

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

海洋汙染

我們可以為海洋做的事

社會領域



1. 注意你吃了什麼

- 根據聯合國糧食及農業組織（**FAO**）的最新統計，臺灣每年每人平均海鮮消費量**超過 30 公斤**，遠高於全球平均數字 **18.9 公斤**。我們真的要吃盡海洋的最後一尾魚嗎？
- 停止購買已經被過度捕撈的魚類，尤其是瀕危的**大目魷**、**黃鰭魷**和**長鰭魷**，這三種魷魚。



• 大目鮪



• 黃鰭鮪



• 長鰭鮪

2. 少用塑膠製品

- 飲水自備**環保杯**，或帶自己喜愛的杯子到飲料店。
- 購物自備購物袋，減少使用塑膠袋。
- 日常生活中稍一不注意就會製造塑膠垃圾，「塑化」海洋。這些塑膠的去處除了垃圾掩埋場，也可能流落到海洋。海水不論溫度或紫外線都比陸地低，塑膠製品不易分解，海洋生物可能誤食，或被海中的塑膠纏住。



✘ 塑膠袋



○ 環保購物袋

3. 節能減碳保護海洋

- 當海洋吸收大氣中過多的二氧化碳，會令海水酸性增加，改變全球海洋的化學成分，更使海洋生態系統面臨崩潰。
- 一週一次把汽車或機車留在家裡，搭乘公共交通工具，或是走路、騎單車出門吧！
- 為家中、辦公室換上節能燈具，購買碳足跡較少的本地產品，都會令海洋更健康。



走路



騎腳踏車



公車



捷運

4. 一起去淨灘

- 每到夏天就會想要去海邊。
- 不可以對著海洋或沙灘丟垃圾。
- 可以更積極一點，加入淨灘的行列，加入當地社群發起的活動，或是和家人、三五好友一起淨化沙灘。



必備服裝



帽子/ 頭巾

準備可遮陽的寬簷帽(建議有繩子固定，避免被海風吹走)或頭巾，除了防曬，也可避免長時間吹風導致頭痛感冒。

上衣

排汗快乾、抗UV的淺色衣物，長短袖不拘。搭配防風外套也可防海風。

下著

建議穿著好活動的長褲，防曬以外也降低淨灘時被廢棄物、枯枝劃傷的風險。

鞋子

應穿著完整包覆足部的鞋子，但不建議薄底鞋。

*如主辦單位有其他規定，亦應遵循辦理。

必備工具



長夾

夾取廢棄物。



工作手套

防割傷，建議所有參與者都應擁有一雙手套。



垃圾袋

視行政區規範而定。

*垃圾隨袋徵收縣市僅可使用付費垃圾袋，或向清潔隊申請環境維護專用袋。



麻布袋/ 米袋

耐操、不易破的麻布袋或米袋，適合裝玻璃或易碎物品。

淨灘的裝備

5. 旅行也可以保護海洋

- 自備盥洗用品，或是要求旅館不必每天更換毛巾。
- 不要購買珊瑚、玳瑁做成的飾品，也別買鯊魚或任何瀕危海洋生物製成的紀念品。



自備牙刷、牙膏、肥皂、沐浴乳、洗髮精

6. 請留意你將什麼送到大海中

- 不論你家離海邊有多遠，家庭廢水最終都會隨著排水設備送到大海。
- 污水處理並不能將所有有害化學物質都清除，不妨改用天然方法洗滌碗筷、清潔廚房，溫熱的洗米水、用橙皮自製清潔劑、茶籽粉都是清潔的好幫手！



橘皮清潔液



茶籽粉

7.照顧家中的小動物也可以愛海洋

- 留意給家中的小狗、貓咪吃下什麼？
- 小動物飲食要營養均衡，同時也要多多注意購買的飼料、魚罐頭原材料來源是否有永續海洋的概念。



小狗和貓咪的罐頭

8.加入或認同綠色和平組織的理念

- 成為志工、會員或是認同綠色和平的理念，阻止過度捕撈，讓我們的海洋生態能生生不息。
- 了解海洋、海洋生物，以及建立海洋保護區的重要，然後把自己知道的知識分享給親朋好友。



GREENPEACE

9. 把保護海洋的方法分享給家人和朋友

- 守護海洋避免受傷害，需要大家一起來守護這個美麗的星球—地球。
- 包括過度捕撈、非法作業，以及生態破壞、塑膠污染等等，讓更多全球守護者加入關心，並以具體的行動表達守護海洋的決心。

STOP

PLASTIC POLLUTION

