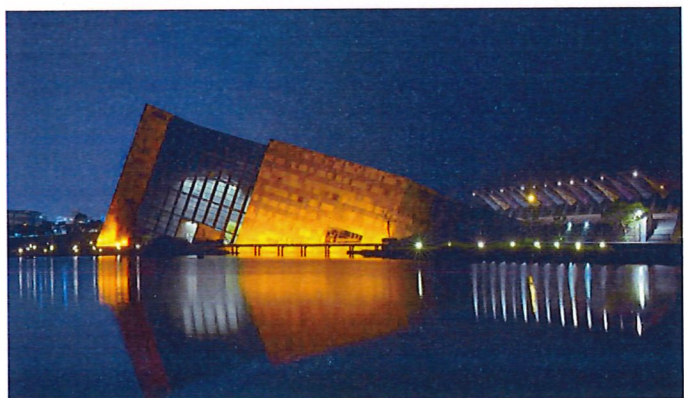


宜蘭外澳沙灘之小小海洋保育巡守隊 自導式手冊

學校： 姓名： 年級：



一、 宜蘭外澳沙灘簡介：

炎炎夏日，想來趟消暑的沙灘戲水行，不妨來到外澳服務區，這棟看起來像飛行傘，也像一艘大船的鮮黃色建築是由名建築師姚仁喜設計，極富現代感的外觀具有多重意象，歡迎發揮你的想像力，親身體會這棟建築的特別。

黃色外牆襯著藍天大海，正對著龜山島，獨擁一片沙灘，還有蔚藍的海堤步道，每當晨昏陽光落在海面，遊客嬉戲的剪影映入眼簾，與龜山朝日、烏龜戴帽的美景相映成趣。除了有絕美風景外，外澳沙灘也是衝浪客聖地，沙灘旁有店家提供衝浪教學，新手也可享受在浪花奔馳的快感；附近山頂上則有飛行傘基地，坐上飛行傘升上天空後可俯視整個外澳的海岸線，美麗又壯觀，這裡豐富的陸海空三域活動吸引許多遊客來冒險挑戰。

服務區內貼心設有免費的沖腳區以及付費的淋浴區，室內 9 號咖啡館更提供咖啡、餐飲小點和借問站服務，大片落地窗可遠望太平洋濱海美景及龜嶼佳景，號稱是離海邊最近的咖啡館，旅人們在戲水嬉遊後可以到此飽食賞景，休憩放鬆身心。

(本文摘自東北角暨宜蘭海岸國家風景區觀光資訊網介紹)



地址：宜蘭縣頭城鎮濱海路二段 6 號

開放時間：09:00-18:00

二、 宜蘭蘭陽博物館簡介：

宜蘭是一座博物館

宜蘭舊稱噶瑪蘭，源自世居此地的噶瑪蘭族

十八世紀末，漢人進墾蘭陽平原，建立的第一個據點即命名為「頭圍」（今頭城）
是清代噶瑪蘭地區人口及商業鼎盛之區

1812年，宜蘭地區設治為噶瑪蘭廳，距今已200多年

蘭陽博物館——認識宜蘭的窗口

1990年代，宜蘭縣政府以生態博物館概念，將全縣視為一座博物館，而蘭陽博物館定位為「認識宜蘭的窗口」，透過保存與維護宜蘭的自然與人文環境，整合宜蘭研究資源，成為動態的學習場所。2001年，台灣第一個民間自發性組成的宜蘭博物館家族協會成立，至今約有60個家族館成員，分布在蘭陽平原上，像一串串珍珠，形塑了宜蘭是一座博物館的重要基礎。透過蘭陽博物館展示與延伸出去的類博物館網絡，引領觀眾探索宜蘭文化與自然之美，推動宜蘭這一座博物館永續發展，生生不息。



蘭陽博物館線上簡介



蘭陽博物館官方網站

詳細資料可參閱 QR CODE

地址：宜蘭縣頭城鎮青雲路三段 750 號

TEL：(03)977-9700

FAX：(03)977-9300 開館時間 09:00~17:00（16:30 起停止售票）

三、 無塑海洋與海洋垃圾說明：

無塑海洋

臺灣四面環海，沿海居民也以擁有獨特的自然資源及便利的生活圈為傲。但近海漁業面臨枯竭、海漂垃圾汙染海域、海岸周邊生態系也遭到巨大變動，經數年淨灘資料統計，海洋廢棄物中，80%左右為生物無法分解的「一次性塑膠產品」，廢棄物中有漁業及水產養殖用具如保麗龍浮具、漁網、釣魚線、浮標、水產養殖的用具…，還有民生方面的塑膠袋、塑膠吸管、塑膠瓶罐、塑膠蓋，也有醫療廢棄物如塑膠針筒、軟管等。細細觀察海灘細沙，更可發現塑膠廢棄物經過日照與海水沖刷後，已裂解為難以分離及撿起的塑膠微粒。

根據各國專家學者研究，塑膠廢棄物及塑膠微粒可能已成為海洋生物覓食或誤食的對象，因此也成為海洋生物致死原因之一，要維持藍海清潔及海洋生物棲地健康，減少或全無塑膠垃圾進入海洋，是唯一而且必要的環境守護手段。推動減塑或無塑的生活、推動減塑或無塑的環保政策、推動減塑或無塑的包裝、推動塑膠製品的重複利用及循環再生等，為達到清淨藍海、無塑海洋的重要面向。或許每個人可以從減少生活中的塑膠製品做起、也可以在購買或利用時以可分解材質取代塑膠製品，更可以將塑膠製品好好的回收及再利用，以教育的面相推動從自身減塑做起，以政策面推動從減塑要求來推動，以行動方案推動淨灘及淨溪方式，讓海洋沒有新增的塑膠廢棄物，也將舊有堆積的塑膠廢棄物清除，期望終有一天能達到清淨藍海的樣貌。

(此文章摘自荒野保護協會)

海洋垃圾有多少?海洋垃圾排名大公開，最多的海廢竟然是它！

根據下表荒野保護協會所發布的2020年國際淨灘行動(International Coastal Cleanup, ICC)的淨灘數據來看，海洋垃圾第一名是寶特瓶，其次依序是塑膠瓶蓋、菸蒂、吸管、塑膠提袋、漁業浮球浮筒、免洗餐具、玻璃瓶、外帶塑料杯、漁網繩子。其中，吸管的垃圾量與過去的數據相比明顯大幅下降，其歸因於2019年7月起限制四大場所提供內用塑膠吸管。

排名	海廢種類
1.	寶特瓶
2.	塑膠瓶蓋
3.	菸蒂
4.	吸管
5.	塑膠提袋
6.	免洗餐具

7.	漁業浮球浮筒
8.	玻璃瓶
9.	外帶塑料杯

經過調查後發現，這些堆積在岸邊的塑膠垃圾中，不全是台灣人所製造的垃圾，有些海洋垃圾會經由洋流的運送，從東南亞、中國、日韓等沿海地區飄向台灣，即使我們能夠做到百分百回收寶特瓶，卻也無法避免在台灣海灘上看到它們的身影，由此可見，要想改善海洋垃圾汙染，必須從更大的視角來處理垃圾問題，透過了解全球海洋垃圾排名現況以及各國對垃圾處理的應對態度，能讓我們更了解國際上對於環保議題的重視度和發展趨勢，進而在做環保議題相關研究時能有初步的了解。從上表中，可以發現寶特瓶的數量並沒有如預期中的少，根據行政院環保署的回收基管會的推估，台灣的寶特瓶回收率高達 96%，由於回收後的寶特瓶可以抽絲、紡織，再製成衣服，因此其回收價值較高，但我們為什麼依舊可以在海邊看到它的身影呢？

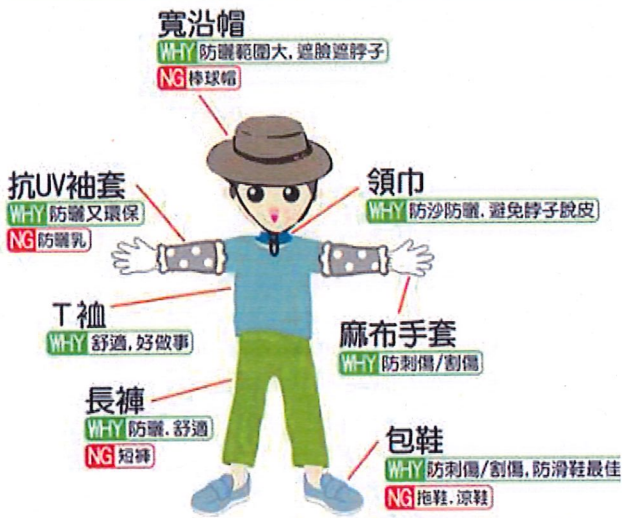
(本文摘自 2021 年 7 月 12 日點點塑環保科技股份有限公司)

四、淨灘注意事項：

安全注意事項

全程務必戴手套，建議使用夾子撿取垃圾，避免受傷。穿著合適的包腳鞋子，勿跑跳及嬉戲打鬧。注意玻璃、針頭、其他尖銳物品。遠離海浪，並隨時注意漲退潮的潮水之變化。若廢棄物太過於龐大，切勿一人搬運清理。若有拾獲尖銳金屬物裝罐、壓縮瓶類，需獨立裝袋，疑似外漏不明液體獨立裝袋綁好。避免踩踏傷害海濱植物或其他海灘上的生物。

淨灘穿著



隨身包包



雙肩背包

WHY 空出雙手好做事
NG 塑膠袋, 手拿包

水分補充



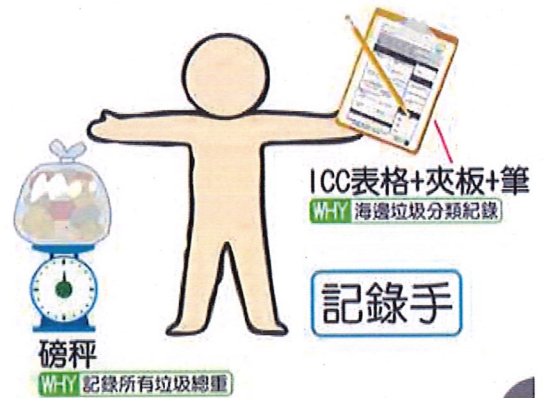
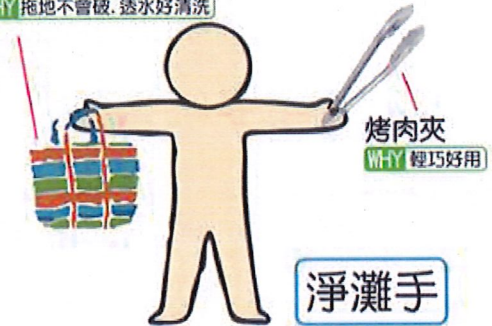
環保水壺

WHY 隨時補充水份
NG 保特瓶&玻璃瓶飲料, 吸管

淨灘裝備

麻袋, 茄芷袋

WHY 拖地不會破, 透水好清洗



(此圖與文章摘自國立海洋科技博物館淨灘說明)

五、 自我學習檢核表：

1. 請問宜蘭在台灣的那一邊???

2. 請問宜蘭的舊稱又稱為???

3. 請問外澳沙灘的特色有哪些???(請任意列舉出兩項)

4. 請問在外澳沙灘中，你最想從事那些活動?為什麼???

5. 請問蘭陽博物館被定位為認識那個地方的窗口??

6. 請問你從蘭陽博物館的導覽當中，獲得印象最深刻的事情是???

7. 請問經過數年淨灘資料統計，海洋廢棄物中，有百分之多少左右為生物無法分解的「一次性塑膠產品」???

8. 根據各國專家學者研究，以及，可能已成為海洋生物覓食或誤食的對象，因此也成為海洋生物致死原因之一。
請問根據上面敘述以及為何種東西??

9. 請你從文章中找出海洋垃圾前三名的項目為何???

10. 請問你將如何準備你的淨灘裝備(穿著)??

11. 請你列舉你印象最深刻的淨灘注意事項，並說出原因??

12. 請你寫下你本次淨灘的心得(至少 20 個字)

13. 此次活動中，請問你獲得最大的收穫是什麼???(至少 30 字)

六、資料來源：

荒野保護協會 <https://www.sow.org.tw/>

東北角暨宜蘭海岸國家風景區 <https://www.necoast-nsa.gov.tw/>

蘭陽博物館 DM 簡介 <https://reurl.cc/mlY9o9>

蘭陽博物館官方網站 <https://www.lym.gov.tw/ch/index.html>

社團法人台灣重新思考環境教育協會 <https://oceantrash.rethinktw.org/zh-TW>

點點塑環保科技股份有限公司

<https://micropctw.com/news/%E6%B5%B7%E6%B4%8B%E5%9E%83%E5%9C%BE%E6%8E%92%E5%90%8D/>

國立海洋科技博物館 <https://mslc.nmmst.gov.tw/clean/content/489>