

就是♥閱讀

I JUST LOVE TO READ

Guting Junior High School

114 年 9 月

臺北市立古亭國民中學

發行人：莊豐兆校長

林詩憶主任

執行編輯：張嘉惠組長

張慈航小姐

《最美的海洋需要我們一起來保護》節選

作者：愛曼丁·湯瑪士 出版社：遠足文化事業股份有限公司

(節錄自 p.30、31、32、33)



噁！塑膠濃湯！

噁！

我們可以怎麼做？

你已經知道資源回收的重要性，回收能避免塑膠垃圾最終被丟棄、流入海裡。不過，還可以改變一些其他習慣：喝飲料時不要使用塑膠吸管；出門時把自己的水壺裝滿，不要購買瓶裝礦泉水；或者吃冰淇淋時選擇餅皮甜筒，不要選用小碗裝，也不用塑膠湯匙！

塑膠微粒

塑膠，永遠不會消失的外來入侵者

塑膠掉進海裡是不會腐爛的，但是會分解成越來越小塊，直到變成我們所謂的「塑膠微粒」懸浮在海洋裡，塑膠微粒跟浮游生物非常相似。小型海中生物通常以浮游生物為主食，牠們無法分辨這兩者的差異，所以塑膠微粒最終就進到牠們的消化系統裡，然後又到了掠食者的身體裡……再到我們的餐盤上。還沒有被潮水或陽光打碎的塑膠碎片仍然具有危險性，它們會讓海龜、鳥類甚至是海豹被困住或者被噎住。這些動物一旦誤食了這些塑膠物，就會有餓死的危險，因為胃裡裝滿了無法被消化的塑膠物品。

動動腦，猜猜看！

為什麼海龜要吃塑膠袋？

1. 海龜什麼都吃！
2. 海龜為了要從纏繞自己的塑膠袋中脫身。
3. 海龜誤以為塑膠袋是水母。

(答案請見第37頁)

顯微鏡下的海洋

海洋都需要一些主要的微小生物有機體，

我們稱牠們為「浮游生物」。

牠們是地球上氧氣的主要來源之一，

也是所有海洋食物鏈的最底層。

橈足類

磷蝦

浮游植物 海洋食物鏈的第一環節

海洋食物鏈的最底端是「浮游植物」，
是可以行光合作用、自行製造所需食物的
微型藻類。在光合作用的過程中，可以產生

我們所需要的一半氧氣！

以浮游植物為食的浮游動物，則是一些小型魚類
(例如沙丁魚或鱗魚)的食物來源。而這些小魚
則被更大的掠食者獵食，例如海豚或鯊魚。浮游生物
直接或間接的支撐著海洋裡所有物種的生存，
包括從最小的蝦子到體型最龐大的藍鯨！

水母

浮游動物

浮游植物

想一想，這句話正確嗎？

人類製造如此多的垃圾，
使太平洋上形成了一塊塑膠陸地。

「塑膠陸地」並非真的陸地，而是由海上數十億的塑膠垃圾所組成。
但是這並不是一個真正的陸地或島嶼。反而比較像是
一個漂浮在太平洋上的垃圾堆。

就是♥閱讀

I JUST LOVE TO READ

Guting Junior High School

臺北市立古亭國民中學

發行人：莊豐兆校長

林詩憶主任

執行編輯：張嘉惠組長

張慈航小姐

該怎麼做，才能保護海洋呢？

一、節約能源

要節約能源，就要減少溫室效應氣體排放。你已經知道我們要隨手關燈，或在冬天時調低暖氣溫度，但是還有其他節約能源的方式。例如，我們可以：

1. 選擇使用綠色能源(尤其是指像陽光、水和風這些可再生能源)或甚至是在屋頂上安裝太陽能板!
2. 做好建築物的隔熱功能，才能減少使用暖氣或冷氣
3. 購買節能家電用品(例如冰箱或洗碗機)，也就是使用時會消耗較少的電力。

二、節約用水

水是整個地球非常重要的自然資源，許多物種都賴以維生，包括我們人類!要節約用水，我們可以：

1. 盡量以淋浴為主而不要泡澡
2. 洗手或刷牙時，不要一直開著水龍頭
3. 等到洗碗機或洗衣機都裝滿的時候，再開始清洗。

三、友善消費，降低能源消耗、減少垃圾量

購物時，我們可以選擇購買對海洋友善的產品，像是廠商的營運文化以及運輸都使用較少的能源，並且製造較少的垃圾。要做到這項，我們可以：

1. 減少購買肉類及魚類，或成為素食者。
2. 食用當季蔬果，最好是當地生產的蔬果產品。
3. 選擇完全沒有或包裝較少的產品。

四、動動腦，讓你的意見發揮影響力!

你和親友的意見能發揮的影響力遠超過你所能想像的!向那些有能力改變事情的人表達我們想要保護海洋的意願(例如:政府單位)，我們也可以為守護地球促成重要決策。為了讓這些意見受到重視，我們可以：

1. 寄一封信或電子郵件給政府民意代表
2. 參加為氣候變遷而舉辦的活動，或者為拯救海洋而舉辦的遊行。
3. 適時的周遭人表達意見(尊重而有禮)，並和親友討論這件事。

五、改變你的日常交通習慣

你已經知道可以透過搭乘公共交通工具、步行或騎腳踏車來減少溫室氣體的排放量。不過，我們還可以：

- ※無車生活(如果是住在城市裡)、或者選擇節能汽車。
- 避免搭乘飛機，使用共乘方式去上班、上學或是度假。

就是♥閱讀

I JUST LOVE TO READ

Guting Junior High School

114 年 9 月

臺北市立古亭國民中學

發行人：莊豐兆校長

林詩憶主任

執行編輯：張嘉惠組長

張慈航小姐

六、用行動支持海洋保護組織

一、許多人每天都在為保護海洋而奮戰，不論是世界性或當地組織。為了支持他們，我們可以：

1. 捐款給相關組織或相關協會
2. 成為義工或參加由當地市鎮或地區裡各團體所舉辦的活動(收集垃圾、淨灘等)
3. 簽署為了保護海洋而提出的請願書。

七、減少、修復、回收、再利用，降低製造垃圾的機會

你已經知道『垃圾減量』對海洋有多麼重要。為此，當然要做資源，但是我們還可以：

1. 減少購買新的物品。
2. 修理損壞的物品，而不是丟棄。
3. 衣物、家具或物品再利用，並購買二手物品。

※根據行政院環保署公告，2025 年限塑政策重點包括：

1. 旅宿業：禁用一次性塑膠盥洗用品，需改為可重複使用或環保材質製品。
 2. 外帶業者：全面禁止提供一次性塑膠吸管、餐具及塑膠袋，並需改採可分解或循環利用的材質。
- 如何在日常生活中減少使用膠物品

※2024 年臺灣淨灘數據(荒野保護協會)



就是♥閱讀

I JUST LOVE TO READ

Guting Junior High School

114 年 9 月

臺北市立古亭國民中學

發行人：莊豐兆校長

林詩憶主任

執行編輯：張嘉惠組長

張慈航小姐



我讀我思·延伸思考

題目設計：張慈航管理員

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

Q:塑膠是人類科技產物，帶給我們許多便利性卻造成海洋浩劫，請同學們一起動動腦，發揮想像力寫下或畫下解決海洋廢棄物的好方法：

PS:也許你的想法，現代科技無法做到，不過有一天當科技更進步或者你當上了科學家，你的方法會在未來實現喔！



答題好禮：請直接於本刊作答，於 **114.9.26(五)**前交回圖書室，將評選 10 名優秀作品贈送精美小禮物，請踴躍填答!!