

親愛的海龜先生：

還記得我第一次與您相遇的時候嗎？黃昏時分，我在沙灘玩耍時，偶然看到您浮出水面。我跑過去看您時，爸爸說您是海龜，我看到了您的龜殼在夕陽餘暉的照耀下閃閃發光，令我印象深刻。

我回家後馬上查詢了關於您的資料，發現海龜是爬蟲綱而且是龜鱉目動物中唯一生活在海洋的物種，還發現海龜的演化歷史十分悠久，最早可追溯到七千五百萬年前的白堊紀呢！那時候的海龜，也就是你們的祖先是肉食性的，這個演化的歷程，您知道嗎？

最近新聞常常報導海龜的鼻子裡有鈣化的吸管、胃裡有塑膠袋，人類製造的垃圾導致海龜朋友死去了。您和您的家人都平安嗎？很抱歉！我們人類大量製造塑膠製品，為了生活上的便利，還使用了許多一次性的塑膠用品，又因處理不當造成過多的塑膠垃圾流入海洋，影響了海洋生態與環境，不僅帶來汙染，還讓海洋生物遭受廢棄漁網纏繞、誤食塑膠垃圾無法消化而活活餓死的悲劇。這些悲傷的消息讓許多人開始注意到自己的消費行為，我相信大家一定會落實減塑生活來守護海洋和海洋生物的！當然，為了海龜先生您和大海中的朋友們，我也會努力喔！

查詢資料時，我還發現地球暖化的問題很嚴重。暖化造成海水溫度升高、海洋酸化、海水含氧量降低、洋流改變等，主要原因還是來自於人類排放二氧化碳和甲烷啊！我希望您們能盡量不受塑膠垃圾和地球暖化的影響，優游在湛藍大海裡，過著愉快的生活。這是我真心的期盼！最後祝福您和您的家人

平平安安 快快樂樂

萬事如意

您的好朋友 雲瞳 敬上 112 年 12 月 12 日



永續生活隨著科技的迅速發展和全球化的加劇，我們的地球正面臨著前所未有的環境挑戰。氣候變化、資源枯竭、生物多樣性喪失等問題威脅著我們的生存和未來。在這個緊要關頭，永續生活成為了一個備受關注的話題。

永續生活可以減緩環境急遽的惡化。那我們可以怎麼做呢？首先，我們可以藉由食用三餐時，不使用免洗餐具、自備環保袋……等簡單方式，利用這些簡單的小舉動來幫助這顆美麗的星球找回從前的樣貌。

接著，可以推動綠能，如太陽能發電、風力發電、水利發電……等，更進一步的減緩地球的惡化，減少因為工業化與全球化所造成的負面影響。

我希望我們可以減少環境的惡化，讓我們的子子孫孫能夠繼續在這片美麗的土地生活。

大家好！我是海龜，從我在沙灘出生時，海洋還是一個污染不多的家園；但長大後，我的生活環境開始充斥著堆積如山的海洋垃圾。我曾經在大海中漫遊，差點誤食了這些「致命的誘惑」，而我竟然無法區分哪些才是真正的食物。污染日益嚴重，處處威脅著我們海洋生物的棲息地，我聽爸爸說是人類造成這樣的危機。

每個人每天早晨睜開眼就開始製造許多塑膠垃圾，買早餐使用了塑膠袋、喝飲料用了塑膠吸管、外出用餐時取用一次性餐具……，人類每天製造了這麼多塑膠垃圾，用焚燒掉方式處理會產生有毒氣體；若掩埋起來，又不容易腐爛，導致下豪雨時垃圾沖刷到海洋裡，傷害我們海洋生物。我的同伴以前把塑膠袋誤認成美味的水母，並把它吞下肚，最後不幸死亡；也曾經有隻海龜被吸管插進鼻孔裡，血流如柱的驚悚畫面令人害怕，幸好最後經過搶救沒有大礙。

其實，也有一些善良的人類，就像荷蘭青年斯拉特，他研發了海洋吸塵器，海洋吸塵器是以洋流和現代科技結合的機械，能有效清理海洋中的垃圾，並且把清理掉的垃圾循環再利用，做成裝置藝術，或是實用的生活物品，讓一個渺小的海洋垃圾變成無價的珍寶。也有小學生開始提倡減塑集點活動，只要每天能做到減少使用塑膠製品，就能在印有可愛海洋生物的集點卡上蓋章，集合全班甚至全校的力量就能發揮影響力。

海洋保育是每個人的責任，希望大家有空時能到海邊參加淨灘活動，外出時自行攜帶環保餐具並且避免使用塑膠性製品，還給我們海洋生物一個乾淨又清澈的家園。

504 曾昱睿 江晨禕 黃楚喬共同創作

減塑由我做起

在生活中，許多用品都少不了塑膠，許多人家中都有數不清的塑膠製品，這些塑膠製品如果被丟棄，沒有適當的回收再利用，經過雨水沖刷，進入了海洋，造成海洋中的生物飽受痛苦，於是我下定決心要開始減塑。

以前買飲料時，雖然有時會記得帶環保杯，但是還是會因為臨時口渴，身邊卻沒有拿環保杯，就去買飲料。在疫情期間我們也因為害怕在外面逗留太久被傳染，所以總是外帶回家吃，每次回家飽餐一頓後，才驚覺我們又製造了許多塑膠垃圾。

最近參與一場演講，講師播放的影片，震撼了我。影片中有一隻海龜的鼻子被吸管卡住了，動物醫生想方設法取出來，無奈吸管緊緊嵌入海龜的鼻腔內，海龜痛苦的哀嚎者，也流了很多的血，動物醫生最後終於拉出近十五公分的吸管，雖然救回了海龜，但那支似曾相似的吸管不就是我們喝鋁箔包常用的吸管！於是我告訴自己，飲料雖然好喝，我也不應該貪圖一時的方便，造成了很多人的辛苦。

塑膠垃圾對海洋生物的影響比我們想像中還要大，海龜常把塑膠袋認為是水母就把它吞了；海鳥把漂在海上的塑膠碎片吃掉，導致喉嚨阻塞，影響營養的吸收；海豚可能誤食塑膠，引起腸胃道的阻塞、中毒或內部器官的損壞。但不只是動物，人類的生活也受到影響，食物鏈中小魚吃塑膠，大魚吃小魚，而人類吃大魚，最後塑膠可能就跑到了我們的身上了。曾經有專家說：「如果一年三餐都吃魚，那麼我們食入塑膠微粒加起來，就等於吃了一整張的信用卡。」塑膠微粒造成了我們身體的改變，是現今醫學科學再發達都無法挽回的。

如果從生活中減塑，除了自備環保餐具或環保杯之外，也開始減少塑膠的用量，接下來可以提醒自己和家人再多一些減塑的活動，例如想吃外食時候，可以在店裡吃完少外帶，或者自備自己的餐具去店裡盛裝食物，一來塑化劑也不會被我們的人體吸收，二來沒有使用塑膠製品，就不會產生大量的垃圾。每當我少用一個塑膠製品，我就覺得自己救了一次海洋生物，不僅家中的垃圾變少了，也讓海洋生物更健康了。

只要我們同心協力，就能實現減塑的目標，讓我的地球更美好，讓我們的生活更永續，讓我們後代子孫都能生生不息。

505 林侯盈莉

永續歸仁。永續山海

有顆美麗的星球叫地球，
上面有屬不清的國家，
而，我們是四面環海的台灣，
台灣有個好地方叫歸仁。

但美好的環境卻被破壞，
落滿地的煙蒂、紙杯、塑膠袋……
期望有一天，
歸仁也如美學館一樣美麗。

一望無際的大海，
浪花捲來的不是亮麗的貝殼，
而是寶特瓶與拖鞋，
過度開發的山林也哭泣。

地球只有一個，
愛護家鄉歸仁，
也永續山海的潔淨面貌。



臺南市低碳校園標章通過學校一覽表

111年10月製表

仍有效期限區間：108學年度至110學年度

行政區	校名	節電校園標章	水資源校園標章	資源循環校園標章	永續綠校園標章	低碳生活校園標章	各校標章總數	低碳示範校園(累積獲得5效標章)
28永康區	五王國小			108			1	
	西勢國小						0	
	龍潭國小			109			1	
	永信國小						0	
	永康勝利國小						0	
	大橋國小			110			1	
	永康國中			108		108	2	
	大橋國中						0	
	鹽行國中							新設校
	永仁高中						0	
	大灣高中						0	
29北區	公園國小					109	1	
	開元國小					108	1	
	文元國小			110			1	
	立人國小			110			1	
	賢北國小			110			1	
	大光國小			109			1	
	大港國小			109			1	
	文賢國中	108		109		109	3	109年度示範校園
	民德國中					109	1	
	成功國中					110	1	
	延平國中			110			1	
30歸仁區	歸仁國小	110			108		2	
	歸南國小		110			108	2	
	紅瓦厝國小				109		1	
	文化國小			108			1	
	保西國小				108		1	
	大潭國小						0	
	歸仁國中					110	1	
	沙崙國中		110		108		2	
31中西區	協進國小			109		109	2	
	永福國小	110		108			2	
	進學國小			110		109	2	
	成功國小			108			1	
	忠義國小					109	1	
	建興國中						0	
	中山國中						0	

臺南市歸仁國民小學110~112學年度 健康促進學校相關增能活動成果表

活動名稱	食農校育	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：鋤草	說明：整地	
		
說明：栽種	說明：自製環保自動澆水器	
		
說明：疏苗	說明：收成	

臺南市歸仁國民小學110~112學年度
健康促進學校相關增能活動成果表

活動名稱	落葉堆肥		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：蒐集外掃區落葉	說明：加入操場割除的雜草		
			
說明：午餐水果香蕉皮	說明：翻攪		
			
說明：112年2月設置新站體	說明：新站體加入午餐水果香蕉皮		

112年度機關評核績效一覽表
臺南市歸仁區歸仁國民小學 (3.95.7.55-0) 採購環境保護產品金額統計
112年 全年 (1月至12月)

單位：新臺幣

機關名稱：	臺南市歸仁區歸仁國民小學
3.95.7.55-0本帳號總數：	1個
有採購的帳號總數：	1個
指定項目綠色採購比率未達95%的所屬單位帳號數：	0個

機關綠色採購成果分析 (統計至2024/01/19 23:59)

原始分數			加分	減分	總分	
附表1所有項目採購環保標章產品總金額： 1,762,114.0	機關綠色採購指定採購項目達成度： 100.00%	85.0	90.0	2.9	0.0	92.9
附表1所有項目採購總金額： 1,762,114.0						
參加機關綠色辦公響應	響應數：1	5.0				
備註：此成績僅供參考；最後評核成績與評分等第級距，以環境部最後公告為準			加分項目總分 = 加分項目之得分 × $\frac{19}{13}$			

總分加減分：

1. 加分部分

(1) 加分項目採購綠色產品分率 (本項最高加5分)		
附表2所有項目採購綠色產品總金額： 0.0	積極實施「加分項目」比率： 0.00%	加分：0.0
附表1所有項目採購環保標章產品總金額： 1,762,114.0		

(2) 工程及勞務採購實施綠色採購 (本項最高加12分)

合計	總金額	0.0元	加分：0.0
工程及勞務參與件數	總案件數	0件	加分：-
申報金額	工程採購	0.0元	0.0分
	勞務採購	0.0元	0.0分
			加分：0.0

(3) 機關綠色採購熟悉度測驗 (本項最高加2分)

平均成績：	100.00	加分：2.0
測驗參與率：	100.00%	

2. 減分項目：

(1) 未符合「資源回收再利用法應優先採購產品」之年度採購比率 (依不符合項目數扣分，5項以上調降等第)		
未符合項目數：	0項	扣分：0
(2) 不統計金額申報情形 (本項最高扣3分，且評分等第最高僅列甲等)		
採購產品規格無環保標章產品等原因之不統計金額：	0.0	扣分：0
占比：	0.00%	

填報人： 阮秋華 審核

機關首長

填報人聯絡電話：06-2304740#203 民國113年3月21日編製

臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱

五年級低碳飲食宣導

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：低碳飲食宣導



說明：一日永續飲食

臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	每週一:校園營養午餐-低碳飲食
------	-----------------

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

教育部校園食材登錄平臺2.0

網站導覽 公告訊息 飲食教育專區 偏鄉學校中央廚房專區 三章-Q專區 相關網站 API服務

查詢欄

縣市 臺南市 區域 歸仁區 學校院所 國小 臺南市歸仁區歸仁國小 時間 2024-03-11

午餐 芝麻飯 調味料資訊 六大類食物份數及熱量

臺南市歸仁區歸仁國小 2024年3月11日午餐 供餐型態 供應商/學校選擇

食材	製造商	驗證章Q或原料產地(國)	供應商
白米	農糧署	產銷履歷 臺灣	FDA 三合豐碾米廠分廠
黑芝麻	-	臺灣	FDA 春泉商行

說明：113.03.11校園營養午餐食材

教育部校園食材登錄平臺2.0

網站導覽 公告訊息 飲食教育專區 偏鄉學校中央廚房專區 三章-Q專區 相關網站 API服務

查詢欄

縣市 臺南市 區域 歸仁區 學校院所 國小 臺南市歸仁區歸仁國小 時間 2024-04-15

午餐 糙米飯 調味料資訊 六大類食物份數及熱量

臺南市歸仁區歸仁國小 2024年4月15日午餐 供餐型態 供應商/學校選擇

食材	製造商	驗證章Q或原料產地(國)	供應商
白米	農糧署	產銷履歷 臺灣	FDA 三合豐碾米廠分廠
糙米	-	臺灣	FDA 春泉商行

說明：113.04.15校園營養午餐食材

臺南市112學年度歸仁國民小學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	校園宣導低碳蔬食日
------	-----------

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：歸仁衛生所-里民宣導-低碳蔬食日



說明：歸仁衛生所-里民宣導-低碳蔬食日

臺南市112學年度歸仁國民小學
健康促進相關增能活動成果表

活動名稱

海洋教育

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：六年級藝術課結合海洋教育



說明：依排定班表於校慶前讓導師帶學生觀摩學習，運動會當天開放家長參觀