

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。

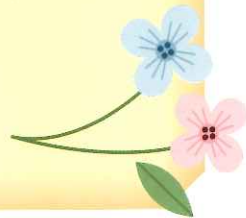
我回家後馬上查詢了關於您的資料，發現海龜是爬蟲綱而且是龜鱉目動物中唯一生活在海洋的物種，還發現海龜的演化歷史十分悠久，最早可追溯到七千五百萬年前的白堊紀呢！那時候的海龜，也就是你們的祖先是肉食性的，這個演化的歷程，您知道嗎？

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

主食 芝麻飯	主菜 海帶油豆腐	副菜 番茄炒蛋
蔬菜 鮮炒味美菜(有機)	湯品 味噌豆腐湯	附餐 優酪乳

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

主食 糙米飯	主菜 腐皮百頁捲	副菜 紅蘿蔔炒蛋
蔬菜 鮮炒菠菜白菜(有機)	湯品 白蘿蔔玉米湯	附餐 鮮奶

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