



淨灘手冊



關於淨灘 你需要知道的事

垃圾覆蓋沙灘的景象取代自然海景，成為我們這代與下一代的「習以為常」。近年來，全台各地海灘常有團體、個人號召辦理的淨灘行動。

淨灘已不再是陌生的環境守護行動，我們將多年的淨灘經驗，整理成手冊。到底參加一場淨灘要注意什麼呢？翻下去就知道！



淨灘前，請下定決心：這次活動是以安全淨灘為原則。

淨灘行動中最重要的是？

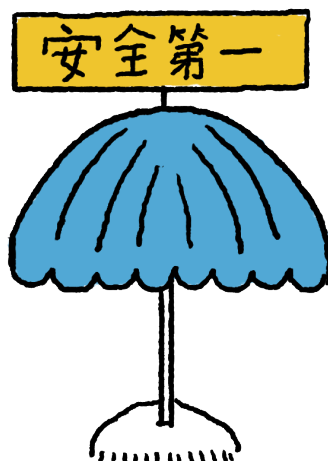
撿超級廣的海灘？撿一整天？

撿超多超重的垃圾？

都不是！

最重要的，是你的安全（手比愛心）

真的，寧願撿不乾淨、撿不完，但每個人都應該在安全、合理的狀況下完成淨灘才最重要。



淨灘的目的是什麼？

安全顧好了，讓我們想想，為什麼要來淨灘呢？

希望將變調、充滿垃圾的海灘，恢復成美麗、自然的海岸？

但若源頭不減，淨灘的重量屢創新高，仍是你丟我撿。

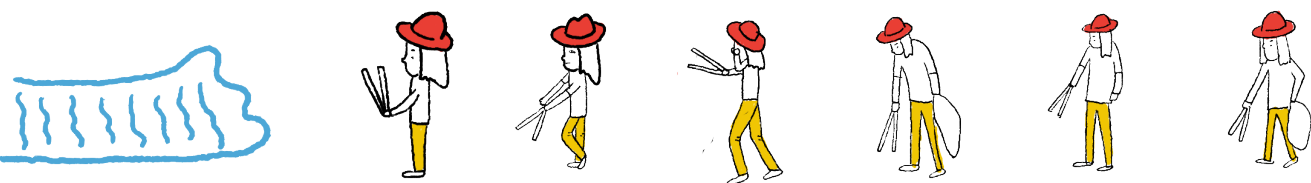
因此不論是淨灘當下、或是未來日常生活中，如何妥善處理廢棄物，到進一步減少廢棄物產生都遠比參加很多很多淨灘來得重要喔！

注意事項

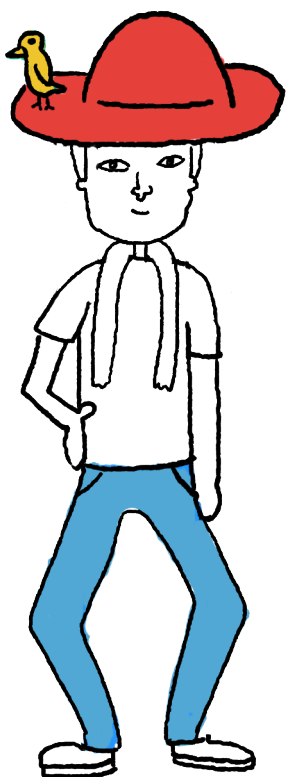
專心走路、面向大海、量力而為地撿，但不要冒險

- 觀察注意淨灘範圍的地形地貌，專心走路以免受傷。也隨時注意周遭環境，避免踩踏到生物及危險物品。
- 海灘廢棄物大致停留在潮線上或是防風林，清除時可先以此區域為優先。但不建議太靠近海水，更不要追逐海面上廢棄物。
- 保持面向大海，隨時注意海浪狀況，遇緊急狀況可預留充足的反應時間。
- 避免徒手撿拾廢棄物，更應避免將手伸到看不清楚的位置撿廢棄物、或大動作用手狂掃、狂抓廢棄物。
- 淨灘行動不需冒險犯難、超出能力去撿拾廢棄物。就算沙灘不淨，也不能讓自己受傷。

*小提醒：可以投保旅遊平安險，花小錢來為自己提供更多保障。



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



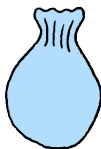
長夾

夾取廢棄物。



工作手套

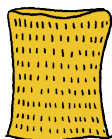
防割傷，建議所有參與者都應擁有一雙手套。



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。

其他工具

個人證件

如有意外時就醫使用。

寬口瓶罐

可裝尖銳物品，如：針頭、鐵釘、魚鉤等。

水壺

隨時補水。爲了減少額外的廢棄物，請盡量不使用一次性使用的寶特瓶。

簡易醫藥

如有小傷口，可自行消毒簡易防護。

毛巾

既可擦汗又可防曬，一兼二顧！

雨具

戶外環境天氣多變，建議使用雨衣（或防水外套），請盡量不使用一次性的輕便雨衣。

準備好來打勾勾了嗎？

必備

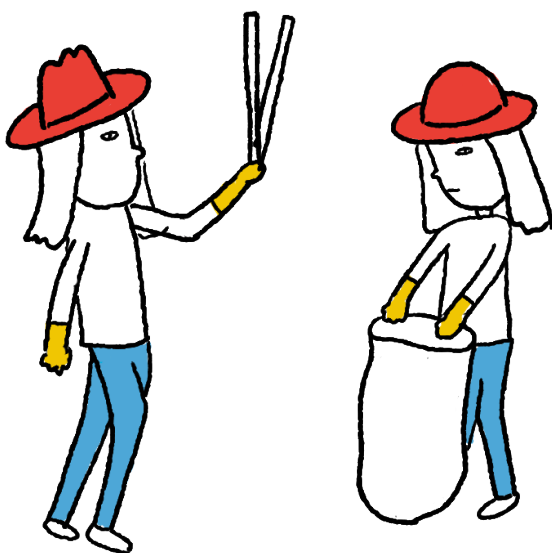
- ☐ **上衣** 排汗快乾、防UV的淺色短/長袖衣物為佳（視天氣預報調整）
- ☐ **長褲** 應選擇方便戶外活動的材質與剪裁。
- ☐ **外套** 方便因應天氣變化，建議要有防風功能，防雨功能為次要。
- ☐ **帽子/頭巾** 建議選擇有寬帽簷、繩子可固定的款式。
- ☐ **包腳鞋** 選擇能完整包覆足部的鞋子，避免薄底鞋。
- ☐ **毛巾** 除了方便擦汗以外，如帽子的帽簷不夠廣，也可用來預防脖子曬傷。
- ☐ **個人證件** 發生意外時辨明身分、就醫使用。
- ☐ **簡易醫藥** 個人固定用藥應自行準備、使用，也可自備簡易醫療用品。
- ☐ **雨具** 應穿雨衣而非撐傘。不建議拋棄式雨衣。
- ☐ **水壺** 建議500 c.c.以上，較能夠提供充足飲水。

選配

- **保險** 建議投保旅遊平安險，提供自己更多保障。
- **寬口瓶罐** 行有餘力可準備，用來裝尖銳的廢棄物，如：針頭、魚鈎等
- **淨灘工具** 事先詢問主辦單位是否需自行準備。

—— 撿垃圾了! ——

穿戴手套、眼手合一、輕拿輕放



清除目標

以不可分解的人造廢棄物爲主，貝殼、漂流木、生物屍體等可天然分解者不撿。

清除過程

清除廢棄物時，應全程戴手套，盡量用夾子夾取廢棄物。

眼手合一

若用手拿取廢棄物，須看清楚再撿，不可將手伸進看不清楚的區域，如沙中、岩縫中、消波塊間等。

危險物品愛注意

注意所撿拾的廢棄物是否具有危險性，例如尖銳物品、易爆物、壓縮氣體、農藥等。

1.玻璃等易碎物品

裝入不易劃破的米袋或麻布袋。

2.尖銳物品類

如鐵釘、刀具、針頭、魚鉤、假餌等。體積偏小的尖銳物品，可裝在事先準備的寬口瓶罐中，避免刺傷。

3.易爆物

信號彈或未爆彈等物品。發現時可先於周圍示警，避免他人撿拾，再通報海巡及警方單位協助判定及處理，不宜直接撿拾。

4.壓縮氣體物品

打火機、殺蟲劑、瓦斯桶、冷媒桶，都是海灘常見的壓縮氣體類物品，偶爾也有大型壓縮氣體鋼瓶。

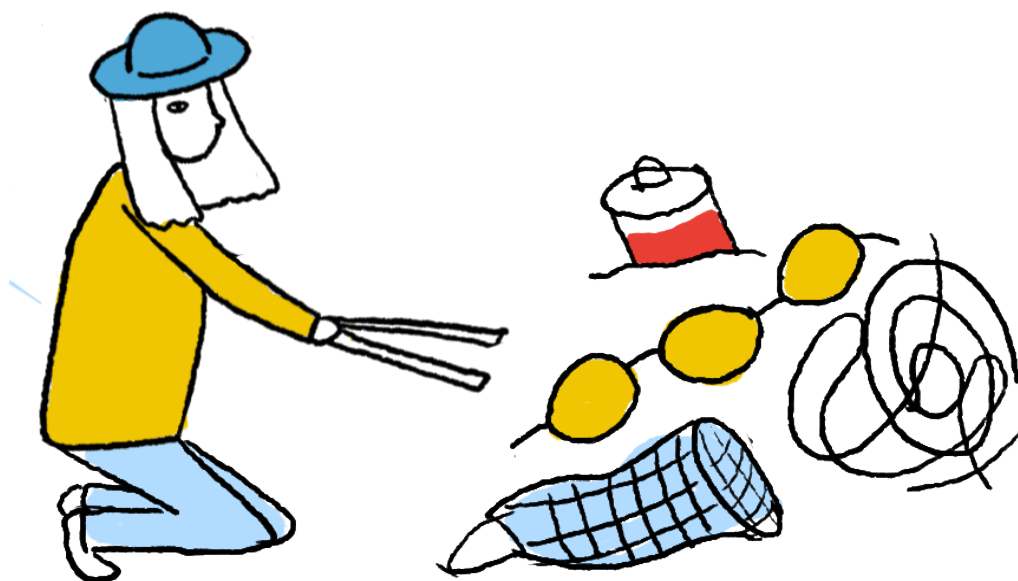
海水可能造成瓶身銹蝕、長時間曝曬也可能增加瓶內壓力或塑膠脆化，具有一定的風險。如要撿拾，須輕拿輕放，嚴禁拋摔。

5.農藥瓶或有內容物的各式瓶罐

撿到內有不明液體的瓶子，不論是否為農藥本身，均不可倒出；如外觀為農藥罐，建議應裝進塑膠袋並將袋口綁起，避免液體外溢或揮發。

*小提醒：淨灘會遇到的廢棄物有時很有「創意」，切記保持謹慎警覺的心態來面對每項廢棄物。

啊，撿到奇怪的東西…



不明液體

瓶罐、容器內的不明液體，可能對人體或環境有害，所以不要打開，建議直接裝袋後委託清潔隊處理。

大件網具

沙灘上的網具常會陷在沙中，難以評估體積，除了人力難以搬運，清潔隊也可能清運困難。建議以清除其他容易進到海中的廢棄物為主。

*清運須事先確認清潔隊車輛是否可配合清運。此外，漁網中會纏繞許多廢棄物，有相當高的機會出現釣鉤等尖銳金屬物，須特別注意。

沙子 / 碎石

廢棄物上所沾附的沙石為不可燃垃圾，焚化後會與其他不可燃或未完全燃燒的物品形成底渣。淨灘時，請盡量減少沙石夾帶。

扛出垃圾

衡量自身體力，能扛多少算多少。
不宜單獨搬運大型或過重廢棄物，
以免因重心不穩、行進阻礙而發生危險。

垃圾分類與暫存

淨灘後的廢棄物可依照現場主辦單位的安排進行處理，但一般應有以下兩種安排：

1.分類裝袋或堆置

資源回收依淨灘所在行政區清潔隊指示進行分類。
但普遍來說，海灘上所撿的廢棄物，即使本來屬於可回收項目，但往往會因為髒污而失去回收價值。請向主辦單位或清潔隊確認分類標準，再開始進行分類。

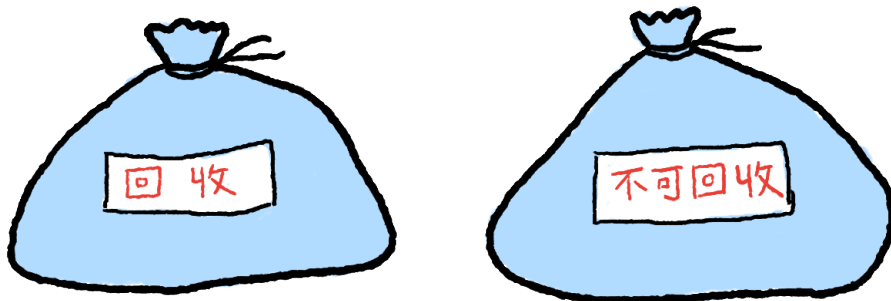
2.統一堆放在清潔隊可清運的地點

淨灘後的廢棄物並非放著就會有清潔人員處理，須事前與淨灘所在行政區的清潔隊聯繫，確認收運地點、時間。可與主辦單位確認，並依在地清潔隊所指示的地點堆放。

垃圾袋均須綁牢

避免戶外環境中的流浪或野生動物被廢棄物的味道吸引前來造成髒亂。

*如果分類或打包過程中有造成現場髒亂，建議打掃乾淨再離開喔！



常見問答

Q1 什麼狀況不建議淨灘？

海上、陸上颱風警報

颱風來襲，不適宜從事戶外活動。且依據災害防救法規定，颱風期間若是不聽勸導，跑到海邊活動，會有相當程度的罰則。

雷雨或是聽到雷聲

淨灘區域通常是開闊無遮蔽的地方，周圍也不一定有高聳的目標物。如果預報顯示有落雷的機率，或是在現場聽到雷聲，應盡快停止淨灘、加速離開現場，或進入有避雷針的室內空間。

每年的4、6、9月

這幾個月由於有大型的環境節日，淨灘活動特別多、海灘也被清得相對乾淨。建議分散月份去參加淨灘活動。

此外，4-6月往往是岸際水鳥繁殖的季節，大規模的淨灘也可能干擾、甚至傷害到岸鳥的繁衍，也不建議此時段淨灘。

Q2 在海灘上看到鳥蛋或雛鳥怎麼辦？

岸際水鳥繁殖：台灣具有極高生物多樣性，雖然海灘上廢棄物很多，但也不是只剩下垃圾的不毛惡地。除了民衆熟知的沙蟹、寄居蟹等生物外，同時也會有水鳥在海岸邊繁殖。

水鳥普遍落在春夏季繁殖(3-6月間)，故此時段不建議於岸際從事大型的活動，如果必須在海岸活動，應以避免避免干擾當地生物為原則。

延伸閱讀：從事沙灘活動
應避免傷害生物 — 鳥類
繁殖季應注意事項



Q3 為什麼越來越多淨灘活動，但沙灘上的垃圾還是不消失？

去過沙灘、淨過灘，或看過廢棄物監測的結果，我們可以發現，沙灘上的垃圾都很眼熟——便當盒、手搖杯、吸管、菸蒂、寶特瓶……原來日常和海灘原來這麼近！

淨灘很重要，可以把海岸的垃圾撿乾淨，避免它們再進入海洋；但對於改善海洋污染而言，如果人們的行為沒有改變，淨灘就像是一場場大型的你丟我撿遊戲。

除了「撿」垃圾 也思考「減」垃圾的可能

少用一個是一個，多用一次是一次

如果你正想買一杯手搖杯或站在便當店點餐，
請記得帶上環保杯、食物袋、購物袋。
就算沒有「環保袋」，塑膠袋重複使用，也是很棒的一件事。

相關資源



北海岸及觀音山國家風景區管理處—
我愛淨灘網頁(範圍：僅有北海岸特定地點)



海岸淨灘認養系統—
淨灘申請(範圍：全國)



海岸淨灘認養系統—
淨灘垃圾清運與相關問題聯繫窗口



TEIA 台灣環境資訊協會

Taiwan Environmental Information Association

台北市文山區萬隆街 38 號 | teia.tw | 02-29332233 | service@e-info.org.tw

如果您願意支持助印本手冊，歡迎捐款支持或與我們聯繫。

郵政劃撥

戶名：社團法人台灣環境資訊協會
帳號：50057903

ATM 轉帳

台灣中小企銀 萬華分行(代碼050) 060-1224916
戶名：社團法人台灣環境資訊協會
捐款後請來信告知匯款帳號後五碼及捐款人資料以便開立收據



姓名標示—非商業性—禁止改作

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸著作，但不得為商業目的之使用，亦不得修改該著作。使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。

出版：社團法人台灣環境資訊協會 | 文字：陳姿蓉 | 編輯：吳宜靜 | 插畫及設計：EVA