關於淨山
你需要知道的事

台灣土地面積60%以上爲森林所覆蓋，近年在政府推行開放山林政策之下，山區管制逐漸解除。大量民衆進入山林，被丟棄的飲料瓶罐、衛生紙、零食包裝、果皮、菸蒂等人造廢棄物與排遺，對山區環境產生沉重的負擔，更嚴重影響生態平衡。

入山前請下定決心：這次活動性質是以淨山、撿拾垃圾爲目的，不以走山速度和登頂爲目標。

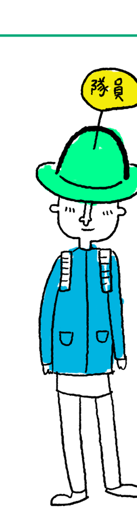
根據台灣國家公園新聞資料，玉管處每年皆發動保育志工淨山，平均揹下約250公斤的垃圾！

參與人員

領隊

- 評估淨山行動所需具備的資格和經驗徵召隊員
- 帶領隊員淨山，並承擔登山隊伍的安危

- 年滿18歲或20歲
- 了解入出生態保護區及其他管制區域注意事項
- 爲本人及隊員辦理登山綜合保險
- 具備初級緊急救護能力
- 攜帶GPS及可供緊急連絡之通訊設備



隊員

- 參與淨山任務

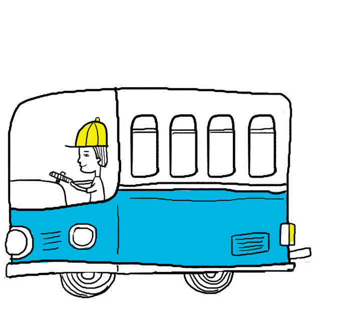
- 與其他隊員合作撿拾垃圾
- 配合領隊統籌指揮，行爲自律、不逞強、不脫隊
- 依揹負能力清運垃圾下山

留守人

- 隊伍整合資訊及對外統一連絡的窗口

*須是有經驗的登山者，對該路線熟知或有基礎概念

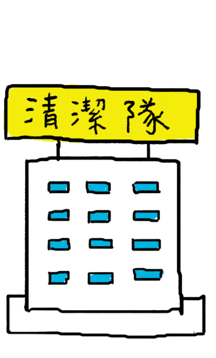
- 掌握隊伍行進狀態
- 向山上人員通報天氣預報確認後續行進的路況
- 當隊伍有狀況求救時，負責向相關單位尋求支援



司機

- 接送登山隊來往登山口

- 載送登山隊往返登山口與指定地點
- 協助載運垃圾



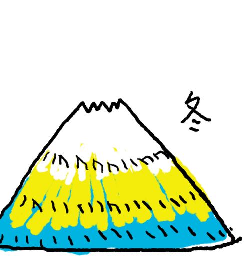
清潔隊或鄉里辦公室

- 協助垃圾清運

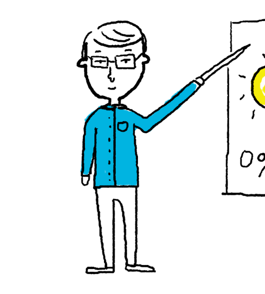
- 清運垃圾
- 指定垃圾分類方式與垃圾集中地點

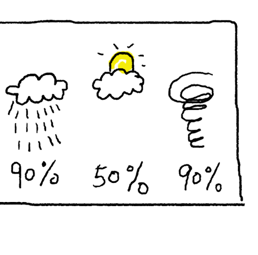
淨山天候

春雨綿綿，宜愼選路線，青苔濕滑路線須小心。



艷陽高照，颱風、午後雷陣雨多。須注意中途是否有恰當的停留點或中撤點，方便午後瞬間大雨躲避，或成員中暑時休息。

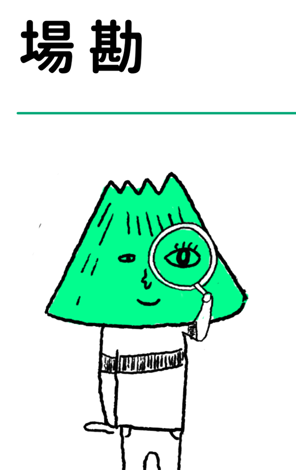




需注意秋季虎頭蜂出沒；而冬季山區寒冷且可能降雪，需攜帶較多禦寒裝備，較考驗裝備及負重能力。

山區活動最大影響因素便是天氣，首要考量的是人員安全，淨山撿拾的垃圾也會因雨水而變得沉重。領隊在行前應隨時注意天氣預報，若有颱風、豪大雨或連日降雨，恐有地質鬆軟、落石崩塌的狀況，須適時判斷決策，提早通知取消活動或延期。

場勘



入山前

- 瞭解淨山範圍之相關主管機關規定及各縣市登山活動管理自治條例。
- 確認交通路線。
- 詢問可協助處理垃圾的相關單位，如：村里長、清潔隊、派出所。

入山後

- 行進路線、中撤路線、水源、休憩點、垃圾存放點。觀察較多山友遺棄垃圾的地點，列爲重點清理區。

行前通知

- 提供淨山路線圖，以利成員先行瞭解行動路線。
- 遵循無痕山林原則（Leave No Trace, LNT）
- 提供天氣預報資料，適度調整行程所需之服裝與裝備。
- 提醒入出生態保護區及其他管制區域注意事項，並於登山時遵守國家公園規定。
- 提供成員彼此聯絡資料、緊急求救電話（112）
- 告知是否提供旅平險或登山險及保額。若有不足，成員可視個人需求自行加保。
- 準備淨山之器材，如：鐵夾、工作手套、垃圾袋、米袋等。

無痕山林原則 LNT

- 事前充分計劃與準備
- 在可承受地面上行走和紮營
- 妥善處理廢棄物
- 保持環境原貌
- 將營火對環境的影響減至最低
- 尊重野生動物
- 考量其他遊訪者

撿垃圾了！

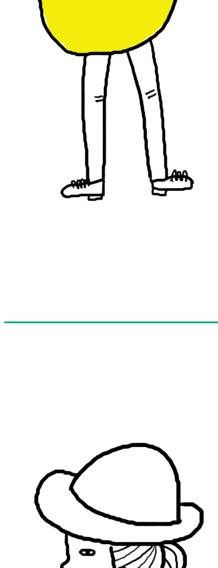
必備心法

清除目標 無法在自然中隨時間分解的人爲廢棄物。
例如：瓶罐、菸蒂、衛生紙、食物包裝袋、塑膠袋、電池、瓦斯罐、繩索、雨傘、雨衣、手套、拖鞋，以及毀損裝備等

注意安全 清除廢棄物時應全程穿戴手套，盡量使用夾子夾取廢棄物。

記錄 淨山過程中盡量拍照、錄影。透過資訊的傳播，幫助更多人意識到登山行爲對環境所造成的影響。

分類 依清運單位要求做垃圾分類。
透過垃圾分類和統計數據，除了可以作爲環境監測的資料，還可以當成改變登山行爲、裝備的參考。

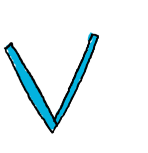


打包垃圾

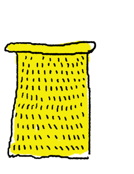
防受傷或感染：尖銳物品易造成割刺傷，而擦拭排遺的衛生紙可能有大量細菌，淨山應做好自我保護，避免受傷或感染。

防垃圾污水：山區垃圾因雨淋或土掩而富含水分，撿拾後宜清空積水減輕重量。若時間許可，可稍加曝曬乾燥，打包揹負下山時多加一層塑膠袋防漏水。

必備工具



工作手套
避免直接用手撿拾垃圾，減低受傷或感染的風險。



垃圾袋
攜帶家中多餘的塑膠袋裝垃圾，收工後再依清運單位的規定，進行垃圾分類或使用付費的縣市垃圾袋打包。

長鐵夾
用鐵夾撿拾垃圾，能減少彎腰的姿勢、節省體力。

米袋／麻布袋
準備米袋或麻布袋，裝玻璃或易碎物品。

其他工具

塑膠薄手套 工作手套內可加戴塑膠薄手套，撿拾或分類時可防污水、細菌。

備用塑膠袋 打包垃圾可多加一層塑膠袋，預防垃圾污水漏出。

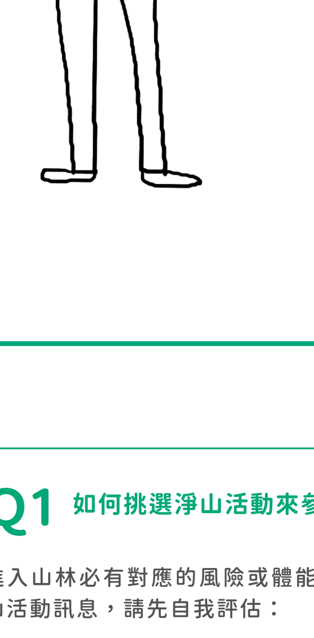
隨身小刀 方便切割廢棄的繩索、多餘或老舊的破碎路條等。

揹出垃圾

揹多少算多少
視自己負重能力揹負垃圾。超出揹負能力、體積過大的垃圾，切勿強行揹負下山，以免因重心不穩、行進阻礙而發生危險。

遵循LNT無痕山林原則
只帶走人爲廢棄物，不帶走原屬山林的物品。例如：青剛櫟、花朵，可能是生態繁衍所需或各種生物的食物來源。

存放與清運
非不得已，難以背負下山的垃圾才選擇適當遮蔽地點暫存，下山後再將位置通報給相關單位（國家公園管理處或林務局等），待其派員處理。



安全事項宣達

不偏離預設路徑
撿拾垃圾須保持在活動所規劃的主要路徑周邊。

不冒險下行
山林邊坡往往是鬆軟的腐質層、崩塌或碎石滑坡，切勿爲撿拾垃圾而冒險下行。

依約定時間地點集合
應按領隊宣達的中途集合點與時間集合，確保團隊安全。

告知健康狀況
任何身體不適的狀況，應主動告知領隊，凡事量力而爲。

團進團出
以不脫離隊伍爲原則，嚴禁獨自冒險行動。

緊急應變事項

較進階路線的淨山，建議全員都應會使用登山app並下載離線地圖與軌跡。

若不愼迷途，除確認軌跡，應先冷靜觀察路跡，循來時路回走到最後有指標路條處，或就地等待隊員前來尋找，勿因慌亂而移動。

常見問答

Q1 如何挑選淨山活動來參加？

進入山林必有對應的風險或體能要求，看到淨山活動訊息，請先自我評估：

．評估路線狀態，包含行進時間、距離、地形、上升與下降高度，並可藉由山友分享之紀錄取得相關資訊。

．以自身的體能條件來選擇活動，並適當加強日常運動或負重訓練。

．瞭解主辦方提供哪些裝備。基本上需有夾垃圾的鐵夾、垃圾袋、工作手套，以及登山相關意外保險。若主辦未提供，應自行準備。

Q2 我可以自己號召朋友辦淨山嗎？

台灣目前沒有針對淨山活動的法規限制，發起或參與淨山須注意：

．查詢路線所屬管轄相關單位，並參考各縣市「登山活動管理自治條例公告區域表」及「登山綜合保險最低保險金額表」，依其規定申請成員入山入園證及購買足額保險。

．事先詢問該地管理處、鄉鎮公所、村里長、清潔隊或派出所等單位，可否協助處理清運垃圾，並依要求進行垃圾分類或使用特定的垃圾袋。

．評估場地容納量、路線風險及控管參與人數。

Q3 果皮、廚餘、衛生紙、排遺都可以自然分解變成土壤肥料？

．腐爛分解方面：山林常屬於低溫環境，不利微生物生長，海拔越高、溫度越低，分解速度就越慢。自然腐化的速度可能跟不上廢棄物的增加。

．改變生態：帶上山的食物多半不屬於該地的物產，果籽也可能會發芽，使當地林相改變。

．影響動物行爲與健康：廚餘會吸引野生動物覓食，造成動物行爲的改變，如改變遷徙習慣、增加人類與動物的接觸衝突等。此外，人類食物可能殘留農藥、抗生素或生長激素，而高鹽高油的食物，也會改變動物的生理狀況。

建議：
1.遵守無痕山林原則，將上山物品都帶下山。

2.事先處理食材。可在行前先去除包裝與無用的部份，例如：先開啟罐頭類食物、瀝乾液體，裝進真空包裝或夾鏈袋再帶上山。

3.若營地、山屋附近有設置廁所，請優先使用，並正確使用生態廁所；若無廁所，請遠離營地與水源，選擇適當地點挖坑掩埋排泄物。

Q4 使用可分解環保塑膠袋就沒問題？

雖然有些塑膠袋標示環保、可自然分解。但實際上，塑膠製品只會裂解爲較小的塑膠，並不是眞正的「分解」，如果被棄置在一般環境中，並不保證能夠完全分解，除了危害生態或生物安全，最終還是會因爲進入自然循環而禍害到人類。

建議山友養成重覆使用塑膠袋或自備環保袋的習慣，減少使用一次性塑膠袋。唯有垃圾減量，才能眞正地友善環境。

註：「生物可分解」塑膠袋只能在特定的環境分解（例如掩埋場或堆肥）。

Q5 路徑外邊坡樹林落葉間看到不少垃圾，不下去撿，好像很不認眞？

淨山主要意義是希望藉由實際參與，省思如何減少垃圾進而導正行爲模式，並非以撿出多少垃圾爲目標而冒險犯難。

山林邊坡往往是朽木落葉鬆軟深厚的腐質層，又或是地質崩塌碎石滑坡，可能一腳踩下就陷落。

一切以安全爲最高考量。撿多撿少，都應量力而爲，切忌勉強或冒險。

相關資源

- 台灣國家公園入園入山線上申請服務網
- 警政署入山案件申辦系統
- 淨山相關報導
- 林務局全球資訊網

如您願意支持助印這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
台灣中小企業銀行萬華分行（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

TEIA 台灣環境資訊協會 Taiwan Environmental Information Association
116台北市文山區萬隆街38號｜teia.tw
02-29332233｜service@e-info.org.tw

CC BY NC ND
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，但不得爲商業目的之使用，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：林嘉菁｜編輯：吳宜靜
插畫及設計：EVA｜特別感謝：台北市出去玩戶外生活分享協會