



環境及自然保育基金資助

GREEN FOR FUN 救救小海洋 3.0

OCEAN WALK 清潔海岸之旅

海洋 · 美不美 · 由我們自己決定 | 你我 · 坐言起行清理海灘

活動手冊/指引

活動網址 > www.ictinpe.org/oceanwalk-23

校巴接送
免費登記

清理海灘垃圾

地點：西貢海下灣 | 時間：8:30 - 13:30

日期：2023年10月9日 | 中學組

挑戰6K遠足 · 西貢大灘出發

2023年10月16日 | 小學組

休閒半公里步行 · 西貢海下村出發

詳情及登記

電郵: enquiry@ictinpe.org

電話: 9442 4228 (陳小姐)

<https://www.ictinpe.org/oceanwalk-23>

截止登記：2023年9月29日 | 17:00

名額：全港中小學各兩所 · 每校師生約25人

*名額有限，先到先得





環境及自然保育基金資助

GREEN FOR FUN 救救小海洋 3.0

OCEAN WALK 清潔海岸之旅

活動內容

- 全港公開招募 2 間中學和 2 間小學，分別挑戰 6K 遠足 及 休閒半公里步行，前往西貢海下灣清除海灘垃圾
- 透過實踐清潔海岸的行動去感受美麗的大自然，親身體驗保護海岸的重要性，並探索如何運用STEM 的創造力鼓勵市民坐言起行源頭減廢
- 出發前兩星期自主學習 OCEAN STEM 網上學習資源
- 於海下灣撿拾海洋垃圾後，於海下灣討論 <如何鼓勵市民坐言起行源頭減廢>
- 活動網址 > www.ictinpe.org/oceanwalk-23

分組活動安排

中學組：

- 目標：挑戰 6K 遠足
- 地點：西貢海下灣
- 日期：2023 年 10 月 9 日(一)
- 時間：08:30 – 13:30
- 交通：校巴往返學校及西貢大灘
- 路程：西貢大灘出發 > 遠足 6Km 往海下灣 > 清除海灘垃圾 > 回程
- 名額：公開招募 2 間中學，共乘一部校巴
- 人數：每校 25 名師生，2 學校間共 50 名師生

小學組：

- 目標：休閒半公里步行
- 地點：西貢海下灣
- 日期：2023 年 10 月 16 日(一)
- 時間：08:30 – 13:30
- 交通：校巴往返學校及西貢海下村
- 路程：西貢海下村出發 > 步行 0.5Km 往海下灣 > 清除海灘垃圾 > 回程
- 名額：公開招募 2 間小學，共乘一部校巴
- 人數：每校 25 名師生，2 學校間共 50 名師生



行程表 – 中學組

時間	項目	內容	備註
08:30	由學校出發	由學校乘坐旅遊巴 -> 西貢大灘	旅遊巴來回
	活動簡介	旅遊巴導賞 <ul style="list-style-type: none"> 活動簡介 海洋及海岸垃圾的由來 垃圾的種類 預先分組 每組 4-5 人 	-
09:30	集合	西貢大灘集合	-
09:30 - 11:15	遠足 -> 海下灣	挑戰 6K 遠足 大灘 -> 海下灣	105 分鐘
11:15 - 11:20	注意事項	介紹現場環境 <ul style="list-style-type: none"> 清理及收集方式 清潔行動注意事項 	5 分鐘
	清潔行動分組	<ul style="list-style-type: none"> 分組分工 每組 4-5 人 分配物質及工具 	
11:20 - 12:00	清潔海岸	分組進行海岸清潔	40 分鐘
11:55 - 12:05	清算海岸垃圾	回到集合地點 <ul style="list-style-type: none"> 清算海岸垃圾, 及量度重量 活動檢討 	10 分鐘
12:05 - 12:15	妥置海岸垃圾 / 大合照	<ul style="list-style-type: none"> 妥善處置海岸垃圾 大合照 收拾個人物品、工具、物資 	10 分鐘
12:15 - 12:30	離開海灘	海下灣步行 -> 海下村	10 分鐘
12:30	回程	海下村 乘坐旅遊巴 -> 學校	-
13:30	抵達學校	學校解散	-



行程表 – 小學組

時間	項目	內容	備註
08:30	由學校出發	由學校乘坐旅遊巴 -> 西貢大灘	旅遊巴來回
	活動簡介	旅遊巴導賞 <ul style="list-style-type: none"> 活動簡介 海洋及海岸垃圾的由來 垃圾的種類 預先分組 每組 4-5 人 	-
09:30	集合	海下村集合	-
09:30 - 09:40	步行 -> 海下灣	休閒半公里 海下村 -> 海下灣	10 分鐘
09:40 - 09:55	注意事項	介紹現場環境 <ul style="list-style-type: none"> 清理及收集方式 清潔行動注意事項 	15 分鐘
	清潔行動分組	<ul style="list-style-type: none"> 分組分工 每組 4-5 人 分配物質及工具 	
09:55 - 10:45	清潔海岸	分組進行海岸清潔	60 分鐘
10:45 - 11:00	清算海岸垃圾	回到集合地點 <ul style="list-style-type: none"> 清算海岸垃圾, 及量度重量 活動檢討 	15 分鐘
11:00 - 11:10	妥置海岸垃圾	妥善處置海岸垃圾 <ul style="list-style-type: none"> 收拾工具及物資 	10 分鐘
11:10 - 11:50	野外互動環節	戶外遊戲	40 分鐘
11:50 - 12:00	大合照	<ul style="list-style-type: none"> 大合照 收拾個人物品 	10 分鐘
12:00 - 12:10	離開海灘	海下灣步行 -> 海下村	10 分鐘
12:15	回程	海下村 乘坐旅遊巴 -> 學校	-
13:30	抵達學校	學校解散	-



環境及自然保育基金資助
GREEN FOR FUN 救救小海洋 3.0

OCEAN WALK 清潔海岸之旅

海洋·美不美·由我們自己決定 | 你我·坐言起行清理海灘

校巴接送 免費登記

清理海灘垃圾

地點：西貢海下灣 | 時間：8:30 - 13:30

日期：2023年10月9日 | 中學組
挑戰6K遠足·西貢大灘出發

2023年10月16日 | 小學組
休閑半公里步行·西貢海下村出發

在此刊物內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，並不一定反映香港特別行政區政府和環境及自然保育基金的觀點

學校自備

工具	數量
棉勞工手套	35 對
垃圾袋	一卷
橡筋	一包
燒烤鉗	5 個
物資	數量
飲用水(自備水樽)	充足
輕量糧食	適量
驅蚊用品	適量
嘔吐袋	適量
急救用品	適量
或其他有需要物資	如有需要



注意事項

當清潔海灘時：

一 請

- 戴手套後才接觸海灘上的垃圾，並運用適當的清理工具協助
- 將所有垃圾妥善收拾到垃圾膠袋中
- 將可回收的樽容器（如飲品膠樽和洗頭水樽）整個樽當作垃圾丟棄
- 將收集好的垃圾袋暫放至指定位置集中管理，並留意是否出現垃圾袋穿破或過重情況
- 保育海灘上的天然資源，如木頭、貝殼、海洋生物和海草等。
- 遠離任何油桶、懷疑裝有化學危險液體的容器或疑似醫療廢物等，或向導師求助
- 執拾重物時量力而為，避免獨自拿起任何過重的物品，或請同學合作處理
- 小心執拾玻璃、魚鈎和任何尖銳物品，並移置到安全的地方，或向導師求助
- 適時補充水份以防脫水
- 遠離海水，並隨時注意潮水及天氣之變化

⊘ 請勿

- 觸摸、傷害、餵飼或騷擾生物，盡量與動物保持距離
- 捕魚或採集生物及貝殼
- 執拾動物屍體，或向導師求助
- 徒手執拾垃圾
- 徒手執拾鋒利物件如玻璃碎片、魚鈎和破碎的貝殼，請使用鉗子等工具或向導師求助
- 執拾醫療廢物例如棉條、針筒和針頭，並通知或向導師求助
- 打開任何瓶子、罐子及倒出瓶內的液體於海灘或海水中
- 在海灘上留下或製造更多垃圾
- 靠近崎嶇不平或容易滑倒的地方
- 進入暗渠、排水口或受限制的地方

在此刊物內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，並不一定反映香港特別行政區政府和環境及自然保育基金的觀點

STEM SEED 種子計劃

科技只是麵粉
創作一隻有特色的熱狗才是價值



MAKE FUTURE
A DIFFERENCE

科技火速發展, 40%工種將會在十年內消失 : 好消息? 壞消息?

我們期望 : 由同學仔自己的態度去決定

IPF 2016 年創辦 STEM SEED 種子計劃

2017 年創辦 光雕節、2021 年起專注 Web3.0 知識產業轉型

2023 年創辦 體藝園、X FAB 年輕企業家共享生態

Visualization • Gamification • Monetization • Decentralization • Entrepreneurship

STEM 23/24 精選 > <https://www.ictinpe.org/featured>

STEM SEED 2014~23 成果回顧 > <https://www.ictinpe.org/review>

查詢 STEM 資料 > <https://forms.gle/g7zFxCX5xQLR8P4W9>

IPF 資訊科技體育基金
ICT-In-Physical Education Foundation
STEM SEED 種子計劃
HK section 88 NGO #91/15045



短訊 : 9442 4228
電郵 : enquiry@ictinpe.org
網站 : www.ictinpe.org