

我們所能做的事

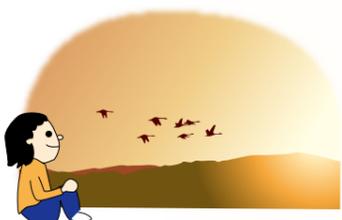
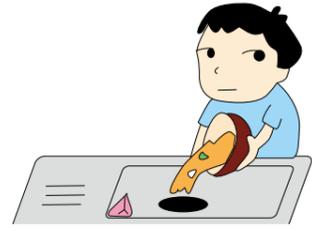
成為「拉姆薩濕地公約」註冊濕地後的宓道湖和中海受到全世界人們的注目。宓道湖和中海是美麗傲人的湖泊，但也存在著許多問題例如：水質惡化及藍藻、赤潮等，除非我們每個人都在乎並採取行動，讓這兩個湖泊變得更加美麗，否則一切都不會有改變。何不從您可以做得到的事情開始起身而行呢？

改變自己很重要

3
口袋筆記

拉姆薩程度檢測 評量表

您在生活中正採取哪些措施來保護濕地的自然環境？請在下列的小方框中勾選。

 <input type="checkbox"/> 觀察禽鳥生態	 <input type="checkbox"/> 研究調查生物和自然	 <input type="checkbox"/> 釣魚或河川戲水
 <input type="checkbox"/> 參加觀察活動	 <input type="checkbox"/> 眺望美麗景色	 <input type="checkbox"/> 拾撿湖邊垃圾
 <input type="checkbox"/> 購物時使用自備的購物袋	 <input type="checkbox"/> 不剩餘食物	 <input type="checkbox"/> 不直接沖流剩餘的食物

其它還有甚麼一起來動動腦吧！

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

實踐!! 拉姆薩活動

讓我們共同思考如何以行動來保護宓道湖·中海的自然，還有我們的生活目標是甚麼。

試著做這些事!!

了解更多有關拉姆薩濕地公約和宓道湖·中海!!

一起來探訪宓道湖和中海吧!

 我的發現	 我的發現	
日期 年 月 日 ()	日期 年 月 日 ()	
地點 ()	地點 ()	
內容	內容	
 我調查過甚麼	 我知道的事	 我不知道的事

4
口袋筆記

用五感來檢視宓道湖·中海!!

由於居民很難理解用於評估湖泊環境的科學數字，因此島根縣和鳥取縣製作了五感檢視列表，以便任何人都可以輕易檢視湖泊的環境。

五感是意指我們可以感受到的「視覺」、「聽覺」、「嗅覺」、「味覺」、「觸覺」的感覺。實際走訪宓道湖和中海親身去感受，就能對湖水的狀態十分了解，誠心歡迎您的到來。

【五感檢視列表】

觀察日期	月	日	觀察地點	天氣	五感	觀察內容	評分方式	所看到的、所聽到的 (示例)	分數
						湖水乾淨嗎？	非常的乾淨、清澈 (20分) 些許混濁 (10分) 混濁 (0分)	清澈透明、能見到湖底	分
						是否有垃圾？	幾乎沒有 (20分) 些許 (10分) 很多 (0分)	水面上或岸邊是否有垃圾	分
						景色如何？	景色優美、好風景 (10分) 普通、沒甚麼特別之處 (5分) 景色不好、風景很差 (0分)	朝日、夕陽、蜆貝的漁船、山和建築物 等	分
						聆聽到甚麼聲音？	很寧靜、聽到悅耳聲 (10分) 甚麼都沒聽到 (5分) 吵雜聲 (0分)	鳥鳴聲、波浪聲、鐘聲、船的聲音、車的聲音、工廠的聲音 等	分
						是否有聞到甚麼？	清新香氣、無臭 (20分) 甚麼都沒聞到 (10分) 有臭味 (0分)	水的氣味、樹木和花草的氣味、魚的氣味、排氣瓦斯的氣味、煙霧的氣味 等	分
						是否想捕撈魚或貝來品嚐？	想吃 (10分) 兩者皆無 (5分) 不想吃 (0分)	是否想品嚐在湖裡捕撈的蜆貝、銀魚、蛤蜊等	分
						是否想觸摸湖水？	很舒服 (10分) 普通 (5分) 不舒服、不想摸 (0分)	是否想下水浸泡一下手腳 是否想試試觸摸湖水	分