第 8 卷◆第 6 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4740 /（中图刊号）：715GL012

潜水镜里的世界：我的海洋公益之旅与生命教育

黄恩泽[1] 黄杰君[2]
1 北京市西城外国语学校 2 北京第二外国语学院
DOI:10.12238/eep.v8i6.2715

[摘 要] 本文以初中生视角记录了作者从潜水体验到投身海洋公益的心路历程。通过10余次潜水实践目睹海洋污染现状,萌发保护海洋生态的意识。在“无境深蓝”公益组织影响下考取SSI进阶潜水认证并掌握水下垃圾清理技术,还通过每月捐款、海岸清洁等行动践行环保承诺。针对作者家庭月均产生6.18平方米塑料废弃物的现状,提出“源头减量”策略,身体力行推动社区垃圾分类率提升,并计划将潜水经历转化为校园科普资源,倡导青少年以潜水员身份参与海洋保护,探索兼具实践性与社会性的创新路径。
[关键词] 海洋污染；水下垃圾清理；海洋保护
中图分类号：TU824+.5 文献标识码：A

The World in Diving Masks – My Marine Public Welfare Journey and Life Education

Enze Huang[1] Jiejun Huang[2]
1 Beijing Xicheng Foreign Language School 2 Beijing international studies university
[Abstract] This article records the author's journey from initial diving experience to active engagement in marine conservation from the perspective of a junior high school student. Having witnessed the current situation of marine pollution through more than ten dives, the author developed a profound awareness of protecting marine ecology. Influenced by the “Better Blue” public welfare organization, he obtained the SSI Advanced diving certification, mastered techniques for fighting against underwater debris, and fulfilled his environmental commitment through monthly donations, coastal cleaning, and other actions. In response to the current situation where the author's family generates an average of 6.18 square meters of plastic waste per month, he proposed the "source reduction" strategy, personally spearheaded improvements of community garbage classification rate, and planed to transform his diving experience into campus science popularization resources to advocate young people to participate in marine conservation as divers and explore innovative paths that combine practicality and sociality.
[Key words] marine pollution; fighting against underwater debris; marine protection

引言

第一次看到大海时,我被“蓝玻璃”般的世界震撼了——阳光切过海平面,将粼粼波光碎成万颗金箔,随着浪涌在水面上明灭跳跃,仿佛谁把整罐星辰揉进了浪尖。突然,一个浪头扑上沙滩,摊开的废旧渔网里挣扎着一条银鳞小鱼、半透明的小虾,还有几只螃蟹。那一刻,我忽然意识到——这面“蓝玻璃”正被人类亲手打碎。我问爸爸,真正的海洋垃圾是不是藏在更深的水下？

1 最初的蓝色梦想

2019年我6岁,第一次尝试潜水,此后几年,我追着海浪跑遍了三亚的珊瑚礁、仙本那的“海狼风暴”、普吉岛的沉船遗址、佩尼达的曼塔鱼群,潜水日志里记录着10余次与海洋的亲密接触(图1、图2)。在仙本那,我踩着吱呀作响的木板前往码头,咸腥的海风裹挟着刺鼻气味扑面而来。废弃渔网铺满浅滩,本该银光闪烁的浪花里漂浮着泡沫饭盒,即便是乘坐快艇往远海疾驰30分钟,依然能看到海中的塑料袋如幽灵般飘荡。那时我刚满10岁,虽然已经持有OW级别证书,但为了安全起见,仍被限制在水下12米深度,看着深处若隐若现的垃圾,那种无力感比水压更让人窒息。联合国官网显示,全球每年约有1100万吨塑料进入海洋[1]。保护海洋环境,已经刻不容缓。

2 突破极限的征途

去年生日,我列了一张“愿望清单”——去印尼考取进阶潜水证书。父母看到考证最低年龄“12岁”时瞪大了眼睛:“很多成年人都不敢尝试,你可要有心理准备。”理论课上,潜导蹩脚的

第 8 卷◆第 6 期◆版本 1.0◆2025 年
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4740 /（中图刊号）：715GL012

英语讲解让原本就复杂的理论知识更加费解；深潜时，当潜水表指向21米，耳膜的刺痛让我不由自主地想上浮；最可怕的还是夜潜，除了手电中的灯光，漆黑中只剩自己急促的呼吸声，生怕周围会有什么庞然大物把我一口吞下去。

图1 6岁首次体验潜水：2019年拍摄于海南三亚

图2 12岁持证深潜：2025年8月拍摄于图蓝本

在考取进阶级别证书的过程中，我特地要求在完成规定课程的同时，学习如何清除海洋垃圾。通过学习，我了解到海底清洁的标准流程：先明确每位潜水员的职责（如切割、拾取、安全监督等），再对水流、能见度、水深等进行评估，确认是否适合作业。遇到小型塑料、金属碎片装入网兜即可。遇到废弃渔网渔线要小心拆解，避免强行拉扯导致珊瑚损伤。遇到超出能力范围的需记录位置并撤离，上岸后寻求帮助。每次下潜既要避开脆弱的珊瑚枝桠，又要与可能出现的暗流周旋。但当看到清理后的海域透出水晶般的光影，尤其是那张印有“进阶冒险者（AA）”字样的证书时，我知道所有努力都值得。

3 认知的破茧之路

3.1初识“无境深蓝”

最初知道“无境深蓝”海洋公益组织，是在朋友圈刷到的一段视频。画面里，穿着湿衣的潜水员将缠在珊瑚上的渔网小心解扣，这个瞬间让我想起当年在泰国普吉岛潜水时，我的潜导每次碰见海洋垃圾，也都会随手把垃圾放在腰间携带的网兜里。他告诉我，海洋生态系统的脆弱性远超人类想象。潜水员作为直接接触海洋的群体，每一次下潜都可能对环境产生影响，因此，每一位潜水员都肩负着保护海洋生态的重要责任。想到这里，我打开手机搜出了“无境深蓝”的公众号。

3.2认识“无境深蓝”

无境深蓝潜水员海洋保护联盟（Better Blue）创立于2017年6月1日，由中国热爱海洋公益事业的潜水员发起。通过赋能潜水员社群，建立潜水员海洋保护网络，让更多潜水员成为海洋保护的行动者，参与海洋公民科学、海洋公众教育、濒危物种及栖息地保护等项目，激发更多人学会科学友善地与海洋互动[2]。

3.3参与公益活动

参与海洋保护公益活动的方式有很多种。作为初一学生，我每月都会从零花钱中捐出29元为项目潜水员购买打捞设备和环保垃圾网袋。同时，我积极参与其举办的海洋垃圾打捞活动，清理海岸与海底的废弃物，用行动践行对海洋生态的守护承诺。

3.4思考环保路径

最初参与海洋清洁活动时，我以为只要足够努力，就能捡起所有垃圾。直到看着涨潮时新冲上来的塑料瓶，我才意识到“末端治理”的无力。受“无境深蓝”启发，我开始计算我家的塑料消耗：仅外卖餐盒一项，一个月累计的数量就占地6.18m^2，而放弃外卖后，我家的碳足迹大约可减少7261.02g（表1）。根据中国产品全生命周期温室气体排放系数库数据，单个重量为23克、容量为650毫升的聚丙烯（PP）餐盒，其涵盖原料提取、生产制造、运输流通及废弃处理的全流程碳排放量约为186.18克二氧化碳当量。PP餐盒因无毒性、耐高温性和经济性优势，在外卖餐饮容器中占比显著（普遍超过60%，部分城市达90%以上），故在估算外卖塑料垃圾碳排放时，多采用PP餐盒的全生命周期排放数据作为代表性参数[3]。因此，图表中用186.18g×39个=7261.02g(CO^2)。

表1 数据来源于家庭连续30天记录

日期	星期	是否点外卖	外卖餐盒数量(个)	单个餐盒面积(dm²)	餐盒总面积(dm²)
2025/6/1	日	是	4	15	60
2025/6/2	一	否	0	0	0
2025/6/3	二	是	3	18	54
2025/6/4	三	否	0	0	0
2025/6/5	四	否	0	0	0
2025/6/6	五	否	0	0	0
2025/6/7	六	否	0	0	0
2025/6/8	日	是	4	15	60
2025/6/9	一	否	0	0	0
2025/6/10	二	是	3	20	60
2025/6/11	三	否	0	0	0
2025/6/12	四	否	0	0	0
2025/6/13	五	是	5	15	75
2025/6/14	六	否	0	0	0
2025/6/15	日	否	0	0	0
2025/6/16	一	否	0	0	0
2025/6/17	二	是	3	15	45
2025/6/18	三	否	0	0	0
2025/6/19	四	否	0	0	0
2025/6/20	五	是	5	15	75
2025/6/21	六	否	0	0	0
2025/6/22	日	否	0	0	0
2025/6/23	一	否	0	0	0
2025/6/24	二	是	3	18	54
2025/6/25	三	否	0	0	0
2025/6/26	四	否	0	0	0
2025/6/27	五	是	5	15	75
2025/6/28	六	否	0	0	0
2025/6/29	日	是	4	15	60
2025/6/30	一	否	0	0	0
总计	-	-	39	-	618

4 让改变像气泡一样扩散

怎样才能从“一个人环保”到“一群人环保”？

首先,我从所居住的小区入手,进行垃圾分类。我发现,很多老旧小区即便设立有不同颜色的垃圾桶,但真正做到垃圾分类的人并不多,人们大多是把可回收垃圾和不可回收垃圾放在一起扔之了事。于是,我穿上“志愿者”马甲,希望通过自己的双手引起更多人对垃圾分类的关注和参与。每当有人扔垃圾的时候,我都会善意地提醒:“叔叔您好,请将塑料瓶放在口袋里”“阿姨您好,请将硬纸板放在三轮车上”......短短一个上午,我就获得了超级多“战利品”。

其次,这次挑战让我深知环保需从日常点滴做起,小小行动也能为地球减负。下一步,我打算在校园里也开展与海洋保护有关的宣传活动。比如,与学校沟通,课间利用投影仪播放我潜水时拍摄的海洋垃圾视频,结合《蓝色星球》纪录片,用直观画面传递环保紧迫性;邀请“无境深蓝”志愿者到校,分享潜水员解救海洋生物的故事,现场展示潜水装备并让学生试穿合影,增强互动体验等。

如今,我的书桌上还摆放着“珊瑚健康卡”——那是潜水员监测珊瑚礁生态状况的科学工具,也是无境深蓝公益组织送我的礼物,时刻提醒着我作为潜水员的责任。我知道,这个被潜水镜重新定义的世界,正等待更多少年推开那扇蔚蓝的大门。

5 结语

从最初被破碎珊瑚礁刺痛的童年记忆,到如今手握SSI认证的专业潜水员,当家庭月均塑料消耗量化作可量化的碳足迹,当社区垃圾分类率因作者的志愿行动悄然提升,这位初中生早已证明:环保从来不是宏大叙事,而是由每一次拾起垃圾、每一句善意提醒、每一次拒绝一次性餐具堆砌而成的微观奇迹。当作者将沉船遗址的残骸化为校园科普展板,当他让夜潜时的恐惧转化为传播环保意识的勇气,这个少年已然开辟出一条连接深海与课堂的创新路径。或许正如那枚“进阶冒险者”证书所昭示的——真正的海洋守护者,永远在突破认知边界的征途上。

[参考文献]

[1]联合国官网,https://www.un.org/zh/observances/environment-day.

[2]“无境深蓝”官网,http://betterblue.net/index.php/%e5%85%b3%e4%ba%8e%e6%88%91%e4%bb%ac/.

[3]《外卖餐盒涉及碳排放或超千万吨,美团应该成为减塑降碳的领头羊》.YOUNG世界官方账号,2023-10-25.

作者简介:

黄恩泽(2013--),男,北京人。

辅导老师简介:

黄杰君(1985--),男,北京人,硕士研究生,教育工作者。