

# 臺灣米倉田中馬拉松低碳策略之個案研究

2026 年 6 月

研究生：榮懋琳

指導教授：陳美燕

## 摘要

面對全球淨零轉型與運動永續治理快速發展之趨勢，馬拉松賽事已不再僅是體育活動或地方節慶，已逐漸成為連結環境治理、社會參與和地方發展的重要實踐場域。本研究以臺灣田中馬拉松為研究範圍，目的在探究運動賽事在永續發展目標的社會趨勢下，如何實踐低碳策略。透過文獻探討以及對賽事總召、贊助商、廢棄物清運單位與參賽者等關係人口進行前導研究。在低碳策略的具體實踐上，發現田中馬拉松並非單純依賴事後的碳補償，而是採取了主動性的「源頭管理」與「行為引導」。資料蒐集方式以半結構式訪談，輔以文件資料、照片引導事件訪談法、研究者日誌等作為資料多元檢核，以建立研究信實度。研究結果包括：一、對於碳排熱點「交通運輸」，主辦單位透過申請台鐵加班車來疏運選手，有效降低了個人交通運輸所產生的碳排放；二、在物資與製作物方面，結合在地供應鏈，與當地紡織大廠合作採用回收紗線製作跑衣，並全面取消紙本手冊與廣告，改以數位化資訊取代以減少印刷廢棄物；三、飲食與廢棄物管理方面，主辦方將傳統容易產生大量塑膠包裝與廚餘的便當，替換為具備可生物分解特性的在地特產「粽子」；同時推動「一杯到底」與自備矽膠折疊杯政策，這些舉措成功讓賽事垃圾量從早期的 8 噸大幅驟降至約 2 噸；四、研究指出政府的法規規範與獎補助是推動減碳的最強動能；而贊助商 ESG 的需求則提供了關鍵的經濟誘因。本研究也發現馬拉松賽事的低碳策略與成本效益並非淨零遊戲，魚與熊掌確實可以兼得，建議賽事主辦單位可將推動永續措施之「不便」轉化為參賽者對土地友善的「心理成就感」與「情懷」，達成形象提升、成本轉換與贊助轉型的三贏局面。

**關鍵詞：**運動賽事、永續發展目標、碳管理、利害關係人、低碳策略