



全球暖化、土地污染、水與海洋污染及多元物種不斷消失，人類的生存與健康課題迫在眉睫，如何節能（節約能源）如何減碳（減少二氧化碳）及減緩並控制溫室氣體排放量，且重新檢視我們的飲食習慣和比例，認識及了解食用當季、當令、當地盛產的食物，對地球和人類健康都有無遠弗界的影響。

## 【節能小撇步】

### ■ 自己種植蔬果 健康安全又環保

利用自家陽台、屋頂或社區附近的荒地，自己種植蔬果，能夠減少對外來食物的依賴，也可確保蔬果不使用農藥、化肥。農藥、化肥都需由石化原料製成，對健康、環境有害，也相當耗能。

■ **多蔬食少吃肉**，每天食用新鮮蔬果，不但有益身體健康，從能量的觀點，直接食用蔬果，可以減低能量轉換時的浪費，更是有效使用自然能量的最好方式。平常飲食或喜慶宴客，都可以盡量遵循這個原則喔！

■ **少開冰箱**，每開一次冰箱門，壓縮機需要運轉 10~20 分，才能回冷，減少開門次數與時間，保冷又省電。

■ **先泡米再煮飯**，煮飯前將米洗好泡過再煮，省時省電飯好吃（白米約泡 20 分鐘，五穀雜糧、糙薏仁約 1 小時）。

■ **善用自然風乾**，根據英國劍橋大學研究指出，一件衣物終其一生有 60% 的能源消耗與清洗及烘乾有關。台灣夏季酷熱衣料薄，應多利用自然晾乾，不用烘衣機！

■ **舊衣新穿或重新使用**，每一件新衣的背後都代表著能量和資源的消耗，有些是合成材料，更是石油製品。另外，棉花田雖佔全球耕地的 3%，卻消耗了全球將近 25% 的農藥。因此，與鄰居、友人交換衣服，或將穿不下的衣物送給其他孩童，淘汰衣物的布料也可重新使用，製作抹布、環保袋等，省錢更省資源。

## 【低碳飲食護健康愛地球】

低碳飲食最大的好處，在地生產的蔬果能保留較多的新鮮度及營養素，對身體來說是最好的營養來源。低碳飲食有下列五個原則：

- 降低食物運送的排碳機會和不必要的保存添加劑對身體造成的影響。
- 選用天然、最單純、原味的有機食物、當地食材，減少繁複製造過程的排碳。
- 不過度儲存食物，同時選擇可食用度較高的食材，不要浪費食材及食物。
- 烹調過程盡量簡單，避免過度添加食品，除了保健康並能減少能源的消耗。
- 不吃加工食品，少吃肉品，亦可一天一餐或一週一天選用蔬食。從我們每日的飲食習慣做小小的改變，就可以輕而易舉地響應節能減碳，讓我們大家一起來身體力行，愛護健康，亦為我們的地球盡一份心力。

# 有源無源 大家來節源

## 【減碳小撇步】

### ■ 購買本地當季產品

支持本地小農產品，可以減少長程運輸所需能源與二氧化碳排放量；選用當季食物，除了美味新鮮，更能免去儲藏的過程，一次購買所需的量不浪費。若一個禮拜選用一次當地產品，一年就可減少兩噸二氧化碳。

### ■ 支持回收再製的產品

回收任何一種品牌的舊衣物，將纖維溶解後再製成新衣，用回收纖維做成的衣物比用新的纖維製造的衣物省能 76%，同時可以降低 71% 的二氧化碳排放量。支持珍惜資源的公司，等於間接減少地球資源了浪費，保護我們的居住環境。

### ■ 拔插頭省能源

根據測試發現，一般家庭裡至少有 20 台電器隨時處於待機狀態，一個月最高可多支出 70 元電費，當然也增加了二氧化碳的排放。一個月最多則會多排放近 20 公斤的二氧化碳，添購新家電，請認定有節能標章的產品。雖然每小時待機電力所生產的二氧化碳量不大，但是聚少成多積沙成塔，累積的量也相當驚人。因此，當電器用品不用時，除了關機，也別忘了拔掉插頭。

### ■ 廚餘變綠金

做好資源回收，台灣大部分垃圾都送到焚化爐處理，焚燒會產生包括二氧化碳在內的大量廢氣，做好資源回收，將廚餘分類出來能增加焚化爐的效率，減少 10% 垃圾，就能減少 454 公斤的二氧化碳。使用一噸再生紙可節省三萬公升水並少砍 19 棵樹，寶特瓶重複使用 20 次能減少近四分之一的二氧化碳排放量。

### ■ 環保樂活遊

少騎車開車，汽車跑一公里，約產生 81 克二氧化碳，機車跑一公里約產生 23 克。交通運輸排放的溫室氣體佔全球排放量的 14%，如果多多搭乘大眾運輸，以步行或自行車作為短程接駁，不但節省能源，減少二氧化碳廢氣污染，還可以強健體魄。

### ■ 減少一次性用品

出門自備餐具，盡可能不留痕跡的完成一天飲食，不只是享用三餐的筷子、叉子和湯匙這些基本的餐具自備，還包括了水壺、吸管及環保袋等，都不製造額外的包裝和垃圾。



參考資料：行政院環境保護署、經濟部能源局、新北市政府環境保護局