



專家學者研究顯示全球暖化使細菌容易滋生，讓病毒散佈範圍擴大，傳染病蔓延速度加快。區域性的氣候改變，不論是溫度、雨量，亦將引發後續的加乘累積效果，對人類健康將造成前所未見的威脅，**減碳行動，刻不容緩**。防疫期間，宅在家中，也要**節能減碳**喔！

## 【節能減碳十大措施】

- 少開冷氣，多開窗；冷氣控溫 26-28°C 不外洩。
- 檢討採光需求，提升照明績效，減少多餘燈管。
- 將傳統鎢絲燈泡改為省電燈泡，一樣亮度更省電、壽命更長、更省錢。
- 選購環保標章、省能標章、省水標章及EER值高的商品，節能減碳又環保。
- 多走樓梯，少坐電梯，外出騎鐵馬，多走路，增加運動健身的時間。
- 多搭乘公共運輸工具；每週至少一天不開車。
- 選用油氣雙燃料、油電混合或電動車輛或動力機具，養成停車就熄火習慣。
- 自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋；少喝瓶裝水。
- 雙面用紙；選用再生紙、省水龍頭及馬桶；不用過度包裝商品；回收資源。
- 愛用當地食材；每週一天或一日一餐食用素食；減少畜牧業及食品碳排放量。



## 【口罩比水母多 淹沒海洋、殺死生物】

- ★ 新冠肺炎讓戴口罩成為新常態，卻也讓口罩等塑膠製品迅速且大量地成為海洋生物的新威脅。
- ★ 使用後的口罩請剪斷口罩繩或正確纏繞口罩，以**一般廢棄物處理**丟入垃圾桶！

## 加強口罩回收追蹤 別讓口罩成為環境的負擔

疫情期間，口罩成了每天出門的標準配備，口罩廢棄物量增加，可能對環境及社會帶來風險



# 防疫不忘減碳護地球

## 【低碳飲食守護健康愛地球】

◆ 為達低碳並增進健康，蔬食環保餐有三原則：

### 1. 穀類在地，不精製

選擇國產稻米，及加工處理程序較少的穀類，如糙米、紫米及胚芽米。

### 2. 豆、魚、肉、蛋，豆優先

低碳攝取的排行為：豆、白肉、蛋、魚、紅肉。因此**建議以豆類及白肉取代紅肉**。

### 3. 蔬果足量，健康又低碳

蔬菜生長週期短，需能資源投入較少，蔬菜種植的碳排放量是所有食材種類中最低的，水果類亦屬於相對低碳。請把握**當季優先、在地優先、色菜多樣、原態水果**等原則。



## 【低碳飲食對身體的益處】

- ◆ 能減輕對地球的負擔。
- ◆ 攝取過多蛋白質，會加速鈣質流失，容易產生骨質疏鬆，並增加肝腎代謝負擔。
- ◆ 可降低膽固醇，預防心血管疾病。
- ◆ 能吃到較多的膳食纖維，避免便秘，毒性物質就不會長時間停留在體內。
- ◆ 更容易控制脂肪及熱量的攝取，避免肥胖。



資料來源：行政院環境保護署、衛生福利部國民健康署、天下雜誌網頁

環安中心 職業衛生護理師

