

💡 節能減碳，從生活小事做起

氣候變遷與全球暖化與我們的日常生活息息相關。節能減碳不是遙不可及的大事，而是從隨手關燈、節約用電、減少一次性用品，到選擇低碳飲食的每一個小決定開始。

臺灣推動「淨零綠生活」，鼓勵全民從食、衣、住、行、育、樂、購等生活面向改變消費與生活方式，逐步降低環境負荷。校園更是培養永續生活習慣的重要場域。

🔋 校園節能「5個小行動」

1 隨手關燈、關閉電源

隨手關燈、關閉電源：離開教室或公共空間時，記得關燈、關閉不使用的電器設備。

2 冷氣適溫不浪費

冷氣適溫不浪費：使用冷氣時避免門窗長時間開啟，配合校園節能管理，減少能源消耗。

3 減少一次性用品

減少一次性用品：自備水壺、環保杯、餐具及購物袋，減少一次性容器與塑膠用品使用。

4 多搭大眾運輸

多搭大眾運輸：短程可選擇步行、自行車，長程優先搭乘大眾運輸，減少交通產生的碳排放。

5 珍惜水與能源

珍惜水與能源：隨手關閉水龍頭，避免浪費水資源；養成『不用就關、離開就關』的習慣。

🌱 低碳飲食，吃得健康也能愛地球

食物從生產、運輸、加工、冷藏、烹調到廢棄，都可能產生溫室氣體，因此我們每天吃什麼，也與環境永續有關。

環境部目前推廣的「零浪費低碳飲食」，強調食在地、食當令、低碳烹調、食材零浪費、自備環保餐具及惜食等生活實踐。

🌱 低碳飲食「5大原則」

1 食在地、食當令

優先選擇當季、在地食材，減少長途運輸及冷藏所產生的環境負荷。

2 多蔬食、適量肉

增加蔬菜、水果、全穀豆類等植物性食物，肉類適量即可，讓餐盤更多元更均衡。

3 少加工、少包裝

優先選擇原型食物，減少過度加工及不必要的包裝。

4 吃多少、點多少

依照自己的食量點餐，吃得剛剛好，避免剩食及廚餘。

5 低碳烹調、惜食不浪費

選擇較節能的烹調方式，妥善保存食材剩餘食物，珍惜每一份食物。

🌍 我的「低碳健康選擇」

今天開始，我可以做到：

- | | |
|---|---|
| ☒ 少一點浪費 | ☒ 多一點蔬食 |
| ☒ 少一次性用品 | ☒ 多搭大眾運輸 |
| ☒ 隨手關燈關電 | ☒ 自備環保餐具 |
| ☒ 選當季在地食材 | ☒ 吃多少、點多少 |

資料來源：環境部全球資訊網、ESG遠見網站

💖 記住一句話

「節能從隨手關開始，減碳從餐桌吃開始！」

小小的生活選擇，累積起來就是大大的改變。

愛自己、愛校園、愛地球，讓健康生活與永續環境一起發生！