

邱德宗 小檔案

- 苗栗縣環保局淨資園講師團
- * 慈濟苗栗園區環保志工;和氣環保幹事

低碳綠生活



苗栗縣政府環境保護局

Environmental Protection Bureau
Miaoli County Government



■ 影片：環保標章15分.mpg

■ 影片：環保標章CF_30秒.mpg

■ 影片：明明歷險記1-2-cut.mp4

課程大綱

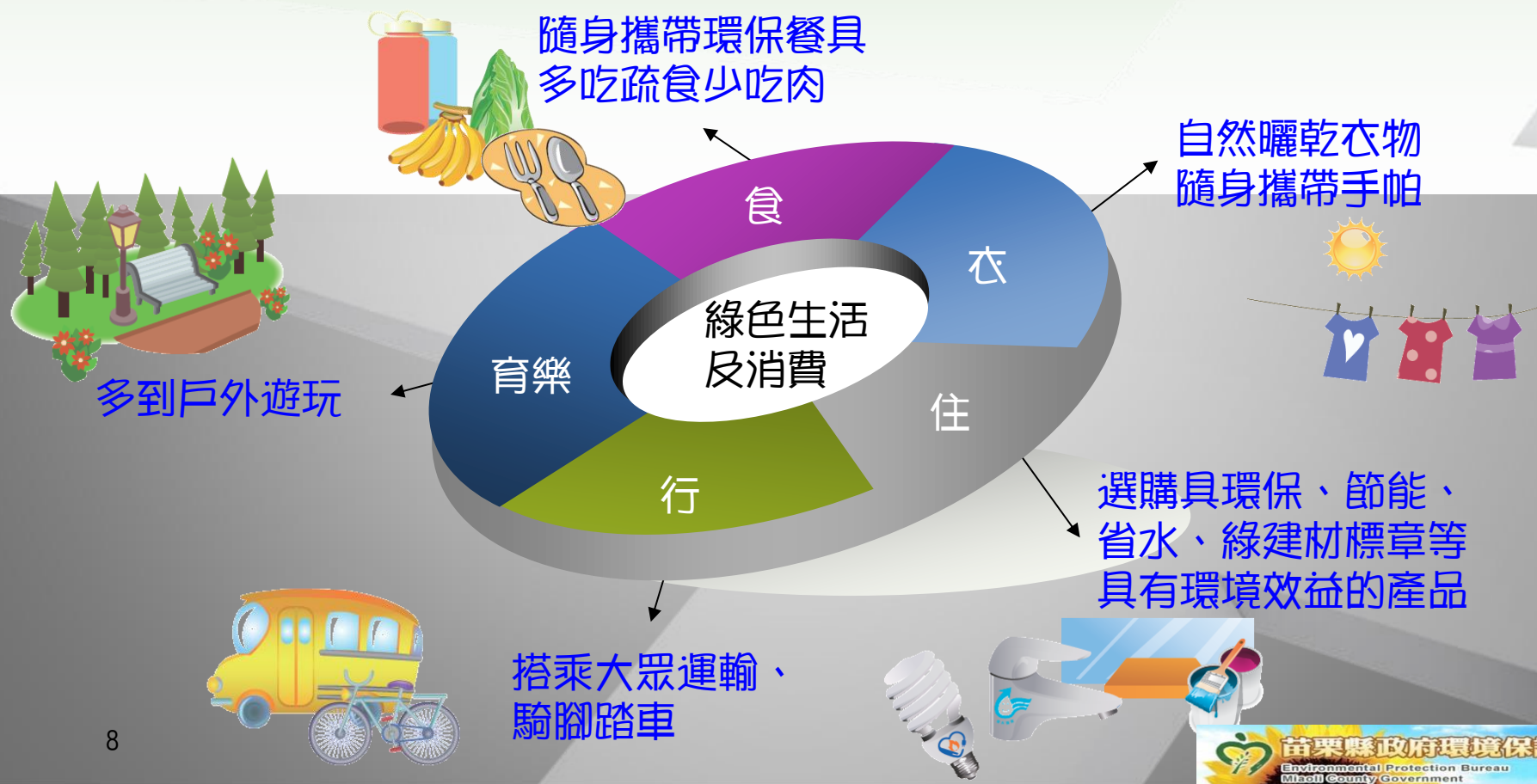
「綠色消費議題訓練」

1. 何謂綠色生活及消費？
2. 「食」尚又健康
3. 「衣」起做環保
4. 「住」的樂逍遙
5. 「行」動勝心動
6. 「育樂」樂活趣
7. 綠色商品哪裡買

何謂綠色生活及消費？

何謂綠色生活及消費

◆一種「當省則省，當用則用」的生活態度，在日常生活中食、衣、住、行、育樂各方面都能落實環保



綠色生活及消費宣言

- ◆簡樸生活，形塑樂活精神
- ◆合理消費，不要隨便浪費
- ◆關愛地球，多多響應環保
- ◆減少外食，增進親子關係
- ◆自然最好，多用陽光照明
- ◆珍惜資源，少用一次用品
- ◆響應減碳，常搭大眾運輸
- ◆多多選購，環保標章商品
- ◆養成四省，省水電油與紙
- ◆隨身攜帶，環保杯筷與袋

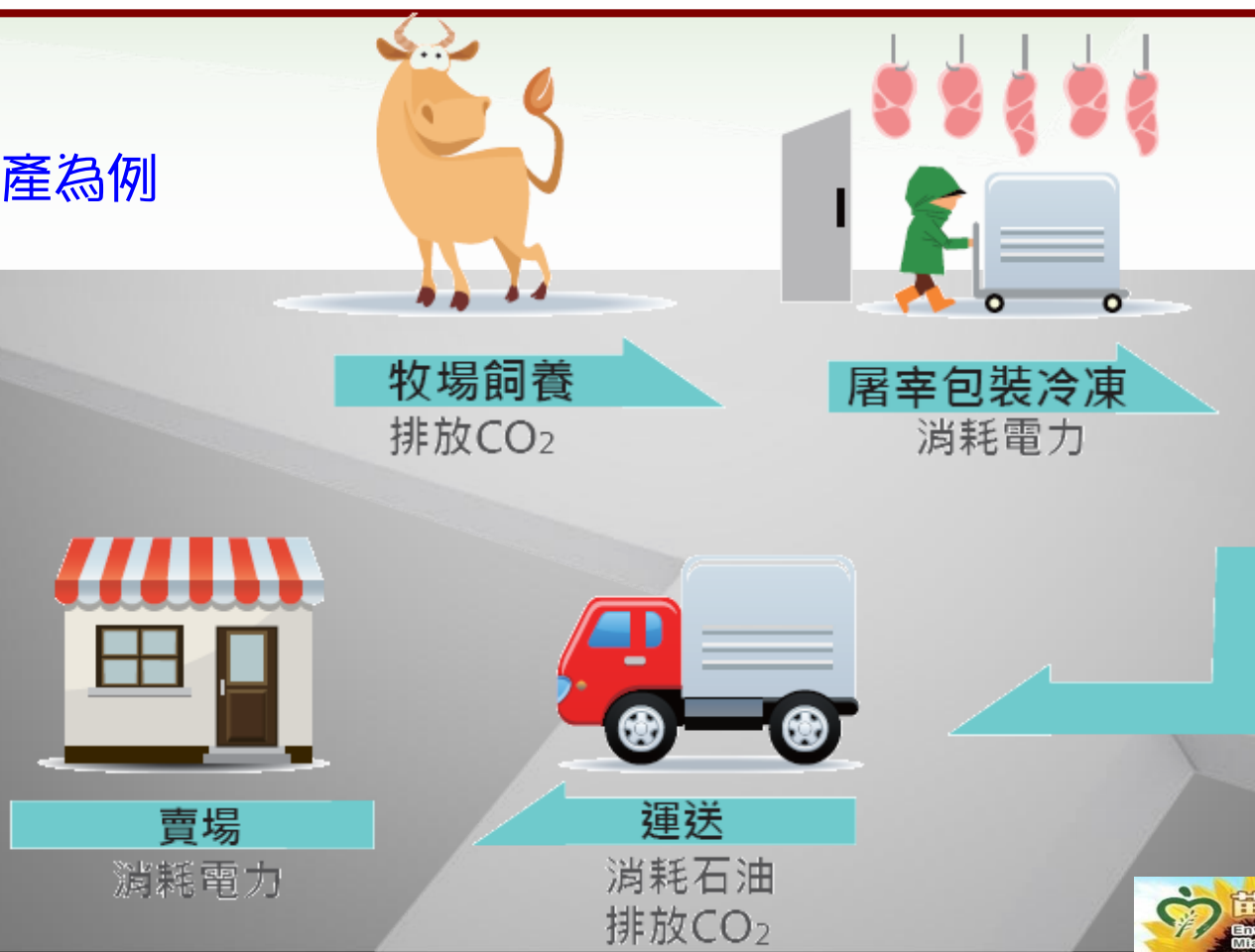


「食」尚又健康

多吃蔬食少吃肉

◆生產肉類不僅消耗能源，更會產生二氧化碳、甲烷、氧化亞氮等溫室氣體

以牛肉生產為例



肉類的碳排放量

◆食用不同肉類所產生的碳排放量也不一樣

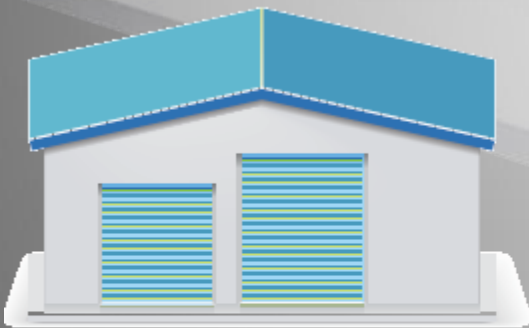
以每公斤的肉品為例



隨身帶環保杯或水壺

◆使用材質安全的**環保杯或水壺**飲水，可減少購買瓶裝水，不僅減少石油、電力、水的消耗，更可**降低垃圾量與溫室氣體排放**

以瓶裝水生產為例



生產

消耗油、水



運送

消耗石油
排放CO₂



上架冷藏

消耗電力

認識具有環保標章的環保杯

◆**具有環保標章的環保杯**，不使用聚氯乙烯與聚苯乙烯塑膠材質、不得檢出鄰苯二甲酸酯類塑化劑、雙酚A及有害重金屬、產品可重複使用且易於回收等規定，除於生產、使用、廢棄階段降低對環境之衝擊外，亦因產品不含前述之環境賀爾蒙等化學物質，**保護消費者健康**



多用國產當季蔬果

◆台灣自產蔬果新鮮健康、種類多樣；國外空運、船運進口蔬果，消耗大量能源造成不必要的二氧化碳排放

春季



夏季



秋季



冬季



認明標章選購蔬果

◆選購蔬果時，記得認明產品標章：



吉園圃安全
蔬果標章



有機農產品
標章



產銷履歷
農產品標章



優良農產品
標章

Tip 1.吃多少買多少

Tip 2.避免浪費、減少廚餘

「衣」起做環保

舊衣物回收再利用

◆家中若有仍堪用的衣物，卻不想再穿或穿不下，可以利用下列方式，讓衣物找到新主人



水洗衣服最天然

◆清潔劑不論皂類、粉類、液類，選擇**環保無磷**的清潔劑，可以避免有害物質污染環境、危害人類健康，對身體與地球最健康的選擇



Tip 1. 使用**取得環保、節能或省水標章**洗衣機

Tip 2. 使用**環保清潔劑**

Tip 3. **集中洗衣服**可以省水省點，也是一種環保的行為

隨身攜帶手帕

◆隨身攜帶手帕或小毛巾，不僅珍惜森林資源、節能減碳，還可以減少垃圾量



必要時優先使用具有
環保標章的衛生紙

自然晾乾衣物省電又殺菌

◆依經濟部能源局統計，烘衣機屬高耗電家電器具，運轉48分鐘即耗1度電，相當於排放0.625公斤的二氧化碳。自然晾乾衣物代替烘乾，太陽光照射不僅有**殺菌**、**殺毒**的效果，更可以**減少使用烘衣機的用電**



「住」的樂逍遙

住的節能減碳

使用綠建材或
再生建材



自然採光
通風又省電



綠建築標章代表建築生命週期中(由建材生產到規劃、設計、施工、使用、管理及拆除之過程)消耗最少地球資源，使用最少能源及製造最少廢棄物

多種樹

綠化景觀，阻礙可綠化空間

綠化建築牆壁

助隔熱又防噪音

優先選購綠建材

◆有過進入傢俱賣場或新裝潢房子時，感到眼睛、鼻子不舒服的經驗嗎？一切都是**甲醛**惹的禍！



甲醛從哪來？

甲醛的水溶液又叫「福馬林」，家居生活中常出現在：

1. 台板、細木板、纖維板和刨花板等
2. 貼牆布、貼牆紙、油漆和塗料
3. 傢俱及泡沫塑料等
4. 香煙及一些有機材料
5. 芳香劑及殺蚊液等

綠建材標章代表原料取得、製造、使用的過程中對環境負荷最小、對人類身體健康無害的材料。分別有生態綠建材、健康綠建材、高性能綠建材與再生綠建材

使用自然照明

◆省電燈泡一生比傳統燈泡少排放300公斤的二氧化碳，燈具排放量比較如下：



傳統燈泡



省電燈泡



LED

響應關燈日

◆ **國際關燈日**與**夏至關燈日**是為提醒我們反思日常生活的用電習慣，減是我們對燈與電的需求。關燈讓大自然和自己都能休息。



冷氣省電又涼快的好方法

◆利用下列方法使用冷氣，不但可以省錢省電，又能讓冷氣的使用效率最好。

- (1) 選擇EER數值高的型號
- (2) 控溫在26到28度
- (3) 定時清洗隔塵網
- (4) 搭配電扇使用

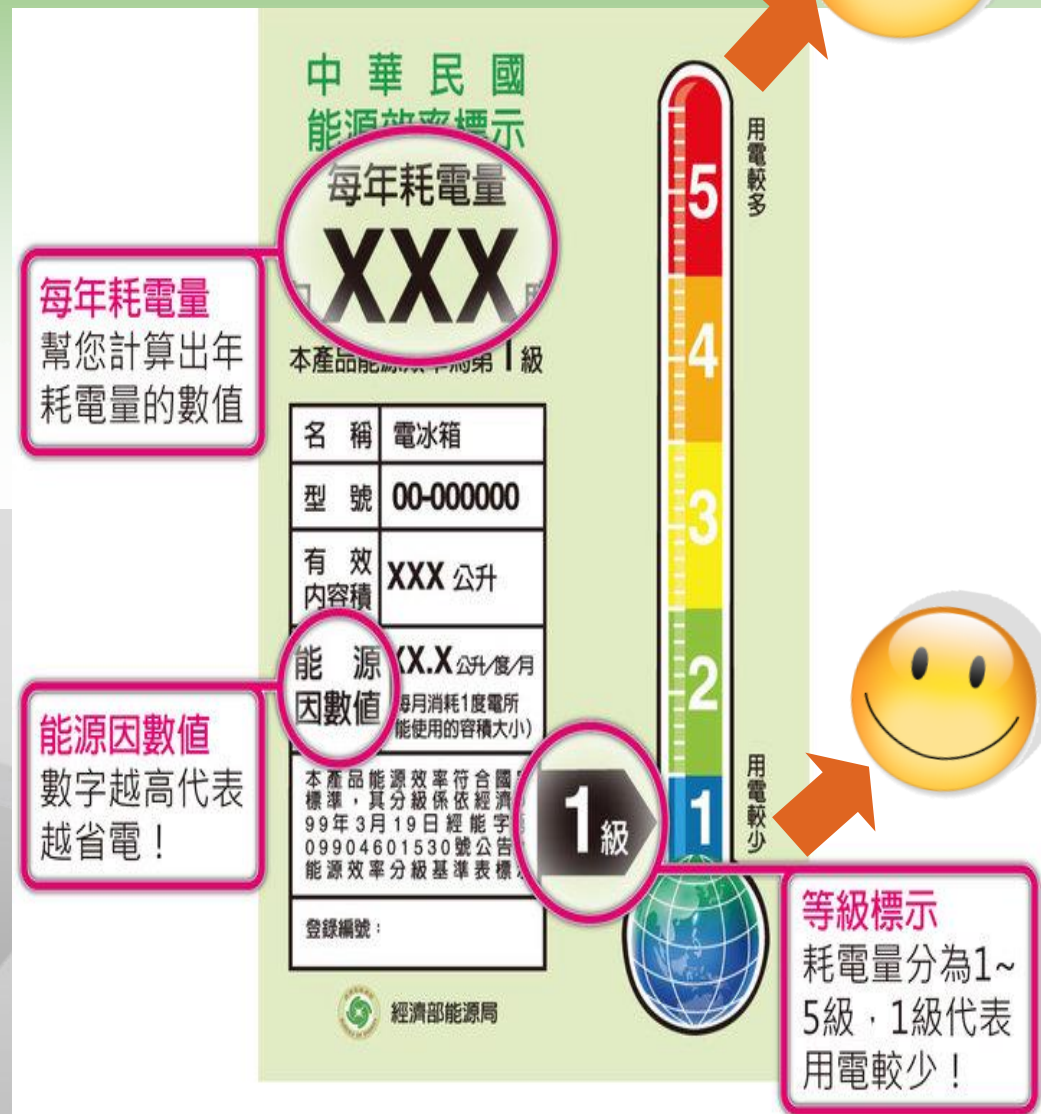


節能標章由電源、愛心雙手、生生不息的火苗所組成。具有節能標章代表產品的能源效率比國家認證標準高10-50%，不但品質有保障，更省能省錢



能源效率標示

- ◆第5級為紅色：表示耗能最高的產品，其耗電所造成之二氧化碳排放量最大。
- ◆越靠近第1級：代表耗能越低，排放二氧化碳越少，為節能且友善的環保產品。



節約用水做環保

◆為了避免不必要的水資源浪費，養成**節約用水的好習慣**，例如：**刷牙時用漱口杯裝水**，避免水源不斷流失，就是省錢又環保的好習慣。

改變用水習慣 輕鬆省水又省錢



省水小撇步

- Tip 1. 利用水桶、海綿、抹布擦洗車子
- Tip 2. 洗菜水、洗碗水也可以用來澆花、擦地、沖馬桶

選購省水設備節約用水

- ◆目前已有許多具有**省水標章**的省水設備，例如：洗衣機、省水馬桶、水龍頭、蓮蓬頭等。



省水標章代表設備具有省水效能，以鼓勵民眾愛護水資源，共同推動節約用水



「行」動勝心動

多搭乘綠色運輸

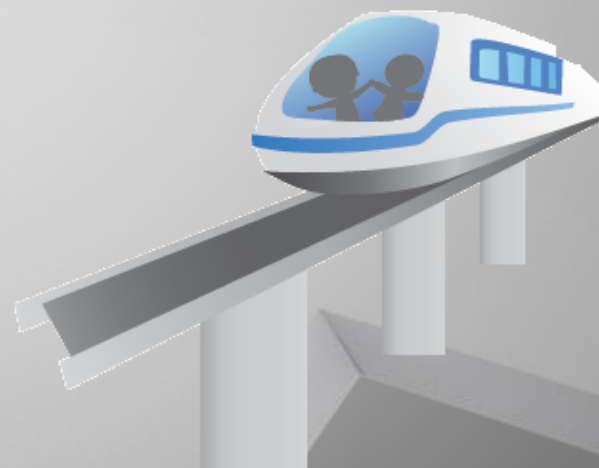
- ◆綠色運輸系統是基於環境永續的前提，具有溫室氣體減量與低污染特色之運輸系統，例如：步行、腳踏車、高鐵等。
- ◆選擇低溫室氣體排放量的交通工具，可減少能源使用降低環境污染，以下是各種運輸工具溫室氣體排放量比較：



共乘減碳最環保

- ◆先進國家推動交通運輸節油政策，均推動「**汽車共乘制**」，希望**降低車輛的使用率**。

響應環保
揪伴共乘



環保駕駛愛地球

◆「**環保駕駛**」是透過向駕駛人教育宣導，建立民眾**正確的駕駛習慣**，進一步達成**節能減碳**之目標。

Tip1.啟動後避免急速暖車

啟動後，就出發；既省時，又省油。



Tip2.溫和駕駛行車並依速限行駛

遵循速限，不隨意加減速；
行車安全，減少油料消耗。



環保駕駛愛地球(續)

Tip3.開車時盡可能使用較低的引擎轉速

引擎低轉速，駕駛低油耗。

汽油車約在2,500rpm

柴油車約在2,000rpm之前換檔



Tip4.長時間等待時，施行引擎停等熄火(Idle Stop)

長時間停車，引擎要熄火，

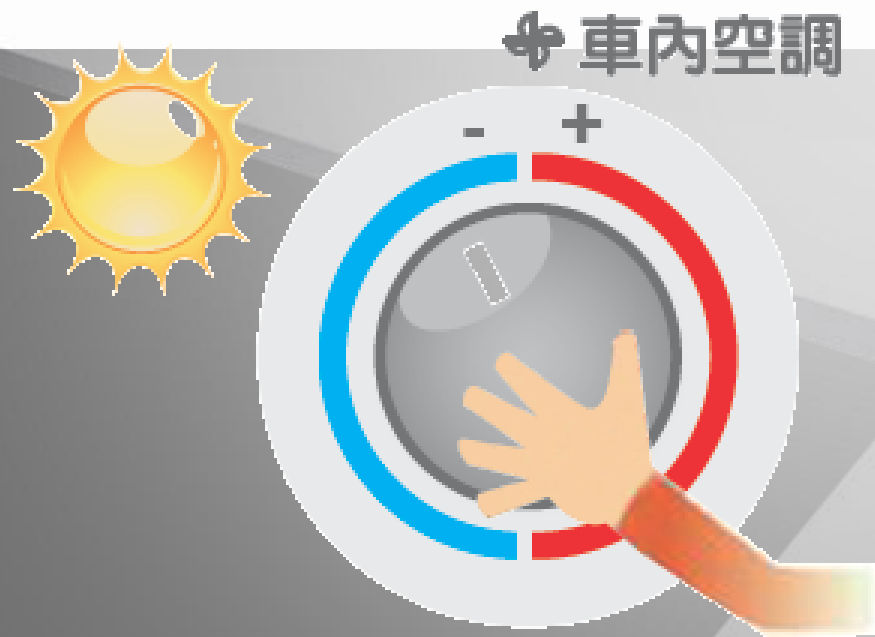
不怠速空轉。



環保駕駛愛地球(續)

Tip5.注意車內冷氣空調使用狀況

搭配天氣，調整冷氣空調，
減少引擎負載及油料消耗。



Tip6.減少車上負載

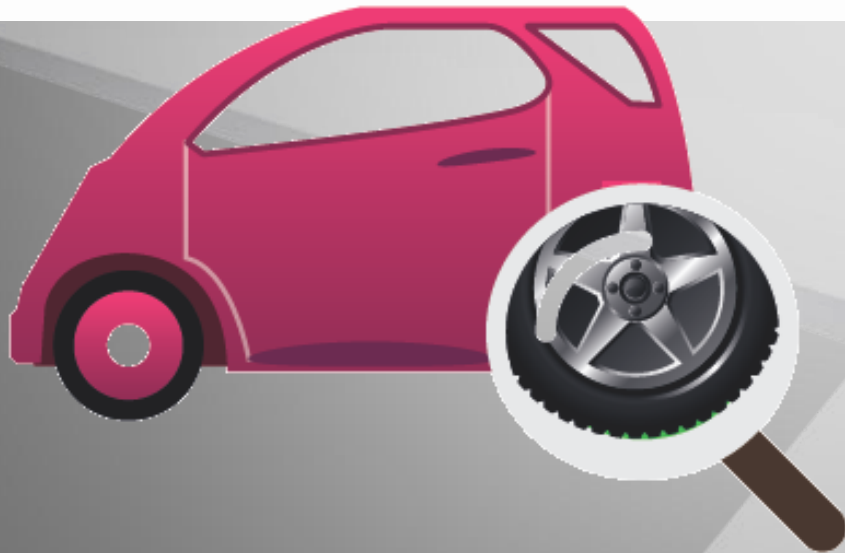
檢查負載重物，不放非必要物品。



環保駕駛愛地球(續)

Tip7.定期檢查胎壓

保持正確胎壓，行駛更加安全。



Tip8.定期保養檢查

適當保養，定期更換機油與空氣濾清器。



環保駕駛愛地球(續)

Tip9.減少車輛阻力

少風阻，降油耗。



Tip10.行駛旅程規劃

事前規劃，避免塞車，節省燃料。



更多相關資訊請查詢「行政院環保署環保駕駛資訊網」

<http://ecodriving.itri.org.tw/>



「育樂」樂活趣

自備盥洗用品好環保

◆出外住宿自備洗髮精、沐浴乳、牙刷及刮鬍刀等用品，不使用一次性盥洗用品，續住時建議店家不更換床單及毛巾，減少資源及清洗的水電消耗。



更多響應環保的旅館請查詢

「綠行動傳唱計畫旅館資訊」
<http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/WalkSing/MotelInfo.aspx>



戶外單車旅行

◆休閒時，可至「全國綠色路網」查詢腳踏車步道。或至「林務局」網頁查詢國家公園、環保公園等綠色旅遊景點。



行政院農委會林務局

<http://recreation.forest.gov.tw/index.aspx>



全國綠色路網

<http://ivv1.epa.gov.tw/air/bicycle/>



3R – 源頭減量

◆源頭減量 (Reduce) 即減少生活物品不必要的**使用**，減少不必要的**包裝**，減少**垃圾**的產生。



3R – 回收

◆回收(Recycle)：廢棄物也是資源，**日常生活中有許多物品是可以回收的**，例如：乾電池、鉛蓄電池、家電用品、照明用品、車體零件等。



乾電池
鉛蓄電池



容器



家電用品



車體零件



照明用品



資訊用品

3R – 再使用

- ◆再使用(Reuse)：秉持**不浪費又節儉的精神**，修理傢俱繼續使用。
- ◆巨大廢棄物若再無修善價值，可**打電話給當地環保局或清潔隊**，協助回收巨大廢棄物。

更多3R小知識請查詢

行政院環境保護署-3R 資源
循環永續利用

[http://www.ttv.com.tw/3r/
default.aspx](http://www.ttv.com.tw/3r/default.aspx)



綠色商品哪裡買

實體通路以及線上
採購網都可以購買
綠色商品



綠色商店

漂綠行為

綠色商品



綠色商品是指具有
環保、節能、省水
綠建材標章與碳標
籤的商品

漂綠行為是宣稱環
保實際上卻不環保
的虛假手段



綠色商店

◆綠色商店是領有公司登記或其他政府機構核發證明文件且販售綠色商品的商店，有**實體**和**網購**兩種。

實體通路的綠色商店

「綠色生活資訊網」可查詢各地區的綠色商店資訊，方便大家於鄰近的綠色商店選購。

綠色生活資訊網：

<http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/info/procurement/green-procurement.aspx>



綠色商店(續)



經審核通過之綠色商店，將核發**綠色商店**標示，以利民眾辨識入內採購綠色商品。

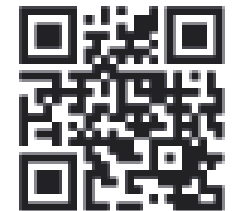


環保產品線上採購網

除了實體通路外，大家還可以利用線上購物的管道購買綠色商品。

環保產品線上採購網：

<http://www.buygreentw.net>



綠色商品

◆綠色商品是在原料取得、製造、銷售、使用及廢棄處理過程中，具有可回收、低污染、省資源等理念。企業製造的產品應顧及環境與社會永續發展，對後來子孫負責，善盡**企業社會責任** (CSR)。



綠色商品(續)



洗衣粉



衛生紙

牙膏



環保標章代表「可回收、低污染、省資源」環保理念

綠色商品(續)

- 特性：再使用、再循環、減量、低污染
- 優點：生態材料、回收再用、健康安全、材料性能



洗衣機



馬桶



蓮蓬頭



水龍頭



- 馬桶水箱或一般沖水，可節省水量30%-50%
- 水龍頭或蓮蓬頭，可節省水量20%-90%

綠色商品(續)



碳標籤代表產品在原料取得、製造、配送、使用到廢棄回收等階段產生的溫室氣體量，換算為二氧化碳排放量的標示方式



Tip小撇步

具有**環保、節能、省水、綠建材或碳標籤**的綠色商品都可以安心選購。

漂綠行為

◆漂綠行為是指標榜環保卻不環保的虛假行銷手段，讓我們來看看有哪些常見的漂綠行為！

案例1

號稱環保車製造商

業者號稱所生產的車子都具有環保節能標章，但其實只有部分車款取得環保節能標章。



漂綠行為(續)

案例2

誤導標語

產品標示「對環境友善」、「綠色」、「對地球友善」等文字，卻沒有證據或第三公正單位證明，甚至可能含有害物質，影響健康及危害環境。



案例3

號稱100%純天然

有些產品標示「100%純天然」，其實成分含有其他有害物質，使用後可能危害健康。



漂綠行為(續)



案例4

對人體有害卻標榜環保

明顯有害的產品，例如殺蟲劑，卻聲稱環保殺蟲劑。

消費者選購環保標章產品
才是真正環保不傷身

業者行銷上應該正確標示環
保訴求，以提供民眾作為選
購產品的參考。



漂綠行為



正確選購
綠色商品



感恩聆聽！

讓我們一起守護地球

