

漫談綠色生活與消費動起來!

分享者:台中市環境教育講師團-講師:陳梅玉醫檢師整理

前言

全球環境資源有限!面臨經濟成長，環境持續污染與惡化。
消費主義盛行大環境，資源相對缺乏，且環境負荷更高的臺灣，
更突顯其永續發展的窘境，推行綠色生活與消費，選購環保且耐用
的產品，將是你我善待地球的開端!不僅可有效的降低環境衝擊，維
護自身健康，更可以省下荷包。

壹、 綠色生活?

綠色生活及消費概念宣言

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。

綠色生活及消費 3R 推行宣導?

源頭減量(Reduce)

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。

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。

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。

廠商

應善盡企業社會責任，提昇綠色設計能力，建立綠色生產及供應鏈，提供對環境友善的在地化產品或服務，或透過綠色貿易，輸出(入)環保商品。

消費者

則從消費端，養成良好的節能減碳及綠色消費習慣。經由綠色生產、綠色消費、綠色生活所串連起來的動能，形成新興的綠色經濟，將成為勢不可擋的環境保護力量。

怎樣過綠色生活！

樂活的綠色生活！以食、衣、住、行、育樂生活層面做綠色消費概念，包括「愛心都市農夫體驗」現場體驗有機種植、「有機市集」讓市民認識有機蔬果及當季的有機農作物。「生態全接觸」有關生態及休閒旅遊資料，「能醫又自醫」手療、花療、音樂治療、太極、氣功的相關自然療法，帶領大家邁向環保又健康之生活理念。

「綠色生活在台灣」！

期望推動綠色生活及消費，為全球永續發展盡一份心力。大家應力行落實，開創綠色新生活，共創永續美好的未來。是採取「當省則省，當用則用」的消費行為，消費時則優先購買環境保護產品。處處落實綠色理念，從生活一點一滴的累積，為維護環境盡一份心力。

推動全民綠色生活

食、衣、住、行、育樂及其他等方面，指引如何過一個綠色的生活。推動全民綠色生活及消費是一種「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。

食:隨身攜帶環保餐具，多吃蔬食少吃肉。

衣:自然曬乾衣物，隨身攜帶手帕。

住:選購具環保、節能、省水、綠建材標章等具有環境效益的產品。

行:搭乘大眾運輸騎腳踏車。

育樂:多到戶外遊玩。

食方面實行?

1. 愛惜食物與綠色飲食
2. 均衡飲食與低碳飲食
3. 選用地及當令食材
4. 選購臺灣優質食品
5. 選購碳標籤的食物與飲料
6. 選擇適當餐具與食品容器
7. 避免使用一次性餐具及飲料杯
8. 減少飲用瓶裝水(包裝水) 自備水壺
9. 具環保標章的重複使用飲料容器
10. 採用環保標章的洗碗精。

「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。

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。

衣方面實行?

1. 優先選購環保服裝
2. 避免使用含有螢光劑或漂白劑的洗衣清潔劑
3. 選購環保標章的洗衣清潔劑
4. 減少乾洗衣物
5. 節省熨燙衣物的能源
6. 以天然的陽光取代烘乾機
7. 依據天氣選擇適合的服裝。

「衣」起做環保

舊衣物回收再利用 一家中若有仍堪用的衣物，卻不想再穿或穿不下，透過跳蚤市場，清洗整理後送給慈善團體或投入各地方政府所設置的舊衣回收箱，於資源回收日交給清潔隊處理，為舊衣物尋找新主人。

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 自然晾乾衣物省電又殺菌，依能源局統計，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。

住方面實行?

1. 採用環保標章建材及綠建材
2. 優先選購省水與節能標章產品及環保標章家電
3. 適當調節冷氣與室內溫度
4. 節約照明電能
5. 節約居家用水
6. 選購環保的清潔用品
7. 植栽美化環境及室內綠化。

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、管理及拆除過程）消耗最少地球資源，使用最少能源及製造最少廢棄物。

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. 合板、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。

行方面實行

1. 多採用步行或自行車代步
2. 降低汽機車的使用頻率
3. 購車前評估個人需求
4. 選購符合排放污染管制期程或環保標章之汽機車
5. 作個環保駕駛並定期保養與維修汽機車。

「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。

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。

育樂方面實行?

1. 從事戶外休閒活動
2. 觀光遊覽優先搭乘大眾運輸工具
3. 優先選擇環保標章旅館
4. 住宿旅館自備盥洗用品
5. 參訪環境教育設施場所
6. 舉辦活動環保化及低碳化。

「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。

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。

綠市集宣導活動設計：規劃食尚玩家區、低碳體驗區活動！

內容：在地當季食材展售、環保DIY創意活動、資源回收二手交換、低碳交通體驗、環保標章認識等多樣化的攤位活動，民眾透過玩樂體驗當中，輕鬆地建立正確綠生活概念，創造出愛護土地與環境的低碳生活態度與實踐行動。

綠色婚禮 Fun 地球！綠色婚禮產業鏈概念？

選用綠色包裝禮盒、選用當季當地食材、不使用免洗餐具、婚禮佈置從簡、提供環保織品製婚紗、製作電子喜帖、選用電子相本、使用環保油墨製作印刷品、提供標章家電、嫁妝、提供綠色婚禮優惠價、鼓勵新人親友共乘、規劃縮短迎娶路程、設計低碳旅遊行程、多運用公共運輸、規劃生態旅遊…。

其他方面實行？

1. 節省紙張使用量或使用再生紙 2. 使用環保文具 3. 使用環保資訊產品 4. 選用有環保標章的日常生活用品及資源回收產品 5. 資源回收 6. 辦公室做環保 7. 生態租賃 8. 二手消費及跳蚤市場。

貳、綠色消費篇

環境標誌—環保標章（第一類）「一片綠葉包裹著純淨、不受污染的地球」象徵「[可回收](#)、[低污染](#)、[省資源](#)」的環保理念。

國內環境保護產品分類

環境標誌:第一類環保署(符合規格標準)-環保標章

第二類環保署(非第一類項目,符合再生材質可回收、低污染或省能源)-發予證明文件。

第三類 1. 經濟部能源局(符合規格標準) **節能標章** 2. 經濟部水利署(符合規格標準) **省水標章** 3. 內政部建研所(符合規格標準)**綠建材標章**。

環境宣告:環保署(生命週期中產生的二氧化碳排放當量) 碳標籤

環保標章的精神

頒發給每一類產品環境表現最優良前 20~30%的產品,達到鼓勵作用。獲得環保標章的產品是最優良的綠色產品,消費者看到標章即可安心購買。

推動環保標章之環境效益—可回收

回收紙製品 1. 衛生紙的回收紙混合率應為 100% 2. 擦手紙的回收紙混合率應為 90%(含)以上 3. 再生紙含 60%以上回收紙混合率。

碳粉匣 1. 可重覆使用 2. 印表機回收再利用碳粉匣之耐印量應為新品耐印量之 95%(含)以上

推動環保標章之環境效益—低汙染

清潔劑 -不含壬基酚、三氯沙及含氯添加物等添加劑。

冷氣、冰箱等電器產品-塑膠組件不得含鉛、鎘、汞、六價鉻等重金

屬及 PBDE 等溴化阻燃劑。

水性塗料- 不得含有甲醛、鹵性溶劑 及重金屬等有害物質。

推動環保標章之環境效益—省資源

省水省電省材料 1. 回收材料再製 2. 包裝減量 3. 清潔劑補充包。

綠色商品哪裡買?哪裡可以購買環保標章商品?

現在您可以更輕鬆的購買，只要上環保產品線上採購網，讓您可以對環保標章商品更加了解，想知道有那些環保標章商品，可點入網址 → <http://tinyurl.com/cu3ygi6>，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，有實體和虛擬兩種。

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。

虛擬環保產品線上採購網

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>

市面常見的商品漂綠行為

漂綠行為是指標榜環保卻不環保的虛假行銷手段。

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。

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。

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。

如何於生活中落實綠色消費？

當一個聰明的綠色消費者，檢舉不實綠色產品或提供綠色消費意見，建立正確的綠色消費觀念。建立全民綠色消費認知，影響廠商提供綠色商品，建構綠色經濟體系，落實全民綠色生活與消費。

結語

地球的未來？您可以決定！是趨向光明？還是走入黑暗？請實行綠色生活與消費來愛地球！讓我們一起為地球環境而努力！

參考資料:環保署綠色生活資訊網. 環保署網站、台中市政府環境保護局、天下雜誌。
102.12.08 陳梅玉撰寫整理。