

GREENPEACE 綠色和平

# 綠色生活 行動指南

365天的永續行動，  
你能做到的小改變，影響全世界！





目次

# CONTENTS



## 3 Welcome

歡迎您加入  
綠色生活的行列！

## 4 飲食

少肉多蔬、減塑生活，  
一日三餐守護地球健康。

## 10 居住

不論是浴室或住屋，  
都能節能、舒適又省荷包。

## 16 交通

省下交通運輸碳排，  
解決方案都在這裡。

## 22 購物

不手滑購物心法，  
選好的、用更久。

## 26 教育

有趣、好理解的教育資源，  
和孩子討論環境議題。

## 30 永續的生活型態

在生活中發揮影響力的方法。

## 32 Join the Movement

7個促進改變的做法，  
更深入參與。

# Welcome

歡迎您今天起加入綠色生活的行列！

這份綠色生活行動指南，關乎選擇的力量。從您的旅行方式到日常採買，您的生活選擇不必以地球為代價。當您影響生活周遭的人做出更好的選擇時，您的力量更大。

在指南中，您會找到讓您的選擇更有影響力的方法，從簡單的改換物品到帶來最大影響力的改變，您不用每一條守則都做到，只需要從您感覺對的事情開始。然後，將這份指南保留在手邊，需要的時候翻閱，或和家人好友分享。

氣候或自然生態的危機不是單靠任何一個人就能獨力解決的，但只要您我團結起來，就能帶來根本改變！您也可以先跳到最後兩個部分，了解您如何讓守護環境的力量更強大。閱讀過程中，別忘了記錄下您想優先嘗試的創意。

祝永續探索之旅愉快！





# 飲食




您我的飲食對地球的健康有著巨大的影響。現在身邊有許多很棒的植物性選擇，少肉多蔬、減少生活中的塑膠足跡，選擇在地、當季的食材。為了更好的地球，沒有比一日三餐最好的時機了。

# 廚房



## 食物保存

食物時常不小心買過量，或在放進冰箱後就忘記，以致過期不得不丟棄嗎？這裡提供一個解決方法：規劃一週餐點，除了在採買時更有目標（同時省錢！），也督促自己定期檢查冰箱與儲藏櫃。

 小祕訣：不要把玻璃罐扔掉或送回收。浸泡空罐去除標籤，用來貯存散裝的米、麵、茶葉、香料或小點心，需要多少買多少，真的很好用。



## 邁向無塑

超市、量販與便利超商並沒有讓無塑生活變得容易，但您避免使用的每一件塑膠，都發出一個明確的信號！盡可能選購無包裝或不過度包裝的食物，並時時提醒自己隨身攜帶可重複使用的環保袋容器，避免一次性塑膠垃圾。

您能支持與提倡重複使用和無塑盛裝，而不僅僅是回收利用，讓塑膠包裝遠離您的日常生活。重要的是請記得：您我改變購物習慣能夠帶來不同，但解決塑膠污染需要政府及企業採取行動。



## 選擇蔬食

與朋友聚會時可準備一兩道蔬食，或盡量少肉多蔬。現在有越來越多店家脫離了「外貌協會」，販售外觀不完美但同樣營養美味的水果和蔬菜，並以實惠的價格吸引顧客，讓更多人能以實際作為支持不浪費食物的行動。



找尋蔬食飲食的靈感？  
掃描 QR code 下載蔬食食譜！  
(2023 年第一季出刊)



## 用具選擇

不少人以為茶包是由茶與紙組成，其實，96% 的茶袋是由聚丙烯 (Polypropylene, PP) 製成，就是塑膠。換成散裝茶葉和可重複使用的茶球，或購買不含塑膠的茶包。

多利用舊物及天然清潔用品，不僅便宜效果又好，小蘇打粉和檸檬酸是您的好朋友！將一湯匙小蘇打粉加入一杯熱水中，噴灑於油漬表面，靜置 10 分鐘，再用濕布擦拭清洗，可以快速有效地清潔廚房。

## 節能

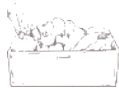
冰箱擺放的位置盡量遠離陽光直射處，也不要靠近烤箱。設置正確的溫度可以減少電費。只燒開您需要的水量，白天若不在家，把電熱水瓶的插頭拔掉。





## 增加植物性飲食佔比

一個臺灣人一天不吃肉，能減少 2.4 公斤碳排放，若所有臺灣人一天不吃肉，就能減少 56,510 公噸碳排放！降低環境影響的最佳做法之一，就是減少肉類與奶製品。市面上已有許多美味的替代選擇，例如豆腐、植物排、各種菇類、種類豐富的植物奶等，您也可以用水果、蔬菜自製蔬果汁或冷凍冰沙，這麼做還可以減少拋棄式飲料紙盒。開始記錄自己的飲食，包括扔掉的食物，有助於思考自己的飲食習慣，為下一次採買做更好的規畫。



## 吃在地、食當季

上網訂購蔬菜箱，將在地有機產品直接送到您家門口。購買食材時記得檢查產地來源，越在地越佳，如此一來才不會在運輸過程產生碳排放。搜尋身邊假日舉行的在地小農市集，直接向農夫買，親身了解食材生產過程，既買到最新鮮的蔬果，也支持農夫獲得更好的收入，支持他們繼續以友善土地的方式耕種。



## 外食自備餐具、容器更環保

利用飲水機取代購買瓶裝水，自備環保杯外帶咖啡、茶飲（也有越來越多店家可以免費借用循環杯！）。自備環保餐盒與餐具，外食的時候打包剩餘的食物，也減少免洗餐具與免洗筷製造的垃圾與塑膠污染。

小批購買堅果、乾果或您喜歡的高蛋白穀物棒，旅行外出，或在缺乏好的蔬食選擇的地區生活、工作時，自備零食真的很有幫助。



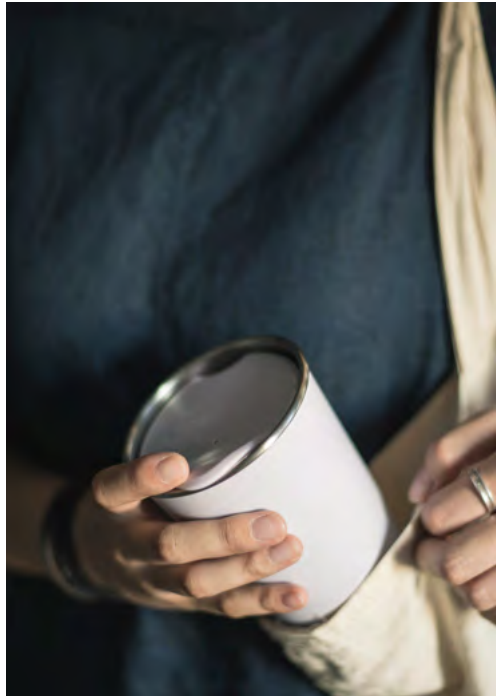
## 永續海鮮，聰明挑選


臺灣人喜歡吃海鮮，比例高過全球平均，根據 2019 年的數據，臺灣每人每年平均消費 25 公斤海鮮。挑選不同的漁獲海鮮，可能對環境造成大小不一的衝擊，好消息是，掌握幾個基本原則、聰明選購，您能幫助海洋「年年有魚」。

閱覽最新版永續海鮮手冊，一年四季都是挑海鮮的達人！









# 居住



---

家是心之所在。您我都能找到許多方法來幫助共有的地球家園。接下來，一起探討如何讓您的家更節能、節省資源，並省下日常開支。

# 浴室

浴室有很多拋棄式用品，但不是非這樣不可。下面是實用的建議，以及最好避免使用的用品清單，每天進行個人護理同時，也掌握關愛地球的機會！



## 淋浴

安裝使用較少水的節水淋浴蓮蓬頭。沖澡時，將還沒變熱的冷水集中起來留作他用。



## 節水

刷牙時關掉水龍頭。



## 洗沐用品

使用洗髮皂，或到零廢棄商店補充洗髮精和沐浴露。如果您不能親自去買，有些商店可提供配送服務。



## 個人用品

使用非拋棄式的刮鬍刀，環保牙線、牙膏錠與竹牙刷。使用可重複使用的月經用品，如布衛生棉、月亮杯或月亮褲。將用一次就丟掉的卸妝濕紙巾與化妝棉，改換成可重複使用的替代品。

## 馬桶

安裝兩段式省水馬桶，用水比傳統馬桶少50%。



## 衛生紙

選擇使用再生紙漿的衛生紙品牌。



# 住屋


從挑選二手家具，到檢查燈具與家電，這些居家節能的靈感，讓一年四季的生活既舒適，又能守住荷包。



- 1 購買二手家具或自己改造。
- 2 用冷水洗衣服，掛在晾衣繩上晾乾。
- 3 評估實際所需光源，盡量採改用節能 LED 照明。
- 4 盡可能讓塑膠、紙張、電池在相應的回收容器中落地。您會發現，剩下的垃圾真的不多。



- 5 室外遮陽效果其實比室內更好，可在窗外安裝遮陽板、百葉窗。
- 6 耗能又沒效率的老舊家電，善用節能家電補助汰換。選購有節電標章、能源效率 1 級的產品。
- 7 只需將冷氣調高幾度，或換上輕薄透氣的衣物，就可以節省能源和開支。每兩週清洗一次濾網，提高家電運作的效率。



交通





交通運輸碳排佔全球總碳排量將近四分之一，讓運輸成為一大需要優先改善的領域。慶幸的是，解決方案都已經存在，您我只需要持續往前！

利用大眾運輸，加入共享計畫或是共乘，方便抵達目的地的選項有許多，維護乾淨呼吸與永續生活樣貌也是！



## 交通工具選擇

短途時步行、騎自行車，長程優先利用大眾交通工具，包括火車或其他軌道運輸。如果您住在交通便利的城市，或是不常用車，您不一定需要擁有自己的車，利用公共自行車或加入汽機車共享計畫吧！若有購車需求，電動車已是越來越可負擔的選項，換車時優先考慮電動車，日常需要叫車時，可在手機應用程式上要求電動車。





## 在地購買

不論旅遊、返鄉或通勤，共乘都是值得考慮的方案，對駕駛而言節省開支，對乘客而言也非常方便。現在，遠距辦公成為愈發具吸引力的選項，不受限於工作地點，省去通勤時間與交通碳排。如果您時常出差，可向公司提議改為線上會議，不用親自到場，避免頻繁差旅。



## 網購外送

不論是網購商品或外送餐點，都需要運送給您，這加劇了交通堵塞與空氣污染。如果產品與服務有近在身邊、容易取得的選項，您應該優先採用。





© Mitja Kobal | Greenpeace

輕簡行裝、來趟慢活旅行，旅程中貫徹減塑與減廢，生態友善的旅遊就從下一趟旅程規劃開始。

儘管飛機帶來極大便利，卻也是高碳排的交通工具，長程旅途優先選擇乘坐火車而非飛機。在假期規劃在家度假(staycation，也稱宅度假)，或擁抱環島慢活旅行，探索臺灣未曾造訪的高山、海濱，城鎮風景與人情，不必因為飛行產生巨大的碳排放。如一定需要搭乘飛機，您可以：



- ❶ 避免商務艙或頭等艙，與經濟艙相較，前二者的碳排高3至4倍。
- ❷ 盡量選擇直航機，避免轉機。
- ❸ 選擇使用永續航空燃料（Sustainable Aviation Fuel, SAF）的公司。
- ❹ 如平日已經有無塑、不使用吸管與自備餐具的習慣，在機上只要貫徹實行就可以。



旅行時，多數時候需要使用旅館與商店的服務，它們的政策至關重要，選擇積極省水、節能與減少廢棄物的生態友善旅館。打包行李時，以攜帶可重複使用的物品為原則，包括環保購物袋、水瓶、餐具與個人清潔用品，此外：

- ❶ 旅館房間無需每天打掃，必要時掛上「請勿打擾」的牌子，減少備品與床單更換。
- ❷ 住宿時，把用過的毛巾掛起來，讓清潔人員知道您會重複使用，不需要每天更換毛巾。
- ❸ 旅程結束時，歸還旅館提供的免費地圖、宣傳單與其他旅遊資訊。





購物



每一次購物選擇都有力量。您購買的物品直接向企業展示我們想要的，如果對地球更好的產品需求上升，企業就會停止製造壞產品！從穿衣、送禮物到日常用品，「不購物」也是一個選項。



## 不手滑購物心法

每次看到想買的物品時，給自己兩分鐘的時間冷靜。思考消費習慣，是省錢與避免衝動購物的好方法！面對廣告和促銷，留給自己一個獨立思考的空間：

- 我為什麼想買？它真的適合我嗎？
- 我是不是已經有類似款式？
- 沒有它，我的生活會受到影響嗎？
- 省下衝動購物的錢，能更快實現自己的哪些目標？



## 買少點，選好的，用更久

錯過促銷不可惜，舊愛還是很美！購物前先做個衣櫃健檢，也許您會發現根本不需要再買。拋棄快時尚，最新時尚可能就隱藏在二手古著商店、跳蚤市場與二手交換會。挑選穿得久、耐用的衣物，材質較好、設計經典的款式不但可穿戴好幾年，還省下重複挑選的時間與金錢。



## 延長物品生命

衣物損壞或小家電故障時，優先找專業人士修復，或是搜尋線上教學、加入附近的維修咖啡館（Repair Cafe）聚會，就不必買新的。嘗試從這些簡單改變開始：

- 發票存載具，取代印出紙本。
- 選擇可換筆芯或填裝墨水的筆。
- 將保鮮膜換成純素保鮮布。
- 使用火柴或可重複填裝的打火機，代替塑膠打火機。



## 自製禮物表達心意

自釀果醋、手作果醬、香蕉蛋糕或烤餅乾作為贈禮，而不是送給親朋好友店裡購買的現成禮品，並且用可重複使用的材料容器包裝它們。







© Greenpeace / Patrick Cho

# 教育

和孩子討論環境問題，需要幫忙嗎？綠色和平的教育資源提供有趣、好理解的方式教導孩子關鍵議題。

## 環境保護繪本

《我家不見了》



## 愛地球繪圖紙



## 動物紙模型





## 規畫自然探索之旅

如果您想引導孩子珍惜並愛護大自然，可以先帶他們去探險。一趟海邊、河川、湖泊或是溪流之旅，附近的生態公園或自然步道都是好選擇。經常接觸自然對孩子與大人的健康都有益，也是認識野生動物，海洋、森林、氣候與生物多樣性的好機會。



## 辦活動，也要友善環境

越來越多市集、文化活動的主辦單位會結合永續行動，提供可重複使用杯子、提供電動巴士接駁，介紹在地產品，是和孩子一起度過假日時光的好選擇。更好的是，運用這些靈感與做法，帶著孩子一起規劃和舉辦溫馨零垃圾聚會！



© Greenpeace | Chong Kok Yew



您可以：

- 1 邀請賓客不要帶一次性產品，只要來享受聚會就好。
- 2 略過那些最終會成為垃圾的裝飾品、拋棄式餐具與杯子。
- 3 設置廚餘與垃圾回收站，告知賓客如何正確回收分類。
- 4 水很重要！清楚標示給水地點，讓賓客知道口渴時到哪裡取水。





© Greenpeace | Mego Lin

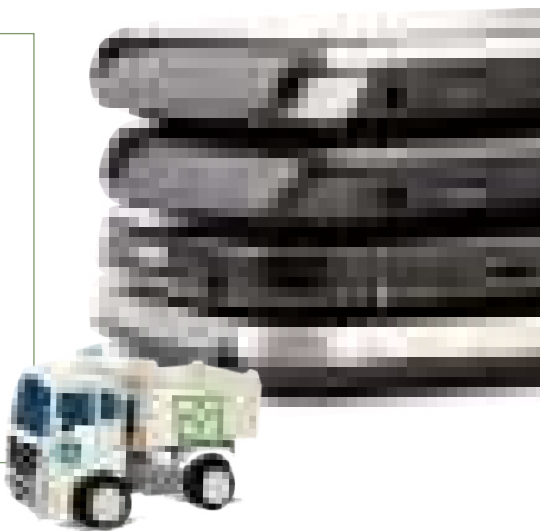
# 永續的 生活型態

從您選擇支持的企業類型，到  
您選舉時是否投票，生活型態  
帶動許多改變。一起在生活中  
發揮影響力！

養成習慣，檢查每日生活對於環境產生多少影響，做出對地球更友善的選擇。邀請您的家人好友也這麼做。

想換一支新手機嗎？

請考慮是否真的需要它。如果可能，購買整修品，並永遠記得回收舊手機、平板等電子產品。運用消費者的影響力，選擇公平貿易、合乎法律與道德，不涉及傷害勞動權益的產品。



在每次選舉中投票！投票是行使民主權利，支持友善環境政策最有效的方法。支持綠色和平針對企業的倡議行動，要求污染的企業負起改善的責任，數年來已達成眾多環境里程碑。





© Greenpeace | Chong Kok Yew

# Join the Movement

7 個促進改變的做法



綠色和平是一個社群，由志同道合的人組成，共同心願是讓世界變得更永續、美好。閱讀到這裡時，您已是其中一員，如果您還想更進一步、深入參與，可參考下列 7 個做法。

- 1 公眾連署是有效工具，能向決策者施加壓力，督促做正確的事。請加入綠色和平的最新連署。
- 2 訂閱綠色和平電子報，並轉發給您的家人與好友。
- 3 造訪綠色和平網站，瀏覽專題報導、獲取教育資源與更多內容。
- 4 報名參加綠色和平基礎行動培訓，成為行動志工，與我們一起加入和平倡議行動，以創意的方式引發公眾關注，將訊息傳遞得更廣。
- 5 邀請綠色和平講師，到您的公司、學校、社區或組織舉辦講座，帶來激勵人心的環境訊息。
- 6 在社群媒體與綠色和平保持聯繫，您可以在 Facebook、YouTube、Instagram 和 LINE 上找到我們。
- 7 捐助綠色和平，一同解決環境問題！



一起行動



環境講座邀約



捐款綠色和平

日常生活中，您能做到的小改變，帶來大不同。誠摯邀請您加入綠色和平的全球運動，應對氣候危機，創造系統性的改變。

我們也想知道您在閱讀這本指南後做了哪些改變？歡迎來信與我們分享！



行動，帶來改變  
Positive Change Through Action

## GREENPEACE 綠色和平

100004

臺北市中正區重慶南路一段109號

807046

高雄市三民區平等路45號1樓

### 會員服務

會員專線：+886 (2) 2361 2025

(服務時間：週一至週五，上午10點至下午6點)

會員信箱：[donor.services.tw@greenpeace.org](mailto:donor.services.tw@greenpeace.org)

### 其他合作與建議

聯絡電話：+886 (2) 2361 2351

聯絡信箱：[inquiry.tw@greenpeace.org](mailto:inquiry.tw@greenpeace.org)

<https://www.greenpeace.org/taiwan/>

官方Line@

掌握環境專案進展  
與最新環保資訊！



使用再生紙及大豆油墨印刷

Printed on recycled paper using soy ink

