

綠色生活

及消費手冊



Let's go LOHAS!
全民齊樂活!



行政院環境保護署 編印

中華民國 101年 3月

引言



各位親愛的朋友們

由於全球環境資源有限，環境持續污染與惡化，為推動全民走向綠色生活及消費，行政院環境保護署特別收集日常生活食、衣、住、行、育樂各方面節能減碳的資訊及小撇步，編成「綠色生活及消費手冊」，提供全民養成節能減碳與「當省則省，當用則用」的消費習慣，邁向永續生活環境。本手冊中特別介紹環保產品及選購資訊，附有樂活檢核表可檢視身體力行的程度，希望大家共同全面做環保，讓我們生活的地球美麗又健康。

行政院環境保護署
署長

沈世宏



目錄



綠建築標章

壹、綠色生活及消費宣言.....	3
貳、綠色生活及消費.....	4
一、「食」尚又健康.....	5
二、「衣」起做環保.....	9
三、「住」的樂逍遙.....	13
四、「行」動勝心動.....	19
五、「育樂」樂活去.....	23
參、綠色商品哪裡買.....	27
肆、樂活檢視.....	35
伍、樂活/綠色字典.....	37
陸、網網相連.....	39



壹、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
多吃蔬食，少外食不浪費
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



簽署:



貳、綠色生活及消費



多吃蔬果 少吃肉

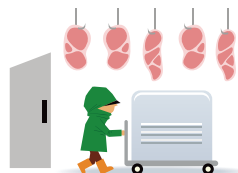


生產肉類不僅消耗能源，更會產生二氧化碳、甲烷、氧化亞氮等溫室氣體

以牛肉生產、運輸及販售為例：



牧場飼養
排放CO₂



屠宰包裝冷凍
消耗電力

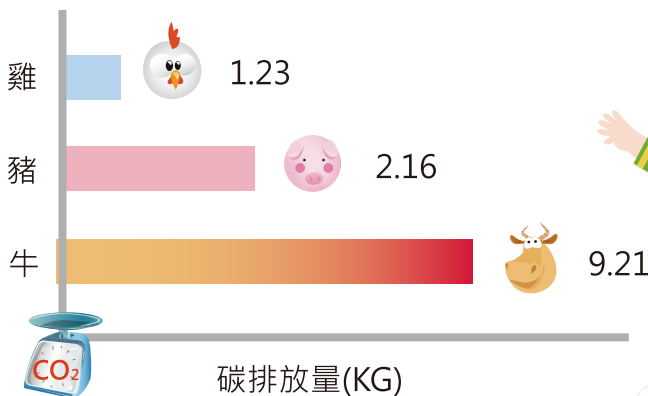


賣場
消耗電力



運送
消耗石油
排放CO₂

你知道每種肉類的碳排放量也不一樣嗎？
讓我們來看看每公斤肉品碳排放量吧！



隨身帶環保杯或水壺 省錢又環保

使用材質安全的環保杯或水壺飲水，不僅減少購買瓶裝水造成的石油、電力、水的消耗，更減少垃圾量及溫室氣體排放。



以瓶裝水生產、運輸及販售為例：



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，除於生產、使用、廢棄階段降低對環境之衝擊外，亦因產品中不含前述之環境賀爾蒙等化學物質，可保護消費者健康。



多用國產當季蔬果 在地消費

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



大家來看看有什麼台灣四季蔬果吧！

春



夏



選購蔬果時，記得認明產品標章，才能保障品質呦！



吉園圃安全
蔬果標章



產銷履歷
農產品標章



有機農產品
標章



優良農產品
標章



秋



酪梨

柑桔

甜柿

高麗菜

小提醒

精簡包裝好環保
吃多少買多少
避免浪費、減少廚餘



冬



高苣

柳橙

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，可利用下列方式，讓衣物找到新主人。



1
透過跳蚤市場
為舊衣物尋找新主人



3
清洗整理後直接送給慈善團體或投入各地方政府所設舊衣回收箱



2
於資源回收日
交給清潔隊處理

水洗衣服 最天然



洗衣服是每個家庭生活的一部分，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，是對身體、地球最健康的選擇。

使用具有環保、節能或省水標章洗衣機



使用環保標章洗衣劑



集中洗衣服可以省水省電，也是一種環保的行為



乾洗衣物最常使用的清潔液為：石油系、四氯乙烯、氟。一般而言，這三種溶劑都有毒性，會影響人類的健康與環境。



隨身攜帶手帕或小毛巾

隨身攜帶手帕或小毛巾，不僅珍惜森林資源、節能減碳，還可減少垃圾量。



環保標章
衛生紙

**必要時
優先使用具有環保標章的衛生紙**

造紙公會統計，國人使用家庭用紙量為20萬噸，如果大家使用對地球傷害較小的環保衛生紙，可減少34萬噸的二氧化碳排放量、保留400萬棵森林原木(相當於600座大安森林公園)。

自然晾乾衣物 省電又殺菌



多利用天然陽光晾乾衣服

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。

下雨天可用乾毛巾包裹衣物，再以重物壓負使毛巾吸收水分，便可減少衣物晾乾的時間。



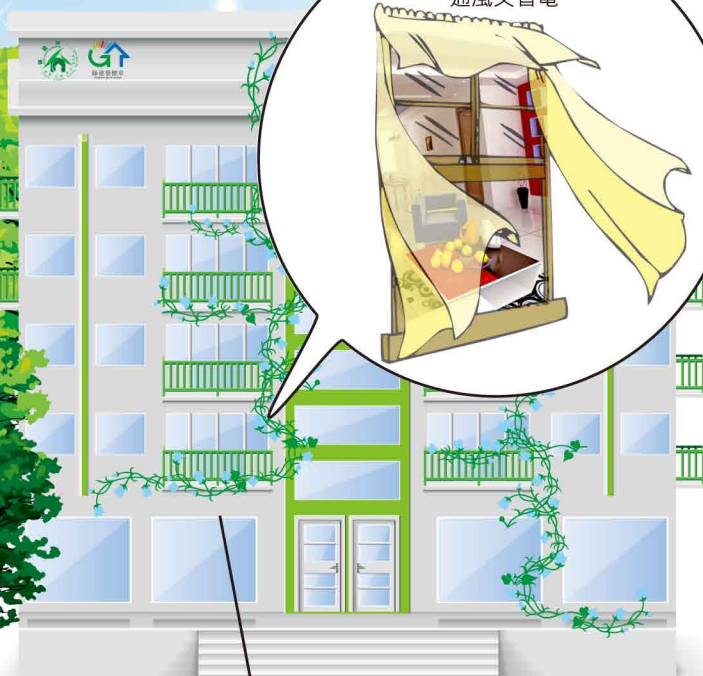
住得節能減碳

使用綠建材或
再生建材



多種樹

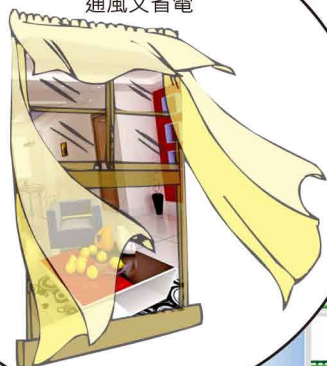
美化景觀、隔熱又可淨化空氣



綠化建築牆壁

助隔熱又防噪音

自然採光
通風又省電



綠建築標章
GREEN BUILDING

認識綠建築標章

綠建築標章代表建築生命週期中(由建材生產到建築規劃、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。



綠建材 優先選購

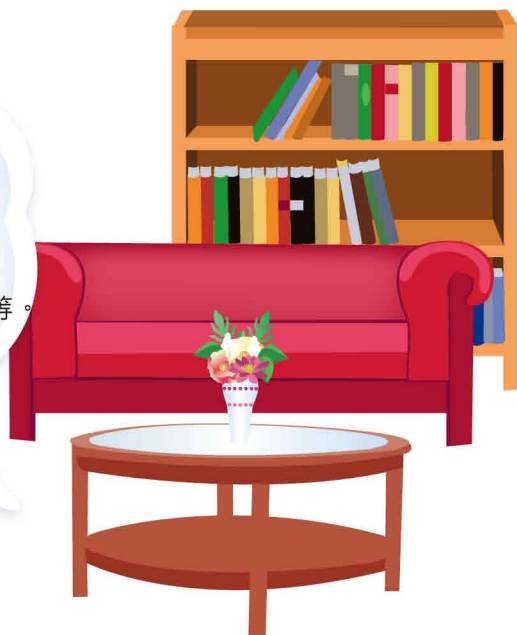


你有過進入傢俱賣場或新裝潢房子時，感到眼睛、鼻子不舒服的經驗嗎？一切都是甲醛惹的禍！

甲醛從哪來？

甲醛之水溶液又叫「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。



認識綠建材標章

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



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，檢視我們對燈與電的需求。關燈讓大自然和自己都能休息。



燈具排碳量比較



傳統燈泡



省電燈泡



LED燈

省電燈泡一生比傳統燈泡少排放300公斤的二氧化碳。

冷氣省電 又涼快的好方法



- ★ 選擇EER數值高的型號
- ★ 控溫26-28度
- ★ 定時清洗隔塵網
- ★ 搭配電扇使用

EER值即冷氣冷房所耗用的電力，若冷房能力相同，但所耗電力越少，EER值則越高。



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。

等級標示

耗電量分為1~5級，1級代表用電較少！

中華民國
能源效率標示

每年耗電量

XXX

本產品能源效率等級第1級

名稱	電冰箱
型號	00-000000
有效內容積	XXX 公升
能源因數值	(X.X 公升/度/月 每月消耗1度電所能使用的容積大小)
本產品能源效率符合國家標準，其分級係依據經濟部99年3月19日經能字第09904601530號公告能源效率分級基準表標。	
登錄編號：	

經濟部能源局



每年耗電量

幫您計算出年耗電量的數值

能源因數值

數字越高代表越省電！

認識節能標章

節能標章代表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。



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喔！



改變用水習慣

輕鬆省水又省錢

省水小撇步

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

選購省水設備 節約用水



衛浴間

廚房、洗衣間



認識省水標章

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。



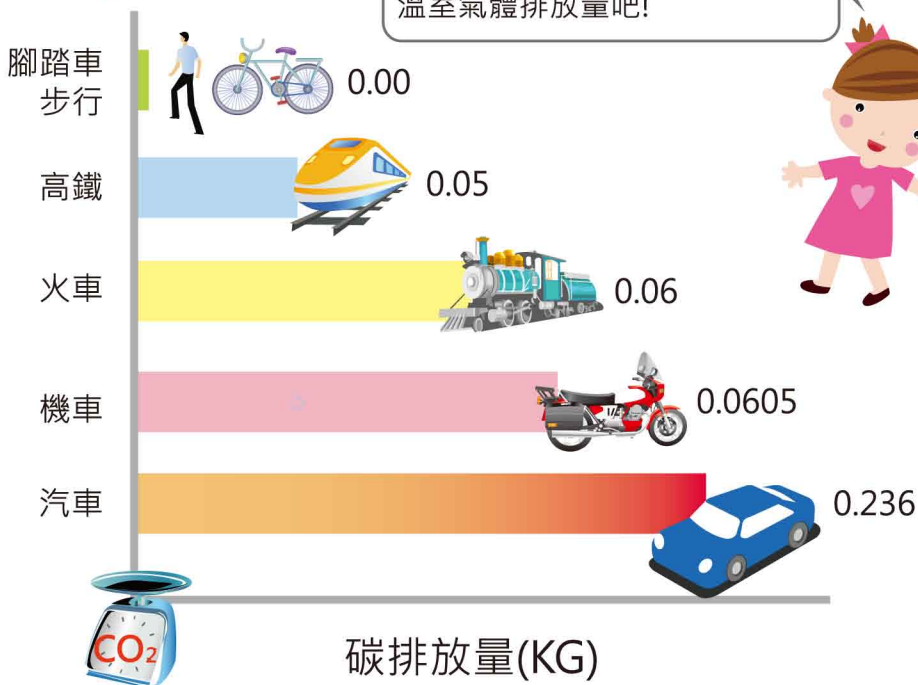
搭乘綠色運輸 您搭對了嗎?

綠色運輸系統是基於環境永續的前提下，使用具有溫室氣體減量效果且能源密集度及污染密度低之運輸系統，例如：步行、腳踏車、公車捷運、火車、高鐵等。



響應綠色運輸是愛地球的行為!

我們來看看各種運輸工具每公里溫室氣體排放量吧!



共乘減碳 最環保



響應環保
揪伴共乘



先進國家推動交通運輸節油政策，均鼓勵「汽車共乘制」，希望降低車輛的使用率。

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。

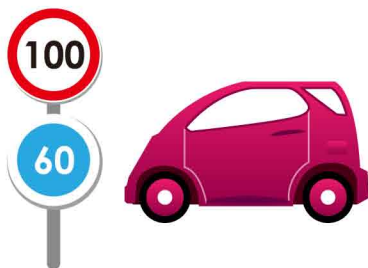
啟動後避免怠速暖車

啟動後，就出發；
既省時，又省油。



溫和駕駛汽車 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。



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



長時間等待時 施行引擎停等熄火 Idling Stop

長時間停車，引擎要熄火，
不怠速空轉。

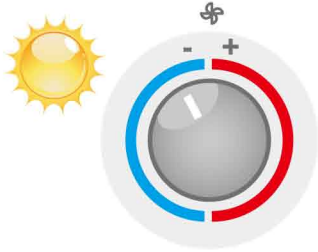


行政院環保署環保駕駛資訊網
<http://ecodriving.itri.org.tw/>



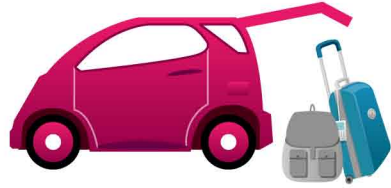
注意車內冷氣空調 使用狀況

搭配天氣，調整冷氣空調，
減少引擎負載及油料消耗。



減少車上負載

檢查載重物，不放非必要
物品。



定期檢查胎壓

保持正確胎壓，行駛更加安全。



定期保養檢查

適當保養，定期更換機油
與空氣濾清器。



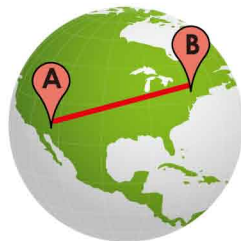
減少車輛阻力

非必要，避免加掛行李。



行駛旅程規劃

事前規劃，避免塞車，節省
燃料。



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。



環保旅店



想知道更多關於宣導自備盥洗用品環保旅館資訊
請至綠行動傳唱計畫：
[http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/WalkSing/
MotelInfo.aspx](http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/WalkSing/MotelInfo.aspx)

戶外單車旅行

可至「全國綠色路網」查詢腳踏車道
· 或至「林務局」
網頁查詢國家公園
· 環保公園等綠色
旅遊景點呦！



行政院農委會林務局
<http://recreation.forest.gov.tw/index.aspx>



全國綠色路網
<http://ivy1.epa.gov.tw/air/bicycle/>

3R 源頭減量、回收與再使用



源頭減量 (Reduce)

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。

少喝瓶裝水、罐裝飲料
利用環保杯替代紙杯



環保杯

水壺

少用塑膠袋
隨身攜帶環保袋
自備保鮮盒購買生鮮產品



環保袋



少用免洗餐具
隨身攜帶環保餐具



選擇1~2層簡單
包裝的商品

回收 (Recycle)

廢棄物也是資源，回收項目如下：



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



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繕價值，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

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>

參、綠色商品那裡買

綠色商店是領有公司登記或其他政府機關核發證明文件，且合法販售綠色商品的商店，有實體和網購兩種。

綠色商品是指具有環保、節能、省水、綠建築標章與碳標籤的商品。



漂綠行為是標榜環保實際上卻不環保的虛假行銷手段。

甲醛



砷



100%
純天然



綠色商店

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，方便大家於鄰近綠色商店選購。
如：愛買、統一超商等都是綠色商店。



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喔！



認識綠色商店標示

經審查通過之綠色商店，核發綠色商店標示，以利民眾辨識入內採購。



環保產品線上採購網：
<http://www.buygreentw.net>



綠色商店相關資訊：
<http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/info/procurement/green-procurement-2.aspx>

綠色商品



環保標章商品展示區



洗潔精



洗面乳



洗髮精



洗手乳



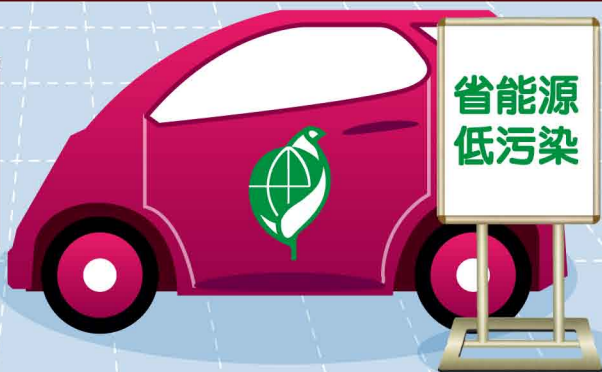
洗衣粉



地板清潔劑



環保材質



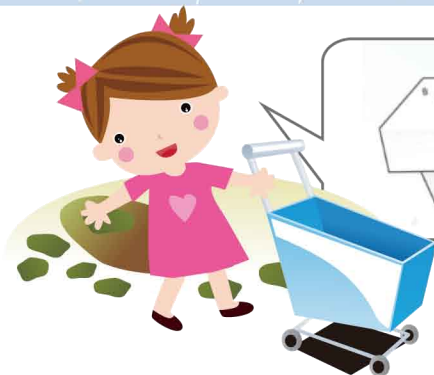
省能源
低污染



認識環保標章

環保標章代表「可回收、低污染、省資源」環保理念。





日常生活用品皆有
環保標章唷!

綠色商品



查詢更多節能標章產品，請洽：

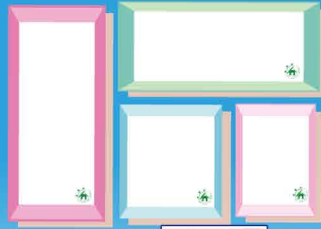
<http://www.energylabel.org.tw/purchasing/product/list.asp>



更詳細省水標章產品資訊，請查詢：

<http://www.wcis.itri.org.tw/WaterSaving/product/prodsearch.asp>





玻璃鏡子



複合木質



隔音板



健康建材



複合木質地板



高壓混凝土空心磚、水泥板



石膏板、合板



再生傢俱



綠建材標章
商品展示區

更多關於綠建材產品資訊，請至綠建材資料庫查詢：
http://www.cabc.org.tw/gbm/HTML/website/comp_index.asp



漂綠行為



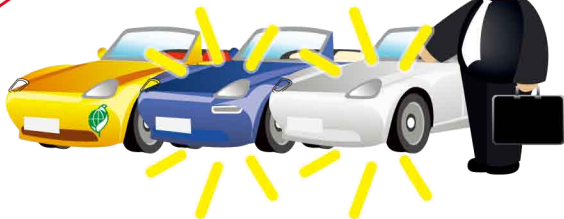
讓我們來看看有哪些常見的漂綠行為吧！

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標章。



我們是
環保車製造商



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，甚至可能含有有害物質，影響健康及危害環境。





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。

甲醛



砷



漂綠行為

正確選購
綠色商品

對人體有害 卻標榜環保？

明顯有害產品，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。



肆、樂活檢視

環保從平常做起，請為自己打個分數，看看我們還有哪些需要努力的地方！

(經常做到為5分；偶爾做到為3分；沒有做到為0分)

項次	檢視項目	分數
1	多吃蔬果少吃肉	
2	隨身攜帶環保杯	
3	多用當季蔬果	
4	舊衣物回收再利用	
5	集中水洗衣服，少乾洗	
6	隨身攜帶手帕與毛巾	
7	自然晾乾衣物，少烘乾	
8	常開窗戶自然通風	
9	多利用自然照明及省電燈具，隨手關燈	
10	選購省水設備，實踐省水好方法	



項次	檢視項目	分數
11	搭乘綠色運輸及多步行	
12	響應共乘，省荷包又環保	
13	做到環保駕駛十撇步	
14	選擇環保綠色旅館，自備盥洗用品	
15	選擇大自然戶外活動	
16	利用全國綠色路網出遊	
17	生活不浪費，時時做回收	
18	認識綠色商店	
19	清楚辨識環保標章及綠色商品	
20	拒絕漂綠產品	
合計		

0~24 加油！還需要再努力喔！

25~59 多留意小細節！就是環保小尖兵

60~79 不賴喔！你已經是節能專家

80~100 恭喜你！一級棒樂活達人





伍、樂活/綠色字典

樂活 (Lifestyles of Health and Sustainability, LOHAS)

又稱綠領、樂活族、樂活生活。以環境的永續發展和自我身心健康為優先考慮，並持續以這種精神生活。同時，還需要有開闊的視野和社會責任感與良知。

溫室氣體 (Greenhouse Gas, GHG)

因人類大量使用化石燃料、濫伐森林、使用含氯、氟的碳化物等，產生二氧化碳、甲烷、氧化亞氮、氟氯碳化物、氫氟碳化物等造成地球暖化的氣體。

跳蚤市場 (Flea Market)

一個讓人出售及購買二手物品的市場，以提高物品的使用壽命。

環保駕駛 (Eco-driving)

教導駕駛人在實際交通情況及安全考量下，有較佳的駕駛行為，帶來省油及降低廢氣污染之效果。

一次性用品 (Disposable Products)

使用一次即拋棄的產品。如：免洗餐盒、免洗筷子、一次性盥洗用品（牙刷、牙膏、洗髮精、沐浴乳等）。

企業社會責任 (Corporate Social Responsibility, CSR)

企業追求利潤的同時，也要對員工、顧客、政府、供應鏈成員、社區等利害相關人，以及自然環境與後代子孫負責，進而實現企業、環境與社會共同永續發展的目標。



漂綠 (Greenwashing)

漂綠是一種虛假綠色的欺騙行銷，即企業或廣告商已明示或暗示的手法，標榜其所產生或廣告產品是環保的，而實際上卻沒有實質環保效益，只是單純以行銷手法誤導消費者。

碳標籤 (Carbon Footprint Labeling)

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。



陸、網網相連



想知道更多綠色生活與消費的知識嗎？

可以參考下列網站內容：



行政院環保署

<http://www.epa.gov.tw/>



行政院環保署綠色生活資訊網

<http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/>



行政院環保署再生綠建材資訊服務網

http://wm.epa.gov.tw/rgbm/INDEX_1.HTM



行政院環保署台灣產品碳足跡資訊網

<http://cfp.epa.gov.tw/carbon/defaultPage.aspxpa.gov.tw/tv>



行政院環保署3R資源循環永續利用

<http://www.ttv.com.tw/3R/reuse/p8.htm>



Eco Life清淨家園顧厝邊綠色生活網

<http://ecolife.epa.gov.tw/Cooler/default.aspx>



節能減碳-新生活運動

<http://www.save4money.org.tw/>



節約用水資訊網

<http://www.wcis.itri.org.tw/index.asp>



節能標章

<http://www.energylabel.org.tw/index.asp>



EnergyPark_節約能源園區

<http://www.energypark.org.tw/index.asp>



響應綠色運輸共創美好未來

<http://greentransport.iot.gov.tw/greenindex.aspx>



低碳生活部落格

<http://lowestc.blogspot.com/>



財團法人主婦聯盟環境保護基金會

<http://www.huf.org.tw/>



財團法人環保媽媽環境保護基金會

<http://www.conmofo.org.tw/>



財團法人自然環境保護基金會

<http://www.nepf2000.org/>



財團法人環境資源研究發展基金會

<http://www.ier.org.tw/modules/news/>



財團法人廢燈管環保基金會

<http://www.wastelamp.org.tw/>



財團法人人禾環境倫理發展基金會

<http://www.eeft.org.tw/>



財團法人環境永續發展基金會

<http://www.tesd.org.tw/>



財團法人環境與發展基金會

<http://www.edf.org.tw/>

NOTE

A large white rectangular area with rounded corners, containing ten horizontal blue dashed lines for writing. The background behind this area features a sunburst pattern of light rays emanating from the center, set against a blue sky with soft white clouds.



綠色生活及消費手冊

中華民國101年3月發行

發行人：沈世宏

發行所：行政院環境保護署

地址：10042台北市中正區中華路1段83號

電話：(02) 2311-7722

顧問：邱文彥、葉欣誠、張子敬、符樹強

策劃：袁紹英、郭秀玲、李金靖、簡光文、邱慈娟、
莊炳義

審稿委員：白子易、任培義、何小曼、周春娣、陳曼麗、
趙仁方、蔣安國、賴榮孝

編撰人員：陳冠華、陳正容、鄒永珊

執行編輯：環保署管制考核及糾紛處理處
財團法人台灣產業服務基金會

美術編輯：賴怡君、陳玫瑰、陳文敬

下載專區：綠色生活資訊網

網址：<http://greenliving.epa.gov.tw/GreenLife/>

版權所有 歡迎推廣





行政院環境保護署 廣告

地址：台北市中華路一段83號

電話：02-23117722

網址：<http://www.epa.gov.tw/>

本印刷使用取得永續森林管理、環保標章或第二類環境保護產品等環保驗證之紙張及黃豆油墨或環保標章植物性油墨印製。