

節能減碳 生活小撇步



減碳雙熊



行政院環境保護署

冰冰是生活在極地的北極熊，黑寶則是台灣特有的台灣黑熊。牠們透過MSN網路聊天室，成為無所不談的好朋友。

原本悠遊自在的冰冰，最近發現，原來活動的冰山的面積變小，浮冰也減少，所以要游好遠，才可找到食物。

黑寶生長在寶島台灣，近年也發現冬天不如往常冷，夏天也愈來愈熱，快受不了。氣候異常的現象，已經威脅到冰冰及黑寶的生命。

不過冰冰及黑寶聯手研究與蒐集資料後，終於明白這現象都是「全球暖化」造成！他們也努力研究出暖化原因和對抗暖化的方法。

行政院環保署邀請他們擔任減碳大使，暱稱「減碳雙熊」，將協助大家從生活中落實減碳行動，由這本書的小撇步開始做起，一起為地球降溫，節能減碳、愛地球。



署長的話

簡單五十小撇步、低碳節能又樂活

地球生病了！已經嚴重威脅到人類生存。由於我們人類的過度開發，讓地球得了皮膚病-臭氧層破洞、肺病-森林濫墾、血友病-河川污染、腎臟病-濕地破壞、肝病-冰山融化；當地球面臨重重危機時，如果只需要做一些簡單行動，就能保護地球抗暖化，您願意嗎？

只要您願意，您將發現節能減碳其實不用花大錢。只要採取幾項簡單的妙招，就可以使您的生活有大大的改善，不僅能幫助地球減緩暖化，更能讓您省下不少財富！其實，拯救地球並不難，但需要大家一起努力。就用短短幾分鐘的時間，讓這本小書告訴您如何來救地球吧！



行政院環保署署長
沈世宏2009.06.05

目錄



起床

拴緊水龍頭後再刷牙	01
自備隨身杯/環保筷	02

早餐/午餐

吃多少、點多少	03
飯吃八分飽	04
改變一次即丟習慣	05

出門上學啦

搭乘公共運輸工具	06
健步保健康	07
爬樓梯，省電又健身	08

在學校裡

資源回收分類	09
愛用再生產品	10
下雨天，儲水天	11

下課回家囉

開窗通風真舒服	12
冷氣控溫才省電	13
冷氣選購有秘訣	14
先決定要看再開電視	15
省電燈具更省錢	16
隨手關電	17

與家人吃晚餐

定時定量，餓了再吃	18
剩菜也能變大餐	19
減少你的「食物里程」	20
大家一起來「燜燒」	21

陪爸媽上街購物

認明「環保標章」	22
天然咁尚好	23
減輕重量，開車省點油	24
開車好習慣	25
不迷信精美包裝	26
衣服夠穿就好	27
只買你需要的	28
向塑膠袋說不	29
先別急著丟舊東西	30

幫忙做家事

大材小用、適材適用	31
別迷信清潔劑	32
鍋底朝天	33

生活智慧王

電池充滿就停	34
舊衣回收為環保	35
動腦動手，舊傢俱也有新生命	36
愛惜物品	37

晚上

適當泡澡	38
當我們同在一起	39
早睡早起身體好	40

生活力行篇	41
-------------	----

家電設備CO ₂ 排放量簡易計算表	46
------------------------------------	----