

每周一天不開車

搭乘公共運輸工具



出門上學啦

現在許多上班族、學生族、銀髮族為了避免塞車之苦和尋找停車位的困難，多樂於選擇搭乘公車或捷運。可以建議爸媽多利用大眾運輸，減少能源耗費，同時減少二氧化碳、一氧化碳、碳氫化合物和氮氧化物的排放量。多人共乘也是節約能源、減少廢氣的好方法。



雙熊小叮嚀

台灣也開始盛行共乘囉，不管您有沒有車，如果想省錢又節能減碳，可以到以下共乘網找尋共乘伙伴：

- 桃北北宜基共乘網（台北縣市、桃園、宜蘭、基隆）：
<http://carpool.tpc.gov.tw/>
- 台南縣共乘制推廣網站：<http://tainancarpool.org/>

搭乘公車，節能又方便。



鐵馬步行兼保健

健步保健康

你的爸媽到那裡都用汽機車代步嗎？
若是短程，不妨建議家人多多利用雙腳步行，上下學也可以提早一站下公車或捷運，讓自己運動一下，可提高身體抵抗力哦！



雙熊小叮嚀

2002年衛生署邀請有「亞洲羚羊」之稱的紀政，擔任「每日一萬步，健康有保固」的健走代言人。

健走是公認最容易執行的運動健身項目，也是全世界最多醫師與健身專家建議的運動處方之一。

- 改善心肺適能，「多動一分鐘、多活兩分鐘」
- 消耗卡路里，健走一小時可消耗250左右的卡路里
- 不分年齡層皆適合
- 節能減碳愛台灣

你今天走了幾步？



環保署

爬樓梯，省電又健身



在學校，不妨多多爬樓梯，少搭乘電梯，除了有益健康，對環境也有相當大的好處。五層樓以下的走動，捨搭乘電梯而走樓梯，就能節省用電。

雙熊小叮嚀

如果你上課或居住的樓層較高，必須搭乘電梯，進入電梯時先不要急著按樓層，先看看是否有人要到你的樓層上下三樓，例如你要前往的是12樓，有人先按了9樓，可以一起搭到9樓後走樓梯，減少電梯停頓及啟動時所需的耗電。

