

# 生活力行篇

看完了40則的生活小撇步，您覺得自己可以做到的有哪些呢？生活力行篇將一些隨手可以做到的生活小撇步編列成『生活檢查表』，讓不管是菜籃族、上班族、還是小學生的您，在忙碌的生活中，可以自我檢視一天的生活是否很環保！趕快跟著減碳雙熊來看看您今天做到了幾項！

## 菜籃族

省錢大作戰！油價物價聲聲喊漲，21世紀的摩登菜籃族，閱讀本手冊後，可以讓你了解一些省錢且對環境盡一點心意的小撇步。在一天之中，你做到了幾項呢？利用此確認表來看看吧！

生活時間表	生活小撇步	yes
早上起床	拴緊水龍頭後再刷牙	
	選擇適合當天天氣服裝穿著	
外出	準備水壺攜帶開水出門	
	隨身攜帶環保筷	
	騎自行車或走路	
	搭乘捷運/公車	
	爬樓梯代替坐電梯	
	車上不載雜物	
	提早一站下車，步行回家	
生活智慧王	先開窗，再決定要不要開冷氣	
	房間冷氣設定為26~28度	
	日照處應裝設百葉窗或窗簾，減少太陽輻射熱	
	定期清洗冷氣空氣過濾網	
	不用擦手紙，改用手帕	
	不用的電器拔掉插頭	
	電腦設定待機省電模式	
	放置綠色植栽	
	隨手關燈	
	愛用再生產品	
	愛用省電燈泡	
使用瓷杯、玻璃杯		

生活智慧王	冰箱儲存食物以八分滿為宜	
	食物冷卻後再冰入冰箱	
	減少開冰箱的次數	
	先選擇要看的節目，再開電視	
	和家人同一房間共賞節目(或聽音樂)	
	早睡早起身體好	
	泡澡時放少一點的水	
	泡澡水/雨水回收沖馬桶或澆花	
	淋浴代替泡澡	
	洗手後隨手關水	
	定期擦拭燈具、燈管	
	洗衣前先泡20分，提高洗衣效率	
	少用烘乾機，多利用太陽曬乾衣物	
	尖峰時間少用電	
	不用吸塵器改用掃把	
	資源回收分類	
	我穿不下的衣褲送給需要的人	
	自己動手維修舊東西	
	多使用保養完善的舊東西	
	愛惜使用所有物品，儘管它是低價物品	
選禮物送人時考慮他是否真正需要這物品		
充電完成立刻把手機充電器拔掉		
用餐	吃多少點多少	
	吃飯時，只吃八分飽	
	不盲目跟隨人群排隊買東西吃	
	廚餘回收堆肥	
	剩菜換裝秀	
	多使用燜燒鍋烹調	
	晚餐吃光光	
	有些東西不需清潔劑即可洗淨	
	洗碗時用洗米水、煮麵水代替洗碗精	
購物	只買需要的東西	
	不買進口的蔬果	
	衣服永遠少一件	
	購買天然材質(棉、麻)的衣服	
	認購買「環保標章」產品	
	選購EER高及環保冷煤的冷氣	
	不買精美包裝的食物或禮物	
	預備袋子去購物	
	改變一次即丟習慣	
	選購電子式安定器燈具	

## 上班族

在忙碌的生活裡，你可以做點什麼對環境盡一點心意呢？  
你，今天做到了幾項？  
利用此確認表來看看吧！

生活時間表	生活小撇步	yes
早上起床	拴緊水龍頭後再刷牙	
	準備水壺攜帶白開水出門	
	隨身攜帶環保筷	
上下班	搭乘捷運/公車上下班	
	騎自行車上下班	
	走路上下班	
	與他人共乘汽車上下班	
	爬樓梯代替坐電梯	
	車上不載雜物	
	提早一站下車，步行回家/上班	
辦公室	洗手後隨手關水	
	不用擦手紙，改用手帕	
	不用的電器拔掉插頭	
	電腦設定待機省電模式	
	放置綠色植栽	
	隨手關燈	
	愛用再生產品	
	紙張兩面使用	
	愛用省電燈泡	
	辦公室冷氣設定為26~28度	
	使用瓷杯、玻璃杯供應茶水	
使用可更換筆芯的筆		
用餐	吃多少點多少	
	吃飯時，只吃八分飽	
	不盲目跟隨人群排隊買東西吃	
	廚餘回收	
下班買菜購物去	只買需要的東西	
	不買進口的蔬果	
	衣服永遠少一件	
	購買天然材質(棉.麻)的衣服	
	認購買「環保標章」產品	
	選購EER高及環保冷煤的冷氣	
不買精美包裝的食物或禮物		

下班買菜購物去	預備袋子去購物	
	改變一次即丟習慣	
回家	先開窗，再決定要不要開冷氣	
	房間冷氣設定為26~28度	
晚餐	剩菜換裝秀	
	多使用燜燒鍋烹調	
	晚餐吃光光	
	有些東西不需清潔劑即可洗淨	
	洗碗時用洗米水、煮麵水代替洗碗精	
生活智慧王	資源回收分類	
	我穿不下的衣褲送給需要的人	
	不用吸塵器改用掃把	
	自己動手維修舊東西	
	多使用保養完善的舊東西	
	愛惜使用所有物品，儘管它是低價物品	
	選禮物送人時考慮他是否真正需要這物品	
	充電完成立刻把手機充電器拔掉	
晚上	先選擇要看的節目，再開電視	
	和家人同一房間共賞節目(或聽音樂)	
	下雨天，儲水天	
	淋浴代替泡澡	
	早睡早起身體好	
	泡澡時放少一點的水	



## 小學生 環保生活檢查表

各位同學，你今天做到了幾項？快來勾看看喔！

生活時間表	我愛地球、保護環境的方法	做到打勾
起床	先關緊水龍頭，再刷牙洗臉	
	自備隨身杯或水壺	
早/午餐	吃飯時，只吃八分飽	
	口渴時，我喝開水不買碳酸飲料(汽水)	
出門上學啦	今天搭乘公共運輸工具至少1次	
	爬樓梯代替坐電梯	
	提早一站下車，步行去上學	
在學校裡	教室冷氣設定為26~28度	
	洗手後隨手關水	
下課回家囉	搭乘公共運輸工具至少1次	
	爬樓梯代替坐電梯	
回家	先開窗，再決定要不要開冷氣	
	房間冷氣設定為26~28度	
	提早一站下車，步行回家	
陪爸媽購物/上餐廳	不隨便買玩具或零食或遊戲軟體等	
	不要求父母買進口的水果	
	我請父母買天然材質(棉、麻)的衣、褲	
	提醒父母購買並認明「環保標章」的產品	
	選購再生材質再製的文具(作業本、筆記本、檔案夾)	
	不買精美包裝的食物或禮物	
	提醒父母預備袋子去購物	
	提醒父母吃多少就點多少菜	
乾淨的塑膠袋回收再利用至少1個		
晚餐	幫忙吃剩菜	
	碗中沒有剩下飯菜喔	
	洗碗時用洗米水、煮麵水代替洗碗精	
生活智慧王	做資源回收至少1次	
	我穿不下的衣褲送給需要的人	
	選禮物送人時考慮他是否真正需要這物品	
	充電完成立刻把手機充電器拔掉	
晚上	離開房間隨手關燈	
	先選擇要看的節目，再開電視	
	和家人同一房間共賞節目(或聽音樂)	
	上床前將電腦或音響關機	
	泡澡時放少一點的水	
	今天早睡，明天早起	
	淋浴代替泡澡	