

# 綠色行動主題小提醒-飲食篇

1. 吃多少點多少珍惜食物。
2. 料理選用在地食材，減少食物里程。
3. 多吃當季新鮮蔬果，減少化肥使用。
4. 優先選購具優良、有機、產銷履歷標章之農產品。
5. 食用連皮帶籽的全食物，攝取全營養。
6. 選吃無加工、化肥與農藥的天然食品。
7. 多吃蔬果食材，降低碳排放。
8. 選擇快炒、涼拌、清蒸等烹調方式，減少能源耗損。
9. 自備餐具，不使用免洗餐具及美耐皿。
10. 使用環保標章洗劑清潔碗盤，避免水源污染。
11. 廚餘分類回收。
12. 養成紙餐具清理/分類/堆疊習慣。
13. 飲用水自己煮，喝水代替飲料減少瓶裝垃圾。

# 綠色行動主題小提醒-消費篇

- 1.購物前先確認需要的物品，適度消費不浪費。
- 2.選購環保標章、碳足跡標籤等綠色產品。
- 3.選擇使用由再生原料製造的產品。
- 4.網購選擇包裝減量標章平台，避免過度包裝。
- 5.使用「環保集點」APP，支持綠色產品。
- 6.使用發票載具，減少紙本發票印製。
- 7.自備購物袋，減少塑膠袋使用。
- 8.不常用或僅用單次之物品，選擇租借方式使用。
- 9.購買能夠多次使用的產品，並重複使用。
- 10.愛惜物品，延長使用壽命，減少購買物品。
- 11.修復尚可使用的物品，減少購買及資源浪費。

# 綠色行動主題小提醒-居家篇

- 1.選擇環保、節能、省水、綠建材等標章產品，省錢又健康。
- 2.定期整理物品，回收或丟棄不需要的東西，環境整潔又舒適。
- 3.多種綠色植栽，淨化空氣品質。
- 4.冰箱存放的食物不宜過滿，並分層分隔收納，方便使用。
- 5.食物沒吃完要收好，避免孳生蟑螂老鼠。
- 6.定期清理冷氣機濾網，提升冷氣效率。
- 7.注意控制影音設備音量，並避免大聲喧嘩。
- 8.選擇合格環境用藥，注意使用安全。
- 9.減少使用殺蟲劑及除草劑。
- 10.裝潢設計簡約，慎選裝修材料，避免吸入有害物質。
- 11.減少燒香，並將紙錢集中焚燒。

# 綠色行動主題小提醒-居家篇

- 1.定期清理環境及積水容器，避免蚊蟲孳生。
- 2.溜狗時隨手清理狗便，避免造成環境污染。
- 3.洗澡盡量使用蓮蓬頭淋浴，且注意用水時間。
- 4.衣物按顏色及髒污程度分開洗滌，縮短洗衣機運轉時間。
- 5.使用環境友善洗劑，守護家人健康。
- 6.衣物自然風乾，減少使用烘乾機。
- 7.隨手關燈及拔插頭。
- 8.水龍頭漏水要修，避免浪費水資源。
- 9.擦拭桌椅、地板多用抹布，少用衛生紙或濕紙巾。
- 10.做好垃圾分類與資源回收。
- 11.乾電池延壽與回收。

# 綠色行動主題小提醒-能源篇

- 1.選用環保或節能標章的設備與燈具，減少用電量。
- 2.多開窗戶，自然通風降低室內溫度，減少空調使用。
- 3.重視屋頂、外牆隔熱設計，或加裝遮陽設施。
- 4.搭乘大眾運輸來做為日常首選。
- 5.必須開車時，盡量選擇共乘。
- 6.選用太陽能熱水器，節能又安全。
- 7.瓦斯熱水器按季節適當調整加熱溫度。