

淨零綠生活行動指引

行政院環境保護署

中華民國112年4月10日

目錄

引言.....	3
一、低碳飲食零浪費(食).....	4
1.1食在地食當令與低碳烹調.....	5
1.2食材零浪費.....	7
1.3自備環保餐具.....	8
1.4惜食減少浪費.....	9
1.5選擇綠色餐廳.....	10
二、友善環境綠時尚(衣).....	11
2.1減少衣物採購.....	12
2.2衣物清潔保存.....	13
2.3衣物循環利用.....	14
三、居住品質提升(住).....	15
3.1居家減碳行動.....	16
3.2環境綠美化.....	18
3.3室內綠色植物.....	19
3.4綠色建材.....	20
四、低碳運輸網絡(行).....	21
4.1低碳交通.....	22
4.2環保駕駛行動.....	24
4.3自行車綠行動.....	25
五、永續觀光樂悠遊(育樂).....	26
5.1生態旅遊.....	27
5.2綠色旅遊.....	28
5.3環境教育設施場所.....	29
六、使用取代擁有(購).....	30
6.1以租代購.....	31
6.2二手商品.....	34
6.3綠色消費.....	35
6.4物品維修.....	37
結語.....	38

個人減碳貢獻表..... 39

引言

隨著大氣中溫室氣體濃度的逐漸上升，極端氣候發生的強度與頻率也逐漸增加，導致世界各地災難頻傳。為了降低災難發生的影響，避免地球走向毀滅的不歸路，世界各國陸續響應『2050淨零排放』的宣示與行動。總統在2021年4月22日世界地球日宣示，響應『2050淨零排放』。2022年3月我國正式公布淨零排放路徑及總策略，規劃「十二項關鍵戰略」，其中『淨零綠生活』為其中重要一環。

何謂淨零綠生活？「綠生活」是一種友善環境的生活方式，像是自備杯子、餐具、使用購物袋、隨手關燈、愛惜物品等都是日常可見的綠生活行動。依據國際能源總署(IEA)的研究指出，生活行為的改變以及材料使用效率提升可以減少約8%的碳排放量。透過民眾日常生活行為的轉變，可以影響產業及商業的發展模式，促進2050淨零目標的達成。因此，淨零綠生活的推動與實踐是達成2050淨零目標的關鍵戰略。

實踐淨零綠生活應從民眾日常生活食、衣、住、行、育、樂、購各個生活層面來推動。環保署第一(現)階段規劃從六大面向來啟動全民淨零綠生活，包括：零浪費低碳飲食、友善環境綠時尚、居住品質提升、低碳運輸網絡、使用取代擁有及全民對話。為了加速民眾了解及實踐淨零綠生活，特別撰寫本指引，提供民眾參考。

一、低碳飲食零浪費(食)

民以食為天，飲食是生活中相當重要的一部分，在臺灣我們擁有豐富多元的飲食選擇，如何食得營養健康美味又可保護地球？近年，國際間興起永續食材的倡議。在臺灣，永續飲食推廣協會推出「永續食材指南」以「友善耕作」、「本土生產」、「低碳蔬食」、「少添加物」及「資源循環」五大原則作為永續食材指標。除了食材選擇外，還可以從改變烹調方式、愛惜食材做起。外出用餐，自備餐具或減少一次性餐具的使用，選擇綠色餐廳，吃多少點多少，吃不完打包，珍惜食物，減少廚餘。以下提供零浪費低碳飲食相關資訊，讓我們從飲食習慣的改變啟動淨零綠生活。

1.1 食在地食當令與低碳烹調

食材經過長途運輸不僅降低新鮮度，還需消耗大量運輸能源，增加空氣污染及碳排放量。當令生產之蔬果不需使用大量農藥、肥料及植物生長激素，物美又價廉。食物過度的烹調，不僅失去營養又浪費能源。選擇簡單、低碳烹調方式，留住食物的營養與美味。因此，無論是外食或在家自己烹煮，選擇在地當令食材，簡單輕鬆烹調，吃得新鮮、健康、省錢又環保。

- 怎麼做？

1. 購買在地及當令食材，可透過下方提供的連結查詢相關資訊。
(操作說明：點選當月盛產農作物即可看到當季的水果、蔬菜、花卉以及雜糧，也可使用條件查詢特定月份或縣市的盛產作物。)



農產品產地產期查詢

2. 使用低碳烹調方式，下方連結提供低碳食譜教學。
(操作說明：掃描 QR code 即可看到國民低碳飲食參考手冊，其內容涵蓋食材選購、烹飪方式、廚餘處理以及食譜等教學。)



國民低碳飲食參考手冊

3. 選擇環境友善飲食，下列連結可提供蔬食碳排放相關資訊。
(操作說明：點選植物為主飲食手冊，提供低碳食材的選擇。)



植物為主飲食手冊

4. 學校、公司、社區、軍隊、機關等場所，可透過團膳共餐的方式，減少採購、烹調食物的人力、時間及能源需求。
 - 行動所需材料或工具：在地食材及當令食材。
 - 節省資源：選購當地及當令食材，減少食物運輸的能資源消耗。

1.2 食材零浪費

世界上有1/3的食物在生產、採收、運送、販賣或烹調等過程，還未端上餐桌即被丟棄。因此，從源頭開始減少食物損失能有效減少資源浪費。有些蔬果因為外貌不佳而被捨棄，選購食材，可多選擇格外品，營養價值一點都不少，美味一樣好。享受食物原型，減少添加物，健康無負擔。

- 怎麼做？

1. 購買食材時多選擇格外品以及永續食材，下列連結提供永續食材的選擇指南。(操作說明：掃描永續食材指南 QR code，即可瀏覽更詳細的永續食材介紹；臺灣海鮮選擇指南網站可點選「建議食用」、「斟酌食用」以及「避免食用」來了解如何做出永續的海鮮食材選擇。)



永續食材指南



臺灣海鮮選擇指南

- 行動所需材料或工具：格外品及永續食材。
- 節省資源：選購永續食材及格外品，能夠減少食物被廢棄時的能資源消耗，食物生產及運輸過程中的消耗也不會白費。

1.3 自備環保餐具

外食無論內用或外帶，都會附帶大量的一次性餐具或是塑膠食物袋。這些一次性產品大部分都不容易回收，因此為減少垃圾的產生，以及能資源的浪費，出門在外要自帶環保餐具及環保容器。如果忘記帶，也可以使用租借循環杯與容器，或店家提供的環保餐具。

- 怎麼做？
 1. 在常用的外出背包內放入環保餐具及環保杯，方便隨身攜帶。
 2. 購買手搖飲使用自備的環保杯，若是沒有攜帶，也可以租借循環杯。(搜尋關鍵字：循環杯租借)
- 行動所需材料或工具：可重複使用的環保餐具及環保杯。
- 節省資源：自備環保餐具及容器，能夠減少一次性產品垃圾，以及製造與處理廢棄餐具時的能源消耗。

1.4 惜食減少浪費

110年臺灣的廚餘回收量達48萬公噸，許多食物因為過期而被丟棄，其中商店的報廢食品數量龐大，為減少浪費問題，許多店家及食物銀行機構推出惜食地圖、即期食品販賣、社區冰箱將即期品或當天未售完的食品放入冰箱中，提供給有需求的人使用。利用連鎖超商推出的惜食地圖，可以查詢所在周邊超商即期品商品情形，吃飽省錢又能愛地球。另外政府也有推行食物銀行，與食物食品生產商及販售商合作，接收即期食物、食品，統整後分配給有需要的單位與家庭使用。

● 怎麼做？

1. 下載店家推出的惜食 APP，追蹤超商及商店的即期食品存量，以優惠的價格將即期的食品帶回家。(搜尋關鍵字：惜食地圖)
2. 多利用惜食網站查詢家附近的社區冰箱或食物銀行，將家中完好的即期食品捐贈給有需要的人，或是依需求拿取即期食品，以下提供查詢連結：



Zero Waste Taiwan



eFOOOD 食物分享地圖

- 行動所需材料或工具：手機或可上網的3C產品。
- 節省資源：減少食物浪費，不僅能夠讓有需要的人獲得食物，還能夠減少處理廚餘產生的碳排放，讓地球環境更美好！

1.5 選擇綠色餐廳

臺灣雙薪家庭比例過半，忙碌的現代生活造成外食人口比例增加，因此環保署在推動全民綠生活時提出了綠色餐廳的概念。綠色餐廳是以環境友善為理念，提供環保、低碳之供餐及用餐環境，以減少對環境的衝擊，也呼應氣候變遷、食品安全、循環經濟等議題。餐廳參與環保署綠色餐廳倡議，須符合3大要件，包括不提供一次性用品的源頭減量、優先使用在地食材及提供餐點份量大小調整服務。還有很多政府機關或民間單位認證餐廳，也都是響應低碳環保概念。只要我們多選擇綠色餐廳，其他還沒加入綠色餐廳的業者為了讓更多消費者上門，也會一起來申請綠色餐廳。

● 怎麼做？

1. 需要外食的時候，優先選擇綠色餐廳，環保署全民綠生活網站中綠色飲食篇章提供了綠色餐廳及 AMOT 溯源餐廳查詢。



綠色餐廳查詢網站



AMOT 溯源餐廳

- 行動所需材料或工具：手機或可上網的3C產品。
- 節省資源：選擇綠色餐廳就能夠減少一次性產品垃圾及能源消耗，也減少食物里程的碳排放量，讓飲食環境更綠更美好！

二、友善環境綠時尚(衣)

你知道嗎？環保署統計2020年臺灣平均每分鐘丟棄約460件衣物，全年超過2億件，另外臺灣綠色和平組織也針對20至45歲臺灣民眾調查，平均每人有75件衣服，其中20%衣服幾乎沒有穿過。買之前再想想吧！或者用租的，購買後做好清潔保存，可以延長衣物的使用壽命，也可以透過回收、修補、二手衣物販賣增加衣物及其材料的循環利用，很簡單就能愛地球。

2.1減少衣物採購

減少衣物的碳排放從源頭減量開始，快時尚興起，為了跟進流行趨勢，許多人每一季度都會購買新的衣物，等到流行新的要素時，舊的衣物在還完好無缺的狀況下就被閒置在家中或是丟棄，造成大量的資源浪費以及處理廢棄衣物的能源損耗。

- 怎麼做？

1. 只買需要的衣服，購買之前想清楚，避免一時衝動消費亂花錢，添購過多短暫流行的衣物，待風潮過後閒置家中，不僅占空間且徒增後續處理困擾。
 2. 穿環保服飾，購買使用再生材料製成的衣物或單一材質製成的衣物，單一材質的衣物方便回收再利用，透過回收材料可以造出嶄新的環保服飾，以降低服飾產業對地球造成的負擔。
- 行動所需材料或工具：單一材質衣物、再生材料衣物。
 - 節省資源：只要減少購買衣物，就能夠降低服飾製造與廢棄時的能源消耗。

2.2衣物清潔保存

衣物的減碳除了減少購買，也可以從延長使用期限入手，用合適的方式清潔及保存衣物，能夠讓衣物更不容易損壞，使用的壽命變長，能夠間接降低購買衣物的數量，藉此減少服飾製造及廢棄時的能資源消耗。

● 怎麼做？

1. 曬衣取代烘衣，多利用日曬晾乾衣服，減少使用烘衣機。
 2. 衣物翻面晾曬，延緩衣服褪色，選擇適合的曬衣方式可延長使用壽命，例如：日曬時間過長會導致鮮豔衣物的肩袖處褪色、白色衣服則易發黃。
 3. 適度用水洗滌，節省水資源，根據洗滌衣物份量來設定洗衣機運作的水量；當衣物件數較少時可採取手洗的方式。
 4. 減少購買需要乾洗的衣物，乾洗衣物時需搭配溶劑來進行清潔，溶劑內含許多化學成分，洗衣過程中可能會產生毒性，對環境及人體造成損害，所以儘量不要購買須要乾洗的服飾。
 5. 使用洗衣袋，避免衣物在洗衣機的攪拌洗滌過程中變形及毀損，所以建議將洗滌衣物裝入洗衣袋提升保護力。
- 行動所需材料或工具：曬衣架(繩)、洗衣袋。
 - 節省資源：延長衣物的使用壽命，就能夠間接降低服飾製造與廢棄時的能源消耗。

2.3 衣物循環利用

衣服一直買，導致家裡衣櫃放不下了嗎？透過增加衣物循環利用的方式，可以減輕衣櫃及荷包的負擔，還能夠為地球環境盡一份心力，行動如租賃衣物、買賣二手服飾、妥善的回收管道等，不僅愛地球，還能夠省錢。

● 怎麼做？

1. 婚宴特殊場合之衣物，可利用租賃的方式取得衣物。參加婚禮喜慶場合的機會較少，無須花大錢購買難得穿出門的高價禮服，建議可選擇衣物租賃的方式，不占衣櫃空間又能省錢、選擇多樣化。(搜尋關鍵字：衣服租賃)
2. 許多連鎖服飾店提供衣物回收之服務，並將蒐集的衣物整理後轉為救援物資，提供舊衣重生的機會，避免浪費，同時捐衣民眾也能獲得購物折扣優惠。(搜尋關鍵字：連鎖店舊衣回收)
3. 販賣或購買二手服飾，網路及實體店面提供二手衣物販售管道。二手物的販售管道多樣，除了網路平台、二手物市集以外，企業、社區團體所辦理的活動資訊都非常容易取得。行政院環境保護署彙整全臺二手交易線上與實體管道製成地圖，方便搜尋各地區的二手交易站點，連結如下：



全國不用品藏寶地圖

- 行動所需材料或工具：手機或可上網的3C產品。
- 節省資源：透過租賃、二手衣物買賣和回收的方式，增加衣物的使用次數，以及衣物材料的再利用，減少衣物製造及廢棄處理的能源消耗。

三、居住品質提升(住)

110年全臺住宅用電占18.6%，是第二用電大戶，我們主要用化石燃料來發電，而燃燒這些化石燃料發電會導致空氣污染、碳排放以及全球暖化等問題，我們可以透過改變生活型態來達到節能減碳及有效使用能源以降低溫室氣體排放。居家減碳從節能省水開始，改變日常生活小習慣如居家空間調整、環境清潔等，藉由培養友善居住環境的生活態度，可達同時提升居家生活品質和節能減碳目的。另外，只要選擇環保產品、節電產品與節約用水用電等，以及在居住環境上，採用自然採光、通風，並栽種室內綠植進行綠美化等，就能營造環保、低碳又舒適的居住環境。

3.1 居家減碳行動

住家的碳排放主要來自於用電，只要改變日常的用電習慣和購買節能省水設備，就能夠省下很多電費及降低碳排。讓我們一起來落實日常生活的減碳行動。

- 怎麼做？

1. 汰換老舊家電，使用節能電器及省水設備。
2. 使用帶有開關的延長線，不使用電器時關閉電源。
3. 隨手關燈，以及在比較少使用的空間裝設感應式燈具。
4. 安裝定時器，控制電熱水器的加熱時段。
5. 定期清理冰箱，並且檢查冰箱門的密封性。
6. 注意漏水維修，檢查用水的設備是否有漏水的情形。
7. 冷氣設定26-28°C，搭配電風扇讓冷氣循環更好，並且定期清洗冷氣濾網，提升運轉效率。
8. 住宅裝設太陽能板及儲能設備，讓部分電器使用再生能源。
9. 有通風設備的場地可以在會議時間結束前三十分鐘先關閉冷氣。
10. 上網查詢台灣電力公司的節能減碳宣導網站，裡面提供節電小撇步及活動讓民眾可以參與。
11. 上網查詢台灣自來水公司的官方網站，裡面提供圖文並茂的省水小知識。



台電節能網站 自來水公司網站

- 行動所需材料或工具：節能電器、省水設備、延長線、定時器及儲能設備。

- 節省資源：提高電力的使用效率以及選購節能電器，就能夠降低家庭用電，進而減少碳排放。另外，使用省水設備，可節省水資源。

3.2環境綠美化

居家種植綠色植物也是友善環境的方式之一，擺設室內植栽或是裝設綠牆、綠籬或綠屋頂，並定期修剪維護，不僅可做為紓壓放鬆之環境空間，更可有效阻隔陽光輻射熱能，改善室內空氣品質、協助維持室內溫度以及節省電費支出。

- 怎麼做？
 1. 家裡或社區有裝設圍籬的需求時，選擇綠籬好處多，除了可以遮風降溫，還可以綠化環境改善空氣品質。
 2. 在屋內或屋外裝設綠牆，不僅可以隔熱降低室內溫度，還能改善空氣品質。
 3. 利用閒置的屋頂空間，打造綠屋頂，可以裝設成花園欣賞漂亮花卉或是建置成小菜圃種植易栽植的蔬果，讓自己隨時可摘採新鮮蔬果來食用。
- 行動所需材料或工具：易栽種的植物、盆栽、種植工具。
- 節省資源：節省維持室內溫度的電費開銷。

3.3 室內綠色植物

室內植栽有很多好處，可以淨化空氣品質，吸收二氧化碳及空氣污染物等，除了對健康有幫助，還能夠調節室內溫度以及讓室內環境更溫馨。室內要栽種什麼植物是一門學問，選擇容易種植、耐旱以及耐寒耐熱的植物，才不會因為植物枯萎經常更換。

- 怎麼做？

1. 上網至行政院農委會的農業知識入口網查詢相關主題，也可至環保署網站下載參考淨化室內空氣之植物應用及管理手冊，提供了許多室內植物的介紹及栽種技巧，提供連結如下：



農業知識入口網



室內植物淨化空氣網站

- 行動所需材料或工具：易栽種的植物、盆栽、種植工具。
- 節省資源：節省維持室內溫度的電費開銷。

3.4綠色建材

適當選擇居家建造與裝修也能夠為環境盡一份力，除了採用多採光與多通風設計，建造材料可以選擇綠建材標章產品，打造一個有質感又舒適的居住空間！

- 怎麼做？

1. 裝修選購綠建材標章產品。



綠建材標章網站

2. 住家建造及裝修採用綠色居家設計：

- A. 採用多採光、多通風設計，減少開燈及用電。
- B. 窗戶裝設窗簾或百葉窗用以隔熱，降低室內溫度。
- C. 選用亮色油漆、隔熱塗料減少建物受熱以降低室內溫度。
- D. 善用布簾或活動拉門將相連的空間進行隔間避免冷氣流失到沒人活動的區域。

- 行動所需材料或工具：綠建材標章產品、窗簾、百葉窗及亮色油漆。
- 節省資源：節省燈光及冷氣的用電開銷。

四、低碳運輸網絡(行)

臺灣109年度運輸部門碳排量占比13.07%，計3,727.4萬公噸，其中以公路運輸最高達96.96%，細看公路運輸的碳排組成，小客車占比50.48%，機車占13.69%，公路運輸的運具大多使用化石燃料，燃燒時會造成空氣污染，同時產生大量碳排放。交通運輸想要減少碳排，可從搭乘公共運輸降低使用個人交通工具開始。

4.1 低碳交通

日常生活中幫助交通減碳並不困難，只要減少使用個人交通工具，多搭乘公共運輸及選擇碳排量低的交通運具，都能有效降低碳排放。

● 怎麼做？

1. 長距離優先搭乘軌道運具如火車、高鐵、捷運及公共客運取代使用私人小客車及機車運具，並輔以步行或自行車滿足接駁需求。

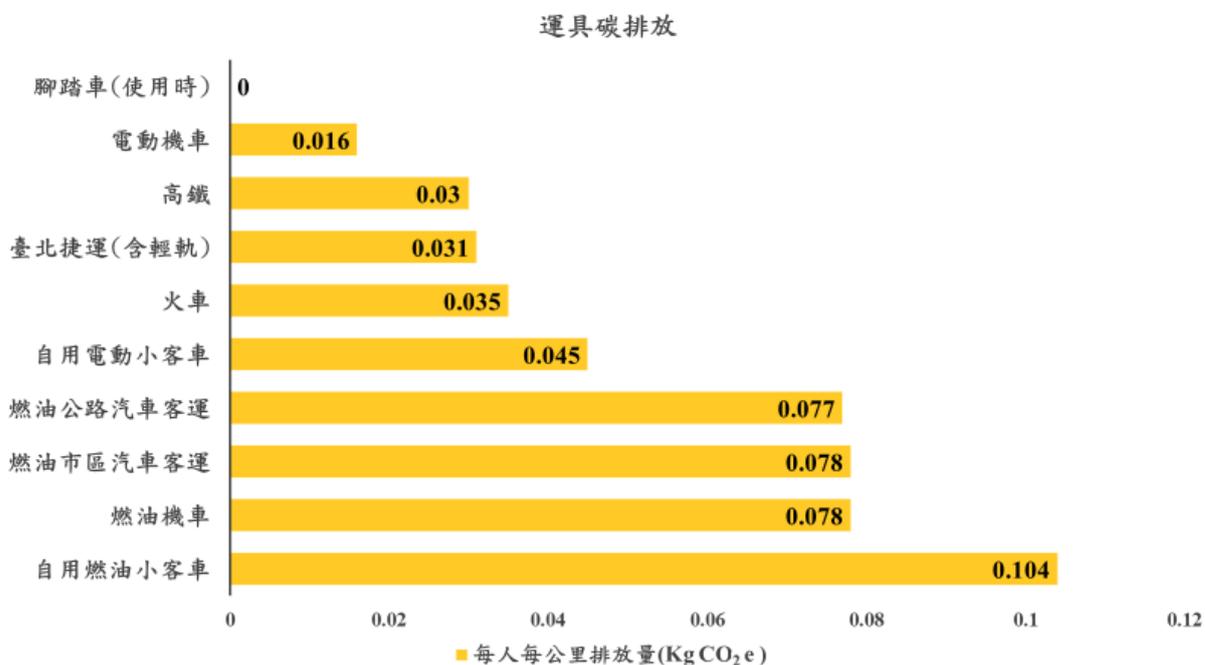


圖1、運具碳排放圖

如果確實有使用私人機動運具的需求，則以電動運具為首選。

2. 短距離以步行取代乘車，不僅可以減碳，還能增加運動量，讓身體更健康。
3. 提倡共乘，相同目的地宜揪團共乘避免各自開車前往。團體出遊或出差調派公務車應依人數需求選用合適載運量的車輛或計程車共乘。
4. 如有購買新車的需求，在使用環境允許下，優先考量購買電動汽車。充電樁地圖分佈的資訊可由應用程式或網站查詢取得。(搜尋關鍵字：充電站地圖)

5. 車輛定期保養檢查，行車前檢查胎壓及油耗情形，保障車況安全又降低環境污染。
- 行動所需材料或工具：公共運輸路線與時刻表、電動汽機車及自行車。
 - 節省資源：可以改善空氣品質，節省燃油以及降低碳排放。

4.2環保駕駛行動

有聽過環保駕駛嗎？這是一種安全又友善環境的駕駛方式，良好的駕駛習慣可以提升交通的安全性、減少油耗以及減少廢氣，透過訓練教學以及身體力行就可以養成環保駕駛習慣。

● 怎麼做？

1. 車輛啟動前檢查胎壓，胎壓不足會造成摩擦力變大，因而增加油耗量。
2. 車輛啟動後不必暖車。
3. 移除車輛上不必要的載重，耗油量會隨載重負荷增加而提高。
4. 開車的時候保持穩定的速度並遵守速限駕駛，不頻繁踩油門加速也避免緊急煞車，能提升交通安全性又能降低油耗。
5. 隨時注意車流狀況並保持安全距離，減少不必要的加速或煞車。
6. 車內空調維持在適宜的溫度也能夠有效減少油耗。
7. 停車時盡量停在陰涼處，可以降低啟動時冷氣調節溫度的負載。
8. 停車等候時避免怠速，怠速會增加油耗量及一氧化碳的排放。
9. 事先規劃行車路線，選擇最短路線或避開易塞車路段，可以減少行車里程及時間。

● 行動所需材料或工具：胎壓計。

● 節省資源：可以改善空氣品質，節省燃油以及降低碳排放。

4.3 自行車綠行動

有一種交通工具既不會耗油也不會造成空氣污染，它就是自行車！騎自行車是地球上最節能的交通方式，在使用時不產生碳排放，只需要人力踩動就可以前進。多使用自行車，不僅可以愛護環境且對健康有益。

- 怎麼做？

1. 住家附近的生活行動，短距離以騎自行車取代乘車。
2. 如果上學或上班的地點距離住家不遠，可以利用自行車通勤。
3. 出門多搭乘公共運輸，輔以公共自行車，就能夠到遠方的目的地。
(搜尋關鍵字：公共自行車)
4. 自行車旅遊，可參考交通部觀光局臺灣自行車旅遊網資訊。



臺灣自行車旅遊網

- 行動所需材料或工具：自行車、電子票證。
- 節省資源：可以改善空氣品質以及降低碳排放。

五、永續觀光樂悠遊(育樂)

臺灣擁有眾多壯麗的自然景觀以及各式各樣的人文資源，每逢假日都能看到各縣市的景點湧入大量人潮，由此可見民眾對觀光旅遊的熱愛。

「永續觀光」是指在旅行時設法降低對於環境和社會的衝擊，並促進旅遊地經濟發展，觀光旅遊也可以減碳，從食、住、行、育、樂、購等面向，選擇對環境更友善的方式，並依環保、低碳方向規劃行程，而「生態旅遊」、「綠色旅遊」是永續觀光的具體作法。旅遊不一定要安排好幾個景點，可以選擇在一個景點放緩步調，悠閒地欣賞自然風光、品嚐在地美食以及體會文化與歷史之美，享受更深度的在地旅遊模式。

5.1 生態旅遊

「生態旅遊」是在自然地區的負責任旅行，重視環保、低碳、自然人文之深度體驗，生態旅遊地的社區居民擔負環境維護與保育生物多樣性的責任，並在承載量與遊憩行為的管控下，以最低密度、最小衝擊的原則經營生態旅遊，是開創環境、社區、遊客多贏的旅遊方式。參加旅遊活動可優先選擇「生態旅遊地」的遊程服務，由社區解說員帶領深入當地，體驗臺灣鄉村地景與多元文化之美。

● 怎麼做？

1. 臺灣的生態旅遊地主要是由政府資源管理單位例如林務局及林區管理處、國家公園管理處、縣市政府，長年輔導陪伴社區部落發展而成，可上網查詢前述政府單位官方網站獲取生態旅遊資訊。



林務局旅遊資訊網 臺灣國家公園

2. 自備水壺、環保袋、盥洗用品、環保餐具。
 3. 靈活運用大眾／共享交通工具，生態旅遊遊程搭乘接駁車。
 4. 選擇環保旅宿，節約用水用電。
 5. 儘量減輕行李重量，以減少交通運具耗油量。
 6. 請餐廳提供適量菜色避免浪費，多以在地、當季、無農藥蔬果入菜。
 7. 消費支持地產地銷的農特產、伴手禮、餐廳。
- 行動所需材料或工具：手機、可上網的3C產品。
 - 節省資源：減少一次性餐具、容器及盥洗用具；吃在地、吃當季縮短食物里程；降低旅遊交通碳排放。

5.2 綠色旅遊

「綠色旅遊」是在旅遊時可選擇對環境友善的旅遊方式，減少因旅行、交通或食宿所帶來的資源消耗，自己規劃行程的時候可以優先選擇「綠色餐廳」、「環境教育設施場所」、「環保標章旅館」或「環保旅店」作為旅遊行程景點、用餐以及住宿的選擇，旅行業者響應綠色旅遊也推出很多綠色旅遊套裝行程可以挑選。

● 怎麼做？

1. 旅遊的時候選擇「綠色餐廳」、「環境教育設施場所」、「環保標章旅館」或「環保旅店」，可以在全民綠生活資訊平台網站或環境即時通 APP 得到相關資訊。



全民綠生活資訊平台



環境即時通



奉茶行動

2. 下載奉茶行動 APP，並自備環保杯盛裝飲用水。
 3. 出遊的時候自備環保餐具及盥洗用品，減少一次性垃圾。
 4. 出遊選擇搭乘公共運輸工具，輔以租用電動運具到達目的地。
 5. 伴手禮購買當季在地產品，減少產品運輸造成的碳排放。
 6. 旅館續住不更換床單與毛巾，減少清洗造成的能源及資源浪費。
- 行動所需材料或工具：手機、可上網的3C 產品、環保餐具、環保杯及盥洗用品。
 - 節省資源：減少一次性餐具、容器以及盥洗用具的廢棄物；降低旅遊交通碳排放。

5.3環境教育設施場所

有聽過環境教育設施場所嗎？它是人與自然之間的橋樑，擁有專業的環境教育服務，讓民眾能夠親近自然以及學習如何保護環境，並且為了維護生態以及尊重生命，這些場所避免建造人工裝置與設備，展現人類與自然共處的姿態。

- 怎麼做？

1. 環境教育設施場所有多種類型，分別為自然教育中心、國家公園(包含都會公園)、農場、風景區、水資源及濕地、遊樂園、動物園、博物館、環保與綠能設施以及文化資產，想查詢環境教育設施場所，可以到全民綠生活資訊平台網站或環境教育認證系統網站查詢。



全民綠生活資訊平台



環境教育認證系統

- 行動所需材料或工具：手機或可上網的3C產品。
- 節省資源：降低旅遊碳排放。

六、使用取代擁有(購)

許多物品購買後很少使用或只使用一次，想丟掉又捨不得；也可能物品僅局部損壞失去功能，不知何處可修或是送修 CP 值太低，最後導致收納空間不足。如果日常生活萬物皆可租，就不需要煩惱收藏與廢棄的問題！先思考我們真正需要的是什麼，除了使用，有沒有必要真的擁有該設備或物品？如果真的需要時，哪些商品可以租？怎麼租？共享經濟是個好選擇。沒得租的商品，上網看看有沒有二手產品或綠色商品可以選擇，以及東西壞了要去哪找幫手？這些資訊都可以透過本指引迅速在網路上查到哦！

6.1以租代購

隨著互聯網的發展，共享經濟是近幾年興起的新穎消費概念，改變了民眾的消費模式，將產品服務化，讓「使用權」與「持有權」分開，在出租代替購買的模式中充分發揮物盡其用，減少資源浪費。共享經濟的範疇相當廣泛，從空間使用、運輸方式、設備服裝租賃到物流與飲食等包羅萬象，其中最能符合「使用取代擁有」的概念，並與我們生活息息相關，主要與交通運輸和設備用品租用有關。

● 怎麼做？

1. 出門選擇共享運輸工具，依據我們日常出行的目的與距離，可以選擇使用公共自行車、共享電動機車及共享汽車等方式，來取代購買這些交通工具。
 - A. 公共自行車：適合短距離移動，整合移動與運動功能的共享運具。(搜尋關鍵字：公共自行車)
 - B. 共享電動機車：適合中短距離移動，減少用戶自行持有機車所需付出之維護成本，用共享電動機車銜接公共運輸時，也不需要原路返回取回自己的機車，增加路線選擇的彈性，臨時下雨也可以改搭公共運輸，滿足用戶多元化之用車需求。(搜尋關鍵字：共享機車)
 - C. 共享汽車：適合中長距離移動、攜帶大件行李者或自由旅行者，包含汽車租用及汽車共乘。(搜尋關鍵字：共享汽車、租車)
2. 生活中許多公用或家用設備用品，可以透過共享或租用的方式來滿足使用需求與減少維修處理煩惱，具有使用頻率低、使用期間短、使用次數少等特性的物品最為適合。常見可共享或租用的設備或用品如下：
 - A. 公用設備：影印機、辦公室家具、燈具及餐廳餐桌椅等。
 - B. 居家：電器(如熨斗、五金電動工具、吸塵器、烹飪電器等)、行李箱、書籍、孕嬰用品(如安全座椅、兒童餐椅、遊戲床、搖籃、電動集乳器、嬰兒推車、圍欄、揹巾、嬰幼兒玩具、嬰

兒床、紫外線消毒/蒸汽消毒鍋及溫奶器等)、戶外休閒用品(如露營用品、野餐用品)。

3. 網路購物(部分電商平台)的包材可以選擇循環網購包材，收件者可在收到商品後至合作店家歸還包裝，減少包材垃圾。(搜尋關鍵字：循環包裝)
4. 為參加婚宴等特別的場合，所需的服裝在平時並不會使用，可以選擇用租賃的方式取得所需，避免購買後可能僅穿一次便長埋於衣櫃裡。租賃衣物不僅能夠省錢又避免浪費。(搜尋關鍵字：租衣服)
5. 部分電器產品的使用次數極低，需要使用時租借，可以減少資源損耗。除了租用電器，現在還有租借照明的服務，租借模式不需要負擔維護、更換及廢棄回收燈具耗材等問題。(搜尋關鍵字：租電器、租借光源)
6. 手機平板已成為生活不可或缺的隨身電子產品，偶爾遇上需即時充電的時刻，租借行動電源就可以滿足臨時充電的需求，不必擁有一顆長期閒置的行動電源。(搜尋關鍵字：租行動電源)
7. 行李箱的使用次數非常少，通常是長途旅遊時才會用到，因此租借行李箱不失為一個環保好主意。(搜尋關鍵字：租行李箱)
8. 近年突起的露營與野餐風潮，越來越多人將這兩項活動列入休閒活動當中，如果只是偶爾體驗一下，那麼租借戶外休閒用品是可行且便利的方式。(搜尋關鍵字：租戶外用品)
9. 企業場所的家具可以選擇連鎖家具店「家具以租代買」的服務，為企業進行空間設計，以及家具布置、維護和最後的回收。在住家方面，也有社會住宅與業者推出家具租賃方案，方便住戶選擇家具組合，對租屋族而言，家具租賃服務是個好選擇。(搜尋關鍵字：租家具)
10. 從懷孕到嬰幼兒養育及成長，有許多階段性的用品，使用次數並不多，或使用期間短，透過租用孕嬰用品渡過這段期間或探索嬰幼兒喜好是不錯的選擇。(搜尋關鍵字：租孕嬰用品)

11. 辦公和生活上偶爾會有少量列印輸出之需求，目前有許多廠商提出影印機租借、保養與維護服務，可滿足辦公需求，超商亦提供列印服務，提供生活上便利列印需求。(搜尋關鍵字：租影印機)
12. 書籍與漫畫：書籍與漫畫可以在租書店及圖書館進行借閱。
 - 行動所需材料或工具：手機或可上網的3C 產品。
 - 節省資源：透過租賃的方式取得物品，可以讓物品循環使用，降低商品生產與廢棄處理的能資源消耗。

6.2 二手商品

若真的需要擁有該商品，二手良品也是很好的選擇，目前有不少平台提供閒置的二手良品及不用品的交流服務，不但可以滿足我們使用與擁有的需求，也解決原物主的煩惱，最重要的是這樣的流通提升了物品的使用效益。

● 怎麼做？

1. 上網查詢二手市集及跳蚤市場的資訊，二手市集與跳蚤市場是一個讓人出售及購買二手物品的實體市場，行政院環境保護署彙整全臺二手交易線上與實體管道製成地圖，方便搜尋各地區的二手交易站點，連結如下：



全國不用品藏寶地圖

2. 上網查詢二手物品交易，現今網路上有很多二手交易網站可以選擇，另外社群媒體上的地方社團與群組也是二手物資尋寶或交流的管道。
- 行動所需材料或工具：手機或可上網的3C產品。
 - 節省資源：讓二手良品能夠進入市場循環使用。

6.3 綠色消費

購物之前要三思，確定自己是否真的有需求。另外購買全新品時選擇具有環保標章、節能省水標章、綠建材標章及碳足跡標籤等綠色產品，就是友善環境的一種消費模式。購買這些商品還可以透過環保集點制度，取得實質回饋獎勵，好處多多！

● 怎麼做？

1. 購物時自帶環保袋、環保杯及可重覆使用容器，並且使用發票載具，減少一次性垃圾產生。
2. 購買環保標章產品，實踐「可回收、低污染、省資源」的環保理念。只有環境表現優良前20~30%之同類產品，才能獲得標章。
3. 購買具有碳足跡標籤產品，產品碳足跡是從原料取得、製造、配送銷售、消費者使用到廢棄等階段產生的溫室氣體總量，選擇較低碳足跡產品，為減碳盡一份力。
4. 購買節能標章產品，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。
5. 購買省水標章產品，符合省水規格之產品可獲頒省水標章，消費者認明省水標章選購合格省水器材，即能在不影響原用水習慣下，達到節約用水之目的。
6. 購買綠建材標章產品，綠建材標章是在有效評斷並整合建材之健康、生態、再生、高性能資訊所認定頒發。使用綠建材可確保生態材料、可回收性、健康安全。



環保標章產品



碳足跡標籤網站



節能標章網站



省水標章網站

綠建材標章網站

7. 購買任何產品避免選擇一次性產品，優先選購具有可維修的售後服務產品。
 - 行動所需材料或工具：購物袋、發票載具及認知綠色產品的能力。
 - 節省資源：減少一次性垃圾，以及節約產品製造的能資源消耗。

6.4 物品維修

家電用品及器物使用過程難免有消耗或故障情形發生，透過維修與零件更換來延長產品壽命，不但可以減少消費、維持使用習慣、保留生活回憶，更可減少廢棄物產生，一舉數得。因此，家用電器與器物壞掉或故障時，除了可至原購買管道尋求維修服務外，亦可至當地的電器維修店、電器行或購買的店家詢問修理服務，或自行購買相關零件進行更換。

- 怎麼做？

1. 可查詢原產品廠商的維修服務網頁或專線。
 2. 上網查詢住家附近的維修店或電器行，然後到店家詢問修理服務。
(搜尋關鍵字：電器維修、維修地圖)
- 行動所需材料或工具：手機、可上網的3C 產品、修理工具及零件。
 - 節省資源：省下購買新產品的費用、產品製造及廢棄處理的能源資源消耗。

結語

極端氣候事件越來越明顯、頻繁，已經深刻的影響與威脅到日常生活與社會發展，減緩氣候變遷的災害影響即刻行動由我做起。推動「淨零綠生活」就是從食、衣、住、行、育、樂、購各個生活層面中，讓我們落實淨零綠生活方式，也就是零浪費低碳飲食、友善環境綠時尚、居住品質提升、低碳運輸網絡、使用取代擁有的友善環境生活方式，加速改變內化成為你我生活習慣，透過生活型態改變帶動社會的轉型，逐步深化擴展，讓環保綠色思維與行動能向下扎根，日益茁壯，共同邁向「健康、安全、環保」的永續發展的道路。

個人減碳貢獻表

淨零綠生活從日常生活做起，閱讀指引後請勾勾看，目前做到了哪些行動？開始行動後定期再填寫一次，看自己進步多少。

編號	綠行動自我評量	開始行動前					執行意願 (勾選)	開始行動後				
		總是做到	經常做到	偶爾做到	很少做到	沒有做到		總是做到	經常做到	偶爾做到	很少做到	沒有做到
1	珍惜食物資源，支持市場販售的格外品及裸賣蔬果											
2	多吃蔬果食材，降低碳排放											
3	料理選用在地食材，減少食物里程											
4	多吃當季新鮮蔬果，減少化肥使用											
5	自備餐具，不使用一次性餐具											
6	食材妥善充分利用，不浪費食物											
7	自備環保杯，喝水代替飲料減少瓶裝及杯裝垃圾											
8	選擇快炒、涼拌、清蒸等烹調方式，減少能源耗損											
9	不跟隨流行快時尚購買衣物											
10	參加婚宴等特殊場合時，選擇以租賃的方式取得衣物											

編號	綠行動自我評量	開始行動前					執行 意願 (勾選)	開始行動後				
		總是 做到	經常 做到	偶爾 做到	很少 做到	沒有 做到		總是 做到	經常 做到	偶爾 做到	很少 做到	沒有 做到
11	使用環境友善洗劑，守護家人與環境的健康											
12	購買回收材料製成的衣服服飾及相關用品，減少地球資源浪費											
13	選擇有機棉、絲、亞麻、羊毛等天然纖維，降低環境衝擊											
14	衣物自然風乾，減少使用烘乾機											
15	選擇環保、節能、省水、綠建材等標章產品，省錢又健康											
16	定期清理冰箱，並檢查冰箱密封性											
17	電腦設備設置自動節能關閉模式											
18	室內空調不低於26°C											
19	定期清理冷氣機濾網，提升冷氣效率											
20	定期清潔燈具灰塵，提高光源效率											
21	搭乘公共運輸來做為日常出行首選											
22	必須開車時，盡量選擇共乘											
23	騎乘低碳運具，例如自行車或電動汽機車											
24	旅遊住宿選擇環保標章旅館或環保旅店											

編號	綠行動自我評量	開始行動前					執行 意願 (勾選)	開始行動後				
		總是 做到	經常 做到	偶爾 做到	很少 做到	沒有 做到		總是 做到	經常 做到	偶爾 做到	很少 做到	沒有 做到
25	選購環保標章、碳足跡標籤等綠色產品											
26	維修尚可使用的物品，減少購買及資源浪費											
27	購買能夠多次使用的產品，並重複使用											
28	自備購物袋，減少塑膠袋使用											
29	使用發票載具，減少紙本發票印製											
30	拒絕衝動性購物，購買前三思											