



【全球氣候暖化】

全球暖化的某些影響，造成地球氣溫不斷上升，海洋暖化，還有酸化，更頻繁猛烈的暴風雨，長期乾旱和熱浪增強，土壤沙漠化，動植物滅絕。海水暖化改變了天氣型態，提高了暴風雨的強度和頻率。氣候變遷一點也不抽象，它就在眼前，影響我們的鄰居，影響我們和世代子孫。所以一定要愛護我們的地球與居住環境，因為這對人類的存續十分重要，在力行與推展如何環保愛地球之同時，並兼顧維護我們的身體健康，乃是刻不容緩的議題。我們必須超越例行習慣的作法，改變一下我們的生活方式，幫忙拯救地球。相信經由小小的改變與解決之道，我們將能體會並享受一個全新的美好生活。

【免洗筷的真相-外食請自備環保餐具】

- (一) 根據統計，台灣一年約要用掉 100 億雙免洗筷，而一棵二十年樹齡的大樹只能做 3,000 ~ 4,000 雙筷子，換言之，一年為了製造免洗筷就要砍掉 290 萬棵樹。
- (二) 根據消基會調查，免洗筷在製作過程中為了防止筷子變黃、發黑及發霉，通常會經過亞硫酸鹽、二氧化硫等化學物質處理，不合格的筷子生產過程中少了嚴格消毒的程序，多了很多化學物質，化學物質會殘留在筷子的表面、滲透到筷子裡面，危害人體健康。經常使用免洗筷可能食入過量的亞硫酸鹽，造成呼吸困難、嘔吐、腹瀉等症狀；且亞硫酸鹽會與人體的鈣結合，會造成骨質流失的現象。比如硫磺會對人的呼吸道和胃黏膜產生刺激作用，會造成中毒。

【肉食過量的真相-三餐中的一餐或一週中的一天不吃肉食】

- (一) 畜牧是破壞森林及造成環境污染的最大力量，肉食間接成了破壞地球的殺手，畜牧業所產生的溫室氣體比全球交通運輸業的總排放量還更多。根據聯合國糧農組織(FAO)在 2006 年的報告指出，二氧化碳最大的製造者，並非人類，而是畜牧業，其所排放的二氧化碳占全球總排放量的十八%，比過去被誤解的元凶—所有石化業、汽車、摩托車等加起來還高。而且，畜牧業排放的甲烷占全球四成、氧化亞氮占 62%，這些來自牛隻排泄氣體及糞便所造成的環境殺傷力，更是二氧化碳的 298 倍之強。
- (二) 為了加速養殖過程中牲畜的成長，牲畜被迫餵食開胃藥、抗生素、鎮定劑、化學混合飼或注射荷爾蒙催生劑，以及瘦肉精，這些化學藥劑也都是強烈的致癌物質。
- (三) 專家指出，現代人有肉食過量的現象，為各種慢性病及癌症的元兇。
- (四) 只要少吃肉，就能減少許多甲烷與運輸汙染，節省許多水、土地，然後用那些土地耕種。研究顯示，生產一公斤的肉，會排放三十六點四公斤的二氧化碳，相當於開車三小時。養一頭牛一年所排放的二氧化碳，相當於跑車開七萬公里。如果每天三餐當中的其中一餐改吃蔬食，每個人的碳排放量，將可減少 0.78 公斤的二氧化碳。



DESIGN BY YINAYA.

節能無悔 牽手減碳-五動環保 護健康

【開車的迷思-上班或外出旅遊，多利用大眾運輸交通工具】

車輛所排放的廢氣中之一氧化碳(CO)會引起「頭痛」，嚴重時導致「死亡」；氮氧化物(NOx)是導致酸雨及造成濃煙霧(Smog)的因素；二氧化碳(CO2)則造成地球溫室效應。相同的路程，個人開車的二氧化碳排放量比騎車高約4倍，比搭乘捷運高約7倍。

上班或外出旅遊，多利用大眾運輸交通工具，可減少交通壅塞及耗油量。

【養生刷牙法-上班、上學或外出時，試一試暫時不用牙膏的刷牙方法】

- (一) 口腔衛生是預防口腔疾病重要方法之一，有許多的科學根據顯示，口腔若疏於保健，牙菌斑與心血管疾病、糖尿病都有很密切的關係。專家建議最好進食後 10 分鐘內清潔口腔，但基於上班及上學環境關係，多數人未養成午餐後刷牙習慣，錯失口腔清潔的最佳時機。
- (二) 牙齒刷得乾不乾淨重點不在牙膏，而是方法。美國一項研究發現，牙膏中含有三氯沙(triclosan)的抗菌防腐成分，與經過氯消毒的自來水接觸後，會產生氯仿(三氯甲烷)氣體，可能導致肝病變甚至致癌。
- (三) 刷牙的主要目的在於去除牙齒上的牙菌斑，要有效清除牙菌斑至少每一牙面必須刷 10-15 秒或每一牙面刷 15 次。傳統的刷牙方式，站立彎腰在洗手台用牙膏刷牙，要用很多的水，由於姿勢加上牙膏的刺激，使得能持續刷牙的時間多半很短，有報告發現許多成人每次刷牙花費的時間少於 45 秒，草草了事是導致齲齒及牙周病的產生。
- (四) 最新、最好的刷牙方法是「養生刷牙法」，最大的特點是「隨時隨處」皆可以刷牙，準備一支牙刷及開水，您不妨可以試一試暫時不用牙膏，離開洗手台，輕鬆的坐在教室、辦公室或客廳慢慢刷 10 分鐘，過程中您可以邊看書或電視邊刷牙，並將口水吞下去。如此，換個情境、換個心情，牙齒也可以刷得更乾淨，更有助於省水、省錢，做環保。

【致理有你 環保有理-歡迎全校師生加入『五動環保 護健康』行列】

如果您也想響應環保愛地球，但又不知道怎麼做的話，建議您在未來的生活習慣當中，能考慮下列選擇：

- 1 自備隨身餐具生態得以延續。訂購餐盒或於校園用餐時，主動婉拒免洗筷。
- 2 於校園訂購餐盒時，優先選擇無肉餐盒或每週選擇一天或三餐中的一餐不吃肉食。
- 3 鐵馬步行減碳兼保健，每月選擇一天不開車或不騎機車上班、上學。
- 4 以走樓梯代替坐電梯，上、下三樓，走樓梯保健康。
- 5 於校園午餐後養成養生刷牙習慣。

資料來源：

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!vZ8ki1WUERmX9zegbrCNy713/article?mid=10622>

行政院環保署綠色生活網http://ecogoodies.blogspot.com/2009/09/blog-post_3501.html

