



隨著全球暖化問題日益嚴峻，及傳統能源加速耗竭，節能減碳成為當務之急。

減碳指的是減少二氧化碳的排放量！減碳小撇步實例：

1. 購買本地當季產品

支持本地農產品，可以減少長程運輸所需能源與二氧化碳排放量；選用當季食物，能免去儲藏的過程，且不浪費。若一個禮拜選用一次當地產品，一年就可減少兩噸二氧化碳。

2. 支持回收再製的產品

回收任何一種品牌的舊衣物，將纖維溶解後再製成新衣，用回收纖維做成的衣物比用新的纖維製造的衣物省能 76%，同時可以降低 71% 的二氧化碳排放量。支持珍惜資源的公司，等於間接減少地球資源了浪費，保護我們的居住環境。

3. 拔插頭省能源

根據測試發現，一般家庭裡至少有 20 台電器隨時處於待機狀態，一個月最高可多支出 70 元電費，當然也增加了二氧化碳的排放。一個月最多則會多排放近 20 公斤的二氧化碳，添購新家電，請認定有節能標章的產品；雖每小時待機電力所生產的二氧化碳量不大，但聚少成多積沙成塔也相當驚人。因此，當電器用品不用時，除了關機，也別忘了拔掉插頭。

4. 減少垃圾

做好資源回收，台灣大部分垃圾都送到焚化爐處理，焚燒會產生包括二氧化碳在內的大量廢氣，做好資源回收，將廚餘分類出來能增加焚化爐的效率，減少 10% 垃圾，就能減少 454 公斤的二氧化碳。使用一噸再生紙可節省三萬公升水並少砍 19 棵樹，寶特瓶重複使用 20 次能減少近四分之一的二氧化碳排放量。

5. 搭乘大眾運輸

少騎車開車，汽車跑一公里，約產生 81 克二氧化碳，機車跑一公里約產生 23 克。交通運輸排放的溫室氣體佔全球排放量的 14%，如果多多搭乘大眾運輸，以步行或自行車作為短程接駁，不但節省能源，減少二氧化碳廢氣污染，還可以強健體魄。

6. 減少不必要的出差行程

長途旅行的交通運輸耗費資源又增加二氧化碳，善用網路、數位會議，減少不必要的出差往來，不但工作起來舒服，也有助環保。



節能指的是節約能源！節能小撇步實例：

1. 自己種植蔬果 健康安全又環保

利用自家陽台、屋頂或附近的荒地，自己種植蔬果，能夠減少對外來食物的依賴，也可確保蔬果不使用農藥、化肥。農藥、化肥都需由石化原料製成，對健康、環境有害，也相當耗能。

2. 多蔬食 少吃肉

每天食用新鮮蔬果，從能量的觀點，直接食用蔬果，可以減低能量轉換時的浪費，更是有效使用自然能量的最好方式；平常飲食或喜慶宴客，都可以盡量遵循這個原則喔！

3. 少開冰箱

每開一次冰箱門，壓縮機需要運轉 10-20 分，才能回冷，減少開門次數與時間，保冷又省電。

4. 先泡米再煮飯

煮飯前將米洗好泡過再煮，省時又省電（白米泡 20 分鐘，五穀雜糧、糙薏仁約 1 小時）。

5. 善用自然風乾

根據英國劍橋大學研究指出，一件衣物終其一生有 60% 的能源消耗與清洗及烘乾有關。台灣夏季酷熱衣料薄，應多利用自然晾乾，不用烘衣機！

6. 舊衣新穿或重新使用

每一件新衣的背後都代表著能量和資源的消耗，有些是合成材料，更是石油製品。另外，棉花田雖佔全球耕地的 3%，卻消耗了全球將近 25% 的農藥。因此，與友人交換衣服或將穿不下的衣物送給其他孩童，淘汰衣物的布料也可重新使用，製作抹布、環保袋等，省錢更省資源。

資源再利用 10 撇步：

1. 重覆使用容器、袋子等。
2. 使用可重複使用之餐具。
3. 出售或捐出不再使用之物品。
4. 隨手關燈或其他電源。
5. 洗澡時不用浴缸盆浴，改用低流量的蓮蓬頭淋浴。
6. 養成良好的習慣，用完水後隨手關緊水龍頭，睡覺及出門前檢查開關。
7. 洗手、洗臉、刷牙時，用水儘量用容器盛裝，不要讓水龍頭一直開著。
8. 洗菜水、洗米水或煮過麵的水，可以用來洗碗筷、洗餐桌用具。
9. 多購買可自行充填的產品，可減少資源的浪費。
10. 儘量自己帶碗筷，拒絕使用免洗筷。



醫學新知專欄

伊波拉病毒的感染途徑為接觸傳染，是藉由直接接觸到被感染者或其屍體之血液、分泌物、器官、精液；

或是間接接觸被感染者體液污染的環境而感染，病人於潛伏期不具傳染力，

出現症狀後方具傳染力。WHO 於 2014 年 8 月 8 日宣布西非伊波拉病毒感染疫情列屬國際關注之公共衛生緊急事件，伊波拉病毒感染患者及其接觸者應限制旅遊並主動告知以及自我管理。

健康標語你我知 勿熬夜、拒毒品、遠菸害、天天五蔬果、健康吃、快樂動、充足睡眠 好健康!

參考資料：行政院環境保護署 經濟部能源局 台南市政府環境保護局