

響應「2050 淨零排放」目標，從綠生活開始

「綠生活」就是一種友善環境的生活態度，我們可以從食、衣、住、行、育、樂、購各個生活層面來執行，像是自備杯子、餐具、使用購物袋、隨手關燈、愛惜物品等都是綠生活行動。



一、零浪費低碳飲食（食）

縮短食物里程、減少溫室氣體產生。



食在地當令與低碳烹調	購買當令出產食材、縮短食物里程、低碳烹調，使用清蒸、涼拌、悶煮、快炒等低碳烹調方式，留住食物的原味與營養，也減少能源的消耗。		
食材零浪費	根據家人飲食習慣適量煮食，別怕吃不夠、煮過多、最後產生剩食變成廚餘。		
自備環保餐具	減少一次性產品的垃圾量。		
惜食減少浪費	透過掌握食物的有效期限等做法避免食物過期而浪費。		
選擇環保餐廳	環保餐廳必須嚴守 3 承諾 (1.不主動提供免洗餐具等一次性產品、2.優先使用在地食材、3.提供餐點分量大小調整的客製化服務)，以實際行動減少對環境的衝擊，也呼應氣候變遷、食品安全、循環經濟議題。		



二、友善環境綠時尚（衣）

買得更少、買的剛剛好，只購買必需的衣物，並延長衣物使用壽命，不僅省錢還能降低服裝製造與廢棄時的能源消耗。

減少衣物採購	不跟流行買衣服、不衝動消費、多選購基本款、穿環保服飾。
衣物清潔保存	曬衣取代烘衣、衣服翻面晾曬、用適量清水洗滌，節省水資源。
衣物循環利用	定期整理衣櫃、二手衣物交流、二手衣物買賣、以租代購特殊衣物、舊衣回收、嘗試舊衣改造

三、居住品質提升（住）

選擇節電環保產品、使用綠建材，讓設備自動幫忙節省能源。

居家減碳行動	使用節能省水家電、採買具開關設計之延長線、隨手關燈、電器加裝定時器、整理檢查冰箱、確認用水設備無漏水、聰明使用冷氣、裝置儲能設備	 台電節能網站	 台灣自來水公司網站
環境綠美化	綠化居住環境，在家裡擺幾株植栽、裝置綠牆、綠圍籬、綠屋頂，用綠色植物為自己打造一個微森林。		
室內綠色植物	選擇容易種植的植物，以淨化空氣品質、吸收二氧化碳及空氣污染物、幫助調節室內溫度。		
綠色建材	購買綠建材標章產品，減少對環境的負擔，也能維護家人的健康。		

四、低碳運輸網絡（行）

選擇公共運輸及碳排量低的交通運具，以有效降低碳排放。

低碳交通	搭乘大眾運輸，以步行取代乘車，如此不僅可以減碳，還能增加運動量，促進身體健康。
環保駕駛行動	做足行前準備，選擇最短路線或避開易塞車路段，減少行車里程及時間。正確安全駕駛，不急催急煞，提升交通安全性又降低油耗。車內勿囤放物品，不需暖車避免怠速，維持合適空調溫度。
自行車綠行動	騎自行車是地球上最節能的交通方式，使用時不產生碳排放，且對健康有益。

五、永續觀光樂悠遊（育樂）

「生態旅遊」與「綠色旅遊」，旅行中不干擾不破壞把衝擊降到最低，相互尊重，快樂互動，減少使用一次性餐具、容器及盥洗用具。吃在地、吃當季縮短食物里程。



六、使用取代擁有（購）

從資源的擁有者變成資源的使用者，以租代購(使用共享交通工具、善用循環杯)、二手商品循環使用(選擇二手市集)、綠色消費(選擇環保標章產品)共享經濟。

資料來源：環境部-淨零綠生活行動指引 (2023 版)