

◎胡 薇 麗

美國華盛頓大學社會工作碩士

現任考選部專門委員

拯救地球的一百種方法



你

我都能為保護地球盡一份心力。
只要舉手之勞，却能後益無窮。

以下是綠色環保組織 (Greenpower) 為香港居民所提供的一些建議，雖然有的在目前不容易做到；但只要牢記在心，盡力而為，必將後益無窮；

使大家能生活得更健康、更快樂。

◎善自家始

- 一、清掃房舍，儘量少用化學殺蟲劑。
- 二、利用檸檬和其他天然物品代替芳香劑。
- 三、用溫水和肥皂洗滌，少用清潔劑。
- 四、用電扇、百葉窗和綠色植物等使室內涼爽；少用冷氣機。
- 五、定期檢修電器用品，冷氣尤應注意保養。
- 六、選擇省電的電器用品。
- 七、勿用不必要的電器（如：電動牙刷及電動削鉛筆機）。
- 八、將電冰箱置於陰涼角落，遠離爐臺，勿晒陽光。存取物品應迅速，並隨即關妥箱門。
- 九、冰箱內儘量少存食品。經常購買新鮮食品。
- 一〇、少用製冰機及洗碗機。
- 一一、使用省電燈泡；如能用自然光線更好。
- 一二、離開房間時應關上冷氣機及電燈。
- 一三、冬季著厚衣並少用暖氣。
- 一四、待洗衣物多時再用洗衣機洗滌。
- 一五、以淋浴代替盆浴，可節省七五%的用水量。
- 一六、用省能源之方式烹飪，如蒸及炒等。烤箱最浪費能源，儘量少使用。
- 一七、烹飪及用餐時儘量少用紙巾。
- 一八、每餐準備之食物應適量，事後丟棄或剩菜過夜均非上策。

一九、用密封容器儲存食品，勿用塑膠膜。

二〇、塑膠袋可重複使用；勿使用膠盒。

二一、最好採用不會造成污染的儲物罐（如玻璃製品）。

二二、勿用象牙，稀有動物乃是品味太差的表徵。

二三、未使用之藥品應妥予包裝（如過期藥品）並置於垃圾筒中，勿沖入馬桶中。

二四、使用純白的捲筒衛生紙，未經漂白者最佳。

二五、電鬚刀較可拋棄式的刮鬚刀符合環保的原則。

二六、選用以天然材質製成的傢俱，但以熱帶雨林中樹木製作者除外。

二七、選用耐久之傢俱，非必要時不予更換。

二八、儘可能採用二手傢俱。可再油漆、重新裝飾以突顯個人的風格。

二九、儘量使用油漆，所有的溶劑對環境及健康均有害。

三〇、勿蒐集電話簿；以節約用紙。

●有益健康及環保的飲食方式

三一、自己做飯有益健康及環保。

三二、自備食物、飲料不僅衛生、安全且省錢。

三三、食品添加物對健康及環保有害無益。

三四、蔬菜、水果有益健康及環保；食用肉類則會造成污染。

三五、需低溫冷凍之食品消耗能源。解凍時最好採

室溫解凍法。

三六、新鮮食品較加工食品有益健康及環保。

三七、速食品及飲料會造成污染；且價較昂、無益健康。

三八、野味、魚翅、燕窩及所有的異國特產皆會破壞生態均衡。

三九、茶葉較茶袋有益健康及環保。

四〇、使用有機肥料，化學肥料及殺蟲劑均對我們有害。

四一、最好自己種植食用物，不但健康、有益且充滿情趣。

四二、儘可能購用本地出產之食物，遠道運來的食物難免會受到污染。

四三、儘量光顧鄰近的商店及市場，可少用包裝並可保鮮。

四四、出外時自携飲水；市售之包裝飲料不僅昂貴，對健康無益，且會造成污染。

四五、對高度浪費的餐館，如使用免洗杯盤者，採行聯合抵制的行動。

四六、用母乳餵養嬰兒。加工之嬰兒食品有害環保。

●穿著貴在自然

四七、天然纖維（如：棉、毛）較合成纖維有益環保。

四八、衣物够穿即好，勿購置太多。

四九、購買耐用衣物，重複穿自己喜歡的衣物並不可恥。

五〇、儘量穿著不需整燙的衣物（如：T恤）；燙衣極費能源。

五一、舊衣可新穿。

五二、穿著二手衣物有益環保；讓孩子穿著兄姊或朋友的衣物也是一種良好的教育方式。

五三、乾洗污染極大。

五四、皮毛留在「原主人」身上才顯得自然、動人。

◎「行」方面的環保守則

五五、搭乘大眾運輸工具；非必要時勿搭乘計程車。

五六、如必須用自用車，請按時檢修，開車時並注意勿污染環境。

五七、使用無鉛汽油，並裝置觸媒轉化器。

五八、儘可能走樓梯，勿搭乘電梯。

◎工作場所的環保守則

五九、少用有毒性的文具（如：修正液、記號筆）。

六〇、儘量省紙，有必要才影印。

六一、蒐集廢紙以便再行使用。

六二、自動販賣機的飲料昂貴且易污染環境，最好能自備飲料。

六三、自備茶杯，使用後洗淨。節用免洗杯。

六四、工作場所應加檢視，並採行必要之補救措施。

●學校的環保守則

六五、辦理環保展示會、演講、比賽及電視節目。

六六、在校內及校外舉辦污染調查，並採行改進措施。

六七、校內食品店販售者應以有益健康及環保者為限。

六八、必要時才複印筆記、印發講義。

●養成環保習慣

六九、多作戶外活動，少逛街，少作室內運動。

七〇、多作無污染之虞的運動，如：太極拳、氣功、爬山、騎自行車等；少作保齡球、滑水及模型車等不利環保的活動。

七一、自行創作玩具。

七二、用愛心自製卡片及禮品。

七三、將垃圾分類；紙張、罐頭及玻璃瓶等分送蒐集中心。

七四、每張紙在扔掉前，正反面皆應利用到；信封並可重複使用。

七五、使用再生紙及其他再製物品。

七六、勿將稀有動物當做寵物，以免其滅種的危機提早到來。

七七、寵物用罐頭食品不僅會造成污染，且價昂毫

無益處。

七八、儘量少用可拋棄式的物品。

七九、儘量購買可退瓶的用品。

八〇、噴霧劑有害臭氣層且浪費材料。

八一、儘量用布質餐巾，可拋式的對嬰兒及環境均有害。

八二、使用直流電及充電式的電池。

八三、用過的電池置於垃圾筒中，勿棄置戶外或拋入水中。

八四、儘可能用太陽能設備。

八五、隨身帶條手帕，少用面紙，可拯救森林。

八六、烤肉有害環境及健康。

八七、以盆栽當禮品，勿用切花；前者有潔淨空氣之效，後者却只會帶來污染。

八八、勿吸煙，勿在人前抽煙，尤其是有懷孕婦女及孩童在的場合。張貼禁煙標幟（如：在電梯及迷你巴士中）。

八九、如真要標聖誕樹，最好自己動手做，上帝可不願見到人們藉祂之名而砍樹。

九〇、將無用的郵件退回，並附上「請勿再寄」的字條。

●共同為環保而努力

九一、購買（並閱讀）環保書籍及雜誌，收看並收聽相關節目。

九二、要求圖書館提供更豐富的環保書籍及錄影帶

等資料。

九三、隨時注意地方上的污染事件，並立刻加以報導。

九四、聲援環保工作（如：寫信予報刊編輯並善加利用聽眾熱線等）。

九五、抗議並聯合杯葛製造污染的公司。

九六、支持環保企業，並運用消費者的力量，以促企業界正視環保問題。

九七、遊說地方有力人士，俾促政府採行適當之環保政策。

九八、投票予重視環保的候選人，並監督其作為。

九九、加入環保組織，貢獻專長、時間及經費。

一〇〇、建立自己的環保圈（在教會、學校、辦公室、社區等）並鼓勵友人、同事共同參與，共同創造更美好的未來。

*我們沒有第二次機會

我們只有一個地球

歡迎加入綠色環保組織

讓我們攜手同心，共同為拯救地球而努力。

附註：綠色環保組織是由香港居民所創立的，目的在倡導一種合乎自然需求的生活方式；目前有會員八〇〇人。希將中國崇尚簡樸、自然及無私的傳統與當前環保運動對生態之了解及資源維護等相結合，期能維持生態均衡並促進人類福祉。除促進污染防治外，亦倡導健康的生活、適當的飲食、有機種植、循環使用及欣賞大自然的美與多姿。