綠藤生機

Certified B Corporation

Best For The World 2019 Overall Honoree

從十個減法開始，一起對世界更好！

提到環境永續，許多人可能會認為這個議題太廣、要做的事情似乎太多，不如期待嶄新科技和環境政策法令快點出現，為人類解決加速惡化的環境問題。然而，我們在想，環保不就是該從小事開始累積嗎？從「減法」開始，有一些事，是我們「今天」就能立刻去做的！綠藤團隊特別整理了十項「對環境更好」的實踐方法，與你分享：

今天就能輕鬆完成的小改變！ 3

#1 隨手關電源還不夠，很久不用的電器就拔掉插頭吧！
#2「舒眠模式」較省電，讓地球與電費帳單都能笑著入眠！
#3 少一個人搭下樓電梯，電梯半滿最省電！

再挑戰一下，明天的地球會感謝今天的你 6

#4 居家節水有三招，全家一起聰明用水！

吃對也能抗暖化！ 9

#5 吃一客羊肉，碳排放量等同台北開車到新竹！
#6 每週一天蔬食日，Green Monday ！
#7 多吃當令、食物里程數短的本土食物；還有，有機不只是健康！

購物時，別買你不需要的東西 13

#8 用「三十天原則」實踐不浪費的消費！
#9 別買不需要的東西

好要更好，讓台灣成為世界資源回收界的頂尖楷模 19

#10 你知道嗎？資源回收是台灣的驕傲，
一起繼續努力朝「更好」邁進！

關於綠藤生機：
台灣第三家國際認證的 B 型企業，秉持「生活永遠可以有更好的選擇」創立綠藤。從研發出台灣第一款有機活芽苗，帶來農業與飲食的革新，到創新結合植物科學，推出第一款有機芽苗活萃洗沐保養品。從吃到用，期許讓一個更真實、更健康的永續生活型態萌芽。

今天
就能輕鬆完成的
小改變！

#1 隨手關電源還不夠，
很久不用的電器就拔掉插頭吧

我們懂隨手關燈、關電器的重要性，但關掉開關後，就真的不再浪費電了嗎？生活常見使用遙控器的電器用品，如電視機、音響、錄放影機、冷氣等，在關掉的情況下，其實仍處於待機狀態，也依舊需要低電流的供應，雖不至大量耗電，卻也是長期耗能的累積。因此，若不是經常使用的電器，除了關閉主電源，別忘了順手拔掉插頭，就能更加節省電能囉！

Tips：在家庭常用的電器之中，最值得拔掉插頭的就是冷氣，畢竟一年之中，有超過一半的時間並不需要！

#2「舒眠模式」較省電，讓地球與電費帳單都能笑著入眠！

如果你是屬於冷氣重度依賴者，開冷氣睡覺前，請設定成「舒眠模式」吧！當人體開始進入睡眠狀態時，新陳代謝率會逐漸降低、發汗量減少，加上入夜後天氣轉涼，對空調的需求也比白天來得小;而「舒眠模式」的設定即是讓冷氣緩慢上升 2度 C，節能之外，依舊能讓你舒服睡到天亮！

Tips：

1. 吹冷氣前可以先開窗通風，讓室內溫度、濕度降低，或許就不太需要冷氣了。
2. 每個月定期清洗冷氣濾網，讓空調運作更有效率，也是省電的好方法。
3. 26 - 28 度 C 正是人體感覺足夠涼爽、同時不會多耗費電量的合宜溫度。
4. 冷氣每調高 1 度 C 能節省 6% 電力，每年約可省下 200 元、減少約 45 公斤二氧化碳排放。
5. 想對地球更好，也可以試試裸睡！美國睡眠基金會的研究發現，在沒有衣服的束縛下蓋著棉被，身體會自動調節體溫，不僅血液循環更通暢 、也有助增強免疫系統、減少壓力賀爾蒙的分泌，讓人更容易進入深層睡眠。

(參考資料：Health Benefits of Sleeping in Nude)

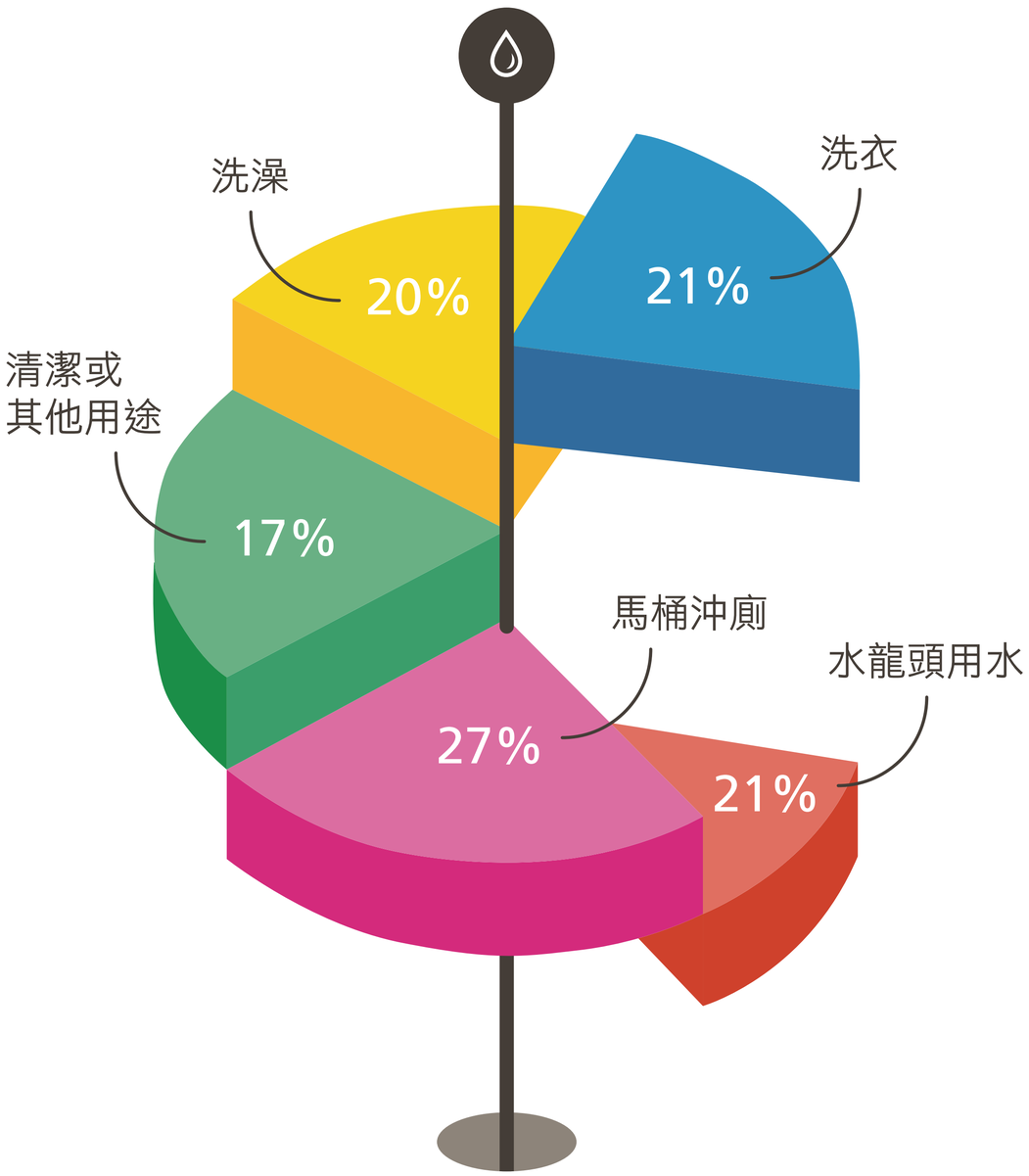
#3 少一個人搭下樓電梯，電梯半滿最省電！

下班時間，想省點力氣所以選擇搭電梯下樓 ..... 等等！你可知道一人搭電梯下樓，產生的耗電量可能比搭電梯上樓要高出 107 倍嗎？

從上往下搭電梯時，如果只有一人，電梯的對重系統會比電梯還重；因此，為了維持重量平衡，電梯會自動啟動牽引馬達，造成多餘的耗電。而無論搭電梯上下樓，當電梯載重量達一半時，就是重量平衡且最省電的狀態；因此，若在電梯口看到電梯裡只有少少幾人，趕快走進去，能為地球省下更多電喔！

(參考資料：電梯節能規劃；孤單時別搭電梯下樓)

再挑戰一下，
明天的地球會感謝今天的你。



#4 居家節水有三招，全家一起聰明用水！

水利署表示，台灣人每人每日用水量，高於國際標準值 250 公升！因此，除了減少碳足跡，我們也有責任減少「水足跡」。你可以從這三點開始做起：

洗衣服 - 請累積到八分滿，用快洗流程： 每洗一次衣服，會消耗約 150-200 公升的水，所以建議可多累積一些衣服，並視衣物重量將水位調到足夠清洗的最低水位。如果衣服不會太髒，可選擇快洗流程，省略相對耗水的標準行程，就能省下更多洗衣用水。

控制水龍頭出水量，先裝取後清潔：水龍頭如果沒有控制好水量，連續開 1 分鐘，流水量最高可高達 2 公升！想更省水，可在水龍頭上加裝省水閥，或先以水桶、臉盆、漱口杯裝取適量的水，再進行後續的清潔、刷牙、洗澡等步驟，並改掉開著水龍頭任水流的習慣，水就不會容易白白流失了！

沖廁 - 換省水馬桶：你知道沖馬桶 1 次，相當於倒掉 16 瓶以上的 500ml 礦泉水嗎？ 情況允許下，建議可將馬桶改裝成省水型馬桶，或是在現有馬桶內加裝兩段式沖水裝置，每次最多約可省下 6 公升的水量！如果無法更換，至少要定期檢查水箱的落水器止水閥，確保馬桶沒有漏水疑慮、以減少水資源的浪費。

（註：省水標章規格說明）（參考資料：家庭節約用水技術手冊）

“

Only if we understand, will we care. Only if we care, will we help.
Only if we help shall all be saved.

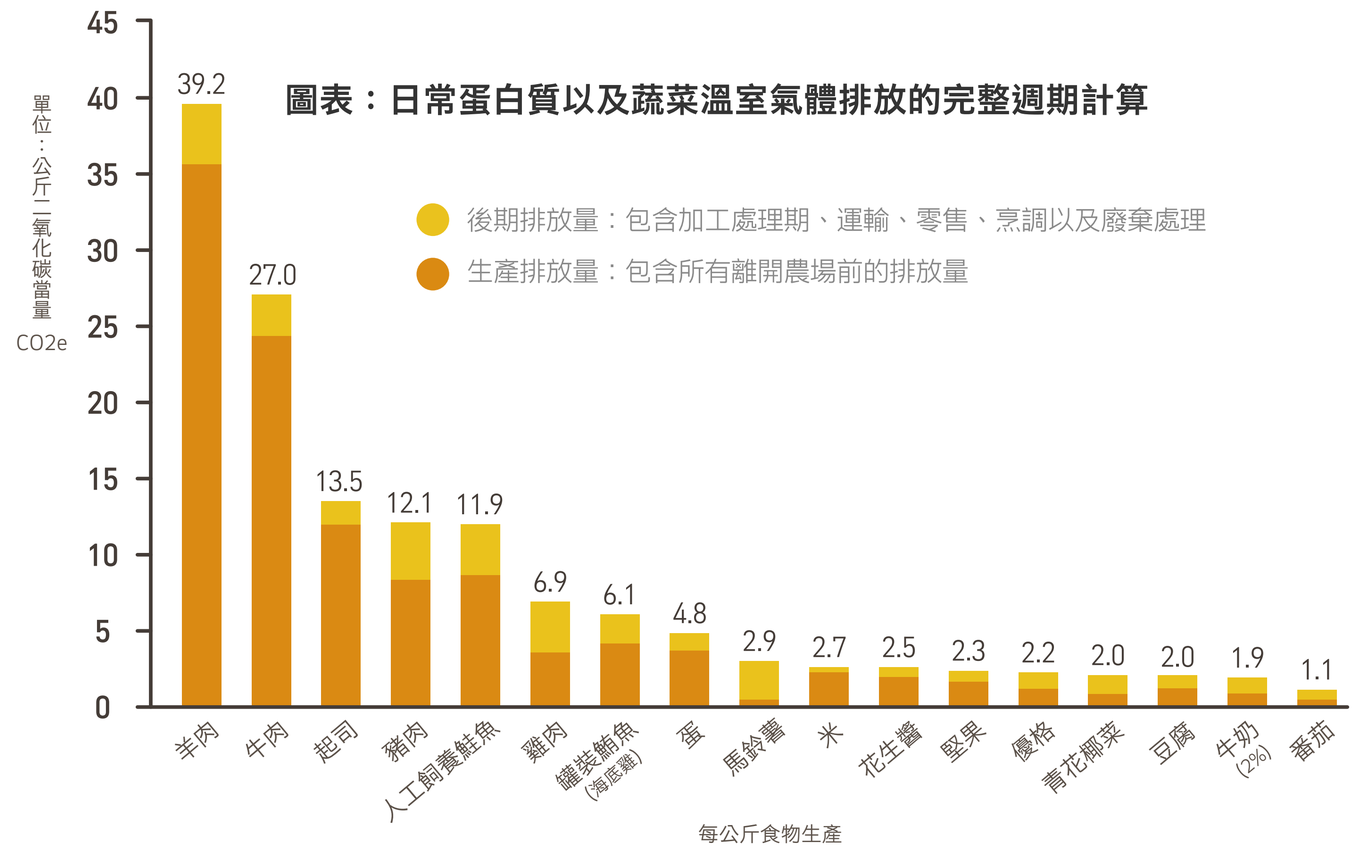
唯有了解，我們才會關心；唯有關心，我們才會去幫忙；
唯有去幫忙，我們才能得救。

– Jane Goodall 珍·古德，動物行為學家

珍·古德（1934-）小檔案：英國著名動物學家，長期從事黑猩猩的野外研究，改寫了人類與動物關係的科學觀點，同時也是一位積極的動保人士，教育青年主動關懷自然環境，曾榮獲大英帝國勳章，並在 2002 年獲頒聯合國和平使者。

圖片來源：National Geographic 國家地理雜誌

吃對也能抗暖化！



#5　吃一客羊肉，碳排放量等同台北開車到新竹！

許多人抗拒不了肉的美味和營養，但即使要吃肉，也可以有更環保的做法！生產肉食，需要耗費大量的飼料，同時牛羊排氣時所放出的甲烷、二氧化碳，更會加助溫室效應；而羊肉所排出的二氧化碳當量 (CO2e)，比牛肉更多出 50% ！因此，在挑選肉類上，建議多以豬肉或白肉如雞肉、或是海鮮為優先考量，在滿足口腹之慾時，也能盡力為地球減少一份暖化的負擔。

(參考資料：Meat Eater’s Guide: Report ｜ Climate and Environmental Impacts)

#6 每週一天蔬食日，Green Monday！

別輕忽吃素的驚人環保力量！環保署統計，只要一天不吃肉，每個人就能降低七公斤的碳排放量！家禽家畜的生產養殖，無疑是造成溫室氣體排放、糧食短缺、水資源消耗和空氣污染的一大主因；身為地球的一份子，為了給地球更好的生活，也為了自己的健康，不妨就從今天開始，邀請同事和家人一起相約每週一天吃素食吧！（參考資料：Green Monday）

Reminders：

1. 若決定吃素食，在起司、乳酪等乳製品的攝取上也需要適當控制。由於乳製品通常需要大量牛奶及後續加工製程，每公斤的乳酪生產，同樣會產生約牛肉 50% 的二氧化碳當量 (CO2e)。戒不掉乳酪的話，你可以選擇牛奶濃度較低、含水量較高的類型，如茅屋乳酪（Cottage Cheese）。
2. 香港的 Green Monday 組織，一直以來總是不遺餘力地推行這個運動，更影響了 160 萬香港居民的飲食習慣、降低 90 萬噸的碳排放，您可以在官方網站閱讀更多相關的資訊。
3. 綠藤在 2015 年認識 Green Monday 之後，也開始每週一蔬食的活動，相信我們，改變，其實比你想像還容易！

#7 多吃當令、食物里程數短的本土食物；還有，有機不只是健康！

除了多蔬食、少吃肉，選擇食物里程短的本土食物，也是對地球更好的方式！由於食物運輸距離的遠近會影響碳足跡大小，進口食材通常需要透過海運或空運而來，這一路上經運輸、冷藏和冷凍所耗費的資源，都會比本土所生產的食物來得高。而有機食材，對人們來說不只是更健康、無毒的選擇，其栽培過程由於不使用任何農藥與化學肥料，對環境也友善許多。

下回去市場或超市買菜時，多選擇在地生產與有機食物，不僅能幫助本土農業、降低地球耗源，食物也因為符合當季節令而更新鮮、營養喔！

Tips：
綠藤精心栽種的芽菜、寶貝沙拉菜當然是符合此理念的好選擇！

購物時，
別買你不需要的東西

#8 用「 三十天原則 」實踐不浪費的消費！

有時候，購買的確是紓壓的一種方式，但地球卻可能因為你一時的衝動，而多了更大的負擔。與其說不要買，不如說是「別買不需要的東西」。下回購物前，請先停下來花五秒想想：「買這個東西是真的需要，還是純粹想要？」如果無法說服自己，那再多想一下：「它的生產對環境有什麼影響？未來要丟棄時會造成什麼環境問題嗎？」

30

想真正實踐「不浪費的消費」，
我們邀請你一起加入「三十天原則」(30-Day Rule)：

1. 看著眼前嶄新發亮的新鞋、衣物、甚至是限量款包包，好想立刻把它帶回家？忍住你的衝動，暫停一下！先把商品放回去，離開這家店。
2. 回到家後，拿一張紙寫下剛剛想要的商品名、商店、價格、和今天的日期。然後將這張紙貼在顯眼的地方，如月曆、冰箱、公佈欄上。
3. 在接下來的三十天裡，每當看到這張紙條，想想你是否真的這麼想要它，但還先別下手。
4. 到了第三十天，如果想要它的衝動仍在，那就真的考慮回到商店帶它回家吧！

我們相信，等待三十天，讓自己有足夠時間冷靜和判斷，會是避免衝動、不必要購物的好方法。

(參考資料：Control Impulse Spending with the 30-Day Rule)

#9 別買不需要的東西

綠藤共同創辦人 Harris 涵睿難忘當時在麻省理工進修永續課程，教授在最後一堂課語重心長與同學們分享的一段話，「Reduce，別購買不需要的東西，可能是人類能對環境永續，所盡最好的責任」；這份提醒，也成為綠藤傾注心力推廣永續的使命能量。

我們知道，生活中所使用的每個產品，從製造到廢棄，都會對環境產生一定的負擔，但綠藤相信，比購買「好東西」更實際且永續的實踐，就是「別購買不需要的東西」。現在，我們期待你和妳，也能一起加入「別買」行動：

別買潤髮乳，因為妳可能用不到

潤髮乳最主要的功能在於改善溼髮梳理，若妳的髮質健康、頭髮偏短，洗髮後只要輕撥吹乾，髮絲就能呈現自然柔和的樣貌。除非妳的頭髮長期因吹風整燙受損，或屬於容易糾結的中長髮，否則購買非必要的產品，對荷包、對環境仍是種負擔。今晚洗頭，請試著別用潤髮乳，感受頭髮清潔後原本應有的樣子和觸感，看看妳是否非潤髮不可。（瞭解更多：別買這瓶潤髮乳，因為妳可能用不到！）

B

別買環保袋，重複使用才最環保

棉製環保袋的原料：棉花，在種植的過程中需要使用大量的肥料和水，抽紗的過程中也需消耗非常多的能量，因此在製造過程中對環境帶來的影響比其他材質的袋子還高。

英國環境局的研究發現：「一個棉製的環保袋需被使用 131 次後，才能與一次性塑膠袋一樣『環保』」。事實上，無論您使用哪種材質的袋子，都該盡可能重複使用，進而達到減少使用全新環保袋的的減量效果。 (延伸閱讀：環保袋，可能跟您想的不一樣)

別買瓶裝水，用水壺裝更環保

少買一瓶 600ml 的瓶裝水，你可以節省 10.5 公升的水以及 250 毫升的石油！超商裡許多一罐罐便利的瓶裝水，和家用飲水其實並無特別不同，但從生產到運輸，卻會帶來額外的碳足跡，更別說最後留下的一次性塑料廢棄物。在台灣，公共場所的飲水機日益普及，下回出門時，記得帶上環保杯、水壺，別再購買瓶裝水吧！ (參考資料：寶特瓶節能減碳知多少)

好要更好，
讓台灣成為世界資源回收界的頂尖楷模

“

台灣：世界的垃圾處理天才
Taiwan: The World's Geniuses of Garbage Disposal

華爾街日報
The Wall Street Journal

#10 你知道嗎？資源回收是台灣的驕傲，一起繼續努力朝「更好」邁進！

有時候我們會懷疑，那些丟到資源回收的瓶瓶罐罐，到底有沒有被確實再利用？其實，在資源回收上，台灣是全世界最卓越的國家之一！甚至《華爾街日報》都以「台灣：世界的垃圾處理天才」（Taiwan: The World's Geniuses of Garbage Disposal）作為專題報導。從垃圾分類、回收資源、廚餘回收、到音樂垃圾車、付費垃圾袋，幾乎成為一種全民運動和獨有的文化風景。而根據台灣環保署的統計，2015 年全台資源回收率高達 55%；不但遠高於美國的 35%，更可媲美奧地利、德國及南韓等領先國家。

還有 45% 要努力，而我們每一次的確實回收，都能讓台灣的資源回收往「Best for the World」再邁進一步。
（延伸閱讀：Taiwan: The World’s Geniuses of Garbage Disposal）