

環保生活之我見

胡雅美

主婦聯盟環境保護基金會監事

近日裡，在媒體揭開中國三鹿集團毒奶事件以來，消費者莫不聞奶色變，人人自危，深怕自己已不知將多少「毒」吃進五臟廟中。除了民眾對食品安全感到存疑，不乏國際知名食品大廠家也淪陷在這波「毒奶」中。目前上架的食品是否全然檢驗無虞？從政府相關部門官員及學者專家對三聚氰胺含量標準莫衷一是態度就可略知一二。其實，來自中國的黑心貨物、食品多年來均時有所聞，這與週遭的任何一件環境汙染公害事件如出一轍，突顯的是人的道德良心被腐蝕、企業文化的墮落、社會制度的脫序。

酷熱難耐的夏日過去，本期待秋天的涼爽能消消前些日子的暑氣，但最近幾乎一週一颱風的消息，真叫中、南部山區民眾吃不消。每每颱風逼近，爲了身家性命安全，必須緊急搬離家園，成了十足的环境難民。牆倒屋塌，橋斷路毀、山崩土石流，原本的河溪儼若滾滾黃河，堤防沙岸波浪洶湧，大小災情報導透過媒體播送，讓我們深思：大雨驟降、土石流的大破壞，是否正意味著大地在用它的語言向人類做無聲的抗議呢？

「臺灣」本是個擁有好山好水的寶島，300年前被葡萄牙人讚許爲「福爾摩沙」—亦即美麗的島。但正如你我所知，一波又一波的移民者，帶動島上經濟繁榮，卻也因激增的人口壓力造成無止境的

開發。島民開始恣意掠奪自然資源，爲滿足物慾過度消耗有限能源；商人在名利掛帥經濟導向下，推出林林總總不環保的商品，導致生態失衡環境惡化。曾幾何時蔥鬱盎然的福爾摩沙，變成了佈滿廢棄物的垃圾島？而原本清澈見魚群的溪流，似乎也只能在記憶中尋找…。

在我離開了教育圈後，因緣際會下接觸到環保領域，從此展開了捍衛生態環境的新旅程，也變成個人人生第二春的起始點。正如之前所言，地球環境的確在萬物之靈的人類手中被蹂躪摧殘，全球各地正爲溫室效應而陷入困境，幸而即時覺醒並如火如荼展開抗暖化運動。值此之際，世界各國政府部門、民間環保團體無不積極推出節能減碳新妙方。國內臺電公司則有省電召集令、環保生活新提案…等等。爲讓大眾能確實做到節約能源，享有安全健康好生活，環保署也適時推出「十大無悔環保準則」，將節能省電法寶傳授給廣大的民眾。近20年來，主婦聯盟是社會中最爲關心環保的團體之一，歷年推動的議題有「檢樸生活」、「守綠色消費」、「實踐環保4R行動派」、「節能減碳輕鬆做」。每個時期都推出不同的環保主張，希望引起社會大眾的共鳴與支持。其實做環保並不需要大張旗鼓，而是很簡單的從個人生活做起，做大家都認爲容易的事。

一、「食」的環保

個人環保生活中，最重要應當將「食」的環保列為首要，因為這和健康有絕對的關係。飲食關於一個人的健康與否，如何吃得聰明、吃出健康，的確需要再三斟酌，例如：應考慮食物的來源是否有受到大量殺蟲劑污染？是否有被過量的化學肥料或農藥噴灑過？農產品其產地和生長的情況，是否符合安全條件？若食物非本地生產，甚至是進口蔬果，得經一套複雜的運輸系統，這就牽涉到所謂的食物哩程問題。進口食物除增添運費成本外，更重要的是耗費能源及增加污染量，這是值得深思的問題。現代人談癌色變外，國內近日也因「毒奶」事件波及，消費者對奶製品也退避三舍，因此作為聰明的消費者，應該學會選擇不含添加物的加工食品，同時對於食物上的成分說明應該要關心瞭解，才可能降低受害風險。所以不健康、不安全的食品，拒吃、拒買是保健康的不二法門。其實，真正新鮮安全的蔬果是來自於自家庭院栽種生長的有機作物。目前做個現代都市農夫在國內正夯，大家利用週休二日至郊區農地讓平日收集的「廚餘推肥」滋養大地，不但解決廚餘問題，同時改善土壤品質，一舉二得。若無農地可栽種，也可在室內準備簡單的容器及各式穀物種子、菜籽、豆類種子，自行孵芽菜，只需按時澆水，三、五天後即可收成，既簡單又環保，何樂而不為？再如麵包、饅頭、糕點、優格、泡菜、沙拉醬、果醬…等，其實都可自行DIY，可省荷包也省能源，建議大家心動不如行動。

我們積極向大眾推廣外食人口儘量自備餐具並且建立多食蔬果的觀念。相信多數人都知道免洗筷子一定要經過消毒漂白

的藥物處理，食用過程化學洗劑難免會進入人體影響健康。而堆積如山的廢棄筷子須焚燒處理，也會造成環境的污染。因此養成自備餐具第一個好處就是維護健康，第二個好處就是減少環境負荷。再談到餐盤、碗、杯，最常見的材質就是塑膠或保麗龍，這二者在接觸熱食後一定會釋出毒素，其實最好拒用、少用為妙。購買食品要注意安全，查看標示是否清楚，包含產品內容物、添加物、使用期限外，包裝儘量簡單，減少無謂的垃圾量。選購食物多以天然、本地性、當令季節的蔬果為主，份量適中、少油炸、少加工，少刺激、少煙燻、少碳烤、重新鮮，多纖維這是基本原則。至於食器可選擇經久耐用的陶瓷、不鏽鋼、玻璃等器皿。像是購物自備環保袋，就可以減少塑膠袋或紙袋的浪費。塑膠袋尚可摺疊收納，並能隨身攜帶重複使用。若一個人一天少用一個塑膠袋，全國就可少用2,300萬個塑膠袋。

談到飲料的風行，可從大量的廣告推銷略知一二。多數年輕人都無法抗拒碳酸飲料的吸引，而茶品、咖啡飲料一向也受到上班族的喜愛。後者飲品含有大量的咖啡因，它會影響我們的身、心，再者豐富、刺激的口感易使人上癮，但很多人卻不知這也有可能是一種過敏原。事實上，相同容量比較下，一杯咖啡所含的咖啡因是一杯茶的2倍，和一罐可樂或一杯熱巧克力的咖啡因含量相同。咖啡因是世界上用途最廣的添加物之一，它對人體沒有好處，若少喝或拒喝它一定能令我們較有活力，且不致傷害循環系統及免疫系統。家中有未成年的孩子，為了他們的健康當以果汁和開水代替坊間購買方便的飲品。就生態環境的角度來說，茶樹和咖

啡樹其實都是耗費土壤養份的經濟作物，栽種這兩種植物後地力不肥，迫使農民必須向更偏遠的土地開發，常因為耕種而砍伐或焚燒森林，造成生態浩劫。

「少吃肉、做環保」不只是一句口號而已，因為減少肉食或者選擇純素食，不但可以幫助我們維護健康，還可以省錢並減輕對土地、生態、環境的壓迫和破壞。因為放牧會破壞森林造成景觀損害，且導致土壤瓦解、崩落，表土流失，植物生長不易，破壞水土保持功能。另外又得大量栽植牧草餵養牲畜，可能施加化學肥料，提高作物生產量。農場裡飼養的動物可能受到來自飼料的汙染，其中或許含有刺激生長的荷爾蒙、色素、殺菌劑、農藥、預防疾病的藥物、增加口感的調味劑等。因此當動物被宰殺成為我們餐桌上的美食，那些前面所提到的飼料添加物，我們可就照單全收了。試問日積月累後，疾病不會上身嗎？其附帶產品如蛋、奶、乳製品也因各樣藥劑、添加物的摻合，多食必對我們的健康產生莫大的傷害。至於魚類和海鮮，通常都含有大量的海水汙染值，被捕獲後可能會使用防腐劑保鮮，儘可能避免常購買食用沿岸的淡水魚。

二、「衣」的環保

環保生活中第二重要的，莫過「衣」的環保。“佛要金裝，人要衣裝”，在購買衣服時，應要選購耐穿、耐看、耐洗，純天然纖維製成的衣物。天然纖維是再生性的資源，皮膚經接觸後較不易引起過敏。原料的種植對環境雖會造成衝擊，但與人造化學纖維比較，產生的汙染少，而人造纖維其原料是石油，為非再生性資源。添購衣物要適量，不應廣告「跳樓大

拍賣」、「清倉2折起」等誘人宣傳，而不假思索地購買又閒置不穿，浪費金錢又佔空間。要懂得利用巧思少量衣著多樣穿。當衣物穿不上時或過多時，必須迅速打理贈送他人，也可送交二手用品店，讓舊愛變成新歡，充分發揮物盡其用的理念。在衣物的清潔處理上，儘量不使用化學合成洗劑，並少用漂白水，改用天然成分的肥皂絲、粉、塊，適量使用易洗又好沖，如此對衣物與人體都不致造成汙染與傷害。喜好手工又有創意的人，也可運用所長，將過時的衣物拆、縫、修、染賦予新生命。如果是新添購的衣物、床單、被套等紡織品一定要洗過再用，可以除掉製造過程中使用的化學藥劑及表面的處理物質。假使有乾洗店取用的衣物、毛毯，記得先取下塑膠套在通風良好處晾一晾後再收進衣櫃，避免化學藥品殘留物沾衣物，無形中被吸入導致危害傷害。一旦衣物不小心沾上污點或有異味，可以使用小蘇打、白醋或檸檬汁，立刻搓洗或使用肥皂加溫水刷洗，即可達到滿意的洗淨效果，重點是養成好習慣，只要衣物一弄髒，當下立即處理，就可免於留下污點。當然更好是自己DIY萬能去污水。簡易的配方再此與大家分享：4分之1杯的硼砂加上2杯冷水，攪拌均勻即可。無論是血漬、墨漬、發霉、湯汁、果菜汁、巧克力等，先沾或浸泡萬能去污水，再用肥皂與清水洗滌即可達到洗淨效果。一般市面上買得到的化學去污劑含有四氯乙烯，它和乾洗時所用的溶劑一樣，使用時會產生有毒的氣體，刺激眼睛、引起頭昏、噁心、喪失食慾、精神混亂等徵狀，它也是致癌物之一，為避免受其害，應廣為告知親友儘可能少用為妙。

三、「住」的環保

大家一定沒想到，「住」也需要環保的觀念。居家環境中，免不了有些合成清潔劑，原料很可能是致癌物，導致畸形兒、基因突變、免疫力衰退、身體虛弱，容易感染疾病與發炎。有時家人感覺到的頭痛、沮喪、感冒徵狀，很可能是因為家中使用殺蟲劑、去污劑、亮光劑等，造成的過敏與中毒現象。家中若有小孩或老年人，更應該注意裝潢建材是否具有毒性，並找出安全有效的替代品，以杜絕危害因子。居住環境宜通風良好、光線充足，減少菌黴孳生。室內不宜過度裝潢整修，以免浪費資源。日常用品儘量選用天然材料做的產品，可以減少塑膠對人體產生的不安全性傷害，此外，各種物品、牆壁、天花板、地板表面的塗料處理，要拒用有機溶劑。住家還有些潛藏毒性的用品，也應該採取一些預防措施避免意外發生。例：物品應該放在原裝的瓶罐裡，萬一發生意外中毒現象，可以立刻參考標籤上的說明，進行緊急處理，用量上儘可能不超過產品標籤上的指示，以少汙染與傷害。各種容器的封蓋必須緊密，以免揮發性的氣體外洩。當使用時儘量保持在空氣流通的地方，以免吸入氣體。用剩或使用完，要以正確的方法妥當處理，以防萬一。放置安全處，不要讓幼兒、老年人及家中寵物接觸到這些有毒的家用品，若不幸發生意外，必須採用一些急救方法，例：立刻將患者移至戶外，避免吸入毒氣，打開所有門窗，嚴重者可以先使用心肺復甦術再送醫，若皮膚沾到毒素，先將衣服脫掉，用清水沖洗數分鐘再以肥皂擦洗，倘若不幸是眼

睛被沾到，取用瓶子裝水由距離5-10公分高處沖洗眼睛，並連續沖洗10-15分鐘。同時請患者儘量眨眼睛。如果不幸是吞下毒物，應立刻灌牛奶或冷開水，同時聯絡醫院請教醫師有效緊急救護方法。

主婦聯盟的環保媽媽們最常使用的無毒清潔劑，可稱為是萬用清潔劑，就是小蘇打、鹽、醋、肥皂等，取得容易又有不錯的效果，甚至還是多用途、多功能。即使是水管阻塞，馬桶不通暢、廚具油污、家具髒污、地板、地毯、沙發的清潔、玻璃器皿金屬飾品的擦拭都可使用此環保清潔劑。清潔用品廠家經過媒體廣告強力播送推薦某單一用途清潔用品，往往家庭主婦就會因「去污超強」而淪陷購買，但我們環保媽媽只要萬用清潔劑就能1瓶當10瓶，想得到的清潔劑全都一手包了。這樣一來，不但省下一筆可觀的費用，也省卻不少麻煩，使用起來簡便，更重要是不致對人體造成毒害，也不會產生環境荷爾蒙，堪稱主婦們的最佳幫手。清潔劑實為環境的最大殺手之一，它汙染河川、產生環境荷爾蒙，影響後代甚遠。民眾應瞭解改善水質，必須從源頭做起，而源頭正是我們每個人的「家」。大眾必須體認到平時使用的各樣清潔劑，事實上都含有相當的毒性，如能摒棄這些有毒的洗劑，換上天然無毒的萬用清潔劑，對人體、對環境都是一大福音。

四、「行」的環保

小至地上的汽、機車，大致天上的飛機，它們所排放的二氧化碳，可是現今全球最為關注的焦點，而這就是告訴我們，生活中「行」的環保是愈來愈重要了。原

因在於溫室效應影響甚鉅，世界各國都發起了抗暖化運動，節能減碳聲浪襲捲而來，生活小撇步多如牛毛。爲了健康，平時要多運動。出門短程宜多走路，近距離移動可利用腳踏車，即使搭乘大眾運輸工具，也可以提前一站下車徒步，而不必花冤枉錢往健身房跑。記得多爬樓梯、少搭乘電梯不但達到節能減碳之效又可以健身。擁有私家轎車、機車者，不忘定期檢查、維修保養，才能省油護安全。就通勤上班族而言，若每週少開兩天車，一年下來少說也省掉723公斤的二氧化碳排放量。

五、結語

日常生活中還有許多環保小撇步可讓環境更美好，例如：確實執行垃圾分類、做好資源回收，尤其是有毒物如廢電池、廢日光燈管、廢棄清潔劑瓶罐、廢棄化妝品容器等，都應分開回收並妥善處理。廚房、浴室改用節水裝置的水龍頭，以及馬桶改用兩段式省水裝置，水量至少減量50%以上。當然水龍頭用畢確實關緊，多使用臉盆、漱口杯盛水盥洗都是省水的好習慣。生活用水儘量存留達到重複使用之效，如：洗蔬菜水果、洗米水、洗衣水可再利用，轉而澆花、拖地、洗車。平時多利用太陽採光，使用省電燈具，且養成隨手關燈、拔插頭的好習慣。儘量少用標榜「強力功效」的化學清潔劑、殺蟲劑、芳香劑、空氣清潔劑，多使用無香味、無花紋、無染色、不含螢光劑的不漂白原色再生衛生紙。使用小型家電品上，也要有正確觀念。避免長時間持續使用，因爲電磁波或輻射可能對人體產生傷害的物質。很多文具物品，各式筆、黏膠、樹脂、修正液，幾乎都含有不同成分的有毒化學物，

例如：甲酚、乙醇、丙酮、苯等，這些能不使用最好，或者少用爲妙，使用時注意要在通風良好處，以避免吸入懸浮在空氣中有毒的化學物質而渾然不知。

平日生活繁忙的都會人喜歡利用假日出遊，一方面紓解身心疲勞，另一方面吸取大自然的能量，學習與萬物爲友。走出戶外，親近大自然，帶著感恩、謙卑的心，除了足跡什麼都不留，除了攝影，什麼都不取。爲減少浪費與汙染，應自備茶水隨餐用品，簡單餐食，發揮公德心，並攜帶自己的垃圾返家。不在水源區釣魚、烤肉、從事水上活動，以免汙染水源。避免到破壞生態環境的遊樂區、高爾夫球場、休閒農場進行休閒活動。倒是可以積極參與公營、民營社團協會所舉辦的賞花、賞鳥、觀星、溯溪、尋跡、登山等知性、感性兼具的活動，提升人文素養。切忌購買會破壞水土保持、汙染水源的高山茶、高冷蔬菜、水果等，以免助長生產者不當的開發行爲，嚴重破壞生態外造成無法彌補的社會成品加遽。當進出公共場所時，不宜大聲喧嘩，而有煙癮者爲顧及他人的空氣權益下，也要自律不得在公共場所吸煙。

一旦國民的道德水準提升，社會的公義自然就彰顯。尋求一個可以安居樂業的環境，追求邁向一個更健康和樂的環境，我們可以從檢視自己的日常生活飲食起居，是否符合節能觀、環保觀、生態觀做起。有了認知進而去參與、關懷，如此才能將每一個人的小力量凝聚成一股大的影響力，扭轉風氣，迎向嶄新的「綠」未來。