

# 日常消費節能減碳：飲食及服裝篇

## （一）飲食：

- 1、儘量選擇當季當地食材食用，減少因長程運送而產生的碳排放。
- 2、少喝瓶裝水，自備水壺方便又解渴。
- 3、多利用保溫瓶、悶燒鍋等不需使用電力卻可持續保溫的器具，不需多耗電力，卻隨時可以有熱食、熱飲食用。
- 4、使用可重複使用的餐具與環保筷，既衛生又減碳。

## （二）服裝：

- 1、夏季時，盡量穿著輕便淺色衣物。非正式場合不穿西裝不打領帶。
- 2、化學合成纖維的衣服，製程消耗較多的能源，可以選擇天然纖維材質的衣服，降低二氧化碳排放量。
- 3、做好衣物回收工作，可以幫助他人也減少廢棄物的產生。

★內容摘自101年度消費者手冊★