



行政院環境保護署
Environmental Protection Administration
Executive Yuan, R.O.C. (Taiwan)



內湖社大

如何「做到享受」環保綠生活

林如貞分享 2023.5.1

2011 經濟部「節能減碳用行動愛地球」競賽「影響力優選獎」

2012 大亞電纜「綠集合計畫~美麗家園獎」

2016 <<稻田裡的教室>>獲選臺北市深耕閱讀推薦、文化部優良讀物科學類推薦、法蘭克福書展、遠流出版發行電子書

2018 環境教育人員認證

2020 大亞電纜美麗家園綠色串接獎優選

2021 共同指導清大學生獲得智慧農業數位創新競賽第一名

2015-至今

推廣水田生態、食農教育、環境教育、行為改變

扶輪社、台大電機系服務學習、新生專題、北一女、自然步道協會綠化教室、小田園教師研習、樹谷文化基金會.....等

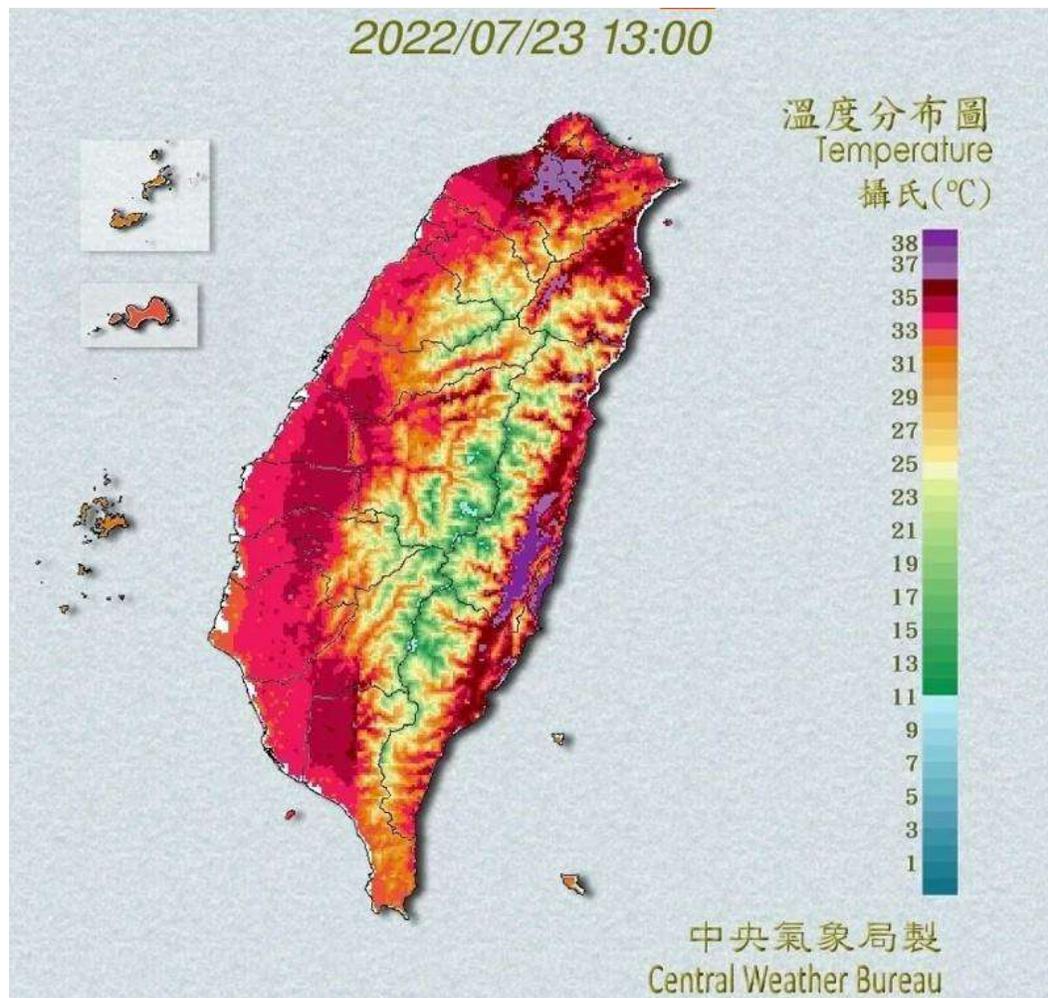


大綱

- 1.環保讓你獲得更多
- 2.清理內心垃圾
- 3.「行為」取代「知識」學習
- 4.細微改變帶來巨大成就
- 5.植入正確目標～想大一點、有趣一點
- 6.持之以恆～都會女半農半X環保故事
- 7.發揮影響力
- 8.形塑環境、鼓勵與支持系統



2022年「史上最暖11月」台灣高溫紅番薯





圖片來源：奇摩



高溫破攝氏40度 公蜜蜂受不了 「爆炸性射精」成群慘死

根據《自然國際報(Nature World News)》報導，英國最近飽受極端氣候所苦，高達攝氏40度的高溫，讓不少生物面臨死亡危機，當地的雄性蜜蜂因為受不了高溫，有半數會在6小時內倒地死亡。
~聯合報2022.7.31



圖片來源：奇摩

2022 宜蘭水稻，出現稻米不捨實、稻熱病等損害



圖片來源：客家電視



2022.10 尼莎颱風農損破千萬 「宜蘭縣」受創最大、薑損失287萬最多



2022.8.25 時雨量破百！ 台北信義、大安區淹水一級警戒



資料來源：自由時報



2022.9 雨都基隆限水 & 颱風軒嵐諾解旱

自由時報
Liberty Times Net

即時 熱門 政治 社會 生活 健康 國際 地方 蒐奇 影音 財經 娛樂 藝文
汽車 時尚 體育 3C 評論 玩咖 食譜 地產 專區 TAPEI TIMES 求職

首頁 > 生活

基隆水情9/3亮黃燈 停供噴水池、澆灌或洗街

LINE A+



基隆新山水庫水位持續下降。(記者高賢秀攝；本報合成)

2022/08/27 18:01

*2022年先前8個颱風，跟往年相較，不僅數量少，而且都沒有登陸、侵台。

*台灣降雨分為豐水期（5月至10月）、枯水期（乾季，11月至隔年4月）

曾文和烏山頭水庫 蓄水率跌破3成(2023/2/4)



嘉南平原第一期稻，對稻米產業影響？

2021 西半部大旱停灌休耕

2022 大區輪灌、四選三轉作雜糧

2023 水庫拉警報、停灌休耕



乾旱下~作物努力忍耐、蜜蜂沒有足夠食物



2023.1. 紐西蘭洪災暴雨降下近40%年雨量



「高溫」或「氣候變遷」暴雨/乾旱
成常態，如何調適因應？



檜木板做床板、坐北朝南、紅磚綠房子(二手家具或台灣國產材)



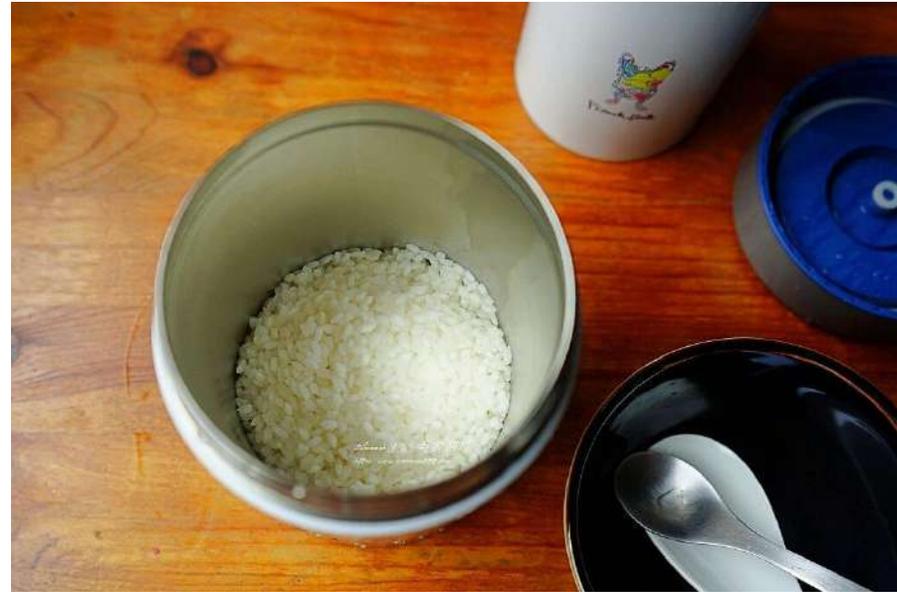
網頁請輸入 台灣國產材



砂鍋睡前10分鐘煮粥



悶燒罐煮飯煮粥



晨起食粥，推陳致新、利膈養胃、生津液、清熱利小便



肺最愛白色食物 胡乃文推薦：養肺最好的膳食

講述 / 胡乃文 (臺北上海同德堂中醫師) 柯弦整理



可以通過白色食物和膳食來補肺、潤肺。(談古論今話中醫提供/大紀元合成)



人氣: 468495

【字號】大 中 小

更新: 2018-03-13 11:51 AM 標籤: 潤肺, 白色食物, 補肺, 養肺, 養肺食物

大紀元 2018.3.13 <https://www.epochtimes.com/b5/18/3/12/n10212423.htm>



米油(台語ㄇㄨㄛˊ)

- * 米油，煮粥時，浮於粥面上的液體
- * 《本草綱目拾遺》：「米油最能肥人，滋陰之功，尤勝熟地，每日一碗，滋陰長力，肥五臟百竅。」《隨息居飲食譜》：「補液填精，其補養功效，代替人參湯，治療虛證。」
- * 沒有奶粉年代，許多母乳不足的孩子喝台語ㄇㄨㄛˊ長大

家庭版簡易糙米漿



- * 約半米杯糙米先浸泡
0.5~1小時
- * 豆漿機米糊功能，邊
打邊煮，約20幾分鐘可煮
4~5碗
- * 化療喝不下人工營養
乳或小朋友長水痘沒食慾
時都吃得下

2023 歐盟碳稅將上路

訂就送
萬國通路行李箱
送禮P.78

張錫、鬼山人、黃嘉斌...親授 神抓台股反彈20錦囊 P.104 / 資產膨脹至少24倍 從財報看懂FTX破產荒謬劇 P.32

在今天看見明天

原本敲門NBA明星後衛，意外簽下超級中鋒
超高薪資「不含稅」、
經紀約交給兩個月新公司

雲豹桃園隊100天
搶魔獸實錄 P.38

NEA球星 霍華德

2022.11.21~11.27

CO₂

3個月內，
歐洲大客戶寄來8封警告信

小台廠的 減碳追殺令

危機倒數> 歐盟碳稅將上路，汐止線材廠：「客戶說不減碳就砍單」
需求迫切> 加強認知、碳排估算、減碳輔導，解決產業界的淨零痛點

300家中小企業減碳深度調查
高達7成有「訂單碳焦慮」，近4成還沒有啟動淨零轉型 P.62

1352



環保減塑、淨灘、永續投資、購買綠電.....等
還可以做那些？



台達電員工餐廳
不提供排碳
量高的牛肉

台塑草皮改需水量少的南美澎淇菊



主要溫室氣體種類

| | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 二氧化碳 (CO ₂) | 1、人類燃燒化石燃料 2、毀林 3、生物呼吸作用 |
| 甲烷(CH ₄) | 1、腸道發酵作用（例如畜牧業養牛產生） 2、水稻 3、化石燃料運送少量洩漏 |
| 一氧化二氮 (N ₂ O) | 1、生物體的燃燒 2、燃料 3、化肥生產 |

超過50% 高回收率，不等於再處理率



天下 2018 【台灣回收神話幻滅】王建棟攝 <https://topic.cw.com.tw/recycle2018/>

頭前溪上游的垃圾山



*新竹竹東垃圾山~請詳2020.6.17 「工業喝好水，人民喝廢水」？天下雜誌、圖片來源：黃明堂攝
<https://www.cw.com.tw/article/5100703>



2018.9 台南二仁溪出海口 驚見大量電子垃圾裸露

台灣經濟發展代價

- *淡水河名列全球第16名嚴重污染
- *每公頃農藥用量全球第1名，高達17公斤，比第2名日本多出6公斤，世界平均用量0.5公斤
- *台灣糧食自給率不到40%
- *台灣是第**18**名缺水國

花蓮擱淺鯨魚一屍兩命 塑膠袋、麻袋塞滿肚



每分鐘一卡車
垃圾倒入海、
漁民撈的一半
是垃圾

先從減少一次性消耗做起

逐漸增加新的改變習慣

我可以用_____取代面紙(衛生紙)



衛生紙廠商污染開罰紀錄

*污染紀錄包含空污、水污、廢棄物，數字為2010-2019年統計

資料來源：綠色公民行動聯盟 透明足跡

舒潔
可麗舒
可立雅

金百利克拉克

累計裁罰**4**次
累積罰鍰**13萬4000**元

百吉牌
滿柔

正大

累計裁罰**11**次
累積罰鍰**70萬2200**元

五月花、柔情
得意、百花

永豐餘

累計裁罰**40**次
累積罰鍰**383萬820**元

春風、情人、雪柔
絲嵐、蒲公英、淨世代
家樂福牌、大潤發牌

正隆

累計裁罰**167**次
累積罰鍰**5356萬400**元

倍潔雅、唯潔雅、優活
緻柔、特惠牌（頂好）

金盛世

查無資料，非無開罰紀錄

* 漂白劑、螢光劑、染料、雙酚A

* 標榜使用再生紙漿、號稱不砍樹的「蒲公英」衛生紙，製造公司正隆2014-2017違規裁處記錄竟高達167次、裁罰金額高達5356.4萬元。

圖片來源：2020 環境資訊中心

簡易版廁所沖屁屁



抹布取代濕紙巾



台大社工申恩榮

手帕取代衛生紙



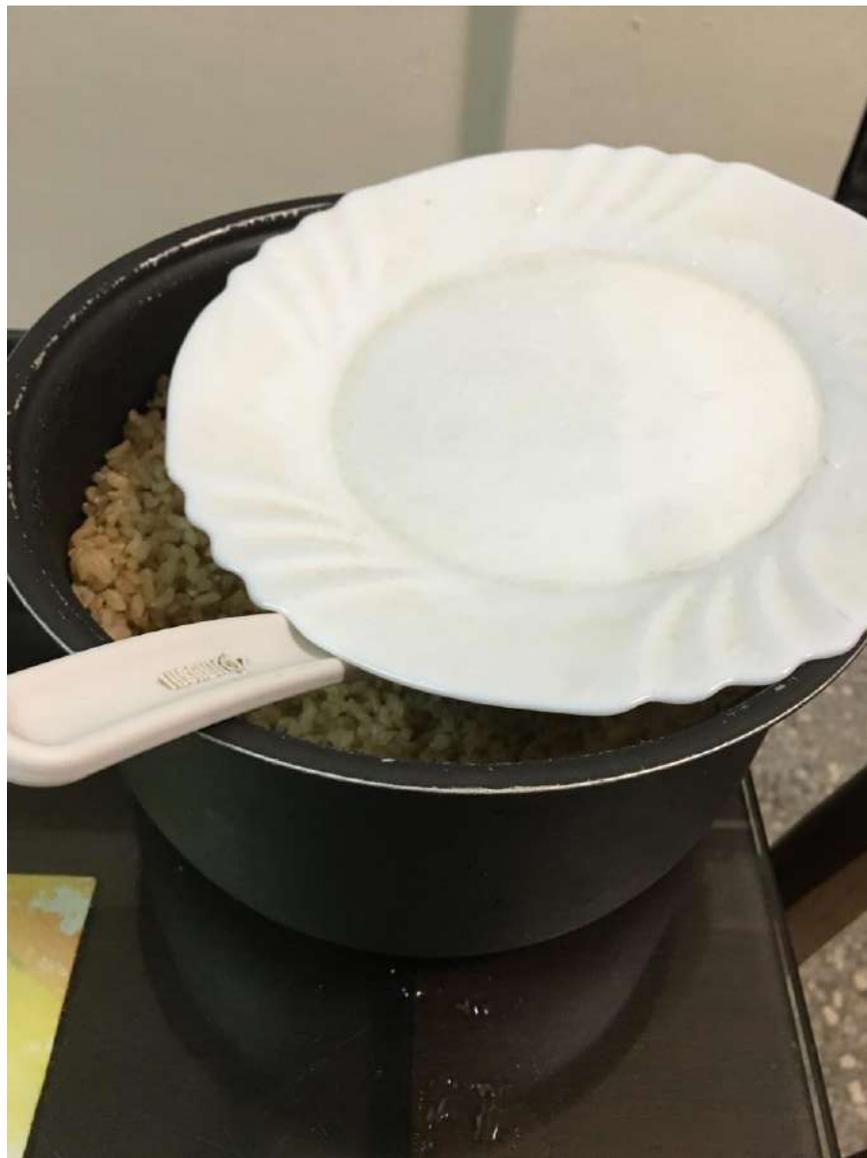
台大公衛吳沛璟、電機陳泳源、森林李宜靜、森林李致宏

我可以用_____取代保鮮膜



用盤子當蓋子取代
保鮮膜

減少塑化劑



台大新生送的環保餐具，有持續使用嗎？



太忙了，所以.....

早上起不來，趕著出門

半夜肚子餓

覺得垃圾很多，不差我一個

周遭很多人喝飲料的誘惑

想吃餅乾.....等犒賞或慰勞的心情

很久(?)沒吃



先清理內心的垃圾



1. 被廣告洗腦行為上癮
2. 資本主義賺多多
3. 讀書、上班沒時間
4. 形式主義「漂綠」
5. 從眾或團體制約
6. 免費多拿一點

環保讓你獲得更多

- *省(賺)錢
- *自由
- *創意
- *時間
- *健康
- *成就感
- *親密關係



「細微」改變

帶來巨大成就

每天進步1%，一年後，你會進步37倍；

每天退步1%，一年後，你會弱化到趨近於0！

一個好習慣和改變，複利效應，

帶來豐碩人生成果！

~<<原子習慣>>、詹姆斯·克利爾、方智出版

減塑環保只是將飲料換成環保杯嗎？



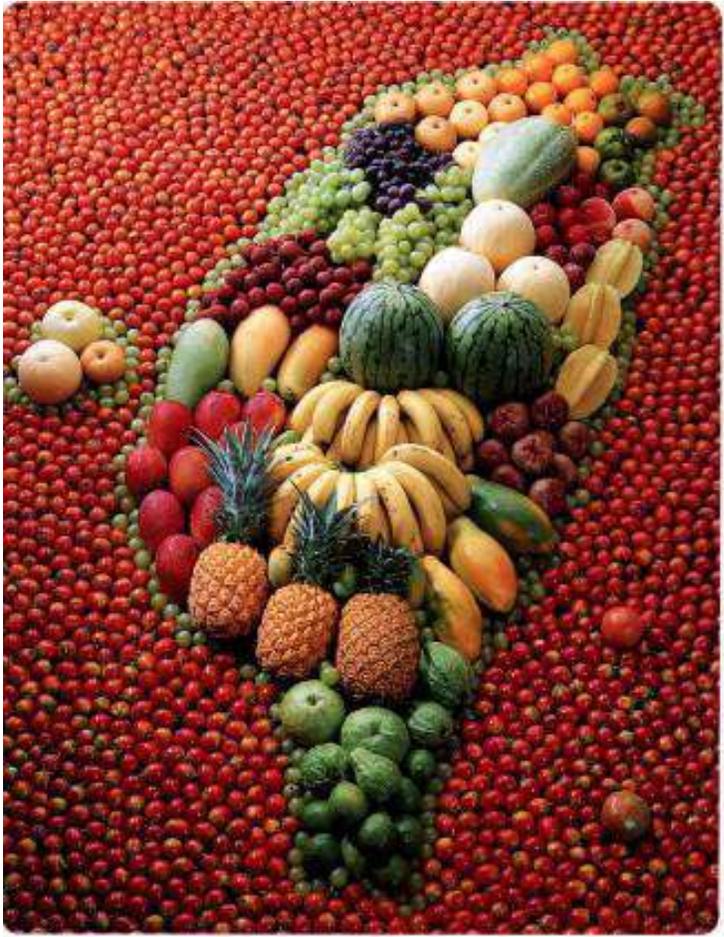
海龜吸管



信天翁等鳥類吃垃圾

與其自備環保杯 & 吸管

何不改喝開水和吃水果



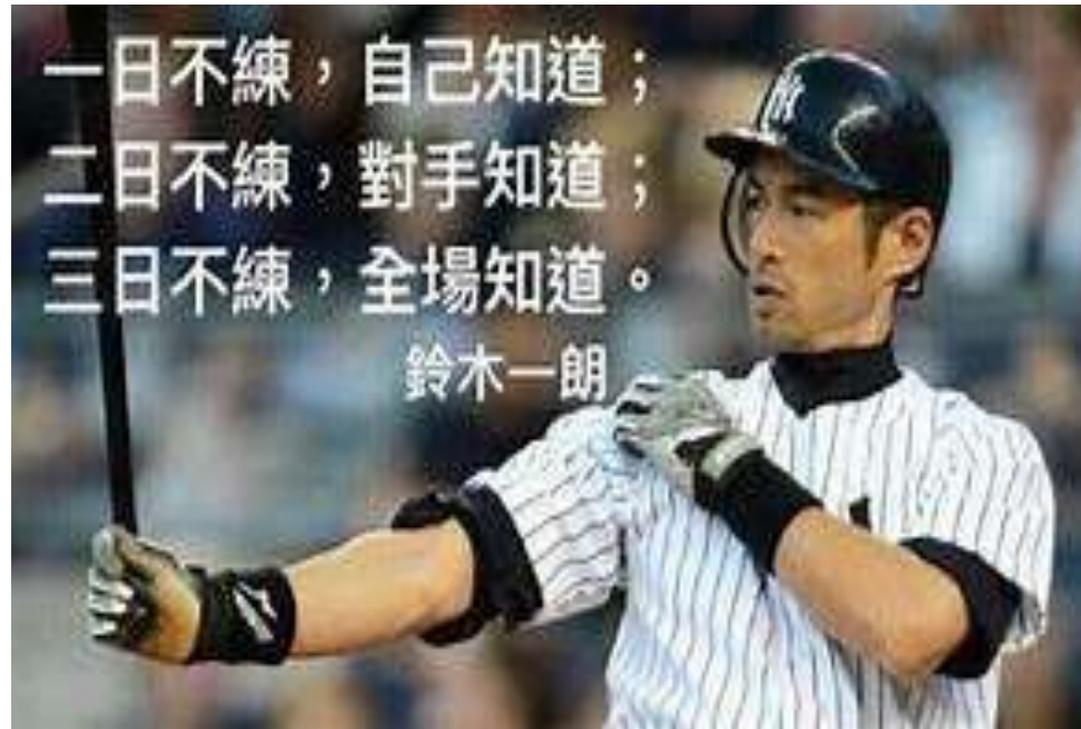
植入正確目標～想大一點、有趣一點

消極->減垃圾和塑膠

積極->創造好水、好空氣、好土壤、
好食材、更多生物多樣性

心智能力和肌肉一樣是可以被鍛鍊

用「想要」取代
「不想要」



意象訓練(imagery/visualization) ~鍛鍊心智能力、建立新的好習慣

* 每天晚上睡覺前

- 1.重新倒帶失敗的畫面、找出失敗的原因
- 2.發揮創意重新編劇與有趣角色扮演
- 3.用多重感官想像與感受成功的喜悅
- 4.已心裏預演多次，下次遇到類似的情境，自然能運用新的行為



奧運23面金牌~麥可·費爾普斯

行為改變科學~ 以「行為」取代「知識」學習





言行不一
很難獲得別人的真心

情境題

你會參加一群人熱鬧有趣
可以看海的淨灘活動，或
像機械張舜凱同學在日常
生活裡獨自一人默默在校
園撿youbike車籃上的垃圾？



台電退休所長在台大撿垃圾和改善環境



原田義之先生上班前撿垃圾兩小時持續超過15年~改變人心



慶生、同樂、犒賞、校慶園遊會

我可以做什麼_____

「增加」綠色行動



校園無塑園遊會

- 1.來賓自備餐具及購物袋
- 2.提供餐具租用
- 3.指南國小、明德高中、新莊高中、和平高中、南科實中、鼓山高中、靜宜大學……等



南科實中香蕉葉包香腸

拿出零用錢、自己準備材料徒手捏飯糰



* 手沾溫鹽水、
飯不會黏手

* 先徒手捏出三
角形、圓形

* 再作包餡飯糰

包飯糰~下次改進取代SOP



出現火腿、熱狗、罐頭、油炸物、肉鬆、甚至王子麵包飯糰，如何減塑、如何包不會掉滿地

不分工一起動手清理菜渣和打掃





「用行動和他一起加入環保或行善或種樹」
就是最好的禮物！



王建煊先生台幣800-1,000
元可以讓緬甸小孩每天早
餐一碗粥

80%成效集中在20%關鍵良好習慣

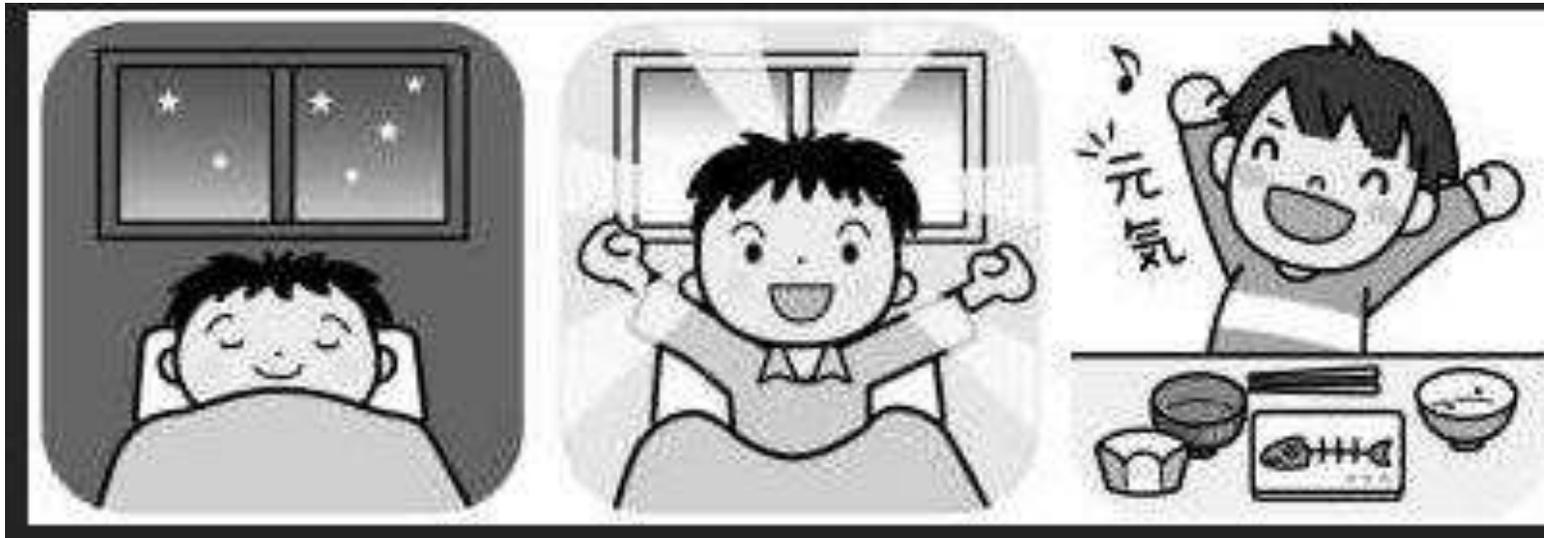
習慣一：養成早睡早起的好習慣

習慣二：盡量吃自然完整本土食物、增加自煮

80%成效集中在20%關鍵良好習慣

養成早睡早起的好習慣

有更充足的時間清晨到戶外大自然運動變健康、在家(店)用餐、減少吃宵夜零食、減少開燈用電



約有三成以上的校友們有校內住宿的經驗，請大家回味傅斯年校長於民國38年11月5日行政會議訂下的「住宿學生作息時間表」：

2

附件

國立台灣大學住宿學生作息時間表

| | |
|--------------|----|
| 六時三十分： | 起身 |
| 七時十分： | 早膳 |
| 八時十分至十二時： | 上課 |
| 十二時十分： | 午膳 |
| 一時十分至五時： | 上課 |
| 六時： | 晚膳 |
| 七時三十分至九時三十分： | 自修 |
| 十時： | 就寢 |
| 十一時： | 熄燈 |

圖 38.11.5

圖 38.11.5

傅斯年校長 38.11.5 行政會議通過

- 6:30 起床
- 7:10 早膳
- 8:10-12:00 上課
- 12:10 午膳
- 1:10-5:00 上課
- 6:00 晚膳
- 7:30-9:30 自修
- 10:00 就寢
- 11:00 熄燈



川島隆太 博士(川島研究所、日本)

突破極限的「腦鍛鍊」是什麼？

日本 腦科學專家 川島隆太

3

在手掌中沾上鹽水，放上白飯和餡料，慢慢的捏成一團。

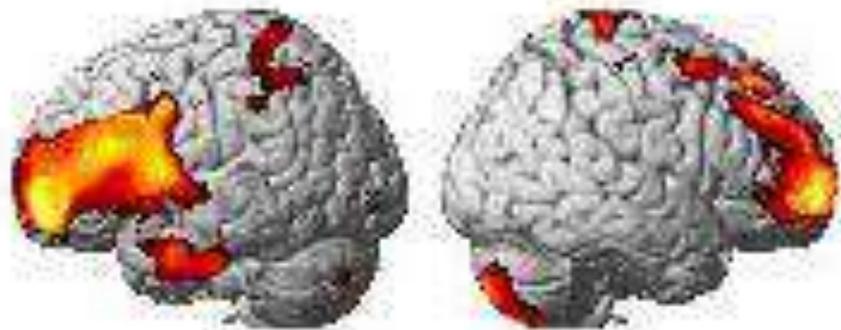


4

三角形飯糰 是將手掌拗成<字形來壓塑出飯糰的尖角。將飯糰放在手掌上，一面往面前轉動，一面塑出三個尖角。

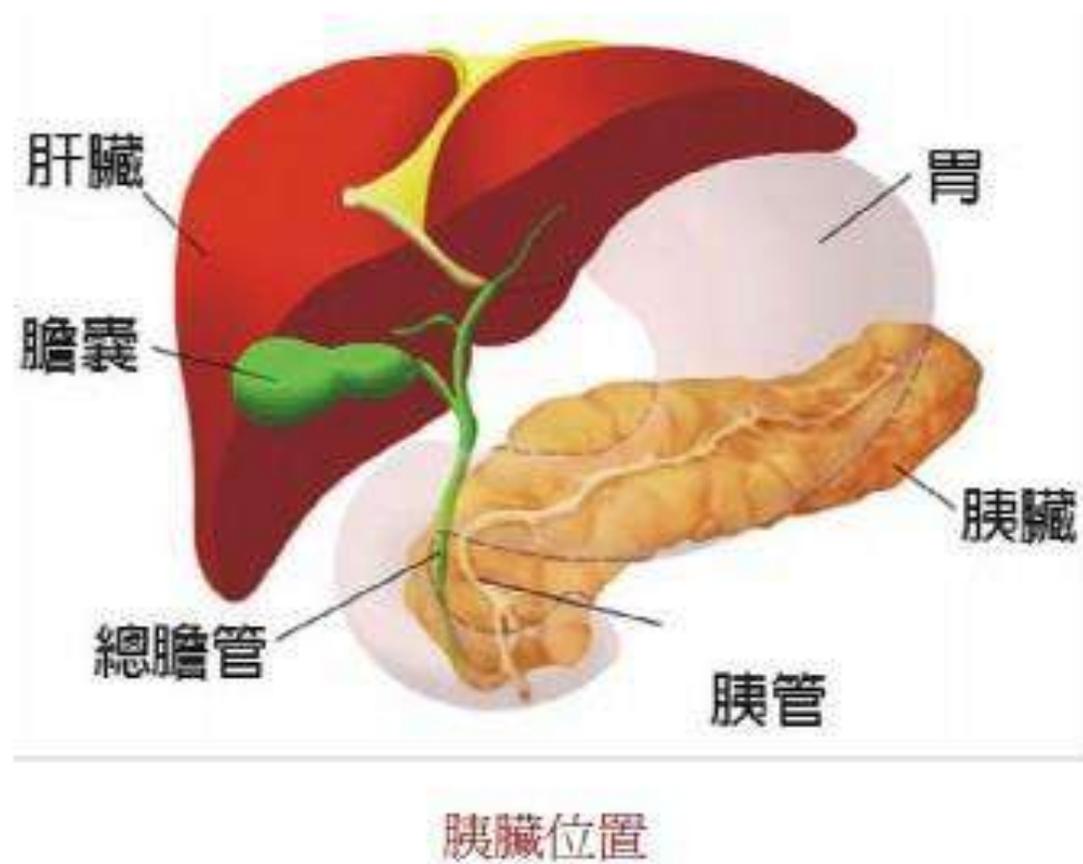


請盡量多自煮



因鍛鍊而增加了的 大腦皮質體積的區域

2006年爸胰臟發炎~苦難是偽裝的祝福



三酸甘油酯紅字的人要注意

改變吃自然完整食物~認識基本食材、消化道下功夫



台大學生三餐紀錄

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| <p>3/21</p> |  <p>自備: 雙蛋蛋餅+沙拉+拿鐵</p> |  <p>711: 起司三重奏三明治 Fiery Coffee: 拿鐵</p> |  <p>自備: 煎蛋、菠菜、白飯 零食: 溫泉餅</p> |
| <p>3/22</p> |  <p>自備: 吐司(花生醬+起司)+拿鐵</p> |  <p>7-11: 松露風味野菇烘蛋捲餅、 原典: 觀音拿鐵、蘋果</p> |  <p>蔬菜 in: 水波蛋+什蔬湯麵 消夜: 溫泉餅半片</p> |
| <p>3/23</p> |  <p>自備: 吐司(花生醬)+拿鐵</p> |  <p>辣味蒜香蔬菜炒義大利麵</p> | <p>(未拍攝) 711: 天素地蔬 藜麥八寶飯</p> |



台大學生一周三餐紀錄三

| 日期 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|------|---|--|---|
| 3/21 | 無 | 無 |  |
| 3/22 | 無 |  |  |
| 3/23 | 無 | 無 |  |
| 3/24 | 無 |  | 女九自助餐 使用餐廳碗筷 |
| 3/25 | 無 |  |  |
| 3/26 | 無 |  | 女九自助餐 使用餐廳碗筷 |
| 3/27 |  |  |  |

*自覺是邊緣人，
加上打工忙，
不會主動和同學
一起去吃飯

*7天21餐只吃
13餐

高中生 一周三餐紀錄

| | 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|--------|---|---|---|
| 二月二十四號 |  |  |  |
| 二月二十五號 |  |  |  |
| 二月二十六號 | 吐司加奶油加蛋 |  | 泡麵 |
| 二月二十七號 | (無) |  |  |
| 二月二十八號 | (無) |  |  |

請看食品標示，你吃真實的食材還是化學製品？



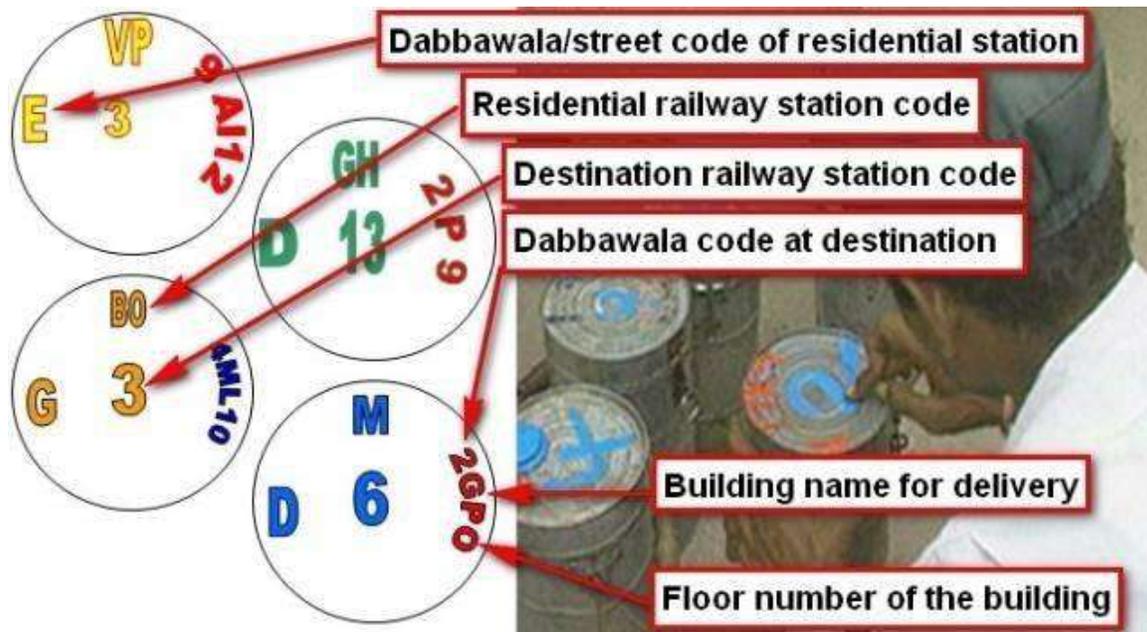
成份：米、水、豬肉、雞蛋、大豆油、蔥、醬油、醋、鹽、糖、麥芽糊精、脫水雞肉粉、白蘿蔔粉、高麗菜粉、黃豆水解蛋白、萃取物（雞肉、迷迭香、酵母）、小麥發酵蛋白、糊精、米酒、澱粉、菜籽油、小麥麩皮粉、辣椒粉、胡椒粉、茶、枝、八角、當歸、卵磷、脂、二氧化矽、5-二、次黃嘌呤核苷酸二、5-一鳥嘌呤核苷酸二、酸二、琥珀酸二、白溶菌酶、醋、酸、水）糖、檸檬酸、DL-蘋果酸、大豆、小麥。

保存條件：0-7°C
重量：318公克

| 營養標示 | | |
|---------------------|---------|--------|
| 每一份量318公克 本包裝含1份 | | |
| | 每份 | 每100公克 |
| 熱量 | 747大卡 | 235大卡 |
| 蛋白質 | 20.0公克 | 6.3公克 |
| 脂肪 | 26.4公克 | 8.3公克 |
| 飽和脂肪 | 7.0公克 | 2.2公克 |
| 反式脂肪 | 0.0公克 | 0.0公克 |
| 碳水化合物 | 107.5公克 | 33.8公克 |
| 糖 | 0.0公克 | 0.0公克 |
| 鈉 | 1062毫克 | 334毫克 |

超過130年(1890年成立)孟買外送 Dabbawala

約 5,000 個送貨員每天運送 20 萬個餐盒成為哈佛商學院的教材



<https://www.inside.com.tw/article/16622-dabbawala-in-india>
<https://www.youtube.com/watch?v=N25inoCea24&t=46s>

每天早上一顆雞蛋
如何生產？

歐盟2012年終止格
子籠飼養

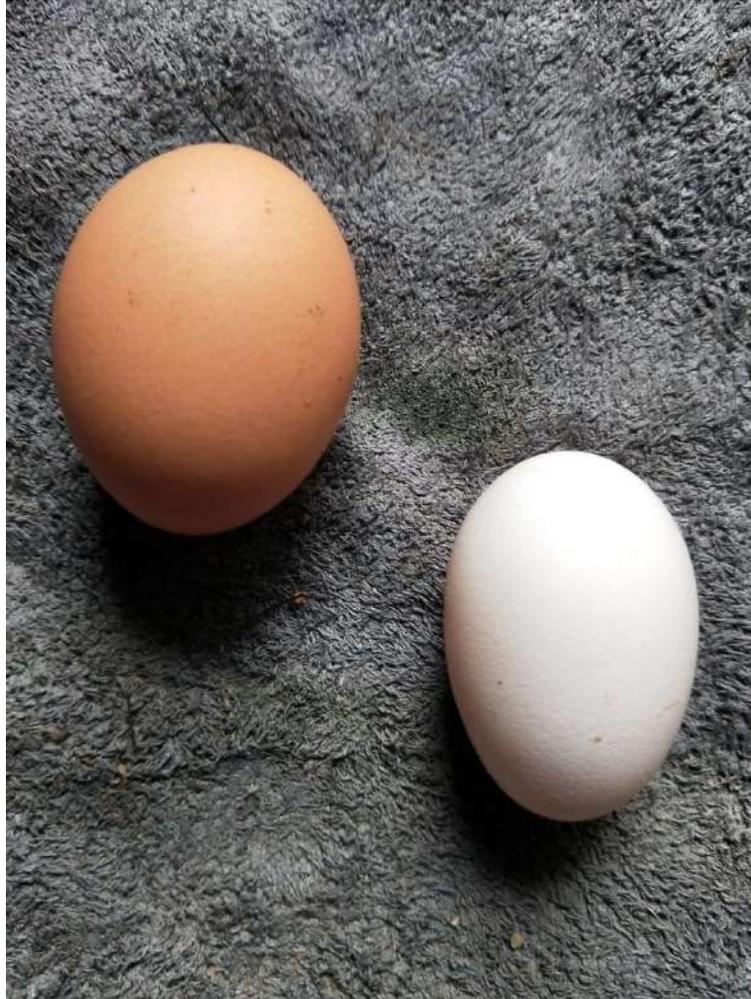


<https://www.newsmarket.com.tw/blog/41833/>

生命力 vs 營養素



動物福利蛋一個至少 12元，你會買嗎？



養殖的比野生的好吃???

剖開魚體後，可以發現養殖虱目魚的腹腔中，於黑色粘膜與腹肉之間有一層厚厚的脂肪層，而野生虱目魚則沒有；此外，養殖虱目魚的肝臟，因蓄積大量脂肪而呈現淺黃褐色，腸子較為細小，外圍包裹著大量脂肪層；野生虱目魚的肝臟呈現紅褐色，腸子較為粗大，外圍無脂肪層包裹（圖 5-2）。

野生和養殖虱目魚的組成分列於表 5-1，養殖虱目魚的粗脂肪含量顯著高於野生虱目魚，主要是因為養殖魚處在人為控制的環境下，獲得良好的照顧和充足的餌料，所以容易蓄積脂肪，因而養殖虱目魚的肉質也較野生者來的細膩，尤其是魚腹肉的粗脂肪含量高達 27.8%，口感豐腴，是一般消費者的最愛。

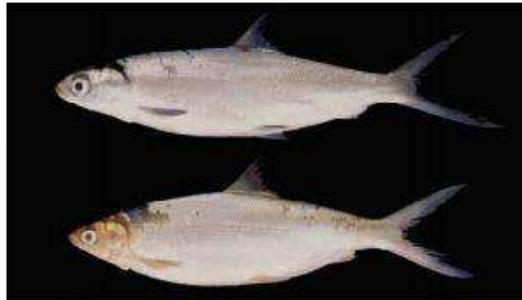


圖 5-1 野生虱目魚(上)和養殖虱目魚(下)

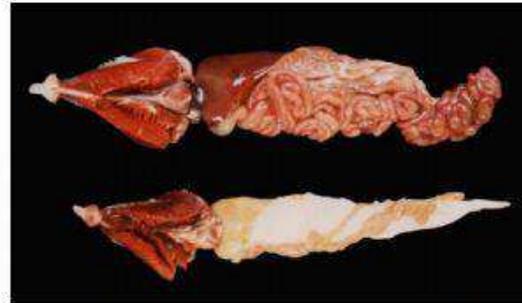


圖 5-2 野生虱目魚內臟(上)和養殖虱目魚內臟(下)

2007 水產試驗所特刊第九號 虱目魚 160

<https://ws.tfrin.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvT2xkRmlsZS9wdWJsaWMvQXR0YWNoWVudC85NjE5MTAyOTU3NzgucGRm&n=6Jmx55uu6a2aMTYwKOWJjeWNiumDqCkucGRm>

身為醫師，我敢斷言，由健康的真正意義來說，醫師不論如何努力，單純的治療是無法使病患健康的，我認為改善病患日常的生活習慣比手術或投藥更為重要

~新谷弘實醫師

現代人喪失如此多的霸氣，背後絕大原因，就是來自食物品質變化，意識大自然的循環，學習腸道和培育農作物的土壤、微生物間的關係，才能看到提高生命力的新醫學和營養學。

~新谷弘實醫師

*植物:動物：85~90 :10~15

*佔50%的穀物最好未精緻

*盡量保持自然狀態食物

*充分咀嚼：幫助消化、臉部緊食、活化大腦

*不(少)吃油炸物等壞油

91歲樂活~台大張則周老師





「狗狗這樣吃癌細胞
消失」

免疫正常靠飲食

飼主也會變健康

~須崎恭彥院長

糙米的營養



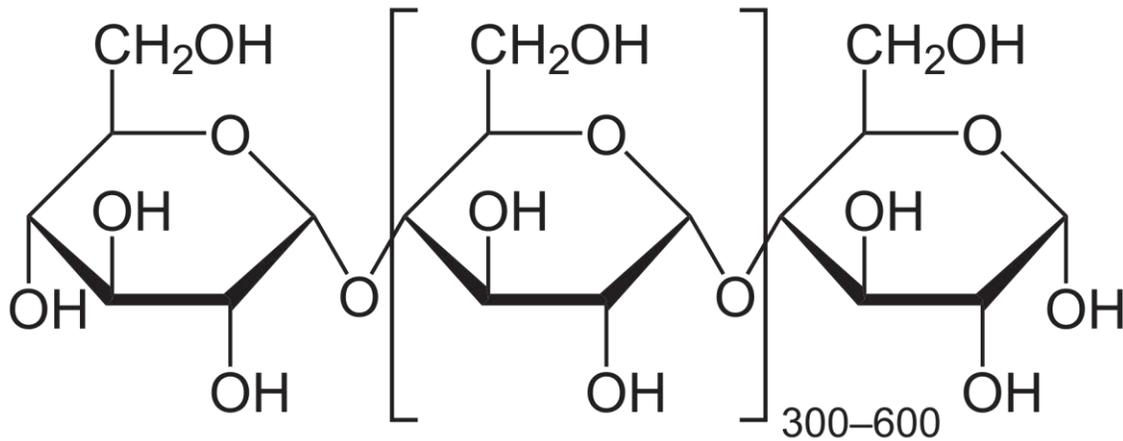
吃飯的蓬萊米(粳) & 在來米(秈)

- 益全香米(台農71號、芋頭香)
- 高雄139、高雄145、高雄147
- 台南16號(第一個分子育種)
- 台粳9號、台中194(七葉蘭香)
- 桃園3號
- 台粳2號
- 台南11號(栽種面積最大)
- 軟秈~台中秈10號(宜蘭栽種最多)

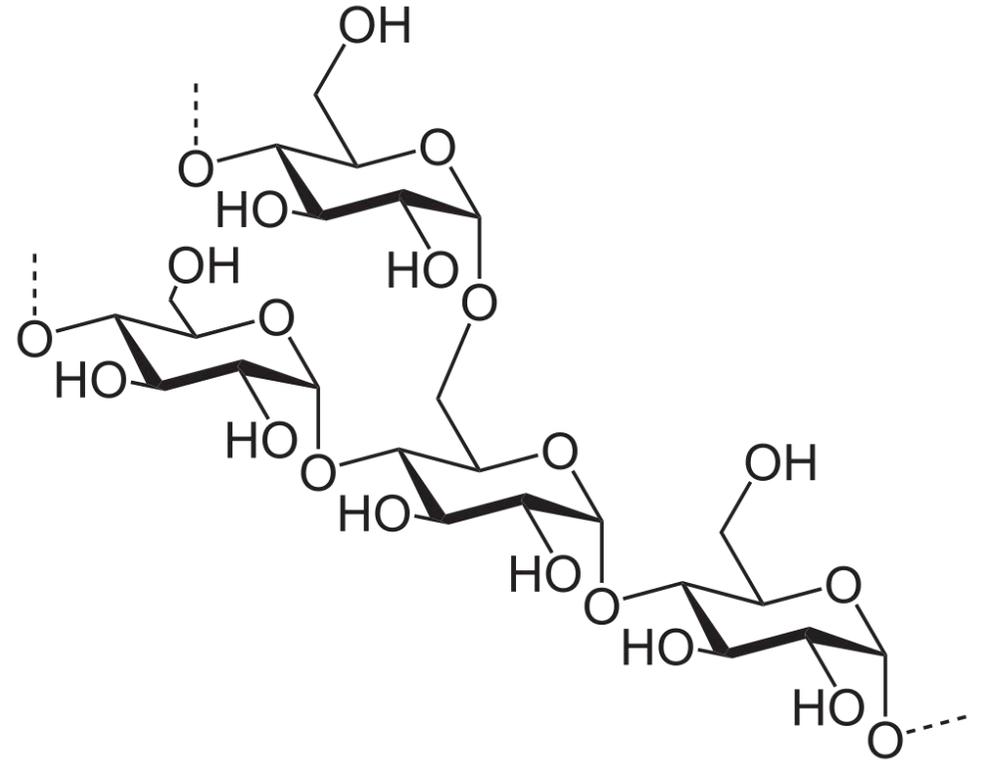
蓬萊米、糯米、在來米



直鏈澱粉 vs 支鏈澱粉



口感乾鬆的在來米，呈直線排列的「直鏈澱粉」含量較高~圖片來源維基百科



「支鏈澱粉」含量最高的糯米口感最黏膩~圖片來源維基百科

台灣好米哪裡買~十大經典好米、農民市集、 百大青農



莊有志老師【記者黃煌權／朴子報導】

李堃滄 台中秈10號
0920-014-280

員山種稻第二年

打工最辛苦第一名
水稻育苗場





多吃糙米、好油、自然完整食物、多蒸煮燉、寫飲食日誌避開不適合體質食物

改善多年看中西醫的異位性皮膚炎與黑色素沉澱

改善過敏要少吃或是不吃某些食物才是最佳的對策 ~<<救救過敏>>韓國李吉榮醫師

*衛福部公告食品過敏原~107-8-21

甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、
芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽
類等製品 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html>

*元氣網：前5大過敏水果分別為奇異果、櫻桃、鳳梨、葡萄柚及香蕉。前5大過敏蔬菜排行為竹筍、青椒、芋頭、四季豆、蘆筍。

<https://health.udn.com/health/story/6037/2393626>

純正的仙草煮出來為淡褐色，淡淡青草香，口感不會太Q

上下游
News&Market

產品 ▾ 支持 ▾ 新聞 副刊

本產品含有麩質穀物(小麥澱粉)

顯示所有 3 個結果 依最新項

首頁 / 商品 過敏原資訊 / 本產品含有麩質穀物(小麥澱粉)



大罐仙草凍 (3大罐家庭號，附提盒)

NT\$320



大罐仙草凍 (家庭號，適合在家2~3人享用)

NT\$95



仙草涼露 (減糖仙草凍，開罐即食消暑聖品)

★★★★☆

NT\$49

早餐

修補腸道

讓身體暖和

多樣深色的植化素





2008 商學院都會女學種稻



2011休耕田復耕~一般28~30片秧、只用16片秧



橙瓢蟲~多樣化生物指標



綠色保育
官田・水雉



千歲團

外配

移工

黑工

農業體驗

台灣每公頃農藥用量全球第一名

環境賀爾蒙影響



2011 『聯合國世界重要農業遺產』 認證木村秋則來台推廣



觀看次數：38,838

中研院
動物生態：2014年4月24日



2:02

影片來源網址
<https://www.youtube.com/watch?v=j0iev3qQNBO>



木村阿公給未來的禮物 木村阿公 著 王冠華 譯
蘋果教我的事

當所有人都在談論，你是否有勇氣面對 / 艱難職業，改變了整個地球的男人
★ 暢銷書《這一生，至少當一次傻瓜》作者木村阿公，將傳授下輩一輩的生存智慧
★ 中國最暢銷的「好萊塢」作家、資深影視人、TED、FMT2013、東京國際青年 / Facebook 紅人、
★ 中國網壇「樂壇領袖」、TPO 網壇領袖、暢銷書作家、和聲全球網壇領袖的網壇巨擘

小野、吳念真、李國慶、林保堯、
許瑛雲、陳建堂、魯怡庭



2012 簡易鐵鍊除草

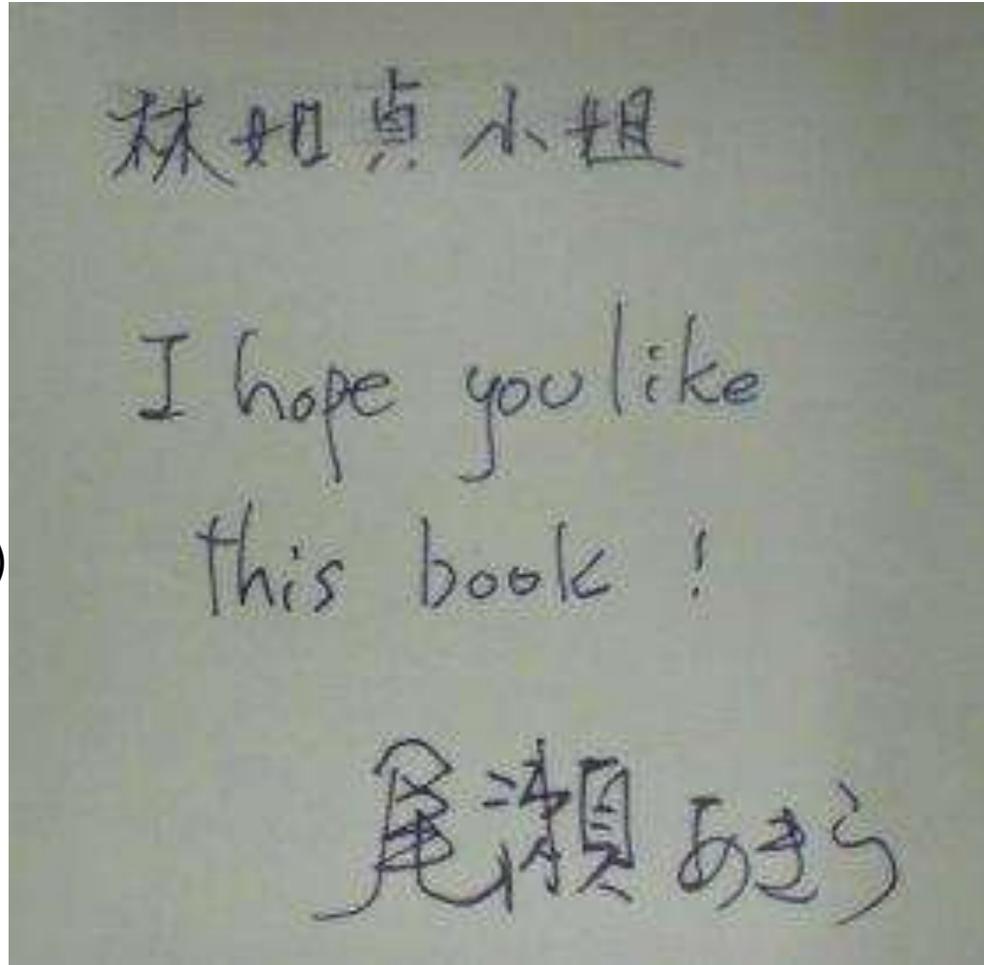


2012 <<夏子的酒>>刷子除草

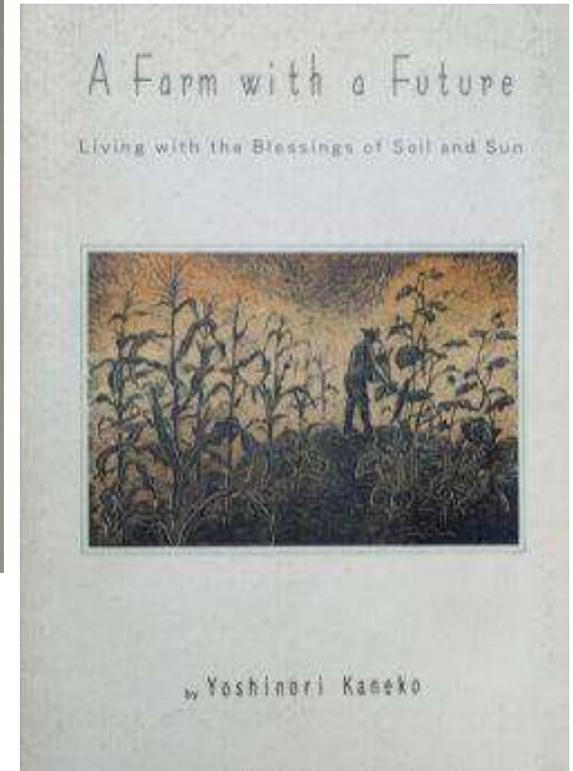




<<夏子の酒>>尾瀬朗先生(Mr. Oze Akira)



刷子除草~金子美登



2014 蕭文合和蕭素媛夫婦---家族21人「刷子除草」



鹽加溫水
洗澡、避
免曬穀皮
膚痛癢



珍貴稀有財~土壤(碳匯、微生物)是有生命的



2020/10/14 史上第一次桃竹苗水稻抽穗期被迫停灌



*2020 武漢肺炎疫情

*第一個沒有颱風侵台的年度

*6至10月降雨歷年最低

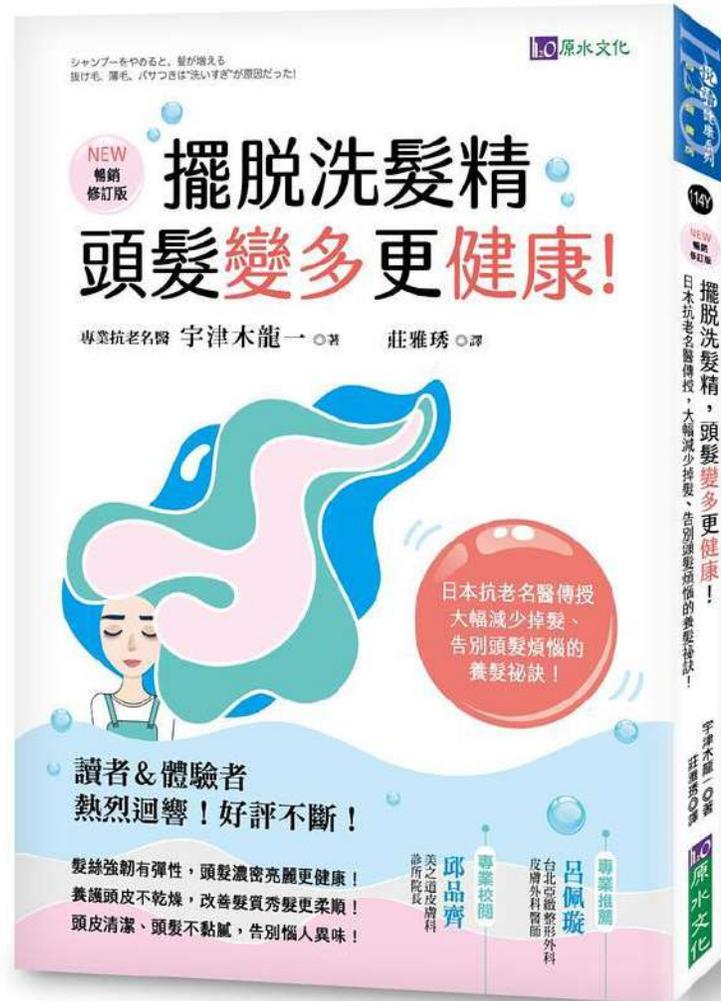
台大生工余美香剪短頭髮~以行動抗旱、珍惜水資源

圖一、剪髮前後頭髮長度之照片對比

| 剪髮前(長度約 34 公分) [拍攝於 3/23] | 剪髮後(長度約 23.5 公分) [拍攝於 4/26] |
|---|--|
|  |  |

清水、鹽、洗米水、艾草、桑葉……洗頭髮

- *宇津木龍一~燒燙傷美容整形外科醫生
- *皮膚是排泄器官
- *頭髮稀疏、乾枯毛躁，全都是因洗髮精化學物質「洗過頭」
- *清水洗頭、頭髮不黏膩，告別惱人異味



Netflix 《盤中腐事》〈淨水之爭〉 公共財的水資源成為資本商品



- *瓶裝水不只垃圾問題
- *廠商出資興建公共基礎建設(條件交換)
- *長期大量抽取泉水和地下水，對地貌和生態破壞
- *自來水遭受汙染，許多人寧可漏夜排隊領取瓶裝水





大自然在大旱時仍保有的水源 ~2021.4.22徐茂倖老師提供

台中東勢石角國小-救魚大作戰(2021.4)

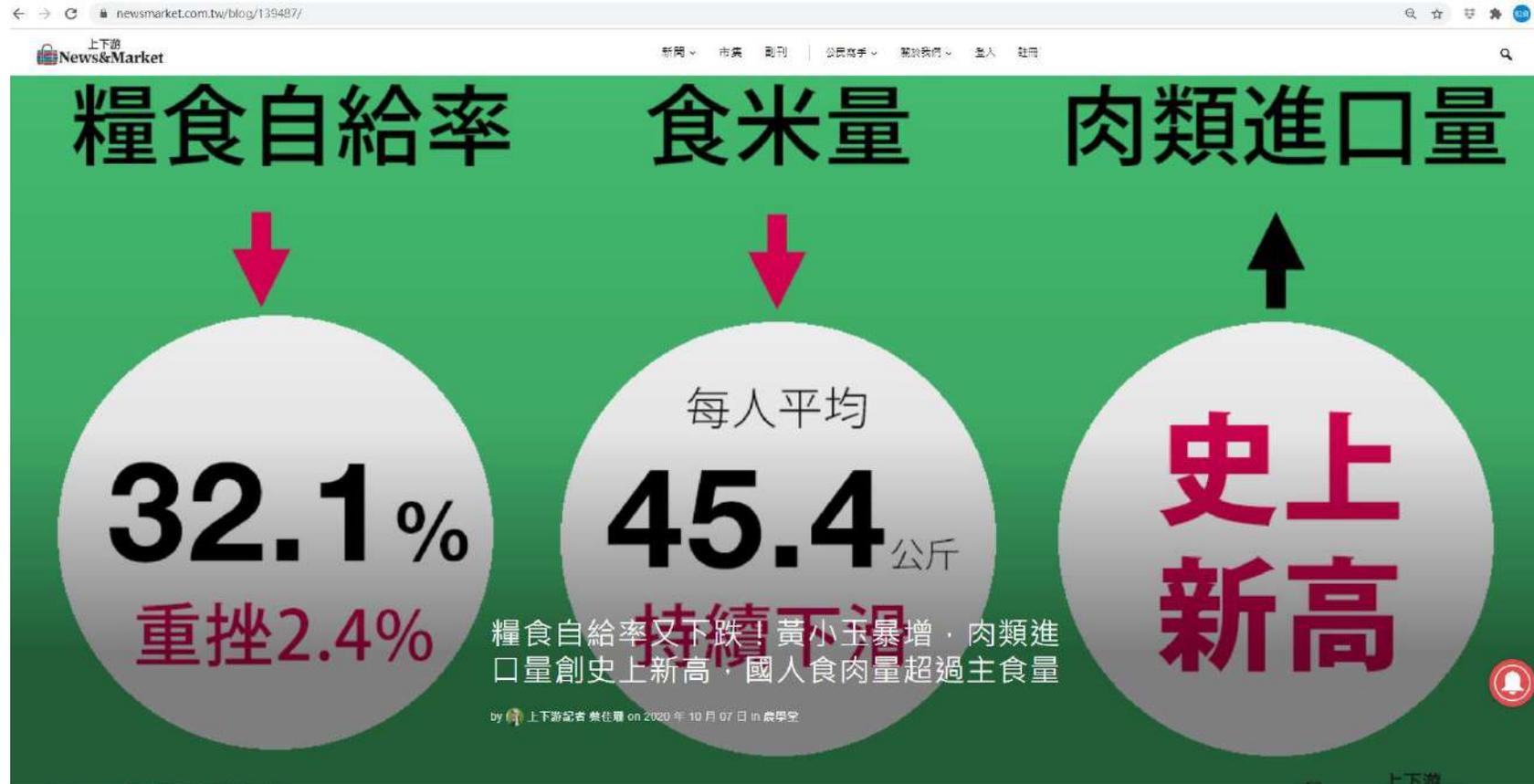




多元水資源~埤塘~苗栗通霄田鰲米



1917 日本米騷動、2008 國際糧荒，從歷史學習和超前部署



圖片來源：上下游

「好天要存雨來糧」



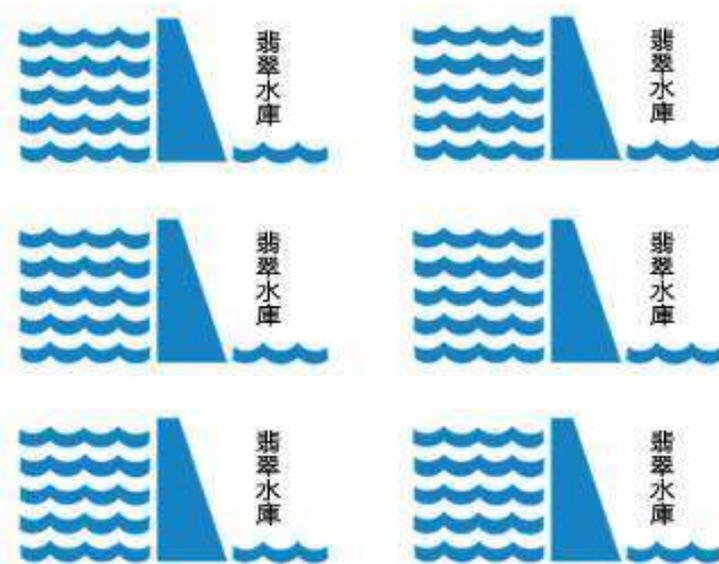
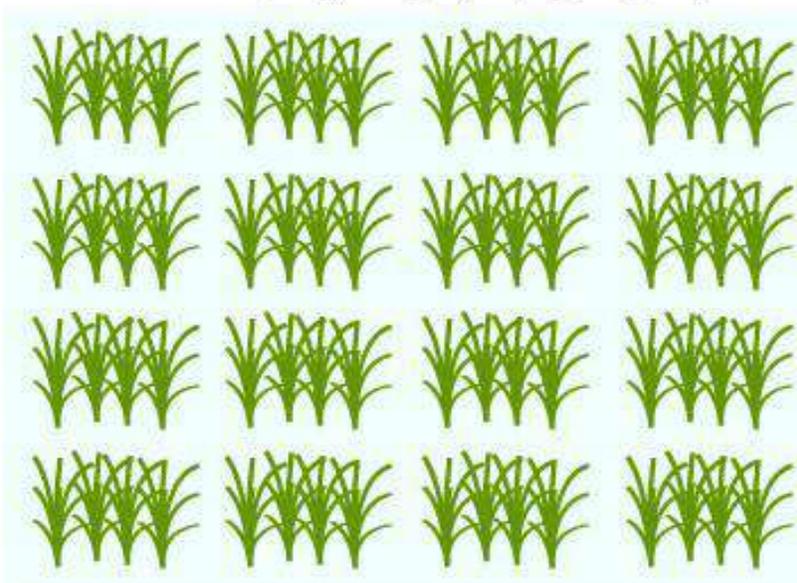
二戰過後德國惡性通貨膨脹，一位女子用紙幣來為爐子生火。

圖片來源：Getty Images/Universal History Archive

圖片來源<<富爸爸，菁英的大騙局>>

全國水田灌溉面積38萬公頃，估計每年補注地下水量20億噸，相當於6座翡翠水庫。
水庫開發之原水平均單價每噸11.15元，20億噸地下水等於223億元效益。

38萬公頃水田



涵養地水量 **20億噸 = 223億元 = 6座翡翠水庫**

資料來源：財團法人農業工程研究中心。說明：面積為一、二期稻作總和

製圖：上下游新聞市集

台南秈18首度宜蘭栽種



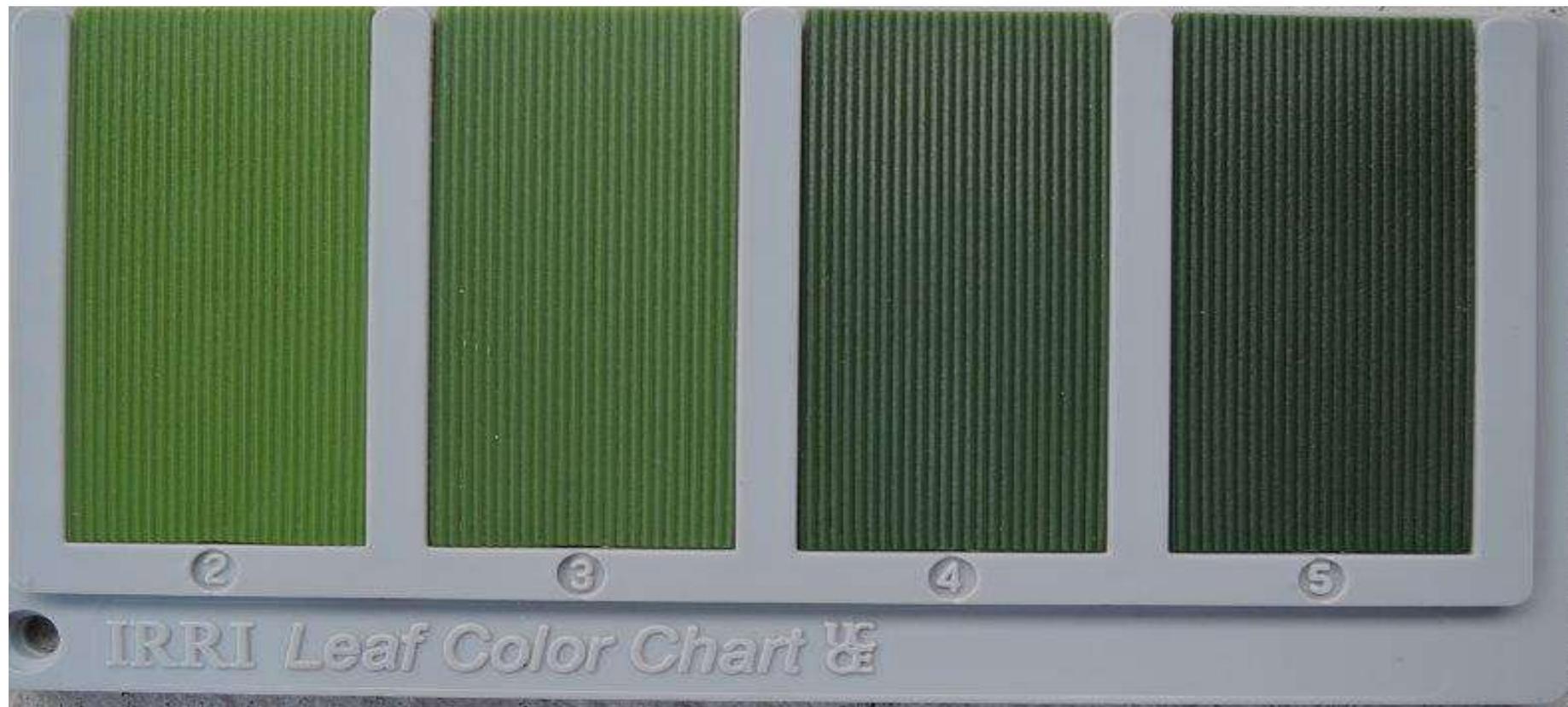
水稻甲烷 & 水稻強化栽培體系(The System of Rice Intensification、簡稱SRI)

*稻田排放的80%至90%的甲烷，由根部的微生物在厭氣環境下分解有機物而產生

*水稻強化栽培體系

少苗(育苗時秧苗要強健)、少水、少藥、少肥

水稻葉色板



重肥~根系淺、植株軟而遇雨倒伏



組織鬆軟~稻縱捲葉蟲危害



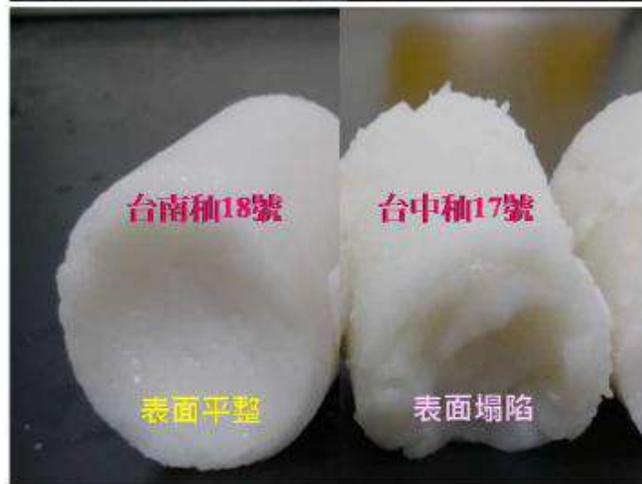
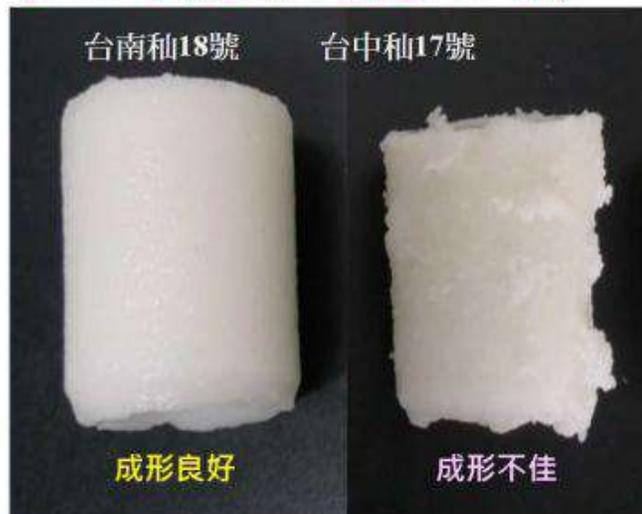
圖片來源：奇摩



| | 樣本1 | 樣本2 |
|------|------|------|
| 食味值 | 70 | 66 |
| 蛋白 | 7.3 | 7.6 |
| 水分 | 12.8 | 14.6 |
| 直鏈澱粉 | 19.5 | 19.8 |
| 脂肪酸 | 17.9 | 19.7 |

2018年命名發表節能新品種~硬秈~台南秈18

標之外觀 (收穫後2個月)



圖片來源:台南農改場

原味糙米糕 米:水 1:2.5



瓦斯爐小
火邊攪邊
煮糊化後
再拿去電
鍋蒸



祖孫同樂~取代麵粉蛋餅的台南和18蔬菜餅



煎蔬菜餅 米：水~1：0.8~1 比傳統蘿蔔糕製作更快速美味



好用環保的糙米洗米水



熊本鳥飼酒造環保行動



陽明山梯田~里山(十八挖、十八份)生態農



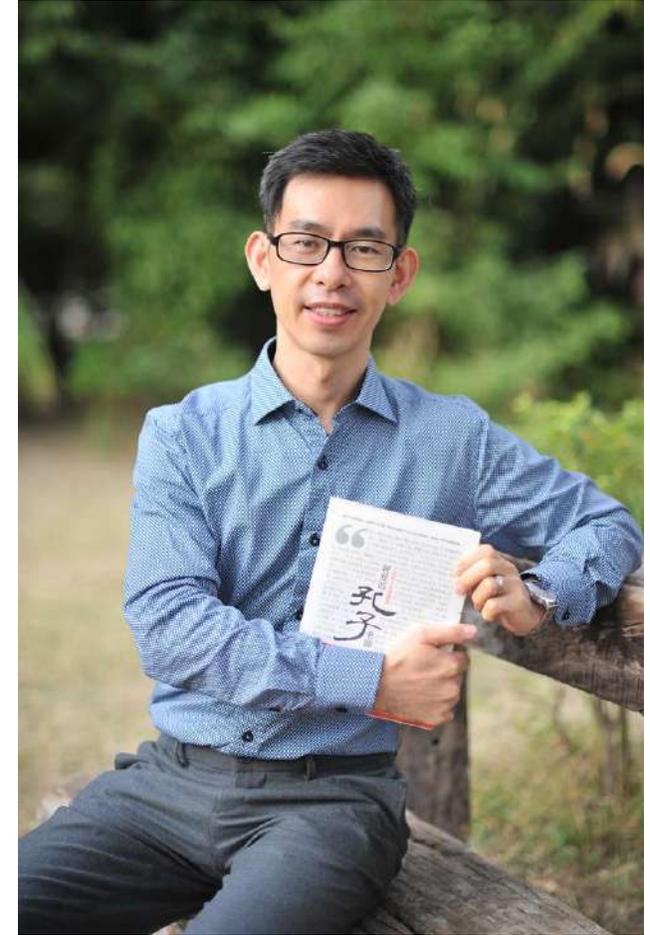
艾草、雞屎藤、大風草、香茅、抹草、.....等天然藥草浴



藥草浴~洗澡/擦地板/驅蟲/芳療



高雄四維國小吳勢方導師和學生們無塑生活



如貞的減塑廚餘桶 & 冰箱



蟑螂不見了~開放廚具

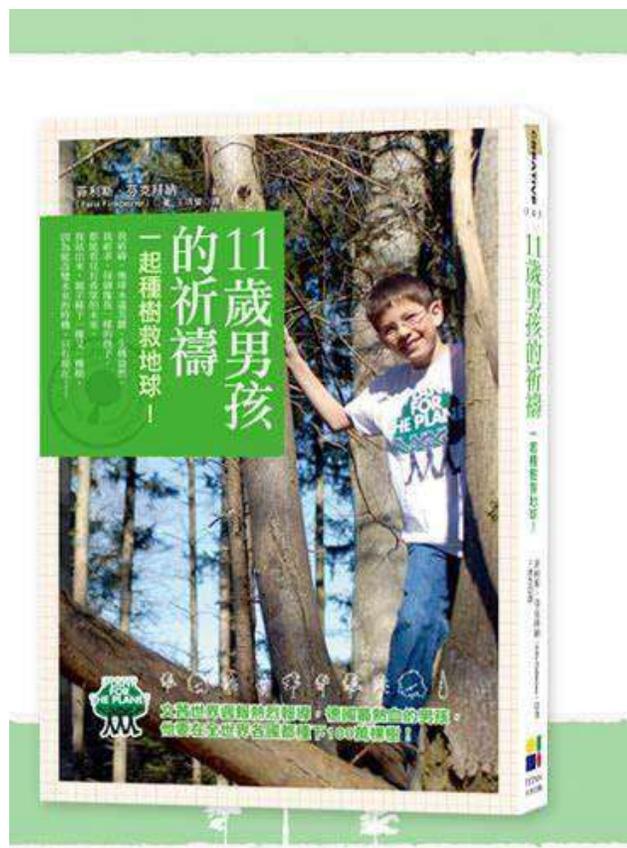
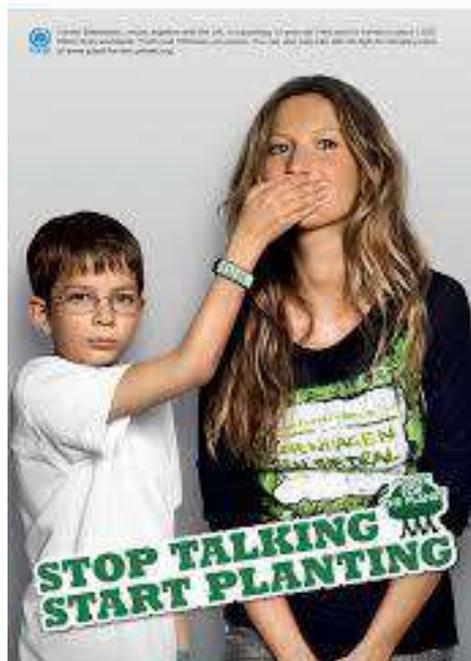


拿回人生主控權~醫生夫妻 楊翰選 尚潔



台灣第一場零廢棄婚禮、減少醫療廢棄選擇在家生產
<https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12116/4543467>

2007年9歲Felix Finkbeiner看了「不願面對的真相」，成立「Plant-for-the-Planet」，種下超過136億棵樹，2018年獲德國總理頒獎



向大自然學習~樹比雜草更耐旱

影 / 英國8區進入乾旱期 倫敦足球場「光禿禿」影像曝



民視新聞網

2022年8月16日

日本小朋友零用錢買龍貓森林



圖片來源：奇摩

從山下背水到山上種樹 3->28人堅持5年 種下一片小樹林~寧夏賀蘭山



人民網

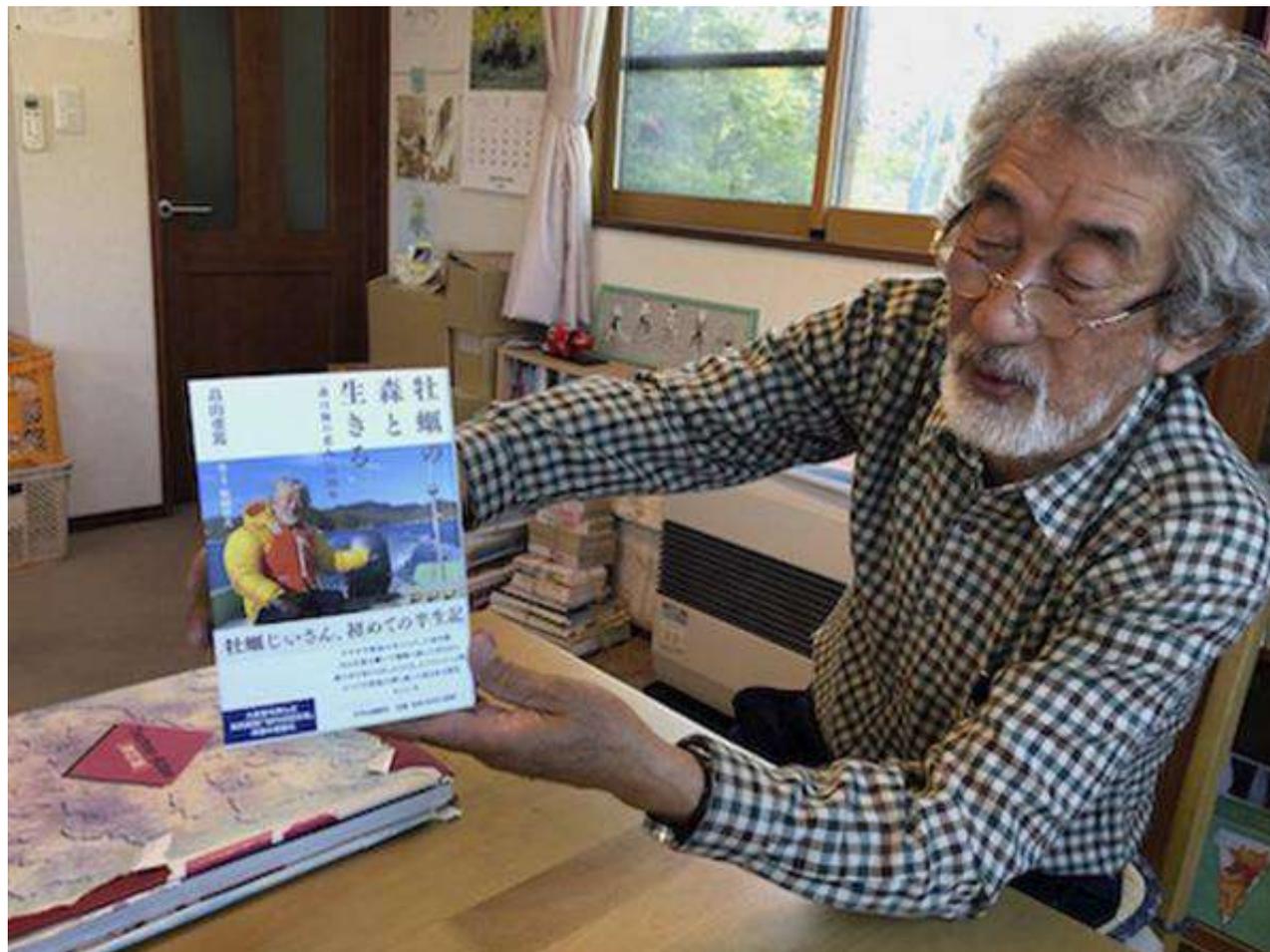
<http://nx.people.com.cn/BIG5/n2/2022/0518/c192493-35274288.html>

「山貓幫」50歲吳金樹買苗栗山林護石虎



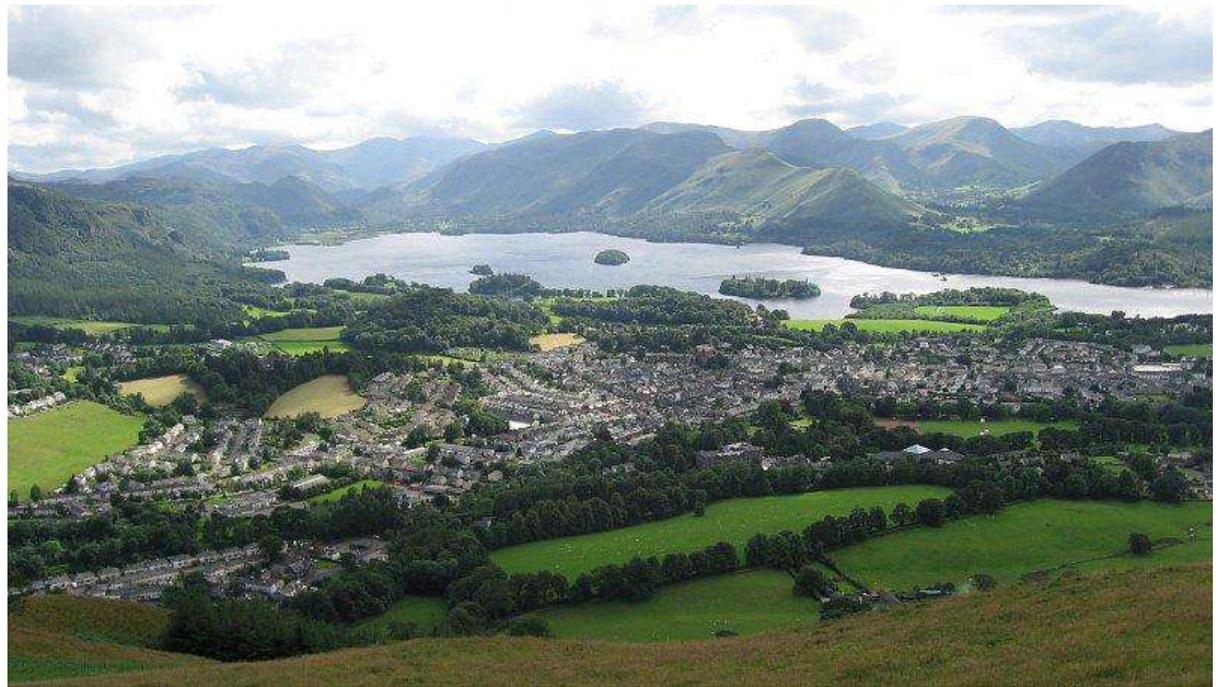
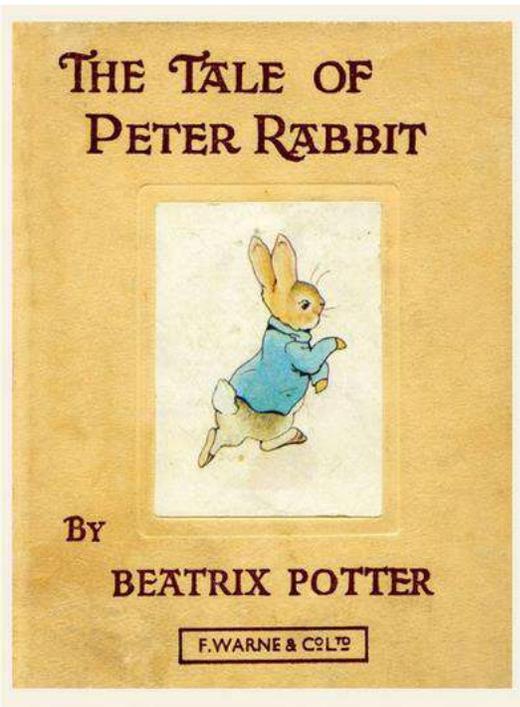
圖片來源：奇摩

聯合國國際森林英雄 ~「牡蠣爺爺」畠山重篤上山種下一棵樹



1989年開始日本宮城縣氣仙沼灣養殖牡蠣的漁夫們，會扛著大漁旗和樹苗上山，和河川沿岸的居民一起在室根山上種樹。

碧雅翠絲·波特1866年－1943年
用彼得兔龐大版稅，投入保護湖區的自然環境+當地本土羊品種



圖片來源：奇摩

聯合國 2015
年公佈 17 項
永續發展目標
(Sustainable
Development
Goals , 簡稱
SDGs)



綠色飲食

What 什麼是綠色飲食

?

簡單改變生活飲食習慣，例如考量自己食量，吃多少點多少，並優先選用地、當季及天然食材，及自備餐具，以達到珍惜食物、減少浪費、環保健康，降低環境負荷。



選擇好食材

選用地食材
挑選當季食材
選購優良農產
選擇吃全食物
選吃天然食品
選擇 **NG** 蔬果
不選保育食材

好料理

多吃蔬果食材
善用食材料理
避免長時料理

好習慣

吃多少點多少
自備環保餐具
自行燒煮茶水

好清潔

勤回收紙餐具
使用環保洗劑
廚餘分類回收



多裸買自煮多吃本土自然完整友善耕作農產



圖資李婕~找室友共煮



農藝郭好阡~早餐麥片改雜菜粥

綠色辦公



節約習慣

多搭大眾運輸
開車選擇共乘
辦公推無紙化
資料雙面印刷
自備餐盒用餐
減少餐飲外送
節約用水用電
調低螢幕亮度
減少搭乘電梯
減少開公務車
使用電子賀卡

環境設備

採用視訊會議
採購環保產品
採綠牆綠屋頂
植栽綠化環境
設置節能模式
飲水機定時器
定期維護設備
室內控溫**26°C**
提升隔熱設計
安裝省水龍頭
使用雨水撲滿

What 什麼是綠色辦公

打造永續、綠美化的辦公環境，並從辦公的日常習慣建立起
珍惜資源、減少浪費的意識。

英國問候語從「今天天氣真糟」變「開暖氣了沒」

能源價格漲衝擊英國學校 電費每年880萬飆到
3800萬

2022/9/3 20:03 (9/3 20:48 更新)



圖片來源：中央通訊社

法國電價漲10倍 麵包店首當其衝 (2023.1.24)



影片資訊



能源危機發酵 法國電費漲10倍、麵包師憂倒店潮 | #鏡新聞

鏡新聞 · 854 次觀看 · 16 天前

綠色居家

What 什麼是綠色居家



創造建築、人與自然和諧生存的空間。綠化生活空間、提升生活品質，同時打造友善環境、寧適放鬆的居家氛圍。



節約能源好習慣

注重冰箱收納
剩食妥善保存
清理冷氣濾網
多淋浴少泡澡
調整熱水溫度
衣物分類洗滌
衣物自然風乾
開窗自然通風
隨手關閉電源
定期清潔燈具
汰換老舊家電
注意漏水維修
抹布代替紙巾
做好資源回收
電池延壽回收

舒適環境

定期清理雜物
栽種綠色植物
選擇簡單裝潢
定期清潔環境

減少污染

減少油煙排放
避免製造噪音
注意居家用藥
藥品確實回收
少使用殺蟲劑
減少焚香燒金
隨手清理狗便
不隨意丟菸蒂
使用環保洗劑

選購

選購標章產品
選太陽能設備

沒有電視已經超過10年!!!



成人每天花4小時在手機上

在臉書或 IG 或 Line 耗費的每一分鐘

對企業來說等同黃金

因為可以賣廣告

~拯救手機腦、安德斯.韓森

綠色消費

What 什麼是綠色消費

友善環境的消費模式，是優先考量產品對環境的衝擊，減少浪費、追求實用與自然健康，同時降低塑料與化學用品使用，來降低環境污染。

謹慎買

拒絕衝動購物
租借代替購買

聰明選

選購綠色產品
選用節能設備
選擇再生製品
購買天然衣料
少用化石燃料
選擇電動機車

購物時

購物自備袋子
選購低度包裝
使用環保集點
使用發票載具

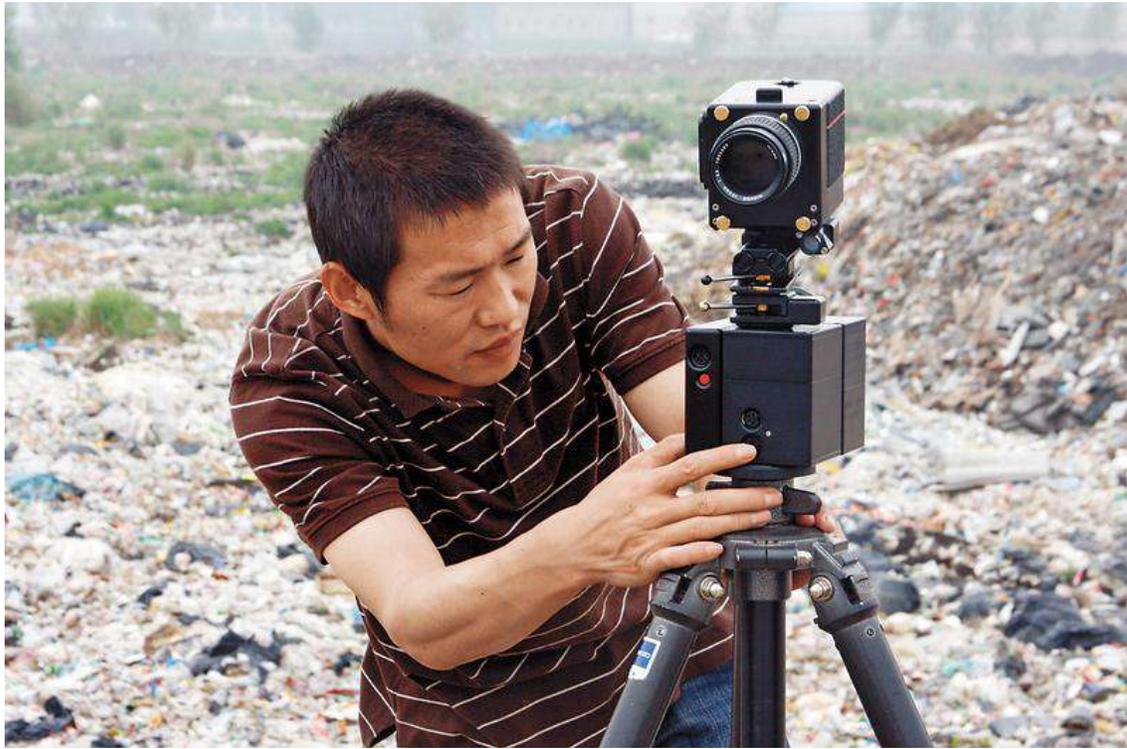
使用後

物品重複使用
愛惜物品使用
善用修繕服務



資本主義、全球分工造成環境汙染、社會不公





我們需要是潔淨的空氣、清新的水源、安全的食物，暖暖的陽光。這應該是幸福生活的基礎，最基本的權利。」

~ 《塑料王國》 導演王久良

台灣進口洋垃圾衝擊



2018蘋果報導~台灣·世界垃圾場

<https://tw.inv.appledaily.com/waronwaste/>

綠色旅遊

What 什麼是綠色旅遊



在旅遊過程，從食、住、行、育、樂等面向，選擇對環境友善的方式，依環保、低碳方向規劃旅遊行程，因地制宜融入在地自然生態景觀等，體會更深度的在地旅遊模式！



行程

參加綠色行程
選擇綠色景點
增加戶外活動

交通

騎乘低碳運具
步行代替乘車

住宿

選住環保旅宿
續住不換床單
減少產生垃圾

行李

自備裝水容器
自備盥洗用品
不穿免洗衣物

飲食

選用綠色餐廳
打包用餐剩食

遊憩

保護自然生態
查綠服務資訊
支持在地產品
維持公廁整潔

2021 環保行動~藏水三塊田~雨我公田遂及我私



| | |
|--------------|-------|
| 租地(一分地300多坪) | 4000 |
| 打田插秧等工資 | 2000 |
| 顧水 | 2000 |
| 割稻 | 1500 |
| 支出總計 | 9500 |
| 捐義賣米 | 60000 |



2022.8.17 長江汛期反枯，向來以水電豐沛自豪、有能力對省外供電的四川大旱，逾50家半導體接到停電通知



中國大旱2013、2019、2022

面對冬季能源危機 義大利利用洞穴打造天然冰箱



2022年9月22日 週四 下午7:22



資料來源：大愛

2019 真實紀錄片~我家有個開心農場



向死土宣戰

https://www.youtube.com/watch?v=wRt0kQOmZn4&feature=emb_logo



Chester & Molly 長達10年生態農



財富有各種形式，超乎我們的想像，如同我們走進一座花園，尋找一朵花，最後卻始料未及地滿載寶藏而歸。~麥可.羅區格西

補充：財富包括銀行存款、自由的時間、健康的身心、穩定家庭、可以幫助更多人的工作與資源、有好水好空氣好食材……等

募集改變行動



圖片來源：奇摩

林如貞 0989-610832

happyginger88@gmail.com

網頁輸入 peopo 林如貞



水田生態



環保減塑

