

生活「減塑」妙招超 EASY，就是要永續！

環團 OCEANA 在 2020 年的報告指出，每年約有 800 噸的塑膠流入海中，相等於每分鐘有兩卡車的垃圾倒入海中。也有不同報告指出，漂流在環境中的塑膠分解成微塑膠被動物、魚類等吞食，進入食物鏈後讓人類自食其果危害健康。[世界自然基金會 2019 年的報告指出，人類平均每週「攝取」的塑膠量約為 5 克，相當於一張信用卡。](#)

[減塑跟減碳也有密切關聯，因為塑膠的來源正是石油，因此成為溫室氣體的重要排放來源之一。](#) 2019 年全球塑膠的生產和焚燒將產生超過 8.5 億公噸的溫室氣體，相當於 189 個 500MW 燃煤電廠的總排放量。以裝置容量為 5,824MW、全球第四大的台中火力發電廠來算，就等於將近是 12 座台中發電廠的排放量。如果塑料產量和焚燒量繼續按照當前預期速度增長，報告預估到了 2050 年塑膠所造成的溫室氣體累計排放量，將超過 560 億噸二氧化碳，占剩餘碳預算總量的 10~13%。

所以「減塑」行動刻不容緩，生活「減塑」就是減碳，以下由網友熱議的「減塑」妙招，我們一起來看看。

- No5. **不拿塑膠吸管**，據 2014 年臺灣淨灘統計結果，吸管和免洗餐具皆榜上有名，是海洋塑膠污染物的前五名。若是遇上非得使用吸管的情況時，請選擇安全且可重複使用的不鏽鋼或玻璃吸管。
- No4. **自帶環保容器**，自備專用環保容器不僅可大大減少塑膠包裝容器，更是健康又衛生！
- No3. **自帶環保餐具**，使用一次性的塑膠餐具，不知道會吃進多少塑化劑及化學藥劑的殘留，拿出專屬於自己的環保餐具，不但更有保障，也沒有交互感染的風險，小小舉動大大減塑啊！
- No2. **自帶購物袋**，要減塑還是要從自身做起，隨身帶著可折疊的購物袋，想一下當天購物的行程，準備需要的提袋，就能不知不覺減少許多塑膠垃圾～
- No1. **落實垃圾分類、資源回收**，從最源頭的每個人做好資源回收，對減塑生態、永續發展也是不小的力量，如果對於資源回收的觀念能建立的更完善，讓紙類能再造、塑膠瓶能再利用、玻璃類能再生，都能大大的降低全新垃圾出現。

塑膠製品的使用，讓我們帶來了許多便利，但無形中危害了我們居住的環境，塑膠並不一定是必需品，只要日常每個人能有意識地減少塑膠的使用，就能為永續盡一份心力～

<我的省思與實踐>

1. 塑膠無所不在，我發現今天我製造了多少塑膠垃圾呢？

2. 我對生活中使用塑膠製品的看法？

3. 我願意採取哪些對地球更友善的行動來減塑？

文章來源：遠見-簡單救地球！網友提供 10 大隨手「減塑」妙招，天天都在愛地球、CSR@天下-減塑尚未成功，台灣還能怎麼做？減塑 v.s 減碳，只能二選一嗎？【永續會研究室】

我的「自帶態度」！10個救地球減塑妙招

排名	減塑妙招	網路聲量
1	落實垃圾分類、資源回收	92132
2	自帶購物袋	38916
3	自帶環保餐具	19435
4	自帶環保容器	18002
5	不拿塑膠吸管	10159
6	重複使用包材	3905
7	內用取代外帶	2260
8	選擇不過度包裝、減塑包材	1929
9	力行綠色消費、選擇永續認證商品	305
10	廢紙再利用	295

· 資料分析：DailyView網路溫度計 透過 KEYPO大數據關鍵引擎 (keypo.tw) ·
以國際級的語意分析架構、先進的機器學習技術與人工智慧推論引擎，
感知網友語意脈絡與情緒，分析時事網路大數據。
· 分析期間：2021/02/10~2022/02/09

圖／10個救地球減塑妙招。取自網路溫度計

