

## 三月主題徵文：環保 節能 good idea

瀛苑副刊

### 鐵馬行 健康快樂做環保

在生活中落實環保和節約能源很簡單，或許有人會說只有你一個人做，根本不能有多大的幫助，但是千萬別忘記，積沙可成塔、滴水能穿石，舉手之勞也能發揮大大效應。早餐店的飲料，就是個很好的例子，一根吸管、一層塑膠薄膜還有一個紙杯，多數人都會把整個組合丟到一般垃圾或者是紙類回收筒，這都不正確。只要輕輕的把薄膜連著吸管撕起來丟到一般垃圾，紙杯放到紙類回收，輕鬆又簡單，舉手之勞你就是個環保小尖兵。

最近很熱門的鐵馬運動，也是很好的環保行動。我尤其愛在太陽快隱沒地平線時，趁著不太熱，還有些餘溫，馳騁在淡水河邊，享受得來不易的舒暢。樂活在哪？你不用騎著摩托車到籃球場打球，也不用開車到哪座名山，或在有冷氣的健身房裡揮汗，騎著鐵馬暢快行，不但不會增加碳排放量，又能享受運動的快樂，並沿途欣賞明媚風光。此外，還可順路買點食材回家烹煮，關渡宮後面有個黃昏市場，你可以買買肉，買買魚，挑選新鮮的蔬果，用自備的環保袋包裹回家。不需要捨近求遠，盡量挑選當地且當季的食物，吃得健康又樂活，何樂而不為？

愛護地球不是口號，也不是件困難的事，改變你的生活方式，可以活得健康又環保。  
(翁浩原)

### 專用馬克杯 對抗不景氣又愛地球

環保意識高漲，不少人提倡節能好方法，身為學生的我也有自己的一套節能小撇步。上課口渴時，大部份學生都瘋狂地砸錢在販賣機上；少數自己帶水的同學，多使用保特瓶罐，一段時間後，因保特瓶與嘴巴直接接觸，易生異味，於是又要花錢買新的保特瓶飲料。我覺得隨身攜帶專用馬克杯是最awesome的idea！

容易流汗的夏天，學校四處可見飲水機，不必擔心裝不到水喝，而且有三種水溫任你挑選或調配；如果只是一味的想逞一時痛快，買冰涼的含糖飲料解渴，不僅解不了渴，久了傷身又增加體重呢！

冬天時，自備馬克杯的妙處又來了！你不須擔心以保特瓶裝熱水會產生對身體不好的化學變化！上課前，來一杯溫水，暖身且能舒服的聽課；早餐或下午，泡杯幸福溫暖的薑母茶或提神的黑咖啡，既能解渴又可當點心，經濟又實惠。久了不僅省荷包，也省去使用過量危害環境的保特瓶、鋁箔包。在經濟這麼不景氣的情況下，隨時自備馬克杯絕對是精打細算又環保的不二法門。（小頭）

## 用環保筷守護地球

使用環保筷至今三年多，記得大一看到學姊使用組裝式的環保筷，以鐵環卡榫相扣，結合頗具格調的碳黑色筷身，讓我興起莫名的喜愛，所以也跟著買了同款式的環保筷。往後只要看到獨特設計感的環保筷，除了會駐足欣賞，也會買來當禮物送好友；有朋友也因此開始使用環保筷，甚至有些店家因為我不拿餐具而多給一樣菜或投以親切的微笑。

以前用環保筷的人不多，而組裝筷子過程很像日本超能力戰士在組裝武器，因此同學常戲稱我為環保筷戰士，不過我一點也不生氣，因為我了解免洗餐筷的製造和使用都會對環境造成傷害；雖然只是兩根小小的竹木棒和薄薄的塑膠套膜，但只要每個人都節省這些能源的耗費，就能減少碳的排放。現在每次使用環保筷，我就覺得自己正在盡一己之力保護地球，一個人的力量或許渺小，但越來越多人使用環保筷，那股力量就能積沙成塔，讓我們一起當個超能力戰士，為地球的安全和未來而奮鬥的環保戰士。（阿信）

## 物盡其用——單面紙作業的獎勵

我曾修過一位被同學私下稱呼為大刀老師的課，因為他給成績要求相當嚴格。有一次我拿到手中的期中報告，難以置信居然得到AA，這份報告的內容和我朋友的大同小異，但是分數卻有很大差異。正當我左翻右翻試圖找出打星星或評語時，發現有一行字寫在最後一頁的頁底處，「善用資源，有環保概念」。

那是我第一次因為捨不得丟棄單面紙而獲得的獎勵，長久以來我都捨不得將印錯或舊講義的單面紙丟入資源回收筒，總是留下來作計算使用或留言紙，希望將單面紙使用到極致。當然，有些老師認為單面紙不夠正式，但這次使用單面紙印報告居然得到老

師的認同，讓我非常開心。這份AA的單面紙報告將是我繼續善用單面紙的鼓勵與動力，也期望我堅持使用單面紙的這份心，可以為環保盡一點心力。（夸子）

### 獨環保不如眾環保 獨樂樂不如眾樂樂

去年在校園中參加了許多活動，拿到不少環保筷和環保杯等贈品，所以，每逢假日全家與鄰居出遊，都會攜帶我從學校「贏」回來的餐具。起初只因討厭使用有濃濃漂白水味道的竹筷子進食，久而久之，使用環保餐具成了我們用餐的好習慣。每次外出用餐，餐桌上的竹筷子一定被我們「打退票」，十幾個人「人手兩筷」，在沒有「臭味」的情況下快樂進食，不但健康、環保，感覺也特別親切、窩心。

「節能減碳」的口號在台灣耳熟能詳，有些餐飲業者為了提倡環保，會以減價的方式鼓勵顧客自行攜帶餐具。我認為，餐飲業者可以推出「以量制價」的方案，鼓勵顧客節能減碳，例如：五人以上同行而且使用環保餐具，就可以送一盤菜或折價二十塊等，會比單一顧客的折價方案吸引力更大。環保理念，需要大家共同響應，才會產生更熱烈的連鎖反應，讓更多人投入環保愛地球的行列，體會做環保的樂趣和好處。以「獨環保不如眾環保」的概念為起點向大家宣導，相信大家在實行環保之餘，也一定能體會「獨樂樂不如眾樂樂」的深意的。（楓葉）

### 自備塑膠袋 防賊救荷包

第一次聽到「環保」兩個字的我，是個連桌子都還摸不太到的小矮冬瓜。當時，因為爸爸在環保局擔任顧問，我們一家就順理成章，成為環保小志工。環保局帶進了專吃回收物品的四位「外星寶寶」，成了我的好朋友，我和姊姊總是奮力收集資源回收的垃圾，然後迫不及待地去「餵」外星寶寶，將回收物投進去，聽到悶悶的「空籠」一聲，小小的心裡溢滿成就感，像是麥芽糖在口裡瞬間綻開的濃郁。

隨著歲月成長，外星寶寶已離開地球，回到宇宙，但是環保觀念卻成了他們留給我們這家地球人，唯一的禮物。尤其媽媽對環保的執行力，只能用「無所不用其極」才勉強足以形容。每次出門，媽媽會為全家準備環保餐具；牙膏不用到山窮水盡不罷休，洗衣水用來洗鞋、洗地、洗廁所，洗菜水可以澆花兼洗褲，除了這些環保措施，她還有許多環保好處多的小撇步。

環保可以幹什麼呢？救北極熊？減緩海面上升、地球暖化？不只呢！妳一定想不到，做環保也可以防賊！我媽媽習慣在包包裡放入各式各樣的袋子，以備不時之需，絕不使用外面的塑膠袋造成污染。大家一定都有經驗，一旦走進人山人海便人人自危，深怕「扒手在你身邊」，但是家母完全處變不驚，包包裡充滿颯颯作響的袋子，讓竊賊也苦惱。連錢包在哪裡都找不到，還可能落得被抓包的下場，豈不是得不償失！從我媽媽身上，我發現了環保不止救地球，還真是名副其實可以拯救荷包呢！（陳貝宇）

2010/09/27



淡江時報社

圖洪翎凱