

環保消費達人小挑戰



人類的消費模式已為地球造成沉重的壓力，加上全球人口不斷增加，如果我們維持現時的生活方式，環境將會遭受無法逆轉的破壞。因此，近年各地政府和不同機構都大力推動「可持續消費」概念。

可持續消費 (Sustainable Consumption) 是指「在使用服務及相關產品以滿足基本需要和提升生活質素的同時，亦要減少使用天然資源和有毒物料，並減少服務或產品於生命週期內排放的廢物和污染物，以免危及後代的需要」。

聯合國 (United Nations) 已經將可持續發展界定為一個需要全球每個國家、每個人參與的長遠發展目標，當中包括了17個主要項目。可持續消費和生產是其中一個重要元素，聯合國希望能在2030年前減少一半的食物廢棄物，以及所有人都瞭解並身體力行實踐可持續的生活模式。

要實踐可持續消費需要每個人身體力行，把「可持續」概念融入生活每個細節中。「可持續」並非指特定的生活模式，它可以是廢物利用，給廢物重新賦予生命；它亦可以是節約能源，減少生活開支；它更可以是斷捨離，徹底脫離對物質的執着。只要你願意多動動腦筋、運用創意，無時無刻將關注環境的理念變成行動，你也可以建立屬於你的一套「可持續生活模式」，為自己、為地球多出一分力。

齊齊做個環保消費達人！

如果你覺得你在日常生活中已經能夠實踐「可持續消費」，不妨試試比對以下的行為，看看你在衣、食、住、行等不同範疇，是否已經成為環保消費達人？

環保消費自我挑戰分為兩個級別，首先是基本級別：

下面列出了20項可持續消費的行為，你是否已做到15項成為**合格的環保消費達人**？



衣

1. 選購新衣服或家具時，優先考慮在網上二手平台購買。
2. 選購新衣前，先考慮將已有的衣服通過「混搭」來創造新款式。
3. 選購新衣時，看清楚物料的洗衣方式，減少因清洗和處理衣物使用的能源。
4. 使用洗衣機時，善用不同使用模式，每次洗衣只用最少能源和洗衣液。

食

5. 外出買食物或飲品時，自攜三寶：水樽、可重用餐具和食物盒。
6. 保持均衡飲食，減少食用肉類和拒絕進食瀕危動物，例如魚翅。
7. 外出用餐，只點足夠的分量，一句「少飯」已可減少製造廚餘。吃不完的食物應該用自攜食物盒「打包」回家。
8. 竹的生長時間較樹木短，能完全被降解而且碳排放低。在選購煮食用具時，多選擇竹製用品。



住

9. 買清潔用品和其他日用品時，盡量選購家庭裝或補充裝，又便宜又可減省不必要的包裝。
10. 購買電器時，應選用1級能源標籤的電器和慳電膽。
11. 買雪櫃除臭劑前，可考慮用沖飲完的茶葉，咖啡渣或檸檬去代替。
12. 購買抹布時，考慮用舊的棉質衣物及面巾代替。
13. 新居裝修時，選擇低揮發性有機物（VOC）排放的油漆和再生物料（recycled materials）所製成的家具。



行

14. 盡量使用公共交通工具，如距離較短則應步行前往目的地。
15. 選購汽車時，應留意汽油用量或選擇電動車以減低碳排放。
16. 轉用手巾代替紙巾。
17. 日常外出時自備購物袋，減少使用不必要的不織布環保袋。



其他

18. 買東西時，想清楚是否有需要才購買。
19. 選購電子產品及其配件前，瞭解清楚產品效能及自己的實際需要，不應盲目追隨潮流而更換款式。
20. 選購充電電池代替一般即棄電池。



小朋友都可以做環保消費達人啊！

良好的生活習慣要從小培養。

小朋友，想想在學校和家裡，你有多動腦筋，減少浪費嗎？

21. 減少購買勞作材料，多發揮創意，利用廢物去做勞作。
22. 高年級同學可與同校的師弟妹分享不合身的校服或舊課本。
23. 減少購買新圖書或玩具，多與朋友交換圖書或玩具。
24. 不要每年更換新書包。購買文具前，先看看自己已擁有的存貨是否足夠。
25. 小息時，減少購買即棄包裝的飲品和零食，食用新鮮生果或自製乾果更健康又環保。



如果你的日常消費行為已達到或超越基本級別的要求，不妨試試挑戰進階版的可持續消費行為吧！你能否做到12項進階級別的可持續消費行為，成為**超級環保消費達人**？



衣

1. 選購新衣服前，可考慮把舊衣修補或改頭換面，甚至到服裝循環回收再造系統，把舊衣物製作成全新成衣，延長衣服的壽命。
2. 選購新衣服時，拒絕只能乾洗的衣物，減少因乾洗造成的污染。
3. 選購新衣時，選擇耐用物料和耐穿款式，不會盲目追隨潮流。

食

4. 買日用品和食品時，到無包裝超市或商店購買，免卻不必要的包裝。
5. 選購煮食用具時，優先考慮真空煲或高速煮食用具，縮短煮食時間，減少能源消耗。
6. 選購獲海洋管理委員會（MSC）或水產養殖管理委員會（ASC）認證的海鮮，以支持捕漁業的可持續發展。
7. 減少選擇急凍及空運的食品，以本地生產、時令食材為首選，減省額外運輸和培植的資源。



住

8. 選用天然材料作個人護理，減少消耗有化學物質的個人護理用品。
9. 買清潔用品前，考慮用果皮及未經煮熟的蔬菜殘渣用作製作環保酵素清潔劑。
11. 新居裝修時，選用低用水量龍頭，並定期檢查和維修水喉。
12. 夏天的時候，沖冷水涼，減低能源消耗。

行

13. 外出旅行時，會考慮航空公司的碳排放才決定外遊地點。

其他

14. 瞭解產品品牌的背景，購買可持續生產的產品。
15. 選擇產品時細看產品包裝上的資訊，盡量選用可再生物料（recyclable materials）或可降解物料（biodegradable materials）。
16. 選購書籍和印刷品時，選擇用大豆油墨印製和有森林管理委員會（FSC）認證的紙品。
17. 制定購物清單，以減少購買不需要的物品。
18. 有計劃及有智慧地消費，例如應該考慮將金錢花費在無形資產上，包括教育和健康服務等。

帶你看看本地可持續消費的最新發展！

第一間無包裝商店已於 2018 年進駐香港！

包裝材料為都市固體廢物的一個主要部分，但它們的生命周期往往只有短短幾十分鐘到幾天。有見及此，香港的第一間無包裝商店已經在2018年在西營盤誕生了，之後陸續有不少家庭用品店和超級市場亦推出類似的服務，齊齊減少包裝材料的浪費。

全球首部服裝循環回收再造系統

由香港紡織及成衣研發中心(HKRTA)、成衣生產商和國際服裝品牌合作，全球首部服

裝循環回收再造系統G2G (garment to garment) 機器在2018年12月在本港正式投入服務，G2G可分拆舊衣的衣物纖維，混合、梳理、紡紗再造成新衣，最快4小時便可將消費者帶來的舊衣物製作成全新成

衣，展現了紡織服裝的可持續發展。

紙包飲品包裝也可以回收！

香港的家居回收物料主要包括廢紙、金屬、塑膠和玻璃，但合成物料大多數都難以回收再造，例如由紙、膠及鋁等組成的紙包飲品，回收率近乎零，因而造成大量的廢物。本港紙包飲品生產商終於在2019年推出了全新回收計劃和紙包飲品盒回收廠，在全港數十個地點設置智能回收系統，推動香港飲品業的可持續發展。



更多屬於香港的環保產品標籤出爐

由不同的非政府組織推出的環保產品標籤認證計劃，為消費者提供可靠的產品認證，由日常清潔用品到建築材料都有相應的環保標準，消費者可以按產品上印有的環保標籤去選擇對環境影響較少的產品。

1. 「香港環保標籤計劃」是環保促進會推出的環保產品認證，按 ISO 14024 定義的第一類環保標籤，經過第三方評審和生命周期的考慮，證明達到認可的環保標準。計劃當中可認證的產品包括包裝物料、由再造物料製成的一般紙製品、文具和清潔用品等。

2. 「綠色產品認證 - 綠材環評」是由建造業議會 (CIC) 和香港



綠色建築議會 (HKGBC) 共同管理的建築材料和家具的認證計劃，當中的評審準則包括但不限於碳足跡、環境管理系統、效率、性能、毒性、生態系統影響和資源消耗，計劃為業界和用家區分了對環境影響較少的產品。

3. 由香港品質保證局 (HKQAA) 推出的「香港註冊一生態友善系列」希望推動不同機構在設計、生產、供應、使用及棄置的過程中，將環保元素融入產品和服務，以提升環保表現；並透過確認可追溯的憑據，表揚機構促進環境保護的貢獻。此註冊服務適用於生產商、入口商、貿易商、生態友善產品零售商和服務供應商等各類型機構，鼓勵它們在產品生命周期的不同階段支持環保。



以上提到的只是一些可持續消費的建議，消費者可以運用自己的想像力來創建自己的可持續消費方式。只要消費者由現在開始，多瞭解可持續發展的資訊，在日常生活

中考慮不同產品背後對環境造成的影響從而實踐可持續的消費模式，相信聯合國的可持續發展目標會在不久的將來實現。

本會致力推動香港的可持續發展，歡

迎消費者向消費者委員會發送電子郵件，分享他們的可持續消費行為，讓更多人一起支持和參與建設一個可持續發展的香港。