

綠色生活怎樣實踐？



阿祥的看法----像香港這樣的社會中生活.....

1. 消費—— 例如：

- 凡是可以不買的東西都不買；
- 可以買二手的就買二手；
- 可以交換的就交換；
- 可以借用的就借來用；
- 可以自己造的就自己造；
- 減少胡亂購物（少逛商場少看電視接觸廣告少買消費性雜誌少加入優惠計劃不接受宣傳單張不拆垃圾郵件不去展銷會）；
- 盡量買耐用、不必更換款色；
- 盡量少出街飲食；
- 盡量 DIY；
- 盡量不光顧旅行社（自己安排本土遠足及交通）；
- 娛樂自己（奏樂唱歌按摩等不去購買服務（音樂會、錄映帶等））；
- 少用電子貨幣（八達通、EPS）及信用咭；

2. 減少浪費—— 例如：

- 盡量買可以重搽換芯換膽的用品；
- 不買過份包裝的東西；
- 盡量不用一次即棄的用品；
- 盡量不吃加工食物；
- 盡量不吃空運、急凍、罐頭瓶裝盒裝的食品飲品；
- 用品可以不換款就繼續使用；
- 不吃剩食物；
- 盡量省紙（真正必要才做，習慣一紙用兩面）；
- 盡量省電（減少開冷氣、多戶外活動、減少熱水浴、使用太陽能電器、選購高效能的電器用品，裝置過濾水飲用以減少燒水等）；
- 盡量省水（不讓水龍頭的水白費、儲夠相當數量的衣物才開洗衣機等）；
- 支持循環再造（垃圾分類、選購再生物料用品）；
- 不斷留意家裡和辦公室的廢物有哪些又有多少，檢討可以怎樣進一步減少。

3. 減少破壞—— 例如：

- 不用人工化學殺蟲；
- 盡量少用人工化學物質及不易生物降解的用品（例如塑膠；盡量少用手機、

無線上網、無線咪等)；

- 盡量少用微波爐及發出大量電磁波的用品（例如吹髮機、多士爐、電爐、電暖氈等）；
- 盡量不吃西藥；
- 盡量不吃含化學添加劑的食品（防腐劑、染料、調味劑等）；
- 盡量不吃基因改造食品。

4. 改變飲食習慣—— 例如

- 盡量吃素；
- 盡量吃有機食品；
- 盡量吃本地食品；
- 盡量吃新鮮食品；
- 盡量吃當造食品；
- 盡量自己下廚造食品飲品；
- 自己生產食品（培芽菜等）；
- 盡量吃得簡單又不過量；
- 盡量生食。

5. 追求安寧—— 例如：

- 盡量不製造噪音；
- 盡量輕聲談話；
- 盡量不在公共場所使用手機；
- 多多為自己製造自在的獨處機會。

6. 親近大自然—— 例如：

- 多多行山露營；
- 多多在海中游泳、沙灘浴；
- 多多觀星聽濤看日出日落；
- 多多做園藝、照料家居盆栽；
- 多多抱樹；
- 尊重自然生態（不隨便干擾動植物、不檢拾貝殼不採摘花果等）；
- 努力開發自己與天地萬物的感應。

7. 造緣綠化人間—— 例如：

- 身體力行綠色生活原則，用自己的行動及態度啓發及感召周圍的人綠化自己的生命；
- 綠色消費，運用購買力改變生產及銷售生態；
- 綠色政治，運用選票及輿論力量迫使官方及政界推動綠色政策；
- 支持綠色團體，入會參加活動、捐款、做義工、聲援等。

8. 活出本性師法自然—— 例如：

- 盡量保持輕鬆平靜，不讓自己受高壓力影響（睡眠不足、吃得過飽過濫、煩惱抑鬱等）；
- 多親近人與動植物少與機器為伴；
- 多勞動多走路；
- 日出而作日入而息，充份休息，生活有規律，凡事節制有度；
- 多用符合自然（非對抗性）的方式保健治病；

- 追尋精神的滿足；
- 淡泊名利，知足常樂；
- 致力保持生態多樣化，避免千篇一律的模式；
- 追尋和諧合作、共存共榮、生生不息，不對抗衝突不壓榨剝削；
- 常存對造化的感恩之情。

歡迎回應、查詢、提出更多更棒的綠色主意：info@club-o.org。