



台灣社會責任
公益減害研究發展協會

台灣環境減害政策 建言白皮書

Harm Reduction White Book

減害生活



目錄

減
生

害
活

CONTENTS

01

前言

理事長的話	04
執行長的話	06
協會成立宗旨	08
認識生活中的有害物質	10

02

看不見的有害物質

概論：生活中看不見的有害物質	14
減少空污與碳排	16
烹飪、焚香 正在燃燒你的健康	20
維護國人健康 菸害防制法修正迫在眉睫	24

03

消費與飲食陷阱

概論：消費與飲食陷阱簡介	30
正確飲食 為自己以及地球的健康做出選擇	32
責任生產 X 責任消費 為地球投下永續的一票	38
過度消費 追根究底是誰之過？	42

04

結語

結語	48
未來展望	50

“

前言、協會成立宗旨



01

理事長的話

1-1

“

我們正經歷著一場世紀大浩劫，新冠病毒肆虐，帶走了全球五百多萬條性命，對於經濟、政治和社會也有著顯著衝擊。然而，在此同時，地球卻悄悄地在自我修復。世界上空氣污染最嚴重的國家之一——印度，在全境封鎖期間，停止一切工廠運行，讓空氣污染大幅降低，就連遠達 20 公里外的省分，都能清楚看見喜馬拉雅山的美景，這是 30 年來從沒過的景象！新冠病毒的大流行，對於地球而言，或許反而是一線生機，讓我們開始反思，我們生活中來自各方的種種需求，真的有其必要嗎？

台灣每年有 2 億件舊衣服被丟到回收廠、每年要使用 15 億個一次性飲料容器…企業以利潤為首要目標，要從供給端、製造端來改變並不容易。但若是從使用者端開始做出翻轉，則可以有效影響上游端，並創造良性的循環。從簡單的動作開始，例如購物時選擇自備環保袋，或是購買飲料時使用環保杯，都是在為我們的環境做出對的選擇。

我們的生活中時常暴露在非常嚴重、但沒有注意到的空氣污染之中，除了移動式空氣污染源，如汽機車排放的廢氣，常常被忽略像是家庭烹飪、祭拜焚香、燒金紙、抽菸時的「不完全燃燒」所產生的灰與黑煙，都是導致台灣每十二人有一人死於肺癌的元凶之一。如果可以達成完全燃燒就不會產生黑煙，便可以達到減害的目的，現在有許多新的技術可以幫助我們，例如以電動車或油電混合車取代汽油車，或是烤肉的時候以 IH 爐取代煤炭等，都是以科技減少高溫燃燒帶來的污染和危害的方式。

更大的層面，目前台灣的燃煤電廠，是將煤塊打成粉狀，增加煤與空氣接觸的面積，使其燃燒更加完全、更有效率，就會減少黑煙以及一氧化碳的產生。科技可以幫助減害，若政府願意制定更完全的政策或是誘因，讓企業願意投入更多成本，便可創造出共贏的局面。

減害行動不能單打獨鬥，台灣社會責任公益減害協會致力於提倡一種減法生活，提出一種價值理念，透過重新檢視我們和這塊土地之間的關係，找出一種減少危害方法，從空氣污染、飲食、消費面向做出實踐，降低對個人、家庭、社會及環境的傷害，找出與土地共生的生活型態，打造更健康友善的環境。



台灣社會責任公益
減害研究發展協會

劉宗榮 理事長

執行長的話

1-2

“

有鑑於國際大勢與永續發展之迫切性，本會於 2021 年成立，主要宗旨為推動個人與企業履行社會責任，以提倡公益活動及減害運動為主要取徑 (approaches)，並強調凡事有根據，論述憑理性，因此也特別重視研究發展。我們的基本態度是「全球關懷、在地行動」。

國際的永續發展運動可回溯到 1968 年，當時一群經濟學家、科學家與政治家組成「羅馬俱樂部」，做為一個診斷全球整體問題並指出人類發展方向的智囊團，執行跨學科計畫，於 1972 年發表了「成長的極限」，轟動全球。成員們利用系統動態理論和電腦模型，設想了 12 種狀況，來推導世界人口成長與物質文明發展間的因果關係，指出一世紀來人類大量耗用非再生資源，摧殘氣候、生態、水質、漁場、森林，地球自然資源將會在數十年內竭盡，而使得人類文明嚴重倒退。該俱樂部呼籲人類正視地球資源的有限性，必須知所節制，發展使用可再生資源，才能永續發展。至於如何向永續地球邁進呢？他們提出五個方法：懷抱願景、建立網絡、說出真話、認真學習，以及發揮愛心。我們就是秉持這樣的五個基本態度成立協會、推展業務。

我們認為：人類的角色應從造成全球變遷的營力 (agent) 轉變成促成發展永續的主導 (master mind)。人類號稱「智人」(*Homo sapiens*)，是地球上唯一能夠研究，並且看清楚地球處境的生物，我們當然有責任扭轉情勢，為自身與其他生物創造一個能繼續存活下去的地球環境。

地球很大，系統很複雜，我們有全球的眼光，但是從在地做起，這是永續發展的基本理念。從個人角度而言，地球的現狀與環境也危及到我們個人的生命安全 (individual security)。當我們基本需求及生存受到威脅時，個人或社群有權利，也有責任建構個人與社會的回應能力。我們有權力選擇與行動，有尊嚴地活下去！

協會成立的第一年我們選擇兩大主題初試啼聲：

(1) 生活中看不見的有害物質 (2) 消費與飲食陷阱。

因為生活環境中充滿各種有害的化學物質，存在空氣當中，也存在食物當中，我們時時刻刻吞吐與吸收而不自覺。透過對於空氣品質的改進、烹調技術的轉換、消費行為的改變……我們自救，也救地球。我們認為，地球永續可以從人類個體的永續做起，我們自身的健康改善了，地球的環境也變好了，人類的明天才更有希望，也更有意義！



台灣社會責任公益
減害研究發展協會

魏國彥 執行長

協會成立宗旨

1-3

■ 2020 年初，這個世界讓我們看到了一些不一樣的東西。

這時新冠疫情正席捲全球，人類的生活發生了翻天覆地的變化。當我們被迫關在家中，坐困愁城時，一些許久未曾看過的影像，正漸漸從世界各地傳來：「在無人的海岸上，28 萬隻欖蠵龜在白天上岸產卵」、「印度首都首度見到清澈湛藍的天空」、「郊區的山羊、猴群、野豬等，開始擴大他們的活動範圍，甚至走入空蕩的城市覓食」…

「說不定地球是一個人，我們才是他身上的病毒，而那些病毒則是地球的抗體」一個孩子寫下的省思在網路上流傳。這場近代人類的浩劫，雖然讓我們付出沈痛的代價，但與過往不同的是，更多的反思，引來了「我們需要開始改變」的呼喚。「禍兮福所倚，福兮禍所伏」，若我們從中能體悟到一些不同的選擇，也許這個疫情將能成為我們和地球共生的轉捩點。

特斯拉的創辦人伊隆·馬斯克，他製造的電動車雖然秉持了「地球永續」的概念，但他個人多次提及移民火星的夢想，從地球的角度出發，似乎又不是那麼「永續」。我們想問的是：「耗用完一個星球的資源，便遷移到另一個，便能讓人類永續存在嗎？」尤其當生物科技持續進步，人類平均壽命越來越長，耗用資源也越來越快的時候，「能不能有一個方式，是我們和這塊土地能一起共存的生活型態？」

正如現代毒理學之父 Paracelsus (1493-1541) 的名言所說：「什麼是有危害的化學物質？世上所有的化學物質都有危害性，但是進入身體內劑量的多寡可以決定它是否為毒物。」

若我們在面對新合成的化學物質、暴露在越來越嚴重不完全燃燒所產生的空氣污染中、飲食裡攝入太多甜蜜的負擔等問題，都採取以偏概全，非理性的極端對策，不去客觀面對事物價值的一體兩面。我們是否有絕對的把握，不會扼殺這些問題背後所蘊涵的機遇？

有時候，我們需要的不是對事物做出二元對立的批判，而是找到一個平衡點而已。

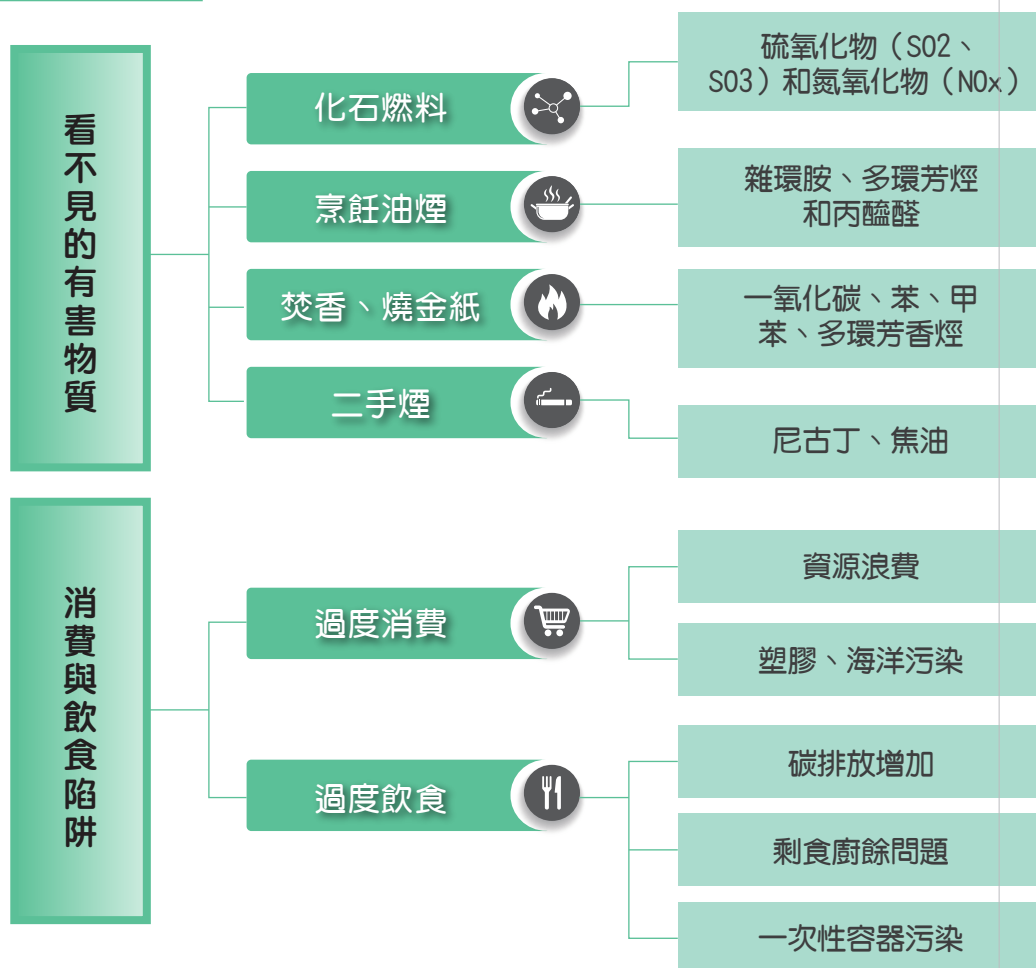
這是為什麼我們想一起做這件事，一群志同道合的朋友一起成立了「台灣社會責任公益減害研究發展協會」。為減少這些危害對我們的影響，協會希望從減少暴露及選用替代材料或方法來傳達減害 (Harm Reduction) 的認知，透過提倡一種「減法生活」的價值理念（例如在飲食、消費上的取捨）、「減少危害」的實踐方式（例如空氣污染、燃燒危害等議題），來重新檢視我們與「蓋亞地球」的關係。這並不是對既有生活的撻伐，相反的，這樣的理念是基植於更深厚的關懷和更廣大的理想。

2021 年底，若你有話想說，我們很願意傾聽。若你也認同，我們竭誠歡迎你一起加入我們。

認識生活中的 有害物質

1-4

協會關注議題



呼吸道疾病
肺癌
DNA損傷
幼兒生長遲緩



土地沙漠化
森林消失
氣候變遷
全球暖化

“

看不見的有害物質



02

2-0 概論：生活中看不見的有害物質



引言

- 西方諺語「You are what you eat」，意思是「人如其食」，說明了我們吃進的每一口食物，都深深影響身體的健康及體態。那麼你有沒有想過，我們一天 24 小時中，不論清醒還是睡覺時，都在吸進身體裡的空氣呢？

空氣污染的議題經常被提起，早在 1775 年英國外科醫師 Percivall Pott 就發表打掃煙囪之童工，因焦油及煙煤易沾黏在陰囊皺摺上罹患陰囊癌，但當時並沒有引起大家的注意，直到一百多年後，流行病學上的證據才發現焦油及煙煤等空氣中的污染物與癌症是有關係的。全世界近幾十年來都在試圖解決空氣污染問題，但世界衛生組織的數據仍然顯示，全球幾乎所有人口（99%）呼吸的空氣都超過了世衛組織的準則限制，全世界每年約有 700 萬人死於空氣污染。空氣污染對健康的影響比吸菸的後果還要嚴重。

以往我們先注意到戶外空氣污染，近年愈來愈多的注意力放在「室內空氣污染」，在有室內污染源存在的情形下，室內空氣污染物濃度往往高於室外。根據美國環境保護署研究顯示，室內空污通常是室外空氣污染的 2 至 5 倍。其中

與我們生活最相關卻也最容易被忽略的空污來源，像是家庭烹飪油煙；焚香、燒金紙等祭拜行為；被動吸入的二手煙。

烹飪油煙所含物質複雜，包括食用油和食物高溫加熱後產生的混合油煙霧、氣溶膠以及燃燒形成的煙塵；燒香及燒金紙等的煙塵中含有燃燒不完全的碳氫化合物；而吸菸所產生的煙霧中含有尼古丁、焦油等刺激致癌物。這些煙塵中含有大量因燃燒不完全所產生的一氧化碳，一氧化碳會取代氧氣搶先與血紅素結合，降低血紅素帶氧能力，體內組織無充足含氧，因而造成一氧化碳中毒。

燃燒除了產生光與熱，連帶還會產生很多的污染物及致癌物，對我們的健康與環境都有衝擊，近年來隨著我們對空氣污染越來越多的研究，健康危害也在不斷增加。這並不是在製造恐懼，而是因為問題經常被忽視，所以我們必須更謹慎小心。

2-1 減少空汙與碳排

前言

- 2015 年年底聯合國氣候峰會（COP21）通過「巴黎協議」，全球減碳進入新的進程。同年 9 月推出而於 2016 年正式啟動的「17 項永續發展（SDGs）目標」與「巴黎協議」共同成為人類永續的兩大推力，除了各國政府投入大量經費、制訂政策外，企業界更興起了履行「社會責任（CSR）」的風潮。衡諸 2021 年 11 月第 26 次氣候變化綱要締約方會議（COP26）的最新成果，SDG07 —「可負擔的能源」與 SDG13「氣候行動」都將成為已開發國家的首要任務。

有鑑於國際大勢與永續發展之迫切性，本會於 2021 年成立，主要宗旨為推動個人與企業履行社會責任，以提倡公益活動及減害運動為主要取徑（approaches），並強調凡事有根據，論述憑理性，因此也特別強調研究發展。我們的基本態度是「全球關懷、在地行動」，特別聚焦於今年永續發展的重要進程——減少空汙與碳排——來發表這本白皮書。

我國的能源供應以石油、煤與天然氣為主，三者合起來超過百分之 90 用來做工業原料、交通使用與發電燃料，三者都產生汙染與碳排。污染物成為有毒的細懸浮微粒 PM2.5，危害人類健康，也製造酸雨，危害森林；燃燒則排放二氧化碳、氧化氮等溫室氣體，造成全球暖化，使得極端氣候災難越來越頻繁，越來越激烈。

改善能源結構有一石二鳥的綜效，既保護環境與健康，也減緩溫室效應，事半功倍。但是，人類，尤其台灣，對於化石能源依賴很深，我們身陷於自己製造的進步陷阱，難以自拔。世界各國宣示 2050 年之前要達到淨零排放碳中和，歐盟等政治體也將於 2023 年開始實行碳關稅邊境調整，將嚴重影響我國產品出口競爭力。能源結構牽動國家安全、台灣競爭力，也攸關國人空氣品質、身體健康，我們要正視問題，更要加緊行動。

排碳居高不下，空汙致命

- 據統計，2020 年我國的能源供應中化石能源佔 91.4%，其中原油及石油產品佔約 44% 供燃燒與石化工業所用，煤及煤產品 30.0%、天然氣 17.2%。三種

都產生汙染及排放二氧化碳。根據國際能源署 2020 年統計資料顯示，臺灣碳排量在全球排名第 21 位，人均碳排量則是全球第 20 名。「2021 年氣候變遷績效指標」（Climate Change Performance Index，CCPI 2021）指出，臺灣因溫室氣體排放和再生能源發展表現不佳，被評為 60 個國家中倒數第 5 名，國內減碳政策，更被評為「差」，顯示臺灣在因應氣候變遷以及改善空氣汙染方面，還有很大的進步空間。

臺灣的電力逾 82% 來自火力發電（意即灰電），煤炭進口量是全球前五大，也造成空氣汙染。空氣汙染與肺癌有關，而根據衛生部統計，肺癌占癌症死亡率第一位已經很多年，統計上，在台灣每十二人有一人死於肺癌。此外，根據台大公衛學院的研究，PM2.5 在台灣國人死亡負擔重要危險因子中，排名第四。每年約有 8600 人因暴露 PM2.5 被奪走性命，其中 2/3 的人是提早死亡的。因此，如何改善台灣空氣品質，不單是因為國際組織已開始施加越來越多的壓力，台灣每年因空汙付出的健康、環境等外部性代價，亦應得到政府相對重視。

據環保署指出，境內污染源包括移動污染源，主要為交通運輸排放之廢氣；與固定污染源，包括火力發電廠，與鋼鐵與石化等高污染產業工廠排放。其中工業源（包括電力業）及移動污染源，約各佔國內總污染源的四成及三成。因此，欲改善國內空汙問題，仍需由源頭下手。

逐步推動台灣能源轉型

- 為達到巴黎協議設下的目標，亦即設法讓本世紀末全球氣溫增幅，相較工業化時代前不增加超過攝氏 2 度，最理想是控制在 1.5 度以內。以美國及歐盟為主的先進國家，不斷督促各國，尤其是碳排大國，端出具體可行的碳中和時程表。台灣雖非簽約國之一，但受到美、歐壓力，以及未來欲參與更多國際組織，在碳中和上勢必須端出具體可行的時程表及規劃方案，以說服各界。就電力轉型部分，以美國為例，拜登政府端出 2050 年做到碳中和，其中風力、太陽能發電占比要從 14% 上升（[下頁](#)）

2-1 減少空污與碳排 (1)

(承上頁) 到 56%，而其間涉及的能源系統升級和改造，以及大量基礎設施重新鋪設等，預計要花費高達 2 兆美元，顯見其轉型工程之浩大及艱難。目前台灣仍高度仰賴火力發電，且四成五的發電仰賴燃煤，燃煤發電裝置容量從 2016 年的 17.6MW 增加到 2020 年的 21.0MW、五年間增將近 20 個百分點，部份燃煤發電機組設備老舊，因此，雖然燃煤成本便宜，但碳排放及外部環境成本相當高。

考量能源轉型非一蹴可幾，我們贊同政府「以氣代煤」的過度政策，燃氣發電成本每度新台幣 1.91 元只略高於燃煤成本 1.32 元，但燃氣發電的環境成本不到燃煤發電的一半。此外，亦可引入日本「乾淨煤」的新型火力發電設備，透過提高溫度、增加燃燒過程中的氧氣含量等措施，提高發電效率，以及降低燃煤的外部環境成本。就久遠來看，為達到碳中和計畫，台灣朝乾淨能源轉型，應仍列為政府長期施政目標，此外，轉型過程中相關基礎設施的配套以及升級，亦應有清楚的建設及預算計畫。

目前國際上採用碳稅或碳費來以價制量，讓主要排碳者支付成本，促使排碳大戶積極節能減碳，根據世界銀行最新發布的 2020 年全球碳定價現況及趨勢發展報告，目前已有 61 個國家地區實施碳定價，管制全球 22% 的二氧化碳排放量（約 120 億噸）。真正的減碳需要資金與政策配合落實，根據環保署剛出爐的溫室氣體減量及管理法修正草案，亦確立 2050 年淨零碳排的目標，並將徵收碳費，其碳費將專款用於減碳事務。惟我們想提醒，過於低廉的碳費機制將讓減碳淪為形式，考量未來各國碳關稅壁壘逐漸成形，台灣沒有空間、也沒有理由再去迴避減碳的議題。

2050 年前讓地球成為一個氣候中和的有機體，是我們所處時代面臨最大的挑戰，但也是台灣的發展契機。若能擁有相對應的發展藍圖，台灣公民與企業都能在轉型至永續低碳的經濟中受惠，從大幅減少碳排、至投資尖端的研究與創新，以及保育自然環境。在未來這波綠色改革中，台灣顯然還有一大段的路要走。

	策略方向	具體行動
開發轉型	積極發展綠色再生能源	台灣應朝乾淨能源轉型，長期而言，綠能發展能減少能源進口依賴，更可降低傳統的火力發電對於空氣的污染，且是未來全球都在搶奪的綠色商機。
法規策略	《溫室氣體減量及管理法》	推動溫室氣體總量管制，建立碳市場與碳交易制度。
		推動有效的綠色稅費制度
		推動減碳綠色產業的發展，包括綠色金融的輔助、國家加大力度投入綠色產業科技研發等
	制定在地化的政策	協助地方政府取得資源，根據各地區域特色發展，制定在地化減碳路徑。要求縣市自定貢獻目標或減量願景，並加強鄰近縣市之合作與分工。
教育推廣	整合並加強企業社會責任	加強與各企業的溝通及宣導，並建立有效減排監督機制。整合各企業技術、產品與服務，為台灣各行業提供能源管理與節能減碳措施。
	加強教育推廣提升全民認知及行動力	推廣民衆可以由自身做起的改變，間接促進政府積極的變革，如：電動車或油電混合車的綠色補助，或是選擇本地製造的產品，減少用於運輸的燃料消耗。

2-2 烹飪、焚香 正在燃燒你的健康

烹飪、焚香 正在燃燒你的健康

- 空氣污染會導致健康問題，如呼吸系統疾病、過敏、心血管疾病、甚至是肺癌，這是全球主要環境健康問題之一。但你可想過，室內的空氣質量可能比室外更差？根據美國環境保護署（EPA）的說法，室內污染水平可能是室外水平的兩到五倍，有時甚至到 100 倍。而世界衛生組織調查，因室內空污而死於氣喘的人，全球每年有 10 萬人。

室內空氣污染來自各式各樣的污染源，有些是從室外來的，但大多數是在建築物內部的「燃燒」行為釋放的，包括我們每日都在進行的動作，如：烹飪、二手菸、焚香等過程中所產生的一氧化碳。

在家做飯 是吃進健康還是有害物質？

- 當人們在通風不良的空間中做飯炒菜時，煙霧就會充滿房屋。這種煙霧多含有刺激性的有害氣體，小則導致頭痛、頭暈和疲勞，嚴重的話，如肺炎、支氣管炎或肺癌。[一氧化碳在含碳燃料的不完全燃燒中才會產生，理論上現代的瓦斯爐產生 CO 的機會不大，而且幾乎在室內都不使用煤、木炭等燃料，亦不會有 CO。]

烹煮的時間過長或溫度過高，當油到達發煙點時，裡面的脂肪酸與甘油會游離出來、氧化變質、並揮發到空氣中，油煙中有一種叫「丙烯醛」（Acrolein）的化學物質，正是吸菸會造成肺癌的原因之一，油的溫度越高，丙烯醛產生的速率也越高。女性和兒童最容易接觸有害的廚房油煙，當孕婦每天接觸大量煙霧時，可能會影響胎兒出生體重過輕、生長緩慢、學習困難。

近年來，國人逐漸意識到危害，對於烹煮的品質及安全也開始重視，像是選擇不易起油煙的電子爐具或是以低溫的方式烹調的地中海飲食，改善健康的同時，也對環保盡一份力。

焚香祈求益壽延年 卻可能適得其反

- 承襲傳統，國人逢年過節都要祭拜神明或祖先，同時焚香和燒紙錢，這種習俗已行之有年，環保署統計，國人每年光燒紙錢產生細懸浮微粒（PM2.5）排放量約等於 7 座燃煤發電機組。

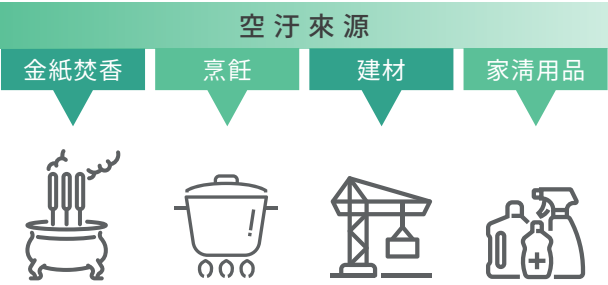
而根據消基會過去針對市售祭拜用紙錢及拜香焚燒產生廢氣的成份分析結果，在燒香及燒紙錢廢氣中，會產生一氧化碳、苯、甲苯、多環芳香烴、及碳粒狀物等許多有害污染物，吸入過多可能會造成呼吸系統的疾病，其中苯是致癌物，長期累積更會對健康造成危害。

近來環保署喊出「少金、少香、少炮」、「少燒金、燒好金」等標語，並對於短時間內沒辦法改變燃燒紙錢觀念的民衆提出不少替代方案，像是由原來自行以鐵桶露天燃燒方式，改為由清潔隊代收，再統一送到焚化廠燃燒，廢氣經過空氣污染防治設備處理後再排放，減少空氣污染問題，也對各廟宇採取 PM2.5 濃度稽查，與宗教團體進行對談，希望達到拜拜可以不用焚香燒金，心誠則靈。

燒香燒金拜祖先是中華文化根深蒂固的傳統習俗，政府在政策宣導同時，需清楚訂定和解釋相關政策的內容、用意，避免民衆誤解成政府以公權力介入以全面禁止廟宇焚燒金紙或點香，造成宮廟和信衆的誤解。



2-2 烹飪、焚香 正在燃燒你的健康(1)



	策略方向	具體措施
立法	主動推行民間習俗與環保的兩全政策	清楚訂定和解釋相關政策的內容、用意，避免造成宮廟和信眾的誤解。
	增進香品與祭祀商品之品質與補強法令基礎	核發安全標章 公布市售香品、紙錢檢測結果
	制定空氣清淨機及光觸媒統一規格及檢測標準	國際上仍未有公認的光觸媒統一規格及檢測標準，可以達到多少效果。
限制	監測室內空間通風或空調系統	推廣室內空間加裝自動監測設施，即時監控場所室內空品。
教育	認識室內空氣品質	教育民眾室內空氣污染物對人體健康的危害。
	推廣健康飲食及烹調方式	正確的烹調方法，決定全家人的健康
	建議替代方案	可以選擇比較短的香，既可以表達心意，也能減少吸入有毒物質的量。紙錢也不要一次焚燒太多等

2-3 維護國人健康 菸害防制法修正迫在眉睫

維護國人健康 菸害防制法修正迫在眉睫

幾十年的流行病學數據表明，吸菸會導致一系列嚴重疾病（包括心血管疾病、肺癌和慢性阻塞性肺病（COPD））。戒菸顯然是吸菸者降低危害和疾病風險的最有效的策略。幾十年來，國際公衛專家降低吸菸相關危害的主要戰略無非是「預防開始吸菸」和「促進戒菸」，此雖讓降低吸菸率方面取得重大進展，惟近來國際公衛專家所注意，即便如此，目前全球仍有近 10 億成年人還在吸菸。

台灣也面臨一樣的困境，我們可以看到，台灣菸害防制法自 1997 年頒布以來，吸菸率便開始顯著的下降，然而這樣的下降趨勢在近年也遇到極大的瓶頸，尤其 2018 年吸菸率下降至 13% 後便呈現停滯的狀況，2020 年調查數字甚至還略為升高到 13.1%。可以說，過去菸害管制策略顯然已面臨到需要被調整的階段，而儘速通過菸害防制法修正草案，進行更嚴格的菸控管制，更是當務之急。

修法應考量接軌國際公約 符合世界衛生組織之相關決議

- 台灣作為國際社會一員，過去曾以國家名義加入世界衛生組織所規範之「菸草控制框架公約」，成為該公約締約國之一。值當國內菸害防制法修法之際，相關管制措施，包括菸品警示圖文、以及加熱菸及電子煙的定義與管制等，亦應考慮該公約之相關決議，而非自身事外於國際菸害管制潮流。如 2014 年世界衛生組織菸草控制框架公約第六次締約方會議中，便首次建請各締約方禁止電子煙。2018 年第八次締約方會議，認定加熱菸為菸品，而 2020 年美國食品藥物管理署審理加熱菸產品時，憑藉的即是世界衛生組織之建議。

我們樂見衛福部 2020 年公布的《菸害防制法修正草案》的內容，在面對紙菸吸菸率逆向攀升的問題上，提出更全面的措施：除提高吸菸年齡上調至 20 歲以上

外，在菸品健康警示圖文方面，接受了世界衛生組織的建議，加大了警示圖文的面積；在吸菸場所的限制上，提出更嚴格而完善的條文和配套措施，可望進一步降低紙菸吸菸率；而就菸品定義上，新的草案中關於菸品定義已能接軌國際，並更臻完善，可望有效減少菸品走私的問題。

我們相信透過這些新措施，將可讓台灣菸害管制政策正式邁入下一個階段，有效解決近年紙菸吸菸率停滯不前的問題，並達到促進國民健康之立法最高目的。

展現台灣融入國際秩序之決心

- 隨著時代演進及科技日新月異之際，菸害議題無論是各國學術機構或國際期刊中各項研究報告，都不約而同指出，各國應儘速修訂不合時宜的菸害防制法，以更加貼近「菸草控制框架公約」所訂立之目標。而在周遭國家如日、韓等國紛紛已完成立法，又值台灣申請加入「泛太平洋夥伴全面進步協定」（CPTPP）之際，台灣亦應加快腳步，展現共同融入國際秩序的決心。

綜上所述，基於對公共衛生的重視、對國民健康的關懷，以及保護青少年不受到菸品的危害，台灣菸害防制法應儘速修正，以促成正向的轉變，讓台灣吸菸情況能持續得到改善，並讓非吸菸者免於受到二手菸、二手菸之危害，與此同時，確保相關法規與國際規範保持一致，重新使台灣成為具有進步價值的菸害防制國度。

2-3 維護國人健康 菸害防制法修正迫在眉睫(1)

	策略方向	具體措施
立法	強化《菸害防制法》的菸品界定與限制	接軌世界衛生組織之相關規定，明確對加熱菸及電子煙作出定義，降低菸品走私問題
	各縣市自訂地方版本的《菸害防制法》	目前地方政府通過之菸害管制自治條例版本不一，未來中央通過修法後，應與地方政府溝通，讓各項規範趨於一致。
限制	對走私菸品執行源頭監管	目前市面上電子煙及其走私流竄，未來法規明確後，應對電子煙走私問題提出配套方案，嚴防電子煙落入青少年之手。
	菸品販售店面管理	給予符合條件的合法店家執照，讓民衆可在有保障的店面購買安全的產品。
	嚴格限制購賣者年齡	保護未成年人健康，如應要購菸者求出示相關證件。
	使用區域限制	建立室外專屬吸菸區，降低民衆於室外暴露於二手菸之風險。
教育	標示警示圖文	增加警示圖文，以符合世界組織之建議。
	戒菸門診可加入加熱菸建議	讓民衆了解相對更安全的吸菸方式。
	加強戒菸宣導	吸食電子煙及加熱式菸品仍有健康風險，積極戒菸才是終極目標。

“

消費與飲食陷阱



03

3-0 概論：消費與飲食陷阱簡介



引言

- 我們開始關心生活品質，也開始提防生活中看得見、看不見的毒害，但是還有一個讓我們常常忽略的部分，就是「過度飲食」及「過度消費」。當經濟水準已經讓我們脫離為生存而生活的理由，我們開始被資本主義所擁抱。

這樣的想法是不是已經出現在我們的生活很多次：我的衣櫃裡有很多衣服，但就是少一件這個顏色的；今天工作很累，晚餐就吃好一點犒賞自己，明天再來減肥…類似這樣的想法，更被突如其來的新冠肺炎疫情放大。報復性消費（revenge spending）是因新冠肺炎而誕生的名詞，消費者因長期隔離而被壓抑，因此在解封後很可能會大舉購物、更頻繁地去餐廳吃飯，被疫情限制的所有活動。各國政府及全球媒體討論的焦點，已從「如何防疫」轉移至「後疫情時期的經濟復甦」。

報復性消費讓我們得到了一時的滿足同時，地球卻付出了代價。例如，購買一罐塑膠瓶裝的化妝產品的代價是甚麼？首先，塑膠瓶的製程需要石油的燃燒，導致了空氣污染；化妝品內容物，可能牽涉到動物實驗；產品用畢，塑膠瓶丟棄時，可能會流入水域，造成海洋污染，若是焚化爐燃燒，有毒氣體會隨著排放進入空氣中。如果是叫外賣呢？食物的外送過程就是在累積交通排放廢氣；一次性的塑膠容器，或是有一層薄薄塑膠膜的紙容器，都因為回收手續



複雜、耗費人力且成本高，被回收業者當成一般垃圾直接丟棄。當然有人會說，這只是暫時性的，但重複的行為塑造出了我們的習慣。沒有人能夠預測新冠疫情大流行結束後，這些消費習慣會不會因此持續下去？

從 1990 年來，聯合國就不斷在呼籲經濟行為對於生態環境的破壞，但當時並沒有得到太多的關注。接下來 10 年，狀況並沒有好轉，甚至社會平權、貧富差距等難題也逐漸增加，但依舊沒有引起注意。2010 年金融海嘯，出現了「無薪假」這個名詞。當環境、經濟、社會這 3 個領域都已經警鈴大作，照理說全世界應該要開始反思我們的生活與消費習慣，但又過了 10 年我們還是沒有警覺，直到 2020 年，形成了一個無差別的風暴，迫使全世界都必須停下腳步。

災難當前，我們開始意識到，過去這三十幾年來的環境、社會、經濟衝突，到現在的公共衛生衝突，過去的商業及消費模式、企業的生產模式是行不通的。如果還來的及，我們要開始思考未來的 10 年、20 年該怎麼做，2050 年時我們是真的可以達到「淨零」、「碳中和」目標，還是必須用恐懼來面對未來？

3-1 正確飲食 為自己以及地球的健康做出選擇

民以食為天，我們今天的生活和吃產生過度密切的關聯。生活中出現值得高興的事情，就以吃作為慶祝。如果遇到讓人心情不好的事情，也以吃作為慰藉。食物的訊息透過媒體及社群網路鋪天蓋地蔓延至日常生活各個角落，最後的結果就是讓我們吃了超過自己所需要的食物。

《過度飲食心理學》書中指出，當代消費社會中的一個奇特現象，就是過度追求飲食，等意識到體重過重，再購入能量棒、代餐等產品減重，用「過度消費」來解決「過度飲食」的問題。結果，我們往往消費得更多！

《美國國家科學院院刊 PNAS》雜誌指出，導致所有疾病的危險因素中，60% 是不良飲食的結果，研究更顯示，對人類危害最大的食物對地球也是有害的。也就是說，每一次我們選擇要吃什麼，都是在為自己以及地球的健康做出選擇。

農牧業 氣候危機的主要元凶

農牧業與糧食製造排放的溫室氣體量，目前約佔整體排放量 30%，全球食物生產體系在 2012 年至 2017 年間，每年約製造 160 億噸的二氧化碳。為追求更多收益，人們將森林、濕地等自然棲息地轉為農牧用地，是氣候危機、全球暖化的主要元凶，假如糧食生產維持現在的排放量，足以在 2060 年代末，讓全球氣溫上升 1.5 度，21 世紀末更將上升 2 度。

聯合國農糧組織（FAO）指出，生產 1 公斤牛肉所排放的溫室氣體，相當於駕車行駛 71 公里，而生產 1 公斤的豬肉，約等於行駛 26 公里，因此鼓勵減少肉品或加工肉品消費，等於減少高碳足跡的食物，間接降低對環境的負面影響。學會了解碳足跡標籤，可以幫助我們選擇更環保的產品。



圖片來源：產品碳足跡資訊網 (cfp-calculate.tw)

剩食危機 全台廚餘可堆出「1萬座101」



圖片來源：聯合國糧食暨農業組織 FAO

3-1 正確飲食 為自己以及地球的健康做出選擇 (1)

- 聯合國環境署 (UN Environment Programme, UNEP) 在 2021 年發布的糧食浪費指數報告指出，世界上有 1/3 的食物在生產、收割、運送、消費的過程中被丟棄；同時，世界自然基金會和英國連鎖超市龍頭特易購 (TESCO) 的「DRIVEN TO WASTE」報告中也指出，農糧組織在計算浪費量時忽略了生產時就已損失的糧食，例如生產過剩、賣相不好的水果等，約 40% 糧食在生產端就被捨棄。

至於台灣剩食問題，根據環保署統計，光是 2020 年全國累計的廚餘回收量就超過 52 萬公噸，「廚餘桶疊起來可以達到 1 萬 2000 座台北 101 的高度」。儘管環保署推出各項廚餘再利用措施，如飼料、堆肥、生質能等，仍有部分廚餘無法回收，必須以廢棄物的形式進入掩埋或焚化。

其實，廚餘只是食物浪費的冰山一角，大量的食物廢棄物，所造成的廚餘、溫室氣體排放、水資源浪費、加速土地沙漠化、森林的消失、全球暖化等環境問題，才是我們必須重視的部分。

消費者，清白還是有罪？

- 所有責任不應只丟給消費者，當食品行業投入大量資金打廣告來影響我們決定時，政府打算如何教育民眾做出正確選擇？如果孩子能夠透過社交網路得到錯誤資訊、外出時又能在商店輕易地購入所有加工食物，那麼父母在家辛苦做出的健康餐點、學校的健康教育課又能達到多少影響？不論是硬性的法規制定，或是軟性的勸導推廣，政府確實有介入的必要。

法令限制

廚餘剩食法規	民進黨立委鍾佳濱、黃世杰：建議政策上應該鼓勵「團進散退」，意即大型牧場的剩食回收作業採集中回收、分類利用、專業處理，才有助於提升規模經濟，讓資源更有效運用，並能確保回收作業規範被嚴格遵守。至於對剩食回收較無處理能力，稽查也不易的小養豬戶，則應逐漸讓其退場。 對於「廚餘飼料化」，環保署副署長沈志修認為，可以參考日本推行成效，且不論固體或液體類型，國內皆已有相關業者，並值得推廣。
提高加工肉類的稅收	提高加工肉類的稅收，禁止脂肪產品的廣告，德國動物福祉協會會長史歐德 (Thomas Schröder) 曾說：「我們需要增加肉類稅。」增加稅收是為減少該國碳足跡——因為肉類是導致全球變暖的最大驅動因素之一。
獎勵捐出剩食	義大利參議院通過一項最新法規，規定企業必須將已超過可販售日期，但尚在安全、可食用範圍內的食物捐贈給慈善機構。 以往，如果企業或賣場要捐贈稍微過期的食物給慈善機構，將會面臨違反食品安全衛生法規的罰款，而且捐贈的程序非常複雜；但是，新的法律去除掉那些繁瑣的程序，企業只需要每個月按時填寫記錄，並且不必再擔心會因為違反食品安全衛生法規而受到責罰。此外，當企業捐贈越多剩食，則他們可依照比例減少越多垃圾處理稅金的繳交。以獎勵的方式來鼓勵企業捐出剩食，而並非處罰。

3-1 正確飲食 為自己以及地球的健康做出選擇 (2)

教育推廣

醜蔬果行銷

法國第三大連鎖超市 Intermarché 推出一系列極富創意的「醜蔬果行銷」，引用知名美國電影《惡棍特工》片名，打造「不光榮蔬果」的品牌，幽默地吸引民衆目光。還為蔬果拍攝沙龍照，顯示它們醜又可愛的一面，再搭配折扣。親民、流行性的行銷模式，讓醜蔬果一炮而紅，銷售一空！此舉不但為超市帶來更多利潤，也成功教育消費者，形貌不佳的食物，既富營養又可口。

推廣惜食分享餐廳計畫

新北市政府：新北市政府農業局推動「惜食分享餐廳」計畫，將健康的節令蔬果“格外品”媒合給餐飲業者使用，並與業者一起推廣惜食理念，希望扭轉現代社會嚴重的食物浪費情形。透過建立這個網絡，不但減少下游端剩食的產生，貢獻 383 噸以上的廚餘減量成果，更從源頭拯救 700 噸的蔬果，開全球先例創辦「惜食分享餐廳」計畫，將原本可能會被丟垃圾桶或當堆肥的蔬果格外品媒合到餐廳，透過廚師的巧手與創意將他們變成一道道美味健康的料理。



3-2 責任生產 X 責任消費 為地球投下永續的一票

■ 生活在一個有利於消費主義的社會，我們已經習慣了「買」和「扔」。隨處可見的廣告不斷轟炸我們，讓我們成為了促進消費體系中的一顆齒輪。但，該如何改變我們的消費習慣？停止消費不是最好的解決辦法，消費是人類的內在需求之一，只是我們必須記住，消費不能只是為了滿足我們的慾望。

一場病毒全球大流行，讓人類習以為常的生活方式一夕大亂，也讓許多人重新審視「什麼才是真正重要的？」當疫情過去，世界或許再也不同，但這也是個機會，讓我們思考如何與環境共存。「責任消費」的概念，說明了人類必須改變他們的消費習慣，調整他們的實際需求和地球的需求，並選擇有利於個人健康、環境永續和社會平等的有意識消費。要做到這一點，當我們在每一次進行消費的時候，都必須從各面向思考並批判我們所購買的物品，學會避免誤導性的廣告，不要讓自己被商業利益的雪崩淹沒。

消費者的八大權利和五大義務

1983 年，國際消費者協會（Consumers International; CI）正式訂定每年 3 月 15 日為世界消費者權益日（WCRD），利用每年的這一天，擬定重要的消費議題，與各會員組織合作辦理活動，提昇對消費者權利的尊重、需求和認知。國際消費者組織聯盟（IOCU）也提出消費者的八大權利和五大義務；



消費者的八大權利

- 1 滿足基本需求的權利：消費者有權要求得到維持生命之基本物質與服務，如充足的飲食、衣服、居住、保健、教育、公共服務、水和衛生設施。
- 2 安全消費的權利：消費者對於使用的商品或接受的服務有要求安全的權利。
- 3 知情權：消費選擇參考之資訊，有被告知事實真相之權利，並防止標籤不誠實或不完整
- 4 選擇權：消費者對各種商品與服務在知的權利及公平競爭的條件下，有自行選擇的權利。
- 5 表達權：在政府政策的制定和執行，以及商品和服務的生產中，消費者有表達意見之權利。
- 6 獲得賠償的權利：消費者對於瑕疵之產品或不滿意的服務品質，有請求賠償之權利。
- 7 獲得消費者教育的權利：消費者對於使用的商品或接受有關消費的知識、常識與技巧，有取得的權利。如健身房、補習班。
- 8 享有健康環境的權利：消費者有要求在安全、不受威脅，且有人性尊嚴環境下生活之權利。

消費者的五大義務

- 1 認知：消費者對產品之品質、價格與服務，有了解及提高警覺與提出質疑之義務。
- 2 行動：消費者有維護自己權益，必要時有採取或支持各種行動之義務。
- 3 關懷：消費者對自己之消費行為，有確保不會對別人造成傷害之義務。
- 4 保護環境：消費者就日常之消費品與消費行為，有了解是否對環境造成污染之義務。
- 5 團結：團結就是力量，全體消費者有團結並發揮影響力之義務。

3-2 責任生產 X 責任消費 為地球投下永續的一票 (1)

負責任的消費對地球的生存至關重要

- 人們越來越認為尊重環境和負責任的消費對地球的生存至關重要。購買時，我們應該問自己什麼問題？我需要嗎？可以用多久？我可以向鄰居或朋友借嗎？商品用什麼包裝？它是由什麼原料製成的？修理起來容易嗎？生產國是什麼？我能在我家附近買到它嗎？商品有什麼生態指標嗎？每一次的購買動作，都是一個機會，讓我們思考如何與環境共存。

當人民對有意識和負責任的消費意識提升，也是對市場施加壓力的決定性工具，企業管理者開始意識到，商業決策會影響社會和環境相關問題，而付諸通過保障環境保護和促進社會價值的行動，進而促進生態可持續發展。因此近年來，國際金融投資領域正興起「社會責任型投資」(SRI) 風潮，意指在選擇投資企業標的時，將該企業對社會及環境之貢獻納入評估考量。

企業社會責任 永續公共採購 創造雙贏

- 以丹麥的卡倫堡工業區為例，其煉油廠多餘的氣體被石膏廠拿去作為烘乾使用、多餘的水則被電廠拿來冷卻降溫；電廠的飛灰則經由管線被送出，從原本的空氣污染源搖身變成水泥廠的原料，替水泥廠省下採購天然石灰的成本，電廠則可因此排出乾淨的水蒸汽；藥廠與酵素廠在製程中的天然副產品，則成為同一園區內農業及養殖業的天然養份，農業的副產品如麥桿，又被轉換為燃料或工業原料，循環利用。

在採購產品或服務時，除了滿足自身運作需求，若能同時要求產品或服務的環境負擔降到最低，相較於個人消費者的零散力量，更能夠制度性的促成企業的永續生產，也能以此成為其他生產鏈的指標與範例，此即為永續公共採購。

對於企業來說，承擔社會責任亦是一種投資行為，很大一部分消費者願意為從生態角度出發的產品或服務支付更多費用，在此同時使商品利益和競爭力增加，在各面向來說，都是雙贏的局面。

法令限制	明確定位企業社會責任的法律	民進黨不分區立委余宛如：提出《公司法》等七部法的修正案，希望廣徵社會意見，讓在民間實施已久的企業社會責任，能有明確的法律定位。余宛如表示，推動企業社會責任，絕非只是追求那一紙報告書，而是希望牽起各界的手，一起與企業面對更嚴峻的國際挑戰，以及未來社會的課題，創造共好的經濟。
	延長產品壽命及延伸生產者責任制	行政院環保署：延長產品壽命及延伸生產者責任制：透過媒合維修管道和延長產品保固等方式延長產品壽命。另推動生產者保留產品所有權，帶動生產者延伸責任制，也就是生產者須負起產品使用後的回收、再利用或處理責任。 廢棄物是錯置的資源，透過一套可確保資源能持續回復、循環再生的創新發展式，垃圾也可循環利用。
教育宣導	推動消費者群體	台灣綠能公益發展協會理事長陳惠萍：學習主婦聯盟消費合作社案例，發展共同購買運動。「共同購買」的核心並非團購降價，而是透過消費者共同出資、購買的長期支持，幫助生產者採用環境友善的生產方式。 此外，合作社也透過產地參訪等活動拉近消費者與生產者的距離。簡單來說，合作社建立一種「透過消費力持續參與環境運動的事業體」，幫助擴大消費者的意識覺醒與行動改變。

3-3 過度消費 追根究底是誰之過？

- 2013 年 4 月 24 日，位於孟加拉國首都達卡的一棟 8 層大樓倒塌，當時幾千位製衣工人正在趕工，造成 1134 人死亡、約 2500 人受傷，成為孟加拉國死傷最為嚴重的工業事故之一，也是世界上建築物倒塌罹難人數最多的災難事件。之所以會造成如此多的人員傷亡，是因為該大樓內遍佈著大量的成衣工廠，供應著出口歐美的快時尚產業。

全球化和產品外包的擴大，是不良工廠迅速擴張的一個重要原因。這是一個供需問題，許多西方和第一世界國家都渴望廉價產品，發展中國家正在用廉價的工作力和劣質的工廠來滿足，將生產成本降到最低，實現利益的最大化。儘管孟加拉國制定了保護工人的法律，但監督很少，違反工作條件的行為往往被忽視。工廠的工作環境也令人堪憂，尤其工人安全得不到保障。那麼，這對消費者意味著什麼呢？我們是否應該停止購買發展中國家製造的產品？這個問題的答案是否定的，而是消費者有責任要求這些外包公司承擔責任。

報復性消費到底是在報復誰？消費誰？

- 每年從 10 月開始，就是一連串的購物季，先是各大百貨的週年慶，緊接著來到 11 月的雙十一，接著到了 11 月底的感恩節，馬上就要迎接每年歐美最大的折扣「Black Friday」。今年更疊加著因為新冠肺炎疫情無法出門社交、消費購物，漸漸解封後產生的「報復性消費」更加助長了已經不受控制的無意識消費。疫情逐漸紓緩，政府現在更應教育民眾千萬要理性消費。

Buy Nothing Day 是一個反對消費主義的國際日，由藝術家 Ted Dave 在溫哥華創立，隨後由設在加拿大的 Adbusters 推廣。在北美、英國、芬蘭和瑞典，美國感恩節後的第二天將同時舉行 Buy Nothing Day，與黑色星期五同時舉行，舉辦各種集會和抗議形式，提醒人們注意過度消費。目前超過 65 個國家都參與響應，在這天走上街頭譴責不公正和不可持續的社會經濟制度。



企業應尊重環境、工人和工作環境

- 如果無可避免需要購物，我們也可以選擇可持續和負責任的選項。西班牙「慢時尚下一步 Slow Fashion Next」是一個推廣可持續和負責任的緩慢時尚態度的平臺，鼓勵消費者只購買真正需要的物品，並選擇可持續、當地和環保的企業品牌，這些企業應尊重工人和其工作環境。他們也建立時尚目錄，讓消費者可以輕鬆找到符合條件的品牌和商店。此倡議也符合聯合國組織可持續發展目標第 12 點的一部分，該點提到可持續消費和生產。「如果到 2050 年世界人口達到 96 億，那麼需要相當於近三顆行星才能提供維持目前生活方式所需的自然資源。」

2019 年，可持續時尚品牌 Green Forest 利用黑色星期五這天發起了植樹活動，旨在抵消黑色星期五留下的碳足跡，對於每一個支援這個社交媒體活動的人，這家公司將種植一棵樹來重新造林，利用這一天促進生態，將黑色星期五變成綠色星期五。

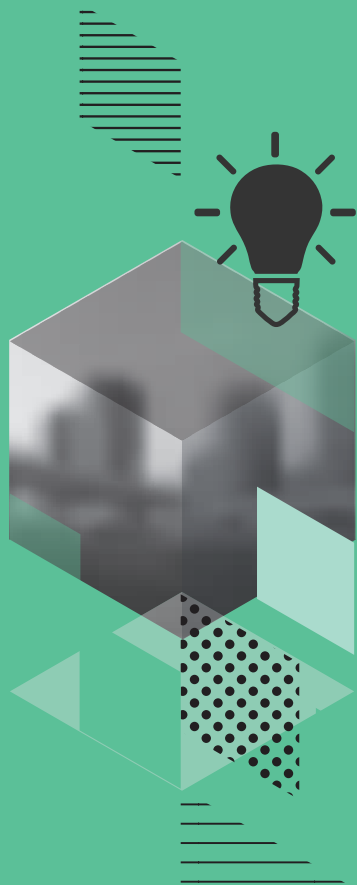
3-3 過度消費 追根究底是誰之過？(1)

立法限制	宣導社會企業責任	大型商業機構，尤其是疫情期間生意額突飛猛進的品牌或網購平台，制定商業策略時，應該將減少資源消耗等環保因素納入考量，在追求商業利益之餘，同時履行企業社會責任。
	推行污染者付費政策	全台可比照台北市採行垃圾清潔費隨袋徵收政策，相較其他縣市所採行的垃圾費隨水費徵收方式，能更讓垃圾產生者如實付出垃圾費，進而落實污染者付費的環保策略。
教育宣導	發展創意行銷 產官學結合	結合可持續性的在地環保品牌，建立時尚目錄，讓消費者可以輕鬆找到符合的品牌和商店。
	串聯周遭店家與組織 或資源平台， 架設共享經濟	天下文化：如果擁有一個共享經濟剩餘的平台，那情形就完全不同了。我們假設這個平台覆蓋全國各個地區，而且有大量的活躍用戶，那麼在甲地過剩的庫存，很有可能成為乙地暢銷的商品！ 社會上普遍存在大量的過剩資源，由於資訊不對稱導致的供需配對效率過低而長期閒置。如果能夠創造出調和供給與需求的平台，大量的社會閒置資源將被充分利用，發揮各自的價值。



“

結語



04



「減法生活」的實踐

已經持續快兩年的新冠肺炎疫情，是地球的反撲。若按照自然界的相生相剋理論，我們如果無法找到可以制衡疫情的方法，那有沒有可能是因為這個可以對抗病毒的物種，已經因為環境的破壞而導致絕跡？疫情正席捲全球，人類的生活發生了翻天覆地的變化，我們也付出了沈痛的代價。但與過往不同的是，更多的反思及反省，若我們從中能體悟到一些不同的選擇，我們期許這個疫情能成為我們和地球共生的轉捩點。

在我們日常生活中，包括食、衣、住、行、育、樂，都可以對自己及地球做出對的選擇，從最簡單的，像是在購買手搖飲時自備環保杯，並且選擇減糖，這就已經做到對自己及地球負責任。從對自己有害的部分下手，減去生活中對自己和對環境有害的物質或習慣，就叫做「減害」。

立法管制只是邁向環境保護的過程而非目標，協會希望從減少暴露及選用替代材料或方法來傳達減害（Harm Reduction）的認知，透過提倡「減法生活」的價值理念以及「減少危害」的實踐方式。這並不是對既有生活的撙伐，相反的，這樣的理念是基植於更深厚的關懷和更廣大的理想。

我們不是絕對的環保主義者，環保議題也不是道德勒索，一味地嚴格與禁止，只會造成多方面的反彈。協會希望透過「減法生活」的提倡，推動社會責任的觀念與應用，在人道、務實、經濟、永續等四大目標上，集結眾人之力，透過政府、企業、團體至個人，制定一系列的戰略，負擔起自身責任，循序漸進達到環保的目標，共築更美好的明天。

4-1 未來展望

因為愛，更溫暖。

因為疫情，
我們開始關心起我們所愛的人，生活裡的每一樣細節。

無論近在咫尺或相隔遙遠，
每一個問候，都變得更有溫度。
要記得少出門、要戴口罩、
要避免各種燃燒帶來的煙害 ……。

因為疫情，
我們認真覺得每一份叮嚀，
都可能避免一場不該來的遺憾。

我們忽然明白，
曾幾何時，生活中的幸福，
是因為我們替關心的家人及麻吉減少了些什麼。
減少糖分的手搖飲、
減少燃油的電動車、
減少農藥噴灑的安心蔬果 ……。

因為愛，減害成為了我們的共同語言；
因為愛，再遠的距離，都讓我們的心更加溫暖。





台灣社會責任
公益減害
研究發展協會

Taiwan Social Responsibility & Harm Reduction Association