



世界水資源日 3/22

日常生活節水行動指南

教友們日常生活層面要做到節水及保護河川海洋的具體做法，可以參考以下的建議事項。



天主教主教團生態關懷工作小組 製作



一、家庭節水

1. 廚房節水（關鍵在於清潔順序）

- ✓ **先擦再洗：** 用餐後的盤子先用橡皮刮刀或廢布、舊報紙擦去油汙，再進行沖洗。這能大幅減少洗滌水與洗潔劑用量。
- ✓ **盆槽洗滌法：** 避免開著水龍頭一直沖。採用「浸泡→刷洗→二次過濾水沖洗」的模式。
- ✓ **回收洗菜水：** 洗過蔬果的二次水，可以用來沖馬桶或擦拭地板。
- ✓ **回鍋油回收：** 大量的炸油千萬不可倒入水槽，應收集後交給回收車或製作成「環保家事皂」。

廚房用水宣導 - 教會愛地球行動

1. 先擦再洗 (Wipe before Washing) 大幅減少洗滌水與洗潔劑用量



- 省水
- 省洗潔劑
- (1) 用橡皮刮刀、廢布、舊報紙擦去油汙
- (2) 再進行沖洗

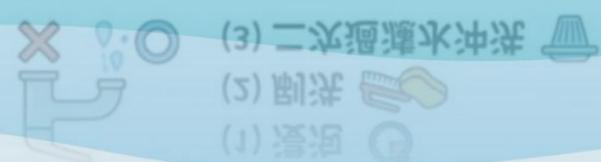
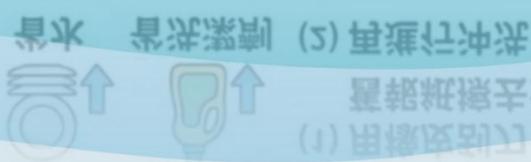
2. 盆槽洗滌法 避免開著水龍頭一直沖



- ① 浸泡
- ② 刷洗
- ③ 二次過濾水沖洗
- (1) 浸泡
- (2) 刷洗
- (3) 二次過濾水沖洗

珍惜水源，從廚房做起

珍惜水源，從廚房做起





一、家庭節水

2. 衛浴與洗衣節水

- ✓ **洗澡水的妙用**：在等待洗澡熱水流出前的冷水，用水桶接起來供後續洗滌使用。
- ✓ **洗髮精與沐浴乳減量**：使用過多化學清潔劑需要大量水沖洗。改用環保肥皂或減少用量，既省水也減少對水源的化學污染。
- ✓ **洗衣機滿載**：累積到足夠衣物再開啟洗衣機，並選擇「省水標章」的行程。

洗澡用水宣導 - 教會愛地球行動



1. 洗澡水的妙用 (Reuse Bath Water)

待後流出出冷水，用水桶接來



- (1) 將熱水流出前的冷水，用水桶接起來。
- (2) 供後續洗滌使用 (如：沖馬桶、澆花)。

2. 清潔劑減量 (Reduce Detergent Use)

改用環保肥皂或減少用量



- (1) 避免過量使用化學清潔劑，減少沖洗用水。
- (2) 改用環保肥皂或減少用量，既省水也減少污染。

珍惜水源，從浴室做起

珍惜水源，從浴室做起



- (1) 將熱水流出前的冷水，用水桶接起來。
- (2) 供後續洗滌使用 (如：沖馬桶、澆花)。



- (1) 避免過量使用化學清潔劑，減少沖洗用水。
- (2) 改用環保肥皂或減少用量，既省水也減少污染。



二、生活中的「減塑」與「減廢」以保護海洋

海洋污染有很大一部分來自陸地的固體廢棄物，特別是塑料：

- ✓ 實踐「無塑」採買：自備購物袋、保鮮盒與保溫杯。減少使用一次性塑膠製品（吸管、塑膠袋），避免它們在強風或雨水中被沖入側溝，最後流向大海。
- ✓ 慎選防曬乳：若您前往海邊活動，請選擇「海洋友善（Reef Safe）」的防曬產品。部分化學防曬成分（如氧苯酮）會導致珊瑚白化。



無塑生活與海洋保護宣導 - 教會愛地球行動

1. 實踐「無塑」採買 (Practice No-Plasting)

(1) 自備購物袋、保鮮盒與保溫杯。



(1) 自備購物袋、保鮮盒與保溫杯。
(2) 減少使用一次性塑膠製品 (吸管、塑膠袋)。



2. 慎選防曬乳 (Choose Sunscreen Wisely)

改用環保肥皂或減少用量



(1) 若前往海邊活動，請選擇「海洋友善 (Reef Safe)」的防曬產品。
(2) 部分化學防曬成分 (如氧苯酮) 會導致珊瑚白化。



珍惜環境，守護天父的世界

珍貴的天父世界，需要我們共同守護





三、堂區與社區的集體行動

推動環境教育： 在教堂或學校舉辦「環保皂製作工作坊」，將回收食油轉化為洗劑，減少購買化學清潔劑。



四、洗澡水的謹慎使用

家庭用水中，洗澡往往占最大比例（約30~40%）。如果能在這一環節改善，節水效果最顯著。

➤ 設備層面：先讓「每一滴水更有效」

1. 使用節水蓮蓬頭（最優先）
流量：約 6-9 L/min（傳統可達12-15 L/min）
透過「空氣混合」維持沖洗舒適度
節水效果：可降低30~50%用水量
2. 加裝流量限制器（Flow Restrictor）
成本低（幾百元即可）
適合既有建築快速改善
3. 恆溫混水閥（Thermostatic Valve）
避免反覆調整水溫造成浪費
對長者特別安全
4. 即熱式或近端熱水系統（進階）
減少等待熱水流掉的冷水
（特別適用於管線較長的住宅）



四、洗澡水的謹慎使用

➤ 行為層面：最直接、最有效」

1. 控制洗澡時間

建議：5~10分鐘內

可用簡單計時（或播放一首歌）

2. 「間歇用水」（非常關鍵）

流程建議：

沖濕

關水 → 抹肥皂

再開水沖洗

可節水 30%以上

3. 收集冷水

開熱水前的冷水 → 可用桶子收集 → 用於沖馬桶、拖地

4. 避免「無意識流水」

刷洗時不要一直開水

不把淋浴當作「放鬆流水」

家庭節水小叮嚀

快·停·收 愛護每一滴水



珍惜水資源 一起守護受造界

