



水水人生

◎ 本社資料室

地球和人體一樣，水分子佔了很重要的角色和地位。

也許我們都明白水的重要，瞭解要愛惜它的存在，知道不能破壞它，但是，你知道怎麼做嗎？怎樣可以讓地球快樂，水分子開開心心的，我們健健康康呢？

很多方法可以愛惜資源，珍愛你身邊這僅有唯一的藍寶石——地球。

【讓我乾乾淨淨過一生】

從四面八方來的水，經過了一再的循環，不同的改變，成為自來水廠我們飲用水的一員，大家都記得打開水龍頭或蓮蓬頭裡，那潔淨沒有顏色的水，但你曾經回頭看過，水溝中、大海角落裡或是你倒入洗碗槽跟水管後面的那些水嗎？也許我們都不曾用心留意，我們還給大地的是什麼水？從水龍頭裡流出來的水資源，會一直都是潔淨的嗎？水分子在地球上不斷的循環，不論它在哪裡，它會經過一連串旅程，我們只是它旅程中的一站，曾幾何時只要水分子經過大地的淨化，就成為我們可以使用的水。

如今，要大地淨化再加上人為的方式，才能讓我們擁有可以用的水，萬一哪一天，人為的方式會造成我們身體不適，我們還有潔淨的水可以使用嗎？萬物就像面鏡子，反映著這一切，在使用水的時候，我們常常忘記感恩，忘了回頭看看我們還給了地球是怎樣的水分子。

如果可以，我們是不是可以不要添加大地無法分解的物質給地球？你可以透過日常生活中對一些小細節的注意，降低生活污水的產生，並且影響身邊親友，大家一起做。

從家開始·道場也可以

- 1.減少使用「一次性使用」並且不能被自然分解的器具，如塑膠瓶罐、飲料杯等。
- 2.洗米、洗菜的水可以灑在庭院或用來澆花澆植物。
- 3.還沒清洗的碗盤，不要一個疊一個，可以減少盤底油膩，也可以省洗碗精用量及沖水量。
- 4.用飯匙、鍋鏟、紙等去除餐具的污垢後再清洗。
- 5.以溫水洗碗及減少洗碗精用量（如果能用天然清潔用品當然最好）。
- 6.在廚房水槽漏水口用細孔網或絲襪套在濾器上，防止調理殘渣及食物殘渣排出。
- 7.廚房調理殘渣可作為肥料再利用，廚餘送交垃圾車收集。
- 8.廢油盡量回收，作為肥皂原料使用。（可參考253期【就是愛地球】單元）
- 9.廢油以舊報紙等先把鍋裡的油吸一吸，省洗碗精又好處理。
- 10.洗衣使用無磷清潔劑及肥皂。（可參考253期【就是愛地球】單元）
- 11.洗衣以量杯使用適量清潔劑。
- 12.使用洗衣機時，視衣服的多少調整水量。
- 13.有些只需重點清洗的衣服，手洗就可以。
- 14.刷牙、洗臉、洗手時，隨時關水龍頭，不要放水一直流。
- 15.洗手後的水可以回收再利用，沖馬桶、洗車、擦地。
- 16.使用低流量水龍頭、省水水龍頭或是電子感應式水龍頭。
- 17.以淋浴替代盆浴。
- 18.淋浴後的水可以回收再利用，沖洗馬桶。
- 19.洗澡抹肥皂時要把水關掉。
- 20.使用可控制水量的水龍頭。
- 21.舊式馬桶加裝省水裝置或手動出水裝置，也可於水箱中放置磚頭等省水。
- 22.小便池加裝省水裝置或使用洗手水。
- 23.使用直立式尿池。
- 24.使用洗手或洗衣後的水來洗汽車。
- 25.洗車時使用水桶裝水，不使用水管直接沖洗。
- 26.澆花草樹木時，直接將水澆在土壤上。
- 27.定期清理側溝及河川，不亂倒垃圾。





【節約用水】

每逢夏天，水費、電費會漲價，但是在價格的背後，我們要面對的是什麼？我們的地球，雖有2/3的面積被水覆蓋，但真正可提供人類使用的水卻非常少，少到只佔地球所有水源的0.0073。

一般人印象中，台灣年降雨量十分充沛，事實上，我們每人每年實際分配到可利用水量卻很少，只及世界平均值的1/6，按目前世界標準，屬於缺水地區呢！這是因為台灣由於山坡陡峻，以及颱風豪雨雨勢急促，大部分的降雨量皆迅速流入海洋，此外，由於降雨量在地域、季節分佈極不平均，所以也容易造成乾旱的現象。

浴室節水

1. 新蓋或裝修房屋採用省水標章馬桶，一段式省水標章馬桶一次沖水量為6公升，兩段式省水標章馬桶沖量為大號6公升、小號3公升。
2. 舊有一段式馬桶可購買該廠牌或通用型式之兩段式沖水器自行更換，或於水箱內置入節水袋或玻璃瓶來降低沖水量，但需確保一次沖水能將污物沖乾淨。
3. 留意與檢查馬桶是否漏水，可將進水三角閥關閉，使用馬桶水箱測漏試劑，觀察水箱水是否變色；或關閉進水三角閥，觀察水箱水位高度是否降低，如有漏水，應儘速更換水箱止水閥。
4. 清潔劑、芳香劑不可置於馬桶水箱內，以避免止水閥腐蝕導致馬桶漏水。
5. 換裝一個具省水標章或低流量(5~10L/min)之蓮蓬頭，可節省洗澡用水。蓮蓬頭出水量過大時，應加裝適當之節流裝置。
7. 洗澡時，熱水流前之冷水可用水桶盛接後，作為沖廁之用。
8. 水龍頭流量若每分鐘超過9公升，應加裝適當之節流器，如起波器或節水墊片等。
9. 將逆滲透(RO)純水機的廢水接管貯存供沖廁用。

廚房節水

1. 洗碗、洗菜應放適量的水在盆槽內洗濯，避免用水龍頭直接沖洗，可減少使用水量。

2. 洗菜水、洗碗水可用作澆花、擦洗地板或沖馬桶。
3. 食物退冰請用微波爐解凍或及早將食物由冰箱取出，或放置於冷藏室內退冰，不要用水沖洗退冰。

洗衣節水

1. 新購洗衣機應選用省水標章或省水型洗衣機。
2. 洗滌衣物應盡量裝滿後才啟動開關。部分衣物較髒污時，可預先以手工清洗乾淨後再置入洗衣機與其他衣物清洗，避免啟動兩次洗衣行程。
3. 衣物不是很髒時，選擇洗衣流程較短之快洗節能行程，不必選擇標準行程。

庭園節水

1. 植物澆水時間應選擇早晚陽光微弱、蒸發量少的時候，並配合天候澆水，在雨天時關閉自動灑水器及不在強風時澆水。
2. 庭園綠化應選擇耐旱的植物，按植物需水性分區栽種，以便分區調整澆水用水量。
3. 灑水系統噴灑範圍不要超出庭園以外，庭園邊緣請採用部份圓形灑水器往花圃內噴灑，澆灌水量宜適當，不可過量。
4. 修剪草皮應留下10至15毫米高度的草株，以減少土壤水分蒸發。
5. 接引水管將洗手槽的排水供作庭園灌溉（含有清潔劑者不宜或分管另行排除）。
6. 用水桶接洗手水，再將此水澆花草樹木（含清潔劑者不宜）。

查漏與其他節水

1. 定期檢查家中水塔、水管以及用水器材是否漏水並即時修復漏水。
2. 所有水龍頭緊閉並確定無人用水時，水錶卻仍在轉動，表示屋內或地下水管有漏水。
3. 利用屋頂裝置雨水貯留設備，收集雨水作為一般澆花、洗車及沖馬桶等替代水源。
4. 用沖洗水塔的水沖洗水溝。
5. 游泳池溢水回收過濾再使用或作為運動場灑水用。

【節水評量】

每一滴水對於您、我都是極為重要的，千萬不要將它白白的浪費掉，現在就讓我們一起檢查看看吧！做到的有哪些？

項 目	評估看看
1. 刷牙的時候，用杯子裝水來刷牙？	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
2. 洗碗盤的時候，以盆子或水槽盛水來洗碗？	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
3. 洗衣服時，取用自浴缸剩餘用水洗衣？	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
4. 水龍頭漏水或沒關緊時？馬上關緊或請人檢修？	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
5. 有沒有亂丟垃圾？沒有分類？	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
6. 洗手時，流量有無控制，或是任其流失？	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>

【好康大分享】

※台灣自來水公司－補助購置省水標章產品：

以下資料詳見：http://wpe.water.gov.tw/econ0my/03news/newol_main.asp?bull_id=845

【認識節水標章】

- 一、箭頭向上，代表將中心的水滴接起，強調回歸再利用，提高用水效率。
- 二、右邊三條水帶，代表「愛水、親水、節水」，藉以鼓勵民衆愛護水資源，親近河川、湖泊、水庫，並共同推動節約用水。
- 三、藍色代表水質純淨清澈，得之不易，務當珍惜。
- 四、整體而言，水資源如不虞匱乏，大家皆歡喜，故水滴笑臉迎人。

願一起為這美麗的地球盡一份心力！

