

105 學年度第 2 學期生命教育融入品德教育課程教案

主題	愛地球，從 I 開始	設計者	陳欣怡、陳薇
目標	1. 引導學生了解全球暖化的原因，以及目前環境問題的嚴重性。 2. 從環境倫理的角度引導學生體認拯救地球的世界公民責任，並激發學生在生活中實踐愛護地球的環保行動。	對象	全校一年級學生
		節數	一節課
融入課程	品德教育	地點	各班教室
課 程 內 容			播放媒材超連結處
<p>一、引起動機【ppt1-16】</p> <p>教師帶領學生回顧近幾年地球面臨的問題—空氣汙染、四季更替混亂、極端氣候與疾病蔓延。降不下來的高溫不僅讓生活容易燥熱難耐，更是造成 2014~2015 年登革熱病例破萬的疫情，引導學生從這些實際生活經驗感受全球暖化所產生的影響。</p> <p>※相關說明見附件 1、附件 2。</p>			<p>ppt3—高雄「紫爆」灰濛濛 地標 85 大樓消失了</p> <p>ppt4—柴靜霧霾調查：穹頂之下 PM2.5 動畫</p>
<p>二、全球暖化的介紹與其對地球全面性的影響【ppt17-24】</p> <p>1. 從電影：明天過後的氣候災難帶出全球暖化的相關概念。</p> <p>2. 引導學生瞭解目前地球因為全球暖化所將面臨的生存危機。</p> <p>3. 透過「看見地球的吶喊-從太空追蹤全球暖化的影響」的影片，引導學生了解現今的地球在升溫 6 度 C 後，未來世界會有的變化，提升學生對於拯救地球的危機意識，不再用事不關己的消極態度面對全球暖化議題。</p>			<p>ppt17—The Day After Tomorrow</p> <p>ppt20—「看見地球的吶喊-從太空追蹤全球暖化的影響」科學主題展—未來的變化</p> <p>ppt22—man vs. earth</p>
<p>三、拯救地球的行動與力量【ppt25-32】</p> <p>1. 從環境倫理的角度，引導學生學習嘗試改變生活方式，並用關懷與謙卑的態度對待我們的生存環境。</p> <p>2. 從電影「神隱少女」劇情隱喻人類貪婪、造成大自然傷害與負擔，並結合目前北太平洋的海洋垃圾問題，引導學生從「減少產生地球的負擔」、「釐清需要與想要」等生活態度，建立一種「愛地球」的新生活運動。</p>			<p>ppt25—媒材 6-愚蠢的年代--減少消費</p> <p>ppt27—媒材：公視新聞-海洋濃湯</p> <p>ppt30—從綠蠟龜鼻孔拔出吸管、悲歌！鯨魚擱淺海灘 肚內塞滿塑膠袋</p> <p>ppt31—因果循環</p>

※神隱少女對環保的隱喻見附件 3。

※太平洋上的海洋垃圾問題見附件 4。

※由陸地向海洋延伸的塑膠災難見附件 5。

3. 過量且難以分解的垃圾(尤其是塑膠製品),造成地球之母的龐大負擔。引導學生體會對自然的傷害,最終也會回過頭來傷害人類本身的生存,進一步培養學生建立「減塑加綠」的新生活習慣。

※塑化劑對健康的影響與如何建立避免塑化劑傷害的生活習慣見附件 6。

四、少肉食,讓人生活健康且尊重生命【ppt33-42】

1. 提及現今因為全球暖化全球正遭遇嚴重的糧食問題,並強調「少肉食」對減少環境負擔的影響。引導學生從「少肉食」的飲食習慣建立,既能有效減緩全球暖化問題,又能幫助到因為全球糧荒遭遇飢餓痛苦的第三世界人民。

五、愛地球,從 I 開始【ppt43-47】

1. 引導學生從生活習慣的改變,節電及節省資源、少用塑膠製品、少肉食救地球等方式著手。

2. 生活中實踐環保作業:由各任課老師自行設計課後實踐活動或作業(可參考教材包學習單),鼓勵學生將對環境的愛惜化為保護的實際行動。

◎參考作法:請學生針對自己在校或在校的生活習慣,檢討省思可以「再多愛地球一點」的改善空間、訂出節能減碳實踐計畫並具體執行、鼓勵學生吃素便當作為愛地球的實踐行動。

◎請共同響應世界地球日—愛地球便當活動(4/17~4/21),請老師們加強宣導及協助學生訂購 B 餐與素食便當!

ppt34—Back to the Start

ppt38—柯林頓接受 CNN 專訪,大力推薦《救命飲食》飲食方式

ppt40—全球動物救援運動:一出生就被送去屠宰場,乳牛報答救命恩人撒嬌擁抱

ppt41—您不可不知的真相 -- 孵蛋場的恐怖

ppt46—省三小步驟。蔡阿嘎和你一起節能減碳救地球。做就對了!

登革熱破萬創新高 高雄最嚴峻

(中央社記者龍珮寧台北 11 日電)

衛福部疾管署今天表示，登革熱疫情嚴峻，已達 1 萬 600 例，而出血熱病例也是歷年之最。疫情主要集中在高雄市、1 萬 100 例。

衛福部疾管署疫情中心主任劉定萍表示，上週共新增 1531 名登革熱本土病例及 16 例登革出血熱病例。疫情累計至今已有 1 萬 600 例，其中本土病例有 1 萬 390 例，主要集中在高雄市、1 萬 100 例。

衛福部疾管署副署長周志浩說，為因應南台灣登革熱，年初提撥新台幣 900 萬元協助防疫，8 月底行政院同意動支第二預備金 3000 萬元，環保署也撥 1000 萬元支援高雄，此外也派員南下，協助滅蚊。

「目前高雄登革熱疫情仍在高峰」，周志浩說，登革熱疫情中央及地方都很關注且緊密合作，高雄市透過引進海水方式滅蚊子，雖然這在文獻上沒有記載，在實驗室內經過試驗有效果，在溝渠引海水則可試試並看看成效。

對於是否影響水溝內生態系統，周志浩說，此次僅限於小範圍、封閉的都市水溝內引進海水試驗，對環境衝擊應可以減到最低，也會注意評估後續結果。

疾管署表示，遏阻疫情也要靠民眾幫忙，主動清除戶內外病媒蚊孳生源，才是預防登革熱最好的方法。1031111

全球爆熱暴雨 柳中明：會變常態

時間：2013/8/24 新聞引據：聯合新聞網

今年夏天有可能會成為全球有氣象紀錄史以來最熱的 1 年，氣溫超高、降雨超強，也不只有發生在台灣，而是全球各地都發生的現象。台大大氣科學系教授柳中明說，從前被視為極端的天氣，未來有可能會變成常態。

中央氣象局資料顯示，中和測站昨天(23 日)下午最高時雨量，高達 116 毫米、翡翠水庫 109 毫米、土城也有 102 毫米，比許多颱風帶來的降雨更驚人。

不過這種劇烈的降雨，氣象局並沒有掌握到，一直到暴雨降下後，昨天下午 4 點多，才針對大台北地區發布豪雨特報。

8 月初，除了台北出現歷史高溫外，中國大陸華中一帶的城市也刷新高溫紀錄，東亞、北美、歐洲，熱浪一波接著一波。柳中明說，今年初，澳洲就出現前所未見的炎熱，3 個月內，共有 123 處的高溫、暴雨，並造成多處森林野火和水災。

澳洲官方氣候委員會(Australia Climate Commission)為此發表了報告書「憤怒夏季」(Angry Summer)，直指氣候變遷與全球暖化，就是造成爆熱、暴雨的元凶。

神隱少女腐爛神的隱喻

為什麼「神隱少女」能夠打動人心，讓許多觀眾看到隱藏在內心深處的自己，重新燃起生命的動力呢？

舉一個實際的例子，電影中有一段描述河川的管理者——腐爛神在泡澡之後變乾淨的情節。河神稱之為腐爛神，因為他全身都是淤泥，並發出惡臭，非常狼狽地跑來洗澡。湯屋裡的人都捏著鼻子迎接客人，為了這個不速之客抱怨連連。而千尋在發現了腐爛神身上的一個刺，將它拔出之後，開始變快樂了。腳踏車的殘骸最先從腐爛神的身體裡跑出來，其實這就是現在的河川寫照，魚無法繼續生存，表示河川已經沒有了生命。不只是破損的腳踏車，連汽油桶及其他各種垃圾都丟棄在河川裡，我們從腐爛神的身體裡就看到了這些東西。

千尋用最好的藥劑幫腐爛神洗澡，卻洗出源源不絕的垃圾。腐爛神在變乾淨之後，化為一條白蛇如神仙般地往天上飛去。這是一個擬人化的情節，表示現在的河川受到嚴重的污染，已經沒有了生命，我們除了要重視這個問題之外，還必須想辦法將河川恢復原貌，才能使河川再度活起來。除此之外，這一段的情節同時也暗喻著人類的內心傷痕累累，也同樣堆滿著垃圾。

腐爛神變乾淨，就如同我們的內心受到淨化一樣。從滿是淤泥的垃圾裡出現金幣，意味著我們不平靜的內心還是可以找到寶藏的意思。

原來這是一種隱喻？

是的。但它不只是一個隱喻，河川的問題的確是一個典型的比喻，例如大和川、隅田川、太田川及豐平川等都已經受到嚴重的污染。透過這段劇情，提醒了我們應該改善河川的水質與環境，所以說這個比喻是非常寫實的。這是反映現實環境的第一層比喻，除此之外，還有第二層、第三層的隱喻，暗示我們的內心其實跟河川的道理是一樣的。

千尋突然變開朗了。

是的。她高興地喊著：「太好了」、「終於變乾淨了」。從那時候開始，千尋的眼神變得有活力了。她原本不由己地生活在這個世界裡，不斷地告誡自己要努力工作，幾乎每天都生活在緊張的氣氛當中，直到腐爛神的出現才有了改變。當腐爛神的身體洗乾淨，變回河神的時候，湯屋裡所有的人都非常高興，替千尋鼓掌喝采。而一直都很不開心的千尋將腐爛神的身體洗乾淨之後，突然覺得信心大增，終於露出了笑容，也從她眼神當中看到了希望。在成就一件大事之後，千尋大口吃著包子的表情令人印象深刻。

電影院裡的觀眾應該都能體會千尋的感受吧！出了電影院之後，相信很多小孩都能豁然開朗，了解到原來自己跟千尋有同樣的想法，或是覺得如果換成自己，應該也可以達成任務等，有各種不同的想像空間。

太平洋上驚現“垃圾漩渦”，面積大如兩個美國！

作者：獄神 | 2008-04-04 01:49:38 | 贊助：92 | 人氣：11674

被形容為全球最大垃圾場的“太平洋垃圾漩渦”（Pacific Trash Vortex）自 10 年前首次被發現後，面積不斷膨脹，估計現在的總面積已有兩個美國那麼大。漩渦的發現者穆爾警告說，如果人類不減少使用一次性的塑膠用具，“垃圾漩渦”的面積將在未來十年內增加一倍，甚至危害人類健康。

由美國加州延伸至日本的“垃圾漩渦”包含兩個巨大的垃圾集中地，由美國加州對海 900 多公里的水域一直橫跨北太平洋，延伸至太平洋另一端，接近日本海岸。1997 年，穆爾在航海時偶然發現了這個“垃圾漩渦”，其中竟有塑膠袋、舊牙刷和用過的避孕套等等。後來，穆爾成立了美國 Al-galita 海洋研究中心，專門研究“垃圾漩渦”動向。估計現時約有 1 億噸塑膠垃圾在北太平洋漂浮，其中兩成來自海洋行業，其餘來自沿岸地區，包括中國、澳大利亞和墨西哥等國。

請盡量減少使用塑膠袋，如果在路上看到丟棄的塑膠袋，就撿起來，一個小小動作可以解救許多無辜的生命你知道嗎，路邊隨手丟棄的垃圾，最後會被沖到海裡，隨著洋流漂到“垃圾漩渦地帶”（Pacific Trash Vortex），而垃圾漩渦有兩個美國那麼大！以下是相關轉錄文章

海洋生物的“沉默殺手”

每年，僅塑料，全世界大約就會製造 3000 億磅，其中僅有不大的比例能夠得到循環再利用，大部分廢棄的塑料垃圾去了哪裡？多數都被垃圾掩埋解決掉了，但還有一部分則選擇了大海作為“最後的歸宿”。

海灘垃圾、捕魚船丟棄物等等，都是海洋垃圾的直接來源，而我們在街邊見到的某個塑料瓶、工廠排放出來的工業廢物……這些都可能是海洋垃圾的間接來源。每當下雨時，尤其是暴雨沖刷後，各種各樣的垃圾從四處進入雨水排水道或者河流中，最終抵達海洋。塑料的持久耐用，原本是其得以廣泛應用的招牌特性，但反過來，當塑料泛濫成災時，它的“頑固不化”卻成了海洋揮之不去的夢魘——廢棄塑料可在海洋生態系統中游蕩幾十年甚至更久。

垃圾被包在水母體內；其毒性物質最終將由食物鏈頂層的人類自行吸收

美國阿爾加利塔海洋研究基金會的海洋研究船“阿爾加利塔”號曾於 2004 年在太平洋進行科學考察。“每天，當我來到甲板上，我都能看到那些

漂浮在海洋上的東西：牙刷、瓶塞、小香皂瓶，”海洋學家兼船長查爾斯·摩爾不得不慨嘆，在遠離陸地近 2000 公里的遙遠大洋上，也仍然不能逃離“人類文明帶來的種種令人不安的跡象”。當塑料在海洋漩渦中旋轉旅行，所到之處，貽害無窮。那些被捕漁船遺落在大海上的漁網，綽號“幽靈網”，會使數以千計的海洋生物被纏繞束縛或窒息而死。

從大塊頭的鯨到不起眼的浮游生物，因為誤吞塑料，積聚在消化道中窒息喪命的比比皆是。據查爾斯·摩爾研究測算，在“垃圾漩渦”海域，每一公斤的浮游生物平均要“分攤”到 6 公斤的塑料垃圾。考慮到浮游生物是許多其他海洋動物的食物，因此可以這麼推算，假如捕食的海洋動物“眉毛鬍子一把抓”，它們每吞進一公斤的浮游生物，就會同時誤食大約 6 公斤的塑料垃圾。即便順利通過了消化道，有不少生物也會因為吞了一肚子“偽食物”，獲取不到所需的營養而被活活餓死。海洋學家們稱，黑背信天翁很多都是這樣死去的。信天翁經常因為誤食垃圾導致死亡

塑料對海洋生物的影響“深不可測”。摩爾在他的實驗室中發現，從大洋垃圾帶中帶回來的的水母體內，塑料已經“安家”，成為它身體的一部分。“這些塑料對海洋生物有毒嗎？或者更進一步地問，假如我吃了誤食塑料的海魚，對我會有毒嗎？”亞當說，類似這樣的問題對於科學家們來說，目前也不知道如何作答。“塑料進入人類的生活已有數十年，我們對它十分了解，但是，至於塑料對海洋生物的影響，只是近幾年才引起人們的關注”。美國著名海洋保護團體“海洋管理協會”自 1986 年起，每年都在 9 月 15 日舉行“國際海岸清理”活動，迄今，世界各地的志願者清理出來的海岸垃圾總共已經超過 1 億磅。可以想像，那些離岸漂向大洋深處的垃圾更是數目驚人。海上垃圾帶的問題已經不僅僅局限於太平洋。

海洋學家們說，從理論上講，所有大洋都會出現類似的垃圾匯集帶。例如，北大西洋上的“馬尾藻”海域，就是一個類似的“平靜區域”，正匯聚越來越多的垃圾。面對這樣怵目驚心的景象，我們該做何處理？打撈海上垃圾當然是當務之急。但更重要的是，切斷海洋污染源。“我們眼下必須要著手做的是防止陸地垃圾再向海洋灌輸，”亞當說。據聯合國環境規劃署估計，80%的海洋塑料垃圾“追本溯源”都來自陸地。而陸地垃圾也源自不同的渠道，這就需要從多角度、多層次入手，防範垃圾流向海洋。

海洋帶來的警訊——一隻誤吞塑膠袋的海龜

“我”能做什麼？

用摩爾的話說，對於海洋垃圾，“每個人都有責任，誰都難逃其咎”。不小心遺落路邊的一個塑料瓶，從超市帶回來的塑料袋，它們，可能都會悄無聲息地潛入了大海。“海洋管理協會”發言人凱利·夏爾說，“不管你住在哪兒，都應該承擔一份責任。身居內陸地區的某個人從車窗里扔出的一個煙頭，和海邊游玩的人丟棄在沙灘上的垃圾，都一樣容易流入大海”。

“人人有責”，用在保護海洋上絕不是一句簡單的口號，因為只有這樣，海洋才可能不繼續惡化為一個超級的人造大垃圾場。

僅從最熟悉的塑料入手，每一個人都應該“三思而後行”，以下都可以從“我”做起：

1. 見到隨意丟棄的垃圾時，請撿起來丟到垃圾桶中；
2. 對於塑料製品，要少用，要重複使用，循環利用。請留心自己所購買的每一件物品，避免購買過度包裝的商品，尤其是一次性用品；
3. 向你所在的社區提要求，設立更多、更好的廢物循環處理設施；
4. 參加當地的小溪、河流和海灘的清理活動，甚至可以自己發起這樣的環保活動。雖然這樣的舉動並不能徹底解決海洋污染問題，但一溪一河的環保卻能夠很好地讓人們自覺開始關注更遠處的海洋環境；
5. 如果你住在靠海的地方，或者是入海的河流周邊，你房子的雨水排水管道很快就會把塑料等各類垃圾沖刷帶入大海中，所以應該格外注意不亂丟垃圾。

由陸地向海洋延伸的塑膠災難

專題報導 - 2016-05-30

肉眼看不見的海洋「塑膠濃湯」

海洋的塑膠污染問題遠比陸地的複雜和嚴峻。目前，全球每年大概有 800 萬噸塑膠流入海洋，並能隨水漂流，跨越國界，讓海洋塑膠的源頭更難追尋。另一方面，塑膠飄浮在海洋中，受海流、風浪等衝擊，分解成體積比沙粒甚至塵埃更細的「塑膠微粒」(Microplastics)。這些塑膠微粒不易清理，也會被海洋生物誤以為是食物而攝入體內，影響健康甚至致死。

塑膠垃圾的問題之大、種類之多，讓我們的海洋變成難以應付的「海洋塑膠濃湯」。世界各地都有研究指出，不論是從海裡捕撈，或是海洋養殖場飼養的魚類及貝殼類生物，體內都可能含有塑膠微粒。

不能被污水處理廠阻隔的「塑膠微粒」

這些海洋中的塑膠微粒從何而來？很可惜，技術所限，人類仍未能完全掌握海洋塑膠微粒的來源，但較能確定的有：美容及個人護理產品中，具有清潔、磨砂和去角質功能的產品。這些產品可能含有體積細小（大概為頭髮直徑般大小）的塑膠微粒，在您我使用時，隨水流沖至下水道，由於污水處理廠不能有效阻隔這些塑膠微粒，它們會直接流入大海，造成污染。

雖然塑膠微粒的來源，以及其對生物健康的影響仍然有待研究和證實，但美國、加拿大、英國等地，已開始循立法從源頭堵截海洋塑膠微粒，或展開相關的立法諮詢。不過，這些國家的現行法律中，只管制個人護理產品或非處方藥物中，功能為「清潔」、「磨砂」或「去角質」的塑膠微粒，成為一大漏洞。

根據今年初歐盟一份研究報告顯示，一些用於塗在臉部的個人護理產品，例如化妝用的蜜粉、眼影等，其中塑膠成分可能高達 99.6%，比一般磨砂產品更高！綜觀全球，卻仍未有任何法律或相關的諮詢著手處理這個漏洞。

人造纖維衣物也會釋放塑膠！

海洋塑膠微粒另一個比較確定的源頭，就是衣服及紡織品中的人造纖維，包括尼龍、聚酯纖維（Polyester）等，它們都是石油副產品，同樣被歸納為塑膠的一種。您我清洗這類人造纖維製成的衣物時，數以百萬計的塑膠纖維就可能從衣服表面釋放出來。同樣地，污水處理廠並不能完全過濾這樣微細的物質，最終仍是流進大海。可惜的是，時下全球的過濾設備都未能有效地過濾塑膠纖維，唯有從源頭著手，避免穿著人造纖維製成的衣服，才可改善問題。

磨砂潔面產品或人造纖維衣服只是問題的冰山一角，真正的污染問題可能遠比我們想像中嚴重。塑膠不是自然的產物，海洋的塑膠問題一定來自陸地上的人類。雖說大海能夠容納百川，但龐大的塑膠使用量，和其難以自然分解的特性，如果情況持續，海洋真的能承受嗎？

塑化劑（鄰苯二甲酸酯鹽類）對健康的影響

林口長庚 臨床毒物科 林杰樑 教授

最近國內學者研究發現台灣人的體內塑化劑暴露劑量遠超過其他國家，引起國人相關的重視。根據 2007 年成功大學李佳璋教授的研究，國內孕婦尿液中塑化劑相關代謝產物的含量，高達先進國家孕婦的尿中塑化劑含量高 8~20 倍，同樣的陽明大學蔡美蓮教授也發現國內國人每天由食物中攝取的塑化劑（DEHP，屬於鄰苯二甲酸酯鹽類的一種）的總量高達每公斤體重 33.4 微克，是德國人的 3 倍。已經逼近歐盟所規定每人每天的塑化劑（DEHP）最大攝取值每公斤體重 37 微克，但遠超過美國 FDA 所規定每人每天的塑化劑（DEHP）最大攝取值每公斤體重 20 微克。國人暴露塑化劑的嚴重程度可見一般。

塑化劑的健康影響，以前的研究大多集中於老鼠的探討，最近 10 年來在人類的研究，已經逐漸清楚。根據美國環保署認定塑化劑（DEHP）會引起動物的肝臟腫瘤，為人類可能致癌物質，但 WHO 並不認為是塑化劑（DEHP）一種致癌物質。因塑化劑含有類似女性賀爾蒙的作用，長期大量暴露，恐引起罹患乳癌、子宮內膜癌等女性賀爾蒙相關癌症的風險增加。孕婦尿液中塑化劑代謝物濃度越高，其生產男嬰生殖器官先天性異常風險越高，男性生殖器官到肛門距離越短。另外國內學者也發現孕婦尿液中塑化劑代謝物濃度越高，孕婦體內的甲狀腺賀爾蒙濃度越低，如此恐怕影響嬰兒的腦部發育，造成智能低下。孩童長期大量暴露塑化劑在女童會引起性早熟及乳房提早發育。性早熟的女童以後罹患乳癌、肥胖及心臟血管疾病的風險上昇。男童長期暴露塑化劑會引起女性化的傾向，造成行為偏差，會有喜歡洋娃娃、扮家家酒。因塑化劑有睪丸的生殖毒性，男童成長後精子稀少活動力弱，易有不孕。塑化劑過度暴露，孩童也容易產生氣喘、過敏性疾病。

塑化劑的使用理論上應使用在聚氯乙烯（PVC），不應該存在聚乙烯（PE）如塑膠袋、聚苯乙烯（PS）、聚丙烯（PP）如塑膠食物容器中。但是塑料的再回收使用，加上分類不清，造成有些台灣的 PE 塑膠袋、PS、PP 塑膠食物容器，含有少量的塑化劑。因此國內學者研究發現便利商店的塑膠便當盒加熱過後，其食物中的塑化劑增加 3 倍，塑膠袋裝熱食也導致塑化劑含量大幅上昇。目前市面上能裝熱食的紙製容器大多數內層多有膠膜，換言之內層都有一層 PE 塑膠膜，並非使用食用蠟，因此紙製食物容器只能再加溫（Re-warm）不適合再加熱

（Re-heat），其實任何塑膠食物容器除 5 號 PP 外，都不適合再加熱或裝滾燙熱

食，5 號 PP 食用容器的選擇，也應選擇知名廠商出品，標示有可微波者，才可用來加熱，最好能選擇無色且較有厚度者。保鮮膜也不適合用來覆蓋食物加熱微波，萬一要使用時保鮮膜一定要距離食物 2 公分以上，並且不要密封。含塑化劑的保鮮膜即使在室溫底下接觸含有油質的食物如：肉類、剩菜、起士 (Cheese) 等，也會造成塑化劑污染食物。因此建議：

- 1、衛生主管單位請速訂定食物容器、塑膠袋及保鮮膜的塑化劑含量。目前衛生署草案中預定限制 DEHP 小於 1.5ppm，DBP 小於 1.3ppm，應儘速實施，以保障全民健康。
- 2、外食族請量少購買塑膠餐盒便當食用，避免加熱。如選用紙餐盒便當食用，只加溫但避免加熱，微波時間越短越好，可把規定微波時間減半。
- 3、微波加熱食物時，儘量避免使用保鮮膜。萬一不得以要使用保鮮膜，記得留三分之一空隙，保鮮膜距離食物最少 2 公分以上。
- 4、含有油質的食物如：肉類、剩菜、起士 (Cheese) 等，即使在室溫下，儘量避免以保鮮膜直接接觸。
- 5、任何 PVC 材質加熱，其塑化劑都會揮發出來，可能被吸入或留存在地板上變成家庭灰塵，可能使誘發孩童氣喘病發作。因此，常常使用吸塵器清潔屋內灰塵。
- 6、高油脂食物如：油炸、肥肉、家禽的皮或是內臟類食品，應避免食用，以防過度攝取經由食物鍊累積的塑化劑或其他環境賀爾蒙。
- 7、孕婦及孩童為塑化劑的高危險群，更要注意避免暴露任何的塑化劑。
- 8、孩童使用玩具避免一邊使用一邊吃東西，最好使用完再用肥皂洗手。避免使用含 PVC 塑膠擦(plastic eraser)。
- 9、孕婦避免化妝或使用香味十足的保養品或個人清潔用品，嬰幼兒也應該避免。