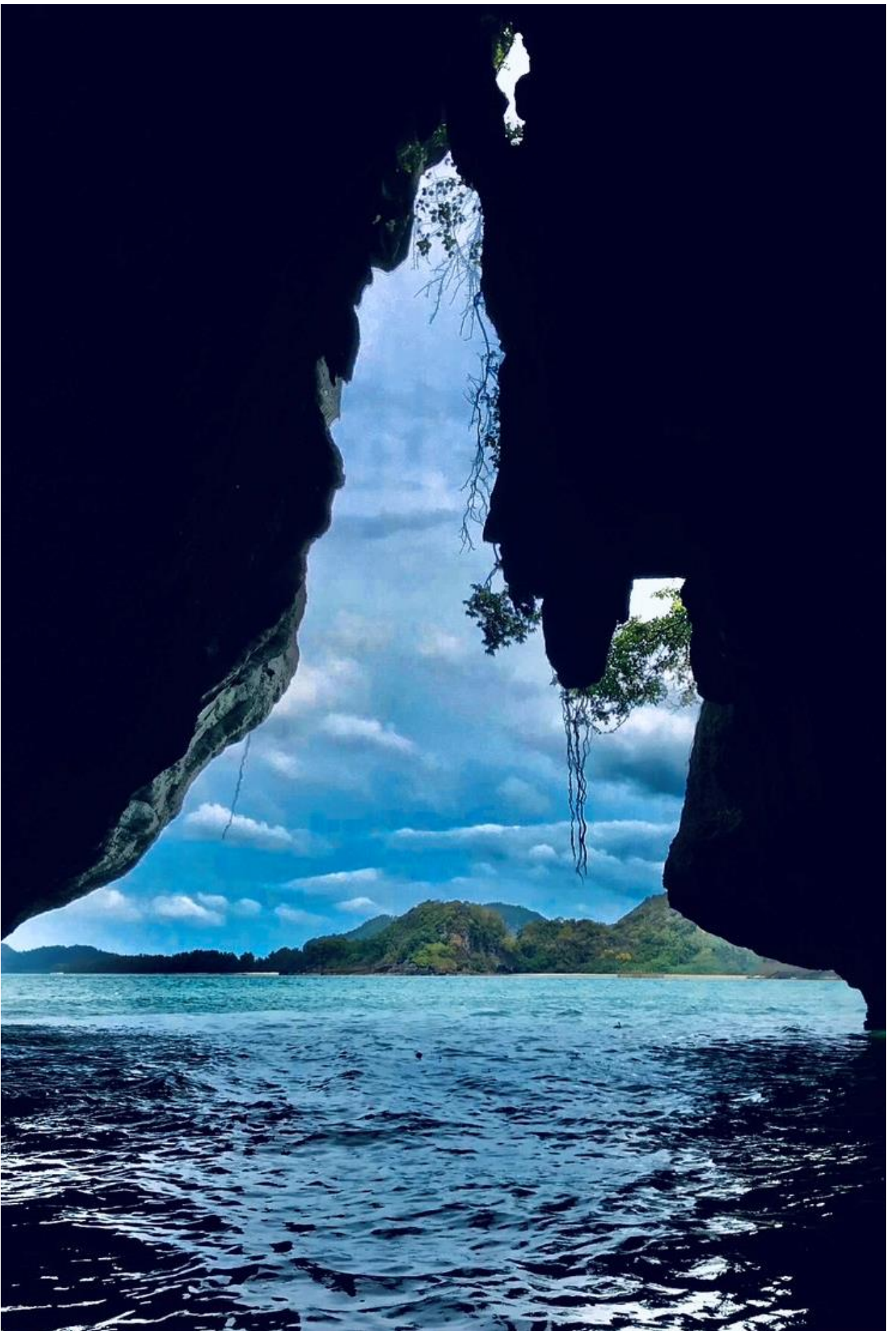


วิถีชีวิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ECO-FRIENDLY LIFESTYLE

จุฑาภาส เฟิงโคนา พรพิมล พิมลรัตน์ และ ตารินนา กาโฮง
มหาวิทยาลัยแม่โจ้-ชุมพร



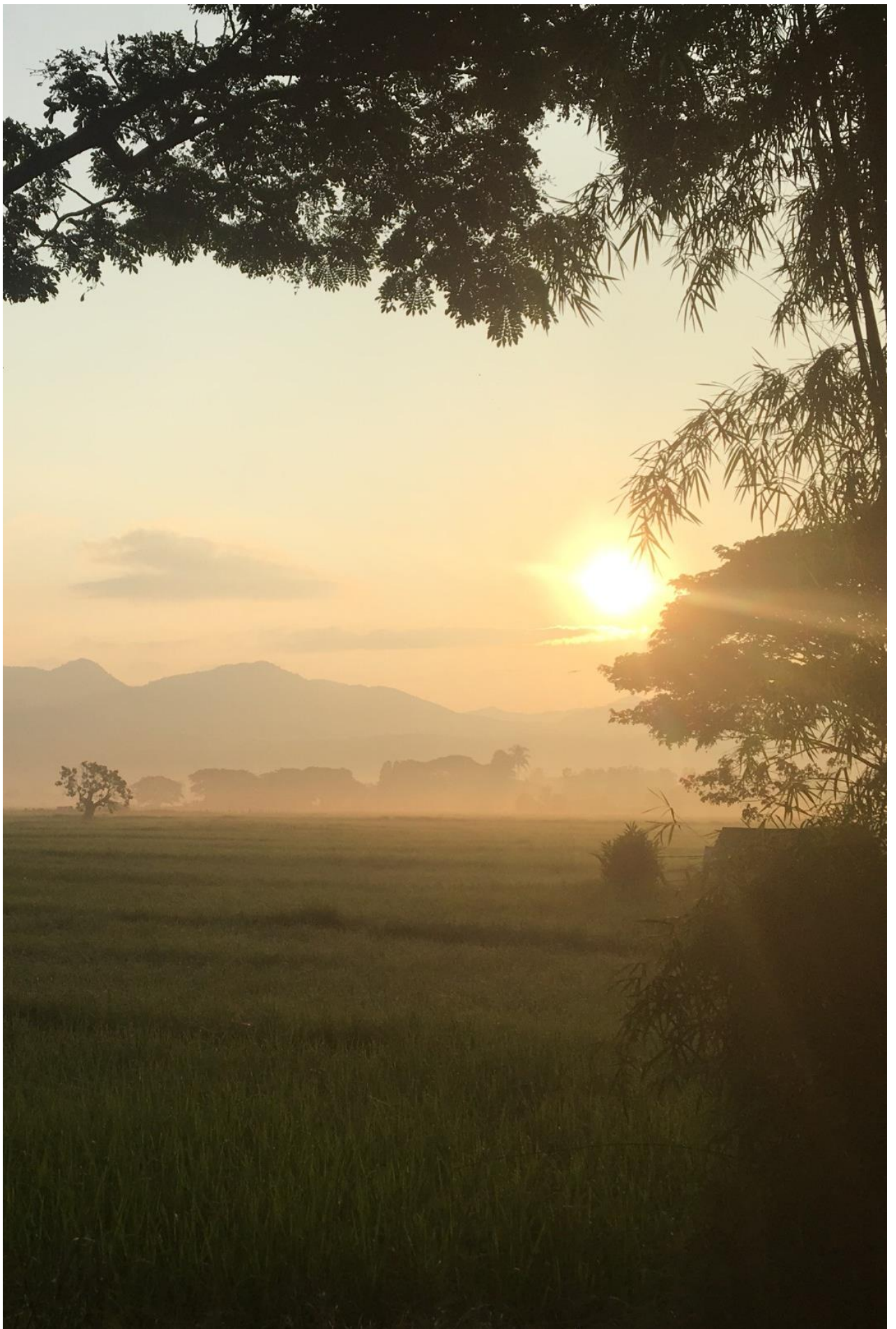
ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นหนึ่งในความท้าทายที่สำคัญที่สุดที่เรา กำลังเผชิญอยู่ ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลือง เราต้องเผชิญกับผลกระทบจากการกระทำที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน ถึงเวลาแล้วที่เราต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของเราให้สอดคล้องกับการรักษาสมดุลของธรรมชาติ

"วิถีชีวิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม" จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของเราอย่างง่ายและเหมาะสมกับทุกคน ภายใต้ 3 เรื่องราวสำคัญ 1) เริ่มต้นง่าย ๆ ได้ที่ ...บ้าน... Home Sweet Home 2) ออกจากบ้านไป ...คาเฟ่... ช้อปปิ้ง... ให้ดีต่อใจดีต่อสิ่งแวดล้อม และ 3) ...เที่ยว... ทั้งที่ต้องดีต่อใจ ดีต่อสิ่งแวดล้อม ดีต่อสังคม คู่มือนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจและสามารถมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างง่ายและมีประสิทธิภาพ

คณะผู้จัดทำเชื่อมั่นว่าการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนเริ่มต้นได้จากความตั้งใจของแต่ละบุคคล การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่เริ่มจากคุณ สามารถขยายออกไปสู่ชุมชนและสังคมในวงกว้าง เพื่อสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสิ่งแวดล้อมและหวังว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้คุณก้าวสู่การใช้ชีวิตที่เป็นมิตรกับโลกมากขึ้น

จุฑามาส เฟ็งโคณา
พรพิมล พิมลรัตน์
ดารินนา ขาโอง



เริ่มต้นง่าย ๆ ได้ที่ ...**บ้าน**... Home Sweet Home

ออกจากบ้านไป ...**คาเฟ่**...**ช้อปปิ้ง**... ให้ดีต่อใจดีต่อสิ่งแวดล้อม

...**เที่ยว**... ทั้งที่ต่อใจดีต่อใจ ดีต่อสิ่งแวดล้อม ดีต่อสังคม



เริ่มต้นง่าย ๆ ได้ที่
...บ้าน...

Home Sweet Home

ใช้ชีวิตอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมที่บ้าน

วิธีการที่ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่เราสามารถปฏิบัติได้

1. ประหยัดพลังงาน

ใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัด : ปิดไฟและอุปกรณ์ไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน ใช้หลอดไฟ LED ที่ประหยัดพลังงาน

เลือกเครื่องใช้ไฟฟ้าประหยัดพลังงาน : เลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีฉลากประหยัดพลังงาน เช่น ประหยัดไฟฟ้าเบอร์ 5

ใช้พลังงานทดแทน : ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ เพื่อใช้พลังงานแสงอาทิตย์แทนไฟฟ้าจากฟอสซิล

2. ประหยัดน้ำ

ปิดน้ำเมื่อไม่ใช้ : ปิดก๊อกน้ำขณะแปรงฟัน ล้างจาน หรือล้างมือ

ใช้ฝักบัวที่ประหยัดน้ำ : เปลี่ยนมาใช้ฝักบัวที่มีระบบลดการไหลของน้ำ

นำน้ำกลับมาใช้ซ้ำ : นำน้ำที่ใช้ล้างผักหรือผลไม้มารดน้ำต้นไม้หรือซักผ้าในปริมาณที่มากพอ เพื่อใช้ทรัพยากรน้ำให้คุ้มค่า

3. จัดการขยะ

คัดแยกและจัดการขยะ : แยกขยะรีไซเคิล ขยะอินทรีย์ และขยะทั่วไปออกจากกัน และเลือกวิธีการจัดการขยะแต่ละประเภทอย่างถูกวิธี เช่น นำขยะอินทรีย์ไปทำปุ๋ยหมัก และส่งวัสดุที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น ขวดพลาสติก กระดาษ แก้ว ไปรีไซเคิล เป็นต้น

4. เลือกซื้ออย่างยั่งยืน

เลือกซื้อสินค้าออร์แกนิก : สนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่มาจากการผลิตที่ยั่งยืนและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

เลือกซื้อสินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม : เลือกซื้อสินค้าที่มีสัญลักษณ์และฉลากรับรอง เช่น ฉลากเขียว ประหยัดไฟฟ้าเบอร์ 5 และฉลากลดคาร์บอน หรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ย่อยสลายได้ง่ายหรือมีการรีไซเคิล เช่น ภาชนะบรรจุภัณฑ์ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ เป็นต้น

5. ปลุกพืชในบ้าน

ปลูกต้นไม้ : ปลูกต้นไม้รอบบ้านช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียวและดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์

สวนผักครัวเรือน : ปลูกพืชผักสวนครัวเอง เพื่อลดการใช้สารเคมีและลดการซื้ออาหารที่ต้องขนส่งจากระยะไกล

6. ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ปราศจากสารเคมีอันตราย เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างห้องน้ำ ที่ทำจากส่วนผสมธรรมชาติ เพื่อลดการปล่อยสารพิษลงสู่แหล่งน้ำ เป็นต้น

7. ลดขยะอาหาร

วางแผนมื้ออาหาร : ซื้ออาหารในปริมาณที่พอดีเหมาะสม และบริโภคอาหารอย่างคุ้มค่า เพื่อลดการทิ้งอาหาร (Food Waste)

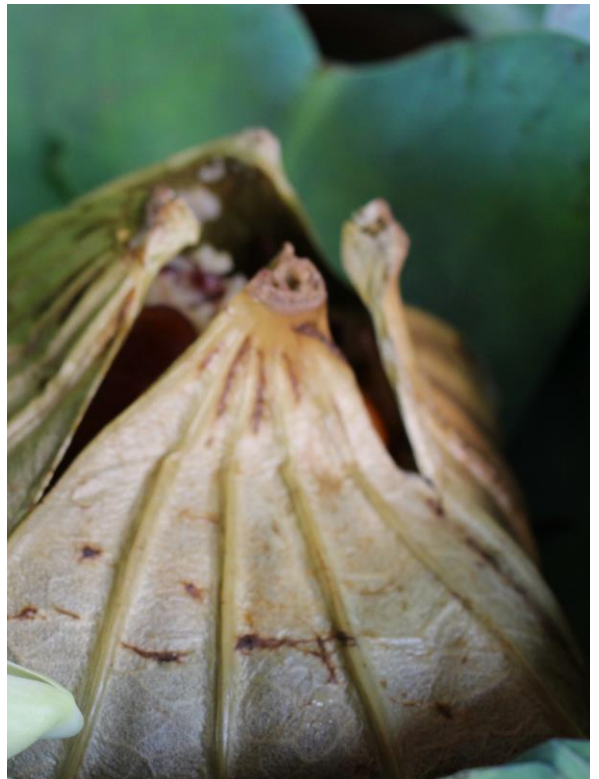
ทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหาร: นำเศษอาหารที่ย่อยสลายได้ เช่น เปลือกผัก ผลไม้ มาทำปุ๋ยหมักสำหรับใช้ในสวน เป็นต้น



8. การลดการปล่อยคาร์บอน

ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว : ใช้จักรยาน เดิน หรือขนส่งสาธารณะ หากต้องใช้รถยนต์ ควรใช้รถยนต์ไฟฟ้าหรือรถยนต์ที่ประหยัดน้ำมัน

ซื้อเฉพาะสิ่งที่จำเป็น : ลดการซื้อสิ่งของที่ไม่จำเป็น เพื่อช่วยลดการผลิตและการใช้ทรัพยากรที่ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม





การใช้ชีวิตแบบเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในบ้านเริ่มต้นได้
จากการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ในกิจวัตรประจำวัน

...เริ่มได้แล้วที่บ้านคุณ...

ออกจากบ้านไป ...คาเฟ่...ช้อปปิ้ง... ให้จิตใจดีต่อสิ่งแวดล้อม

การใช้ชีวิตอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมไม่ได้จำกัดอยู่แค่ที่บ้าน แต่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการไปคาเฟ่หรือการไปช้อปปิ้ง ลองทำตามแนวทางต่อไปนี้เพื่อช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

1. การไปคาเฟ่อย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

พกแก้วส่วนตัว : ซื้อเครื่องดื่มจากคาเฟ่ควรใช้แก้วหรือขวดน้ำส่วนตัวเพื่อลดการใช้แก้วพลาสติกหรือแก้วใช้ครั้งเดียวทิ้ง

เลือกเมนูที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม : สั่งเมนูที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นหรืออาหารออร์แกนิก เพื่อสนับสนุนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและลดการใช้วัตถุดิบจากการขนส่งระยะไกล

ลดการใช้หลอดและช้อนพลาสติก : ลดการใช้หลอดและช้อนพลาสติก ใช้หลอดสแตนเลสหรือหลอดไม้ไผ่แทน

สอบถามคาเฟ่เรื่องการจัดการขยะ : สนับสนุนคาเฟ่ที่มีการจัดการขยะอย่างยั่งยืน เช่น มีการรีไซเคิลหรือทำปุ๋ยหมักจากเศษอาหาร เป็นต้น



2. การไปช้อปปิ้งอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

พกถุงผ้า : พกถุงผ้าหรือถุงที่ใช้ซ้ำได้ติดตัวไปทุกครั้งเมื่อไปช้อปปิ้ง เพื่อลดการใช้ถุงพลาสติกที่ก่อให้เกิดขยะจำนวนมาก

ซื้อสินค้าที่จำเป็น : ซื้อเฉพาะสินค้าที่จำเป็นและมีคุณภาพดี เพื่อลดการบริโภคอย่างฟุ่มเฟือยและการทิ้งขยะจากสินค้าเก่า



เลือกซื้อสินค้ารีไซเคิลหรือสินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม : ซื้อสินค้าที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิลหรือผลิตภัณฑ์ที่ออกแบบมาให้ใช้ซ้ำได้ เช่น กระเป๋าผ้าจากวัสดุรีไซเคิล หรือเสื้อผ้าที่ผลิตจากเส้นใยธรรมชาติ เป็นต้น

สนับสนุนแบรนด์ที่มีจริยธรรม : เลือกซื้อสินค้าจากแบรนด์ที่มีนโยบายในการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ใช้วัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม หรือสนับสนุนการค้าที่เป็นธรรม (Fair Trade)

ลดการใช้บรรจุภัณฑ์พลาสติก : เมื่อซื้อสินค้าให้พยายามเลือกสินค้าแบบที่ใช้บรรจุภัณฑ์จากกระดาษหรือวัสดุที่ย่อยสลายได้

ใช้วิธีช้อปปิ้งแบบมือสอง : แทนที่จะซื้อของใหม่ตลอดเวลา ลองซื้อสินค้ามือสอง เช่น เสื้อผ้า เพอร์นิเจอร์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ซึ่งช่วยลดการผลิตและลดปริมาณขยะ เป็นต้น

3. การเดินทางไปคาเฟ่หรือช้อปปิ้ง อย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ใช้การเดินทางที่ปล่อยคาร์บอนต่ำ : ใช้ขนส่งสาธารณะ จักรยาน หรือเดินไปยังคาเฟ่หรือสถานที่ช้อปปิ้ง เพื่อลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

เดินทางร่วมกับผู้อื่น : หากจำเป็นต้องใช้รถยนต์ส่วนตัว เดินทางไปพร้อมกับเพื่อนหรือครอบครัว เพื่อแชร์การใช้พลังงานและลดการปล่อยคาร์บอน

4. การลดขยะจากการไปคาเฟ่และช้อปปิ้ง

พกภาชนะใส่อาหารส่วนตัว : หากซื้ออาหารหรือขนมกลับบ้านจากคาเฟ่หรือร้านค้า พกกล่องข้าวหรือภาชนะส่วนตัว เพื่อลดการใช้บรรจุภัณฑ์ที่ใช้ครั้งเดียว

ปฏิเสธการใช้บรรจุภัณฑ์ที่ไม่จำเป็น : ปฏิเสธหลอด ซ้อนส้อมพลาสติก หรือน้ำตาลซองเมื่อไม่จำเป็น หรือนำอุปกรณ์ส่วนตัวมาใช้แทน





การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการไปคาเฟ่และช้อปปิ้งเป็น
...เรื่องง่ายที่เราทุกคนสามารถทำได้...



...เทียว...

ทั้งที่ต้องดีต่อใจ ดีต่อสิ่งแวดล้อม
ดีต่อสังคม

การท่องเที่ยวอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดผลกระทบต่อธรรมชาติและส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากร
โดยที่ยังสามารถสนุกสนานและเรียนรู้จากการเดินทางได้เช่นเดิม
วิธีการที่จะทำให้การท่องเที่ยวของคุณเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมี ดังนี้

1. เลือกที่พักและบริการที่ยั่งยืน

เลือกที่พักที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม : ใช้บริการที่พักที่ได้รับการรับรองมาตรฐานทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น Green Hotel เป็นต้น เพราะที่พักเหล่านี้มีการจัดการด้านพลังงาน ด้านวัสดุ ด้านอาหาร และอื่น ๆ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น โฮมสเตย์ แคมป์ปิ้ง ฟาร์มสเตย์ เป็นต้น

พกของใช้ส่วนตัว : นำของใช้ส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว และสบู่ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ไปเอง เพื่อลดการใช้ทรัพยากรจากที่พัก

ใช้ผ้าขนหนูซ้ำ : แจ้งพนักงานว่าไม่จำเป็นต้องซักผ้าขนหนูหรือผ้าปูที่นอนบ่อย ๆ เพื่อลดการใช้น้ำและพลังงานในการซักล้าง

2. การเดินทางอย่างยั่งยืน

เลือกการเดินทางที่ปล่อยคาร์บอนต่ำ : ใช้รถไฟ รถบัส หรือจักรยาน แทนการใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือเครื่องบิน หากต้องเดินทางด้วยเครื่องบิน ควรเลือกสายการบินที่มีนโยบายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก หรือสนับสนุนโครงการชดเชยคาร์บอน (Carbon Offset) หรือใช้ยานพาหนะที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานที่สะอาด

วางแผนและเลือกเดินทางท่องเที่ยวระยะทางสั้นลงจากเดิม

เดินทางร่วมกัน : หากต้องใช้รถยนต์ ให้ลองเดินทางร่วมกับคนอื่น หรือใช้บริการรถร่วม เพื่อประหยัดพลังงานและลดการปล่อยก๊าซคาร์บอน

ใช้การเดินทางและจักรยาน : หากเป็นไปได้ ให้เลือกเดินหรือใช้จักรยานในสถานที่ท่องเที่ยว เพราะนอกจากจะช่วยลดมลพิษแล้วยังเป็นการออกกำลังกายและได้สัมผัสธรรมชาติใกล้ชิดขึ้น



3. อาหาร

เลือกใช้ร้านอาหารที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น : ร้านอาหารที่ใช้วัตถุดิบจากเกษตรกรท้องถิ่นช่วยลดการขนส่ง ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการขนส่ง

เลือกอาหารออร์แกนิก : ร้านอาหารที่เลือกใช้วัตถุดิบออร์แกนิกหมายถึงการสนับสนุนการเกษตรที่ยั่งยืน และไม่ใช้สารเคมีที่เป็นอันตราย

ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ : หากต้องบริโภคให้เลือกเนื้อสัตว์ที่มาจากเลี้ยงตามธรรมชาติมากกว่าการเลี้ยงในระบบฟาร์ม

บริโภคอาหารจากพืช : อาหารจากพืช เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืช ใช้ทรัพยากรในการผลิตน้อยกว่าเนื้อสัตว์มาก อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่า

รับประทานอาหารให้หมด เพื่อลดขยะจากอาหาร

4. ลดการใช้พลาสติกและขยะ

พกขวดน้ำที่ใช้ซ้ำได้ : แทนที่จะซื้อน้ำขวด พลาสติกระหว่างเดินทาง ควรพกขวดน้ำส่วนตัว และเติมน้ำจากที่พักรถหรือสถานที่ท่องเที่ยว

พกถุงผ้า : เมื่อไปซื้อของที่ระลึกหรือช้อปปิ้ง ควรพกถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก เพื่อช่วยลดการสร้างขยะพลาสติก

ปฏิเสธขยะที่ไม่จำเป็น : ไม่รับของที่ใส่ครั้งเดียว เช่น หลอด ซ้อนส้อมพลาสติก หรือน้ำดื่มที่เสิร์ฟในแก้วพลาสติก เป็นต้น

5. ส่งเสริมเศรษฐกิจท้องถิ่น

เลือกใช้บริการของท้องถิ่น : สนับสนุนร้านอาหารท้องถิ่น แหล่งผลิตสินค้า และผู้ให้บริการจากชุมชน เพื่อกระจายรายได้สู่ชุมชนโดยตรง และลดการพึ่งพาธุรกิจใหญ่ ๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ซื้อของที่ผลิตอย่างยั่งยืน : เลือกซื้อของที่ระลึกหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากวัสดุธรรมชาติและยั่งยืน รวมถึงสินค้าที่ผลิตโดยชุมชนท้องถิ่น เป็นการช่วยส่งเสริมการอนุรักษ์วัฒนธรรม





การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ไม่เพียงแต่เป็นการรักษาทรัพยากรธรรมชาติ

แต่ยังช่วยสร้างความรู้สึที่ดีในการรู้ว่าเราได้ทำส่วนของเรา

การดำเนินตามแนวทางที่เสนอในคู่มือนี้สามารถช่วย

ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมการใช้ชีวิต

อย่างยั่งยืน และทำให้เราทุกคนมีส่วนร่วม

ในการสร้างโลกที่ดีกว่า

... เริ่มต้นไปด้วยกัน ...

Being green is more than just buying 'Eco'.
It is an unshakable commitment to
a sustainable lifestyle.

– Jennifer Nini –

เนื้อหาโดย : จุฑามาส เพ็งโคณา และ พรพิมล พิมลรัตน์

รูปภาพและออกแบบโดย : ดารินนา ชาโฮง

มหาวิทยาลัยแม่โจ้-ชุมพร ตำบลละแม อำเภอละแม จังหวัดชุมพร