

環境荷爾蒙暴露的自我檢視表(參考用)

項目 / 得分	10分	5分	0分
購物袋	都使用	偶而用	不用
環保標章商品	優先使用	偶而用	不用
化學合成清潔劑	不用	偶而用	常常用
殺蟲劑	不用	偶而用	常常用
抗/抑/殺菌商品	不使用	偶而用	常常用
拋棄式商品(紙杯、塑膠碗等)	不買	偶而買	不考慮就買
紙/濕巾	不使用	偶而用	常常用
瓶(罐)裝飲料	不喝	偶而喝	常常喝
速食、微波食品、泡麵	不吃	偶而吃	常常吃
含添加物的食品(臘肉、熱狗)	不買	偶而買	不考慮就買

80-100分 很環保的生活型態(低暴露)

41-80分 中等環保的生活型態(中暴露)

40分以下 生活型態會加速環境的污染(高暴露)

得分: