



GOOD  
顧家博士的

淨零挑戰

攻略秘笈

# 衣物壽命延長術



# 衣物生命週期概述

生產

從棉花種植或是人造纖維製造，生產階段都耗費大量能資源

製造

紡織、染色和縫製過程中，水資源和能源消耗量高

使用

衣物的日常穿著和清洗是最長的生命週期階段

廢棄

臺灣平均每分鐘約有400件衣物被丟棄，全年超過2億件

# 延長衣物壽命的技巧

1 適當儲存

2 及時修補

3 正確洗滌



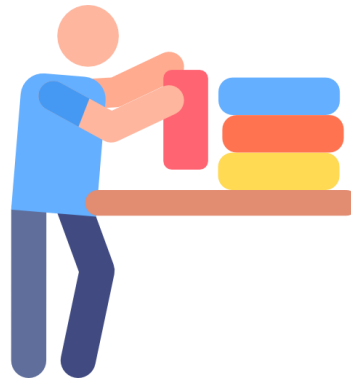
# 延長衣物壽命的技巧

1

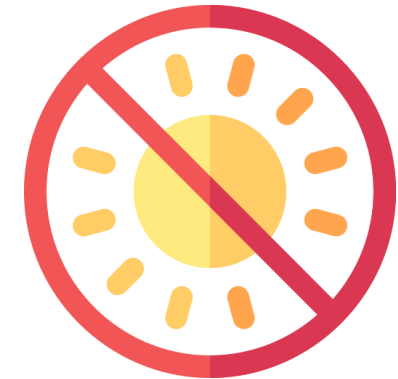
適當儲存



使用防塵套保護精緻衣物



懸掛毛衣會導致變形，應摺疊存放

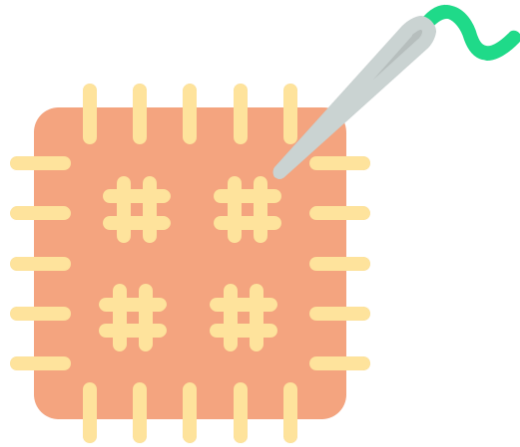


避免陽光直射防止褪色

# 延長衣物壽命的技巧

2

## 及時修補



及時處理小破洞和鬆脫鈕扣



定期檢查衣物，預防問題擴大

# 延長衣物壽命的技巧

3

## 正確洗滌



按照洗標指示清洗，分類洗滌避免染色



使用洗衣袋保護精緻衣物，減少洗滌頻率

# 環保洗衣方案



減少洗衣頻率：頻繁洗滌會加速衣物損耗  
貼身衣褲（內褲、內衣）－有穿過即洗  
牛仔衣褲、套裝－穿 3 次以上再洗  
外套大衣－每季洗 1-2 次



使用天然清潔劑（頻繁使用漂白劑會破壞纖維結構）  
自然烘乾、冷水手洗（高溫洗滌和烘乾會加速衣物磨損）



注意洗衣標籤  
了解衣服的洗滌標籤，正確洗滌、熨燙，有利於延長使用壽命





其實每件衣服出廠時都會附上洗滌標示

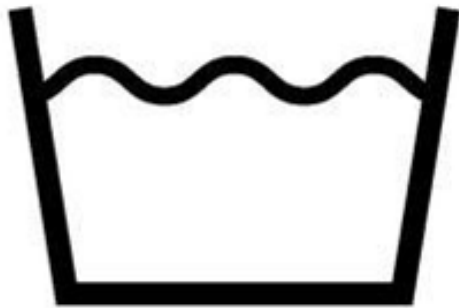
這是廠商測試後推薦的最佳保養方法

讓我們一起來看看這些標籤吧！



# 常見洗衣標籤

水洗



此標示代表可以水洗

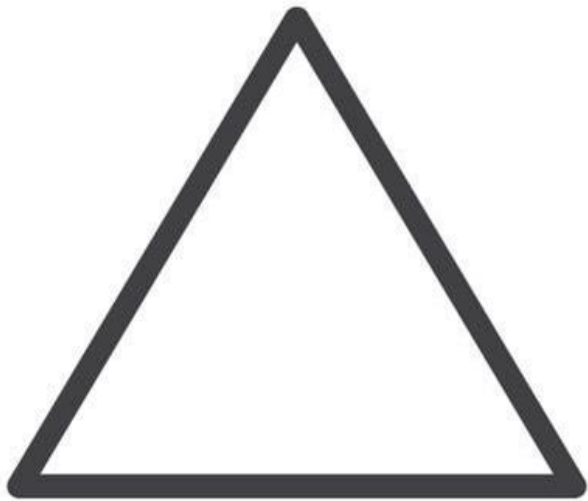
加入「×」表示不可水洗

加入數字代表建議最高水溫

加上手符號代表限手洗

# 常見洗衣標籤

漂白



此標示代表可漂白

加入「×」表示不可漂白

加兩條斜線「//」  
表示只能用含氧 / 無氯漂白劑

# 常見洗衣標籤

翻滾烘乾



此表示可機械烘乾

加入「×」表示不可機械烘乾

圓圈內有「·」或「· ·」  
表示低溫或中溫乾燥

# 常見洗衣標籤

自然乾燥



此表示可自然乾燥

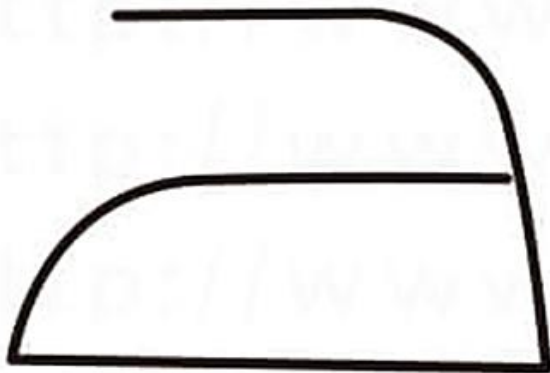
加入「直線」代表  
「I」懸掛晾乾 / 「II」懸掛滴乾

加入「橫線」代表  
「-」平攤晾乾 / 「=」平攤滴乾

加入「左上方斜線」代表  
在陰涼處進行

# 常見洗衣標籤

## 熨燙及壓燙



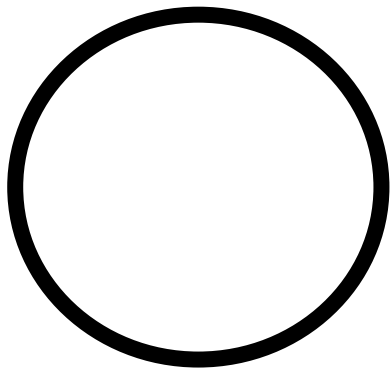
此表示可熨燙及壓燙

小圓點，表示使用的最高溫度

加入「×」表示不可熨燙及壓燙

# 常見洗衣標籤

## 紡織品專業維護



此表示專業乾洗及專業濕洗

加入「P」、 「F」 表示可專業乾洗  
加入「W」 表示可專業濕洗

無橫槓，表示標準處理程序  
下方加「-」，表示溫和處理  
下方加「=」，表示極輕柔處理  
圖中「×」，表示不可以專業乾洗或專業濕洗

# 想延長衣物壽命，我可以...



- 適當存放
- 及時修補
- 正確洗滌