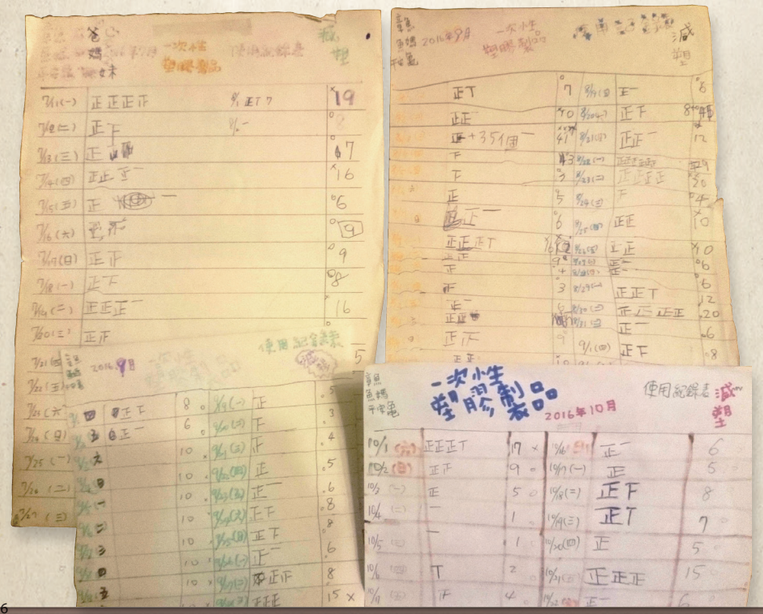
減塑日記

圖、文／陳君瑜（荒野保護協會親子團高雄三團小蟻團 小蟻：平安龜、大蟻：魚媽、章魚）

減塑，絕對不是喊一天的口號！

一家三口今年加入荒野親子高三團，7/9-10 第一次團集會，受到石狗公的震撼教育，沒有任何藉口、沒有什麼議題更重要了。7/11 拿起了手邊的回收紙簡單畫格子，開始減塑生活，每日詳實記錄與互相提醒，到現在已經紀錄了半年的本戶每日一次性塑膠使用數量。家庭生活中多了一件共同的、重要的事。根本上，就是一種“生活習慣”的改變；把不方便視為理所當然，也就比較能持續與安然處之。

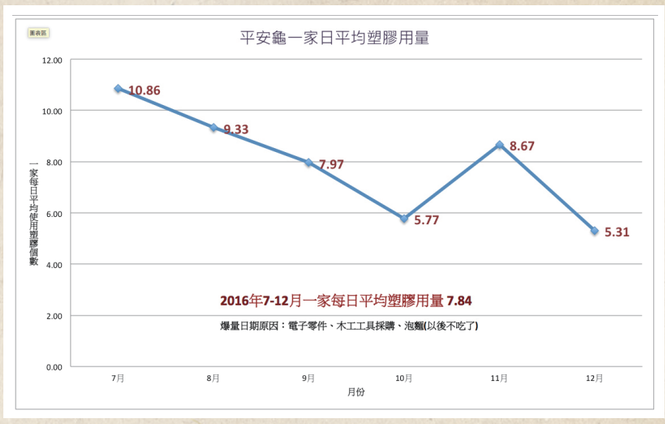
除了隨身帶著筷子、湯匙、不用吸管；在外用餐，尋找不用一次性用品的早餐店、餐館。（之前曾經到台南工作，為了找一間沒有使用一次性餐具的店，走了快 20 分鐘；也曾經，有店家要求我外帶去便利商店吃，我就跟她說：那算了我不吃了！）若真的誤闖，就開口問老闆、請求老闆並回應老闆懷疑的眼神（這件事情對章魚比較困難，但是為了減塑，章魚爸最近進步了，他會主動跟早餐店老闆緩慢地用他想了很久的台詞解釋說：漢堡不要醬（因為就沒有裝塑膠袋的必要）、不要塑膠袋、直接裝在盤子上、飲料不要用塑膠杯、不要吸管…。那個「零塑」的早晨，一家三口分吃著一個沒有醬的漢堡，竟然覺得異常美味！）。一家三口努力在沒有吸管的狀態下用各種可能的方法飲用飲料，有時看來還真呆。有時候，很想來一杯冰冰涼涼的，就一起吞吞口水，想說回家喝水好了。買菜背了一堆保鮮盒去菜市場，買東西也盡量用環保盒具和環保袋，若忘了帶就寧願不買。將減塑刻在心上，就不會忘記。而習慣改變了也就比較能安然處之。



◀ 圖 1 平安龜一家人的減塑紀錄表

為什麼還是有這麼多塑膠用量呢？

其一：買菜



食材包裝真的是一個很難解決的難題。阿嬤去菜市場、我們去全聯或台糖量販，雖然背了環保袋和幾個環保盒，但是食材、魚、肉的既有包裝，都是很可怕的一次性塑膠。對買菜的家庭主婦真的很難，到了超市發現什麼都不能買。除非都外食，才能看不到塑膠袋，若要自己煮，反而很難買到裸菜、裸肉等食材。我們家又是很少外食的家庭，早餐晚餐都是。買麵包，現在許多的店家麵包也都包裝好，只能盡量自己做麵包，這個部分我尚未找到解套的方式…。

其二：零食

我們家的章魚和平安龜都是很容易肚子餓的，平安龜現在已經慢慢習慣零食從小餅乾改吃水果，而且會主動拒絕別人給她的餅乾與飲料（因為有塑膠包裝與吸管）。但是章魚在辦公室，還是需要小餅乾解決（最近找到方法，裝一大瓶堅果給章魚充飢）。別人送的禮盒裡也是許多小塑膠包裝，只能盡量跟朋友說：對不起，不要送我們了。

其三：電子零件

不論是實體商店還是網路商店，塑膠包裝都很多，我都會 +N…，如圖 2 可見到。11 月魚媽辦了半天的科學電路課程，塑膠量就暴增了，不過這是魚媽的工作所以也是很頭大。

習慣可以慢慢改變，我們一家三口確實有在執行，把減塑放在心裡，慢慢調整習慣與找尋買東西的方法和可以配合的店家。真的非常非常希望整個社會的氛圍、政府的作為與大眾的觀念，也可以朝這個方向前進。

看著別人手上拿一堆塑膠袋、飲料杯卻無感，看著每天霧濛濛的天空，心中會有一點孤單與無奈，心裡也還有許多抱歉！抱歉的是，我們這一代和上一代，享受了許多便利好處後，把世界搞得這麼糟糕。然後，現在要求下一代不要享受這些便利，要減塑。還好我們家的平安龜很溫和不抱怨～很愛海龜～很愛地球～她是我們家最堅持的，是平安龜的認真與不妥協帶領我們一家人～謝謝妳，平安龜！

加入荒野，除了減塑之外，還有低碳、不吃牛肉、不買含棕櫚油的食物，我們都開始在生活中進行改變了。

謝謝荒野，讓我們有這個改變的機會。

方便生活＝塑膠無限、地球無望

減塑生活＝身體力行、刻在心上

減塑，不是喊一天的口號！是永續的生活態度。

接著呢？我們會繼續往第七個月、第十七個月邁進。一起為地球加油～