

減塑魔人養成術

圖、文／黃嘉瑩〈減塑小組，自然名：鳳蝶〉

「你」是哪個機緣想到要減塑啊？」這個問題對於不擅長回憶的我來說是個很難的問題。印象最深的記憶是，某天突然覺得瓶裝水有股塑膠味時，我從此就不喝瓶裝水了！

讓我力行減塑的觸發點，是第一次帶小孩去海邊玩得到的震撼！小時候每年暑假常常往海邊跑，印象中的沙灘只有沙及貝殼，但是當我陪著孩子玩沙的時候，卻發現沙灘除了沙還有讓人難以忽略的海廢。這些海廢不是現場的遊客隨手丟的，因為上頭長滿藤壺或是已經有歷史感的，這些海廢到底從哪來，就一直放在我心上。

一個問題在心上久了，答案自動會慢慢找上你。於是，我開始有意識的消費，從一開始不拿塑膠外袋、不用免洗餐具就覺得好棒棒，後來漸漸也不買保特瓶飲料，不去速食店，因為這裡製造的垃圾特多。這樣的行為持續好幾年，直到我參加荒野保護協會兒童教育組的培訓。



▲我的神奇購物包放得下下面所有東西：一袋是四條五花肉＋兩片胛心肉、一袋是兩隻大雞腿、一袋是兩條鮭魚、一盒是四塊豆腐、一盒是四片豆包、一盒是14塊豆干

兒童教育組是要到小學與學生分享愛護環境的理念，其中有一堂就是告訴孩子們海廢的問題。我是一個臉皮很薄的人，既然要教孩子減塑，我一定得徹底執行才夠資格和孩子分享。所以我開始上市場自備各式容器、袋子裝肉、買魚、買蔬果、帶著便當盒逛夜市、買外賣食品，甚至出門旅行無論遠近也是隨身攜帶便當盒到處吃透透。後來發現除了吃的方面可以減，還把腦筋動到日常用品，像是自備容器買洗髮精、洗衣粉，開始使用月亮杯與布衛生棉。除了減塑同時也關注肥皂添加物的問題，於是學習自製肥皂，買一大桶椰子油、橄欖油，兩種油分別作出洗澡皂和家事皂，一塊洗澡皂從臉洗到腳，浴室裡的瓶瓶罐罐從此消失。

其實整個減塑的過程是很有趣的！就有點像是玩遊戲闖關，每闖一關就很有成就感。上市場買菜的時候，我需要先盤算要買哪些菜，準備好



▲這裡是帛琉！我們把便當盒帶到帛琉來了！



▲ 這個盒子已經用了四年，這四年用它買了無數個麵包、包子饅頭，算一算省下了將近 1000 個袋子。

適量的容器和袋子。買魚買肉放美式賣場常用的大夾鏈袋剛剛好，一袋買一隻雞，一次買兩三條魚裝一袋，回去再整理分裝。買豆腐、豆干放鐵盒便當回家後蒸一下消毒不怕酸敗，如果剛好遇到賣碗糕、芋頭粿，鐵盒便當也是很好用的。買蔬果要無塑其實相對容易，但是不知道為什麼，漂亮的筊白筍總是喜歡被塑膠袋包起來，所以剛好遇到現場撥殼的筊白筍就真的令人開心！接下來買麵包會是個挑戰，尤其是疫情爆發之後。這時候就要跟麵包店老闆打好關係，直接問老闆麵包出爐的時間，算準時間去買剛出爐麵包，但要小心熱麵包有無限吸引力啊！如果出爐時間不剛好，就請老闆幫忙，在麵包出爐之後幫忙放盒

子，下班後再去拿。出門在外我一定會帶餐盒或食物袋，因為在台灣美食太多，如果剛好遇到美食沒帶容器，那只好自我安慰剛好減肥。為了不讓憾事發生，出門前我會先研究美食出沒地點，準備好容器，讓旅途不留下遺憾。

當我對塑膠怎麼來及怎麼去更加瞭解之後，更是不忍使用塑膠製品。一旦發現製造塑膠的過程，從原油開採、提煉、塑膠單體製造是犧牲多少人的健康甚至是性命換來的。塑膠廢棄的過程是汙染空氣、水與土壤，可能危及自身食物安全的狀況下，我們還能夠心安理得的繼續毫無節制的使用一次用塑膠製品嗎？💚



▲ 應壽星要求的特製生日蛋糕，亮點在蠟燭和 Happy Birthday 是有歷史的，拿大同電鍋內鍋淺盤買派大小剛剛好。



▲ 路過外婆家，買了一鍋饅頭給她，她很開心



▲ 來台東三天，住的地方沒有早餐店，只有全家和 7-11，還好有帶碗筷，去便利商店也可以無塑。