

來去市場走一回

——花蓮分會氣候變遷推廣紀實

文／葛世萱〈花蓮分會氣候變遷組組長，自然名：金針花〉

圖／花蓮分會氣候變遷組



▲ 親身走一遭綜合果菜市場，實際體驗市場中的色香味

民以食為天，每日「柴米油鹽醬醋茶」的暖胃暖心，對於不少現代人真是心靈慰藉。但酒足飯飽之餘，回頭看看廚房裡的垃圾桶和廚餘桶——大飽口福之後還剩下的，是否已成為地球其他無辜生命的沉重負擔了呢？

「從生活中實踐」，一直是花蓮分會氣候變遷小組在討論推廣活動時的重心。雖然我們才成立三年，人數還不多，組員們也都身兼數職，但仍盡力思考如何以輕鬆卻有深度的方式，將「荒野精神」傳遞給民眾。從「餐桌上的氣候變遷」出發，身兼氣變組員及兒教組組長的衣魚，在某次討論中丟出了一個有趣的想法——何不從「傳統市場」入手呢？這個點子在當下深深觸動了大家。PPT簡報說得再多，也不如一起親身走一遭，實際體驗市場中的色香味，和生活中積極減塑、降低碳排的可能性。

傳統市場中，顧客們來來去去。無論生熟食，大家採買時都習慣使用攤商提供的一次性包裝。而傳統市場的裸裝食材，通常也沒有清楚標示食物的履歷。因此，我們將主軸聚焦於「包裝減塑」及「食物低碳旅程」上。今年冬天，吸收了

上年度在花蓮市中華市場試行的經驗與回饋後，我將教案再做微調修正，轉移陣地到花蓮中央果菜市場，再玩一次！

「愈吃愈減碳——來去市場走一回」這項推廣活動，已於2024年11月23日圓滿達成。本教案的設計，應用柯內爾的「心流學習法」，第一個小時為「喚醒熱情」及「培養專注」——從暖身遊戲開始，考驗學員對在地、當令食物有多少了解、活絡小組氣氛。再來，進入「生活碳足跡」觀察，引導學員從各式飲料瓶裝及水、電費單上的「碳排放量」標示，關注生活中隨處可見的「碳排放」資訊。最後才進行簡報說講，向學員傳遞相關理論知識，以及資料數據的說明。至此，學員自然能明白「碳排放」對「氣候變遷」的意義，也理解「減碳」行動實已是刻不容緩。





第二個小時，進入「直接經驗」——課程提供學員買菜金，更設計了四項生活情境讓小組抽籤，包括「今天想來點不一樣的」、「有好事要慶祝」、「今天要吃健康餐」、「有特別的客人要來」，期使小組的購買行動能更貼近現實。之後，各組便帶著自己準備的環保袋及容器，開心期待地往市場走去。採買回來後擺盤、上桌陳設，秤重及記錄學習單後，就準備開始大快朵頤囉！

第三個小時，是「分享啟發」的最後階段——每組學員分享採買內容及心得後，便快樂開動。在學員享用美食時，我則同步進行碳足跡計算說明及相關資訊提供。分享過程中，學員能陳述經驗，如：採買進行時，各式食物要怎麼準備容器才好裝？使用環保容器分裝時經常手忙腳亂，這尷尬的心情如何面對？採買食物時（尤其是熟食），能清楚分別出內容物及產地嗎？上述這些問題，大家都能提出各自的觀察並討論。有個孩子在小組報告時，直覺地說：「在這個市場買到的炒麵，當然是台灣自己生產的呀！」但當她發現麵條的原料是小麥，並連結到小麥來源與台灣食物自給率的數據知識時，那恍然大悟的表情，令人印象深刻。



課程全長三小時，分會夥伴都積極地與學員進行生活化的分享。我們相信：最能引起民眾共鳴的，就是荒野會員的切身經驗及實踐精神。身為講師，我提供個人的市場採購經驗及示範，也分享自己這兩年來為了進行推廣，慢慢重回傳統市場採購的心路歷程。「改變一個習慣」，從生活中累積——花蓮分會氣候變遷組，立志帶著這個教案走訪花蓮各地的市場，去貼近不同社區民眾的生活。💚

