



止塑， 提升幸福指數

從「禁」塑，到「淨」塑，我們想從心出發。

它不容易，但它超級值得。因為它淨化的不只是塑膠袋衍生的環境汙染與生靈死傷，它更淨化了那顆只緣著自己的私心。

當我們願意放下己欲，踏出代人著想的腳步，正是實踐萬善根的利他精神；這般從心出發的觀待與行動，必能帶來源源不絕的快樂與幸福！





塑膠袋，Stop！

停留在人類手上短短幾分鐘的便利，不但造成數百年、甚至上千年的環境傷害，眼前更帶來海洋生靈的慘絕……輕薄得幾乎讓人忘了它背後可怕的毀滅力。但有的國家、店家看見了，以無比的魄力讓塑膠袋止步！

國家 最快樂、開發中 它們都做到了

塑膠袋，輕便、耐用、便宜。過往，很多國家的零售商提供免費塑膠袋以鼓勵消費。據估計，全球一年的塑膠袋生產量高達五千億至一兆，而每個塑膠袋需超過五百年才能分解。面對塑膠製品帶來的災難，禁止或勸導少用塑膠袋，已逐漸成為國際趨勢。

千禧年前，喜馬拉雅山下的不丹王國對西方各國開放，但為了保護無污染的原始環境，及人畜的幸福安康，嚴格杜絕塑膠袋，是世界上第一個實施全面禁菸和禁用塑膠袋的國家。這個土地不肥沃，礦產不豐富，國民所得不高的國家，卻高度重視環保、生活零污染，成為亞洲最快樂的國家。

除卻曾排名世界最快樂國家的不丹，開發中的盧旺達竟能擺脫一般非洲國家塑膠袋隨街飄揚的髒亂形象，這全賴實行了一項連已開發國家也難以望其項背的政策：禁止塑膠袋。

一踏入吉佳利國際機場，映入遊客眼簾的是一張標語：「禁止使用非生物可分解聚乙烯」（The use of non-biodegradable polythene bags is prohibited.）。違規或意外在行李箱裡藏塑膠袋的，會被機場檢務人員攔下並沒收。除了禁止旅客攜入境內，盧

旺達官方並自2008年起禁止國內廠商生產任何塑膠袋，原先塑膠袋的功能則被紙袋給取代。

「從遊覽巴士的窗外望出，市容極為乾淨。這裡沒有其他非洲國家隨處可見的垃圾山，樹枝上也不見懸蕩的塑膠袋。」這是駐倫敦自由記者Émilie Clavel造訪盧旺達首都時的手札。而盧旺達最終目標是禁止各種塑膠在國內流通，成為全球第一個「無塑國度」。

城市 繁榮觀光商機 啓動連鎖效應

止塑行動，除了政府立法，最鼓舞人心的是，有一般大眾自發的擔起責任，在當地社區倡導實施，帶來驚人成效和連鎖效應。

澳洲塔斯曼尼亞島的柯麗絲灣是澳洲第一個沒有塑膠袋的城鎮。它緊鄰福雷西內特國家公園，每年灣內外有很多鯨魚洄游。依澳洲環保組織「星球方舟」的統計，塑膠袋每年成了數千鯨魚、鳥類等致命的死因，為了讓國家公園免於塑膠袋污染，並保護鯨魚及水鳥，由民間自發性的環保團體帶動，自2003年4月起全面禁用塑膠袋，經過一年多的努力，該市一年可省下35萬個手提塑膠袋；目前國家公園和全鎮都不見手提塑膠袋的蹤跡。

活動發起人Ben Kearney是麵包店老闆，也是星球方舟的成員。他努力說服市議會、零售商、社區及市民自備環保袋。在星

球方舟的協助下，他鏗而不捨宣導，終於結合灣內所有零售商及超市改用紙袋或厚棉布製的購物袋，讓沒帶購物袋的顧客也能裝物品拾回去，此舉獲得全體市民及觀光客的肯定。

鎮上發言人說：「我們目睹這個購物習慣的小改變對本地環境有多大的影響，甚至看到此事的效應在





擴大。」如澳洲的蠔灣、袋鼠谷、赫司基森等鄉鎮都陸續跟進，此事也吸引成千上萬的觀光人潮，為柯麗絲灣帶來更繁榮的觀光商機。2005年8月，紐西蘭黃金灣的柯林伍德社區宣布停用塑膠袋，並於七週後正式成為紐西蘭最先實踐的社區。

英國德文郡的莫德玻利鎮，有43位商家從2004年5月1日起，主動停止提供塑膠袋。起因是：一位替英國廣播公司拍攝野生動物的女攝影師麗貝卡，從夏威夷拍片歸來，當地塑膠廢棄物對海洋生物所造成的悲慘影響令她感傷落淚，她決定要讓故鄉變成無塑之境，開始向所有商家播放她所拍攝的紀錄片。

於是，這些商家紛紛提供了替代品，如銷售由再生棉（具公平交易及有機認證）製造的環保袋；以低廉價格提供紙袋和可分解的玉米澱粉袋，此外還有黃麻袋可供消費者選擇。她的決心鼓舞了國內其他社區效法，繼莫德玻利鎮的腳步後，許多當地社區，小至博維特雷西，大至艾希特接連響應止塑計畫。

商家 脫去過度包裝 驚豔裸店之美

南美洲的祕魯仍保留許多原始地貌，從熱帶雨林、天空之城，到布滿細砂的廣闊海灘，但在這些美麗的風景中，卻遺留不少人類的活動痕跡，也就是萬年不化的各種塑膠廢料。據統計，祕魯的垃圾回收率只約2%，其餘98%不是燒掉就是直接扔進大海中。

來自加拿大的David Katz驚嘆此景，為了鼓勵當地人不亂丟廢棄物，決定開辦一項服務「塑膠銀行Plastic Bank」，將這些丟在地上的垃圾拿來做些更有意義的用途。居民只消將廢棄的塑膠用品送至「塑膠銀行」，即可兌換現金或者生活用品，銀行則將收集來的塑膠整理重製成3D列印的原料，印出各種生活用品，既幫助

當地貧窮家庭或社會機構，更讓資源利用與社會互助交相輝映。

德國每年約產出1600萬噸的廢棄包裝，在超市約95%的商品是只能單次使用的包裝，雖然衛生卻製造許多垃圾。柏林Original Unverpackt超市以不一樣的思維，找回傳統購物模式的美好和友善環境的生活——零塑膠、零包裝——全店商品全來自當地供應商，包含來自附近農產區的新鮮水果、蔬菜和雞蛋，大大減少運輸成本和碳足跡，還能重溫逛傳統市場的溫馨感受。如果臨時造訪此店，沒自備瓶罐也不用擔心，店內提供租用可重複使用的容器或紙袋。奧地利、英、法、美、加等國，也陸續開設了這類「零包裝」商店。

舊瓶新裝的「零塑膠、零包裝」商店，貨品種類齊全，永續的環保概念讓商店形象十分鮮明。兩位創辦人Milena Glimbovski和Sara Wolf利用網路籌款，原本只想募集4.5萬歐元開業，最後卻獲得近12萬歐元，由此更證明大眾對於環保理念的認可與支持。

這種脫去過度包裝，「用多少、買多少」的傳統購物模式，台灣也有！台北民生社區的Naked Market裸市集，是全台第一家響應「零包裝」的商店。專賣散裝食材與雜貨，鼓勵消費者自備容器拿取想要的分量，以量計價，適合想做菜卻不想囤積多餘食材，及注重食材品質的料理愛好者。

從國家、城市到店家，「不使用塑膠袋」才是真時尚！設想每人每天少用一個塑膠袋，一年可減少365個，台灣整年就可以減少使用84億個塑膠袋，足足占了整年使用量的46%！您的一個小動作，就能守護大地海洋及許多生命，何樂不為？

（改寫自網路）





不塑客，Action！

塑膠袋的成本真的低廉嗎？有多少成本是環境默默承擔了？之於生活無所不在、如「膠」似漆的生活是否有分手的可能？其實已有許多人採取行動響應止塑號召。初始或許有些不方便，但主動取回環境自主權的快樂，不塑之客最懂！

奔送竹籃六年不輟

中國浙江農民陳飛，爲了遏止住家附近的楠溪江遭到塑膠廢棄物汙染，分送傳統竹籃給當地居民和商家，力勸大眾停用塑膠袋，以期讓家鄉變成無塑膠袋的淨土。他不辭辛勞奔波全省、橫越全國，六年多來已發送了六千多個竹籃。2006年因此榮獲政府頒贈的環保「地球獎」。

一個袋子用兩千次

英國有位麥卡斯基爺爺，他在1981年獲得某超市的紀念版塑膠購物袋，從此便習慣將袋子摺好，收進口袋備用，平均一週用一次，已重複使用達兩千次。

某天爺爺去女兒家拜訪，想借幾本雜誌回家看，順手就從口袋拿出袋子裝書。女兒仔細一看，上頭竟印有「50週年」的字樣，才驚覺這個藍紅圖案的塑膠袋有多「長壽」。她拍下塑膠袋上傳臉書，經媒體報導，麥卡斯基說：「我還保留了其他塑膠袋，但這一個的確是用最久的。」「不浪費就不會奢想」是他的座右銘，稱他爲「地表最強環保爺爺」一點兒也不爲過。



力行4R零垃圾生活

紐約女孩蘿倫發現同學常丟棄外帶塑膠飯盒，自己家中冰箱也充斥著塑膠製品。她認爲垃圾就是：「你明知它在掩埋場中不能分解，依然堅決把它拋掉。」這促使她決定以4R原則（Refuse拒絕、Reduce減少、Reuse再造、Recycle回收）力行「零垃圾生活」。

她覺得零垃圾生活的關鍵，是你有多認同這種環保生活。兩年來，她的垃圾只有一包零食的包裝、新衣上的標籤塑膠圈、吸管、防腐劑、舊信用卡等，只占一個玻璃罐的量。她發現大部分垃圾是些不必要的東西。個性堅定的她說：「只要不丟垃圾，生活就快樂了！」蘿倫的親友也受到影響，開始實行減廢生活。

非苦行的無塑嘗試

臺灣七年級女生洪平珊受美國作家柯林貝文及貝絲泰瑞影響，自發性減塑，進而練習實踐「無塑生活」。她以照片記錄每天製造的塑膠垃圾，並尋找可替代產品。特別的是，這是項「不逞強運動」，不走苦行路線。

洪平珊大部分的塑膠垃圾都與食物有關。「爲了降低塑膠垃圾的量，每次去超市都得花許多時間尋找替代品。」洪平珊認爲，一般人可先從生活中「最簡單、最沒有負擔」的小事開始嘗試。例如沐浴乳、洗髮精多半是塑膠包裝，她試過：「其實清水就能把身體洗乾淨。因爲太習慣塑膠製品，反而忘記思考其他可能性。」不論結果如何，她在乎經過嘗試後做出的選擇。

（以上改寫自網路）

為別人帶個環保袋

才剛踏入開往淡水的捷運車廂，手上的提袋瞬間破裂，兒孫愛吃的蔬菜散落一地、水果到處翻滾，車上乘客見狀，整齊劃一的「哇」了一聲。



好不尷尬的王林蕊埋首撿拾，但行進中的列車只一個勁兒的加速它們與她的距離，更尷尬的是，這些東西已沒地方攔了。就在此時，一位老太太帶著笑意將一個環保袋遞上來：「這個環保袋給你，我多準備的……」

王林蕊滿心感謝收下了環保袋，裝進散落滿地的蔬果，也裝進老太太代人著想的美意。深受感動的她決意傳遞這份善行，見到兒子的第一句話是：「你出門要記得帶環保袋，而且還要幫別人帶一個！」讀小二的孫子返家，她也殷殷叮嚀：「你要記得喔，隨身帶環保袋去幫助需要的人。」

美味來自願意犧牲

李曉梅自帶保鮮盒買飯糰，老闆很用心幫忙塞了進去，飯糰因而變型，只好用湯匙挖著吃，一點也沒有吃飯糰的感覺。平常習慣隨手就用塑膠袋的程禮怡，勉力早起多花時間等老闆現做潛艇堡，而不選擇已用塑膠袋包好可立馬帶走的三明治。已自備環保袋購物多年的高玫芬，更進一步止塑，找出塵封已久的提鍋上街買豆漿、熱湯……沒有不方便是騙人的，但既下定決心跟塑膠袋說再見，也因此沒用到塑膠袋，大夥都滿心歡喜。

在新竹內灣老街選購野薑花素粽，張建華還在包包裡翻找環保袋時，老闆已熟練的將四顆小粽子放入塑膠袋。建華急忙說：「喂，頭家，歹勢，我有帶袋子，請把粽子倒進我的袋子。」老闆一臉驚訝，大概覺得這年頭這樣的遊客真罕見，但也樂於響應小張的行動。



菜市場裡真情斤兩

新好男人吳國文帶著超大塑膠袋去市場，買了兩顆高麗菜、三條蘿蔔。他跟賣菜大姊說：「統統用這個大塑膠袋裝起來，不要用新的塑膠袋！」他繼續跟大姊分享，很多的海洋生物都因為吃進塑膠袋無法排出而餓死。賣菜大姊馬上回應：「是啊！現在年輕人都能像你這樣做，社會就有希望了。」結帳時，大姊還主動扣掉零頭，吳國文很高興能跟大姊互動不用塑膠袋的觀念。

桃園的李姍霖開車上市場買薑，堅持不拿塑膠袋，直接放車上就好了。老闆滿臉疑惑：「我賣薑十幾年了，還沒遇過不拿塑膠袋的人。薑上都是土，妳不用袋子裝，不會弄髒車子嗎？」姍霖回說：「車子髒了清一清就好，不用塑膠袋就沒有任何生命受害，何樂而不為！」

自做教他遍地開花

常去石牌泡溫泉的楊錦碧，每回都用溫泉會館提供的拋棄型塑膠浴帽。以前看到垃圾桶裡滿滿的浴帽，不以為意，如今了解塑膠袋對環境生態的危害，直覺不當，但又不知如何是好。某次看到一位館內客人戴著布浴帽，詢問之下得知是一位阿婆自己做來賣的，一頂50元，美觀又透氣。

錦碧下回泡湯時，先去找阿婆買了十多頂浴帽，到浴場時，只要有人詢問浴帽哪裡買，她馬上送出浴帽，也建議其他泡湯者，戴布浴帽更環保。

在大學教書的王朝興和太太，驚駭使用塑膠袋的小小習慣，間接成了生態殺手。於是兩人決斷力行止塑，而非游移於「少用」的模糊地帶。回家後，立即翻箱倒櫃找出多年來累積的環保購物袋，放在車上以備不時之需。購物時若忘了攜帶，也馬上回車上拿





環保袋，再回來結帳，一點都不讓自己有貪圖方便的機會。

他們除了引導三個讀小學的孩子，全家齊心投入止塑生活，也決心將止塑理念融入校內的生命教育課程，更希望愛生命、愛大地的止塑理念遍地開花。

呼朋引伴淨灘淨山

海洋廢棄物90%來自塑膠製品，福智廣論青年社團特為此舉辦淨山、淨灘活動，三百多人三月五日齊聚新北市石門麟山鼻，一起為潔淨海洋生態盡一份心力。短短一小時檢逾一公噸垃圾量，其中85%是塑膠相關製品，例如：寶特瓶、浮球、魚網、保麗龍等。

淨灘行動減少的垃圾量雖然不及海洋中的千萬分之一，但福智團隊仍會持續努力，亟思盡速還給魚兒鳥兒潔淨安全的家園。其實真正的源頭，仍賴人類在日常生活中徹底落實不用、少用、不亂丟棄塑膠袋、塑膠製品，才能永遠保育地球環境。

「哪怕只有螢火微光，也要捧出來，溫暖這個世界。」每天多愛地球一點點，自備容器和環保袋上街購物，這些看起來或許都是不起眼的小動作，但經年累月就是一股強大的綠色力量。

