

淨塑競速 Clean Plastic

減塑慢活・綠兔子工作室

21世紀的桃花源

文■莘蒂 攝影■呂豔芳



結合了推廣自然民具、順應節氣生活、響應低塑行動，
坪林綠兔子工作室帶著守護與傳承的心願，
無論是從生產、銷售、消費者理念都有他們特別的堅持，
透由竹、藤、草、布製品等，
一步步踏實地建立起自己的品牌，
邁向健康幸福的未來。



闖進坪林！ 綠兔子跳轉新生

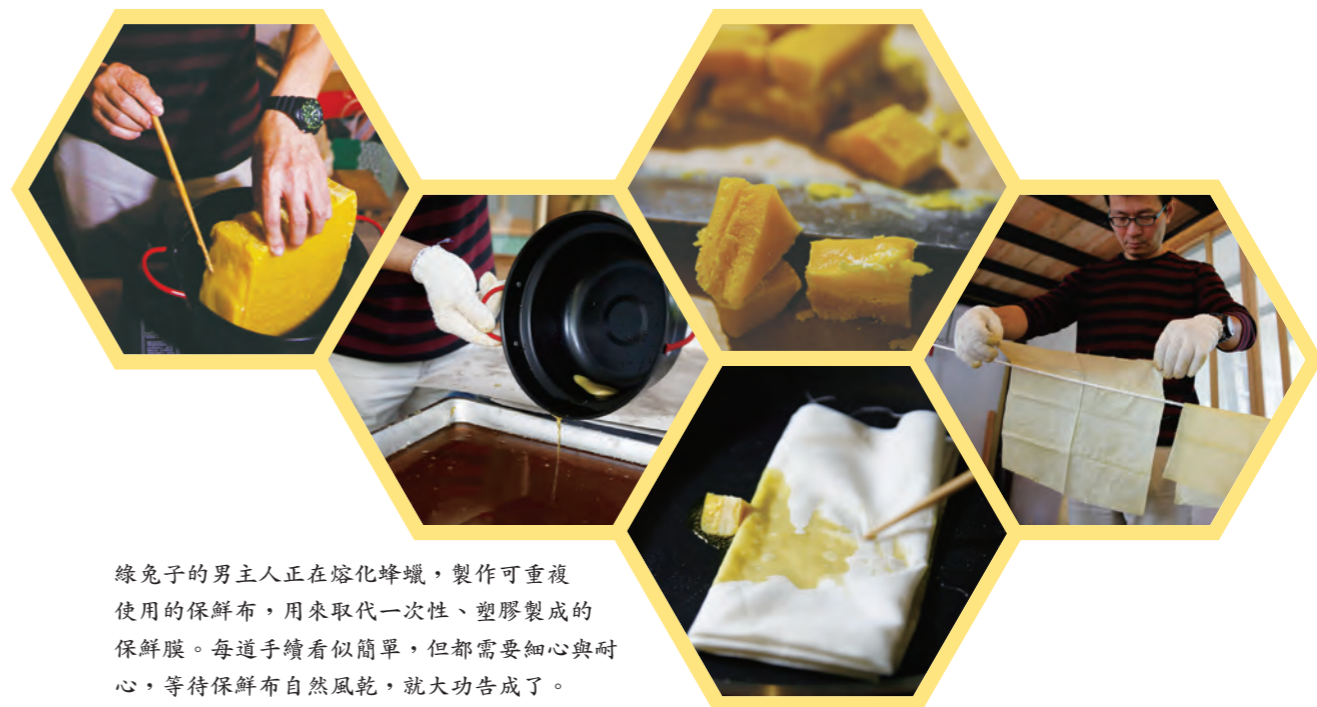
水氣茶香氤氳的坪林親水吊橋附近，一條蜿蜒的綠色小徑旁，藏著一間毫不起眼的小平房，空氣中散發陣陣香味，屋內男主人正專心融化著鍋中一大塊黃澄澄的蜂蠟，為待會兒製作蜂蠟布而準備，女主人則俐落地熨燙著天然棉布……

放下專業 闖開未來

走進一瞧，原來這是一間講究順應四時節氣，踩著慢活步調，推廣天然、手作、低塑的生活民具空間「綠兔子工作室」，男主人陳仁全和妻子洪閱慧，都喜愛在大自然裡登山、賞鳥，也對傳統器具充滿興趣。曾任文字工作者的洪閱慧，因過去採訪工作中，常接觸這類器物的資料，進而衍生出蒐集和販售的想法。在一次機緣下，兩人在宜蘭「穀東俱樂部」的活動中，有了首次的擺攤經驗，分享兩人愛用的竹筷子以及自己以手工植物染做成的手帕及筷套等物品。

從業餘擺攤到現在在坪林成立工作室，兩人其實是想透由實體工作室，聚集更多喜愛天然或手作用具、對友善耕

作食材有興趣的伙伴，共同關心我們的環境。曾是電子新貴的陳仁全坦言，現代生活脫離不了科技產物，會推廣天然民具並非為了排斥塑膠類製品，二次世界大戰後出現的塑膠並不是萬惡之物，只因人類過度依賴加上使用不當，才造成環境傷害。

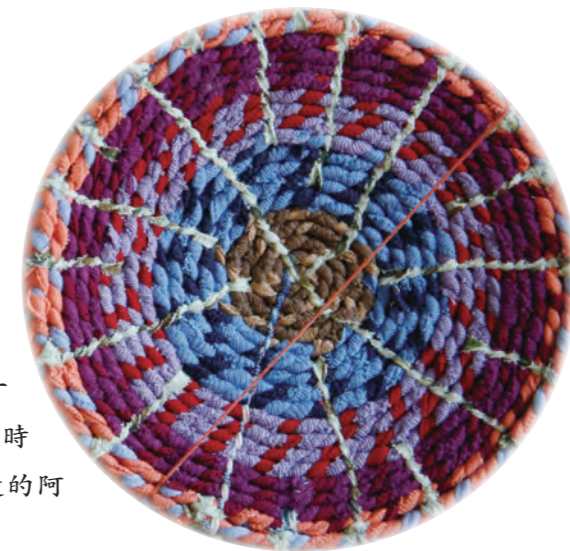


綠兔子的男主人正在融化蜂蠟，製作可重複使用的保鮮布，用來取代一次性、塑膠製成的保鮮膜。每道手續看似簡單，但都需要細心與耐心，等待保鮮布自然風乾，就大功告成了。



珍惜天然古早味 老人技藝恆傳承

工作室裡有著許多以天然素材做成的古早味民生用具，女主人洪閔慧說這些藺草鞋、鵝毛耳掬、布編杯墊和各式竹、藤籃，多半是已經高齡八、九十歲的老人家做的。很有長輩緣的洪閔慧回憶，因小時候是讓阿嬤照顧，記憶裡除了自家長輩，也跟附近的阿公、阿嬤有很多互動，她跟老年人特別聊得來。



遠離科技 低塑人生

「使用東西要小心謹慎，過度消耗就可能造成問題，像一次性塑膠產品就不是很環保的選擇。」陳仁全補充：「工作室強調的並非完全手工，而是以推廣自然民具為主軸，發展路線有二：一是低塑生活，意即盡量採用天然材質，減少塑膠用量；再者是節氣生活，例如某時節需求的特殊民具，就會隨節氣賣應時的用具，例如冬日的水龜保暖壺。」

依照這兩個發展路線，綠兔子工作室在全臺各處尋找符合條件的天然民具，提供物件給消費者，就像是個實用的選

物平臺。由於洪閔慧的英文名字Miffy（米飛兔），恰巧在兔年成立工作室，加上目標是推廣綠色環保概念，結合三者的意義，綠兔子工作室於焉誕生。



編織手心裡的爱

在尋找這些器具的過程中，接觸了許多擁有美好傳統技藝的長者，也看到這些珍貴手藝普遍沒有下一代接受傳承。由於手作的東西費工、利潤低，現在很少年輕人要做了，夫妻倆都認為現在高齡化社會來臨，推廣老人家手作的東西，可以讓他們持續有收入，也讓長者們覺得自己還有生產力。

藺草鞋兼具實用與懷舊，夏天輕便透氣，冬天加雙襪子更能保暖。傳統民具是慢工細活又獨特的手工藝，兩人當初對傳統民具是因興趣而了解，從了解而推廣。現在他們不只是賣商品，同時也

在傳達回歸自然的生活樂趣，讓年輕一代有機會認識古早器物。洪閔慧認為，人的手就是要做事，才能讓身心靈達到平衡，不能讓手停下來無所事事。工作室所推廣的產品不是裝飾品，而以實用性為主，都是夫妻倆實際使用過，也曾依照消費者的需求客製化、研發試做與改良。

濃濃人情忘年交

近幾年來，看到這些傳統技藝面臨消失與斷層，還有年長者不敵歲月的快速老化，讓這對年輕夫妻心生不忍。陳仁全說，九十四歲的藺草鞋阿嬤這幾年快速老化，五年前去看她時還能說能笑，



子洪閱慧因臉書帳號被盜，傳出急需借錢的詐騙訊息，藺草鞋阿嬤的女兒誤以為真，立刻致電關懷願提供援助。遇到颱風時節，彼此都會打電話關心，年節時也會互寄禮物聊表心意，買賣雙方像朋友的成分多過於做生意，彼此交易金額其實不多，但得到的餽贈和情感不能相比。

買賣與道義共存

除了老少互相疼惜的溫情，洪閱慧從長者身上也體驗到舊時濃厚人情味且重視道義的商業情誼。由於這些民具漸漸受到注意，帶動了市場需求，出現了其他想批貨的買家，她說，這些長輩級的供應商們還會特地打電話來確認綠兔子的生計，他們並非只求自方生意興隆，這種老派又溫馨的買賣往來，都讓陳仁全和洪閱慧倍感窩心溫暖。見到這些天然好物受到眾人的喜愛和使用，有更多人願意推廣，夫妻倆也樂見其成。

現在則飽受失智之苦，令人感到欣慰的是，阿嬤雖然失智，但從少女時代就習得的編鞋手藝仍未忘失。聽說阿嬤在編草鞋時最能清醒專注，兩手靈活地來來回回編織，記憶似乎未曾遠離。一雙藺草鞋流露出的不只是阿嬤的青春時光，還有後輩年輕人珍惜傳統手工技藝和愛護長者的那片貼心。

在陳仁全和洪閱慧眼中，這些傳統器物除了天然實用外，更有著濃濃的人情味。因買賣與阿公阿嬤級的長輩結緣，珍惜傳統手藝的心，讓這些長者對待他們就像自己的孫子一般。住臺南的耳掏阿公寄貨時還會附上自家收成的米分享，並在月曆紙背寫上祝福話語：前陣

順應節氣低耗能 不邀消費**重惜福**

現代人為了方便或怕麻煩，大量使用塑膠製品，眼下看似便宜便利，其實已經一點一滴在出賣自己和後代的健康與幸福。綠兔子想分享的是一種生活態度，一種減用塑膠的生活態度，讓塑膠用品帶來的環境荷爾蒙與慢性毒害，可以慢慢減量，讓使用過的物品回到自然界時，不會變成很難分解的垃圾。

跟著節氣的自在生活

與 阿嬤生活的點點滴滴深深烙印在洪閱慧的兒時記憶，充滿古早味的水龜保暖壺就是一例。她說小時候的冬天都會用水龜裝熱水幫阿嬤暖被，隨著科技發達，許多符合節氣時令的生活態度與用品逐漸消失，也忽略了宇宙天地自然之間其實是有其韻律與節奏變化。透過推廣祖先的智慧，分享符合節氣時令的生活態度，推出適合當季當令的節氣商品，希望大家享受「跟著節氣過生活」的單純與美好。

友善環境的自然民具

「民具」是指日常生活常用的民生器物。其實生活中的大小用具，只要適





當地運用自然界的素材，並非只有塑膠才做得出來，友善環境的器具可稱之為自然民具。傳統的自然民具有許多特質值得現代人重新省思，例如用料天然而環保、外表樸質有美感、功能耐用且節能、用完丟掉不汙染。

以植物編織器具的工藝存在於人類生活已有幾百年之久，這些輕巧玲瓏的植物編織品，除了實用也結合技藝與美感。陳仁全夫婦從傳統民具中得到了啟發，推廣並堅持減少塑膠的用量，他們喜愛以天然纖維，像竹子、黃藤、蘆草編織或製作各式各樣日常用品。洪閔慧

也認為越接近原料且生產鏈越短的產品，對環境和人類造成的負擔最少也最天然，她以竹吸管為例，玻璃或不鏽鋼吸管雖然環保，但製造過程太耗能，丟棄後還有回收問題；反之竹子本來就天然，丟棄後可自行分解，不會變成垃圾也沒回收問題，因為增加一個回收步驟就需要消耗更多能量。鼓勵人人將生活用具回歸天然簡單，是夫妻倆的心願。

想要？還是需要？

喜愛推廣民具的洪閔慧，不鼓勵過度消費。她相信用心生產的東西會有一種



能量傳遞給消費者，消費者不但能感覺到生產者的用心，也會看到生產物品的美，所以不追求大量生產。生產的行為應該是一種生活的必需與樂趣的參與過程，不該只求成本與效率，夫妻倆都相信凡事量力而為，適可而止，來日才會長久。

在擺攤時，他們常會問客人，是「想要還是需要」？如果只是想要就不建議購買。某次有幾位客人看上樸素小巧的竹刷，詢問其用途，原來是用來刷洗蔬果外皮，洪閔慧並未馬上售出，卻建議客人如果家中已有汰換的牙刷即可替代使用，不需添購新竹刷。她希望大家都是好好買、好好用，善用每個來到手上的器具，不浪費物命，珍惜資源、愛護環境就從正確的消費模式開始。

愛物惜福 物命長久

洪閔慧也坦言，當初選擇擺攤是想透過面對面與顧客實際互動，推廣與分享正確的消費觀和友善環境的生活態度，也可傳遞各項產品的正確使用方式。她堅信只要正確使用這些自然民具，每樣都能使用良久。像是竹砧板要平放，側放反而會發霉，因為竹砧板的正反面都有竹皮保護不會發霉，側邊是切口面充滿纖維孔會吸水則易發霉。洪閔慧小時候常看母親將鍋碗瓢盆擺放爐灶周圍，利用餘溫烘乾，現今則可利用瓦斯爐或烤箱餘溫如法炮製，這些日常器具只要乾透就不易發霉。她說會使用、會保養非常重要，天然的竹子、黃藤和蘆草有不同的特性，藤和草的編織物不易發霉、耐用有韌性，用上一、二十年沒問題，竹子雖耐用但缺點是纖維孔大，易乾也易吸水，使用上要特別注意防潮、防霉。



舒壓手作療癒心 慢活好日知足行



選擇從都會搬至山野，是希望有更多時間慢慢嘗試手作器具，不論是手編竹藤、手刻木器、手染棉布、手作蜂蠟布，兩人相信「專注手作是能療癒心靈的靜定力量」，手作不只能夠舒壓放鬆、療癒身心，還可以延續舊時技藝。

顧客變朋友 一路相挺

懷著與眾人分享好物的真心，綠兔子從擺攤開始就結交許多志同道合的好友。今年決定將工作室遷移山區，地板、樓梯、窗戶都是友情完工，靠得都是從消費者變成義工的兔子窩朋友力挺，也看出陳仁全和洪閱慧的好人緣。

洪閱慧曾為古早手藝的斷層與失傳感

到無能為力，但自從「半農半X」的理念出現後，她開始鼓勵年輕人，就算不投入農業，也可以透過「半手工藝半X」，讓手不斷地工作。若有人想要學習傳統編織技藝，陳仁全也很願意將此技藝傳承下去。他坦言移居山間也是想嘗試「放心用自然民具，知足過節氣生活」的工作室模式，能否養活一個家，若能維持生計並走出一條路，也可以讓其他有心的年輕人追隨此道，過上簡單知足



的人生。

永遠不用退休的好事

未來綠兔子工作室將開設一日的手作體驗課程，全程自己動手製作與窯烤披薩、番薯，體驗單純樸實、慢活小日子的滋味。遠處溪水潺潺、落葉翩翩，窗

外景致枝葉扶疏、綠意盎然，眼觀落日星辰、耳聽蟲鳴鳥叫，山間的綠兔子工作室讓陳仁全和洪閱慧返鄉真實體驗順應節氣的慢活時光，他們想用自己小小的力量，做喜歡的事，一件可以做到很老很老也不用退休的好事。

