



愛你一輩子守護園

www.20187.org.tw

空中共學

2021年10月主題：

為什麼我選擇過零廢棄的生活 /Lauren Singer

整理：黃淑穗 2021-10-31



影片連結網址：為什麼我選擇過零廢棄的生活 /Lauren Singer

[為什麼我選擇過零廢棄的生活 /Lauren Singer](#)

影片簡介：

Lauren Singer 過去三年所製造的垃圾總量僅止於一個 16 盎司的儲物罐。她教會數百萬的讀者如何透過購買無包裝產品、自製產品、拒用塑膠及一次性產品來達到垃圾減量。

秀芬學習長：

怎樣算是積極正向的作為？我想本月的主題「為什麼我選擇過零廢棄的生活？」— Lauren Singer，她反璞歸真的生活方式算得上是作為之一。接下來就把共學導引交給小珊、鈺淳。

本月份兩位導引人是：016期小珊、086期鈺淳



086期 鈺淳

我是10月的導引人86期的鈺淳

時光飛逝，我們在年度空中學習已經進入最後一季，這個月跟大家分享精彩的主題影片是「Why I live a zero waste life？」講者-Lauren 描述自己是個「平凡又懶惰的人」，而她的小改變引發了許多人的覺醒。

.....我是分隔線.....

在短短的13分半的影片中，Lauren分享了她是如何開始零廢棄生活的(3)步驟，以及零廢棄生活帶給她的(3)個好處，如何實踐零廢棄生活的(3)個行動。

.....我是分隔線.....

10月是個感恩的季節，

讓我們一起在共學的路上互相扶持，

也很期待在記事本(a)裡看見每一位優秀的學習夥伴分享心得與感想。

086期 小珊

謝謝秀芬學習長，大家好！我是10月的導引人016期的小珊

時光飛逝，歲月如梭，我們在年度空中學習已經進入最後一季，這個月跟大家分享精彩的主題影片是「Why I live a zero waste life？」講者-Lauren 描述自己是個「平凡又懶惰的人」，而她的小改變引發了許多人的覺醒。

.....

在短短的13分半的影片中，Lauren分享了她是如何開始零廢棄生活的(3)步驟，以及零廢棄生活帶給她的(3)個好處，如何實踐零廢棄生活的(3)個行動。

.....

10月開始

從生活中的小地方落實零廢棄生活

※今天我去樓下買早餐,

自備袋子和器皿。

※今天我為地球盡一份

小小的心力~~

【2021.10.02導引人小珊】

好可怕的八大陸，塑料這項發明，帶來方便，也將是地球的災難，引用最後一句話，你有什麼好的方法，可以解決八大陸的問題？

【2021.10.17導引人鈺淳】

我是十月份的主題導引人- 鈺淳

驟然下降的溫度是否也讓你感受到冬天的腳步慢慢靠近。十月裡身邊有好多的事情不斷發生，但我們還是要記得好好守住自己的身心靈安好。還記得十月份裡我們期待跟大家一起共學的「零廢棄的生活態度」嗎？！今晚，鈺淳想再跟大家一起分享 如何從生活中簡單實踐零廢棄，讓我們一起看看 零廢棄實踐者 安博如何簡單落實在生活中。同時也歡迎同學們加入分享自己的零廢棄生活小撇步喔！

——鈺淳的做法——

👉 女兒幫忙蒐集回來早餐店的一杯飲料小塑膠袋，剛好可以放在廁所，天天更換不發臭。

👉 領團購食品時一定記得帶上保冷袋，老闆還會給點小折扣唷！

 網購的破壞袋一定小心拆封保持完整袋子的功能，可以用來裝一日貓砂一日丟。

<https://the-ina.com/video20210201/>

【2021.10.27導引人】

慧英: 很高興聽到湘涵的留言，記得我們大家都繼續在幫妳加油喔！！不知不覺地也已經到了月底，我也在剛剛看完了影片，交了作業。好佩服講者能做到零廢棄的生活，也認真地自我反省了。講者提到他少買超市包裝的蔬菜，所以都到農夫市集。但台灣的傳統市場其實是塑膠袋的大集散地。疫情以來，很認真當家庭煮婦，到了傳統市場都盡量直接裝在環保袋裡。但過了一陣子家裡印籍看護就跟我說，需要小塑膠袋裝每天的垃圾。(再丟到台北市販售的大垃圾袋裡)。小塑膠袋也會墊在垃圾桶中，尤其廁所的垃圾桶。想請問各位，如果要降低使用塑膠袋，你們是怎麼做的呢？

蔡得櫻(沂蓁、鑫定): 我都用環保衛生紙，用後直接丟馬桶，傷腦筋的是衛生棉類就沒辦法了

富哥淑萍: 大部分無塑的執行者都是用月亮杯或是布衛生棉

慧英: 你們的垃圾桶裡不放塑膠袋嗎？我是說一般的垃圾桶，不好意思 我不是很菜的家庭主婦，

蔡得櫻(沂蓁、鑫定): 我還是會呀……這我都沒試過，不過也許再過幾年就不需要了……哈

富哥淑萍: 我的垃圾很少，不需要用垃圾桶，大部分是用裝了n次菜的垃圾袋，我們這裡沒有用專用垃圾袋，所以我都用不要的鋁鍋裝垃圾再直接倒到垃圾車，每餐都煮7分飽的量，這樣廚餘幾乎沒有，能用的我會做成堆肥。

陳麗君  不放喔，家裡廁所的也一樣，用夾子夾在付費的垃圾袋中，垃圾桶再洗一洗……(衛生紙沖馬桶)

蔡得櫻(沂蓁、鑫定)：@富哥淑萍 吃素後，我現在也是煮的少了，但是因此家人就常買冷凍食品，就又產生包裝塑膠包材了@@

富哥淑萍：我家的小孩很養生，都會說盡量吃蔬食，雖然我們沒吃素，但是盡量買新鮮的食材，所以我家的冰箱幾乎是空的，吃完再買也是一種減塑

蔡得櫻(沂蓁、鑫定)：我家冰箱也常在淨空唷

徐玉枝：我家的做法是~家裡不用垃圾桶，廁所的衛生紙，直接丟馬桶沖，只有廚房備有小型專用垃圾袋，盡量作分類回收，堆肥廚餘之外，垃圾也是很少量

富哥淑萍：分享一下今天的美景，正念一下，感謝大家的回饋

論壇精華：

119 學美

Lauren Singer say：我要被記得，我為地球做了什麼，垃圾不是我留下的。她提了一個很好的方法，檢視自己的垃圾，從自己的垃圾下手，開始減量，改變消費方式。自從垃圾分類以來，發現“塑膠類”永遠都是最大包的，目前的生活環境看來，要減少塑膠，需要很大的改變，從自己選擇物品開始，以非塑膠為主，選購裸裝無包裝的產品；很難，只要做一次就會減少一件垃圾，只要開始，就不慢。不製造垃圾是困難的，減少、慢慢調整腳步，讓自己產出的垃圾減量，留給孩子們一個乾淨的地球。

0511得櫻

自從跟著孩子們參加慈濟的親子班開始，就致力於節能減碳做環保，雖然從小就養成節儉的習慣，不會亂買東西，只買需要的，重視環保後，買東西一定自備購物袋，買食物也會自己帶容器，但是家中還是堆積好多塑膠袋，塑膠包材，雖然覺得自己已經盡量做環保，但是仍舊無法像影片中的Lauren那樣自己動手做，簡樸過生活呀……自己做的還是太少，環保絕不是用了再來回收，而是要清淨在源頭，不用、少用、循環用、修理後繼續用，延續物命，簡單過生活！透過影片反省自己的行為，要再更努力去執行零垃圾的生活！

1401 淑惠

環保永續的議題燒了二三十年，保護環境的速度還是跑輸破壞環境的速度，各行各業無所不用其極，要用公布自己對減少碳足跡來當廣告吸引客戶的青睞，環境保護已經不是我做不得到的問題，而是一定要變成DNA，生死存亡的問題了!! 台灣在2007年拿下全球碳排量第18名，亞洲第一名的"殊榮"後致力改善減少碳排不遺餘力，到了2020年我們在溫室氣體排放跟再生能源政策的的排名還是倒數第二跟第四，台灣其實已經是世界的環保尖兵，環保速度還是跟不上破壞的速度。2023年開始歐盟要課"碳排稅"了，可想而知會更衝擊我們的經濟發展。這些看起來好像是個大議題，怎麼可能靠我的力量可以來扭轉乾坤呢?? 不! 就從我們個人做起，家庭做起，減少碳足跡從不浪費食物做起，很多食品企業也都在包裝上印上CO₂的排放量，例如黑松沙士，FIN運動飲料等等，集合每個人的力量，

每天每個人少一個塑膠袋，一天就可以少2350萬的塑膠袋，這個力量是不是很大呢~~，寫到這裡，我該去菜市場買菜囉，從今天起要準備一些環保袋，保鮮盒帶去，真的每次從菜市場回來平均得丟掉10個塑膠袋，真的好可怕！

523 義峰

「No trash」和「Zero waste」零廢棄的生活，是愛地球的環保的生活方式，包括要使用無包裝的食品(去菜市場購物)，使用DIY自製食/產品、應用廚餘堆肥、使用回收的二手貨等方式過生活。在台灣惟一方式，就是離群索居，過著退休有時間，在山上的隱居自我種植的生活。在美國賓州我曾去看了現代美國社會過著古代生活的”艾美許人(Amish)”，他們就是自足自給的農村生活，艾美許人(Amish)是基督新教重洗派門諾會中的一個信徒分支(又稱亞米胥派)，以拒絕汽車及電力等現代設施，過著簡樸的生活而聞名。亞米胥派起自於1693年，由雅各·阿曼所領導的瑞士與阿爾薩斯之重洗派的分裂運動；追隨阿曼的教徒便被稱為艾美許人(Amish)。(可上網去搜尋)「No trash」和「Zero waste」零廢棄的生活，在美國廣大肥沃的土地，是比較容易，而且在各州的偏僻處是經常有的。只要有時間、土地，自行DIY自製食/產品是沒問題的，只是年老了會有安全及醫療的方面待考量。

205 穎萱

回頭看看我們的下一代，零廢棄生活是我們必需學習的。無污染的生活環境並不是金山銀山可以供給的，為地球盡一份心力，看似壯

舉其實不然，每個人小小的一個改變，都可成就大大的改善。簡單生活回饋給自己的不只是金錢上的節省更能造就健康的身體。選擇的當下停頓一會多想一點，讓世界更具永續性發展，你我都是不可或缺的小螺絲釘，讓我們一起為一切安好而努力吧！

624 映筑

在這個充滿塑膠容器包裝的年代 要落實到零廢棄生活，的確不容易做到。但是身為一個地球人都應該具備減少垃圾的責任。我已經實施很久就是如何減少垃圾的產生以及資源回收再利用。我開始自帶環保袋購物買菜，也開始買二手商品，盡量避免使用塑膠袋，如果有的話，我會收集起來，再利用。雖然做不到零廢棄物生活，但是減少很多不必要的包裝袋，過著健康簡約生活，是很棒的。

727 寶云

真的很佩服她3年才製造一小罐垃圾，原來很多都是DIY，並堅持不買包裝的產品、以及買二手衣物。希望能時時記得愛地球的這份心。

515 秋萍

曾經看過一則報導是關於一家人獨立生活在郊外，過著零廢棄的生活，當時覺得要離群索居才有辦法達成，畢竟生活在城市裡，即便已盡量不外食，使用環保餐具，隨身攜帶環保袋 水壺，感覺離零廢棄生活還是十分遙遠，但試著檢視自己所產生的垃圾，發現的確有很多包裝素材，包括超市買的蔬果，看來應該多到傳統市場採買，可自備環

保袋會減少不少塑膠包裝，雖然目前還無法自製產品，但可以從多使用二手品開始試試

502 美淑

10月份主題：為什麼我選擇過零廢棄生活

Lauren Singer講者所說的零廢棄是

🍄不製造任何垃圾 🍄不送任何東西到掩埋場 🍄不丟東西進垃圾桶

🍄不隨地亂吐口香糖 🍄拒用塑膠製品

這幾項除了不亂吐口香糖做得到，其他的項目對我來說非常不容易，對一個這麼年輕的女孩可以做到如此，我由衷的佩服。我們在購物時，通常第一眼就會注意到物品的包裝，不論是吃的或生活用品，漂亮有質感的包裝通常可以為品項加分，所以業者就會在包裝上下功夫，讓自己的產品有更好的銷路。所幸現在也有很多使用環保材質的包裝，雖然距離講者所說的零廢棄還很遠，但我覺得有開始就一定有希望。弟弟在市場賣海鮮，處理完的海鮮需用水洗乾淨，貼心的他常怕水滴到外面會有腥味，所以總會幫客人多套1個塑膠袋，無形中就增加了很多塑膠垃圾，但我曾經看過幾位客人都直接拿盒子去給弟弟裝，不但環保且更乾淨。Lauren Singer的演講又再次提醒我，基本上我可以學習盡量“不製造垃圾”，從自身做起。

824 淑珍

真的被這位妞感動到了，我們如何由奢侈生活變回簡單？我自認也是環保人，地球人，盡我最大力量來幫住地球，總是有無法整理出來的頭緒，只能做到哪，算哪兒。

綠化環境，減少垃圾，減碳生活，減塑，就是少了創生幫助大家轉換生活習慣的產品，從今天起可以開始增加這個思維，希望能更進一步幫助地球。

1103 千瑞

十月主題影片：為什麼我選擇過零廢棄的生活

1.好好檢視你的垃圾，了解你都丢了些什麼？通常一下東西會占掉了九成，食物及產品的包裝以及廚餘。2.使用環保袋及保溫瓶等做起。從生活小事改變起，著手改變生活中的小細節，將會帶來大規模且長遠的正面影響。3.建議你開始DIY，學著如何自製自主足，能自行完全掌控自己所需要的。4.拒買包裝產品。5.買二手貨或回收製品。7.開始過簡單的生活，只保留必需品。當檢視自己的生活後，簡化了一切，可以體悟到擁有越少的東西，家就越不雜亂，也越容易打掃，也比較小心呵護它們。當你認真對待你擁有的每樣東西，你就不會有這樣的想法：如果不喜歡這樣東西，就把它丟了，然後再買新的。作為人類，我們有權利來選擇對我們的家、身體、環境無害的產品。選擇這樣的生活方式是為了自己，也為了下一代。

1003 秀芬

在共學影片學習前，我看過這個理念實踐者的影片報導，在台灣也已經有一些人正過著零垃圾的生活，他們未必是單身，目前看到有一家三口也是實踐者。在講求便利與速度的現代，要做到零垃圾生活的確不容易。但是，現在大部分的人都可以做到垃圾分類，也是走過很長一段時間才逐漸落實。所以，零垃圾生活能普遍也是可能

的，只要政府部門要有作法，帶動民間規劃與設立，讓一般人能因為這些單位的存在，讓零垃圾更容易實行，如此一來，零垃圾就不再只是理念鼓吹而已。

1324 劍蓉

環境保護與地球永續發展的議題，是身處地球的每個人都需要一起關心的課題。無論在世界的哪個角落，每個人都必須要學習。講者從評論他人回到自我覺察，進而決心開始採取零廢棄的生活方式，真的很令人佩服。不僅是外在生活模式的改變，更重要的是，因為能為地球盡一份心力，她在其中活出自我的價值。這是讓我覺得非常棒的一點。我自己比較常做的是自備購物袋，去市場的時候儘量不要再拿新的塑膠袋。有的時候在爬山途中會順手撿起地上的小型垃圾，帶下山去丟。也會在買新書前去二手書店找一找，看看有沒有符合需要的書籍。目前做到的還很有限，不過我會把這件事放在心裡，努力為地球盡心。

??? 育琳

零廢棄物的生活對現代的人真的是有點考驗的
每個人一天生活下來應該至少都有10多種大大小小的垃圾，但這真的是值得大家一起來學習的一個新生活方式，看了影片也覺得自己應該要做一些調整了~~

112 彥蓁

● 零廢棄的生活怎麼做 ~

第一件事：開始拒買包裝產品。

第二件事：開始製作屬於自己的產品。

第三件事：開始買二手貨。

第四件事：開始設法過個簡單的生活。

😊 零廢棄的生活帶來的好處：一.省錢。二.吃得健康。

◆ 減少垃圾量三個簡單的小步驟 —

第一步：好好檢視你的垃圾，了解你都丢了些什麼。

第二步：從生活小事改變起。

第三步：開始DIY或者學著如何自製自足。

144 亮亮

影片中活出自我價值

第一步：好好檢視你的垃圾，了解你都丢了什麼？第二步：

從生活小事情改變起！第三步：學著DIY自製自足

我包包裡有餐具，外出用餐時，不拿衛生筷已經9年了，買鹹酥雞會拿大同電鍋內鍋去裝，買飲料用保溫瓶裝，買火鍋，拿悶燒鍋裝湯底，自備購物袋是基本配備……但我家裡還是產生塑膠袋…尤其去全聯買菜，所以我比較喜歡去傳統市場自備購物袋裝全部的菜回來。我們使用一次性塑膠的方便性，真的很高，但它卻留在地球上會好久好久，甚至好幾百年啊……我也想要學習簡單生活～如影片中說：當你擁有的東西越少，你會比較小心呵護他們，學會珍惜事物，期許自己可以一步步邁向低廢棄生活

908 曉芸

其實，很多人應該都像我一樣，也想為環保盡一份力，減少廢棄物，但很難像演講者這麼有決心和行動力。不過，她和愛團空中共學夥伴們的分享，也給了我提醒與啟發，重新刺激我再想想還能多做些什麼努力。首先，應該從源頭做起，「減少物欲」，在買東西前要再三思是否真的需要，或是購買二手物品和承接舊物。其次是物盡其用，能修則修，能變則變，儘量延長它的使用年限，「愛物惜物」。第三是若真的有購買的需要時，先問問自己要怎樣做才能儘量減少為地球製造額外的垃圾，甚至可以從參加一些環保如不塑之客的臉書社團，可以看到很多有心人的創意作法，也提醒你我要「見賢思齊」，有為者亦若是。就讓我們從今天開始吧！

1325 惠蘭

我們的生活因為這些便利的設計，讓我們逐漸不需要花時間在製作很多用品上，例如衣服、食物(料理點心)、日常用品(洗劑、衛生紙...)這些設計為了速成與保存，通常都會使用很多的添加(如防腐劑)以及對環境有害的設計(例如塑膠)。雖然我們有了便利，卻犧牲環境(垃圾量)甚至自己的健康(環境賀爾蒙)。講者卻以一個初心，往後衍伸許多他自己然後到生活到影響她人的改變，讓我很受啟發與感動。記得林白夫人曾經說過，大意就是：以前的人甚麼東西都要靠自己的巧思跟創意，去做出自己需要的東西，在這個過程讓讓自己的心靈沉澱，也因此成就了自己，生活是許多的創意靈感以及自我滿足；然而速成的年代，許多這樣的機會跟自我平靜的方式消失了，卻造成許多人心上的迷惘，對自我價值的失落。仔細想想，也呼應著講者的分享：他因為想過零廢棄，就必須想到如何替代，因此她對

自己生活有很大的掌控權，這種感覺讓她很有信心地去面對各種質疑與挑戰。而我們也從她大方與自信的演講中，看出來這樣的生活決定讓她過得很自在且驕傲，因此才可以散發出這種影響力。我想這是外在到心靈上的零廢棄生活。謹記於心。

730 梓恬

原本對於環保議題就相當重視，舉凡出門購物自備購物袋、餐盒、容器，居家垃圾分類回收，步行代替騎車……等等。以為做了這些就已足以，看了影片後，才驚覺我們可以做的還有那麼多，就如清潔洗劑就可以自己製作，以減少環境傷害，一些小小的行為確會造成大大的影響，不過，相信只要有心，就從現在開始，每天改變一點點，將會為我們的地球及後代子孫留下安居美麗的環境。

807 錦芳

日常生活中要做到零廢棄，確實不容易，需要很強的自律及自己製作日常用品的能力；節能減碳已是世界潮流趨勢，各國都往碳中和的目標努力，希望能降低溫室效應，減少天災發生的次數。每個人都可以努力從減用、少用及重覆使用垃圾袋的方式，讓資源有效運用。吃素及天然食物，可減少重覆加工食品的製造使用，而當季當令當地的食物，更是又好又新鮮、有便宜、又健康的選擇，讓我們共同努力，為人類為後代子孫，留下一片淨土。

601 淑貞

當講者拿著一個玻璃罐說明這是她三年來所製造的垃圾時，「零廢棄」生活讓我耳目一新為之驚艷。太不可思議了！後來看到講者說明如何自給自足以及改變生活型態過著簡樸的生活，真的就像回到古早時期零石油的日子。這不是不可能而是看自己願不願改變罷了。沒看影片的提醒，竟然沒覺察到塑膠用品已經在無形中充斥並內案化在我們的生命裡。垃圾減量先從檢視自家垃圾桶開始，這是個不錯的概念……也許是因念本科系的關係，對於講者的自給能力及創意真的是佩服啊，為講者愛地球的積極行動獻上最高敬意。我目前能做的就是從購物儘量不拿包裝袋及減少寶特瓶使用，雖然無法像講者如此積極徹底，但為地球盡小小一份心力還是可以的。

1004 淑瑛

一開始看到講者拿著她三年製造的垃圾，一個不到一公升的玻璃罐，我很好奇她是怎麼做到的。她從看到同學製造的垃圾開始，心裡有批判，回家看到自己其實也製造不少垃圾，有了自覺之後決定要過零垃圾生活。她說這樣的生活方式帶來三個好處：

- 1.省錢，只買必需品
- 2.吃得健康，不買加工食品
- 3.活出自我價值感，更快樂

最後她提出減少垃圾三步驟：

- 1.好好檢視你的垃圾，了解你都丟了什麼
- 2.從生活小事改變起，買東西自備環保袋，容器水瓶
- 3.自製各種清潔用品

看過這影片，我檢討日常生活習慣，雖然離零垃圾很遠，但也做到減塑，減少廢棄物，有愛物惜物的心，感覺很快樂。

1403 秀津

拒用塑膠製品目前對我而言還無法做到，因白天上班，晚餐食材常是下班途中至超市購買，這些食材外包裝幾乎都是塑膠類，應該算是我們家目前丟棄的垃圾中佔最大比例者。

我們試著在日常生活中減少塑膠製品或一次性物品的使用量，例如：改用不鏽鋼杯或玻璃杯，購物自備購物袋，賣菜賣肉的店家提供的塑膠袋多次重複使用，出門自己帶保溫杯....等，雖然距離無塑生活還有一大段距離，但我們會持續努力，並帶給孩子這樣的觀念，希望有一天，甚至能跟講者Lauren一樣不製造任何垃圾，真正的友善我們的生活環境！

906 淑敏

減少垃圾三步驟：

- 1.好好檢視你的垃圾，了解你都丟了什麼
- 2.從生活小事改變起
- 3.開始DIY或者學著如何自製自足。

由於新冠疫情影響，公司為了避免員工群聚，暫時關閉員工餐廳，改供應便當給同仁在個人座位用餐，觀察廚餘桶發現許多人常態會倒掉三分之一甚至一半的飯菜，真的覺得相當浪費，以前去餐廳自助式大家可以決定吃多少拿多少，現在飯盒的份量是固定的，便

產生相對多的廚餘。我習慣在用餐前先將2/3的飯打包剩餘飯菜吃完，多的飯帶回家改天重新料理再享用，一粥一飯當思來處不易。去市場也會準備購物袋盡量少拿塑膠袋，回想兒時媽媽上市場都提著菜籃其實也挺環保的，但總覺得個人的努力還是有限，如果大家都能重視循環經濟，更多企業能夠改良設計減少包裝，或者讓每項資源可以再回收重複使用，相信對環境保護減少碳排放量會產生更大效能。

1329 苓鳳

在求速求便的時代，很佩服講者的行動力與執行力，老實說我對零廢棄生活沒有太多的想法，但在共學line群中看到大家對垃圾減量的分享(垃圾桶套上塑膠袋<尤其廁所垃圾桶....>看似理所當然的事，大家還是運用各種方式貫徹執行，讓我覺得自己也應該要有所調整，有意識的專注於每一個當下，先從意識自己不要製造大量垃圾開始。

307 宗全

要過零廢生活垃圾要減量，首先從自家做起：

1. 購物自備容器
2. 出門自備餐具環保袋環保杯
3. 清潔物品使用自製清潔劑
4. 洇花種菜要自製生廚餘
5. 孩子大人儘量穿二手衣
6. 日常起居可以開風扇代替空調，實在熬不住時再開冷氣

7.若冇塑膠瓶寶特瓶，自製花瓶或器皿，儘量廢物利用
每個人多為地球生態着想，盡一份小小的力量，世界會大不同。

703 信妙

從「為什麼我選擇過零廢棄的生活」學到了：

- 1.零廢棄代表不製造任何垃圾
- 2.拒買塑膠製品、有包裝產品的東西
- 3.買二手貨
- 4.過簡單的生活
- 5.認真對待所擁有的每樣東西
- 6.檢視垃圾，了解都丢了些什麼
- 7.從生活小事改變起

326 清雲

這一期講者Lauren Singer非常的年輕漂亮大方自信 倡導他的理念
～我其實一直對這方面也有很大興趣 環境科學 減少垃圾量
這一次堂課 也讓我學到

- 1.當你要減少垃圾 第一你要知道你的垃圾(敵人)都是什麼 這很有道理 知彼知己
- 2.當你知道以後 發現很多垃圾都是我們的食物或衛生用品以後 你唯一解方 就是 盡量買沒包裝的和自製衛生保養用品 這既省錢又安全
- 3.如何製造有機廚餘
這三個都是佔我們垃圾量很大的地方

好好實踐 簡單 營養 健康 的減塑和無必要購買的物品 相信生活也會變的更輕鬆愉快健康 共勉之 加油追求正確的人事物。最後補充講者介紹

這位紐約女孩名叫Lauren Singer, 她在兩年裡製造的垃圾, 全部存放在一個僅350ml左右的玻璃罐內, 其中包括吃完的零食袋、新衣服上的標籤、舊信用卡、防腐劑, 甚至還有店員硬塞給她的吸管, 她的Instagram名稱更是「Trash is for Tossers」(垃圾是給無用之人)。

Lauren表示自己對垃圾的定義是:「一切在掩埋場中不能被分解的東西。」所以她開始打下定決心過「零垃圾」的生活, Lauren出門必帶四大利器:玻璃罐、布袋、不銹鋼吸管和方巾。她用玻璃罐盛裝飲料、用小方巾來包食物、逛超市也只買散裝的、買青菜的保鮮膜和塑膠盒也絕對不能要。

1308 雅鈴

剛聽到「零廢棄的生活」讓人震驚與佩服。

從落實垃圾分類到減少垃圾製造再讓物品循環利用甚至自製生活日常所需, 這一串的行為改變都可以為環保地球盡一份自己的力量, 目前自己離「零廢棄的生活」還太遙遠, 但會試著減法方式生活, 日常裡常是「想要」多過真正「需要」, 時時提醒自己物品要循環利用、減少塑膠袋的使用、自備購物袋購物盒, 讓這些習慣落實於生活中。

319 小珊

我只是名無名小卒，但是我願意每天過著《零廢棄》的生活，留給地球一份小小的心意，不留一堆大大的垃圾。

1319 思穎

真的很佩服這位演講者，把零廢棄的生活落實的如此完美。雖然這是一個很難的改變，不過生活中確實被政策減塑了某些習慣。不過我想一步步的改變，雖然看不出立即的成效，但長遠之後，一定會有所幫助的。

201 瑞珍

為什麼我選擇過零廢棄的生活作者她如何可以做到？她簡言之：「Refuse(拒絕)、Reduce(減少)、Reuse(再造)、Recycle(回收)。」她自製自足牙膏、乳液、除臭劑…；她買二手貨、回收製品，不再製造任何新的垃圾；她簡單的生活，只保留那些必需品。

對！零垃圾生活不是沒可能，關鍵是，你有多認同這種環保生活。我想從拒絕開始，就等於減少資源的需求與耗竭。我希望能否在自己舒服的程度下做出生活上的改變，並且因為這些改變而感到快樂。

311 惠瑜

零廢棄的生活真的好不容昜，影片中的女孩，竟然可以在2年內每天生活中，只製造出一個小玻璃罐的垃圾。這個故事提醒我，生活

中，有些不必要的需求（想要），是可以控制而不消費的。對於真正的需求（需要），也是可以以愛護環境的角度來減少消費或是使用二手用具或衣物。如此，大家都可以一起為地球永續盡一份心力。

1404 美玲

關鍵重點：從生活中小事改變起例如使用環保袋，水杯……等，DIY動手做產品，心得：1：每星期一，會將紙類，塑膠類，塑膠袋，鐵……等，回收，會買二手衣，再生紙，這些都是對環境有幫助，同時會反饋回到自己的身上，所以為了自己，保護地球，更為了我們的下一代，地球只有一個，要愛護它，如同自己的母親一樣，與大家共勉之。

1023 秀凌

片中主講者看起來是個相當年輕的女孩，竟然有著如此不平凡的發想，非常令我敬佩。我對於她手中的玻璃瓶存放她三年的垃圾量有點質疑，正確來說不太相信。但是沒關係，她也再次提醒我：為了愛自己、愛別人、愛地球，減少垃圾量。物品仍堪用不丟棄，少用一次性紙杯、紙盤…自備環保水杯、碗筷，垃圾減量從自己做起。

130 佳慧

成為家庭主婦後的我，常常會思索如何減少日常生活中的不環保，玻璃瓶罐是我最常用到的容器，紙盒則用來做分類的置物盒、塑膠袋和紙袋能用來打包存放雜物，家人起初會覺得很麻煩，日子久了

這些都變日常了，雖無法像影片中女孩那樣把「零廢棄」生活過的如此自在，可卻能把這當成目標、努力的讓生活達到零廢棄。

516 子芸

零廢棄生活，在我們台灣要實施，實屬困難，畢竟我們到任何購買處購買，都是塑膠製品，加上大部份都是雙薪家庭，下班後幾乎是買外餐點，沒多餘時間去做到零廢棄，每天生活都是匆匆忙忙的，這要靠大家自身的約束力，還是有一段時間來努力，為了要減少垃圾量，真的要從公民素養做起，也需要政府去做好這塊環境保護的理念，堅持到底，這樣台灣才能有真正改變現狀，進步的一天，大家一起努力吧！

626 瓊慧

簡約生活、二手貨、農夫市集都是環保的方向，比較容易做到。而且可讓生活更良性循環。

eat better feel better.

主講人能做到拒用塑膠用品，自製產品，實在很佩服！看她這麼年輕就有這麼有膽識的挑戰與作為，值得學習與深思。

好好的檢視自己的垃圾是第一步。最近因疫情，多有郵購，造成紙類垃圾多。我得先克服這一點。

1405 芷蕾

有人過著零廢棄生活真的是很震憾，刷清三觀，Lunren和Bea Johnson加州媽媽全家的實踐示範為我們開啟一種全新美好的生

活型態，更是將人類從物質帶往更多更深重視心靈，領受活在地球真正重要的事，比如更健康生活，人與人之間的關係，也是為救地球愛地球一個徹底有效的良方。

零廢棄生活5R

1. 拒絕，拒買包裝產品（紙,玻璃,塑膠），用玻璃瓶，環保袋，不銹鋼購買盛裝食物物品。
2. 減量，減少購物減少垃圾量，使用環保餐具
3. 重覆使用，買二手物品，自己製作日用品，
4. 回收，做好環保分類回收。
5. 堆肥，

光是拒絕和減量就不容易，必須學習有意識消費，因為，有廠商用大量廣告傳達，自己不夠好，可能生病的危機，美好美味畫面吸引……太多購買誘惑及不夠好不夠安全的焦慮。

購買是心理問題，虛榮感，優越感，時尚感，品味品牌，階級，生活壓力，較少運動習慣，社會不重視正當嗜好興趣養成，內心空虛，靠物質，美食，享受服務各式消費，長久社會形塑購買習慣，羅馬不是一天造成，要改，也得有醒悟及意願。一開始挑戰生活便利習慣種種，也有找不到該怎麼做？哪裡買不包裝食材，生活用品，不外食不叫外賣(covid19 下疫情是一種進食的解套及良方)，生活在繁忙都市這一切一切衝擊，真是太難，但，萬事起頭難，有開始有方向也有人做到，總會慢慢改變，慢慢習慣。

如果吃多少買多少或做多少不浪費就太好。

除了使用環保餐具及環保袋以外，盡量上傳統市場買食材，我知道有人新生兒使用紗布及布尿布，女生經期使用月亮杯及布棉條，台灣是全世界第18名愛淨灘，台灣也有零廢棄生活的人，尚潔是翻譯BeaJohnson書的實踐者，台灣譯名我家沒有垃圾。

以前在學校擔任學校常舉辦二手義賣，也會收集乾淨制服運動，比賽或有需要送人，重覆使用。我沒上班很少買衣服但上班的人就很難不置裝，內衣褲壞了不買好像也不可能。

洗澡洗手是用天然皂，市場不小心拿到垃圾袋，裝食物夾鏈袋一定重覆使用，寧可多花一點錢選擇耐用雨傘，喜歡廠商富雨品質好可維修，趁特價買。手工製作自給自己，我只會做柚子橘子精消毒酒精。

我外出主要靠大眾交通及走路，缺點轉乘耗時

夏天消煮主要洗冷水澡及電風扇，自製蜂蜜檸檬水，熬青草茶，煮紅茶／冬瓜茶／酸梅湯。

堆肥是有學問的，使用堆肥桶，要壓養菌，肉類骨頭是不行，也不能太溼，大小如蠶豆。

我還不會堆肥，住公寓，失敗怕我還不會堆肥，住公寓，失敗怕臭味傳出。

我家附近還真沒有古早用玻璃罐賣食材的店，也沒有網上看到賣自手作花生醬，醬油，油，天然洗面乳，牙膏牙粉竹製牙刷的地方。不知道大家能不能接受用手洗屁股用布擦，只是家裡沒有免治馬桶，馬桶旁也沒有連蓬頭，外出就更不能要求，只能衛生紙省省用。

地球住著70億人口，人每天產生垃圾，美國人每人4.4噸，垃圾多到無法處理消化，來不及火化或掩埋，由陸地流入太平洋的垃圾有44個台灣大，多少海鳥，海豚，海龜……海洋生物吃下體重1／8塑膠垃圾又排不出集體活活餓死，也有被垃圾纏身限制活動逃命及進食，埋在海邊的垃圾掩埋場也會流入海洋，吃下垃圾而活著的生物，透過食物鏈終究也會被人類吃下回到自己身上，漂浮水裡及懸浮空氣中塑膠微粒也會回到我們身上，塑膠微粒是現代科學家也無法消滅解決的問題。

垃圾掩埋場垃圾百年不腐，也有飽和。焚化爐也有壽命，回收的垃圾只有2%—5%能用，紙杯紙盒並不是紙類，為了防水內部有塗料，其實是塑膠，使用紙杯，更大的是購買安全感及賣方要省下清潔杯子的人力成本，所有紙類及塑膠袋要能回收使用，必須不能有半點油污，最後沒有多少價值又要由誰來分類，不符成本效益，自然沒人沒法而做。

所以垃圾減量及更好分類適必落在每人身。上。

外太空廢棄垃圾更是無法處理，卻會撞擊毀損正在使用的衛星及太空設備，再任由增生會不會垃圾蔽日？

地球只有一個，我們與她共生息，移民外星球是不負責任，不永續，可能昂貴，非這一生能觸及的夢，好好愛地球，因她承載並養育我們。

過零廢棄的生活

雖然我不能做到百分百零廢棄的生活，但是量力而微，也觀輸孩子們生活能減塑.減少製造垃圾機會。

508 世娟

我雖然離零廢棄非常遠，但那表示我有很多可以進步的空間，降低物慾，學習自製產品，吃原型健康食品，如何過生活是一種選擇，我也不要留給世界的是堆垃圾，努力的在生活中想一想，怎麼樣可以讓垃圾更減少，不要只是想，資源都要拿去回收就沒事了，而是想辦法在源頭就不要產生，然後要教育一起共同生活的人，會拿回很多塑膠袋的人：）

102 淑如

很難想像零廢棄物的生活是如何過的，日常生活中到處充滿著產品包裝，一次性用品，而講者在三年之中只製造一小罐垃圾，她的演講內容讓我一直省思著，要如何讓生活中的垃圾減少，無非就是少慾知足，減少不必要的消費，從生活中慢慢的改變，雖然不能像講者一樣，但至少也要為地球盡一份心力，為下一代的子孫著想，如果大家都能這麼做，世界一定會更好。

805 蕙美

很感謝這個月的主題給予我們學習警醒的是「零廢棄生活」。即不產出垃圾。因應環保及永續發展的其中一種策略及概念的美好生活。

*零廢棄生活6R

1. Refuse 拒絕不需要的東西
2. Reduce 減少需要的東西
3. Reuse 重複利用、廢物利用、物盡其用
4. Repair 維修保養
5. Recycle 回收利用
6. Rot 堆肥降解、分解利用

都是生活中可以執行的方法。平常的維護與堅持有減少以往大掃除的辛苦。

其實以前不強迫自己改變，是不會知道自己早已中了便利癮！減少不必要的垃圾或戒掉無意識的生活，說穿了就是換一種生活模式。一開始要戒掉真的會覺得很困難經常忘記，但發現只要建立觀念，找到方法有意識地去執行，就會發現只是把自己的生活換成另一個模式而已，很容易就能養成良好的生活習慣，開啟美好生活。記得以前我的第一個改變習慣就是從隨身環保碗筷、接著水杯、購物袋等...也親自看著媽媽在家裡將堆肥做培土植栽很成功的廢物利用，真的是一種良善的循環。雖然還做不到無垃圾境界，但生活中減少產出垃圾量是還在持續執行時實踐中。

垃圾是造成環境汙染的主因，而過度消費是最大元凶！能計畫性消費是有效減少垃圾的好方法，還可省下許多不必要的開銷，一舉數得。最重要的是，我們變得更懂得生活更健康，懂得用快樂的方式賺錢，懂得做跟吃好的食物，生活過得更有意義。

學習大家的不塑經驗能讓減廢的美好傳到每個角落，人人從自身做起，讓環境越來越乾淨、生活越來越幸福。

1415 春滿

十月影片主題~為什麼我選擇過零廢棄的生活

大道至簡，日常生活中，我們在消費購買任何物品之前，應該要認真想想，這到底是我們想要的？還是真正需要的？

環境保護與地球永續發展，是我們居住在地球上每一位公民皆應努力學習認真與努力實踐的課題。

減少慾望，減少購買，減塑減碳，珍愛地球，希望能為我們的後代子孫留下一片美麗淨土。

520 秀珠

在這個鼓勵消費的商業時代，家裡常不知不覺累積了一包包不想再穿的衣服和不實用的東西，丟掉又覺得可惜，難怪市場裡常看到在賣還很新二手衣，以前的人是物資缺乏，現在是物資過剩，連要送人都沒人要，原因是大家都有過多的問題！

在以消費為導向的社會，在以追求利潤和方便，科技日新月異的時代，不僅生產過剩，也產生了太多的垃圾和污染，人類再不正視這問題，地球環境的暖化和污染只會越來越嚴重，令人擔憂，真希望教育能多這環保議題，讓大家覺醒，能從自身做起，減少消費和浪費，只買需要，盡量不用一次就丟的產品，做好回收再利用，減少垃圾，為乾淨的地球盡一分力！

1301 怡雯

*零廢棄7R原則

1. Refuse 拒絕消費
2. Reduce 減少消費
3. Reuse 重複使用
4. Repair 維修使用
5. Recycle 回收利用
6. Rot 分解利用
7. Rethink 重新思考

好好檢視自己的需求、降低物慾、減塑減碳，朝著零廢目標繼續努力。

321 鈺淳

為什麼我選擇過零廢棄的生活，透過講者的分享我也額外認識了零廢棄7R原則，並且會從幾項行動開始實踐。

1. 先分析自己的廢棄物分別是哪些，再來可以進一步檢視自己的生活是否可以拒絕製造這些一次性垃圾。
2. 減少過度消費，減少慾望，在購物前先審視這筆消費是需要或是想要。
3. 重複使用日常生活用品。
4. 花費較高的預算購買品質好且耐用的商品，維修使用。
5. 回收日常生活中可以再生或可以利用的資源。
6. 吸收更多相關訊息。

322 玲玲

Lauren很勇敢說出想法、很認真實現在生活中，很不容易！跟她有同樣的理念，卻沒辦法這麼徹底實踐，慚愧！繼續努力！

她提的三個實行重點，很實用：

1. 檢視垃圾內容：目前最多的是用過塑膠袋，雖然會重複使用終究還是會成為垃圾。
2. 廚餘堆肥：執行中，真的可以減少90%的垃圾喔～而且多了肥料種菜、種花草，轉廢為能！
3. DIY：動手做，確實不容易！堅持理念、量力而為；不斷學習，越做越順手，加油！小小心得：先從食物開始，還可以跟朋友協力，互通有無，比較容易入手。

最後，Lauren提到自己創業，也引來批判；很佩服她能堅持做自己，做想做的事，畢竟減少垃圾是件好事，這樣的生活方式也是大家愛地球的實際行動，Lauren給了很好的提醒及可行的方法，大家一起加油！

803 燕玲

個人實踐的心得是無法做到零廢棄生活，但是儘量地減廢是可達成且必需的，用更少的資源，過更好的生活，是我的目標理想生活，儘量控制進入生活的用品，

且常常斷捨離家裡的用品，用捐贈或二手拍賣的方式，讓物品去找到新的主人，需要購買用品不一定要去買新的，可以先上二手愛心商店

或上網徵求,一來節省支出,二來可以順便做愛心,更是環保愛地球
真的一舉數得

142 曉珊

零廢棄物的生活著實不容易
但是我們一定要努力～
凡事起頭難
且從自己身上做起也教育孩子
做好資源回收～
且認真看待目前自己所擁有的東西，它帶給我們的意義。
想到以前每星期都會買優格
塑膠盒裝～
幾個月下來空盒子卻是一個大問題 😞
後來朋友推薦可以自制優格，只要有優格機，如此以來，真的有減
塑～
這樣的感覺很開心～
為我們所處的環境注入一股力量，為下一代努力～
都是最美好的祝福

1310 士萍

一直自認生活當中已努力做到資源回收、垃圾減量，但看完影片才
慚愧發覺自己做的太少、太被動！
零廢棄是個艱難的目標，目前給自己的功課是由日常生活中落實：
外出自備餐具與購物袋，重複使用塑膠袋，減少使用一次性用品，

親朋間互相轉讓二手、三手甚而多手堪用物品，接著再進一步學習與加強DIY能力以減少垃圾產出。期許自己能夠更積極並持續的行動，為自己為孩子的生存環境盡心力。

1321 月卿

影片一開頭的那一個小罐頭裡面的垃圾是三年產出，實在是讓人印象深刻，真的會讓人家覺得不可思議！可是透過演說者可以了解如何從内心出發真正關懷環境，真正從自己的角度思考，然後用很實際的方法從生活裡面去改變。現在環保的意識抬頭，多數人出門會帶環保袋或者是水壺甚至是自備餐具，但是生活用品要改變成自行製造確實比較不容易，一般人在執行上也比較有困難，但是講者提到的二手用品，我覺得這個部分很值得特別關注，當我們不斷地購買新東西然後丟掉舊東西，其實無形中就是一種浪費，而且也是一種垃圾的製造，透過惜福購買二手用品，不但減少經濟上的負擔，也可以讓物品循環使用。所有的垃圾裡面塑膠類的存在期限是非常的久，所以能夠減少塑膠使用就盡量減少，購買物品的時候可以自備環保袋或環保盒，越多人一起做對環境越有幫助，人類不斷地在消耗地球的資源，也是時候該輪到人類更加珍惜地球的時候，真的呼籲大家一起來支持減少垃圾

127 富卿

十月影片Lauren Singer分享選擇過著零廢棄的生活，我也好嚮往這樣的簡單過生活，不用多花時間亂買東西，製造垃圾。而丟出去的垃圾處理過程中再花費鉅款來載運、焚燒、掩埋半天，垃圾還是

沒消失，變成底渣、空汙、塑膠微粒、毒水等，會害我們和環境生病的物質，結果又得花更多心力和財力去解決這些問題，真是傷透腦筋。

*零廢棄7R原則

1. Refuse 拒絕：沒有需要就不買
2. Reduce 減少：用少量滿足需求
3. Reuse 重複使用：還沒壞繼續用
4. Repair 維修使用：可維修繼續用
5. Recycle 回收利用：我會物盡其用
6. Rot 分解利用：學習堆肥回歸自然
7. Rethink 重新思考：

過零廢棄的生活好處多多，可以省錢，過得健康，並且快樂地活出自我價值，雖然一起執行起來也很不容易，不過只要開始減少廢棄物，慢慢地，大部份的環境問題就能迎刃而解，為了環保愛地球，愛我們的下一代，更要好好愛我們自己，就來努力一下，介紹零廢棄的觀念給家人和周遭的朋友了解，讓大家的生存環境一起變乾淨。

713 秋芳

看到影片中的講師，三年內就只製造一小小玻璃瓶的垃圾，對我來說簡直就是不可思議。

我平常已經盡量把垃圾分類，減少產生垃圾量，塑膠袋、瓶瓶罐罐洗乾淨重複使用，或分享給需要的人使用，但要做到零廢棄太難了。

我覺得可用的物品不管是買賣，還是轉手送給需要的人，不但減少垃圾，也可以延續物品的生命跟價值。

為了我們的地球，我們一起努力做環保！

149 佩玲

講者Lauren呈現的是完美等級的近零廢棄物生活，讓人難以望其項背只能讚嘆的。

從記事本B 零廢棄實踐者安博的影片，

比較屬正常人可達標的方法-選個自己喜歡的花樣提袋、和孩子一起手作，在實踐減廢的過程中感到開心並能持續。

個人實踐環保目前還只是攜帶環保餐具，重複使用塑膠袋，使用布棉，多在家用餐，作好垃圾分類，創意修復壞掉的用品及審慎購買必需品，在能力所及的範圍內保持減廢作法，希望能和孩子在生活中一起找出更多保護地球的好方法。

1412 曉菁

現在人類是因為太依賴方便造成垃圾過多，我覺得環保從簡單的開始做起這樣沒辦法像演講這麼厲害，我開始慢慢從外出不索取餐具自備袋子買東西這是最基本的，沒辦法全部做到我覺得重慢慢小件的累積，每個人做一點就累積很多了

602 懿行

十月主題影片：為什麼我選擇過零廢棄的生活

一、影片：講者分享「我家沒垃圾」的經驗，提醒自己讓一切回歸需求，聆聽自己的聲音，放下對物質的追求，落實行動實踐發現：快樂實在很簡單。

希望大家從生活小處著手改變，彼此分享、互動鼓勵，一個人走得快，一群人走得遠，建立永續性環保生活，讓世界變得更好而努力。

心得：

1. 現在生活檢視：

(做到70%以上)

. 垃圾減量變堆肥

. 拒買網購包裝產品

. 用環保袋和備保水瓶

. 舊衣DIY抹布、腳踏墊

. 自種自煮過簡單生活

2. 想要練習的目標

. 開始製作自己需要的產品(肥皂、乳液、醬漬蔬菜)

. 自給自足的鄉間生活

1313 婉伶

開始選擇零廢棄生活的優點

1. 省錢

2. 吃得比較好

3. 比較快樂

如何做到的訣竅

1. 確認自己丟了什麼- food packaging/ plastic product/organic waste
2. 從小事著手
3. 自己動手做

看到主講者拿出那一小罐的垃圾,真的好震驚也覺得真了不起
除了佩服她對環境資源的用心 最佩服的是她的執行力與行動力
從正視自己的產生的垃圾做起,檢討,反思,並提出對策!

除了自己獲益,也宣揚這樣的理念,進而影響她人!

感佩之餘,反觀自己,可以改善的部分真的太多了...

第一步,就是降低自己的購買慾望,買東西前好好思索這是不是真的
必要的.

老實說並不難做到,只要跟自己說可以再比較看看,想買的衝動就
會降低許多,

比較之後的買的東西也通常是真的有需求的.

除了降低衝動購物的頻率,今年自己也持續整理家中的雜物,越是
整理越是理解自己生活中需要的物質真的不多.

未來,當自己的物品整理告一段落後,希望自己也能朝著‘自己動手
做的目標’邁進,期許自己有朝一日也能影響他人對整個環境略盡
個人之力.