

編輯手札

為什麼我選擇過零廢棄的生活 / 吳曉晴

文：吳曉晴 2021-11-1



談到環保議題有人搖頭嘆息、有人嗤之以鼻、有人振臂疾呼，您是哪一種人呢？在討論這個艱難議題之前，我先坦承自己最持久的環保壯舉——購買外食使用環保餐具180天。

老實說我是個三分鐘熱度太太，能夠維持購買外食使用環保餐具180天，純粹是為了避免發育期的兒子吃進太多塑化劑的母愛爆發

行為，然而這個行為卻在半年之後宣告失敗，因為我決定改用「自炊」取代環保餐具行動。

您可能會問：「自炊」比帶環保餐具來得更簡單嗎？聽起來非常不可思議，但卻是千真萬確！以每個星期採買1次食材的頻率與每周購買外食總次數至少10次(乘上家中人口數)相比，次數就下降許多，儘管為了自炊需要花時間購買食材，但相較過去半年間，每每購買外食都需要央請商家協助使用我自備的餐具，過程中時常有商家嫌棄麻煩、嫌棄裝湯太燙、裝不下、不好裝...各式各樣的問題外加白眼攻擊，除了感嘆力行環保不容易、不討好外，也感受到環保意識在台灣確實仍未普及。

所以，當我看到影片中的年輕女孩Lauren Singer從大學時所開始的零廢棄生活，拿著一罐近期製造的少量垃圾，簡直感到不可思議極了！

環保確實重要，相信許多環保廣告用了各種感性、理性訴求想要激勵一般大眾參與環保行動，但他們成功了嗎？如果有這麼多的環保人士振臂疾呼籲環保的急迫性，為何還是許多人仍無動於衷？我們深深的理解過慣了便利生活的現代人彷彿走上一條看似文明的不歸路，總在便利性與永續環保之間進行著道德拉扯，我們不禁要問，這個力行零廢棄生活女孩的演說又有什麼不同？真的能改變我們對環保的執行力嗎？

答案是肯定的！**Lauren Singer**最獨特的觀點是「珍惜」，而不是道德勸說或數據分析。她說，珍惜你所擁有的物品，不輕易購買、不輕易丟棄，不因為物品便宜就不珍視他們。老一輩的人常懷念古早味、堅固的家具與電器，除了因為所費不貲，更是因為珍惜的觀念早已深植在他們的價值觀中，而珍惜物品的價值而非價格，就是環保的第一步。

除了珍惜物品，**珍惜自己的身心靈也同樣重要**。**Lauren Singer**說道，**開始零廢棄生活後獲得三個好處：省錢、吃得健康與快樂**。當我們能夠簡單過生活，購買自己真正需要的產品，願意為了自己的健康捨棄某些您已經習以為常的便利行為，家中便不再有過多的物品與垃圾；當您開始注重自己吃進了什麼？開始注重體內環保，這樣的生活與其說是環保更像是在「愛自己」。

如果您一開始跟我一樣，會先入為主地認為**Lauren Singer**應該是個環保衛道人士，談得也都是批判性話題，建議您不妨點開影片看看，影片不長可輕易看完，**Lauren Singer**漂亮風趣，作法循序漸進，講法條理分明，看完影片或許您內心也會被默默地打開一個看似環保但實則是愛自己的開關喔。

影片連結網址：[為什麼我選擇過零廢棄的生活 /Lauren Singer](#)

 [Why I live a zero waste life | Lauren Singer | TEDxTeen](#)

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。