

極簡生活 ING

達人不藏私の減塑秘笈

極簡生活、落實全面減塑，減塑生活達人涂月華以自身為例，從觀念引導、生活習慣有效的減少家庭垃圾，教導大家減塑過生活。

整理／羅怡如 諮詢、資料、部分照片提供／涂月華、《不塑過日子：家裡零垃圾的極簡生活練習》／幸福文化



家裡零垃圾的極簡練習，
愛自己、愛家、愛土地的新生活方式！

不塑
過日子!
Eco-life



減塑 從廚房開始

德國每人每年平均使用四五個塑膠袋，台灣卻高達七八二個，不塑，是愛自己、愛家、愛土地的一種生活方式。塑化劑事件影響健康受到較多人的重視，部分環保人士開始推動不塑生活，試圖減少人們對塑膠的依賴，經由網路，各種關於塑膠的資訊透明傳播，揭露了塑膠不單危害人體健康，同時也是生態殺手，危害整個地球，減塑、不塑與無塑已刻不容緩。

由於塑膠在生活中已經無所不在，究竟如何能減塑甚至不塑過生活？減塑生活達人涂月華實踐減法及不塑生活的方法是，把多數不需要的物品透過臉書二手社團送出或轉售，停止一日三餐之外的消費，並且在市場及超市消費時，謹慎度量避免浪費。她認為，極簡與不塑並非即刻瞬間的改變，從歷程當中找到適合自己的內容與方式，需要一點時間、耐性及堅持執著，重要的是對新方式保持好奇與嘗試，不停地調整，找到最簡單且豐富的模式，然後重覆執行，養成習慣。

她進一步指出，一開始實行減塑，可以從廚房開始，仔細的檢視廚房裡有一些東西是塑膠材質，對健康會產生什麼樣的影響？能不能找到非塑膠材質或相同功能的替代品？以她的減塑經驗來說，可先將其落實在買菜購物，包括到傳統市場、裸



前往市場採買前先列出採購清單，這樣才能知道要攜帶哪一些包材。



實踐減塑生活的方法是，把多數不需要的物品透過臉書二手社團送出或轉售。

賣商店購物。她認為逛傳統市場與小販們親切的互動是相當療癒的事，久而久之店家也會習慣

客人帶著自己的容器與帆布購物袋上門。此外，也有愈來愈多的裸賣商店設立，消費者可自備容器去秤重或依體積購買，不管是五穀雜糧或是新鮮的蔬果，吃多少買多少就不會浪費。

買菜裝備

涂月華表示，前往市場採買購物前，她會先列出購買的採購清單，並預先做好動線規畫，這樣才能知道自己要攜帶哪一些包材。



從塑膠袋到棉布袋，更換盛裝包材，從自身做起。



保鮮盒 & 雞蛋盒

雜糧蔬菜的無塑採買。胚布袋也可以用來盛裝作為早點和點心的饅頭；蔬菜買回家以後，可以直接在棉布袋上噴一點水，放入冰箱儲存；水果則可以用網袋裝。

購買少量肉類或者是海鮮的時候可



各類包材的特色

胚布棉布袋、網袋

胚布棉布袋非常適合台灣傳統市場採購，通常準備二到四種不同的尺寸大小就可以應付市場裡所有的水果與

乾貨罐

使用玻璃保鮮盒，她也曾經帶鍋子去市場買整隻雞。家裡冰箱的蛋盒通常是可以取出的，可直接拿雞蛋盒去傳統商店購買雞蛋，或是用棉布袋小心盛裝，她也看過有人用月餅紙盒加工做成雞蛋盒，再再都是巧思。

儲藏櫃裡的傳統風土乾貨，她會直接將家裡空下的容器帶到市場，直接買剛好裝滿的份量。比方：到雜貨店買蝦米、堅果、雜糧的時候，先把罐子交給雜貨店的老闆秤重扣重，再請他們把罐子裝滿，回到家中可以直接放進冰箱，省下處理塑膠袋以及換裝罐子的麻煩，還可以節省丟垃圾的時間。或是使用胚布袋裝乾貨或是五穀雜糧類，回家再換回玻璃瓶，能減少採買過程中的負重。

大購物袋或大籐籃、不銹鋼鍋

魚類、海鮮的購買比較麻煩，她會思考一下當天要購回的份量，如果購買不多，用萬能的大胚布棉布袋裝也可以，購回後再把棉布袋清洗過。需要採購的食材種類和數量較多時，編織籃、籐籃和不鏽鋼盆也是她經常使用的裝備，購買後回來用清水和小蘇



開車族購物可以鐵桶、竹籃、紙提袋盛裝肉類及蔬菜。

打粉清洗過、晾乾就能維持乾淨。如果怕魚和海鮮無法維持完整或損傷袋子，可用不銹鋼便當盒、不銹鋼鍋或是便當保冷袋先裝好，再放入大購物袋或購物車中。

購物車

為自己準備一個有輪子的買菜車，一個適當大小輪子的購物車，對於每週一次的採買者來說是必要的，用它來取代肩背式的大購物袋，在傳統市場採購是很實際的作法。

TIPS 涂月華到傳統菜市場的採買動線

- ▶ 1. 到熟識的雜貨店或肉攤預約豬肉，將不鏽鋼盆交給老闆盛裝，晚點回來拿。最常購買的是五花肉和豬頭、豬油。
- ▶ 2. 到熟識的雞肉商家，也先把不鏽鋼盆交給老闆，讓老闆有時間充分處理我要買的雞，通常是半隻雞去骨，半隻剁塊，全部裝在同一個容器裡，回家後再分裝到玻璃保鮮盒裡，放進冰箱冷藏或冷凍。
- ▶ 3. 五穀雜糧店乾貨店購買適量的米與雜糧、雞蛋。
- ▶ 4. 用保鮮盒買豆腐、麵腸、豆干等半成品。
- ▶ 5. 選購青菜和水果，分類裝入胚布棉布袋或網袋中。
- ▶ 6. 回到雞肉攤取回處理好的雞肉。
- ▶ 7. 到雜貨店或肉舖取回較沉重的豬肉。
- ▶ 8. 到漁市場購買海鮮，有必要時會準備大小合適的保鮮盒或不銹鋼便當盒裝魚、蝦與蚵仔、蚌殼類，但是海鮮通常都是活體，容器最好是留有空氣，避免完全密閉，也因為不能保冰，所以我通常最後一站才會來到海鮮攤前。

零廢棄生活的最高境界是生活中完全不產出生任何的垃圾，在消費時避免直接和間接的垃圾，因此，減塑初期每一次採買回來，都要仔細檢視有沒有帶回看不見的垃圾，是否有隱形包裝在難以覺察的情況下偷渡進了家門。

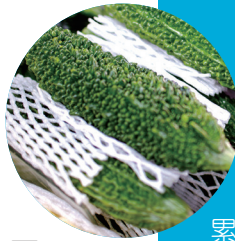
TPC內層可裝較油湯汁

專為打包小吃而設計的食物袋，強調即使放進包包裡，也不必擔心湯汁外漏，通常清洗後可重複使用，減少一次性塑膠垃圾。

不塑生活 新材質容器成趨勢
近年來方便「袋」著走的食品容器，已成了一種新食尚，這些食物袋以優雅外型、輕便機能，擷獲不少民眾的心，以下就為大家介紹三種常見的新材質食品包裝袋。

這種食物袋主要分為內外兩層，外層材質多採用「聚酯纖維」(polyester)，取其快乾、易清潔的特性，還可印上繽紛圖案；而內層多為可接觸食品的「熱可塑性聚氨酯」(TPU)，耐磨又耐油。雖然TPC食物袋可耐熱，但通常不能當作微波、加熱容器，也不可將叉子、竹籤等尖銳餐具，直接插入內袋使用，以免破

包材的回收



針對包材中讓人傷腦筋的保麗龍套、泡棉，涂月華提供桃園附近地區協助回收方式給大家：集結周遭親友回收「乾淨，可再使用的」網套、氣泡布、泡棉等塑膠防撞包材，累積 30 個以上後（包裝方式不限），親送或郵寄至：330 桃園市桃園區民光東路 97 號 4 樓 406 室 直接跟農夫買收 (03-3313585)

親送時間：週一至週五（國定假日除外），9:00 ~ 18:00

回收時間：長期需求

小提醒：也請衡量以寄送方式造成的碳排放，若距離較遠者，可直接將包材正確分類回收，也是對環境很棒的做法。

損。

矽膠耐高溫 性質安定

可取代夾鏈塑膠袋的矽膠

密封袋，雖然名稱也有個「膠」字，性質卻與塑膠不同。矽膠常提煉自石英礦，彈性佳，不須添加塑化劑就可軟化塑形及耐熱、耐酸鹼。

由於矽膠穩定性

高，先前多用來製作烤盤、烤模等廚具，近來常用來製作可重複使用的食品密封袋。然而，矽膠製品依照成分組成不同，耐高溫



程度也不一樣，使用前應留意標示，了解產品適合的溫度範圍。

防水蜂蠟布 方便收納

蜂蠟布，顧名思義就是將天然蜂蠟，混合荷荷巴油與天然樹脂，透過這些物質加熱融解的特性，完整浸潤於棉布的纖維中，形成一種防水的包裝材料。由於它只是一塊布，十分輕便好攜帶，適合用來包裝乾爽食材，像是飯糰、麵包；它也是冰箱收納好幫手，效果類似保鮮膜，用來包覆生鮮食材、沒有蓋子的剩菜，可防止凍傷、水分蒸散等問題。

由於蜂蠟遇熱會融化，盡量不要接觸熱食，雖然蜂蠟層脫落，食用不會有毒，但會影響後續使用效果。清洗時也要用冷水，不搓揉、不擰布，將水珠盡可能抖乾後，放在陰涼處晾乾。

看清標示 安心用

新興材質愈來愈多元，除了以上三種材質外，消費者無論購買哪一種材質的食品袋，記得挑選有完整標示的商品，並且仔細了解材質名稱、耐熱溫度、注意事項與清潔保養方法等資訊。

涂月華 Profile



生於苗栗頭屋，從開始學習減塑到不塑的經歷超過二十年，至今還是每天都在一點一滴學習，如何能多做一點環保、少製造一點垃圾，愛地球多一點、愛自己也多一點。零廢棄和極簡生活是畢生信仰，未來最期望能做到的事，就是留給女兒一個比較乾淨的地球。

〔經歷〕

寶島客家廣播電台 fm93.7 節目企劃主持、新北客 radio 網路電台節目企劃主持、東森 ETtoday 專欄作家、聯合晚報專欄作家、花布靚靚客家婦女生活紀實展策展執行、立法委員唐碧娥競選總部擔任文宣及活動企劃執行、自立晚報擔任婦女版主編

〔著作〕

《不塑過日子：家裡零垃圾的極簡生活練習》等

