

讓塑膠 成為你生命中 的過去式

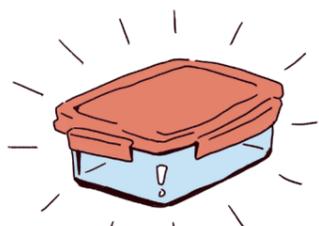


打開一位 *good!* 減塑達人的包包

達人的堅持：
沒帶保鮮盒和水壺出門，不能買吃的喝的



不鏽鋼或玻璃吸管



可重複使用的餐盒或食物袋



水瓶或保溫瓶



不鏽鋼或木製餐具



折成三角形重複使用的塑膠袋
(延長曾經誤入手的塑膠袋的使用壽命)



摺疊整齊的購物袋
或編織的網袋

一天24小時的 無塑生活

每天的任何時刻，
都是展開無塑生活的好時機！



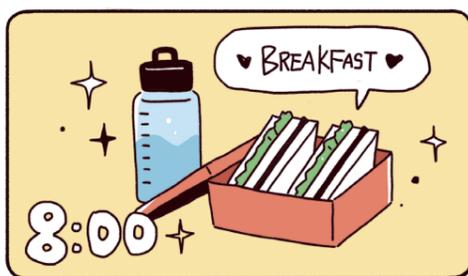
16:00
拿自己的水瓶買飲料，使用不鏽鋼吸管。



6:30
早上起床：使用肥皂洗臉，使用竹牙刷和自製牙膏刷牙。



19:00
下班後：去傳統市場買菜，拿出準備好的購物袋和重複使用的塑膠袋。



8:00
上課上班前買早餐：使用食物袋或餐盒。



20:30
晚餐未吃完的料理：使用天然蜂蠟保鮮膜、將剩下的食材儲存到玻璃盒裡，放進冰箱儲存。使用絲瓜菜瓜布清洗碗盤。



12:00
中餐：自己帶便當，或是在店裡慢食。
(不光顧使用美耐皿餐具的餐廳)



22:00
睡前的盥洗：使用肥皂洗臉、洗澡。
洗髮可使用洗髮皂、固體洗髮精。

你可以達成幾個時刻的無塑生活呢？一整天下來，不僅會大幅降低一日所產生的塑膠廢棄物，更重要的是，內心的滿足和成就感，無須別人來告訴你，你自己就能立即感受到。

迷思 1

它已非原本的紙類！

雖然名字有個「紙」字，但別被誤導，它們已經無法進入紙類回收的循環。

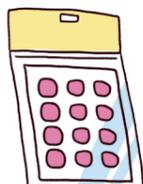
為了防水、防油，會在容器內塗上一層PE薄膜，要將紙杯中的塑膠膜分離，需要具有專門設備，目前臺灣僅一家回收業者，但大部分的淋膜餐具都被當作垃圾處理。即便回收再利用，也因純度不高、品質不佳，回收處理也無法獲益，許多清潔公司或是民間回收商會直接當作廢紙或一般垃圾處理。



紙杯



複寫紙



標籤貼紙



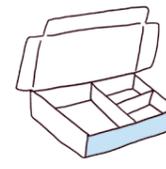
紙製牛奶盒



ATM提款單感熱紙



發票感熱紙



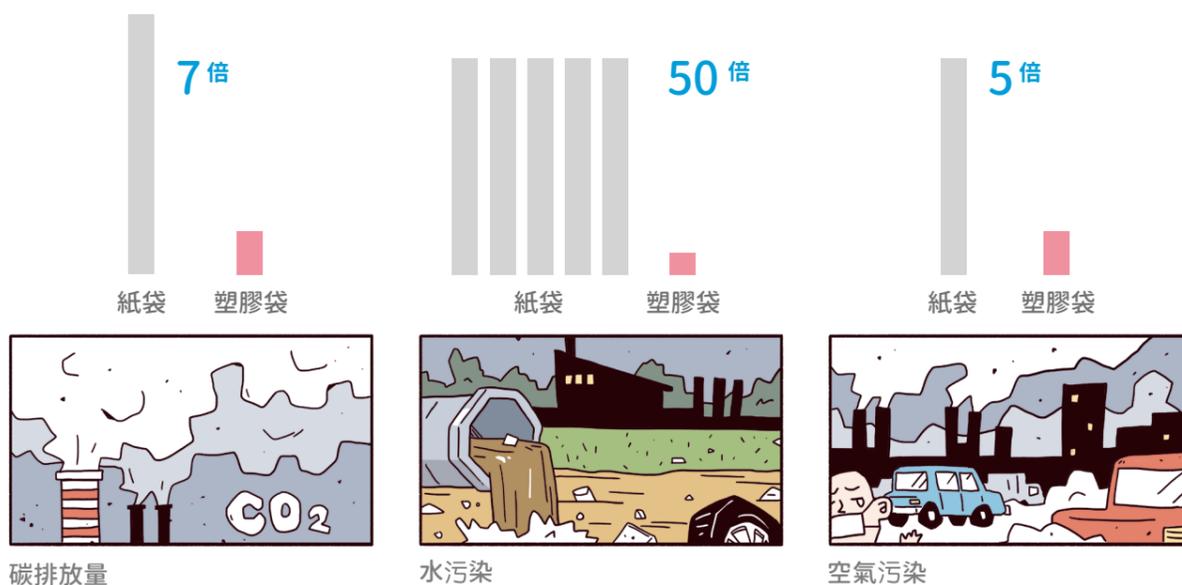
紙餐盒

迷思 2

紙袋比較環保？

從紙袋與塑膠袋的生產過程造成的污染來看...不能再一味相信紙袋比較友善環境

雖從廢棄階段的影響來看，塑膠袋的危害遠超過紙袋，但不代表紙袋就是友善環境的好辦法。且紙袋較易破損，可重複使用的壽命短，一旦進入掩埋場後亦會產生甲烷。因此，減少使用兩者才會是最理想的方式！



如何向店家提供 一次性塑膠製品說 NO!

心訣：不怕重、不怕麻煩，還要臉皮厚又有禮貌。
殺手鐮說法：「我對塑膠袋過敏。」
為了地球優先，也要狠下心破壞店家的SOP
用微笑和溫柔讓店家知道不塑之客的堅持！

1. 我們手腳要比較老快！

2. 把自備的環保盒給他

3. 那如果還沒呢？

4. 我用自己的袋子和盒子

5. 在傳統市場或夜市買東西的時候

6. 在老闆拿塑膠袋之前

7. 並貼心附上吸管時...

8. 可以微笑告訴老闆：

在飲料店點完飲料後，請說出以下口訣！

我不需要吸管和塑膠袋，謝謝。

如果店家太順手，已經用塑膠袋裝好你的水瓶，

可以拿出塑膠吸管，退回塑膠袋。

可以微笑告訴老闆：