



# 餐桌減塑行動



## 適用年級及科目

配合「國民中小學九年一貫課程綱要」重大議題的「環境教育」中包括：環境覺知與敏感度、環境概念知識、環境價值觀與態度等內涵，如：3~4年級學習覺知自己的生活方式對環境的影響；認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法；及5~6年級學習關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。

## 導言

我們生活中有很多的塑膠製品，包括：多樣的塑膠袋、各類塑膠包裝套、盒、飲料瓶、杯和餐飲用的免洗碗、盤等容器和叉子、調羹等，且多數在使用一次後便被丟棄成為垃圾。根據荒野保護協會統計2015年淨灘活動後的數據，海漂垃圾有72%是跟飲食有關的廢棄物，其中杯子、瓶罐與吸管類就佔54%，餐具、容器和包裝袋占18%。這些多數是使用一次後便被丟棄的垃圾，臺灣人如果每人每天平均製造一件，全臺每天就產生2300萬件垃圾(但事實上每人每天所製造的垃圾不只一件)，累積下來，每月、每年的製造量就不斷加乘；而全世界人口已突破73億，可想而知，全世界的垃圾量正在快速的增加著。

如果沒有好好處理垃圾，垃圾就會堆積成災，流入海洋就成為地球最難以解決的海洋垃圾問題。現今整個地球充斥著大量的垃圾，流入海洋的已在太平洋中形成大型「浮島」，還有大量垃圾環繞或擱淺在小島上，嚴重危害海洋生物的生存。

因此若能從飲食習慣著手，減少我們每日製造的垃圾量，相信能對我們的地球有很大的幫助。

## 活動一 垃圾知多少？

- 1 在班級中，發起秤一秤垃圾活動，以一週上學日為單位。
- 2 把班級各類垃圾，包括中午午餐的廚餘、使用過的紙張、塑膠類、鐵鋁罐類等，分項秤重後，記錄各類垃圾的重量。除了廚餘因為衛生問題，需每日秤重再相加。其他垃圾可以視倒垃圾習慣，可以每日秤，也可以累積一定量後一起秤重。
- 3 另外，用相同大小的桶子，把以上不同類的垃圾放入，無需刻意壓縮，依照平常丟垃圾的習慣放入，估算各種垃圾所佔的體積。
- 4 一週後，看看哪類垃圾最重，哪類垃圾佔的體積最大。並討論垃圾製造的比例和處理的問題，及個人可以如何減少垃圾的製造量。

## 活動二 個人減塑行動

- 1 延續前一個活動，在班級中發起個人減塑行動，約定利用一週時間，大家厲行不用或少用塑膠袋運動，以自備容器、購物袋或者是重複使用舊的塑膠袋等方式，實行減少塑膠袋行動。
- 2 每個人準備一個紀錄本，記錄自己每天減少使用的塑膠物品。同樣照平常的購物和飲食習慣，但如果原本購買東西會用到的塑膠袋或塑膠包裝等，以自備容器、購物袋或者是重複使用舊的塑膠袋等方式購買的話，就可以記錄為自己減少使用的塑膠量。
- 3 一週後，大家統計全班減少的塑膠量；也可以比較一下誰減少使用的塑膠量最多，就是本週的減塑冠軍。
- 4 鼓勵大家將這個行動持續進行，最後在學期末或半年後統計全班（整個單位）減塑的成果。

## 活動三 說客行動

除了自發性的減塑行動，其實最根本的是要影響其他民衆，並帶動商家、政府一起來行動，因此更積極的行動就是「說客行動」。

- 1 延續前一個活動，在班級或公司、團體中，發起「一人一信 說客行動」，寫信給你們想要推動的減塑方案的關係單位，陳述你們希望推動的事項，希望能獲得他們的回應。
- 2 比如說：可以寫信給一些商家，建議他們的產品不需要用塑膠盒或保麗龍盒包裝，或者改用可生物分解的材質包裝；寫信給政府單位（或在當地政府的市長信箱中留言），促使他們制定一些減塑政策，如：公家單位、學校禁用免洗餐具、攤商禁用免洗餐具等。
- 3 另外，也有一些團體和個人發起的減塑行動，包括：「減塑行動·拯救海洋」、「全國小學生減塑行動大串連」和「讓免費塑膠袋從臺灣消失」等，大家可以參考來設計你的行動方案。