

因愛料理：
食育、EQ和
環境永續的
八堂課




第七堂

環境永續：理想的飲食和消費倫理



計畫緣起



漢字的「食」，是人+良，意為人吃了好的食物，身心自然就會健康。但隨著時代的變遷發展，速食文化快速崛起，大大侵蝕著現代人和孩童的身心健康。

消費和糧食浪費助長了全球暖化、氣候危機和許多生態環境、公共衛生等問題。人民的健康是國家發展重要的資產，光寶文教基金會邀請您一同參與—「因愛料理：食育、EQ和環境永續」系列課程，培養孩子的食育力，攜手實踐地球公民應有食農品格及環境永續素養。

課程

第一堂 | 因愛料理：他山之食的新趨勢

第二堂 | 動手做早餐：健康活力、頭好壯壯的開始！

第三堂 | 選食力：揭開飲料和糖的甜蜜陷阱

第四堂 | 因愛料理：健康腸腦好EQ

第五堂 | 共好食代：綠色友善的食物正義

第六堂 | 節氣美學：身土不二的風土飲食

第七堂 | 環境永續：理想的飲食和消費倫理

第八堂 | 里山生活的願景：環境與美學的感知生活

第七堂 | 活動目標

1. 經濟發展與環境永續的兩難探究。

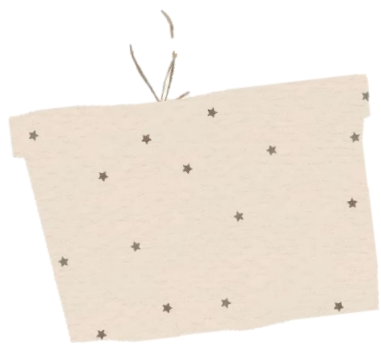
2. 永續消費與生活的對話探究。

3. 「綠色經濟」與3R3E的綠色消費準則的價值探究。

「你的每一次消費，都在為你想要的世界投票」

Every time you spend money, you're casting a vote for the kind of world you want.

消費 廣義來說，凡是和人類生活有關的行為，都屬於消費行為，除了生存，更滿足人類的食衣住行育樂。為了講求便利、舒適的生活，「生產」與「消費」聯手創造了社會經濟發展，卻忽略了這是一場人類與自然資源轉換的過程。



天下掉下來的真的是禮物嗎？

受疫情影響，百業經濟蕭條，政府發放消費券。對大多數民眾來說，在艱困疫情的生活，這如同天上掉下來的禮物，著實是生活中的小確幸。

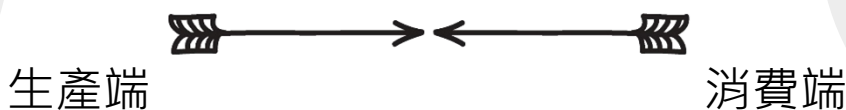
分享與討論

1. 上次發放的三倍券，最主要花費於哪些項目？
2. 我們只能透過消費來刺激經濟成長嗎？
3. 對於發放消費券，有哪些正面意義或負面影響呢？

政府發放消費券著重於經濟層面的效益，環保社運人士潘翰聲認為，臺灣刺激消費的政策應該和推動在地綠色經濟結合，不僅能度過危機，更能在未來景氣復甦時搶得先機。消費有許多不同的層次，消費者有一定的影響力，惟有審慎選擇每一次的消費方式，才能達到消費券的最高價值。



白色的力量—認識永續消費



從追求經濟的生產端，到便利隨手可得的消費端，過去不重視環境的消費生產模式，造成了環境汙染與極端氣候，脅迫人類生存的危機。人們開始探討環境永續的議題，希望能夠減緩對生態所造成的危害。

消費端的我們，可以透過「**永續消費**」的力量，促使整個社會環境更重視我們環境生態所面臨的危機。

從過去「臺灣錢淹腳目」經濟至上的價值觀，消耗了有限的環境資源，而現今的世代要面對的是環境被無情的破壞，當環境問題浮出水面，我們都無法視而不見，更是應該責無旁貸的為下一代止血。

「永續消費」

是指消費者在購買、使用與後續處置產品的整個生命週期中，以不危害環境生態與不影響後代子孫權益之消費模式為最終目標，包括要考量產品的製造過程、運輸流通、使用消費、丟棄或回收再利用等產品生命週期中的各階段活動，減少對全體人類健康的危害與對環境造成不可挽回的損害。

討論分享：你所知的永續消費？

從「甜甜圈星球：永續新生活的100個行動，永續素養大調查」
探討生活中與永續相關的議題：

臺灣的用水量統計涵蓋範圍
包含農業用水、生活用水與
工業用水。你認為關於台灣
用水量依序為何？

人類活動排放的二氧化碳有
1/4溶於海洋中，而大量排放
的二氧化碳，經過一連串的
化學反應會造成什麼現象？

全球每年有高達13億噸的
食物從採收到消費的過程
中被浪費，這些食物約可
以養活20億人口，但你知道
世界上同時約有多少人口
正面臨飢餓問題？

你知道家中哪些電器
有「節能標章」嗎？

請問目前臺灣能源最
主要的供應方式為？

「永續消費」的行為包括**節約能源議題**、**資源回收相關行為**、**家庭生活相關活動**、**環境保護**相關等議題，環境永續其實離我們很近，只要願意開啟關注之心，行動就可落實。回到生活的食育討論，我們可以如何做到永續消費呢？疫情期間，在家自煮的頻率大幅提升，有哪些事情讓你感到很煩惱？

討論與分享

- 1.在疫情前後，家庭採買習慣有調整嗎？
- 2.在疫情期間，在家自煮有遇到什麼煩惱呢？
- 3.討論中有哪些方式是值得自己學習的好方法？

認識促進永續消費理念的行動案例

菜籃裡的共同購買運動：主婦聯盟消費合作社

以公益與非營利為原則，希望藉由消費者的力量，透過「共同購買」的核心並非團購降價，以消費者共同出資、購買的長期支持，幫助生產者採用環境友善的生產方式，期待藉由「環保、健康、安全」的生活必需品，實踐綠生活與地球永續的理念。



「鮮乳坊」：一場牛奶與消費者的白色革命

獸醫師阿嘉看見酪農產業的流失與不合理的現況，2015年創辦了「鮮乳坊」，透過消費力量以合理的價格收購小農牧場品牌的牛奶，藉由消費者的購買力量幫助翻轉臺灣酪農業困境、同時健全乳業生態，希望酪農產業能永續經營。



「掃了再買」！找回消費者的監督力量

「掃了再買」是由綠色公民行動聯盟所推出的一個透明足跡APP，民眾只要掃描商品條碼，就能知道企業違反環保法規的紀錄，透過揭露環境資訊找回消費知情權，並採取支持或抵制的消費行為，成為企業對環境負責的動力。



討論與分享

1. 試試「掃了再買」，你掃描的商品所屬廠商是否有被裁罰的紀錄？
2. 如果有，被裁罰的項目是什麼？對你來說，你覺得重要嗎？
3. 若是企業有改善該項，願意再次接受該企業的商品嗎？

【活動二】「綠色經濟」與3R3E「綠色消費」準則

綠色經濟

工業化時代追求經濟，犧牲了地球生態，全球正面臨經濟、環境及社會等各面向迫切需要解決的困境，而目前經濟模式並未能有效同時改善三面向之困境，因此，聯合國提出綠色經濟之概念。綠色經濟是一種經濟活動，藉由減少環境風險及生態稀有性，改善人類福祉及社會。綠色經濟相關產業，需能達到下列效益：

- 1.減少溫室氣體及污染之排放。
- 2.提升能源與資源之使用效率。
- 3.防止生物多樣性與生態系統服務之流失。

綠色消費

消費端的「綠色消費」就是在日常生活中採行「簡樸節約」的生活方式，在必要消費時，選購對環境友善的產品或服務，其3R3E原則為：

消費減量 (Reduce)

重複使用 (Reuse)

回收循環 (Recycle)

講究經濟 (Economic)

符合生態 (Ecological)

實踐公平 (Equitable)



面對環境危機，各界呼籲從源頭減量，少用塑製品，裸賣商店因應而生。裸賣商店的特色就是不使用包裝，民眾得自備容器來購買，想買多少就裝多少。減塑之外，還能減少浪費。板橋百壽市場裸裝商店「零居」的蘇冠宇和王琦惠分享「習慣的轉變是一種漸進過程，如果他們沒有先踏出第一步接觸到減塑、裸賣，就更不會有下一步。」所以，即使客人自備的是塑膠容器來購物，零居也都歡迎，他們相信每一個上門的客人都是改變環境的機會。



綠色消費其中最為國人所知的便是「以租代買」，例如微笑單車或是汽車租賃。而IKEA也推出了租賃家具的服務。新創團隊「芒菓丹」為了建立資源全循環系統，先成立資源再利用的工廠，製造100%再生循環展示櫃，再用「以租代買」的方式落實經濟循環的生活。

「三時生活實驗室」創辦人吳思儒認為，大眾對環保觀念仍存在盲點，他舉例，做好垃圾分類並不代表實踐環保，回收其實就是一個耗能的過程。臺灣甚至仍有許多可回收垃圾因垃圾量過大、運送成本過高等原因而採焚燒處理。

討論與分享

從食衣住行育樂面向，自己有哪些行動，對環境永續是有幫助的？

生活中的環保迷思

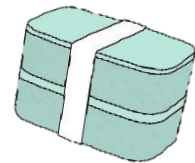
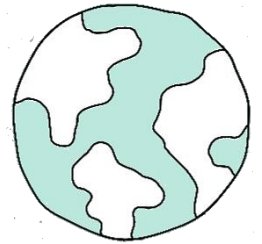


當我們願意追求對環境更友善的行動是應該給予肯定，然而在選購生活用品時，因為我們的不理解，反而對環境生態產生更大的傷害。哪些是我們生活中在執行綠色消費常會出現的迷思與謬誤呢？



討論與分享

1. 買補充包比買瓶裝是較環保的行為？
2. 「天然」、「有機」等於環保？
3. 購買環保產品就是環保的行為？
4. 要用紙杯、紙袋取代塑膠杯、塑膠袋？
5. 選購棉質衣物比較好，是因為製作過程對環境負擔比較小？



實踐3R3E，我可以.....

我們每天的選擇累積365天足以對環境成為極大的影響力，邀請分享回饋從生活當中，自己可以實踐3R3E哪些面向。



回家延伸活動

1. 家庭廚餘可自製為堆肥再利用的資源。
2. 閱讀與探究：五個讓世界更好的永續消費點子。



因愛料理：食育、EQ和環境永續的八堂課

企劃製作 / 財團法人光寶文教基金會社區認輔小組

參考書目：

1.【專欄】陳惠萍：5個讓世界更好的永續消費點子

<https://csr.cw.com.tw/article/41855>

2.生活中的永續消費之甚麼是永續消費篇

<https://blogcastle.lib.fcu.edu.tw/archives/5927>

3.行政院環境保護署綠色生活資訊網

<https://greenliving.epa.gov.tw/newPublic/child/GreenConsumption>

4.【經濟可以不一樣】用消費改變世界：主婦聯盟與台灣合作經濟的發展

<https://e-info.org.tw/node/77010>

5.掃了再買！環團點名6大民生消費品牌屢次違規超排廢水、廢氣

<https://csr.cw.com.tw/article/41809?from=search>

6.透明足跡網站

<https://thaubing.gcaa.org.tw/blog/category/27>

圖片來源：

財團法人光寶文教基金會、<https://www.freepik.com/>、博客來