

Eco Life 24h 居家環保指南

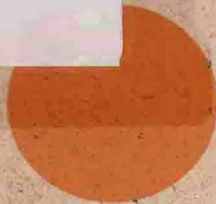
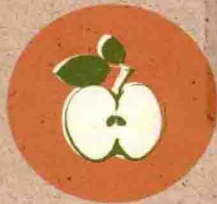
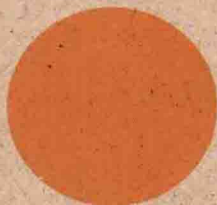
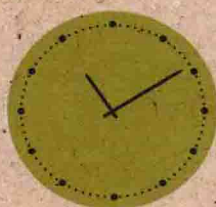
24h d'éco-gestes à la maison

布魯諾·姜替
Bruno Genty
法國自然環境協會財務副主任

加艾勒·韋赫盧維
Gaël Viriouvét
自然及環境保護協會「西番蓮」主席

薇吉妮·裴侯修
Virginie Pérocheau

李桂蜜



26 個充滿樂趣的全天候綠生活提案

一位父親利用日誌的形式，詳細記錄日常生活，並自問該採取何種行動，包括食物、化妝品、幼兒照護、減少浪費、家務處理、手藝品、園藝、休閒娛樂及綠能……等主題。以趣味方式為一天當中的每個活動提供環保對策，讓你樂當 24 小時環保實踐家！

● 附台灣環保署公告回收物品及再生能源、有機蔬果農場、蔬果季節、生活常見標章列表



獻給我們的另一半。

獻給環保運動份子的另一半。

因為愛，他們可以接受心愛的人經常不在家。

「如果你想看到世界改變，那就改變自己。」

—— 甘地



法國自然環境協會（France Nature Environnement，FNE）創立於一九六八年，目前集結了三千個以上的團體，分布在法國各地，為環保而奮鬥。更多資訊：www.fne.asso.fr/ 電話：02 38 62 44 48

國家圖書館出版品預行編目資料

Eco Life! 24h 居家環保指南
布魯諾·姜替 (Bruno Genty)、加艾勒·韋赫盧維 (Gaël Virlouvet) 著；李桂蜜譯
— 初版 — 臺北市：日月文化，2012.1
192 面；19*26 公分
譯自：24h d'éco-gestes à la maison
ISBN 978-986-248-235-3(平裝)
1. 環境保護
445.99

100025555

Eco Life! 24h 居家環保指南

24h d'éco-gestes à la maison

作者：布魯諾·姜替 (Bruno Genty)、加艾勒·韋赫盧維 (Gaël Virlouvet)

攝影：薇吉妮·裴侯修 (Virginie Pérocheau)

譯者：李桂蜜

編輯顧問：胡芳芳

主編：俞聖柔

特約編輯：劉憶欣

視覺設計：高茲琳

董事長：洪祺祥

出版：日月文化出版股份有限公司

製作：山岳文化出版股份有限公司

地址：台北市信義路三段 151 號 9 樓

電話：(02)2708-5509 傳真：(02)2708-6157

E-mail: service@heliopolis.com.tw

日月文化網路書店: <http://www.ezbooks.com.tw>

郵撥帳號：19716071 日月文化出版股份有限公司

法律顧問：建大法律事務所

總經銷：聯合發行股份有限公司

電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-7212

印刷：禾耕彩色印刷事業有限公司

排版：LittleWork (littlework888@gmail.com)

初版：2012 年 1 月

定價：350 元

ISBN：978-986-248-235-3

24h d'éco-gestes à la maison

© 2010 by Bruno Genty and Gaël Virlouvet

© Group Fleurus, Paris-2009

Complex Chinese language translation rights arranged with Fleurus Edition, through LEE's Literary Agency, Taiwan

© 2012 by Heliopolis Culture Group

◎ 版權所有，翻印必究

◎ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

前言

氣候變遷、環保意外、長期污染、天然資源減少、生物多樣性下降、廢棄物累積……在日常生活中力行環保已是當務之急。我們早已感受到後果：某些資源價格上升、季節紊亂、癌症增加、物種消失……

不過，這些令人擔憂的觀察結果由於太經常被重複，可能會阻止人們行動的誠意：「如果為時已晚，何必行動？」更糟的是，如果沒有人知道該如何具體行動，這些警告仍是徒勞的。「我個人可以做些什麼呢？」

本書的目的便是要告訴讀者，每個人都可在日常生活中做出行動，以減少個人對環境所造成的衝擊。更好的是：改變某些習慣可以帶來樂趣，並幫助尋回自由、自主與社會關係。

本書意圖不在於強迫讀者採取某些行動，而是要恢復讀者選擇的自由。我們一點也不提倡綠色基本教義，而是要提倡「能力」，勝於單單的「責任」。

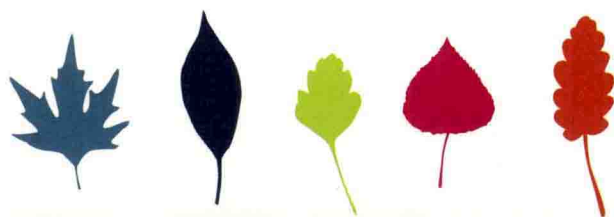
不過若是要有「能力」行動，便必須擁有選擇。

當我強迫性地購買或使用某些產品時，我並不真的在做選擇；我是在對行銷的格式設計做出回應，而我或多或少是自願受害者。我的自由意志受到大量廣告的虐待，這些廣告經常會混淆視聽（要是我們聽信所有廣告的話，那麼所有的汽車從此都是「綠色」的！）。少有廣告會真正提供過度消費之外的其他選項。

本書採用輕鬆的方式，提供容易施行的解決之道，這些動作可以讓我們稍微自由一點！如果進行環保真是勢在必行的話，那我們就試著過一個更符合道德的家居環保日！

二十四小時具體環保行動：這是對當今與環境攸關的議題所做出的積極回應。對於那些不再滿足於美麗空話的人來說，這是一份實用的全天候環保行動指南。

悲觀的人會反駁說，這些個人行動只不過是環保疫氣所形成的大海中的一滴水。那我們便邀請這些人來深思，幾年前針對節能所散播的一句口號：「滴水成河。」



目錄

8h30：醒來	8
8h40：晨浴	11
焦點：化妝品與環境	14
焦點：嬰兒	17
9h00：早餐	20
焦點：有機農業	26
9h20：低污染洗衣	28
9h30：打掃	34
10h00：買菜去	40
10h30：買東西	46
焦點：在標章的迷宮中找到方向	50
11h45：信箱	56
11h50：晾衣服	59
焦點：配備「綠色」能源	62
12h00：準備野餐	66
焦點：垃圾回收	70
12h30：野餐	74
14h00：修繕	76
焦點：油漆與環境	80
14h30：花園裡的生物多樣性	86

15h00：澆花	92
15h15：除草卻不讓生物減少	98
焦點：捍衛菜園與綜合防治	101
15h30：堆肥：花園與垃圾	104
15h40：小孩作業	108
焦點：一盞明燈	114
16h30：小孩點心	118
17h00：下午茶	122
焦點：禮物、聖誕節與節慶	124
17h30：做運動	128
18h30：圖書館	131
18h45：到跳蚤市場逛一遭	133
19h00：延長物品壽命	136
19h30：晚餐	140
20h30：外出狂歡	148
23h30：上床睡覺	152
午夜：我有一個夢	156
附錄	158





獻給我們的另一半。

獻給環保運動份子的另一半。

因為愛，他們可以接受心愛的人經常不在家。

「如果你想看到世界改變，那就改變自己。」

—— 甘地



法國自然環境協會（France Nature Environnement，FNE）創立於一九六八年，目前集結了三千個以上的團體，分布在法國各地，為環保而奮鬥。更多資訊：www.fne.asso.fr/ 電話：02 38 62 44 48

前言

氣候變遷、環保意外、長期污染、天然資源減少、生物多樣性下降、廢棄物累積……在日常生活中力行環保已是當務之急。我們早已感受到後果：某些資源價格上升、季節紊亂、癌症增加、物種消失……

不過，這些令人擔憂的觀察結果由於太經常被重複，可能會阻止人們行動的誠意：「如果為時已晚，何必行動？」更糟的是，如果沒有人知道該如何具體行動，這些警告仍是徒勞的。「我個人可以做些什麼呢？」

本書的目的便是要告訴讀者，每個人都可在日常生活中做出行動，以減少個人對環境所造成的衝擊。更好的是：改變某些習慣可以帶來樂趣，並幫助尋回自由、自主與社會關係。

本書意圖不在於強迫讀者採取某些行動，而是要恢復讀者選擇的自由。我們一點也不提倡綠色基本教義，而是要提倡「能力」，勝於單單的「責任」。

不過若是要有「能力」行動，便必須擁有選擇。

目錄

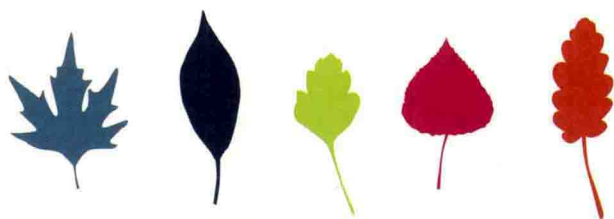
8h30：醒來	8
8h40：晨浴	11
焦點：化妝品與環境	14
焦點：嬰兒	17
9h00：早餐	20
焦點：有機農業	26
9h20：低污染洗衣	28
9h30：打掃	34
10h00：買菜去	40
10h30：買東西	46
焦點：在標章的迷宮中找到方向	50
11h45：信箱	56
11h50：晾衣服	59
焦點：配備「綠色」能源	62
12h00：準備野餐	66
焦點：垃圾回收	70
12h30：野餐	74
14h00：修繕	76
焦點：油漆與環境	80
14h30：花園裡的生物多樣性	86

當我強迫性地購買或使用某些產品時，我並不真的在做選擇；我是在對行銷的格式設計做出回應，而我或多或少是自願受害者。我的自由意志受到大量廣告的虐待，這些廣告經常會混淆視聽（要是我們聽信所有廣告的話，那麼所有的汽車從此都是「綠色」的！）。少有廣告會真正提供過度消費之外的其他選項。

本書採用輕鬆的方式，提供容易施行的解決之道，這些動作可以讓我們稍微自由一點！如果進行環保真是勢在必行的話，那我們就試著過一個更符合道德的家居環保日！

二十四小時具體環保行動：這是對當今與環境攸關的議題所做出的積極回應。對於那些不再滿足於美麗空話的人來說，這是一份實用的全天候環保行動指南。

悲觀的人會反駁說，這些個人行動只不過是環保疫氣所形成的大海中的一滴水。那我們便邀請這些人來深思，幾年前針對節能所散播的一句口號：「滴水成河。」



15h00：澆花	92
15h15：除草卻不讓生物減少	98
焦點：捍衛菜園與綜合防治	101
15h30：堆肥：花園與垃圾	104
15h40：小孩作業	108
焦點：一盞明燈	114
16h30：小孩點心	118
17h00：下午茶	122
焦點：禮物、聖誕節與節慶	124
17h30：做運動	128
18h30：圖書館	131
18h45：到跳蚤市場逛一遭	133
19h00：延長物品壽命	136
19h30：晚餐	140
20h30：外出狂歡	148
23h30：上床睡覺	152
午夜：我有一個夢	156
附錄	158



市場

10h00：市場……40

焦點：有機農業……26



商店

10h30：購物……46

焦點：在標章的迷宮中找到方向……50



森林 (野餐)

12h30：野餐……74



圖書館

18h30：圖書館……131



跳蚤 市場

18h45：到跳蚤市場逛一
遭……133



運動場

17h30：運動……128



節慶

20h30：外出狂歡……148





籬笆 14h30：花園中的生物多樣性……86

晾衣繩

11h50：晾衣服……59

堆肥

15h30：堆肥・花園與
垃圾……104



花園

15h15：除草卻不讓生物減少……98
焦點：捍衛菜園及綜合防治……101

廢水 回收

15h00：
澆花……92

信箱

11h45：
信箱……56

客廳兼飯廳

9h30：打掃……34
17h00：下午茶……122
焦點：禮物、聖誕節與
節慶……124

廚房

9h00：早餐……20
12h00：準備野餐……66
16h30：小孩點心……118
19h30：晚餐……140

焦點：垃圾回收……70

門口

焦點：配備「綠色」
能源62



書房

焦點：一盞明
燈……114

洗衣房 熱水器

9h20：低污染
洗衣……28
焦點：
化妝品與環境 14

浴室

8h40：晨浴……11

父母 房間

8h30：醒來……8
23h30：上床睡覺……152
午夜：我有一個夢……156

小孩房間

15h40：小孩作業……108
19h00：延長物品壽命……136

焦點：嬰兒……17

閣樓樓梯
↓
通往

工作室

14h00：修繕……76

焦點：
油漆與環境……80

籬笆

注意事項

內文中星號部份請參考書末之名詞解釋。

8h30 : 醒來



我睜開雙眼，好像已經很晚了。鬧鐘沒有響……今天星期幾？對！今天是星期六，我不用上班。我漸漸回想起來了。昨天晚上，我們在家裡招待朋友。晚上聚會的時候，我們聊到了永續發展週，這幾天媒體一直報導這個主題。每個人都發表自己的看法，我也不例外，直到我太太善意地挖苦我：「說得到不見得做得到，是不是啊？」我的自尊心受損，尤其是她又說到，我人不在房間可能也需要燈光，因為我離開房間時似乎總是不會關燈……我何不利用這一天來為環境做一點行動呢？一點、很多、非常多？拭目以待吧！重點是要去嘗試。好的開始是成功的一半，我要先踩著綠色的腳起床。

外頭有一隻鳥兒在鳴叫，很奇怪，牠的歌聲竟像是我的鬧鐘……沒有響的鬧鐘……我得換電池了。嗯……就從現在開始進行我的環保日實務吧！

恰到好處的鬧鐘！

電池處理有多種選擇：

- 至少不要將用過的電池丟進垃圾桶¹，而是將它們放入所有販售新電池的經銷商店中之回收桶：用過的電池會由專門工廠處理，如此可以減少污染；
- 若是再稍具野心的話，便購買充電式電池。一顆充電式電池價格為拋棄式電池的三到四倍，但壽命為一千倍以上。這些電池的售價雖然較為昂貴，但使用下來卻明顯較為

省錢。不過當它們壽命到時，還是記得將它們放入回收桶，因為它們亦含有毒物質。

若是要更環保的話：

- 與其使用電池式電子鬧鐘，不如購買插電式鬧鐘。製造一顆拋棄式電池所需的能源約為其釋放能源的五十倍之多……
- 何不買一個發條式鬧鐘（全新或二手）？沒有電池，對環境更好……不過前提是滴答聲不會影響睡眠！



我慢慢打開護窗板（編註：法國人家的窗戶除了窗簾之外，還有另外一套特殊裝備，那就是窗戶外側的護窗板。護窗板能夠調節室溫，尤其冬季，家家戶戶都會關上護窗板禦寒。而在夏季白天關上護窗板，可反射太陽光，將熱浪阻擋在室外。晚上回家，即使家中沒有空調，也不會覺得酷熱難耐），讓房間通風。第一個具體動作：我將暖氣的溫控調低。沒有必要為戶外的空氣加熱，我的小鳥鬧鐘還在戶外的空氣中迴旋。讓窗子打開十幾分鐘，通常便可讓空氣更新。我利用這段時間去洗澡。

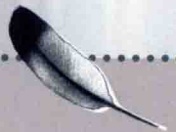
通風： 促進健康

有各式各樣香氛方法可以改善嗅覺環境，包括噴霧劑、浸有液體的細帶、裝電池或插電式香氛器。這些方法包含各式合成香水，由不同的溶劑所傳送。

不過目前這些化學產品在上市之前並沒有受到任何評估。它們對健康及環境所造成的衝擊經常受到責難²。此外，香氛器、噴霧瓶，甚至是電子香氛機，一旦使用過後便會直接變成垃圾。更不用說它們的包裝！

至於「淨化」空氣的想法，在正常的狀況下，坦白說是無意義的。還不如開窗！若是要獲得良好的室內空氣品質，建議每日早晚為屋子通風兩次，每次十五分鐘³。

定期通風，並將幾片花瓣放在小杯子裡，或是將薰衣草放在布料做成的小袋子中，便可免去無用且昂貴的小玩意，同時讓家中瀰漫個人化的香氛。



① 2006年時，73%的電池、蓄電池、電瓶被焚化或掩埋，因此沒有被回收（資料來源：法國環境與能源管理署（ADEME））。

② 《消費者聯盟—還什麼》（UFC-Que Choisir）在2008年9月的刊物中發表一份調查報告，指出室內芳香劑對人體健康有不良影響。

③ 更多資訊，請上室內空氣品質觀測網站：<http://www.air-interieur.org/>

動員日： 踏出第一步的機會？

近幾年來，政府當局、各個協會，有時甚至還包括企業，都會安排永續發展週（春天），垃圾減量週（秋天）、都市無車日（九月二十二日左右，現在已或多或少被同樣在九月舉辦的歐洲交通週所取代）、地球日（四月二十二日）⁴、世界環境日（六月五日）⁵、大自然節（五月）⁶……

這麼多的機會可以提高大眾的環保意識、結合能源、將「環保行動」集中在有限的時間內，確保它們獲得最大的能見度。

除了提高環保意識之外，這些活動可以充當發動器，這是讓自己第一次動手有機會，享受為環境盡點心力的樂趣，並且發現整體結果（例如城市的車輛減少）是值得的。

某些行為學專家認為一項動作在重覆二十一天之後，便會成為習慣。何時來個環保月呢？

我們的鄰居米須一家

在環保方面，我們的鄰居米須一家讓我們望塵莫及。

他們偏好較不具污染的交通方式、節水節能、垃圾減量、負責任消費，

甚至是生物多樣性*的保存——他們對此瞭如指掌！

他們五點左右會過來喝茶。

我或許可以向他們請教。



米須家



我們家

- ⁴ 地球日標示著美國環保運動的誕生。一九七〇年四月二十二日，美國參議員蓋洛·尼爾森（Gaylord Nelson）邀請學生建立提升環保意識的計畫。活動成功導致美國環保署（EPA）的成立。
- ⁵ 由聯合國於一九七二年創立，每年都吸引大眾將注意力放在一特定環境主題上（二〇〇六年為沙漠化，二〇〇七年為融冰，二〇〇八年為低碳經濟）。
- ⁶ 大自然節是二〇〇七年時由世界自然保育聯盟法國分部（UICN-France）與《野生土地雜誌》（*Terre sauvage*）所發動。