

知易行難話環保



知易行難話環保



明光社

序

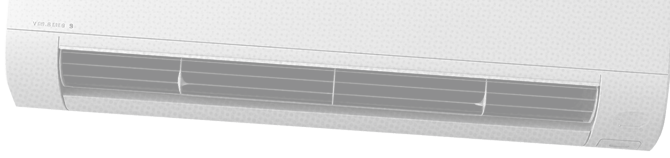
知易行難話環保

蔡志森
明光社總幹事

今時今日相信絕大部份人都會支持環保，但環保卻是知易行難的事，因為我們必須克服幾個重大的障礙，就是貪方便、愛舒適和只顧目前。首先，用完即棄對忙碌的現代人來說是十分吸引的，吃完東西不用清潔餐具和碗碟，抹完手隨即丟掉紙巾、毋須攜帶及清潔手帕，出外不用準備購物袋，興之所至購買東西之後，只要一兩幾角便一定有膠袋紙袋，之後又不用循環再用，一言以蔽之——方便，只要肯花點錢，省卻自己很多功夫。

其次就是愛舒適，現代人太幸福了，電器化的設備令人眼花撩亂，洗衫、洗碗固然有機器代勞，洗多少都可以使用，而夏天有冷氣、冬天有暖氣，只要不介意電費，便可以長期開著。還有就是出





門可以用私家車代步，不用日曬雨淋。商場食肆交通工具，空調無處不在，很多地方因為冷氣太凍所以受不住的人都要穿長袖衣物來禦寒，令夏天出現要準備保暖衣物才可以出街的奇怪現象。

另一方面，人生苦短，個人力量太微小，香港的環境如何保育？全球暖化如何阻止？人類可否持續發展？某些動物和植物會否絕種？世界幾時終結？作為一個微不足道的小市民，「多我一個唔多、少我一個唔少」，個人對大局毫無影響力，地球環境就算被破壞好像也與我完全無關。正因如此，大家精神上雖然支持環保，肉體上卻不覺得有甚麼必須盡上的責任，於是環保亦只能成為一個空洞無物的口號！

不過，我們深信仍然有不少人不是抱著以上的態度過人生的，大家對地球、香港、以至我們自己的小天地仍然有深厚的感情，不希望見到它愈來愈憔悴，本書的結集，正是希望幫助大家有多一點危機感，再添上多一份責任感，然後坐言起行，為了自己和下一代的福祉多行一步，哪怕這一步看來是那麼微不足道，莫以善小而不為，一個人的力量雖然很微小，但一百個、一千個、以至百萬個、千萬個有心人加起來的力量，絕對不能輕看。



目錄

序：知易行難話環保	蔡志森	3
一、有關垃圾徵費的一二事		
雷聲大雨點小的官僚環保思維	蔡志森	8
徵費以外的選項，環保政策的再思	吳慧華	12
每天在「等」車	陳偉洪	18
環保是一種文化	何慕怡	22
二、節約·減費·分享		
不要被「抵」牽著鼻子走	郭卓靈	28
由走塑步向裸買	郭卓靈	34
過猶不及的「斷捨離」？	郭卓靈	41
有用還是無用？	郭麗明	47

三、大自然生態與氣候變化

愛牠變成害牠的節日消費	陳希芝	54
都熱溶了	郭麗明	58
不追逐超級食物，不過度消費	吳慧華	66

四、跟信徒上一堂環保課

成為受造世界的環保管家	吳慧華	76
上帝愛世界 信徒歎世界	蔡志森	81



一、有關垃圾徵費 的一二事

雷聲大雨點小的官僚環保思維
徵費以外的選項，環保政策的再思
每天在「等」車
環保是一種文化

雷聲大雨點小的 官僚環保思維

蔡志森
明光社總幹事

曾經到過日本旅行並住過在朋友家中的人都會發現，日本人的垃圾回收十分仔細，哪一天收紙張、哪一天收膠樽或普通垃圾，都是有規有矩的，而住客都十分自律，會先將垃圾分類，並且按適當的時間處理，未到回收有關垃圾的日子，會乖乖的將垃圾先留在家裡，不會隨便丟棄。反觀在香港，雖然很多回收箱已設置多年，大家亦常常聽到「藍廢紙、黃鋁罐、啡膠樽」的口號，但很多時都會看到有人不知是大意還是根本漠視有關規定，將回收箱當作普通垃圾桶，不但將回收箱弄得十分骯髒，連裡面本來熱心人士想回收的物品亦弄得十分污穢，難以回收。此外，不時亦有報道指有些承辦商因為運輸成本高昂，以及回收的價格太低，最後根本沒有將回收的物品送往循環再造，而是和普通垃圾一樣送往堆填區，令努力地自行將垃圾分類，希望可以一起救救地球的市民感到十分沮喪和失望，亦打擊了他們對政府環保政策執行力的信心。



垃圾徵費暫緩實施

政府成立環境保護署，制定有關處理垃圾的不同政策多年，但令人遺憾的是成效不彰，執行不力，環保署的高官往往只有滿腦子的大計和美好的論述，但根本不明白前線的實際情況，在執行力方面令人搖頭嘆息！以原定在 2024 年 4 月，其後推遲到 8 月，到最後暫緩實施的垃圾徵費為例，其實早已醞釀多年，但給人的感覺就是閉門造車，自我感覺良好，許多細節根本沒有想清楚如何有效執行，只好一再延期，又推出「先行先試」計劃，以其成效作為評估下一步應如何推行的參考。不過，很快便有人站出來炮轟垃圾徵費是「當年由激進反對派提出」，「先行先試」的「亂象」反映香港社會還沒有準備好推行，建議政府考慮押後或叫停計劃；而不少試點的執行亦未如理想，參與的住戶連一半也沒有。此外，更有不同的消息在吹風，令人感到政府雖然表面繼續「先行先試」計劃以及做問卷調查，實際上是放軟手腳，沒有落力執行，暗地裡為擱置計劃預備下台階——不是政府不想做，而是市民未能配合。結果政府官員在 2024 年 5 月 27 日「順應民意」，宣佈暫緩實施垃圾徵費的決定。

垃圾徵費已討論多年，現在擱置，恐怕只會像開徵消費稅一樣，最後不了了之。一直以來，垃圾徵費出現的亂象不是徵費問題，而是官僚問題。多個月以來，市民見到的就是官員閉門造車，根本從來沒有詳細了解前線在執行時面對的困難，為甚麼在制定計劃的時候，不先做問卷調查，了解前線執行人員、受影響的街坊、不同

類型樓宇的管理公司、甚至「三無大廈」的業主和租客等等的意見，當要用指定垃圾袋時會出現甚麼困難，以及可如何解決？

不可或缺的回收配套

其實整個計劃的成敗不在於市民是否願意使用指定收費垃圾袋，而在於政府能否妥善做好垃圾分類和回收，以及在環保教育上能否令市民大眾願意主動支持及監察其他人有沒有故意違規。若果垃圾分類回收箱的設置能夠十分方便市民，甚至設有獎勵，以及真的做到循環再用，讓市民知道所收集的廢紙和膠樽最後不是同樣運往堆填區的話，其實在多年環保教育下成長的一代，誰說他們不會愛護地球呢？就算有些市民仍然十分抗拒，但正如當年實行禁煙區一樣，起初亦有不少人認為積習難改，難以推行，但結果今日不是很成功嗎？大家已甚少見到有人在公共交通工具和商場食肆明目張膽地違規吸煙，當愈來愈多群眾認同一些理念，他們就會成為最有力的執行者，用他們的手、口和眼神也可以令人更明白垃圾不分類和違規處理垃圾，其實和亂拋垃圾沒有太大的分別。

亡羊補牢未為晚也，源頭減廢和循環再用應是未來推動環保的兩個最主要目標，若能加上轉廢為能，便更有利於地球可持續發展，而市民要付出的垃圾袋費用也會愈來愈少。**希望政府官員不要再閉門造車或自我感覺良好了，若真的以結果為目標，請不要再將焦點放在徵費，而應在於同心為香港和下一代打造更優美的環境。**



當然，環保一定要付代價，特別是在開始一些回收、循環再用及再造、再生能源項目時都需要一些投資和補貼，香港作為一個相對富裕及已發展的城市，是有條件亦值得投資在可持續發展的環保事業。凡是改革都會有些不便、需要付上代價，就算政府官員在過程中做得未如理想，但為了我們自己和下一代福祉，希望所有香港人都願意多行一步。



徵費以外的選項， 環保政策的再思

吳慧華

生命及倫理研究中心高級研究員

經濟學家葛尼奇（Uri Gneezy）及李斯特（John A. List）所撰寫的《一切都是誘因的問題！：找對人、用對方法、做對事的關鍵思考》中，提到一間幼稚園的校長，為了家長可以準時接走自己的孩子，決定只要遲到 10 分鐘以上，便要家長付出一小筆罰款，結果是自從有了罰款政策之後，家長反而覺得不用急於趕到幼兒園，亦毋須再為遲到而不好意思，甚至有家長視那筆小額罰款為額外的託兒費，罰款政策推出後，更多家長沒有準時接走孩子。有人提議何不喚起家長的同理心，體恤老師的辛勞？罰款的成效未必是最好，對應在環保政策上情況亦相若，除了罰款，還有更多。

走塑令與搶購潮

2024 年初，垃圾徵費議題在香港鬧得熱烘烘，市民忙於了解使用指定的膠袋需要注意哪些事項，又要預備如何處理不同類型的



垃圾，而在 4 月 22 日管制即棄膠餐具和其他塑膠產品的法例實施以後，市民便買不到塑膠牙籤或膠軸棉花棒等日用品。不少市民都很擔心，引發坊間出現了短暫的搶購潮，也難怪市民擔心，因為當時政府只忙於宣傳管制甚麼，市民收到的訊息大概是這不可以，那又不可以，但原來受管制的塑膠產品都有代替品的，市民還可以選擇竹牙籤及紙軸棉花棒。

當大家經歷過香港的氣溫如過山車般的「大冷大熱」，不少人都明白保護地球的重要，然而，如果環保政策一直都只是強調「徵費」，一旦違規便要罰款（至少曾在港鐵車廂內播放的宣傳片，很多時都只強調這類資訊），相信不少商家及市民亦只會從成本方面去考慮，甚或想盡方法巧妙地處理垃圾和減少用指定垃圾袋，多於去想如何真正實踐環保生活。即使在 5 月時政府宣佈垃圾徵費暫緩實施，但在未來制訂環保政策時，或許可以考慮除了徵費之外，還有哪些方法有助推動環保。

對動物友善的公共設施

2024 年初，深圳鯤鵬徑一號橋已啟用，它把兩山連接起來，而在橋的旁邊，有個小小的提示牌，當中畫了一隻兔子，一條小蛇，並寫著九個字：「動物通道 行人請繞行」短短九個字，便足以看見人們在興建一條行人橋的時候，也會顧及到大自然其他生物的需要。而設計師在設計這條橋時，鋪了一些可以讓豹貓在下面躲避的

石頭，為小動物栽種了花香類、漿果類的植物，也在橋上做了一些方便鳥類滑行的通道，這些安排彷彿都在告訴人類，人雖是萬物之靈，卻不代表可以隨便踐踏其他動物。

除了這一條橋，深圳的地鐵站內也會見到動物的「蹤影」，車廂會播放著充滿活力的彈塗魚影片，而站內牆身亦懸掛了大型海報，主角有彈塗魚，也有其他鳥類，海報上更寫上「深圳是我們的家，也是牠們的家」的字句。4月，深圳首條寵物公共交通專線开通了，顧名思義，這代表著主人可以名正言順帶著寵物搭「巴士」了。

與香港情況相近，深圳市的居民也很努力拼搏賺錢，但在賺錢之餘，這個城市還是會保留一些空間給其他生物，當老百姓漸漸覺得其他生物美麗可愛，生態環境重要，人們會漸漸懂得去愛護地球，而這一種氛圍需要刻意營造，才能將訊息灌輸給社會大眾。2023年，上海廣播電視台聯合嗶哩嗶哩製作的公益環保紀實節目《一路前行》在東方衛視播放，這個項目的發起人胡歌、劉濤、陳龍，在節目裡成為環保的行動者及參與者。這三位演員中，以胡歌較為香港人熟識，一開始他在節目中的妝容整潔得有如翩翩公子，之後，他漸漸不再在意自己的儀容，就像普通人一樣，這是節目效果？還是他真的被大自然或其他環保人士的真情感染了？



令荒漠化為良田的心願

節目其中一集，幾位演員進入了內蒙古自治區的烏蘭布和沙漠腹地，了解沙漠化問題，又訪問了努力治理沙漠化問題的人士，他們到訪了致良田生態農場，在農場中一起觀看了一段外國影片，當中提到：所有使用化學品的傳統農業下的土壤，幾乎完全不含微生物，土地愈脆弱，農民們愈會覺得需要噴灑化學品，自從 20 世紀 70 年代，全球化學農業加速發展以來，我們已失去了全球三分之一的表層土，世界三分之二的土地正在沙漠化，除非我們想辦法拯救土壤，否則我們只能再收穫 60 年農作物而已。致良田生態農場便是希望「把逐漸退化的耕地重新變為良田，進而影響更多的農戶和土地。」當胡歌問及創辦人馬彥偉為何把生態農場起名為「致良田」時，馬彥偉表示那時他在讀王陽明的書，王陽明心學提到致良知，馬彥偉認為致良知就是「每個人心裡都知道甚麼是對的，關鍵是怎麼去實現它」，王陽明還提出過知行合一，馬彥偉希望未來幾十年，甚至到老，都可以「實現良田」，這是他希望實踐的事情。

馬彥偉的宏願讓人佩服，但願有更多人可以被打動，由上至下，可以做得更好，不要為了拼經濟，導致爛尾樓或豆腐渣工程出現，危害他人生命財產之餘，更大量耗損及浪費地球資源。亦但願更多人欣賞這個世界，明白人、大地及其上的生物是共生的，就如《一路前行》的主題曲提到：

「最美麗的風景 從不會關上門

天空荒原大海和人生

路上做個孩子 又明亮又單純

如小鹿一樣看星辰……

天上有日月和星辰

地上沒有異鄉人

都曾呼吸狂奔 相愛支撐 命才成為生

一路有熱淚與天真

擁抱細碎的傷痕

別害怕鯨魚在遠方吟唱 燈塔的歌聲

我以渺小愛你同行的旅程」¹

1 歌曲《我以渺小愛你》，由周以力作曲，唐恬填詞，周深主唱。



參考資料

〈深圳行山 | 打卡鯤鵬徑一號橋橫互兩山之間 漫遊市中心 5 大公園〉。ShenzhenWeekly、《香港 01》。2024 年 2 月 9 日。網站：<https://www.hk01.com/> 即時體育 /984970/ 深圳行山 - 打卡鯤鵬徑一號橋橫互兩山之間 - 漫遊市中心 5 大公園。

SMG 上海電視台官方頻道 SMG Shanghai TV Official Channel。〈【一路前行 EP05】胡歌、劉濤、陳龍攜手走進大西北沙漠 探索土地荒漠化的原因 領略良田生態農場好風光！參與治理土地荒漠化在行動！〉。YouTube。2023 年 12 月 9 日。網站：<https://www.youtube.com/watch?v=sNTbbYupw8Q>。

孫海燕。〈大漠裡的良田：生態種植讓阿拉善逆轉沙漠化！〉。獨立評論。2022 年 4 月 6 日。網站：<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/441/article/12125>。

（原文於 2024 年 2 月 7 日刊於本社網站，其後曾作修訂。）



每天在「等」車

陳偉洪

若你問任何一個初來台灣居住的人：「在這裡，除了語言外，有甚麼是你最不習慣？或最感到奇怪的事？」我相信十居其九也會提到一件每天也會發生的怪事。這就是每天在特定的時間、地點，在大街小巷中竟能聽到《給愛麗絲》或《少女的祈禱》這兩首悠揚的古典音樂。在音樂響起的地點，總會有一群人在「等」車或「追」車。他們所「追」所「等」的，並不是偶像明星所坐的名貴房車，而是一輛黃、一輛白，形似貨車，還夾雜著陣陣異味的垃圾車和資源回收車，它們所到之處總會響起以上的樂曲。

垃圾分類工作見成效

在香港，討論垃圾處理 / 收費、資源回收已超過 18 年，¹ 但能否落實執行或持續，仍有待觀望。而在台灣，處理垃圾方面的工作

1 黃金棋：〈垃圾收費 | 醞釀 15 年歷四屆政府今「胎死腹中」 料須重走立法程序〉，《香港 01》，2020 年 6 月 22 日，網站：<https://www.hk01.com/> 社會新聞 /488349/ 垃圾收費 - 醞釀 15 年歷四屆政府今 - 胎死腹中 - 料須重走立法程序（最後參閱日期：2024 年 6 月 12 日）。



作，由昔日有「垃圾島」之稱，到了 2016 年備受《華爾街日報》盛讚其資源回收率，足以媲美歐洲先進國家，² 其成效實在是得來不易。處理垃圾，由過去以「掩埋為主」，到 1991 年起以「焚化為主、掩埋為輔」；由 1997 年推動「回收」概念，到 2006 年實行「垃圾強制分類」，要求市民將垃圾分為資源垃圾（即可回收的物品）、廚餘及一般垃圾三大類，一方面設立監察懲罰的機制，同時又推動、鼓勵及補助環保回收行業，³ 讓社會整體能重視垃圾處理，並朝著正面的方向發展。

在台灣，「追」或「等」垃圾車，可算是一種奇觀，亦是一種「美景」。其美麗之處，就是市民樂意貫徹執行，不論是事前的分類，或定時的等候，也需要花上一一定的時間、心力。他們樂成此事，其中的原因就是市民相信其所花的努力及時間是有成效的。

2 〈台灣垃圾處理有方 華爾街日報盛讚〉，環境資訊中心，2016 年 5 月 20 日，網站：<https://e-info.org.tw/node/115481>（最後參閱日期：2024 年 6 月 12 日）。

3 林嘉淇：〈【海洋垃圾】從分類到回收 台灣廢物政策人人讚好？〉，《香港 01》，2018 年 11 月 5 日，網站：<https://www.hk01.com/周報/255187/海洋垃圾-從分類到回收-台灣廢物政策人人讚好>（最後參閱日期：2024 年 6 月 12 日）。

一個有關回收的小故事

筆者在香港時曾與一位牧師就資源回收有過一段對話。

某天，筆者探訪那位牧師，他正在家中把紙張作分類回收，其仔細程度，就是把文件中的釘書針一一拔出來。筆者隨意說了一句：「為何花那麼多時間作分類、整理，反正收垃圾的人（或公司）最終也會把回收物品與一般垃圾一起丟棄。你這樣做豈不是白費心機？！」牧師只是一句簡單的回應，令筆者這麼多年後仍銘記於心，亦備受教導：「別人如何處理我管不了，我只知做好自己的本份。」

「別人」（政策及執行措施）處理不善，正正就是香港難以推動分類回收的癥結所在，但卻太少香港人能像那牧師，願意克盡「本份」，不為「別人」所影響，堅持做「對」的事情。香港人大多數也是實務的，我們會做一些有意義、有價值及有回報的事情。若我們發現自己就垃圾及回收品所作出的分類處理，最終對改善環境是沒有果效時，市民的執行動力及意欲就會自然地減退。筆者曾居於長洲數年，得知有機構推動廚餘回收，所收集的「廚餘」經處理後，會轉化為有機肥料，再送贈給居民及有需要的機構。有不少市民響應有關廚餘回收，原因就是因為這行動既能減少垃圾量，又能讓他人有所裨益。



帶著信念的行動

能見到「成效」才作出行動？還是藉著持續行動來促成「成效」出現？

在台灣，其實亦有不少人質疑所回收的物品是否得著妥善處理；但同一時間，有更多市民相信他們的行動是有價值。把可回收的資源好好分類，最終它們能否完全被「重用」或有效地處理，或許仍是未知之數，但肯定的是，若沒有分類處理，就一定沒有「重用」的可能。

懷著「信念」堅守個人的「本份」，或許結果仍未達到完滿，但他們的行動必定能對周遭的人帶來正面的影響。正如筆者居住在台灣的時候，也樂意每天拿著數袋已分類的物品，在特定的時間，守候、等待那悠揚的樂曲到來，既能欣賞由群眾所構成的「美景」，同時也樂在其中，慶幸自己成為這「美景」中的一點色彩。

（原文於 2021 年 11 月 11 日刊於本社網站，其後曾作修訂。）



環保是一種文化

何慕怡
明光社助理總幹事

起初，神創造一切都是甚好的。今天，神再看這個世界，又會如何評價呢？

香港政府原本定於 2024 年 4 月 1 日起，實行垃圾徵費（全名：都市固體廢物收費）；在 1 月時政府宣佈有關計劃延遲至 8 月 1 日實施；到了 5 月底又再次宣佈暫緩實施垃圾徵費。在宣佈暫緩之前，有部份樓宇在 4 月 1 日起以「先行先試」的方法處理垃圾，效果如何？可留意傳媒報道。垃圾，如何徵費？現時很多市民仍然不清楚。原本有關法例規定，市民若要棄置垃圾，必須使用在指定的超級市場購買的指定膠袋，收費按容量而定，分為 3 至 100 公升，共 9 種容量的垃圾袋。若有無法放進袋裡的大型垃圾，便要貼上一個劃一價 11 元的標籤。政府的目的是推動源頭減廢，即是通過用者自付的原則，棄置垃圾愈多，收費愈多，而費用就在購買膠袋之時收取。垃圾愈少，需用的膠袋愈少，費用也會愈少。不過，筆者認為，能有效令香港成為環保之都，鼓勵式教育是十分重要。



梁先生（化名）曾經於「綠在區區」工作，是一名環保份子；育有兩名兒子的他經常教導小孩先把垃圾分類，然後他在有空時送到綠在區區回收。他笑稱：「回收後有些小獎勵，然而這小小的獎勵對我來說也是一種推動力。當然，政府若能加大宣傳，加大獎勵，效果當然會更加好啦！」雖然他上班很忙，但回家後仍要埋首處理廢物，又要教育下一代廢物分類及減廢等知識，他從不後悔，也不言累。他說：「我認為教育對下一代是很重要的，家庭的教育比政府立法更加有力量。就如我的孩子，他們在常識書已學懂三種顏色的回收桶的用處。若果沒有足夠配套，我走在街上也找不到這三種顏色回收桶的話，即使孩子學了，也只是紙上談兵，實際上做不到，教育及配套兩者不可或缺。」

筆者很同意梁先生的說法，教育及配套是推行環保的重要元素。筆者曾在德國生活，環保已成為德國人的習慣，就算不懂環保的人走入社區，也能立時變成環保份子。在德國，垃圾膠袋是免費提供，市民可以走進政府市政廳索取。筆者初到德國，由於配套充足，又有鄰居教導，已可自動自覺行動。至於，是誰教導我的鄰居呢？他表示，這是一代傳一代的做法。

膠樽、玻璃樽回收

在德國，各個超市都有回收機器，專門回收膠樽及玻璃樽。市民買塑膠及玻璃樽的飲料時，要先付大概 0.25 歐元費用，稱為「押

金」 (Pfand)。當退回空樽後，回收機便自動列印一張條碼票，等同退回空樽的費用，當再次購物時，掃過條碼便可當現金使用。故此，在德國生活的人，儘管是遊客，都會自動自覺退回空樽。由於每間超市都有回收機器，退款又方便，大大起了鼓勵的作用，增強了參加回收的動力。

此外，德國環保工作成功，也跟一條法例有關。根據 Mordor Intelligence 市場調查公司發表的調查報告指，在 2019 至 2022 年期間，由於德國包裝法的嚴格要求，塑膠包裝的設計必須考慮可回收性及使用可回收物料、可再生材料，故此帶動行業的積極性。根據歐盟的指令，到了 2025 年，歐盟一半的塑膠包裝應該是可被回收的。報告也預計到了 2030 年，這個比例會上升到 55%；德國比其他歐盟國家行得更快，目標是在 2025 年，有 90% 家用塑料包裝屬可回收或可重複使用。歐盟亦期望到了 2029 年，塑膠空瓶的回收率達到 90%。¹

黃藍啡三色桶

德國也有回收三色桶（包括黃、藍、啡），黃色桶代表回收輕型包裝，即所有非玻璃或非紙質包裝（例如塑膠袋、塑膠樽、罐

1 "Germany Plastic Packaging Market Size & Share Analysis - Growth Trends & Forecasts (2024 - 2029)," Mordor Intelligence, accessed June 13, 2024, <https://www.mordorintelligence.com/industry-reports/germany-plastic-packaging-market>.



頭等)；藍色桶代表回收紙類(例如紙袋、報紙、紙箱等)；啡色桶則回收可堆肥的廚房和花園垃圾(例如咖啡、茶渣、蛋殼、樹葉等)。政府在每星期固定的日子安排了垃圾車前往各區收取不同顏色桶內的垃圾，住戶只需在指定的日子把不同顏色的桶放在路邊，垃圾車便會主動來收集。這個方法方便市民，由於每次有固定收集時間，也容易幫助市民養成習慣。

二手市場的流行

德國的二手市場十分流行，筆者曾經以 50 歐元賣出一部已用了 10 年的 LG 電視，也曾以 10 歐元賣出一部老舊數碼相機。以上的貨品，在香港可能乏人問津。筆者收到這些額外零用錢的同時，也驚訝德國的環保文化。德國有很多二手店，如跳蚤市場、慈善商店(如樂施會經營的商店)等。筆者最愛瀏覽「eBay Kleinanzeigen」的二手網上市場，因為在家便可瀏覽到「zu verschenken」的免費物品，又或把個人不要的物品賣出或送贈。這種循環再用的流行文化，大大減少了垃圾。

德國環保教育

教育也是推動環保的重要一環。德國由幼稚園開始，便教導學童環保意識，讓小朋友身體力行實行分類；而小學一年級學生有一本環保記事冊，記載他們日常生活中的環保心得，讓他們更加認識環保。

現今世界，處理垃圾是令人頭痛的問題，香港也不能獨善其身。神創造的美好世界得靠我們每一個人盡力用環保去挽救，然後一代傳一代傳承下去，形成一種文化。世界是屬於神的，詩篇五十二篇 10 至 11 節記載：「因為樹林中的百獸是我的，千山上的牲畜也是我的。山中的雀鳥我都認識，田野的走獸也都屬我。」（《新譯本》）相信神不希望祂創造的世界受到污染和破壞。聖經沒有明言人們需要環保，因為當時社會的人未有智慧與能力製造破壞大自然的東西，至少當時社會沒有膠袋，不用包裝。在聖經中，土地是十分重要的主題。舊約提到土地的次數多達 2,000 次，新約則有 250 次；神給亞伯拉罕 46 次應許裡，有 40 次提到土地。可見聖經很著重土地，然而我們在這個時代，不斷地改變土地用途，破壞全球生態，製造更多垃圾，這是神所不願見到的事。²

（本文原載於環球天道傳基協會的《明報》「談天說道」福音專輯〔2024 年 4 月 8 日〕，其後曾作修訂。）

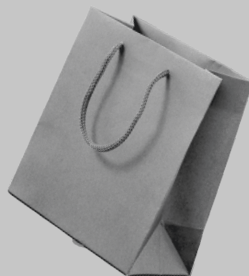


2 布克雷〔D. Bookless〕：《耶穌的環保學：活出聖經中神、人、土地的美好關係》（*Planetwise: Dare To Care For God's World*），趙汝圖譯（新北：校園書房出版社，2015），頁 56。



二、節約·減費·分享

不要被「抵」牽著鼻子走
由走塑步向裸買
過猶不及的「斷捨離」？
有用還是無用？



不要被「抵」牽著鼻子走

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

網上的折扣日，如雙十一（光棍節）、雙十二（購物節），早已被大財團塑造成瘋狂割價的日子，催谷網民購物。筆者曾在一篇文章裡提及，根據阿里巴巴公佈的數據，2016年天貓淘寶在光棍節當天，全球交易額超過1,200億元人民幣，比2015年增加了三成多。該公司當時的主席馬雲還表示擔心物流系統因包裹一時間暴增而未能消化。2016年距今已經有七年多的時間，網絡發展以及疫情的因素，令網購數字亦上升了許多。根據媒體引述內地數據公司星圖數據的統計，2023年整個雙十一大促銷期，綜合電商和直播電商的整體銷售規模達到11,386億元人民幣。¹

雖然數字很高，但上升的速度有點放緩下來，因為有統計指一年大部份日子網絡都充斥著購物節，讓高峰日的銷情於內地普遍地

1 唐雲路：〈中國2023年雙十一部分數據披露，消費者熱情不復往常〉，端傳媒，2023年11月17日，網站：<https://theinitium.com/article/20231117-whatsnew-mainland-1111>（最後參閱日期：2024年6月14日）。



下滑，甚至有消費者指出雙十一的價格比其他日子還高，因為有些店會以「先加後減」的方法推銷，所以貨品價格可能比平日直接有折扣的日子還要高。² 大折扣不一定真的「抵」。

早前，網購「瘋潮」更把位於內地的山姆超市「帶來」香港，據說只要購物滿指定金額就可以享有免費送貨服務。因為該超市的價格「好抵」，這陣子不少市民已經常常往返內地去該超市「朝聖」購物，亦有「代購團」出現，港人似乎也樂此不疲地去訂購貨品。該超市的貨品很多都是「大大包」、份量十足。³ 然而筆者卻擔心有人因為太抵而衝動消費，購買了過多食物，過了期也吃不完。

這「瘋潮」除了可能會對香港本地的零售業造成重大衝擊外，相信衝動消費的模式也會引發物質的浪費，對地球造成許多負面影響。

2 〈雙 11 冷清原因曝光？統計指一年三分二日子都是購物節〉，Yahoo 財經，2023 年 11 月 13 日，網站：<https://hk.finance.yahoo.com/news/雙11冷清原因曝光？統計指一年三分二日子都是購物節-062400551.html>（最後參閱日期：2024 年 6 月 14 日）。

3 Lotty、Banner：〈深圳山姆懶人包 | 2024 深圳好去處！盤點 10 大必買深圳山姆超市美食 CP 值極高大型人氣超市 & 輕鬆申請會籍享優惠〉，永安旅遊，2024 年 1 月 12 日，網站：https://www.wingontravel.com/travel/feature/深圳山姆懶人包2024/#google_vignette（最後參閱日期：2024 年 6 月 17 日）。

網購的潛藏危機

於疫情中，不少人都逐漸習慣網購，將手機與付款平台連結，購買步驟被設計成按幾個鍵就可以輕易完成的簡易操作，都令網購行為變得普遍。而且網絡廣告的出現往往與用戶網上瀏覽的大數據連繫和掛鈎，變相就是對著用戶的需要（弱點）進行推銷，令用戶看到廣告就按捺不住即時購物。網上購物看似方便、省時，但當中仍存在一些問題，值得留意。

網上陳述與實物不符：憑相片購物，有些物品真的難以確定其質量、質感，也不知道物品穿在身上、腳上是否舒適或大小合用。筆者曾於網上購買價格不高的日本布鞋，買回來後才發現其大小與所顯示的有點出入，本想退回換另一雙鞋，卻要用該網店指定的速遞公司運送貨品，更要自行支付運輸費，相關的金額更高於該貨品的價格，筆者結果就沒有退回鞋子了。

洩露個人私隱或遇網騙：常常網購的朋友，或會習慣於網絡中輸入個人電郵、信用卡等資料，其實這都需要小心，而近年網上更充滿陷阱，如果該平台不是有信譽的大型購物平台，到那裡購物便有機會被黑客安裝木馬程式，黑客掌握了買家所提供的銀行資料，就可以到其賬戶扣數。又或者買家買了一些應用程式月費計劃，當不想繼續付費及停用服務時，卻發現很難取消每月的扣數指令。



衝動消費造成浪費

除了上述的危機，商戶透過網上減價促銷的手法，向消費者大派購物券或紅包、提供貨品預訂，又讓消費者儲積分、賺里數、享受免運費等優惠，這都會容易令他們因為一個「抵」字而被沖昏了頭腦。而在直播促銷的節目中，消費者亦容易因為需要在短時間內搶購，一時沒有考慮清楚，單單相信網紅的推介就衝動買下產品，最後卻發現產品不太合用，於是便把它們閒置在櫃裡，得物無所用。

盲目消費只會令資源耗盡

我們會不會在接收廣告或減價促銷的訊息時，質疑「抵就要買」、「想買就買」、「擁有就開心」等說法？這些價值觀又有沒有對環境、世界的可持續發展負責任？如果有些價值觀只鼓勵我們消費、購物，但沒有鼓勵我們要好好珍惜，好好運用現在手上已擁有的物品，這對於整個地球生態根本沒有好處，我們在當中到底有沒有反思，是否仍然繼續這樣消耗已不多的資源？

根據綠色和平於 2017 年發表的一份調查報告，發現有超過一半受訪港人家中有未剪吊牌的新衣，六成多受訪港人認為社交媒體觸發購物慾。另外，受訪港人亦承認有過度購物的情況，六成多承

認自己擁有的衣服比需要多。綠色和平的發言人在發表報告時稱，根據環保署數據，2015 年香港的紡織物棄置量高達 11 萬噸，相等於港人每分鐘棄置 1,400 件衣服。⁴

源頭減廢及簡約生活

現在地球的極端天氣彷彿在向我們投訴，我們過度消費的生活傷害了地球，而聯合國亦曾推測，如我們要維持現有的生活模式，至 2050 年，當時的人口估計達 98 億，需要三個地球才能提供足夠的天然資源供全球的人類使用。為自己和家人的未來著想，我們實在需要自我監察，過簡約的生活，減少消費。

其實，環保生活亦可以便利我們。如打從一開始避免因衝動而消費，就可以免卻我們常常要處理沒用的物品，和面對如何收納等問題。另外，減少瀏覽網購網站或按進廣告連結，亦可以避免自己因看到似乎心儀的物品而按捺不住，或減少欠卡數及過度消費的情況。最好，在每次購買物品前給自己幾天時間作為冷靜期，詳細考慮是否真的需要，或只是想要，家中是否有同類的物品等，免得自己又「衰衝動」，購入沒用的物品。而朋友間也可以互相監察、提點、鼓勵節省。

4 〈「愈買愈寂寞，唔買唔安樂」——港人沉迷購物全球「名列前茅」〉，綠色和平，2017 年 5 月 8 日，網站：<https://www.greenpeace.org/hongkong/issues/health/press/3829/>「愈買愈寂寞，唔買唔安樂」——港人沉迷購物全 / （最後參閱日期：2024 年 6 月 14 日）。



斷捨離、簡約生活在坊間其實已討論及提倡了許久，環保生活既能省錢，而對於基督徒來說，這亦合乎神給人類好好管理大地的使命。精挑細選自己真正喜歡的、製作過程亦合乎環保理念的產品，亦好好的使用它們。不隨便購買，減少丟棄，既能節省金錢，也可以為守護地球出一份力，一舉兩得。

為免地球繼續被我們「想要更多」、「好抵呀」等一時衝動的想法無辜被破壞下去，但願我們可以多了解自己實在「需要」甚麼，好好珍惜我們手上的物品與資源，讓生活過得有質素之餘，亦能按著神的心意作個好管家，珍惜祂賜給我們的資源。



由走塑步向裸買

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

為了推動環保，2024年4月22日港府開始實施第一階段即棄膠餐具及其他塑膠產品的管制。¹一開始推行時，眼見不少食肆在外賣餐具上真的「捩咁棄」（音：呢咁 hea），許多消費者於社交平台上投訴及嘲笑紙製餐具的「無能」，在使用上，紙製的匙羹浸得太久一定會變軟，木製的刀叉也無力去剗開厚肉。筆者認為，既然外賣大多送到辦公室或家裡，何不直接拒絕使用外賣餐具，在辦公室中自備一套餐具？最多也只是吃完後清洗一下它們，大不了就放回去小盒子中，回家再洗！從事外勤工作的人士則可考慮隨身攜帶一套餐具。

為著要保護環境，讓世界「可持續」下去，犧牲自己的一點「方便」，是應該的吧。減少用即棄的物品，如膠樽，並自備一下

1 鄧宇詩：〈4.22 走塑·懶人包 | 外賣即棄膠餐具即日受限制 兩情況可獲豁免〉，《香港 01》，2024年4月22日，網站：<https://www.hk01.com/> 社會新聞 /1010821/4-22 走塑 - 懶人包 - 外賣即棄膠餐具即日受限制 - 兩情況可獲豁免（最後參閱日期：2024年6月19日）。



水樽，減少買珍珠奶茶亦有助減廢，因為膠杯及飲管也是難以降解的廢物。這也解釋了為甚麼相關的政策要針對塑膠，盡量令市民減少使用。環境及生態局局長謝展寰曾在局長網誌中分享到：「**塑膠難以分解，可在自然環境中殘留動輒過百年的時間，破碎後成為微塑膠，再經海洋生物吸收後便可進入食物鏈，對環境生態以至人類健康可以造成深遠禍害，有不少國際科學研究報告已經在人類血液內找到微塑膠，所以必需採取行動減少使用塑膠。**」²

走塑、減塑方法多

以下是一些平日可行的走塑、減塑行動，給大家參考，如何在生活中減少使用塑膠製品：³

自備：

1. 水壺、水樽
2. 咖啡杯
3. 環保袋，以備不時之需
4. 外出用膳時攜帶食物盒放剩食，
尤其是飲宴或多人聚會的飯局
5. 使用布餐巾，不用餐紙巾

2 謝展寰：〈4月22日齊「走塑」〉，中華人民共和國香港特別行政區政府環境及生態局，2024年2月4日，網站：https://www.eeb.gov.hk/tc/see_blog/blog20240204b.html（最後參閱日期：2024年6月19日）。

3 Greenbobo：〈40個日常生活走塑大法〉，Greenbobo，2021年1月22日，網站：<https://greenbobo.hk/40個日常生活走塑大法/>（最後參閱日期：2024年6月19日）。

開始減少或不再購買、使用以下物品：

1. 瓶裝水或任何瓶裝飲品
2. 飲管，或改喝熱飲
3. 香口膠
4. 減少用膠袋，或將膠袋重複使用
5. 避免用密實袋或保鮮袋存放食物，改用玻璃器皿或其他環保物料
6. 避免用即棄塑膠或任何塑膠餐具
7. 避免購買外賣食物，減用即棄塑膠餐具和器皿
8. 減少網上購物，或儲多一點東西才一次過買
9. 避免購買專為某家具而設的清潔用品或工具
10. 減少用膠紙、貼紙、便利貼之類等文具
11. 避免使用即棄剃鬚刨、噴髮膠
12. 減少購買節日裝飾物，或使用可以循環再用的款式
13. 停用雨傘膠袋
14. 減少購買新衣服，選擇二手衣服，並減少選購人造纖維物料的衣服



建立新習慣：

1. 減少廚餘，便可減少用垃圾袋
2. 自家製清潔劑，選用的材料如白醋、檸檬、果皮等，減少購買市面上的膠瓶清潔劑
3. 以抹布代替紙巾
4. 可嘗試自製調味料和醬汁
5. 選擇購買玻璃瓶裝牛奶，或自製植物奶
6. 選擇多些到街市買餸菜
7. 盡量購買本地生產農作物
8. 先考慮購買二手物品，毋須一定要購買全新的產品
9. 尋找在家附近的裸買店（無包裝商店），自備容器購物
10. 改用番梘，或選擇裸買洗澡液和洗髮水，避免用市面上的瓶裝洗澡液和洗髮水
11. 原子筆墨水用完便換筆芯
12. 以紙箱作為家中的收納工具，而非用膠箱
13. 以碗布代替洗碗海綿
14. 善用圖書館，減少購買書籍
15. 做好塑膠類物品的回收
16. 將所有賬單改為電子賬單

重用餐具節省環境資源

綠色和平在 2023 年 11 月發表的研究報告《「重」塑未來》指出，重用杯系統與即棄杯系統的「生命週期」（life-cycle）有很大的分別，兩者對環境會有很不同影響。重用杯在生產及使用後，只要經使用者清潔後便可以繼續使用，直至它退役才被回收；而即棄杯在生產後，只會被使用一次，它們要不就被回收，要不就被棄置。研究人員以真實的重用杯借還系統營運數據作分析及比較，發現重用杯較即棄紙杯及回收再造的膠杯（rPET）節省更多資源，例如消耗較少的水，並產生較少溫室氣體及對人體有害的物質。報告的結論部份指出，如能大規模且有計劃地落實重用餐具借還系統，有助進一步節省環境資源。⁴

裸買有助源頭減廢

如消費者想再進一步「走塑」，除了減少購物外，在購物時亦可以自備容器，即是實踐「裸買」（shop naked）。許多人早已醒覺到源頭減廢的重要；回收物品的過程也需要投放資源去處理，與之相比源頭減廢就更為直接。簡約的生活，用幾多買幾多，並在購物時減少無謂的塑膠包裝，可以節省生活成本。

4 〈請即聯署爭取 2025 年全面管制即棄餐具並落實重用餐具系統推行時間表〉，綠色和平，網站：<https://cloud.greenhk.greenpeace.org/petition-plastics-dpt-policy>（最後參閱日期：2024 年 6 月 19 日）。



香港的環境保護署與環境運動委員會於 2023 年 9 月推出「咪啱盒食店」計劃，鼓勵市民自備餐盒到全港過百食店購物，部份「咪啱盒食店」更設可重用容器租借服務。而綠色和平亦向市民推薦了一些裸買小店，鼓勵消費者可以按自己需要來買合適份量的生活物資，如個人護理產品、食品、清潔用品及有機蔬菜等。本港各區其實已有支持環保消費的裸買小店，日用品、柴米油鹽等貨品都可以裸買，但記得前往店舖購物時，要自攜容器去裝不同的產品。⁵

綠色消費原則

在生活的細節上，我們又會否開始為環保而改變生活習慣或文化？如送禮時，會否減少挑選過度包裝的禮品，而改送比較平實包裝的產品？台灣近年開始推動全台灣「淨零綠生活」，有環保團體於 2024 年公佈訪問調查的結果，發現在台灣有七成多的受訪民眾，會因為禮盒過度包裝而降低購買意願。而在台灣的環保局亦提醒市民要掌握「一多三少」原則，就是「產品份量多、包裝材料少、種類少、印刷少」，在購物時努力減少廢物。

5 〈環保購物自備容器助減廢 「咪啱盒食店」裸買店名單一文睇〉，明報新聞網，2023 年 10 月 6 日，網站：<https://news.mingpao.com/ins/熱門hotpick/article/20231006/special/1695892901557>（最後參閱日期：2024 年 6 月 19 日）。

在日常生活中，我們可以在家庭中慢慢實踐環保，由節約開始，試著源頭減廢，買少一點和用少一點塑膠產品，減少不必用的浪費。至於自己不用的物品，則不要輕易丟棄，如果有朋友可以用得著，便可轉贈他們。其次是重複使用，好好珍惜、運用現有的資源。**使用二手產品，穿二手衣服，並非代表貧窮，而是珍惜它們仍有被使用的價值。**雖然分類回收也是環保，但要實踐這一步都需要能源去清洗、再造，物件如真的沒有用，才讓它來到最後一步吧。





過猶不及的「斷捨離」？

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

數年前，日本「斷捨離」達人近藤麻理惠與串流平台合作，製作了一個有關「斷捨離」的真人 show 節目——《怦然心動的人生整理魔法》（*Tidying Up with Marie Kondo*），節目大受好評，於美國引起了不少迴響，亦有很多人跟隨來整理家居，他們都表示空間多了，思緒似乎也透徹了，亦令心情平靜了許多。

「斷捨離」這個概念，其實是指「斷絕不需要的東西，捨去多餘的事物，脫離對物品的執著」，日本雜物管理諮詢師山下英子在《斷捨離》一書中提出這個概念，斷捨離一詞更於 2010 年被選為年度日本流行語。及後亦有不少關於過斷捨離的生活、簡單生活、極簡主義的書本出現，引起了讀者們的注意及效法。

「這東西好像很有用、很便宜啊！」

有時候，我們雖然不確定是否需要某些物品，但會因為它們好像很有用處、又或者在做特價……「買四送一很便宜啊！」明明用

不了這麼多又會買回來放在家裡，結果又會積存起來，將舒適的空間擠壓縮小，造成了壓迫感。

對於過量地購買及存放著未來可能用得著的東西，山下英子認為人們這樣做可能是對明天有憂慮，但實在東西夠我們今天使用，其實不也已經很好了嗎？何必又為明天憂慮呢？而且，有不少東西也會過期的，如食物或化妝品，買太多回家，等到吃或用的時候，物品可能已變得不新鮮，也不適合使用了，所以囤積太多結果也是用不上的。斷絕讓不需要的東西進入家裡，不必恐懼不足夠，安心的過每天，是過簡單生活的第一步。

「這些東西不能丟，我會有天用得著」

「斷」之後，到「捨」。很多人會對存放在家已久的東西不捨，難以放手去丟棄或送給別人。筆者曾進行過「斷捨離」，在決定是否捨棄該物件的過程中，發現自己需要面對物件背後所藏著的期望、感情或意義。就如買了一系列的書本及工具預備學習某種手藝，放了多年仍未開始去翻閱及實踐，那其實就代表只是對該手藝抱有想學習的「夢想」，但多年都未實行。在面對是否捨棄該系列的書及工具時，就要去考慮是否應該放下這夢想，還是決定將這夢想開展。



同樣，收藏的物品背後的情感、意義，是否讓我們常感到悲傷或裹足不前？這些東西，我們都可以考慮應否割捨，令我們可以忘記背後，努力面前，繼續向標竿直跑。

學習及練習不執著

在不斷的重複「斷」和「捨」之後，我們就可以得到一個「脫離」對物品執著的狀態。筆者於多年前亦有留意坊間不少人在說「斷捨離」，在閱讀了多本由日本、法國、美國作者撰寫的書之後，了解到其實他們所講的，都是與極簡主意（Minimalism）相類似：不追求物質、過度消費，更不囤積沒用的東西，將物品轉送予有需要的人，滿足於擁有現有的物品，並過簡單的生活。這也是愛地球、珍惜資源的舉動啊。

在實行了斷捨離多年，筆者發掘了自己實在需要甚麼和喜歡甚麼，而很多長期放在家的東西，或許是以前小時曾因為喜歡而買回來放著的東西，或已經看過的影碟、書本，由於已不再需要它們，所以便轉贈了別人。而一些鏽射唱片或多年都沒有翻看過的舊照片，亦已轉為電腦音檔及圖檔儲存。

不要以為將東西變為無形的電腦檔案，就可以繼續亂購買和堆積物件，實在我們要練習的，就是要從自己出發，了解甚麼才是自

己真正需要的。（大家可以先試試斷捨離一下手機的應用程式！）在不斷的實踐「斷」和「捨」之後，我們會發現對物質的慾望，包括用的、吃的，都會漸漸減少，生活的重點會轉移到自己與空間、與他人的關係。

要如何開始斷捨離？

如要開始嘗試，可以先問問自己想要怎樣的生活方式？如想要更有條理？多點空間？減少壓力？這些問題可以令自己有動力去開始實行斷捨離。跟著，就要從比較少牽涉到情感的東西做起，如書本、衣服、鞋履等。

先以書本來作例子吧。將全屋所有的書本拿出來放在一起，你會赫然發現原來自己有這麼多藏書！然後逐一去翻看，問自己有多久沒碰它了？是否還需要它？它對自己還有用嗎？（不要騙自己，要誠實作答。）之後就分「要」及「不要」兩類。當遇到不確定的物品，可以放在第三類，就是隔一些日子再回看，如自己仍沒有碰過它，就可以歸到「不要」的類別了。

那些不要的書本，我們可以存著珍惜、感恩的心，將它們轉送朋友或送往二手書室，讓其他人都可以閱讀它們，如果沒有人需要就當作廢紙回收，丟棄物品是最後的選擇。



而面對牽涉情感的物品，可能需要多點時間回憶、想清楚保留或割捨，也許會有眼淚，但如能將以往令自己不快樂的東西捨掉，或整理一下，對自己的情緒相信也有好處。

人生中不能隨便捨棄的事物

雖然這邊廂有人心靈有所得著，但那邊廂卻有人實行得過了頭，有報道稱因為已失去了令人「怦然心動」的感覺，除了將自己生活的必需品捨掉，有人甚至連男友、丈夫都要「斷捨離」，這未免過於誇張。**物品被衝動地捨棄掉，可以買回，但關係被切斷就難以補救。**

是的，生活要有愉悅感。不過，當夫婦的感情、朋友間的關係失去了以往的「感覺」，筆者認為要先修補及維繫而非「斷捨離」。親密的、好的關係，當然要保存，而冷淡下來的關係可否先去挽救而非放棄呢？那麼人才不會變成只從自己單方面的視角去看世界，如果只抱著「好的才留下，不好的則毅然捨棄」的心態與人相處，久而久之會將自己變為了孤島。**人與人的關係，愈長久愈要珍惜，雖然再沒有令你「怦然心動」，但卻仍然可愛。**

我們亦應感謝主，讓我們能擁有一些美好的物品及人際關係，實在應感恩及珍惜它們。

最後，筆者想介紹幾本有關斷捨離及簡單生活的書：

《斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著，改變 30 萬人的史上最強人生整理術！》

作者：山下英子

譯者：羊恩嫩

出版社：平安文化

《理想的簡單生活》

作者：多明妮克·洛羅（Dominique Loreau）

譯者：張之簡

出版社：如果出版

《極簡富足：我靠 100 樣東西過一年》

作者：戴夫·布魯諾（Dave Bruno）

譯者：王戎

出版社：橡實文化

（本文原載於環球天道傳基協會的《明報》「談天說道」福音專輯〔2019 年 4 月 8 日〕，其後曾作修訂。）





有用還是無用？

郭麗明

年近歲晚，中國人喜歡大掃除，執拾出來無用的東西，應該怎樣處理？剛抵達美國時，接待我們一家的教會弟兄姊妹最喜歡帶我們去 Garage Sale、Yard Sale、Moving Sale 或 Estate Sale（住戶將家中二手物品放在自己的車房、院子等地方出售）。他們常常去，暑假時差不多每星期六都會四出尋找有二手東西賣的地方逛逛。我們也跟他們去湊熱鬧，消磨一個週末。

多樣化的二手銷售活動

Sale（銷售活動）各有不同，住戶把家裡「無用」的東西拿出來放在 driveway（車房門口的私人車道）出售，這類活動就叫做 Garage Sale（車房銷售活動）。如果要賣的東西較多，就會連前園的草坪也放滿東西；有人叫這活動做 Yard Sale（花園銷售活動）。有些住戶可能要搬遷，故此會把家裡大量的衣服、家庭用品或傢俱都一併賣掉，所以 Moving Sale（搬家銷售活動）賣的東西自然就較多了。某些原因如有住戶去世、離異、破產等，家裡其

他成員會辦個 Estate Sale（資產銷售活動），開放自己全間屋，讓人入內參觀選購有貼上價錢牌的東西。此外，教會有辦 Garage Sale 的傳統，作為宣教籌款方法之一；社區內的屋苑也會在公園等地方辦大型 Garage Sale，邀請住戶們擺設桌子賣東西，情況就像嘉年華會一樣。每逢週五早上至週日，都是住戶「自己物資自己賣」的好日子，只要駕著車子四處看看，不難找到路牌指示人們前往 Garage Sale 的場地。

我們也非常喜歡在 Garage Sale 購物，因為二手貨品價錢平，一般都是幾毛錢至幾元，人人都消費得起。不但如此，在 Garage Sale 裡往往可以發現很多特色「美國人」擺設、餐具、壁畫、傢俱……比如，美國人在長長的餐桌（dining table）上會長期擺設一套美侖美奐的餐具，這套餐具很少使用，較多作為裝飾而已，而他們用膳，主要則是用早餐桌（breakfast table）的。不論是餐桌或早餐桌，除鋪上枱布外，他們還會放上蠟燭、絲花、生果、盆景，以及一條餐桌旗（table runner），令餐桌更為美觀，而且還會按不同季節和節日來更換有關裝飾。這只是美國人講究生活和愛好情調的一個例子，他們整間屋的裝飾擺設，更不在話下。其實，慣了忙碌生活的都市人，也不妨考慮在家裡添上一點色彩，使自己的心情愉快一些，回家後讓自己可暫時遠離外面令人枯燥納悶的處境。



放下既有觀念和情感

對住戶而言，將自己無用的東西賣給有需要的人，既環保亦可幫助人，更能賺回少許成本，何樂而不為？而且對於因工作關係而需遷徙到外州的住戶來說，賣掉一些較為無用和大型的東西也可減輕搬遷的擔子。而作為新移民，參加這些 Garage Sale 活動，也有助我們了解美國人如何講究生活，間接也讓我們更容易融入美國的生活和文化裡。當然，要用二手貨可能不怕尷尬，並要放下一些既有的價值判斷，如：窮的人、孤寒的人才會用二手貨，這些說法都有貶義，我們可會改變一下，稱用二手貨的人為：環保的人、善用地球資源的人、愛驚喜的人？

另一方面，住戶最難決定的就是甚麼東西真的「無用」，若真的要拿出來賣時，可能要經一番掙扎，經過「斷捨離」的心理關卡。住戶要放下的不只是一件物件，可能是物件背後的一份情感和一份回憶。要對物件做適切的挑選，對念舊和「放不下」的人來說，確是一項有難度的挑戰。

別具意義的購物活動

有一次，我們去了教會辦的 Garage Sale，原因之一是因為當時家裡的各樣物資不足，我們移民時每人只帶了兩件行李以應付基本的生活需要，所以希望添置一些日用品（找不到的東西只好到較

遠的地方買，這又得靠朋友了）。另一個去 Garage Sale 的原因是想透過「幫襯」（購物）對宣教活動表達一點支持。結果這次「幫襯」，兩個女兒獲益最多，因為我們買了不少二手玩具。**這次購物，既環保，又可捐獻，更有「意外驚喜」，一舉三得。無用的東西除了棄掉、回收和捐給人之外，也可作為收入的一部份。**

在德州，每人於任何 12 個月內在 Garage Sale 中賣出個人或家庭裡的舊物品多於兩件，或在整年度（1 至 12 月）內賣出多件物品而銷售的總金額多於 3,000 美元，則須申報「銷售稅」。¹若有關人士在一年內透過網絡銷售或私人轉售等形式獲得超過 20,000 美元收入及交易達 200 宗以上，則須向美國國稅局申報「入息稅」。國稅局計劃調整 2024 納稅年度的交易免申報金額，由 20,000 美元調低至 5,000 美元，長遠是希望調低至 600 美元。² 從稅務條例看，可反映出 Garage Sale 也是收入的途徑之一。當然，除了把家中無用的東西拿出來賣，也有人賣自己創作或製作的東西，以豐富 Garage Sale 的內容和增加收入。

1 "Garage Sales and Occasional Sales," Comptroller.Texas.Gov, accessed June 21, 2024, <https://comptroller.texas.gov/taxes/publications/94-437.php>.

2 "IRS announces 2023 Form 1099-K reporting threshold delay for third party platform payments; plans for a \$5,000 threshold in 2024 to phase in implementation," IRS, last modified November 30, 2023, <https://www.irs.gov/newsroom/irs-announces-2023-form-1099-k-reporting-threshold-delay-for-third-party-platform-payments-plans-for-a-5000-threshold-in-2024-to-phase-in-implementation>.



我們也去了幾次朋友和同學的 Garage Sale，作為對他們的一份支持。他們從遠遠看見我們，就已展露笑容和表現出一份親切感，還會邀請我們入屋參觀一下，並且分享他們的近況，讓我們更了解對方。

誰料到 Garage Sale 也可成為了建立人際關係的媒介之一？感恩當初有一班朋友帶著初來甫到的我們四處遊走購買二手貨、找好吃的、邊玩邊聽過來人的移民心得。以這種方式接待客旅和寄居的，可算另類！如今仍常常回味那移民後的第一個暑假，當時實在醉翁之意不在酒！

（原文於 2021 年 2 月 9 日刊於本社網站，其後曾作修訂）





三、大自然生態與 氣候變化

愛牠變成害牠的節日消費
都熱溶了

不追逐超級食物，不過度消費

愛牠變成害牠的節日消費

陳希芝

明光社項目主任（編輯及翻譯）

在華人社區，12 生肖的故事深入人心，2024 年是龍年，龍在中國文化中象徵著吉祥和強大，中國人被稱為龍的傳人，父母都望子成龍，身價暴升會被視為一登龍門，可以說龍在華人社區備受喜愛。生肖之說也會帶動養寵物的潮流，兔年的時候有人喜歡養兔子，狗年就會有人考慮養狗，那麼龍年人們會養甚麼？原來有「龍吐珠」之稱的亞洲龍魚也是一個選擇。此魚的魚鰭寬大，游姿優美，顏色多樣，有金色配搭墨綠色、也有紅色或青色，難怪獲不少養魚愛好者的青睞，甚至被視作高級觀賞魚。¹ 不過，一條成年龍吐珠的魚身可長達 60 厘米至 1 米，其體重可達 7 公斤之重，絕對非同小可，而牠是肉食性魚，需要以小金魚、蝦、青蛙等來餵飼，也需要充足的器材維持水質的溶氧量；在決定飼養之前，實在需要仔細考量是否有足夠的空間和經濟能力負擔其膳食費及器材費。

1 〈龍年養龍吐珠 活揮春添意頭〉，《香港仔》，2024 年 2 月 7 日，網站：<https://dw-media.tkwww.hk/epaper/hker/20240207/p06-0207.pdf>（最後參閱日期：2024 年 6 月 13 日）。



兔年與棄兔

因應節期掀起的飼養熱潮，其實也造就了一些不幸事件。本港有保護動物團體成員，就曾經在 2023 年年初，即步入兔年之前呼籲市民不要因為「應節」而衝動購買兔子飼養，又表示過往在聖誕節及情人節都會收到遭棄養的兔子，現在則幾乎每天都收到棄兔，令協會一度宣佈暫停接收兔子。由於兔子的價格不高，幾百元便可以買到一隻，有飼主會因此購入，可是兔子一旦患病，飼主則要承擔上萬元的醫療費用，²遇上不願意承擔的飼主，寵物隨時遭到遺棄。

探討人類與大自然關係的倫理學

棄養現象對動物來說是一場災難。約在 1970 年代在西方哲學界開展的環境倫理學，當中探討到人類與大自然的關係。當時人們漸漸意識到以人類為中心的生活方式如何令大自然生態運作出現環境問題，從而思想到人類與自然環境的關係。人類應該怎樣永續利用環境資源以回應人類及未來世代的需求，同時兼顧對環境生態的關懷，並且以保護環境的政策應對大自然出現的危機，這都成為了討論的課題。³而在基督教倫理的範疇裡，也有涉及人類與自然環

2 〈門檻低藥費貴 兔年勿亂養兔〉，《東周刊》，2023 年 1 月 4 日，網站：<http://www.hkrabbit.org/?p=22214>（最後參閱日期：2024 年 6 月 13 日）。

3 萬宸禎：〈檢視國中小教科書生態環境與動物保護課程〉，社團法人台灣動物平權促進會，網站：<https://web.taeanimal.org.tw/animal-equality-encyclopedia/the-relationship-between-humans-and-animals/1143-「永續利用」教育觀能夠引領人類過渡到永續的未來嗎？-檢視國中小教科書生態環境與動物保護課程.html>（最後參閱日期：2024 年 6 月 13 日）。

境關係的論述，當中有三個主要的進路，以人類為中心、以生物為中心，及以上帝為中心的進路。簡單來說，以人類為中心的進路，將人類作為關注的核心，認為上帝為人類創造一切，亦把統治權交給人類，所以人類應按自身的權益去使用自然環境的資源。以生物為中心的進路，則將人類視為地球上云云物種之一，地球上所有生物皆有本質上的價值或評價，而這些價值和評價都是同等的。以生物為中心的人士往往會以泛神論的角度去談論上帝，將上帝看為地球或宇宙本身，或將祂視作地球或宇宙的一部份。而以上帝為中心的進路，則反對以人為中心的效益主義，也反對將各種生物視作徹底平等，支持此一進路的人士堅持上帝是價值的中心，而上帝的受造物，包括人類在內，只有在上帝所創造的群體中才有價值。因此敬拜上帝的人，也要看顧祂的創造，因為上帝致力看顧祂的創造，也看顧祂創造的重要部份，也就是人類。⁴

動物福利漸受關注

人類覺醒到自己與自然環境之間唇齒相依的關係，令他們不能再只著眼於自身的利益。近年關懷動物福利的意識日漸抬頭，除了上文提及有關兔子遭棄養的報道，每當城市發生殘酷對待動物、飼主疏忽照顧的事件，都會吸引傳媒報道，讀者、網民會熱烈討論，

4 司道生〔G. H. Stassen〕、顧希〔D. P. Gushee〕：《國度倫理：在當世處境跟隨耶穌》（*Kingdom Ethics: Following Jesus in Contemporary Context*），紀榮智等譯（香港：基道，2014），頁 629–637。



也會有人痛斥犯事者不仁。這都反映了社會人士期望在人類利益和動物福利之間能取得一些平衡。

關注動物福利的朋友可能會認為，現時社會有更多進步的空間，期待在動物政策上有更多改變，進一步保障動物的福利，⁵ 誠然這也是一個正確的方向。動物也是人類社區中的成員，即使沒有飼養寵物，城市人每天幾乎都與麻雀、野鴿、噪鴿、黃狗、野貓擦身而過，牠們每天都在提醒城市人，動物與人類的生活密不可分。印度聖雄甘地曾經講過一句家傳戶曉的話：「一個國家的偉大程度與道德發展，可從其對待動物的方式來衡量。」善待動物是一種生活態度，這是人對自然生態表達關注的其中一種表現。拒絕以節日消費的心態對待動物，避免牠們承受不必要的苦楚，是每個人都有能力做到的事。



5 〈動物福利法的發展〉，愛護動物協會，網站：<https://www.sPCA.org.hk/zh-hant/what-we-do/animal-welfare/animal-welfare-in-hong-kong/welfare-law-development/>（最後參閱日期：2024年6月13日）。

都熱溶了

郭麗明

其實熱浪是年年都會來訪美國一次，分別在於有多熱和多長，但 2022 年的熱浪卻來得特別早、特別熱、特別長，是移民這麼多年來第一次熱得這麼厲害。究竟有多熱？從我們一家的生活日常可見一斑。

酷熱天氣下的「意外」

每次到超級市場買菜必定要特別早出門，希望盡量在上午 9 時前回家，情願與趕返工的人爭，也不願被太陽熱溶。每次早上做完農務或家居清潔維修等工作，都要沖凍水涼，雖然只是早上 9 時許，也嫌水不夠凍；這是我們來美這麼多年來罕有地大清早就要為自己降溫呢。因為天氣太熱，蟻兒們都徵用我們的家作避暑中心，正要在車房找瓶滅蟻藥水時，發現藥水的膠樽已熱溶了；這是一回罕見的「意外」。罕見事件不但在車房出現，還發生在屋內呢！我們本想把存放在近窗邊櫃內的花肥粉拿來用，怎料打開膠袋包裝，發現花肥粉因太熱溶化了變成糊狀。最罕見的還是發生在閣樓



(attic) 的意外——熱水爐是在閣樓裡的，其水箱的開關掣和連接柱都是膠製的，因為太熱溶化了連接柱，開關掣便脫落了更令水長流。水由天花流到牆身再到地氈，發現時已經為時已晚，我們從沒想過意外可以這樣發生的，回想起來也覺得有點滑稽。

除了太熱，還有太乾旱。每年 6 月都總有一場大雨滋潤大自然，讓它好作準備迎接 7、8 月的旱季。雖然說是旱季，但間中總會有場大雨讓大家可以喘息一下。可是 2022 年由 5 月至 8 月，這裡足足有三個月都沒有下過一場正式的雨。每次天氣預告會落雨、打大雷、閃電、烏雲密佈，我們會馬上把家中所有大水桶都拿出來準備「裝水」，以為可以為一星期內多天超過華氏 100 度的酷熱降降溫，為大自然補補水，可是願望仍然落空，後來我們都不看天氣預告了。由於我們住於較偏北的地區，每次聽到別人的區域有場小雨，都會心生「嫉妒」。

前後園的草坪和園中的花和瓜果因為太熱，部份都焦死了；中午時需要為栽種的植物額外補水。在美國國慶節 (Independence Day) 那天，未天光就趁天氣不太熱時去了一次遠足，發現樹林裡原本翠綠的植物有些都枯乾了，甚至求生力強的野草也不能倖免。

熱浪下的供電壓力

近來有一種強烈的人類與大自然爭資源的感覺，大自然的資源其實是有限的，人類豈可任意調配和揮霍？本來可以開著大冷氣、沖多幾次凍水涼或淋多幾次房子的外牆，就可以降低「難頂」的高溫，可惜供電公司怕人人搶電用而增加原本已緊張的電力負荷，引致電力中斷和交通癱瘓等，故此，供電公司都要求大家於最熱時段（下午 2 時至 9 時）幫忙節約用電。另一方面，由於大旱，縣（county）政府都發出節約用水通告；也有政府部門呼籲和教育大眾如何節約用水。¹ 可是，如果我們響應這些呼籲，就得捱熱；還要面對管理公司投訴令草皮焦死和日後需花錢花時間重鋪草皮，甚至被罰款。美國疾病控制及預防中心就呼籲有需要人士到避暑中心、商場、公共圖書館避暑及教大家了解因炎熱天氣而引起的致命疾病。² 畢竟炎熱高溫在全美國是與天氣相關而導致死亡的第一殺手。³

多宗山火恰巧發生在熱浪期間，帶來了 2022 年最熱的溫

-
- 1 "Outdoor Tips," Texas Water Development Board, accessed June 18, 2024, <https://www.twdb.texas.gov/publications/brochures/conservation/doc/WaterConservingTips.pdf>.
 - 2 "Heat and People without Air Conditioning," CDC, last modified February 15, 2024, <https://www.cdc.gov/extreme-heat/risk-factors/extreme-heat-and-low-income.html>.
 - 3 "Weather Related Fatality and Injury Statistics," National Weather Service, accessed June 18, 2024, <https://www.weather.gov/hazstat/>.



度，⁴ 多處地方發生山火，如名勝 Yosemite National Park，德州的 Chalk Mountain 等，均造成許多的生命和財物損失。炎熱高溫乾旱天氣的持續又增加了引發山火的風險，如是者不斷惡性循環。罪魁禍首是全球暖化？誰又是造成全球氣候轉變的始作俑者？

應對氣候變化的策略

聯合國環境規劃署（United Nations Environment Programme，UNEP）指出減低與農業相關的甲烷排放量有助對抗氣候變化，由於農作業是甲烷排放主要來源，如能改善稻米耕作和飼養生畜的方法、致力減低人類對肉類的需求並選擇從植物中吸收蛋白質等等，都會有助達到《巴黎協定》的目標。⁵

另外有團體指出科學界不少人士認為，畜牧業溫室氣體排放量佔全球的 14.5 至 16.5%，導致重大環境退化（如失去生物多樣性和森林砍伐等）。有關團體建議人們多些嘗試植物性食譜，減少人類對肉類、乳製品和蛋的需求。他們認為透過選用植物性膳食（plant-based eating），是最有效的減緩氣候變化的措施之一，

4 Austin Snowbarger, "What We're Watching: Weekly Disaster Update, July 25," CDP, last modified July 25, 2022, <https://disasterphilanthropy.org/blog/what-were-watching-weekly-disaster-update-july-25/>.

5 "Methane Emissions Are Driving Climate Change. Here's How to Reduce Them," UN Environment Programme, accessed June 18, 2024, <https://www.unep.org/news-and-stories/story/methane-emissions-are-driving-climate-change-heres-how-reduce-them>.

並能對個人健康和環境帶來多種好處，同時亦可顯著地減少動物在工廠化農場（factory farms）裡受苦的情況。⁶

也有團體提出，在全美國的農業用地中，80%用於飼養動物和種植飼料，也有近一半的水在美國是用於飼養動物。而在工廠化農場中，擠滿了數以十億計的雞、火雞、豬和牛，無論在動物消化過程中，還是在數英畝的化糞池裡，都產生了大量甲烷。況且動物每產生一卡路里的蛋白質便需要投放一定的化石燃料（如石油和汽油，它們是造成氣候危機的主要氣體），而有關化石燃料所釋放的二氧化碳，是植物生產一卡路里蛋白質的11倍。⁷由此可見要付上很龐大的環境代價，才可以使市場的肉類供應充足，但換來的卻是氣候變化的挑戰，我們應如何取捨與平衡？

其實現在市場也有很多植物性（plant-based）食品和日用品，如洗頭水、護髮素、沖涼液、洗潔精、洗衣粉、衣物柔順劑、清潔用的百潔布和擦子、運動健將愛吃的蛋白質粉、牛奶和蛋、嬰兒紙尿片和濕紙巾、嬰兒配方奶粉等等。前陣子一家大型餐廳於全美國旗下的多間分店中，將植物肉香腸加進餐單裡，讓客人有多一

6 "Animal Agriculture and Climate Change," Humane Society International, accessed June 18, 2024, <https://www.hsi.org/issues/climate-change/>.

7 "The Climate Crisis and Animal Agriculture, Explained," PETA, accessed June 18, 2024, <https://www.peta.org/features/climate-crisis-animal-agriculture-explained/>.



些非肉類的選擇。新款香腸被命名為 Impossible Sausage，每份含 6 克蛋白質，比一般香腸少 45% 卡路里和 60% 脂肪。⁸ 雖然新的營商手法一推出，在網絡招來不少負評，但亦有資料顯示，於 2021 年植物性食品的銷售額達 74 億美元，自 2018 年以來增長了 54%，⁹ 這是否證明了植物性產品將會愈來愈在市場上佔優？也許仍有待更多數據證明。

植物性食品的確受一些人士歡迎，有團體就建議每週吃一餐植物性食物運動（Go Plant-Based Once A Week），¹⁰ 行動包括在一年內每週少吃一個漢堡包，並改為吃植物性食品（相等於汽車減少行駛 320 英里路程），整個家庭在一週內選一天不吃肉和芝士（相等於不開車五星期）。假如家家戶戶都樂意響應，把以食肉為主的膳食模式稍為調節一下的話，相信可以減少二氧化碳和甲烷的排放，有助改善氣候變化的狀況。

8 "Cracker Barrel Offers Impossible Sausage Made From Plants, a New Option for Guests at Select Stores," Cracker Barrel, last modified September 8, 2021, <https://blog.crackerbarrel.com/2021/09/08/cracker-barrel-offers-impossible-sausage-made-from-plants-a-new-option-for-guests-at-select-stores/>.

9 Anna Starostinetskaya, "Plant-Based Food Sales Up 54 Percent to \$7.4 Billion Since 2018," Veg News, last modified March 28, 2022, <https://vegnews.com/2022/3/plant-based-food-sales>.

10 "Take Action, Go Plant-Based Once A Week," Earthday.org, accessed June 18, 2024, <https://www.earthday.org/actions/plant-based-once-per-week/>.

當然除了膳食方面，還有用電量、交通運輸等方面的因素會導致氣候變化，¹¹ 故此，我們都可從節省和善用能源方面著手，如考慮用車安排（以 car pool 方式外出、¹² 預先策劃行車路線減少開車次數）、使用公共交通工具、選用綠色能源計劃（Green Energy Plan）及使用可再生能源、在許可情況下在屋頂裝太陽能電池板（solar panels）、在窗外加裝遮陽簾（solar screens）以降低室內的溫度等等。

其實只要多動腦筋，總不難找到適合自己的方法去減緩氣候變化的情況，但問題在於有多少人不嫌麻煩、願意為氣候變化出一點綿力？又有多少人重視（care）氣候變化的影響，願意成為持份者之一？

11 "Inventory of U.S. Greenhouse Gas Emissions and Sinks," EPA, last modified April 11, 2024, <https://www.epa.gov/ghgemissions/inventory-us-greenhouse-gas-emissions-and-sinks>.

12 Car pool 是指多人共乘一輛交通工具，以節省開支，亦符合環保原則。



參考資料

"Take Action." Earthday.org. <https://www.earthday.org/actions/page/2/>.

"Earth Day 2024." Earthday.org. <https://www.earthday.org/earth-day-2024/>.

(原文於 2022 年 8 月 11 日刊於本社網站，其後曾作修訂)



不追逐超級食物， 不過度消費

吳慧華

生命及倫理研究中心高級研究員

過猶不及，無論多麼有益有營養的食物，當人食用過量時，身體會受不了。標榜營養高，對人體有醫療效用的超級食物也不例外。〈超級食物真的帶來超級健康？〉一文曾提到，有醫生因為相信香蕉可以治療「乳糜瀉」，於是為病人開出一日進食高達七隻香蕉的處方。¹殊不知，香蕉除了高糖，也對虛寒體質的病人有影響；根據中醫的說法，對虛寒體質的病人來說，一日七隻香蕉的份量實在太多了。飲食平衡，固然對身體有好處，其實這對地球、對人類整體福祉也非常重要，要知道人類過度的生產及消費，長遠會令未來的資源變得短缺，以致剝奪了下來幾代的資源。這裡以其中一種為

1 吳慧華：〈超級食物真的帶來超級健康？〉，《生命倫理》，第 80 期（2023 年 3 月）：2-4，網站：<https://ethics.truth-light.org.hk/nt/article/> 超級食物真的帶來超級健康（最後參閱日期：2024 年 6 月 21 日）。



人熟悉的超級食物——藜麥（quinoa）為例，為大家闡釋過度追求所謂超級食物，如何影響人民的生活，以及如何帶來生態危機。

藜麥的故事

藜麥的原產地為南美安第斯山區，主要來自秘魯、玻利維亞和智利等國家，隨著人們對藜麥的需求增加，2018年，種植藜麥的國家已經有超過70個，包括中國、北美、法國及印度。² 40多年前，藜麥被視為動物和印第安人的食物，本來它不見經傳，遭文明人所唾棄，當時藜麥的價錢亦不高，只等於大米的一半。³ 可是到了70年代，歐美人士開始留意這一種營養價值極高的農作物，於是乎藜麥的生產量及價錢在市場上亦隨之上升，以價錢來說，從2000至2008年，八年之間其價格便上升了六倍之多。⁴

2 Jessie Szalay, "Quinoa: Health Benefits & Nutrition Facts," Livescience, last modified April 19, 2018, <https://www.livescience.com/50400-quinoa-nutrition-facts.html>.

3 米里亞姆·泰爾瑪·杰米歐：〈中國：玻利維亞藜麥的希望之地〉，中外對話，2019年5月17日，網站：<https://chinadialogue.net/zh/1/44180/>（最後參閱日期：2024年6月21日）；Jill Richardson, "The Story Behind the Popular Superfood, Quinoa," Food First, last modified April 22, 2014, <https://archive.foodfirst.org/news/the-story-behind-the-popular-superfood-quinoa/>.

4 Long Yu, "Superfoods' Dark Side: Increasing Vulnerability of Quinoa Farmers in Bolivia," A Colby Community Website, last modified January 22, 2019, <https://web.colby.edu/st297-global18/2019/01/22/superfoods-dark-side-increasing-vulnerability-of-quinoa-farmers-in-bolivia/>.

藜麥的營養價值被人正視，讓種植藜麥的農民得到更多收入，這原本是好事，只是，當全球對藜麥的需求持續上升，在利誘之下，農民開始作出不利於自己及本地人民的舉動，以玻利維亞為例，過去因為有農民把較為優質的藜麥外銷，沒有留給本地市場，甚至連農民自己，有些寧願進食較便宜及營養較差的代替品，也不願碰可以賺錢的藜麥。農民自身捨不得吃，一些較為貧窮的平民百姓，也得在昂貴的藜麥面前卻步，只能改為進食營養價值次一等的大米或意粉。原本是營養豐富又便宜的本地農產品，卻有很多本地人都不能享用，又或是只能購買質量一般的藜麥。⁵ 不過，隨著更多國家加入生產，藜麥的價格開始下降，這情況亦有所改善。⁶

農作物多樣性減少

本地人民欠缺有營養的食物，他們的土地也失去當得的養份。傳統耕作是以輪耕法種植不同的農作物，以保持土地肥沃，減少土壤侵蝕。農民以往會以羊駝或其他動物協助種植藜麥或其他農作物，羊駝的糞便也成為了土地及農作物的肥料。為了增加收入，農民便想辦法增加藜麥的收成，他們以機械取代牲畜，既可提高效率

5 Yu, "Superfoods' Dark Side," ; Dawn Gifford, "Are Superfoods Bad for the Environment?," Small Footprint Family, last modified March 12, 2019, <https://www.smallfootprintfamily.com/are-superfoods-bad-for-environment>; Business Insider, "Why Royal Quinoa is So Expensive," YouTube, last modified August 24, 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=hkKGjXNQb4I>.

6 Business Insider, "Why Royal Quinoa is So Expensive."



率，也不用預留放牧羊駝的草場。此外，他們又放棄了以輪耕法種植藜麥，轉為年復一年，無休止地種植藜麥，這樣減少了農作物的多樣性。而在沒有羊駝糞便為土地提供營養、沒有休耕的情況下，土壤便出現了侵蝕。⁷ 土壤侵蝕帶來的惡果，就是土壤健康和生產力遭受影響，「從而降低我們食物的數量和質量……發生侵蝕的土壤不易保持水分，會引發洪水和山體滑坡……土壤侵蝕會降低土壤的潛力、減少緩解和適應氣候變化的能力……並導致土壤生物多樣性的喪失。」⁸ 農民瘋狂擴大種植藜麥的土地面積，沒有讓土地好好休息，只會先經歷到土壤侵蝕的惡果——收成減少，或質量下降。

-
- 7 Gifford, "Are Superfoods Bad for the Environment?," ; Amber Dowling, "The Dark Side of Trendy Superfoods (and What You Can Do to Help)," Food Network, last modified February 10, 2022, <https://www.foodnetwork.ca/article/dark-side-trendy-superfoods-how-to-help/>; Karen Lu, "The Problem With Superfoods: For You And For The World," Study Breaks, last modified April 24, 2021, <https://studybreaks.com/thoughts/the-problem-with-superfoods/> ; 吳韻菁：〈點解藜麥咁貴？ Superfood 背後小農與羊駝的故事〉，《香港 01》，2017 年 3 月 27 日，網站：<https://www.hk01.com/社區專題/80135/點解藜麥咁貴-superfood 背後小農與羊駝的故事>（最後參閱日期：2024 年 6 月 21 日）；Richardson, "The Story Behind the Popular Superfood."
- 8 Food and Agriculture Organization of the United Nations：〈停止土壤侵蝕，將土壤保持在原處〉，YouTube，2019 年 11 月 14 日，網站：<https://www.youtube.com/watch?v=7G6OQnG1LZE>（最後參閱日期：2024 年 6 月 21 日）。

最先生產藜麥地區的農民瘋狂地生產藜麥，世界各國後來亦加入生產行列，這樣自然拉近了供求的距離，藜麥的價格也隨之下跌。聯合國將 2013 年定為國際藜麥年，2014 年，藜麥的價格急跌。⁹ 但對於藜麥這種曾遭人唾棄卻有能力躍升為超級食物的農作物，商家還是充滿期待的，2018 年，印度的拉賈斯坦邦國家種子公司（Rajasthan State Seeds Corporation）鼓勵超過 55,000 名農民種植藜麥。¹⁰

物種單一化的危機

縱然超級食物的標籤是商人的促銷術語，如果它可以將人們的眼目從加工食物甚或垃圾食物，轉移至有益的天然食物，其實也是有其意義的。只是，當消費者開始一窩蜂追捧某種超級食物，生產者見有利可圖，只把目光聚焦於短期的利益，孤注一擲種植一種農作物，甚至乎只種植農作物中的一個品種，長遠來說只會引發一連串問題，上文提到這將會對環境帶來負面影響。除此之外，棄養

9 吳韻菁：〈點解藜麥咁貴？ Superfood 背後小農與羊駝的故事〉；Tyne Logan, "Quinoa Price Falls Dramatically, But Industry Hopes It Will Help Long Term," ABC NEWS, last modified June 29, 2017, <https://www.abc.net.au/news/rural/2017-06-29/quinoa-prices-fall-good-thing-industry/8663458>.

10 "Asia-Pacific Quinoa Seeds Market to Grow by 7.4% Annually Through 2027 - ResearchAndMarkets.com," Business Wire, last modified September 27, 2022, <https://www.businesswire.com/news/home/20220927005820/en/Asia-Pacific-Quinoa-Seeds-Market-to-Grow-by-7.4-Annually-Through-2027---ResearchAndMarkets.com>.



羊駝的後果是令肥料短缺，以致肥料價格上升。另外，物種變得單一，又或是只有賣到好價錢的才能留下來，這樣，反而讓留下來的品種因欠缺遺傳多樣性而容易染病，¹¹ 1950 年代中美洲的香蕉患上流行病——「熱帶 4 號」香蕉枯萎病（TR4），正正闡明種植單一品種的食物可以帶來何等巨大的災禍。事緣當時中美洲新興的香蕉種植業選中了又大又好吃的大麥克（Gros Michel）品種的香蕉，並加以培植，從商業角度來看，一模一樣品種的香蕉有助銷售，但以流行病角度來看，欠缺遺傳多樣性的物種卻容易患病，引發的問題甚至一發不可收拾，當年的香蕉便是如此。¹²

超級食物一詞既是商人所創，躋身超級食物之列則會令食物一下子被奉為潮物，不過大概沒有一種食物能永遠登上超級食物榜的前 10 名，時尚雜誌 *Cosmopolitan* 在 2021 年預測 2022 年十大超級食物，當時有食品業界人士估計「辣木（Moringa）將在 2022 年成為流行食品抹茶的替代品。」¹³ 如果有一天，藜麥不再是超級

11 Richardson, "The Story Behind the Popular Superfood."

12 Louise Gray: 〈香蕉枯萎病：一場堪比新冠疫情的農業災難〉，BBC News 中文，2021 年 1 月 11 日，網站：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-55428931>（最後參閱日期：2024 年 6 月 21 日）。

13 Olivia Wagner, "The Top 10 Superfoods of 2022 Have Officially Been Announced," *Cosmopolitan*, last modified December 25, 2021, <https://www.cosmopolitan.com/health-fitness/a38581530/superfoods-list-2022/>.

食物中的寵兒，大家吃膩了，需求減少了，又或是其他國家增加藜麥的出產量，那些過度依賴種植藜麥的農戶，又或是倚靠藜麥賺取外匯的國家將如何自處？¹⁴

慎選食物助減碳足跡

有求才有供，地球的資源是有限的，身為消費者，其實可以為了保護地球的生態環境做多一些，這裡並非勸說消費者不要吃藜麥或其他超級食物，但在能力範圍之內，可以從小處做起，例如選擇食物時，留意食物的產地，多選購本地或鄰近地區的出產，以減少食物因運輸而造成的碳足跡。¹⁵ 當然，偶爾嚐嚐從遙遠的原產地運來的食物也未嘗不可，只是不可以只吃原產地生產的食物；如果食物本身只在遙遠的原產地生產，消費者應避免經常吃，可以輪流換著吃本地或鄰近地區生產的時令食物。沒有單一的食物可以提供營養滿足身體所有的需要，不同人對不同食物也有不同的反應，即使營養豐富的藜麥也未必適合所有人。紅藜麥的鉀含量較高，腎臟功能不佳的人士則要注意，吃太多會加重腎臟的負荷。¹⁶ 食用適當

14 Lu, "The Problem With Superfoods."

15 Lu, "The Problem With Superfoods."

16 〈藜麥怎麼煮？營養師分享 7 個藜麥功效與禁忌！過量攝取易引起腸道不適！〉，Elle，2023 年 1 月 7 日，網站：https://www.elle.com.hk/beauty_and_health/quinoa-health-benefits（最後參閱日期：2024 年 6 月 21 日）。



份量的藜麥不會有損健康，也可以避免因盲目追捧超級食物導致過度消費。

將資源遺留給下一代

如果說農民只著眼於短期的利益，對環境或會帶來不可逆轉的傷害，那麼過度消費的人，何嘗不是參與其中，在不知不覺間傷害了環境？《長思短想》的作者 Roman Krznaric 在書序中分享到那位不曾為小兒麻痺疫苗申請專利的研發者 Jonas Salk 的想法：「我們繼承來自過去的豐富遺產，也應將這些遺產留給子孫。他認為，如果要做個好祖先……就必須摒棄短視近利的觀點，採取長期思維，考量自己的行為在自身壽命外將會造成何種影響……」Krznaric 亦提到：「聖經教導我們要做個好撒瑪利亞人（Good Samaritan），然而在 21 世紀，光是做個好撒瑪利亞人還不夠，我們必須做個好祖先。」¹⁷

17 柯茲納里奇 [R. Krznaric]：《長思短想：當短視與速成正在摧毀社會，如何用長期思考締造更好的未來？》（*The Good Ancestor: A Radical Prescription for Long-Term Thinking*），孔令新譯（台北：商周出版，2021），頁 10-11。

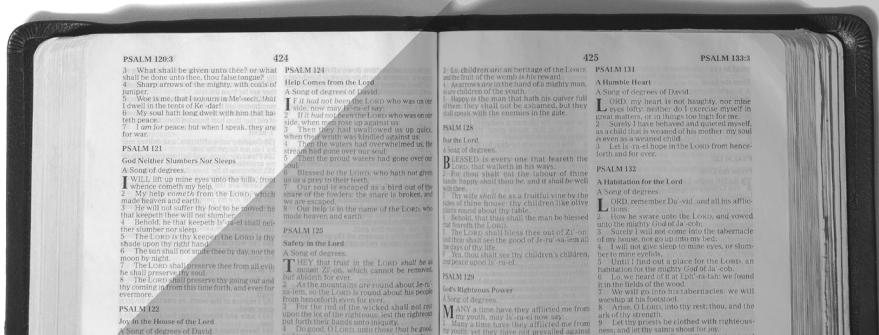
我們毋須如 Krznic 一樣，認為做了偉大事情的人才算是好祖先，只要意識到我們時刻都在消耗下一代，甚至下幾代人的資源，以致我們在消費的同時，也可以多加考慮後人所需的資源及面對的生態環境，已經能對後人作出貢獻了。雖然後人可以享用甚麼資源，現今的政府及生產者固然有其責任，但這亦取決於我們這一代人的消費模式，以及我們能否因為關心下一代人而放下一些不必要的慾望。

（本文原載於第 81 期〔2023 年 5 月〕《生命倫理》，其後曾作修訂。）



四、跟信徒上一堂 環保課

成為受造世界的環保管家
上帝愛世界 信徒歎世界



PSALM 126:3 424

3. What shall be given unto thee? or what shall be done unto thee, thou laborer? 4. Sharp arrows of the mighty, with coals of juniper: these are, that speak in the secret; that I own in the tents of the dark; because my both peace or silence; but when I speak, they are for war.

PSALM 127

God Neither Slumbers Nor Sleeps. A Song of degrees. I WILL sit up mine eyes unto the hills, from whence cometh my help. My help cometh from the LORD, which made heaven and earth: so shall I not suffer the wrath of mine enemy: that keepseth his will not slumber. Blessed be that keepeth Israel, and shall not slumber nor sleep. Their only hope is in the LORD: he shall shade upon the right hand. The sun has not smelt them by day, neither moon by night. The LORD shall preserve thee from all evil: he shall preserve thy soul. The LORD shall preserve thy going out and thy coming in from this time forth, and even for evermore.

PSALM 128

Joy in the House of the Lord. A Song of degrees of David.

PSALM 124

Help Comes from the Lord. A Song of degrees of David. I F I had not seen the LORD who was on our side, we had now said, we were perished. We had not seen the LORD who was on our side, when the wrath was kindled against us. The waters had overflowed against us, we had gone over our souls. Other the proud waters had gone over our head. Blessed be the LORD who hath not given us a prey to their teeth. Our soul is estimated as a bird out of the snare of the fowlers; the snare is broken, and our mind is in the name of the LORD, who made heaven and earth.

PSALM 125

Safe in the Lord. A Song of degrees. THEY that trust in the LORD shall be as a tower of strength. The righteous are raised about Jerusalem, so the LORD is round about his people, to keep them from here forth for ever.

PSALM 129

My Righteous Power. A Song of degrees. MANY a time have they afflicted me from my youth, may I cease from weeping. Many a time have they afflicted me from my youth; yet have not prevailed against me.

PSALM 131

A Humble Heart. A Song of degrees of David. I AM childlike and lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother. My soul is lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother. My soul is lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother. My soul is lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother.

PSALM 132

Bar the Lord. A Song of degrees. I REMEMBER in every one that feareth the LORD, that walketh in his ways. The LORD shall raise him up: and he shall be well to do. The wife shall be as a fruitful vine by the side of the house: thy children, like olive trees, shall grow about the table. Blessed be the name of the LORD forevermore. The LORD shall bless thee out of Zion: so shall thou see the good of Jerusalem all the days of thy life. Thy thoughts shall see thy children's children, peace upon Israel, rest.

PSALM 133

My Righteous Power. A Song of degrees. MANY a time have they afflicted me from my youth, may I cease from weeping. Many a time have they afflicted me from my youth; yet have not prevailed against me.

PSALM 133

A Humble Heart. A Song of degrees of David. I AM childlike and lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother. My soul is lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother. My soul is lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother. My soul is lowly before the LORD, as a weaned child is lowly before his mother.

PSALM 132

Bar the Lord. A Song of degrees. I REMEMBER in every one that feareth the LORD, that walketh in his ways. The LORD shall raise him up: and he shall be well to do. The wife shall be as a fruitful vine by the side of the house: thy children, like olive trees, shall grow about the table. Blessed be the name of the LORD forevermore. The LORD shall bless thee out of Zion: so shall thou see the good of Jerusalem all the days of thy life. Thy thoughts shall see thy children's children, peace upon Israel, rest.

PSALM 133

My Righteous Power. A Song of degrees. MANY a time have they afflicted me from my youth, may I cease from weeping. Many a time have they afflicted me from my youth; yet have not prevailed against me.

成為受造世界的環保管家

吳慧華

生命及倫理研究中心高級研究員

為甚麼基督徒要環保？答案很簡單，因為神一開始便把大地及一切的生物交託人類，要求人好好「管理」它們（創一 26）。「管理」一詞在希伯來文帶有統治、控制、支配的意思，在希臘文聖經中所用的詞語同樣帶有統治及帶領之意。《和合本》、《新譯本》、《呂振中》及《思高譯本》都將該詞譯作「管理」，《新漢語譯本》（試讀本）則譯作「管轄」，英文譯本的翻譯更貼近希伯來文，*NIV* 將它譯作“rule over”、*JPS*、*LXE*、*NRSV* 則譯作“dominion over”，除了管理及管轄，我們可以把它譯作管治或治理。

神賜予人類管理之責

人之所以能治理大地及其上的生物，在於人有神的形象及樣式（創一 26），神賦予人獨特的身份，以至人可以代表神，如王



者般治理大地。¹ 人雖然比天使微小一點，卻有榮耀尊貴的冠冕，萬物都被放在人的腳下（詩八 5-8）。神也要求人去「征服」大地（創一 26、28《新譯本》），但這並不代表人類可以為所欲為，隨從己意剝削及奴役地球的生物，因為神才是創天造地的那位，祂也是一切萬物的主宰（創一 1-31；參申十 14），人類沒有土地的真正擁有權，神對受造物有完全的主權，一切都按祂旨意及心意行事（參耶十八 1-10），所以，我們只是受命去治理大地。至於如何治理？當然要跟從創造主的意思，祂如何看待祂的受造物，人類就當如何管理。

創造主視其他生物也是好的，牠們如人類一樣被神賜福要繁衍增多（創一 21-22）。洪水之後，人類可以宰殺動物充饑（創九 3），卻不可以苦待動物，因為天地的主不但看顧人類，也看顧其他生物，祂餵飽獅子（伯三十八 39-40），也為烏鴉（伯三十八 41；詩一四七 8-9）及其他生物（詩一零四 24-28；太六 26）預備食物。神設下律法，除了確保祂的子民得到保護和合理對待之餘，亦要確保其他生物得到保護，例如「牛在場上踹穀的時候，不可籠住牠的嘴」（申二十五 4）。另外，如果人在路上遇見鳥窩，鳥窩或是在樹上，或是在地上，裡面有雛鳥，或是有蛋，母鳥伏在雛鳥身上，或在蛋上，人就不可連母帶子一起取去，總要讓母鳥飛去，只可以

1 鄭炳釗：《創世記（卷一）》，天道聖經註釋（香港：天道，2006），頁 121-122，128；Gordon J. Wenham, *Genesis 1-15*, Word Biblical Commentary, vol. 1 (Nashville: Thomas Nelson, 1987), 33。

取子，這樣人就可以得著好處，「得享長壽」（申二十二 6-7《新譯本》）。十誡中指出兒女要孝敬父母，這樣他們便可以在神所賜的地上「得享長壽」（出二十 12《新譯本》）。申命記二十二章 7 節與出埃及記二十章 12 節都提到了「得享長壽」，在希伯來文聖經中，這兩處使用了同一個詞，可見在神眼中，孝敬父母與維護生態平衡都是相當重要，以至祂樂意賞賜那些願意如此行的人。還有，動物也如人類一樣，可以享受神所設立的安息日（出二十三 12）。

神的拯救臨到一切受造物

神拯救人類，也拯救整個大地及其上的一切。神決定以洪水毀滅大地，除了挪亞一家，其他受造物也能進入方舟（創六 18-22）。洪水過後，神主動提出的彩虹之約，主角除了挪亞一家及其後代，還有跟挪亞在一起有生命的活物（創九 9-10《新譯本》）。神本來要毀滅尼尼微城，但最後神的恩典憐憫不獨指有著尼尼微城人，還有其中許多牲畜（拿四 11）。基督的救贖也是如此，祂要拯救的不單是人類，也關乎整個宇宙（西一 20），讓萬物失落的秩序可以被調整過來，² 在神所應許的新天新地中，給人類看到一

2 John G. Gibbs, *Creation and Redemption: A Study in Pauline Theology* (Leiden: E. J. Brill, 1971), 39–41; 另參威爾遜 (J. R. Wilson): 《基督教教義淺析》(*A Primer for Christian Doctrine*), 李金好譯 (香港: 基道, 2011), 頁 118–120; Peter T. O' Brien, *Colossians, Philemon*, *Word Biblical Commentary*, vol. 44 (Waco: Word Books, 1982)。



幅整個受造界都重拾平安與和諧的圖畫（參賽六十五 17-25）。³

彼此依存的關係

人與大自然同樣是神所創造的，大家都是彼此依賴，互相影響，有著不可分割的關係。⁴一開始，亞當為各樣動物命名（創二 19-20），而人類的行為，更直接影響其他生物。始祖犯罪，使後人不能住在伊甸園之餘，也使大地長出荊棘和蒺藜（創三 18）。而因著不義的人類，大地及其他生物也一同受害，承擔被滅的後果（創七 17-24；何四 1-3），⁵ 被造的萬物都在一同痛苦呻吟，等著最終的釋放（羅八 19-22）。

值得注意的是，神創造世界，先把「全地上結種子的各樣菜蔬、和各樣的樹、樹上有果實結種子的」賜給人類作食物（創一 29《呂振中》），洪水之後，神才把「活著的動物」賜給人類作食物（創九 3《新譯本》）。雖然我們現在還不太明白為何洪水之後，神才容許人吃肉，但可以肯定的是，神刻意讓人類與大自然及其他生物之間，存在著緊密及奇妙的連結。是神吩咐「地上要長出

3 萊特〔C. J. H. Wright〕：《基督教舊約倫理學：建構神學、社會與經濟的倫理三角》（*Old Testament Ethics for the People of God*），黃龍光譯（新北：校園，2011），頁 178。

4 參萊特：《基督教舊約倫理學》，頁 147-148。

5 Gibbs, *Creation and Redemption*, 39；另參萊特：《基督教舊約倫理學》，頁 173-174。

青草、結種子的蔬菜和結果子的樹木，各從其類，在地上的果子都包著核！」（創一 11《新譯本》）不過，在神的設計中，還是需要人類殷勤地耕種大地，照料好人類自己的「食材」，以確保食材有優良的品質、種類繁多，以及供應不斷（創二 5）。這樣，才能保證人類可以進食到不同種類及安全的食物，令自身吸收到均衡的營養，有利於身體健康及正常的發展。⁶ 人類如何對待大自然，大自然便會怎樣回饋人類。

基督徒要如何治理大地？世上有不少統治者，利用權利滿足私慾，但從神而來的統治卻不應如此，這位統治者應該堅守著神聖的原則及公義，成為仁慈的統治者，善待大地及一切生物，能促進治理對象的和平及繁榮之餘，自己也能與牠們好好相處，⁷ 因為我們的神也是如此對待我們。

「耶和華善待萬有，他的憐憫臨到他一切所造的。」

（詩一四五 9《新譯本》）



6 吳慧華：〈維他命竊案 是誰偷走了我們的維生素？〉，《生命倫理》，第 84 期（2023 年 11 月）：2-4，網站：<https://ethics.truth-light.org.hk/nt/article/維他命竊案是誰偷走了我們的維生素>（最後參閱日期：2024 年 6 月 25 日）。

7 萊特：《基督教舊約倫理學》，頁 155-158。



上帝愛世界 信徒歎世界

蔡志森
明光社總幹事

有些人很喜歡說一些偉大的口號，例如祝願世界和平，因為說起來冠冕堂皇，十分動聽，但實際上似乎甚麼也不用做，或者說甚麼也做不到，他們認為作為一介草民，對於驚天地、泣鬼神，轟轟烈烈的大事，根本起不了甚麼作用，亦毋須負責，因此，最難的事反而成為了最易的事，因為「講咗等如做咗」、「做同唔做都有分別」。

對於信徒來說，類似的口號多不勝數，例如向普天下傳福音、使萬民作主的門徒，大家當然不會亦不敢反對，但做與不做感覺上分別亦不大，亦難以衡量。又如環保的議題，多年來不少關心地球未來和人類福祉的有心人都作過不少努力，但在教會和基督徒的圈子，似乎仍然沒有很積極的回應。大家只能繼續眼巴巴看著環境被污染、大自然被破壞、氣候持續惡化。近年不同的國家和地區都迎來非常酷熱的夏天，極端天氣恐怕已成為了我們生活的一部份，而我們又好像無能為力、沒有責任。

寄居者過著沒有節制的生活

極端天氣是人類沒有節制地「歎世界」的產物，只要我們的心

態不改變，恐怕我們每年都要為愈來愈極端的天氣煩惱。有人批評基督徒不重視環保，因為不少信徒抱著很強的「這世界非我家」的寄居者心態，認為這世界已經墮落，最終必會滅亡，「醫返都咁藥費」，因此，只關心看不見的將來和天國這些屬靈的事，而不願意「浪費」時間去拯救地球和關心屬世的事，但諷刺的是大家不愛世界卻又十分享受「歎世界」的生活方式。雖然近年已多了信徒明白約翰福音三章 16 節的內容，神愛世界，神並非單單只愛世人，神的救贖對象除了人類以外，也包括萬物在內，但不少基督徒對環保仍然只是抱著葉公好龍，口惠而實不至的心態。

有些事本來是舉手之勞，但有時信徒就是懶得去做，主要因為缺乏強烈的動機。於是家中也好，公司也好、甚至教會也好，有人會任由毋須使用的電燈、電視、冷氣長開；在洗手洗杯的時候開大水喉，任由食水長流亦不覺得有任何問題；有些弟兄姊妹飲茶吃飯的時候，興之所至便會隨意落單，卻又「眼闊肚窄」，吃不完又不願帶走，不斷浪費食物亦沒有歉意，而且並非偶然預計錯誤，而是一次又一次重蹈覆轍。當然，有人會覺得做人可以隨心所欲，不設限制地享受生活和生命是一件開心寫意的事，但這卻忽略了個人對整個受造世界和有需要的鄰舍的責任。公平地共享資源、節省能源、減少浪費的想法無法在他們心中生根，他們雖然不會公然反對環保，但根本樂於過自己任意而為的生活，環保和愛鄰舍一樣，只是成為了一句動聽的口號！

低下階層者備受苦楚

當不少發達國家和地區的人民，已習慣了個人享受，亦不介



意多花金錢，持續過著沒有節制的生活，要令地球的環境不再受破壞，可持續地發展談何容易！於是受苦的便是落後國家或發達國家的低下層市民，他們缺乏資源、沒有能力透過消費減輕自己的苦楚，只能繼續捱熱、捱餓、捱世界，就算在反常的高溫之下仍然要在戶外辛勞地工作，甚至因為種種原因而猝死，大家雖然不殺伯仁，但伯仁卻間接因大家而要吃更大的苦。

善用而不浪費資源

當然，有時我們沒有為環保出一分力，亦可能是因為我們覺得自己太過渺小，根本無法影響大局，因此，提不起勁去做一些好像愚公移山、很長時間都不會見到果效、「細眉細眼」的事。我們是否忘卻了人類是受上帝所託要管理大地的管家？一個不戰而降、知難便退的信徒，又如何可以做一個忠心良善的管家呢？路加福音十六章 10 節提醒我們：「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。」如果我們相信好好管理大地、愛護鄰舍是上帝交予每個人的重要召命，我們便應該重新反思我們的生活態度，多想想如何在日常生活中既享受上帝所賜予、大自然的一切美好事物，但又不會浪費資源和加重其他人的負擔，不要因為我們想「歎世界」而令上帝所愛的世界不斷受破壞。

（原文於 2022 年 8 月 4 日刊於本社網站，其後曾作修訂。）



請支持明光社

明光社是一個關注傳媒、性文化及社會倫理的非牟利團體，本著基督教信仰，藉研究、監察、教育及出版等工作去關心社會、服務人群。過去 20 多年，感恩神藉著不同人士的捐獻，支持本社的事工發展。為回應多元性文化的衝擊，捍衛家庭價值，因應網絡及流行文化對家庭帶來的挑戰，我們希望能在青少年的事工上做得更多，並服侍更多的學校和家庭。如果您希望為社會帶來健康、正向的訊息，幫助年輕一代建立正面的情性價值觀，請支持本社的事工。

捐款方法：

1. 郵寄支票：抬頭「明光社」或「The Society for Truth and Light」

2. 轉數快 FPS ID：9436635

收款人「THE SOCIETY FOR TRUTH AND LIGHT」

3. PayMe

請掃描 QR Code



PayMe

4. 銀行入賬

恒生銀行戶口：283-2-338830

滙豐銀行戶口：178-8-057477

5. 其他捐款方法：信用卡、繳費靈、

e-Banking 或每月自動轉賬

詳參：<https://www.truth-light.org.hk/support/entry>



捐款方法

請將支票、入數紙、成功過數頁面截圖、網上捐款記錄或繳費靈付款編號，連同捐款人姓名、電話、電郵、地址，透過電郵（info@truth-light.org.hk）、郵寄（香港九龍荔枝角長裕街 8 號億京廣場 11 樓 1105 室）或 WhatsApp（6484 4429）寄回本社，每次捐款 \$100 或以上可獲發免稅收據。



燭光專題 9

知易行難話環保

作者：蔡志森、何慕怡、郭卓靈、吳慧華、陳希芝、

郭麗明、陳偉洪

編輯：蔡志森、陳希芝

設計：鄧樂婷

出版：**明光社**

香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：(852) 2768 4204

電郵：info@truth-light.org.hk

傳真：(852) 2743 9780

網址：www.truth-light.org.hk

facebook.com/Soc.for.TruthLight

instagram.com/truth.light.hk

youtube.com/@truthlight1997

承印：新世紀印刷實業有限公司

© 明光社

2024年7月

印刷數量：3,000 本

國際書號：978-988-76656-1-8

版權所有 All Rights Reserved

