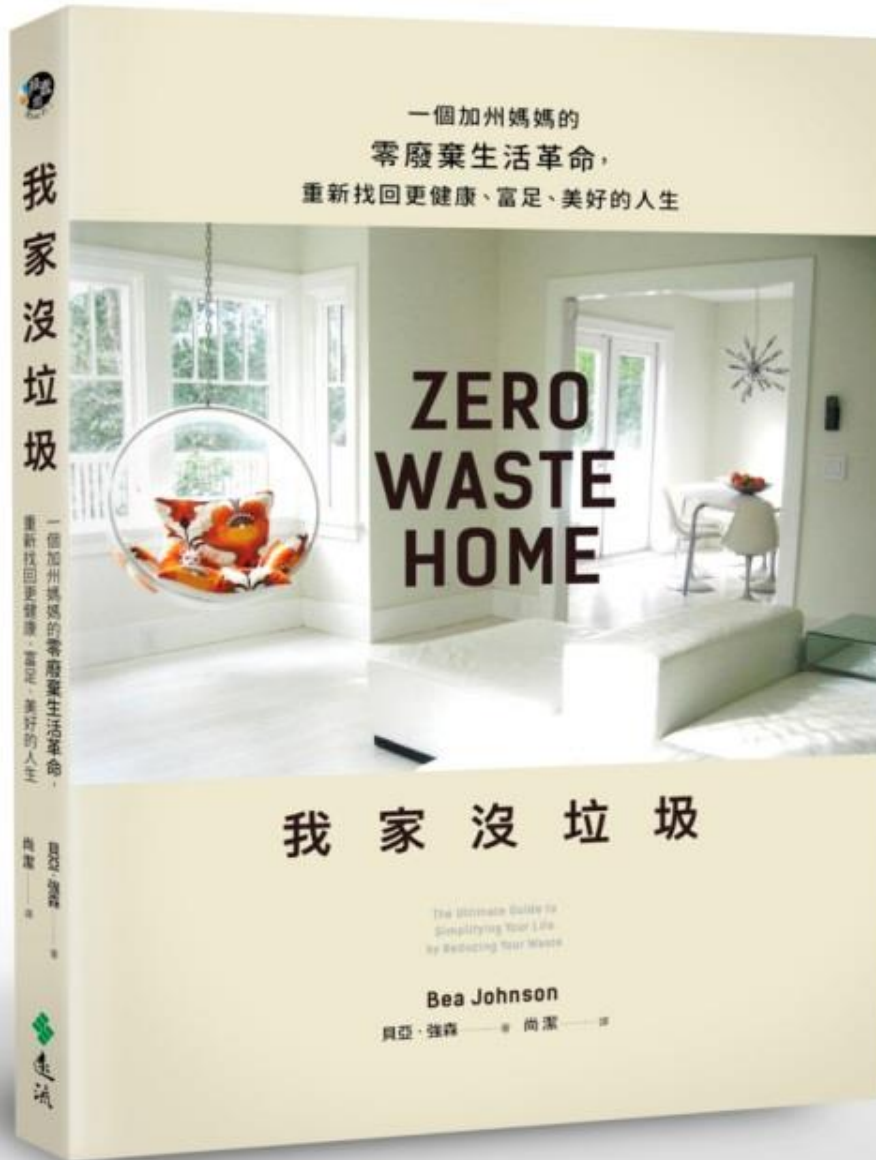


我家沒垃圾

貝亞·強森-著

尚潔-譯

心得分享敖興邦



前言

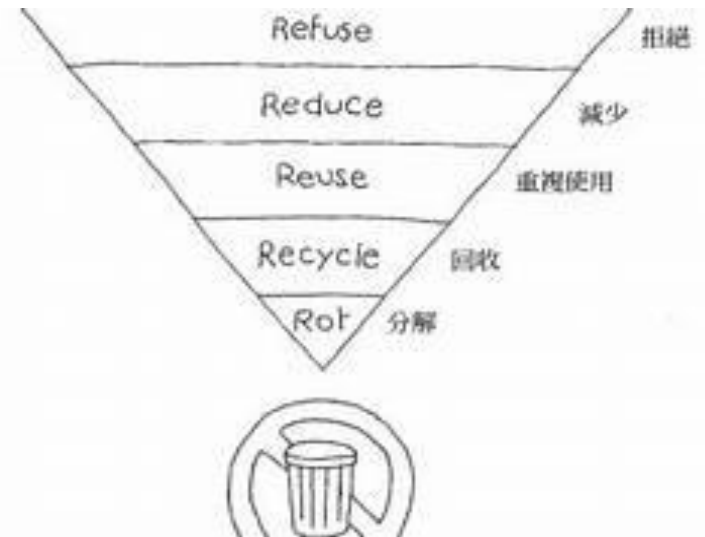
成就更好的你

我擁有一棟三千平方英尺的房子、兩輛車、四張桌子、二十六張椅子家裡的垃圾量一周足足**242**公升，但是現在，我擁有的越少越覺得富有，而且我不在需要出門倒垃圾了。



5R與零廢棄生活的好處

1. 拒絕Refuse你不需要的
2. 減少Reduce你需要的
3. 重複使用Reuse你消費而來的
4. 回收Recycle你不能拒絕/減少/重複使用的
5. 分解Rot剩下的殘渣做成堆肥



工作空間與垃圾郵件

簡化生活

它還管用嗎?我很常使用它嗎?我是否已經擁有重複的物件了?這是否會使家人的健康面臨威脅?我是出於罪惡感才保留它的嗎?我有這項東西是因為每個人都有嗎?這項東西是否值得我花寶貴的時間清理?我能利用這個空間做別的事嗎?它能夠被重複使用嗎?

垃圾郵件

Pottery Barn家飾型錄、美國郵政署法規(根據性交易廣告法，編號39USC3008申請禁止令)

孩子與學校

1. 拒絕Refuse：

拒絕贈品、多餘的學校紙張和護貝

2. 減少Reduce：

精簡玩具收藏和課後活動

3. 重複使用Reuse：

購買二手衣物和上學的用品

4. 回收Recycle：

用可堆肥的或是會進入掩埋場的材料來做勞作

5. 分解Rot：

把勞作拿去堆肥



動身參與

1. 渾然不知
2. 察覺
3. 行動
4. 孤立
5. 自信
6. 參與



零廢棄的未來

執政者

製造業者

老師

食品業者

每一位市井小民



到時候人類都能減少消費、減輕工作並且過著更精采的生活。

結語

在本書的第**236**頁可以查詢到作者各種教學影片及季節性食譜，也可以查詢到許多關於**5R**的相關影片，以及目前台灣可以實踐零廢棄的網站及資訊。

作者及譯者的用心正在以自身做起然後轉化為社會，真正的做到愛護地球。