無膠生活 困難重重

美記者親身挑戰 24小時走塑生活

全球每年產生約4億公噸塑膠垃圾，其中近半塑膠產品都在一次性使用後被棄置。多年來，塑膠品已深入日常生活，若要在當今社會完成一整天「無塑膠挑戰」，又會面臨怎樣的難關？美國記者雅各布斯在《紐約時報》刊文，分享自己的「無塑膠挑戰」：24小時內盡量不使用、不接觸任何塑膠。生活中任何一個微不足道的細節，都可能成為「攔路虎」。這次體驗也讓雅各布斯對如何養成「走塑」習慣有更多啟發。

①用膳：廚房成禁區 自備竹餐具

外賣含膠叉或塑膠餐盒，排除外賣選項的雅各布斯發現，廚房也成了禁區：烤麵包機、焗爐、電磁爐、微波爐，都含有塑膠成分，就連用膠袋密封保鮮的麵包也要避開。他只能帶上棉布購物袋、玻璃餐盒及一些走塑餐具去食品店。

他不能選購任何塑膠包裝食品，排除方便食品、盒裝飲料和塑膠薄膜保鮮的蔬果後，只能選購幾個水果，還要「視而不見」水果上貼有含塑膠成分的標籤。在散裝食品區，雅各布斯用自帶的不銹鋼匙和玻璃餐盒，選購一些堅果和速食燕麥片，「我知道盛放這些食品的儲物桶是塑膠製造，但我懶理了，畢竟我真的很餓。」午膳選擇，雅各布斯找到一間三文治及沙律店，讓店家將餐食直接放到玻璃餐盒，再用竹製餐具享用。

②交通：硬幣買車票 e-Payment犯禁

想要徹底「走塑」，使用何種交通工具都會違規，地鐵車廂外部塗層、內置扶手、座椅、地墊和電視屏幕，都有塑膠痕跡。為去曼哈頓公園散心，雅各布斯須乘坐地鐵，他帶上一把沒有塗漆的摺疊木凳，在同行乘客驚訝的目光中，獨坐在車廂中央完成這段旅程。

現時紐約的地鐵站，刷卡或使用含塑膠成分的紙質車票過閘已是常態。就算使用紙幣購票，主要由棉和亞麻製成的美元紙幣中也含有小量合成纖維，用於增加紙幣韌性，面額較高的紙幣還會使用塑膠製成的防偽線。至於電子支付工具，含有塑膠零部件的手機當然不能使用，雅各布斯只能用硬幣購票。

③衣着：暗藏膠標籤 膠布唔用得

日常衣物多數都含塑膠成分，即使標籤寫有「100%純棉」，也可能在拉鏈、褲頭帶、口袋、縫合線以及標籤本身藏有塑膠。由於他預訂的不含塑膠羊毛褲還未到貨，只能臨時用一條標註為純棉製的斜紋棉褲救急。

與棉褲生產商溝通後，他發現救急並非易事，因棉褲腰帶是彈性塑膠抽繩，縫合線也有塑膠成分，品牌標籤更完全由塑膠製成，只能臨時用金屬刀片而非有塑膠包裹手柄的剪刀，切掉標籤，他更不慎被刀刃劃傷手指。為了「走塑」，雅各布斯沒使用膠布，而是改用牛皮紙帶來止血。

④娛樂：禁玩啤牌 無床可睡

回到住所後，雅各布斯用沒有塑膠成分的筆，寫下一天的感悟。他幾乎想不到其他休閒娛樂，連妻子提議玩啤牌都無法實現，「牌上可是有塑膠塗層。」

雅各布斯所剩無幾的娛樂只有遛狗和散步，狗繩提前換成純棉製造。捱到深夜，雅各布斯進入夢鄉前，還不能躺在熟悉的床鋪上，「床褥和枕頭都有塑膠成分，只能將純棉床單鋪在木地板上，好在我已經精疲力竭，這個臨時的床鋪也能派上用場。」

⑤儀容：浴室門有膠 上廁所破戒

清晨洗漱整理儀容，是無塑膠挑戰的難關。令他困惑的不是包裝或成分含塑膠的牙膏、牙刷、洗髮水和沐浴露，而是有塑膠塗層的浴室門把手。雅各布斯只好讓妻子幫忙打開。

幾乎所有浴室日用品都含塑膠成分，雅各布斯只好事先購入一支由竹子和野豬鬃毛製成的牙刷，牙膏改為一款薄荷味的木炭牙膏粒，只需將其嚼碎，再用牙刷正常刷牙即可。至於淋浴，不能選用任何液態洗髮水和沐浴液，一塊據稱可反覆使用80次，性價比較樽裝洗髮水更好的洗髮皂是他的唯一選擇。

雅各布斯抱怨：數美元的剃鬚刀因有塑膠包裝，要改用一款84美元（約656港元）的不銹鋼剃鬚刀。浴室內的馬桶、水喉和洗手盆都由塑膠製成或有塑膠塗層，需上廁所的雅各布斯無奈破戒。