

零垃圾生活就是  
尽己所能地从源  
头减少垃圾。



马来西亚零垃圾协会联合创始人 许淑怡

# 减垃圾生活,不是不可能!

“零垃圾!怎么可能?”这是大部份人听到零垃圾时的第一反应。

零垃圾生活,难道真的就是实践一种完全不产生任何垃圾的生活方式?听着就感到沉重,让人退避三舍。

“不是啦!”马来西亚零垃圾协会联合创始人许淑怡笑说,“零垃圾”只是一个概念,或说是一个象征性的精神目标,并不是完全没有垃圾那么严苛,“现实社会根本不可能没有垃圾,因为人类在地球上就是会消耗和消费。”

## 从源头减少垃圾开始

许淑怡以自己为例,她都尽己所能贯彻不废弃的生活原则,食材向没有多余包装的在地友善小农购买,打包和购物自备容器餐具环保袋,月事改用月亮杯解决,手帕代替纸巾,清洁用品只到填充式

或重复性容器商店购买……

“但是我的隐形眼镜、防疫用品等,只能丢弃。”这一直是她的遗憾。

她强调,每个人的生活需求和优先顺序不同,不能强求每个人跟着你的步伐走。所谓的“零垃圾生活”,就是在自己能力范围内从源头减少垃圾,并尽量减少对物质的需求。

“从自己做起,就已经非常足够,而且往往会不小心影响其他人。”她笑说。

## 从2个人到四万多人

马来西亚零垃圾协会希望透过教育方式唤起大家的环境保护意识,将每个人小小的零垃圾生活经验串联起来,影响更多人参与到行动网络之中。

“与其等待政策改变,不如从我们自己的居家环境,从最简单的一些步骤处理。”协会宗旨确立,

脸书群组也在短短5年间从只有2个人到今天的四万多人，就足以证明这股力量正在全马各地发酵。

回想2016年刚刚开设群组时，只有2个人：她和另一位联合创始人郑风云。

她不禁笑起来：“当时真的很寂寞。”她大学毕业后到北京工作，受到一位女孩在TED演讲的零垃圾生活分享启迪，便开始自己一个人的零垃圾生活实践。

某次机缘巧合在Instagram中认识了郑风云，“她说她开了个Zero Waste Malaysia的脸书群组，里面一个人都没有，问我要不要加入，我就加入了。”

没想到两人从一则分享贴文，二则、三则……越来越多同理念的人看到、加入，群组也越来越壮大。

## 各类活动反应热烈

“有一天我们突然有个想法，不如把零垃圾生活理念带到实体吧！”

第一个零垃圾活动在雪兰莪州梳邦的夜市举行。“当时也没有宣传，就只是在群组发文说何时何地有零垃圾活动，叫大家自备容器来，没想到反应非常热烈。”

这个起点之后，有了2017年的零垃圾嘉年华、《我的零垃圾生活手册》、《零垃圾办公室手册》、《零垃圾活动手册》、《小学零垃圾教案》、马来西亚零垃圾地图及《垃圾大百科》等等。

群组是协会最重要的资产。

他们点点星火，燎原整个马来西亚。而且，占七成比例的女性会员，当中的妈妈不少，带着孩子

一起“零垃圾”。

难吗？“其实最难的是踏出第一步！”许淑怡说，不要理会别人异样的眼光，不要在意你跟别人不一样，敢敢去做，就没有什么做不到的。特别是父母，身教扮演着带领孩子的关键角色。

## 带着孩子零垃圾吧！

零垃圾生活并不严苛，比如在家用餐，餐后可以用水洗涤代替纸巾擦拭，外出用餐可以用手帕，迫不得已叫外卖时与商家沟通减少一次性餐具提供，口罩用过后剪下挂耳带再绑好包裹丢弃，避免耳带伤害其他小动物，新年衣服以交换代替购买等等。

“爸妈怎么做，孩子就会学着做，充满自信的视这种生活方式为理所当然。”

孩子走出家门，或许会面对学校同侪的嘲笑和排挤而失去信心，但是“相信孩子的应对和学习能力，他们可以做到的。”她乐观地说。

所以，还怕什么？开始带着孩子零垃圾吧！



许淑怡与郑风云（右）矢志用教育影响更多人加入零垃圾行列。

# 堆埋和焚烧，好吗？

“我们每天丢弃的垃圾量等同 6700 头大象的体积。”许淑怡担忧的是，那么多垃圾最后的去处。

“马来西亚处理垃圾的方法主要以堆埋为主。”她说。根据 SWCorp 的数据，我国每天生产的垃圾中，只有约 31% 进入资源循环系统，其余都被丢弃；丢弃的垃圾中，83% 送到垃圾堆埋场，5% 送到焚化炉。

堆埋法就是找一块很大的土地，挖一个洞，再把垃圾倒进去，填满后盖上泥土，又再找另一块地重复同样的动作。

“全马共有 141 座堆埋场，只有 21 座是有完备防水及沼气收集系统的卫生堆埋场，其他全是开放型堆埋场。”

垃圾在分解的过程中会产生滤渗液、沼气和其他有毒气体，滤渗液会污染土壤及地下水，有毒气体会污染空气，“沼气就是甲烷，是造成气候变迁的主要温室气体之一。”她解释，垃圾是全球温室气体第二大的贡献者。

焚烧垃圾也不是好办法，虽然一把火将垃圾烧成灰烬，“但灰烬中含有剧毒戴奥辛，吸入身体会致癌。”

唯一的解方，只有减少垃圾。她总结。

马来西亚零垃圾协会从开始的只有 2 人到今日四万多成员。



## 新手可尝试 零垃圾 5R 原则

对零垃圾“小白”来说，该如何开始新生活？许淑怡授招：先从检视我们的垃圾桶开始！

“看我们每天丢了什么进垃圾桶。”再寻找可重复使用或减少使用的替代方式。

她举例：“假如里面是塑胶杯或瓶，那下次在购买饮料时，是不是可以自备水壶装饮料？”

她推荐美国零垃圾教主 Bea Johnson 提出的 5R 原则：

- Refuse 拒绝：最好是直接从源头避免使用；
- Reduce 减少：若无法避免，就尽量减少使用；
- Reuse 重复使用：寻找可重复使用的替代品；
- Recycle 回收：最后的选择是回收，让资源能再循环生产。
- ROT 堆肥：把厨余、野草枯叶等做成有机堆肥或垃圾酵素。

许淑怡说，马来西亚零垃圾协会制作了百科全书、教材等，都可以提供大家参考。欢迎大家浏览 Zero Waste Malaysia 的网站 <https://zerowastemalaysia.org>。

