



GREENPEACE 綠色和平

2017 | SPRING ISSUE

# 成果報告

春季號

## 您是珍貴「地球字典」的傳遞者與守護者

字典，認識字詞的橋梁。學會文字的意涵、指涉的事物，才能將所見所聞和感受轉為文字，記錄下來。也由於文字的發明，身處 21 世紀的您我，透過文字得以不受時空侷限，了解幾百年、甚至千年前的人類歷史，或將各式文明結晶傳承一代又一代。

翻開字典，整齊排滿去蕪存菁後的字彙解釋、例句和用法，是盛裝人類智慧結晶的百寶盒。

您也許好奇，百寶盒般乘載字彙的字典，與綠色和平守護環境使命上有何關聯性？語言和文字是活的，當人們不再使用或遺忘它們，即是文字死亡的時刻。地球更是活生生的。在這個充滿不確定與紛擾的時代，堅定捍衛觸動您我心弦的一景一物、令人讚嘆的生命，傳承珍貴「地球字典」予下一代，您我責無旁貸。

依循上述概念，本期在編輯和內容做出有別過往的呈現。關心環境的您一定想過「如何還能為地球做更多」，其實留意日常生活習慣，著眼個人食衣住行育樂、有意識地生活即是重要第一步！（更多內容請詳見第 6 至 11 頁「封面故事」，以及第 12 至 13 頁「蔬食食譜」）

封面封底插畫／達姆 (Chia-Chi Yu)

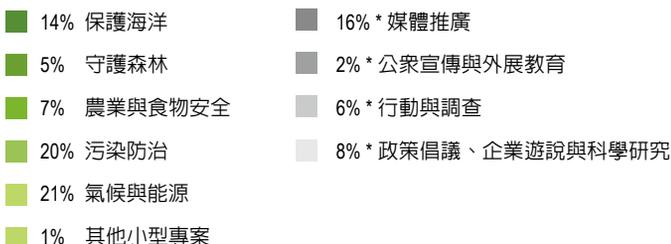
一直以來，仰賴您和世界各地的環境守護者與我們站在同一陣線，凝聚力量，才能促使企業改善不利地球環境的經營政策。不永續的棕櫚油企業造成印尼雨林及紅毛猩猩危機的故事，您真的不能不知道。（請詳見第 14 至 15 頁）

您對志工的印象是什麼呢？志工是推動環境巨輪滾動，一個不可或缺的齒輪和能量。聽聽與志工統籌 Claire 的訪談，更加了解綠色和平志工的迷人之處。（請詳見第 18 至 19 頁）

在您的持續支持和參與之下，近期的環境成果還有獲得韓國手機大廠三星 (Samsung) 承諾，將妥善處置 430 萬支設計不良的手機。全球知名 GORE-TEX® 防水產品製造商也宣佈，要淘汰有害的全氟化合物 (PFCs)。這些重大進展，都是您協助撐起防護網，阻斷地球承受難以磨滅的污染。

各式物種之間的存續，以一條看不見的線，彼此牽引、影響著。期盼您翻閱這本「新解地球字典」——2017 春季號成果季刊，能帶給您更多想法和感動。有任何意見或回饋？歡迎點開信箱，寫信告訴編輯部：Editors.EA@greenpeace.org。

## 您的穩健支持， 用於推展重要環境工作！



\* 代表支援所有環境專案 | 統計自 2016 年 1 - 12 月，準確數字尚待審計師核實

- 02 編輯的話 + 環保專案與支援支出分佈
- 03 過去三個月環境成就
- 06 封面故事 | 保護環境的個人第一步：有意識地生活
- 12 蔬食食譜 | 從每一口食物，替地球減少負荷
- 14 企業貫徹承諾，是紅毛猩猩可以回家的契機
- 16 地球寶典：您可以更深入認識地球大小事
- 18 訪談 | 志工，一位傳遞環境故事的人

## 2016 年 12 月至 2017 年 2 月的環境成就

DEC

20日

綠色和平去年 7 月發佈報告，指出違規和無序採礦是中國雲南省原始森林退化主要原因。相關政府部門回應，會展開實地調查。12 月 7 日，雲南省林業廳正式回覆，確認綠色和平的調查發現，同時已經停止和取締違法違規企業的建設經營計劃，並會在雲南開展行動，保護森林資源。



23日

臺灣與印尼獨立媒體深入報導印尼籍漁工 Supriyanto 在臺灣漁船受虐致死案件，讓血汗漁工問題再次浮上檯面。我們從 2014 到 2015 年，走訪臺灣、斐濟等地漁港，發現超過三分之二的外籍漁工都曾面臨剝削、不平等合約，甚至遭受虐待。因此今年 1 月 20 日上路的遠洋三法與相關子法格外重要，我們認為，外籍漁工應由勞動部納管，強化船隊資訊整合並公開透明。



11日

新版《電業法》通過，「自己的用電自己選擇」不再是想像，綠能將可以自由買、售。全臺各地發的電，只要是來自再生能源，就會優先被使用、優先輸配到您我家中，再生能源在臺灣躍升為優先的電力來源。「資訊透明度」的要求與 2025 年「非核家園」也正式入法。



© Bernd Lauer / Greenpeace

11

17日

發表《銀行的毀林業務》調查報告，揭發滙豐集團由 2012 年起協助 6 家破壞印尼雨林的棕櫚油企業籌集資金，高達 5,000 億臺幣之譜，是毀林企業的主要合作金融機構之一。我們隨即發起全球連署，要求滙豐堅守環境承諾，停止為毀林企業籌資。



© Jurnasvito Sukarno / Greenpeace

17

19日

真正創新的科技業者早已張開雙臂擁抱綠色能源，但仍有許多企業依賴骯髒化石燃料。我們公佈報告，評鑑臉書 Facebook、網飛 Netflix 等全球企業使用再生能源的表現，宏碁、華碩也列入全球評比。專案主任蔡絲婷說，「臺灣資通訊業的能源資訊透明度已大幅提升，但就再生能源使用、採購、倡議等面向，仍遠落後。」能源革命正在發生，打造更綠未來，已現輪廓。



© George Nikitin / Greenpeace

19

23日

我們調查 20 到 45 歲的民眾每年購買衣服的金額，估計高達 1,620 億元，是將近三棟臺北 101 的造價。買一送一、免運費、名人代言廣告共同造就的「衝動購物」是主因。推廣「減法生活」環境專案，破除許多人「消費等於幸福」的迷思，運用巧思讓舊衣獲得新生，更釐清「想要」與「需要」，是重獲加法人生的關鍵。



© JD Huang / Greenpeace

23



© Taeyong Jung / Greenpeace

26

26日

公眾與綠色和平一同關注三星 (Samsung) 手機 Galaxy Note 7 召回事件，終於有了階段性成果。三星公佈調查結果，手機爆炸事故起因電池設計不良、製作時程倉促、上市前測試不足。三星宣告，召回的手機不會直接銷毀，承諾會尋求綠色和平的建議妥善處置。我們不會鬆懈，將持續關注，直到確認三星將如何處理這 430 萬支手機為止。



© Jung-geun Park / Greenpeace

26

26日

不少牙膏或牙齒美白產品含有塑膠微粒，比起洗面乳、磨砂膏，這些添加的微粒可能更加細小，更容易進入海洋中。一月，韓國食藥安全部宣佈，擴大禁用塑膠微粒使用範圍，牙膏、牙齒美白和漱口水等產品都將禁止添加。相比之下，臺灣的禁用政策仍有進步空間。今年，也請您和我們一起為杜絕微塑膠而努力。



05

© Greenpeace



14

© Greenpeace



06

© Florian Bartschinger / Ex-Press / Greenpeace



21

© Bjorn Valgn / BOF / Greenpeace



27

© Janis Grosse / Greenpeace

5日

塑膠垃圾讓鯨魚或海龜窒息，時有所聞。據估計，每年約有 800 萬噸塑膠流入海洋，佔全球海洋垃圾的 60% 至 80%。放眼許多國家、城市，已實行禁用塑膠袋的進步政策，積極應對塑膠氾濫的現狀。為了推動減塑更進一步，綠色和平志工起而行動，自環保署高 36 公尺建築立面垂降演出，傳遞海洋生物因塑膠纏身的重要訊息。

6日

全球知名 GORE-TEX® 防水產品製造商 Gore Fabrics 宣佈，將淘汰有害的全氟化合物 (PFCs)。自 2015 年推出「為戶外去毒」專案以來，The North Face、Mammut 等品牌拒絕改變，但當它們的主要供應商 Gore Fabrics 也做出守護自然環境的承諾，含 PFCs 的戶外產品將會成為歷史。您的支持，是達成這個成果的關鍵！

14日

20 年前的這一日，綠色和平在香港成立東亞分部首間辦公室。東亞分部總幹事施鵬翔回顧過往，他說：「過去 20 年來走過的每一步可見，只要下定決心、堅持信念，無事不可能。我深信，懷抱希望並付諸行動實踐，能為地球環境創造更美麗的未來。」

21日

萬分感謝全球森林守護者，關切印尼雨林遭棕櫚油企業破壞的問題，一同要求滙豐銀行應堅守保護環境的政策，停止為毀林企業籌資。全球連署施壓下，滙豐銀行修訂政策，公眾力量集結奏效！在臺灣，共計超過 10,000 人加入連署。謝謝您以行動為雨林與極瀕危紅毛猩猩發聲！

27日

您知道嗎？一支智慧型手機的平均使用時間僅 26 個月，回收再利用比例卻少之又少。越來越多消費者要求更聰明的設計，包括：容易維修、確實回收，軟體配件升級或更新，都該與既有機型整合。我們發佈《智慧型手機 10 年盛世》報告，摘要電子廢棄物造成的環境負擔，也請您繼續關注。



© Kenjo Yoda / Greenpeace



© Greenpeace



© Greenpeace

## 保護環境的個人第一步： 「有意識地生活」

人類的食衣住行育樂，無一不與環境有關連。每個人無心的舉措，或是習以為常的行為，都可能如蝴蝶效應般地擴散、產生震盪，跨越國界和時空，為地球上另一處的生命或土地、海洋、森林，帶來難以磨滅的創傷和污染痕跡。

現在，您我不難從日常裡察覺到，地球已失去了「平衡」，處境著實令人堪憂。

追尋自我生命豐足與守護大自然，兩者無須背道而馳。人是地球萬千生命裡的一分子，只要從自身日常有意識地生活開始，就能展現保護地球環境的行動第一步！



© JD Huang / Greenpeace

## [無所不在]

釋義：任何地方都存在，到處都有、遍及各處。

# 輕便的塑膠，環境沉重的負荷

有意識地生活：食衣住行育樂



每天從清早起床刷牙，直至晚上關燈睡覺，是否計算過一整天裡，總共接觸或使用多少件塑膠製品？

塑膠約在 1862 年的英國倫敦誕生，隨後塑膠傳入美國與其他歐洲國家，經過化學家不斷地改造和精進，時至今日，塑膠材質輕而耐用，生產成本低廉，成為眾多產業極為愛用的物料。從建造飛機、各式包裝材料、各種食器，甚至是衣服上的小鈕扣，塑膠已全面侵入人類生活之中。過去 10 年，塑膠製品產量超出過去 100 年的總生產量。

### 塑膠，環境的定時炸彈

由於許多塑膠製品屬一次性用途，用後即棄，產生大量廢棄物，然而全球每年人類丟棄的塑膠，約有 800 萬噸的塑膠終點不在陸地，而是海洋，在那些海鳥、海龜、鯨豚等海洋生物的腹中。（一頭成年非洲公象平均 5 公噸重，表示有 160 萬隻公象重量的塑膠垃圾流入大海。）

據估計，海洋垃圾有 60% 至 80% 的比例是塑膠。塑

膠難以被生物降解，舉例來說，塑膠瓶分解需 450 年、塑膠瓶蓋 400 年、魚網 650 年，世上的動物壽命都遠不及塑膠！聯合國更將塑膠形容為「有毒的定時炸彈」。

### 塑膠不屬於海洋

人人都希望自己的家園整潔乾淨、不受污染，然而海洋生物的家園卻正在承受人們追求快速、便利後的巨大傷害。減少每一個人依賴塑膠的習慣，就是降低海洋動物受傷的契機。



▲ 一位爸爸帶著他 3 歲女兒參加去年 12 月淨灘活動。（更多請看第 18-19 頁）

「不可承受之輕」

釋義：出自作家米蘭·昆德拉小說《生命中不能承受之輕》。意指生命中有太多事，看似輕如鴻毛，卻讓人難以承受。

## 一步步設立屏障，杜絕塑膠柔珠再入海洋

有意識地生活：食衣住行育樂



▲ 這是綠色和平於德國的年輕志工，在漢堡的內阿爾斯特湖（Inner Alster）舉著創意標語，為禁用塑膠微粒所做的行動。

體積微小的塑膠柔珠（又稱「塑膠微粒」）是污染環境的強大殺手。塑膠柔珠常用於牙膏、潔面乳等個人護理產品，甚至是化妝品也愛添加。污水處理系統難以攔截過濾直徑或長度小於5mm的塑膠柔珠，最終，這些肉眼無法辨識的塑膠就這麼地流進大海。

綠色和平於去年7月初發佈《海鮮中的微塑膠》，文獻研究報告發現，超過170種海洋生物體內曾發現塑膠微粒。進入食物鏈中的塑膠微粒，對生態、人體健康會帶來哪些影響和傷害，恐難以估量和預測。

### 第1步：要求企業展現企業責任

綠色和平集合全球環境守護者的聲音，在各地展開連串行動。首先，揭露全球30大化妝及個人護理產品公司淘汰塑膠柔珠政策的漏洞。公眾的關注和簽名連署，在去年8月，各大品牌陸續回應，多數表示2018年底，將會全數淘汰柔珠。您我拭目以待。

### 第2步：要求政府為全民健康負責

公眾的連署壓力，使得臺灣及韓國政府相繼宣佈禁

用塑膠柔珠。去年11月，臺灣宣佈將禁售含塑膠柔珠產品的時程，從2020年提前至2018年底；韓國則宣佈今年7月起，禁止含塑膠柔珠的產品輸入或製造，並於明年7月禁售。

### 第3步：要求通路、美妝店一同把關

清楚了解塑膠柔珠對海洋危害的公眾，都說：「其實不用等到2018年，早就從現在做起，不再使用！」從今年到2018年底，近兩年的過渡時期，若有通路及美妝店依資訊公開原則，協助其顧客辨別，將是一大助益。因此我們在去年8月初向臺灣10大通路商發信，11月底將各家通路對於塑膠柔珠的看法回覆整理後，公開於綠色和平官網。

### 42,000+位公眾連署，是監督的基礎

推動淘汰塑膠微粒是綠色和平推動全球減塑的重點專案之一。每一次向企業與政府倡議的背後，都有賴您做為我們堅強的後盾。消滅塑膠微粒，助海洋一臂之力，尚未能鬆懈！

## [ 減法生活 ]

釋義：少買一件「過季就去」的衣服，為自己省下一點錢，也能對地球好一點，還會發現「加法人生」的小確幸。

# 跳脫購衣迷思，展開加法人生

有意識地生活：食衣住行育樂



「一位被鎂光燈包圍的 superstar，現身在逛街人潮熙來攘往、處處繽紛奪目的臺北信義區百貨廣場前，他的身上繫著標籤：『華麗的外表掩飾我寂寞』、『購物是我最好的朋友』、『最新最潮我一定要有』，讓他面帶憂容、動彈不得。」

一位小女孩走向他，解下其中一個標籤，竟因此解開他肢體上的束縛，接著，在旁人的協助下，這位 superstar 終於重獲自由，並與街上的人們開心跳舞！」

這是去年 12 月初，綠色和平在逾 60 位舞者與志工的參與下，策劃的一場街頭快閃行動，吸引近百名觀眾圍觀、拍照。綠色和平希望以行動藝術表演，讓民眾反思平時的購物習慣，真的替自我找回內心平靜、愉快，以及穩固的人際關係了嗎？

## 環境運動也可以很酷、很有創意！

透過街頭快閃舞蹈，傳達現代人被消費束縛的困境，而擺脫困境後，將會發現生活真正的自由。

掃描 QR code，

或輸入 <http://bit.ly/2jnTrlu>，

即可觀看完整影片。



## 「衝動購物」下的災害

忙碌現代人多以消費，抓住物質帶來的快樂。在許多購物促銷中，尤以現今時裝界講求快速、祭出誘人折扣，最容易令消費者墜入過度消費的深淵裡。網路購物促使快速時尚的潮流更加興盛。

據綠色和平去年 11 月底至 12 月中，進行臺灣消費習慣調查，推估 20 至 45 歲民眾每年購買衣服的金額就高達 1,620 億新臺幣，將近是三棟臺北 101 的造價。

然而一些研究永續紡織產業的觀察家，已對快速時尚產業未來的經濟可行性提出警告：「整體而言，這樣的商業模式若繼續下去，將導致嚴重資源枯竭，高波動的資源價格，到頭來威脅到快時尚產業自身的利潤和成功。」在資本主義的經濟模式下，唯有廣大的消費大眾開始「有意識」生活與購物，才有讓地球脫離資源耗盡、遠離污染的處境。

## 不被物慾綁架，快樂就能自己決定！

人生像是一條長長公路，急促的生活節奏，除會錯過沿途美好風光，稍不留神，就會給大自然帶來不可逆轉的傷害。

「慢活」不只是人類對自身生活的平衡，更是對生態環境的守護。實踐永續的生活模式，才能讓自然環境循環不息。快樂無須外尋，不妨多聽心裡的声音！

## [雲]

釋義：水蒸氣遇冷，凝成細水滴，懸浮在空中的團狀物體。雲端運算服務因與水循環特徵相似，故以此為名。

# 帶給您我歡樂的那片雲端，是否夠潔淨？

有意識地生活：食衣住行育樂



時代進展快速，從通訊方式的變異就能端詳一二。古人無臉書，寄送家書一封得耗時數週以上，若不幸遇上戰爭，向家人報平安的書信能否安然送達，都是未知數，無怪乎中國唐代詩人杜甫會寫下「烽火連三月，家書抵萬金」的詩句，表達一封家書可值萬兩黃金，形容收到家信的珍貴。

現代人有臉書，難以體會古人等候一封親友書信時的心理狀態。網路是項劃時代的發明，徹底改變大眾的人際關係，以及對於空間與時間的認知與想像。

### 乾淨雲端，企業有責

然而享受網路便捷的背後，卻是由耗電量龐大的雲端資料中心所支撐。假設雲端資料中心為一個國家，足

以成為全球第六大的耗電國，僅次於中國、美國、日本、印度和俄羅斯。可想而知，若其能源來自煤炭等化石燃料，將產生大量碳排放。

綠色和平自 2009 年開始推動全球資通訊業承諾其雲端資料中心遠離煤炭、石油等髒髒能源，儘快全面轉型再生能源，共同建立乾淨的網絡世界。

今年 1 月，我們發佈最新版《綠色點擊 2016》報告，評鑑全球資通訊業使用再生能源的表現。您我常使用的 Facebook、Google、Youtube 及 Whatsapp 表現最佳，均獲 A 級。至於 2015 年正式登陸亞洲地區的線上影音串流平臺 Netflix，以及電子商務起家的 Amazon 等，卻表現不如預期，僅有 D 級，令其使用者失望！

### 臺灣的宏碁、華碩、電信三雄表現

臺灣資通訊業也納入全球最新評比中，結果發現，臺灣企業在能源資訊透明度的表現是大幅提升，甚至優於 Amazon 與百度 (Baidu) 等知名企業。電信三雄：遠傳電信、臺灣大哥大、中華電信的綜合評比也優於全球平均。不過，在使用再生能源、採購、倡議等面向，則表現落後於 Apple、Google 等全球企業。





綠色和平再生能源專案主任蔡絲婷便表示：「由企業帶頭發展再生能源是能源轉型的關鍵，《電業法》通過後，企業責無旁貸，更應透過影響力，督促政府、公用事業和供應鏈擴大使用再生能源。」

### 亞洲企業應追上國際潮流

在這次評比中，首次將騰訊（Tencent）、百度（Baidu）及阿里巴巴（alibaba）等納入。您或許也時常用來與親友聯繫的通訊軟體 LINE，其母公司韓國 NAVER 也在這次評比當中。總結來說，亞洲企業表現尚差強人意。這些企業網路覆蓋率與日俱增，必須拒絕使用骯髒能源，加快使用乾淨能源的腳步，追上進步與真正創新的潮流。

### 期盼真實 v.s. 虛擬的雲同樣潔淨

只要觸碰一下螢幕、點擊一下滑鼠，無形網路就將訊息、照片、即時新聞傳送給對方；人們也多利用網路線上收看影集或聽音樂，甚至學習語文等。然而您我都不願在享受的過程，不知不覺成為加劇全球氣候變遷的幫凶。作為世界網民的您，具備督促企業使用再生能源政策的能力，有意識地選擇友善地球的那一片網路雲端，才能確保真實世界裡的藍天白雲永現眼前。

### 您愛用的通訊企業，表現如何？

	D
	D
	D
	D
	D
	C
	F
	F
	D
	D
	F
	F
	A
	A
	A
	A
	B
	D
	C
	A
	A
	A
	F

依 5 大項目做出整體評分：資訊透明、再生能源承諾、能源效率與減碳量、再生能源採購、政策倡議。

## [安心]

# 從每一口食物，替地球減少負荷

釋義：形容心情安定。

如果入口的食物會帶給地球沉重負擔，您願意嗎？

綠色和平辦公室同仁平日身體力行多菜少肉的飲食習慣，與您分享私房料理食譜。

蔬食料理變化多端、滋味豐富，更減輕地球負擔。一起動手做吧！

1



食譜提供



林摩根  
資深會員關係與發展專員

## 1 秋葵納豆丼飯

不吃肉也懷念的沖繩春天好味道！

材料 (2人份)

秋葵 300g、納豆 100g、米飯  
酪梨半顆 (依個人喜好可替換成雞蛋)  
屏科大醬油少許、白芝麻少許  
蔥花少許

步驟

1. 秋葵用鹽搓洗後放入熱水煮熟，加點好油，約1分鐘半即可，然後切丁備用。
2. 用酪梨取代雞蛋，切丁備用。
3. 在熱騰騰的米飯上，鋪滿秋葵丁、酪梨丁和納豆。
4. 淋1匙在地的屏科大醬油，加點蔥花，再依個人喜好放上海苔絲或白芝麻，即完成。

提醒

1. 秋葵煮太熟，口感會不佳，切記掌握好時間！
2. 屏科大醬油為薄鹽醬油。

2



食譜提供



「K」  
資深行動成員

## 2 雪菜毛豆百頁

你知道毛豆跟黃豆是同一種植物嗎？

材料 (4人份)

雪菜一把 (約5-6顆菜)、百頁6片  
毛豆 100g、薑末約2大匙  
蒜末2-3瓣、小蘇打粉1茶匙  
辣椒 (依個人口味添加)

步驟

1. 雪菜用清水沖洗數次，去除髒污及多餘鹽分後，切碎；百頁切成適當大小。
2. 煮一鍋熱水，沸騰時加入小蘇打粉溶解後，放入百頁煮軟撈起，用清水沖洗數次去除小蘇打粉味道後，瀝乾百頁。
3. 熱油鍋爆香薑末及蒜末，依序放入雪菜、辣椒、百頁拌炒。
4. 放入煮熟的毛豆後，加入一碗水或高湯，燜煮2至3分鐘直到入味即完成！

提醒

1. 上菜前也可以用太白粉勾薄芡。

食譜提供



鍾穎珊  
金融專案主任

## 3 日式味噌茄子

我的美味伴飯常客，胃口大開！

材料 (2人份)

茄子一條、洋蔥 ¼ 個、海鮮菇 100g  
蒜蓉少許、紅味噌 ½ 茶匙  
黃味噌 ½ 茶匙、糖 1 茶匙、水 2 杯

步驟

1. 茄子洗淨切成數片。洋蔥切碎。海鮮菇洗淨備用。
2. 將兩款味噌混入糖及1杯水拌勻。
3. 在鍋內加入一點油，炒香洋蔥和蒜蓉，接著放入茄子與1杯水，蓋上鍋蓋，以中火煮約6至8分鐘，直至茄子變軟，這之間可翻炒茄子。
4. 再放入海鮮菇一起煮熟。
5. 最後加入已拌好的味噌稍煮一會兒便完成。

提醒

1. 味噌，不僅是調味醬料，營養價值亦十分豐富，而不經高溫烹調的味噌，更能保留大量活性益菌，有益健康。



4



3



5



食譜提供



Claire Chen  
志工統籌

#### 4 堅果羅勒醬炒飯

清爽又無負擔，顛覆你對炒飯的印象！

##### 材料 (4 人份)

冷凍後的米飯 4 碗、玉米 2 根、紅蘿蔔半條  
毛豆 30 g、杏鮑菇 2 根、羅勒醬 4 大匙  
核桃等堅果 10 g、高麗菜 1/8 顆  
海鹽 2 茶匙、黑胡椒少許  
醬油 1 小匙、素鬆 (依個人口味添加)

##### 步驟

1. 先把切丁後的杏鮑菇及紅蘿蔔、玉米粒、切絲的高麗菜、毛豆先炒熟，炒後放在一旁。
2. 將冷凍飯下鍋炒，加入點油後開始拌炒，飯變得稍軟後，再加入海鹽和醬油，繼續翻炒。
3. 鍋內加入羅勒醬，再放入已經炒好的蔬菜們，等候所有鍋內食材都與羅勒沾染後，即完成！
4. 上桌前可以灑上素鬆和核桃，增添口感和風味。

##### 提醒

1. 玉米粒最好使用新鮮玉米，不要用罐頭玉米。
2. 羅勒醬的分量可再適時增添，足夠讓米飯變成綠色為主。

食譜提供



Cecilia Calello 柯美詩  
專案主任

#### 5 普羅旺斯燉飯

純素料理也能相當有異國風味喔！

##### 材料 (4 人份)

古斯米 (couscous) 350 g、洋蔥半顆、茄子 1 條、新鮮番茄 2 顆  
羅勒番茄義大利麵醬 300 g、橄欖油 4 大匙

##### 步驟

1. 醬料：洋蔥、番茄、茄子洗淨後切丁備用。於鍋內加入 3 大匙橄欖油，油熱後，先加入洋蔥與水 20 c.c.，沸騰後加入番茄與茄子。再加入番茄醬，持續攪拌，烹煮約 5 至 7 分鐘。
2. 古斯米：與煮沸的水以 1:1 的比例，一起倒入鍋內，並加入 1 大匙橄欖油，持續攪拌約 5 分鐘，古斯米便可煮熟。
3. 將醬料與古斯米擺盤，即完成。

##### 提醒

1. 烹煮醬料時，必要時可添加水，保持食材濕潤。
2. 古斯米在各大超市都買得到。



您也願意分享拿手的蔬食料理嗎？

歡迎提供您的食譜，

寄到編輯部信箱：Editors.EA@greenpeace.org，

我們將擇期於綠色和平網站或粉絲頁上公佈喔！

[刻不容緩]

釋義：形容情勢非常緊迫，一分一秒都不能耽擱。

## 企業貫徹承諾， 是紅毛猩猩可以回家的契機



攝影師 Claire Donner 去年在印尼婆羅洲島上，一間專門收留成了孤兒、受了傷或流離失所的紅毛猩猩復育中心，拍下牠的照片。

牠與您我沒有共通語言，然而，即使透過這靜態影像，與牠四目相交的那一剎那，想必無人不心頭一震。究竟在被救援前是歷經了什麼樣的遭遇，會讓一隻紅毛猩猩展露出如此哀傷的神情？



### 7 個月大 Otan 的境遇，只是冰山一角

紅毛猩猩的生育間隔很長，每隔 6 至 8 年才生產一次，通常由雌性照顧後代，大約 6 到 7 歲才能漸漸獨立生活。照片裡，被人類媽媽抱在懷裡的 Otan 只有 7 個月大，牠能夠從一場雨林大火中及時地被救起，是不幸中的大幸，然而卻成了沒有家的孤兒。

不是絕大多數的紅毛猩猩都能有 Otan 這樣的運氣，雨林大火多半令牠們命喪火場或活活被餓死。婆羅



▲ 綠色和平印尼辦公室同事於當地 HSBC 遞交連署。

洲的雨林範圍內有全世界最大紅毛猩猩野生族群，不過 2016 年，婆羅洲紅毛猩猩已被《國際自然保護聯盟瀕危物種紅色名錄》(IUCN) 提升為「極瀕危」，是印尼雨林生物多樣性的嚴重警訊。

### 每年至少 1,000 隻紅毛猩猩因雨林大火喪生

「家」是每個人的遮蔽所、休養生息的地方，紅毛猩猩的家就在印尼雨林。牠們消失的家園，絕大多數成了油棕樹的種植園。油棕樹是產油經濟作物，提取出的棕櫚油，常添加在您我日常生活會吃到的洋芋片、巧克力、泡麵、糕點，甚至是清潔用的牙膏、洗髮精、肥皂裡。

棕櫚油用途廣、需求高、成本低，喜好陽光的油棕樹種植園不斷在印尼雨林裡擴張。推土機、怪手、大火剷除了綠林，棲息在此的珍稀動植物們因此被逐出家園，失去生存空間。有印尼保育組織估計，每年至少 1,000 隻紅毛猩猩因大火而直接或間接（失去棲地、更易遭獵殺）喪生。

### 金錢換不回數千萬年形成的雨林

然而只要以永續的方式經營、生產，棕櫚油與破壞雨林並不一定劃上等號。在消費者環境意識抬頭的壓力下，各大世界知名消費品牌紛紛承諾改善，制定「不毀林」政策，確保其供應鏈不涉及破壞雨林，還是有部分棕櫚油企業無視公眾壓力與企業之責，拒絕加入守護森林的行列。

全球第三大棕櫚油企業「IOI」就是拒絕守護森林的企業之一。深究這些企業得以有恃無恐的原因，

即在於「金錢」。全球最具規模銀行之一的滙豐，正是助長這些企業冥頑不靈的因素之一。滙豐銀行自 2012 年起協助六間破壞雨林的棕櫚油企業籌集資金，總金額高達 5,000 億臺幣。前述的 IOI 便曾獲得滙豐銀行籌措資金約 180 億臺幣。

早已簽署「赤道原則」(Equator Principles) 的滙豐，標榜集團首務是永續發展、關注環境，更在政策裡明令不參與破壞天然森林的開發案，卻無視自己許下的承諾，竟助長棕櫚油企業毀壞印尼雨林與泥炭地。

### 找回雨林永存的關鍵、契機、機會和屏障

一月起，全球 27 萬人一同呼籲，要求滙豐堅守環境承諾。全球連署送至滙豐在印尼雅加達和馬來西亞吉隆坡的總部，公眾也透過留言、致電與親身到訪，表明不願再看到印尼雨林因企業私利消失。

2 月 20 日，滙豐銀行宣佈最新政策，表明將不再向涉及任何清空森林、破壞泥炭地的公司提供資金。所有滙豐客戶，必須在 6 月底前公開其森林保護政策。這只是一個開始！期待滙豐引領更多跨國銀行改變，讓毀林企業的資金流逐漸枯竭，守護紅毛猩猩家園。



[ 生存 ]

釋義：活著，讓生命持續。

## 地球寶典： 您可以更深入認識地球大小事



地球的承載力和消化力並非無止盡。甘地曾說：「地球足夠滿足每個人的需求，卻無法滿足每個人的慾望。」

孤樹難成林，孤燕不成夏，您正是那位具有能力可替地球翻轉劣勢、為動植物們發聲的主角。

然而，在您接觸環境訊息時，是否曾遇到感覺陌生的專業詞語呢？現在就為您一一解說。

### 泥炭地

一種有機濕地土壤，由植物遺體經分解、千萬年堆積組成。泥炭地是天然的碳儲存地，沉積原始狀態的煤，藉由植物生長吸收大氣中的碳。

一旦泥炭地乾涸、失去水分，泥炭將會分解，釋出二氧化碳於大氣。印尼雨林的泥炭地遭人為刻意排乾及開墾，是印尼屢次發生森林大火的導火線。



### 赤道原則

2003年起，各大國際金融機構討論制定、參與簽署的投信與借貸準則。根據國際金融公司和世界銀行的政策建立，在銀行評估、決定和管理項目融資裡，加入環境與社會風險考量，現已是國際融資廣泛運用的企業自願性規範。

在臺灣，簽署赤道原則的有國泰世華銀行和玉山銀行。一月，全球支持者要求也已簽署的滙豐銀行停止為毀林企業籌資，堅守環境承諾。



### 碳儲存庫

也常稱為「碳匯」，是能夠無限期累積及儲存碳化合物（特別是二氧化碳）的天然倉庫。以森林為例，吸收二氧化碳的樹木，將碳儲存在其植物體內及土壤。

砍伐或焚燒森林，大量蘊藏在樹木和土壤的二氧化碳，將會像「炸彈」般引爆，釋放到大氣中，加劇全球氣候變遷。



## 生物寶庫

蓬勃繁茂、雨量充沛的雨林，孕育無數動植物，不少瀕危珍稀動物棲息其中，如亞馬遜的美洲豹、粉紅淡水豚、樹懶、全球最大的花卉；印尼熱帶雨林則有紅毛猩猩、蘇門答臘虎及蘇門答臘象；剛果森林則有瀕危的黑猩猩，以及易危的非洲森林象等。

這三處熱帶雨林是地球的綠肺，也是綠色和平森林專案長期投入的工作項目，亟需更多森林守護者的加入和支持。



## 冰塵

細沙以及廢氣沉澱物散佈於冰層表面，形成污點，降低冰的反射率，導致冰吸收更多的熱量。

總是給人「無限」與「永恆感」的冰川與極地冰蓋，因為氣候變遷與空氣污染，使它們寧靜致遠的美麗已深受威脅。



## 極瀕危

《國際自然保護聯盟瀕危物種紅色名錄》，簡稱「紅皮書」，1963年起由國際自然保護聯盟（IUCN）編製，是全球動植物物種保護現狀最全面的名錄，旨在向公眾和決策者反映保育工作的迫切性，協助國際社會避免物種滅絕。公認是生物多樣性狀況最具權威的指標。

目前保護級別分為8個等級。2016年將紅毛猩猩提升為「極瀕危 critically endangered」（危急程度僅次「滅絕」及「野外滅絕」），是印尼雨林生物多樣性的警訊，因此要求企業承諾並貫徹「不毀林」政策，是守護紅毛猩猩的根基。

## 海洋酸化

除了森林之外，海洋、大氣也同樣是重要的碳儲存庫。海洋有溶解二氧化碳氣體與逸散等作用，也會促使二氧化碳在大氣與海洋之間進行交換。

在人為活動干擾前，碳在各儲存庫交換速率維持一定平衡，工業革命後卻打破了平衡，二氧化碳急速大量增加，導致海水化學特性改變，酸化的海水不利許多海洋生物生長，如珊瑚、貝類、甲殼類等等，海洋食物鏈與生物多樣性面臨崩解危機。



## 您想要邀約舉辦環境主題講座的心聲，我們聽到了！

常常會有支持者來信或來電詢問，是否能邀請專案團隊或志工夥伴，為團體舉辦環境專案講座？最近，我們安排了兩種主題講座，分享「塑膠污染」與「氣候變遷」議題。如果您也有需求，歡迎透過以下網址與我們聯繫，將有專人回覆您的查詢。

<http://bit.ly/2kp4gfB>



## [ 志同道合 ] 志工，一位傳遞環境故事的人

釋義：彼此的志趣和理想一致。



第一次見到綠色和平臺灣志工統籌 Claire（左圖），很難不將視線多在她身上停留一會兒，並為她一頭狂放髮絲、具共鳴和能量的聲音、以及充滿異國風味裝扮和香氣所吸引。極具個人特色，又令人信賴的 Claire，從無到有逐漸建立起臺灣的志工團隊。

### 加入志工，讓人改變生活信念、看待環境角度

一百個人可能就有一百種工作模式，如何統整來自四面八方、各有專長的志工？有大眾

傳播學習背景的 Claire 告訴我，很多成熟的想法、溝通技巧與管理經驗，都是一邊做一邊學習，點滴累積形成。

她看似外放不羈，其實來自於一個非常傳統的家庭，家人非常害怕改變，「來到綠色和平將近 4 年，我也有了很大的改變，變得比較不害怕，只要想做，真的是什麼事都可以做到。看待事情的態度變得正向也主動，願意去嘗試、闖闖看！」她語氣堅定地這麼告訴我。



▲ 參加「森林保衛戰」桌遊志工合影。



▲ 志工領導者們舉辦桌遊遊戲，藉此在有限時間內，增進新加入志工們彼此間的熟識，並從遊戲過程增加環境意識，成為打開自身關心環境的覺知的第一步。

透過以下訪談，帶您一起了解，綠色和平志工有什麼不同之處？志工又能如何推動組織在進行的環境議題？以及最根本是，志工為什麼選擇加入綠色和平？

### 問：志工加入綠色和平的原因？

答：綠色和平「國際性」、「很自由」、「有創意」的工作環境！一來想從中了解，目前世界上面臨的環境議題是什麼，二來想認識與自己志同道合的人。

環境工作的路程較長，無法在幾個月、甚至一兩年的時間內就完成一項專案，這是環境志工與其他機構的志工的**最大不同**。我會花很多時間，建立志工對綠色和平的信任感，整體團隊氛圍也非常重要。

以往志工僅是協助專案工作的「冰山一角」，一次性的參與，很難看見專案全貌。看到這個問題後，我認為要建立志工之間的「團隊感」。去年 10 月，我邀請志工來參加「領導者培訓計畫」，讓他們和我一起從無到有、策劃更多核心工作。



去年 12 月於新北市金山沙珠灣的淨灘活動，首次由志工團隊全權事前規劃與統籌，如：調配人力、海岸線場勘、與當地環保單位接洽聯繫、申請場地等。



▲ 近百人熱情參與，有爺爺帶著小孫女、中年大叔帶老媽媽到現場淨灘，年齡層相當廣，當日撿拾近 3,000 公升的垃圾。各式各樣的廢棄物超乎想像，瓶罐、碎片、針筒等，百年不化的塑膠垃圾數量更是驚人。



◀ 深具時尚風格的淨灘海報，是志工的創意點子，希望採用不同一般的畫面，吸引更多人們的關注，進而參與活動。

### 問：如何培訓領導者志工？

答：我們邀請懷抱「想做更多事」的志工成為領導者志工，第一波招募到 10 位，再由他們分別帶領三個團隊：淨灘、新進志工招募，與「線上小尖兵」。線上小尖兵的任務是在其他平臺與部落格，觀察社會目前普遍關心的話題，以及議題動向，再回饋給我們。

培養志工之間的情感，這是團隊感的基礎。每位來到綠色和平的志工，他們的初衷都是希望利用自己空閒時間，為環境盡點心力。不過人只要一忙碌，優先把擔任志工的選項從自己的時間表內刪除，也是人之常情。而且，環境運動常常要長時間推動，才會看到成果，怎麼讓志工感到源源不絕的動力來參與，是很重要的！

我相信志工只要有時間累積實力，建立彼此關係、熟悉度以及團隊感，當面臨緊急活動時，才有足夠默契。

### 問：志工如何推動環境議題？

答：每個專案可以看成是一個故事，講故事的方式和風格，人人不同。這個時代需要更多講故事的人，而志工就是那位說故事的人。

綠色和平志工不是被動等待活動發生、等候他人的訊息，最重要的價值，是無懼且主動拋出自己想法、成為發起者。

人常會自我懷疑，質疑憑一己之力，究竟能為環境帶來多少良善的改變，我想這是人之常情。但是，組織志工，就像是在聚集一股愛護環境的「氣」，當越來越多能量相似的人聚在一起時，那股能量會很強大。

一起來跟我們執行，你就會發現自己竟然辦了一場百人的淨灘活動，滿酷的，那麼下一次要辦個兩百人的淨灘活動！當滾輪轉動時，也許一開始會有喀滋喀滋的聲音，不論滾輪最終會滾向哪裡、又是否朝著自己期望的方向，但至少，你得先讓它滾動！

綠色和平在臺灣

10045 臺北市中正區重慶南路一段 109 號

40357 臺中市西區梅川西路一段 66 號

80756 高雄市三民區承德街 22 號

會員專線 | +886 (2) 2361-2025

電子信箱 | donor.services.tw@greenpeace.orgs

編輯信箱 | Editors.EA@greenpeace.org

[greenpeace.org.tw](http://greenpeace.org.tw)

