

112-2學期 03/12 講座-《從阿公的土確厝說起》

Q：根據阿公、阿嬤時代的生活經驗，您覺得有什麼「老物件」其實很符合永續精神呢？請分享自己的答案及理由，並設想我們可以如何在日常裡實踐這份精神。

張○珊

絲瓜是一個非常有趣的例子，展示了如何將一種植物資源發揮出多種用途，同時符合永續發展的理念。除了作為食物外，絲瓜的運用延伸至生活的各個方面。它可以被曬乾後用作刷澡的器材或洗碗用的菜瓜布，這樣不僅節省了其他材料的使用，也減少了對環境的負擔。此外，絲瓜還可以用於養顏美容，例如製成化妝水，為皮膚提供天然的護理和滋潤。這種一物多用的做法不僅體現了資源的有效利用，也促進了對大自然的尊重和保護。透過這種方式，我們可以在日常生活中融入更多的永續思維，尋找創新的解決方案，同時保護環境並促進社會的可持續發展。

蔣 ○

我認為「鐵鍋」是一個很符合永續精神的物品。鐵鍋耐用且多功能，可以在長時間內使用，不易損壞。我們可以透過保養和修復，使其更具生命力。在日常生活中，我們可以學習重視修復和維護舊物品，避免過度消費，促進資源的永續利用。此外，這也可以激發創意，將老物件賦予新的價值，讓它們持續發揮功用。除了鐵鍋，另一個符合永續精神的老物件是手工製作的布袋。阿公、阿嬤時代常使用布袋取代塑膠袋，這種習慣在當今社會中仍然具有價值。我們可以效仿這樣的做法，鼓勵使用可重複利用的布袋，減少對一次性塑膠製品的依賴，有助於減少塑膠廢棄物的產生。

黃○涵

像是竹製器具（竹筷、竹籃、竹簍等），竹子是一種可持續生長的天然資源，在阿公、阿嬤時代常常使用竹子製作各種生活用品，竹製品輕巧耐用，而且還能夠被自然分解，對環境友好。在日常生活中，我們可以尋找永續循環設計的產品，像是Ikea的櫥櫃面板，其使用回收木料加上回收PET瓶再製，體現循環經濟與友善環境。此外，我們也可以減少使用一次性物品，轉而使用可重複使用的替代品，如使用可重複使用的水瓶、購物袋等，減少對環境的負擔。永續精神是一種價值觀和生活方式，通過尊重資源、節約能源、延長物品壽命等方式實踐，我們可以讓阿公、阿嬤時代的永續精神在現代得到延續。

112-2學期 04/03 講座-《稻浪中的吟釀者》

Q：如果以任永旭老師的經驗為例，您覺得自己可以做舒適圈以外的哪種行業？如果要從它的行業特色裡找出一件符合永續精神的事，您會選什麼呢？為什麼？

學生反思回饋

陳○智

可能會尋找替代的環保建材及顏料為主，現在的建築都以一些污染性原料為主。在台灣這個地震不少的國家房屋非自然損壞率以及自然損耗都會比其他國家更快，因此找到適合維修重建還有容易回收再利用的材料是一個重要的課題。尋找使用可再生材料製造的建材和顏料，例如竹子、木材、麻織品等。這些材料通常來自可再生資源，並且在生產過程中可以減少對自然資源的消耗。免使用含有有害化學物質的建材和顏料，尋找無毒、有機認證的產品。這些產品通常使用天然植物成分或者水性材料，對人體和環境較為友好。考慮使用低碳足跡的建材和顏料，這些產品在生產過程中排放較少的溫室氣體，對減少碳排放有益。尋找可以回收和再利用的建材和顏料，這有助於減少廢棄物的產生並且節省資源。例如，使用可回收的金屬材料或者選擇回收和再利用的建築材料。

王○婷

自己的專業剛好就是化工綠能組，比較偏綠色能源部分的，其實就已經是蠻接近永續精神的專業，自己專業上符合永續精神的事情，可以持續擴大綠色能源的發展，因為現在雖然慢慢有越來越多種類多綠色能源，但規模一直都不太大，沒辦法普及，所以我認為可以以擴大綠色能源的方向去研究，也可以研發更加安全更加省電能量交換效率更好的電池等。如果要跳出原本專業，自己想嘗試往生化的部分像藻類培養或蛋白質研究可以製造藥品或化妝品之類的。生化部分的永續像是因為現在的二氧化碳排放量越來越高，這部分我認為可以培養能吸收二氧化碳的藻類或其他生物，並且藻類可以重複利用，能減少一些空氣中的二氧化碳。

劉○佑

若是可以選擇不同行業，我應該也會像任永旭老師一樣做起務農的工作，回外婆家種柚子，若是沒有人繼續在外婆家作種植的工作，就會外包給工人做，我覺得這樣就失去外婆外公所傳承的種植技術，感到很可惜。我會想種出不用加農藥就可以健康生長的柚子，這樣環境就不易受到污染，可以達成自然的平衡，也可以好好傳承外婆外公的技術，讓家族產業繼續流傳給下一代。再開發一些結合柚子的產品，如柚子酒、柚子糖果等加工物，以健康、食物原本作為宣傳重點，拓展其他的銷售管道。

113-1學期 10/15 講座-《蛋蛋的幸福—以雞為本的共好生活》

Q：「食」所影響的層面遠比我們想像更廣。請以講師分享的「友善母雞」為例，擇一談述你認為「一顆好蛋」的堅持，與信仰(天)、社會(人)、環境(物)、自我(我)的「健康」有何關聯？

學生反思回饋

莊○晴

首先信仰的部分就是有說到傳統養雞的方式是把三隻雞關在一個籠子裡，這樣限制了雞的活動空間。友善的飼養方式，提供基本的飲食需求外，因為雞跟人一樣也是要玩耍、洗澡，所以也提供了母雞基本的活動空間，這是一種「尊重生命」道德倫理的呈現。而社會大眾觀察到這種現象也會選擇購買友善母雞生產的雞蛋，增加了商業活動的流動。而友善的飼養環境也能維持原有的生態環境，像是學長所呈現的照片，有石虎、山羌等...。而友善母雞因此生產環境良好，所生產出的雞蛋就比較不會擔心品質，能讓自己吃上最健康安全的雞蛋。

劉○穎

「友善母雞」的概念強調在養殖過程中，對母雞的善待與自然環境的重視，這直接影響到所產出的「一顆好蛋」我認為，這種堅持不僅是對食品品質的追求，更反映了對「健康」的全面理解，從信仰的層面來看，尊重生命與自然是道德的基礎，這樣的信仰促使我們在選擇食物時更具責任感，社會方面，支持友善農業能提升整體社區的福祉，讓消費者與生產者之間建立更深厚的連結，促進人與人之間的信任與合作，在環境層面，友善養殖減少對生態的破壞，保護了我們的生存環境，促進了可持續發展，而在自我層面，選擇「好蛋」不僅是對健康的選擇，更是對個人價值觀的體現，讓我們在生活中更具意識和尊重，共同塑造了一個更健康的生活方式。

李○儀

「一顆好蛋」的堅持與信仰、社會、環境及自我的健康息息相關。從信仰(天)角度來說，選擇友善母雞的蛋，體現了對生命的尊重，將愛護動物的理念融入飲食中。從社會(人)層面看，支持這類產品等於支持有道德的農業，推動社會形成更友善的消費文化。在環境(物)方面，友善飼養減少了農藥和抗生素的使用，保護了生態系統和資源。對自我(我)的健康而言，這樣的蛋品質更佳、無害物質較少，讓我們的身體更健康。因此，「一顆好蛋」象徵著對天地萬物的善意，也是實踐健康與責任的生活方式。

113-1學期 10/23 合講-《恆器人生》

Q：如果「恆用」是循環消費的精神，請問，你曾在生活中發現哪個消費產品的製造、使用狀況完全背道而馳？覺得可以怎麼改變？

學生反思回饋

黃○儒

蛋～～因為上次講座有聽到說蛋上面會有屬於自己的角蛋白，但很多廠商會進行洗蛋的過程，這會把角蛋白洗掉，這樣蛋能保存的天數便會下降變成一兩個禮拜就會不新鮮，不然原本沒洗過的蛋可以撐更久，有些廠商會在洗完後上一層蠟，但這其實是本末倒置因為你把自然的洗掉，再加入人工產品？？我覺得可以讓蛋保持最自然的模樣送出，或者可以統一做的標示！！

蔣○宏

過去我看過一遍報導，在說有關廢棄輪胎，在外國廢棄的輪胎甚至可以達到堆積出驚人的面積，台灣也出現廢棄輪胎壓縮綠蠹龜等，且這種廢棄塑膠較少能依靠單個人的方式進行恆用，很多海灘及城市角落也都有遺漏在旁的，雖然無法依靠民眾獨立完成，但科技不斷進步，現在可以利用廢棄輪胎加工後變成橡膠鋪面材料以及建築材料，這些我覺得都是不錯的例子

蕭○蓉

我覺得在日常生活中，塑膠瓶裝水是個和「恆用」精神完全相反的消費產品。雖然塑膠瓶很方便，但它的製造和丟棄過程對環境造成很大壓力。每年生產出數十億個一次性塑膠瓶，大部分沒辦法有效回收，最後進入垃圾掩埋場或流到海洋裡，造成污染。
現在可食用包裝的水是一個創新的產品，旨在解決塑膠瓶對環境造成的污染問題。這類產品的包裝通常由天然材料製成，例如海藻、植物提取物等，能夠被安全食用或自然分解，因此不會產生塑膠垃圾。它是一個由可食用薄膜包裹的小水球，喝水時可以直接把包裝一起吃掉，或者如果不想吃，包裝也可以自然分解。