

# 購買行動



## 每天購買物品的行動

我真正的需要嗎？我應買嗎？

問問自己：

- 我要買的東西在自己的花園或後園有嗎？又或者，可以用點時間，作為一個嗜好，自己動手去造，例如：自己縫製或修改衣服？
- 可以從朋友或鄰居處，用私人交換或贈送禮物方式，例如：以菜換蛋、或交換各自的雜誌，等方法得到嗎？
- 可以從「正規交換計劃」的成員處得到嗎？
- 可否把有問題的用具或電器修理，而不需要一個新的？
- 可否租用？尤其是我祇需用一兩次。
- 可否買舊的？
- 可否跟朋友合買，或他們買一件，我買另一件而大家共用？
- 是否因為它是大減價我便買了，而我祇是可能「有一天」才需要它？

### 避免過度包裝的選擇

這裡是五種方法去減少，你要從店裡帶回家(那些你需要再用、循環再造、造堆肥甚至拋棄)的包裝：

- 你可拒絕接受膠袋或帶你自己的布袋。
- 選擇購買散裝的而非獨立包裝或用發泡膠盤包上保鮮紙的。
- 到賣散裝貨品的專門店去買產品，他們可能比超市更便宜。
- 選擇用可循環再造物品包裝的(例如：玻璃瓶、罐頭、卡紙模，但塑膠祇選1或2編號的)。
- 避免太多外賣食品，因經常是過度包裝且一經油污，包裝便不可循環再造。
- 為再次使用你現有的泵和容器，家用清潔劑和其他化學品，買補充裝。

## 避免用「用完即掉」的：

- 選擇可再用的而非祇用一次的产品。
- 用可洗的瓷碟或耐用的塑膠野餐碟，和可再用的膠杯，而非用一次便要丟掉的紙或薄膠製成的碟和杯。
- 如果你不能避免用一次性的用具，要求你的供應商提供「可生物分解」的碟，那些可變成堆肥的，它們是由馬鈴薯澱粉，在Blenheim造的。
- 可洗的棉手帕、面布、餐巾和布尿片，比用完就掉的紙巾，膠或棉造的，是更佳選擇。
- 在物料效用來說，電鬚刨應該比多年供應的，要掉棄的，金屬和塑膠鬚刨好。用傳統的手動「安全鬚刨」，可換刀片的，能把廢物減至最低，比不可拆開，用一次便要掉的為佳。牙刷設計也趨向可換刷頭的。

## 聰明的食物選擇

減少你暴露於蔬果的殺蟲藥的小竅門

- 自己種蔬果，選擇會抗蟲的品種而非那些經常需要化學藥物幫助才有收成的。
- 祇是在你不能用花園工具和手捉害蟲(幾分鐘便可把毛蟲從卷心菜或西蘭花捉去)時，才用殺蟲藥和殺草藥，而且祇用在花園內。
- 及早用防備性的行動，如阻止黑蛭蟪的灰、啤酒捕捉器、捕捉蘋果飛蛾的有昆蟲分泌氣味 Pheromone的捕捉器。
- 如果你不能自己種，買有「有機證明標誌」的農產品，或者，與有時間，有地方而不噴農藥的園丁進行交換。



留意這些標貼：認清這些國際承認，在紐西蘭的有機農產品證明的記號。

注意，不是所有在紐西蘭出售的本地「有機」農產品都有這些證明標誌的。要求看有機證明的證據，這樣也幫助教育零售商！

列出資料以鼓勵購物者支持那些承諾「無基因工程」的公司，也可在奧克蘭的

Mothers Against genetic Engineering (MadGe)，電話：09-309 3838，[www.madge.net.nz](http://www.madge.net.nz)找到。

在紐西蘭承諾成為「無基因工程」的商業名單，請看：[www.gefreefood.org.nz](http://www.gefreefood.org.nz)。

- 食用紐西蘭合時新鮮農產品，或（冷凍、入樽和入罐）保存的。

全表可看NZ食物安全局(Food Safety Authority) 免費小冊子「辨別食物添加劑」

(Identifying Food Additives)0800693721[www.nzfsa.govt.nz](http://www.nzfsa.govt.nz)或

[www.foodstandards.gov.au/whatsinfo/foodadditives.htm](http://www.foodstandards.gov.au/whatsinfo/foodadditives.htm)

或由Murdoch Books出版(\$6) 的「食物添加劑和標貼的官方購物指南」

(Official Shoppers Guide to food additives and labels)。

- 食用附有國家心臟基金會認可的紅、白色勾號「√」(tick)標誌的紐西蘭食品，因他們有相對較低的氯化鈉（鹽）和低飽和脂肪成份。它們有更高的纖維（每吃有超過三克）因此，對健康飲食有幫助。

## 成為一個有知的購物者

- 細讀食物標貼，因他們告訴你主要原料的百分比，例如在香腸中，肉的百分比，或水果在果醬中的百分比，在其他資料中也有能量的含量、蛋白質、飽和脂肪、糖和鈉，可能存在的普通食物敏感劑也會被列出，雖然含量可能很少。
- 找尋「獨立保護環境證明」的證據，最好是有關該產品的，或者，最低限度是該公司的環保政策。

在紐西蘭店鋪中可找到一小撮帶有標貼稱聲他們是有環保信譽的產品。在過去多年，包括各種「對地球友好」或「對環境沒影響」或是「百分百環境安全」的一些不老實的宣稱，在食物包裝外和其他產品都可見到。這些宣稱，在紐西蘭1998年環保廣告守則裡是不被接受的。如果你覺得一個製造商有誤導，或他們的產品不真實的宣稱環保，你可聯繫 04-472 7852 The Advertising Standards Authority 或電郵：[asa@asa.co.nz](mailto:asa@asa.co.nz)，網址：[www.asa.co.nz](http://www.asa.co.nz)

EnviroMarkNZ在紐西蘭，是為環保的商業機構和可持續發展建設的公司作評定的，有關EnviroMark請參閱網站：[www.landcareresearch.co.nz](http://www.landcareresearch.co.nz)).



在商品製造方面，紐西蘭政府認可製定標準的設計是：Environmental Choice，你的導師或組長可能會讓你知道最近那些產品獲得Environmental Choice的標貼，或者，你可在[www.ianz.govt.nz](http://www.ianz.govt.nz)找到。澳洲跟隨著紐西蘭，於2002年也引用了相同於Environmental Choice的標準，他們的標誌就像紐西

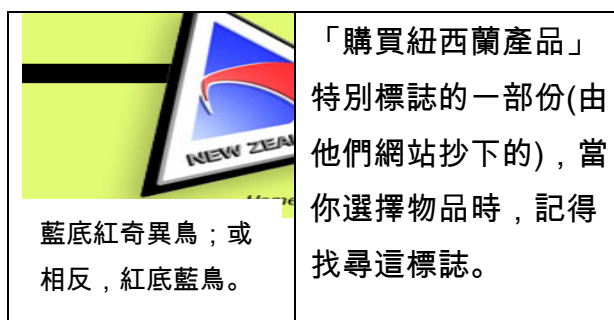
蘭的一樣，祇是勾號「√」旁是寫「澳洲」。商品包括：黏貼膠、循環再造膠輪胎及地板、循環再造塑膠戶外傢俱、灌溉工具、紙張及辦公室用具及土木工程產品。澳洲詳情，請查閱：[www.aela.org.nz](http://www.aela.org.nz)。近年，紐西蘭Environmental Choice也包括了一些清潔劑、超過20種Feltex 羊毛地毯，Warehouse 種類的循環再造膠垃圾袋、堆肥箱和蚯蚓箱、超過40種Resene漆油(單章可再電0800 737 363)，其他如Gracefield 'Elite' 廁紙、Huhtamaki Van Leer moulded包裝紙(如蛋合和蘋果盆)和Vertex Pacific 循環再造大塑膠桶及喉管及桶。2004年新品種中包括了辦公室影印紙及一家公司的影印機。



一個以網站為基地，有循環再造產品的資料(很多時這些產品是在紐西蘭製造的)，在紐西蘭名為「購回」，是個可查到金屬、塑膠及其他物料的循環再造產品的指南，可在 <http://www.zerowaste.co.nz/default,259.sm> 中查到，關於塑膠，它由衣架到電線管、公園長椅和衣夾。

## 考慮購物的道德

- 產品是否「紐西蘭製造」？沒有用船運過洋渡海的貨物，少用些石化燃料，也有支持本地生產的好處。



檢查那些「進口貨品」！是一些「良心購物」的機會。

- 支持那些鼓勵有購物良心的商店，如「TradeAid」尤其是跟發展中國家交易，要確保製造者和他們的社區拿到公平的收入。

## 參考：

### 可生物分解的刀叉和碟

- Friendlypak contact 027 410 4344 找 Kevin Graham.

### 可洗的布尿片或代用品

- The Nappy Network [www.thenappynetwork.org.nz](http://www.thenappynetwork.org.nz)
- Nature Baby [www.naturebaby.co.nz](http://www.naturebaby.co.nz)
- Bumbles [www.bumbles.co.nz](http://www.bumbles.co.nz)

### 有機農產品零售商

- Organic Pathways [www.organicpathways.co.nz](http://www.organicpathways.co.nz)
- Naturally Organic [www.organicproduce.co.nz](http://www.organicproduce.co.nz) 電話：914 2026
- Boxfresh which operates in the Auckland region [www.boxfresh.co.nz](http://www.boxfresh.co.nz) 電話：09 921 4079
- East West Organics, 273G West Coast Rd Glen Eden Auckland, 電話：818 9524
- Earth Seed, 1 Glenview Rd Glen Eden Auckland, 電話：818 6411
- Clarks Organic Butchers, 356 West Coast Rd Glen Eden Auckland, 電話：818 6526
- Titirangi Village Organics, Titirangi Village Titirangi Auckland, 電話：817 1530

### 良心購物

- Fair Trade Shop 165 WestCity, Henderson, Auckland, 電話：838 4576