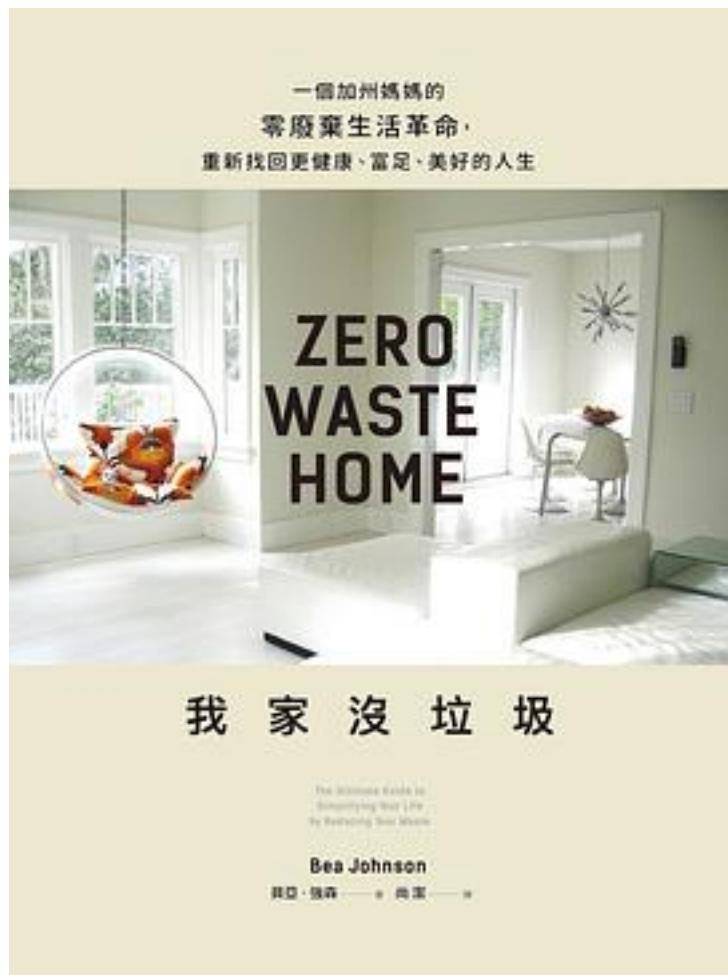


我家沒垃圾



[我家沒垃圾_下载链接1](#)

著者:貝亞·強森

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2017-9-28

装帧:平装

isbn:9789573280736

★原本住豪宅、生活奢華的貴婦媽媽，為何轉變為零廢棄生活教母

★零廢棄帶來的三大好處：變快樂、變健康、擁有更多時間

★美國亞馬遜分類榜第一名，讀者★★★★☆4.5顆星推薦

貝亞·強森的生活中曾充滿高級美食、時裝精品、頂尖設計師家具等物質享受，家裡的大型冰箱塞滿食材，洗衣機和烘衣機總是不停運轉，還有滿櫃用過一次就丟的物品。乍看什麼都有的同時，她卻開始對一陳不變的生活感到心驚。

直到一次搬家過程中，全家只帶生活必需品暫居於小公寓內，她忽然發現：雖然擁有的東西減少，全家人的生活品質反而比以前更好！於是從簡化生活開始，進展到垃圾減量，最終展開吸引千萬人投入的「零廢棄」生活運動。

《我家沒垃圾》不是一本關於達到百分之百沒垃圾的書，而是關於如何成就更好的你。從物質消費中解脫出來，重新取回生命的主導權，就能擁抱更健康、富足以及充滿無限可能的未來！

名人推薦

李偉文 牙醫師、作家、環保志工

林冠廷 (Alex) 台客劇場TKStory

阿好 小事生活

洪閔慧 緣兔子工作室

苦苓 自由作家

徐仁修 荒野基金會董事長

高耀威 正興幫發起人

溫貞菱 演員、twine公平貿易代言人

魏瑋志 (澤爸) 親職教育講師

——驚嘆推薦（按姓氏筆劃排序）

零廢棄不是為了省錢，而是出於對自己的關愛。貝亞不只教我們拯救地球，更是拯救自己！——柯林·貝文《環保一年不會死》作者

雖然人人都知道垃圾會造成地球的負擔，也消耗有限的資源，同時人人也都自認為是環保人士，願意採取對環境友善的行動。但是，又常常以「沒有辦法」屈服於以不斷消費與購買為基礎的制度。幸好有了這本書，讓我們重拾信心，即便在美國這麼浪費成性的社會，仍然可以過個我家沒有垃圾的生活。——李偉文 牙醫師、作家、環保志工

零廢棄生活看起來很難，其實只要有心、願意做應該也是辦得到的。我在拍減塑和淨灘行動的影片，就是希望透過實際作法，為我們美麗的環境努力。本書作者將她的自身經驗很仔細地寫成文字，這樣的精神令我佩服！——林冠廷 (Alex) 台客劇場TKStory

零廢棄的練習打破慣性的舒適圈，帶領我們展開全新的生活思維與對話之旅，你也準備好要啟程了嗎？——阿好 小事生活

生命旅程是由許多許多的決定累積而成，踏上「零廢棄」之路，代表自己時時刻刻，開

始有意識、更慎重地為生活下決定。這是一條漫長卻讓人心滿意足的旅程，我在路上不孤單，但還有許多要學習的，而「零廢棄生活教母」貝亞·強森為大家提供有用的方式和正面能量。最後，和大家分享一句話：「怕麻煩，就會有麻煩。」大家覺得呢？——洪閔慧 綠兔子工作室

像總是懷疑自己的生命般，思考了自己製造的垃圾終將歸於何處。當進到大海裡看見日常製造的垃圾與用品等，每一項都需要幾十年、百年甚至未知數的分解消化。我每次購物會評估產品的永續性，關於肉類的少吃、減法生活、使用公平貿易產品、不使用動物實驗與傷害海洋的用品等，都是希望減少不必要的浪費。這本書所教的知識與實用性更廣泛，很慶幸我能遇見它，也能夠更適切的告訴每個人，人類是唯一不遵從零廢棄原則的生物，學習如何零廢棄也是我們永續的途徑。——溫貞菱

演員. twine公平貿易代言人

我們現在消耗的地球，以後將要留給最愛的孩子去承擔。

某年，帶孩子們出海賞鯨，我們被整片漂浮在海上的塑膠垃圾給震撼到了。在這個一切以利益為出發點的社會，零廢棄當然是個高度理想化的目標，但什麼都不做，只會更糟。

從家庭為起點，藉由這本書所教的五個簡單心法，每天做一點點的小改變，傳遞良好的習慣給孩子，使「環保」二字，不再只是空喊的口號。讓孩子長大後，依然能享受到地球上最天然的美好。——魏瑋志（澤爸） 親職教育講師

作者介紹:

作者簡介

貝亞·強森

貝亞·強森透過親自實行零廢棄，試圖打破一般人對環保生活的成見，除了將經驗寫成本書，住家也定期對外開放，向民眾宣導零廢棄生活的理念。她接受過美國NBC、CBS、CNN、BBC等新聞節目專訪，也曾登上《時人》(People)、《舊金山紀事報》(San Francisco Chronicle)等眾多平面媒體，更被紐約時報稱為「零廢棄生活教母」。她曾受邀前往世界各地進行演講，其中包括Google、TEDTalk等知名機構。

貝亞·強森的社群媒體包括：

Facebook: www.facebook.com/ZeroWasteHome

Twitter 和 Instagram: @zerowastehome

譯者簡介

尚潔

1991冬天生，台南人，雙主修中西醫學。

大七擔任實習醫師的那一年認識了零廢棄，甫讀英文版《Zero Waste Home》前三章，便決定要翻譯這本書讓更多人知道零廢棄的好。

熱衷於實行不塑生活，也是古著及二手舊物的愛好者，正在練習簡化生活。

目录: 前言
5R 與零廢棄生活的好處
廚房與買菜
浴廁、盥洗用品與健康
臥室與衣櫥
家事與維護
工作空間與垃圾郵件
孩子與學校
過節與送禮
外出的時候
動身參與
零廢棄的未來
致謝
資源
• • • • • (收起)

[我家沒垃圾](#) [下载链接1](#)

标签

环保

极简

断舍离

零垃圾

随笔

理财

生活美学

思维

评论

理念五星，内容差评。

@2018.03 HK

东西越少，越有时间去做我们想做的事情

买的台版电子书，不便宜，看的眼睛要瞎。但是是非常详尽的操作指南了。有一段时间我热衷堆肥，然而小区花园无处进行肥料熟成，很麻烦，放弃了。但理念是好的。

很棒，非常实用！配合網路上找到的影片，我实行得更顺利了

可以精简到几句话，印成书太不环保了

2018 No.8。在零垃圾的目标中有坚持有妥协，基本都能直接上手，够接地气。

作者是大神，我目前是达不到这样的境界，不过，我也会努力环保！

做有意识的消费者 这是最好的收获

[我家沒垃圾](#) [下载链接1](#)

书评

首先很感谢好友乐于分享她在北京旅游时获知的一些新观念，并带回这本书分享与我。小书很快就能读完，落实到生活里的点点滴滴却是巨大的自我与物质的对话和改变。

Bea Johnson女士的一本教人如何实践零废弃生活的小小书《我家没垃圾》，首先是一本能够做到的书，虽说有些方面在...

[我家沒垃圾 下载链接1](#)