

環保心理學



1

守護亞馬遜雨林、減慢地球加速升溫、發展可再生能源，我們對這些應對氣候變化的行動、口號或許耳熟能詳，但跟你、我有什麼關係？港產年輕氣候運動家劉衍一 (Lance) 早年受瑞典環保少女 Greta Thunberg 啟發，年僅十歲的他每逢周五隻身在校門外發起「Fridays For Future」請

願行動，呼籲師生、家長關注氣候變化問題。三年過去，已是「環保少男」的 Lance 移居英國升學，透過視像訪問分享他在英國的體驗、兩地對環保議題的意識差異，以及如何 start small，將守護亞馬遜雨林這些宏大願景，簡化成日常生活也能實踐的綠色生活。

Start small!

循序漸進

環保小貼士

-  「絕膠」太難？從根本上減少使用所有一次性用品，就由凍飲走飲管、自攜水樽開始，慢慢習慣自備容器及環保袋購物和用餐。
-  習慣無肉不歡？先由一星期一餐吃素開始，適應後慢慢增加至每周素食甚至每日一素。
-  多乘搭公共運輸工具，能走路就不開車，減少汽車所造成的空氣污染及能源消耗。
-  多與家人到郊外感受大自然的美麗與魅力，只有從心態上明白綠色生活的重要性，便會身體力行，為大自然出一分力。

港、英意識大不同

Fridays For Future 請願行動吸引本地傳媒目光，更於社會間引起迴響。Lance 移居英國後，仍堅持在校外舉牌分享環保訊息，並加入當地的青年環保組織，積極實踐理想，但亦很快發現兩地環保風氣的大不同。「在香港，只是在校外舉牌已能引起社會注意，但英國已將環保教育納入學校課程，學生從小便養成環保習慣，舉牌於當地未受重視。」環保鬥士永不嫌多，學校表面上勸退了 Lance 的舉牌行動，但同時邀請與 Lance 合作，以更有趣、深入的方式在校內宣揚應對氣候變化，包括由他向 Year 7 學生，引入他於第 16 屆青年氣候大會 (COY16) 認識的紙牌遊戲 The Climate Fresk，以輕鬆有趣的方式，把聯合國應對氣候變化的 3,500 頁報告滲入遊戲，讓同學們從中得到啟發。他更與其他師生組成環保小隊，每周三向不同學校宣傳，加強中學持續性的環境教育。

至於香港，Lance 觀察到港人對實踐環保存在一個很大的誤會，以為把想丟棄的垃圾投放到回收箱便是「環保」，但隨著內地早已不再回收來自外地的塑料垃圾，這些未知能否成功回收的垃圾更要漂洋過海到印尼，當中涉及的運輸成本、碳排放，不但與回收的初衷本末倒置，香港人輕易把有用的資源當垃圾的價值觀更是首要需要改變，而非縱容自己過度消費後再回收，這才是實踐源頭減廢的真義。

「綠識」心態最重要

實踐綠色生活不是口號，更非遙不可及的目標，Lance 在視像訪問中多次強調心態、意識才是最重要，只要願意踏出第一步，堅持成為習慣，定能改變世界。「我當年在門外舉牌，也是一名無名氏，但經傳媒報道，翌日行山已有市民認得我。不要因為年紀或其他局限，而限制自己的行為，就算只是向父母推廣，只要

不停講、不停講，總會改變他們，甚至一傳十，十傳百。」Lance 認為政府宣傳教育和企業牽頭示範，從而讓市民明白自身如何受到氣候變化影響，並建立起綠色生活的意識、改變日常生活習慣，是密不可分。「地球先生病了」是上世紀的電視廣告對白，治療過程就靠我們每人一小步，為愛護地球走出復康的第一步。

過去多年，馬會實踐精明採購及減少垃圾。馬會各場所積極停用及停售即棄塑膠產品，包括樽裝水；雙魚河馬術中心成功改變運作模式，每年減少使用 25 萬個膠袋。同時，馬會推行各項措施，減少包裝物料、紙張使用量，以及回收廚餘等，從而達到減廢及減少碳足跡。



2



3

1 Lance 早於十歲在香港發起「Fridays For Future」氣候行動，每周五於各區舉牌，分享氣候議題。

2 & 3 移居英國後，Lance 積極參與當地的氣候運動，當地人對爭取環保議題的決心令他大為感動。