

# 田 一片藍天仰望未來 灰色叢林中的綠色客家

撰文：涂月華



城市的便利，物質豐盈滿溢，我們已然忘卻遙遠的過去，曾經缺乏的年代裡，貼近土地的客家傳統生活中，令人感到幸福美好的種種。

離鄉也好，世居也罷，在城市中仰望晴空，又或是遇見一棵美麗的盛開的花樹，我們總會感到滿心歡喜，並由衷讚嘆大自然如此美麗。然而，多數在城市中生活的人都認為，在城市裡友善環境的生活方式並不容易實現也不切實際，實則若是能夠重新尋回客家傳統生活的科學與傳統飲食中獨特的內涵，即使在城市中，身為客家人的你我也能換個形式為永續盡一分心力。



01 《不塑過日子：家裡零垃圾的極簡生活練習》結合有趣圖解分享涂月華的環保妙招，是一本人人都能實踐的減塑寶典。

### 永續新時尚－ 法式優雅 VS. 客家端莊

一直認為大褲腳是偉大的服裝設計，大襟衫也一樣，只要身材沒有過度變化，可以從年輕一直穿到老，無論懷孕生產，或者是中年發福，大褲腳和大襟衫能夠因應各種身材，也能在勞動時身手自如，無須修改；這個特質在法式洋裝上也找得到，有彈性的布料，四季皆宜的花色，合宜的剪裁，即使在流行變動如此快速的現在，仍是美的表現。相較於現今快時尚的眼花撩亂，法式優雅或客家端莊，有種風來浪去也不驚心的沉著。

而所謂環保，正是找回與自然相愛的過程與方式；與人相愛也有著相同的道理，需要的是理解而後才能真正地去愛，也才能愛得長久；文化也有著相同的道理及規則。城市理當無礙人們對文化與愛的理解，自然也一樣。

### 在城市中重新詮釋四頭四尾

飲食，是唯一不分年紀、文化與貧富都能相互對話的文化，當惜食惜物成為流行時尚的生活態度，客家傳統飲食便是最好的話題，談飲食，談山的給予，說海的恩賜，不正是客家料理最底層也最堅實的底蘊。

每個新的日子，朝陽初昇，一杯咖啡溫室清香，倘若願意想像它的來處，堅持品味之際，思考人類與環境對話中有著什麼樣的内容？一碗福菜筍絲，帶來什麼樣山的訊息呢？

當然我們無法百分之百完全複製靠山吃山的傳統客家生活，除非離群索居退隱山林，多數人無法達到的僅能成為模範，遊走在高樓之中的我們能夠

在味蕾思念封肉的香氣與美味時，自備容器、重覆使用各式包材到傳統市場買回那塊在過去曾以月桃葉繫住的五花或胛心，用愛下廚為家人料理一頓灶頭鍋尾的家常，這是愛；為自己與家人洗手做羹湯，不再十指不沾陽春水，減少外食的機率，對健康也有助益。選擇天然材質的衣著，願意動手針頭線尾修改縫補維持穿著的整齊有禮；把友善環境的生活方式透過家庭教育家頭教尾的傳承下去，便能讓客家在城市中也能處處可見。

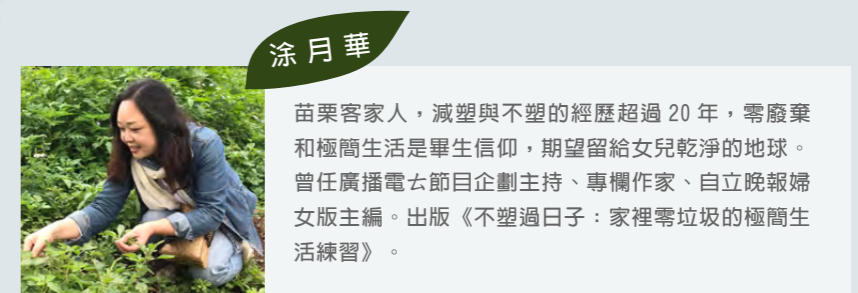
### 重現伙房外小菜園 為生物多樣性造一個城市基地

灰色叢林中的你我，也能試著將三合院落外的菜園化身成為陽台小花園或者香氣植物小菜園，讓其它生物能夠在都市中找到適合它的棲地，提高都市中的生物多樣化，唯有容下別的生命在這顆星球中一起生活，人類的未來才能充滿希望。

英格蘭北部的陶德莫登（Todmorden）有一群志工們到處種植可食用的植物，城鎮沿途都有可以吃的植物，營造「可食風景」，吸引觀光客到來。回歸舊日客家家戶都有小菜園，種植四季菜蔬，在城市中也善用空間，植下紫蘇、九層塔或幾棵蔥，為餐桌上點綴記憶中的味道。這些細小的事，都是與客家兩不相忘的日常與如常，體會著土地與水資源的重要性，與時俱進跟著全球趨勢友愛這顆綠色星球。

疫情過後，原本便利的物流更加便利，南北的往來，讓我們經常忘卻在地食材曾經是客家菜美味可口的重要元素之一。例如現在 365 天都能吃到鹹湯圓，不再是年節應景時稀奇美好的祝福；能在季節對的時候，吃上一碗滿是茼蒿菜、芹菜末與芫荽的鹹湯圓更是少見。倘若在盛產之際，用最傳統手作的方式保留好食材，料理最道地、最純粹的客家菜，在地食材的應用應當為客家日常，這也是在城市為客的我們最能日常拾回的文化，對應永續，便是「在地食材」、「吃當季的食物」，同時減少運輸產生的碳排放。

轉換視角看客家，當刻板印象變成時尚話題環境保護，訴說客家變得輕鬆簡單，惜物不再是負向表列的族群特質，能夠過上物質簡單的優雅的生活，斷捨離最終想得到的輕快與舒心，也是回歸與傳承你我基因之中共同的文化。能在友善環境的同時跟上時代變遷的速度，相信這是身為客家一份子的你我最樂於見到的。



涂月華

苗栗客家人，減塑與不塑的經歷超過 20 年，零廢棄和極簡生活是畢生信仰，期望留給女兒乾淨的地球。曾任廣播電台節目企劃主持、專欄作家、自立晚報婦女版主編。出版《不塑過日子：家裡零垃圾的極簡生活練習》。