

永續生活實踐—— 來一趟生態旅遊

Ecotourism as a Practice of Sustainable Lifestyle

黃佳琳 資深旅遊記者

Huang, Chia-Lin Senior Travel Journalist



花蓮七星潭灣有多座定置漁網，從日本時代延續至今

前言

永續，是一種生活方式(Lifestyle)，將對環境友善、資源永續的觀念融入生活，從日常生活與旅遊體驗的吃喝玩樂中，培養愛護地球的思維與實踐行動！

臺灣四面環海， 但我們真的認識、了解海洋嗎？

人們在日常生活中大啖海鮮，但可能並不知道吃進嘴裡的海鮮來自哪裡？是臺灣沿近海還是國外進口的漁獲？是捕撈？還是養殖？我們可能很少在乎這些資訊，只在乎CP值高不高、好不好吃，卻忽略了食品安全與是否友善海洋。

過年時常有句吉祥話：「年年有餘」，餐桌上也得有魚，才能與吉祥話相呼應，喜歡海洋的朋友則常將它改成年年有「魚」。但面對全球暖化、環境變遷、海洋資源枯竭的現代，甚至有科學家大膽預測2048年將無魚可吃，讓「年年有魚」似乎是一個愈來愈難達成的奢望。

但，生而為人，我們總得起身做點什麼吧！其實，只要每個人都願意從自身做起，每個人都做一點點對海洋生態好的事，讓環境改善還是有一些可能，著名作家與環保人士安娜·拉佩(Anna Lappe)曾說過：「我們每一次的消費，都在為我們想要的世界投下一票。」(Every time you spend money, you're

casting a vote for the kind of world you want.)想要什麼樣的世界，從你的「選擇」開始改變。

做為一名熱愛潛水的旅遊記者，喜歡跟大眾分享「如何在『吃喝玩樂』中友善海洋」，將見學旅遊中所看、所學、所體驗到的「友善海洋、永續環境」的方法，身體力行反饋落實到自己的生活中，才會將「永續」視為一種生活方式(Lifestyle)，而不是一種距離遙遠、難以達成的理念。

花蓮「洄遊吧」 提倡食魚教育

一般人到市場裡採買海鮮，想要獲得海鮮的確切來源，可能有相當的難度。幸好現在有許多推廣「食魚教育」的團體，不僅教大家如何吃魚、品嚐當季海鮮，也教大家如何認識海鮮來源、怎麼捕撈，以及魚兒的各類知識、如何烹調等等，花蓮「洄遊吧 Fish Bar」與花蓮四家定置漁場合作，推廣從大海到餐桌的食魚教育體驗活動，販售來自臺灣東部花蓮海域的野生漁獲，甚至也賣寵物貓咪鮮食，讓毛小孩一起享用臺灣在地永續海洋的海鮮。

定置網漁業是利用潮汐在一個特定海域長時間固定敷設網具，待魚類進入陷阱式漁網、滯留其內的被動式漁法，其作業時間和船隻航距短，消耗的燃料資源及時間成本較容易控制，捕獲的魚種以當季表水性洄游魚類占大宗，因此與其他漁法相較，對於海洋環境干擾較低。根據「洄遊吧」負責人黃紋綺表示，花蓮水產來源以定置漁業為最大宗，其中

以七星潭一帶分布密度最高，日本時代興盛時期，灣區內高達十幾組定置漁場，成為東部海域的特色景觀。但時至今日，隨著全球氣候變遷及人類過度捕撈，導致漁獲量不穩定，漁場也逐漸減少，目前洄遊吧與七星潭海灣的三家定置漁場嘉豐、東昌及朝金，以及花蓮崇德海灣的東益發定置漁場合作。

洄遊吧創立於2016年，團隊負責人黃紋綺不到30

歲就從臺北返鄉回花蓮創業，家人在七星潭經營定置漁場，本身也是學海洋專業的她，發現學術與現實生活有落差，例如：很多人連餐桌上吃的是什麼魚都叫不出來，加上許多人對於漁村的印象是：苦力、乏味，所以她希望透過「洄遊吧」平臺，讓人從多方面認識魚種、漁業、漁村，進而更了解大海。

洄遊吧對合作業者、精選海鮮很堅持，為了「年



定置漁網等比例縮小的模型，讓人了解漁民如何捕魚作業



洄遊吧推廣永續海鮮的水產品，每一份都清楚標識海鮮捕撈來源，真空包裝、方便料理，也提供寵物鮮食的食材

年有魚」，推廣「永續海鮮」，選取相對友善海洋環境與生態的定置漁法所捕撈的漁獲。魚種的部分，也參考中研院臺灣魚類資料庫由邵廣昭教授所訂定的《臺灣海鮮選擇指南》，「不」販售紅燈的水產品，供應相對較永續的海鮮，讓人吃對魚、吃得健康又美味，同時也能對永續海洋生態盡一分心力。

「洄遊吧」平臺販售的海鮮從大海捕獲、處理、真空包裝到低溫冷凍，必須在24小時內完成，以留住最新鮮的美味，並且每一份海鮮都附上相關的產銷履歷，寫明中文名稱、俗稱、上岸日期、來自哪個漁場和料理小提示等，連貓食標識也不馬虎，寫得清清楚楚，為消費者嚴格把關。

黃紋綺表示，東部海域魚種多樣，部分魚種因民眾不認識，不知道如何適當的烹煮和利用，導致成為下雜魚、飼料，其實很可惜。所以洄遊吧將這些漁獲開發為寵物鮮食，「例如鯉魚，牠的肉質屬於紅肉魚，比白肉魚更營養，但其中血核肉的部分，因味道較重，一般人較不習慣食用，但貓咪很喜歡。」意外開發永續海鮮的新市場，以後還預計開發人貓共食的食譜，希望提倡全魚利用。

洄遊吧也涉足海洋環境教育的部分，規劃了一系列活動，將漁業文化與知識，化為具體的體驗，並搭配食魚教育，讓人來到洄遊吧的七星潭基地不僅能吃到最鮮的野生海魚，還能透過漁人專業解說、漁家美食分享，了解食魚文化，並且使用當季新鮮的海鮮漁獲烹調DIY，結合花蓮在地食材，讓人邊

吃邊玩，從吃喝玩樂中認識定置漁業、定置網原理，並有機會看漁獲上岸，體驗與漁販一起搶好漁獲、買魚的快感，親身感受漁村的生活。

為了進一步替漁業、漁村找出路，讓人們在挑選海鮮時，不只是看「現撈、尚青」等術語，而是實實在在認識魚兒，洄遊吧更結合文創設計，為每個月會洄游到花東外海的「當月洄游明星」設計周邊商品，撰寫魚知識，分享如何辨識、主要產期、棲息深度等，以及一般人最關心的：如何料理最好吃。洄遊吧不只是賣魚、推廣漁村旅遊，更立志成為魚的知識與海洋文化的分享平臺，讓人從「吃好魚」的旅遊記憶中，學習認識海洋與食魚文化。

小琉球環保革命 流行杯免費借

據統計，臺灣一年使用30億根塑膠吸管、15億杯手搖飲料，飲料杯全部疊起來超過4萬座臺北101，非常驚人！而這麼龐大的使用量，也讓它們名列臺灣海洋廢棄物的前五名。

除了食魚教育，如何實踐一趟「負責任的旅行」，也是近年臺灣海島旅遊的新興重點！小琉球堪稱臺灣最容易與海龜共游的小島，因此近年每年吸引百萬遊客上島旅遊，但每個人、每次上島製造的垃圾、廢水，都為這個美麗小島的環境帶來沉重壓力，為了保護海龜、保護小琉球的環境生態，近年來島上許多店家都開始提倡減塑、減少製造垃圾，屏東縣環保局也看見在地居民的努力，與當地業

者、海湧工作室、看守臺灣協會以及青瓢新創環保杯租賃系統業者合作，今年開始推廣「流行杯共享行動」，大鵬灣風景區管理處也提供場地做為流行杯的清洗站。

為了解決飲料杯的垃圾問題，小琉球全島串聯推出「流行杯」，在2019年8月前，遊客到小琉球旅遊，可以「免費」借用304不鏽鋼冰霸杯、咖啡杯，而且免押金、免租金，一人能借三個杯子，還能甲地租乙地還，非常方便，遊客只要帶著手機到合作的店家登記，就能輕鬆借杯、還杯，希望有效落實「源頭減量」，減少製造飲料杯垃圾，並且有專門的機器高溫殺菌清洗流行杯，加上每個月抽樣送檢，為借用者的安全衛生把關。

其實，在島上遊說店家無償參與流行杯行動並不容易，因為會對業者作業流程造成麻煩，因此有環保意識的店家願意加入友善環境的行動，更顯難得，目前島上一半以上的飲料店都可借到流行杯，包括：花羨沐嵐、小琉球鋁行者環保鋁罐茶飲、吉祥純果汁、凍檸茶、茶水印、吳家紅茶、海洋甜心、Khóo果子菓子、清心福全、慢板咖啡、Hibula奶茶創意飲品、Wave Bar冰郎小酒館、灰窯人文咖啡店、悅飲小舖、OKLATEE超大杯茶飲專賣、85度C、瑪麗安創意冰品、超難喝到的紅茶等店，從全臺連鎖飲料業者到路邊飲料小攤販皆共襄盛舉。

負責串聯政府公部門與地方民間業者推動「流行杯」的是長期在臺灣各地推廣淨灘活動的「海湧工

作室」，創辦人之一郭芙指出，小琉球全島串聯推廣借杯的共享服務是臺灣第一個以行政區為單位的減塑示範點，但要推動這個可不容易，除了政府經費支持，也是當地居民共同蘊釀已久的成果。

時間回到2016年，當時郭芙還在海洋大學海洋生態暨保育研究室工作，該實驗室以海龜研究為主，所以當時郭芙經常來到小琉球工作，因而與海湧夥伴陳人平、小琉球當地藝術家林佩瑜等，和大鵬灣國家風景區管理處合作，舉辦淨灘活動，並且堅持在淨灘前進行半小時至一小時的教育課程，讓人從認識小琉球、認識海龜，到了解地球環境惡化現況，以及正視垃圾問題必須從源頭減量開始，「陸上少用一個，海邊就少撿一個！」



小琉球推出「流行杯」免費借用共享行動，以減少製造飲料杯垃圾



海灘上的廢棄玻璃碎片，經藝術家巧手改造，成為美麗的海灘貨幣

2017年他們受日本沖繩案例啟發，在小琉球發行「海灘貨幣」。有如藝術品般的海灘貨幣，是撿拾海灘上的玻璃碎片，經小琉球在地藝術家林佩瑜手繪而成，個個獨一無二，超級精美，遊客必須參與淨灘活動競賽，撿到垃圾量最多的前幾名才有機會獲得，一時間讓淨灘幾乎成為島上全民運動，人人搶著收藏。海灘貨幣可在小琉球百間合作店家中流通使用，獲得商品折扣，但因為太美，很多人拿到根本捨不得使用，還有店家會為了換得精美的海灘貨幣，推出高額折扣，十分瘋狂。

2018年起，海湧工作室更進一步培養在地居民成為淨灘活動的講師，讓友善環境的理念能更深耕小琉球居民的生活中。第一位在地講師是烤物餐廳的老闆張欣怡，她不僅主動承接辦理第一場「海灘貨幣愛龜淨灘接力賽」活動，成為首位承辦的民間業者，也不甘於只在末端進行淨灘活動，而希望從源頭減少垃圾量，所以她經營的餐廳免費提供遊客「可重複使用的保鮮餐盒」做為外帶使用，免租金、免押金，遊客吃完再還即可，展現小島居民的人情味。另有飲品業者跟進，自發性買了數十個冰霸杯和提袋供自家客人免費借用，兩者歸還率皆高，讓小琉球今年推廣「琉行杯」更有信心。

此外，去年也有多位在地青年發起每個月舉辦一場不使用包裝的「裸晒市集」，希望讓人以有趣的方式宣傳減塑理念，透過裸包裝市集提升大家的減塑意願。發起人之一陳芃論說，參與裸晒市集的店家



「裸晒市集」不提供一次性的包裝與餐具，宣傳減塑理念

都是認同減塑理念，市集裡不提供一次性的包裝與餐具，遊客可自備餐具或便當盒、食物袋裝食，為了方便遊客，市集也提供餐具租借，希望透過舉辦無包裝「裸晒市集」活動，讓小島居民和遊客都可以更了解減塑理念，並且願意在生活中嘗試減塑。

為了讓小琉球的環境更好，當地許多業者齊心提倡環保愛地球，例如生態環保旅店老闆蔡正男長期觀察記錄小琉球生態、潮間帶、陸蟹、人文歷史、海龜和漁村漁業轉型等，也是潮間帶解說高手，近年來推廣友善環境旅遊，以海龜為主題打造民宿，並且不提供旅客一次性耗材備品、選用可分解的沐浴乳洗髮精，加上民宿全使用環保建材、無化學藥劑的漆料，電器也都有環保標章，每一處都呈現老闆用心打造的「好龜宿」。另一家背包客棧則是免費提供可重覆使用的便當盒、餐具、環保袋等讓住客使用，方便遊客減少製造垃圾。

而環保署去年底也在小琉球島上實施「飲水地圖」計畫，在小琉球島上的觀光港、候船室、風景區和安檢所等處完成飲水機設置，並公布飲水機地圖，讓遊客在島上可以輕易找到飲水機，方便補給飲用水，減少寶特瓶使用。甚至連去年小琉球三年一科重要的迎王祭典，也推出可重覆清洗的餐具供轎班使用。可見當地居民友善環境的意識近年逐漸提升，2019年才能成功串聯推行琉行杯計畫。

遊客到小琉球旅遊除了可選擇到友善環境的店家消費，也可上「小琉球綠蠟龜樂園低碳島」網站，



綠島海域物種豐富，是熱門潛水勝地

從食、宿、遊、購、行多方面了解如何來一趟低碳的綠旅行，像是騎電動車或搭環島接駁公車，浮潛潛水不擦防曬油、選擇環保旅店，或自備環保袋、杯、筷等，買飲料時少用一個塑膠袋，直接就口飲用而不用吸管，都是愛護海龜的善舉，也都能為小琉球的環保革命盡一分心力。

潛水天堂綠島 推廣生態人文旅遊

和小琉球一樣同是熱門潛水勝地的綠島，因位於黑潮暖流通道上，物種豐富、水質清澈，加上冬季水溫宜人，讓綠島全年皆可潛水。附近海域像是百寶箱，海裡有棵近千年的珊瑚「大香菇」，是全世界最高、圍寬第二大的團塊微孔珊瑚，另外還有海洋明星豆丁海馬、少見的龍王鯛、日本海龍、火焰貝、鰻鯨、網紋石斑魚、雷達魚、章魚、獅子魚、海百合、海蛞蝓、海葵、碑磔貝、青嘴龍占、螳螂蝦……等，生態非常豐富。

到海島旅遊，許多臺灣人的刻板觀念就是「靠山吃山、靠海吃海」，但其實商業捕魚盛行、小島漁業日漸沒落的現代，包括小琉球、綠島等地許多海鮮大多是從臺灣本島運來。因此，旅遊時認識餐桌上的海鮮與海中的生物多樣性、以及自身行為可能帶來的環境衝擊是必要之務，才不會潛水看魚、用餐吃魚，卻又批評臺灣的海裡怎麼都沒有魚。

夏季大量的遊客為當地生態帶來的威脅不僅止於海上，俗稱「白眉毛」的奧氏後相手蟹，平常棲息



志工協助奧氏後相手蟹過馬路下海釋幼，在背上做記號統計數量

於陸地海岸林中，在每年農曆5月至10月的24至28日晨昏，會大量成群過馬路下海釋幼，但這段時間也是綠島的旅遊旺季，馬路如虎口，機車呼嘯而過，蟹媽媽經常慘死輪下，有的時候一個晚上就會輾死上千隻，整個馬路都是螃蟹屍體，讓人觸目驚心！所以臺東縣自然與人文學會規劃護蟹深度旅遊，帶遊客認識生態與協助陸蟹過馬路，希望降低路殺頻率，並發起寄居蟹安家計畫，讓遊客為綠島的寄居蟹安危盡一分心力。

根據曾在綠島進行海洋環境研究的專家：「觀光客對海洋的破壞是全面性的，來海邊、海島旅遊，大啖海鮮料理，也是另一種對海洋的掠奪；潛水、浮潛、玩各種水上水下活動，消費海洋；吃、住、拉撒產生的垃圾與廢水，再排回海裡，更是污染海洋。」漁業與觀光、生態如何並存共榮，是每個「從漁業轉型觀光」的漁村必須認真面對的課題。

結語

永續海洋也許是個沉重且難以達到的理想目標，但每一個個人仍有力量，永續年夜飯的重點不只是餐桌上的海鮮、餐點是否美味，而是若能養成在每一次消費前，都能了解自己的選擇，不只是一味的追求CP值，而是選擇支持具永續環境理念的店家，讓善的力量得以持續下去，讓良幣不被劣幣消滅，「永續」的生活才得以被實踐，世界才有一點點改變的可能。