



香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centres

第三期

「大埔升級再造社區計劃」季度通訊

2015年3月

改變世界，
由一個意念
開始

編 者 的 話

一切由故事開始

故事往往能夠觸動、啟發人心。今期的季度通訊，由一個故事開始，再去了解世界各地的升級再造實況，從而反思如何開始我們的升級再造之路。我們亦會教授如何製作最新研發的產品「環保清潔液」，以及一些活動展影。期待大家一同開始著手升級再造的新生活，著手改變未來。

專題：升級再造故事逐個捉



改變世界，由一個意念開始

這個故事發生在德國慕尼黑附近的一個小鎮裡，主人翁名叫菲力斯(Felix Finkbeiner)，他在老師的啟導下要做一個有關氣候危機的口頭報告。在搜集資料的過程中，他發覺地球的生態系統已經岌岌可危。



「當我讀到我們的汽車、工廠與發電廠排放了多少二氧化碳到空氣中，以及二氧化碳和其他溫室氣體對大氣層造成影響時，我真的很難過。我們的大氣暖化、冰河溶解、海平面上升——我們的未來被摧毀了，人們卻只是圍坐一起高談闊論！為什麼沒有人出來做些甚麼？」¹

菲力斯
(Felix Finkbeiner)



後來9歲的菲力斯在網上查到旺加里・瑪塔伊(Wangari Maathai)的故事，深受感動，決意要改變世界。瑪塔伊出生在非洲肯亞，她是農民的女兒，後來拿到獎學金到美國學生物。回到肯亞後，她在1977年發起了一個關注環境的「綠帶運動」(Green Belt Movement)。「綠帶運動」就是要大量種樹，給非洲大陸種出一條綠色的腰帶，挽救長期的濫伐、濫墾對水土的破壞。在她的推動下，到了2004年，已經種了超過4,500萬棵樹，並因而獲得了諾貝爾和平獎。



菲力斯發現，瑪塔伊能有這麼大的成果，並不是得到很多金錢的支持，其實她得到的資源十分少，卻成了偉大的事蹟。此刻，他的腦裏出現了一個意念：

「我們小孩也可以種樹，而且全球兒童可以一同響應，就像世界是個大家庭一樣。如果旺加里・瑪塔伊在30年內就成功在非洲種了3,000萬棵樹，我們小孩也要設法在地球上的每個國家至少種下100萬棵樹，對吧？」²

接著的星期一，菲力斯在全班面前做了簡報，題目是《北極熊的末日》，並在簡報的最後說：「讓我們在地球上的每個國家都種下100萬棵樹吧！」

菲力斯在班上講的暖化報告很受歡迎，老師鼓勵他講給校長聽，並到每個班上去演講。不久之後，9歲的菲力斯就開始到不同的學校演講，並且於同年(2007年)，開始在他的學校裏種第一棵樹，亦正式展開了「為地球種樹」運動(Plant for the Planet)。



不久，很多人開始參加菲力斯的運動，有些人為這個運動設立網頁，有些人幫手宣傳。後來，豐田的德國總經理佛伊瑟(Lothar Feuser)也邀請了他在1,200名車商面前進行演講。過了一年，菲力斯開了記者招待會，宣佈他們整個運動已經種了50,000棵樹了。同年，在全國媒體的大力佈道下，菲力斯被推選為兒童聯合國環境計劃理事會的理事，並繼續推動「為地球種樹」運動。截止2010年，運動的3年後，「為地球種樹」運動已經種了100萬棵樹。

而菲力斯的爸爸後來回憶道：「當初菲力斯種的第一棵樹是棵酸蘋果樹。我當時以為事情不會成功，早知道會這樣，我就會買一棵好一點的樹。」³

9歲的菲力斯當初在他最親的人——他的爸爸「看不起」的情況下推動了一個影響全世界的「為地球種樹」運動。

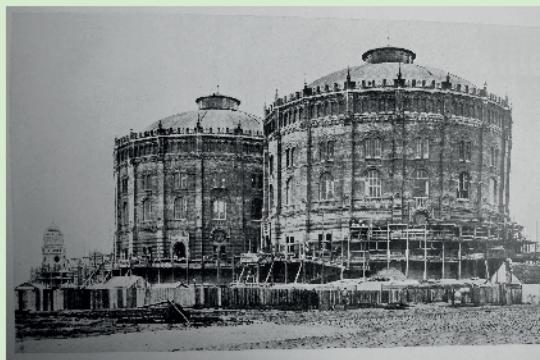


看看我們今天的社會，推動可持續發展，推動「升級再造」可能不是人人關注，但憑著一顆單純的心和信念，菲力斯做到了。如果你也想改變，為環境出一分力，立即開始吧！除了菲力斯的故事，我們亦看看其他故事！



維也納：「巨型煤氣罐」變身成社區

位於奧地利維也納的「巨型煤氣罐」可以說是「升級再造」的經典。要說這個經典，就先要從維也納的歷史說起。自工業革命後，人類追求生活質素的慾望開始提高，當時的奧地利人也不例外。於1896年，維也納政府為滿足當時的需求，決定興建歐洲最大型的煤氣發電廠。由於發電廠所產生的煤氣需要儲存，所以亦同時興建4個全歐洲最大型的「巨型煤氣罐」。而隨時代進步和發展，發電廠運行了近1個世紀後，因未能配合時代所需，再加上維也納開始轉用天然氣發電，故於1984年正式關閉，而4個「巨型煤氣罐」則保留下來。



「巨型煤氣罐」究竟有幾大？

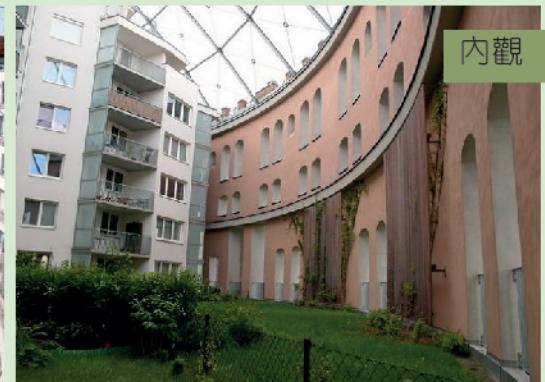
我們一般家用的邊爐氣罐，高約20厘米，直徑約長9厘米，而維也納的4個「巨型煤氣罐」，每個高70米，直徑約60米，佔地面積超過28,000呎，足足可以儲存到超過1億6千2百萬個家用邊爐氣罐，或34個奧運標準游泳池。

由於奧地利的保育意識非常強，政府通過法例保存了這4個具有重大歷史價值的「巨型煤氣罐」。但保存下來，可以怎樣？「升級再造」工程正式開始！維也納政府於1995年在全球舉行「巨型煤氣罐」升級再造設計比賽，廣邀設計師參加。期後，於1999年正式動工，2001年完成第一期工程。

外觀



內觀



「巨型煤氣罐」有甚麼？

現時4個「巨型煤氣罐」經「升級再造」後，除了成為接近800個家庭的住宿單位和70個學生意舍外；內裡的設施可謂應有盡有，如辦公室、日間照顧中心、商店、餐廳、酒吧、咖啡店、社區會堂等，能容納接近2,000至3,000人，並同時發展成一個獨特的社區。

「巨型煤氣罐」的影響？

因為這次「升級再造」的計劃觸動全球，成為「升級再造」的一個重要案例，學術界亦有大量的文獻討論，涉獵的範圍包括心理、市區建設、建築界等。⁴ 其實這個「升級再造」故事能夠成功，全賴維也納人的保育意識，以及政府的推動，才能夠成功保護自己的歷史，締造世界知名的「升級再造」故事。



柏林：廢棄機庫變成水上樂園

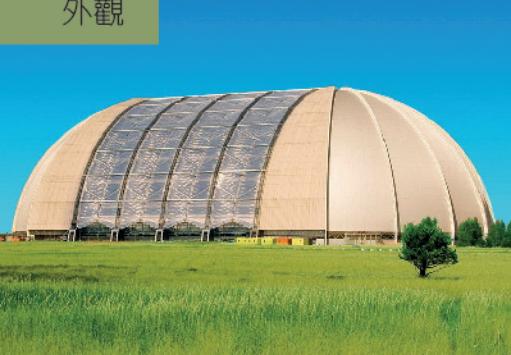


同樣位於歐洲，在德國柏林郊區，將廢棄機庫「升級再造」變身成為水上樂園。這由私人推動，是另一個「升級再造」的經典。據英國《每日郵報》2014年8月18日報導，一個以廢棄飛機庫改造的水上樂園，如8個足球場一樣大，室內風景優美，有海灘、湖泊以及熱帶雨林。

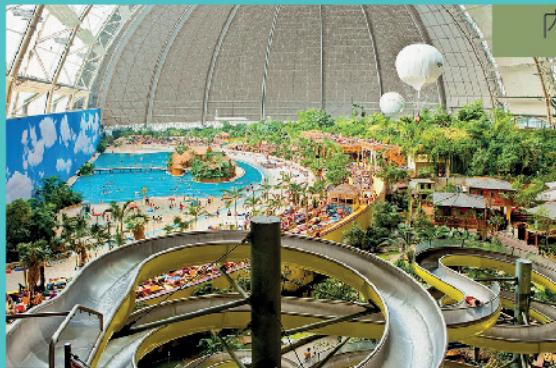
這個室內熱帶島嶼度假樂園面積約為6.6萬平方米，就高度而言，即使放置自由女神像亦不成問題。水上樂園可容納6,000名遊客，有各類客房，提供522張床以及上千頂帳篷和400間日光浴室，並擁有世界上最大的熱帶水療和桑拿中心，面積為1萬平方米。除此之外，還有德國最高的滑水道，27米近9層樓的高度令人眩暈，挑戰泳客膽量極限！⁵

大家可以從圖片中參看，如果一個廢棄機庫沒有「升級再造」，是多麼的浪費，但經「升級再造」後，則可以成為容納6,000名遊客，每年接待超過160萬人次的旅遊勝地，所以「升級再造」的潛力絕不容忽視。

外觀



內觀





伊瓜蘇港：塑膠樽小屋

別以為所有住宅或者住宿地方的「升級再造」都是由政府或企業推動，位於阿根廷的伊瓜蘇港(Puerto Iguazú)的塑膠屋，則是由個人去改造。雖然，聖克魯斯(Santa Cruz)沒有建築師或者工程師的專業資格，但當他明白到分解膠樽需要超過300年時間後，他決意運用這個「對地球極不友善的垃圾」「升級再造」成為一間可居住的塑膠屋。整間塑膠屋除了牆身外，內裡的傢俬包括床、梳化、茶几等也是由塑膠「升級再造」而成。而為了達到最佳視覺效果，他更獨創技術，讓人覺得整個牆身沒有任何空隙。

一心希望能夠解決拉丁美洲國家垃圾及房屋問題，聖克魯斯並不介意將自己的「升級再造」技術公開，更會在不同地方免費教授如何製作塑膠屋。⁶



菠蘿袋



中醫認為，菠蘿具有清熱解渴、消食止瀉、消腫祛濕等功效，可以用於消化不良、泄瀉、低血壓等。⁷雖然，菠蘿用處這麼多，但食用部份只佔整個菠蘿的30%至40%，其餘的只會被送進堆填區。為了達到最佳的廢物運用，科學家也一起「升級再造」，並成功研發，從香蕉皮、菠蘿外部等抽取纖維，製成紡織品或其他工業用纖維。⁸Green and Associates就選取菠蘿纖維製作環保袋。⁹菠蘿纖維實用性非常強，不單質地輕巧，而且容易清潔。



香港的「升級再造」： 雞蛋蠟燭、BANNER燈、木塞筆、汽水罐錶



KaCaMa Design Lab由3位香港產品設計師成立，他們在讀書時期受到「可持續設計」(Sustainable Design)啟發，決意打破設計界的傳統，除了考慮經濟效益外，還堅持要在設計上顧及生態平衡。他們會運用商貿展覽剩下的衣架砌成茶几，亦會利用烹煮食物剩下的雞蛋殼再造成蠟燭，涉獵不同範疇的廢物。¹⁰

同樣，由3名本地設計師創立的Alchemist，則主打汽水鋁罐底部，「升級再造」成為手錶以及不同形狀的燈飾。除了生產物料要求是廢棄物品，Alchemist還要求整個生產工序都符合可持續發展理念，例如打磨鋁罐由聖雅各福群會的智障朋友負責，而錶帶皮革部份則由基督教家庭服務中心的工場負責。¹¹

- 1.再生軟木塞筆 | 2.鋁罐燈 |
- 3.由Banner剪裁而成的燈 |
- 4.雞蛋蠟燭 | 5.鋁罐錶



動動腦筋，用生活智慧 推動「升級再造」：破洞塑膠手套

早前香港掀起了一陣「韓風」熱潮，不論劇集、明星，凡是來自韓國都受到熱烈追捧。而論到生活智慧，韓國的力量亦不容忽視。一位韓國主婦憑著生活智慧，在網絡上分享如何將需要掉棄破了小洞的塑膠手套活用，變成10種方便的生活工具，包括開罐子的輔助工具、黏毛髮工具及防止汽水漏氣工具等等。¹²



綜觀各個故事，其實改變世界、落實「升級再造」、推動可持續發展，往往由一個意念出發，卻能創造出驕人的成績。就由今天開始，落實「升級再造」，可持續發展的生活模式，心動不如行動，讓我們一起出發吧！

參考：

- 1 菲利斯.芬克拜納著。王琇瑩譯。《11歲男孩的祈禱：一起種樹救地球！》。大田出版社：2013。15-18頁。
- 2 同上。
- 3 郝廣才。《今天Today》。格林文化事業股份有限公司：2014。265-267頁。
- 4 Inhabitat.com。《Gigantic Coal Gasometers Transformed into Thriving Communities in Vienna》。瀏覽日期：2014年12月21日。
[http://inhabitat.com/gigantic-coal-gasometers-transformed-into-thriving-communities/2/](http://inhabitat.com/gigantic-coal-gasometers-transformed-into-thriving-communities/)
- 5 中國日報中文網。《歐洲最大室內水上樂園原是飛機庫，沙灘雨林俱全》。瀏覽日期：2015年1月22日。
http://world.chinadaily.com.cn/2014-08/20/content_18453040.htm
- 6 Plant Magazine。《La Casa De Botellas building a home from garbage》。瀏覽日期：2014年12月12日。
<http://www.planet-mag.com/2010/architecture/carly-miller/la-casa-de-botellas/>
- 7 中華中醫網。《菠蘿能補脾胃固元氣》。瀏覽日期：2015年1月12日。
<http://www.zhzyw.org/zbyj/swys/114262068H6FB50ABDD56E3.html>
- 8 Fibre2fashion News Desk。《Eco-friendly textiles from banana & pineapple fibres》。瀏覽日期：2014年12月12日。
http://www.fibre2fashion.com/news/textile-news/newsdetails.aspx?news_id=107259
- 9 Green and Associates。瀏覽日期：2014年12月12日。<http://www.ganda.org>
- 10 KaMaCa Design Lab。瀏覽日期：2014年12月15日。<http://kacama.hk>
- 11 Alchemist。瀏覽日期：2014年12月15日。<http://www.alchemisthk.com>
- 12 鍵盤大檸檬網。《破洞塑膠手套大改造，化作10種小道具》。瀏覽日期：2014年12月15日。
<http://www.ettoday.net/dalemon/post/5602#ixzz3KwUbOxVY>

升級再造產品：環保清潔液

成份

椰子油 120g
回鍋油 180g
氫氧化鉀 67g
水 190ml (蒸餾水/白開水)

製作流程

- 先加熱椰子油及回鍋油至約75至80度。
- 將氫氧化鉀倒入水中攪拌至完全溶解。
- 將已溶解的氫氧化鉀液倒入鍋內與油脂混合，兩者溫度約攝氏75度至80度。
- 混合後不停攪拌，當皂糊變得濃稠，就可停止攪拌。（其間可使用電動攪拌器）
- 將皂糊用保鮮紙包裹隔水蒸15分鐘，然後將皂糊保溫24小時後取出並將皂糊放置乾燥通風處兩星期讓皂糊完全皂化。



製作稀釋水

將10g茶籽粉放入450ml水中，
水滾後用小火煮20分鐘，然後熄火隔渣待用。
把已皂化的皂糊，放入茶籽水內攪拌至融化
即可入樽使用。



製作環保清潔液安全守則

- 氫氧化鈉是一種強鹼，它吸收水份後，會散發熱量及氣體，具強烈腐蝕性，操作時要做好防護措施及小心處理。
- 製作肥皂時請戴上膠手套、口罩、護目鏡及圍裙以作保護。
- 氫氧化鈉與水混和時，會產生高溫及有刺鼻氣味，因此要在通風地方進行。
- 須使用耐熱的塑膠或不銹鋼容器盛載鹼液。
- 如不慎被溶液灼傷，須用大量清水沖洗。
- 須使用塑膠容器盛載氫氧化鉀，並放在陰涼處，及避免兒童取得。
- 此活動不適合年幼兒童參與製作。
- 製作環保清潔液的用具需要和廚房食具分開。
- 使用過的容器可以放置數天待環保清潔液完全皂化後才清洗。



活動及升級再造產品

自計劃展開以來，我們不斷研發如何利用家居廢物變為可用美觀的產品。除了上一期更新的工作坊及產品外，我們有幸與「回憶工業」的創辦人以及「生活書院」的設計師合作，成功研發以下的升級再造產品：

廢棄皮革散紙包



布碎勾針產品

如果大家對以上的產品有興趣，想了解如何製作，可以參加我們的工作坊。詳情請瀏覽我們的網頁 www.womensd.hk

大型活動剪影——升級再造藝術產品設計比賽

隨著網上投票結束，2014「升級再造」藝術產品設計比賽亦正式宣布完成。是次比賽的參加者均能夠充份利用家居廢品「升級再造」成為各種實用、美觀的產品，為家居生活帶來新生意、新生氣。以下是部份獲獎作品的剪影。

最佳
運用廢料大獎
第一名及
最受歡迎大獎：
百家被



最佳
運用廢料大獎
第三名：
鍵盤萬年曆
及墨水記事版



如果大家有興趣了解作品
的創作理念，
以及基本製作方法，
歡迎瀏覽www.womensd.hk

最佳
運用廢料大獎
第二名及
最受歡迎大獎：
編織手織袋



最受歡迎
大獎：
廢棄皮手袋



最具藝術
創意大獎
第一名：
雜誌巴黎鐵塔



最具藝術
創意大獎
第二名：
迷思的女孩



最具藝術
創意大獎
第三名：
紙藝環保香薰燈



聯絡方法

香港婦女中心協會賽馬會太和中心

地址：新界大埔太和邨福和樓地下102-107室(港鐵東鐵線太和站B出口)

聯絡人：周先生或葉姑娘

電話：(852) 2654 6066 傳真：(852) 2654 6320

電郵：taiwo@womencentre.org.hk

網頁：www.womencentre.org.hk；www.womensd.hk

Facebook：www.facebook.com/hkfwc

www.facebook.com/womensd.hk



可持續發展委員會
Council for
Sustainable Development

是項計劃由可持續發展基金資助