

## 蔬食與女權的尋寶：壞妞Gina

記者 劉凡瑜 報導

2020/11/15

Instagram上有很多特色專頁，分享各大不同的資訊與議題。其中，Gina的Instagram專頁——壞妞幫絕對會讓你留下深刻印象。純素生活（vegan）與女權主義是Gina專頁的兩大標誌性特色。採訪當天，Gina的紅色長髮在陽光下顯得格外耀眼，一襲豹紋洋裝在咖啡廳內更顯得突出，與眾不同且繽紛的個人風格，是Gina的正字標記。大學時加入樂團，透過音樂接觸到蔬食與女性主義的Gina，希望將這兩個改變自己甚鉅的議題，以「壞妞」獨有的方式推廣出去。



蔬食與女權主義是Gina的兩大特質。（圖片來源 / 劉凡瑜攝）

### 金牛式固執 vegan到底

純素主義，又稱vegan，是一種完全蔬食的生活概念。飲食上不吃肉類食品，甚至連動物類產品如蜂蜜、蛋、奶□□也不食用，並拒絕使用含有動物性成分或經過動物性實驗的生活用品，如化妝品、保養品、刺青顏料等。vegan注重的是生活方式，希望透過改變自身的生活主張，保障動物權，避免動物在產品製造的過程受到虐待或剝削。

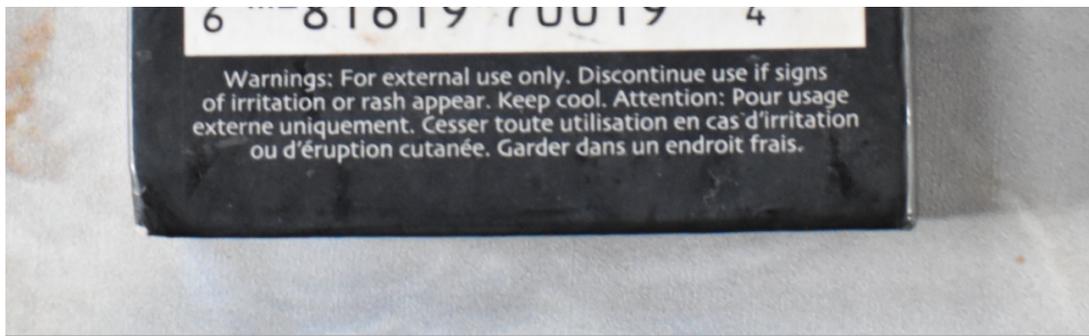
2013年接待法國樂團，是Gina與vegan的初識。當時對於vegan概念還很陌生的她，雖然鬧出不少笑話，但也讓Gina有機會一窺vegan的生活方式。真正開啟蔬食生活的轉捩點，是發生在2016年的小燈泡事件。前所未聞的驚悚兇殺案，在台灣激起各面向的討論。「一個小孩在路邊被殺害引起龐大的社會關注，那每天有那麼多的動物被殺害為什麼沒人在乎？」朋友在臉書上的發文，讓Gina開始反思動物權的重要性，進而開啟蛋奶素的生活。

「我那時也沒想太多，想說試試看我不吃肉會怎樣，就這樣到了今天。」一下子脫離葷食，總會使vegan新手難以習慣，中途放棄是常有的事。令人意外的是，Gina沒想過放棄，「可能因為我是金牛座，很固執吧。」固執的個性反而在這個時候成了Gina的大幫手。或許真的是金牛座個性使然，Gina在往後經營專頁的日子裡，步調並不急躁，但每一步都踏實溫柔且堅定。

## 顛覆想像 蔬食的逆襲

「成為vegan之後，我開始學會看產品的成分。」以化妝品為例，以胭脂蟲為原料提煉而成的胭脂紅 (Carmin) 是紅色系彩妝常見的成份，經常被添加在口紅、眼影、腮紅等產品中。魔鬼藏在細節裡，產品成分是什麼、有沒有經過動物實驗，大眾在購買時或許不會思考太多，但這些都難逃Gina的檢視。





胭脂紅 (Carmine) 是紅色系彩妝常見的動物性原料。(圖片來源 / 劉凡瑜攝)

純素飲食亦是一個大課題，「從蛋奶素轉成純素，真的就是硬轉。」對於初試蔬食的人而言，一下子不吃肉很難接受。Gina說，還沒成為vegan前，麥香魚是她的最愛，剛開始蔬食生活時，會很想念麥香魚的滋味，但久而久之也習慣了。

「現在甚至蛋、奶的味道對我來說都太過重了！」Gina笑著說，vegan生活就像是尋寶，不斷發掘vegan族群的飲食新選擇，如新豬肉、口感100%擬真的魚柳條或是各種口味的植物奶等等。

訪問中，我提到以食品為例，在蔬食產品與肉類產品價格相同的情況下，大家似乎會更傾向選擇葷食。「很重要！這邊畫三顆星！」Gina說，政府一直以來投注在畜牧業相對豐富，再加上葷食人口占台灣大多數，龐大的需求刺激大規模生產，進而有效的降低生產成本。因此蔬菜並非太貴，而是肉類的生產成本過於低廉。供給與需求是兩個緊密契合的齒輪，如何打破緊密連結的供需鏈，增加蔬食人口，降低蔬食產品的生產成本，是Gina與vegan圈引頸期盼的願景與努力的目標。

「我不想要沒有意識的活著。」與其庸庸碌碌的依照價格做選擇，Gina更願意為了蔬食理念、動物權，選擇支持的品牌。

## 壞妞流の女性主義

有別於成員組成多是男性的樂團圈，Gina大學時期的樂團全都由女性組成。因為喜歡女性樂團的氛圍，Gina接觸很多外國女性音樂，積極的了解音樂背後的文化與意義，透過不同音樂人闡述各自理解的女性主義，了解女性主義的各種面向。Gina舉例，暴女 (Riot Grrrl) 是很經典的風格，以龐克曲風為主，背後強烈的女性意識和身體自主權，企圖打破男性主導的音樂市場，為女性發聲深受Gina認同。甚至壞妞幫Instagram專頁的名字badassgrrrlgang，也是以暴女風格命名。





## THE FIRST TWO RECORDS

Bikini Kill是Gina很欣賞的暴女樂團之一。(圖片來源 / [Bandcamp](#))

透過女性音樂的啟發，Gina對女性主義的探索延伸至女性電影、女性文學。她表示，「那時並不知道原來這就是女權主義，單純很認同這些想法。」從文化面認識女權主義的Gina表示，每個藝術家對於女性主義的定義與解釋都不大相同，有激進派也有溫和派，「我不是選邊站，我是從中找尋有連結感的。」

那如何定義壞妞派的女性主義呢？「愛自己、為女性發聲、body positive。」Gina堅定而溫柔地說出三個中心思想。就如同她說的，世界上的女性主義有太多，她能做的是最基本、最核心的。

「存在在這個社會的爭吵太多了，」Gina說道，提及最近消遣女權主義者的用詞「女權自助餐」，表示與其在網路上與鄉民進行無謂的爭吵，更願意好好地耕耘自己的小世界。沒有結果的爭吵，只是讓外界加諸更多對於女性主義者的壞標籤。

## Attention！壞妞幫駕到

網路社群的普及，讓個人能發揮的影響力超乎想像，正因如此，Gina希望透過經營專頁能夠把自己認同的生活方式及價值分享給世界，因為促使Gina開始嘗試蔬食，進而讓她的生活產生巨大改變的，正是朋友在社群上發表的一則貼文。





Gina成立「壞妞幫」分享蔬食與女權主義的資訊。(圖片來源 / 劉凡瑜 攝)

「我也想成為分享資訊、影響別人的人！」

開始蛋奶素的生活後，Gina就於Instagram創辦了壞妞幫，分享蔬食生活與女權的點滴。「對我來說Instagram是一個比較封閉的社群，追蹤者是認同我的理念而追蹤。臉書的話，比較開放，容易會引起無謂的筆戰。」被問及開設至今，有沒有曾經跟其他人因為理念不合而發生爭執？Gina思考了一下，「印象中應該是沒有。」她說，年輕時還不懂得收斂鋒芒，講話很直，容易得罪別人。回頭發現不但沒有成功推廣，反而把身邊的人推遠了，所以現在不會用激進的方式推廣。

對鍾愛的理念有強烈執著的Gina，以前容易因為社會案件感到憤怒無力，甚至影響生活作息。「是不是平時看太多負面的新聞？擔心你會承受不住」網友的關心，讓Gina發現，一味地為社會事件流淚並沒有幫助，反而影響自己的心理狀態。「關心社會有很多種方式，小改變也是一種。」網友的一席話，讓Gina重新調整自己，學習適當放下。

或許是長大了，有些歷練，Gina並不執著於追蹤數，目前的經營很「佛系」。蔬食與女權並不算很「主流」的議題，因此她對於追蹤數或按讚人數反而看得很開。不是專職經營網頁，發文的頻率不如職業kol頻繁，但每則貼文都是Gina反芻許久的題材或是幾經裁量的議題。她希望能夠透過正向有趣的專頁風格能走進同溫層外的受眾。

「反正網路上已經夠亂了，我想做的就是把自己能做的，好好的做好。」

## 持續發光 歡迎光臨壞妞幫

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU



「隨遇而安吧。」Gina認真經營專頁，期待更多人看見。（圖片來源 / 劉凡瑜攝）

改變世界絕對不是超人的工作，每個人都能改變世界一點。對Gina而言，vegan涵括的理念很廣，除了維護動物權之外，更終極的目標是愛護環境。

Gina表示，現階段的自己還稱不上非常有影響力，雖然總是笑稱自己佛系經營專頁，但不難看出Gina對於發文的品質與專頁的成長方向相當注重。與其說流量帶給自己知名度，她更希望能透過增加的曝光率，讓更多人認識蔬食與女權，並為世界做出小小的改變。

豔紅的長髮與身上的豹紋洋裝相應著Gina對於vegan與女權的熱情。訪談之中，我似乎可以看見Gina心中那隻金牛，務實而堅定，秉持著自己的理念，一點一滴耕耘著。

關鍵字：壞妞幫、蔬食、vegan、女權主義

縮圖來源：[壞妞幫專頁](#)



記者 劉凡瑜



編輯 孫國璽