

環保月報

2025 年 10 月號

環保月報

—2025 年 10 月

上人開示

證嚴上人：慈濟從「五毛錢」開始，至今跨越全球，承擔佛陀「慈、悲、喜、捨」的精神。佛陀來人間是為了喚醒眾生本具的大愛，而慈濟人的發心，正是延續這份慧命.....

(詳閱請點)



環保新知

- 居家辦公會比通勤上班環保嗎？ 數位游牧該注意什麼才不會高耗能？
- 請自己帶垃圾下山！為實現無痕山林 玉山塔塔加 3 月起全面撤除戶外垃圾桶
- 校園廢棄物 變身科學教具



【慈濟充滿愛】

常人稱「好媽媽」的陳好，是個認命的傳統婦女.....(詳閱請點)

慈濟的五毛錢 | 回饋佛陀故鄉 | 一生無量 | 承佛教法護人間 |

證嚴上人 | 人間菩提 20250912



承佛教法護人間 Seizing Time to Sow Seeds of Awakening

承佛教法啟慧命

愛護苦難覺有情

惜時精進布善種

接力續緣向永恆 慈濟從「五毛錢」開始，至今跨越全球，承擔佛陀「慈、悲、喜、捨」的精神。佛陀來人間是為了喚醒眾生本具的大愛，而慈濟人的發心，正是延續這份慧命。時間不會停歇，修行與行善也不能停歇。把握當下每一分每一秒，播下正確的種子，不執著回報，而是持續精進，才能讓因緣不斷延展，成就無量善果。

https://www.youtube.com/watch?v=OT485qS2tRA

回目錄

環保新知

* 居家辦公會比通勤上班環保嗎？ 數位游牧該注意什麼才不會高耗能？

2025 年 09 月 12 日

轉載自 RE-THINK 重新思考；文、圖：RE-THINK 重新思考



辦公型態越來越多元，你喜歡在家上班，還是進辦公室？本集環保大對決將從各種辦公模式的環境影響，實際比比看哪種比較環保！

遠距工作 vs 進辦公室，環境影響差在哪？

聽到居家辦公、遠距工作，第一個想到的優點是可以省去通勤碳排！不過，在家開著電腦、吹冷氣等也都會耗電。

尤其到了夏天，進辦公室大家一起吹冷氣；換成在家工作，變成每位同事都各自在家開冷氣。相較之下，辦公室共用冷氣、照明等，平均下來耗電會較低。

另外，數位遊牧與居家辦公大致相同，只是如果位在不同國家，還要考量各地的電力能源組成不同，電力消耗的環境影響也會有所差異。例如待在使用可再生能源越多的國家，用電的環境影響就越小。



澳洲案例比比看「彈性遠距工作、進辦公室」何者環保？

一項發表於國際期刊的研究，以澳洲一家有 3,000 位員工的公司為案例，比較全體員工每天進辦公室上班，以及採取彈性遠距工作的環境影響。

研究假設 75% 員工開車通勤；彈性遠距工作的做法是 1,500 人每週遠距工作兩天、1,500 人每週遠距工作四天。結果發現彈性遠距工作較為環保，每年可避免產生 728 噸二氧化碳當量，相較全體進辦公室減少 5%。



從四面向評估，彈性遠距工作較環保！

除了上述的碳排放，研究也以資源消耗、空氣污染、人類毒性作為環境指標，來評估不同上班模式的影響。

其中，在空氣污染這項指標中，彈性遠距工作的影響顯著降低，比全體進辦公室減少 41%！因為空氣污染主要來自交通運輸，彈性遠距工作減少通勤能有效降低污染。

而人類毒性這項指標與燃煤發電高度相關，因此當遠距工作整體用電增加，電力來源又以燃煤為主時，人類毒性影響就會上升。在這項指標中，進辦公室的影響較小，而遠距工作則相對多了 17%。

整體看來，即便進辦公室共用空調、照明，會讓每個人的平均用電量較低，但通勤省下的碳排放量還是比較高！單就這篇研究數據來看，即使在家遠端工作並開空調長達 9 小時，仍然比進辦公室更減碳。

結論！考量通勤的碳排放量，居家辦公確實比較環保。尤其對通勤距離長又是開車上下班的人來說，改成居家辦公或是彈性遠距工作，都能大幅降低環境影響。

至於本來就是居家遠距工作的人，若能使用能源效率高的產品也能更環保；而數位遊牧族則可以考慮在以再生能源為主的國家工作。

無法遠距工作？換個交通方式，上班也能更環保！

雖然能不能遠距工作還是得看工作型態或公司政策，不過從研究中我們已經發現，交通運輸對環境的影響很顯著！換句話說，如果一定要進辦公室，只要調整一下通勤方式，就能有效減少環境影響。

距離許可的話，走路、騎自行車上班，當然是零碳排又兼顧身體健康的最佳解。若辦公室距離較遠、必須搭車才能抵達，根據碳排放數據，捷運的環境影響最低，其次為公車，而開車通勤的碳排則遠高於其他方式。

值得留意的是，「共乘」也是降低碳排的方式之一。同樣都是開車通勤，如果能湊滿一車四人才出發，平均下來，每位乘客的碳排量就比搭公車還低了！

無論遠距工作或進辦公室，都可參考的環保工作指南

不管你是遠距工作還是進辦公室，養成以下四個簡單的習慣就能減少對環境的影響！

1. 隨手關閉電腦、螢幕電源：電腦、螢幕對能源消耗影響非常大！養成不用時隨手關閉的習慣，累積起來就能省下不少能源。公司也可以用智慧系統統一管理，例如為辦公電腦設備設定節電模式，只要停止運作 5 分鐘就自動進入低耗能的休眠模式。
2. 電子化取代紙本：落實無紙化，能從源頭減少資源消耗。不只文件，名片也可用電子版取代實體名片，還能更方便整理、不怕弄丟。
3. 印表機預設為雙面列印：有些文件還是需要印出紙本，盡可能雙面列印，少印一張是一張！按下列印鍵前多檢查確認，以免印錯浪費。
4. 下樓以走路取代搭電梯：一個人時，盡可能不要搭電梯，尤其是下樓時！因為電梯運作原理，上樓時，若乘客太重，馬達需要出更多力往上拉；相反地，如果一個人搭電梯下樓，重量明顯偏輕，馬達需要耗更多電力。

看完這篇文章，如果打算起身休息一下，別忘了順手關掉螢幕電源，就是最簡單的環保行動！

回目錄

* 請自己帶垃圾下山！為實現無痕山林 玉山塔塔加 3 月起全面撤除戶外垃圾桶

2025/02/11 聯合報 賴香珊

玉山國家公園塔塔加地區 3 月 1 日起全面撤除戶外垃圾桶，塔塔加遊客中心外僅存 2 座防熊垃圾桶即將退場。 圖／玉山國家公園管理處提供

玉山國家公園每年遊客破百萬人次，以塔塔加遊憩區人潮最密集，垃圾、廚餘衝擊生態，近年陸續撤除戶外垃圾桶，僅保留其遊客中心外 2 座防熊垃圾桶；但這 2 座垃圾桶也將退場，3 月 1 日起全面撤除戶外垃圾桶，民眾務必將垃圾帶下山。

閱讀更多：「生而為人，我很慚愧」 一位巡山員面對山林亂象的無奈告白

玉山國家公園每年迎來超過百萬人次遊客，其中位居海拔 2610 至 2862 公尺的塔塔加遊憩區，是新中橫公路最高點，與阿里山國家公園相連，不僅是休憩步道，也是攀登玉山的入口，每年遊客達 70 萬人次，人潮尤為密集，也衍生垃圾問題。

由於，玉山塔塔加地區戶外垃圾桶，常有遊客將遊憩產生的垃圾，未分類就隨便丟入垃圾桶，甚至任意棄置附近，導致垃圾餿水流出，造成周遭場域髒亂，更吸引黃喉貂、台灣獼猴等野生動物翻找食物，恐改變既有動物習性，衝擊生態環境。

玉山國家公園管理處表示，為減輕塔塔加地區環境負擔，避免因人類垃圾、廚餘，造成野生動物喪失原始生態習性及覓食能力，或過度靠近遊客密集

處，增加路死風險等，近年加強推廣無痕山林，陸續撤除戶外垃圾桶，讓遊客將垃圾帶下山。

閱讀更多：不堪負荷！排雲山莊廁所成垃圾熱點...3 千公尺垃圾讓玉山吃不消

玉管處因此於 2020 年起著手陸續撤除塔塔加遊憩區戶外垃圾子車及回收桶，2023 年起，僅剩塔塔加遊客中心外 2 座鐵製防熊垃圾桶，供收納一般垃圾，並作為環境教育、互動式宣導使用，但這 2 座防熊垃圾桶也將於 2 月底撤除退場。

玉管處表示，為擴大宣導無痕山林，攜手民眾落實將垃圾帶下山，也進一步推動垃圾減量，塔塔加遊客中心預計今年 3 月 1 日起，將全面撤除塔塔加地區戶外垃圾桶，提醒民眾上山旅遊，務必將垃圾或廚餘都帶下山，共同維護高山生態環境。



玉山國家公園塔塔加地區 3 月 1 日起全面撤除戶外垃圾桶，塔塔加遊客中心外僅存 2 座防熊垃圾桶即將退場。 圖 / 玉山國家公園管理處提供

* 校園廢棄物 變身科學教具

廢鐵管 變 DNA 雙螺旋結構 研究人員正在研究 DNA 雙螺旋結構。圖／取自 thebetterindia.com 網站



廢盤上色 了解視覺原理 學生用廢棄物製作的教具，學習到牛頓的顏色混色盤，以及顏色與視覺原理。圖／取自 thebetterindia.com 網站

【本報綜合外電報導】在印度賈姆謝德布爾（Jamshedpur），校園垃圾不再只是廢物，而成為啟發學童學習熱情與環保意識的重要資源。Jusco 學校的學生透過創意發想，將校內廢棄物改造成一系列獨特的「科學教具」，成功建立一座充滿趣味的校園科學園區，不僅節省了資源，也大幅提升學生對科學概念的理解與興趣。

Jusco 學校是一所私立學校，由當地企業成立，希望在為其所在城市的居民提供卓越的教育，並培養具備創造力的學生。

學童自己動手 未聘專家設計

Jusco 學校的學生秉持著「愛心始於家庭」的理念，集思廣益，探討在學校可以解決哪些問題。13 歲男孩阿克希特說，他很難理解「時間周期與鐘擺長度成正比」概念。

阿克希特在調查此難題的過程，學生們發現，除了阿克希特外，6 至 10 年級其他幾名學生也同樣難理解科學概念，例如：DNA 雙螺旋結構。於是，小組成員提出建造小小科學園區想法，以便學生能透過玩樂，學習科學概念。

學生製作科學教具的過程，從撿拾廢棄物品，乃至設計製作，完全自己動手與發想；沒有聘請專家設計園區，也沒有從品牌代理商購買科學設備，而是決定充分利用地吉之島垃圾場堆積如山的廢棄物。

學生從垃圾堆，挑選還可用的管道與板材，請教鐵匠，與其合作，製作科學小玩意兒，教職員工與學生共同參與。

學生利用廢棄材料，設計 10 個涉及遺傳學、力學、聲學及光學等領域的「科學教具」，包括：元素週期表、DNA 雙螺旋結構、滑輪、音樂管、視錯覺等「科學教具」。建造該科學園區的費用包括：焊接費與油漆費，僅 1 萬盧比（約新台幣 3400 元），而市場價格為 15 萬盧比（約新台幣 5 萬 1000 元）。

科學園區 納 Jusco 教學大綱

師生討論，做出運用科學家牛頓基於顏色混合的色盤，及用於解釋人類視網膜特性的幻覺色盤，另有「反作用球」解釋牛頓第三定律。

學生的發想製作，來自「設計變革」（Design for Change，簡稱 DFC），是在 2009 年由印度河濱學校（Riverside School）的創辦人吉蘭．瑟吉（Kiran Sethi）校長發起。

Jusco 學校的故事曾被選為在印度舉辦的「設計變革」大會的全球 20 大故事之一。如今，這個學生主導建立的科學園區已正式納入 Jusco 學校的科學課程大綱，並有效激發學生的科學學習動機與合作精神。

瑟吉希望，學校可培養對萬事好奇、更有能力達標的孩子，她也希望，助孩子學習人生最寶貴的課題，即建立「我做得到」的自信。全球已有逾 65 國家地區參加 DFC，且持續增加。

【慈濟充滿愛】

我們的好命年 - 陳好、謝美齡 | 慈濟充滿愛 20250709



常人稱「好媽媽」的陳好，是個認命的傳統婦女，婚後為了家計賺錢養孩子，總是到處去工作。1988 年一場病痛，因兒子因緣接觸慈濟志工而帶來了祝福，進而開啟了她的募心募款的善行。更奇蹟的是，沒有讀過書，不會寫字的她，憑著誠意勸人做好事，至受證(1998 年) 前會員將近三百位。

一趟慈濟列車精舍之行，聽到師父介紹如何做環保，回家後開始力行，住家就此成為北斗

第一個環保回收點，許多志工都是在此成長參加培訓受證，因為做環保，陳好天天保有快樂好心情，將歡喜心轉為祝福，也結下許多「渡」與「募」的好因緣。如今年歲漸長，聽力漸退化，身體漸漸無法負荷，但她始終提醒自己要多用心修行。

在市場做生意的女兒謝美齡，在媽媽眼中是個孝順的孩子，常於午後陪媽媽做環保，不知不覺母女相伴時光過了三十年，長年跟媽媽行善，也在慈濟找到人生的歸屬，並圓滿了媽媽一生的心願，她認為有福報才能陪媽媽多一點，因而感恩媽媽以身作則，讓她學習很多，她會加倍孝敬母親的心去尊敬母親。

「好命，知足就好命！」雖已是九十高齡的陳好，慶幸自己今生走入慈濟，因而感恩兒子帶領她走入慈濟，也感恩女兒一直陪伴，母女同行做慈濟。

知足、感恩、守本分、結好緣，就是好命，更是人生大智慧。陳好與謝美齡母女倆如何守好這一念心呢？

請收看【慈濟充滿愛】20250707 我們的好命年 - 陳好、謝美齡

https://www.youtube.com/watch?v=oGxIz6PE86E