

環保月報

2024 年 09 月號

環保月報

—2024 年 09 月

上人開示

證嚴上人開示：「水退去了，家庭需要清掃，看到慈濟人，或者是孤老的，或者是體弱的，我們也是去幫忙打掃，假如沒有慈濟人，這麼多的體弱老病，不知道要怎麼辦？.....

(詳閱請點)



環保新知

- **巴黎奧運目標減少 50%碳足跡 維根食品供量倍增**
- **連 13 個月氣溫破紀錄！每年約 50 萬人熱死　UN：24 億人危險了**
- **餐飲業實踐環保綠化 歐洲零剩食餐廳**

因



看見菩提身影

因從事美髮工作的鄭春蓮，和從事水電包工的先生廖再，婚後人生可謂是多災多難，但進入慈濟後，彼此相互為師與彼此感恩，謹守本分.....(詳閱請點)

重災輕受 感恩平安

2024-07-31 | 慈濟基金會



證嚴上人開示：「水退去了，家庭需要清掃，看到慈濟人，或者是孤老的，或者是體弱的，我們也是去幫忙打掃，假如沒有慈濟人，這麼多的體弱老病，不知道要怎麼辦？回過頭來看見了『藍天白雲』出現，是真正聞聲救苦，真正、實在的人間聞聲救苦的菩薩，觀世音菩薩，正法明如來，出現在人間，人人都是正法明如來，人人都是觀自在菩薩。」

【證嚴上人 2024 年 7 月 29 日凱米颱風關懷行動分享開示】

強颱凱米襲臺，狂風豪雨挾帶強勁的西南氣流加上天文大潮，致使中南部多處傳出淹水災情，慈濟志工持續提供相關救援。連日來，證嚴上人聽取各地志工報告災情及救援行動，一顆懸著的心逐漸安住。

防災救災傾心力　不說辛苦說幸福

慈濟基金會及各地分支會所，在氣象局發布海上警報時即陸續成立防災應變中心，密切注意颱風動態並關注各地災情，除了在颱風未登陸之前，事先啟動照

顧戶及獨居、弱勢家庭的關懷行動，更配合政府部間協助居民撤離安置所需物資。走在風雨之前，持續到風雨之後，慈濟人不說辛苦說幸福。

「幸福了，真的是幸福，的確這一波（2024 年 7 月 24-25 日凱米颱風）讓大家這麼地幸福。我們要感恩，這一波的災情，其實算是平安；以氣象局所報告，它的雨量的確是很強大，我實在是很擔心。」

「已經過去了，這幾天裡我分分秒秒地感恩與祝福，因為重災輕受了，所以我們應該要感恩平安，雖然難免也有受災的地方，但也看到了我們臺灣，因為慈濟人不少，哪裡有災就開始準備行動。」

「越接近的地方，他們的行動越快速，而且是天天行動；各梯的餐食、便當等等，身體體力被照顧到了，心也被照顧到了。一份份熱騰騰的熱食，能及時送到他的手中，體力顧到了，心也顧到了，所以元氣還是保持著。」

聞聲救苦是使命　藍天白雲急馳援

淹水當下，斷水斷電又斷炊，一份份熱食不但暖胃又暖心，更是一分相挺的力量；然而，好不容易盼到水退了，迎來的卻又是滿目瘡痍的家園。

「水退去了，家庭需要清掃，看到慈濟人，或者是孤老的，或者是體弱的，我們也是去幫忙打掃，假如沒有慈濟人，這麼多的體弱老病，不知道要怎麼辦？」

「哪怕是風雨過了以後，這外面的這麼泥濘難走，看到了慈濟人及時出現，總是感覺很安心，畫面上所看的，你看舉足維艱，那腳要舉起來再踏下去，就是很辛苦，何況孤老無依的；光想到這一點，總是都是苦啊！何況水淹到裡面去，

裡面的家具，裡面的東西應該也都是一坨一坨帶著泥……實在是不知道怎麼辦？總而言之，難以形容這受災戶的苦，那種的困境。」

「回過頭來看見了『藍天白雲』出現，是真正聞聲救苦，真正、實在的人間聞聲救苦的菩薩，觀世音菩薩，正法明如來，出現在人間，人人都是正法明如來，人人都是觀自在菩薩。」

「想一想，看到慈濟人的人哪不能安心呢？所以說慈濟人讓人安心，慈濟人讓人脫困，慈濟人帶給家家戶戶的平安，所以，我很感恩，不知道要如何向大家致意，跟大家說感恩，你們幫助那麼多人，好像總是幫助到師父。」

「可知道那幾天感同身受，看到了水茫茫，就會擔心水淹的地方不知道要怎麼辦？但是心裡想到了有慈濟人，我就心安了，這不就是如觀世音菩薩，一念觀世音菩薩，千處祈求千處現，你們都是觀世音菩薩，感恩！」

無常是常作是念　減災弭難福人間

「無常是常」，上人憶及 1977 年橫掃南部地區的賽洛瑪颱風以及 2006 年同名的凱米颱風，也是發生在 7 月 25 日，三次的巧合，讓人感覺不可思議。所幸，只要哪裡有災，慈濟人緣苦眾生，總是作為不請之師，出現在需要的角落，從不是巧合，而是一分使命，幾十年來，身上的「藍天白雲」制服也成了令人安心的形象。

「我看到慈濟人的『藍天白雲』，不管哪一年的颱風，哪一年哪一日，總是浮現出來的。看到藍天白雲，心就安了，總是走得到的地方，就能得到幫助。不管是送便當、或是送物資、或是慰問金、壓驚，我們都是很及時送到。」

「佛陀來人間，一大事因緣，就是教化眾生，為眾生來教育——如何去付出、去為眾生拔苦；眾生的苦難想要及時拔除，需要馬上付出。而做了之後，那分心的歡喜——好在有做到，安心、祝福，這就是人生價值。」

「所以我們人平安，就要感恩，對於全球的祝福也要感恩，我們還要知道如何把握因緣，造福人間，減災、消災、弭難。各位菩薩，我們要好好用心，多為人間造福，祈求天下平安。

回目錄

環保新知

* 巴黎奧運目標減少 50%碳足跡 維根食品供量倍增

資料來源：人間福報趙奕寧



2024 年巴黎奧運目標將賽事整體碳足跡減少 50%，預估今年維根食品消費量將比往年增加 1 倍。圖／Euronews

【記者趙奕寧綜合外電報導】2024 年巴黎奧運 7 月 26 日將開幕，今年目標是將賽事整體碳足跡減少 50%，預估今年維根食品消費量將比往年增加 1 倍，為實踐此目標，選手村餐廳 33%食物將採用植物性食品，提供給一般民眾的零食中有 60%是植物性食品，提供給工作人員的食品則有 50%是植物性食品。

2024 年奧運和帕運預計將提供約 1300 萬分餐點，此舉被稱作「法國向前邁出的重要一步」。

巴黎奧運籌委會主席托尼·埃斯坦蓋（Tony Estanguet）在聲明中表示，「我

們希望 2024 年巴黎奧運是一個契機，讓大眾從環境角度發現並推廣更負責任的飲食方式，舉凡運動員、義工、贊助商到觀眾和媒體，所有人都能在奧運期間嘗試更多以植物為主的飲食」。



圖／NewProtein

他表示，除此之外，巴黎奧運有 80%菜餚均採用法國當地食材，同時，他呼籲選手和觀眾搭乘大眾公共交通工具前往場館，並探索健康的植物性食品。

雀巢旗下的 Garden Gourmet 公司，將為從運動員、觀眾及工作人員等人提供維根食品，如無肉漢堡、沙拉三明治、雞塊、魚片和植物性鮪魚等。

Garden Gourmet 負責人表示，Garden Gourmet 成為 2024 年奧運和帕運的官方贊助商是一項重大成就，不僅是推廣植物性產品的絕佳機會，同時鼓勵大眾採用更可持續性的植物性飲食。

回目錄

* 連 13 個月氣溫破紀錄！每年約 50 萬人熱死　UN：24 億人危險了

資料來源：TVBS 編輯　鍾侑霖　報導　發佈時間：2024/07/26 10:38



古特瑞斯（António Guterres）示警，稱「地球越來越熱，世界各角落都將籠罩在危險之中」。(圖 / 達志影像美聯社)

世界各地異常氣候不斷，連日酷暑所導致的影響日益擴大，聯合國秘書長安東尼歐·古特瑞斯（António Guterres）示警，稱「地球越來越熱，世界各角落都將籠罩在危險之中」，每年因高溫死亡者達到 50 萬人，並再次呼籲國際社會加緊採取措施以防止氣溫不斷地上升。

根據《NHK》等外媒綜合報導，聯合國秘書長古特瑞斯昨（25）日於紐約聯合國總部舉行記者會，他表示截至今年 6 月為止，全球平均氣溫已連續 13 個月破歷史紀錄，並透露因高溫而死亡的人數每年估計達 50 萬人，全球 24 億人（佔世界勞動人口 70%以上）面臨高溫風險。秘書長指出：「如果說有一件事情能把分裂的世界連結起來，那就是我們都意識到氣溫不斷上升。　氣溫不斷地上

升，世界每個角落都籠罩在危險之中。」

秘書長也表示：「極端高溫正進一步損害各國經濟，加劇不平等擴大，削弱永續發展目標（SDGs）發展，奪走世界各國民眾的性命。」古特瑞斯也強調氣溫不斷上升，原因在於使用化石燃料所引發的人為氣候變化。

最後，秘書長也表示高溫對經濟的影響稱：「當一天的氣溫超過 34 度，勞動生產力將隨之下降 50%。據預測，到 2030 年，工作場所的熱負荷將給全球經濟帶來 2.4 兆美元的損失。」呼籲必須保護勞工及強化勞工權益。

* 餐飲業實踐環保綠化 歐洲零剩食餐廳

資料來源：人間福報



英國 SILO 是全世界第一家零垃圾餐廳，桌椅是二手物品再製而成。圖／取自 Silo 官網

【本報綜合外電報導】隨著環保意識抬頭，餐飲業也往綠化、零剩食努力，英國倫敦有家餐廳「SILO」早在 2015 年就開始實踐零浪費，這家餐廳沒有垃圾桶，從食材的選擇與運送、菜餚的烹調方式，都依循環保理念，就連桌椅、餐具、廚具等，不是用再生材料製成，就是二手物品，2021 年還獲得米其林綠星肯定。

SILO 創辦人道格斯．麥克馬斯特（Douglas McMaster）表示：「現今食品產業可說是一團混亂，世上半數農作物都遭到浪費。但比浪費食物還要糟的，是我們每天吃下肚的食物──全都是化學合成品！」SILO 只選擇天然食材，並用自然方式烹調，沒有添加物或加工食品。

蒐集包裝塑料 化身牆上畫

SILO 不僅自製醬料、發酵醋及飲品，甚至自行栽培香菇，當天剩餘食材、咖啡渣等，則會製成堆肥。SILO 的理念是：「SILO 的初衷，便是來自我們對食品產業革新的實踐及『尊重』──尊重大自然、尊重農夫，尊重食材。我們透過減少食物里程、避免過度加工，保留食材最初的養分和純淨。」



SILO 是全世界第一家零垃圾餐廳，桌椅是二手物品再製而成。下圖為創辦人麥克馬斯特。圖／取自 IG@silolondon

德國柏林也有個餐廳「FREA」致力貫徹零浪費理念，考量到外包給其他廠商，會增加運送的碳排放量，從酸麵包、沙拉、義大利麵、康普茶等，都是在店內發酵、製作；他們與有機農場合作，使用裸包裝運送食材，並設置化肥箱，讓廚餘變成肥料。

創辦人蘇奇（David J. Suchy）表示，「打造餐廳的過程中，難免有塑料包裝，我們將這些塑料蒐集起來，送到可分解的公司，將它們重新利用」，例如牆上的畫，便是 15 公斤的塑膠改造而成。另外，餐廳的桌椅都是二手，燈具則使用英國品牌「Tŷ Syml」，利用菌絲體（Mycelium）研發的燈罩。



德國 FREA 除了與有機農場合作，為避免運送過程產生碳排放，FREA 會

自行製作麵包、義大利麵等。圖／取自 IG@freaberlin

讓剩食變美食 每天換菜單

「Instock」是荷蘭一間販售剩食再製餐點的餐廳，4 名創辦人原本在連鎖超市工作，每天目睹許多食品遭棄置，在公司的創意提案中，他們組隊發想出如何把剩食變成美食的計畫，成員梅爾說：「我真的無法忍受這麼多可以吃的東西被扔進垃圾桶。」

2014 年，他們運用創意提案拿到的獎金創辦「Instock」，每天都會開著貨車到超市取得要被丟棄的麵包、蔬果，也到傳統市場、甜點店蒐集樣品、邊材，由於「收成」不一，所以菜單每天都不一樣。

Instock 強調，他們的材料絕對都處於新鮮的狀態；開店前，他們都會開會討論菜單，一開始得花一小時，現在不僅能很快配出菜色，還能針對特定食材醃漬、加工，延長保存期限。

看見菩提身影

【看見菩提身影】人生現在很美麗 - 鄭春蓮、廖再





因從事美髮工作的鄭春蓮，和從事水電包工的先生廖再，婚後人生可謂是多災多難，但進入慈濟後，彼此相互為師與彼此感恩，謹守本分，把握機會付出，並從付出中體會，且同時改變心態，為自己打造亮麗的人生。

一向對自己外表沒信心，不愛出門的春蓮，一次從大愛台中聽聞上人的開示「沒有亮麗外表沒有關係，一定要有亮麗人生。」自此釋懷與反思，並鼓勵自己，

走出家門做一些有意義的事比較重要。因而心中打定主意，要有亮麗人生那就是要去付出，雖美髮工作很忙，但因緣來時不漏接，希望為自己寫好下輩子的劇本，所以這輩子能做的就要把握當下。

有「九命怪貓」之稱的廖再，歷經多次生死關卡，也一次次過關斬將，想想自己大難不死留下身體，想必後面定有需要為人服務的地方，因而看到師姊的改變，在其影響下及鼓勵下，他不再做「三等人」，投入環保改習氣，並投入輔具團隊，從付出中，做中學、學中覺，深刻了解出勤務有法喜的心，做起事來就會感覺很舒服，也不會覺得有何困難或心累。

如今雖腳不方便，還是非常珍惜與把握可以付出的機會，這一路走來，他除了感恩師姊是生命中的貴人外，更喜歡上人講，對的事做就對了，且認定要做的事，他會很認真去做。

上人言，我們平日能平安生活，實為有福的人；若能知福惜福，投入人群為苦難付出，即是豐厚亮麗的人生。鄭春蓮與廖再如何打造亮麗人生呢?請收看

【看見菩提身影】人生現在很美麗─鄭春蓮 廖再 20230705

https://www.youtube.com/watch?v=fBLwuZq-p_A