

環保月報

2020 年 4 月號

環保月報

–2020 年 4 月



上人開示

「臺灣人人都很自愛，也都很配合，人人都很守規矩、守法則，人人戴起口罩，人人勤洗手。不過我要跟大家說，洗手也要惜水，因為……。」(詳閱請點)



環保新知

- 改變飲食習慣也能救地球！低碳飲食基本五原則報你知
- 氣象專家警告 人為氣候變遷已和聖嬰現象一樣強
- 疫情衝擊助減碳 學者籲國際合作



草根菩提

快九十歲的張糖妹，每天都過得很快樂，不讓自己的生命有空檔，只要有一口氣在，做慈濟絕不缺席，認為老人家多做多得.....(詳閱請點)



會務訊息

慈濟環保站防疫宣導

上人開示

「臺灣人人都很自愛，也都很配合，人人都很守規矩、守法則，人人戴起口罩，人人勤洗手。不過我要跟大家說，洗手也要惜水，因為.....。」節錄自證嚴上人 3 月 9 日志工早會開示

「一波新冠狀（病毒）的肺炎，人人自危，人人聞『冠狀』色變，可是緊張、害怕都無用。師父一直一直跟大家提，我們要虔誠、齋戒、安住心。是啊！一念安心，啟動虔誠的一念心，這就是最大的力量，也是一帖靈方妙藥。」

歷經了昨日（3/8）全球慈濟大精進日活動，因應新型冠狀病毒肺炎疫情，慈濟基金會減少人與人接觸的機會，首度應用社群媒體平臺在線上直播所有課程，包括證嚴上人開示。今日志工早會，上人延續昨日在精進日的叮嚀，再次提醒大眾，對於疫情，人人應該做好自我管理，同時虔誠的心念，也是一股抗疫力量。

「要相信，信為道源功德母，你一定要有信心，把這一份虔誠的心，身體力行，行動的表達出來，這一股力量，總是向著有災情的地方，我們虔誠地為他們祈禱、祝福。」

線法聞法共響應 人不相聚心念齊

本次全球慈濟大精進日，慈濟基金會鼓勵大家線上參與，減少在會所集眾。在全球志工熱烈參與下，計有全球共三十個國家地區，兩萬

一千多人參與，而在 Facebook 與 Youtube 直播平臺，總瀏覽人次也超過十八萬，讓上人讚歎大家求法若渴。

「昨天看到了精進人，很精進。年紀大的、年紀小的，也同樣的虔誠的心，最老的年紀有一百零三歲，一個在彰化，人人都知道是誰，蔡寬；一位是 (田中旨夫) 在臺北，他們也跟著菩薩們在一起，很虔誠，在電視畫面前雙手合十，表達他那一分的虔誠。」

在慈濟的長者們為了聞法，努力學習操作 3C 產品來連線；年紀小的孩子也不遑多讓，靜思書軒小志工吳柏謙就備好紙筆，認真筆記。

「昨天，我看到了，也很感動，年紀小小的孩子，他們也是同時 (精進)。一位在環保站，小柏謙，大家在做環保，時間到了就就地環保、就地合十，人人虔誠合十，小柏謙他拿起筆記本，同時在寫筆記，師公怎麼說，他虔誠筆記；另外一位寬寬，他單獨一個人，也是靠在電視桌的前面，很精進的、很正經地拿起筆來，很用心在做筆記，這就是小孩童，真正是虔誠的心，不分老少。」

同步聞法即時譯 海外傳法矢志行

網路直播無遠弗屆，除了臺灣慈濟志工用心精進，上人也讚歎海外慈濟志工，尤其緬甸語言不通，直播時沒有外文字幕，還有志工即時翻譯，讓人人聞法。

「在緬甸，一個新的道場，在裝修中，還沒有完成，可是大家也是

共同來精進，拜經、誦經、聽講等等，也都很認真。那裡已經有慈青了，有年輕人、中年，他們語言跟我們不相通，有一位蘇老師，八十多歲了，雖然他的腰很不好，可是他也在旁邊坐著、陪著，當翻譯翻中文，跟這一群緬甸菩薩來分享。那是一個佛教的國家，但願慈濟的佛教精神可以帶進了緬甸，同樣的佛教徒，再更進一步投入了菩薩行；這一個道場，未來是能人間菩薩的道場。看著也是很開心。」

除了緬甸，上人也讚歎美洲加勒比海的小島——荷屬聖馬丁裡，慈濟委員朱細芳帶動本土志工一起精進。

「聖馬丁，他是一個小小的國家，很迷你型的國家，也是有二位，一個家庭一對夫妻總是很投入。幾年前（2017 年），颶風造成很大的災情，這聖馬丁同樣也是（颶風）範圍內，也是災難，好在有這一個家庭，夫妻菩薩，也承擔起了當地的慈濟責任，在那裡發揮了愛的能量。」

荷屬聖馬丁慈濟志工朱細芳在艾瑪颶風橫掃當地之後，迅速把原本要用來濟貧的臺灣援外白米重新分配。但由於災民實在太多，朱細芳順勢引導災民瞭解，每個人領三杯白米應急，更要理解上人所教育「三好」的意義：口說好話、心想好意、身行好事。

「他們要發放，都要帶動當地人要虔誠。人多米少，他們再重新分配，就是一大杯、一大杯這樣舀下去去發放，一杯一杯的米，一句一句的好話，就會教導他們，期待人人起心動念、開口動舌，要心念好

事、日行好事、口說好話。這都是他們承擔慈濟的責任在那個地方。」

真如本性人人具 佛陀教理應力行

慈濟是把佛陀教育的理念，形成人人可以理解、可以做到的行動。如同上人此時此刻疾呼人人虔誠祈禱、茹素，也是順應了佛陀所說，人人都有慈悲清淨的本性。

「各位菩薩，我們天天可看到，人之本性人人俱有，只是(有的人)不知道、做不到；有的是不知道，但是有的知而做不到，這個實在是太可惜了！期待從慈濟人來做起——這五十多年來身體力行，難行能行，行菩薩道，樣樣都可以做得到，難道茹素做不到嗎？只是轉一個心念，你茹素了，那就是無形中在放生、護生。」

上人提醒，心念一轉，捨棄口欲就是行善，如同「三好」中的「口說好話」，是從嘴巴開始杜絕惡業。

「剛剛聖馬丁不就是一直提倡，口要說好話、做好事、想好意，三好平齊。口要說好話，你的心要想好意，口要說好話、心想好意，一定身行好事。所以口一轉，那身心都會轉善，從茹素開始。」

用心洗手惜資源 啟發善念共祈安

防疫，是人人都有的責任，轉一個心念，改變過去的習慣，就是行善積福。「要消弭這一波(新型冠狀病毒疫情)，就是要人人心向善，那自然就是好事連連；好事就是積福德，這樣的積福造德來回向，才

是真正地做到了祈禱平安。」

上人提醒，防疫期間的自我防護，最重要的就是勤洗手。但洗手之際，也要注意減少無謂的資源浪費。

「臺灣人人都很自愛，也都很配合，人人都很守規矩、守法則，人人戴起口罩，人人勤洗手。不過我要跟大家說，洗手也要惜水，因為我們沾溼了肥皂放在手洗，我們的水不要開得太大，因為水資源我們要珍惜，好好地、小小的水可以洗乾淨我們的手。」

語末，上人再次感恩全球慈濟志工的精進，也用心學習如何防疫，更推動茹素、齋戒。

「總而言之，在這個時候自我嚴格地管理。這一波一直在呼籲洗手、洗手，應該也要加上珍惜水資源，教他如何洗乾淨的手，不用那麼多的水，這方法好好地教。請大家珍惜慧命，這個時候啟發愛心，虔誠的心為天下祈求平安。感恩！」

回目錄

*改變飲食習慣也能救地球！低碳飲食基本五原則報你知

資料來源：新頭殼 newtalk | 閻芝霖 綜合報導發布 2019.09.23 | 10:48

氣候變遷儼然成為世界關注的議題，瑞典知名「環保小鬥士」桑伯格(Greta Thunberg)，近日也號召全球 160 多個國家數百萬公民，表達對政府要積極因應氣候變遷的期許，根據政府間氣候變遷專家小組(IPCC)於 2014 年所發表的第 5 版評估報告(AR5)，指出約 24%的溫室氣體來自農業、森林及其他土利使用（ AFOLU)，顯示食物系統對於全球暖化有相當大的影響。生產過程較複雜！





環保署表示，選擇當季食材有助於減少種植或飼養所需之能源及用水，而選擇在地食材則可避免種植時農藥、肥料的過度使用，並減少儲藏所需的能源使用。 圖：閻芝霖/攝

肉食的排碳量遠高於素食

環保署表示，美國環境工作小組（ EWG) 於 2011 年出版了一份研

究報告(Meat Eater’s Guide to Climate Change and Health)，評估常見食物的生命週期，並參考各國相關研究，提供 20 種食物的碳排放數值，結果顯示肉食的排碳量遠高於素食。

環保署說明，從生產肉類的過程中，從飼養、屠宰冷凍、運送到賣場包存，相對於蔬食會產生較高的二氧化碳排放，據統計我國每人每年平均消費約 78 公斤肉類。依 EWG 2011 碳排放數值計算，1 人 1 餐不吃肉約可減少排放 760 公克二氧化碳。

五大低碳飲食大原則報你知

環保署主張在兼顧營養價值及環境生態的條件下，建立一種低碳飲食的生活態度，根據食物生產過程的排放，我們可以參考五大低碳飲食大原則以減少溫室氣體排放。

一、食材食當季，選在地

由於生產效率高、氣候適宜，選擇當季食材有助於減少種植或飼養所需之能源及用水，而選擇在地食材則可避免種植時農藥、肥料的過度使用，並減少儲藏所需的能源使用。

二、購買適當分量，避免浪費

環保署提醒，在購買食材前評估用餐人數、份量，避免儲存食材，並選擇可食率高的食材，減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄。

三、小火烹調，節省能源

環保署指出，根據日本學者研究結果，烹調方式對一道菜的碳排放確實有影響，烹調時碳排放主要來自使用能源（用瓦斯或用電等），選擇適當烹調方式、適當鍋具、事先處理食材，縮短烹調時間，省時又減碳！

四、選購精簡包裝，減少產生垃圾

環保署提醒，出外用餐可以自備餐具，少用免洗餐具少垃圾又安心。

五、出門購物減少開車及乘坐電梯

環保署說明，交通運輸佔地球溫室氣體排放 14%，最有效的減量方式，就是多騎腳踏車、利用大眾運輸系統、搭公車及捷運。騎乘自行車，不但能夠運動健身，亦能夠節能減碳；大眾運輸系統每人碳排放量遠低於駕駛小客車。

排碳量較低！全穀根莖類當主食是好選擇

環保署強調，低碳飲食概念並不偏重於某類食材，而是建議應均衡攝取各類營養，從營養層面考量，每日主要熱量來源應為來自全穀根莖類的碳水化合物。

從低碳層面考量，穀類種植的排碳量相對較低，也是國人日常習慣的主食， 因此，不論是從營養或低碳層面來看，以全穀根莖類作為主食，都是最佳的選擇！

回目錄

*氣象專家警告 人為氣候變遷已和聖嬰現象一樣強

資料來源：2020 年 03 月 09 日 環境資訊中心綜合外電；姜唯 編譯；林大利 審校

以聖嬰現象是太平洋上大約每四年發生一次的自然氣候現象，又稱為聖嬰 - 南方震盪（El Nino - Southern Oscillation, ENSO）。發生時造成全球溫度升高，帶來強降雨、洪水和乾旱。現在，人為氣候危機造成的衝擊已和太平洋聖嬰現象同樣嚴重。

世界氣象組織（World Meteorological Organisation, WMO）表示，就算 2020 年不是聖嬰年，未來幾個月全世界多處氣溫仍很可能高於平均水準。



2016 年聖嬰現象席捲全球，美國南部遭龍捲風肆虐。照片來源：Niccolò Ubalducci（CC BY-NC-ND 2.0）

WMO 秘書長塔拉斯（Petteri Taalas）說：「人為氣候變遷的影響現在與主要的自然因素一樣強大了。」

WMO 預測，2020 年 3 月至 5 月間，有 60%的機會處於「中性」，也就是既沒有聖嬰也沒有反聖嬰。反聖嬰是與聖嬰現象相反的氣候現象，會使溫度降低。

WMO 表示，今年聖嬰現象發生機率為 35%，反聖嬰發生率僅為 5%，但世界各地的海面溫度將高於平均水準，導致陸地異常高溫，尤其是在熱帶地區。

塔拉斯說：「氣候變遷之下，空氣和海面溫度以及海洋熱量增加，即使是 ENSO 中性月份也比過去溫暖。由於溫室氣體捕獲的能量 90%以上進入海洋，海洋熱含量達到破紀錄的水準。」

「因此，強烈的聖嬰現象加上人為全球暖化使 2016 年成為有史以來最熱的一年。然而沒有強勁聖嬰現象的 2019 年也成為有史以來第二熱的一年。」

「我們剛過完有史以來最熱的 1 月。現在，人為氣候變遷的力量與大自然一樣強。」

今年 1 月已經打破紀錄，成為有史以來最熱的 1 月。挪威今年 1 月最高溫達到 19°C，比月平均溫度高出 25°C 以上。該數據是在奧斯陸以北 250 英里的 Sunndalsora 村測得的。

根據歐盟哥白尼氣候變遷服務組織，芬蘭中部和南部的氣象站也記

錄下自 1961 年以來最熱的 1 月。芬蘭氣象局本週透露，首都赫爾辛基出現首次 1 月至 2 月沒有任何可測量積雪的紀錄。

回目錄

*疫情衝擊助減碳 學者籲國際合作

資料來源： 2020 年 03 月 09 日(資料來源：環境資訊中心)摘錄自 2020 年 3 月 8 日台灣醒報報導

新冠肺炎（COVID-19，武漢肺炎）肆虐全球，但長期來看有助於對抗氣候變遷？美國外交關係協會主任傑飛指出，諸如在家工作、視訊會議或上下班錯開等防疫行為，均可以減緩氣候變遷。此外，為了因應全球供應鏈斷裂，企業或許考慮將生產「在地化」，此舉也可避免受到氣候變遷的衝擊。

不過，赫爾辛基大學能源和清潔空氣中心的梅利維爾擔心，當疫情過去後工商業復甦又恢復到以往的排碳量。以中國為例，2008 年金融海嘯一度造成排碳量大減，但之後政府大興土木以刺激經濟，使得排碳量不減反增。

佛蒙特大學岡德環境研究所埃里克森指出，與其在面對危機時被迫減碳，我們還有 5 至 10 年的時間，將經濟轉型成低碳產業，同

時令經濟衝擊降到最低。對此，埃里克森認為，對抗氣候變遷需要與抗疫相同程度的國際合作。

回目錄

20200213 - 九十歲的每一天

「只要多做一個環保袋，地球就少一個垃圾，也多一個人少用塑膠袋!」八十歲才進入慈濟當志工的張糖妹，除了身體力行做環保，也發揮縫紉專長，將回收傘布製成一個個的環保袋與人結緣，宣導少用塑膠袋，一起來救地球。

快九十歲的她，每天都過得很快樂，不讓自己的生命有空檔，只要有一口氣在，做慈濟絕不缺席，認為老人家多做多得，有健康的身體留在家裡是一種浪費，因而把握時間積極付出，自己把時間排得滿滿的，一個星期有四、五天在環保站，一天在大愛媽媽，一天到社教中心當志工。



「一舉兩得呀!不但得到健康，這些原本看似垃圾的東西，經過回收後又可以延長物命。」在她身上看不出老態，原來維持活力有精神的秘訣，除了保持樂觀的心情，就是堅持每天出門做運動，也順道撿拾回收物，在她眼裏，不撿可惜。

人生由分秒的時間累積而成長而成就，糖妹不因年紀大而懈怠自己，仍是保有一顆學習的心，樂於學習也樂於分享，是志工們眼中的好典範，更是

兒子眼中賢慧的好母親。進入環保站，是她最開心的一件事，不只做環保也可尋找可回收再利用的物品，回收傘布縫製的環保袋就是物命回收利用最好的例子呢！

自耕福田，自得福緣。直到現在，糖妹很慶幸自己高齡之際，還能在環保這區塊利益人群，她要做到不能做為止，用歡喜心持續付出無所求，也堅持發揮「袋袋」相傳的精神。

九十歲的糖妹如何安排每一天呢？

請收看【草根菩提】20200213─九十歲的每一天
https://www.youtube.com/watch?v=RnnQXLjtL2s

回目錄

✧慈濟環保站防疫宣導

敬愛的環保菩薩您好：

上人很關心大家的健康! 呼籲環保菩薩 常洗手 、戴口罩。

這次新型冠狀病毒疫情讓人憂心，感恩大家做環保，愛地球。讓我們一起共同防疫，守護健康，也落實環保站防疫；餐餐「茹素」，用虔誠的心「祈禱」，鋪好愛與善的防護網，做一個讓上人安心ㄟ好弟子！

【常洗手能防疫 戴口罩保平安 要素食顧健康！】

一.量體溫：進入環保站，配合量體溫。

二.勤洗手：經常洗手能防疫。

三.戴口罩：自備口罩，避免感染。

四.要素食：三餐茹素保安康，食材要徹底煮熟。

五.顧健康：出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等症狀，請自我隔離立即就醫。

六.多消毒：環保站一天至少 2 次徹底消毒，多放淨手液隨時使用。

宗教處環保推展組**關心您**

回目錄
回目錄