

環保月報

2025 年 1 月號

環保月報

—2025 年 1 月

上人開示

證嚴上人開示：「靜下來好好地思考，到底人間的生活，大自然的生態，我們要如何取得平衡？.....

(詳閱請點)



環保新知

- **COP29 終於達成氣候融資協議 峰會重點一次看**
- **全球塑膠公約難產！談判兩年，未達成協議的原因是什麼？**
- **健康餐盤這樣吃 植物性飲食益處多**



看見菩提身影

退休前是一名飛行員的南投慈濟志工石添勝，主要開偵察機和直升機，退休後加入環保志工行列之恩.....(詳閱請點)

意望無底 悟覺有情

2024-07-09 | 慈濟基金會



證嚴上人開示：「靜下來好好地思考，到底人間的生活，大自然的生態，我們要如何取得平衡？你也不要拉，我也不要拉，彼此之間互相地相愛。我們假如我要讓你，你也要讓我，你讓一寸我也讓一寸，哪怕一分一寸，互相禮儀相讓，美的境界真心創造美的世界。佛陀說人人本具佛性，真心就是覺。我們要如何能真正覺悟，培養我們的真心，真心也就是誠意。」

【證嚴上人行腳 7 月 5 日北區溫馨座談開示】

人生一代留一代，代代不斷留傳多少時間過去了。但是，家庭生活、社會生活，人間互動，這種少不了一個字——情，還有一個字——愛啊！

人人本具清淨無染長情大愛，卻因意望牽引，沾染無明塵埃，殊不知「貪如深海萬丈谿，欲壑難填苦來襲。」然，慈濟人行入人間菩薩道，見證佛陀說法真無不虛，遂能見苦知福，啟發悲心，找回清淨本性。證嚴上人行腳 7 月 5 日於新店靜思堂與北區訪視志工溫馨座談，見靜思弟子行入苦處拉長情擴大愛，猶如菩薩聞聲救苦，又見人間善行啟發人心，甚是欣慰。

「慈濟，是一個佛教的團體，佛陀出現在人間，為了教『菩薩法』。各位，人人都是菩薩，人人都是在慈濟體系氣氛中，真正用愛滋潤心地。我們每一個人，這一念心，都是愛的點滴。愛滋潤我們的心，而且，這分愛是清淨無私的愛，總是付出無所求。」

欲望不滿心最深 應思人生當何價

人的一生，求名、求利、求飛黃騰達，欲望永無止盡……但，這就是人生的目的嗎？慈濟人奉行菩薩法至今近一甲子，上人娓娓道來，昔日的一念心。

「慈濟人這樣(行菩薩道)一直到現在快一甲子了，都沒有變。從五十多年前，將近六十年前那時候，那一念心開始。(我) 想到人生難道是這樣——每天天亮，每天就是三餐，每天一樣的生活，總是千篇一律的生活。雖然，當時年紀很輕，當時就會想到，人間，到底來到人間，是為什麼目的而來？」

「後來也會想到，應該人生不一定就是這樣。小時候，長大，求學，然後要有個家庭。這個家庭就開始小家庭，情啊！愛啊！有的很磨，很磨，磨著心，生了孩子後，充滿了盼望，孩子如何養育？如何給孩子可以有好的教育？畢業

了，開始想，小學夠嗎？不夠；中學夠嗎？不夠；大學夠嗎？現在說不夠。那就是還要再追求，追求研究（所）等等。」

「從大學畢業，就是去求碩士、博士，一直層層追求。從做生意，職業開始，小生意變中盤生意，變大量的生意，一直到世界貿易。夠還是不夠？還是不夠。所以什麼最深？是學問最深嗎？不是。是心最深，永遠都是求不滿足，這會很辛苦。」

世間生態實苦空 長情大愛貴覺悟

上人慈示，人生應該追求真正的「愛」與「情」，而且這「情」，是「覺有情」。要覺悟，才能打開眼界；而且要有智慧，用智慧的眼界，看清人世間的生態。

「看，不要只是看看，看過就忘掉；看過，就要做功課。看到老人，就要（做）功課，去想：人生為什麼會老？這就是要想，老了，他的生態、生活，他的身態和心態，到底是怎麼樣？」

「佛陀說：『人生是苦。』這個『苦』是一個真理，生、老、病、死這就是苦，到了老了，病了，最怕的就是死。老是苦，這種老化的身體，我們現在都可以看到，老化的身軀，行動非常（的）不自由；讓他再有錢，也是擋不住老。所以說，人生價值在哪裡？」

「最近，師父就跟大家說，盤點生命的價值，（生命）不知不覺從幼年、童年、少年，一直到壯年，一直到老年，我們要好好地去盤點。」

自我盤點靜思惟 齊心向善力抗惡

難得人身，在人間走這一遭，是否有發揮人生的價值？上人直言，自己也是天天盤點，天天靜思惟。

「真正的世界，大自然的生態有四大不調，人間的心態也各不相同，很複雜。很複雜交雜在一起，那就是眾生共業。苦難很多，都在善惡拉拔，所以說唯有善這一股力量大，才會拉得贏，那就是平安健康；假如惡的力量較大，（善惡）拔河，善的也會被拉過去；拉不平均，也許那邊倒，這裡也趴。總而言之，這麼簡單的生態，我們要很深刻地去思考，這叫做靜思惟。」

「靜下來好好地思考，到底人間的生活，大自然的生態，我們要如何取得平衡？你也不要拉，我也不要拉，彼此之間互相地相愛。我們假如我要讓你，你也要讓我，你讓一寸我也讓一寸，哪怕一分一寸，互相禮儀相讓就是美的境界，要真心創造美的世界。」

「佛陀說人人本具佛性，真心就是覺。我們要如何能真正覺悟，培養我們的真心，真心也就是誠意。」

眾生共業如火宅 斷惡增善護生靈

上人續以《法華經．火宅喻品》開示，眾生共業，三界如火宅。

「佛陀也教育我們，天下乃共同的家，假如人人造惡業，這個大家庭就會成為火宅。因為孩子不懂事，總是玩火，這間大宅裡這裡也在玩火，那裡也在玩（火），不同孩子點火在玩，這種玩火，就是如今的宇宙之間，尤其是地球，這種氣候變遷，看！溫度一直升高。」

「各位，冷靜去想，每一個人來到人間，這種破壞我們都有分啊！你做的這個

椅子，要坐得舒服；你住的房子等等，反正一切的物質，你看得到的，都是經過人為去切、去製作，財貨在我們面前，這些東西都是有破壞，才會成就現在。」

「總是我們在享受中，莫忘了大地，不要忘記大地的生態，我們要好好來保護。少享受，消費，而且可以過樸實生活，除了樸實生活而且現在都在推素，推素很重要。」

「總而言之，我們懂道理，儘量少掉惡的行為，增長善的，（人類）不是沒有殺生就活不了，殺生是多污染。總是生活可以生活得乾乾淨淨，五穀雜糧利用土地，水也不用用這麼多，我們養動物，牠也要水，也要飼料，都是經過一層層的資源，提供給牠，牠幾個月的生命或將近一年的生命，就被人類殺了。」

抱赤子心學而覺 行慈啟悲共善愛

過去，未聞佛法，未學佛法，因為無知而造業；上人期盼，人人應抱持赤子之心學而覺道。

「要如何學好的呢？一般的人不知道要學好，學好是什麼叫做好？不是學來去跟人競爭，我們要共善，學共善，共同來做善。生意也能共善，士農工商都可以走這條路，所以菩薩道。」

「從學到覺這條菩薩道，就是善。了解了，行善，生活沒有破壞大地，生活沒有損害人間，這叫做善的生活。再進一步我們為人間付出，這叫菩薩道。」

「總是我們彼此之間互相分享，要帶動，天天都感恩菩薩。你們若要問說：『師父以前都是說菩薩，菩薩看不到啊！』其實彼此之間看的都是菩薩，只要你在慈濟裡面，你所看的，跟菩薩共處一堂，我們現在共同都在這裡。所以說人人

都是菩薩。抱著這念愛心，清淨無汙染的心，這時就是菩薩。」

「總而言之，這就是愛的能量，不分宗教也不分國際，總是用真誠的愛付出就是了。」

回目錄

環保新知

* COP29 終於達成氣候融資協議 峰會重點一次看

2024-11-26 | 作者：中央社巴庫綜合外電 譯者：王嘉語

資料來源：中央社 圖片來源：Unsplash

在 COP29 會議上，各國達成每年提供 3000 億美元氣候融資的協議，但開發中國家認為金額不足，且川普當選使氣候承諾前景黯淡，碳信用額度交易框架亦獲批准。



亞塞拜然首都巴庫舉行的聯合國氣候變化綱要公約第 29 次締約方會議（COP29）歷經 2 週的緊張協商，最終在期限過後 2 天達成氣候融資協議。路透社整理本次峰會的重點如下：

氣候資金仍然不足

本次氣候峰會核心議題是設定全球氣候融資的新年度目標，這項議題讓各國展開長達 2 週的激烈討論。

雖然最終達成協議，各國承諾在 2035 年底之前每年提供 3000 億美元資金，許多開發中國家依然認為這筆金額遠不足以應對氣候挑戰。

開發中國家也警告，將實現目標的期限設在 2035 年，也就是距今 10 年後，可能會阻礙全球的潔淨能源轉型腳步。

包括印度在內的一些國家還譴責，富裕國家試圖將開發中國家付出的資金納入這項年度目標。

- COP29 達融資協議 富國每年供 3 千億美元助貧國應對氣候變遷

川普當選重返白宮影響氣氛

儘管川普（Donald Trump）尚未就職美國總統，但這位氣候變遷否定論者在本月 5 日勝選重返白宮，使 COP29 峰會的討論蒙上陰影。

川普誓言要帶領美國退出全球應對氣候變遷的行動，並要任命另一名氣候變遷懷疑論者萊特（Chris Wright）為能源部長。萊特曾質疑全球暖化的科學根據、指氣候變遷是迷思、反對能源轉型。

儘管美國是歷史上碳排總量最多的國家，應為氣候變遷負起最大責任，但川普當選意味著美國在 COP29 峰會的作用將微乎其微，同時也壓低各界對氣候融資目標的期望，因為全球最大經濟體美國不太可能做出貢獻。

- 川普重返白宮為美氣候承諾添變數 COP29 開幕蒙陰影

碳信用額度開綠燈

為碳信用額度交易建立規範的目標經過近 10 年努力，COP29 峰會終於達成協議，允許國家之間利用碳信用額度籌措資金、抵消碳排，或在市場上進行交易。

目前仍有註冊系統的結構，以及透明度義務等小細節尚待敲定，但提倡者期望，推動碳抵換將有助於吸引數以十億計美元，來投入應對氣候變遷的新計畫。

- COP29 達成碳權交易框架協議 允許富裕國購買碳排額度

COP 進展面臨質疑

儘管大肆宣揚氣候協議多年，溫室氣體排放和全球氣溫仍持續攀升，引起各國警覺。極端天氣型態日益頻繁，顯示出各國當前的進展速度不足以阻止氣候危機發生。

今年可能成為有記錄以來最溫暖的一年，且有證據指出，氣候變遷影響速度比預期更快。

貿易緊張局勢浮現

開發中國家在 COP29 峰會大力推動氣候相關貿易壁壘的討論，認為富裕國家貿易政策帶來的高額成本削弱他們投資綠色經濟的能力。

其中焦點便是歐洲規劃中的碳邊境調整機制（CBAM），但同樣令人擔憂的是，川普可能會對所有進口商品廣泛徵收關稅。

- 富國允諾每年 2500 億美元氣候金援 窮國要求加碼

化石燃料利益

今年已是連續第 3 年在化石燃料生產國舉行 COP 峰會，石油輸出國家組織（OPEC）秘書長蓋斯(Haitham Al Ghais)和 COP29 主辦國亞塞拜然的總統阿利耶夫(Ilham Aliyev)都曾說，石油和天然氣是「上帝的禮物」。

最終，此次峰會未能提出具體步驟來兌現 COP28 的承諾，亦即在 2030 年底之前推動從化石燃料轉向其他燃料的過渡，並將全球再生能源容量增加 2 倍。

許多談判代表覺得此事為一次挫敗，認為這反映出化石燃料利益對氣候談判的影響過於強大。

資料來源：中央社

圖片來源：Unsplash

回目錄

* 全球塑膠公約難產！談判兩年，未達成協議的原因是什麼？

2024-12-03 | 作者：ESG 今周刊校

資料來源：ESG 今周刊

圖片來源：Greenpeace 綠色和平

聯合國《全球塑膠公約》第五輪談判（INC-5）2 日凌晨在釜山 BEXCO 會展中心告終，大會主席正式宣布公約未能如期定案，將另議時間延會討論。



為何全球塑膠公約談判破局了？爭議在哪？

《全球塑膠公約》表定最後一輪談判會議於 2024 年 11 月 25 日至 12 月 1 日在韓國釜山 BEXCO 會展中心進行；最終，大會決議延會討論。

因各國意見分歧，未能如期達成共識，談判主席瓦迪維索宣布，雖然會議取得一定進展，但尚有重要工作未完成，需保持務實態度繼續推進，談判可能延至明年。

由歐盟等 76 國組成的「雄心壯志聯盟」主張全球應統一規範塑膠生產，逐步淘汰有害化學物質，以從源頭減少塑膠污染；與之對立的則是包括伊朗與沙烏地阿拉伯在內的「志同道合聯盟」，該陣營重視下游回收和廢棄物處理，認為應由各國自主決定應對方式。

其中，第 3 條（塑膠產品與化學品）、第 6 條（生產）和第 11 條（資金機制）成為最具爭議的部分；「塑膠減產」的條文雖被保留，但增加大量括號，顯示各方對此分歧加劇。

在談判會場到最後的綠色和平代表團長暨全球減塑專案負責人格雷．福布斯（Graham Forbes）表示：「雖然公約未能如表定期程談妥，但在本周的談判過程中，已有超過 100 個國家、代表全球數十億人口，都表態拒絕了毫無實質內容的公約文本，並向全世界承諾推動一份具有野心的條約」。

福布斯（Graham Forbes）指出，「每一天，當各國政府允許污染者持續生產塑膠，我們就不斷地付出代價。這次延會將對人類和地球帶來嚴重的後果，並且無情地犧牲了還在塑膠污染危機之中的人們。」

綠色和平綠色和平代表團長暨全球減塑專案負責人格雷·福布斯（Graham Forbes）。 圖片來源：Greenpeace 綠色和平

台灣民意支持減塑！環團籲環境部正視國際趨勢

同樣身在釜山談判現場的綠色和平臺北辦公室減塑專案負責人張凱婷表示，「國際多數聲音很明確，塑膠減產、淘汰一次性塑膠、減少化學物質之人體健康危害，是解決塑膠危機

必須涵蓋的關鍵。根據綠色和平四月的臺灣民調顯示，多數臺灣民眾認同塑膠減產以及淘汰一次性塑膠的方向。」

「所以，環境部除了關注公約對臺灣塑膠產業的衝擊，也應優先關注傾聽民眾以及健康專家的意見，並應將國際的聲音帶回行政院，加速開啟臺灣塑膠減產的工作方向。」

談及後續會議進展，福布斯強調，**「面對下次會議，各成員國的任務已經非常明確：那些高野心的多數國家[註 1]，勢必得突破石化產業說客及少數國家的阻撓，達成一份具有法律約束力的全球性目標和措施，減少塑膠生產。**同時，他們也必須針對有害化學物質制訂保護措施、禁止一次性塑膠、訂定重複使用目標、提出公平的財務機制，並確保談判過程具有包性及公正性。」

逾千名全球代表 11 月 23 日參與釜山減塑大遊行，繞行 BEXCO 會展中心呼籲各國領袖制定強而有力的塑膠公約。圖片來源：Greenpeace 綠色和平

《全球塑膠公約》（Global Plastics Treaty）自 2022 年聯合國環境大會（UNEA 5.2）決議後開啟討論，並規劃 5 次談判會議，釜山即是表定最後一次會議。

原定談判進度受到政治阻力，許多非正式會議延遲了原定進展，最後於當地時間 12 月 2 日凌晨 3 點正式結束。

[註 1] 高野心聯盟（High Ambition Coalition，HAC）：支持塑膠減產、倡導人權保護，並主張減少或終止塑膠中的有毒化學物質使用，包含挪威、歐盟、英國、加拿大、盧安達、祕魯及非洲國家等。在本次會議期間，巴拿馬領銜提出「永續生產」提案，包含原生塑膠

聚合物減產，獲得廣泛支持。

資料來源：ESG 今周刊

圖片來源：Greenpeace 綠色和平

* 健康餐盤這樣吃 植物性飲食益處多

資料來源：蔬福生活 蔬新聞



研究發現，攝取過多或過少的碳水化合物都會影響身體健康，唯有適量攝取未精製碳水化合物，搭配植物性蛋白質才有益身體健康。圖為示意圖。圖／FREEPIK

【本報台北訊】近年流行低碳飲食（低醣飲食），指減少飲食中的碳水化合物含量，增加好的油脂和蛋白質。研究發現，攝取過多或過少的碳水化合物都會影響身體健康，唯有適

量攝取未精製碳水化合物，搭配植物性蛋白質才有益身體健康。

碳水化合物攝取與死亡率有關聯

碳水化合物在身體代謝上有其必要性，大腦、神經系統和肌肉皆需要碳水化合物作為能量來源。

飲食中的碳水化合物來源除了乳品，幾乎來自植物，植物性飲食法不僅環境友善，也對身體有益處。

董氏基金會主任許惠玉引述 2018 年期刊《刺胳針公共健康》（The Lancet Public Health），該研究追蹤超過 1.5 萬位成人的飲食長達 25 年，估算發現碳水化合物攝取與死亡率呈 U 型關係，即碳水化合物吃太多或太少死亡率皆上升，死亡率最低者碳水化合物攝取比例約為總熱量的一半。

植物性蛋白質優於動物性蛋白質

董氏基金會提醒，若民眾想採取低碳飲食，應攝取植物性蛋白質。該研究指出，若以動物性蛋白質及脂質（豬牛羊）取代碳水化合物時，死亡率顯著增加 18%。

反之，若以植物性蛋白質及脂質（未精製全穀雜糧、大豆、堅果等）取代時，死亡率顯著降低 18%。

因為動物性蛋白質及脂質會增加飽和脂肪、血基質鐵、膽固醇等攝取，可能會誘發發炎反應、生物老化和氧化壓力；植物性蛋白質及脂質可增加膳食纖維、植化素等攝取。



圖為示意圖。圖／FREEPIK

許惠玉進一步說明，「植物性飲食」以植物性食物為基礎，飲食方式以雜糧、穀物、蔬果、種子為主，但不完全排除健康動物性食物。

植物性飲食法具備多項好處，包括零膽固醇、較好的脂肪、豐富膳食纖維、植化素、各種維生素、礦物質；有利改善血脂和膽固醇；有益腸道健康；抗衰老；減少碳排放，有利環境永續；多樣化種植，避免單一品種栽培。

董氏基金會再引述 2022 年期刊《細胞 Cell》，該研究表示，若從 20 歲開始，飲食從典

型的西式飲食轉變成富含豆類、全穀物和堅果，並且減少食用紅肉和加工肉品，女性預期壽命將增加 10.7 歲、男性增加 13 歲；即使從 60 歲開始改變飲食，預期壽命也能增加超過 8 歲。



圖為示意圖。圖 / FREEPIK

每日餐盤建議

董氏基金會營養師莫雅淳建議，想在飲食中實踐永續行動就從改變餐盤做起，每日的餐盤有一半比例為蔬菜和水果(且蔬菜多於水果)，另一半主要包含全穀雜糧、植物性蛋白質、不飽和脂肪酸豐富之堅果種子及植物油、乳品等食物。

以一日 1800 大卡為例，建議餐盤食材包含以下幾種：

全穀雜糧類：建議攝取 3 碗（12 份），盡量攝取未精製全穀雜糧類，至少占三分之一，並選擇富含蛋白質的夾豆類、全穀類，可增加及延長飽足感。

建議食材：台灣藜、蕎麥、紅薯山藥、蓮藕、台灣番薯、蠶豆、綠豆、米豆、紅豆、原住民樹豆、小米、黑米、豆薯。

豆魚蛋肉類：建議攝取 5.5 份，每天至少 1 餐換成植物性蛋白質。

建議食材：黃豆、黑豆、毛豆。

蔬菜類 / 水果類：建議蔬菜類攝取熟食 1.5 碗（3 份）、水果類攝取 2 份，並多元選擇各色蔬果，攝取膳食纖維、維生素及各式植化素。

蔬菜類建議至少包含 1 份深色蔬菜、1 份菇藻紫菜類食物；水果於正餐後接續食用，維生素 C 可促進鐵質吸收。

建議食材：針菇、裙帶菜、秋葵、牛蒡、球花甘藍、羽衣甘藍、青江菜、紫甘藍、菠菜、西洋菜、紫菜、舞茸、白蘿蔔、苜蓿芽、橘色小番茄。



圖為示意圖。圖／123RF

油脂與堅果種子類：建議攝取 5 份（油脂 4 茶匙＋堅果 1 份），烹調選擇植物油，因動物脂肪較不利心血管健康。

此外，攝取原態無調味堅果種子，比起經過精煉的食用油，可同時攝取到必需營養素與植化素。

建議食材：芝麻。

乳品類：建議攝取 1 杯，國人飲食中鈣質攝取大多不足，每日攝取乳品是最容易滿足鈣質需求的方法。

建議食材：牛奶。



圖為示意圖。圖 / FREEPIK

健康植物性飲食法

董氏基金會呼籲，多植物性、少動物性的飲食模式是許多國家建議的健康飲食方式，且植物性飲食又分健康和較不健康（精製穀物、果汁、含糖飲料、甜點等）的食物選擇，多攝取健康的植物性食品，有益身體健康。

正確的植物性飲食包含未精緻的全穀類、蔬菜類、水果類、豆類、堅果種子類，並以原型食物為主，選用當令、在地的植物性食物，而非選擇萃取加工過之植物蛋白、植物蛋白粉、植物胺基酸等。

看見菩提身影

【草根菩提】-從天空到地上



陳退休前是一名飛行員的南投慈濟志工石添勝，主要開偵察機和直升機，退休後加入環保志工行列，二十多年來，他不但自己做，還帶著 90 多歲的母親一起做環保，母子倆環保快樂行的身影，令人稱羨又讚嘆。

擔任和氣隊長多年的他，投入各項勤務不遺餘力，又身兼環保幹事，每週天天開環保車載回一百四十多個點的回收物，回收過程中，看到那麼多用心付出的環保志工，讓他感到震撼與感動，鼓舞著他再忙也要一肩扛起，身體雖有時累但心卻愉悅，他說：「開了二十多年飛機，卻沒像現在開環保車這麼快樂。」

每週兩天的環保日，媽媽會搭著兒子的環保車到環保站，摺報紙、剪雨傘布，動作雖不快，但她步步踏實，樂在其中。且志工們有如姊妹般相處、作伴，她

做得很開心，身體也更好了；這一切，添勝看在眼裡，感恩媽媽把自己照顧得很好，來環保站做環保，他就可以放心出去載環保。他說；「身為子女，我們能做到一點點的陪伴、照顧，媽媽喜歡這樣，我來滿足，帶她來這裡。」

對添勝而言，雖然忙碌但有做，才有心得；有付出，才有力量。看到媽媽在環保站滿心歡喜付出，自在、快樂、平安，找到心靈歸依處，更激起他更要積極付出，快樂陪伴媽媽終老，喜樂無憂。

石添勝行善路上如何又行孝呢？請收看草根菩提 20190523 從天空到地上

https://www.youtube.com/watch?v=sNh8ArGw3nE