

環保月報

2026 年 3 月號

環保月報

—2025 年 3 月

上人開示

證嚴上人：現代科技讓聲音與影像可以跨越距離，讓更多人同時聽聞正法，我們要善用因緣，把善與愛傳得更遠。佛陀以佛法醫治眾生的心病，幫助我們去除煩惱與無明，而人間醫師守護生命去除病苦，也是在守護眾生的慧命。.....

(詳閱請點)



環保新知

- **WEF《2026 全球風險報告》：全球正式邁入「競逐時代」**
- **選購環保材質 利於衣物回收**
- **蔬食運動員登頂台北101—極限挑戰背後的飲食選擇**



慈濟充滿愛

罹患小腦萎縮症的蘇家正，35 歲發病讓他的生命大轉折與沮喪，經慈濟志工關懷陪伴多年，鼓勵勇敢走出家門做環保，並投入輔具維修行列。.....(詳閱請點)

慈濟四大志業辭歲拜年｜應病施藥｜法的布施｜歡喜布施法弘揚｜證嚴上人｜人間菩提 20260212



現代科技運神通

應病施藥療身心

四大志業策群力

善門布施法弘揚

每春節將至，慈濟四大志業主管與同仁，回到花蓮靜思精舍向上人辭歲拜年，未能到場的同仁也透過連線參與，彼此祝賀新年快樂。今年邁向慈濟 60，四大志業更期許在各自的專業領域中，持續深耕，攜手創造愛與善。

現代科技讓聲音與影像可以跨越距離，讓更多人同時聽聞正法，我們要善用因緣，把善與愛傳得更遠。佛陀以佛法醫治眾生的心病，幫助我們去除煩惱與無

明，而人間醫師守護生命去除病苦，也是在守護眾生的慧命。

慈濟的開頭是 上人從一念想為人間付出開始，推動慈善、醫療、教育與人文，彼此相輔相成，不只救急救苦，更要淨化人心。期許四大志業和合，為人間盡一分心力。布施不分貧富，只要願意付出，一念歡喜就是功德，人人時時說好話、做好事，福慧就能一起成長。

慈濟四大志業辭歲拜年｜應病施藥｜法的布施｜歡喜布施法弘揚｜證嚴上人｜人間菩提 20260212

https://www.youtube.com/watch?v=jy2yQJjFs0g

回目錄

環保新知

* WEF《2026 全球風險報告》：全球正式邁入「競逐時代」

資料來源：2026-01-15 | 作者：CSRone 編輯部

世界經濟論壇 (World Economic Forum, WEF) 於 14 日發布《全球風險報告 2026》，指出隨著全球風險在規模、相互連結性與擴散速度上持續升高，2026 年標誌著一個「競逐時代」的到來。在合作機制逐漸承壓、各國政府傾向內顧並遠離多邊架構的情況下，全球穩定正面臨前所未有的挑戰。CSRone 整理本次報告六大重點，帶您快速掌握 2026 年全球風險的關鍵趨勢。



世界經濟論壇(World Economic Forum, WEF)於 1 月 14 日發布《全球風險報告 2026》(*The Global Risks Report 2026*)，彙整了針對政府、企業及其他組織的 1,300 位領袖的問卷調查，勾勒當前與未來十年的全球風險樣貌。

本次報告以「**競逐時代（The Age of Competition）**」為核心主軸，指出全球正逐步進入一個合作承壓、競逐升溫的階段。在此背景下，地緣經濟對抗被視為最迫切的短期風險之一，而人工智慧、極端氣候與社會分裂等長期風險，則持續累積並彼此交織。

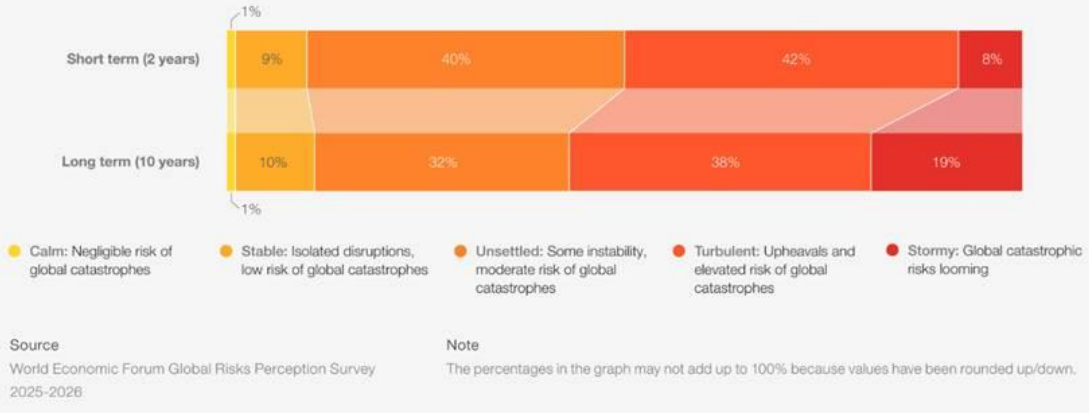
1. 不確定性成為 2026 年的關鍵主旋律

《全球風險報告 2026》指出，「不確定性」已成為全球風險展望的核心特徵。調查顯示，**50% 的受訪者預期未來兩年全球情勢將走向動盪或暴風狀態**，十年尺度下更升至 **57%**，僅 **1%** 的受訪者認為未來仍可能維持平穩局勢。這反映出全球社會對現行治理體系與制度韌性的信心，持續下滑。

- **短期（2 年）與長期（10 年）全球情勢展望**

FIGURE 1 **Short-term (2 years) and long-term (10 years) global outlook**

"Which of the following best characterizes your outlook for the world over the following time periods?"



Source
World Economic Forum Global Risks Perception Survey 2025-2026

Note
The percentages in the graph may not add up to 100% because values have been rounded up/down.

本圖呈現受訪者對全球在短期（2 年）與長期（10 年）情勢的整體判斷。結果顯示，無論在短期或長期，多數受訪者皆認為全球將處於「不穩定」或「動盪」狀態；相較之下，

長期情境中，被評估為「暴風式風險」的比例明顯上升，反映對系統性衝擊與全球性災難風險的擔憂隨時間加劇。整體而言，調查結果凸顯**全球不確定性已成為主流預期**，並顯示對未來十年全球治理與風險應對能力的信心持續承壓。

2. 地緣經濟對抗躍升為最迫切的短期風險

在 2026 年的短期風險認知調查中，「**地緣經濟對抗（Geoeconomic confrontation）**」首次高居首位，超越以國家為基礎的武裝衝突與極端氣候事件。近三成受訪者認為，**制裁、關稅、投資審查、供應鏈武器化等經濟工具，將成為引發全球重大危機的關鍵因素**。

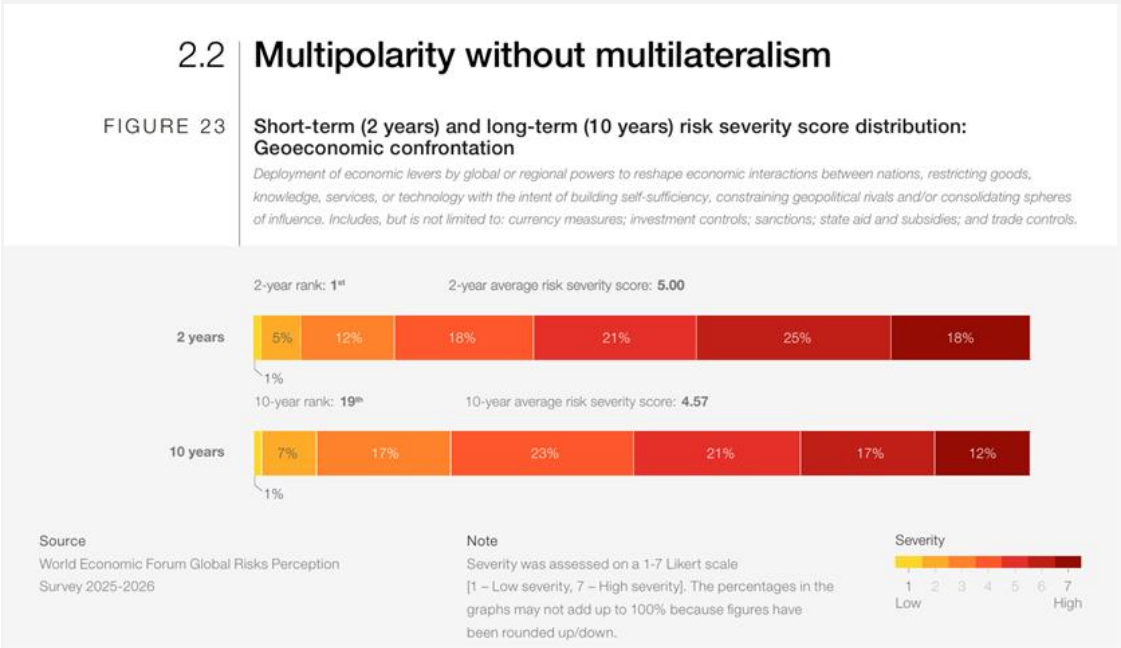
報告指出，這種趨勢並非短期現象，而是反映多邊體系弱化後，國家轉而透過經濟手段追求安全與影響力。在出口導向型經濟體中，地緣經濟不確定性已明顯進入「國家級風險認知」。

- **世界經濟論壇全球風險認知調查 2025-26 短期 vs 長期風險 Top 10**



資料來源：Global Risks Perception Survey (GRPS)，CSRone 編輯部製圖

- **短期（2 年）與長期（10 年）風險嚴重程度分布：地緣經濟對抗**



本圖呈現受訪者對「地緣經濟對抗」在短期（2 年）與長期（10 年）情境下的風險嚴重

程度評估。結果顯示，地緣經濟對抗在短期內被視為高度迫切的風險，整體嚴重程度評分明顯高於長期，反映經濟工具正快速成為國際競逐的主要手段；在十年尺度下，雖然平均嚴重程度略為下降，但仍維持在高風險區間，顯示其影響具備結構性與延續性。

地緣經濟對抗指全球或區域強權運用各種經濟工具，以重塑國家間的經濟互動關係，透過限制商品、知識、服務或技術的流動，達成提升自身自給能力、牽制地緣政治競爭對手，或鞏固勢力範圍等目的。相關手段包括（但不限於）：**貨幣措施、投資管制、經濟制裁、國家補貼與貿易限制**。

值得注意的是，這樣的風險排序並非僅來自單一觀點。從政府、企業到學界與公民社會，不同利害關係人對短期全球風險的認知，呈現高度重疊、但重點各異的樣貌。下方圖表顯示，各利害關係人普遍將「地緣經濟對抗」與「錯誤與假訊息」列為短期核心風險，但在社會、科技與經濟面向的關注排序上，仍反映其角色差異。

- **依利害關係人別的短期全球風險認知**



資料來源：Global Risks Perception Survey (GRPS)，CSRone 編輯部製圖

3. 從多極化走向「沒有多邊主義的多極世界」

WEF 進一步指出，全球正邁入一個「**沒有多邊主義的多極世界（Multipolarity without multilateralism）**」。在以規則為基礎的國際秩序逐漸鬆動的情況下，既有的國際合作架構面臨協調能力不足的挑戰，跨國共同行動的難度隨之升高。

報告提醒，這樣的結構性轉變可能增加衝突升級的風險，並削弱各國在氣候變遷、公共衛生與金融穩定等跨境議題上的協調能力。全球治理協調落差的影響，可能在未來數年逐步顯現。

4. AI 技術風險快速竄升，成為長期關鍵變數

在科技風險中，「**人工智慧技術的不利後果（Adverse outcomes of AI technologies）**」被視為本屆報告中**上升幅度最大的風險**，從兩年展望的後段班，一舉躍升為十年風險前五名。

報告指出，人工智慧已從單一技術創新，轉變為深度影響勞動市場、資訊環境、國防安全與社會信任的系統性力量。若缺乏跨國治理與最低安全標準，AI 可能進一步放大錯誤資訊、社會不平等與衝突升級等風險。

5. 環境風險仍是長期威脅的主軸

儘管在短期排名中，環境風險的關注度略為下降，但在十年尺度下，「**極端氣候事件**」、「**生物多樣性喪失與生態系統崩潰**」及「**地球系統關鍵變化**」仍穩居最嚴重風險之列。

WEF 強調，氣候與自然風險並未消退，而是在與地緣政治、基礎建設老化與社會脆弱性相互作用下，成為更具破壞力的「風險放大器」。

6. 在競逐時代中重建合作的可能性

報告最後指出，儘管全球正走向高度競爭與碎片化，合作並未完全消失，而是轉向更務實、更多層次的形式。未來十年被視為關鍵窗口期，若各國無法在競爭中維持最低程度的對話與協調，全球風險的連鎖效應可能進一步擴大。

WEF 強調，面對系統性不確定性，重建信任、更新治理工具，並在競逐現實中保留合作

空間，仍是避免風險全面失序的重要條件。

CSRone Key Findings

2025 年《全球風險報告》以「**在分裂世界中尋求共識**」為主軸，關注在高度碎片化的地緣政治、社會與資訊環境中，全球治理是否仍能維持基本對話與協調；而 2026 年的報告則進一步揭示，世界已進入一個**以競逐為主導的新秩序**，合作不再是理所當然的前提，而是一項需要被刻意維繫的選擇。

在此背景下，WEF 指出，多邊體系雖持續弱化，過往以規則為基礎的國際秩序亦面臨失靈風險，但這並不意味合作的終結。相反地，**合作正轉化為更務實、更分層、且以風險控管為導向的協調形式**。「沒有多邊主義的多極世界」這一概念，提醒決策者必須在競逐成為常態的現實下，重新思考如何保留必要的合作空間，以維持基本穩定與系統韌性。

參考資料 / 圖表資料： WEF Global Risks Report 2026

回目錄

* 選購環保材質 利於衣物回收

資料來源：人間福報文 / 重新思考



舊衣循環再利用，才是最佳永續行動。圖／123RF



盡量購買可100%回收材質製成的衣物。圖／123RF





穿衣環保必須從源頭減量。圖／123RF

文／重新思考

由於全球二手衣出口行情下降，台灣舊衣回收量卻年年創新高，2026 年環境部將推動設置智慧分選設施，以提高舊衣材質辨識效率，促進「衣到衣 (T2T) 」舊衣循環利用計畫；另一方面，也從購買行為源頭，鼓勵民眾儘量「採購單一材質」服飾，以便後續回收再生.....

台灣舊衣回收量年年增加，2023 年回收超過 8.2 萬公噸，更創下歷史新高。儘管環境部推動「衣到衣」計畫──將舊衣循環到國內二手衣市場或外銷至發展中國家，卻只有其中的少部分舊衣有機會被再次利用，超過 6 成以上仍遭焚化或掩埋 。

話說回來，衣服作為我們每天生活的親密接觸，從原料採集、生產加工到消費者購買和廢棄，每個環節都會對環境造成一定程度的影響。

碳排量 8 成來自原料

衣服材質百百種，面對琳瑯滿目的選擇，究竟哪種衣服才環保？這次且讓數據說話，深入探討天然材質、人造材質整個產品生命周期，會產生哪些環境影響？

時尚產業作為世界最大的汙染行業之一，其對環境的破壞引起廣泛關注。「環境影響」顧名思義是指產品從製造到廢棄，整個生命周期產生的資源消耗。

在眾多衣服選擇中，無論哪種材質，原料階段的碳排放量皆最大。棉 T 來自種植過程的農機具和農藥使用，化學材質則有為了製成聚酯纖維，開採石油的消耗。

看側標排除含 P 材質

要了解衣服是否環保，必須先知道衣服的材質種類。最簡單的方式就是看側標，透過網路搜尋不熟悉的名稱，或優先選擇天然材質。

衣服常見材質可分為天然與人造。天然材質又包含植物性或動物性，植物性像是棉、有機棉、麻、胡麻、黃麻、竹、亞麻，動物性則是羊毛、蠶絲、蜘蛛絲等。

人造材質主要為合成纖維，包含聚酯纖維（Polyester）、聚醯胺（Polyamide），簡而言之就是 PET、PE、PP、PVC 等各種塑膠拉成纖維的樣子。除此之外，回收纖維（回收聚酯纖維、回收尼龍等）也算在人造材質中。

若要簡易分辨衣服材質是否有塑膠，可以尋找有沒有 P 開頭的原料！

含塑膠微粒汙染水質

此外，購買衣服後，清洗過程占環境影響最大比重。洗滌劑不僅會汙染水質，材質是人造纖維的衣物，在清洗過程中還容易釋放塑膠微粒進入水中。

只要是人造纖維材質衣服就難以避免。要減少這種影響，可以選擇易乾的如：運動排汗衣，並用簡單手洗，不需過度用力或長時間搓揉，從而減少塑膠微粒釋放。

聚酯纖維類最難回收

多數服裝為了滿足質地需求，常採用不同纖維混合的方式製作，使得回收紡織廢料變得更加困難。不僅需要大量勞力進行分類作業，還需使用化學溶劑將混合纖維，分解成可重複使用的紗線，造成二次汙染。

以聚酯纖維為例，雖然其碳排放量在各材質中處於中間位置，但由於回收困難，大量製造後產生的廢棄，已經成為另一個無法忽視的問題。這些廢棄物若無法有效回收，將進一步加劇環境汙染問題。

大量生產又大量廢棄

隨著舊衣物數量逐年增加，台灣環境部規畫推動之「衣到衣」（gloves.org.tw）的循環網絡，透過改良紡織業者技術，提高再生材料運用，並與銀行和運輸業等大量採購衣物的單位合作，促進再生料服飾普及。

儘管人們可以比較不同材質對環境的影響，但時尚業面臨的最大問題，依然是為了滿足銷量而進行的「大量生產」，與其後必然產生的「大量廢棄」。要解決必須從消費習慣到生產模式全面改變，共同推動時尚產業往更環保、永續的方向發展。

（本文由 RE-THINK 團隊與成大環工林心恬教授合作撰寫，原題：環保大對決：環保材質衣服怎麼挑？二手衣真的有比較環保嗎？）

買二手衣更環保

衡量一件衣服材質是否環保的關鍵指標，包括碳排放量、能源消耗和水資源消耗，其中又以製造過程所產生的碳排量及能源消耗量最大。另外還要加上後續的跨國運送、廣告行銷等產生的碳排量。

換言之，若能選擇買二手衣，或（俗稱「恩典牌」的）親友間舊衣互換互贈，等於減少多製造一件衣物需要的資源消耗，確實可以大幅降低環境影響。

根據統計，每售出 100 件二手衣，約可以減少 60 至 85 件新衣物的製造，不僅減少 14%碳排放，更減少了 45%人類毒性汙染。

若要選購新衣物，盡量選擇天然材質的衣物，建議可以優先選擇以下幾種：

1.棉：（選回收棉或有機棉更佳）

2.麻：（亞麻、胡麻、黃麻都屬於這類）

3.羊毛：屬於動物性天然材質，雖然碳排放量較高，但因為堅固耐穿，也是不錯的選擇！

人造纖維碳排量皆高

比較不同材質衣物，會發現回收棉的環境影響最低，人造材質整體影響較高。

目前市售人造材質多為合成纖維，這些纖維以石油為原料，再經化學合成。這些合成纖維如今已取代棉花使用，成為主要紡織纖維。

市售人造纖維可分為三大類：聚酯纖維、尼龍和聚丙烯纖維（PP），依碳排量評估皆不如棉麻等植物性天然材質，也不如以回收棉再製的衣物。

聚酯纖維：這種纖維廣泛應用於服裝和家用紡織品，生產過程會產生大量二氧化碳。

尼龍：雖然尼龍纖維具有優異的強度和耐磨性，但製造過程的碳排放量也相對較高。

聚丙烯纖維（PP）：這種纖維常用於地毯和戶外產品生產，同樣具有較高的碳排放量。

分析碳排放量時， 需要考慮自原料開採、製造、使用到廢棄整個生命周期。回收棉是相對環保的選擇，生產過程不僅減少了廢棄物，也降低對新資源的需求，碳排放量明顯低於上述人造纖維。

編按

根據環境部資源循環署統計，台灣舊衣回收量近年持續增加，2023 年達到 8.2 萬公噸，創歷史新高，但可再利用的比例不高。其中，約 36-42%高品質衣物，可做二手衣外銷或

捐贈；近 28-30%品質較差的衣物，降級再製為工業用抹布、填充料、地毯，或製成固體再生燃料 (SRF)。平均約有 14-36%以焚化方式處理。

* 蔬食運動員登頂台北 101—極限挑戰背後的飲食選擇

資料來源：倪銘均 2026/01/31 09:00

徒手攀岩家艾力克斯·霍諾德（Alex Honnold），在眾人屏息仰望、全球直播的情況下，只花九十一分鐘，成功攀登五百零八公尺的台北 101，全程沒有繩索、沒有防護網，稍有失誤就是粉身碎骨。這項壯舉，不僅需要異於常人的體能與肌耐力，更仰賴極度穩定的心理素質，很多人好奇他平常「吃什麼？」



美國極限攀岩家霍諾德長期攝取大量蔬菜、水果與全穀類，讓身體更輕盈，有助於維持最佳體重。（取自霍諾德臉書）公關人員透露，霍諾德長期維持 99%植物性飲食，他曾在採訪中提到，肉類生產會對環境造成巨大壓力—排放更多溫室氣體、浪費更多糧食與水資源，作為一名熱愛山林、大自然的攀岩者，他希望透過改變飲食減少自己的「碳足跡」。

除了環保考量，霍諾德也發現，攝取大量蔬菜、水果與全穀類，讓身體更輕盈，有助於維持最佳體重；植物性飲食富含抗氧化物，能減緩高強度訓練後的肌肉發炎；同時也降低血管負擔，血流更順暢、含氧量更佳，讓大腦保持清明，這樣的

「冷靜頭腦」，在差之毫釐便攸關生死的攀岩運動，至關重要。

巧的是，巴黎奧運網球冠軍，同時也是網球歷史上首位在四大滿貫賽事累積四百勝的喬科維奇（Novak Djokovic）也是一位蔬食者，他曾經受訪提到「攝取肉類需要投入更多體力消化與代謝，消耗本該用於訓練與修復的能量。」



網球歷史上首位在四大滿貫賽事累積四百勝的喬科維奇(右)，也是一位蔬食者。（法新社檔案照）兩位世界頂級運動員證實，只要注意營養均衡，蔬食絕對健康，不會缺少蛋白質。

霍諾德徒手攀登台北 101，危險動作不要模仿，植物飲食值得效仿；他讓大家看見台灣，也看見蔬食的力量；為了我們的健康，也為了地球的永續，或許不必一步到位全然改變，但從「少肉、多蔬果」開始，就是對自己、對動物、對地球最

溫柔的選擇。

（作者為大愛主播）

慈濟充滿愛

人生劇本改寫中｜蘇家正｜慈濟充滿愛｜20251223



罹患小腦萎縮症的蘇家正，35 歲發病讓他的生命大轉折與沮喪，經慈濟志工關懷陪伴多年，鼓勵勇敢走出家門做環保，並投入輔具維修行列。雖遭逢人生難關，依靠輪椅才能外出的他，努力克服步行障礙、語言障礙，從做環保中慢慢轉念走過低潮，進而從照顧戶成為慈濟志工，用心活在每個當下。

「修理好可以幫助更多人。」加入輔具維修的志工行列，是他除了做環保，走入慈濟後的生活重心。儘管行動不便，說話不再是容易的事，但他認真努力做到最好，在志工們的眼中都看到他的用心。

因為是慈濟慈善的關懷戶，對志工們不停歇的關懷與陪伴，他感恩在心，因而想做一些回饋社會的事情，他鼓起勇氣勇敢面對自己，發願做一個手心向下的

人，於是慈濟活動盡量參與，環保站裡不挑工作，樣樣來，用心活在當下。他要翻轉自己的人生，雖踏出的每一步，即使艱難，卻很篤定，努力克服困難勇往直前，發揮自己最大的價值。

雖生命開始結束是上天掌控，但對人生的價值態度卻操控在自己手中，有所為有所不為。蘇家正如何改寫自己的人生劇本呢？請收看【慈濟充滿愛】人生劇本改寫中─蘇家正 20251222

https://www.youtube.com/watch?v=RQYWBQ_8whA