

環保月報

2022 年 01 月號

環保月報

—2022 年 01 月

上人開示

「人文啊！在四大志業裡它叫做『喜』，我們慈濟四大志業，『慈』就是慈善，那『悲』就是醫療，因為人傷我痛、人苦我悲，這就是醫療的志業，用生命走入生命，去拯救生命，這都是在醫療體系。

.....(詳閱請點)



環保新知

- 少吃垃圾食物 研究:驚人的溫室氣體排放，來自不營養的飲食
- 12 大環保食物 減少碳足跡
- 2050 年淨零 北市預告《氣候自治條例》 推動住商、運輸、廢棄物三大部門減碳



草根菩提

「快樂人生是看自己，身體健康要懂得做慈濟，就看自己怎麼過？」 78 歲的游阿數，感覺人生應該要做有意義的事.....(詳閱請點)

喜弘人文 播善全球

2021-12-01 | 慈濟基金會



證嚴上人開示：「自然法則總是在生、住、異、滅，我們要把握時間，時間一秒鐘一秒鐘地過去。我們剛剛第一場在這裡從七點開始，那第二場九點，八點多開始，現在快要十二點了，這都是秒、秒、秒，一天四分之一就過去了。我常常都說你是用耳朵看，有沒有？用眼睛聽，有沒有？我沒有說錯，的確要聽到了如眼睛看到的一樣，那就是用心。」(攝影者：江昆璘)

【證嚴上人 11 月 30 日上午人文志業溫馨座談開示】

「人文啊！在四大志業裡它叫做『喜』，我們慈濟四大志業，『慈』就是慈善，那『悲』就是醫療，因為人傷我痛、人苦我悲，這就是醫療的志業，用生命走入生命，去拯救生命，這都是在醫療體系。『教育』就是要做個好醫師，為了要培養好醫師，所以我們才有教育，這醫學系開始，一路走過來，從慈善，感覺到說要揚善，『人能弘道，非道弘人』，好事要人人去說，好事要人人去做；所以我們要教導人人有一個善的方向，美的展現，這種真誠的『善與美』，就是需要人文。」

證嚴上人11月30日在新店靜思堂與人文志業中心同仁溫馨座談中開示，強調真誠的「善與美」是人文的精神所在，而「人文」就是具體地將精神理念表達出來，其精神方向不離教育人文與人文教育。

轉瞬即逝寸光陰 惜時惜緣共揚善

上人首先分享早期靜思精舍黎明時分所見的美景，藉此傳達一切美的事物終究在自然法則下，轉瞬即逝，唯有把握因緣，發揮生命的價值。「以前我總是一大早，天未亮，走出我的寮房要進入大殿，開始要說法。那個時候會看到太陽從海面慢慢地升上來，我會站在那裡，很短的時間，看它在升、升、升上來，那種日頭浮出海先照到山，就是照到精舍後面的山，這樣的景色是真真的，在精舍每一天都會看到，所以感覺到說，普天下都是真的很美好的景象，真美！」

彼時，上人一念清淨，慈眼所見皆美善，很少去想到人間有什麼汙濁，

或者是不曾去想，但是現實的世界，愈來愈令人感到擔憂。

世間要變得美善，關鍵在於人心能不能合。上人闡釋：「合，就是『人』、『一』到了『口』，這就是『合』，合起來，那就是合啊！把它拆開就是人、人、人，那就是眾，三個人就是眾，就是一，品就是三個口。我們很期待的，要合啦！」

上人殷殷在懷，諄諄教示，「要合和，總是需要人、人、人，那三個口將它結起來，就是同一個口，就是聲音統一，這樣才能合和互協，合和互協這個力量互協起來，力量才會大。」

日升日落時飛逝 自然法則行蘊失

自歲末行腳至今，近一個月來，上人一直很感恩這一回出門，從北往南到臺中，每一天與各行各業的社會賢達接觸，看到許多人間生態及社會形象，從中吸取許多見識，體會到學無窮盡，需要再繼續學習的還很多。

「不過，自然法則總是在生、住、異、滅，我們要把握時間，時間也是一樣，一秒鐘一秒鐘地過去。我們剛剛第一場在這裡從七點開始，那第二場九點，八點多開始，現在快要十二點了，這都是秒、秒、秒，一天四分之一就過去了。」

「從我們早上到現在，快要四分之幾了，總是都是在秒鐘，不只是時間，這個日出日落的時間不只是生命跟它一起，就像太陽一起，從海面一起往上爬，到了高山，它一定還會往下落。所以，我們精舍總是

過午了，就開始看到陽光在山上；因為精舍後面剛好就是山，中午太陽在那裡（精舍上方），過了十二點、一點，太陽就開始往山的那一邊，都是天天這樣地巡迴，總是看到它，時間時間不斷過。」

精舍的生活在日升日落的不斷循環中度過，令上人想到人命也在呼吸之間，分秒跟呼吸同時地飛逝，不勝感嘆。

「我們一呼一吸是一秒一秒過，所以，時間跟呼吸間在生命的中間，總是這樣不斷地過去；有的時候，等到自己有感覺時，（時間）已經就像是在溜滑梯的上面，很快地會溜下去。」

把握當下共善行 記錄美善傳典範

上人感觸良深，體悟到時間可貴，稍縱即逝，期勉人人要珍惜生命，把握當下。

「我常常都跟慈濟人說，我都把一秒鐘當成八萬四千六百秒。一天八萬四千六百秒，說話時，一天多少人在聽？現在科技發達，我們現在說話，假如視訊傳出去，全球慈濟人同時在聽。」

上人接續說：「就如現在有九百七十多條線，我們這裡的一條線就有這麼多人，我們的分支聯絡處都知道我們現在開這樣的會；他們也參加了，一條線不知道多少人在聽？也許每一條都是很多人……」

在同一時間，各在不同的空間，齊聚心念可以發揮共善的力量。上人慈示，我們要很慎重地去善用一秒鐘，不管彼此是在家庭、分支聯絡

處或多少個國家，大家一起把好話記錄下來，不論是任何人說的，都可以記錄起來。

「我期待好話大愛(臺)說，好事大愛(臺)做，好景也是要大愛(臺)來展示給大家看；因為我們開了眼線，開眼線，讓人人可以看得到。」

處處用心皆見法 靜思淨心法喜升

上人感恩大愛臺同仁的用心，透過視訊方式讓慈濟人會合起來，能夠立即聽到、看到來自各地關於慈濟的訊息。

「我常常都說你是用耳朵看，有沒有？用眼睛聽，有沒有？我沒有說錯，的確要聽到了如眼睛看到的一樣，那就是用心。」

凡事多用心，無處不是法。上人分享，有的時候只看靜靜的景，看到那個境，就覺得很開心，讓整個心感覺清澄起來；「所以本來心無一事，看到那樣的境界，那種的法喜，很歡喜，這都是叫做『法』。」

上人不住地感恩：「打從內心總是歡喜，我想這樣的人生是最享受；享受美好人生，也都是要感恩我們的人文很真誠地會合起來。」

回目錄

環保新知

*少吃垃圾食物 研究：驚人的溫室氣體排放，來自不營養的飲食

2021 年 12 月 10 日

環境資訊中心外電；姜唯 翻譯；林大利 審校；稿源：ENS

英國里茲大學的一項新研究顯示，少吃含糖糕點和薯條有助於對抗氣候危機。研究團隊在調查了 3000 多種非品牌和 4 萬種品牌食品後發現，與飲食相關的溫室氣體排放量中，有近 1/4 來自不營養的食品和飲料。



英國里茲大學的一項新研究顯示，少吃含糖糕點和薯條有助於對抗氣候危機。照片來源：Caleb Oquendo/Pexels

對人體不健康的飲食 同樣對地球有害

研究人員研究了個別食品和品牌的生產、運輸相關溫室氣體排放，並依據世界衛生組織的建議營養素攝取量指南，計算這些食品的營養素；接著使用「myfood24」網站的營養分析軟體，針對 212 名成年人三個整天的食物和飲料消耗量進行分析。

結果發現，肉類佔飲食相關溫室氣體排放量的 32%，飲料佔 15%次之，14%來自乳製品，8%來自蛋糕、餅乾和糖果。

溫室氣體排放量的差距上，葷食食品比素食食品高出 59%，男性的飲食比女性高出 41%。

在飽和脂肪、碳水化合物和鈉的攝取上，如果符合世界衛生組織推薦的營養攝取量（Recommended Nutrient Intakes, RNI），那麼個人的溫室氣體排放量也會比 RNI 攝取超標者低。

除了吃素 少吃甜食、少喝咖啡也能更環保

這份研究證實，對人體不健康的飲食，也往往對地球有害。糖果、蛋糕和餅乾佔食品相關溫室氣體排放的 8.5%；此外，茶、咖啡和酒精等飲料佔 15.1%，合計佔 23.6%。

雖然偶爾吃垃圾食品不至於造成太大傷害，但經常吃則已證實會增加肥胖和慢性疾病的風險。心血管疾病、第二型糖尿病、非酒精性脂肪肝和一些癌症，都和過量的垃圾食品有關。



糖果、蛋糕和餅乾佔食品相關溫室氣體排放的 8.5%；茶、咖啡和酒精等飲料佔 15.1%，合計佔 23.6%。

照片來源：Sharon McCutcheon/Pexels

里茲大學的研究發表在科學期刊《PLOS ONE》，標題為「個人飲食與溫室氣體排放：英國溫室氣體排放與營養攝取之關係」，詳細探究個人飲食對溫室氣體的影響，以及我們每個人如何透過改變飲食習慣來對抗氣候變遷，同時改善營養攝取。

主要作者、里茲大學醫學院博士後研究員瑞平（Holly Rippin）博士說：「我們都希望盡一己之力來幫助拯救地球，我們的決定可以有所貢獻。我們確實需要這重大的文化變革——顯著減少肉類和奶製品的消費，這些產品加總佔飲食相關碳排放量的 46% 左右。」

「不過，我們的工作顯示，微小的改變也可以產生巨大的效果。只需少吃甜食和少喝咖啡，就可以過得更環保永續。」瑞平說。

男性飲食喜肉多、飲酒　碳排放高出女性四成

研究發現，未加工、以植物為主的飲食也是一種永續飲食。研究人員指出，2019 年聯

合國政府間氣候變遷專家委員會（IPCC）的報告表明，採取這種飲食可以防止 1/5 的成年人過早死亡，同時將飲食相關溫室氣體排放量減少 80%。

男性的飲食習慣特別重要，其溫室氣體排放量比女性飲食習慣高了 41%，主要是因為男性相對較喜歡吃肉和喝酒。

另一位作者葛林伍德（Darren Greenwood）博士說：「其他研究顯示，男性飲食碳排放量較高和他們需要更多能量有關。不過，他們比較偏好從肉類攝取能量，而非其他碳排較低的食物。」

回目錄

*12 大環保食物 減少碳足跡

資料來源：人間福報 2021/9/11



吃對食物就可以救地球。圖／123RF
文／淳恩

眾所周知，吃牛肉會加劇全球暖化，根據研究，每生產 1 公斤牛肉，會消耗

15 萬 5000 公升的水，每吃一塊 16 盎斯的牛排，就等於用了 8000 公升的水。美國農業部有機認證機構 USDA 更指出，每生產 1 公斤牛肉，會產生 26.5 公斤的二氧化碳排放，是雞肉和火雞肉的 5 倍，既浪費珍貴的水資源，也產生更多對地球不利的二氧化碳。

想要愛護地球，除了平時少吃肉類外，不妨可以多吃下列食物來保護環境，以下便來介紹 12 類對地球破壞性極低的食物，讓愛吃蔬食的人，更進一步成為環保達人！

1 豌豆（Garden peas）

豌豆是西方料理中常見的青豆，多數用作伴菜。豌豆之所以環保，是因為它能產生自然固氮作用，主動將大氣中的氮氣轉化為營養，並帶到土壤之中，因此能夠在不使用化學肥料的情況下，增加泥土中的養分。

另外，豌豆屬於耐寒性高的植物，能夠在溫度較低的地區種植，減少因酷熱而增加的用水量。

2 小扁豆（Lentils）

常用於地中海菜式的小扁豆，又名兵豆、雞豆，是美國環境工作組織 EWG 認證的「最氣候友善的蛋白質來源」。根據研究，扁豆族中的紅扁豆，是最環保的蛋白質來源，扁豆更是富含纖維的降血糖食物。從生產、處理、運輸到零售，扁豆的二氧化碳排放量合計僅有 0.9 公斤，對比動物蛋白質之中最低碳排放量的雞肉來說，雞肉還比扁豆高出了 7 倍之多。

3 豆（Dry Beans）

豆科家族繁多，都算是很環保的食物。如紅豆和黑豆，具有豐富的蛋白質，一向是素食者的主要蛋白質來源，比動物蛋白質更環保，而每公斤豆子，平均只排放 2 公斤的二氧化碳。

4 堅果

另一類低碳食物是堅果，每 113 克堅果的碳排放量，約等於駕車 0.8 公里。但如果將堅果製成抹醬或調醬，如杏仁醬、芝麻醬、花生醬，由於需要更多的生產程序，也會產生更多碳排量，所以不歸屬在此類別中。

5 豆腐

傳統板豆腐製作工序簡單，所以與綠花椰菜和豆科食物一樣，每公斤只排放 2 公斤二氧化碳。

6 番茄

番茄在種植時，由於會長出深長的根部來吸水，即便天氣炎熱，也不用澆太多的灌溉用水，所以每公斤只消耗 83 公升的水，就算加上運送過程，也不會產生太多碳足跡，每公斤大約只排放 1.1 公斤的二氧化碳。除此之外，番茄亦屬於非常易於種植的植物，所需的空間和時間不多，非常適合居家種植。

7 馬鈴薯

馬鈴薯是僅次於稻米、玉米和小麥，世界第 4 大主要糧食。馬鈴薯會生產天然的殺蟲劑和殺菌劑，可減少對化肥的倚賴。種植馬鈴薯所需的用水量少，每磅（約 0.45 公斤）只消耗 189 公升的水，對比稻米需要消耗 1525 升的水，大大減少了 7 倍之多。而且，馬鈴薯可長時間貯存而不會變壞，大大減低生產成本。

8 綠花椰菜

綠花椰菜除了營養價值高，亦十分環保。每公斤綠花椰菜只排放 2 公斤的二氧化碳，大約等於駕車 1.6 公里的碳排放量。它可以在沒有合成肥料之下生長。與其他十字花科植物一樣，會生產一種天然殺蟲劑，名叫硫氰酸鹽，所以通常種植過程很少噴灑殺蟲劑。

9 萵苣類生菜

萵苣類生菜每磅只消耗 56.8 公升的水，是蔬菜之中用水最少的植栽。至於其他種類生菜，用水較少的還有番茄（83.3 公升）、高麗菜（90.8 公升）、和小黃瓜（106 公升），也都很環保。

10 莧菜籽（Amaranth）

莧菜籽是指「野覓菜」的種子，在古希臘語中有「永不凋零的花」的意思，象徵本身強勁的生命力，和代表內含豐富的營養，具有抗氧化的作用，其花葉常被用於食用或是觀賞。它只需極少水分就可以生長，也可以在任何土壤中成長，被視為是對抗糧食短缺的重要食物。

11 無花果

無花果其實是花不是果，屬於地球上適應力最強的植物之一，有超過 750 個品種，其中不少更是維持整個地球生態的關鍵。由於無花果全年皆可生長，又富含極高的營養價值，在野外是無數野生動物的重要食物來源。作為食材，無花果天然帶果香的甜味，無論配搭主食或做成甜點，同樣十分可口。

12 橙

每種植 1 磅橙子，只消耗 208 公升的水，是最節省用水的水果之一。但如要喝橙汁，最好還是自己榨汁，減少糖分添加劑和其他碳足跡，同時避免製造紙杯、吸管、塑膠袋等不必要的一次性垃圾。

＊ 2050 年淨零 北市預告《氣候自治條例》 推動住商、運輸、廢棄物三大部門減碳

2021 年 12 月 14 日

整理：李蘇竣（環境資訊中心記者）

城市是減碳與因應氣候變遷的第一線戰場，我國六都中的桃園、台中、台南已有低碳城市自治條例，首都台北市也跟上，昨 (13) 日公告《台北市因應氣候變遷碳中和管理自治條例》草案 (以下簡稱草案) ，將 2050 年淨零碳排目標明確入法，明定市府各局處分工，並且設置氣候轉型基金與推動「碳預算制度」。另外，草案也將 2030 年餐旅業禁用一次性用品、公車電動或氫能化等具體目標納入。



台北市公告草案，將氣候治理入法，追求 2050 淨零目標。圖片來源：毛貓大少爺(CC BY-SA 2.0)

草案以市府 10 月 31 日提出的「台北市 2050 淨零排放路徑」為基礎，減碳策略包含住商、運輸、廢棄物三大部門——提升住商部門的建築物能效，達成零碳建築；運輸部門配合捷運，電動或氫能車輛導入，目標 2050 年綠運輸比率

達 80%；廢棄物部門則以全循環零廢棄為目標，在 2030 年禁用一次性餐具和全面使用循環容器、垃圾焚化爐轉型為高效綠能發電廠；2040 年導入碳捕捉、利用及封存技術（CCUS），最終達到廢棄物處理設施零碳排。

2050 年淨零寫入 北市每五年設定「碳預算」上限

為了具體落實 2050 年淨零排放路徑，台北市環保局會同市府各局處共同研提草案，13 日正式公告，分為溫室氣體減量、氣候變遷調適、永續環境管理、零碳生活促進等章節，將北市各階段減碳目標入法。

台北市參考中央目前正在修訂的《溫管法》草案，以 2005 年為基準年，台北市 2030 年溫室氣體排放量應較 2005 年減少 30%、2040 年減少 65%，最終 2050 年達成碳中和，且應每五年檢討一次減量目標。2005 年北市溫室氣體總排放量為 1310 萬公噸。

為了達成減量目標，草案也訂定「碳預算」制度，以五年為一期，要求各部門事先設定每期碳排放上限，再依核配減碳額度，提出達標相關策略及需求；該期屆滿前兩年必須提出下一期預算。而台北市的第一期碳預算，預計將在此自治條例公布後兩年內提出。

草案也規定，由市政府成立氣候變遷因應督導會報，並設置氣候轉型基金。前者負責監督及協調溫室氣體減量、氣候變遷調適及能源轉型工作。後者則是專款專用於氣候變遷調適、溫室氣體減量、照顧氣候轉型弱勢，確保公正轉型。

草案規劃：2030 年公車電動化、餐旅業禁一次性用品

環保局表示，未來 30 年北市將以智慧零碳建築、綠運輸極大化及全循環零廢棄等策略，推動住商、運輸、廢棄物等三大部門減碳。

在減排方面，除實施溫室氣體增量抵換、排碳大戶總量管制外，也要求用電大戶設置再生能源、儲能設備或購買綠電等。市府則須推動建物能耗公開及管制，公有道路的路燈、交通號誌，以及指示燈、廣告招牌等將全面使用 LED。

草案以 2023 年為目標，推動市府公務機車 (除警用以外) 全面電動化，市區公車及公務汽車則是預計 2030 年電動化，並要求一定規模的計程車、客運、物流外送業提高電動車比例。草案中也要求市府普設充換電站及停車位，並可劃定「低碳交通區」限制高碳排車輛通行。

觀光旅館業及餐飲業則應在 2030 年之後，全面禁止提供一次性用品；網購平台須提出包裝減量計畫，販售業者則要提出零廢棄執行計畫，以全方位地減少一次性塑膠用品、包材或容器。



台北市的餐飲業、觀光旅館業預計在 2030 年全面禁用一次性用品。資料照，綠色和平提供。

強化城市韌性 市府須提調適行動 獎助低碳產業

在氣候變遷調適方面，草案明定市府辦理氣候變遷影響評估，研提調適行動方案，並進行都市計畫及維生基礎設施功能檢討，以加強水資源管理、推動海綿城市、淹水潛勢區域改善等措施，提升城市韌性。

除此之外，為了追求永續零碳生活，台北市將實施企業氣候關聯資訊揭露、氣候變遷環境教育，由市府獎勵或補助減碳、氫能、低碳旅遊等氣候創新措施、機關學校執行低碳永續採購、鼓勵低碳及碳中和認證等。

草案即日起展開 60 天預告期（至明年 2 月 10 日），蒐集各界意見後，在下會期送市議會審議。議會三讀通過後，報請行政院核定，自公布後 6 個月施行。

台北市因應氣候變遷碳中和管理自治條例草案 by 環境資訊中心公共檔案區 on Scribd

草根菩提

【草根菩提】20211108 - 回甘人生味 - 游阿數



「快樂人生是看自己，身體健康要懂得做慈濟，就看自己怎麼過？」 78 歲的游阿數，感覺人生應該要做有意義的事，不僅盡心盡力做環保、慈善及醫療志工也不覺累，她說歡喜心很重要。

自幼因家境因素無法求學，直到中年參加慈濟後，為了募款要寫勸募本，五十歲時才有機會到夜校學讀字、寫字，圓滿她想要讀書的心願。而做慈濟事更是歡喜承擔，珍惜每一分每一秒，要用健康的身體做更多有意義的事。

深覺走進慈濟走得很對，走得不後悔的阿數，認為快樂人生自己找，雖然遇到先生和兒子往生難免悲傷難過，但悲傷終究喚不回他們回來，唯有學習放下與轉念，甚且遇到不好聲色，反思自己哪裡做得不好，如今勤耕福田 ，知福惜福再造福。

承擔香積幹事多年，不只在環保站擔起「顧大家的胃」，也負起為社區長照關懷據點的長者煮蔬食料理。顧好大家的胃是她最快樂的事，不停精進廚藝，開發新菜色，與眾人結好緣。同時，也在料理過程中悟出許多道理，她拿苦瓜比喻人生，雖然天生就苦，可是料理後卻會有回甘的滋味，她說，這就好比人的一生，不要總是一直覺得「苦」，調整心靈配方，就能品味甘甜人生！

人人稱她「阿母」，阿數感恩大家疼惜，不嫌棄她年紀大願意叫她做事，所以她會開心地一直做下去，做到最後一口氣；更感恩上人創造慈濟世界，讓她有法度；更謹記上人對她的期許：「好好的做，做就對了！」

游阿數如何找到自己的快樂人生呢？請收看

草根菩提 20211108-回甘人生味-游阿數

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

回目錄