

環保月報

2025 年 8 月號

環保月報

—2025 年 8 月

上人開示

證嚴上人：慈濟近六十年來，關懷人間社會，致力淨化人心。就如推廣「靜思語」，一句簡單的話語，往往能悄悄地轉變一個人的心念。.....

(詳閱請點)



環保新知

- **費力日常小事做起，還能省錢顧健康！**
- **撿便宜又環保 二手商品流通**
- **衣櫃裡的塑膠風暴：洗衣竟是塑膠汙染大戶？ 3 招教你減少微纖維汙染**



看見菩提身影

果園行大愛的董道明，擁有兩甲多的果園，天天上山照顧果樹，自參加慈濟靜思生活營、讀書會後，便發心捐款行善.....(詳閱請點)

丹娜絲災後復原 | 靜思語教學 | 教善育才耘心田

2025-07-19|人間菩提



應有志一同向正道

盤點生命運良能

真誠無求愛相續

教善育才耘心田

丹娜絲颱風重創南台灣，各地慈濟志工馳援受災居民。這分無所求的付出，正是慈濟人共同的信念。

慈濟近六十年來，關懷人間社會，致力淨化人心。就如推廣「靜思語」，一句簡單的話語，往往能悄悄地轉變一個人的心念。在佛法來說，這就叫做因緣。現代的社會，更需要教育，即使面對少子化衝擊，教育的方向更是不能偏移。

志業的實踐靠的是人人誠懇願力的凝聚與互助。慈濟人要守住那一念純良的本質，凝聚志同道合的力量，堅定信念、不問得失，踏實地為人間付出，真正做到回饋人間。

丹娜絲災後復原｜靜思語教學｜教善育才耘心田｜證嚴上人｜人間菩提 20250719

https://www.youtube.com/watch?v=vn8DF5eFzBU

回目錄

環保新知

* 費力日常小事做起，還能省錢顧健康！

資料來源：社企流 / 編譯：Wei Ho2025.05.29



Photo Credit：Yaroslav Shuraev on Pexels

2025 年過了快一半，你有試著在日常生活中增添一些「永續實踐」嗎？現在開始也還不晚，這裡有一些簡單的永續生活提案，讓你從飲食、交通、居家生活等不同面向著手，輕鬆實踐永續綠生活！

社企流／編譯：Wei Ho

根據 TriplePundit 詢問約 1600 名美國成人，「哪個群體在 2025 年能對環境永續和社會影響問題產生最大的正面影響？」多數人的回答是「個人」，而非政府或企業。如果你也想在生活中減輕對環境的影響，不如就從日常能輕鬆做到的永續生活小事開始！不必多花時間，也不需支出更多

的金錢，這些小事不僅對永續有益、還能助你減少生活開支、帶來好心情！

從廚房開始的永續革命

食物佔一般家庭碳足跡的 10% 到 30%。影響這個數字的因素有很多，包括你選擇的食物種類、食物生產的方式和地點、運輸方式、包裝方式，以及最終產生的廢棄物。你可以試著在日常飲食中進行一些微小的實驗，透過有趣的方式，來減少飲食對環境的影響。

根據 2023 年發表在《Nature Food》期刊上的一項研究，全球約有 1/3 的可食用食物被浪費掉，而不是被人們吃掉，而食物浪費約佔全球食品系統碳排放的一半。堆肥是減少食物浪費排放量的一個好方法，因為在維護良好的堆肥堆中分解的食物，其排放量遠低於在垃圾掩埋場中的排放量，但並非每個人都有空間、時間或耐心進行堆肥。如果你覺得堆肥很麻煩，可以試著少買一些、減少丟棄，也能產生很大的影響。也有一些減少食物浪費的小技巧可以嘗試，例如妥善儲存農糧產品以減少腐壞、用蔬菜邊角料熬煮高湯，或是求助 ChatGPT，讓它幫你想出能夠消化「快壞掉的食材」的食譜。這些都是你能在廚房進行的有趣小實驗，同時也能減少食物浪費，一舉多得！（同場加映：食物浪費總量過半數來自家戶！歐盟籲：積極減廢，四口之家可年省逾萬元台幣）



（購買農產品時，選擇你需要的份量、減少丟棄的可能，也是實踐永續的方式。來源：Alesia Kozik on Pelexs）

肉類和乳製品是造成我們每日飲食碳排放的最大來源。如果全球有一半的人口採取更「以植物為主的」飲食，特別是「少吃紅肉」，到 2050 年我們就能減少 783 億噸的二氧化碳當量排放。這大約是要讓全球升溫控制在工業化前水準 1.5°C 所需減碳量的 1/5，科學家認為這是對抗氣候變遷的關鍵點。某些人可能會主張「這就是為什麼每個人都應該吃素」的原因，但對於另外一些人來說，這可能會讓他們更抗拒植物性飲食。如果你沒辦法完全放棄肉、蛋和乳製品，那也沒有關係，偶爾幾餐嘗試蔬食料理，即使是每週一次或每月幾次，仍然有很大的幫助。（同場加映：吃蔬食有多環保？只吃菜營養怎麼夠？5 大攻略帶你進入「蔬適圈」）

根據 EarthDay.org 的估計，每週一次植物性飲食、持續一年，所能降低的碳排放量，相當於一個月不開車。比起以前，現在的植物性飲食有了更

多選擇，讓嘗試蔬食變得更加容易、有趣。從小處著手，當你了解自己喜歡什麼時，將植物性飲食更規律地納入你的飲食習慣中，會感覺更加愉快。

其實，「吃當季，買在地」就能輕鬆減少碳足跡！食物里程，也就是食物運送到世界各地人們餐桌的距離，每年產生約 30 億噸的二氧化碳當量排放。當你有選擇時，不妨多逛逛農夫市集，或到超市的在地食材專區選購，它們通常更新鮮、更美味，而且對環境更友善，還能支持台灣在地農業！

（同場加映：吃下肚的食物怎麼來？三小市集縮短我們與產地的距離）

怎麼移動？也影響地球的未來

這不是要求你放棄假期旅行的機會，畢竟那些全球 1% 的人們正搭著私人飛機四處旅行。但留意你每天的交通方式，就能對地球產生有意義的正面影響。全球的交通運輸部門占總排放量近 15%，在台灣約為 12.69%，其中有 96% 的排放量主要來自公路運輸。以下是一些簡單的步驟，可以減少你的碳排。



（台灣交通部門碳排放量中，有 96% 的運輸排放量來自於汽車、機車等公路運輸。來源：Jimmy Liao on Pexels ）

以美國為例，如果每個美國人減少 10% 的開車里程，每年就能減少 1.1 億噸的碳排放，相當於關閉 28 座燃煤發電廠。減少 10% 可能聽起來很棘手，但只要對你每天的短程移動多一點意識，就能積少成多；在台灣，我們也能透過改變交通習慣，為減緩地球暖化盡一份心力。如果你住在城市或郊區，選擇步行、騎自行車或搭乘大眾運輸工具，這不只減碳，還讓你的身體更健康。如果住在偏遠地區，可能較難搭到大眾運輸，那麼你可以考慮把事情排在一起一次辦完，並使用像 Google Map 等應用程式來規劃行程，便可以在不需要太多額外努力的情況下，減少你的碳足跡。（同場加映：個人行動能助減碳 7 成！即刻開始 1.5°C 低碳生活）

此外，顧好你的車，也是愛地球的方法之一。定期保養汽機車、添加正確

的油品，並保持輪胎在適當的胎壓，都能提高燃油效率，也就能更省油，在省錢之餘同時減少碳排放。除此之外，遵守速限並避免急剎車或加速，也能減少燃油消耗、避免過早更換煞車，延長愛車的使用壽命。

減法生活，也讓帳單負擔輕一點

根據統計資料，台灣一般家庭每日約使用 30 度電、人均用水量約為 287 公升。雖然這些公用事業對於現代生活來說當然是必不可少的，但我們很容易使用超過我們需要的量，而多一點意識可以有很大的幫助。

大多數的水和能源的浪費都只是源於心不在焉——沒有人看的時候讓電視持續播放、離開房間忘記關燈，或者刷牙和洗碗時讓水龍頭一直開著。只要在當下更專注，並觀察你周圍的事物，就能在很大程度上減少浪費。這對你的心理健康、荷包和地球都有好處。你也可以把較大型的電器連接在延長線上，「吸血鬼電力」指的是電視、電腦和廚房電器等設備在關機但仍插在插座上的待機模式下所消耗的電力。根據估計，這種閒置電力可能佔家庭能源使用的 10% 到 25%。將這些設備插入延長線，並在不使用時關閉電源，既能省錢又能節省能源。（同場加映：省錢又減碳，來自法國的居家節能小撇步！）



（從居家生活著手，也能降低許多浪費，實踐永續。來源：MART PRODUCTION on Pexels）

除了節約用電、用水，減少垃圾也是實踐永續生活的重要一環。大部分人都希望能夠減少自己製造的垃圾，特別是一次性塑膠產品，仔細觀察你的垃圾桶，思考那些你經常丟棄的東西是否有替代方案？像是用水壺取代寶特瓶、用環保餐盒取代紙餐盒，這些都是減少垃圾的簡單行動。

在追求永續生活的同時，我們也要留意避免落入過度消費的陷阱。 社群媒體上的行銷手法，常常讓我們不自覺地買了很多不需要的東西。 世界各地的經濟幾乎完全依賴過度消費，例如，美國約有 70% 的 GDP 與消費者支出有關。 那些我們不滿意的商品，最後往往只是被輕易地丟進垃圾桶。與此同時，許多人正面臨通貨膨脹導致的消費能力下降，社會和社群媒體上無休止的消費壓力，讓人感到沮喪和持續的不足。 下次購物前，不妨先問問自己：「這個東西我真的需要嗎？」、「它能用多久？」、「用完之

後該怎麼處理？」 給自己 24 小時的考慮時間，或許有天你反而會慶幸自己沒有買，這對你的經濟和心理都能帶來幫助。學會理性消費，不僅能省錢，也能減少對環境的負擔。

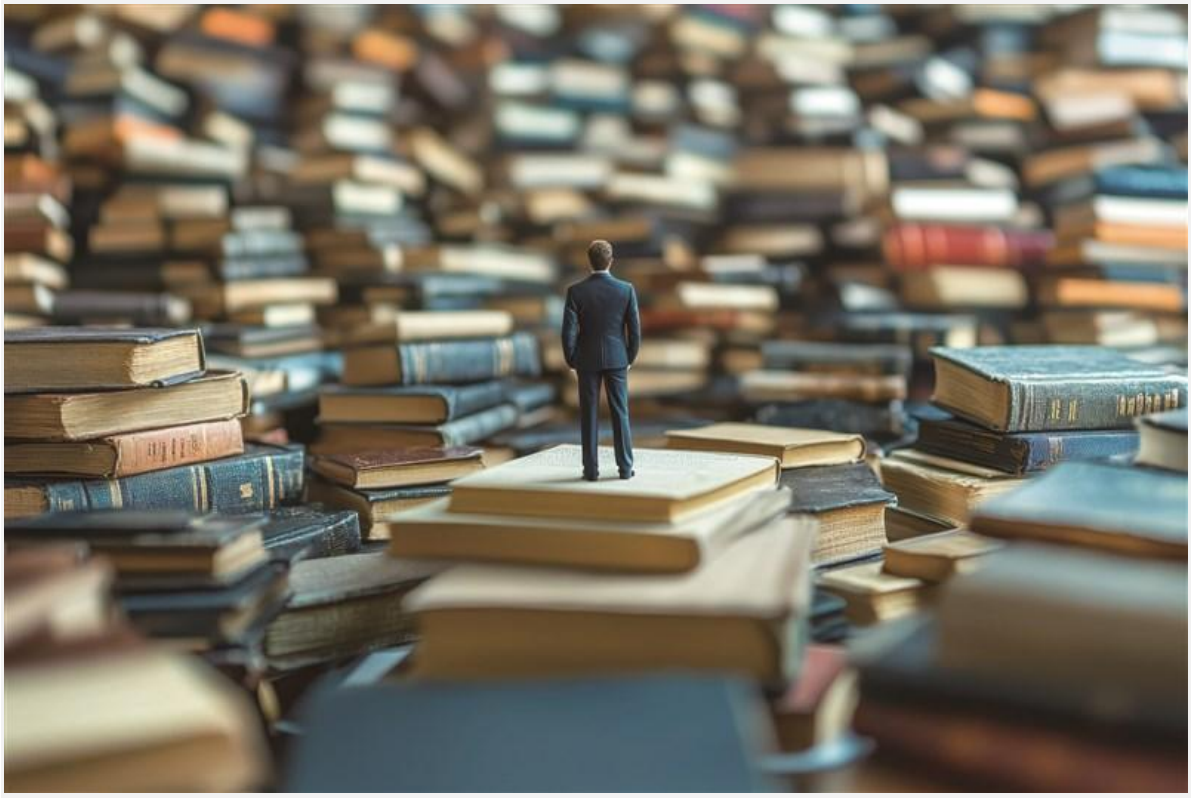
回目錄

* 撿便宜又環保 二手商品流通

資料來源：人間福報 *2025.06.07 文／蘇林*



有接近三成七的人願意購買二手汽機車。圖／123RF



書籍是目前二手流通市場中最熱門商品。圖 / 123RF



隨著環保意識提升，二手市場流通的品項愈來愈豐富。圖 / 123RF



年輕世代對二手衣物的交換及買賣，接受度頗高。圖 / 123RF

文 / 蘇林

國內一家消費者生活型態與消費市場研究顧問公司調查發現，超過 6 成的台灣民眾買過二手貨，其中 30 至 40 歲的青年族群接受度最高，購買品項中又以「二手書」、「二手衣物」、「二手汽機車」等 3 類最受歡迎，理由除了省錢、不求新外，也融合環保永續實踐……

由 PChome 董事長詹宏志創辦的「東方線上」消費趨勢研究顧問公司，最近針對國人生活型態與消費市場進行研究，發現年輕世代不再執著於一定要買各種「全新商品」，超過 6 成的民眾買過二手書籍、衣物、汽機車，甚至家具、數位商品、小家電等商品，也在前 5 名考慮之內。

接受廣度及深度俱增

東方線上認為，美國近期針對進口商品實施全球關稅政策，帶動商品供應鏈價格水漲船

高，各國經濟陷入動盪及不預期通膨，推估國人對消費將漸趨保守，買東西也會更精打細算，為二手市場迎來新一波成長契機。

而國人在接受二手商品的深度與廣度日增之餘，對環保與永續理念的重視也日益提升，在雙重因素驅動下，愈來愈多消費者開始轉向二手消費市場，大大有利於環保減碳、永續地球的推動和實踐。

青年世代成主要推手

根據東方線上調查，超過 6 成的台灣民眾曾買過二手商品，其中以「30 歲到 40 歲族群」購買比例最高；而 3 大類品項最受歡迎，分別是「二手書」、「二手衣物」、「二手汽機車」，消費者選擇的主要原因包含「價格便宜」、「不一定要用新品」、「環保與資源節約」等理由。

東方線上指出，30 至 40 歲族群對二手商品接受度最高，已有 62.8%的消費者曾購買過二手商品，購買比例顯著高於其他年齡層，也顯示二手市場在台灣已具一定滲透率。相對而言，60 歲以上熟齡族群仍偏向保守，僅 45%有過購買經驗，為所有年齡層中最低。

另一方面，約 35%消費者對二手商品持保留態度，主要擔憂的理由集中在「不喜歡使用他人用過的物品」（52.5%）及「清潔衛生疑慮」（50%）。此外，商品來源不明、品質減損與假貨風險……等因素，成為消費者不買二手商品的心理障礙。

日常用品各有愛好者

就二手商品的購買意願上，各類消費品項偏好中，「書籍」（56.8%）是最多人有意購買的二手物品，接著是「家具」（42%）、「汽車 / 機車」（36.6%）與「數位商品」（35.4%）。

實際購買經驗中，「書籍」依然居首（49.2%），其次為「衣物」（27.2%）與「汽車/機車」（27.2%）。

不同年齡層對品項的偏好也有所差異，例如 40 至 60 歲族群更偏向購買實用性強的二手車；而 50 歲以上消費者則對二手家具興趣較高；40 歲世代喜歡小家電及數位商品等高單價二手品項，認為「物超所值」；年輕族群（20～40）則更傾向選購二手衣物與數位商品，反映消費者在選購二手商品時，會同時考量永續時尚與性價比等因素。

原價 5 折最具吸引力

綜而言之，「價格便宜」可說是消費者購買二手商品的最大驅動力，其中「5 折」的價格最具吸引力。耐用品如汽車、家電等高單價商品，5 折被視為合理範圍；而日常消耗品如衣物、餐具則需低於 3 折，才能更具吸引力。至於數位商品，消費者接受度多落在 5 到 7 折之間，太高不划算，太低又會擔心品質及使用壽命堪慮。

調查也顯示，60 代熟齡族群的消費習慣趨於穩定，對於市面上推出的新產品，在意程度較低，相對的，展現出更強的環境意識與惜物觀念。30 至 40 歲的青年世代，則偏向以「短期使用」為理由購買二手商品，追求成本效益與實用性。

至於嬰兒用品、醫療用品或輔具，與戶外用品等階段性使用商品，消費者多重視安全性與信任來源，5 至 6 折具備良好吸引力，超低價並非主要誘因。整體而言，價格是驅動消費的關鍵，但不同商品的購買考量相當多元。

二手市場流通潛力大

東方線上分析認為，基於消費意向及習慣，台灣二手市場仍具高度成長潛力。65%的消費

者表示，未來將增加購買二手商品的頻率，其中 57%願意購買相同品項並增加數量，另有 78%表示願意拓展至其他商品類別。

東方線上指出，隨著價格誘因與永續理念的雙重推動，二手市場正從單純的價格導向，逐步轉型為融合性價比、功能性，轉向結合實用性與永續價值認同的多元驅動消費趨勢。

自組社群買賣或交換

近年來愈來愈多品牌推出自家產品的二手流通市場，尤其是家具、家飾、服飾、嬰幼童用品及各種大型及小型家電產品，早已形成順暢的二手流通模式，此外，3C 產品如手機、桌機、筆電、遊戲機、音響等相關產品，乃至於精品類的手表、鋼筆、玩具、輔具、保健用品……亦有不少民間回收系統專門收集流通。

在通路方面，大型耐用品如汽機車、家具與大家電，二手通路仍以實體店面或市集為主要交易管道，顯示消費者對於現場檢視商品狀況與品質確認的需求較高。相對地，體積小且標準化程度高的品項（如書籍、數位商品與嬰兒用品）則多透過網路交易。

此外，目前有不少品牌同好消費者，在網路上發起成立無償交換或買賣二手商品的社群，如 IKEA 家具同好團體「二手 IKEA 傢具交易跳蚤市集」就集結 20.7 萬人之多；風格強烈的台灣女裝品牌同好社群「MARJORIE-全新 / 優質二手-穿搭交流，尋寶團」也集結近萬人在線上交換及買賣二手商品。

東方線上建議，未來品牌若欲進軍二手市場，應針對不同商品消費者的期待，從「價格策略」與「商品保障」兩方面著手，透過強化商品檢驗、清潔流程及信任機制或保證，降低消費者疑慮，突破購買障礙，進一步提升交易轉換率。隨著「物盡其用」與「環保」的觀念深化，台灣二手市場有望迎向更全面的發展。

* 衣櫃裡的塑膠風暴：洗衣竟是塑膠汙染大戶？ 3 招教你減少微纖維汙染

資料來源：社企流 2025.06.09



你可能很熟悉塑膠瓶、吸管、外送盒對環境的影響，但你知道嗎？每天穿在身上的衣服，其實也是塑膠汙染的重要來源。尤其是每一次洗衣、烘衣，衣物都會釋出大量肉眼看不見的塑膠微纖維，這些微粒最終流入海洋、進入生物體內，甚至回到我們的餐桌上。

社企流／編譯：Phoebe Chao

微塑膠無所不在，從高山到深海，從魚蝦到人體，全都逃不過這場看不見的汙染。根據研究，最常見的微塑膠形式其實就是來自衣物的「微纖維」，多數來自聚酯纖維、尼龍、壓克力等合成材質，這些材質廣泛存在於我們

的運動服、毛衣、泳衣、內衣和襪子裡。

即使是天然纖維如棉、羊毛也會在洗滌時釋出纖維，並附著有毒化學物質。

這場由衣櫃發起的「塑膠風暴」，比我們想像中嚴重得多。



（每一次洗衣、烘衣，衣物都會釋出大量肉眼看不見的塑膠微纖維。來源：Mathias Reding on Unsplash）

一次洗衣就釋出數百萬微纖維

當衣服在洗衣機中翻滾、摩擦，尤其是熱水、高速與強效清潔劑的環境下，讓衣物上的微纖維大量脫落。單次洗衣可能釋出數百萬條塑膠纖維，即使是最先進的汙水處理系統，也無法完全攔截這些極微小的粒子。

這些逃逸的微纖維順著下水道進入河流、湖泊與海洋，成為魚類、甲殼類與其他水生生物的「食物」，進而進入人類食物鏈。甚至處理過的汙泥（常用作肥料）中也含有大量微纖維，可能進一步汙染土壤與農作物。

微纖維不僅是塑膠本身的汙染源，更會攜帶如壬基酚（NP）、鄰苯二甲酸酯（phthalates）和雙酚 A（BPA）等有害添加物，對動物與人體的內分泌系統造成潛在危害。

哪些衣物最容易釋出微纖維？

從材質來看，聚酯纖維是目前全球使用量最多的紡織纖維，佔了超過 2/3 的衣物生產量。尤其鬆散編織、表面蓬鬆的衣物如刷毛衣（fleece）、毛衣、針織運動衫最容易釋出纖維。

簡單的測試方法是：將透明膠帶貼在衣物上，再黏到白紙上觀察，有明顯纖維殘留者，就屬於「高風險」材質。

但這並不代表我們要丟棄所有刷毛外套或聚酯衣物。專家建議，這類衣物可盡量穿在室內或加件外層防護衣，減少直接暴露在風中或接觸環境的機會。



（鬆散編織、表面蓬鬆的衣物如刷毛衣（fleece）、毛衣、針織運動衫最容易釋出纖維。來源：David Sedrakyan on Unsplash）

減塑洗衣三招，人人都做得到

儘管聽起來令人沮喪，但其實從日常習慣下手，我們每個人都能減少微纖維汙染。以下是三個簡單有效的方法：

1. 減少洗衣頻率、冷水短時間清洗

每次洗衣的摩擦都會讓衣物「掉屑」。專家建議，調整「穿過一次就洗」的習慣，日常可以用去漬棒只處理局部髒汙。當需要洗衣時，請選擇冷水、滿載（減少衣物互相摩擦）、縮短洗衣時間，這樣能大幅減少微纖維的脫落。

2. 曬衣代替烘衣

衣物在烘衣機中高速翻滾時也會持續釋出微纖維，而且這些纖維會透過烘衣機排風口進入空氣中。改用自然晾曬，不但環保，也讓衣物壽命更長。

3. 使用濾網、洗衣袋或濾球

現在市面上已有多種抑制或攔截微纖維的裝置。例如將聚酯等易掉屑衣物放入 Guppyfriend 洗衣袋清洗，可攔截約 1/3 的纖維； 將 Cora Ball 濾球在洗衣時與衣物一起丟入滾筒，可減少 25%-30% 的微纖維釋出；外接濾網裝置可安裝在洗衣機出水口處，根據不同品牌可攔截最多 90% 的纖維，平均價格約 150 美元，需定期清理。



（降低微纖維流入海洋，也可採用外接濾網裝置可安裝在洗衣機出水口處，根據不同品牌可攔截最多 90% 的纖維。來源：PlanetCare on

Unsplash）

從源頭改革，時尚產業也該負責

除了我們的使用習慣，衣物設計與材質本身也是解決問題的關鍵。包括 Adidas、Nike、Patagonia 等國際品牌已投入微纖維研究，並與英國的「微纖維聯盟」（The Microfibre Consortium）合作，針對 1500 種布料進行測試，尋找更不易掉屑的織法與加工方式。Patagonia 甚至推出以再生聚酯製成、掉屑率降低 40% 的「Better Sweater」系列，並在工廠預洗製程中提前攔截初期大量掉落的纖維。

未來，唯有從設計、製造到使用的整個生命週期都重新思考，才能真正從源頭阻止微塑膠汙染的擴散。

改變，從洗一次衣服開始

穿衣，是每天都在發生的事情；汙染，也是每天都在擴散的危機。雖然我們無法立刻徹底杜絕所有微塑膠，但每一次選擇都能帶來改變。

從今天起，少洗一件衣服、晾衣代替烘衣、試著使用濾網或洗衣袋，這些看似微小的舉動，都能為地球減輕一點「塑膠壓力」。

守護環境不一定要大張旗鼓，從衣櫃、從洗衣間開始，就是最貼近生活、也最具行動力的綠色選擇。

看見菩提身影

【看見菩提身影】果園裡的行者 - 董道明



果園行大愛的董道明，擁有兩甲多的果園，天天上山照顧果樹，自參加慈濟靜思生活營、讀書會後，便發心捐款行善，年年將農作收成全部捐給慈濟募心募愛。一生都奉獻給果園，平日省吃儉用，七十多歲的他，從學認字到學修行，把握好因緣做好事，讓他的生命如那片果園，一年比一年豐收。

山上種樹已經 50 多年，國小畢業的他識字不多，為了聽上人的佛法，才自學認字，現在不只能讀佛書，還能填詞，生活簡樸讓人難以想像，但種果樹耕福

田的心堅定，已圓滿七個榮董，節儉助人是他覺得最快樂的事情，因為他覺得快樂不是賺錢，而是在照顧果園得到的快樂和對佛法的體會。

簡約知足擴大愛的董道明，覺得自己在做福田、布施的過程中，也是一種幸福，尤其他自己省吃儉用，衣服不僅回收，穿破洞也捨不得丟，二手的襪子鬆緊帶鬆了，也用橡皮筋套住襪口使它不滑溜繼續穿，吃只要能吃飽就好，他認為錢是身外物，也用不了那麼多，死也帶不去，不如為父母種福田，報父母恩，也為自己耕福田。

日日聽經聞法，「多用心」讓他印象深刻，謹記上人的叮嚀，聽到的法要拿來用，而不是聽聽而已。近十幾年來，雖年紀大身體有些違和，但志工愛的接力，果園弘法利生仍不斷，對董道明來說，人生最大的體悟就是「做是樂、吃是福，聽經聞法最幸福。」更讓人看到「捨得」是一種智慧，是一種人生境界。

用心能捨的董道明如何自耕福田自得福緣呢？

請收看【看見菩提身影】果園裡的行者 - 董道明 20230602

https://www.youtube.com/watch?v=0WnrhlXcuCA