

環保月報

2021 年 5 月號

環保月報

—2021 年 5 月

上人開示

證證嚴上人開示：「大乾坤有病，小乾坤也是有病；大乾坤不健康，人的身體也很難健康。所以，要健康幸福的生活，要虔誠祈求天下四大調和，大乾坤的平安，才是人類的平安幸福。」處。.....(詳閱請點)



環保新知

- 必學！愛地球的家庭省水 10 招，守護水資源與荷包（上篇）
- 必學！愛地球的家庭省水 10 招，守護水資源與荷包（下篇）
- 從疫情看見環境隱憂「綠色生活 21 天」連續第五年 養成習慣更容易



草根菩提

身殘心不殘的環保志工簡惠儀，三歲時罹患小兒麻痺讓她終生不良於 行，甚至生活空間侷現在家裡，如今在三姐的帶引下，走進慈濟做環保.....(詳閱請點)

善解無爭 修心共福

2021-04-13 | 慈濟基金會



在四大不調的氣候中，全球災難頻仍，人人要用虔誠心，調和自我心態會合人間菩薩，共拔人間苦難。

證嚴上人開示：「大乾坤有病，小乾坤也是有病；大乾坤不健康，人的身體也很難健康。所以，要健康幸福的生活，要虔誠祈求天下四大調和，大乾坤的平安，才是人類的平安幸福。」

【證嚴上人 4 月 13 日志工早會開示】

「人間苦難偏多，如何能消弭災難？那就要虔誠了。就如我們天天一天二次，精舍虔誠的祈禱，剛剛聽著聽著，大家的祈禱都是打從內心祈求：天下無災、歲歲年年。」

平安最大福。證嚴上人於 4 月 13 日志工早會中，提醒人間實是苦難偏多，在四大不調的氣候中，全球災難頻仍，人人要用虔誠心，對世間一切都能知足、感恩、善解，自我調和心態，會合人間菩薩共拔人間苦難。

天地告急頻示警 調和人心誠懺悔

南美洲國度阿根廷擁有豐沛的森林資源，森林涵養了多元的生態系，然而當地人為了發展經濟，會透過焚林方式進行開墾，導致今年山林火災不斷。2021 年 3 月中旬，阿根廷巴塔哥尼亞 (Patagonia) 地區的森林大火，導致超過二千畝林地被焚。

「看見了阿根廷，剛剛看過的畫面，火燒林。地球的一大片的森林，在阿根廷有了山與森林，才能給予我們清新的氧氣，給予人類很舒服的呼吸。看到了污染，污濁的氣候，這給予人呼吸了就不健康了。大乾坤有病，小乾坤也是有病；大乾坤不健康，人的身體也很難健康。所以，要健康幸福的生活，要虔誠祈求天下四大調和，大乾坤的平安，才是人類的平安幸福。」

天地告急，無常事多，阿根廷山林火災縱有人為因素在內，天乾物燥也擴大災情。上人認為，這是大自然給予的警訊。

「最近一直說，一定要相信，不能不相信，天地告急了，四大不調。阿根廷的這一波的火災，很明顯地顯示了警告，警告人間要有警覺性。所以災難臨頭，我們的警覺也要抬頭，抬頭要求懺悔，低頭要說

感恩。」

苦空無常現果報　真空妙有修善行

如果地水火風四大調合，是最最該感恩的事。此時已是人間四月天，北半球正由冬入暖，春風吹臨之處，一片欣欣向榮。

「我們四季有春、夏、秋、冬。春天，大地萬物繁榮，可以看到了草木皆春，多麼興榮的大地，一片林，多麼旺盛的樹木，都是綠意盎然。萬物在這樣好天氣，都是活躍起來，看看人類或者是小到昆蟲，不管是天空飛的、水中游的、陸地上生活的，都是這樣地活躍。」

上人藉人間春日美景，對照著人間災情苦難，說明佛法菩薩道，唯有人間苦樂參半的環境，把握難得人身才能修持。

「人間境界比天堂好，因為天堂只有美景，缺了佛法。人間有這樣美好的美景，又有了佛法人間，佛陀一大事因緣出現人間，為人間說了天地萬物的真諦妙理，為我們解空，同時為我們說有，是真空妙有多麼美妙的佛法。人間可以聽、聞、身體力行，在人間成菩薩，因為菩薩的對象就是苦難眾生，苦難眾生也是示現了許多的業力——因緣果報也是我常常要說的，怕大家不能理解，怕大家不肯信受，所以我就一再，一而再提起無常，因為無常顯示了苦空，無常苦空。

五趣雜居在人間　入群度眾好修行

人間是五趣雜居，雖不若天人妙境，也不像苦如地獄無間，正是修行的好道場。

「因為時間，時間分秒過，累積了時間，就有四季的合成，四季的合成就有了佛法的深奧——沒有人間的輪迴苦相，世間不需要佛法。人間因為有苦，苦樂參半，所以佛陀來人間說法。天堂、地獄都沒有佛法，天堂享受的，他沒有覺悟的機會；地獄太苦了，沒有因緣接觸佛法。人間有苦、有樂，人間就是五趣雜居地，五趣就是五道，天、人、地獄、加上了惡鬼、畜牲，這五道在都可以一時呈現在人間。」

地獄之苦，在《地藏經》中多有描述。地藏王菩薩的大願，就是為了救拔在地獄中無間受苦的眾生。

「大家都知道，地藏菩薩是孝，為了救母，所以他累世來報父母恩。經典裡面好幾段的孝，行孝、菩薩道，這跟地藏菩薩世世生生都有關。地藏菩薩為度眾生，行孝而行善，因為孝道所以發願行善，入人間度眾生，不怕自己受苦，但是願意來回人間、地獄，為的就是救度眾。地獄苦，是眾生的定業，已經接受到了因緣，極惡、大惡，他就要墮落地獄，受盡了折騰、苦難，人間就是有機會、有喘息，可以有人間的法可聽，可以有善的方向可選擇，這都是人間能求法成佛道的一個大道場。所以我們要好好地，好好地把握人身，人身難得，我們這個身體很難得，除了有了這樣的身體，我們才能真正地入人群去救眾生。」

人間菩薩救災難 入苦拔苦力神通

現實社會中，也有宛如地獄的苦境。慈濟志工關懷社區個案，為個案進行居家打掃或幫忙洗澡，都是幫助孤老無依的貧病弱勢。

「我最近常常說，要感恩，感恩我們的生命，我們這一生的生命，向著善道走在菩薩道上，哪裡有苦，哪裡有災，發揮無緣大慈。看看畫面上的這一群菩薩，他在那裡打掃、擦，這個從地面清到了屋頂去。裡面所住的是孤老無依，或者是腦癱，為了這樣的家庭，慈濟人行菩薩道。他們不只是清理房屋，連身體的全身，他都要把他清理得乾淨，那一個家、那幾個人，根本非緣非故，我們還是這樣不放棄，愛展示人間，這就是典範，這就是菩薩最典型的人間菩薩。」

上人讚歎，慈濟志工入苦拔苦，人人都是神通廣大。

「神，那就是精神的力量，不管到哪裡去，都會發揮出了，人間菩薩救拔眾生苦，這是很不簡單。在阿根廷這個國度真的很大，慈濟人在這樣的國度裡太稀少了，所以地大，菩薩稀少，所以在這個地方，這樣的山區裡，一旦發生了災情，菩薩要去馳援他，要去幫助他也不簡單。所以說來，需要菩薩大招生，有了菩薩多造福，地方才能平安弭災難。少了造福的地方，一旦災情發生，就會很大。」

水源涵養萬物命 滴滴是金當珍惜

菩薩大招生，不僅是要更多人願意投入幫助別人的行列，上人更希望在緊迫的危機之中，更多人覺醒自身的處境。

「這溫室效應，我們這幾年一直說，地球在發燒了、在發熱，這科學家說溫室效應，所以會讓四大不調。看看下雨，雨水一來了，大水沖垮了大山，土石流掩蓋了多少村莊造災難；有的地方就是缺水，大地已經一塊塊的裂開了，大地水脈乾枯，不要說河水、井水，河水、井水也是乾枯了。」

近期臺灣中部已經展開限水措施，多處的水庫因為降雨不足，都已乾枯見底，甚至是歷史最低水位。

「水是大地的生命，也是人類的生命，總是天地萬物少不了水。看看，這都是原來都是水，看看，一直一直乾了，快要見底了。各位，我們真正地要惜水如金，我們要惜水，水點點滴滴都像是金子，我們要好好地珍惜它，哪怕滴水、杯水，一滴水、一杯水，或者是一井水、一掬水，每一水都要珍惜。所以這人人如果一滴水，千滴萬滴，那就會集成了省水方法，這都是我們要學習大哉教育，連用水都要學了。」

法譬如水淨心靈 善解感恩共福緣

上人在在提醒，要解決天地危機，唯有人人茹素。也要學習調整心態，感恩天地中的一切。

「我們要用感恩心，感恩大地有這樣豐富的五穀雜糧。我們應該要滿足了，要知足、要感恩，同時我們還要善解，多去深入了道理。善解，我們要好好地善解，而且要警惕。現在看到了，像緬甸等等國家，現在的疫情，現在的這個旱災，人民耐不住了，就是怪罪政府，開始就

是示威。到底這樣示威，對這個疫情、對乾旱、對大地的資源，有沒有什麼益處？」

善解，就如點滴不起眼的水，卻能在乾涸的心地裡起滋潤之用。

「我們要善解，彼此把法、善法，就如點滴的水，法譬如水，點點滴滴的句句好話，如水滋潤人的乾旱的、乾枯掉的心地。我們每一個人心地，這一畝畝田，我們更需要求法水來滋潤。人人共同戒慎虔誠求懺悔，懺悔過去的無知，我們要虔誠地感恩，感恩大地涵藏著豐富的，給予我們生命的資糧。」

人人調好自己的一念心，莫到乾枯臨渴才思掘井。上人以自然法比喻心靈法，期勉人人用心，更度人間危機。

「眾生共福緣，大家有這個因緣，要好好口口相傳（善法）。能造福人間，向著善道才能消弭災難。大家要用心，用心在法，用法在人間，需要是大家時時多用心。

回目錄

環保新知

*必學！愛地球的家庭省水 10 招，守護水資源與荷包（上篇）

日常環保挑戰綠色生活



回想你的一天，從起床刷牙洗臉、到睡前洗澡如廁，這中間用了多少水呢？也許你覺得打開水龍頭時並沒有特別浪費，但是根據統計，每個人平均一天用掉的水達到 290 公升！

其中盥洗沐浴佔了 100 公升、如廁 50 公升、洗衣 50 公升，已將近用水的七成。如果能在這些用水時機，養成隨手好習慣，並留意水龍頭、蓮蓬頭、浴缸、馬桶、洗衣機等用水器具的效能，相信對家庭

節水會有大大的幫助！



浴廁省水小撇步：

- 洗手搓肥皂時，將水龍頭關緊，平均每天可省下 5 公升的水。
- 安裝低流量蓮蓬頭、水龍頭曝氣器，或加裝緩流水龍頭氣化器，都可以降低水流量。

- 洗澡以淋浴取代盆浴，時間以不超過 15 分鐘為宜，平均一次可以省 55 公升的水。
- 洗澡等熱水時，可將前段冷水接在水桶備用，平均一次可存下 9 公升的水。
- 馬桶加裝二段式沖水配件，視需求按壓不同的水量，平均一天可省下 30 公升的水。



洗衣省水小撇步：

- 一般型洗衣機換裝成省水型洗衣機後，每次洗衣行程約可節省 35% 至 50% 用水。

- 選擇洗衣機內建的省水行程（economy mode），開啟節約模式平均可省水 15 公升。
- 控制適量的洗滌物，避免洗衣機及洗碗機中的洗滌物過多或過少，一般而言，待洗衣物量達洗衣機七、八分滿時再清洗為佳。
- 衣物髒污不多時，可選擇時間較短的洗衣行程，通常毛、化學纖維物約 5 分鐘。木棉、麻類約 10 分鐘，較髒污衣物約 12 分鐘。
- 挑選低泡沫洗衣精、減少洗衣劑用量、改用天然洗劑如肥皂等，可減少沖洗衣物的用水。



總結以上省水撇步，不外乎把握「採用省水標章用水設備」、「縮短用水時間」、「回收再利用」這三個大原則；而在盥洗和洗衣以外，

還有哪些生活情境可以應用這三個原則，讓省水行動「省」出一個新高度呢？下一篇 zero zero 要分享廚房、庭園和洗車的省水撇步，你會發現原來體貼地球的行動，還有這麼多！

回目錄

*必學！愛地球的家庭省水 10 招，守護水資源與荷包（下篇）

上一篇的省水 10 招，我們學到了浴廁和洗衣的省水撇步；這一篇要介紹其他生活常見的用水情境，包含廚房用水、庭園用水和洗車用水，據統計這類用水可達每人每天用水的三成。雖然不佔過半的比例，但如果沒有建立良好的用水意識，仍可能無心造成浪費，長期所累積的水費帳單也將讓荷包君黯淡消瘦。以下為大家整理出十個省水撇步，一起來看看！



- 將家中的全轉式水龍頭換裝新式 1/4 轉水龍頭，縮短水龍頭開關的時間。

- 洗碗洗菜前，留放適量的水在盆槽內洗濯，避免讓水龍頭持續開啟狀態，一次約可省下 5 公升用水。
- 洗菜水、煮麵水等不至於油膩的水源，可以視情況保留、二次利用，拿來澆花、洗車，及擦洗地板，一次約可省 3 公升的用水。
- 使用苦茶粉等天然清潔劑洗碗，一來低起泡量節省洗滌用水，二來無化學成份也利於收集後再次利用，如澆溉花圃。
- 承上，同樣的道理也可應用在除濕機、純水機、蒸餾水機等淨水設備，將堪用的廢水收集再利用。
- 植物澆水時間，應選擇早晚陽光微弱蒸發量少的時候。
- 庭園綠化應選耐旱的植物，按植物需水性分區栽種，以便分區調整澆水用水量。
- 對花草施予適量足夠存活的水即可，以微灌方式澆水最容易吸收，可以使用滴罐向個別植物施水，或以低流量噴霧器對整個花圃施水。
- 洗車時，使用有栓塞管嘴的水管，或用水桶及海綿抹布擦洗。
- 每月洗車一次，減少用水量。

看了這麼多節省水資源的小撇步，也許你會想問，為什麼我們需要重視「省水」的觀念？的確，在台灣生活，轉開水龍頭就有乾淨且充足的自來水可用，似乎是習以為常的事情。然而，**台灣每人每年實際分配到可利用水量很少，只及世界平均值的 1/6；按目前世界標準，屬於缺水地區。**這是因為台灣的地理與氣

候型態，使得大部分的降雨量幾乎迅速地流入海洋。除了蓄水不易，整治廢水的成本也非常高。西方經濟學者認為，人類在經濟活動中，將污水整治成飲用水的花費，僅次於最昂貴的武器製造，這項驚人的推論，更顯示珍惜水資源的重要性。從現在開始，讓我們一起把省水好習慣加進愛地球的行動裡吧！

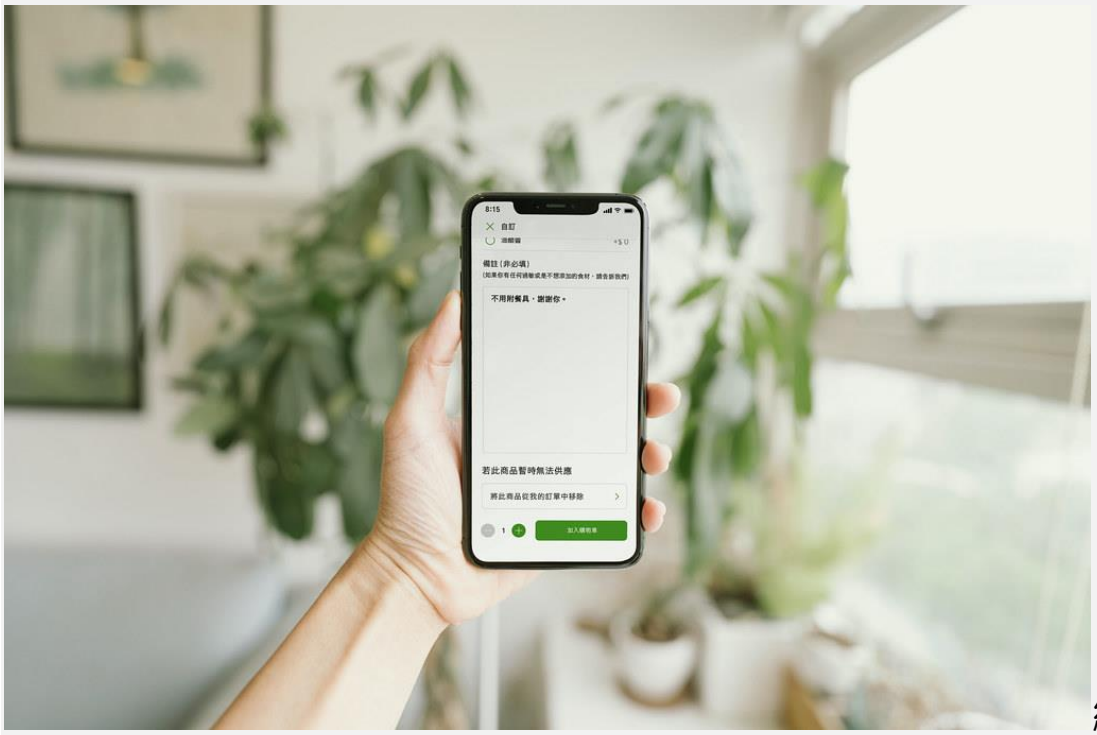
回目錄

* 從疫情看見環境隱憂「綠色生活 21 天」連續第五年 養成習慣更容易

2021 年 04 月 01 日

整理：張雅茹（環境資訊中心記者）

一場疫情映照出人與環境關係的失衡，日常生活中你是否更落實環保了呢？為響應 4 月 22 日地球日，台灣環境資訊協會今（1）日公布「疫情下的環保——2021 台灣人環保態度大調查」，並與綠色生活品牌綠藤生機、B 型企業協會及 RE-THINK 重新思考教育協會合作推出 LINE 帳號「綠色生活 21 天 - 小綠行動中」，廣邀民眾參與，選擇對世界更好的生活方式。



綠藤生機與環資發起「綠色生活 21 天」，期待透過主動備註不須餐具等小事，培養民眾環保好習慣。圖片來源：綠藤生機

疫情下三大環境隱憂：口罩垃圾、外送餐具增加、網購包裝增加

「疫情下的環保——2021 台灣人環保態度大調查」發現，高達八成的台灣人重視環保，且有六成五民眾較疫情前更加關注環境議題，顯示台灣人對於環境保護的意識日漸成熟。

根據調查，疫情產生的「一次性口罩垃圾」成了民眾最為憂心的環境問題，高

達九成的民眾都曾在生活周遭看到被隨意丟棄的口罩垃圾；此外，隨著民眾越來越習慣美食外送及網路購物，「外送餐具增加」與「網購包裝增加」也入選近期關切的環境議題前三名。

台灣環境資訊協會祕書長陳瑞賓表示，生活中每一個念頭都是一種選擇，但若願意選擇對環境更好的生活方式，做出改變，就能成為巨大的正向力量，真正修復我們的地球。

對世界更好 「綠色生活 21 天」 讓環保更簡單

環保行動已經逐漸成為台灣人的日常，已推行四年的「綠色生活 21 天」行動，累計 1.6 萬人參與，並為台灣累計超過 16 萬個綠色行動。

「綠色生活 21 天」五週年活動在今天正式上線，邀請「不塑之客」、「台客任務」、「台灣零廢棄」等環保社群，募集到超過 200 個綠色行動提案，並透過上千網友投票，從中票選出 5 個綠色行動，成為今年度的 21 個綠色行動，期盼更多人一起從小事開始，培養綠色習慣。

綠藤生機共同創辦人暨執行長鄭涵睿表示：「環保應該可以為生活帶來更多意義且快樂。透過在日常生活中做一點小改變，開始習慣，隨時隨地，一起對世界更好的生活方式。來到第五年，期待透過品牌和網友共創的力量，讓綠色行動能再更深入人們的生活中。」



綠色行動大使吳汶芳拿出隨身攜帶的環保杯、環保餐盒以及重複利用的塑膠袋，鼓勵大眾做出對世界更好的選擇。圖片來源：綠藤生機

除了網友共創以外，「綠色生活 21 天」更串聯超過百家來自各領域的企業品牌一同推出「21 天綠色嘉年華」，如設計電商 Pinkoi、複合式餐飲品牌「好丘」等。在這段期間，民眾可透過「綠色生活 21 天」網站一覽超過百種涵蓋綠色消費、議題倡議、永續飲食、循環再用、環保旅遊、親近自然等綠色活動，這些活動將讓人們以更多元且豐富的方式探索綠色生活。

從日常小事開啟綠色旅程 養成環保好習慣迎接地球日

一反過往以電子報通知每日綠色行動的方式，今年推出 LINE 帳號「綠色生活 21 天 - 小綠行動中」，除了集結 21 個共創綠色行動及百個綠色嘉年華活動外，也加入了「綠色占卜」體驗及超過百個適用於不同日常情境的環保相關知識及綠色靈感，幫助人們一指開啟 21 天的綠色生活體驗旅程。

「綠色生活 21 天 」活動即日起至 4 月 21 日，邀請民眾透過 21 天落實環保，養成綠色習慣，迎接地球日的到來。



台灣環境資訊協會與綠藤生機與多家企業今日宣布「綠色生活 21 天」五週年活動正式上線。圖片來源：綠藤生機

「綠色生活 21 天」

綠色生活 21 天始於 2017 年，由台灣環境資訊協會與綠藤生機，響應地球日而共同發起的環保活動。透過連續 21 天，每天選擇一個簡單綠色行動，在日常生活中做一點小改變，開始習慣，隨時隨地，一起對世界更好的生活方式。今年已邁入第 5 年，已累積共超過 1.6 萬人參與，創造 16 萬個綠色行動。

活動內容

- 21 個「共創綠色行動」: 由上千名網友及環保社群共同提案，票選出 5 個綠色行動並結合過去深受參與者歡迎的綠色行動，形成今年度最終的 21 個綠色行動。
- 100 家以上企業響應「21 天綠色嘉年華」: 超過百家品牌共同串連，形成一場與眾不同、為期 21 天的綠色嘉年華。橫跨「綠色消費、議題倡議、永續飲食、循環再用、環保旅遊」等各式綠色活動，讓人們能以更多面向體驗更永續的生活型態。
- LINE 帳號「綠色生活 21 天 - 小綠行動中」: 透過「綠色生活 21 天 -

小綠行動中」LINE 帳號，除了能直接選擇每天的綠色行動任務、也能一手掌握 7 個生活場景下，超過一百個個實用環保資訊及綠色靈感。搜尋 LINE ID: greenaction 或點擊連結即可一指開啟屬於自己的綠色生活 21 天。

回目錄

草根菩提

【草根菩提】20210317-我的心世界-簡惠儀



身殘心不殘的環保志工簡惠儀，三歲時罹患小兒麻痺讓她終生不良於 行，甚至生活空間侷現在家裡，如今在三姐的帶引下，走進慈濟做環保，一日復一日，愈做愈歡喜。多年來，她的環保足跡從社區、環保站到市場，許多攤販主動打包芭樂塑膠袋，響應資源回收。

每天時間一到，簡惠儀做環保的行動力，卻絲毫不受外在影響。有時騎著身障車，有時仰賴著輪椅行動，一攤又一攤，簡惠儀停好車，再扶著身旁任何可以倚靠的支點，一步一步走近，接過一包又一包的回收物，每一趟，總能滿載而歸。二十多年的環保路，儘管行動不便，做到汗流浹背，依舊甘之如貽。

「不要想東想西，就是趕快做」，認為做環保比賺世間財還要好，不羨慕別人能到處走，認為做得到做得好才是最重要，因而覺得自己能走出來付出，是人生最棒、最好的選擇。

環保福田用心耕。她，不因身體缺陷有所退卻，不僅把握能付出的機會，更用

心且時時抱持一顆歡喜心，甚至鼓舞其他身障者走出封閉的生活，一起建立充滿自信的人生。

一路走來，不僅承襲母親的遺願，更感恩三姐引領她接近善知識，感受到很多人的疼愛與關懷，她說自己只要能力所及，有朝一日，也要盡己之力，回饋社會。

有心就不難，多做多得。簡惠儀如何跨越身體障礙勤耕福田？

請收看【草根菩提】20210317-我的心世界--簡惠儀

https://www.youtube.com/watch?v=xnYzEQ4cy9A

回目錄