

環保月報

2024 年 10 月號

環保月報

—2024 年 10 月

上人開示

日本能登半島見舞金發放，出團前上人殷殷叮嚀：「人已經在那裡 (日本) 有接觸，那種的『情』要啟動起來.....

(詳閱請點)



環保新知

- **付錢請你「騎自行車上班」！單車鼓勵計畫席捲歐洲**
- **回收手機別忘記手機殼！ 減少廢棄手機殼的三大關鍵**
- **腦袋裝塑膠是真的？美國最新研究：人腦 0.5%是塑膠**



看見菩提身影

「讓一個中度智障的孩子可以站起來，即能帶給一個家庭很大希望。」這是李瑞玉一路走來堅持的信念。.....(詳閱請點)

愛拉長情 種菩提因

2024-07-11 | 慈濟基金會



日本能登半島見舞金發放，出團前上人殷殷叮嚀：「人已經在那裡（日本）有接觸，那種的『情』要啟動起來，我們這回再去，總是要真誠，還是要很真、很誠，就像看到我們自己的親人，那分疼惜的心。疼，不只是愛，愛只是表面上的形容，再加一分情，叫做疼，疼到有感覺，心裡有感覺這叫做疼。我們用表達的只是愛，我們真正地多一點情，那就有感覺、有記憶，才能拉長情，擴大愛。」

【證嚴上人行腳 7 月 9 日新店靜思堂日本第四梯賑災團分享開示】

日本石川縣能登半島在今年（2024）年元旦，發生芮氏規模 7.6 強震，迄今半年過去，災區仍百廢待興。慈濟自五月中旬啟動見舞金發放，迄今（2024/7/11）已完成三個梯次，發放戶數近六千四百戶，緊接著，第四梯次

見舞金發放的志工也即將出發，希望分祝福能陪伴地震受災居民早日重建家園。

萬般終滅業隨身 愛有長情布善種

時值證嚴上人行腳臺北，團隊於 7 月 9 日到新店靜思堂向上人告假，並報告出團規劃，上人殷殷叮嚀，見舞金所傳達不僅是一分愛，還要用這一分愛來拉長情，期盼屆時當地居民能將這分長情在受傷的土地上深耕，傳承下去。

「見舞金發放，給居民的感受，不是錢給你、幫助你，他接受下來，不是這樣；我們是真正要表達出那分感情，不只是用愛，而是用情擴愛，希望事情過後，他八識田中有這顆種子，若只是給他愛，就沒有情的種子在。」

「我現在要跟大家說佛法的因、緣、果、報，所種的因，就是那顆種子，因為有緣，才會把這一顆種子種下去；這一片土地在哪裡？也要與這一片土地有緣。」

「因緣、因緣，曾經灑播種子(因)才會結果，果回過來又是種子，因為有『因』才成『果』在八識田中，佛法有一句話說，『萬般帶不去，唯有業隨身。』我們如果離開世間，什麼東西都帶不走，唯有這一個業果隨身，就是因果的果。」

前世今生連因果 現在所做是種因

生命是分段生死，欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是，因果輪迴不息，半點不由人。

「靈魂脫體是輕無飄渺，不過業的種子總是帶著，由不得我們自己。帶來的種子，那是又是這一世的因；果在上一世已經結束，這一世又是那個因，就像那個種子長大開花結果，但總是花會謝、果會掉，剩下那個果，我們又帶到後一世去了，所以說，我們這輩子所做的，就是很重要，」

「重要在未來靈魂脫體輕無飄渺時，很自然地帶著（果），就如我們我們在夢中，我們沒有刻意要去哪裡？也沒有刻意說我要作夢，但是它總是在夢中，很自然到另外一個夢境。常常說人生如夢，其實那個夢就像因一樣，我們自然地過，跟著境界到那個地方，所以我們要很注意『現在所做』的。」

「『現在』我們已經做過了，也許這個緣——說不定現在跟他們見面這些人，有朝一日真的來臺灣，或是因緣同時到了某一個地方，雖然這都由他去，不用計較。」

付出當下因已落 果報隨緣生成滅

從「因」到「果」，一切隨緣生、隨緣成、隨緣滅。上人直言，我們要做到「付出無所求」。

「所以做完不要執著，不過要注意在做的當下，做了我們不求，付出無所求；我們要心存感恩，沒有要討。你沒有要去討，其實這個因存在，冥冥之中，非今生就是來世，總是付出了。」

因果真實不虛，付出時專注當下，雖不強求，但因已然留下，只要因緣成熟，果就會生成。一如能登居民讀到慰問信時，情感自然流露。

「那封信（上人慰問信）在那裡讀，剛才看到畫面，大家那樣地感動，這就是說我們付出的同時，這種子已經在那裡。好比吃蘋果，果肉我們吃了，蘋果的種子，還能夠種下，總是我們真的是要很重視付出。重視付出，不是要討，是我們有做到。」

愛有長情才有感　好因好緣結善果

種好因、結好緣、得善果，即使付出不求收獲，但因已種下；而禮者理也，以禮待人也是以理待人，彼此感恩、尊重，愛就會種在彼此心中。

「他們讀那封信，他們會很感動，也許是曾經來過臺灣的日本人，也許他們曾經在臺灣，跟日本關係也是感覺親，總是人已經在那裡有接觸，那種的『情』要啟動起來，我們這回再去，總是要真誠，還是要很真、很誠，就像看到我們自己的親人，那分疼惜的心。」

「疼，不只是愛，愛只是表面上的形容，再加一分情，叫做疼，疼到有感覺，心裡有感覺這叫做疼。我們用表達的只是愛，我們真正地多一點情，那就有感覺、有記憶，才能拉長情，擴大愛。」

回目錄

環保新知

* 付錢請你「騎自行車上班」！單車鼓勵計畫席捲歐洲

資料來源：台達電子文教基金會

為了達到減碳目標，歐洲各國紛紛推出鼓勵自行車通勤的政策，甚至付錢請員工騎自行車上班，這些措施期望大眾用低碳的自行車取代機車、汽車等高汙染的交通方式。除此之外，堪稱「自行車天堂」的歐洲各國也透過完善路網、友善自行車的道路設計，進一步讓大眾願意選擇用自行車通勤。



歐洲是全世界單車友善環境最佳的地區之一，圖為哥本哈根在尖峰時段的自行車通勤人潮。照片來源： heb / Wikimedia Commons（CC BY-SA 3.0）

世界的「自行車天堂」在歐洲

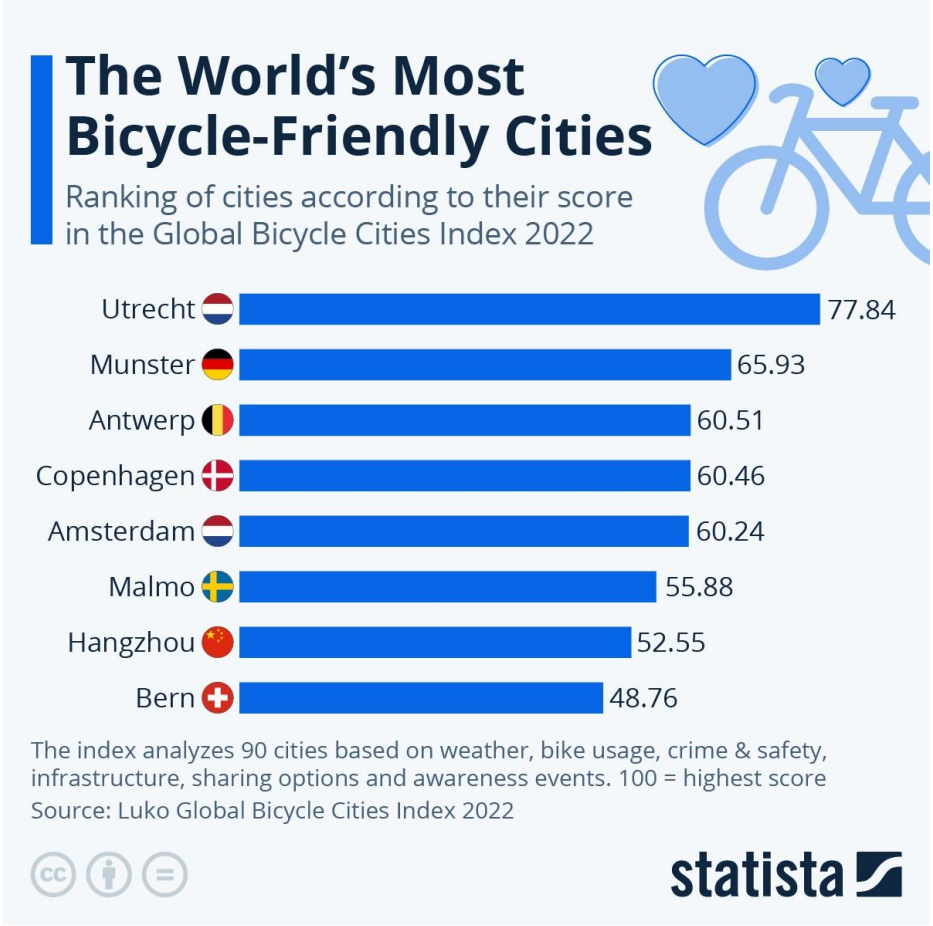
歐洲是全世界單車友善環境最佳的地區之一，根據德國保險公司 Luko 於 2022 年在全球

90 個城市進行的調查，全球前十大自行車友善城市中，歐洲就占了九個，第一名是荷蘭的烏特勒支，在滿分 100 分的評比中獲得了 77.84 的高分，緊接在後的是德國明斯特、比利時安特衛普。

根據 Luko 分析，歐洲城市之所以能成為「自行車天堂」，除了氣候條件讓「可騎乘日數」高於其他區域之外，完善且高品質的自行車路網也是重要因素之一。

以排名第三的安特衛普為例，城市中建置了完善的單車共享系統，以及舉辦「週日無車日」活動，不僅讓自行車取得更方便，也提供良好環境讓大眾習慣自行車的使用。

德國的另一座城市不來梅，則有地勢低平的優勢，自行車道綿密交錯，甚至延伸到別的城市，不來梅也是德國第一個擁有「自行車區」的城市，在此區域內限速每小時 30 公里，並以自行車優先，種種優勢讓不來梅在自行車友善指數中排名第九。



2022 年全球前八大自行車友善城市排名。照片來源：Statista（CC BY-ND）

歐洲掀起自行車通勤浪潮

為了促進大眾使用低碳運輸，歐洲各國紛紛祭出推廣政策。比利時正推廣「自行車津貼」計畫，也就是當員工願意騎自行車上班，他的薪水就有減稅獎金，在比利時有近三成的雇主自願為員工提供自行車津貼，而目前獲得此津貼比例的員工也從 2017 年的 7%增加到 202 年的 14%，成長了一倍之多。

《Bikebus》引述研究指出，有近四分之一的歐洲人願意使用電動自行車通勤，其中荷蘭有 47%、西班牙有 39%、義大利有 33%的人願意使用電動自行車通勤，是歐洲比例最高的三個國家。

目前歐洲有數百個針對騎單車上班的不同計畫，並提供補貼或減稅誘因等獎勵。你是否想像過騎自行車上班也能創造收入？法國祭出的單車通勤計畫，每騎一公里，就能賺取 0.25 歐元，且每年提供最高 200 歐元的限額，不僅吸引了 18 家公司參與，更讓示範區域騎自行車的人數上升了 50%。

義大利北部的佛羅倫斯，則為那些放棄汽車並開始騎自行車上班的人們，提供每公里 0.20 歐元的獎勵。

而下一個跟進自行車浪潮的城市，可能是西班牙的瓦倫西亞自治區，自 6 月底起，政府提供了民眾購買自行車最高 250 歐元的補貼，也有倡議組織提議，應為騎自行車上班的員工提供獎金，或是以減稅和補助自行車維修費為誘因，鼓勵大眾購買和使用自行車。



歐洲許多地區都設有自行車高速公路（bicycle highway）。照片來源：Therud / Wikimedia Commons（CC BY-SA 4.0）

台灣可能成為自行車天堂嗎？

台灣因自行車產業發達而有「自行車王國」的稱號，在台灣的淨零戰略中自行車是低碳交通重要的一環。諷刺的是，根據交通部在 2022 年的統計，大多數台灣人出門選擇的交通方式仍以機車、汽車為主，自行車僅佔 3%。除了氣候因素之外，自行車道不足、人車爭道、障礙物過多等等問題，都讓台灣難以推廣自行車作為代步工具。

若以歐洲借鏡，除了補貼政策外，基礎建設也十分重要，歐洲在腳踏車道規劃上有一系列的指引，包括完整的腳踏車道、明確的人車分流，甚至有「腳踏車高速公路」的設計，

筆直度、寬度、速限設計等等也會在設計時就一併考量。

要成為自行車友善地區，最重要的一點仍是全民充足的路權意識，客車禮讓自行車、行人、自行車轉彎時舉手提醒、在人行道上牽行等等，仍仰賴初期教育以及政府宣導更多正確資訊，才有機會讓台灣成為「自行車天堂」。

回目錄

* 回收手機別忘記手機殼！ 減少廢棄手機殼的三大關鍵

2024 年 08 月 28 日 環境資訊中心

文、圖：RE-THINK 重新思考



買新手機時，多數人可能不忍心讓它赤裸裸面對各種意外，或因為喜歡多元外觀常換新殼。為了兼具保護與美觀要求，手機殼經常同時使用多種材質，如塑膠類（TPU、TPE、PC 等）、矽膠、金屬、皮革等材質，如果不再使用也難

以回收，只能丟進一般垃圾，成為大量廢棄物來源。

一年有高達 150 萬公噸廢棄手機殼沒有被回收！

電子配件百百種，手機殼是日常生活不可或缺的一項。台灣每年售出 600 萬支手機(環境部資源循環署數據)，若以更換週期 3.5 年計算，一機搭配一殼，每年就會產生至少 150 萬組廢棄手機殼造成每年至少 150 萬組廢棄量。

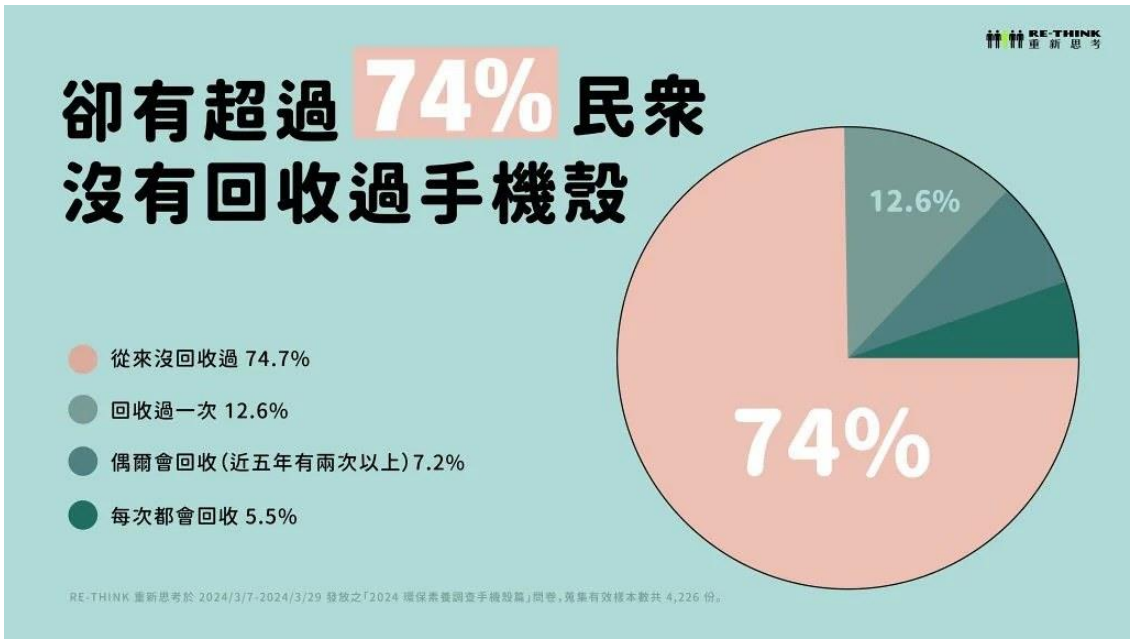
雖然台灣手機回收率已逐年提升至 12%(根據環境部資源循環署 2022 年公佈數據)，但手機殼因為材質複雜，相較手機回收後，各項零件仍可拆解成高回收價值的金屬，丟掉的手機殼，無法納入環境部循環回收體系，只能成為廢棄物，隨著焚燒或掩埋造成土壤污染與資源浪費。

RE-THINK 調查：台灣逾七成民眾沒回收過手機殼！

這次我們與知名防護配件品牌犀牛盾合作，發起環保素養大調查，蒐集 4226 筆回覆，一窺台灣民眾的手機殼使用習慣。

資源回收在台灣推動逾 20 年，台灣寶特瓶回收率已高達 95% (數字來源自環境部)。但同樣以塑膠為主要原料的手機殼卻乏人問津，有 74.8%民眾表示從來沒有回收過手機殼。

調查更發現，有八成民眾不清楚手機殼該如何回收，六成則不清楚手機殼究竟由什麼材質組合而成。種種原因，皆造成手機殼廢棄後只能面臨被丟棄或閒置的命運。



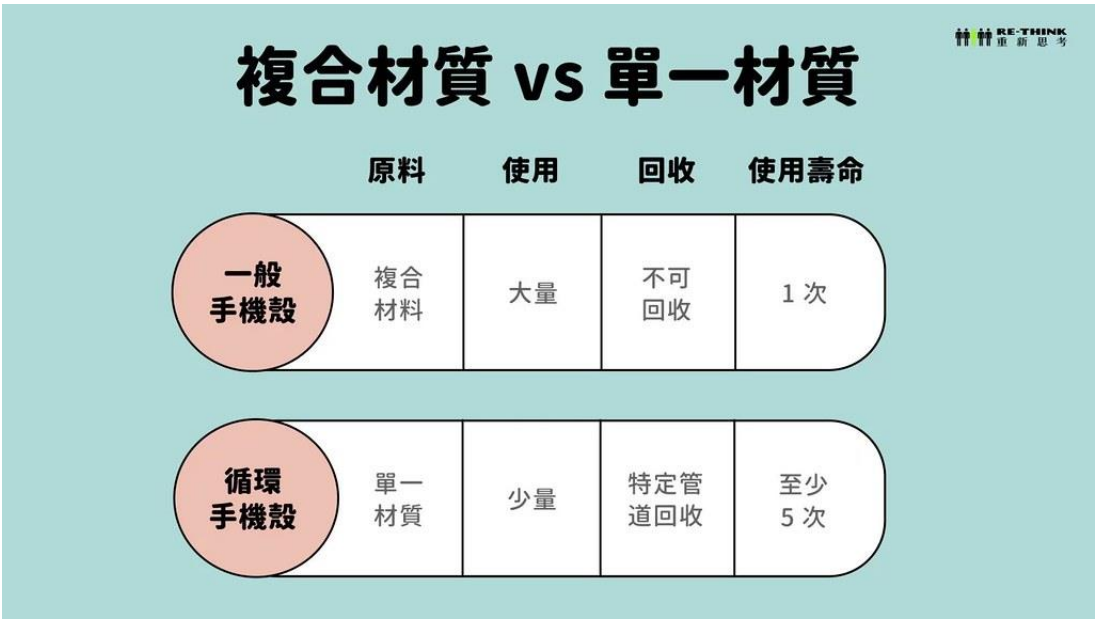
RE-THINK 重新思考於 2024 年 3 月 7 日到 3 月 29 日發放之「2024 環保素養調查手機殼篇」問卷，蒐集有效樣本數共 4226 份。圖片來源：RE-THINK 提供

複合材質手機殼不易回收，單一材質才有機會循環再生！

「回收價值」指的是回收物被回收後，能夠再利用的經濟可能性。背後考量的關鍵包括，廢棄數量、材質價格、收集和處理成本。像是寶特瓶因為材質單純，回收量大且能處理的回收廠多，回收價值就有機會提高。

但大多數手機殼為了滿足多樣需求，會使用 TPU 塑膠、矽膠、PC 塑膠等各種材料，外加其他複合材質。如果不再使用也無法回收，只能丟到一般垃圾處理。

如果要手機殼要能被回收再利用，除非改成單一材料製成，進入再生回收管道後，才有機會透過打碎製成再生原料，提高產品被使用的次數與壽命，促進循環利用。



減少廢棄手機殼的三大關鍵！

其實不只手機殼，任何物品只要選擇單一材質，都能更有效提升產品被回收的可能性。

選購手機殼前，多認識其製造材質，就是最重要的關鍵。也有手機殼業者推出由單一材料製造的手機殼，建立循環履歷供溯源追蹤，盡可能降低資源浪費，創造手機殼的循環系統。

從生產時降低新料使用、最大化再生料運用，使用時盡可能延長使用壽命，將廢棄手機殼交付正確回收管道。需要生產者與消費者雙方共同努力，才能向零廢棄目標逐漸靠近。



※這裡看手機殼怎麼回收 > > 手機殼回收：手機殼回收要怎麼做？

※本文轉載自 RE-THINK〈手機殼可以回收嗎？原來單一材質很重要！〉，原刊於 2024 年 6 月 14 日。

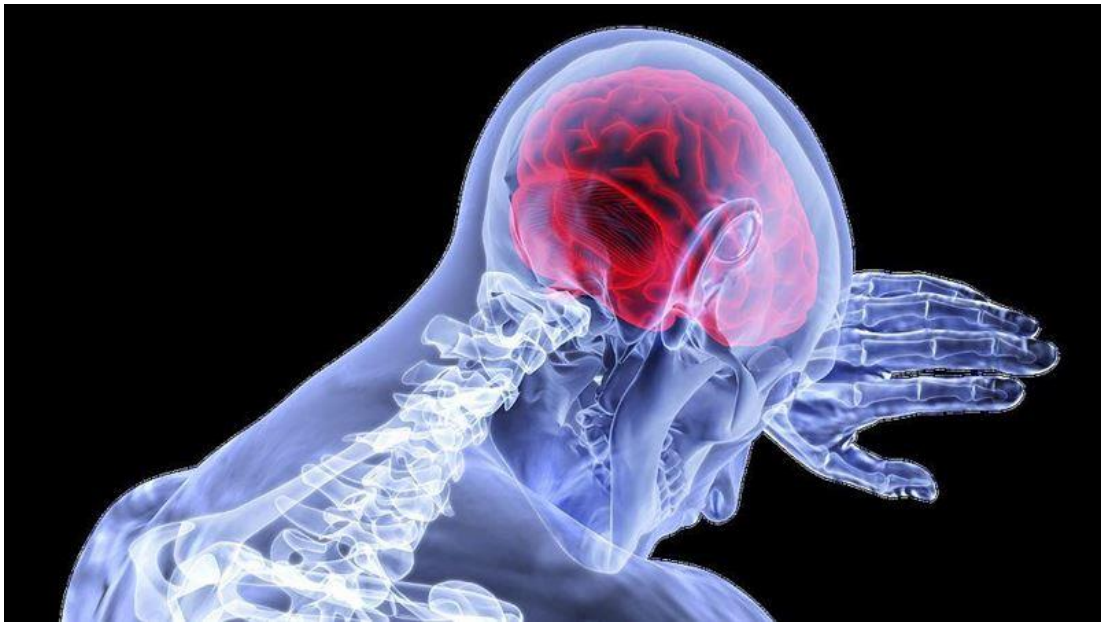
＊ 腦袋裝塑膠是真的？美國最新研究：人腦 0.5%是塑膠

2024/08/27 16:42:00 三立新聞網

記者許少榛 / 綜合報導

塑膠汙染無所不在，尤其小於 5 毫米的塑膠微粒更會透過食物和飲水進入人體。美國研究團隊今年 5 月透過驗屍發現，45 到 50 歲的正常人腦中，有 0.5%都是塑膠微粒，這比 2016 年高出 50%，雖然研究還需要更多驗證，但如何避免吃進更多的塑膠微粒，已經成為重要課題。

鳥瞰藍色大海，海面上漂浮著塑膠垃圾，潛入海底同樣堆滿垃圾，海洋遭汙染眾所皆知，但當塑膠入侵你的大腦，你會發現嗎？



▲美國研究指出，45 到 50 歲的正常人腦，每公克中含有 4800 微克的塑膠。（示意圖 / 翻攝自 Pixabay）

CNNU 醫藥記者 Sanjay Gupta：「微塑膠小於 5 毫米，差不多跟米粒一樣大，奈米塑膠更小，小於一微米。」

5 月份，美國研究團隊透過驗屍發現，今年的樣本中，平均 45 到 50 歲的正常人腦，每公克中含有 4800 微克的塑膠，換算起來，大約佔了大腦中的 0.5%，這比 2016 年的數據高出了 50%，可能是奈米塑膠滲透脂肪，最後輸送到大腦。

雖然研究還沒登上期刊，也需要更多驗證，但人類吃下的塑膠的確越來越多。

CNNU 醫藥記者 Sanjay Gupta：「一份研究顯示我們一週內，就可能吃進一張信用卡大小的塑膠，問題來了，這些塑膠可能導致心臟病、

中風甚至生命危險。」



▲研究顯示，人類一週內，就可能吃進一張信用卡大小的塑膠。（示意圖 / 翻攝自 Pixabay）

2022 年南韓研究也顯示，吃進太多塑膠微粒更容易導致自閉症，拋棄式容器含有的塑膠微粒比起環保容器高達 4.5 倍，塑膠無所不在，到底該如何預防？

CNNU 醫藥記者 Sanjay Gupta：「首先是時候丟掉瓶裝水換成環保保溫瓶，同樣避免微波塑膠食品容器，改用爐子加熱食物。」



▲CNN 記者呼籲大家應該減少使用塑膠瓶。（示意圖／翻攝自 Pixabay）

牙刷也要常換，尤其輪胎磨損會產生大量塑膠微粒，確認胎壓、慢慢開車也能防止吸入肺部。塑膠微粒對人體的危害程度還不明朗，但即早開始預防，百利無一害。

看見菩提身影

【看見菩提身影】20230707 阿玉向前衝─李瑞玉



「讓一個中度智障的孩子可以站起來，即能帶給一個家庭很大希望。」這是李瑞玉一路走來堅持的信念。自家經營家庭式髮廊，平時到啟智學校不只是餵食，也幫孩子理髮，看到孩子們很辛苦，於是每天都思索著如何幫助他們，才能活得有價值。

「老天爺給他們功課去做，我希望把他們的功課變簡單。」因為小時候苦過，特別對弱勢者有份疼惜的心，希望孩子們有天能站起來，過著有自尊的生活。因而在先生的支持下，她提供就業機會給特教生，想這些孩子只要學得一技之長，未來就有機會自力更生。於是每天花很多時間精力，用愛陪伴他們學習，過程中挫折不少，但她以同理心不斷給予鼓勵，從中看到孩子心思之單純。除美髮工作外，她也在美容院設有小小回收站，帶著他們一起做環保，感動了社區不少人；也到慈濟環保站，學習資源分類技巧，希望他們為未來謀得工作機會；甚至對孩子進行生活教育，教他們行善─做志工、上街頭募款，藉以拓

展社會關係。因為知道他們需要的不是同情和憐憫，更不是過度保護，而是適度地讓他們有更多工作與活動機會，走入人群，面對人生，養活自己。

對這些孩子她以開闊的心去愛他們、了解他們、包容他們，相信只要給他們時間、空間、環境，等待他們長大是指日可待。看著這群猶如慢飛天使般須付出更多心力，她說只要可以支撐下來都沒有關係，她會盡最大的力量繼續陪伴他們。李瑞玉如何用愛協助智障兒自力更生呢?請收看

「看見菩提身影」20230707 阿玉向前衝ㄧ李瑞玉

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