

環保月報

2025 年 11 月號

環保月報

—2025 年 11 月

上人開示

證嚴上人：感嘆自己體力大不如前，更時刻體醒自己把握因緣，讓弟子慧命延續，更要持續培養人才，增加生力軍。.....

(詳閱請點)



環保新知

- **咖啡不用外帶杯，用餅乾杯！**
- **三名女大生永續小革命　獲台積電築夢計畫**
- **電風扇是國人最常修理家電 環境部全台維修串聯活動 10/18 登場**
- **懶人永續生活提案：從不費力日常小事做起，還能省錢顧健康！**



看見菩提身影

踏上環保這條路，對侯美雲來說，可謂是一條修行之路，一條永不回頭的路，不但越走越開闊，而且越走越具信心和肯定。.....(詳閱請點)

花國際慈濟人醫年會緣起｜每年的中秋之約｜TIMA｜真情映月話感恩｜證嚴上人｜人間菩提



真情映月話感恩

千手同心共善行

緣苦眾生愛無量

恆守初衷志不移

花「國際慈濟人醫年會」每年中秋節全球相聚，今年迎來第第 29 屆。回顧人醫年會的緣起，是一群菲律賓崇仁醫院的大醫王，在 1996 年返回精舍與證嚴上人共度中秋節，自此

「中秋的約定」延續至今，也是全球人醫會志工團聚的日子。

如今國際人醫會在海外各國開枝散葉，平時在各地，發揮愛心為苦難人付出。走進山區、偏鄉，每個醫療不便到達的每個角落，慈濟菲律賓分會，從災難救助做起，用愛心和專業，消弭當地貧窮帶來的醫療不均。在最貧瘠的地方，施醫給藥，從過去到現在，步步更踏實。

證嚴上人也感嘆自己體力大不如前，更時刻體醒自己把握因緣，讓弟子慧命延續，更要持續培養人才，增加生力軍。我們更是要貼近師父的的心，做師父要做的事情，慈濟人將要勇猛精進，一念心延續 上人的精神，把慈濟的大愛鋪得更寬更廣。

國際慈濟人醫年會緣起｜每年的中秋之約｜TIMA｜真情映月話感恩｜證嚴上人｜人間菩提 20251007

https://www.youtube.com/watch?v=PV_p9IDhmSI

回目錄

環保新知

* 咖啡不用外帶杯，用餅乾杯！ 三名女大生永續小革命　獲台積電築夢計畫

資料來源：今周刊



2025-10-09 16:00

台灣人愛喝手搖飲，為求方便經常直接使用店家提供的外帶紙杯，但因紙杯內部有層塑膠淋膜，因此無法完全被回收、並不環保。

目前就讀於國立台灣師範大學(以下簡稱師大)社會教育系的黃品恩、陳虹羽、李昕慧發現該問題後，決定創立「Salute 乾杯」，透過「餅乾杯」推動環保與永續理念。這個創新 idea 2025 年也獲得「台積電青年築夢計畫」。

從咖啡廳夢想到餅乾杯創業

三名同班同學結合專長，實現這個永續夢想：黃品恩高中時期就常參加 NGO 組織相關活動，並創立永續環境類社團「菸沒綠洲」；陳虹羽擅長烘焙，曾拿下咖啡拉花全國冠軍；李昕慧為馬來西亞人，個性細心謹慎，擅長數字精算。

Salute! 乾杯的創業故事始於這三位大學同學的咖啡廳夢想。黃品恩回憶，「我們三個人都很喜歡去咖啡廳讀書、工作，常邊做事邊聊天，聊到未來想一起開一間咖啡廳。」但這個夢想並非僅停留在咖啡廳層面，他們更希望打造一間以「永續」為主題的咖啡廳，從咖啡豆的來源到店內食材與用具，都能貫徹環保理念。

某次在某家咖啡廳暢聊時，突然一個轉頭，發現回收區有滿滿的紙杯，他們便開始思考如何才能解問這個環保議題。一次偶然機會下，他們發現國外有「餅乾杯」商品，讓他們靈機一動，「為什麼不將餅乾杯引進臺灣？」然而，當他們從國外進口餅乾杯並試吃後，卻發現口感極差、像「咬樹皮」。這讓他們意識到，若要讓餅乾杯真正被大眾接受，必須自己動手研發。



研發餅乾杯的挑戰與突破

餅乾杯的研發過程充滿挑戰。黃品恩坦言，「初始我們用餅乾的配方嘗試塑形成杯子形狀，但手工製作非常困難。」即使團隊中有人擁有烘焙證照，但要讓餅乾杯具備防水、不易碎裂等特性，仍是一大難題。經過無數次失敗與改良，終於開發出兼具美觀與實用性的餅乾杯，甚至訂製專門的生產機器，提升產能。

餅乾杯的設計也充滿巧思。「我們希望餅乾杯不僅是一個環保產品，也是一種藝術。」杯子邊緣保留手工質感，讓消費者在享用時能感受到用心與溫度。此外，餅乾杯內壁採用天然蜂蠟作為防水塗層，不僅耐高溫，還能確保飲料不會滲透到餅乾中，讓杯子可以長時間使用。

「裝飲料放一整天都沒問題！」黃品恩自信說道。



餅乾杯的環保意義與市場反應

Salute! 乾杯的餅乾杯不僅是一個創意產品，更是一個環保載體。黃品恩指出，紙杯雖然看似環保，但其實回收成本很高，因塑膠淋膜處理困難。透過餅乾杯，她們希望讓更多人意識到環保的重要性，以有趣方式改變消費者的飲食習慣。

餅乾杯在市場上頗受好評。黃品恩分享，「我們第一次在校園市集販售時，很多人抱持懷疑態度，但實際試用後，都覺得很好吃，也很適合當下午茶。」甚至有消費者詢問是否可以單獨購買餅乾杯，讓他們看到了餅乾杯的商機。



創意行銷策略：短影音與社群經營

Salute! 乾杯的行銷策略以短影音和社群平台為核心。「第一支爆紅短影音，開頭就說『大學生創業挑戰』，接著介紹『可以吃的餅乾杯』，瞬間抓住大家的目光。」影片在短短一分鐘內，簡潔有力傳達環保理念與創業故事，成功吸引近 300 萬流量。

這些行銷專業來自師大社會教育系課程，系上重視社會參與與創新想法，像是媒體、行銷、公關等技能，為創業之路奠定基本功。她們的 idea，也讓她們成為台積電文教基金會「台積電青年築夢計畫」獲獎團隊。

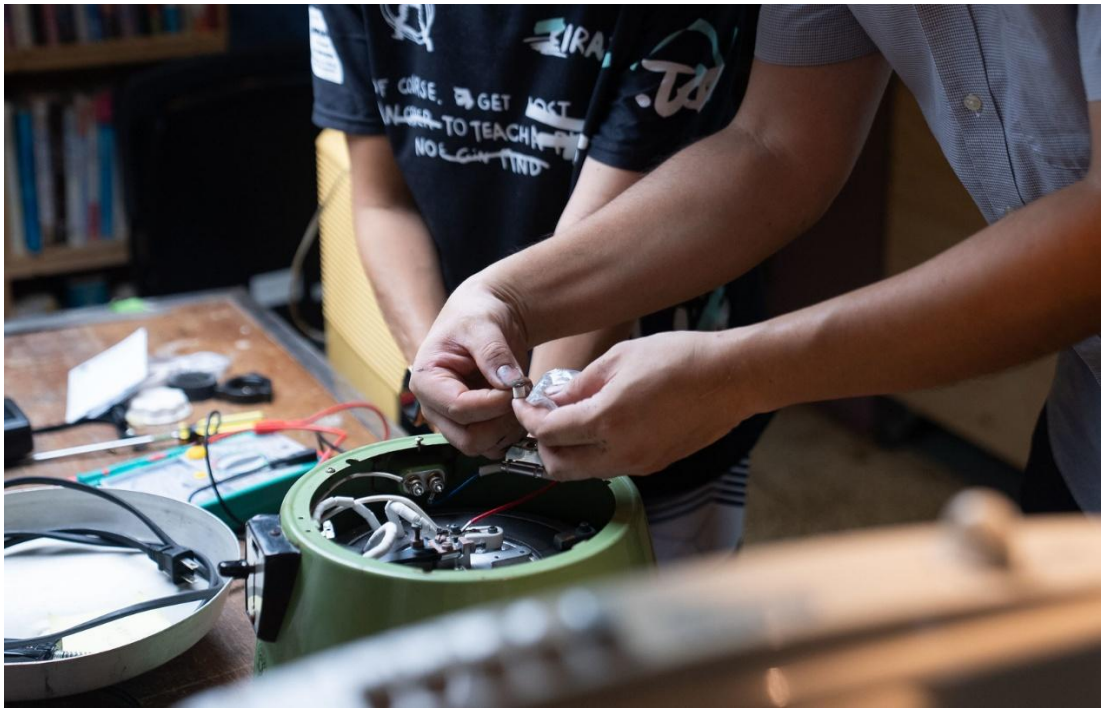
未來展望：從餅乾杯到永續咖啡廳

Salute! 乾杯未來目標是擴大產能，同時希望實現最初夢想：開設一間以永續為主題的咖啡廳。他們也計劃與更多咖啡廳合作，讓餅乾杯成為臺灣咖啡文化的一部分。更多內容歡迎收聽《自綠生活 Action Go!》https://reurl.cc/VW9qRQ

回目錄

* 電風扇是國人最常修理家電 環境部全台維修串聯活動 10/18 登場

台灣人最常修理哪一種家電？根據維修團體統計，國人維修家電前三名為：電風扇、電鍋、吹風機。故障的電扇先別急著丟，每年 10 月第三個週六為國際維修日（International Repair Day）。環境部為響應國際維修日，將於本月 18～19 日在台北市「一碼村」舉辦維修日活動，提供不同的檢修及手作體驗。



10 月 18 日國際維修日，環境部邀請大家一起帶小家電來修理。圖片來源：環境部 提供

維修日全台大串聯 33 團體響應

環境部今（3）日召開「惜物．惜福 國際維修日推廣記者會」，環境部次長兼任財團法人環境資源研究發展基金會董事長葉俊宏指出，維修是「減廢、減碳」最省錢、最有效、最簡單的方法。

記者會上，維修團體也公布了台灣人最常維修小家電排行榜。第一名為電風扇，第二名至第 10 名依序是：電鍋、吹風機、CD/收錄音機、快煮壺/鍋、檯燈/燈具、微波爐、烤箱/食物烘烤機、果汁機/攪拌機、玩具。

本（10）月 18～19 日，環境部將以「台灣維修日～全台大串聯」為主軸，於台北市一碼村辦理全台維修社團響應的大型推廣活動，目前已有 33 個團體，維修社群、社區大學一同串聯。此外，全台各地也有場所舉行活動，響應維修日。

台灣維修日活動將有維修達人、百事益、燦坤、台北玩具轉運站等進駐設攤，提供小家電、鞋子、玩具、衣物、腳踏車等不同物品的檢修及手作體驗。此外，活動期間帶著小家電前往主場參與維修活動的前 500 位民眾，可體驗使用「洗衣精智慧補充機」（須自備容器，免費上限 500c.c.）。



維修社團分享「10 大常維修家電排行榜」，電風扇為第一名。圖片來源：環境部 提供

民間三大維修倡議 環境部：朝修法促進維修權邁進

小家電維修所共同創辦人蔡亞軒於記者會上分享三大倡議：「以維修取代丟棄」、「賦予產品維修權」、「鼓勵易維修的產品設計」。循環署副署長許智倫表示，目前已推動修訂《資源循環推動法》，新增「綠色設計」及「延長使用」條款，朝「產品耐用易維修」、「零件備品易取得」及「零組件規格化」邁進。

一碼村成立於 2020 年，位於萬華南機場老社區地下室。創辦人黃芳惠分享，他們將二手物品維修或材料再生，可提供社區老人使用，在延長物品使用壽命的同時，也發揮社會扶助的效益。

環境部指出，循環署委託環資會募集彙整的全台 17 處維修據點，相關資訊已公開於全國維修地圖中供各界查詢，邀請民眾以「修理取代丟棄」，從日常生活中一同減廢。



左起：一碼村創辦人黃芳惠、環境部次長葉俊宏、環境部資源循環署副署長許智倫、小家電維修所共同創辦人蔡亞軒。圖片來源：環境部 提供

* 懶人永續生活提案：從不費力日常小事做起，還能省錢顧健康！

資料來源：社企流報



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。

慈濟充滿愛

【慈濟充滿愛】我的修行之路 - 侯美雲



踏上環保這條路，對侯美雲來說，可謂是一條修行之路，一條永不回頭的路，不但越走越開闊，而且越走越具信心和肯定。不只找回自我，肯定人生的價值，在於無求付出，也因聽聞正法，親近善知識，讓她對人生有了篤定方向。

以前個性孤僻，不喜與人互動的她，進入慈濟走入環保法門，時時自我訓練，改變自己，從承擔中修正己心，「不能改變別人，但能改變自己」提醒著自己。而「慈濟面霜」更是一帖良藥，讓她拉近與環保志工的心。侯美雲透過載回收、彎腰做環保，身體力行來清淨己心，勤付出不畏苦，樂做環保心歡喜。

承擔站長一職，需要勇氣與一分堅持，同時更需要有一顆包容的心，親身領略

個中的滋味，真正擁有那份廣闊的心胸，那份坦然，路才能越走越寬。如今侯美雲甘之如飴，她說會在環保這路，會很開心很甘願地一直做下去。

環保法門好修行，修行不是高深莫測，它來自日常點滴功夫，除了「聞、思、修」，更要落實在實際生活中，用心和行動踏踏實實做出來的。侯美雲時時檢省自身不足之處，積極面對問題，懂得在複雜人事中歷練心性並找到智慧，而這種智慧讓她了解了生命的真諦。

侯美雲在修行人生舞台上，如何修行呢？

請收看【慈濟充滿愛】我的修行之路 - 侯美雲 20250821

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