

環保月報

2019 年 12 月號

環保月報

—2019 年 12 月



上人開示

「最好是呼籲少消費、少欲一點，不要資源無限量地挖起，盡量保護原來的大地，就是要看在消費者的覺悟，要.....。」

(詳閱請點)



環保新知

- **不忍樹木被塑膠袋環繞 前進設計之都米蘭宣導**
- **餐桌上的選擇，一頓飯的救援 三餐的「營養介入」延緩氣候變遷**
- **台灣海平面上升比全球平均快 2 倍！專家預估：台北遭淹沒恐剩 12 年**



草根菩提

只有自己能打造一路走來的人生，也只有自己能創造今後的人生。盧惠珠和張輝森他們如何創造自己的人生呢？

.....(詳閱請點)

上人開示

「最好是呼籲少消費、少欲一點，不要資源無限量地挖起，盡量保護原來的大地，就是要看在消費者的覺悟，要.....。」

節錄自證嚴上人 10 月 27 日志工早會開示

地球「秒秒揮灑過去，分分累積，時日很快過去，一天過著一天。不知覺中，幾個月後、幾年後來見面的都變了——小孩子長大，中年的（人）怎麼發白的頭髮都出來了.....」

在農曆十月初一的今天（10/30），證嚴上人於志工早會上感慨韶光易逝，在鄰近歲末祝福的時刻，想到了即將出門與各地志工會面，一年過去之際，又有多少面容改變？多少人事更迭？上人提示，這些都是生命法則。

「是啊！自然法則是這樣。看看大乾坤，不斷地警告著我們就是要提高警覺，要謹慎地生活；身體就是小乾坤，天下大地就是大乾坤，大乾坤的四大不調就會造成了多少的人間大災情呢？」

極端氣候釀災禍 眾生共業是源頭

時序即將入冬，中國大陸內蒙古東烏珠穆沁旗於 10 月 26 日因冷空氣過境而突降暴雪，不少外出的車輛受困。但同一段時間，美國加州林火持續延燒，各火場受控程度不一，美國慈濟志工也持續關心撤離到收容所的民眾。

「（美國加州）不同的地點有大火起，也不只是森林裡的火，還從這個住宅區的森林開始燒，影響到了很多有錢人到山上建造的別墅；

有的人跑出來哭著哭著，幾十年的儲蓄毀於一炬，毀掉了，什麼都沒有了；這很快速地一夕之間，發生了這麼大的（火勢），就成為被收容的難民。」

人心都渴求安定，每個人所建築起自己的家園，瞬間被火焚盡，灰飛湮滅。個人傷心難過的背後，又有多少人聯想到是眾生共業？

「人生大乾坤、小乾坤，我們這個小乾坤的每一個人，總是在為了個己的欲念，不知製造多少多少共業？你的欲念、我的貪心，這種破壞大地，同時開口動舌，累積了多少因緣果報的重業。各位菩薩，細細地思考一下，靜靜地想一想，很多人都說：『我沒做壞事情，我也沒有什麼大惡。』是啊，人人沒有做壞事，但是人人不是好人，因為還在不知覺中在助殺業。」

起心動念造業因 六趣輪迴受報生

走進市場，不管是傳統的肉攤所懸掛的動物皮肉與內臟，或是超市的冷凍肉品所陳列，都是人們屠宰後的結果。

「一條條（動物軀體被）開肚，裡面這一些內臟 哪裡去了？被人吞食，人人已經吞在肚子裡，從口到胃腸，在那裡消化了，成為糞便，觀身不淨，天天大家都在這樣的生活。所以佛陀說，觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。既然結果什麼都沒有，何必現在造業？」

萬般帶不去，唯有業隨身。心中的起心動念，也影響著自身生命與環境結果。

「（來生）到哪一個道去呢？那要看我們今生所造作的。在（往生）那個時候，你飄出了軀殼，隨著一個外境一個誘惑，你這個欲念沒斷，外面看到了你最愛的人，也許你會看到了你喜歡的環境，你脫離了這

個軀殼，由不得你自己，隨著你的貪念就這樣地去了。」

預知前世果，今生受者是。雖然人無法探知前世，也無法決定呱呱墜地時的環境為何，卻可以把握人身，多行善事。

「常說人生難得，我們得了人生而且五根、五臟俱全，應該要好好地珍惜我們的身體。父精母血，奇妙地結合，就慢慢地變成了一個胎兒，這樣生在人間，生命起點是因緣，完成了(身體)結構來到人間，生了這樣的完全的身體，我們要感恩父母，不只是生，還養育著。」

生老病死無豁免 有限生命盡良能

上人提醒大眾，生於世間應感恩父母，也要感恩眾生。而為了盡量發揮生命能量，上人也為出門行腳努力準備。

「昨天我在繞著(行走)，一群人跟著師父在繞著廊道，停下來回頭看，隊伍浩蕩長，我就說：『我走幾圈了，幾百步。』計較著我到這裡就好了。停下來要進去了，有醫師說：『師父，你要多(走)，而且有人建議說你要曬太陽。』我就說：『我的生活環境，你們建議的我都知道，只是我做不到，沒有這樣的時間。』」

上人慨嘆，時間的緊迫與無情，是自己對人事物萬般感恩中的一些不足。

「我自己，總是時時都在一個小小的世界裡，都被框住了；要走，說來這麼簡單都得不到，要站著、要坐著都是；不是想要站多久就站多久，也不是說想走多少就走多少，因為時間把我框住。儘管我都一直在說：『感恩，感恩。知足了，要時常感恩。』但是在知足之中，還有一些不足，所有一切的不足所缺的是時間。」

時間所伴隨而來的生命法則，是任何人都無法豁免的，也往往是凡

夫苦難的根源。

「總是，人生沒有一個總是永遠無缺的人，而且也沒有真正地心靈在生活上永遠滿足的人。不管是名、利、生活物資，這都是享受，每一個人的所追的方向不一樣，都是無不都是苦、受。還有個自然法則，由不得你選擇的，那就是老、病，最後的死——死並不可怕，就如我們躺下去，睡不著就像一場病一樣，翻來覆去都很辛苦；可以睡著，你怎麼樣的夢境都是一樣，這樣沒輕沒重，醒來什麼都沒有。」

明辨欲念去無明 變廢為寶續物命

儘管人生猶如南柯一夢，總是兩手空空地來，也無法帶走任何東西，但從生到死過程中，仍應辨別欲念，減少無明之苦。

「佛陀二千多年前，第一個透露一句『苦、集、滅、道』。生苦，有哪個地方不苦；一個字集，現在科技不斷去探討，要集多少、多少無量數去探討、去破壞、去掙取、去淬取，來完成許許多多尖端的科技，很多。現在一支筆拿起來，都是好幾種顏料，多少人用腦去把這個原子筆的筆蕊，如何讓它完成。實在是人很聰明，這些資源拿在手裡輕便，可是要多少人靠多少去用心，把它一一地從無變成有，變成很精細、很調和，才能應用得出來？」

為了便利生活，人們集中智慧開發物品，甚至能夠變廢為寶——大愛感恩科技公司種種開發研究，都是應用回收資源，再賦予物品新物命。

「這幾天，我們大愛（感恩）科技（公司）把綠色的寶特瓶拿去做成了筆，它也都是化無用而變有用，不是說，大家享受完了就丟了變垃圾；那垃圾造成了大地大問題，焚化掉了變成了空氣大污染，怎麼

辦？大愛科技讓它變成了許許多多，現在穿在身上的襯衫、衣褲、西裝都可穿，這都是物資，都可以回收來做利用。」

上人指出，應用智慧延展物命並非鼓勵消費，環保最根本仍是要減少浪費、減少自身的欲念。

「最好是呼籲少消費、少欲一點，不要資源無限量地挖起，盡量保護原來的大地，就是要看在消費者的覺悟，要物命讓它延長，不要讓物資的生命那麼短，才被利用了就又被丟掉了，能不能呼籲著人人資源延長慧命，多惜物、愛物，那就是愛護大地。」

難得人身修福慧 藉事修心度己眾

地球環境被破壞的問題已是刻不容緩，唯有趕緊推動環保教育，讓更多人不要貪圖便利，捨棄了天生有用的身體功能。

「那一天，我看到了新聞說，現在的人要爬樓梯，除了搭電梯，只要坐在椅子就可以爬樓梯。感覺說，兩隻腳在做什麼？我們這天生兩隻腳，佛陀說福慧雙修，左腳福、右腳慧，左腳一動是造福人間，右腳一動是動腦發揮慈悲，要福慧雙修，不是讓它廢掉功能。」

話於此，上人再次透露，每天為了鍛鍊體力而行走時的心境。

「總是期待，趁著可以發揮功能，大家要用感恩、知足的心態，來保護大地，多動動，免得（像）我現在（被）說：『師父，你要起來走。』我覺得走路浪費時間，為什麼要站起來走都沒有工作——所以沒事做也不樂，沒辦法快樂。常常看到老菩薩說：『做環保沒煩惱，

做到心很歡喜。』好羨慕，看看這樣子，都是我們真正要做。」

上人長年都肯定環保志工，推動環保對地球、對自我修行的益處。語末時，不忘叮嚀大家，慈濟人做慈濟事，為的是淨化人心一大事，祝福人人盡良能、行善事。

「不要師父說：『做環保很好。』大家一窩蜂要做環保，(是)社會都做，要淨化人心，還要度化人間眾生。昨天(海外慈誠委員授證)，聽了很多從迷轉為覺悟，光是看到了靜思語，薰法在法中，轉變自己，我就會很安慰，感覺終於說法有人聽，可有人用了，用在生活中，真的是很安慰。好啊，時間不留給我多一分，總是請大家把握時間，發揮生命良能，轉識為智，福慧平行。祝福大家，感恩！」

回目錄

環保新知

* 不忍樹木被塑膠袋環繞 前進設計之都米蘭宣導

資料來源： 2019 年 11 月 08 日(環境資訊中心)　上稿編輯： RayPeng 文：宋瑞文

許多人喜愛日本的設計，但對其過度包裝的弊病也頗為感冒。據朝日新聞報導，協助地方一級產業重生的著名設計師梅原真，在 2002 年在看到家鄉高知縣四萬十川水域的樹木，被塑膠袋環繞的窘境之後，利用舊報紙，做出具有設計感的手作提袋，希望能減少塑膠袋的使用，維護家鄉與全地球的自然環境。



截取自「四萬十報紙袋」官網

這項開展多年的環保產品，以梅原真靈感來源的家鄉河川四萬十川為名，稱為「四萬十報紙袋」。顧名思義，把讀完不要的舊報紙，創造出新的形式。在循環利用資源的同時，享受手作的樂趣。推廣多年以來，獲得大型百貨公司與各地車站響應，還預定在明年春天，前進義大利米蘭開設工作坊，傳授製作技巧，提倡環保的消費觀念。

回顧行動的源起，要從四萬十川說起。在森林覆蓋率高達 84%的高知縣，四萬十川有著日本「最後清流」的美譽。可是，隨著歲月流逝，四萬十川作為河川的豐富性與機能，漸漸喪失。2003 年，在環境危機迫近的當下，梅原真推出「四萬十報紙袋」，懷抱最後清流應有的理想，成為整個流域所有產品的包裝紙！



截取自「四萬十報紙袋」官網

從樹而來 回饋於樹

「四萬十報紙袋」，把不浪費的理念，和摺紙的技巧相結合，不只是把舊報紙再利用，還把日本人的美學意識融入其中，做出有功能性的美觀紙袋。相關商品利潤的一部分，投入到四萬十川流域的環保事業。如此，用樹木做成的報紙，又回饋給樹木森林，完成資源的循環利用。

從 2009 年開始，「四萬十報紙袋」的行動，進入新的階段，主辦單位開始培訓具有「四萬十報紙袋」蘊含的理念與製作技巧的講師。有興趣的民眾，在參加過當地開設的傳授講座，得到認證之後，可以販賣自己做的舊報紙紙袋。目前日本全國已有 250 名以上這樣的師資。



截取自「四萬十報紙袋」官網

許多人對於環保行動，有著苦行之類的刻板印象。而循環利用的「四萬十報紙袋」，在環保之餘，也重視趣味性。官網寫道：「在美國用美國的報紙製作，在法國用法國的報紙製作，在世界各地都可以輕鬆地帶著樂趣製作，為地球環境貢獻心力。」對照巧手巧思的成品照片，或許你已經起了遐想，在設計大國日本與義大利的交會之時，又會創造出怎樣的舊報風光。

回目錄

＊ 餐桌上的選擇，一頓飯的救援 三餐的「營養介入」延緩氣候變遷

資料來源：2019 年 11 月 08 日 環境資訊中心 上稿編輯： 鄒敏惠 文：Ariel 營養師

（現任教學醫院營養師， 獸醫所 / 英國倫敦大學醫學所雙碩士、台達英國環境獎學金得主）

英國飲食協會 2018 年底發表的工作手冊表示，營養師在對抗氣候變遷扮演很重要的角色。聯合國政府間氣候變化專門委員會（IPCC）表示，在 2050 年以前，地球需要減少 70%-95%碳排，才能延緩溫室效應。



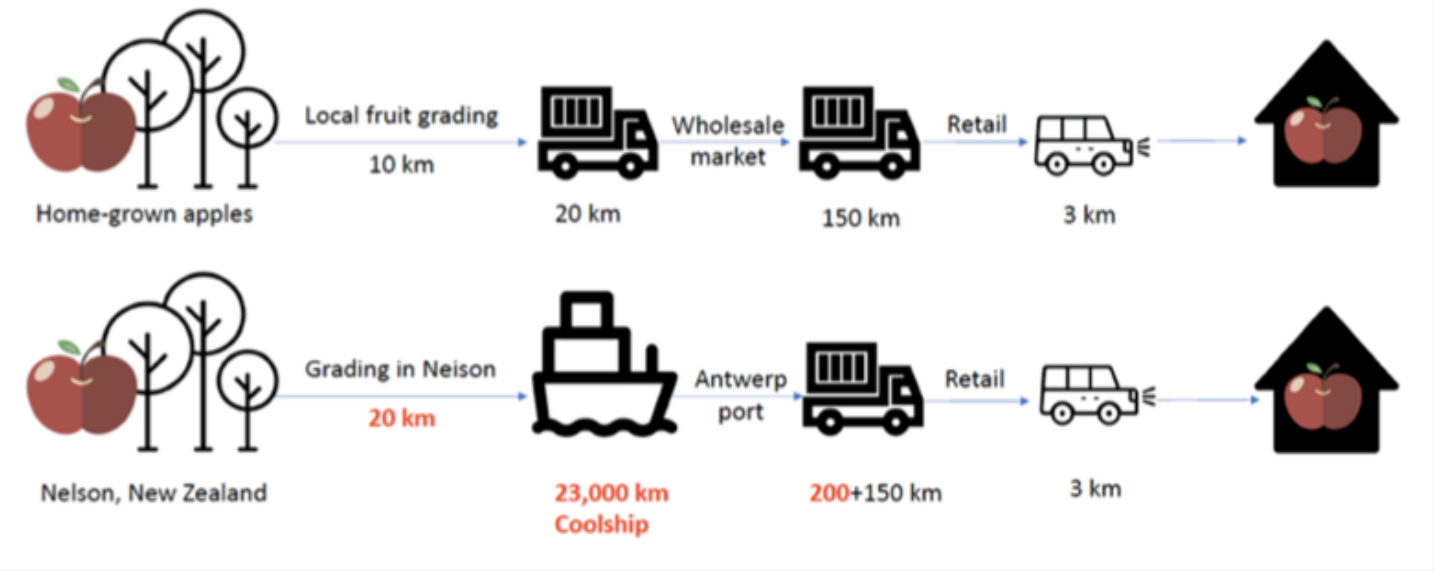
英國飲食協會發表的工作手冊〈British Dietetic Association-Toolkit〉

身為營養師，在醫院臨床端，常接觸到許多患有慢性病的病人，例如第二型糖尿病、心血管疾病或癌症，我們注意到他們的熱量、紅肉攝取量過多，及纖維攝取不足的問題。我們在臨床上大多著重於病人的

健康及飲食習慣，但營養介入後，不只改善病人的健康，同時也對抗了氣候變遷。

從農場、生產、分配、運送到餐桌，每一個環節都跟氣候變遷有關。與食物生產相關的溫室氣體排放達全球的 15-30%。餐桌上的餐食，影響到的是去森林化、生物多樣性、土地利用、水份利用。

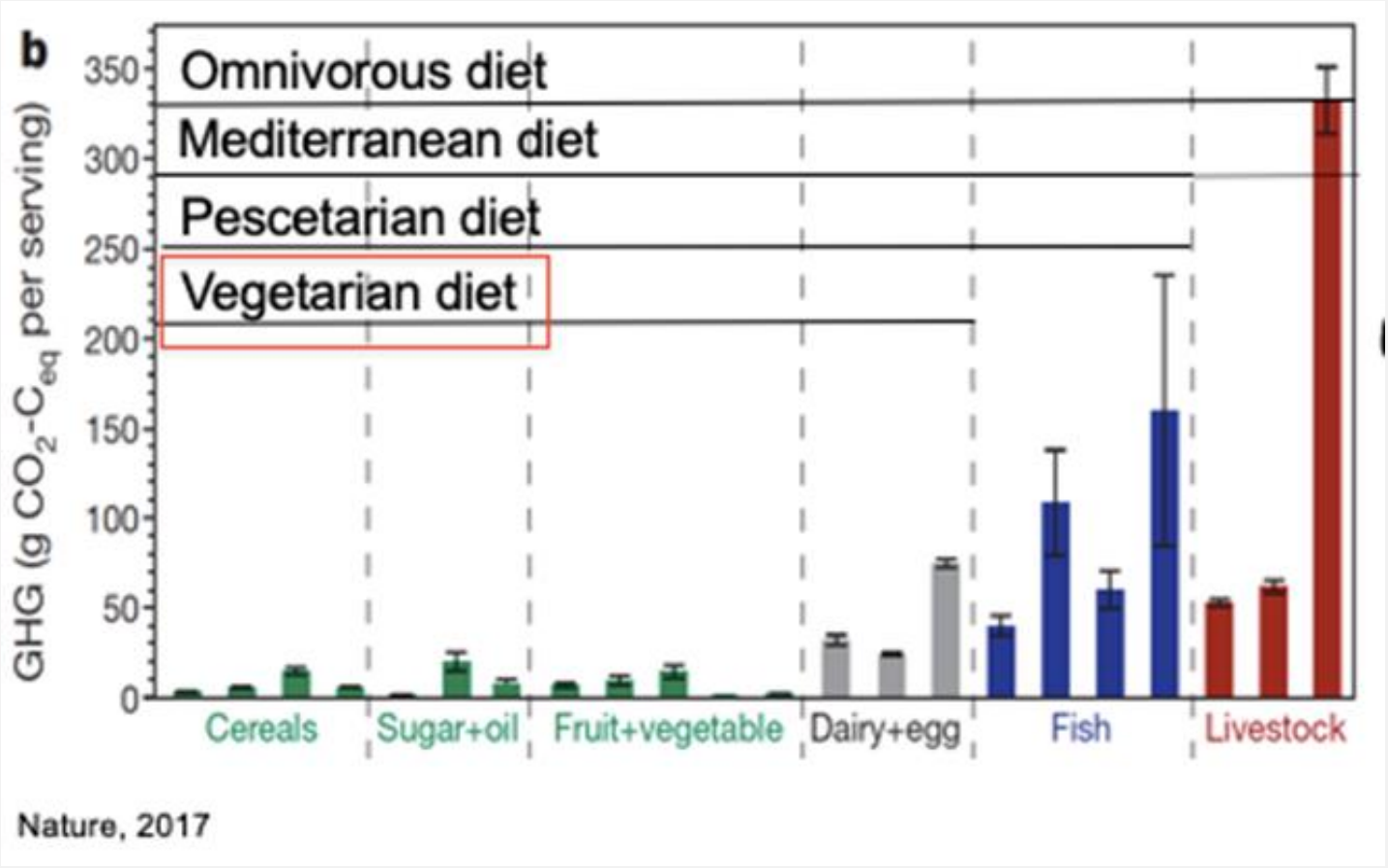
以一個蘋果的選擇為例：餐桌上我們選擇的蘋果，是產地直銷？還是進口？背後的碳足跡如下：



圖：Ariel Ho / 數據來源：Food(miles) for thought-energy balance for locally-grown versus imported apple fruit

英國飲食協會（British Dietetic Association, BDA）2018 年底發表的工作手冊：Eating patterns for health and environmental sustainability，表示營養師在對抗氣候變遷扮演很重要的角色。聯合國政府間氣候變化專門委員會（IPCC）表示，在 2050 年以前，地球需要減少 70%-95%碳排，才能延緩溫室效應。而英國牛津大學研究指出，飲食習慣的改變影響 2/3 的溫室氣體排放，當然與素食的程度不同（依全球飲食建議可降 29%，純素可降 63%，全素可降 70%）。英國三年前原本素食（plant-based diet）的比例跟台灣相近，約 12%，近三年持續成長，至今有近 25%的人選擇素食。英國吃素的比

例成長是有新的意識形態改變，包括動保意識提升、環境保護等等，因此選擇改變他們的飲食方式。台灣吃素人口比例還算高，目前以早素、初一、十五素、還願素、宗教素等等居多。這裡的「素」，廣義來說是以植物為基礎的「蔬」食（plant-based diet），不一定是全素（Vegetarian）或純素（Vegan）。相較之下，的確我們還有潛在的族群可以做飲食改善。



圖：Ariel Ho / 資料來源：Nature, Global diets linkwith sustainability and human health

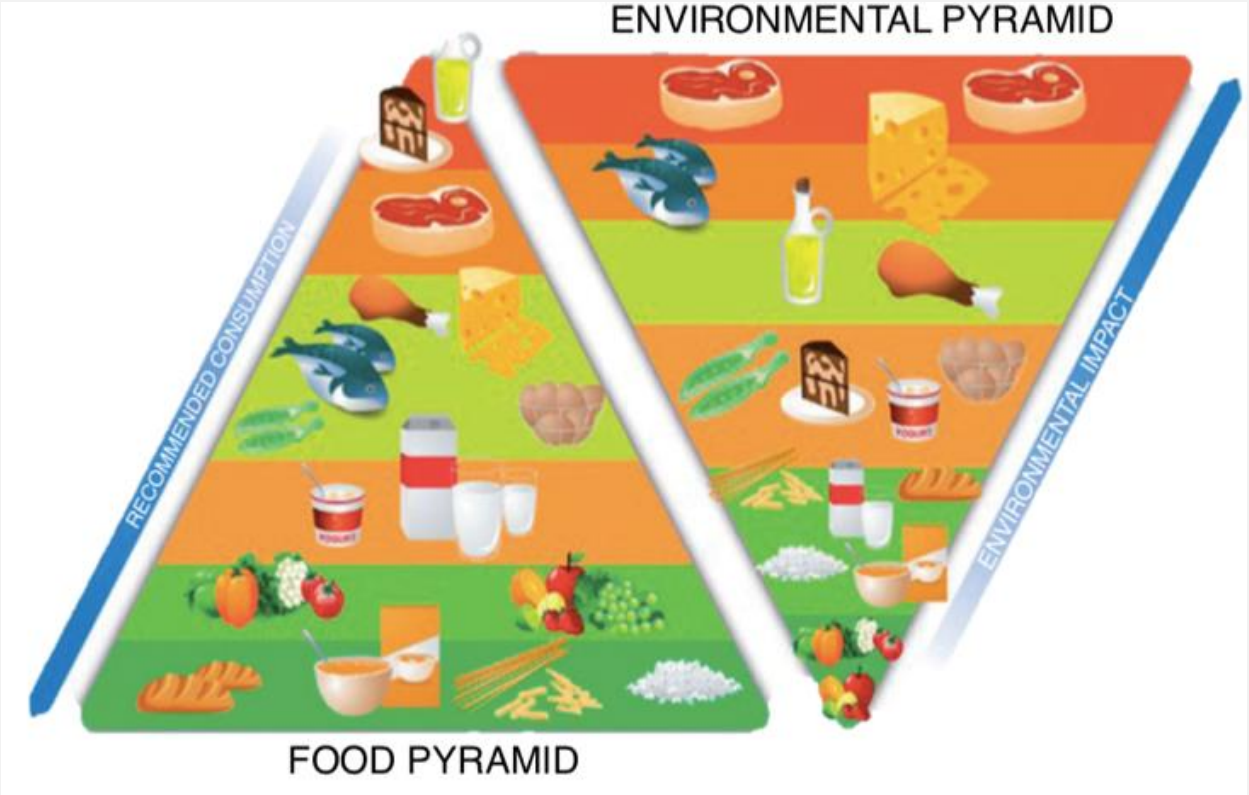
由 Nature 於 2017 年發表的文章，不同的食物與碳排放量的關係。透過這張表可得知：1.畜牧業的肉製品（Livestock）是碳排放量最大的。2.不一定是只有全素（Vegetarian）或純素（Vegan）才能保護環境──執行地中海飲食（Mediterranean Diet）: 減少紅肉的攝取，或者魚素（Pescetarian Diet），也能對環境有莫大的保護。

以去年在英國倫敦大學設計線上課程中的例子做說明 : 一餐一樣的蛋白質克數來源的 肉食（meat-based diet） 和蔬食可以有 4 公斤的

二氧化碳排放差距。

在對病人衛教以及參與社區活動時，常常傳達：「每日飲食指南中，我們所需的豆魚蛋肉類只需 3-8 份，這大約是我們的一個手掌的厚度大小」、「肉食主義者要注意，國際癌症研究基金會（IARC）把紅肉列為 2A 級可能致癌的癌症風險因子」、「精製的、糖漬的、醃製的加工食品的食用應該減少」等等，可以發現，照顧好自己健康的同時，背後更深的一層意義是對抗氣候變遷。

永續飲食（sustainable diet）對環境保護的關聯尚需深入的研究，而永續飲食跟人類營養之間含括的層面也相當廣泛，例如：如何以熱量、蛋白質或營養密度，去看是否該食物屬於永續飲食的一種。目前有共識的是：沒有一種永續飲食適合每個國家、每一地區的。意思是說，在不同地區會有不同的永續飲食。現今美國、英國、瑞士各對於永續飲食發表了初步的建議。以台灣來說，筆者建議初步用一個簡易概念（如下圖）: 一個食物金字塔以及環境金字塔的比較，讓大家更了解餐桌上的食物跟環境跟營養的緊密關係。



食物金字塔頂端部分建議吃愈少愈好，像是蛋糕、油、紅肉等等。對環境危害來說，也是加工製品、油、紅肉等等，有更多的碳排放量。 來源：Alsaffar, Sustainable diets: The interaction between food industry, nutrition, health and the environment

如何進行 sustainable diet? 在英國倫敦大學設計課程中分為四個部分：

1. What is sustainable eating? 了解什麼是如何永續飲食
2. Eat local 使用當地食材
3. Waste less 減少剩食
4. Protein matters 蛋白質來源的選擇

限於篇幅，先有一些初步的概念，有機會將深入解釋，敬請期待。

回目錄

*台灣海平面上升比全球平均快 2 倍！專家預估:台北遭淹沒恐剩 12 年

資料來源：永續新聞網

工業化發展下，全球暖化導致極端氣候頻繁出現，淹水、地震、極熱災情不斷，所以各國紛紛展開應對措施，英國國會和愛爾蘭陸續宣布氣候緊急狀態，印尼首都雅加達也正式啟動 10 年遷都計畫。

台灣海平面上升速度，高於全球平均速 2 倍

反觀台灣，專家反映因為台灣是海島，所以海平面更容易因為海

水來源多、地球自轉，加上西太平洋的海溫較高、海水匯聚多，以及熱膨脹效應等原因，上升速度加劇，因此台灣海平面上升率，高達全世界平均值的兩倍。

台灣健康空氣行動聯盟理事長葉光芃也表示，「英國連續 6 年減碳，而且它的碳已經恢復到 1888 年（的狀況），但是英國已經宣布急診，（回頭看）台灣 CO2 排放是增加的，而且我們（台灣、英國）因為全部都是海島，所以我們海平面上升是比國外是增加很多的。」

「台北」氣溫平均升溫 1.7 倍，高於台灣的 1.4 倍

台灣健康空氣行動聯盟指出，地球目前平均升溫 1 度，台灣便會升溫 1.4 度，而首都台北更是高達 1.7 度。這表示，如果 2030 年全球升溫 1.5 °C，台北恐將超過 2 °C；如果 2050 年全球升溫 2 °C，台北更可能升溫超過 3 °C 到 4 °C。

中研院生物多樣性研究中心研究員陳昭倫更說明，台灣周圍海水升溫是全球最快速的區域之一。即便人類努力控制升溫在 1.5°C 之內，全球將有 90% 的珊瑚礁、人類的生態圈會從地球上消失。

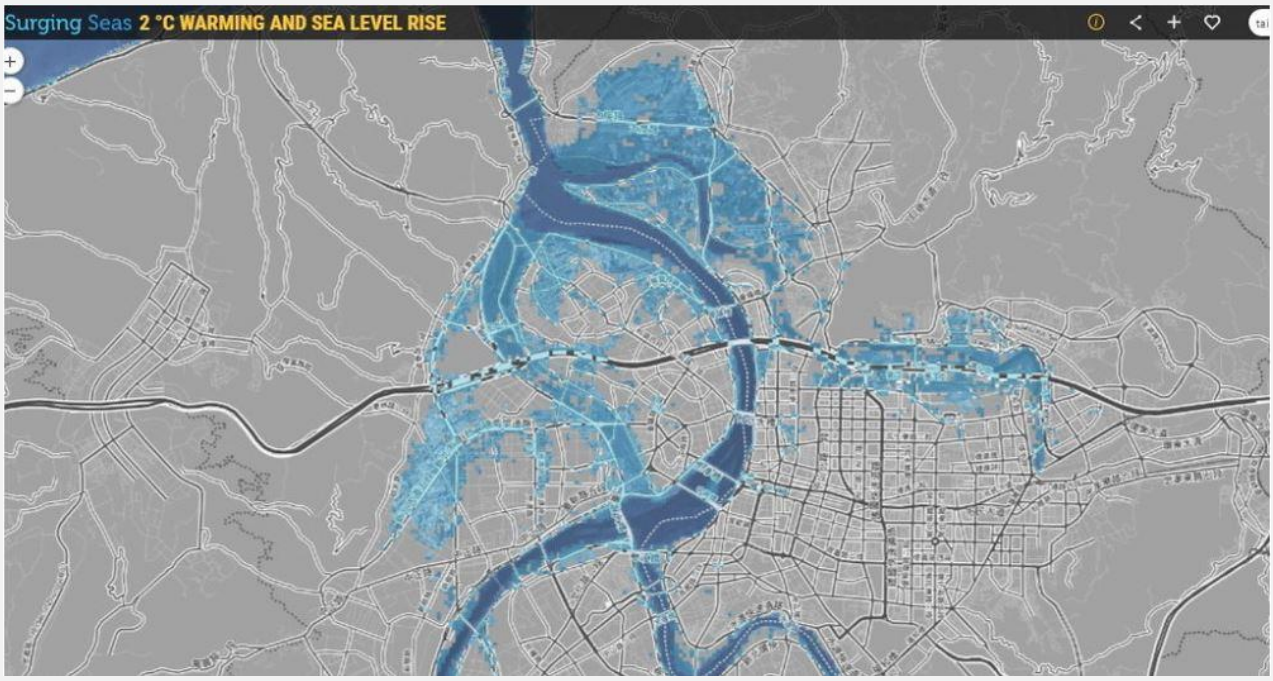
葉光芃也提出具體例子，若 2050 年升溫 2℃，台北松山機場、大直豪宅區都在淹水範圍內，松山機場可能已無法起降，新北機捷都淪陷。.

台灣健康空氣行動聯盟也預估，21 世紀末的台北盆地，淹水高

度恐達 3 公尺，大台北地區大概有 3 分之 1 土地遭淹沒，六都未來將只剩下兩都——桃園和台中。

台北淹沒危機，如何展開「遷都」計畫？

由於台北市盆地，加劇了熱島效應，導致氣溫加升快速，如果又加上海平面上升海水倒灌，會因為地形關係，洪水難洩除。除此之外，氣候變遷帶來的地震，也會因為盆地關係，加重災情。



https://buzzorange.com/techorange/wp-content/uploads/sites/2/2019/05/global-768x408.jpg >升溫 2°C 情境下，台北市與新北市海平面上升地圖。
圖源自：sealevel.climatecentral.org。

衡量種種因素下，台灣健康空氣行動聯盟、氣候變遷學者，共同呼籲政府應積極落實減碳政策，考慮即刻展開台北遷都計畫。

氣象達人彭啟明也發聲：「2032 年可能就會到達上升 1.5 度，所以我們只剩下 12 年的時間可以遷都，所以我們要趕快行動。」

回目錄

草根菩提

20191024 - 心所歸處 & 風雨無阻

【心所歸處】



無常三度來敲門，對盧惠珠而言，是生命的一種學習，過去以為自己無法應付的事，但自她生病後發現自己的潛能，現在每天保握時間，努力付出。

盧惠珠認為每個人的人生要彩色還是黑白？自己要去決定，自己要快樂就是自己要去做。看似樂觀的她，面對病痛也曾對人生困惑過，如今她慶幸自己走入慈濟、做慈濟事，才能真正有所體會。

抗癌一路走來，法親的陪伴增強她面對病痛的勇氣，也讓她多了一分安心。除了歡喜做環保外，還承擔大愛媽媽，經常到學校和 學生開心互動，也到療養院關心長者，慈濟成了療愈心靈的最佳場所，她很享受那一分的寧靜，同時也讓她人生有了意義。

【風雨無阻】

張輝森，一場突如其來的意外改變了他的人生方向，這份意外不管如何難以明白，如何的悲傷，他選擇唯有愛能終止悲傷，才能讓生命延續。

太太無預警選擇輕生，對他、對孩子在心靈上都是一種創傷，然而他轉念，坦然平淡地面對，如今他走入慈濟、走進環保站做環保，甚至



走進校園當交通導護志工與課輔志工，把握時間積極付出，廣結善緣，充實自己的人生。這一切的改變，是因為每天薰法香，每天聆聽上人的法，讓他了解因果觀，也對自己人生有了另一番思索，努力付出不讓自己的人生白走一趟。

只有自己能打造一路走來的人生，也只有自己能創造今後的人生。盧惠珠和張輝森他們如何創造自己的人生呢？

請收看【草根菩提】20191024 - 心所歸處＆風雨無阻

https://www.youtube.com/watch?v=dmb9lxq-Tdo

回目錄