

環保月報

2024 年 08 月號

環保月報

—2024 年 08 月

上人開示

證嚴上人開示：「人人心地如一片大地，這個大地、心地，若沒有適時去滋潤滋潤，土地撒種子也不會大，所以這片心地的美，有心的土地，有這樣的氣氛、有這樣的水分去滋潤它。.....

(詳閱請點)



環保新知

- **有意識地過生活 減塑達人教你四招還地球乾淨模樣**
- **2024 年遇最熱 6 月 全球連 13 月均溫創新高**
- **放大蔬食力量 顧健康又愛地球**



看見菩提身影

因方奇輝、楊秋燕、謝蔡福三人為新竹輔具平台主要成員，自平台營運開始，從回收輔具、整理維修、仔細清消到媒合適合的案家，團隊的成立從無到有，突破萬難，不僅將各類環保輔具延續物命，發揮大用。.....(詳閱請點)

雲端聞法 隨處弘法

2024-07-09 | 慈濟基金會



證嚴上人開示：「人人心地如一片大地，這個大地、心地，若沒有適時去滋潤滋潤，土地撒種子也不會大，所以這片心地的美，有心的土地，有這樣的氣氛、有這樣的水分去滋潤它。這樣種子，各種不同的種子，這樣播下去，這個心地會很豐富。如同這世間的環境，各種不同，青青綠綠，很漂亮，有山有水。我們的心靈，就是這樣有山有水。」

【證嚴上人行腳 7 月 5 日北區溫馨座談開示】

慈濟靜思堂是社區的好鄰居，也是社區居民的「心靈居」。證嚴上人行腳 7 月 5 日續與北區慈濟人溫馨座談，殷殷叮嚀弟子，要以顧家的心情來守護慈濟道場，會合人力、物力將慈濟的愛落實在人群裡，以法水滋潤民眾乾涸的心田。

人間道場富有愛 合心守護利社區

高齡社會加上少子化趨勢，打造韌性社區，少不了人與人之間的互愛與互助，上人慈示，慈濟人深耕社區，要用顧家的心，來疼惜彼此。

「顧家、顧家，師父才會安心，這分的愛，我們的管理是真正用心會合，叫做『合心』。合心管理是真正地把佛法的精神，慈濟的愛，落實在人群裡。佛法的精神就是守好規戒，慈濟的愛是普被，要普遍落實。需要人力，有人力；需要物力，有物力。」

「我們是大家庭，哪一個地方來我們這裡需要東西，我們有，我們就供應；我們這裡缺的，去別的地方，別的地方一樣也要供應，這些物資通盤管理，這都是我們的家當。我們的大家庭，我們的家當。」

「慈濟，師父常常很感恩，慈濟不是師父一個人的，是你的、他的、他的、我的，我們共同用大愛，真的是資源豐富、愛心豐富，匯合起來的大愛。所以我們就是用這分心，大家結合起來。」

四大志業為眾生 行願人間老當壯

上人直抒心懷，盼望每個人走入慈濟都不孤單，也希望人人要自我祝福。

「我們現在難免（會老），老是好事情，老就表示我們健康，老是大好事情。但是，我們老的時間，到底自己再盤點一下：走入慈濟做了什麼事情？你會愈盤點愈歡喜。」

慈濟行願超過半世紀，即將邁入一甲子，資深慈濟人跟著上人一路走來，即使白髮蒼蒼，仍精進在人間菩薩道上，步步踏實建立起穩固的四大志業。

「四大志業，慈善、醫療、教育、人文，我們是共一體，共一體。『為佛教、為眾生』，佛陀出生人間，但是，他離我們很遠，在印度；離我們很長的時間，二千多年了，我們要如何做，才可以讓社會很平安，人人通情達理，可以懂道理。現在的時代，資訊很方便，但是道理都不懂……」

弘法利生為佛教 法潤心地善人間

科技時代資訊爆炸，卻也充斥著負面和虛假的訊息，令人憂心。上人企盼慈濟人間化的生活佛法，可以成為心靈淨水，洗滌塵世煩憂。

「人人心地如一片大地，這個大地、心地，若沒有適時去滋潤滋潤，土地撒種子也不會大，所以這片心地的美，有心的土地，有這樣的氣氛、有這樣的水分去滋潤它。這樣種子，各種不同的種子，這樣播下去，這個心地會很豐富。如同這世間的環境，各種不同，青青綠綠，很漂亮，有山有水。我們的心靈，就是這樣有山有水。」

「佛陀的精神從二千多年前，他說法，也許時間長久、空間離很遠，到底佛法對人間有什麼用途？我就一直很期待，我有這樣的因緣。師公，導師，給我『為佛教、為眾生』六個字，所以我把這六字守護。『為佛教、為眾生』。為佛教，我要如何為佛教？」

「我說話，現在這個空間也差不多只有幾個人聽得到而已。現在科技幫助我，讓我在這裡說，有十五個國家，將近超過一千（條連線），所以不是只有我們這裡在聽師父講話，剛剛也有十五個國家聽你們講話。這個時候，我們的分支聯絡處都集合人在聽，所以到處都是道場。這個地方是道場，大愛（臺）也道

場，在你家裡有朋友來坐，你點一下，也有很多人在聞法。或者是自己時間到，快點把它點一下，也可以就地聞法，這就是弘法利生。」

「你們可以給人一個因緣，跟朋友說等等，只要有因緣就讓他們聞佛法，也看見慈濟，讓他們有因緣來淨化，接觸到法，心就會淨化。現在科技很發達，所以我們要把握因緣，與師父共同一志廣度眾生、弘法利生。」

回目錄

環保新知

* 有意識地過生活 減塑達人教你四招還地球乾淨模樣

資料來源：人間福報　文 / 聯安預防醫學機構 編輯部 諮詢 / 慈心基金會減塑企業講師 蘇淑華講師

近幾年登山活動盛行，不少人登山享受美景的同時，卻也因為貪圖方便，而將垃圾留在了山上。登山杖、瓦斯罐、塑膠袋等等，各種廢棄物汙染了山林，也讓自然的美景蒙上了一層陰影。這幅景色觸動了慈心基金會淨塑講師蘇淑華，讓她決定加入減塑的一員。「**我想過，60 歲以前的我是為了工作努力，60 歲以後，我想做對生命而言有意義的事情。**」從此，蘇淑華淨山淨灘，只為還地球一個乾淨的模樣。

塑膠是方便，還是災難？



根據統計資料顯示，**台灣每年平均用掉約 165 億個塑膠袋、30 億根吸管、57 億個寶特瓶、80 億個紙餐盒，**大量的塑膠垃圾不僅造成處理困難，汙染海水的塑膠微粒更是在傷害海洋動物的同時，也進到人體，影響著人類的健康。

蘇淑華感嘆，當初發明塑膠袋的瑞典的工程師 Sten Gustaf Thulin 原是因為擔憂紙袋濫用，導致森林被過度砍伐，才發明了堅固耐用的塑膠袋，希望能夠環保愛地球，哪想到竟因方便使用、製造成本低廉，反而成了自然的災難，不少人用完就丟，對環境造成更大的危害。

回收並非最佳解方！ 90% 的塑膠製品沒有被回收



圖片來源：一次用產品源頭減量宣導網

台灣高達 55%的垃圾回收率備受讚譽，但蘇淑華說，「回收是罪惡的橡皮擦。」不少人都認為只要有徹底執行回收就不會造成汙染，**但實際上，台灣的回收系統並不完善，不少回收物互相摻雜**，例如沒洗乾淨的紙餐盒的油汙與廢紙混在一起反倒彼此汙染，讓民眾辛苦分類的成果全都進到焚化爐。

有鑑於塑膠危害的影響，行政院環境保護署也規劃了一次用產品減量的時程表，從 91 年起便規定量販店、超級市場、連鎖便利商店等七類對象不得提供免費塑膠袋，111 年更禁止四

類內用餐飲使用一次性塑膠吸管。隨著環保意識提升以及透過逐步政策讓民眾習慣無塑生活，環保署未來將逐步跨大禁用類型與範圍，希望 2030 年能夠完成全面禁用購物用塑膠袋、免洗餐具、一次性外帶飲料杯以及塑膠吸管。

減少塑膠好簡單，四招教你輕鬆上手



對於長年習慣使用塑膠商品的人來說，想到要減塑不免會覺得麻煩、退卻，甚至一時間也不曉得從何下手，蘇淑華說其實只要從四個面向著手，就會慢慢養成少用塑膠甚至不用塑膠的習慣。

一、 生活紀錄：想要減少使用塑膠，絕對不能只憑一時的熱血，否則當熱血褪去，很快就會因為貪圖方便而回到原狀，蘇淑華建議，每天都記錄自己使用了哪些塑膠製品，不只能直接面對自己到底製造了多少垃圾，也能更有意識地減少塑膠的使用。

二、 傳統市場減少一次性塑膠袋：一次性塑膠袋是傳統市場中每個攤位都必備的長駐品，也因此不管去哪個攤位都可能會拿到不少的塑膠袋，如果市場一圈下來，買了蔥、魚、豆腐，再買個水煎包、烤鴨，塑膠袋數量不容小覷。因此蘇淑華建議，除了自備保鮮盒、矽密袋外，

吃零食留下的夾鍊袋也可拿來使用，裝魚裝肉都不怕髒，清洗後還能重複再使用。

三、 外出三寶不要忘：環保杯、保鮮盒、環保餐具，這三樣是蘇淑華外出必備的東西，重要性不亞於錢包與手機。光是這三樣東西，便能大大減少外出的塑膠使用量，是蘇淑華力推的外出三寶。

四、 盡量購買無包裝的蔬果：近幾年裸買裸賣商店漸漸多了起來，因此購物上想要減少塑膠量更加容易。另外，全聯、家樂福也開始有一部分蔬果是以裸賣形式上架，不僅有效減少塑膠量，對民眾而言便利性也高。

「如果我們不從源頭減塑，台灣會變成垃圾島。」訪談的最後，蘇淑華語重心長的提醒，地球是大家的共業，因此每個人都應該努力改變自己的使用習慣，從自身做起，一起維護美好的地球。

回目錄

* 2024 年遇最熱 6 月 全球連 13 月均溫創新高

資料來源：人間福報



熱浪席捲全球，美國甚至發布「極度高溫警報」，圖為加州阿拉米達。圖 / 美聯社

【本報綜合外電報導】歐洲聯盟（EU）氣候監測機構「哥白尼氣候變化服務」（Copernicus Climate Change Service）8 日表示，今年 6 月是全球有紀錄以來最熱的 6 月。

哥白尼氣候變化服務表示，2023 年 6 月以來，全球連續 13 個月出現前所未見的高溫，每一個月都刷新先前的氣溫紀錄，6 月海平面溫度也連續 15 個月創下新高，促使全球氣溫飆升。

負責人布諾坦普（Carlo Buontempo）說：「它凸顯一種大規模且持續不斷的氣候轉變...就算這種特殊的連續極端現象在某個時間點終結，隨著持續變

暖，我們也一定會看到新紀錄被打破。」

全美 1/10 人口 處於極端高溫警報

哥白尼氣候變化服務表示，截至 2024 年 6 月的 12 個月，全球氣溫達到有紀錄以來最高，平均比工業化之前高 1.64℃；這不代表 2015 年《巴黎氣候協定》同意控制升溫在 1.5℃內的目標被打破，因為這項目標是以數十年來衡量，而非單一年度，但哥白尼氣候變化服務認為，未來 5 年間，地球年平均氣溫有 8 成機率會至少暫時超過 1.5℃。

另外，根據美國國家氣象局（NWS）日前發布最高等級的「極度高溫警報」，涵蓋 3600 萬人，相當於全美 10%人口；美西和太平洋西北地區數十個地點的高溫，已追平甚至打破先前紀錄，加州死谷國家公園便記錄到 53.3℃高溫，預估近期將出現更多極端高溫，例如死谷火爐溪本周氣溫可能達到 54.4℃。

地球上的最高溫正式紀錄是 1913 年 7 月在死谷記錄到的 56.67℃，但有些專家認為，真正的最高溫紀錄是 2021 年 7 月在死谷測得的 54.4℃。

熱浪也帶來野火，位在加州的普萊瑟維爾機場受到波及，機場周邊 31 公頃被燒毀，不只飛機，就連機庫都受損；儘管加州消防隊緊急出動，還是只能控制 5%火勢，加上未來一個星期熱浪持續，溫度上看 54℃，恐怕都讓野火愈來愈難收拾。

日櫻桃產量銳減 影響 7 萬份回禮

亞洲也飽受高溫威脅，日本西部和東部受到太平洋反氣旋覆蓋，以致錄得高溫，加上溼度高，氣象廳與環境省向東京及 25 個縣發出中暑警報。

截至 7 日下午 1 時 30 分，日本氣溫高達 35℃以上的地方達 105 個，其中，靜岡市 7 日中午過後錄得 40℃，是當地 1940 年有紀錄以來最熱，關東至內陸的福島、山梨、群馬縣以至關西兵庫縣，均錄得超過 38℃，首都東京則是 36℃。

高溫也影響「故鄉納稅」的回禮。日本民眾捐款給地方自治政府並確定申報後，捐款部分額度可以扣抵所得稅及住民稅，這種捐款被稱為「故鄉納稅」，各地方政府也會準備「回禮」吸引捐款者，山形縣的回禮之一，就是當地名產櫻桃。山形縣櫻桃占日本產量 7 成以上，不過今年出貨量因高溫銳減，導致當地政府無法送出約 7 萬 7600 份的回禮，山形縣政府等單位表示，今年 5 月溫差比往年大，櫻桃樹果實在茁壯前就開始變色，6 月平均氣溫又比往年高 1.8℃，導致櫻桃在短時間內成熟之外，也有櫻桃來不及收成就腐爛。

* 放大蔬食力量 顧健康又愛地球

資料來源：蔬福生活 陳玲芳

營養師強調，吃蔬食除了顧健康，也能護地球。圖／pexels

【記者陳玲芳專題報導】「蔬食」除了「顧健康」還能「護地球」，聯合國糧農組織計算，在人為溫室氣體排放中，飼養牲畜占了 14.5%，換言之，為了生產肉品所產生的碳排放，比全世界汽車、船、火車以及飛機的碳排「全部加起來」還要高！

綠色和平組織、Green Monday、牛津大學等機構，亦個別提出蔬食對環境的好處，只要每天或每周施行一餐蔬食，一個小小選擇，累積起來的減碳、減水效果，十分驚人。



圖／聯安預防醫學機構提供

放大蔬食的力量

＊ 一個人吃 1 天蔬食，可減少 2.4 公斤的二氧化碳排放（相當於 73 棵樹一天所吸收的二氧化碳）！

＊ 一個人吃 1 天蔬食，可省下 1611 公升的水（相當於 20 次的淋浴水量）！

* 若眾人一起吃蔬食，全球農地的使用量有望減少 75%！

根據國民營養調查報告顯示，9 成以上國人膳食纖維攝取不足，這也代表我們的蔬菜、水果

都吃不夠！吃蔬食，是增加膳食纖維攝取的不二法門，不僅有助每天排便的順暢性，也能維持人們的腸胃道健康。



圖／pexels

植化素保健效果佳

聯安預防醫學機構聯安診所營養師徐景宜表示，植物性食物中富含的植化素，是人體本身無法製造的，須藉由食物攝取獲得。各種繽紛的蔬果、辛香料、全穀雜糧等，皆有不同型態的植化素，進而形成自己特殊的顏色或氣味，就如同植物本身的免疫防護機制。

近年來，許多研究發現，食物中的「植化素」，對人體健康很重要，有助於體內抗發炎、清除自由基、調節免疫力、防止癌細胞生成等功用，且植化素有著良好的「抗氧化力」，對於高血壓、糖尿病、心血管疾病、過敏反應等，也具有良好的預防保健效果。

徐景宜提醒，每種蔬菜、水果中富含的植化素不只有一種，因此多顏色、多種類的攝取是重要的關鍵，只要將「彩虹植化素」的概念融入日常飲食中，就能多方攝取到各種植化素。



圖 / pexels

4 撇步為營養加分

蔬食者更要特別注意營養的均衡、蛋白質及好油攝取，徐景宜營養師分享以下 4 大飲食撇步，

幫助蔬食者吃得健康又均衡。

撇步 1. 選擇多元、多樣化食物

在每餐飲食中，不論是蔬果或是蛋白質，都建議攝取多樣化的食物種類，幫助自己攝取到各種不同的營養素。

撇步 2. 蛋白質份數要足夠

蛋白質不足，易影響肥胖、疲倦、落髮、肌肉量及免疫力下降。一天需要攝取多少份量的蛋白質呢？把「自己的體重÷7」即為一天所需份數，例如：目前體重是 56 公斤，換算一天蛋白質份數是 8 份，平均三餐每餐蛋白質份數為 2-3 份，相當於手掌加手指的長度及手掌的厚度。



圖 / pexels

撇步 3. 不忘健康夥伴：好油脂與堅果

有些民眾會有「油吃多了膽固醇會高」的迷思，但實際上吃適量的好油，可以幫助增加好膽固醇、抗發炎，對心血管保護更有益處；為求方便外食者，建議可選擇每天食用「一湯匙」份量的堅果（腰果、杏仁、核桃）來補充好油脂。

撇步 4. 同時補充水分，排便更順暢

吃蔬食時，需補充足夠的水分，幫助纖維膨脹，才更有助於排便順暢、「腸」保健康。

看見菩提身影

【看見菩提身影】生命擺渡人 - 方奇輝、楊秋燕、謝蔡福









因方奇輝、楊秋燕、謝蔡福三人為新竹輔具平台主要成員，自平台營運開始，從回收輔具、整理維修、仔細清消到媒合適合的案家，團隊的成立從無到有，突破萬難，不僅將各類環保輔具延續物命，發揮大用，更從擺渡人出發，讓愛成為一種力量，善盡一份社會責任；且從個案接觸中，各自體悟出許多人生哲理，感同身受地無所求付出，只要有人需要就會一直擺渡人。

子方面的專長，對於病床

方奇輝和太太楊秋燕在市場賣水果，在接下輔具任務後，水果生意的營業時間也配合勤務而彈性調整，方奇輝認為有捨才有得，雖然捨掉很多賺錢機會，卻多了很多助人的機會，從不擔心申請輔具者太多，會有送不完的問題。

「會不會是老天爺給我的功課，先讓我有病苦再去體會別人的痛，才能堅定人生的方向！」楊秋燕曾經歷過病苦，對於輔具的需求有更深的體悟，看到偏鄉醫院輪椅多半老舊破損，擔心影響患者使用安全，發願為偏鄉及離島更換新的輪椅，得到志工、親友及實業家的熱烈護持捐輪椅助人，如今感恩現在擁有健康的身體，和先生同進同出，一路走來初心不變。

慈濟的二手輔具團隊，遍布全台各地，只要民眾有需求，都可以提出申請。初期志工謝蔡福提供自己的私人倉庫，作為環保輔具倉庫，並定期清洗、消毒，因懂得那分急迫性，一直從事生命禮儀工作，看盡無常生死離別的他，把每天都當成最後一天來活，希望自己離開這個世界時，心是坦然無

遺憾的，因而他不只送物資、送棺木，將愛送偏鄉原住民，圓滿生死大小事。時至今日，環保輔具永續，接力傳送大愛，志工如何勤耕這方福田，譜寫一篇篇動人身影。

請收看【看見菩提身影】20230916 生命擺渡人 - 方奇輝、楊秋燕、謝蔡福

https://www.youtube.com/watch?v=oKgJAZIZP8Q