

環保月報

2021 年 7 月號

環保月報

—2021 年 7 月

上人開示

證嚴上人開示：「天降大任，人皆有責，這個時候，這我們醫療同仁都有這樣的觀念，沒有逃避，勇於承擔，還要花更多更多的精神、體力，有志一同，看了很捨不得，也很感動，承擔起這樣的使命。.....(詳閱請點)



環保新知

- **蔬食有益健康 降低 73%新冠重症風險**
- **日本政府激推植物肉飲食 素食觀念寫入《2021 年環境白皮書》**
- **【世界海洋日 2021】3 個你要知道的海洋污染解決方法**



草根菩提

為人熱心又勤勞的黃文川，過去生活一向奢靡，輸人不輸陣，但自經商失利後，和太太經營素食料理工作室，更投入慈濟，改變了生活態度，也改變了他對人與人之間相處的態度，他說「誠意方殷」

很重要。.....(詳閱請點)

臨危大任　護生無懼

2021-05-31 | 慈濟基金會



證嚴上人開示：「天降大任，人皆有責，這個時候，這我們醫療同仁都有這樣的觀念，沒有逃避，勇於承擔，還要花更多更多的精神、體力，有志一同，看了很捨不得，也很感動，承擔起這樣的使命，真的要有那一分的真誠。看到了我們的護理、醫師，那樣很輕柔，不只是說願意收，收來的照顧很有人文；不只是願意收，還是人文品質的膚慰的照顧，這實在是很真誠。非常地感恩，感恩我們醫護同仁，真誠地膚慰照顧這一群病患。」

【證嚴上人 5 月 31 日志工早會開示】

「這一波，在醫療系統真的很辛苦，不只是我們的醫院，其實所有的醫療院所都是很緊張，而且很辛苦，身心都憔悴。如何守護健康，如何守護愛、守護生命。這個時候，真正是大任臨頭。」

5 月的最後一天，證嚴上人於志工早會上，向對抗新冠肺炎的醫療人員們表達了感恩與不捨，也感恩身為後盾的慈濟志工們，人人謹慎小心，盡力給予支持與支援——不論是應醫療所需，製作防護面罩，或是搭建戶外簡易屋做檢疫所，或捐贈金錢與資源，或呼籲茹素並身體力行。種種行誼，上人都是感恩且感動。

杏林春風化甘露　仁心典範百歲醫

典型在夙昔，一生奉獻給臺灣醫界的楊思標教授，於 2021 年 5 月 26 日下午辭世，享壽一百零一歲。上人看見楊教授的生平回顧影片，想到了花蓮慈濟醫院建院時期的篳路藍縷，楊教授一路從建院、興辦慈濟護專，到晚年仍在授課、培育英才，實是滿懷感恩與感念。

「看到了楊教授，楊思標教授，總是感覺親切感，感覺他還是活生生的在身邊。看到他，想到了醫療，是他在醫療裡為人間、社會貢獻很大。相信現在在我們醫療系統，此刻聽到師父提起楊思標，情與我應該是同感——我不捨、我感恩。」

當時貴為臺大醫院院長的楊思標教授，連同後來成為慈濟醫院首任院長的杜詩綿院長、次任院長的曾文賓院長，幾位醫界領袖，一路扶持慈濟醫療志業茁壯。

「我們（花蓮慈濟醫院）即時就要啟用，醫師在哪裡？行政還有瑣瑣碎碎大小事，總是都還沒有齊。感恩那個時候楊教授，我們建設圖開始請教他，他就開始用心支持、建議，這二、三年的工程，在那個時候他是臺大院長，有很多需要他幫助，跟靜懣（林碧玉副總執行長）常常到醫院去請教他，都是義不容辭，介紹了某一科的主任，某一科的專長，總是建議、介紹等等，都是那一分情。」

儘管楊思標教授、杜詩綿院長、曾文賓院長三位已經謝世，但在慈濟留下典範與永不磨滅的足跡。

「想，我何其有福？得到了在臺灣醫界舉足輕重，也是前輩，人人尊重，他能這樣的支持，我們的醫療，同時教育平行，你想我怎麼能不想念啊？怎麼能忘記了他們？怎麼能說，他還沒有在我身邊？是啊！時間總是這樣過，連夢中也都會夢到，總是這就是生命中的貴人，支持著我造福人間。」

走投無門病痛苦　竭能收治菩薩心

醫界前輩為醫療奉獻一生，現今醫療體系中的人人，也正實踐的他們從醫時所宣讀的誓言，投入新冠肺炎防治的戰爭之中。

「現在此時，這肺炎疫情，COVID-19 這一波，真正地震撼了全球，一罩全球。臺灣，我們還以為可以固守好，可以逃過；但是擔心憂慮的事情終於真正地發生了。這幾天，我們臺北（慈濟醫院）趙院長，聽他們的分享，真正地感覺很不捨，很疲倦。趙院長，他抱著那一分菩薩，醫王菩薩情，這個時候，病患走投無門，我不收誰來收？不只是我們的醫療很快速清理出空間、又收……」

現今新北市、臺北市的新冠肺炎確診病例持續居高不下，臺北慈濟醫院也不斷擴大醫療量能，盡可能搶救患者。

「天降大任，人皆有責，這個時候，這我們醫療同仁都有這樣的觀念，沒有逃避，勇於承擔，還要花更多更多的精神、體力，有志一同，看了很捨不得，也很感動，承擔起這樣的使命，真的要有那一分的真誠。看到了我們的護理、醫師，那樣很輕柔，不只是說願意收，收來的照顧很有人文；不只是願意收，還是人文品質的膚慰的照顧，這實在是很真誠。非常地感恩，感恩我們醫護同仁，真誠地膚慰照顧這一群病患。」

呵護病婦迎新生　不捨老嫗悲無奈

臺北慈濟醫院收治的新冠肺炎病患中，有一位孕婦因肺部過半白化，為能進行後續醫治投藥而不傷害胎兒，醫療團隊在細心規劃與準備後，穿著完整防護裝備順利完成剖腹產手術，母女均安。

「這小小的孩子，她就是由護理師就很溫柔地抱著，好好地餵奶；這嬰兒的哥哥，也要把他帶出來，是阿嬤來照顧。這個關頭，這位婦女身邊的親人被隔離，生產的孩子，媽媽也無法看到——實在是人間在最歡喜的，能看到了新生嬰兒的母親，這個時候無法看到，真的也是很無奈。」

在疫情緊繃的情況下，醫療資源的取捨都關係到人命。臺北慈濟醫院內科加護病房蘇文麟主任面對一位高齡阿嬤，原應插管來延續生命，家屬商量之後卻決定放棄，令他相當哀傷與心痛。

「有一位阿嬤，她也是無奈，送來了就要插管了，真正地被求醫無門來到我們（臺北慈院）那裡，真的沒有病床也無法收了，要插管，家屬也認為『不用浪費社會資源，把這個資源留給別人。』所以這個阿嬤就沒有辦法。我們的醫師好慈悲，同體大悲，人傷我痛，人苦我悲，蘇醫師他很不捨看著阿嬤無法繼續治療，家裡的人也很有愛心，認為不要再浪費資源。這種真正的情是多麼地難以描述，親人的無奈，醫

師的不捨，這二廂情真的是無奈啊！」

生命的無奈，一直在醫療中發生。上人提醒，生命真的是在呼吸中！

「這一波的疫情，就是呼吸，肺部。所以真正地名符其實，在呼吸間的生命，實在是很不捨。不過看到人生的真情，那就是很美，不顧自己，總是為了搶救生命的真誠，真的是很感恩，發揮了這一分的生命價值。當醫師、當護士盡了他當初所立的心願，他們都做到，他們這個時候都沒有逃避，總是要盡心力。這都是我平常在說的，大家要感恩自己的生命價值，有做到就要自我感恩，不只是自我感恩，人人都應該像這樣的慈悲勇者，要感恩。」

慈悲勇者大醫王　援援不絕護安穩

大任臨頭，上人感恩醫護人員承擔責任，慈悲勇者的形象，全副武裝宛如批甲執銳的戰士，要為人民把病毒拒於健康生活之外。

「這幾天來，我都會說，要大家像入殺場，我們要去跟病毒戰爭，所以如臨大敵，這勇將要披起戰甲，一個個要披戰甲，先把自己保護好；自己保護好才有力量去守護這一片這個城堡，城才顧得好；城門不要攻破，這國家就安穩。所以我們現在就是普天之下，都是面臨大敵，唯有人人要有自己防護，尤其是醫護人、醫療院所要很謹慎。」

上人在感恩之中，也有許多心情夾雜，只好聲聲呼喚，聲聲叮嚀。

「很感恩，感恩醫療系統，這一波真的實在是很辛苦，而且也是大家要很謹慎，感恩的事真多，要說的實在是難以言喻，所以只好聲聲呼喚，難以言喻；但是我很憂鬱，話又說不清，跟大家叮嚀，說不完，所以還是要跟大家說：顧好自己就對了！我們這個時候要觀前顧後，不只是顧好自己，還要觀前顧後，叮嚀大家關懷周邊的人，提醒人人保持距離，提醒人人噴噴，洗洗手、噴噴自己的周圍，這都是我們現在志工能盡到的。」

慈濟醫療志業七院一心，每家醫院都做好準備接收移轉過來的新冠患者。而慈濟基金會也持續扮演後盾，接收到政府需求，持續在各地協力組裝臨時簡易所。

「昨天，我又看到慈誠隊，政府也期待慈濟可以幫臺南做一個戶外的檢疫，篩檢的，需要慈濟去搭這樣簡易屋，慈濟人也要馬上去做。所以感恩全省慈濟人，南北一致。(搭)完了，慈濟人那樣地守規律，做得很晚了，我們的慈誠菩薩要出來搭遊覽車，可知道是那樣的整齊，慈誠隊總是那樣慈悲柔軟，整隊來、整隊回去，那個列隊看了真的很感動。實在是看了我都很想哭，感動得就要想哭，總是這就是真

善美。」

上人提到慈濟歌選〈美〉，慈濟人之美，就是真誠付出。

「美在慈濟人付出無所求，還要說感恩，這是多麼真實的世界，多麼美的人間，真的是很美、很實。感恩菩薩們，師父捨不得大家這麼辛苦，感恩醫王菩薩，志工菩薩也一樣，祝福大家平安，全球平安，要虔誠用茹素的行動，表達齋戒，表達虔誠，感恩。」

回目錄

環保新知

＊蔬食有益健康 降低 73%新冠重症風險

大愛新聞綜合報導 2021-06-12

新冠肺炎疫情嚴重影響全世界，疫苗還無法普及之前，多吃蔬食有益健康。美國約翰霍普金斯大學領導的團隊，這個月在《英國醫學期刊營養、預防與健康》發表研究成果，物件是歐美六個國家、近三千名，照顧新冠肺炎病患的一線醫護，分析他們的日常飲食習慣，結果發現植物性飲食者，出現新冠肺炎症狀後，惡化成重症的機率，大大降低超過七成。

輔仁大學營養系助理教授 邱雪婷：「如果吃一個動物性，高脂高蛋白的情況，比起植物性飲食的話，是比較有風險的。」

這個風險，就是眼前急需疫苗，才有可能趕緊壓制下來的新冠病毒。

美國知名大學研究發現，植物性飲食的患者，病情轉成重症的風險，竟然大大降低約 73%。



慈濟醫療志業執行長 林俊龍：「因為有高纖維，那麼有新鮮的蔬菜水果，加上這些抗氧化劑，所以它對外來侵入的，這些病毒細菌，它的抵抗力就比較高。」

輔仁大學營養系助理教授 邱雪婷：「COVID-19 的重症過程當中，這個發炎的反應，其實占了非常重要的角色，原態的植物性飲食，它對非常多的疾病，都是有預防的效果，包括是糖尿病 心血管疾病等等。」

所謂的原態飲食，就是新鮮，沒經過高度加工，或是含人工化學合成元素。研究分析也得出結論，

高蛋白、低碳水化合物的減重飲食法，轉為重症機率，則高出植物性 3.86 倍。



輔仁大學營養系助理教授 邱雪婷：「吃一大堆肉，然後吃很高油的這些人 為了減重，覺得好像碳水化合物，就是很毒的東西的這些人，我們要在這邊提醒你們，就是說 其實蔬果這些東西，還有全穀類 對你也是很重要的，不只治很多疾病 甚至現在，說不定連 COVID-19 都有些影響 。」

慈濟醫療志業執行長 林俊龍：「他即使得了冠狀病毒疾病，他症狀比較輕 不是像重症這樣子。」

儘管是觀察型研究，但因為研究物件，選擇的是身處病毒間的醫護人員，透過簡單飲食，就能提升免疫力，強化人體保護機制，成了當前一大誘因。

蔬食有益健康 降低 73%新冠重症風險

https://www.youtube.com/watch?v=julaZT9vqVE

回目錄

*日本政府激推植物肉飲食 素食觀念寫入《2021 年環境白皮書》

資料來源：自由時報

日本政府在 8 日敲定 2021 年版的《環境·循環型社會·生物多樣性白皮書（環境白皮書）》中，正式寫入建議民眾多食用人造肉，並減少食肉的飲食習慣。植物肉示意圖。（法新社）

2021/06/10 10:42

〔即時新聞／綜合報導〕近年來隨著人們健康意識抬頭，蔬食者越來越多，而在歐美國家盛行多年的植物肉又稱作「未來肉」，因環保又健康，受到許多人喜愛，而這股潮流也風靡到亞洲國家，日本政府在 8 日敲定 2021 年版的《環境·循環型社會·生物多樣性白皮書（環境白皮書）》中，正式寫入建議民眾多食用人造肉，並減少食肉的飲食習慣。

綜合外媒報導，日本政府於 8 日召開內閣會議敲定 2021 年版《環境．循環型社會．生物多樣性白皮書》，內容指出為了降低溫室氣體排放量，人民有必要改善生活型態，並推薦以大豆等植物蛋白加工而成的人造肉，將成為民眾挑選「食物」的選項之一。

白皮書中強調，食品的生產、加工和廢棄等各個環節都會對環境造成負擔，其中肉類製品，因飼料運輸和牛隻打嗝會排出大量溫室氣體。吃的選擇將會累績

並對環境有重大影響，白皮書中特別以專欄介紹餐飲業和超市裡人造肉銷售正在增加。

報導指出，日本環境省早在 2020 年就曾建議白皮書中納入減少肉食的概念，但當時卻遭主管畜牧業農林水產省的不滿而放棄，然而首相菅義偉 2020 年就位後，在 10 月的演講上，他承諾日本將在 2050 年達到去碳化社會，達成零碳排、碳中和的目標，並促成了環境省的決策。

對此，環境省負責人表示，「生活各方面都須為環保採取行動的認知，在政府內部已逐漸擴大」。

此外，在武漢肺炎疫情肆虐下，人們大多都待在家中，導致各個家戶用電量逐漸攀高，垃圾量也增加，白皮書內也呼籲民眾，多使用再生能源電力，建議家中進行隔熱改造，並減少食品的浪費。

日本政府激推植物肉飲食 素食觀念寫入《2021 年環境白皮書》

https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/3564655

* 【世界海洋日 2021】3 個你要知道的海洋污染解決方法

資料來源：綠色和平

6 月 8 日是世界海洋日，2021 年的主題是「海洋：生活與生計」(The Ocean: Life and livelihoods)。現時我們的海洋遭受過度捕撈、破壞性漁法、水污染、能源資源的鑽勘等摧殘，不少物種賴以為生的海洋危在旦夕。綠色和平多年來致力保護海洋，拯救海洋生物，爭取訂立·全球海洋公約，倡議成立全球海洋保護區。我們提出多個解決海洋污染的方向，包括對抗企業石油鑽探，推動減塑，同時向公眾宣傳海洋教育，聯同大眾一起守護環境。

世界海洋日由來

每年 6 月 8 日為世界海洋日（World Oceans Day），來源自加拿大的國際海洋發展中心（International Center for Ocean Development）及加拿大海洋研究所（The Ocean Institute of Canada），於 1992 年巴西里約熱內盧召開的聯合國環境與發展會議（UNCED），即第一屆地球高峰會（The Earth Summit）中提出，直至 2009 年聯合國才指定這天為「世界海洋日」。



飛旋海豚成雙躍出水面。 © Marten van Dijl / Greenpeace

阻止深海採礦、破壞性捕魚與核廢水傾倒

綠色和平船艦「彩虹勇士號」在 2021 年初於太平洋航行近 3 個月，執行海上任務，阻止企業深海採礦測試，並揭露機器墜落 4500 米，破壞海床生態的第一手消息。我們的團隊亦進行了 5 次直接行動，包括駕駛快艇接近採礦大輪，塗上「RISK」字眼等，以阻止 GSR 企業繼續破壞海洋，向公眾呈現深海採礦風險。

遠洋工業大型漁船捕魚行為、核廢水傾倒計劃等同樣威脅著我們的海洋生態。綠色和平持續跟進這些破壞行為，並力阻它們傷害海洋。在塞內加爾，綠色和平連同當地漁民、女工發起「紅口罩行動」，成功令政府拒絕向 52 艘國際巨型漁船批出新牌照，守護海洋資源。另外，綠色和平一直反對日本當局將核廢水排放至太平洋，十年來不斷派員在當地獨立調查，揭露水中部分放射性元素

超標，向世界公開海洋污染危機。



綠色和平行動者在太平洋中舉起橫額，抗議企業進行深海採礦測試。

【行動支持守護海洋工作】

停止塑膠污染、緩解氣候變化

塑膠垃圾與微塑膠對海洋生態帶來嚴重威脅。綠色和平團隊研究發現，香港海域微塑膠廣受污染，三年內濃度飆升 11 倍。而在地球的另一端，南極冰芯與海藻樣本中，亦含有微塑膠，顯示塑膠污染已深入海洋各處，威脅食物鏈。因此綠色和平香港辦公室極力推動本地走塑項目，包括成功令屈臣氏集團訂立走塑承諾，同時設立走塑社區，壯大本地走塑力量。

另外，綠色和平一直努力杜絕石油鑽探，緩解海洋與氣候危機。不講不知，其實氣候變化亦會危害海洋生態，海水變暖會令珊瑚白化，小丑魚等生物從而失

去家園。因此，我們一直關注氣候危機，今年 5 月，綠色和平荷蘭辦公室迎來歷史性的氣候公義勝訴：荷蘭法院裁定 Shell 大型化石能源企業需承擔氣候變化責任，在 2030 年減排 45%。是次判決明確向化石能源行業發出信號：停止破壞海洋與氣候。



綠色和平參與研究亦發現三分二鯊魚體內含有微塑膠。除了鯊魚，海龜、魚類等亦飽受塑膠垃圾影響。

支持環境教育，了解海洋生態

保護海洋，其實我們每個人都可以做到，多了解海洋生態，支持環境教育便是其中一個方法。往年世界海洋日，綠色和平邀請了前線水手黃懿萱向大眾分享在「極地曙光號」的守護海洋工作，包括水手任務、南極生態、巧遇鯨魚經歷等等，增強參加者對世界海洋的認知。

現時全球只有 2.5%海洋受到高度保護，而公海更是不足 1%完全受保護。今

年 8 月，聯合國會議即將商討訂立「全球海洋公約」，也是綠色和平多年來極力爭取填補守護海洋漏洞的良機。無論是遊說逾 70 國支持 2030 年保護最少 30%海洋，抑或持續阻止企業破壞行為，**堅拒接受政商界捐款以保持 100%公正獨立，一直是綠色和平賴以成功的宗旨**，亦令大眾支持份外重要。

訂立「全球海洋公約」，是推動 2030 年前保護至少 30%海洋的關鍵。您的支持，是讓海洋生態受到更有效保護的關鍵，在守護之路上，我們期望有您同行，聚集力量保護美麗的大海。

回目錄

草根菩提

【草根菩提】20210406 - 正宮變小三 - 黃文川



為人熱心又勤勞的黃文川，過去生活一向奢靡，輸人不輸陣，但自經商失利後，和太太經營素食料理工作室，更投入慈濟，改變了生活態度，也改變了他對人與人之間相處的態度，他說「誠意方殷」很重要。

本是在慈濟大門徘徊的兩人，因為一次資深志工的邀約，開啟了慈濟因緣，自此踏上慈濟菩薩道，這是太太所夢寐祈求的事，因為過去黃文川煙、酒、檳榔樣樣來，不到天亮不回家，令太太擔憂不已，現在走入慈濟，做慈濟全年無休。投入的心，太太笑說，黃文川志業第一、事業第二，最後才是家業，笑稱自己正宮變小三！

現在文川承擔合心環保幹事，忙碌的他說以前是勤務，現在是責任提升，如今勤耕環保福田，每天能在環保站付出，除了感恩同修師姊，也感恩一同付出的

志工菩薩們。以前認為賺錢很重要，始終以賺錢為目標，現在要努力過好每一天，並從做中學，也從學中覺，「覺得人，你自己寬度夠的話，你的視野就會更寬，就怕自己做窄了!」

環保站事多又煩雜，深怕志工起煩惱，他時時以「老萊子」的心態來娛樂大家，希望營造一個歡樂的氛圍，讓大家願意來環保站付出；也體會志工辛苦，時時補位，甚至跨區人力支援，來減輕志工們的工作負擔。

心富最大富。黃文川體會自己一路走來，認為人生沒有起落就不叫人生，只要平安就好，把握當下最重要，因為機會過了就沒有，如今也唯有心靈富足才是追求的目標。

黃文川如何轉念改變人生目標？請收看

【草根菩提】20210406 - 正宮變小三 - 黃文川

https://www.youtube.com/watch?v=ndRLev1Bk7Y

回目錄