

環保月報

2021 年 6 月號

環保月報

—2021 年 6 月

上人開示

證嚴上人讚歎慈濟人如規如矩，讓人看見佛教的美。上人開示：「我最先要感恩法師們來帶動天下人、莊嚴的僧群，展現出了佛、法、僧，真正地佛法在人間。.....(詳閱請點)



環保新知

- 健康網》9 種「必吃」植物性蛋白！ 延長壽命不怕胖
- 減少溫室氣體，從少一口肉開始：3 個不減美味與健康的飲食選擇
- 全球暖化使農業生產力下降 21%！科技進步可能跟不上人口成長



草根菩提

黃月英從小體弱多病，成年後又為氣喘宿疾困擾，經常三更半夜送急診，甚至數度徘迴生死關頭。

林宜融為了照顧失智症的媽媽，決定辭去工作。平日她帶著媽媽做環保，上樂齡課程，把握能及時行孝的每分每秒。.....(詳閱請點)

浴佛滌心 拭無明塵

2021-05-10 | 慈濟基金會



證嚴上人讚歎慈濟人如規如矩，讓人看見佛教的美。上人開示：「我最先要感恩法師們來帶動天下人、莊嚴的僧群，展現出了佛、法、僧，真正地佛法在人間。再來感恩所有的慈濟人，這樣表態出那樣地美，美化人生，共同虔誠祈求天下平安。」(攝影者：羅政忠)

【證嚴上人 5 月 10 日志工早會開示】

2021 年「佛誕節、母親節、慈濟日」三節合一首場浴佛典禮於 5 月 9 日上午七點在〈爐香讚〉唱誦中展開，包括臺北臨濟護國禪寺、萬華龍山寺、花蓮靜思堂，同步雲端連線全球四十八個國家地區，共同祈禱、匯聚大眾的善念，祝福全球風調雨順、天下無災難。

證嚴上人在 5 月 10 日的志工早會上，除了感恩慈濟人天天、時時、刻刻都在虔誠地行菩薩道之外，也特別提醒大眾要覺悟苦的源頭，來自於人類一念無明的欲念，生起很細微的貪、瞋、痴，造成了人間的眾生共業。

貪瞋痴念害生靈 天地超載人不安

「鋪天蓋地的人間苦難，其實就是人的一點滴、一點滴的無明雜亂會合起來，苦啊！造成感染了、污染了、病毒了，病毒從哪裡來？就是從眾生！更多的病毒來自於動物，動物感染給人物，那為什麼會感染？是因為人類開口吞食了各種萬物的生命，人的一張嘴什麼都愛吃，尤其是生命，這樣一天二億多的牲口動物，總是這樣每天消耗掉，為了人口的貪欲養了差不多人的十倍以上的動物，要八百多億以上。地球要承載這麼多有生命的人物、動物、食物負載真的是很大。」

其實，地球提供的五穀雜糧已經足夠供給人類生活的營養所需，不需要再傷害其他生命來滿足我們人類的口欲。

「同樣的生命有血、有肉、有感覺，會痛、會流血，被殺的期間牠也是哀嚎，充滿了怨恨，這種含恨被殺，那一種幽靈真的是如何來述說？但是又有多少人聽到？聽到的又有多少人能啟發同理心？有了同理心又有幾個人能禁口欲？這敵不過口欲，昧了良知總是眼睜睜看著一條條生命殘酷地被殺，除了殺牠，還要剝牠的皮，還要下滾湯、用種種佐料，真的是殘酷。」

不捨眾生枉死在人類的口欲之下，上人憶及，多年前推動薰法香、茹素，馬來西亞的慈濟人很能入法，許多人在那時也改葷為素。

「一位媽媽，她是掌家的，所以她去買菜，孩子跟著她來到魚攤裡，媽媽挑著魚，活活的魚就抓著秤，付錢回家。這一條魚還沒有要煮牠的時候，活生生放在盆子裡，游啊游在水盆裡很可愛。但是媽媽要煮飯的時候，開始伸抓魚，尾巴還在掙扎，到砧板前開始剖肚，還要刮魚鱗，邊刮魚還在跳，刀剖下去，孩子在旁邊看。當這尾魚要下鍋煎，媽媽就說：『閃開一點！會被油潑到，會痛！』他就站旁邊一點說：『我會痛，魚也會痛痛！』這個孩子機會教育，這都是好幾年前的事啊！」

憶及過往，上人慈示，人人本具佛性，只是隨著年歲增長，迷失了赤子心。愷切叮嚀我們目前在平安的時空中，需要好好把握，將法吸收進到人人的心腦中，啟發同理心，疼惜生靈發心立願為眾生付出。

「做事情付出，不是錢的多少，不是有錢的人的權利，是發心的人的權利！有心就有得，心得、心得，你好心得好果，心存不良，那就是不良的果，因為造了不善因啊！當然所結的就是不良的果。沒有錢的人，他盡心力去付出，他的功德大。」

勤學法門菩薩心 聚善助人貧中富

難得人身又得聞佛法，應該把握因緣學佛德行長養慈悲。2021 年浴佛全球透過雲端同步連線，臺灣時間早上七點，莫三比克是凌晨一點，當地志工在慈濟會所徹夜等待，以大地為床、燒營火、披毛毯抵寒風，靜坐在星空下等待。時間一到，就隨著花蓮現場口令，一舉一動與大會同步並行浴佛。

「莫三比克的這一群志工，我真正地打從內心讚歎，他們是真菩薩！他們很盡心力，同樣這佛誕節，他們盡心力供養，其實所供養出來就是要救人，大家平常就是窮，連吃都沒辦法，但他們有在吸收法，這一天大家就是合眾人的力量。看看他們什麼都沒有，有菜的人就拿菜

來，有水果的人去摘水果來，米總是要天天累積，是不是有白米都難？他們有玉米，他就是省玉米粉。總是盡形壽、獻身命。」

生在貧窮國度的非洲志工，除了身體力行，在有限的生活資源上設法再撙節，把省下來物資提供出來幫助別人以外，聞法的心更令人折服。許多志工住在距離會所很遠的地方，提前走路過來參加浴佛，虔誠的心念，難以言喻。

「有的是幾十公里，他們沒有車可坐，交通不方便，都住在鄉下，而且偏僻地方，是幾十公里以上，他們要趁天未亮啟程，拿著他們幾年累積起來一點的東西，他們虔誠的心，身體力行，遙遠的道路一步一步走到我們慈濟的家。昨天奉獻這一塊土地的陳春發居士一家人，也來到精舍，蔡岱霖也在，我們(連線)看到這樣的畫面，真的很感動！我就說：『陳居士，因為你發的這一念心，幾甲土地你捐出來，看！這一塊土地在那裡救了多少人？有土地去耕種，可以拿回家吃，哪裡有需要救災，一把菜他也要拿去義賣，要救濟國際。』」

為了救人難行能行的還有菲律賓本土志工，他們也曾經將所種的菜收割去義賣，捐錢去幫助受災的災民，他們和莫三比克志工一樣。

「我感覺他們的付出真的都是很珍貴，這些慈濟人他們窮到什麼都一

無所有，可是要給予他轉貧為富，他們已經富了、可以救人了！他們要救人的心是時時刻刻、分秒救人，你想這些不是菩薩嗎？師父讚歎他們是菩薩，他們是很真誠累積，他們願意辛苦的工去做，來換很薄的錢，這實在是對我來說，他們是想要把佛陀的精神教育不斷地吸收，要好好地口口相傳、啟發人心，讓人人聽進去同理心，這叫做『淨化人心』，所以這就是最珍貴的。」

諸山長老共祈安 方便法門傳美善

2021 年全球各分支會所共有十九個國家地區同步連線參與浴佛，受到疫情影響，有的仍能維持大場浴佛，但受限於政府法令管制，人數不多，不過都是人人虔誠，讓人感動和感恩。臺灣也在花蓮靜思堂道侶廣場舉辦，並與臺北龍山寺、臨濟護國禪寺同步連線進行。

「臺北龍山寺二、三百年的古廟啊！黃（書瑋）董事長曾經來了，我就說推素，釋迦牟尼佛是真實出現在人間、共同歷史的大覺者，所以他的佛誕，我們要很清淨莊嚴。我看到真的很莊嚴、很乾淨，真正地在那裡舉行。又有臨濟護國禪寺法師們，也是我六十年前受戒的地方，叫做『懺悔道場』。我在那個時候受戒，現在看到臨濟護國禪寺也是法師在那裡帶動。」

在臺灣，三地連線之外，全臺各地的慈濟北、中、南會所及靜思堂，也都同步舉辦浴佛活動，如規如矩不違法，「為佛教，為眾生」，讓眾生普遍看見佛教的莊嚴。

「我最先要感恩法師們來帶動天下人、莊嚴的僧群，展現出了佛、法、僧，真正地佛法在人間。再來感恩所有的慈濟人，這樣表態出那樣地美，美化人生，共同虔誠祈求天下平安。」

花蓮靜思堂浴佛大典中，也邀請到優人神鼓前來共襄盛舉，虔誠的鼓聲中，傳達出共同的虔誠與真、善、美的精神。

「佛法真理看不到、摸不著，要借重這樣的人文，把佛法的那樣魂魄精神，那樣真誠的心，讓它有人文來表達。希望這種方便法門，美要真善，真誠的心導向人間的善。這樣人間淨化，成了無毒有善，這人人都是善，不就是人間菩薩嗎？」

如何把佛法入人間？上人期許，需要人人虔誠懺悔曾經有過的貪、瞋、痴的造業，覺悟自己，才能淨化人心、祥和社會。

「感恩佛法跟所有宗教，我們都是要共合在一起，宗教我們的宗旨都是一樣。感恩佛教界法師、長老們領導天下向佛法道路；感恩慈濟人

還有四大志業菩薩們，我們要發心立願，永恆地生生世世。感恩菩薩，祝福大家平安！」

回目錄

環保新知

*健康網》9 種「必吃」植物性蛋白！ 延長壽命不怕胖

自由時報 2021-03-07 08:03



醫師指出，南瓜子含豐富蛋白質，且有鋅、鐵、鈣和鎂等元素，是相當值得攝取的食品。（取自 freepik）

〔健康頻道 / 綜合報導〕據美國醫學會雜誌 （JAMA）2020 年發表的研究顯示，以 20%的植物性蛋白取代動物蛋白，就能降低 10%的總死亡率和心血管疾病致死率；對此醫師也列舉出 9 種植物性蛋白含量高的食物，幫助大家充分補充營養，達到更長壽的效果。

三樹金鶯診所體重管理主治醫師蕭捷健先前曾在臉書粉專「減重醫師蕭捷健」發文，提到用植物性蛋白取代動物性蛋白，就能夠有效降低 10%的死亡率，近日他又再次列出 9 種必吃的植物性蛋白供人參考，

且每種食品所造成的效果都有所不同。



9 種富含植物性蛋白的食物。（取自蕭捷健臉書粉專）

蕭捷健提到，毛豆、黑豆、黃豆均屬「大豆家族」，不僅蛋白質的含量高，脂肪含量也相對降低，雖然含有部分的澱粉，但豆類中含有抑制澱粉分解酶的酵素，因此其升糖指數非常的低，是素食者必吃的蛋白質來源。

蕭捷健也特別指出，補充植物性蛋白時要注意不要同時攝取過多脂肪，例如每 100 克的花生雖然含有超過 20 克的蛋白質，但也同時附帶了 49 克的脂肪，奇亞籽每 100 克含有 18 克的蛋白質，去也附帶

了 31 克脂肪，因此相較之下，每 100 克含有 33 克蛋白質的南瓜子，脂肪僅有 19 克，且具有豐富的鋅、鐵、鈣和鎂元素，是保養生殖系統、對女性相當不錯的食品，此外，鎂元素也能夠讓進行低碳飲食的人避免抽筋。

蕭捷健說，黑豆和南瓜子可以說是吃了最不會胖的零食，不但能保養身體，還含有豐富的蛋白質，若本身飲食就較為均衡，更不用額外補充維他命；另外，若想透過葉菜類補充植物性蛋白，菠菜、花椰菜等都是不錯的選擇。

回目錄

*減少溫室氣體，從少一口肉開始：3 個不減美味與健康的飲食選擇

資料來源：社企流 2021.04.21 文：比爾蓋茲；譯者：張靖之, 林步昇

全球大約飼養了 10 億頭牛，用於生產牛肉與乳製品，每年因牛群打嗝和放屁排出甲烷所造成的暖化效應，相當於 20 億噸二氧化碳，占全球總碳排的 4% 左右。

打嗝放屁時釋出甲烷，是乳牛、綿羊、山羊、鹿與駱駝等反芻動物特有的問題。但還有另一個不分動物、造成溫室氣體排放的原因：糞便。對於動物的排便、打嗝與放屁，我們有何對策呢？這個問題確實棘手。研究人員已想方設法來因應，譬如使用疫苗以減少牛腸道中甲烷生成菌的數量、培育產生較少碳排的牛隻、添加特殊飼料或藥物到牛的飲食。這些方法大多成效不彰。

飲食力行純素的民眾，可能會提出另一項解決方案：我們根本不必嘗試這些減少碳排的方法，只要停止飼養牲畜就好。我能理解這項論點的吸引力，但不認為它符合現實。但我們可以在享受肉類美味的同時，減少吃動物肉的頻率。選項之一是植物肉（plant-based meat），即經過各種方式加工以模仿肉味的植物產品。人造肉的品質相當不錯，只要調理得宜，完全可以取代牛絞肉。所有的人造肉都更為環保，因為所需的土地與用水少了很多，碳排放也能減量。此外，人造肉所需的穀物也較少，可以減少對食作物的壓力與肥料使用。一旦養在狹小籠子裡的牲畜數量減少，對於動物福利毋寧是一大助益。

然而，人造肉卻有高昂的綠色溢價。平均來說，牛絞肉的替代品成本高出86%。隨著這些替代品的銷量增加，以及更多競爭對手進軍市場，我樂觀認為，它們最終會比動物肉來得便宜。

另一種方法類似植物肉，但不是將植物加工讓味道像牛肉，而是在實驗室中培養出肉類。名字有點不討喜，例如「細胞肉」、「培植肉」和「乾淨肉」，大約有二十多家新創公司正努力把人造肉引進市場，但產品可能要到 2020 年代中期才會出現在超市貨架上。

記住，這並不是「假」肉。培植肉與任何兩條或四條腿的動物一樣，同樣具有脂肪、肌肉與肌腱，差別在於人造肉不是來自農場，而是在實驗室內所製造。科學家從活體動物身上取得部分細胞，先讓細胞自行繁殖，再催化成我們習慣食用的組織。整個過程幾乎不會排放溫室氣體，只需要提供實驗室所需的電力。這項方法的缺點是所費不貲，也不清楚究竟能降低多少成本。

最後，還有一種方法能減少糧食的碳排：減少浪費。在歐洲、工業化亞洲國家與撒哈拉沙漠以南的非洲國家，超過 20% 的糧食遭人丟棄、任其腐敗或單純被浪費。在美國，這個比例達到 40%。這對無法溫飽的人有失公平，更損害經濟與氣候。被浪費的食物腐敗後，會釋放的甲烷所導致的暖化相當於每年 33 億噸的二氧化碳。

至關重要的解決之道是改變個人行為：珍惜現有的糧食。這件事我們可以藉助科技來幫忙。舉例來說，有兩家公司正在研發隱形的植物塗層，可以延長水果和蔬菜的保鮮期限；這類塗層不但可以食用，還完全不影響風味。另一家公司

則開發出智能垃圾桶，利用影像識別技術來追蹤家戶或企業浪費了多少糧食，最後會產生一份報告，針對丟棄的糧食計算出成本與碳足跡。聽起來有侵犯穩私之虞，但確實能提供民眾更多資訊，做出更好的決策。

本文摘錄自《如何避免氣候災難》，原文標題：餐桌上的新口味——植物肉，不僅享受美味也減少碳排，欲了解更多請參考原書。

回目錄

* 全球暖化使農業生產力下降 21%！科技進步可能跟不上人口成長

資料來源：食新聞 2021/04/22



你應該要知道的食事

儘管科技持續進步使農業生產效率較以往更好，但若考量到氣候變遷的影響，人類科技進度可能將趕不上環境惡化的速度。

撰文 = 編輯部

身處豐衣足食、物產豐饒的台灣，你可能較少感受到「沒有東西吃」的危機感，但沒有感受到、不代表這件事情不存在。

近年雖然農業科技大幅進步，不僅平均面積產量提升，作物的品質也越來越好，但受氣候變遷對生產力的影響加上全球人口的快速增加，全球糧食危機的風險仍難解除。

技術進步可能來不及 氣候變遷影響難抵消

根據發表於國際期刊《自然氣候變化》(Natural Climate Change) 上的最新

研究指出，1960 年代至今的氣溫上升對農牧業生產力帶來嚴重影響。該研究指出，自 1961 年以來，生產力實際上已經較氣候還沒受人類活動影響前，下降了 21%。儘管近幾十年來受惠於農業科技進步，生產效率變得更高效，但極端氣候仍使稻米、小麥等主要糧食作物的產量持續減少。

自 1960 年代以來，技術精進、肥料使用和全球貿易的進步使糧食生產能夠與不斷增長的全球人口保持同步，然而，隨著全球暖化越來越嚴重，根據康乃爾大學經濟學家 Ariel Ortiz-Bobea 研究團隊所開發的「天氣對全球農業全要素生產率（total factor productivity，TFP）影響」計量經濟學模型，自 1961 年以來，人為氣候變化（anthropogenic climate change）已使 TFP 降低了約 21%。研究表示，這相當於減少了 7 年的生產力。

集約化農耕能使產量更高？專家：情況只會更糟

面對糧食產量下降的問題，或許最直接的反應是持續增加產量，擴大採用能以同樣面積耕地產出更多產量的集約耕作，然而，Ariel Ortiz-Bobea 卻對此表示：「我們始終想在不斷變化的氣候中提高生產力，但這是一個糟糕的方法。」他表示，增加土地和水資源投入的集約化耕作，雖然能增加產量，但卻造成嚴重的環境破壞。不僅是對森林的摧毀、表層土壤的流失，大量使用農藥帶來的污染，更多的溫室氣體排放反而會讓氣候變遷更嚴重。

農業匱乏地區首當其衝 減少溫室氣體排放是全球責任

2050 年，全球人口將增加到 90 億，據聯合國糧食及農業組織估計，食物產量將必須增加約 70%，其中農作物年產量需增加近 10 億噸，而肉類產量將劇增 20%，年產量則要增加超過 2 億噸，才可能餵飽全球人口。

而 Ariel Ortiz-Bobea 也擔心農業研究和開發需要數十年才能轉化為更高的生產率，這將導致產量較不穩定的國家情況更糟。哥倫比亞大學食品安全與氣候研究人員 Weston Anderson 指出，中美洲和非洲撒哈拉（Sahel）地區是農業生產力因氣候變遷下降幅度最大的地區，而這意味著本來已經沒有糧食保障的人口正承受著最重的氣候變化負擔，他強調應盡一切努力立即改善這些脆弱地區的農業生產。

Ariel Ortiz-Bobea 說：「氣候變遷的影響已經超過我的預期，我不確定我們是否能跟上惡化的速度。」為了改善氣候變遷，聯合國也呼籲七大工業國組織（G7）應該幫助貧困國家減少二氧化碳排放，實際作法包含提供這些國家多一倍的融資等。

審稿編輯：林玉婷

回目錄

草根菩提

【草根菩提】20210331 - 心定身動 - 黃月英&林宜融



身患有氣喘的黃月英，學佛後知道自己沒有悲觀的權利，不因親人離去和自身疾病所苦，反而理解「隨順因緣」的真正意涵，並非無所作為，而是把握好因緣，盡力去做。進入慈濟做環保，改善身體，也從訪視中體會「見苦知福」，改變她的人生觀。

「做就對了！」每天去環保站，塑膠袋回收是她的例行工作，洗、晒、翻面再晒，即使寒流來，她仍不厭其煩，不計較地去做，只是認為人家不要做，自己一定要去做。

始終抱持一顆堅定的心，不分寒暑地認真做，雖然有時氣喘發作不能多做環保，但月英把握「能做就是幸福」，因而更加把握能做就要趕快做及任何付出的機會。



另，事母至孝的林宜融，為了照顧媽媽，辭去工作，每天陪伴至環保站做環保。媽媽做環保已有十幾年，但三年前，一夜間突然意識不清，宜融將心比心，想想「就只能這樣嗎？」「我是不是可以做些什麼？」不斷地問自己，明知媽媽的身體狀況是不可逆，但她知道唯一能做的就是讓媽媽不再退化下去，她選擇陪伴，順著媽媽的心意去做環保。

記憶退化，很多事記不起來的媽媽，唯獨做環保這件事沒忘記，塑膠袋分類更是駕輕就熟，一點也不感覺累，女兒看在眼裡，認為自己的選擇是對的。

宜融說，唯有正向觀念與樂觀態度，才能不給媽媽壓力也不給自己壓力，也才能帶給媽媽快樂。

黃月英與林宜融他們如何面對人生，學習心定而身動的課題呢？請收看

【草根菩提】20210331 - 心定身動 - 黃月英＆林宜融

https://www.youtube.com/watch?v=yvAha74aLC0

回目錄