

環保月報

2022 年 03 月號

環保月報

—2022 年 03 月

上人開示

臺歲末祝福 1/23 圓滿結束，從經藏演繹中，看到場場的愛心凝聚，大家為了社會安定、人心安穩而努力，給了上人莫大的信心與鼓舞。

.....(詳閱請點)



環保新知

- **你的餐桌有多環保 可以用這個算一算**
- **旅行可以更環保嗎？來個最友善生態的環保旅遊！**
- **氣候變化：德國柏林各大學食堂大規模減少肉食**



草根菩提

身體像鐵牛般的八十歲阿嬤吳王波，喜歡跟環保車載資源回收，手腳俐落有勁，連一起開車的志工都自嘆不如.....(詳閱請點)

慈航心光 合和滅暗

2021-01-24 | 慈濟基金會



臺歲末祝福 1/23 圓滿結束，從經藏演繹中，看到場場的愛心凝聚，大家為了社會安定、人心安穩而努力，給了上人莫大的信心與鼓舞。證嚴上人開示：「要如何讓人間表達出了真誠一個方向的認真；認真光用說的，看不到什麼叫做認真，可是大家把心力會合起來，表達出了一個形象，那個形象就是『合、和、互、協』，對未來有期待。」(攝影者：羅明道)

【證嚴上人 1 月 24 日志工早會開示】

「新曆年已經過去二十四天了，現在大家緊接著總是舊曆年來臨了，舊曆年就是表示冬天將要過去，大家要準備著迎接新春，新春新氣象，大地逢春，那就是萬物欣榮的時候，這就是人人歡喜著要迎接新

春的到來。」

新曆年已過，再過一週就是農曆新年，已經開始有年節的氛圍。證嚴上人在 2022 年 1 月 24 日的志工早會上，除了恭喜大家新年新氣象，同時期待人人在新的一年，要去除過去的舊習，以新的心靈景象迎接迎向嶄新的一年。

「我們現在開始就要把心靈調一調，過去累積的恩恩怨怨，都要把它清除掉，要來個新的心靈建設，這才是盼望來年的新氣象、新人生，而且美好的前途，能這樣才真有意義。」

合和互協造慈航 以法供養安社褀

甫結束兩個梯次、全臺四十八場歲末祝福行腳，上人在這兩個多月的時間裡，雖然新型冠狀病毒疫情嚴峻未減，仍是看到場場的愛心凝聚，大家為了社會安定、人心安穩而努力，給了上人莫大的信心與鼓舞。

「在第一趟出門，看見了臺灣社會的愛很凝聚，而且大企業家很發心，所以得到了很多、給我的心靈的安定，我自己要安定大家，卻是自己擔心煩惱多。這一趟一定要先做好預防，所以（要）打預防針。一直、一直鼓勵大家要接受打針預防，每一針劑都很貴；但是全民推動，所以也是心裡很擔心，卻是社會的企業家很支持，也是我對臺灣社會的感恩，也感動，給予我的信心、篤定。」

為了全民防疫，人人提高警覺，臺灣疫調足跡做得很扎實，同時大家

奉獻愛心購買疫苗，提高人人的防疫能力，讓第二梯次的歲末祝福得以如期舉行。

「第二趟又再出去歲末祝福，也看到了大家很用心，要如何讓人間表達出了真誠一個方向的認真；認真光用說的，看不到什麼叫做認真，可是大家把心力會合起來，表達出了一個形象，那個形象就是『合、和、互、協』，對未來有期待。」

上人憶起屏東慈濟志工，因當地沒有足夠大的場地可以舉行歲末祝福，將耗費一年構思、設計、組裝完成的慈濟小行星與法船，帶往高雄靜思堂經藏演繹，表達他們對於佛法的真誠與願力，以法來供養上人。

「緩緩進來的就是慈濟小行星，這樣設計一整年，慈誠委員很用心去拼裝，很用心，幾千隻寶特瓶，裡面的內架，外面的瓶裝，還要讓它會轉。他們除了這一顆球，還有一艘船，慈航普度，也是花了一年多的時間設計，都是用實材木料去拼裝，做得很細膩，船上也有船艙，也有樓梯可以下去。其實這一艘船不大，小小的，可是裡面一應齊全，什麼都有，有門，還可以進去船內，進去船內還有階梯，很清楚，還有外面，這實在很難以描述。」

眾志成城，大家合和互協，結合人人的悲心，化作行善人間的願力，上人除了感恩，更是讚歎屏東慈濟志工的真心誠意。

「這就是展現誠心，很誠意，而且人與人之間的和，合和，這一段冗長的時間，一整年，總是這樣地有設計的思考，花時間的工夫去做，

總是這麼大。這一艘船，也把它收回來了，應該回來花蓮，這都是很真誠。屏東，我總是以為屏東很草根，沒想到原來屏東也有這麼大的科技，大家合心，沒有哪一件事做不成，合心都可以做得很好，大家很整齊，又有力，這是屏東場。」

願行微光恆初心 世界暗處引善聚

高雄歲末祝福則是展現出了「莫忘那一年」的精神，將《慈濟月刊》創刊號複印，與眾人結緣。《慈濟月刊》是為了徵信而創立，將眾人的愛心詳細登錄，因著這些點滴匯聚，讓「佛教克難慈濟功德會」能堅持到現在，行願超過半世紀。

「我最近常常說，莫忘那五毛錢，提倡每一個人節省五毛錢——這一個家庭少買幾支菜，五毛錢就可以救人，一直到現在。看到現在的慈濟為天下，最近都把地圖攤在我的面前，天天來聽故事，這一個故事在這一張地圖的哪個地方、哪個國家有慈濟人，在那裡有發揮到了，有災難去救災，救災的幾年後，那個地方成為慈濟的分支聯絡處，就是就這樣的、那樣的地圖，就一個個點出來。」

任何一點微小的力量都不容忽視，就如上人近來經常提到的「火金姑(螢火蟲)」，一小點的微光或許無法照亮暗室，但集合許許多多的螢火蟲，可以解除千年暗室。

「人人本具有佛性，任何一個人生命中總是有那樣的一盞燈，一隻螢

火蟲那樣極微光，極微、極微，只要我們肯花心，極小也會成多。就如螢火蟲，一隻影響不了什麼，三、五隻，五、六隻也太孤單，需要的就是像這樣大家互相引路，每一個人都發心立願，當一隻帶路的螢火蟲，這一隻帶路的螢火蟲就可以帶出一群、一群（螢火蟲）。」

上人提起行腳歲末祝福期間，有一位資深的慈濟委員來向上人報告，她有四、五百位的幕後委員，一個傳一個，一個接引一個，就如螢火蟲般極微光匯聚成閃亮的明燈。

「這樣的極微光，變成了普遍地那樣一閃一閃，總是這麼多的（光）。一直、一直看到了昨天（1/23），就是花蓮的靜思堂，前天、昨天看到了花蓮，就是今年這一波的歲末祝福，看著，我也很震撼，這就真的是高科技，看到了慈濟小行星在空中飛啊、飛啊，周圍都沒有什麼，可是它總是這樣地飛，繞，在我們的靜思堂的舞臺上，從後面飛進來，那兩邊的（無人機）這樣集合起來，就這樣繞著飛，這周圍都沒有線，到底它是怎麼控制、怎麼飛的？我還是不大清楚……」

上午的歲末祝福結束後，下午則是安排新受證慈誠、委員，以及無人機操作人員回到靜思精舍，與上人進行溫馨座談。

「原來就是有幾位年輕的、學科技，他怎麼樣的創意，那就是我們顏（博文）執行長，他就是科技人，他的想法，他就是帶著這一群年輕人，就合和起來，展現了昨天那種科技，很細微。昨天他們有進來分享，期待把這樣的事情，能發揮到了將來可以實用，緊急救人，在高

山、路途難到的地方，可以如何送藥、如何急救等等。」

塵盡光生琉璃現 人心光明即西方

看到無人機在靜思堂空中繞著慈濟小行星飛行，上人想起在桃園的歲末祝福中，志工們推出一架二百公斤飛機，從講堂經後方緩緩地推行至舞臺前，志工們的愛心、誠意展現，在在讓上人感動萬分。

「那飛機，我曾經幫它開過門，小小的門，我說，門這麼小，一隻手就可以打開，裡面裝的是滿滿的愛心。是啊！我們去年（2021 年）執行長到國際機場，還有我們政府單位幾位到桃園機場去接，接什麼？疫苗。從國外進來，為臺灣守護平安，要打的疫苗，這都是慈濟在二十一世紀，2021 年這一年當中，真的讓我心裡都一直、一直擔心，也是讓我看見了臺灣的愛，這種愛的能量匯聚起來，所以讓臺灣平安。」

過去一年中，眾人的發心立願、臺灣疫情的相對平安，讓上人心中充滿感恩；然而上人仍是語重心長地提大家，疫情仍未消退，大家仍是要提高警覺，遵守社交距離，做好自我防護。

「我們現在更明瞭，這就是人與人之間的空間，要好好守護好，要好好防護自己，最重要的戒慎虔誠，不殺生、不飼養，你若要殺生，一年中八百多億的牲畜被殺，就是代表就是要飼養這麼多，這麼多的(動物) 提供給人口。其實這一張口，不一定非吞食生命不可，不一定！

我們有的是大地的五雜雜糧，五穀雜糧可以提供給人類，乾淨、無毒，充分營養，而且不欠債。」

有句古諺說：「吃人半斤，還人八兩。」以葷為食是欠動物一條生命，生生世世中將互相折磨，在人生的大自然環境中，受到地水火風、人心不調等影響，造成人世間的種種苦難。然而想要到達如《彌陀經》說的西方極樂世界、或《藥師經》說的東方琉璃光世界，上人認為只要人心清淨、行善人間，即可達到如此的境界。

「菩薩們，要得到平安快樂，不是做不到，只要我們心乾淨，行善在人間，這就可以成為藥師琉璃光世界，慈濟不就是在推行嗎？推行在人間——人間苦難，菩薩走入人間，去拔除苦難。各位委員昨天我在聽大家的分享，不也是這樣的報告，每一個個案只要接觸到慈濟人，他再苦的人生都可以轉變，我們現在都是慈濟人在座，大家都是只要見聞，看見慈濟人看見，聽到都可以投入去，這就是我們要做的。」

回目錄

環保新知

*你的餐桌有多環保 可以用這個算一算

- 納索斯·斯蒂利亞諾、克拉拉·朱博格、海倫·布里格斯
- BBC 新聞網



大數據、氣候變暖、環境破壞加劇..... 地球處於這樣的時代，地球居民的衣食住行和個人的日常似乎無不跟這些元素有著各種各樣的交集。

雖然跟汽車和取暖相比，一日三餐對環境的衝擊不那麼直接、一目了然，但用數碼工具算一算，結果或許也足以令人三思。

一項最新研究顯示，減少日常飲食中的肉類和蛋奶類食品，是地球人減少自己對環境衝擊的最大貢獻。

研究結果於 2018 年深秋一場制訂氣候問題國際遊戲規則的全球氣候大會期間發表在《科學》雜誌。

吃葷還是吃素，對環境的不同影響，可以用下面這個計算器算出來。

下拉清單上有 34 種普通餐桌上的食物，任選一項，再選擇多久吃一次這樣東西，比如雞肉，計算器就能告訴你，吃雞肉這件事的環境足跡，或者說碳足跡，有多深。

你的飲食對環境有什麼影響？

你喜歡哪些食物？ - 選擇食物 - 多久吃一次？ - 選擇次數 -

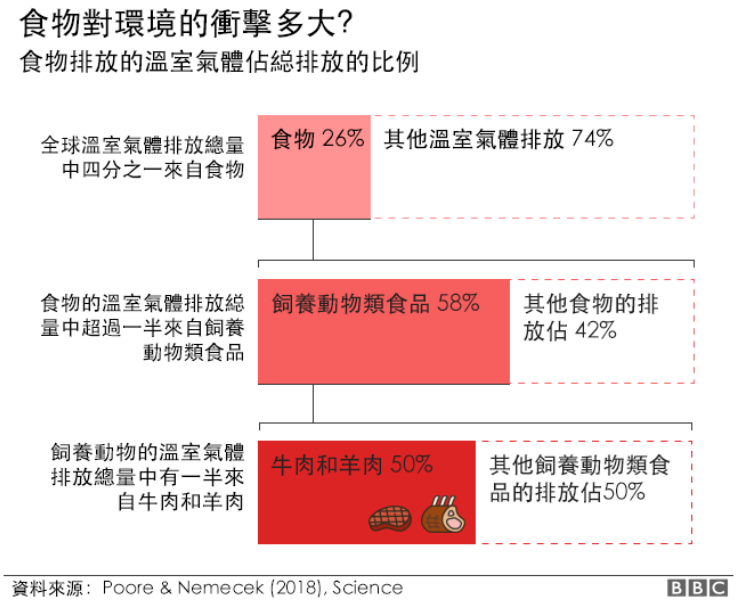
看答案

牛津大學的這項研究表明，食品生產排放的溫室氣體佔地球碳排放的四分之一。

不奇怪的是，不同食物的環境衝擊也不同。

肉、禽、蛋、奶類食品的碳排放佔食物碳排放的一半以上，但只佔人體消耗熱量的五分之一。

- 純素食主義——這個飲食潮流你不可不知
- 拯救地球減緩變暖我們個人可以做什麼
- 雪橇誰來拉？ 北極地區馴鹿急劇減少
- 氣候變化：老鼠給人類造成死亡遠大於戰爭



這項研究的結果呼應了政府間氣候變化專門委員會(IPCC)的建議,即每個人都可以通過改變自己的日常習慣來為減緩氣候變化作貢獻。

關於餐桌和飲食,IPCC 建議大家不但應該少吃肉、奶、奶酪和黃油,還應該更多選擇本地生產的時令蔬果,並減少浪費。

除了吃的喝的,IPCC 還建議對住宅做保溫絕緣處理,盡量使用火車和巴士,減少搭飛機,更多採用遠程連線視頻會議,減少商務旅行。

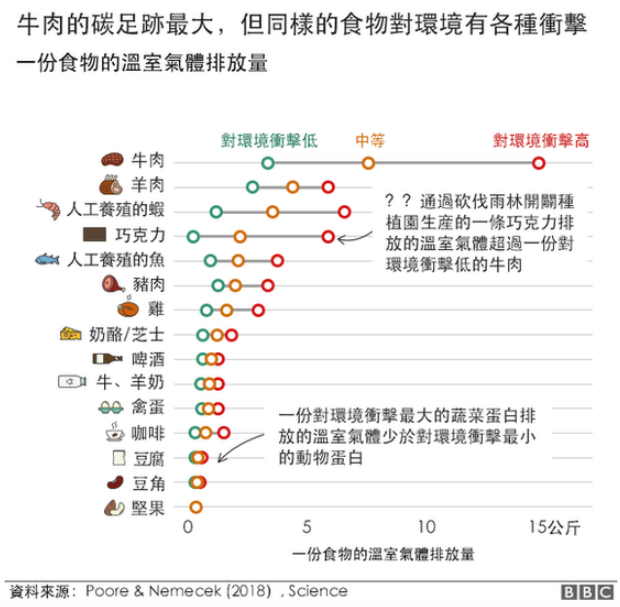
根據普爾和奈梅切克在《科學》雜誌上發表的研究報告,從自己的飲食清單上刪掉肉類和乳製品,就可以把個人的碳腳印縮小三分之二,體現為節約用水、減少污染、減少森林砍伐等,尤其是用來生產你餐盤裏的食物的土地資源消耗可以減少 75%。

普爾在接受 BBC 採訪時更加直接,說我們把什麼東西吃進嘴裏,其實是重大環境問題背後的主要影響力,無論是氣候變化還是生物多樣性下降。

如果必須經常乘飛機旅行,可以考慮是否有可能改用其他交通方式,這對你個人碳腳印的改變比改變飲食更大。

從倫敦飛紐約,單程,碳排放將近半噸(500 公斤);電動車和汽油引擎車,

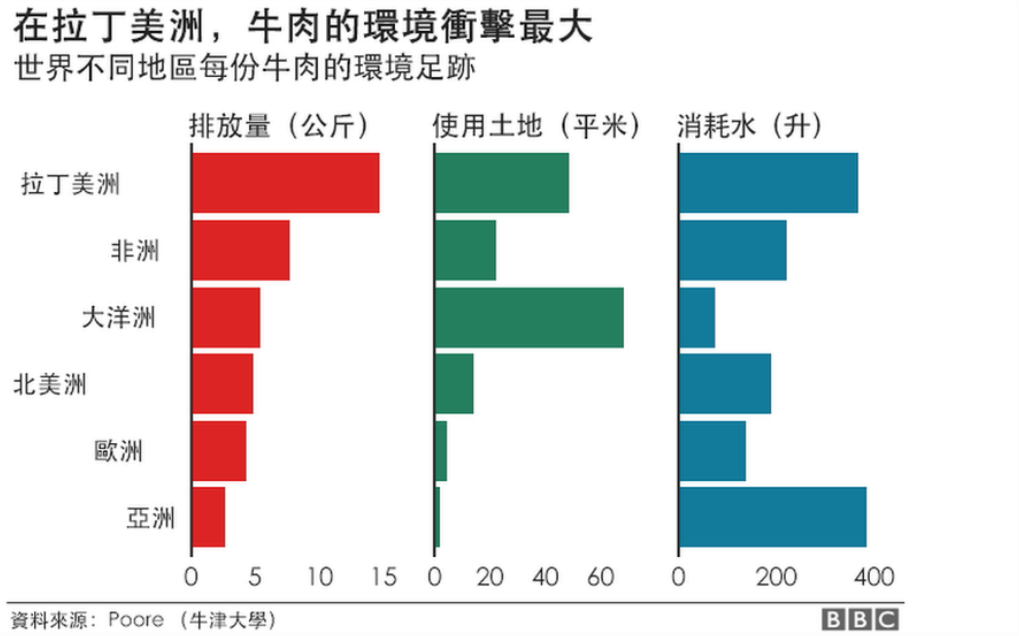
選前者代步，每年可減少碳排放 1 噸以上。



不光是吃什麼會左右你的環保努力，選擇「正確」的食物來源也很重要。

比如牛肉，放養的牛和砍伐森林開闢的牧場出來的牛就不一樣，後者的碳排放是前者的 12 倍。

平均而言，南美洲牛肉的碳排放是歐洲牛肉的 3 倍，用地是後者的 10 倍。



除了肉類和乳製品，還可以考慮從自己最喜歡的食單上剔除一些其他碳腳印較大的東西，比如巧克力和咖啡，大部分來自曾經是熱帶雨林的種植園，所以碳排放較高。

西紅柿呢，可以選擇戶外生長的，或者配備高科技的溫室培育的，而不是在老式的用煤氣或燃油保溫的溫室種植的那種。

真心環保又捨不得戒了啤酒，那可以喝扎啤，因為聽裝和瓶裝啤酒的包裝對環境損害大得多。

總之，肉類食品再環保，它們的碳排放也比高蛋白蔬菜多，比如豆類和堅果。

回目錄

*旅行可以更環保嗎？來個最友善生態的環保旅遊！

資料來源：2022/02/04 Greenpeace 綠色和平

在假期期間，與家人、朋友安排旅遊的您，不妨花點時間在行前思考一下：「我的旅行可以更環保嗎？」其實要做到綠色旅行（或永續旅遊），一點都不難，個人的小小力量，卻能累積大大的影響力。



個人的小小力量，卻能累積大大的影響力。 圖／unsplash

推動永續觀光 緩解旅遊碳排放

聯合國世界觀光組織（World Tourism Organization，UNWTO）在 2019 年 12 月公佈的一份報告指出，到 2030 年，全球旅遊交通碳排放預計將從 2016 年的 15.97 億公噸增加到 19.98 億公噸，佔人為二氧化碳總排放量的 5.3%。面對極端氣候、水資源短缺、生物多樣性喪失、景觀破壞等危機，旅遊能如何做到更環保？



在小細節用心，旅遊也可減少對環境的破壞。 圖／Greenpeace

馬上惡補如何支持綠色旅遊

不管是選擇出國或是國內旅行，開始實行綠色旅遊，就能對保護地球做出小小貢獻。以下是每個人從打包行李開始，到抵達旅遊地之後可以做的環保選擇，減少旅遊時產生的碳足跡：

1.開始打包：

以可重複使用的物品為原則，如環保袋，自帶水杯、吸管及餐具，並確實地使用它。例如，飛機上可用自己的水杯，就別用塑膠免洗杯。

2.選擇綠色認證旅館：

建議對生態友好的訂房網站如 bookdifferent.com，他們不只幫您計算碳足跡，提供訂房的旅館也都獲得了綠色認證並善用當地資源人力 。



飛機屬於高碳排交通工具，因此旅行的交通可盡量選擇碳排較低的方式。 圖／Greenpeace

3.旅館住宿：

把您使用過的毛巾掛起來，讓旅館知道您不需要換毛巾、會重複使用，回想一下您在家裡並沒有天天換毛巾吧？

選擇淋浴而不是泡澡，前者只使用 10 - 25 加侖的水，後者卻會用掉 70 加侖。淋浴時間儘量短，當無須用水時，也請先把水龍頭關掉 。

盡量別使用旅館的洗衣服務，因為他們通常將客人的衣服分開洗，可以自己洗衣服並在房

中晾乾。

出外時將旅館房間的所有電器及電視都關掉。

不須每天打掃房間，需要時掛上「請勿打擾」門牌，幫助減少使用吸塵器與換床單。

旅遊結束後，可歸還旅館提供的免費地圖、廣告單與其他旅遊資訊。

沒用完的香皂牙膏和洗髮精請帶走，供未來繼續使用。

4.不要在旅遊地買任何藉由剝削野生動物販售的紀念品。

5.不參加以「零距離接觸野生動物」為號召的當地行程：

因為參加就是支持了非法獵捕運送及虐待動物的行列。若要浮潛，也請勿觸摸如海龜、珊瑚礁等生物。

6.若您擦了防曬乳，請勿下水：

防曬乳的成分會傷害水中生物，造成污染，您可考慮選擇友善環境的防曬產品。



海中生物需要健康天然、不受侵擾的環境，才能永續生存。此圖為位於印尼巴布亞省的珊瑚礁。 圖／Greenpeace

旅行固然開心，但在小細節用心，就能保護環境。永續旅遊並不複雜，就是做最簡單的選擇，以減少對旅遊地造成的傷害，也不將垃圾帶到當地。在出發前，您準備好開始加入守護地球的行列了嗎？

資料來源：綠色和平 www.greenpeace.org.tw，綠色和平為著作權人

* 氣候變化：德國柏林各大學食堂大規模減少肉食

2021 年 9 月 2 日

資料來源：BCC NEWS 中文



圖像來源，GETTY IMAGES

圖像加註文字，
柏林各大學試圖通過減少供應肉食以減少碳排放。

德國柏林各大學食堂將從下學期起改以供應純素食和素食為主，以推動「氣候友好型」的餐單。

從 10 月起，學生在食堂點餐的菜單組成將是 68%純素食，28%素食，以及 4%的肉類和魚類。

每周一將完全不供應肉類，咖啡香腸將換成沙拉（沙律）。

大學食堂目前關閉，但是可以通過自取外賣點餐。

新餐單的設計是意在減少德國首都各大學的碳足跡。

在傳統的德國菜色當中，肉類非常普遍，比如炸肉排、德國油煎香腸以及德國鹹豬手等。

聯合國糧食及農業組織的資料顯示，農場動物養殖佔全球溫室氣體排放量的 14%。

聯合國政府間氣候變化專門委員會（Intergovernmental Panel on Climate Change，IPCC）在 2019 年的一份報告描述，以植物為主的膳食大有機會減輕氣候變化的程度。



德國一個學生支援組織大學生服務中心（Studierendenwerk）成員丹妮埃拉·庫姆勒（Daniela Kummle）向 BBC 表示，他們食堂有越來越強烈的要求使用無肉餐廳。

庫姆勒提到 2019 年的一次學生調查結果，發現柏林有 14%的學生表示他們是純素食者，另外有 33%是素食者。

她表示，大學生服務中心運營著柏林各大學和學院的 34 家食堂，他們在全球疫情期間調整了餐單，「讓我們的供應更加趨於『氣候友好型』」。

學生將可以點選的餐食包括使用椰子奶和紅扁豆做的純素燉菜，還有加入蔬菜和奇亞籽的鷹嘴豆和藜麥等。

庫姆勒表示，除了社交媒體上少量的負面評論之外，目前為止學生們對此的反應絕大部分是正面的。

柏林工業大學率先在 2019 年開設了柏林第一家純素食的學生食堂，顯示了德國越來越傾向於植物為主的膳食。

事實上，這種膳食在當地大受歡迎，德國在維根茲連鎖超市 2020 年的一項跨國膳食調查

中位居素食主義名錄的首位。調查顯示該國有 260 萬人是純素食者——佔總人口 3.2%，約 360 萬人是素食者，佔人口 4.4%。

- 素食風靡全球你需要了解的幾大原因
- 揭秘：為什麼素食者女多男少？
- 飲食與健康：植物性飲食怎樣吃最營養？
- 每日衣食住行中可以更環保的小貼士
- 人造肉能否對抗氣候變化？

與此同時，氣候保護在柏林各大學正在成為一個越來越重大的話題，多所大學均制訂了詳細計劃，減少碳排放。

柏林洪堡大學（The Humboldt University）希望在 2030 年達到氣候中和，並已聘請了兩名氣候保護經理。柏林工業大學也有在 2045 年達至氣候中和的目標。

兩所大學還在重新修繕校內建築，以令它們更加節省能源。

兩所大學數以百計的工作人員也主動承諾放棄在短途出差中坐飛機。

柏林工業大學負責可持續政策的漢斯-尤爾裏希·海斯教授（Prof Hans-Ulrich Heiss）表示：「我們在過去四年已經將氣候保護的議題推前了一大步。」

草根菩提

【草根菩提】20220121-鐵牛阿嬤-吳阿波



身體像鐵牛般的八十歲阿嬤吳王波，喜歡跟環保車載資源回收，手腳俐落有勁，連一起開車的志工都自嘆不如，閒不住的她，中午不休息精神依舊好得很，覺得自己晚走進這條菩薩道，現在老來有得做，就要更打拼做，能做對她而言，是一件很快樂的事情。

「不知是小孩乖快樂，還是我的身體健康快樂，現在走菩薩道更快樂。」一刻也不得閒的阿波，每天快樂出門做志工也快樂回家，兒女看她年紀大還能歡喜付出，總是默默支持著。

常說做環保就是她這輩子最大的福氣，就連長年疼痛的膝蓋，也在爬上爬下搬回收的過程，不藥而癒。

原本要花費上萬元進行膝蓋手術，竟然奇蹟似地痊癒。兒子問她，藥方是什麼？

她回答：「喝慈濟茶，吃慈濟飯，天天做環保，健康身體好。」

不識字又單純的她，也體會自己除了付出做環保外，還要學習佛法求智慧，所以不管晴天雨天，還是寒冷的冬天，每天依樣三點多出門作早課，懺悔發願，希望家人、自己、天下眾生都平安。

每天將自己排得很緊湊，只知能做就趕快來做，時時抱持一顆快樂的心認真地歡喜付出，也要替臥病在床的先生出去為社會做好事，她忙得很快樂。誠如她的公公所言「沒關係，老來她就會好命。」外人對阿波已經是八十歲還在勞碌心疼不已，但在她自己心裡，認為自己最幸福、最快樂的就是現在，「可以跟上人說話，還可以來做環保。」

吳阿波如何經營自己的快樂人生？請收看

【草根菩提】20220121--鐵牛阿嬤--吳阿波

https://www.youtube.com/watch?v=aaH_4pwx078

回目錄