

環保月報

2022 年 06 月號

環保月報

—2022 年 06 月

上人開示

「其實日夜都是被壓著壓著，到底是什麼東西來壓著心靈，透不過氣來呢？看不到、摸不著，但是心總是滿天之下，都讓自己的心，沒有空間可以放得安心。」

.....(詳閱請點)



環保新知

- 收行李也要愛地球 - 三大永續行李準備指南
- 小心孩子衣服有毒 研究：近六成防水抗污兒童紡織品 含永遠的化學品 PFAS
- RA100 峰會迴響 - 永續教育聯盟：從教育扎根永續



草根菩提

「為什麼是我？」三十四歲即罹患腦血管瘤的陳慧璇，在面對手術與治療，常將自己陷入痛苦與更多的埋怨中。.....(詳閱請點)

覺非懺過 啟愛度迷

2021-05-03 慈濟基金會



證嚴上人開示：「我們大家一直在想，假如人人都可以有那樣地憐憫，體悟之心，人人啟發愛心，會把人膚，膚一下，提一個愛的力量，好好教育到這樣的程度，才能保得人的全身的平安，大地的平安，世界的平安，這才有辦法。」

【證嚴上人 5 月 3 日志工早會開示】

「其實日夜都是被壓著壓著，到底是什麼東西來壓著心靈，透不過氣

來呢？看不到、摸不著，但是心總是滿天之下，都讓自己的心，沒有空間可以放得安心。」

證嚴上人於 5 月 3 日志工早會上，提到自己心中沈甸甸的鬱壘，來自全球持續發的天災人禍，從美國新墨西哥州山林大火的人禍，乃至人心你爭我奪擴大成國度戰爭的人禍，在在都如佛經所言。

「各位菩薩，剛剛應該畫面所有看到的，可以體會了，《法華經》的一段，三界如火宅，三界如火宅，是啊，人生總是就是如在這個火宅中。」

三界火宅因欲起 習氣染著釀災禍

《法華經》中，佛陀講述，稚子耽溺在已經著火的大宅中遊戲，而不知火之將至，就是凡夫習性。

「我們住，他們住的，大家所住的都是同一顆地球，是因為人渺小，太渺小了，地球比起人來，大呀！好像無限量的大。所以哪裡有災，好像跟我無關，這叫做凡夫，這就是迷，不覺悟的凡夫，感覺天下哪裡有災都跟我無關，那樣地渺小而且自我，都是只有我自己而已。總是有了這樣的自我，貪之無厭，因為那些災難都跟我沒有關係。」

凡夫因為習氣染著，耽於各種欲望，不僅不知災之將至，更持續彼此爭奪，引發爭戰。

「人生，總是看到這樣，眼睛看出去更廣、更大的，看到很多人都愛，很多人都在爭，很多人都在取，變成了災情了。那裡的貪、瞋、痴，

開始造業相爭，彼此傷殺了。俄羅斯、烏克蘭，難民如何造成？戰火。飛機在空中，這個戰甲車在地上，下面開砲，上面轟炸，看到了大地那樣的美好的建設瞬間破碎了，美滿的家庭，那瞬間，寡婦孤兒。看，這都是這幾天，我們有看到的，實在看了心裡跟著它破碎了。」

上人從新聞畫面看到戰爭難民流離失所，直言這都是心頭感覺壓抑的由來。

「這都是想，從小小的點，一直想到大大的災情，想到了人間的戰爭，國與國之間那樣的大破壞、大災情。這實在要如何來說？是會想說心靈的壓力，到底是什麼來壓？壓得這樣的喘不過氣，想到了人心，想到了人造的災禍，想到了無辜人所受的苦難，從小小的不斷不斷地去想。看，心何忍啊？多無奈啊？苦不苦啊，苦啊，如何心能放鬆呢？」

貪求無厭當懺悔 將心比心布施愛

心靈感受到遠方人民的苦，上人提醒大家「將心比心」，視遠方的苦難如同身受。

「用心來看他，是無奈。這樣的事情是發生在遙遠與我無關嗎？將心比心。所以我們要虔誠，我們要如何來淨化人心，從人間的小迷，到了上層社會的名士、有名的人，或者是更高層的，能不能將心比心看看這個小民。要開始，人要起懺悔心，成、住、壞，這就是在壞。」

上人提及，世間有形萬物的成住壞空本是常理，但人總是有了還想更多，當取得的手段趨向暴烈，就會形成搶奪，就會造業。

「當人人這時間都『住』了，從無到有，從苦到富有，這個時候人心的貪念就起了，就占有心，那樣一念心，貪無厭，『我擁有這樣的權利，我已經看到了，那都是我的。』那你去奪來、搶來，就會變成混亂，這種不斷不斷看到，那裡用強力用種種方式會造成破壞、傷殺，一直到了最愛的都已經被破壞，這個時候危及到自己，這個時候才懂得會懺悔——人人懺悔，時時懺悔，彼此才會有同情的心，彼此才會有愛的念頭，才會彼此會有該如何來復建，這總是人世間。」

點滴會合齊付出 跨越宗教共善行

烏俄戰爭仍未看見停戰曙光，人性的光輝卻未曾磨滅，為了援助逃出烏克蘭的難民們，慈濟基金會已派出志工、空運物資展開援助。

「我們這幾天這已經開始，如何在這一群苦難人，他越過了這一條，從有災情的國度跨越到波蘭安全線來，他們無家可歸，他們無親依靠，他們何去何從，他總是在那裡，要不分宗教需要的社會慈善機構、INGO 國際的這個慈善機構，我們大家要會合起來；慈濟也要跟其他的機構，不論是紅十字會等等大機構，我們總是要會合起來，在那一邊已經安全，他們逃離安全的地方，我們如何來幫助他。」

歐洲慈濟志工會合在波蘭境內，在第一線關懷難民，也與在臺灣的慈濟人相互連結，尋求短、中、長期援助的契機。

「前天看到了，我們協力所做的口糧，已經空運送達了，在波蘭，我們有一群在波蘭的菩薩，還有從德國、美國、法國、土耳其，慈濟人會合起來；協力廠的物資、口糧到了，他們要試吃，吃看看哪一項是他們合口味——我們要想到這樣，這叫做尊重的愛。看到了，現在手拿的有一點顏色黃黃，那是什麼？咖哩鍋巴，他們吃了，好像很滿足了，我們看到了他的表情，就知道我們還要再供應，還有五穀粉的餅乾，這一類都有可以禁得起幾個月，幾天後到達這種口糧。」

除了提供糧食讓難民溫飽，慈濟基金會也尋求非營利組織的合作，提供醫療協助。

「我們顏（博文）執行長也跟國際的，靈醫會，就是無國界，他們有一群醫師，如何去幫助，供應醫藥、看病、療傷等等。靈醫會，心靈的靈，可以去撫慰他們的心，照顧他們的身體，靈醫會，我們跟他們簽約；還有兒童，國際兒童、有婦女（援助組織）。總而言之，要救濟災難，這一波逃難人，我們要如何付出，所以這就是我們大家要共同要努力，呼籲國際間，人人用愛，點滴點滴會合起來去付出。」

啟發愛心覺無明 戒慎虔誠傳善法

慈濟基金會啟動援助，救助難民身心，是解除眼前的人道危機。上人更期待慈濟人發揮良能，人人針對人禍的源頭——人心，啟發人人愛

心，防非止惡。

「慈善機構，不只是勸募錢，在前方不只是這樣，最重要就是要募心，要喚醒了人人的那一種沉迷的心，要喚醒人人啟發愛，還要要喚醒人人戒慎虔誠，生活要好好生活。要啟發大家，要把人間這樣的苦難好好地看，離我們遙遠遙遠來的那樣的地方，人間那樣的苦，怎麼會那樣的苦，取自人心的無明，造成了戰火，造成了這樣破碎的苦難——我們要覺悟，開始如何來戒慎，好好教育自己。戒，就是要讓我自己知道，這不可以做、那不能做，不能做那樣的事，我們要守本分，規矩要做好，這叫做戒。」

一念心如果偏差，沒有即時察覺而修正，就如同美國新墨西哥州山林大火，可能一開始只是一點點星星之火。

「像是那片大火，是星星之火沒感覺什麼，但是變成了那樣森林大火，燒到地皮一路一直燒。一個大乾坤，像是一個大人被火燙到，一直燒一直燒，已經遍體麟傷，不止是燒到頭髮、燒到皮膚而已，是已經燒到骨去；這就是大地（大火），大乾坤已經波及到小乾坤，就是人。所以，時常要想的事情之廣、之大、之深，這是我在想的，所以天天的壓力之大。」

天地本是一體，上人期待人心醒悟，轉迷為悟，用愛化礙，心靈才能真正自在輕安。

「我們大家一直在想，假如人人都可以有那樣地憐憫，體悟之心，人人啟發愛心，會把人膚，膚一下，提一個愛的力量，好好教育到這樣

的程度，才能保得人的全身的平安，大地的平安，世界的平安，這才有辦法。」

「請大家轉識成智，這都是知識，師父說給你們知道，讓你們看到、去認識，請大家要發揮你們的知識，轉為法去傳，化為實在力量來救人，這是很重要。所以菩薩們，師父還是聲聲呼喚，要口口跟大家說要啟發愛心，時常時時要多用心。

回目錄

環保新知

*收行李也要愛地球 - 三大永續行李準備指南

2022/05/09 楊文琪　資料來源：倡議

度過了兩年多被疫情籠罩的時光，許多人都被悶壞了，迫不及待想重新踏上旅途。在計畫下趟精彩假期的同時，旅人們也開始思考旅遊可能為環境帶來的衝擊。事實上，根據全球數位旅遊平台 Booking.com 日前公布的《2022 年永續旅遊報告》，有 86%的台灣旅客表示重視永續旅遊，還有超過半數的台灣旅人（54%）認為近期受氣候變遷新聞影響，會使他們做出更有益環境永續發展的旅遊選擇。因此，面對這麼多未來度假計畫，在準備啟程探索世界之際，旅人可以做出什麼行動來守護地球呢？





根據全球數位旅遊平台 Booking.com 日前公布的《2022 年永續旅遊報告》，有超過半數的台灣旅人（54%）認為近期受氣候變遷新聞影響，會使他們做出更有益環境永續發展的旅遊選擇。 圖／Unsplash

「以更永續的方式旅遊」其實並不侷限於目的地或前往當地的交通方式，如果想要貫徹這個理念，早在出發前，旅人就可以採取更有永續意識的做法來收拾行囊！若旅人仔細斟酌要裝進行李的東西，並稍微減輕重量，就能盡量將個人碳足跡減到最低。根據研究，減少重量可以減緩飛機燃燒燃料的速度，因此去年有 34%的台灣旅人選擇帶輕一點的行李，藉此積極減少因旅行所造成的碳排放量。即使是以火車、汽車、單車、搭船或步行前往旅遊地點的旅客，也可以帶上一些有助減少環境衝擊的永續必備品。為此，Booking.com 整理了一份實用的「永續行李準備指南」，讓更多旅人可以輕鬆學起來，在收拾行李時帶上三大永續必備品。

永續小撇步 1 使用可信賴的環保盥洗用品

近年來，浴室備品不斷推陳出新，許多產品也開始在設計上融入環保概念。如今人們擁有較永續的選項，可以取代使用一次性塑膠製品的盥洗用具。若你喜歡輕裝出遊，又想要讓行李更環保，市面上可以找到不使用塑膠包裝、重量也很輕的洗髮皂和護髮皂。

若你打算在度假時從事水上活動，請留意防曬用品的環保認證。尤其是前往珊瑚礁海域或是下水游泳時。防曬乳中的化學成分可能會對海洋與水中生物有害，因此在裝進行李前，請確認防曬乳上有註記對珊瑚礁無害。同理，防蚊液裡的某些化學物質也可能對環境造成傷害，建議更換成採用香茅、薄荷等天然成分的驅蟲產品。有鑑於高達七成台灣旅客認為，保育目的地的野生動物及其自然棲地是永續旅遊的重要議題，這些簡單的小改變很值得參考。



在選用防蚊與防曬產品時，請留意產品是否有傷害環境的化學成分。 圖／Unsplash

永續小撇步 2 挑戰「零垃圾」

眾所皆知，限制一次性塑膠製品用量是當前最大的挑戰之一，全球預計有 91% 的塑膠未被回收，最終流入大海或掩埋場。整理行李時，旅人可以想想途中可能用得上哪些可重複使用的物品。全球有許多旅客已在思考，希望讓用餐這件事也更永續。其中，有超過六成（62%）的台灣旅客計畫在旅遊時更加注意其購買的食物，像是選擇純素或較多素食的選項、有機或在地的食材。

不過，除了「盤中飧」，永續的精神還可以落實在其他飲食習慣。若你要在美食市集或街頭攤販用餐，你可以自備餐具，避免使用現場提供的一次性餐具。想要品嘗當地精選調酒嗎？記得把環保吸管放進包包裡，連同自己的杯子一起帶去酒吧。準備逛街的人可以做些什麼呢？自備購物袋裝滿戰利品吧！在整理行李時，只要先想想旅途中有哪些東西能換成可重複使用的替代品，旅客自然而然會更有環保意識地打包。此外，如果想要在旅途中充分攝取水分，也有更環保的替代做法。旅途中請避免購買一次性的塑膠瓶，改用可重複使用多年的不銹鋼水瓶。這樣一來，每次遇到可以裝水的地方，都能裝滿水壺。

永續小撇步 3 「永續風」穿搭

對有些人來說，度假時的「OOTD」（Outfit of the day，每日穿搭）比日常衣著重要多了！其實，你的每日穿搭也可以顧及永續發展。採購新衣時，建議避開快時尚單品，而深具永續精神的旅人，在打包衣物時也不會輕忽。想想有哪些衣物基本又好穿，可以重複穿好幾遍，避免攜帶過多衣物。你也可以盡量

依色系挑選，這樣就有較多衣物可以相互搭配。如果旅程較長，可以考慮帶少一點衣物，並在途中換洗。許多旅宿都有提供洗衣服務，或是通常附近就有洗衣設施。此外，當今有許多環保的洗衣方法，像是選用洗衣片、在家改用可重複填裝的洗劑，並在出遊時以玻璃瓶攜帶少量隨行。這些方法既不會對行李造成負擔，又能徹底減少使用塑膠包裝品。

如今，有超過半數(56%)的台灣旅客會自備用品，盡可能減少對環境的衝擊。在下一次打包行李時，多想想要帶什麼？相信能讓你在實際踏上旅途前，就為環境帶來更正面的影響。

收行李也要愛地球 - 三大永續行李準備指南 https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12116/6299327

回目錄

*小心孩子衣服有毒 研究：近六成防水抗污兒童紡織品 含永遠的化學品 PFAS

2022 年 05 月 13 日 環境資訊中心綜合外電；姜唯 編譯；許祖菱 審校

《衛報》報導，一項新研究測試市面上標榜「防水」、「抗污」或「環保」的兒童紡織品，發現其中近 60%含有被稱為「永遠的化學品（forever chemicals）」且有毒性的全氟及多氟烷基物質（Per-and polyfluoroalkyl substances, 簡稱 PFAS）。

「這絕對是一個令人憂心的問題，因為這些有毒化學物質會進入兒童體內，」研究作者賽德（Laurel Schaider）說。



市面上近 60%標榜「防水」、「抗污」或「環保」的兒童紡織品，含有「永遠的化學品」PFAS。圖片來源：Kelly Sikkema / Unsplash

衣服、枕頭保潔套 PFAS 含量最高

這項經過同儕審查的研究由公共衛生倡議組織「寂靜的春天研究所（Silent Spring Institute）」進行，並發表在《環境科學與技術（Environmental Science and Technology）》期刊上。研究目的是要讓人們了解，這些化學品在標榜防水、抗污及環保的產品中的使用情況。

研究測試了 93 種產品，包括服裝、枕頭保潔套、寢具和家具。有 54 種檢測出 PFAS，其中 21 種還有標榜「生態」、「環保」或「無毒」。

寂靜的春天研究所最常在軟墊家具、衣服和枕頭保潔套中檢測到化學物質，尤其後兩者通常 PFAS 含量最高。

近 20 種產品含有多種 PFAS，包括劇毒化合物全氟辛酸（PFOA），這是一種

因為危險性已經被監管機構和產業淘汰的化合物，但在美國仍經常檢測到。這次測試中含有 PFOA 的產品是在中國製造。

有毒且不會自然分解 PFAS 有多種途徑進入人體

PFAS 是一類 9000 多種化合物的總稱，可應用於數十個產業，使產品防水、抗污或耐熱。它們存在於數以千計的日常消費品中，例如防污保護劑、炊具、食品包裝和防水服裝。

PFAS 與癌症、先天缺陷、肝病、甲狀腺疾病、免疫力下降、荷爾蒙紊亂和一系列其他嚴重的健康問題有關。它們被稱為「永遠的化學品」，因為 PFAS 不會自然分解，而會長時間存在環境中並在人體內累積。

衣服上的 PFAS 可以經由多種途徑進入人體。這些化學物質容易揮發，可從產品上脫落、在空氣中移動並被人體吸入。此外它們還可以附著在灰塵上被人吸入或攝入，甚至經由皮膚吸收。

「抗污」產品最可能含有 PFAS 作者：可考慮與污漬共存

賽德指出，消費者很難避開這些化學物質，因為它們沒有被列在產品的成分標示中，但這份研究提供了一些實用的提示：因為 PFAS 通常是思高潔（Scotchgard）等防污保護劑的主要成分，因此標榜「抗污」的產品最有可能含有此類化學物質。「這表示和污漬共存也許是個選擇，」賽德說。

標示「防水」的產品也經常含有 PFAS。 賽德說，就算是有標榜「生態」和「綠色」的商品，也很難完全避免，因為這些詞彙沒有法律上的定義，可能只是行

銷話術。

有些第三方公司會將產品認證為對環境安全，但實際上沒有統一的標準。有些公司的認證不考慮 PFAS，部分原因是 PFAS 是比鉛等毒素更新的化學物質。賽德表示，這些認證機構「還有改善的空間」。

賽德認為，最好的解決方案是在必要用途（例如沒有替代化學品的醫療設備）之外禁止使用 PFAS。

「它是有些不錯的功能，但並非紡織品不可或缺的成分，將這些『永遠的化學品』帶入家庭使用並不值得，」賽德說。

* RA100 峰會迴響 - 永續教育聯盟：從教育扎根永續

2022/05/12 方元沂（中國文化大學教務長）資料來源：倡議

前陣子參加了一項非常熱血的活動「RA100 地球解方」永續設計行動高峰會，三天峰會裡，產官學重要代表實體參加，超過四萬人在線參與。原來，有這麼多人重視永續教育！峰會最後，永續教育聯盟成立，宣示ＥＳＤ跨界啟動，要合作凝聚支持的力量，一起共創。



於 4 月 22 日舉辦的「RA100 地球解方－永續設計行動高峰會」，三天峰會裡，產官學重要代表實體參加，超過四萬人在線參與。圖左三為本文作者中國文化大學教務長方元沂。

ＥＳＤ（ Education for Sustainable Development ）倡議教育必須回應**永續發展**的需求，採用行動為導向的創新教學法，讓學習者能夠發展知識和意識，並採取行動將社會轉變為更永續的社會。聯合國ＥＳＤ全球實施框架 ESD2030，將ＥＳＤ涵括在十七項永續發展目標（ＳＤＧｓ）內，鼓勵各國以教育政策，學習環境轉型、建立教師能力、賦能青年、加速地方行動五領域來支持，讓青年有足夠的知識力和行動力投入改善社會。

ＥＳＤ也是ＳＤＧｓ與教育有關的目標四（ＳＤＧ４）項下的子目標 4.7，呼籲各國在二〇三〇年前要確保學子都能學到必要的知識與技能，以促進永續發展。其中包括對永續生活模式的了解，人權、性別平等、和平、非暴力、欣賞文化差異等議題的探究，及文化對永續發展的貢獻。

如此大範圍、全視角的知識輪廓，學生必須懂得跨域學習，同時培養倫理態度、

同理心、協作力和行動力，讓教育的效果不僅對個人有益，更有助於國際社會的集體生存和未來繁榮。

聯合國教科文組織二〇二一年世界ＥＳＤ大會發表柏林宣言，指出應對後疫情時代世界面臨的艱鉅挑戰「立即採取緊急行動」。特別是氣候危機、生物多樣性的大規模喪失、汙染、流行病、極端貧困和不平等、暴力衝突等。而致力推動ＥＳＤ是此一行動的成敗關鍵。



中國文化大學教務長方元沂。

推動ＥＳＤ在各國都常遇到同樣的難題，傳統教育只關注固定學習成果的評量，如今教育品質必須更聚焦在能否為人類和地球永續做出貢獻，訓練學生在真實世界裡能對複雜的問題找出解方。這樣的轉向，需要政策法規的突破，並

以公私協作發展永續教育的生態系。例如，人人都知道一次性使用會增加垃圾，但解決方案要考慮能否以商業模式持續經營，更要兼顧對回收業者的衝擊。

串連不同領域和多元視野的教育夥伴發展「共創」模式，是ＥＳＤ的致勝關鍵。很多中小學教師對教育創新充滿熱情，在起步和改變卻急需大量的支持陪伴；被期許扛起永續願景的青年，成長之路需要各界同心鋪建；產官學應投資更多資源，讓大學教育和技職教育都能為產業培養更多一起推動永續發展的生力軍；而相對的，企業也要提供永續人才更好的待遇。

除了共創，沒有其他！當地緣政治和新冠疫情為全球帶來各種不穩定，永續如果是地球解方的最強共識，台灣必須大步跟上，全力推動永續發展教育，讓公民人才成為國家進步的活水源頭。這場教育變革，No one should be left behind！

RA100 峰會迴響－永續教育聯盟：從教育扎根永續
https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12116/6307222

草根菩提

【草根菩提】20201215 - 心之所歸 - 陳慧璇



「為什麼是我？」三十四歲即罹患腦血管瘤的陳慧璇，在面對手術與治療，常將自己陷入痛苦與更多的埋怨中，不只脾氣愈來愈差，更讓自己家庭陷入緊張混亂氛圍裡，直到孩子罹患白血病，重心轉移才開始有了改變，然改變自己並不容易，她透過做志工的方式，有效的轉變情緒，連家人也讚賞她變得好相處了。

來到環保站，一心只想要幫孩子多植福，讓他能夠安然度過那三年的化療，沒想到是自己得到很多收穫。她載回收、做環保，邊做邊聽上人的開示來改變心境，了解唯有心念轉，煩惱才能去除，更了解「懺悔即清淨」的道理，因而上人的開示宛如一股穩定的力量，讓她心開意解，揮別過去種種，慈濟路上一路向前走。

承擔醫療志工，以自身經歷勉勵病患；更透過訪視學習到傾聽的重要，多了解對方的需求，適時給予幫助，才能真正讓對方得到幫助。雖然手術後容易健忘，但隨身帶著備忘錄，勇敢承擔與面對。

自認以前自私又執着的慧璇，總認為別人一定要為自己付出什麼，很少問自己「我可以為別人付出什麼？」如今一路走來，認為生病這件事，對她而言，這是一個教訓，讓她學習到，人其實來到世間，你有機會就一定要多付出。

「是日已過，命亦隨減」謹記上人的話，一秒鐘一輩子，慧璇說誰也不知明天、無常誰先到？所以她要盡自己所能，盡量去做。

時間成就一切。陳慧璇如何找到轉變方法而找回生命價值呢？請收看

【草根菩提】20201215 - 心之所歸 - 陳慧璇

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

回目錄