

環保月報

2025 年 4 月號

環保月報

—2025 年 4 月

上人開示

證嚴上人開示：「師父說過，佛陀在《法華經》說，若來聽聞佛法，聽到的人、聞法者互相相傳，傳五十人。.....

(詳閱請點)



環保新知

- **拒當垃圾場 泰國全面禁止進口塑膠廢棄物**
- **隨手一抽 原生紙漿衛生紙對環境有什麼影響？**
- **嘗試舊衣新穿 「無新衣挑戰」讓生活變簡單**



看見菩提身影

與經營結婚用品店的陳淑真，婚前對婚姻滿是憧憬，然婚後卻歷盡心靈的磨難.....(詳閱請點)

顧老篩少 拓慈濟緣

2024-07-02| 慈濟基金會



證嚴上人開示：「師父說過，佛陀在《法華經》說，若來聽聞佛法，聽到的人、聞法者互相相傳，傳五十人。這是佛經這樣說，但是師父就說：『期待慈濟人這代開始，就五十代人，要一直代代、代代相傳。』一代平均五十年，你想五十代，這樣多久？二千五百。對，佛陀的時代延續到現在二千五百多年，我們現在開始又要延續下去，期待大家要發心，在我們的這一代，還要再延續的五十代，你們的家庭代代相傳，還要延續喔！那個延續代代再延續，這樣無窮盡。」

【證嚴上人行腳 6 月 30 日高雄區志工溫馨座談開示】

證嚴上人行腳第十七天在大林慈濟醫院，高雄區慈濟志工們由於念師想師，於 6 月 30 日群起來到座前，透過溫馨座談進行會務報告與心得分享，在炎炎夏

日中奔波而來的舉動，讓上人直讚「貼心」。

「我們的慈濟菩薩從壯年投入進來，經過了五十多年，慈濟在高雄也超過了三十多年，高雄很有福，我們有岡山，還有鳳山，還有旗山，旗山、岡山、鳳山還有什麼山？還有鼓山。各地方的慈濟人，他在當場來報告什麼山、什麼山，我們多山多福地，所以道場很多，而且慈濟道場每一位的菩薩都很精進，而且大家很貼心，沒有要讓師父煩惱，時時就跟師父說：『安心，師父我們會聽話，我們會合和互協。』師父很相信，相信我就安心。」

「看，慈濟人頂著大太陽，雖然有人是在當地的靜思堂（視訊連線），有人就來到了大林，所以有一段距離，他們來到師父的面前，人人在分享，每一個分享都好貼心，而且讓我很感恩，總是、總是做師父想做的，說師父想要說的，顧師父想要顧的，所以師徒的心這樣連結在一起，好貼心。」

「師父自己最近都跟自己這樣說：『要知足了！』也對自己生命，盤點我自己，我感覺到說很有價值了。師父從二十九歲開始，動一個念頭，想要去幫助苦難人，那個時候呼籲五毛錢，那一年才還不到三十歲；總是五毛錢、五毛錢，一直一直累積到現在。現在這四、五十年走過來，看到慈濟人月月增加，年年增加，現在全球的慈濟人已經幾十萬人在為人間付出。師父對自己很滿足，也盤點得很有價值。」

延續慧命代代傳 生生世世菩薩行

上人向大眾表示，現在的身體氣力因年齡增長而不若過往，然而自我盤點下，

看見這麼多靜思弟子奉行菩薩道而感覺安心，尤其是代代相傳的慈濟家庭。

「延續慧命，慈濟人是代代相傳，今天我們也有看到，父子檔，有的已經五代同堂了，包括嬰兒。五代同堂的，阿公、阿祖開始，那個阿祖就是師父的弟子，阿公也是，爸爸也是，連孩子抱出來的也是。」

「師父說過，佛陀在《法華經》說，若來聽聞佛法，聽到的人、聞法者互相相傳，傳五十人。這是佛經這樣說，但是師父就說：『期待慈濟人這代開始，就五十代人，要一直代代、代代相傳。』一代平均五十年，你想五十代，這樣多久？二千五百。對，佛陀的時代延續到現在二千五百多年，我們現在開始又要延續下去，期待大家要發心，在我們的這一代，還要再延續的五十代，你們的家庭代代相傳，還要延續喔！那個延續代代再延續，這樣無窮盡。」

「我們要發那分心，來世再延續，我們一代傳一代。師父也感覺到說，我一代，我現在不知道什麼時候？(這一世)若去，下世我會找到你們的家庭其中的一個家庭。」

「雖然說的好像很深，其實很淺。我們就是發心，道心堅固在這條菩薩道，我們現在開始鋪、鋪、鋪，今天鋪完了，明天繼續鋪；這輩子鋪完了，來世繼續鋪，代代連接來去鋪，讓子孫來接。未來，回過來又接子孫鋪的路，我們再接下去鋪，這叫做代代相傳，發心立願『生生世世，常行菩薩道』。」

付出造福互關懷 勤行六度結好緣

慈濟用大愛鋪路走過來，社區道場在各地仿若是焦苦世間的庇護所，苦難眾生的安隱樂處。上人提醒眾人照顧好社區，接引有緣人，同行菩薩道。

「慈濟五十多年了，我們一路這樣走過來，看看南北，那個中、南、北、東，大家結合過來，去付出，你們都要互相分享，彼此說感恩，因為付出就是福，替自己造福，與人人結好緣。」

「佛陀一大事因緣來人間，也就是要教化人間的菩薩；人間菩薩要多去發心、結好緣。以前師父就已經跟大家說過，十二因緣法，『一念無明生三細，境界為緣長六粗。』從十二因緣開始一直解釋，解釋到四諦法；將四諦法回來到六度，六度萬行，這六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，這叫做六度，這叫做修菩薩道。」

「人間有了慈濟真好，我也自己感覺到說，我這輩子做對的事情，說對的話，也做真正的道場，每一個地方建設的道場，這都是就地取材，互相點滴會合。所以說起來每一個道場都是菩薩點滴會合起來，一塊磚、一包水泥，這樣這幾十年來，在臺灣多少道場，也是要來盤點一下。慈濟人有多少委員、慈誠有多少，為人間做多少事情。」

「期待各位，回去好好地分享，這互相關懷，道場，我們的道場不要去讓它冷掉，你們要排分享課程，每一個、每一個慈濟道場，你們若你們的社區，你們就要發心立願，多利用我們道場，多接引社會人士。」

「年紀大的，老的要顧，我們互相照顧，年輕的要箍，中年的，我們要好好地拉住，好好地招呼，請他們多了解慈濟。現在的社會越來要越凝聚，已經沒分區域了，所以我們大家要好好凝聚力量不分區域，大家互相關懷，互相照顧。請大家代替師父要箍，要顧、要招呼，讓慈濟因緣更廣，更闊。」

回目錄

環保新知

* 拒當垃圾場 泰國全面禁止進口塑膠廢棄物

資料來源：2025 年 02 月 10 日 環境資訊中心綜合外電；謝明珊 編譯；陳文姿 審校中國

2018 年逐步禁止塑膠垃圾進口以來，東南亞成了新的「垃圾場」。歷經多年抗爭，泰國終於在 2025 年 1 月 1 日起全面禁止塑膠垃圾進口。但泰國媒體跟環團還不敢樂觀看待，政府能否落實禁令，考驗才剛開始。



2018~2021 年間，泰國進口超過 110 萬公噸的塑膠廢棄物。圖為泰國暖武里府的垃圾掩埋場。圖片來源：Thibaud Saintin（CC BY-NC-ND 2.0）

中國禁塑膠垃圾進口 東南亞取而代之

2017 年，中國明文宣告將拒絕接收廢塑膠、廢紙等「洋垃圾」。隔年起，中國逐年遞減塑膠垃圾，東南亞國家首當其衝。2019 年泰國進口塑膠垃圾達 32.3

萬公噸，比起前一年飆升一倍，引發民眾不滿。

根據《曼谷郵報》，「泰國生態警示復甦」（Ecological Alert and Recovery-Thailand）2021 年發起請願，要求政府禁止進口塑膠垃圾，在 Change.org 網站的連署也獲得 108 個民間組織與 3.2 萬民眾支持。

最終，泰國政府同意禁止塑膠垃圾進口，禁令於 2025 年 1 月 1 日生效。《曼谷郵報》指出，「這不是明確的勝利點，也不是幸福的結局。」要避免非法垃圾運進泰國，還要靠持續的監測和確實執法。

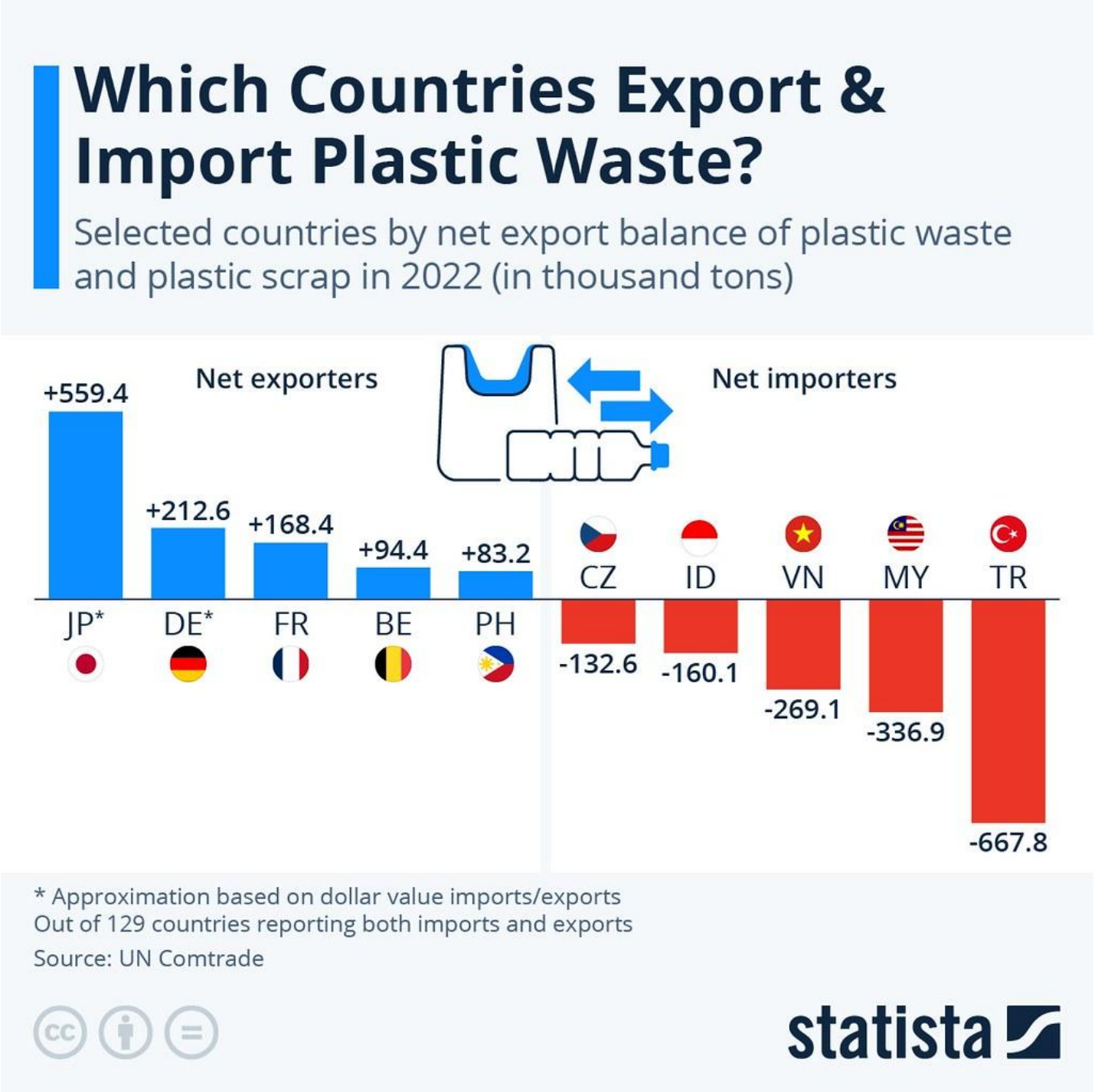
《衛報》報導，環境正義基金會（Environmental Justice Foundation）塑膠議題研究員 Punyathorn Jeungsmarn 表示，政府的工業、環境和海關機構必須密切合作、防範非法進口。他提醒，目前的法律並沒有管制塑膠垃圾過境，這代表泰國可能淪為塑膠垃圾轉運國，把垃圾輸往鄰國。

源頭未減　塑膠垃圾持續污染轉移

《衛報》報導，泰國海關統計 2018 年至 2021 年間，泰國就進口超過 110 萬公噸塑膠垃圾。光是 2023 年，日本向泰國出口大約 5 萬公噸塑膠垃圾。

隨著中、泰等國陸續發出塑膠垃圾進口禁令，全球塑膠垃圾的移動也產生變化。根據統計網站《Statista》，2022 年的塑膠垃圾淨出口大國為日本、德國、法國；土耳其、馬來西亞、越南則接收了大部分的塑膠垃圾。

2024 年 12 月，聯合國成員國齊聚釜山商討「全球塑膠公約」談判，盼能達成共同減少塑膠污染的決議。100 多國支持從源頭管制塑膠生產的提案，但遭沙烏地阿拉伯、伊朗及俄羅斯等產油國反對而未能達成共識。



2022 年的塑膠垃圾淨出口大國為日本、德國、法國。圖片來源：Statista（CC-BY-ND）

回目錄

* **隨手一抽 原生紙漿衛生紙對環境有什麼影響？**

資料來源：台達電子文教基金會 2025/02/06 謝明珊,林郁宸

全球衛生紙需求持續增長，但以原生紙漿製成的衛生紙，對環境的危害不容小

覷，包括砍伐森林、破壞生物多樣性、造成污染等。使用回收廢紙與替代原料，讓使用衛生紙成為更環保永續的選擇。



衛生紙是許多人不可或缺的日用品。照片來源：Vlada Karpovich / Pexels

隨手一抽的衛生紙，是許多人不可或缺的日用品，據《Mongabay》報導，全球約有 25～30%的人使用衛生紙上廁所，衛生紙需求正在快速增長。《Statista》數據顯示，2024 年全球衛生紙市場營收達到 1138 億美元，預計從現在到 2029 年，將以每年 5.68%複合成長率持續成長，特別是在人口大國中國。

截至 2020 年，巴西、加拿大、美國、印尼和智利是世界上最大的紙漿出口國。當年巴西出口了 1560 萬噸紙漿，近 48%進口到中國；約四分之一送到歐洲；15%運往美國，剩餘的則去了其他國家。

衛生紙需求快速增長也伴隨著環境代價，特別是使用原生紙漿的衛生紙。據

《BBC》報導，環境影響諮詢機構 Edge 研究顯示，全球為了製造衛生紙，每年大約砍伐 100 萬棵樹，進一步加劇森林砍伐、生物多樣性喪失及土壤流失等問題。



隨著衛生紙需求快速增長，全球每年大約砍伐 100 萬棵樹來製造衛生紙。照片來源：Lorie Shaull / Flickr（CC BY 2.0）

原生紙漿需求節節攀升：衛生紙的環境代價有多大？

根據產業專家格里申科（Greg Grishchenko）分析，越柔軟、潔白的衛生紙，越需要使用原生紙漿製造，這意味著森林和人工林的砍伐需求會大幅提升，其中又以加拿大的針葉林、印尼的熱帶雨林受害最深。

加拿大針葉林是全世界少數尚未開發的大型森林之一，生物多樣性豐富，也是原住民的家園，但這裡每年有超過 40 萬公頃的森林為了製造衛生紙而遭到砍

伐。加拿大是世界最大的漂白長纖木漿（NBSK）生產國，有一半的 NBSK 紙漿是用於生產衛生紙。

隨著消費者環保意識提升，美國紙業公司也開始面臨壓力。美國家用紙製造商龍頭金百利克拉克（Kimberly-Clark）旗下的衛生紙品牌 Cottonelle 已承諾，會在 2025 年前減少使用 50%的天然森林纖維（主要來自北方針葉林和溫帶森林），他們在網站中稱這項目標十分具有挑戰性，但當被問及原因時，公司發言人卻表示無法補充更多細節。

援助環境組織 AidEnvironment 則發現，不同於近期在棕櫚油市場展現的透明度上升趨勢，木材和造紙業依然「透明度很低」。除了砍伐森林，製造衛生紙的過程也是一種環境傷害。波蘭凱爾采理工大學（Kielce University of Technology）的論文研究發現，衛生紙生產（包括原生和再生紙漿）最大的環境危害在於消耗大量電力，過於依賴化石燃料發電還可能製造大量碳排放，而運輸衛生紙過程也會排放污染。

此外，美國化學學會去年發表的一項研究指出，廁所用衛生紙可能是永久性化學物質（PFAS，指全氟和多氟烷基物質）進入廢水處理系統的潛在來源。

衛生紙的纖維是個大麻煩，在廢水處理廠中，主要的不可溶污染物之一就是衛生紙。而在沒有廢水處理設施的國家，衛生紙最終會直接進入水道中。



從生產到丟棄，衛生紙對環境的影響都不容小覷。照片來源：Dávid Lehoczki / Pixabay

更永續的衛生紙去哪找？

除了回收紙漿外，竹纖維、甘蔗渣和小麥稈等替代的纖維，也逐漸成為新的衛生紙原料。全球九大衛生紙製造商之一的 Essity 在德國廠利用小麥稈開發了另類衛生紙原料，碳足跡比起傳統木纖維衛生紙減少 20%。此外，據《BBC》報導，歐洲最大衛生紙製造商如 WEPA 公司，研發利用回收厚紙板製造衛生紙，可省略造紙前將木漿漂白的過程，以減少對環境的危害。

非洲傳統植物毛喉鞘蕊花（Plectranthus barbatus）也是衛生紙的替代品，肯亞居民穆滕貝伊（Benjamin Mutembei）從 1985 年開始種植這種植物當作家裡的衛生紙。他表示，這種植物不僅柔軟，而且氣味清新，用來代替衛生紙，

相當經濟實惠。

毛喉鞘蕊花的葉片大小剛好跟一般衛生紙差不多，適合沖入馬桶或作為堆肥材料，從插枝到成熟僅需 1-2 個月，成本僅大約 0.37 美元。看上這種植物的潛力，美國佛羅里達州環保人士格林菲爾德（Robin Greenfield）展開「自己種衛生紙」計畫，種植超過 100 棵毛喉鞘蕊花，並免費分發插枝給當地居民。

衛生紙是現代生活的必需品，但整個生產過程對環境的影響不容忽視。探索更環保的替代方案刻不容緩，不管是使用回收原料，還是嘗試其他替代的原料，都能讓地球更永續。

* 嘗試舊衣新穿 「無新衣挑戰」讓生活變簡單

資料來源：台達電子文教基金會 2025/01/20 林韋翰

新年穿新衣，在過年習俗象徵嶄新的開始，但在全球化的時代，快時尚產業與網路商城蓬勃發展，購買新衣比以往更便利，人們的過度消費正對環境造成嚴重負擔。非營利組織 Remake 發起一場名為「無新衣挑戰」的環保運動，號召大眾重新思考我們與服裝的關係，連《BBC》主播也共襄盛舉。



快時尚產業與網路商城蓬勃發展，購買新衣比以往更便利。照片來源：Alyssa Strohmann / Unsplash

「廢棄衣物山」龐大到連太空都看得到

「新年穿新衣」象徵嶄新的開始與好兆頭。快時尚與網路購物盛行，人們也容易購買更多衣服，你每個月花多少治裝費？研究指出，或許是出於快時尚盛行，2000 年到 2014 年間全球人均衣服數量增加了 60%，全球每年生產超過 1000 億件服裝，遠超過 80 億人口的需求。研究也發現，在高收入國家中，人

們平均擁有 77 至 155 件衣物，但實際上有將近八成的衣服並不會時常穿著。

時尚產業每年消耗 215 兆公升的水資源、產生了 2%到 8%的碳排放，高於航空業的碳排，並且排放大量塑膠微粒到海洋中，占海洋塑膠污染總量的 9%。

除了環境衝擊外，富裕國家將大量舊衣運往迦納、智利等發展中國家，形成了大到連太空都能看見的「廢棄衣物山」，也反映了快時尚產業造成的社會不平等。

氣象主播也共襄盛舉 「無新衣挑戰」你做得到嗎？

為了解決時尚產業造成的種種問題，長期關注時尚永續議題的非政府組織 Remake 發起「#無新衣挑戰」，這個挑戰要求參與者在 90 天內不購買任何新衣服，或者只能購買二手服裝，目前已經有超過 8400 人次響應。Remake 官網提到，當你成功完成這個挑戰，將可以減少 9 公斤的垃圾、省下 3900 公升的水資源和上千元的花費。

除了具體的成果外，官網中也提到這個挑戰的目的：「是讓人們停下來思考我們希望衣服的價值是什麼？並從中發覺自己在改變時尚產業中所能扮演的角色。」

《ABC News》首席氣象預報員齊（Ginger Zee）在 2022 年 6 月參加了無新衣挑戰，至今持續超過兩年。作為需要在鏡頭前保持專業形象的主播，齊每天都面臨著服裝選擇的壓力。

為了在不購買新衣的情況下維持多變的造型，他和其他同行建立起一個互助網絡，經常和同事交換衣物。有一次，他需要一件特定顏色的禮服參加婚禮，透過氣象預報員社群的幫助，短短 30 分鐘內就收到了四位同行的熱心提供。這些經驗讓他深刻體認到，多數人的衣櫃並不缺少衣服，反而已經擁有太多。



《ABC News》首席氣象預報員 Ginger Zee 在 2022 年 6 月參加了無新衣挑戰。照片來源：The Walt Disney Company / Flickr（CC BY-ND 2.0）

受到齊的啟發，《BBC》氣象預報員李（Sabrina Lee）也在 2024 年展開了他的無新衣挑戰。

身為年輕的氣象預報員，他坦承自己擁有約 200 件衣物，2023 年更在服裝上花費了 700 英鎊。接受挑戰後，他決定只購買二手衣物，並且只挑選經典、易於搭配的單色系單品，可以透過不同的組合重新搭配衣服，不用每次為了不同特殊場合就購買新衣服，如齊所說：「這場挑戰提醒了我們，世界上已經有足夠多的衣物，不必每次都追求全新。」

無新衣挑戰反思生活

Remake 的行銷長卡斯佩利奇（Katrina Caspelich）指出：「90 天正是培養新習慣所需的時間，透過這個挑戰，你能夠重新定義自己與時尚產業的關係。」有研究指出，購物帶來的快感往往是短暫的，過度消費和情緒低落有關。部分的參與者也從挑戰中發現，擺脫過度消費後不只省下可觀的金錢，更將生活的重心從消費轉向其他更重要的事物。有人選擇將節省下來的資金投資於優質的永續時尚品牌，有人則用於充實自己或回饋社會。

今年過年，不妨一起加入無新衣挑戰，透過衣物共享，和親友交換衣物；在二手商店或平台尋找優質服裝；或者學習縫紉技巧，延長衣物使用壽命發揮創意將舊衣改造成新造型，在延續傳統的同時也保護環境、讓時尚更永續！

看見菩提身影

【看見菩提身影】- 苦盡甘來真人生 ｜ 陳淑真



與經營結婚用品店的陳淑真，婚前對婚姻滿是憧憬，然婚後卻歷盡心靈的磨難，夫妻倆一心想如何賺更多錢，每天忙碌不停，生活不知不覺開始變了調，枕邊人一步一步迷上賭博，讓每天像陀螺般轉一整天的她，內心不斷被雜亂的心網網住，常於夜深人靜時，不斷問自己:我是為了什麼?我的人生應該不是為了這個家庭，為三餐奔波而已，直到做環保清淨己心，她的生命由苦轉愛，至此苦盡甘來。

對先生沉迷賭博，讓她承受恐慌、害怕的精神壓力，觀世音菩薩成了她的傾訴對象，十幾年來無法改變現實狀況，直到接觸慈濟，聽上人開示「甘願還打八折，不甘願還還要加利息。」找到答案，了解因緣果報的道理，也不斷問自己:「我該怎麼還?」心想寧願甘願還，也不要加利息。

於是利用早上時間做環保，面對髒亂回收物把它清乾淨，心就歡喜，愈做愈歡喜，心想也要把自己內心煩惱、雜念清乾淨。雖有時面對考驗會問菩薩、上人怎麼辦?到底多久才能還完? 淑真不時反省自己，認為先生本是一個優秀的人，為什麼遇上她會變成這樣呢?心中發願不求什麼，只求給她智慧；並聽上人的話用「愛」感動他，每天電話關心和他分享一切，夫妻關係漸入佳境。一路走來，淑真認為心靈的修持很重要，用智慧化解煩惱的生活態度，從佛法中找到辦法，心平路就平了。

心寬路就寬；心平路就平。陳淑真如何心開意解，苦盡甘來？請收看【看見菩提身影】苦盡甘來真人生 - 陳淑真

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