

環保月報

2025 年 3 月號

環保月報

—2025 年 3 月

上人開示

證嚴上人開示：「我們一路走過來，大林很旺啊！很旺。『林』是樹，一棵一棵的大樹，從種子、樹苗一直這樣大、大、大，大樹遮風遮蔭.....

(詳閱請點)



環保新知

- **跟玩具斷捨離！ 5 步驟就能讓兒時玩伴重生**
- **喝杯咖啡，也喝進了塑膠？塑膠微粒正悄悄侵入人體和大腦**
- **「寶特瓶」恐喝出大腸癌！醫：細胞塑膠微粒數暴增 3.4 倍**



看見菩提身影

與病魔糾纏了十幾年黃淑珍，不僅為家人共圓滿了八個榮董，並在罹癌後找回幸福，她很感恩先生的支持，更感恩的是，一路走來有上人做她的精神導師.....(詳閱請點)

人間勤修 居地福地

2024-07-02| 慈濟基金會



證嚴上人開示：「我們一路走過來，大林很旺啊！很旺。『林』是樹，一棵一棵的大樹，從種子、樹苗一直這樣大、大、大，大樹遮風遮蔭，還可以水土保持，所以它的名稱叫做『大林』——大德來種樹，樹旺。醫院蓋起來了，大醫王、白衣大士守護著，我們不是為了用營利，只是為了愛，可以無所付出，只為了愛，這是多麼清淨、多麼有價值，所以師父很感恩。」

【證嚴上人行腳 7 月 1 日雲嘉區志工溫馨座談開示】

證嚴上人行腳第十八天，7 月 1 日結束了駐留大林慈濟醫院的行程，準備啟程

返回臺北。臨行之際，上人與雲林、嘉義慈濟志工以及大林慈濟醫院主管與同仁進行溫馨座談，上人於開示中提及了大林慈濟醫院與慈濟功德會的發祥，以及長遠需要大眾持續守護自己的慈濟道場，讓弘法利生的使命永續。

「歡喜啊！田的中央蓋了一間大醫院，醫生高明、護士也是很客氣、志工菩薩大家也做得很歡喜。是啊！歡喜，歡喜的心，那就是叫做福氣啦！每天都有很旺盛的福氣，因為時時歡喜，做對的事就是應該要歡喜。」

「師父很感恩，大家顧守在這間醫院。這一塊土地(原本)是種甘蔗，是很甘、是很甜，我們在這裡很莊嚴的醫療體系的大醫院，守護健康、守護生命、守護愛的大醫院。」

「看看剛剛要啟用的那一天，師父來了，『守護生命，守護健康，守護愛』這一塊磐石，那天，我就這樣緩緩的這樣把它放下去。那時候，好像有陳英和，還有可能是(林俊龍)執行長，總是在那個地方，這樣一起在那裡放下這一塊『守護生命，守護健康，守護愛』很穩定的放，安住了。』

「所以我們一路走過來，大林很旺啊！很旺。『林』是樹，一棵一棵的大樹，從種子、樹苗一直這樣大、大、大，大樹遮風遮蔭，還可以水土保持，所以它的名稱叫做『大林』——大德來種樹，樹旺。醫院蓋起來了，大醫王、白衣大士守護著，我們不是為了用營利，只是為了愛，可以無所付出，只為了愛，這是多麼清淨、多麼有價值，所以師父很感恩。」

德如林蔭庇眾生 合和守護法髓家

上人把慈濟醫院守護健康、守護生命、守護愛的使命，以地名「大林」巧妙作

喻，如有善心大德為地方遍植樹木，蔚然成林也庇蔭了眾生。這需要大德們持續護持，方得永續。

「這回來到大林，看到很亮麗。我們每個人在清掃、大掃除，『媽祖生』，我們利用那個時候，大家在迎媽祖，門診就會比較少人，自然我們有空間，我們大家就啟動，把整個空間打掃清淨，把窗戶擦了，擦到一塵不染。這都把握時間，讓我們的環境範圍，這樣清淨¬、衛生，對身體的衛生也做得很好，所以身心健康、守護生命、守護愛，在我們這個大建築物裡面。」

「這次來了，除了看到這麼大的好環境，還是會聽到年紀大了、身體有老了。就像師父這次來，你也聽得到我的聲音，我是真正的很出力，聲是有出來了，大家聽到聲音是有破，沒有辦法那麼結實，讓它鬆掉了，所以聽的人也聽了覺得很吃力——其實說的人也很出力。」

「雖然(你們)看師父年紀大了，聽師父的聲音沒有那麼結實，沒有那麼清晰，不過還是那一分的情，也很有感受。當然師父看大家，那個愛的力量還是很鞏固。不只是我們這裡的醫院，大家盡心守護；連我們花蓮，大家都把它當成是我們的家，就是法髓之家。」

弘法利生菩薩法 無常震動福擋災

慈濟是在花蓮成立，花蓮就是慈濟的故鄉。2024 年 4 月 3 日花蓮發生規模 7.2 地震，數棟建築發生傾斜的災情之外，山體滑坡崩落阻斷交通，創傷了花蓮經濟。慈濟基金會當下動員，提供民眾避難安置的福慧隔屏、福慧床等器具，也調集臺北、中部、高雄修繕志工前來為新城鄉、吉安鄉部份受損房舍進行局部

修繕。目前基金會更推出了災後紓困方案，提供生活補助金給因地震災害導致基本生活困頓之花東地區民眾。

上人對大眾提起，花蓮對於慈濟基金會的意義以及在花蓮守護愛心的重點。

「我們的法，法脈裡面的精髓，精神的理念就是在花蓮，因為師父在花蓮起點，慈濟在花蓮發祥，發祥地在花蓮。」

「花蓮這一回的地震，全球慈濟人的關心，還有全臺灣慈濟人的那一分的關懷力量，集中回到花蓮去，在花蓮投入了。除了顧自己的家以外，我們還是慈濟的精神，將整個花蓮的鄉村或者是家，我們也有進去街道了解。師父也很感恩，從我開始一路走，念念感恩，因為看起來都是安然無恙啊！這不就是福氣嗎？福氣、福氣罩住，福氣罩著，所以讓花蓮平安。」

「不過，地震真的很大，不少人的房子牆壁裂了，有裂（人）無傷。市內有兩棟大樓，這兩棟大樓雖然有傾斜，不過也沒有傷，沒有傷害人。不過這回地震，所以花蓮藉這個機會，要重新建設，重新建設都市規劃，有的就可以移去比較高的地方，美崙那一塊土地很漂亮，我們要援建的，就可以在那個地方。」

「因為花蓮老舊，而且有很多古老或者是病苦，這次因為地震，政府給我們的名單，我們慈濟人一一去看，去關心。果然這些老人，或者是外地搬來這裡賺錢但是要維護一個家庭，有困難，就要日日做工，孩子漸漸長大要讀書要提供學費有困難。類似這樣的家庭，政府提供給我們的名單，我們慈濟人入戶去好好的了解。所以該幫助的、該建設的，孩子需要讀書，我們一一的這樣都列出來，繼續幫助。還要幫助建設。」

「各位菩薩，師父現在來跟你們說，花蓮我們這一回，該回饋的時候。感恩你

們這一回有地震，你們及時去關心，我也很感恩。所以慈濟大愛，名符其實，清淨無染的大愛，我們大家的用心，感恩事多。請大家有做到、有看到、有感覺到，我們就要弘法利生，這都是法，人間的菩薩法。你們看到，你們還做到，身體力行，多分享啊！」

回目錄

環保新知

* 跟玩具斷捨離！ 5 步驟就能讓兒時玩伴重生

2025 年 01 月 24 日轉載自 RE-THINK 重新思考社



你家也有蒙上一層灰、不再使用的玩具嗎？光是臺灣，每年就會製造數百公噸的玩具廢棄物，舊玩具該如何處理是很多人的共同困擾。RE-THINK 與台灣玩具圖書館（以下簡稱玩圖）透過問卷調查更發現「不知道該丟哪類」是家長們常面臨的玩具處理困境。

根據統計，90%兒童玩具是由塑料製成、平均使用壽命卻只有 6 個月！這篇文章將為你解答玩具該回收還是丟垃圾車？我們也將與你分享一些比丟掉更好的選擇。

玩具不能回收！舊玩具如何處理成難題

RE-THINK 與玩圖共同完成的《2023 家長玩具使用習慣調查》，顯示超過 92% 家長有回收習慣，卻只有 13% 知道玩具不能丟進資源回收車，表示超過 8 成民眾其實

不知道舊玩具該如何處理。

為什麼玩具不能回收？玩具樣式五花八門，許多玩具會使用含重金屬成分的顏料著色定色，或是為了製壓特殊造型而採用添加塑化劑的塑膠。因此，這些玩具雖然是塑膠材質，卻因回收價值低、材質複雜，無法回收、只能以一般垃圾處理。



透過問卷調查，我們也進一步了解家長在處理舊玩具的常見困境，前四名分別是：

1. 不知道該丟什麼類別
2. 身邊沒有親友、認識的單位可捐贈
3. 上網搜尋回收單位，但都複雜難懂
4. 麻煩、懶惰（沒有心力處理）

如果玩具沒有被妥善處理，根據 ecoBirdy 統計數據 80% 玩具最終會進入垃圾掩埋場、焚化爐或海洋，成為環境問題的一部分。

舊玩具礙於材質複雜無法回收，但如果直接把玩具丟垃圾車、結束它的一生，也太可惜了。不如在真實世界展開「玩具總動員」，透過捐玩具，讓它進入共享系統，能夠

被回收再利用、迎接新生命。



五種常見玩具，不能回收又捨不得丟？

除了近年再度風行的夾娃娃機常見戰利品絨毛娃娃，RE-THINK 和專門回收玩具再生的玩圖合作，邀請玩圖分享最常收到的舊玩具排名，換你來看看，自己玩過的有沒有上榜？



No.1 二手公仔——玩圖回收數量

無論是商店集點還是兒童餐，贈品公仔常令人燃起蒐集慾望，玩圖收到的二手公仔玩具，總能反應當前流行趨勢。公仔玩具多半由塑膠和顏料製成，無法回收、只能被當成一般垃圾。下次跟風收藏公仔時，可以先想想它被遺忘的速度，別讓玩具們最後也是來去一陣風。

No.2 小車——玩圖回收數量

你人生中擁有的第一輛車，也是孩提時期的玩具車嗎？小車玩具通常由塑膠或金屬製成，不但材料複雜，也常搭配一些小零件，無法回收、只能被當成一般垃圾。雖然許多人對於交通工具的熱情都是從這些車車養成，但是車庫真的塞不下了啦！

No.3 食物 / 餐具——玩圖回收數量

玩扮家家酒必備的食物組、餐具組，玩圖收到數量多到可以開連鎖餐廳了。這類玩具為了模擬食物顏色、形狀，多半可能使用了含重金屬成分的顏料著色定色，無法回收、只能被當成一般垃圾。食物玩具能端出三菜一湯就很夠用了，把錢省下來，去買可以吃下肚的那種食物吧！

No.4 積木 / 拼圖——玩圖回收數量

積木 / 拼圖已經算是相對老少咸宜的玩具，以樂高積木為例，同個零件能適用不同年齡層的需求，以多樣的拼接方式玩出創意。雖然這類玩具丟棄時一樣無法回收、只能被當成一般垃圾，但是你可以試著挑戰不同排列組合，突破時效性、玩更久一點。

No.5 絨毛娃娃——失落的夾娃娃機戰利品

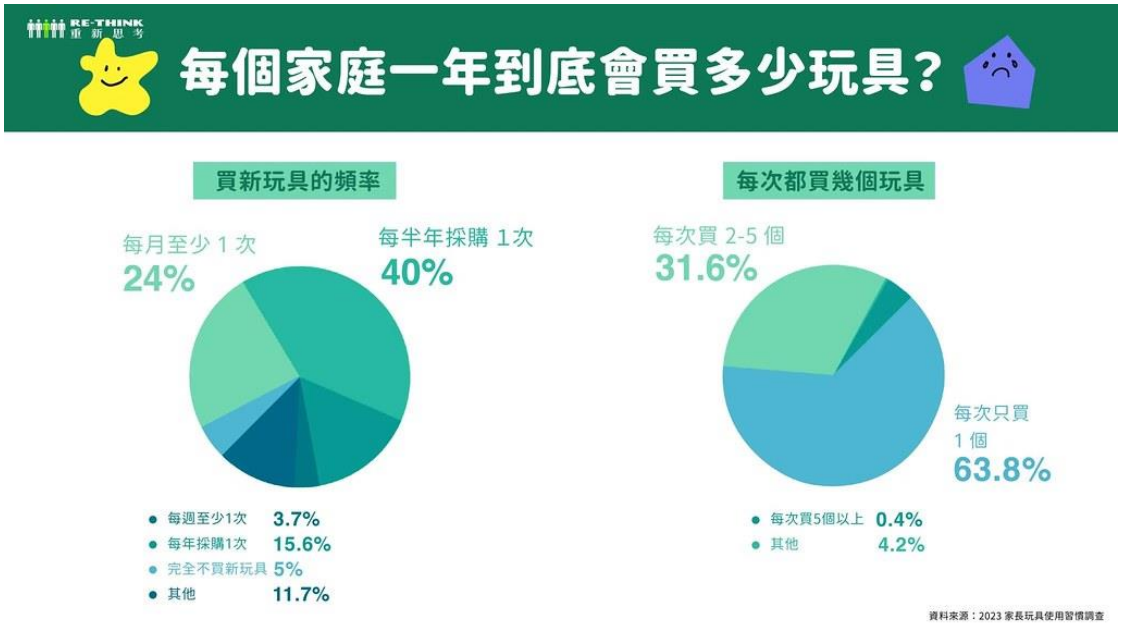
10 元在手希望無窮，夾娃娃機看似能以小硬幣搏大獎，但興沖沖奪得的戰利品，堆在家中卻成為困擾。絨毛玩偶裡頭塞的多為棉花、纖維布，或是聚酯纖維的塑膠填充物，因為回收價格低、太難處理或太髒等，導致它沒有回收價值、無法被回收，只能丟進一般垃圾處理。



以上這些玩具皆礙於材質無法回收，建議大家可以將狀態良好的玩具們捐給社福團體，或分送給身邊有小孩的朋友。

捐玩具 5 步驟，比丟掉更好的選擇

根據調查，24%家長每個月都會買玩具，40%家長每半年採購一次玩具；至於一次會買幾個玩具呢？63.8%家長表示，一次只會買 1 個，31.6%則是一次會買 2～5 個。從這樣的採買頻率與數量，可以想像每年有為數不少的玩具被生產、使用、廢棄。不一定要丟掉，捐玩具或許會是更好的選擇。



玩圖透過回收玩具再利用，幫地球減廢，也能關懷各式各樣的人。如果你手邊也有些玩具想捐贈，我們整理了捐玩具 5 步驟，提供給你參考：

捐玩具步驟 1：確認玩具狀況

確認是否缺件、損壞；是否有貼紙、塗鴉等。

捐玩具步驟 2：簡易分類

不同類別的玩具，建議分開放；零散玩具（如：拼圖），請裝袋、避免缺件。

捐玩具步驟 3：基礎清潔

可稍作擦拭，確保沒有明顯髒污即可。

捐玩具步驟 4：完整包裝

二手玩具處理常遇到散裝或零件缺少的情況，妥善包裝不僅能讓自己攜帶方便，也能降低工作人員負擔喔！

捐玩具步驟 5：郵寄或親送至各地物流系統

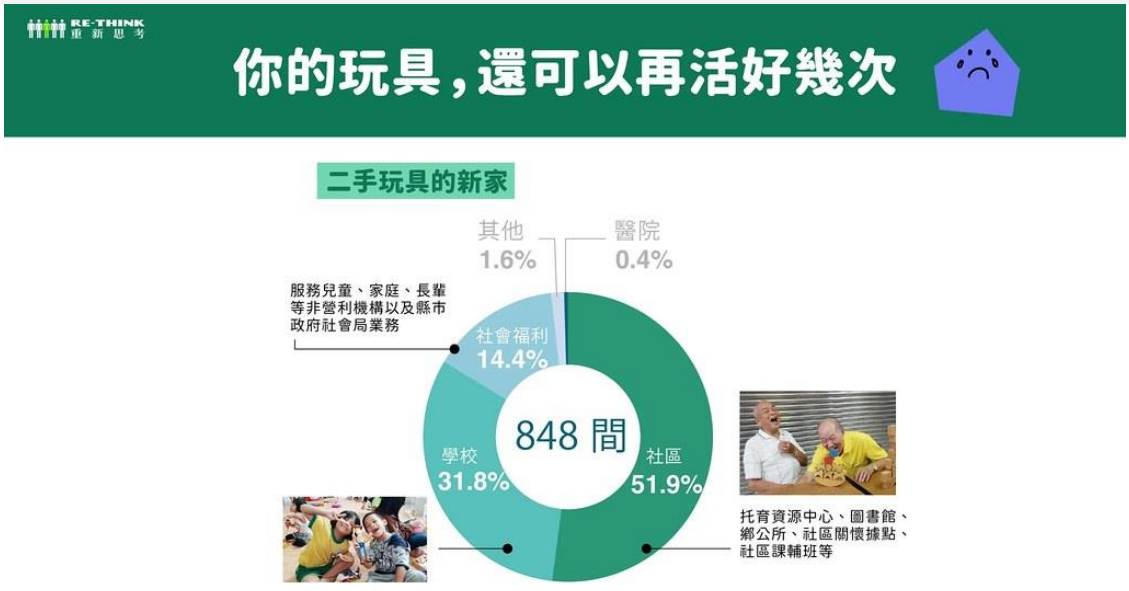
建議挑離家最近的單位，減少運送碳排和時間成本。

想了解你附近有沒有玩具回收站點嗎？參考玩圖網站，目前在新北市、桃園市、台中市等 9 個縣市都有建議的捐玩具 / 玩具回收站，詳細資訊包含回收站地址、聯繫方式，歡迎至玩圖查詢。

透過捐玩具，幫二手玩具找新家

玩圖分享，捐出去的二手玩具經過專業整理後，都會免費提供給非營利團體，一起來了解舊玩具在哪裡展開第二生命？

1. 社區（51.9%），如：托育資源中心；圖書館；鄉公所；社區關懷據點；社區課輔單位等。
2. 學校（31.8%）
3. 社會福利(14.4%)如：服務兒童、家庭、長輩等非營利機構；縣市政府社會局。
4. 醫院（0.4%）
5. 其他（1.6%）



告別玩具回收難題的 3 個解方

要從此過上清心寡慾、完全沒有玩具的人生嗎？這實在不太可能，但是重新思考生活中每個選擇，會發現「共享」也能帶來樂趣！在孩子發展各階段租借不同玩具，不一定要掌握所有權，而是在需要時享有使用權就足夠。

覺得回收玩具太麻煩了嗎？一起用以下 3 個作法告別玩具回收難題吧！

1. 不買新玩具 （改用租的）
2. 送給身邊親友
3. 珍惜不棄養

※ 本文經授權轉載自《RE-THINK 重新思考》，原文標題〈玩具該回收還是丟垃圾車？捐玩具 5 步驟讓舊玩具重生〉。

https://e-info.org.tw/node/240647

回目錄

* 喝杯咖啡，也喝進了塑膠？塑膠微粒正悄悄侵入人體和大腦

資料來源：康健 更新日期 / 2025-02-13 · 文 / 張家銘

塑膠微粒充斥於人類的日常生活中！你是否曾在清晨捧著用紙杯裝的熱咖啡，享受那份溫暖和香氣，開始美好的一天？但你可能沒注意到，這個習慣正讓塑膠微粒悄悄侵入你的身體與大腦。

紙杯的內層塗有一層聚乙烯（PE）薄膜，目的是防止液體滲漏，但當我們將熱飲倒入杯中，或是裝著油脂、酸性或酒精飲品時，這層薄膜會加速釋放出微小的塑膠顆粒，悄然進入體內。

除了紙杯，塑膠微粒還藏在食物、空氣和水，甚至保養品和衣物纖維中，無孔不入地滲透我們的身體。起初，科學家認為，這些微粒會被迅速排出體外，對健康影響不大。然而，在深入研究後發現，情況恐怕不容樂觀。



除了紙杯，塑膠微粒還藏在食物、空氣和水，甚至是保養品和衣物纖維中。圖片來源 / Shutterstock

塑膠微粒突破大腦防線，引發失智、傷肝腎

2022 年，科學家首次在人體血液中發現塑膠微粒的存在，引起了廣泛的關注，不過因當時數據有限，對長期健康影響也未有定論。

直到 2025 年 2 月發表在國際期刊《自然醫學》（Nature Medicine）上的一項研究發現，塑膠微粒不僅進入了人體，還會隨著血液循環到達不同器官，並逐漸累積，特別是在肝臟、腎臟，才證實了這件事。

更令人震驚的是，塑膠微粒小到可突破「血腦屏障」，進入大腦，而血腦屏障主要是用來過濾外來物質，以大腦保護神經系統的重要防線。然而，**研究發現，大腦中的塑膠微粒濃度遠高於其他器官，甚至比肝臟高出 7～30 倍。**

此外，因為塑膠微粒特別容易累積在腦血管壁和免疫細胞周圍，**尤其是失智症患者，他們大腦內塑膠微粒的含量是沒有失智症的人的 5.3 倍**，這可能意味著塑膠微粒會影響大腦的免疫系統和血液循環。



科學家發現，塑膠微粒會隨著血液循環到達不同器官、逐漸累積。圖片來源 / Shutterstock

塑膠微粒滯留體內，害細胞變「垃圾場」

透過電子顯微鏡分析，研究人員發現，進入大腦的塑膠微粒是小於 200 奈米的奈米級碎片，比一般塑膠微粒（5 微米以上）要小得多。

令人擔憂的是，**目前還沒有清楚的證據顯示，塑膠微粒一旦進入人體，能被有效代謝。**換言之，這些塑膠微粒有可能長時間停留在我們的體內。

想像一下，若把我們的細胞當作是一間高效運作的工廠，每天處理能量轉換、代謝廢物、製造各種蛋白質。當塑膠微粒進入細胞，就像工廠被塞滿塑膠袋垃圾，

細胞開始「卡住」，運作變慢、發炎、干擾基因運作。

這樣的細胞不再健康，長期下來，可能影響免疫系統，讓身體處於慢性發炎狀態，進而增加某些疾病風險。

用對替代品，有效減少塑膠微粒攝入

這項研究結果，引起許多人對日常生活習慣的省思，因為我們的生活充斥著塑膠製品，從每天使用的紙杯、塑膠袋，到各種一次性塑膠容器，使我們在不經意之間，讓身體成為塑膠微粒的儲存庫。



醫師建議，平常應避免使用紙杯盛裝熱飲。圖片來源 / Shutterstock

雖然並非所有的塑膠都要完全避免，也不可能完全避免攝入塑膠微粒，但在特定

情況下，特別是高溫或可能溶解塑化劑的情境下，應該格外謹慎，例如：避免使用紙杯盛裝熱飲，或用塑膠袋裝熱湯。

以下整理我們平常在飲水、食物儲存及餐具使用的選擇上，值得推崇的塑膠替代材料：

1.玻璃製品

玻璃由無機矽酸鹽類經高溫燒製而成，化學性質穩定，不含有機化學物質。因此，使用玻璃杯飲水時，不必擔心有害物質釋出。此外，玻璃表面光滑，易於清洗，細菌和污垢也不易滋生。

2.不鏽鋼製品

不鏽鋼杯耐高溫、不易破損，且具備良好的保溫效果，適合盛裝熱飲，建議民眾平時應選擇食品級不鏽鋼製品，可避免重金屬物質的釋放。

3.陶瓷製品

陶瓷是由天然黏土經高溫燒製而成，表面光滑，不含有害物質，耐高溫且保溫效果佳，適合盛裝各種飲品。使用無彩釉塗染的陶瓷杯，尤其是內壁無色的款式，能確保飲水的安全。

透過小小的改變，在日常生活中選擇上述替代材料，可降低一次性塑膠製品的使用，這讓我們不僅能夠減少塑膠微粒的攝入，減少塑膠微粒對健康的潛在威脅，還能為地球環境保護盡一份心力。

* 「寶特瓶」恐喝出大腸癌！醫：細胞塑膠微粒數暴增 3.4 倍

資料來源：品觀點綜合編輯　2025 年 2 月 13 日



近期研究顯示，瓶裝水中的塑膠微粒可能對人體健康造成威脅。肝膽腸胃科醫師錢政弘指出，大腸癌細胞中的塑膠微粒數量是正常大腸組織的 3.4 倍，這些微粒甚至會隨癌細胞轉移至其他器官。每年飲用瓶裝水的人可能額外攝入約 9 萬顆塑膠微粒，遠高於飲用自來水者的 4 千顆。

美國《國家科學院學報》發布的最新研究指出，科學家使用新技術在熱門品牌瓶裝水中檢測到平均每公升含有 24 萬個可檢測的塑膠微粒，比先前估計高出 10 至 100 倍。雖然目前對人體健康的直接影響仍有待進一步研究，但專家建議民眾使用環保杯，以減少塑膠微粒攝入。

面對這一局面，專家呼籲消費者自備水壺飲水，減少使用瓶裝水和其他一次性飲料容器。

看見菩提身影

【看見菩提身影】黃淑珍〆 陪你到最後一路 咱作伙走 因為你是我的家後



與病魔糾纏了十幾年黃淑珍，不僅為家人共圓滿了八個榮董，並在罹癌後找回幸福，她很感恩先生的支持，更感恩的是，一路走來有上人做她的精神導師，讓她不惶恐與害怕，且勇敢接受病苦。當癌細胞擴散全身，最大的心願就是希望先生參加志工培訓，還有吃素，而先生莊天麟盼妻子病痛遠離，發願來成就。在慈濟學會正向思考，學會放下，即使病痛纏身，沒有埋怨，而是善解感恩，乳癌反覆發作，對淑珍來說，除了配合治療，知道唯有付出就是最好的止痛藥，於是身體狀況佳時，不忘承擔志工勤務，夫妻更相招做環保，令她開心的是，看到先生的認真做與改變；因為心念轉變，懂得放下一切執著，如今夫妻相處模式跟著改變，每天快樂過日子，她感恩愛菩薩(癌症)成就她所發的每一個願，也讓她找回她的幸福。

「萬事心存感恩的心」，莊天麟面對妻子的病痛，雖心有不捨，但明白死亡是人生的一個過程，人生一定要過得有意義，他選擇提早退休陪伴妻子，好好把握在一起的時間，並圓滿老婆的願望，利用妻子就醫空檔，各項勤務歡喜承擔，並投入社區環保，從做中學，學中覺。

現在黃淑珍，了無遺憾，只希望「行善」這條路上，陪先生多走一點。他們夫妻倆如何彼此祝福、相知相惜，堅定行走菩薩道上呢?

請收看【看見菩提身影】黃淑珍／ 陪你到最後一路 咱作伙走 因為你是我的家後

https://www.youtube.com/watch?v=QaTTCsoIkUU2