

慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

報告人：陳哲霖

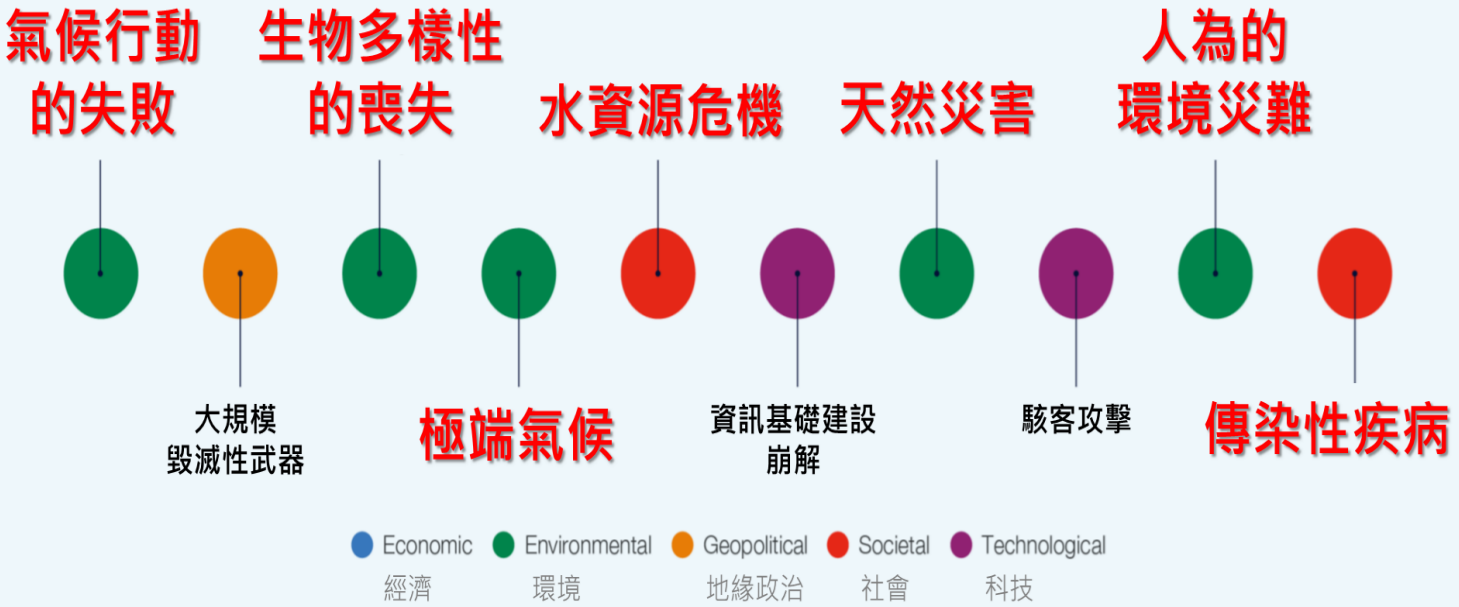

從一雙手開始
大愛
高雄 左營


「節能減排
從足下開始」
百元回收修理車 取代 百萬進口休旅車

未來10年的十大風險

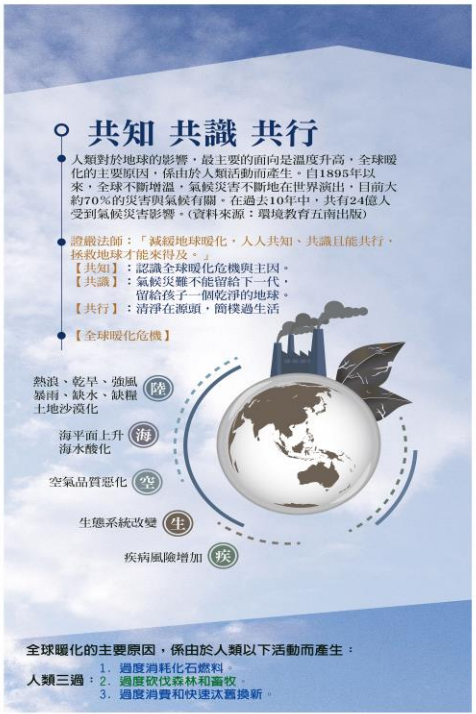
長期風險展望：影響嚴重性

WORLD ECONOMIC FORUM

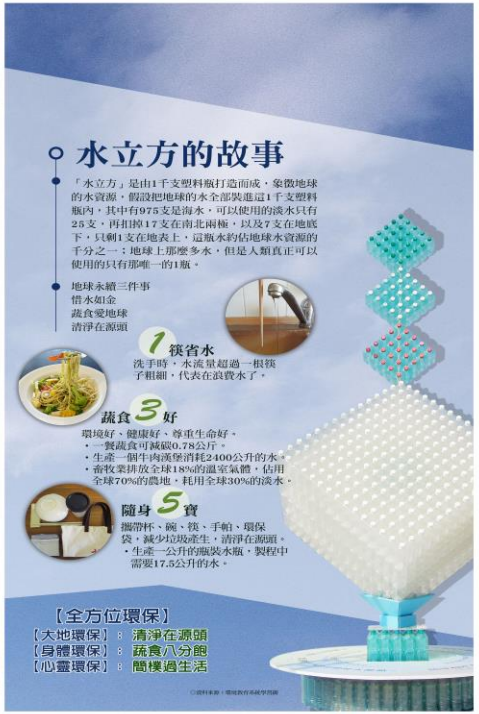


2020全球風險報告

翻譯自 http://reports.weforum.org/global-risks-report-2020/shareable-infographics/







慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

環保十指口訣

（進階版）T1.1

慈濟志工為了讓大家清楚資源回收的分類性質，創作「環保十指口訣」，利用雙手十根手指，讓民眾簡單又快速的記住回收分類項目，讓環保精質化，延續可用資源的價值。

疼惜地球，就是疼惜自己，只要我們有疼惜地球的心，就會珍惜資源，讓物命發揮更多用途。



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

【愛地球很簡單135】環境美好

【愛自己更簡單246】人心幸福

愛地球很簡單 135

1筷省水



地球水資源

人類真正可用的水只佔地球所有水資源的**千分之一**。

（聯合國全球水情報告預測至2050年，全球將有47億至57億人陷缺水危機。）

惜水如金

洗手時，水流量超過**「一根筷子」**粗細時，代表在浪費水了。

尋找省水妙招

- 關緊水龍頭**一滴不浪費**
- 淋浴代替泡澡
- 雨水、洗菜水、洗米水等，可**回收再利用**。

愛地球很簡單 135

隨身5寶

隨身攜帶環保餐具、袋子、手帕等，減少垃圾產生，**清淨在源頭**。



環保 Environmental protection
清淨在源頭
30
隨筷♡生活
永續 Sustainable development
行動 Action

愛地球很簡單 135

蔬食3好



環境好

- **1**餐蔬食減碳**780**公克
  15餐蔬食減碳約**12**公斤
  ＝**1**棵樹**1**年吸碳量
- 畜牧業
  排放全球**18%**的溫室氣體
  佔用全球**70%**的農地
  耗用全球**30%**的淡水

健康好

蔬食降低**1/2**罹癌風險
減少糖尿病、高血壓、肥胖、心血管等疾病。

尊重生命好

全球穀物約有**36%**是給牲畜食用；但目前全球卻有約**8.2**億人處於挨餓中。
蔬食不用宰殺動物來填飽肚子，可以餵飽更多人，生活更和安樂存。

愛自己更簡單 246

簡樸心生活



世上兩件事不能等
行善、行孝

六字箴言
屋寬不如心寬

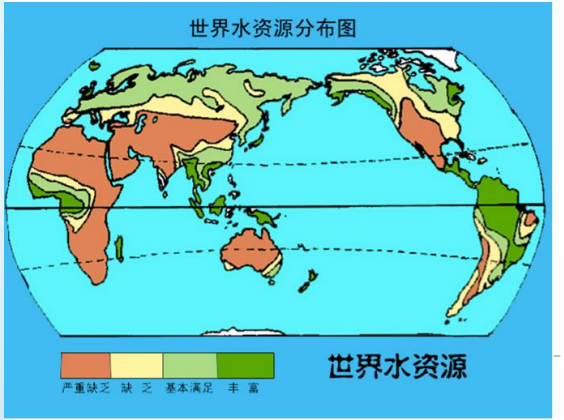
慈濟四神湯
知足、善解
感恩、包容

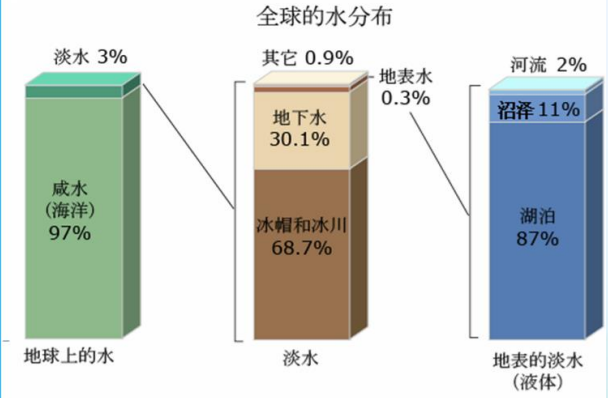
慈濟環保 30th

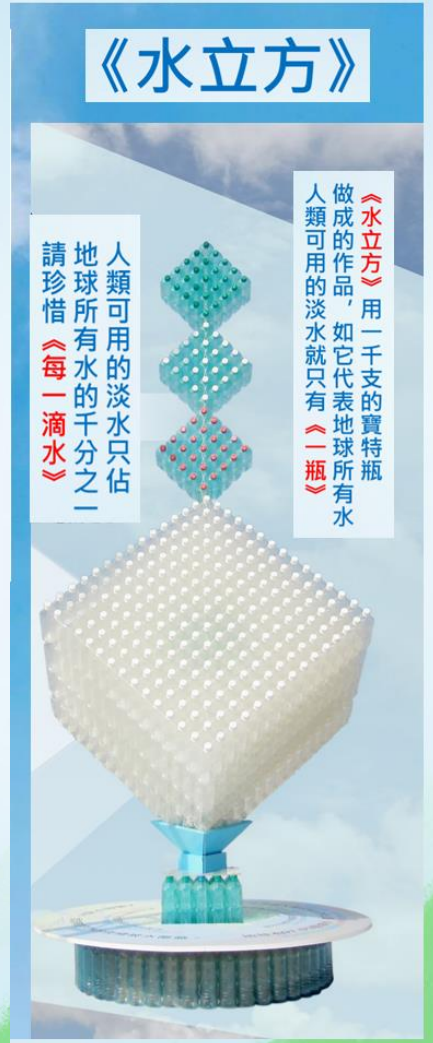
清淨在源頭 簡約好生活

水圈的功能

- 水是生命生存的重要資源
- 水圈是地球圈中作用最為活躍的一個圈層
- 水對生命演化中起到了重要的作用。







慈濟昆山小志工-陳佳楠小朋友說環保

https://www.youtube.com/watch?v=EgvwmfNdhIk&feature=youtu.be



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

◎證嚴上人《每日一叮嚀》—

同心共濟弭災疫

水是大生命，

人人要「惜水如**金**」。

2020.03.24



【惜水如金】

洗手20秒，

水龍頭一直開著，

就有1.5升到2升的水

被浪費掉！



手要勤洗
水要勤惜
同心共濟
遠離疾疫







手要洗 水要惜



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

愛地球很簡單
135

1筷省水



地球水資源

人類真正可用的水只佔地球所有水資源的**千分之一**。

（聯合國全球水情報告預測至2050年，全球將有47億至57億人陷缺水危機。）

惜水如金

洗手時，水流量超過**「一根筷子」**粗細時，代表在浪費水了。

尋找省水妙招

- 關緊水龍頭**一滴不浪費**
- 淋浴代替泡澡
- 雨水、洗菜水、洗米水等，可**回收再利用**。

我是妃妃，今年三歲
我“一筷省水”您呢？





慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

一筷省水可省下一座石門水庫



VS



力行〝一筷省水〞洗手每次可省下約1公升的水
一個人一天洗10次手，可省下約10公升的水
10公升X365天X2300萬人=8395萬立方公尺
(石門水庫的有效蓄水量8335萬立方公尺)
台灣一年可省下約一座石門水庫的蓄水量
(1立方公尺=1000公升=1公噸=1度水)
(台灣水費每度單價從7~12元不等)
以每度水費10元來算，一年可省下8.39億元

慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

齋戒護生(大愛台護生短片)_1.mp4



慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活



珍古德：不尊重動物
導致病毒大流行。
冠狀病毒全球大流行
是人類漠視自然、
不尊重動物造成的結果。



珍古德：不尊重動物
導致病毒大流行。
如果我們摧毀大自然，
實際上就是
偷走了我們子孫的未來。

慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

圖片下載自網路



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

愛地球很簡單
135

蔬食3好

一好 環境好

- 1餐蔬食減碳780公克
  15餐蔬食減碳約12公斤
  ＝1棵樹1年吸碳量
- 畜牧業
  排放全球18%的溫室氣體
  佔用全球70%的農地
  耗用全球30%的淡水

二好 健康好

蔬食降低1/2罹癌風險
減少糖尿病、高血壓、
肥胖、心血管等疾病。

三好 尊重生命好

全球穀物約有36%是給牲畜食用；但目前全球卻有約8.2億人處於挨餓中。蔬食不用宰殺動物來填飽肚子，可以餵飽更多人，生活更輕安自在。

一個漢堡的代價 = 2.5座【水立方】

- 水立方作品由1000支寶特瓶組成
- 如每支寶特瓶裝有1公升的水
- 一座水立方共有1000公升的水
- 吃一個牛肉漢堡消耗約2500公升的水
- 約 2.5座水立方的水(約2500支寶特瓶的瓶裝水量)

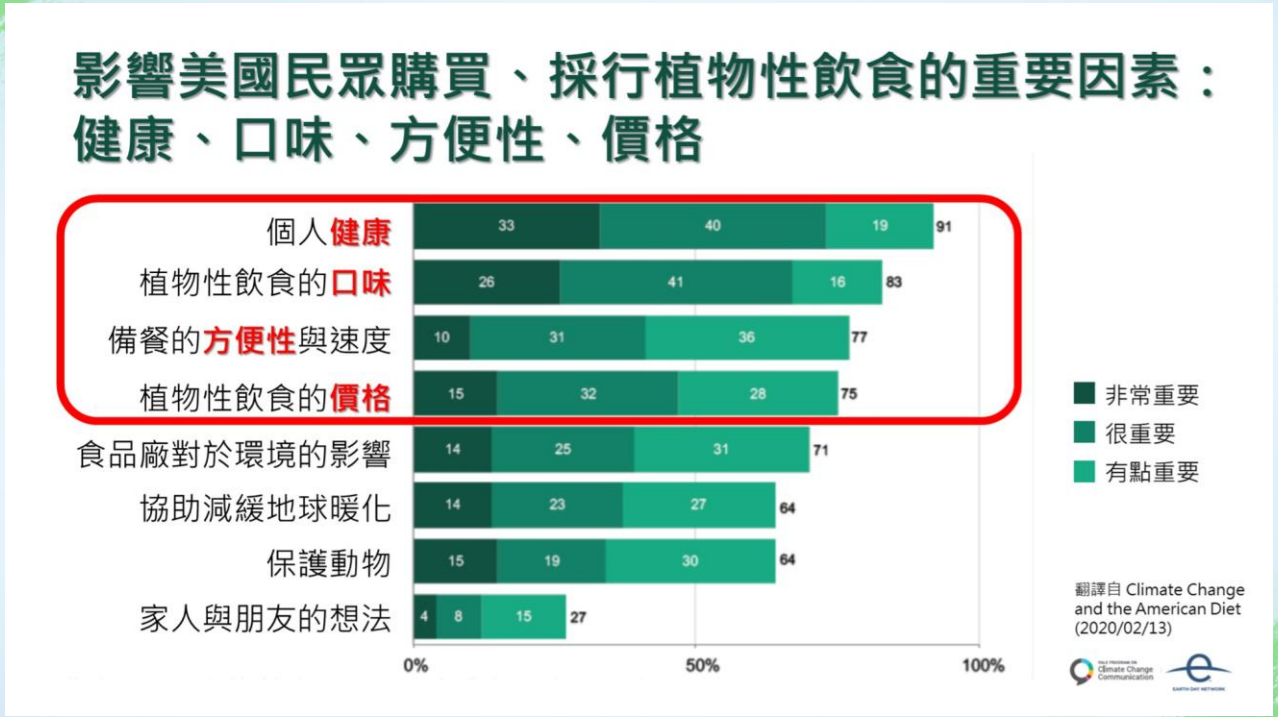




慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

依民眾採行蔬食的重要因素順序

務實推廣蔬食



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

推動「蔬食 3好+3好」



+好吃
+好方便
+好平價

慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

大愛新聞-塑膠微粒.mp4



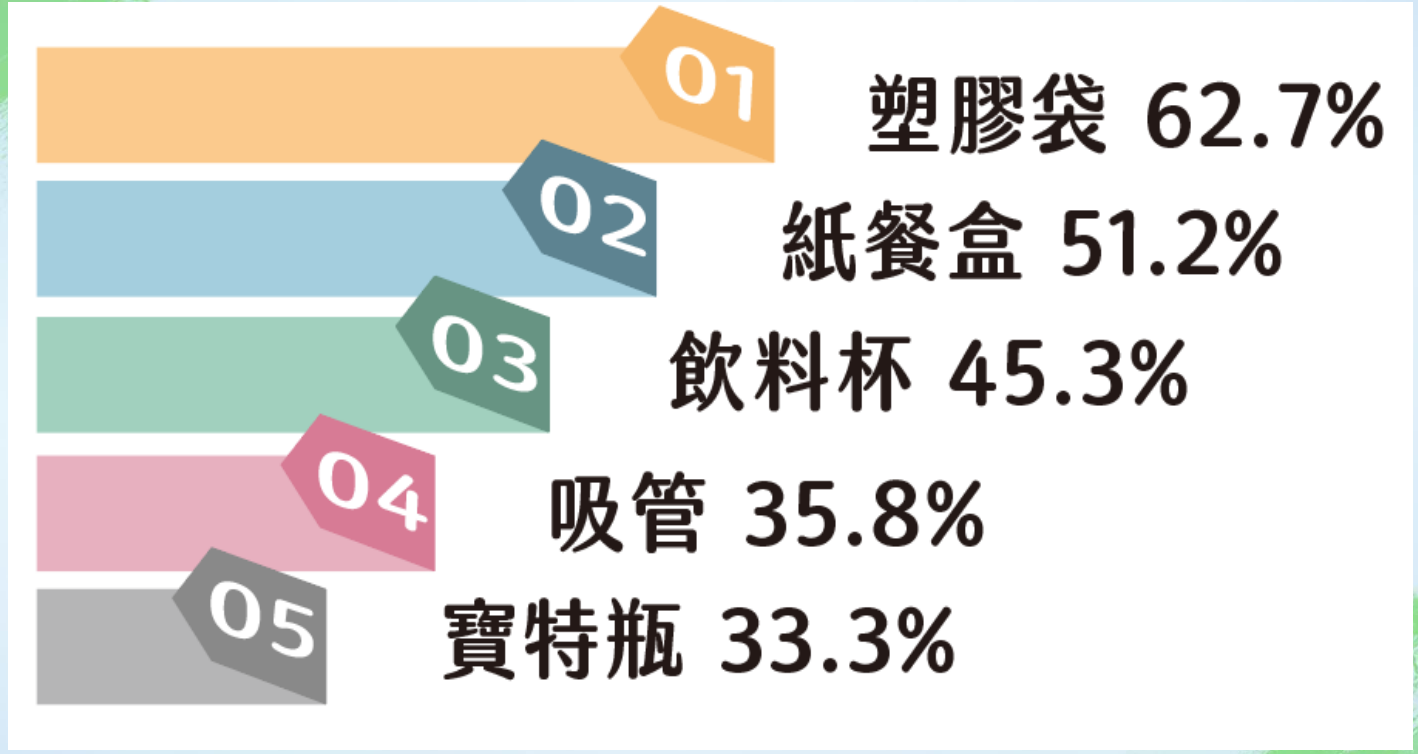
慈濟環保 30th 清淨在源頭

一份早餐九個垃圾



限塑行列的塑膠袋

仍為國人最常製造的一次性塑膠垃圾



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

圖 / RE-THINK提供



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

愛地球很簡單
135

隨身5寶

隨身攜帶環保餐具、袋子、手帕等，減少垃圾產生，**清淨在源頭**。





慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

愛自己更簡單
246

簡樸心生活

2
世上兩件事不能等
行善、行孝

4
慈濟四神湯
知足、善解
感恩、包容

6
六字箴言
屋寬不如心寬

【「小水滴」改變「大世界」】

「水滴行動」罩「地球」

「水滴行動」罩「你我」





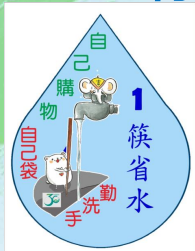


慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

2020年是慈濟「環保30 年」邀你一起挑戰「小水滴行動」三點靈

你可選擇挑戰 □30天、□30個月 或 □30年



(1點靈)_自己購物 自己袋(你可選擇以下「小水滴行動」A、B或C)

□A.一筷省水+每天少用一個塑膠袋

□B.一筷省水+每天不用塑膠袋

□C.一筷省水+每天不用一次性產品



(2點靈)_大愛共伴 造福行善(你可選擇以下「水滴行動」A、B或C)

□A.一筷省水+日行一善

□B.一筷省水+每天投一元至十元入竹筒

□C.一筷省水+做志工或宣導環保等



(3點靈)_天天蔬食 保安康(你可選擇以下「水滴行動」A、B或C)

□A.一筷省水+每天一餐蔬食

□B.一筷省水+每天兩餐蔬食

□C.一筷省水+每天三餐蔬食

※一個好習慣的養成，至少要 21天至30天

願大家每天力行「小水滴行動」，落實「清淨在源頭，簡約好生活」

可讓「地球永續 人心幸福」喔！

慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

【小水滴行動貼紙使用說明】-1
你的「水滴行動」貼紙，如何提升CP值

(一)建議「小水滴行動」貼紙，無論您要結緣的對象是個人或團體(如學校，您一定要向老師或學生)說明「一筷省水」水滴貼紙的意義，對方才會珍惜及落實。

(二)對您要推廣的對象，至少分享三分鐘，三種貼紙的意義。
「小水滴行動」貼紙，除了推廣「一筷省水」勤洗手之外，
很重要的要「順水推舟」傳「法水」，

更要宣導「小水滴行動」三點靈
(1點靈)_「自己購物 自己袋」（清淨在源頭）
(2點靈)_「大愛共伴 造福行善」（日行一善、簡約好生活）
(3點靈)_「天天蔬食 保安康」（茹素和勸素）

慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

【小水滴行動 貼紙使用說明】-2
你的「小水滴行動」貼紙，如何提升CP值

(三)「小水滴行動」貼紙一張雖然只有一元，但它不是一般廣告貼紙。
好好力行「小水滴行動」三點靈，落實了「清淨在源頭，簡約好生活」
可讓「地球永續，人心幸福」喔！
可以提升這張一元「水滴行動」貼紙的CP值，

(四)建議每一個水龍頭貼一張「小水滴行動」貼紙，貼紙正確位置是貼在水龍頭上方或上方左右十公分之內，不是貼在兩個水龍頭之間喔！

(五)「水滴行動」貼紙，不是貼了馬上就有效，平時彼此要互相善意的提醒「一筷省水」喔！

(六)「小水滴行動」貼紙貼了之後，也要做後續服務喔！
了解大家(如學校學生或環保站志工)的使用現況，
多給大家鼓勵及加油打氣！

慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

貼上《水滴貼紙》洗手台現場







慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活















慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

贊弘師兄用了「二十年的背包」貼上《水滴》貼紙 成了現在最夯「水滴包」，可行動傳法，宣導環保







「小水滴行動」三月份開始推廣

- 「小水滴行動」三月份開始推廣
- 4/22世界地球推出「水滴行動」貼紙
- 一週後，已有超過五萬顆「小水滴行動」貼紙被應用 到全省各地，
- 推廣如下行動
- ★一筷省水+自己購物 自己袋
- ★一筷省水+大愛共伴 造福行善
- ★一筷省水+天天蔬食 保安康

慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

「小水滴行動」推廣幾個實例

- 靜思精舍(約100個水龍頭)
- 花蓮慈中小學(約500水龍頭)
- 協力廠(約30個水龍頭)
- 花蓮環保教育站(約20個水龍頭)
- 北投區有7所高國中小舉辦小水滴行動推廣茹素及珍惜水資源
- 志玄文教基金會高雄終身學習教育中心向師生推廣茹素及珍惜水資源
- 高雄區已進入三十幾所學校和師生推廣珍惜水資源及茹素
- 台南區已進入幾所學校和師生推廣珍惜水資源及茹素
- 新竹區入校園推廣茹素及珍惜水資源

慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

花蓮慈濟大學附屬中小學洗手台貼上《一筷省水》









慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

台北市北投國小推廣珍惜水資源及茹素





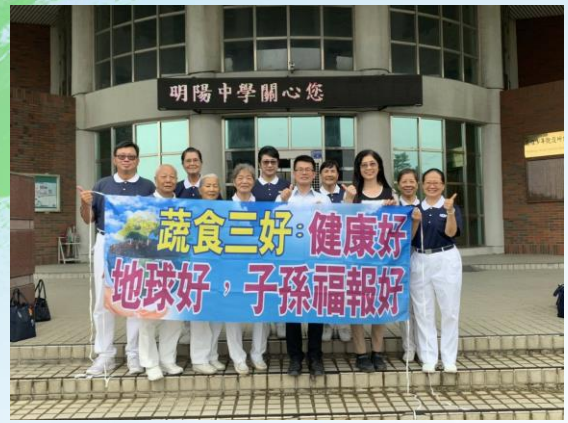




慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

高雄市明陽中學推廣珍惜水資源及茹素









慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活







慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活



世上有兩件事不能等

一、行孝

二、行善

恭錄證嚴法師靜思語

慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活


防颱準備
大愛
Da Ai
World
news
TAIWAN 19:27:08
GMT 11:27:08
21:00(02)2723-6686
《查詢

母親的手.wmv



歌曲下載自網路



※ 此表由CSRone永續報告平台翻譯與製作

圖片來源：聯合國網站



整理：Impact Hub Taipei

慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

(1) 您想用3分鐘就記住SDGs的17項目標嗎？

SDGs 17【5、4、3 關鍵詞簡易記憶法】 《每一階段【3個關鍵詞】5個目標》

(2)您想用1分鐘知道
【慈濟四大志業】
_ 慈善
_ 醫療
_ 教育
_ 人文
連結到
SDGs17項目標
的那一項嗎？
(請看右圖)



四大志業— 慈善 醫療 教育 人文

SDGs17
(聯合國永續發展17項目標)



- 第1階段
  - 1.貧窮與飢餓
    - 1.消除貧窮
    - 2.消除飢餓
  - 2.健康與教育
    - 3.健康與福祉
    - 4.教育品質
  - 3.性別平等
    - 5.性別平等
- 第2階段
  - 1.水與電
    - 6.淨水與衛生
    - 7.可負擔能源
  - 2.就業與工業
    - 8.就業與經濟成長
    - 9.工業、創新、基礎建設
  - 3.減少不平等
    - 10.減少不平等
- 第3階段
  - 1.永續城市
    - 11.永續城市
  - 2.消費與生產
    - 12.責任消費與生產
  - 3.氣候/海洋/陸地
    - 13.氣候行動
    - 14.海洋生態
    - 15.陸地生態
- 第4階段
  - 1.和平 2.正義
    - 16.和平與正義制度
  - 3.全球夥伴
    - 17.全球夥伴

製表：陳哲霖
2019.10.12

◎證嚴上人《每日一叮嚀》—

同心共濟弭災疫

不要輕視微小的力量，

點點滴滴匯聚，

才有今天造福人間的慈濟。

2020.05.16



慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活

力行《清淨在源頭，簡約好生活》

願 你我都是一顆「小水滴」

《滴水成河 粒米成籮》

願「小水滴」改變「大世界」！







慈濟環保 30th
清淨在源頭 簡約好生活

感恩！

哲霖e-mail： jlchen0168@gmail.com

慈濟環保 30th

清淨在源頭 簡約好生活