

環保月報

2025 年 6 月號

環保月報

—2025 年 6 月

上人開示

證嚴上人天天自我勉勵，不能認老、不要想著要休息，要把握時間多說一些話，讓好話影響人心.....

(詳閱請點)



環保新知

- **組筆電像拼樂高、熱水壺自己換零件 創新設計讓消費者變身修理達人**
- **歡慶世界地球日 9項行動讓生活更永續**
- **為什麼要有地球日？起源背景、年度主題、亮點案例一次看**



看見菩提身影

年輕時總想如何一夜致富的張煥奇，慾望無盡，因而盜賣光碟，希望累積更多財富.....(詳閱請點)

守護時間盡本分｜生命價值之秤｜克盡己職淨人心

2025-05-17|人間菩提



四大志業守護愛

克盡己職事通達

善用時間盡本分

弘揚善法除無明

每週一慈濟慈善基金會溫馨座談，各部門同仁與慈濟志工分享志業推展及溫馨故事，這也是淨化人心。不同的部門負責不同的會務，但都是在利益人間。

慈濟的事情為什麼需要分這麼多的部門來處理？因為「來不及」。要將事情做到通達，就需要靠人人同時展開力量。然而我們每天怎麼努力，總是會輸，輸給了時間，但是不要

想去爭贏，而是要盡本分。

人間最有價值的就是時間，時間能成就一切，能給我們生命的價值。證嚴上人回想過去的一念間，就是那一念成就了今天的慈濟，而今天的慈濟也是用時間付出而得來了現在。所以不知道守護時間，實在是人生的一大遺憾。證嚴上人天天自我勉勵，不能認老、不要想著要休息，要把握時間多說一些話，讓好話影響人心。就如「靜思語」，短短的幾句，卻能影響多少人。

我們要不斷盤點生命的價值，到底我們對人間的價值有多重？對人間的缺失有多少？你的一句好話，能解開多少人的煩惱？能成就多少事？說好話，利益人生，但如果好話不說，惹了人心無明亂象，也許也會傷害人間、破壞大地。所以同樣都是時間，看人如何去應用。

守護時間盡本分｜生命價值之秤｜克盡己職淨人心｜證嚴上人｜人間菩提 20250517

https://www.youtube.com/watch?v=7IAOPBzKSCw&list=PLYfJOvcvKb2QFCpnBtjeVlTBdjtRJQf-p&index=1

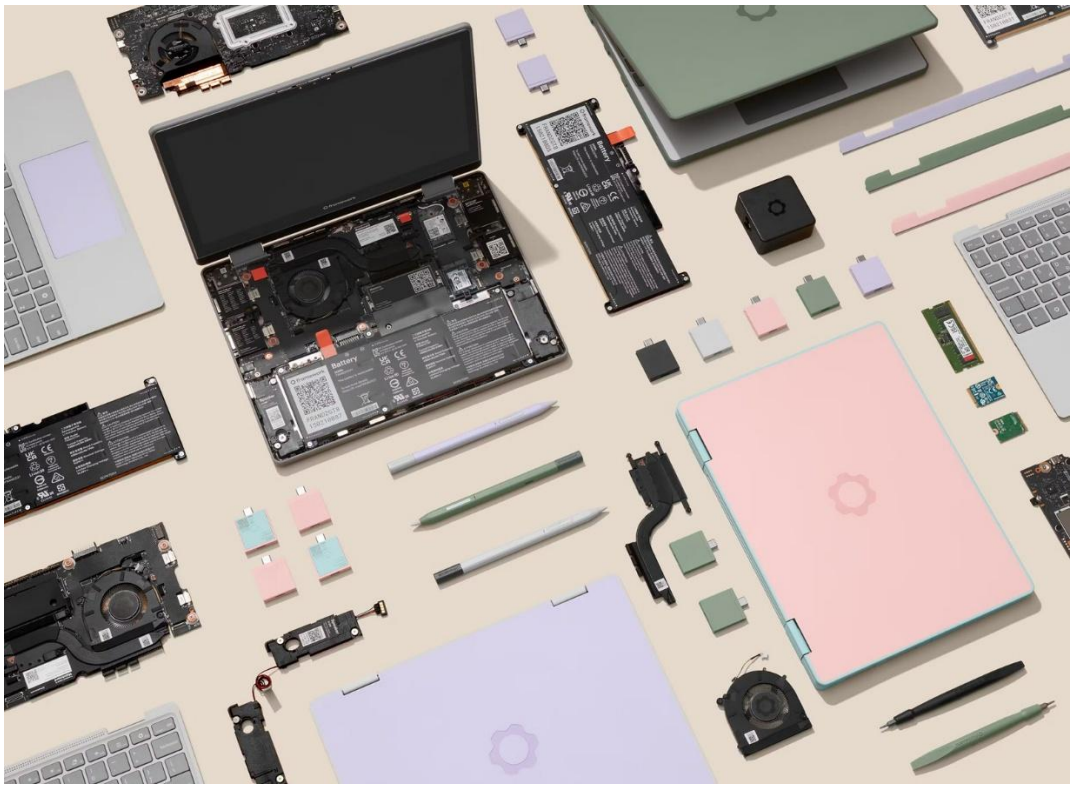
回目錄

環保新知

* 組筆電像拼樂高、熱水壺自己換零件 創新設計讓消費者變身修理達人

2025 年 05 月 13 日共同企劃：低碳生活部落格、環境資訊中心；文：林韋翰（台達基金會低碳生活部落格寫手）

面當你的手機、筆電故障了，你想過可以自己維修嗎？電子垃圾對環境造成的負擔日益嚴重，根據聯合國統計，2022 年全球產生約 6200 萬噸電子廢棄物，預計到 2030 年將增至 8200 萬噸；並且電子垃圾產生的速度是回收的五倍。為此，不少新創公司試圖翻轉「用壞即丟」的產品設計方式，打造出可以透過維修、更換零件延長使用壽命的電子產品。



Framework 筆電的可維修設計，讓使用者可以 DIY 更換處理器、電池、USB 插槽等零件。照片來源：Framework

熱水壺、筆記型電腦，一把螺絲起子就能修

據聯合國估算，全球每年製造高達 6200 萬噸的電子廢棄物，其中三分之一是小型家電，如烤麵包機、微波爐、熱水壺等，回收率卻只有 12%。

對於大眾而言，維修家電可能是有門檻、有安全風險的事。歐盟調查指出，八成的消費者希望產品具備可維修性，但前提是維修過程簡單且令人安心。

為了符合大眾的需求，來自英國德蒙福特大學的凱（Gabriel Kay）設計了名為 Osiris 的熱水壺，使用者只需一把螺絲起子就能自行更換內部的電子零件。不同於傳統家電需要更換電線、電路的維修方式，凱將危險的零件採分離設計，使維修過程如同更換吸塵器的集塵袋一樣，簡單、安全，讓消費者更願意接受。

Osiris 熱水壺是以埃及神話中代表重生的冥王歐西里斯命名，凱希望他發明的熱水壺能夠不負所託。他坦言，原本想針對智慧型手機這類快速汰換的文化提出解方，但最後選擇了毫不起眼的熱水壺。凱解釋，「這類家電普及率高，改變潛力也更大。通常提到維修，最大障礙是一看到電路板就卻步了。」

除了家電之外，維修權的概念也進入 3C 產品市場，例如：Framework 公司所推出的 Framework Laptop 13 就是一例，這款可維修的筆記型電腦主打 DIY，內部的零件都是插拔式而非焊死的設計，能讓使用者輕鬆更換螢幕、電池、鍵盤甚至是處理器。內部零件皆標有 QR 碼，掃描後即可閱讀更詳細的更換指南。

一位使用者描述，維修 Framework 筆電的過程「像是組裝樂高積木般簡單」，僅需要 10 到 15 分鐘便可更換電池、螢幕。此筆電也在全球知名維修網站 iFixit 上「可維修指

數」中，獲得了難得一見的滿分。

根據《天下雜誌》，就連在光華商場花 17 萬台幣組電腦送給路人，而在台灣爆紅的科技網紅萊納斯（Linus），也在評測影片中讚賞 Framework 筆電的可維修性，「這麼多年來，筆電公司一直苦惱於如何做出一台可以讓消費者自行升級的筆電，今天，我們終於有了！」

歐洲各國推「維修權」入法

近年隨著維修權概念興起，各國政府也試圖讓維修權的精神入法。

英國開了維修權立法第一槍，於 2021 年開始要求洗衣機、冰箱和電視機等家電製造商，必須在產品停產後持續提供可替換零件至少十年，並確保專業維修人員可以常見工具更換零件。然而該法案也遭批評，只保障專業維修人員的維修權，而非消費者自行維修的權利。

根據循環台灣基金會，歐盟於 2024 年頒布的《維修權指令》（Right-to-Repair Directive）要求各成員國須在兩年內將該指令納入國家法律。這項指令賦予消費者在產品損壞或有缺陷時，擁有選擇維修或更換的權利。



全球每年製造高達 6200 萬噸的電子廢棄物，其中三分之一是小型家電。照片來源：dokumol / Pixabay

同時，各國也應設置配套措施，讓維修變得更容易、快速、透明和更有吸引力。指令中規定各成員國至少實施一項促進維修的激勵政策，以振興維修市場。對此，奧地利發放了維修券、法國則是編列維修補貼基金等，這些政策也確實發揮作用，鼓勵消費者以維修代替購買。根據歐盟綠色新政的目標，推動維修權預估將在未來 15 年減少 300 萬噸廢棄物，並為消費者省下 1765 億元。

台灣目前雖然沒有相關的法令支持維修權，但許多民間團體早有支持維修權的理念，像是「小家電維修所」每個月定期提供家電「健檢」活動，幫助民眾修復甚至學習如何修理小家電，延長產品的生命。經過簡單診療後， 有七成的家電都能重獲新生。

近年來這類維修活動在台灣遍地開花，也讓「壞了不一定要馬上丟」的觀念逐漸普及。未來若有維修需求，不妨搜尋看看附近的小家電維修活動，用行動支持維修權！

回目錄

* 歡慶世界地球日 9 項行動讓生活更永續

2025-04-21 17:37 （ 04-22 15:09 更新 ）資料來源：人間福報



雖選擇植物性飲食可提升環境永續性和人類健康。圖 / 美聯社。

【記者林奕榮綜合外電報導】2025 世界地球日備受關注，這項全球性的環保活動希望號召更多人士加入，透過公眾力量加快再生能源轉型步調。各界迎接地球日最新主題「地球力」（Our Power, Our Planet）之際，應該利用這個慶祝和尊重地球的日子來發展和倡導氣候行動，提出讓環保運動更多樣化的方對策。

我們的地球日行動呼籲應該引起人們對永續性和再生能源的重要性、重建地球平衡和尋求無浪費世界的重要性的關注。以下是一些提升永續生活方式的重要方法。

減少食用耗水量大的食物

聯合國糧食及農業組織（FAO）估計，糧食系統占全球淡水消耗量的 72%，生產一個人每天消耗的食物，需使用 2000 至 5000 公升的水。另外，生產不同食物的用水量差距極大，例如生產牛肉的水足跡為每磅 7007 公升，比馬鈴薯的水足跡（每磅 130 公升）高出 50 倍以上；因此，我們應該選擇水足跡較低的食物。

提倡植物性飲食

專家指出，大量證據證實，富含動物產品和超加工食品的飲食是導致慢性疾病和環境惡化的主因，選擇植物性飲食是一項道德義務，並有助提升環境永續和人類健康，並緩解生物多樣性喪失和社會不公等危機。

刪除電子郵件和照片

刪除不必要的電子郵件和照片，可減少數位碳足跡。每一份文件、照片和電子郵件，甚至社交媒體上的每一個「讚」或評論，都要經過耗電的網際網路基礎設施，包括大型數據中心的電腦伺服器。資料中心的冷卻系統用水量極大，發電也涉及蒸汽生成等耗水過程，其營運更帶來重大環境成本，特別是材料和能源。

拒絕塑膠

化石燃料是塑膠的主要原料，產生的溫室氣體和氣候衝擊極大。塑膠製造過程使用逾 16000 種化學物質，其中至少有 4200 種對人類健康和環境有害。許多化學物質會進入我們的食品、飲料、家用產品和身體，因此我們應該盡可能減少使用塑膠製品。



保護環境，應盡可能減少塑膠用品。圖／美聯社

保護生態系統

我們要為授粉昆蟲創造棲息地，恢復溼地，防止森林砍伐，並選擇符合自然的解決方案，以提高生態系統的復原力、保護生物多樣性並改善人類健康。當生態系統健康且管理良好時，它們可以為人類提供基本利益和服務，例如減少溫室氣體排放、確保安全的水資源、使空氣更安全、並提高糧食安全。

轉向有機農業

有機農業可減少汙染、節約用水、減少土壤侵蝕、提高土壤肥力和健康，並減少能源消耗，並減少氣候變遷的影響。

拯救土壤

我們必須盡力防止長期乾旱，恢復土壤溼度，保護糧食儲備。維持土壤的方法之一是種植覆蓋作物，它可以產生生物質、紮根並透過捕獲養分和碳來滋養土壤。

支持小農

支持小農，有助保護生物多樣性，維持社區的健康和成長。

積極表達意見

無論採用什麼方法來實現永續生活，都應與其他人和組織建立聯繫，藉此認識不同的文化及其傳統和知識，並規畫切實可行的行動方案。當人們合作解決氣候變遷等問題時，希望就會出現。

https://www.merit-times.com/newslistdetail_tw_1.php?id=458982

* 為什麼要有地球日？起源背景、年度主題、亮點案例一次看

資料來源：社企流 2025.04.11

每年 4 月 22 日為世界地球日（Earth Day），旨在喚起大眾對於保護環境的意識與關注。第一屆地球日始於 1970 年，被譽為是史上第一次草根性大規模的環境保護運動，促進了多項環境保護法案通過。如今，超過 50 年過去，地球日已然成為全球性的倡議活動，每年此時皆有來自各地的地球村民，用自己的方式為環境盡一份心力。

社企流／文：李沂霖（2025.04.09 更新）

每年 4 月 22 日為世界地球日（Earth Day），旨在喚起大眾對於保護環

境的意識與關注。第一屆地球日始於 1970 年，被譽為是史上第一次草根性大規模的環境保護運動，促進了多項環境保護法案通過。如今，超過 50 年過去，地球日已然成為全球性的倡議活動，每年此時皆有來自各地的地球村民，用自己的方式為環境盡一份心力。

本文重點摘要：

- 地球日的由來
- 地球日的重要性
- 2025 世界地球日主題
- 歷屆地球日
- 地球日行動
- 愛地球亮點案例

地球日的由來

地球日的由來，源起自 1969 年 1 月一場在加州外海發生的油井爆炸意外，當時，超過 1 千萬公升的油外洩，導致數隻海豚、海鳥、海獅等生物喪失，造成嚴重的海洋污染。此事件促使各界更積極地關注環境消息並建置相關環境法規。

在這起漏油事件之後，長期關注環境的美國威斯康辛州的參議員 Gaylord Nelson，提出至校園舉辦環境演講的點子，並召集當時活躍於社會運動的青年 Denis Hayes 負責組織相關活動，致力宣導空氣、水污染的議題。

而為什麼地球日選在 4 月 22 日呢？原因是為了大幅度提升校園參與度，便選定避開學生考試與春假的期間。1970 年，第一屆世界地球日正式誕生，在美國各地共累計超過 2 千萬人參與環境保護活動，是史上第一次草根性大規模的環境保護運動。



（1970 年，第一屆世界地球日正式誕生，是史上第一次草根性大規模的環境保護運動。來源：Cup of Couple）

地球日的重要性

這場環境保護運動，促進了多項環境保護法案通過、推動「美國國家環境保護局（Environmental Protection Agency）」的成立、更催生了 1972 年聯合國第一次的人類環境會議。

此外，地球日由美國發跡，更逐漸擴及全球，在 1990 年世界地球日 20 週年之際，已有來自亞洲、非洲、歐洲等眾多國家與國際型組織響應，累計動員世界上超過 100 個國家、高達 2 億人口參與。

而今，世界地球日已是全球具指標性的環保活動，由國際型非營利組織 EARTHDAY.ORG 統籌，每年訂定主題，號召全球共同採取行動。

2025 世界地球日主題：地球力

2025 年世界地球日年度主題為「地球力（Our power, Our Planet）」，希望號召全球所有人凝聚力量，推動政府及企業加速能源轉型，將「再生能源」視為全球未來發展重要目標，並在 2030 年前將再生能源的發電量提升至 3 倍。

EARTHDAY.ORG 提出 4 個大眾能採取的行動：

1. 知識就是力量：從了解事實開始，並傳播永續意識、促使行動發生
2. 讓聲音傳達出去：寫信給政治至領袖、簽署請願書等，要求政府部門、企業採取積極行動
3. 走上街頭、表達自我：加入組織／參加遊行，讓更多人知道永續議題、為永續發聲
4. 宣示你的承諾與行動：在社群媒體上發布採取的行動和承諾，並 Tag、分享給個人、組織或企業邀請他們一起為永續做出實際行動

歷屆地球日主題

2024 年世界地球日年度主題為「多一塑不如少一塑（Planet vs. Plastics）」

積極宣導於 2040 年全球塑膠產量應減少 60%，呼籲大眾一同終結塑膠污染對於環境的危害，為達成此目標，EARTHDAY.ORG 致力透過此次地球日倡議，推廣 4 大行動：

1. 提高大眾對於塑膠造成的人類健康、生態環境、及生物多樣性危害有廣泛的認識，並進行更深入的健康影響研究，同時公開所有相關資訊
2. 在 2030 年前，儘速淘汰一次性塑膠製品，並於 2024 年聯合國塑膠污染公約（United Nations Treaty on Plastic Pollution in 2024）中落實
3. 要求政策制定，終結快時尚造成的污染
4. 投資創新技術與材料，打造一個無塑膠的世界

2024 年是解決塑膠問題的關鍵一年，因聯合國環境大會耗時兩年制定、第一部具法律效力的《全球塑膠公約》（Global Plastics Treaty）將於年底出爐，今年度只剩下 4 月、12 月進行最後兩次國際談判，該公約被喻為是繼《巴黎協定》後最重要的國際環境公約，將影響全球產業。

2023 年世界地球日年度主題為「投資我們的星球（Invest in Our

Planet）」

2023 年是延續 2022 年的主題「投資我們的星球（Invest in Our Planet）」。由於在 2022 年許多國家都提出關鍵的綠色政策，但幾乎沒有一個國家符合 2050 年淨零碳排的標準。在 2023 年再次強調投資我們的地球，是未來永續的必經之路，並以實踐行動為氣候危機進一份心力。



（2024 年世界地球日年度主題為「多一塑不如少一塑（Planet vs. Plastics）」呼籲大眾一同終結塑膠污染對於環境的危害。來源：Planet vs. Plastics - Earth Day ）

地球日行動

「作為消費者、投票者以及身處社區的一員，我們的影響力不容小覷，每個人都有力量改變。我們不是一個人的行動，而是與數億地球村居民一起，讓守護環境的行動，難以被忽視。」EARTHDAY.ORG 呼籲，從響應地球

日開始，直至每一天的日常，所有人都能從一件小事做起守護環境。（同場加映：個人行動能助減碳 7 成！即刻開始 1.5°C 低碳生活 ）

該如何踏出行動第一步呢？以下提供不同情境、身份如何響應地球日的行動建議，供大家參考：

給學生的地球日行動建議

- 促進認識：與親友分享環境相關的新聞，影響更多人認識環境現況
- 參與活動：和朋友一起組織、或參與遊行、志工活動，號召眾人為環境發聲
- 影響校園：寫一封信給學校，建議並督促校園減少塑膠污染、強化永續行動

給老師的地球日行動建議

- 設計課程：參考 Education Resource Library，為學生設計一場有趣的環境教育課程
- 改造教室：與學生一起腦力激盪，將教室改造的更環保永續

給家長的地球日行動建議

- 開啟話題：與孩子討論永續的內涵與意義
- 共同體驗：帶領孩子一起參與淨山、淨灘等活動，體驗環境的美好與重要性

在家可做的地球日行動建議

- 飲食：碗中的飯通通吃光光，不浪費任何食物
- 服裝：正確清潔保養衣物，延長衣服的生命週期
- 用電：了解家中用電狀況，更換省電設備、或進一步參與公民電廠，投資綠電

企業可做的地球日行動建議

- 垃圾減量：改善製程減少垃圾與污染生成
- 綠能使用：投資可再生能源，採取積極減碳作為
- 員工支持：鼓勵員工採取更具環境友善的行動，例如號召淨山、淨灘等志工活動、提供蔬食午餐、鼓勵腳踏車通勤



（從響應地球日開始，直至每一天的日常，所有人都能從一件小事做起守護環境。來源：

Ron Lach)

愛地球亮點案例

隨著永續意識抬頭，相比 50 幾年前首屆地球日，如今已有更多人開始關注環境、為地球發聲、並激盪出許多創新的永續行動。以下分別分享國內外於飲食、消費、交通、娛樂面向上，具亮點的減塑、減碳等愛地球案例，期待接下來有更多綠色行動持續萌生、推廣下去。

看見菩提身影

【看見菩提身影】奇幻旅程 - 張煥奇



年輕時總想如何一夜致富的張煥奇，慾望無盡，因而盜賣光碟，希望累積更多財富，一而再，再而三的觸法，終至法院判刑一年兩個月，法院官司纏訟二、三年，面對家人的精神壓力不在話下，進而發願「如果不關我，出來做志工」的願，因緣巧合下順利走入慈濟歡喜做環保，他慶幸自己做了慈濟，確立了人生方向，所謂「念轉，命運跟著轉」，最後獲得五年緩刑的宣判，平安度過一關。

接觸慈濟後，才知此非正業，毅然關掉電視遊樂器店，看是失去很多的張煥奇，卻得到更多，不僅做志工，快樂付出，雖難免有人問：「你店收掉了，你們家吃什麼？」他豪爽說：「把生活就將它降到最低，我們不需要很大的消費！」認為生活簡單過，把時間換成金錢，陪伴媽媽走完人生最後的旅程，成了最珍

貴的一段生活，也是最感恩的一件事。

他躲過牢獄之災後大徹大悟，貪念如夢幻泡影，重新思索人生價值，一路走來，做環保、醫療志工、訪視，過程中體會良多，心想還能為人服務是一件最感恩的事；甚至一趟環台之旅，一路大自然的美及無限寬廣，帶給他更多的啟示與收穫，人生活真的很簡單，少欲知足輕安自在啊！

張煥奇如何從付出與少欲知足中修得福慧呢？請收看【看見菩提身影】奇幻旅程 - 張煥奇 20230621

https://www.youtube.com/watch?v=LXmrp4fJ3do