

環保月報

2023 年 04 月號

環保月報

—2023 年 04 月

上人開示

在一般人歡喜過西洋情人節的這一天，2023 年 2 月 14 日的志工早會上，證嚴上人針對 2 月 6 日在土耳其、敘利亞所發生芮氏規模 7.8 的強震，再次聲聲呼喚，期待人人把對災民的慈悲不捨，鋪成一條幫助他們走向安穩樂處的覺有情之路。

.....(詳閱請點)



環保新知

- 南部降雨創 30 年最低 水利署：供水優於過去 枯水期仍應節水抗旱
- 水情吃緊，怎樣做才能節水？ 專家教「生活 5 大省水法」，例如洗澡順便洗衣
- 菜市場內的塑膠危機



看見菩提身影

「心靈富有才是真正的快樂」，他理解證嚴上人的靜思語「看開人生」，不是「看破」而是要「看透徹」。

……(詳閱請點)

心畫大千 造福順氣



2022-02-21 慈濟基金會

證嚴上人開示：「人的無明一起，就如武器就會傷害大地人間，這就是無常，無常除了大自然的地、水、火、風，還是人心的無明，喜怒哀樂的心，從無形變成有形，形成了一個氣而有了衝突。所以我們說『脾氣，喜怒無常』不是這個人的身體在喜怒，是我們養成的習氣變成了脾氣，所以動作暴力。但是，如果我們培養善良的心就會長養慈悲、會純真，純真能培養愛的能量，這樣的能量就是好脾氣，他的動作等等就是優美。」

【證嚴上人 2 月 21 日志工早會開示】

一般人歡喜過西洋情人節的這一天，2023 年 2 月 14 日的志工早會上，證嚴上人針對 2 月 6 日在土耳其、敘利亞所發生芮氏規模 7.8 的強震，再次聲聲呼喚，期待人人把對災民的慈悲不捨，鋪成一條幫助他們走向安穩樂處的覺有情之路。

強「記得二、三十年前，在紐西蘭或澳洲的委員回來的時候，我就問他：『那裡的環境如何？氣候如何？』。他們會說：「我們那裡風調雨順，沒有颱風，也沒有地震。」我就說：『要小心啊，災難四大不調，這是人間的一個常態，也是生態，所以要提高警覺。』到了這一、二十年以來，就時常聽到「第一次碰到」、「第一次遇到」……等等，現在，就年年都會聽到了。」

證嚴上人在今日 (2/21) 的志工早會上，開示時間長達一個小時，首先以無常觀，叮嚀人人，要能知天下、環境的改變，進而提高自我的警覺。

無常是常當警醒 戒慎虔誠敬天地

上人慈示，四大不調，來自地、水、火、風，物理亦有成住壞空，因此世間許多事物並非恆常不變，要以更長遠的時間來看，並在每次的無常中警醒自身。

「所以要永遠都平安，這是求不得；人間無法如何祈求，唯一就是戒慎虔誠，要自我警惕。人世間的生態，大家要看啊，眾生的共業，累積了多少……特別是人口，慢慢地增加了，科技越來越發達。科技發達，我每一次聽到了，心裡都很擔心。」

雙向作用力，加遽環境的不調，古早時代的生活，依照四時、節氣，跟隨大地運作，人類透過勞力，換取五穀雜糧；大地陽光空氣水的會合，讓人類的勞作可以得到生活的資糧。只要殷勤耕耘，就能獲得五穀菜根香。

「所以我們要向著大地說感恩，大地供應給我們很豐富的糧食，還要感恩氣候的調和，要不然大地快要收成時，一但遇到氣候不調，大水淹沒良田，收成全無。一旦科技發達了，就不一樣了。」

無始以來真理存 環境善惡唯心造

上人以 2017 年 11 月烏克蘭的太空人卡德尼克(Leonid Kadeniuk)，拜訪上人時，描述上太空的經驗。從太空中，看到的地球，綠色的地、藍色的大海，如瑰寶般美麗的生命力，然而每次的太空探索，或近年來的衛星發展，卻也讓太空出現許多科技垃圾，無法回收的老舊衛星、資訊系統，以及各類的廢棄太空飛行器。

「由這一位太空人我跟他互談中，真正地給予我很真實的證實，太空都是垃圾，垃圾很多。所以說太空是不是很乾淨？因為我們人的渺

小，其實我們能看到的太空範圍不大。」

上人感歎，雖然肉眼無法見得，但是這事實與影響已經存在，就如同時間，時間看不到、摸不著，但是時間也確實不斷流逝；又如一詞「發現」而不是「發明」某些道理或物質，早已經存在，只是還沒有被發現出來。唯有人類善待環境，環境才會還我們安穩的空間，上人舉一例說明。

「同一鍋米煮的飯，盛為兩碗，一碗把它放在一直稱讚它的環境，一碗放在一直詛咒它的環境。一段時間過後，說好話的米飯仍然不變，咒罵它的米飯已經發霉，如此呈現環境的重要！」

上人感歎，人類雖然渺小，不一定看得到、知道世間所存的萬事萬物，但是一念心，卻是會造成影響，無論是太空垃圾、發霉的米飯，都是由人的一念所造成，一但起惡心造成惡的循環，後果不堪設想。

「人的無明一起，就如武器就會傷害大地人間，這就是無常，無常除了大自然的地、水、火、風，還是人心的無明，喜怒哀樂的心，從無形變成有形，形成了一個氣而有了衝突。所以我們說『脾氣，喜怒無常』不是這個人的身體在喜怒，是我們養成的習氣變成了脾氣，所以動作暴力。但是，如果我們培養善良的心就會長養慈悲、會純真，純真能培養愛的能量，這樣的能量就是好脾氣，他的動作等等就是優美。」

法髓入心勤行修 惜時惜命不空過

人的「氣」，能由惡也能由善，善良的氣息，能夠帶動起更多的大愛。新馬慈濟人持續在尼泊爾，帶動善與愛的力量，當地因貧窮或教育的不足，而面臨病苦、生活之苦。志工為孩子發放制服，為長者關懷健康，為學校老師培訓帶動教育，一步步，從生活之美，帶動起心靈的善，再凝聚為社會愛的動力。

「看到當地的老師與孩子，有禮啊！當地的企業間，慈濟人也不斷去招募志工，看，慈濟人雙腳才去多久，就可以慢慢幫他們這樣的帶起來，真的看到實在是很安慰，很高興，不由自己會向著這一群菩薩感恩，菩薩走入人間，同時教育、輔導生活方式，看起來已經不斷地整齊了……幾天前他們在摩耶夫人廟前，大家誦《無量義經》，跪拜朝山，我好感動喔！《無量義經》是慈濟的脈絡，就是慈濟的法髓。」

愛的道路，因為有法脈的信解，讓行證更加踏實。上人叮嚀，慈濟的法髓即是來自《無量義經》，志工可人手一本，天天看、天天誦，或者是誦一品，或者是隨身看。

「這樣你會得到『人間菩薩，行入人間』，人間菩薩行，你會感覺到，付出愛心，是很自然的事情，你會每一次都法喜充滿，就不會有煩惱無明來困擾，這就是最近師父一直要跟大家說，這叫做法華經的精髓，也就是在《無量義經》。」

上人期待，法髓要入心、入行，利用身體好好的造福人間，生活在幸

福環境下的人們，萬般帶不去，唯有業隨身，因此更要多結福緣、造善業，人的教育有幼兒、小學、中學、大學等等，人的生命亦是如此，唯有不斷精進、把握付出，才能不讓時間空過。

「所以我們真正要珍惜時間，時間過得真快，所以大家要用心，還要好好的身體力行，體會這樣的法如何過來，太空都可以上去了，何況在人間要做的事，請大家時時要多用心！」

」

回目錄



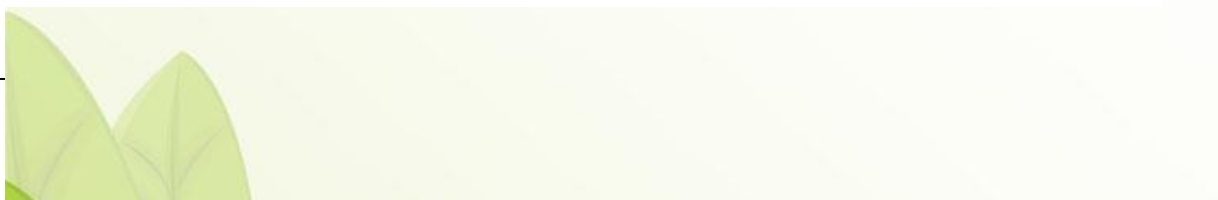
環保新知

＊ 南部降雨創 30 年最低 水利署：供水優於過去 枯水期仍應節水抗旱

2023 年 03 月 09 日

環境資訊中心記者 李蘇竣報導

旱情嚴峻，南部地區水情拉警報，目前已有三個南部縣市進入減壓或減量供水。經濟部今 (9 日) 向行政院報告水情因應作為，指出去年 8 月就已啟動抗旱工作，目前節水調度成果高達 6.6 億噸，2017 年迄今已增加每日 197 萬噸水源。氣象局預估接下來春季降雨仍偏少，經濟部呼籲全民共同節水。





水利署強調，去年就提早啟動抗旱行動，否則南部地區水庫蓄水量將更低。圖為南化水庫。圖片來源：經濟部提供

南部三地區水情拉警報 水利署稱供水表現優於過去

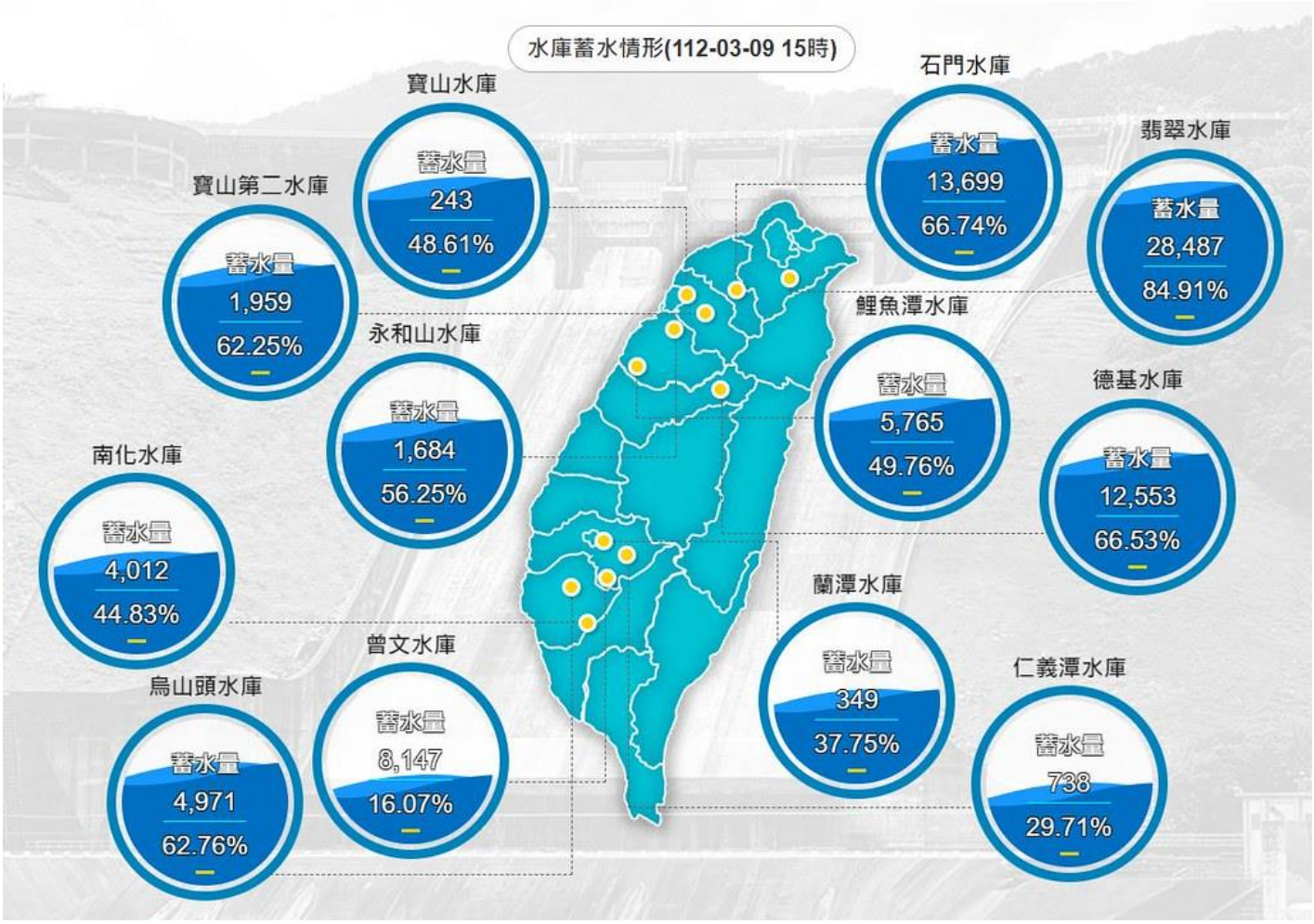
南部地區主要集水區已超過 600 天沒有豪雨等級降雨，創下 30 年來最低，水庫蓄水量持續降低，目前嘉義縣已列入夜間減壓供水的「黃燈」，台南市則是減量供水「橙燈」，高雄市也在昨（8）日轉為黃燈，昨晚 10 點開始減壓供水。

經濟部水利署今(9 日)於行政院會報告水情因應作為。水利署長賴建信表示，去年 5 月統計迄今，南部集水區降雨量比百年大旱同期更少，從去年 8 月起就

已展開抗旱工作，透過水庫出水管控、加強灌溉管理及備援水源等，節水調度成效 6.6 億噸，超過一座曾文水庫。

賴建信說明，水利署近年全力找水、調水與省水，開發多元水源如湖山水庫、鳥嘴潭人工湖；強化科技造水如高雄、台南再生水場，並提升備援水源，如高屏溪伏流水及防災備援水井等。2017 年迄今累計增加每日 197 萬噸水源，相當全台 18%用水量。同時也加速自來水減漏，截至 2022 年底漏水率降至 13.1%，節省每日 31.8 萬噸水源。

賴建信回顧，2015 年旱災高雄宣布實施紅燈分區輪流供水，當時高屏溪流量每秒 8.9 立方公尺，對照目前水情規模，高屏溪流量降至每秒 6.7 立方公尺，而高雄直到 3 月 8 日才轉為黃燈減壓供水，顯示前瞻水環境建設大幅提升供水韌性。



3

月 9 日全台水庫蓄水狀況。圖片來源：水利署網站

氣象局預估春季降雨更少 節水將成重要工作

根據氣象局最新報告，預期春季（3 月~5 月）降雨量仍偏少，行政院長陳建仁表示，目前是抗旱關鍵時刻，針對經濟部提出的「2023 年穩定南部供水抗旱計畫」，將請國發會加速審議，也請經濟部及相關單位與地方政府共同密切合作，持續加強淨水場出水、區域調度、新增抗旱水井等，全力降低乾旱影響。

賴建信指出，「2023 年穩定南部供水抗旱計畫」可新增每日 13.6 萬噸水源，即時舒緩南部地區旱象，也會規劃推動新竹跟台南海淡廠，減低對降雨的依賴。距離枯水期結束還有一段時間，呼籲各地民眾一起節水。

除了增加水源，促進節水的「耗水費」政策在上個月（2 月）開徵，要向枯水期單月用水超過 9000 度的大戶，每度課徵 3 元。但民間環保團體認為這項措施效果有限，台灣水資源保育聯盟呼籲，台灣人均用水量比先進國家還多，氣候變遷下缺水危機加劇，政府應該積極面對，可將民生基本用水量設為耗水費徵收門檻，擴大徵收對象，促使民眾平時節水，才能度過缺水危機。



水利署長賴建信表示，透過水庫出水管控、加強灌溉管理及備援水源等抗旱供作，節水調度成效達 6.6 億噸，超過一座曾文水庫。圖片來源：行政院提供

南部降雨創 30 年最低 水利署：供水優於過去 枯水期仍應節水抗旱
https://e-info.org.tw/node/236255

。

回目錄

* 水情吃緊，怎樣做才能節水？ 專家教「生活 5 大省水法」，例如洗澡順便洗衣

2021-03-30 00:45:00常春月刊 / 常春月刊



受到全球氣候變遷影響，有時大雨成災，有時乾旱令人憂心，如何節省水資源已是全民課題，倘若家家戶戶都學會聰明用水，還能用最少的水量洗菜、洗碗、洗澡洗頭、沖馬桶、拖地，不僅完成身體清潔，家裡也

能保持乾淨舒適，還可省水費，就不必擔心無水可用之苦！

省水不用苦哈哈　日常這樣做

水的使用原則，就是「用最潔淨的水做最重要的事」。腎臟科醫師江守山表示，最乾淨的水要拿來飲用或洗菜、洗澡等，舉凡直接接觸皮膚或進入身體的水都要用「一次水」；回收利用的「二次水」再拿去做其他的清潔工作，例如洗菜水可澆灌植物、洗澡水可以沖馬桶，更有心的話，可以設法把雨水儲存起來，拿去澆花，省錢又環保。

1、洗菜：在缺水時期，不要大量沖水洗蔬菜，建議可以用小蘇打浸泡蔬菜，抓洗一下或是用海綿輕刷蔬菜表面，再以水洗沖掉，即可煮食；若習慣用沖水洗菜的方式，洗菜水一定要接起來進行二次利用，才不浪費。

2、洗碗：飯後洗碗盤可先以「苦茶粉」或「黃豆粉」抹在碗盤上把油吸附，再用水沖掉，如此一來就不必耗費太多水，也建議盡量不要用泡沫量大的洗碗精，太過滑膩不好沖泡，徒增用水量。

3、洗澡、洗頭：若要省水，就不要泡澡。洗澡時等到頭髮和身體都洗好，開蓮蓬頭或舀水從頭沖下來，如此就能一次沖乾淨頭髮和身體，節省水量。若要更省水，可以連同衣服一起洗，把衣服放在腳下，先以肥

皂搓一下，等洗頭洗澡水一沖下來，腳踩一踩就乾淨一半，最後再以乾淨的水沖一沖就完成，幾近乾淨的洗衣水，也可以接下再二次利用，當成沖馬桶或洗廁所之用。

4、沖馬桶：可用洗澡水二次利用，先把浴缸塞住，留下洗澡水沖馬桶，或是更換省水馬桶，也可調整沖馬桶的水量，例如置放裝水的保特瓶到馬桶水箱內，每次沖出的水量可節省至少 1 / 3。

5、拖地：可採用靜電拖把搭配除塵紙使用，如此「乾拖」可不必用到水，一週可採一次乾拖、一次濕拖交替，如此家裡地板能達到清潔效果，又能省水。若要濕拖，可利用洗碗水或是洗衣服留下的「二次水」先拖過一遍，把污垢、灰塵都先去除，若認為不夠乾淨，再以少量的乾淨水拖過一次即可。

* 菜市場內的塑膠危機

資料來源 Zero Zero

國根據推估，台灣一年塑膠購物袋的使用量高達 155 億個 (數據來源：公視《我們的島》)，除源頭的石化工業屬於高污染產業將造成環境負擔外，塑膠袋、塑膠盒/雞蛋盒、塑膠托盤等一次性填裝器皿，又因容易沾染油漬、髒污，導致回收困難問題，在後端回收處理上，可謂是麻煩人物。

塑膠製品本身沒有對錯，錯誤的是使用習慣。減少使用、重複利用、並且妥善回收，是菜市場內實踐環保的不二法門。以下 zero zero 提供三個日常買菜的減塑提案，從自己改變起，一起邁向無塑市場的未來吧！

不塑之客的三個提案

一、自備環保容器與包裝

自行攜帶環保容器與包裝是達成無塑市場的第一步，以下提供幾種常見、必備的買菜器皿與建議使用方式，出發前，請依照該次採買的需求，準備最適合的器皿，聰明達成減塑革命！

- 環保提袋：依照該次採購數量，準備一到數個環保提袋、保冷袋。
- 透氣布帶：適合裝饅頭、包子這類有水蒸氣的食物，或是水果蔬菜這類需要透氣的食材。可以拿家中不要的洗衣袋、枕頭袋等重複再利用。

- 保鮮盒：適合裝熟食、肉類、豆腐、湯湯水水等怕碰撞、有滲漏疑慮的食物。
- 蛋盒：可將過去購買盒裝蛋的外盒留下來重複再利用。

二、善用環保袋循環箱

減塑已成全民共識，各縣市政府與民營企業這些年來亦積極推廣設置「環保袋循環箱」，提供二手的袋子給有需要的民眾免費索取，也鼓勵大家可以主動捐贈家中多餘的提袋，減少浪費。另外，一些大型的賣場於結帳出口處，也多設有二手紙箱供民眾免費索取，減少額外購買塑膠袋的機會。

下次如果出門忘了自備購物袋，可以先詢問商家是否有提供二手環保袋，不需要害羞哦！

三、支持無包裝商店

無包裝商店內的商品以裸裝、散裝方式銷售，民眾必須攜帶合適的容器前往購買。可以達到最佳的無塑效果。在雙北市就有知名無包裝商店如：Unpackaged、三時生活實驗室、零浪費雜貨店、簡塑慢行等，你也可以直接使用線上地圖，搜尋離你家最近的「無包裝商店」。多多造訪與消費，讓這類型的商店能夠持續發揚光大、永續經營。

不塑之客的三個提案 ，一起邁向無塑市場

https://blog.zerozero.com.tw/30557/greenmarcket_shopping/

看見菩提身影

【看見菩提身影】 人生這條路 - 洪毓良 20221125



曾經是意氣風發的黑道太子洪毓良，在父親驟然逝去一度意志消沈，對未來人生起了全然看破的心態，卻一句靜思語改變了他的 人生方向，放棄接替父親的位子，拋棄追討父親留下來的 5 千多萬元債權，走入慈濟世界，付出中讓他更多的體悟，原來簡單的生活最平凡，也最快樂。

921 大地震那年，他除了捐款賑災，更在志工帶動下做資源回收，做到汗流浹背回到家洗澡後泡壺熱茶，「那種完全放鬆的舒適感，是再多的金錢都買不到的」，後來進入慈濟基金會工作，每天騎機車往返彰化縣二林鎮和秀水鄉，來回 56 公里，不管風雨多大，日頭多大，他甘之如飴，因為心清靜無比。

「心靈富有才是真正的快樂」，他理解證嚴上人的靜思語「看開人生」，不是「看

破」而是要「看透徹」，對的事即時做，不是什麼都不做。如今留借據當警惕 ，珍惜當下任何一個付出的機會，明白每個人的人生路都是自己選擇，也是自己做出來的，是好是壞都是自己做出來的，因而除職工工作盡責，假日樂當環保志工外，賑災需要人手，下班再累他都參加，雖忙碌卻很開心。

「生命每天可白白浪費掉，也可以踏踏實實生活。」歷經人生起起落落，洪毓良格外珍惜現在的一切。斷除惡習，難捨能捨，現在的他，因為付出，讓他和人的互動更頻繁，讓他內心也更踏實與富有。

從黑幫太子金盆洗手的洪毓良，人生這條路上如何抉擇呢？請收看

「看見菩提身影」人生這條路-洪毓良 2022/11/25

https://www.youtube.com/watch?v=Zi4XpGniWbk

回目錄