

環保月報

2023 年 07 月號

環保月報

—2023 年 07 月

上人開示

證嚴上人開示：「看到我們這些孩子這麼小、這麼小，好整齊好有福，我也發願我來生也要當小學士，戴上方帽、穿上學士袍，這麼小已經很有福。看到今天的、還有幾天前的這個大學畢業、技術學院畢業都是很莊嚴。」

……(詳閱請點)



環保新知

- **奧地利鼓勵物品「能修就修」一年發出 56 萬張維修券反應熱烈**
- **清潔人員「崩潰指數」分析 垃圾整包丟最 NG**
- **比廁所髒！醫師警告辦公室 4 物品「養細菌」 第 1 名幾乎沒人清**



看見菩提身影

78 歲的陳卓瓊華，是台東、關山、池上等地的一名環保老將，年紀雖大，但勇於承擔開環保車載資源回收，體力不輸年輕人。

……(詳閱請點)

慧種養心 造福續福



2022-06-12 慈濟基金會

證嚴上人開示：「看到我們這些孩子這麼小、這麼小，好整齊好有福，我也發願我來生也要當小學士，戴上方帽、穿上學士袍，這麼小已經很有福。看到今天的、還有幾天前的這個大學畢業、技術學院畢業都是很莊嚴。」

【證嚴上人 6 月 12 日志工早會開示】

「在全球天下，看！多少國家真正是災難偏多，大雨成災、洪水滾滾，多少個國家都是在洪水中，畫面所看的應該是在中國大陸；看，這樣的水災不只是在中國，幾乎好多的國家在這樣的水災中。還有火，森林大火，美國加拿大好幾個國家，這個星星之火已經一大片的森林不斷連燒下去。火什麼時候可以滅？也不知。同時我們都會感覺到氣候變遷，那一種水、火、風在全球裡，熱，好熱喔！」

四大不調，全球災難頻傳，受苦難的人如何堪忍？證嚴上人在 6 月 12 日志工早會上，直指全球氣候變遷導致災難不止，乃人類共業，殷殷呼籲人人培養善良心地、植福修慧，養心地、造福氣，才能扭轉局勢。

心不調合氣不和 聖嬰現象肇高溫

專家表示聖嬰現象加上海水高溫，今年（2023）夏天世界各地，都可能會發生更多極端天氣事件。位於中美的波多黎各六月氣溫，平均落在攝氏 30 度左右，但這個星期，竟然一度飆到攝氏 52 度 ，打破歷史高溫紀錄。

「畫面現在看到是波多黎各，波多黎各在哪裡？好像我們都很少聽到這個國家，但是最近這視訊裡都會時常看到這個國家，那一種氣候不調和，人民苦不堪，不在於貧富，是在於一般（氣候），真正的不管（貧富），富有的人也是感受了，而且有的國家停電，哪怕家裡都有空調，一停電也是很難以忍，那樣的燠熱逼人，真的是三界如火宅。」

人心因為貪欲，對大地過度開發，導致溫室效應，平均氣溫節節升高，為了避暑又大量耗費地球資源來降溫，惡性循環下，情況只會越來越糟，證嚴上人呼籲大眾，只有淨化心靈、戒慎虔誠，才能以祥和之氣，弭平戾氣。

「普天天下之大，地球人口之多，那樣貪欲而且享受的聲浪有多高？靜下心來虔誠祈禱的聲音到底有多少？一點而已。這種諸佛菩薩，這種天龍八部，能聽得到嗎？真的是很微小，是否這樣我們就不虔誠？不可以。我們要更虔誠，因為人類虔誠的聲音太少了，而且聲音也太微弱了，我們要人多，那一念心的祥和之氣，要更大。這就是我時常都說人氣、地氣、天氣，天地人間這三合一，那合和互協，人要合、合心。合，你們人人和氣，人的心若沒合，氣就不會和。」

證嚴上人以海地為例。

「我們都會知道海地怎麼這麼苦，天災人禍，我們慈濟人在那裡也很忙，除了這個災難救災以外是平常濟貧，總是這麼多年，光是我們在海地二、三十年了，看到他們還是這樣，實在是苦不堪。」

五病從心生業力 依法修行消苦痛

上人直言，人心要改變唯有教育，二千五百多年前，佛陀洞見苦的根源來自人心，教育大眾業力從心而起。

「佛陀的時代，佛陀因為見苦不是見災難，是看到貧窮所以他不忍，他考慮到了哪怕他的所有國庫拿出來，都供應不了這貧窮苦難的人，而且不是一時的濟貧，要長年的教育，把人的這種業力（消滅）；業力是從心，心念一起總是慳貪，貪瞋痴慢疑人生五病。」

佛陀時代，因為家族分階級，種姓不平等，導致貧富不均，人心不調；佛陀認為必須從觀念上徹底改變，但不是一個小國就可以影響全部，因此選擇出家，成正覺之後，決定走入人群。

「我最近都在看著，看著佛陀的足跡，到底他走多遠，雖然他也走進了印度，但是在尼泊爾的邊緣，足跡也沒有太大，總是在這一、二千公里那個一條線這樣的足跡走走停停，停下來就是說法，要改變他走到的地方，一定要停留一段時間，跟有緣人說法。」

當時的尼泊爾、印度信仰很複雜，九十六種的宗教，都有種姓不平等的觀念，想改變，談何容易？

「錯誤觀念的偏差要如何來糾正？修行的方法談何容易？一個人二隻腳沒有交通的代步工具，可見佛陀在印度尼泊爾這一條線這麼長，他能走多少路，二隻腳能走多少路，所以能多少人聽到那樣的，那樣的複雜那麼多人口，他說的話幾個人能聽到，所以要改變印度信仰，改變他們的生活實在是遙遙無期。」

即使改變的希望那麼渺茫，但佛陀沒有放棄，過去有玄奘法師西部取經，鳩摩羅什翻譯佛經，辛辛苦苦將佛法傳到中國，後人才得以藉佛

法修行在人間。

「現在慈濟就要把人間佛法要往西，還要回歸了到佛陀的故鄉去，想這一樁多麼辛苦，我們現在傳過去，不只是口說，我們還要帶著建築規劃，在那裡要找土地，為他們蓋學校，從技術學校那高中，中學到小學，幼兒園要把他教育。」

造福存福福傍身 代代修福福傳家

上人一心一念回饋佛陀的故鄉，慈濟人身體力行，新加坡、馬來西亞志工駐點尼泊爾，從慈善、教育著手。

「尼泊爾我們現在要找土地，他們（慈濟志工）都頂著大太陽在那裡看，看這就是菩薩緣苦眾生，菩薩在人間，慈濟已經道開了，人間菩薩道開道路鋪平，平坦的道路後面的人要不斷跟上來，前面的路要不斷鋪，地球很大，我們生生世世一代接一代不斷接下去，這就是佛陀法華經裡（所說）要招菩薩，那一代傳一代，從一代到五十代，我就說不只是五十代，還是每一代五十人，五十人還不夠，每一個人一百人，總是不限，無限，沒有限不用限，總是盡心力，見人說慈濟，跟人談人間疾苦，教導大家人人要知福，你要知福，不付出永遠都沒有福。」

上人以「存款」為例，進一步說明。

「銀行開戶之後我們要儲蓄才有辦法存錢，我們需要才有錢可領，這都是很正常的道理，所以慈濟人人間菩薩無形的銀行，總是世世代代

都要累積我們善的種子，我們的心地要不斷地養地，養好這片的心地，讓它肥沃起來。我們的心地也要有肥也要種子種下去它才會發芽，要不然土地都是石頭或者是水泥，你種子放下去也是乾掉而已不會發芽，所以我們要先耕好我們這一片心地，所以說培養愛心，培養心靈福地，我們要點滴付出，哪怕竹筒歲月，要堅定信心每天、每天培養一分，培養一分、百分、千分總是盡心力要長長久久，這叫做養心地。」

上人直言，我們心地養肥，我們子孫可以代代傳，我們自己也可以有福，這一生造福來生這個福再來。

「所以說修行有什麼行可修？要修是修福、修智慧，你沒有聽法，不知道福是要如何耕，不知道種子要從哪裡來。所以說慧就是種子，我們要不斷地培植；我們的種子我們的心地不斷地要去養，養心地。」

最近是畢業季，上人誠言在慈濟教育體系下的孩子，就是帶福而來。

「看到我們這些孩子這麼小、這麼小，好整齊好有福，我也發願我來生也要當小學士，戴上方帽、穿上學士袍，這麼小已經很有福，這種的一貫教育，我們教育真的是被世界也開始排名，真正的還是世界、亞洲的排名，還有臺灣的排名，我們都是在前面，雖然不是第一、二、三，但是我們也在這樣的這二、三十，在這樣的裡面裡，應該在三十個以內，我真的是很感恩，在這樣的偏鄉缺乏教育的地方，學校可以這樣在世界或者是亞洲，可以去排名，實在是也很歡喜，看到今天的、還有幾天前的這個大學畢業、技術學院畢業都是很莊嚴，現在畢業典

禮像慈濟系統尊重典禮很難，但是（慈濟）一輩子幼兒園畢業、小學畢業、大學畢業，每一年不管是幼、中、大還有博士班，一貫教育，年年在莊嚴殿堂完成，實在是我很感恩，也是很歡喜感恩，我們四大志業人人用心付出。」

」

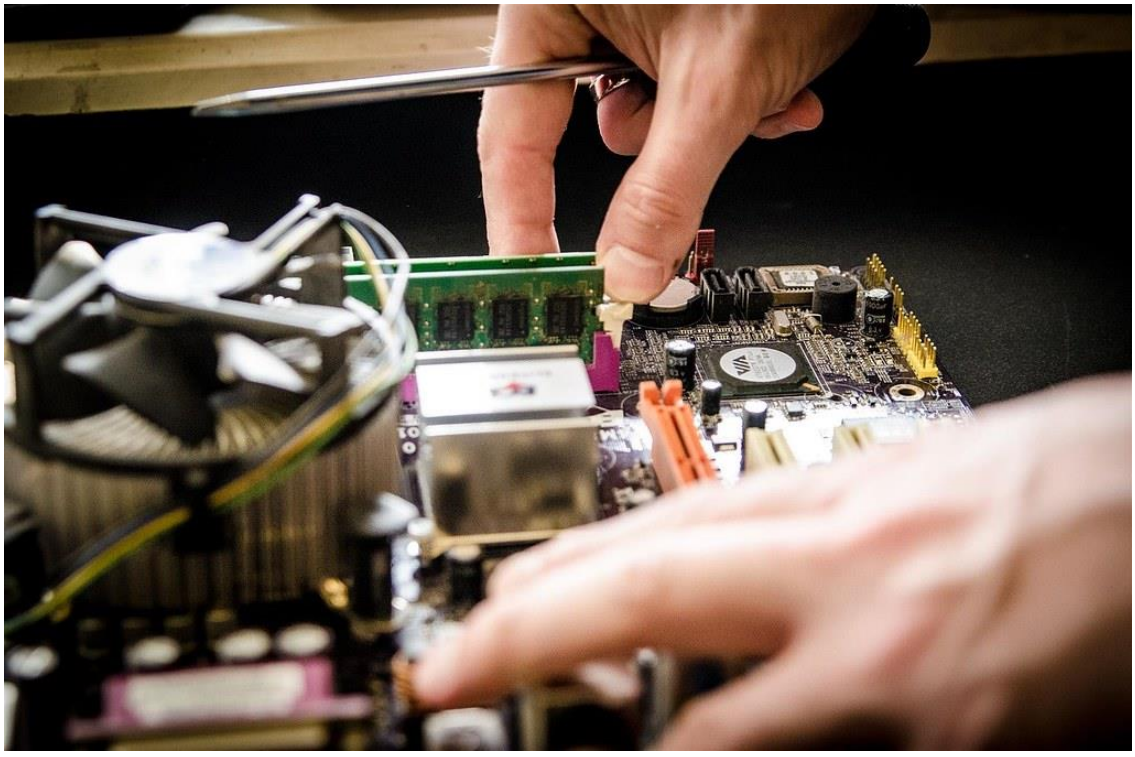
回目錄

環保新知

＊ 奧地利鼓勵物品「能修就修」 一年發出 56 萬張維修券反應熱烈

資料來源：環境資訊中心綜合外電；謝明珊 編譯 2023 年 05 月 25 日

電子產品壞掉很可惜，但維修費可能跟買新品相差無幾，導致許多產品未修理就丟棄，不僅製造電子垃圾，還耗費地球資源。奧地利政府去（2022）年 4 月開始發行電子產品維修券，補助筆電、手機、咖啡機等電器半額的維修費。一年下來已發出超過 56 萬張，接受維修券的地點也增加到 3500 家之多，維修變得更具吸引力。



電器產品維修不易而且價格高，讓許多消費者轉而購買較廉價的新品。圖片來源：Max Pixel

維修變得便宜又方便

奧地利的獎勵計畫從去年 4 月至今已滿一年。民眾到官網就能下載維修券，每張維修券補貼 50%維修費用，上限 200 歐元（約新台幣 6640 元）。兌換完畢後可再申請另

一張，修理另一部電子設備。

《美聯社》報導，奧地利環境部統計一年的成果，民眾共使用超過 56 萬張的維修券，遠超過 2026 年 40 萬張的預期目標，維修點也增加到 3500 處。

歐洲「維修權」（Right to Repair）組織解釋，維修權的核心就是要讓維修變簡單。在活動一開始時，就有 1200 家公司接受維修券。民眾能就近找到維修站，這是計畫成功的重要因素。

這項維修補助經費有 1.3 億歐元來自「下世代歐盟計畫（Next Generation EU）復甦基金」。

翻轉「維修不如買新品」思維

這不是奧地利第一次提出維修計畫。早在 2020 年，維也納已先行推出「Reparaturbon」維修計畫，補貼 50%維修費用，上限 100 歐元。除了補助電器，連修改衣服、修理腳踏車、家具也都能獲得補助。

網路雜誌《Reasons to Be Cheerful》報導，維也納的計畫大受好評，當時共修復了 3 萬 5000 多件物品，減少 850 公噸的二氧化碳排放。跟過去繁瑣的程序相比，維也納成功的秘訣就是流程簡單，民眾只要支付一半的維修費，其餘由市府撥款給維修中心。



透過產品設計，讓電器更容易維修，也是維修權的一部份。圖片來源： Fairphone（CC BY-SA 2.0）

《維修權》倡議人士米科瓦伊恰克（Chloé Mikolajczak）表示，如果維修費用太高，約等於新品價格的 30%以上，民眾通常會直接買新品。

維也納維修中心 R.U.S.Z 創辦人埃森雷格勒（Sepp Eisenriegler）也遇過這種情況。他舉例，如果告訴客戶維修費要 150 歐元，客戶會回答，我只要 250 歐元就能買到打折的新品。

他認為，廉價低品質的產品長期氾濫，加上維修費用高昂，造成消費者錯誤的認知，而維修補助可以改正這個錯誤。

非政府組織「環境諮詢」（DIE UMWELTBERATUNG）的皮林格（Markus Piringer）指出，維也納實施維修獎勵計畫後，維修店的新客戶增加，維修品質變好，人們也更願意花錢購買配件。但他強調，這項政策只能算是第一步，未來需要更多整體性的改革。

奧地利鼓勵物品「能修就修」 一年發出 56 萬張維修券反應熱烈

https://e-info.org.tw/node/236812

。

回目錄

* 清潔人員「崩潰指數」分析 垃圾整包丟最 NG

2023 年 06 月 07 日 資料來源：環境資訊中心文、圖：RE-THINK 重新思考



疫情期間 外送垃圾量暴增

近年來外送產業興起，大大改變人們的消費習慣。

然而適逢疫情期間，外送平台的使用人數更是大幅度上升，便利背後隨之而來的是大量外送垃圾，根據環保署廢管處統計，2019 年免洗餐具的每月平均使用量是 6720 公噸，但 2020 新冠肺炎爆發後，每月用量增為為 10700 公噸，比起去年的同期多了 3980 公噸，外送與外帶是免洗餐具的最大消耗源，其中紙杯及紙餐盒等回收物爆增 98%。

既然外送趨勢不可擋，那還是得好好面對問題，享用完美食外送餐點後，就算懶惰也要好好的回收分類，讓外送垃圾對地球的負擔再小一些。

我們實際訪問了在第一線處理垃圾的清潔人員，為大家整理，目前三大錯誤丟垃圾方式。可回收垃圾若沒有好好處理，不僅會造成清潔人員的困擾也會讓這些可回收垃圾無法回收再利用，進到一般垃圾中喔！



台灣人最愛的美食外送是？

根據 foodpanda 提供的第一手資料，平台上最常點購餐點以連鎖速食、連鎖飲料為主， 其他熱門類型包含中式早餐（比如永和豆漿）、連鎖丼飯店及中式小吃店為主。台灣人的飲食文化中，小火鍋、夜市小吃（比如雞排）也非常受歡迎，「芒果冰沙」則以黑馬之姿躍上榜單。

這些美食外送產生的垃圾該怎麼回收才不會讓清潔人員崩潰呢？繼續看下去～

清潔人員最崩潰的丟垃圾行為 TOP3



【沒沖洗】

清潔人員崩潰指數：一顆星

類別是丟對了啦，但沒沖洗的餐具，久置後會散發耐人尋味的氣味，還可能迎來不願認識的新朋友，你懂的吧？

【分類錯】

清潔人員崩潰指數：三顆星

「全部都丟回收或一般垃圾，之後還會有人再分吧？」不一定！把每一個垃圾分門別類可能要花上兩到三倍的時間，有些上面還沾有廚餘醬汁，難怪清潔人員會哭哭～

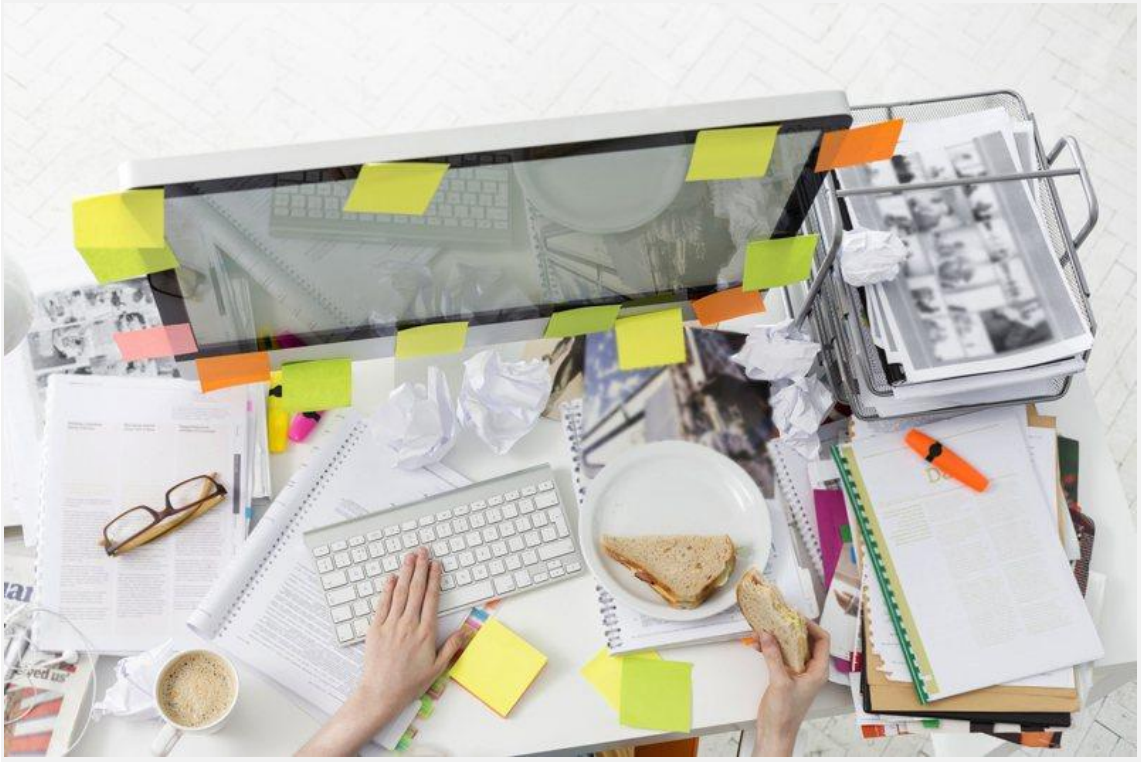
【整包丟】

清潔人員崩潰指數：五顆星

不用多解釋，一包充滿各類餐具容器、還有米飯骨頭等等廚餘的垃圾，簡直是清潔人員最大的噩夢！！最後的下場，其實就沒人這麼命苦會再幫它回收，只能燒毀。

＊ 比廁所髒！醫師警告辦公室 4 物品「養細菌」 第 1 名幾乎沒人清

資料來源：2023-06-13 13:29 聯合新聞網 / 綜合報導上班族



辦公桌的細菌數可能出乎你意料的多。 圖／Ingimage

辦公室是上班族除了自宅以外待最久的場所，而且同事來來去去，難免會接觸到病菌。重症醫師黃軒整理辦公室內的主要髒亂來源，並提出清潔建議，呼籲勤快維護辦公環境整潔，不僅保護自己也保護他人，還能避免將病毒、細菌帶回家中。

黃軒過去曾提出研究報告，顯示個人辦公桌比馬桶蓋還髒 400 倍，12 日再度於臉書粉專發文，提醒大家辦公室「可能比您想像的還要更髒亂」，並具體指出公司裡 4 種東西是主要的髒亂來源。

1. 飲水機出水口

根據統計，這是「細菌量第 1 名的地方」，每平方英寸的細菌多達 270 萬隻，因為幾乎不會有人去清潔如此潮濕之處。想要減少細菌孳生，專家建議出水口每天用酒精棉花或消毒紙巾擦拭，且定期更換飲水機的過濾器。

2. 鍵盤

上頭長年累積的灰塵、頭皮屑、食物碎屑、指甲屑等等，都是細菌孳生的營養品，據統計，每平方英寸約有細菌 3300 隻。專家建議每周一次用吹風機或壓縮空氣吹走鍵盤內的雜物，並用消毒紙巾擦拭表面。

3. 辦公桌面

上班族使用的桌子，可能沾有油漬、汗漬、咖啡渣等，可說是細菌的溫床，每平方英寸約有 2.1 萬隻。專家建議除了每天用清潔劑或消毒劑擦拭桌面，也要對桌上不必要存在的物品「斷捨離」，避免囤積不常用的東西。

4. 辦公家具

布面或金屬材質的辦公椅、屏風、活動櫃等，本來就容易集聚灰塵、髒汙，專家建議每個月用清潔劑清理表面，再用抽屜盒或收納架分類文件、文具，減少髒亂。

黃軒提醒，辦公環境的髒亂不只影響工作效率，還會把病毒、細菌傳播給同事，甚至是帶給家人！因此保持良好的「辦公空健康生活」有其必要，不僅保護自己、也保護大家的健康。

看見菩提身影

【看見菩提身影】陳卓瓊華／最強歐巴桑一會倒錢散吃老日子怎麼辦



78 歲的陳卓瓊華，是台東、關山、池上等地的一名環保老將，年紀雖大，但勇於承擔開環保車載資源回收，體力不輸年輕人，即便生活環境陷入困境，選擇面對與放下，這一路「有願有力」堅持做自己，快樂當志工；她讓我們學習到沒有不老的人生，但可以有不老的心態。

開花店的瓊華，因為先生的古意老實老是收不到錢，導致生意上總是常常得跑三點半，甚至以會養會來應付經濟上的壓力，然而始料未及地碰上倒會潮，被會員倒會近千萬，身為會首的她擔起責任不逃避，但也讓她心情一度鬱悶無比，為什麼生活這麼苦？卻在一次圖書館慈濟月刊中看到一句「要時時保持慈容滿面」，心想自己為三餐飯奔波成這樣，怎麼可能做到慈容滿面？從那以後每天看大愛台，對慈濟整治紅溪河印象深刻，也對慈濟有了更進一步的認識。

當在關山醫院當志工時，器官捐贈課程的學習，讓她印象深刻，也讓她思考該把花店結束

掉，把生命用到最極致的時刻到了，終獲得孩子的認同，全心全意

做志工。這一路走來，從發願負責載池上環保回收，雖年紀高，但認為就是要做。樂於付出的精神，不僅影響了年輕志工們，更影響了兒女，讓他們從中學習如何面對人生困境不退卻。

瓊華與孩子們同心協力面對困境，走出困境，如今她輕鬆自在，環保福田路上勤耕耘。

最強歐巴桑瓊華福田如何用心耕？

請收看【看見菩提身影】陳卓瓊華／最強歐巴桑一會倒錢散吃老日子怎麼辦 20230501

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

回目錄