

姓名	經 歷
顧同慧	台糖公司資訊處副處長, 心六倫種子教師種子教師, 香草老師
王淑麗	退休大學英文講師, 心六倫種子教師, 玉山國家公園解說員, 台南市性別平等促進會理事 曾任：旅行社國際領隊, 法鼓山安心站專職, NGO婦團國際事務主任
楊婷如	臺南市立大灣高中美術教師兼訓育組協辦行政, 心六倫種子教師, 香草老師
郭碧蘭	台南市永康區龍潭國小, 輔導組長, 心六倫種子教師, 香草老師, 曾擔任佛光山及法鼓山兒童育樂營講師
張瑞英	心六倫種子教師, 香草老師
羅粹娟	法鼓山台南分院副召委, 心六倫種子教師, 香草老師
金玉娟	德蘭啟智中心老師

環保還寶、還寶環保

以大地觀喚醒心靈環保愛地球



法鼓山人文社會基金會
心六倫種子教師蔣東亮

蔣東亮

法鼓山義工

法鼓山人文社會基金會 心六倫種子教師、香草老師

台南地檢署犯罪被害人保護協會志工

創世基金會志工

德蘭啟智中心義工

生態教學解說

宣講資歷

台南地檢署緩受刑人宣講

(做一個快樂的人是對社會最大的貢獻)106.09.06

台南高工宣講承辦(性別平等與生活倫理)106.12.17

簡報大綱

- 一、前言
- 二、寶是什麼
- 三、環保還寶
- 四、還寶環保
- 五、結語



前言

- 環保還寶、還寶環保
- 垃圾分類
- 以大地觀喚醒心靈環保愛地球



寶是什麼？



東北有三寶：人蔘、貂皮、烏拉草
老師有三寶：劃線、重要、這會考
學生有三寶：熬夜、爆肝、睡不飽
報告有三寶：複製、貼上、過就好
韓劇有三寶：車禍、癌症、醫不好
夜市有三寶：珍奶、雞排、燒仙草
謊言有三寶：天長、地久、愛到老
謊言再三寶：海枯、石爛、你最好

地球有三寶

地球三寶



空氣

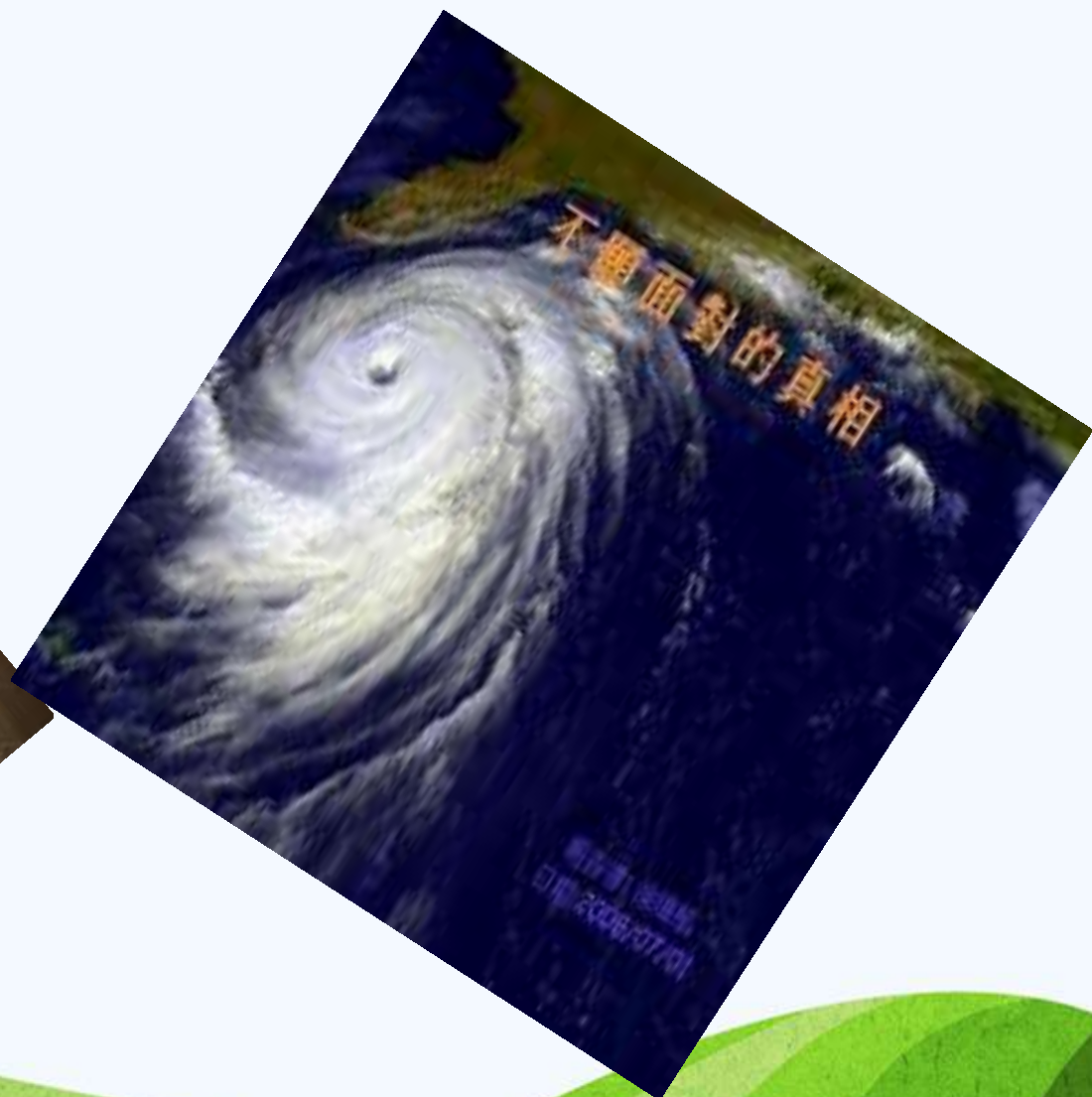


陽光



水

環保還寶



美國前副總統高爾

- 對抗氣候變遷的戰役，已經變成一場道德運動——讓孩子無法得到在乾淨地球上繁榮永續生存的機會，是錯的；把天空當成人人可排污的下水道，是錯的。
- 面對迫切的氣候危機，要問的其實只有三個問題。

第一個問題，我們必須改變嗎？

第二個問題，我們可以改變嗎？

第三個，也許最重要的問題是，我們會改變嗎？

兩首歌的回憶與省思(一)

* 藍天白雲

藍藍的天白白的雲，藍天白雲好時光，
大家手拉手走向大自然，
啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦。
看那山明水秀景如畫，聽那鳥叫蟲鳴好樂章，
吸一口新鮮空氣，歌一曲雄壯激昂，
我們心情多愉快，我們心胸多開朗。
藍藍的天白白的雲，藍天白雲好時光，
大家手拉手走向大自然，
啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦。

- 藍藍的天白白的雲 v. s 紫外線
- 大自然(山明水秀、蟲鳴鳥叫) v. s 人類痕跡
- 吸一口新鮮空氣 v. s PM2.5
- 心情多愉快 v. s 憂鬱、躁鬱
- 心胸多開朗 v. s 肺癌、心血管疾病

兩首歌的回憶與省思(二)

我家門前有小河

我家門前有小河，後面有山坡。
山坡上面野花多，野花紅似火。
小河裡，有白鵝，鵝兒戲綠波。
戲弄綠波，鵝兒快樂，昂首唱清歌

當這兩首歌成為不實廣告



面對它、接受它
處理它、放下它

再來一首吧





陽光怎麼了

- 臭氧層的破洞
- 日曬



咦，发生什么事了？

臭氧層的破洞

- **原因** 人類大量製造氟氯碳化物(CFCs)有關 (1987 年，蒙特婁公約 (Montreal Protocol) 簽訂，簽約國決議約束使用含 CFCs 或 ODS 之用品)
- **影響**
 - 1、造成地球紫外線增加，使人類產生皮膚病變，並增加白內障的發生機會。
 - 2、海洋中的浮游生物受致命的影響
 - 3、農作減產並加強溫室效應
- **現況**

根據 2015年9月的數據，臭氧層破洞面積與 2000年的數據相比，縮小了大約 400萬平方公里，2000年時臭氧層的破洞面積高達 2,830萬平方公里。
- **省思**黑心冷媒商(2016)

空氣怎麼了

英翻中

Panasonic asks kid.

Seafood went for herbal medicine.

Just in the mountains.

PM2.5 too high to find.

松
言
只
雲

下
師
在
深

問
採
此
不

童
藥
山
知

子
去
中
處

你答对了吗？

后面更精彩。

空氣怎麼了

深度專題

中風、失智、肝癌、肺癌.....

台灣空汙將如何奪命？

空氣汙染

- 原因 境外傳入30% 、工業污染50% 、交通運輸的污染 、生活上的污染20% 。

污染物分為：

懸浮微粒(空氣中的污染物很多，其中漂浮在空氣中「類似灰塵」的粒狀物稱為懸浮微粒)、二氧化碳、一氧化碳、氮氧化物、光化學煙霧、鉛

PM2.5就是指，其懸浮微粒「小於或等於2.5微米(μm)」的粒子，拿人體上最細小的「頭髮」來說，懸浮微粒2.5微米約為頭髮直徑的1/28，這樣的小粒子會穿透肺泡，並且跟著血液循環全身。

影響環保署的資料，許多流行病理學研究，已證實PM2.5對健康的危害，包括早逝、支氣管炎、氣喘、心血管疾病、肺癌等。

台灣健康空氣行動聯盟發起人葉光芄醫師，更指出「國人10大癌症死因，都與PM 2.5有關！」

現況空氣品質監測網

省思

- 想要減少PM2.5的狀況，可以從食、衣、住、行、娛樂開始改變，例如少吃燒烤（煙燻）、選擇環保材質服飾、多栽種綠色植物、多搭乘交通運輸（或使用電動交通工具）、少焚燒金紙，以上都是可以減少大氣中懸浮微粒的計畫，各位民眾可以多從生活習慣逐漸改變，一起維護美好的生活環境

水 怎 麼 了



阿根廷波薩達斯一名女孩為了解渴，在攝氏38度的高溫下跪地舔積水，照片震驚各界。（圖／翻攝自Migue Rios臉書，2017.12.20）

水汙染形成

- 原因 事業廢水、畜牧廢水、生活污水與混合型四類(以 台灣為例)

- 影響

導致生物的減少或滅絕，破壞生態平衡。

對生產的危害，被污染的水由於達不到工業生產或農業灌溉的要求，而導致減產。

人如果飲用了污染水，會引起急性和慢性中毒、癌變、傳染病及其他一些奇異病癥，污染的水引起的感官惡化，會給人的生活造成不便，情緒受到不良影響。

- 現況 台灣河川汙染分布圖

- 省思 水資源的浪費



地球三寶正在被無
情地竊取與破壞



地球生病了

- 人類是地球最大的危機
- 第六次物種大滅絕
- 中途島悲歌

如果不學習改變人類會遭遇滅絕

手搖杯的省思
塑膠海鮮

放鬆一下吧

隨著引導 我們一起愛地球

- 輕輕地專注 身在這裡、心在這裡
- 放鬆 身心健康、面帶微笑
- 感恩知足 正向積極、心靈成長
- 經常練習 習慣成自然、身心相對應





「三歲小孩雖道得，八十老翁行不得。」

還寶環保

活着

生命的價值在於怎樣勇敢地活着





- 伊朗女藝術家Bahareh Bisheh在伊拉克的孤兒院拍的

大地觀

大地，猶如我們的母親

大地是我們最大的恩人

我們從大地得到生活資源，卻把垃圾丟給大地

我們從大地取水飲用，再把廢水又還給了大地

大地從來沒有說一聲。

「大地的反撲」

這句話是不公平的

是我們沒有把自己的生活環境照顧好

自己糟蹋自己所造成的結果

對大地感恩、感謝 讓自己感化、感動

感恩	奉獻回饋不求報
感謝	順境逆境皆恩人
感化	知慚愧、常懺悔
	以慈悲智慧感化自己
感動	從自己做起感動他人



慈悲沒有敵人、智慧不起煩惱

能感恩、感謝、感化、感動



知福 知足常樂安貧樂道

(滿足)



(足)



惜福

珍惜擁有感恩圖報

快時尚的省思

TOPSHOP

H&M

FOREVER 21®

UNI
QLO

ZARA

快時尚的影響

- 改變全球成衣生態(每一件衣服從設計師的圖稿到消費者手中，只需要短短兩個星期就能達成)
- 買得快，丟得也快，造成廢棄物汙染。

快時尚改變了大眾的消費習慣。當衣服售價低廉又方便取得，人們不再珍惜，「丟了也不心疼」的心態

綠色和平組織2016年的調查報告

- 臺灣20歲到45歲的消費族群中，平均一年至少丟棄520萬件衣服、420萬件褲子以及540萬雙鞋，相當於每分鐘就有9.9件衣服、8件褲子和10雙鞋被丟進垃圾桶。
- 只要含有人造材料或化工添加物質的紡織品，以目前的技術而言，是沒辦法完全被分解掉的。也就是說，這些廢棄衣物就是垃圾，而且是「無法分解的垃圾。」

- 環境污染不斷累積

綠色和平組織曾抽樣各大國際品牌服飾
檢測出含有化學物質

- 壬基酚聚氧乙烯醚NPE。

NPE是紡織漂染與洗水工程中使用的表面活性劑，能幫助衣物上色，在清洗衣物時會被大量釋放於水中，當NPE進入自然環境後，會分解為環境激素壬基酚（NP），影響生物的荷爾蒙及生殖系統，甚至進入食物鏈影響人體健康

- 鄰苯二甲酸酯，即俗稱的塑化劑

- 紡織工業是相當耗水、且耗電的高污染產業

根據中華民國紡織業拓展會的數據資料，染整一噸的布料，就必須耗費200公噸的水。平均一個成衣服飾品牌，一年就要用掉相當於43000座標準游泳池的水。



從最源頭的成衣製造端開始到末端的垃圾掩埋，形成一連串不可逆的污染循環，包括化學污染、水資源浪費和廢棄衣物的污染。

- 目前全球過度生產與浪費的快時尚成衣市場，已使得服飾產業成為全球第二大的污染源，僅次於石化產業帶來的環境污染。

需要、想要、能要、該要



➤ 需要的不多，想要的太多。

- 一個新款手機，70%的功能都是沒用的；
- 一款高檔轎車，70%的速度都是多餘的；
- 一幢豪華別墅，70%的面積都是空閒的；
- 一輩子忙碌活動，70%都是虛度空過的；
- 一屋子衣物用品，70%都是閒置沒用的；
- 一箱子股票基金，70%都是給別人用的。

➤ 能要的才要，不該要的不要



今年4月底，祖克柏在舊金山出席臉書F8開發者大會。（圖擷取自《Business Insider》網站）

我真的想要讓我的生活更簡單，所以我除了去想我的工作之外，盡量讓其他需要決定的事情愈少愈好。



• 前烏拉圭總統 - 穆西卡



謝爾蓋·布林是google的共同創辦人

需要、想要、能要、該要

需要的不多，想要的太多

能要該要的才要，

不能要不該要的，絕對不要

四要

簡單生活 知足常樂

培福 享福非福培福有福

- 大多數人都喜歡享福，
享老福、享兒女福、享太太福，
- 享福的人不是真正有福的人
- 廣種福田、歡喜培福的人，才是真正有福報的人。

種福 成長自己廣種福田人人有福

- 每個人都有自己的福田可種
- 最貧窮的富人
- 種福的人，是有福的人



pixta.jp - 5675012

結語

心隨境轉是凡夫
境隨心轉是聖賢



課程回顧

- 四它 面對、接受、處理、放下
- 四感 感恩、感謝、感化、感動
- 四要 需要、想要、能要、該要
- 四福 知福、惜福、培福、種福

提昇人的
品質

建設人間
淨土





分享完畢

感謝聆聽

備用說明投影片

全球暖化影響地球

聯合國發表報告指全球暖化問題已開始，無法逆轉，氣候轉變的影響會持續幾百年，估計到2100年底前，氣溫會上升1.8℃至4℃，水平線會上升18至58厘米

對本世紀地球的可能影響

北極冰山融化：
可能在21世紀下半葉的夏天完全消失



天氣持續變暖：
在北半球愈北地方和內陸地方的氣溫升幅最大，至於北大西洋和南極的氣溫升幅較低



灣流：
流向北大西洋的暖水流在2100年底前放緩，令歐洲出現冰河時代的機會減低



南極洲：
仍然保持寒冷，甚至可能會下多了雪



天氣兩極化：

暴雨和熱浪將會變得更頻密；颱風和颶風變得更猛烈

2080 年台北 101





小心「暖」出病來

暖化下台灣常見疾病病症
與防治方法



直接 傷害

中暑

症狀：全身發熱、頭痛、噁心、嘔吐等，嚴重者意識不明，甚至導致死亡

防治：注意溫度變化、多喝水、做好防曬、穿寬鬆淺色衣物、身體不適應移至陰涼通風處並及早就醫

增加慢性疾病發生

包括心血管疾病、呼吸道疾病、腎臟疾病、糖尿病等

防治：平時好好控管病情(定期治療、服藥)、注意溫度變化、多喝水

間接 傷害

病媒傳染病 登革熱

症狀：發燒、頭痛、後眼窩／肌肉／關節痛、出疹等，嚴重者甚至會出血或死亡

防治：清除孳生源、防蚊、至登革熱疫區(如東南亞)須特別注意、有症狀及早就醫篩檢

食媒傳染病 沙門氏菌感染症

症狀：噁心、嘔吐、腹部絞痛、拉肚子、發燒等

防治：勤洗手、食物應加熱煮熟、注意食物保存溫度

水媒傳染病 類鼻疽

症狀：肺炎、皮膚化膿、淋巴腫大，嚴重甚至引發敗血症

防治：避免接觸污土或污水、煮沸飲用水

水媒傳染病 鉤端螺旋體

症狀：發燒、頭痛、腸胃不適、肌肉酸痛等，嚴重會出現腎衰竭、黃疸與出血

防治：避免接觸污土或污水、保持環境清潔、煮沸飲用水

因應 對策

調整生活型態

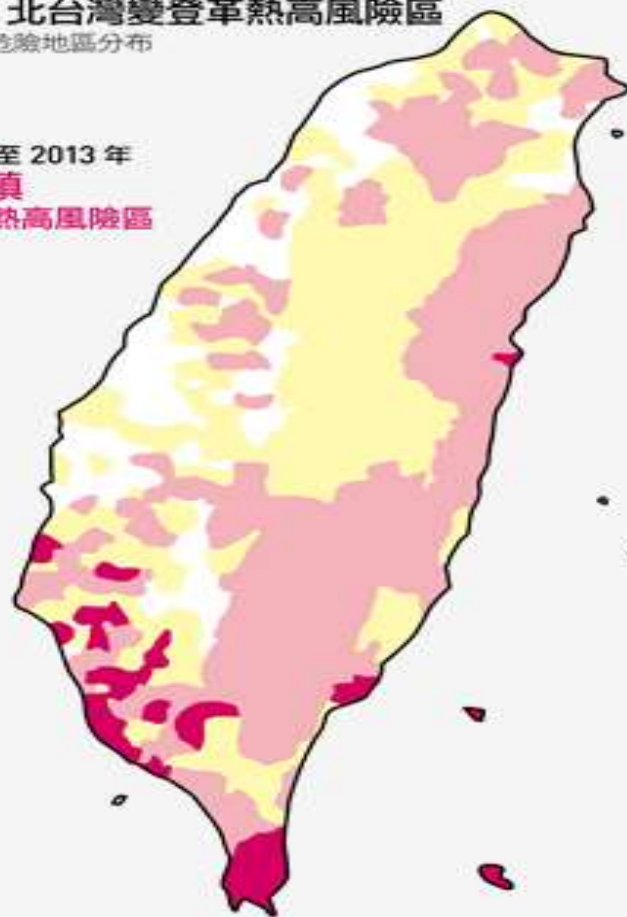
如：飲食、定期運動、睡眠等增加免疫力



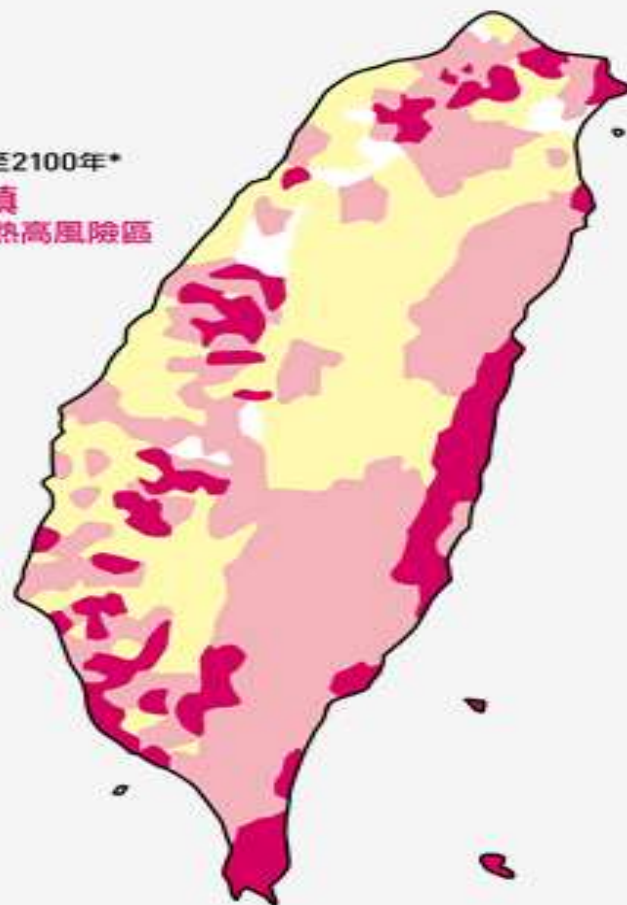
百年後，北台灣變登革熱高風險區

全台登革熱危險地區分布

2003年至2013年
35鄉鎮
為登革熱高風險區



2081年至2100年*
91鄉鎮
為登革熱高風險區



風險等級
□ 無風險
■ 低風險
■ 中風險
■ 高風險

資料來源：2015台灣氣候變遷推估與資訊平台計劃共同主持人黃其芝副教授
註：*評估值根據政府間氣候變遷委員會第五次評估報告

科技部台灣氣候變遷推估與資訊平台計劃（TCCIP）報告預估，在氣候持續暖化、都市化程度提高等條件下，預計百年後，登革熱高風險區將從現在的35個鄉鎮，擴散至91個

「心六倫」運動的目的與期許

提昇人的品質，建設人間淨土



從
做起

「六倫」關懷的主體與價值





自然倫理

自然倫理

我願意守護大自然，也不破壞大自然，
我願以虔誠的心，做好自然環保工作，
我願地球更美好，每個人都快樂生活。





珍惜人類共有的大身體
破壞自然造成大地災變
生起與自然對話的感動
用積極態度珍惜自然資源
保護自然資源從自己做起
發揮影響力保護自然大身體

自然倫理

我願意守護大自然，也不破壞大自然，
我願以虔誠的心，做好自然環保工作，
我願地球更美好，每個人都快樂生活。



五個地球現況的提醒

< 聖母峰變矮了 >

< 北極熊沒有家 >

< 馬爾地夫可能會消失 >

< 台灣的自然危機 >



自然倫理

我願意守護大自然，也不破壞大自然，
我願以虔誠的心，做好自然環保工作，
我願地球更美好，每個人都快樂生活。



四個拯救地球的好方法

- < 利他就是利己 >
- < 推動地球永續發展 >
- < 以環境教育守護自然 >
- < 從身邊小事做起 >



自然倫理功課表

- 不浪費一滴水源，水龍頭要記得關緊。
- 下雨時，可以準備一個桶子接水，澆花或擦地用。
- 冬天減少泡澡次數，淋浴也記得控制水量；泡完澡的水可以擦地板或沖馬桶。
- 洗米和洗菜的水可以拿去澆花。
- 養成隨手關燈、關電源的好習慣。
- 氣溫低於28°C時不開冷氣。
- 使用節能家電用品。
- 短途出門儘量搭乘大眾運輸工具或者散步健身。
- 餐食以健康適量為主，避免浪費。
- 外出用餐，自備筷子，不用免洗筷。
- 外出用餐，吃不完的剩菜儘量打包。



自然倫理功課表

- 吃飯時，要感恩，珍惜食物；任何享用之前，都記得感恩並珍惜造化的恩賜。
- 隨身攜帶購物袋，使用環保袋。
- 禮品不要過度包裝，以免資源浪費。
- 買東西之前，想一想：「我真的需要嗎？」不要被購物欲所控制。
- 確實做好垃圾分類、廚餘及廢棄電池回收的工作。
- 家具及家電用品，儘量愛惜使用，不要隨意更換。
- 居家儘量以乾淨整潔為主，而不跟人比較豪華奢侈。
- 不亂丟垃圾，可以的話順手撿拾垃圾。
- 愛惜山坡地，不亂砍樹。擁抱一棵樹，感謝它為你製造純淨的空氣，且綠化環境。



自然倫理自勉語

- 一草一木一石頭都跟人類生存有關，應該珍惜。
- 能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，都是在做功德。
- 心淨國土淨，每個人的行為都能影響整個環境。
- 珍惜現有森林，人間淨土必出現。
- 地球是眾生所有，必須照顧、尊重並傳給後代。
- 以付出取代佔有，以奉獻取代掠奪。
- 想要保護人類，必須先保護環境。
- 盡心盡力奉獻，我們的生命就會跟天地一體。
- 以止惡、行善來關懷大地的懷境。
- 考慮全人類福祉，不要只看到個人利弊。

(摘自法鼓山創辦人聖嚴法師語錄)

自然倫理

我願意守護大自然，也不破壞大自然，
我願以虔誠的心，做好自然環保工作，
我願地球更美好，每個人都快樂生活。



自然倫理，從我做起

發願文

我願意守護大自然，也不破壞大自然，
我願以虔誠的心，做好自然環保工作，
我願地球更美好，每個人都快樂生活。



我無法改變大環境但卻能由自心的轉化由小小的我做起檢視生活中所有的習慣



自行烹煮飲食



植栽綠化、節約用水



不購買超量衣物



降低廢氣排放

自然倫理

我願意守護大自然，也不破壞大自然，
我願以虔誠的心，做好自然環保工作，
我願地球更美好，每個人都快樂生活。

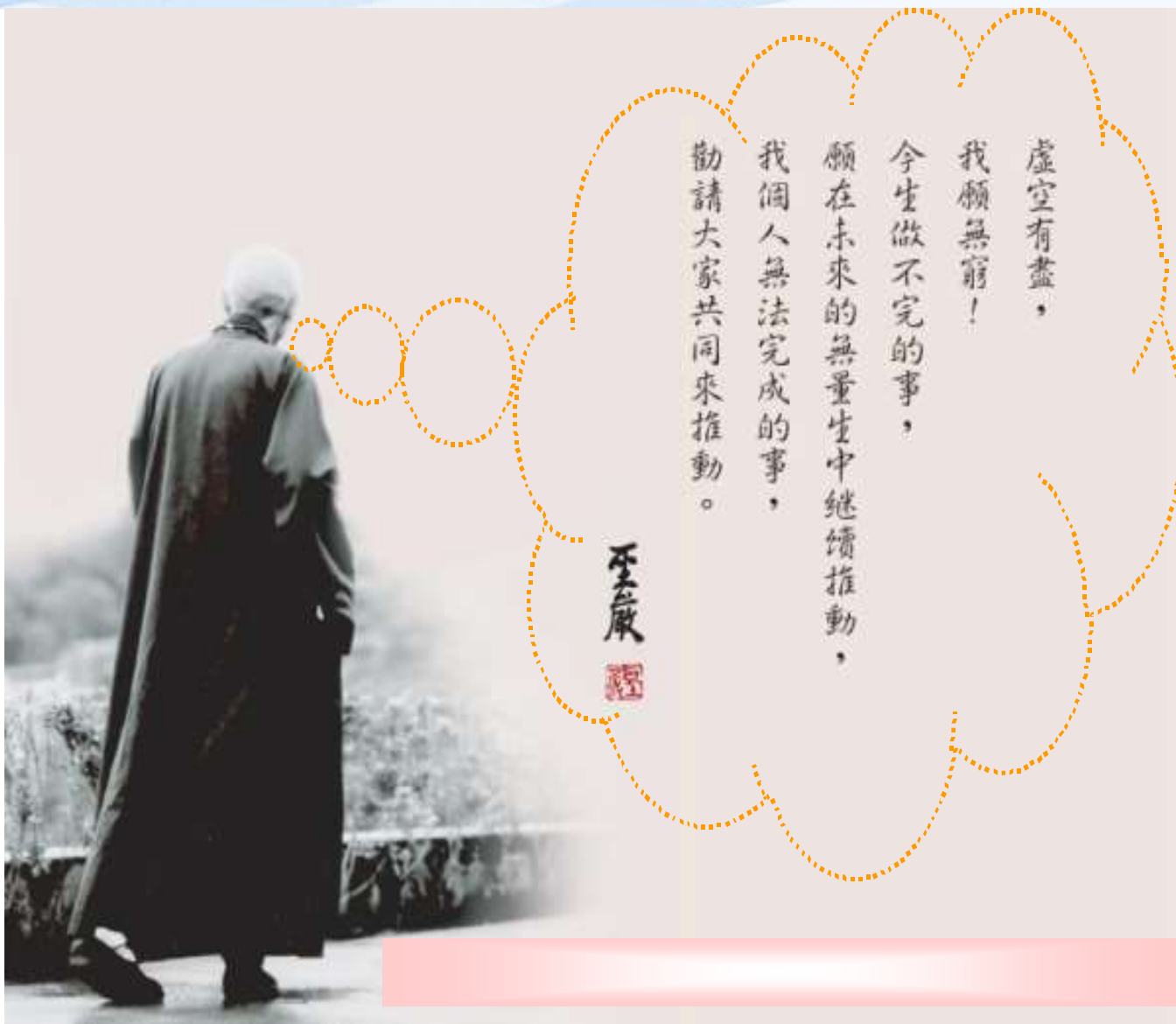
四、結論

每年4月22日為世界地球日，希望不同國籍的人們，可以各自利用不同方式好好保護已經受傷的地球



是否在你心中種下一顆小小種子
讓我們共同努力營造一個乾淨幸福的環境





虛空有盡，

我願無窮！

今生做不完的事，

願在未來的無量生中繼續推動，

我個人無法完成的事，

勸請大家共同來推動。

王康



十面「霾」伏 PM2.5就在你身邊

PM2.5 [細懸浮微粒] - 空氣中粒徑小於2.5微米的粒子

四大來源



懸浮微粒 對人體的影響

2014年台灣城市 PM2.5濃度前5名

(15微克/立方米為標準值)

城市 PM2.5濃度 (微克/立方米)

雲林斗六	34.4
彰化二林	33.3
高雄前鎮	33.2
南投市	32.7
嘉義市	32.5



細懸浮微粒 要你命!

- 2013年，國際癌症總署將PM2.5列為一級致癌物。
- 2015年，世界衛生組織將PM2.5列為一級致癌物。
- 2015年，香港醫學院證實亞洲地區PM2.5濃度增加造成死亡率之上升。
- 世界衛生組織於2012年的統計，空氣汙染導致了全球700萬人的早死。



自我防護 小叮嚀

- 保持室內清潔,減少開窗
- 空氣品質不良時,減少出門
- 使用空氣清淨設備
- 使用口罩
- 戶外運動前,先收看空氣品質預報







山



明



五股坑溪遭廢水污染

水



秀

民視新聞台



桃園

宜蘭
28-31

河流變成泡泡河 泡沫飛散民怨起

13:37

生活焦點

高普考3/31-4/9報名 請洽考選部全球資訊網

張君雅小妹妹毋通 黑白走喔……



- 下午2時期間，減少出門機會，或做好防曬措施。出門記得防曬 台灣多處紫外線過量
- 2017-07-09 11:09中央社 台北9日電
- 紫外線高量級地區的民眾，如果在外曝曬30分鐘、過量級地區的民眾在外曝曬20分鐘，就有被紫外線曬傷的機率。
- 環保署紫外線指數預報網顯示，今天全台包含外島地區多處紫外線指數均達過量等級，提醒民眾出門時要記得防曬、以免曬傷。
- 依行政院環境保護署紫外線監測系統分級標準，紫外線指數6至7屬高量級，8至10屬過量級，今天全台測站紫外線指數多為5至7，其中淡水、鞍部、台北、桃園、宜蘭、苗栗、沙鹿、日月潭、嘉義、塔塔加、成功、金門等測站紫外線指數則為8至9。
- 環保署表示，紫外線高量級地區的民眾，如果在外曝曬30分鐘、過量級地區的民眾在外曝曬20分鐘，就有被紫外線曬傷的機率，提醒民眾在早上10時至下午2時期間，減少出門機會，或做好防曬措施。





蟲

蟲蟲的危機！
昆蟲將成為未來主流食物？

螢火蟲總批發放飛策劃一條龍

點擊看視頻

鳴

3元
30只

99元
60只

299元
220只

順丰包郵當天發
諮詢熱線：18279148615

螢火蟲總批發放飛策劃一條龍

日供30万只

88元
36只

179元
100只

299元
200只

順丰包郵當天發
諮詢熱線：18279148615

鳥

叫