

生命和平

心道

1
/ 2
雙月訊

Life & Peace Newsletter Jan.-Feb.2023 No.10



「永續旅行」
留下低碳足跡



「留下足跡、不留垃圾」享受旅遊的增廣見聞、休閒放鬆，並讓大地不因我們的造訪而增加壓力。此外，尊重當地文化傳統、不破壞生態並關心野生動物福祉；支持當地商家，幫助在地循環經濟；住宿選擇綠色標章，以行動支持綠色企業；飲食選擇當地特色餐，減少食物碳足跡等，都是同時旅行又愛護地球的方法。



生命和平大學

創辦人 | 釋心道

策劃 | 生命和平大學籌備處

出版發行 | 靈鷲山佛教基金會

編輯處所 | 新北市永和區保生路 2 號 20 樓

編輯台 | 靈鷲山文化組

執行編輯 | 楊振暉

美術主編 | 傅華麗

服務專線 | (02) 8231-5789

版權為靈鷲山志業單位所有。

影像圖片取材自 all-free-download.com、
Pexels、Pixabay、Unsplash 等。

本刊物採用環保油墨印刷

CONTENTS

目錄

01 心之道

找回愛和光明 重返和諧安樂

04 本期主題

愛地球的旅行秘訣

06 旅行與防疫

防疫飛行日誌

08 聚焦關鍵

永續旅行關鍵字

10 關鍵數據

極端氣溫 危害生命

12 靈鷲山愛地球行動

永續旅行愛地球

Loving the Earth with Sustainable Travel

參考資料：

Page 04-05

● Global Sustainable Tourism Council (GSTC)

● Juliet Kinsman. (2022, February 02). What is sustainable travel? All the terms you need to know. The ultimate sustainable travel glossary. www.cntraveller.com

● Hannah Ritchie. (2020, October 22). Organization of Our world in Data. Co2 emissions from aviation.

● UN Environment Programme. (2022, JUL 28).

封底

● 〈氣候變遷的影響 - 動盪、移民和航荒〉，作者 Reliefweb. (2022, Apr. 28).

來源：TCIPP 氣候變遷新聞

● 圖片來源：Sebastian Leon Hardt, Unsplash

機關、團體、單位或商家等，願提供空間支持推廣本刊物，

請洽 02-8231-6789#1526 靈鷲山文化組

找回愛和光明 重返和諧安樂

編按：響應聯合國「國際和平日」，靈鷲山生命和平大學、愛與和平地球家（GFLP）及紐約禪空間，邀請宗教界代表、紐約市華裔家長學生會、台灣僑界人士等，於紐約市「禪空間」舉辦全球祈福會。

本次活動創辦人心道法師以錄影方式分享觀點，而紐約現場出席的則有聯合國代表布萊克利博士（Queen Mother Dr. Delois Blakely）、錫克教長

老 Harpreet Singh Toor、神父 Steven yergerman，及紐約市華人家長學生聯合會主席周燕霞等人參與，一起祈願地球平安。

「國際和平日」本次主題以「終結種族歧視、建構和平工程」（End racism. Build peace.）呼籲全球各界攜手為世界和平努力。本文恭錄創辦人心道法師於活動所發表的談話，與讀者分享。





地水火風的侵襲，讓全世界都處於水深火熱當中。在這艱難時刻，我們平安的在這裡，我們心懷感恩，我們至誠祈禱，為世界、為人類祈福，凝聚更大的善業，消彌災劫。

原初，世界是美麗的，人心是純善的，曾幾何時，冰山消融了、海洋變色了，鯨魚的領航訊號，海豚的良善友好，都被人類殘忍的化為血海。野火燒不盡，洪水遍地湧，地球無法呼吸了，人類也將無法呼吸了。

但造物者是誰？祂是我們每個人的起心動念，人心離開了清淨純善，走向貪嗔癡慢疑五毒的欲念，造成這種種災難。石油的開採無度、塑膠垃圾的製造、以及畜牧業的大規模養殖、核子試爆和戰爭帶來的熱排放，人類種種行為造就了氣候變遷、顛覆了生態平衡、破壞了地球結構體。我們渴望災情盡速熄滅，但是，誰能說熄滅後不會再來呢？

我們必須發現真正的問題源頭，找到造作者，只有造作者覺醒，人類共同生存的危機，才有化解的希望。所以，我們至誠祈禱——

慈悲的諸佛菩薩加持：

願所有生態浩劫的造作者，

看見他們所造成的一切，

能夠知道災難，已經在所有人身邊，

不分貧富貴賤、強國弱國，誰也逃不掉。

祈請諸佛菩薩，慈悲加持：

造作者能夠覺醒，看到災難，看到苦果，

願意不要再錯，願意迅速改變，

重新思考經濟發展與消費模式，

反省人類生活方式，讓地球免於毀滅。

祈願此時此刻，您們能夠頓悟，

祈願看到毀滅性的危機，

也看到改變的機會。

覺醒要改變！下決心改變！

祈請諸佛菩薩慈悲加持：

全人類共同覺醒，

找到內心的愛和光明，

每一個緣起都凝聚善業，

讓人類脫離各種災劫的侵擾，

生活安樂。

願：生態和諧，地球平安，人類永續。



愛地球的旅行秘訣

國門逐步開放，計畫出國旅遊已然成為熱門話題，當我們在討論旅行時，也能規劃落實愛地球行動。

2022 年 7 月聯合國通過「環境權」(Environmental Rights)也是人權之一。旅行時，尊重旅遊目的地居民的「健康環境權」，也就是把愛地球的態度落實於「永續旅行」(Sustainable Tourism)。

當一位負責任的遊客

透過永續地球的精神規劃旅行，以降低對自然環境和社會人文的衝擊，並促進目的地的在地經濟發展與環境保育。因此在選擇旅遊商品時，除了關注旅行過程產生的碳足跡，更要支持為減碳努力的企

業。

旅行中主要碳足跡就是由飛機所產生。根據 Our World in Data 組織統計，整體航空業（包含乘客與飛航器）的溫室氣體排放量，佔總排放量的 3.5%。

降低旅行碳足跡

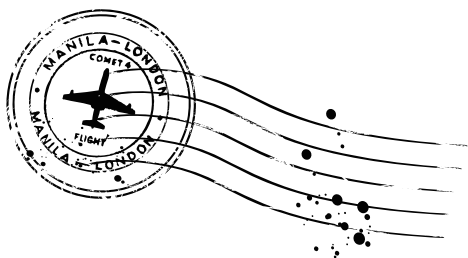
在北歐就發起了〈反飛行運動 Flygskam〉，以減少搭機旅行，減緩氣候變遷。參與的個人從減少搭機頻率，進而達成一年不搭機的運動。並引起許多航空公司關注，紛紛努力減碳作為回應。

除了減少搭機頻率外，我們也可從簡化行李、降低重量入手，並以旅程零垃圾、零污染的做法，也能为減少旅行碳足跡盡一份心力。



旅行與防疫

防疫飛行日誌



疫情趨緩、國門重啟，你是否也將展開國際旅遊了呢？想要徹底放掉疫情期間的種種身、心、靈束縛！別忘了，出門在外旅行期間，

保持在最好的健康狀況，才能留下旅行最美好的體驗。

在後疫情時代，仍請留意健康，除了勤洗手、戴口罩，加上



保持恰當的距離，不論搭機或搭輪船，我們可以參考 ICAO 最新建議，一起維護彼此的健康與幸福。

1. 不論是登機與下機時，保持與其他乘客間適當距離。在飛行過程，請減少座艙內的交流、跨艙移動，減少交叉曝險的可能性。
2. 登機帶少量物品，行李以放在座位底下的大小為宜。在機艙時減少甚至不使用毛毯、枕頭等共享用品，以降低交叉感染的風險。
3. 盡可能減少飲食，或食用航空公司提供密封、包裝完整的食物。
4. 降低盥洗室使用頻率。排隊使用盥洗室時，盡可能保持適當距離。另外，馬桶沖水時，請先蓋上馬桶蓋再按下沖水鈕，降低散播疾病風險。

參考資料：

ICAO：Guidance for Air Travel through the COVID-19 Public Health Crisis

永續 旅行。 關鍵字



觀光業的整體排放量，比我們想像還高！

根據《自然氣候變化》期刊（Nature Climate Change）的一份長期追蹤研究，整體旅遊觀光業，包含飛機燃油、土地變化、酒店興建中釋放的排放量等，從 2009 至 2013 年間，每年的二氧化碳排放量從 39 億噸上升至 45 億噸，占全球總排放量的 8%。

永續旅行除了減少碳足跡之外，也關注生態環境、社會人文與在地經濟益處三者平衡。在規劃旅遊消費時，我們也可以透過各營利事業所參與的永續認證，做為選擇參考。

聯合國教科文組織（UNESCO）於 2017 年推動「國際永續旅行發展年」提出的永續旅遊三項指標：

實踐友善環境行動

減少環境負擔

尊重當地居民的「環境權」，保護自然資源、環境生態，並具有對當地文化與景觀完整性維護的責任意識。



保護文化與自然遺產

尊重地方傳統及文化、拯救瀕臨絕種動物等。入境隨俗，尊重當地文化禮節，並敞開心胸進行跨文化的交流與認識。



促進在地社區的社會、經濟利益

支持在地消費，增進當地經濟循環，如聘雇當地居民、品嚐地方特色食物、購買地方工藝品，及採用在地服務等。



極端氣溫 危害生命

熱浪高溫威脅

- 每年約 **14** 萬人死於高溫
- 佔總死亡人口約 **0.5%**

關注低溫氣候的健康威脅！由於低溫導致的死亡，為緩慢發生，相較熱浪酷熱導致的突然致死，無法在媒體上受到關注。





寒冬低溫致命

- 每年約 **200** 多萬人死於寒冷

- 佔總死亡人口約 **7%**

根據印度統計資料，每年 2.5 萬人死於高溫熱浪，而死於嚴寒則為熱浪的兩倍。但更為驚人的是冬季一般的低溫，所造成的死亡人數高達 50 萬人。

本數據來源為 2015 年發表於著名醫學雜誌《刺絡針》研究 (The Lancet)，因冷熱天候死亡人數最大規模跨區域研究，針對全球 13 國、384 個地點、7400 萬例，並橫跨寒帶、溫帶、亞熱帶、熱帶國家。

參考資料：

● 扭曲的氣候危機 False Alarm: How Climate Change Panic Costs Us Trillions, Hurts the Poor, and Fails to Fix the Planet, 作者：比約恩·隆堡 Bjorn Lomborg, 出版社：好優文化，出版日期：2021/06/04



永續旅行愛地球

Loving the Earth with Sustainable Travel

旅行時設法降低對環境和社會的衝擊，並促進旅遊目的地的經濟發展。



馬丘比丘 Machu Picchu 建於 15 世紀的印加帝國城市遺蹟，位於秘魯南部的秘魯東部山脈。

永續旅行 綠色行動

尊重當地傳統文化及
信仰：支持當地住民
文化、景觀完整性。



攝影或錄影前，先取
得當地傳統社群及居
民的同意。



保育天然資源、絕不
購買非法野生動、植
物製品。



選擇友善海洋的防曬
等產品。



支持在地經濟、幫助
當地商家。



減量使用拋棄式塑膠
製品或包裝。



靈鷲山愛地球九大生活主張



寧靜
inner peace



愛心
love



對話
dialogue



素食
vegetarianism



再生
recycling



節能
energy conservation



減碳
carbon reduction



節水
water conservation



綠化
reforestation



世界經濟論壇(World Economic Forum, WEF)發表
「2022年全球風險報告」提出：優先將緊急資金投
資於大規模綜合調適計畫，強化各國行動的合作關
係並整合創新做法，更可發揮「調適」措施的最大
功效。