

動手動腦的環保實踐家

林淑嬌訪談紀錄

經典語錄

承擔，才能成就福田

訪談：張美齡

記錄：張美齡、楊家好

日期・地點：二〇二〇年七月二日、八月五日、九月三日、十月二十八日
日臺中靜思堂；九月二十一日電訪、十月二十九至三十一日「圖文」採訪。



【簡歷】林淑嬌一九五五年出生於南投埔里農家，受父母影響，有著「好天著積雨來糧」的觀念，學習各種事物。認識慈濟後，希望成為證嚴上人的弟子，不但認真負起慈濟委員要具備合群、端正的思想、菩薩的毅力三項條件，還落實在生活中。一九九七年受證慈濟委員，承擔小組長、環保組及手語老師，二〇〇八年承擔環保合心幹事。

二〇一八年九月九日，林淑嬌在埔里聯絡處進行環保宣導。（攝影／潘常光）

一九五五年（民國四十四年）四月二十日，我出生在南投縣埔里鎮廣成里，家在現在的中臺禪寺附近。我是田庄圄仔（臺語，意為農家子弟）。廣成里又稱為「水蛙窟」（臺語，意為青蛙窩），是因為以前有很多水蛙而得名。家裡有兩個姊姊、一個哥哥、一個弟弟，我排行老四。父母親都是務農，種稻米、甘蔗；如果稻子收成後又種蘿蔔、番薯、高麗菜和芥菜，也種洋菇增加收入。受父母親影響，我從小就有「好天著積雨來糧」（臺語）¹的觀念，學習醃製各種農作物的手藝，把吃不完的青菜也曬成乾，像高麗菜乾、蘿蔔乾等，多餘的還能分給親戚鄰居。

從小勤勞 檢回收換零食

我七歲時，媽媽教我用木材煮大鍋飯，幾杯米用幾杯水，煮到快熟的時候，取出木材滅掉大火，剩下小火慢慢烘，讓它自然收水。接下來燒熱水，讓爸爸、媽媽、姊姊、哥哥們工作回來可以洗澡。還要餵雞和鴨，摘菜清洗

備料，媽媽農忙回來，就可以馬上煮菜。讀小學時每天下課回來，就是做這些事。

家裡也種洋菇增加收入。我們堆稻草發酵成肥料後，掘成一畦一畦，排成一層一層地種植洋菇菌種。清晨五點，我們隨著父母採收洋菇，削除洋菇頭、吹掉表面的雜質，再載到市場販賣。以前的生活真的很辛苦，都要幫忙許多家務，所以我從小就很勤勞。

從學校走回家大約要半小時，大概從小學三年級開始，放學就沿路撿樹枝回家生火用，看到了若不撿就覺得可惜。小時候沒有零食吃，我們會撿鐵罐、鐵釘、電線、書、報紙等集中起來，如果古物商（臺語，指回收商）來的時候，就可以變賣，有了零用錢就拿去買麥芽糖、糖果和冰棒來吃，一大群玩伴大家就分一分享用。

1. 好天著積雨來糧（Ho-thinn-ai tsik hoo-ai-niū），意思是勸人要趁天氣好的時候準備糧食，才不會在太氣轉壞時，沒有糧食可吃。

放假時，我就要幫鄰居剝甘蔗葉、摘葡萄賺取微薄工錢貼補家用。還要曬稻子、打穀，就像米篩一樣，留下實心的稻子，篩去空心的稻穀。現在回想起來，就像在慈濟裡，若法能入心就是堅實的種子。

高職畢業學護理

比我大七歲、五歲及三歲的姊姊及哥哥，小學畢業後就沒再升學。我很幸運，姊姊們都要我去讀書，因此我小學畢業繼續升學，就讀埔里初農²家政科。

我每天必須很早出門，要騎一個半小時的腳踏車才到學校。上學途中，會經過簡單用三、四根竹筒綁在一起所搭建的竹筒橋，還要扛著腳踏車過橋。如果遇到下雨或是冬天，竹筒橋面結霜會滑滑的，曾經就有同學扛著腳踏車過橋時滑落到橋下去，我們趕快過橋再合力將他拉起來。有時候遇到騎腳踏車落鍊（臺語）就要下車自己來修理。那時候讀書環境很辛苦，不像現

在那麼輕鬆，都有爸爸、媽媽接送。所以我們比較懂得珍惜，有書可讀就感到高興，有東西吃也覺得非常開心。

有個記憶一直在我心裡，我十一歲時，有一天剛好在廚房煮飯，看到二十幾歲已經是木工師傅的大哥在庭院跟堂哥講話講很久，後來堂哥說要去山上工作就離開了。大哥經過廚房跟我打招呼，叫我「妹子」，也說我的名字，我隨口問：「哥哥，你要做什麼？」他說要到後面。我想他去後面只是一下子，沒想到他卻拿了一瓶農藥去洋菇寮喝。他進到屋子就跪在阿嬤面前說：「阿嬤，我很不孝，我要先走了。」我趕快跑去房子前面喊「救人！救命！來救我哥哥……」我一直哭，一直喊「救命！」可是這裡沒有人，那裡也沒有人，大哥就這樣往生了。

2. 南投縣立埔里初級農業職業學校於民國四十二年九月成立，招收國小畢業生。幾經升格改制之後，現為國立埔里高級工業職業學校。資料來源：〈校史沿革〉，國立埔里高工網站，<https://reurl.cc/K7oYn6>（2020年九月二十八日檢索）。



林淑嬌初農畢業後，到臺中縣豐原邱外科當看護婦，學習護理工作。（圖片／林淑嬌提供）

「怎麼會這樣就走了！」媽媽痛不欲生。我曾聽大哥說他胃不好，也沒有談過戀愛，現在想起

來，他有可能是憂鬱症。媽媽受到這個打擊很難過，放不下也不甘心，那種痛苦是我們無法體會的。媽媽難過到身體很不好，但是她還是很堅強，只是平常需靠著打針、吃藥來維持體力，幫忙父親維持這個家庭。每次想到這一段我都會哭。

看到媽媽身體那麼不好，我心裡想，如果學護理就可以幫媽媽打針；或是媽媽身體不舒服打電話給我，就可以請醫師開藥，再拿藥回家給媽媽吃；有時是拿營養針回家幫媽媽打。所以我從初農畢業後，就到豐原邱外科當看

護婦³，就是現在的護士，在那邊工作也學習護理。

我學到很熟練，還會縫合傷口，打針也是一針到位。常常一整天，我的工作就是打針、抽血。其實，那時候也蠻辛苦的，要做很多粗活，如洗毛巾、洗ガーゼ（日文，指紗布繃帶）、手術衣等等。院長是受日本教育的，很節儉，我也不會覺得有什麼不妥，因為我從小惜福慣了。

我認為工作就是要忠於老闆，要做到讓院長非常信任我，他也比較肯教我，而我也很認真做。我在診所都是不惜手腳，不會計較，例如分給我的工作，我完成後就會幫其他人做第二項，甚至第三項。有新來的夥伴，我會帶在身邊教她怎麼做，她做不好我會趕快幫她，以免她被罵。看到了年紀的先生娘（臺語，指醫師的太太）在煮飯，我會主動幫忙，飯後也會幫忙收

3.日治時期稱護士為看護婦，一八九七年臺北醫院設醫學講習所，是臺灣公設近代醫學教育之始，並設立「看護婦養成所」，則為公立護士教育的開始。早期錄取人員以日籍女性為主，臺籍女性的比例僅有六分之一。資料來源：中研院臺灣史研究所檔案館 <https://nhi.rii.ac/DZ4OGN/110110> 年九月二十八日檢索）。

拾，讓她能早點休息。說實在的，我的付出，院長夫妻都看在眼裡，不只過年紅包比其他人多，過年前，還會帶我去做一套新衣服。

我很認真、很努力，是希望讓別人看見，讓他們感覺到我值得信任與疼惜；另一方面，也是希望能得到加薪，拿回去給媽媽，幫忙減輕家裡的負擔。

後來我覺得到那麼遠的豐原學護理，也不是長久之計，加上感覺到身體很疲勞，因為晚上十點睡覺，有時候半夜送來車禍病患，就會把我們叫醒，所以常半夜需要起來。有時候凌晨一、二點，清晨三、四點，或是急診半夜都要起來。

好人好事表揚大會 認識慈濟

三、四年後，我辭掉看護工作，到臺中大坑大姊的瓦斯行幫忙，有時回到埔里老家，認識了哥哥軍中的同袍，住在臺中縣大肚鄉（今臺中市大肚

區）頂街村的萬焜輝。他們退伍後，同在一家公司工作，常常來我家。我媽媽和哥哥看他很乖也是農家子弟，也有機械專長，鼓勵我們交往，一年多後（一九七七年）我們結婚了。

婚後，先生在臺中縣太平鄉（今臺中市太平區）永豐路開工廠，我跟二姊在太平開金飾店兼做髮廊，請來師傅教我們。後來姊姊因為幫人作保，房

子被查封，我們姊妹只好到太平中山路的國軍八〇三總醫院附近租房，繼續開金飾店和髮廊。

林淑嬌婚後，全家到南投縣溪頭度假，與兩個女兒合影。（圖片／林淑嬌提供）



有一次金飾店被搶，我們都嚇死了。從那次以後，每天都是心驚膽跳，有人拿金子來換，我們都很注意看他們有沒有搞什麼花樣，不敢睡午覺或打盹，怕萬一有人打破玻璃一手抓走黃金，損失就慘重了。後來只好收掉金飾店，二姊搬到大里，我到太平坪林社區租房子，繼續開髮廊店。

一九八九年我還在開金飾店兼做髮廊的時候，七月二十八日中視轉播好人好事代表表揚大會，看到花蓮的證嚴法師接受李登輝總統頒獎。我看到一位慈悲的師父說他在花蓮蓋醫院救人，還需要龐大資金。怎麼有那麼慈悲的師父？我很喜歡他。但是慈濟是怎樣的團體？師父住在花蓮什麼地方？我都不知道，只是聽到師父說的話就相信，也默許了這位師父。心想，我如果能做他的徒弟，該有多好？就寫下劃撥帳號開始捐款，當時還沒接觸佛教。

記得小時候，有乞丐來到我家乞討，阿嬤及媽媽都會給他們東西；結婚後看到報紙，還是電視報導需要救濟，我也會寫下地址寄錢過去。自從看到師父蓋醫院需要資金後，我開始劃撥款項到慈濟，隔天就在店裡開始邀約客

人，一百元、兩百元都可以，寫下姓名、地址一起劃撥到花蓮。

慈濟刊物 解除夫妻冷戰

一九八九年開始收到《慈濟道侶》，才知道幫助別人也要有慈悲與智慧。以往只知道要幫助人，也不知是真是假，匯出去的錢，不知會不會被拿去做一些不好的事情。透過刊物知道慈濟非常有誠信，師父所做的都是在救濟別人，陸續又收到《慈濟月刊》。

我先生有時候會晚一點回來，或是打牌、抽菸，我提醒他，他就不高興。我們兩個人都很內向，如果碰到不愉快的事情，他都不講話，叫他也不回應，軟、硬都行不通，冷戰一段時間後，我會去找很多書來看，希望能讓心靈解脫。

就這樣過了兩、三年，常為了彼此不愉快就跟他冷戰。直到我看過禪宗和尚渡女過河的公案，老和尚揹著姑娘渡河後即放下，而小和尚卻耿耿於懷

兩、三個月。我看了這個故事忽然如醍醐灌頂，全身非常輕鬆，為何要為小事跟先生過不去？就是開不了口。

看到《慈濟道侶》的內容，我就想，菩薩不就是要救苦救難嗎？我心裡難過、鬱悶時，也會去媽祖廟拜拜。晚上睡覺前就念：「觀世音菩薩，您不是會聞聲救苦嗎？我現在心情很不好。」結果當天晚上就夢到一對夫妻在草堆吵架，吵得很厲害、打得很嚴重。我跑過去勸阻：「太太、先生不要這樣啦！什麼話好好說，人家說『冤可解不可結』，夫妻要和好。」醒過來時很訝異，我怎麼會去跟人家說「冤可解不可結」？坐起來想想，這是在說我嗎？我是不是該放下，不要再和先生冷戰了。

尤其看到師父說過，對你越不好的人，你越要感恩他，因為他在幫助你修行。還有一句是，「愛你的朋友不稀奇，愛你的敵人才偉大。」有那麼簡單嗎？我能做到嗎？先生為何都不諒解，也不會感恩？我深刻反省，先生回來之後，我在房間裡雙腳跪下，跟他說：「這幾年我們雖然吵吵鬧鬧，但

是感恩你幫助我修行。」他說：「妳是怎麼了？」他覺得我頭殼壞掉了，兩人相擁相惜。

還好遇到上人的法，讓我放下身段。現在先生不打牌了，只是還會抽菸。他雖然還沒走入慈濟，卻沒有阻擋我走慈濟路，我要去開會、去哪裡辦事情，他會載我去，因此我常常感恩他。

變賣回收物 護持建醫院

開始劃撥到慈濟後，我就想到小時候撿廢品賣錢的事情，可以再多出一個方法獲得資金，幫師父蓋醫院、做善事。就到垃圾車旁問人家：「這些紙、報紙和紙箱、鐵罐、鋁罐能給我嗎？」漸漸地也向客人、鄰居開口，把不要的廢品拿到我店裡來，堆放在牆邊變賣，一起做好事。

大約過了半年後，一九九〇年初，來店裡的客人是溫春蘆師姊的幕後，問我要不要加入慈濟？我回答她說，我已經加入了，都直接劃撥到專戶。她

邀我一起當溫春蘆師姊的幕後，將平時劃撥的十幾個善款都轉交給她，成為幕後勸募委員。之後，慈濟有活動，她與溫春蘆會邀請我，我會盡量跟客人討論到店裡的時間去做慈濟，曾參加過大陸華東水患賑災義賣、尼泊尔賑災募款。

有一次撿了很多要賣，古物商卻說：「不要買。」我當時真是煩惱，只好說：「不然，便宜賣給你。」後來我家成了一個環保點，一做就是十幾年。那時是我先生幫忙載去賣，整輛車塞得滿滿的，有時候賣一百多元、二百多元或是三百多元。

我先生很認真、也很認同慈濟，一九九三年初，師父在臺中分會（今民權聯絡處）二樓點燈祝福，我們夫妻都去了。一到那裡，感覺好寧靜、很舒服。我只在電視看過師父，一直期盼師父趕快出來，那一次真的如願見到師父了。

我看到坐在第一排的人，可以讓師父直接點亮蠟燭，我心裡想：「怎麼

那麼好！如果能讓師父點到，他會扶著你的手，好像怕你被燒到一樣。」那種感覺一定很好。但是我們並沒有坐在第一排，隔年再去參加歲末點燈時，還是沒機會坐到第一排去，只是坐在中間列的排頭。沒想到師父那次的點燈是從中間開始，好感動喔，我只是心裡這樣想，師父好像就有聽到！

承擔是最好的成長

我在做環保及募款的時候，有人告訴我，你做得這麼認真，師父在花蓮那麼遠，沒有皈依就好像說三寶不承認，要皈依才有效。我認為沒關係，反正我的心就在師父那邊，不管有沒有皈依我的心就在那邊，有也好沒有也沒關係，反正我的心就是認定花蓮那位師父就對了。

一九九三年歲末點燈後，我開始認真參與慈濟，環保也做得很好，更積極請到店裡做頭髮的顧客，把家裡可以回收的東西拿到我家，或邀她們一起來做分類。雖然我還沒受證成為委員，我也會去開會，那時候是第七組（舊

編制），組長是林玉雲，溫春蘆是副組長。我那時比較內向，開會時都不敢起來講話，也不太敢自我介紹。

受證之前我在月刊看過師父說，慈濟委員要具備三項條件，第一是合群，以善為寶、以和為貴；第二是思想要端正，要學佛的行儀；第三要具有菩薩的毅力。佛法在人生中修養菩薩毅力在表現慈憫眾生，所以要擔當責任，付出不求回報，具有成人之美、包容之德，不要把精神消耗在人我是非之中。

上人還說，不但要把這三項條件變成一件披風，還要變成戰袍。我一直記在心裡，且每天都複誦一次來警惕自己，並落實在日常生活中。

一九九五年開始我參加為期兩年的委員培訓，一九九六年七月底，賀伯颱風來襲，中部很多地區淹水、坍方，因為那時候我們還沒落實社區，都還跑到很遠的地方幫忙。賀伯颱風後，上人不希望臺中的人跑到苗栗，南投的人跑到到臺中，彰化的人跑到嘉義，大家這樣奔波勞碌，決定慈濟人要落實

社區。

年底到花蓮尋根的前一天晚上，我作了一個夢，就在以前的臺中分會二樓。上人在歲末點燈開示後走下臺階，走到第二排第二位我坐的位子旁伸出手來說：「淑嬌，妳來！」我就說：「好！」把手給上人牽著。上人另一手摸我的手背說：「淑嬌啊淑嬌，我們現在要落實社區，妳不能常跟著溫春蘆，要自我成長。」我就這樣醒了過來，坐在床沿想來想去，該如何自我成長？後來就想到「承擔」。

隔天回花蓮尋根，到靜思精舍時，感覺心情好寧靜，好像到了世外桃源。我遇到我的資深師姊溫春蘆，迫不及待地告訴她我前一晚的夢境。她告訴我：「師父是要借妳的嘴巴來跟大家講話，所以我們要聽師父的話，要落實社區，不能說不要，師父的見解一定是對的。」那時候大家真的都不太想落實社區，因為要重新互相認識很麻煩。

我們在精舍參觀了菜園和工作坊，看到師父們做蠟燭、爆米花。德安師

父正在爆米花，「迸」！香味都散發出來，感覺師父們很不簡單，都很認真、很辛勞地打拚工作，在生活中落實「一日不做，一日不食」的精神，不像我們只是坐著念佛。

一九九七年初我受證後，就落實社區，鄒秋芳師姊擔任臺中第一組（東區、太平）的組長。她知道我家有個環保點，要我承擔環保組，在社區要推動環保。那時我不知道環保組要怎麼做，就答應了。

社區愛灑、環保宣導開場及結束都需要手語帶動，慈濟歌曲的內容都很好，加上手語帶動更有加分的效果。很多人看到手語很喜歡，感覺很漂亮，就進來慈濟學手語。鄒秋芳又說：「社區必須要有手語老師，妳不能來當手語老師？」我說：「好，沒問題。」她又說：「妳應該可以來做小組長，好不好？」我也說：「好，沒問題。」一口氣答應了三項，我的膽子夠大吧！

受證時，上人說：「佛心為己心，師志為己志」，上人要做的，我承擔

起來用心做就對了。承擔就是要邀大家一起來做，不怕辛苦，腳步踏穩，一步一腳印地向前走，其實承擔，受惠的還是自己。

社區宣導 強記環保知識

在推動環保方面，因為我本來就在家做環保，已經很習慣。一九九七年

第一次到社區講環保的時候，組長、隊長、文宣組和我，在事前已主動去找村長，跟他說我們現在要「用鼓掌的雙手做環保」，為了我們自己和社區的環境，以後如果有機會我們也可以合作掃地。接著說：「我們來這裡講環保好嗎？如果好



林淑嬌（左）收集可回收的日用空罐瓶等懸掛在看板上，到各社區機關、學校介紹生活中可回收的資源。（圖片／林淑嬌提供）



二〇〇六年三月二十二日，臺中市東峰托兒所師生一百一十一人到訪慈濟長安環保站，林淑嬌為他們講解資源回收再利用的重要。（攝影／羅鳳琴）

的話，就請您來幫忙邀請村民。」我們約定了日期，訂好流程後再跟村長溝通。

剛開始宣導環保的時候，是在新平社區活動中心的籃球場，後來也到大樓住戶開會的活動中心，不然就在廟口宣導。記得當時把麥克風拿在手上時，腦袋是空白的。因為那時候我什麼都還不會，就去問關懷環保組的黃元杰⁴師兄，他對環保很投入，會上網找很多資料給我們。

我一個歐巴桑，怎麼會知道環保知識？會知道環保回收能救幾棵樹的資料，都是去找來的，我是硬背起來的！為了要讓慈濟的環保觀念很快能夠推

展出去，也為了要做慈濟，就不斷地自我訓練。

我一開始就說環保的重要性，例如一棵二十年的樹，才能夠製造五十公斤的紙；我們如果回收五十公斤的紙，等於救了一棵樹。一個人有一顆心，萬個人就是一片林。我又將能回收的物品——寶特瓶、鐵罐、鋁罐、紙、電池、電池擺在桌子上，還做了雙面看板，開始跟大家說環保。

因為要推環保，我們又去學校接洽。第一所是太平的中華國小，他們聽了認為還不錯，就說：「來啊，」文宣組記錄下來，我們就開始寫流程，說好日期後再去送流程。我們在社區就是這樣推動起來的，後來也常去政府機關宣導。

4. 黃元杰，臺中靜思堂總務處同仁。一九九三年因為求助慈濟人法律問題，為了報答慈濟人的熱心幫助，開始做環保。第一次做回收留了很多汗，感到通體舒暢全身筋絡大開，發現做環保讓身體放鬆。第二次參加資源回收，感覺人生很踏實，戒除了近二十年的菸酒癮。資料來源：〈事必躬親建立環保運作模式——黃元杰訪談紀錄〉，「莫忘那一年——環境保護」慈濟口述歷史網站，<https://pse.is/3pww19>（二〇一〇年九月二十八日檢索）。

社區帶動手語 不落人後

二〇〇一年社區分為三組，我承擔其中一組的組長。九二一地震後，慈濟援建太平國中就是由我負責關懷，要承擔香積、生活茶水，又要鋪連鎖磚、掃沙、植樹木、種草皮。

有一天上人來太平國中，張明貴師兄向上人報告：「淑嬌師姊是承擔太平國中的窗口，香積、生活茶水，還教工地朋友手語……」上人馬上問，「一天需要提供多少人用餐？」我立即回答：「少的時候差不多三十人，多的時候大概三百人。如果鋪連鎖磚、掃沙、植草皮，人力就需要多一點，會來很多人，否則人會少一些。」如果沒有真正投入，上人一問，我一定沒辦法回答。

上人又問，「教工地朋友手語，妳都教些什麼？」我就說：「〈感謝天感謝地〉、〈阿爸牽水牛〉、〈大家來做環保〉，還有一個希望未

來」。「上人怎麼跟我說呢？「好！等一下比一下（許一個希望未來）。」「我說：「上人，沒有卡帶呢！」他說：「沒關係，清唱。」怎麼清唱？聽到上人講「清唱」，我就全忘了，就跟著上人一直走。走了一個早上也沒有聽上人說要比手語，以為不必比了。」

走到太平國中會議室外面的表演舞臺時，三面都有階梯可以讓人坐下來。上人就說：「來！大家在這邊休息。」又轉頭對我說：「妳跟經理、廠長、組長，還有妳教的那些人，你們上去比（許一個希望未來），妳站那邊。」上人叫我站在他的前面，大家就這樣清唱。不曾在上人面前比手語，我嚇得發抖，但心裡也很高興。

一起上臺的經理也很高興，他說，能夠比給上人看很難得。他一直在做慈濟工程，現在也在幫忙建東大園區的會所。



林淑嬌（右）在社區推動環保時，鄰居羅杜妹（中）主動加入環保志工行列。（圖片／林淑嬌提供）

邀約環保設點回收

二〇〇三年，我承擔互愛組長及環保組，所以一直持續推環保。家裡是環保點，又常去參加開會，所以我協商黃美雲師姊來承擔互愛環保幹事，但是我的環保工作仍然持續，手語也沒有休息。最後，我真的忙不過來，只好把手語傳承給其他人。

我們到社區推環保後，請會眾將回收物，送到就近的環保點，或是詢問他們，哪裡可以來成立一個環保點？漸漸地有很多人響應，包括受證的慈濟委員、慈誠或是護持慈濟的會員，進來做環保志工後都說：「我們家有一個

角落，也可以做一個點。」就這樣大約成立了六十個環保點，大多維持一、二十年，有的到目前還有，也就是維持二十七、八年之久。

那時候我們也落實到社區會眾家裡進行溫馨座談，分享慈濟的人物故事。安排到誰家時，那個人就邀約左鄰右舍過來，開始去他家收環保，大家都很認真，落實里仁為美的社區。

廚餘化成「黑金」

二〇〇〇年，黃元杰師兄到慈濟臺中分會擔任總務組員，負責環保業務。他常代表慈濟基金會去臺中市政府環保局參加活動。二〇〇六年時，他聽到有人說，慈濟只收有錢的環保回收物，沒有錢的不收，像菜葉、水果皮可以做堆肥，慈濟都不要。他的內心非常的掙扎。同年九月，他就召集環保功能幹事商討，開始要將廚餘做成堆肥。

那一年我承擔和氣環保幹事兼和氣副組長，所以也參加了那場環保幹事

會議。黃元杰說，臺中要開始做廚餘堆肥，必須要有人來承擔。廚餘屋如果做下去，每天中午煮完飯後就要接著做廚餘堆肥。我想，反正慈濟事就一定要有人承擔，才能成就這塊福田，我就接了。

二〇〇七年一月底（春節後）正式啟建廚餘屋，在三月初完成。廚餘屋的外觀就像一般的鐵皮屋，只有四根柱子，四周以簡易的石棉板圍起來，內部又以角鋼鎖成一層一層，再架上木板，作為放置堆肥桶的層架。

四月一日，「中區環保菜葉果皮堆肥處理」正式啟動，我開始承擔臺中慈濟志業園區的「廚餘回收屋」堆肥窗口之一，每天都得去。包括興建中的臺中慈濟醫院第二院區，備完中餐後的廢棄菜葉、蔬果皮、根莖等，以及餐後的廚餘，都會送到廚餘屋來處理，廚餘屋最多高達一百多桶的堆肥量。當時我已搬家到太平樹孝路，美髮店也收起來了，廚餘堆肥由中午開始，做了兩、三個小時就結束，傍晚就回家了。

實務堆肥見證收成

當時每個和氣區輪流，每天會有五位志工來處理廚餘，我要先教他們步驟。各地方送來的蔬果皮，要先切成寸菜⁵的長度，而且不能太粗，如果是硬一點的根莖就要切細些，兩瓢的菌種與一瓢的粗糠混合均勻備用。桶子最下面先鋪一層混合好的粗糠菌種，再倒入切割過的蔬果皮與菜葉，再加入混合好的粗糠菌種。也就是一層粗糠菌種，一層蔬果根皮，一層接著一層就像三明治一樣，最上一層是粗糠菌種，之後封桶。封桶如同蓋棉被，棉被蓋上後就開始發酵了。

不可思議喔！發酵分解是由上層開始發熱，逐漸到下層，這樣一直分解。我們發現，蔬果材料若是切得很細，就能很快分解成有機肥料。放了一

5. 「菜不過寸」，即是切菜時要控制菜段長度在一寸以內，除了方便食用外，另有一個意涵做人要有「分寸」。切菜的當下需專心、用心，才能切出好成果，切菜時不能有砧板聲音，洗碗盤也不能碰撞聲音。



二〇〇八年一月二十九日，林淑嬌（右）與劉品君（左）在「廚餘回收屋」，示範廚餘堆肥製造方式。（攝影／鄧和男）

個月之後，看堆肥物下沉的狀況，大約四至七日收集液肥水，並且每個星期進行攪拌，差不多兩個月的時間，堆肥就算完成了。半乾狀態就可以開始施肥使用，用它種出來的菜非常漂亮。

如果取水果皮，如橘子、柳丁、檸檬、鳳梨等，有機肥的味道特別香；如果堆肥當時不小心摻入種子，如南瓜籽、絲瓜籽或是比較熟的玉米、龍眼籽、荔枝籽或是地瓜莖，結果整桶長出地瓜葉、橘子、柳丁、檸檬、南瓜……如果倒到園區的空地上，則長成南瓜、苦瓜、絲瓜……我們一知道是絲瓜或是長豆，就會用鐵絲搭棚子讓它們攀爬，

之後收成了，大家還吃得很高興。

臺中慈濟醫院第二期工程在進行時，上人曾來過廚餘回收屋。我向上人報告，廚餘有一百多桶，也問上人：「覺得有味道嗎？」他說，還是有一點味道，不過還算好。上人事後還請職工甘萬成拿堆肥和液肥水回精舍，據說上人要在開示中說明。

隔幾天後，上人在大愛電視《人間菩提》中，說起臺中慈濟志業園區的廚餘回收屋，是慈濟志業體第一座廚餘屋。之後就有很多人打電話來要參訪，包括國外回來的志工都會來。二〇〇八年暑假前後很忙，一星期有很多團體來參觀，臺中市環保局與環保大隊也來參觀廚餘堆肥要怎麼做。

經驗勝過精細研究

二〇〇八年六月十日，勤益科技大學陳坤盛校長，帶領整輛遊覽車約三十人來參訪，聽說都是所長、教授級的。不簡單，做慈濟做到讓那些教

授、校長帶學院的所長們來參觀。我們分享廚餘的作法，他們也聽得很高興，直誇慈濟真的是臥虎藏龍。

陳坤盛校長問我：「一桶廚餘，可以流出多少液肥水？」我實在沒辦法回答。只能舉例，如果水果皮比較多，這一桶的液肥水一定比較多；如果都是一些比較乾的東西，流出的液肥水可能比較少，所以沒辦法精確說出一桶會製造多少液肥水。

也有所長問我，如何估算有機肥的用量？我回答他：「所長，我們都是目測的。」他們又接著問：「要如何目測？」目測就是直覺，我們覺得這一畦用的不夠，就多倒一些下去。他們問的問題，我都不會，因為我們不是算那些數據，只知道這些有機肥混這些土是剛好，就這樣而已，我們的菜都種得非常漂亮。

我還分享，如果把洗堆肥桶的水全部倒在蔬菜上，它一定死給你看！為什麼？因為未腐熟的堆肥往往會產生高溫，並且會有氨氣、硫化氫、沼



氣、乙烯等有害的氣體，會傷害作物的根部，引起爛根或莖葉枯黃的現象。甚至在發酵過程中也會耗氮，造成土壤中缺肥的現象，反而種什麼植物都種不好。所以，會有專門洗桶子的地方，收集稀釋的液肥水，不致讓水到處亂灑。

就像師父說的，我們無論做什麼事都要按部就班，清楚明白道理與步驟，不可以亂來。所以我說，我們不是科學家，也不是哲學家、更不是物理學家，如果我們去算這一桶能夠用在幾分地，我們不懂

二〇〇八年六月十日，勤益科技大學校長陳坤盛（右一）帶隊參訪臺中慈濟志業園區的廚餘回收屋。林淑嬌（左一）與他們分享製作酵素的經驗。

（攝影／曾東勝）



臺中靜思堂地下一樓的堆肥區，每天備餐的志工將廢棄的蔬果皮、葉切碎後進行堆肥，林淑嬌則不定期到現場檢視與攪拌。（攝影／張美齡）

也不會，只知道找方法做到，因為我們是實踐家。

結果，他們聽得很高興，我也很高興，想不到做慈濟做到有教授來請教。

所以上人說，大家都在慈濟做中學，學中覺。我雖然沒有很高的學歷，沒有很深厚的學問，但是我們在做中體會，就可以分享。

慈濟推廚餘堆肥，也帶動垃圾減量，尤其這些是有機肥、液肥水可以用來通廁所、洗流理檯，還可以澆花，是對土地有益的「黑金」，也可以賣錢。臺中慈濟醫院二期工程時，常常會有遊覽車載會眾來參訪，我們裝好一瓶瓶的液肥水販賣推廣，六百CC寶特瓶裝賣二十元、鮮奶塑膠瓶裝約一千八百

CC賣五十元、五千CC寶特瓶裝賣一百元，賣的錢用來護持大愛臺。只要盡量承擔就有錢可捐，還能讓垃圾減量，何樂而不為？

二〇一一年一月三十一日開始，廚餘屋移到現在的臺中靜思堂地下二樓的堆肥區。我在廚餘堆肥領域裡，體會出，吃多少買多少煮多少，養成惜福愛物的觀念，也更加落實環保。

臺灣燈會宣導環保

二〇〇八年初，我接下環保合心幹事，當時還是慈濟大中區，範圍包括苗栗、南投、臺中、清水、彰化等。

那年的元宵節，臺中市政府舉辦燈會，慈濟在燈會宣導資源回收及垃圾分類。將近一個月的燈會期間，事前和各社區協調排班，輪流到燈會現場做環保宣導。我告訴大家，燈會期間會有很多人來，在賞燈的時候，會眾丟垃圾時，我們去站在回收桶前宣導環保，而不是去撿垃圾。

譬如有吃剩下的食物和沒喝完的飲料，拿來丟時，我們會跟他們說：「要惜福，請把它吃完。」他們也許會說：「喝不下。」我們就說：「喝不下，可以拿去澆花，澆完之後洗乾淨再回收。」

我們的目的就是宣導，有很多賞燈的人，不是不願意做，而是不知道該怎麼做，就會亂丟。我們會說：「不行！你剛剛丟錯了。」都是這樣講，大家都在現場教學。

剛開始幾年，我們宣導結束，全部載回環保站，隔天再做分類，結果變得很有臭。後來二〇一〇年臺灣燈會時，我們就改變方式，事前與市府環保局協商，慈濟純粹現場宣導，環保回收的資源讓環保局回收。結束後，我們會幫忙綁起封口，集中放在一個點，由環保局派人員載走。

世界花博實作環保

二〇一八年十一月三日臺中世界花卉博覽會開展，臺中市政府在外埔園

區提供給慈濟一個展區，我們在那裡設置了「大愛環保科技人文館」（簡稱「大愛館」），展示地球所面臨的危機，宣導地球只有一個，愛護地球是有公民應盡的責任。

籌備小組開會時，我強烈建議要有個人的實踐部分，建議環保站平常的資源回收分類與資源回收物DIY項目，要在花博大愛館讓會眾實作。

我們將環保資源可以回收的「瓶、瓶、罐、罐、紙、電、一、三、五、七」環保十指口訣⁶中，所指可回收物陳列，在館內讓參觀會眾實做。請各社區的環保志工事先將寶特瓶、塑膠瓶、鐵罐、鋁罐、塑膠袋、芭樂套袋等洗乾淨裝藍，輪值志工為會眾說明後，帶動他們實際分類。有些會眾說：「連老菩薩都這麼愛地球，在現場做資源分類，我們要學習他們的做法。」

6.環保十指口訣，是慈濟志工陳哲霖發想的回收物分類速記方法，瓶（塑膠瓶）、瓶（玻璃瓶）、罐（鋁罐）、罐（鐵罐）、紙（紙類）、電（電池）、一（衣服）、三（3C）、五（五金）、七（其他）。資料來源：侯宜君，〈做環保有妙法 十指口訣不能少〉，慈濟全球社區網（二〇一七年九月九日），<https://eur1.cfjv.tw/ma>（1010年九月二十八日檢索）。



臺中世界花卉博覽會期間，二〇一八年十一月十日林淑嬌（左二）在「大愛環保科技人文館」資源回收區，向來訪民眾介紹生活中的常見的回收物分類。（攝影／洪素琴）

那段時間，我幾乎每天都會到外埔燈區的「大愛館」。我還沒到之前，有些師姊會緊張地說，「淑嬌師姊怎麼還沒來？」一看到我就說：「師姊，我們有救了！」因為有的人不知如何帶動會眾做分類。

我到現場為她們惡補，告訴她們：「這些PE白、PE花、PP白、PP花，目前是有回收的塑膠。另外一堆是PVC塑膠類，目前是不回收的，像裝置冷凍食品、沾到油污的塑膠盒或袋，一概不回收。只要是清潔、乾淨的塑膠袋才回收。」我又說：「很簡單，免煩惱！」為她們打氣。

除此之外，也看到志工被分配到「省電一度讚」單元，不敢靠過去，

遠遠地站著。我想：「那個位置為什麼沒有人？」原來他不知道怎麼導覽。我說：「來，很簡單，我教你。看到有人靠近，可以說：『省電一度讚，省電又減碳！』」。打開話匣子，先問候大家：「請問先生、小姐、太太、阿桑……」接著問：「有想要家裡的電省一點嗎？」大家一定都想，再邀請他們自己唸海報上的文字。自己唸的會比較容易記住，最後提醒大家，省電就是省錢。

DIY發現許多創作專才

我自從一九九七年受證後，常常到社區、機關、學校環保宣導，事前必須充分準備資料，因此許多環保觀念，尤其省電、省水的做法，漸漸在我的生活中落實，家人也會受到我的影響。所以平常我會留意，不使用電或手機不充電時要拔插頭，人離燈熄，如果別人沒關我就會隨手關燈，我晚上睡覺也沒開燈，也能省電。

洗滌蔬果的水，我通常用來洗抹布、拖地、沖馬桶、澆花，或是沖洗較油的鍋子，再以清潔劑清洗鍋子，這樣可以省下很多水。

有句話說：「凡事豫則立，不豫則廢。」所以在花博開始前，我邀集各社區對DIY有興趣、有專長的志工化腐朽為神奇，成為當區的種子，在花博期間到大愛館帶動參訪會眾製作玩偶或裝飾品。

有的運用回收打包帶製作金魚、螞蟥、蚱蜢等小動物和各式各樣的置物籃；有的取寶特瓶與洗衣精罐，製作蓮花燈、塑膠花等；有的回收一千八百西西的寶特瓶，變身為燈飾；有的取礦泉水瓶底部，製作成精美吊飾；也有取寶特瓶，加上簡約的吊飾，製做為燈籠；取塑膠袋，製做環保康乃馨、蓮花；吸管製作啄木鳥、天鵝；回收紙經過巧思摺成五彩繽紛的紙雕天鵝……還有許多創作，無法一一介紹。

在花博展出半年期間（二〇〇八年十一月三日至二〇一九年四月二十日），大愛館每天熱鬧滾滾，DIY區更獲得很多會眾的喜愛。



進入慈濟三十一年來，我一直把「慈濟四神湯」——知足、感恩、善解、包容放在心上，很容易忘記不愉快的事情。每年的環保志工受證時，我總是感恩他們願意承擔責任，不放棄守護大地。看到他們歡喜的笑容，心中總是升起，希望他們更精進，且進一步受證委員、慈誠，一起承擔如來家業。每當我受邀環保講座時，總是希望大家能把環保落實在日常生活中，共同惜福愛物、少欲知足，讓大地生生不息。

二〇一二年二月二十九日慈濟志工應邀到臺中市太平區華盛頓中學環保宣導，林淑嬌（中）對學生說明回收的寶特瓶經過清洗、粉碎切細與加熱熔融，就能再重新抽絲、織成毛毯，並讓學生親自感受毛毯的觸感。（攝影／李嘉斌）