

公務人員專書閱讀心得寫作送審作品資料表

編號	
服務機關	臺中榮民總醫院
作品資料	閱讀書目：我們的島 作品題目：以謙卑感恩的心面對大自然 作品字數：4593 字
作者資料	姓名：蕭若蘭 職稱：護理部護理師 性別：女 地址：台中市西屯區台灣大道四段 1650 號 電話：04-23592525 轉 2146 E-MAIL：jlsiu@vghtc.gov.tw (以上請填得獎後可聯絡之作者個人資訊)
服務機關薦送作品時，作者身分符合「公務人員專書閱讀推廣活動計畫」第參章規定之實施對象（請勾選）：	
<input checked="" type="checkbox"/> 一、各機關（構）學校組織編制中依法任用、派用之有給專任人員。	
<input type="checkbox"/> 二、各機關（構）學校除教師外依法聘任、聘用、僱用人員。	
<input type="checkbox"/> 三、各機關（構）學校依上級機關所訂或自訂規定進用之人員。	
備註：每篇字數以 4,000 字至 6,000 字為限，以 LibreOffice Writer 計算字數（含文字方塊、註腳及章節附註等）。	

以謙卑感恩的心面對大自然

一、前言

我們的島是一本記錄臺灣三十年環境變遷全紀錄的一本書，打開後一張張土地、山川、河流、海洋變遷的照片，讓人怵目驚心，這也讓我聯想到宮崎駿的「風之谷」影片，風之谷是闡述多年來人類的科技產業污染了泥土及水源，世界被一種腐海森林所掩蓋，腐海中的有毒孢子植物是大自然隨時間演化出來的，它會釋放出瘴氣，讓人無法呼吸及生存，人們出門都必須戴上防毒面罩，所以人們視這些植物為敵，而風之谷是受海風的庇護，所以孢子無法侵犯這塊土地而保持原貌，但其實這些植物並不是它本身有毒，當它在污染的環境中吸收了人類排出的有毒物質，為了淨化它才會散發瘴氣，如果它是吸收潔淨水源和泥土，孢子植物便不會釋放有毒的瘴氣，甚至會開花，它的演化產生其實是為了「淨土」的機制，所以其實一切的因果都與人類自己的行為有關，因為污染的源頭不正是人類嗎？

空氣、水土及河海的汙染，正讓我們邁向如風之谷的世界，空污讓我們吸一口新鮮的空氣都變得很困難，台灣兒童罹患氣喘病的比率更高達 11%，我家的孩童每次因咳嗽或流鼻水至診所求診，醫師總是問「家裡有沒有開窗戶，有沒有去那裡玩吹到風」，因為空氣品質不佳，家裡也必須執行因應動作，例如：出門要戴口罩、家裡需關窗戶及啟動空氣清淨機，出去慢跑原本是健康的運動，但因為跑步會促進呼吸換氣，導致會吸入過多的 PM2.5，也被說是慢性自殺的運動，爬山時從上往下看也大多因空氣品質不佳，一片白茫茫的看不清下面的景致；工業排放重金屬也導致水土的污染，讓牡

蠅因吸收重金屬成為有毒的綠牡蠅，住在附近的人們其血液與尿液中的重金屬濃度也都較一般民眾高；河海的汙染及興建港口等工程也破壞原來的生態及生物圈，雖然受人類汙染最直接被衝擊的是生活在那的生物，他們可能當場死亡或繼續生長，例如：溪中的魚、牡蠅或貝類，農作物類則會經由灌溉用水吸收這些有毒的物質，例如：根莖、蔬菜或稻米等，看似都沒有影響到人類，但其實人類也是食物鏈中的一環，當前端食物鏈中的生物因汙染產生了問題，這些食物最後都會成為人們盤中的食物，將此受汙染的食物食用後都會間接影響到人們身體的健康，書中也提到財富可能無法代代相傳，但汙染卻會殃及數代，前人遺留的汙染毒果，正等待我們這一代去修補。

二、讀後心得感想

（一）人類開發與自然的衝突：

人們為了自己的需求、開發、經濟及貪念等，過度的開發環境，人們長期以來認為「人定勝天」，要和自然系統競爭，填海爭地，為了發展工業，破壞了原來的生態環境，如書中所提到的為了經濟要蓋港口，讓魚蝦失去了原來生存的地方，但因為草率的規劃，港口反而因為海流的方向，導致泥沙的淤積無法使用，但人們相信自己一定可以逆天，花費數以億元的經費，但反反覆覆的補救施工並沒有讓結果改變，當人類為了一己私利而一夕間摧毀大自然，物極必反，這些傷害總有一天會回到我們自己的身上的，造成自然與人類的兩敗俱傷，人們可以很輕鬆快速的破壞一座森林，但風和水卻需要好幾倍的時間才能造林，我們不應該和大自然競爭，應該要和諧相處，因為沒有更健康的生態環境，我們人類是不可能取得進一步發展的。

人潮帶來錢潮，觀光業為了吸引人潮，開始建立了一些人造設施，破壞了原有的生態景觀，也破壞了原本在那的生態圈，以綠島為例書中提及，因浮潛的業者及遊客未遵守規則，潮間帶的珊瑚被任意踩踏，為了讓遊客可以觀賞到寄居蟹及椰子蟹生態，甚至有業者在野外設置細網，騎乘摩托車環島夜遊也會造成空氣汙染及噪音，除此之外，綠島的朝日溫泉一直是其對外宣傳的大賣點，但本來是自然的潮池，也被轉換成人工水泥溫泉池，原來自然的東西受到人工的加工，變得水量一度減少，溫泉溫度也改變，溫泉水本來透過潮汐自然更換，現在因為是人工水池高度不同水再也無法自然更換，也改變了其水質，另外花東及蘭嶼等地，都有一些自然的漁港，但也因政府想要其兼具觀光及漁業，用人工方式介入蓋了水泥地漁港，但也因為破壞了原來的海流，導致泥沙淤積，漁筏可能也無法如往常輕易的泊靠在沙灘上，這就是金錢利益與大自然的衝突，最後結果是兩敗俱傷。

（二）氣候變遷下的影響：

台灣是氣候變遷下的第一批難民，全球的溫室效應，排碳量持續上升，導致海洋暖化，南極的冰層正迅速的融化，在南極的動物企鵝、海豹及海鳥等首當其衝，都可能因為棲息地的改變而面臨絕種的困境，進而影響當地的生態圈，融化的冰層導致海平面上升，低窪地方將會被淹沒，人們的棲息地及可耕種的地也會逐漸變少，除此之外，CNN 曾經報導過排碳量高也會影響食物中的營養成分，雖然植物依靠大氣中的二氧化碳，二氧化碳高應該對植物是好的，但二氧化碳會被轉成碳水化合物，也就是糖，它會讓植物中的某些成分如鋅、鐵及蛋白質含量降低，讓食物的營養價值變低，間接使依賴穀物的人類體內也缺乏這些營養元素，就必須依靠其他方法去

補充。近幾年來台灣氣候的異常越來越明顯，一年應該有四季，現在卻感覺只剩夏、冬兩季，應該是雨季卻發生乾旱無雨水的情形，颱風季強颱風的襲擊機率也增加，例如：莫拉克颱風，其他國家也出現氣候異常的情形，例如：天氣乾燥導致澳洲森林大火、美國颶風導致淹水，雖然各個政府都有開始注意溫室效應，並有制定相關政策，但並沒有很積極，所以有一位瑞典女孩童貝芮僅 16 歲，為了氣候變遷，他罷課，獨自一人到各國響應，企圖喚醒全球的環保意識，他表示「我認為這只是開始，我認為某種變化即將來臨，人們將為自己的未來挺身而出」，每個人都該為了自己的未來盡己所能，雖然亡羊補牢為時已晚，但從現在開始亡羊補牢至少可以延緩溫室效應的情形，減緩全球持續暖化及南極冰層融化的速度。

台灣是一個缺水的國家，但又是一個年降雨量比世界其他國家平均值多 2.6 倍的國家，因雨季不均、豐枯期差異很大，且地形陡峭，不易留住雨水，但其實很重要的原因是我們的水土保持，人們為了開墾種菜、水果，砍大樹種小樹，但這些小樹根都很淺，無法抓住土壤，森林的表面雖然看起來好好的，但其實是外強中乾，如果遇到地震導致崩塌裂縫，就是一道切割面，雨水就會從這裂縫往下滲，當颱風或豪雨來時，雨水強降，整片山坡就可能產生地滑現象，上緣崩塌，再來就會是下緣，累積到一個臨界點就會形成了土石流，強烈的土石流讓附近的居民想逃都來不及。河水泥沙的淤積，讓其原來疏濬的功能，也無法有效的發揮，讓平地低窪地區每逢下大雨就淹水，但這些雨水來得快去得也快，水庫也因源頭的水土保持不佳，除了裝雨水，也裝進山坡、河水流下來的土砂，還有盜採森林者遺棄的樹木殘枝，這讓台灣的水庫壽命都減短且三成水

庫的淤積率已超過 30%，所以幾個月不下雨，大家又得要開始節約用水，祈禱老天爺下雨。

（三）難以處理的垃圾問題：

政府推動限塑政策，雖然出門都會帶購物袋，但當去傳統市場時買魚、買肉及買菜時，因有血水等總還是會使用塑膠袋包覆在外，去生鮮超市購買時，架上的生鮮食材也是用保麗容及保鮮膜包覆，出門採購一趟就使用了好多塑膠產品，但塑膠產品也真是方便，使用完畢或用髒即丟棄，台灣的垃圾處理大多都採掩埋方法，但塑膠類是萬年也不會腐化，根據環保署 2016 年的資料顯示，臺灣有三百一十七處垃圾掩埋場，其中六十七座仍營運使用中，二百五十處已經填滿停用、封閉或復育中，可見垃圾的成長速度遠超過垃圾處理的速度，且除了合法的掩埋場，還有許多違法的垃圾棄置點，導致台灣的垃圾從山上、河流、海邊及海面都有，每當颱風來襲時，這些垃圾隨著強風豪雨，隨處飄散，更造成生態的破壞，除此之外這些塑膠垃圾，經過陽光或微生物作用後逐漸分解成細小的塑膠碎片，而這些塑膠碎片卻在野生動物的野鳥或海龜的生體內發現，可見這些碎片是無法被消化的，除了塑膠碎片還有一種塑膠微粒，這存在一些保養品跟化妝品中，當人們洗臉、刷牙等行為，塑膠微粒都可能隨著下水道排水流進河流及海洋，因微粒很小，所以會被浮游生物所攝食，浮游生物又是魚蝦貝類的食物，塑膠微粒就經由食物鏈又回到高級的掠食者，而人類正是高級的掠食者之一，這些微粒累積在人類的身體裡，也會間接的影響生理機能，讓人深深感受到我們真的必須想想如何降低生活中垃圾的產量，不過想到垃圾大家第一個想到的都是塑膠製品，其實衣服也是值得關注的議題，在伊莉莎白·克萊寫的「快時尚 慢消費：正視平價時尚背後的浪費、剝削

和不環保，學習穿出自我風格而不平庸」這本書中提到，現在的衣物都推出新款式和更實惠的價格來吸引消費者購買，因為價格便宜容易提高購物慾，但品質差的衣服很容易被汰換，這些最終都會成為垃圾，根據統計美國一分二十秒鐘，就會有相當於一部垃圾車份量沒人要的衣服倒入掩埋場，每當換季整理衣櫃時，也會發現某些衣服只穿了幾次，有幾件甚至被埋在衣櫃的深處尚未穿過，但小孩已經長大也穿不下了，所以書中作者建議我們平時應慢慢、謹慎地挑選數量少一點、品質高一點的服飾，並且好好照顧這些衣服，讓它們不被當成垃圾。現在清除不完的垃圾已經成為嚴重環保的問題，雖然我們每日自備環保餐具、環保杯及環保袋，也只能省下一些塑膠產品，但從無到有，積沙成塔相信每人每日省下的垃圾累積起來也是可觀的，所以每次孩子想用吸管喝果汁，我都會告訴他用杯子喝，為地球環保盡一份心力減少一個垃圾。

三、結語

我們都在關心無尾熊、熊貓等稀少動物要滅絕，但其實有很多生物是存活在我們不會注意的地方，但它們的滅種卻會影響整個生態，例如珊瑚礁生態系構築了多樣豐富的生物棲息環境，猶如陸地上的熱帶雨林，依靠它的生物很多，藻礁也是其豐富的藻類可以做為食物鏈底層的生產者，藻礁的孔隙也可以做為生物躲藏的棲息地，魚、蝦、貝類等，甚至水鳥都依靠此生態系生存，也許我們真的要以謙卑感恩的心去面對大自然，不只關心會滅種的生物，而是要學會尊重每個生物，就算是微小的微生物，它的消失都會影響整個生態，而且一旦破壞，要再重新復育，必須要加倍投入金錢、人力及時間，但其效果卻不如一開始就預防發生來的有效果，人們也必須承認人定是無法勝天，有許多是人們無法控制的，所以學會尊重生

命，與大自然共存活才是人類生存的不二法門，畢竟人們也是這的地球上的一份子，沒有美好的大自然，也就沒有健康的人類。

四、參考文獻

柯金源 (2018)。我們的島：臺灣三十年環境變遷全紀錄。出版地點：衛城出版。

伊莉莎白·克萊 (2017)。快時尚 慢消費：正視平價時尚背後的浪費、剝削和 不環保，學習穿出自我風格而不平庸(陳以禮譯)。出版地點：時報出版。