

二零二一年九月二十二日
— 十月十二日

馬來西亞

北海支會第一梯次
21 天健康挑戰

靈方妙藥 齋戒茹素

● 新冠疫情依然嚴峻，
上人慈示消弭災疫，
靈方妙藥人人要虔誠
齋戒茹素。

● 廿一天全植物性飲食
健康挑戰緣起於慈濟
雪隆分會。

● 透過活動以科學驗證
方式證明素食對健康
所帶來的好處，進而
提升人們對素食的信
心與觀念。

● 北海社區因見證多個
區域的成功推展，因
此也加入籌備推動行
列。

踏出第一步

● 為了籌備《21天健康挑戰》，北海社區邀約了人醫會張彥玲（懿玲）醫師為大家分享何謂全植物性飲食

北海21天健康素食挑戰

52 members, 1 online

TB 黃時好師姐

敬致北海支會21天健康素食挑戰的參與菩薩，大家安好。

感恩大家願意當第一先鋒參與21天健康素食挑戰。很榮幸邀請到Seb Jaya Hospital Dr Teoh 和 大山腳杜秀靜師姐為大家講解有關21天健康素食挑戰的須知與實行。請大家務必出席聆聽來定論。

「21天健康素食挑戰說明會」

日期：9月9日(星期四)

時間：8.00pm-9.00pm

主講者：張彥玲醫生

日期：9月10日(星期五)

時間：8.00pm-9.00pm

主講者：杜秀靜師姐

誠邀大家一起登入北海支會雲端會所聆聽。感恩有您 🙏🙏

北海支會21天健康素食挑戰團隊恭候蒞臨

- Welcom to BW On Cloud Centre

P05BW 北海支會 雲端會所

[https://us02web.zoom.us/j/86593723406?](https://us02web.zoom.us/j/86593723406?pwd=Tlk2Y2ZGZ0hteHAzVFNpc2dlSDU0UT09)

[pwd=Tlk2Y2ZGZ0hteHAzVFNpc2dlSDU0UT09](https://us02web.zoom.us/j/86593723406?pwd=Tlk2Y2ZGZ0hteHAzVFNpc2dlSDU0UT09)

Meeting ID: 865 9372 3406

Passcode: 1013

Zoom Video

Join our Cloud HD Video Meeting

Zoom is the leader in modern enterprise video communications, with an easy, reliable cloud platform for video and audio conferencing, chat, and webinars across mobile. ...

edited 5:17 PM





張彥玲（懿玲）醫師

攝影者：林俊業（本旭）

● 分享包括食材的選擇
、食材營養的分配及
少油、少鹽、少糖的
烹調方式。

● 同時也邀請剛辦完第一場次的大山腳社區
協調杜秀靜（慈寬）
來經驗分享。



大山腳健康挑戰21負責人：杜秀靜（慈寬）

● 秀靜師姊分享籌備過程、廚師安排、食譜、品管及早餐如何搭配等。讓北海籌備團隊更有方向及信心。



資料來源：連線截圖

北海21天健康素食挑战
88 members, 6 online

September 13

TB 黃時好師姐
人医会今晚830pm, 有邀请雪隆的团队分享健康素食21天挑战。有需要的话, 北海的团队也可以一起参与。

Penang TIMA is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: 21-day WFPB diet challenge sharing with KL TIMA team
Time: Sep 13, 2021 08:30 PM Kuala Lumpur

Join Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/89977252505>

Meeting ID: 899 7725 2505
Passcode: goveggie

Zoom Video
Join our Cloud HD Video Meeting
Zoom is the leader in modern enterprise video communications, with an easy, reliable cloud platform for video and audio conferencing, chat, and webinars across mobile, deskto...

3:16 PM

● 感恩雪隆團隊無私的
指導及提供資源，讓
團隊更快掌握并齊心
協力為《非素不可》
動起來。



● 團隊經過指導與籌備，終於開始了第一梯次的挑戰。餐盒也選擇了重複性使用的材質，以避免一次性餐具。

攝影者：林美珍（慈鈺）



● 第一天領餐，學員們
都期待著21天的挑戰

攝影者：黃瑞燕（明曙）

一、廚師團隊



前排：（左）杜秀靜（慈寬）
前排：（中）上空下元法師
前排：（右）黃時好（慈欽）

后排：（左）陳曉俐（慮蓓）
前排：（右）林美珍（慈鈺）

攝影者：林素每（慈優）

● 透過大山腳杜秀靜（慈寬）的牽引，圓通閣上空下元法師也願意支援北海第一梯次的健康挑戰餐點。



● 圓通閣共準備了十二天二十四餐。每天的菜色豐富且營養搭配均勻，讓北海團隊從中學學習良多，也更有信心。



資料來源：網路截圖



● 北海麟記素食餐廳在
 志工邀約下，參與了
 說明會，也成就了此
 次廿一天健康挑戰的
 其中六餐。

資料來源：社交媒體平台



● 北海推好素是志工林
美珍（慈鈺）與林素
每（慈優）為了在社
區推廣素食而成立。

照片提供者：林素每（慈優）

● 每逢星期二、五及初
一、十五都會賣各類
的素食讓民眾訂購。

 10月15日 (星期五)
10.30am - 1.30pm

Nasi Ulam 粥

22 Jalan Mohd Saad Butterworth

感恩您響應推動素食，人人惜健康、您我護地球，共同尊重生命。
請大家先預定，只限外帶，請自備餐盒，目標零垃圾。感恩

 10月20日 (星期三)
农历十五
10.30AM-1.30PM

麻辣香鍋 焗伊面 花生麻薯 Cheesy wedges

地址：22 JALAN MOHD SAAD BUTTERWORTH

感恩您響應推動素食，人人惜健康、您我護地球，共同尊重生命。
請大家先預定，只限外帶，請自備餐盒，目標零垃圾，環保清淨在源頭 感恩

資料提供者：林素每（慈優）

● 第一梯次的廿一天健康挑戰活動遇上了《九皇大帝聖誕》，而圓通閣及麟記素食館無法圓滿供餐，就由推好素承擔。

● 林美珍（慈鈺）與林素每（慈優）很感恩有此學習的機會。

● 雖然挑戰，但只要
有正思維，還是要盡力
去推動。

二、健康檢測與 成果分析



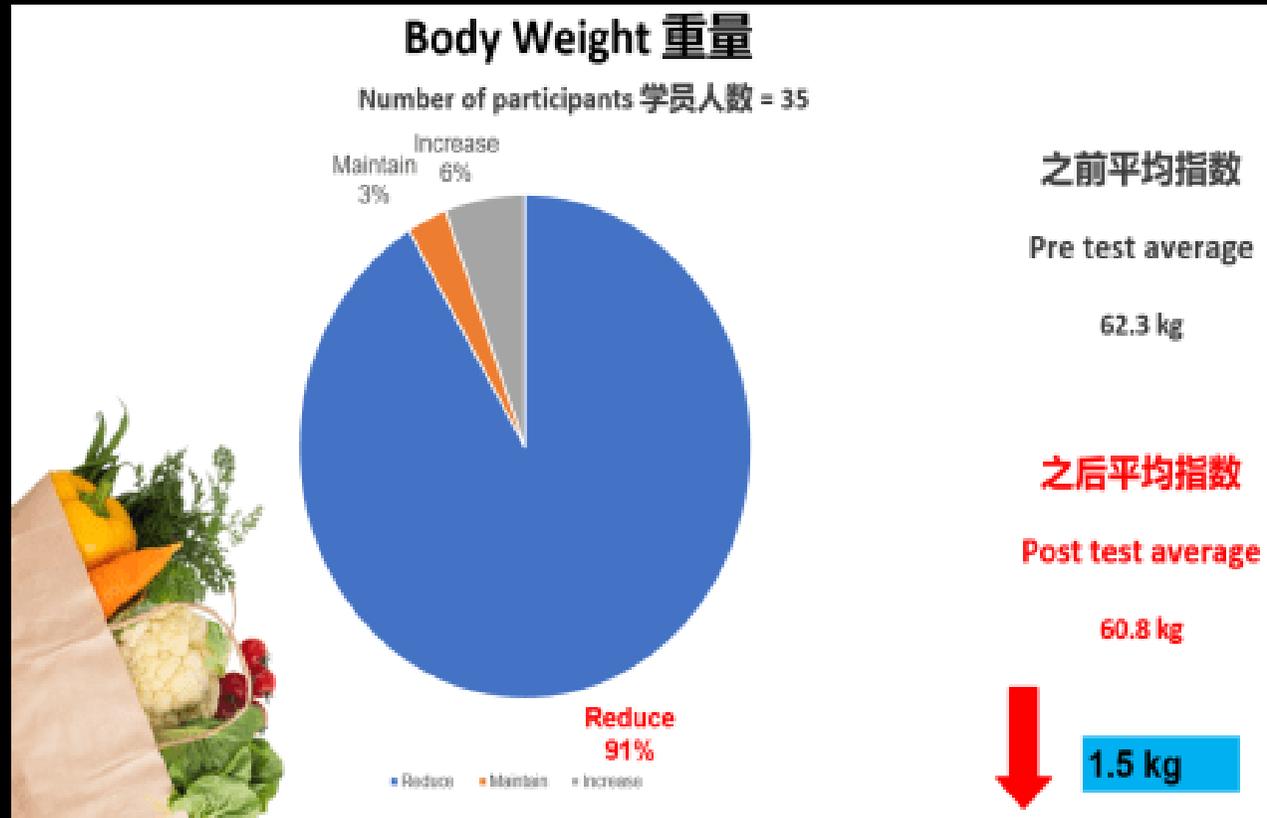
比驗證成果。

一次，以醫療檢測對

液檢測。挑戰后再做

前，學員必須先做血

● 廿一天健康挑戰啟動



常值。

數都有改善，恢復正

成檢測。整體異常指

員，其中三十五位完

第一梯次共四十位學

Systolic blood pressure 收缩血压
(Hypertension > 130 mm Hg, 5 participants)

之前平均指数

Pre test average

132

之后平均指数

Post test average

127

Diastolic blood pressure 舒张血压
(> 80 mm Hg, 18 participants)

之前平均指数

Pre test average

84

之后平均指数

Post test average

81

	挑戰前	挑戰後	改善
Hypertension 高血壓	54%	51%	6%
Prediabetes 糖尿病前期 & Diabetes 糖尿病	54%	49%	9%
High Total Cholesterol 總膽固醇	66%	6%	91%
High TG 三酸三酸甘油酯	40%	17%	58%
LDL-C 壞膽固醇	63%	23%	63%

21天全植物性飲食健康挑戰醫療檢測報告總結表

● 廿一天健康挑戰檢測
報告成果表：

三、心得分享

● 總協調北海負責人黃
時好（慈欽），秉持
上人的本願，呼籲非
素不可，非推不可的
新里程碑，北海社區
展開廿一天健康蔬食
挑戰。



攝影者：陳曉俐（慮蓓）

● 期許讓受惠者感受到
蔬食不僅是健康，更
是色香味俱全的佳餚
，自然而然的把健康
蔬食養成日常習慣的
美味食物。感恩廚師
們大展廚藝，精心創
意把蔬果煮成七彩繽
紛的美食。

● 經過廿一天的品嚐，
相信大家更有信心，
懂得巧思拿捏適量鹹
度、甜度，油量屬於
健康食譜，深信健康
蔬果菜餚並不是淡淡
乏味，而是當今將成
為家常的天廚妙供。



● 曾錦華（慈資）教育合
心幹事參與後，膽固
醇指數恢復正常值、
血糖雖下降了，但仍
超標，而尿酸指數卻
稍微升高。

照片提供者：曾錦華（慈資）

● 但整體感覺是精神較好了、睡醒時身體比較不那麼僵硬。

● 這廿一天如在享用禪悅食，也省了自己買菜及烹飪的時間，感恩團隊們的用心。

● 期許自己為推廣健康
蔬食盡力，自己也會
持續全植物性飲食，
減少蛋奶。

● 北海支會副負責人謝
瑰霖（慈瑰），體驗
全植物飲食帶給身體
的變化，膽固醇指數
恢復正常、精神充沛
、身體輕盈，較有活
力、能量滿滿。



照片提供者：謝瑰霖（慈瑰）

● 淨斯穀粉作為每天的
早餐，有著 上人及常
住師父滿滿的祝福來
開啟新的一天。此次
讓她學習到如何慎選
食材，並以少油少鹽
少糖烹調七彩繽紛的
餐點，希望從餐盤中
吃出健康。



● 張彥玲（懿玲）醫師，
很感恩北海志工以信
心、毅力、勇氣，來
籌備廿一天健康挑戰
的活動。

攝影者：林俊業（本旭）

● 而自己也學習到全新的烹調方式和血液數
據分析。看到大家的
體重、血壓、膽固醇
和血糖都有改善，更
印證了「食物就是藥
」的說法。

● 期許大家可以堅持健康全素，鼓勵身邊的家人朋友，特別是有三高的，一起來見證健康飲食所帶來的身心靈改變。



照片提供者：林耀傑（本暎）

林耀傑（本暎），獲得了《最佳體重改善獎》
 體重下降了9.1公斤，膽固醇也有顯著的改善，而高血壓的藥物經醫生審核也減量。



36 次的挑戰。

● 透過挑戰，發現自己較能控制口欲并注意飲食的均衡、份量和用餐的時間。自身精神變得更好，較不易累，身體變得更輕盈。對全植物性飲食的重要與多樣化也多一份了解。期待著下一



攝影者：陳曉俐(盧蓓)



● 陳曉俐(盧蓓)，獲得
《最佳血糖改善獎》
感恩有機會承擔廿一
天健康挑戰的窗口，
過程中很幸福，也學
習良多。

● 從安排醫師、驗血、
廚師、菜色、交通等
，都需要智慧與毅力
去克服。活動後體重
下降二點五公斤、血
壓、血糖指數也下降。

● 重要是更了解全植物
飲食的意義與多樣化
， 并學習烹飪的方法
。 期許能更廣泛的推
廣下去。



照片提供者：陳筱晶



● 陳筱晶，獲得了《最佳血壓改善獎》，體重下降一公斤，血糖及膽固醇指數也下降，感覺真是太棒了。

● 每一天的食物都不同，從中學習良多，且更了解全植物性蔬食的多樣化及各種的烹調方式，衷心感恩團隊們的用心。



照片提供者：黃樹韻（慮茗）



● 邱雅艷獲得《最佳三
酸甘油改善獎》，感
恩可參與廿一天健康
挑戰，學習很多健康
烹調方式，體重下降
了一公斤。

● 口味也變得清淡了，精神很飽滿。接下來也會以少油、少鹽、少糖及採用天然調味來烹調，讓孩子和孫子們吃得更健康。感恩有團隊的付出，讓大家有機會體驗到素食也可以很健康。



照片提供者：傅春梅(盧錦)



● 傅春梅(盧錦)獲得《最佳膽固醇改善獎》
，意外收穫滿滿，不
但超標膽固醇恢復正
常值，體重也下降三
點五公斤，身體感覺
很好。



攝影者：家人

● 杜蕙希（慮晞）體重
下降了一公斤，感覺
皮膚也變得比較亮滑
。居家上班後，開始
早午晚餐都跟媽媽一
起在家煮。

● 有時候會不知覺就用了過多的調味料，烹調出來的食物雖然夠味又好吃，但卻吃不到食物的原汁原味。

● 現在已適應清淡的口味，同時學習採用天然食材來烹調，有種幸福的感覺。



照片提供者：陳緬鳳（慮葳）

● 陳緬鳳（慮葳）體重
下降了三公斤，膽固
醇也下降。滿心歡喜
和女兒一起參與挑戰
，味蕾開始適應清淡
的口味。

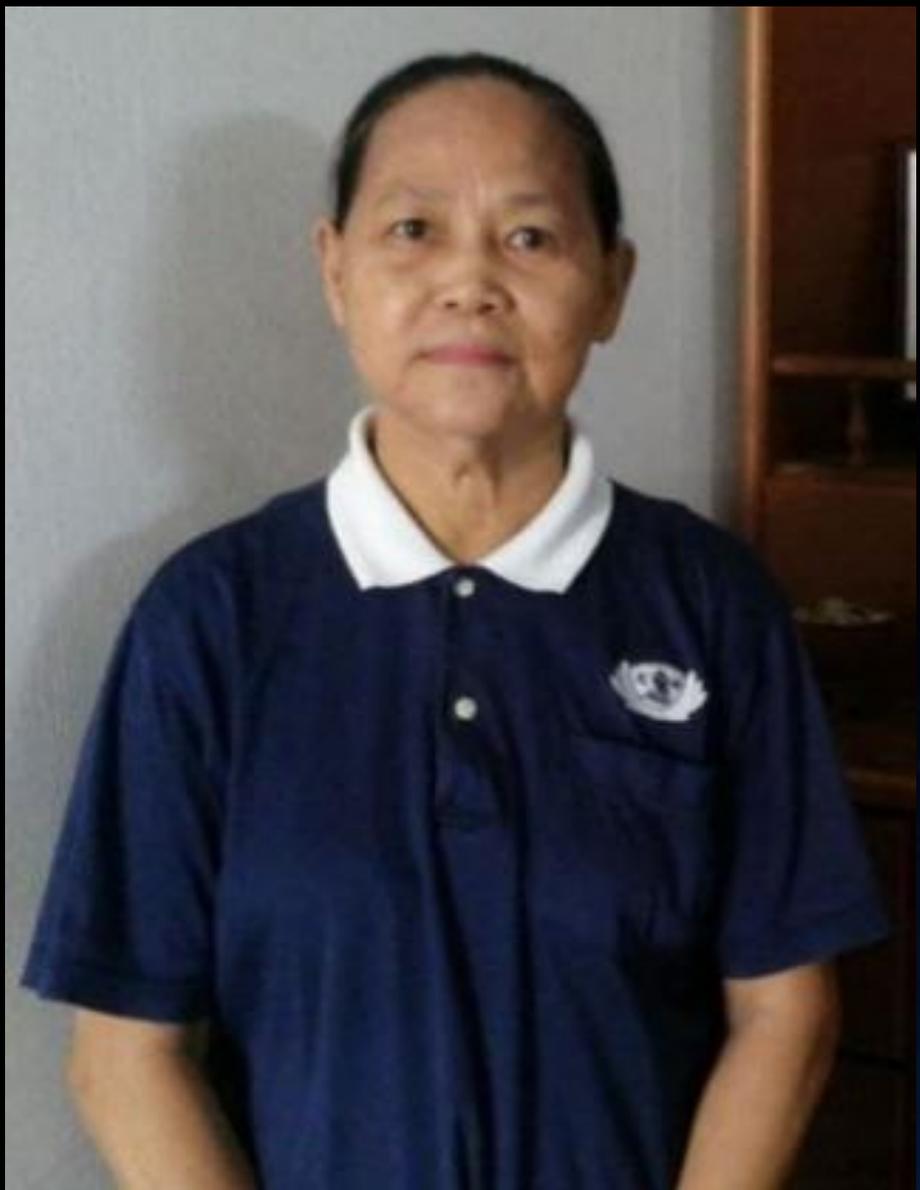
● 和女兒一起從每天的
餐食中學習烹調方式
。往後自己也會選擇
更多的天然食材來烹
煮餐食。



● 趙于賢（慮行）體重
下降了三公斤，血壓
、血糖也明顯下降。
親身感受到了全植物
性飲食烹調法對健康
的重要性。

照片提供者：趙于賢（慮行）

●從中也學習如何準備
及烹調的方法，同時
可以烹煮給家人一起
享用，讓大家都可以
找回健康。



● 趙麗莉(慈涵)體重下降了三公斤，膽固醇和血糖也降低了。親身體驗到全植物性飲食是可以改善三高慢性疾病。

照片提供者：趙麗莉(慈涵)

● 有了健康的身體才能
走更長遠的路，所以
會繼續以全植物性飲
食為餐食。



照片提供者：李雪萍

● 李雪萍體重下降一點五公斤，血糖也降低，感覺較有精神。

● 剛開始有點擔心，因平時就很愛吃美食。

● 但意外的是每一餐都
吃完。感恩籌備團隊
及廚師團隊的用心備
餐，期許自己從中學
習并改變飲食習慣，
讓自己越來越健康。

●黃鏡玲平常吃方便素，參與是為了更健康。體重算標準，活動後下降一點二公斤，膽固醇和血糖也有降低。



照片提供者：黃鏡玲

● 最重要的是學習到多樣化的烹調方法。未參與前，想象中的少油、少鹽、少糖餐食應該不比一般餐食美味，但透過廚師們的用心調配，餐點五彩繽紛，色香味也具備。

● 因此吃得安心又喜悅
。午餐後就期待著晚
餐的驚喜。

雖然圓滿的一天，但不是
結束，而是另一個開始
，期許一起推廣素食，
願人人尊重生命、茹素
造福。



● 楊秀雲一直以來都是重口味，這次除了要挑戰味蕾，身心靈的調整和轉念也很關鍵，終於在第十四天時開始適應。

● 體重減輕了一公斤，
三高也隨之下降了。
見證了蔬食的力量，
這是任何藥物都無法
在短期內做到的。

● 她會繼續從盤中餐吃
出健康，和家人們
一起享受健康蔬食。



● 林葆玥（明循）感覺
身心都輕盈了，也
解到全植物性飲食對
健康的幫助，膽固醇
也下降了。

照片提供者：林葆玥（明循）

● 雖然結束了廿一天的挑戰，但接下來的飲食習慣還是希望自己
要堅持採用全植物的飲食。



照片提供者：王明恭(惟恭)

● 王明恭(惟恭)與同修
朱芬(慮敬)收穫滿滿
。 困擾明恭師兄多年
的糖尿病，終於看到
“曙光”。

● 從2015年初開始不用藥，也拒絕注射胰島素，就以飲食來控制。但仍處於高血糖狀態（介於8-12）。

● 活動後血糖竟降至六點四，喜出望外，體重也下降至幾乎標準。

● 而朱芬師姊的膽固醇

一向也是超標，活動
後恢復正常值，這是
前所未有的。夫妻雖茹
素多年，但此次見證
了要以正確的全植物
性飲食概念來烹調，
少油、少鹽、少糖，
少吃加工食品，才能

65 吃出健康。

● 有了科學驗證方式，
在推廣茹素路上，多
了一份助力，也更
有信心。夫妻倆從中
學習良多，也會落
實到餐盤中，讓家
人也吃得 healthier。

四、成果獎勵

佛教慈濟馬來西亞分會 北海支會

BUDDHIST TZU CHI MERITS SOCIETY MALAYSIA
(BUTTERWORTH BRANCH)

健康挑战

HEALTHIER ME

21

林耀傑

Lim Yaw Jye

最佳体重改善奖

BEST WEIGHT
IMPROVEMENT

22/9/2021 - 12/10/2021

健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge



佛教慈濟馬來西亞分會 北海支會
BUDDHIST TZU CHI MERITS SOCIETY MALAYSIA
(BUTTERWORTH BRANCH)

健康挑战

HEALTHIER ME

21

陳曉俐

Tang Li Li

最佳血糖改善奖

BEST BLOOD GLUCOSE
IMPROVEMENT

22/9/2021 - 12/10/2021

健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge



佛教慈濟馬來西亞分會 北海支會
BUDDHIST TZU CHI MERITS SOCIETY MALAYSIA
(BUTTERWORTH BRANCH)

健康挑战

HEALTHIER ME

21

陈筱晶

Chin Sew Kim

最佳血压改善奖

BEST BLOOD PRESSURE
IMPROVEMENT

22/9/2021 - 12/10/2021

健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge



佛教慈濟馬來西亞分會 北海支會
BUDDHIST TZU CHI MERITS SOCIETY MALAYSIA
(BUTTERWORTH BRANCH)

健康挑战

HEALTHIER ME

21

傅春梅

Foo Choon Moy

最佳胆固醇改善奖

BEST CHOLESTEROL
IMPROVEMENT

22/9/2021 - 12/10/2021

健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge



佛教慈濟馬來西亞分會 北海支會
BUDDHIST TZU CHI MERITS SOCIETY MALAYSIA
(BUTTERWORTH BRANCH)

健康挑战

HEALTHIER ME

21

邱雅艷

Khoo Ah Eam

最佳三酸甘油酯改善奖

BEST TRIGLYCERIDES
IMPROVEMENT

22/9/2021 - 12/10/2021

健康挑战 21

Healthier Me 21 Day Challenge



◎證嚴上人《每日一叮嚀》——同心共濟弭災疫

茹素提供人人健康，減少疾病，培養慈悲，
唯有素食，能改變人類的命運。



2020.03.26

誠
心
意
願
祈
福
安

恭祝
上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

馬來西亞分會

執行長郭濟緣

北海支會

負責人黃慈欽

暨全體靜思弟子

恭敬頂禮