

二零二一年九月二十二
日 一十月十二日

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。

● 21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。

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/865937234067>

pwd=TIk2Y2ZGZ0hteHAzVFNpc2dlSDU0UT09

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



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



張彥玲（懿玲）醫師

攝影者：林俊業（本旭）

● 植物性飲食的概念
、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）來分享籌備
過程、廚師安排、



大山腳健康挑戰21負責人：杜秀靜（慈寬）

資料來源：Zoom 截圖

● 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：Zoom 截圖

北海21天健康素食挑戰
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天挑戰。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
，並齊心協力為
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

透過大山腳社區協調社
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，共準



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）

備了十二天（共二十四餐）。每天的菜色都非常豐富且營養搭配均勻，讓北海團隊從中學習良多，也更有信心。



圖像摘錄自平台：圓通閣餐點

● 北海麟記素食餐館
在志工邀約下，參
與了說明會，也成
就了此次「一天健康
挑戰」的其中六餐。



資料來源：網路截圖

資料來源：Telegram平台



照片提供者：林素每（慈優）

● 北海推好素是志工
林美珍（慈鈺）與
林素每（慈優）為
了社區推廣素食
而成立。每逢星期
二、五及初一十五


10月15日 (星期五)
 北海推好素
 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

都會賣各類的素食
 讓民眾訂購。
 由於社區第一梯次
 推廣的「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

● 21天健康挑戰啟動

前，學員必須先做

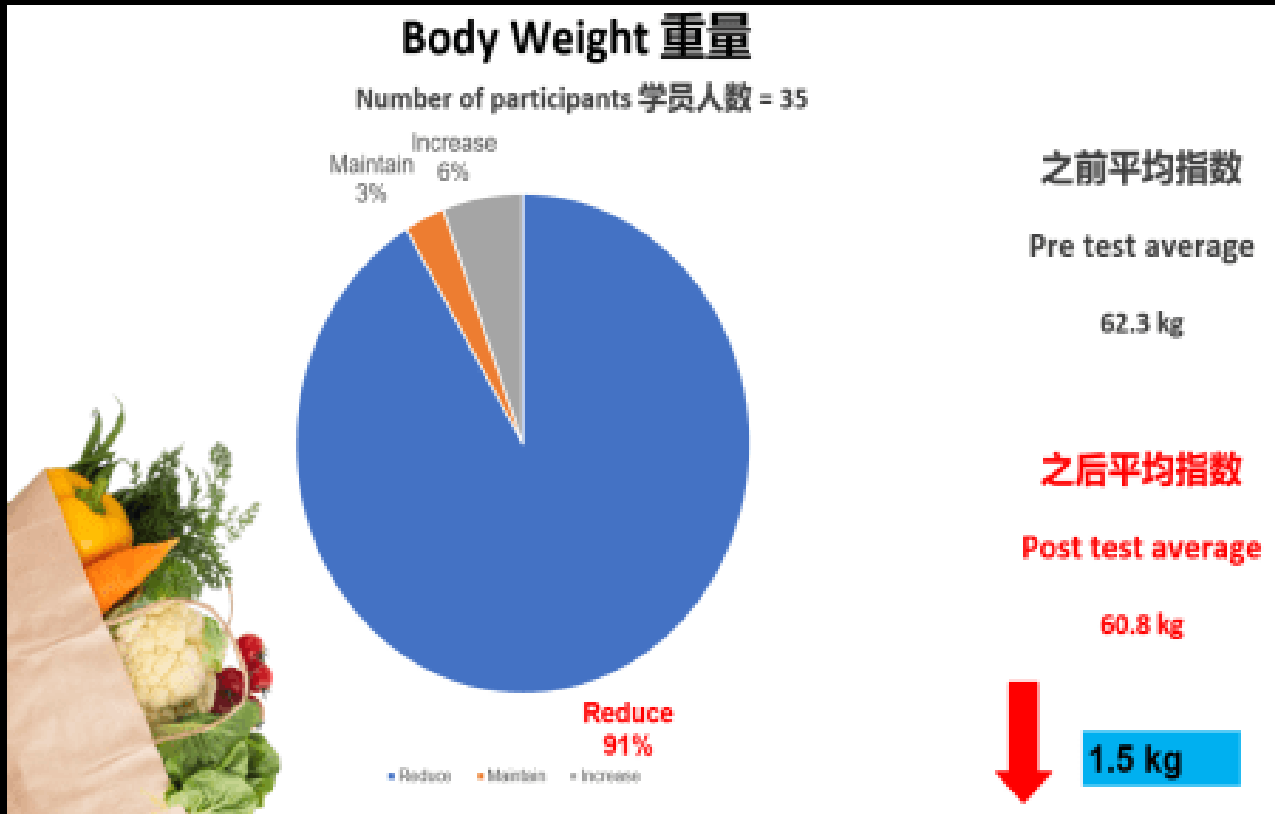
血液檢測。挑戰后

再做一次，以醫療

檢測對比驗

證成果。





Systolic blood pressure 收缩血压

(Hypertension > 130 mm Hg, 5 participants)

之前平均指数 Pre test average	之后平均指数 Post test average
132	127

Diastolic blood pressure 舒张血压

(> 80 mm Hg, 18 participants)

之前平均指数 Pre test average	之后平均指数 Post test average
84	81

第一梯次共四十位學員，其中三十五位完成檢測。整體指數都有下降及恢復正常值。

資料來源：張彥玲醫師整理

● 21天健康挑戰檢測

報告成果表：

	挑戰前	挑戰后	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

資料來源：張彥玲醫師整理

三、心得分享

北海負責人黃時好（
慈欽）是此次的總協
調，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



攝影者：陳曉俐（慮蓓）

區展開21天健康蔬食
挑戰，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，自然而然地
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21天的品嚐，相
信大家更有信心，懂
得巧思拿捏，怎麼樣
的適量鹹度、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。



曾锦华(慈资)教育合心
幹事，21天后，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
。但整體感覺是精神較

照片提供者：曾锦华(慈资)

好了、睡醒時身體比較
不那麼僵硬。

這21天就如在享用禪悅
食，且也省了自己買菜
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。



照片提供者：謝瑰霖（慈瑰）

北海支會副負責人謝瑰霖（慈瑰），體驗了21天全植物性飲食所帶給身體的變化，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。

而淨斯穀粉作為每天的
早餐，有着上人及常

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，
并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。



攝影者：林俊業（本旭）

張彥玲（懿玲）醫師，
很感恩北海志工以信心
、毅力、勇氣，來籌備
21天健康挑戰的活動，
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
，整體膽固醇也有顯著
的下降，而高血壓的藥
物經醫生審核也減量。

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。期待著下一次的挑戰。



攝影者：陳曉俐(慮蓓)

陳曉俐(慮蓓)，獲得
《最佳血糖改善獎》
感恩有機會承擔21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。21天后，體重下降2.5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，並學習烹飪的方法。期許能更廣泛的推廣下去。



照片提供者：陳筱晶



陳筱晶，此次獲得了
《最佳血壓改善獎》，
21天后，體重下降一公
斤左右，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，此次獲得《最佳三酸甘油酯改善獎》，很感恩可參與《21天健康挑戰》。學習了很多健康烹調方式，體重下降了二公斤，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，讓大家可以
機會體驗到素食也可以
很健康。



照片提供者：傅春梅(慮錦)



傅春梅(慮錦)，獲得
《最佳膽固醇改善獎》
，此次意外收穫滿滿，
不但超標膽固醇恢復正
常值，體重也下降3.5
公斤，身體感覺很好。

杜蕙希（慮晞），21天
后，體重下降了1公斤
，感覺皮膚也變得比較
滑亮。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



攝影者：家人

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，有種很幸福的感覺。



照片提供者：陳緬鳳（慮葳）

陳緬鳳（慮葳），21天
后，體重下降了3公斤
，膽固醇也下降。這21
天，滿心歡喜和女兒一
起參與挑戰，味蕾開始
適應清淡的口味，同時

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。



照片提供者：趙于賢（慮行）

趙于賢（慮行），21天
后體重下降了3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，從中也學習到了

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。



照片提供者：趙麗莉(慈涵)

趙麗莉(慈涵)，21天后
體重下降了30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
疾病的健康療法。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，21天后，體重
下降1.5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。

黃鏡玲平常已吃方便素，此次參與是為了更健康。一向體重算標準，21天后，有下降1.2公斤，膽固醇和血糖也有降低。但最重要的是學



照片提供者：黃鏡玲

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。午餐后就期待著晚餐的驚喜。

雖然圓滿一天，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。

參與者楊秀云，一直以
來都是重口味，此次的
挑戰除了要讓味蕾適應
，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。



照片提供者：楊秀云

21天后，體重減輕了
1kg，三高也隨之下降
了，讓我見證了蔬食的
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，以和家人們一起
享受健康蔬食。

林葆玥（明循）經過21
天后，感覺到身心都輕
盈了，也了解到全植物
性飲食對我們的健康很
有幫助，膽固醇也下降
了。雖然結束了21天的



照片提供者：林葆玥（明循）

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。
感恩團隊的付出成就21
天的餐食。

王明恭（惟恭）與同修
朱芬（慮敬）參與，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



照片提供者：王明恭（惟恭）

射胰島素，就以飲食來控制，但仍處於高血糖狀態（介於 ∞ —12）。此次以全植物性飲食21天后，血糖竟降至6.4，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，21天后恢

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，尤其少油、少鹽、少糖，少吃加工食品，才能吃出健康。除此之外，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，也會落實在餐盤中，讓家人也吃得更健康。

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。



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

郭濟緣執行長暨

全體靜思弟子

恭敬頂禮