

二〇二一年十一月一日—
十二月十六日

『非素不可』

一起蔬食雲端營隊

第三則

帶動志工與營員

心得分享

● 馬來西亞志工推素的
足跡要回溯到二〇〇三
年Sars疫情告急時，
上人呼籲大家戒慎虔
誠、齋戒祈禱。



馬來西亞分會開始推
動為期一個月的齋戒
月，免費提供早午晚
餐。
每個晚上都有四百位
會眾參加素宴護生，
此齋戒月連續舉辦了
八年。



歷年齋戒月檔案照片

二〇一一年慈濟四十五周年，馬來西亞分會志工齊聲發願，要號召四萬五千人在全球慈濟日齋戒一天，以實際行動報答『眾生恩』。



經典雜誌：慈濟四十五週年大藏經



2011年4月，北海志工邀素食業者共襄盛舉。

攝影：謝慈瑰

『萬人一日齋』推動，志工積極走訪社區各地素食館和素食檔口，廣邀素食業者共襄盛舉。



2011年5月8日，喬治市區志工前往各個素食館，協助打包便當。

【攝影：符致暉】

由於便當數量龐大，
檳州各社區慈濟志工
在五月八日當天總動
員，前往各素食館，
協助打包和分發便當。



2011年慈濟人文學校家長一起承擔供齋，志工們一起在溫啓川師兄的家準備便當用料。

攝影：葉永源

當年勸素在於鼓勵民
眾的愛心參與，而志
工對於茹素護生的概
念也在參與的過程中
逐步接受和了解。



2011年5月8日在甘光拉蘭，民眾響應環保，自備容器打包素食。

攝影：林晉賢

經過大家的努力，當年共有二百四十間素食館及個人發心供齋、最後有八萬一千七百三十四人響應一日齋戒。

非素不可 非說不可

二〇一〇的『齋戒懺悔』到二〇一〇『非素不可』。

上人的聲聲呼喚，弟子們都聽到內心裡面，賦予行動的方式非常的多，大家各自努力推素。



檳城洗腎中心推素檔案照片

● 全馬各地從二〇一〇年
三月二十八日統計至
二〇一一年十二月十
二日，大型推素行動
有105,763人次參與。



喬治市區副負責人王
慧箏師姊，法號慈拯。
師姊言很多志工對她
說：『每一次聽到上
人開示『非素不可』
就會想到慈拯。』
師姊覺得要名副其實，
自己要有所行動，於
是應上人所開示：
『一指傳法』；從網
絡看到護生的畫面，
剪輯後發給朋友們。

朋友們看了影片也會
回饋：『很可憐』；
但是問起：『是否要
開始茹素』，可能就
沒有了下落，也無法
繼續追問結果。



馬Daai Channel 『覺醒的呼喚』畫面

慈拯師姊立志要在推
素的道路上想出一個
辦法。



慈濟志工 王慧菁

我們一定要想出東西

馬Daai Channel 『覺醒的呼喚』畫面

師姊最為觸動的是上人開示：『一秒鐘二五五六。』。

全球
GLOBALLY

1秒 2,556 隻動物被殺(不含水中生物)
Every second 2,556 animals are killed, (excluding marine life.)

1天 2億2千多萬 生靈被宰
Every day over 220 million animals are slaughtered.

1年 806億多 動物送命
Every year over 808 billion animals are killed.

依據聯合國糧農組織(FAO)2019年統計
Food and Agriculture Organization of the United Nations





每一秒的大屠殺，生命被殘殺的痛苦與恐懼，讓師姊很難受。

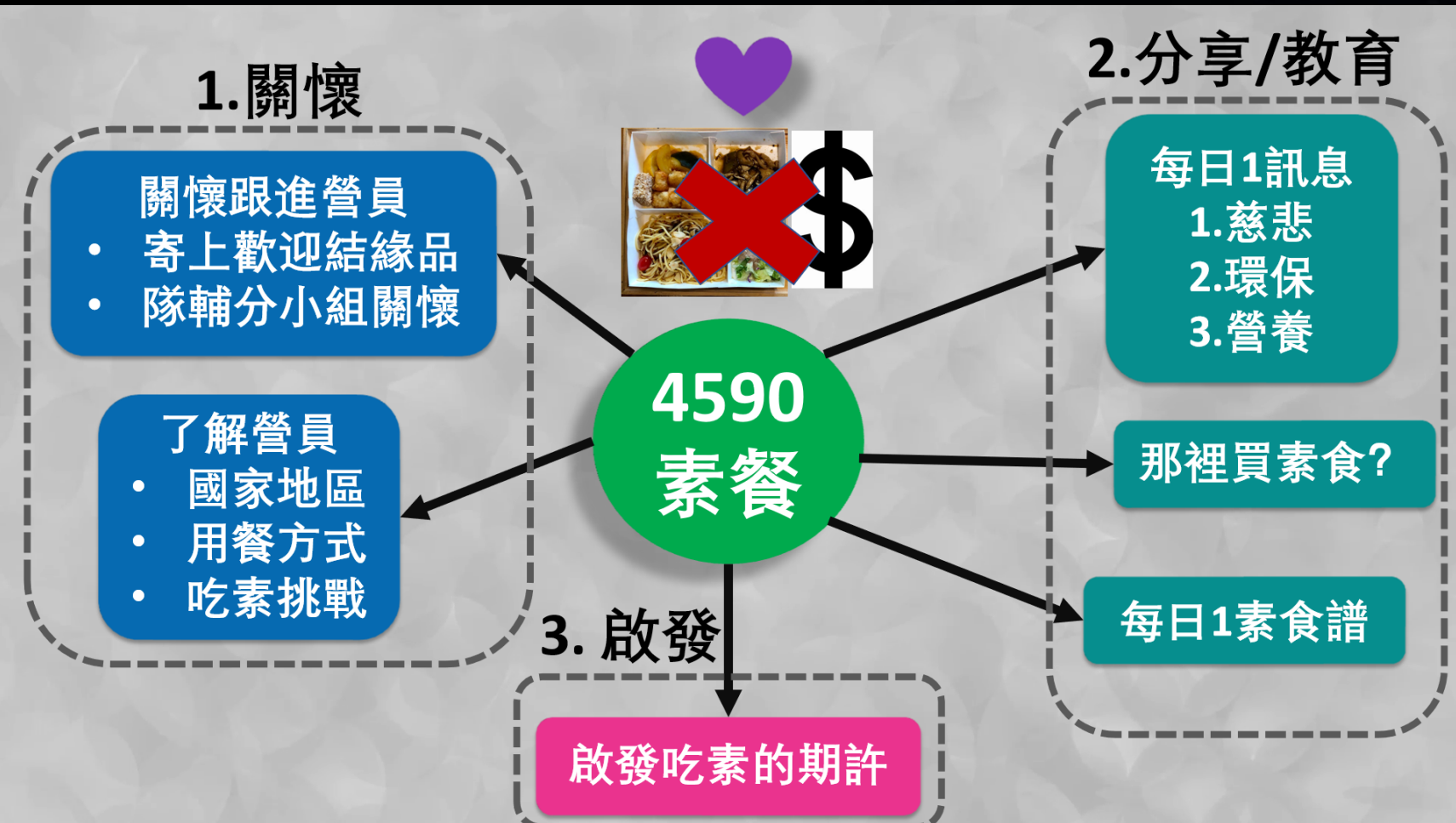
慈濟志工 王慧菁

發生著那個

慈濟志工 王慧菁

好像大屠殺

慈拯師姊提出『授之
予』餐』，不如授之
予『法』；通過關懷
分享，達到愛心的啟
發。





信心升起願為『動物
的代言人』，進而結
合營隊的概念，啟動
『雲端推素營隊：一
起蔬食』。

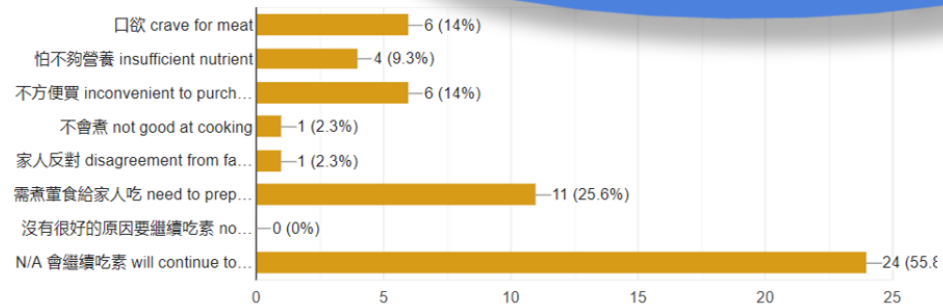
馬Daai Channel 『覺醒的呼喚』畫面

從營員報名時回答的
問卷，找到對方想了
解的資訊。

了解營員

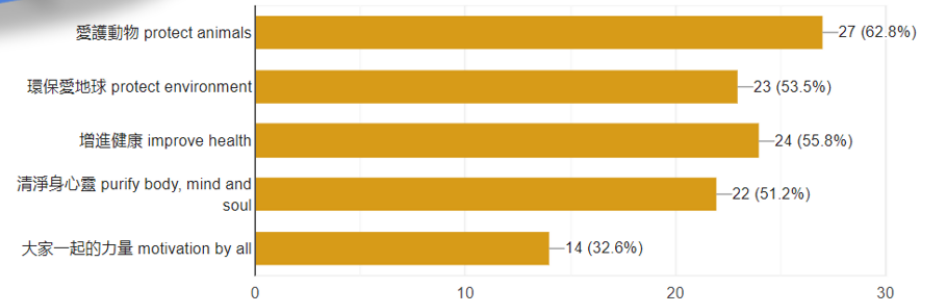
還未能吃素的原因 Reasons of not able to become a vegetarian

43 responses



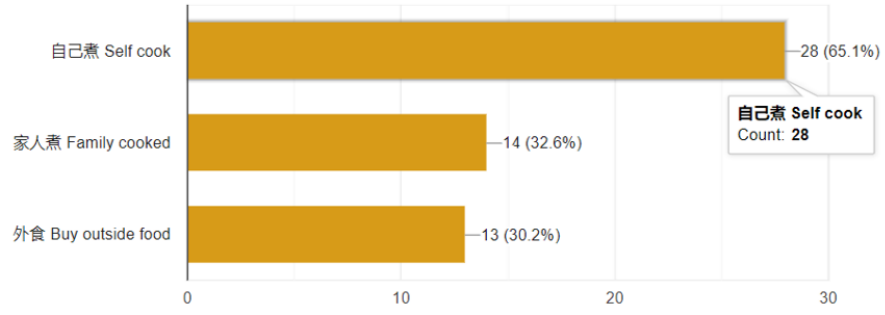
吃素的原因 Reason of becoming a vegetarian

43 responses



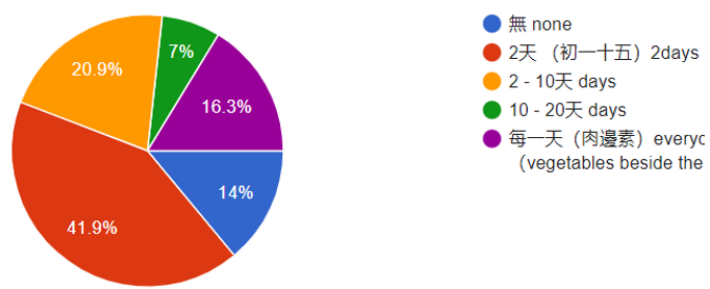
日常準備餐食的方式? Current meal preparation

43 responses



以往每個月吃素的次數 Frequency of having veg meal in a month

43 responses



暢說本懷
盡情的說
天天說說
說17天

| 日期 | 素訊主題 | 傳法者 | 素譜 |
|-----|---------|-----|----|
| 901 | 營養健康 | 蓮珠 | 慈苒 |
| 902 | 環保 | 瑾熙 | 慈苒 |
| 903 | 慈悲護生 | 慮暖 | 慈苒 |
| 904 | 營養健康 | 惟曜 | 慈苒 |
| 905 | 環保 | 慈姘 | 慈苒 |
| 906 | 慈悲護生 | 秀卿 | 慈苒 |
| 907 | 營養健康 | 毓敏 | 慈苒 |
| 908 | 環保 | 慈瑜 | 慈苒 |
| 909 | 慈悲護生 | 惠淑 | 濟扶 |
| 910 | 營養健康 | 雪華 | 濟扶 |
| 911 | 環保 | 慮朗 | 濟扶 |
| 912 | 慈悲護生 | 慮暖 | 濟扶 |
| 913 | 營養健康 | 惠淑 | 濟扶 |
| 914 | 環保 | 毓敏 | 濟扶 |
| 915 | 慈悲護生 | 慈瑜 | 濟扶 |
| 916 | V-world | 慈拯 | 濟扶 |
| 917 | V-world | 慈拯 | 濟扶 |

2. 分享/教育

每日1訊息
1. 慈悲
2. 環保
3. 營養

那裡買素食?

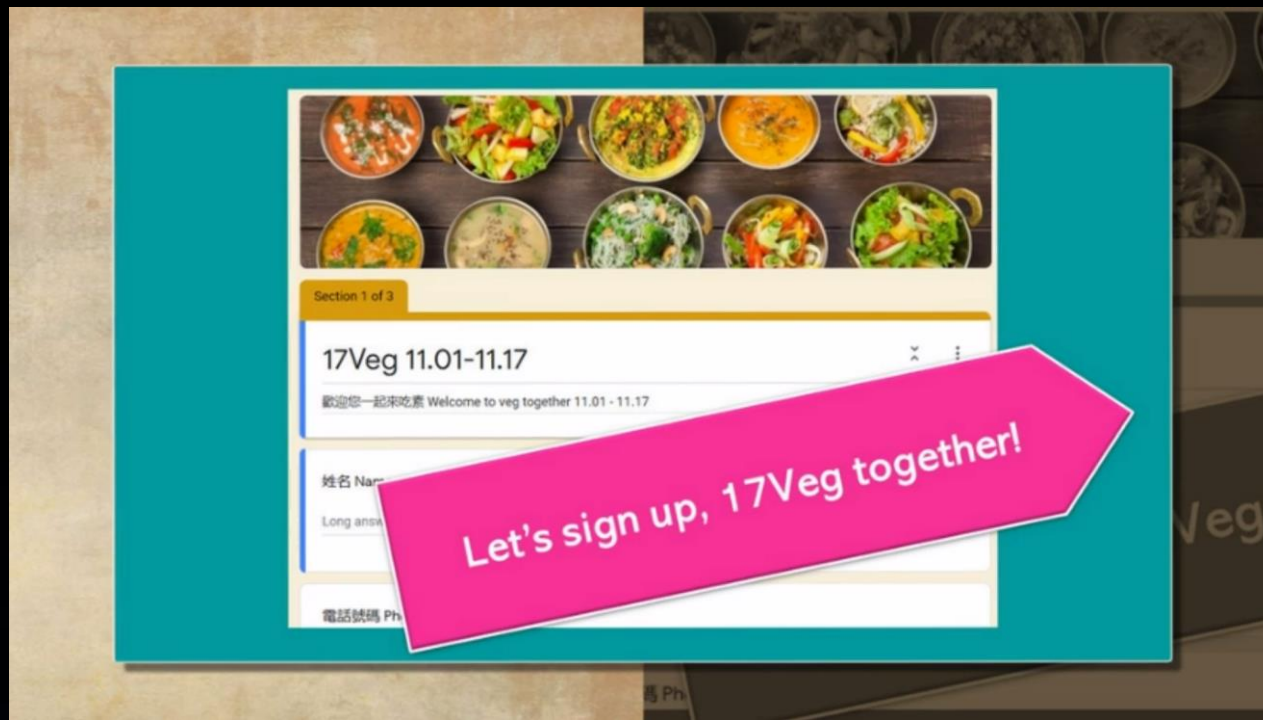
每日1素食譜



把握十七天的營隊，
盡情分享：『非素不
可；非說不可』。

雲端營隊
一指傳法

在全體志工的推動下，第一次邀請到了六十位志工和會員的參與。



| | |
|---------------------|--------------------|
| 陈姝娟 | 燕萍 |
| 黄文霞 | Soon Poi Kin |
| 陳清瑄 | 魏晓蕙 |
| 方少玉 | 林珊珊 |
| 汪晋 | Chim Lee Choo |
| 汪晋昇 | Yuan Jing Wern |
| Teoh Wek Ngoh | 苏雅云 |
| Kok Sau Khoon | Heng hy |
| Adelyn Lee Saw Eng | AlexThoay |
| JANICE YAP INN HONG | Lee Cheng Moy |
| Jane Jane | Kelly Tan Hooi See |
| William Zhan 詹奇達 | Ng Yoke Kwang |
| Loh Swee Leng | 陈敏茹 |
| Yap Chong Jin | 王慧敏 |
| Lim Choo Hwa | 陈婉诗 |
| 陳美蘭 | Jenny |
| 陳秀鸞 | 江秀金 |
| 葉婉宜 | 李雪芬 |
| 葉子恩 | 陳慧潔 |
| 葉順國 | Ngo Phoay Tin |
| Betty Lee | Ooi Chang Chyh |
| 张时月 | Lee siew chen |
| 纪珠兰 | Geh Chiew Li |
| KOH JIH SIM | Jessica Lau |
| 曾昭成 | 王雅瓊(見习) |
| 鍾鑽嬋 | 江婷婷 |
| 林福有 | chan qi ze |
| IRENE LOH | Gwyent Tan |
| Wong Ah Seong | Lim Swee Yoke |

開營禮上播放的影片，闡述生產線宰殺的情況，讓大家了解一秒鐘二五五五是如何發生。

每一秒 2556 生命... HOW?



● 來自印尼的SUKI通過
在馬國的姐妹邀約下
參加了『一起蔬食』
行動。

● SUKI.沒有茹素的概念，
參與雲端營隊是一個
全新的體驗。



一開始SUKI也邀請了
小女兒一起蔬食。

選擇隔天茹素來作為
人生第一次的體驗。

參與了開營禮，看到
了動物被屠殺的畫面，
也開始吸收護生愛生
的理念。

參與了幾天過後，一
個夜晚，SUKI做了一
個夢。

夢中SUKI和一群人走向了一個房間。
進入了房間發現到房內有很多的牛隻。
這一群牛要面對的是將被宰殺的命運。
當房間門打開，人們進入的時候，這一群牛，每一隻都回過頭看著進入房間的人們。

● SUKI 形容到：『每一

隻牛的臉上都流露出一
非常可憐的臉色。』

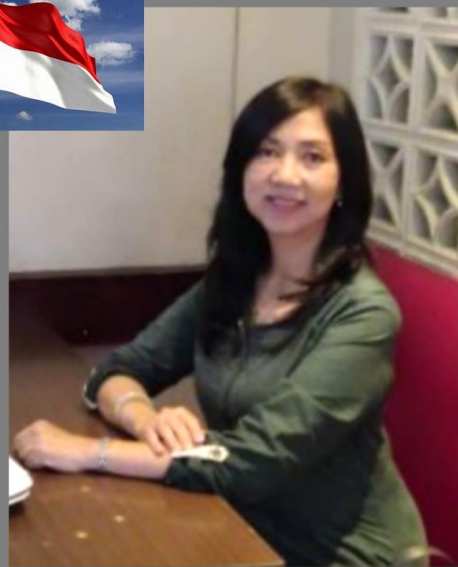


覺醒的呼喚

原來SUKI很愛吃牛肉，
經歷了營隊體驗，又
做了這樣的一個夢，
SUKI覺得不可再吞食
牛肉了，應要懂得護
生了！

我期許吃素因為

吃素拯救生命，
讓生命更有意義。
這是一個很新的體驗，
非常有意義。



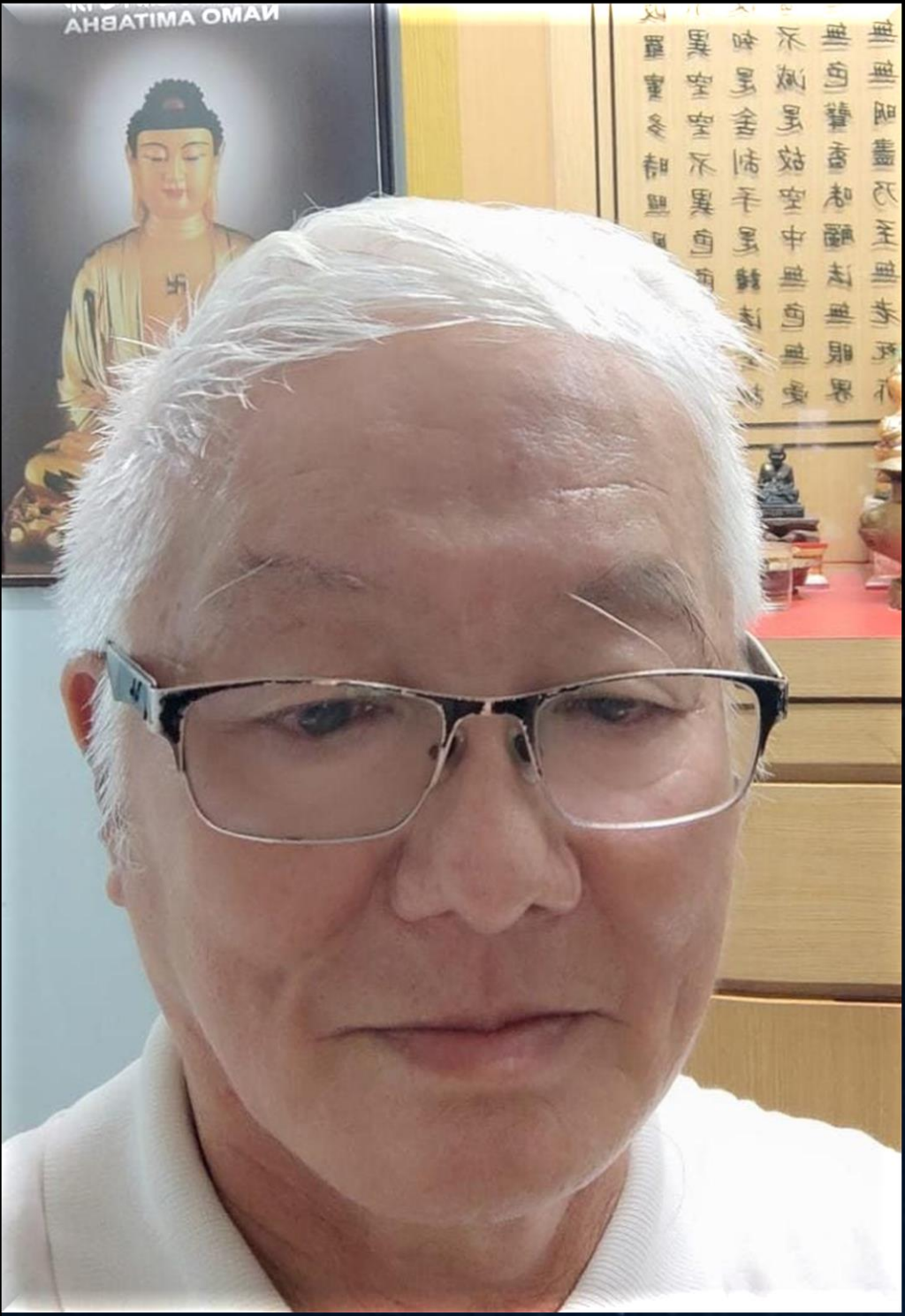
從沒吃素的她。。。
喜歡吃牛肉的她。。。
夢到自己進入一間房間，很多只牛在看
着她。。。覺得這是一個覺醒的聲音

Suki 17素

● 營員曾昭成在二〇一三年因切除肝腫瘤後開始吃素；身體健康也漸漸改善了。

● 五年後因貪於口欲，又再葷食。

● 這次參加了『一起蔬食素』，再次被提醒素食有益於身體的健康。



● 曾先生希望每個月增加吃素的次數，開始學習由葷轉素。

● 營員 Irene Goh 表示
這十七天來，身體感
覺輕鬆了，往後會增
加吃素的次數。



● 營員黃文霞參與營隊
是因為了解到病從口
入，期許志同道合可
以一起推素，相互激
勵，相約一起茹素愛
動物。



● 營員Adelyn Lee 是林
慈珽師姊的會員應邀
參加『一起蔬食』。

● Adelyn表示在群組裡
面看到了很多可愛的
動物畫面，



於是把所見的畫面和
視頻也給了家人看，
邀請『無肉不歡』的
先生一起蔬食，沒想
到先生答應了。

隨後和孩子們分享，
兩位孩子也答應了，
Adeilyn 分享到要聽上
人的話：『一手接愛，
一手傳愛』，

喬治市「一起蔬食」分享資料



● 家人也參與；期待結
合一家人的愛，把地
球救起來！

● 營員王冠凱曾經看過
動物被宰殺的視頻心
生不忍。

● 冠凱表示能感覺到動
物面臨被宰殺時候的
無助和悲傷。

● 吃素能幫助那些動物，
而且能跟它們結善緣。
所以希望更多人一起
茹素。



● 王冠凱希望更多人一起茹素。

● 營員馮子軒表示素食
可以減碳拯救地球，
保護生靈萬物，減少
身體負擔，也可淨化
心靈會繼續堅持茹素。



見習志工張悅雨師姊
從手術後開始茹素，
醫生怕不夠營養就勤
說要吃點肉。

聽上人開示『非素不
可』；又遇到了『一
起蔬食』就參加了，
接下來會繼續持素。



● 見習志工魏曉蕙師姊
參加『一起蔬食』體
驗到了茹素後身體的
變化，背痛也減輕了，
所以會堅持繼續茹素。



不能再冷漠

● 見習志工江婷婷參與
第一梯次的『一起蔬
食』。

● 婷婷平日初一十五會
持素，但是有時也會
忘記。



婷婷表示每一次參與
共修、活動都聽到大
家分享茹素。

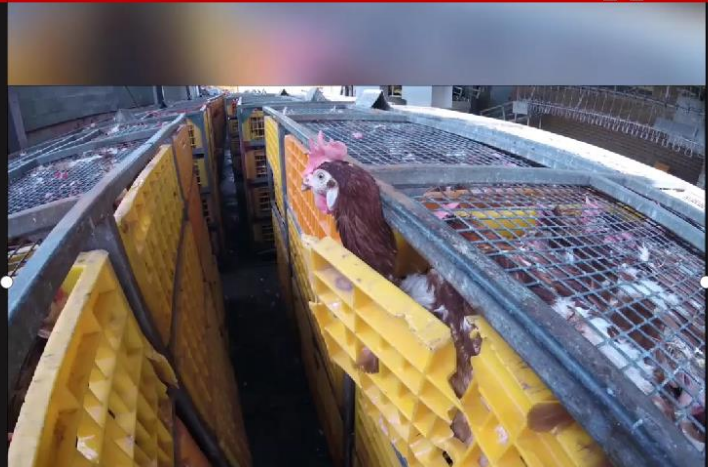
婷婷覺得自己只是見
習志工，也還沒想要
轉換身份；所以時間
還沒到，沒有要茹素
的打算。

所以，平時聽到大家
的分享或者上人的開
示都會先把耳朵關閉。

每一秒 2556 生命... How it happens?



每一秒 2556 生命... How it happens?



並且會安慰自己：『沒關係，時間還沒到。』。這一次受邀，不好意思推拒；在開營禮上，看到了畜牧場的環境，也親眼看到了動物在被宰殺前的恐懼。

喬治市

『一起蔬食』 分享資料

婷婷堅定的告訴自己。
『十七天走過來了，
自己還活著！』

不可再冷漠的關閉眼
睛和耳朵；只要控制
好自己的口慾，就能
還動物一個應該享有
的生態環境。』
營隊後，婷婷加入素
食的行列，由『葷』
轉『素』。

一個月之後。。

财经新闻

气候影响外劳紧缺 蔬菜涨价比肉还贵

2020年12月14日



『菜貴過肉』的現象。至60%，甚至出現了期蔬菜價格飆漲80% 蔬菜供應減少，致近農縮減種植規模，使影響及外勞緊缺，菜一個月之後，因氣候

20211210【環保】馬來西亞蔬菜飆漲 堅定茹素不退轉

馬來西亞檳城

蔬菜漲價表 (以公斤計算)



西蘭花
↑ 150% RM8 → RM20

菜心
RM5 → RM8

長豆
RM8 → RM15

紅辣椒
RM13 → RM19

包菜
RM4 → RM6

青辣椒
RM10 → RM14

倪碇絲和鍾明明近期
因參加『一起蔬食』，
才轉為素食者一個多
月，就面對蔬菜價格
高漲的問題。



營員倪碇絲



營員鍾明明

『一台午餐』畫面

兩位都是家庭主婦，
平日的花費都要精打
細算，菜價上比肉還
貴，無疑增加了家庭
開銷。

在這樣的情況下，她
們會不會選擇重食葷
食？

志工跟進兩人的情況，
兩位異口同聲表示了
長久持素堅定的決心。

倪碇絲表示：『當動物被殺的時候，牠們是在掙扎恐懼，身體就產生那些毒素，如果我轉素為葷，那我不是把那些毒素，吃到身體裡面。我不可能為了節省那一點點錢，讓我的健康退化，

我就是堅持吃素，
即使貴一點我就是，
省將來的醫藥費。」



當牠們動物被殺的時候

鍾明明覺得敵不過口
欲和飲食習慣不敢參
與，在師姊再三的邀
約下參加『一起蔬
食』。

明明表示：『我難得
走到今天了。我不想
回頭，不想吃葷來給
承擔殺生業，我很怕。
怕報應，假如報在自
己的孩子身上，真的
是後悔莫及。』

也遇到蔬菜價格升漲，
明明選擇吃較便宜的
蔬菜，也運用家裡的
空地種菜，來平衡買
菜開支。



『大愛二台午餐』畫面

● 愛心啟發了解道理，
即使遇到困難也不會
退縮，營員的堅持讓
志工推素信心倍增。



『大愛二台午餐』畫面

喬治市和氣區啟動『一起蔬食』，第一梯次邀請到六十位營員參加，第二梯次由營員邀請自己的朋友，參與人員增加到一百十五位。



VEG TOGETHER 17 素

17天17吃素17學習...

華人吃素1年影響多大?
素食者/素家的生活其實都很大!

素食 = 環保

了解素食營養

日期: 1/11 - 17/11
對象: 想要一起學習吃素者

喬治市『一起蔬食』宣導資料

採納雲端推素的社
區增加到了十二個
據點。

參與人次達六百六
十三人，二十二位
營員轉葷為素。

◎證嚴上人《每日一叮嚀》—

同心共濟弭災疫

人間和平，

唯有愛；

非素不可，

才是真實的愛。

2020.07.11



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