

二〇二一年十一月一日—  
十二月十四日

『非素不可』

一起蔬食雲端營隊

第一則

緣起及帶動模式

二〇二一年九月十一

日，馬來西亞靜思弟子有緣與上人座談，席上眾人向上人發願：『一人一善，蔬食行善；人人茹素，遠離災難。』。



圖片：大愛台人間菩提



眾人的發願，得到  
 上人的祝福；此番  
 誓願烙印在每個人  
 的心裡。



I look forward to them accomplishing this.

師父期待你們做到

圖片：大愛台人間菩提

在此前全馬志工在聽  
到上人開示『非素不  
可』之後，也已經各  
自在推素，統計下來  
全馬志工較大型的行  
動有七項，多以送餐  
為主。



二〇二一年十月九日，

合心幹部召開特別會議，對『一人一善，蔬食行善；人人入素，遠離災難。』提出重點推動方向。

2021年8月29日上人開示

業，有善業、惡業；心是善則念念都是愛，心是惡則念念都是惡。希望人人都能發揮愛心、彼此珍惜，更要相互勸勉多聞法、力行法！

我們的目標：  
人人茹素  
負起大哉教育的使命  
持續，永續

合心會議簡報內容

當天合心組長宋濟暉  
師兄分享：『以人人  
茹素，負起大哉教育  
的使命，把『推素』  
立為持續推動，永續  
經營的方向。』。



合心組長：宋濟暉

拍攝：林俊業 日期：2020年10月18日準慈誠委員共識營

此方案提出後，合心  
幹部廖慈聰師姊提出  
其所在的社區：『喬  
治市』和氣區推素方  
式非常有創意，並分  
享到此方案應可作為  
長期推素的方案。



合心：廖慈聰

拍攝：郭樂健(誠健) 日期：2019年12月26日歲末祝福彩排

VEG TOGETHER



感恩尊重生命 爱

緣起

雲端推素 一起蔬食

喬治市和氣負責人王  
慈拯師姊提出『雲端  
營隊』的概念，建議  
邀請會員加入為營員，  
過程無送餐的服務，  
純粹的『轉蔬』理念  
分享。



© 佛教慈濟基金會馬來西亞分會版權所有  
© Buddhist Tzu-Chi Merits Society Malaysia. All rights reserved.

喬治市和氣區負責人：王慈拯

拍攝：符致瑋(濟扶)

日期：2021年1月21日負責人團隊歲末祝福

此建議獲得同區的  
合心幹部林慈冉師  
姊的全力支持。

林慈冉師姊



© 佛教慈濟基金會馬來西亞分會版權  
© Buddhist Tzu-Chi Merits Society Mal

攝影者：梁馨文 日期：2021年2月6日 全球連線歲末祝福

慈冉師姊也是第一批  
回花蓮尋根的十八位  
志工之一，捐款會員  
從開始做慈濟跟隨至  
今也有二十多年。



馬來西亞分會第一批回台志工  
檔案照片

疫情期間，團隊啟動  
感恩戶關懷，法親關  
懷；讓師姊想到長年  
護持慈濟的大德會員  
要如何開展關懷；適  
逢精舍師父在結夏安  
居期間每日的午間祈  
禱後分享。  
於是邀請會員加入雲  
端聯絡處開放的午間  
ZOOM連線精舍。

會員參加午間祈禱才  
了解到原來在慈濟有  
那麼多可以學習的地  
方。

會員正面的回饋，使  
慈冉師姊更加迫切的  
要推動更多慈濟項目  
給予會員讓大家受益。



慈濟精進網圖片

● 會員正面的回饋，讓  
慈冉師姊更加迫切的  
想要推動更多慈濟的  
項目給予會員，讓大  
家受益。

● 當慈拯師姊提出『雲  
端推素營隊』之時，  
慈冉師姊落力邀請會  
員加入，讓團隊獲得  
向前的動力。

# 『17 VEG 一起蔬』

食』，取其意為『一起蔬』；主要是在眾多推素的方法中與其它的模式有所區別。



17天17吃素17學習...

日期: 1/11 - 17/11

對象: 想要一起學習吃素者

喬治市和氣區第一梯次雲端營隊

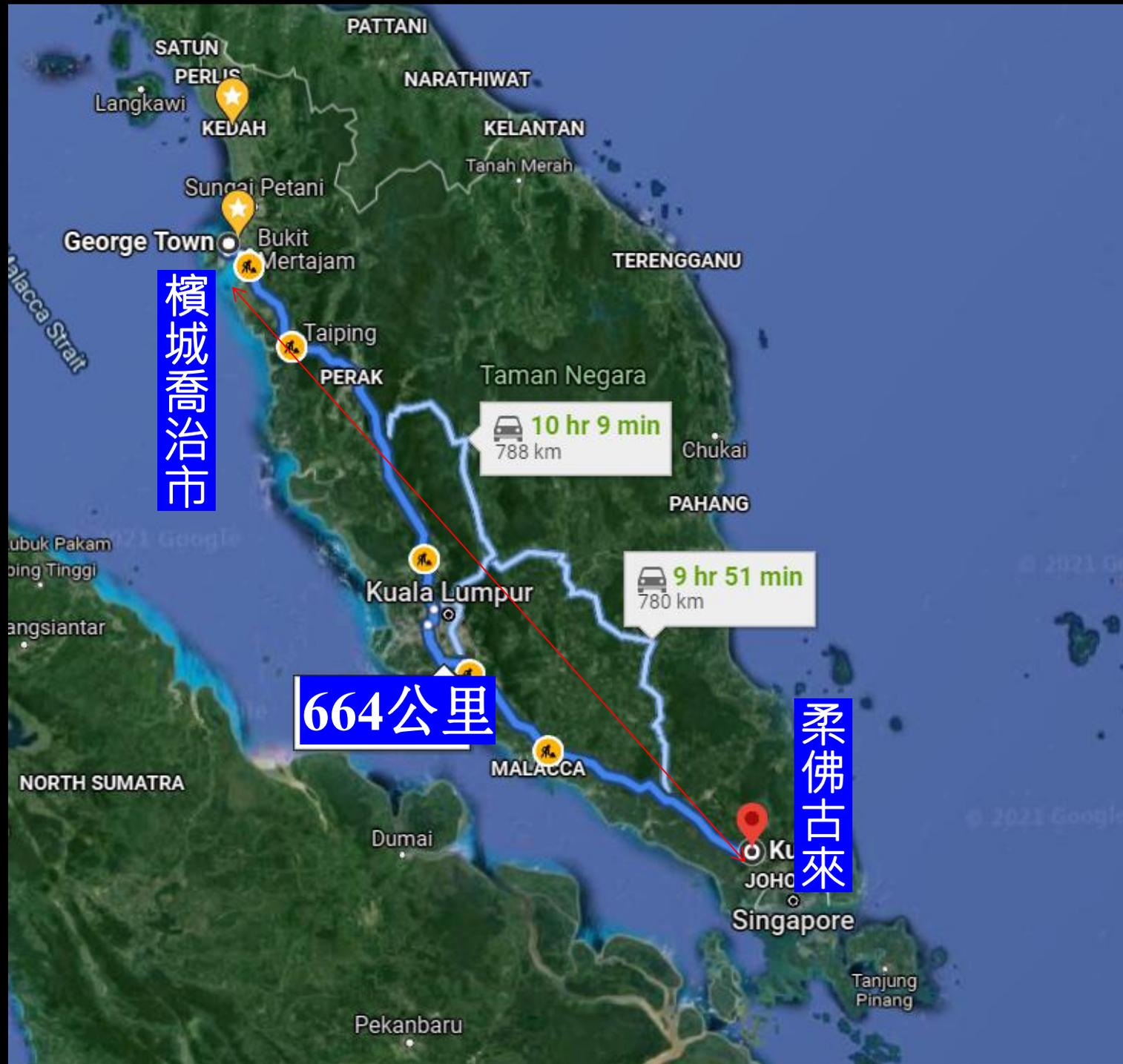
『一起蔬食』宣傳海報

邀約會員加入平台前，  
 志工需詳細的讓會員  
 了解營隊模式；這是  
 純粹的理念分享的營  
 隊，會員同意後填寫  
 問卷方完成報名。

Timestamp	姓名 Name	電話號碼 Phone#	地址 (請詳寫供郵寄) A	性別 Gender	年齡 Age	已經是在吃素食了嗎? Are	慈濟志工? Tzu Chi volun	邀的您參與的朋友 Friend	日常準備餐食的方式? Cu
10/19/2021 21:20:10	C			女Female	40-50	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	濟濟師伯(庄炳強)	自己煮 Self cook
10/20/2021 16:48:13	蔡			女Female	40-50	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	濟濟師伯(庄炳強)	自己煮 Self cook
10/22/2021 7:21:33	M			女Female	20-30	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Kelly	外食 Buy outside food
10/23/2021 9:15:07	羅			男Male	40-50	不是 No	慈濟志工 TzuChi volunte	斌兰師姑	外食 Buy outside food
10/23/2021 10:07:54	L			男Male	40-50	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	王慧惟	自己煮 Self cook
10/23/2021 10:19:48	吳			男Male	50-60	是 Yes	慈濟志工 TzuChi volunte	慈惟師姐	家人煮 Family cooked
10/23/2021 13:12:07	黃			女Female	50-60	是 Yes	慈濟志工 TzuChi volunte	Yes	自己煮 Self cook
10/23/2021 14:44:02	6			女Female	50-60	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Yes	自己煮 Self cook
10/23/2021 17:26:12	梁			女Female	50-60	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	陳素堂	家人煮 Family cooked
10/23/2021 17:36:36	陳			女Female	20-30	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	劉冠蓉	自己煮 Self cook
10/24/2021 18:25:02	C			女Female	40-50	是 Yes	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Khoo Boo Eng	外食 Buy outside food
10/25/2021 13:50:15	C			女Female	50-60	不是 No	慈濟志工 TzuChi volunte	張理珍	家人煮 Family cooked
10/25/2021 14:25:00	王			女Female	40-50	是 Yes	非慈濟志工 Non Tzu Chi	好的謝謝師恩 🙏	自己煮 Self cook
10/25/2021 21:10:56	侯			女Female	30-40	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Lim Kim Tin	外食 Buy outside food
10/25/2021 21:32:34	T			男Male	40-50	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	斌兰師姑	外食 Buy outside food
10/26/2021 14:25:29	T			男Male	20-30	是 Yes	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Relatives	家人煮 Family cooked
10/26/2021 21:18:30	T			男Male	50-60	是 Yes	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Relative	自己煮 Self cook
10/26/2021 21:23:03	K			女Female	50-60	是 Yes	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Relatives	家人煮 Family cooked
10/26/2021 21:35:45	T			女Female	20-30	是 Yes	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Pang Kee Nyak	家人煮 Family cooked
10/26/2021 21:50:24	S			女Female	20-30	不是 No	慈濟志工 TzuChi volunte	潘嬌	自己煮 Self cook
10/26/2021 21:56:47	O			女Female	40-50	不是 No	慈濟志工 TzuChi volunte	Lim Kim Tin	自己煮 Self cook
10/27/2021 9:29:02	蔡			男Male	10-20	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	林佳銀	自己煮 Self cook
10/27/2021 9:38:46	S			女Female	50-60	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Ooi Bee Lee	自己煮 Self cook
10/27/2021 20:22:59	J			女Female	40-50	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Ooi Bee Lee	外食 Buy outside food
10/28/2021 7:13:59	李			女Female	50-60	是 Yes	慈濟志工 TzuChi volunte	林佳銀	自己煮 Self cook
10/28/2021 7:17:19	蔡			男Male	>60	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	林佳銀	家人煮 Family cooked
10/28/2021 12:23:37	L			女Female	40-50	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	P01CT0201 Pong Wooi f	自己煮 Self cook
10/29/2021 20:38:07	黃			女Female	40-50	是 Yes	慈濟志工 TzuChi volunte	人文學校	自己煮 Self cook
10/30/2021 12:49:56	C			女Female	40-50	是 Yes	非慈濟志工 Non Tzu Chi	Jennie Looi	自己煮 Self cook
10/30/2021 22:24:35	鍾			女Female	40-50	是 Yes	慈濟志工 TzuChi volunte	慈濟志工	自己煮 Self cook
10/31/2021 10:07:21	Y			女Female	>60	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	林碧英	自己煮 Self cook
10/31/2021 18:10:13	yi			女Female	30-40	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	林全珍師姑	自己煮 Self cook
10/31/2021 23:24:25	Li			女Female	>60	不是 No	慈濟志工 TzuChi volunte	Myself	外食 Buy outside food
11/1/2021 21:49:19	黃			女Female	50-60	不是 No	非慈濟志工 Non Tzu Chi	林全珍師姐	外食 Buy outside food

亞依淡和氣區第一梯次雲端營隊

『一起蔬食』營員問卷



Google Map 馬來西亞半島地圖

與此同時與檳城喬治  
 市距離六百多公里外  
 的柔佛古來團隊，同  
 樣的也為推素絞盡腦  
 汁。

## 轉葷為素有七難

1	堅持改變	有困難
2	改變食慾	有困難
3	營養均衡	有困難
4	業力阻礙	有困難
5	社交聚餐	有困難
6	祭拜習俗	改變難
7	烹飪方式	改變難

為了達到有效的推  
素效果，古來團隊  
請已經轉葷為素的  
志工回憶和盤點自  
己當初改變習慣面  
對最大的困難，總  
結下來有七點。

● 轉葷為素有七難

● 而從報名參與『雲端營隊—一起蔬食』的營員問卷中，團隊也發現了許多入素困難的共點，針對第一批營員的問卷，大家集思廣益想出了解決方案。

轉葷為素有七難  
有心對治就不難

堅持改變有困難

堅持改變有困難但是現  
在科技發達保持聯繫不  
困難，營員加入之後，  
大家善用營隊經驗安排  
隊服給予陪伴，通過短  
訊每日給予關懷。

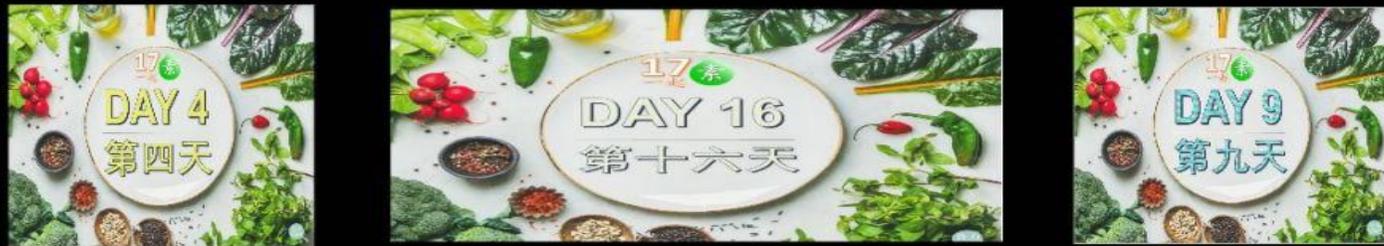


定時關心

同時在每日在預訂的時  
間內，發出問安短信，  
彼此祝福。



彼此祝福, 慈悲和感恩的人最幸福



让我们远离传染疾病, 且疫情能早日消弭



# V-Breakfast



在隊服和工作人員的  
帶動下，大家分享彼  
此的用餐情況，平台  
熱鬧有人氣，讓營員  
感受到茹素有夥伴的  
同在感。

學員 Lee Yoke Fang

學員 玉燕

學員 Toh Chu Ting

學員 Lee Fung

志工 Tan Peshi

學員 Meior Tan

志工 慈惟

志工 慈尹

志工 濟踐

隊服長 濟汶

隊服 蓮珍

隊服 梅麗

隊服 偉聞

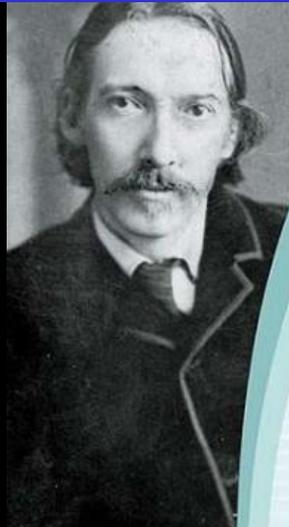
隊服 金珍

19/11/2021

● ●  
改變食慾有困難

有營員原本就有初一十五茹素的習慣，也有人曾素食卻難斷口慾；而在每日信息傳遞的過程中，大家集中分享上人的開示、靜思語配合許多愛生、護生、救生的信息，啟發學員的愛心，同理心。

## 吃素信息



### 吃素的名人

羅伯·路易斯·史蒂文生  
Robert Louis Stevenson  
(蘇格蘭小說家、詩人與旅遊作家)

我們吞食動物的軀體，不僅無視於牠們像我們一樣擁有欲望、熱情和器官，並且還讓屠宰場每天圍繞著刺耳的叫聲，那是動物們因劇痛、恐懼而吶喊出來的。

We consume the carcasses of creatures of like appetites, passions and organs as our own, and fill the slaughterhouses daily with screams of pain and fear.

f 林幸珠

## 護生信息

Chicks on their way to the grinder, simply because they were born male.



## 上人開示



## 靜思語

◎證嚴上人《每日一叮嚀》— 同心共濟弭災疫

茹素不困難，從自己做起。  
因緣果報歷歷，不只為大地眾生，  
也要為自己的未來生。



2020.03.28

●  
改變口慾有困難，  
有心受教就不難。

● 營養均衡有困難

● 在報名的回憶中，  
我們驚訝的發現完  
全沒有素食理念的  
營員更多，他們最  
多疑問的是吃素的  
營養足夠嗎？

够营养吗？



## 《全植物饮食，我不缺营养》

活动：线上健康资讯分享  
日期：18/11/2021 (星期四)  
时间：8.00 PM- 9.00 PM  
主讲人：谢婉琪营养师  
主办单位：新山慈济人医会



谢婉琪 营养师

此活动将以中文呈现



均衡飲食不過量，聰明選材獲得營養素

Vivian 營養師的營養週記

# 鋅

素食營養

一天一湯匙堅果種子  
搭配大豆類與雜糧類同補鋅

含鋅的雜糧類



小麥胚芽



糙薏仁



紅豆與綠豆

含鋅的大豆類



青仁黑豆



黃豆



毛豆

含鋅的堅果種子



南瓜子



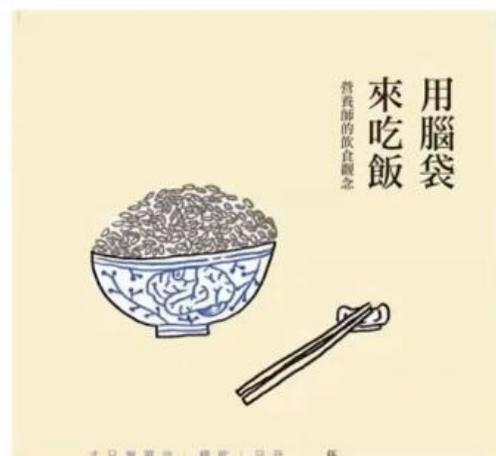
白芝麻



松子仁

伴有其他疾病者，請尋求醫師與營養師的指導更精確與客製化飲食

對此情況我們有人醫  
會支援，故營養資訊  
部欠缺，通過平台分  
享讓學員安心。



## 《用脑袋来吃饭》 读书会

# 營養師 曾淑貞師姐 分享

業力阻礙有困難

更多營員覺得各種各

類的困難在於自己的

業力習氣，每日『轟

炸式』的信息，讓營

員改變觀念不困難。

## 相關課題的分享。。。



古來和氣區『一起蔬食』平台資料

# 社交聚餐有困難

對於在外跑業務的營  
員來說素食的不方便  
就是聚餐的困難。加  
入平台之後才發現志  
工一樣需要跑業務，  
聚餐沒有問題。

偉聞



跟顧客一起素食

12:53 PM

亞依淡和氣區『一起蔬食』平台資料  
隊服馮偉聞分享與客戶一起用素食

吃素哪裡找？

從問卷中，大家發現  
部分雙薪家庭平日沒  
有開火煮食。

那里买素食  
不困難



**HappyCow**  
#1 App for finding vegan food

2M+ downloads  
180+ countries  
Join the world's largest vegan community

Get the App!  
GET IT ON Google Play

Search Vendor 搜索营业者

1. Nature's Vegetarian 天然素食馆	Business Hour : 8.00am to 9.00pm Open daily Updated 27/2/2021	0.45km++
2. Brown Poodle	Business Hour : 11.00am to 5.00pm Rest day : Wednesday Updated 13/9/2020	1.73km++
3. Evergreen Vegetarian House 长青素食之家	Business Hour : 7.30am to 7.30pm Rest day : Wednesday (Thursday cl	
4. Tao Healthy Kitchen 潮粥味道	Business Hour : 11.00am to 8.30pm Rest day : Sunday (Monday close if 1st &	2.86km++
5. One Day Green at The Shark Food Court 一日	Business Hour : 7.00am to 2.00pm Rest day : Monday Updated 2/9/2020	3.4km++

1 app SEARCH All

**Go Veggie Malaysia**  
Slash-/  
4.7★  
87 reviews

7.8 MB  
Rated for 3+  
1K+ Downloads

Install

Search here

Any Time 任何时段

Recommended 推荐

Kota Kuala Muda

Kepala Batas

Bayan Lepas

Parit Buntar

手機APP 蔬食地圖  
 每日信息中加發蔬食  
 地圖，營員通過手機  
 APP即可找到住家，  
 辦公室附近的素食館。

● 祭拜習俗改變難。

● 對於志工而言轉葷如  
素的世界沒有困難，  
營員提出的問題總有  
解決方案。



Forwarded from 濟踐

感恩妈妈诚心诚意準備全素食料理來祭拜祖先，子孫們有口福了

12:34 PM

亞依淡和氣區『一起蔬食』平台資料  
志工羅濟踐師兄提供家裡祭祖的“排場”

## 17 素 食谱

食材:

- 1香菇絲
- 2紅蘿蔔絲
- 3高麗菜絲
- 4豆包絲
- 5冬粉
- 香菜

\*依以上次序炒



桂花翅



食谱提供:劉慈果

## 17 素 食谱 16: 素豪油茄子



材料:

茄子  
灵芝菇  
葱  
姜

做法:先蒸茄子,,然后将以上的材料一起炒拌。

调味料 : 素豪油, 酱油, 盐

食谱提供: 符致琿

烹飪方式改變難。  
對於掌勺的家庭主婦，  
志工提供食譜，十七  
天內菜餚不重複。

# 轉葷為素並不難

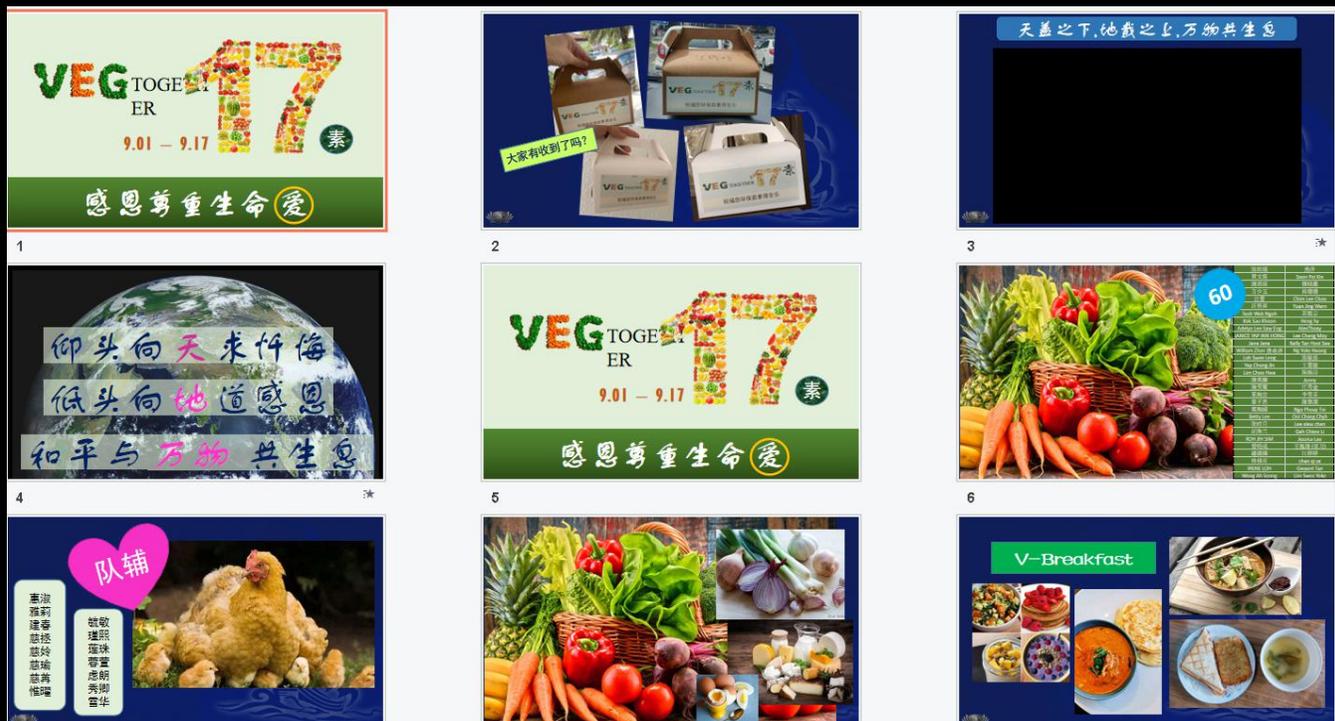
## 轉葷為素有七難

1	堅持改變	有困難
2	改變食慾	有困難
3	營養均衡	有困難
4	業力阻礙	有困難
5	社交聚餐	有困難
6	祭拜習俗	改變難
7	烹飪方式	改變難

## 轉葷為素七 **不**難

1	堅持改變有同伴-不困難
2	改變食慾有導航-不困難
3	營養均衡有醫師-不困難
4	業力阻礙有教育-不困難
5	社交聚餐有陪伴-不困難
6	祭拜習俗有典範-不困難
7	烹飪方式有食譜-不困難

接力使力



## 開營資料



## 每日傳送平台資料

喬治市和氣區啟動『一起蔬食』，材料齊全，從開營所需，每日發送平台信息和食譜都已齊全。

當負責人王慈拯師姊  
在全國負責人會議上  
分享後。  
其它和氣區逐步採納  
『雲端營隊推素』的  
概念，藉由喬治市的  
資料開始推素。



Zoom 會議畫面

從十一月一日到十二月十七日，全馬共有十個社區採納了雲端推素的概念。



志工透過募款本子上  
的名單邀約，會員普  
及全馬，及各自在海  
外的朋友或家人，故  
也有從海外參與的營  
員。

## 有缘千里能相會



十個據點的營員遍布全馬，還有美國，台灣，菲律賓，印尼，新加坡營員。

●  
通過十個據點的接力  
使力，在最多推動力  
的十一月中旬，每日  
有五百人同日茹素護  
生。



喬治市和氣區第二梯次『一起蔬食』開營ZOOM畫面



大哉教育 人人要加速覺醒  
愛護與尊重一切眾生命

非素不可 非推不可  
『一起蔬食』雲端推  
素營隊是一顆小石頭，  
一個推素的小方法，  
投入池塘希望激起連  
漪讓更多人加入推素  
的行列。

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