

二〇二一年十一月一日—
十二月十五日

『非素不可』

一起蔬食雲端營隊

第一則

柔佛古來聯絡處

心得分享

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

● 全馬志工積極推素，
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；人人茹素，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

柔佛古來團隊為推素
絞盡腦汁也用了許多
的方法。



馬來西亞半島地圖

素食 印度料理分

日期: 27/9/19 (星期五)
時間: 2:30 pm至4:00pm
地點: 慈濟古來聯絡處

*印族媽媽
TAMIL CHELVI 分享製作「THOS...」

*導讀 證嚴法師著作「撒下好命的...」

里老師: 陈美乐师姐

程免費)

No. 144, Jalan Kenanga 29/6, Bandar Indahpura
Tel: 07 663 4809

素食料理分享

日期: 28/6/19 (星期五) 時間: 2:30 pm-4:00pm

地點: 慈濟古來共修處
No. 144, Jalan Kenanga 29/6, Taman Indahpura, 81000 Kulai Johor.
Tel: 07-663 4809

里: 越南薄餅 ++
名: 谷粉西瓜西米露





粽

素食分享為大家帶來了熱氣蒸粽子，
歡迎大家踴躍報名參加。

日期: 24/5/19 (星期五)
時間: 2:30pm至4:00pm

地點: 慈濟古來共修處
No. 144, Jalan Kenanga 29/6,
Bandar Indahpura Kulai Johor.
Tel: 07 663 4809

菜單: 蒜香素粽子
料理老師: 范國祥師
導讀: 陳美樂
報名截止日期: 22/05/19
名額有限請儘快報名。

溫馨提醒
為了環保起見 請自備環保
筷子和竹





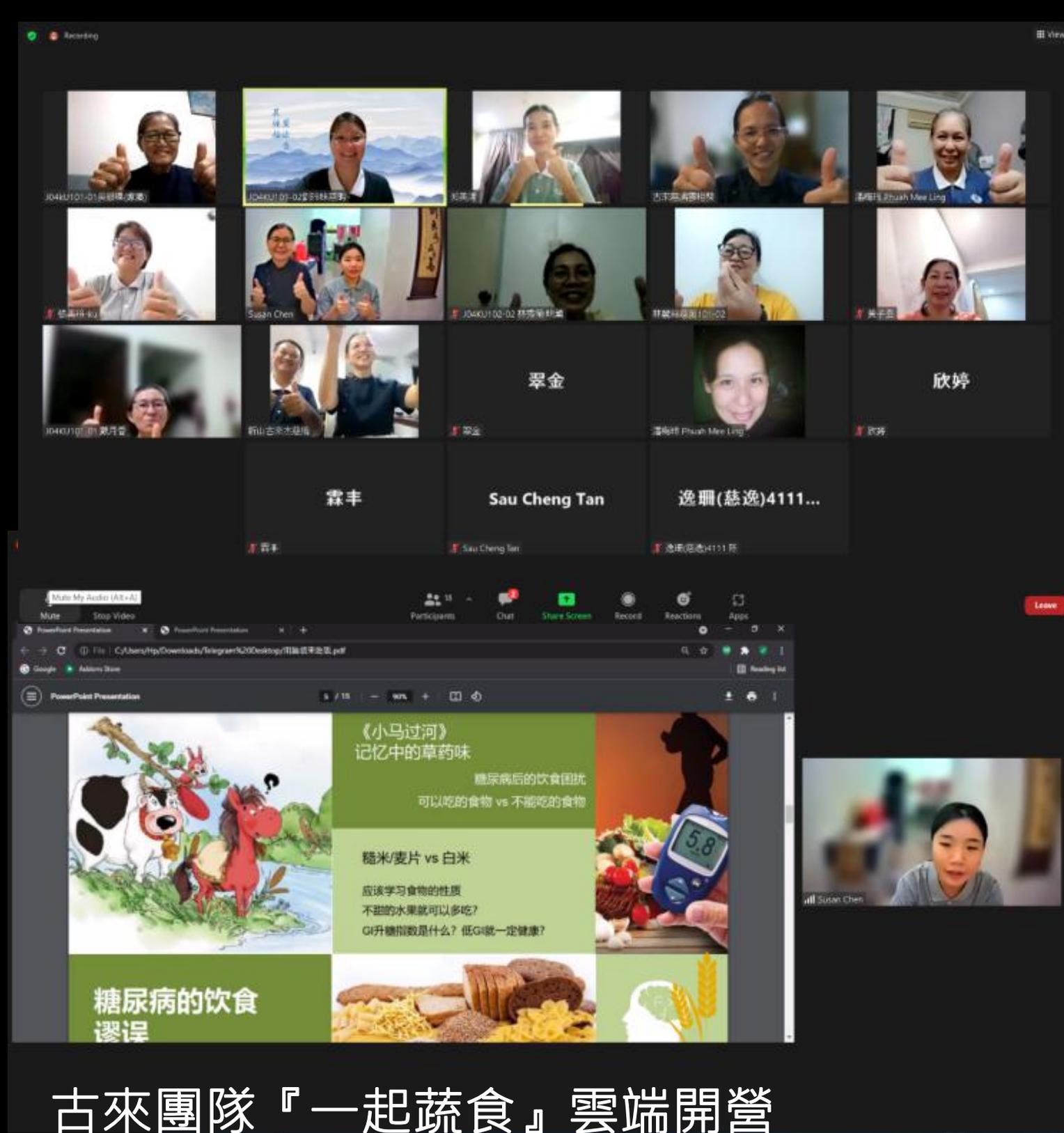
也曾舉辦素食料理班
和用各種方式推動和
分享素食料理。希望
藉此發揮影響宣導
『轉葷為素』。

二〇二一年十一月一

日古來團隊採納『一起蔬食』雲端營隊的概念，獲得一百〇三位志工和會員參與。

藉已轉素的五十一位志工分享帶動；活動後增加了三十二位願意開始學習茹素的人員。

首次嘗試雲端開營典禮，營養師曾淑貞師姊以『小馬過河』的故事帶動和做營養分



古來團隊『一起蔬食』雲端開營

營員心得

● 營員黃美珊分享：

『自己曾經茹素過一段時間，但沒有堅持。』。



『參與了『一起蔬食』，看到大家的蔬食搭配，讓我想再次嘗試蔬食，我會繼續嘗試蔬食。』。



黃美珊在營隊期間分享自己的餐點

學員吳漪菱分享：

『因為疫情，我參加了這個活動。我認為煮素食不難，我還是會繼續吃素喔！』



學員趙慧慈非分享：
『媽媽邀我參加『一起蔬食』我就參加了，我是可以繼續蔬食，只要媽媽不要把我煮得太醜就可以了。』



學員趙建恩表示參加
了『一起蔬食』後覺
得入素不困難，接下
來會繼續持素。





學員林希表示：『我
不排斥蔬食，而且葷
食太油膩了，蔬食比
較清淡健康，只是偶
爾還是管不住自己的
口欲。』

林希還說：『媽媽常
說茹素好，健康、護
生又環保，希望家人
都可以同她一起茹
素。』



林希在營隊期間分享自己的餐點

● 學員陳美詩目前在新加坡，她分享到：
『吃素對身體健康，
希望大家一起來茹
素。』



●
營員陳雅雯分享：

『蔬食對我們家來說，
是很平常的一件事，
媽媽十年前開始吃茹
素了，所以我們家基
本上都是以蔬食為
主。』



● 營員梁明星，鄭玉君，

梁瑜晨一家人參加了

『一起蔬食』。



梁明星

梁瑜晨

鄭玉君

● 鄭玉君分享到：『參加運動營隊對於我來說就像是我平時的不慎言行得以懺悔的好機會；祈願大家一起多來回應茹素環健康愛地球。』

十七天一起來蔬蔬看
對於我與家人的參與
無疑是個挑戰。

最令我驚訝的是先生
竟然給了我信心與鼓
勵，他說我們一定行
的，不會有什麼問題。
就這樣蔬果瓜豆的烹
調，還真吃出了美
味。』。

● 雷瓦蒂 (Revathi)

一家五口參加『一起
蔬食』，一家人八天
天內嘗試茹素，食入
口的四十餐每一口都
是清淨護生的善念。



LOGESVARAN 家裡二

人參加『一起蔬食』
做到了九天嘗試茹素
的體驗。



● 學員劉麗絲分享：

『茹素對身心靈有幫助，減少殺生，啟發慈悲心愛自己和地球，期許自己繼續學習茹素，增加蔬食次數。』。



● 營員陳霖豐分享：『
第一次開始吃素到今
天我覺得開心，從前
我覺得吃素很難的。
但沒想到嘗試後我也
能做到。』。



● 新進志工盤豪華參加

『一起蔬食』分享說：

『我吃素的原因是為
了身體健康，而且護
生、長養慈悲心、保
護地球。』。



見習志工江苡斐分享

說：『每天看見平台
各式各樣的料理，不
但大飽眼福，還增長
知識。期待自己能持
續！』。





馮允輝師兄和馮溫鳳
嬌師姊參加『一起蔬
食』。

馮允輝師兄分享到：
『參與『一起蔬食』
不知不覺，今天（十
一月十七日）也圓緣
了。
茹素後身體也變輕鬆
了，精神也更好，
不會怎麼疲憊，順
著因緣會和我家師姊
持續茹素。』

見習志工張美玲：

『從平台上看到大家的分享，現在我也學習煮菜時，儘量多樣化，讓它美觀、營養又開胃，我也會繼續茹素。』



潘秀珍師姊分享：

「最近鼻子敏感，鼻塞影响睡眠，因为不想吃药，除了用洗鼻子器洗鼻子，就打算茹素看看。」



因此十月二十七日開始茹素，剛好加入『一起蔬食』，在平臺上吃了很多美味佳餚和獲得健康吃素資訊，獲益良多。不知不覺吃素已進入十八天，至今鼻子敏感問題已獲得改善。

● 培訓志工鄭美清分享

說：『參加『一起蔬
食』後，覺得自己在
準備食材方面多了考
量。營養搭配和食材
使用也要思量好』。



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