

二零二一年十一月十五日  
日一十二月五日

馬來西亞

北海支會第二梯次  
21天健康挑戰



戰活動：

● 啟動第二梯次健康挑

海報設計：王明麗（慮菁）

# 健檢數據 無聲說法

●經過第一梯次的廿一天健康挑戰，學員們的健康及體重改善數據讓人鼓舞，見證『藥食同源』，吃對了食物，身體自然修復。



●學員的改變就是最好的見證，如同無聲說法。因此社區結合人文學校開始籌備第二梯次。此次報名人數踴躍，也分為三類：

一、參與挑戰

二、第一梯次學員

三、體驗健康素食

## 報名人數統計：

號	項目	人數
1	參與21天健康挑戰（前後驗血者）	29
2	第一梯次繼續參與第二梯次人數	16
3	體驗健康素食人數 （沒驗血也不是第一梯次學員）	34
	總人數	79

號	項目	人數
1	素食者	42
2	非素食者	37
3	慈濟志工	36
4	大德	43

◎證嚴上人《每日一叮嚀》—

同心共濟弭災疫

多素多福，  
五百個素食便當，  
能搶救38隻雞、  
1隻豬，免於吞入  
人的大嘴巴裡。

2020.07.05



● 透過活動，志工期許  
以螢火蟲的力量為拯  
救動物命盡一份微光  
力量。

號	項目	人數
1	非素食者	37
37人 x 42餐 = 1554 餐		
拯救了約 118只雞及3只豬		





羅仁勇（誠勇）醫師

攝影者：林俊業（本旭）

● 羅仁勇（誠勇）醫師  
為第二梯次健康挑戰  
學員的健康把關。挑  
戰前，線上說明會，  
讓學員了解健康挑戰  
的意義及原則。

● 前後的血液分析、學員的提問及全植物性飲食的疑惑及解說。

● 期許大家挑戰後依然可以持續以蔬食為主，才能為健康把關。



一、聯辦之

《齊心閣》素食館



齊心閣股東之一：吳國標



攝影者：林俊業（本旭）

● 曾錦華（慈資）與吳國  
 標是老鄰居，一次聊  
 起北海社區籌辦的廿  
 一天健康素食活動。

● 『阿標，你願意接受  
這個挑戰嗎？』開啟  
了《齊心閣》與慈濟  
聯辦第二梯次的廿一  
天健康挑戰活動供餐  
餐館。

● 由於是第一次合作，  
因此都由幾位股東親  
自策劃籌備。





左起：譚銀真、鄭萱芝、陳悅英、吳玉真

● 每逢星期三休息日，  
就由股東親自下廚。  
他們分享：平時都是  
員工開店及開爐火。

● 股東們們都不會，因此重新向員工學習。

● 股東之一的譚銀真分享有一次她負責煮飯，前一晚緊張得不能入睡，畢竟沒試過煮這麼大鍋的飯，萬一煮到不熟，該怎麼辦。

● 一群股東雖然覺得挑戰，但頻頻道感恩，這是他們開辦素食館的本意，要準備健康的素食；但為了因應市場需求而商業化，有點偏離。此次的合辦，讓他們非常歡喜，





● 雖然有點辛苦，但卻  
 有種說不出的喜悅，  
 期許有機會繼續合作  
 第二第三梯次的供餐

海報設計：王明麗（慮菁）



● 志工與《齊心閣》股  
東們一起備餐。

攝影者：林俊業（本旭）





摘自採訪畫面

● 《齊心閣》廚師賴國  
華擁有二十三年烹煮  
素食的經驗，這是第  
一次面對不一樣的挑  
戰。



● 他憑著多年累積的經驗及一顆平常心去面對。他分享：「起初很不習慣，因為煮的味道、調味及食材和平時不一樣，因此需要更長的時間去摸索。」

● 有時也面對食材不足，就要改變餐點，但經過幾天後，雖不完全掌握，但已漸漸可以去面對不同的問題。

。」



● 《齊心閣》團隊與志  
工力行推素之外，也  
行善布施。

攝影者：林俊業（本





● 健康挑戰期間，人文  
團隊輪流在《齊心閣  
《擺設淨斯資糧，讓  
參與者及民眾方便請  
購健康的淨斯資糧。

攝影者：林明柳（慮楹）



彭文宝也展示由慈济制做的素寿司餐，色香味俱全，以慰劳前线人员。

**号召全民响应“世界无肉日” 檳政府：停肉食素一天！**

November 17, 2021

檳州政府号召全民响应11月25日的“世界无肉日”，于当天实行停肉食素一天，马来西亚世界无肉日运动主席拿督比苏慕力吁请素食业者当天给食客“打折”，携手推动无肉日。

● 響應檳州政府號召的  
 《世界無肉日》，志  
 工特別在當天準備了  
 淨斯資糧試吃及食譜  
 分享，讓更多民眾了  
 解淨斯





攝影者：林俊業（本旭）

### 淨斯穀粉

一念自力更生的修行堅持，一分自利利人的單純心意，伴隨聲聲佛號與祝福在包包穀粉中流唱……🙏

淨斯，不是產品的交易，是一份敬愛大地與奉獻人类的虔誠。感恩精舍師父的慈悲與智慧。🙏

早餐：  
〈淨斯高蛋白特調〉



→食材：豆漿粉、22味五穀粉、堅果。

→步驟：依照個人口味喜好，調整水與豆漿粉、22味五穀粉的比例調配蛋白飲，堅果攝取一茶匙的量。攪拌均勻即可享用。



攝影者：林明柳（慮楹）

營養又健康的食品





● 表達感恩之意，送上  
淨斯資糧與環保愛心  
予團隊。

攝影者：林俊業（本報）





● 人文團隊與《齊心閣》股東們合影。

照片提供者：林瑞金（明晷）



● 團隊們的身影



攝影者：林俊業（本



# 二、健康檢測與 成果分析



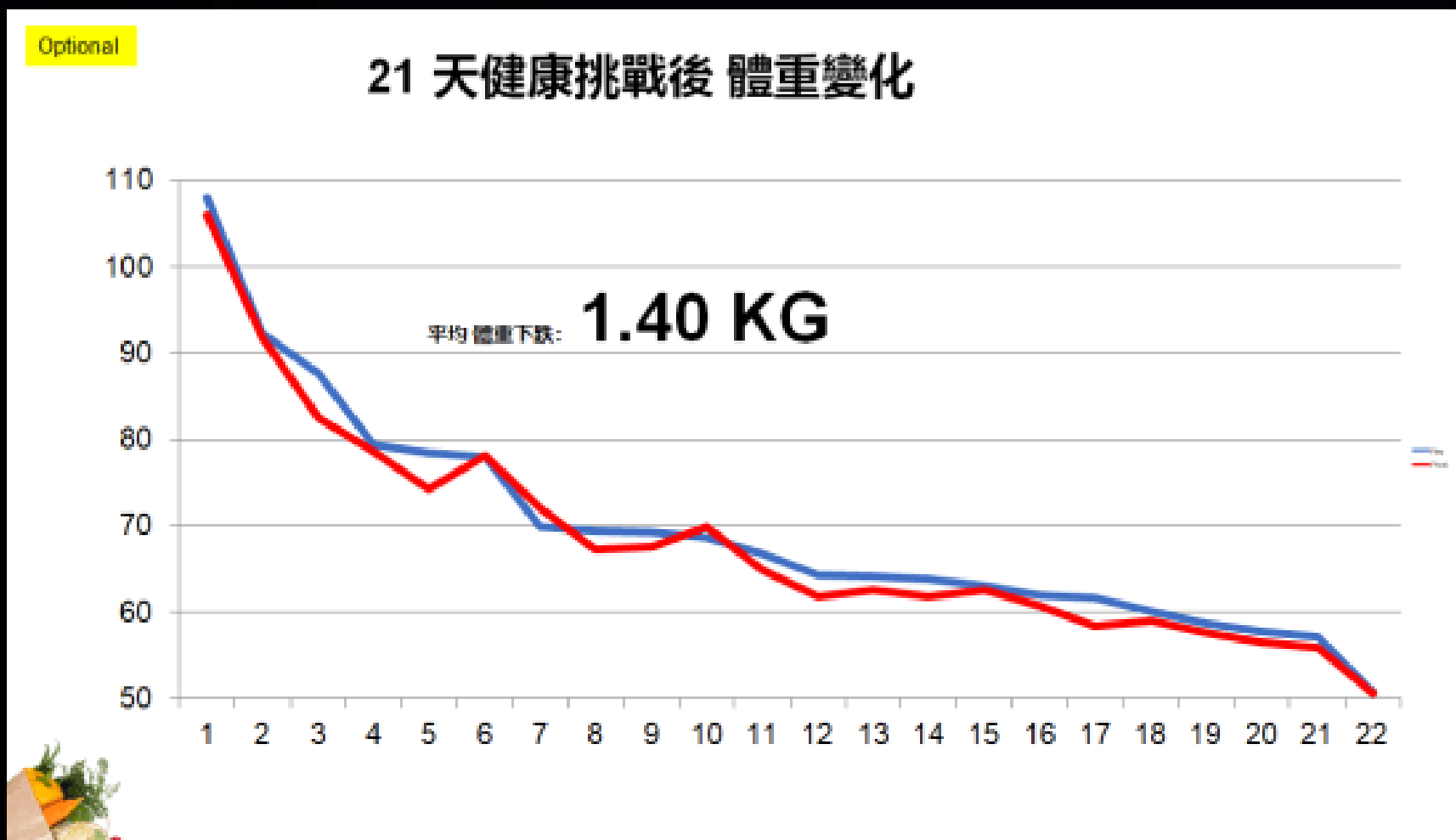
● 廿一天健康挑戰啟動  
前后的驗血檢測。

攝影者：林俊業（本旭）

● 雖然有大部分的參與者沒有進行驗血，但整體的回饋都很正面。尤其睡眠品質提升、如廁順暢、體重減輕、精神變好、願意改變飲食習慣等等。



● 第二梯次共二十二位學員完成前後檢測，平均體重下跌是1.40公斤。



資料來源：羅仁勇（誠勇）醫師分析

## Summary 总结

健康挑战 21  
Healthier Me 21 Day Challenge



	挑战前 (Pre-test abnormal population)	改善 (Improvement)	恢复正常 (Normalized)
Hypertension 高血压	31%	68%	50%
Prediabetes 糖尿病前期 & Diabetes 糖尿病	25%	68%	43%
TG 三酸甘油酯	24%	92%	65%
LDL-C 坏胆固醇	66%	100%	50%
Total Cholesterol 总胆固醇	52%	97%	92%

21天全植物性飲食健康挑戰醫療檢測報告總結表

檢測報告成果表：



## Summary 总结



Parameter 項目	BM-4R 大山腳 n=16		BW-2R 北海 n=22		ES-1R 東區 n=17	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
体重指数 BMI $\geq 23$	33% (5/15)	25% (3/12)	86%	77%	53%	47%
Hypertension SBP $\geq 130$ mmHg	40% (6/15)	33% (4/12)	41%	41%	29%	29%
高血压 DBP $\geq 80$ mmHg	47% (7/15)	33% (4/12)	54%	50%	53%	59%
Pre-DM 前期 FBS $\geq 5.7$ mmol/L	0%	0%	77%	45%	12%	0%
DM 糖尿病 FBS $\geq 6.4$ mmol/L	0%	0%	27%	23%	0%	0%
High Total Cholesterol 总胆固醇 $\geq 5.2$ mmol/L	75%	0%	54%	5%	65%	12%
High TG 三酸甘油酯 $\geq 1.7$ mmol/L	38%	13%	23%	27%	24%	29%
LDL-C 坏胆固醇 $\geq 2.6$ mmol/L	88%	63%	64%	32%	82%	53%
Uric acid 尿酸 $\geq 350$ mmol/L	13%	19%	23%	18%	6%	12%

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（懿玲）醫師分析

總結檢測改善表：



三、心得分享



● 北海負責人黃時好（慈欽），希望能再呼籲更多人來享用這樣的健康素食，因此展開了第二梯次。



攝影者：林俊業（本旭）



摘自社交媒體平台

● 此次難得有願意配合  
的素食餐廳，且股東  
們很用心，還親自動  
手備餐，覺得很感動  
，菜色也很繽紛。





● 曾錦華(慈資)教育合  
心幹事，感恩大家相  
互成就為推廣素食而  
努力。

照片提供者：曾錦華(慈資)

● 希望接下來的梯次能夠擴大邀約，讓更多人來感受健康蔬食的美妙。除了不吃欠債餐，少油、少鹽、少糖的全植物性餐點不但能改善身體健康，更讓人少欲知足，是心靈的提升。

● 此次與《齊心閣》團  
隊的合作，看到他們  
已做到如上人所說的  
多用心及身體力行，  
很感動。

● 而淨斯人文展，讓志  
工有機會走入人群分  
享，更要謹言慎行，  
才能展現慈濟家風。



参与健康挑战21天第一梯次和第二梯次的体型改变



参加前：93.7kg



第一梯次：87.6kg



第二梯次：82.5kg

● 林耀傑（本暎）參與了  
兩梯次的成效，體重  
共下降了十一公斤。

照片提供者：林耀傑（本暎）



87.6 kg → 82.5 kg (4.8kg)



1.97 → 1.14 mmol/L

善獎

。

及《最佳三酸甘油改

《最佳體重改善獎》

正常值了。他獲得了

● 三酸甘油指數也恢復

● 他分享：「醫生有建

議他需要減重，為了健康他決定朝著目標堅持。現在不但肚臍沒有了，身體精神狀況也改善。同事們都認不出他，且很驚訝，希望也可以試看參與挑戰。



● 之前最愛的三合一咖啡，從一天兩到三杯，現在可以完全不喝，宵夜及吃零食的習慣也沒有了！」

● 田莉莉（慈顛），是為  
了減重而參與，意外  
收穫，竟連血壓和膽  
固醇都改善，還獲得

《最佳血壓改善獎》  
和《最佳膽固醇改善  
獎》



照片提供者：田莉莉（慈顛）





153/93 → 135/92 mmHg



4.62 → 3.07 mmol/L

好。順暢，整體感覺都很好。也改善了，如廁也較眠品質不好，但現在平時工作壓力大，睡



# 最佳血糖改善獎

● 瑪麗亞宜分享：「未  
茹素前，最愛就是叉  
燒燒肉，但因為糖尿  
病，腳有傷口，由人  
醫會安排清洗傷口。

攝影者：林俊業（本旭）





● 當羅醫師勸導時，自己才警覺到動物也是生命，也會痛，因此在今年一月生日當天就決定茹素。」

攝影者：林俊業（本旭）

● 由於單身，平日吃得簡單，餅乾牛奶就一餐，導致血糖肥胖未能改善。

● 參與後，體重、血糖、睡眠及消化都有改善。從餐盤中了解如何搭配均衡的營養。

她也決定不喝牛奶。

● 目前已是見習志工，  
期許自己的傷口快點  
痊愈，能回到台灣心  
靈的家。



● 林淑琴一向注重飲食，也一直在尋找健康烹調方式的蔬食。第一梯次經志工邀約，即刻報名參與，一直延續到第二梯次。



摘自採訪畫面

● 見證了自己膽固醇指  
數恢復正常值及小肚  
腩也消失了，感覺更健  
康。她希望這樣的活  
動能夠一直延續下去  
，讓更多人能夠長期  
性享用。



● 陳月嬌（盧瓊）覺得  
素食就已經很健康，  
但身體還是出現了一  
些小警訊，因此也嘗  
試了一些換食計劃，  
略見成效。



● 但參與挑戰後，讓她更深入了解全植物性飲食的概念，而且是每天從餐盤中學習。

● 自身的改變就是最好的說法，因此在邀約同事參與時，大家很快就答應。



● 陳潔瑩（法號）幼兒  
園老師，之前曾諮詢  
專業調配飲食，但不  
太適應，此次參與，  
心裡是有點擔憂。

攝影者：林俊業（本旭）

●但嘗試後感覺良好，  
沒有出現不適，而且  
遲睡的她也能夠早睡  
，品質也變好，整體  
精神及身體狀況都有  
改善，增加信心也了  
解該如何調配適合自  
己的餐點，很開心。





摘自採訪畫面

● 《齊心閣》股東之一  
吳國標，也參與挑戰  
。明顯感受到身體的  
變化及睡眠品質提升

● 希望這麼好的飲食方式可持續性的在北海社區有更廣的推動，有更多人茹素。

● 團隊們也是邊做邊調整，感恩有這樣的機會，大家都做得很开心。



● 《齊心閣》股東之一  
黃靖雯，也參與挑戰  
。看到色彩繽紛的菜  
色覺得很亮麗，吃得  
開心，身體自然也感  
受到這份喜悅。

攝影者：林俊業（本旭）





● 一向在推廣健康飲食，但自己沒能很持續，可是這次是跟著大家，所以要堅持，還瘦了兩公斤。她說：「素食並不擔心會貧血，只要營養均衡即可。」

# 四、獎狀

# 健康挑战 21



聯合主辦

## 21天健康蔬食挑戰

Days Healthier Me Challenge

吃出營養與健康

# 獎狀

## 最佳

### 體重改善獎

BEST WEIGHT IMPROVEMENT

林耀傑  
Lim Yaw Jye

---

守護健康 愛護地球  
stay healthy, save life and protect the environment

日期: 15.11.2021- 05.12.2021

佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)
負責人: 黃時好(慈欣)師姊

M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE
負責人: 吳國輝師兄




聯合主辦

## 21天健康蔬食挑戰

Days Healthier Me Challenge

吃出營養與健康

# 獎狀

## 最佳

### 三酸甘油脂改善獎

BEST TRIGLYCERIDES IMPROVEMENT

林耀傑  
Lim Yaw Jye

---

守護健康 愛護地球  
stay healthy, save life and protect the environment

日期: 15.11.2021- 05.12.2021

佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)
負責人: 黃時好(慈欣)師姊

M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE
負責人: 吳國輝師兄





# 健康挑战 21

佛敎慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)

齊心閣 M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE

聯合主辦

## 21 天健康蔬食挑戰

Days Healthier Me Challenge

吃出營養與健康

### 獎狀

最佳  
血壓改善獎

BEST BLOOD PRESSURE IMPROVEMENT

田莉莉  
Tai Lee Lee

守護健康 愛護地球  
stay healthy, save life and protect the environment

日期: 15.11.2021- 05.12.2021

佛敎慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)  
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國標師兄

佛敎慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)

齊心閣 M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE

聯合主辦

## 21 天健康蔬食挑戰

Days Healthier Me Challenge

吃出營養與健康

### 獎狀

最佳  
膽固醇改善獎

BEST CHOLESTEROL IMPROVEMENT

田莉莉  
Tai Lee Lee

守護健康 愛護地球  
stay healthy, save life and protect the environment

日期: 15.11.2021- 05.12.2021

佛敎慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)  
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國標師兄



# 健康挑战 21






聯合主辦

## 21天健康蔬食挑戰

Days Healthier Me Challenge

吃出營養與健康

# 獎狀

## 最佳

### 血糖改善獎

BEST BLOOD SUGAR IMPROVEMENT

Mariayee A/P Vellayan

守護健康 愛護地球  
stay healthy, save life and protect the environment

日期: 15.11.2021- 05.12.2021

佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國輝師兄




聯合主辦

## 21天健康蔬食挑戰

Days Healthier Me Challenge

吃出營養與健康

# 獎狀

## 最佳

### 體重改善獎

BEST WEIGHT IMPROVEMENT

林婉劭

LIM SWEE KIM

守護健康 愛護地球  
stay healthy, save life and protect the environment

日期: 15.11.2021- 05.12.2021

佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Butterworth Branch)
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國輝師兄



◎證嚴上人《每日一叮嚀》——  
同心共濟弭災疫

有福的人要時時**感恩**，  
口口相傳，籲**齋戒**、**揚善**。



同心齋戒  
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