

二零二一年十一月十五日  
—  
十二月五日

北海支會第二梯次  
21天健康挑戰



挑戰活動：

啟動第二梯次健康

海報設計：王明麗（慮菁）

# 健檢數據 無聲說法

- 經過第一梯次的21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

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



羅仁勇（誠勇）醫師

攝影者：林俊業（本旭）

● 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。

● 期許大家挑戰后依  
● 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「一天健康素食活動」，因此就問：

● 『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「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

攝影者：林俊業（本旭）

而每逢星期三休息  
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，而他們

● 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，



海報設計：王明麗（慮菁）

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。



攝影者：林俊業（本旭）

股東們一起備餐。

志工與《齊心閣》



●  
《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



摘自採訪畫面

● 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。」



攝影者：林俊業（本旭）

《齊心閣》團隊與  
志工力行推素之外  
，也行善布施。

● 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。

資料來源：光華電子網

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



愛心予團隊。

上淨斯資糧與環保

表達感恩之意，送

攝影者：林俊業（本旭）





閣下與《齊心》  
人文團隊與股東們合影。

照片提供者：林瑞金（明晷）



# ● 團隊們的身影

攝影者：林俊業（本旭）

# 二、健康檢測與 成果分析

● 21天健康挑戰啟動

前后的驗血檢測。

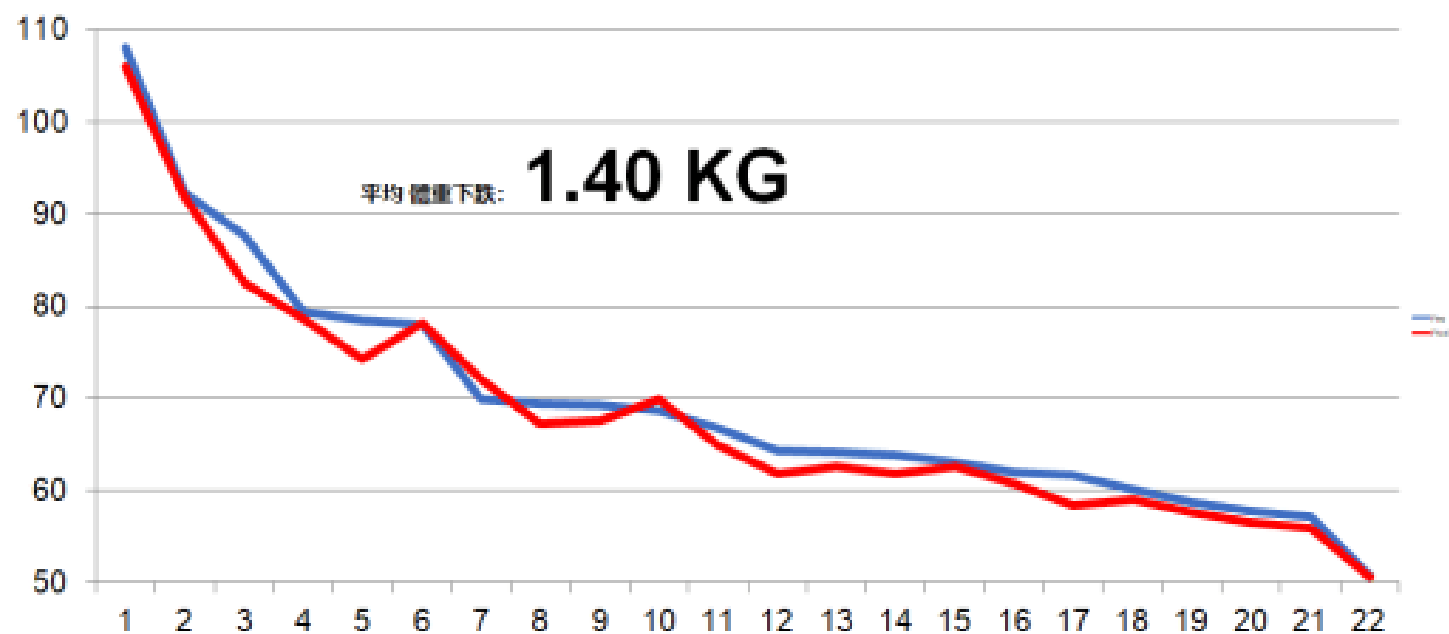


攝影者：林俊業（本旭）

● 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。

Optional

## 21 天健康挑戰後 體重變化



資料來源：羅仁勇（誠勇）醫師分析

● 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」。

## Summary 总结



	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%

報告成果表：

21天健康挑戰檢測

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：羅仁勇（誠勇）醫師分析

# 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 ≥ 23	33% (5/15)	25% (3/12)	86%	77%	53%	47%
Hypertension SBP ≥ 130mmHg	40% (6/15)	33% (4/12)	41%	41%	29%	29%
高血压 DBP ≥ 80mmHg	47% (7/15)	33% (4/12)	54%	50%	53%	59%
Pre-DM 前期 FBS ≥ 5.7 mmol/L	0%	0%	77%	45%	12%	0%
DM 糖尿病 FBS ≥ 6.4 mmol/L	0%	0%	27%	23%	0%	0%
High Total Cholesterol	75%	0%	54%	5%	65%	12%
总胆固醇 ≥ 5.2 mmol/L						
High TG	38%	13%	23%	27%	24%	29%
三酸甘油酯 ≥ 1.7mmol/L						
LDL-C	88%	63%	64%	32%	82%	53%
坏胆固醇 ≥ 2.6 mmol/L						
Uric acid ≥ 350 mmol/L	13%	19%	23%	18%	6%	12%
尿酸						

總結檢測改善表

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



# 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。此次難得有



摘自採訪畫面



攝影者：林俊業（本旭）



摘自Telegram平台

願意配合的素食餐館，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。



照片提供者：曾锦华(慈资)

● 曾锦华(慈资)教育  
合心幹事，感恩大  
家相互成就為推廣  
素食而努力。希望  
接下來的梯次能夠  
擴大邀約範圍，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

照片提供者：林耀傑（本暎）

林耀傑（本暎）參與了兩梯次的成效，體重共下降了十一公斤。此次三酸甘



87.6 kg → 82.5 kg (4.8kg)



1.97 → 1.14 mmol/L

改善獎》。

及《最佳三酸甘油

最佳體重改善獎》

值了。他獲得了《

油指數也恢復正常



● 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  
不但肚腩沒有了，  
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。不但如此，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！」



照片提供者：田莉莉（慈顛）

● 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



153/93 → 135/92 mmHg



4.62 → 3.07 mmol/L

體感覺都很好。  
如廁也較順暢，整  
但現在也改善了，  
，睡眠品質不好，  
。平時工作壓力大

● 佳膽固醇改善獎

● 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



攝影者：林俊業（本旭）



攝影者：林俊業（本旭）

● 清洗傷口。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。」

● 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。

● 參與后，體重、血糖、睡眠及消化都有改善。而從餐盤中了解到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。





淑琴

摘自採訪畫面

● 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，她見證  
了自己膽固醇指數  
恢復正常值及小肚  
腩也消了，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



摘自採訪畫面

● 效，但參與挑戰后，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。



攝影者：林俊業（本旭）

● 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，但嘗試后

● 感覺良好，且沒有  
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，大家都做得很開心。





攝影者：林俊業（本旭）

●  
《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。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

# 健康挑戰 21



佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)



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 Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)  
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

齊心閣  
M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國權師兄



佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)



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 Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)  
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

齊心閣  
M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國權師兄

# 健康挑戰 21



佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)



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

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

齊心閣  
M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國標 師兄



佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)



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

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

齊心閣  
M VEGGIE RESTAURANT AND CAFE  
負責人: 吳國標 師兄

# 健康挑戰 21



佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)



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 Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)  
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

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



佛教慈濟基金會馬來西亞分會 (北海支會)  
Buddhist Tzu Chi Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)



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

林婉欣

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 Merits Society Malaysia (Butterworth Branch)  
負責人: 黃時好(慈歡)師姊

齊心閣  
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

郭濟緣執行長暨

全體靜思弟子

恭敬頂禮