

二〇二二年四月十三日

一〇一二三推素活動

馬來西亞分會

摘要

● 17天¹⁷素¹⁷學習的蔬

食運動。

(17=一起諧音)

● 三十天一起《素素》

看。

● 校園勸素《加¹⁷蔬

行動救地球》。

17天17素17學習

在疫情嚴峻時 舉辦
了一場十七天的空中
蔬醒營隊 對象是志
工及大德



17 素
VEG TOGETHER

17天17素17學習
【綠刻醒動】

日期：17/11/2021-03/12/2021 (17天)
【17天17素17學習】
主辦：慈濟彭亨聯絡處
參加方式：Zoom 和 Telegram



截圖

● 報名參與的人數有四十位 成功挑戰十七天有三十五位



攝影者:Zoom截圖

活動期間 大家都百
 花齊放 把每餐的食
 物拍照放平台互相鼓
 勵學習



照片:參與者提供

● 在這十七天裡，我們
 共持了一千五百四十
 五餐素。



持 **1545** 餐素，救 **114** 只  雞，
3 只羊 



攝影者:Zoom截圖

● 營員陳美馨喜悅分享
'轉葷為素後讓她最
大的改變是脾氣和行
為不暴躁 對人對事
多了一份忍讓 期許
自己會加油。



攝影者:Zoom截圖

● 營員涂俊榮（本振）

分享轉輩為素後 改

善了他的痔瘡問題

至今已有一年沒發作

了，同時脾氣也有很

大的改善。



攝影者:Zoom截圖

● 營員陳欣宜（慮汶）

感恩家人的配合，讓

她可以堅持吃素，也

希望家人可以做到一

天至少一餐素。



攝影者:Zoom截圖

● 營員準見習岑萬花

覺得吃素是很開心的
而不是有壓力的
在這十七天裡只完成四
十五餐素。



攝影者：Zoom截圖

● 岑萬花她最開心的是
兩位女兒都和她一起
吃素。感恩有師兄師
姐一起吃素，一起學
習品嚐素食的美味。

少一餐肉多一份慈悲
和愛心也是一個最好
的修行。期許自己很
快就全素。

● 營員準見習陳淑娟雖然只成功挑戰四十五餐素，這一次有因緣可以帶了動家人少吃肉。感恩有淨斯調味醬料，就能料理出簡單的菜餚。

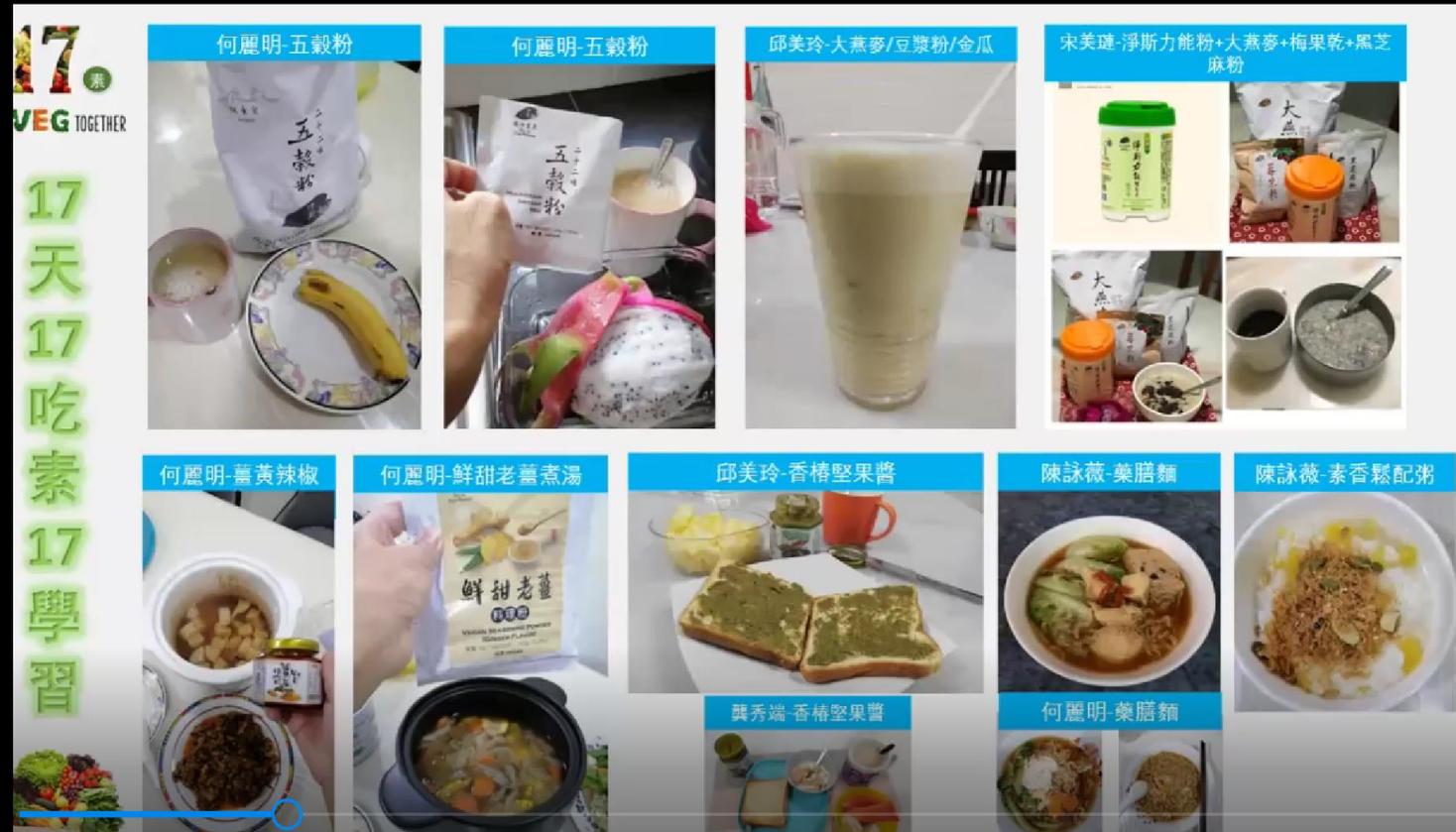


攝影者:Zoom截圖

● 營養員在這十七天裡都
 有採用淨斯資糧來補
 充營養。



攝影者:Zoom截圖



攝影者:Zoom截圖

● 營員也在平台分享淨
 斯食譜 相信大家都
 已慢慢在改變自己的
 飲食習慣。

【一人一善】

● 這個活動從去年十月十三日就開始，在每個月十三日由九州各地輪流接棒，然後在各據點推動，然後在圓滿時與全馬分享。



【一人一善】

● 二〇二二年四月十三

日 峇株巴轄聯絡處

把這份愛心接力傳棒

給彭亨聯絡處。



攝影者:Zoom截圖

三十天一起素素看

● 當知道四月十三日即

將會由彭亨聯絡處來

接棒，組長們就提出

挑戰三十天一起素素

看。



攝影者:Zoom截圖

三十天一起素素看

- 這也是一個空中營隊
- 志工開始邀約住在遠方的家人一起參與活動也準備了神秘禮物以獎勵前三名最多素餐者。

● 志工在各協力平台以
接龍方式邀約法親一
起來響應及分享心
得。

志工在各協力組以接龍方式邀約法親
家人一起來響應這項活動。

C01KU101-01
31 members, 3 online

紅月 Reply
算算看15天共成就多少餐素
【30天一起素素看】
日期:2022年4月1號至15號

- 1)宋美璉(1人14天,共10餐)
- 2)蔡惠雯(5人14天,共210餐)
- 3)鍾碧娟
- 4)史玉蓮 (1人14天43餐)
- 5)李月紅 (1人14天42餐)
- 6)范友娣 (4人14天65餐)
- 7)施金蘭 (2人14天30餐)
- 8)李碧珠 (1人14天20餐)
- 9)林秀錕(3人14天60餐)
- 10)

7:56 PM

C01KU101-01
31 members, 3 online

算算看16天共成就多少餐素
【30天一起素素看】
日期:2022年4月15號至30號

- 1)宋美璉 (1人16天共 20餐)
- 2)蔡惠雯 (5人16天共 230餐)
- 3)鍾碧娟
- 4)史玉蓮 (1人16天共 38餐)
- 5)李月紅
- 6)范友娣 (4人16天共 96餐)
- 7)施金蘭 (2人16天共 37餐)
- 8)李碧珠 (1人16天共 17餐)
- 9)林秀錕 (3人16天共 98餐)
- 10)

9:13 PM ✓

攝影者:Zoom截圖

● 志工蔡惠雯（慈觀）

邀約住在在外州的家人

一起茹素 想不到家

人一口就答應了。



攝影者:Zoom截圖

個勾。

蔡慈觀傳了齋戒卡給家人，讓他們印出來，吃了一餐素就打一

全球 GLOBALLY

1秒 2,500 隻動物被殺(不含水中生物)
Every second 2,500 animals are killed. (excluding marine life.)

1天 2億1千多萬 生靈被宰
Every day over 210 million animals are slaughtered.

1年 788億多 動物送命
Every year over 78.8 billion animals are killed.

依據聯合國糧農組織(FAO)2020年統計
Food and Agriculture Organization of the United Nations

101 1彭亨-宋美蓮(慈幼)

T TZUCHI PAHANG

101 1彭亨-伍婉芬

101 1彭亨-林春熾(慈輝)

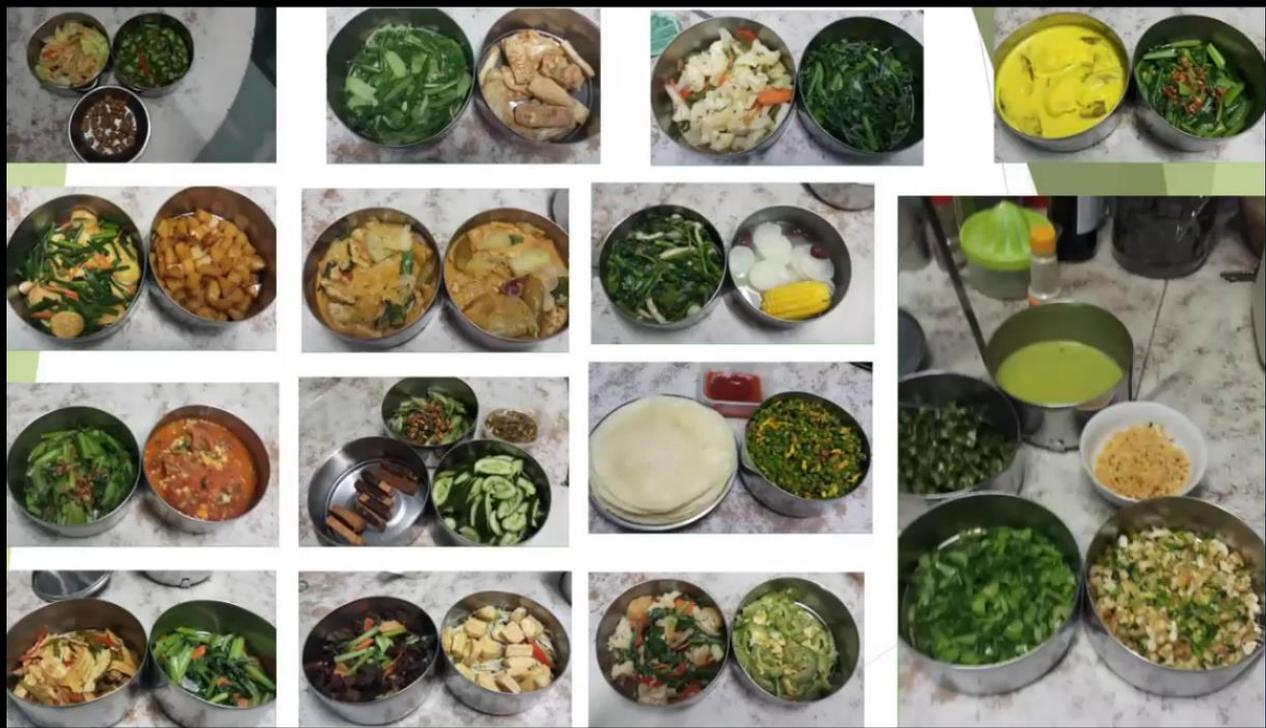
101 1彭亨-邱慈娟

SR 彭亨-何慈煌

SR 彭亨-何慈煌

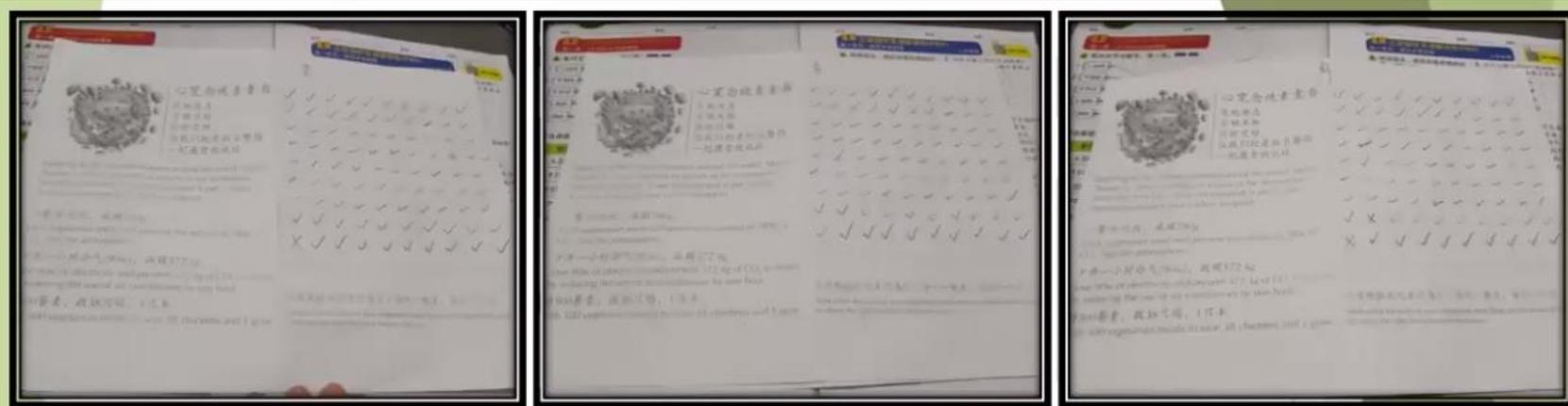
攝影者:Zoom截圖

● 慈觀每天都會與家人
互動，無形中也拉近
了彼此感情。素餐有
些是自己煮，也有些
是外包，看起來美味
和健康。



攝影者:Zoom截圖

● 在這三十天裡 慈觀
 募的五人就共成就了
 四百四十六餐。



三十天
 五人共成就
 四百四十六餐
 感恩家人：
 四姐蔡慧寶，
 四姐夫鍾祥興，
 三姐蔡慧芬，
 外甥女曹曉婷，
 外甥女曹曉瑩。

攝影者:Zoom截圖

● 慈觀的姐姐蔡慧寶分
享，現在炒青菜學會
放一點猴頭菇去做配
菜，不像以前會用雞
肉做配菜，廚餘也少
了。因為吃了很多蔬
果排洩也變得順暢
感覺很好，會繼續茹
素。



慈觀家人分享吃素的
 心得和好處。慈觀也
 鼓勵三姐再持素一個
 月為生病的媽媽祈福



攝影者:Zoom截圖

● 這三十天一起素素看
 共持了一千五百八
 十九餐素。

◎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

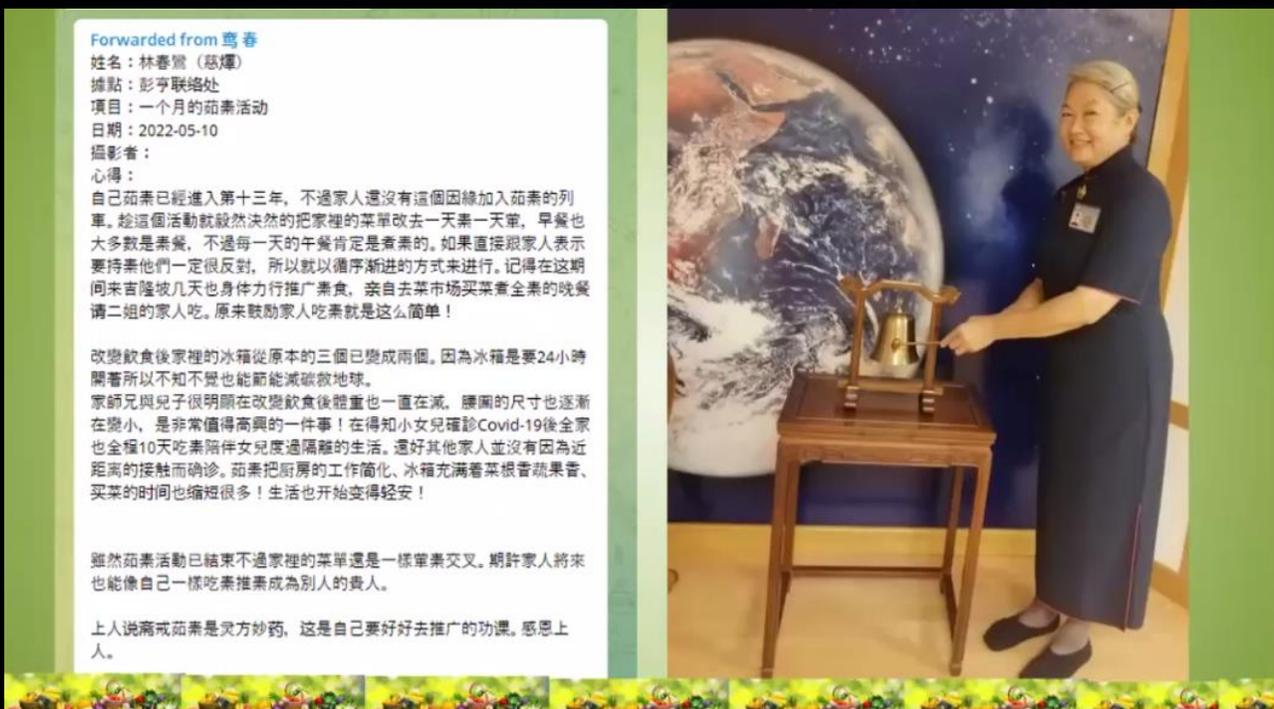


持**1589**餐素，救**114**隻  雞，

3隻羊 

攝影者:Zoom截圖

林慈燁自己已茹素十三年，不過家人還沒 有因緣踏上吃素列車



攝影者: Zoom 截圖

● 用了方便法門把家裡
的菜單改去一天素一
天葷。慈輝分享在這
期間去了吉隆坡的二
姐家也有因緣為二姐
煮素餐。家裡的人也
吃的很開心，因為簡
單的素食也很好吃。

● 隨著這個活動，一個
月鼓勵家人吃素覺得
很簡單，家裡的冰箱
也空出一個。因為吃
素，在服西藥的兒子
和師兄體重也減輕了。
。 確診的小女兒也無
症狀康復得很快。

● 慈輝分享現在冰箱都
充滿菜根香 蔬果香
。買菜也輕安自在。

期許家人將來也和自
己一樣吃素 推素成
為別人的貴人。茹素
讓自己更慈悲 更闊
達。

● 在面對滾滾紅塵世間
和在面對人事物相就
和在面對人事物相就
比較沒有這樣計較及
不反彈 因為吃素後
心情平和。在境界來
的時候我們可以去面
對去解決不逃避 我
們就邁向更好的人生

● 上人說虔誠齋戒茹素
是靈方妙藥 所以是
自己要好好去推廣的
功課 感恩上人。



攝影者:伍曉芬

● 推素入校園
加《蔬》行動救地球

● 志工伍慮訢也是關丹
中菁二校華文小學的
老師兼環保愛護大自
然協會的負責老師。



攝影者:Zoom截圖

● 上人呼籲消弭災難最好的方式就是茹素。

○ 慮訢就希望學校能與慈濟聯辦 在校園裡推素 校長也非常認同這個有益學生的活動 況且多吃蔬果有益學生和老師的健康



攝影者:丘文良

● 四月八日副負責人丘
濟擇及人文學校校長
張慈慎進入校園和校
長商討及勘察地點。

● 校長建議每個星期三
為學校的健康日。全
校的師生都能一起吃
蔬食餐。經過團隊討
論後，配合主題再辦
多樣化的活動如許願
樹塗顏色比賽、打
卡區環保展。

● 主題 · 健康營養餐

加《蔬》行動救地球

● 宗旨 · 推廣蔬食與環

保觀念，在飲食中增

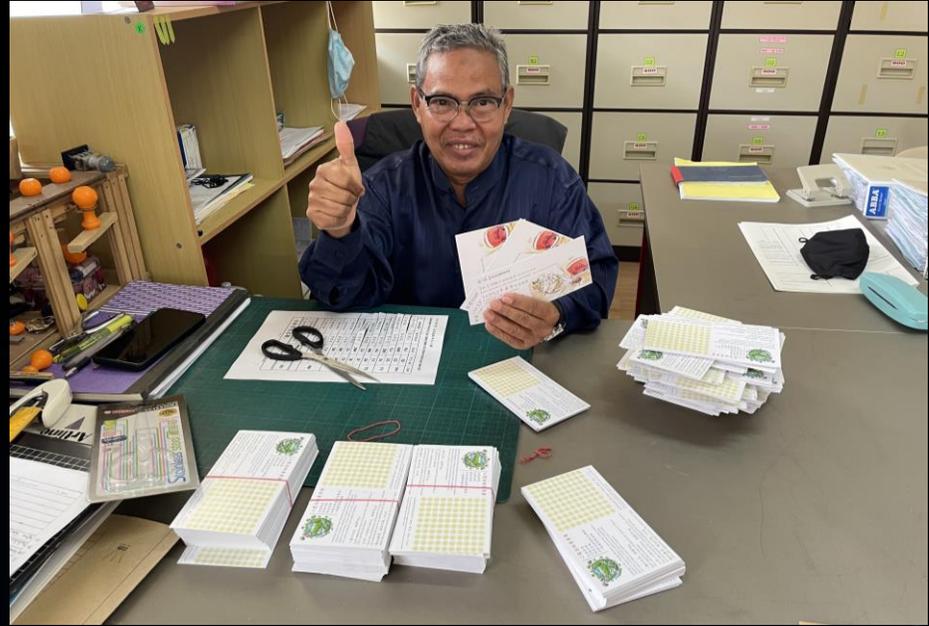
加蔬果的比例，有助

提升免疫力，減少染

疫風險。

● 期盼啟發學生們對蔬
食的了解而有所醒覺
' 願意採取行動一起
蔬食減碳。同時讓
學生們了解進而願意
少吃或是不吃肉。多
吃菜一起蔬食減碳
愛地球。

- 活動日期：二〇二二年四月十三日至八月三十日。
- 參與人數：全體師生五百八十三人
- 每個星期三為學校的無肉日。



攝影者:伍曉芬

● 啟動前，慮訖就開始
 在每一班級宣導茹素
 並準備勸素卡給每
 位學生，校工也來幫
 忙。

色香味俱全的佳餚





● 此活動獲得學生們的
熱烈反應。

攝影者:伍曉芬



攝影者:伍曉芬

● 朱穎康同學從小就已
經茹素，他分享說如
果小動物被吃，動物
媽媽會傷心的。

● 加《蔬》行動救地球
 從四月三日至五月
 十三日就共持三千一
 百九十七餐素。

健康营养餐《加“蔬”行动救地球》

03-04-2022至13-05-2022

總共:3197份的素餐



共持**3197**餐素，救**228**隻雞  雞 **6**隻羊 

● 食堂負責人湯詠和很
配合這個活動。每週
星期三只提供蔬食餐
(無肉日)，在其它
天也會提供蔬食餐給
師生們享用。



攝影者:陳淑粧

● 原來他們不只在中菁
二校準備蔬食 也把
這蔬餐推廣到其他的
學校 因此每個星期
三 大概會準備八百
份的蔬食餐。



攝影者:陳淑粧



攝影者:丘文良

● 校方提供了小禮堂讓
環保展和許願樹。

志工佈置成打卡區

● 校方提供了小禮堂讓



● 志工們用了兩天時間
來佈置
還現場畫。

攝影者:陳詠薇



● 志工們用了兩天時間
來佈置 還現場畫

攝影者:陳詠薇



枯枝來佈置許願樹。

志工在課室外找到了

攝影者:陳詠薇

● 志工張惠珊把握因緣
承擔了這一次的佈置
組 與志工把空蕩蕩
的打卡區佈置好。



攝影者:Zoom截圖

● 因緣具足惠珊的女兒
剛好從外州回來也一
起來付出 親手把可
愛的站牌設計出來。



攝影者:Zoom截圖

前

● 惠珊也感恩家師兄周
亞安在這兩天的陪伴
與付出。在過程中也
會有所摩擦。期許自
己改善習氣和精進向



攝影者:陳詠薇

餐素。

持了六千二百三十一

● 總結這三項活動 共



共持**6331**餐素，救**456**隻  雞，

12隻羊 

恭祝 上人

法體安康

常住世間

法輪常轉

彭亨聯絡處

負責人邱慈炘

暨全體靜思弟子

恭敬頂禮