



慈济受邀到校园进行健康讲座，师生与慈济医师及志工们合影。（慈济提供）

（哥打峇鲁27日讯）慈济受邀到校园进行健康讲座，人医会医师黄淑玲和物理治疗师文美玲，分别给学生讲了环保和素食，以及姿势矫正的讲座，让吉兰丹中华独中的学生度过一场身心响宴。

上述活动是配合丹中的纪律周而举办，除了两堂环保健康讲座，慈济志工也在丹中烹饪素食。

人医会黄淑玲医师让孩子多认识素食，及对气候变迁有所警惕；人医会文美玲物理治疗师则给学生上了一堂“姿势不对，健康受累”的课程。

天灾无情，丹中有爱，校方也安排了“募心募爱”到土耳其。丹中学生都没什么现金，所以，校方借出刷卡机，让学生刷卡捐爱心。

**柯俊宏：**

### 吃素食 自带食物容器“打包”

丹中生柯俊宏表示，吃素食的好处大于吃肉，首先是可以响应不杀生，还可以响应环保。他本身就不睡冷气房，出去外面打包的时候也是拿食物容器，去菜市场买菜时也是用环保袋。

**冼显楷：**

### 坐姿端正 调整驼背习惯

看过物理治疗师，传授矫正身体姿势的学问后，丹中生冼显楷说，不能一直低头看电话，坐姿要端正，就是要调整自己驼背的习惯。

### 林敏萍：矫正姿势非常重要

丹中校长林敏萍指出，驼背跟含胸是非常严重的，几乎是所有学生的一个共同问题，这也会影响他们的健康，所

## 慈济受邀分享环保素食

# 丹中學生矯正姿勢護健康



校方安排“募心募爱”到土耳其，丹中生使用校方借出的刷卡机，刷卡捐爱心。（慈济提供）

以这次的讲座非常好，值得推广。

当天，慈济透过手语歌，志工与学生拉近距离，紧密的互动，把爱传出去，而学生也把爱心循环。

通过这次活动，慈济也发现学生是可以用刷卡的方式捐款。对于捐款，接下来可以更加环保，因为无现金。

**王嫵雅：**

### 土赈灾画面令人震撼

另一方面，丹中生王嫵雅表示，土耳其赈灾的画面，真的让人震惊。

“这场地震非常严重，我看到了很多人因此痛苦，所以我觉得我们献上一份心意，是非常有意义的。”

**刘彩雯：**

### 通过慈济捐款助土灾黎

丹中老师刘彩雯认为，如果她要捐赠外国就没有办法，因为我不懂渠道在哪里。刚好慈济志工来到丹中，让大家可以捐出一份爱心。

天灾无情，丹中有爱，丹中师生的善行，将为土耳其的灾民，盖上暖被。