

素食素心到淨化人心 齋戒。茹素

法華心香品書會

游慮嫻

2021.07.21



百年一遇的世紀大瘟疫
世紀級的瘟疫

到底是誰惹出來的？

都是這張嘴巴惹來的‘禍害’

全球

GLOBALLY

1秒2,556隻動物被殺(不含水中生物)

Every second 2,556 animals are killed.(excluding marine life)

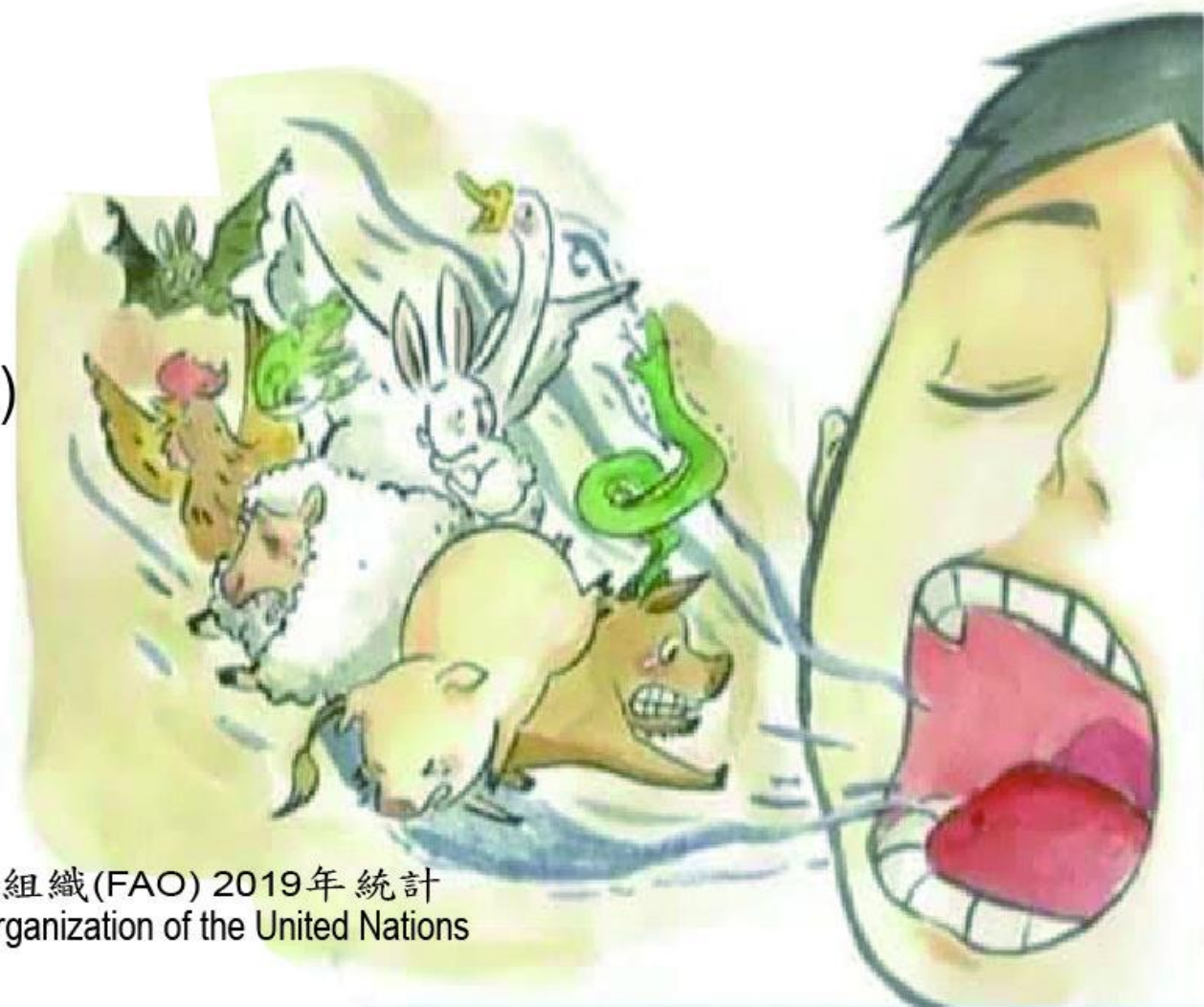
1天2億2千多萬生靈被宰

Every day over 220 million animals are slaughtered.

1年806億多動物送命

Every year over 806 billion animals are killed.

依據聯合國糧農組織(FAO) 2019年統計
Food and Agriculture organization of the United Nations



科學研究：

人類僅佔生命體0.01%，
卻摧殘83%物種

滿足人們口腹之慾



幽靈找宿主

幽靈找宿主
償還性命債

吃的都是殺生供應出來的
所以吃的人有債務的負擔
如果素食就沒有吃的債務
可以輕安自在



要轉識成智 非素不可

我的話 非聽不可

莫忘我所說的話

不可忘了 我所說的話

- 我的茹素因緣茹素路
- 初一十五素
- 因緣
- 戒口易 戒心難
- ～素牛排
- ～不受外界家庭與人際動搖



未知名病毒



生

新冠病毒

死

離



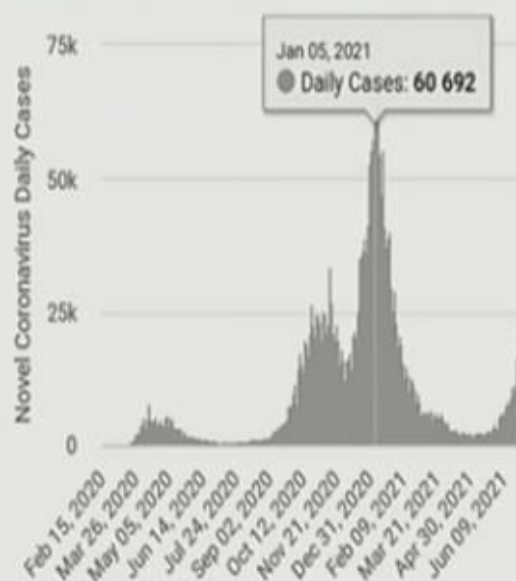
別

印度變種有多恐怖？

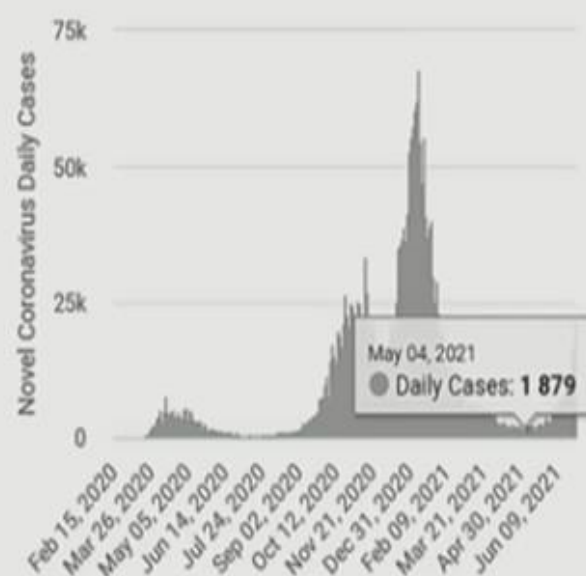


- 英國災情：一周內增加160% (1313 > 3424)

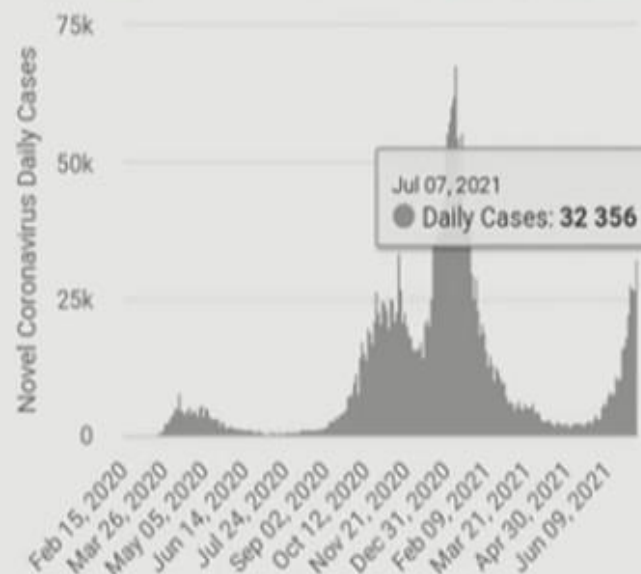
每日新病例，
最高一天六萬人



每日新病例，
最低一天一千九百人



每日新病例，
飆升一天三萬兩千人





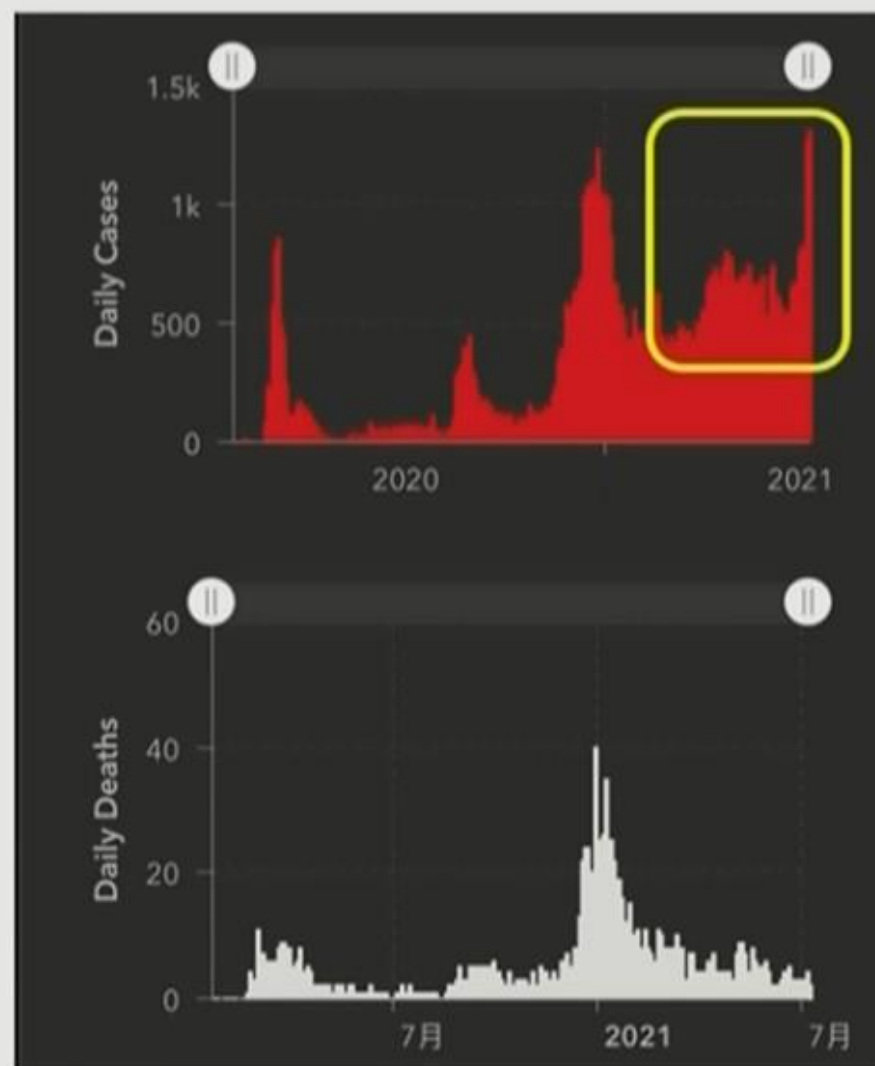
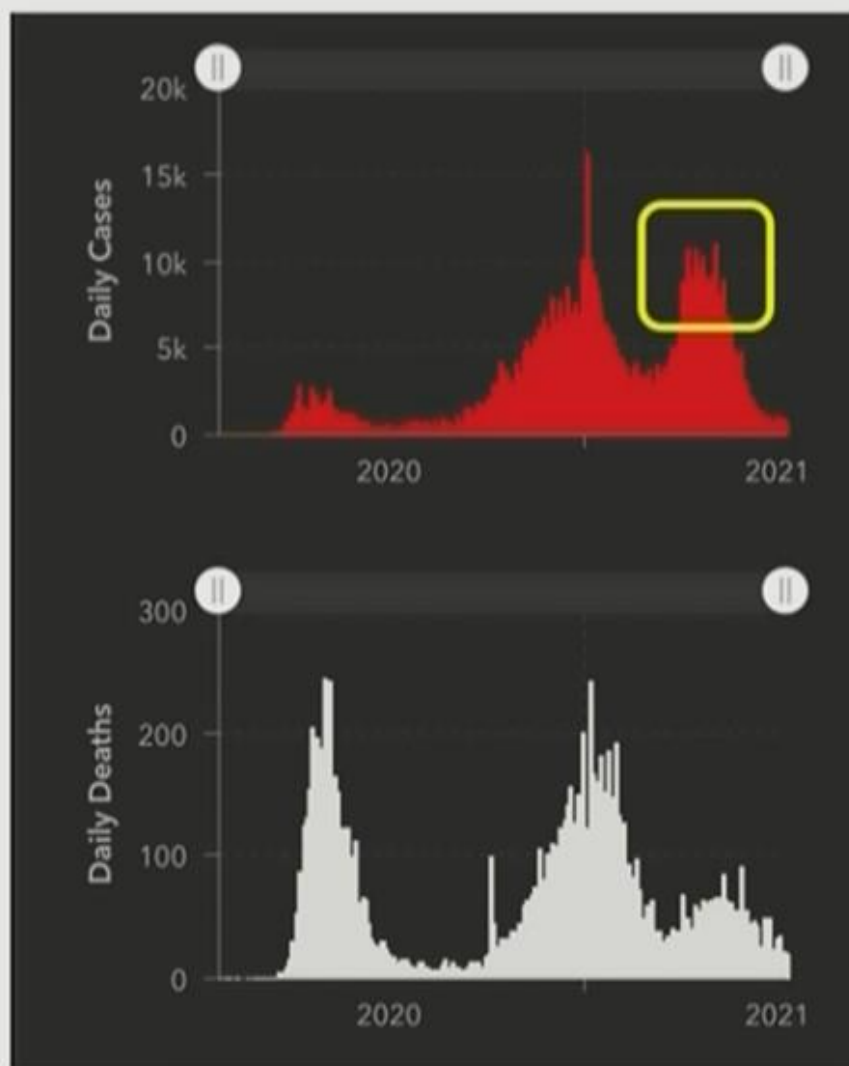
印度疫情急速惡化 衛星地圖驚見恆河區域「燒屍火光閃爍」

(圖／達志／美聯社)



that could happen if climate change accelerates

加拿大每日病例 南韓每日病例

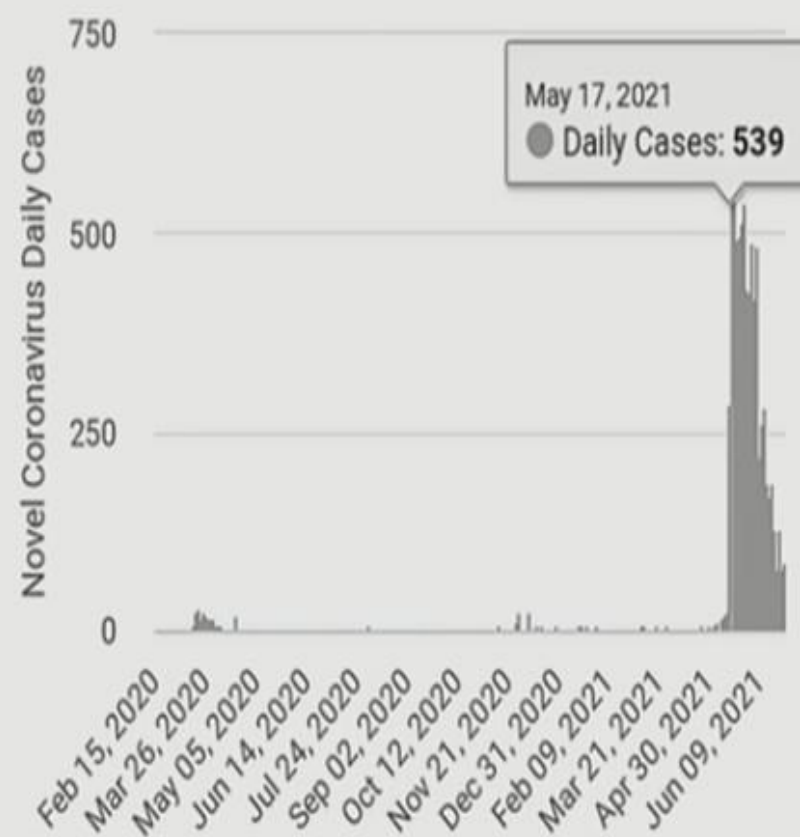


台灣每日病例



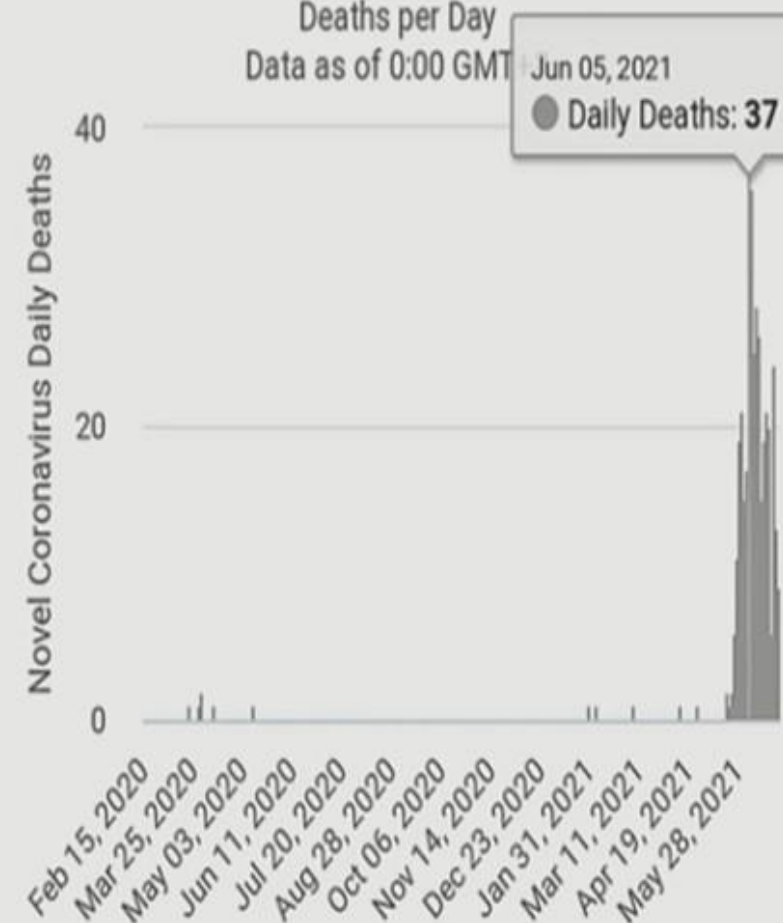
Daily New Cases

Cases per Day
Data as of 0:00 GMT+0



Daily Deaths

Deaths per Day
Data as of 0:00 GMT



面對 Delta 變異株的對策



- 加強邊境防守
- 迅速圍堵個案
- 普及疫苗接種



所有的醫護現在都一信念

時間賽跑



渡過了一個漫長上班日
全身溼答答的真的很不舒服
衣服內衣內褲都濕的，乾了又濕，濕了又乾
口罩壓到耳朵、臉頰、鼻梁很痛也要忍耐八小時
想喝水、尿尿也怕穿脫免寶裝會多一個感染源
也忍耐到下班才敢去喝水上廁所還有吃東西
在密閉式的空間裡，戴著兩層口罩、戴著防護面罩
待久了面罩整個起霧～呼吸開始越來越急促
下了班看到全身汗的自己、臉上滿滿的壓痕、手腳都是膠
帶黏緊的壓痕、雙手泡在汗裡泡到皺皺的雙手
只想說一句～大家都辛苦了
我現在要來瘋狂進食瘋狂喝水！！

拜託口罩戴好！不要再亂跑了！

卸下戰甲・楚河汗界全在工作服上



24



貼心——北慈護理李沂
漁，為了貼近長者，
全程跪地服務長者。



41



醫師的說服力，徐副
身、蹲馬步，向民
眾推廣素食保平安。





所有的醫護現在都一信念

時間賽跑

所有的醫護現在都一信念

時間賽跑

不捨醫護站在前線 堅守全民健康辛勞



- 自愛
- 就是減輕醫護負擔



- 疫情席捲 豈能宅隱
- 國家有難 匹夫有責
- 慈濟的愛 永遠都在

• <https://youtu.be/hfywC3oSTVs>

三總松山醫院 因緣特殊 SARS 粉塵爆 專責醫院



新任院長高中錚
一見如故，直說非常感恩慈濟，一生受慈濟照顧
很多921南投救災慈濟師姊就像媽媽一樣照顧



拉長情擴大愛的三總松山醫院 從 S A R S 以來 ~ 愛沒有間斷



疫情中的小確幸



- 提供的便當：
- 1.三總松山
- 2.三總汀州
- 3.茶米中醫



陳舜鼎醫師： 茶米診所位處於 松山聯絡處正對面

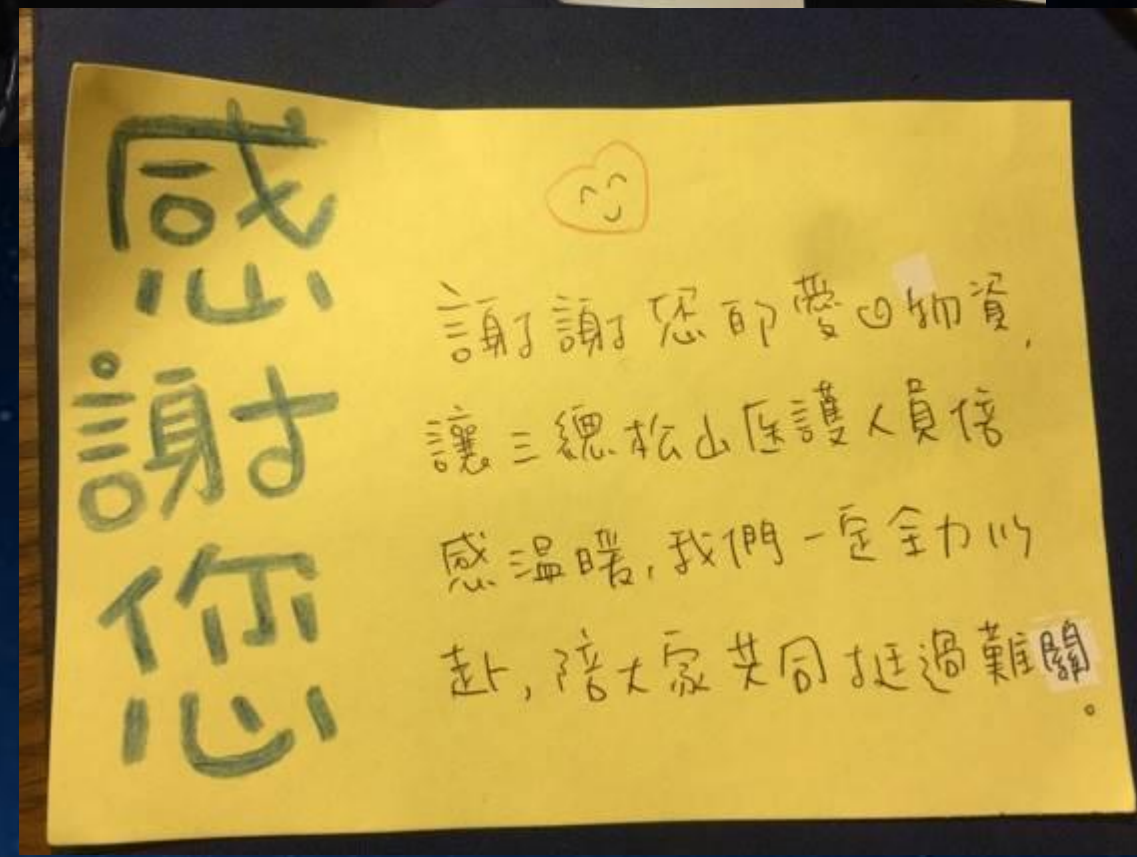
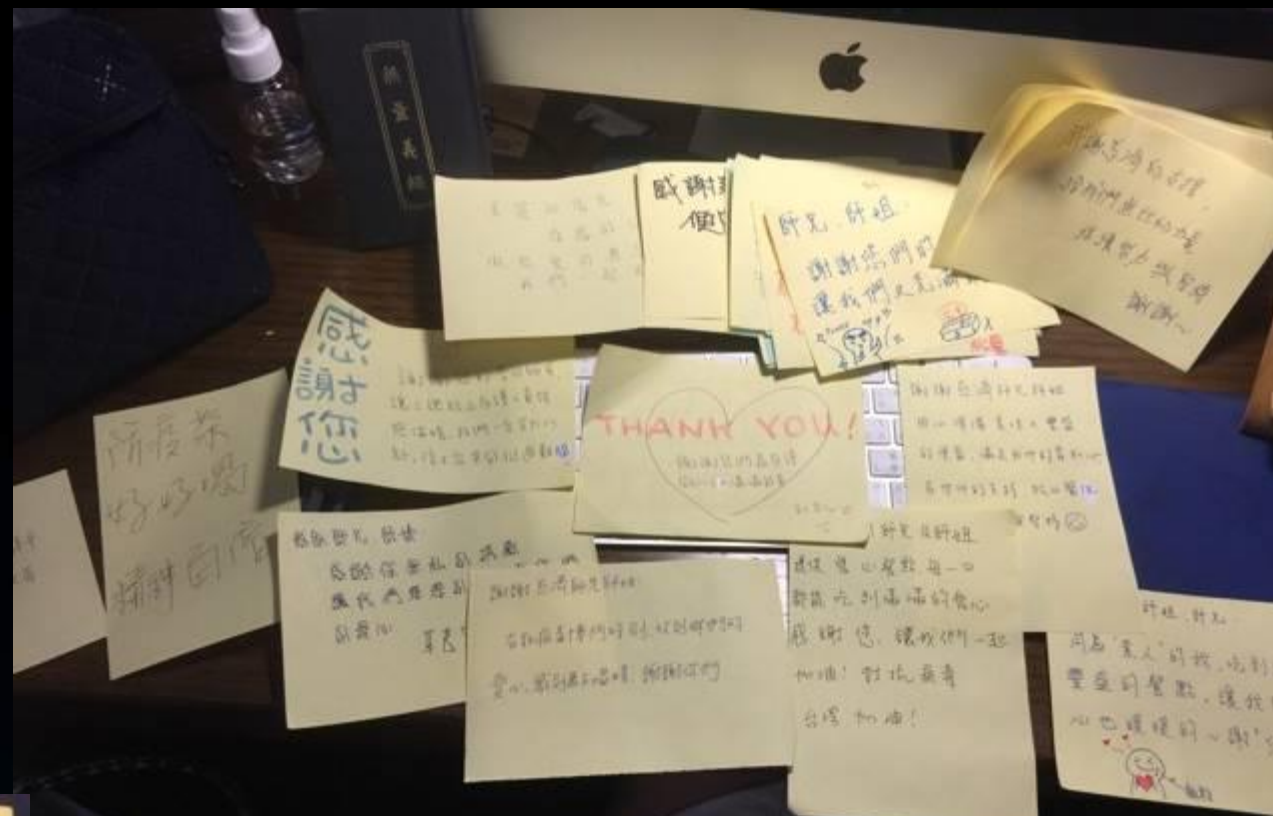


陳舜鼎 醫師

解說為何要茹素齋戒



回饋如雪花篇篇



他們對本草飲的回饋

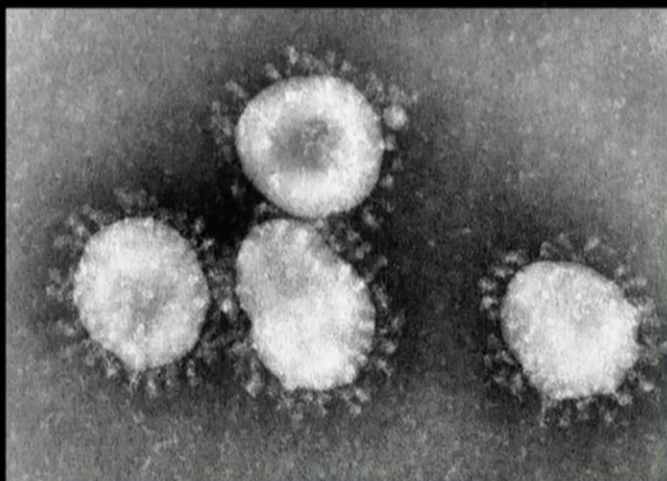
防疫茶

好好喝

精神百倍



2



75% 新興傳染病
是人畜共通染病

60% 人類傳染病
是人畜共通傳染病



人與動物的病毒鍊

41



板橋靜思堂



醫師的說服力，徐副
身、蹲馬步，向民
眾推廣素食保平安。



全球精進

全球人類每天
吃952萬噸食物



15億頭牛吃6120萬
噸食物

(6.43倍)

比爾蓋茲警告： 流行病毒恐毀滅世界



全球精進

早在2015年，比爾蓋茲便公開提醒：「如果在未來數十年有任何東西能殺死1000多萬人，極可能是具高度傳染性的病毒，而非一場戰爭。」



母豬被圈養在一格一格的畜欄中，
空間僅夠牠們餵奶且不會意外壓死仔豬。



奶牛經常被拴在擠奶機上，而擠奶機會感
染奶牛的乳房並導致乳牛快速老化、
虛脫或乳腺炎……



全球精進





所有的醫護現在都一信念

時間賽跑

你能吃得下真相嗎？



我們是張開雙眼看真相？
還是用嘴巴把真相吞滅？





當動物來到我們的餐桌，
已經徹底沉默，牠們無法為自己發聲，
只有我們能為牠們申冤。

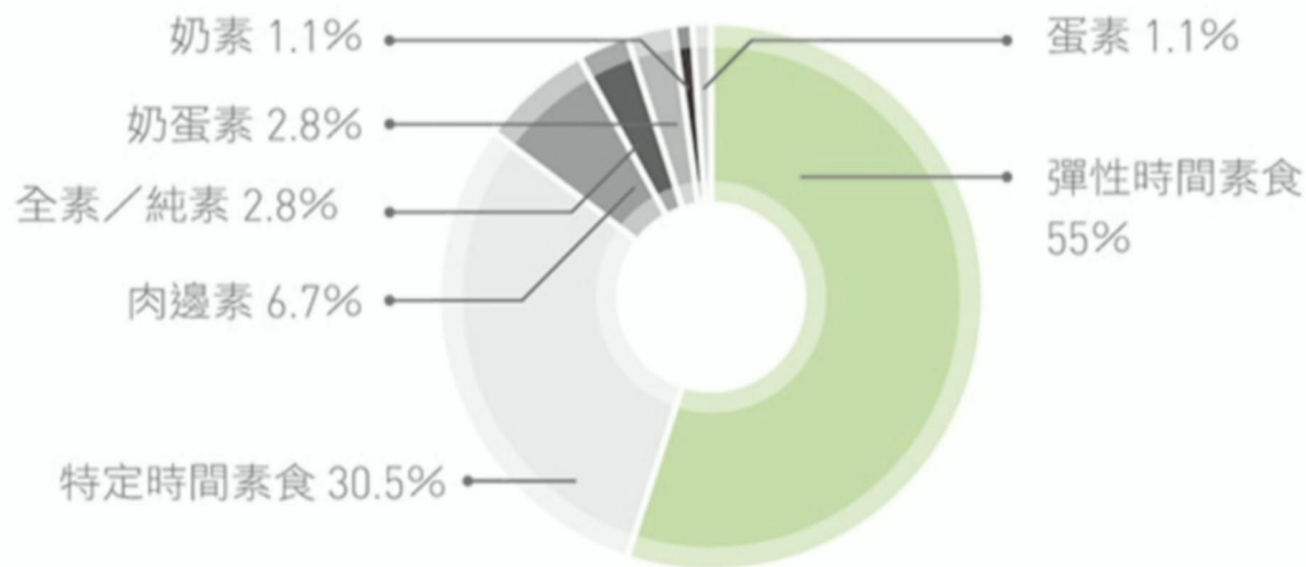
吃素才能趕得上世界潮流

全球精進

《經濟學人》2019全球趨勢報告裡，直接點名今年是「素食之年」。《食力》數據，台灣素食商機上看600億，更被CNN評為全球十大素食之都，2019年素食人口達299萬(13.8%)，全球排名第2。因健康、動物福利、環保等理念，2020年蔬食潛在客群將達664萬人。

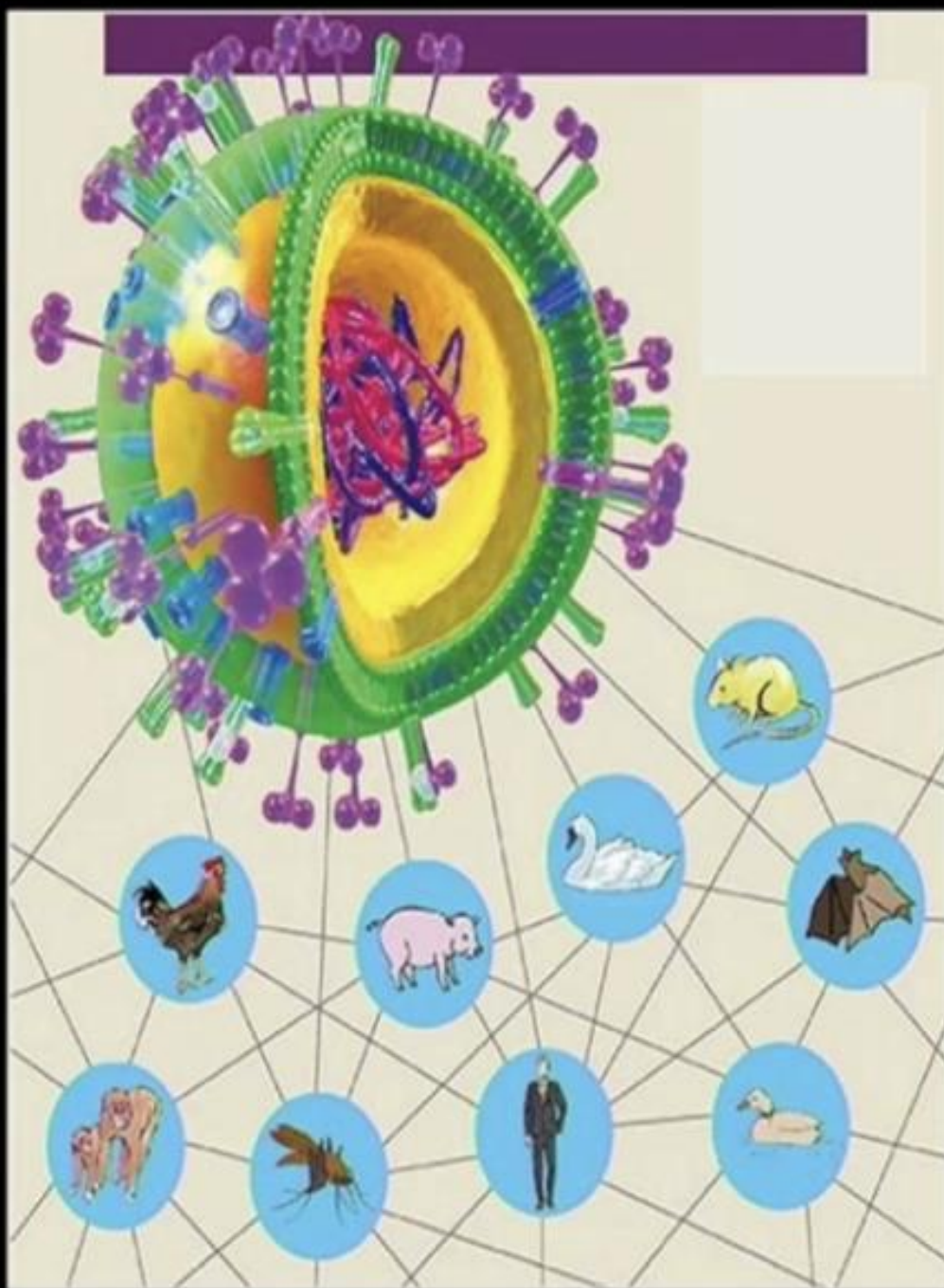
7大素食族群 逾5成是彈性吃素者

——台灣主要素食型態



資料來源：2019年台灣食品消費調查統計年鑑 整理：蘇柏昀

寄生上流



地球在人的手上快速被破壞



5月17日 志工早會，上人提到：



唯有人才創造出了
一片乾淨無染生活的空間，
給予人物、動物，自然法則健康的生活



所有的醫護現在都一信念

時間賽跑



所有的醫護現在都一信念

時間賽跑





「我願蔬食 為愛祈福」 向疫情說 Bye Bye 疫情不再來 蔬食 Go easy 祝福券

慈濟松山聯絡處 有效日期：
地址：南京東路五段188號16樓 電話：2748-5692



響應合作店家 消費50元以上，志工吸收30元

台安醫院蔬食餐廳・台北市八德路二段424號・B1餐廳・0227718151分機2754
緣原品蔬食自助餐・台北市八德路二段451號1號（台安對面）・2751-1318
觀緣素食館・台北市八德路二段325號・2776-6169
慈軒園素食・延吉街59號（市民大道口）・2570-0715
喜捨素食・光復南路6巷15號（光復郵局旁巷內）・2579-8083
誠食健康素食・南京東路三段303巷7弄1號・2713-1288飯・湯免費
廣緣素食・南京東路五段23巷7弄5號・2761-4618午晚餐
御鄉精緻蔬食——再折**10元**・南京東路五段245巷52弄14號・2765-2125午晚餐

全國南京蔬食——**麵飯免費**・南京東路五段123巷31號・2756-0969買五送一可外送
台北素食——再折**10元**・光復北路107號・2528-2332午晚餐
正慧素食・光復北路11巷66號・2747-7625
素善緣素食——再折**10元**・八德路三段12巷5弄14號・25795757
小心上一——・2763-1096 週一至五午餐麵食類店家再折**10元**，火鍋一律再折**30元再打9折**
廣誠素食・八德路3段140號・2579-4936午晚餐
觀音素食・八德路3段75號・2577-2122午晚餐 五個以上可外送11：00、18：00前來電
李媽媽素食・八德路3段155巷1號・2578-3639午晚餐

青春天然素食・八德路三段155巷3號・2577-2886午晚餐
古佛素食・民生東路三段127巷8號・2712-7449午晚餐
觀音歐式素食・民生東路四段80巷6弄1號・2712-3160午晚餐





非一天素 鼓勵持續不斷21天 素食食譜 教大家速素不間斷



抗癌蔬菜排行榜	
日本國立癌症預防研究所報告	
1. 熟甘薯98.7%	2. 生甘薯94.4%
3. 蘆筍 93.7%	4. 花椰菜92.8%
5. 捲心菜91.4%	6. 菜花90.8%
7. 歐芹 83.7%	8. 茄子皮 74%
9. 甜椒 55.5%	10. 胡蘿蔔46.5%
11. 金花菜37.6%	12. 苜蓿34.7%
13. 薺菜 32.4%	14. 芥菜 32.4%
15. 雪裏紅 29.8%	16. 蕃茄 23.8%
17. 大蔥 16.3%	18. 大蒜 15.9%
19. 黃瓜 14.3%	20. 大白菜 7.4%

一日健康蔬食	
早餐：豆漿、全麥麵包	午餐：糙米、清蒸魚、炒青菜
晚餐：糙米、素炒、清湯	點心：水果、堅果

目錄	
果汁—活力飽滿蔬果汁	6
主食—茶泡飯	7
香椿松子炒飯	8
養生芋頭蓋飯	9
和風套餐	10
蔬果披薩(蛋奶素)	11
醬義大利麵(青春發育食譜)	12
點心—珍珠琉璃包	13
如意草莓紅豆捲	14
巴沙米克醋拌蕃茄	15
開胃菜—菠菜捲	16
蕃茄盅	17
梅花彩拼	18
絲絲入扣—蘿蔔料理	19
料理—炒水果	20
梅干扣三菇	21
豆瓣醬滷百葉豆腐	22
宮保猴菇	23
糖醋百匯	24
南瓜蓮子	25
什錦咖哩	26
火爆菊紅	27
麻油蓮子積	28
湯—開胃蔬菜湯	29
素砂鍋	30
薏仁南瓜濃湯	31
養生猴頭菇湯	32



《茹素共善弭災疫》
只要您願意可以省下
1 餐飯或 1 杯飲料
或一件網購的錢
我們可以匯集愛心募口罩
募物資救更多的生命。

姓名：_____
電話：_____
地址：_____
虔誠祝禱：_____
(想祝福的對象)

想方設法：

素食群組 影展

帶動全家素：青年素 素食教學

慈誠和氣隊長帶動 慈誠勸素影片

慈誠家庭素 慈誠推素捨我其誰



- 自素 勸他素

- 第一階段：愛上素食

- 第二階段：健康為名

- 第三階段：心靈層次

第一階段：愛上素食

高雄區 吸住你的眼球

林蕙榆新增了2張相片—與宋睿林。 ...
13小時 · 0

自煮防疫Day34

週末晚餐 #刀削麵and冬粉拌醬汁

加上多樣化食材

✦滷豆包、滷紅蘿蔔、滷高麗菜、滷蛋

✦水煮秋葵、福山萵苣

✦乾煎杏鮑菇、海苔白芝麻、栗子

心靜自然人安分，
人安分就能過著和樂的日子。

恭錄自 證嚴法師靜思語



未知名病毒



生

新冠病毒

死

離



別







美雲的私廚素食羅宋湯



第二階段：
醫學為基礎
健康為由來茹素

茹素護生致祥和

美國約翰霍普金斯大學的研究
團隊，針對6個國家近3,000名
參與者展開調查，結果發現：

罹患嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)
茹素者 可降低73%發生重症比例

全球
GLOBALLY

1秒 2,556 隻動物被殺(不含水中生物)
Every second 2,556 animals are killed. (excluding marine life)

1天 2億2千多萬 生靈被宰
Every day over 220 million animals are slaughtered.

1年 806億多 動物送命
Every year over 806 billion animals are killed.

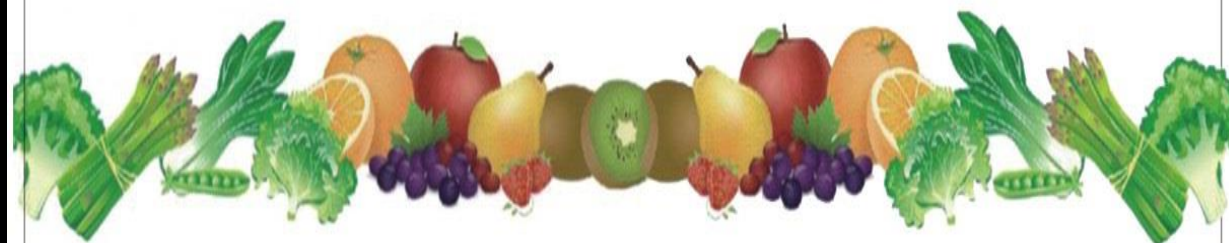
依據聯合國糧農組織(FAO)2019年統計
Food and Agriculture Organization of the United Nations



心存善念升瑞氣
茹素健康免災疫



松山慈濟人 感恩您



為了您的健康

各位住民平安

白金集中檢疫所由台北慈濟醫院協助照護各位的健康～

根據2021/6月於BMJ Nutrition
Prevention & Health醫學雜誌發表，針對6個歐美國家
收集2884位醫護從業人員其不同飲食習慣
包括-素食、魚素主義、葷食進行研究發現：

其醫護從業人員罹患嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)

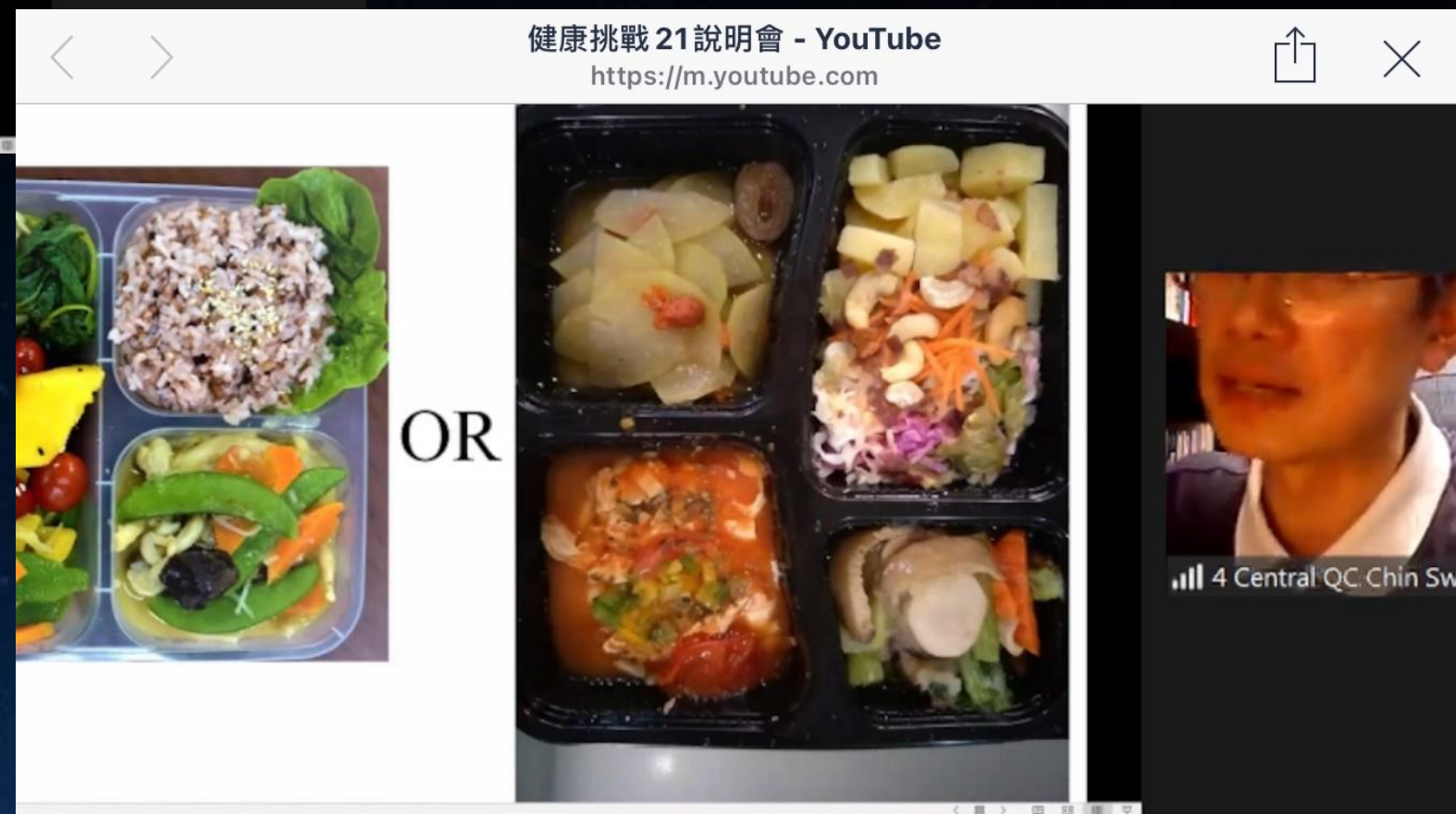
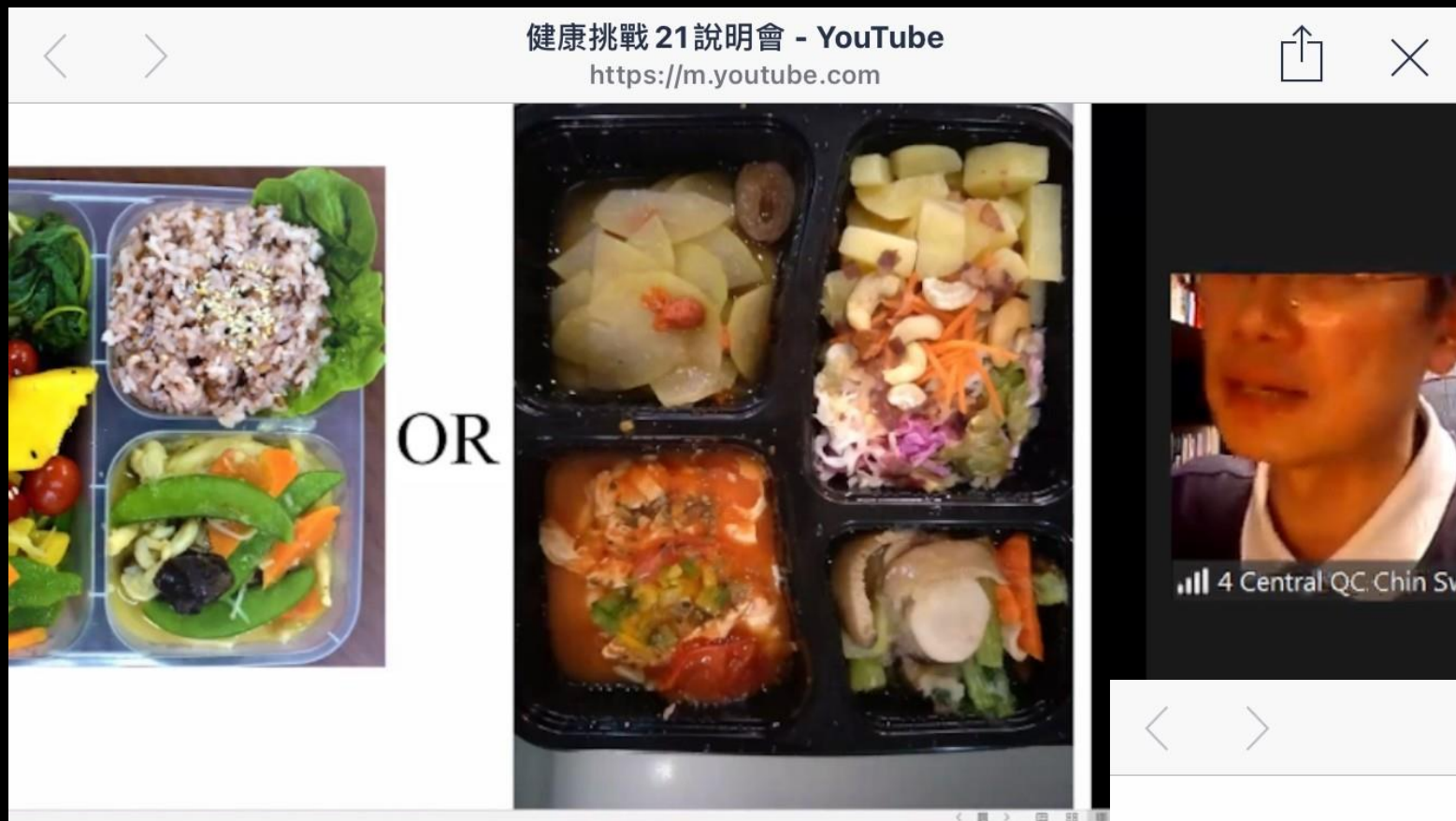
- | | |
|----------|--------------|
| 1. 茹素者 | 可降低73%發生重症比例 |
| 2. 魚素主義者 | 可降低59%發生重症比例 |
| 3. 葷食者 | 反而會增加重症比例 |

因此本館「三餐茹素」以維護您的健康・祝福 吉祥 早日康復

文獻來源：Kim H, Reznick CM, Hegde S, et al. Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. BMJ Nutrition, Prevention & Health 2021; bmjnph-2021-000272. doi: 10.1136/bmjnph-2021-000272



台北慈濟醫院
Taipei Tzu Chi Hospital
Ming-Shan Tzu Chi Medical Center





OR



4 Central QC Chin Sw



OR



4 Central QC Chin Sw



OR



4 Central QC Chin Sw



OR



4 Central QC Chin Sw



OR



4 Central QC Chin Sw

馬來西亞雪隆分會

第三階段： 心靈層次



所有的醫護現在都一信念

時間賽跑

•大哉教育 大災教育

該做的事要勇於承擔,勸素要及時
重新再來的教育機會,茹素要醒覺







人類造業下的動物屍體



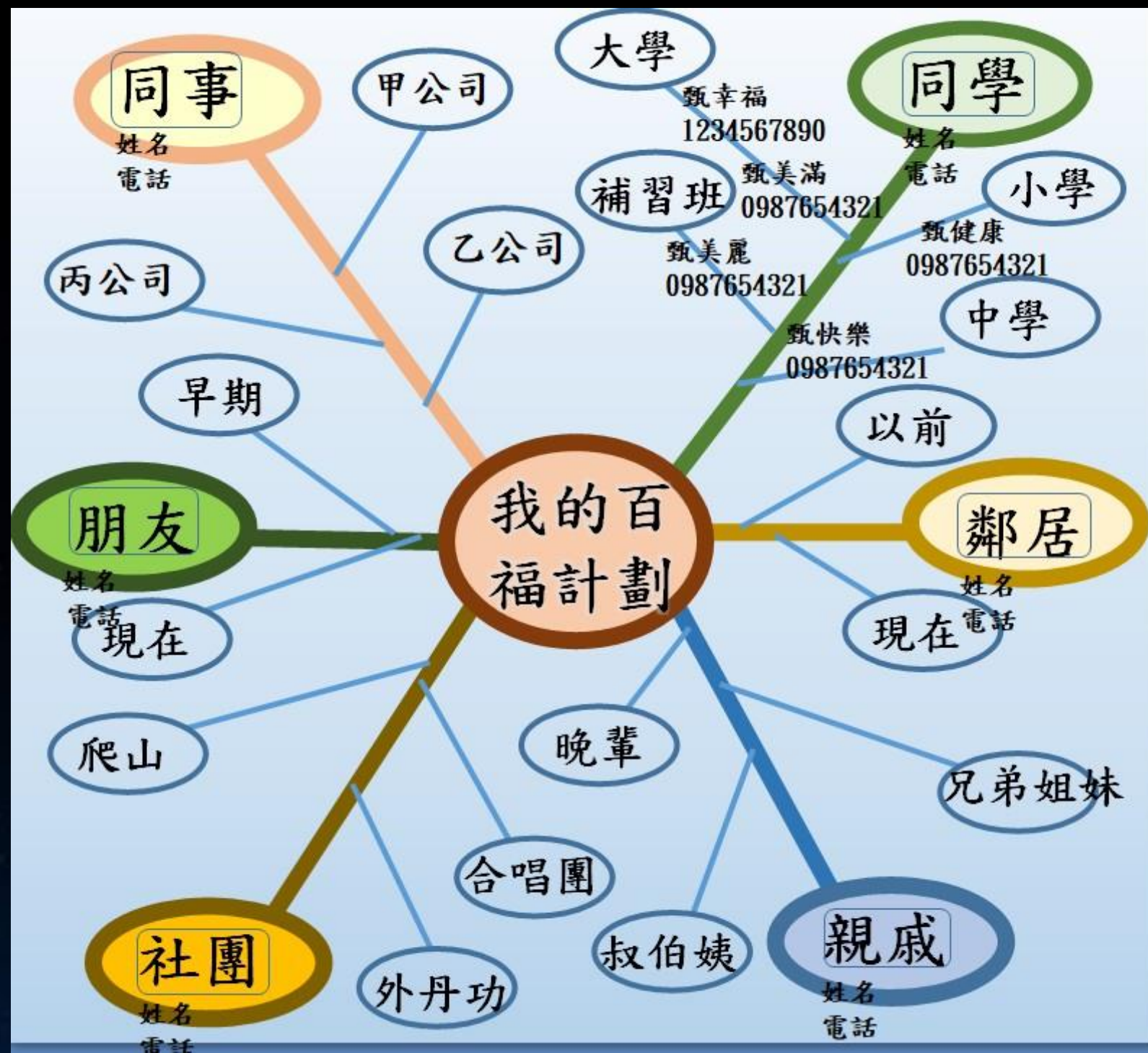
COVID-19 疫情下的



人塚

志工早會









所有的醫護現在都一信念

時間賽跑



所有的醫護現在都一信念

時間賽跑

2021.07.06



TZU CHI





暴雪急凍



極限融冰



空氣是否更新鮮？



蔓延

2011日本311大海嘯



佛教慈濟基金會
BUDDHIST TZU CHI FOUNDATION TAIWAN

天地告急災難起
齋戒懺悔大願行

東瀛強震！大愛馳援！至誠募心！消弭災難！

www.tzuchi.org

搜尋 慈濟全球資訊網

為何要大懺悔？

- 應是悟達國師因為人面瘡，了解袁盎與晁錯十世宿業，體悟因緣果報可怕
- 應是諫世人諸惡莫作
- 應是提醒世人六道輪迴苦難離，勿再重蹈覆轍
- 應是 “驚世災難，警世覺悟”
- 應是呼籲人人 “大懺悔”



网易新闻 鱼翅的真相

Photo by Alex Hofford
www.alexhofford.com

不要讓吃下去的每一口，
都與衆生結不解之冤。

——證嚴法師叮嚀語



視衆生為親人
就不捨他們受苦

——證嚴法師叮嚀語



好話多說、莫忘推**素**。

——證嚴法師叮嚀語





驚與警兩字 都有「敬」







志工早會

防疫 停看聽



大愛
新聞



眾生共業

一罩全球，多無奈呀！

齋戒 虔誠祈禱 懺悔



眾生共善業

人人發起一念愛心

一層防護膜 福氣



人畜群居，小孩營養不良，撿大餅曬乾餵羊或賣



乾到裂地的溼地，溼地變乾地





雖然茹素已30年但是還是要日日懺悔，抬頭向天

懺悔 男♂

往昔所造諸惡業過去無知

舌尖戀戀不忘

的美味

幼年貧窮多蔬食稍微自己有經濟能力可以支配時

喜吃蜆、蛤、蟹喜歡吃蝦，越新鮮越好，活生生

下鍋，換取鮮甜

喜歡吃牛豬排、

喜歡吃炸雞腿

懺悔

傷害了多少生命活生生的生命鍋中煮。

無知，這個就是殘忍、就是無情

無視眾生的苦，熱水滾燙逼迫

逃命無門

我今一一皆懺悔

我感恩大地出豐盛、五顏六色維他命ABCD…

皆俱，

感恩蔬果養我生感恩四大調和恩

感恩天地恩

**疫情沒有結束
再偉大的計劃都無法展演**

災情一日不止息

上人一日不安心

覺者已明示

「別無他法 唯有齋戒」

緊跟隨「覺者腳步 刻不容緩」

「平安健康·福無量」



感恩與祝福大家！