

2020年 七月吉祥月資源說明

宗教處精實企劃室精進培訓組

資源綱要

類型	內容(做超連結)	連結
文宣	<u>1.蔬食減碳版海報</u>	<u>https://reurl.cc/8GRnaj</u>
	<u>2.防疫護生版海報</u>	<u>https://reurl.cc/argvK4</u>
	<u>3.齋戒叮嚀語書籤</u>	<u>https://reurl.cc/L3gdKK</u>
	<u>4.齋戒善行卡(2020版)</u>	<u>https://reurl.cc/Qdg3Qp</u>
影片	<u>1.正信</u>	<u>https://reurl.cc/Qdg3QZ</u>
	<u>2.齋戒</u>	<u>https://reurl.cc/xZ20qe</u>
	<u>3.環保</u>	<u>https://reurl.cc/pd2yEb</u>

文宣

一、蔬食減碳版海報

二、防疫護生版海報

三、齋戒叮嚀語書籤

四、齋戒善行卡(2020版)

文宣之一：蔬食減碳版海報

佛教慈濟基金會
七月吉祥 · 蔬食齋戒



食物被社會包裝得太好，
讓人不會聯想到其實是在吃生命，
餐桌上如果少了生命的消逝，
就多了對世界的愛，動物也擁有生存的權利。
何嘗不給自己一個體驗，
也給動物們一次機會吧！

減少碳排放
其 很簡單

友善環境、愛護動物
我們可以這麼做！

當季 當季食物可減少肥料和農藥使用，相對健康、綠色、更減少運輸的能源耗費，減少夏季食材的製冰及冷藏能源消耗。

在地 支持在地生產種植的蔬果，縮短食物運送的距離數，相應可減少運輸的能源耗費。

原態 支持在地生產種植的蔬果，縮短食物運送的距離數，相應可減少運輸的能源耗費。認真挑選新鮮的種子，減少加工食品製作，可減少運輸的能源，降低環境壓力；也減少選擇多項的開胃、餅、糖、人工色素等。

適量 依所樂量適量，不囤積不肆無節制浪費，八分飽最健康節食方式，剩下的減少去幫助他人吧！身心靈都平衡。

節能 選擇節能型電器方式，適量器具，事先處理食材，縮短烹調時間，避免長時間燒煮及高溫油炸，省時、省水又健康。

少廢棄 買多少吃多少，避免食物浪費；出門帶環保袋，備餐器具，盡量減少垃圾產生，並可減少焚化及棄用所帶來的溫室氣體。

當大片雨林被砍伐，用來開發牧場和種植飼養牲畜的作物，而飼養牲畜和家禽佔地球70%的農業用地；全球溫室氣體比例當中，畜牧業排放量高達五成以上，從養殖到餐桌上，一路都在製造碳足跡。

「蔬食」是一種新的可持續生活方式和態度，已然超越宗教，是健康養生的時尚標籤，植物營養素可減緩老化、提高免疫力，營養豐富、好處多多的它，也是環境保護的落實。



完整版

佛教慈濟基金會
七月吉祥 · 蔬食齋戒

減少碳排放
其 很簡單



當大片雨林被砍伐，用來開發牧場和種植飼養牲畜的作物，而飼養牲畜和家禽佔地球70%的農業用地；全球溫室氣體比例當中，畜牧業排放量高達五成以上，從養殖到餐桌上，一路都在製造碳足跡。

「蔬食」是一種新的可持續生活方式和態度，已然超越宗教，是健康養生的時尚標籤，植物營養素可減緩老化、提高免疫力，營養豐富、好處多多的它，也是環境保護的落實。

食物被社會包裝得太好，
讓人不會聯想到其實是在吃生命，
餐桌上如果少了生命的消逝，
就多了對世界的愛，動物也擁有生存的權利。
何嘗不給自己一個體驗，
也給動物們一次機會吧！




精簡版

下載連結：
<https://reurl.cc/mn29jW>

文宣之二：蔬食減碳版海報

健康蔬食 防疫守護

疫情改變了世界，
改變了人類的活動，提醒我們需要改變；
感恩第一線防疫人員守護平安；感恩醫護人員，夜以繼日救助患者。
健康的我們，和他們站在一起，做點努力、做些改變，
從蔬食開始，尊重動物的生命，守護自己的健康。

證嚴上人開示：
芸芸眾生都是生命共同體，用這樣的善念累積福業，才能消除大災難。
茹素是很簡單的一件事，虔誠的心提升了，就會與病毒和平相處。

您的一秒鐘 決定牠的一輩子

全球 依據聯合國糧農組織(FAO)2018年統計
GLOBALLY According to FAO in 2018

1秒 2,443隻動物被殺(不含水中生物)
Every second 2,443 animals are killed. (excluding marine life)

1天 2億1千多萬生靈被宰殺
Every day over 210 million animals are slaughtered.

1年 770億多動物送命
Every year over 77 billion animals are killed.

蔬食營養嗎?!
蔬食飲食只要全穀根莖，同餐搭配優質豆類蛋白質、綠葉蔬菜、菇類、海帶/紫菜入菜，
使用好油脂烹調，就能滿足一餐所需的營養。
健康蔬食可以養腸道好菌，有助於提升免疫力，多一點蔬食，多一份健康！
~來自營養專家的建議

佛教慈濟基金會
BUDDHIST COMPASSION RELIEF Tzu Chi Foundation
關心您



小蔬童版

健康蔬食 防疫守護

疫情改變了世界，
改變了人類的活動，提醒我們需要改變；
感恩第一線防疫人員守護平安；感恩醫護人員，夜以繼日救助患者。
健康的我們，和他們站在一起，做點努力、做些改變，
從蔬食開始，尊重動物的生命，守護自己的健康。

證嚴上人開示：
芸芸眾生都是生命共同體，用這樣的善念累積福業，才能消除大災難。
茹素是很簡單的一件事，虔誠的心提升了，就會與病毒和平相處。

您的一秒鐘 決定牠的一輩子

全球 依據聯合國糧農組織(FAO)2018年統計
GLOBALLY According to FAO in 2018

1秒 2,443隻動物被殺(不含水中生物)
Every second 2,443 animals are killed. (excluding marine life)

1天 2億1千多萬生靈被宰殺
Every day over 210 million animals are slaughtered.

1年 770億多動物送命
Every year over 77 billion animals are killed.

蔬食營養嗎?!
蔬食飲食只要全穀根莖，同餐搭配優質豆類蛋白質、綠葉蔬菜、菇類、海帶/紫菜入菜，
使用好油脂烹調，就能滿足一餐所需的營養。
健康蔬食可以養腸道好菌，有助於提升免疫力，多一點蔬食，多一份健康！
~來自營養專家的建議

佛教慈濟基金會
BUDDHIST COMPASSION RELIEF Tzu Chi Foundation
關心您



漫畫版

下載連結：

<https://reurl.cc/argvK4>

文宣之三：齋戒叮嚀語書籤



全球
GLOBALLY

1秒 2,443隻動物被殺 (不含水中生物)
Every second 2,443 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 770億多動物送命
Every year over 77 billion animals are killed.

依據聯合國糧農組織(FAO)2018年統計
Food and Agriculture Organization of the United Nations



反面(總共八款)

正面

下載連結：

<https://reurl.cc/L3gdKK>

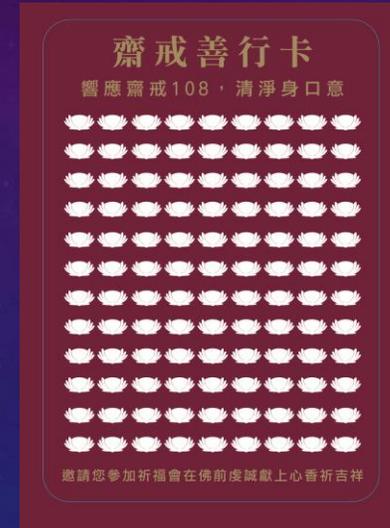
文宣之四：齋戒善行卡(2020版)



福卡(外面)
ps.可重複使用



福卡(內面)
ps.可重複使用



齋戒卡
(正面)



齋戒卡
(背面)

- 附註：請廠商印刷先打樣，確認顏色後再廣印。

下載連結：

<https://reurl.cc/Qdg3Qp>

影片：【正信】

一、上人開示

二、證嚴法師說故事

正信之一：上人開示01

- 主題：普度眾生 齋戒護生
- 內容：農曆七月，慈濟都是一直在說「吉祥月」，不要特別在這樣的七月裡那麼的不自在。迷信去除掉，我們投入人間才是真正的普度眾生。每一天每一個人從生活改變，更素一點，不要造成殺業，也不要造成污染。
- 連結：<https://reurl.cc/AqaRde>

正信之一：上人開示02

- 主題：七月吉祥 歡喜孝親
- 內容：佛教觀點，七月是吉祥月，更是佛陀歡喜月，孝親月。提倡普遍的愛心廣度眾生，苦難的眾生我們都要幫助他，度他，才是普度眾生，並將茹素的觀念推動人間，天下才能平平安安。
- 連結：<https://reurl.cc/Mvgk3n>

正信之一：上人開示03

- 主題：大愛共伴，造福行善
- 內容：極端氣候的世界，天災人禍頻傳，大自然的災變，「見苦」我們不用吃得太過頭，八分飽就夠了，留著兩分救濟貧窮困苦的人，「知福」我們要及時付出愛心，唯有愛才有富，讓人間真正的平安祥和。
- 連結：<https://reurl.cc/51Qo5y>

正信之一：上人開示04

- 主題：齋戒積善 福智益群
- 內容：驚世的災難，要有警世的覺悟和行動力，透過這次疫情，我們的覺悟是什麼呢？我們把握機緣入人群付出，也要茹素持齋護生靈，增長善業，造福眾生，才能真正消弭災難。
- 連結：<https://reurl.cc/qd2mN3>

正信之一：上人開示05

- 主題：尊重生命同生息
- 內容：人人持齋護生，因為人與天地萬物共生息，互生也要互愛，人人生起一念善，以慈悲心、平等心對待一切眾生，所有的生命都是寶貴的，在愛惜自己生命的同時，我們也要愛護一切萬物生命才能消弭災難。
- 連結：<https://reurl.cc/62MyLy>

正信之二：證嚴法師說故事01

- 主題：結夏安居
- 內容：佛陀從農曆四月十五至七月十五，三個月的時間叫夏安居，讓出家眾好好的靜下心來修行，不出門。到了七月十五，佛陀就一一聽弟子的心得，證明他們都有所獲，佛陀很歡喜，所以七月也是歡喜月。
- 連結：<https://reurl.cc/qd21kN>

正信之二：證嚴法師說故事02

- 主題：目犍連尊者救母
- 內容：七月是佛陀見弟子結夏安居修行有證的歡喜月，但長久以來的民間傳統信仰，卻讓不少牲畜變成桌上供品。佛陀教示，「普度」，真義是「能夠普遍去幫助人度過難關，以心發好念，才是真正的清淨普度。」
- 連結：<https://reurl.cc/20ebW4>

正信之二：證嚴法師說故事03

- 主題：夢歷生死
- 內容：清朝嘉慶年間，陝西省蒲城縣一大戶人家丈夫日日茹素，禮敬三寶；妻子卻天天殺生，烹煮佳餚。為了準備壽宴而大開殺戒的員外太太，一天晚上睡覺時，夢到自己成了待宰的豬，還被用熱水燙過...驚訝之餘，她又成刀俎下的魚，被刮鱗片，就在她痛不欲生時，驀然驚醒。
- 連結：<https://reurl.cc/ZOgQ9l>

影片：【齋戒】

一、蔬福童年

二、全家茹素最有福

三、動手做蔬食

四、科學素

五、齋戒護生

齋戒之一：蔬福童年01

- 主題：斷葷茹素 淨化身心王楨炫
- 內容：就讀小學二年級「王楨鉉」，他的外婆「王建華」是慈濟志工，已經茹素14年，家裡的冰箱是無肉冰箱。聽到上人宣導齋戒護生的理念，開始發願吃全素，克制口欲、力行環保，積極愛護大地。
- 連結：<https://reurl.cc/1V20QQ>

齋戒之一：蔬福童年02

- 主題：吃素也有好體力唐振寧
- 內容：從5歲開始在幼稚園班上帶動蔬果護照活動，讓小朋友們知道地球已經生病了，需要一起吃素來愛地球，救動物啊！從那時候開始，起心動念為了護生，堅持吃素到現在12歲。
- 連結：<https://reurl.cc/R4g6e6>

齋戒之一：蔬福童年03

- 主題：推素小姊弟 陳穎恩、陳穎傑
- 內容：由葷轉素已經三年，小姊弟積極打電話推素。
- 「我做對了一件事情，讓我不後悔的，就是讓我的孩子吃素，他們心就有慈悲，我覺得這樣東西跟著他們，那是一輩子的事情。」讓這家人茹素信念更堅定。
- 連結：<https://reurl.cc/arg5d7>

齋戒之一：蔬福童年04

- 主題：願大志堅 推素信願行 陳佳楠
- 內容：13歲有願有力！大陸江蘇小志工陳佳楠，患有顱咽管瘤，身體孱弱，卻心懷大願，從小就到處宣導環保勸素。疫情當前，他更要爸爸用手機錄製短片，繼續他的推素信願行。
- 連結：<https://reurl.cc/1xEgbD>

齋戒之一：蔬福童年05

- 主題：持齋戒殺 啟悲凝善 潘佳瑩
- 內容：茹素已經是她的生活態度，不會覺得素食有什麼困難。愛護動物生命，我們不殺生靈，就是說明茹素的重要。」既能愛惜生命，也能讓體內環保更健康，茹素真的不難，難在自己，是否能堅持。
- 連結：<https://reurl.cc/nz2nql>

齋戒之一：蔬福童年06

- 主題：我的蔬食之路 李誠恩
- 內容：從小在爸媽的耳濡目染之下，培養了慈悲心非常愛護小動物，不只不被動搖，還會向朋友推廣吃素的好處，身體力行的分享，希望有越來越多人一起茹素愛地球。
- 連結：<https://reurl.cc/D97vq6>

◎ 「蔬福童年」延伸觀看

- 大愛臺新聞部製作「蔬福童年」一系列專題報導
- 小小年紀，但他們決定用自己的力量，影響他人，一同蔬食守護地球，小小力量，也能大大改變！
- 連結：<http://www.daai.tv/news/topic/1021>

齋戒之二：全家茹素最有福01

- 主題：自家頂樓變菜園 素食家庭樂融融 馬亞
- 內容：善用家中頂樓空間耕耘空中菜園，家人6年時光堅守蔬食理念，飯菜上桌先拍照，分享網路社群群組，推動蔬食善效應起漣漪，帶動更多人愛上蔬食。
- 連結：<https://reurl.cc/qd2m3p>

齋戒之二：全家茹素最有福02

- 主題：我們「素」一家人 曹花圃
- 內容：從四年前開始吃素，原本孩子的奶奶和外婆，擔心小朋友在發育期，但兩個孩子並沒有因為沒吃肉就影響了發育，因此長輩們也釋懷了，現在一家四口更積極推素。
- 連結：<https://reurl.cc/xZ2g44>

齋戒之二：全家茹素最有福03

- 主題：堅持茹素 慈悲願力 吳沐恩
- 內容：三代同堂全家吃素的習慣，最初理念都是愛護小動物，尊重生命，這一念慈悲心早已融進他的日常生活，未來要伴著善的信念，繼續成長。
- 連結：<https://reurl.cc/X6geyj>

齋戒之二：全家茹素最有福04

- 主題：童顏話蔬食 茹素憫悲心 范庭婕
- 內容：范庭婕是胎裡素的小孩，在媽媽肚子裡就已經開始吃素，她用自己的經驗來推展蔬食的優點，也影響身邊的人，原本家裡斷斷續續吃素的狀況因為她的關係，而成為真正蔬食的家庭。
- 連結：<https://reurl.cc/pd2m2d>

齋戒之二：全家茹素最有福05

- 主題：無肉飲食養成好體格 余浩誠
- 內容：余浩誠，是家中獨子，而且還是早產兒，但無肉飲食，身材體格卻意外比同年齡還要高壯，擁有細膩溫柔的心，面對這波疫情，還自動發起了愛心運動。
- 連結：<https://reurl.cc/D97v7O>

齋戒之三：動手做蔬食

- 挑選五道人人看完即可學會的蔬食料理
- 咖哩燴時蔬、金黃焦香焗南瓜、椒麻川耳、塔塔香杏鮑菇、煎烤馬鈴薯
- 連結：<https://reurl.cc/ZOgQ5V>
- 更多蔬食料理，請點擊大愛電視網頁
- 連結：<http://www.daai.tv/program/P1497>

齋戒之四：科學素01

- 主題：我的餐盤健康吃
- 內容：總有人習慣把「吃素」與「健康」聯想在一起，只是吃素對身體真的好嗎？其實只要懂得吃素，其實也能吃得很健康。健康蔬食，就從家裡的餐桌上開始吧！
- 連結：<https://reurl.cc/51QomM>

齋戒之四：科學素02

- 主題：蔬食心潮流
- 內容：吃素不再像苦行，翻轉蔬食新風尚，多吃蔬果少葷食，力行「簡約」新生活，減少「碳足跡」，常存對大地的疼惜之心。
- 連結：<https://reurl.cc/j72qAm>

齋戒之四：科學素03

- 主題：破除蔬食的迷思
- 內容：從日常生活習慣開始調整，而生活習慣，則是要從人心的觀念開始改變，推動蔬食就是要帶動大家，護生淨心從心靈體內的環保開始做起。
- 連結：<https://reurl.cc/GVvd1v>

齋戒之四：科學素04

- 主題：蔬食更快樂
- 內容：吃蔬食才是真抒壓，中醫師介紹蔬食、養生，以及保健的優點與新知；並針對蔬食的相關問題，為大家釋疑解惑，讓大家「食」得更快樂。
- 連結：<https://reurl.cc/nz2nKe>

齋戒之四：科學素05

- 主題：蔬食更給力
- 內容：經由營養師的分析讓蔬食成為你的良藥，減少攝取肉類促發炎的食物，只要願意開始改變，一定可以感受到食物對身體產生的正能量。
- 連結：<https://reurl.cc/1V20md>

◎ 「科學素」及「蔬食的力量」延伸觀看

- 大愛臺媒發部製作推廣「蔬食」為主題之影片

科學素

- 以醫學及科學的角度，探索茹素對身體有益。
- 連結：
<https://reurl.cc/Kk5Abj>

蔬食的力量

- 營養師分享蔬食如何吃，讓你保持健康有活力。
- 連結：
<https://reurl.cc/O1g0Eg>

齋戒之五：齋戒護生01

- 主題：齋戒護生大懺悔(浴佛典禮製作)
- 內容：這波COVID-19疫情給人們一次大哉教育，期待人人反璞歸真，減少欲念。而全球各行各業名人，運動選手也不斷呼籲茹素，藉由一食事的因緣，從每天一餐開始，漸漸改變飲食習慣，齋戒護生與天地和平共生息。
- 連結：<https://reurl.cc/1xEYx8>

齋戒之五：齋戒護生02

- 主題：素潮救地球
- 內容：面對環境變異，生命滅絕，素食是減緩惡化最有效的方法，也是世界各國青年紛紛呼籲大人們，需採取行動。
- 連結：<https://reurl.cc/nz2lX8>

齋戒之五：齋戒護生03

- 主題：一個心念一個改變
- 內容：一秒中有多少動物變成我們的食物？一個心念、一個改辦，愛己護生一起來。。
- 連結：<https://reurl.cc/20erg6>

齋戒之五：齋戒護生04

- 主題：一張口有多可怕？
- 內容：一張口，可吃進五穀雜糧，補充營養；貪食動物生命，卻是造殺業的開端、疾病的源頭。少了一個人的吞食物命，那就是很多的生命得救。
- 連結：<https://reurl.cc/L3gbdL>

齋戒之五：齋戒護生05

- 主題：全民「素」起來 眾神保平安
- 內容：病從口入，大家從一餐素開始約束自己，戒慎謙卑、日日蔬食，內心清淨虔誠的祝福，大地平安人人平安。
- 連結：<https://reurl.cc/3DWaL1>

影片：【環保】

環保之一

- 主題：回收很好 不「塑」更好
- 內容：風調雨順國泰民安，只能求己不能求神，對地球你做了甚麼？！為地球你又做了甚麼？！讓有限的資源，創造無限的循環。
- 連結：<https://reurl.cc/QdgVA2>

環保之二

- 主題：傳統不再誠意依舊
- 內容：繼行天宮之後，香火鼎盛的龍山寺也響應環保愛地球，3月13日開始全面禁香，打破281年不燒香的傳統，虔誠的心香也可上達天聽，保佑平安。
- 連結：<https://reurl.cc/Y1bOOon>

◎ 「環保三十」延伸觀看

- 大愛臺各部門製作「環保三十」系列節目

節目	內容	連結
法音集	環保三十，上人開示。	https://reurl.cc/AqYo08
一口家族	減塑行動，清淨在源頭。	https://ecofamily.daai.tv/
環保行動家	清淨在源頭，簡約好生活。	http://ecolife.da-ai.tv/

感恩！

相關七月吉祥月活動之疑問，可連繫宗教處
會務同仁或精進培訓組，電話(03)8266779
轉分機395、237。