

# 2020年 七月吉祥月參考資源說明

宗教處精實企劃室精進培訓組

# 說明

一.此簡報彙整所有七月吉祥月資源，提供社區參考，各區可依照企劃內容，挑選適合的文宣或影片。

二.2020年七月吉祥月系列活動專案計劃及相關附件

連結：<https://reurl.cc/Wd7jMy>

# 資源網要

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



食物網社會包圍太大呀，  
讓人不會聯想到其關係在延生命。  
餐桌上也缺少了生命的味道。  
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



海鮮類、蛋類類  
我們可以減碳呀！

標準：...  
在地：...  
原裝：...  
清潔：...  
耐食：...  
少鹽類：...

當大片森林被砍伐，用來開發牧場和種植經濟性高的作物，而飼養牲畜和生產佔地球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，從農場到餐桌上，一路都在製造碳排放。

「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語，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



當大片森林被砍伐，用來開發牧場和種植經濟性高的作物，而飼養牲畜和生產佔地球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，從農場到餐桌上，一路都在製造碳排放。

「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語，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。

食物網社會包圍太大呀，  
讓人不會聯想到其關係在延生命。  
餐桌上也缺少了生命的味道。  
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/8GRnaj>



# 文宣之二：蔬食護生版海報

## 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，  
使用好油燉烹調，就能滿足一餐所需的營養。  
健康蔬食可以養顏通好運，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  
BODHI CHARITABLE BELIEF TSI CHU 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，  
使用好油燉烹調，就能滿足一餐所需的營養。  
健康蔬食可以養顏通好運，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  
BODHI CHARITABLE BELIEF TSI CHU 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



正面



反面(總共八款)

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/z8komN>



# 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/5lQomM>

# 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，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/Y1b00n>



## ◎ 「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。	<a href="https://reurl.cc/AqYo08">https://reurl.cc/AqYo08</a>
一口家族	減塑行動，清淨在源頭。	<a href="https://ecofamily.daai.tv/">https://ecofamily.daai.tv/</a>
環保行動家	清淨在源頭，簡約好生活。	<a href="http://ecolife.da-ai.tv/">http://ecolife.da-ai.tv/</a>

# 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。