

## 2020 年七月吉祥月祈福會參考資源簡介

主軸	標題	參考資源	時間	內容簡介
正信篇	上人開示	大愛共伴 造福行善	5 分 14 秒	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。
		普度眾生 齋戒護生	5 分 19 秒	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。
		七月吉祥 歡喜孝親	5 分 03 秒	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。
		齋戒積善 福智益群	3 分 49 秒	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。
		尊重生命同生息	3 分 24 秒	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。

主軸	標題	參考資源	時間	內容簡介
	證嚴法師 說故事	目犍連尊者救母	12 分	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。」
		結夏安居	12 分	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。
		夢歷生死	12 分	我們被刀子劃一下就很痛，何況這些眾生，在死之前，還要經歷刀刮、火燒、水煮、杖打等等椎心刺骨之苦！以同理想想，自己都不堪忍受，為何要加諸在其他眾生身上呢？真正的慈悲，是從尊重生命，與萬物和平共處開始做起，找回清淨之佛性。
齋戒篇	1. 蔬福童年	斷葷茹素 淨化身心 王楨炫	2 分 05 秒	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。
		吃素也有好體力 唐振寧	59 秒	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。

主軸	標題	參考資源	時間	內容簡介
		推素小姊弟 一起素素看 陳穎恩、陳穎傑	1分26秒	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。
		願大志堅 推素信願行 陳佳楠	3分23秒	13歲有願有力！大陸江蘇小志工陳佳楠，患有顫咽管瘤，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。
		持齋戒殺 啟悲凝善 潘佳瑩	2分30秒	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。
		我的蔬食之路 李誠恩	2分31秒	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。
		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！ <a href="http://www.daai.tv/news/topic/1021">www.daai.tv/news/topic/1021</a>		
	2. 全家茹素 最有福	自家頂樓變菜園 素食家庭樂融融 馬亞	1分41秒	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，分享網路社區群組，推動蔬食善效應起漣漪，帶動更多人愛上蔬食。
		我們「素」一家人 曹花圃	2分01秒	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。

主軸	標題	參考資源	時間	內容簡介
		堅持茹素 慈悲願力 吳沐恩	1 分 24 秒	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。
		童顏話蔬食 茹素憫悲心 范庭婕	3 分 26 秒	菩提種子傳承接棒 祖孫代代齋戒茹素，恆持心念，保護身口意，身行好事勤推素，口說好話散播愛，意念清淨智慧生。
		無肉飲食養成好體格 余浩誠	2 分 37 秒	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。
齋戒篇	3. 動手做蔬食	咖哩燴時蔬	52 秒	健康防疫，「蔬活」守護 <a href="http://www.daai.tv/program/P1497">http://www.daai.tv/program/P1497</a>
		金黃焦香焗南瓜	52 秒	
		椒麻川耳	52 秒	
		塔塔香杏鮑菇	52 秒	
		煎烤馬鈴薯	52 秒	
	4. 科學素	我的餐盤健康吃	2 分	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！
		蔬食心潮流	3 分 10 秒	吃素不在像苦行，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。

主軸	標題	參考資源	時間	內容簡介
		破除蔬食的迷思	1 分 30 秒	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。
		蔬食更快樂	1 分 30 秒	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。
		蔬食更給力	1 分 30 秒	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。
	5. 齋戒護生	一個心念一個改變	31 秒	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。
		一張口有多可怕？	2 分 20 秒	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。」
		齋戒護生大懺悔	4 分 59 秒	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，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。
		素潮救地球	2 分 35 秒	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。
		全民「素」起來 眾神保平安	1 分 52 秒	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。

主軸	標題	參考資源	時間	內容簡介
環保篇		回收很好 不「塑」更好	1 分 12 秒	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。
		傳統不再誠意依舊	1 分 12 秒	繼行天宮之後，香火鼎盛的龍山寺也響應環保愛地球，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。