

2022 年七月吉祥月影音資料參考

主軸	類別	標題	時間	內容簡介
正信	上人開示	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。
		正信七月慶吉祥	4 分 54 秒	我們要慶祝吉祥月，佛陀的歡喜日是在農曆七月十五日，以法滋潤人心，讓人人脫離困難煩惱，心靈輕安自在，這就是大普度。我們不要迷信，要正信，用買金紙的錢來做好事，回歸大自然，天下就會無災無難。
		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。
		七月是吉祥孝親月	1 分 57 秒	七月是吉祥月、孝親月、歡喜月。我們要孝順父母，還要齋戒茹素，更要惜福去造福。
	證嚴法師說故事	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。
		婆羅門女救母	12 分	婆羅門女的母親很愛吃魚，生性浪費，又不敬重僧眾。因婆羅門女相信因緣果報，屢勸母親，但母親不置可否。直到母親往生後，婆羅門女變賣家財，幫助窮苦人。她靜坐看到母親在地獄受苦受難，心生不忍，藉由平常布施的功德，為母親與幾位往生者植福，後來都往生天界，脫離地獄的苦難。
		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。
普 度 的 真 實 義	2021 吉祥月 愛生護生 普度眾生	2 分 10 秒		https://www.youtube.com/watch?v=2WaceoY8uwY
	慈濟 55 週年「信仰」 — 正念不迷 七月吉祥	7 分 22 秒		https://www.youtube.com/watch?v=40fMmmNPYQ
	以米代金迴向功德 不燒紙錢減空汙	1 分 12 秒		中元節，民間習俗都會祭拜好兄弟，不少人也會燒紙錢。根據環保署統計，國人每年紙錢焚燒量約 20 萬噸，排放廢氣中 PM2.5 的量，高達 587 噸，相當於 7 座燃煤機組的排放量。環保署推動以米代金、以功代金，希望以捐白米或捐錢方式，將功德迴向，取代燒紙錢，或以集中焚燒的方式，減少汙染氣體排放。

主軸	類別	標題	時間	內容簡介
齋 戒 護 生	佛 典 故 事	【七月吉祥孝親祈福會】(光目女救母)	12 分 17 秒	剪輯 2016 年唐美雲歌仔戲團於兩廳院廣場演繹「光目女之母」精華版，內容講述光目女的母親因為貪吃魚、肉，不信因果，詆毀聖人，因此墮入地獄，受無邊無盡的苦難。光目女內心悲痛，隨即發下誓願，十方世界的地獄、惡道裡，救拔受苦眾生，直到所有惡道眾生全部成佛後，才願成佛，但願母親永離惡道，不再受苦。
	專 家	林俊龍執行長 茹素多多好	1 分 10 秒	吃素會影響全身器官。蔬食膽固醇較低，心臟循環好，造成血管硬化遠比吃葷的人來得低，心肌梗塞、狹心症、中風的機率就會減少。癌症及心臟血管疾病的蔬食者，罹患率也變低。
		簡守信院長 健康三要 你要不要	1 分 10 秒	健康有三要：八分飽、睡得好、規律運動。吃太多肉食對身體是個負擔，透過蔬食也可以得到高品質均衡的營養。飲食過量易形成脂肪肝，要蔬食八分飽就能達到均衡營養。該睡覺時要睡覺，讓睡覺品質變好，白天要有規律的運動，鍛煉肌肉。
		【院長觀點】 防疫新食代— 吃素可防新冠肺炎!	2 分 06 秒	如何預防新型冠狀肺炎？根據研究指出素食者得到新型冠狀肺炎或重症新冠肺炎的機率來得低。因蔬菜本身抗氧化劑較多，對病毒的防禦會有些幫助。長久蔬食會減少癌症、慢性病，甚至是營養代謝不好的情況。

營養專家	科學素 避免肌少症 好肌力	2 分 20 秒	時間會偷走肌肉,肌肉組織會隨著年齡的增長而變化.研究發現 30~70 歲間,肌肉量平均每 10 年下降 6~8%,而且歲數愈高,肌肉流失速度愈快。肌肉流失需要補充蛋白質,吃對植物蛋白質,營養價值也很高。
	科學素 長者營養不良預防	2 分 10 秒	臺灣 65 歲以上人口,已突破 350 萬人,約台灣人口 15%。長者因感覺功能變差,面臨咀嚼、吞嚥能力、腸胃消化功能漸弱等情況,易產生營養不良問題。為了避免以及改善長者營養不良的情況,國民健康署鼓勵高齡者,應追求「吃得下、吃得夠、吃得對」三大原則,攝取均衡飲食享受健康樂活人生。
	科學素 長者營養不良 迷你營養評估	2 分 10 秒	預防長者營養不良「5 要點」:少量多餐、選擇適合長者口味的調味、選擇適當的飲食質地、補充特殊營養品、充足的活動及運動量。
	【科學素】更多影片		https://reurl.cc/9GYqqd
蔬食怎麼煮?	【蔬食 365-日日素】 彭啟明 泰式檸檬涼麵	1 分 20 秒	材料： 細麵 2 份、小番茄適量、香菜 15 克。 檸檬醬材料： 美極鮮味露 150 CC、細冰糖 70 克、紅辣椒 2 支、檸檬 1 顆、香茅 15 克、素東炎醬 1 大匙、冷開水 100 克、鹽適量。 做法： 1. 煮一鍋水,水滾後把乾麵煮熟撈起,放入冰水冷卻,瀝乾備用。 2. 香茅剝去外皮切片,紅辣椒、香菜切段備用。 3. 將香茅、東炎醬、糖、美極鮮味露、辣椒、香菜放入調理機打細碎,成為醬汁。 4. 將冷卻的細麵,加上小番茄和時令蔬菜裝飾,再淋上醬汁攪拌均勻,即可完成裝盤。
	【蔬食 365-日日素】 許玉敏 金門春捲	1 分 10 秒	食材： 高麗菜、海苔片、春捲皮、芹菜、香菇、冬筍、豆乾、紅蘿蔔。 做法： 1. 把所有食材切成細絲。 2. 將所有食材分別拌炒煮熟。 3. 依個人喜好,把炒好的食材和海苔片,包入春捲皮內捲好即完成。

		【蔬食 365-日日素】 焗烤番茄盅	1 分	材料： 牛番茄、香菇、甜椒、莫札瑞拉起司、吐司。 做法： 1. 番茄頭部切開當蓋子，挖出果肉備用。 2. 將甜椒丁、香菇丁、麵包丁置於碗中，做內餡用。 3. 果肉壓出番茄汁，倒入碗中與內餡充分攪拌。 4. 將內餡填入番茄盅裡，灑上起司，蓋上番茄蓋子，焗烤 15-20 分鐘
		【蔬食 365-日日素】	https://reurl.cc/XjYgY7	
名人蔬食	【名人蔬食】姚仁祿_ 創意型理想主義者 50 年代	1 分 59 秒	慈濟志工 姚仁祿 / 50 年代 蔬食主義 一手思想 一手實踐 創意型理想主義者 一頓餐食體解 初心不渝實踐	
	【名人蔬食】羅維銘_ 蔬食超馬跑者 60 年代	1 分 59 秒	超級馬拉松跑者 羅維銘 / 60 年代 蔬食主義 地表最長距離超馬賽事 第一位完賽亞洲人 以平常心跑向每場超馬 以吃蔬食祈願世界和平	
	【名人蔬食】陳毓襄_ 相信蔬食可以提升音樂靈性 70 年代	59 秒	鋼琴家 陳毓襄 / 70 年代 蔬食主義 茱麗亞音樂學院碩士 波科雷里奇國際鋼琴大賽最年輕得獎者 史坦威藝術家 相信蔬食可以提升音樂靈性	
	【名人蔬食】陳薇巧_ 以茹素醇香生活 80 年代	1 分 59 秒	隱竹齋文化基金會執行長 陳薇巧 / 80 後 蔬食主義 茶 藝術 旅遊 公益人 以茹素 醇香生活 以泡茶 行銷台灣	
	【名人蔬食】	https://reurl.cc/QLkgKo		

主軸	類別	標題	時間	內容簡介
藥草	淨斯	淨斯本草滴露 強化呼吸道保護力	57 秒	對抗新冠病毒，花蓮慈濟醫院，研發出一款，淨斯本草滴露，透過中藥提升防護力。只要在喉嚨裡滴上一滴，讓中藥在口腔內的時間拉長，就能提高呼吸道的免疫力。 https://www.youtube.com/watch?v=bKg_04wglKw

喻	本草飲	淨斯本草飲濃縮液 前線防疫添元氣	1分25秒	關心國境第一線的移民署官員和警察同仁，桃園榮董團隊與慈警會，為他們送上淨斯本草飲濃縮液，慰勞大家守護國門的辛勞。疫情下，站在國門第一線工作，內政部移民署的工作人員，天天都得戰戰兢兢。 https://www.youtube.com/watch?v=G4NMbdQHUYU
		為了淨斯本草飲 志工歡喜耕耘栽種藥草	1分23秒	屏東慈濟志工徐雲彩，提供出自家空閒的四分農地，栽種魚腥草跟抹草這兩種藥材，屏東志工也投入照顧小苗，期盼收成後，製作淨斯本草飲，守護更多人的健康。 https://www.youtube.com/watch?v=r_gCazxdU7A
		中西醫治療新冠病患 臨床實證登國際期刊	1分09秒	新冠疫情發生後，台北慈濟醫院，針對收治了患者，以標準治療，合併使用靜思本草飲，也發現患者在病毒量以及發炎指數，跟標準療程有不同發展，發炎指數明顯降低，這項研究，也登上國際期刊，提供中西醫診療的另一種選擇。 https://www.youtube.com/watch?v=PUp_-_od9S0
		本草飲分裝發送 助泰國防疫保健到位	1分41秒	泰國的疫情，5月到目前每日確診數持續下降，不過，慈濟志工仍持續準備淨斯本草飲和五穀粉，關懷確診民眾。 https://www.youtube.com/watch?v=K7LJoJiIL-s

主軸	類別	標題	時間	內容簡介
全球共善	援助烏克蘭	波茲南希望之家 難民的避風港	1分29秒	波蘭的波茲南，有一處「希望之家」，過去是幫助戒毒者還有更生人，俄烏戰爭爆發後，這裡也收容了烏克蘭難民。慈濟志工帶來關懷，跨宗教的愛，幫助他們的生活。 https://www.youtube.com/watch?v=hQqJWnQV0qw
		烏克蘭志工承擔發放 汲取慈善經驗	2分14秒	慈濟一連三天，在波蘭首都華沙的慈幼會教堂，舉辦千人發放，提供毛毯和購物卡。特別的是，發放由烏克蘭籍志工承擔，自己人幫自己人。他們希望，有一天可以把慈濟精神帶回烏克蘭，希望家鄉有慈濟人。 https://www.youtube.com/watch?v=GTIOgwG40X0

		波蘭團隊跨市合作發放親子檔分工助同胞	5分53秒	波蘭波茲南，幫助烏克蘭家庭，慈濟志工團隊，跨市與「比得哥什市」，以及當地天主教會合作，發放地點在一座教堂裡。而志工群中，有母女三人檔，各自負責不同工作，先生在烏克蘭，也投入當地的志工服務。一個家庭，在兩個國家幫助同胞，心連在一起。 https://www.youtube.com/watch?v=EGJ4WGkVH9w
		烏克蘭難民一卡在手記錄採買哲學	3分29秒	素不相識的人，給了一張卡，還說可到超市購買生活用品。本業是律師的烏克蘭婦女瑪莉卡，帶著年幼女兒在波蘭生活，凡事小心翼翼，結帳完成的那一刻，她真的感動了。 https://www.youtube.com/watch?v=Iv38SA5bF4Y
		購物卡及時援助 烏克蘭難民看見幸福	5分03秒	慈濟持續在波蘭，關心烏克蘭難民，發送購物卡。對於流離失所的人來說，購物卡彌足珍貴，帶您從三個家庭了解，這分援助如何改善他們的生活。 https://www.youtube.com/watch?v=_Nk1JXG6Y04
		6/20 世界難民日 烏克蘭難民選擇逃離家鄉	1分33秒	6/20 是世界難民日，許多住烏克蘭東部城市的居民，選擇在這天逃離，在海外與當地慈善團體合作下，讓他們逃難過程更順利。根據聯合國估計，超過1/3的烏克蘭人被迫離開家園，700萬人在國內流離失所，近660萬人逃往其他國家，世界難民日這天引起大眾關注。 https://www.youtube.com/watch?v=zRwM9_J4Vuo