



2021

春

季報

二〇二一年一、三月

佛教慈濟基金會

目錄

01 台灣慈善

01 ◆冬令圍爐送熱食 跋山涉水送年菜

03 ◆慈濟逐戶按門鈴 親送物資卡及年菜

05 ◆蔬食年菜 偏鄉傳遞愛與溫暖

07 ◆靜思堂走春 疫中添福慧

11 慈善講堂-我的價值~由我來定義！

12 ◆陳景維用有限生命與無常賽跑

14 合作共善

15 ◆縣市政府簽署合作備忘錄

21 國際慈善

22 ◆大愛繞全球 Taiwan can help !

29 春季重要紀實

31 環保蔬食

32 ◆蔬菜水果，飲食必需

34 ◆週一不吃肉

35 ◆吃播一用肚子翻滾素的花蓮

37 ◆無肉市集4.0 跨界打造高品質環保蔬食

40 活動預告





台灣
慈善

冬令圍爐送熱食 跋山涉水送年菜

新冠肺炎疫情2020年重創全球經濟，帶走無數寶貴性命。儘管年底疫苗問市，各國疫情仍未見舒緩，英國、南非更相繼傳出變種病毒案例；美國、德國、日本、南韓等許多國家確診人數節節攀升。2021年初，衛福部桃園醫院在農曆春節前夕爆發醫護群聚感染，近5000人遭到隔離，國內人心惶惶。

台灣爆發史上最大規模疫情隔離事件，正是所有慈善機構辦理慈善歲末圍爐時刻。慈濟基金會自1969年第一次冬令發放開始，每年都會在「新年頭、舊年尾」邀請關懷戶一起圍爐，不論時代變遷科技如何發達，從沒改變過。今年為防堵疫情擴散，同時讓持續52年的寒冬送暖不中斷，首次停辦邀請全台長期扶助關懷的照顧家庭與獨居長者齊聚各地會所圍爐，改由社工搭配志工親手將物資卡、熱騰騰的年菜與冬令物資送到每位照顧戶家。

國內慈善重點成果數據



全台寒冬送愛心年菜活動

共計21,788戶次(57956人次)受惠
志工動員84,954人次

關懷國內社區災害意外事件

共計43件
動員志工逾353人次
關懷69戶次
應急慰問金40戶

資料來源：慈濟基金會慈善發展處(簡稱慈發處) 2021年1月至2月底統計



慈濟逐戶按門鈴 親送物資卡及年菜

慈濟基金會慈發處高雄社服組為讓高雄地區的弱勢族群能感受到溫馨圍爐氣氛，往年農曆年前在高雄靜思堂舉辦「冬令發放圍爐」活動，今年初因COVID-19疫情升溫，改採年菜送到府方式。

11名社工與逾千名志工人次從1月中旬開始挨家逐戶親送物資卡，爾後結合素食餐廳同心協力持續將年菜送到每個家庭。每年都參加圍爐餐會的王媽媽說，她照顧兒子十多年，兒子長期裝氣切管沒辦法吃，卻每年都參加圍爐，今年不辦圍爐難免失望，還好社工特地安排「慈濟按門鈴 年菜送到府」活動，讓她和兒子都能感受到年節的溫馨與祝福。





2021年慈濟基金會高雄分會 冬令發放圍爐活動



物資卡發放

逐戶發放戶次 1,375

志工動員人次 4,125

年菜送到家

送年菜戶次 1,282

志工動員人次 6,410

在社會暗角點燈 在寒冬中送暖

您的愛心捐款，將是慈濟長年為

超過**2萬4千多戶**的貧病弱勢所提供的**長期濟助**，

為近**3萬人次**的清寒學子所設立**獎助學金**，

與其他在臺灣和全球的慈善援助方案，最大的慈悲後盾！



慈濟line官方帳號



慈濟線上捐款

手機掃描捐款

您的一份愛心捐款，
就是**祝福臺灣平安**、
天下安康的一股力量！

line pay、信用卡也可以捐款；

也可以使用劃撥、銀行轉帳定期定額自動捐款喔！



慈濟基金會

誠摯邀您加入「慈濟會員」，
一起歡喜共福緣！

蔬食年菜 偏鄉傳遞愛與溫暖



2021年1月底，慈濟高雄分會社工與志工72人，分成17條路線，走進高雄偏鄉，為弱勢家庭及獨居長輩們奉上「好運素素來·吉祥團圓宴開運年菜」，逐戶親送二百多份蔬食年菜，減輕偏鄉弱勢家庭準備年菜的負擔。



志工對獨居在六龜的長者來說，如同家中晚輩般親切，每個月一次的關懷，話語間不只分享彼此的生活，長者們也會打開心門和志工細數自己從前的過往。五年前，承擔六龜關懷的志工陳飛龍師兄提及，「我們除了關心長者健康以外，也會跟他們分享上人的靜思語還有竹筒歲月的起源，希望可以啟發他們心中的善念。」



高齡93歲的郭阿公，聽完竹筒歲月的意義後，每天都將剩餘的零錢小心翼翼地投入竹筒中，再委託慈濟志工協助全數捐出，有人問阿公，

明明他自己生活都已如此不易，為什麼還要這樣做？他僅擺擺手回答：「慈濟都在幫助我，我也想幫助別人，有很多人不好過，我只要還可以生活就足夠了！」小小的竹筒裡，匯聚著長者們無限的智慧與愛心。

郭阿公一生未娶，膝下無子，平時仰賴姪兒及社工處理三餐，已很長一段時間沒有體驗家族團聚。1月正逢阿公的生日，志工們除了送上冬令物資，還帶著可愛的壽桃玩偶為阿公祝壽。「祝福你！無量壽福！」圍成一圈，大家和樂融融拍著手合唱《無量壽福》和《生日快樂》歌，滿心祝福，希望向長者們傳達「我們就是您的家人，慈濟會一直陪伴您！」心意，如暖陽般關懷之情，瞬間好似融化數月冬季的寒冷。



靜思堂走春 疫中添福慧



今年農曆春節因疫情衝擊，許多活動停辦或採實名制，慈濟基金會高雄分會為迎接金牛報喜，志工發揮巧思將靜思堂裡裡外外布置，營造年節氣氛。大愛廣場設置懷舊老街區，萬佛廳外迎賓好話愛心鑼、靜思紅包區，竹筒列一旁，讓有心人請回植福田，還有一個大竹筒讓民眾投愛心。

高雄靜思堂走春 法喜滿滿

因應防疫措施，所有進入高雄靜思堂人員採實名制，活動不對外供食，不聚眾，也不拒絕來走春。萬佛廳中祈福心燈，科技放天燈，初一到初三國議廳法華拜讓心沉澱祈福。志玄文教設有花道體驗班、長照手藝品、大愛廣場環保惜福市場，一排整修過的腳踏車整齊排列，等待新主人牽回家。



各站體驗 新年新希望

陳冠廷每年都有回來靜思堂走春，今年不免俗，與父母來高雄靜思堂走春，來到咖啡區，孝順的他先請母親品嚐風味香醇的咖啡。

紅紅的一片牆，掛滿靜思紅包，王素玉跟鄰居來走春，很高興抽紅包，並領了竹筒回去種福田，紅包有內巧克力、跟靜思語。

一群慈濟志工在高雄靜思堂和敬廳，於新春時間不忘為疫情付出一份心力，緣起「部桃醫院」要求慈濟給一萬





個防護罩，慈濟志工陳幼卿說：「一批物料裁下來約一萬二千，要多備數量以防不良品，希望這些防護罩能讓醫護人員平安度過疫情」。



「雙手把花材舉起向天感恩，感恩佛恩、感恩眾生恩、感恩師恩」，藉著花材對人感恩，靜寂之美、田園之美，「志玄文教靜思花道團隊」柳葉老師教花藝，讓來走春的民眾體驗花，跟大家結法緣，扭轉新運、牛運亨通、犇向幸福。



高雄靜思堂國議廳，舉行三天拜經、拜懺，會眾溫玉玲體驗《法華經》一句一拜，她拜經為祈求疫情消除，大家平安，眾生離苦得樂。



「環保惜福區」的作品，由長照技藝班的學員上課作品，捐出義賣。

會眾蘇百薇捐出爆米花，博愛和氣團隊設計取諧音「爆平安，袋平安回家」，爆米花報平安，把平安帶回家。

樂音飄盪在大愛廣場，演奏者鄭秀溶說：「疫情期間，希望樂聲大家心情好，初二回娘家早上會大塞車，避開塞車尖峰時段，先來靜思堂演奏與大家結善緣，晚上再回嘉義娘家」。

中壢慈濟志工張唯甯，今天回屏東婆家，娘家在泰國(華僑)，她一邊看一邊錄影，要把高雄走春情況，帶回中壢跟慈濟家人分享，她說：「中壢到現在還沒建靜思堂，今天看到高雄靜思堂，應用科技祈福心燈(點心燈、放天燈)等...很羨慕」，高雄慈濟志工祝福她「有願就有力」。

懷舊布袋戲區，慈濟志工李其雄用流利台語說：「...佛法演譯妙無窮...上人傳承菩薩道，生生也享不盡，志心發願效聖賢」～李其雄應用布袋戲說好話、講環保、推素食。





慈善講堂

我的價值~由我來定義！

陳景維用有限生命與無常賽跑

21歲的慈濟居家關懷戶陳景維出生後被診斷罹患罕見疾病「脊髓性肌肉萎縮症」，從小在隔代教養環境下成長，他卻沒有因為身體缺陷與父母離異自艾自哀，反而奮發求學，考取多項技能證照。樂觀又貼心的他，延展生命廣度與深度，將無常化為無限，激勵許多人，2020年獲頒慈濟新芽獎學金，同年並榮獲頒總統教育獎。

「大家好，我是陳景維，我不知道自己還能活多久，這是真的，因為我是脊髓性肌肉萎縮症患者」。就讀蘭陽技術學院數位行銷系的陳景維，3月16日受邀前往花蓮靜思精舍分享，開場的自我介紹，簡扼道出罕見疾病患者的心聲，是他用21年生命搏鬥的豁達。

景維從小行動不便，生活起居全靠奶奶一手打理，原本還勉強能坐與自行進食，隨著肌肉逐漸僵硬、脊椎側彎日益嚴重、內臟受到擠壓，簡單的呼吸卻由不得他隨心所欲，求生意志讓他忍受所有的病痛，轉化為求知若渴，旁人被他的堅毅所感動，他卻感恩生命中每一位幫助的貴人。

從基因缺陷，創造超凡的生命價值與精彩，陳景維用自身的生命歷程，帶領聽眾體驗「人生之路」，省思與重新找回屬於自己的生命定位。他期盼自己能學習證嚴法師，透過行動回饋社會；跟慈濟人一樣，走在愛無限的道路上，相信成功影響一個人，社會就多一分幸福。



感恩的力量

人生會痛苦是因為離開了感恩，當你愈感恩的時候，會有愈多的事情值得你感恩，更棒的是你也找到了開啟真理的鑰匙。原來促進彼此了解的萬能鑰匙始終在我們自己身上，而且要往內、不是往外打開。

生命的力量

時間不能重新來過，重新面對你的未來人生，你將要如何下定決心、全力以赴，把我們的天賦能力發揮得淋漓盡致，把每一天當作最後一天，實踐生命目標，直到走的時候，人生不再有任何遺憾！

愛的力量

「愛」讓我們充滿自信「無所懼怕」，也讓我們發揮無窮潛藏大能力，找到生命源頭那份源源不斷愛的力量，透過職業的具體實踐，幫助更多有能力而且需要被幫助的人。



台灣慈善

合作共善

自2019年9月4日與苗栗縣政府就防備災教育推動簽署合作備忘錄後，2020年1月至2021年3月底，全台22個縣市政府中，6都10縣2市與慈濟合作共善。與此同時，另與中央部會及機構等簽約，公私攜手守護台灣。

1月5日 高雄市政府



高雄市長陳其邁感謝慈濟基金會以「慈善關懷」、「防災教育」、「生態環保」、「公益人文」等面向與高雄市府共同守護高雄市民，肯定慈濟投入各領域，在任何的災害現場皆能看見慈濟人的身影，展現出胸懷世界的力量。合作備忘錄簽署只是一個起點，高市府將更有效率的與慈濟基金會合作，提供市民最好的照顧及協助，共同努力讓社會更溫暖、讓台灣更美好。

1月19日 海巡署中部分署



海洋委員會海巡署中部分署分署長張忠龍、慈濟基金會執行長顏博文代表簽訂，雙方就災害救助、社會救助、環保生態、人文美善、地方創生等合作，未來以社區、居家、校園防災與人才培育等強災防教育，打造共善願景。此外，慈濟致贈200條環保毛毯，海巡署中部分署則剪輯播放與慈濟共善活動影片，包括淨灘、淨海、響應骨髓幹細胞驗血建檔、「每週一素」為疫情祈福與向志工學習素食烹煮等。

3月9日 奉茶APP



歡迎來啖茶！

43處慈濟據點
加入奉茶據點

力推環保減塑的慈濟基金會，全台43處慈濟據點納入「奉茶行動」奉茶站，民眾可在App的「飲水地圖」找到並方便補水，打造「我裝水、我驕傲」文化及環境。



慈濟來奉茶 串起古早人情味

循環經濟創業生態系社群創辦人黃暉程談及，創造「奉茶行動」App，源於2018年和環保志工到新北市金山海邊淨灘，志工們自備環保水瓶或購買瓶裝礦泉水，但是水喝完了，卻找不到地方可以補水，因此開始思考解決方法，2019年開發出「奉茶行動」App，隔年3月剛上路就集結2000多個奉茶站。

慈濟基金會執行長顏博文表示，2020年底舉辦第4屆青年公益實踐計畫時，社會企業循環經濟創業生態系社群推出的「奉茶行動」App是入選團隊之一，慈濟針對入選團隊提供1年100萬元獎金協助推動新創產業及概念。

黃暉程介紹「奉茶行動」App整合政府部門、大型企業、地方商圈等「供水者」，截至今年3月全台已累計超過7000個「奉茶站」納入飲水地圖，將近10萬人次下載，期盼藉由結合台灣傳統的奉茶文化與精神，串起最美的人情味風景，促進擴散環保行動力。

3月10日 台灣自來水公司



台灣自來水公司與慈濟慈善事業基金會，在台中市台灣自來水公司簽署合作備忘錄，由台水公司副總經理李嘉榮與慈濟基金會執行長顏博文代表簽署，就海內外災害救助與人道援助過程需要的水處理技術教育訓練、技術諮詢與指導等公眾利益事項，整合雙方資源，共盡地球村公民責任。



3月30日 外交部僑委會



僑務委員會與慈濟基金會合作備忘錄簽署內容包括：結合雙方國內外各據點相關網絡及資源，當僑民於海外遭遇急難事件時，提供適當協助，後續將就海外僑界急難救助相關議題，進行相互合作交流及資源互相分享。



慈濟基金會同時捐贈僑委會「新冠病毒大解密」兒童繪本中文版2000冊、英文版1000冊，提供海外僑校運用。

許多國家出現民生經濟與社會問題
全球疫情嚴峻、氣候天災頻傳



國際 慈善

慈濟基金會善用每一位捐款人捐助的國際慈善善款，評估海外各國聯絡處回報當地需求評估，提供不同紓困與援助，讓「Taiwan can help, Tzuchi can help」的愛心持續環繞全球。

大愛繞全球

Taiwan can help !

亞州

直接

重點

尊重

務實

及時

泰國

泰國去年12月爆發第二波疫情，政府規定禁止大規模人群聚集，慈濟泰國分會生活包發放因而被延遲。眼見一些民眾工作收入都減少，生活恐面臨困難甚至斷炊，慈濟志工積極協聯絡政府單位，獲北欖府直轄縣特帕拉鎮(Thepharak)政府回應，可發放但需嚴格遵守防疫規定，每場發放會眾限制50人，一週只能進行兩日發放。





泰國慈濟志工張惠珍分享，為符合發放場次人數限定要求，調整先前由民眾自己一一領取生活物品，改為志工先在泰國靜思堂打包物資包方式，在將生活包載往發放現場進行布置與消毒清理。



2月3至4日，首次在特帕拉鎮公所進行的生活包發放，公所派員在發放場地確認發放過程符合防疫措施規定。公所秘書組長萌空感恩慈濟的援助，連續提供三個月的生活包發放，在新的一年里讓民眾們能夠更安心的度過、維持日常生活。



領取到慈濟生活包的民眾表示，這些都是在日常生活中都可使用得到物資，對減輕目前經濟重擔很有幫助。受惠者拉邁女士(Lamai)說：雖然在疫情期間，但看到慈濟發放現場嚴格遵守防疫措施，讓她感覺很安心。



厄瓜多



去年 COVID-19 肆虐南美洲的厄瓜多，許多人失去工作，貧困家庭更面臨缺糧困境，慈濟聯絡處針對遭逢疫情波及影響生計的 11680 戶家庭進行紓困糧食發放。



今年2月初再度啟動，慈濟志工帶著大米及生活物資前往社區，送到弱勢民眾家中，截至2月17日813戶受惠，紓困方案將持續，預計嘉惠1500戶。





巴拉圭

糧食包發放

2月6~7日
4個社區
156戶受惠

一月底連日大雨，首都亞松森許多地方受水患影響，住在低窪地區的民眾更是苦不堪言。亞松森聯絡處慈濟人楊忍變師姊及梅莎夫人帶動當地志工走入社區，關懷受影響的貧困災民，2月6~7日兩天共前往四個社區進行糧食包發放，156戶家庭受惠。

A photograph showing two young children, a boy and a girl, smiling and looking at each other. They are both holding round metal plates filled with food, which appears to be a mix of white rice or soft bread and a dark, chunky sauce. The boy is on the left, wearing a colorful plaid shirt. The girl is on the right, wearing a dark-colored shirt with a plaid collar. In the background, there are other people, some in blue uniforms, and a dirt path. A yellow rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the Chinese characters '非洲' (Africa).

非洲

莫三比克

近三年，西南印度洋最強的熱帶氣旋「艾洛伊斯」，以二級颶風威力登陸莫三比克，索法拉省雅瑪郡、布齊郡受災嚴重

莫三比克慈濟人 災後啟動關懷



20天發放十二萬五千餐



春季重要紀實

1月

1/5 與高雄市政府簽署合作備忘錄，共同打造永續發展健康宜居的生活環境

1/15 教育部指導、與國立科學工藝博物館主辦「憶兒時:南方童樂會」特展，於桃園慈濟八德靜思堂展出至4月12日

1/18 致贈400條環保毛毯予海巡署偵防分署，作為救援物資

1/19 與海巡署中分署簽訂合作備忘錄

1/22 捐贈140組福慧床及毛毯予臺南市消防局七個大隊，作為執行救援勤務時休憩使用

1/23 參與屏東縣110年春節送暖歲末關懷活動

1/27 致贈千份安心祝福禮予衛福部立桃園醫院醫護同仁

2月

2/4 關懷新型冠狀病毒疫情，致贈防護面罩、醫療級手套等防疫物資及安心祝福包，提供桃園第一線執勤人員及居家隔離者

2/6 全臺冬令發放活動因應疫情取消圍爐，自一月底起志工逐戶發放慈善物資卡及冬令物資，關懷約二萬四千戶家庭

2/6 慈濟大愛幼兒園成立二十週年，於台南靜思堂大愛幼兒園辦理『大愛幼教 跨越二十 ~ 攜手向前 展望未來』系列活動

2/28 與無肉市集合作舉辦「無肉市集4.0 x公益講座」活動，27、28日於慈濟大學舉行



春季重要紀實

3月

3/9 與奉茶行動舉行簽約記者會，加入奉茶行動App，全台43處慈濟據點納入奉茶站

3/9與基隆市政府簽署「合作共善」合作備忘錄

3/10與台灣自來水公司簽署合作備忘錄

3/12臺南市學甲區中洲國小「靜思閱讀書軒」揭牌

3/13與六藝劇團合作，於新竹靜思堂演出親子劇「南洋奇遇記」3/20

3/15於新北市蘆洲、雙和、三重等靜思堂舉辦聯合開幕儀式，成立日照中心

3/20與新北市政府消防局聯合主辦，於板橋慈濟靜思堂舉行救援小英雄-慈濟波力親子防災總動員活動；同日，紙風車劇團環保防災劇「福爾摩沙我的家」在高雄靜思堂演出

3/21慈濟嘉義聯絡處舉行靜思語人文音樂饗宴

A close-up photograph of a white plate filled with various food items. On the right side, there are several slices of golden-brown, crusty bread. In the center and left, there are several slices of tomatoes, some red and some green, all appearing to be roasted or sautéed with some dark seasoning. Above the tomatoes are several pieces of yellow corn on the cob. In the foreground, there is a sunny-side-up fried egg with a bright red yolk. The background is a solid light blue color.

環保 蔬食

聯合國將2021年訂為「國際果蔬年」(The International Year of Fruits and Vegetables)，以彰顯蔬果在人體營養和食物安全上扮演的關鍵角色，並號召全球傾注資源和心力，增進永續生產，減少浪費。



蔬菜水果 飲食必需

世界衛生組織指出，每人每日至少需吃400克水果和蔬菜，其中，水果放在早餐和午餐食用，蔬菜以午餐和晚餐為主，比較符合人體健康飲食需求。



蔬果富含豐富纖維質、礦物質與維生素，尤以對兒童生長發育及其重要，包含世界癌症研究基金會及英國衛生單位研究顯示，蔬果攝取不足造成疾病問題或過早死亡，建議每天攝取三份蔬菜與兩份水果，可以降低12%心血管疾病風險、10%癌症風險、35%呼吸道相關疾病、壽命相對言13%。

台灣茹素人口占總人口數13%，素食人口僅次於印度，位居全球第二。早期素食者以宗教信仰居多，但近年來，糧食安全與危機、健康養生、環保永續概念在媒體推波助瀾下，吹起「無肉蔬食」風潮，除死忠的素食者推崇並堅守飲食原則外，越來越多年輕人在尊重生命、環境保護與養生健康等議題推動下，願意嘗試吃素，進而成為素食者。

週一不吃肉



2012年，一家多元社會企業Green Monday集團為延緩地球暖化、解決糧食危機、公共健康及動物福利問題，在當年世界地球日提出每周週一天素食，藉由簡單易行的創新方案，提升低碳飲食生活意識，期達持續全球未來糧食系統。這項運動從香港發起，8年來，香港超過250萬人加入Green Monday行動，素食人口提升至34%，擴展到全球30多個地區，包括英國、泰國、台灣。

事實上，台灣早在2009年初就已推動一周無肉日。雲林縣政府率先鼓勵全縣國中小學每週或每月至少一至二天營養午餐以素代葷；台南市政府同年6月5日世界環境日推動低碳健康營養午餐；民間人士更在921發起「周一無肉日」並打造平台，預計兩年內運用各方力量，從台灣串聯其他重要國家一同加入愛地球的環保運動。



吃播

用肚子翻滾素的花蓮

慈濟基金會致力倡議環境永續與尊重生命，長期推廣素食利益眾生與友善環境。「推素」，不是免費吃一頓，而是期盼透過一個蔬食餐盒，帶動更多人啟發善念，共同護生與重視自身體內環保和健康養生，從一餐素到日日蔬食

2020年3月，一群慈濟青年以自媒體平台，建立「吃播—用肚子翻滾素的花蓮」直播頻道，創新想法突破同溫層，結合素食餐飲業者共同推素，透過社群接地氣，展現年輕好「菜」正向能量。



「吃播—用肚子翻滾素的花蓮」用吃走遍花蓮各蔬食餐廳與商家，走進慈濟家庭實境看介紹素食家常菜，走過一個年頭，直播貼文觸及五十二個國家，社群點觸及近一百五十萬人次，影片總觀看超過五十五萬人次。

，挑戰一人邀請一位非素者參與活動，15家蔬食餐飲業者熱情響應，3月22日下午在花蓮市藍天麗池飯店舉辦首場無痕零廢棄的純素飲食饗宴，逾180人將線上直播轉為口碑體驗的線下活動。

團隊為慶祝一百集直播，精心策劃「好想和你在一起 V can do it」活動，成員們跨出舒適圈與突破素食同溫層





無肉市集 4.0

跨界打造 高品質環保蔬食

蔬食，不僅是料理，更是生活哲學，變成一種潮流、一種生活態度與表現個人意識的媒介，成為主流趨勢只是時間的問題

無肉市集 4.0 企劃

It's not a day. It's a moment!

這場行動仍持續著
而且需要每一個人的參與才能繼續前行

- 主辦單位：慈濟基金會 慈濟大學
- 活動時間：2/27-2/28 or 3/6



慈濟基金會素食推廣導入新思維，從吃素延伸出的環境永續意識，跨界結合與吃相關議題，228連假，與「無肉市集」合作，在慈濟大學舉辦為期兩天的「無肉市集4.0」活動，集結35家台灣最強素食及環保生活品牌，全程不提供動物性成分產品，民眾自備環保餐具，以裸賣裸買方式享受逛無痕市集。活動同時規劃環保教育宣導、三場環保及友善生命相關講座、市集野餐區不插電音樂表演，傳達對地球環境與永續生活的意念。

慈濟基金會執行長辦公室高專邱國氣說，希望帶動年輕人共同推素，發現有一群年輕人有愛心、有理念。「無肉市集4.0」對慈濟與無肉市集都是第一次與外部單位合作模式，當想要去推素，愛護地球，其實真的很多人都是在做同樣的事情，「讓我們知道，把力量集合起來，力量就很大。」



講座與蔬食料理分享邀請無肉市集創辦人張芷睿暢談成立初衷與市集運作理念；藝人曾子益談及由葷轉素的過程，自述吃素心靈比較平靜，比較容易去了解別人，更願意陪伴別人；Youtuber情侶Hao&Yang分享各地的蔬食美食地圖。此外，營養師高韻均建議素食者如何透過食物攝取達到營養需求，提升蛋白質，高營養師推廣一句SLOGAN「沒有吃豆，就要喝豆漿。」；Youtuber野菜鹿鹿則當場示範素食肉百搭料理。



慈濟基金會執行長顏博文表示，結合很多夥伴提倡裸買裸賣，減少垃圾的產生，另外宣揚素食觀念，是在推動環保，幾個理念和慈濟非常一致，非常好。無肉市集主要是推動年輕的族群，也非常符合年輕人的脈動，是可以有更多的合作。





活動預告

4/10 花蓮靜思堂健康故事屋啟用

地點：花蓮靜思堂 (花蓮市中央路三段703號)

時間：每週六上午十時

4/10 如果劇團兒童劇《神奇溫泉水》《誰來幫幫忙》

地點：花蓮靜思堂 (花蓮市中央路三段703號)

時間：下午兩時~三時三十分

4/11 紙風車劇團環保防災劇「福爾摩沙我的家」

地點：雲林聯絡處 (雲林縣斗南鎮新生二路178號)

時間：下午兩時~三時三十分

4/17 救援小英雄-慈濟波力親子防災總動員活動

地點：桃園中壢園區 (桃園市中壢區環中東路701號)

時間：上午八時三十分~正午十二時三十分

4/18 救援小英雄-慈濟波力親子防災總動員活動

地點：台南善化園區 (台南市善化區346號)

時間：上午八時三十分~正午十二時三十分

4/24 救援小英雄-慈濟波力親子防災總動員活動

地點：苗栗園區 (苗栗市中華路243號)

時間：上午八時三十分~正午十二時三十分

5/30 六藝劇團「南洋奇遇記」

地點：台中清水靜思堂 (台中市清水區五權路267號)

時間：下午二時~下午三時三十分

6/19 【Fun大視野 想向未來】第四屆Demo Day發表會

地點：慈濟東區會所 (台北市信義區松隆路327號)

時間：下午十三時~下午十五時

精美之

慈悲護生

素食一來護生，再者也能節省糧食。
全球有逾九億五千多萬人口在飢餓中，
如果人人吃得簡單一點，
「八分飽，二分救人好」，
七十八億多人去幫助這九億五千多萬人口，
足足有餘了。

[沉香種子]

特別致謝

編輯團隊：慈濟基金會
王運敬、邱國氣、魏淑貞、陳珮甄、吳宗幸、
賴睿伶、蘇慧琪、蕭惠如、羅政忠、許茜婷、
曾詩茹、張庭涵、張靜盈、王嫻文、吳文琦、
吳尚儒、楊芳美、紀又菡
真善美志工：林淑娥

-執行編輯：張庭涵
-封面設計：張庭涵
-美術設計：張庭涵



佛教慈濟慈善事業基金會
TAIWAN BUDDHIST TZU CHI
FOUNDATION
<http://www.tzuchi.org.tw>

二〇二一年春季報
二〇二一年五月出版