

茹素募心善循環

二〇二一年十月十八日

推素募心善循環

報告者：

北區志工 周明雪

緣起 · 願力

● 上人的呼籲我行動

● 茹素者誠意自費



推素方法

- 對象：上班族的午餐便當

- 尋找有志一同的素食餐廳

- 設立茹素群組

- 尋找有緣公司來推素並找各公司聯絡人

公司回報

● 歡迎貴公司加入推素
行列，麻煩您回填以
下資料，我將邀請您
加入推素群組，並開
始訂餐。

● 公司名稱：

● 公司住址：

● 便當數量約（每日可

調整）：

● 聯絡人／電話：

訂餐默契

- 用餐者自費40元，
- 其餘志工護持
- 前一天下班前訂餐完畢
- 自備環保筷，隨手洗餐盒做資源分類

二〇二〇年四月到
二〇二一年十月

● 便當總數量：

參拾貳萬個

● 推動三百三十四家公

司

● 合作餐廳十一家

● 公司茹素愛灑十八場





茹素問卷表單

致 茹素夥伴一封信：

大家好！感恩大家有志一同共同來茹素！

根據一位製做葷食便當業者表示，製做500份葷食便當，需要38隻雞、一隻豬。從去年四月份開始「您蔬食我護持」已過18個月累計25萬個便當（250,601），若您已食用1000個素食便當，代表您已護生76隻雞、二隻豬的生命。而茹素一年相當於種植82棵樹，所以茹素者保護地球生態又護生。

我們是一群慈濟志工，主動出錢出力發起大家來茹素，雖然推素過程中付出無所求，但還是想求您能長期茹素並推素。我們開始擔心，當不再護持及推素，您是否繼續茹素？我們開始思考，想邀您一起來推素，共同守護地球及護生。

我們師父 證嚴上人告訴我們，有心就不難，所以我們製作問卷單，懇請您撥冗回饋，您寶貴的聲音是我們前進的動力，無限感恩！

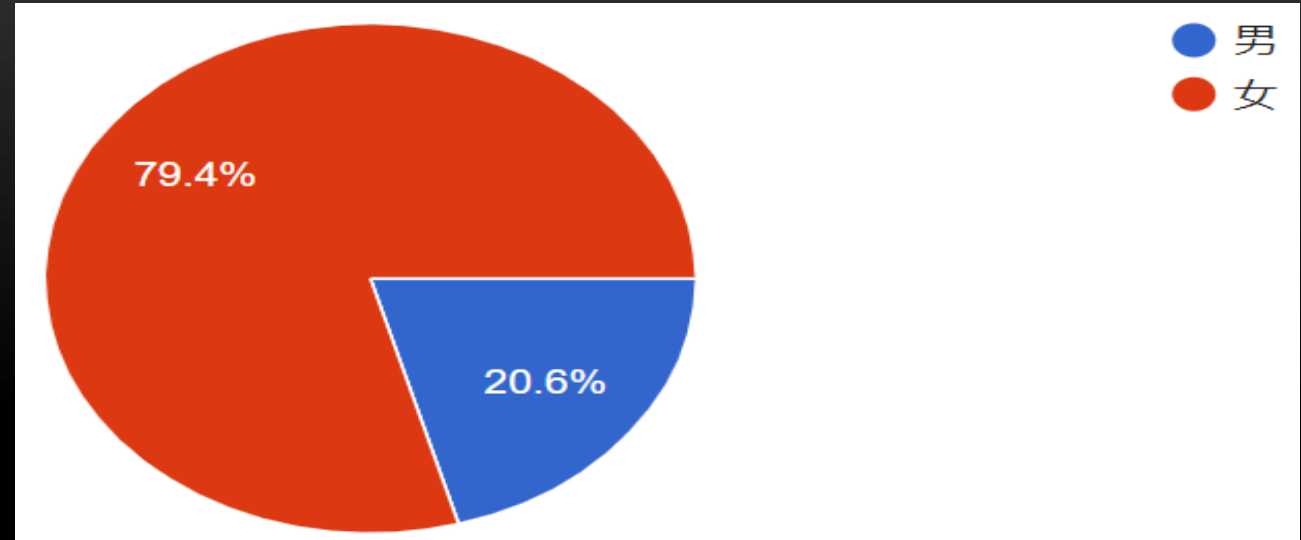
● 製作茹素問卷表單
三百九十四人回覆

永續

- 性別：

女：79.4%

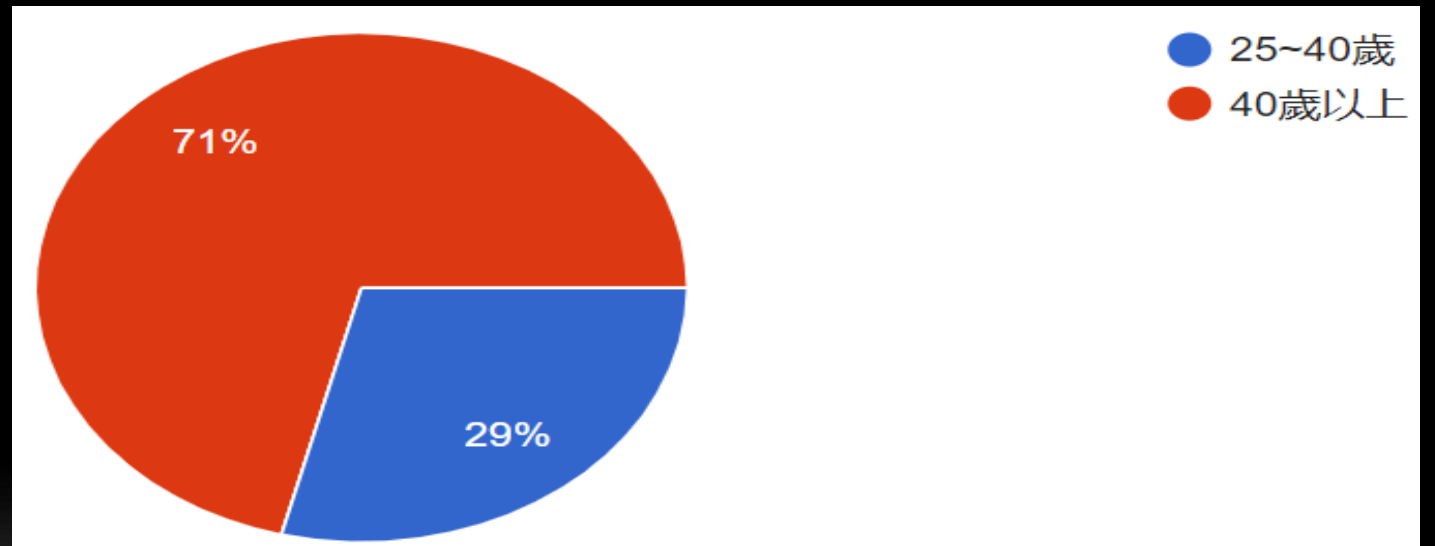
男：20.6%



- 年齡：

25~40歲：29%

40歲以上：71%



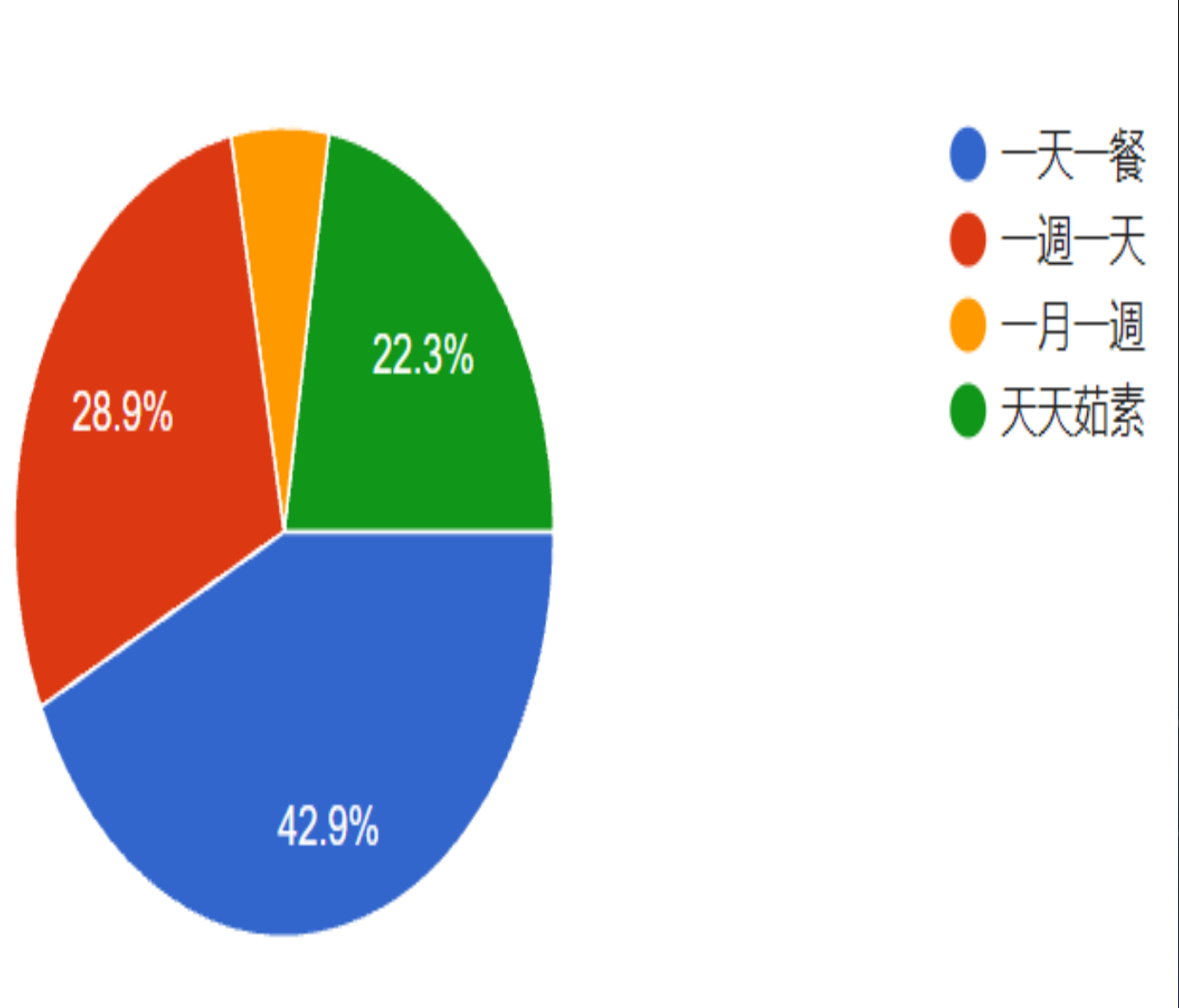
發願繼續茹素：

● 天天茹素：22.3%

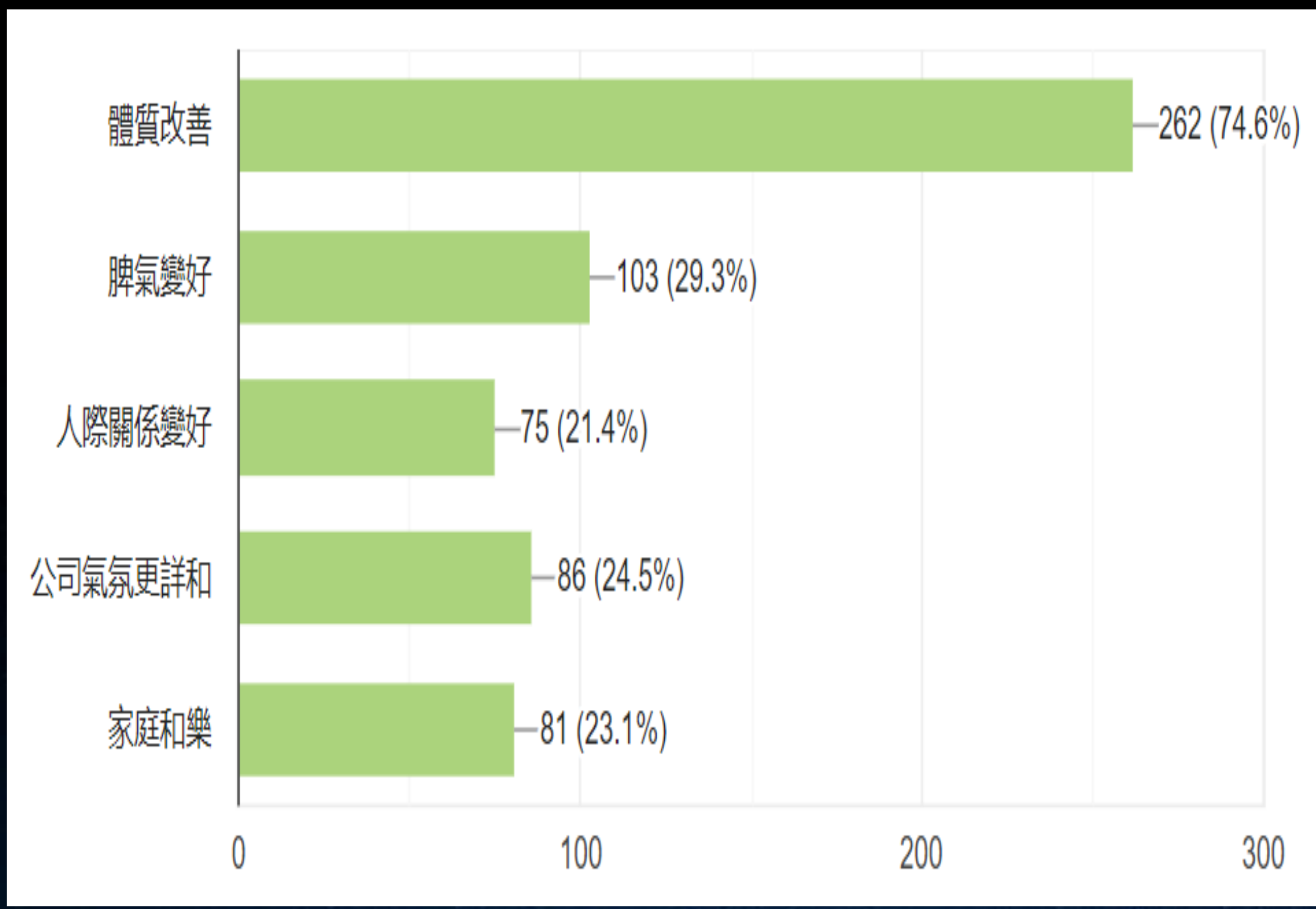
● 一天一餐：42.9%

● 一週一天：28.9%

● 一月一週：5.8%



茹素期間，身心靈有什麼改變？



● 想得到更多有關蔬食

的知識 22%

● 願意加入推素的行列

21%

● 願意響應愛心不斷認

養竹筒活動 24%



對推素活動的建議

- 一天一餐素是很好的推廣方式，讓更多人
有體驗的機會，會建
議朋友體驗，也會持
續在生活中維持！
- 希望素食餐廳能夠普
及方便，讓素食者能
夠每天茹素

對推素活動的建議

- 非常棒的活動，讓更多同仁發現茹素並不如想像中困難，對地球環保，友善動物，身體健康

- 一天一餐，心裡沒有負擔，漸漸的減少想吃大魚大肉的慾望，由葷轉素，吃出健康腸道

對推素活動的建議

● 若能每年推動一個週期會更好，慈濟人及素食餐廳護持蔬食活動的身影讓大家了解會更感動人呀！

溫馨分享



● 中一素食園

合作素食餐廳

中一素食已經經營三十
多年，每次外送便當
，看到訂葷食便當那
麼多，而素食便當只
有十個，心中感慨萬
千。和慈濟合作一年
半來，便當慢慢持續
增加，最高一天可以
外送送到四、五百個。

慈濟人不遺餘力推動素食的精神、對便當菜色及營養的堅持，中一老問感動良深，非常感恩慈濟人的用心，更歡喜因此吃素的人越來越多。



《影片》中一分享

合作素食餐廳

● 聖得齋



聖得齋一開始是拒絕
慈濟人拜訪的，最終
被慈濟人鍥而不捨推
素的行為所感動，聖
得齋用心改變菜色，
提高了素食便當的品
質，帶動用餐的機構
、學校讚不絕口！

聖得齋與慈濟人成為
了好朋友，並發願成
為推素志工，也響應
疫苗募款。



《影片》聖得齋分享

樟樹實驗中學

● 林金滿師姊認識學校
教聯會老師張臻萍師
姊，請她一起來推素
，盡力邀約學校的老
師以及朋友一起來素
食。

老師覺得越吃越健康，本來是大大的肚子，也縮小了，脾氣變得比較好，對於家庭及人際關係都有很大的改善。



《影片》樟樹實中分享

汐止國中

● 因為大愛媽媽的推動，所以陳昱先主任承擔起推素的聯絡人，他認為茹素的正能量可以提昇教學品質。



《影片》汐止國中分享



● 全國素食自助餐

合作素食餐廳

店長黃非小姐為越南
住民，因為與慈濟合
作，願意付出一份心
意，讓便當菜色以少
鹽、少油、少加工食
品，以當季蔬菜及新
鮮食材烹調，呈現食
物的原味，鼓勵更多
人吃素。

《影片》全國素食分享

松山幼兒園推素分享

老師們珍惜茹素因緣，
有了身體與心境的轉變，
發願持續茹素，更願
人分享。
意將自己茹素的心得與

《影片》

幼兒園分享



萬達國際物流公司

鴻達副總20多年前在
花蓮服役時，一次偶然
的機會在精舍見到了上
人，上人摸摸他那五分
阿兵哥的頭說著「金乖
、金乖」……，鴻達副
總自覺倍感福氣，從此
與慈濟結下不解之緣。

《影片》

萬達國際分享



八街理髮店

經營理髮店的劉丞芳把
職場當成道場，分享慈
濟理念與推動素食不餘
遺力：「上人說非素不
可、非說不可，我都告
訴客人素食的好處，邀
大家吃素並代購便當。
」每天固定有四、五十
人位訂素食
便當。



陳文模先生腎臟曾結石，醫生叮囑不要吃肉，自從他開始食素便當後，身體好像有了變化，結石不在發作。現在吃習慣了，若沒吃素食就覺得怪怪的，他說：「現在我也鼓勵我的左鄰右舍一起吃素。」



「只有上人想到年輕
人，現在少子化，一
定要保護年輕人一下
，所以，我就跟先生
說我們可以稍微出一
點力。」邱太太認同
上人的理念，願意盡
一份心力主動捐十萬
元買疫苗。

《影片》

八街理髮分享



感恩