

20210620探
索進階作業

郭淑雲(慈僊)

你的觀後心得與學習應用？

1. 在整個馬來西亞的推素活動當中，真的很佩服他們推素的用心。
2. 以同理心設計活動，不是只強調吃素也不是只有宣導，而是真正做到知行合一。
3. 結合營養師更具說服力，同時以檢驗數據來推素，這是最科學。
4. 活動之後，持續給方法，讓他們可以堅持健康營養餐。

你的觀後心得與學習應用？

1. 由團隊建構起整個活動，或者可以透過探索團隊，我們也來做這件有意義的事。
2. 可分組(依區域)設計我們的規劃討論、分享、行動、問題解決、成果分享。(~疫情期間可先內部做規劃)
3. 洽談各種不同領域的功能一起成就推營養餐。

就活動設計的角度來看，並選擇其中一個影片來
做分析，這個活動（遊戲）的成功關鍵是什麼？
或者是整體活動的系統思考是什麼？

- 首先要說到，是「信」，相信齋戒茹素是一帖對治災難的靈方妙藥，同時也會帶來身心健康健康的寶帖。
- 再來就是「願」，因為有使命必達的願，就會有力量克服困難。

• 如來明見無有錯謬。以諸眾生有種種性。種種欲。種種行。種種憶想分別故。欲令生諸善根。以若干因緣譬喻言辭。種種說法。所作佛事。未曾暫廢。

法華經如來壽量品

- 挑戰前中後的一切規劃溝通、討論、追蹤

慈濟
志工

- 規劃餐點
- 與挑戰者交流

營養師

廚師

- 配合營養師顧天然少鹽少油又美味的挑戰

醫師

- 事前及事後驗血檢查數據

健康挑戰二十一天推素運動

事前驗血
數據

二十一天
挑戰(意
見交流增
加信心)

活動後
驗血數據

見證
分享

提供食
譜，網
路連結
健康飲
食延續

改變對
素食的
觀念，
提升茹
素的意
願，並
且願意
付出行
動

對素食的觀念

● 參與者：親身體驗素食的好處，成為素食者。

● 餐廳營業者：了解健康素食的煮法，行管令期間可維持生計。

● 醫護人員：見證素食對健康的改變，對素

食更有信心。

成功關鍵

我們是一個團隊

Feel Like a Team 感覺像一個團隊(情感)

Think Like a Team 想法像一個團隊(認知)

Work Like a Team 工作像一個團隊(行為)

這兩個案例，
你想到上人教我們的哪些法？

一、人能弘法，非法弘人

- 儘管佛法是那樣地美，那樣地真，那樣的誠，但是沒有人把佛法提起，有了佛法，光是用說的，光是「如是我聞」，佛法等於是虛的，很虛，虛設地，在人間。

20210515人間菩提

二、天將大任人皆有責

- 那個時代(指1972年仁愛街義診所)，誰來幫我做這麼多的事情，都是要靠，要靠思考，本來都不會，只要你用它，想要用它，不會也成為會，這都是我為什麼，常常說要多用心啊，用心是萬能，用心是無所不能，所以我就說，用心，用心就沒有不會，沒有不成的事情。

但是用心要用誠意，誠意的心，就不會偏頗，失掉了平衡，這就是永恆，假如是不平衡的，就是再如何，一時，一時的旺盛，它也無法永恆。所以我們要用真誠的心，慈濟要讓它永恆傳承，要用心，用心一定少不了人，沒有人就沒有力量。

請針對，懺悔、助人、感恩，這三件事情。
選擇一項去行動，要實際的去做，去完成。
在未來兩周內去付諸行動，並將行動前與行動後的心情與想法記錄下來，分析與寫出過程的微妙變化以及你的感想。感恩。

懺悔：不夠精進，時有懈怠

對於自己的懈怠，有時會有罪惡感，透過眾人的力量鞭策，讓自己趕快回歸正軌，提早準備，如期將視訊放入雲端，就會有一股感恩的心，感恩自己可以趕快調整好自己的心，在這疫情期間，仍能兼顧好，家業、志業、事業。