

慈濟世界

148

06/2021

香港慈濟季刊

贈閱 歡迎索取傳閱



為淨化心靈作活水 為祥和社會作砥柱 為聞聲救苦作耳目

有人以慈濟救苦蒼生，視證嚴上人為慈善家；
他說：「僅一念不忍眾生苦。」
有人以慈濟是佛法人間化，視證嚴上人為宗教家；
他說：「以實做回歸佛陀本懷。」
有人以慈濟遍佈全球，視證嚴上人為領導典範；
他說：「用愛自我管理。」
從廣闊恢宏到細微深入，
證嚴上人數十年精進不息，行走於真實人間。



靜思晨語 · 證嚴上人

以瑞氣化疫氣

世紀瘟疫蔓全球，
戒慎虔誠為妙方；
合心鍛鍊承擔力，
付出無求利自他，
化解疫氣為瑞氣。



蔬食 爲了您的健康

冠狀病毒會引起人類和脊椎動物的疾病，屬於人畜共通傳染疾病。冠狀病毒科的動物宿主包括蝙蝠、豬、牛、火雞、貓、狗、雪貂等，並有零星的跨物種傳播報告。

遠離與動物接觸的機會，從餐桌開始，減少口欲，**多以蔬食營養取代肉類，身心都能清淨無染，健康沒煩惱。**

(資料來源：衛福部疾管署)



素食護大地

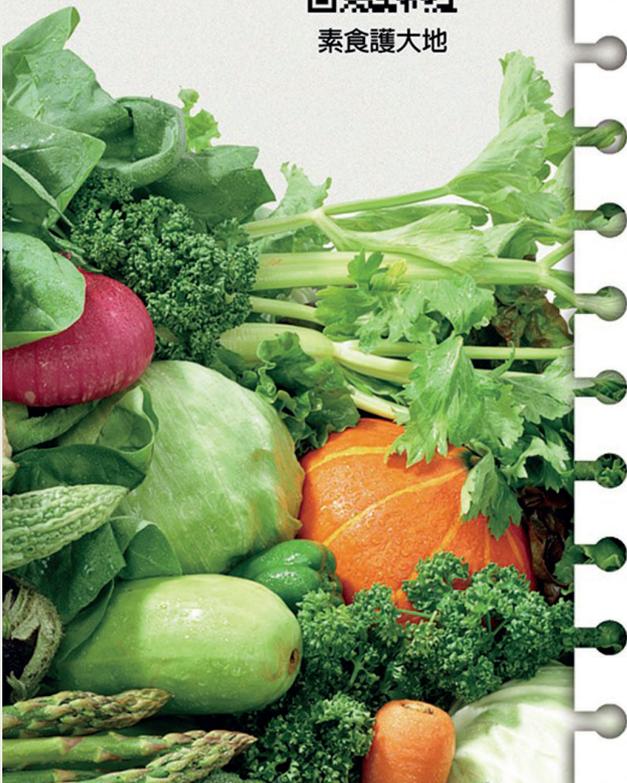
素食可降低 COVID-19重症風險 這樣吃降 73%重症風險

根據2021/6月於BMJ Nutrition Prevention & Health 醫學雜誌發表，針對6個歐美國家收集**2884**位醫護從業人員其不同飲食習慣包括-素食、魚素主義、葷食進行研究發現：

其醫護從業人員罹患嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19)

1. 茹素者 可降低**73%**發生重症比例
2. 魚素主義者 可降低**59%**發生重症比例
3. 葷食者 反而會增加重症比例

文獻來源：Kim H, Rebolz CM, Hegde S, et al. Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries. BMJ Nutrition, Prevention & Health 2021; bmjnp-2021-000272



做人要正、做事不偏，
很實在地過每一天，
把每一個「今天」的事認真做好，
一輩子永遠無憾。

——恭錄自 證嚴法師開示

 靜思淨斯

<http://www.jingsi.org>
<https://www.facebook.com/jingsi.org>



慈濟香港分會網站



慈濟香港 facebook



捐款將善念化為永恆的行善