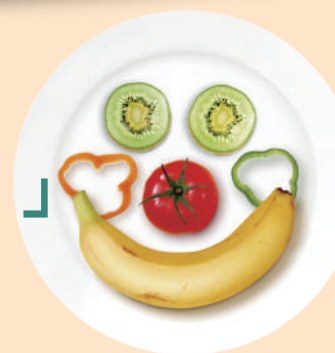




2022年「6.15健康素食日」

養生護生 關懷長者 眾善奉行



慈悲精神，其中一個體現的方法是「戒殺護生」，而茹素是「戒殺護生」的具體實踐之一，其好處不勝枚舉。香港佛教聯合會自2006年開始推動「6.15健康素食日」，宣揚慈悲護生的理念及健康飲食好習慣，希望大家從茹素中感受平安自在的喜樂。

養生護生 眾善奉行

今年「6.15健康素食日」的主題為「養生護生 眾善奉行」，本會多間會屬學校、安老院踴躍響應活動，於當天合力推廣吃素。同時，本會亦為大眾提供素食健康資訊：本會註冊中醫在社交平台上介紹素食養生之道、抗疫湯水，以及在網頁上結集多篇養生食療方。

走入社區 祝福送暖

除了呼籲市民響應6月15日茹素一天外，本會亦走進社區，與大眾廣結善緣。繼今年農曆新年期間，「6.15健康素食日」籌委會為露宿人士及「溫馨膳食服務受助者」致贈寒衣的活動，「6.15健康素食日」發起人何德心居士、智德法師、修岸法師及張淑芬居士等在6月初拜訪了香港盲人輔導會賽馬會屯門盲人安老院及香港盲人輔導會白普理盲人護理安老院，為院友送上兩款由本會註冊中醫在疫情期間調配的防疫素湯包。兩間院舍在「6.15健康素食日」當天，以湯包材料加上粟米、紅蘿蔔等配料，為院友煮出愛心湯水。



▲智德法師（右三）、修岸法師（左五）、何德心居士（右四）、張淑芬居士（左三）為安老院院友送上防疫素湯包。

《觀無量壽經》云：「佛心者，大慈悲是。」藉「6.15健康素食日」，本會在推廣健康素食之餘，鼓勵大眾戒殺護生，愛護一切眾生，這不是推廣佛教的慈悲精神嗎？參與者亦即心懷慈悲者也！

「6.15健康素食日」活動詳情，請瀏覽本會網站（www.hkbuddhist.org/615）或社交平台。 



▲會屬學校佛教真如幼稚園（東涌）師生拍攝素食資訊短片響應活動



▲本會註冊中醫在社交平台上介紹素食養生之道



6.15健康素食日



▲長者享用湯水