

佛光榮根譚



成功的裡面，包含了多少辛酸；名人的雙肩，承受了多少壓力；榮耀的背後，付出了多少代價；偉大的成就，奉獻了多少犧牲。

星雲大師/Venerable Master Hsing Yun

人間福報

綠・蔬食評鑑指南 65家星級餐廳獲獎



↑綠色公益基金會董事長慧開法師（右）頒發獎牌予「三星」得獎餐廳—祥和蔬食，由總經理特助廖君代表領獎。 圖／人間社記者吳新傳



↑行政院環境部部長彭啓明（右）頒發獎牌予「三星」得獎餐廳—善果餐飲集團，創辦人嚴心鏞親自領獎。 圖／人間社記者吳新傳



↑2025《綠・蔬食評鑑指南》於11月25日國際蔬食日，在TICC台北國際會議中心隆重舉行星級餐廳頒獎典禮，有65家餐廳獲頒星級餐廳獎牌。 圖／人間社記者陳文杞

【人間社記者廖麗珠台北報導】「變從餐桌開始——以蔬食行動實踐永續未來」，由財團法人綠色公益基金會主辦2025《綠・蔬食評鑑指南》於11月25日國際蔬食日，在TICC台北國際會議中心隆重舉行星級餐廳頒獎典禮。行政院環境部長彭啓明蒞臨致詞並頒獎，65家星級餐廳榮獲表揚，250人共同見證蔬食餐飲在永續發展上的卓越成果。

彭啓明致詞表示：「非常懷念兩年前擔任評鑑祕密客的時候！」說明《綠・蔬食評鑑指南》以蔬食米其林的標準來評鑑，對於台灣蔬食界的意義非

凡。指出極端天氣與全球暖化及廚餘浪費、豬瘟的關聯，強調蔬食是改善環境的重要做法，鼓勵大家多選擇蔬食，也呼籲餐廳和個人減少食物浪費，並推動循環餐具的使用。他說環境部將努力配合政策，並提供資源支持蔬食推廣。

推廣綠食飯桌

低碳飲食零浪費

「蔬食不能光知道，要好吃才能吸引人。」綠色公益基金會董事長慧開法師致詞，提到《維摩詰經》〈香積佛品第十〉中，香積佛國用美食來度化衆生。讚歎蔬食餐廳同業的朋友

們，願意在廚藝上用心，不斷地精益求精，提供更舒適的飲食空間，讓大眾吃得歡喜且法喜充滿，進而淨化心靈，這即是承辦《綠・蔬食評鑑指南》的主要目的。

環境部綜合規劃司司長洪淑幸發表「低碳餐廳飲食指南」指出，從餐桌上的淨零轉型開始，零浪費低碳飲食是全民最容易做到的。「綠食飯桌」概念，是借食餐飲，吃多少點多少；使用環保餐具，對地球就好一點；食材選用，吃在地當季食材，新鮮又環保；綠色經營，提高20%的蔬食食材。

佛光山台北道場住持滿謙法

師致詞指出，大家都是散發慈悲心愛護地球、推動永續發展的先驅者，希望透過頒獎活動，未來能把台灣的蔬食文化推廣至全世界。

倡議「VEG100」
地球變得更純淨

《綠・蔬食評鑑指南》頒獎典禮，由環境部指導，評審團由主席田定豐，領軍專業評審團，持續以「好吃、吃好」為核心精神，且導入碳足跡、永續理念及在地食材使用比例等評鑑項目，展現更科學與國際觀的評分機制，帶動蔬食產業升級與轉型。歷經半年匿

名實地走訪，從數千家蔬食餐廳中，評鑑出65家優勝餐廳，其中三星級六家、二星級20家及一星級39家，詳細名單可透過綠色公益網址http://veg.ipuregreen.org查閱。

綠色公益基金會執行長戴慶華表示，深深感謝佛光山及國際佛光會以「環保與心保」的理念，推動非常多對環境與社會善美的行動。期許未來有更多餐飲界朋友，為蔬食做出更多創意料理，讓更多人願意吃蔬食，進而擴大影響力，使地球變得更純淨、社會更祥和。

戴慶華更呼籲餐飲業者響應「VEG100」倡議，邀請更多

人每日一蔬食或一年蔬食100天，讓吃「蔬食」成為全民的運動。

與會貴賓有國際佛光會中華總會副總會長趙翠慧及副祕書長覺多法師、《人間福報》社長妙熙法師、中華福報生活推廣協會理事長楊政達、中華經濟研究院能源與環境研究中心主任劉哲良。

此外，還有金鐘獎視后林辰唏、台灣美食節目主持人陳鴻、正修科技大學餐飲管理系主任王寶惜、佛光大學蔬食系老師施建璋、社團法人中華採購與供應管理協會前理事長白宗城、國際蔬食產業推廣協會前理事長高秀忠、綠色公益基金會顧問謝袖芸、Chelsea蔬食美食家張芷睿、藝術家賴冠仲、蔬食YT夠維根等。

側睡肩膀痛 嚴重恐惡化成五十肩

【記者王淑芬高雄報導】不少人習慣側睡，但肩膀隱痛、甚至痛到難以入眠的情況並不少見，嚴重時還需要就醫。

博田國際醫院骨科醫師張富淳指出，長時間側睡會壓迫已經發炎的肩關節或周邊筋膜，容易加重炎症反應，甚至造成筋膜沾黏。

若忽視警訊，最嚴重可能演變為「五十肩」，影響日常生活動作，如抬手、梳頭或穿衣

服。

醫師建議，可採斜側睡姿，並以枕頭支撐肩頸，減輕壓力並保護肩膀。

中年吳姓婦女近來出現肩膀疼痛，梳頭、穿衣或手臂向後伸展時都感到不適，尤其晚上側睡時痛感加劇，甚至影響入眠，隔日精神不佳。

她因此求醫，關心是否會惡化到手臂無法活動。經檢查，吳婦被診斷為沾黏性肩關節囊

炎，這種疾病會導致肩部疼痛、關節活動範圍受限，大幅度伸展動作難以完成。

張醫師提醒，肩膀周邊的肌肉和筋膜若發炎，長時間側睡壓迫該部位，會加劇發炎反應，使關節活動受限，甚至產生筋膜沾黏現象。

他建議民衆注意睡姿，避免長時間壓迫肩膀，並在出現疼痛或活動受限時及早就醫，以免病情惡化。

及巴洛克式建築的普雷雪倫廣場，廣場河岸旁有三座橋連接，分別是三重橋、屠夫橋、龍之橋等地標建築，橋上設置多座造型特殊的藝術雕像，供人漫遊欣賞古歐洲獨特的創作美感。

市中心古老建築中，有最古老的藥局，莊嚴肅靜的教堂，還有各式地標噴泉，最引人吸睛的，當屬各式可以飲用的水龍頭。

旅遊之時，正值歐洲夏季高溫炎熱之際，參觀景點時間尚早，傳統市集的攤位都還未營業，在街道小巷遊覽，沿途陸續發現各種造型的水龍頭，充滿可愛逗趣的水喉座造型，從出水口流出涓涓細水，不僅討喜，也讓人方便，特殊的民俗

及巴洛克風的建築。充滿歷史感的出水口。帶來清涼意。

風情，和友善旅客、路人舉措，讓旅遊增添樂趣體驗。

↑斯洛維尼亞至今仍保留有不少巴洛克風的建築。充滿歷史感的出水口。帶來清涼意。

↑