

佛光榮根譚



星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

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。

人間福報

The Merit Times St. Louis

聖路易佛光山

Fo Gung Shan St. Louis Buddhist Center

3109 Smiley Road, Bridgeton, MO 63044, USA

Tel: 314 2098882

E-mail: fgsstl@gmail.com www.fgsstlbc.org

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，由總經理特助廖慧君代表領獎。圖／人間社記者吳新傳



▲行政院環境部部長彭彭明（右）頒發獎牌予「三星」得獎餐廳—善果餐飲集團，創辦人嚴心毓親自領獎。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／人間社記者陳文紀

【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。行政院環境部部長彭彭明蒞臨致詞並頒獎，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。

彭彭明致詞表示：「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眾生。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，是惜食餐飲，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6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秘書長覺多法師、《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。

他建議民眾注意睡姿，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。

人間小品

歲月浪淘沙

文／碧雅翠絲 圖／elvina



曾經，在那遙遠的天空下，初升的月華裡藏著一個個美麗的神話。

歲月的浪淘沙，淘盡了多少迷惑牽掛，一天一天，我們都已經長大，離別與失去，成長的代價，總讓人笑得那麼天真又哭得那麼傻，依舊鏗而不捨找尋著月亮下的神話。

此刻，沉默的月光，請再陪我走一次長長的天涯。

一段一段，遺失的芳華，該走的，讓她走吧！我心中將永記夜空下溫柔的火花，直到迷路的初心再次找到了家。

貧僧有話要說／三十七說

我弘講的因緣

文／星雲大師

三十年的講座，講題三十年也不同。我依稀記得，從《金剛經》大義講到《維摩經》大義、《阿含經》選講、《大寶積經》要義；從佛教的致富之道、福壽之道、人我之道，講到禪修法門、淨修法門、律修法門等等。二〇〇二年，第一次比照傳統講唱文學的方式，把講說、唱頌、梵唄融和在一起，進行「佛教唱頌講座」；二〇〇六年則分別與嚴長壽、單國璽樞機主教、台北市長馬英九對話交流等等。

在這個三十年當中，除了有一流的主持人胡秀卿和勾峰，一流的台語翻譯慈惠法師，一流的宜蘭青年歌舞表演，還有一流的聽眾，儘管過道上都擠滿了人，但沒有一個人起身走動。

貧僧也很有分寸，三十年的講演中，我正在佛光山開山，但沒有提過開山的事情；也沒有借用舉行這個講座來招收徒眾，徵求各界人士上佛光山禮拜，可以很自豪

的說，我從不以弘揚佛法為名義而有另外的企圖目的。

我以佛法講佛法，我不在那裡宣傳佛光山，或為佛光山造勢，從來沒有過這個念頭。

回顧自己一生，無論做什麼事情，貧僧都非常務實，橋歸橋、路歸路，文化的歸文化，教育的歸教育，信仰的歸信仰，青年的歸青年，出家的歸出家，把因緣果報分得很清楚，不會錯亂因緣。我想，三十年的聽眾都可以做一個證明，貧僧在三十年的講座裡，有向大家提過一次佛光山貧窮，希望大家來幫助的話嗎？沒有。

應該說這三十年，養成我對於弘法、講經、布教，專心關注的學習。因為我知道，佛教裡有一個情形：

你問他：「你到哪裡去？」「我聽經去！」

「哪一位法師講的？」

「哦，某某大法師！」

「講的好不好？」

「好極了！」

「怎麼好法？」

「聽不懂！」（待續）

印象旅人

盧比安納

文與圖／歐米瑪

東歐斯洛維尼亞的首都盧比安納，是該國政治、經濟、文化中心所在地。

這個小國1991年才從南斯拉夫獨立出來，如今卻早已是斯拉夫國家中，人均所得最高的一國。

斯洛維尼亞雖位於東歐的中部，但歷史和文化卻深受南歐的義大利和東南歐的塞爾維亞影響。

首都市區中，至今仍保存有羅馬帝國時代修築的城牆，以

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。

城市中心古老建築中，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



▲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。

風情，和友善旅客、路人舉措，讓旅遊增添樂趣體驗。

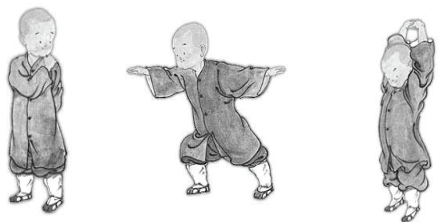


提昇人的品質 建設人間淨土

「人生」要在平淡中求進步
又在艱苦中見其光輝！

「人生」要在沉默中求智慧
又在活躍中見其悲願！

~聖嚴法師~



法鼓八式動禪心法

身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

實體共修地點：淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會
每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點：您的所在地

- 周六中文讀書會
每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm

- 周六中文禪坐共修
每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm

- 週五英文禪坐&讀書會
每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~

詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓山聖路易聯絡處—淨心書坊

7825 Olive Blvd., 聖路易中國城 (91 公車與 66 公車站前)

網址: www.puremindcenter.org Tel: (314) 277-5640 email: info.puremindcenter@gmail.com

佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處

Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.

Midwest Region, St. Louis Service Center

電話：314-994-1999

8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：

共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：

圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一起來推動人間美善？

長情大愛中有您，這個世界將更加美好！

人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。

慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，

他需要您我護持和參與。

歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org