

人氣明星倡素 淨身心護大地

楊淑芳

選文觀點——

台北世貿一館舉行素食養生展，靜思人文不畏寒流設點參展，熱情宣導加素減塑，勉勵人人淨化身心，調和生態，保護地球。

TZU CHI FOUNDATION

1月8日到11日，臺北市世貿一館「素食養生展」，靜思人文也加設點參展。褪下明星、模特兒頭銜的慈濟志工陳淑麗登台分享自己的吃素過程，吸引大批民眾聆聽，而她茹素多年仍保持好體態、好氣色，儼然是今日（1/8）素食最佳代言人。

◎尊重生命 環保茹素

「自己吃素還不夠，一定要大家一起來。」1月8日世貿「素食養生展」舞台區上，慈濟志工陳淑麗熱情邀約觀展民眾茹素。

以前常演大姐角色，陳淑麗深受影迷喜歡，一次，影迷寄了宗教及素食有關的書籍給她，還讚歎她放下演藝工作急流勇退，加入義工行列，是有智慧的人。幾句話說進她的心裡，尤其打開書本

看到一行字「素食可以環保」，她眼睛一亮，第二天就吃素了。

現年七十二歲的陳淑麗說自己曾是無肉不歡的人，從小到大就是愛吃肉，而且一定要吃大塊肉。她回想決定吃素的前一天，還點了排骨飯加雞腿，當天下午三點多鐘，又到樓下買一隻剛出爐的手扒雞，在目睽睽下吃完，卻在當晚看到「素食可以環保」後就茹素了。當朋友都不免笑她：「昨天是一隻會吃肉的火雞，今天是一隻會吃草的牛。」但陳淑麗不以為意，因為一念之間為環保改變了自己。

茹素三十二年的陳淑麗笑稱：「現在身體狀況不錯，我可以自豪地告訴大家吃素是健康的。」

◎ 簡單生活 自然最美

在舞台區示範健康料理學的志工蔡韶文、洪麗娟，以淨斯法品調味，烹煮「南瓜濃湯」及「藥膳薑泥蔬食麵」，不少人前來品嚐並詢問，在志工耐心解說下，瞭解淨斯法品無不是基於環保理念而製作，鼓勵人人茹素淨化身心，尊重生命，調和生態，為保護地球盡一份心力。

帶著二十歲的自閉症兒子來參觀的民高小姐，多年前在志工引薦下，參與小巨蛋入經藏演繹，當時她響應齋戒一百零八天後茹

素至今，她說：「這是對上人的承諾，不可改變，我帶兒子出來做志工，認識慈濟人真好！」

茹素是友善生命，用環保餐具更是友善大地。負責推廣環保碗餐具、香積麵及薑泥的謝蕙菱說：「許多上班族人手一袋早餐，外加一杯飲料，裝入一個提袋，早餐就產生許多垃圾，還不包括中餐外食、晚餐外帶。」她有感地說：「赤裸裸來到人間，直到生命結束，留下無數的塑膠袋在這個世間，我們總以為丟進垃圾車就沒事，事實上眼睛看不到，不代表消失，是地球媽媽概括承受，我們忍心嗎？」

「慈濟環保碗耐高溫，清洗後再煮沸，安全無虞。餐盒密合度高，裝東西不易滲漏，外觀透明，內裝食物一目了然，看起來美味可口，就好像展示產品一樣。」謝蕙菱期盼人人響應減塑，回到自己原本的初心，簡單生活，從自己的心靈去省思。