



懂得做事的人，要做「本分事」；懂得做人的人，要做「本分人」。

星云大师 / Venerable Master Hsing Yun

人间福报

The Merit Times Brasil

佛光山如来寺 Templo Zu Lai
Estrada Fernando Nobre, 1461
06705-490. Cotia-SP-Brasil
Tel: (55 11) 3500-3600
zulai@templozulai.org.br
www.templozulai.org.br

绿·蔬食评鉴 65家餐厅获奖

【人间社记者廖丽珠台北报导】「变从餐桌开始——以蔬食行动实践永续未来」，由财团法人绿色公益基金会主办2025《绿·蔬食评鉴指南》於11月25日国际蔬食日，在TICC台北国际会议中心隆重举行星级餐厅颁奖典礼。

行政院环境部部长彭启明莅临致词并颁奖，65家星级餐厅荣获表扬，250人共同见证蔬食餐饮在永续发展上的卓越成果。

彭启明致词表示：「非常怀念两年前担任评鉴秘密客的时候！」说明《绿·蔬食评鉴指南》以蔬食米其林的标准来评鉴，对于台湾蔬食界的意义非凡。指出极端天气与全球暖化及厨馀浪费、猪瘟的关联，强调蔬食是改善环境的重要做法，鼓励大家在餐桌上多选择蔬食，也呼吁餐厅和个人减少食物浪费，并推动循环餐具的使用。他说环境部将努力配合政策，并提供资源支持蔬食推广。

推广绿食饭桌 低碳饮食零浪费

「蔬食不能光知道，要好吃才能吸引人。」绿色公益基金会董事长慧开法师致词，提到《维摩诘经》〈香积佛品第十〉中，香积佛国用美食来度化众生。赞叹蔬食餐厅同业的朋友们，愿意在厨艺上用心，不断地精益求精，提供更舒适的饮食空间，让大众吃得欢喜且法喜充满，进而净化心灵，这即是承办《绿·蔬食评鉴指南》的主要目的。

环境部综合规划司司长洪淑章发表「低碳餐厅饮食指南」指出，从



↑ 行政院环境部部长彭启明（右）颁发奖牌予「三星」得奖餐厅—善果餐饮集团，由创办人严心镭亲自领奖。图/人间社记者吴新传



↑ 绿色公益基金会董事长慧开法师（右）颁发奖牌予「三星」得奖餐厅—祥和蔬食，总经理特助廖慧君代表领奖。图/人间社记者吴新传

餐桌上的净零转型开始，零浪费低碳饮食是全民最容易做到的。「绿食饭桌」概念，是惜食餐饮，吃多少点多少；使用环保餐具，对地球就好一点；食材选用，吃在地当季食材，新鲜又环保；绿色经营，提高20%的蔬食食材。

佛光山台北道场住持满谦法师致词指出，大家都是散发慈悲心爱护地球、推动永续发展的先驱者，希望透过颁奖活动，未来能把台湾的蔬食文化推广至全世界。

倡议「VEG100」 地球变得更纯净

《绿·蔬食评鉴指南》颁奖典礼，由环境部指导，评审团由主席田定丰，领军专业评审团，持续以「好吃·吃好」为核心精神，且导入碳足迹、永续理念及在地食材使用

比例等评鉴项目，展现更科学与国际观的评分机制，带动蔬食产业升级与转型。

历经半年匿名实地走访，从数千家蔬食餐厅中，评鉴出65家优胜餐厅，其中三星级6家、二星级20家及一星级39家，详细名单可透过绿色公益网址<http://veg.ipuregreen.org>查阅。

绿色公益基金会执行长戴庆华表示，深深感谢佛光山及国际佛光会以「环保与心保」的理念，推动非常多对环境与社会善美的行动。期许未来有更多餐饮界朋友，愿意为蔬食做出更多创意料理，让更多人愿意吃蔬食，进而扩大影响力，使地球变得更纯净、社会更祥和。

戴庆华更呼吁餐饮业者响应「VEG100」倡议，邀请更多人每日一蔬食或一年蔬食100天，让吃「

蔬食」成为全民的运动。

与会贵宾有国际佛光会中华总会副总会长赵翠慧及副秘书长觉多法师、《人间福报》社长妙熙法师、中华福报生活推广协会理事长杨政达、世新大学副校长杨盛昱、中华经济研究院能源与环境研究中心主任刘哲良、南华大学永续中心执行长萧雅柏。

此外，还有金钟奖视后林辰唏、台湾美食节目主持人陈鸿、正修科技大学餐饮管理系主任王宝惜、佛光大学蔬食系老师施建玮、社团法人中华采购与供应管理协会前理事长白宗城、国际蔬食产业推广协会前理事长高秀忠、绿色公益基金会顾问谢袖芸、永续学协会理事长赵先之、Chelsea蔬食美食家张芷睿、艺术家赖冠仲、蔬食YT够维根等。

佛光人和平健走 提倡尊重大自然



↑ 妙佑法师向大众介绍如来寺的自然环境生态。图/人间社记者觉福



↑ Cotia 旅游局长 Agnaldo Aparecido Alfredo (法师右1)、妙佑法师（中）与健走者合照。

【人间社记者如启圣保罗报导】佛光山如来寺与Cotia企业妇女扶轮社（Rotary Club de Cotia Mulheres Empreendedoras），於11月29日共同举办首次「和平步行」

（Caminhada pela Paz）活动，逾50人参加。Cotia旅游局长Agnaldo Aparecido Alfredo、CONISUD专案与计画协调员Angela Maluf等出席支持这活动。

此次「和平步行」活动主要缅怀和支持在疫情中经历创伤的人，并鼓励透过步行沉静心灵、进行反思。步行路线从如来寺的「成佛大道」出发，过程中住持妙佑法师介绍

共生吉祥池，表示池中的鱼、乌龟等所有众生都能共生、共荣、共享池中的资源；还有观音菩萨圣像，如同西方的玛丽亚一样慈悲、平等护佑一切众生，步行结束后由妙佑法师带领静心和开示。

妙佑法师指出，大家经历了疫情带来的种种冲击，无论是面对失去或心灵创伤，透过这场活动希望能带来疗愈并鼓励活动应持续每年举办让更多人受益。

随后，妙佑法师带领大家诵读〈向药师如来祈愿文〉葡文版并在佛前献花祈福。

扶轮社社长Dra. Jo Silva期盼这个有意义的活动能够在未来每年1月的最后一个周六持续举办。她强调，这个活动是一个感谢与缅怀逝者的时刻，同时也是唤醒大家对自然界尊重意识的时刻。

大江南北

苏州蠡墅老街

文与图/黄筱婷

大陆苏州苏州老城区的不远处，有座历史悠久的蠡墅老街。河道把老街分成了上塘街及下塘街两部分，周边有灰色墙面的民宅，不同造型的老桥横跨在河上，桥边则耸立著许多苦楝树。

春秋时期，范蠡跟随战败的越王勾践来到吴国，成为吴王夫差的奴仆，只为一雪亡国之耻。经过三年卧薪尝胆，勾践终于实现复国大业，而范蠡可说是最重要的功臣。然而，他在帮助勾践复国后，便隐姓埋名，以「鸱夷子皮」之名游历至齐国，过起了隐居生活。据说，所居地就是现今的蠡墅老街，也是「蠡墅」之名的由来。

蠡墅相当靠近苏州城，云集的商贾也带动了当地商业活动的兴盛。明清时期，蠡墅还有著名的「四大家族」，也就是王、陆、徐、冯四



↑ 蠡墅桥已有两百多年的历史。

大商贾之家，皆是因经商致富，在蠡墅都有各自的华美宅邸。

此外，刺绣与酿酒也是蠡墅深具品质且广受欢迎的行业。传说，吴王夫差曾将蠡墅的绣女请进宫，刺绣采莲图与鸳鸯交颈嬉水图等，由此可知此地绣女技艺之精湛。

蠡墅老街的水道上共有四座古桥，从东向西依序为蠡墅桥、太平桥、须茂桥、永兴桥。其中，以花岗石砌成的蠡墅桥，至今已有两百多年的历史，不但是连结上塘与下塘的主要桥梁，造型也是老街古桥中最为独特的，桥梁两侧各有两只石刻狮子。

蠡墅老街，是江南水乡中极为安静的一处所在。夏季时水道被古树映成了一片绿意，站在桥面上望著蠡墅老街，自有一翻幽情。

生命书写

觉察

文/谢袖芸 图/Pexels

某天，朋友跟我说，latte（拿铁）和flat white（馥列白）的差异在於後者的奶泡比较细致丝滑。当下我还半信半疑，心想多年来早上一杯咖啡的仪式感莫非是场寂寞吗？



抱著这分觉察，之後点 flat white 时，我开始屏息，品尝奶泡在舌尖上那分绵密感。还真奇妙，这同一杯 flat white，入口时还真的品尝到滑顺柔和。

相较之下，latte的奶泡细致度就比较少一点，口中的丰厚感更快消失，咖啡本身的存在感很快取代奶泡感。

原来，咖啡师制作这两种饮品的标准是相当严谨的，蕴藏著一分不为人知的匠心。这分发现，带给我一种难以言喻的惊喜与感动。

过去我只在表面上看见品项名称的不同，从未真正感受过两者间的口感差异，只是今天明天每一天，以为换了个名字就能换个心情，浑然不知其中奥妙。

那种被表象蒙蔽、错失细节的感觉，让我重新审视自己对待生活的态度。

我的无知与麻木，让那细致的奶泡隐藏了多年，直到朋友这分「缘」的出现，我的心才有了新的「认知」，视野也随之开阔。

这分认知，让我主动地去「实践」去观察、去感受。换句话说，外

在的「境」本身并无好坏，它永远如实地存在，是我们的心赋予了它意义与好坏。

从此以後，flat white与latte的差异清清楚楚，对于咖啡师制作过程的认识也明明白白，入口时该有的口感，也就真实地感受到了。这分深刻的觉察体会，不再只是口腹之欲的满足，而是心灵上的一种启发。

佛法的美好，就像那一直存在却不被察觉的细致奶泡一样，真理早已存在於世间，它不因我们的认知而增减，只待有缘人以一颗清明的心去觉察。

这分体悟，让我对佛法修行有了更深刻的理解。它提点了我们，转变的力量从来都不在於改变外境，而在於我们内心的觉察。

从今往後，这分用心品尝的精神，将不再只属于咖啡，而是我对待生命中每一个细节的态度。我相信，当我们的心的能够愈来愈清明，当我们能够随时保持觉察与反思，每一个平凡的日常，都会因为我们的用心，而变得不平凡，充满了无穷的启示与美好。