

主辦機構： 香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

合辦機構： 深水埔街坊福利事務促進會



社區健康素食日

暨中醫義診



2026年6月13日



6·15 健康素食日

戒殺護生 行善積福

自2006年起，佛聯會何德心居士倡議每年6月15日舉辦「6·15健康素食日」，推廣健康飲食習慣及慈悲護生的理念。今年，「6·15健康素食日」以「戒殺護生 行善積福」為主題，希望大家齊齊響應環保素食文化，培養慈悲心、清淨心、平等心、智慧心，將佛教「無緣大慈，同體大悲」的精神，遍及一切。



香港佛教聯合會 會長
寬運大和尚

《大智度論》云：「諸餘罪中，殺罪最重；諸功德中，不殺第一。」眾生平等，愛護一切有情眾生生命，從戒殺茹素做起。

香港佛教聯合會 執行副會長
宏明大和尚

佛教宣揚大慈大悲精神，大慈即尊重一切眾生，大悲即不忍眾生苦而助之解脫。食素能夠增長我們的慈悲心和救濟心。科學素食既是養生之道，又能涵養好生之德，進而裨益身心靈健康，實在意義非凡。



香港佛教聯合會 秘書長
演慈法師

持素不吃肉是大善行。若未能持長素，可由6·15健康素食日做起，再嘗試每週一日或每月十日吃素，逐步建立素食習慣，愛自己、愛眾生、愛地球。



香港佛教聯合會 董事
6·15健康素食日活動襄助
修岸法師

妙蓮老和尚開示：「吃素是『不用花錢的放生』。吃一天素，天下的殺生就與自己無關，能積累巨大的福德，消除往生的障礙。」



香港佛教聯合會 執行副會長
6·15健康素食日發起人
何德心居士

殺、為五戒之首，罪孽深重。眾生平等，故須有慈悲之心。戒殺、放生、護生，此為佛陀之本懷。最好莫如長養素食，多吃蔬菜、生果；故此，請在6月15日素食一天，可得健康長壽、積德、積福。





在中醫理論中，五行（金、木、水、火、土）對應五色（白、青、黑、赤、黃），象徵自然界的平衡與人體臟腑的協調。花茶作為中藥與茶文化的結合，天然植物原料，符合素食理念。不僅有怡情養性的作用，更能透過五色花茶的搭配，結合各花草的特性，達到調和五臟、養生保健的目的。

五色花茶

(金→肺)

白色花茶

清潤養肺、
美白養顏

(水→腎)

黑色花茶

補腎益精、
抗氧化

(木→肝)

青色花茶

疏肝理氣、明目

(火→心)

赤色花茶

補心養血、安神、
促進血液循環

(土→脾)

黃色花茶

健脾和胃、
消食化滯

五色 花茶

金

白色花茶

百合、白菊花、霸王花等



白菊百合茶



- 清熱解毒
- 清肺明目
- 適合長時間用眼
或肺燥時用



木

青色花茶

桑葉、綠茶、薄荷等

薄荷桑葉茶



- 清涼疏散
- 舒緩壓力
- 幫助肝氣暢達



水

黑色花茶

黑豆、黑枸杞、桑葚等



桑葚黑豆茶



- 滋陰補腎
- 養血生津
- 適合熬夜或體力消耗者

玫瑰紅棗茶



- 養心安神
- 益氣活血
- 調節情緒
- 適合女性日常飲用

火

赤色花茶

紅豆、玫瑰花、紅棗等



桂花陳皮茶



- 健脾和胃
- 助消化
- 適合飲食不規律或腸胃虛弱者

土

黃色花茶

桂花、扁豆花、玉米鬚等



花茶文化 • 生活美學

視覺與味覺
的雙重享受

色彩美感

象徵天地人
合一的智慧

文化意涵

放鬆與自我
調養的儀式

生活方式

五色花茶不僅可單獨飲用，更可依照個人體質與需求與其他中藥材進行搭配：

潤肺養生組合



百合



蓮子



麥冬

清潤 | 健脾

舒壓養肝組合



薄荷



玫瑰花



龍眼肉

疏肝解鬱 | 安神

補腎養精組合



桑葚



枸杞子



芡實

滋陰補腎 | 明目



綜合調和組合

五色花茶混合沖泡，可達到五臟平衡

沖泡方法

- 取適量花茶，加入熱水，浸泡**3-5分鐘**即可
- 如配搭其他藥材，則加水煲**30分鐘**便可

飲用時機

- 餐後或休憩時最宜，避免空腹飲用



注意事項

- 孕婦、特殊體質者需依醫師建議飲用
- 避免過量

結語

五色花茶，承載中醫五行智慧，結合現代生活美學。我們的理念是：**以自然之道，培養生之身；以純素之選，育友善之心**。讓每一杯花茶，不僅是生活的品味，更是健康的抉擇。

香港佛教聯合會中醫服務單位

黃大仙區中醫診所暨教研中心

地址：九龍樂富杏林街10號香港佛教醫院C座地下

電話：2338 3103

香港佛教聯合會紹根法師綜合中醫服務中心

地址：香港中環干諾道中23號香林大廈5樓

電話：2110 3711

香港佛教聯合會慈濟中醫診所

地址：九龍新蒲崗衍慶街53-55號寶興大廈201室

電話：2321 3573

香港佛教聯合會青山寺中醫服務中心

地址：新界屯門良田村104號地下

電話：2359 9029

正行中醫服務站

地址：九龍慈雲山慈正邨正暉樓地下2號

電話：2321 1421

香港佛教聯合會張經泰伉儷紀念中醫流動診所

電話：6806 0595



香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

地址：香港灣仔駱克道338號1樓

電話：2574 9371 傳真：2834 0789

www.hkbuddhist.org