



豐收的喜悅

洛杉磯福智基金會 八月月報

小鸚鵡農場活動月 - 醬油DIY

在中式料理當中，醬油是必備的調味料之一，但是您吃得醬油健康嗎？小鸚鵡農場於 8/18 舉辦醬油 DIY，特別教大家如何釀造有機醬油。自己動手做，吃得安心又健康！



小鸚鵡農場活動月-秋季創意蔬食工作坊



壽司是非常適合炎熱天氣的飲食！8/22 蔬食班第一堂，邀請有十多年經驗的專家示範各式壽司，深受大家喜愛！



有質感的擺盤也很重要~



掌握幾個小技巧，你也可以變成壽司達人喔！

小鸚鵡農場活動月-蕃茄節

小鸚鵡農場於8/25特別舉辦蕃茄節，邀請園藝專家介紹蕃茄、美食達人的烹飪示範，還有蕃茄果實及蕃茄素食料理比賽。現場並提供精心烹調的素食佳餚及飲品，還有民歌演唱及卡拉OK等節目，非常熱鬧！



蕃茄是近年來最熱門的養生蔬果，有養顏美容、幫助消化、防癌等功效。



對義式、法式、中式料理頗有研究的David，教大家做簡單快速的義大利麵。



吃過的人都說讚的素串燒



示範如何將整盤小蕃茄快速切半的小撇步



淨灘 08.18

一起行善是件快樂的事！隨喜全絢、文惠、及惠清和家人，一起來淨灘！



大石頭間藏著一堆堆被海浪沖到岸邊的垃圾，其中有許多數不清的保麗龍碎片。



長青班 08.26

每個月一次的長青班，都可看到學員開心的聚在一起上課、做體操、唱讚頌、作供養。非常隨喜護持同修們的用心！



南洛支會 - 關懷長者

Torrance學員簡老師，帶領年輕朋友到老人中心，帶給長者們活潑多樣的表演！



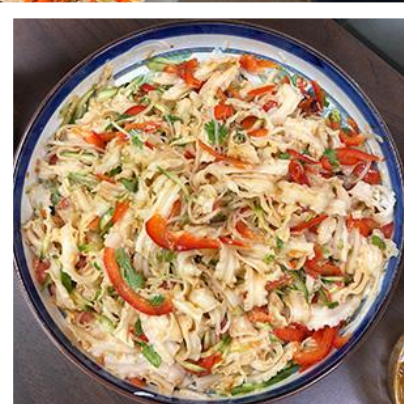
愈來愈多的年輕人加入關懷長者的行列



Artesia學員隨同慈濟到附近老人中心學習照顧及關懷長者。慈濟護持人員持續關懷該中心已有十年經驗，非常值得我們學習。

南洛支會

埋頭摘採，體會農人們的辛苦！蕭菁瑩每個月和幾位同學一起去小鸚鵡農場護持，採收空心菜、韭菜等，讓遠在Torrance教室的同學們也能吃到農場最新鮮的蔬菜！



Torrance 健康蔬食講座
認識什麼是健康？並示範簡易的健康料理。



動動手，疏通微循環



Artesia 心田
義工們齊心協力將
中秋商品整理上架。



超級豐盛的供品!!
Torrance 幾個廣論班
級相約加入週六早上
班的廣大供養，大家
都非常用心準備。



聖蓋博支會 - 夏季健康蔬食班

夏季健康蔬食班的最後一堂課跟大家討論「美麗與健康的真相」，了解飲食與健康的關係、食品選擇對自身環境的影響。希望在享受美食的同時，讓每一口食物都成為關心健康、愛護地球、關懷生命的行動！



健康鹹豆漿、涼拌
蘋果苦瓜、玫瑰饅頭

每堂課的菜色都超級豐富，而且全是有機喔！



五堂課的蔬食班圓滿結束
學員們分享課程心得並開心拍照留念

聖蓋博支會 - 佛法讀書會

支會於 8/12 下午在 Reseda 的聖峪 (San Fernando Valley) 中華文化協會首度舉辦佛法讀書會—快樂人生的十堂課，為日後於該區開辦廣論研討班作準備。



如何透過學習，讓煩惱減少、快樂增加？第一堂課吸引各行各業人士，課後反應很好。希望此讀書會得到師長加持，讓該地居民也能得到甘露法語的潤澤。

橙縣支會 - 支會長交接

原橙縣支會長石朝安承擔師長事業，盡心竭力服務橙縣地區至今13年。近期因健康問題，請辭支會長一職，由翁敬忠接任，支會特別舉辦感恩及交接茶會。



橙縣支會



13增003班學員合照，
歡喜結業




隨喜爾灣心田義工生力軍



觀功念恩。善行點滴



支持師長的讚頌事業！！勇悍行的搖滾版終於可以在網上聽到了！我馬上下載了時大音樂的APP，也訂閱了一年。這首搖滾版超讚的！我在APP裡已經重複聽了N遍，好聽到要流淚了！記得性者法師在P島請法團時提到：聽讚頌時要向佛菩薩和三寶祈求，會有不可思議的前行力量。在我聽到差不多第10遍的《勇悍行》時，感覺到我的心已經和上師在一起  ~曾子嘉



隨喜三位農場義工，在心田整理蔬菜。
~永森



隨喜李錦新、鄭莉莉用小鸚鵡農場珍貴的紫蘇製作成紫蘇醬。
隨喜李祝長期以來的承擔——為讚頌班排椅子。
~春梅



善行點滴



非常隨喜Julia和昱凡，跟全美最大的特別回收公司TerraCycle訂了Recycle bin 專門收1~7號之外的塑膠垃圾，放在中心大門外。

舉凡塑膠類產品或食品包裝、瓶蓋、吸管等，若沒有1~7號回收標誌都可以放進這個箱子。歡迎大家檢查自家的塑膠垃圾，記得清潔後再帶來喔！

一般家裏真的會有很多這方面的塑膠製品，每次在丟垃圾時，內心都感到罪惡，然後都會跟自己說，少買！少買！但不可免還是很多塑膠袋的包裝。

謝謝Julia 和昱凡幫忙解決了這個問題！ ~ 卓君

善行點滴 隨喜在小鸚鵡農場幫忙的義工們!!



林正雪於雨後收成



韋敦仁的人力滴灌-
既灌溉又防雜草漫生



黃錦松一棚一棚的
完成除草及防蟲鼠



許亞明賢伉儷整理
Harmony Garden



顏永權帶全家及友人除雜草

The background of the image is a soft-focus photograph of a flowering plant with several pink and white tubular flowers. The flowers are arranged in a vertical cluster, with some in full bloom and others as buds. The colors are vibrant, and the background is a mix of green and blurred pink tones.

至誠供養師長三寶

願將一切善行供養恩師
殷切的期盼您早日到來