

管文葉、惠佳許◎【院醫濟慈林大】

不看攤位的看得見愛心

。呢地外自來單訂少不有還，播遠行善，銷自產自「工加」起一後班下或午中用利，手巧的員人作工內院自出品食、藝工多許

SARS疫情造成人心浮動，此時此刻除了盡力做好個人防疫保護外，安定人心更成了重要的一環。今年的五月八日（農曆四月初八）為佛誕節，大林慈濟醫院上午展開「浴佛典禮」，晚上舉辦「報恩感恩植福祈禱晚會」，提供民眾一處靜心、祈禱的好環境。

許多醫院同仁是第一次參與拜懺儀式，在虔誠氣氛中不禁落淚；由於多位院內醫護人員因前往北部支援SARS病患照護，大家也紛紛致予感恩與祝福。

浴佛儀式原本由香湯來沐浴佛身，為了預防接觸傳染，今年改為供花香禮敬佛祖；又避免在室內人太多、空氣不流通，浴佛會場移至醫院外的本土文化區舉行。

此外，大林慈院原定五月四日在大林鎮運動公園舉行義賣園遊會，贊助醫療服務，後來雖因防疫而臨時喊停，不過院內同仁與在地慈濟志工已提前開跑，各式義賣品募集了不少善款，許多工藝、食品更出自同仁的巧手，大家利用中午或下班後一起「加工」，無形間也凝聚了合心互助的氣氛。

沒有做不出的義賣品
總務室徐新昆與太太去年義賣蓮花吊飾，今年則是推出純手工酥餅，有芋頭、紅豆、綠豆傳統口味及時下流行的水果抹茶、山藥口味。從材料秤重、和麵、發酵、擀麵、包餡到烘焙，每次做餅需花上四小時，做好的餅還得放涼了才能裝盒，每天清晨五點出門上班的徐新昆，曾有做餅至凌晨一點才就寢的紀錄。

徐新昆的「合夥人」是院長室的林濟輝，不但贊助成本還開發訂單，使得這個僅三人承擔起來的「店舖」，短時間內即賣出一百多盒酥餅，共募得三萬多元。



由院長夫人「林媽媽」洪慈聯所領軍的拼布班，號召員工、醫師太太利用中午或下班後製作色彩鮮豔的拼布包等，拼布班老師陳瑞瑩也協助材料設計和車縫。每有成品，林媽媽則捐售，這一季的拼布非常搶手，還有來自外地的訂單呢！

一位李小姐多次到慈院探望住院友人，感受到醫護團隊視病如親的態度，即使病人在生後依然陪伴其家人度過傷痛，她感動之餘主動提供精緻的中國結飾搭配柿子串，加入義賣行列。

主治醫師辦公室的助理同仁每天下班後製作押花藝品，胸腔內科醫師范國聖更帶著女兒一起幫忙。五顏六色的各式花朵、葉片，經過乾燥壓製後，仍保有鮮豔的顏色，經過巧思創作即成為美麗的杯墊、鑰匙環等物

品，吸引不少醫師前來認購。公共傳播室今年再度邀請書法家蔣舜輝、義賣《心經》、靜思語及甲骨文對聯等書法作品，以及一本限量出版的甲骨文書法專輯。今年八十三歲的蔣舜輝早年拜徐悲鴻為師，作品獲聯合國典藏，他不斷以書法作品結緣、行善，對於慈濟各項義賣更是支持。

「愛瀾人間，為眾生祈禱」
連日來SARS疫情的擴大蔓延，使得人們心情沉重；四月二十七日，「山」民權血壓站的慈濟志工除了例行為社區居民量血壓、量血糖外，更以助聚善的念力讓災疫遠離，於是廣邀居民參加露天式的「愛瀾人間」。

木蘭舞、慢舞、氣功、元極舞……各團體在民權公園運動結束的時間不相同，志工們討論決定進行機動式的愛瀾人間。「繁星依然閃爍，明月依舊無言……」清晨六點半，錄音機開始播放音樂，志工方美倫看見八位等待的民眾，趨前詢問能否在量血壓前先舉行愛瀾人間活動？

「什麼是「愛瀾人間」？民眾好奇地圍上來問著，方美倫把握機靈解釋，「就是不分宗教信仰，大家一起來誠心禱告，祈求快快找到對治SARS的方法。」接著，志工將「祈禱」和「愛瀾人間」的歌詞發給居民，身著制服的志工們，也與居民們同心祈禱；年老的阿婆受到感動而頻頻拭淚……

最後，志工示範如何正確量血壓，並提醒居民們在密閉空間中，一定要戴好口罩以減少傳染率，而個人保健更是刻不容緩的要事。結束了這場八位參加者的「愛瀾人間」，接著居民三三兩兩過來量血壓，志工們一邊量一邊聊，同樣的流程重複許多遍，不過志工們還很起勁，因為多一位民眾參加，就多一分善念力量。

兩個半小時內舉行了五場愛瀾人間，超過一百位居民參與。五月十一日我們又再度舉辦，一位老先生說：「現在打開電視，翻開報紙，沒有一處不是SARS的訊息，人們的笑容都不見了；唯有在公園運動，才能重獲往日歡樂，因為這裏有流通的空氣、陽光和慈濟活動，增加我們的免疫力。」

「愛瀾人間」如同一場心靈的洗滌，不但可澄清內心，進而祈求天下無災，相信參與的居民都有所體悟，更盼SARS病毒遠離的共願早日實現。

「和平醫院附設醫院後，內湖慈濟志工每天製作數百個便當給隔離人員食用；忙之餘，五月四日晚間邀請社區居民在聯絡處的露天廣場祈禱，但願聚合合力，讓虔誠的聲浪共振上達諸佛，SARS的疫情早日結束。攝影／林欽隆



「彰化靜思堂落成後首次舉辦浴佛活動，露天中庭聚集兩千三百多人；會眾以鮮花供佛，虔誠祝福人人平安健康。攝影／劉宏毓



欣逢佛誕節，多處慈濟聯絡點舉辦浴佛儀式。值此美伊戰爭方歇、SARS瘟疫蔓延的時刻，會眾朝拜之餘，心頭感受更重。

五月四日天色未亮，彰化地區慈濟志工及社區居民已陸續湧向靜思堂。靜思堂一樓佛廳大設禮拜《普門品》；五點半朝山，近千人隊伍從西側車道綿延至地下二樓停車場。「禮佛一拜，增福無量；念佛一聲，罪滅河沙……」在莊嚴肅穆中，二步一拜，由靜思堂外拜到露天中庭；從黑暗拜到天亮；由污濁拜到清淨。

「花蓮慈濟醫院營養師叮嚀」
吃素好健康
最好的素食養身之道，就是攝取多種天然食物且不偏食；低油、低鹽、低糖及高纖飲食，助您健康素一生！
◎劉詩玉

近年來，國人逐漸重視飲食健康觀念，不單要求美味，更重視食物營養是否有益於人體生理作用，進而發展素食或生機飲食。且不論因為宗教、環保或尊重生命等理念如素，素食已蔚為飲食新趨勢，如何讓民眾健康「素」一生，是現今重要的衛教課題。

植物性食物對人體的益處，包括高纖維、無膽固醇、含較少的飽和脂肪酸，能夠避免心血管、高血壓、高血壓等疾病；而較多的纖維素及寡糖，可減少宿便，有利體內環保；研究也顯示，蔬菜水果類因含較多天然抗氧化劑，具防癌保護效果。如何健康的茹素呢？建議每日食用五穀根莖類二至三份、一杯牛奶、二至三份黃豆製品、三份水果、不同種類蔬菜五種，即能達到均衡營養。

素食者可注意三大營養素——蛋白質、醣類、脂質的均衡攝取。豆類、穀類及堅果類都含有植物性蛋白質，例如以五穀雜糧飯、黃豆飯等搭配上含有黃豆蛋白白質的天然新鮮食材，就足以達到每日蛋白質的

「慈濟大學」
東台灣宗教與醫療研討會
從靜思語探討慈濟志工生命療癒經驗
【邱淑娟／花蓮報導】「靜思語」並非靜態的文字，而是流動在人事物中，牽引出生命的轉化。在「一場為「東台灣宗教與醫療」的研討會中，慈濟大學宗教與文化研究所所長盧惠馨發表報告指出，慈濟志工以靜思語詮釋自己的過往境遇，並指引他們看到未來走向，「靜思語引發的反省，有其治療效果。」

慈濟大學宗教與文化研究所、人類學研究所與中央研究院民族學研究所、東台灣研究會、台灣宗教學會，四月二十六、二十七日舉辦「東台灣宗教與醫療」研討會。東台灣族群多元，歷史地理環境特殊，各宗教對疾病認知和治療的不同，展現出豐富多樣的田野圖景。儘管醫療方法各異，但直指一個重要主題——疾病不單純是生理問題，而牽涉更深刻的精神層面。

建議攝取量。
富含普林的黃豆常被質疑食用過多容易造成痛風，但經加工處理後成豆腐，其普林含量已大為減少，適量攝取就不會造成痛風。

不均衡的素食，容易導致維生素B12、維生素D、鈣、鐵及鋅的缺乏。建議每日一至二杯奶製品，可滿足鈣及維生素B12之需求；人體能自行製造維生素D，提高鈣的吸收能力，每日曬太陽十五至二十分鐘，也能幫助體內維生素D轉化。此外，苜蓿、紅胡蘿蔔、菠菜具有鐵質；未精製的五穀雜糧、南瓜子、燕麥等，則可補充鋅。

最好的素食養身之道，就是攝取多種天然食物且不偏食。目前市面上有許多過度加工的素食食品，添加過多的調味料、油量、漂白劑、防腐劑等對人體有害的物質，如果素食者經常選用這類加工食品，就白費素食健康的意義了。

有些素食食材經過油炸再調味，而造成食用者攝取過多油質；另外，有些老年素食者為圖方便，早餐只食稀飯搭配醬菜，攝取過多鹽類。這種過油、過鹹、過甜的飲食習慣，都是不健康的素食。

建議素食者採「三低一高」的用餐原則——低油、低鹽、低糖及高纖飲食，減少油炸油煎的烹調方式，多食天然新鮮的高纖食物，即為健康素食。

素食不僅是一種飲食文化，更是健康生活的追求，愛護大地的表徵，只要飲食選擇正確，就能健康素一生！

慈濟小學甄選教師 六月六日前受理

甄選類別：一般教師二名、藝術與人文教師一名、總務主任一名
報名日期：即日起至六月六日止
甄選資格：持有國小合格教師證書
甄選日期：六月十五日
簡章下載：<http://www.ics.hc.edu.tw>

花蓮、彰化暑期推廣課程 即日起報名

主辦單位：慈濟大學社會推廣教育中心
活動內容：「快樂兒童夏令營」、「成人推廣教育課程」、「親子課程」
報名日期：即日起至六月二十日
洽詢電話：慈大社會教育推廣中心：03-865301轉分機7324、7323、7030。彰化分會：04-7690542轉分機118、125