

感恩的月份 讓警察蔬福一下

林靜君

選文觀點

警察是人民保母，常為民眾大小事而分憂解擾，反倒最常被人所忽略他們的辛勞。在母親節前夕，用「蔬福生活、生活舒服。」來向人民保母健康致敬，就是最好的感恩與回饋。

TZU CHI FOUNDATION

經過醫師認證過的美味健康蔬食，搭配薩克斯風悠揚伴奏樂聲，臺南慈濟志工利用母親節前，5月7日在臺南市警察局第三分局舉辦「感恩祝福蔬食饗宴」，在蔬食飄香、輕樂飄揚中，看見慈濟志工對人民保母的用心與關懷，更感恩警察人員常年守護民眾安全的辛勞。

◎蔬福生活 顧好員警健康

「我們警察是屬於高壓工作，同仁飲食大多不正常，年輕員警飲食西化、喜歡喝含糖飲料，希望藉由蔬食活動，讓同仁從年輕時就知道要注意健康飲食，至少每個禮拜，有一或兩天，能夠

吃天然蔬食，保健身體。」第三分局朱信憲分局長看到志工對警察同仁長期默默耕耘與付出，再加上之前在白河分局，合作每週五推廣的蔬食、健康飲食有成，獲得很大迴響；現在來到臺南第三分局，當然要把這麼好的蔬食健康觀念，再繼續推廣下去。

朱信憲表示，警察屬於高壓力工作，因此關切同仁的健康狀態，尤其是近來因為疫情嚴峻，更需要致力推素、勸素，遇上這樣的好因緣，當然義不容辭，希望員警在辛苦工作之餘，也能顧好健康。

「蔬福生活、生活舒服。」醫師高以信一一講解志工準備的美味料理，在菇類、藻類、蔬菜都有各種營養素；現場還有吳金儒營養師用生動活潑的問答互動，讓同仁及眷屬加深印象和趣味，像是：花椰菜富含植物蛋白，蘆筍、愛玉檸檬能解肝毒，不僅讓現場吃得高興，還上了一堂健康營養課。

高以信還對同仁愛喝的飲料做營養說明，含糖量高不只是產生肥胖問題，更容易造成心血管疾病死亡的風險。畢業來到第三分局已半年的年輕警官洪郁晴說：「以後喝飲料要改成無糖了，今天的蔬福生活也提醒自己，至少一至兩天要吃蔬食。」讓年輕員警有健康養生觀念，也是朱信憲對年輕同仁的照護心意。

7日一早，安南環保站廚房就有八位志工，分工作挑菜洗菜工

作，志工周玉櫻特別調理大補湯，要讓警員補一下，但又怕燥熱，還多加高麗菜去均衡。志工楊謝美花說明：「準備的食材也先讓高以信醫師看過，再做菜色確認。」

這場熱鬧的蔬食饗宴，因有不少警察同仁攜家帶眷參與，增添了熱鬧與溫馨，志工在不影響警員執勤和工作為前提，用心配合著警察同仁及眷屬的珍貴用餐及午休時間進行。朱信憲在歡樂薩克斯風樂音中，致贈女性員警母親節賀禮，也提醒警察同仁要及時行孝，感念父母培育之恩。警察和慈濟志工有志一同，高呼：「打擊犯罪，火力全開。「蔬食愛地球，go！go！go！」圓滿今天這場「感恩祝福蔬食饗宴」。