

有緣來善化接種站 聽聽看看嚐嚐防疫心生活

吳秀玲

選文觀點——

臺南市善化靜思堂提供作為新冠疫苗施打場地，慈濟志工不僅邀請大林慈濟醫院賴俊良副院長到場分享茹素防疫的專業知識，也為現場醫護和防疫人員準備蔬食餐盒，藉由接種站的因緣大力推素。

6月起，臺南市善化靜思堂成為臺南市新冠疫苗施打場地之一，慈濟志工除了為現場醫護和防疫人員準備蔬食餐盒，也邀請大林慈濟醫院醫師到場分享茹素防疫的專業知識，向休息區民眾進行素食宣導。臺南市長黃偉哲邀約市民在疫情嚴峻期間，響應齋戒茹素做好防疫，給前來施打疫苗的民眾有著不一樣的收穫與體驗。

◎茹素是防疫關鍵 醫療專家親解惑

繼6月13日、14日，善化靜思堂第一次大型接種活動後，19日

所啟動的第二次施打，對象為臺南市政府局處的防疫第一線同仁，施打時間從早上八點至下午五點半。中午時分，大林慈濟醫院副院長賴俊良來到現場為大家提供諮詢，化解大家對於疫苗的種種問題。

賴副院長在胸腔內科服務，也是新冠肺炎疫情之中，整個醫院負擔最重的科別。他經歷了2003年SARS的抗疫工作，現在又負責大林慈院的疫情控管，所以實務經驗豐富。首先他明白指出：「一年多來，我們知道只要適當的防護，戴口罩、勤洗手、保持防疫距離、打疫苗，疫情是可以緩和下來的；這個傳染病傳染時間是三到十天，只要確實的隔離，傳染鏈就會斷掉，大家不要太過焦慮！」

賴副院長也提醒「防疫心生活」中，採取素食的好處，「根據最新的醫學報告，吃素的族群，即使得到新冠肺炎，重症的比例只有百分之三；一般葷食者感染到，會有五分之一的重症機率，引發血氧濃度下降，甚至嚴重到要轉入加護病房。所以這個時候多吃蔬食，不僅是救生靈，也是救自己！」

賴副院長關照大家，疫苗施打後三十六小時要多休息，注意身體的變化。對於現今最讓人關心的施打疫苗風險，他則是強調染疫後得到的肺栓塞，比打完疫苗後得到血栓的比例還要高更

多，所以還是鼓勵大家都來打疫苗。

「醫師好，我有個朋友之前染疫了，現在她還需要打疫苗嗎？」留觀區裡，有人藉機提出心中的疑惑。賴副院長親切又仔細地回應：「國際上是認為染疫三個月後可以打；但臺灣認為六個月後才打。現在病毒有變種的問題，染疫後也有可能再得，所以之後還是得打疫苗。」賴副院長再三強調，打了疫苗保護力不是百分之百，戴口罩、勤洗手仍然是必要的防護。

◎健康蔬食是活力來源 非素不可非推不可

這場疫苗開打也特別與蔬食結合！因為疫情，茹素齋戒解災疫的呼籲正逐漸蔓延開，慈濟香積志工配合臺南市衛生局提供蔬食餐盒，以精簡的人力，前往製作餐盒的兩間蔬食餐廳幫忙，製作出兩百多份物超所值的中式及日式餐盒。

打開餐盒，新鮮的當令蔬菜搭配豆腐、堅果、香菇，美味多樣，高纖少油的蔬食餐盒，不僅讓人眼睛為之一亮，也讓臺南奇美醫院急診部主治醫師蔡長志讚不絕口地說：「食物就是要吃新鮮！疫情期間油膩便當吃久了，真的覺得它不是健康的；而這個蔬食便當，會讓人覺得這才是每天應該吃的食物。」對於這以愛護生靈為出發的茹素，李寶玉秘書深表贊同地說：「志工做的蔬食便當，真的很不同，不僅菜色天然、多變化還注重營養。防疫

時間，我們也是盡量呼籲，衛生局有每週一天的蔬食便當推廣，同仁們也都相當支持。」期待藉由接種站的因緣，借力使力，讓茹素深植在每個人的心中，化為日常生活習慣。

在這非常時期，志工沒辦法直接跟民眾互動宣導，特別珍惜此次的好因緣，在樓上樓下各休息區，張貼推素的數據大海報；也以勸素影片結合衛生局衛教短片，在留觀區持續播放；等民眾步出留觀區時，志工更於出口處親切道別並提醒：「大家多素食，一起來為防疫加油！」

TZU CHI FOUNDATION