



時尚蔬食遠瘟疫

文／廖唯晴 攝影／范宇宏

二〇二〇年的新冠疫情警醒人們愛護地球與生靈的心，世界各地的慈濟人陸續展開勸素行動，發願齋戒茹素、戒斷口欲，祈禱災疫早日消弭。臺北慈濟醫院響應茹素，在過去的一年裡，印製素食券發給協力廠商、外籍看護人員，提供素食晚餐給員工和家人，期望人人加入蔬食環保的行列。二〇二一年初，臨床醫師身體力行投入推素行列，結合醫療科、營養科、公傳室、人文室與慈濟基金會，以實證數據說明茹素對健康的好處，印製繪有可愛插畫和食譜的書籤，發予來院大德，衛教素食對身體的助益，不僅守護健康，更為守護地球盡心力。

書籤的發想要追溯到一月份時，趙有誠院長提到：「無論癌症、心血管疾病、腎臟病或是血液疾病……都有很多科學證據證明素食對疾病的益處、對健康的好處，上人說病人在身體有病痛時，特別會聽進醫師的衛教，為了不讓病人聽過就忘記，上人建議我們嘗試將文字、圖案呈現在書籤上與病人結緣，也讓他們可以帶回去跟家人分享。」

這個概念有了雛型後，便由醫療科提供素食相關、具有實證研究的科學數據，營養科提供素食食譜和蔬食的營養價值，公傳室設計版型，人文室則邀請



臺北慈濟醫院製作可愛素食書籤發給來院大德，趙有誠院長率先推動，對民眾說明茹素的好處。



心臟血管科張恒嘉副院長說明茹素對心血管的好處。

慈濟基金會編纂處擅長繪畫插圖的凌宛琪師姊（筆名凌阿板）協助插畫，期望做出一系列美觀與實用兼備的書籤。幾

經討論和修改，最終定調為：正面以淺顯易懂的文字、實證數據說明茹素對健康的好處，配合生動可愛的插畫；背面是蔬食的特色與營養，結合素食照片，加上食譜的 QR CODE，讓民眾在認識食材的同時，也能嘗試製作美味料理。

胃腸肝膽科的診間裡，趙院長將書籤發給一位七十七歲的女士，笑著對她說：「您現在初一十五都吃素，已經很棒了，之後可以擴大到天天茹素，身體就會更棒，這個書籤送給您，可以跟家裡的年輕人分享。」她笑著接過書籤，連聲說好。

各科醫師也主動將書籤發給看診病人。四十五歲的楊先生茹素這十幾年固定回診，跟著趙院長，已經很少用葷食，他認為吃素不僅精神好，也能減少身體負擔，拿到書籤的他開心說道：「大家對怎麼做素菜是一知半解，這上面的食譜很棒，我回去會跟家人分享。」年過八十的王女士則笑說自己現在牙口不好，早已不吃肉了，但會將書籤帶給媳婦，讓家人知道素食的好。

目前書籤已經印有大腸癌、心血管疾病、腎臟病三種，預計繼續印製白內障、糖尿病、認知功能障礙、血膽固醇、血癌、乳癌、攝護腺癌等疾患的茹素優點，臺北慈濟醫院推廣素食不遺餘力，二〇二一年新的開始，希望透過精美書籤，從門診做起，未來推廣至所有臨床單位，做「時尚食素」的先鋒，讓來院大德更健康，引領更多人認識素食之美。



書籤正面以淺顯易懂的文字說明茹素的好處；背面是蔬食的特色與營養，加上素食食譜的 QR CODE，讓民眾能嘗試製作美味料理。



腎臟內科彭清秀醫師對病人分享，正確的素食有助於減輕腎臟負擔。