



玉里

八月二十五日

吃「真」「好」食物 拒絕加工食品

八月二十五日，玉里慈濟醫院劉育汝營養師來到富里鄉天主堂，以「吃真好食物，打敗癌魔王」為主題，與長者交流如何分辨天然食物與加工食品。

「你知道吃進去身體裡面的，是食物還是食品呢？」劉育汝營養師指出，果汁汽水、奶茶，大家都喜歡，但裡面真的有果汁？真的有牛奶？其成分通常都是糖、壞油、化學加工添加物，「而癌魔王也最愛加工食品，

吃愈多癌魔王愈愛你，就愈容易生病喔！」

而對身體最好的，就屬蔬果類，劉育汝營養師將膳食纖維比喻成盾牌、植化素為寶劍，兩者加在一起能增加健康守護力。劉育汝邀請長者動動身體，選出在簡報圖片中的天然食物，活潑的講解方式，讓長者反應熱烈，都很認真聆聽，所以每一題都答對！

現代人喜愛精緻食品，但吃多了會成為身體的負擔得不償失，選對食物吃對方法很重要。飲食上要特別注意「三少」：少油少鹽少糖；日常生活要「三多」：多吃多喝水多動。劉育汝營養師叮嚀，要吃「真」「好」食物，真天然、好健康，對身體才有幫助。（文、攝影／張汶毓）

劉育汝營養師來到富里鄉為長者衛教，建議多吃天然蔬果。



八月二十七日

吉祥月祈福會 宣導正念茹素行善

農曆七月是佛教的歡喜、吉祥、孝親月，也是眾生報恩月。二十七日上午，在靜思精舍法師德深師父、德泰師父的帶領下，玉里慈濟醫院李晉三醫師與護理、醫技、行政同仁以及社區民眾，共同在玉里靜思堂虔誠祈福。

德深師父分享目犍連尊者救母故事，叮嚀大家對父母孝順、心存善念擁有正信正見最重要，時時是好時、日日是好日，平安度過每一天；德泰師父也叮嚀，了解吉祥七月的意義，邀請大家茹素跟環保。

社區師兄師姊透過手語表演短劇「轉迷為悟」，演繹在普渡時殺生焚燒大量紙錢的迷信，上人說，善門鬼門都在我們自己的心中，不好的習氣造就惡果，不要起了迷信亂了方向。

今年的祈福會在社區志工用心策劃下，邀請與會者圍成一個圓進行溫馨座談。

社區志工透過手語表演短劇「轉迷為悟」，演繹在普渡時殺生焚燒大量紙錢的迷信。

玉里慈院開刀房副護理長葉雲鑑分享，自己二十多年前從高雄回家鄉工作，原本有菸酒嗜好的他，在進入醫院接觸到慈濟人文後，改掉不好的習氣。由於在傳統家庭長大，每逢年節拜拜都會稍微鋪陳，現在了解心誠則靈，簡單拜拜也一樣，與家人討論從減量開始做。

復健科潘勇瑞物理治療師分享，上人常說要愛護地球，大家要一起努力留給下一代乾淨又健康的地球。透過祈福會，用正向、環保的方式來度過農曆七月，自己已經維持早餐僅吃麥片的習慣一段時間了，午餐吃醫院素食，茹素環保並不難，可以慢慢從本身做起。

透過手語表演、短劇演繹，提倡茹素護生、環保救地球，宣導正信、正念的思惟，期望人人理解吉祥月的意義。

（文、攝影／張汶毓）

