



# 健康促進綠大林 非素不可齊推動

Health-Promoting & Vegan-Diet-  
Promoting Dalin Tzu Chi Hospital

◆ 文 | 林名男 大林慈濟醫院副院長

「投資我們的星球 (Invest in our Planet)」是今年世界地球日的主題，但我們準備好了嗎？新冠肺炎肆虐全球兩年，疫情仍揮之不去。證嚴上人憂極難言，指出這波疫情是上天給人類的大哉教育，人類應該要深自省思，向天求懺悔，向地道感恩，除了以愛以善弭災難，更要虔誠戒慎、齋戒茹素，而且非素不可。

日益嚴峻的氣候變遷會讓病人更多，而醫院又是一個非常耗能、會產生很多廢氣的執業環境，大林慈濟醫院自啟業至今，不斷落實成為健康促進的綠色醫院，尤其在節能減碳減廢及推動素食的行動展現。

大林慈濟醫院全力推動環保，落實資源回收、垃圾分類、自備環保餐具、減少一次性餐具使用，陸續獲得企業環保獎等相肯定；2019年推動停止使用塑膠吸管，成為首家主動推動停止使用塑膠吸管的醫院。在環境減廢方面，使用電子病歷，以 e-Hospital 系統減少紙張的使用；在病房設置分類詳盡的資源回收桶，方便同仁及病人、家屬進行資源回收；醫院建築為綠建築，利用自然採光，以植物美化環境及降溫；設置能源監測系統，即時監測醫院能源耗用狀況，得以隨時調整能源使用狀況。

為因應國際淨零趨勢，達成 2050 年淨零排放目標，去年（2021）更召同仁加入「綠色生活 21 天」計畫，透過每天珍惜用水、隨手關燈、不搭電梯、使用環保餐具等可簡單執行的綠色行動，共減碳 10,913 公斤，約 900 棵樹一年吸收二氧化碳的量。自我檢視一番，大林慈院是亞洲目前八家參加 2050 淨零碳排的醫院之一，持續性盤查碳排放，並提出計畫、做法，希望真的能達到減少對環境的衝擊，希望成為臺灣醫院的標竿，達到對環境減少衝擊、2050 淨零碳排的目標。其實，大家有心就不難，如選擇對環境友善的品牌、更節能的家電、在地蔬果、食物，低碳通勤。

素食也是減碳的最佳方式之一。在推動素食方面，全院自啟業至今全面提供素食，並不定期舉辦推素活動。不論是在美國或歐洲，都有探索飲食型態對健康與疾病影響的大型研究，已有非常多的證據證實蔬食對健康的益處。盡量以植物性、全食物的飲食，就是對健康最有幫助的型式。大林慈濟醫院在醫療志業林俊龍執行長擔任院長期間即開始進行本土的研究，至今已經累積十三篇的相關研究，證實蔬食對健康的好處，包括可減少糖尿病百分之三十到五十，減少白內障，有症狀的膽結石、痛風，泌尿道感染、中風，甚至在心理上的憂鬱症、失智等。

不只是臺灣，在新加坡享有綠色醫院盛名的邱德拔醫院原來並沒有推動素食，而是來大林慈院參觀後收穫良多，回國後就開始在院內推動週一無肉日。甚至在新蓋的大樓頂上設置如同大林慈院大愛農場的屋頂農場。

大林慈院也積極參與和辦理國際性研討會，以 2017 年第四屆亞洲綠色醫院國際研討會為例，大會提供全蔬食餐點，除了健康與環保之外，與會四百多人都覺得非常好吃，成功地在國際會議上推廣蔬食。當第五屆大會在新加坡舉辦時，也延續我們的方式提供全蔬食的午餐餐點，逐漸形成一種傳統，在 2021 年世界氣候高峰會期間，世界衛生組織主辦的研討會也全程供應素食，如何減少飲食對環境的衝擊，愈來愈受到重視。

氣候變遷愈來愈嚴重，日益嚴重的狀況對健康也造成威脅。去年國際發生五十年最大的乾旱，全球氣溫愈來愈高、來自於動物的傳染性疾病的蔓延，從 1972 年起，所謂的新興傳染病像是瘧疾或是登革熱等屬於再發的傳染病，其實都和氣候變遷有關。而素食，就是減緩氣候變遷最快速有效的方法之一。

素食既能減緩氣候變遷、為地球降溫、減少天災的發生，又能有助於人們維持身體健康，自然「非素不可」！

如何讓病人更健康？如果醫護人員都了解素食對身體健康的好處，對病人照顧也會帶來更大的幫助。其實，不只在臺灣，健康照護者在營養方面的訓練相對的缺乏。護理同仁是醫院中人數最多的一群，也最貼近病人，如果能合力推廣蔬食，一定能提升蔬食對健康與環境好處的認知，讓病人與環境都能健康。

大林慈濟醫院護理部很用心推廣蔬食，曾辦理各護理站準備一道菜的活動，大家用心就能讓蔬食更好吃。了解以後，就是要行動，有一個活動讓大家去體會，接下來要付諸行動，讓病人與家屬也非素不可，增加健康也對環境保護做出貢獻。

啟發愛心，珍惜物命，恭敬一切眾生的存在。證嚴上人說：「內心虔誠，培養的第一步，就是將齋戒觀念帶入人人心中。」行動永遠比說來得有力量，期盼護理同仁這股強大的力量，藉由了解而後投入，讓人人享受蔬食更健康。☺