



素食搭配多種運動，甚至散步，是黃淑燕保持健康的法門。

茹素與運動 珍惜護理路

Vegetarian and Exercise

■ 文 / 黃淑燕 大林慈濟醫院門診副護理長

一路走來，很慶幸自己從事於護理工作，護理的專業知識讓我知道如何妥善的照顧自己與病患，素食與運動是我維持健康的不二法門。

參加院方舉辦的游泳社，讓我克服對水的深度恐懼，有氧舞蹈社團、門診的乒乓球社，運動後的汗水淋漓，是說不盡的爽快。晚餐後，戴上MP4，悠閒的從家中出發，快步散步走向嘉義火車站，再折回嘉義中山公園，轉而回到家中，每日四十分鐘的行程，除了運動，也是自己沉澱整理思緒的時光。

至於茹素的因緣則是在十七年前，是宗教的啓發、也是家庭因素，剛開始的初發心只是一點點的善念與堅持，所以在求學階段及在他院工作時，學習自己帶便當；參加親朋好友的聚會時，大夥兒也能抱持著尊重的態度，選擇含有素食

餐點的餐廳，讓我能共同參與；與好友一起旅遊時，偶而大家也能一起共享素食的清香，因此並不覺得吃素會造成自己生活上很大的困擾。而正確觀念的素食，也打破旁人對於素食不營養的迷思。

後來來到大林慈院工作，院方以健康醫院為前題，提供員工素食與休閒運動等社團和設備，如今的我更是如魚得水，自在的很！完全不用擔心素食會造成生活中的不便。

靜思語：「人人都怕死、怕痛苦，難道其他生靈不怕？所以我們要愛護生靈，尊重生命。」茹素讓我學習慈悲心的流露，知道尊重生命的重要性。

護理，是一項充滿耐心與愛心的工作，需要放下身段，體貼病患，茹素讓我心靈變得柔軟，對生命更加珍惜，我想，我會繼續持續下去：茹素、運動與護理！