





## 慈濟護理人員對於素食的理解及經驗

About the Cognition and Experiences of Vegetarian Diet of Nurses in Tzu Chi Hospitals



## ■ 文 | 林詩淳 大林慈濟醫院護理部督導

近幾年來新聞報導不少歐美名人為了身體健康或減碳救地球而掀起一陣陣素食風，今年七月金球獎頒獎典禮的晚宴，也請一千多位影星享用植物性飲食的餐點，表達全球藝人關注地球暖化，以素食挺環保的行動。

慈濟醫療志業體從 1986 年花蓮慈濟醫院啟業開始，到後續總共七家慈濟醫院、一家診所，至今都是提供素食飲食，也對病人及家屬宣導在院內的素食飲食，設在醫院的便利商店、餐廳及咖啡廳也都只提供素食。所以，本期由大林慈濟醫院護理部主導的封面故事，想藉此了解護理人員對於素食飲食的認知與經驗，進而作為日後素食與健康管理相關活動的參考。

本期電子問卷發送給所有慈濟醫院護理人員，共回收 1,128 份有效問卷。

### 不殺生的慈悲感， 蔬食有助情緒穩定

本文中的「素食」，定義包括：純素、蛋奶素、植物五辛素。全世界 79 億人口中約 3.75 億人素食，比例不到 5%；素食比例最高的是印度，約 31%；臺灣的素食比例是全世界第二高，根據不同資料出處約 10-13% 之間，素食人口數約 300-330 萬。

那麼慈濟護理人員的素食比例呢？問卷結果是 11.7%，其中有 1.2% 是胎裡素。大致跟整個臺灣的素食比例相當；如果把年齡層主要介於 20-60 歲列入

考量，慈濟護理人員的素食比例或許較全臺灣相同年齡層略高，當然這只是推測。

針對茹素的護理人員（樣本數 132 人），詢問大家吃素以後的生理或心理變化，比例最高的是「減少殺生，覺得自己變得比較慈悲一點」43.9%，其次是「情緒較穩定」34.8%，接下來為「皮膚變得較有光澤」及「改善慢性病的數據值，如：膽固醇、低密度脂蛋白、尿酸、血糖、血壓等」同樣為 24.2%。也有人覺得有助於體重控制、精神狀態變好。

但也有少數人吃素後有不好的現象，如：短時間內變胖、體力變差、一下變太瘦等。所以，改變飲食習慣，也要有正確的營養概念，保持均衡，才能讓素食發揮促進健康的效果。

訪問了幾位大林慈院的護理同仁，小慈說她吃素兩年了，「臨床工作壓力太大，輪三班日夜顛倒，我就會用吃來紓壓，點熱量很高的速食品來補償、犒賞辛苦的自己，很常吃宵夜，結果體重急速上升，身材已經『走山』，感覺呼吸都變成負擔，再下去不是辦法，所以我就換成蔬食飲食，加上運動，幾個月下來體重就降了 5 公斤，身體變輕盈，心情也感覺很清爽！」

但是也有護理師跟我說，她本來因為醫院推素而決定入境隨俗而吃素，可是主要以大豆食品為蛋白質來源，她說：「對我來說，豆味太重！實在是吃不習

慣。」過了一段時間，就沒辦法再繼續素食飲食了。

### 維護動物生命權， 減碳又健康的飲食方式

接著請問所有慈濟護理人員對於蔬食飲食的理解，超過 50% 的依序為「減少碳足跡」68.8%、「不殺生，維護動物的生命權」65.9%、「正確均衡的蔬食有益整體身體健康」58.3%；其次是

「避免極端氣候以減少天然災害發生」44.9%、「降低中風及心血管疾病風險」37.0%、「降低中風及心血管之外其他慢性病的風險」34.3%；降低罹癌風險、減少肥胖的比例只有不到三成。

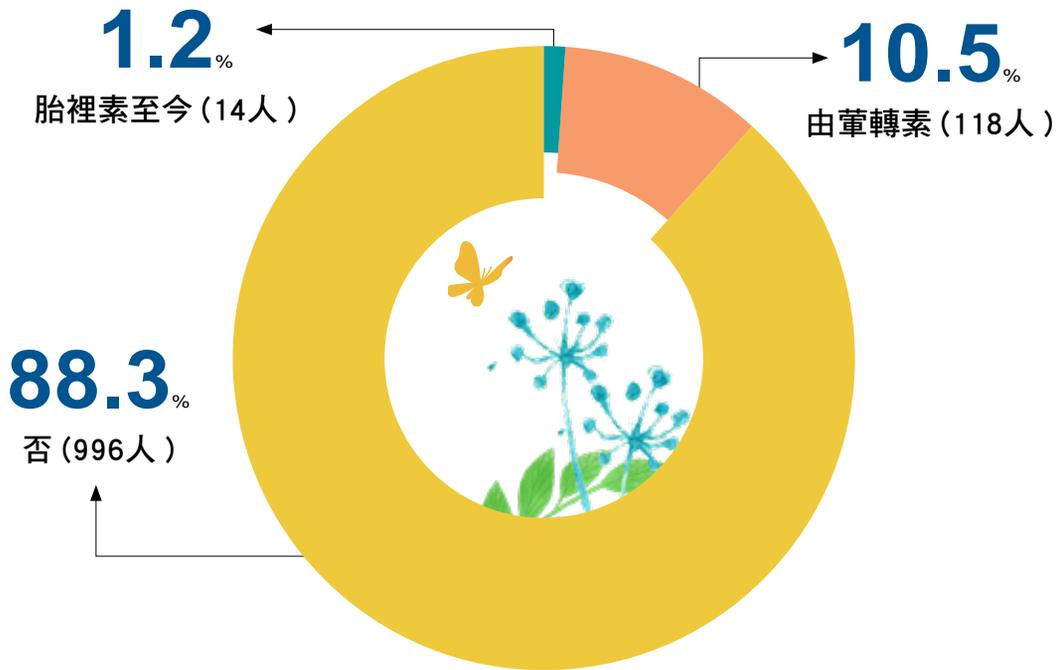
雖然護理人員選擇理解素食優點的第一項是減少碳足跡，但相對於慈濟基金會及慈濟醫療志業各醫院多年來不遺餘力的推動環保減碳節能與素食的理念與行動，不到七成的比例，其實是有點

### 問卷基本資料統計

性別	人數	%
女	1,054	93.4
男	74	6.6
總計	1,128	100.0
年齡	人數	%
≤20歲	5	0.4
21-25歲	297	26.3
26-30歲	234	20.7
31-35歲	145	12.9
36-40歲	127	11.3
41歲以上	320	28.4
總計	1,128	100.0
職務別	人數	%
護理師／士	865	76.7
副護理長	32	2.8
護理長	61	5.4
督導及以上	19	1.7
個管師(功能小組)	50	4.4
專科護理師 (含資深護理師)	101	9.0
總計	1,128	100.0

目前醫院服務年資	人數	%
≤1年	142	12.6
1.1~2年	107	9.5
2.1~3年	105	9.3
3.1~5年	172	15.2
5年以上	602	53.4
總計	1,128	100.0
工作科別屬性	人數	%
內科	189	16.8
外科	159	14.1
小兒	36	3.2
婦產	49	4.3
急重症	199	17.6
功能小組	18	1.6
血液透析室	47	4.2
手術室	78	6.9
門診	200	17.7
心蓮	28	2.5
行政	21	1.9
精神科	36	3.2
其他	68	6.0
總計	1,128	100.0

# 1) 您認定自己是素(蔬)食者? (N = 1,128, 單選)



低，預期至少會有八成的選擇比例。目前推論是年資較淺的護理師忙著在臨床立足，可能對於臨床以外的資訊尚未吸收了解。幸好對於素食有助於降低疾病風險的認知，也逐漸形成。

近年來因應氣候變遷及地球暖化的減碳節能及素(蔬)食有益健康的實證日增，國際組織紛紛推動蔬食或植物性飲食。許多研究證實，已建議大量攝入植物性食物，如水果、蔬菜、全穀物、堅果和豆類來預防心血管疾病、癌症及第2型糖尿病等慢性疾病的風險，其中實證數據也提到植物性食物對於預防慢性疾病的膳食飲食最佳攝取量多寡也有建議，包含水果和蔬菜攝入量約為 800 克

／天、全穀物為 225 克／天，及堅果 15-20 克／天。另外，文中也提到這些飲食與流行病學的研究的結果一致，例如：增加水果和蔬菜的攝入量可以降低患冠狀動脈疾病和中風的風險；全穀物與降低患冠狀動脈疾病和第2型糖尿病的風險有關；大量攝入堅果與降低患冠狀動脈疾病的風險有關；大量攝入水果和蔬菜可降低患多種癌症的風險。言而總之，素(蔬)食飲食對健康有著舉足輕重的關係。

## 40% 彈性素食，多吃蔬果促健康

雖然全部只有一成多的護理人員素食，我們請問所有護理人員的生活經

## 2) 您吃素(蔬)食後，自覺的生理或心理的變化？(N = 132, 複選)

減少殺生，覺得自己變得比較慈悲一點 43.9%



情緒較穩定 34.8%



皮膚變好有光澤，如：痘痘變少 24.2%



改善慢性病的數據值：如膽固醇、低密度脂蛋白、尿酸、血糖、血壓...24.2%



容易有飽足感、好消化，有助於體重控制 15.9%



改善失眠問題，精神狀態變好 10.6%



短時間內變胖 7.6%



體力變差、頭暈 6.8%



短時間內變得太瘦 3.0%



其他 11.4%



### 3) 您理解蔬食飲食有哪些好處？( N = 1,128 , 複選 )

減少碳足跡 **68.8%**

不殺生，維護動物的生命權 **65.9%**

正確均衡的蔬食有益整體身體健康 **58.3%**

避免極端氣候以減少天然災害發生 **44.9%**

降低中風及心血管疾病風險 **37.0%**

降低中風及心血管之外其他慢性病的風險 **34.3%**

降低罹癌風險 **28.9%**

減少肥胖 **25.9%**

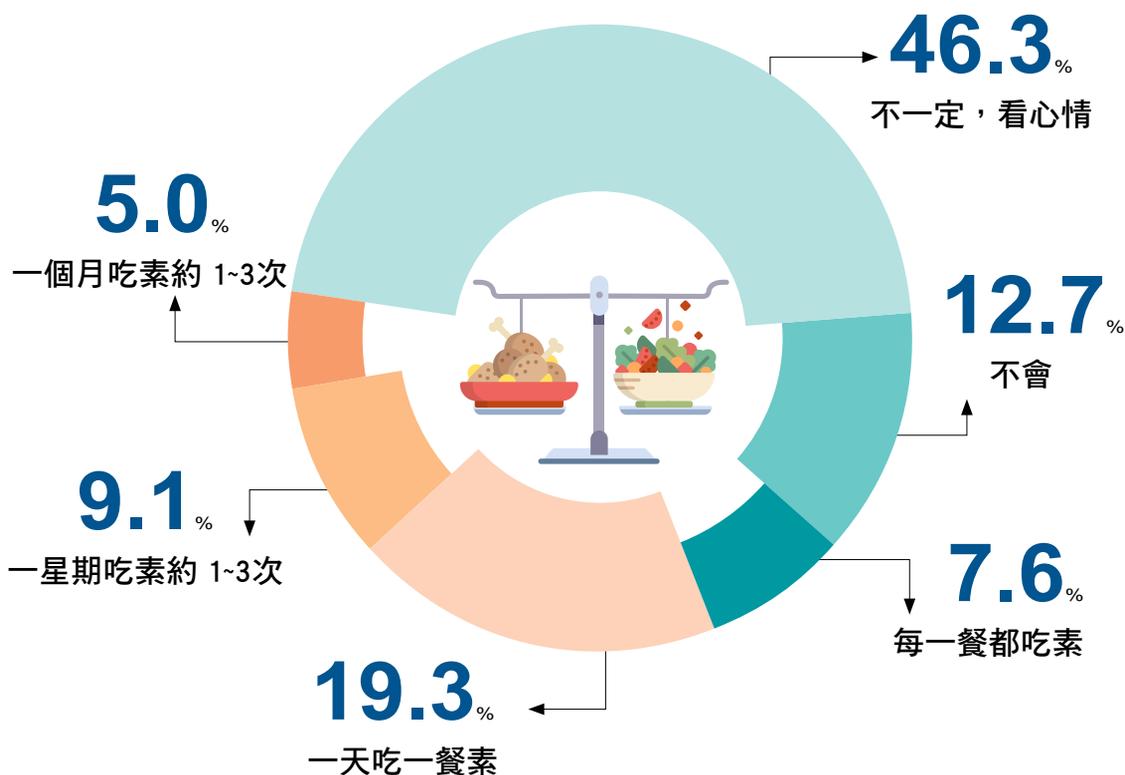
身體耐力變好 **14.3%**

確診 COVID-19時  
轉為中重症的比率降低 **10.9%**

其他 **1.0%**



## 4) 根據您的經驗，去餐廳外食或點外送時，會選擇蔬食的比例？ ( N = 1,128，單選 )



驗，去餐廳外食或點外送時會選擇蔬食的比例。把每餐、每天一餐、每週、每月願意素食的比例加總，有 41.0% 的護理人員願意接觸素食，另有 46.3% 同仁選擇「不一定，看心情」，只有 12.7% 很篤定的說不會選素食。

《天下雜誌》在 2020 年開年的一篇文章說「為了你的健康，今年最該做的事，就是多吃蔬食」，文中也提及一個飲食名詞「彈性素食」(Flexitarian Diet)，就是彈性 (Flexible) 和素食 (Vegetarian) 的組合字，原則上就是為了

健康而多吃蔬果少吃肉的飲食方式。另有媒體報導 2020 年統計彈性素食的人口占全球 42%。比較起來，慈濟護理人員的彈性素食比例又較全球更高了，因為只要不排斥素食，就有機會！

護理同仁因為臨床工作繁忙，往往上班中途用餐時間也是簡單方便處理，大多會到員工餐廳打餐，下班後不是自己煮就是到外面用餐，但可能在醫院推廣素食飲食及長期在素食飲食環境風氣渲染之下，以往不會想到點菜素 (蔬) 食飲食習慣，也會列入選擇考量。

## 5) 醫院舉辦那些推廣素(蔬)食的活動，您會覺得很有吸引力想去參加？ (N = 1,128，複選)

慈懿日聚會，由懿德爸媽準備素(蔬)食餐點 **63.3%**

蔬食減重保證班，找回健康、重塑窈窕體態 **27.5%**

健康挑戰 21天植物素活動，  
由營養師設計菜單提供的餐盒 **22.3%**

請知名大廚來院區開課，  
教大家如何製作簡單好吃的素(蔬)食餐點 **21.9%**

醫院舉辦素(蔬)食料理比賽，  
可以展現下廚功力 **8.0%**

其他 **6.8%**



其實，近年來人們開始注重健康及養生風氣，素(蔬)食飲食也深受愈來愈多人喜愛及選擇考量之一，坊間餐廳開始供應多種蔬食菜單提供顧客選擇，素食不再是單一口感菜色，或是以多鹽多油、加工食品烹煮，為迎合及吸引更多

顧客，業者開始逐漸開發既健康又好吃美味的素食飲食，許多便利商店、餐廳也投入素食餐點的開發。在疫情期間，不少人也學習在家用 YOUTUBE 或其他網路平臺學習在家烹煮米其林美食般的素(蔬)食飲食。

## 懿德日的佳肴好評， 減重塑身也有吸引力

從問卷結果得知，護理人員仍普遍可以接受素（蔬）食飲食，那麼，醫院舉辦哪些推廣素（蔬）活動，會覺得很有吸引力去參加呢？

回答第一順位是「慈懿日聚會，由懿德爸媽準備素（蔬）食餐點」63.3%，接下來是「蔬食減重保證班，找回健康、重塑窈窕體態」27.5%，第三高比例是「健康挑戰 21 天植物素活動，由營養師設計菜單提供的餐盒」22.3%，緊跟著是「請知名大廚來院區開課，教大家如何製作簡單好吃的素（蔬）食餐點」21.9%。顯然慈懿日聚會除了有懿德爸媽關心之外，可口佳餚美食的素（蔬）食料理也深得護理人員喜愛。

至於要同仁自己下廚展功力的活動，比例就較低，或許大家都比較想吃現成的美食，不想再花力氣自己做菜了。

### 勸素推素，多元菜色美食力

由於新冠肺炎肆虐全球已超過兩年，疫情仍揮之不去，證嚴上人提醒我們茹素是防疫最佳法則，大林慈濟醫院也積極推素勸素。醫院提供經由營養師設計既營養又健康美味的素（蔬）食料理，例如：為了順應市場上多元化飲食型態，營養師會設計素食韓式部隊鍋、焗烤義大利麵、焗烤彩椒佐白醬披薩、素食鹽酥雞等等菜色。每次院內公告菜單，就讓人食指大動，同仁會討論今天要不要去打餐，而當天的員工餐廳就會大排長

龍，看到當天廚房阿姨就忙進忙出，這就是素（蔬）食的魅力所在。

當然不是每天都都有這種特餐福利。同仁表示若看到頻繁出現的湯湯水水的菜色，就興致缺缺，會放棄打餐，改訂外食。所以素（蔬）食飲食如何作的迎合同仁的喜愛，真正考驗著我們的營養師。

「健康挑戰 21 天植物素活動」是慈濟醫院與社區志工共同推廣的活動，有參加的護理同仁回饋，既能成功減重，代謝項目的檢驗值也下降至正常值，感覺自己身心健康，能量加分。正因為這樣的活動讓同仁在活動結束後繼續保持茹素飲食習慣，也會分享給周遭的家人及同事朋友，勸導茹素飲食，並推廣茹素的優點，做到身體力行，除了幫助自己之外也讓地球淨化一下。總之，可以先從多蔬食、減少葷食開始，慢慢進展到一週 3、4 天或一天一餐素（蔬）食，讓我們一起健康茹素吧！

### 參考文獻

- Aune, D. (2019). Plant foods, antioxidant biomarkers, and the risk of cardiovascular disease, cancer, and mortality: a review of the evidence. *Advances in Nutrition*, 1, 10(Suppl\_4):S404-S421.  
<https://doi.org/10.1093/advances/nmz042>  
<https://www.cw.com.tw/article/5098707>  
<https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12116/5829904>  
<https://www.foodnext.net/news/industry/paper/5593576776>

[No. 1]

# 茹素成如常

## Vegetarian Diet Becomes My Daily Routine

■ 文 | 陳秋月 大林慈濟醫院護理部獨立科組專科護理師

因緣？發願與菩薩的條件交換？記得，2005 年來到大林慈濟醫院上班，就在試用期將近期滿，母親的一場病住院治療，讓我請了長假陪伴照顧；那段時間其實是很難熬的，因為要等待檢查結果，當時就在病床旁與媽媽話家常，我跟她：「如果報告出來不用化療，那我們初一十五茹素還願好不好？」她欣然答應了。神奇的是，隔天醫師查房就告訴我們不需後續治療，可以出院的好消息。當時無知的認為原來發願茹素可以讓我心想事成？當然我也乖乖地堅守與菩薩的約定。臨床輪班生活，尤其是大夜班更需要消夜來補充能量及滿足心靈，夥伴們會備好有些葷的豐富美食一起度過漫長的夜班，奇怪的是，每每享受美食後，就會晨吐，清腸回歸大地。2011 年我選定了宗教信仰，也開始了早齋生活，自此那些「晨吐」不再出現。

2018 年回到靜思精舍出坡，結束後回到大林慈院不久，因緣俱足開始參加職志培訓慈濟委員。記得圓緣回到花蓮皈依的時候，那堂課的主講師父問：「大家吃素了嗎？吃素的站起來。」當時恨不得有個哆啦 A 夢任意門讓自己消失以化解尷尬；懺悔的是，回來之後一樣葷食飲食，當然是多素少葷了。在我受證慈濟委員那一年，或許與上人很深的法髓緣，也感恩我的護理主管成就讓我每年殊勝因緣參與歲末隨師，每當接近上人的時候，不是因為我付出不夠多而愧疚，而是因為沒有茹素內心產生罪惡感。

臺灣在 2020 年新冠肺炎病毒肆虐，疫情大爆發，嚴重影響人們的生活，證嚴上人聲聲呼籲大哉教育，齋戒護生，才能消弭疫情，那個時候，自己不斷懺悔，沒有當一個聽話的弟子，捫心自問：「茹素是有多艱難？不也是滿足自己的口欲？眾生皆有靈性，要跟多少眾生結惡？肚子變成動物墳場？」說也奇怪，這段期間只要到市場逛逛，經過肉攤魚攤，我都會繞遠路，因為血腥造成噁心感而不舒服，當開車遇到載雞載豬的貨車也常常聽到他們發出的哀號聲，內心會有很多糾結，腦袋出現宰殺畫面，對牠們起了憐憫心；正因此開始我的蔬食「心」生活。記得三級警戒時期，人文室貼心的發起訂餐活動，只要手指動一動就有視味覺都美味、銅板價的午晚餐餐盒，想著服務單位同仁，減少外出購買染疫的風險，也可以推素，只要是一個人一餐少肉多素也可以多少存一點點善業。



攝影 | 簡啟峰

蔬食人生也會考驗自己毅力，影響著社交朋友圈。每每回高雄，姊妹們不免相見歡，但是該如何勸素或讓每場聚會都是歡樂的氣氛，於是我會自告奮勇找餐廳，當然不外乎就是鎖定蔬食餐廳，雖然他們會被「素食」給框住想法而產生不好吃或不美味的刻板印象，可是呢，當聚餐結束，總是會稱讚素食也可以料理得那麼特別與美味。慢慢的，周遭親朋好友都知道我的素食新人生，往後不管與朋友或同事聚餐，似乎也不受影響，連到護研所上課的日子，也有同學茹素，甚至會幫我準備午餐，這不也是一種幸福！

不曾去想過茹素之後有什麼變化，體重也沒有減輕。改變的是別人口中的我，他們常說：「妳變得跟以前不一樣了！好像比較不會去鑽牛角尖、說話態度不同了……」這些都不是我能自我察覺的。甚至，身心科病人慢條斯理的說出他的心聲：「妳以前好機車，現在不會了，差很多。」他的話讓我驚訝，還反覆問他我到底有什麼改變。原來平常不是只有我們專業觀察病人的病情變化，病人也正在觀察我們細微的改變。這個病人簡單的幾句話，藏放在心底深處，做為自己的小提醒。

忘了曾幾何時偶遇護理部廖慧燕副主任，因與她的宗教信仰契合，也因此碰到面會多寒暄，她曾跟我說：「吃素不難，吃吧！」當時只想應付她而回應：「我知道會有這一天……」原來這一天早在兩年前的某一天悄悄到來，現在已經變成如常。

[No.2]

# 全家素素平安

## The Healthy Vegetarian Diet for My Whole Family

■ 文、圖 | 陳麗玉 大林慈濟醫院 5A 病房護理長

當初覺得吃素有益身體健康而改變飲食習慣，不知不覺自己已經茹素 25 年。所謂：「思想改變行動，行動改變習慣。」吃素就是這麼簡單的想法與行動，只要你願意。之前吃肉時常因腹瀉、腸胃炎就醫，尤其節慶時節，滿桌肉肴吃下肚時，就是我身體的災難時刻。自從吃素後，25 年來不曾再因腸胃炎就醫。

我有兩個女兒，在最需要注意營養的懷孕及坐月子期間，也沒有營養不足的情況。孕期產檢，寶寶發育正常，出生後也很健康；哺餵母乳時，奶量充沛。回到職場上班後，在家庭及工作兩邊忙碌，精神體力不輸別人。健康檢查結果，抽血檢查血液膽固醇、三酸甘油脂的數值都沒有異常。素食飲食對於我的身體沒有負擔，只有益處，是我常保健康的好方法。



但因為自己是成年以後才選擇素食，不是從小吃素，所以當了媽媽之後，我也不願意勉強小孩，只是在家當然都是跟著我吃素。

當女兒上幼稚園後，想說要配合團體生活，並未跟老師提起小孩吃素，直到女兒常常出現皮膚癢、嘔吐、腹痛情形，就醫檢查找不出病因，我才跟老師溝通，請學校為女兒準備素食，之後女兒身體不適的情形都通通消失了。

女兒在幼稚園改吃素食後，才開始分享她很討厭吃肉，尤其蝦子、海鮮味道很難聞，每次都要趁老師不注意，將肉偷偷包在衛生紙中丟棄，如果是煮稀飯、或絞肉就很難挑，不小心被老師發現，還會被罵不可以挑食，只能勉強吃。腦



中突然想起老師曾經告知我的玩笑話：「妳小孩不吃肉，跟她說吃肉很營養不可以挑食，她竟然說『吃肉，蚊子最喜歡來叮。』」當下我只回應老師，認為是女兒的童言童語，她哪懂什麼。現在回頭一想，孩子其實是懂的。原本希望孩子好好融入團體生活，不想決定她們的飲食，卻因為沒有堅持對的事情，反而讓孩子受苦。

學校同學、老師常好奇問女兒為什麼要吃素，肉很好吃，聞到肉的味道會想要吃嗎？女兒總是很堅定回答「不會想吃。吃素環保、愛動物、救地球。」還跟同學分享少吃肉可以救地球。老師也很貼心，請全班吃美食，會為她特別準備素食，同學有時還很羨慕她豐盛的素食營養午餐。

我們全家人吃素，進而影響到親友也跟進學習，現在節慶家庭聚會改為準備素食佳餚，一家人和樂融融相聚。

如何正確選擇素食飲食，讓身體更健康，首先就是要認識身體對於營養的需求，了解身體，感受到健康素食對於身體帶來的療癒力量。能聰明選擇素食，培養健康吃素的智慧，身體力行，健康吃素就是這麼簡單。

目前疫情籠罩全球，揮之不去，人皆憂懼，上人也教導我們「非素不可」，很需要人人發揮出完整的愛，菩薩的愛，愛護眾生，持戒茹素，消弭災難。

[No.3]

# 討海人家的素食路

The Not-So-Easy Way of Being Vegetarian  
for an Aquaculture Family

■ 文 | 林妙秋 大林慈濟醫院 社區健康照護室副護理長 攝影 | 程裕藍

我來自一個靠養殖業謀生的家庭，所謂靠山吃山，靠海吃海，所以國中以前家裡餐桌上常見的就是魚、蝦或螃蟹烹煮的海鮮，在我們漁村，這些食物都是最常見的。國中開始離家過著住宿生活，功課壓力大時，尤其到月考時段，就常常拉肚子，現在回想起來應該是腸躁症。我一肚子痛，爸媽就得要開著一個小時的路程到學校來接我去看醫生，看完再送我回學校宿舍。國中三年級那一年，班級導師生病，因為我家裡信仰一貫教，從有印象以來父親就茹素，父親常說素食可以讓自己不跟眾生結惡緣，也可為自己積福，十五歲左右的我，決定用素食來幫生病的導師祈福。住宿沒有提供素食餐，我從不吃肉或海鮮的鍋邊素開始，結果常腹瀉的問題不藥而癒。



就讀長庚護專期間仍持續鍋邊素，專科五年同學中只有我一人素食，雖然沒辦法跟大多數的同學一起去吃他們所謂的好料（麥當勞或烤肉）等做消遣連絡感情，但同學間的感情還是很好。畢業後考二技，當時的分數可以選臺中或是慈濟，考慮了自己素食的方便性及花蓮的好山水風景的驅使下，選擇到花蓮慈濟技術學院就讀。因為學校提供素食，再加上有懿德爸媽的愛心餐，開心的度過了二年。二技即將畢業，覺得自己也該回家鄉，離家近一點了，所以學校推徵優先選擇大林慈濟醫院。

在大林慈濟醫院工作已達 18 年，從未婚到二個孩子的媽，與先生也是因為素食結識，從慈濟的醫療志業延續到成為慈濟家庭。

有的人會說素食對孕婦好嗎？胎兒會不會營養不足？因為婆家也是素食家庭，在我懷孕期間對於食物準備上沒有特別補充，多是採較天然的食物，奶、蛋、五穀及水果。兩個孩子出生，一個 3,330 公克，另一個 3,650 公克，出生時都頭好壯壯，皮膚也好，孩子也很好帶，簡直是報恩來的，這些可能都是素食帶來的好處吧。

我非常認同上人的理念，蔬食救眾生，不要為了滿足自己的口腹之欲讓那些有生命的動物成為我們的盤中飧。

而不肖商人為了讓家畜、家禽類能快速成長，可能過度使用生長荷爾蒙、抗生素等等，導致食用肉品的孩子性早熟，甚至提早文明病上身，這些都是我們需要關注的問題。

茹素近二十年，覺得只要吃得飽，且攝取該有的營養素；五穀根莖類：醣類、奶蛋豆腐：供給蛋白質及維生素、礦物質、油脂、蔬菜：提供維生素、礦物質，以及喝足夠量的水。此外，即使素食，也不能吃太多加工食品、加太多調味料，雖然增加口感，但也相對增加身體的負擔，長期下來，慢性病、三高及肥胖也可能隨之而來。

在現今生活緊湊、普遍壓力大的社會裡，簡單的幸福更難得；素食生活，可以擁有簡單的幸福，又常保健康。☺

