

# 靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在

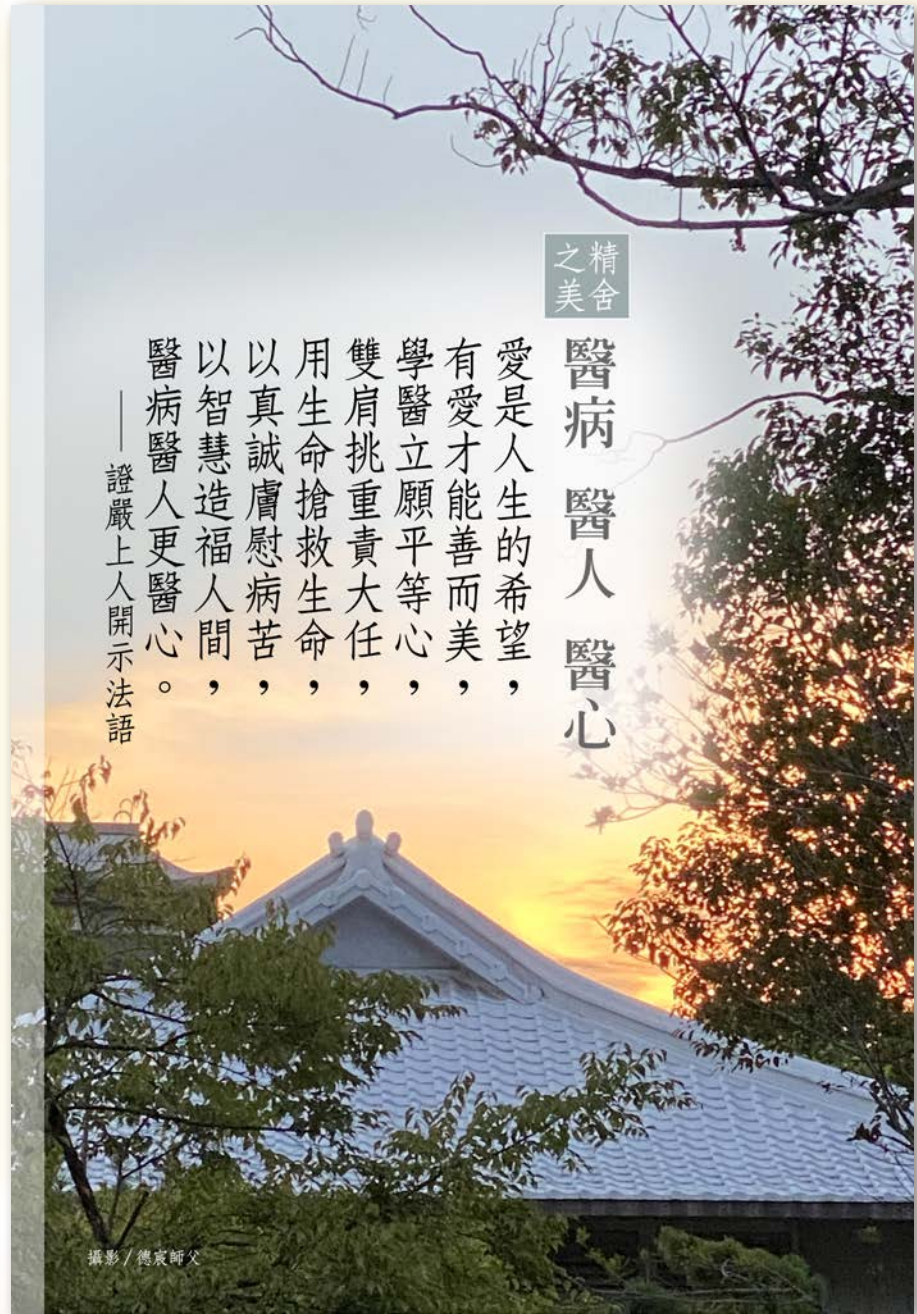


## 靜思法髓妙蓮華 林院長品書心得

大哉教育，COVID-19疫情籠罩全球。上人開示，疫情仍嚴峻，天災人禍也頻仍，令人惶恐不安，全球要同心戒慎虔誠，抬頭向天懺悔，低頭向地感恩，一定要齋戒茹素，非推素不可；也呼籲彼此祝福互相關懷，人人共同一片愛心，點滴匯聚愛的力量，捐輸善款與勸募愛心，護持疫苗與紓困，守護生命，暖和人。

我們祈願速速遠離瘟疫；在院內也在門診推素、募愛，診治病人後，施醫施藥，復為說法，點滴匯入功德海，祈禱天下太平！

院長 林欣榮



臺灣時間 13:30-13:40 🙏快快快，一起來祈禱🙏

💡午間祈禱連結：<http://connect.tzuchi.im/dharma/>

全球疫情仍嚴峻，天災人禍也頻仍，要戒慎虔誠，  
抬頭向天懺悔，低頭向地感恩，一定要齋戒茹素，非推素不可。  
誠摯邀請人人發心捐輸善款與勸募愛心，一起護持疫苗與紓困等。  
虔誠祝福平安健康，無限感恩！

(小編：中秋之後，【上人每日一叮嚀】法語，分享德宸師父每日聆聽上人開示後，透過圖文相互輝映，傳遞更多美善~ <https://reurl.cc/emx09K>)

### 這波大災疫是在突然之間發生，要警惕無常 茹素推素是心藥、法藥、妙藥，要把握因緣

人生無常是自然法則，這波疫情就是在突然之間發生，對我們來說是一個很大的教育，所以要把握因緣推動大哉教育，呼籲人人要警惕無常、要啓發愛心。疾疫流行無藥可治，需要的是心裡的妙藥，心藥就是愛心，唯有人人心存善念，才能消弭災疫。

佛陀在兩千五百多年前就說過，衆生的欲念長久以來不斷累積，於今正值法末濁劫時，心欲愈來愈大，欲門愈來愈開，所以衆生共業招感業報。佛陀所教育的是人間佛法，佛陀來人間的一大事因緣，就是教育菩薩在人間；人間有病需要法藥來醫，所以菩薩應衆生病而施以法藥。

對治疫病的靈方妙藥，唯有茹素。茹素必須是自做且教人做，自己要茹素、也向人推素，唯有身體力行並帶動人行，大家一起發揮信願行，愛心層層疊起，災難才能層層平息。慈濟人就像小螞蟻，匯聚小螞蟻的力量，五十多年來到如今，慈濟人已經環繞一百二十多個國家。慈濟人一傳一、一生無量，一粒粒種子輾轉相傳，點點滴滴匯聚，才有今日會集無量的愛心。

我總是告訴大家，慈濟所勸募的是愛心，是募心而不是募款；募心為的是要度人，將人心牽引入佛法，讓人能了解真理，既明道理，自然會喜捨善款樂於助人。所以度人的人，自己也要多聞佛法，才能告訴大家佛法的方向。小螞蟻面對地球，實在是很渺小；但螞蟻也要有信願行，要對自己有信心！就如據教授與醫師們的分析，微小如果蠅也有腦神經啊！衆生真的很平等，所以佛陀才說衆生皆具有佛性。

人說來很渺小，但對蚊蟲來說卻重於泰山，我們的手輕輕一揮、輕輕一打，蚊蟲就會流血往生了。衆生平等皆有佛性，但牠們的生命在我們的手指間，所以佛陀來人間教育衆生，要不忍衆生受苦難，要培養愛心、要發揮愛心，要愛護天下衆生。素食，就是對衆生表達最完整的愛。

疫情發生到現在，還不知道會多久？看國際新聞裡學者發出的警告，說起新的一波疫情會一波再一波，乃至於第二波、第三波，現在是第四波，病毒陸陸續續在變種，讓大家都很有擔心。

學佛就是要覺知無常，要自我警惕衆生共業，所以才說要大哉教育，希望透過探討佛法而明知事理，造福行善、發揮愛心。業，有善業、惡業；心是善則念念都是愛，心是惡則念念都是惡。希望人人都能發揮愛心、彼此珍惜，更要相互勸勉多聞法、力行法！

※【隨師小記】官網

<http://www.jingsi.org/index.php/master-cheng-yen/jingsi-diary>

(小編：感恩德佩師父在台灣疫情緊張之際，每日分享上人法語【隨師小記】，共計108篇，結集成書，名為《辛丑夏秋大疫大教育》，預定於中秋節後出版。)

# 【聞思修】

## ~我的慈濟之路~~因緣 同行 菩薩道

院長室副院長陳宗鷹、曾敏華賢伉儷

2004年2月，因「緣」來到慈濟醫院工作，原本不確定是否會留在花蓮，經過幾年的認知逐漸了解而認同。於2006年時，在當時林欣榮院長的號召下，院內一批主管共同參與慈濟培訓課程，也因此緣分於當時授證為慈濟慈誠，上人給予法號「濟崇」。而我家師姊敏華特別鍾情於環保，她默默參與環保志工，初期定期在同心圓宿舍做她喜歡的資源回收工作，繼而每個星期三固定到中央環保站，至今已超過十年以上、樂此不疲！

2017年時，敏華覺得只做環保志工不夠，希望能進一步成為上人的弟子，因此參加委員見習課程並完成，但隔年因家裡事情及她個人身體健康因素，無法繼續培訓課程。生病期間受到上人、精舍師父、醫療志業及慈濟家人無微不至的關懷照顧。經過一年多的復健、休養，在身體健康狀況恢復之後，念念不忘想完成委員的培訓，能成為 上人授證的弟子。因擔心剛康復的敏華能否勝任培訓任務，便答應陪同她一起完成培訓的課程。因此今年我們夫妻一起同行培訓課程。

今年的培訓課程對很多人來說算是較特別的體驗，因為5月中疫情大爆發，接下來幾次的課程都改為線上授課，我們也如期在線上線下完成課程。課程的主題依續為慈善、醫療、教育、人文四大志業的介紹與深入課程，因為平常的職場與志業其實都有很密切接觸，相對起來也不陌生，課程中也會多敘述給敏華瞭解。

而做環保的敏華認為環保菩薩的工作是愛護地球、保護地球，曾聽資深師姊說做環保既是修行、也是修心，與敏華一起去中央環保站做環保時，在拆解區的體驗，讓我了解要將原本的設備拆解，需運用各種工具逐一拆解成鏢絲、鐵條、塑膠、IC版等等零件(換敏華說明讓我了解)。真是需靜下心善用各種工具才能完成，也才能讓垃圾變黃金，使物命再次延生！

能與敏華一起培訓同修是一種福氣，也是一種緣分。從十七年前來到慈濟、經過無數的風雨，一起走過、一起修行，未來仍會攜手共行同在慈濟菩薩道上精進！



(小編：哇~本期開始新單元~【聞思修】~邀請今年接受慈濟培訓委員慈誠的同仁分享培訓的因緣與法喜，感恩身兼慈濟大學醫學院院長與慈濟醫院教學副院長的陳宗鷹醫師與曾敏華賢伉儷，因著因緣，克服萬難，同行於慈濟菩薩道。粉感動耶~夫妻同修為菩薩道侶~感恩有你~邀請大家一起同行菩薩道唷~)

# 【呼映】 聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部主任 鍾惠君

2021.08.26

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第432-456頁

護理人員要察覺病人需要，通過科學方法解決病人問題，例如彥錚督導之前帶同仁完成CRBD的過程，先覺察病人需要，而後教學，再做反思。期待這樣解決病人病苦的成功經驗能被複製，要教育護理人員不只看到縱向的今日問題，更要有能力看到橫向時間軸病人的疾病進展，提供跨領域團隊合作的全人照護，今日在學無止盡當中，人間菩薩，有緣必成，我們努力去做，瞭解病人需要，落實照護，我們的教學要多努力，感恩大家。

護理部副主任 葉秀真

2021.08.26

## 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第432-456頁

學無止境 無時不在學 遇事而學 解了而後覺 恆覺而不退  
志工早會常聽到師父們用日常遇到的境與人事說明佛法，那是一種「覺」。經常保持覺性，才能在人群中自覺、覺他。有部韓劇主角醫師是無痛症患者，但他卻是專治疼痛的麻醉科醫師，顯示醫療人員不一定都會經歷過患者的病苦，只要用心傾聽、仔細觀察，就能覺察到對方的苦。

學佛走中道  
「妙法蓮華經」為諸經  
在講此經之前，佛  
當時的心境，三  
受，天人聽不懂  
心難就開朗，自然能持「般若心經」  
我們不能談《妙法蓮華經》和《無量  
過去說過《無量壽經》和《無量  
之前的講話：現在我們就要將  
人甚深故難解。凡過「諸出迦騰」，皆「眼收

護理部督導 李彥錚

2021.08.26

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第432-456頁

緣覺不是靠聽聞得道，而是靠觀看，像病房照顧脊椎損傷的病人，護理人員很難聽懂病人的語言。但是可透過義診，走出醫院，看到病人生活的樣貌就會理解病人的困境。CRBD(留置導尿管相關膀胱不適症狀)專案開始時一直聚焦於疼痛，然而疼痛範圍太廣，後來藉由專家與實證才朝向病人的導尿管主觀感受。

中醫部住院醫師 蘇三華

2021.08.13

### 《靜思法髓妙蓮華-藥草喻》第71-85頁

以小根小莖、小枝小葉，中根中莖、中枝中葉，大根大莖、大枝大葉作闡述，表明了上人的宏願，心中發出小小的願，自然就長了小小的根莖枝葉，發出利益衆生行善的大願，自然長成大根大莖大枝大葉，提醒我們要立即行使菩薩道、發菩薩願，達到「行解亦深」，長出深根。上人開示修行要用心，讓我們深深反思在這個資訊爆炸的時代，人們是眼見為憑，而忽略了最深處內心的聲音，因此我們必定要靜下心，用心關照這個世界，體會生活道場，落實修心、回歸真理。

中醫部主治醫師 龔彥綸

2021.08.13

### 《靜思法髓妙蓮華-藥草喻》第71-85頁

在恭讀此章節的時候想到自己在臨床上的案例，對於微小的細節還需要更多的洞察力，並且屏除心中雜念，才能真正醫病醫人及醫心。

人力資源室助理專員 魏婉茹

2021.08.05

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第359-376頁

我們常常掛在嘴邊的口頭禪，或許是無心的一句話，但有可能會傷害到他人，這就是習氣，習氣難改，所以才要修行、修性，並不是形難修，是習氣難除，若可以改正習氣，對修行是很大的幫助。

不論是口頭禪或是做任何事，都是從一念心開始，這就讓我想到去年參加培訓時，圓緣演繹「一念心」手語，裡頭有一句詞是「一念心，是一個種子」，這個種子是善還是惡，都在大家的一念間，種什麼因，得什麼果，所以起心動念時就要保持一念心，善心，這樣才能善的循環。

人力資源室主任 劉曉諭

2021.08.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第376-394頁

「道理原本就是清楚的，若顛覆道理，煩惱會不斷滋生」。

8月14日，上人首次親頒獎牌(個人公仔與琉璃獎座)給服務滿三十年資深同仁，當下，所有人的目光都在十六位資深同仁身上。這些同仁的臉上，確實多了一些歲月的印記，但唯一不變的就是堅持走慈濟路的那一念心。這幾週的品書內容，不斷重複那一念心，婉茹也分享去年培訓時，對於「一念心」的感動。

確實，心念不偏，煩惱即不生。

學佛走中道  
「妙法蓮華經」為諸經  
在講此經之前，佛  
當時的心境，三  
受，天人聽不懂  
心難就開顯，自然能持「無量壽佛」  
我們不能說《妙法蓮華經》和《無量  
過去說過《無量壽經》和《無量  
之前的講話：現在我們就要將  
長途「踏出迴路」，並「取  
人人皆能救苦難。長途「踏出迴路」，並「取  
人人皆能救苦難。

醫務部組員 林映如

2021.09.09

### 《回歸清淨本性》第256-258頁

分享「與敵人做朋友的氣度」對於與敵人做朋友的氣度，也就是那分寬容的心，比較沒有很深的感觸；反而對於當下高EQ、臨場反應的展現，有較大的讚嘆；或許在職場較久，對於善解、包容的部分，已生活化了，惟在高EQ、臨場反應的表現，還有很大的學習空間。

醫務部部主任 吳雅汝

2021.09.09

### 《回歸清淨本性》第256-258頁

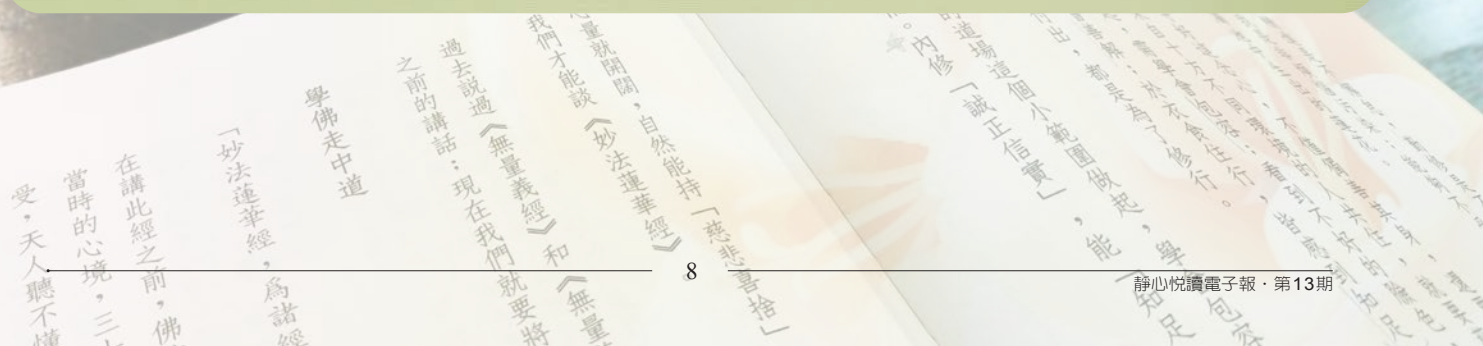
不同層級的成員對自己期許不同，善解包容應是初級至中級程度，高EQ及臨場回應需要對鏡子多練習或在腦中模擬多次。我們會遇到傑出的人領導我們，剩下的看因緣。

醫務部組長 王亭諮

2021.09.09

### 《回歸清淨本性》第256-258頁

我覺得在職場上沒有永遠的敵人，人是互相的，是一種流動，這個動是互相的，如果被醫師罵或者遇到一些挫折，心中要有寬容，不能一直針對他，需要有包容心，如果你的態度改變了，相信對方也會改變，我們都需要在職場上擁有包容及氣度。





護理部合心11樓護理師 阮蒔榕

2021.09.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-105頁

「師父引進門，修行在弟子」。步入臨床時都會有學姐指導著我們如何去處理事情，然而每個人領悟的東西卻不盡相同，因此處理事情的方式也就不同，一個正確的流程學姐或主管已教導、告知，還是會有人不照著流程走，往往都是錯了才想到要改進。但處在醫療單位我們不能讓這失誤發生，因此就算正確流程很繁瑣，我們也要時時提醒自己小心再小心，從不同的情境中學習並增進自己的技能。

護理部合心11樓護理師 許雅茹

2021.09.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-105頁

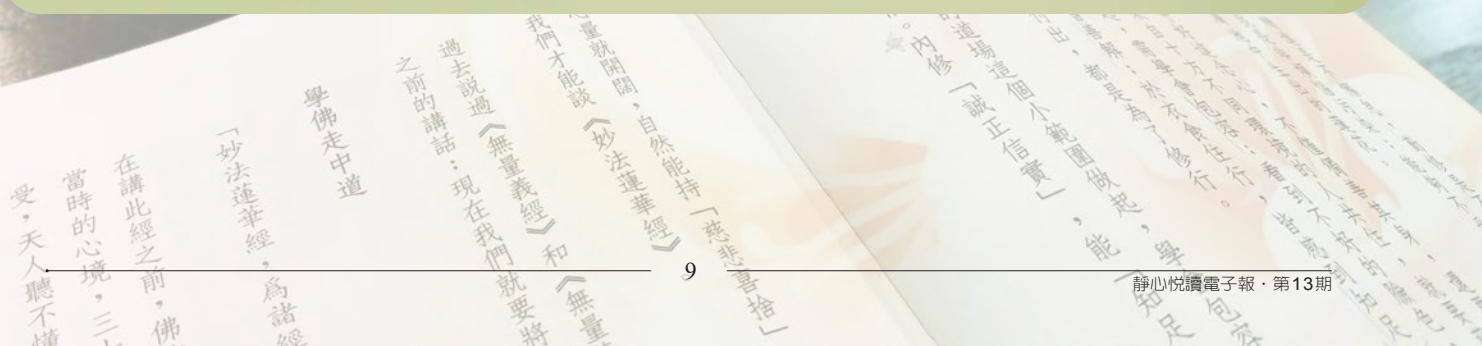
「師父領進門，修行在個人。」學習的階段，老師指點方法，真正學到本領，還是要靠自己的努力，訣竅還是要靠自己去體會。

護理部合心11樓護理師 周心怡

2021.09.13

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第100-105頁

職場上會遇到一些學姐，不吝嗇分享臨床的各種經驗，讓我們在面臨臨床各種狀況更能得心應手。也要告訴自己，有朝一日自己也能夠成為別人的導師，成為他人人生路上的指引明燈。



# 素戰帖

~素醫素，很健康~您接招了沒？

## 健康美味全植物飲食

花蓮慈院心臟科張懷仁醫師團隊於2017-2019年的年度醫療法人跨院校研究計畫，研究「抗發炎全植物飲食介入性研究」。而全植物飲食 (Whole-food Plant-based Diet) 指的是不過度加工，以食物的原型為主的食物。並邀心臟科門診三高病人，原本非素食者，隨機分組，飲食介入三個月，經過三個月後，兩組交叉，期間會給予團體衛教與個別門診，同時進行飲食問卷、抽血，測量體重、腰圍、血壓等數值。不意外，不管血糖、血壓、血脂、腰圍都降低了。而「吃素」不等於「健康全植物飲食」，要認識全植物飲食，需親身嘗試全植物飲食，並體驗全植物飲食對身體的改變，因此相信全植物飲食的功效，樂於推動全植物飲食，強調健康與美味的勸素方式。但是須提醒「食物不能取代目前正在服用的藥物治療」。

美國責任醫師協會 (PCRM)，伯納德醫師 (Dr. Neal D. Barnard)，推廣預防醫學及低脂全植物飲食，支持研究素食營養與健康。2009年推動「21天健康挑戰」，透過網路衛教活動，每天發送一則素食食譜分享與視頻推動吃素。活動要求持續21天，少油少鹽少糖、無奶無蛋全植物飲食，達到觀察身體的變化，因從心理學角度，21天是習慣養成的週期。體驗血糖降低了、膽固醇降低了，血壓降低了，身體變輕盈了，排便變順暢了，頭腦變清醒了，在無數個21天後，全植物飲食就會自然成為生活習慣。

健康飲食核心要素 (全植物飲食)，要吃植物，不吃動物 (包括奶和蛋)，吃全食物，不吃精加工 (油、三白、添加劑)，要吃飽，健康餐盤：蔬+果+豆+全穀 (1:1:1:1)，且烹煮時，少油少鹽少糖：堅果 (避免炒油炸)，需要多喝水：以30ml/kg計算，每天約需喝2000ml (60kg)，並補充：維他命B12、W-3 (亞麻籽)、維他命D。力行運動30分鐘+日曬15-20分鐘。有紅綠燈食物，食物美味很重要 (Food must be Tasty!)。強調不用特別節食，不餓不吃，餓了就吃，吃就可以吃飽，不用刻意計算份數跟熱量卡數，高纖維低熱量飲食。

2020年，馬來西亞慈濟人醫會嘗試推動「健康挑戰21」，和特約素食餐廳合作，提供合格的午餐和晚餐，早餐由受試者自行準備。再加上前後兩次做查，體重、腰圍、血壓、抽血，通過驗血了解健康飲食前與後的轉變。

2021年7月，慈濟花蓮區志工團隊也推動「健康挑戰21」，體會妙法蓮華經從地涌出品講的，從地湧出的菩薩「是諸菩薩身皆金色，三十二相，無量光明」。更透過配合餐廳的挑選，經專業營養師帶領飲食、品管組志工為餐盒營養嚴格把關，為提供健康以及兼顧美味可口的食物。重要的是醫師親自拜訪餐廳主廚，溝通餐點的料理方式，以確保餐廳能夠提供符合標準的健康以及兼顧美味的食物，而醫師去拜訪讓店家感覺到尊重，食物會越煮越好。因為要抽血，花蓮慈濟醫院檢驗科全力支援。花蓮慈濟醫院永遠是志工團隊最堅強的後盾，以環保餐盒方式進行，兼具環保與美味。

「健康挑戰21」活動強調追求健康與美味的蔬食勸素活動，必須嚴格遵守少油少鹽少糖全植物飲食原則，是無奶無蛋，絕對不可以採行漸進式吃素，因為效果會大打折扣，更因為挑戰 (只有短短21天)——必須堅持無法妥協，歡迎大家一起來推動，但是請不要亂改活動的精神與準則，餐廳的挑選與合作最重要 (素食#健康全植物飲食)，餐廳主廚的教育很重要。要與餐廳主廚密切互動 (醫師+營養師+品管組志工)，參加者對餐盒的每日回饋 (批評) 不要直接告知餐廳 (統一窗口) 參加者的關懷陪伴與飲食衛教必須落實，心理學週期，自然養成習慣。

(小編：哇~全植物飲食學問很大耶~也需要動用很多資源的成就，聽說花蓮第二梯挑戰將於十月進行，想加入挑戰的您還在等什麼？心動不如馬上行動。詳細報名資訊如下：🌟《花蓮X健康挑戰21》10/04(一)~10/24(日) 🌟報名連結：<https://reurl.cc/Gm7axA>)

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：冰皮柚香月餅（選錄自《24節氣輕蔬食》之秋分食譜）



## 柚子

每逢中秋，月圓人團圓，齊聚烤肉，容易攝取過多油脂，柚子含有纖維質及柚皮甙，可降低血液黏稠度，預防血栓及心血管疾病。但柚子的纖維不易消化，吃太多易造成腹部脹氣，腸胃功能不佳者應酌量攝取。

## 冰皮柚香月餅

準備時間/10分鐘  
烹調時間/25分鐘

### [材料]

無糖豆漿75g 沙拉油8g 糯米粉20g  
在來米粉16g 白豆沙80g 澄粉8g  
麻茅粉(上色)1g 新鮮柚子果肉40g

### [調味料]

糖粉50g

### [作法]

- ① 無糖豆漿、沙拉油、糖粉放入容器中拌勻，倒入糯米粉、在來米粉、澄粉，用手抓勻至無顆粒。
- ② 放入電鍋中，外鍋1杯水煮至開關跳起，續悶10分鐘，取出。
- ③ 加入麻茅粉，用手揉至表面光滑，靜置後冷卻，即完成外皮。
- ④ 將柚子果肉包入白豆沙，即成內餡。
- ⑤ 烤取適量內餡及外皮，包成月餅狀，放入模型按壓造型，依序全部完成，即可食用。

### [營養成分分析]

每一份量40克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	157
蛋白質(g)	2.2
脂肪(g)	4.9
飽和脂肪(g)	0.2
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	25.2
糖(g)	4.6
鈉(mg)	52.7

### [營養師叮嚀]

中秋佳節，月圓人團圓，齊聚烤肉，往往攝取過多油脂，柚子含有豐富的維生素、纖維質及柚皮甙，可降低血液黏稠度，預防血栓及心血管疾病。但柚子的纖維不易消化，吃太多易造成腹部脹氣，腸胃功能不佳者應酌量攝取。

### [主廚叮嚀]

成品一般冷藏可保存3天。