



## 防疫之鑰

近來新流感疫情備受關注，其實動物與人的世界原本有一定的分界，病毒已突破界線，交錯傳染；如新流感起初叫做豬流感，就是因為其病毒原本在豬的身上。

眾生應互相疼惜，人類盡量不要吃動物，就不會「病從口入」，最好能素食。試想，爲了滿足口腹之欲，畜養多少牲畜，僅排泄就足以污染大地；何況所消耗的水及糧食，在在加重地球負擔。

目前新流感已經蔓延全球一百多個國家，面對新流感不要恐慌，而是戒慎預防。我曾對大愛臺同仁表示，媒體能否多宣導飲食人文？在臺灣常聽聞各種肝炎，或是流行疾病，其實許多病源都與平常的飲食方式息息相關。

飲食防疫可以先從自己的家庭做起，盡量在家用餐，外出則帶便當，自備餐具，保護自己的健康。其次，眾人一同用餐時，要「公筷母匙」才不會互相感染。相信如此能減低許多傳染病散播的機會，好的飲食習慣也是一種人文。

有位慈青出社會工作後，一次在大陸某個場合用餐，有人走到他身邊輕聲地問：「你是不是慈濟人？」他嚇了一跳：「你怎麼知道？」「看你端碗、持筷的姿勢，還有威儀態度，就知道了。」從用餐儀態能宣導人文，可見行儀、禮節無不是教育。

防疫還著重勤洗手，不過同時需兼顧愛惜水資源，因此必須注意用水的方式，諸如洗手時，若讓水一直流，差不多耗六公升水；倘若先關水，抹洗肥皂後再打開水沖洗，如此僅需約三公升，省下的水量等於成人一日所需的飲水。

我們希望人人都能健康、平安，在日常生活中，用正確的預防方式，保護自己與他人。切勿輕視一己之力，簡單的一句話，或是觀念稍微一轉，都是救天地人類的一分力量。期待大家開啓心門、付出愛心，愛護一切眾生。🌿

釋證嚴