

馬來西亞 柔佛州

健康蔬食風吹進醫院

2022.06.04

文／戴佳璧 攝影／李桂梅

為了健康與環保而發起的「Meatless Monday（無肉星期一）」運動，在全球已獲得二十多個國家響應。二〇二一年一月起，馬來西亞新山康柏專科醫院開始跟進，每逢星期一院內餐廳只提供素食，鼓勵醫護人員和病人多蔬食。這項運動推行至今一年多來引起陣陣迴響，也帶動了新山地區另三家醫院的醫護同仁一起參與。

為了讓更多人吃素吃得歡喜，承包醫

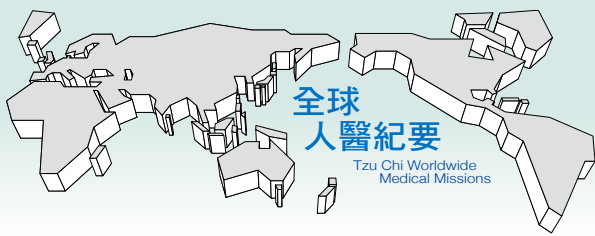
院餐廳的業主陳國民先生，努力學習煮好吃的素食，每星期都花心思變化不一樣的菜色，「廚師團隊之前沒有煮過素食，所以我們有去其他素食餐館參考，茹素的醫師也有在營養均衡和食材搭配上給予建議。」

康柏醫院的李秀蘭護理長分享，這一年來多，除了星期一蔬食，她平日三餐也減少肉食，一年來體重從六十公斤掉到五十一公斤，更加强她對蔬食的信心：「我覺得蔬食對我們的心臟和其他器官很好，又可以為地球減碳，也對節省水資源有幫助，所以現在我們要以蔬食來保護環境。」

護理師努魯法哈 (Nurul Farhah) 過去



馬來西亞慈濟人醫會蔡美萍醫師（左四）發心與慈濟志工共同推素，在服務的康柏專科醫院推動週一無肉日，以十足的誠意與行動力，終獲得院長周平治（右三）、院長夫人蘇妙英（右四）及院長兒子周運龍醫師（右五）的支持。攝影／顏美芬



並不喜歡素食，但現在已經可以適應，她期待地說：「因為要等到星期一很漫長，如果可以，希望一星期有兩天蔬食。」另一位護理師茜蒂 (Siti Nur Erraeldarina) 也分享：「之前我完全不喜歡蔬食，但醫院推動以來，讓我從不吃素到接受蔬食，也看到蔬食對健康很好，比較不容易生病。」

素在必行 一家擴及三家

「無肉星期一」的幕後推手，正是在康柏醫院服務的馬來西亞慈濟人醫會醫師蔡美萍（法號：慈楷）。在慈濟馬來西亞分會副執行長陳吉民（法號：濟連）的鼓勵下，蔡醫師嘗試在工作場域推廣素食，之後更進一步擴及到其他公立醫院。二〇二一年三月，在新山班蘭醫院服務的兩位人醫夥伴林俊生（法號：誠揚）醫師和郭紹鴻醫師的協助下，也開始在班蘭醫院推素。

「首先困擾我的問題，就是要怎樣去找有清真認證的素食？如果沒有清真認證，我根本無法在公立醫院推素。」經過一番思考，蔡美萍想到康柏醫院餐廳有清真認證，於是每週一，由餐廳打包好素食便當，再外賣到班蘭醫院。後來班蘭醫院請購素便當的醫護人員，覺得一星期一天素不足夠，便找來另外一家有清真認證的素食餐廳，負責提供星期三的素便當。

隨著新冠疫情變化，新山最大的公立醫院新山中央醫院，收治了大量的確診病人。二〇二一年六月十六日，慈濟新

山支會第一次捐贈醫療器材給新山中央醫院。蔡美萍向與該院的新冠肺炎主治



另有三家新山地區的公立醫院每逢週一向康柏醫院餐廳訂購素便當，午餐時段將近，醫院餐廳的員工們馬不停蹄的準備素食餐盒。



新山康柏專科醫院推行「無肉星期一」一周年，發起人蔡美萍醫師、院方代表周運龍醫師，帶著「素食愛心禮包」到病房分送關懷與祝福。攝影／林永成



他院醫護人員響應「無肉星期一」，慈濟志工協助將素食便當送達。

醫師黃界勝介紹「無肉星期一」，並向他建議每逢週一可提供素便當，來慰勞辛苦的前線醫護人員。接著就在黃界勝醫師和曾慶蕾醫師的推動下，新山中央醫院每週一便向康柏醫院餐廳訂購素便當。同月，蔡美萍同樣藉由慈濟援助防疫物資的因緣，再將素便當推入新山的另一所公立醫院柏邁醫院。

醫師哈菲斯 (Dr. Noor Hafis) 是穆斯林 (伊斯蘭教徒)，他分享，蔬食和他的宗教信仰沒有衝突，「只要符合清真要求，對我們是沒有問題的。非常感謝慈濟，讓我們知道還有其他的飲食選擇，以及有關蔬食的好處。而蔬食其實可以提供和肉類一樣的營養，來維持日常的健康生活。」

蔡美萍醫師坦言，友族同胞的飲食習慣多有不同，有時同仁也會忘記無肉週一而外帶了葷食，在醫院推素自會面對不少的考驗，「盡力做到讓大家慢慢能接受，但不強迫。上人給我們這個推素任務，非推不可、非說不可、非素不可，我們就要把它做好。雖然萬事起頭難，

但就是要堅持，唯有堅持才會成功。」

為了讓更多人了解蔬食的好處，醫療團隊克服了種種挑戰，一心為病人的健康把關。康柏醫院的院方代表周運龍醫師分享：「在醫院啟動『無肉星期一』，是因為我們相信一星期一天素，不只對病人有幫助，對環境也很好。在向營養師了解後，發現蔬食的營養和肉食一樣好，甚至會更好。開始的時候，有些病人擔心素食會沒有力氣，我們嘗試跟他們說明，蔬食其實能滿足我們日常所需的營養，而且能減少環境的汙染和破壞。我們很開心能成為新山第一家實行『無肉星期一』的醫院，從中教育了成千上百的人有關蔬食的好處，希望綠色飲食效應，可以像激起愛的漣漪一樣，一波波擴大，影響更多的人。」

至二〇二二年一月，四所新山的醫院，在這一年總共推出了一萬零七百四十四餐素食，相等於種植了七百一十六棵樹、救了二十一隻豬和八百一十六隻雞。蔬食風善的效應，還在不斷的延續中。