



玉里

六月八日

同仁手包健康粽 端午前夕送祝福

延續多年來的傳統，每當端午節前夕，玉里慈濟醫院都會舉辦手包健康粽的活動，除了希望大家可以提前感受過節氣息，更重要的是透過親手包製粽子的機會，為居住在偏鄉的弱勢鄉親們送上真心的祝福與關懷。

傳統粽子多以糯米為主要食材、不易消化，今年度的端午健康粽經過營養師的規劃，特地降低糯米使用量，改添加

小米和米豆來作為主要食材，除了讓粽子纖維質較高、容易有飽足感外，也可增加植物性蛋白的攝取。另外，配料也特別挑選地瓜、筊白筍、杏鮑菇和芋頭，這類升糖指數較低的食材，可以降低對慢性病或腎臟病患者的健康負擔。精心設計的健康粽，整體熱量僅約三百五十大卡，與傳統粽子一顆約六百大卡相較，熱量可降低百分之四十。

首次參與包粽的健康管理師潘純潔說：「第一次參加包粽子覺得很新鮮又特別，聽到這些粽子將會送給住在偏鄉的感恩戶們，就感覺能夠參與包粽活動，相當具有意義與榮幸。」連續兩年都參加的呼吸治療師呂學哲表示，去年首次體驗包粽時，所包的粽葉不是太長



玉里慈院張玉麟院長（左三）趁著端午前夕到院內各單位致贈粽子，感恩同仁的付出。攝影／林好庭



醫、護、營養、社工與志工組成的關懷團隊深入偏鄉部落，讓弱勢鄉親也能感受端午節的祝福；左五為李森佳醫師，右一為邱麗華社工，右二是巫佩陵營養師。攝影／郭秀鳳

就是太短，而且當粽子完成後，也無法成為一顆完整的三角錐體，所以今年他更加用心地學習，果然每顆完成品不只外觀漂亮，內餡也包得相當扎實，讓現場同仁們紛紛讚歎，他也開心地說：「果然，用心就能有所成長。」

首次來到偏鄉服務的巫佩陵營養師，深切感受城鄉之間的明顯落差，也讓自己有了不一樣的人生體驗。她說：「曾聽說偏鄉地區生活不便等種種問題，我之前總是半信半疑，直到今天親身參與才明白，他們所需要的協助真的很多。還有，不少人對飲食的觀念都還停留在過去的舊思維裡，很需要衛教正確的飲食觀，希望幫助他們更健康。感謝能夠參加今天的活動，讓我發現能做的事還

有很多。」

本身為布農族原住民的邱麗華社工也感受深刻，她說：「許多鄉親因種種因素而獨居沒有過節日，當同仁們送上親手製作的粽子，他們也開心的接受來自眾人的愛心與關懷。有兩個孩子的簡先生，因為突如其來的疾病不能工作，家中頓失經濟支柱，幸好有醫院與基金會的協助，讓經濟與小孩求學等問題都能夠獲得幫助。」

多年來，玉里慈院維持在端午前夕手包健康粽贈送給弱勢鄉親的傳統，也讓參與的同仁們親身感受這分付出的心意，進而轉化為繼續為偏鄉服務的動力。（文／陳世淵）