

身心靈都環保

大林慈院人文室主任葉璧禎

文／閻廣聖

豔陽高照五月天，藍天白雲伴隨燥熱潮溼的一個午後，大林慈濟醫院急診戶外篩檢站來了四十多位男眾菩薩，來自雲嘉社區志工、工務室、總務室、社區醫療、教學部、人資室等行政單位同仁，大家合心協力拆除三年來為篩檢 COVID-19 做出貢獻的十幾頂臨時帳

棚。在男眾群中出現一位身穿八正道制服的身影，她彎下腰身體力行撿拾散落在地上的帳篷零件及回收物，往另一處空地堆放，擔心地上的繩子絆倒、釘子誤傷同仁，她就是同仁口中「比志工還更志工」的葉璧禎，大林慈濟醫院人文室主任，全院上下稱呼她「璧禎師姑」。



大林慈濟醫院人文室在院內積極推素，圖為單位回覆感謝葉璧禎主任。

惜水如金

上人經常開示「水是大生命」、「一滴水」的功德、「珍惜水資源」，字字句句深深烙印在她的心裡。所以璧禎師姑的省水節能，真有一套！住家從戶外庭院到屋內，每一個水龍頭下都有一個水桶或臉盆，裝盛用過的水；洗過手的水都保留用來澆灌花草樹木；洗米的水比較濁但很營養，會用來澆花；如果洗菜的水還很乾淨，會先過濾菜渣，再將水留著沖馬桶或拖地……

璧禎師姑細數省水撇步，洗澡不用洗澡方式，用淋浴，且用大臉盆接水，清掃家裡可用；堅持手洗衣服，只有大件



大林慈濟醫院全院同仁的「璧禎師姑」總是率先行動。



大林慈濟醫院人文室帶著同仁深耕社區愛灑活動，也辦講座促進社區民眾健康。圖為簡瑞騰副院長暨斗六慈院院長。攝影／張國徽

被單、床單、毛毯才會用洗衣機；日常開水龍頭，都盡可能「一筷省水」，開水龍頭不超過一根筷子的粗細。

娘家親人也受影響，一起力行珍惜水資源，將廢水、雨水回收再利用，隨手關燈、拔掉不使用的電器用品插頭等等。

水儉省悟 學習精舍精神

自二〇一一年參與彰化體育館《水儉》經藏演繹，璧禎師姑內心深有領悟，自此常保戒慎虔誠懺悔之心自我警惕，隨緣消舊業，莫再造新殃。藉由薰習上人書籍、聽聞〈靜思妙蓮華〉、〈人間菩提〉、志工早會，有時間有因緣時就連線上雲端聽溫馨座談，以法水清淨身口意，帶動參與品書會，讓自己與同仁在面臨生活或工作境界時，能時時保持正念、正思惟。



璧禎師姑惜水如金，家中各式盛裝器具，用過的水可以拖地、澆花，甚至果皮泡水廚餘變酵素肥料。
圖／葉璧禎提供

璧禎師姑認為，靜思精舍師父們的生活常規是最環保最節能的妙法，例如：水可以分不同的用途被利用到第三遍，抹布也仔細分類，該擦哪裡都有各自固定的用途。

深耕社區 愛灑帶動環保減碳

大林慈濟醫院人文室深耕社區，舉辦愛灑茶會，推動珍惜水資源、零廚餘、推素、環保回收、節能減碳。

透過邀請環保達人師兄、師姊到社區及校園、機關團體宣導；邀請醫院營養師、中醫師推動素食、健康養生保健的分享；邀請醫師及各職類同仁到社區健康講座，衛教保健、分享醫療人文故事，讓社區民眾更了解保健養生等保健觀念，更與大林慈院醫療團隊交流互動，保持密切的健康關懷與愛的連結。





在新冠肺炎防疫期間，人文室是全院的堅強後盾。右一為葉璧禎主任。攝影／黃小娟

正確選擇 簡單生活

璧禎師姑長年茹素，體內體外都做環保，早餐選擇「淨斯」穀粉系列，含有膳食纖維的青汁粉、五穀粉、高蛋白、黑豆漿粉、黑糙米、薏仁粉等補充營養，避免肌少症。在家偶爾吃藥膳口味香積麵、番茄口味香積麵，加入喜愛的蔬菜、菇類等都是很方便的居家良伴。

家裡的清洗用品也選擇親善地球，不污染環境的「淨斯」清淨系列產品，「你看精舍師父精心調製的配方，都沒有參雜化學物品唷。」璧禎師姑秀出一張張使用心得，瞬間成為最佳代言人。

而大愛感恩科技公司以回收寶特瓶抽絲製成的成品，穿起來非常涼快，流汗

也容易乾，也不容易臭。家裡大愛感恩科技公司的外套、衣服、褲子、襪子、鞋子、背包、毛毯、圍巾、手帕等物件不下百件，足見她深心護持與喜愛環保製品的真心誠意。

心靈的環保，是璧禎師姑最在乎、最重視的。

要如何做好心靈環保？她每天清晨四、五點起床，聆聽上人的開示，或是閱讀靜思法脈書籍，連線上雲端聽法。

在院內，也鼓勵並帶領同仁成立品書會，互相分享品書心得，交流生活工作中的經驗，與經文的相互印證，夥伴們分享法喜，彼此支持鼓勵，滋養心靈的成長與健康。