

# 玉里

十月十八日

## 手作素素看 茹素好紓壓

為紓解同仁在疫情期間的壓力與疲憊，玉里慈濟醫院健康促進中心規畫多場紓壓課程，像是走入山林體驗大自然、察覺自我疲勞等，還有團康互動遊戲、肩頸痠痛穴道按摩教學、手作蔬食料理等，讓同仁調整身心靈，營造單位間的正能量循環。

十月十八日下午，玉里慈院舉辦手作蔬食料理的課程，邀請楊招治師姊、王雪花師姊、陳阿桂師姊，指導同仁動手料理。善於烹飪的三位志工，透過簡單的食材：素香鬆、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、牛蒡排，用海苔跟白飯包成飯捲。「我們先把這個白飯鋪一半在海苔上，輕輕地鋪平，兩邊的位置我們放上食材，小黃瓜、蘆筍、生菜、青椒都可以變化，自己回家做時，加上喜歡的蔬菜。」陳阿桂師姊也傳授將白米飯加入一些芝麻跟鹽更好吃。

門診的古英梅同仁初次體驗手作飯捲，她說假日時需要到教會輪流承擔備餐，今天要把飯捲製作方法記起來，用這道簡單又健康的手作飯捲跟更多人分享素食。楊招治師姊說，其實茹素並不困難，大家不妨換個角度來試試看，這堂課程的用意在於讓同仁知道，蔬食也可以做出好吃的料理，打破無味的刻板印象。賴錦秋藥師回饋，很喜歡這種



玉里慈濟醫院健康促進中心舉辦紓壓課程，讓同仁體驗手作蔬食料理。

互動的上課方式，大家跟著步驟動手做，而且不同單位間的同仁，也能在這個時候聯絡情感，期待下一次健康促進中心再辦理類似的推廣蔬食料理活動。

（文、攝影／張汶毓）