

林口長庚舉辦 「庚」你一起划出健康 端午香包 DIY 活動

◎林口長庚社服課社工師 鄭若君

台灣諺語「未吃5月節粽，破棉被不倘放」，意思是端午節前氣候不穩定，仍會忽冷忽熱，端午過後，開始持續炎熱，才能收冬衣。6月正當炎炎夏日，既熱又濕，蚊蟲肆虐，各種疾病極易流行，因此林口長庚在端午節前特別舉辦「庚」你一起划出健康活動，由醫師、營養師和大專志工一起邀請家長帶著孩童創作香包，並且教導正確的飲食觀念，提前歡度愉快的端午佳節。

本次活動也邀請民視快樂故事屋節目的HAPPY熊以及宇柔姊姊，以短劇方式提醒民眾健康飲食的概念，同時透過飲食紅綠燈遊戲及有獎徵答方式增加活動趣味性；現場還有仿真的「長庚號蔬果龍舟」，由黃璟隆副院長率領啟航，與現場小朋友及家長一同划出健康，將「天天5蔬果、飲食少油鹽、天然有保障、均衡飲食棒」的觀念，傳達給家長及孩童。

本院教材課與大專志工於活動中設計了許多創意圖案，將蔬菜水果變成可愛的頭箍及香包，把孩童一起變身成各



▲黃璟隆副院長與現場小朋友及家長坐上「長庚號蔬果龍舟」一同划出健康

種蔬菜水果，有蘋果、橘子、茄子、甜菜根等，十分逗趣。而這次活動DIY的中藥香包，是由中醫婦科郭順利醫師特別調製，內含紫蘇、佩蘭、香薷、艾葉、石菖蒲、藿香等6種中藥材，具有防蚊驅蟲、化濕醒脾及芳香辟穢的功效。我們希望透過香包製作傳達疾病預防的概念，並祝福小朋友健健康康成長。另外，以6種中藥材製成的香包則象徵保命吉祥，祝福大家六六大順、諸事順心。

郭順利中醫師表示，中藥香包隨著裡面藥材的不同，會有不同的功效，因此特別提醒大家，若自製中藥香包需要注意幾點：(1)孕婦不宜佩掛氣味過於濃烈的香包；(2)有些藥物如薄荷，對蠶豆症幼童長期接觸並不合適；(3)本

活動中藥香包藥包內有不織布包裹，加上外層彩紙的隔絕，相對安全；但如果撕開，使中藥材外漏，要注意勿使幼童吞服以免發生危險；(4) 如果有特殊疾病或生理狀態仍宜詢問中醫師，以免誤用。

營養治療科曹雅姿營養師也提醒大家，健康飲食要落實在每天日常生活中，即使逢節慶時一樣不能放鬆，更要控制分量，適量食用。粽子的熱量平均為 400~600 卡，成人一天以一顆為限，兒童的消化能力沒有成人好，一天食用半顆粽子即可；粽子油量鹽分偏高，可搭配筍子湯或燙青菜，或是在吃完粽子後再食用水果，增加一些纖維量幫助消化，比較不容易引起脹氣不適。

郭順利中醫師指出，如果真的吃粽子吃到脹氣消化不良，可以按摩足三里、中脘等穴位，減輕腹脹不適。如果仍未改善，可以考慮使用中藥材麥芽、



▲志工教小朋友 DIY 驅蟲防蚊香包

穀芽、山楂、陳皮等組合的藥物煮成消食茶飲，其中麥芽、穀芽含澱粉酶，可以助胃氣以消米麵食積，山楂可以減少油脂吸收，消肉積解油膩，陳皮則可解脹氣，理氣健脾。

由於部分住院病童無法下床參加活動，HAPPY 熊與宇柔姊姊也在活動結束後特別到病房遊戲室跟病童們說故事，讓住院孩童也能學習健康知識，暫時忘記身體的疼痛與住院的不適，並祝福他們早日康復。✿

自製香包防蚊驅蟲中藥配方：

- 中藥材：紫蘇、佩蘭、香、艾葉、石菖蒲、藿香

- 分量：各材料 1 錢

- 作法：將材料一起打碎，均勻混合再行分裝（若欲製作較多香包，也可以 1:1 方式自行增量調配）



▲防蚊驅蟲香包藥材



▲消食茶飲藥材

- 用途：防蚊驅蟲、化濕醒脾及芳香辟穢