

## 法務部矯正署屏東看守所

### 辦理「不生病關鍵的秘密」健康講座

#### 邀請屏東縣政府衛生局李建廷局長蒞所與同仁分享

法務部矯正署屏東看守所為提升員工對自我健康之重視並紓解長期工作壓力，於102年9月3日上午9時邀請屏東縣政府衛生局李建廷局長以「不生病關鍵的秘密」為題進行演講，與同仁分享腸胃保健之道，李局長幽默風趣、圖文並茂的演說內容，讓平日忽略自我健康的同仁，均深覺受益良多。

本所吳澤生所長首先介紹李建廷局長在醫學上除擁有豐富學識與經歷外，更是第二屆醫療奉獻獎的得主，生活簡單樸實，慈悲心腸，極具愛心，願意下鄉服務基層，深受民眾肯定與愛戴。演講中李局長以「腸胃保健」為主題，深入淺出的帶領同仁藉由認識腸胃等消化器官，延伸出抗老化與衰老之祕方，瞭解飲食的好壞將直接影響胃、腸相的好壞，也將決定全身健康狀態的好壞，尤其不可暴飲暴食，早餐注重營養、中餐簡單、晚餐少吃為原則。過程中李局長不但傳授蔬果汁的配方秘訣，更親自準備蔬菜、水果等食材，現場示範蔬果汁的作法，讓同仁們實地體驗飲用，每位同仁對於如此生動活潑的互動與分享方式，無不聚精會神，專心聆聽，更進一步瞭解「長壽」、「活力」、「快樂」的生活秘訣。

吳所長會後特別感謝李局長將演講鐘點費全數捐作收容人中秋節之加菜金，嘉惠收容人；更殷殷叮嚀本所同仁，雖然戒護工作壓力頗大，仍需注意身體健康，關懷的言語在同仁耳中迴響，倍感溫馨親切！





吳澤生所長向同仁介紹李建廷局長之醫學經歷與貢獻



李局長幽默風趣、圖文並茂的演說實況