特別報導 1

三三來慈

花蓮慈濟醫院三十三周年

文／江家瑜、彭薇勻

花蓮慈濟醫院歡度三十三歲生日，透過編寫護腎蔬療專書傳遞護腎「食」用觀念；更藉由院慶大會的溫馨凝聚，回溯初衷展望未來；而年年舉辦的路跑回精舍，更是帶起鄉里運動風氣的優良傳統。從醫病療心到健康促進，一路秉持初衷不斷精進……

腎臟科與營養科合作出版
新書護腎兼顧美味

三十三周年院慶前夕，腎臟科與營養科聯手推出食譜專書。花蓮慈濟醫院在八月十五日上午舉辦《透析護腎 ・ 一日三餐健康蔬療飲食》新書發表會，腎臟科團隊以超過三十年的臨床經驗編寫透析腎友的診療及照顧須知，加上營養科團隊設計六十三道美味好吃的健康蔬食，不只讓腎友「吃得飽、吃得好、吃得巧」，也適合一般民眾作為家常料理。

十年前，崔女士因為糖尿病引起腎病變導致尿毒症，在接受洗腎治療的過程中，最讓她煩惱的事情就是「飲食」，若是吃進的食物中，磷太高，會造成皮膚癢；鉀太高，心律會不整；如果吃得比較鹹，鈉太高，血壓也會跟著高。崔女士的煩惱，也是所有腎友的共同心聲。

長期洗腎的許先生，與友人泡茶聊天時，嗑瓜子又配花生，磷攝取過量，導致皮膚搔癢難以入睡，原來是得到「尿毒搔癢症」。腎臟內科主任徐邦治分享書中的臨床小故事，說明飲食與腎臟疾病息息相關。

臺灣洗腎人口超過八萬，洗腎率為全球之冠，根據二〇一七年臺灣腎病年報指出，臺灣尿毒症發生率與盛行率仍持續上升，其中以四十至六十四歲透析發生數最多，七十五歲以上次之。其中引

花蓮慈院迎接三十三周年院慶，腎臟科與營養科團隊聯手推出《透析護腎 ・ 一日三餐健康蔬療飲食》專書。八月十五日新書發表會上，林欣榮院長（左三）、營養科主任劉詩玉（左一）、腎臟內科主任徐邦治（左二）、林于立醫師（右二）、與血液透析室專員游純慧（右一）、組長林欣穎（右三），一起將這本實用的書籍贈予腎友代表崔女士結緣。攝影／劉明總

起尿毒症的原因，約有三分之一是糖尿病人、五分之一是高血壓患者。

腎臟科醫護團隊與營養科團隊合作，一起推出全臺第一本以蔬食療法照護腎友的書籍《透析護腎 ・ 一日三餐健康蔬療飲食》，包含「九大飲食」及「三大烹調」關鍵指南，規畫適合一日三餐的六十三道的健康蔬食。

腎臟內科主任徐邦治表示，希望這本書可以讓腎友在飲食上，避免營養攝取過多或過少而產生併發症，像是磷攝取過多導致高血磷症，引發關節炎、皮膚癢、貧血、肌肉及骨頭變形等等。且這本書不只適合透析病友，也適合慢性腎臟病患者做飲食調養。在第一線的血液透析室專員游純慧說，因為在臨床上，常常遇到病友「不敢吃」或是「不知道怎麼吃」，所以與營養科合作，共同撰寫包含食譜與照護的書籍，不只是腎友的工具書，也適合護理人員做為衛教書籍。

預防腎臟疾病
三多、三少、四不、一沒有

全書針對腎友生活飲食設計，從主食、副食、點心到應景的節慶食物一應俱全，還特別收錄常用食物營養成分表及腎友常見檢驗數值參考。營養科主任劉詩玉說，病人常常陷入什麼都不能吃的錯誤迷思裡，透過這本書，讓病友知道簡單健康的蔬食料理，不只適合病人，也適合全家大小。另外也提醒，磷酸鹽類的食品添加物，例如：火鍋料、醬料、冰淇淋等，一不小心就吃過量，因此針對需要低磷飲食的腎友，建議盡量吃原形食物、簡單調味，烹調方式可以經常變換，就可避免攝取過多鈉、鉀和磷。

「吃起來酸酸甜甜的，很開胃！」新書發表會上，營養師蘇真瑩示範適合夏日的涼拌菜「涼拌酸辣木耳」，以黑

淺顯實用的健康蔬食指南，適合腎友也適合全家人，吸引不少民眾前來購書支持。攝影／劉明總

營養師蘇真瑩現場示範書中料理「涼拌酸辣木耳」，利用黑木耳高纖且低磷、低鉀的特性，搭配蘋果、豆干，適合腎友食用。攝影／劉明總

八月十七日花蓮慈院舉辦三十三周年慶院慶大會，精舍師父、慈濟志業體眾家人與地方代表，同聚花蓮靜思堂，互道感恩與祝福。攝影／薛崑城

木耳、新鮮蘋果、豆干等等食材做成，做法簡單易上手，深受民眾喜愛。她說明，黑木耳是高纖且低磷、低鉀的食材，適合腎友食用，再以新鮮蘋果或水梨增加爽口度，調味則是利用檸檬汁的酸性及花椒油、七味粉的麻辣感，來減少鹽的使用量，尤其適合炎熱的夏天。

腎友代表崔女士說，很感謝這些年花蓮慈院醫護團隊的照護，叮嚀她腎臟的照顧與生活中飲食的注意事項，現在腎友有了這本透析護腎的「寶典」，不只自己可以健康吃，不再為買菜、做菜傷腦煩心，還能與家人分享，一起享用健康美味的蔬食。

預防腎臟疾病要遵守「三多、三少、四不、一沒有」的飲食原則，多纖維、多蔬菜、多喝水；少鹽、少糖、少油；不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥；一沒有，是沒有「鮪魚肚」。控制好血糖、血壓、血脂之外，還要多運動、充足睡眠，就能遠離腎臟病。

許多臨床營養研究顯示，植物性飲食能夠有效的改善三高問題，也可改善體內的發炎反應，不僅能夠降低心腦血管疾病的風險，也有助於改善慢性腎病。而推廣與落實健康的素食觀念，也一直是慈濟醫院的重要任務。

守護東臺灣健康的堡壘
互道感恩的時刻

一九八六年八月十七日，花蓮慈濟醫院正式啟業，三十三年後的八月十七日上午，花蓮慈院在靜思堂國際會議廳溫馨舉行「三三來慈．莫忘一念」院慶大會，花蓮慈院同仁、慈濟各志業體嘉賓、醫療志工，以及花蓮縣衛生局局長朱家祥、花蓮縣消防局副局長吳兆遠及林武正科長、花蓮縣醫師公會理事長鄒

林欣榮院長（右三）為三十年資深同仁頒獎。左起護理部林小蘋、藥劑科呂文瑛、供膳組江月貞、護理部吳月秀、研究倫理委員會蘇雅慧。攝影／許榮輝

永宏及前理事長黃啟嘉、慈濟基金會副總執行長林碧玉、慈濟醫療法人執行長林俊龍、花蓮慈院名譽院長陳英和、關山慈院院長張志芳、「百歲仁醫」楊思標教授、慈濟慈善事業基金會副執行長劉效成、大愛臺地方中心副理林大欽、慈濟教育志業執行長辦公室簡東源主任、慈濟大學校長劉怡均、副校長顏瑞鴻、醫學院院長楊仁宏及慈濟基金會建築委員王明德、卓明鉦與鄉親、病人及家屬，共同見證這個充滿祝福與感恩的日子。

過去一年是慈濟的豐收年，繼榮獲社團法人國家生技醫療產業策進會 SNQ 國家品質標章九項標章的肯定後，在二〇一八年更囊括一銀一銅七標章。從急性醫療開始銜接社區部落守護病人健康，到不斷研發創新守護愛，讓病人能夠解苦得樂。透過回顧影片，走入時光隧道，見證過去一整年的點點滴滴。主持人神經內科許晉譯醫師、護理部督導林宜靜，特別感恩大愛臺東部地方中心及花蓮慈院公傳室大力協助製作院慶大事記影片。

花蓮縣衛生局長朱家祥致詞表示，花蓮慈院創立十年時，他就來到醫院服務，慶幸自己沒有姍姍來遲，「感謝上人創立花蓮慈院建構完善的醫療照護，照顧後山的鄉親；感謝慈濟所有的團隊，對花蓮縣衛生局的全力支援；感謝醫療法人執行長林俊龍帶領團隊在花蓮縣秀林鄉建構『健康福祉科技整合照護計畫』，今年預計在吉安鄉建構，未來希望推動到全花蓮縣。」

在花蓮慈院創立十年時來院服務的朱家祥醫師，今年以花蓮縣衛生局長的角色蒞臨致詞，感恩醫療團隊建構完善的醫療照護，照顧後山的鄉親。攝影／許榮輝

樹立醫療典範
傳承醫療人文願景

慈濟基金會副總執行長林碧玉回想創院過往，感恩上人的引領，慈濟人、慈濟志工一棒接一棒匯聚力量，守護慈濟醫院，「今天花蓮慈院三十三周年，三三代表無遠弗屆，是慈濟醫療的愛與專業，以及以人為本的醫療宗旨，期待在未來無盡的三十三年，秉持上人創辦初衷，莫忘那一念。」

醫療法人大家長林俊龍執行長感恩地表示，一九七二年慈濟醫療志業在花蓮市仁愛街開始，直到三十三年前花蓮慈院成立，守護著花東鄉親的健康，再艱

醫療法人林俊龍執行長（中）為二十年資深同仁頒獎。左起護理部王鐸蓉、徐淑華、鄭雅君、醫事室謝佩玲、復健技術科魏于鈞、出納組張珮蓉、住院組高雯慧、檔案管理股褚惠瑛。攝影／許榮輝

難都一路走過，三十三年後的今天，已經在花東地區樹立典範，這醫療人文典範，已經散布到嘉義、臺中、臺北，甚至全世界，如國際慈濟人醫會的足跡已經遍布五十個國家地區，義診服務超過三百萬人次。期盼在這樣基礎下，更進一步醫療與人文結合的典範，擴展到其他國家，吸引更多醫療工作者加入人醫會的行列，造福更多人。

林欣榮院長感恩全院同仁及慈濟志工一路護持，上人給花蓮慈院的目標是「人才培育，品質提升」，院內約有五成的護理人員是慈濟科技大學畢業的，還有非常多的醫護及醫技人才是從花蓮慈院訓練出去，分布在宜蘭、花蓮、臺東，為東部地區培育許多人才。林欣榮院長也勉勵全院家人們，用「愛」守護生命、守護健康，也用「愛」提升品質及創新，最重要是用「愛」照顧病人家屬，醫療還要跟上慈善的腳步國際化，用愛發揮良能。

複合式手術室啟用
心臟內外科連手精準手術

院慶大會上也表揚服務滿三十年、二十年的資深員工、十大傑出優良同仁。林院長特別感恩同仁、慈濟志工在醫療崗位上默默付出、無私奉獻。

接著畫面上播出一部微電影《我們的願景》，呈現籌備近四年的「複合式手術室」啟用。外科部張睿智主任分享，在今年（二〇一九）二月整建專門的手術室，於六月完工，在八月已經有第一例個案，進行「經皮主動脈瓣膜置換手術」。而手術室內牆面上的「佛陀問病圖」，是上人親自挑選的圖樣，張主任說：「進行手術時，看到這幅圖就像上人時時提醒我們莫忘初衷。」他感謝基金會與院內支持複合式手術平臺，讓心臟內、外科可以進行更精準手術，守護花東地區民眾的健康。

「花蓮慈院合唱團」獻唱〈普天三無〉、〈美〉兩首歌曲，在團長吳彬安副院長的帶領下，隨著陳嬥笙老師的指揮，團員展現自信的笑容，優美的歌聲與樂聲相應和，迴盪在眾人心間。

為貧民施醫施藥
仁愛街義診所的初心

一九七二年慈濟在花蓮市仁愛街二十八號成立「慈濟功德會附設貧民施醫義診所」，當時服務於省立花蓮醫院（現為衛生福利部花蓮醫院）的小兒科張澄溫醫師、內科鄒永宏醫師、護理師鄧淑卿、藥劑師許鳳招是義診所的成員，蒞臨院慶大會與大家話當年。

害羞靦腆的許鳳招藥劑師分享，遇見上人是她這輩子最大的福氣。義診的促成，護理師鄧淑卿與林碧芑兩人是主要推手。鄧淑卿師姊分享，基本上團隊組成有醫師兩位、護理師兩位、藥師一位，一共五人義診就開張了，很感恩有志工菩薩幫忙義診的前置與善後，讓團隊可以安心看診。鄧淑卿師姊哽咽的說，義診醫療團隊在醫院成立前的十五年間，沒有間斷，風雨無阻，無任何酬

左起院慶大會主持人許晉譯醫師，邀請仁愛街義診所團隊包含張澄溫醫師、鄒永宏醫師、藥劑師許鳳招、護理師鄧淑卿，暢談在醫院成立前，長達十五年為貧民施醫施藥的點滴。攝影／許榮輝

勞，持續的拔除病苦，真的很感動。

小兒科張澄溫醫師說，一接到鄧淑卿與林碧芑的邀約就一口答應，利用每星期二、六的中午休息時間，十二點到下午兩點到仁愛街義診，為鄉親服務。對象都是一些貧民，嚴重的疾病是無法治療，「我就跟上人建議，現在的看診是沒有效果，最好是蓋一間醫院」，只是沒想到蓋好的醫院這麼大一間，他看到時都嚇一跳。張澄溫醫師還分享一段印象深刻的小故事，「有一次外頭下著大雨，鄧淑卿與林碧芑就穿上雨衣，在雨中騎著一臺『小綿羊』（五十西西摩托車），當時從花蓮市到北埔路途遙遠，兩人在雨中堅定地往前騎，只為要到精舍為身體不適的師父『吊大筒』（打點滴）……」那個畫面讓他記憶猶新，至今想到還是感動。

負責內科的鄒永宏醫師說，上人悲心為廣大的貧民付出，讓他很感動，所以在一九七四年就加入仁愛街的義診活動，直到花蓮慈院成立前，都不曾間斷。而慈濟功德會對待十方善款的方式，一一記名且公私分明，不落入私人口袋，是很有公信力的團體，讓他很信任慈濟，也很感恩花蓮慈院在東部守護鄉親的健康，讓後山居民生命得到保障。

莫忘那一年　落實悲願良醫護

院慶大會上，陳英和名譽院長、陳培榕副院長、王志鴻副院長、解剖病理科主任許永祥、社區健康中心主任林金蘭，分享建院初期醫護團隊的篳路藍縷。

「我是名符其實的三三來慈。」陳英和院長說，三十三年前，臺大醫院住

左二起陳英和名譽院長、陳培榕副院長、解剖病理科主任許永祥、王志鴻副院長、社區健康中心主任林金蘭，分享來到花蓮慈院服務的因緣，跟著醫院一路走來的收穫。攝影／薛崑城

醫療志工團隊是醫院最溫暖的後盾，院慶大會主持人護理部督導林宜靜（右一），特別感恩從全臺各地前來與會的一百零八位慈濟志工，顏惠美師姊（右二）分享病人的微笑就是大家最大的動力。攝影／薛崑城

院醫師訓練剛結束（當時為總住院醫師），知道東部醫療匱乏，且認同上人濟貧慈善及醫療理念，「貧病相生」是當時非常普遍現象，所以就從臺北來到了花蓮。陳英和院長也分享他的醫療信念，完成上人的悲願、慈濟醫院的宗旨、醫者的使命，還有隨時記得醫療以人為本、以病人為中心的思維作為醫療的準則。

陳培榕副院長表示，一九八六年來到花蓮慈院實習時，遇到了曾教過他的杜詩綿院長，「當時院長問我未來想走哪一科？我說還沒決定，可能會走內科。」杜詩綿院長說：「不管未來走哪科，都可以來慈濟。」這句話他一直放在心底，於是在二十六年前來到花蓮，安身立命之外也發揮良能。

三十年前，解剖病理科主任許永祥的老師跟他說花蓮慈院有缺主治醫師，問他願不願意到東部服務，他立刻回答：「Yes, I do.（我願意）」。許永祥說，剛來到花蓮其實很惶恐，還好臺大醫院每一星期派兩位老師前來協助，直到第八年放手讓他獨當一面，一路從惶恐到如今三十年，愈做愈歡喜。許永祥主任分享印象深刻的臺灣第一例狂牛症，解剖過程的驚心動魄，因為要開腦，所以從口罩、隔離衣到空調等層層防護措施都做好了，但是鋸子卻鋸不下去，所攜帶的氧氣也不夠，時間拖了兩三個小時，從早上八點做到十一點才出手術室，直說走出手術室時都快斷氣了。有趣的分

鍾惠君主任（前排中）帶領護理部同仁手語演繹，傳遞用心照護後山鄉親的心意。攝影／楊國濱

享逗得在場眾人哈哈大笑，許主任說，這過程中感恩很多人，也感恩顏惠美師姊，轉介很多病理解剖案例，現在慈濟病理解剖已經做到三百三十多例，雖然每天都很忙碌，但是做得很歡喜。

「是林碧玉副總和曾院長將我撿回來的！」王志鴻副院長分享來到花蓮慈院因緣，一九九一年七月四日報到，被吸引來的原因是當時花蓮慈院有兩位很優秀的心臟外科——蔡伯文和趙盛豐醫師，還有一點是林副總答應建置心導管室，所以就從國泰醫院來到了花蓮。王志鴻副院長也與年輕醫師分享，在學校成績吊車尾也能成為一名教授，鼓勵年輕醫師努力學習，並以游泳來比喻，不管用什麼方法只要肯努力向前游回岸上，終能成功。

社區健康中心代理主任林金蘭說，三十三年前，當時看到《慈濟月刊》，深受上人的理念感動，月刊的最後一頁在招募醫護人員，雖然自己才剛從護專畢業，但是她鼓起勇氣撥電話報名，就來到了花蓮慈院報到。林金蘭主任說，慈院啟業前，還在精舍住了三個月訓練，也到臺大醫院學習，很感恩慈濟給她機會可以發揮良能。

院慶大會上，還有一百零八位從全臺各地一起來祝福的醫療志工，他們是花蓮慈院最大的後盾。志工代表顏惠美師姊表示，做志工很快樂，天天只想著要再多付出，讓更多人快樂，病人的微笑就是志工們最大的動力。

護理部鍾惠君主任帶領同仁們，以手語演繹〈生命圓舞曲〉，把愛傳出去之

院慶大會圓滿，精舍師父與花蓮慈院醫療團隊及眾貴賓們合影，互勉共進。攝影／許榮輝

花蓮慈院三十三周年慶「回歸心靈故鄉路跑暨健行活動」，在八月十八日清晨五時三十分由林欣榮院長與林碧玉副總鳴槍開跑，近六百位社區鄉親與醫院同仁踴躍參與。攝影／楊國濱

外，同時也意味著護理傳承的精神，用心守護花東民眾的健康。

邁向第三十四個年頭，靜思精舍德勘師父也帶來精舍的祝福。德勘師父慈示，周年慶如溫馨家聚，很溫馨很溫暖，上人稱讚醫護同仁是「妙手妙法妙人醫，活佛良醫福慧人」。期待在這救苦救難的路上，投入更多的愛與慈悲，也希望所有病苦能皆得解脫。

在地深耕促健康
精舍路跑動起來

八月十八日清晨五時三十分，花蓮慈院院慶最具傳統與代表性的「回歸心靈故鄉路跑暨健行活動」開跑，近六百位社區鄉親與醫院同仁自慈院圓環出發，伴著晨曦，沿著國福大橋、空軍佳山基地旁的田間小路往北，有的人跑步，有

花蓮慈院院慶最具傳統與代表性的路跑活動上，眾選手們齊往靜思精舍方向邁進。攝影／蘇光遠

三位來自史瓦帝尼的社區衛生推廣員，八月起在花蓮慈院接受醫療訓練，也一同參加院慶路跑，用運動祝福花蓮慈院生日快樂。圖片／花蓮慈院提供

的人健走，朝著靜思精舍方向前進。

出發前，花蓮慈院院長林欣榮非常開心每年院慶路跑都有數百位鄉親參加，與花蓮慈院一起慶生，他指出，八點五公里的路程，讓大家不只體會花蓮慈院一步一腳印的創院艱辛，更是要往下一個十年邁開步伐。

許多愛好路跑的吉安路跑隊跑友與慈濟志業同仁、慈濟中學風起社付出全力，一步一腳印往前邁進。第一位抵達靜思精舍的是社區男子組黃華凡，只用了二十九分三十六秒抵達終點；而十七歲的慈大附中三年級學生傅子軒則是以三十三分三十九秒獲得慈濟志業體男子組第一名，長跑健將的傅子軒更將此次比賽獎金捐贈給慈濟國際賑災，讓愛心延續。

每年院慶傳統的路跑健行不光是健康促進活動，也是醫院同仁與社區民眾的家庭活動日。花蓮慈院內科加護病房主任陳逸婷帶著父母參與路跑活動，平常就保持良好運動習慣的她，打破一般認為醫護人員忙於工作而缺乏運動的誤會，證明花蓮慈院是名符其實的「健康醫院」。而慈大附中蔡昆霖老師與慈濟大學溫蕙甄老師不僅囊括志業體男子組第二名與志業體女子組第一名，夫妻倆更帶著全家大小，讓孩子體驗一趟回歸

心靈故鄉之旅。

此次還有三位來自史瓦帝尼的「社區衛生推廣員」，從八月開始在花蓮慈院展開為期六週，以婦產科、小兒科、護理部為重點的醫療訓練計畫，正好趕上花蓮慈院院慶路跑活動。服務於史瓦帝尼區域衛生所的路沙卡(Lazarous Patson Mpila) 完賽後開心地說，以路跑健行的方式用實際「健康促進」行動，來祝福守護花東地區民眾健康的花蓮慈院「生日快樂」，真的是很特別的經驗。

路跑健走回到靜思精舍，最令人想念的就是精舍師父準備的健康美味早餐。非常感恩師父們與慈院供膳組團隊準備了風味絕佳的味噌湯、炒米粉與麵包，以及精心獨特配方的洛神花茶、養肝茶、小葉紅茶等茶飲及開水，飽足每個人的胃，又能充分補充水分。林欣榮院長說，花蓮慈院路跑社每個月都會號召醫院同仁換下白袍、穿上運動鞋，一起路跑回靜思精舍，未來也希望邀請社區民眾一起以實際行動跑出健康！

花蓮慈院內科加護病房陳逸婷主任（右）帶著父母參與路跑活動。攝影／蘇光遠