



人本醫療 尊重生命
守護生命 守護健康 守護愛

 慈濟大學

Tzu Chi University
970 花蓮市中央路三段 701 號
TEL:03-8565301
701, Chung Yang Rd., Sec.3 Hualien, Taiwan 970

 慈濟技術學院

Tzu Chi College of Technology
970 花蓮市建國路二段 880 號
TEL: 03-8572158
880, Sec.2, Chien-kuo Rd. Hualien, Taiwan 970

 花蓮慈濟醫學中心

Buddhist Tzu Chi General Hospital
970 花蓮市中央路三段 707 號
TEL:03-8561825
707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien, Taiwan 970

 玉里慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Yuli Branch
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718
1-1, Minchiuan St., Yuli Town, Hualien County, Taiwan 981

 關山慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Kuanshan Branch
956 台東縣關山鎮和平路 125 之 5 號
TEL: 08-9814880
125-5, HoPing Rd., Kuanshan Town, Taitung County, Taiwan 956

 大林慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Dalin Branch
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000
2 Min Shen Rd., Dalin Town, Chia-yi County, Taiwan 622

 大林慈濟醫院斗六門診部

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Douliou Clinic
640 雲林縣斗六市雲林路二段 248 號
TEL:05-5372000
248, Sec. 2, Yunlin Rd., Douliou City, Yunlin County, Taiwan 640

 臺北慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Taipei Branch
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
289 Chen-Kua Rd., Sindian City, Taipei County, Taiwan 231

 臺中慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Taichung Branch
427 臺中市潭子區豐興路一段 88 號
TEL:04-36060666
No.88, Sec. 1, Fengxing Rd., Tanzi Dist., Taichung City 427, Taiwan 427

目錄 Contents

上人開示

- 4 健康的引航員

社論

- 6 感恩與尊重的季節 文 / 高瑞和

微光心語

- 8 十個兩年 文 / 陳玉娟

大懺悔小故事

- 24 學會溫柔吐芬蘭 文 / 彭薇勻、吳宛霖

愛運說

- 40 勇敢的吳郭魚 文 / 于劍興

全球人醫紀要

- 44 越南 胡志明市 拜訪英雄故鄉 溫柔膚慰群生

- 47 澳洲 布里斯本 醫到塔拉鎮 聚力齊撒愛

心素食儀

- 52 認識蔬食放心吃

文 / 黃金環

用藥答客問

- 56 條碼輕鬆刷 用藥沒煩惱 文 / 李宜樺

美麗心境界

- 58 給我一杯忘憂水 文 / 賴奕菁

書摘

- 60 ER男丁格爾——我是男護士

文 / 李彥範

點亮希望

- 66 無常見明心

文 / 陳佳琦

健康補給站

- 70 別來無「恙」

文 / 江惠莉、張淑萍

- 72 駐顏有術——淺談微整形

文 / 陳紫箬

慈濟醫療誌

- 75 花蓮 臺灣之旅生意外 韓國旅客受溫情

臺北 喜淚交織七周年 永保初衷迎未來

關山 中醫週週下鄉 集會所變診間

玉里 健康操同學會 老來好老來寶

大林 重拾健康的身體 媽媽最好的禮物

臺中 藥湯浴足保健孝親 手工香皂感恩護師

感恩的足跡

- 65 花蓮慈院

- 69 臺北慈院、大林慈院

- 88 臺中慈院

■封面故事

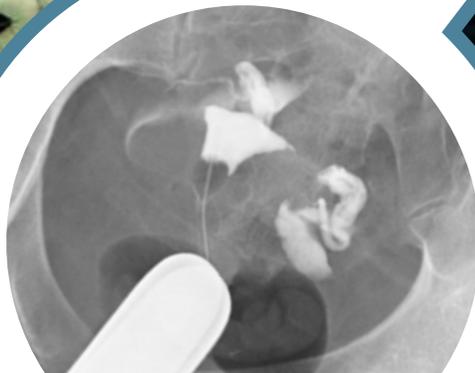
以管窺天 P.12

花蓮慈院婦產科
單孔內視鏡手術

文 / 游繡華

20 | 妙用微創解婦憂 文 / 丁大清

22 | 氣好運好身體好 文 / 林崇舜



P.26

■特別報導

醫愛聚春風

首屆國際慈濟人醫會臺灣論壇

文 / 楊舜斌、于劍興、謝可柔、吳惠富、
吳嘉哲、顏佳瑜、許鳳娟、張瑛芳、
江瑞卿

榮譽發行人 釋證嚴
 榮譽顧問 王端正、林碧玉、陳紹明
 社長 林俊龍
 編輯委員 王本榮、羅文瑞、曾國藩
 楊仁宏、高瑞和、簡守信
 趙有誠、陳子勇、張玉麟
 潘永謙、劉佑星、李哲夫
 許木柱、許明木
 顧問 曾文賓、陳英和、王志鴻
 王立信、許文林、賴寧生
 張耀仁、徐榮源、游蕙章
 莊淑榕、許南榮、劉鴻文
 陳琮裕、陳金城、王人澍
 陳宗鷹、尹立銘
 總編輯 何日生
 副總編輯 曾慶方
 撰述委員 嚴玉真、王淑芳、于劍興
 游繼華、謝明錦、王碧霞
 鄭富元
 主編 黃秋惠
 編輯 吳宛霖
 採訪 江珮如、李家宣、李湘侑
 吳宜芳、沈健民、楊舜斌
 馬順德、陳世淵、梁恩馨
 黃坤峰、黃小娟、黃思齊
 曾秀英、彭薇勻、葉秀品
 謝可柔、魏瑋廷
 (按姓氏筆畫順序)
 美術編輯 謝自富、李玉如
 網路資料編輯 沈健民

中華郵政北台字第 二九三號
 執照登記為雜誌交寄
 2004 年 1 月創刊
 2012 年 6 月出版 第 102 期
 發行所暨編輯部
 財團法人臺灣佛教慈濟慈善事業基金會
 醫療志業發展處人文傳播室
 970 花蓮市中央路三段七〇七號
 索閱專線：03-8561825 轉 2120
 網站：<http://www.tzuchi.com.tw>

製版 禹利電子分色有限公司
 印刷 禾耕彩色印刷有限公司
 Printed in Taiwan

訂購辦法
 郵局劃撥帳號：06483022
 戶名：財團法人佛教慈濟綜合醫院
 傳真：03-8562021
 註：《人醫心傳》月刊為免費贈閱，若需郵寄，郵資國內一年 160 元，國外一年 700 元，請劃撥至此帳戶，並在通訊欄中註明「人醫心傳月刊郵資」等字樣。



P.36

珍惜付出得歡喜 紀邦杰

文 / 周英芳



P.37

從看病到看病人 葉太原

文 / 張瑛芳



P.38

為牙走天涯 黃崇智

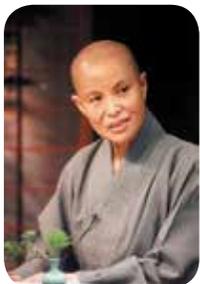
文 / 顏佳瑜



P.39

婦唱夫隨義診路 楊莉莉

文 / 許鳳娟



健康的引航員

上人開示

人世間，無不與醫療息息相關；除了有病痛，醫護人員為我們拔除病苦之外，哪怕到了生命的最後，醫療團隊也是盡最後的努力。

常說醫師是「大醫王」，佛典中也有提到大醫王需具足四法：第一、「善知病」。瞭解眾生最苦莫過於病，以及病人罹患了什麼病；第二、「善知病源」。能有愛心、仔細地瞭解病的來源；第三、「善知病對治」。知道病源，就要能用方法治療；第四、「善知治病已，當來更不動發」。能對症下藥，讓病不再復發。

所以良醫不僅能療治也能以愛心體貼病患。諸如臺北慈院家醫科有位許醫師，常耐心傾聽病患訴說病痛，溫和地問診，讓人感覺很舒服，連陪伴父母看診的兒女也感到那分溫暖。這種醫病情，甚至有時候藥未到，病已除。

除了對治疾病之外，預防、衛教也很重要。如關山慈院的同仁，經常到鄉間宣導衛生教育。有的鄉親菸、酒、檳榔不離，對身體健康傷害很大，但是要他們戒除多年習慣卻不容易，需以智慧引導。

有位居家護理師以鄉親喜愛的歌唱方式帶動大家，藉此傳達健康的觀念；經過長期的關懷，鄉親也逐漸瞭解菸、酒、檳榔對人體的危害，不再找理由逃避戒除，而遠離誘惑。

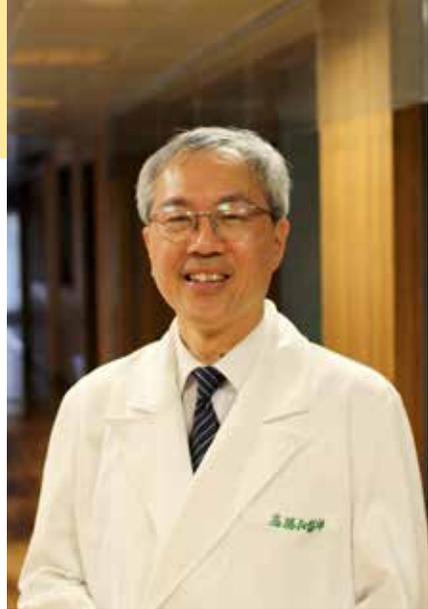
感恩我們的醫療志業為人群造福，不但為患者去除病苦，還走入偏鄉為孤老，以及走不出來的人，以愛心長期陪伴與關懷，這都是令人讚歎，希望良醫相續發揮良能，守護人人的健康，人人健康就擁有幸福。

釋證嚴



萬物本來性相空寂
虛妄橫計四相生滅
六趣輪迴不得解脫
靜寂清澄渡生死河
菩薩當修無量義經

《無量義經 偈頌》



◆ 文 / 高瑞和 花蓮慈濟醫學中心院長

感恩與尊重的季節

五月是一個感恩月，這月不但有浴佛節、母親節、慈濟日、還有國際護理師節。從五月初起，全球各地的慈濟人就陸續舉辦莊嚴的浴佛大典，祈願天下平安無災，也祝福全天下的母親健康快樂。各慈院也紛紛發揮創意慶祝護師節，趁此機會感謝也表揚勞苦功高的護理夥伴們。

五月十七日花蓮慈院的李彥範護理師在慈院的大廳為他新書《ER男丁格爾》舉辦一場簽書會。這本書為目前護理界的低迷帶來了一場及時雨。彥範是我們慈大護理學系第一屆畢業生，畢業後擔任急診室的護理師，現在已升格為值班副護理長，同時在慈大護理研究所進修。這本書就是彥範當年在急診室服務時的一些點滴感想。我本身是愛看書的人，能讓我盯著放不下來的書還真不多，拿到這本書時本想翻一下就好，誰知一翻就不可收拾，一直把它看完了才放下來。最近護理界的負面消息相當多，大多只有批評沒有建設，大家士氣有點低落，護理界需要一劑強心劑，彥範這本書就是這劑強心劑。在這本書內彥範如實地呈現了急診的面貌，聽說剛開始有人會擔心會不會寫得太過真實，把一些人都嚇跑？其實不然，雖然他真實的描寫急診室酸甜苦辣的忙碌的情況，但是在過程中也表現出對護理工作的熱愛與堅持。而且他把故事講得非常精彩、有趣，富有幽默感。透過這本書，社會大眾應該可以更瞭解護理師在工作中的付出，進一步能夠認同護理工作的神聖性與崇高性。

記得在五月五日參加慈大護理學系第十四屆護生的加冠暨傳光典禮時，讓我感動滿滿。這是我第一次參加加冠典禮，典禮過程莊嚴隆重，也穿插輕鬆的部分。加冠生致謝詞是以相聲的方式來表現，活潑而有朝氣，令人激賞。許多學生家長前來觀禮，從他們的眼神中可以看出對於子女的驕傲。我代表醫院上臺致詞，我請家長們放心，孩子們到醫院來，我們一定會盡全力照顧他們、培養他們，讓他們成為真正的南丁格爾與白衣大士。當他們在接受師長的加冠禮時，我心裡真的很感動。

在五月的最後一個周末，我也參加了在靜思精舍舉辦的「實習醫學生合心共識暨授袍典禮」。六年級醫學生經過上人授袍之後，代表將正式進入臨床課程，真是非常重要的一刻。會後我有機會跟一位家長聊天，這位媽媽很自豪地跟我說她的孩子就是剛剛在演繹《慈悲三昧水懺》手語時站在最前面兩位的一位。媽媽還特地帶著祖母一起來，她們都覺得她們的孩子能在慈濟接受醫學教育是非常有福氣的，在慈濟大家庭的薰陶下，從人格教養到專業訓練都非常的健全，讓長輩放心又感動。我聽了心裡覺得非常欣慰，我們這幾年在醫學教育上的努力，不單只有受到家長肯定，我們的畢業生在各個醫院都得到非常高的評價，這是我們齊心合力努力的成果。

這一屆受袍的學生中有一位黃琦同學，是當年我們慈大醫學系學生的一個陪讀計畫中的孩子。當年為了縮小城鄉差距，慈大第一屆的醫學生在呂芳川師兄的帶領下到水源山下的水源國小陪讀當地的小學生，希望他們雖然生長在偏遠的鄉間，依然能夠得到很好的教育。黃琦同學就是當年被陪伴的學生之一，他順利進入慈大醫學系，如今六年級的他即將踏入臨床課程，相信當年陪伴他的學長學姊們一定非常高興。能夠作育英才，是人生一大樂事。

六月是畢業的季節，如同授袍典禮中學生的誓言：「我鄭重地保證要奉獻一切為人類服務，我將給予師長應有的崇敬及感戴，憑我的良心和尊嚴從事醫業，病人的健康應為我的首要顧念……」，期待我們的醫學生與護理學生學成之後，能勇敢地走入臨床，永保初衷地為民衆服務，也希望我們的社會能夠真正的看到醫護人員的愛心與美善。

十個 兩年



◆ 文 / 陳玉娟 花蓮慈濟醫學中心護理長

開著車，行駛在前往醫院的路上，周遭的景色跟以前已經不太一樣，然而花蓮的天空依舊蔚藍如昔，空氣依舊那麼清新。兩個月後，我來到花蓮這片土地便將屆滿二十年。回首來時路，歷歷在目，時間也猶似返回到了二十年前……。

會想走入護理，是因為受到小舅媽

的影響。雖然她在鄉下診所服務，但從未因為這樣而有所懈怠，看到她與病人親切地交談、專業的打針、換藥的情境，令我對護理人員有了開始的良好印象。國中畢業考高中五專那年，本想以幼保作為優先考量，但幼保與護理卻同時考取。當下，家境並不優渥的我，考量到護理要負擔高學費而



■ 當年一群活力十足的女孩，如今許多仍留在慈濟醫院繼續奉獻護理長才。包括陳玉娟護理長（第二排右三）李惠珍督導（前排左二）、林金蘭護理長（後排左二）、沈芳吉督導（後排左五）、張智容護理長（後排左六）等。陳玉娟提供



■ 弘光護專畢業後到慈濟技術學院二技就讀的陳玉娟（前排右三）從沒想過自己會在花蓮落地生根。當年她與同學一起和慈濟基金會陳紹明副總執行長合照，二十年過去，當年的青澀少女現在已經是病房護理長。陳玉娟提供

正準備打算放棄時，卻因為媽媽的一句話，加深了我讀護專的決心。媽媽說：「如果妳真的有興趣想讀，就算家裡賣田賣地也要讓妳讀。」也因為母親的這句話，讓我當下內心悸動無比，熱淚盈眶的決定要以行動來回報父母的慈恩。也是因為這句話，讓我不論在校生活、實習過程，到臨床服務的新人時期，甚至現在，遇到挫折總是堅強面對及自己承擔，每次打電話回家，我也總是報喜不報憂，為的就是不想讓父母擔心。

五專畢業前夕，慈濟的督導、護理長到校招募人才時，針對慈濟做了完整的介紹。霎時，我便被花蓮的好山好水

所吸引；更被慈濟的宿舍與醫院的環境所打動，內心衝動的在當下便決定與三五好友相約一起到花蓮工作。初時，父母極力反對我這樣的決定。然而，由於我的堅持，並且給予他們「兩年後」便回來的承諾，終於讓爸媽答應讓我來花蓮工作。卻沒料到，這花蓮的土如此黏人，一晃眼卻是「十個兩年」過去了。

回想二十年前離開家鄉搭火車的那日，媽媽親自送我到月臺，看著我上車，一直到火車離站，媽媽的淚水從未停過。在火車上，回頭看著母親逐漸遠去的身影，仍依稀看得到媽媽頻頻拭淚的動作，讓我突然感覺自己有多不孝，腦子裡立刻有了想下車的念

頭。但我沒這麼做，因為我知道，如果我就這樣的下車，我的人生，永遠就會存在一個缺憾。況且，當下已經對醫院許下報到的承諾，也不能捨棄說好要一同前往花蓮打拚的同學，只好強忍住對母親的抱歉，做了這樣的決定。人的一生中總會面臨許多分叉點，每個分叉點都是一個選擇題。決定一旦作出，就不該有回頭的轉圜空間，是錯是對，都得自己面對。就像當時搭的這班列車一樣，倘若中途一旦下站，便永遠無法抵達目的地。

慈濟的點點滴滴，就在工作與家庭間逐步累積，從青澀的小護士到現在的職務，從單身轉化成為人妻、人母，從單純工作到在職進修，一晃眼廿年

就過去了，而我對父母當初的承諾卻從未兌現，落地生根，花蓮反而成了我生命中最重要的地方，伴隨與支持我的最強大支柱，便是慈濟。

最近的新聞，常會看到不斷報導相關護理人員工作負荷量的問題。雖然這可以讓更多人體認到護理人員辛勞的一面，但是卻也將隱憂顯露無遺；憂的是可能影響到即將畢業的學弟妹們，以為護理工作太可怕而不敢踏進醫院服務，或是已經在臨床崗位上的同仁們，興起了轉行異動的念頭，在現下護理人力不足的情況下，無疑是雪上加霜，每當想到這裡就非常心酸。

最近部內主管與護理長們為了招募護理新血，奔波於南臺灣、北臺灣，



■ 每天早上的晨會，玉娟護理長都會耐心的詢問與傾聽學妹、同仁的需要，希望帶領學弟妹進入護理的世界，並為護理留住人才。攝影／謝自富



■ 來自南京的章女士因為遊覽車意外骨折，經過陳玉娟帶領的護理團隊細心照顧後，雖然仍需長期住院，卻對臺灣讚不絕口，留下了溫馨的好印象。攝影／謝自富

全臺走透透，為了就是幫招募更多的護理人才，一起投入這個專業助人的高貴行業，每次想到這裡就讓我非常的感動與無限的感恩。

如果有人問我，「當護理人員辛苦嗎？」我想我會回答：「是辛苦的，可是真的很有價值與成就感，我們的價值來自於我們存在的必要，我們的成就感就是看到病人們健康的出院。」當我每天查房探望病人的時候，他們多半會說：「護理長你來了！看到你的笑容，我的病就好了一半。」其實他們要的真的不多，只要一個發自內心的微笑，一句貼心的問候，就能讓病人在院期間完全配合。有時看到病人健康出院時，對著我們這群護理人

員深深的一鞠躬，感謝我們護理人員在他們住院期間的細心照顧，每一幕都能讓我感動不已。

病患來來去去，每一個病患都是不同的故事，在病房不間斷地上演著，而我們就是故事裡的靈魂人物，用心地以我們的專業照護病患，用我們的愛心陪伴病患，用我們的耐心傾聽病患，讓每一個故事都能夠幸福、完美。所以我希望已經在職場上的護理同仁，不要放棄我們最初也是最終的服務熱忱，堅持下去，我也希望即將畢業的學弟妹們，不要害怕，讓我們共同為病患努力，守護健康、守護生命、守護愛，就如同守護我們的親人一樣，也讓他們能健康地回到親人身邊。🌱



以

管窺天

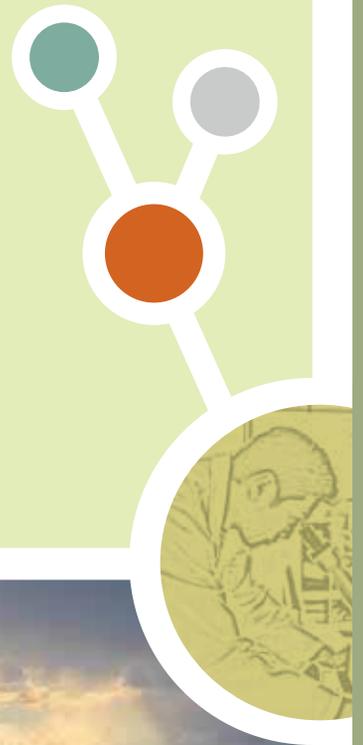
花蓮慈院婦產科 單孔內視鏡手術



打開外科手術發展史，
內視鏡從百餘年前開始，
幾根細細的管子和小小的鏡片，
蘊藏著醫學不斷求新的奧秘，
引領著醫師進入人體的小宇宙中探索。

二十餘年前，
內視鏡進一步被運用在婦科手術上，
新科技發展，一日千里，
從多孔傷口漸漸減少為單孔，器械操作更加穩定細膩。

花蓮慈院婦產科團隊為減輕病人痛苦，
著力發展單孔內視鏡術式，
舉凡各種婦科疾病的手術治療，
包括不孕症、泌尿問題，骨盆腔內良性腫瘤切除等，
幾乎都可藉由單孔腹腔鏡手術來完成。
在為病患除去病灶之餘，
同時降低疼痛、縮小傷口面積、減少手術疤痕。



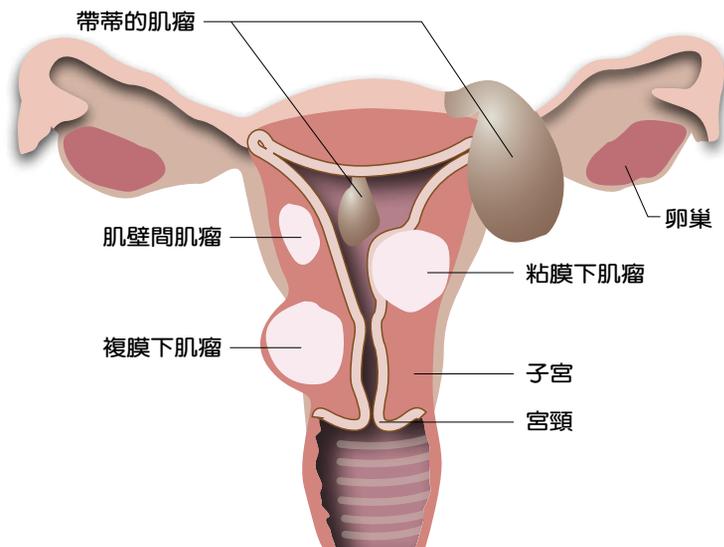
文 / 游繡華

打開內視鏡手術發展史，其實並非是嶄新的開刀手術，從雅各貝烏斯醫師 (Dr. Jacobaeus) 在一九一〇年發表內視鏡手術至今已超過百年。到一九八〇年代，腹腔鏡膽囊膽道手術或腹腔鏡膽囊摘除術已變得十分普遍；一九九〇年，瑞奇醫師 (Dr. Harry Reich) 發表世界首例的腹腔鏡淋巴攪清術來治療卵巢癌以後，腹腔鏡應用在婦癌手術的觀念與技術，也進而在婦產科領域蓬勃發展。

最近幾年，隨著醫療科技的日新月異，內視鏡手術更從多孔進展到單孔。除了生產以外，包括女性不孕症、婦女泌尿問題，和多種骨盆腔內的良性腫瘤切除等，舉凡各種婦科疾病的手術治療，幾乎都藉由單孔腹腔鏡手術來完成。

子宮肌腺瘤不等於子宮肌瘤

在花蓮，一位四十七歲的王姓婦人每到生理期總是非常困擾，不但經血量過多，劇烈的下腹部疼痛已嚴重到她無法忍受的程度，只好到花蓮慈濟醫院婦產科門診求治，經丁大清醫師以超音波檢查才揪出元凶，原來婦人患有子宮肌腺瘤。子宮肌腺瘤（症）是一種常見卻又不為一般婦女所知的子宮病變，它的徵兆和症狀與子宮內膜異位症以及子宮肌瘤類似，但它和子宮肌瘤是完全不同的病症。每一個子宮肌瘤都起源於一個不正常的細胞，是屬於外來的腫瘤夾雜生長在子宮肌肉層之內，在雌激素的刺激下成倍數增生而變成一個硬梆梆的肌肉瘤。因為肌瘤只是移動和壓縮正常的肌肉，

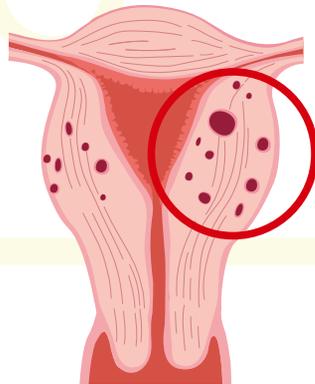


子宮肌腺瘤屬於外來的肌肉瘤，可以用手術切除，比較不會傷害附近的正常肌肉組織

所以可經由手術切除整個肌瘤病灶處，不會傷害到周圍的正常肌肉組織。

子宮肌瘤是十分常見的婦科疾病，機率大約是五位婦女就有一位有子宮肌瘤的問題，丁大清醫師表示，子宮肌瘤是否需要開刀，要視情況而定。例如肌瘤長得太大、積血量過多，壓迫到膀胱、直腸而導致頻尿、經痛等，就可以透過摘除肌瘤來獲得改善。

而子宮肌腺瘤最常見的症狀是生理期異常疼痛，嚴重時猶如絞痛，也有人覺得痛如刀割或被針刺般。主要是因為子宮肌腺瘤的腺體就是子宮內膜，平常內膜剝落形成月經，但長在肌肉層的內膜剝落後無法完全排出，經血持續在肌肉部位堆積，便造成子宮組織病變、子宮壁膨脹，子宮變大並開始收縮。而子宮一收縮就引發疼



子宮肌腺瘤的腺體就在子宮內膜的肌肉層裡，造成經血在肌肉內堆積，手術較不易，需整片切除。

痛，月經量可能很多甚至帶有血塊，嚴重可能導致貧血，也有人的生理期因而拖得很長。

因子宮肌腺瘤需要整片切除，為改善王姓婦人病灶，丁大清醫師建議她



腹腔鏡手術不但可減輕疼痛，手術由肚臍開口，幾乎看不到傷口，讓注重美觀的婦女朋友減輕不少心理壓力。攝影 / 彭微勻

進行子宮摘除術治療。有別於昔日的傳統手術，丁醫師以新引進的單孔腹腔鏡為王姓婦人進行全子宮切除術，不但能夠縮小傷口、降低疼痛度，婦人術後亦恢復良好，出院返診後幾乎看不到傷口，讓她覺得非常滿意。

赴韓取經 東部唯一

單孔腹腔鏡手術是近年來所發展出的一種比傳統腹腔鏡手術更微創的手術，其特點是將原本傳統腹腔鏡分散的三個半公分至一公分的傷口集中到肚臍下一道約兩公分之傷口。丁大清醫師是花蓮慈院婦產部婦科主任，也是臺灣婦產科內視鏡暨微創醫學會的副秘書長。他表示，內視鏡與微創手術在婦科手術上運用頻繁，目前婦科手術約有八成可以用內視鏡來進行，不像以往婦產科的手術都是大手術的刻板印象。一般的傳統手術，術後傷



內視鏡器械大都很精細，包括前端有不同的夾子、剪刀以協助處理各種精細動作，另有內視鏡（下圖銀色長管）以觀看病灶、光源線（灰色線圈）協助給光、電燒線（黑色線圈）協助止血。攝影 / 李玉如



丁大清醫師將多孔內視鏡的器械集中於一孔，充氣之後，以單孔進行婦科手術，透過內視鏡的螢幕顯像治療病灶。攝影 / 彭微勻

口復原慢，並且常伴隨疼痛及感染的風險，讓人對於開膛剖腹的手術，往往心生恐懼、望之卻步，也因而延誤了治療的黃金時期。以卵巢腫瘤切除術為例，傳統手術必須在病人的腹部切開至少十到二十公分，術後約需五天住院觀察；新式的單孔腹腔鏡手術，只需在腹部開一個小孔，然後利用單孔進行微創手術，手術隔天就可以出院，大大縮短了傷口復原的時間。但由分散多處的多孔合一成所謂單孔腹腔鏡手術，丁大清指出，單孔腹腔鏡

手術所有的器械均放在同一個刀口進行，受到視野限制，加上器械深入單一通道、會彼此碰撞干擾，比傳統腹腔鏡手術的技術層次更高、也更加困難。因為角度受限，操作、視野等困難度都提高，必須經過特殊的訓練才能施行。

為提供東部地區婦女病友這項服務，丁大清醫師在慈院支持下遠赴韓國取經，成為目前宜蘭、花蓮和臺東地區唯一有能力進行單孔腹腔鏡手術的醫師。單孔腹腔鏡手術是在肚臍上劃開一個一點五到二點五公分的小孔，癒合後的傷口會被隱藏在肚臍內，術後幾乎不留疤痕，主要應用在肌瘤、子宮或卵巢囊腫的切除術。

傷口藏肚臍 美觀少痛感

單孔腹腔鏡手術的第一優點是美觀，因為是肚臍的關係，幾乎看不到

傷口，對於注重外表的婦女朋友可以減輕心理負擔。第二個優點是減緩術後疼痛，傳統腹腔鏡有三到四個傷口，每個傷口都會有疼痛的感覺；單孔腹腔鏡手術只有一個傷口，恢復期較短。病人做完單孔腹腔鏡手術後，幾乎隔天即可出院，且手術時間也比多孔腹腔鏡手術要來得短。

家住臺東縣的小英，六年前因為不明原因的下腹部疼痛，在網路文章瀏覽到子宮肌腺瘤症狀，便北上到花蓮慈院就醫。經由丁大清醫師治療，改善了肌腺瘤的問題。但小英在二〇一一年底，下腹部又隱隱作痛；雖然不似多年前子宮肌腺瘤所引發的生理期劇烈疼痛與冒冷汗，但為改善那微痛感，她又到花蓮慈院找丁醫師治療。經檢查發現她有腸沾黏的問題，因此她的疼痛和腸子運動有關，當她在排便時碰到腸沾黏的地方就會痛，平時

婦科手術比較表

	單孔內視鏡	多孔內視鏡	傳統手術	經陰道手術
執行方式 / 特色	利用單切口手術，傷口約 1.5-2 公分)	利用三到四個切口進行手術 (每個傷口約 0.5-1 公分)	利用 10-12 公分切口進行開腹手術	利用陰道進行手術 / 腹部無傷口
優缺點 / 禁忌	術後恢復快，傷口比較不痛 / 無法適用於婦癌手術	術後恢復快，傷口較單切口疼痛 / 無法進行卵巢癌手術	術後恢復較慢 / 各種手術皆可進行	術後恢復快，疼痛更少 / 子宮太大或未生育過不宜
適應症	各種婦科手術	各種婦科手術，子宮頸癌及內膜癌手術	各種婦科婦癌手術	各種婦科手術，骨盆重建術

在飯後的腸道蠕動也會讓她感到疼痛。

丁醫師表示，當年因為要用腹腔鏡來做子宮肌腺瘤手術是非常困難的，所以使用傳統術式切除小英的子宮肌腺瘤；但是傳統術式傷口比較大、有多處出血，腸子很容易沾到開刀處，因此發生腸沾黏的情形也比較嚴重。不過近年來，預防沾黏的材料比較多，也大大改善傳統手術發生腸沾黏的問題。

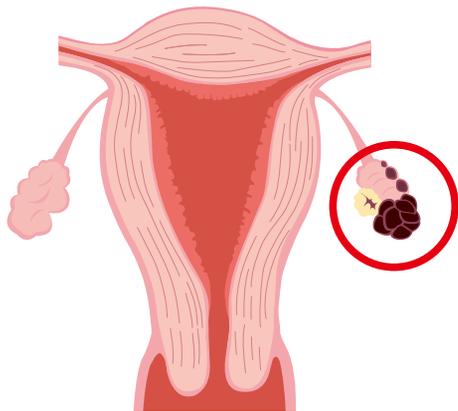
小英說，因為她的嫂嫂也曾做過腸沾黏的手術，當時她嫂嫂是以腹腔鏡手術在腹部開三個洞，就改善腸沾黏痛苦，因此她相信丁醫師可以輕易地幫她治癒腸沾黏的問題。幸運的她有機會接受到新式的單孔腹腔鏡手術，傷口很小、就藏在肚臍裡面，不用拆線；術後，腹部出力撐一下就可坐起來，沒什麼痛感，隔天就能夠起床。出院後，她在自

家屋頂種菜、照顧花花草草，絲毫看不出來她是個才動過手術不久的人。

打通輸卵管 助病人好孕

與先生結婚五年，一直想要擁有可愛寶寶的心怡，不但苦無好消息，身體也在最近出現異狀，嚴重干擾正常生活作息，讓她幾乎要放棄生孩子的念頭。她和一般痛經的婦女朋友不同的是，她在生理期時沒有疼痛症狀，但在生理期快結束的時候，就會出現下腹部絞痛，常常痛到必須咬緊牙關。

事實上，一年多前，心怡曾因俗稱「巧克力囊腫」的子宮內膜異位症，由丁大清醫師以傳統腹腔鏡手術切除囊腫治療。因此，當心怡於二〇一一年底回診時，丁醫師懷疑可能是囊腫造成心怡不易受孕，便幫心怡安排輸



俗稱「巧克力囊腫」的子宮內膜異位症，因為經血無法排出，容易造成輸卵管堵塞而引起不孕。



此為輸卵管攝影圖片。圖下長形圓狀物為鴨嘴鉗，中間心形為子宮，兩塊白色如雲朵狀的影像為輸卵管，此影像顯示出輸卵管有水腫現象。丁大清醫師提供

卵管攝影檢查。在影像中，卻發現心怡不孕的原因是來自於兩邊的輸卵管已完全阻塞不通，必須進一步以手術疏通。於是，丁醫師以新引進的單孔腹腔鏡進行輸卵管疏通術，他自心怡切除囊腫的舊傷口進行單孔腹腔鏡手術，以器械劃開阻塞的部位，輸卵管就通了，這次術後幾乎看不出新傷口。心怡在手術三天之後出院，生活回歸正常，她不但有了健康的身體，也重新燃起懷孕的希望。勤奮好動的心怡說，單孔手術復原快，她在手術完當天傍晚就起床走動，傷口在第二天就漸漸不痛了，出院後即可正常務農。

丁醫師說，夫妻不孕的原因有很多，男女雙方各有一半的責任。就女性而言，倘若有骨盆腔發炎病史、造成輸卵管阻塞，或是排卵不正常都會造成不孕。以心怡的例子來說，可能是之前有發炎或是其他的原因造成她的輸卵管整個阻塞。輸卵管阻塞沒有明顯的症狀，但是如果不孕的問題，會進一步安排病人進行「輸卵管攝影」檢查。一般來說，輸卵管阻塞是因為末端水腫，醫師會先把沾黏的部分分開來，之後再切開輸卵管在出血處止血，施打的顯影劑就會從切開處排出來，這也表示輸卵管通暢了，排出來的卵就有可能從切開處進入。但是因為輸卵管已經膨脹得比較大，所以日後是否會受孕，就要靜觀其變。

基本上，除了癌症以外，原先多孔腹腔鏡可以完成的手術，也都可以運用單



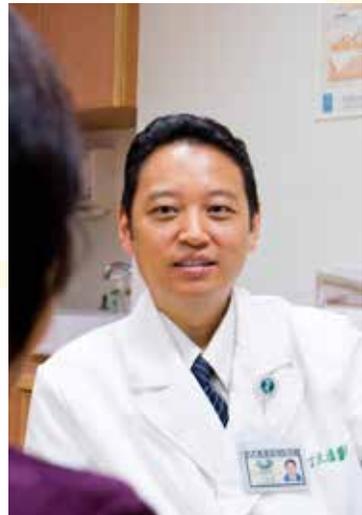
擔任臺灣婦產科內視鏡暨微創醫學會副秘書長的丁大清醫師，希望透過內視鏡為東部的婦女解除身體的病痛。圖為丁醫師聆聽病人敘述病情。

孔腹腔鏡手術完成。丁醫師說，例如最複雜的接輸卵管手術，有些婦女結紮後想要再生育，只要解開結紮處即可；這雖然是比較困難的手術，但依然可以利用單孔腹腔鏡來重接輸卵管。再來就是子宮肌瘤的切除，這是單孔腹腔鏡手術的重大改革，因為子宮肌瘤切除手術，需要在子宮內進行縫合，角度大相對比較好縫合；儘管以單孔內視鏡困難度相對較高，但預後也相對較好。

智慧型手機以及平板電腦等商品，引領資訊科技的變革；醫療科技也從傳統的大傷口手術轉變成三至四個小傷口的腹腔鏡手術。婦科手術自二十年前進入微創手術的時代，特別是最近二年，子宮肌腺瘤或是卵巢瘤等大部分手術已可利用單孔腹腔鏡手術治療。所以病人在術式的選擇上，須經醫師專業評估，如果是惡性腫瘤或是腹腔嚴重沾黏，仍建議以傳統剖腹手術治療。

妙用微創 解婦憂

文 / 丁大清 花蓮慈濟醫學中心婦產部婦科主任



婦產科疾病需要手術時，通常有幾種選擇，剖腹及微創手術均為其中的選項之一，當然癌症手術如卵巢癌還是需要以剖腹探查手術來進行。但是子宮頸癌及子宮內膜癌等，都已經可以利用腹腔鏡微創手術來治療；一般良性疾病像是子宮肌瘤、卵巢瘤等亦可以施行腹腔鏡微創手術。

微創手術 Q & A

一、腹腔鏡好處是什麼？

腹腔鏡手術具有微創、傷口小，術後恢復快的優點。腹腔鏡是直徑零點五到一公分大小的鏡頭配上同樣大小的器械來進行手術，所以在肚皮的傷口非常小；通常需要三個孔，以便伸入器械進行手術。傷口小，恢復自然就快；根據統計，術後約一天就不會痛，能夠縮短住院天數，並於一週後即可投入工作，所以對於人力資源是相當有幫助的。

二、腹腔鏡手術適應症有哪些？

一般來講，婦科良性疾病如子宮肌瘤、卵巢瘤和子宮內膜異位等都可使用腹腔鏡手術，婦癌手術如子宮頸癌及子宮內膜癌也可利用腹腔鏡微創手術治療。

三、腹腔鏡手術演進趨勢

腹腔鏡手術的技術演進，由傳統四孔、三孔演進到目前的單孔腹腔鏡。傳統腹腔鏡手術，需要在肚子打三至四個直徑零點五至一點二公分的傷口；腹腔鏡手術的優點為傷口疼痛程度改善、術後恢復快，縮短住院天數並且有較美觀的傷口。然而近來腹腔鏡發展的趨勢，有傷口更少、復原更快的單孔腹腔鏡手術正在發展中。單孔腹腔鏡手術，只在肚臍有個一點五至二公分的傷口，所有手術的操作都在同一刀口進行，手術難度較高、手術病患也有限制，目前以良性腫瘤的手術為主。開完刀後，患者幾乎無法從體表看見傷口，術後疼痛程度也因此大幅改善，對於傷口的滿意度也大幅提升。

四、單孔腹腔鏡手術限制

雖然單孔腹腔鏡有更多好處，但醫師需要較多的訓練時間，器械的要求及適應症的項目也與傳統腹腔鏡不同。例如鏡頭需要會轉彎，器械也要會轉彎；單孔的器材隨著廠商的研發日新月異，目前健保尚未給付相關耗材，所以民衆如果接受相關手術，可能需要自負耗材費。

五、機械手臂的使用

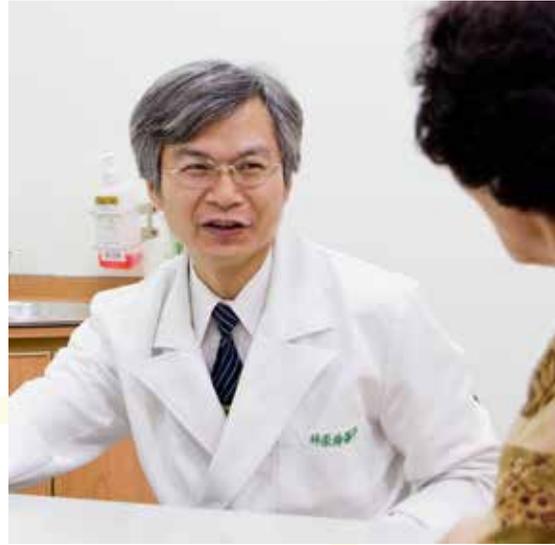
除了單孔手術之外，還有機械手臂也愈來愈進步。一般腹腔鏡之器械是直的、無法轉彎，但是機械手臂可以像人的手指一樣非常靈活地旋轉，就像是人的手指在肚子裡開刀一樣。有了機械手臂，這個夢想達成了！藉由一公分的孔洞，像人類手指一樣靈巧的機械手臂可以在肚子裡完成手術，目前是用來進行較高難度的腹腔鏡術式，像是骨盆腔手術、前列腺切除及腎臟切除等困難手術。

六、腹腔鏡的未來

微創手術的未來，當然就是「無創手術」，希望在肚皮上不要留下任何的傷口。這要如何做到呢？當然需要有更好的器械及技術。目前還在發展中的自然孔洞手術，是從人體的食道、陰道及肛門等處來伸入；例如使用內視鏡由口腔、食道經胃部進入腹腔，然後伸出器械進行手術。科技始終來自於人性，相信未來微創手術能夠進入無創手術的境界，讓人們有需要接受手術時，可以不再害怕疼痛，更不會留下傷痕。

氣好運好 身體好

文 / 林崇舜 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師



子宮肌瘤、子宮內膜異位、子宮肌腺症與卵巢囊腫等是現今在臨床上很常見的婦科疾病，常會引起疼痛、不正常的出血或不孕等問題。在中醫的觀念中，這些疾病都屬於傳統婦科「癥瘕積聚」的範圍，其生成最主要的機轉就是「瘀血」留存於下腹，日久後損傷身體而生。這裡所謂的「瘀血」，並非專指真正的血液瘀阻，而是泛指一些對身體有害的物質，因為局部的循環或代謝不良等問題造成長時間的留存刺激，從而引起局部產生病變。所以會造成循環或代謝不良的危險因子，就是引起這些疾病的根本原因。

去邪解瘀 通氣遠病

依中醫的角度來看，這些危險因子大致可分為以下數點：

一、寒邪

就是會讓身體引起冷這種感覺的因素，中醫認為寒邪具有凝結的作用，會直接造成循環或代謝的障礙，常見引起寒邪的原因包括身體受寒或吃太多寒涼的食物等。

二、熱邪

也可說是火，就是會讓身體產生紅腫熱痛等發炎現象或讓身體過度亢進的因素，會造成身體有害物質的堆積，常見引起熱邪的原因包括熬夜、緊張壓力或吃太多刺激性的食物等。

三、虛

就是身體處於不足的狀態，包括血、氣或臟腑功能不足，無法供給身體足夠的循環或代謝所需，常見引起虛的原因包括飲食不均衡、慢性疾病、過度勞累、缺乏運動、縱欲過度等。

四、氣滯

中醫所說的氣就是推動所有生理功能的力量，當氣卡住，就無法推動循環與代謝，就是中醫所說的氣滯，常見引起氣滯的原因包括情緒壓力、鬱悶等。

五、血瘀

當有各種原因導致出血或血液瘀滯不動時就會阻礙局部的循環或代謝而引起障礙，常見的原因包括跌打創傷、人工流產或手術等。

以上即是中醫認為發生一些婦科腫瘤常見的病因，因此在處理這樣的問題時，中醫除了需要用活血化瘀的藥物來治療外，也要根據上述發生的原因加以處理，如屬寒邪者須用熱性藥物來治療，屬熱邪者須用寒性藥物來治療，屬虛者須用補益類藥物來治療，而屬氣滯血瘀者則須用疏肝行氣活血、甚至破血的藥物來加以治療；至於臨床上該用哪些藥物來治療，則一定要經過中醫師的辨證與處方，才可避免誤用而造成副作用。

打造美人好體質 中庸之道自然行

除了使用中藥治療外，其實避免這些造成疾病的原因才是針對這類疾病最重要的預防、治療與調養之道。因此我們會建議病患最好能改變一些生活上的型態或習慣，包括以下幾點建議：

- ◆ 要紓壓、放鬆，避免過度的情緒刺激，保持開朗愉快的心情。
- ◆ 保持生活的規律，白天多活動，晚上充分休息，勿熬夜，若有睡眠障礙應找出原因並加以治療。
- ◆ 適當安排工作與活動，勿過勞。
- ◆ 規律且適當、適量的運動。

- ◆ 性生活須有節制，不可縱欲過度。
- ◆ 避免受寒，冬天應穿著足夠的禦寒衣物，夏天勿貪涼過度吹冷氣，流汗後應盡快擦乾勿吹涼風，洗完頭髮也應盡快使用吹風機吹乾頭髮。
- ◆ 飲食要均衡，以當季、當地、新鮮的食材為主，種類要多，但每樣食物不要吃太多，尤其是一些屬性過於寒涼、燥熱或是刺激性的食物如燒烤、油炸、辣物、冰品等一定要有所節制；食物盡量吃煮熟的食物較佳，避免太多生食；調味以清淡爽口為宜，勿太油、太鹹、太甜、太過精緻，避免過重的口味或過度加工的食物；刺激性的飲料如酒、咖啡、茶等不可過量，且不宜於空腹時飲用。
- ◆ 注意安全，避免跌打創傷的發生；避免非必要之手術或人工流產。若有這些情況，可諮詢中醫師設法減低瘀血留存的可能性。
- ◆ 每次月經應詳細記錄，若有異常應盡早就醫檢查治療。

若能在平時生活中小地方注意，就可避免血瘀或氣滯，只要好好保養子宮和卵巢，每一位婦女都可以擁有神采飛揚的好日子。🌸

法 譬 如 水 入 經 藏

修身口意從時空人間，
好話從心，好事從身行，
立好弘願從身語意生。

摘自《法譬如水偈誦》

〔大懺悔小故事〕

學會溫柔 吐芬蘭

文 / 彭薇勻、吳宛霖

在花蓮慈濟醫院六樓西側的一般醫學內科病房，四十張病床，有十多種不同內科病症的病人。多是長期入出院的慢性病人，護理的複雜度與壓力也相對增加，使得這病房在二〇〇九年間成了全院護理師離職率最高的病房。但是二〇一一年，護理長蘇芬蘭讓新進同仁原本高達百分之五十的離職率下降到了零，也讓一般醫學內科病房充滿了歡笑聲。今年五月十二日護理師節，花蓮慈院舉辦護理之光護師節慶祝活動，芬蘭就分享她這些年如何為護理留下人才。

二〇一二年一開始，蘇芬蘭從歲末祝福參與〈法譬如水〉的演出後，就一直持續的投入經藏演繹的排練，法會在三月圓滿完成後，影響仍如漣漪一般不斷擴大，一直推著她前進。

要求完美的芬蘭，曾在參與經藏演繹時因為壓力太大、睡眠不足而發生昏倒的事件。法會結束之後，所有醫護團隊成員回到精舍與證嚴上人分享心得時，芬蘭就很不好意思的說，「其實今天是抱著懺悔的心回到精舍，自己怎麼會在上人親臨彩排時昏倒。」蘇芬蘭表示，三月八日晚上首場水懺演繹完後，當下的震撼與感動不斷地在腦海中徘徊，回到家後依舊沉浸在演繹的音樂與感動中難以入睡。隔天下午得

知再度演出前上人會親臨會場陪伴大家一起彩排，緊張的芬蘭心想一生可能就只有這麼一次，所以給了自己很大的壓力，加上前一天晚睡才會昏倒。在她昏倒後，主管與同仁如同家人般的關心，讓她感到相當窩心。

經藏演繹告一段落，芬蘭繼續與單位護理同仁分享「八分飽、二分助人好」的理念，鼓勵同仁利用中午短短休息時間輪流到員工餐廳打菜，除了享用可口蔬食，也拿捏自己食用的份量，讓「零廚餘」的概念徹底在單位內落實。在家庭方面，芬蘭漸漸影響了原先只有吃早齋的婆婆，現在婆婆不僅會收看大愛電視臺，還發願要茹素，讓芬蘭相當感動。

看起來溫柔婉約的芬蘭說，其實自己是一個很嚴肅的人，也是一個自我要求很高、希望達到盡善盡美的人，在護理工作上更是如此。芬蘭說，參與水懺

之後對心境的影響很大，現在生活上遇到令人煩惱的事，很多時候就會想起經文。譬如有時候在護理臨床作業面上會遇到很多人事、病人的問題，心情有所起伏，經文中的歌詞「暴躁習氣常傷人」、「逆風揚塵傷自身」都會提醒自己做修正，提醒自己做到「口吐蓮花聲氣柔」。

在專業上，芬蘭原本對同仁要求很嚴格，她笑著說，「現在慢慢降低標準」，但是她發現，也許標準從原本的一百分降到八十分，但意外的整體品質上沒有差太多，反而讓學妹們可以輕鬆的學習，可以知道自己的護理問題在哪裡，發現自己的優缺點，更能走出自己的護理路。

如今已經是資深的護理人員，芬蘭護理長說，讓自己一直在這個崗位付出的動力很簡單，就是看到病人恢復健康，這也就是最大的滿足。🌱



蘇芬蘭護理長因為參與經藏演繹，逐漸從經文中體會出生活的智慧。攝影 / 黃思齊



蘇芬蘭回到精舍分享加入水懺法會的心得。這幾年芬蘭靠著努力，將原本護理師離職率最高的單位，轉變為零離職率的病房。攝影 / 黃思齊

特別報導

醫愛 西聚春風

— 首屆國際慈濟人醫會臺灣論壇 —

文 / 楊舜斌、于劍興、謝可柔、吳惠富、吳嘉哲
顏佳瑜、許鳳娟、張瑛芬、江瑞卿

攝影 / 林炳宏

「是愛，是暖，是希望，如同人醫會不變的精神。」春暖花開的季節，正如同人醫會將溫暖與幸福帶給需要幫助的人。

「四十年前是義診的開始，時間過得很快，現在人醫足跡已遍布全世界，全球有超過一萬位人醫會成員，服務超過百萬人。」大林慈院簡守信院長說，這次人醫會臺灣論壇在大林慈院舉辦第一屆，很感恩能有這樣的因緣，而這次主題命為「大林四月天」，除了因為舉辦的時間在四月以外，也取用了林徽音耳熟能詳的詩作〈人間四月天〉意涵。

增進交流互相鼓舞 大林首辦上人祝福

除了一年一度舉辦的國際慈濟人醫年會，全世界各地人醫會成員會在每年的中秋節同時飛回臺灣齊聚一堂精進分

享外，「人醫會第一屆臺灣論壇」舉辦的目的，主要希望加強臺灣人醫會的交流，因為平常北、中、南、東各區的人醫們，大部分的時間都是在自己的地區忙於義診付出，很難有機會互動，藉由專屬於臺灣區的會議，讓各區人醫成員能有互相認識的機會，彼此交換義診經驗與方式，也能因此獲得更充足的醫療相關資訊，更能互相鼓舞，繼續在各個角落實踐守護生命的責任。

第一屆人醫會台灣論壇，四月二十一日在大林慈院熱鬧登場，北、中、南區的醫護志工菩薩難得齊聚一堂，東區人醫會也以視訊連線參加，共有六百五十二人共襄盛舉。大林慈院規劃一系列的課程，透過研習與經驗分享，期盼能更用心為需要的人送上醫療的愛與關懷。

為了讓活動能順利進行，大林慈院



第一屆人醫會臺灣論壇在大林慈濟醫院舉辦，大林慈院動員兩百多位志工，護理部也協助引導及歡迎學員。攝影／林炳宏

動員了兩百多位同仁與志工，從數月前就開始籌備規劃。其中承擔引導組的護理部，雖然最近因醫院縮床而十分忙碌，還是有二十二位護理同仁排除萬難參加。護理部主任黃雪莉說，大家雖然因忙碌而很難有機會參與人醫會的義診活動，但聽到臺灣論壇在大林舉辦，都很願意服務，感到與有榮焉。

清晨七點半左右，護理部黃雪莉主任、鄭麗娟督導、醫事室申斯靜主任當起隨車導遊，隨三輛遊覽車前往嘉義高鐵站迎接一百二十三位北區人醫會成員。其他引導組成員則在大廳負責報到的工作，並帶領與會者依序入座。成員報到時也收到來自上人的祝福，是用精舍大殿剩下的木頭製作的筷子、筆和書籤，既環保又雅致，讓每個人都十分驚喜。

人醫典範 愛與希望

課程的第一堂課，由醫療志業的大家長林俊龍執行長介紹人醫會的緣起。林俊龍說，慈濟基金會四十六年來，人醫會有許多的演變，但不變的是愛與關懷，是慈濟醫療志業的初衷。最近護士荒，在這樣的環境下，更是不能忘記初衷，因為病人的笑容最美，要一起用心度過難關。

林俊龍指出，醫療專業是努力的方向之一，要盡力做到最高品質，但在過程中，如何給醫護人員一個機會，去傳遞關懷與愛心才是最重要的。證嚴上人說，醫師是大醫王，護理是白衣大士，我們不能枉費這樣的福報。現在因健保方便、便宜，不像以前就醫很辛苦，所以在臺灣除了義診以外，另外也要朝向促進健康的角度，不能



全臺北中南三區的人醫會成員，加上視訊連線的東區人醫會共六百多位學員參加第一屆人醫會臺灣論壇。攝影／黃武添

只是看病。「古有明訓，下醫醫已病，中醫醫將病，上醫醫未病，我們要發願做上上醫，促進健康。」

人醫會腳印遍布全球，簡守信院長藉著分享人醫典範的故事，指出臺灣可以再努力的空間，也讓學員體會到能夠當一位拔苦予樂的醫療人員是何其有幸。

簡守信說，美國人醫會的牙醫師林慧如除了義診賑災的足跡遍布多國，還到孤兒院、老人院做關懷，連生病也不缺席。去年病重之際仍經歷千辛萬苦堅持回到臺灣，最後如願圓滿成為無語良師。

另外，阿根廷的人醫會成員不遠千里，只為送兩張加長椅背的輪椅給因腦性麻痺而蜷縮的病人，大幅改善了病人的生活品質。在記錄菲律賓義診的影片中，大家用手比出感恩的手語，簡短卻震撼人心。簡院長說，主動的關懷，給病人看到愛、希望與光明，這就是所謂的軟實力，一切盡在不言中。

最新救災醫學 國際賑災法寶

由於臺灣人醫會成員也經常參與海外的義診或是急難發放，課程中特別安排了災難醫學課程，讓各地的人醫會成員都能更加了解災難的各項和因應之道，由大林慈院急診科李宜恭主任分享救災不可不知的觀念。

李宜恭說，災難無所不在，自然災難在過去二十年內共奪走三百萬條的生命，影響八億人口的健康。根據國



身為國際慈濟人醫會召集人的慈濟醫療志業林俊龍執行長，鼓勵所有臺灣人醫會成員要當促進健康的上上醫。攝影／林炳宏



作為東道主的大林慈院簡守信院長，出示證嚴上人贈送給所有學員的結緣品，是以精舍大殿完工後餘下的木頭製作的筷子，環保又雅致。攝影／林瑞茂



大林慈院急診室主任李宜恭醫師演講，將最正確即時的災難醫學傳遞給所有人醫會成員。攝影／楊舜斌

外調查指出，臺灣常面臨地震、颱風等威脅，有百分之七十三的土地可能受到三項以上災害侵襲，居住者面臨的危險高居世界第一。但大家也因為對災難司空見慣而降低戒心，其實更要居安思危。像八八風災前，因為臺灣面臨缺水的危機，大家覺得是好颱風可以帶來雨水因而降低戒備，結果帶來嚴重的災害。

李宜恭引述上人對各地人醫的叮嚀「為了愛，大家要平安。」指出唯有照顧好自己，才能夠發揮救人的良能，所以到災難現場一定要注意自己的安全，每個國家法令不同，不能夠違背當地的法令，在合情合理與合法的情況下去幫助別人，這在執行國際賑災是非常重要的。

「在每一個災難發生的地方，大家遵守著急難發放、義診、安心、安身與安生等步驟，都能發揮很好的功



大愛農場讓平常忙於工作和義診的人醫會成員感受到大自然的田園樂趣。攝影／廖伯生



志工明月師姊（右）和鶯鶯師姊（中）一起表演的短劇逗趣，讓學員笑得合不攏嘴。攝影／楊舜斌



東區人醫會由花蓮慈院許文林副院長帶領，一起在二期講堂視訊連線參與首屆論壇。攝影／游繡華



花蓮慈院王英偉醫師希望醫護人員也能做好健康促進，照顧好自己才能守護病人健康。攝影 / 楊舜斌

能。」課程最後，李宜恭用了一張照片，提問學員是看到黃昏還是清晨？他說，現在臺灣的醫療正是關鍵的時刻，有人是看到黃昏，但他看到卻是清晨，正是黑暗即將過去的時刻，也因為這樣相信著，才有動力去勉勵自己的同仁安住當下，迎向希望。

健康促進 不同族群都重要

而針對現在最主要的方向「健康促進」，花蓮慈院王英偉醫師也受邀講課。王英偉指出，癌症造成社會與家庭很多的負擔，不只限於老人家，醫護人員也一樣有可能罹患癌症，因此要照顧好自己的健康，做好健康促進。

王醫師表示，癌症通常是很多因素長期刺激造成，包括病毒或細菌、菸、酒精、檳榔以及肥胖、缺乏運動等，

但癌症是可以預防的。癌症有百分之五至十來自遺傳，其餘的來自生活環境、習慣、及飲食，美國癌症研究院報告：只要不抽菸、吃得正確、持續身體活動、加上維持適當的體重，就可以減少百分之六十至七十的癌症。

王醫師說，目前計畫在各地環保站、人醫會提供癌症高危險群自我檢測表，讓大家有更多的方法來照顧好弱勢族群的健康。以「癌症高危險群自我檢查表」來說，項目包括 B 型肝炎帶原者、曾患過 B 型肝炎或肝硬化、家族中曾有肝炎、生活中喜歡醃漬或黃麴毒素（花生、玉米）、半年內肝功能持續異常、飲酒過量、身上手臂有蜘蛛狀紅點、右上腹痛或黃疸，可透過民衆勾選來進行初步的篩選。



南區人醫會創先成立網站，並設有「轉診轉檢服務中心」，透過人醫會與醫院的連線，讓醫療網絡結合得更緊密。

跨越地理侷限 病歷資料隨時查

「透過雲端科技，提供最親切的醫療服務。」大林慈院家庭醫學科林名男主任說，新成立的南區人醫會網站特別提供了「轉診轉檢服務中心」的查詢服務，整合了院內醫事室、檢驗科等多項資源，讓人醫會成員能在隨時查詢病人的資料，更能找出病因對症下藥。

網站連結架設在慈濟醫院的首頁裡面。不管是南區的同仁、志工、人醫會的成員都可以進入網站取得相關資訊。網站裡除了轉診資料查詢網頁，還提供活動看板、剪影、衛教資訊等豐富資源。不管是讓民衆能一目了然近期的義診活動與地點，也能看到人醫會付出的動人身影。只要事先透過



北區人醫會 攝影 / 楊舜斌

人醫會幹部或是人文室來建立帳號，就可隨時使用。

林名男說，當病人轉診至大林慈院就醫，需要查詢轉診病人的資料時，線上轉診服務中心就可以提供主訴、診斷內容、轉診醫師等檢驗的相關資料，讓醫師掌握病人的情況。也就是說，當人醫會醫師到各處進行看診時，若覺得遇到應該進行較積極治療的病人，可以透過線上系統將病人轉到大林慈院，而所有看診記錄的資料與病歷，大林慈院的醫師都能看得到，人醫會的醫師也可以在日後調閱大林慈院的病人資料或建立起屬於個人的病人資料庫。目前雖然只有在大林慈院運作，將來也希望推廣到各區人醫會以及慈濟各院區，讓守護生命的網絡連結得更緊密而流暢。

志工各擅勝場 笑飽吃好田園樂

緊湊的課程之外，休息的間隔中也穿插了讓學員放鬆的五嬭婆劇場。由志工黃明月、陳鶯鶯與五嬭婆吳秀蜜演出在大林發生的醫病趣聞。豐富的動作神情，和逗趣的詮釋，讓每個學員笑得合不攏嘴，獲得如雷掌聲。

而中午的用膳時間，則由臺南、嘉義及雲林區的志工共同承擔，準備了二十多道菜色，現場還有熟食攤位，讓學員享用剛出爐的午餐。臺南區志工盧玉霜體貼學員密集上課會疲累，為了讓幾百個人課後享用特色小吃放鬆身心，一早就在家中細心將材料洗切完成，端出了臺南擔仔麵、鼎邊趖、臭豆腐漢堡等特色料理，讓大家回味無窮。



中區人醫會 攝影 / 楊舜斌



雲嘉南區人醫會 攝影 / 楊舜斌

另外，嘉義知名素食主廚李青洋，也因為弟弟李青海在慈濟基金會宗教處負責人醫會務，得知有這樣的活動，特別準備了「紅麴番茄」來與眾人結緣。李青洋說，紅麴番茄雖然作法很簡單，但這裡面包含著對所有參與人醫會的大醫王的一份尊重與感恩，不但好吃也富含營養。

大林慈院人文室的陳雅帆與雲林北港的慈濟志工洪玉秀為了這次的活動，特地構思「動手DIY作麻糬」。玉秀師姊還特別將製做麻糬的器具自北港搬到大林慈院本土文化區，讓參加人醫論壇的成員動手製作，讓吃到這些手工麻糬的學員直呼好幸福。

課程進入尾聲，醫院特別安排屬於大林慈院的特色——大愛農場，讓大

家一圓下田採菜的樂趣。因為昨晚春雷乍響，大雨滂沱，原本擔心無法讓大家體驗，幸好今天天公作美，不但沒下雨，徐徐和風中更是讓採菜行輕鬆許多。

一行人經過玉米區、番薯區、茄子區……等，各式各樣的作物讓大家不時地交頭接耳討論。

北區的古瑞惠師姊，開心地不時拿起現採竹筍聞聞土地的芬芳。她說，拿到竹筍就好像提醒她要更加精進，像竹筍一樣在土中涵養能量，然後昂然挺立。另外一位北區的鄭采沙護理師，對於採菜體驗印象深刻，由於自己也是孩子的媽，希望以後有機會也能帶小朋友一起來體驗，讓他們了解粒粒皆辛苦的意義。



高屏區人醫會 攝影 / 楊舜斌

有志者同一堂 充滿電道再見

短短一天的活動，讓每位來訪的人醫會成員意猶未盡。臺南區葉太原醫師說，「看到這麼多志同道合的夥伴，為了共同的理念齊聚一堂，彼此分享經驗與感動，這對人醫會的推動有正面加分作用。」他慶幸自己能走入慈濟大家庭，讓他重拾懸壺濟世的熱情。期許自己能和人醫會一起彌補國家醫療網不足之處，幫助社會暗角的弱勢，讓他們得到更好的醫療照顧。

來自桃園今年六十歲的藥劑師陳勝利，加入慈濟人醫會已經第六年。由於經常參與街友義診、外勞臨時收容所及獄友健康關懷，人醫論壇的課程

讓他體悟良多。他說，加入人醫會能主動去關懷缺乏健保的弱勢團體，是非常有意義的工作，他覺得有捨才有得，布施是針對慳貪的好方法，義診有助於自身的修行，他參加過慈濟的見習課程，會繼續參加慈濟的義診。

「祝福感恩的靜思精舍，為人間遍植感恩的根。喜見社會響起一片，響起一片感恩……」在黃明月師姊的高歌中，眾人齊聚在大廳，一邊集合準備返家，一邊和著歌曲，彼此互道珍重。在感恩的旋律中，大家揮手道別，相約下次義診會碰面，東區人醫會也在論壇課程結束的當天下午，馬上出發至太巴壠義診，人醫的腳步永不停歇，不是正在施醫看診，就在前往義診的路上……



珍惜付出得歡喜

—— 紀邦杰醫師 ——

文 / 吳惠富 攝影 / 楊舜斌

從小生長在大家庭、雙親的呵護中成長的紀邦杰，長大後，成為人人稱羨的醫師，但是一九九三年父親驟逝，讓事父母至孝的紀醫師體會到人生無常，自己雖然身為醫師，但在面對生老病死的過程中仍是無奈與無助。當時對生命有些困惑的紀醫師閱讀了《慈濟》月刊，並聆聽了錄音帶裡證嚴法師的開示。

因此，在中區人醫會尚未成立時，在臺中鬧區開設診所的紀邦杰醫師就自己跟著慈濟人走遍偏遠山區，探訪那些孤苦無依、無法到醫院看診的病人，不論病患的傷口惡臭難聞或是環境多麼髒亂，紀醫師總是和顏悅色地安撫病患，他認為，這是醫師的本分事，也是體會病苦的折磨。

凡走過必留下足跡，紀醫師說，只有自己親身去參與才會有感動。在訪視、義診過程中，會看到家中只要有一個人

生病，所帶給家庭的打擊是非常嚴重的；也看到許多無法接受補助的邊緣人是如何的痛苦。所以紀醫師更將人醫團隊帶向弱勢團體及更偏遠的山區，走入看守所與監獄，希望在醫治他們的身體時，更要照顧他們的心靈，啟發人人的善心。慶幸的是每次在參與義診的過程中都有慈濟志工的參與，在師兄、師姊以愛為橋梁的陪伴膚慰之下，常常感受到的是一股不可思議的力量。

做慈濟讓他了解《無量義經》中「普令一切，發菩提心，無量大悲，救苦衆生」。第一屆臺灣人醫論壇，紀醫師帶著中區約有一百二十位的人醫會成員前來參加，希望藉由大家的付出可以影響更多人投入，因為在參與的過程中皆是充滿歡喜的，病人的笑容是最美的，珍惜付出的機會，自己的生命就能發光發熱照亮每個角落。

A portrait of Dr. Ye Taiyuan, a middle-aged man with glasses, smiling. He is wearing a white medical coat with a circular logo on the left chest. The background is a blurred indoor setting, possibly a clinic or office.

從看病到看病人

— 葉太原醫師 —

文 / 張瑛芬 攝影 / 林瑞茂

身為外科醫師的葉太原，經常跟著人醫走入偏鄉、深入山巔去義診，不畏山路顛簸、不怕日曬雨淋，近年來更深入無醫村服務，早已和病人建立起家人般的感情。友人笑他傻：「平常看診夠忙了，去義診不累嗎？」葉醫師笑笑地回答：「我把病人當成我的家人，為叔叔、伯伯看病一點都不累，還很歡喜呢！」

嘉義縣大埔鄉地處偏遠，醫療設備不佳，老人家常因交通不便無法就醫，一九九七年，葉醫師首次參與慈濟人醫會在大埔鄉舉辦的大型義診，參與的醫師、護士及志工人數眾多，令葉醫師相當震撼。「這不就是醫療的初衷嗎？」大受感動的葉太原，從此愛上人醫會！

「阿公，我們來了！」雜亂的房間瀰漫陣陣的異味，高齡七十幾歲的阿公雙腳萎縮、不良於行，在堆滿雜物的房間裡，葉醫師與志工們理出小空間為阿公

看診。阿公雖病痛纏身，但不怨天尤人，依然勇敢面對種種挑戰，對於人醫們的幫忙他總心存感謝，人醫會走入病苦，葉醫師從病人身上體會到生命可貴，讓穿著白袍的醫師從心省思生命價值，「他們是我的老師，教會我許多事！」

未加入慈濟前，葉醫師將看病問診當成例行事務，關心的是把病人的症狀治好就是盡醫師的責任。加入人醫會後，他一樣關心病人的健康，不一樣的是，更關心病人的心：「我現在不只是『看病』，更是『看病人』。這是在慈濟學到的！」

臺南人醫會義診時經常出現全家總動員的畫面，葉醫師有時會帶著三個孩子一同出外義診，有的負責量血壓、有的負責填表格，他們雖不曾給醫生爸爸讚美的言語，但在行動上早已是默默的支持，「父母是孩子的模，只要做給他們看，善的種子早已在他們心中發芽！」



為牙走天涯

— 黃崇智醫師 —

文 / 顏佳瑜 攝影 / 廖伯生

在太太的全力支持及陪伴下全心投入桃園縣牙科義診的黃崇智醫師，原以為是來服務別人，卻常受慈濟志工們無怨無悔的照顧而感動，因為這份感動，讓黃醫師接受培訓成為慈誠。

一九九四年，桃園復興鄉醫療人力極缺乏，有些殘障、弱勢孩童無法到山下看診。黃崇智和太太每次帶著診牙的醫療器材，到需要的部落山區或教養院義診，總共十個村，黃醫師和太太兩人就走了七個村，為院童、鄉民義診、看牙。到了一九九七年，在一位婦產科鄭醫師的邀請下，黃崇智加入桃園人醫會，發心持續為住在偏遠地區的鄉親做義診。

黃醫師有感於和太太兩人的義診，看診人數有限，而且感覺很疲累，力不從心，因此開始號召幾位人醫會醫師，組成醫療團隊，每半年為殘障弱勢或行動不便的孩童舉行例行性的牙科健檢。同

時也定期舉行大型健檢，為行動不便的街友看診，讓需要幫助的人，更能得到好的醫療照護。黃崇智覺得有人需要幫忙就去支援，衛教比義診還要重要，不能只靠牙醫師來做檢查，平時就可多加預防。所以他總是不厭其煩的教導殘障教養院的孩童、家長及老師正確的牙齒衛教常識，將正確的衛教觀念傳導給每一個人。

慈濟的義診，除了圓滿黃崇智想要對身心障礙者照顧的心願外，也改變了他「自以為是」的個性，懂得以笑臉及柔和的態度對待病患。現在除了每個月持續在「人安基金會桃園站」進行義診外，每年會有一次的大型義診，全面篩檢街友的健康情形；還有每年兩次的健康關懷北區兒童之家，包括牙科、眼科及衛教，還有每月兩次的靜思語教學，讓孩子們的身心各方面都獲得改善。



婦唱夫隨義診路

— 楊莉莉護理師 —

文/許鳳娟 攝影/鄭舜銘

一直從事護理工作的楊莉莉，在北部工作時，因為家人的因緣，常參加慈濟骨捐驗血活動幫忙抽血工作，回到嘉義後，在大林慈院任職的先生鼓勵她加入人醫會發揮所長。

當大林慈院開始接手嘉義大埔鄉人醫會往診，莉莉把先生一起帶進人醫會，他們的車子塞進了義診醫療器材後，往往只剩下容納夫妻二人的空間。

因為平常護理工作需要輪班，莉莉幾乎一到排休時就安排做為大埔的義診時間，若還有餘裕就再參與嘉義看守所的義診，至今已經持續了八年以上的時間。因為義診常常需要牙科，需要有固定的助理人員，莉莉又跟大林慈院合作培訓牙科助理人員，在志工中培育出很多人才，對義診人力有很大的幫助！

早年莉莉就常利用醫院工作外的假

日，到礦區進行醫療服務，對她而言，可以在不同地點發揮自己所學是件很開心的事，現在是慈濟志工的身分，同樣希望把握自己的福分，多為人群付出，發揮良能造福人群。

從大埔義診接觸到的很多病人，讓莉莉深刻感受到人醫會對社會有很重要的影響。因為雖然目前社會醫療很完善，仍有很多族群和民衆生病卻因為交通或家庭的因素造成無法看診，每個月的人醫會往診，對偏遠地區的民衆來說是喜悅的，病人的期待，對醫護人員也是快樂的。

明年即將退休的楊莉莉，希望退休後把人醫會的工作做的更踏實！因為生命的長度無法自己掌握，唯有把握因緣，積極為人群付出，才能拓展生命的寬度。🌱



勇敢的吳郭魚

文、攝影 / 于劍興

「我要捐大體！」

乾脆的語調，恰如其分地是吳國魂直率個性的表現，但從喜到悲，那藏在心底的苦到底如何，真不知該如何度量。

兩年多前，他沉浸在換肝成功的喜悅中。原本就天性樂觀的吳國魂，帶給醫師、護理，以及周邊病人許多的歡笑，大家都愛叫他的綽號——「吳郭魚」。其實，病人不一定就得要滿臉愁容的面對每天的日子。

老天爺彷彿開了個大玩笑，一年多後，從發現腫瘤的蹤跡、移轉到難以挽回，短暫的重生喜悅，化為夜裡難以成眠的嘆息。不過，他依舊選擇用盡最後的餘溫，一個調皮的眼神、一句玩笑話，就是要讓大家印象中的「吳郭魚」，繼續暢快地悠遊於每個人的心中，帶來歡喜。

如果能有機會捐大體，至少還能對這個社會有些貢獻。

倒楣後的幸運

二〇〇九年五月二十三日，吳國魂在家裡接到大林慈院的電話，另一頭是略顯急促的詢問。嘴巴裡平靜的答應，趕到醫院接受配對。但那忍受了兩年多日以繼夜等待下的焦慮心情，正迅速地迸裂開來。

十多年前，吳國魂因為打針而染上 C 型肝炎感到倒楣到家，這一回被通知到醫院等待換肝，其實是排在第二順位，但最後幸運的獲得移植的機會，換肝前，可是覺得福報無限。



吳國魂與志工鶯鶯聊天。儘管在病中，吳國魂仍希望能為大家帶來歡喜。

曾因為膽結石疼痛不已而到大林看診的吳國魂，意外發現自己已經肝硬化，原本是「想到」才會檢查肝臟的他，開始認命的定期到醫院接受檢查。後來三番兩次不明原因的發燒住院，在腸胃內科醫師的建議下，吳國魂開始掛移植外科尹文耀醫師的門診，從二〇〇七年開始等候換肝的機會。

「我每天早上騎單車，六點會到家洗澡、吃早餐，然後去工作。」自從到大林登記等候肝臟移植後，吳國魂認真的聽進尹文耀醫師的建議，在兩年等待換肝的時光裡，他持續的騎車健身、保持心情愉快。吳國魂用自己的速度自在的過日子，不讓肝炎的問題影響自己的心情。

當希望遠離

聽話的他，在肝臟移植手術後恢復地很好。樂觀、活潑的吳國魂可是一刻不得閒。還記得剛完成手術醒來，比手

畫腳的要加護病房的護理人員拿紙和筆來，只見紙上慢慢地出現了：「明天早上六點半，請把窗簾全部打開，把我的手解開。」

每回只要移植外科與社工組的「新希望俱樂部」有活動，吳國魂和另一半總是有約必到，是團隊的好幫手。而在手術前發下了當志工的願望，吳國魂也期待能趕快恢復健康去力行。其實，他在工廠工作之餘，都會整理回收物品，然後送到慈濟的回收站，他滿懷著信心可以做得更多更好。

自己是如此的努力與堅定，但換肝後一年兩個月的時間，癌症已經悄然來到，並轉移到肺以及淋巴，這樣的打擊對吳國魂與每日相伴照料的牽手，顯得太過沉重。但他選擇快速地轉化自己的心情，碰到了，放下，才是最好的方法吧。

化怨懟為期許

「我想要捐大體」，從南部另一家醫院的不愉快治療經驗後，吳國魂又回到了大林，這裡該是最後一個、依舊能讓自己感到安心的地方，他不假思索地說出了心中的願望。心裡頭的怨懟只是偶而揚起，卻不留太多痕跡，而該做的決定，可絕對不容許自己有遲疑。

在大林慈院發現肝癌復發與移轉，吳國魂接受醫師建議，到南部的某家醫學中心接受試驗性的治療。但在一次電腦斷層檢查中，吳國魂發現檢查位置不對而提出異議，卻因文件上的錯誤而被技術人員執意完成，結果隔天又再被打了一次顯影劑、做了第二次電腦斷層。前一天技術人員高八度的強調聲，是如此諷刺：「我照單子做，都沒有錯！」

當吳國魂回到大林的心蓮病房，那家醫院的代表前來關懷致意，再三說明



當身體不舒服時，鶯鶯師姊用精油適時的按摩舒緩，總能讓吳國魂暫時忘卻病苦。

已經檢討並改善了檢查的確認流程時，他強忍著急促的呼吸，用著沙啞的聲音吃力地說著：「希望自己是最後一個受苦的病人，相同的事情，不要再發生了。」

勇敢

一喝水，就被嗆到咳個不停。好不容易在換藥後能有幾回好眠，但又開始夜不成眠的輪迴，支撐自己的是否只剩下最後的意志。

另一半推著吳國魂來到一樓大廳旁的志工組，裡面都是認識好幾年的志工，尤其是鶯鶯師姊。抹上了精油，來回地按摩著，總能讓他暫時忘卻病苦，享受這如同家人般的溫暖。後來，當身體愈來愈虛弱，鶯鶯會直接到心蓮去幫他按摩。

在太太眼中，吳國魂是無比的勇敢，面對手術、遭遇逆境都無所懼地迎向。只是看著消瘦十多公斤的身體，皮膚摸了都會痛的折磨，怎不叫人心疼。尤其，最後連想要捐大體的心願也難以圓滿。但他說：「不能捐，不會特別失望，一切隨緣。」

本身有蠶豆症的吳國魂，在器官移植後也讓醫師不好使用藥物，也許對治療效果有影響，在心中難免覺得遺憾。但吳國魂希望能把自己捐出來做研究，也許，以後的人就不會那麼痛苦了。

「要好好加油！」面對尹文耀醫師的祝福，吳國魂開懷的回應著。在他眼中的尹醫師是一位亦師亦友、可以當朋友



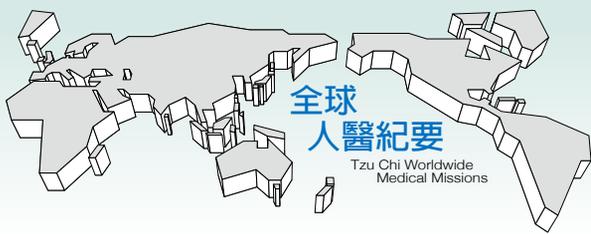
看到先生勇敢的面對病苦，太太也以貼身的照顧深情陪伴。

的好醫師。「可以和他聊天、開玩笑，對病人很有耐心，總是願意聽病人訴苦。」

「給八樓的住院醫師震撼教育啦！」有一回，吳國魂到醫院看診時因為食道靜脈出血，結果大量的吐血，可是急壞了醫師。但他說，這可是難得讓醫師有學習的機會。而在人生的最終回，吳國魂依舊給予照顧他的醫護人員熱情的回應，哪怕只剩最後一絲熱度。

專科護理師雅玲說，和他聊天，他懂很多事，有趣又長智慧。

過年前，吳國魂終於暫別了這個世界、許多關心他的朋友，但他那撇嘴巴捉弄護理同仁的神情、一句句詼諧的玩笑與樂觀的心態，還有那從希望綻放到幻滅的心路歷程，何嘗不是給大家另一次心靈的震撼教育。🍀



越南 胡志明市

拜訪英雄故鄉 溫柔膚慰群生

2012.4.8

文 / 林志郎

時序跨入二〇一二年，接續高通膨、高物價，越南民衆仍然面對著景氣低迷的一年。尤其在三月份，汽油價格突然飆漲一成多，瓦斯費也漲約兩成，加深了面對未來生活的疑慮。

想到普羅大眾遭遇的困境，體貼的越南慈濟人特與胡志明市紅十字會討論規劃，接續去年五次的義診，今年再往外跨一步去協助市郊地區貧困的民衆。預計在胡志明市市郊舉辦四次社區義診，為近年來飽受物價飛漲、景氣低迷所苦的貧困百姓帶來溫馨的關懷。

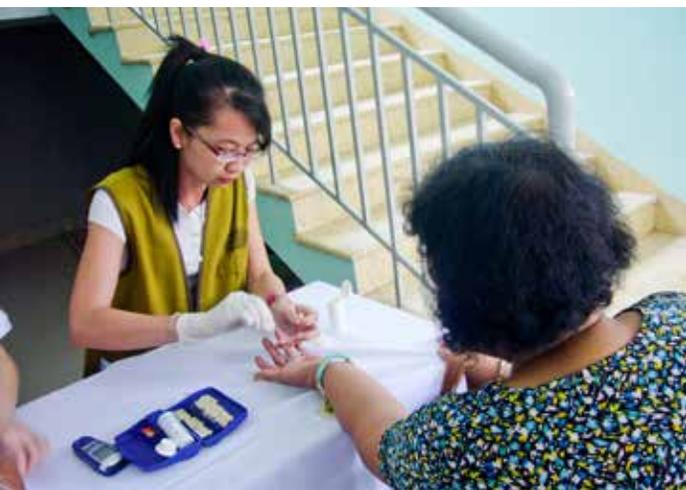
相約在英雄的英雄故鄉

四月八日星期日是今年首度的市郊義診，地點就選在俗稱「英雄故鄉」的古芝縣。驅車一個半小時後，四部大巴載來近兩百位的志工及醫護人員，為縣內的安富社及安仁西社約五百位民衆紓解病苦。

古芝縣在越戰時期為越共地下根據地，以綿密的地道聞名於世，當時許多百姓投入戰事、犧牲在戰場上，故政府特別褒揚該地區，封以「英雄故鄉」的稱號，並撥專款建設，讓每個社都設有醫療中心。這個地區寬廣的屋舍建築，是其他地區所欽羨的。但因中心的設備及藥品尚顯不足，百姓素來不怎麼重視，政府乃鼓勵慈濟在該中心義診，藉機宣導、鼓勵民衆平時多到醫療中心看診。



■ 來了一位行動不便的婦人，慈濟志工們馬上趕過去協助她下車，並推送她進入義診現場。攝影 / 孫傳愷



■ 志工正在為求診的病人測血糖。本次義診除了醫療以外，尚有當地難得的血糖檢測、超音波及心電圖檢驗等服務。攝影／陳寶芝

本次義診時間只有一個上午，但大家合和互協、群策群力，短短四個鐘頭就診療了近五百位民衆。除了綜合科、兒科、牙科之外，還特地以預防醫學的角度為民衆檢測血糖、做超音波及心電圖檢驗。偏鄉地區一般民衆不易有這種檢驗機會，除因當地設備不足之外，生活貧困也是主要因素，故民衆對慈濟這項服務感激不已。如同往常，大醫王既親切又細心地問診，加上志工們貼心地攙扶、奉茶奉點心給民衆，都已成為慈濟義診的標準畫面。但志工們還是說每次有每次的感動，看到民衆展露歡顏，心裡就有無比的喜悅！

來自臺灣學校的愛

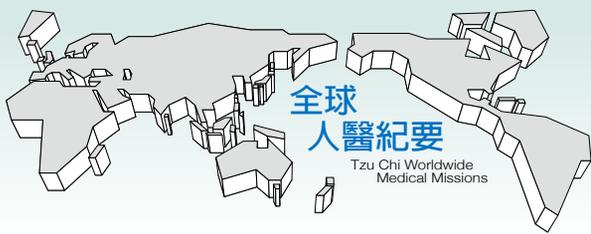
本次義診，獲得胡志明市臺灣學校的熱烈支持。多年以來，慈濟許多大



■ 在義診現場的初診區，人醫會醫師仔細地替老菩薩檢查身體狀況。攝影／陳寶芝

型活動，例如每年一度的佛誕日、母親節、慈濟日，以及十月慶典時的捐血，都藉臺灣學校校區舉辦，雙方互動頻繁。周啓松校長執掌校務後，更多次主動帶領師生參與慈濟的義診。周校長屢次提到，他在臺灣有許多退休同學是慈濟的志工，令他羨慕不已。

學校隊伍中，有一位慈青出身的魏君容老師，來越南近兩年，終於有機會接上慈濟緣，好像又回到大家庭一樣、倍覺溫馨。另一位楊依翠老師則自十多年前即已參加慈濟義診活動，每次都給她不同的震撼；與慈濟結緣後，每每困頓、低潮、不順遂的時刻，證嚴上人的法語溫潤了她的心靈，讓她重新再度出發，所以她一直把慈濟這個團體當做法親與人生的避風港。



■ 胡志明市臺灣學校的高中生志工（著紅色上衣）熱忱做志工，攙扶老婆婆下階梯。攝影／胡桓笙



■ 林斯清師兄（左）與馮雪芬師姊向民衆介紹居家急救包的內容物品與使用方法。攝影／孫傳愷

貼心小藥品 暖進心底裡

居家簡單的急救藥品，一直是偏遠地區民衆的迫切需要。本次義診特別發放了居家急救包，內有萬金油、紅藥水、藥膏、眼藥水、OK繃、棉花和膠帶等物品，民衆拿到後驚喜不已、道謝連連。一位老太太武氏滲(Vo Thi Tham)女士說，她從踏入現場檢驗、看診一直到領藥，都得到志工們貼心的接待，感覺很窩心，期盼慈濟每隔幾個月就能再來。

現場兩位首次參加的志工溫煒錦及凌麗梅，三月份剛參加完實業家生活營隊，對上人創造的慈濟世界讚歎不已，回越南後即接續茹素不間斷。這次在義診現場又再度體驗慈濟人彬彬有禮、服務民衆，發自內心的謙卑與



■ 高齡九十五歲的陳勇勝老醫師，精研傳統醫術，以臉診（類同中醫的針灸）治療許多疑難雜症。攝影／胡桓笙

親切，深深感動了他們！

本次義診圓滿而順利，也為今年度的義診開啓了新的里程碑！

澳洲 布里斯本

醫到塔拉鎮 聚力齊撒愛

2012.5.5~7

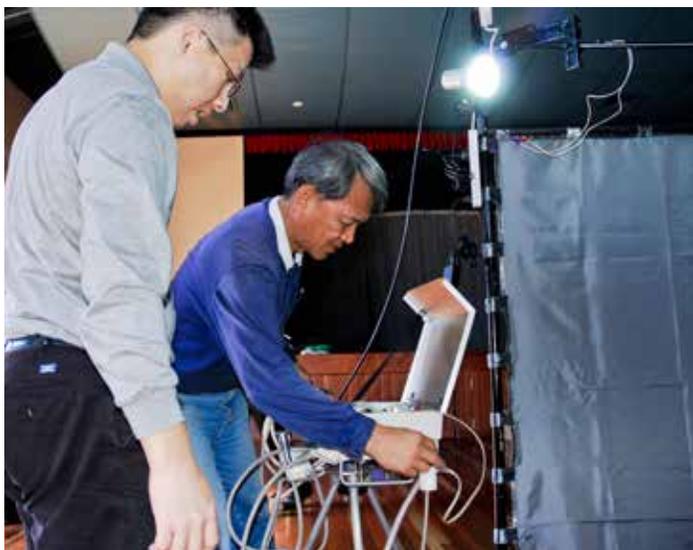
文 / 黃耀南

自從二〇〇七年開始至今，二〇一二年是人醫會第五次來到塔拉鎮(Tara)為澳洲偏遠內陸地區做牙科義診活動；不同的是，澳洲衛生署已無法支援慈濟去幫助醫療缺乏的居民。以前慈濟僅負責牙醫團隊的人員及後勤志工，當地政府會安排醫材、藥物、設備和醫療保險部分，這是非常重要的環；如今或許因為經費不足、政策與法規的更改或其他原因，政府支援部分已經完全斷絕。

危機現轉機 好漢地湧出

儘管如此，布里斯本慈濟人單獨扛起義診的所有工作。醫療設備方面，在去年已經自行採購移動式的軍用診療椅來看診，藥品也自行採買，而場地、住宿都需要事先安排與付費，最重要的是如何與一百多位需要看病的病患聯繫。有妥善的安排約診，才能把握住每一分每一秒，嘉惠更多的病患，發揮最大的功能。

這次牙科義診醫療團隊的負責人吳佳瑋醫師(Dr. Jerry Wu)表示，幾年下來的共處和風評，讓慈濟人醫會的善舉廣傳醫學界，所以這次有人犧牲假期，自掏腰包買機票從澳洲西部伯斯(Perth)飛行四小時來布里斯本共襄

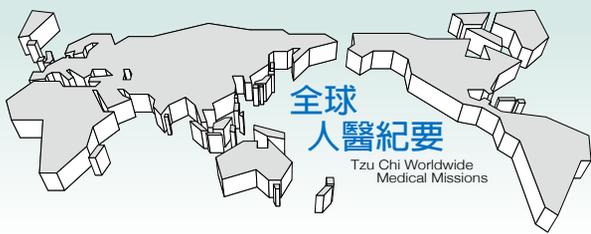


先遣志工正在做場地布置，組裝並確認牙科所需的醫療設備、燈光是否正常。攝影 / 洪振城



凱西女士接受大愛電視臺採訪，她是一位社區護士，這次義診她幫了大忙，除了協助聯繫病患，還租借到了免費場地並安排住宿。攝影 / 吳佳緯

盛舉；另外一對去年也參與的牙醫情侶，今年花了七、八個小時車程趕到塔拉鎮再度來看診。其他牙醫師們來自各地，而由牙醫系學生充當的牙醫



助理也打破傳統，以前都是來自昆士蘭大學牙醫學系，今年黃金海岸葛里菲斯大學牙醫系的學生也開始加入，醫療團隊人員的成長讓人感到歡喜。



■ 此次牙科義診醫療團隊的負責人吳佳瑋醫師，把握分秒看診，讓更多需要的病患能夠得到治療。攝影 / 洪振城



■ 第一天的義診對象以小朋友為主，施彬彬牙醫師犧牲三天假期，從澳洲西部伯斯飛行四小時來共襄義診盛舉。攝影 / 洪振城

令大家更興奮的是，原本籌備義診時預計由慈濟志工自行聯繫病患，預估需要提早一個月的時間來接聽當地居民需求電話，此時凱西(Cathy Higgirs)女士有如一尊菩薩從地湧出、自告奮勇來幫忙。她是一位社區護士，幫慈濟租到免費場地、安排住宿，還一一打電話聯絡病患、詢問牙齒狀況，更替慈濟人安排所有病患的約診時間表。她深知當地學生需要治療牙齒，所以特別安排一天替學生們解憂除苦。慈濟人非常樂見當地本土志工發心立願，自願承擔這不輕的工作，希望接引更多認同慈濟的有心人，凝聚萬眾之心造福世界。

小螞蟻聚雄力 當地民衆挺身而出

雖然塔拉鎮社區志工幫了大忙，可是器材設備的架設還是得自己來。慈濟志工張天佑及傅新寅兩人為先遣部隊，五月四日下午四點開著環保車，載運六張行軍牙醫診療椅和X光機先行出發，途經土溫巴鎮(Toowoomba)時下起大雨，會車時對向駛來的車子一路閃燈，兩人數度下車檢查，後來發現因為器材放置不平均，使得車子後仰造成車燈向上、近光燈變成遠光燈，對向來的車子受不了強光才一直閃燈。兩人只好將車速減慢，原本預計三小時的車程花了五個多小時，晚間九點半才抵達塔拉鎮，卸完器材後已是深夜。



■ 小朋友在候診時，慈青姊姊是最好的保母。攝影 / 吳佳緯

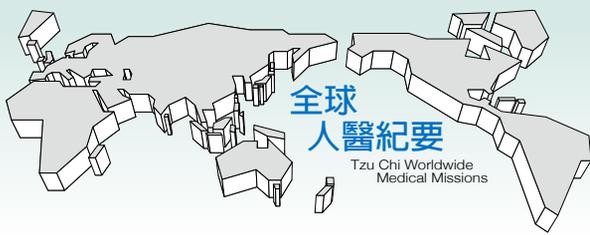
為了節省開支，吳佳緯醫師和許多志工都在義診場地打地鋪睡覺。夜間溫度降到攝氏三度左右，機動組貼心地為香積組搭上戶外帳篷，因為需要早起為大家準備早餐的香積組，瓦斯爐灶架設在戶外，溫度都在十度以下。雖然睡眠品質沒有家裡的好，但是一早由遠從伯斯趕來的牙醫施彬彬跟大家分享從認識慈濟到進入慈濟世界的過程，令大家精神振奮。她說，當年盧以欣牙醫師的分享吸引了她，但那時的她還不是牙醫系的學生；在牙醫系大二時，她參加義診當牙醫助理時，非常認同慈濟理念，當下發願畢業要加入慈濟，以專業技術來行善，事業、志業合一。所以今年澳洲三天假日，該休息的她卻做了一個另類的抉擇，下班回家換裝後就直奔機



■ 受到醫治的老太太，充滿感恩心的寫小卡送給醫師。攝影 / 吳佳緯

場飛來布里斯本和大家集合。她一心一意、勇往直前的毅力，令大家佩服和學習。接著吳佳瑋醫師向在場的人報告五月五日的看診數據，也告訴大家昨天有患者花了六個小時等待看診。雖然團隊很累，依然保持著笑容；大家相信這樣的力量也許有如小螞蟻，無法改變全世界，但是大家同心協力為社區服務，是可以改變社區的。

曾在電視臺處理燈光專業技術的洪傳賢師兄，因為孩子在人文學校的關係，參加大愛爸爸媽媽班，從此開始付出參與，無量義經手語劇的燈光調整就是出自他專業的手；塔拉鎮義診場地接洗手間的水管和管控的兩臺空壓機等，都是他的傑作。第一次來塔拉鎮義診的他，很感恩以前志工們的



■ 曾參與三次義診的律師志工諾爾(Noel Birch)上臺分享心得，身為天主教徒的他非常贊同慈濟的行善方式。攝影／吳佳緯

付出。雖然還有一些技術上的問題不盡理想，如牙科設備氣壓不夠，必須同時使用兩臺空壓機，卻造成壓力不同而爆管或是一臺壓縮機不動作。洪傳賢站在禮堂外，耐心地等待機器運轉來調整，專業如他也花費許久才調整好。眾人讚歎他時，他謙虛地說牙醫師們才是辛苦幸福，朝七晚九、馬不停蹄、不斷地看診，希望能多幫助病患解決牙疼之苦，才是勞苦功高。

慈濟布里斯本聯絡處的負責人蘇造指出，澳洲衛生處已經告知慈濟必須自行承擔所有的一切和費用，所以布里斯本慈濟人開始舉辦一些義賣活動來籌措經費，醫療保險部分則由全澳慈濟的保險來承擔一切，難行能行。更因如此，當地的志工都全心全力來配合慈濟，挺身而出幫助該被幫助的人。



■ 接受診療的病人與志工齊聚於大廳，送上愛心、竹筒回娘家。攝影／吳佳緯

幾年以來當地志工菩薩紛紛加入，佛瑞達(Freda)女士曾經透過鏡頭，念一首詩給證嚴上人；珍妮(Jenny)女士上次帶家裡種植的蔬菜與慈濟結緣；喬安妮(Joanne)女士也帶來比小孩子還要大的南瓜給慈濟。這三位菩薩開始承擔義診工作，如接引病患報到、帶患者分別至六間診療室看診，和打電話聯絡患者去家訪及往診治療，嘉惠某些原因不克前來看診的特殊病患。

主動助人 圓緣撒愛

人醫會與志工雖然舟車勞頓四百公里來到塔拉鎮方便居民看診，但仍有人因客滿而無法安排進入約診名單內。所以慈濟人先以電話連繫，詢問是否為緊急狀況？如果是疼痛不已、十分緊急，慈濟人就會帶著一位牙醫前往檢查家中治療。無法在往診時處理的病患，便特別

安排於最後一天來義診現場做治療，兩天下來總共前往六個居所進行往診。

五月份是慈濟人特別感恩的月份，因為有佛誕節、母親節與慈濟日三節合一。布里斯本慈濟人以實際行動來拔苦與樂報佛恩。最後一天的愛灑茶會中，志工代表由律師諾爾(Noel Birch)上臺分享，他非常風趣地表示，來義診可以做很棒的事情，像是每天很「晚」——五點起床、每天吃素，逗得臺上臺下開懷大笑。可是，這卻是當地居民改變生命的一個機會，也可能是他們這一生中，唯一感受到關心的機會，這樣就很值得了！身為天主教徒，諾爾很贊同慈濟的方式就是「go out and help someone」——主動幫助他人。

吳佳瑋醫師鼓勵大家在最後一天努力衝刺，更代表牙醫團隊感恩所有幕後團隊的支持才會達成任務。蘇造師姊則讓大家知道，雖然昆士蘭衛生局已經不補助所有經費，所以慈濟人早就開始做香椿餅義賣來貼補一些經費開銷，接著並頒發感謝狀給牙醫團隊。

兩天下來的病患及當地志工都齊聚於大廳，竹筒回娘家，並回顧二〇一一浴佛大典，氣氛熱鬧非凡。慈濟志工傅新寅上臺分享浴佛和三節合一的意義，佛在心中勿遠求，大家合掌以虔誠之心浴佛。當地居民更希望知道二〇一一慈濟為地球做了哪些貢獻，所以特別播放英文版的大藏經影片與大家分享。居民克里斯(Chris)非常虔誠主動地站起來合掌祈禱，事後還



■ 居民克里斯(Chris)看了慈濟英文版大藏經影片之後感動落淚，主動留下與志工討論佛教和慈濟志業。攝影／吳佳緯

留下跟志工們討論佛教和慈濟志業。

這三天的義診，牙醫師們用膳時間都很短，為的是把握分秒看診，讓更多需要的病患能夠得到治療。為響應吃飯八分飽、兩分助人好，香積組都以營養少量的三菜一湯為主，手抓就能夠填飽肚子的香椿餅和紅豆湯最受歡迎，再泡上一杯茶或咖啡充飢，牙醫師和助理馬上又上場看診。三天下來總共嘉惠一百六十一人次：成人一百一十、小孩學生有五十一人次；補牙有一百七十一人、拔牙五十四顆。這次的交心，不只讓當地居民前來看診，從認同慈濟理念來當志工到承擔功能組，透過大藏經更了解慈濟與浴佛三節合一的涵義。期待經由一次又一次的接引與帶動，當地志工種子能就地發芽、茁壯，將愛撒播於塔拉鎮。🌱



認識蔬食 放心吃

文 / 黃金環 大林慈濟醫院營養師



素食儼然成為現代飲食的新時尚，不論您的素食起步是因宗教、環保、健康或者跟著感覺走，但您是否已了解和準備好如何吃素了呢？或仍對素食存有許多的疑惑呢？過去多數人認為不吃動物性食物，吃素即為簡單、單純以蔬菜、五穀根莖類食物為主要營養來源，所以對素食留下了營養不良的負面印象。隨著科學研究的進步和發展，以及植物性食物對人體和環境的印證，讓大家開始重新認識各類的植物性食物，而將這些植物性食物在生活中用一點巧思和搭配，也可以吃出健康、活力和幸福。

有鑒於民衆對於吃素的疑慮，二〇一一年行政院衛生署首例推出國人的素食飲食指標，讓民衆可以依循著原則吃出健康的素食，並且一併釋然了民衆在平日常見的素食問題：吃素營養均衡嗎？可以滿足人體的需求嗎？會不會貧血、骨質疏鬆？食物會不會過油和過多的加工品？讓我們一同來品味和了解素食應該怎麼吃。



素食飲食指標 1：食物種類多樣化

自然界中沒有一種食物含有所有的營養素，所以必須平均攝取各類的食物，而有些食物中所含的營養素雖然相似，但量和種類仍如指頭般有長有短（量多量少），所以可依個人所需的熱量，適量選擇天然、新鮮且多樣化食材，才能獲得身體所需的各類營養素以維持健康。

素食食物來源和分類：

全穀根莖類：

糙米、小米、糙薏仁、紅豆、綠豆、皇帝豆、蕎麥、全小麥、全大麥、燕麥、南瓜、甘薯、豆薯、馬鈴薯、芋頭、山藥、蓮藕、荸薺、菱角、栗子、蓮子等。



豆〈蛋〉類：

黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆乾、干絲、豆包、豆漿、黑豆漿、素肉絲、素肉塊、蛋類等。

奶類：

低脂或脫脂奶（鮮奶或奶粉）、低脂優酪乳、素乳酪等。

蔬菜類：

紅、綠、黃、黑、白等各色蔬菜，包含葉菜類、瓜果類、根菜類、菇菌及海藻等，如紅莧菜、紅鳳菜、紫菜、玉米筍、茼蒿、芥藍、油菜、綠豆芽、黃秋葵、海帶、花椰菜、青花椰、苦瓜、芥菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、菇類（香菇、木耳、金針菇、洋菇、草菇、鮑魚菇……）、青椒、彩椒、蕃茄等。



水果類：

番石榴、白柚、聖女番茄、木瓜、棗子、柑橘、柳丁、蘋果、西瓜、美濃瓜、粗梨、葡萄、香蕉、龍眼、荔枝，選擇當地當季盛產者為佳。

油脂與堅果種子類：

橄欖油、芥花油、苦茶油、芝麻油、葡萄籽油、葵花油、花生油、核桃、黑芝麻、杏仁、南瓜子、葵花子、腰果、白芝麻、花生、松子等。



素食飲食指標 2：全穀至少三分一 豆類搭配食更佳

食物加工步驟少，所能保留的必需營養素越多，未精緻加工的穀類含有較多膳食纖維、維生素 B1、B2、菸鹼酸、鈣、鐵、鋅等營養成分。這些全穀食物包含糙米、紫米、紅糯米、發芽米、玄米、全大麥、全小麥、全燕麥、糙薏仁等，素食者應多選擇全穀類以得到較充足的維生素和礦物質。三餐米食中至少有一餐或每餐中添加三分之一的全穀食物和米食一起煮食。

黃豆是素食飲食中優質且含量最高的蛋白質來源，其品質不亞於肉類。被製成豆腐、豆漿等食物時，其消化率也可達百分之九十以上，雖含硫胺基酸（甲硫胺酸與胱胺酸）量稍少，但仍足夠人體所需，透過飲食的搭配，穀類和豆類在同一天攝取，可讓營養完整更加分。

素食飲食指標 3：烹調用油常變化 堅果種子不可少

素食強調天然、簡單烹調，植物油若做為烹調用油，則盡量以拌炒或涼拌方式，減少和避免高溫油炸，因高溫油炸容易讓油脂氧化品質變差之外，更增加食物的吸油量，相對攝取的油脂量則會過多。除了椰子油和棕櫚油是飽和脂肪酸外，其他植物油的單元和多元不飽和脂肪酸成分豐富，每一種油成分有所差異，若做為烹調用油建議買小瓶裝，各類植物油輪替更換，讓飽和脂肪酸、單元及多元不飽和脂肪酸可達比例上的平衡。除了烹調外，以堅果取代一部份的油脂來源，在素食是非常推薦的，因為堅果提供必需脂肪酸、蛋白質及各種維生素和礦物質，如：黑芝麻含豐富的鈣與鐵、杏仁有高量的維生素 E、核桃含必需脂肪酸 α -次亞麻油酸、西瓜子及南瓜子則有不錯的鋅，可以提升素食中鐵、鈣和鋅的攝取。



素食飲食指標 4：深色蔬菜營養高 菇藻紫菜應俱全

深色蔬菜含有較高的維生素和礦物質外，同時提供豐富的膳食纖維和各類植化素，如花青素、茄紅素、兒茶素、胡蘿蔔素、玉米黃素、多酚類等。而在素食營養素攝取中，也擔心主要存在於動物性食物的維生素 B12 的缺乏所造成惡性貧血，在蔬菜中的菇類（香菇、杏鮑菇等）和藻類（海帶、紫菜等）可提供維生素 B12 的來源，建議蔬菜類的攝取可各多一份或至少一份深色蔬菜、菇類蔬菜和藻類蔬菜；紫菜含維生素 B12 豐富，每日可攝取一張壽司海苔。

素食飲食指標 5：水果正餐同食用 當季在地份量足

深色蔬菜、堅果類和豆類食物含有豐富的礦物質鈣和鐵，但易受植物植酸或多酚類物質干擾而影響吸收，而含維生素 C 豐富的新鮮水果則可製造酸性環境讓腸道增加鈣、鐵的吸收，所以同餐或用餐前、後食用會更好。



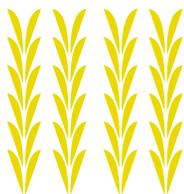
素食飲食指標 6：口味清淡保健康 飲食減少油鹽糖

不論選擇何種飲食型態，油、鹽、糖過多攝取皆是身體的負擔，也是造成慢性疾病的起源。若能從平日的三餐調整，採用天然香草香料，如：檸檬、九層塔、香菜、香椿、薑、平性中藥等調味，減少用鹽。烹調選擇蒸、煮、烤、滷、燒、燉、燻、拌的方式，煮出原味，減少用油和糖。避免加工、精緻、醃製食品和油炸及含反式脂肪（氫化油、酥烤油、植物奶油、人造奶油等）之食品糕餅，減少油鹽糖攝取，促進健康。



素食飲食指標 7：粗食原味少精緻 加工食品慎選食

少掉精緻和加工的過程，就可多出營養的保留和減少食品添加物的添加，多選用新鮮、當地和當季的天然食材，減少加工和仿葷素料食材，食出原味，增進健康。

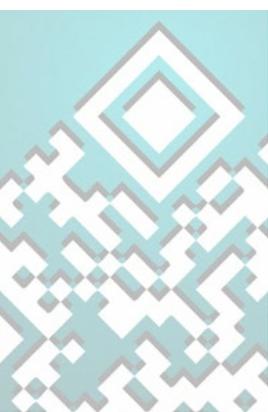


素食飲食指標 8：健康運動三十分 適度日曬二十分

要活就要動，每天運動三十分鐘，是推薦人人應做的健康管理方法。適度日曬二十分，則是因植物性食物維生素 D 的來源有限。在臺灣除了部分奶粉、食用油、強化穀類麥片等有添加維生素 D 的，天然食物則以菇類和木耳所含的維生素 D₂，是由植物麥角固醇經陽光照射後形成，可以適時攝取。而人體皮膚也可藉由陽光的照射，自行合成維生素 D；所以素食時，陽光是最主要的維生素 D 來源。若當缺乏或不適合陽光照射時，建議服用維生素 D 補充劑，記得適量。

以上八項指標的參考和應用，可以讓想參與或已參與茹素之行的人更健康，「you are what you eat——你就是你吃的」，您的飲食抉擇，決定您的健康型態喔。🌱





條碼輕鬆刷 用藥沒煩惱

文 / 李宜樺 臺北慈濟醫院藥品諮詢股藥師



藥師您好，最近取藥時發現藥袋上加印了一個方形的圖案，請問這個圖案有何用途呢？

A：藥袋因為空間有限，雖然已提供各種藥品資訊，如：藥品的名稱、商品名、中文名稱、用法用量、治療用途、主要副作用、外觀描述及警語與注意事項等，但受限於空間，往往都只是最簡明的描述。因此當您讀完藥袋上的訊息後，還想獲得更多的藥品資訊，例如：藥品的長相、詳細的使用步驟或使用方法等，這時候除了詢問藥師外，藥袋上的方形圖案就是解答您用藥問題的好幫手。

自二〇一二年四月十八日起，於臺北慈濟醫院門診就診後所領取的藥袋上皆列印一個方形圖案，此為藥品專屬的 QR code（Quick Response code），QR code 就是所謂的「快速反應二維條碼」，不僅能儲存更多資料，且能由任意方向讀取，非常方便。

QR code 為目前日本最流行的二維條碼，臺灣業者也都紛紛使用這項技術，提供更多產品資訊。只要利用智慧型手機、平板電腦或是裝有網路攝影機的電腦下載二維條碼讀取程式，在醫院領藥後，掃描藥袋上的 QR code，便可以直接連結至該藥品的網頁資料，對於所使用的藥品快速獲取詳盡的相關資訊。

藥品網頁上除了藥袋上已列印的藥品資訊，另外還提供包括：藥品許可證字號、衛生署核准適應症、製造廠、藥品禁忌症、懷孕分級、常用劑量、藥品外觀圖片、衛生署核准仿單等藥品資訊，同時也提供中英文雙語化資訊。此外，有些藥品的使用方法較為複雜，雖然藥師已就藥物使用方式進行用藥指導，但您還是可能忘記怎麼使用，透過 QR code 所連結的藥品網頁，可以直接下載藥品的衛教單張，跟著衛教單張的說明，依照步驟使用藥品，讓您在家中也能安心用藥。

您或許會問：「如果我沒有智慧型手機，那怎麼得到這些藥品資訊呢？」，其實可以透過臺北慈濟醫院藥劑科網頁中「用藥資訊」分頁內的藥品查詢系統，利用藥名檢索，輸入欲查詢的品項後連結至相關藥品網頁，也可以獲得相

同的藥品資訊 (http://www.tzuchi.com.tw/a_f/f_tp/tp_xd/pharmacy_default.aspx)。

隨著資訊科技日新月異，無線網路越來越普及，臺北慈院藥劑科也努力運用科技來提升病人的整體用藥安全環境，透過 QR code 連結藥品網頁，讓您輕鬆地獲得更完整的用藥資訊並且即時掌握藥品的最新動態，尤其如家中長輩等特別需要更多藥品資訊的特殊族群，也可由晚輩或照護者協助查詢藥品資訊。未來也將規劃語音衛教資訊，讓病人可以隨時隨地透過影片學習藥品的使用方法，更期望病人與家屬皆能透過對藥品的了解，提升用藥的安全及效力。🌱



資訊日新月異，透過人工智慧讀取藥袋上的QR-code，詳細的用藥資訊馬上顯示。



掃描二維條碼可直接連結至該藥品的網頁資料。



給我一杯 忘憂水

文 / 賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

醫師當久了，性子被磨圓了，然而面對某些要求時，我還是會將為難的臉色表現出來，譬如：

「不管怎樣，只要能讓我可以睡就行了。」

這是被其他科醫師轉來，已經對市面上所有安眠藥都出現抗藥性的失眠病患的「小小心願」。

「他老是這麼不聽話，又不懂事。你就開個藥讓他變乖一點。」

這是長期有親子衝突，孩子拒學又有行為問題的家長所提出的「誠摯的希望」。

「我真的很痛苦又難堪，後悔得不得了。你就讓我可以好過一些，不管開甚麼藥我都會乖乖吃。」

這是被好友借錢數百萬，對方卻人間蒸發，剛好外遇被抓到，老婆成天鬧著要離婚的中年愁苦男子對我的「百分百信任」。

我按捺住脾氣，支著下巴，敲著診間的桌面，想著得如何解釋這種美麗的誤會……

要怎樣才能說清楚，這世界上可沒「忘憂水」、「聰明藥」、「後悔藥」……等等美事存在？而要求我開出這種不存在的藥，實在比叫人登天還難。

現今的精神醫療看似突飛猛進，發明出林林總總的抗焦慮劑、抗憂鬱劑、安眠藥、抗精神病藥物……，看似所有的問題都有解藥了？！

事實上，這些聽起來很炫的藥物效果只能算是差強人意。

進一步說，確定是疾病所致的，某些藥物或許有效果。不過所有的藥頂多只能「症狀改善」，卻鮮少能「治療」背後的病因。就像高血壓藥物只能降血壓，並無法將高血壓體質轉變成正常血壓，達到痊癒的效果。

要是某些並非疾病所致的心理或精神狀況呢？生病吃藥都不見得有效，不是病卻想靠吞幾顆藥丸就搞定，這就緣木求魚了。

大家都知道「心病要靠心藥醫」，偏偏遇到狀況就想要走簡單路子，問醫生討「新藥」來醫不是病的問題。或許是因為近年精神科藥物發展快速，時常登上媒體版面，致使社會大眾誤以為任何狀況都可以靠藥丸搞定。加上健保制度的壓迫，比起曠日廢時卻又給付低廉的各種心理治療，單純開藥不多囉嗦，逐漸變成了精神科執業的主流。

所以呢，病人或家屬都不斷的跟我「許願」，希望我開出各式的「神藥」來……

我內心吶喊著，如果有這種好東西，自己就先吃啦！

吃顆藥就能變智商一百八，行為端正溫良恭儉讓……那絕對先餵給自己的小孩吃。吃顆藥就能忘卻過往悔恨傷痛，我一定按時服用不中斷，省得內心淌血。

靜下心來仔細想，這當然是不可能的事。

這世界上哪有甚麼捷徑？問題沒有深究，沒有下功夫去思考癥結，持續解決問題的動作，怎能希冀一顆藥丸就改變一切？好比失眠的背後，問題很多，身體的、心理的、環境的……通通都要去檢驗與推敲，而不是叫醫生開藥讓自己昏死過去就好，那無疑是飲鴆止渴，終有一天會無藥可用。

親子問題需要雙方進行檢討與改變，只想對子女下藥就解決問題，這種父母也太好當了。

此外，所謂「富貴求道難」，反過來呢？負面情緒與經驗或許是「逆增上緣」，將一切記憶與情緒都抹煞乾淨的話，可能就錯過了可體會最多人生智慧的片段。

既然這樣，我們又何必去看醫生呢？

就醫的正確心態應該是，找專業人士做諮詢，請醫生幫忙評估看看這是病嗎？

是病的話，是甚麼病，怎麼治。如果不是病的話，有甚麼其他的方法可以用？像精神醫學科還有心理治療、生理回饋、家族治療、職能治療……很多非藥物的方法可以提供協助，並不是只有吃藥一途。

如果真的有忘憂水的話，我看診時就不灌咖啡，絕對改喝它。只是，一個渾然忘憂的醫生怎能聽懂病患的苦痛？這種副作用可嚴重了。🍵



我是男護士

是的，我是男護士。除了跟病患自我介紹外，和病患講最多重複的話，就是澄清「我是男護士，不是醫生」這句話。



「醫生喔！啊是你卡厲害，剛剛小姐注射都打不上。」阿婆笑咪咪地讚美我。

「阿嬤，我不是醫生啦，我是男護士。」我露出陽光笑容回應著。

「醫生，我媽媽還好嗎？剛剛她的抽血檢查和電腦斷層報告結果怎樣？」

「我不是醫生，我是男護士。你不用擔心，我會請醫生過去跟你解釋病情。」我再次露出笑容回答。

是的，我是男護士。除了跟病患自我介紹外，和病患講最多重複的話，就是澄清「我是男護士，不是醫生」這句話。

十年前，某些因緣際會，再加上成績失常，所以不小心考上了慈濟大學的護理系，當上護理系第一屆的學生。當時自閉的我，其實想讀的是農學院，和那些不會講人話的花花草草或者動物為伍。但因為家人的堅持，還是進了醫學院就讀。

護理這個行業，當時我也覺得是女人念的書，是女人做的行業，所以大學四年裡，總是羞於承認自己是護理系的學生，對外都宣稱是醫技系或者公衛系。

雖然，大三、大四時，因為實習的關係，有機會接觸到很多同年齡不會有的經驗，譬如到加護病房照顧病人，站在開刀房和同學害怕地看著醫師剖腹接生小孩，帶著病童玩遊戲、畫畫，跟著失智症的阿公下棋，但因為太辛苦的關係，每每在和學妹們家聚時，我總嚷嚷著：「我一畢業就要轉行！傻瓜才會做這個辛苦的工作。」

直到在替代役期間等著退伍的某一天，為了打發當兵時的慵懶時光，我在圖書館借了一本閒書來看，是張文亮先生寫的《南丁格爾與近代護理》。這一看，彷彿聖靈的火降臨，燒亮了眼睛，燒起了熱情，燒起了整顆對上帝服事的火熱的心。

以前，學校教導我們：「護理是門科學，也是藝術。」但是書裡，寫出了那句對我來說非常重要、但卻被遺漏的話，南丁格爾說：「護理是門科學，也是藝術，更是服事上帝最好的道路。」我在學生時代，南丁格爾總是被歸類為苦行僧主義的代表，她的形象就是默默



地犧牲奉獻，但老師們強調護理已經進步到成為一門專業科學，我們走過了浪漫主義，現在則是「以人為本」的存在主義；我進入職場後，醫院裡的主管們更是強調，我們和以前提燈的南丁格爾不同，現在是實證護理的時代，一切都講求科學和數據。

但是，書裡介紹的南丁格爾，卻是聰明又有創意，令我讚歎不已。她是公共衛生的始祖，為了改善當時的流行病——霍亂在院內傳染的狀況，將醫院設計成有很多窗戶和寬敞的走廊，讓醫院內部空氣流通，避免霍亂弧菌一直在醫院內積囤，造成更多人在院內二度感染，病情加重。

南丁格爾是第一個注意到營養學的護士，她發現到病患吃不衛生、不乾淨的食物，總是無法恢復健康，所以她堅守無菌概念，做出新鮮的食物讓病患吃。她也說過一句名言：「護士最重要的知識，就是醫學、公衛和統計。」無論她推行什麼政策，背後總是有統計數據的支持，和現代科學講求事實和數據不謀而合。醫院的急診室是南丁格爾的發明和創舉；醫管會的創辦人不是某位醫生，而是南丁格爾。此外，麻醉醫學的專業發展，使現在開刀的病人有麻醉藥可用，也得歸功於她的堅持。

特別的是，在鴉片戰爭的歷史中，南丁格爾是反對鴉片荼毒中國的重要成員之一，而長期與軍人為伍的南丁格爾，更為了軍人成立了軍中圖書館、康樂隊、軍隊銀行。最令人傻眼的是，郵局本來只負責傳遞信件，它之所以兼具儲蓄的功能，是因為南丁格爾提出了郵政儲金法。而性病防治法、原住民教育和原住民保留區等觀念和推行的源頭，全都來自於南丁格爾。鑑古望今，世界上沒有一個護理人員比她來得專業，比她來得更有創意了。

當初那個一直對學妹放話要離開護理界的我，一腳踏進護理工作後，已經走了四個年頭；當初那個不敢承認自己是護理系學生的我，現在天天忙著向病患和家屬澄清，我是男護士，不是醫生。走到現在，我相信真有上帝的帶領，就像聖經上所言：「耶和華揀選了那世上愚拙和軟弱的，叫那智慧和強壯的感到羞愧。」

不可否認的，從護理人員的眼光看待醫師，因為工作的領域和學理知識有很大的交集區，他們是朋友，也是競爭對手。從入學分數



比，醫學系遠勝護理系一大截；大部分的醫師英文比護士強，比護士會看英文資料，學習醫療新知比護士快。而護士無法拒絕的，就是必須 by order（執行醫囑）。種種因素，逼得護理人員急著想走出專業的一片天。

醫學知識只要努力，就可以學習。但是，在照護病患的專業，讓病患能得到身心靈良好護理，卻是醫師沒有機會接觸學習以及超越的部份。而在品質管理、品管圈推動部分，護理界的努力也勝於醫師。醫療界出現了很多專業的前輩，而護理始祖南丁格爾，和他們並列比較時，絲毫都不遜色，甚至遠遠超前，這是每個護理人員都該引以為傲的。我不懂，為何有些人卻急著要將自己與她擺脫，彷彿自己是比較專業、比較先進的護理人員。而護理專業的比較，往往模糊了焦點，不再看重視病猶親、愛人如己的護理過程，而是比較誰懂得醫護知識多，誰最有能力，能用最少的人力做最多且有品質的護理工作。



《ER男丁格爾》的作者李彥範護理師(右一)邀請了與他共事多年的楊久滕醫師(左起)、護理部章淑娟主任和急診室陸家宜護理長一同參加新書發表會，分享急診護理心得。經典雜誌提供



我常鼓勵自己，在這個忙到沒時間、吃飯、喝水、上廁所的工作裡，還能真的做到照護每位病患的身心靈。每每累到想要離職時，都會想到南丁格爾說的另一句話：「這個世界，不缺一流的醫生，但是欠缺一流的護士。」總覺得自己可以向她看齊，當起一流的護士。

南丁格爾的勇氣，只有《聖經》詩篇裡的一句話形容得最為傳神：「你要踹在獅子和虺蛇的身上，踐踏少壯獅子和大蛇。」在那個歧視女人的時代裡，眾人都以為女性護理人員只有陪傷兵喝酒的娛樂效果，但南丁格爾卻讓護士成為軍隊裡身心靈最深的依賴和安慰，也整頓了軍隊裡的敗壞風氣。而在醫療改革和創辦護理學校的每一步路，都在在展現她的強悍和鐵腕作風，徹底地強化了護理工作的神聖性，正符合了她所說的：「耶穌基督是我們職業的創造者。」

反觀現代，護士是醫院裡成員最多、最龐大、但也最默默無聲的一群。同樣都是專業，護理人員的薪水在醫院裡是屬於中等偏低，護理人員的福利也不比醫師多。想到這裡，真恨不得每個護理人員都擁有南丁格爾踐踏獅子的勇氣，勇敢的去爭取權益，讓更多的人，不論男性女性，都願意在這個福利不錯的行業裡，甘心樂意地燃燒自己、照亮別人。

有一段南丁格爾的話，相信可以鼓勵所有的護理人員：「許多人誇獎藝術家在石頭上的雕刻，或在畫布上的圖畫，但那些都是沒有生命的東西。護士的工作才是真正的藝術，它需要何等的專注和精力的投入，是在人的身上工作，人是上帝之靈的殿，有什麼藝術工作能比得上修砌上帝的殿尊貴呢？」期許各位護理人員，在你們的職場上，都是最棒的藝術家、科學家、南丁格爾！🙏



感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋 的足跡...

花蓮慈院

宋宛臻護理師在病人需要幫助之際及時伸出援手，讓病人能免於恐懼，安心休養，不論此是否為護理師的權責範圍，她皆樂意及關懷每位病人。靜思語道：無回報的付出，是最大的成就。此位護理師確實的在她的工作中默默的付出她尊重生命的德行，她的行為值得廣為人知。

宋先生

感恩心臟外科趙盛豐醫師精湛的醫術及服務態度，以及全體加護病房的護理師，看她們對病人耐心的照顧，而由身心發出真心的體貼照顧病人，像是胡美蓮、張美玲護理師等等，就像小醫生一樣，默默的照顧我們。志工也告訴我們，要好好照顧自己，人生最大的財富並不是金錢，而是健康；有好的身體，才能照顧家人，才能幫助他人。

感恩的病患

整形外科鄭立福醫師視病如親，擔心我傷口的癒合狀況，就算非常晚了，還是親自來探望，令人感動，鄭醫師也要多保重身體喔！另感謝游玉青護理師的細心照料、黃雅婷護理師細心有耐心的教導家屬換藥，讓家屬在學習過程中能很快上手。

曾小姐

感恩大腸直腸外科糠榮誠醫師以及整組醫療團隊，秉著菩薩救人濟世的心腸和精神，以高超的外科手術醫術救活了女兒，女兒目前雖然還很虛弱，但相信在大家細心的照顧之下，一定很快可以康復，我們全家人都十二萬分的感恩再感恩。

李小姐

牙科的吳志浩醫師醫術真的超級讚！把我已經撞移位的兩顆牙齒，回復到正常位置，以前來看診，也是很快就找到牙神經的根管，原本已看過幾個醫生都無法治好，他竟為我治好了，真是超級醫術。

邱先生

無常見 明心

文 / 王佳琦 臺北慈濟醫院社工師

**生，死，苦在無法讓人掌握；
更甚發生在一個二十九歲的年輕人身上。**

當疾病已經註定吞食年輕的生命，無法逆行時。你們問我：「我們還能幫他，再做些什麼呢？」

自許為小齒輪的我，穿梭在白色巨塔裡，一些潤滑、一點挪移，而來來往往的身影中，什麼會停留在你的腦海裡多一點？我突然想起這個讓醫生、護士都特別不捨，而請社工協助的病人。

年輕生命的危難 醫護社工的難關

一邊聽著護理人員的描述，一邊看著病歷——男性，肝癌，沒有酒癮，沒有B肝，蔓延半年的癌細胞逐漸轉移……。「二十九歲！」一個和我相去不遠的年齡，我的思

緒突然停頓了，沒時間釐清心裡的感受是抗拒？還是不捨？走向病房，走廊上迎面遇見白袍高大的背影，對面的母親眼眶還轉著淚，仰望著醫師說：「一切就拜託你了。」

讓醫療團隊擔心的是，這年輕的生命知不知道癌症轉移的一切？他是否來得及為自己好好做決定？正因為這樣的年輕，我們都擔心時光毫不留情的流逝，所以我們一邊配合家人的建議，盡量不讓病人知道病情，擔心他的身體因而失去鬥志；也許我們的潛意識裡也一邊保護著自己，任誰都擔心當面對他的臉龐時，那強忍的堅強，一不小心就會潰堤爆發，影響了我們固守的理性判斷。

此時，否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受……這些曾學過的瀕死階段理論都難以適用，是因為生命本來就沒有那麼理性的安排吧！面對生命最終的考驗，他準備好了沒呢？這年輕人要提前去面對我們從沒遇過的考題，要如何陪伴？在這當口，他比我們都來的強壯，被我們遮在白袍底下的，是說不出口的不忍心。

坎坷生世 情感壓深處

這段住院期間，兄妹和母子感情深厚，任誰也看不出來異樣，直到母親娓娓道來孩子是丈夫年輕外遇的非婚生子女，母親想盡辦法找到她的原生母親，終究，病人的親生媽媽不願意



雖然無常在年輕人身上發生，但醫療團隊和志工全心的祝福與慶生，讓年輕的生命接納自己，露出笑容。在陪伴的過程中，也讓社工更體會生命的可貴。攝影／鄭富元

面對這一切。

我們想知道他怎麼想？一個個包裝成關心的探問，年輕人簡單答過，表情被疼痛的不適蓋過去，毫無線索。男孩將情感壓在最深處，逃避自己的身世、逃避自己的病情，將生命的主導權捨棄給他人。

主治醫師和家屬討論，認為能舒緩疼痛不適的醫療決策，就是現在最適合他的安寧照顧。母親忍痛為他簽下了不施行急救同意書。但原則上，病人意識清楚，理應自己決定；倫理上，對於年輕的生命將驟逝，大部分的人都想挽回一些什麼？才能少一點遺憾。這次，我們得把生命的主控權交還給病人。共照團隊的介入，社工、心理師、護理師都提高探視關懷的頻率。那天，母親主動提出說想看看不施行急救同意書，因為母親和妹妹面對病人即將死亡，也想為自己做一些準備。母親對於病情告知的堅持看似鬆動一些，同意讓醫師多說一些，我們選擇先發球，不知道對方會漏接還是被殺球，總之一個周末過去了，年輕人決定要去心蓮病房。是的，這次是他自己的決定。

其實這年輕人並非逃避，他一直都清楚，只是不想讓家人擔心。到了心蓮病房後，原病房的護士們仍然持續關心他，甚至下了班還繞去看看他和

家人；主治醫師也沒有忘記這個病人；病房裡的志工知道年輕人趕不及參加歲末祝福的遺憾，還送上珍藏的上人紅包，兩人笑得滿懷。每次會談來到這間病房，就能感受到家人對他的用心，裝點在點滴架上的亮橘萬聖節南瓜提籃、再換成綠紅交錯的耶誕樹吊飾，就是想減少他與外界的隔閡；手機的短信鈴聲提醒讓他仍然可以掌握朋友最新的訊息，我知道這年輕的生命仍然眷戀這一切，只是他的心越來越容易滿足。我們為他在病房舉辦了一場生日派對，沒有驚喜，這次有足夠的梳洗時間，讓他帥氣的面對生命的最後party，合照裡他用最簡單的笑容，留給家人和我們最珍貴的回憶。

生，死，不只是難以掌握，讓人恐懼的是，無法直視的震撼。不敢正視死亡是因為看不見未來，沒了希望感，這殘酷的事情也一併讓我們忘卻過去美好的回憶，和身邊應該珍惜的人事物。這個冬天，我重新認識死亡拋接而來的難題，所幸人性沒被白袍阻隔，我們還有機會和病人學習，更通透的看待生命。總總的提問就在男孩的離開之後有了方向，珍惜此時此刻的感動，感謝你，也祝福你和你的家人。🌱

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋 的足跡...

臺北慈院

我是八 B 十八之一病人的媽媽，我的孩子已於五月二十七日出院。我的孩子是在四月二十八日傍晚出車禍，送入臺北慈院由骨科王禎麒醫生開刀，凌晨三點進入八 B 病房，剛開始我完全不懂得要整理日常生活的護理要如何照護，都是由康芳瑜護理長教我，讓當時無助的我了解。當時我的孩子因疼痛想吃某種品牌的糖果，但院內的便利商店沒賣，大夜班的溫馨護理師隔天就買給他，還有一群護理師姐姐的細心照顧，在換藥的同時也鼓勵病人，記得起來的有護理師虹希、興潔、紋伶、雅鞠、憶伶、承婷、佩儀……讓我的孩子可以安心養病到出院。之後還有一段需時間來復建，他也有說回門診會再去看八 B 的護理師姐姐們，護理人員的工作真的很辛苦，不管病患傷勢如何嚴重她們還是要照顧，這陣子護理人力荒，感恩還有慈濟這一群照顧病患的白衣天使，默默在自己的崗位上，做奉獻真的很謝謝，讓我們點滴在心，在此以這封信表達感恩，希望日後的日子她們也要過的快樂又平安，感謝、再感謝。

感恩的病患家屬

大林慈院

賴寧生副院長您好，我從發病到現在已經整整一年，而與您的緣份則是從今年一月底開始的。以前覺得自己是很健康的人，從未住過院，沒什麼大的病痛，但為了這個病這一年來已經多次住院，也了解當一個病人很辛苦，在病發嚴重的時候，時時要面對病痛及負面情緒的攻擊，每天快樂的事竟然只是今天的痛比昨天少一點了！但幸好在您的醫治下，我的病情已經控制下來，真的非常謝謝您。

每次回診，看到診間有許多的病人，就會想到您從早到晚看診一定很辛苦，不過擁有可以救助人的高超醫術，真的很了不起，相信在很多人的心裡，一定也像我一樣，非常感恩能獲得您的醫治。

我依然會當個聽話的病人與您好好配合，並祝您身體健康、事事順心、平安喜樂。

感恩的病患

別來無恙

文 / 江惠莉、張淑萍 花蓮慈濟醫學中心感染管制師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

一位三十五歲女性，平時健康狀況良好，五天前覺得全身疼痛和不適，尤其是手關節與踝關節，且有寒顫、發燒等症狀，體溫約攝氏三十八至三十九度。她表示兩週前曾至農場旅遊，有接觸雜草及動物並被蚊蟲叮咬，前往診所求治但症狀未改善，仍持續高燒及頭痛，故至急診室就醫。入院經醫師檢查後，發現在大腿內側有一焦痂痕跡，並進行相關檢驗及法定傳染病通報，證實為恙蟲病。

自然區域多恙蟲 野外活動宜當心

古時候因為居住環境多草叢，容易被恙蟲叮咬，所以當時大家見面時的問候語多為「別來無恙」。現代較蠻荒的草叢已不多見，但在夏季或清明時節，還是有許多民眾到山區活動或掃墓而接觸到草叢環境，增加感染恙蟲病的危險。

恙蟲病又稱為叢林性斑疹傷寒，是由帶有立克次體之恙蟎幼蟲（恙蟲）叮

咬而感染。依據疾病管制局一九九八年至二〇〇八年的疫情資料分析顯示，恙蟲在全國各縣市均有分布，尤以離島及山區縣市（金門縣、澎湖縣、花蓮縣、臺東縣、南投縣）的病例數較高。四、五月間病例數開始急遽上升，七月時到達最高峰；主要感染原因為接觸郊區、山區草叢環境，故全年皆有病例發生。患者的年齡分布主要是二十歲以上的成年人，以二十至二十九歲的病例數最多，四十至四十九歲次之。

死亡率不低 小心發燒丘疹

恙蟲發育過程分別有卵、幼蟲、若蟲、成蟲四個時期，動物宿主有齧齒類（老鼠）、哺乳類（羊、豬、貓、狗）和鳥類（鳥、雞）等，其中又以齧齒類為主。成蟲及若蟲以昆蟲卵為生，恙蟎幼蟲則喜歡爬行於地面或停留在草叢中，伺機落入經過之動物或人類身上吸取組織液。遭恙蟲叮咬處會形成焦痂，其潛伏期約一到三週。約在第十天左右，開始

發生高燒、頭痛，也可能出現結膜充血和淋巴腺發炎腫大等症狀；發燒約一週後，在軀幹出現暗紅色的丘疹，並擴散至四肢，於數天後消失。恙蟲病如未經妥適治療，其死亡率可達百分之六十。

整理草叢防治鼠患 安全遠離恙蟲威脅

恙蟎的卵因不耐乾燥、孳生地必須為高濕環境且本身活動範圍小，故改善環境是消滅恙蟎最有效的方法，在個人防護方面有以下注意事項：

1. 在野外旅遊或工作時請儘量不要進入草叢地帶，注意不要將皮膚暴露在外，最好穿著長袖衣褲及靴子，長褲要塞進鞋子裡。
2. 必須進入恙蟎猖獗地區活動者，應於身體裸露部位塗抹驅蟲藥劑，以防止恙蟎叮咬。

3. 離開易感染地後儘快沐浴，換洗全部衣物。
4. 身體不適請儘速就醫，並告知旅遊史、提供醫師臨床診斷之參考，以免延誤治療時機。

在環境改善部分，建議要剷除雜草，特別在住宅附近、道路兩旁以及田埂等人群接觸頻繁的草地。如情況容許，可用焚燒法減低恙蟎密度，改變地面的潮濕狀況；至少使地面表層完全乾燥，消除可以形成穩定小氣候的環境。消滅老鼠也是重要的工作，因為鼠類是恙蟎幼蟲的主要寄主，對恙蟎的存活與繁殖有很大關係，若能落實「居家防鼠」，將使其不易找到寄主，最終會自然枯死。

就快要進入恙蟲病的流行季節了，若大家都能夠落實以上防治的方法，相信大家都會「別來無恙」！👍

遭恙蟲叮咬的皮膚狀況

圖片來源：行政院衛生署疾病管制局網站



腰部的典型螫口，第五病日，尚未變成焦痂。



左圖螫口的放大圖。



第十病日已變成焦痂。

駐顏 有術



淺談微整形

文 / 陳紫秣 花蓮慈濟醫學中心雷射醫學中心專案經理人
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

王太太陪著五十多歲的王先生來到美容門診，指著額頭及眉間一條一條的紋路，困擾地向醫師表示：「最近額頭上的紋路越來越明顯，看起來很老。醫師，可以幫我消除這些紋路嗎？最好是能看起來再年輕個十歲！」皺紋、斑點、乾燥、暗沉等惱人的面子問題，似乎是每個人無法避免的老化歷程。

不動刀低疼痛 微整形妙回春

隨著醫學進步人類平均壽命延長，相對的也希望在外表上能保持良好狀態，整形美容已經被廣為知曉，並邁向「微整形」的方向。「微整形」是指「不動刀」、「低疼痛」、「效果

自然」、「恢復期短」的新興整形方式，這種快速回春術有著安全且不留痕跡的特性，深受現代男女所熱愛，不過要整形前，民衆還是要多加了解，才能兼顧外表的修飾和最重要的健康。

脈衝光活膚術是一種非侵入性的技術，利用五百六十至一千兩百奈米波長的光線照射，將光能轉為熱能，對特定組織產生作用。光線可被黑色素或含氧血紅素吸收，用來淡化斑點及收縮微血管；另可作用到真皮層，活化纖維母細胞，引發膠原蛋白及彈性纖維再生，緊實皮膚、增加彈性，改善細紋及毛孔粗大等現象。因時間短、不動刀、沒有傷口，治療後能馬上上

微整型主要分成兩大類：光學美容與注射美容

光學美容：強力脈衝光 IPL(Intense Pulsed Light)就屬於光學美容

注射美容：肉毒桿菌注射及玻尿酸注射屬於注射美容，兩者比較如下：

	肉毒桿菌	玻尿酸
效果	改善動態皺紋、瘦臉，消除魚尾紋、眉間紋、抬頭紋、唇紋、國字臉。	改善靜態皺紋、填補凹陷，雕塑豐唇、豐耳垂、調整鼻型，墊下巴、太陽穴。
作用	肉毒桿菌素的注射，可以讓過度運動的肌肉降低活動力，使肌肉放鬆。	玻尿酸注入後與體內原有的透明質酸融合，肌膚會膨脹、隆起，皺紋變平，達到改善輪廓與撫平皺紋效果。
維持效期	約四至六個月。	約八到十二個月。
治療時間	上皮膚麻醉藥物四十至四十五分鐘。 注射過程約五至十分鐘。	上皮膚麻醉藥物四十至四十五分鐘。 注射過程十到十五分鐘。
療程費用	依治療部位使用量計算費用。	依治療部位毫升數計算費用。
治療前	應先與醫師討論治療部位與細節。	應先與醫師討論治療部位與細節。
治療中	以極細的小針，將定量的肉毒桿菌製劑精準地注入所需要治療的部位，可能會有輕微短暫的刺痛感，感覺有點像被蚊蟲叮到。通常一個部位不會只打一針，醫師會視嚴重情況調整劑量。	以原廠完整包裝附上極細的小針，將玻尿酸製劑注入所需要治療的部位，可能會有輕微短暫感到針扎與腫脹，醫師會視嚴重情況調整劑量。
治療後	1. 無傷口可立即上妝。 2. 避免熱敷或局部按摩。 3. 若有注射後的腫脹、皮下瘀血等反應，會隨時間逐漸恢復。	1. 無傷口可立即上妝。 2. 儘量不要揉捏、按摩。 3. 注射後若有輕微紅腫、皮下瘀血等反應，會隨時間逐漸恢復。

妝、立即上班，因此被稱為午休美容，是時下最流行的醫學美容。每次治療過程約十到十五分鐘，療程約需連續五至六次，每次間隔三到四週，治療後會有些紅腫、溫熱感，二、三個小時後會逐漸消退。四至五天會有色素斑加深現象，對於色素所生成的微痂皮約一週內會隨著皮膚代謝脫落，進而達到淡斑的功效。一週之內洗臉需輕柔，避免以熱水洗臉及使用去角質、果酸或 A 酸等刺激性皮膚護理用品，平時加強保濕並確實做好防曬。

聆聽醫師建議 費用品質需謹慎

微整型目前的收費方式都是採自費，而且坊間價位不一，提醒愛美的



花蓮慈院雷射醫學中心主任李俊達正在為民眾進行脈衝光治療。脈衝光活膚術非侵入性，可淡化斑點，常被民眾用來保養皮膚。花蓮慈院雷射醫學中心提供



微整形前



微整形後

由專業醫師適當的注射肉毒桿菌於眉間，除了抬頭的皺紋完全撫平外，也將上眼皮上提，讓眼睛變大了。攝影／李俊達

人士應選擇具有合格專科醫師執照且受過專業訓練的醫師諮詢，以免面子問題沒有得到預期的效果又傷了荷包。衛生署目前發給與醫美相關的專科醫師執照只有整形外科與皮膚科，在接受治療前務必和您的醫生討論您想治療的目的，並聆聽醫師的建議，只有受過專業訓練的合格醫師才能確定讓你得到好的治療。

如果整型能讓您更有自信地生活，何嘗不是件好事？但重要的是平時的運動健身與皮膚保養，生活作息正常才是保有好氣色的不二法門喔！👍

慈濟醫療誌

慈濟醫療六院一家

日日上演著動人的溫馨故事

真善美志工與同仁用感恩心

見證慈濟醫療人文之美



- ◆韓國旅行團在太魯閣發生巴士翻覆意外，緊急送達花蓮慈院急救，醫護志工彼此分工接力，懂韓語的同仁或志工前來支援，安定了病人的心……
- ◆臺北慈院走過七年，除了表揚資深同仁，也請到器捐及大體捐贈者家屬前來分享，並同步慶祝護師節，讓周年慶祝大會上溫馨滿溢……
- ◆關山慈院中醫巡迴下偏鄉，選在方便就醫的活動中心，由三位中醫師為民衆治療，讓不方便就醫的民衆通體舒暢……
- ◆為讓高齡長者養成運動的好習慣，玉里慈院和衛生所再次合作舉辦健康操同學會，阿公阿嬤們報名的隊伍比去年多出一倍，一起健康美滿呼啦啦……
- ◆家宏在大林慈院陳金城副院長的細心診斷下，終於治癒了苦痛多時的疾病，在母親節前夕，以自身健康作為送給媽媽的最佳禮物……
- ◆臺中慈院中醫部舉辦婦女保健講座，並示範浴足，教兒女們如何替媽媽足部按摩，一同慶祝母親節……



花蓮

五月九日
臺灣之旅生意外
韓國旅客受溫情

「太魯閣錦文橋附近有遊覽車翻覆，急診現在要派員前往支援……」五月九日下午二點，花蓮慈院急診室副護理長涂炳旭接獲通報，一輛搭載南韓旅行團的遊覽車翻覆在太魯閣錦文橋旁的邊坡，急診室鄭凱元醫師、黃泰瑀醫師與黃妙慧醫師、護理人員劉玲利馬上隨醫院救護車前往事故現場支援，同時在急診室待命的團隊也開始為傷患到院做準備。

集結熱心志工 家鄉話慰人心

此次的交通意外車上共有十三名韓籍遊客受傷，另有一名臺灣司機，有十名傷患送往花蓮慈院，其中韓籍華僑導遊



■ 高瑞和院長（右二）與陳培榕副院長（右一）在第一時間趕到急診了解狀況，並關懷病人及醫護同仁。攝影／彭薇勻



■ 花蓮慈院急診室黃泰瑀醫師（右三）、鄭凱元醫師（右二）、黃妙慧（右一）醫師以及護理人員劉玲利隨車抵達意外現場協助救援。攝影／楊國濱

李淑玲左肩胛骨骨折，兩名旅客多處骨折，另一位旅客疑似顱內輕微出血，轉加護病房觀察，並由神經外科蔡昇宗醫師收治，其餘皆為輕傷。急診主治醫師張新決定不啟動紅色九號，啟動創傷小組，整型外科王健興醫師隨即趕到急診急救區，多位住院醫師分別負責輕傷病患的診治。

意外發生後，因語言不通加上傷者驚魂未定，一度讓就醫過程陷入困難。醫療團隊也緊急連絡熟悉韓文的整形外科王樹偉醫師協助翻譯，但因為王醫師正在開刀房為患者手術，熱心的他請護理人員回復急診，「再給他一點時間，等血管接好，就會趕緊去急診。」

為了能在第一時間初步瞭解傷者的狀況，在翻譯志工尚未趕到急診前，急診室的張新醫師特地上網查詢「頭痛」、「骨折」、「夾板固定」等簡易韓文單字與傷者溝通，讓這群韓國旅客感到相

當親切且窩心。而左肩骨折的導遊李淑玲，儘管躺在急救區的病床上，仍忍著身體的疼痛，盡責地協助醫療團隊擔任翻譯工作，並安撫團員們驚恐的心。

而在急診大廳拍攝的大愛臺攝影記者翁國嘉，也協助聯絡慈濟大學通識教育推廣中心的石美玲協助翻譯，此外他也想起住家社區附近有位韓裔的鄰居文心女士，趕緊請太太聯繫，接獲消息的文心，二話不說自行驅車前往急診室協助翻譯；王樹偉醫師也在手術結束後，趕往急診協助翻譯工作。有了多位韓語翻譯志工適時補位，也讓醫護團隊可以專心在搶救生命的任務上無旁騖。

醫療慈善接力 異鄉人情好濃

處理這次事件過程中，急診醫護團隊充分展現搶救病人第一的精神，除了已在線上工作的同仁，小夜班同仁得知消息也在第一時間撥電話回急診室了解情況，或隨即回急診室待命。值班的志工接獲車禍訊息後，也增加人力，協助引導病人及家屬進出，並啟動關懷機制。基金會慈善志業發展處社工師王慧雯與社區志工也帶著上人的祝福與韓文版靜思語、五穀粉、堅果等物資，關懷受傷的旅客。醫療志工與社工全力動員，不只提供需要的物資，更及時安撫受到驚嚇的心靈，讓受傷的遊客感受到溫暖的愛。

「當時車子準備爬坡卻突然熄火，整輛車無預警地往後倒退、翻下邊坡……」回想起發生車禍時的情境，身



■ 懂得韓語的整型外科王樹偉醫師（左一）結束開刀後，即刻前往急診室協助翻譯及治療。攝影／彭薇勻



■ 急診室張新醫師（右一）用簡易的韓語生字向病人解釋處理情形，小心的和住院醫師合作為骨折的病人上石膏。攝影／彭薇勻

為導遊的李淑玲仍心有餘悸。曾經帶韓國社福團體參訪過花蓮慈院，對慈濟留下良好的印象，因此當得知受傷團員將送到花蓮慈院時，心裡安心了不少。李淑玲也不忘感恩身旁陪伴的志工與王樹偉醫師，她說，能在異鄉聽到韓文格外的親切，更感恩的是，抵達慈院後許多志工貼心膚慰，令她覺得臺灣這塊土地很有人情味。

十二位傷患經醫護團隊在急診、創傷小組、各專科與志工的愛心接力下，十日下午一點順利出院。醫護團隊專業即時的醫療加上志工體貼溫暖的陪伴，膚慰了剛剛脫困還心有餘悸的遊客們。

（文／彭薇勻）

臺北

五月一日

喜淚交織七周年 永保初衷迎未來

臺北慈濟醫院五月十二日舉辦七周年院慶典禮，回顧過去一年在醫療和人文努力的豐碩成果，並表揚兩百四十六位資深員工、優良員工、優良研究和優良護理師。典禮中播放病人和家屬對醫護同仁表達感恩的影片，大體捐贈、器官捐贈家屬更現身會場感恩同仁用愛一路相伴，許多人因而流下感動的眼淚，彼此互勉莫忘初心，邁向第八年。

表揚優良資深員工 人醫典範醫界清流

回顧臺北慈院過去一年在醫療、人文上的努力，醫護、醫技及行政同仁全院一心，讓到處求醫被拒的弱勢患

者獲得妥善治療。健康促進方面，在推動全院素食、節能減碳、醫療廢棄物減量上，獲得許多國內外醫院、專家學者的肯定。

趙有誠院長致詞表示，「感恩所有大醫王、白衣大士、醫技、行政、志工和懿德爸媽共同用生命來愛護眾生。證嚴上人期望我們能做『人醫典範、醫界清流』，這八個字是臺北慈院不斷努力的方向。」

歡喜慶祝七周年，復健科林銘川主任特別用吉他，帶領院部主管、醫療、護理、行政科室主任一起上臺合唱「咱的心惦在這」，臺下的同仁、志工自然的打拍子跟著音樂齊唱，大家的心也緊緊連在一起。

會中頒獎表揚兩百四十六位辛勞付出、堅守崗位的資深員工、優良研究、優良員工及優良護理師。護理部督導蔡碧雀是這次唯一服務滿二十年的資深員工，從一九九一年到花蓮慈院服務，二〇〇四年到臺北慈院至今，一



■ 趙有誠院長肯定同仁與志工一年來的努力，並期望臺北慈院能朝人醫典範、醫界清流的腳步邁進。



■ 復健科林銘川主任用吉他彈奏「咱的心恹在這」，臺上、臺下同仁志工跟著音樂一同合唱，和樂融融溫馨滿懷。

晃眼已在慈濟大家庭二十年了。她說：「以前待過其他醫院，後來才到慈院，一路走來感觸很深，慈院照顧病人的模式與其他醫院不一樣，是以關懷和愛來對待病人，把病人看成自己的家人，這是我選擇一直待在慈院的原因，希望能把自己的專長貢獻給社會、服務大眾。」

游副院長也獲得五年以上的資深員工表揚。他說：「我當醫生四十二年，感覺這裡一整天說的『感恩』次數勝於其他醫院一整年，而且微笑到處可見，不論是志工或職工，大家都很有親切，真的是個溫馨大家庭。」

看見護理師的偉大 病人家屬道感恩

十四日當天除了是院慶，同時也是護師節；臺灣目前護理人力嚴重流失，堅守工作崗位、默默付出的護理師們更需要大家的掌聲和鼓勵。臺北慈院特別



■ 護理部蔡碧雀督導獲頒二十年以上的資深員工獎，並分享多年來堅守崗位的心得。

製作一段影片，許多病人與家屬透過影片對慈院護理師們由衷的感恩：「護理師一個微笑、嘘寒問暖，都會帶給我們溫暖和感動。知道護理師這樣用心陪伴我爸爸，我覺得非常放心。」、「感謝醫療團隊體會我的痛苦，你們付出的比我原本想像的多很多，讓我感受到比親人更像親人的照顧。」

在濃濃的感恩氣氛中，頒發優良護理師獎項，當這些護理師一一上臺領獎時，國際會議廳內的同仁、志工們全體起立熱烈鼓掌，對護理師們致上最高的敬意，許多領獎者都忍不住感動流淚。

生命的傳承 愛永不止息

為了讓院慶更能與生命的傳承與感恩結合，臺北慈院同時舉辦器官捐贈、大體捐贈以及病理解剖的海報聯展，邀請捐贈者的家屬出席展覽開幕式並一起參加院慶。大體捐贈者陳傳興的



■ 社工師林資菁與器官捐贈家屬相互鼓勵擁抱，趙院長代表全院同仁收下鮮花。

女兒陳美鳳小姐、器官捐贈者黃丞毅的母親柯美雲師姊上臺分享心情，更加深了院慶溫馨動人的氣氛。

罹患先天性心臟病的黃丞毅曾經在臺北慈院短暫的擔任工讀生的工作，三十三歲心臟衰竭往生前，這是他唯一的工作經驗。媽媽美雲說：「丞毅第一天到臺北慈院拿到員工證後，回家高興的對我說：『媽媽，我拿到名牌了！』當他往生的時候，我在想是否要把名牌留下來，因為他一直以在臺北慈院服務為榮，所以就讓他帶著去了，希望他來生能再度到慈院當同仁，感恩慈院給他這個機會。丞毅往生後捐出了眼角膜和骨骼，將無用的化為有用，讓大愛延續下去。」媽媽美雲獻花感恩趙院長，趙院長眼眶泛淚的代表全院同仁收下，相互擁抱鼓勵，也為當今的院慶活動畫下完美動人的句點。（文／徐莉惠 攝影／簡元吉）

關山

五月二日

中醫週週下鄉 集會所變診間

關山慈院中醫科成立於二〇一一年八月，正式開診後受到當地民衆熱烈歡迎，需求量亦迅速成長。為疏解當地民衆之需要，於四月十一日開始每週一次的鹿野鄉中醫診療，關山慈院中醫科主任沈邑穎醫師特地找了黃若薇及邱韻蓉兩位中醫師加入下鄉服務的行列。五月二日又到了每週固定的看診日子，由於之前已經下鄉三次，醫師和當地民衆的關係也更加的熟絡，不僅如此，左鄰右舍彼此坐在椅子上攀談問候等候治療，也加深了鄰居之間的情誼。

每週三的約定 默契無須言語

關山慈院的中醫科逐漸步入軌道後，不斷致力於偏遠醫療服務的中醫師群，早已在去年十二月就接下了健保局的中醫巡迴醫療計畫，悄悄準備著今年度的



■ 邱韻蓉醫師（右一坐者）看診的位置離診療床的病人只有兩、三步的距離，讓病人更加的心安，也進而拉近了醫病之間的信賴關係。

巡迴醫療。中醫科巡迴醫療自籌備階段就遭遇許多難處，在選擇看診地點上更是煞費苦心，最終選擇了鹿野鄉瑞源村位在廟口旁邊的活動中心。因大部分巡迴醫療的看診場所多在衛生室而非活動中心，關山慈院中醫科與審核單位多次確認、多次溝通，主要是考量到長者及行動不便的居民，才選在民衆日常集會廟口附近的活動中心，提升就醫便利性外，更方便鄉親聯絡感情。

關山慈院中醫科考量了會到院看診和在村裡等待看診的族群後，最後決定由科主任沈邑穎鎮守關山慈院，而由徐名慧醫師、黃若薇醫師及邱韻蓉醫師和吳佩嬭護理師一同下鄉醫療。

萬事具備後，中醫偏遠醫療正式於二〇一二年四月十一日正式開跑。下鄉看診的時間定在每週三的上午九點半，不需任何的「行前通知」，所有人便默契十足的於醫院後門準備出發。從慈院到鹿野鄉的瑞源活動中心約需二十分鐘的車程，每次大家都提早出發，就是為了不讓病人等候太久，但是一到現場總會看到早有民衆在排隊。看診的動線是



■ 徐名慧醫師正在替病人針灸緩解不適。

由醫師們先評估病患病情的嚴重度及需求，繼而安排看診順序。等待的時間病人就坐在一起閒話家常，加深了彼此的感情，也減輕了身上的病痛。

醫病心連心 融入民衆生活

因為就診環境的限制，有些民衆坐在椅子上就直接開始治療，狹窄的空間僅能擺放兩張治療床，其中一張就在問診處的斜對角，其中一名醫師就善解的說：「這樣我才可以離我的患者很近啊！」因為她只要坐在電腦前打病歷時，望過去兩步的距離就可以了解病人的需求和狀況，醫病之間實質距離變得緊密，病人也能安心的進行治療；而有些治療需要顧及隱私性，中醫科也與社區發展協會協調給予一個較為隱密的空間，讓需要的民衆可以使用。

現場大家都抱著「多看一個病人就能減輕一個病痛」的心情，診療通常在中午左右結束，下午中醫師們還要繼續回到關山慈院看診。藉由下鄉，實地的進入民衆的生活場所，讓更多需要中醫治療的民衆得到更好而且更方便的醫療服務，民衆對醫師產生了信賴感，醫師對民衆則有了親切感。就在一次又一次的巡迴醫療中，醫病關係逐漸拉近加深。

（文、攝影／徐慧穎）



■ 礙於空間無法擺放足夠的診療床，黃若薇中醫師直接請民衆坐在椅子上，就可以開始進行扎針治療。

玉里

五月三十日

健康操同學會 老來好老來寶

在花蓮縣衛生局及花蓮縣政府社會處的指導下，玉里慈濟醫院與玉里鎮衛生所於三十日下午，在玉里靜思堂舉辦了「幸福美滿呼啦啦」健康操同學會，邀請玉里鎮內超過六十五歲以上的阿公、阿嬤報名參加，此次交流活動共有十四支隊伍報名，近兩百人共襄盛舉。適逢世界無菸日，醫院也特地準備了大型的紙菸模型，邀請現場來賓和所有鄉親，共同宣示無菸醫院、無菸社區，共同促進健康生活。

交流賽響應熱烈 長者一起來運動

運動永遠不嫌晚，玉里慈院從去年開始，以「幸福美滿呼啦啦」健康操為基礎，在社區內培養六十五歲以上長者規律運動習慣。為了了解每個社區的運動成果，並提供阿公阿嬤們促進交流，玉里慈院去年首度舉辦了健康操交流賽，今年再辦，隊伍從七隊暴增至十四隊，成長了一倍之多，參加總人數近兩百人。除了長輩們的熱情參與，玉里鎮長劉德貞、花蓮縣衛生局黃秀茹科長以及花蓮縣政府社會處社工師林怡芳也都到場為阿公、阿嬤們加油打氣。黃秀茹科長說：「為了推廣長者規律運動，各隊並不是以競賽為目標，而是透過彼此的交流和學習，讓規律運動能不斷的在各社區內生根發芽。」



■ 比賽正式開始之前，感控護理師林靜雯擔任主持人，帶領長輩一起拍手、歡呼為活動暖身。



■ 不只秀創意還展現人文，長輩們以回收布條製作服裝，大聲歡呼獲得滿堂采。

勤鍛鍊不跌倒 花巧思秀創意

為了選出值得大家學習的模範隊伍，參加隊伍都以七分鐘版的「幸福美滿呼啦啦」為指定表演曲，再搭配自創或熟悉的自選曲，每隊上臺時間共十五分鐘。評分標準以健康操動作、團隊精神與創意設計等。

玉里慈院張玉麟院長說：「我們以暖身和伸展為基礎，編輯成七分鐘版本的幸福美滿呼啦啦健康操，不僅簡單易學，更是適合各年齡層來運動，無論要進行何種運動項目，都可利用這套健康操來達到暖身的目的。若搭配完整版的健康操，這樣就能輕鬆達到每天運動三十分鐘的目標，還有預防跌倒的附加價值，根據去年醫院的調查資料顯示，健康操對銀髮族下肢肌力的改善比率可達到百分之四十二點三。」

雖然所有參賽者的年齡總合超過了一萬歲，但為了呈現最好的一面，阿公、阿嬤不僅認真的練習健康操，為了得高



■ 比賽隊伍代表拿著獎狀和獎品開心合影。

分，還不計形象，用心的在服裝和外觀上妝扮，有的頭戴企鵝帽、有的扮小丑、有的還在臉上畫了大大的胭脂和紅嘴唇，逗得大家哈哈大笑。更有隊伍選用回收的廣告旗來製作服裝，不只讓大家驚豔不已，更充分展現了創意和特色。有一支隊伍特別引人注目，那就是署立玉里醫院隊，所有隊員都是醫院內療養的住民，雖然他們是所有隊伍中年紀最輕的，卻可從他們身上學習到克服困難的用心，也獲得了現場最熱烈的掌聲鼓勵。

在健康操同學會中，每一隊的表演都相當出色，所以要選出此次的模範生，讓擔任評審委員們可都傷透了腦筋。最後由來自春日關懷站的阿公、阿嬤們以原住民健康操獲得了最佳表演獎，春日部落及三民福氣站則分別獲選為最佳精神獎及最佳默契獎，其餘十一支隊伍則是獲得了最佳活力獎的鼓勵，大家也相約明年的同學會再「以舞會友」、再相見。（文／陳世淵、攝影／古正松）

大林

五月九日
重拾健康的身體
媽媽最好的禮物

「謝謝陳醫師這麼細心幫我找出問題點，做正確的治療，讓我可以恢復行走，做正常人可以做的事，完成想要完成的夢想。」劉家宏發自內心的道出感謝。

腰酸腳麻險癱瘓 摘瘤恢復健康行

手上拿著卡片的家宏，臉上帶著靦腆的笑容交雜著一點緊張的情緒，陳金城副院長接過卡片，笑著臨時「抽考」：「這是要送我的阿！裡面寫些什麼？」。有點不知所措的家宏不由自主地脫口而出，「真的很感恩陳副，讓我就好像獲得了重生一樣。」陳副院長微笑看著家宏、一邊調侃：「果然是自己寫的，沒有看著卡片也能照著內容唸出來。」媽媽何叔靜陪伴在旁，緩和了一點緊張的情緒，家宏接著送上花束再次表達感激，「若不是陳副院長，自己現在應該是癱瘓坐著輪椅，無法如現在一樣行動自如。」

今年二十歲的劉家宏，去年因為長時間有腰酸、腳麻問題，原以為是久坐造成骨刺，到鄰近醫院做檢查，結果骨科醫師說是長骨刺而壓迫到神經，



■ 陳副院長為家宏進行手術拿掉脊椎管內的腫瘤後，隔天家宏就能下床走動。

建議開刀切除。不過害怕手術的他寧可過著每天服用止痛藥、咬緊牙根忍痛上班的日子，直到最後雙腳癱瘓無法行走，甚至連大小便都無法自己控制等症狀，才趕緊到大林慈院做進一步治療。

到了急診室，家宏做了許多檢查，被照會的陳金城副院長發現問題並非是單純骨刺所造成，經過核磁共振檢查後，總算證實脊椎管內長腫瘤。陳副說：「病人腰椎第四、五節及第一薦椎間盤僅有輕微突出，反而是胸椎脊椎管腔內有發現長了一顆約二點五公分大的神經鞘瘤，嚴重壓迫脊髓，



■ 陳金城副院長接過家宏送上的感謝卡細細閱讀。

病人一年多來受的苦並非骨刺造成。」

劉家宏術後隔天就能下床行走，現已重回職場繼續工作，更恢復原本的生活，不像之前連呼吸都覺得痛，他形容那股疼痛感，有時就像抽筋，有時又如同被車子壓過一樣，只要輕輕碰到身體，就會痛到無法忍受。

見微知著釐病情 平安圓夢報母恩

陳金城指出，脊椎腫瘤生長在脊椎管腔內，當體積大時會壓迫脊髓神經，進而產生類似坐骨神經痛的症狀，容易誤診為骨刺。而一般坐骨神經痛為椎間盤突出所引起，通常伴有腰背部疼痛，會沿著後腰部、臀部、大腿後外側到小腿後外側會有酸、麻、痛的現象，有時則會傳到腳背或腳底，但通常經過平躺休息後會得到改善。如果是腫瘤引起的神經疼痛，則會讓人坐立難安，即使平



■ 家宏特地準備了花束感謝陳副院長為他解除了棘手的苦痛，也讓自己有機會將健康作為最佳的禮物送給媽媽。

躺休息，疼痛仍持續無法緩解。雖然大部分的腰椎酸痛、下肢麻、痛、無力都是因為脊椎退化形成骨刺或椎間盤突出所造成，但是也有可能脊椎神經長腫瘤。

在母親節前夕，家宏以健康做為回報，送上最好的母親節禮物，除了謝謝陳副院長用心的治療讓自己可以重回職場工作，替家裡分擔經濟壓力，同時更感恩母親一路的陪伴與支持。一旁的媽媽說：「我以前罹患乳癌而到大林接受治療，因為信任這裡的醫生，所以我很放心把兒子交給他。」

除了能重新腳踏實地的走路，更開心可以實現自己賣車子的夢想，家宏說：「能夠實現自己的夢想不是最重要的，而是擁有健康的身體，去做更多自己想要做的事，所以我想送給媽媽最好的母親節禮物，就是一個健康的兒子。」（文／江珮如 攝影／楊舜斌）



臺中

五月十二日
藥湯浴足保健孝親
手工香皂感恩護師

母親節前夕，臺中慈濟醫院中醫部舉辦足浴及婦女健康講座，參加鄉親在兼具感性、知性的活動中收穫滿滿。此外中醫部還特別在開診前準備了小禮物感恩護理同仁的辛勞，一整個上午醫院內洋溢著護師節與母親節的溫馨氣氛。

中醫漢方沐足 現學孝養母親

中醫部的浴足活動，來自於陳建仲主任與中醫婦兒科構想，透過院內公告傳達同仁這項活動，也分別邀請親友參加，莊淑婷副院長的兩個兒子都來到現場，一起幫媽媽按摩浴足。當



■ 在中醫師的指導下，醫療志工調配出不同療效的藥湯供大眾浴足使用。攝影／馬順德



■ 中醫部廖子嫻醫師仔細講解足部的經絡，讓參與的民衆現場觀摩和實做，了解如何舒緩身體不適。攝影／賴廷翰

日一早，靜思書軒與大愛感恩科技推廣攤位也一起進駐，增添人文及環保氣息。

藥湯、冷熱水在中醫部與醫療志工協力下，在後中庭準備妥當，散發的陣陣香氣讓人通體舒暢。中醫部調配的養生配方藥湯，藥材包括：暖宮散寒的「艾葉」、芳香化濕的「藿香」、疏肝理氣的「香附」、活血化瘀的「益母草」、寧心安神的「夜交藤」。

不少同仁帶著媽媽一起來參與活動，連住院病人也坐著輪椅由子女陪同來參加，會場的親子互動感動滿滿。活動開始後，中醫部廖子嫻醫師先講解足部經絡，運用足部按摩緩解婦女最常遇到的不適，參與浴足民衆依樣畫葫蘆替媽媽腳底按摩，不明白的地方隨時有住院醫師在一旁說明指導。七十四歲的賴阿嬤幾個月前動脊椎手術，女兒陪她做中醫針灸復健，順道



■ 莊淑婷副院長帶著自己的兩個兒子前來，兩個孩子馬上實地演練學到的按摩技巧，讓媽媽也能一掃疲憊。攝影／賴廷翰

參加這項活動，身穿背架的她，滿臉笑容直說，「真的很舒服，自己很有福氣。」當結束浴足，中醫部醫師送上康乃馨與護手霜，請為人子女獻上祝福給媽媽。

共度佳節 護病皆感動

花蓮靜思精舍的德悅、德蕙兩位師父前來領眾浴佛，剛好趕上足浴活動，也跟著醫師群進入心蓮病房為病人按摩浴足。家屬徐瑞碩說，媽媽是肺腺癌末期病患，知道來日不多後，交代要住進心蓮病房，家人已於上週提前共度母親節，想不到還有機會替媽媽洗腳，很珍惜這生平的第一次，可能也是最後一次的機會。他在中醫師謝紹安指導下，學習按摩技巧，認真的幫媽媽舒緩病痛，其實過程中淚水含在眼眶，就怕媽媽看見。

中醫部不只舉辦母親節浴足活動，

就在五月十二日護師節這天的週六門診開診前，特別準備了小禮物感恩護理同仁的付出。當日所有門診的中醫師齊聚血壓站前，手捧禮物恭敬地送給護理同仁，儀式簡單隆重。

護理師們迫不及待的回到診間打開禮物。「哇！是手工香皂耶！」「醫師們真的好貼心！」「對呀！他們都很崇尚天然喔！」你一言、我一語，相當開心！

臺中慈院副院長王人澍當天一連參加兩場活動，他知道護理同仁人力吃緊，中醫部不少醫師都是一人看診兼做護理師的工作，所以護理師過節沒有休假，仍堅守崗位服務病人讓他很感動。王副院長也表示，母親節是慈濟日也是浴佛節，父母親就是家中的堂上佛，把兒女養大了，自己也老了，「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，及時行孝才不會留下遺憾。（文／曾秀英、馬順德）



■ 為了感謝護理人員過節仍舊堅守崗位，中醫部也準備了手工香皂和小卡片送給辛苦的護理師們。攝影／馬順德

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋
的足跡...

臺中慈院

非常感恩神經內科黃慶峰醫師，兩年前家母因肝癌末期住院，承蒙黃醫師的照顧，雖是第一次接手治療，但卻給予最大之關懷協助，直到母親離開人世，皆獲最安適之治療；這次父親住院，並為氣切手術，感恩黃醫師，視病如親，並真誠的關心父親病情，也給予最大之協助，展現出慈濟醫院醫師之醫德及滿懷的愛心。

羅先生

血液腫瘤科黃冠博醫師非常的親切，說話很和藹，對病人非常關切，真的是一位優秀的醫生。

高先生

之前掛號大腸直腸科劉張惠泉醫師門診，覺得張醫師對病人非常的用心，且服務態度親切、又幽默，看診的過程讓人覺得很愉快。

感恩的病患

爺爺從小和我們這些孫子們關係密切，自從爺爺中風之後，身體每況愈下，經常進出醫院，今天雖然僅是輕微感冒導致發燒，卻因為中風變得嚴重，很感謝急診張尹箏護理師的細心照料，讓我爺爺能恢復良好。謝謝！

感恩的病患

心臟外科黃慶琮醫師和藹親切，服務態度好，勤以巡房詢問術後復原情形，並仔細觀看傷口之現狀，技術高超、令病人復原快速，非常感恩。

丁小姐

本人於五月十七日上午至疼痛科就醫，感謝陳聰榮醫師盡心為我想辦法醫治，而門診護理人員不斷的撫慰我揮之不去的疼痛，心中很感謝，藥劑師很用心的詳細回覆我的用藥問題。

葉小姐