

🥮 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

目録Contents

上人開示

4 醫院遇見愛

社論

6 那一年,我們一起立願行醫 文/陳子勇 微光心語

8 領悟美味人生 文/呂智勝

髓緣

36 三十五分之一的相遇 文/古媚君

醫影輯

50 是你在看我嗎? 文、攝影/廖家麟

全球人醫紀要

54 美國 拉斯維加斯 愛到拉斯維加斯 健康日首辦紀實

書摘

62 ER男丁格爾——全方位照護文/李彦範

健康補給站

66 以退爲進——手術以外的下背痛控制 文/于劍興 70 護膚有方 美麗一夏 文/楊舜斌

71 預防炎夏 低血糖 文/張玉麟

美麗心境界

72 每個人心中的潘朵拉盒子 文/賴奕菁

慈濟醫療誌

75 大林 為健康點燈 全嘉總動員

臺中 緊急大量傷患 考驗團隊默契

花蓮 醫療人文緣慈濟 海外學子心感受

臺北 端陽訪樂生 福田種心蓮

關山 愛心粽香團圓味 再忙也要看看你

玉里 用心即專業 愛心沒偏遠

感恩的足跡

35 臺中慈院、大林慈院

53 花蓮慈院

88 臺北慈院



臺中慈院

防治與治療

文/陳世豪、黃伯仁

25 | 風濕與類固醇的影響 文/林亮宏

26 内分泌的秘密 文/黃怡瓔

28 | 運動抗骨鬆 文/邱偉峰

30 | 保骨健康有「鈣」念 文/陳開湧

32 保骨藥解迷思 文/蘇毓真











P.42

第 特別報導

不倒唐寶織

寶寶攝影展

P.49

区了解而靠近

人屬心傳

第 103 期 2012年7月出版

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

許木村、許田木

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、游憲章

莊淑婷、計斛衆、劉馮文 陳培榕、陳金城、王人澍

陳宗鷹、尹立銘

總編輯 何日生

撰述委員 嚴玉真、王淑芳、于劍圓

游繍華、謝明錦、王碧霞

鄭富元

主編黃秋惠編輯吳宛霖

採訪 江珮如、李家萱、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、彭薇匀、葉秀品

魏瑋廷

(投紅以手 里 順 / 7)

美術編輯 謝自富、李玉如網路資料編輯 沈健民

中華郵政北台字第二二九三號

執照登記為雜誌交寄

2004年1月創刊

2012年7月出版第103月

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

索閱專線: 03-8561825 轉 2120

製版 禹利電子分色有限公司

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繁院

傳直: 03-856202⁻

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。



常說「人生至苦,病苦為最」,因此世間少不了醫療體系, 少不了醫療團隊,去搶救生命。

現代人自我意識提升,常見家屬心急於病患狀況,對於照 顧親人的醫護人員,卻質疑其醫療過程,疏忽人與人之間的尊 重。醫院並非消費的場所,而是緊急救命的地方,應該要有信 心將親人交給醫護照顧。而醫護人員整日專注於他人生命,不 能有絲毫疏失,倘若遇到聲色不佳的家屬,辛苦之餘也容易感 到灰心。

曾聽過慈濟醫院加護病房的李護理師分享:剛開始,由於工 作辛苦、壓力大,她也曾不想做護理師,幸好有父母的鼓勵, 才能持續地投入護理工作。父母對她說:「既然選擇讀護理, 就要肩負起救人的使命。雖然護理工作很辛苦,但是做人本來 就有很多辛苦的事要做,若大家都選擇輕鬆的事,那麼辛苦的 事情誰做呢?」

這真是一對有智慧的父母,讓孩子知道這是光榮的工作,能 堅持下去多麼令父母感到榮耀。

倘若大家都不珍惜醫療團隊的重要、不理解醫護人員的辛 苦,以致沒有人願意投入醫療行列,將來誰來守護大衆的健 康?誰來搶救生命?

數月前,臺中發生一起車禍,一名孕婦遭重創內臟大量出 血,緊急送往臺中慈院救治。醫院跨科聯合救治,一方面搶救 胎兒,一方面為母親止血,搶救的過程相當不易,所幸母子均 安。

起初,早產的小嬰兒僅有巴掌大,在保溫箱中,身體相當虛 弱。醫護人員細心照護,不斷地陪伴;協助受傷的媽媽每日點 滴收集母乳,哺育孩子,讓他體重日漸上升。如今,小嬰兒的 臉已經如圓月,健康可愛。

病患需要有衆人的祝福與愛的陪伴,醫療團隊擔負搶救生命 的使命;祝福所有的醫護人員,都能安心守護人人的健康、守 護愛。

釋證嚴





書名:法譬如水--慈悲三昧水懺講記

作者:證嚴上人

規格: 25開 (15X21公分) 全套五書

(《水懒》經本+證嚴上人法語精華錄

+上、中、下三冊正文)

定價:1300元

郵政劃撥帳號: 14786031

戶名:慈濟文化出版社

(郵購依定價 75 折優惠・請另加郵資 100 元)

讀者服務專線 02-28989888





那一年, 人物 我們一起立願行醫

♦ 文/陳子勇 臺中慈濟醫院院長

記得高三那一年,我們一班五十位 同學有三十幾位都上了醫科,另外十幾 位也大多考上了牙醫等科系,似乎在那 個年代,念醫不見得需要太多的理由, 可能只是班上氣氛使然,也可能家中有 長輩是醫師,想當然爾,從醫就成了志 願的首選。而我因為是祖父輩以降家族 中第一位考上醫科的孩子,即使叔伯輩 已有多位在政、商及教育界成就非凡, 還是被家族大家長四叔公冠上「陳家之 光」的榮譽。

回首靜想,其實我是當了實習醫生之後,才開始學著照顧「人」。歷經多年光陰所匯集的寶貴經驗是,當醫生最困難之處不是單純學問或經驗的取得,而是如何了解、明白、體悟病人及家屬的病痛與期望,並學習盡自己的能力去付出。

走上外科人生或許純屬偶然,但也可能是從小對醫生形象的認定,以及自己 肯吃苦的性格使然!一九八八年我因為 在外島當兵,無法返臺參加住院醫師口試,外科及婦產科成了唯二的選擇。當醫生很辛苦,工時很長,也有面對病人健康需要承諾的壓力,而有侵襲性醫療行為的科別,尤其需要家屬的支持和體諒。想當然,對自己的興趣逐漸疏遠,也成了不可避免的併發症。

頭二年擔任住院醫師的辛苦磨練,每天至少有十二小時待在醫院內學習照顧病人,還要找機會唸書。醫學中心的嚴格訓練,沒有所謂的「血汗醫院」可以投訴;單純的我們只知道能有機會跟著前輩學習,還有做不完的工作可以投入,就是累積未來行醫的經驗和立足醫界的大好機會。當時我總覺得放棄外科就如同放棄自己,即使想要抱怨,也只敢在住院醫師辦公室內互相調侃,抒發情緒而已。

每每看著病人微笑的臉龐,就是給 我最滿足、最美好的收穫。住院醫師第 三年面臨次專科的選擇,行醫路在此時 又出現了變數,徬徨的我徘徊在一般外科、整形外科、骨科及神經外科之間。 待冷靜分析自己的能力、興趣和競爭力,我成為三位神經外科住院醫師中的一名。歷經嚴格的訓練及衆多學長和老師前輩的指導,到了第五年住院醫師及升上第二年主治醫師時,我有機會到美國,接受為期半年至一年多的基礎、臨床見習和研究員學習的訓練。這一年半的全心投入,無疑奠定了日後基礎及臨床神經醫學的基礎。

現在想想,還真慶幸年輕時的毅力堅持,今天,才能讓我有機會奉獻所學在慈濟。捫心自問,「當發現生命即將走入終點時,你最想做什麼?」

想起數十年前,我曾治療一位年約 三十五歲左右的女性腦癌患者,家庭不 算富有,但擁有二個小孩的她知足而快 樂。某天她因身體不適至門診求診,很 少生病的她原本不以為意,然而到醫院 檢查後,竟得知罹患了腦癌末期。晴天 霹靂,她無法接受老天為何跟她開這種 玩笑,一度沮喪到無法自處。她問我: 「身材體重維持苗條的我,不偷、不搶, 認真地過每一天,為什麼死亡卻選擇了 我?」

就在約定好開刀的前幾天,我照例 到每間病房巡視關心每位患者的病況, 詳細地說明術前要注意的事項,當提及 進行手術前必須將頭髮剃光時,她的情 緒瞬間潰堤,自覺女性沒有頭髮很丢臉 又很難看。一旁,一直默默陪伴她的先 生一句話也沒說,只是緩緩著拍著太太 的肩膀,幫忙擦拭太太無助又難過的眼 淚。

翌日,當我走進病房時,我竟然看見了二顆光溜溜的頭出現在我眼前,那一幕畫面,我永遠忘不了,我問病人的先生:「為什麼你也理了個大光頭呢?」他只是憨厚的淺笑,給了我一句回答:「因為這樣,我太太就不會覺得她自己的光頭很奇怪了!」我從未像那一天心裡那麼地感動。細數生命意義,讓我堅信,醫者仁心用愛守護病患健康,就是點燃每個生命的心燈的希望。

爾後,有幸來到臺中慈院服務,看到師兄師姊凝聚衆多的愛無悔付出,他們努力推動四大志業八大法印,且謹守上人的教誨,以佛心師志為依歸。「信已無私、信人有愛」,我體會醫院就是道場的真實義,明白行醫就是行菩薩道。

五年多的光陰飛逝,慈濟的法提昇了我對醫療工作的自我期許,時時提醒自己要以菩薩心看待病人、同仁及所有接觸的人事物。比起二十年的行醫經驗,心靈的視野反而擴展了許多,母親和二位女兒的支持,生活上多位善知識不離不棄的提攜,更讓我堅定信念,非常感恩上人創立了這片福田讓我們能參與耕耘;即使現今醫療環境不利於醫院發展,我們仍會以熱誠、堅持、同理心持續奉獻心力,把慈濟醫療做到最好!方不負那一年同學們一起立願行醫的心願,也才不負上人與長輩們一路以來給我的教導與鼓勵。

領悟 美味



◆ 文 / 呂智勝 臺中慈濟醫院急診室主治醫師

來到慈濟,今年已是第廿二年了。到 了坐四望五的年紀,心情出現很大的轉 變,接觸佛法,主動參加慈誠培訓,才 開始真正認識慈濟,也意外打開對食物 的視野,明白「美味」不應被短短十公 分的舌頭局限,而能聞佛法日日修行, 人生得以更加開闊寬廣。

嚮往淨土東移花蓮 守護急診十年如一

家住臺北,考上中國醫藥大學醫學 系而到臺中, 實習時到署立桃園醫院, 結識了老婆大人,畢業後入伍當兵,抽 中澎湖籤當了一年的船醫。然後,在 一九九二年,帶著嚮往、拎著行李就隻 身來到花蓮。那時的慈濟醫院附近少有 住家,真的很純樸、很鄉下,感覺在花 蓮這片淨土上矗立著的這所醫院是聚集 了許多人的愛心,很莊嚴,這樣的氛圍 讓我覺得很適合自己行醫,後來也決定 全家落腳花蓮,在這裡過生活。在幾位 臺大教授與陳英和醫師的指導下在骨科 接受嚴格的住院醫師訓練,只是後來還 是尊重自己的志趣,決定擔任急診醫 師。但是和現在已成為資深骨科醫師的 同期學員們如吳文田醫師等,大家都是 很好的朋友。

花蓮慈院的急診室是東臺灣唯一的 急重症後送堡壘,每次值十二小時的 班,感覺埋頭工作都快忙不完了,各種 骨外傷、意外事故、好像看不完的病 人,根本沒有空抬起頭來仔細地認識慈 濟,也不太有時間聽證嚴法師說法,或 許是年輕的自己也不覺得有必要吧。

在花蓮的急診一待,轉眼十年過去 了。

人際困境中找解釋 佛法因緣觀給答案

不知道是自己的個性,還是太執著 於工作,不太會經營人際互動,也不喜 歡,但是家庭關係也出現了考驗。在二 ○○五年,與太太有些爭執,但也因為 這樣產生類似「出世」的念頭,快四十 歲了才開始思考:「我在追求這些東西 是為了什麼?」,想去找出答案。所以 利用下班休息的時間就亂轉遙控器看電 視,才接觸到佛教。發現「因果輪迴」 這佛教的核心價值,好像解釋了生活中 一些事情,慢慢地就比較能接受。

狗的靈性 感受衆生平等

自己是從來不養寵物的人,在人際互動上也都很被動,因為知道自己太重感情了,覺得自己總是處於「弱勢」,總是相信、同情別人,付出去幫別人,但是每次都以被佔便宜、吃虧收場。愈跟人交往,愈覺得疲累,慢慢地對人就比較不信任,即使人家要對我好,也會怕虧欠對方而逃避,寧可不要建立關係,也不要佔人便宜。怎麼知道在那一段夫妻磨合的期間,朋友卻寄養來一隻寵物

狗雪納瑞,讓我發現狗不是沒有感覺, 牠可以跟你互動,雖然像小孩一樣沒有 謀生能力,要人餵食,但卻是有靈性 的,跟牠講話時像是聽得懂一樣,而且 狗什麼都相信你,完全不會記仇,比人 還要好相處。和這隻狗相處一陣子後, 突然覺得嘴巴裡吃的豬排、雞排,也可 能是跟我同樣的生物,從因果的角度去 想,吃它們就好像在吃自己,吃到它的 肉時,想到如果我的肉也被吃的感覺會 是什麼?心裡種下了一個不吃肉的想 法。

很巧地,又在這段時間去參加了在臺 東鹿野舉辦的人文營,在花蓮還是第一 次參加。兩天的活動都吃素,接著,也 就順著開始吃素了,持續了兩年。



■ 在花蓮慈院經過嚴格訓練的呂智勝醫師,確認急診的志向,現在在臺中慈院急診室堅守醫療最前線。 攝影/曾秀英



■ 在忙碌而高壓的急診工作中,呂智勝醫師還 是以素食來安定自己的心。攝影/賴廷翰

相隔二十年 重新落腳臺中

二〇〇七年初臺中慈院啓業,全家決定從花蓮搬回我大學時期的生活圈,只是相隔二十年,變化太大了,等於一切重來。到了八月份家人才在臺中安定下來,自己則是從四月到八月兩地奔波,剛啓業的臺中慈院急診工作異常忙碌,拖著疲憊的身軀下班之後,只想好好地吃一段美食慰勞自己。雖然認同不要殺生,但因為沒有太太在身邊料理餐食,加上還沒有放下口欲,對於不好吃的素食實在很難下嚥,於是葷腥不忌,有什麼吃什麼。沒有時常接觸佛法的結果,就是容易淡忘,心會蒙上塵埃。

報名培訓識慈濟 受證後守戒茹素

大概很多人會跌破眼鏡,我在二〇一 〇年自己報名參加慈誠隊的培訓課程, 主要原因是,在慈濟待了這麼久,終於 想到應該要更深入了,藉由一個月一次 的課程來學習,也很想知道志工師兄姊 在培訓過程中都在做些什麼。坦白說, 上課分享時還提到自己不想受證,因為 覺得自己不夠資格,所以一直很抗拒。 也正因為很崇仰上人,自覺修行不夠, 要當上人的弟子不是開玩笑的,而且要 守士戒。

慈濟,對這個世界的影響如一股清流,如果弟子不能守戒律,沒有資格談修行。是在上課這一年的過程中,回想這一趟人生一路走來也有很多的不順,再仔細想,跟自己太沒有守戒,犯貪、犯嗔,點點滴滴的小錯開始,一些自己察覺不出的小事情、小動作,衍生成自己無法承受的後果,才發現原來「戒」是很有智慧的,在犯錯之前就先自我要求。十戒之中,我最難做到的就是不殺生、吃素。不過至少在每月一次的培訓課有做到全天素食。

「人為了口欲而殺生,只為短短十公分的舌頭……到了腸胃都沒有感覺是葷是素。」上人宣導素食的影片點醒了我。聽到師兄姊提到上人三餐吃的都不多,一天也只休息幾個小時,卻可以支撐慈濟全球志業所需要的能量,證明我們吃那麼多都是來自雜念,心思不像上人那麼單純,反而消耗我們的能量。也從另一部影片看到,地球糧食的危機來自畜牧業,為了飼養動物供應肉品而造成甲烷等氣體排放、砍伐森林地,如果

能把這些拿來生產糧食作物,可以供應 十倍的素食者。確實,有沒有必要為了 好吃,就去殺害生命?甚至因為要吃牠 們,增加地球碳排放量,破壞我們居住 的環境呢?二〇一一年農曆春節前由上 人授證,正式成為上人的弟子。受證前 下定決心素食,成為培訓最大的收穫。

護動物與地球 實踐純素飲食

在急診醫界有人轉行到醫學美容, 也流行過一些話如:「救人不如救醜, 醫人不如醫狗」,救一條命得到的代 價,不如幫他整型,十分鐘賺幾干塊, 急診十分鐘可能被告就要幾百、上干萬 元;或說獸醫比急診醫生好當,很多人 願意花大錢在寵物上,來掛號看病花幾 百塊就心疼不已。但是,我還是寧願在 急診這一行,繼續下去,當一輩子要做 的事。而為了保持在急診接受挑戰的戰 力,體力不能衰退,所以前提是保持身 體的健康。健康,要靠飲食與運動,營 養均衡最重要,所以也會去了解素食後 如何維持健康的資訊。

也有護理師笑問我「怎麼會吃素? 受得了嗎?」其實吃素滿簡單的,改變 不大,可能也是年紀到了,不會像年輕 時一樣重視口欲享受。一方面,從人的 牙齒、腸胃生理構造,可以看出人天生 不是肉食性動物,是草食性的動物。而 且,動物性的蛋白質不比素的蛋白質 好,吃進無謂的抗生素、荷爾蒙,還要 擔心有沒有摻瘦肉精。今年三月一日, 一則不想吃進多餘的荷爾蒙,也了解酪 農要動物持續生產、產卵的殘酷真相, 決定連蛋、牛奶都不吃了,以植物性飲 食為主,希望能堅持下去。

素食對我來說,是在人生的不同階段的不同領悟。接觸愈多,愈肯定素食的好處。年紀夠長了,能明白再好吃的東西都只是口欲習慣,不吃也不會怎樣。希望影響家人共同加入素食的行列,為自己的健康,為地球環保盡一分心力,同時保持身體健康精神愉快,在急診工作堅守崗位到最後。(整理/曾秀英)



■ 受證後下定決心素食,呂智勝覺得海闊天空。 攝影/賴廷翰



臺中慈院

骨質疏鬆防治與治療



隨著人類壽命延長, 骨質疏鬆症已成爲全球第二大重要流行病。 骨質疏鬆對健康的威脅,僅次於心血管疾病, 因爲老人一旦跌倒骨折, 就會嚴重影響健康與獨立生活的能力。

而這個原本屬於長者族群的疾病, 因為女性怕曬黑愛美白, 長期躲避日光照射, 已經迅速蔓延到年輕族群身上。 世界衛生組織也預估, 未來將有更多人類會飽受骨鬆之苦。

臺中慈濟醫院對治骨質疏鬆大敵, 聯合各科在預防、治療、復健、營養、用藥上, 爲民眾打造保持骨質密度良方, 遠離骨質疏鬆的威脅, 預防跌倒,找回健康好骨氣!



文/陳世豪 臺中慈濟醫院骨科主任、黃伯仁 臺中慈濟醫院神經外科主任

上班族小雪某天在家裡不慎滑了一跤,撞到的地方一片瘀青,感覺並不怎麼嚴重的傷勢,卻寸步難移、疼痛難耐,沒想到就醫檢查後,發現竟是髖部股骨頸骨折。進一步掃描她的骨質,想不到才四十歲出頭的小雪,骨質密度出現「負三」數據,已是嚴重的骨質疏鬆,骨頭的空洞程度已如七十歲老人!

醫師一開始很好奇,小雪才四十幾 歲、也還沒有停經,不致面臨更年期 骨質含量快速流失,照理說不該有如 此嚴重的骨質疏鬆,詢問之下,才知 道小雪從少女開始,為保持白皙的皮 膚煞費苦心,投資各種美白保養品從 不手軟,堪稱是愛美一族。她說,為 了怕被太陽曬出黑斑, 廿歲不到就跟 太陽勢不兩立,絕對不在日光下曝 曬;萬不得已時,一定是帽子、口罩、 長褲、長袖再加上太陽眼鏡,把自己 全身都包得緊緊的。小雪的骨質明顯 是被東方人「一白遮三醜」的傳統觀 念給害了,以為只要皮膚白就等於永 保青春美麗,多年下來的結果,就是 缺乏維生素 D 而沒辦法造骨,以致健 康出了問題。

另一位八十歲的曾婆婆,走路、登山一向健步如飛,年輕男性都不見得能跟得上。她自認為是健康的銀髮族,因此,幾年前送走因病往生的另一半後,婉拒子女同住邀約,在自家頂樓陽臺搭出小小菜園,隨著四季變化種植不同蔬菜,享受恬淡怡然的滋

味。

某日舀水澆菜,耳邊忽然傳來「啪」的一聲,背部突然抽了一下,頓時讓她痛到不能呼吸!曾婆婆自覺應是筋骨拉傷,忍著痛心想應該休息幾天就差不多可以復原:想不到隔了好幾天仍不見好轉,反而是一動就痛。平時很能忍痛的曾婆婆也忍不住了,只好打電話給兒子求救。到醫院後,一開始掛的是復健科,醫師安排X光檢查後並沒有看出異常,還安排了職能治療;那知道一個禮拜過去,婆婆的疼痛感更加嚴重了。

老人家折騰了大半個月、改掛骨科,醫師宣布是脊椎壓迫性骨折,以灌骨水泥的方式治療。術後五年至今,曾婆婆仍時時感到疼痛,又因為擔心再跌倒,幾乎不敢出門;當年健步如飛一路領先的豪情不復再見,整天躺在床上、對什麼事都提不起興



圖中兩節坍塌的脊椎骨為因骨質疏鬆而引起的 壓迫性骨折的舊傷,黑色脊椎骨為新產生的壓 迫性骨折,也是引起疼痛的原因。黃伯仁提供



臺中慈院骨科主任陳世豪醫師正仔細的檢查病人的骨頭,因為年老骨質流失迅速而容易骨質疏 鬆,必須小心謹慎。攝影/曾秀英

趣,甚至出現輕微的憂鬱症傾向。

原本對健康極具自信的老太太,一下子從活蹦亂跳變得萎靡不振,難怪曾婆婆一點心理準備都沒有而無法接受。骨質疏鬆好比健康的沈默殺手,靜悄悄地上身,完全沒有任何跡象,究竟要如何預防呢?

沉默的殺手 無聲的流行病

確實,很多骨質疏鬆的病患在沒有骨折前症狀並不明顯,甚至也沒有腰酸背痛的情形;大部分的人都是到了骨折發生時,才驚覺自己竟有骨質疏鬆的情形。甚至有些壓迫性骨折發生在脊椎結構相對穩定的病患身上,如果骨折程度不那麼嚴重,有時過一兩

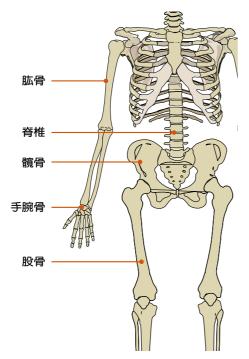
周就不痛了,所以常被忽略,因此也被稱為「無聲無息的流行病」。對於年紀較長的老人家,只要是疼痛不太厲害,吃藥可以控制,也建議最好以休息為主。像曾婆婆這類年長、急性疼痛的病患,能先用休息、冰敷緩和再觀察是比較安全的做法,以免復健牽引更加重不適;另外也會鼓勵婆婆儘量多補充鈣質,儘量每天出去走走曬曬太陽。

骨質疏鬆蔓延全球 台灣流行率最高

隨著人類壽命的延長,骨質疏鬆症 已是僅次於心血管疾病,全球第二大 的重要流行病。骨質疏鬆症是一種全 身性的疾病,會造成骨折與駝背。而 最容易發生骨折的部位就是手腕骨、 肱骨近端、股骨及脊椎骨,其中尤以 脊椎體骨折及髖骨骨折最為嚴重。

由於骨質疏鬆症並不容易早期發現、早期治療、所以會造成很大的痛苦與不方便,甚至死亡。統計顯示,臺灣是世界上骨質疏鬆與併發骨折流行率最高的地區之一,像小雪這樣的案例並不少見,卻有太多人從未經診斷,也未曾接受治療!世界衛生組織警告,骨質疏鬆是僅次於心血管疾病,造成健康問題的第二大病因。一九九〇年,全世界髖部骨折約有百分之二十六發生在亞洲,預計到二〇

全身易骨質疏鬆之處



五〇年,將增加到百分之四十五。

臺灣地區在一九九三年的流行病統計調查發現,六十五歲以上的城市婦女,百分之十九點八已有一個以上的脊椎壓迫性骨折,而男性則為百分之十二點五。停經後婦女骨質疏鬆症的盛行率約為百分之三十。

另一方面,健保局資料也顯示, 六十五歲以上的男性每年髖骨骨折個 案逐年增加,平均每年增加百分之九 點五。平均下來,臺灣大約三分之一 的婦女以及五分之一的男性在一生中 會發生一次脊椎骨骨折、髖骨骨折的 腕部骨折的風險。而臺灣發生髖骨骨 折的老人,一年內死亡率約為百分之 十五至二十二。髖部骨折一年後,只 有四到五成病人回復到原本行走能 力,可見保住骨質密度、防止跌倒 一一「保密防跌」,有多麼重要!

語有句俗話,用「老倒縮」形容長輩 年紀愈大愈來縮水,多半都是骨質流 失造成。

骨質疏鬆在數字上以骨密度 (Bone Mineral Density, BMD) 檢查中的 T 值做為診斷標準,T值是跟自己同齡 族人相比之下的計算結果,是一個 標準差。在世界衛生組織 (WHO) 的 定義中,正常骨質指 T 值大於負一, 骨質稀少是指T值介於負一到負二 點五之間,而骨質疏鬆是指 T 值少 於負二點五;如果 T 值少於負二點 五、又同時有低衝擊引起骨折,就可 定義為嚴重骨質疏鬆。雖然骨質疏 鬆症在多數情況下並不會直接導致 死亡,但是會增加骨折的機會,從 而影響病人的健康和獨立生活能力, 更大大增加社會醫療負擔。如果病 人經臥床休息、使用止痛藥、骨質 疏鬆藥物超過兩週後症狀沒有改善; 脊椎骨折後,造成嚴重活動性背痛, 甚至會造成行走困難或僅能臥床, 導致更嚴重的後遺症,就需要外科 治療。

多種方法 掌握骨本

骨質疏鬆症的診斷,可由臨床症狀、脊椎X光、定量超音波儀器(QUS)及雙能量X光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)來作判斷。

其中,X 光不夠準確且無法定量, 骨質密度必須流失超過百分之三十以



定量超音波使用簡便快速,常被用在健康檢查的 初步篩檢。攝影/曾秀英

的檢查,要拿骨頭組織做切片,為較 昂貴的高輻射性檢查,看的是骨密 質,另有特殊適應症的人可做血清測 試,像是内分泌失調可能加速骨質流 失者,如副甲狀腺機能過高、腎上腺 皮質醇過高、腦下垂體機能不全影響 鈣代謝者。

被認為測定骨密度最準確的,應屬中軸型的雙能量X光吸收儀,雙能量X光吸收儀,雙能量X光吸收儀檢測是具低輻射性的標準方式,可以檢測骨密量,最好能同時測量腰椎及髖骨較能減少誤差。除了停經後的婦女因荷爾蒙改變後所引起的快速骨質流失外,其他的風險因子包括年紀、性別、體重過重、骨折病

史、喝酒、吸菸、類固醇使用、甲狀腺、副甲狀腺或腎上腺皮質素過多而引起的次發性骨質疏鬆症。非創傷性的骨折者、五十歲以上或是停經後婦女,宜接受骨質疏鬆症追蹤治療,理論上每兩年追蹤一次。

要避免骨質疏鬆一定要面面俱到, 舉例來說,目前有很多關於高血壓會 引發內臟器官問題的研究,長期血壓 控制不良會導致心血管疾病、腦中 風、糖尿病與腎臟疾病,所以現在對 於血壓控制的定義就愈來愈嚴格,從 原本的正常收縮壓低於一百五十毫米 汞柱 (mmHg),一直到現在調整到應 低於一百三十五毫米汞柱,就是希望



中軸型的雙能量 χ 光吸收儀輻射低,並能同時測量腰椎及髖骨,是目前非侵入性檢測儀器中被認為測定骨質密度較為準確的方式。攝影 / 曾秀英

藉由更嚴格的控制來避免嚴重的併發症。對骨鬆的治療應等同於控制高血壓的概念,因為一旦發生嚴重的髖關節骨折,一年後的死亡率高達百分之十五至二十二,甚至有人從此不良於行、臥床或是之後很多問題。

對於想要了解自己的骨鬆骨折風險的民衆,世界衛生組織與英國雪菲爾德大學合作的網站「FRAX」(http://www.shef.ac.uk/FRAX/)是一個很方便的測評工具,網站連繁體中文版都一應俱全,供民衆了解自己十年內的骨折風險,只要輸入年齡、性別、家族骨折史等資訊,就可以算出主要骨鬆與十年內髖骨骨折風險。

骨質疏鬆不輕鬆 併發症多健保給付少



護理人員正照顧一位腕部骨折而住院的老婆婆。 老人家因骨質疏鬆而骨折,常會造成不良於行、 臥床甚至更嚴重的併發症,不可輕忽視之。攝 影/曾秀英

以美國來說,二〇〇八年美國國家 骨質疏鬆症基金會的治療規範,停經 後婦女與六十歲以上男性都納入治療 範圍,應補充相關藥品,但是目前臺 灣健保局在這部分的給付規定十分嚴 格,能通過審核的病患僅限於經檢查 確有骨質缺乏、骨質疏鬆,同時還須 合併髖部或脊椎骨折者。至於有十年 風險評估且骨折高度風險的病患,相 對於高血壓、高血脂與高血糖藥物的 日趨開放,健保至今仍未開放尚未骨 折的高度風險病患使用抗破骨劑或是 鈣片,就算確定有多麼嚴重的骨質疏 鬆,但只要在規定以外的其他部位出 現骨折, 還是無法通過健保局的審核 得到藥物給付。也就是說,多數有需 要補充骨鬆藥物的民衆,有很高的比 率都得自費。市面上男、女都能使用 的藥物並不多,平均每月藥費超過干 元,尤其骨質的增加往往在短期内看 不到明顯的效果,一吃就得五年甚至 十年,累積起來是一筆不小的開銷, 擔心骨鬆的民衆通常無法持續服用。

而站在醫師的立場,也因為坊間有很 多鈣片、乳品與健康食品的商業性訊 息, 處理骨鬆的醫師也不希望讓人留 下在醫界江湖賣藥的印象。

日曬運動防骨鬆 十五分鐘就足夠

基於骨質疏鬆後在生活和就醫上遇 到的種種困難,民衆要自救,就要在 平常多強身健骨才不會後悔莫及。至 於小雪為什麼不曬太陽會跟造骨有關 係呢?大家都知道,多吸收鈣有助於 骨頭的強健,但如果沒有維生素 D, 吃再多鈣也沒有用,因為維生素 D 是 幫助鈣質被人體吸收的功臣,也是人 體唯一靠陽光就可以得到的化學物 質。小雪就是不曬太陽,缺乏讓骨質



臺中慈院每三個月舉辦一次「骨鬆聯合會議」,將最新的骨鬆治療準則傳達給臨床醫療人員。攝影 / 王嘉穗



適時的接觸陽光和運動,可以保持骨質的健康,也會更有活力。臺中慈院公傳室提供



許多老人家因為骨質疏鬆而造成脊椎骨折卻不 自知,常求醫之後才知道脊椎已經壓迫性骨折。 圖為黃伯仁醫師在為一位老太太講解脊椎檢查 後顯示的狀況。攝影/曾秀英

骨水泥治急症 預防勝於治療

外科治療脊椎骨折目前以骨水泥 注射為主流,主要在解決急性疼痛, 這樣的手術的優點在於傷口小、恢復 快,疼痛能快速改善。但手術有其危 險性,就是骨水泥滲漏所引起的併發 症,包括了神經壓迫或更嚴重的肺栓 塞及死亡;由於手術經驗累積及器械 的進步,所以嚴重併發症的機率已經 降低到百分之一至千分之一。骨水泥 的材質上有不同的選擇,注射方式也





黃伯仁醫師正在為病人注射骨水泥,骨水泥可以快術改善疼痛,多用於治療脊椎骨折的病人。攝 影/曾秀英

有兩種,包括健保給付的椎體整型術 (vertebroplasty) 及需要自費的氣球撐 開術 (kyphoplasty),但手術的細節還 是需要和醫師作更仔細的討論。

在脊椎體之外,大多數骨折屬於髖 部股骨頸或轉子間骨折,骨科會建議 及早手術治療,讓患者能儘早下床活動,避免長期臥床的合併症是最有效的治療方法。近來肱骨腕部骨折及股骨轉子骨折,因骨材設計新穎及人工代用骨改進,頗有助於手術固定牢靠 癒合。

骨折的處理方式

◆ 移位性股骨頸骨折:

股骨頭容易發生缺血性壞死及股骨頭不癒合,有效治療方式是置換雙極式人 工關節:如果是未移位股骨頸骨折,則是儘早以閉鎖式鋼釘固定。

◆轉子間骨折:

此部位骨折須承受全身力量的傳導,不管是否移位都須以九十五度或是一百 卅五度滑動式骨鋼板穩定固定。

◆ 腕部骨折:

中老年人常由於站立不穩或不慎跌倒,以手撐地造成骨折,二度發生位移的 機率也比一般人高出許多。確認骨折的嚴重程度,可能的治療方式包括:徒手 復位或合併簡易鋼釘植入並以石膏包覆固定、手術復位互鎖式解剖型鋼板内固 定或骨外鋼釘固定,或依骨鬆及粉碎程度,需要考慮植骨的必要性。

◆ 肱骨近端骨折:

同樣是常發生在中老年人身上的骨折,為了要用上臂支撐造成肩部扭轉而發生骨折,位移粉碎機率也高:傳統石膏保護不易,也容易造成肩關節攣縮僵硬。 新型研發的互鎖式解剖型鋼板,和人工代用骨研發,對於此類骨折內固定手術 穩定頗有幫助,提高骨折癒合率,以利肩關節早日復健。



個案為手腕骨骨折,醫師使用互鎖式解剖型鋼板將骨頭固定。

以外科治療骨質疏鬆所引起的脊椎 骨折雖然已有很好的成效,但治療後 仍有百分之十的病人會發生「新的鄰 近節骨折」的長期併發症:一旦發生 了鄰近節骨折後,有超過三分之一的 病人,又要接受第二次或第三次的手 術。故在治療上要將骨質疏鬆視為全 身性的疾病,更重要的是病人要建立 日常生活良好習慣。無論是預防或治 療骨質疏鬆症,在使用藥物或手術之 前,必須增加飲食中鈣質與維生素 D 的攝取,保持體重、避免菸酒、規律運動、預防跌倒、固定曬太陽。很多醫學報告指出,如果能好好地依照上述建議執行,在減少骨質疏鬆及改善骨質密度上,能產生和藥物相當的效果,若能在骨質衰退前固好骨本,持續的保持良好的護骨習慣,相信大多數的人都能歡喜的迎接「老康健」的生活。

骨骼保健三階段

從年齡與骨齡(骨質含量)的三個階段,骨骼保健如下:

第一個 「成長」階段	約九歲到廿歲,屬於骨骼發育的階段。這個時期通常 每天都需要攝取較多的鈣質,以建造骨架、強化骨骼。 骨質含量愈高,愈有助於年長後骨骼的強健。		
第二個「鞏固」階段	約廿歲到四十歲,屬於骨含量維持階段。這個時期持 之以恆保持每天攝取足夠的鈣質,以維持骨骼在鞏固 期所需要的骨質含量。		
第三個 「衰退」階段	從四十五歲起,特別是更年期的婦女,將面臨骨質含量快速流失的問題。儘管是年齡因素造成骨質的自然流失,仍應每天攝取足夠鈣質及維生素 D 彌補流失的骨質含量。研究顯示,不論男女、骨齡高峰都在卅、四十歲之間,女性到了五十歲因停經的關係,骨齡像溜滑梯一樣的下跌,男性則是緩慢下降、呈現比較平滑的曲線。		



風濕與類固醇的影響

文/林亮宏 臺中慈濟醫院風濕免疫科主治醫師

停經期後的女性因女性荷爾蒙減少,容易造成骨質疏鬆,是目前民衆普遍認知的問題;但是類固醇的使用也會造成加速骨質疏鬆的產生。

美國仙丹不利造骨 長期服用骨質流失

類固醇被使用在許多風濕性疾病、關節炎或自體免疫性疾病,如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、乾癬性關節炎,甚至因為類固醇有抗發炎與調節免疫功能,也被廣泛且長期使用於發炎性疾病,如氣喘、過敏性疾病和腎臟炎等。過去的研究發現,長期使用類固醇超過六個月以上時,約有百分之五十的病患會產生骨質疏鬆,其中更有三成的患者會發生骨折。

類固醇對骨質的作用主要在抑制骨骼生長因子的能力,增加膠原蛋白的分解,減少成骨細胞數量,增加成骨細胞及骨細胞的凋亡。類固醇使用者也容易因肌肉纖維萎縮無力而易跌倒。在飲食方面,類固醇也會影響小

腸對鈣質的吸收,增加身體對鈣質的 排出,增加副甲狀腺荷爾蒙的作用, 減少雌激素及雄性激素的分泌。以上 這多種因素加重傷害骨骼,是骨質疏 鬆症所有原因中最快速流失骨質的禍 首。

類固醇造成的骨質疏鬆與使用的 劑量、使用類固醇的時間長短有關, 目前並無所謂的最低安全劑量。骨折 風險在類固醇開始服用後的三至六個 月即增加,與骨質密度無直接相關。 美國風濕病醫學會(ACR)建議若病 患連續使用類固醇超過六個月,應 進行腰椎及髖部之骨質密度檢測。 平均每日服用七點五毫克的康速龍 (Prednisolone) 類固醇,其骨折風險約 是三成至五成,但停止服用類固醇後 約六個月骨質密度開始恢復,骨折風 險在停藥第一年即可迅速恢復。對於 類固醇引起的骨質疏鬆症的治療,首 要減少類固醇的使用劑量與時間,並 要禁菸、禁酒,常做運動,加強維生 素D與鈣片的補充。

内分泌的

文/黃怡瓔 臺中慈濟醫院新陳代謝及内分泌科主任



根據流行病學調查顯示,華人是 骨質疏鬆症高危險群。骨質密度小於 年輕成年婦女平均值二點五個標準差 以下者,就可定義為骨質疏鬆症。其 分為原發性(佔大部分)與次發性。 原發性主要表現在停經後婦女、超過 六十五歲男性, 及極少見的青年或產 後骨質疏鬆症; 次發性骨質疏鬆症除 了惡性腫瘤及酒精中毒之外,幾乎均 是由各種内分泌疾病所造成,例如甲 狀腺亢進、腎上腺皮質類固醇過高、 副甲狀腺功能亢進、男性性腺功能低 下、巡乳激素過高、成人生長激素不 足與過高及糖尿病控制不良。分述如 下:

◆ 甲狀腺亢進症:

甲狀腺荷爾蒙會加速骨生成的汰舊 換新過程,因此甲狀腺亢進期間幾乎 都合併骨質疏鬆;此類患者以甲狀腺 亢進治療為主,不需刻意治療骨鬆。 有些患者並無甲狀腺亢進,但有甲狀 腺結節或因甲狀腺癌使用甲狀腺素治 療時,若有藥物過量情況,骨質密度 通常也會降低。由於甲狀腺疾病十分 常見,若有骨質疏鬆症、尤其是年輕 人,應考慮是否有甲狀腺疾病。

◆腎上腺皮質類固醇過高:

許多疾病會使用到類固醇,如氣喘、 類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡;或在 不知情的情況下,自行購買所謂「美 國仙丹」——類固醇來治療關節痛或 皮膚疾病。其致病機轉包括加速骨生 成的汰舊換新過程,也會抑制造骨細 胞之成熟及造骨能力,因而減少新骨 之合成。除了上述因服用類固醇造成 骨質疏鬆之外,有患者因為自己的腦 下垂體或腎上腺的腫瘤,使得腎上腺 皮質分泌過多的皮質類固醇,稱為「庫 欣氏症候群」,也會導致骨質疏鬆症。

◆ 副甲狀腺機能亢進症:

位於頸部甲狀腺後面的副甲狀腺負 責分泌副甲狀腺素,主要作用在調節 血中鈣、磷之平衡,可促使骨骼釋放 出鈣,增加小腸對鈣的吸收和調節尿

鈣的排泄,來維持血鈣的平衡:副甲 狀腺機能亢進症大多是副甲狀腺增生 或腺瘤造成。

◆性腺功能低下:

男、女皆可因性腺功能低下發生骨質疏鬆症,在女性性腺功能低下會以明顯的停經症狀表現,而雌激素缺乏正是婦女原發性骨質疏鬆症的主因。女性若因兩側卵巢切除、性腺發育不全、早發性停經、高巡乳素血症、過度運動……等等,而減少雌激素分泌,也會加速骨質流失,降低骨質密度;而在男性也可因原發性性腺功能低下或高泌乳素血症而導致骨質疏鬆症。

◆ 腦下腺生長激素:

成人生長激素不足會導致骨的汰舊 換新速度變慢,而造成骨質疏鬆,表 現在脊椎骨及非脊椎的容易骨折。成 人生長激素分泌過多,即所謂「肢端 巨大症」,則是骨的汰舊換新過速而 致骨鬆,特點在容易骨質流失及易骨 折,尤其若合併有性腺功能低下患者 其症狀更嚴重。

◆糖尿病控制不良:

血糖控制不良導致眼病變、神經病變、及腎病變會造成病患容易跌倒,而骨折機會增加。第一型糖尿病因體重較輕及胰島素不足也常有骨質量(bone mass)不足而骨質疏鬆。第二型糖尿病控制不良時,高血糖的糖化代謝產物會導致骨品質的退化,血管的硬化也會造成骨質量及骨強度的降低。

雖然臨床上常見的骨質疏鬆是原發性、多半發生於停經後婦女,但也常有患者是不明原因骨質疏鬆症就醫時,才發現原來是因上述內分泌疾病所導致的。倘若找出隱藏病因加以對症治療,更能儘早恢復健康的身體及正常的活動力,讓自己更有「骨氣」!



臺中慈院新陳代謝及内分泌科主任黃怡瓔醫師正在幫病人檢查頸部的内分泌系統,因為許多骨質 疏鬆的成因與内分泌系統息息相關。攝影 / 曾秀英

連動

臺中慈濟醫院復健科主治醫師

對抗骨質疏鬆,除了藥物之外,運動 也是一個降低骨質流失及維持骨密度的 一個重要治療方法。

促進骨質增生 簡單承重運動

很多醫師會告訴病患,「承重運動」 可促進骨質增生及預防骨質疏鬆,但這 個意思可不是指要病患背著多少重量的 東西來運動。最簡單的「承重運動」就 是走路,而所謂的承重,指的正是病患 自己的體重。正確的「承重運動」做法, 就骨質密度正常的一般人來說,可採取 較高強度的運動,例如慢跑;而已經發 生骨質疏鬆的病患,則建議採取每週健 走三次、每次四十五分鐘,或每天健走 卅分鐘的方式。

此外,背部、胸部及肩部的伸展(背 曲)運動,可幫助維持良好的軀幹姿 勢,背部的前曲運動則應避冤以減少脊 椎骨折的機會。肌力強化運動應包括背 肌、腹肌及臀大肌,以幫助維持良好的 驅幹姿勢及脊椎的穩定度。有些骨質疏 鬆的病患會應醫師要求穿背架,這除了

可以減輕骨質疏鬆造成的脊椎骨折疼 痛,以免脊椎進一步傷害外,也可改善 骨質疏鬆所形成的駝背及預防因姿勢不 良所引起的跌倒。至於背架的選擇及使 用時間,則應和專業的醫療人員討論。

營浩安全的居住環境

預防跌倒也是骨質疏鬆病患不能不注 意的重要課題,通常這類病患跌倒的原 因包括肌肉無力、平衡感不佳及居住環 境不夠安全等。復健科醫師會針對病患 的需要,設計站立或行走的平衡訓練, 以預防跌倒的發生。有些高齡長輩寧可 待在家中久躺、久坐,就是不願出門走 一走曬曬太陽,其實都是因為擔心跌 倒。建議這些長輩使用拐杖或助行器幫 助行走,另外在居住環境方面加裝浴廁 及走道扶手,讓老人家能隨時有東西扶 持;最好移除如小塊地毯之類容易引起 跌倒的物品,並改善居家環境的光線照 射,這些都可減少跌倒發生機率,也進 一步降低骨質疏鬆併發症。

簡單強身、健骨運動



髖關節彎曲運動



肩頸伸展運動



軀幹核心肌群穩定運動,加強軀幹肌群穩 定協調能力。

腹肌與腰椎協調運動



放鬆下沉



收縮上弓

保骨健康有干片念

文/陳開湧 臺中慈濟醫院營養師

醫療科技的進步與預防醫學的推展, 讓民衆可藉由許多不同的骨密度檢測 儀,得以提早發現骨本問題,並即時預 防及治療。骨質疏鬆症的高危險群最想 知道的是,應如何從每日飲食中攝取足 量鈣質,及透過飲食修正來避免鈣的流 失,才能長保「鈣」健康呢?

巨量營養素 牛理機能需靠它

鈣質在六大類營養素中屬於礦物質 類,且為人體每日巨量營養素之一(即 每日需要量大於一百毫克或占體重百分 之零點零一以上之營養素)。鈣質除了 與骨密度有關外,其實也參與許多生理 機能,如:肌肉收縮、神經傳導、血壓 控制等。依據國人膳食營養素參考攝取 量(DRIs)的建議,成年人每日鈣質 攝取量為一千毫克,上限為兩千五百毫 克。

聰明飲食 補鈣保本

鈣質來源,民衆可從小方豆干、豆 腐、黑芝麻(粉)、麥片、芥藍菜、(紅) 莧菜、紅鳳菜、油菜與川七等鈣質含量 豐富的蔬食(如附表),增加每日鈣質 攝取來源。

類別	食物名稱	每份重量(毫克)	含鈣量(毫克)
豆製品	小方豆干	70	480
	傳統豆腐	110	154
	五香豆干	45	123
蔬菜類	芥藍菜	100	238
	紅莧菜	100	191
	莧菜	100	156
	綠豆芽	100	147
	紅鳳菜	100	142
	川七	100	115
	油菜	100	105
堅果類	黑芝麻	8	116
	黑芝麻粉	8	88
	芝麻醬	8	64
	麥粉	20	113

資料來源:臨床營養工作手冊二〇〇八年十月版



攝取鈣質不需迷信乳 製品,許多蔬菜都含 有鈣質,深綠色蔬菜 含量尤其豐富。臺中 慈院公傳室提供

了解常見食物含鈣量後,民衆可依照個人的飲食習慣,算出自己每天的鈣質攝取量是否有達到 DRIs:另外還有以下這些方式可以從飲食中增加鈣質來源:

- 1. 巧用芝麻添加於食材中,提升菜餚香氣外也增添鈣質來源。
- 2. 以部份豆製品取代動物性蛋白質(肉類)來源。
- 3. 選擇深綠色及含鈣量高的蔬菜。

許多研究發現,飲食中攝取過多蛋白質、鹽分都會造成增加鈣質排出的量。補 鈣之餘,如何鎖住鈣並留守骨本、避免鈣質再流失,顯得更加重要。日常飲食可 以注意的事項如下:

- 1. 維持理想體重與均衡飲食。
- 2. 避免過高鹽分攝取,每日食用鹽量應小於六公克。
- 3. 適當蛋白質攝取,成人每餐不超過兩份蛋白質食物來源。
- 4. 减少攝取過多咖啡因飲品。
- 5. 減少含磷類飲品,如碳酸飲料。
- 6. 戒菸與避免飲酒也可降低骨質疏鬆發生的危險因子。

另外還有一項在鈣質吸收過程中的重要 角色——維生素 D,它同時也是一項免費 的營養素,透過每日在溫和的太陽光下日 曬十五分鐘,體内能自行合成轉化為活化 型維生素 D3,協助腸道對鈣質吸收。因 此健康日曬對於增加骨本,預防骨質疏鬆 也是「鈣」有效喔!

飲食中攝取過多蛋白質,反而會增加鈣質排出量,菇類、木耳是優質又適合的蛋白質來源。臺中慈院公傳室提供



保骨藥 解迷思

文/蘇毓真 臺中慈濟醫院藥師 寒悶/吳秉峰 喜山兹濟醫院藥師

五十五歲的蘇媽媽最近因為爬樓梯時感到關節有些疼痛,經由隔壁的江媽媽介紹吃某種可以「維持骨力」的藥,據說可以補骨,又有消炎止痛的效果。不過蘇媽媽仍抱持著懷疑的態度,於是來藥局親自向藥師請教相關資訊。

首先我們要給蘇媽媽拍拍手,對於親朋好友介紹的藥品、來路不明或所謂的保健食品,應該抱持著審慎的態度,不可隨意服用。有關這方面的疑問應該向專業的醫療人員請教,干萬不可任意聽信,而損害了自己的健康。那江媽媽所說這種坊間流傳的藥品,「維持骨力」的能力究竟有這麼神奇嗎?

治療軟骨磨損與骨質疏鬆不同

坊間及廣告強力放送的這種藥品,主要成分是硫酸鹽葡萄糖胺 (Glucosamine sulfate),但並不能代表所有葡萄糖胺類成分之產品;它是由貝類動物的殼來萃取加工合成的。葡萄糖胺可以幫助人體内的醣蛋白、膠原蛋白的製造,也是形成軟骨細胞的重要原料。

人體可以自行合成葡萄糖胺,主要分

而在軟骨與關節滑膜腔液。但是隨著年齡的增長,體內葡萄糖胺的分解速度大於合成速度,影響關節內細胞的新陳代謝,導致關節之間軟骨磨損因而產生疼痛。針對退化性關節炎患者使用葡萄糖胺類產品可以減緩發炎及疼痛,但是通常是當作輔助療法,而非治療退化性關節炎,也無法預防退化性關節炎,所以不建議提前服用。

葡萄糖胺有藥品也有食品

葡萄糖胺並沒有補骨及消炎止痛的效果,它在體內會被分解成胺基酸,轉換成半乳糖再轉變成軟骨素,促進軟骨細胞合成,增進關節之間的潤滑作用,可以減緩軟骨摩擦而產生的疼痛,因此民衆才會以為葡萄糖胺具有消炎止痛的迷思。葡萄糖胺也無法治療骨質疏鬆,因為葡萄糖胺無法增加骨頭的密度,其成分不是鈣片,所以對於骨質疏鬆或骨折的患者並沒有任何治療效果。

衛生署藥物審議委員會審查於二〇〇 二年十一月廿一日公告不含鹽類葡萄糖 胺及鹽酸鹽葡萄糖胺二種成分,因缺乏 足夠臨床文獻支持其有效性,應以食品管理:而硫酸鹽葡萄糖胺有部分文獻支持其輔助骨關節炎 (Osteoarthritis) 之療效,應以藥品列管。

該怎麽吃才正確

一開始時,硫酸鹽葡萄糖胺屬於處方藥,需要由醫生開立處方才可使用,但是由於它的副作用並不嚴重,僅有少數胃部不適、疼痛、脹氣、便秘或下痢的情況,所以在二〇〇九年六月已改為指示用藥。指示用藥是指僅能於藥局或藥事人員執業的處所內,經醫師、藥師或藥劑生指示才可購得。一顆硫酸鹽葡萄糖胺的主成分劑量為兩百五十毫克,而針對退化性關節炎建議劑量為一次五百毫克,一天服用三次。

發表於二〇〇六年新英格蘭醫學雜誌的研究指出,將一千五百八十三位平均五十九歲的男性與六十四歲的女性病人隨機分成五組,分別使用安慰劑(無藥效成分)、非固醇類抗發炎藥物(Celecoxib)、鹽酸鹽葡萄糖胺、硫酸鹽葡萄糖胺合併使用硫酸鹽軟骨素等產品持續使用廿四週。結果發現,鹽酸鹽葡萄糖胺對於膝蓋疼痛之改善與安慰劑比較並沒有顯著差異,硫酸鹽軟骨

素能有效改善膝關節腫脹之症狀;對於中、重度膝蓋疼痛的病人,合併使用硫酸鹽葡萄糖胺及硫酸鹽軟骨素能夠有效改善其疼痛。

謹慎使用 問清楚聽明白

在服用硫酸鹽葡萄糖胺前,有以下幾 點必須特別注意:

- 對葡萄糖胺過敏,或對於貝類過敏者 請勿使用。
- 由於葡萄糖胺尚未進行致畸胎的臨床 測試,對於胎兒的影響仍然不明,因 此婦女在準備懷孕或是懷孕期間須謹 慎使用。
- 3. 硫酸鹽葡萄糖胺其中有些含有鈉的鹽類 (Sodium chloride),如果有高血壓或腎臟疾病的患者長期使用會造成負擔,因此應選擇不含鈉離子的葡萄糖胺。

當我們服用藥品或者保健食品時, 干萬不要聽信謠言,有任何不清楚的地 方,一定要向醫師、藥師請教。硫酸鹽 葡萄糖胺目前的研究結果對於某些人的 關節炎疼痛緩解是有效的,但並非全 部,所以服用時請詢問醫師是否有必要 服用,不要白白花了冤枉錢又失去健 康。

藥品:Glucosamine sulfate(硫酸鹽葡萄糖胺)

食品:Glucosamine(葡萄糖胺不含鹽類)

Glucosamine hydrochloride (鹽酸鹽葡萄糖胺)

硫酸鹽葡萄糖胺 (Glucosamine sulfate) 健保給付規定說明

- 一、需符合下列各項條件:
 - 1. 六十歲以上之膝關節炎病患,其放射線分期(如下表)第 Ⅲ 期(含 Ⅲ)以下(需於病歷中記載或附報告)。
 - 2. 膝關節炎症狀達六個月以上,其膝關節炎疼痛指數至少在七點以上。
- 二、原則上每日最大劑量為七百五十毫克;若病情需要增加劑量,則需事前審查核 准後使用。每一療程最長十二週,每次處方均需記錄用藥史及病人疼痛指數, 療程結束後評估療效,其效果不佳者應即停用;如症狀確有改善,需停藥三個 月,方可開始另一療程;每年最多使用二療程。
- 三、開刀置換人工膝關節後,不得使用葡萄糖胺類製劑。 🕼

膝部骨關節炎分期法 (Ahlbäck 1968)

分期 影像檢查變化

- 軟骨軟化,大部分軟骨高度稍微變小。
- Ⅱ 軟骨破裂,關節間隙消失。
- Ⅲ 軟骨面已不平整,骨頭缺損少於七毫米。
- Ⅳ 骨頭磨骨頭,骨頭缺損大於七毫米。
- V 骨頭缺損大於七毫米,關節半脫位,脛骨外緣與股骨位移至少一公分以上。



各式各樣的保骨、護骨或治療關節 炎的藥品琳瑯滿目,民衆使用前一 定要詢問藥師,才不會吃錯藥品, 傷身又傷荷包。攝影/曾秀英



臺中慈院

上天有好生之德,感謝貴院醫護人員的醫療團隊,緊急施予開刀手術為家姊救回一命,她因嚴重腹絞痛,於二〇一二年五月四日晚間十點轉急診,經急診室醫師初步診治,發現大腸阻塞、脹氣等病症,經灌腸並留院觀察至次日,仍未見症狀改善。

經急診室醫師會診值班大腸直腸外科劉張惠泉醫師,並施予核磁共振及大腸鏡檢查,於肛門口附近二十公分處,發現疑似惡性腫瘤,因大腸嚴重阻塞,腹部腫脹如懷胎十月孕婦,有生命危險,在家屬同意下,立即安排開刀手術。因適逢週六假日,乃商請遠在臺中休假之醫技人員賴惠玲趕回醫院,協助開刀手術事宜,經大腸直腸外科劉張惠泉醫師及其所帶領的醫療技術團隊,於當日晚間七點左右進入開刀房,於隔日凌晨一點始完成手術,家屬由衷的感謝慈院的醫護人員,犧性假期,趕回醫院救治,因為有您們的慈悲心及精湛的仁醫仁術,才能讓家姊在鬼門關前救回一命。

感恩上人創建慈濟醫院,為聞聲救苦之衆生解除病厄,更感謝醫院的醫護人員,您們抱著人飢己飢,人溺己溺的大愛精神,讓家屬感激不盡,並惠請貴院代為家屬轉達對大腸直腸外科劉張惠泉醫師、醫技人員賴惠玲小姐等醫療人員,致上十二萬分的謝意與敬意,最後敬祝貴院全體醫護人員福體安康、平安喜樂。

謝小姐

大林慈院

真的非常感謝簡瑞騰醫師、林庭光醫師及所有照顧過媽媽的所有醫護人員。五月十五日清晨若不是你們盡全力急救,後果真是不敢想像!到了加護病房,醫護人員一樣非常細心照顧媽媽。從普通病房到加護病房,我看到了你們的用心,也看到你們有多辛勞,太謝謝你們了!辛苦了!

感恩的病患家屬

奶奶於四月二日從加護病房轉至五 A 病房,醫護人員不僅細心照護,並適時的貼心 解說,讓病人及家屬了解治療過程,減輕身心焦慮煎熬,衷心感謝!

感恩的病人及家屬



髓緣之愛,血濃於水。慈濟骨髓幹細胞中心協助配對與捐贈至大陸已經超過一千二百例,捐贈至江蘇省有四十八例,而其中三十五例都集中在蘇州。慈濟蘇州健康促進中心即將啓業,醫療志業發展處因公到蘇州的工作人員,在飯店中巧遇曾獲慈濟骨髓資料庫幫助的受髓者。蘇州的人口約一千五百萬人,在茫茫人海中,要找尋這三十五位受髓者並不容易,更何況是因緣和合的偶然巧遇。這趟巧遇,看到受髓者健康的生活以及發自内心的感恩見證到慈濟推動近十九年的骨髓捐贈,確實在全世界各個小角落,點燃一盞盞生命的希望和美麗的光芒,就如清水之愛雖不奪目,卻是潤澤蒼生。

巧遇道謝機會

來自花蓮的慈濟醫療志業發展處的曾慶方師姊與同事,因為蘇州慈 濟健康促進中心啓業的籌備工作前來蘇州協助。但因為靜思書院的女 衆寮房已滿,她只能單獨入住離書院步行約一分鐘距離的快捷酒店。

五月二十三日至二十五日三天短暫行程,慶方師姊大都奔忙在靜思書院與蘇州志業園區之間,她並未留意這家小小的快捷酒店有何特別。第三天上午辦理離店(退房)手續時,前臺協助開立收據的一位服務人員突然問她:「你們慈濟不允許捐贈者相見嗎?」慶方師姊猜測因為收據上要打上「慈濟慈善事業基金會」的字樣,所以揣度他想問的應該是「捐受髓者是否可以相見歡」。

原來,這位今年剛滿二十歲的大男孩韋威,是在二〇〇八年接受骨髓移植的受髓者。那年,他才十六歲,在接受了慈濟骨髓資料中心的幹細胞捐贈之後,他一直很期盼能夠表達對捐髓者的那份埋藏在心中的深深感恩。

課業和生命 同一年考驗

二〇〇七年,家住常熟的韋威和其他的同學一樣,正努力準備即將 到來的中考(高中招考),初中三年級(國三)的學生有著繁重的課 業,大家都期盼能考上重點高中。那時,韋威的理想是想在未來報考 醫學院,成為一位救人的醫生。 在初中三年級的下半學期,韋威常常感覺身體疲倦,起初以為是讀書太用功的緣由,但到了二〇〇七年六月份時,身體的異樣已經讓家人非常擔心,不得已只好前往醫院進行檢查,沒想到醫師檢查出他罹患的是急性粒細胞白血病(AML M2a)。

雖然距離中考僅有一周的時間,但因為病況嚴重,韋威不得不放棄 求學之夢住院治療與回家休養,母親為了照顧他也辭去工作,這個家 庭的重心完全轉到為「尋找骨髓挽救孩子的生命」而努力。

然而,韋威是幸運的。很快,在中華骨髓庫找到了四位大陸捐髓者配對為半相合(暨 HLA 相合)。然而半相合的移植風險比較高,韋威的父親抱著試一試的心態,在蘇大附一院常偉榮醫師的協助下,聯絡到臺灣慈濟骨髓幹細胞中心,幸運的韋威居然又與臺灣的兩位男性捐髓者完全配型成功。最終配對到的這位捐髓者,預定在二〇〇八年進行移植。

強降雪封路 父愛突重圍

從二〇〇七年六月份發現罹患白血病,不到半年時間就找到髓體配型成功,看似幸運的韋威,卻在進行移植時遇到了極大的考驗。

二〇〇八年初,中國南方還屬冬季氣候,大部地區遭逢強降雪,當時曾被滯留出行的中國人至今都還記憶猶新。不僅南方數個城市的機場及高速路全部封閉,連火車也停運,更有許多人被滯留在機場,甚至有人被迫用雙腳由冰封的高速公路走出來……

而在那個時候,韋威已經等候在蘇州大學第一附屬醫院的淨化房 (隔離病房)裡,護髓者原計劃由臺灣飛往上海機場,但因為浦東機 場關閉而改變計畫,只好輾轉飛了三地的機場,才抵達杭州蕭山機場。

但是,蕭山機場通往蘇州的高速路已經封閉,醫院的救護車無法 出行,珍貴的造血幹細胞如何從杭州機場送到蘇州附一院呢?焦急的 韋威父親約上好友,兩人在大雪中輪流駕車走小路,往返接近十個小 時,把骨髓從杭州送到蘇大附一院的淨化房,那時已經是凌晨一點多 了……如今,醫院裡的每一位醫生都還記得韋威,記得這個躺在淨化 房裡等候很久,差一點來不及接受移植的年輕孩子。主治醫師傅崢崢 就曾表示:「韋威確實是一個很幸運的孩子,不僅半年內就找到配型, 而且移植之後,幾乎沒有產生排異(排斥)現象,一出淨化房就已經



慈濟醫療志業的曾慶方師姊因公至蘇州出差,沒想到巧遇一段難得的髓緣。攝影/謝自富

不需再服用排異藥物。四年多來,韋威一直都很健康,沒有復發。

細數慈濟協助骨髓捐贈運送過程,志工曾遇過機場因豪雨關閉全部 班機停飛;遇過飛機故障而臨時轉機;遇過公路上大塞車而如坐針氈; 也曾在九二一大地震的天搖地動中堅定抽髓、準時送髓……小小二、 三袋的造血幹細胞,濃縮了無數人的無私付出和衷心的祝福,見證了 慈悲與大愛的力量。

多年感恩藏心底 直到慈濟人出現

章威很感恩當年父親和護髓志工的那一份勇敢,讓在淨化房裡等候的他能夠圓滿移植手術,健康的生活。當然他更感恩的是那一位從未謀面的捐髓者。出院之後,韋威曾專程回到蘇大附一院找常醫師,希望能夠向臺灣的這位大哥哥表達感恩。但他被告知,至少要一年以上才可能有這樣的機會;第二年,韋威再次去到醫院,仍然不能讓他圓滿表達感恩和報答的心願。就這樣,四年過去了,那一份對救命恩人的感激之情仍然只能深深的藏在心裡,直到一位慈濟人的來到。



慶方師姊回到書院, 趕緊從靜 思書軒請購了一張感恩卡,送回 酒店讓韋威寫下想要表達的話 語,並叮嚀:「不能寫名字,也 不要寫聯絡的方式喔,否則這張 卡片就沒辦法轉到捐髓者的手中 3 . 1

鄭重的接過卡片,韋威並沒 有立刻提筆,而是希望給他一 點時間,這個年輕的男孩說: 「救命之恩不是一句感謝就能表 達……」

在大陸,九十年代出生的年輕

孩子被稱為「九零後」,然而,眼前的這位韋威有著超出同齡 人的寧靜。他在卡片上是這樣寫到:

當太陽落山

黑夜來臨的時候…

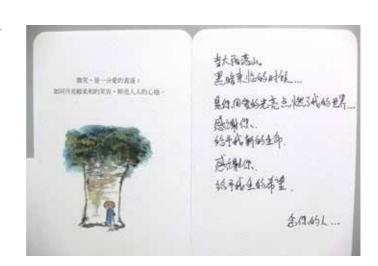
是你用爱的光亮點燃了我的世界…

感謝你

給予我新的生命 感謝你

給予我生的希望

念你的人……



如詩一般的文字,打動了大家,一個初中就輟學的孩子,竟有這樣優美的文筆!可惜的是,韋威在接受移植手術之後,因為曾經感染沒有立刻復學,而後就一直在家休養。他說:「生病之後,記憶力很不好,所以就沒有再回學校了。」直到一年前,韋威才開始外出工作,但也因為體力與生活作息等等考慮,每個工作都無法持續很久,近三個月在這家酒店工作,因為夜班時間很長,雙親也很怕影響到他的健康。

換髓後個性變開朗 慈濟媽媽鼓勵勤付出

曾在花蓮慈濟大學傳播系擔任懿德媽媽的慶方師姊,鼓勵韋威要繼續學習深造,並舉例系上的一位大姊姊,出生左手就少了大半截,剩下短短的臂膀,七歲時又罹患骨癌,右腳截肢,少了一手一腳,雖然曾經一度自閉,但她克服了種種的不便,一路求學,考上慈濟大學,畢業後還考上公務員,返鄉任職。

韋威說小時候自己很內向、不愛說話,但是骨髓移植之後,頭髮變柔軟了,而也可能是因為長大了的原因,個性變的比較開朗,而且很樂意和陌生人溝通,也喜歡幫助別人。所以他的職業規劃就是 選擇投入服務業,服務大衆。

不過,再幾天韋威就要離開蘇州,舉家搬遷到老家——江蘇省鹽城,他要到父親新辦的汙水處理公司協助父親的事業。韋威表示自己雖然已經二十一歲了,但在父親面前還是會撒嬌,他依然記得自己生病之後,父親費盡心力的照顧,尤其送髓那一天,當機場、道路因封閉而耽誤了行程,父親的頭髮一夜之間就白很多,所以當父親希望他跟著回老家協助事業,他一定會隨順父親的心願。

這一位重生的年輕人,有著「九零後」少有的孝順和懂事,韋威說,父親已經答應他,等忙過這一段時間,他們會一起回蘇州,到 靜思書院和慈濟志業園區,除了表達感恩之外,更多的是要來瞭解 慈濟,這個引領善心人讓他重生的美善團體。



不倒唐寶寶 攝影展 文/ 黃思齊

遇見

幸福微笑

圓圓的臉、塌塌的鼻子、憨厚的表情和純真的笑容,獨特而可愛的樣貌透過一幅幅的攝影作品,展現唐寶寶與家人相處的幸福瞬間。六月十五日剛結束巡迴展出的「遇見幸福微笑‧不倒唐寶寶攝影展」,四月二日開始在花蓮慈院住出院中心前長廊展開,每一張照片,都是醫學生長時間與唐氏症兒(唐寶寶)相處後,用鏡頭抓住了他們自覺最有意義的瞬間,不論照片中的主人翁真實年齡是幾歲,他們永遠友善而純真的内心,讓每一位與他們對應的人,都忍不住露出真心的微笑。

「醫療臨床工作不是從教科書上學 會怎麼診斷就好,與病人互動、相處更 需要心靈上的交流與溝通!」慈濟大學

醫學系五年級的廖家麟代表十多位同學 說出了決定籌辦「遇見幸福微笑・不倒 唐寶寶攝影展」的原因。唐氏症是全球 最常見的染色體異常疾病之一,根據統 計,在臺灣唐氏症發生率大約八百分之 一,目前全臺約有三萬名罹患唐氏症的 病友,因為他們總是看起來永遠像孩童 般天真,所以被稱作「唐寶寶」。為了 讓更多人正確認識並且接納唐寶寶,花 蓮慈濟醫院小兒部、慈濟大學醫學系與 中華民國唐氏症基金會,四月二日在花 蓮慈院住出院中心前長廊,舉辦「遇見 幸福微笑·不倒唐寶寶攝影展」,接著 也巡迴璞石咖啡館、慈濟大學展覽直到 六月十五日結束。這個由慈濟大學醫學 生發起的展覽,全部二十四張的攝影作



品以及三幅畫作,全部由慈濟大學醫學 系五年級至七年級醫學生拍攝、繪畫, 其中一幅鋼筆畫還出自老師朱紹盈醫師 之手,分享唐寶寶與家人相處的幸福瞬間。

整合資源 照顧雙老

攝影展的緣起,起源於去年底唐氏症基 金會舉辦的「雙老無憂」全省巡迴論壇。 醫療科技的發達加上少子化的影響, 全球社會結構邁向高齡化,一般認定 六十歲以上是老人,但對罹患唐氏症的 唐寶寶來說,大約四十五歲就已進入老 年,造成年老父母照顧年老寶寶「老人 照護老人」情形,為了因應雙重老化的 社會問題。唐氏症基金會舉辦「雙老無 憂」全省巡迴論壇,當時在花蓮慈濟醫院小兒科朱紹盈的積極爭取下,東區唯一一場論壇在花蓮慈濟醫院舉行,除了花蓮慈院醫護團隊之外,還有將近三十位唐寶寶和父母也來參加,更邀請了臺大醫院、臺東馬偕醫院、慈濟大學的專家學者共同分享。

「保庇~保庇~保庇~喔~」論壇一開始,就是唐寶寶表演的流行歌舞「保庇」。載歌載舞的唱完一整首流行歌曲, 唐寶寶的友善與優異的節奏感,在就讀高二的彦浩身上看得一清二楚。還有要求完美也是唐寶寶的優點之一,曉涵的爸爸說,已經高中畢業的曉涵現在是媽媽做家事的好幫手,尤其是摺衣服,每件都像是要擺上專櫃一樣,唯一令他頭





痛的就是曉涵要求每顆扣子都要扣好, 所以,穿的時候還要一顆顆的打開。

現場的十位唐寶寶都有自理生活的 能力,看在家長與醫護團隊眼裡是特別 的感動與鼓勵。除了醫療論壇宣導正確 觀念,活動更結合了唐氏兒健康檢查, 利用活潑的闖關方式,為年滿十五足歲 以上之唐氏症患者,進行一系列包括血 液、尿液、身體理學、營養評估、心理 適應調查與諮商等約二十項的健康照護 評估。

唐氏症 (Down Syndrome) 是一種常見 的染色體異常疾病,發生率大約是八百 分之一到一千分之一,正常人體細胞有 二十三對染色體,唐氏兒是因第二十一 對染色體突變,導致成長遲緩、智能障

礙等症狀。除了生長遲緩、智能障礙等 症狀,另一項令家人擔心的就是提早老 化的問題,唐氏症基金會執行長林美 智最近也發現,就讀國三的兒子出現了 白頭髮與白斑。唐氏症患者因年齡的成 長,老化、退化的問題也日益嚴重;家 長年紀日益增長,可提供的照顧相對降 低, 雙重老化凸顯出唐氏症患者家庭需 要多重照護服務的課題。因此,林美智 表示,希望整合醫療、家庭與社會資源 規劃而成「雙老無憂」健康論壇,能讓 大家從中得到更多正確的照護知識,也 希望當更多人透過論壇了解唐氏症後, 能讓整個社會環境進步的速度加快,讓 唐寶寶與家屬不再因為雙重老化造成困





上天的獨特禮物 用心才能看得到

雖然很多人會用異樣的眼光去看待 唐氏症患者,身為花東目前唯一的小兒 遺傳代謝及內分泌科醫師的朱紹盈醫 師,十二年來陪伴了許多唐寶寶成長, 朱醫師表示,唐寶寶是一份天下掉下來 的禮物,讓我們有機會跳出一般世俗的 框架去看待事情。因為比別人多了一條 染色體,唐寶寶常常伴隨著先天性心臟 疾病、腸道異常、發展遲緩等器官的疾 病,儘管如此,他們也有特殊與優點, 例如友善、節奏感好、擇善固執…… 等,唐寶寶是一樣可以藉由個別化的 教育成為傑出的人才,有名的交響樂指 揮家胡舟舟與臺東生活美學館館長林永 發的兒子林冠廷就是很好的例子。胡舟 舟因為跟著父親到工作的樂團上班,而 在六歲時被發現有音樂的才能,現在已 經是歐美聞名的大指揮家。林冠廷也是 從小跟著父親作畫寫生,如今也以獨有 的想像力與筆法,成為自成一格的書法 家和書家。

身為東部唯一一位小兒遺傳代謝與內 分泌的專科醫師,朱紹盈醫師除了常帶 著學生參加相關國際研討會,也利用這 次論壇讓學生參與,因為難得有這麼多 唐氏症病人和家長共聚一堂,朱醫師想 起這些學生很會攝影,何不用攝影的方 式來參與,請學生拍攝這些唐寶寶們。 因為一次要看到這麼多個唐寶寶並不容





易,所以也希望趁著這個機會讓學生學 習,所以讓學生們利用一整天陪著唐寶 寶的時間裡,用鏡頭捕捉了這些孩子的 可愛和特色。

朱醫師說,以前教學的意思都是老師 灌輸一些觀念給學生,但是很多學習是 要自己去體會,因為這些醫學生已經有 基本的知識了,所以她希望學生透過攝 影直接去跟病人互動,可以從病人的角 度去知道病人的想法,因為他們跟病人 相處一整天,需要很認真去觀察病人的 行為、動作,有了比較長期的互動之後, 醫學生才有辦法去抓到他最特別的地 方,就可以再去詮釋這個病人的特性。 譬如說他們在書上會讀到這種小孩非常 友善、不怕牛, 這是優點也是缺點, 但

就像證嚴上人說的,這種孩子非常的單 純,心寬念純,很多學生也就直接從這 些孩子身上學到他們的單純。之後,甚 至有些學生又到唐寶寶的家裡、或陪著 上音樂課去記錄更多不一樣的影像。

因為直接參與,這些醫學生也有了 更深刻的感受,於是集結了挑選出的 二十三張作品以及三幅畫作舉辦「遇見 幸福微笑:不倒唐寶寶攝影展」,整個 過程幾乎都由慈大醫學系七年級與五年 級的醫學生包辦,十多位同學利用在醫 院見習與實習之外珍貴的休息時間完成 整個攝影展,開幕當天,花蓮慈院院長 高瑞和、慈大校長王本榮、唐氏症基金 會副執行長黃瑩及慈大醫學系同學、唐 **寶寶家長共同揭幕。**





全心陪伴觀察 攝出感動瞬間

「沒有複雜的技巧,只是用很單純的心情透過鏡頭,跟大家分享眼睛看到的、心中感受到的這群小天使。」一般而言醫學生從五年級開始接觸臨床訓練,課業與直接面對生命的壓力,幾乎佔去醫學生絕大部分的時間,但對這群同學來說,他們在慈濟人本醫療中接受到的教育,並不是單純照著教科書去做,而是要感受每個病人的生命!其中唯一的七年級實習醫學生蕭豪毅說,本來就有攝影的喜好,加上之前剛好是到小兒部實習,在朱紹盈醫師的邀約下投入這次攝影展,在拍攝唐寶寶與家屬的

時候,讓他發現比起拍攝風景、物品來 說最大的不同就是「互動」,彼此熟悉 之後才能留下最自然、感動的瞬間,而 醫療也是一樣,當醫師與病人、家屬彼 此熟悉信任,往往能夠幫助病人盡早脫 離病苦。而目前就讀醫學系五年級、剛 剛開始接觸醫院臨床工作的蔡斗元說, 「每當我很煩很累的時候,總喜歡去看 看唐寶寶們,他們就是我醫師成長之路 上的一大動力」。

包含帶著兒子從臺東趕來的林永發館 長在内,許多相片中唐寶寶的家長也特 地來參與攝影展的開幕茶會,林永發表 示,罹患唐氏症的兒子冠廷,二十幾年 走下來,最初認為的負擔,現在想來都 是甜蜜的負擔,更是快樂的泉源,冠廷



已經二十五歲了,仍一直保持一顆善良 快樂的心去看待世界,現在還走出了自 己的路。林永發說,「兒子就像是上帝 的化身來渡化我們,甚至作畫遇到瓶頸 的時候,常常還要找他幫忙,他的一句 話或是一個指引都讓我看到另外一個世 界,更加豐富有意思」。

而看到醫學生與唐寶寶及家屬們之間 的純真互動,花蓮慈院院長高瑞和與慈 濟大學校長王本榮也彷彿看到了醫療人 文在這群準醫師們心中發芽。

高院長說,從相片裡看見了唐寶寶 的天真與生命力,還看見了一群令人敬 佩的偉大家長,很羨慕同學們在學生時 期就能接觸到這樣的活動,未來在良醫 之路上能有更多的使命感。身為小兒科

專科醫師的王校長表示,看到醫學生一 邊照顧唐寶寶,一邊分享他們的喜悦點 滴,希望這樣的溫馨互動能從病房擴展 到整間醫院, 甚至是醫院之外成就快樂 城市、快樂國家。



因了解 而靠近



文/蕭豪毅 慈濟大學醫學系七年級醫學生

幾個月以前,要是問我對「唐寶寶」 有什麼樣的認識瞭解,我腦中的聯想大 概僅止於廣告上的喜憨兒烘焙坊,以及 散落在小兒科課本裡的片段記憶。在醫 院見、實習這幾年,說老實話也沒見過 幾個唐寶寶,更遑論深入的認識了。

因為遇到滿腔熱情的朱紹盈醫師,我們當仁不讓一起參與了攝影展的籌備。 幾次在聯誼會、兒科病房、兒科復健中 心與唐寶寶的相處經驗,沒有任何的壓 力與負擔,看到他們真誠、坦白,無時 無刻總是綻放著燦爛天真的笑容,當我 們主動釋放出善意,他一定毫不吝嗇回 報十倍的熱情!

我想起以前賴其萬教授在課堂上說過的,大多數人對於疾病的偏見與誤會,都是來自於缺乏完整的認知與理解。經由這一連串的活動讓我瞭解到,或許每個唐寶寶有些不同的個性與特徵,但他們最大的共通點、也是最明顯的特徵,就是那相似的臉龐、以及天真開朗活潑可愛又容易親近的個性。雖然讓我們幾個醫學生因此更加認識了唐寶寶,但這還不夠,我們更希望將鏡頭所見到的感

動散播出去。

前幾天到日本旅行,恰逢日本的校外教學季節,在好多觀光景點都看到許多老師及家長,帶著一群唐寶寶一起出來玩。這些唐寶寶們聚在一塊兒,玩得不亦樂乎,開心極了!說老實話,在臺灣並不常看到類似這樣的病友聯誼會或特殊兒童學校一起出遊的畫面,我想或多或少和我們社會對於這些特殊疾病的瞭解認知還不夠深入、接受程度有關。期待我們的攝影展以及未來的攝影集,能對社會所做出一些些改變,讓更多人可以瞭解並接納這群單純又可愛的天使!▲



攝影/蕭豪毅



是你在看我嗎?

文、攝影 / 廖家麟







後記

感謝朱紹盈老師給了我這樣一個難得的機會,以往對於唐寶寶的印象就僅止於課本上那制式化的文字,還有那一些獨對這樣一個特別的族群。你能夠想像唐寶寶在你的面前繪畫、打起太極拳,實者他是一位桌球高手嗎?在此之前,與我真的沒有辦法去想像那樣的畫面,隔

著相機,除了驚嘆還是驚嘆!更對他們的父母親有了無比的敬意。

「唐寶寶們長得都是一樣的!」但其實對他們的父母來說,他們一個個都很特別很不一樣。帶著唐寶寶成長的辛苦不是我們這樣三言兩語能述說完的,當中流過多少淚水與汗水,甚或自責與不捨,無比的辛苦之後,他們只有一句——「這是我的寶貝!」

透過他們,我看到了爲人父母的勇敢與堅強,每個家庭都有自己的一個故事,但他們都很認真很努力的寫下去,其實只要大方的伸出自己的雙手,唐寶寶們就會把最真誠的自己獻給我們。

醫療上或許我們能給他們的有限,但是或許他們更需要的或許是個能獲得肯定而 更爲友善的世界。我永遠忘不了一位五年級的小男孩,臨別之際在我的手上那一下 親吻,只因爲我帶了相機當了他一下午的觀眾,這就是可愛的唐寶寶。

攝影者介紹

廖家麟,現就讀慈濟大學醫學系五年級,他原本是個從臺南鄉下長大的「草地囝仔」,幾年前來到了花蓮,就這樣在花蓮蹦蹦跳跳了這許多時間,更同時踏進了國術的世界。

跟所有慈大醫學系學生一樣,家麟對於生活在解剖講堂還有慈大 A 棟教室的歲月有深刻記憶,進了醫院見習後,在學長、老師們的耳濡目染下,接觸到了攝影這條路,享受按快門的樂趣。趙家麟說:「對於我這種『業餘中的業餘』玩家,可能沒有辦法拍出什麼有內涵的照片,但是我的目標是透過鏡頭,把我喜愛的每個人事物,呈現出最美的一面來。」





構築醫療心視窗 留影人生欣體會

醫院,是搶救生命、匯聚愛的希望寶塔, 但也是悲歡離合、生老病死流轉的婆娑舞臺。

二十四小時運轉,從不打烊,每一刻的流動,都有溫馨動人的故事不斷上演。 當快門按下,透過心靈之眼,在生命交織的一刻,創造深刻的悲喜感動。

歡迎慈濟醫療志業醫護藥技同仁賜稿,來函圖文請寄人醫心傳編輯 mdch@tzuchi.org.tw



花蓮慈院

貴院血液腫瘤科醫師高瑞和非常有親和力,說明治療過程輕聲細語,非常詳細, 家屬聽了非常有信心,高醫師本身及專業護理師王淑惠每天前來深訪瞭解病情適時處置。傷口護理師許美玉及醫師、護理、志工團隊非常用心,提供良好服務,在此表達 誠摯的謝意。

顏女士

感謝婦產科魏佑吉醫師及曉薇專科護理師在住院期間的細心照顧,從住院第一天就詳細的說明治療計劃及腸道準備的目的,手術後每天會來探視二次,一一為家屬解說每個時期的注意事項,雖然病理報告出來已經比較後期,但會告訴我們做化學治療的目的、反應,讓我們當家屬的人會比較安心,雖然未來治療的路還很長,但有醫師們的照顧,我們很有信心,再次感恩。此次婆婆因卵巢腫瘤手術,從開始住三西就有溫暖的感覺,護理師親切的問候,手術前也會說明,減少家屬的焦慮,到了手術後,細心協助身體清潔、固定各管路及衛教。術後一、二天開始有咳嗽,張育婷護理長還親自來拍痰,真的對她很感謝。出院時護理師也會提供衛教單張,指導返家後活動、飲食、注意事項,再次感謝。

感恩的病患

感謝五西小兒科病房的林俊松醫師、陳郁升醫師,醫療態度非常親切,關心我們。 也非常感恩專師劉淳吟熱心及用心,打針技術一級棒。五西全體護理人員是個非常溫 暖、貼心的病房,辛苦你們了白衣大士。我的孩子在這裡住院,身為父母我們很放心, 因為你們做事很落實、積極,立即處理孩子不適,感謝你們。

周小姐

我的婆婆因尿失禁看門診,雖然人很多,但泌尿科賴淑芬及蔡小滿技術員很親切的 為我婆婆——解說流程,婆婆比較不緊張。過程中有發現異狀,江元宏醫師又再重覆 的檢查,以冤誤判,雖然最後並非泌尿科的問題,但檢查過程中感受的是關心及親切, 很詳細的執行每個檢查,這就是用心,感恩慈濟醫院照顧了那麼多的病患,再次感恩。

黃小姐



美國 拉斯維加

送愛拉斯維加斯 健康日首辦紀實

2012.5.20

文/趙甫錡、鄭茹菁、楊大蓉 攝影/趙甫錡

美國拉斯維加斯人醫會歷經近三個月的策畫、籌備,前後召開十三次會議,終於敲定在五月二十日舉行第一次「健康日」(Health Fair)。慈濟人廣邀主流社會的醫療團隊及慈善團體共襄盛舉,在賭城社區落實證嚴上人「守護生命,守護健康,守護愛」的期許,醫療志業從此邁向新的里程碑。

結緣慈濟 緣起 B肝

菲律賓裔的退休律師艾蘿菈女士 (Aurora Wong)是「健康日」活動的靈 魂人物,她組織能力強、社會關係良好,常年從事社會公益工作,尤其致力於推廣亞裔種族預防B型肝炎之相關事務。經由她的陪伴牽引,各路人馬聚集慈濟會所「有錢出錢,有力出力」,健康日終於水到渠成。

過去幾年,艾蘿菈女士一直在拉斯 維加斯尋找一個有名望又具有公信力 的慈善團體,一起為B型肝炎好發率偏 高的亞洲人提供冤費篩檢服務。經由 亞洲商會的推薦,艾蘿菈女士與慈濟 有了四次的「B型肝炎篩檢」合作經 驗,她對慈濟這個團體有了更深一層 的認識。當她接觸到證嚴上人的書與 被財務之士讀了很多證嚴上人的書與靜 思語,她發願要運用自己的人脈及 整寶源,引導慈濟結合主流力量,推 行更多服務人群的公益活動。



■ 沙瑪琳獅子會(Summerlin Lions Club)的獅友們前來協助布置義診場地。

沙盤演練 萬事就緒

五月十六日,負責人張愷倫及志 工楊大蓉、楊賜燦、黃玉柳、菩珂 (Saowakon Harris, Puk)等人在會所 進行大掃除,窗明几淨之時已是夕陽 西下;志工吳佳芬從健康日宣傳單發 出以後,每天都留在會所接聽電話、 回答問題。由於本次的服務對象包括 泰、越等亞裔,吴佳芬又邀約了她的 越南同事協助翻譯,並提供保險等相 關諮詢服務。為服務不諳英語的亞裔 人士, 菩珂(泰裔)、陳健生(越 裔) 及吳佳芬經常在「三方通話」系 統中現聲,不管對方說的是哪一種方 言,志工總是有辦法找到合適的翻譯 人選解決問題。這樣的服務一直持續 到健康日之後,因為受檢的民衆仍有 許多問題,而慈濟志工是他們最信任 的詢問人選。

儘管事前已有無數次的沙盤演練, 十九日一整天又反覆預演,但是到了 健康日當天,仍有大小瑣事待理,志 工們以既緊張又期待的心情在各自崗 位上緊鑼密鼓做準備。此時門外民衆 已大排長龍,而門内的志工整裝待 發,專心聆聽負責人及艾蘿菈女士對 志工耳提面命的聲音,再三叮嚀注意 事項。

完善流程 貼心陪伴

八點四十五分,志工們與工作人員 分別置身兩處,為即將展開的健康日



■「健康日」開始前,推動B型肝炎篩檢的本 地團體HenBfreel V志工也來幫忙共襄盛舉。



■ 為了讓民衆看診順利,志工用心布置場地, 慈濟志工趙兆忠(左)帶著兒子一起來幫忙排 候診椅。



■ 菲律賓裔的退休律師艾蘿菈女士 (Aurora Wong) 是健康日活動的靈魂人物,她在義診開始前對志工再三叮嚀。





■ 所有志工與工作人員不分彼此,一起合掌祈禱。

拉開了序幕。在醫療幹事高慈瑺師姊 的帶領下,大家合掌祈禱,並合唱英 文版的「愛與關懷——Love and Care for All」。沒有語言的障礙,沒有膚色 與信仰的分別,萬衆一心祈求身體健 康、社會祥和、天下無災難,也祝福 首次舉辦的健康日服務順利成功。

這是拉斯維加斯聯絡處第一次動用 會所四個單位,以最大的空間舉辦活 動。整個健康日服務是分別在會所的 兩棟建築物内同時進行。志工們考慮 周到,事先準備了方向指標,並指派 多位志工擔任標兵在旁指引,讓民衆 不致於迷路,動線設計井然有序、忙 而不亂。

九點整,許多聞訊而來的民衆已 經把會所入口處擠得水洩不通,志工 們依序登記姓名、分發號碼牌,並將 精心設計的「健康日護照」發給每位 進門的民衆。第一關的志工則負責分 發環保袋結緣品,並提供一個塑膠袋 放置個人的鞋子;第二關由艾蘿菈女 士向會衆說明健康日的活動目的及相 關細節,讓登門求診的民衆全盤了解 過程,節省許多流程動線的解說。接 著進入大廳,志工及工作人員分站兩 邊,這一站由志工吳佳芬負責,提供 B型肝炎預防宣導站及各項醫療諮詢 服務。吳佳芬檢閱民衆在護照上勾選 想要檢查的項目,即用對講機聯絡下 一站的志工楊大蓉,楊大蓉再依據民 衆想就醫的科別,看情形決定將會衆 先送到哪一科,以減少會衆排隊的時 間。

儘管如此,仍然無法避免萬頭鑽 動、應接不暇的畫面。在狹窄的走廊

B肝篩檢 造福亞裔

B型肝炎篩檢是免費為民衆做抽血檢查,由於是針對亞洲人種的重要檢查,在當天非常受到歡迎。艾蘿菈女士推廣B型肝炎篩檢多年,經由她的穿針引線,接引了來自加州的非營利慈善團體「亞洲太平洋肝臟研討中心」(Asian Pacific Liver Center at St. Vincent Medical Center)的專業人士或對社區具影響力人士,一起為B型肝炎篩檢做更有效的宣導,並期待「早期發現、早期治療」,共同守護亞裔民衆的健康。這項計劃已在今年初藉由拉斯維加斯會所進行四次篩檢,造福無數賭城社區的亞裔人士。

牙科客滿 寓教於樂

牙科是到得最早的醫療團隊,八



■ 大家開口合唱英文版的「愛與關懷」,跨越 了語言的障礙。



■ 慈濟志工拿起竹筒,向候診的民衆解說「竹筒歲月」的涵義。



■ 慈濟環保志工向民衆介紹並推廣大愛感恩科技的環保產品。



點十五分即就位準備。內華達州大學 拉斯維加斯分校牙醫教授、同時也是 律師的賴濟淵,動員了一位同事、四 位助理與五位牙科醫學生共同參與這 個大活動,讓每位前來看牙的民衆 都能得到細心的照顧與足夠的諮詢 時間。在正式開始之前,賴醫師向 其同事克里斯汀娜醫師(Dr. Christina Demopolous)、牙醫師及牙科學生介紹 慈濟的四大志業、八大腳印。

因為牙科醫療費用在美國非常昂貴,加上許多的亞裔移民受制於經濟因素無法負擔保險費,所以在短短六小時內檢查了相當多的人數,可以想見他們受歡迎的程度,忙碌的牙科門庭若市,所幸有聲勢浩大的醫療團隊護持。牙醫團隊為小朋友們準備了可愛的玩具,示範教小朋友們如何正確地刷牙及保持口腔清潔,寓教於樂、

效果奇佳;每位前來 看牙的民衆都領取了 一份包括牙刷、牙膏 及牙線的結緣品。

 慈濟讚歎不已,並以身為慈濟的一員 為榮,發願要參加更多的慈濟活動。

眼科搶手 重見光明

有一位六年未求醫、病史長達十年



科學生接受採訪,對 ■ 慈濟志工正在協助上門求診的民衆登記看診科別。

的糖尿病病人上門,醫師為他做了糖尿病患的專屬檢查及保養,讓渾濁許久的眼珠重見光明。志工囑附他從此以後好好保養自己的眼睛,病人則希望慈濟能定期舉行健康日,守護民衆的健康。

熊貓快餐 回饋社會

熊貓快餐區域總督周先生(Royce Chow)及拉斯維加斯經理陳健生,目前在慈濟見習培訓中,每年不定期地贊助慈濟的街友熱食發放及馬拉松遞水、街頭募心募款等社區活動。熊貓快餐提倡社區服務,鼓勵員工投入人群、回饋社會。

承蒙艾蘿菈女士贊助,熊貓團隊為 健康日的工作人員和志工提供色香味 俱全的素食飯盒;此外,凡是完成健 康日服務並繳回健康護照的會衆,都 可領取熊貓快餐禮券,大人可得美金 十元的折價券、小孩可得五元,當日 共提供了兩百張折價券。

各顯所能 善盡其才

慈青閆希茜在場幫忙不同國籍、不同語言的民衆填寫健康護照資料,會所也邀請多位精通華語、英語、西班牙語及越南語的志工在旁協助翻譯。當有民衆因語言障礙、不知如何訴說病痛,或因經濟困難、不知何處可求助,當天都藉著多種語言翻譯服務得到滿意的答案。因此在完成檢查離開會所時,人人臉上都綻放出滿心歡喜的笑容。

真善美志工濟泰師兄,捕捉大門正式開放的一刹那,接著採訪賴濟淵醫師及內州大學的牙科醫師、醫學生獲取題材。雖然受限於保護求診者隱私

香積組的師兄姊隨時候命為志丁提



賴濟淵牙醫師利用可愛的布偶來示範正確的刷牙方式。





■ 熊貓快餐團隊提倡社區服務,鼓勵員工投入人 群、回饋社會,此次也負責提供工作人員素食飯 倉。

供早餐、補充體力,看到大清早就在 會所忙碌穿梭的志工沒時間吃早餐, 便趁著洶湧人潮進門前的空檔,送上 早餐、糕餅慰勞。發心也用心的環保 志工顧正凱,為了讓志工們享用有營 養的早點,特別在早上四時就起床洗 米、磨米,做了一大鍋香噴噴、熱騰 騰的米漿,志工們喝了有「家鄉味」 的愛心米漿,頓時精神百倍、全力以 赴。

癌症病患 早期發現

有一位女士曾在南内華達冤費醫療 機構(Volunteer in Medicine of Southern Nevada)求診婦產科疾病,因為此單位 未提供婦產科服務,因此轉介該女士 前來慈濟參加健康日; 慈濟的義診又 將病人轉介去做陰道抹片檢查,結果 診斷出早期癌症,病人非常沮喪。



■ 慈青閆希茜(左)在義診現場幫忙各種國籍和 語言的民衆填寫健康護照資料。

由於語言問題及經濟困難,醫療團 隊為病人申請了醫療補助。雖然尚未 獲准,但至少知道政府機關已受理並 進行相關手續,醫病雙方因此比較放 心,慈濟志工並祝福她早日康復。

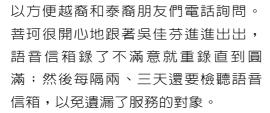
泰裔志工 感恩有愛

本次「健康日」是設定給需要醫療 協助的亞裔,除了華人之外,還有廣大 的越裔和泰裔人口,泰裔志工菩珂解決 了泰語翻譯的難題。在職場從事餐飲業 的菩珂走進慈濟已有一年多,漸漸走出 喪夫之痛的陰影,目前是見習委員;常 常看到她站在洗碗槽旁擦擦洗洗、默默 付出。本次健康日活動大力借助她的母 語,讓她感到驕傲和感動,並覺得自己 終於是慈濟家人了。

經過十餘次的工作會議後,會所決 定錄製泰語和越語版本的語音訊息,



■ 内華達州當地的非營利性團體也在義診現場提供免費諮詢服務。



菩珂在活動結束離去前流著眼淚, 為健康日做了最好的分享:「我真的 非常感動,也感謝有機會能夠參加這 次的服務工作,因為我從今天走進會 所的朋友們眼中,看到他們充滿希望 的眼神。慈濟會所是他們的燈塔,他 們覺得在慈濟找到了健康諮詢的答案 和被關愛的感覺。」志工聽她說完這 些話,再看著菩珂小小的身軀,大家 的眼眶都濕了

順利圓滿 期待再見

艾蘿菈女士在閉幕儀式中致詞感謝 贊助團體的全力配合,讓當天首次舉



■ 人醫會的醫師正在進行脊椎關節矯正檢查。

辦的「健康日」成功圓滿,並盼望能 再次和慈濟攜手並肩,為社會提供更 多的服務。

籌備長達二個多月的健康日終於順利落幕,戰戰兢兢的志工們總算鬆了一口氣,拖著疲憊的身軀做「物歸原處」的整理工作。經歷了一整天的辛勞,九十二位志工共服務了兩百一十三位社區民衆,大家臉上還是掛著最美麗的微笑,不說「辛苦」,只稱「幸福」!

健康日活動結束後,各項檢查報告 出爐,艾蘿菈女士與吳佳芬一一以電 話通知B型肝炎篩檢呈現陽性反應的 民衆,聯絡醫師安排後續的就醫及照 顧。沙瑪琳獅子會的艾爾(AI)也整理出 眼科不諳英語的病患名單,寄電子郵 件給兩位志工代為安排眼科門診,屆 時將由吳佳芬陪伴關懷。▲



全方位照護

護理人員的一天

你,很難找到一位護士,不曾為了這份工作而掉過眼淚的—— 無論是為了病患的苦,或是為了承受不了的壓力。



大家或多或少都聽過護士抱怨每天有忙不完的 工作,甚至常常延後三到六小時才下班,到底護 士除了給病患打針、吃藥外,還在忙些什麼?

我現在以一個白天班留觀室的護士角色向大家報告一下。早上八點上班,差不多要提早一個小時到,先清點好「留觀班」該點的醫材器械,如果少了什麼就要立刻追上一班,便宜的器械如剪刀一把四、五百元,貴的器械如亞培幫浦一臺要二十幾萬,小護士薪水已經夠少,我可不希望賺的錢都拿來賠東西。點完東西後要開始點藥品,你要確定所照顧的十二床病人沒有多一瓶針劑也沒有少一顆藥丸。如果數量不對,到底是多給、沒有少一顆藥丸。如果數量不對,到底是多給、少給、還是漏給,都要追清楚。畢竟,「給藥異常事件」在醫院來說可是一件大事。如果離晨間交班還有時間,就要翻翻病歷,看看今天要照顧的是什麼樣的病人。

為了改善護理人員普遍英文不夠「輪轉」的狀況,晨間交班的時間,除了報告重要事件外,會安排同仁輪流讀英文文獻,若是輪到自己的那一天,就得好好準備與翻譯。之後各自交班時,上一班同仁會交待這個病人所有的狀況和入院治療的來龍去脈,他怎麼進來的?過去病史?過敏



在急診高壓密集的訓練,李彦範當過 因打針讓病人血染病床的菜鳥護理師,現在已是能「一針就上」的「一 針王」。

史?身體評估異常有哪些?做過什麼檢查?做過什麼治療?現在狀況怎樣?現在在等住院、開刀還是持續觀察?有沒有家人或看護照顧?有人為他訂餐或翻身嗎?今天還要安排哪些檢查?……等到十二個病人的狀況都交完班後,除了要清楚十二個病人所有的狀況外,自己還要可以統整出來,哪幾床幾點給藥,哪幾床幾點該換點滴?哪幾床幾點要測血糖?哪幾床兩個小時要翻身一次?哪幾床要幫忙訂餐?哪幾床要先趕快安排做胃鏡/超音波/電腦斷層?哪幾床幾點要抽什麼血?而這個病人在幫他測量生命徵象時要特別注意和評估哪裡?

護士為了怕給藥錯誤,給藥的過程中,每一種藥都要「三讀五對」



(拿藥時讀,從藥袋取藥時讀,放回藥時讀,藥物對,劑量對,給藥 途徑對,給藥時間對,病人對)。而為了確認給對了病人,我們都要 用兩種方式確認病患,譬如叫他講自己的名字,然後再核對手圈。而 為了遵循醫院新制評鑑規範,還得做到「一藥一簽」,給一顆藥就簽 一次名。還有在給藥前,我們要評估病人是否適合給這個藥;給完這 個藥後,還要觀察是否出現了副作用或者過敏症狀。不論做什麼檢查、 給什麼藥物,都要跟病患家屬解釋得清清楚楚的。

以上說的這些,都還只是基本的常規流程。醫師查房後,他還會依 照病人的狀況開出新的醫囑,譬如再抽血、做心電圖、照×光、開新 的藥……等。也有病人會有突發狀況,譬如大吐血,或者呼吸喘到要 使用呼吸器、或轉住加護病房的。即使例行的事已經做不完了,還是 得硬擠出時間來應付這些突發狀況。這些工作,必須是在家屬和病人 都肯乖乖配合的狀況下,才有可能趕在上班時間内完成:萬一病患不 肯配合,或者每來一個新的家屬就要跟他解釋一遍病人的狀況,那就 一定沒時間吃飯、喝水,可能還必須延後下班時間。

護士的工作只是這樣而已嗎?不!高品質的護理是強調身、心、靈、 社會全方位的照顧。前述只是身體部分,在心理、靈性和社會部分都 還沒有談到。病患是否對這個陌生環境感到不安害怕?我們該如何和 他建立關係並得到他的信任感?當病患或家屬情緒激動時該如何安撫 他們?他是否需要社工的介入或者更多的社會福利資源?家庭方面是 否有給予他足夠的支持系統?過於内向的病人要如何誘導他把需求說 出來?過於多話的病患又如何在有限時間内抓住他要表達的重點?有 一些精神疾患或者情緒無法控制的病患又該如何應對進退?如何在這 麼忙碌的工作中,還能注意且不侵犯到病患的隱私權、選擇權、財產 權等,而針對不同信仰、不同宗教的病患,我們是否又可以提供他在 信仰方面的慰藉?

有沒有開始覺得,護理人員的工作很繁雜了?還不止這些,以我的 單位急診來說,我們的工作等於把自己暴露在高危險感染的環境,肺 結核、流行性感冒、SARS 會透過空氣和飛沫傳染給我們;愛滋病毒、 B型肝炎會透過血液傳染給我們,更別說那些常見不常見、聽過沒聽 過的雜七雜八的疾病了。而因為進來看病的病患本身就很不舒服了,



他們很容易情緒爆發而有語言或行為上的暴力,危及到我們的安全。

除了這些,我們還要說服身體的生理時鐘,最好乖乖地配合輪班。太忙的時候,擔心會沒時間吃飯、喝水、上廁所;太閒的時候,擔心自己被刪回家(註)。因為吃飯不固定而有腸胃問題的護士大有人在,因為沒時間上廁所而有尿道發炎或急性腎盂腎炎的護士也是一堆,因為太忙沒時間休息而有下背痛、靜脈栓塞的護士更多,因為工作壓力太大而離職或者產生精神方面疾病的護士也偶有所聞,因為輪班而搞壞身體或者夜夜失眠的護士也不是沒見過。

你,很難找到一位護士,不曾為了這份工作而掉過眼淚的一無論是 為了病患的苦,或是為了承受不了的壓力。

一位好護士,會盡力照顧到每個病患的身心靈社會各個層面;但一

位好護士,不一定會盡力照顧好自己的身心靈社會各個層面。他們會為了做好護理工作,讓身體、心思、時間全部都跟著一起耗下去。所以,被護士照顧到的病患或家屬們,請給我們一個微笑、一聲謝謝吧。護士的另一半或親朋好友們,請偶爾幫我們加油打氣吧!讓我們可以堅持下去,讓我們可以固執於這個助人事業,繼續走下去。▲



雖然急診護理人員暴露在高危險感染的環境,護理工作干頭萬緒,急診護理人仍希望能盡力照顧好每個病人的身心靈。

註.

★醫院會依照病患來考量彈性調整人力,譬如今天已經工作了四小時,但因為病患來診量不多,就會刪人力讓護士提早回家休息。放四小時的假,等於放了半天假。往好的方面想,可以提早回家休息:但往壞的方面想,該固定放的那幾天假被扣了半天,可以整天放假好好休息的機會又少了。



以退為進

手術以外的下背痛控制

文/于劍興

除了走向手術的最終途徑以外,在臺灣僅次於感冒症狀,常見 的惱人下背痛治療,其實還有不同的選擇。從繁雜的臨床面貌中 抽絲剝繭,神經外科在疼痛控制領域有拔苦予樂的圓融之道。

手術後的神經沾黏讓痼疾復發,痛啊,夜不成眠!腰椎退化、 關節面症候群引起的下背不適反應,在晨間起床的痛楚中如枯木 般僵硬,一樣苦不堪言。疼痛控制?對於習慣手術房刀裡來去, 當下勝負見真章的神經外科團隊來說,避冤手術而看似治標的下 背痛疼痛控制,實在有些消極,似乎難與高難度的手術帶來的效 果相比擬,但一份同理病人恐懼開刀、體貼疼痛難耐的用心,進 而思考適切的疼痛控制良方,終能營造出更寬闊的疾病對治視野 與醫療使命承擔。大林慈濟醫院神經外科李弘裕醫師指出,持續 超過三個月的慢性下背痛,除了手術以外,還有更多的選擇!

神經沾黏引起疼痛 羅氏治療法緩解

來到李弘裕醫師門診的七十五歲阿婆,因為年紀大腰椎退化的 關係,已經動了兩、三次的腰椎手術。身體的疼痛讓她一直無法 輕鬆的平躺入睡,晚上睡覺時,常常痛到必須坐起來,才能讓她 感覺舒服些。李弘裕醫師透過影像學的檢查發現,阿婆的神經壓 迫並不嚴重,沒有明顯的椎間盤突出與脊椎滑脫,其實,她疼痛

的範圍正來自之前手術的神經部位,因為術後的神經沾黏讓阿婆 夜不成眠。

再次動手術嗎?阿婆的年紀大了,風險太高,而再次手術也需要更長的復原期,且效果有限,真是另一番折磨。李弘裕醫師改採介入性低的羅氏治療法 (Racz procedure),利用導管進入神經及脊椎骨頭的最下緣通道,把止痛、消腫的藥物作用在沾黏的神經上,在對神經傷害最低的情況下,不但讓阿婆冤於承受開刀之苦,並能隨即有效的紓緩疼痛,總算能夠好好睡覺,也提升生活品質。

李醫師指出,雖然羅氏治療是術後疼痛患者,避免再次開刀的另一選擇,但它確實也有出血、感染及神經傷害的風險存在。如果治療不見效果,還是必須動手術。

神經燒灼術風險小 有效治療關節面症候群

一覺好眠對下背痛的病人來說,真是一件非常奢侈的事。六十歲的女性,每天睡覺時總是覺得什麼姿勢都不對勁,翻來覆去地睡不著。就算累到好不容易睡著了,卻又在半夜被疼痛喚醒。



在臺灣下背痛是僅次於感冒的症狀,圖為李弘裕醫師正在跟病人解釋脊椎的構造和下背痛的原因。



小關節面症候群所造成的困擾,必須透過適當的理學檢查,並從病人的病史中抽絲剝繭才能進一步確診。李弘裕醫師表示,通常在做扭腰、挺腰的姿勢時會不舒服,感到疼痛,所以需要經常更換姿勢。早上起床則會感到下背僵硬,嚴重時,會無法蹲下如廁,只有休息後才能好轉。

針對這類小關節面引起的疼痛,目前利用神經燒灼術能夠獲得好的治療效果。李弘裕醫師指出,在X光機的導引下,利用導針進入小關節面支配關節發炎疼痛的神經區域,在測試造成疼痛的原因無誤下,以高溫進行局部神經的燒灼。只需要二十至三十分鐘的治療時間,就讓婦人的疼痛得到緩解,不再感到疼痛。

另外,李弘裕醫師指出,有些病人除了下背痛、晨間僵硬的情況外,還伴有臀部與鼠蹊部疼痛,還可能有一些慢性疼痛,這是因為骶髂關節面所誘發的疼痛,也可利用神經燒灼術來做疼痛的控制。但因為是大關節面的神經燒灼,治療時間也必須花費較久的時間。



李弘裕醫師(左)正在為病人進行減壓成形術。攝影/于劍興。

椎間盤減壓成形術 不用破壞可改善疼痛

有椎間盤退化或是突出問題的患者,總會在彎腰、搬重物時感到痛楚,有的人還不到需要開刀將椎間盤切除,而有人則不想冒開刀的風險,但下背痛的問題揮之不去,到底該怎麽辦呢?

椎間盤減壓成形術對於椎間盤慢性疼痛病人而言,是手術以外的另外選擇。李弘裕醫師說,椎間盤減壓成形術是用導管把椎間盤汽化掉,就像氣球消了氣,讓椎間盤的壓力得以緩解。這項治療還可避冤動手術後加速椎間盤的退化的問題。

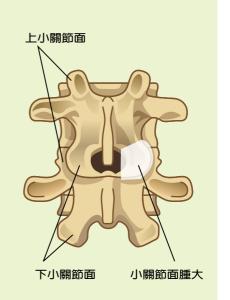
因為下背痛而開刀的病人,大部分的病人都可獲得好的手術結果,但仍有少部分病人會在術後或是幾年之後,又再次就診,但此時開刀可能不再是最好的解決辦法!動刀的風險、長時間的復原,還有病人的意願都必須考慮,尤其在高齡化的社會裡,很多老人家本身條件就不適合手術。大林慈院神經外科團隊提供疼痛控制的全面性照顧,讓民衆可以有手術外的不同選擇,並目能發揮緩解疼痛的效果。

醫學小辭典

小關節面症候群

所謂的小關節面(facet joint),又稱小面關節,位於椎體背部關節突上,成對分成上下,負責脊椎之間的相對穩定性。不同部位的小關節面向不同,小關節面覆蓋著一層光滑的軟骨,並包圍著堅韌的韌帶囊和滑液。

當小關節面錯位或受傷或出現發炎反應, 並在頸部或下背部有疼痛、灼熱或脹痛感等,就稱為「小關節面症候群」,在四十五 歲以上的中老年人身上較為常見,脊椎壓迫 性骨折的患者也容易合併有小關節面的疼 痛。而脊椎滑脫症患者也常因脊椎的韌帶群 強度不足增加小面關節的壓力而造成疼痛。





接情有方 美麗 美麗

天氣越來越悶熱,許多民衆除了上班待在冷氣房,下班一回到家,冷氣照樣接著吹,這樣真的沒問題嗎?醫生指出,隨著環境的濕度下降,可是會讓皮膚的水分蒸發速度變快,結果引起皮膚乾燥並刺激皮膚過度出油,進而造成毛細孔阻塞,讓粉刺、青春痘等惱人問題層出不窮。

吹冷氣也要防曬

清潔、保濕、防曬、美白是保養皮膚的四大步驟,而常處於冷氣房中,保濕更是不可或缺。大林慈濟醫院需射中心林志明主任表示,清潔及防曬是夏日保養的重點,但如果長時間待在冷氣房,保濕更是不可或缺。在與擇適合自己的洗臉每天一至兩次就是過分解不緊繃為原則,效果太強反而會讓皮膚損傷嚴重;而在清潔後的保濕修復工作,更是不可馬虎。

不只保濕重要,防曬也是一門大學

問。林志明說,許多上班族以為在室 內工作便可以省略防曬,但辦公室的 燈如有鹵素燈或紫外線消毒燈,就是 暴露在紫外線的環境下工作,長期仍 要注意防曬來保護皮膚。他指出,防 曬的重點主要在於防曬乳液補充的次 數,在一般不容易流汗的環境下,二 至四小時補擦一次;在海邊或光線較 強的環境下,則一、兩個小時即需進 行補充。

而市面上的防曬產品衆多,該如何 挑選?林志明表示,防曬產品大多有 標明防曬係數,民衆在購買時選擇 SPF 值為二十五至三十五且 PA 值為 ++ 以上,就已經足夠,如果使用防曬 係數更高的產品,容易會使皮膚的負 擔過重。

許多產品兼顧防曬與保濕,甚至標榜多種功效,但其實並不一定比單純化的產品來得有效。林醫師建議,選擇保養品時還是應該盡量讓保養品的功能單純化,一個個步驟都做得扎實,才能真正發揮功效。▲

近來在內科急診值班時發現,不少糖尿病患因昏迷送醫,經過問診後發現,原來是天氣熱沒食慾,加上服用降血糖藥之後,而導致血糖過低昏迷。 少吃一餐,健康者或許還能承受,但是對於糖尿病患者來說,卻可能危及生命。

一位家住玉里鎮的劉阿嬤,就因血糖過低送醫治療,經過醫護同仁測量後發現,空腹血糖的正常值為八十至一百一十 mg/dl,這位阿嬤的血糖值竟只有九 mg/dl,可說相當低且危險。所幸在醫護團隊的細心照顧下,逐漸康復並目出院。

因為人腦細胞的能量來源是葡萄糖,一旦血糖降低造成了能量供應不足,嚴重時就會造成病患昏迷,若沒有即時送醫治療,甚至會危及生命安全。其實,血糖過低是有跡可循的,當血糖過低時會有盜汗、頭昏、心悸、嗜睡、全身無力等症狀,這時就要立即補充糖分,才不會導致昏迷。當病患有上述症狀而意識清楚時,可先準

備易溶解的方糖泡水來補充血糖,較不建議食用硬質的糖果,以免因為糖果未融化而造成氣管梗塞。若患者意識不清時,也要避免灌食以防阻塞呼吸道,這時最好處置方法就是立即送醫,交由醫護人員進行救治。

除了低血糖,糖尿病患有時也會發生高血糖的情形,血糖高時會有口渴、多尿、體重減輕……等症狀,還有噁心、嘔吐、心跳快速和姿勢性低血壓等症狀,若沒及時處置的話會產生神智不清,嚴重時甚至造成死亡。當病患發現疑似血糖過高時,應立即測量個人血糖值,若允許吞食的話可多喝開水,並且尋求專業醫護人員的治療。

天氣炎熱,若食慾不佳,糖尿病患要遵循定時定量、少量多餐的飲食方式,謹記少油少糖高纖的原則,並且保持定期測量血糖和固定回診的就醫習慣,在專業的醫療協助下,大家都可健康快樂的度過每一天。



每個人心中的潘朵拉盒子

文/賴奕菁 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

天神宙斯給潘朶拉一個神秘的盒子,但要求她不可以打開來看。 然而,潘朶拉還是因為好奇心而把盒子打開,盒裡裝著許多不幸的 事物,例如:疾病、禍害……等等,飛衝了出去,四處禍害人間。 慌亂中,潘朶拉趕緊蓋住盒子,只剩下「希望」還留著。——希臘 神話

苦難是人生難以避免的一部分,即使是度過了,往往會留下傷痛的記憶。有時記憶過於傷痛,讓人難以過活,人們常會以「心理壓抑」的方式將傷痛打包、裝盒,鎖在潛意識的儲藏間裡面。於是,苦難的倖存者看來一切無恙,得以平靜的生活,若無其事地繼續生命的旅程。有時,連自己都忘記了那個「潘朵拉的盒子」的存在。

直到有一天, 盒蓋鏽蝕了, 或是某個線索無意間扭開了心鎖……

從小看著母親崇拜著父親,相信丈夫只是懷才不遇,容忍他的任性,而自己努力支持家庭經濟,卻因此忽視給予子女關愛,以為只要給吃給住,有得念書就夠好了。偏偏,這家裡有個心眼剔透的兒子,從小冷眼看著父親的任性與母親的縱容,他渴望母親關愛的眼神,希望自己能有所成就,取代這不成材的父親,給予母親寬慰。然而,從青春期開始,不管他再怎樣表現,父母親依然如故,完全沒有改變這樣的相處模式;父親心中永遠只有自己,而母親永遠看不到兒子的內心。在絕望之餘,他決定不必再活下去了,這些年來都想著怎麼結束生命。他的內心盒子裡裝著一個黑洞,那是從小未曾被滿足過的渴求,渴望肯定、讚許、接納……,因為屢求不得的悲憤,將他的求生意志燃燒殆盡。

聽著他的故事,我想到佛經中的人生「八苦」:生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。苦啊,他承受著此生可能永求不得的哀苦。以精神科的說法來講,或許他的苦,來自於他的妄念(錯誤但執著的想法),以為可以求得不存在的事物;例如:我努力,就會獲得母親關愛的眼神;得不到,人生就沒有再活下去的意義。

其實,如果接受母親就是沒有「心」,自己渴求的根本不存在,放棄求取不存在的,啃食内心的黑洞可能就煙消雲散了。一昧執著,就像期望變心的情人回頭,人死復生般,自苦苦人。

另一個個案的內心盒子裡裝著某次風災土石流的傷痛。她平時看似正常,但是這幾天的驟雨下得昏天暗地,雨聲,潮濕的氣息,遠處晦暗低沉的聲響……,讓她開始恍神,四周的景物變成了被土石流淹沒的舊家,她急忙地丢下一切往外衝,要逃難,快點……不然,要被淹沒了。心悸、胸悶、雙腿無力、快要吸不到空氣了,難道已經被壓住了嗎?家人呢?自己在哪裡呢?要逃去哪裡呢?



「慈濟急診室!」這是她喪失意識前最後一句話。

計程車司機把她送到醫院,家屬也匆匆趕到,經過幾個小時的休息,她拼湊出剛才發生的事情。從急診室出來後,她來到了我的診間。

「事情並沒有真的過去吧?」

她點點頭,說道:「外面的雨還在下嗎?連下雨後,泥土潮濕的氣味都讓我心驚。我好像瘋了一樣,但是那時感覺好真實,不逃不行啊!」

雨聲是可怕的解鎖者,把她内心的創傷記憶放出來流竄,迷惑了 心神。

每個人的心中都有一個儲藏室,放著幾個或大或小的潘朵拉盒子,還是應該稱為——「恐怖箱」?時間久了,可能都忘記當時放了甚麼進去。是暴虐的父母?曾經信賴卻伸出鹹豬手的老師?背叛自己的摯友?危及生命的交通事故?被排擠、霸凌的高中時代?記不清楚了,卻已幻化成會吃人心臟的妖怪,在心靈脆弱的時分,敲開盒蓋,偷偷的潛行出來。

「我看妳得去『抓妖』了。我建議你接受心理治療,找個專業人 士跟妳一起打開記憶的盒子,仔細檢視一下。」我接著說:「再拖 下去也不是辦法,總不能叫老天不下雨吧?但是,光憑自己一個人 可能沒辦法面對,找個幫手,好嗎?」

不管潘朵拉的盒子裡裝著多麼黑暗的物件,請記得盒底最下面壓著的是「希望」。只要不逃避,面對、接受、拋棄……,清理乾淨之後,内心的希望就得以浮現。

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

- 嘉義縣十八鄉鎮市同步舉辦二十場次健康點燈活動,大林慈院醫師、藥師與營養師全體動員,精心籌備了劇場和講座,估計全嘉義縣至少有五千人共同響應,並將健康觀念帶進生活中……
- 潭子國中發生學生集體食物中毒事件,緊急送至臺中慈院,醫療 團隊充分發揮了平日大量傷患演習累積的經驗,展現團隊默契......
- 來自馬來西亞藥學系的學生來到花蓮慈院進行見習課程,實際認 識藥師的工作並隨同下鄉義診、擔任醫療志工,慈濟的醫療人文, 也點點滴滴的深入他們心中……
- 臺北慈院趙有誠院長在端午節前,和同仁帶著薏仁粉及吊飾粽前 來探望樂生療養院的老朋友們,並一起回顧了樂生與慈濟彼此的 因緣歷史……
- 關山慈院同仁和志工將醫療和關懷帶進病人家中,主動前往探望 行動不便的老人家,在端午節前將一串串的粽子送到獨居弱勢的 民衆手中……
- 端午節前夕,玉里慈院所有同仁動員初次體驗親自包粽,將愛心 包在一顆顆健康粽裡,送給貧病獨居的民衆以及慰勞守護民衆的 警消人員……



大林

六月十六日

為健康點燈 全嘉總動員

想要擁有健康,就得從生活著手, 大林慈院與嘉義縣政府一同舉辦「為健康點一盞心燈」的活動,全縣十八鄉鎮市同步舉辦二十場次健康點燈活動,醫師、藥師與營養師,到社區裡舉辦健康講座,教導民衆如何守住健康,慈濟志工也與大家分享「素食八分飽、兩分助人好」的觀念,讓每個人身體健康同時,心靈也能夠因為付出而擁有正面能量。

籌劃健康劇場 歡喜迎鄉親

十六日傍晚,斷斷續續的梅雨雨勢 暫告一段落,在嘉義縣各鄉鎮市健康點 燈活動會場,兩千六百多位慈濟志工總動員,總計主導其中十個場次,並協助七個場次的活動進行。除了由大林慈院的醫師、護理同仁、藥師與營養師等進行深入淺出的衛教講座之外,更準備了「食在有健康」及「用藥安全」短劇,讓民衆輕鬆吸收健康知識,同時提醒民衆重視健康、愛護地球。

活動主場在民雄鄉民雄國中禮堂, 四百位志工早早到場布置、架設燈光、 彩排演出内容。晚間六點半以後,參與 民衆陸續抵達會場,志工們在門口列隊 高唱歡迎歌,遇到老人家或小朋友,還 貼心地攙扶著上樓梯,場面溫馨。

晚間七點十分,縣長張花冠、立委陳 明文與大林慈院簡守信院長及縣衛生局 局長鍾明昌等人入場,一起上臺點亮主 場心燈,宣布「為健康點一盞心燈」活 動正式開跑。這是嘉義縣首次同步舉辦





■ 由志工帶來的「食在有健康」及「用藥安全」短劇,以生活化的場景作為題材,引領在座民衆一同仔細觀賞。攝影/楊舜斌

二十場次大型健康宣導活動,估計全嘉 義縣至少有五千人共同響應為嘉義縣民 健康祈福。

生活養成好習慣 健康促進冤吃藥

嘉義縣長張花冠表示,過去的人吃不飽,但現在的人則是吃得太飽,吃到三高、慢性病一大堆。依據美國二〇〇七年調查全球尿毒症排行,臺灣竟是全世界洗腎冠軍,這和飲食與不當用藥習慣有很大的關係,不論是顧健康或者是愛地球,都必須建立正確的觀念與行為,這與慈濟一直以來推廣「日食八分飽,兩分助人好」的信念頗有異曲同工之妙,希望每一個人都能健康平安。

簡守信院長擔任民雄主場的健康講 座講師,維持他一貫幽默生動的演說方 式,透過影片與照片,提醒大家想要擁 有健康,就要先從生活著手。例如很多 人害怕罹患退化性關節炎,或是老人家 的骨質疏鬆問題,想要用吃鈣片來預 防,不如飲食均衡,再加上曬太陽與多 運動,一星期運動五次,每次三十分 鐘,能讓身體更健康。

簡院長表示,因為現在醫療環境嚴苛,所以我們更應該走出去,要將關懷送到村里,讓鄉親感受到健康與自己息息相關,不要等到生病才要靠儀器、藥物來治療,那都已是治標不治本,希望大家有預防、健康促進的觀念。透過志工的表演,以及醫師、藥師與營養師的講座,才能以貼近民衆生活的方式,把健康的觀念傳達給民衆,而同仁參與衛教講座,也有助於提升專業團隊士氣。

民衆李小姐在簡院長講座時間,一直 全神貫注地聽講,還不時低頭做筆記。 她表示,簡院長講得很淺顯,而且都是 重點,例如要小心用藥,還有運動的重 要性,所以回去後只要有時間,一定會 儘量運動,注意均衡飲食。

蔬食養生愛地球 遠離災難得健康

大林慈濟醫院賴寧生副院長在朴子市 公所場分享「高血壓防治宣導」,為民



衆帶來健康的醫學知識。他表示,預防 慢性疾病最重要就是維持標準體重、注 意飲食少油鹽、戒菸酒檳榔、勤運動, 這樣才能減少慢性病、高血壓的併發 症。

賴副院長用短片告訴鄉親,先進國家 每週的家庭平均飲食費上萬元,比較非 洲每週的四十一元,真的是天差地別, 節省一點能讓自身更健康,又能助人, 何樂而不為?臺灣醫療資源豐富,比起 落後國家,更覺我們有福,證嚴上人說 「人身難得」,把握住能付出的分分秒 秒,才不枉此生。

站在臺下的嘉義縣衛生局科長林裕珍 看到民衆踴躍參與,開心得忘了多日的 辛苦。從臺北來的王瓊錦最近因身體不 適,深感困擾,她到住在朴子的姊姊家 作客,在衛生所任職的姊姊邀約她來參 加活動,聽到賴副院長分析讓她頓時解 惑,副院長所說內容跟自己身體的不適 有雷同,瓊錦做筆記,清楚了身上的警 訊,讓她非常感恩。

在講座之後,志工帶來趣味的用藥安全及食在有健康短劇表演,將健康觀念融入生活化的表演之中,讓民衆在潛移默化間吸收更多的健康觀念。接著,大小志工們更帶來活潑的「吃菜尚介讚」帶動唱,帶著在場民衆一起唱唱跳跳,「吃菜、吃菜、尚健康,吃菜呼你吃尬百二。」讓人琅琅上口的歌詞,帶出吃素的種種好處。

活動最後,慈濟委員們帶來「干手世界」手語表演,祥和、莊嚴的表演觸動人心。在活動結束前,慈濟人帶領與會民衆一起祈禱,司儀也提醒大家,可以將桌上的水撲滿、電撲滿與米撲滿帶回家,存下更多的愛心,透過大家的齊心與「願力」,祈求地球遠離災難,鄉親百姓健康平安。(文/黃小娟、張瑛芬、劉于臻、劉麗美)



■ 賴寧生副院長以家庭平均飲食費做例子,宣導維持正常體態和均衡飲食才能遠離慢性病。攝影/劉麗美

臺中

六月一日

緊急大量傷患 考驗團隊默契

臺中慈院每年進行大量傷患演練, 歷年累積經驗在六月一日有了真實演 練的機會。當天潭子國中疑似午餐集 體食物中毒,學生於下午二時後,陸 續到院就醫,雖然不是正式的大量傷 患動員,但各單位把握機會實際操兵, 各自發揮功能,合力完成任務。

體驗真實境 應變多方面

短時間湧入大量傷病患,對任何一個醫療機構來說,都是高難度的應變考驗。潭子國中六月一日發生疑似集體食物中毒事件,當天,感控師邱毓慧、公傳室主任謝明錦先後接到衛生局通報、媒體記者來電詢問。不久,急診室也接獲緊急醫療網通報,首批八名學生率先到院,檢傷人員立即通報急診當班資深主治醫師,並將留觀 A 區淨空留給即將到院的病患。

這是臺中市今年入夏的首樁校園食物中毒案,公傳室同仁第一時間報告莊淑婷副院長。莊副院長與急診室聯繫,確認不必啓動全院大量傷患措施,但因為學生家長一定會蜂擁趕來關心,因此指示各行政單位配合因應,相關行政單位也把握實際情況,各自把平時練習的流程應用出來。



■ 急診室突然面臨大量傷患來院的情況,各單位依照平日演習的動線行動,迅速、井然有序完成病患處置。



■ 同仁各司其職處理可能發生的後續事宜,現場 還有志工隨機待命推病床和膚慰病患。

社會服務室立刻派遣三位同仁到現 場準備傷患入院一覽表,在白板上記 錄檢傷入院學生情況與動態,讓第一 時間就趕來關心的家長與媒體能夠掌



握情況。人文室也緊急協調醫療志工 進入急診支援,穩定孩子與家長的心 情。感控師邱毓慧與器捐協調師賴惠 鈴協助採集檢體,急重症督導鄭榮峰 在現場協助急診醫療作業進行。大家 短時間内各就各位,展現訓練有素的 高效率。

分工求妥善 做中學進步

急診科醫師謝尚書受訪時指出,問 診發現,大多數同學都是在午休後陸 續出現腹痛、噁心與頭痛等大同小異 症狀,由於並沒有季節流感的症狀, 那麼多人在同一時間發生類似的情形, 不排除食物中毒的可能性,少數學生 有微燒現象,而抽血檢查報告顯示, 發炎指數、電解質均在正常範圍,給 予止吐與腸胃藥後,症狀明顯趨緩。

救護車後續又送來多批身體不適的



■ 莊淑婷副院長也趕到急診室和志工一同關心因 疑似食物中毒不適的同學。

學生,國一鄭同學表示,豬肉與螞蟻 上樹有很濃的消毒水味道,在午休結 束後不久就開始肚子痛、噁心。後來 趕到的何姓家長則說,接到學校通知 趕來醫院, 嚇得全身起雞皮疙瘩, 幸 好治療後沒有太嚴重。一整天下來, 潭子國中分別由救護車、家長與老師 送來廿三位疑似食物中毒同學。晚間 七時卅分前,學生症狀緩解也都陸續 迈家休養。

臺中市政府教育、衛生主管機構也 都有主管與承辦人員到院了解學生狀 況,對臺中慈院處理的速度與方式讚 揚有加。急診室護理長李玉茹說,緊 急醫療應變要點對「大量傷患」的定 義是指,單一事故、災害發生之傷病 患人數達十人以上,或預判可能發生 十人以上之傷病患緊急醫療救護,而 這是臺中慈院啓業以來,第一次真正 接獲大量傷患病患狀況,情況屬於急 診室可處置範圍,所以沒有啓動全院 醫護同仁支援。

李玉茹感恩急診團隊合作努力,處 置過程迅速且井然有序,病患都能立 即獲得良好處置。而莊副院長馬上啓 動社服、人文與醫事室等科室,由醫 療志工在床邊關懷膚慰,加上感控、 公傳、總務單位等各個單位的通力合 作,才能圓滿達成任務。但基於好還 要更好, 團隊將進一步檢討相關動線 與工作空間,以期提供更優良的服務 品質,守護民衆健康。(文/曾秀英 攝影/馬順德)

花蓮

五月二十一日~六月十三日

醫療人文緣慈濟海外學子心感受

配腆的笑容、青春的容顏,十五位來自馬來西亞國際醫藥大學藥學系的學生,從五月二十一日起在花蓮慈濟醫院藥劑部進行為期三週的見習課程。從二〇一〇年開始,花蓮慈院藥劑部與馬來西亞國際醫藥大學藥學系開啓了教學合作,每年都有多位來自馬來西亞國際醫藥大學的藥學生自願申請來到花蓮慈院見習,在見習的三個星期中,學生們把握時間輪流在門診藥局、住院藥局以及中醫藥局等單位學習。

走訪中西藥局 挑戰大成長快

「門診藥局的工作挑戰最大,必須在時間內服務大量的病人,不過也是成長最快的地方!」謝依汶同學表示,藥師們平時在地下一樓埋首工作,很少在大廳以外的地方看到他們,是默默奉獻的一群,一般人也無法體會他們工作的壓力,而且為了讓就診的病人盡快拿到藥品,資深的藥師動作俐落且快速地依處方箋配藥,一天要處理的藥單就超過上千份,而且每份藥單出自藥師的手,都要經過再三核對藥品與藥名,目的就是希望達到零缺點,一點錯都出不得的壓力可見一斑,也讓她印象最深刻。



■ 馬來西亞藥學系學生因教學合作到花蓮慈院學習專業,輪流在門診藥局、住院藥局以及中醫藥局等單位學習專業,忙碌的中醫藥局,有了這群年輕學子加入更添加了活力。攝影/彭薇匀

「在中醫藥局學習配藥的經驗感覺很 新鮮、很有趣!」因為馬來西亞的醫院 很少有中醫藥局,所以這次有機會到中 藥局學習,讓馬玉萍同學相當珍惜。對 於中醫藥材相當陌生的玉萍表示,還記 得第一次接觸琳瑯滿目的中藥材時,看 著中藥師依照各藥材的顏色、形態、產 地、功效、生長特性等類別細心介紹, 讓她對於中藥藥學更加認識,是個相當 有趣的經驗。

「來到慈院感到很溫暖,很不像醫院。」對第一次在醫院內見習的學生們而言,藥局內的各種事物都感到相當好奇,而身為慈青的潘玉瑩說,慈濟人文說的再好,也不如親眼所見,多年來學校與花蓮慈院密切互動打下的深厚關係,每年都有多位學生自願爭取來院見習的機會,尤其是聽過學長、學姊們大力推薦花蓮慈院人文的醇厚、設備的先進、環境的優美、空間的寬敞、志工的親切以及工作氣氛的溫馨,看過的同學都說「棒」!



隨行下鄉醫療 見證人本服務

除了在花蓮慈院累積藥師經驗,同學 們也用心體驗慈濟的醫療人文。十五位 學生除了每调輪流在門診藥局、中醫藥 局與住院藥局見習外,學生們也隨著資 深藥師的腳步,走入社區參與東區人醫 會與中醫巡迴義診活動,深刻了解醫療 志業體以人為本的服務精神,也讓有志 從事醫療的藥學系學生,心中有了更多 想法與激盪。

「來到花蓮,讓我感到濃濃的人情 味,而且阿公阿嬷都很熱情的打招呼 呢!」對於第一次參與義診活動的陳佩 芬來說,利用假日走入長濱社區義診、 衛教,發揮藥師的服務精神,讓她獲益 良多。佩芬表示,在慈院學習的不只是 醫療上所要具有的知識,也需要深入的 去瞭解慈濟的醫療人文,尤其是參與義

診活動後,人醫會的藥師在簡陋的設備 下,提供鄉親五「心」級的服務,也讓 她深刻體會到服務人群的表面上是付 出,但回饋到自身的,卻是心靈的富足。

在見習的過程中,孩子們主動積極與 有禮的態度讓臨床藥學科主任劉采艷相 當欣慰。劉采艷主任表示,這群孩子當 初是慕名「慈濟」而來的,因為喜歡慈 濟的環境,更喜歡證嚴上人,所以希望 利用見習機會,體驗上人所建立的溫馨 氛圍, 而藥師們也在這群孩子的身上看 到自己的縮影,彼此教學相長,更加深 了對這份職業的使命感。

做志工省思生命 發揮良能續傳承

三個星期的見習之後,接連三天,在 慈濟志工的帶領下,八位學生卸下藥師 白袍,換上醫療志工背心,不僅回到慈



■ 跟著東區人醫會到偏鄉義診,親自體驗醫療 人文,也是馬來西亞藥學系學生的課程之一。 攝影/潘玉瑩



在分享會上,這群海外的未來藥師將這三週的 所見所聞所感化作字字句句,更謝謝多日來學長 學姐的帶領。攝影/潘玉瑩

濟人的心靈故鄉「靜思精舍」進行尋根 之旅,也跟著志工的腳步實際走訪醫院 各個角落,感受不一樣的醫療人文。

「在醫院裡,對生命無常特別地感觸 尤深。」在急診服務的蘇家豪有感而發 的說。家豪記得在第一天剛到急診報到 時,看到一群焦急的家屬在急診室外等 待,眼神充滿焦慮,到處張望,後來才 從急診志工的口中得知,他們正在等待 急救的家人。過了沒多久,急救區的護 理人員請家豪拿一張「急救無效」的通 知單轉交給急診櫃臺,家豪說,當下看 到這張冷冰冰的通知單時,心裡相當複 雜,也他讓重新省思「生命」的意義。

而在骨科病房擔任醫療志工的周敏茹表示,花蓮慈院的醫護同仁不僅僅只是照顧病人的疾病,更重要的是關心病患與家屬的心靈層面。在志工的帶領下,敏茹關懷一位因車禍住院的大陸旅客,透過親切的問候與溫暖的微笑,讓人在異鄉就醫的病人感到安身與安心,也讓敏茹決定將感動化為行動,發願回到學校後要努力用功成為藥師,發揮良能幫助更多貧苦的人。

三週的時間,見習生親自體驗了慈濟 愛與關懷的行動,並在異鄉留下了愛的 足跡。

深深被慈濟醫院所營造出的溫暖氛圍 吸引的潘玉瑩表示,這次的跨國交流讓 她留下深刻的印象,更學習到生命寶貴 的真諦,也希望將這樣難得的見習經驗 傳承回馬來西亞,與學弟學妹們一同分 享。(文/彭薇勻)

臺北

六月十六日

端陽訪樂生 福田種心蓮

臺北慈濟醫院二十位醫護同仁,在趙 有誠院長的帶領下,六月十六日下午前 往樂生療養院拜訪痲瘋院友,感恩院友 當年對興建慈濟醫院的護持,並贈以薏 仁粉及吊飾粽,提前慶祝端午節。

想師啓發慧命恩念恩報恩盡己力

大雨滂沱中,林葉師姊親迎臺北慈院的同仁,歡喜風雨見故人。雨中林葉師姊瘦小的身軀、有神的雙眼、攣縮的雙手是病痛的印記,她從十六歲就住進樂生療養院,度過了半世紀,早已坦然



■ 在端午節即將到來時,臺北慈院趙有誠院長帶 著同仁拜訪樂生療養院送上吊飾粽,並由林葉師 姊代表接受。



■ 高齡九十三歲的金義楨爺爺坐在輪椅上,回憶 昔日證嚴上人開啓了痲瘋病人的希望,也將他們 帶進了付出的行列。

面對過去生中自編的劇本,數十年來, 雖然不識字,但仍舊努力讀佛經,到現 在能走出國四處演講,以自身的生命歷 程啓發大家的善念。

衆人跟著林葉師姊的歌聲齊唱「想師豆」,句句敲進心坎,而大家也比劃唱著「大時代需明大是非、大劫難需養大慈悲、大無明需要大智慧、大動亂需要大懺悔」回報林葉師姊的歌聲。在此同時,金義楨爺爺也致贈棲蓮精舍四十周年時所出版的紀念冊《寒森歲月》,希望藉此書把人類生命史頁中的漏失、錯落的一頁,逐漸補寫出來。

在棲蓮精舍的佛堂裡,高齡九十三歲的金義楨爺爺拖著病體與大家回首話當年:「一九七八年,上人在這裡成立了癱瘓病房,按月支助行動不方便及眼睛失明的病友。數年後知道上人要蓋醫院,因『福田一方邀天下善士,心蓮萬蕊造慈濟世界』的呼籲,院友們一起勤布施捐心蓮,將棺材本也捐出來。『樂生』的大門是上人打開的,當年上人毫無畏懼的靠近我們說話,很多委員



■ 在慈院同仁拜訪樂生後,金義楨爺爺於六月 二十六日往生,《寒森歲月》成為金爺爺最後送 給大家的禮物。從右自左分別為趙有誠院長、金 義楨爺爺、游憲章副院長及徐榮源副院長。

拉著上人衣襟提醒痲瘋病會傳染,上人 此時卻說:『我是佛教徒,相信因果, 若沒有種痲瘋病的因,就不會得痲瘋病 的果。』從此就很多慈濟人來,若不是 慈濟,要世人改變觀念很困難。」

智慧清淨心如蓮 超越天堂的淨土

趙有誠院長提到一部介紹慈濟醫療 志業的十六分鐘影片,描述當年上人創院的艱辛,片中也描述超越天堂的樂生療養院,當年院友布施建院的片段,除了幫助花蓮慈院的建設,更將善舉綿延到臺北慈院的興建,趙院長說:「每個人都可以做幫助別人的人,而樂生人這股護持慈濟精神的力量,可以感動更多的人,並從此讓地獄變天堂。」

伴著歌聲與歡笑聲,大雨仍持續落下,大家走訪各院舍拜訪老人家們,人人都非常歡喜醫師的到來,溫馨的關懷,讓每個人都感受到樂生人如蓮清淨的智慧與心靈。(文/汪育如攝影/羅文春)

関山

六月十五日 愛心粽香團圓味 再忙也要看看你

有句廣告臺詞這樣說:「再忙也要陪你喝杯咖啡。」關山慈院潘永謙院長的真實寫照卻是:「再忙也要來看看你。」連續幾天下著滂沱大雨,仍澆不熄醫護同仁去看望病人急切的心,六月十五日上午九點,醫護行政同仁到府替行動不便的老人家健康檢查,志工也一起帶著一串串粽子和生活物資探望,就是希望能在端午節之前,將粽子送達弱勢居民手中,將愛傳遞出去。

送粽香也送關懷 親訪老人細問候

一早大家最先看望的是謝阿嬤,十多年前因病癱臥在床,家無子女,全由丈夫一人照料她的生活,即使生活困苦,早晨就要下田耕種,阿公仍三不五時就回來看看獨自一人在家的太太,照顧得無微不至。兩夫妻同時也是慈濟的照顧戶,看到慈濟醫院團隊前來探望,還有一起來關心的關山獅子會工作人員,阿公心裡滿是感激之情,因為長久以來慈濟不僅提供醫療照護,也不忘關懷生活上的困境,給予所需的協助。

緊接著進入海端鄉,要去探望已 八十四歲的山阿公,前些日子來看望



■ 關山慈院同仁和志工送上生活物資及一大串粽子祝阿公端午節快樂。



■ 護理師陳香伶為山阿公量血壓,阿公雖然不能 講話,但仍舊放心的配合醫護同仁的健康檢查。

時,阿嬤還健在,沒想到相隔沒幾個 月,阿嬤已經去世了。不能說話的阿 公,因二度中風也癱臥在床,在這屋簷 内還有一位重度癱瘓的舅舅,也需要全 天照顧。院長親自為阿公檢視藥袋,並 提醒照顧者減少藥量以減輕患者的身 體負擔。

最後來到陳盈如阿嬤家,雖是住在 很好的房子内,卻是一人獨居。疑似患





■ 陳盈如阿嬤開心的握著潘院長的手,開心的和 大家分享生活,很謝謝這麼多人來看她。

有老年失智症的她,曾找不到回家的去路,以致不敢流連在外。阿嬷的小女兒在關山生活,有時會送菜飯給母親。看到我們來訪時,阿嬷開心地和我們分享生活,雖然已告知我們是從哪裡來,阿嬷卻一直記不住方位,也沒有什麼印象。

當日居家關懷在將近十點半結束,回到醫院潘院長片刻不停留的忙著幫病人開刀,下午兩點準時進門診替病人看診,面對緊湊的行程,從不喊辛苦。此次居家關懷有志工同行前往,將熱騰騰又應景的粽子送出去,由潘院長帶領醫療團隊前進有需要的地方,不僅給予醫療上的照顧,也兼顧了生活上的關懷與協助,以實際行動嘉惠行動不便與家境清寒的居民。(文/余慧珊攝影/林碧麗)

王里

六月二十二日 用心即專業 愛心送偏遠

當大家開心團圓迎接端午節的到來 時,許多關懷戶與感恩戶因獨居、貧 病,而無法感受過節的氣氛,為了傳遞 醫院同仁的愛與關懷,玉里慈濟醫院 二十二日下午在醫院內舉辦了包養生 粽活動,大家用尊敬和感恩心入味,包 出了一顆顆的愛心粽,希望讓無人陪伴 過節的照顧戶與感恩戶,不僅能吃到大 家的愛心,更要吃得健康。此外為感恩 警消人員平日的辛勞,也特地將這些愛 心粽送到花蓮南區各消防分隊。

包粽初體驗 愛心入佐料

張玉麟院長說:「為了推廣健康飲 食,玉里慈院的素食愛心粽不僅有大家



■ 在端午節前夕,醫護行政同仁一同親手特製食材豐富的養生粽。攝影/陳世淵



■ 親自動手包粽,玉里慈院的同仁們開心的秀出自己的手藝成果。右起手術室主任董民基醫師、張秀琴副護理長、潘璿晴副護理長與林靜雯感控護理師。攝影/陳世淵

的用心,還特地加入紅糯米、雪蓮子、 米豆和燕麥等養生食材,讓鄉親們也能 吃到健康和美味兼具的端午粽,此外, 為了感恩警消人員平日辛勞,今年我們 除分送感恩戶外,也特地將這份健康和 他們分享。」



■ 唐昌澤主任(右二)與余桂花師姊(左一)一 起將熱騰騰的粽子送到瑞穗地區的感恩戶手中。 攝影/謝文彬



■ 為感恩警消人員日夜守護民衆的安全,玉里慈院同仁們走訪花蓮南區消防隊送上粽子,圖為玉溪消防分隊高子翔分隊長代表接受。攝影/謝文彬

雖然大家都是救人專家,但說到包粽子許多人可是頭一遭,雖然都是新手,透過香積同仁的指導,從如何折粽葉開始學起,接著放入燕麥米和餡料,最後再將粽子綁在繩上,在大家的用心之下,每個人都很快就上手,就連鮮少烹飪的男同仁們,包起粽子來都頗有大將之風,這就是「用心即專業」的最佳寫照。原本預計四小時的活動,只花了兩個小時,就完成了超過三百顆粽子。

為了讓鄉親們都能收到熱騰騰的粽子,同仁們也特地規劃了南、北兩條路線,深入偏遠部落送上關懷,讓貧病鄉親們也能開心過端午。一顆小小的端午愛心粽,或許並沒有太高的經濟價值,然而因為它所泛起陣陣「愛的漣漪」,已在所有人的心中擴散出去。(文/陳世淵) ፟

來自病患與家屬的溫馨回饋的足跡...

臺北慈院

小小一張意見單,如何寫下千言萬語,我的公公五月九日到院急診,六月二十日出院,老人家是第一次到貴院就醫,多年來醫院進進出出,此次出院是狀況最佳的一次,原因是我公公遇見菩薩和天使,視病如親的撫慰、照顧,無限的疼惜下,讓生命將走至終點站的老人家找到信任和尊嚴。要感謝的人太多:主治醫師楊慶輝醫師、會診的吳耀光醫師、楊馥伊醫師、余麗嬌醫師、專科護理師、病房護理師、出院張護理師、呼吸治療師、營養師、行政書記,太多要感謝的人,以一百分來形容您們的棒。

感恩的病患家屬

媽媽打電話和我分享:她今天帶姨媽到臺北慈濟醫院掛趙有誠院長的肝膽腸胃科,當天趙院長剛下飛機,但依舊是精神奕奕,很用心的看了電腦裡姨媽的病歷,用溫暖語氣問了姨媽幾個問題,思考後用著專業和耐心的態度為姨媽做分析,雖然是第一次給趙院長看病,但是那種感覺好像家人一樣;因姨媽住在基隆,還有孩子在家需照顧,所以院長馬上為她安排驗血、排照超音波,打電話和另一邊的陳建華醫生會診,安排下星期一住院,然後馬上開藥、領藥很快速,希望全世界的醫生都跟院長一樣把病人當成自己的家人,全方位醫人醫病又醫心,是醫界的標竿典範。

感恩的病患家屬

我是入住於八A開刀的病患,承受了大腸直腸科陳莊偉醫師高明醫術的單孔腹腔鏡開刀,以及所有護理師的細心照料,不管是抽血打針的輕聲細語,或是傷口護理動作上親切柔和等,實在是不勝感激!雖然我已經加入慈濟十六年,常說感恩,但對你們的感恩仍然無法表達萬中之一,謝謝大家。最後,也感恩幫忙打掃的林大姊把環境打理的整潔乾淨,並與病人親切互動,亦是正向反應,謝謝了。

感恩的病患