



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 臺東縣關山鎮和平路 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., Xindian Dist., New Taipei City 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 人醫遺風銘心田

社論

- 6 我心底的力量 文／趙有誠

微光心語

- 8 投入真心換感動 文／方德昭

心素食儀

- 40 無油煙料理 美食無負擔

- 44 心靈排毒 文／郭美芬

全球人醫紀要

- 54 泰國 叻丕府

感恩母愛合心付出 女子監獄溫馨義診

- 58 美國 拉斯維加斯

守護弱勢婦兒 續辦健康日

美麗心境界

- 62 黑暗中的一雙眼 文／沈裕智

書摘

- 64 15大國民用藥事典——失眠症 文／黃欣怡

健康補給站

- 70 淺談慢性阻塞性肺病 文／李淑娟

慈濟醫療誌

- 75 花蓮 新興傳染病防疫 真實操演考驗應變

臺中 空中添綠意 芳草碧連天

大林 腫瘤中心九周年 推廣紓壓癒身心

關山 防颱踏實做 虔誠護小鎮

臺北 身體力行匯善念 千支竹筒回娘家

玉里 禮敬「心香」吉祥月 虔誠「三生」聚祥瑞

感恩的足跡

- 29 臺北慈院

- 74 臺中慈院

- 88 花蓮慈院

P.14 單孔微創

■封面故事

臺北慈院泌尿科內視鏡新療法

文／鄭富元、徐莉惠、謝政興

- 21 | 認識腹腔鏡 文／蔡曜州

- 22 | 腹腔鏡百年物語 文／彭崇信、謝政興

- 24 | 舒適醫療 手術無傷口 文／張尚仁

- 26 | 給孩子健康的承諾 文／楊緒棟、蔡耀州、張尚仁

P.30



■特別報導1

湧泉不息 傳承典範

花蓮慈濟醫院廿六周年院慶

文 / 彭微勻、魏瑋廷、游繡華

■特別報導2

P.46

大愛蔚成林



大林慈濟醫院十二周年

文 / 黃小娟、何姿儀、江珮如、葉宜琳

人醫心傳

第105期 2012年9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、賴寧生、張玉麟

潘永謙、劉佑星、李哲夫

許木柱、陳宗鷹

顧問 曾文賓、陳英和、王志鴻

王立信、許文林、張耀仁

徐榮源、游憲章、莊淑婷

許南榮、劉鴻文、陳培榕

陳金城、王人澍、簡瑞騰

賴俊良、尹立銘、陳子勇

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

游繡華、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、梁思馨

黃坤峰、黃小娟、黃思齊

曾秀英、彭微勻、葉秀品

魏瑋廷、王承祖

(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2293號

執照登記為雜誌交寄

2004年1月創刊

2012年9月出版 第105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。



人醫遺風銘心田

上人開示

佛菩薩在佛教被譬喻為大醫王，因為不僅救生命也護慧命，所以我常稱醫師為「大醫王」，護士為「白衣大士」，我們應感恩醫護人員守護生命、守護健康。

如菲律賓的呂秀泉醫師，十六年前任馬尼拉崇仁醫院副院長時，當地的慈濟人為了救護貧病的苦難人，向呂副院長求援，他問：「我們信仰不同，能夠合作嗎？」師姊回答：「上人說的『宗教不分你我，都有同樣的愛心』。」

他感受到慈濟人的那份大愛，願意親自帶動醫師參與義診。當時選擇在醫院內舉辦，由慈濟承擔藥費；許多醫師深受感動，而開啓日後組織醫護團隊，前往偏鄉、離島、山區義診的服務因緣。

早期菲律賓人醫會義診設備有限，曾借用當地學校作為義診地點，簡略地併排桌子，點盞燈，布置成臨時開刀房，就進行手術；也曾一次為上千人治牙，都是在非常克難的環境中，醫治病患。

呂副院長是虔誠的天主教徒，卻常帶著菲律賓的醫師們回精舍。

有一年的中秋節，他與醫師團隊回精舍賞月，也促成約定中秋佳節為「國際慈濟人醫會」舉辦年會，迄今每年中秋都能看到各國人醫齊聚，交流醫療與人文。

今年八月間呂副院長因病往生，想到他在晚年即使身體不適，仍經常坐著輪椅前往關心義診情況，堅持帶動年輕醫師與傳承，認識他的人都稱讚他是位好醫師。他的孩子也表示，會繼承父志，延續人醫會的使命。

呂副院長仁心仁術，為病患守護健康，畢生奉獻，他的人醫身影將永存後人心中。

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》

我心底的力量



◆ 文 / 趙有誠 臺北慈濟醫院院長

一九七四年，十大建設開始的第二年，我進入了醫學院。在臺灣經濟即將起飛的年代，能成為一位醫師是許多人的夢想，不過，入學後一開始的基礎醫學課程，許多內容需要背誦，讀起來沈重又乏味；等到進入臨床課程才感覺醫學其實非常生動。而直到當了實習醫師在醫院與病人互動之後，我才真正喜愛上醫師這個行業。

早年的醫病關係建立在互信的基礎上，病人將生命託付給醫師，醫護用心日夜守護，不論結果如何，家屬都感恩與善解。那個年代沒有醫師、護理師在計較照顧了幾個病人，自己有多久沒有好好睡覺了，更不會抱怨只有加班沒有放假。大家為了病人，也為了醫療職業的使命感，即使身體疲累心中都還有那分榮耀感；所以病人超多時，還暗中歡喜自己是多麼地受人信賴。

很慶幸，我的醫師人格養成，還是在那個美好的年代；而過去三十多年行醫的經驗，讓腦海中時時縈繞著溫馨的醫病故事。

還記得近二十年前，一位嬌小的少婦因為胃痛求診，我替她安排胃鏡檢查，很意外的發現胃的底部長了胃癌，必須立刻請外科切除。她和先生都很訝異，她那麼年輕怎麼會罹癌呢？但她還是聽從我的建議做了胃部切除，術後還必須每個月接受化學治療，落盡了一頭秀髮。每個月回診時，蒼白虛弱的她坐在診療椅上更顯瘦小，不過她總是默默的微笑，由她先生代為發問。

為了貼近我說話，先生總是彎下高大的身軀蹲在我面前，重覆的懇求說：「我太太對我很重要，醫師請您一定要醫好她，她要替我照顧小女兒，還要替我煮飯、洗衣服，我不能沒有她哦！」六個月的化療終於結束，少婦又長出了黑髮。爾後就是定時追蹤，確定癌症沒有復發。

每半年一次坐在我面前的診療椅上，她依然微笑少言，她的先生也依例蹲在她身旁，憐惜著太太，一面懇求我一定要照顧好他最珍愛的妻子。年復一年，每次檢查證明一切平安，他們就會安心

的相視而笑，而我也鬆一口大氣，因為他們還有一個小女兒，高大的先生又如此依賴著他嬌小的妻子。

某一年複檢的日子又到了，年輕婦人依約來診，卻是由一位陌生的鄰居婦人陪同，仔細問診後，我也依例安排了後續超音波及胃鏡的檢查時間，在她起身離開前，我隨口問道：「怎麼先生這回沒有陪妳？」她傷心的轉身趴在鄰居懷裡，低聲哭了起來，原來先生以夜間開計程車為生，某天清晨她開門時發現先生已在家門外往生，警察相驗判定無他殺嫌疑，就這樣一個無常，她成了單親媽媽。

往後的日子裡，追蹤的時間只須一年一次，不過每次檢查我都特別用心，特別仔細，彷彿她的先生還蹲在我面前叮嚀一般。她依然微笑寡言，問一句答一句，陪她來的小女兒每年都長高了一些，就這樣，也將近二十年的光陰飛逝了。

二〇〇八年，我轉換跑道至臺北慈濟醫院任職，來不及一一通知以前的病人，不過拜資訊發達之賜，她的女兒在網路上又找到了我。再見面門診時，女兒還抱了一個小孫子，我對婦人說：「好像阿公哦，你做年輕阿嬤了！」我們彼此會心一笑，他的先生似乎一直蹲在我們心裡。

許許多多動人的醫病故事，就這樣默默地常駐在我心底，鼓勵著我、支持著我，永保醫師初發心的力量。

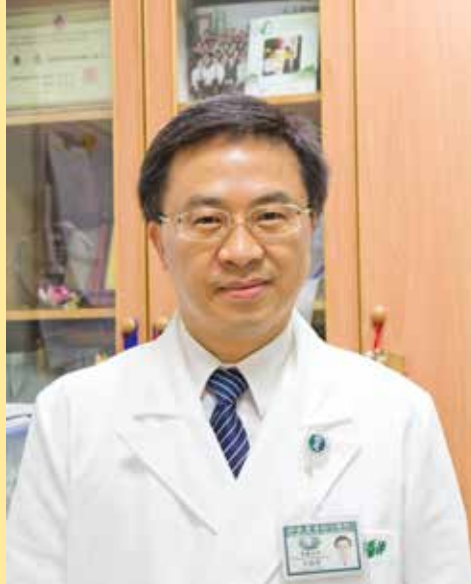
醫學不斷在追求如何造福人類免於痛

苦，新的理論，新的藥物，新的器械，新的手術方式，讓許多過去無法治療的疾病豁然而癒，許多要受折磨的狀況，已可「重業輕報」。然而，肉身之軀難免老、病，總有身體的某一部份率先崩壞，因此世間不能沒有醫護菩薩。

本期的〈封面故事〉為臺北慈院泌尿科內視鏡新療法。泌尿系統運作順暢時，不覺它的重要。曾有病患受尿道阻塞之苦，只進不出、腹脹腳腫、心肺積水，後來描述疏通的那個剎那，暢快無比、難以言喻。有人頻尿、失禁、夜夜難眠的尷尬無奈，團體社交活動變成畏途，生活步調全都變質。也有尿路結石卡住，突發絞痛，全身冷汗、坐立難熬急診求救，終身難忘。有人如廁排尿全呈血色，膀胱灼痛，會陰緊張，噴嚏濕褲……，還好都有泌尿科醫師能一一救治，終於妙手回春，使能「收放自如」。

外科醫師近來不斷精進微創手術，讓以前長長的傷口，減少成幾個小孔，甚至單孔近乎無痕。其目的無不就是免除病患術後疼痛，使能早日恢復健康，再度貢獻社會。「感恩、尊重、愛」是證嚴上人期待醫療的最高境界，尊重每一個生命，尊重能發揮良能的機緣，尊重自己的天職；愛每一位將生命託付的病人，愛夥伴如家人，愛貧苦無依，孤老殘缺，弱勢眾生，更愛日日教誨我們正知正見，啟發我們慈悲智慧的上人。🕊

投入真心 換感動



◆ 文 / 方德昭 花蓮慈濟醫學中心內科主任、腎臟內科主任

記得就讀高雄醫學大學醫學系、還是實習醫學生的時候，都會到不同的醫院受訓。當一九八九年在臺大醫院實習時，我曾來到慈濟醫院的內科和急診受訓兩個星期，當時的感受很深刻；一來是人力少，非常忙碌，再來是深深被醫療志工的付出精神感動，印象裡從來沒看過像慈濟醫院的志工一樣，呵護病人的態度和關心的神情就像在對待家人一般，那些陪伴在病人及家屬旁邊的志工，如果不是身穿慈濟背心，實在看不出來是毫無關係的陌生人。

也是這段期間的回憶，深深影響了我。一九九五年，我完成了腎臟次專科訓練並成為一名主治醫師，此時我開始考慮要選擇在哪裡落腳，才能真正的發揮自己的才能。當時全臺灣的腎臟科醫師約有三百位，但花蓮和臺東地區卻只有五位，我想到這一點，加上以前來慈濟醫院實習時有很好的印象，便下定決心申請到慈濟醫院來服務，照顧花東地區的弱勢族群。

早期洗腎傾家蕩產 致力推動腹膜透析

會選擇「腎臟」這個次專科，是因為當住院醫師第一年時，洗腎還未納入全民健保，早期洗腎的費用很貴，一次要七千元，很多病人如果沒有勞保公保，一般家庭最多只能負擔個兩、三個月，之後就得賣房子來支付醫藥費，得來的錢最多也只能讓家人再存活兩、三年。看到腎臟病帶給民衆這麼大的負擔，我才決定要投入這一門次專科，希望能幫助這群罹患腎臟病的族群。

十七年前，花東地區還沒有腹膜透析的技術和儀器，罹患腎臟病的病人只有血液透析這個選擇，因為我學過腹膜透析的技術，就向當時花蓮慈院的曾文賓院長提出成立腹膜透析中心的想法，獲得曾院長大力贊成，於是就在我到職的隔年，一九九六年五月創立了宜花東第一家的腹膜透析中心。

全心真心治療 醫病家屬互信

在行醫的過程裡，幾次印象深刻的經驗也影響到日後我看待「醫療行為」的觀念。記得在第一年住院醫師時，有位懷孕的婦女緊急送到醫院，雖然醫療團隊用盡全心全力的照顧，但病人仍舊往生，不過病人的家屬卻回到醫院，包了一個大紅包要感謝醫療團隊。當時我象徵性的收下紅包袋，將錢如數退還回去，讓家屬明白我們已經接收到了他們的心意。這次的經驗讓我了解，只要用心全心照顧，不論結果如何，家屬都是銘感於心的。

第二次經驗，是在成功大學附設醫院擔任住院醫師時，遇到一位肝硬化、腸胃出血的病人，透過胃鏡檢查結果是食道靜脈瘤出血，經過緊急醫治後在醫院住了十天觀察，因狀況良好就讓病人出院了。不過這種食道靜脈瘤的病患就像是未爆彈一樣，病人雖然看起來好好的沒事，若靜脈瘤破裂，隨時都可能大出血。

所以在出院前，我跟病人解釋了這樣的狀況，也考慮到病人家住臺南縣的新營鎮，距離臺南市的成大附設醫院有一段距離，因此叮嚀病人若有狀況，一定要把握黃金時間到就近的醫院緊急處理輸血。沒想到，病人回家的隔天竟然就出血往生了。然後就接到病人家屬的提告。我找家屬懇談了一番，才瞭解其實病人大出血時，家

屬的確緊急送到了就近的醫院救治，不過依舊回天乏術，鄰居便告訴家屬，剛出院回家就往生，一定要去告醫生，家屬其實自己並沒有意願要這麼做，只是做做樣子給鄰居看，避免鄰居覺得家人沒有對死去的親人做什麼事。經過這個差點被告的事件，我終於相信，只要建立一個良好的醫病溝通，即使旁人有些奇怪或慫恿的言語，家屬和病人心裡還是清楚明白的。

這兩次的經驗，一個讓我體會了助人的快樂，另一個讓我瞭解到醫病信任的重要性。



■ 一位剛參加完戶外病友會的老病患拉著方德昭主任道謝，感恩他醫術精湛，又關心病友、創立病友會每年帶病友出門踏青。攝影／謝自富

曾經，有一位在慈濟醫院洗腎的奶奶，已經臥床洗腎了好幾年，因為兒女都住得比較遠，常常不在老人家身邊，所以對於奶奶接受治療的狀況不是很清楚，來到醫院看到護理同仁做事不夠快、或是先處理其他事情而耽擱了就容易動怒。有一次，家屬很生氣的說一定要告一位護理師，我趕忙居中協調，而因為家屬常常看到我去幫便秘的奶奶挖大便，了解我們是真的真心在照顧病人，才決定不提告。所以行醫這些年的經驗讓我深刻體會，真的要以病人為中心的思考來照顧病人，醫療需要團隊合作，才能讓病人感受到照顧品質持續在提升，這才是最重要的。

以病為師計磷量 創新研發護腎友

腎臟病有慢性和急性腎衰竭兩種，後者是腎臟突然壞掉，有可能可以回復，另外藉由藥物和飲食、生活習慣的控制，可以減緩疾病惡化的程度。可是腎臟惡化到一個程度，藥物就沒效了，此時就要靠機器來協助排除毒素，也就是要洗腎。

以目前來說，有了全民健保之後，加上醫療的研發改善，照顧病人的品質提高了，所以臺灣的洗腎病人的死亡率幾乎是全世界最低的。另外，醫療的配合度及併發症的預防也是重要的因素。

雖然洗腎患者如果好好的配合醫



■ 方德昭醫師和腎臟內科團隊研發的高磷撲克牌以方便病友為出發點，獲得國家新創獎的肯定，花蓮慈院舉辦記者會讓更多民衆了解。左起游純慧護理長、方德昭主任、高瑞和院長、護理部鍾惠君副主任。攝影／游繡華

嚙，就不會有太大的問題，但是洗腎久了，慢慢的一些慢性併發症還是會出現，例如，若食物裡面的蛋白質太高了，就會開始產生病變，包括骨頭和血管的硬化、骨質疏鬆、皮膚搔癢等等，所以「磷」的控制對洗腎的病人來說非常重要，是影響洗腎病人健康因素的前三名。儘管如此，很多病人明知其重要性，卻不知道該怎麼處理。基於這樣的思考，我們團隊開始查訪，發現坊間沒有一張衛教單張能將食物中蛋白質的磷含量具體量化，導致民衆不知道如何避免過量。舉例來說：洗腎病人一天只能吃「某種食物」多少克或多少份量，超過的話所吸收的磷就會爆表，影響洗腎者的健

康。

為此，我和王智賢醫師以及游純慧、張逸真、黃月玲、梁鳳琴四位護理師，一同設計開發出一套專為病人設計的「高磷撲克牌」，我們分工合作，有人去買菜；有人負責照相並計算食物的磷含量；還有同仁利用這套設計去和病人做衛教。經過半年測試並統計病人們血中磷和鈣的變化，發現狀況都有改善，證明我們的做法真的有用。所以在二〇一一年五月我們就報名參加國家新創獎並得獎，雖然這不是甚麼高科技的創新，但是「小兵立大功」，是軟體的實力，也是醫療人文的創新。



■ 由花蓮慈院腎臟內科團隊研發的高磷撲克牌，將平常各種食物的含磷量簡單明瞭的標示在撲克牌上，效果非常好，更獲得腎友認同。攝影／李玉如



■ 方德昭醫師培訓成為慈誠，到感恩戶家裡協助粉刷牆面。攝影／黃思齊



■ 方醫師帶著孩子一起參加慈濟感恩戶打掃，和兒子合力將櫃子搬回屋內。攝影／黃思齊

慈濟重人文 溫暖醫病情

在慈濟工作到現在，深深覺得有一樣是行醫時絕對不能遺失的東西，那就是慈濟獨有的「人文」。因為醫療是很冰冷的科學，效果可以量化，但人文卻不行，要讓病人和家屬「有感」才重要，我也常鼓勵年輕醫師要建立這個觀念。

上人曾說過，當一位醫師能救病人，而當一位老師，要把精神和理念去影響很多學生，成功的複製出很多如同自己一樣特質的人，去救治更多的病人。因此除了醫院之外，我覺得一定要好好教育學生。我曾告訴過學生，要賺很多的錢不一定要當醫生，

但是當一位醫師卻可以感受到其他職業無法獲得的快樂，就是幫助別人的喜悅和歡欣。

這五、六年來，我的感覺又更不一樣了，因為越來越深入慈濟，發現我和每個人都縮小自己在耕這塊福田的時候，就會讓自己更無所求，也就不會受限在困境裡。在慈濟醫院待久了，會發現我們的邏輯和外界的醫師是很不一樣的，我們學會縮小自己，也學會手心向下去幫助別人。

在慈濟，醫師除了醫療任務，也可以做志工，去訪視、去服務。農曆過年前，慈濟醫院的醫護同仁都會在志工的引導下，跟著院長室主管去關懷感恩戶，也會幫忙打掃、檢查身體。



■ 在慈濟醫院服務十七年，方德昭醫師（後排右五）感受到自己的改變，更體會到縮小自己、融入大愛耕福田的踏實歡喜。攝影／黃思齊

記得去年我也帶著孩子去幫忙打掃，令我感受非常的深刻。那一次遇到陳爺爺，看到他生活清苦、家徒四壁，很難想像他已經捐出大筆善款給慈濟，而這些錢都是他撿拾石頭累積起來的。我跟爺爺聊天，知道他撿拾石頭每公斤是零點六毛錢，這樣積累起來真的很了不起；他年紀這麼大、這麼瘦小，扛石頭一定很吃力，我想像那個畫面，才驚覺到助人的意志竟可以如此的堅定；相對之下，卻發現自己是這麼的渺小。我私底下問爺爺，為什麼要將錢捐給慈濟，爺爺說他相信慈濟，一定會把錢用在該用的地方，爺爺就是一個從手心向上變成手心向下最好的範例。

這麼多年在慈濟，看到許多令我震撼的事，也感受了很多真心的快樂，因此，我接受了慈誠的培訓，去年歲末祝福時，終於受證成為慈誠。培訓的過程要花很多時間投入沒錯，但卻讓自己在醫療和服務上更加精進，這是近幾年來讓我最快樂的一件事！因為我發現，以前也許有空才會讓自己在醫療之外另外再去幫助別人、服務別人，但現在可以每個月、長期的來做，而且真的去做之後，確實讓我法喜充滿。🌱



單孔 微創



臺北慈院泌尿科 內視鏡新療法

一百一十一年前，
德國外科醫師凱林 (Georg Kelling) 於一九〇一年，
首度在狗身上成功施行膀胱鏡手術，
自此開創了微創手術的新紀元，
經由不斷沿革與創新，
傷口小、恢復快的腹腔鏡手術成為外科治病的利器。

臺北慈院泌尿科團隊長期致力推廣腹腔鏡手術，
更將原本須多孔才能治療的疾病進一步簡化為單孔，
減輕病人的疼痛與加快術後恢復，
爾後再進化，由單孔治單疾，到單孔治雙疾，
免去病人開兩次刀的身心與金錢負擔，
接著又創下全球首例使用單孔腹腔鏡技術，
切除罕見臍尿管腫瘤的案例，
而比成人更精細、更困難的兒童泌尿微創手術，
也讓無數稚兒受惠。

小小的腹腔鏡不斷考驗手術技能的極限，
深入人體小宇宙，在浩瀚醫海探索，成就醫學創新，造福嘉惠病患。

文 / 鄭富元、徐莉惠、謝政興

劉先生（化名）從小就有疝氣的情形，及至長大成人也一直沒有積極治療，原本卡在腹股溝的腸子，持續不斷滑落到陰囊，造成陰囊從正常的三公分直徑變成十公分，對他的生活造成相當大的困擾與不方便，最後不得不到臺北慈濟醫院泌尿科求治。

一般男性的陰囊大小是用手比「OK」手勢時，大拇指和食指圍成的圓狀大小，大約是一個桌球大，但是劉先生求診時，他的陰囊的卻已經比一個壘球還要大。劉先生說，因為部位比較私密，而且也沒有疼痛的感覺，所以過去他採取逃避的方式來面對自己的疝氣，希望有一天它會自己突然好起來。不過事實並不如願，從小到大疝氣都沒有恢復，而且越變越大，穿起比較合身的褲子，尤其是游泳褲的時候很不方便，每當做運動的時候，也會擔心用力過大，因而總是提心吊膽。

三孔變一孔 復原更迅速

臺北慈濟醫院泌尿科主治醫師蔡曜州表示，疝氣太大的時候，連褲子都沒辦法穿，雖然不見得會疼痛，但是走路不舒服，運動不方便，連性生活也會受到影響，所以很多已婚男性會來動手術，都是太太建議的。

疝氣如果掉到陰囊裡面，因為體積比較大，所以最早都是用傳統開刀的方式來治療。後來腹腔鏡出現，為了縮小傷口、減少疼痛以及加速恢復，

許多疝氣手術都改用三孔腹腔鏡來執行。蔡曜州醫師治療過的疝氣病人超過六百位，他也是臺灣第一個將三孔腹腔鏡技術改良為單孔腹腔鏡，並成功運用在疝氣手術上的醫師，他自行研發改良器械，讓以前要在肚子上開三個孔才能做的手術，現在只要從肚臍開一個小孔就可以完成，不但外觀幾乎看不到疤痕，而且疼痛的程度也大幅降低，由於傷口小，所以病人恢復迅速。

不過蔡醫師表示，不是每一位疝氣病人都可以使單孔腹腔鏡來治療，因為比較嚴重的疝氣，還是用傳統手術比較好，而手術之後也有百分之二的人可能復發。

由於腹壁組織某些地方強度不夠，或是有破洞，而將腸子擠到腹腔以外的部位，形成疝氣。而過度用力或者運動甚至咳嗽都可能造成疝氣，所以男性女性都有可能罹患疝氣，比例大約是十比一，像是國際巨星瑪丹娜就曾為此接受過手術治療。疝氣不見得會疼痛，但是嚴重的時候會因為腸壞死、腹膜炎等疾病，引發敗血症而有生命危險。有疝氣的民衆要提早就醫，不要怕痛也不用害羞，越早就醫就越容易治療，而且治療之後也要繼續關心患部的情形，才能讓疝氣的困擾不再發生。

早在二〇〇八年，當時進行單孔內視鏡的研發的醫師仍是極少數，蔡曜州醫師就開始在臺北慈院嘗試此一

革命性的手術方法，他多次遠赴上海進行動物實驗手術，並在花蓮大體模擬手術室進行大體手術後，成功地將單孔內視鏡技術運用在各種泌尿道手術上，其中多種手術，例如以單孔內視鏡交感神經切除術治療腳汗症、單孔內視鏡治療游離腎、單孔內視鏡切除膀胱腫瘤等，都創下全球或全臺的首例記錄，至今使用單一傷口腹腔鏡手術治療泌尿道疾病，至今已超過兩百六十多例。

開單孔治兩疾 化繁為簡考驗功力

內視鏡除了可以單孔治療一樣疾病，臺北慈院泌尿科的謝政興主任與張尚仁醫師更利用內視鏡開單孔而一次治療兩件疾病，將治療疝氣與切除腎臟「畢其功於一役」，創世界首例，不但傷口極小，也免除了病患開兩次刀的風險，更大大減少病人身心體力消耗與復原時間，獲得國際醫學期刊的肯定。

五十六歲的王先生長期感到兩側鼠蹊部在長途步行或站立後會有異樣的沉重感。一日，友人邀他爬山，他在行進間感到兩側陰囊和鼠蹊部十分脹痛，且有異物感，彎腰提重物更是壓迫得難受。回家洗澡時，赫然發現兩側鼠蹊都鼓起腫塊，左側大如鴨蛋，右側則有蘋果大小甚至延伸至陰囊，大吃一驚的王先生趕忙喚太太來看，太太一看也覺得非同小可，兩夫妻決定隔日一早前往臺北慈院泌尿科就



正常男性的陰囊平常大約是乒乓球大小，但劉先生的疝氣讓他的陰囊變成如壘球（右）一般大。



臺北慈院蔡曜州醫師示範如何操作單孔腹腔鏡。



許郭女士原本的腫瘤就如哈密瓜一樣大，臺北慈院首創利用單孔腹腔鏡為她摘除腫瘤且預後良好。

診。經過門診仔細的理學檢查後，診斷為兩側疝氣，但因王先生常感到腰痠，醫師又細心的同時安排陰囊和腎臟超音波檢查，意外發現王先生除兩側疝氣之外，尚合併有五公分大、疑似惡性的左腎腫瘤。

王先生平常公務繁忙，一有空即熱心慈濟的環保工作，他希望同時接受疝氣和腎臟腫瘤手術，就能一次復原再趕緊投入環保。但是若進行一般腹腔鏡手術需七道傷口方能完成，雖已優於傳統的開腹式手術，醫師認為傷口數目仍然偏多。因此泌尿科主任謝政興醫師與張尚仁醫師接力合作，配合熟悉腹腔鏡手術的醫護同仁，採用單孔腹腔鏡手術來進行。

首先，沿肚臍邊緣切開一個約二至三公分、半圓形的傷口，利用此傷口置入光源鏡及操作器械，進入腹膜外

的前腹腔空間，同時修補左右兩側的鼠蹊部疝氣，施行腹膜外雙側疝氣修補手術；修補完成後，緊接著再將腹腔鏡器械全部取出，再延伸同一個單孔傷口到約四公分長度，此次穿透腹膜進入腹腔，重新置入光源鏡及操作器械以進行左腎腫瘤摘除手術。因單孔操作腹腔鏡器械的空間有限，有時會出現「器械打架」纏扭在一起的狀況，需要耐心逐一克服，極為挑戰手術醫師的腦力及體力，也因此證明有合作的團隊，終能順利完成手術，術後傷口美觀，病患恢復極為迅速。這是全世界第一個利用單孔腹腔鏡手術同時施行疝氣修補及腎臟切除兩種術式，不但大大降低傷口數目，也減少病人術後的不適感及需要反覆進出手術房的不便。同時由於團隊合作默契十足，減少單一手術醫師的體力消耗，



 臺北慈院泌尿科謝政興主任致力於推廣微創手術，並與張尚仁醫師同時完成單孔腹腔鏡同時治療疝氣與腎臟切除的全球首例術式。攝影／羅文春

也降低出現併發症的風險。此病例報告已刊載於國際醫學期刊，希望未來可以推廣應用於其他並存疾病的治療，提升醫療品質。

摘除罕見腫瘤 內視鏡研發運用廣

前不久，一位六十六歲的許郭女士長期飽受尿道發炎、排尿灼痛、尿不乾淨之苦，一直誤以為是婦科疾病，接連到許多醫院求診都查不出原因，吃藥之後暫時緩解，但過不久又復發，狀況時好時壞；去年底，她自己摸到腹部有明顯硬塊，驚覺事態嚴重，以為是卵巢或子宮方面出了問題，到臺北慈濟醫院婦產科求診，經住院斷層掃描等詳細檢查，確定並非婦科疾病，轉診泌尿科後終於診斷出是罕見的臍尿管腫瘤，直徑已有十五公分大，壓

迫到膀胱，造成排尿不舒服的症狀。

主治的泌尿科蔡曜州醫師指出，在胚胎時期，肚臍和膀胱之間有很小的通道連接，稱為「臍尿管」，人在出生後身體會逐漸關閉此通道。所謂的「臍尿管腫瘤」，就是腫瘤從此通道生長出來，發生率低於百分之一，男性發生的機率高於女性，好發年齡為中年，其中惡性腫瘤約佔七成，其餘則是臍尿管囊腫或臍尿管膿瘍。有四成的病患會出現下腹部硬塊，其他症狀還包括排尿疼痛、血尿、頻尿及排尿困難等症狀。治療方式為膀胱完全切除，或是完整臍帶與部分膀胱切除。

蔡醫師表示，許郭女士罹患的是直徑超過十五公分的腫瘤，已經往下侵犯到膀胱，治療上仍是以手術根除治療的效果最佳，但是傳統手術治療需從病人的肚臍到恥骨切開二十至三十



操作單孔腹腔鏡器械有時會出現「器械打架」，醫師們纏扭在一起的狀況，需要耐心逐一克服，極為挑戰醫師的腦力及體力和醫療團隊的默契，左一為張尚仁醫師。攝影／譚君儀

公分，傷口頗大，疼痛感較強、恢復慢。泌尿科蔡曜州醫師使用有別於傳統手術的方式，以「單孔腹腔鏡技術」為她切除腫瘤及部份的膀胱，並將切除的部分重建縫補起來，縮小傷口、降低疼痛度且術後恢復快。

此為全球首例用單孔腹腔鏡技術切除臍尿管腫瘤，傷口只有五至六公分，許郭女士術後恢復良好，隔天就可下床活動。除了切除腫瘤，也解除排尿灼痛、尿不乾淨的困擾。

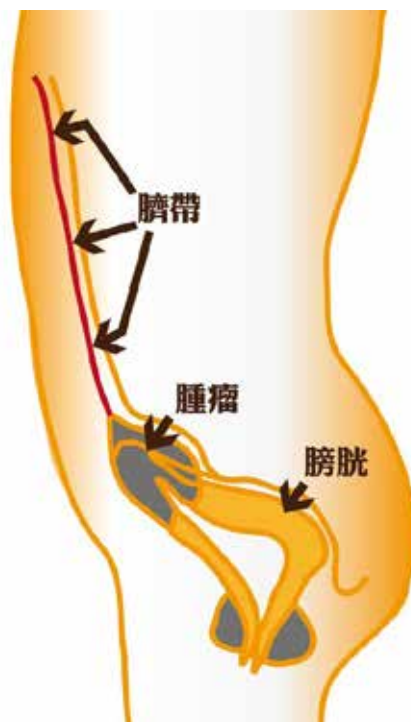
遠距離遙控 手術不需進刀房

經由不斷地創新和改進，腹腔鏡從一九九〇年開始有突破性的進展，由多孔至單孔，還有手輔助式更進展至機器人手臂、3D 電腦影像，腹腔鏡在泌尿科的運用越來越廣，幾乎已經可以應用到所有的泌尿系統開放性手術，相較於傳統開腹式手術，傷口小、併發症少、復原時間短、術後止痛藥需求量少以及住院天數短等都是腹腔鏡手術的優點。

隨著手術器械的推陳出新，為讓病患生命更有保障，近年也出現了手輔助式腹腔鏡手術應用在較困難的手術上。此外，機器人手臂也是腹腔鏡手術的突破性發展；由於機器人手臂具有人的手無法相比的穩定性及精確度，手術可以更精準，侵害性更小，因此外科醫師不需要像過去一樣長時間的站在病人身邊來進行手術，只需坐在電腦螢幕前，藉由 3D 內視鏡螢幕顯示病人體內的情況，透過聲音遙控或者

電腦操作，機器人手臂就會按照指令模擬醫師手部的實際動作來進行手術。此外，指揮機器人手臂做手術的另一個展望，是醫生甚至不必到手術現場，就可以通過網路操縱機器人進行遠距手術，二〇〇一年九月美國與法國之間便跨洋成功地完成了首例遠距膽囊摘除手術，達到醫療無國界的理想。

現在大部分的泌尿科手術大都能使用腹腔鏡手術，這項技術仍在不斷的進步中，不僅大幅提升醫療品質，也節省了醫療資源的浪費和社會成本的支出，相信一定能為病人帶來更大的福祉。



 臍尿管連接肚臍和膀胱，發生腫瘤率極低，一般需從肚臍到恥骨切開二十公分以上的傷口以切除腫瘤。

【醫學小學堂】

認識腹腔鏡

文 / 蔡曜州 臺北慈濟醫院泌尿科主治醫師

攝影 / 張尚仁 臺北慈濟醫院泌尿科主治醫師



「請問醫師，我要接受腹腔鏡手術，是不是肚子上一定要開好幾個洞？」自從腹腔鏡手術風行以來，在門診和網站上，都遇到不少病人詢問這樣的問題。

事實上，不管在術後疼痛、傷口大小、及恢復等方面，腹腔鏡已證實均優於傳統開放手術，但是過程中仍需要放入至少三至四個穿過皮肤的腹腔鏡套筒（一個是傳遞影像的內視鏡、另外幾個則是操作的剪刀、組織鉗等器械），因此，雖然已較傳統開刀手術動輒長達十幾公分的傷口有所改進，但仍不夠美觀，而且多處傷口往往無法避免帶來疼痛與感染的併發症。

恢復快無疤痕 術式操作不易

為了改善一般腹腔鏡手術多重傷口的出血、感染、切口疝氣（即手術後傷口處產生的疝氣）等併發症問題和美觀的疑慮，如今有了革命性的突破，就是利用肚臍這個人人皆有的「自然孔道」進入腹腔，也稱為單孔內視鏡手術。不但術後疼痛更減輕，

傷口剩下一個，最大的優點是，這樣一個隱藏在肚臍內的傷口，術後若不仔細看還真不容易發現，幾乎是無疤痕手術。

單孔內視鏡手術也不是沒有缺點，其困難在於要在單一套筒放入三到四支內視鏡手術器械進行手術，不但空間狹小，困難度高，為了屈就器械角度，有時醫師的雙手還會與外科助手的手交纏在一起，甚至連身體都需要扭曲配合，相當不容易。

而為了克服國內尚未引進單孔套筒的窘境，我將手術中用來將傷口撐開固定的牽開器，套上無菌的外科手術手套後，改良為單孔內視鏡手術套筒，再灌注二氧化碳進後腹腔，空間撐開了，所有的手術器械就能由該筒進入順利進行單孔內視鏡手術，據說是臺灣首位這麼做的醫師。

不過這樣一個看似完美的手術也不是沒有缺點，由於正處於剛起步階段，且技術較一般內視鏡手術困難，目前臺灣只有少數醫師會執行。因此患者一定要找有經驗、專精的醫師進行，確保術後能早日恢復健康。

腹腔鏡百年物語

文 / 彭崇信 臺北慈濟醫院泌尿科主治醫師、謝政興 臺北慈濟醫院泌尿科主任

近年來腹腔鏡手術的應用發展快速，在外科醫學的領域造成革命性的改變。泌尿科醫師是最早將內視鏡應用於臨床診療上的醫學專科，幾百年來膀胱鏡，輸尿管鏡，及腎臟鏡等相關手術，在泌尿疾病的診斷和治療上已相當完備。但是腹腔鏡手術，卻是繞了一圈，先經由婦產科及外科的發展，才應用到泌尿科手術上。

一世紀演變改革 見證科學與智慧

歷史上第一次提現微創手術的概念，是一九〇一年德國的外科醫師凱林 (Kelling) 在動物實驗中以膀胱鏡插入狗的腹腔觀察其中情形。在人體上施行腹腔鏡，是瑞典的雅各貝烏斯醫師 (Jacobaeus) 於一九一〇年在一位有腹水的病人身上，嘗試診斷其腹腔內病灶，他是第一位提出腹腔鏡 (laparoscopy) 這個名詞的人。一九三三年，德國的外科醫師費弗爾斯 (Fervers) 首次以二氧化碳做為腹腔鏡充氣的氣體。在此之前大多使用空氣，但會因電刀的使用產生氣爆，或氣體進入血管中造成栓塞。二氧化碳的不燃性及高溶

解度減少了這些危險。

一九三八年，匈牙利的瓦雷斯 (Veress) 醫師發明一種具安全裝置的腹腔穿刺針，尖銳的針頭較不會刺傷腸子或血管，使腹腔鏡手術的安全性大為提高。在一九四〇年代，德國的婦產科醫師山姆 (Semm) 發展腹腔鏡的自動充氣裝置，強調監測腹內壓力的重要性。他設計出一系列腹腔鏡手術器械，包括電燒器、剪刀、打結器、沖洗及抽吸管、持針器、血管夾、鏡頭等，以及腹腔鏡訓練裝置，幫助初學者來訓練操作機械的協調性。一九五九年，霍普金斯焦透鏡組 (Hopkins rod-lens) 系統的出現，使內視鏡的亮度及清晰度大幅改善。光纖光源或液晶光源系統的出現，使手術的照明亮度更好。攝影鏡頭的改良及其迷你化，可以直接連於腹腔鏡，將畫面傳輸到電視螢幕上，如此手術者之外的助手或護理人員可以一同觀看手術的進行；而螢幕有放大效果，可使手術更為精細，過程也可以完全錄影紀錄。美國外科醫師哈森 (Hasson) 在一九七八年發明哈式套管，可保持氣腹不外洩漏氣，避開先前手術沾黏的腸子。

婦產科首創 泌尿科發揚

腹腔鏡在臨床上的應用，早期在婦產科的領域居多。一九六〇年代腹腔鏡開始用來診斷婦產科疾病，進行輸卵管結紮。七〇年代末期用於分離腹腔沾粘及治療子宮內膜異位症。之後更應用於治療子宮外孕、卵巢囊泡、及進行子宮切除術等。而婦產科之外，一九七六年寇爾特西 (Cortesi) 醫師首次以腹腔鏡來找尋腹腔中的隱睪，對隱睪症的診斷與治療引發相當大的變革。一九八三年山姆醫師報告腹腔鏡闌尾切除術。一九八七年，Frinberger 以腹腔鏡進行膽囊切除手術。自此腹腔鏡手術正式跳出婦產科一科獨大的局面，逐漸管泛應用於一般外科、胸腔外科、大腸直腸外科、神經外科、骨科、整形外科等範疇。

泌尿科腹腔鏡手術開始於一九九〇年代，不斷的推陳出新，與其他科相比毫不遜色。美國外科醫師溫菲爾德 (Winfield) 等人首次以腹腔鏡進行內精索靜脈結紮術來治療精索靜脈曲張。舒斯勒 (Schuessler) 等人報告腹腔鏡骨盆腔淋巴結清除術。美國泌尿科醫師克萊曼 (Clayman) 等人以腹腔



一九〇一年德國的外科醫師凱林在柏林完成首例實驗性動物腹腔鏡手術，提出了微創手術的概念。

鏡手術切除腎臟腫瘤，將腹腔鏡推向一個治療重大泌尿疾病的舞台。高爾 (Gaur) 在一九九二年發表後腹腔鏡腎臟切除術，其優點可避開腹腔器官如腸子的干擾，缺點為工作空間狹小且解剖構造辨識不易，自此許多術式被發展出來，用來治療本來就位於後腹腔的泌尿器官的疾病。

一九九五年美國外科醫師拉特能 (Ratner) 等人以腹腔鏡進行活體捐腎之腎臟摘除手術，經過幾年的經驗累積，目前已為活體捐腎術式的首選。一九九一年舒斯勒等人首次以腹腔鏡進行攝護腺根除術，因時間過長，與傳統手術相比無明顯好處。經過多人的努力改良手術技巧，一九九七年法國泌尿科醫師瓦倫西安 (Vallancien) 及阿布 (Abbou) 等均報告腹腔鏡攝護腺根除手術成功的案例，現今歐美以腹腔鏡攝護腺根除術治療局限性攝護腺癌已是常規。



舒適醫療

手術無傷口

文 / 張尚仁 臺北慈濟醫院泌尿科主治醫師

泌尿科的手術在一九九〇年代由傳統的開放式手術進入內視鏡及腹腔鏡手術後進展快速，一開始為由腹部施打三至四個套管的「多孔式腹腔鏡」，藉此減少傷口的長度，讓病人有較少的疼痛和較快的術後恢復。另外有「手輔式腹腔鏡」，即透過外科醫師可以透過手輔式套管將手伸入病患腹腔，以手代替器械幫助手術進行，又可以維持氣腹。接著最近這幾年，臺北慈院專精於研究「單孔式腹腔鏡」手術，顧名思義，即為將所有的內視鏡器械集中到一個傷口，術中內視鏡及所有手術器械都從經由此傷口進行，比原來的多孔式內視鏡大大減少了傷口的長度，並會有更美觀的傷口。但由於需要更精良的技術，

並受到器械的限制，也需要更有經驗的外科醫師和相關團隊合力進行，目前此一手術也僅應用於疝氣修補，腎上腺切除，及腎臟切除手術；其他如攝護腺切除則因為器械的因素尚無法以單孔式內視鏡進行。

機器人好用 精密勝人手

臺北慈院也以單孔式內視鏡在同一個病患身上，以一個傷口施行了腎臟切除及雙側疝氣修補手術，將原來需六七個套管的術式，化成僅需要一個傷口。除了外科醫師技術的進步之外，從西元二〇〇〇年之後，用來代替外科醫師的手來施行手術的機器人手臂推陳出新，由於機器人的關節較人類

手部的關節還多，因此可做出許多比人類手臂更為精細的動作，旋轉的角度也更為廣闊，因此在縫合尿道或者輸尿管等手術可以更為快速的完成，於是，可以應用的手術越來越廣泛。不過，由於達文西機器人手臂價格昂貴，而且機器體型龐大，我相信以科技進步的速度，以後一定會有更精密且體型更迷你的機器人上市。

病人舒適為助力 邁向無傷口手術

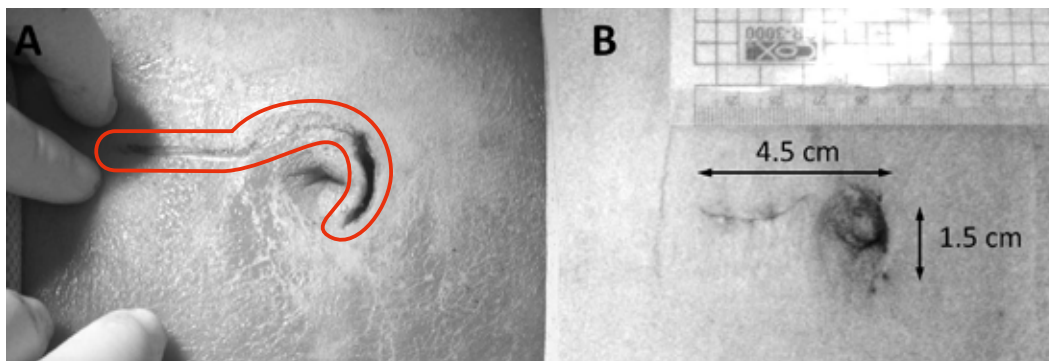
除了機器人手臂之外，尚有可以經由腸道及陰道或尿道等沒有傷口的新技術尚待發展。目前在動物實驗上已經可以經由腸胃道手術，如同施行胃鏡一樣，體外沒有傷口，只不過運用在內視鏡手術上，這如同胃鏡般的器械，裡面暗藏了手術刀、手術鉗等精密器械。待器械進入胃之後，將胃劃一個小傷口進入腹腔，藉此可以施行膽囊切除或者腎上腺切除，待手術完成後再將胃壁縫合。同樣



利用手套套管將所有的內視鏡器械集中到一個傷口，比原來的多孔式內視鏡大大減少了傷口的長度。攝影／簡元吉

的，器械一樣可以透過陰道或者膀胱進入腹腔來施行手術，不過這些技術尚且需要精密器械的輔助才能達到可以施行在人體的成熟技術。

外科手術的進步，每一小步的進展，往往需要更多人力物力的配合，不過目的只有一個，就是我們希望能夠讓病人更安全，更舒適及更沒有疼痛的接受新的外科手術，並減少其副作用及相關的併發症。



張尚仁醫師自行以相機記錄腹腔鏡手術的傷口，手術結束後在肚臍周圍的傷口極小（A），復元之後之後（B）更幾乎看不出傷痕。攝影／張尚仁



給孩子 健康的 承諾

文 / 楊緒棟 臺北慈院外科部主任、泌尿科主治醫師
蔡耀州 臺北慈院泌尿科主治醫師
張尚仁 臺北慈院泌尿科主治醫師

當成人手術逐步走向微小傷口時，微創手術對兒童的意義更為顯著，挑戰更大。一個兩公分的傷口對成人來說算是小的了，但是對於體重不到十公斤的小小孩而言卻仍然是大傷口！因此，必須做得比成人更微小的傷口，才是兒童真正的微創手術。微創手術多半要打氣將腹腔撐開來，再使用長器械在腹腔內操作。兒童較小的腹腔會限制長器械的操作空間，使得微創手術在兒童泌尿道疾病的運用明顯晚於成人相關手術的運用時間。

疝氣手術 兒童微創手術的開始

疝氣指的是腹壁破了一個小洞，腸子及其內的氣體跑到外面來，形成一座小山一樣的腫塊，所以稱為『疝氣』。疝氣是兒童常見的外科疾患，治療主要是以開刀為主，且治癒的成績達到百分之九十五以上。傳統手術除了傷口略大以外，最困擾的是單側疝氣患者於一至兩年後，有百分之二十左右還需要再次做對側疝氣修補術。如何減少再次麻醉與手術，一直是小兒外科與小兒泌尿科醫師關心的議題。

一九九五年個人在美國布朗大學進修時，首次見證兒童腹腔鏡在兒童泌尿學的運用。當時最常做的方法是：於進行傳統疝氣手術時，延著傳統手術打開的疝氣袋，伸入一支內視鏡，檢查腹腔的對側是否也有隱藏性疝氣。由於是沿著疝氣袋進入腹腔，所以沒有在肚子另外打洞的困擾。此檢查很安全，但準確性低，不久就被放棄了。

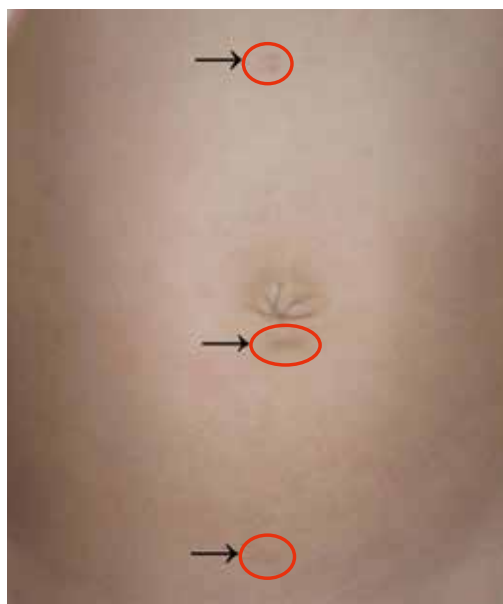
一九九九年起，我們開始用標準的腹腔鏡及相關器械作疝氣修補術：在腹腔打三個零點三公分的迷你小洞，切除疝氣袋，再縫合腹膜缺陷。由於效果非常好、美觀且成功率高達百分之九十八，更重要的是大幅降低術後對側疝氣發生的機率至百分之一，因此在國際外科上嶄露頭角。十三年來，兒童疝氣方面共發表了七篇論文，於二〇〇七年發表於內視鏡外科學期刊的「Minilaparoscopic herniorrhaphy with hernia sac transection in children and young adults: a preliminary report.」，是此項手術里程碑，並得到世界內視鏡外科醫學會的年輕醫師研究獎。

尿液逆流手術 兒童微創手術的代表作

尿液逆流指的是解尿時，尿液不是自膀胱經尿道向外排出，反而逆流至腎臟，這在患有泌尿道感染的兒童，是很常見的現象。尿液逆流被認為是造成腎功能損壞與腎結石的



楊緒棣醫師細心幫孩子解決泌尿問題，與經他醫治恢復健康的小朋友都培養了深厚的感情和信任。攝影／簡元吉



兒童微創手術痊愈後，幾乎看不到傷口。楊緒棣提供



兒童傳統手術的傷口。楊緒棣提供

重要原因之一，如何成功地擋住尿液逆流是我於一九九五年進修的重要學習項目之一。傳統手術須要在下腹開一個約八公分狀似「微笑」的傷口，切開膀胱壁肌肉，小心保留膀胱黏膜層，再將輸尿管埋入膀胱壁內，以增加輸尿管的阻力，達到抗逆流的作用。而運用微創手術的原則，只要三個零點三公分的傷口，就可以完成這個困難的手術了。臺北慈院於二〇〇六年領先世界，創新發表此項技術，造福許多兒童，此成果後來也發表於國際期刊上。

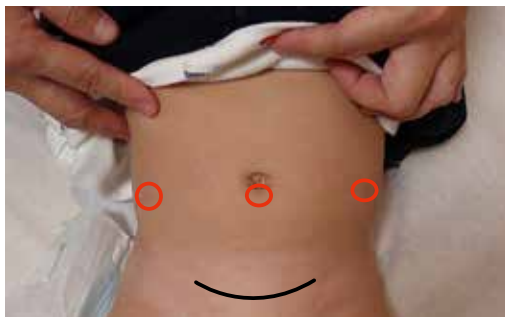
無限可能的兒童微創手術

腹腔鏡微創手術在我們的手上，逐漸推廣到各類手術上：包含切除腎臟的大手術，縫合輸尿管的細膩手術等，都能得心應手的運用了。造成腎水腫最常見的腎盂輸尿管間狹窄整形術，手術的方法是將狹窄的區段切除，再將兩端縫合起來。如何做一個完美的縫合，避免再次狹窄，是這個手術最困難的地方。以前述手術的縫合為基礎，我們兼練了腹腔鏡縫合的技巧，不僅大小孩的腎盂輸尿管間狹窄整形術，三個月大的男嬰也能完美演出。

「You name it, we do it.」，如今任何傳統開腹手術，只要是課本上叫得出來的，我們就要做得到，是我們自我的期許，也是對兒童健康的承諾。🌱



楊緒棣醫師早年即鑽研兒童微創手術，致力於減輕幼兒手術的傷害。圖為他於二〇〇五年就已為剛出生五個月的嬰兒進行疝氣手術。攝影／吳瑞祥



箭頭處為微創手術後的三個迷你傷口，下為使用傳統手術的微笑示意圖。楊緒棣提供



尿液逆流的X光影像，尿液不從尿道流出，反而向腎臟逆流的情形。楊緒棣提供

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋 的足跡...

臺北慈院

本人在此由衷至誠的感謝心蓮病房的醫護人員。家母在癌症末期時入住心蓮病房二次，在醫生陳正裕主任、護理長陳慧美的帶領下，護理師董美珊、韓金蘭 等全體護理人員都很親切客氣。尤其是第一次入住時，我們遇到董美珊護理師，真的非常非常感謝她對家母的細心及無微不至的照顧。當家母因癌症末期食不下嚥時，她做完治療後就趁空檔關心家母，一口一口哄家母進食，甚至無微不至用心來關懷、撫慰家母不安的心情。此外也感恩韓金蘭護理師每日的甜美親切嘘寒問暖及洗澡淨身，護理長也總在下班後還來跟我母親聊聊天，讓她覺得很受關心，讓我母親每次見到白衣天使和醫生的到來就總是笑咪咪，這是她最快樂的時刻。

大家如此的關懷舉止也讓我們為人子女者備受感動。我們的感謝真的無法用言語來表達。真的由衷的感謝各位醫療醫護人員！感謝各位在母親住院期間給予我們莫大的幫忙！謝謝。

黃小姐

很感謝周文祥、李佳鴻兩位醫技人員親切、細心的幫助照顧，讓年歲近九十歲的家母能平安順利做完核醫檢查，由於家母行動不便，需坐輪椅，當時檢查時，需躺在醫療的床上，這二位先生總是細心、親切協助協扶持家母，還不時幫母親穿鞋，扶輪椅踏板、蓋披肩，這些細微的動作，尤其是在二位大男生身上表現，看在家屬的眼裡，實難能可貴溫馨！特此提筆感恩。

感恩的病患家屬

趙院長：您好！

雖然，我們不曾見面，但是在您領導之下的醫療團隊，救人無數，家父患有多种疾病，在新竹截肢之後，經其他醫師介紹，輾轉來到貴院，經黃玄禮醫師悉心照顧之下，病體暫安好，身心也暫開朗，在此除了感謝黃玄禮醫師，也謝謝盧純德醫師後續的治療，謝謝！謝謝您的團隊！

姜先生



湧泉不息 傳承典範

花蓮慈濟醫院廿六周年院慶

文 / 彭薇勻、魏瑋廷、游繡華

曾患有「再生不良性貧血」的湯同學，在慈濟醫院接受骨髓移植成功後，成功挑戰慈濟醫院二十六周年院慶的十公里路跑；罹患罕見疾病「原發性肺動脈高壓」的周芳婷，經過慈濟醫院十多年的細心的治療，今年國小畢業的她親自到院慶大會感恩她的「醫師爸爸」鄭敬楓；還有一位「先天性腹裂症」的小寶寶，在產科與小兒外科醫療團隊的搶救之下，媽媽也在院慶當天開心地分享了他的彌月之喜……更以掘井人自許「慈濟湧泉生生不息，醫療有愛傳承典範」，在二十六周年之際，呈現動人的醫療成果。

八月十二日凌晨四時許，花蓮慈濟醫院大廳前的廣場上聚集了將近五百位同仁、志工與社區民衆，分為路跑、健行、單車三組，來為花蓮慈濟醫院慶祝二十六歲生日，這項年年舉辦的傳統院慶活動，讓所有參與民衆與同仁一起「健康促進」，就是花蓮慈院要與所有人分享的禮物。

全體向前跑 清晨迎日出

準時五點整，「砰！」聲響起，慈濟基金會副總執行長林碧玉與院長高瑞和共同鳴槍，在涼爽的清晨，慢跑隊伍沿著「師公路」朝終點——「心靈故鄉」靜思精舍邁進。而早在清晨四點多就分梯次前往各定點布置的七十多位同仁，希望提供參加的鄉親與同仁最貼心的服務。護理部王淑貞副主任、急診部徐子

恆醫師及總務室警勤組同仁張再坤所組成的行動醫療站也守護著民衆的健康。

每年院慶路跑活動成為備受志業體同仁與社區民衆期待的盛事，鄉親們熱烈響應，攜家帶眷或三五好友相約，身為慈濟志工的前交通部長蔡堆賢伉儷亦特地到花蓮歡喜跑完全程。院長室團隊也踴躍參與，除了有長跑健將美名的陳培榕副院長外，積極參與健康促進的高瑞和院長、許文林副院長與陳星助主任祕書沿途跑跑走走，抵達終點時，泛紅的臉頰看得出運動後的好氣色。路跑、健行隊伍延展在羊腸小徑上，蟲鳴、鳥叫和歡笑聲，讓靜謐的清晨顯得鬧熱滾滾。

能夠專注步伐向前跑，對就讀慈濟技術學院的湯同學來說，每一步都彌足珍貴，他是今年路跑中最特別的參賽者。五歲就發現罹患「再生不良性貧血」



在慈濟基金會林碧玉副總執行長（右一）與高瑞和院長（左一）的鳴槍之下，花蓮慈濟醫院廿六周年院慶路跑於凌晨五點準時出發。攝影／彭薇勻

「運動」曾經是那遙不可及的夢想，直到兩年前在花蓮慈院由血液腫瘤科王佐輔主任進行骨髓配對與移植成功後，現在的他不僅恢復健康，今年更參與了十公里路跑活動。對於可以「動」起來的人生，湯同學更加珍惜，也希望藉由自己參加院慶路跑，感恩慈濟醫院的治療，也鼓勵更多病友不要放棄。

團隊競登高 快腿勝電梯

除了已經成為傳統的路跑活動，為了凝聚全院同仁的向心力，並落實健康促進，鼓勵大家動起來，今年的院慶活動

增添許多運動競技與趣味比賽，包括壘球、羽球、籃球、躲避球、拔河、兩人三腳、吹乒乓球等等，各單位也招朋引伴組團參賽，一整個月的時間各項競賽輪番登場，將院慶期間的團隊氣氛維持在最高點，更讓平常忙碌的醫護行政同仁在各項競賽中盡情紓解壓力。

八月十四日傍晚時分，夕陽餘暉盈滿花蓮慈院協力樓的樓梯間，十四支由院內各科室同仁和醫療志工所組成的比賽隊伍，蓄勢待發地齊聚在大廳。「預備，開始！」裁判一聲令下，各隊選手衝出起跑線，三階併作兩步跑，一口氣



攝影 / 楊國濱

壘球



攝影 / 楊國濱



攝影 / 彭薇勻

躲避球



攝影 / 楊國濱

衝上十樓。這是花蓮慈院第一次舉辦登高競賽，每隊共有十名參賽者，大家全力向上衝！裁判以十人合計的時數加總排名。今年的院慶運動會共有十一個項目、一千六百零五人次參賽，規模與動員人數可謂空前！

「五十六秒抵達！」十層樓的長階，共有三位選手跑出五十六秒的絕佳成績，其中一位是「志工隊 No.2」就讀臺灣體育學院的慈青詹宗桓。本身就是運動健將的他說，這是第一次參加爬樓梯比賽，讓他的醫療志工行又增添一個美好而難忘的回憶。由花蓮慈院院部主

管等人組成的「院長室」隊，跑出了總計二十一分九秒的成績。首位抵達的陳培榕副院長，兩天前才剛跑完十公里的院慶路跑，平時巡房他堅持以走樓梯取代坐電梯，所以這次比賽可是臉不紅、氣不喘地以一分二十七秒跑上最後一階。大家更發現副院長們還穿著上班的西裝與皮鞋來參賽，驚人的體力令人佩服。首次登高競賽的結果，由慈濟大學醫學系六、七年級的實習醫學生所組成的「青春ㄟ肉體」奪冠，總成績僅十三分十秒，每位選手平均只花不到一分半鐘就抵達終點。



攝影 / 楊國濱



攝影 / 黃思齊



攝影 / 彭薇勻

吹乒乓球



兩人三腳

攝影 / 范姜文賓



「院長室」也排除萬難參加爬樓梯登高比賽，右一為率先抵達的陳培榕副院長，王立信副院長（左三）也在隊友協助下努力到達終點。攝影／彭微勻



由教學部同仁和實習醫學生組成的「青春ㄟ肉體」以平均成績一分二十七秒的成績勇奪登高比賽冠軍。攝影／彭微勻

無油煙料理 創意巧思美味驚豔

除了以運動競賽的方式來展現花蓮慈院同仁的活力，院慶企劃團隊將節能減碳以另一種形式呈現，傳遞健康樂活、尊重生命的理念，舉辦「減碳救地球——無油煙健康素食料理比賽」。由花蓮慈院志工、護理、醫技和行政同仁所組成的十支參賽隊伍，發揮專業與創意，以低碳無油的方式來烹調，將推廣素食的那分心融入一道道美味的佳餚中。主辦單位總務室營養組，特地邀請花蓮理想大地渡假飯店餐廳主廚吳其欣、花蓮縣營養師公會理事長吳娟芳、花蓮慈院供膳組組長江月貞，以及擁有

超過二十年素食料理經驗的何榮隆大廚擔任評審，並依照「料理技巧」及「主題適切度」二大部分作為評分重點。

「哇！好漂亮喔！真的是蛋糕耶！」獲得此次料理比賽第一名的志工組顏惠美與楊芳嬌展現巧思，利用花蓮本地出產的富麗米為主材料，搭配檸檬汁、黃蘿蔔絲、紫蘇粉、紫色高麗菜芽與美乃滋等簡單食材，在短短數十分鐘後，一個「見色聞香」的米蛋糕呈現在眾人面前。第二名是由感控小組李牧蓉、張淑萍的「輕食甩油七彩棒」獲得；社服室謝素絲、鄭阿綿巧手製作出具有異國風味的「越南春捲」則獲得第三名。

「這樣的做法可以不用開火，真正做到節能減碳！」營養師公會吳理事長相當佩服。花蓮慈院同仁不僅運用當地食材，做出符合高纖、低油、低鹽、低糖的蔬食，其中令她相當感動的是，糖尿病衛教中心的王懿萱與李詩敏兩位衛教師發揮專業，利用低卡路里的綠豆粉皮，搭配常見的小黃瓜、紅蘿蔔，設計出符合糖尿病友需求的美食，用心程度令她讚歎不已。教學部高貴玲與李慧香更帶來自家栽種的蔬菜，製作成「健康五行飯」，不但有益健康，更降低對大地的負擔，徹底實踐「低碳食物里程」和「地產地消」的健康概念。花蓮慈院高瑞和院長表示，「素食是最有益身心的飲食，也是愛地球最簡單的方法。」他鼓勵同仁從蔬食和日行一善開始，讓點滴愛心匯聚成「善撲滿」，為地球環境的永續付出一分心力。



志工組代表顏惠美與楊嬌芳製作的「米蛋糕」勇奪第一名，評審認為除了在味覺上用心外，也發揮節能減碳的創意和巧思。攝影／黃思齊



感控護理師李牧蓉（右）、張淑萍（中）化身巧廚娘，利用日式手卷的概念製作「輕食甩油七彩棒」，榮獲第二名的好成績。攝影／黃思齊



擔任評審的花蓮理想大地渡假飯店餐廳主廚吳其欣（右），以及花蓮縣營養師公會理事長吳娟芳擔任評審。攝影／黃思齊

志工早會持初心 撲滿聚愛護地方

八月十七日，是花蓮慈濟醫院啓業廿六周年慶的大日子。一早、天濛濛亮，花蓮慈院二期講堂志工早會連線現場早已坐滿了志工與同仁，準備與花蓮慈院一同分享院慶的喜悅。透過志工早會連線，在「掘井人」的樂曲中，高瑞和院長偕同副院長許文林、陳培榕、劉鴻文、王立信和陳星助主祕拿起鏟子，象徵生生世世隨著證嚴上人的腳步，成為守護健康的「掘井人」，讓醫愛之泉無止息；還有各醫療科與護理部主管、行政同仁手拿沉甸甸的竹筒，秉持日存五毛錢的竹筒歲月精神，將平時累積的「善撲滿」、「米撲滿」和「水撲滿」點滴匯聚，延續竹筒存愛、撲滿積善，

將愛散播到花東民衆的心中。

高瑞和院長感恩上人在二十六年前，掘了一口井，讓湧泉灌溉慈濟醫療志業，回想這二十六年來，花蓮慈院成為花東地區民衆守護生命、守護健康、守護愛的磐石，更也讓花蓮慈院同仁有這塊福田能夠耕耘。

說書人思古憶昔 醫病之愛感恩互信

透過一張張泛黃照片，重溫當年走過的點點滴滴。由院內同仁組成的小型交響樂團，搭配男女演唱人，於「掘井人」的優雅、柔和的交響樂曲中，身穿長袍馬褂的說書人血液腫瘤科朱崧肇醫師，走入時光隧道為二十六周年院慶大會做為開場。在胸腔內科劉迪塑醫師與護理部呂基燕督導兩位主



八月十七日的志工早會上，高瑞和院長（右三）偕同院部主管們拿起鏟子與竹筒和撲滿，誓願成為守護健康的「掘井人」與守護愛的醫院。攝影／彭薇勻



由高瑞和院長與副院長團隊組成的鼓隊，敲擊激昂迴盪的鼓聲震天，撼動人心。攝影／劉明總

持人的引領下，三十年前證嚴上人的悲心宏願，為了蓋醫院，歷經重重關卡和坎坷的影片呈現花蓮慈院建院的歷史和成長軌跡。證嚴上人堅持「信己無私，信人有愛」，以掘井人的心，要挖掘社會大眾源源不絕的愛心，而所有的慈濟醫院都是以積沙成塔、滴水成河的理念建造。

而院慶大會上，也來了一個小女孩。單看芳婷的外表，很難分辨出她是一位罹患罕見疾病「原發性肺動脈高壓」的孩子，因為她心臟旁邊的肺動脈非常大，在長期受壓迫下，影響到她的呼吸與行動。「我一直把她當成女兒，並且給她一個承諾。在五、六年前的某次住院時，我告訴她：『妳要好好照顧身體。如果妳小學畢業，我就去參加妳的畢業典禮』。」對於跟自己女兒同年的周芳婷，小兒部主任鄭敬楓對她充滿了期待與鼓勵。「我覺得芳婷非常勇敢！從確

診至今，曾住院治療十七次，有六次是住進加護病房。」私底下暱稱鄭主任為「醫師爸爸」的芳婷，在媽媽與姑姑的陪伴下感恩鄭醫師多年來的鼓勵與用心照護。害羞的芳婷，雖然在臺上一句話也說不出來，因為緊張的情緒已經影響她的呼吸，但臺下的觀眾仍然報以熱烈的掌聲，鼓勵這位為了生命而用力呼吸的小勇士。

「謝謝……」另一句簡短的道謝，道盡阿琴心中無限的感恩，她剛出生寶貴的滿月日子，也恰逢花蓮慈院的生日。因為她懷孕時發現孩子患有「先天性腹裂症」，一個滿三十八週足月的胎兒，尚未來到人世間，就有一群醫師、護理師焦急地守候著他。一離開母體，醫護團隊趕緊將他外露的器官用塑膠袋保護避免脫水，再用棉捲纏繞四肢幫他保溫，並打上點滴，隨即推入手術室。回想當初，因為花蓮慈院產科魏佑

吉主任的一句話與家人的支持，讓年輕輕的秀琴有勇氣生下孩子。「生命充滿奇蹟，就如同小兒外科彭海祁主任講的，『他比我們還有潛力！』」魏主任表示，慈濟有堅強的醫護團隊，只要小孩子順利生下來、手術成功，寶寶還是可以跟正常的小朋友一樣長大。他也感恩阿琴對醫療團隊的信任，讓大家在搶救生命的同時，能夠付出更多的愛與感恩。就是這樣的醫病互信，讓十八日下午舉辦的院慶大會，洋溢著溫馨與感動。超過六百位同仁、慈濟各志業體嘉賓、醫療志工、病患及家屬齊聚花蓮靜思堂國際會議廳，共同見證這個充滿感恩的日子。

用愛播種新芽茁壯 醫療傳承湧泉不息

來自花蓮縣壽豐鄉水璉部落的黃琦，是花蓮慈院的實習醫學生，從小就立下了遠大的志向。黃琦說，小時候的成績都是前幾名，因為班上只有四個人。高中畢業後應屆考上政治大學，但相信自己可以更好的黃琦，第二年重考考上了臺灣大學法律系，就在報到的前一刻，他做出了不一樣的選擇。從政治、法律再到醫學，變化看起來彷彿天馬行空，就連黃琦自己都摸不著頭緒。但在進入臨床實習工作後，黃琦才發現，早在小學的時候，就有一位大姊姊將醫學常識放在他的心中，而他心中那位有氣質的大姊姊，就是慈濟大學第一屆醫學生許若嵐。因為高中忙於課業，加上後來許



罹患罕見疾病「原發性肺動脈高壓」的周芳婷（右三），在媽媽、姑姑與主持人呂基燕督導的鼓勵下，害羞的感恩他的「醫生爸爸」——小兒部鄭敬楓主任（左一）多年來的鼓勵與照顧。攝影／楊國濱

若嵐醫師到了國外，黃琦與他最親的大姊姊失去聯繫。跟隨著若嵐大姊姊的腳步進入慈濟大學的黃琦，把這段因緣一直放在心裡，直到即將進入醫院實習，黃琦才在醫學生授袍宣誓典禮上說出自己早與慈濟結下的因緣。

「親愛的黃琦，聽到你已經是我的學弟，而且即將進入醫院，真的是又驚又喜！加油，祝福你。」院慶大會上，花蓮慈院特地為黃琦準備了一個驚喜。看到大螢幕上出現許若嵐學姊的來信，黃琦激動地落下淚來，他感動地說，他是慈濟千萬顆種子中的一顆小種子，現在已經長大成為一棵小樹，希望未來能隨著臺下師長的腳步，成為醫界的典範。高瑞和院長特地送上象徵掘井人的「鏟子」，期許黃琦將這分感動延續，從汲井人轉變為掘井人，讓醫療湧泉生生不息。

「嘟……嘟……」高瑞和院長吹響啓航的號角，帶領醫療法船駛上舞臺，合和互協、整齊劃一的動作，加快航行的



高瑞和院長（右一）將象徵掘井人的「鑿子」送給實習醫學生黃琦，期許他從汲井人轉變為掘井人，讓醫療湧泉生生不息。左一為主持人劉迪塑醫師。攝影 / 劉明總



慈濟大學醫學系第一屆畢業的血液腫瘤科朱崧肇醫師，身穿長袍馬褂化身為說書人，走入時光隧道話當年為院慶大會開場。攝影 / 楊國濱

速度，帶領醫護團隊從時速四十公里的拼裝船，蛻變成時速二百公里的快艇；法海區的同仁與志工，合聲唱誦《至誠發願》齊力推送，讓慈濟法船穩定向前航行。

最後，在一盞盞心燈亮起之時，主持人劉迪塑醫師以自己為花蓮慈濟醫院二十六周年所寫的一首詩提獻給證嚴上人，象徵一群思鄉的候鳥，終於飛回到心靈永遠的故鄉……

在我向您合十之中
敬愛的上人
讓我全副的心靈和感知
在您跟前謙卑舒展
像八月午後的飄風驟雨
醺起土壤的芬芳
在我向您合十之中
重回當年
風雨朝山的場景
讓我所有的歌謠
聚集不同的曲調
在我向您合十之中
匯聚成一股清淨的湧泉
注入靜寂的大海
像一群思鄉的候鳥
日夜飛向它們的山巢
在我向您合十之中
讓我全部的生命
啟程回到它永恆的
心靈故鄉

文 / 劉迪塑

無油煙料理 美食無負擔

花蓮慈濟醫院二十六周年慶，舉辦「減碳救地球—無油煙健康素食料理比賽」，共有十組參賽隊伍，每道獲獎佳餚均符合高纖、低脂、營養與低碳的特點。

米蛋糕

設計 / 顏惠美

材 料：

富麗米 4 杯	無蛋美乃滋 1 包
水 3 杯半	(小包)
黃蘿蔔 1/3 條	檸檬 3 顆
紫蘇粉 15 克	2 顆半榨汁、
海苔粉 10 克	半顆切薄片擺盤
紫高麗菜芽 1/3 盒	冰糖 1 大匙
苜蓿芽 1/3 盒	沙拉油 1 小匙

作法：

1. 米洗好放入電鍋時同時放 1/4 大匙冰糖和 2 滴沙拉油一起煮熟，煮熟再保溫約 10 分鐘，取出與檸檬汁 (2 顆半)、3/4 大匙冰糖拌勻。
2. 蛋糕模型抹一點油，把拌勻的飯拿 1/3 放入蛋糕模型，加上黃蘿蔔切絲鋪勻為第一層。
3. 再放入 1/3 的飯，飯上加紫蘇粉灑勻。
4. 再放入 1/3 的飯，飯上再抹上海苔美奶滋 (海苔粉 10 克加無蛋美奶滋一小包攪勻而成)。
5. 在 <4> 上鋪上苜蓿芽，再鋪上紫高麗菜芽，即為米蛋糕。
6. 用手輕推將模型拿起米蛋糕置於盤中間
7. 剩下的半顆檸檬切薄片，排在米蛋糕周圍，兩片中間放上少許紫高麗菜芽裝飾即可。



蔬果春捲

設計 / 謝素絲



材 料：

薄餅皮 10 張	海苔 1 包
(越南河粉皮)	檸檬 半顆
蘆筍 1 把	花生粉 3 匙
胡蘿蔔 1 條	芥末粉 1 小匙
蘋果 2 顆	糖粉 適量

作法：

1. 蘋果切條狀泡入檸檬水中。
2. 胡蘿蔔切條，蘆筍汆燙後撈出泡冰開水 5 分鐘再取出瀝乾水分。
3. 將薄餅皮快速泡冷開水撈起。
4. 將薄餅皮平鋪盤子上，再鋪上海苔、胡蘿蔔條、蘆筍、蘋果等，再依個人口味灑上花生粉、芥末粉和糖粉，捲成條後再斜切即可。

註：可依食蔬改變不同素材口味。

健康五行感恩飯

設計 / 高貴玲



材 料：

南瓜 1/4 顆、芋頭 1/4 顆、香菇 2 朵、紅椒 1/4 顆、黃椒 1/4 顆、胡蘿蔔適量、西洋芹適量、蔬菜高湯適量、糙米 1/2 杯、白米 1 杯、紫米 1/4 杯

高湯：白蘿蔔、胡蘿蔔、高麗菜、蕃茄

調味料：麻油適量、鹽適量

作法：

1. 先以白蘿蔔、胡蘿蔔、高麗菜、番茄熬製蔬菜高湯，放涼備用。
2. 糙米與紫米先行浸泡 2 小時。
3. 將白米、糙米、紫米、蔬菜高湯與少許鹽進行蒸煮。
4. 南瓜、芋頭、香菇、紅椒、黃椒、胡蘿蔔（適量）、西洋芹（適量）切丁備用
5. 南瓜、芋頭加入適量蔬菜高湯進行悶煮，待軟透後加入做法 4. 已切丁之食材再次進行悶煮。
6. 將煮熟的綜合米飯 3. 與悶煮好之蔬菜食材 5. 加入少許麻油，拌勻即可。
7. 水果切片、涼筍切丁進行盤飾，最後加入已拌勻之健康五行感恩飯即完成。

輕食甩油七彩棒

設計 / 李牧蓉



材 料：

胡蘿蔔 1 條	奇異果 2 顆
黃玉米粒 適量	海苔 1 包
蘋果 1 顆	白肉火龍果 一顆
豆乾 2 片	紫高麗菜 1/5 顆
小黃瓜 2 條	花生粉 2 茶匙

作法：

1. 將上述食材切細條狀、長度約 6 公分。
2. 胡蘿蔔、小黃瓜和豆乾汆燙後冰鎮，保持清脆口感。
3. 火龍果及奇異果切成條狀後易有水分流出，可先將水分釋出。
4. 若使用壽司海苔宜先烘烤。
5. 所有食材備妥後，依個人喜好將食材放入海苔中捲成手捲，灑上花生粉即可食用。

花開富貴

設計 / 楊秀花



材 料：

- 水果：罐裝鳳梨、罐裝水蜜桃、芭樂、奇異果、蘋果、柳橙、小番茄、檸檬
- 蔬菜：萵苣、大番茄、小黃瓜、紫色高麗菜
- 土司塊、白芝麻
- 紫蘇梅醬汁、新鮮檸檬汁

醬汁作法：紫蘇梅醬汁加上新鮮檸檬汁，再加白芝麻拌勻

作法：

1. 先將所有食材洗淨，再將奇異果、蘋果去皮，芭樂、蘋果切丁泡冰水，水蜜桃和大番茄放切半月狀，紫色高麗菜切細絲，小黃瓜斜切寬約 0.5 公分後再對切成細條狀。
2. 先將萵苣平鋪在盤子上，再將紫色高麗菜絲、小黃瓜、奇異果、蘋果、芭樂、鳳梨、吐司塊一一擺上，再將萵苣外圍放水蜜桃和大番茄，最後淋上紫蘇梅醬汁。

金銀島

設計 / 楊梅汶

材 料：

馬鈴薯、小黃瓜、胡蘿蔔、水梨、梨山蘋果、素茶鵝、葡萄乾、無蛋沙拉醬、無蛋千島醬、檸檬

作法：

1. 馬鈴薯及胡蘿蔔去皮切丁，小黃瓜切丁燙熟放涼後，三項食材以沙拉醬拌勻。
2. 蘋果及水梨去皮切丁；素茶鵝切丁後此三樣食材以千島醬拌勻。
3. 作法 1. 及作法 2. 分別放入盤中二邊，最後灑上葡萄乾，盤子邊緣以切薄片的檸檬裝飾。





心靈排毒

文 / 郭美芬 花蓮慈濟醫學中心門診護理師



說起茹素，今年已經是第二十四個年頭，為什麼當年會有吃素的念頭呢？這中間有一段小插曲。

職場福利好 省下買肉錢

話說當年五專畢業時，曾發下豪語，工作賺的第一筆錢，一定要拿去買很多的牛肉乾及魷魚絲，因為這二種食品在當時只有過年才吃得到，在我們家算是奢侈品，而我們全家都很喜歡吃，所以，我畢業的第一個念頭，就是要用自己賺來的錢，買這兩種食品回家，與家人一起大快朵頤。再來就是，每星期都要去吃一次牛排，因為自從同學帶我去吃過一次以後，我就永難忘懷那好吃的滋味。

誰知，畢業後在同學的呼朋引伴下來到遠在花蓮的慈濟醫院工作，而且居然開始吃素。當初還是瞞著父

親偷偷跑來花蓮的。一開始其實沒想那麼多，純粹是因為慈濟的福利太好了，而供應的餐食剛好是素食；早在一九八八年的年代，三餐只要三十元，一餐十元的餐點，到那裡都找不到，而且這樣就可以省下許多的錢寄回家，這是最初吃素的原因。然而，隨著時間的推移，參加了許多的佛學活動，也常回靜思精舍，漸漸才明白了吃素的來由，原來是不忍眾生苦，不殺生並長養慈悲心。自己也看了許多有關素食的書籍，原來動物被宰殺時，會釋放出毒素，而我們把動物再吃進肚子裡，不就把毒素一併吃進去嗎？還有一個觀念是，我們雖然吃的是烹調過的肉食，但，想想，我們都在吃動物的屍體，想到血淋淋的畫面，令人作嘔，所以當時就在內心下定決心茹素。

年輕就素最有福 素食寶寶很健康

自從茹素後，其實對很多事情都會看淡，也沒有很多購物的欲望，簡直是生活到最簡單及最自然的境界。父親對我決定吃素，剛開始不是很諒解，他認為吃素應該是老了以後的事。經過這麼多年，他自己也慢慢體會吃素的好處，現在的他其實也慢慢吃素了。吃素的我早年在病房也曾引起一些騷動，只要學姊、學妹們吃葷食，都會離我遠遠的，怕我聞到味道會想吐，剛開始吃素真的會因為聞到味道而作嘔，非常感謝當時同事們的包容及體諒，當然現在的境界又不同了。

吃素在我懷孕及坐月子期間也並未造成任何問題，三個小朋友都很健康，沒有因為我素食而造成她們身體任何的異狀，也多虧婆婆的用心，讓我產後以素食的坐月子方式，完成了身體的復原，現在身體也非常健康。

由身心到一切 改變無弗屆

在慈濟醫院工作二十多年來，吃素的口號，從「不殺生、長養慈悲心」，到「體內的環保」，到現在的「吃素救地球」，上人無時無刻都在推

動大家茹素，而響應的人也愈來愈多，其實吃素的好處，大家都知道，只是口腹之欲並不是人人都能自我控制的。

茹素這麼多年，體會到不只是口素，心也要素，心靈的慈悲也是一種不殺生，希望大家不只是口欲上吃素，更能讓心靈也茹素，人心再也沒有恐慌，社會一片祥和，普天之下再也無災難。🌱



在慈濟醫院服務二十四年的護理師郭美芬，也茹素二十四年，她用親身體驗茹素過程的身心排毒，讓她工作生活都更自在。攝影／李玉如



大愛蔚成林

大林慈濟醫院十二周年

文 / 黃小娟、何姿儀、江珮如、葉宜琳

大林慈濟醫院十二歲了！

二〇一二年八月九日晚間，在一陣陣鑼鼓喧天和傳統童玩、志工準備的特色小吃的歡樂廟會氣氛中，大林慈院開啓十二周年的一系列慶祝活動。新接任的賴寧生院長在大會中宣誓大林慈院未來的目標，期望在既有的基礎中向下扎根與落實，讓醫療專業再提升，也將大林獨有的醫療人文擴散出去。



心寬念純向前走 社區獻藝同慶生

近來因醫療大環境讓醫護人員壓力升高，為了提升同仁們的士氣，紓解工作壓力，院內主管在幾個星期前就多次召開院慶籌備會，定出大林十二周年的院慶晚會以輕鬆歡樂的活動為主。讓在繁重的工作中仍堅守崗位的同仁可以好好紓壓放鬆，充飽電力繼續照顧病患。

晚間六點，表演正式登場，從節目中也可以看出大林慈院與社區緊密結合的關係表露無遺。第一個節目由嘉義縣民和國中慈輝分校學生組成的陣頭熱鬧開鑼。慈輝分校學生多為中輟

生或破碎家庭學生，包括賴寧生院長發起的「小太陽圓夢計畫」曾協助過的孩子也在其中，透過學校教育並結合地方民俗特色，讓他們得到肯定、建立自信。孩子們在臺上以喜慶的祥獅獻瑞為大林慈院賀壽，臺下觀眾也毫不吝嗇地給予掌聲，接下來更熱鬧的「電音三太子」表演登場，讓現場充滿青春活力。

接著，雲林慈少率先舞動環保龍，從會場後側一路舞向舞臺，鑼鼓喧天聲中「飛龍乘雲慶十二」，接著賴院長、陳金城、簡瑞騰、賴俊良副院長、林名男醫務秘書和劉鎮榮主任秘書等主管與醫師、同仁陸續入列，環環相扣、一棒接一棒，讓現場氣



大林慈院「一手好排」排球社配合院慶，舉辦「龍鳳爭輝」友誼排球賽，邀請嘉基、輔英科大和中正大學等球隊一起以球會友，活絡社區感情。攝影／黃小娟

氛掀起一波高潮，觀眾們夾道歡呼。最後賴院長接過象徵醫院目標及願景的龍珠，引導著同仁們合和互協舞動龍頭、龍身，共同揮灑汗水，以活力賣力的精神，朝著共同方向經營大林大愛大家庭。

賴寧生院長說，林俊龍執行長是第一代院長，華路藍縷；簡院長承先啓後，現在則是要發揚光大。最重要的是落實醫療作業，讓每一個醫療流程發揮真正的價值；其次，要做到科際協調合作，醫療行政互補；第三點則是人才培養，提升次專科醫療層次。最後則是將醫療人文從院內擴展到社區、醫療同業，廣邀天下善士共耕福田。

賴院長以證嚴上人對他期許的「心要寬、念要純、意要堅」三句話與同仁分享，希望同仁伸出每一雙手，以單純的信念，一起往前走，讓大林走出燦爛的未來。

守護團隊精神 感恩心最溫馨

在一般外科張群明醫師的邀請下，甫進行第六例活體肝臟移植的捐肝者曉新也帶著女兒來參加院慶大會，為了感謝幫她及父親進行手術的移植外科尹文耀主任與醫療團隊，害羞的曉新在臺上給尹主任一個擁抱，傳達不知如何說出口的感恩。接著張群明醫師邀請風濕免疫中心、關節中心、腫瘤中心、聽語中心、神經醫學團隊等



賴寧生院長帶頭揮動龍珠，引領同仁們舞動環保龍，讓現場氣氛掀起高潮。攝影／楊舜斌

整合性跨際單位一起上臺，感恩醫療團隊不僅在雲嘉南地區以守護生命、守護健康、守護愛為己任，更共勉將高品質的醫療推向全臺灣乃至國際。

在充滿愛的這個大家庭，醫、護、行政、醫技同仁彼此感恩，中醫科阮膺旭醫師率先感恩清潔人員，不但讓醫院隨時保持一塵不染，更聞不到其他醫院常有的藥水味。一般外科林俊宏醫師則上臺表達對專科護理師與護理人員的感恩，因為有任何需要，總是一通電話馬上辦好。聽到林醫師的感言，賴院長迫不及待地上臺，接過麥克風，感恩八、九年來一直協助他的專師彭靜尼。因為早年病人多，常看診到晚上十一、十二點，



院長室主管們在拳擊有氧社的帶動下，離開座位一起出拳踢腿，展現健康促進的豐碩成果與團結一心的氣勢。攝影／楊舜斌



大林慈院主管與同仁、志工們攜手圍成同心圓，在熱鬧的歌聲中一起手舞足蹈。攝影／楊舜斌



在寧靜的晨曦中，大林慈院的同仁與志工們以莊嚴虔誠的朝山，來紀念十二年前的八月十三日正式啓業。攝影／楊舜斌

有時住院病人狀況不好，但靜尼怕打擾他看診，又不知如何是好，會躲到休息室哭，哭完再出來處理病人的問題。賴院長在多年後才得知此事，十分感恩靜尼的付出與協助，讓自己能安心工作。

在彼此互道感恩的溫馨時刻後，晚會由「燃燒吧！拳擊有氧社」帶著大家展現奔放活力，大家離開座椅，隨著熱情的節奏出拳、踢腿，舞出滿身大汗，一齊以健康的身體迎向未來。

感念分秒都踏實 虔敬步伐奮向前

八月十三日，大林慈濟醫院正式啓業十二年，這一天，在寧靜的晨曦中，



朝山隊伍進入大廳，回到清淨自性的源頭與初發心，莫忘守護生命的使命。攝影／楊舜斌

兩百多名同仁與志工，人人以莊嚴虔誠的朝山祈福，感恩過去、喜迎未來，邁開步伐、篤志力行。

此刻大家所踏的土地，曾是一片廣袤的甘蔗田。十二年前，大林是一個在地圖上看不見的小地方。十二年後，因為有全球慈濟人的護持與提攜，全院同仁的踏實耕耘，獲得地方鄉親的信任，和無以計數的人們對大林慈院的協助與祝福，讓這田中央的大醫院不僅立足雲嘉，成為守護生命的磐石，人文與醫療雙軌並進，更展現出亮麗的果實，在甘蔗田裡化出愛的奇蹟。

「現在的醫療環境也許讓我們感受到許多挫折與考驗，正因如此，更要堅定信念，走在正確的道路上，不忘醫療的本懷，步步堅定、踏實前進。」朝山儀式開始前，賴寧生院長說出內心深沉的期許與勉勵。引罄聲響，同仁與志工的腳步開始前進。

一次一次虔敬叩拜，一次一次挺直身軀，一次一次步履向前，逐漸去除內心的無明煩惱、承接佛陀的智慧法水，因而堅定信念踏實精進。從額上與身上浮出的汗水，濡濕了頭髮與衣服，心念卻愈發虔誠，感恩與願力油然盈心。

社會服務室主任卓依蓓在朝山過程中，心情有了一番轉折與啓發。當她決定將身心全然投入，額頭碰觸地面的那一瞬間，內心感到無比踏實。

「原來這就是親近土地的感覺！而這塊土地，曾經有多少的病人、家屬與民衆在上面走過。」而從醫師的角度

來看，賴俊良副院長分享，朝山儀式無論對身體或心靈，都有很大的幫助。不僅讓心靈能得到沉澱與啓發，在禮拜的過程中，自己因長期久坐、受力不平均而產生疼痛的背部肌肉也能得到伸展，非常有意義。

「拜下去的那一剎那，就好像在虔敬禮拜每一個人的足跡。」想到這曾是多少人以踏實的足跡鋪展開來的大道，神經生理檢查室技術員蔡麗敏內心充滿無限法喜與感恩。因感冒而戴著口罩的麗敏雖然身體微恙，但她告訴自己要克服障礙，「起身時，衷心感恩能接受佛陀與上人的法水，當接近醫院大門口時，更覺得自己要謹慎身心。」麗敏認為自己所做的事情微不足道，要縮小自己。當隊伍進入大廳，仰望佛陀問病圖前，想到天底下受苦的人這麼多，深深感受到自己是有福之人，「期許自己以戒慎虔誠的心，服務所有正在尋求希望的病患、與慈濟有緣的鄉親，讓受苦的人能離苦得樂。」

和神父的愛相遇 大林慈院關懷院生

延續院慶的喜悅與感動，八月十九日，賴寧生院長及陳金城、賴俊良副院長，利用星期假日帶領同仁到嘉義縣的聖心教養院送上愛與關懷，院內將近十位同仁都帶著全家一齊出動，大家以歡喜的心情來關懷院生。

位於東石鄉港墘村的聖心教養院，

是由蒲敏道神父所籌建。這一位來自瑞士的天主教耶穌會會士，遠赴嘉義沿海的窮鄉僻壤傳教，在走訪的過程當中，他發現鄉間有許多智障、殘障的孩子缺乏人照顧。蒲神父積極奔走，籌建「聖心教養院」，一九九〇年，一個專門收容六歲以上、五十歲以下重度或具智障多重障礙的教養院，終於開始運轉。院生大多身體有缺陷以及經常性癲癇，無法自己吃飯、大小便，最親密的家人也甚少到教養院探視。然而，這群在蒲神父眼中只是有「小小毛病」的孩子，在教養院裡受到修女與教保人員無微不至的人性化照顧。

由於妻子是天主教徒，賴院長對於教養院並不陌生，曾經多次陪著太太四處做關懷。左手端著碗、右手拿起湯匙，院長毫不馬虎地一口一口餵著院生小杰，有時候從嘴角流出來的食物，他還

不忘拿起毛巾幫忙擦拭。這位二十多歲的小杰，平時吃東西總會因為吞嚥困難而吐出來，想不到在賴院長的細心餵食下，他很順利地把食物吃光，接著又喝完了一碗湯，讓站在一旁協助的教養院人員直誇：「好棒喔！」

陳金城、賴俊良副院長都趁著假日，帶著一家人參與，讓孩子見苦知福。家醫科的陳世琦醫師和在心蓮病房服務的太太何玉雲，也帶著女兒一同參與。第一次接觸到這些特別的院生，女兒躲在爸爸背後充滿了恐懼。但是看著爸爸一口一口餵食，小女孩主動提出「等一下第十口換我喔！」。當親自為院生送飯，小巧的臉蛋上露出一抹天真稚氣的微笑，為跨出服務他人的第一步而開心。外科加護病房范文林主任則是在協助院生小萍吃飯時，忍不住在眾人面前落下了男兒淚。原來范主任的父親住進



陳金城副院長帶著兒子參與關懷院生，讓孩子體驗助人與付出的經驗。攝影／江珮如

加護病房時，不管是否插著鼻胃管，只要一到用餐時間，都是由他親手包辦幫父親餵食；但是這段陪伴的時間太過於短暫，父親便離開人間。所以當替小萍送上一口口的飯時，一方面觸景傷情、思念父親，另一方面憐憫這些院生，無法跟摯愛的家屬們在一起，連成線的淚水就這樣往雙頰滑落。

范主任說：「照顧重症病患就像照顧這些院生一樣，他們無法用口語清楚表達內心想法。期盼自己帶領醫護同仁透過同理心與陪伴，來瞭解他們需要什麼；以全人、全家、全程多面向，讓患者早日痊癒；與病患家屬互動的同時，詳細告知後續照顧的訊息，減少家屬摸索的時間。

二〇〇〇年啓業至今的大林慈濟醫院，一直用「愛」這個臺灣最有特色的「名產」來經營，來守護雲嘉地區民眾

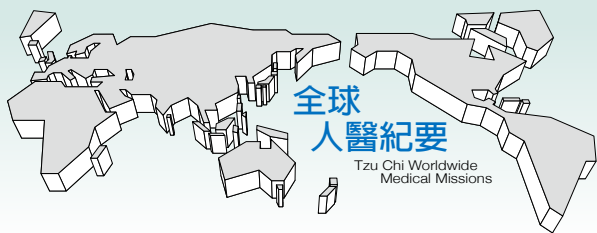


憶起當年陪伴父親的最後一段情景，外科加護病房范文林主任忍不住淚水直流。攝影／葉宜琳

的生命，再綿延闊及至全臺、海內外的病患，都在大林慈院感受到慈濟醫院的溫暖和親切、以人為本的精神。歡度十二歲，這座田中央的大醫院，不但能種出獨一無二的大林珍珠米，也用醫療專業站上國際舞臺，繼續用臺灣最溫暖的人情，耕耘民眾的健康，耕耘最清淨的心田。🌱



大林慈院關懷聖心教養院，為院慶活動畫下一個溫馨的句點，也是重拾初心，繼續向前的起點。



泰國 叻丕府

感恩母愛合心付出 女子監獄溫馨義診

2012.8.9

文、攝影／桑瑞蓮

因為叻丕府第一顆慈濟種子林佳文的因緣，啓發了泰國當地醫護人員的愛心，走上慈濟菩薩道。目前除了丹能莎朵醫院院長(Damnoensaduk Hospital)林佳文承擔叻丕府的慈濟會務幹部之外，叻丕府衛生署署長鄒文良和叻丕府越烹醫院院長蔡旺倫(Chawanon Im-arb)都已經在二〇一一年受證為慈誠，挽才攬醫院陳彬院長也盡一份心力協助志工在當地推動會務。

佳日成立人醫會 母親節感恩送愛

二〇一二年為了慶祝泰國皇室成員壽誕，慈濟人藉此特殊的機會，在六月廿二日於叻丕府越烹縣正式成立叻丕府慈濟人醫會，由蔡旺倫擔任召集人，希望能夠號召有愛心的醫護人員來為貧病者服務。鄒文良醫師解釋，八月在泰國是慶祝母親節的月分，為了感恩天下的媽媽，今天就帶領志工走入女子監獄，把愛心送給她們。鄒醫師說：「當我們把這一份愛心送給真正需要的人，就能感動每個人的心，尤其是在慶祝母親節的八月，所以大家都很認同、一齊參與。」

叻丕府女子監獄負責管理九百零五



■ 叻丕府女子監獄管理人員於入口處歡喜迎接慈濟志工的到來。

位女性受刑人，其中十一人育有嬰兒。之前曾經跟該處工作人員商量，得知這裡真的需要醫療服務，因為只有一位醫師負責照顧她們九百多個人的健康，且每星期僅能進來服務一天；其中管理人員也只有九位，不方便送她們到醫院直接接受健康檢查，所以慈濟人醫會希望能夠為這些女受刑人，尤其是剛當媽媽的，提供內科或牙科義診的機會。

經過大家的用心，終於召集了叻丕府多所醫院以及曼谷各醫療團體的醫護人員一起為受刑人服務。典獄長蘇拉猜先生(Surachai Phumkaew)表示，這個活動非常好，因為能夠明顯地表達出外面的社會仍然很關心這群曾經犯罪、而現在願意改變自己的受刑人。負責管理這座女子監獄的專家蘇甘雅女士(Sukanya Jindanuch)分享說：「我也替這些受刑人高興。身為管理人的我，非常感恩每個團體，感恩你們願意進來幫忙，等於減輕我們的負擔，協助我們照顧這些受刑人。」

感恩尊重愛 醫病更醫心

泰國分會的師兄姊們在凌晨四點多從曼谷分會出發，前往叻丕府挽才攏醫院跟當地志工集合，再前往叻丕府女子監獄進行關懷與義診。開幕儀式當中，慈濟師兄姊除了為貴賓和監獄管理人奉茶之外，還體貼地為每位女受刑人奉茶、親切問候她們，展現了



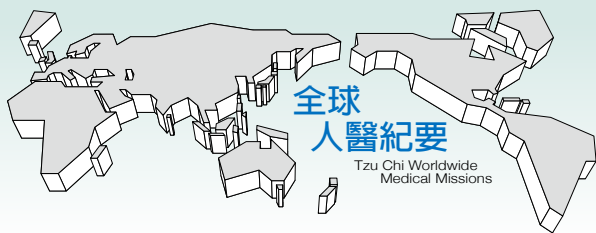
■ 志工在候診區為等候看診的受刑人奉茶，與她們親切互動。



■ 溫馨的關懷，觸動了受刑人的心，志工趨前擁抱膚慰。

如家人般的互動。本次除了林佳文、鄧文良以及蔡旺倫這三位大醫王之外，還召集了叻丕府各個醫院的醫生共十五位，以及護理人員一百七十位一起來付出，大家都以感恩心與平等心，尊敬地為受刑人服務。

願意接受採訪並公開露面的受刑人



灑斯南女士(Sasinan)分享心得說：「我們認為你們還看重我們，讓我們覺得彼此都是平等的，所以也願意給予改變自己的機會，我覺得很感恩、很感動。」在監獄裡生活了十二年的藍差麗女士(Ratcharee)，替其他受刑人發表感想：「今天有

好多團體集合力量來關懷、鼓勵我們，給我們這一份心力，讓我們能夠堅持下去，而且讓我們感覺到，大家都願意給我們機會。但我們要知道，之前自己曾經做錯過，日後也要懂得改變自己，未來當一個好人。」

剛生產完兩個月的瓦麗灑拉女士(Warissara)得到慈濟志工的關懷之後分享：「你們給了我們很大的鼓勵，跟我談好多事情，大家都非常好，讓我很開心。」她還表示，如果有一天能夠出去，首先要向媽媽和阿嬤道歉，並感恩她們在外面幫她照顧其他兩個小孩；她也會把這一次不好的經驗，用來教導自己的孩子，要當社會上的好人。

在看診等候區，慈濟志工溫馨地



■ 慈濟人醫會林佳文醫師（右）為受刑人提供內科診療與諮詢。



在牙科義診區，醫護人員認真地為她們治療牙齒。

帶動團康，無論是教導太極拳、慈濟歌選「一家人」的手語表演，或是把真誠的擁抱送給她們每一位。有受刑人分享，進來這裡之後，父母親因為家庭貧窮的關係，無法常常來看她，讓自己更有想家的感覺。但今天跟志工互動之後，能夠稍稍減輕那種感覺；同時得知這一群志工，有些是從遠方來的，還願意為泰國這一塊土地付出。有一天如果她們出去之後，也會跟志工一樣，學習為別人無所求地付出。

在義診當中，受刑人也隨時為醫護人員奉點心和涼水，以這種行動來感恩關心她們的醫護人員。志工到來之前，監獄的工作人員也邀約她們一起跟慈濟人響應吃素，護生救地球。經過一天的義診，今天共

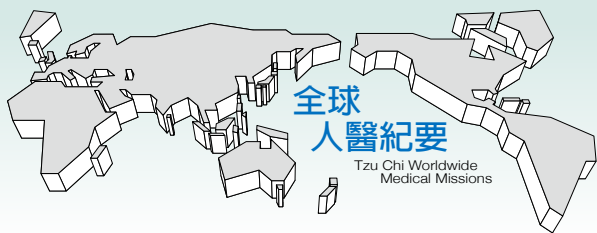
有五百八十一人受患者，包括內科四百五十人與牙科一百卅一人。活動結束之前，大家圍成圓圈，慈濟人和受刑人以真誠的心來感恩每位醫護人員；臨離開時，九百多位受刑人排成兩列、大聲說出：「非常感恩！」



■ 醫護人員正在為瓦麗灑拉女士(Warissara)剛出生兩個月的孩子看診，她要用自身的經驗來教導孩子做個好人。



■ 志工們與受刑人圍成一個大圓圈，一起比著手語《一家人》。攝影／熊阿明



美國 拉斯維加斯

守護弱勢婦兒 續辦健康日

2012.8.19

文、攝影／鄭茹菁

美國拉斯維加斯人醫會繼五月廿日舉行第一次「健康日」(Health Fair)之後，有感於賭城社區中低收入、無保險的弱勢族群日漸增多，決定在八月十九日舉辦第二次「健康日」活動，再度廣邀主流社會的醫療團隊及慈善團體共襄盛舉，為本地無力支付保險的亞裔人士提供醫療服務。

社會團體熱情參與 檢查服務五星級

活動當天有許多社會團體加入提供

服務的行列，包括「Westfield」眼科中心視力檢查、黃醫師負責小兒科病理諮詢、內華達大學拉斯維加斯分校牙醫學院(UNLV Dental School)團隊及賴傳豐牙醫師負責牙齒及口腔檢查，「FirstMed」提供身高體重和血壓檢查、「REACH」指導自我乳癌檢查、「Access to health care network, women in connection」派員協助申請免費子宮癌檢查、照顧四十歲以上的無保險婦女，以及「ACTION」宣導避免毒品濫用的青少年問題等。由於本次是以婦女和兒童為主要服務對象，因此子宮頸抹片及乳房檢查成為特別熱門的項目。受檢的一百廿二人當中，受檢時間最短的有五十分鐘，最長可達到兩小時五十分，平均每位受檢時間為一百分鐘，每一位都得到貴賓級的照顧。



■ 第二次健康日開幕儀式由慈濟拉斯維加斯聯絡處負責人張愷倫（左一）主持。

前來參與活動的中低收入家庭非常關心自己及家人的健康保險及就醫問題，因此「中收入半價醫療保險(AHN)」及「新醫療改革(Affordable Health Care)」這兩個攤位圍滿了請教種種問題的民衆，各種語言的翻譯志工忙著為民衆提問。當日出席的亞裔除了華人之外，還有許多越南人，一時之間，耳邊盡是國語、臺語、廣東話及越南話，場景彷彿不在美國本土。

創意勸素迴響大 環保產品獲青睞

慈濟志工在診療室旁設有一個諮詢服務中心，很貼心地為隊伍浩蕩長的牙科候診病人「排遣寂寞」，慈濟志工林妙琪在此提供人文學校、環保回收、竹筒歲月及勸素等活動介紹及推廣。志工們特別在房間裡張貼大樹海

報，發願三餐全素的可貼上紅蘋果，兩餐吃素的是綠葉子，一餐吃素的是黃葉子；幾個小時之後，光禿禿的樹枝上就貼滿了果實與樹葉。

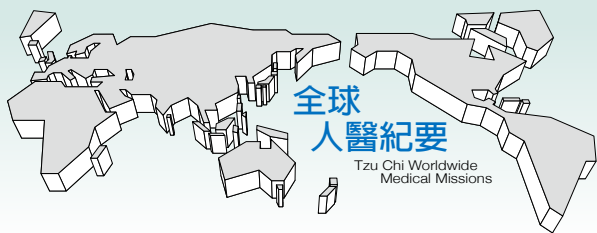
當日有七十八人到此處拜訪，張瓊芳、嚴新等五位志工輪流以英、國、臺、粵等不同語言上臺勸素。第一次參加慈濟活動的外籍友人藍福(Mike Lenford)被分配到勸素組工作，因為太太是華人，聽得懂國語的他在臺下聽了素食的好處，自動請了一片綠葉子，慎重其事地貼上大樹，並自願請纓上臺用英文勸素。這位生力軍的賣力演出博得滿堂采，竟說動五十人發願吃素！

慈濟人與仁緣素食館素有好緣，當仁緣素食館的老闆聽說慈濟要舉辦健康日活動，立刻表示願意提供美金五元的折價券，送給參加健康日的大德，讓大家知道吃素的好處。對自家素菜頗具信心的老闆，希望客人吃了仁緣素食館的素菜後會說：「原來素菜也可以燒得這麼好吃！」

很多第一次聽到慈濟的人向志工表示「驚豔」，有人是看到社區報紙的報導，有的是透過貼在超市的海報而得到健康日的訊息。其中大多數是華人，也有來自其他社區的亞裔人士，不約而同的是大家都說「讚」！有民衆回家拿了環保回收物資送來，有人當面讚歎志工最美的笑容，或是捐款護持慈濟志業，更有許多人擠在靜思文物的攤位爭相搶購，環保餐具及證嚴上人的著作是最受青睞的產品。



■ 志工張瓊芳（右）與林妙琪（左）在候診處發送慈濟文宣品，向民衆推廣茹素的好處。



醫療與人文並行 入寶山收穫多

牙科志工於上午八時抵達會所並準備就緒，賴傳豐牙醫師一如以往，先從上人及慈濟的四大志業、八大法印說起，讓參加義診的牙醫師對慈濟的背景有概念並產生認同感，在行醫的同時也薰陶慈濟人文。

賴醫師表示，第二次的健康日有別於第一次之處，在於一個地點只配置牙科及兒科兩個科別，求診的病人有較大的休息空間，並大幅縮短等候時間，因此較有心情接受並參與慈濟的各項宣導活動，這點在勸素活動成功勸素五十人的「成績」上得到應證。最讓賴醫師感到欣慰的是：「上次的義診只忙著看病人，過於倉促的義診讓病人入慈濟寶山卻空手而回。而這次健康日補足了上次的缺憾，病人看了牙，也親近了慈濟、得到了歡喜，每個人都帶著法喜充滿的



■ 牙醫師正在細心地為就診民衆檢查牙齒。

微笑回家。」

依照慣例，牙醫團隊準備了豐盛的禮物與病人結緣，此次的結緣品包括牙刷、牙膏、牙線及漱口水，共送出七十多份禮物。當日診療了六個兒童、六十位成人與五位老人，另有三十四人接受氟化物治療。

小兒科部門由黃醫師(Betsy)及張嘉思醫師輪流值勤，黃醫師從上午九點到十二點獨挑大梁，張醫師在中午接手直到下午三時，兩位醫師和藹可親，知無不答、答無不盡，讓帶著孩子上門求教的家長非常滿意，從孩子的皮膚小毛病到遍布全身的大小疑難雜症全問遍了。

健康日贈靜思語 送祝福享美麗人生

「健康日」的同時，也是拉斯維加斯慈濟聯絡處第一次贈送靜思語的大日子。四十位醫護人員代表各單位到場接受贈書，其餘贈書將陸續送到大學醫院(UMC)、南內華達衛生局(Southern Nevada health district)、南內華達免費醫療機構(Volunteer in Medicine of Southern Nevada)、聖羅斯醫院(St. Rose Hospital)及日升醫院(Sunrise Hospital)等醫療團體。慈濟人分享加拿大的伊莉莎白女士請購《靜思語》作為結婚禮物的故事，伊莉莎白曾說：「《靜思語》是我送給親友最好的禮物！」慈濟人祝福所有志工都能因《靜思語》而享有美滿人生。



■ 內華達州各團體代表前來參與贈送靜思語的活動。

閉幕式在「愛與關懷」的歌聲中彼此感恩，聯絡處負責人張愷倫及醫療幹事高翠玲感恩大家的參與，賴傳豐醫師代表慈濟唱名感恩各個團體及列位志工，又以「愛的鼓勵」的掌聲熱鬧萬分地感謝大家的付出。當志工們手牽手陶醉在「愛與關懷」的音樂中，溫馨的感覺充滿整個空間。

繼第一次的健康日活動吸引兩

百一十三位病人求診，頗受社區好評之後，人醫會評估當地確實有此需求，所以決定再辦一次。本次健康日一共動員六十六位志工，服務一百廿二位病人，不僅病人再三感恩道謝，就連參加志工服務的社會慈善團體都當場允諾繼續護持慈濟舉辦的活動，慈濟志工與民衆都樂見「健康日」活動得以常規性舉辦。🕊



■ 志工趙甬綺（左）溫馨陪伴小朋友閱讀英文版靜思語。



■ 志工張愷倫（右）恭敬地呈上靜思語，贈書予各界代表。

黑暗中的 一雙眼

文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

這是我的一個病人向我吐露的秘密：

我是一個內向而自卑的男生，爸爸是軍人，管教很嚴，我只要看到爸爸嚴厲的目光就害怕。爸爸因工作的關係需要輪班，經常不在家。在十歲的時候，一次偶然半夜醒來，看到了同一房間睡覺的媽媽自慰的情景，當時非常的驚訝、好奇，又不敢聲張。後來，我晚上有意裝著睡覺，偷偷看著媽媽自慰，慢慢地產生了一種特殊的興奮和快感。

國三的那年暑假，我去舅舅家玩，表姊在浴室裡洗澡，我隔著浴室門高聲跟她打招呼。當時，浴室門沒關緊。那一刻，我一看到表姊的胴體，忽然從心底湧起一陣衝動，腦袋就像充了血一樣，眼睛忍不住地一個勁兒盯著看……表姊洗完澡出來，我立即假裝沒事走回客廳看電視。表姊到客廳吹頭髮，坐在我的旁邊。表姊很漂亮，剛洗過澡的樣子更加動人，濕濕的頭髮上閃著晶瑩的小水珠，也散發出淡淡清香，薄薄的睡衣隱隱約約地看到她微聳的乳房、內衣的輪廓……感覺既緊張又新奇。

高中時念男女合校，不知誰在男女洗手間之間的牆上開了個小洞，剛好可以看見女洗手間的情況。一開始我不想看，後來好奇就情不自禁地看起來。隨著這種行為的加劇，心理上也發生巨大變化，從好奇到產生性衝動，到最後不看不行。心裡知道這是不道德的可恥行為，但一去洗手間就止不住自己，直到自慰滿足。

大學時雖然有女朋友，但常為了小事爭執吵架，感情不好。有一次大吵完後，心情鬱悶，在網路上買了針孔攝影機，晚上趁女友及她的室友外出，進入她們的住處，在客廳，臥房及廁所，安裝針孔攝影機。後來被女友發現報警處理，被學校勒令退學，被嚴厲的爸爸帶來精神科門診接受治療。

顯然，他是一個窺淫癖 (Voyeurism) 患者。窺淫癖是一種並不少見的心理變態，一般多見於男性。其主要表現為患者具有一種窺視別人性交或異性裸體的病態欲望。這種欲望非常強烈，不能被自己的思想意識所左右，不能被社會的行為規範所約束，甚至樂此不疲，同時卻對自己正常的性伴侶和性生活毫無興趣。實際上，正常人也會有窺視別人性交或異性裸體的欲望產生性興奮。兩者的差別在於能否「自我控制」，以及是否影響「正常的生活」。

窺淫癖的發生，與患者在幼年時期受到的家庭教育和環境影響有關，特別是他們最初的性體驗、性感受。這是因為兒童的心理發育不成熟，對許多事物缺乏分析、判斷和正確認識的能力，對偶然發生的性體驗和性感受會留下深刻的印象。有些可造成心理創傷，導致心理扭曲，乃至發展為性變態。

幾次的心理治療的過程中發現，因他的家庭結構，在他的潛意識中埋下

了「仇父戀母」的種子。種子慢慢發芽，希望拯救幻想中受苦的媽媽，並取代爸爸與媽媽在一起。但是心理另一個聲音又會斥責他怎麼可以跟媽媽在一起，甚至發生性關係呢？這不是亂倫嗎？於是小時後媽媽的形象，隨著種子發芽茁壯，轉換到其他的異性。窺視異性裸體或別人性交，在心理層面象徵希望再重溫和小時候媽媽在一起的安全感，好像又再次戰勝了爸爸，贏得了媽媽。但是怎著看其他的異性，潛意識都覺得不是真的媽媽啊。只好不停的看，不停的窺視象徵潛意識媽媽的異性，到最後無法控制。

窺淫癖通過心理治療是可以得到一定程度矯正的。患者透過心理分析瞭解病因形成的緣由，慢慢心理釋懷。把搶奪來的潛意識媽媽還給爸爸，才不會所有的異性都像是媽媽的代替品。也才能放自己一條生路，讓自己可以正常的去喜歡異性。👤

何謂窺淫癖 (Voyeurism)

- A．至少六個月期間，一再出現強烈性興奮的幻想、性衝動或行為，內容是實際去偷窺不知情而處在裸身、脫衣過程或正從事性活動的人。
- B．此幻想、性衝動、或行為造成臨床上顯著痛苦，或損害社會、職業、或其他重要領域的功能。

15大 國民用藥事典



花蓮慈濟醫院十四位專業藥師團隊執筆，詳介國人最常用的十五類藥物，幫助讀者更深一層認識藥物，讓藥物只帶來益處、沒有傷害。



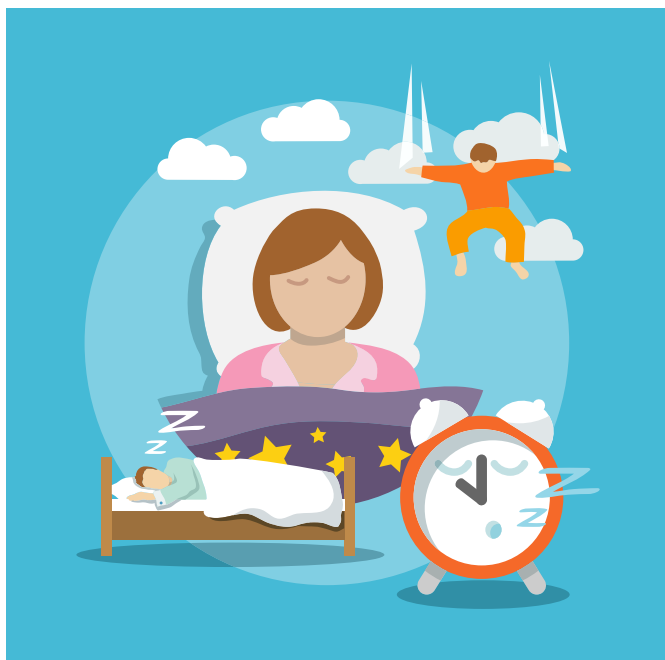
這是一本淺顯易懂又專業的藥典，
更是一本確保健康的最佳工具書。

經典雜誌 | 出版

花蓮慈濟醫院藥劑部團隊
劉采艷 | 合著

失眠症

文 / 黃欣怡 花蓮慈濟醫學中心藥師



案例一

陳小姐是一家知名公司的年輕行銷主管，最近因為公司推出新產品，業績壓力遽增，所以常如法入睡，只要一睡不著，就開始焦慮、擔心會影響隔日的重要會議或工作。一開始只是偶爾一兩天，後來失眠情況越來越嚴重及頻繁，一天在會議時情緒的失控。經過求醫並服用安眠藥物後，不僅失眠情況改善，也較不易焦慮了。

案例二

林先生，三十三歲，患有第一型糖尿病十五年，三年前發生嚴重車禍左腿骨折，現在左腿仍常常疼痛。因為失業及左腿疼痛長期不易入睡，睡著後半夜容易醒，一醒來就睡不著而服用安眠藥，一開始只要服用半顆，但是現在要服用兩種安眠藥共五粒才能睡的好。之前，曾發生半夜起床吃東西而不自覺，早上發現身上有餅乾屑才知道。在轉介精神科醫師調整藥物後，現在已減少至兩顆。

失眠不是病 釐清原因有關係

失眠不是疾病而是一種症狀的表現，躺在床上輾轉難眠著實令人困擾。失眠已是現代人非常常見的抱怨，平均有百分之八十的成人曾發生短暫性失眠（一至三週），也有百分之十五的成人長期為失眠所苦。每

個人失眠的情形各不相同；有些人是翻來覆去無法入睡；有人是無法持續睡眠，夜裡一直醒來；很早醒來；還有人即是睡了足夠的時間，睡醒後仍然覺得想睡；另外，打鼾亦是睡眠障礙的一種，有時會出現呼吸暫時停止的現象，稱為呼吸終止症。不論是何種型態的睡眠障礙都會影響白天的生活功能，包括精神恍惚、注意力無法集中、想睡覺或打瞌睡。長時間無法睡好所造成的影響就如同酒醉駕車一樣危險，也對身體的健康有很大的損害，長期的失眠也有可能引發憂鬱症，因此若有失眠的困擾應積極的解決。

引起失眠的原因有許多，短暫性的失眠通常是因為外在環境的改變所造成，如時差、認床、外在壓力、過度興奮、睡眠環境不佳等，其解決的方法很簡單只要將造成的原因除去即可，適時的服用安眠藥可以幫助儘早回復正常生活。長期的失眠大部分是有潛在疾病如焦慮症、憂鬱症、精神分裂、甲狀腺亢進等或者是其他藥物的所造成的副作用（如一些支氣管擴張劑、緩解鼻塞的藥、或類固醇等），除了正確的使用安眠藥可以幫助解決睡眠的問題、改善情緒障礙疾病，更應積極治療潛在性疾病才能有效解決失眠問題。另外，睡眠呼吸中止症則與肥胖有很大的關係。

生活放輕鬆 症狀未改要求醫

治療失眠最好的方法是養成良好的睡眠習慣，每天固定就寢的時間，睡前避免飲用含咖啡因或酒精的飲料，不要吃過飽，避免劇烈運動、吸煙，下午三點以後不要打盹，睡前不要想事情或解決問題。營造舒適的



Halcion®, 酣樂欣® 是短效的失眠治療藥物。攝影 / 安培得



Estazolam(Eurodin®, 悠樂丁®) 是中效的代表藥物，適用於半夜易醒來的失眠患者。攝影 / 安培得

睡眠環境，避免燈光過亮及噪音，床是用來睡覺的，不要在床上做其他的事。在睡覺前二十至三十分鐘就要開始培養睡意，可以作些放鬆的事，如聽輕音樂、沖溫水澡、冥想、瑜珈、深呼吸運動等等，或者喝熱牛奶、吃富含色氨酸 (tryptophan) 的食物，如香蕉、乳酪等都可以幫助睡眠，若是在躺床上十五分鐘以上仍未睡著，最好起床做些其他的放鬆心情的事再回床睡覺。

當失眠的情況超過一個月且使用以上的方法仍無法改善時，就必須找醫師處方安眠藥。失眠的藥物治療目標主要在緩減失眠的症狀，而短期安眠藥的使用可以幫助病患回到正常的睡眠周期，以提升生活品質。不過仍要再次強調，安眠藥的使用主要是暫時性的幫助，若是需長時間使用安眠藥的長期失眠，應積極了解造成失眠的原因，才能徹底解決失眠的問題。

當心安眠藥殘留 醫師處方才安全

理想的安眠藥應不能影響隔日白天的工作，也就是殘留作用。安眠藥的殘留作用，主要與其作用時間長短有很大的關係，較長效的安眠藥容易造成白日工作的危險（如車禍、因跌倒而骨折等）且長期使用會加劇其鎮靜的副作用，特別是用在年齡較大的病患，雖然如此，較長效的藥物能有效維持睡眠時間。而短效的藥物較不會有殘留作用，但是，也因為其藥效較短所以較無法維持長時間的睡眠，所以有些人睡到半夜就會醒來。所以，每個人應該依照其失眠的型態來選擇合適的安眠藥物。目前市面上一些用來輔助睡眠的藥物，如非處方藥物的抗組織胺、三環抗憂鬱劑及其他抗憂鬱劑等，皆是利用其鎮靜的作用來幫助睡眠，其效果有限，使用時應注意其容易有白日的殘留作用。但是抗組織胺有助於因過敏而造成的失眠，而抗憂鬱劑很適合有憂鬱症狀的失眠患者皆有其。用來治療失眠的處方藥物可分為兩大類：苯二氮平類 (benzodiazepines，簡稱 BZD) 及非苯二氮平類。這兩類藥物有何特色且使用時應注意哪些事項呢？

● 苯二氮平類 (benzodiazepines，簡稱 BZD)：

這類的藥物可以加強大腦中抑制性神經傳導物質 γ -丁氨基酪酸 (Gama-aminobutyric acid，簡稱 GABA) 的作用， γ -丁氨基酪酸可以減少神經衝動而穩定神經，因此苯二氮平類的藥物具有鎮靜安眠、肌

肉鬆弛、抗焦慮、抗癲癇等多功能的作用，所以這類藥物在臨床上的用途相當廣，不僅僅只用在安眠而已。苯二氮平類藥物對於安眠的作用主要為抑制睡眠結構週期中的第三、四期（熟睡期、沉睡期）以及快速動眼期（活動睡眠狀態），並且增加睡眠結構週期中的第二期（深睡期）。而當睡眠進入快速動眼期時，常會有生動的夢境，因此苯二氮平類藥物對於整晚頻頻作夢而影響睡眠品質的人有很大的幫助。苯二氮平類藥物依照其作用時間的長短可分為短效、中效及長效三種：

短效的代表藥物有 Triazolam (Halcion[®]，酣樂欣[®])，能有效的使失眠者進入睡眠，適用於不易入睡的失眠患者。因為作用時間較短約二至四小時，所以較不易有白日的殘留作用。中效的代表藥物有 Nitrazepam、Estazolam (Eurodin[®]，悠樂丁[®])、Flunitrazepam (Rohypnol[®]，羅眠樂[®]) 等，作用時間可達八小時，能有效延長睡眠，適用於半夜易醒來的失眠患者。而長效的藥物適用於治療嚴重失眠，對白天合併有焦慮症的人較有幫助，因為易有白天的殘留作用，故除非有特別需要，一般較不建議使用。

使用苯二氮平類安眠藥時，需注意應由少量開始使用，若無效再慢慢增加，以避免其副作用的產生，特別是老年人應由一般成人的半量開始用起。苯二氮平類安眠藥若長時間持續的使用可能會增加依賴性以及戒斷症狀，要提醒大家短期使用（使用數天或數週）、需要時再服用或每週服用二到三次的間歇性使用方法較不會發生此情形。戒斷症狀通常是發生在服用較高劑量的病患突然停用藥品，造成反彈性的嚴重失眠

或焦慮，尤其是短效的藥品，逐步減低劑量或在停藥前改成長效藥品可以減緩戒斷症狀的發生；若一開始時就不依賴藥品，只在需要時間斷不持續的服用也較不易發生反彈性失眠。另外，需特別注意苯二氮平類安眠藥對記憶多少會有影響，使用短效的苯二氮平類安眠藥，可能造成藥物作用期間及白天的記憶損壞，特別在高劑量使用下更明顯。還有因為其鎮靜及肌肉鬆弛的作用，容易造成老年人半夜下床時跌倒，應特別注意預防。使用苯二氮平類安眠藥期間應避



使蒂諾斯[®]是新一代安眠藥物，導眠效果不錯，鎮靜副作用較小。攝影／安培得

免飲酒，因為酒精可能會增加其鎮靜的副作用。此外，為了避免藥物交互作用，若同時服用其他精神藥物時，應先告知醫師或藥師。

● 非苯二氮平類 (non-benzodiazepines)

此為新一代的安眠藥物，其和苯二氮平類安眠藥 (BZD) 皆與 γ -丁氨基酪酸 (GABA) 這個抑制型神經傳導物質有關，但作用點有些微的不同。 γ -丁氨基酪酸要產生穩定神經的作用需透過 γ -丁氨基酪酸接受體，接受體就像你使用金錢來換取商品時要透過的商店，前面所敘述的苯二氮平類安眠藥可以放大你金錢的作用，而新一代的非苯二氮平類藥物就像信用卡一樣，拿到商店時具有與金錢有相似的作用，在藥學上我們稱為接受體促效劑。這類藥物與苯二氮平類安眠藥的差別在於它只可用在某些特定的商店 (在藥學上稱為選擇性)，所以它不像苯二氮平類安眠藥有那麼廣的用途，它只用來安眠，但相對來說其他不必要的副作用相對的也較少。

新一代的非苯二氮平類安眠藥的代表藥物有 Zopidem (Stilnox[®]，使蒂諾斯[®])、Zopiclon (Imovane[®]，宜眠安[®])、Zaleplon (Sotalon[®]，舒得夢[®])，這類藥物藥效快，有很好的導眠效果，適用於不易入睡的失眠患者。相對於苯二氮平類而言藥效較短，因此不太會有白天鎮靜的副作用，對於記憶精神狀態的維持似乎也較佳，但也因此對於維持睡眠無太大的幫助。此外，因為他對睡眠的結構週期破壞較少，所以造成反彈性嚴重失眠及記憶損害的可能性較小；雖然其在停止使用後也有可能會有兩三天睡不好，但此失眠的狀況並不會比原來的情形嚴重。另外，新一代的非苯二氮平類安眠藥也較不易造成依賴性，不過最近開始出現有病例需服用大量的這類藥物，其中大部分的病患曾有酒精或藥物的依賴性，因此提醒大家若具有酒精或其他藥物依賴性之病史，應小心使用。有些人在使用這類藥品入睡後會胡言亂語、夢遊等，醒來後卻完全沒印象，身邊的人應注意避免患者受傷，若有此情形應告知醫師及藥師協助處理。

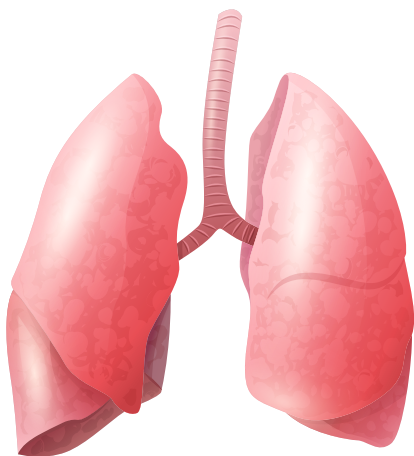
無法獲得良好的睡眠，會影響白天正常的工作與生活，長期失眠的情況下會造成身心的傷害，安眠藥可以幫助身體回復正常的睡眠習慣，但應避免長期的使用並需依照醫師及藥師的指示服用，避免自行購買或增減劑量。找到失眠的原因並養成良好的睡眠習慣，才是徹底解決失眠的最好方法。🌱

淺談

慢性阻塞性肺病

文 / 李淑娟 花蓮慈濟醫學中心胸腔科病房護理長

編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組



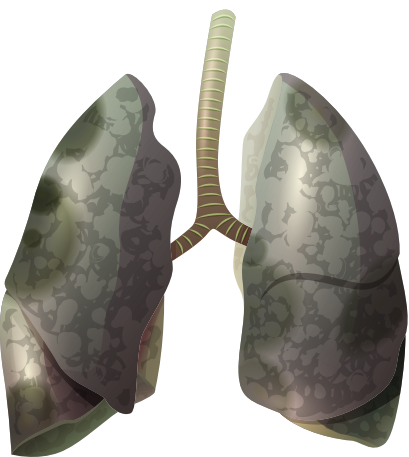
蔡先生六十五歲，每天抽一包的香菸已經持續了四十五年，最近因為寒流來襲，天氣變化大，經常覺得呼吸困難，呼吸時不斷發出喘鳴咻咻聲、咳嗽有痰而進出醫院急診室……

慢性阻塞性肺病，簡稱 COPD，是一種呼吸道長期發炎，導致無法恢復之呼吸道阻塞，造成氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病。通常是由「慢性支氣管炎」或「肺氣腫」所引起的症狀，最後可能導致全身病變。而「吸菸」及「二手菸」就是造成 COPD 慢性阻塞性肺病的主因。

臺灣胸腔暨重症加護醫學會理事長蔡煒煌表示，COPD(慢性阻塞性肺病)早期症狀與氣喘類似，會出現氣喘、「咻咻」的呼吸聲，容易被誤診，但是 COPD 的病人會同時出現肺氣腫或支氣管炎等肺部氣流阻塞的症狀。

咳嗽多痰需小心 多種疾病易伴來

最明顯的症狀就是「慢性咳嗽」、「多痰」，還有「呼吸困難」；在惡化期或併發感染時，痰量會增加、咳出膿痰，甚至喘不過氣來，呼吸較困難的情況也會逐漸加重，終至影響日常活動，連起身活動都喘！隨著病程進展，每次急性惡化期的間隔時間會愈來愈短，可能會伴隨產生很多疾病，如：心血管疾病、骨質疏鬆、糖尿病、肺癌、憂鬱症、貧血及營養不良等，且嚴重影響肺部的健康，可能會危及生命！



肺功能損害 菸害是主因

- 1.「抽菸」：抽菸是造成 COPD 慢性阻塞性肺病的主要原因，菸品內含數百種有害物質，會損害肺部原本的抵抗力，造成慢性呼吸道發炎，使痰液堆積不易排出，造成感染，長期下來呼吸道與肺泡變形，導致呼吸困難；菸害會使肺功能快速退化、影響呼吸，更加重心血管等慢性疾病病情。
- 2.「二手菸」及「空氣汙染」：二手菸及空氣中的化學物質、工作環境中的粉塵等有毒氣體會傷害肺及支氣管，產生慢性發炎，使肺部黏性分泌物增加，造成慢性咳嗽，痰液不易排出。
- 3.「感染」及「過敏」：如果兒童時期嚴重呼吸道感染或嚴重肺部感染後，患有氣喘及過敏體質者，易形成慢性呼吸道受刺激。
- 4.「老化」：肺功能退化所致。

COPD相關資料統計：

	世界衛生組織(WHO)	臺灣(二〇〇七年)
罹患人數	全球二點一億人	1.四十歲以上非吸菸者每人有一人得病 2.四十歲以上吸菸者每四人有一人得病
年死亡人數	三百萬人	高達五千人
年死亡率	百分之五	-----
排名	全球死因第四位	居十大死因第七位
未來增加死亡比率	增加百分之三十以上	-----

COPD和氣喘的不同

因為COPD初期的症狀和氣喘相似，因此輕及中度的COPD常與氣喘混淆，以下為簡單的判別準則：

項目	氣喘	COPD
發作年齡	通常發生於幼年或青少年	通常超過四十歲
病因	過敏性發炎	慢性發炎，吸菸為主
喘	有時正常、有時發作	持續性或輕或重
咳嗽狀況	常發生在夜裡，痰量較少	與時間較無關，痰量較多
疾病進程	長大後，有時會好轉	持續惡化

預防及保健的方法

預防及保健方法有以下幾點：

戒菸：戒菸可以降低罹患癌症及死於癌症的風險，即使是已罹患的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率。

藥物治療：目前的藥物治療的主要是在緩解症狀及避免併發症，治療的藥物是支氣管擴張劑，包括抗膽鹼藥物、乙二型交感神經刺激劑、茶鹼類藥物，COPD 第三、四期的病患，則可以考慮加入吸入性類固醇治療。

復健運動及呼吸訓練：增加運動耐受力，維持每次十至四十五分鐘的運動；學習正確的腹式呼吸和噤嘴呼吸；重度 COPD 或合併右心衰竭、肺衰竭的患者，才需要長時間給氧，以減少呼吸困難及倦怠感，並改善生活品質，降低焦慮及憂鬱。

施打流感疫苗：建議六十五歲以上的患者，應施打流感疫苗。

噤嘴呼吸 每次做十至十五分鐘



患者吸氣時緊閉嘴脣，用鼻子吸氣，鼓起上腹部屏住氣約一至三秒



然後透過噤起的嘴脣慢慢呼氣，像在輕輕吹蠟燭的火焰一樣，邊呼氣邊默數數字，數一到六後作一個“嘆”將氣呼出

示範：范姜文賓

腹式呼吸 每次五分鐘，漸增至每次十至十五分鐘，每天三至四次



採臥、坐、立姿，以吸鼓呼縮的方式，胸部盡量保持不動，吸氣時將腹部鼓起，同時要注意用鼻深吸氣。



呼氣時腹部盡量回縮，呼氣時則噤唇緩慢呼出，呼氣時間要比吸氣時間長一至二倍。

示範：沈健民

COPD 是一緩慢進行的病程，若沒有及早戒菸與治療，可能會使肺功能快速惡化，COPD 末期患者幾乎離不開呼吸器，不但活動受限制，生活品質也變差。所以年滿四十歲、有抽菸習慣的民衆，建議定期健康檢查並加做肺功能檢查，一旦確定診斷，除了治療，也要定期量測肺功能。🧑

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋 的足跡...

臺中慈院

您好，我不是慈濟人，但是我的媽媽去年在臺中的慈濟醫院辭世的，在媽媽送入醫院到往生這段時間我感受到慈濟醫院的醫師與護理師對生命的尊重，到現在還心懷感恩。

媽媽是在凌晨三點左右過世，當時只有外勞陪著媽媽，她也睡著了，當護理站的值班護理師發現媽媽的監視器已經不再顯示生命跡象時，護理師到病房叫醒外勞，然後很恭敬的跟媽媽說，「您都好了喔！您好好走，我幫您把呼吸器拆掉。」聽到外勞的轉述，我們真的由心感恩護理師的愛心與對往生者的尊重。

當媽媽的遺體轉到助念室經過護理站前，值班的護理師都站起來，當時真的感動他們所做的一切，只能雙手合十對她們深深一鞠躬，表達我們最深的感謝，希望我們的感恩在彼此眼神的交會中，都能收到。

有一段時間，因為臺中慈院沒有呼吸照護病房，媽媽生前住在加護病房的時間又已超出健保規定，必須轉到有呼吸照護中心的醫院，我們在慈濟醫院辦理出院時，出納因不能接受刷卡，而我們身上現金只有兩千元，哥哥和我都沒帶提款卡，出納先生就跟我們說有多少就先交多少沒關係，改天再繳清，這種被信賴的感覺，與及時給予的方便，也讓我至今感恩在心，也因為這段因緣讓我更深入研讀佛經。

借此機會要感謝慈濟這個大團體，團體越大，人員越雜，也就越難要求每個人行事風格都能符合團體的精神，我相信上人也知道，所以他要慈濟人入經藏，雖然我不是慈濟人，但是我真的很幸運在每個接觸的機會上，都遇到了很棒的慈濟人。

這也給我們一個很重要的啓示，套一句上人每天都在靜思晨語講的最後一句話「大家要多用心」，慈濟的志工，繼續加油喔！

病患家屬

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

- ◆民衆出國越來越頻繁，為防範境外移入的新興傳染病，花蓮慈院首度舉辦傳染病病患處理流程演練，模擬真實情境排演……
- ◆簡守信院長至臺中慈院上任後，帶入一系列人文規劃。首先以空中農場的方式教同仁自種蔬菜，不但可以紓解工作壓力、勞動筋骨，也能吃到自己種的健康蔬菜……
- ◆大林慈院腫瘤中心歡慶九周年，醫病共同歡聚慶祝一起走過的日子，腫瘤中心更準備了精油芳香療法課程，教病友及家屬舒緩身體不適與紓壓的好方法……
- ◆為因應天秤颱風來襲，關山慈院小心完成院區防颱準備，更馬上到海端鄉衛生所的臨時避難所成立醫療站，守護居民的健康……
- ◆臺北慈院響應「素食八分飽，兩分助人好」的理念舉辦了「千手觀音在慈院」的活動，邀集各單位及志工民衆加入日行一善投竹筒的行列，並在觀世音菩薩成道日這天，人人拿著竹筒回慈院……
- ◆鄉村地區的民衆對於農曆七月的禁忌觀念仍然很深，玉里慈院為了倡導農曆七月是吉祥月的觀念，特別舉辦祈福會並邀請民衆參加，藉此機會宣導以合十的雙手代替紙錢、以齋戒代替牲畜祭拜來祈福……



花蓮

八月二十二日

新興傳染病防疫 真實操演考驗應變

暑假期間，許多民衆往往舉家到國外遊玩，其中不免也會到疫區國家，導致不明傳染病個案數可能會增高。花蓮慈院為了預防傳染病在醫院擴散疫情，配合「二〇一二年東區醫療區域輔導與醫療資源整合計畫」，在二十二日上午舉行「疑似麻疹或不明新興傳染病之病患處理流程暨演練」，這次是模擬境外移入個案疑似感染麻疹情境，希望同仁藉由平日的演習，增加應變能力。

籌劃感染真實境 各院觀摩習經驗

這次的演練由花蓮慈院副院長兼感染科主任王立信主持，急診部主任胡勝川、感染控制護理師王楨惠擔任旁白。邀請東區傳染病防治醫療網指揮官，同時也是花蓮慈院結核病實驗室主任的李仁智醫師、副指揮官繆偉傑、疾病管制局防疫醫師黃頌恩擔任評值官。署立花蓮醫院、門諾醫院、玉里榮民醫院、玉里慈濟醫院等院都派員到場觀摩。

演習開始前，防疫經驗豐富的王立信副院長說，其實在過去十年來，同仁對於不明傳染病的應變都有一些經驗，例如早期的腸病毒時代，在漏洞百出的因應措施中也學習到許多的經驗。很多時



■ 急診檢傷同仁發現疑有不明新興傳染病感染個案，隨即啟動內化篩檢站流程。



■ 花蓮慈院急診部胡勝川主任（中）向前來觀摩的各院代表解說檢疫流程。

候，事情還沒有發展到最壞前，常有專家自以為是，無法接受別人的建議。有人說：「一將功臣萬骨枯」，他笑說他是「一將枯骨萬功臣。」

當天的演練情境是病人張小姐在兩週前出差至倫敦拍攝奧運，順道暢遊烏克蘭。回到臺灣開始出現發燒、流鼻水、咳嗽等症狀，隨後小女兒也有類似症狀，又聽到來自非洲的同團者幾天前突然死亡，張小姐家中的公公、婆婆也在幾天內相繼而往生，甚至連寵物小貓、小狗也沒有倖免。在緊張慌忙的情況下，病人抱著小女兒到花蓮慈院急診部求診。檢傷人員在詢問病人的旅遊史、職業、接觸史及是否有群聚狀況等訊息後，警覺的啟動內化篩檢站流程，警勤組、清潔公司、感染科醫師與護理人員也接獲通報，準備相關因應措施，並拉

起封鎖線，將病人帶到新興傳染病篩檢站，希望能在第一時間內以高規格的醫療處理程序將疫情減到最低。

熟悉層層步驟 做中學求改進

醫護人員穿起防護衣、戴上 N 九五口罩……全副武裝，仔細的詢問張小姐母女相關問題。檢查中發現病人口中黏膜出現小白點，拿下墨鏡的眼睛見光後會一直流淚，以及抽血傷口有血流不止等症狀。半小時後血液檢驗結果出來，兒科部張雲傑醫師與內科部徐儒將醫師初步研判可能為肺炎，但不排除疑似感染麻疹的可能。在等待 X 光片出來的過程，張醫師向王副院長報告最新檢驗結果，並在請示王副院長後通報疾病管制局。

最後透過 X 光片確診病人罹患麻疹後，立即啟動救護車，將病人從新興傳



■ 花蓮慈院首次舉辦不明新興傳染病的處理流程演練，由王立信副院長主持（中立者）。

發現有醫護人員沒有洗手，另外進出隔離病房的動線應不同，才可避免感染。黃頌恩醫師則認為，疾病歷史和傳染途徑非常重要，可以好好運用病史

染病篩檢站，送往負壓隔離病房，同時清潔人員也接續救護車、急診、負壓隔離病房以及相關動線的清潔作業，過程嚴謹絲毫不馬虎，避免疫情擴散。

這次的不明新興傳染病演習流程獲得評值官和與會人員的肯定。東區傳染病防治網指揮官李仁智認為這次的演習很好，但他若要雞蛋裡挑骨頭的話，他仍

詢問，就是旅遊史、職業、接觸史及是否群聚，詢問的越清楚便能更快的確診。

透過這次的演習，王立信副院長說，其實演練過程也發現很多的問題，但透過演練過程學習以及評值官的指導，可以讓慈院團隊越做越好。(文／顏華偉、游繡華 攝影／陳安俞)。



■ 初次麻疹感染個案處理流程演習，獲各院觀摩代表及評值官肯定。左起分別為繆偉傑、李仁智、黃頌恩。



臺中

九月二十八日

空中添綠意 芳草碧連天

臺中慈院簡守信院長與同仁，廿八日上午配合社區志工，在五樓內圍口字型空中花園，一起體驗整地樂趣。簡院長期許這塊地不僅提供同仁休閒場所、種滿地瓜葉，還能回饋健康食材，保健志工、同仁的身體健康。

醫院陽台闢農場 活動筋骨兼紓壓

簡守信院長上任後，不但鎮守在醫院度過颱風警報，更發揮他深厚的人文



■ 護理同仁們也參與整地，活動筋骨、體會都市的田園之樂。



■ 簡守信院長（右）帶頭拿起丁字耙鬆土，不時提醒同仁避免扭傷腰部的施力方式。

素養打造臺中慈院。首先他發現五樓內圍口字型空中花園，因為有機栽植，多日沒有整理，如同「荒」草碧連天，於是提出構想，希望這塊地能整理給同仁休閒使用時，全院上下一心整地，成為「芳」草碧連天。

莊淑婷副院長帶領總務室、人文室同仁承接任務，與志工姊討論後，發現這塊半日照的地，適合種植生命韌性較強的地瓜葉。北屯一區五位志工廿八日一早就來與總務室同仁整地，莊淑婷副院長趕緊邀約同仁來響應。

簡守信院長也脫下白袍，拿起丁字耙鬆土，他把大林種稻多年的經驗「移植」到臺中慈院種菜，拿起丁字耙子的架式十足，不時還傳授莊淑婷副院長、外科部吳政元主任等同仁鬆土時施力技巧，需要左右手互換，鬆土時要運用槓桿原理，千萬別扭傷了腰。

簡院長還為同仁增廣農業知識，他表示，種稻前放水，水淹過一陣子後即可插秧，菜苗要長大則需要「深耕」，所以事前鬆土非常重要。簡院長也說種地瓜葉與蕃薯的品種並不相同，地瓜葉充滿生命韌性，只要定期澆水、整理，可以長得很好，是颱風季節葉菜種植的優良品種。簡院長思考得很遠，他說，地瓜葉色深，充滿鐵質，未來熟成採摘後，烹調時只要川燙加薑，配點醬油就是人間美味，可以讓志工、同仁吃得更健康。

中醫部傷科主任謝紹安鬆土的動作跟為病人整脊時一樣俐落，他笑說，與泥

土親近，正是感受大地精氣神最好的方法，種菜是園藝治療的一種方式，同仁若有痠痛問題來整地種菜，有益身體代謝，還能心情快樂。護理部蔡惠嬌專員享受蹲在地上整地的時刻，他說，只要想著如何把土變鬆就好，能夠在一早就把心念變得很單純，很有紓壓效果。護理部劉宜芳主任、張曉茜、古菊梅督導等多位護理師很開心一早就有勞動的機會，讓一天工作有個新開始。張曉茜督導說，期待未來有更多護理人員參與，希望同仁學習地瓜葉的生命韌力，遇到困難的生長環境能越挫越勇。

總務室徐筵峴師兄從小在農家長大，拔雜草速度又快又準，不一會工夫方圓一公尺內的雜草全清除乾淨，他表示：雜草隨時會再冒，需要同仁有心投入，天天有人整地才能維持美觀。（文、攝影／梁恩馨）



■ 身為農家子弟的總務室徐筵峴，拔雜草速度又快又準，從小拔草的經驗讓他了解必須時時整理，才能永保田地整齊。

大林

八月二十三日
腫瘤中心九周年 推廣紓壓癒身心

「真的很謝謝各位的支持，往後我們還會繼續努力。」腫瘤中心蘇裕傑主任和各科醫療團隊一同切下了蛋糕，這個蛋糕代表腫瘤中心成立滿九周年，甜美味實的背後，含藏了無數的笑容、淚水與感恩的足跡。現場除了有蛋糕及各式餐點與病友一同感恩慶祝之外，也舉辦芳香療法講座，教導民衆如何透過精油搭配乳液，來減輕病人或自己身體的不適。

維護病人尊嚴 好方法愛自己愛家人

一位男孩好奇的問，「為什麼要用這個啊？」心蓮病房護理師何玉雲回答，「這樣才會香香的啊！你有沒有聞到？」，男孩害羞地點點頭。清香的精油味透過蘋果造型的噴霧機飄逸在空氣中，舒爽不刺鼻，加上鋼琴演奏的輕音樂旋律在空間裡流轉，讓九周年慶熱鬧的情緒緩和許多。

何玉雲說，很多病友長期臥病在床，只能以擦澡代替洗澡，芳香療法能帶給人沐浴後身體清香的感覺，讓病人感受到尊嚴，而精油本身具有舒緩的功能，乳液按摩也能減輕疼痛，讓病患無論在



■ 為慶祝成立九周年，腫瘤中心準備了大蛋糕和點心，並由蘇裕傑主任（右）代表切下第一刀，左為洪世凱醫師。

身體或心境上，都能舒服一點。

本身是腫瘤中心患者的廖英英女士，因為曾親身經驗病痛之苦，她全神貫注地聽著臺上的講解，希望能將芳香療法帶給身旁的親人，或推及周遭的病友。

透過講座，她瞭解到薄荷精油有舒緩身心的功效，在混和乳液後，搭配病人所能承受的力道按摩，慢慢地由下往上推，就能幫病人或是家人緩解壓力，身心獲得放鬆。廖英英女士說：「這次座談才知道芳香療法很舒服，又能明白精油與乳液要如何調配，真得很好。」

志工病友同歡 沁涼點心上桌

活動最後，工作人員忙著分送蛋糕給病人與家屬一起享用。長期在腫瘤中心教授手工藝的蔡美津也端出自製的豆花與仙草凍跟大家分享。雖然身體不舒服，但是仍然花費精神、體力，為大家製作好吃又營養的消暑聖品。透過傳統、簡單，但是充滿愛與濃濃人情味的豆花，美津要與大家一起分享腫瘤中心九周年慶的喜悅。（文、攝影／葉宜琳）



■ 小小的精油噴霧機讓癌友簡單就能享受身心的放鬆。

關山

八月二十二～二十四日

防颱踏實做 虔誠護小鎮

中度颱風天秤向東台灣逼近，且可能會和其後的布拉萬颱風互相牽引產生藤原效應，二十二日適逢週三院務會議，潘永謙院長即指示全院應立即做好防颱準備，並隨時掌握颱風最新動向。

細項逐一檢查 援助人力待命

二十二日下午，總務股同仁開始動員，依據院內制定之應變巡檢表，逐一巡視院區每一樓層，從地下室開始，確保所有物品架高離地面約十公分，備用電腦主機放置桌面，宿舍區進出之鐵門確實綁緊固定，垃圾回收子母車移至室內，頂樓之衛星小耳朵先行拆除，水塔蓋也必須檢視是否牢固，並清除頂樓排水道，檢視排水孔是否暢通。三樓病房區北面之防颱板確實關閉，氣密窗確實栓緊，曾發生積水的陽臺檢查排水能否暢通，最重要的一項就是地下室的抽水機，測試運轉將水池確實抽至最低水位，清除阻擋物品。

晚上六點，海端鄉衛生所電話向本院詢問，如利稻村撤村，鄉公所會成立臨時收容所，將會有醫療站的需求，經管理室呈報院長，院長馬上調派醫護人力準備進駐收容所以協助海端鄉衛生所，守護當地居民健康，而醫療站之醫護人員早已準備妥當待命。



■ 潘永謙院長親自前往臨時收容所主持醫療站，仔細的為有慢性病的病人檢查。

前往避難所 成立醫療站

二十三日上午，關山地區還未出現太大的風雨狀況，除了花蓮慈院支援的醫師因交通問題無法開診，關山慈院專任醫師皆正常開診。中午，院方接獲利稻村民將於下午兩點開始撤村的通知，並將在傍晚五點完成撤村動作。潘永謙院長得知後，馬上帶領院內同仁及志工前往海端鄉衛生所支援，並於五點前成立醫療站，醫事股同時向健保局報備，資訊同仁完成系統架設，護理部同仁也準備醫材及藥品，並請餐廳準備兩大桶點心冰品，讓村民在風災中也能體驗大家同心齊度與互相陪伴的溫暖。

在醫療站一成立，就有六位病患前來掛號，大都是痛風、關節炎及高血壓等慢性病人，潘永謙院長仔細的幫病患檢



■ 志工除了到臨時收容所陪伴居民，也準備清涼的飲品提供居民飲用，也讓前來支援防災、救災的國軍官兵補充體力。

查，叮囑用藥也讓他們安心。另外一邊，則是志工們準備的愛玉、仙草、豆花等清涼的點心，除了讓居民享用，也讓前來防災、救災的國軍弟兄補充能量。

戒慎虔誠 守護小鎮

天秤颱風二十四日清晨在大武登陸，風雨稍歇後，一早院長就到醫院各處巡視，所幸防災得宜只有一些樹木折斷，病房等處都完好無恙。考慮到若天秤颱風受布拉萬颱風牽引再迴轉北上，關山慈院也將繼續以戒慎虔誠的心，讓關山慈院這個急難救護中心能在風雨中繼續運作，守護居民的生命。（文／黃坤峰 攝影／林碧麗）

臺北

八月六日

身體力行匯善念 千支竹筒回娘家

為提倡證嚴上人「素食八分飽，兩分助人好」的理念，趙有誠院長發起了「千手觀音在慈院」的活動。於今年二月起發出千支竹筒，並到各單位說明竹筒存愛、撲滿積善的意義。大家相約將於農曆六月十九日觀世音菩薩成道日當天舉辦「臺北慈院心撲滿回娘家」的活動。起初是院內受證的慈濟委員及同仁參與，後來連志工及病人也歡喜響應。當天晚上共收回了一千兩百八十支竹筒，匯聚眾人善的力量，大家祈願用豐富的愛讓社會充滿祥和的氣氛。

點滴愛心粒米可成籬 孝女認養竹筒化善款

在募集竹筒的過程中，喬麗華主任秘書常常帶著每碗八分滿的涼麵，至各科室向大家分享「素食八分飽，兩分助人好」的精神。同時期勉同仁除了擁有「慈悲喜捨」的善心之外，更要懂得身體力行去實踐，即使是每天幾塊錢，只要將善行延續，終會「粒米成籬、滴水成河」。隨著傳遞善念的足跡走遍全院每個角落，同仁不僅熱烈響應「千手觀音在慈院」的活動，更學會降低內心過多的慾望，進而省下兩分助人。藉由平日投入竹筒的點滴善念，臺北慈院全體人員祈求來院病人脫離病苦、健康平安，並祝福彼此在工作上順心如意，提供患者最優質的醫療服務。



■ 趙有誠院長率領全院同仁響應竹筒回娘家，人人開心的將竹筒倒入心撲滿中。

■ 護理部同仁熱心響應「心撲滿回娘家」活動。



蔡淑玉陪同兩位病人家屬上臺分享「竹筒回娘家」的故事與心願。這兩位姊妹的母親在臺北慈院往生後，家人原本依照習俗準備金紙祭拜，在得知院內舉辦「千手觀音」的助人活動後，她們將原本買金紙的錢，化為實際力量存入竹筒，透過行善的方式為母親祈福。而另一位簡子紘菩薩的阿公最近過世，家屬本想為阿公印經書，藉此與衆人結好緣，但一聽到臺北慈院有如此溫馨的活動，子紘菩薩立刻認養了五十支竹筒，讓這份孝心發展為無私大愛。

無私奉獻暖人心 親身參與感動深

八月六日晚上在院內的「淨如琉璃」廳，包括院內同仁、病人與志工們，每個人莊嚴而整齊的依序上臺，將手中代表點滴善念的竹筒倒進心撲滿裡，象徵衆人共植福田、共增福緣。在記錄募集過程的回顧影片中，看見了吳姑誥大體老師和在院進行腦部手術治療的徐小弟弟，罹患腦癌才五歲半的徐小弟弟不忘每天投竹筒，做好事替他人祈福。他們在人生最無助的罹病時刻，仍不忘助人利人，發揮生命的良能，用自己無私奉獻的大愛之光，溫暖了所有人的心。

趙有誠院長感動地說：「當站在臺上將竹筒倒入心撲滿時，我內心非常感動，的確唯有親身實踐和參與的人，才能獲得真正的感動。今天共募集了一千兩



■ 罹患腦癌才五歲半的小弟弟不忘每天投竹筒盡一己之力發心布施。

百八十支竹筒，感恩大家共同護持這份無緣大慈、同體大悲的慈濟精神，當天有人是捐出生命中第一個竹筒，希望未來在慈濟路上能有更多的菩薩，一起加入行善的行列。未來無論慈濟人走入任何貧苦之處進行援助，我們大家的愛心都同時到達了。期勉大家不但要將上人開示的道理謹記在心，做到『法入心』，更要將道理實踐於日常生活中，做到『法入行』。」

在觀世音菩薩成道日的當天，希望藉由「千手觀音在慈院」的活動，使衆人了解並學習觀世音菩薩「聞聲救苦、拔苦予樂」的慈悲精神，同時讓當日募集超過千支的竹筒，發揮千手觀音無遠弗屆的力量，永遠守護著臺北慈院、守護天下蒼生。（文／王承祖 攝影／羅文春）



玉里

八月十八日

禮敬「心香」吉祥月
虔誠「三生」聚祥瑞

十八日上午，佛法的薰香充滿了玉里慈濟醫院內外，在靜思精舍德旭師父和德守師父的帶領下，醫護同仁與社區志工齊聚在醫院大廳，以最虔誠恭敬的心參加「七月吉祥祈福會」，彼此唱誦佛號、虔誠祈禱，共同祈願天下無災、誠心懺悔和力行齋戒。

轉念生吉祥 心香同虔誠

醫院大廳響起了陣陣佛號聲，在靜思精舍常住師父的引領下，張玉麟院長與全院醫護同仁雙手合十參與「七月吉祥祈福會」。過程中，同仁、志工和社區鄉親，透過參與活動的機會，用心體悟吉祥月的由來與虔誠齋戒的重要。此外，為讓大家都能明白果報與齋戒懺悔，同仁們特地準備了「果報障——懺悔」的經藏演繹，帶動所有人共同融入法音的意境之中。

七月是吉祥月、齋戒月也是孝親



■ 玉里慈院張玉麟院長（左一）帶領醫護同仁，恭敬的領取齋戒善行卡、虔誠發願。



■ 外科李森佳醫師（中立者）分享茹素心得與好處，鼓勵大家一起試試看。

月，要感恩先人可以從正信正行開始做起，德旭師父在祈福會中鼓勵大家，拜拜不一定要拿香，雙手合十也可以很虔誠，這就是所謂的「心香」，這不僅是我們在推廣而已，就連香火鼎盛的道教廟宇臺北市行天宮，也積極的響應和推動減香運動。此外，祭拜也不一定要殺生，可用「三生」來取代三牲，所謂三生就是每人都能，「心生吉祥、心生歡喜以及心生感恩」，如此不僅可減少殺業，茹素更可積善因、結善緣，更可節能減碳、愛護地球。

外科李森佳醫師則分享了自己的茹素心得，他說：「吃素其實很簡單，就在於自己的一念心，當初會開始齋戒茹素是受太太的影響，親身感受不

僅覺得人更健康，而且許多醫學期刊都證實確實如此。」而李醫師不僅自己身體力行，也懂得好事要和大家分享，所以兒子結婚時便廣邀親友參加，婚宴上四十餘桌的宴席全是素食桌。

俗諺說：「心誠則靈」，若無虔誠的心，就算準備再豐盛祭品和昂貴的花費也徒然，透過祈福會的舉辦和參與的機會，讓所有同仁和鄉親更深切的認識了正信正行的重要，會後，人人恭敬的領取了齋戒善行卡，並且相約要持續茹素，回家後還要鼓勵家人多拜「心香」，來代替焚香燒紙，用虔誠的「三生」取代三牲殺業，也希望轉化一般民衆對農曆七月的看法，讓原本的禁忌因虔誠與善念都能化為祝福。（文、攝影／陳世淵）🌱

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋 的足跡...

花蓮慈院

家母因白內障兩眼模糊看不清，於今年幸蒙貴院眼科李原傑醫師診治，進行雙眼白內障乳化素手術，並經兩次複診追蹤檢查確認無併發症，謹此對李醫師高明的醫術及視病猶視的服務精神，深表敬佩與感謝，同時一併要謝謝門診及住院期間的護理師們，還有陳翠萍檢驗師等工作人員，因為有你們優質的服務團隊，減輕家母的病痛與不安，讓媽媽有重見光明之喜悅與笑容。

彭小姐

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。五西病房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

我太太住貴院十二天了，今天早上吳佳芬護理師來擦傷口時，教我太太如何穿架子，上下床時要如何注意小心，讓我太太可以自己上下床，我好高興，所以特地寫此感謝紙條，貴院的護理師服務很好，感恩。

胡先生

親愛的許智堯醫師，在我先生住院的這段期間因為有您的治療，讓我先生又能暫時回復到正常的工作及生活，先生的病原本就需要比平常人花更多的心思及耐心，即便是或許有一天，他很可能又會再度病發，又必須再回到精神科的病房治療，但我仍感謝這段期間的治療及照顧，而他也慢慢的在進步了！您對病人及家屬的心情能感同深受這一點，令我非常感動，謝謝！此外我還要謝謝曾經陪我們一同會談的護理人員黃紫晴和顏筱穎，那天幸好有您們不斷的安撫我的情緒，陪我說話，並勸我來就醫，否則後果可能是不堪設想，謝謝您，天使！謝謝二十一西病房曾經照顧我先生的所有人，本人無盡的感謝！

感恩的病人