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 推動茹素美風俗

社論

6 素食，爲地球，也爲自己 文／林俊龍

微光心語

8 體會護理藝術 文／賴秋蓉

書摘

26 素食、健康地球與心靈
——素食護心 文／林俊龍

28 食譜——活力蔬食 養生健心

醫療之光

34 醫療人文 特殊奉獻
——臺北慈院獲新北市醫療公益獎
文／朱文姣

35 綠能理念貼心服務 國家品質標章肯定
文／蔡佳欣

白袍筆記

46 逆子歸途 文／吳雅汝

全球人醫紀要

54 菲律賓 馬尼拉
義診慶十八周年 募款募愛傳美東

58 美國 加州
醫療志業十九周年 志工健檢守護健康

美麗心境界

60 洗不淨的一雙手 文／沈裕智

用藥答客問

62 傷腦筋，我又頭痛了！ 文／歐乃菁

健康補給站

65 睡得著 老來好 文／ 張幸齡

68 秋冬轉骨 文／楊成湛

72 耳鳴 文／林經偉

■封面故事

P.10

文／吳宛霖

16 正向能量養生素 文／許瑞云

20 蔬食更健康 文／邱雪婷

P.36

■特別報導

心光伴行

印尼青年蘇霏安跨海求醫八年記

文／魏瑋廷、黃思齊、彭薇匀

慈濟醫療誌

75 花蓮　臨床教育齊合心　院校中醫建共識
玉里　高齡友善踏實經營　縣府肯定雙喜臨門
關山　星國旅客急送醫　重拾健康續旅程
臺北　保護被害人　用愛防犯罪
臺中　廿一位醫師　廿一個社區傳健康
大林　菩薩與天使相遇　搭起幸福橋梁

感恩足跡

53 花蓮慈院
74 臺北慈院
88 臺中慈院

人醫心傳

第108期2012年12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　何曰生
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、蔡佳欣
（按姓氏筆畫順序）
美術編輯　謝自富、李玉如
網路資料編輯　沈健民

中華郵政北台字第二二九三號
執照登記為雜誌交寄
2004 年 1 月創刊
2012 年 12 月出版 第 108 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。

本雜誌使用環保再生紙及大豆油墨印刷

上人開示

推動茹素美風俗

人往往追逐欲望，而容易在生活中迷失方向。近年來，慈濟志工積極推行素食環保，期待能帶動社會風氣，讓人人淨化心靈、減少欲望，身心更健康。

諸如在臺中大甲，有位慈濟志工洪居士，多年來，積極在各鄉鎮媽祖繞境之際，宣導素食救地球的觀念。今年，他卸任當地媽祖廟爐主，照例需宴請全村。念及每次慶典，葷食宴客往往殺生無數，且無益鄉親健康，他便與里長商量易葷為素，舉辦廟會時，改以豐盛健康的素宴慰勞鄉親，並宣導茹素的好處。

同時，他也以可重複使用的環保碗筷，取代免洗餐具。廟會過後，鄉親集合起來清洗餐具、整理場地，恢復周遭環境整潔，等於辦了一場帶動眾人參與素食、力行環保的活動。

茹素有益身心健康，一群澳洲慈青，學習製作素料理，用心推動素食，從「食」開始，淨化自己的身心。臺灣還有兩位教聯會老師，幾年來定期前往屏東監獄關懷受刑人，不但舉辦讀書會與他們互動，還藉由素食，帶入茹素齋戒的觀念。

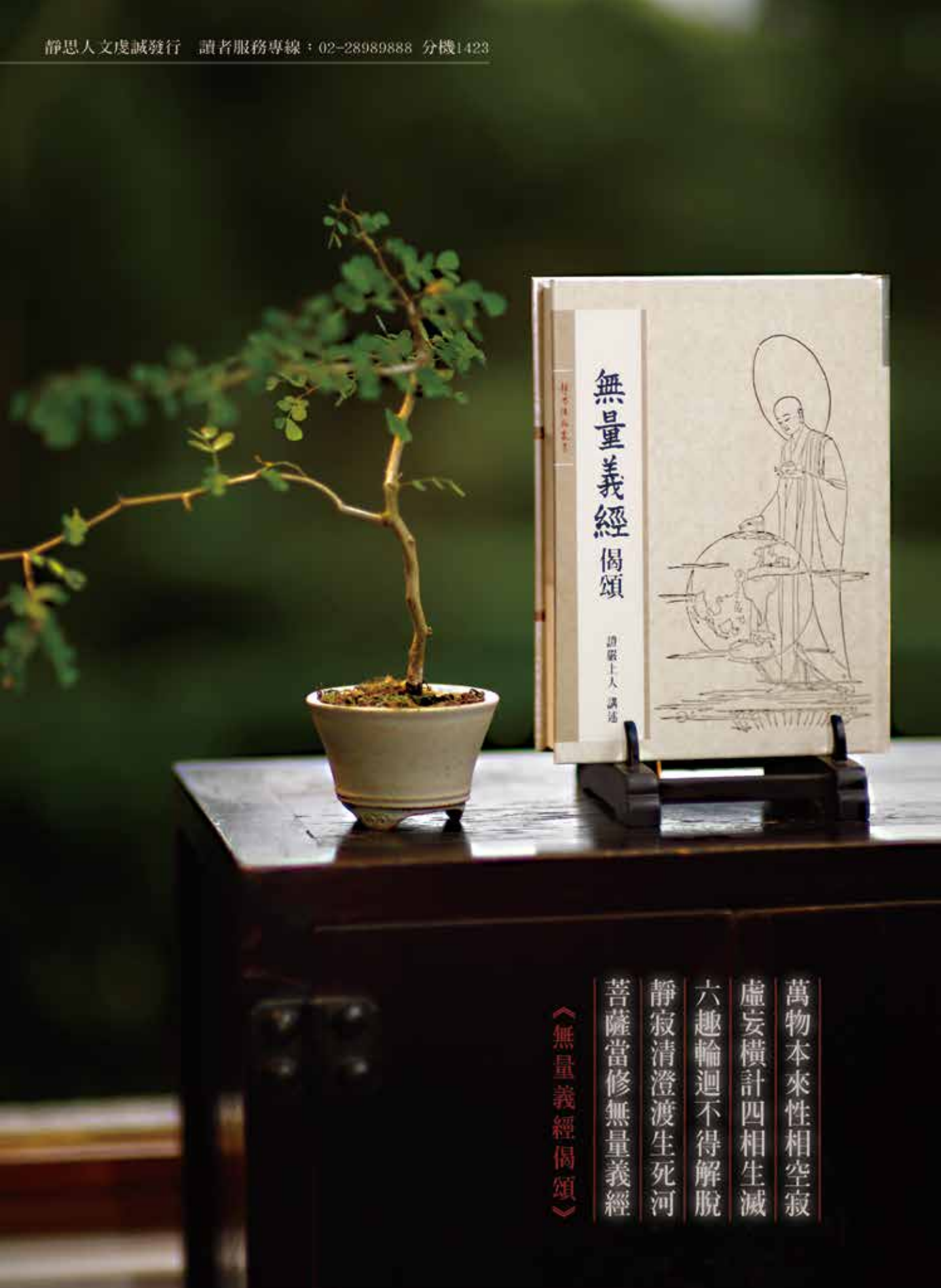
受刑人感受到兩位老師的誠懇尊重，也願意接受善法，從每週一餐素開始改變自我，進而願意以一週一天無肉日，響應素食環保。今年，讀書會成員還在獄中演繹《水懺》，全監獄不論演繹者或觀眾，也全數齋戒一日，共同圓滿莊嚴法會。

從新聞畫面上看到，受刑人戒除了不好的習性，行為舉止充滿道氣；言談溫柔，不再口出惡言。有的受刑人在眾人面前懺悔過去，發願於未來。見他們因茹素齋戒而改變，令人感動。

茹素不但有利於個人的身心健康，也能保護地球不毀傷。推動素食可以淨化人心、敦厚社會風俗，如果人人願意茹素，從淨化自己做起，匯聚眾人的力量，即能祥和社會，締造清新潔淨的世界。

釋證嚴

靜思人文虔誠發行　讀者服務專線：02-28989888 分機1423



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》

素食 為地球 也為自己

◆ 文／林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長

我的醫療執業生涯在美國開始，幾年下來，我深深體會到心臟血管疾病的可怕；有心血管疾病的人總是一而再、再而三地發病而來醫院報到。臨床經驗中，罹患狹心症、心肌梗塞，或做過冠狀動脈氣球擴張術，甚至冠狀動脈繞道手術的病人，幾年之後，甚至於在短短的半年、一年之後再復發，第二次、第三次開刀的，腳上的血管拿光了，還要拿手臂上血管的情況，屢有所聞。慢慢地，我了解到現有的治療方式只是治標，沒有辦法抑止血管硬化的情況繼續產生，無法根本解決問題的所在。

就這樣，我開始深入地探討心臟血管疾病的預防，才發現導致心臟血管疾病的許多危險因子，不僅可以改善，而且改善的效果相當好。因此得到了如下的結論：要預防血管硬化、狹心症、心肌梗塞，需要徹底改變生活的形式，要從飲食、運動、戒菸、戒酒以及適度的休息著手。

了解到「飲食」是預防血管硬化最重要的一個因子以後，便開始在醫學文獻上蒐集資料，才又發現新鮮的蔬菜水果，也就是「素食」是最健康的飲食方式。不僅對於心臟血管疾病的預防有莫大的好處，還意外地發現了素食可以大幅降低癌症的罹患率。有了這些心得以後，一方面與親戚朋友分享，一方面自己就認真茹素，即使在當時的美國，素食還是很罕見的，更何況是醫生。但茹素之後，自覺生理機能改善不少，不僅腸胃暢通、消化良好，以前常有的胃腸不適感也消失了。

每到下午五、六點鐘去巡房看病人，再也不用拖著疲憊的腳步勉強完成，可以健步如飛，一點都不覺得累。

在一九九六年回到臺灣時，我已經持素近二十年了。在大林慈濟醫院擔任院長期間，二〇〇二年五月完成一本書《科學素食快樂吃》(天下與靜思人文合作出版)，因為在臺灣的心臟科病人也都有著同樣的問題，我希望大家也能從改變飲食與生活習慣來斷絕心血管疾病。

出書之後這十年來，全世界各地災難頻傳，主因供應肉食的畜牧產業蓬勃發展，導致全球溫室氣體上升、自然資源快速減少、極端氣候等造成惡性循環；回歸源頭，解決的良方就是素食。而以我個人的經驗，以及對於靜思精舍法師、慈濟志工們的近身觀察，素食不僅有益健康，也能清淨心靈，安定思緒，有助於心靈的健康。所以，我決定將素食對於「心靈」與「地球」的重要性加入書中，並將內容更新、修訂，在二〇一二年九月再度出版《素食健康．地球與心靈》(經典雜誌出版)。

而不管美國或是歐洲，在這幾年來都已由一些重量級機構甚至政府宣導「植物性飲食」能改善一些慢性重大疾病，如：肥胖、腦心血管疾病等。在專業醫學論文上，也有非常多佐證素食能減輕或避免疾病的嚴謹科學論述，相關書籍與專業人士比起十年前多許多。

也因此，前一段時間臺灣媒體把一篇論文斷章取義的不實報導，若阻斷了一些人的素食機會，深感可惜。於此簡單說明一點，報導說「素食者等於低膽固醇」是錯誤的。「低膽固醇」是指膽固醇值在一百三十 mg/dl 以下，有三類人會有低膽固醇：一種是肝病，因為肝是製造膽固醇的器官，肝出狀況以致於不能製造膽固醇，第二種是癌症患者，第三則是消化道有問題的人；

膽固醇是身體必要的東西，提供給腎上腺素製造賀爾蒙，尤其是性賀爾蒙，都是膽固醇為材料製造的，若賀爾蒙太低，身體會出問題。總之，低膽固醇跟素食者完全沒有關係。即使素食者也要注意正確飲食，因為身體吸收很好可是會有高膽固醇，反而是要留意高血脂的問題。

我以自身一個素食三十年的心臟內科醫師作見證，衷心希望民眾能以健康的方式生活：素食、運動、戒菸、戒酒，與適度休息。祝福人人活得更健康、更自在，人禍不起，天災遠離。

體會護理藝術

◆ 文／賴秋蓉　臺北慈濟醫院兒科病房護理長

猶記學習護理學科的第一堂課，老師教導我：「護理是一門科學，是一門藝術」，初學的我，知道護理是講求實證數據的科學，至於與藝術有何相關？並未於課堂上得到解答。投入臨床近十九年時間，回過頭來品味經歷的足跡，才深深體會護理與藝術的關聯所在。

暗夜提燈照護　如願手心向下

身為兒科重症臨床護理師時的我，勇於增強自我成長，努力爭取外派國立醫學中心學習，希望自己能成為頂尖的重症臨床護理師。然而一九九九年九二一大地震的發生，摧毀了工作的單位，有重症護理專業，便被分派機動坐上救護車至災區救難，夜間則返回醫院前停車場臨時搭的醫療區工作，面對一輪皎潔明月，看著眼前原本美輪美奐的醫院受損得厲害，不禁深思，沒有了優質的工作空間，沒有了頂尖的醫療儀器，自識高的自己究竟能提供多少的護理服務？拿起緊急逃生燈巡視病人的當時，不僅遙想南丁格爾女士提燈巡視受傷士兵的情景，我似乎能體會一點點她當時的情懷，以及對護理人員角色功能的意義與期待。

在那段災後時期已沒有上班下班區分，雖然整日機動出勤，身體累了，心裡卻非常踏實！每日凌晨四點多罩印著矇濃的天色，總會出現成群的藍天白雲菩薩，我覺得真正看到了菩薩！那是慈濟志工來發放熱食，他們的快速動員和愛心，深深地撼動了我，我在心中暗自祈願：「希望有朝一日能成為慈濟藍天白雲的一員，學習做一個手心向下的人。」

多年後因緣成熟，我如願加入了慈濟大家庭。猶記臺北慈院啓業初期，人力匱乏，小至馬桶不通、燈管不亮，大至組裝病床、鋪設連鎖磚等，只要

有需要，我都是全力以赴，現在回想起在在都是為維護病人及家屬的就醫安全。

親友問我，當時已擁有十一年護理師的經驗，何以要選擇如此難行之路？我想靜思語給了最佳的解答：「難行能行，難捨能捨，難為能為，才能昇華自我的人格。」而這句靜思語更點醒自己當初志為護理的宏願：「學習觀世音菩薩的大悲，地藏王菩薩的大願。」秉持學習這樣的慈悲願力，二〇〇四年發生南亞大海嘯時，我參與斯里蘭卡義診，四川大地震與八八風災後等義診也不缺席，我，終於成為慈濟藍天白雲的一員，能做一個手心向下的人，並發揮自己的專業良能。

四川大震後，賴秋蓉跟著慈濟醫療團隊前去災區義診，關懷飽受驚嚇的殷明富老爺爺。攝影／羅瑞鑫

守護幼童健康　人性美麗溫暖

目前我任職的五 B 兒童病房，病患從四個月到十八歲都有，遇到嬰幼兒微細血管下針難度很高，再加上家長愛子心切，常讓新手學妹非常緊張，為了增加學妹們的臨床經驗，便收集大大小小廢棄的點滴管當人體血管，讓大家練習注射，由於下針的技巧熟練了，所以病童所受的痛苦都減輕不少。為了避免夜晚做例行療程時打擾到家屬，我常叮嚀學妹：「說話要輕、動作要柔、留意點滴打完，記得幫小朋友蓋好被子，儘量不要驚擾到家屬。」並依照病童個別的身體狀況做調整，並與病患家屬多加溝通，讓家屬理解一些必備的療護措施。

觀看護理臨床養成訓練過程，每位護理人員為了增進自我成長無不是全力以赴，身為單位護理長的我，始終努力致力於建構友善的職場，我想使單位的護理人員時時充滿正向的能量，這樣才能提供不僅是常規照護的護理服務，因為在護理過程中多一分真誠體貼與主動關懷，能讓護病之間保有人性互動的溫暖，無形中變成美麗的印象。我想，這就是護理也是一門藝術的意義吧！

素實力

隨著氣候變遷與眾多物種滅絕，
越來越多人意識到自身健康受到危害，
都與人類的奢華享受與精緻飲食息息相關。

「素」的原意為未經染色的絲絹，引伸為質樸無華之意，
「素食」，就是簡單清淨的植物性飲食，
沒有經過宰殺與過度加工，
也代表著沒有毒素並友善環境、友善自己。

許多人為了健康與環保或是基於愛護動物的因素，
展開以植物性飲食為基礎的「心生活」。

而越來越多的營養學與科學報告，
也推翻過去人體每天需要攝取奶蛋魚肉為主食的論調，
指出人類扁平的牙齒和冗長的腸道應屬植物性飲食的動物特徵；
而植物性飲食的營養不但更容易被人體接受，
更可以顯著改善當今人類面對的各種慢性疾病及氣候環境的惡化。

清淨而營養均衡的素食，每一口都能吃出食物真滋味，
更能為健康幸福的人生，增添美味素實力！

文 / 吳宛霖

十多年前，若聽到「素食」兩字，一般人幾乎都會與「宗教信仰」畫上等號。近年來，因為生態環境、社會風氣和健康知識的更新與轉變，「素食、蔬食」逐漸被發現是一種簡單卻益處非凡的飲食方式。隨著植物性飲食被了解的內涵越來越深入多元，越來越多的人因為環保、因為健康、因為愛心甚至因為心靈淨化而選擇素食。

友善環境有益健康 植物飲食日漸普及

素食的觀念漸漸被接受，從坊間素食餐館的多樣以及一般餐館內附設素食的普遍可以窺出；素食的好處逐漸被了解，國內外許多名人站出來以茹素為榮，更給予年輕族群多了一面了解素食的借鏡。以醫療專業為主的機構，包括慈濟醫院、臺安醫院皆是推廣全院素食的醫療院所；由民間有心人士發起的「週一無肉日」從二〇〇九年開始推動，現已推展至全臺校園；二〇一二年在臺灣舉辦的「第二十屆國際健康促進醫院年會」，素食更是在友善環境與健康促進項目中強力推廣的重點。

根據「二〇〇八年臺灣食品消費調查統計年鑑」資料顯示，臺灣包含全素、奶蛋素、五辛素、肉邊素及特定時間、其他因素的素食人口已佔百分之十，其中全素人口約佔百分之二。二〇〇九年七月一日開始，市售素食產品外包裝五大類標示新規正式上路，業者需在素食包裝產品上，清楚的標示「全素或純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」及「植物五辛素」等五類，都可以看出素食族群的權益和健康逐漸備受重視。

回歸自然　減碳環保

西方有句俗諺「You are what you eat. (人如其食。)」許多生物學家舉證，不同於肉食動物的尖利爪牙和短小的腸臟，人類闊平的臼齒、可以左右咀嚼的顎骨、鹼性唾液和十分長的小腸，都與草食性動物十分相似，最適合消化穀類的食物，因此原本人類的構造就是為了食素而設計。

在西方學者的研究中，「動物保護」、「環境保護」和「健康」是素食人口的三大依據，早在古希臘時期，知名的哲學、數學家畢達哥拉斯就宣揚素食主義，而包括柏拉圖、亞里斯多德等都被發現是素食者。此外，全球的飢餓問題也被發現並非糧食生產不足，而是不公平的分配與浪費食物所造成。根據聯合國糧食及農業組織（FAO）在二〇〇六年的報告顯示，全世界每年總共製造約三百六十億噸「二氧化碳當量」的溫室氣體，肉類生產排放的溫室氣體量約佔總量的百分之十四至二十二；生產牛肉所造成的暖化效應，大約是生產雞肉的十三倍、生產馬鈴薯的五十七倍。如果每天一餐改吃蔬食，每個人可減少排放零點七八公斤的二氧化碳，若是吃素

花蓮縣國中小實施每週三營養午餐素食計畫，為改善學童接受度以及供應商的料理方式，教育局邀請慈濟志工到全縣學校午餐業務研討會上，為中小學午餐供應商負責人、廚房人員、營養師示範如何料理色香味俱全的素食。攝影／陳欣筠

一年，就相當於種了八十二棵樹，並將可以讓土地提供更豐富有營養的糧食。

健康觀念日日新
素食禁得起考驗

相對於愛護動物和環境保護，普羅大眾選擇蔬食，最重要的原因還是與自身息息相關的「健康」，這也是非全素或減肉族群選擇蔬食的主要因素。近年臺灣罹患大腸直腸癌的民眾逐年增加，幾乎已經超越肝癌躍居發生人數最多的癌症第一位，醫師也指出，「食用燒烤過的紅肉會增加罹患大腸腺癌、乳腺癌、肺腺癌及攝護腺癌機率。」而包括肺癌、胃癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌和膀胱癌等都可能與肉食有關。

觀念不斷在進步，以往認為肉類是提供蛋白質的主要來源，經過現在醫學的驗證，卻發現存在於豆類等植物中的植物性蛋白質更優良，更容易被人體吸收利用。二〇〇九年六月二日出爐的臺灣營養學會「每日飲食指南」草案中，就已經把蛋白質食物的攝取順序改以豆類製品為優先；在專業版的〈飲食綱領〉中，更標明「每日飲食應以未精製植物性食物佔大部分」。

曾幫助前美國總統柯林頓挽回健康的知名營養學家柯林．坎貝爾博士(T.Colin Campbell,PhD) 曾對中國、臺灣地區的飲食與疾病的關聯進行了相當深入的田野調查，最後發現，「低脂的全食物蔬食」，才是拯救人類健

康最強而有力的武器。他說：「長期以來，動物蛋白質被認為是優質蛋白質，這種觀點已經誤導我們數十年之久，甚至已近百年……，這一論點對我們的危害，幾乎比其它任何發現都多。」二〇〇〇年起，美國農業部(USDA) 已允許學校營養午餐以大豆蛋白完全取代動物性蛋白。而醫學研究也發現，攝取過多的動物性蛋白質反而容易增加身體負擔，更容易引起結石、糖尿病、腎臟病和高血壓，甚至攝取過量的蛋白質會使人體骨骼中的鈣流失而導致骨質疏鬆。

已經全素飲食的前美國總統柯林頓，就是因素食而改善身體健康最有名的例子。他在二〇〇四年曾發生嚴重的心臟病，救回一命之後，雖然減少卡路里和膽固醇的攝取，他還是無法捨棄漢堡等食物。二〇一〇年他的心臟再度出現問題，柯林頓總統開始擔心自己不能活著看到自己的外孫出生，為了能逆轉自己的病情，他向柯林．坎貝爾博士求救，並在動完心臟手術後改吃素，甚至連乳製品都不碰，減輕了十公斤，並在今年慶祝六十六歲生日，他把自己健康的身體歸功於吃素，聲稱正是素食救了自己。

蔬果力量大　救命多靠他

肉類中所含的膽固醇是素食所完全沒有的、肉類中的重金屬及農藥殘留已經被證實是素食的好幾倍甚至十幾倍，另外還包括各種環境荷爾蒙和毒素，以及各種肉食的疫病——口蹄疫、禽流感、狂牛症，都讓許多愛惜健康的現代人選擇植物性飲食。另外，國內外研究也顯示素食可以降低罹患許多疾病的危險，包括心血管疾病、癌症、中風的機率，甚至能減緩過敏。因為蔬果中的豐富維生素和礦物質及微量元素都是非常優良的抗氧化劑，更可以淨化身體、增強免疫力並提供保護。所以在大部分的民眾無法完全捨棄肉食的情況下，醫師會建議多食用蔬菜水果來中和，提供健康多一層的保障。

素食對健康被證實的優點越來越多，因此也讓越來越多以健康為準則的醫療人員投入素食的行列。花蓮慈院牙醫部主任黃銘傑因為工作長期彎腰而

大林慈濟醫院急診室主任李宜恭醫師參加雲林縣古坑鄉愛灑人間活動，與民眾分享吃素後體力變好更成功減重的經驗。攝影／沈秀雲

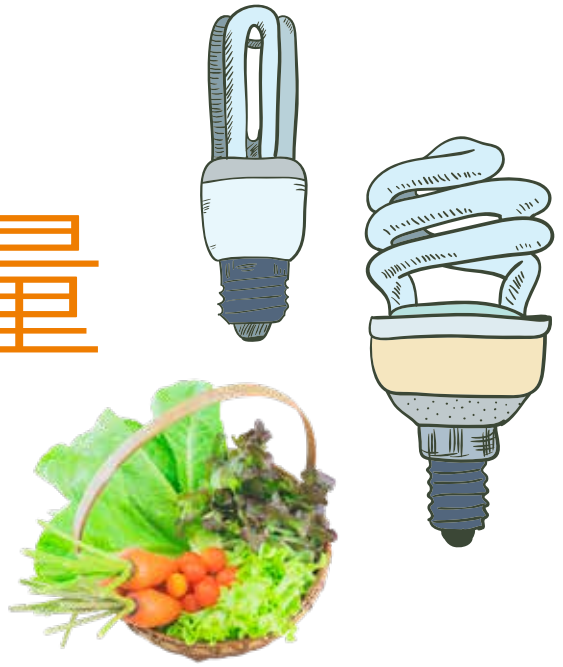
素食利己又助人。高雄安拓實業響應「素食八分飽、兩分助人好」運動，因而省下許多花費，張土火董事長（右三）將素食減下的經費轉為購入一千支人工牙根，捐給慈濟醫療志業幫助需要的弱勢民眾，由花蓮慈濟醫院高瑞和院長（左三）及牙科主任黃銘傑醫師（左二）代為接受。攝影／吳季春

在三十幾歲就有椎間盤突出的問題，甚至需要長期復健，他在吃素後因為肌肉耐力自然加強，不用再到復健科報到，原本體弱多病的太太也在茹素數年後胃病不藥而癒；臺中慈院的黃怡瓔醫師，也因為本身血清檢查抗核抗體指數過高，被懷疑是紅斑性狼瘡的高危險族群，多年來一直無法投保醫療險，她在素食之後，二十幾年來抗核抗體指數逐年降低，體力耐力越來越好，自己見證蔬食的奇妙。大林慈院的急診室李宜恭主任和癌症醫學中心的蘇裕傑主任兩位原本體重破百的醫師，更是素食後「超級大變身」的見證；李宜恭醫師素食後減重四十公斤，睡眠品質改善成效大，也讓脾氣和精神變得更好；蘇裕傑主任則是因為肥胖血壓控制不佳而備受困擾，在素食並配合運動後減重十八公斤，身體健康從紅燈轉為綠燈。

永續寬容　自在樂活

儘管素食被證明在友善環境、健康促進和心靈淨化上有絕對的優點，許多傑出運動員是素食者，更打破了一般人認為食肉才能維持體力和肌力的迷思。但是，素食觀念在各種論述中仍是備受質疑與考驗。的確，素食並非萬靈丹，綜觀國內外長壽及健康的代表，不論是何種飲食方式，維持健康的不二法門除了正確的飲食，更需要適當地運動以及一顆充滿愛與包容的心和樂觀的精神，素食主義其實就是希望宇宙能維持生生不息的循環動力，能讓心靈、身體和環境和平相處，永續而健康的樂活方式。

正向能量 養生素



文／許瑞云　花蓮慈濟醫院一般醫學內科主治醫師

到臺北的火車上，我的飯包和隔壁的飯包對比。我的飯盒裝滿了五顏六色各式各樣的蔬菜、根莖類、豆類、五穀飯等。隔壁的飯盒只有單調的顏色，少少的泡菜和酸菜，大塊的炸排骨肉、火腿、蛋、白飯，加上用的是泡過藥水的免洗筷和上過工業油墨的紙盒。我吃完了飯，精神飽滿，可以看書、寫文章。而很不幸的，隔壁的一吃完就眼皮重得不省人事的睡著了，連孩子在旁邊都吵不醒她。

花蓮慈濟醫院許瑞云醫師（左）以「素食與營養健康」為題，與志工、民眾分享她快樂素食的方法。攝影／陳李少民

吃得對，精神好，不易發胖。吃錯了，易累也易發胖！

環境荷爾蒙　影響健康難輕忽

現代人因為飲食不當、生活不當、壓力不當、心念不正、環境汙染等等，能量場完全正常的幾乎少之又少，就醫的機會及頻率也比從前大很多。譬如：為什麼現代那麼多性早熟的孩子或不孕症的成年人呢？

一個重要的原因是飲食不均衡，過於偏重肉食。因大人認為肉較有營養，所以餐桌上肉湯魚湯，滷肉燉肉為主，孩子吃習慣了之後就無肉不歡。現代的魚、肉都是大量荷爾蒙、生長激素、抗生素等藥物餵養長大的，其實危機重重，新聞上也多有所聞，幾乎沒有任何肉類是絕對安全的。

因為食物鏈的關係，很多的醫學研究發現，一克的肉比一克的蔬菜農藥含

各地的農夫市集裡可以找到各式各樣有心農民用心栽種的有機蔬果，少了農藥並大大減低環境荷爾蒙的危害，不但當令當時又營養，更兼顧低里程又低碳的環保理念。圖為花蓮「好市集」。攝影／吳宛霖

量高出十三到四十倍。臺灣本土的醫學研究發現，性早熟女童每月攝取之牛羊肉、低脂或脫脂牛奶及熱狗的總攝取量明顯高於一般女童。

我們生活的周遭，就充滿著「環境荷爾蒙」，又稱為「內分泌干擾素 (Endocrine disrupter substance or chemicals 簡稱 EDS 或 EDC)」，會影響荷爾蒙的合成、分泌、傳輸、結合、作用及排除。這些物質會由空氣、水、土壤、食物等途徑進入體內，干擾人體內分泌系統之作用，進而影響人體的生長、發育、恆定的維持以及生殖等作用，甚至危及後代的健康。

目前已知的環境荷爾蒙約有七十種，其中四十幾種為農藥 (除草劑、殺蟲劑、殺菌劑等)，其他包括有機氯化物 (戴奧辛、PCB、DDT 等)、重金屬 (鉛、汞、有機錫)、清潔劑原料、塑膠原料。

環境荷爾蒙對人體的影響，會隨年紀或性別而有所差異。一般而言，對胎兒和新生兒的影響最大。在胎兒發育階段，環境荷爾蒙會影響生殖系統發育，也會影響中樞神經系統的發展，造成孩童的學習能力低落、無法集中注意力、過動、情緒控制問題等等。對於成年人而言，環境荷爾蒙會降低人體的免疫力，降低生育能力 (不孕症)，增加男性攝護腺癌，女孩提前性成熟、女性乳癌、女性卵巢功能降低、受孕力下降、增加子宮內膜異位症、甲狀腺癌等的發生機率。

全穀蔬食加運動
綠色旅程助成長

要讓孩子健康成長的解決方式，就是盡量吃有機蔬食，避免食用太多的肉類或奶類，並多帶孩子接觸自然環境，培養運動的好習慣，孩子活動量多了胃口自然好，不餓就不要強迫餵食。孩子從小就要鼓勵多吃不同顏色種類的蔬菜、堅果、五穀雜糧，才能養成良好的飲食習慣，長大了再改就比較不容易了。

均衡的飲食包括盡量避免含咖啡因、

許瑞云醫師專攻營養學並是醫學博士，同時研究中醫及能量醫學，圖為她在花蓮慈院推廣素食廚藝班上與民眾分享照顧身心的飲食方式。攝影／陳安俞

糖和酒精類的飲料，這些飲料雖然會暫時提供我們一些刺激性的提升，但當我們用外力來替代身體原本的功能，長期下來容易造成系統的萎縮。就如同長期使用類固醇，我們的腎上腺內分泌系統就會造成萎縮是一樣的道理。

建議多吃含有豐富維他命 B 群的全穀類和全麥的產品，現代人吃太多的白米、白麵粉，容易缺乏維他命 B 群。可以每天散步和做伸展運動，最好是接近大自然的運動，而且一定要曬太陽，太陽的能量很高，適度的每天曬些太陽會讓人精神變好，也可以製造維他命 D，預防骨質疏鬆，預防和改善憂鬱症狀。

有關「膽固醇過低」的解讀

因為地球環境的變遷，及更多人願意選擇愛護有情的生命，所以有越來越多人選擇蔬食的生活。去年臺灣有很多的團體很努力的推動素食，吃素的人口增加了二十幾萬人，減少了許多動物被殺時所產生的怨恨、痛苦、恐懼能量。

最近連續接到幾位關心素食健康的友人傳來的訊息，各大報紙爭相報導最新研究顯示：素食者容易中風。其中一位朋友聯絡上了研究主持人溫教授，拿到了原始的研究結果，發現結論是「膽固醇過低容易引起中風」，並不是「素食者容易中風」。因為在這個研究裡有五萬四千五百個低膽固醇參與者，當中

只有六十九人因出血性中風死亡，機率非常低，僅有百分之零點一三，而且不少這些低膽固醇的人不是吃素的！但很不幸的，卻被報章雜誌斷章取義的引申為素食者因膽固醇較低，所以素食者容易中風。

這樣的引申很容易產生問題，因為膽固醇過低很多來自背後的疾病。人體的膽固醇只有一部分是吃進來的，另一部分是由肝臟所製造出來的。所以肝硬化或肝臟出問題的時候，會減少或無法製造膽固醇，進而造成膽固醇過低的狀況。另外服用降低膽固醇藥物者也會有比較低的膽固醇。

人體是很奧妙的，過之與不及都會造成問題。例如我們的體重也是這樣，太重或太輕都會出現較高的死亡率。當我們看到體重過輕的人會有較高的死亡率時，我們並不能直接推理為吃素者容易死亡因為吃素者體重比吃葷者來的輕，這樣的引申是錯誤的。

體重過輕的人大多是因背後的重大疾病所造成的，例如肺結核、癌症、甲狀線功能亢進、心衰竭、腎衰竭等等疾病都會導致體重過輕，所以體重過輕會有較高的死亡率是因為這些造成體重過輕的疾病，而不是因為吃素。同樣的膽固醇過低會有較高的中風問題，也不應該直接引申為吃素會造成中風。

自然均衡　享受健康

素食者如果沒有吃油炸品，一般不大需要擔心油脂攝取過高。油脂量是否過多，要看活動量和食量而定。因為人每天需要的熱量是從碳水化合物 (澱粉)、蛋白質和脂肪而來，如果吃的脂肪不夠，那就需要用較多的澱粉或蛋白質代替。大多吃素者所吃的澱粉仍過於精緻化（白飯、白麵、白糖、糕餅點心等），並不是很健康，吃多了容易水腫，蛋白質吃多了容易造成腎的負擔，所以適度的脂肪攝取對吃素的人而言是必要的。

至於吃素容易不足的特殊養分，我們很容易藉由飲食調整就補足了，但吃肉所吃進去的毒素卻很難排出來。所以如果吃素吃得不正確或不健康的確會生病，但不是因為吃素所造成的，而是吃得不健康，例如喜歡吃素料加工品、偏重基因改造的黃豆製品、用錯油 (註)、維他命 B12 和 Omega 3 脂肪酸攝取不足等等所導致的。所以要懂得如何吃健康素，也要有適度的運動，吃素的朋友們無需過度擔憂。

最好的養生方式還是順應自然：吃新鮮當季的食物，喝乾淨的水，不要太晚睡，保持正念，身體自然健康。

註：不建議的食用油

1. 含飽和脂肪酸的奶油、牛油、豬油等，會增加壞的膽固醇和總膽固醇，易造成血管阻塞。
2. 含反式脂肪酸的油，包括氫化植物油、固體菜油、植物起酥油、酥油、人造酥油、人造奶油等等，易增加壞膽固醇並提高三酸甘油脂，易增加脂肪肝、糖尿病風險。

蔬食更健康

文 / 邱雪婷　臺灣素食營養學會祕書長

十一月十二日各媒體引述一項未經證實而發表的研究，大量報導「素食者膽固醇較低，會易引起中風」。筆者向該研究計劃主持人溫啓邦教授請教後，溫教授表示，他的研究報告是指中風可能是因膽固醇過低，不代表是吃素造成的。溫教授特別提醒：「五萬 (五萬四千五百人) 個低膽固醇者當中，只有六十九人死於出血性中風，機率僅是千分之一。可說非常非常低。」媒體沒有告訴我們的是，所謂「每三人就有一人會中風，每十五人就有一人死於中風」的估算，其實包括因為高膽固醇引起的阻塞型中風！報導把「吃素」和「抽菸」、「喝酒」、「高血壓」、「肥胖」並列為五大導致中風的因子，誤導性很大，因為其他四個因子都已經有許多科學證實，但目前尚未有任何科學證據顯示素食與中風的關聯。尤其，「素食」的飲食習慣差別甚大，有些人完全吃垃圾食物，有些人卻吃得營養健康，不可能只單純問「您是否吃素？」就能預測中風風險，這和「您是否抽菸？」是完全不同的問題！菸哪有分「好菸」或「壞菸」呢？

理想的膽固醇範圍

美國心臟醫學會建議總膽固醇不得超過每分升兩百毫克 (200mg/dL)，膽固醇超標極可能導致心血管疾病，雖然臺灣心血管疾病的死亡率遠低於美國，但畢竟還是國人第二大死因，不得不謹慎。膽固醇目前沒有下限的標準，但有些觀察的確發現膽固醇低的人死亡率可能偏高，但這背後的因素，目前還不清楚，尤其有些嚴重的疾病——例如癌症、肝硬化、消化吸收問題等都可能導致膽固醇過低，其中的因果關係需要更多研究，才能下判斷。

吃素是否會使膽固醇過低？

膽固醇只存在於動物體內，但素食者並不會缺膽固醇，因為人體的肝臟可以自行生產膽固醇。在林俊龍執行長所主持的「慈濟健康研究」，約六千個參與者中，其中三分之一的人至少吃素一年以上，另外的三分之二為葷食，健康檢查資料發現，膽固醇小於每分升一百三十毫克 (< 130mg/dL) 在吃素者當中不到百分之五，而在葷食者當中約百分之二。反之，有百分之二十六的素食者和百分之四十四的葷食者膽固醇超過美國心臟醫學會訂定的每分升兩百毫克 (200mg/dL) 的標準！

飲食中，最容易增加血中膽固醇濃度的並不是膽固醇而是「飽和脂肪酸」。飽和脂肪酸廣泛存在各種食物當中，如：肉類、奶類等動物性食物，而某些植物性食材也含高濃度的飽和脂肪酸，像椰子油 (百分之九十)、棕櫚油 (百分之三十六)、腰果 (百分之二十四)。膽固醇過高的人，這些食物需要限量，但如果是某些膽固醇很低的民眾，倒是不需要特別忌諱。膽固醇真的非常低的民眾，除了多運動來增加好的膽固醇，最好也避免一些較可能大幅度降低膽固醇的食材，如紅麴、大蒜、蒜頭等。紅麴的成分和降膽固醇藥物 (statin) 結構非常類似，而大蒜也會降低膽固醇。或許常久以來，佛教素食者不吃蔥蒜，也是有健康上的考量，至於蔥蒜對素食者健康的影響為何仍需要更多的研究。

素食者要注意均衡攝取各類食物，每天吃到足量的豆類與全穀根莖類，可以提供足夠的蛋白質和熱量。蔬菜水果是纖維質、維生素、礦物質不錯的來源。此外油脂的攝取最好選擇接近天然狀態，因此堅果種子會比提煉過後的精緻油來的好。舉例來說，黑芝麻富含鈣質和鐵質，葵瓜子和南瓜子是最棒的鋅來源，但可惜芝麻油和葵花油並沒有這些重要的營養素。健

康飲食規劃，可參考「蓮花素食指南」。想要更近一步精算需要的營養，也可上臺灣素食營養學會網站中「我的健康素食藍圖」來試算。

維生素 B12與素食和人體的關係

素食的好處多多，但容易缺乏的營養素就是維生素 B12。維生素 B12 缺乏，不但可能造成貧血，也會提高血中「酮半胱胺酸」——算是一個心血管疾病的危險因子。「慈濟健康研究」當中，我們也發現素食者平均維生素 B12 比較偏低，而有不少人有「酮半胱胺酸」偏高的狀況。不過在補充維生素 B12 之後，酮半胱胺酸很快就下降了。素食者因為膽固醇和血壓低，已經有很強大的保護作用，但如果能夠更注意維生素 B12 的攝取，可能更能有更驚人的保護效果喔！

大部分的奶蛋素食者多少會從奶蛋攝取到維生素 B12。維生素 B12 其實是不是由動物製造，而是由細菌。因此有些透過細菌發酵的食物可能會含維生素 B12，例如：臺灣的臭豆腐、印尼的天貝等。但是因為不是每一種菌種都會製造維生素 B12，且產量可能差別很大，因此難以確保穩定性。有一些專為素食者攝計的營養酵母，本身在含維生素 B12 的環境培養，因此會有 B12，但一般的啤酒酵母並不含維生素 B12。所以最穩定可靠的來源還是維生素 B12 補充劑。筆者自己是不吃奶蛋的純素者，但非常注意維生素 B12 的補充，因為補充很容易，但如果沒有做到，萬一缺乏，那可得不償失。

如果人類應該吃純素，為什麼植物沒有含維生素 B12?

在遠古時代，大部分的人飲食很自然的從田野，大地採集蔬果，採了就直接吃，蔬果在大自然的環境，多少會沾到一點土壤，土壤裡有豐富的細菌和 B12。但環境變遷，農田常噴灑大量的農藥和除草劑，很多土壤都失去了生命力，也因為各種汙染，我們的蔬果必須很謹慎的清洗與烹調，因此維生素 B12 不流失也難。

其實不只素食者需補充 B12，很多葷食者也都需要。美國國家醫學研究院 (Institute of Medicine)，也就是訂定營養素建議量的官方單位建議：所有年紀超過五十歲的人都應該補充結晶型 (也就是補充劑 / 或添加劑) 來源的維生素 B12，因為年紀越來越大，能夠消化吸收維生素 B12 的能力也越來越差，動物性食物的 B12 通常和蛋白質緊緊相結，對很多吸收力下降的人，吃再多的肉都難以吸收。

全穀根莖類(2-4碗)

糙米、南瓜、地瓜、山藥、蓮藕、全麥麵包、全麥麵、小米、燕麥、薏仁……

堅果、種子、油脂類3-8份(堅果種子1份約1湯匙，植物油1份約1茶匙)

核子、花生、開心果、腰果、葵瓜子、南瓜子、白芝麻、黑芝麻、植物油……

豆類 5-10份(1-2.5碗)

黃帝豆、黑豆、綠豆、黃豆、紅豆、毛豆、豆腐、豆包、豆干……

水果類(2-4份)

西瓜、木瓜、香蕉、鳳梨、葡萄土芭樂……

蔬菜類(3-5小碟)

高麗菜、花椰菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、紅椒、黃椒、青椒、番茄、茄子、香菇、海帶……

蓮花素食指南(每日飲食建議)

設計者：邱雪婷

補充劑來源的維生素 B12是否不夠天然 ?對健康有沒有害處 ?

很多維他命或礦物質吃多了有毒性！但維生素 B12 沒有——至少長久以來還沒發現。筆者是買最小劑量 (每顆 100 微克) 的維生素 B12 補充劑，大概一星期吃一顆，所以也不用每天吃。雖然是補充劑，這些微生素 B12 還是由細菌製造。維生素 B12 的結構非常複雜，雖然科學有研究出合成維生素 B12 的方法，但過程繁瑣而且太貴了，所以現在的補充劑，都還是用細菌製造，只是廠商會特別篩選一些製造 B12 能力比較強的細菌。吃素的朋友也可以放心，維生素 B12 補充劑不是由肉或其他葷食來源提煉其實肉類的維生素 B12 也不多，真正好的來源是細菌！

一般維他命 B12 的錠劑一錠約五百微克，一般人一天只需二微克即足夠，建議補充維他命 B12 可以先將錠劑磨成粉，每天服用一點，一顆約一個月內服用即可。如果一次服用大量，吸收很有限。

人體腸胃道的細菌是否會製造維生素 B12?

人體腸胃道也有不少細菌，而這些細菌也會生產大量的維生素 B12! 可惜大部分細菌在大腸，而 B12 的吸收比較複雜，需要在十二指腸和內在因子結合，在迴腸吸收。因此大腸製造的 B12 通常無法吸收。

藻類是否能夠製造維生素 B12 ?

藻類無法生產維生素 B12，但某些藻類和動物一樣，也需要維生素 B12 為生，目前研究認為這些需要維生素 B12 的藻類，在大自然的環境下，和細菌合作共生存，從細菌得到 B12。然而要辨認哪些藻類需要維生素 B12，目前沒有比較具系統性的辦法，藻類對 B12 的生理需求，以目前規類生物的方法 (phylum, class, genus) 沒有任何關係。此外很多藻類所含的 B12 屬於假性，在人體沒有生理功能。近年來發現韓國有些紫菜含大量具功能性的維生素 B12，且在老鼠實驗確認有效，但畢竟尚未在人體試驗，因此吸收率尚未確認。

素食者的 Omega-3脂肪酸來源

發炎反應是許多現在常見疾病如癌症及心血管疾病的過程之一。omega-3 脂肪酸 (EPA 及 DHA) 則有抗發炎反應的功效，所以常聽聞鼓勵多吃魚油，甚至海豹油的言論。但魚油的 EPA 及 DHA 其實來自海藻，我們也可以直接從海藻油攝取這些 omega-3 脂肪酸。

植物性的食材如：亞麻仁子、核桃、芥花油、紫蘇油等含豐富的 omega-3 脂肪酸 ALA，在攝取足夠的情況下，可在人體轉變成 EPA 和 DHA。

其實，發炎和抗發炎是一種體內的平衡，要降低發炎反應，除了增加抗發炎食材的攝取，另一方面也應該節制吃太多會引起促進發炎反應的食材，例如：肉類、精緻糖類，還有含 omega-6 脂肪酸 (亞麻油酸) 的油如：玉米油、葵花油、麻油、葡萄子油等也不能吃太多。二〇一〇年韋恩和拉賈藍 (Wien, Rajaram et al. 2010) 等人的研究證實，若素食者飲食中的 omega-6 與 omega-3 的比率能夠降低到二比一，體內紅血球的 EPA 濃度就與直接補充 DHA 海藻油不相上下，也就是同樣能達到讓身體不發炎，遠罹癌細胞或心血管疾病的效果。

認識最健康的素食者

全世界最健康的人很多都是素食者。在安息日教會，許多教友都吃素且常運動，注重身心靈的調和，平均年齡比一般美國加州人高出四到十歲。 研究也發現這些素食者比非素食者不但疾病較少，比較有能力照顧自己。許多超過一百歲歲的人瑞都還常做一些讓年輕人自嘆不如的創舉，例如：衝浪。一位心臟外科醫師艾而斯．沃爾勒姆，一直到九十五歲的高齡，仍每個月動二十個心臟手術，以經驗、智慧、與無窮的精力，帶領年輕醫師。要活到一百歲有多困難？全臺灣平均每一萬個人只有八個是一百歲或更年長的人瑞。這些安息日教會的素食前輩，不但高齡，還能保有驚人的活力，是所有素食者的榜樣！

希望臺灣也有越來越多素食者能夠成為健康典範，以親身實力，去感動更多人，讓自己的親朋好友看到素食帶來得健康與平靜，而願意一起來響應！畢竟，素食是解救現今各種難題——氣候變遷，水資源不足，疾病最直接有效的方法！

素食護心

文／林俊龍　慈濟基金會醫療志業執行長、心臟內科專科醫師

素食可降低心臟血管疾病罹患率，主要有幾個原因，一來因為植物食品中不含膽固醇，所以素食者血中膽固醇濃度自然比一般人低許多；另外，人體的肝臟，因為新陳代謝的需要，所合成的膽固醇一部分會分泌到膽汁裡面，但是在腸子裡與食物混合消化後會被再吸收，大部分會被輸送到血液裡加入循環。素食中含量極高的纖維質，尤其是白菜、花椰菜等食物，能夠抑制膽固醇的再吸收，因而降低血中膽固醇的濃度。所以高膽固醇的人，除了避免含膽固醇的動物性食品以外，每天食物中的脂肪要在三〇%以下，而其中飽和性脂肪要在一〇%以下，膽固醇需控制在二〇〇毫克以下。

高密度膽固醇　血管清道夫

新鮮的蔬菜水果降低膽固醇的效果特別好，另外，胡蘿蔔、番茄有豐富的抗氧化劑，而蔥、蒜則有降低血管硬化的作用。

血中膽固醇濃度與冠狀動脈心臟病有直接的關係，血中膽固醇濃度愈高，就愈容易囤積在血管壁，造成血管硬化，這是素食者得心臟病機率低的最主要原因。

血液中的膽固醇主要可以分為兩種，一種含蛋白質較多，密度較高的，叫做高密度膽固醇。這種膽固醇像清道夫一樣，可以幫忙清除血管內的膽固醇，再把它回收到肝臟加以新陳代謝，

所以這種高密度膽固醇血中含量愈高，膽固醇囤積在血管壁的機會就愈小，比較不容易罹患血管硬化，因此稱為好的膽固醇。

另外一種含蛋白質較少，密度較低的叫做低密度膽固醇。這種膽固醇，經氧化後容易囤積在血管壁，造成血管硬化。當血中濃度愈高，囤積在血管壁的機會就越大，所以是壞的膽固醇。根據統計，素食者血液中的低密度膽固醇要比非素食者低三七%，不容易有膽固醇囤積在血管壁的現象，這也是素食者得血管病少的另外一個主要原因。再者，低密度膽固醇的氧化，是在血管壁囤積之前的一個重要步驟，而許多蔬菜水果中含高量的抗氧化劑，像維生素C、維生素E、β紅蘿蔔素等等，可以抑制低密度膽固醇的氧化而降低血管硬化的可能性。

適量堅果加運動
放鬆血管有一套

素食中所含不飽和性的脂肪酸，可以取代在血小板裡面的飽和性脂肪酸，而降低血小板的凝聚性，抑制血栓的形成，這不僅可以減少血管硬化的程度，而且可以避免急性心肌梗塞的發生，因為急性心肌梗塞乃是血小板凝聚在血管壁，造成血栓而導致血流完全阻塞所引起的，這些都是素食者較少罹患心臟血管疾病，或因心臟病引起死亡的重要原因。

研究又發現，從血管壁產生的「放鬆因子」原來就是一氧化氮，這個因子因為能抑制血小板的凝聚，使血管擴張，避免低密度膽固醇侵入血管壁，所以它可以預防血管的硬化。

素食中，特別是堅果類食品，像杏仁、花生、胡桃等，就含有一種極高量的胺基酸，正是一氧化氮的主要來源。由動物實驗中已經證明在高膽固醇的兔子身體裡，血管壁放鬆因子功能不良，若加上這種胺基酸可以恢復它的功能。人體試驗也證明了食用堅果類食品，可以大幅地降低冠狀動脈心臟病的發生及死亡率。罹患血管硬化的病人，除了避免高脂肪的動物性食品以外，更需要多食用新鮮蔬菜水果以及含有花生、杏仁、胡桃等堅果類食物。

更進一步的研究報告顯示，素食加上適度的運動，不僅可以預防、減低血管硬化的發生，甚至可以把已經阻塞的血管再打通，這些罹患冠狀動脈心臟病的患者經過六個月到二年嚴格的素食飲食控制，加上規律性的運動，都能夠大幅減低動脈阻塞的程度。

書摘

活力蔬食 養生健心

本食譜摘自《素食健康．地球與心靈》，經典雜誌出版
攝影／黃世澤

養生腰果玉米

料理設計／林毓禎營養師

材料：(四人份)

腰果一碗、新鮮玉米一條、小黃瓜一條
紅蘿蔔二分之一條、薑末適量

調味料：

少許鹽

作法：

1. 玉米煮熟後剝粒備用。
2. 黃瓜和胡蘿蔔連皮切成丁。
3. 腰果略用油炸一下，瀝乾後備用。
4. 起鍋熱少許油，爆香薑末，先倒入胡蘿蔔丁炒至七、八成熟後，再依序放入玉米粒、腰果、黃瓜丁翻炒，最後用少許鹽調味即可。

地瓜泥沙拉

料理設計／呂淑茵營養師

材料：(四人份)

地瓜半顆（約三百至四百克）
紅番茄大顆（半顆）或小顆（一至二顆）
美生菜三～四片、小黃瓜半條、玉米筍三根
苜蓿芽適量、葡萄乾適量

沙拉醬：

粗粒味噌或其他味噌一小匙
無糖蘋果醋一大匙、無蛋沙拉醬一茶匙
橄欖油三分之一匙

作法：

1. 將沙拉醬料的所有材料打勻，呈現可口的淡黃色泥，即為沙拉醬。
2. 地瓜半煮熟後放涼，切丁備用。
3. 紅番茄以熱水燙過去皮，放涼後切片備用。
4. 其餘材料洗淨，小黃瓜切片、玉米筍從中對切成二半。
5. 所有蔬菜拌勻，淋上沙拉醬，灑上葡萄乾即可。

腰果中富含不飽和脂肪酸和亞麻油酸可幫助預防心臟病；而其維他命 B1 的含量僅次於芝麻和花生，能補充體力、消除疲勞，適合易疲倦的人食用；腰果也含豐富維他命 A，是優良的抗氧化劑；還具有催乳效果，適合產後乳汁分泌不足的婦女食用。

五彩青蔬

料理設計／張桂華營養師

材料：

紅甜椒二十克、黃甜椒二十克、青花菜五十克
茭白筍五十克、生香菇十五克

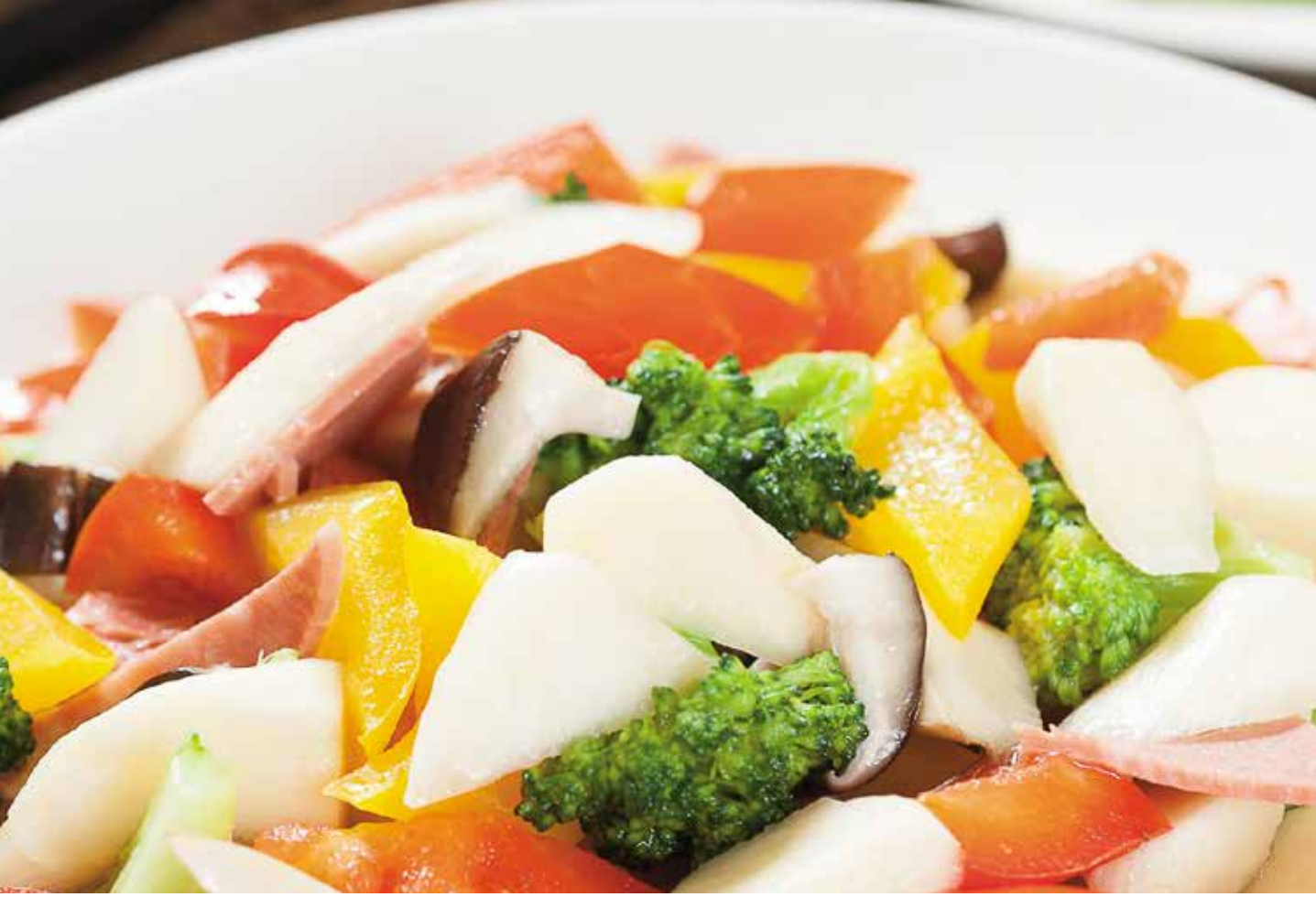
調味料：

油、鹽兩克、胡椒一克、香油三西西
太白粉水適量

作法：

1. 將紅甜椒、黃甜椒、青花菜、茭白筍、紅甜椒、生香菇切塊後，燙熟撈出備用。
2. 平底鍋燒熱，加入油，再加入上述所有材料及所有調味料炒拌均勻。
3. 加入太白粉水勾薄芡，淋上香油即可。

百頁豆腐亦為大豆分離蛋白的成品，蛋白質品質較普通豆腐高，市面上許多百頁豆腐的作法都是油炸、油煎或用滷的，味道較重、熱量也較高。以中藥材來提味，特別是枸杞的中藥甜味，不用加味精就非常甘美，此道菜非常適合牙齒不好的老年人吃，入口即化。



清蒸枸杞百頁

材料：(三人份)

百頁豆腐一條、當歸半片、枸杞適量

調味料：

水或素高湯半杯、鹽適量

作法：

1. 百頁豆腐每條橫切成六片，平鋪於盤中，加入當歸、枸杞、高湯及鹽。
2. 放入電鍋或蒸鍋，蒸十五分鐘，起鍋後即可食用。

書摘

藥膳湯圓

料理設計 / 顏慶仁中醫師

中藥湯底藥材：(二十人份)

黃耆一兩五錢、黨參一兩五錢、茯苓一兩
白朮一兩、甘草五錢、山藥一兩五錢
枸杞一兩五錢、紅棗二十五粒（去籽）、生薑十片

中藥湯底作法：

1. 以四千五百西西冷水，用小火熬煮至剩兩千五百西西。
2. 去除藥渣後加入熬煮過之兩千西西素高湯，即成為藥膳之湯底。
3. 用不完的湯底可冷凍，留待下次使用。

食材：

湯圓、山藥、紅蘿蔔
高麗菜（上述食材視人數調整使用量）、芹菜末少許。

調味料：鹽、胡椒粉適量，少許香油

作法：

1. 先將湯圓略為過水後撈起備用。
2. 山藥、紅蘿蔔切塊，高麗菜切片備用。
3. 以藥膳湯底，將山藥、紅蘿蔔煮至軟硬適口後，再將湯圓以及切片之高麗菜加入烹調。
4. 加入鹽、胡椒粉調味，起鍋時滴幾滴香油及灑上芹菜末後即可食用。

惜福家常煎餅

材　料：

胡蘿蔔皮、芹菜葉、蒸熟的豆渣、少許麵粉

調味料：少許鹽、醬油膏

作法：

1. 胡蘿蔔皮、芹菜葉剁碎，混合蒸熟的豆渣，加上少許麵粉與鹽拌勻，一個個壓成略有厚度之扁平圓盤狀。
2. 以小火煎熟至兩面呈金黃色即可。
3. 食用前可加醬油膏調味，適合當早餐或點心。

◆慈濟醫療志業執行長、心臟專家林俊龍醫師提倡科學素食多年，體會到素食不僅是最健康的飲食方式，人人力行素食，不但減少污染、減輕地球負擔，更能達成身心內外的和諧與環保。慈濟醫療團隊設計出美味營養都滿分的健康蔬食，讓人人都能簡單的感受生活中的蔬食之美，享受風味蔬食好味道。

醫療之光

臺北慈濟醫院

醫療人文 特殊奉獻

新北市醫療公益獎

文 / 朱文姣　攝影 / 羅文春

在十一月十二日醫師節的前夕，新北市市長朱立倫於十一日頒發新北市第一屆「醫療公益獎」給二十五位個人及十二家醫療機構得主。

「醫療公益獎」是新北市衛生局為鼓勵在基層及醫療資源缺乏地區，以及其他對醫療工作或社會積極奉獻的醫師和醫療機構所頒發的獎項，共有醫療貢獻、社會服務、教育研究及特殊奉獻四大項。

個人機構均獲表揚 感恩期許與付託

首屆「醫療公益獎」舉行，臺北慈濟醫院是獲得醫療機構特殊奉獻獎的唯一醫院。

院長趙有誠表示：「臺北慈濟醫院得到特殊奉獻獎，代表慈濟醫療志業體在醫界為全民健康的奉獻得到肯定。獲獎不是重點，而在於日後持續且務實的執行；獎項不只是鼓勵與肯定，更是期許與託付，臺北慈院一定會在醫療崗位上繼續努力。」

個人獎項中，臺北慈濟醫院心導管室主任黃玄禮和復健科主任吳欣治雙雙獲得獎狀表揚。黃玄禮醫師與趙院長於會場相互感恩，黃醫師表示：「希望藉由此獎項分享醫師及醫院不為人知、默默付出的事蹟，也喚起大家重視醫療。」

署立臺北醫院院長林水龍這次榮獲個人特殊奉獻獎，在會場中特地找趙院長寒暄及合照，林院長說：「我以身為慈濟會員為榮」。

由此也見證了臺北慈院在都會區發揮「守護生命、守護健康、守護愛」的良能，慈濟志業付出無所求的精神，深獲各界肯定。

綠能理念貼心服務
國家品質標章肯定

文 / 蔡佳欣　攝影 / 廖育賢

臺北慈濟醫院研發的「以綠能理念建構門診雲端服務網——自動化診間叫號管理系統」因兼顧環保與貼心照護，獲得二〇一二年「SNQ 國家品質標章」，十二月十一日由資訊室主任黃少甫代表，接受副總統吳敦義親自頒予授證。

隨著門診原有叫號系統使用年限即將汰換之際，臺北慈院同時考慮到降低維護保養費用、杜絕工安意外事件、提升設備資源使用率與環保減量等因素，資訊室成功進行系統架構的調整，以綠能理念建構雲端服務網。調整後，共減少了二十七部電腦的使用，每年更可減少十七點三七公噸的二氧化碳排放量。

自動化診間叫號管理系統包含「病人自助報到服務」、「診間叫號顯示服務」、「病人隱私保護服務」與「診間排程管理服務」四大特色。病患只要自行將健保卡置入自助報到機後，便可完成當日當診次所有不同科別的門診報到程序，系統亦會分析各診間的等候時間，提供病患最有效率的看診順序建議，方便快速，相當人性化。

臺北慈院以獨創的叫號系統榮獲國家品質標章，由資訊室主任黃少甫（左起）領取後與趙有誠院長、門診護理長李孟蓉、護理部吳秋鳳主任分享喜悅。

此外，為尊重病人隱私，病人自助報到後即可簽署病人隱私權宣告同意書，每個診間都與系統同步，護理人員能取得病人的就診動態，當病人看診完畢後，護理師亦可透過診間自動排程管理系統的畫面，適時提供提示服務，讓每一為病人都得到最佳照護；而診間牆面上的「診間叫號顯示服務」，可讓每一位病人清楚的知道看診進度。

根據調查顯示，病人等候時間整體平均下降十五至二十分鐘，滿意度達百分之八十四點六，這項貼心設施更獲得國家品質獎的肯定，給予臺北慈院莫大的鼓勵。

心光伴行

印尼青年蘇霏安 跨海求醫八年記

文／魏瑋廷、黃思齊、彭薇匀

二〇〇四年，慈濟人醫會在印尼雅加達慈濟大愛村的義診中，發現了蘇霏安。當時伴隨蘇霏安的，是受到十五公分巨大腫瘤擠壓而變形的臉，嚴重凸出且幾乎失明的右眼，因為腫瘤侵犯也日漸迷濛的左眼，以及為孩子健康憂心不已卻無力醫治而自責的母親。

同年四月，十五歲的蘇霏安首次出國，來到臺灣。他在花蓮慈院摘除因「纖維性骨增生異常」而產生的骨腫瘤，並在二〇〇五、二〇〇八年兩度回到花蓮慈院再度接受治療。八年後，二〇一二年的秋天，已經是一個二十三歲青年的蘇霏安第四度回到臺灣，當年怯生生的少年已然變成一個努力為自己夢想努力的青年，而在臺灣這頭陪他圓夢的，是他永遠最熟悉的「一家人」。

「蘇霏安回來了！」

十月十五日，經過約五個小時的飛行，二十三歲的蘇霏安在媽媽諾絲妮拉 (Rosnilah) 及印尼慈濟志工林夏利、紀麗莉的陪伴下，再次踏上他熟悉的「老地方」——臺灣，回到花蓮慈濟醫院，一群「老朋友」馬上將他團團圍繞。「有大人樣囉！」頭戴鴨舌帽、流露出大男孩羞澀的蘇霏安，一見到熟悉的「師姑」顏惠美，馬上親切地緊緊擁抱，盡訴多年的思念。聽到顏師姑稱讚自己長大了，蘇霏安漾起靦腆的笑容。花蓮慈院高瑞和院長拍著他的肩，「歡迎你回來，中文還聽得懂嗎？」「一點點。」蘇霏安害羞的回答。原來，在臺灣接受手術後，即使回到印尼，蘇霏安仍不間斷地學習中文，只為了能與臺灣的慈濟家人溝通。而好久不見、正在看門診的陳培榕副院長，也特地前來好好看看蘇霏安，並與高院長和神經腫瘤科邱琮朗主任討論他的病史以及後續的檢查安排。

待他如家人　吉他傳情意

「能再回到花蓮慈院做檢查，他很開心！」居中當翻譯的慈濟志工林夏利表示，一路上蘇霏安一再表達他的感恩之情，花蓮的一切，對他而言都是那麼樣地熟悉。「哇！變小帥哥了，還記得我嗎？」住進位於合心八樓神經外科病房，多年前曾經照顧過蘇霏安的護理長余佳倫熱情的招呼著。因為病史記錄的需要，佳倫護理長詢問蘇霏安是否有抽菸、喝

花蓮慈院眼科部主任蔡榮坤（左一）檢查並確認蘇霏安的視力狀況。攝影／魏瑋廷

酒，蘇霏安馬上回答「不可以抽菸、喝酒，師公上人會罵！」信奉伊斯蘭教的蘇霏安，謹記著上人的教誨，依然純真的赤子之心，讓大家開懷而笑也感到安慰！

「媽媽，我愛您……」在眼科部等待檢查的空檔，蘇霏安拿起隨身又拿手的吉他輕輕撥弦，輕聲唱出印尼歌曲《母親》，感恩一路陪伴他到臺灣求診的媽媽。除了印尼歌曲，他也不忘用中文演唱《讓愛傳出去》以及《一家人》，優美的旋律襯托著蘇霏安帶點印尼腔的溫暖聲線，讓眼科部候診的病人與家屬沉浸在充滿南洋風的午後音樂饗宴中。

眼科部蔡榮坤主任與多年不見的蘇霏安相見歡，並與林晉良醫師、梁乃鳳檢驗員為蘇霏安完成視覺誘發電位檢查、眼底攝影、間接眼底鏡等極為詳細的眼部檢查。緊接著，蘇霏安繼續接受核磁共振攝影 (MRI)，檢查室裡出現了一個熟悉的身影，「這是我剛剛買的紅豆麵包！」貼心的「師姑」志工顏惠美總是適時的出現，她知道蘇霏安這兩天要接受一連串密集且詳細的檢查，身體肯定累壞了，所以特地買來被讚許為「全花蓮最好吃」的紅豆麵包，讓蘇霏安以及陪伴他的媽媽諾絲妮拉、翻譯志工林夏利和紀麗莉品嚐花蓮好滋味。

蘇霏安正在進行手術前的核磁共振攝影（MRI）的詳細檢查，確認腫瘤的增生範圍。攝影／魏瑋廷

上進的弱視青年　為理想勇往直前

主治醫師邱琮朗主任詳細看過蘇霏安的檢查報告後，與專科護理師曾寶慧、實習醫學生黃琪在十七日下午到病房查房。「蘇霏安有女朋友囉！？」蘇霏安跟邱主任分享小他一歲的女朋友安娜的照片，蘇霏安害羞地說，他與安娜是在「臉書」上認識的，已經交往一年多了，家人也曾多次邀請安娜到家裡作客。「蘇霏安好厲害！我玩臉書很多年了，都沒交到網友。」邱主任一說完，病房頓時充滿了歡笑聲。在大家的鼓勵下，蘇霏安彈奏了她與安娜的定情之歌〈你是上天送給我的禮物〉，充滿意境的歌詞讓懂得印尼文的林夏利和紀麗莉不停地拭去臉上感動的淚水。

一直在一旁陪伴的媽媽諾絲妮拉分享，身為長子的蘇霏安是個非常乖巧的孩子，雖然蘇霏安目前只剩下左眼約零點零一的視力，好學的蘇霏安卻不放棄任何求學的機會，大學二年級的他努力朝著他向大家發願成為心理諮商師的目標邁進。

因此，儘管使視力如此微弱，為了減輕媽媽的負擔，他每天花上來回四小時的車程上學，僅花用不到七十塊臺幣來當做交通費與三餐費用。

蘇霏安還跟媽媽說，熟悉盲用電腦的他將為盲人補習電腦，除了能幫助其他的盲胞，也能替媽媽分擔生活重擔。

重回臺灣，醫護團隊與志工的關懷陪伴，讓蘇霏安有回到家的感覺，但他最大的希望，還是見到他想念的證嚴上人。在高瑞和院長、陳培榕副院長、陳星助主任秘書與護理長余佳倫的陪同下，蘇霏安與媽媽、印尼志工回到了思念不已的心靈故鄉－－靜思精舍。

「蘇霏安長大了，要好好用功念書！」聽到蘇霏安並沒有因為視力的問題而荒廢學業，證嚴上人除了祝福蘇霏安手術順利，還特地鼓勵他要用功念書。

手術規劃仔細思量　保全青年美好未來

一系列檢查結果出爐，花蓮慈院醫療團隊召開聯合診療會議，由陳培榕副院長、神經腫瘤科邱琮朗主任與眼科黃子倫醫師進行討論。黃醫師認為，蘇霏安的左眼雖然還有微弱視覺，但視力已低於零點零一的數值（眼前四十公分處可數手指）。考量到術後恢復視力的機率不高，決定先保留現有的視力，讓蘇霏安能維持日常生活，例如過馬路等安全需求。邱主任

上了大學努力又用功的蘇霏安也交到欣賞他的女朋友，和大家分享手機裡的女朋友安娜的照片，讓蘇霏安害羞又開懷。攝影／黃思齊

表示，除了視力問題，亟待解決的就是腫瘤的增生。因為纖維性骨腫瘤雖然是良性腫瘤，但好發在孩童與發育期青少年身上，這是由多塊骨頭所產生的異常囊泡變性，造成骨頭裡增生不良的現象。要到發育期過後，才會減緩生長。將二〇〇八年蘇霏安的最後一次檢查結果與此次做比較，發現蘇霏安的視力並沒有明顯變化，倒是右臉的腫瘤有增生的狀況。

經過仔細檢查確認之後，發現蘇霏安右眼窩的腫瘤涵蓋範圍很大，包括腦部顱底、鼻腔、上額竇、眼窩外側等，且顱底的腫瘤有向後生長的趨勢，壓迫到額葉與顳葉，可能會對腦部功能造成影響；再加上右眼因為腫瘤的擠壓而導致眼球凸出，角膜常會發炎、紅腫潰爛。邱琮朗醫師考量到腫瘤未來有可能壓迫到左眼視神經、動眼神經，甚至影響左眼尚存的微弱視力，所以決定摘除腫瘤，腫瘤一旦摘除後，還能讓右眼球復位，並讓右眼皮覆蓋住以達到保護的作用。

醫療專業以愛接力　臺灣人情暖如春風

十月二十二日上午八點，蘇霏安進入手術室。麻醉部陳宗鷹主任、李毅醫師、蔡佩娟醫師與團隊同仁為蘇霏安進行麻醉，仔細監看他的生理

常住志工顏惠美師姊是蘇霏安和媽媽熟悉的身影，她總是適時的慰問並送來親自準備點心水果，讓離鄉背井的母子感受到濃濃人情的包圍。攝影／魏瑋廷

邱琮朗主任（右一）與陳冠斌醫師（右二）運用「無框架立體定位手術」，將腫瘤的位置與狀況在螢幕上即時立體定位，讓手術進行得更加順利。黃子倫醫師（左）提早至開刀房了解，團隊合作希望讓蘇霏安這次手術盡善盡美。攝影／黃思齊

訊號，精準拿捏麻醉的劑量；九點十八分，神經腫瘤科邱琮朗主任劃下第一刀。陳培榕副院長表示，這次的手術主要分成三個段落，首先由邱琮朗主任與神經外科陳冠斌醫師清除蘇霏安顱底的腫瘤，接著由耳鼻喉科李家鳳醫師和白怡珍醫師清除鼻腔、上額竇的腫瘤，再由眼科黃子倫醫師接手清除眼窩外側的腫瘤。

為了確實透過這次手術清除腫瘤，邱琮朗主任與陳冠斌醫師運用「無框架立體定位手術」，在螢幕上即時定位出腫瘤的位置與狀況，讓手術進行得更加順利。但是由於腫瘤內布滿細微血管，手術過程中，蘇霏安發生原先就預期會出現的大量出血狀況；經過輸血後，李家鳳醫師原本預計從鼻腔進入清除腫瘤，也因為大量出血的緣故，改從右臉側取出腫瘤。已經多次合作的花蓮慈院神經外科、耳鼻喉科與眼科團隊，保持絕佳默契地接力完成腫瘤摘除手術，而為了隨時掌握蘇霏安的狀況，即使尚未輪到眼科的階段，黃子倫醫師還是前往關心手術進度，就是希望能在最短的時間，將術式做到最完善，最後的縫合則由耳鼻喉科陳彥伸醫師完成。

手術室裡，醫護團隊用心為蘇霏安摘除腫瘤；手術室外，慈濟志工用愛陪伴因擔心孩子而內心忐忑難安的媽媽諾絲妮拉。林夏利師姊與紀麗

在周末午後的大廳茶會上，蘇霏安自彈自唱《一家人》，與所有參加的志工、病友及家屬分享。攝影／黃思齊

莉師姊不停地用印尼話安撫著諾絲妮拉，陪著她為蘇霏安祈禱。諾絲妮拉表示，真的非常感恩花蓮慈院的醫護團隊那麼用心地為她的兒子治療，不僅是切除腫瘤，連術後的恢復狀況，醫護團隊都設想周到。來臺灣之前，原先希望能將蘇霏安的右眼換上義眼，但考量到義眼不如原本的眼睛自然，加上右眼的視神經雖然已受損，但是肌肉與動眼神經等都維持正常，所以仍能跟著左眼移動，外表看起來並無大礙，對蘇霏安之後的社交活動較有幫助。聽完醫護團隊在各個細節的貼心和專業，讓諾絲妮拉更加放心。

「蘇霏安！蘇霏安！」二十三日一早，高瑞和院長就來到外科加護病房探望蘇霏安，輕聲地在蘇霏安耳邊呼喚著他。術後插管的蘇霏安暫時無法言語，用左右翻身來回應高院長的問候。在護理同仁的指導下，媽媽諾絲妮拉輕輕地在床邊為蘇霏安按摩手臂，用印尼文安慰著蘇霏安，彼此之間透過眼神交流，母子之情展露無遺。

二十四日上午，在邱琮朗主任的評估下，恢復狀況良好的蘇霏安從外科加護病房轉往一般病房。看著護理師將蘇霏安推出外科加護病房，諾絲妮拉與志工們總算能放下懸在半空中的心。邱主任表示，因為手術進

歷經八年的醫治，蘇霏安找回更美的笑容，也找到自己更重要的人生目標。在歡送會上，花蓮慈院醫護團隊與志工共同開心地為他慶祝二十三歲生日。攝影／楊國濱

行得很順利，沒有傷到蘇霏安右眼的動眼神經、分布在眼瞼的神經與主要的血管，恢復進度也很好。之後注意的重點在於傷口的癒合，還有腫瘤取出後留下的空間，是否會有感染的問題。

歌聲傳情　因愛生光

經過近二十天術後復原及仔細的回診追蹤確認，十一月十二日上午，在花蓮慈院醫護團隊及志工的祝福下，蘇霏安終於康復出院。看著他從原本因為腫瘤擠壓而根本閉不起來的右眼，到現在恢復幾乎與一般人無異的外觀，大家都為他感到開心。陳培榕副院長表示，跟前兩次手術比較，這次因為蘇霏安已經成年，術後恢復進度比預期的還要好。纖維性骨增生異常發生率約為十萬分之二，但像蘇霏安發生在顱底骨，又如此深入腦部、壓迫視神經，對病人的視覺功能造成影響的情形更加罕見，透過各專科團隊的合作，希望能讓蘇霏安不論在生理還是外觀上都能有正常的生活。

「我希望這是最後一次手術。」看似平凡的心願背後，蘇霏安有著對

余佳倫護理長與蘇霏安

Sinaran（印尼文原意：光線）

Tercipta untuk ku
您是上天賜給我的

Hadir mu di alam
有您存在這個世界

Penye juk nafas yang panaskan dunia
溫暖了這個世界　讓我可以自在的呼吸

Hinga ku melawan segala amarah
當我面對重重的阻礙

Yakin ku hati ini untuk mu seorang
我知道您一直在我心中

Suara memu kau sinaran bagi ku
您的聲音像光線一樣指引著我

Gengam lah tangan ku jagam kau lepas kan
緊握的雙手帶著我　永遠不會鬆手

Gengem lah selalu jagan kau lepas kan
緊緊握住　直到永遠

生命永不放棄的熱愛。因為腫瘤的影響，蘇霏安無法完成之前許下成為醫師的心願，他希望目前就讀的心理諮商科系能夠趕快畢業，即便不能當醫師，也要用別的方式幫助更多需要幫助的人。為此，蘇霏安特地自學吉他，藉由音樂分享自己的心情，幫助每顆受挫的心走出困境。

高瑞和院長表示，在蘇霏安身上可以看見他對生命的熱愛，眼科主治醫師黃子倫說，在各專科團隊的合作下，這次的眼眶復位手術很順利地在八個小時內完成，也沒有對僅存的左眼視力造成影響。看到蘇霏安即將返回印尼，除了要為他加油，也提醒蘇霏安回國後還是要定期追蹤視力的變化。

在離開臺灣前，蘇霏安演唱自己創作的印尼歌曲〈Sinaran〉（光線）與中文歌曲〈一家人〉，蘇霏安說，雖然視力受到影響，但是有了家人以及醫護團隊、志工的陪伴，對他來說就像溫暖的陽光，指引了人生的方向。手術過程中曾接受輸血的他，現在是臺灣與印尼的「混血兒」，跟大家都是一家人，背著吉他的他，將用他不屈不撓擁抱生命的熱情與化為音樂的故事，去感動、療癒更多的人。

逆子歸途

文 / 吳雅汝　花蓮慈濟醫學中心一般醫學內科主治醫師

在急診室留觀區，慌亂的腳步聲中，出現了一陣一陣的驚呼，在遠處的騷動，配上直噴天花板的鮮血，令人一片作嘔。怵目驚心的血跡劃開了這個故事的序幕和這個孩子的結局。

二十五歲的陳大生，從小就患有些許的情緒障礙，在家中排行老二，仗著老父老母的疼愛，在學生時代常常惹事生非，總是一個學校換過一個學校，父母親更是學校師長常常會談的對象。平常，父親務農，攢的一些錢都用在兩個兒子的身上，母親是傳統的家庭主婦，對於老大耳提面命的期待，對於老二則是放任的縱容。

大生就在母親一聲一聲哀求老師們、又轉了好幾間學校之後，總算是完成了國中的學業。國中畢業之後的大生，被一群販賣毒品的黑幫份子給吸收，開始吸

食海洛因，短短的三年期間，陳大生從一個體格強壯的年輕人，變成隨時都需要毒品的成癮者。他常常翹家，隨那狐群狗黨一起生活。錢不夠買毒品時，就拿著菜刀回家恐嚇媽媽，逼著母親賣首飾家當換錢給他；父親知道之後，氣的大罵拿起棍子就想打，結果怎敵年輕力壯的兒子，幾次都被大生打到頭破血流，家裡的地契和田契也全被拿去抵押，一家四口四分五裂，身為長子的哥哥只好去外地打拚賺錢，勉強照顧年邁的父母。但即使是這樣，母親還是常常暗自流淚，希望他的兒子能夠回頭；父親看著妻子為這種逆子傷心難過，除了大罵不值之外，也只能藉酒消愁，發誓自己一輩子都不要再看到這個不孝子。

沒想到的是，再一次接到大生的消息，竟是來自醫院的通知，那一張病危通知的紅單，打碎了父母親的心，卻又重新喚起了母親為兒子擔憂的焦急。到了醫院加護病房，醫師嘗試用簡單易懂的方式，解釋大生過去消失那半年可能發生的推測和現在醫療的進退兩難。

抽絲剝繭之後，原來，大生最後消失的這半年，仍然在施打毒品，但全身的血管已經都被傷害到無法再自行注射，因此幾乎都是用右腿的股靜脈來注射毒品，常常皮膚傷口又紅又腫，自己去診所拿藥，倒也相安無事了一些日子。可是最近一個月，右腿的紅腫痛變得越來越明顯，連日來的發燒更讓大生倒在床上無法起身，勉強拖著自己的疼痛來到了急診，才說著「救我」，人就昏倒在檢傷區。

經過醫師詳細的診視和進一步的電腦斷層，右邊股靜脈已經因為長期不當自行施打針劑藥品，和動脈形成動靜脈瘻管，並引發嚴重的細菌感染。由於皮膚的破損讓血管的傷口更加的暴露，也因為有動脈的壓力，出血量簡直是用噴射的冒出，難以止血。而大量出血造成大生意識不清和休克，在急診經過一番搶救之後，被插入氣管內管送入加護病房。

大生的母親在兒子最不堪的時候面對著他，除了哭泣還是哭泣；父親只看了一眼，就堅持再也不想看到這個孩子。雙親兩雙發抖的手，竟然在此時不知道該擺在何處。

加護病房的醫師請來血管外科的醫師，一起向兩位慌了手腳的父母解釋後續治療方向，「大生的疾病必須用開刀介入，才能治療動靜脈瘻管，並且用抗生素治療，整個療程需要一段時間，當然也有些生命風險，但是因為大生年輕，應該有相當的機會可以好起來。」

就在此時，一抹不安的恐懼出現在母親的眼裡，她望了她先生一眼，也是同樣的害怕。

「他有機會好嗎？醫生？」

「當然有可能，只要接受詳細的治療，就有機會。」

無奈醫師一時無法體會，其實這個會好起來的機會，正是這對父母恐慌的來源。母親想起了全家是怎麼樣被這個孩子毀掉的，當他拿著菜刀直指她的心窩時，眼淚也喚不回這個孩子的心。父親更是憎恨大生曾經為了要錢，把他硬是從正在修理屋頂的一層樓高度推到菜園，骨折多處好不容易復原後，卻再也沒有體力能夠持家。更遑論當父母死心之後，大生如何威脅他們交出地契田契拿去換錢，那種恐懼不是一抹眼神，而是近乎全身的發抖。

家屬表明了他們堅持不讓大生開刀，即便解釋了出血和敗血性休克的風險性，他們仍然拒絕簽署任何需要積極治療的同意書。放棄輸血、拒絕抗生素、反對開刀，他們只希望大生走的時候不要這麼痛苦，讓媽媽有機會可以握握他的手，親親她只有這個時候看起來最乖巧的兒子。

在沒有任何家屬願意簽署開刀同意書的狀況下，大生的體力雖然慢慢消耗，仍然在兩天之後可以移除氣管內管，自行呼吸。由於傷口很痛，他的極力掙扎又讓正在被加壓止血的傷口更容易出血，因此醫院使用了連續滴注型的止痛藥和鎮靜劑，希望能夠減緩大生的辛苦。他不知道家人曾經帶著又恨又愛的心情來看過他，他只知道，他痛、他不舒服。

轉入普通病房之後，家屬立即簽署了不施行心肺復甦同意書，母親含著淚交代如果有緣請讓他們看到最後一眼，父親則是連走進病房都不願意。在夜晚的普通病房，即便藥物的效果已經在持續，大生仍然會大聲呼喊著痛和不舒服，又昏昏睡去。每當情緒激動時，大生的鮮血便會從右大腿噴濺到床單或床簾；好不容易沉沉睡著時，似乎才是大生最平靜的時候。

曾經，醫師希望讓大生恢復一點點的清醒，討論開刀的可能性，讓他自己做決定，因為他那句剛到急診，唯一講過最清醒的話是「救我」。但只要鎮靜劑和止痛藥用量一下降，大生發狂似的呼叫，血跡斑斑的場景，就像活生生的地獄一般！仰賴毒癮的大生，無法有任何清醒的一秒一刻，可以清楚表達自己。

煎熬中，大生又度過了一個週末，醫師知道，這個週末一定要再和父母親談一次！醫師了解雙親曾經被大生傷害的遍體鱗傷，了解他們的心早被這個兒子的行為和無情的傷害而支離破碎，恐懼和厭憎深深的擄走了他們的思考，才會親筆一字一畫簽下放棄治療的同意書。醫護團隊、社工、心理師不放棄，和雙親談了一次又一次，輪番地想用情、用理、用法來說服並請求這對父母改變初衷，讓大生接受開刀治療。

只可惜，人生最不能等的就是時間，皮膚傷口的侵蝕程度，抗生素已壓不下來了，持續傷害血管壁，造成出血一次比一次大量，短暫的醫病關係和那曾經聽到過的「救我」，遠遠敵不過家屬這十年來所受到的層層傷害和深深的無力感。入院十天之後的夜裡，大生沒有燥動，但卻在接受翻身照顧時，噴出大量的鮮血，天花板、地上、整個牆壁瀰漫著暗紅的痕跡，血腥味掩不住生命消逝的飛縱，大生在失血過量的情況下，呼吸心跳停止，宣告不治。往生前，母親終於趕來，在充滿血跡的病房裡，和她又愛又恨的兒子告別。失神的父親站在遠遠的走廊，無聲掉淚。

兩天後，父親趁前來辦理死亡診斷書時，向醫護人員道謝，感謝大家在這個孩子最後這些日子裡的照顧。而這個道謝，對我們醫護而言，又該如何承受呢？！

【白袍的省思】

還記得當我們剛披上白袍時，都要宣讀「醫師就職宣言」（註 1），其中，「我將不會讓宗教、國籍、種族、政治或社會地位等因素介入我職責與我的病人」以及「即使在威脅之下，我將不會運用我的職業知識去違反人道」，對於那時的我而言，是非常崇高且發誓要去遵守的，但現在看來，回到現實的當下，這兩點都讓從事臨床的我非常掙扎。這也是二〇一二年，我剛成為主治醫師第一個月時所受到的臨床震撼。

面對現況，目前的醫療，對於無法表達自己意願的病人，不論是積極的開刀治療或是末期的緩和安寧治療，都需要「醫療代理人」來協助其做決定，而在大生這個個案上，其實中心思想只有一個，也就是這一對父母親，在過去的巨大陰影之下，是否可以衷心的以病人的利益為考量，來做所謂的醫療代理人(surrogate)。

傳統上，直系血親會被認定為是代理人的第一優先順位，其決定的標準在於兩種，其一為「替代的判斷」也就是當已知病人的偏好時，代理人必須以所知的病人偏好來做出醫療決定；其二為「最佳利益的標準」，也就是當病人的偏好不明時，代理人的判斷必須以病人的最佳利益為考量 (註 2)。

然而最佳利益的概念，本身就很複雜，但是其原則為「可以假設人都想要活著，都能理解與交流他們的想法與感受，能夠掌控他們的生活，免於疼痛與受苦，並且能夠完成自己的心願」。如按照醫療倫理的思考主軸，這一對父母親無法根據兩種標準為此病人做出代理，便無法擔任醫療代理人的角色。

但在醫療上的困境便是，即便我們知道對這個病人應不考慮其生活型態、性別、社會價值及種族的偏見，積極對於可治療的疾病採取治療，但若是沒有簽署適當的手術同意書，對於執行手術的醫師和醫療行為都是一種風險。

要能夠根本解除這個困境的，就必須尋求法律，是否在無適合產生順位的醫療代理人時，指定某人為醫療代理人，但是目前訴諸倫理委員會與法律程序的時間，在這個病人身上是緩不濟急。因此最佳的方法，應為預立醫療醫囑或預立醫療委任代理人，其指的便是個人為其將來可能失去決定能力的情況，在自己仍具清楚意識及決定能力時，為自身的醫療處置預做規畫的過程 (註 3)。

無常如影隨形，我們無法預見下一刻會發生什麼狀況，因此，預立醫療醫囑及預立醫療委任代理人的想法也許是必須被廣為推行的。

註 1【醫師就職宣言】為世界醫學協會一九四八年日內瓦大會採用，本誓詞之精神強調醫師一生中應負起對病人、對師長、對同事、對社會及自己之五種倫理責任。全文如下：

當我進入醫業時：我鄭重地保證要奉獻一切為人類服務。我將給予師長應有的崇敬及感戴；憑我的良心和尊嚴從事醫業；病人的健康應為我的首要顧念；我將尊重託付予我的秘密，即使在病人死亡以後；盡我的力量維護醫業的榮譽和高尚的傳統；要以兄弟般的情誼來對待同事；我將不會讓宗教、國籍、種族、政治或社會地位等因素介入我職責與我的病人；我要對人類的生命從受胎起保持極度的尊重；即使在威脅之下，我將不會運用我的職業知識去違反人道。我鄭重地、自主地以我的人格做此宣言。

註 2 臨床倫理學 / 原著：Alber R. Jonsen/ 翻譯：辛幸珍

註 3 預立醫療計畫之倫理與法律議題 / 蔡甫昌，潘恆嘉，吳澤玫，邱泰源，黃天祥 / 台灣醫學 2006 年 10 卷 4 期

人醫心路

每一位醫師，都有一個行醫的起點，
在行醫的路上，也都曾峰迴路轉，
在與病人交會交心的過程中，他們盡力拔除病苦、挽救生命，
另一方面，他們也追尋行醫的使命、自我的實現或救贖
本書作者群為慈濟醫療志業花蓮、玉里、關山、大林、臺北、臺中
六家慈濟醫院四十位主治醫師，
從資深到資淺的不同世代，各自專精於不同的科別領域，
在冷靜專業的白袍之下，含藏著對醫業天職的熱情與承諾，
從診治生老病死的輪轉中，省思生命與慧命的共存價值。

感恩的足跡...

來自病患與家屬的溫馨回饋

花蓮慈院

兒子因為急性胃腸炎而進急診，看他不斷拉肚子，又不斷地吐、不停哭鬧，當時擔心的要命。還好遇到花蓮慈院小兒科張先梅醫師細心照顧、不斷關心，也耐心的做好多檢查，真的好感恩她、謝謝她。其實，現在要找耐心、細心的醫生真的很少了，希望張先梅醫師能一直為大家服務喔！

感恩的病患家屬

在花蓮慈院急診求治期間，感謝急診部徐基峰醫師及實習醫師們的細心診治，雖然我堅持回家仍建議並說服我留院觀察；果然留觀期間其他不適症狀陸續發作，使我不得不住院接受後續治療。住院期間，很感謝志工師兄師姊的適時幫忙，以及急診護理人員：謝玉芬護理師、李冠菱護理師，在百忙中依舊耐心、溫暖且專業的照顧，在此也謝謝其他協助我的工作人員，感恩。

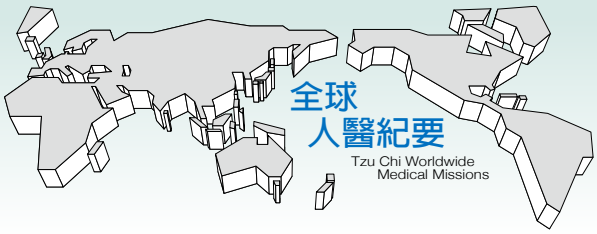
陳小姐

真心的感謝花蓮慈院小兒科林俊松醫師，非常細心及耐心的幫小朋友檢查，仔細觀察每一天小朋友的身體情況，希望林醫生每天都元氣滿滿，才可以帶著白袍使命拯救每一個病患。林醫師，謝謝您，大大的讚美您，非常感謝幾天來全體醫護人員及志工們的照顧，真是辛苦你們了，謝謝你們，感恩。

感恩的病患家屬

花蓮慈院小兒科楊尚憲醫師視病如親、仁心仁術，每天都細心照料並追蹤治療，讓小孩有完善良好的治療，我們做父母親的深深感謝楊醫師暨所有醫護人員，感恩。辛苦大家了！謝謝你們的照顧，祝福你們身心都健壯。小孩恢復狀況良好，我們會加油的！

感恩的病患家屬



菲律賓 馬尼拉

義診慶十八周年 募款募愛傳美東

2012.11.18

文／娜卡米、博麗妮、娜燕莎、馬安琪
翻譯／黃解放

十八日，慈濟菲律賓分會於志業園區舉辦第一百五十五次義診，這是繼十一月初的義山環保與義賣園遊會之後，所舉辦的十八周年慶系列活動之一。

徹夜排隊等候　免費醫療慰居民

當天清晨，園區外已經有病患在排隊，但他們都不會比馬亞諾(Mariano)和羅莎莉娜(Rosalina)更早，因為這對六十三歲及六十一歲的夫婦，於前一晚晚十點即到園區外面排隊。

坐了三個小時的車才抵達園區，來自甲美地省的羅莎莉娜表示：「我們原本打算今天天亮出發，但又擔心趕不上，所以決定提前到馬尼拉。」警衛不忍心兩位老人家在外餐風露宿，遂讓他們到警衛室旁的等候區過夜。

羅莎莉娜說：「很高興他們讓我們在裡面過夜，雖然不是睡得很舒適，但沒有關係，我們是第一個登記的病患。」馬亞諾和羅莎莉娜首先在眼科看診，馬亞諾得到一副老花眼鏡，而羅莎莉娜則被診斷出有白內障。夫妻倆還有多餘的時間，分別到牙科及內科拔牙及看診。

四十二歲的海倫(Helen Belga)來自計順市沓沓倫里，身為四個孩子的母親，又是家中唯一的經濟支柱，請假休息是件奢侈的事，因為她只要一天沒有工作，即意謂著全家一天沒有飯吃。

她每天清晨起床後就開始馬不停蹄地勞動，包括幫人打掃房子、洗衣服、幫人做美甲，剩下的時間就是做自己的家務事。海倫所賺的錢除了養家糊口，還要支付三個孩子的學雜費；丈夫因二〇〇九年經歷一場火災，無法走出災後創傷，深陷憂鬱情緒而無法出外工作。生活的壓力讓海倫喘不過氣，也讓身體不斷地感受到疼痛。

直到來到慈濟義診，海倫才終於有機會看醫生，她非常感恩可以免費地接受治療。她表示：「我必須忍受著從後背直到骨盆的疼痛，卻沒有時間去看醫生，更何況我也沒有錢，所以我非常感恩慈濟，這對我而言是很大的幫助。」海倫於二〇〇九年的那一場火災而認識慈濟，她在義診中的復健科就診，醫師診斷她的疼痛是源自於壓力、過度疲勞、姿勢不正確及缺乏運動，醫師除了開藥單也讓復健師為她做物理治療。

疼痛管理門診　提升生活品質

由陳美玉醫師率領的復健科團隊帶著各式各樣的儀器來為病患服務，陳醫師表示：「這些儀器幫助我們了解病患肌腱及韌帶的情況，以便做最好的診斷，我們也備有骨質密度檢查和超音波檢查。」

她發現此次義診的病患大部分只是小毛病，「對於輕微的疼痛，我們勸告病

患要多運動。有的病人工作過度，沒有足夠的力氣或是用了錯誤的方式，若他們積極地做伸展運動，疼痛便會逐漸消失。」

除了復健科以外，義診中也有一項特別的門診，即是「疼痛管理」。因疾病而造成的疼痛會使得生活品質下降，也可能使病情加劇，因此需要做好疼痛管理，並將疼痛降低到能控制的範圍。

負責該門診的郭醫師(Dr. Jocelyn Que)表示：「通常病人會忍受著疼痛，不知道能用什麼方法緩解。透過疼痛管理門診，我們可以盡早地幫助他們，不只是透過藥物，也勸導他們要做適當的運動，或者告訴他們要做什麼樣的檢驗才能找到病因。」

人醫妙手除瘤　卸下多年憂愁

慈濟義診對三十九歲的媽媽伊美黛而言，是難得讓孩子們看醫生的機會。她帶著五個孩子到園區排隊，四個孩子掛小兒科門診，另一個則到牙科門診拔牙。

她說：「每次慈濟有義診，我都會帶孩子們來看醫生。因為若在私人診所，一個孩子至少要九十元菲幣，買藥大約會花一千五百元菲幣，所以慈濟對我們是很大的幫助。」

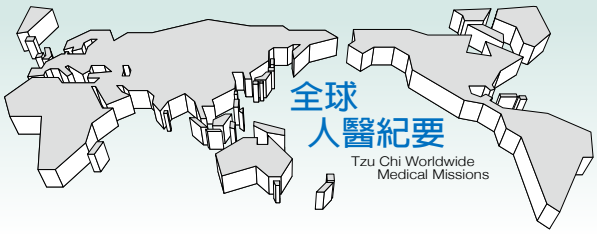
伊美黛和丈夫開了間小雜貨店，收入只夠支付一家人的日常所需，家人的溫飽對他們是第一優先，看病成了其次。

就像伊美黛一樣，三十六歲的吉米將家人放在第一位，他的左手臂長了一

前一天就與丈夫來到義診場地外排隊的羅莎莉娜（Rosalina，右），在眼科門診檢查出白內障，接著又到內科治療糖尿病。攝影／娜卡米

復健科陳美玉醫師（左一）教導病患們做伸展運動，以緩和身體的疼痛。攝影／博麗妮

育有五個孩子的伊美黛（左）平常收入只能餬口，趁著義診的機會，帶著五個孩子來讓醫生檢查與醫治。攝影／娜燕莎



顆腫瘤卻無暇顧及。在工廠當工人的吉米，月收入兩千一百元菲幣，他育有五個子女，其中三個在上學、負擔很重。吉米表示腫瘤讓他感到不舒服，特別是別人無意的碰撞就會讓他感到疼痛。他已經忘記腫瘤是如何形成的，只記得從小就有了，隨著他長大也變得越來越大。家住在甲美地省西朗鎮的吉米在南線臺商及當地慈濟志工的協助下，與其他二十位甲美地的居民來到園區就診。

吉米說道：「我的同事都勸我要盡早把腫瘤切除，我也想啊！只要我有錢的話。現在因為有義診，所以我趕快把握這個機會。」

在人醫會醫師的妙手之下，困擾著吉米多年的腫瘤終於順利切除。他開心地說：「感恩慈濟，我的腫瘤終於除掉了，從甲美地來到馬尼拉非常值得。」

另外一位接受腫瘤切除手術的是三十五歲的拿伯倫(Napoleon Mendigo)，他忍受著左腿腫瘤已經長達十五年。

拿伯倫二十歲時在養豬場工作，被分配到清理豬糞；當時他的左腿有傷口，卻不得不泡在骯髒的環境中，之後他就發現傷口處長出腫瘤。腫瘤除了讓他行動不方便以外，也因為他人異樣的眼光，讓他感到困擾。現在腫瘤切除了，他對慈濟及醫生們抱著無限的感恩。他說：「我感覺多年的負擔被卸下了，腫瘤去掉讓我感到安心，也不會再引起別人的注意。」

政府認同投入　媒體記錄報導

為吉米及拿伯倫施行手術的譚醫師(Dr. Michael Vincent Tan)表示：「義診對貧困無法負擔手術費用的病患是很大的幫助，在這裡他們可以獲得免費治療，還有免費的藥物。感謝慈濟讓我有機會參加義診，希望我能繼續為慈濟及病患們服務。」

與譚醫師有相同看法的醫師還有菲律賓國軍牙科部門的托雷斯上將(Brigadier General Reynaldo Torres)，三年來，只要慈濟有義診，必定帶著他的牙科團隊參加，為貧病者服務。

托雷斯上將表示：「我們在慈濟義診中可以為更多的病患服務，能夠履行服務同胞的誓言，讓我們很有成就感。」

托雷斯上將曾到臺灣參加過兩次人醫會年會，也派菲國軍的牙醫參加，學習慈濟人文。他們回到菲律賓後，對慈濟更加認同，也更投入在慈濟的義診中。

他說：「我們有個核心團隊，都具有幫助同胞的奉獻精神，今天來的十位牙醫及助理中，就有七位是來自這個核心團隊。」

慈濟十八年來在菲律賓深耕大愛，受到很多團體及政府官員的認同及支持。計順市聖多明哥里的里長理查(Richard Yu)因為這分對慈濟的認同，認為應該將慈濟的大愛精神廣為宣傳，因此協助聯絡ABS-CBN電視臺的一個醫療節目來義診現場記錄及報導。

理查表示：「我知道慈濟是如何幫助

正值美東桑迪風災，慈濟志工帶領病患一起為災民虔誠祈禱，祝福他們早日重建家園。攝影／娜燕莎

人，我們聖多明哥里也曾受慈濟幫助，因此聯絡電視臺來報導慈濟的義診是我表達感恩的方式。」

募心募愛　送暖美東

貧窮是一時的，能啓發出愛心與善念，才是永恆的富有。菲國慈濟人在不論是賑災發放或義診活動，都會把握機會啓發貧病者的愛心，讓他們有機會植福田。現在正值美東桑迪風災，上人呼籲人人發揮愛心，慈濟人善用病患候診的時間，向他們說明及募心募款。

在內科門診排隊的病患艾爾莎(Elsa Zerna)表示：「我們大家應該互相幫忙，將援助帶給他們。我捐的錢不多，但助人的感覺真好！希望他們繼續祈禱。」

另一位內科病患伊麗莎白(Elizabeth Raymundo)則說：「雖然我現在有病痛、生活也很困苦，但我很希望能夠幫助其他受苦及有需要的人。所以即使我只捐十五元菲幣，但我相信不是以捐款的金額來衡量，而是發自內心的付出。」

此次義診共動員一百一十一位醫護人員、十二位牙科助理及四百三十八位華人與本土志工，各科別的病患包括內科、小兒科、牙科、眼科、外科、復健科以及疼痛管理門診在內，總共嘉惠了一千八百零八人次。

由托雷斯上將率領的國軍牙醫團隊也加入義診的行列，他認為能夠履行服務同胞的誓言，讓他們很有成就感。攝影／娜卡米

遠從甲美地省來就診的吉米，在人醫會醫師的妙手下切除了困擾多時的手臂腫瘤，讓他覺得來這一趟非常值得。攝影／博麗妮

美國　加州

醫療志業十九周年 志工健檢守護健康

2012.11.11

文／楊婉娟、馬嘉端

十一月十一日凌晨、天色未亮，十五位負責前置作業的志工摸黑起床，頂著凜冽的寒風，在南愛滿地(South El Monte)門診中心為「醫療基金會十九周年慶法親關懷日」活動作準備。與平時義診活動最大不同的地方是，當天參與健檢活動的對象，全部都是慈濟志工與志工的親友們。

關懷志工健康 傳遞愛心善念

美國慈濟醫療志業慶祝十九歲生日，為關懷法親而舉辦了多項的義診，包括免費注射流感疫苗、中醫、西醫、牙科、眼科、驗血服務、中風篩檢、骨質疏鬆檢驗、皮膚癌檢測以及心電圖健康檢查等，也不忘為桑迪風災的災民募款。希望大家都能在就診與預防保健的同時，亦能將善念及愛心延續下去。

醫療志業基金會執行長曾慈慧表示：「醫療志業體首次為法親的健康把關，平時志工常忙於家業、事業和志業而疏於照顧自己。醫療志業經過多次評估和策劃，決定藉由法親健康日的活動，來關懷志工與其親友們，希望志工照顧自己的健康、守護自己的生命！」

美國慈濟醫療志業為慶祝十九周年，舉辦「守護法親健康日」活動，仔細為每一位志工的健康把關。攝影／葉晉宏

除了志工之外，家屬也是義診的對象，圖為人醫會牙醫師正在為志工家屬檢查牙齒。攝影／葉晉宏

自我健康管理　走更長遠的路

慈濟會員賀先生半年前因為公司縮編而失去工作，今天由太太陪同來做檢查。賀先生先天脊柱側彎，年輕時運動受傷沒有徹底治療，加上年齡大了產生退化，走路必須藉助拐杖。儘管行動不如常人那樣方便，但是很懂得輕安自在的生活哲學。賀先生做了驗血、視力檢查、注射流感疫苗和內科檢查等，都很順利，他很感恩慈濟舉辦這樣的法親關懷健康日，每一位醫護人員都很親切、專業。

志工馬嘉瑞平日上班，並且在慈濟志業中承擔組長，從早到晚馬不停蹄，今天特別抽出時間做驗血和中醫推拿。醫生說他已經有五十肩了，難怪睡覺時常常會痛醒；一個簡單的檢查喚醒自我保護的重要性，慈濟路才能走得長久、走得穩。志工義診不同於社區義診，若未來能夠事先報名，了解人數之後按照人力的規模做計劃，一來可控制資源，二來可避免一早就需排隊等待。

鄧博仁醫師（左）仔細聆聽了解志工說明身體不適的狀況。攝影／葉晉宏

醫療志業基金會執行長曾慈慧（右）發動「桑迪風雨無情，馳援不能少你」活動，向志工及家屬們募心募款。攝影／葉晉宏

許多志工平時並不注重防曬保養，經過皮膚檢測之後，發現自己的皮膚早已被紫外線深層灼傷，也了解防曬工作的重要性。為避免演變成皮膚癌，決定開始擦上防曬霜、好好照顧自己。感恩醫療團隊以行動關懷法親，為需要醫療協助的志工守護健康、守護愛，也讓志工們在奉獻愛心與善念，感動周圍的人之時，也能有健康的身體走得更長更久。

洗不淨的一雙手

文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

紅色和尖銳的物品是引起佳宏 (化名) 恐慌的來源。不論是看到或腦海中浮現這兩件物品，他就如一隻驚弓之鳥，心裡無限的不安。只有拼命的洗手，手都搓的起泡破皮，花了好久的時間，心中的不安感覺才像被沖走的手中肥皂泡沫，一掃而空。

「我一見到尖的物品，就怕我會忍不住抓起來殺人，對象從以前唸書時的老師、到當兵時的班長、工作時的老闆，還有……眼前的醫師……」佳宏避開我的眼神。

我心裡倒抽一口氣，身上起了雞皮疙瘩，不知道有沒有被佳宏發現。看起來他想殺的人都是比較權威型的人物。

「會不會想殺爸爸媽媽呢？」我問佳宏。

「……沒有，沒想過」佳宏遲疑了很久才回答。

我心裡想，通常遲疑很久才回答的，才是問題的根源，等會要花點時間來討論看看。

我問，「那紅色又代表什麼呢？」

「一看到或想到紅色，就好像看到我殺人後的情景。我不能再說了，我要去洗手，把這紅色血腥洗掉。」

看到佳宏這麼焦慮，先談談他工作

的情形。佳宏在一家電子公司上班，擔任小組長。看到主管就有無名火，常常找主管吵架。他跟同事相處倒還融洽，也常參加同事聚會。最後一次，跟主管吵得太不像話，連同事都看不下去，開始排擠他。他下了主管職，請了好幾天假，最後提離職，回花蓮老家。

顯然，佳宏是一個強迫症患者。患有此病的患者總是被一種入侵式的思維所困擾，在生活中反覆出現強迫想法，使患者感到不安、恐慌或擔心，而進行某種重複行為有時會令患者感到這種壓迫感可以得到舒緩。患者自知力完好，知道這樣是沒有必要的，甚至很痛苦，卻無法擺脫。

幾次的心理治療的過程中發現，佳宏的父親是農夫，脾氣很不好。下田回家喝了酒，常不分青紅皂白打罵佳宏。從小，佳宏的潛意識中埋下了「仇父」的種子。在他的腦海裡，父親是一頭毫不講理的野獸，還亂咬人。但強烈的道德感常常提醒他不能反抗父親，只能永遠處在挨打挨罵的地位。

實際上，佳宏真想把父親殺了。可是他強烈壓抑這個念頭，轉移成對權威型人物的怨恨。所以紅色和尖銳的物品成為他恐懼的對象，看到這兩種物品就想到血及殺人。但是心裡的另一個聲音又會斥責他怎麼可以這樣想呢？只好洗手，不斷洗手，企圖洗掉這樣邪惡的意念。

強迫症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，慢慢在心理治療中釋放憤怒，鬆開頑強的道德感。才能放自己一條生路，讓自己不再用強迫動作除去心中的不安。

病情較重的強迫症患者使用心理治療和藥物治療相結合的方法，可以獲得比較好的療效。對少數使用心理治療和藥物治療沒有任何收效、久治不癒的患者，可以考慮使用神經外科手術加以治療，在是否使用神經外科手術治療上，需嚴格掌控病患對象。另外，使用神經外科手術治療有可能對大腦造成一些現在未知的損害。

何謂強迫症

A. 具有強迫性意念如怕髒、怕亂，或強迫性行為如洗手、排序、檢查或祈禱、重覆默念字句。

B. 病人能理解自己的強迫性意念或強迫性行為是過度或不合理的。

C. 強迫性意念或強迫性行為造成顯著痛苦，浪費時間（每日超過一小時），或嚴重干擾此人的正常常規生活、職業（或學業）功能、或一般社交活動或社會關係。

睡得著 老來好

文 /張幸齡　花蓮慈濟醫學中心精神醫學部病房護理長
編審 /花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

一早護理師巡視病房，林阿嬤即說：「我就只是睡不著，多吃了幾顆安眠藥。看看是不是可以睡得好一點！怎麼知道我先生叫我叫不醒，就以為我鬧自殺就打電話給一一九把我送到急診。唉！醫師怎麼聽他亂說就把我送進來住院……」阿嬤坐在床上皺著眉頭、表情愁苦的樣子，一邊抱怨著昨日被救護車送到急診入院的過程！

身體心理互影響　憂鬱成失眠

經過一番關切詢問之後，才知道阿嬤已經失眠多年，而且長期在精神科門診服藥治療。近日，因為下背痛愈來愈嚴重，只要身體一走動就會痛得受不了。阿嬤說原本都是女兒負責帶自己到醫院看病，但今年初唯一的女兒出嫁了，與夫婿住到外地。所以看門診的事情就由先生協助。阿嬤說：「我先生白天要上班，就只有我自己在家，我本來就有下背痛的問題。前一陣子不小心在浴室滑倒，尾椎又『蹬到』，就愈來愈痛！先生罵我不小心，連走路都不會走。我看他這麼忙！心想他帶我看病要掛號，還要等拿藥很麻煩他，就隨便到藥局拿藥吃一吃，怎麼知道吃了也沒有用，反而愈來愈痛！想想人老了還真沒用。我又沒生兒子，萬一不能動以後要靠誰……」。

護士見阿嬤邊說著話，眼角逐漸泛紅，看起來很憂傷難過的樣子！進一步詢問阿嬤：「最近您心情是不是很不好？」阿嬤說：「是啊！日子很難過，下背疼動、不能動就甚麼事都不能做。每天坐在椅子上，望著牆壁的時鐘。就等著我先生下班！女兒打電話回家又不敢跟她說，只好強顏歡笑！有時候

度日如年，沒事做太無聊就只好到床上躺，到晚上就很痛苦。半夜聽著我先生的打呼聲，自己卻只能望著天花板到天亮！」。阿嬤神情落寞，停頓了一會兒又說：「以前年輕時還可以做一些自己想做的事，結婚之後一直都沒生兒子。婆婆很在意，但是自己也很努力就是生不出來。我先生以前外遇過，本來想離婚讓他有機會看看是不是會生兒子？從那時開始我就有失眠的問題了，以前只要吃安眠藥躺一下就還能睡，最近吃了安眠藥要躺很久才能睡著。有時候一翻身脊椎一痛就睡不著了……』，阿嬤講完話時，滿臉都是眼淚。住院後，經過醫師診治及會診骨科處理疼痛的問題、護士給予的睡眠指導與安眠用藥衛教，加上規律化的生活作息與活動安排，阿嬤對照顧自己恢復信心，睡眠也獲得改善。住院期間醫院安排阿嬤與先生、女兒一起進行會談，並藉機讓阿嬤說出自己心裡的話，促進阿嬤與家人之間的溝通以彼此互相了解與接納。出院前阿嬤已逐漸有了笑容，並且允諾自己出院後要到環保站一起做環保、開開心心過日子！

老顧老壓力大 退休生活早規劃

臨床上與林阿嬤的狀況類似的情形是很常見的。林阿嬤因為睡不著想多吃幾顆安眠藥讓自己睡覺，看似單純的問題，其實背後影響睡眠的因素是多重且複雜的。

臺灣在一九九三年已成為老化國家，老化人口比率達百分之七，預估至二〇三一年會達百分之二十四。根據調查，在家負責照顧失去日常生活自理能力老人的家庭成員，多半為都落在老人的晚輩或配偶身上。二〇〇五年內政部老人生活調查結果顯示，國人認為老年人最理想的居住方式以「與子女同住 (含配偶、子女配偶及孫子女)」為主。以林阿嬤來說，目前主要照顧者為先生，但因為先生還未退休且工作忙碌，女兒出嫁後阿嬤的生活處於類似獨居的狀況。阿嬤的先生雖然還在上班，但也已經是年齡超過六十五歲的老年人，家庭中老年人照顧老年人的狀況，導致照顧者體力負擔過重、自身健康狀況改變以及照顧能力不足等身心壓力，使之感到疲潰。

阿嬤的女兒婚前承擔主要照顧者的角色，但婚後移居外縣市，適應婚姻生活、家庭發展及家庭其他成員的狀況改變等壓力，雖心裡掛記著母親，卻對自己無能為母親盡到孝道而感到內疚，上述狀況為當今社會最為常見的現象。

老年人睡眠的問題歸咎起來有生理疼痛的因素、情緒憂鬱、心理調適的因素以及生活型態的改變，加上對於正確服用安眠藥物的知識不足等。改善

老年人睡眠障礙主要重點為：

1. 找出其影響睡眠的影響因素——生理、心理及社會因素並協助解決問題。
2. 協助老年人適應退休後生活及安排規律生活作息。
3. 建立正確睡眠認知及行為。(詳見「睡眠衛生指導原則」)。

因此，建議社區民眾應在青壯年期即注重個人身體及心理的健康，建立正確的醫療保健及用藥觀念；平日宜多從事有益於健康促進的活動及培養良好之個人興趣及嗜好。在退休前應積極妥善的規劃退休後之生活及休閒安排並且注意居住生活環境的安全。宜妥善運用社區及醫療資源協助家中老年人就醫，及規劃生活娛樂休閒活動，以維護其老年生活品質。

睡眠衛生指導原則

1. 維持規則之睡眠作息，每日按時上床入睡及起床。
2. 不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍然睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡了再上床。
3. 嚴格限制在床上的時間，白天連床都不要碰，只有在晚上想睡的時候才上床睡覺。
4. 維持舒適的睡眠環境：適當室溫、燈光、少噪音及舒適床墊。
5. 避免使用床或臥室做為非睡眠的活動場所，如：看電視、打電話、討論事情等活動。
6. 晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒及抽菸。
7. 為了避免夜間頻尿而起床上廁所，影響到睡眠，最好晚餐後少喝水及飲料。
8. 睡前之小點心有助睡眠，然不宜吃太飽。
9. 每日應規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心之活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及呼吸運動，切忌睡前劇烈活動。
10. 每日應有規律及充滿活力之生活，積極參與社交活動。
11. 老年人的睡眠比年輕人短而淺，這是正常生理變化，不要過分擔心。

傷腦筋，我又頭痛了！

Q 藥師您好，我今年四十三歲，任職於企業的管理階層，有習慣性的頭痛。只要一熬夜或工作壓力大就容易發作，以前剛開始只是肩頸疼痛，後來逐漸痛到眼眶周圍，甚至整個頭都痛，尤其是生氣時更是痛得厲害。每次頭痛我都會去藥局買止痛藥來吃，但是效果漸漸變得不好，吃太多又怕會傷身體。這個頭痛困擾我好久了。現在想改用中藥來治療，可以嗎？

文／歐乃菁 臺北慈濟醫院藥劑科中藥股藥師

很多人都有頭痛的經驗，會造成頭痛的原因很多，有感冒、緊張、月經、失眠，甚至包括頭部外傷、腦瘤、腦血管的問題等；有時候眼睛、鼻子、耳朵、牙齒的問題也會導致頭痛，還有不少人的頭痛是屬於原因不明的頭痛。

風寒暑濕易外感　解壓去瘀化內傷

雖然引起頭痛的原因很多，在中醫大體上可分為「外感」和「內傷」兩大類：

一、「外感頭痛」

是指受到風、寒、暑、濕、燥、火等外邪的侵襲，使得頭部的氣血經絡循環不順暢，引起頭痛，有點類似感冒的頭痛，發病通常較急，也比較怕風，一吹風就容易頭痛；若是怕風又怕冷的頭痛，中醫稱之為「風寒頭痛」；

若是頭痛怕風又兼有火氣大的症狀，中醫稱之為「風熱頭痛」；如果頭痛怕風又兼有濕氣重的症狀，就稱之為「風濕頭痛」。在治療外感頭痛，中醫會用祛風藥，如荊芥、防風、川芎等，再依個人體質加入清熱藥，如石膏、黃芩等或利濕藥，如薏仁、茯苓等。

二、「內傷頭痛」

是指肝陽上亢、氣血不足或是因為痰濁、瘀血，經絡阻塞所導致的頭痛。「肝陽上亢」是指生活緊張、工作壓力大、睡眠不足等因素，造成內分泌與自律神經失調、血壓升高及肩頸僵硬。在治療內傷頭痛時中醫會用鎮肝潛陽的藥物，如天麻鉤藤飲、鎮肝熄風湯等。另外，體質虛弱時，遇風冷侵襲，導致身體血氣鬱滯，也會導致頭痛的發生。「氣血不足」，如氣虛、血虛、腎虛等，會使頭部血液循環不足，頭暈頭痛。身體愈疲勞頭就愈痛，像是月經後的頭痛，可用人參養榮湯之類的補養氣血方劑。「痰濁」也會引起頭痛昏朦，常伴隨著胸悶疲倦，中醫治療則以利濕化痰藥物為主，如半夏朮麻湯。而「瘀血」則是泛指血液循環不通暢，造成頭部刺痛、痛點固定，歷久無法痊癒，這種頭痛有時是頭部外傷引起，治療瘀血頭痛則以活血化瘀藥物為主，如通竅活血湯。

運動或按摩　舒緩緊張減頭痛

緊張性頭痛會感到整個頭鈍痛、壓迫痛、緊繃感，或是感覺頭有帶子捆綁，碰觸頭皮、噪音、壓力、焦慮、憤怒、憂鬱而加重頭痛的症狀。通常不會有前兆症狀如噁心、嘔吐、畏光畏聲、視力障礙等症狀的產生。頭痛可持續數小時至數週，甚至於數年。緊張性頭痛由中醫師辨證屬肝鬱化熱者，通常醫師會給予加味逍遙散和柴葛解肌湯合方，一來疏肝解鬱清熱，二來放鬆頭皮枕項肩背肌肉，可得到不錯的療效。

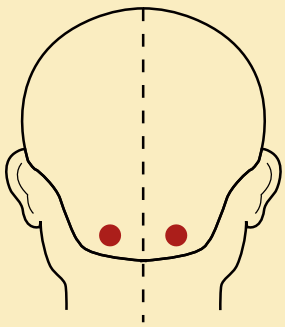
現代人壓力大，睡眠品質差，因肌肉緊繃引起的頭痛比例也大幅增加，此類亦屬於緊張性的頭痛。疼痛部位多在後腦杓及兩側太陽穴附近，可藉由肌肉按摩來放鬆，或運動來增加肌力，平時不要固定同樣的姿勢超過五十分鐘，以及調整床的柔軟度和枕頭高低，多半能獲得改善。另外，運動是一種減輕壓力的好方法，對於緊張性頭痛病人可以得到很好的緩解，運動會使大腦分泌更多的腦內啡，腦內啡是一種類似嗎啡特性的腦部自然化學物質，有放鬆與止痛的效果。

按摩穴位 緩解頭痛

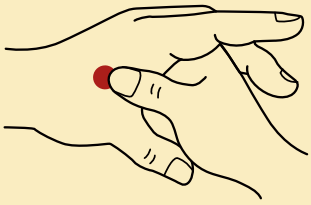
有時頭痛不舒服，又無法立即就醫，可利用局部穴位按摩來緩解頭痛。

後腦杓頭痛：按摩頭部枕骨下方的風池穴；鼻子不通引起頭痛：按摩合谷、迎香穴；放鬆頭皮緊繃感：按摩神門穴、百會穴。

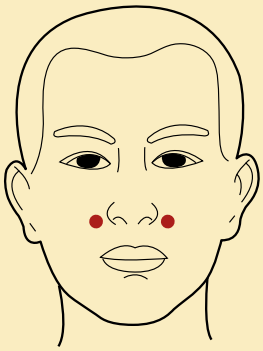
頭痛的原因眾多而複雜，最好由醫師診治後，再根據個人狀況治療；中醫也會將您的頭痛病症，經由辨證後，再依據個人的體質調整藥方，中醫也提供按摩穴位的方式來緩解頭痛，所以中醫也是一個不錯的治療選擇。



風池穴

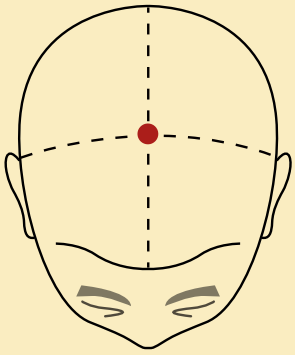


合谷穴



迎香穴

神門穴



百會穴

秋冬轉骨

文／楊成湛　花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

傳統以來，「轉骨」、「長大人」一直被父母親們視為孩子成長的重要階段，即便是時下新世代的爸媽們也依舊很重視。要如何判斷孩子是否長不高？若身高在成長記錄曲線低於一般族群的百分之三，或一年長高速度小於四公分，就可能屬於成長發育較緩慢，在排除可能影響生長的疾病後，可以利用中醫轉骨來輔助，不過長高的「基本功」，主力仍是均衡營養、適當運動、充足睡眠、心情穩定及預防疾病

均衡飲食少沾糖　適當運動真良方

均衡的飲食是非常重要的，現代青少年愛喝含糖飲料，含糖飲料會造成血糖急速上升，剛開始喝感覺很好，但愈喝愈想喝，形成「糖上癮」，胰島素也會因經常劇烈改變而疲乏引起糖尿病。含糖飲料如碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，會讓孩子減少吸收如蛋白質和維生素等其他重要營養素的空間，導致腦力和生長發育不良，影響課業表現。現代的孩童不愛喝開水，連灌三瓶飲料還覺得不過癮，熱量卻已經超過每日所需的一半。國衛院的研究更指出，不良或惡劣的飲食習慣會影響孩童的身心功能，譬如愛喝含糖飲料的孩子，課業成績

表現較不理想。挪威的研究也發現含糖飲料可能會引起過動和注意力不集中。

適當的運動，可以加速全身的血液循環，使骨組織血液供應充分、使新陳代謝旺盛、使軟骨細胞分化旺盛，以促進骨質生長。更可以改善體內水、氧、熱的平衡，刺激生長激素的分泌，增加食欲，保證營養素的充足攝取；戶外運動也可以得到適量的日光照射，日光中的紫外線有助於皮膚合成維生素 D3，維生素 D3 是骨骼吸收鈣不可或缺的物質，這些都有助於骨質的生長。但要注意，劇烈的運動對小孩的發育也會造成不利，一般來說，學齡前的循環系統和肌肉系統非常嬌嫩，尚未發育完成，不適合做重負荷的運動。在青春期，人體的心血管和肌肉系統有一定的發育，能承受外來較大的負荷，是體育運動的最佳時期。運動後三十分鐘內不要喝含糖飲料，包括運動飲料，以喝水為最佳選擇，因運動後身體呈現低血糖狀態，此時會刺激大腦分泌生長激素，若喝含糖飲料，低血糖狀態就會恢復平衡，便錯失促進生長的機會。

早睡早起身體好　老生常談效果高

充足的睡眠也是促進生長發育的重要關鍵。人類的生長發育與腦下垂體分泌的生長激素有密切關係，生長激素可以促進蛋白質的的合成與刺激骨生長板的生長，從而促進兒童骨骼發育，使身高增長，但腦下垂體並不是一天到晚都在分泌生長激素。研究發現剛出生的嬰兒，二十四小時都有分泌生長激素，但在兒童時期時，體內的生長激素在有睡眠時分泌最旺盛。進入青春期，睡眠時的生長激素成直線上升，直到二十歲以後逐漸減少。更重要的是，充足的睡眠幫助孩子在穩定的心情環境中成長。研究證明精神經常處於緊張或壓抑的狀態，如憂鬱、焦慮或急躁，會使大腦功能紊亂，導致生長激素、胰島素分泌失常，對生長極為不利。

補腎強脾健骨氣　宣通血脈助發育

「立秋」至「秋分」這段時間，中醫認為是轉骨促進生長的最佳時機，在秋冬較冷的時候都適合轉骨。中醫典籍《內經》中述及「女子二七天葵至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下……。男子二八，腎氣盛，天葵至，精氣溢瀉……』說明男生在十六、七歲、女生在十四、五歲左右，是增高的最佳黃金期。中醫認為腎為先天之本，且「腎主骨」，也就是

湧泉穴位於腳掌上，籃球可以進行彈跳動作並刺激穴道，是很理想的長高運動。圖為臺南慈濟中學進行三對三籃球賽。攝影／何忠駿

骨頭的發育與腎的關係最大，人一生當中骨頭成長分裂的旺盛是由腎氣的盈虧來主導，因此腎氣的盈虧主導著發育情形的優劣；腎氣充盈，骨頭生長便比較快速；而腎氣的充盈與否，又與脾胃相關聯，脾胃是後天發育之本，主導人體的消化吸收與氣血的循環，脾強胃健則對營養的消化吸收增強，更有助於生長發育。所以中醫認為脾強胃健則可增強營養的消化吸收，將有助於生長發育，因此轉骨方裡的藥材多為補腎氣為主，補氣血為輔。

因為腎主藏精，而精生髓，髓居骨中。骨的生長發育，有賴於骨髓的充盈及其所提供的營養。可見腎氣與腦下垂體前葉分泌的生長激素、生乳素、促進腺激素和甲狀腺、腎上腺皮質等均有密切的關係。

補腎氣的中藥如：續斷苦溫補腎，能宣通血脈、理筋骨。杜仲補肝腎虛，肝充則筋健，腎充則骨強，能使筋骨相著。鎖陽甘溫補陰，潤燥養筋，補腎興陽。肉蓯蓉補命門相火，滋潤五臟，益髓強筋。健脾補氣的中藥如：黃耆補中壯脾胃。黨參補中益氣和脾胃。茯苓甘溫益脾，調理營衛氣血。白朮甘能補脾，在血補血，在氣補氣。

轉骨觀念與時俱進　辨證論治男女有別

「轉骨方」的藥材男女有別，女偏重調血養血，男重補精氣，共同特色都是補腎益脾。另還應該針對在不同家庭環境成長，及先天稟賦差異來調整用藥。例如有的小孩先天脾胃氣虛，後天失調，長年食欲

鼓勵家裡的青少年多運動、多接觸適量的日光照攝，有助於合成維生素D3，對於骨質的生長很有幫助。圖為美國南加州爾灣慈濟人文學校運動會。攝影／鄭文彬

不振，導致形體消瘦，也有的小孩是後天偏食、挑食引起，吃多了含糖飲料及零食，造成營養不均衡，或是消化不良，這種小孩的轉骨方，應該先從改善腸胃著手，開脾健胃，益氣滋養，或止瀉消積，而不是一藥吃到底。

另外針灸可以刺激氣血循環，使代謝旺盛，促進成長，幾乎各種體質的青少年都可以用針灸刺激穴道來幫助長高，而且沒有副作用；不過每周至少要針灸一至二次、持續二至三個月才能看出效果。針灸會刺激穴道、增進經絡氣血的循環，也是能量的累積，所以效果不一定會馬上反應出來。人體常用於刺激生長的穴道為湧泉穴——湧泉穴位於腳掌中線前三分之一的地方，每天按摩三十至五十次，用力碰觸穴道可加速循環幫助生長，騎腳踏車、打籃球、跳繩也是很好的刺激運動。

許多父母都誤以為轉骨只是在協助孩子長高而已，這是不正確的觀念。青春期小孩最需要的是五臟六腑的均衡發展，特別是腎和脾胃健康機能的加強尤其重要。均衡營養、適當運動、充足睡眠、心情穩定、預防疾病是長高的基本功。現代青少年普遍長時間坐在電視、電腦及書桌前，既缺乏運動，提早面對肥胖、視力也提早老化，過去農業社會通用的「轉骨方」，早已不符合現代青少年的需要，所以需要透過中醫師辨證論治、量身打造專屬個人需要的轉骨方，以免補得太過，適得其反，辜負了望子成龍、望女成鳳的一片苦心。

耳鳴

文 / 林經偉　花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

所謂耳鳴，是指當我們的耳朵在沒有外來聲音的刺激之下，自己卻能感受到叮噹聲或轟隆隆等可能是從耳部或頭部聽到的聲響。根據統計，耳鳴患者的數量僅次於聽力不良的患者，而這些患者因為耳鳴情形，而影響其日常生活，造成其身心疲乏不堪，足見耳鳴的影響嚴重性。

耳鳴牽涉廣 聽力常缺損

耳鳴依其發生時間的長短來分類，為短暫性 (急性) 耳鳴及慢性耳鳴兩種。短暫性耳鳴，是指最近才產生而以前沒有、小於三個月內發生的耳鳴，比較容易找到其可能的致病因素，而加以改善及治癒。慢性耳鳴，是指超過三個月以上，因為其發生時間較長，產生可能關聯的致病因素較多，且病患常身心已疲乏不堪，對醫師的信心及耐心較不夠，因此較不容易治療。

另外，耳鳴也有「他覺性耳鳴」及「自覺性耳鳴」兩種。他覺性耳鳴占少部份，即是他人也可以用儀器或耳朵，聽到患者所抱怨的耳鳴聲；而自覺性耳鳴則佔較大比例，卻只有患者自己本身才能聽得到，但別人卻無法聽得到的耳鳴聲。

耳鳴常見的原因是「血管性疾患」，例如靜脈、動脈及動靜脈廔管等問題及「肌肉性疾患」，例如中耳肌、耳咽管肌及喉嚨肌等問題所造成的脈動性耳鳴及痙攣性耳鳴。外耳的疾患（耳垢阻塞、外耳道炎）、中耳的疾患（鼓膜穿孔、漿液性中耳炎、耳硬化症）、內耳的疾患（梅尼爾氏症、耳毒性藥物、噪音性損傷、老年性聽障）、聽神經及神經傳導路徑的疾患（聽神經瘤、腦幹血管硬化）及大腦皮質的疾患（腦中風、

退化症、失憶症）等，只要在聽覺傳導路徑中任何一處出了問題，就可能產生異常的聲音。耳鳴的患者常常有聽力缺損的情形，約佔百分之九十。

耳鳴在臨床上常呈現非常多樣化，可以是單側性或雙側性，也可以是連續音或間斷音、高頻音或低頻音、或其他各種不同的音色，如蟬鳴聲、嗡嗡聲、滴答聲、轟隆聲、蟲叫聲、叮噹聲等。耳鳴困擾的程度，臨床上使用方便的分類，一般可分成四個等級：程度一為要在非常安靜下，仔細聽時，才能聽得到耳鳴聲；程度二為稍為安靜時下，例如睡覺時，就可聽到耳鳴聲；程度三為在吵雜的環境中，其耳鳴聲可以勉強聽不到；程度四為即使在吵雜的環境中，其耳鳴聲仍然非常大聲。

耳連全身經脈　作息正常最重要

中醫自古有「腎主耳，腎開竅於耳」之說，使許多人認為耳鳴必是腎虛所致，其實耳朵與其他臟腑經絡有著廣泛的連繫，五臟六腑、十二經脈之氣血失調皆可導致耳鳴，並針對不同的證候運用方藥、針灸、按摩等方法來取得較好的效果。而導致耳鳴的病因，包括風熱外邪侵襲、肝火上擾清竅、痰火壅結耳竅、腎經虧虛及脾胃虛弱等。

風熱侵襲的耳鳴，起病較急但症狀較經微，耳內憋氣作脹和阻塞感較明顯；肝火上擾的耳鳴，症見耳鳴發病突然，耳鳴如聞潮聲，症狀和情志誘發有關，常在鬱怒之後發生或加重；痰火壅結的耳鳴，症見兩耳內鳴響，如聞呼呼聲，頭昏沉重，或兼有咳嗽痰多；腎經虧虛耳鳴，症見耳內常聞蟬鳴之聲晝夜不息，夜間較甚，聽力逐漸下降，常兼有虛煩失眠、頭暈目眩、腰膝酸軟等；脾胃虛弱耳鳴，症見過勞則耳鳴更甚，耳內有突然空虛或發涼的感覺，倦怠乏力，納少或食後腹脹等。

由於耳鳴的成因相當複雜，所以治療成效並不令人非常滿意，因而採用合併式的療法，其方法包括有一般內科藥物的治療、耳鳴遮蔽器及助聽器、生物回饋訓練法、心理治療及耳科手術等各種方法。而對於耳鳴治療成效，並不令人滿意時，有人會採取另類的療法，如傳統的藥草治療、針灸治療、電磁波治療、高壓氧治療和催眠治療等。

治療耳鳴的過程中，患者還應有樂觀豁達的生活態度，分散自己對耳鳴的關注。避免在高分貝的噪聲環境下長時間逗留，但也不要處於過分安靜的環境中，要避免或謹慎地使用耳毒性藥物，少吸菸，少飲酒。生活作息要有規律，保持充足的睡眠。

感恩的足跡...

來自病患與家屬的溫馨回饋

臺北慈院

我丈夫前些日子躁鬱症狀復發、精神狀況不穩定、且有傷害自己及他人之傾向，特求助於臺北慈濟醫院。幸好有身心醫學科主任陳益乾醫師細心診療，適時安排我丈夫住入身心病房進行治療，在住院期間，並獲陳主任及身心病房醫護人員的細心照料，近日來，丈夫精神狀況恢復穩定，已可出院正常生活。

陳主任醫師仁者仁心、視病如親，幫助病人走出障礙並能重新快樂面對生活；身心病房醫護團隊親切細心，營造了一個最適合病患治療的環境，讓病患能獲得適切的照顧並循序恢復，諸此種種，我們家屬銘感於心，謹在此向貴院致上我們最誠摯的謝意，並敬祝陳主任及身心病房醫護團隊事事順心、平安快樂。

感恩的病患家屬

感恩臺北慈院心臟內科葉冠宏醫師，由於父親突然暈倒，當時的自己束手無策、焦慮、茫然、恐懼不已，經您慈悲為懷安慰家屬說明病情，開刀之後已大有改進，真不愧醫術高明、仁心仁術，謝謝您！有您真好！

感恩的病患家屬

院長您好：

我寫這封信真的想好好感謝臺北慈院急診的檢傷護理師蔡芳玲，她真的很優秀又專業，星期五中午我爸爸胸痛到急診掛號，當天急診患者很多，醫師也很快來替爸爸看診，醫師一看完診，這位護理師立即替爸爸抽血打上點滴，動作迅速又俐落！幸好檢查出來爸爸無大礙！像這種護理人員真的值得鼓勵！果然沒有辜負上人的理念，聞聲救苦護理人員永遠都是在最前線！

感恩的病患

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

- 十二月二日，近百位慈濟中醫師與慈大首屆中醫系生歡聚花蓮，六院中醫師彼此分享在醫療、研究、與西醫整合，甚至國際義診的成果……
- 近七年來為社區長者的健康努力開辦福氣站，友善高齡者的玉里慈院在十二月七日接受花蓮縣府表揚，老人們也開心展現活力……
- 十一月十九日，數名星國旅客身體不適湧入關山慈院急診，經診治後順利繼續旅程，此次緊急事件也等於驗收了平時的應變準備……
- 十一月十六日臺北慈院獲法務部表揚為保護犯罪被害人有功團體，由社會服務室代表受獎，急診團隊除搶救生命，若發現被害人也積極協助……
- 臺中慈院二十一位醫師在醫師節前夕到二十一個社區愛灑，進行健康專題演講，近千名民眾到場聆聽，且反應熱烈……
- 大林慈院於十一月十日再度到聖心教養院服務院童，除回饋外籍傳教人士對臺灣的愛心，也利用假日帶家人來付出，見苦知福……

花蓮

十二月二日
臨床教育齊合心 院校中醫建共識

第三屆中醫合心共識營於花蓮舉辦，首度邀集慈濟大學參與。

於二日上午，六家慈濟醫院中醫科部的醫師、藥師與護理人員齊聚花蓮，並邀請今年方成立的慈濟大學學士後中醫學系師生一同參與。超過上百位中醫體系家人彼此提攜、分享成長。

中醫發展在地化 院校合作教育傳承

六院中醫體系團隊在全臺各地發展適合當地的中醫在地化醫學，花蓮、玉里、關山、大林、臺中、臺北各院中醫足跡也已遍及醫療、研究、教學、生技發展、媒體衛教甚至園藝治療等，今年將更肩負「傳承」的角色，與第一屆學士後中醫系學生經驗分享。其中，長年護持花蓮慈院中醫的創科主任陳逸光也特別與會見證院校合一的歷史。

兼任慈濟大學學士後中醫系主任的王本榮校長表示，慈濟大學爭取成立中醫學相關學系多年，今年終於在院校合作下獲得教育部同意招生，更感恩熱血的花蓮慈院中醫科主任柯建新促成此次難得的聚會，讓學生們提早感受慈院溫馨的醫療人文環境。花蓮慈院陳培榕副院長也鼓勵年輕學子，入慈濟寶山不要空手而回，只要參與過、做過就能得歡喜。

柯建新主任於會中簡報分享這幾年來推廣中醫的心得，包括了每週豐富的教學活動、偏遠地區無中醫鄉巡迴醫療服務與東區人醫會義診，也帶領中醫團隊至玉里慈院替民眾服務，今年更是承擔學士後中醫系的教學任務，為未來培育更優質的醫療團隊。

一針醫到中南美

從臺北到臺東小鎮實踐全人醫療，關山慈院中醫科主任沈邑穎分享她今年帶著花蓮慈院住院醫師陳怡真、吳欣潔等人，憑著一根「針」，實地走訪阿根廷、巴西、智利等國家，展開十一場義診、八場人文與醫療交流，用行動實踐在地化、深耕化、國際化的目標，不僅吸引了學生的目光，也讓與會的學生們發現「原來中醫也可以做得很不一樣」！

中西醫整合　研究科學創特色

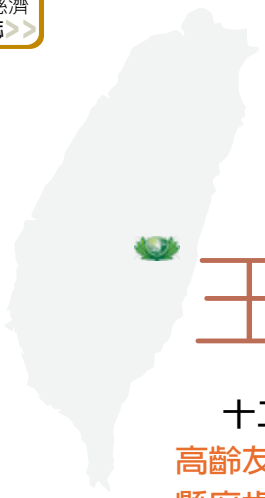
此外，臺中慈院的王人澍副院長與中醫部主任陳建仲分享具巧思的人文活動，結合中西醫整合的癌症、中風、腦傷治療，科學化中藥、中草藥研究、園藝治療等多項特色，落實在醫療、教育、保健養生、研發等面向，朝向成為國際中醫典範的目標邁進。臺北慈院中醫科陳建霖主任則分享中醫臨床實驗教學與研究團隊的特色，也帶

來發展中西醫臨床治療研究團隊的成果。陳主任也強調，臺北慈院中醫團隊的醫療研究得以相傳，但更重要的是教學人文相傳，才能用心守護每顆中醫種子。

大林慈院則是由中醫部主任葉家舟分享。大林慈院中醫部致力於傳統中醫發展外，並積極推動中醫腫瘤、中風輔助計畫，更走入洗腎室、胃鏡室推廣與西醫合作的機會，達成中西醫結合治療的目標，帶給病患優質的就醫環境。葉主任也歡迎年輕學子可以利用寒暑假，實地走訪田中央的大林慈院，將專業知識確實應用，照護患者。

完整的醫療體系加上前輩醫師的經驗分享，紛紛獲得剛加入慈濟中醫家庭的學生們的稱讚。許多學生不約而同的表示，參與共識營不僅能提前了解各院中醫團隊的運作與特色，還有師長們愛的陪伴，真是幸福！而各院的學長學姊也以過來人的身分勉勵學弟妹，並分享彼此的生涯規劃，期許中醫系生以歡喜心投入，親身感受獨特的慈濟醫療人文。（文、攝影／彭薇匀）

慈濟醫院中醫體系與慈濟大學首屆學士後中醫學系生齊聚，超過上百位家人彼此分享所作所為，凝聚慈濟中醫能量，展望未來。



玉里

十二月七日
高齡友善踏實經營 縣府肯定雙喜臨門

為確保縣內長者的健康受妥善照顧與關懷，花蓮縣政府社會處每年度評鑑全縣四十八處社區關懷據點的活動情形，玉里慈濟醫院所承辦的玉里及三民銀髮福氣站，今年度雙雙獲評為優等單位，分別榮獲日托服務第一名與通報轉介第一名的殊榮，這對長期推動高齡友善的玉里慈院來說，不僅是榮譽更是最好的鼓勵與肯定。

為了關懷及照顧社區的阿公、阿嬤，讓他們可以在最熟悉的環境中健康老化，玉里慈院自二〇〇五年起開始接受花蓮縣政府委託，首開花蓮南區風氣之先，提供老人日托服務，成立了溝仔頂銀髮福氣站，由於鄉親反應熱烈，隔年再於三民國小內開設了三民銀髮福氣站，長輩們來到福氣站，可以透過團體運動、靜態活動、健康管理、保健講座……等方式，來促進個人的身心健康，並能有效降低罹病率

溝仔頂福氣站的長輩們，開心的和陳岩碧副院長（中白衣者）分享喜悅。

原本鬱鬱寡歡的李秀梅阿嬤（左一），參與福氣站讓她更加積極樂觀。

以及減少醫療資源損耗。

位在玉里靜思堂及三民國小內的福氣站，目前固定於每週二、四及三、六提供半天的活動服務，在醫院、社區的合作之下，讓輕度失能的長者獲得社區復健的機會，同時也帶動了鎮上多間高、中、小學生參與相關的服務工作，至目前已累計服務長輩約二萬七千人次，福氣站也已成為許多阿公、阿嬤們生活的重心。長輩們都說參加福氣站真的很棒，不只手腳更靈活還能認識許多同學，每天都好期待著上課那天的到來。這樣深入社區且貼心的服務，讓他們的身心都獲得了照護。

能夠獲得優等第一名的鼓勵，福氣站的全體志工和長輩們都相當興奮，為了展現平日服務的成果，在明義國小禮堂的頒獎典禮現場，除了服務資料和手工藝作品的展示外，長輩們也特地以「幸福美滿呼啦啦」健康操參與節目表演。為了展現福氣站的健康活力，阿公、阿嬤們個個盛裝打扮，胭脂畫上臉更顯喜氣，他們還戴上寫有靜思語的菩提葉來裝飾服裝，每個人看起來不但精神奕奕，更展現出福氣站推廣慈濟人文的成果。

在表演過程中，現年八十歲的李秀梅阿嬤特別引人注目，原來她是一位帕金森氏症的患者，過去常因疾病所苦，在參與三民福氣站和正確的就醫治療後，原本行動不便和鬱鬱寡歡的她，有了全然不同的改變，不僅樂觀積極，逢人便說：「我現在能夠抬腿舉手，還可以跳完整首健康操，這都是參加福氣站的好處。」（文／陳世淵　攝影／張汶毓）

關山

十一月十九日
星國旅客急送醫 重拾健康續旅程

迎上午九點左右，接獲附近知名飯店陸續送來的六位外國旅客至急診室就醫，急診護理同仁立即通知潘永謙院長及全院相關主管協助，潘院長第一時間趕到急診室，其他相關單位同仁也迅速抵達，協助旅客就醫。

就醫病患為來臺灣進行為期八天遊覽行程的新加坡旅客，十八日下午抵達臺東關山準備在當地遊覽，入住附近飯店後，十九日清晨時，多位團員表示胃不舒服，部分團員還出現上吐下瀉的情形，領隊導遊為了避免影響後續行程，請飯店人員協助情況較嚴重的五位大人及一位小朋友就醫。

潘院長逐一核對護照資料確認病患身分，確保病人安全，確認後一一詳細檢查病況，囑咐護理同仁協助採集檢體送驗，並進行主管機關通報。護理部古花妹督導及王愛倫護理長及值班護理同仁分工進行護理照護，讓六位遠道來臺灣旅遊的旅客都能有專責護理人員照護，並安撫他們的不安，其中一位小朋友持續嘔吐，志工上前關心及膚慰，潘院長並囑附給與針劑緩解症狀，讓旅客的行程不致延誤。

經過緊急投藥之後，看到六位旅客的不適症狀得到緩解，潘永謙院長也鬆了一口氣。

此次領隊的導遊及六位就醫旅客，對於東部偏遠的小鎮上，有著全年無休的關山慈濟醫院，守護著民眾生命，即時給予幫助，讓這次的遊程和遊興不受耽誤非常感恩，離開時也不斷感謝潘院長及醫護同仁。

關山慈院肩負縱谷線關山段緊急醫療之任務，除了處理重大事故外傷疾病，也負責內科急症之處置，處理關山醫療次區域所有緊急之傷病患。為了因應緊急醫療之需要，每年度皆舉行緊急應變演練，讓就醫民眾，迅速的完成所有醫療處置，這次遇到國外遊客食物中毒緊急送醫，除了讓民眾及時獲得適當地醫治和照顧，也同時驗收了關山慈院平時準備和應變的成果。（文／黃坤峰　攝影／林碧麗）

經過檢查比較沒有大礙後，部分團員在大廳休息，慈濟志工在旁陪伴與傾聽。

潘永謙院長很快趕到急診為病人檢查，讓這些遠道而來的國際遊客感受到東臺灣小鎮也有即時專業且全年無休的醫療品質。

十一月十九日上午數位新加坡遊客有食物中毒現象到關山慈院急診，護理人員迅速了解狀況與核對資料以便檢傷分類。

臺北

十一月十六日
保護被害人 用愛防犯罪

法務部二〇一二年舉辦「溫馨啓航、幸福飛揚——表揚推展犯罪被害人保護工作有功人士及團體大會」，於桃園縣婦女館國際演藝廳頒獎。

醫院獲表揚 通報協助偵案件

由法務部、內政部家庭防制暴力及性侵害防治委員會、內政部兒童局、內政部入出國及移民署及行政院衛生署五個機關舉薦，分五項類別：「性侵害及家庭暴力被害人服務」、「兒童及少年被害人服務」、「犯罪被害人權益告知及醫療協助事宜」、「人口販運被害者保護」和「有關各類被害人保護服務、辦理補償金審議業務或其他開創性服務」，共選出十五個對推展犯罪被害人保護工作有貢獻的個人或團體。臺北慈濟醫院是今年度「犯罪被害人權益告知及醫療協助事宜」類唯一受表揚的醫院團體，由社會服務室吳芳茜主任及社工師林資菁代表前往受獎。

社服室主任吳芳茜代表臺北慈院，自法務部部長曾勇夫手中接受表揚。

醫療單位除了醫療行為外，往往也是犯罪事件的發現者與通報者。二〇一一年臺北慈院協助與通報家暴個案總計二百四十三件、性侵個案十二件、兒童虐待二十三件。臺北慈院急診同仁在救治過程中若發現有受害者，定向主管機關通報，若遇家暴、性侵、重傷或疑似藥酒癮個案，經由社工師會談與評估後，會另轉介給社區慈濟志工進行後續陪伴與關懷。若被害者有相關法律問題時，社工師經由案主或個案家屬同意下，也會提供案家相關法律諮詢，讓犯罪被害人可以於受害後得到溫暖且貼心的協助。

去年底某日夜間，一名小男孩被棄置急診室，小小身軀遍體鱗傷，醫護人員除緊急救治外，立即報警處理，孩童最後仍因傷勢過重不治，但醫護人員了解孩童嚴重受虐相當不捨，立即提供警方慈院拍攝嫌犯送孩童入院的錄影畫面。而慈院保全人員也配合提高警覺，只要有嫌疑人士詢問孩童相關事宜，立即通報警方，讓警方快速偵破此刑事案件。

不棄急診六年常客 做環保戒癮重生

另有一位阮先生，從臺北慈院啓業以來，幾乎天天因飲酒過量到急診報到，醫護同仁通報社工師林資菁接手關懷。原來阮先生是因妻離子散而流落街頭，長期以酒精麻痺自己以逃避現實。談過之後，資菁發現阮先生本性不壞，因此慢慢輔導與陪伴，資菁與志工苦勸阮先生戒酒來證明自己愛家，但酒精的誘惑不是一時半刻能抵抗的，阮先生還是常因酗酒自行至慈

院急診室報到。有時在清晨驚醒後向醫護同仁表示，要趕快離開急診室，以免被資菁看見。但幾年下來，還是急診室的常客，某天資菁語重心長地對他說：「我從來沒有放棄過你，為什麼你要放棄自己？」一語點醒夢中人，這六年來放棄的只有他自己。

阮先生開始願意配合資菁和志工的安排，到醫院對面的環保站做志工，透過環保工作提升自我價值，他不再認為自己不被需要，也藉此調整日夜顛倒的生活作息，漸漸地他因酗酒入院的情形減少，真正展現出遠離酒精的決心。資菁表示，臺北慈院用愛關懷，協助酗酒者解除酒癮，防範了可能因酗酒而發生的犯罪案件，可說是另類的犯罪防制，也因此獲得肯定。

臺北慈院急診室的醫療團隊，除了有急診專科醫師、護理人員、社工師等，還有志工菩薩作伴，每天努力搶救生命，也保持高度警覺與相關單位合作，盡己力保護被害人。（文／蔡佳欣）

臺北慈濟醫院獲今年度法務部舉辦活動之「犯罪被害人權益告知及醫療協助事宜類」有功團體表揚，由社會服務室吳芳茜主任代表自曾勇夫部長手中接受獎座。攝影／顏明輝

社服室主任吳芳茜（左）與社工師林資菁（右）於臺北慈院事蹟海報前合影。攝影／蘇盈盈

臺中

十一月十日
廿一位醫師　廿一個社區傳健康

臺中慈院在十日上午舉辦今年的「愛灑21，攜手促進健康」活動，由二十一位醫師分別前往中部二十一個地點，宣導失智症、癌症篩檢等醫療知識，以主動走進社區愛灑的方式，提前歡度醫師節。

苗栗以南彰化以北 走進社區走出特色

簡守信院長帶動醫師參與，包括陳子勇名譽院長、外科部吳政元主任、內科部邱國樑主任、神經內科曾啓育主任、楊智勝、新陳代謝科黃怡瓔主任、邱世欽、核子醫學科陳慶元主任、影像醫學部徐嘉君、劉家成、血管外科黃慶琮主任、腎臟內科陳一心主任、整形外科陳俊豪主任、神經外科林英超、江俊廷、一般外科陳家鴻、林金瑤、大腸直腸外科方佳偉、胸腔內科陳立修醫師等。

二十一位醫師在上午七點半在大廳集合準備出發，簡院長溫馨叮嚀提醒醫師，醫療不是關起門來「自我感覺良好」，而是要真正走到社區衛教，看到鄉親的眼神，聆聽他們的提問，才能知道他們真正的需要。走出醫院接近民衆，不僅會有不一樣的感受，還能走出臺中慈院的特色。

這次的活動區域從苗栗以南到彰化以北，範圍相當大，動員的人數也相當多。社區健康中心賴怡伶組長、張品依同仁等與人文室胡進忠師兄承擔醫師與社區聯絡窗口，事前全都卯足全力籌備，社區慈濟志工更是盡力配合安排場地、邀約民衆參加。

演講的醫師們不但交通自理，還自己準備演講內容。為了讓每位醫師的演講內容，民衆都能聽得懂、聽得歡喜，還能感受到臺中慈院的用心，簡院長親自帶動醫師準備演講內容，並召開行前說明會，分享失智症、肺癌篩檢等簡報資料提供參考，讓非本科專業的醫師，都吃下一顆定心丸。

客語臺語都通　造福近千民衆

為了因應不同區域語言溝通上的需要，籌畫單位也貼心事先安排。例如以客語為主的苗栗地區兩場愛灑，就由客家子弟陳子勇名譽院長與血管外科黃慶琮主任用客語演講；大甲地區的民衆聽臺語較為習慣，胸腔內科陳立修醫師就全程用臺語演講，讓社區民衆感覺好窩心！

演講風格兼具理性與感性的簡院長，則前往臺中分會，用豐富的影音資料，向近兩百位民衆衛教。由於失智症患者會出現包括記憶減退、時空錯置、迷路等症狀，尤其會漸漸忘記家人的狀況最令家屬無助，簡院長以電影「明日的記憶」中的一段對白：「即使有一天你的記憶消失忘了我，我還是會這樣牽著你

在慈濟臺中分會、中部各慈濟分支聯絡處、彰化靜思堂、附近國小禮堂等都有臺中慈院醫師為民眾解惑傳播健康的身影。圖為簡守信院長率先開講。攝影／賴廷翰

的手慢慢走。」點出失智症家屬的心情。簡院長建議，預防失智症，就要多用腦、多到戶外活動、曬曬太陽。他也表示失智症可以早期診斷、治療與預防，若不幸罹患失智症，可以依靠藥物控制，大家不要太擔心。

互動時間民眾的發問相當踴躍，問題內容包羅萬象無奇不有，像是「酗酒會失智嗎？」「腫瘤會導致失智嗎？」「有顧頭腦的東西可以吃嗎？」　許多醫師表示，沒想到失智症問題如此受到關注，對於現場民眾的提問，還是有問必答，盡力滿足大家的需要。

二十一場次愛灑上千位民眾的參與，不僅反應熱烈，也有醫師收到滿滿的歡喜。「我很意外，走出來才發現病人給我的更多！」新陳代謝科主任黃怡瓔到臺中市成功國小愛灑，現場近百位民眾當中，就有十多人舉手表示曾看過她的門診。其中，王惠娟女士在演講結束後代表獻花，她說：「黃醫師，謝謝您在早上七點半開診，方便我就醫，不必向老闆請假，還有更充裕時間做慈濟志工。」一旁的黃醫師忍不住淚水在眼眶打轉，「希望能為病人再多做一點！」

二十一位醫師卯足全力親自演講，二十一場總計有近千名民眾到場聆聽。圖為神經外科江俊廷醫師演講。攝影／施教岩

剛剛來到臺中慈院才四個月的大腸直腸外科方佳偉醫師，是第一次到社區近距離與民眾衛教演講。剛到會場的時候感覺很緊張，沒想到疼痛科陳聰榮醫師特地來陪伴，讓他愈講愈自在，他很開心地說：「這是行醫十多年以來，最不一樣的醫師節！」（文／梁恩馨、中區人文真善美志工團隊）

大林

十一月十日

菩薩與天使相遇　搭起幸福橋梁

像天使一樣，孩子們純真的笑容，溫暖了大林同仁的心。天主教會嘉義縣私立聖心教養院成立早期療育中心滿十周年，於十一月十日舉辦感恩音樂會，大林慈濟醫院同仁穿著綠色環保衫到場，帶來一派清新。教養院童純真的笑容像天使一樣，溫暖了大林同仁的心。

聖心早療十年護弱勢 義賣餵食盡棉力

在八月十九日時，賴寧生院長即帶著同仁來此擔任餵食志工，當菩薩的慈悲與天使的善良交會，深深觸動了心底最單純柔軟的角落，長情在彼此的心中發酵蔓延。此次聖心教養院院長吳敏華女士，特地前來大林慈院邀請同仁共襄盛會。「這是一個能增加人與人之間溫度的好事。」賴院長鼓勵同仁參加，廿多位同仁也在賴俊良副院長的帶領下，再次前往聖心教養院。

聖心教養院座落於嘉義沿海的東石鄉，雖處窮鄉僻壤，社會資源得之不易，但艱難的條件，更堅定了創辦人蒲敏道神父照顧偏鄉弱勢、極重度的身心障礙者的意志。

「沒有過不去的黑暗，敞開你心門，拋開軟弱向前奔……」音樂創作者為聖心早療十周年而譜寫的新歌，將愛的力量注入每個人的心中。活動現場以喊價的方式，義賣表演藝術家的簽名 CD，加護病房主任范文林熱情響應，為現場氣氛加溫，當他以高價買下 CD 時，現場響起熱烈掌聲，但意外的是，范主任卻將 CD 送給其中一位院生阿吉。

范文林醫師將認購的 CD 送給院生阿吉，阿吉開心不已。攝影／高健利

「活動過程中，看到阿吉在院生當中最有反應，也感覺到他心中的期盼，因此很自然而然地想給阿吉一些回應。」當范主任將 CD 送到阿吉手中時，阿吉笑開了，一旁大家也看得高興，這一瞬間，愛的回饋其實已超越了有形的金錢。

在慶祝音樂會結束後，同仁們推著院生上樓準備用餐，先溫言軟語安撫院生焦躁急切的心情，接著要一口一口慢慢地餵，還要注意他們的吞嚥狀況，接著喝湯、刷牙、漱口，當院生的注意力分散時，更要適時哄騙，大家頓時成了保母，也考驗著每個人的耐心。

透過與院生的親近接觸，同仁拾回滿滿的幸福感。攝影／何姿儀

每個院生都有其獨特性，學習摸索、半哄半騙，才能找到協助院生進食的方法。

賴寧生院長夫人劉憲芳，經常與賴院長利用假日前往聖心教養院新設院區——敏道家園，關懷教養院所需，此行則是院長夫人第一次參與餵食服務。「許多家庭因貧困或在弱勢邊緣，將身心障礙孩子送到教養院後，便無法再繼續給予關懷。雖然難免感慨，但真正的愛心不分宗教，社會上人人的力量、善心，匯集起來，就能帶來很大、實質的幫助。」

陪伴著院生的修女，都帶著獨特的口音，她們都來自菲律賓的嘉爾默羅傳教修女會，醫事室同仁邱綉樺說，這些修女遠渡重洋，將一生奉獻給臺灣這塊土地上的弱小孩子，除了感動之外，更是幸福與感恩，因為在大林慈院工作，時時接受到全球慈濟菩薩的祝福。人文室同仁吳郁宣說，「然而志工們所給與的，遠比我們所付出的還多。」

帶著九十歲祖母一起來參與服務的護理同仁葉倫嘉，今天服務的院生因為生理構造問題，用餐時常會噴出食物，被噴了一身的倫嘉，卻笑得很開朗，除了感恩自己子女的健康活潑之外，更敬佩於聖心教保員的愛心，「看到這些孩子，會很懂得滿足，子女健康就好，沒什麼好強求的。」

畢業於慈濟技術學院護理系的黃千蓉，從大林慈院啓業工作至今，但自學生時代之後，今天是第一次再進入教養院關懷。邀約先生與一對兒女同行的千蓉說，「這次是抱著幸福半日遊的心情而來。希望孩子能從別人的不足，看見自己的幸福，因此身為父母的要做給子女看，這些生命教育是孩子在學校裡學不到的。」

透過與院生的親近接觸，同仁拾回滿滿的幸福感。看到院生臉上露出天真無邪的笑容時，也讓自己回歸單純無染的一念心。雖然是周末，但大家修而不休，心的溫度也因愛與善不斷的循環而暖烘烘的。(文／陳柔穎、何姿儀)

感恩的足跡...

來自病患與家屬的溫馨回饋

臺中慈院

二〇一二年八月，自己被檢查出有口腔癌，便開始進行一連串的化療，每次做完化療體力都很不好，突然有個禮拜，醫生跟我說沒辦法做化療了，因為白血球過低，需要立刻住院，任性的我當然不願意，瀟灑地簽下切結書便回桃園了。

因為沒有做化療的關係，體力意外的好，也怕家人擔心病情，隔天還假裝沒事的去釣魚，吃了兩碗稀飯，製造讓大家覺得「我很好」的假象，不幸地是，這個「我很好」一夜就破功了；就在釣魚時，左手手指頭被魚刺刺到，接著開始上吐下瀉，手慢慢地腫起來，對一個白血球過低的人來說，連感冒都是一件不可以發生的事，而我竟然被魚刺刺到！老婆驚覺不對，隔天一早我們就搭計程車從桃園到臺中慈濟醫院急診，一到急診室渾渾噩噩的我不曉得發生什麼事，聽老婆的敘述是左手越來越腫，越來越紅，甚至已經蔓延到整隻手，從手指頭、手掌、手臂……就這樣，越來越靠近心臟。急診室的醫生診斷我應該是感染了海洋弧菌，並要老婆有心理準備，因為這種病症進程很快，可能今天好好的，明天就會突然走了。

天啊！我的老婆、子女、親朋好友怎麼能接受這一切！當時的我還只是以為可能要截肢，殊不知旁人已經淚流滿臉、傷心欲絕！此時我們能等的就是奇蹟出現，感謝菩薩！奇蹟真的出現了。

感謝臺中慈濟醫院整形外科楊超智醫師！當感覺被判了死刑時，只有楊超智醫生說：「情況還算樂觀！」就因為這句話，讓所有人從悲傷中找到一絲光芒，而我的潛意識，也許也因為這句「情況還算樂觀！」慢慢地燃起跟病魔抵抗的鬥志。楊醫師開始幫我施打抗生素，只要抗生素是我身體可以接受的藥，也許病情就能穩定下來。真的好感謝！楊醫生幫我處理的抗生素正是適合我身體的藥，而我整隻反黑的左手開始慢慢地退掉，從快接近心臟的地方慢慢地退到了手臂、手掌、到只剩手指頭，病情就這樣越來越穩定了。

家人終於放了一個大心，我也慢慢從昏迷中清醒，才發現這幾天發生的這一切有多麼驚險！除了奇蹟出現之外，我要感謝的人實在太多太多了！

感恩的病患　陳先生