



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



蘇州慈濟健康促進中心

Tzu Chi Health Promotion Center, Suzhou
中國江蘇省蘇州市平江區景德路 367 號
TEL: 0512-80990980
No. 367, Jingde Rd., Pingjiang Dist., Suzhou City, Jiangsu Province, China

目錄 Contents

上人開示

- 4 四大合心同精進

社論

- 6 用愛克服障礙 文／賴寧生

微光心語

- 8 滌心求醫道 文／陳世豪

醫影輯

- 24 同行
文、攝影／王健興

明師講堂

- 28 以人文精神作為醫學教育的源頭活水
文／黃俊傑

白袍筆記

- 34 濱海小瓦房 文／謝明葵

男丁格爾

- 38 步步驚心 文／李彥範

全球人醫紀要

- 56 阿根廷 瓜雷瓜伊
臺灣義診啓因緣 旅阿中醫齊付出
58 菲律賓 康波斯特拉
實發重創菲南成災 義診發放不停歇

活水堂

- 62 吃出免疫力——生薑和當歸的科學實驗證明

健康補給站

- 65 懷孕中醫調理 文／楊成湛
68 年後減重 健康迎春 文／李淑惠

美麗心境界

- 70 心病或是裝病？ 文／沈裕智

點亮希望

- 72 小太陽的微笑 文／詹珮珮

P.10 ■封面故事

給最特別的你

大林慈濟醫院 特教專業團隊

文／黃小娟

- 18 專業評估 及早介入 文／江珮如
20 助苗成長 有愛相伴 文／江珮如
22 騎上獨立之路 文／黃小娟

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、李超群
張新候
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
劉鴻文、陳培榕、陳金城
王人樹、簡瑞騰、賴俊良
尹立銘、陳子勇
總編輯 何日生
副總編輯 嚴慶方
撰述委員 嚴玉真、王淑芳、于劍興
游繡華、謝明錦、王碧霞
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、馬順德
陳世淵、陳慧芳、梁恩馨
黃坤峰、黃小娟、黃思齊
曾秀英、彭薇勻、葉秀品
程千芳、魏瑋廷
(按姓氏筆畫順序)
美術編輯 謝自富、李玉如
網路資料編輯 沈健民

中華郵政北台字第 293 號
執照登記為雜誌交寄
2004 年 1 月創刊
2013 年 2 月出版 第 110 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

P.40

■特別報導 1

處處遇見愛

醫檢師・藥師社區服務記

文 / 黃小娟、江珮如、梁恩馨、林孟兒、彭薇勻

P.48

■特別報導 2

愛無休 福連年

慈濟醫療歲末送暖歡喜迎春

文 / 朱文姣、程千芳、于劍興、曾秀英、黃小娟、梁恩馨
陳世淵、陳慧芳、魏瑋廷、黃思齊



慈濟醫療誌

- 75 臺中 首次電子耳病友會 電音俱樂部相見歡
- 花蓮 合歡山雪季醫療 元旦溫馨上路
- 大林 失智症分享推廣 極早期篩檢護健康
- 臺北 美國公衛協會跨海參訪 體會人文感受愛
- 關山 如家照顧挽回生命 有愛有心就是良方
- 玉里 守護農民健康 癌篩深入社區

感恩的足跡

- 27 花蓮慈院
- 88 臺北慈院



四大合心同精進

上人開示

時間分秒流逝，若能把握刹那，守志不動，天天為生命寫上有價值的篇章，就能創造有價值的人生。欣見許多同仁，從求學時就立願行醫，至今志向不移，仍為救人而無私付出。

如鑽研腦血管、藥理學的李哲夫教授年屆七十，他說：「師父若不退休，我永遠不退休。」雖然從教職退休，他仍願持續陪伴學生，傳承智慧，精神可佩。還有許永祥主任，於慈院服務二十多年，致力於「解剖病理學」研究，為醫師提供病理解答，尋得有效的治療方向；儘管任務艱鉅，許多人轉換跑道，他依然堅定志向，在東部貢獻良能，更加感恩大體老師奉獻身軀，遺愛後人。

醫療志業就是守護生命、守護健康、守護愛。若能建立有志一同的團隊，願意無私付出，守志不動，合和互協地付出，定能再提升醫療品質，打造更好的醫療環境。

歲末祝福期間，看到各地慈濟醫院的醫師們，為演繹鑑真大和尚動畫電影裡「行願」的片段，克服萬難。有些醫師前一晚還在開刀，隔天大家會合排練，動作同樣整齊有力；有的年長教授與年輕人一起彩排、跪走，膝蓋破皮、瘀青，始終不退轉，讓年輕醫師都很佩服，實可謂身教。

男眾醫師、同仁用心呈現「行願」，道氣十足，震撼人心；護理人員則以和合的肢體語言，演繹「問緣」，純潔溫馨；還有教師及行政同仁演繹「圓夢」，表達出美夢成真的柔美；每一段演繹都傳達歌詞蘊含的奧義，可以感受到「四大合心同精進」，人人法髓入心、慧命增長，令人安心。

期盼人人守護好自己的慧命、生命，身心健康，把握因緣付出，遇到挫折，都能法入心、法入行，「守志不動」，轉困境為美善，創造更好的醫療環境。

釋證嚴

冬十二月 靜思人文虔誠發行

靜思法脈叢書

而於言
而無性，無
眾生需要，滿山遍野
珍貴的財富也不足為，佛法
無極，而人無不，法生的智慧
生需要，滿山遍野的一草一木，無
貴而輕微也不足為，佛法無極
性，而人無不，法生的智慧
需要，滿山遍野的一草一木，無
的財富也不足為，佛法無極



法生所需，則再
法不淺，無高
法大法，若
法所寫，則再
法不淺，無高
法大法，若
法所寫，則再

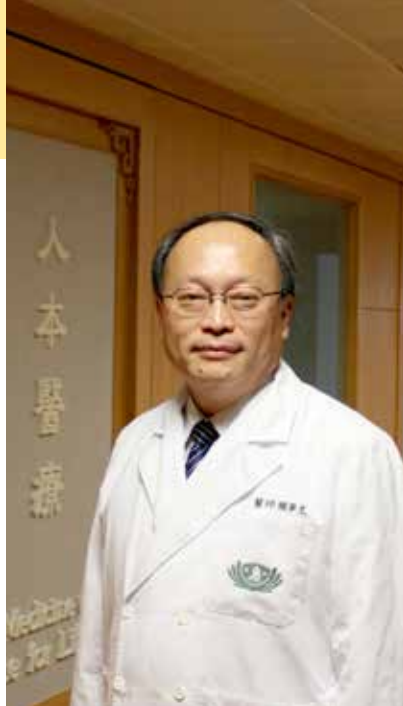
世界和平的守護力量

孝爲人本

靜思語

釋證嚴 著

用愛 克服障礙



◆ 文 / 賴寧生 大林慈濟醫院院長

特教學生是社會上弱勢的一群，需要更多的關懷，但常常無法得到足夠的資源和協助，大林慈院特教專業團隊自多年前開始陸續承接嘉義縣、市的特教服務，希望適時填補教學上的不足，讓特教的孩子們也有機會走出自己的一片天。

受到身心障礙的影響，特殊教育學生在學校學習或日常生活中，必須面對比一般學生更多的挑戰與障礙，如果無法跨越這些障礙，即會影響他們的學習表現，而這些障礙，有時只是沒有找到跨越的方法罷了。大林慈院特教專業團隊扮演的角色，正是透過從旁觀察，適時給予指導，幫助特教學生、家長及學校老師克服困難，學習之路更加順暢。

目前就讀高中的林同學，因腦性麻痺造成雙腳張力過高，從小就規律地接受復健物理治療，雖然在國小就學前已學會了自己使用助行器獨立行走，也能扶著樓梯扶手走上樓，但父母卻擔心孩子就讀小學後，上廁所怎麼辦？校園有無障礙設施嗎？下課時間是否足夠孩子走向另一間教室？

這種種的擔憂，因為入學前有了縣市政府鑑輔會的鑑定、安置、輔導等安排，而得到解決。鑑輔會為林同學安排最適合的上課地點，除了考量住處至學校的路程、接送方式，學校的特殊教育推行委員會還會進一步安排教室的可近性，例如：離校門口較近的教室或動線上有無障礙設施（斜坡道、扶手、電梯等），以及提供無障

礙廁所，例如：門寬能容許行動輔具出入、馬桶旁有扶手支持。另外，針對學生的學習、溝通、行動、用餐等特殊需求，學校則可以向教育單位輔具資源中心借用輔具，提供在校學習、活動使用。

只是，光只有特殊教材、設備、環境，沒有專業的指導老師，仍然沒辦法讓父母親完全放心，這就是大林特殊教育專業團隊介入的契機。經由各縣市政府協助，團隊成員會到校親自指導學生，也向老師說明指導內容，供老師作為融入課程設計的參考。每學期初還召開個別化教育計畫，邀請家長一同與老師討論孩子的學期教育計畫，專業團隊得以接受學校或家長的邀請一同出席提供建議，使孩子的教育計畫有更周全的考量，也更符合父母的期望。

在學校老師、家長與特教專業團隊的通力合作下，林同學順利融入學校環境，完成國小、國中學業，目前已進入高中就讀。林爸爸在大林慈院十周年院慶時，帶著林同學回到醫院向醫療團隊道感恩，他說，以前下班回家，看到兒子用爬的來幫他開門，心頭實在很酸，後來有了大林的特教團隊來幫忙，他第一次看到蔡明倫老師也爬在地上，教兒子復健，心中真的很感動、也很震撼，兒子如今能拿著助行器行走，對於大林特教團隊的用心經營，實在感恩！

不久前，趁著時序入春、萬物復甦之際，大林慈院的同仁到大愛農場體驗春耕之樂，下田插秧；也到鳳梨園為正在長大的鳳梨防曬戴帽子。這兩種都是農事活動，但是秧苗柔軟、水田泥地不易行走，秧苗種在水田裡需要稍加施力才不會浮起來；鳳梨則韌性強，但是尖刺多，若太躁進就會讓自己受傷。雖都是農事，但只是兩種不同的作物就讓我們摸索出不同的方法，才能給他們最好的照顧和成長的環境；而特殊教育的孩子更都是獨一無二，更需用愛和智慧來引導，相信有心，就能克服障礙，獲得甜美的果實。

無數個像林同學一樣的小朋友，因為有了治療師的從旁協助，生命的道路上被點起了一盞希望的燈。即使治療師們常常需要自己開著車上山下海，去為有需要的學生提供治療，但同仁們不以為苦，院方更是全力支持，擴大服務的範圍，希望藉由團隊的努力，拉近醫療與教育的差距，讓缺憾的生命不再有阻礙。🕊

滌心求醫道

◆ 文 / 陳世豪 臺中慈濟醫院骨科主任



臺中慈院骨科主任陳世豪行醫過程中，最高興的一件事就是幫病患解除痛苦，圖為他正為病人解釋病情。攝影／曾秀英

一九九〇年，我在長庚醫院擔任住院總醫師時，基於對花蓮慈濟醫院骨科陳英和醫師的 AS 矯正（僵直性脊椎炎）醫術之精湛十分讚嘆，只要是假日有空，都會從高雄搭飛機到花蓮向他學習，往後更常寄送 X 光片，藉電話請益，兩人建立亦師亦友情誼，當時，並沒有想到自己會有這麼一天成為慈濟醫院的一員。

延續慈濟情 樂除病患苦

直到二〇〇七年，臺中慈院啓業，在陳英和院長的鼓勵與推薦下，我到臺中慈院上班，延續了十七年前的慈濟情。多年行醫生涯，每次看到病患痛苦的表情，都忍不住激起想為他們拔苦的悲憫之心，藉著骨科專業技術不斷自我提升，許多從他院開刀後仍疼痛失敗的病患前來求診，最後在我手中順利遠離病苦，是讓我行醫過程中最高興的一件事。

忙碌失耐性 醫病失和氣

隨著門診、開刀工作日益忙碌，我也漸漸失去耐性，尤其是當病患、家屬們惶恐不安的重覆詢問開刀細節時，心中就會有一股莫名的情緒突然冒上來，心想「既然不信任我的開刀技術，就不要浪費我的時間。」說話口氣自然而然也好不到那裡去。這樣的改變日積月累，自己竟從未察覺到。

直到去年，一件原本在醫療上最平常不過的例行事項，打醒了我。那是一位在他院開刀後仍感疼痛，前來求診的病患；這次的脊椎重建手術很成功，恢復十分良好，但病患竟始料未及的到健保局投訴。追根究底



陳世豪主任（右一）經過一年培訓，終於以「慈濟人」的身分，自許向良醫之路邁進。右二起為臺中慈院何永弈藥師、神經外科林英超醫師、一般外科林金瑤醫師、林金瑤醫師夫人、黃仲諄醫師夫人。攝影／賴廷翰

原因歸結還是自己的耐性不足，沒有把術後背架使用解說得夠清楚，病患對腰椎疼痛沒有得到馬上的解決，又得不到滿意的答覆，於是心生不滿，回去找原本為他開刀的醫師，對方為了面子，竟說他的手術原本就很成功，是慈濟醫院騙他開了第二次刀。雖然後來事實證明，臺中慈濟醫院才是真正為他治好疼痛的醫院，但這件事為自己帶來煩惱，也造成醫院的困擾，讓我開始反省——為什麼工作中許多事情都盡己所能做到最好，卻因自己言語和態度欠妥當而造成困擾。我不禁思忖，為什麼我這麼為病患著想，卻沒有結好人緣？

克服萬難求真理 自省醫道智慧生

二〇一二年初，人文室鼓勵我參與培訓，「慈濟人文真的能改變自己嗎？在培訓課中，我真的能找到我要的答案嗎？」抱著滿心的懷疑，毅然決然答應報名培訓，就承諾自己即便再忙碌，排除萬難也一定要好好學習，一年下來全程出席每次課程、如實完成每次指定書籍閱讀後心得寫作功課後，除進一步了解慈濟四大志業，也深刻體會上人〈十在心路〉的開示——「在苦難中長養慈悲，在變數中考驗智慧，在繁瑣中學習耐性，在人我中相互感恩。」的深意。每日走過八A及八B 骨科病房間走道，我看到此標語就更加提醒自己日常生活規範，更重要的是，對「醫師」這個我一生從事的工作，有了更深一層的體會。

幫助病患拔苦，雖然是自己從醫多年來念茲在茲的信念，但無法說出柔軟語，不自覺中讓病患心生煩惱，就算醫術再好，充其量也不過是一位名醫，算不上良醫。有了這樣的體會，深切期許自己未來在艱難的醫療環境中，醫師確實需要長養慈悲心，變數中考驗智慧，以同理心關照病患，如同家人般照顧病人，才能往上升入人心中的「妙手妙法妙人醫」邁進。🕊

給最特別的你

大林慈濟醫院 特教專業團隊





每一個在父母期待下誕生的孩子，
都是獨一無二的心肝寶貝，
但是在這群小天使中，
總有人走得較不穩、爬得較慢、說得比較不清楚。

大林慈濟醫院特教專業團隊，
以到校、到府服務的方式，
為每一個接受特殊治療教育的孩子量身訂做最完整、
最合身的課程，
成為老師和家長最有力的諮詢和後盾。
治療師用專業、創意和愛心，
教這群慢飛天使說清楚、走得穩，甚至跑得快。

二〇一二年，
大林慈院特教團隊已經成功幫助嘉義縣市五百六十七位小朋友，
特教團隊看到他們的優勢，樂當每一個孩子的大玩伴，
一路伴著他們越過藩籬，用自信學習獨立、走向人群，
因為每一個最特別的你，
都值得最特別的對待、擁有被愛與自信的人生。



文 / 黃小娟

下課時間的國小操場上，滿是四處奔跑遊戲、充滿活力的小朋友；操場一隅的樹蔭下，一位老師正耐心地教導一個小男生踢足球，幾個原本在旁邊玩的孩子看到了，好奇地圍上前來，主動要求加入玩球的行列，不久後，孩子們已經玩成一片。

學踢球的小男生叫小宇，是一位正就讀公立小學普通班一年級但有輕度智力障礙學生，他的走路、跑步、跳躍等動作不像同班同學一樣靈活，因此父母及老師為他申請了「特殊教育巡迴輔導」及「物理治療」服務，教他踢球的，就是承接這項特教服務的大林慈濟醫院特教專業團隊靈魂人物——物理治療師蔡明倫。

當他看到原本肢體不協調的小宇和其他同學藉由踢足球慢慢拉近了彼此的距離，臉上不禁露出欣慰的笑容。原來小宇的動作協調性較差，站立平衡不好，走路、跑步都會跌倒，又合併了智力的缺陷，也缺乏敏銳的觀察力，無法模仿學習，和別人的互動機會也少。大林慈院特教團隊剛開始介入，蔡明倫就指導他練習平衡協調的動作，請老師每天一定要讓他跑操場三圈。因為小宇連自己跑操場都不會，所以老師要陪著他一起跑，結果他就這樣跑出成績，後來連老師都跑不過他。

蔡明倫說，治療師主要會試著誘發學生對活動的興趣，讓學生執行的活動融入生活規律的作息中；譬如下課時不應該一直靜靜地坐在椅子上，而應該去



簡單的爬樓梯，對發展遲緩的孩子來說，就是一個困難的起步，需要無數練習才能踏出第一步。攝影 / 蔡建隆

做一些對身體有幫助的活動。以小宇為例，跑步比較無趣，可是在要求下他學會了；而比較有趣、小宇自己有動機的是踢足球，踢著踢著也學會一些技巧，變得更有興趣，踢球的過程中也加強了他單腳站立、平衡的能力。

通常一個環節打通之後，接下來就是連鎖的效應。當普通班的同學認可了他的能力，就會主動要求一起玩，進而改善人際關係。蔡明倫說，特教生在學校最大的問題仍是人際互動，孩子的能力是從某一個層面先提升，建立信心，這份信心就能讓他有勇氣和其他同學交往，有了玩伴，治療才持久。

大林慈院復健科主任王淑怡醫師表示，復健治療團隊最能發揮專業功能角色，主要以校園、教室裡觀察學生，或了解老師照顧、指導時的問題點，



 復健團隊到校或到府指導，不但可以直接評估孩子的發展狀況，還能提供最適切的治療方式，讓孩子獲得最有效的幫助與訓練。
攝影 / 蔡建隆

進行生理、輔具、無障礙環境評估等，給予家長及老師建議。而藉由頻繁地給予學生指導，累積足夠訓練量達到間接治療效果。

課程量身訂做 給最特別的你

根據特殊教育法的規定，既然每一個學生都是「特殊」的，就應該為他量身訂作個別化教育計畫，由治療師在學期初透過老師、家長，以及親自參與觀察，了解學生的需求，再提供建議給老師及家長採用，並於學期末評估是否符合老師及家長所設定的學習目標。

大林慈濟醫院特教專業團隊自二〇一二年開始承接嘉義縣、市部分的特教服務，總計有五百六十七位特教、發展遲緩的學生，由專業團隊提供「到

校」、「到宅」指導，改善學習與生活狀況。像小宇在校學習除了課業表現跟不上外，動作也不像多數同學那麼靈活，有了特教專業團隊的協助，小宇已先克服與同學互動的藩籬，日後只要持續依照治療師的指導勤加練習，肢體動作方面的改善同樣指日可待。

特殊教育學生因為身心的障礙，造成生活、學習困難，肢體或認知行為的障礙，影響層面包括體育課可能因肢體不方便，造成某些單元無法從事，進而影響學習表現或人際關係。特教專業團隊的介入，可以從旁觀察學生的需求，再與體育老師討論，重新規劃、調整課程內容，選擇適合特教學生從事的活動項目及訂定個別評量標準，讓學生能順利達成學習目標。

活用各種能力 生活可以自理

蔡明倫表示，一般孩子的生活自理能力早在幼稚園階段就已具備，到了國小、國中，多半著重於課業學習，但特教生的生活自理能力仍有待教導或協助，因此治療師會在嚴重肢體障礙學生吃飯、上洗手間、行走、參與活動等自理能力不足之處介入。至於智力障礙者，可能在語言溝通、遵循指令、口語溝通表達、握筆書寫、整理儀容、整理環境等生活能力上協助。

若再加以細分，吃飯、上廁所、行走能力或參與體育課等肢體大動作的表現能力，是物理治療介入的範圍；整理環境、書包，或是書寫、參與美



勞課的剪貼等，則是屬於職能治療的範圍；至於溝通、表達及聽從指令等能力，雖然也可算是語言治療的範疇，但不見得需要用一對一的方式來讓孩子聽從指令，反而是在生活情境中來學習指令的「意義」會比較有效。例如語言的學習，不是靠一對一的方式來學會「說」，而是靠「活用」來學會其概念。

有的孩子可能終其一生沒有語言表達能力，但孩子仍會有理解能力，因此可以藉由圖卡與他人溝通。例如自閉症的小朋友，職能治療師及語言治療師會相當重視藉卡片安排學生所表達的語句，譬如「我」就用一張代表「我」的圖像，要表達「我要去上廁所」，就接著拿出「廁所」的圖樣，這樣就可以向大人表達「我要去上廁所」。

蔡明倫表示，治療師著重的教學重點是溝通而非語言口語表達能力，若是真的在認知、理解力及口語表達都沒問題，而是有口語的咬音、咬字等構音問題，有幾個字發不出聲音來，則可以藉由指導的過程來改善構音的困難。

實務操作勤練習 加強優勢增能力

蔡明倫表示，治療師介入協助，主要希望在孩子有限的力量中，儘量提升他的優勢能力，而非不斷去補強他的弱勢能力。優勢能力是指好的體能，因為特教學生與別人互動的機會相對



 透過特教團隊的觀察和介入，幫特教小朋友，不但讓他們獲得成就感，更能改善人際關係，幫他們交到朋友。（葉信東提供）

較少，參與活動的主動積極性也較為低落，如果不藉由環境給予他參與活動的動機的話，體能還是會落後於其他同學。

有了好的體能，未來可以勝任一些非高級思考的活動，就是孩子踏入就業環境之前最好的準備。因此學校老師安排的烹飪課或工藝課等，有助於學生學習動手操作，實務面的、具象的、實體的學習，對孩子的幫助很大，所以有的學校會安排讓孩子學習如何製作麵包、饅頭，在過程中加入磅秤量秤的數值概念；以及把各個成分做好不同比例的分析；要動手做，讓孩子有參與感；需要體力的付出，麵糰才能揉得好；最後看到成果，能與家長分享，甚至還可以有更多的產出，就像喜憨兒的模式。

透過這些準備，學生們除了鍛鍊體

能外，還可以練習計算、工作流程安排，不但身體健康，而且能學會一些謀生的技能。包括上體育課、烹飪課、美術課的過程中，治療師可針對個別能力不足的學生另外指導，若是不需要抽離的，就做入班觀察，觀察學生在生活情境下所遭遇的困難。

生活細節微調整 小處治療見功夫

至於一般科任老師的課，治療師參與的目的並不在於了解其專業科目的學習成果，而是了解學生在學習過程中能否坐得穩、能不能握筆書寫、頭部、頸部是否有足夠力氣能支撐頭部抬頭看著老師與黑板，因為有時候孩子會合併視力障礙或頸部肌肉張力不協調，頭部可能會偏向某一側，若觀察到這類問題，就該建議老師調整座位，讓孩子抗

衡他的正常張力，也察看孩子從教室內走到教室外、到廁所或其他科任教室的動線，是否都完全無障礙。等於是完全照顧一個人的生理需求、活動需求及學習需求。

家長絕大多數不是期待孩子的生活自理能力進步，在自理能力方面，他們希望學校老師能夠多協助，老師扮演的角色類似保母或幼稚園老師，要幫忙把屎把尿、餵孩子吃飯等，因此政府會補助學校聘請教師助理，協助老師餵食、帶孩子上洗手間，或是陪同在校園內活動、幫忙推輪椅等。

家長最期待的，是希望孩子能「說得好」，但是孩子的智力會影響他的學習能力，若是智力低於七十以下，抽象理解能力的發展有其上限，到達極限後，要再發展出高階的語言技巧，有一定的難度，所以無法與一般人有完全一樣的



治療師藉由巡迴學校與家庭，可以協助老師與家長的困難，不但讓老師更抓得到訣竅，也讓家長可以喘息、更加了解自己特別而獨一無二的孩子。
攝影 / 黃小娟





口語表達能力，想藉由語言治療來加以改善，有點期望過高，因為家長希望的是「智力改變」，但語言治療無法改變智力。

蔡明倫指出，在粗大動作訓練部份，家長都樂於接受治療師的說明，由治療師設想居家生活模式的動作，讓家長回家教導孩子復健。家長從中也學到，在家中賦予孩子多一點家務，其實有助於孩子學習，而不是全部都由家長代勞，剝奪孩子的學習機會。

至於如何讓孩子在不方便的情況下仍能做得到，治療師會建議，例如握筆沒有力氣，就應該訓練手臂，在家時可以讓孩子提水桶、擰毛巾、擦玻璃、擦桌

子等，看似在做家務，但這些粗重工作正是鍛鍊體力的好方法。

用愛飛翔創意 親師生都獲益

大林慈院的特教專業團隊是以團隊角色來協助整個專案，針對孩子的各方面需求，經由內部的個案討論會議，為孩子做通盤的規劃，這是團隊介入的優勢。此外，由於團隊成員極少異動，能提供學生穩定的服務品質，從做中學，遵循教育部指導的方向，年年逐步落實。

蔡明倫指出，臺灣的特殊教育現況，並非百分之百採到校服務，有些縣市是採取醫療模式，醫療模式是採一對



小朋友在閱讀的同時，治療師除了了解他們的語言和識字能力，也同時了解了他們能否坐得穩、頭頸是否有力氣、視力是否正常、能不能握筆等重要的身體機能。攝影 / 黃小娟



運用創意，特教團隊善用教具，變化各種用途、強化孩子各種能力，愛孩子的心不但未打折更讓他們加倍成長。攝影 / 蔡明倫

一的方式，在標準化環境中指導學生，即使學生的學習能達到標準，也不見得能類化到平時的生活情境之中。唯有從生活情境中去解決問題，學生才能適應生活。因此特教專業團隊的重要使命，就是要讓學生在自然情境下呈現問題後，再由治療師藉由服務來解決他生活情境中的困難。

「老師就像我們的大玩伴！」是最單純、無邪的小朋友回饋治療師陪伴的形容詞。

因為學生會期待老師帶來驚喜，而如何在既定的治療模式中，讓學生每學期有一點點的驚喜與變化，考驗著治療師的活動設計能力，學生的期待正是自己進步的動力，復健團隊每年總是一直在思考著如何用不同的活動內容，來達到相同的治療目的，如今回頭看八年前學校老師所提供的教具，現在竟已經將它

活用成幾十種用途，連老師都覺得物超所值。

「我們很需要、很希望特教復健團隊能常常來！」民生國中輔導處特教組長劉鈞正老師十分肯定大林慈院特教專業團隊對於特教班師生的幫助。「特教學生通常平衡感、運動能力不佳，有些動作學生怎麼學都學不會，經過物理治療師的指導，學生就能做得到了。」治療師上課時，學校老師也會在一旁學習，趁機了解如何與特教學生互動，家長也會抽空與治療師交流，學習平時在家指導孩子復健的「撇步」，有了特教復健團隊的介入，就多一個協助學校老師解決教學瓶頸的力量，家長也能學會在家即可應用的復健撇步，看到孩子在治療師的指導下一次次進步，就宛如魔術師揮動魔棒，為特教孩子們創造奇蹟。



專業評估 及早介入

文、攝影 / 江珮如



自家的孩子反應較慢，是不是有什麼問題？需要帶去看醫生嗎？大林慈院復健科王淑怡主任表示，兒童在知覺、粗細動作、平衡感、語言溝通、認知學習、社會心理、情緒控制等發展項目上，有單項或多項、全面的發展速度延緩、落後其他正常兒童程度超過其生理年齡百分之十至二十，則為發展遲緩。

三歲前早療 效果高十倍

一旦幼兒診斷有發展遲緩的情形，應儘早針對需要給予介入性的早期治療。尤其腦部的發展在嬰幼兒期生長性較好，可塑性較佳，整體治療效果也會較佳。

王淑怡表示，針對發展遲緩的孩童，復健科醫師對於一些精細動作評估，



王淑怡主任請小朋友幫他扣醫師袍的釦子，藉以了解孩子的小肌肉發展狀況。



大林慈院復健科王淑怡主任仔細記錄孩子的發展狀況，強調越早治療、效果越好。



包括拿筷子、寫字、穿衣等，透過物理或職能復健治療，以及感覺統合刺激，藉由安排一些有效的遊戲及活動訓練，產生正向的回饋，促進其神經的發展及肌力的強化，來改善遲緩的程度，甚至恢復正常的發展。

復健治療團隊最能發揮專業功能的角色主要在校園、教室觀察學生，或協助解決老師照顧、指導時的問題點，進行生理、輔具、無障礙環境評估等，並給予家長及老師建議，而藉由頻繁地給予學生指導和練習，幫助他們累積足夠訓練量達到間接治療效果。

語言則可由專業的語言治療老師給予適當的語言治療，指導兒童正確的發音。而智能認知遲緩或是情緒行為異常的個案，則需要專業心理治療，以使早期療育能達到最大的成效。根據歐美的研究顯示，三歲前是發展遲緩的黃金治療時期，提早診斷治療，效果可有十倍以上，足見早期療育的重要。

面對現實 愛孩子的第一課

王淑怡指出，當孩子成長到就學階段時，藉由專業復健治療團隊的輔佐，協助身心障礙者了解自身的潛能與面臨的困難，增進有效運用個人及環境資源，像上課使用的課桌椅、體育課程等，除了讓孩子們有參與感，融入團體生活，更進一步協助其個人、生涯、職業與社區適應方面，以達到重返職場適性。

特教孩子的學習，需要許多人的協助，無論是家長、老師、專業團隊等，都是關鍵的一分子。家中若有發展遲緩的兒童，有些家長選擇不去面對事實，認為等小孩年紀大一點，狀況就會自動改善，這樣反而容易錯過發展遲緩的治療黃金時期。因此，家中小孩如果有發展遲緩的可能性，建議儘早帶至各大醫院的小兒科或復健科，由專業的醫師來做診斷以及後續治療，相信會有不錯的治療效果。



助苗成長 有愛相伴



文 / 江珮如

從出生到六歲是人類發展最快的時期，透過此時期可奠定未來一生的基石。對於發展遲緩兒童，及早診斷和介入療育服務，是相當重要的。及早的介入除了可以協助孩子的發展更趨正常外，還可以減輕日後家庭與社會的負擔。

生命早期的試煉

小兒職能治療的對象包括由新生兒到青少年，因先天性疾病、染色體異常、產前、產中，或出生後不久中樞神經系統受到永久性傷害、環境刺激不利或受虐等因素，而致發展障礙或學習困難的個案。常見的診斷包括腦性麻痺、智能不足、唐氏症、染色體異常、自閉症、注意力缺損過動症、學習障礙、行為及情緒障礙、肌肉萎縮、腦傷、脊髓損傷、或身體病弱等。小兒職能治療服務的場所可能是在醫院、社區復健中心、發展中心、職能治療所、學校、或個案家中。

由於小兒職能治療師熟悉特殊教育知能，能透過教育診斷安排孩子發展及學習需要的教材，透過彈性、多元的教學策略，協助孩子在各領域上的學習，並為孩子在家中規劃出適能適性的肢體活動，同時提供父母親職教養技巧上的建議。

大林慈院職能治療師葉信東說，發展遲緩的原因多發生在生命的早期，由於發展中的中樞神經系統受到損害導致日後的成熟速度落後，所影響的範圍及嚴重程度也與先前腦部損傷的程度息息相關，而職能治療師透過有意義的活動，來幫助個案發展生活技能，讓個案可以和一般人一樣，參與各種適合其年齡的日常生活、遊戲、學習及工作等個別或團體的活動。

小男孩的禮物

一位九歲過動兒男童寬寬(化名)，對於自我的行為控制不好，但卻很有自己的想法。當時葉信東到校園協助做發

展治療時，發覺寬寬注意力無法集中，衝動控制較差，經常對校園裡的阿勃勒又踹又踢，於是將他找來，並解說這大自然的一草一木都是有著生命的，而且植物還有很多功能，就像自己的媽媽也都會將撿來的果子，拿來當作按摩工具呢！

直到一次暑假時的會談中，寬寬將特地撿到的阿勃勒果子送給葉信東，請他帶回去給媽媽按摩。當時除了感動，更慚愧自己竟忽略了孩子如此細小的改變，沒想到一位這麼漫不經心的孩子，也能在介入治療後，默默接收到大人們所給予的一切。

葉信東說，其實，從二〇〇三年開始，大林慈院的小兒職能治療團隊都有到校教學服務，間接的透過老師指導學生，以團隊服務的方式，針對不同的學生做專屬的課程設計，讓特教的孩子在學校能夠以個人的能力，融入學校體系中，藉由活動設計後的體育課，更符合個人需求。

孩子的世界 純真召喚的柔軟

一位腦性麻痺孩子翰翰(化名)，因父母離異，隔代教養的他，平時都是靠著社會資源幫忙。由於平時家人無法帶到醫院做復健，直到葉信東到家中協助職能治療時，發現翰翰因為無法行走，因此在一次的英文課堂上，進行搶卡片遊戲時輸了，他請求老師要其他小朋友也一起用爬的搶卡片，沒想到還是輸了，翰翰又再提出，競爭對手也要和他



 大林慈院職能治療師葉信東多年來到學校幫助不同障礙或學習困難的孩子，體會到不論多麼微小的付出，都可以在孩子身上看到成果。攝影 / 江珮如

相同用肚子扭動的方式比賽才公平。

葉信東說，每次不同的學習經驗，無不都是讓孩子體會社會上與他們不同的人，當共同生活在一個環境時會遇到的問題，特教的孩子自然就學會如何作調適，更會適時地向周遭的人提出協助。

接觸到早療之後，葉信東從孩子們身上學到了「正向思考」。一位孩子的父親因為酒後駕駛事故而服勞役，孩子告訴葉信東，爸爸放假時還特地帶他去沖浪，稚氣的臉上滿是笑容，原本自己的內心在還譴責這個不負責的父親，沒想到自己只是一昧反向看待如此的父母，卻遺忘人性最柔軟的那一面。



騎上 獨立之路



文、攝影 / 黃小娟

「來，雙腳一起，往前划！」從未接觸過騎單車的特教學生小安（化名），在物理治療師蔡明倫的指導下，戰戰兢兢地坐在單車上，嘗試著讓雙腳離地，將單車往前滑行，原本只會雙腳輪流移動，像走路一般坐在單車上前進，在大家的鼓勵下，漸漸抓到竅門，可以讓單車大幅前進。「老師，我抓到感覺了！老師，我抓到感覺了！」第一堂課還進行不到一半，幾個孩子就已學會如何讓單車流暢地前進，單純的孩子，大聲喊出心中的悸動。

手眼協調訓練平衡 學會踏出第一步

嘉義市民生國中特教班在校長邱坤龍的全力支持下頗受好評。因發現特教班學生畢業後，有許多人雖有工作能力，但要進入職場時，卻因交通問題無法解決，只能忍痛放棄難得的工作機會，十分可惜，在與大林慈濟醫院特教復健團隊合作後，特教班老師向物理治療師蔡明倫提出開辦單車冬令營的構想，希望讓孩子們學會騎單車後，可以不需要父

母接送，能有較多的工作機會，即使不工作，也可以騎單車外出，不論是找朋友，找老師、學弟妹，都能拓展特教孩子的生活圈。

蔡明倫得知學生的需求後，欣然同意協助，並且規劃以一個星期的時間，密集指導特教學生學會騎單車的技巧。

在上課過程中，民生國中邱坤龍校長特別撥空到場關心，為每一個孩子加油打氣。邱坤龍校長表示，寒假期間，特教班不需上輔導課，正好可以利用這個空檔開辦單車冬令營，不但能讓孩子多學習，也能分擔家長寒假期間照顧孩子的時間，得到些許喘息的機會。其實學校在幾年前就有教特教學生騎單車的構想，甚至為此採買了一批單車，不過因為缺乏教學技巧，單車營遲遲未能開辦。

冬令營開始第一天，報名上課的二十幾名特教班學生及畢業生分為兩組，高級班是已學會騎單車的同學，除了加強練習外，也指導同學行車規範和交通安全注意事項。至於完全不會騎單車的初級班的學生，一切得從頭教起。

學會騎單車，首先要掌握平衡感，通



 大林慈院物理治療師蔡明倫一聲令下，小朋友們準備上路了，學會騎單車是一般孩子的一小步，卻是他們的一大步，學會了，他們的未來將擁有更多的希望。

常開始學騎車時，免不了要摔個幾次，才能掌握平衡技巧，但是面對這群學習速度比一般學生更慢的特教學生，蔡明倫以循序漸進的方式，讓他們逐漸習慣坐在單車上的感覺，以及運用手、腳協助平衡的技巧，不必摔車，也能學會騎車。

騎上單車的第一步，並不急著踩踏板，而是先練習用雙腳同時向後划動，就像划船般，讓車子快速平穩前進，有些孩子很快就掌握到技巧，也有些需要老師耐心指導，除了一再示範外，甚至用手扶著孩子的腳，教他感受到用力的訣竅。課程的進行以鼓勵取代責罰，只要依照老師的指導，按部就班練習，就能得到獎品，孩子們彼此加油打氣，學習興致高昂，逐漸地，多數學生都能學會讓車子前進的技巧，而老師也利用分組比賽的方式，鼓勵孩子們一再練習熟悉。

獨立走出校園 才有辦法靠自己

曾自己花了兩、三年時間才教會兒子騎單車的的特教學生家長許媽媽（化名）感嘆，如果學校能早一點開這個課程，

自己就不用辛苦摸索那麼久，才能教會孩子騎單車了。許媽媽說，由於孩子屬於重度智障，因此除了教他騎車技巧外，還要教他如何認路、看交通號誌等，因為不得法，總是要花費很長的時間，才能看到一點點進步，即使已學會騎車，一開始也不放心讓他獨自出門，直到沿著上下學的路線陪騎好幾次，確定沒有問題後，才放心讓他自己騎車上下學。

特教班老師則表示，有些特教班畢業生其實有工作能力，也有一些廠商、店家願意提供工作機會給他們，但因為家長無法天天接送，讓他們喪失工作機會，加上無法主動外出與人互動，一直「宅」在家，會使得孩子逐漸退化，這是大家都不樂見的情況，在家長反映之下，學校決定舉辦單車營，讓孩子們具備自行外出工作的能力，減輕家屬的負擔。

經過一個星期的冬令營課程，原本完全不會騎單車的十幾位特教學生中，有一半已經學會騎車，令老師及家長都十分驚喜，有了這項能力，孩子們的視野將更遼闊，有機會走出校園、走出家門，自力更生，生命仍有無窮的希望。🌱





同行

文、攝影 / 王健興

這是手術後去加護病房的必經之路，
也是漫長旅程中一個重要的中點。

一位口腔癌病患正經歷完一場重大的戰役。
耳鼻喉科醫師們為他清除了逐漸吞噬他生命及
容顏的惡性腫瘤，
整形外科醫師們則接力，
為他重建了可以面對未來的容貌，
手術室護理師、麻醉科醫師及麻醉技術師全程參與，
協助病患渡過這個難關。

經過了十個小時的手術，當病患被推出開刀房時，
夜已深了，
醫護團隊一起小心護送病患到加護病房，
路上，
疲憊的醫護人員眼神仍不約而同地落在病患的身上，
也許，將來病人仍然要自己面對清醒後的世界，
但希望他知道，其實我們一直與他同行。

望著窗外的萬家燈火，
似乎也將我們的心都照亮了。



後記

整形外科，這個在目前似乎是個與美容同義的職業，真的是如此嗎？我念了七年的醫學系，站上手術檯才知道何謂拉鉤，當了六年的住院醫師才知道甚麼是整形外科，美容真的只是整形外科的一部份，在醫院中尤其如此。

在臺灣，東部的整形外科醫師所肩負的工作及責任更是以「重建」為主軸，因為東部唯有花蓮慈院是醫學中心，可以提供較完整及全方位的癌症治療，所以我們面對的是許多口腔癌患者的術後重建，我們期望能提供一個不要改變太多的外觀並恢復病患原有口腔的功能，這是一件十分吃重的工作，往往需要八個小時左右的時間才能完成一檯手術。

完成手術後，還需要十分小心自由皮瓣的術後監控，由手術室將病患順利安全地移轉到加護病房是一個重要的關卡，讓病患可以在加護病房中慢慢的復原，可以有體力接受接下來的化學治療及放射線治療。這個過程我們一直與病患站在一起，期待病患的康復。

作者介紹

王健興，花蓮慈濟醫院整形外科醫師、創傷小組主任。國小畢業旅行時，父親送給他人生中的第一臺相機。

臺灣大學醫學系畢業後到整形外科接受住院醫師訓練，老師陳明庭教授要求必須時常對病人的患部照相以供日後追蹤比較，王健興醫師常常利用夜深人靜時仔細檢視並反省，並為下次遇到類似情狀時提供更好的處置選擇，因此這些照片對王健興醫師日後醫術的進步上有著相當重要的影響。因為常常拍照，所以對照相也就漸漸有了興趣，長時間累積的經驗更讓他有嘗試不同題材的動機，能照到有意思的照片，為自己及他人留下回憶，成為他行醫之餘的一大滿足樂事。



構築醫療心視窗 留影人生欣體會

醫院，是搶救生命、匯聚愛的希望寶塔，
但也是悲歡離合、生老病死流轉的婆婆舞臺。
二十四小時運轉，從不打烊，每一刻的流動，都有溫馨動人的故事不斷上演。
當快門按下，透過心靈之眼，在生命交織的一刻，創造深刻的悲喜感動。

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

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋 的足跡...

花蓮慈院

感恩花蓮慈院胸腔內科以及呼吸照護中心。在你們堅強的日夜細心照護及不辭辛勞的努力下，本人的阿公於病況最不理想的情況下，能有一步步的緩慢進展改善；經過一個半月的努力，阿公成功的脫離呼吸器，漸趨病況穩定後轉至一般病房。

住院期間感謝呼吸照護中心護理同仁體恤家屬；因工作遠到前來時已超過探訪時間，亦通融讓我們入室陪伴長輩，僅代表家屬致上感謝之意，舉起雙手向你們這群默默付出的醫療團隊給予最直接最多的讚和鼓勵，大聲向你們說出家屬的感激，讓所有看到這公布欄的民衆們知道，有你們這群重症單位的天使們在默默的為病人付出，你們真的好棒！有你們真好，再次由衷感謝劉迪塑醫師帶領的堅強醫療團隊。

鍾先生

此次心臟開刀手術，承蒙花蓮慈院心臟外科鄭伊佐大醫王精湛的醫術，讓我於開刀後第二天，即可拔管並起身活動，不可思議！精確的研判及詳盡的解說，使我在惶恐中獲得極大的精神穩定；鄭醫師感恩您！您如此年輕，卻有高超的醫術及醫德，我不僅為自己慶幸，並為整體醫療團隊慶幸。再次感恩、至誠的感恩，並祝福您及您的團隊。

感恩花蓮慈院感染內科王立信副院長，在住院以及在開刀療程中，我及我的家人處於人生最彷徨、無助時，您以親和的語氣，不厭其煩的解說，並施以精湛的醫術，導引我們走出一條正確、健康的道路。誠如上人所說，您真是我們慈濟的大醫王，感恩您，至誠的感恩，並獻上無限的祝福。

黃先生

小犬住進二七西兒童病房後，承蒙花蓮慈院小兒科詹榮華醫師、吳昭霆醫師仔細且專業的醫治，加上病房護理師群的細心照料及安撫，不僅讓身處異鄉的我們深感安心，對慈濟醫護群的專業更具信心；護理師們的愛心及耐心，更是讓小犬快速恢復健康的良藥，也是讓我放心的處方；辛苦的醫師及護理師們，感謝你們。

廖小姐

以人文精神 作為醫學教育的源頭活水

演講／黃俊傑 臺灣大學特聘教授兼人文社會高等研究院院長；
教育部國家講座；TMAC委員

第二屆慈濟醫學教育日於二〇一二年十二月廿二日在花蓮慈院舉辦，臺灣大學人文社會高等研究院院長黃俊傑受邀在會中，以文史哲學者的身分向全場醫事人員、醫學生分享，如何立定人文精神腳跟讓醫學教育飛揚……



鑽研文史哲的黃俊傑院長到花蓮慈院演講，提供經傳統醫學訓練的醫事人員另一層省思。攝影／袁美懿



今天，我是在場唯一一位非醫界的人士，所以是以一個上醫院、看醫生的病人經驗做基礎，從一個人文學者的角度來進行反省與思考。討論主旨有兩個，第一是分析醫學生畢業以後，他們從事醫療事業的目的、對象與核心價值是什麼；第二是展望未來的醫療事業，我們的醫學教育需要什麼樣的人文精神做為基礎。

醫療為利他 拔苦予樂即事業

第一個關鍵字是「事業」。三千年前，《易經·繫辭傳》說：「舉而措之天下之民，謂之事業。」能夠聞聲救苦、拔苦予樂的工作，就是事業。

醫療事業最大的特點與核心價值，就在於「利他」的精神。例如標準化病人展現的利他精神，在於教導醫學生以病為師，這就是佛教《大般若經·無雜無異品》提到：「我應堪耐一切有情，長時履踐，猶如道路，亦如橋梁……」以及《華嚴經·七十七卷》：「應發如大地心，以荷負重任無疲倦故。」廿世紀西方聖人史懷哲，也在他非洲行醫記裡記錄了一段話：「我無非是將自己當做一座橋梁，藉以將歐洲人的愛心布施於遠方的病患身上……」。

醫療人員的「利他」更是「利己」的必要條件；因為只有完成了「利他」，「利己」也就在包含其中了。

可是利他行動者會面對各種「心魔」，第一類是以利他做為自己謀取名利的工具，利他成為手段，利己才是真正目的；第二類是讓利他成為自己傲慢的基礎，增長自己的道德優越感，認為因為我行善，所以我比別人更高三等。這樣的心魔，是醫療事業人員常常會碰到的。

身心一體為明鏡 勤加拂拭莫染塵

不久前報載某署立醫院前院長說：「醫學教育教我們救人，但是卻沒有教我們面對誘惑。從我們做醫學生以來，所看到、學到的，都是把廠商當成『資源的供應者』，而忘記了廠商應該是『資訊的提供者』。我領悟到，人性隨時都在貪欲之中翻轉。貪的種子在我們的心裡面，只要有一次的誘惑沒有好好處理，小貪就會變成大貪。醫生與廠商的互動，在醫學

義診需花費個人時間精神又沒有金錢收入的付出，激發出醫者的使命與對病人的關心，因而獲得自我滿足與自我轉化。圖為義診現場花蓮慈院復健科梁忠詔醫師蹲下與病人互動。攝影／游繡華



教育是一片空白、有待加強……」這一段話令我聯想到佛教的「貪瞋癡」三毒。談到利他精神的興發，首先要來自自我的轉化。因為「惡人讀書，適以濟惡」——壞人讀書，就增加了他將來做壞事情的能力。在大學裡所學的一切學問，特別是醫學院所教的學問，如果沒有以「自我轉化」做為基礎，這些學問都非常危險。第二次世界大戰期間，許多德國的醫師、包括心理醫師，與納粹合作來刑求猶太人，就是例證。

那麼，利他精神如何興發？如何轉化身心？這是醫學教育最大的挑戰。醫療事業的唯一目的在於「使病人離苦得樂」，公元前第五世紀，古希臘醫者希波克拉底的誓辭裡就已闡明此點，而這誓詞的精神也被中外醫學系學生沿用至今（註一）。因為人是一個「身心綜合體 (chiasma)」，醫療事業的對象是「人」而不是「病」。在源遠流長的中西思想史上，很早就有「身心一體」的論述。十八世紀日本陽明學大師大鹽中齋的《洗心洞劄記》就曾提到，從形體上來看，我們的身體包裹著我們的心；但是從道德觀上來講，人的心包著身體，身體其實是在心裡面；這段話和一九七三年於湖南長沙馬王堆出土，兩千多年前漢墓的帛書《五行篇》中的哲學基礎「身和心是不可分割的」相符合。

西方世界從柏拉圖一直到新舊約《聖經》，都有一種「身心二元論」的傾向。直到廿世紀法國哲學家梅洛 - 龐蒂

(Maurice Merleau-Ponty) 對身體有了另一種解釋。他提到：

「人的身體不只是生理的身體，而是現象的身體，是身心綜合的，而且是與社會、政治、經濟、文化和環境密切互動的。」因而強調人的身體與其存在的周邊環境是不可切割的。

同理心轉化執著 興發愛人如己之心

因此，「自我轉化」是東方文化的共識，儒家在社會文化的脈絡裡講「自我轉化」。十四至十五世紀的藏傳佛教大師宗喀巴在《菩提道次第廣論》裡說道：「唯自愛執，乃是一切衰損之門，愛執他者，則是一切圓滿之本。」——執著於愛自己是一切衰損的源頭，愛他人則是一切源滿的根本。因此他鼓勵我們「應當發心愛他如自，棄自如他，……」佛教強調「自他換」。《聖經·哥林多前書》第十三章第三節亦提到：「我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。」足可見各個偉大宗教的思想傳統莫不主張建立在「互為主體性」的利他精神上，《雜阿含經》云：「如兩束蘆，互倚不倒」。當醫生感覺到自己與病人同樣是不可分割的一個整體，就是興發他自我轉化的重要基礎。

超然物我愛人無礙 永保熱情救生護心

因此，如何轉化？如何利他？我們必須培養醫護人員具備三種「心」，這是醫學教育最核心的問題。第一種是孟子所講的「不忍人之心」，醫者不忍心看到他人的痛苦，而用醫療專業技能來幫助他們離苦得樂。引用國內某教學醫院急診部主任曾說過的一段話：「我確實很拚，年輕的時候還有救人的熱情，曾經是『地獄不空，誓不成佛』。後來發現地獄實在太大，救不完！巡一趟病房，三十秒內要決定病人的生死，『情感』對我來講是奢侈品。現在我對人完全無感，人的心在想什麼，我不知道、不想知道、也不用知道……」由此可知，「不忍人之心」非常容易磨損，那麼，是否有康復之道？

「不忍人之心」的興發的基礎，就是在於前述的「自我轉化」、「愛人如己」。醫病互為主體，「病」做為一個中介平臺，使醫生得到了為病人服務的機會，藉由治病使病人離



苦得樂。經過這樣的調伏之後，我們所培養的醫學生對病人比較容易生成感恩之心。十二年前，李明亮前校長帶我參觀慈濟大學，當時見到用白布包裹的大體老師，令我非常感動、印象深刻。此外，醫師也要對醫院產生感恩之心，因為醫院就像杯子、而醫師就像水，如果杯子破掉了，醫師就會流離失所，這就是醫學教育所需要第二個「觀功念恩之心」。

第三個是「同體大悲之心」，所有的佛教經典都有講到這一點，與儒家主張的「物我一體」互相呼應。北宋《二程遺書》中說：「仁者，渾然與物同體」；但是，「同體大悲之心」的興發，卻常有障礙，這舉例言之，就是生命的不相容性，兔子常常成為老虎的午餐。要破除這種障礙，就是要建立「無限生命觀」。西方哲人柏拉圖相信靈魂不滅；佛教強調生命中的「識」，而不是靈魂，講的是「神識」的輪迴與再生。在佛教看來，生命是一個循環的過程，如同自「無明」至「老死」的十二因緣，這類說法與國外的「永續發展 (sustainable development)」說法是相互呼應的。基督教不講循環，強調的是「死而復活觀」，在《新約·哥林多前書》與《舊約·但以理書》均有提到。

萬物謙卑互感恩 醫學核心在人文

醫學教育不應只是一套 SOP（標準作業程序）或 PBL（問題導向學習），大學的醫學院也不該只有一套 KPI（關鍵績效指標），而是需要人文精神的流注。人文精神的清流，是未來臺灣醫學界最重要的精神內涵，它可以揭開「應許之地」（註二）的願景。但是，在到達充滿牛奶與蜂蜜的應許之地前，師生必須培育甚深智慧，深刻認識到萬物形式的「整體」，實際上是由一個個「部分」的本質中形成的。萬物的恆常性，表現在萬物變遷之中；萬物的獨立性，存在於實際的互相依賴性。只有超越形式、直探本質，我們才能真正體悟謙卑、服務、利他的生命本質。讓我們共同勉勵，透過醫療事業而在有限的人生中，創造無限的生命意義。醫學教育的人文精神核心理念，就是「感恩」。（整理／沈健民、吳宛霖）



人文精神的清流，是未來臺灣醫學界最重要的內涵，可以揭開「應許之地」的願景。圖為花蓮慈院醫護人員彼此縮小配合無數演練圓滿經藏演繹，呈現一個個「部份」所成就的偉大「整體」。攝影／黃思齊

註一：希波克拉底被譽為西方「醫學之父」，現今許多醫學院均以希波克拉底的誓詞為底修潤為適合當今醫學精神的文字讓學生宣誓。其中「余當尊業師如父母；與之同甘苦通有無」、「余必保持行為與學術之聖潔」、「凡入人家，皆為治病，余決不作任何謬妄損害之企圖，尤不冒瀆人身，不論其為自由男女或奴隸。」「醫學處世，凡所見聞有不應宣洩者，余當永守秘密。」等內容皆為現今世界醫學協會〈醫師就職宣言〉的原始藍本。

註二：「應許之地」為《聖經》中神應許猶太人一塊富饒、肥沃的土地，即現在以色列的「迦南美地」，因上帝終年都看顧這片土地，羊群無數，羊奶充足豐沛；花卉多達三千多種，每逢百花齊放，香醇的蜂蜜在強光照射下滴落大地，因此被形容為「流奶與蜜之地」。現常引申為理想與想望的境界。

■本文為二〇一二年十二月廿二日第二屆慈濟醫學教育日演講內容

濱海



小瓦房

文／謝明泰 花蓮慈濟醫學中心一般醫學內科主任醫師

攝影／謝自富

七十五歲的陳伯伯，是位獨居老人，有著爽朗的笑容，雖有著惱人的糖尿病，但每回到診間總是坦然的面對醫護人員。在交通普及的臺灣，很難相信，還有人需要五點起床，騎腳踏車到公車站，搭六點十分公車，到花蓮市區，再搭市區公車，趕搭十一點前報到的門診。如果有稍稍延遲，就只能再等到下午。這樣從臺東長濱到花蓮市的辛勞往返，是每週。

需要這麼頻繁返診也是因為陳伯伯血糖太不穩定了，雖然已經打了相當高劑量的胰島素，還是控制不好，檢查結果頻頻顯示過高的數值。即使藥物換了許多方式與組合，卻難以達到治療目標。陳伯伯總是開玩笑地自怨自艾說：「老啊啦，得了這個病，沒效啊啦。」此時長得很像櫻桃小丸子爺爺，就沒卡通中的開朗笑容了。

知道了陳伯伯辛苦通勤看診的疲憊，盡力想讓他的病情獲得控制，但是總難如願。左思右想，畢竟糖尿病治療三大重點：飲食、運動、藥物，三分之二在病患身上，老人家說不清楚，乾脆就去他家看看！

慈濟經常都有往診服務，病人不能來，那我們去吧！

居家往診既是照顧有需要的病患，相對地也讓經濟富足、身體健康的人有機會付出。且平日工作就是擔任實習醫學生的指導老師，我經常告訴學生，每個人的生活不一樣，會發的疾病也不同，有機會的話，說一百次，不如看一次，這回想看看能否帶著學生一起去好了。

聯絡了陳伯伯的家人，說了目的，他們很熱情，也希望可以真正的了解陳伯伯他糖尿病老控制不好的原因。不過家屬描述的：臺十一線過了「那座橋」，小產業道路左手邊的瓦房……。我心想，要找到這種衛星導航找不到的終點，還真是有點困難度呢。

出發前一天，我跟幾位熱情的學生談到要外出去拜訪病患，他們興沖沖的表示也很想跟著去。心想：教了十幾遍，形容了無數次疾病對生活的影響，這回，真有機緣了。

往診當天上午七時準時出發，往十一號公路的南方前進，車中載著滿滿的熱情與年輕活力，四位七年級的實習醫學生，加上一位住院醫師、一位社工師，還有我。由於當天行程安排了好幾位病患，所以到臺東長濱已經下午三點了。

陳伯伯的小瓦房，果然在過了「那座橋」的海邊的邊坡上，稱得上是百萬級的風景，後有山前有海；但任誰也不知道，這兒要面對前不著村後不著店，看個病要好幾小時的真實生活。

一進門，高個兒同學險被撞到頭，確是這門框的低矮，才遮蔽了刺骨的海風。客廳很簡單，連電視也沒有，陳伯伯老早就坐在木椅上等著我們。寒暄了幾句，原來伯伯從昨天就等著我們來了，也準備好他自己的血糖機跟我們的比較，量測的結果差距十分大。

本以為儀器差距，沒有校正，就是他糖尿病控制不好的原因，就很安心地順便問了飲食調整的重要。時間也近中午了，更進一步想實際看看他的午餐，是否有遵循少鹽少油低脂肪等重點，就進了廚房。

左看右看，除了一臺冰箱，簡單幾個鍋子，孤伶伶的桌椅，似乎並沒有多餘的東西，不禁開口問了：「陳伯伯，你中午吃什麼呀？」他淡然的打開冰箱，指著唯一的一條絲瓜及一碗剩飯，娓娓道出，只有幾千塊的年金，繳了水電及瓦斯，看診的交通費就幾乎所剩無幾，又只有一個人，他邊說邊看著我們逐漸顯現出擔心的臉，就試

圖轉圜：「還好啦，隨便吃吃就好，反正我牙齒也不好，太硬的肉呀、菜呀也咬不動。」在百感交集下，此時，只能進一步詢問他周遭親友來往情形，原來，陳伯伯跟兒子在生活習慣上差異很大，即使已經提出同住的請求，陳伯伯還是不習慣市區公寓的生活，甚至拒絕孩子的接濟。

海濱旁的瓦房，陳伯伯選擇的是不受拘束的生活，但是對於罹患需要密切追蹤的疾病，真的是令人不放心。更另人不捨的是如此清貧的生活，遑論遵循糖尿病的飲食衛教。

離開他的家，一路上大家都沈默不語，一位實習醫學生忽道：「我們買點東西給伯伯加加菜吧！」當下車行方向立刻掉頭轉了一百八十度，朝向最近的成功鎮，問到一家最大的超市，大夥兒像搬家似地把購物車塞滿，結帳時也急忙搶著付。再次來到陳伯伯的家，把戰利品往冰箱塞滿，這次離開時，大家的心裡充滿的是感恩。



除了醫院內的醫療課程，實際與病人接觸、了解病人，也是醫師養成訓練的重要一環。



身為實習醫學生的指導老師，除了醫療技能之外，謝明秦醫師更期望能激發學生行醫的熱情。



【白袍省思】

這是二〇一〇年發生的事情，陳伯伯後來還是繼續在花蓮慈院追蹤，但今年已半年未到診，打電話也聯繫不到人，可能已經被兒子接去照顧，或者已經安然往生了，而這段回憶已成為我們行醫路上的深刻印記。

疾病的控制，有許多面向，往往不是單純藥物或醫療人員可以控制，生活環境在某些情況下，比重影響更大，就像糖尿病，飲食及運動，占更重要的因素。若能遵守「低糖低油低鹽」的原則，對延緩併發症發生時間有相當大差異。但是，在若連某些基本生活都難以維持的狀況，實在遑論調整飲食方式的建議。

另一方面就年輕醫學生的人文教育來思考，實際現場的體會勝於千言萬語，即使書本上看過許多案例，疾病對真實人生的影響，感同身受大多在行醫多年後才能真正體會；實際上，若能早些感受，往往會對之後學習角度發生改變。

雖然不知道這回往診後，學生們看待罹患慢性疾病的長者，是否會用更柔軟的心，更體貼的方式關心他們的生活，但可以相信的是，他們的記憶中，曾有個海濱小瓦房，充滿著用熱情擁抱，所付出的愛。🕊

步步驚心

文 / 李彥範 花蓮慈濟醫學中心護理部副護理長



急診人員常常面對緊急狀態，必須在急救過程中冷靜專業的搶救生命。圖為花蓮慈院急診護理人員為摔落山谷由直升機運送的傷患急救。攝影 / 沈健民

音樂之聖貝多芬創作的「第五號交響曲：命運交響曲」氣勢磅礴、鏗鏘有力，很適合表達殘燭生命和死神拔河的緊張感。於是，它順理成章的成為本院醫護人員最討厭聽到的古典音樂，因為當廣播播放起「登登登等～～」時，你就知道某個單位有病人在急救或 CPR（心肺復甦術），身為值班護理長的我，只能不顧一切的往前衝了。

大陸有部很有名的清宮偶像劇「步步驚心」，女主角馬爾泰·若曦格格，雖然是皇帝跟前當紅的奉茶女官，但卻每天活在恐懼當中，她得不斷的猜測皇帝的心思，做出對的事、說出對的話，否則一不小心就可能丟了小命。在醫院急救病患的時候也是如此，每一個步驟都是在搶時間、搶生命，而且要做到極精準的地步，譬如醫師插進病人喉嚨的人工氣管要進去幾公分，CPR 的壓胸一分鐘有沒有一百下，什麼樣的心電圖要做什麼樣流程的急救，第幾分鐘要打什麼急救藥……。每分每秒的決定，都會決定生或死。

或許大家會以為：醫生和護士應該急救功力很厲害吧！我想要這樣下註解：「臺上一分鐘，臺下十年功。」一開始醫護人員先要有充分的醫護知識當基礎，然後要把厚厚的《高級心臟救命術 (ACLS)》這本書的內容背得滾瓜爛熟，之後去參加 ACLS 訓練班，經過重重的筆試

和跑臺（註 1），通過後才有辦法拿到高級心臟救命術證照。接著，你必須經過一次次的實戰經驗，以及院內舉辦的無預警急救測試，不斷不斷的磨練幾年過後，你才有辦法在急救過程不慌不亂，做出最完美的急救表現。此外，全球每二、三年就會有最新的急救新知標準推出，你必須定期的閱讀和改進。但是，急救從來就不是一個人可以完成的醫療技術，它必須至少要四到五位醫護人員才有辦法完成，成員包括了醫師、護理師、呼吸治療師、麻醉科醫師等等，所以其他成員的急救技術，還有彼此間的默契，都會影響到急救品質。

薑是老的辣，這句拿來形容急救人員的功力真的很貼切。臺灣的醫療環境造就出許多血汗醫院，許多醫護人員受不了評鑑的要求、健保局的嚴苛、以及某些病患家屬的「消費者就是老大」之心態，紛紛選擇掛袍求去，造成醫院的五大（科）皆空，以及歷年來從未改善的護士荒。臨床上現在可以看到的護理人員，很多都是工作不到三、五年的新人，少了許多資深同仁來教導新人、以及經驗的傳承，少了資深同仁在急救時穩定軍心、給予正確方向，我們也越來越難把急救過程做到完美演出。這樣的結果，大至國家，小至個人，全部都有責任，但是臺灣的醫療環境已經走到如此步步驚心的地步，又有幾人能清楚看透？

慈濟醫院一樣躲不過這樣的困境，但是我們如何去面對和解決？院方規定：只要你是在醫院工作的同仁，不管是醫護人員還是行政人員、營養師、清潔人員，每兩年就要考一次 CPR，確保你有基本急救的技術。在加護病房和急診這類常碰到急救的單位，醫護同仁都要考到 ACLS 證書。每個月，急診室的胡勝川主任都會帶著他的團隊，任意抽一個病房進行無預警的急救演練，還要進行事後檢討，並把檢討報告公開，讓全院同仁得以從錯誤中學習。而每次當有廣播綠色九號時，值班護理長都要親臨現場，除了協助急救和指揮，更要拿著「現場急救評核表」對該次的急救過程進行評值，並在急救過後，對護理人員解釋和教導哪些步驟還可以改進。而各個單位每年亦會安排兩次的急救護理品質稽核，確保護理同仁的急救品質。這樣的層層把關，無非是希望每位同仁都可成為急救高手，提供給病患最佳的急救品質。

時間是最好的教練！期待醫護團隊能彼此互相加油打氣，也期待病患家屬能多給臨床的護士多些掌聲、少些責備，讓我們可以在護理這條路上走得長長久久，讓我們有機會學習和成長，成為經驗老到的護理師，這樣病患住院時就不需步步驚心，儘管放一百二十個心。🌱

處處遇見愛

醫檢師・藥師社區服務記

文 / 黃小娟、江珮如、梁恩馨、林孟兒、彭薇勻



在忙碌的醫院裡，醫檢師和藥師常常隱身幕後，卻是為民眾治療疾病、把關健康不可或缺的重要人物。一月十四日為醫檢師節，十五日為藥師節，慈濟醫療志業體的醫檢師與藥師團隊走出醫院，用實際的行動來服務人群，讓這個屬於他們的節日具有格外的意義……

吉他遊戲伴歌聲 花蓮照顧小原民

背起吉他，帶著愛心物資與禮物，一月十二日下午花蓮慈院藥劑部的十三位藥師來到秀林鄉的「原住民少年兒童之家」，用寓教於樂的方式，教導孩子們正確用藥知識。

「神的孩子，不要沮喪，舉目向上望……」披著白袍、彈著吉他、和著旋律，一群大朋友一下子就與孩子們打成一片。藥師們的熱情，絲毫未被冷颼颼的寒風吹熄，只見他們個個展現童心，透過詩歌或帶動團康跟孩子們玩在一塊，這個時候，藥師臉上看不見在醫院工作繁忙時的嚴肅表情，而是早已笑眯成一條線的眼睛，張開嘴微笑歌唱。背著吉他伴奏的黃詠銘藥師表示，音樂的渲染力讓大家融為一體，尤其看到小朋友們的可愛笑容，就讓他充滿了力量；感染了小朋友們的開心，覺得自己好幸福，也忘記平時的壓力，希望下一次還能夠參加。

遊戲拉近距離 用藥機會教育

藥劑部主任劉采艷特地邀請太巴壠國小的呂慶生老師帶動團康，透過「你丟我接」、「農夫插秧」、「合和互協向前行」等團體遊戲，讓孩子原本羞澀的臉龐，逐漸展露童稚的純真笑語，與藥師們玩成一塊，共同為了遊戲而努力，也為勝利用力歡呼，歡樂氣氛感染了每個人。



藥師黃詠銘（右）彈著吉他、唱起詩歌，拉近與孩子們之間的距離。攝影／彭微勻



藥師大哥哥、大姊姊們加入團康遊戲的行列，與孩子們玩在一塊。攝影／彭微勻

趣味十足的闖關遊戲讓孩子們玩得「大粒汗、小粒汗」，紅通通的臉龐，額頭滲著薄汗，直嚷著「再玩一次」！小朋友們在呂慶生老師的帶動下笑開了懷，除了讓藥師們感受到溫暖，也打從心裡跟著歡喜。原住民少年兒童之家的老師林秀枝感動地表示，孩子們一早就相當期待，頻頻詢問藥師哥哥姊姊們到來的時間。林老師感恩花蓮慈院的藥



有獎問答的宣導正確用藥觀念，小朋友們踴躍舉手搶答。攝影／彭微勻

師團隊將愛心化作行動，用滿滿的愛來膚慰這群孩子外，祝福藥師們「藥師節快樂」！

用藥五大核心 顧健康愛自己

「吃藥的時候只能配開水，不能配果汁、茶或咖啡喔！」藥劑部劉采艷主任把握機會宣導「用藥五大核心」，叮嚀孩子用藥安全。五大核心中，「說清楚」是指看病時要講清楚自己的狀況；「對明白」是領藥時要核對姓名及藥品資訊；「用正確」是吃藥的方式要正確，例如吃藥要配白開水，不可以配果汁或茶等飲料；「愛自己」則是強調用藥五不，對於賣藥廣告「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」，才不會吃到不該吃的藥；「交朋友」則是請民衆要和醫師、藥師變成好朋

友，有用藥疑問可以詢問醫師或藥師。

藥師團隊蒐集平常民衆提出的各種疑難雜症，採用問答的方式來宣導用藥正確觀念。小朋友們聽到有禮物，各個全神貫注且踴躍舉手，縱使答錯了，熱心的藥師會在旁「提醒」，臺上臺下互動氣氛良好，大家開心笑呵呵。

劉采艷主任表示，最重要的是透過遊戲互動與有獎徵答，教導這些小朋友藥物安全的觀念，讓他們學會正確的用藥方式。

「可以付出是一件非常快樂的事。」劉主任分享道，往年的藥師節，都是在院內為民衆分享用藥安全宣導；今年帶著同仁走到戶外，希望讓同仁們能夠感受到這群天使都是很好的老師，讓大家了解自己都是非常有福報的人，也將愛的循環擴大。

大林慈院小蟻雄兵 鋪連鎖磚造幸福路

十四日上午，大林慈院來了一群嘉義縣的香積志工，準備了愛心美食，慰勞一直隱身在幕後為病患健康努力的醫檢師和藥師們；大林慈院大家長賴寧生院長特地致贈大愛感恩科技環保織品慰勞大家的辛苦。賴院長表示，醫院已邁入十三年，首重病人安全，還有同仁要有幸福感；有些夢只靠醫生的力量是做不到的，還需要每一位同仁都把醫院當成自己的家才能達成。賴俊良副院長表示，醫療中如果沒有醫檢師、沒有藥師，醫師什麼都做不成。

汗滴磚下土 鋪出愛之路

午後，寒流帶來的冰冷空氣因為陽光露臉而變得溫暖，藥劑科莊美華主任帶著同仁走到戶外，一起到二期宿舍前的道路鋪設連鎖磚。大林慈院二期宿舍通往環保站的道路是由黃土及石子整平的路面，長年來人車往返通行，已逐漸凹凸不平，雨後更是泥濘難行。

大林地區志工為了營造更友善的環境，發起以連鎖磚鋪設路面，莊美華主任得知後立即號召同仁參與。這個另類的藥師節慶祝活動，讓大家相當興奮。

「連鎖磚不但提供水土涵養，具有調節氣溫的功能，也在磚與磚的接合縫隙裡，給予小生物生存的空間。每塊磚緊密地連鎖接合，象徵著無限大愛的傳遞。」負責指導的志工吳易鋁一邊與藥

師們分享連鎖磚的意義，一邊不忘示範排上磚塊，再以軟鐵鎚敲緊，動作一點兒也不馬虎。醫務秘書林名男醫師拿著連鎖磚跟著吳易鋁一起做，由於平時都坐著為病人看病，好不容易有這個機會可以付出，又能兼具運動的效果；即使滿頭大汗，白袍也沾染許多泥土，但他覺得很開心、一點也不累。

已經開始投入社區慈誠隊的培訓與勤務的藥師江安信平時話不多，一到現場就開始埋頭苦幹。蹲在一旁跟著做的楊思誠藥師，形容這位開院就來的老大哥，其實是一位很熱心的人，偶爾還會與同仁分享人生的道理，因此受到許多晚輩的敬重。

楊思誠認真地一塊接著一塊，額頭



楊思誠藥師認真地鋪著磚頭，用汗水留下愛的足跡。攝影／江珮如

上豆大的汗珠跟著側臉輪廓滑下，不到一會兒的功夫，整件白色襯衫濕了半截。沒想到一個閃避不及，下手的軟鐵鎚落在自己的另一隻手上，脫下手套後查看，馬上就出現瘀血及腫包，但他說：「能夠以汗水留下愛的足跡，很值得。」黃舒純藥師雖然戴著手套幫忙搬運，沒想到還是磨到手破皮。對她而言，能夠擁有這次難得經驗，覺得相當開心。看到磚磚相連，就像大家的心連心，邁向共同的目標與方向。

陳金城副院長之前參加行願手語演繹造成腳踝受傷，即使無法久蹲，他仍然陪著同仁搬運連鎖磚；

志工「青草伯」鄒清山與張基龍特別為同仁煮上一桶熱熱的薑茶，讓大家在寒冷的氣溫下也能暖身、補氣。熱呼呼的薑茶喝在同仁的嘴裡，溫暖在心裡，大家直呼「元氣十足！」



黃舒純藥師（左二）搬磚頭搬到手破皮，這難得的經驗，讓她相當開心。攝影／江珮如

「用」心計較 就是「藥」安全

在十五日藥師節當天，藥劑科同仁在醫院大廳舉辦「用藥五大核心」宣導活動，藥師們以活潑有趣的方式，搭配有獎徵答，讓現場民衆輕鬆瞭解用藥安全。來醫院領藥的許小姐和家人被藥師們逗得笑聲連連，還主動舉手參與有獎徵答活動。連老人家也聽得津津有味，利用等候領藥的時間，正好可以吸收用藥資訊。莊美華主任表示，透過活動的舉辦，可以讓民衆了解藥師在用藥安全方面的用心，若是有用藥問題時，也知道可以找藥師協助。



藥師們在大林慈院大廳向民衆宣導「看病五藥事」，希望讓大家瞭解用藥安全的重要性。攝影／黃小娟

綠竹林裡出任務 臺北慈院獻勞動

在濕冷的陰雨天午後，臺北慈院四十位藥劑師、醫檢師與志工「懿德爸媽」利用節日前的周末，結合社區訪視關懷，前往新店區感恩戶家中協助整理竹林，同時在院內舉辦衛教活動，以慶祝十四日醫檢師節及十五日的藥師節。

雨中鋤土砍竹 助人合作無間

臺北慈院藥劑科同仁每年皆以親身參與社會服務的方式歡度這個屬於自己的節日，體會為人付出的快樂；今年更特別邀請檢驗科同仁共襄盛舉。藥劑科吳大圩主任表示：「醫檢師節與藥師節是對這兩個專業的肯定，大家也希望一起體驗手心向下，培養大愛精神。」

一行人驅車來到新店安坑山區、七十五歲的賴阿嬤家，她的住家隱身在一大片綠竹林中，僅以木板隔間的環境顯得相當簡陋。阿嬤與先生都是慈濟環保志工，因三個兒子早逝、女兒自組家庭，二位老人家只能相依為命，經濟上頗為拮据，幸有慈濟社區志工長期關懷陪伴。由於阿公罹患癌症住院、阿嬤身體狀況不佳，已經荒廢一年的竹林和絲瓜棚目前需要人力整理，將老舊的植株清除，才能讓幼竹和絲瓜苗能夠成長茁壯，以增加農作收入。

此時，平常為病人健康把關的藥師和醫檢師全都穿上雨衣、戴上手套，肩荷鋤頭、手持鋸子進入竹林。青翠茂盛



竹林裡賣力挖鏟揮鋤，發揮團隊的力量。攝影／廖育賢



醫藥檢師協助整理早已荒廢多時的絲瓜棚架，希望能為老人家多闢一個可以增加收入的機會。

的竹林裡，大家圍繞在竹叢旁賣力地鋤土、砍竹，再合力將高大的老竹搬移至山坡上方，充分展現和合互協的精神。雖然腳踩在泥濘裡，全身滿是汙垢，雨水和汗水也沾濕了臉龐，同仁們仍各個面露笑容，精神抖擻地持續勞動。楊淳淳醫檢師說：「因為老竹根部盤根錯節，大家必須像拔河一樣合作無間，才能將土鬆開。」檢驗科楊彩蓮副主任表示：「很高興大家能夠一起發揮團結力量來幫助阿嬤。」

見苦知福 心寬知足

經過二個小時的努力後，大家已將屋子前後數百坪大的竹林和菜園中的絲

瓜棚整理乾淨，原本被茂密竹林遮蔽的天空也透出了亮光。賴阿嬤十分歡喜地說：「竹林無法整理一直讓我很煩惱，今天有大家來幫忙，真是感恩！」第一次參加的陳莞婷藥師開心地說：「雖然我的力氣小，但可以略盡綿薄之力幫助老人家，覺得很有意義！」楊淳淳醫檢師心有所感地說：「今天自己動手才知道平時所吃的竹筍原來是如此得來不易。看到阿嬤辛苦的生活，才體會到證嚴上人所說『見苦知福，心寬知足』，這是最有意義的一次醫檢師節，應該更珍惜自己的幸福。」

任務達成後，大家一起享用志工貼心準備的八寶粥，並合唱「一家人」為賴阿嬤獻上無限祝福。最後帶著滿滿的歡喜與感動，在祝福聲中向阿嬤揮手道別，相約下次再見，為活動畫下圓滿句點。

雨中清掃護大地 臺中慈院映彩虹

十三日清晨，陣陣大雨澆灌臺中盆地，寒風冷雨中，臺中慈院依然如期舉辦「清淨河川，關懷家園」活動，藥劑師和醫檢師為主體的八十多位同仁、眷屬及十多位其他單位同仁大家化身為環保志工，冒雨從臺中慈院步行前往一公里外的旱溪，沿途清掃街道以及聚興橋到仁愛橋兩岸約三、四公里的自行車道。

大雨澆不熄熱情 徒步淨川疼惜大地

大雨並沒有澆熄同仁的熱情。藥劑師、檢驗師平常待在醫院裡調劑藥品、抽血做檢驗，許多人是第一次穿著雨衣，拿起夾子、掃把和垃圾袋等清掃



「環保救地球，淨川GO GO GO！」臺中慈院醫檢藥師團隊當環保志正慶祝節日。攝影／呂榮浩

工具走出戶外為社區環境盡一分力。旱溪自行車道沿途設有涼亭、植栽及座椅，是鄉親們散步、騎自行車和休閒遊憩的好地方。當天遊客冷清，兩個小時清理出逾十大包垃圾，大多是菸蒂、吸管、酒瓶、塑膠袋等廢棄物。

「雖然眼鏡、褲管都淋濕了，外表看起來很狼狽，但一邊撿垃圾，一邊也能沉澱忙碌的心情。」藥師何永奕認為放慢腳步、靜下心來的感覺很好，而且平常開車、騎車路過旱溪，沒有仔細看，還真不知道原來有這麼多菸蒂和紙屑。

檢驗師劉惠芬把垃圾袋背在肩上，一路專心搜尋，即使藏在雜草中的也沒放過；手術室護理師葉春英和神經檢查室技術員張靜育分別帶著學齡的孩子參加。總務室庫房陳景隆表示，走一走、身體都熱了起來，愛護大地還能達到運動功效，「實際做還挺有趣的，能跟大家一起做好事，很棒！」

這次的活動由藥劑科陳綺華主任帶領科內同仁一齊規畫，結合檢驗科的力量，開放全院同仁參加。過去五年陸續到後山淨山、協助感恩戶打掃，或是至環保站做回收等，今年是第二度清理旱溪自行車道。檢驗科主任簡如慧期待同仁有機會走出醫院、親近大地，也能培養出一顆疼惜大地的心；對環境的保護，時時刻刻都要落實在生活中。

清掃接近尾聲，太陽悄悄地從雲隙中探出頭，形成一道美麗的彩虹，在參與活動的同仁心底留下難忘回憶。🌈



勞動過後完成任務，雖然雨水混著汗水和泥濘，人人卻開心而充實。攝影／廖育賢



雖然下雨，攜家帶眷在自行車道旁撿拾垃圾，心很充實。攝影／呂榮浩



清掃完畢，雨後的彩虹，參與的同仁心底留下了美好的回憶。攝影／呂榮浩

愛無休 福連年

慈濟醫療歲末送暖歡喜迎春

文 / 朱文姣、程千芳、于劍興、曾秀英、黃小娟、梁恩馨、
陳世淵、陳慧芳、魏瑋廷、黃思齊



慈濟醫護同仁一整年夙夜匪懈的在各地、各院搶救生命、守護健康。在除舊換新、迎春納福的新年期間，醫護人員堅守崗位，或者感恩志工、或者溫馨義診、或者協助弱勢、感恩同仁、院內圍爐……

砲竹一聲除舊歲，醫療是用愛投入的志業，守護生命的任務更是全年無休。彼此感恩，持續用心，歡喜付出，就能春福滿門，日日過好日，年年是好年……

輕安居熱鬧慶團圓 榮家走春幸福滿滿

「咚個隆咚鏘！」年味十足的歌聲響起，花蓮慈院輕安居醫護團隊為了讓爺爺奶奶們能與每天一起上課的「同學」，以及最熟悉的醫護人員、志工、家屬一同迎接新年，特地在農曆年前舉辦了第一屆輕安居圍爐活動。

一月三十一日一早，護理人員和志工忙進忙出的準備水餃皮、內餡和火鍋料等食材，好奇的爺爺奶奶也跟著在旁邊「逗鬧熱」，戴上口罩與手套，認真的包起了水餃。輕安居醫護團隊還準備了熱鬧滾滾的年貨大街，除了有打彈珠、

數字籤抽抽樂、洞洞戳戳樂等遊戲，讓爺爺奶奶重溫兒時過年的快樂氣氛外，也讓他們動手寫春聯。

同樣歡慶農曆新年的，還有第一線搶救生命的急診部醫護同仁。他們在會議室設置了小型慈善跳蚤市場，所得捐助給需要幫助的人；另外還有揮毫區，充滿創意的急診部同仁，發想出「滿滿都是人」、「蛇來蛇去」（臺語）、「一針就中」等搞怪春聯，讓古色古香的春聯書寫現場多了歡笑與趣味。

大年夜家的感覺 堅守崗位護平安

「感恩您在除夕夜守護生命！」從院長、副院長們手中接過祝福，同仁的臉

上滿是笑意。高瑞和院長表示，每個人都希望在春節假期與家人團圓，但是花蓮慈院的同仁們在春節期間承擔起守護生命這樣有意義的工作，真的非常非常感恩，身為「家長」，當然要親手送上紅包，祝福大家新年平安快樂。

「這是我新年的第一個紅包，應該也是唯一一個！」從高院長手中接過祝福，留守承擔內科門診工作的血液腫瘤科朱崧肇醫師笑得合不攏嘴。朱醫師說，雖然早就過了收紅包的年紀，還能有「壓歲錢」真的還是很開心，感恩花蓮慈院讓他有家的感覺！

新年走春至榮家 祝福平安吉祥

二月十日大年初一，靜思精舍常住師父與志工顏惠美帶著證嚴上人的祝福，來到花蓮榮民之家祝福四百多位榮民伯伯與工作團隊日日平安吉祥。「每條大街小巷，每個人的嘴裡，見面第一句話，就是感恩慈濟！」熱情的榮民伯伯把賀年歌曲，改成感恩慈濟的感恩歌。榮民之家李佑民主任表示，真的很感恩證嚴上人與慈濟的志工，讓他學會要用心去聆聽。



承擔內科門診工作的血液腫瘤科朱崧肇醫師，開心的從高瑞和院長（左二）手中收下他「唯一」的紅包。攝影／黃思齊



靜思精舍德壽師父（前排）、德全師父（後排）與榮民之家李佑民主任（左一）一起為榮民伯伯們送上新年祝福。攝影／黃思齊



花蓮慈院急診部團隊，開心地展示充滿創意的春聯。攝影／魏瑋廷



與趙院長十多年未見面的張阿嬤，泛著淚光向院長表達感恩。攝影／程千芳



胸腔內科吳耀光主任與醫療志工一同親切地問候著小病人。攝影／程千芳

義診關懷感恩戶 付出圍爐更有福

時逢歲末，寒風中的板橋慈濟園區內卻溫情滿滿。臺北慈院六十九位醫護及行政同仁，一月廿六日大清早就前往板橋靜思堂參與歲末義診圍爐與發放。現場就像是一所科別齊全的小型醫院，帶給照顧戶全方位的醫療照護與溫馨的新年祝福。

一位滿頭銀髮阿嬤興奮的擁抱著趙有誠院長，眼眶泛著淚珠，「好久、好久都沒見著你！」這位張阿嬤十幾年前就與院長相識，阿嬤的先生罹病期間，院長用心陪伴並且予以鼓勵安慰，讓她勇敢的度過。後來先生往生、自己憂鬱過度，前往三軍總醫院住院時才得知院長已經到臺北慈院服務。今天欣逢生命中的貴人，深深擁抱感恩之心溢於言表。

腎臟內科王奕淳醫師第一次參與義診活動，參加之前還擔心要如何做，才能讓感恩戶有受到尊重而不被看輕的感覺，親身參與後才覺得自己多慮了。這次義診服務共有一百廿位民眾看診，醫院同仁藉此更加肯定自己是有福的人，未來希望更能把握付出的機緣。



院長室帶領醫療科主管為志工上菜，感恩志工全年無休的陪伴和付出。攝影／程千芳



趙院長將親手縫製好的鞋墊、福袋還有《那年我們一起拚評鑑》送給志工，感恩志工一路陪伴。
攝影／程千芳

手製賀禮贈志工 回報評鑑伴身邊

為了感恩志工及懿德爸媽長期不求回報的付出，一月二十八日更舉辦醫療志工感恩餐會，院內同仁們一早忙著布置會場、安排動線，貼心的醫師們也主動承擔各桌桌長。

因為對於臺北慈院來說，二〇一二年是特別的一年。三年一次的醫院評鑑，志工與懿德爸媽們的帶領和陪伴，甚至有一千七百零四位志工同時來院協助打掃，讓評鑑結果得到還算滿意的成績。趙院長也特別邀請人醫會的成員、志工參加感恩會。

廖婉婷護理長表示，無論是白天或黑夜，甚至是過年期間，三百六十五天都可看見志工的身影，讓醫護同仁既感動又感恩。

人醫會代表謝金龍醫師更希望新的一年，慈院與人醫會將繼續合和互協，更能發揮醫療團隊對病人照顧的資源整合，也在二〇一三年將環保志工的健康關懷辦得更好。

跨院掃除心連心 攜手傳愛過好年

臺中、大林兩間慈院同仁，一月廿七日跨院攜手清掃感恩戶的居家環境，讓他們能夠過個整潔舒適的新年。此次跨院活動是臺中慈院簡守信院長提出的構想，賴寧生院長進一步闡釋，這樣的活動在大林已有十三年的歷史，希望能夠帶動同仁及眷屬他更分享道，之前帶著孩子去打掃，回來後在孩子的日記上看到「覺得爸爸做得很好！」這就是最好的身教。

親自帶頭做 最好的身教

此次臺中和大林慈院共發動近百名醫護同仁分赴「二林」、「大雅」兩地進行大掃除。其中一戶王家夫妻兩人都有輕微的智能障礙，么兒車禍往生，謹靠政府補助與資源回收所得過日子。

王家不到廿坪的房子早已被堆得無路可走，狹長窄小的巷弄活動不易，兩位院長身經百戰，二話不說帶頭展開跨院合作，藉人龍接力帶出堆積如山的物品，大件的冰箱、床板還有水族箱，甚至危及安全的生鏽瓦斯桶如數清出，多位左鄰右舍看到醫師和護理人員犧牲假日來服務，也自動加入行列。

臺中慈院預防醫學部張兩溉主任、血液腫瘤科李典錕主任都是第一次參加打掃活動，大林慈院耳鼻喉科李清池醫師特地帶著兒子李承祐一起來體驗，打掃完後，承祐笑容滿面地分享，「很驚訝、很累，但很快樂！」

清空髒污迎新春 冬陽溫情暖人間

同一時間，臺中慈院莊淑婷副院長與大林慈院賴俊良副院長共同率隊來到臺中大雅的方家。三年前的一場車禍撞癱了方家的支柱，方太太只能辭去工作全心照顧先生，家中堆滿回收物也無暇整理。臺中慈院預防醫學中心的林可捷、王苡婕「可以二人組」在廚房清理發霉異味的冰箱，接著又轉戰積垢陳久的浴室。「平常在家，都是媽媽叫才會洗。」林可捷有點不好意思地說，「既然來了，就好好的清洗，希望他們能好好地保持下去。」

大林慈院賴副院長和臺中慈院神經外科江俊廷醫師也探視方先生，評估他的狀況。「要為方先生擬訂積極的復健計劃，應該有辦法讓他自己吃飯，用單手轉輪椅。」江醫師對於方先生的未來很有信心。大家眼中不可能的打掃考驗終於告一段落，兩位副院長合作為方家貼上充滿喜氣的春聯，方太太也露出燦爛的笑容，在陽光下洋溢滿滿的溫暖。



臺中慈院簡守信院長（左）與大林慈院賴寧生院長一同攜手幫感恩戶整理環境好過年。攝影／曾秀英

今年的除夕夜臺中慈院的菜色格外的豐富，臺中慈院營養組全體動員，協助籌辦十桌的料理，讓在醫院值班的志工與醫護同仁可以圍爐，在醫院也能享受團圓的氣氛。營養師楊忠偉表示，菜色是根據「簡樸增長慈悲心，真善涵養智慧愛」的精神來設計，以惜福菜根香的香積飯為主食，搭配手工製作的「年年慶有餘」（糖醋素餘）、「鴻運平安年」（素錦聚東坡）、「步步皆高升」（綜合燒麥／香煎蘿蔔

兩院同仁攜家帶眷集體出動，在戶外清洗鍋碗瓢盆的同時，也體會到自己平時的幸福。攝影／黃小娟





大林慈院賴俊良副院長（左一）和臺中慈院神經外科江俊廷醫師（右一）評估方先生的復健狀況。攝影／張文怡

糕）、「福慧長年在」（什錦素芥菜）與「四季好舒活」（健康炒時蔬），還有一鍋辭歲大補湯（藥膳鍋）。用心的營養組同仁更設計了象徵吉利的橘子結緣品贈送給大家，讓參與圍爐的同仁感受滿滿祝福。

鋸竹筒聚大善 武術生風美聲繞梁

二月十四日大年初五一早，大林慈院同仁齊集醫院大廳彼此祝福。賴寧生院長手持鋸子親自做了一個竹筒，麻醉科賴裕永主任寫下「心寬」二字，歡喜的捧回工作崗位；新陳代謝科陳品汎主任寫下「聚小善、成大善」，簡瑞騰副院長寫下「因緣俱足」及其諧音「因緣鋸竹」。來院民衆也把握難得因緣，請回竹筒，打算等存滿後再送回來。

醫院大廳還增設了一個特殊的大竹筒，是由公共傳播室協力設計製作。竹筒上方以證嚴上人早期修行的小木屋為



公共傳播室以證嚴上人早期修行的小木屋為造型設計一個大竹筒，放在大廳邀請同仁及民衆一起來匯聚愛心。攝影／黃小娟

造型，邀請院內同仁與來院民衆一起聚小善、集大善，展心竹、發心願。賴院長帶頭投下錢幣，期許醫療團隊的醫療慧命、生生不息。

十五日大年初六，南彰區志工領隊許勝中邀請彰化社大教育推廣中心兒童武術班學生到臺中慈院的招牌下午茶會表演舞獅。兩隻色彩繽紛的「獅子」來到大廳中央，一會兒匍匐前進、一會兒跳高，活靈活現的大眼睛眨呀眨，逗得現場病患都笑了。五位學生還帶來「伏虎拳」，幾個反腿、帶手，搭配快節奏的音樂，氣勢震懾全場。

茶會上，主持人發現曾獲得慈濟歌曲大賽冠軍的慈濟大學傳播研究所學生朱家立就坐在觀眾席，便邀請他獻唱。朱同學也熱情回饋，詮釋已故藝人鳳飛飛的經典名曲「心肝寶貝」與慈濟歌曲「美麗晨曦」，高亢渾厚的嗓音，有著清新溫暖的氣質，病患魏女士說：「住院十多天來，今天最開心了！」

春節急診不打烊 人醫貴客來過年

每到春節假期，就是醫院最忙碌的時刻，尤其是急診，人數將增加為平日的三倍以上。尤其是春節花東縱谷將湧入難以數計的觀光客，更讓玉里、關山慈院做足準備守護民衆的生命和健康。玉里慈院特地將一樓候診區改為急診留觀區來因應。當醫護人員在第一線搶救生命時，一群來自北區人醫會的志工們，在九天年假裡分批值班，伴著玉里慈院的大醫王與白衣大士們，共同守護在急診醫療的第一線，為醫護同仁做後盾。

而位於臺東的關山慈濟醫院潘院長做足準備，過年期間二十四小時不打烊，有三位醫師輪流駐守，隨時待命守護鄉親的健康。

除夕關懷喜迎春 阿難市長送祝福

除夕當天，靜思精舍德宸師父、德旻師父，與醫療志業林俊龍執行長賢伉儷、花蓮慈院高瑞和院長賢伉儷等人以及來自海外的貴賓，一早就驅車南下前往玉里、關山慈院，為過年期間犧牲與家人團聚而堅守崗位的醫護、行政同

仁加油打氣，送上別具意義的福慧紅包。。其中來自美國新澤西州南湯姆斯河市的約瑟夫市長更是親切的送上大擁抱，讓值班同仁與病患都相當驚喜，也感受到來自慈濟大家庭的溫暖。

照亮黑暗小蠟燭 克服壓力生智慧

桑迪颶風去年重創美東，慈濟志工至災區協助，遭重創的南湯姆斯河市，市長約瑟夫對於慈濟第一時間給予關愛及幫助深受感動，允諾今年一定要來臺，親自會見證嚴上人表達心中的感恩。約



玉里慈院同仁與春節值班志工合心協力將一樓診間改為急診留觀區。攝影／陳世淵



玉里慈院門、住診護理長潘璿晴（左一）送上紅包，感恩前來支援的北區人醫會志工。攝影／宋連卿



家人也住在美國新澤西州的陳南詩醫師（右一），和來自新澤西南湯姆斯河市的約瑟夫市長分享在玉里慈院的服務心得。攝影／陳世淵

瑟夫市長除了在風災時穿上志工背心協助發放救援物資外，也曾於二〇一二年十月參與慈濟《父母恩重難報經》演繹，擔綱「阿難尊者」一角，從此新澤西慈濟人稱他為「阿難市長」。

上午，張玉麟院長和大家分享十年來在玉里慈院的服務心得，因為來到慈濟醫療志業之後，拓寬了生命的寬度與厚度，也間接的影響了自己的家人，「和大都市相比，雖然都是醫生，但在花東縱谷的中段，更有機會能做照亮黑暗角落的小蠟燭。」眼科陳南詩醫師也接著分享：「我是一個家在美國新澤西州，目前在玉里慈濟醫院服務的基督徒。在你放眼可見的志工菩薩和員工中，不只是醫療，還有慈善、教育和人文等志業，是一股難得的清流。」

師父和林執行長貼心的送上「巧克力福袋」，祝福大家「巧妙克服壓力」，以及福慧紅包；張玉麟院長也致贈值班同仁感恩紅包，感恩同仁們在新春期間用心於工作崗位，不少鄉親都對有著西方面孔的約瑟夫市長相當好奇，而市長也不忘大方送上溫暖的擁抱，並以中文說：「我愛你們！」然後恭敬的送上感

恩吊飾，讓收到的病患們對今年特別不一樣的「新年禮物」都相當驚喜！

來去臺東遙遞祝福 醫護感恩堅守崗位

「這裡不像醫院，而是一個充滿愛及溫暖的家。」一行人到關山慈院聽取了醫療簡介後，約瑟夫市長道出了這麼一句話。簡報結束後，林執行長親切的到各單位發送福慧紅包，市長也對每一位同仁以九十度鞠躬表示祝福，並致上擁抱說「我愛你」。為了歡迎這位異邦好友，志工們熱情的獻唱「來去臺東」，市長也手足舞蹈的回應大家。雖然語言不通，互動間卻感受到濃濃的人情味，如同市長所說的「這裡就像個家」。

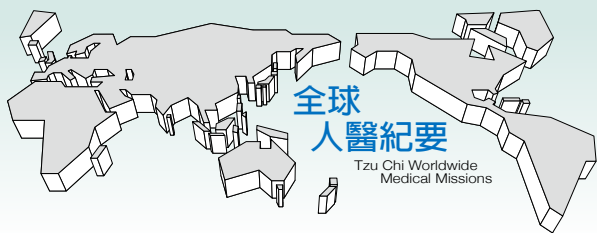
林執行長表示，過年是与家人團聚圍爐的重要日子，但同仁們卻堅守偏鄉為民衆服務，令人欽佩。因此要要親自為大家加油鼓勵，感恩慈悲喜捨的同仁。看到有朋自遠方來，師父、主管不辭路遙的給關山慈院打氣，關山慈院潘永謙院長深深感受到祝福及愛護，直說非常感恩。🧡



林俊龍執行長前往玉里、關山慈院為春節留守的同仁加油打氣。攝影／陳世淵



即使語言不通，市長在關山慈院用肢體語言傳遞愛與感動。攝影／陳正邦



阿根廷 瓜雷瓜伊

臺灣義診啓因緣 旅阿中醫齊付出

2012.12.15

文 / 慈濟阿根廷聯絡處 攝影 / 林靖銘

二〇一二年五月，關山慈院中醫科沈邑穎主任帶領慈院中醫師團隊，參訪阿根廷、巴西、智利等中南美洲國家，除了進行義診之外，更開展與當地的醫療人文交流。自這段因緣開始，阿根廷的安德列理歐斯省(Entre Rios Province)瓜雷瓜伊市(Gualeguay)迄今已邁入第四次義診活動。由高忠成醫師所號召的旅阿中醫協會成員，包括梁永杰、洪茂源、高坤、劉婉莉等中醫師所組成的醫療團隊，持續為需要的民眾舉辦義診服務。

大醫王親切問診 帶動當地善循環

在十二月十五日的義診現場，可以看見醫師們謙卑地彎腰或蹲下，傾聽病人

的聲音。視病如親、無私的付出，讓病人和醫師的心靠得越來越近。第一次參加義診的高坤醫師，帶著兒子一起為病人付出。醫師累了便彼此把脈問診、互相照顧，充分展現合和互協的精神；紅十字會負責人阿瑪莉亞女士更是以身作則，親自帶動年輕醫護人員來協助慈濟義診。

這場由慈濟基金會籌劃主辦、紅十字會協辦的義診，嘉惠了當地許多的病患。同時也因為這幾次義診活動的帶動和啓發，讓這座民風保守的小城有了善的效應。特別是本土志工奐娜，她不斷地宣導證嚴上人以竹筒歲月的精神在全世界助人的善行。

此次為美國桑迪風災的募心募款中，志工奐娜告訴民眾，不久前，慈濟志工才去幫助發生在布宜諾斯艾利斯省(Buenos Aires Province)也爾塔拉鎮(El Tala)遭受龍捲風肆虐的居民。她當場讚歎志工伙伴娜坦莉雅，當災難發生時，她和母親亞蓮娜是如何放下自己的店，



■ 劉婉莉中醫師彎下腰來，用心傾聽病患訴說身體的不適。



■ 第一次參與義診的中醫師高坤（左）和兒子一起為病患做針灸治療。

投入勘災與發放的工作。義診前，大家雙手合十，共同祈求人心淨化、天下無災難。奐娜向大家表示，慈濟正在為美國桑迪風災募心募款，請大家要同舟共濟、伸出援手。

把握因緣做志工 耶誕節前送溫情

穿著非常紳士的亞伯特先生是位牙醫，由於工作壓力龐大而患有憂鬱症。聽說這一群東方醫師醫術不錯，長期有腰部疾患的他想試試看，一早便來求診。就這樣，他駐足在一旁、觀察了一下午，隨著志工娜坦莉雅的帶動，亞伯特先生也不由自主地跟著動了起來，頓時讓他覺得好快樂。看診結束後，亞伯特主動去找奐娜，詢問有關慈濟的事，並希望加入志工的行列。志工奐娜微笑地說：「歡迎加入，保證快樂，藥到病除！」

平日公務繁忙的翠華師姊排除萬難，不忘投入志工行列，以柔言善語陪伴患者身心的病痛；優秀的律師林哲宇，父親是慈濟委員，雖然雙親已移居臺灣，但仍不忘秉承父志行善。今年已近七十歲的本土志工亞蓮娜，經常覺得生命無常，自己的時間不多，要趕緊把握因緣付出；臉上總是掛著淡淡微笑的志工王佩文氣定閒神，讓病人有一股安定的力量。在近四十度高溫的廚房裡工作，是香積志工們修行耐力的好地方，有了小小志工婕宇的陪伴幫忙，讓大家感到十分歡喜。

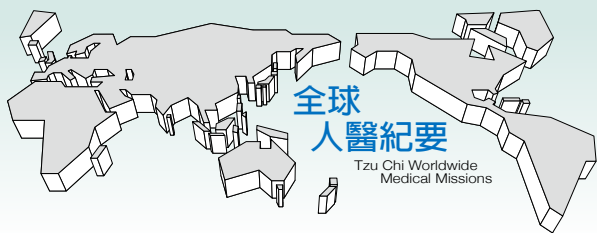


■ 紅十字會與慈濟合作舉辦社區義診，負責人阿瑪莉亞女士（左一）親自帶動醫護人員協助量測血壓血糖。



■ 志工娜坦莉雅（站立者）介紹慈濟以及竹筒歲月理念，向候診民衆募心募愛。

這場義診共有六位中醫師投入服務，志工參與二十位、委員三位，嘉惠病人共一百一十五人，在耶誕節前夕為當地民衆帶來最溫馨的祝福。🍀



菲律賓 康波斯特拉

寶發重創菲南成災 義診發放不停歇

2013.01.05~06

文 / 馬安琦 翻譯 / 黃解放

堪稱二〇一二年太平洋上最強颱風「寶發」，重創菲律賓南部民答那峨島。慈濟志工在進行勘災後，以災情最慘重的康波斯特拉谷省(Compostela valley)做為據點進行發放，同時舉辦第一百五十八次義診。

一月五日，慈濟寶發颱風發放義診團一行七十一人，包含醫師十一位、護士五位，前往馬拿永里小學(Barangay Mangayon Elementary School)進行

物資發放及義診。此次義診共開設內科、小兒科、牙科以及外科，總共嘉惠七百二十八人。

醫師抱病看診 給病人最佳服務

馬拿永里是康波斯特拉谷省受創最嚴重的地區之一，缺水缺電、道路仍舊泥濘，當地房屋不是全毀就是半毀，連作為義診場地的學校也無法倖免，部份屋頂整片被吹走或掀開。來自馬尼拉、三寶顏、卡加延德奧羅及達沃市四地的醫護人員合心協力，為病患們拔苦予樂。

人醫會醫護人員一抵達義診現場，隨即開始布置場地；來自馬尼拉的盧尾丁醫師雖然飽受腎結石之苦，仍然忍痛參加義診。盧醫師更自掏腰包準備整套的

■ 寶發颱風重創民答那峨島，慈濟義診團在當地進行義診，災民一早就大排長龍等著看診。攝影 /





■ 菲律賓人醫會盧尾丁醫師在馬拿永里小學設置的醫療站內施行手術，忍著自身的病痛為災民服務。攝影／吳尊志

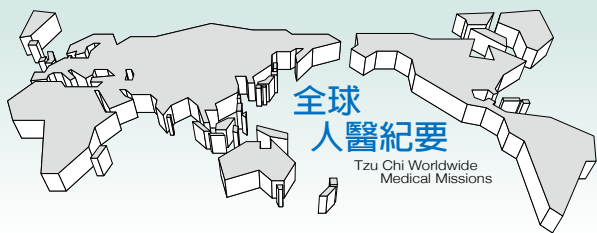
外科器材，以及紗布、縫線、麻醉劑、手套等用品，發揮菲律賓人醫會初創時的克難精神，將簡陋的教室布置成可以進行小型手術的地方。

已經受證為慈誠的盧尾丁醫師表示：「有時不僅是因為醫師的身分，而是我們本來就應該對有需要的人伸出援手。作為一位醫師，我秉持著慈濟的精神與理念，給病人最好的服務。」雖然自己有病痛，但盧醫師表示，「參加義診是我無法推卻的責任，因為病患需要我們給予最好的醫療服務及器材，這也是慈濟的標誌。」

災後環境衛生欠佳 服藥增強免疫力

在義診現場，二十四歲的敏芬(Milven Luceno)帶著一個月大及兩歲的女兒前來看診，她的小女兒秋琳(Joylen)在風災前四天出生。颱風肆虐時，敏芬的房子全毀，迫使她們在空地上搭建簡易的帳篷棲身。敏芬無時不擔心環境衛生不佳，會影響孩子們的健康，「我們缺水，又沒有房屋可住，很多孩子都生病了，包括我的女兒。」

醫師細心地為敏芬的孩子檢查，發



現秋琳患有流感，於是開給她藥物及綜合維他命，以加強孩子的免疫力。醫師也叮嚀媽媽，不要把嬰兒包得緊緊的，減緩她皮膚上的紅疹。敏芬感恩地說：「我要感恩慈濟到這裡來提供義診，若不是因為慈濟，我的孩子沒有辦法獲得治療。」

道路泥濘難行 義診雪中送炭

四十八歲的倪羅(Nilo Repaso)在志工楊偉順的協助下，清理右腳上的傷口。因為家當全毀，他在風災過後兩天，試圖到達沃市尋求母親的幫助。「很不幸地，我在路上發生了車禍，被人送到最近的醫院治療。但一個星期後，我沒有



■ 志工楊偉順協助災民倪羅清理右腳上的傷口，讓倪羅非常感恩。攝影／馬安琦



■ 來自卡加延德奧羅市的荷西醫師正在為災民看診，他對於慈濟人的慈悲與笑容非常感動。攝影／馬安琦



■ 在當地經營藥局的志工哈爾琳（左一），為前來看診的災民提供所需的藥物及營養品。攝影／馬安琦



■ 風災過後的義診結合發放，志工恭敬地將十四項物資一一送給災民。攝影／娜燕莎

辦法再回去複診，因為我們這裡道路很泥濘，我的腳非常地痛。」醫院距離他住的地方，要耗費兩個小時的車程。倪羅沒有錢坐車，因為原本是農夫的他，田地被風災摧毀，所以無法回去工作。

經偉順師兄幫他看診後，深可見骨的傷口確認已受到感染，必須立刻清理及敷藥。志工也給他全套的藥物，包括抗生素、止痛藥及紗布等。倪羅說：「非常感恩慈濟，若不是你們來這裡，我的傷口就不能得到治療，這對我很大的幫助。」楊偉順則表示：「慈濟提供有需要的人最好的服務，我們總是很努力地要給病患有意義的關懷，特別是受災的人。」

慈濟志工及醫護人員沒想到風災過了一個多月，亟待處理的傷口還是那麼多，所以立即在當地附近的藥房採購一些相關的醫材與藥品。看完病後，志工在藥物區一一提供需要的藥品及維他命，病患們也耐心地等待，非常歡喜地接受。

結合發放惠災民 華商投入心歡喜

一月六日第二天的義診，在新描達安鎮(New Bataan)體育場的看臺舉行，這裡也是災民的收容所。民眾帶著感冒的

子女前來看診，因為缺水及衛生環境欠佳，許多孩子都生病。瑪莉德絲和丈夫帶著一對子女來就診，他們一家也收到慈濟所發放的物資。來自卡加延德奧羅市的荷西(Viel Jose)醫師對慈濟人的慈悲與真誠的笑容非常感動；曾參加過慈青營隊的哈爾琳(Harleen Jao)在當地經營藥局，提供義診所需要的藥物及營養品給民眾。人醫與志工合作無間，一起膚慰身心受創的災民。

歷時兩天的第一百五十八次義診，一共服務病患九百九十一人，同時間進行的發放受惠戶數更達到六千五百戶。在活動結束之後，志工與醫護團隊將灰衣志工制服分發給全程陪伴與投入的當地華商實業家，實業家們也非常歡喜能為菲律賓受災的民眾服務，成為正式的慈濟志工。🌱

菲律賓第一百五十八次 義診服務人數

科別	人數
小兒科	388人
內科	359人
牙科	184人
外科	60人
總數	991人



活水堂

半畝方塘一鑑開
天光雲影共徘徊
問渠那得清如許
爲有源頭活水來

醫學浩瀚，教學研究傳故啓新、開發心靈，
只要智慧活水源源不絕，就能川流大海，成就多元浩瀚之美。
活水堂，傳智啓慧，爲廣博醫海不斷引入源泉活水。



吃出免疫力

——生薑和當歸的科學實驗證明

文／李家萱、沈健民

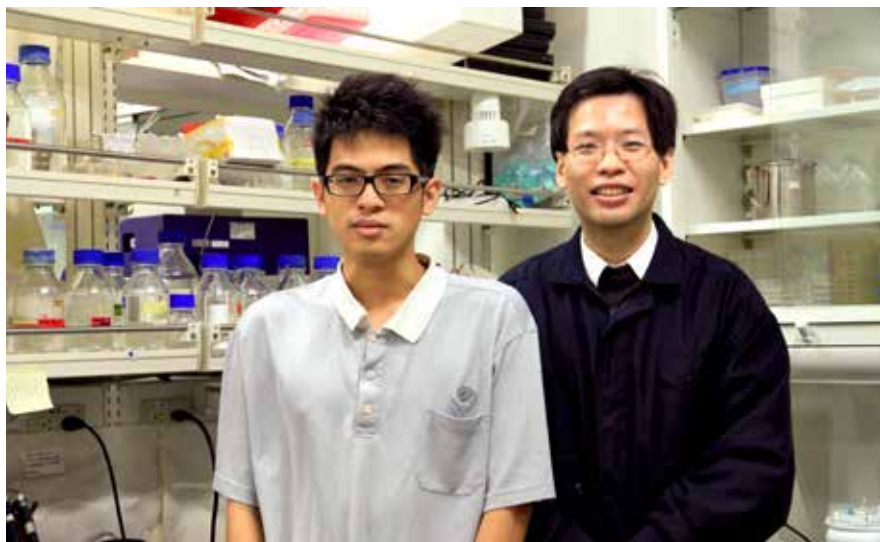
天氣一變冷，華人立刻聯想到的就是「進補」；被雨淋濕了，家中長輩常會遞上一碗薑湯驅寒。這些「習慣」到底有沒有用？慈濟大學醫學系學生陳毓劭，以華人習慣用來禦寒和進補的薑以及當歸這兩味常見的傳統食補藥方，以科學的實驗證明生薑與當歸確實能夠促進免疫力，這項以傳統食材和藥材功效為內容，結合生活與科學的研究計畫，得到健康科學文教基金會主辦的第七屆「醫學系暑期學生研究計畫」佳作的肯定。

生活偏方有根據 生薑當歸確有效

喜歡做實驗的慈濟大學醫學系學生陳毓劭，在大學三年級時加入分子生物暨人類遺傳學系主任張新侯教授的實驗室，進行免疫相關實驗。二〇一二年暑假，他在張新侯教授的指導下，申請由健康科學文教基金會主辦的第七屆「醫學系暑期學生研究計畫」，成為慈濟大學唯一入選者。健康科學文教基金會董事長為中央研究院吳成文院士，舉辦的目的是鼓勵醫學生在走入臨床服務之前，啟發他們關於研究方面的興趣，提升醫學研究風氣。

陳毓劭因為想要做跟生活實用相關且有趣的實驗，想起了小時候阿嬤和媽媽常用生薑和當歸搭配其他食物來滋補身體，他心裡十分好奇，到底吃這些東西真的有用嗎？毓劭便以此為題，設定「當歸及生薑促進免疫能力之小鼠模型」，利用三個月的時間來實作驗證。

毓劭選用定性定量的科學中藥粉末，降低藥材品種與保存條件所帶來的差異；為了避免粉劑溶解不完全而在針頭處造成殘留，他耐心地以胃管的方式餵食小鼠，杜絕一切實驗誤差。毓劭將小鼠分實驗組和對照組，再把當歸依人類建議劑量換算成小鼠劑量，餵食三天後，在第四天打入實驗用的大腸桿菌株。第五天取出小鼠最大的



慈濟大學醫學系陳毓劭同學（左）參加研究計畫甄選，在分遺系主任張新侯教授（右）的指導之下，獲得入選佳作的肯定。攝影／李家萱



淋巴器官脾臟來檢測，發現餵食當歸的實驗組小鼠體內的大腸桿菌株數較沒有餵食的對照組下降約五成。

在生薑的實驗方面，就目前現有的資料顯示，生薑裡的薑辣素和生薑酚確實可以殺菌。毓劭以部分純化的生薑醇和一般的生薑科學中藥粉去做實驗，濃度較高（百分之十）的生薑醇在培養皿上的表現，確實能夠抑制細菌的產生，而一般市售的生薑粉則無殺菌的效果。但人體吃進去以後，能夠抵抗病菌的原因，究竟是因為生薑的殺菌效果，還是生薑提高了體內的免疫能力？他將部分純化的生薑醇和一般的生薑粉分別餵食實驗小鼠，發現不論是哪一種生薑製劑，小鼠的大腸桿菌數都大幅下降至原本的三成，有非常顯著的差異。結果顯示，當歸和生薑似乎有清除細菌促進免疫的效果，民衆偶爾可吃當歸和生薑煮成的食物，幫助提升免疫力。

陳毓劭表示，從實驗中推斷，薑在體內能夠抵抗外來細菌，主要的作用應該是因為薑本身的成分，其提高體內免疫系統的能力比殺菌的效果來得重要。因此，傳統中國人將薑和當歸運用在各種料理上、吃進人體，並聲稱對人體有幫助，是具有科學根據的。雖然離開家裡到東部求學，沒有辦法常吃到阿嬤和媽媽的愛心，但毓劭平常在學校若是感冒，也會自己煮薑茶來喝、增加抵抗力，將傳統食補運用在生活中。

基礎結果做基底 延伸路徑助醫學

二〇一二年十二月初，陳毓劭與張新侯教授一起前往臺北醫學大學進行成果發表，慈濟大學醫學院楊仁宏院長也應邀擔任評審。毓劭全場以英文發表，貼近生活的實驗主題與穩健的臺風，讓他在激烈競爭圈中脫穎而出、獲得佳作。

指導教授張新侯同時補充，這一次的研究計畫作業時間很短、只有三個月，所以實驗的樣本數與設計的操作變因均有不足。但以這個實驗的成果為基礎，向上可以繼續延伸出低溫狀態的免疫能力確認、區別先天性／適應性免疫反應或是關於心血管疾病方面的研究。張教授說，以現代科學的研究方式，一一印證老祖宗流傳下來的智慧結晶，實在非常有意思。做研究就像一個正向的回饋路徑，當你越深入地去探討，它會不斷地引發你的興趣，維繫你對研究的熱情。將眼光放遠，敞開心胸，研究領域是個充滿無限可能的藍海。🌊

懷孕的中醫調理

文 / 楊成湛 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

很多孕婦在懷孕期間遇到妊娠不適問題時，常因擔心西藥會影響胎兒的健康會選擇藥性溫和的中藥。雖然中藥對於害喜、安胎、水腫有不錯的調理效果，但中藥或多或少也會影響胎兒，一定要經過合格的中醫師診斷、處方才可服用。

改變體質孕育後代 最初三月謹慎用藥

無論孕婦原本的體質為何，通常在懷孕階段會有些改變，但仍以血虛、氣盛為主。孕婦因為月經停止來潮、及為孕育胎兒而造成體內循環系統的改變等，整體孕期會出現血感不足、氣易偏盛的特點。以中醫觀點看懷孕時母體的常見的身體生理變化包括：初期由於血聚於下，沖脈氣盛，肝氣上逆，胃氣不降的關係，會有飲食偏好改變、噁心作嘔、晨起頭暈等現象，通常症狀並不嚴重，大多能自然消失。胎兒在四到十二週時形成心血管系統、中樞神經系統、四肢及五官，十二週以後則是胎兒的生長期，所以懷孕前三個月的初期時服藥要相



「保產無憂方」由當歸、川芎、川貝母、炙黃耆等組成，主要以理氣去瘀為主，還是要由醫師診斷孕婦體質後再使用。攝影 / 謝自富

當謹慎。

一般而言中藥的活血化瘀藥物如川芎容易影響子宮收縮，千萬不可服用；又如薏仁要慎用，因為薏仁具有利濕消腫的作用，對於胎氣弱的孕婦，可能造成早產或流產。當歸也不宜過量使用，當歸具有活血效果，太多當歸會造成孕婦燥熱；紅花也是具有活血效果，太多容易造成流產，但即使少量都不建議使用。

害喜不適為母愛 理氣健脾護母體

懷孕時因體內賀爾蒙變化的關係，也會影響腸胃蠕動，在懷孕初期常會出現噁心、想吐、吃不下、的症狀；到了懷孕中後期出現腹脹、便秘，中醫在《內經》、《素問·六元正大論》中就指出「脾土健運，胎孕可保。」安胎、保胎重視運脾，這是最古老的安胎、保胎啓示，如香砂六君子湯，就是中醫理氣健脾的調理方式，其中人參、茯苓、甘草、白朮能強化腸胃機能，幫助消化吸收；陳皮能增進食慾；半夏、茯苓能去胃腸內之停水；木香止腹痛止瀉；砂仁消脹解悶。中醫在治療懷孕期間的疾病時，特別注重治病與養胎並重，如果孕婦在懷孕初期有些感冒症狀，咳嗽有痰合併腸胃脹氣，可用紫蘇這種較溫和的中藥治療感冒，一方面可以緩解感冒的不適，另一方面也有安胎的作用，因中醫典籍中指出：「紫蘇香溫散寒，寬中消痰，順氣安胎。」可治病又兼顧養胎。有些孕婦除了孕吐、吐酸水、胃灼熱，還伴隨焦慮、情緒低落、身體燥熱，中醫可用疏肝解鬱的方式治療，如加味逍遙散有不錯的效果。而便秘不僅會造成腹脹、腹痛，更可能合併痔瘡的產生，嚴重者還可能影響到懷孕使血壓升高，甚至誘發早產。中醫認為胎兒生長來自「父精母血」，懷孕期間媽媽必須透過血液提供大量



紅花（左上）具有活血功能，和具有瀉下功能的大黃（右上）、破氣的枳實（左下）以及活血的桃仁（右下）都可能容易造成流產，孕婦要小心避免。攝影 / 謝白富

營養給胎兒，因此媽媽容易有陰血虛的體質，導致腸胃津液不足而發生便秘。中醫調理孕期便秘，會選用輕微潤下作用的麻子仁丸或補中焦脾胃之氣的黃耆、白朮等溫和中藥來治療。

原則上產前的任何疾病或不適都可以使用中藥調理。包括妊娠惡阻（妊娠嘔吐）、妊娠腹痛、胎漏（妊娠時陰道少量出血）或胎動不安（先兆流產）、小產、滑胎（習慣性流產）、妊娠水腫、感冒、咳嗽、皮膚炎、高血壓、蛋白尿等。但是最好先經西醫婦產科的確診後，再來服用中藥調理。有些比較嚴重的問題，如脅迫性流產、妊娠高血壓綜合症（妊娠毒血症）、合併甲狀腺功能亢進症、前置胎盤、胎位不正等，則須配合西醫的治療與密切觀察。

人參藥性殊異 孕婦使用需當心

不少長輩會鼓勵孕婦多喝人參湯或以人參燉雞來進補。在臨床上通常是

有氣虛的情況下才使用人參。例如體質虛弱的孕婦，出現少量陰道出血、腰酸或下腹隱痛，有流產可能時，可以人參配合補氣固攝中藥，往往可收到很好的安胎效果；或當妊娠嘔吐厲害，孕婦身體虛弱時，可以人參配合健脾胃藥物調理，很快便可改善。但是對於實熱體質的孕婦，或懷孕後期的孕婦一般體質偏熱，屬於中醫的血熱或陰虛火旺體質，此時如果濫服溫熱補品，確有可能助火動胎，加重妊娠不適症狀。另外妊娠後期，部分孕婦有下肢水腫情況，有的甚至出現妊娠毒血症（高血壓、水腫和蛋白尿），此時服用人參反而會造成升高血壓；且人參有抗利尿作用，對於水腫患者亦不利。因此，懷孕後期服食人參必須慎重。另外，服用人參時，因人參種類甚多，如高麗參、吉林參、黨參、粉光參、太子參等，有所謂的溫補、平補、涼補的不同，應視體質來選擇。

服用藥物遵醫囑 才是保產無憂方

民間流傳廣泛的十三味傳說具有保胎功效，不少孕婦就自行到中藥房配服幾帖以求安心。十三味即安胎飲，或稱保產無憂散，由當歸、川芎、白芍、黃耆、菟絲子、厚朴、艾葉、川貝母、羌活、荊芥、枳殼、生薑、甘草等十三味藥組成。此方藥物以理氣活血為主，其適應症應為氣滯血瘀。主要用於胎位不正和難產不下。它的

安胎保胎功效，應是建立在糾正胎位或難產催生的基礎之上，而不是可供一般懷孕婦女預防流產、早產之用。用之不當甚至可能導致流產。所以十三味不可做為懷孕婦女有病治病、無病保胎的通用方。基本上如果懷孕過程順利，無任何身體上的不舒服，是不建議無謂服藥來保胎安胎的。

總之，在懷孕期間服用任何中藥，都要經過醫師診斷。孕期間罹患感冒、害喜、妊娠糖尿病、高血壓等，都可以由中醫根據孕婦的體質和病情，開給平和的中藥或藥膳調理，但為避免影響胎兒，切忌自行服用。中藥最大的優點就是既可治病又可養身，還可以做成美味可口的藥膳。中藥的劑量會依據個人體質虛、實、寒、熱做調整，副作用極低，藥性十分溫和，不但可以緩解西藥的副作用，有時還可以加強西藥的功效。很多人擔心吃西藥的同時能否吃中藥，只要經合格中醫師診斷後開藥，將中西藥服用時間隔開至少一小時，基本上是安全的，有時還會有加乘效果。唯一千萬不要輕信偏方，擅自服用來路不明的藥。其實藥即是毒，中藥西藥皆然，在各種藥物的使用上，都需醫師評估之後監測，劑量、時間亦需謹慎拿捏，最怕就是一般人自行抓藥或誤信偏方，使用過量或時間過久而導致副作用。平時注意飲食，不要過度勞累，生活正常，心情開朗，才是懷孕身體調理最重要的基本功。🍀

年後減重 健康迎春

文 / 李淑惠 花蓮慈濟醫學中心整形外科資深護理師 編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

過完一個年，相信大家體重都多加了幾公斤，我有豐富的減重經驗，並且成果持續至今，希望減重經驗能讓大家都能恢復體態、健康一整年！

我是位整形外科護理師，平時忙碌工作，加上以湊不出時間運動為由，衣服由 M 號一路穿到 XXL，過去的緊身衣也變成寬鬆的 T 恤，身體肥胖、膽固醇過高、高血壓接踵而來，到後來因為只爬一層樓就氣喘吁吁……

年輕時隨便減個五公斤只要幾週，近幾年來，我發現體重總是上得快而下得慢，為了回復有曲線的身材，找回健康的身體，我養成正常三餐的飲食習慣，飯後不再馬上坐或躺，漸漸小腹變小了，當遇到體重瓶頸時，我便利用下班後去游泳及打桌球，每周持續五天，雖然已十幾年沒打球，但越打越有心得，球技也越來越進步，運動滿身大汗才回家。現在的我心肺功能變強、體態變輕盈，過去因為高血壓高血脂吃了約三個月的藥，因為減重現在也正常了，最喜歡聽到是「妳變了！」「變年輕了」！

青菜粗食加運動 身體感受得到

首先說節食，減重不宜太快，一週以零點五到一公斤為原則（如每天減

少五百大卡熱量、或增加五百大卡的消耗）。「絕食」減肥並不是很好的方法。根據研究報告，長時間的絕食，雖然可以消除體內多餘的脂肪，但在脂肪分解過程中肌肉纖維會損傷、萎縮或老化。我採取的是「過傍晚不食」的方法，如果運動後餓了就吃燙青菜或水果。

一開始很難堅持，但是幾天後，身體就會慢慢調整狀態來適應。饑餓難耐的時候可以吃一些青菜水果或燕麥片比較有飽足感，一段時間後會明顯的發現自己胃口變小，即使是很想吃的東西也沒有了以前的食量。當遇到瓶頸，很多人便放棄了，但經由運動堅持下去的話，我想成功減肥就不遠了。

所以節制飲食可不是不吃喔！否則弄壞身體，可是沒有體力再繼續運動下去呢！大家都知道，最安全有效的減肥方法就是飲食控制、只要把飲食習慣稍做改變，把運動當作好朋友，並在運動中找到快樂或成就感，相信不久之後，您就會發現運動真是好處多多，長期下來還可以保持身材，相信您不用餓著肚子，也可以減肥成功喔！

理想體重的計算方式

男性標準體重（公斤）＝（身高（公分）-80）× 0.7

女性標準體重（公斤）＝（身高（公分）-70）× 0.6

超過 10% 為體重過重；超過 20% 稱為肥胖。

身體質量指數計算

體重公斤 (kg) ÷ 身高公尺平方 (m²)

超過 27 kg/ m² 為肥胖

運動注意事項：

1. 要有耐心持續實行：耐心可是運動減重法最重要的關鍵！運動是要每天執行才看得到成果！因為運動所產生的體型變化並不是立即的，要過一段時間（兩週以上）才可以感覺到，所以千萬不可以心急，也不要使用不正確的減肥法。
2. 運動也會有抗性，所以每天都做同一種運動，身體會產生適應，所以建議要有多元化的運動種類，不僅較容易減重，也比較有趣喔！
3. 隨時隨地能站著就不要坐著，能坐著就不要躺著。就算看電視的時間也可以做做小運動；如果是上班族，別忘了中午吃飯時走遠一點，多運動一下；上班時也可以多多走動，倒個茶或上上廁所，小小的動作，不僅可以休閒放鬆一下，也可以達到運動的目的喔！
4. 如果體重的下降已經逐漸進步，但是腰圍、大腿依然絲毫未改善，可能是運動量不足的關係，可以訂定每天運動計畫，哪怕只有幾分鐘。

健康飲食原則：

1. 勿暴飲暴食，盡量不要外食吃大餐或接受宴客。
2. 避免動物皮或丸類等高油脂食物；花生、瓜子、開心果、核桃亦須計算油脂熱量。
3. 食物烹調方式要注意：炒麵、炒飯、炒米粉、油炸物皆屬高油脂食物必須避免，若青菜用油炒，其他的食物可用清蒸、水煮、燉、滷、燒、烤等不必用油之方式烹煮，反之亦然。
4. 盡量選用高纖維食物取代同類精緻加工的食物。例如：糙米飯優於白米飯，又優於糕粿或米麩、五穀粉等加工過食物；全麥土司則優於白土司。
5. 配菜當中若有山藥、玉米、馬鈴薯、芋頭、番薯、綠豆、紅豆、薏仁、菱角、栗子、蓮子等澱粉食物皆需換算成飯、麵類。
6. 勾芡、濃湯、糊狀食物應避免。
7. 罐頭、泡麵、飲料、果汁、醃製食物（如醬瓜）亦應避免。
8. 減少零食、拒絕高糖飲料，多吃蔬菜。🥬

裝病 或是心病？



文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

一位三十七歲的男性病患，抱怨頭暈、頭痛、四肢發麻、無力等症狀，身體及神經學檢查無異常，且在數家醫院做過重複之實驗及影像檢查均找不到病因，妻子及內科醫師開始懷疑病患是「裝病」……

「陳先生，你好！怎麼會想來看精神科呢？」

「是家人要我來的。」（一臉不悅）

「半年前的一個假日，我和朋友一起去爬山。回家後開始覺得下背痛，解尿不順。到醫院驗尿、照X光，並沒有發現異常。我才不相信呢！一定有某些問題，我開始翻閱一些相關的醫學書籍！」

「書上寫了好多原因，我很擔心，跑去看一位很有名的泌尿科醫師。看了幾次，醫師也不知道是什麼病。」

「我想完了，『一定是什麼罕見疾病，

連這麼有名的醫生都不知道！』」

「我要求自費住院仔細檢查一下，可是住院期間幾乎所有能做的檢查都做了，就是找不到什麼有意義的結果來解釋我的下背痛，解尿不順。」

「出院後，常常因為不舒服到門診，又重複做了很多次尿液及影像學檢查，醫生都說沒問題。最近煩到睡不著，開始頭暈、頭痛、四肢發麻、無力，我又跑不同醫院做檢查……」

因掛念自己的健康狀況，工作不像以前一樣充滿幹勁，人際關係也變得被動退縮。因常請假，丟了工作，妻子很不諒解。最近陳先生迷上偏方，在妻子的嚴厲警告下，不敢貿然嘗試。妻子跟內科醫師討論後轉介來精神科就診。

看著病人過往輝煌的檢查報告，我心想要怎麼幫助他呢？

爬了一整天的山，下背痛只是肌肉疲

勞罷了。但平日小心謹慎的陳先生，跑去就醫。結果，沒有明確的病因無形中強化了他的焦慮。一直找不出原因讓他的焦慮像滾雪球一樣越滾越大。最終症狀越來越多，最後影響了工作及生活。

為了減緩他找不到病因的焦慮，我告訴他：

「你的病有兩個。」(陳先生仔細的聽著)
「一是自律神經失調，另一個是腦神經衰弱。」(陳先生眼中顯露出一絲希望)
「因為一些特殊的生活事件，讓你的自律神經失調，產生『生病了』的感覺。又因為長期把注意力集中在身體狀況，找不出病因，焦慮失眠，最後腦神經衰弱。」我說。

「那要怎麼治療呢？」陳先生問。

「我開點補腦的藥物給你治療腦神經衰弱，另外安排生理回饋治療矯正自律神經失調。」我說。

經過了短期的藥物治療、心理建設和幾週生理回饋治療，終於使症狀消失，陳先生恢復原來的生活。

陳先生是一個慮病症患者，慮病症的患者並不少見。根據統計，在一般醫療機構看到的病人中大約有百分之三到

十四的人其實沒有什麼真正的疾病，而是慮病症令他們去求診。患者當中男性女性的分布沒有差異，發病年齡以三十和四十歲最常見。

根據觀察統計，某些人格特徵的人容易發展出慮病症的傾向，例如強迫性人格與自戀型人格。以上兩種人格特質的共同處是都很在乎自我、自己的身體與心理功能，因此在面臨一些生活上變化，可能會導致他們對周遭人事物興趣轉為較專注於自己的身體現象。當他們為此去看醫師時，倘若醫師沒有能給予肯定確切的解釋說明，將使他們疑慮更深，進而惡性循環地更注意自己的身體狀態，甚至擔心患了什麼怪病。

如果醫師可以幫助患者明瞭身體與心理互相作用的關係，輔以藥物及生理回饋治療加速症狀的緩解。然後逐步鼓勵他改善社會功能例如人際關係、工作成效等，幫助他重建成就感與尊嚴，把原本專注於自己身體狀況的心緒拉回來擴大到其他的個人或社會上的事務，依此循序漸進地可慢慢改善慮病症對患者造成的困擾。🧠

何謂慮病症

- ◆ 腦中滿是自己患有重症的想法。
- ◆ 儘管醫學檢驗再三確定，這樣的念頭還是盤踞在心頭。
- ◆ 無法以妄想症或身體畸形性疾患來解釋。
- ◆ 症狀至少持續六個月。
- ◆ 症狀引起顯著的苦惱或功能性受損。

小太陽的 微笑

文 / 詹珮珮 大林慈濟醫院社工師

從二〇〇八年開始，每個月的第三個星期六上午，在醫院的某一角總會出現一大群人，有的搬著桌椅、有的準備餐點、有的討論著活動的流程、有的準備制服、名牌，寧靜的早晨變得十分熱鬧。慈青總會唱著歡迎歌，歡迎慈濟志工帶著一大群小朋友前來。將近一百位的學童及近一百位的志工及慈青相聚一起，這就是「小太陽營隊」。

小太陽營隊從二〇〇四年由大林慈濟醫院開始推動，一開始以大林地區為中心及其鄰近鄉鎮為主，以課業輔導為活動主軸來協助弱勢家庭的兒童及少年。二〇〇八年開始擴大服務，服務範圍拓展至大林、民雄、梅山、溪口、新港等五鄉鎮。這些孩子的家庭因承受著壓力導致功能不彰，而使得學校教育、親職方面經常是不足的，甚至家庭本身還有極大的經濟壓力，使得親子的互動品質不佳，孩子

在學習上成為弱勢。小太陽活動內容涵蓋人文教育、生活層面、心理層面、衛生保健、環保議題、生活習慣與禮儀……藉此豐富學童的生活，提供不同的觀點及想法，啟發孩子的想像及思考能力，使得弱勢家庭的孩子能將良好的習慣帶回家庭生活中。

參加活動的孩子，因有慈濟志工用心的關懷與陪伴，許多都願意在營隊中學習且慢慢進步，但仍有幾位總是蹦蹦跳跳，老是在團體之外獨自玩耍，有一次開營時來了兩位新學員，在分組活動時兩人一起玩卻不參加活動，從慈濟志工口中得知他們是兄弟，孩子的父母離異，母親與孩子回娘家居住，但母親在外地工作，因理財能力不佳有負債中，且少回家，孩子皆由身體虛弱的外婆照顧及扶養。

這對兄弟玩耍而起了爭執，大吵一架，兩人各自佔了一塊花圃。而我去陪

伴時才了解，因為兩人不知要做什麼，覺得活動很無聊，但看別人玩卻覺得很開心，一個想加入另一個不想，因意見不合而爭吵。兩人情緒較緩和後，我試著詢問下次是否還要來，兩人皆默默不語。

營隊結束後，我與慈濟志工一同去家訪，了解兩人的家庭及參加活動的意願，到家中，孩子剛開始有些羞澀，吃著飯不說話。我們先與外婆聊天，並適時提問孩子在學校的生活，漸漸的，兩人卸下心防，開始與我們說話，甚至拿出幼稚園的照片，介紹著自己的好朋友。討論兩人的興趣，兩人滔滔不絕的說著，哥哥喜歡飛機，弟弟喜歡運動；詢問兩人是否想持續參加

小太陽營隊，兩人開心表示願意，再探問為何上次不一起玩，原來是因為不認識別人而不知如何與大家一起玩，但今天已經認識了，所以願意參加活動，家訪結束時兩人開心的與我們說再見。之後再觀察兩人的狀況，都已融入團體中，且在點心時間也願意替他人服務，真的進步很多；從志工家訪紀錄也可之到兩人會把營隊中所學的靜思語與外婆分享，外婆也覺得兩人變得比較貼心。

有另一家庭的孩子，姊姊已參加一年多，在營隊中總是表現乖巧優異，但當小華符合參加年紀時，來到營隊中卻如獨行俠般，不受團體規範，也不願與他人互動，十分好動，常常會在地上打



大林慈院舉辦多年的小太陽成長營，透過活動拉近孩子的心，也給許多孩子愛的感受。攝影／黃武添



慈濟團隊如家人般的關懷，幫助許多弱勢學童和家人找回幸福感，也找回對自己的信心。攝影／黃武添

滾。從慈濟志工口中得知，他們的媽媽有兩段婚姻，而姊姊與小華倆是同母異父，媽媽因身體狀況不佳無工作，父親收入不穩定且個性較為衝動，家庭責任感薄弱，家庭經濟狀況不佳，姊姊一直是媽媽的小幫手，而小華的行為卻一直是讓媽媽很頭疼。

在陪伴中也發現，小華不是覺得活動無聊，也不是因學習障礙，只是自信心不足。當他嘗試新東西但因失敗而不願再嘗試，經由多次鼓勵，小華越做越好，參與意願也提高，漸漸地與大家互動變好；當他又游離到別處，再跟他說明團體不能少了他，他也開始有了團體精神，慢慢地也融入團體中。慈濟志工持續以家訪關懷小華，以說故事的方式，來讓他明白行為的錯誤，慢慢改變

態度，經由三年來大家的陪伴，慢慢的改變日常不好的習性，小華現在在活動中，已會協助他人，我們則仍持續陪伴成長。

小太陽活動不只是讓孩子有學習機會，也讓我有機會認識不同的家庭，與不同的孩子相處，這讓我體驗到——就算孩子處於較為弱勢的環境，也許沒有完整的愛、也許有著自卑的性格，但不代表他們想法偏差，也不代表他們比別人差。只要我們耐心陪伴，就可以教育孩子正確的觀念及行為。

活動結束時，都可以「集點換禮物」，看到孩子們為了媽媽可以將所有點數換成鍋子，而不換自己想要的玩具，有些孩子因點數不夠甚至難過流淚；有次的浴佛活動中，更看到每位小朋友浴佛的動作都做的十分正確，整場活動十分莊嚴又恭敬。

然而社會上的刻板印象大多仍認為這些孩子總是無法集中注意，在學習較有障礙，但透過的多年觀察，可以看到只要有愛心的陪伴，孩子絕對會給我們意想不到的回饋。其實只要願意相信，人真的有無限的可能，雖然家庭狀況不是我們可以選擇的，但是未來是自己可以創造的。小太陽的孩子面對著飄風苦雨的現實，行走的道路崎嶇難行，但經由真心愛的關懷，如同溫暖的小太陽的陽光，孩子的未來將會雲開見日出現美麗的彩虹。🌈

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

- ◆臺中慈院成立「電音俱樂部」，讓接受電子耳手術的聽障病友有了一個交流的平臺，並在一月十九日舉辦第一次的聚會……
- ◆寒冬降臨，花蓮慈院急診部胡勝川主任率領「合歡山雪季醫療」醫護團隊，在元旦進駐松雪樓內的醫療站，守護遊客的健康……
- ◆「世紀之疾」失智症越來越受重視，大林慈院失智症中心曹汶龍主任與臨床心理師許秋田搭檔向志工與民衆分享何謂失智症，並介紹目前中心所提供的服務……
- ◆美國公衛協會會長與衛生署國際合作處研究員等一行九人於一月十一日參訪臺北慈院，對於慈濟充滿愛與人文的醫療文化印象深刻……
- ◆關山慈院用愛心和耐心照顧原本因宗教信仰而抗拒治療的阿嬤，成功地讓她康復出院，證明了偏遠醫療的專業與用心……
- ◆玉里慈院選在「農民節」前夕的一月三十日擺設癌症篩檢攤位，位廣大而辛勤耕作的農民照顧健康……



臺中

一月十九日
首次電子耳病友會
電音俱樂部相見歡

慈濟醫療志業自二〇〇四年的第一例電子耳手術開啓了為聽力障礙患者服務的新里程，近十年來服務了七十多位病患。臺中慈濟醫院耳鼻喉科為了讓這些病患與家屬有彼此支持的機會，特別成立「電音俱樂部」交流平臺，一月十九日在臺中慈院靜思書軒舉辦第一次的病友聚會。

微創手術展新頁 聽海更遼闊

來自全臺灣各地的小朋友、大朋友與眷屬約有六十多人蒞臨，吳弘斌主任二〇〇四年第一例電子耳手術的黃詩捷來了，前兩天才完成手術的一歲陳小朋友也由爸媽陪著一同參與。當初為推動電子耳極力奔走的花蓮慈院陳培榕副院長，更遠從花蓮前來共襄盛舉。陳副院長致詞時感恩吳弘斌主任與醫療團隊這一路的努力與用心，也感謝他的老師林凱南教授在十五年前，向證嚴上人提出協助人工電子耳裝設的建議，讓許多家庭受惠。

吳主任分享，早期電子耳手術需要開到十公分長的傷口；目前他採用的是三公分的微創傷口與零點零四公分的微創植入，傷口復原不但迅速，手



■ 剛更換電子耳的小庭感恩吳弘斌主任，讓她終於聽到了風的聲音。

術完後四十八小時之內就能開頻，馬上可以確認手術結果。剛手術完的陳小朋友，就是在開刀後隔天開頻，效果相當好。新的電子耳科技與手術方式，能讓病友聽到更細微的聲音。才更換電子耳不久的病友小庭說，換了電子耳之後，聽到的聲音細節更多了，以前聽不到的風聲、腳步聲，現在都已經可以聽到，讓她對聲音有更寬廣的體驗。

不只聽得見 更要聽得懂

裝設電子耳是重拾聽覺的第一步，接下來的聽語訓練則是讓病友聽得「懂」、說得清楚的重要關鍵。臺中婦聯會張憶萍主任在聽語訓練方面很有經驗，她播放一段模擬電子耳聽到的是肚子、兔子、褲子還是簿子？這聲音的音調很平，有點像機器人講話，

大家面面相覷，完全不清楚在說些什麼。張主任表示，裝設電子耳後，聽到的聲音就像這樣，雖然有聲音，但是要到「聽懂」的程度，還需要聽語訓練。她鼓勵家屬多陪伴病友練習，才能讓病友聽得「懂」更多聲音，表達得更清晰。

對裝設電子耳的孩子來說，除了要面對外界的眼光，還有一部分的壓力來自於家長。社服室林怡嘉主任分享，希望家長們要多注意，若是一直覺得虧欠孩子，會形成一種無形的親職壓力，造成孩子退縮。林主任說，如果家長能正向看待孩子的聽力問題，不僅能釋放壓力，對自己的心理與精神有所幫助，更能支持孩子的身心發展。

相互扶持鼓勵 經驗傾囊相授

五十歲出頭的陳永春，二〇一二年七月間突然聽不到，在十二月裝上電子耳，重新聽見聲音讓他好開心。中場休息時間，他找到差不多年紀的病友許誌貴，聊著使用電子耳的使用經驗。許誌貴的電子耳已經裝了兩年、經驗豐富，他不但解決了陳永春遇到的問題，還把未來可能遇到的狀況傾囊相授。從小就在聽語訓練機構認識的小茹與小庭兩人，一見面就聊了起來。小茹不久前才換上電子耳，語言表達能力較弱，比較害羞不敢講話；小庭以過來人的經驗鼓勵小茹，要勇敢嘗試與其他人對話，並學習對方說



■ 耳鼻喉科吳弘斌主任分享電子耳手術現況，新的微創術式能讓病友聽見更多聲音的細節。



■ 許誌貴（左）將自己配戴電子耳遇到的狀況，和同為病友且年齡相仿的陳永春（右）分享。

話的嘴型與方式，才能夠把話講得更清楚。

第一次有這麼多電子耳的病友與家屬相聚一堂，彼此支持與分享，他們和醫療團隊許下約定，下次再見！

（文、攝影／馬順德）



花蓮

一月一日

合歡山雪季醫療
元旦溫馨上路

「走，我們上合歡山去！」二〇一三年的第一天，清晨六點二十八分、天色未亮，花蓮慈濟醫院急診部主任胡勝川中氣十足的呼聲，劃破了院內的寂靜。「雪季醫療，出發！」胡勝川主任、急診部護理師劉銘文、俞玉珊等首批「二〇一三年度合歡山雪季醫療」醫護團隊，搭上滿載著急救器材與藥品的救護車，出發前往合歡山。

近零度低溫 解病苦優先

合歡山入冬後的第一場瑞雪，在十二月五日降下，陸續有大批遊客上山賞雪。元旦當日，受到大陸冷氣團的影響，氣溫驟降。儘管天空未飄下雪花，但大地滿布白茫茫的霜，連樹枝上都垂掛著晶瑩剔透的冰柱。花蓮慈院雪季醫療團隊一行人平安抵達位於合歡山，海拔三千一百九十公尺的「松雪樓」後，頂著零點六度低溫，留心不被地面的霜雪打滑腳步，快速地將救護車上的器材裝備移到位於松雪樓內的醫療站，只為了能盡快為遊客服務。

當團隊仍在布置醫療站時，即有遊客來尋求幫助。第一位病人因為罹患

急性高山症，有輕微呼吸喘促、頭暈、想吐的症狀，經過醫護同仁給予氧氣急救後，症狀立刻獲得改善。「先生，您不要擔心，這是生理食鹽水……」另一位病人王先生，因為在雪地裡滑倒造成臉部擦傷，驚魂未定的他對於醫護同仁所有急救的動作都持保留態度。這時，俞玉珊護理師蹲下身，溫柔地向王先生解釋消毒用生理食鹽水、創傷藥膏等急救藥物的功效。終於安下心來的王先生接受治療後表示，透過其他遊客的介紹，才知道松雪樓有醫療站的服務，很肯定醫療站對遊客的幫助。

忙了一陣後，只見兩位護理師坐在氧氣製造機旁，臉色蒼白地吸著氧氣。原來，一路上的山路顛簸，讓其中一位護理師暈車嘔吐，另一位則有輕微的高山症。但是以病人為中心的兩人，都先忍著身體不適，為病人解除病苦。

雪季醫療十五年 遊客開心更安心

為了分散護理夥伴的注意力，減緩他們身體的不適，有十幾年雪季醫療經驗的胡勝川主任開始為大家細說雪季醫療的歷史。位在太魯閣國家公園內的合歡山是冬天的賞雪勝地，每到雪季總有大量旅客上山賞雪，意外事故也伴隨發生。胡主任表示，合歡山在沒有雪季醫療以前，幾乎每年都有遊客不幸罹難的事件。

注意到遊客安全性的重要，

■ 頂著零點六度低溫，花蓮慈院雪季醫療團隊快速地將救護車上的器材裝備移到醫療站內，只為盡快為遊客服務。



一九九八年十二月底，應太魯閣國家公園管理處的邀請，當時才在花蓮慈院任職兩年的胡勝川主任，首度到「合歡山莊」進行假日雪季醫療。儘管在沒有任何經費支援的情況下，胡主任結合個人的力量、人脈與慈濟資源，承擔每年的合歡山雪季假日緊急勤務。直到二〇〇五年冬天，由衛生署提出「醫療發展基金」獎勵，經花蓮縣衛生局向衛生署申請，花蓮慈院開始與門諾醫院、衛生署花蓮醫院、國軍花蓮總醫院等院合作，輪流執行合歡山莊的醫療執勤任務，而南投昆陽站的駐點任務則由埔里基督教醫院負責。

「自從有雪季醫療後，合歡山的雪季期，即不再有遊客因為意外而往



■ 急診部胡勝川主任為身體不適的護理師檢查呼吸與心跳。

生。」胡主任肯定雪季醫療所帶來的成效，讓民衆在上山賞雪的同時也能玩得盡興又安全。兩年一循環的醫療



■ 俞玉珊護理師（左）仔細地為在雪地中跌倒擦傷的患者上藥。



■ 在劉銘文護理師將傷口包紮好之後，小女孩向醫護同仁道感恩。

任務，今年再度由花蓮慈院承辦，透過醫事室同仁居中協調各院值班人力等細項後，二〇一三年度合歡山雪季醫療從元旦開始直到三月三日，共舉辦十三梯次的醫療支援；其中，花蓮慈院承擔了四個梯次。也因為合歡山莊正在整修，因此今年度的醫療站改設在松雪樓內。

高山地區多症狀 用專業與愛守護

「麻雀雖小、五臟俱全」的雪地醫療站，在花蓮慈院醫護團隊的用心配置下，區分出掛號區、診療區以及備有病床的急重症區。胡主任表示，在高海拔、低氧且低溫的高山環境中，遊客容易產生急性高山病、高山肺水腫，甚至是最危急的高山腦水腫等症狀。為因應這些症狀，花蓮慈院在醫

療站準備了攜帶式呼吸急救裝備、生理監視器、電擊去顫器、心電圖機，以及創傷急救裝備、加護急救裝備、頸圈、頭頸部固定器組、軀幹固定器組，和氧氣製造機等相關儀器。另外，醫療人員駐站以外的時間，醫療站仍備有氧氣製造機等設備，遊客一旦發現有頭暈、虛弱無力、噁心、嘔吐等高山症症狀時，可盡快到醫療站使用氧氣，改善不適。

第一梯次的雪季醫療，在歷時二十四小時的救護過程中畫下圓滿的句點。首梯共服務了十九位病人，多為輕度高山症、感冒、腸胃炎、創傷跌倒等輕度症狀，沒有出現太嚴重的病況。第二梯次將在二月十日、十一日，大年初一至初二，由檢驗醫學部陳立光主任率隊上山守護民衆健康。

（文、攝影／魏瑋廷）



一月十九日

失智症分享推廣 極早期篩檢護健康

大林慈院失智症中心推展腳步不停歇，主任曹汶龍醫師與神經內科臨床心理師許秋田是參與各地講座的最佳拍檔。一月十九日下午，兩人一起來到臺南靜思堂，與近百位志工、社區民衆分享何謂失智症，以及失智症中心目前的服務內容；同時也讓大家填寫「慈濟志工記憶與心情問卷」，檢篩是否有極早期失智的困擾。兩個多小時的分享結束後，與會的社區志工們收穫良多，同時在曹主任承諾全力

支持下，決定在回到社區舉辦健康講座，讓更多民衆受惠。

失智病情不可逆 早期治療藥有效

曹汶龍主任先向大家簡介失智症可能會有的症狀，以及目前失智症中心提供的服務與做法，邀請大家一起來學習、加入，以幫助家人和朋友及早發現、早期治療。曹主任表示，人都會變老，老了就會有記憶不好的問題，這是自然現象。但若是罹患阿茲海默症，大腦在五十歲至六十歲就退化了，很多東西叫不出名字來，本來會用的東西也不會用了；一直重覆買東西，或是把東西放在不該放的地方，例如打開冰箱、裡面有拖鞋等，都可能是失智症的症狀。



■ 失智症中心曹汶龍主任在臺南靜思堂與志工、民衆分享何謂失智症，以及該中心所提供的服務，幫助大家早期發現和治療。

有些年紀大的長者，孩子們都不在身邊，健康狀況有了變化也不知道，直到出門後走不回家才被子女帶到醫院看病，此時通常都已是失智症中期，可治療的時間所剩不多。失智是一種大腦的退化、無法停止，但可用藥改善功能，尤其是在早期的時候。若能早一點發現，服藥治療有其功效，例如原本叫不出子女名字，吃藥之後可以叫得出來。

臺南志工謝雪霞分享自己照顧失智公公的經驗。她說，八十四歲的公公有失智問題，曾經走失兩次，如今樓下管理員會幫忙注意，若公公獨自出門，就會通知家人。謝師姊以食衣住行育樂來分享與公公的互動方式，例如三餐正常用餐，但準備一些小點心讓他自己拿來吃；服裝穿戴整齊，房間光線充足、通風明亮；常帶他走出戶外，參加各種社交活動等。她的公公也來到會場，與大家揮手問好。雖然照顧失智症患者並不容易，但謝師姊與家人用心陪伴，讓公公能得到良好的照顧。

忘記是老化現象 早期量表可篩檢

你是否覺得記憶力變差，擔心自己是不是得了失智症？臨床心理師許秋田向大家提出這個問題，在場多數人都舉手了。不過許秋田表示，有舉手的人反而不必擔心失智症問題，因為有自覺。

有時候忘記事情是正常老化的現



■ 志工謝雪霞分享自己照顧失智症家人的經驗。



■ 許秋田心理師詢問在場聽眾是否擔心自己失智，結果大多數人都舉手了。

象，他強調，如果忘記的事能回想起來，只是正常老化；但若事後怎麼想都想不起來，那可能就有問題了。有很多原因會造成記憶力不好，例如憂鬱症、焦慮症的患者，或是事情太多、壓力太大，造成注意力不集中等等。許秋田指出，失智症要早期發現很不

容易，因此透過 AD-8 極早期失智症篩檢量表，若發現有問題，失智症中心可以再安排更進一步的檢查，以便及早治療。

環保回收介入計畫 老有所用家屬喘息

許秋田表示，並不是得了失智症就沒有用了，病人到環保站做環保，能感覺自己還有用、對社會有貢獻。目前大林慈院失智症中心正在推動「失智症患者環保回收介入計畫」，到環保站有志工的支持與陪伴，讓患者有事做，家屬也有喘息的機會。遍布全臺的社區環保站，讓患者能就近參與，中心將針對病人的狀況設計適合的環保回收動作，能對病人有幫助。

對失智症中心推廣也投入許多心力的家醫科主任林名男醫務秘書，活動一開始就到場關心，並與大家分享健康訊息。有民衆詢問家人罹患失智症的用藥問題，林醫秘表示，吃藥只是治療的一部分，但不是完全依靠藥物；有問題一定要看醫師，對於主要照顧者的心理負擔，同樣要給予協助及支持。如果有用藥問題，可以請教開藥的醫師，若需調整用藥，也可以請醫師協助。

聽完醫師與心理師的精彩分享後，社區志工們紛紛表示收穫良多，並主動詢問後續到社區舉辦健康講座的事宜，希望能將健康的觀念帶給更多的人。（文、攝影／黃小娟）



一月十一日下午，行政院衛生署國際合作處研究員嚴文姝，暨美國公共衛生協會會長 Adewale Troutman 等九人參訪臺北慈院，慈濟基金會發言人何日生主任及教學部主任黃俊仁歡喜迎接。美國公共衛生協會是歷史最悠久、會員人數最多、規模最大的公共衛生專業組織，時時關注全球公衛相關議題及醫療體系的發展，致力於促進保健服務之可近性，與縮減醫療資源之差距。行政院衛生署為使美國公共衛生協會能深入瞭解慈濟醫院在醫療、國際援助、骨髓捐贈及器官捐贈等方面的推動，以及長久以來的付出，特邀貴賓們遠渡重洋前來臺北慈院取經。

生命共同體 用愛推廣器捐

「大體捐贈」的議題引起來賓熱烈討論，一般普遍認為東方的民族性及文化觀，是造成器官勸募困難與捐贈風氣低迷的主因，但臺北慈院不斷努力，將延續生命的積極觀念持續散播，盼能帶動整體社會民衆，點亮內心深處的生命之光。美國杜克大學政策與組織管理研究中心主任涂碧桂說：「在美國，器官捐贈觀念相當普遍，駕照上都清楚標明



■ 美國公衛協會會長與衛生署國際合作處研究員等一行九人參訪臺北慈院，由教學部主任黃俊仁（左六）代表迎接。



■ 參訪貴賓們人手一張靜思語小卡，歡喜地請人翻譯卡片上文字的涵義。

了駕駛人有無器官捐贈的意願。但在臺灣，器官捐贈是與傳統背道而馳的，慈濟用愛與關懷推廣，拯救生命令人感動。」「我們不分國界、種族，集合各個領域的專業人士誠心付出，因為我們希望世界更美好！」慈濟基金會發言人何日生主任分享道，我們都是生命共同體，慈濟跨出了這一步，從臺灣出發將大愛發揚。

悠揚的音符與和煦的暖陽，盈滿臺北慈院大廳，參訪貴賓徜徉樂海、駐足許久；書畫志工所繪製的靜思語小卡，引起貴賓們的注意，人手一張、歡喜地請人翻譯卡片上的涵義。教學

部黃俊仁主任帶領大家來到空中花園，「請大家觸摸一下石柱，是不是相當光滑？石柱的設計是證嚴上人的悲心，讓大家不會因為碰撞到粗糙的石柱而造成傷害。」心蓮病房營造出溫馨的家庭氣氛，將慈院「以人為本，尊重生命」的精神充分展現。接著一行人來到大愛感恩科技，瞭解慈濟對地球的護持。環保志工回收寶特瓶，運用這些寶特瓶再製成環保紡織品、賦予新生命，減少地球資源的開採，體現「續物命，造福慧」的理念。

美國公衛協會會長 Adewale Troutman 說：「讓我印象最深刻的，是臺北慈院每個環節都能看到愛與關懷，無論是建築設計或是人與人互動。」他更表示：「我在急診室工作已超過十五年。過去一直認為，這樣的工作就像是既定程序，不像這裡充滿愛與人文。慈濟的力量很大，擴及世界讓人相當感動和敬佩。」東西方跨海彼此互動，深入瞭解慈濟文化，期待將「感恩、尊重、愛」的理念帶回美國，弘揚大愛。

（文／蔡佳欣 攝影／程千芳）



一月三十日

守護農民健康 癌篩深入社區

「立春」這一天是國定農民節，也象徵著春天的開始，萬物復甦，農民們開始準備農事的節氣。選在佳節前夕，由於玉里有八成的農業人口，玉溪地區農會在一月三十日上午舉辦了盛大的慶祝活動，玉里慈濟醫院把握難得的機會在現場設置了癌症篩檢攤位，提醒鄉親們在認真耕作之餘，別忘了照顧自己的健康。

全臺最大米鄉 佳節健檢農會牽成

玉里鎮是全臺面積和產量最大的米鄉，農民們終年為了餵飽大家而辛勤的工作，因此每年的「農民節」對他們而言，可是一年一度的重要節日。

今年的農民節慶祝活動，共吸引了近千位的農民和鄉親參加，這對積極推動健康促進的玉里慈院來說，可是推廣癌症篩檢的好機會，所以組成了癌症篩檢的社區服務團隊，在外科李森佳醫師的帶隊之下，來到活動現場提供口腔癌、大腸癌、子宮頸癌篩檢，以及乳癌和戒菸門診的轉介服務。為了讓更多民眾有機會接受檢查，玉溪地區農會特地將大會入口旁的黃金攤位提供給玉里慈院團隊使用，果然吸引了滿滿的民眾前來，



■ 團隊除了提供口腔癌、大腸癌的篩檢服務，現場也提供了子宮頸癌和乳癌轉介，照顧婦女朋友的健康。

現場也同時提供量血壓的服務，鼓勵大家做癌篩也要做好慢性病預防。

其實，癌症篩檢會因為項目不同、好發危險因子和年齡等因素，而有不同標準與檢查限制，所以要能夠順利的找到適合篩檢者也越來越不容易，幸有同仁們穿梭於人群之中努力宣傳、親切服務，在三小時不到的時間裡，就有八十餘位的民眾前來接受服務。

阿公招阿嬤 相偕護健康

對才過完七十五歲生日的周阿公來說，最近的癌篩已是兩年前的事，而團隊所提供的篩檢服務，則是送給他最好的生日禮物；所以當檢查結束，阿公便趕回家請太太也來篩檢，阿公有感而發說：「自己的身體要自己照顧，因為之前有過不好的檢查經驗，所以才會拖了這麼久。」幸好，在同仁們細心、耐心的服務下，讓阿公再度重拾接受檢查的信心，也同時鼓勵了癌篩團隊。

面對鄉親們的熱情回應，讓服務團隊的同仁們信心大增，大家更相約在農曆新年後，要再度深入花蓮南區各社區和部落，為了守護鄉親的健康繼續努力！

（文、攝影／陳世淵）



關山

一月三日

如家照顧挽回生命
有愛有心就是良方

一個原本因為宗教信仰不同，而抗拒治療的病患，因為關山慈濟醫療團隊用愛心和耐心對待而備受感動，並接受醫護人員的救治，關山慈院整合並運用有限的醫療資源下，成功的讓阿嬤康復出院，不但圓滿了家屬的親情，也證明偏遠醫療的專業用心，樹立了家屬對醫師的信任。

急診病危阿嬤 家貧幸有孝女

二〇一二年十二月中旬，關山慈院急診接獲一名八十一歲的病患江阿嬤，因中風導致左側肢體乏力，加上肺炎引發肺部積水呼吸衰竭，還有心律不整、抽筋及血壓持續下降的現象

阿嬤曾於十二月一日前往臺南某醫院住院，經過十七天的治療，一度呼吸困難，醫師建議插氣管內管治療，但家屬不想讓阿嬤到生命最後還受苦，決定不插管。於是家屬希望讓阿嬤能回到臺東老家，但家屬並沒有放棄治療，而是將阿嬤轉送到離家較近的關山慈濟醫院就醫，也因為這個決定，讓阿嬤的病情開始產生了奇蹟似的變化。

未婚的布農族阿嬤住在海端鄉的加拿村，有一養女遠在臺南工作，因十幾



■ 經過兩個星期的復健，原本復健時總露出痛苦表情的阿嬤已可以緩緩走路，女兒開心的笑了。

年前不慎將農藥噴灑到眼睛，加上白內障，導致視力加速退化，在五年前便完全失明，養女擔心母親生活起居不便，決定將她接到臺南住，也因為要照顧阿嬤，養女辭去工作，平常就以家庭代工或找臨時工貼補家用。

阿嬤的養女有三個子女，均在就學，為了照顧媽媽和養育小孩，已經面對相當龐大的經濟壓力，三年前又得知丈夫罹患第四期鼻咽癌，更是雪上加霜。但慶幸的是，因緣際會下認識了慈濟的志工，每個月開始有了慈濟提供的伍仟元救助款，雖然不足以應付這家子所有的開銷，但對他們來說已是很大的幫助。

信仰不同生齟齬 日夜照料化新生

阿嬤去年十月同時遇上了中風和肺部感染而吃盡苦頭，體重曾一度降到二十八公斤。轉入關山慈院後，在營養



■ 蕭詠聰醫師巡房，仔細說明阿嬤病況和治療方式，並叮嚀家屬注意病患營養。

師的協助下，阿嬤進食及營養狀況改善很多。專科護理師吳淑蘋表示，阿嬤因臥病在床背部和臀部都有褥瘡，一開始處理傷口不小心弄疼阿嬤時，阿嬤總是惡言相向。而且阿嬤是虔誠的基督徒，因宗教信仰的關係，總認為關山慈院的醫護人員都是妖魔鬼怪，也懷疑女兒及女婿是心懷不軌才會把她送到慈院。經過醫療團隊日以繼夜的細心照料，幫忙處理傷口及清理糞便，不辭辛勞的帶領阿嬤做復健，終於讓阿嬤卸下心防，開始會跟護士說謝謝，有時滿意醫護人員的服務時，還會脫口說出：「這個好！」

阿嬤在關山慈院住院經過了十七天，終於恢復健康。同仁們得知阿嬤可以在一月五日出院的消息，都感到開心及欣慰。大家看到阿嬤的第一眼，只有「驚喜」兩個字可以形容，加上志工師姊幫阿嬤理了一個清爽的髮型，讓阿嬤看起來氣色更佳，比起剛住院那幾天，坐不穩、氣若游絲的模樣判若兩人。尤其是醫師第一時間察覺中風急性期治療的重要性，短時間內安排復健的療程，才能



■ 經過兩個多星期的治療，潘永謙院長得知阿嬤將出院的消息，開心地前往探訪祝賀。

讓阿嬤從訓練站立、坐姿平衡，到出院前已經可以用助行器自己緩緩的走路。

看到自己的媽媽被溫柔的對待和照顧，阿嬤的養女臉上露出了對母親的關愛及歷經各種生活風波後的疲憊，但她未曾有絲毫的抱怨。「自己還是二個月小嬰兒時就被領養拉拔到大，現在照顧她也是應該的，」女兒這樣說著。「感謝胸腔內科蕭詠聰醫師及吳淑蘋專師。在醫師用心的診治下，才能有效控制肺部感染、在護理師們細心照料下才能把傷口照顧好、在復健師的耐心指導下，才能讓阿嬤這麼快就可以走路……」說著說著，她忍不住眼睛泛紅，語帶哽咽，原本在臺南醫治時以為要失去媽媽了，沒想到回到故鄉，媽媽竟恢復了健康。

主治醫師蕭詠聰表示，東部地區家屬面臨病情危急時較傾向於順其自然，但部份感染性問題其實是可以被治療的，應該給病患機會，不要輕易放棄。雖然東部偏遠地區醫療設備完整性不及其他院區，但經過整合性治療，也能造福民衆的健康。(文、攝影/陳慧芳) (C)

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋 的足跡...

臺北慈院

感謝臺北慈院十二 B 病房所有的護理人員，我愛大家，阿嬤也愛大家！請大家加油！

親愛的白衣大士們：如果沒有諸位菩薩的守護，我那可愛的母親又如何能躲得過勾魂使者的召喚？

朝暮間，無數次的按鈴聲和推車聲，一聲一聲陪著我和母親度過無數的白天和黑夜，一聲一聲從死神手中將我母親喚回，一聲一聲讓我聽見菩薩的救苦聲，一聲一聲讓我看見菩薩的身影。

菩薩，妳無垢染的正直心、柔軟心、堪忍心、調伏心、寂靜心、純善心、無雜亂心、眷顧心、廣大心雖然悄然無聲，但是心心卻都深刻地烙印在我及母親的心中，謝謝我親愛的白衣大士。最後，謝謝善良的羿汶還有倪護理師，特別是倪護理師，感謝妳下班前抽空來探望母親。也許你不相信，那一夜，我們深情的擁抱讓我見證了祝福的力量，而真誠的眼淚是讓死神放手的關鍵，也是母親好轉的生命的奇蹟。「重生」是重新開始，重新規劃，也許困難重重，但是至少上天垂憐，讓我有機會孝順母親。離院前夕，悲欣交集，心中感謝之意湧上心頭，再次感謝十二 B 病房每一位護理人員，對護理工作的熱情與堅持，加油！

林小姐

給臺北慈院內科第一加護病房的天使們：

父親在患病期間，深受各位及蘇秋萍護理長的照顧，妳們的親切、專業、善解人意，我和家人都深深感受在心。

因為父親和母親都是很容易緊張的人，妳們的包容和體諒緩解了他們的焦慮，秋萍阿長也在父親剛做完心導管身體不適時，給予安撫及鼓勵，才能使父親逐漸康復，很快轉出加護病房，現在恢復狀況良好，內科加護病房的天使們功不可沒！僅以此一點小心意，向天使們表達最深的感謝，也祝福妳們身體健康，平安順心！

黃小姐