

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

 慈濟科技大學

Tzu Chi University of Science and 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

Hualien Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
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

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

 關山慈濟醫院

Kuanshan Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
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

Dalin Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
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

 大林慈濟醫院斗六慈濟診所

Douliou Tzu Chi Outpatient Department, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
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

Taipei Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
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

Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
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
中國江蘇省蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:0512-80990980
No. 367, Jingde Rd., Gusu Dist., Suzhou City, Jiangsu Province, China

目錄 Contents

上人開示

- 4 發揚中醫精髓

社論

- 6 中西醫整合與互補 文／林俊龍

編者的話

- 8 默擯莫擯 文／何日生

微光心語

- 10 走出哭泣，體會幸福 文／謝蕙霞、吳天元

醫療之光

- 46 緊急醫療救護貢獻獎
八仙樂園粉塵爆燃事件有功表揚

醫路

- 48 八分之一的幸福
李彝邦 花蓮慈院牙科部口腔病理科主任
文／沈健民

■封面故事

P.14

顧腸護胃

慈濟中醫團隊

口述／王人澍

- 25 胃痛是疾病的反射鏡？ 口述／柯建新
28 茶飲解油膩 清爽過好年 文／張景翔
32 胃潰瘍的假相？ 口述／柯建新
35 農忙也要養胃 口述／陳藝文
38 對治消化不良 口述／游志勤
40 生活好習慣 胃食道不逆流 文／吳佩穎
42 學貫中西育良醫——慈濟大學學士後中醫學系有成 文／林宜信

髓緣

56 檢驗師的使命

文／李懿軒

全球人醫紀要

60 【臺灣 新北】

風雪中上山 雙溪往診不失約

62 【臺灣 臺中】

響應全臺脊傷義診 見證飛越逆境的奇蹟



64 【臺灣 臺北】

車站三方集合 齊護外籍勞工健康

美麗心境界

66 年節婆媳過招的破冰三式 文／曾秀英

用藥答客問

68 人工淚液是藥嗎？ 文／張維舜

書摘

70 解開祕密 揮別憂鬱

《心病，不是您想的那樣！》

慈濟醫療誌

75 玉里 預防勝於治療 長者健檢過好年

關山 花東春節湧人潮 小鎮醫院戒慎準備

臺中 跨院際中醫護理訓練班 兩院交流攜手提升品質

臺北 藥師有情 迎春助掃也教用藥

花蓮 關懷原民孩童 藥師節寓教於樂顧健康

大林 響應111全球素食日 鄉親踴躍簽署

感恩的足跡

13 關山慈院、玉里慈院、花蓮慈院、臺北慈院、臺中慈院、大林慈院

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、林祐生
張新侯
顧問 曾文賓、陳英和、王志鴻
王立信、許文林、張耀仁
張恒嘉、黃思誠、徐榮源
莊淑婷、陳培榕、陳金城
王人澍、簡瑞騰、賴俊良
尹立銘、許權振、蔡顯揚
陳岩碧、林名男
總編輯 何日生
副總編輯 曾慶方
撰述委員 嚴玉真、潘韋翰、游錦華
謝明錦、王碧霞
主編 黃秋惠
採訪 江珮如、李家萱、李懿軒
吳惠星、吳宜芳、吳燕萍
沈健民、馬順德、徐莉惠
陳世淵、陳慧芳、黃坤峰
黃小娟、黃思齊、曾秀英
湯智斌、張哲卿、張菊芬
彭薇勻、葉秀品、謝明芳
魏瑋廷（按姓氏筆畫順序）

美術編輯 謝自富

網路資料編輯 范姜文賓

中華郵政北台字第 二九三號

執照登記為雜誌交寄

2004 年 1 月創刊

2016 年 2 月出版 第 146 期

發行所暨編輯部

佛教慈濟醫療財團法人文傳播室

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：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院

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



發揚中醫精髓

上人開示



自慈濟醫院成立以來，我一直在推廣中醫，不斷鼓勵各院的中醫部門，能夠做到與西醫平行。二〇一二年，慈濟大學也成立「學士後中醫學系」，培養中醫人才。近年來慈濟的國際賑災，中醫師都踴躍參與義診，有幕畫面一直留在我的腦海，印象深刻！

二〇一〇年元月，海地發生大地震，美國、加拿大及中南美洲慈濟人，接力投入救災與義診。當時有位病人，因不明疾病已忍受劇痛長達十四年，拄拐杖才能勉強行走，人醫會廖明煌中醫師連續四天為他針灸治療。第四天針灸結束，廖醫師又忙著為其他人服務時，突然聽到群眾的歡呼聲，回頭一看，原來那位病人不但站了起來，還能小跑步。廖醫師感動得與病患相擁而泣，醫病之情溢於言表。

天地之間，不論植物、礦物，無不是藥。西方人將藥草、樹木、礦石等等，以科學方法提煉成藥品，做了許多研究，藉儀器診斷疾病；因為來自西方，所以稱為西醫。其實中醫的藥理和生理，與西醫應該大同小異，藥材同樣取自天地之間，只是診斷和治療的方法不同。

目前慈大和臺中慈院都有藥草園，能對藥用植物認識得更廣、更深，有助於了解如何善用才是養生之道。而大林慈院在中醫科學化，促進中西醫合作的成果，讓我很震撼，對中醫更有信心。例如從一滴血的實證檢測，中醫可以分析心理、生理或病理狀況，若是中醫能治療，即開藥服用；若需要西醫做更詳細的檢查，也能依此轉介就診科別，不必跑很多冤枉路。

除了急性傷病，一定要動手術或做化療之外，現在許多民眾會選擇看中醫。中醫是令四大調和，讓身心回歸自然調適的療治法，希望大家一起努力，發揚中華醫療的精髓。🌱

釋證嚴

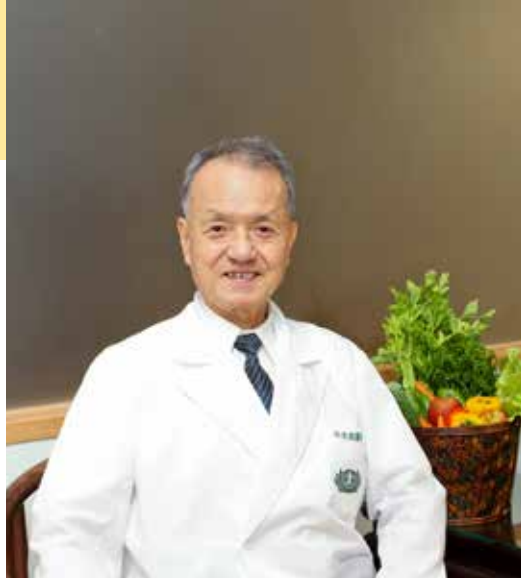
如戒如律，清淨莊嚴
如禮如儀，美好教養
教之以禮，禮教爲本
育之以德，培育品德



釋證嚴 著



中西醫 整合與互補



◆ 林俊龍 慈濟醫療基金會執行長

「只要是病人需要的，我們就去提供。」、「只要能幫到病人，就是好的醫療。」我以這簡單的兩句話，點出慈濟醫療志業「人本醫療，尊重生命」的理念。凡事以病人為中心，慈濟醫療所要提供的，是身、心、靈統合的全人照護。證嚴上人對於中華傳統的中醫也很肯定，集眾人愛心的花蓮慈濟醫院於一九八六年啟業，在醫師難求的情況下，仍開始綜合科別的西醫服務，中醫科則在一九九二年成立，自此開始了中西醫結合為民眾服務的努力。

或許以前可能會有一些西醫因為不了解中醫，而不希望病人接受中醫治療，因為西醫的養成背景、理論、文化，都跟中醫不同，從西醫的眼光判斷，難免有不同的意見，但慢慢地，就了解中醫的好處與優勢。畢竟「病人」是一個完整的個體，只要病人身體有好轉、恢復健康，中西醫能合作一起幫忙病人康復，我們就是樂見其成。

中西醫整合，兩者互補長短，是最好的方式；西醫的特長，例如：手術、切片病理檢查、x光、電腦斷層等精確的檢驗數據、科學診斷結果，急性病、感染病有抗生素治療，這部分應該給西醫機會去發揮。而中醫則是比較溫和，不手術，一般來說功效比較緩和。

歷史悠久的中醫，強項應該是在養生、調理、預防，大家常聽到《黃帝內經》：「上醫醫未病，中醫醫欲病，下醫醫已病」，下醫才醫已病，上醫才是治未病，也就是預防；也就是說，中醫很早就開始重視

疾病的預防，西醫是最近才比較注重。慈濟醫療志業多年來投入健康促進，非常著重預防，與中醫的方式是很契合的。還有就是中醫主張的「食療」，「醫食同源」，飲食與醫藥治療來自同一個理論，是養生很重要的觀念。

目前六家慈院的主治醫師大部分都是具有中醫與西醫雙執照，而慈濟大學後中醫學系的學生的臨床實習也是要求一年在西醫，一年在中醫；這樣的方式，可以拉近中西醫的距離，減少彼此的不了解。在臨床上，中西醫是互補又相合的，西醫的診斷數據，可以讓中醫參考，該如何治療。近年來，在急性腦中風、腦損傷，讓中醫盡快在搶救黃金期加入，在腦神經內外科手術後立即治療，搭配復健，能加速恢復；另外，如慢性疾病、癌症的治療，尤其是西醫治療後產生的副作用，就能用中醫來調理、緩解。在預防及養生方面，也希望結合中醫數千年的傳統，能更進一步提供病人溫馨親切的醫療服務。現在的民眾，也大概都知道，因為醫師與藥劑師會提醒，西藥和中藥間隔一個小時服用，就不會「打架」了。

慈濟醫療六院一家，中醫的發展，也是六院和合，如果在臺中或臺北有課程，他院的中醫師也會過去參與研修，互相砥礪求精進；各院的中醫師陣容，真的可說是蓬勃發展，人才濟濟。此外，慈大後中醫學系學生在二〇一五年已經到花蓮、大林、臺北、臺中慈院進行臨床實習，即將有畢業生了。也希望中醫生力軍加入，能為更多民眾提供優質的服務。

近年來可以感覺到，一般民眾對中醫的接受度相當地高，特別是在中醫醫療比較欠缺的偏遠地區，因為我聽到玉里和關山慈院的中醫門診常常是爆滿的。或許是中醫師都集中在都會區，下鄉的比較少，所以偏遠地區的中醫醫療人力欠缺，鼓勵中醫師到偏鄉服務，這是值得我們大力推廣的。也要感謝願意駐守關山和玉里的中醫師，以及常到玉里支援開診的花蓮慈院中醫師群。

身為國際慈濟人醫會的全球總召集人，中醫師也是人醫會的重要一環，不管是臺灣或是海外。在不少國家的慈濟義診，尤其是歐洲美洲的國家，可以看見第一次看中醫或第一次扎針的民眾，有趣的是，試過都是說很神奇，下次願意再接受中醫治療。

總結一句，只要能讓病人康復，我們樂見中醫與西醫的攜手合作。🌱

默擯莫擯

◆ 文 / 何日生

證嚴上人曾言，在慈濟道場裡會離開服務崗位的人只有兩種情況，一種是身體生病，另一種是他無法接受大家，大家也無法接受他。除此之外，做慈濟服務眾生之工作永不退轉。

佛制時代，阿難問佛陀，僧團裡的惡比丘應該如何對待？佛陀的回答是，「默擯之！」亦即沈默的不理會他。沈默之意，不是激烈批判，不是驅離，而是冷漠的、不與他交往、對話。擯，當然有擯除之意，所以冷漠之中含有隱性的希望他慢慢離開，或慢慢反省悔改。

時至今日，在人際之中，特別是在修行的道場之中，遇到我們不喜歡的人，修行者當然會有默擯的態度。這態度自然是佛陀的教法。但是默擯的人多了，就值得深切反省。凡夫總是以自我為中心，看到不喜歡的人就默擯之，這可不是佛陀的本意。我們在這道場中與人結好緣，忍讓、包容是必須的，特別是對不同意見的包容。常常只要有誰意見跟我不一致，我們就

要默擯之，還以為自己是實踐佛陀教法，其實是自我的度量不夠罷了。

修行者能去貪，去奢，但是去我執卻很困難，這和人的心理有關。大凡能修行的人，都是很堅持的人。哈佛管理學研究成功的人之所以成功的因素，其中一個很重要的因素就是「堅持」。修行也不例外，堅持下去，修行才能有所得。但是這種堅持的性格容易轉化成執著，對事的執著，對見解的執著。

過去在商場上貪念物質，一旦開始學佛修行，不但利益他人，也能自我修持，雖然已經放棄許多世俗的貪著，但這貪著容易悄悄的轉化。柏拉圖說，人很難避免不從一個極端轉到另一個極端。在世俗，貪著名利，在這道場，貪著成就感與榮耀感，這種貪著的轉移是會發生的。所以這就是為什麼佛陀要我們必須以空慧觀照一切慈悲行。入世的慈悲是歸向空性的，以無所執、無所求愛一切眾生。

我們談到堅持的性格，其實也會無

形中衍生執著。堅持與執著只差一點點，上人常說，「心念差之毫釐，人生失之千里」，就是如此。一念無明，一點點的執著，生三千細。堅持修行，但自我跑出來了，我放大了，覺得自己有德，一旦別人有錯，就默擯之，而不是包容，善解，感恩。上人教導弟子，別人的錯誤當警惕，我們對於別人的錯雖然表面不說，很有風度，但內心嚴厲批判，這就會產生錯誤的默擯態度。其實犯錯的人也許不知道自己犯錯，也許一旦修行者告訴他，或找機會做給他看，他也會改正。但是採取不理會、冷漠的默擯態度，造成了人跟人很深的隔閡。

我們衡量自己的德行，只要看看自己喜歡多少人，討厭多少人，就會明白我們的修行之德。上人結眾生緣，所以來自全世界的人只要看到他，都生歡喜心。有時候看到來訪的人言行不夠周到，上人都不會有不悅或不接納態度。眾生相來面前，如一面鏡子，鏡中物有塵垢，鏡子無塵垢。真正的修行人不是以一把尺處處衡量別人，而是把別人當作一把尺，來觀照自身的氣度與包容。

過度的運用默擯造成道場與組織裡人與人的不溝通，把彼此都視為惡修

行者，做事不溝通，該給予的訊息不給他，該對話不對話，就是冷漠以對。這就是修行上的我執。

西方強調凡事對話、溝通，對不同的觀點要對話，雖無共識，但是要不斷對話，以此避免爭戰、對抗。東方的佛教不強調對抗，對於極大的不可調整的錯誤是默擯之。但是默擯之絕不是遇到意見不合就不溝通，而默默擯除之，排除之。這是組織上的危機。組織裡的成員不溝通，不傳遞彼此需要的訊息，只會造成組織發展的遲緩。因此，修行人的默擯之要用得越少越好。上人說，「普天之下沒有我不能原諒的人。」包容、耐心與去我執，是我們面對必須默擯之人的座右銘。

眾生都是我們度化的對象。證嚴上人說：「菩薩向眾生學習」、「眾生就是我們成佛的養料，如同染汙是蓮花的養料。」我們度化眾生中才能修得一切智，如果凡事默擯之，那修行就是走向小乘，組織也會因為這種冷漠而逐漸式微。菩薩道是承擔眾生的業，解決眾生的業，這才是佛陀「自覺、覺他、覺性圓滿」所示現給修行人的典範。🌱

走出哭泣 體會幸福

家庭藥師甘苦談

◆ 文／謝蕙霞、吳天元 臺中慈濟醫院藥學部藥師

「有你們藥師在身邊，我們就安心了。」病人簡簡單單的數個字，對於我們藥師來說真的是莫大的鼓舞啊！

陪伴化療病人 走過副作用之苦

這樣的一句話，我們卻走了很長一段路；從陌生到逐漸熟識，再從熟識慢慢

地成為朋友；從二〇一四年八月至今，我們陪伴了將近一百個家庭，走過癌症化療最辛苦的那一段時光。當病人被診斷為惡性腫瘤，醫師告知需要進行化學治療，影響的是一整個家庭的生活，從錯愕、驚恐到徬徨、無法接受的過程，甚至到進行化療期間的那種無助與害



臺中慈濟醫院藥劑部的「家庭藥師」服務，希望更貼近病人的需求。攝影／賴廷翰



謝蕙霞與吳天元陪伴孫女士度過化療，從陌生人變成互相關懷的朋友。攝影／曾秀英

怕，因為身邊有朋友經歷過，所以我們感同身受，因此，我們開始陪伴化療病人，陪著他們了解化療藥品，解說藥品的副作用，也提供正確的知識與觀念，讓病人可以於整個過程，甚至於治療完成後，了解正確的保健食品的使用。

「你們這麼照顧我，我一定要拚了。」孫女士說。她是我們陪伴一年多的個案，每兩週返院治療就會見面一次，一開始的陌生，一度讓孫女士以為我們兩位藥師是詐騙集團來賣藥的還是賣保險的，就算遞上了名片，看了識別證，總還是有著防備的距離感，一次又一次的化療藥品衛教，聊天與討論過

程中了解孫女士回家後的狀況，也讓她感受到我們的真誠，逐漸打開心防，與我們熱情的討論著如何照顧身體，第一階段治療完成後，原本很開心的到藥學部來找我們兩位藥師，恰逢元旦連續假期，排班與值班的陰錯陽差，一度讓孫女士誤以為我們兩人是不是都離職了！兩週後又再度見面時，她竟熱淚盈眶地說，看到你們真好！有你們在真好！志工早會上曾與上人分享這個故事，上人慈示，要讓病人安心，讓病人知道我們永遠都會在，也要成為醫生與病人之間良好的橋梁。

儘管化療過程辛苦難熬，心情起伏變

化，但是孫女士總是關心我們，提醒我們要多休息，記得吃飯，下班時間到了趕快回家，就像家人在關心彼此一般，讓我們有種時空錯置，分不清誰是病人誰是藥師！從一開始的陌生、熟悉到像家人一般的相互關心，孫女士常常告訴我們，到醫院打化療的這幾天，她就當作在度假，在醫院當志工，跟臨床同樣在打化療的病人有說有笑，互相鼓勵、打氣，打完化療回家，再繼續去收發票，繼續做創世基金會志工！

還有一位楊媽媽一開始也以為我們是賣藥的詐騙集團，她還拿著我們的名片給主治醫師，說要找這兩位藥師，只是要確定是不是詐騙集團的！經過幾次互動，也逐漸熟悉了。

接受病人關懷的藥師 耐心解說倍受信任

「看到你們兩位來，我好開心喔！都不覺得自己在住院。」林媽媽每次見到我們總是這樣說，「你們這麼親切用心，都想招來當媳婦女婿了！」

「看到美女來了，心情就很好，腫瘤的痛就不怕了！」可愛的曾阿伯總是這樣樂觀。記得阿伯第一次與我們見面時，我們問阿伯為何選擇慈濟醫院，阿伯說他一開始是到中部某家醫學中心治療，但是那邊的醫師只告訴他「無法治療，時間不多了！」其餘並未多作解釋，讓曾阿伯的心情一度掉到谷底，於是輾轉來到慈濟，經過醫師的說明後讓

他再度有了希望，而每次的接觸與互動，使得阿伯越來越有信心接受治療。經歷數次的化療讓曾阿伯感到很辛苦，但是經由我們的陪伴，阿伯總是能開懷一笑，阿伯也是我們的開心果，在繁忙的工作中，又得到另一種舒緩！讓我們不禁思考所謂「現代醫學」的治療外，病人需要的，是多一分關心與耐心的解說，才是相輔相成的治療。

「你們的鼓勵，幫我走出了低潮！」林女士是特殊罕見的腫瘤，總是想著「為什麼會是我？」第一次見到林女士時聽她訴說著自己的故事，當她得知自己得到特殊罕見的腫瘤時她選擇到大陸去尋找密醫偏方，過程花了三個月，病情並未改善。回到臺灣就醫，醫師告訴她因為延遲治療了三個月所以腫瘤變更大了，她才接受正規的醫療。林女士從無法接受生病的事實，到接受正規醫療，我們永遠記得第一次見面她哭泣的臉，直到治療結束後她幸福的笑臉，讓我們內心更加確定家庭藥師的理念是對的。

我們透過化療藥品衛教的方式，希望走出那一扇有形的藥局的門，搭起一座又一座的橋梁；但往往我們從病人身上學習到更多，他們用更正向以及更積極的方式面對化療的過程及未來的人生，而我們則是提供正確的觀念補充治療過程所需要的營養，以及那一分關懷，陪伴他們完成治療！

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋

的足跡...

關山慈院

謝謝護士溫俞柔的細心照顧，阿公一路走的很好。

病患黃先生家屬

玉里慈院

我是元旦假期前往玉里旅行的旅客，在假期展開半天之後，便因胃部不適而嘔吐不止，一夜一日沒有好轉。朋友緊急送我到貴院，在沈孟芳醫師、護士與放射科醫師的醫療照顧之下，我在吊點滴之後迅速好轉，隔天便恢復體力並完成既定旅程。在此特別致謝玉里慈濟醫院！

病患顏先生

花蓮慈院

非常感謝腸胃科胡志棠醫師這四、五年來對我盡心的治療，使我能夠擁有正常人的飲食生活，尤其他視病猶親，詳細和藹地解答許多疑難，真是感激不盡，也感謝劉怡君護理師，總是親切對待我們，為病患設想，提議什麼對我們比較好，不厭其煩的解答疑難、提供生活保健的資訊，感謝她。

病患蕭小姐

臺北慈院

入住加護病房時，身體病痛難耐，讓我備感痛苦，當日輪值大夜班的林毓庭護理師非常的有愛心，又細心，又溫柔，我滿臉的汗水、淚水、口水，都溫柔地幫我擦拭，也很溫柔地幫我把指縫擦乾淨，真的溫暖了我的心，真的非常非常感謝她。

感恩的病患

臺中慈院

非常感恩健檢中心的大醫王和白衣大士，因為他們用心的照顧病患，讓我體會到原來世界上有這麼好的團體，這輩子能跟著上人做慈濟，真是人生最大的幸福，感恩上人和慈濟給了我第二生命！

病患林先生

大林慈院

候診時，黃麗雲護理師會耐心且面帶笑容地與病人溝通，讓老人家覺得很親切，並詳細跟老人家說明到哪裡抽血，叮嚀抽血完要再回診間，最後也跟對方確認是否了解，這樣的好護理師，值得稱讚。

病患吳先生



慈濟中醫團隊

顧腸護胃





對應天地大宇宙，人體就像是個小宇宙，
若不能順應生理自然運作方式，就可能致病。

所謂「腸胃通、百病鬆」，
中醫強調腸胃是人的後天之本，
更是氣血循環的源頭。

逢年過節，
醫院急診經常收治胃腸不適者，
本刊編輯團隊特別邀請
慈濟大學與六家慈院的中醫師，
教您如何顧腸護胃，健康過好年。

口述／王人澍 臺中慈濟醫院副院長 整理／曾秀英 攝影／賴廷翰

農曆新年前後，正是大地春回的時節，天體運行帶動四季巧妙更迭，人的氣場也隨之變化，正是中醫「宇宙大人體，人體小宇宙」的說法，孕育小宇宙生命元素的是整個大宇宙，小宇宙則蘊含大宇宙的能量信息，大地復甦帶來春天的訊息，農曆春節是家人一年團聚最重要的節慶，對國人來說，重頭戲莫過於吃吃喝喝歡慶團聚。

冬季常見胃腸疾病

春節期間，家家團圓餐往往都是「滬派」（臺語：豐富之意）、高熱量的食物，但一定要注意，冬季進補必須根據體質、症狀，詢問專業醫師、藥師的意見，才能吃得開心又健康。很多腸胃症狀的出現，背後並非單一因素，天候變化本身會讓疾病提早發作，例如：胃出血、腦出血、消化性潰瘍是冬季常見疾病，氣溫低、天氣冷對身體就是壓力的來源，血管收縮時血量減少，胃裡的血量增加，內壓高，本來就有潰瘍的患者，剛好血管暴露出來就容易破裂，如果再暴飲暴食，造成腸胃出血、發炎機率升高，會讓原有的疾病加重。

吃什麼、怎麼吃才有益身體？傳統中醫可以提供現代人答案。針對老人與體質虛寒者，提供的冬令早餐，早晨用更多時間準備豐富的十穀飯，飯煮得差不多滾了，加上高麗菜、胡蘿蔔或是芝麻、敏豆等蔬菜放入兩分鐘，飯裡放幾顆醒腦的龍眼乾，現煮廿分鐘就熟了，配幾片爆薑母，飯吃下去胃溫溫熱熱，十分

舒服，早餐吃得好、吃得飽，精神好、腸胃自然好。

少數老年人四肢冰冷，來自四肢動能與體溫不夠，到了冬天就容易心臟無力、失溫，像是乾薑、蒜頭與蔥，還有具糖分的食物，都可以短暫提升體溫，增加病人身體溫度；重要的是營養、蛋白質，植物、五穀類都有蛋白質，即使是素食者也不必擔心蛋白質不足。

胃腸通百病鬆，胃腸勇人健康！

中醫對於「後天之本——脾胃」，特別提到「胃腸通百病鬆，胃腸勇人健康！」這個觀念。傳統中醫將人體比擬為小宇宙，對應天地大宇宙，這個說法最早來自東漢時期的董仲舒，由鑽研《公羊春秋》，再進一步延伸出來以金、木、水、火、土「五行」元素，對應「地、水、火、風」。其中，「金」歸類到礦石、「木」指植物、「水」包括大海、江河與溪流、



時值農曆年前後，臺中慈院王人澍副院長提醒民眾在過好年的同時顧好腸胃健康。



二〇一五年九月十二日，臺中慈院中醫部八周年活動，陳建仲主任帶領中醫團隊成員練習八段錦養生氣功。

「火」則是指世界上可燃的溫度與太陽、
「土」為大地。

「宇宙的運轉靠日月，五行則由陰陽帶動，以物相來看，是日月形成基本的陰陽二分法，因此身體中的臟腑自然與外界的五個元素相對應。」這種學說經過不同的演繹，後來又出現陰陽五行下的臟象學說，即心火、肝木、脾土、肺金、腎水，指心臟搏動輸送血液，主屬「火」，與小腸相表裡；肺臟屬「金」，主氣、呼吸，跟大腸相表裡；肝臟屬「木」，過濾毒素，像植物清理宇宙空氣，與膽相表裡；腎屬「水」與膀胱相表裡、脾為「土」，如同大地吸收食物與水分的消化系統，與胃相表裡，主要是維持生命。

消化系統簡單的概念是，食物從口腔進入，透過咀嚼進入食道，到達胃之後，經蠕動分解這些食物，從大分子成為小分子，才能被細胞吸收，之後配合胰臟消化液與肝膽膽汁，再到小腸負責分解、吸收。百分之九十的水分，在小腸被吸收完，另百分之十到廿在大腸吸收，接著前進到直腸，往肛門再排出，這是整個消化系統通過物理性、化學性的方式消化食物的重要構造。在中醫稱之為「脾土之氣」。

這條人體「消化道」在各個位置都有各自的功能，缺一不可。首先，食物在口腔打碎，靠胃液、小腸酵素進行化學性的攪動與消化，胰臟有胰臟液、胰蛋白消化酶，膽汁促進脂肪吸收。而開啟

整個消化系統動作的前端是嘴，嘴動、胃才會動，胃有食物，腸子才會動，這種動物性的生理活動是人類與大多數物種獲得營養、產生能量，賴以維持生長、生存的方式，中醫把這種從外界攝取營養，維持生命的來源，稱為「後天之本」。

病從口入 食物需保鮮

脾胃如此重要，一旦受損對身心影響非同小可，預防消化系統疾病的發生，與食物的攝取、情緒的起伏、飲食烹飪的方式、季節的轉換、質量的控制，甚至排便的習慣都有明顯的影響，其中，最主要的原因還是「病從口入」，油炸、燒烤、辣物不宜多食，因為結果可能影響全身，研究顯示，百分之卅的大腸癌

是紅肉造成，其次是咀嚼，像檳榔咬久了，可能產生口腔白斑化，變成口腔癌的機會就高；常喝烈酒造成食道癌的可能性非常高，這些都是影響胃腸很深的不良飲食。

此外，食物保存方法也很重要，不當的保存可能致病，肉品腐敗後轉變成胺毒素、沙門氏桿菌會引發急性的胃腸炎，過敏的食物則導致皮膚紅疹與腹瀉，溫度太熱灼傷食道、太冷又會造成胃腸過敏、肚子發脹等問題，

進食方式 呼應口腔生理

口腔是物理化學總和的重要器官，所以排在消化最前線，透過腦的第五對神經與副神經調控，牙齒幫忙咀嚼食物，



臺中慈院中醫師與中藥師會針對時令與臨床的需求調製或研發，圖為藥師節活動時，中藥局藥師準備的養生茶飲。



臺中慈院中醫部多元發展，外籍中醫師、醫學生也前來參訪。

產生唾液以分解澱粉與酵素，大分子經咀嚼變細送進胃部，口中有舌下、顎下、還有腮腺三種消化液，六對唾液腺發揮化學作用，消化、分解、溶菌與保溫食物。反過來說，不良的咀嚼習慣可能是胃發炎、胃潰瘍的一大病因，食物在口腔中如果未經仔細的磨細、消化，胃只是一個囊腔，如果長期要費力的消化咀嚼不完全，另如過熱、過冷或是過度刺激的食物，當然可能會產生發炎，久而久之就會讓胃酸侵蝕胃壁，形成急性慢性胃炎潰瘍或引起幽門桿菌感染。

生理需求有其自然而然的運作方式，一旦方式錯誤，就可能致病。很多上班族坐著，一整天動都不動，便秘機率極高，事實上，胃空著腸子就不會動，很

多人便秘的原因是「吃」太少，因為沒有纖維，胃部也沒有機會將訊息傳給大腸，腸子不動，當然解便就解不出來，基本上，口腔要慢慢咀嚼，胃才會好；胃裡要有足夠的載量，腸才會動，所謂的口胃反射、胃腸反射，二者都要建立正確的觀念，才是養生之道，在中醫稱之為「胃氣」。

胃腸病 分虛實

國人罹患「大腸激躁症」人口約一到兩成，中醫在症狀上有分虛症、實症，治療有所差異，這就是中醫所謂的「辨證論治」。其中，情緒緊張合併腸胃消化液分泌失調，誘發排便次數增加，腹脹腸鳴、大便鬆軟，在中醫看來屬虛性



過敏，對策是「疏肝健脾」，補中（脾胃）、益氣（增加身體的能量），透過調和自律神經與情緒的敏感反應，減緩蠕動、增加吸收，達到治療目的。

另一種實性的過敏，年輕人易緊張，嘴唇又紅、又乾，晚上精神急躁，脈搏跳動快，胃腸敏感，黏膜有些發炎，不管是冷還是熱的刺激，都會拉肚子，中醫用清腸熱，消除黏充血與神經的敏感性，達到改善目的。打個比方來講，虛疲症狀需要補充，就像小狗餓了就會叫，飽了自然沒事。相反地，考生在上考場前，配合清腸黃芩湯就能降低腸胃敏感，減少應試前的緊張。

腸胃的問題，中醫在臨床上有很多對治的藥方，可以達到幫助消化（消食）、胃腸蠕動（行氣）與增加胃腸血液循環跟神經的活性（溫補），像有些老人家常見便秘的問題，多來自腸無力，用辯證論治的方法，就可以達到溫補、潤腸與行氣的治療效果。

長壽進食法 每口咀嚼卅下

不論中醫還是西醫，藥物再好都只能治標，治本的方式得從日常生活做起，日本的「卅下協會」進食對策就是不錯的方法。日本這個「卅下協會」，倡導每口飲食含在口中，慢慢咀嚼卅下，至少卅秒的時間，避免溫度太冷、太熱的問題，唾液充分分泌，食物自然就可以消化，簡單的講，就是充分利用器官功能，充分咀嚼食物，進行物理、化學的

攪拌，有些長壽的老人家，即使沒吃東西，口中也常含著唾液，十秒把水喝完，再含著廿秒，之後才吞下肚裡，就是這個道理。

有土地承載，樹木才能開枝展葉，正如同大宇宙的運行，帶來季節的變化，才能造就春暖花開的好時節，一年的開始，傾聽大地傳遞給人們重要的訊息，中醫提供的養生之道是注意小宇宙的運行，供應身體正確飲食，照顧好「後天之本」的脾胃，好好吸收營養，身體自然健健康康。

中西醫整合 幫您顧健康

臺灣推展中醫現代化及中西整合醫學教育超過五十年，而慈濟大學學士後中醫系創系至今已四年，採取中醫為主、西醫為輔的中西雙軌教育，畢業的中醫系學生均能充分理解並應用現代醫學各項專業知識與檢查儀器，進行診斷、分析與運用，充分與中醫傳統醫學結合，發揮現代整合型的醫療服務。

二〇一二年，慈濟醫療志業執行長辦公室成立「中醫藥研究發展小組」，同時，臺中慈院也成立「中西醫臨床整合研究中心」，目前已有多項計劃持續進行整合研究，中西醫的臨床範圍包括：神經腦外傷、癌症、皮膚、肺病系與胃腸科等。

《人醫心傳》將於本期開始新增中醫專欄，由慈濟醫院六家院區中醫團隊分別針對各項疾病治療與中醫養生觀念，以淺顯易懂的文字圖片與讀者們分享。



臺中慈院中醫團隊積極參與社區篩檢及義診往診。上為許睿杰中醫師於梨山義診為鄉親針灸，下為伍崇弘中醫師於東勢社區篩檢活動為民眾把脈看診。下圖攝影／李百合



花蓮慈院中醫團隊



前排左起：主治醫師楊成湛、林經偉、林郁賓、蔣志剛、柯建新、林崇舜、王健豪、吳欣潔、沈炫樞；
後排左起：住院醫師黃曉怡、顏胤儒、唐漢維、吳佩穎、周佳儀、黃明雯。攝影／楊國濱

大林慈院中醫團隊

第一排左起：實習醫師喬韻文、詹雅嵐、藍誼珊、陳以琳；
第二排左起：實習醫師郭怡婷、主治醫師楊紓怡、住院醫師鄭稱丞、部主任葉家舟、主治醫師藍英明、
針傷科主任葉明憲、主治醫師林正德、何怡慧、廖厚勳；
第三排左起：住院醫師吳俊毅、陳偉任、林育正、張長志、陳昆豪、婦兒科主任陳柏全、住院醫師陳偉任；
第四排兩位：主治醫師阮膺旭、住院醫師林育正。攝影／黃小娟



臺北慈院中醫團隊



前排左起：主治醫師吳佩青、游志勤、吳炫璋、陳建霖、陳舜鼎、游明謙、楊淑君；

中排左起：住院醫師林志雄、方軾涵；

後排左起：王馥筑、陳耘安、陳靜美、李奕璇、許雅婷、徐培珊、謝伯駿、陳彥伯、程曉巍、薛揚。攝影／吳裕智

臺中慈院中醫團隊



左起：

主治醫師廖子嫻、住院醫師吳美瑤、洪晨昕、鄭宇真、徐維農、歐宗益、吳莉瑩、邱媛貞、主治醫師邱慧玲、傅元聰、陳建仲主任；

王人澍副院長（中）、黃仲諄副主任、主治醫師謝紹安、江昱寬、鄭宜哲、住院醫師伍崇弘、許嘉文、馮紀新、實習醫師張馨丰、林昱廷、林彥承、住院醫師邱詩方、黃鵬飛、蘇春豐。

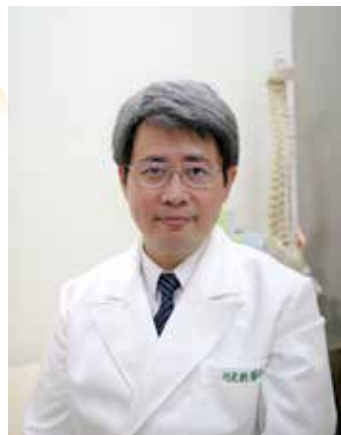
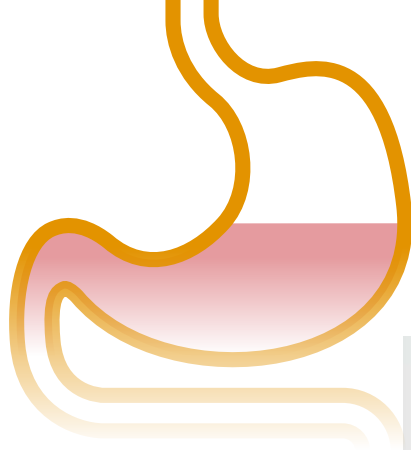
攝影／賴廷翰

關山慈院中醫科團隊照片深富寓意，沈邑穎醫師手上捧著的是病患送的花，代表慈院珍惜病患的真心真情；醫師和護理師同在一起，代表感恩同仁們的一起努力；身後的中央山脈，表示眾人認真融入當地；生機盎然的稻田，代表與農作物共生息。左起：吳佩嫻護理師、陳藝文醫師、沈邑穎主任、王竹君醫師、高欣華醫師。攝影／潘彥廷



左起：吳佩穎醫師、顏慶仁醫師

胃痛 是疾病的 反射鏡？



口述 / 柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任

人體的設計就是個生理時鐘，有它的生活節奏。所以通常病患主訴胃痛時，我就會問：「早餐、午餐、晚餐，該吃的時候有沒有吃？」不求吃多，至少「有沒有給？」如果在該給的時候不給，不該給的時候又給太多，就會發生一件事：冤冤相報。今天你虐待它，明天換它虐待你。

「第一次胃痛是國三。那時因為學校中午有例行打掃，半個鐘頭的用餐時間被壓縮得很緊，必須吃很快，累積下來斷斷續續痛到現在……」一名長期受胃痛所擾的病患這樣說，我問她現在吃飯的時間有沒有延長？只見她心虛地搖頭，三餐不定時不正常吃，已經變習慣了。

既然如此，她的胃痛可能會真正痊癒嗎？不論是什麼理由造成的三餐不正常，都要記得一個原則（再說一次）：今天你虐待它，明天換它虐待你。

趨吉避凶 正確享用三餐

有句俗諺說：「吃飯皇帝大」，吃飯最理想的狀態是像吃法國料理，要有足夠的時間和心情，專注地緩慢地吃，這是最善待腸胃的做法。即使因為工作忙碌，或像上述這位患者有種種因素導致吃飯時間很短，至少在那段時間裡要專心咀嚼食物，不要邊講電話談事情、聊天等等，盡可能讓血液集中在腸胃，才能確實地進行消化吸收。

對於這一點，她倒是無辜地說：「可是我吃飯本來就很慢了呀！」

既然有做到「慢」，那就來談談飲食中的「忌口」吧！中醫一向不建議吃太極端的食物，什麼是極端？太熱、太冰、太冷、太辣都是。再者，胃不好的人也要避免難消化的食物，像糯米、麻糬等等，以及突然改吃五穀雜糧。

我曾遇過大病一場或健檢之後「發憤

圖強」的病患，立志改吃糙米等雜糧，這些食物雖然營養，卻因為個人體質不同，反而不消化，因此對食物千萬不要強自己所難去吃。但是像五穀雜糧這類高纖的食品，難道真的都不能碰嗎？答案是否定的，不過必須循序漸進，例如平常是煮兩杯白米，將其中四分之一杯改成糙米，如此慢慢調整，讓腸胃適應，才不會出問題。

不過，儘管我們都清楚冰冷的、油炸的不能吃，但人就是這樣子：不吃很難過，吃了更難過。該怎麼辦？通常我會問病人：「你想過什麼樣的日子？」俗話說「愛美不怕流鼻水」，想要過哪一種日子就選擇想要的生活方式。

這位病患又說：「我其實吃得很少，可是很喜歡吃甜食，一直戒不掉。」

人為什麼會喜歡吃甜食呢？通常是為了緩解龐大的壓力，就好像常聽到學生說小考小玩、大考大玩的道理一樣，壓力越大，身體也會自然想要找能夠緩解的東西，甜食跟重口味的食物就成為首選，其中甜食會讓血糖升高，產生心情愉悅的感覺，自然就覺得「人生是彩色的」，人若沒有自覺，就會用這種方式騙到身體倒下去為止，最可怕的是身體還可以「代償」一段時間，短期內看不出影響。

這是很大的誤區，也是疾病的前因，就好像很多人用咖啡來提神，但事實上本身體力並不夠，久了，就演變成依靠咖啡來維持，反而蒙蔽了真正的問題；大部分愛吃甜食的人會變胖，容易累以



甜食讓人有快樂的感覺……但那是假相。比較像在欺騙身體而不是照顧身體，偶爾騙一騙可以，騙久了身體就會抗議。

及產生高血脂症，這是因為中醫認為多吃甜食容易生痰，身體會變得比較濕熱，如果只重視甜食帶來的快樂幻覺，就容易忽略其背後衍生的危機。

當然，也不是說從此以後這些食物都

不能吃，偶爾吃、少吃一點是原則，曾有病人感嘆地告訴我：「小時候家裡窮，什麼都沒得吃，現在有得吃了，卻因為糖尿病和三高，必須忌口。」所以如果沒有照顧好自己，等到身體壞了，美食當前，卻無福享用，這何嘗不是一種痛苦呢？

探究本源 避免亡羊補牢

其實關於胃痛這件事，有必要說明，胃痛並不是疾病，而是「症狀」，它代表了更多的可能性。譬如有的人是痛，有的人是悶，有的人是脹氣，或者嘔酸水、火燒心……，但這些不一定是胃造成的問題。心肌梗塞或膽結石也會反射成胃痛，橫膈膜發炎、甚至盲腸炎就從胃慢慢痛到右下腹，所以一開始感官會被騙，以為是胃痛或胃潰瘍，經過詳細診斷才發現真正的病因。

再者，情緒也會造成胃痛的「症狀」，中醫所謂的五行：「肝心脾肺腎，木火土金水」，五行中「木剋土」，對照身體就是「肝（木）剋脾（土）」，肝就像自律神經系統，脾就是脾胃，所以一旦心情不好或憤怒生氣，就會影響腸胃的消化吸收，這也就是為什麼心情差時，吃東西容易出問題，第一怒傷肝，第二多思多慮傷脾胃，這時還吃東西，能不胃痛嗎？儘管我們往往直覺地否認有壓力，但身體是誠實的。

因此，胃痛這件事，也許根本之道都不是處理腸胃，它只是身體疾病的反射鏡。就像是有些人習慣喝胃乳來抑制



人總會有口欲，但對於胃腸不好的人，當務之急是把身體重新調整好，對食物也要「趨吉避凶」。

胃酸，但消化本來就需要胃酸，抑制它反而不是好事，等同在下游亡羊補牢，更聰明的辦法應該是到中上游去，找出根本的問題，才可能找到胃痛的真正原因。（整理／吳惠晶）

茶飲解油膩 清爽過好年

文 / 張景翔 大林慈濟醫院中醫部醫師 攝影 / 江珮如

從古至今，春節假期是親友們相聚團圓的好日子，為了應景，臺灣人習俗總免不了大魚大肉，在隨著歡樂氣氛的催化下，許多慢性病患者因為飲食沒有節制，吃下高油、高糖、高鹽、低纖維的傳統年菜及零食，讓膽固醇、血壓、血糖飆高，甚至腹脹、胃食道逆流的患者復發機率也較平時高，而有些人則在暴飲暴食後，導致噁心、嘔吐、腹瀉機會大增，讓健康亮起紅燈。

根據統計，春節期間因急性腸胃炎而就醫的患者，每年總是高居在前。急性腸胃炎常見症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹、腹痛，同時伴隨有發燒、食慾下降等。以中醫的觀點來看，過度的炙博油膩容易損傷消化系統，其實現代人飲食太過豐盛營養，不必特別在春節期間大吃大喝，尤其太過油膩的年菜反而會造成胃部不適、腹瀉，增加腸胃負擔。

吃得過飽或是吃了太多米糕所導致的消化不良，會造成胃酸逆流的情況更加嚴重，而過度的飲食則會導致胃的蠕動減緩，引起腹脹、腹痛症狀，尤其是年長者及體質虛弱的患者更容易出現。所以適量的飲食才不會造成腸胃過度的負擔，但如

果有胃酸逆流、胃脹痛等症狀時，也可經由合格的中醫師處方，服用半夏瀉心湯、保和丸、平胃散來減緩胃部不適；另外，按壓內關穴、足三里穴，也有減緩胃部不適的功效。

當吃到食材不新鮮，或是吃下過多油膩的食物，除了容易導致胃部不適問題，



圖為張景翔中醫師至雲林斗六環保站健康篩檢，並為身體不適的志工針灸治療。攝影／黃淑瑛

也可能伴隨發燒、腹瀉，輕則食欲不佳，嚴重時則可能脫水。提醒大家，在享用美味大餐的同時，建議搭配山楂、陳皮所熬煮的茶飲加以去油解膩，但如果有出現發燒、腹瀉、噁心嘔吐、腹絞痛等情況時，就得特別注意，可能是因食物不新鮮所造成的急性腸胃炎。此時，中醫可透過辯證論治，給予藿香正氣散、葛根芩連湯等方藥來去邪扶正，調整體內腸胃道的狀況，在短時間內可減緩腹部不適；另外，也可在足三里、豐隆等穴位針灸或按摩，具有緩解腸胃道功效。

中醫自古有言：「上工治未病」，強調的就是平常的預防保健來減少疾病發生的機率，想要預防胃食道逆流、胃脹氣的問題，平日就要養成良好的飲食及生活習慣，飯後應避免立刻運動或躺下休息，飲食也需適量不可暴飲暴食。另外，睡前兩至三個小時應避免進食，睡眠可將頭部墊高，但是如果有胃食道逆流或胃部不適的症狀時，建議飲食上避免過度刺激（如辛

辣製品、油炸類食物），減少食用發粉類食物（如麵包、蛋糕、饅頭等），少油、少鹽、少糖，如果胃容易脹氣，則少吃易產氣的食物（如番薯、豆類等製品）；如果出現腹瀉、腹痛、噁心嘔吐等急性腸胃炎症狀，則建議讓腸道休息，可食用清淡的飲食（如清粥等），避免油膩及辛辣刺激食物，另外需補充水分及電解質，以防身體出現脫水症狀。



可經合格中醫師處方，服用半夏瀉心湯、保和丸、平胃散等科學中藥。



養生茶飲解油膩

年菜要吃得好，也要吃得健康，建議不妨在烹煮年菜時，加入一些中藥來減少油膩及腸胃不適，例如杜仲、何首烏、黃精等中藥材，除了可以補益肝腎、強筋健骨，同時在現代藥理學研究證實，能夠降低血液中膽固醇。厚朴、陳皮、茴香等中藥材，可以理氣消滯，消除胃部脹氣的問題。當吃完年菜後，也可飲用一些中藥茶

飲來消油解膩。

過年，是個喜氣洋洋的節日，要讓自己及家人吃得健康，除了懂得慎選新鮮食材外，也要特別注意年長者或小孩的腸胃是否能負擔高油、高鹽的飲食；建議盡量避免油膩傷腸胃，除了烹煮年菜時要少油、高纖維外，也可配合中藥入年菜及中藥茶飲來緩解及預防腸胃道的不適。心情放假也要給腸胃適當的假期，才能過個健康、快樂又無負擔的好年。

山楂烏梅茶

材料：山楂、烏梅適量，茶葉 5 克

作法：以 500cc 熱水沖泡飲用即可，可回沖至無味。



消脂茶

材料：荷葉、炒決明子、洛神花、山楂、杜仲葉、玉竹各 5 克

作法：水 1,500cc，先用大火煮滾，加入中藥材，轉至小火煮 5 分鐘後熄火悶 30 分鐘後飲用，可適量加入冰糖。



陳皮菊花茶

材料：陳皮 5 克、菊花、淡竹葉適量，茶葉 5 克

作法：以 500cc 熱水沖泡即可飲用，可回沖至無味。



胃潰瘍 的 假相？

口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任



陳小姐走進診間就誇張地說：「柯醫師，真是太冤枉了，我從前常常胃很不舒服，一直以為是胃潰瘍，這次就想說照胃鏡看看，結果醫生說我的胃很好沒有問題，也沒潰瘍也沒發炎。那我之前吃那麼多胃藥，不都是白吃了嗎？」

她臉上的不甘心讓我忍不住想要笑出來，我先問：「所以妳之前都沒有照過胃鏡嗎？」「不敢啊，覺得很恐怖，這次是抱著必死的決心，想說長年不舒服，胃可能已經千瘡百孔，萬一是癌症怎麼辦？只好鼓起勇氣去照胃鏡，沒想到，醫生說我的胃滿美麗的！」「恭喜，那妳應該很高興才對啊！」她無奈地說：「高興是很高興，可是如果我的胃沒問題，為什麼還不舒服呢？為什麼還要給我胃藥？」

器質性與功能性 正確認知好求醫

其實，胃不舒服這件事，包括噁心反胃、脹氣、疼痛、胃酸逆流等等狀況，會因為發生的原因而產生不同症狀，就算透過西醫的儀器檢查胃部沒問題，但中醫則

認為若非器質性問題（臟器受損），那就是功能性的問題，並非檢查沒問題就真的代表胃沒事，身體的反應是最忠實的。

譬如很多人去做健康檢查，明明檢查沒有問題，但身體就是不舒服，大部分西醫講的沒問題，指的是器質性的病變，也就是因器官而產生的疾病，當器官沒有病變時就檢查不出來，因此會說檢查沒問題；中醫則認為這種「檢查沒問題，但身體不舒服」的情況，叫做功能性疾病。即使西醫檢查沒問題，中醫也能以望聞問切的方法幫助病患找到潛藏的問題，這是因為中西醫的思路大不相同。

「既然妳之前沒有去做檢查，怎麼會認為自己有胃潰瘍？」我又問。她回答得很無辜：「書上說的啊，雜誌上也都會講什麼症狀就是胃潰瘍之類的，我都有符合，就覺得自己有。」嗯，又是一個看書「對號入座」，於是自己當醫生的人，明明沒有胃潰瘍，卻以為自己是胃潰瘍，這種置入性觀念會影響治療方向，因為患者誤以為是臟器受傷，卻忽略了應該調整的是功能性的問題。

正視三大問題 從根本解決胃病

功能性的問題有幾個最大的原因。

第一、飲食問題。例如吃了不該吃的東西，腸胃其實是很脆弱的黏膜，酸炸烤辣的食物太過，以及太熱太冷等，都會對黏膜造成強烈刺激因而受損；就算黏膜本身沒受傷，卻要承載所有進來的東西，享用食物的時候大家想過嗎，吃下去的當下很舒服很過癮，但是，腸胃受得了嗎？

以前我做過熱脹冷縮的實驗，冰水一下去，肌肉就會緊縮起來，這其實是很簡單的道理——熱脹冷縮。到底怎麼才算冰的？冰塊、去冰的、從冰箱拿出來的，這些東西在中醫來講都是冰的，再者，生冷食物像是生菜沙拉、涼冷水果等，這些冰及冷的食物，若是空腹吃，會導致腸胃平滑肌痙攣收縮，造成蠕動的障礙，身體當然就會不舒服。這種飲食不忌口的事情，短期內看不出來影響力，等到看出來時，通常已經是大問題。

第二、情緒問題。例如自律神經失調、焦慮、緊張，憂鬱等，這些情緒更容易造成腸胃蠕動失調；多思慮，比較煩惱的時候，一定消化不良，常常處在日有所思、生氣、壓力、不安之下，腸胃當然好不起來。目前門診最多的就是這類患者，該放鬆時無法放鬆，導致腸胃該蠕動時無法蠕動，甚至逆向行駛，還產生便秘、拉肚子等，這就是亂了套，尤其是一邊開會一邊吃東西，我不是很贊成，怎麼會吃得好？那叫做「鴻門宴」，開會的氣氛能夠好好吃東西嗎？

第三、作息不正常。例如要輪值三班，

喜歡熬夜或暴飲暴食。腸胃也有生理時鐘，不是太飽就是餓過頭，這樣對身體公平嗎？你今天跟它過不去，明天它就跟你過不去。

當醫生的常常在做這樣的事情：reset。各種治療都是為了「重開機」，幫助腸胃恢復正常。但是這三大問題：飲食、情緒、作息，如何維持相對的穩定和正常，才是根本解決之道，不然藥是吃不完的，像是胃乳、制酸劑，我都開玩笑地說：「那是在騙身體的。」你只是暫時壓抑了這症狀，久了，衍生出胃或十二指腸潰瘍、胃穿孔等病變，因此，種種的不舒服症狀都是前奏，要重視身體忠實的反應，找出改善的方法，而不是依賴藥物。

「所以並不是說得了潰瘍或胃穿孔之類的，才叫做胃病。」她恍然大悟。

對，功能性問題也是胃病，就算我們開藥、治療，但患者沒有正確的觀念，只想吃慢性處方箋，生活卻無法配合，怎麼可能真正痊癒？就如同野火燒不盡，春風吹又生，會一直反覆，無法根治，就是俗諺說的：「會好但不斷根。」

怕冷也有假相 氣滯血瘀循環不良

她若有所思地說：「那我既然不是胃潰瘍，卻又常常感到不舒服，除了醫生說的三大問題之外，還有其他的嗎？」

經過診脈及問診，她的症狀歸類如下：平時會怕冷，舌頭有點暗，血液循環不好，還呈現了「瘀」的現象，中醫認為先氣滯而後血瘀，氣是帶動血液走的，氣不順暢或停住了，血也跟著停滯，就瘀在那兒了，必須先行氣讓血活起來，也就是中

醫常講的行氣活血，患者說平時手腳都會冷，根據我的觀察，她這冷是假相。

「怎麼會，我真的怕冷，而且很怕冷氣。」她趕快解釋。

「手腳冰冷有三種狀況，一種是心臟無力，二是貧血，三是緊張壓力，妳屬於第二和第三種，有一點血虛，又因為壓力悶住了，」我指指心口，「都悶在這裡了，氣滯了，造成血流不順，才呈現手腳冰冷的情況，而不是真的怕冷。」

很多人也是這種體質，以為自己怕冷，趕快進補，又特別去喝十全大補湯，結果一吃就上火；事實上是體內有熱，可以講是「餘燼」，點了火就死灰復燃，當然上火。人太緊張熱會集中在身體中心，這有點像臺灣話「頭殼抱著燒」的道理一樣，

思慮過度，整個血液都跑到腦袋去了。解決辦法除了使用針灸或藥方之外，最重要還是要能自己放鬆，我大多鼓勵患者多散步、聽音樂、靜坐、練瑜珈等等，都會有幫助，重點是讓身體放鬆緩和下來，中心的熱才會均勻分布到四肢，因為這問題並不是醫療就能解決的。

陳小姐嘆了一聲：「原來如此！」說她回去真的要好好調節生活型態。面對很忙的人我通常只有一句話：「偷吃偷睡。」有空就好好吃，有空就立刻入定休息，不要因為忙碌就忽略了生活品質。胃潰瘍和胃不舒服的嚴重程度雖然不同，但概念是一樣的，只要能調節生活型態，也就是病因，才能真正邁向健康的道路。（整理／吳惠晶）



多年來，柯建新醫師不斷提醒民眾調節生活型態，重視飲食均衡。圖為二〇〇二年六月花蓮慈院設計的各式養身粽，讓民眾健康過端午。攝影／胡雅玲



農忙也要 養胃

口述／陳藝文 關山慈濟醫院中醫科醫師
攝影／陳慧芳

山明水秀的臺東關山，居民普遍以農業為主，所以來看診的患者也以務農的老人家居多。由於生活緊湊，農作繁忙，飲食多醃製，吃飯速度快，導致他們最普遍的問題，就是「胃不好」。

「陳醫師，我怎麼老是胃脹脹，有時還會痛。」

「我吃東西常常不消化，醫師啊，有沒有什麼特效藥讓胃變好？」

「每次吃完飯心窩下都會悶痛，我不會是心臟有問題？」

「吃飽飯之後，一直打嗝，不時還有胃酸逆上來，是胃發炎了嗎？」

每當患者這麼說，就能八九不離十的猜出他們三餐不正常，尤其在農忙時期，不但吃飯速度快，也吃得比較簡單，營養不均衡，再加上吃飯之後繼續農作，一直彎腰更會造成胃部的擠壓。中醫認為肝主筋，勞動後身體的筋骨僵硬，導致肝經損傷，而肝經的經絡循行路線是「抵小腹，挾胃，屬肝，絡膽，上貫膈，布脇肋」，肝若損傷，就會影響胃的消化。

腸胃功能好不好 觀察外表就知道

脾胃是後天之本，在中醫的五行中屬於「土」，我常常跟患者說，要種出好的稻米，就必須將土壤養好，這是農夫都知道的簡單道理；同樣的，胃屬土，與大地中的土壤一樣，俱有孕育生命、生長植物的本質。人類必須踩踏在土地上生活，也是生存的根本，就如同所有的水飲、食物、藥物都必須經過胃，方能進行消化與吸收。因此，身體想要健康，要先將胃土養好才行。

「醫師，那我到底要怎麼知道胃好不好？」常有患者無奈的問。

其實透過身體外觀跡象，就能初步檢查自己的腸胃功能是否健康，常見的症狀例如：口唇乾裂或腫脹、唇色暗紫沒有光澤、鼻頭紅腫或尖削、臉頰凹陷、上腹部鼓脹、左側脅肋區突出、腰的比例過長、手足肌肉鬆軟、大腿外側腫脹……這些都是消化功能異常，脾胃虛弱或積滯所導致。

只要有以上這些症狀，就不能拖著不理會，因為在經絡循行中，胃經走向起於鼻目之間，上循髮際至額顙，通過頸項，向下直至心臟延伸至腳趾。換句話說，胃一旦生病了，也會連帶影響胃經循行的部位，例如：頭痛、顏面神經麻痺、眼睛乾澀、鼻子過敏、頸項僵硬、腰痠背痛、胸口悶、生殖功能、下肢痠痛、四肢冰冷、腳趾容易抽筋……等，所以胃病有可能併發多種症狀，從頭到腳都會受到影響。

正常吃多咀嚼 養胃七分飽

「醫師，那我的胃，到底為什麼會變不好？我都有正常吃飯啊！」一位阿嬤無辜的說。

排除遺傳、壓力及姿勢不良等因素，大部分的腸胃問題，都是吃出來的。不是只有按時吃飯喔，還要注意情緒起伏、進食順序、食物種類、吃飯速度以及餐後休息方式。

像是容易脹氣的人要少吃豆類、青椒、地瓜、馬鈴薯、纖維質較多的食物，還有不喝茶與咖啡、牛奶，減少蛋類；可以多吃山藥、百合、牛蒡、糙米、苦茶油；用餐後要避免彎腰駝背、蹣腳、趴睡或半坐半臥，以免胃受到擠壓造成消化不良。

有位阿伯就問：「吃東西速度很快胃就會不好？那要吃多慢才算是正常呢？」

咀嚼是個很重要的動作，有助於唾液與食物充分攪拌，進行初步的消化，這樣可以減少胃的消化負擔；一餐的時間至少維持約二十分鐘，細嚼慢嚥，一口能咀嚼十下左右最好，較難消化的食物咀嚼次數

可再增加，要注意的是，進食時盡量不要飲用太多湯水；若是湯麵類，一般人先喝湯，再吃配菜，最後再享用麵條的方式可增加飽足感，但對於胃功能較差的人反而不適合，建議採先行吃麵再喝湯的方式。

還有些人是少量多餐，平時除了正餐還會再加上點心，其實除非醫師特別交代少量多餐，否則不斷進食反而使得胃腸無法休息，也會影響牙齒健康。有些人來不及吃飯，會先吃點蘇打餅乾墊腹，蘇打餅乾的主要成分是麵粉，吃的時候血糖會上升，可以暫時止住飢餓，減少胃酸對胃壁的磨損，但長期下來，對胃並沒有什麼幫助喔！還是要保持正常用餐。

既然有問題的胃，大部分都是吃出來的，那我們要如何養胃呢？

首先，用餐維持七分飽，減少胃腸的



除了飲食調理，陳藝文醫師也推薦大家運用「敲打胃膽經」及「腹式呼吸法」，調養自己的腸胃。

負擔，就是很重要的養胃方法，再者，中醫認為情緒與心、肝有關，緊張、壓力等等都會影響胃的消化，所以用餐時，儘量和志同道合的好友在舒適的環境用餐，保持好心情，就能養出健康的腸胃機能；吃溫暖而美味的食物也會使心情轉佳，有幸福的感覺，反過來說，飢餓時常常會影響心情與情緒。

腹式呼吸好處多 敲打經絡效果佳

除了藉由飲食調理來增強體質，平時也能運用「敲打胃膽經」及「腹式呼吸法」，調養自己的腸胃。

腹式呼吸法：用鼻子吐氣（約三秒鐘），緊接著用鼻子緩緩吸氣（三秒鐘），最後，再用鼻子吐一口長氣（約六秒鐘），吐氣時必須謹記縮小腹。透過「吸氣」與「吐氣」間，腹部會上下起伏，促進消化功能、改善血液循環與腰痠背痛。另外，循著胃、膽經的穴位拍打，也有助於排毒養生，促進身心靈放鬆。

衛福部國民健康署統計，二〇一一年國人十大癌症排行居冠為「大腸癌」，但在十九個縣市中「胃癌」發生率地區排名，「臺東縣」位居第四名，遙遙領先其他縣市。這與當地飲食文化有很大關聯，尤其東部地區多數務農，勤奮的農民經常為了趕回田裡工作，吃東西特別快，久而久之容易衍生腸胃疾病。身為臺東的一分子要有危機意識，「自己健康自己顧」，希望各位鄉親從現在開始好好檢視飲食習慣、重視腸胃健康。（整理／陳慧芳）

養胃食譜：

冬瓜翠衣茶

材料：冬瓜 300 克，西瓜翠衣 150 克（挖去紅肉剩下的西瓜皮，再刮去綠色外皮），黑糖或二砂糖 450 克，土肉桂數片

器材：快鍋或悶燒鍋，果汁機

煮法：(1) 將冬瓜、西瓜翠衣、土肉桂洗淨備用。

(2) 將冬瓜連皮切成細薄片，放入黑糖，充分攪拌 10 分鐘，出現出水的情形。

(3) 放入快鍋，下西瓜翠衣，煮沸之後關火，放隔夜。

(4) 將冬瓜翠衣露取出後，以果汁機打碎，分裝冷凍。

(5) 取一小份加水稀釋，放幾片土肉桂即可飲用。

荷葉梗米粥

材料：新鮮荷葉 50 克，枸杞葉 50 克，生薑 3~5 片，粳米 100 克，水 1,200 克

煮法：(1) 荷葉、枸杞葉、生薑洗淨切細。粳米洗淨備用。

(2) 將水與粳米置入鍋中，大火燒開。

(3) 水滾後放入枸杞葉與生薑後，轉小火煮 40 分鐘。

(4) 再放入荷葉拌勻後，燉 5 分鐘，些許鹽調味即成。

對治消化不良

口述 / 游志勤 臺北慈濟醫院中醫部主治醫師 攝影 / 范宇宏

一位六十歲身材相當嬌小的陳女士來到門診，面露愁容的說：「醫生啊！我覺得自己太瘦了，雖然每天都吃很多，但是常常吃完東西就會排便，一天大概四到五次。」她身高一百五十公分，體重不到四十公斤，胃口相當正常，每餐會吃兩碗飯，可是從小只要一進食就會有便意，排便次數、量都很多而且稀軟，已經持續幾十年了，常常跑廁所也讓她非常困擾。

經過診斷，陳女士是先天體質的因素，屬於長期消化不良，吃很多也排泄很多，糞便沒有成形，代表食物的營養沒有被吸收，所以越來越瘦。我開了些中藥，包括半夏瀉心湯、甘露飲、茯苓、肉豆蔻等，

並且建議她要改變飲食習慣。第一是要少量多餐，讓每次吃進肚子的食物能充分被消化；第二是先吃蛋白質和油脂食物，促進消化液分泌，讓胃準備好開始消化食物。一段時間後，陳女士的排便次數和量逐漸減少，體重也稍微增加了。

一般來說，消化不良的原因主要分為功能性和結構性（或稱器質性），百分之八十的患者屬於功能性消化不良，可能與生活節奏、飲食習慣等有關，精神緊張、暴飲暴食、飲食沒有定時定量、缺乏運動、吸菸和酗酒等都容易引起消化不良。結構性消化不良則與其他消化系統疾病包括胃潰瘍、十二指腸潰瘍及胃癌有關。

【穴位按摩】

1. 內關穴：位於前臂手掌中線上，手腕橫紋中央上方2寸（三指幅寬），兩條肌腱中間。按壓內關穴有助消脹氣、舒緩心悸、失眠。



2. 足三里：小腿的正面，脛骨外側一橫指寬。膝眼下方3寸（四指寬）。將食指放在膝眼上，其餘三指自然貼近小腿，無名指下緣所到之處即是。足三里是顧胃的重要穴位，可消脹氣、助消化。



除了功能退化的老年人之外，六歲以下發育還沒完全的孩童、工作壓力大的上班族，都比較容易出現消化不良的情形，而且女性患者多於男性，應該與女性較容易感受壓力有關。長期消化不良的人，身體沒有好好吸收到營養，體型通常都很瘦，就算多吃也不容易胖。但是別以為消化不良只是小問題，太多食物累積在腸胃中，除了需要花更多能量去消化食物，還會形成廢物和毒素，對身體造成傷害，症狀輕微的人可能感覺胸悶、胃脹、胃酸酸的，嚴重的話則會引起胃痛、胃炎、胃潰瘍甚至胃癌。

中藥針對胃脹的治療，常以保和丸改善腸胃蠕動和消化；胃潰瘍可以用安中散、半夏瀉心湯，加上白芨、三七、延胡索治療潰瘍性疼痛；如果感染幽門桿菌可選用蒲公英；胃酸過多、胃食道逆流、心灼熱感，可以用烏貝散、旋覆花、代赭石治療；其他像山楂、陳皮、神麴、麥芽、

穀芽、內金也都有促進消化的功效。如果是情緒憂鬱或壓力大，可以適量選用疏肝行氣藥；脾胃虛弱的人可選用香砂六君子湯等健脾藥。

不論是什麼症狀，吃什麼藥，都需要醫師問診後，依體質開出最適合的藥方，不能直接到中藥房買藥，以免因體質不合吃出更多問題。

除了中藥的調理，改變飲食習慣相當重要。一般人若想控制食量來減肥，可以先喝湯、吃青菜增加飽足感，但是消化不良的患者則應該先吃蛋白質和油脂食物，讓消化液開始分泌，有助提高消化能力。飲食上要避免油炸、辛辣等刺激性食物，三餐定時定量並適度運動。當肌肉、神經協調性變好，自律神經穩定了，消化功能自然也會改善。

另外，穴位按摩和茶飲是很好的自我保健方式。穴位按摩每次五分鐘，以飯前一小時較好，但其他時間也可以按摩。

3. 合谷穴：將食指與拇指合攏，虎口處肌肉最高處就是合谷穴。有噁心感時，按壓合谷穴可緩解，且有助腸胃消化。



【茶飲】

玫瑰解脂茶

材料：玫瑰花 3 錢、山楂 2 錢、陳皮 2 錢

作法：放入 8 碗水（約 1600 cc）煮沸後，轉小火熬煮 15 分鐘，再悶泡 15 分鐘，撈去藥渣後即可飲用。

（整理／徐莉惠）



生活好習慣 胃食道不逆流

文 / 吳佩穎 玉里慈濟醫院中醫主治醫師 攝影 / 張哲卿

三十五歲的陳先生，由於長期腹部脹氣，胃酸上逆等問題來中醫就診。陳先生的職業是做室內裝潢工程，每日工作忙碌，午休時間短，吃飯習慣快速，一個便當不到十分鐘就解決。工作經常要搬運重物耗費體力，整日流許多汗，為了補充水分，炎炎夏日冰飲直灌，寒冷冬日則飲冷開水。年輕時因工地文化影響，幾乎每日喝提神飲料。陳先生長期覺得上腹脹滿，吃飯後腹脹的症狀更明顯；吃甜食和麵包過後，或是過飽，以及情緒緊張時，胃酸上逆就容易發作。由於週間工作忙碌，假日時大部分待在家中看電視滑手機，熬夜晚起。

陳先生體型微胖，面色恍白，舌質黯淡紅苔白厚，舌體胖大、邊緣有齒痕印，脈滑略數。每日有排便習慣，但不成形，質地較黏，味臭。陳先生每週來中醫就診，使用中藥調節脾胃氣機，搭配針灸治療，而生活及飲食習慣的調整最為重要，數月後脹氣與泛酸問題逐漸減緩。

由於陳先生吃飯快速，胃中食物無法好好消化，造成腸胃的負擔，加上長期冷飲與刺激性的飲料，影響腸胃的功



除了穴位保健，吳佩穎醫師也建議民眾養成運動習慣，三餐定時定量。

能，易引起腸胃發炎。食物的消化需要仰賴胃腸道酵素的分泌和平滑肌的正常蠕動，冰冷飲食造成胃腸道的溫度下降，使分布於胃腸道的血管收縮，導致胃腸道的供血不足，影響消化的功能。

從中醫的角度來看，寒涼生冷容易傷

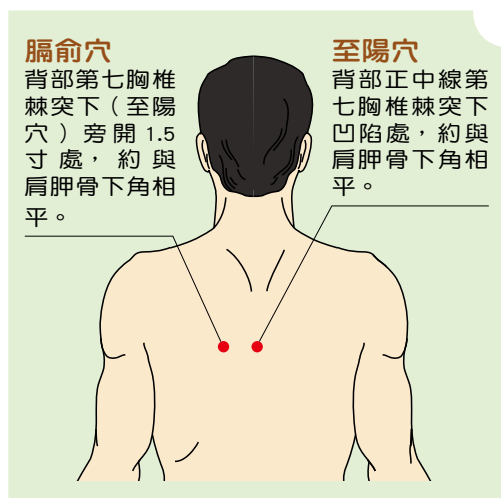
脾胃的陽氣，影響消化吸收的功能，蘊濕生痰，滯留於胃脘部。古人說：「三分治療七分養」，此「養」包含生活習慣以及情緒的調理。證嚴上人說：「日食八分飽，兩分助人好。」古老的西藏醫學也提出八分飽的養生哲學，給胃留下消化食物的空間。

民眾自我保健可利用穴位按摩的方式，胃酸過多者可按壓位於小腿外側的足三里穴（胃經），以及位於背部的至陽穴（督脈）以及膈俞穴（膀胱經）。胃脹氣者可按壓公孫穴（脾經）、內關穴（心包經）、豐隆穴（胃經）與行間穴（肝經）。

食療方面，冬季時可烹煮蘿蔔湯，加入當季蔬菜，香菇等，烹煮蘿蔔的時間要足夠，燉煮約需一個半鐘頭，煮至蘿蔔透明柔軟則能去除蘿蔔的寒性，而具有滋陰的效果。夏季時仍應忌食寒涼，食用消暑的食材，如薑炒絲瓜，薑絲冬瓜湯，溫飲仙草乾茶，綠豆湯。

多利用假日到戶外走動，民眾常認為工作勞動就能取代運動，運動與勞動不可混為一談，運動目的在於放鬆肌肉，活動伸展筋骨。以慢走慢跑，爬山健行，伸展疏通氣血為佳；競速快走容易造成背部與小腿肌肉緊繃，因此不適合做為養生運動。由於國人教育不重視運動，讓民眾忽略養成運動習慣，造成許多慢性病。

選擇天然的飲食，減少加工食品，選用當季的蔬果，三餐定時定量，保持心情愉悅，維持良好的運動習慣，是調理腸胃疾病的不二法門。



學貫中西 育良醫

慈濟大學學士後中醫學系有成

文／林宜信 慈濟大學學士後中醫學系主任

慈濟大學學士後中醫學系成立迄今已邁入第四年，承接本校醫學院二十年來所奠定的基礎，系上共合聘了將近三十位西醫領域課程的師資，讓同學們能比照醫學系共同擁有生化、解剖、生理、藥理、病理及臨床各學科的優秀師資群。在中醫師資方面，除了持續延攬各醫學院近三十位專兼任的學者，更力邀慈濟醫療志業六個院區之中醫部門的部（科）主任及資深主治醫師們共同任教，教學陣容十分堅強。

目前學士後中醫系的教學、研究及行政區域主要位於勤耕樓八樓，為推廣及發展中國傳統醫藥，並結合現代生物科技的研究，設有專業教室包括：中藥炮製學、針灸與傷科、中醫診斷學及臨床技能等，並設立了二間聯合實驗室。更積極規劃與設立完成了「慈濟大學中草藥植物園」，對校內外開放。

教學卓越計畫成果豐碩

中醫診斷現代化教學卓越計畫，旨在讓本系學生能夠學會現代化中醫診斷儀器之操作與應用，經由導入現代化中醫相關科技診斷產品，創造師生共同接納和研發中醫診斷技能與產品之契機。藉由自律神



慈濟大學學士後中醫學系成立後，也努力推廣中醫的保健養生觀念。圖為二〇一五年一月下旬後中醫學系舉辦第一屆東海岸針灸研習營，由學生向學員介紹經絡走向和穴道位置。圖片提供／慈濟大學祕書室

經檢測儀、經絡能量分析系統、心律大師腕式生理監視器等儀器，培養本校學生除了解中醫傳統陰陽五行學說、針灸經絡學說之外，也能發展中醫證據醫學。將使本校所培養的現代化中醫師成為我國醫界加速結合「主流醫學」，並進而共同合作發展「中西醫結合醫學」之重要人才。

而中草藥人文生態教學卓越計畫旨在導入慈濟人文及養生文化，傳達健康的飲食來自健康的土地，自然健康無毒的耕種

方式之理念，以培養本系學生及全校師生對於中醫藥人文及中草藥專業知識。

慈濟大學學士後中醫學系 授袍暨宣誓典禮

本系首屆「中醫系醫學生授袍暨宣誓典禮」，已於二〇一五年五月十七日舉辦，由證嚴上人親自授予四十四位學生聽診器和針灸包，期勉醫學生恆持初衷，並勉勵同學，不只是懂藥理、生理，還要撫慰病人的心理，做一個親切的醫生，讓病人信任，成為一位拔苦予樂的大醫王。

本系第一屆學生表現優異，不僅於「二〇一四年第二次專技醫事人員考試」中醫師第一階段考試，全數通過，並且在經過

一年中、西醫基礎課程後，四十四位學生已於二〇一五年九月一日分別前往花蓮、臺北、臺中、大林慈院見習。本系一向強調中、西醫互補，學生於第四年先到西醫見習，第五年再到中醫實習。

未來，慈大學士後中醫學系將更進一步完善系務行政系統，加強課程安排規劃，持續強化教學師資陣容，以培養民眾信賴的良醫人醫為目標。

中草藥園創設與開放參訪

慈大學士後中醫學系的中草藥植物園，於二〇一五年五月十六日，由本校王本榮校長、前校長方菊雄教授、范德鑫主任祕書、范揚皓總務長、中國醫藥大學張永勳



二〇一五年五月十六日慈濟大學舉行中草藥園啟用典禮，左二起：慈濟大學總務長范揚皓、教育傳播學院劉佑星院長、主任祕書范德鑫、學士後中醫學系林宜信主任、分子生物暨人類遺傳學系方菊雄教授、王本榮校長、李六秀師姊、中國醫藥大學張永勳教授、花蓮農改場黃鵬場長等人共同剪綵。攝影／王嘉彬



二〇一五年五月慈濟大學學士後中醫學系第一屆授袍典禮後合影。攝影／許榮輝

教授、行政院農業委員會花蓮區農業改良場黃鵬場長及學士後中醫學系林宜信主任等人共同剪綵啟用，藉以提供系上中草藥教學、研究資源，亦是校園內休憩的新景點。

這是臺灣首座以人體臟器為分區之藥用植物園，藥園主體分成下列各區：腦部、心藥草區、肺藥草區、肝（膽）藥草區、脾（胃）藥草區、腎（膀胱）藥草區、婦科藥草區、大小腸藥草；其他周邊區域分別為：益腦滋補藥草區、提神藥草區、原住民藥草區、百草茶區、抗癌藥草區、有毒藥草區、芳香植物區、民俗節慶藥草區、藤蔓植物區、水生藥用植物區。

為因應中草藥園未來管理及維護，開設多門初級及中級培訓課程提供志工學習，課程內容多元包含藥園各區植物簡介、及

各類藥草植物及有毒植物辨識課程，透過課程的訓練及實地之教學，已培訓了多達一百八十位對中草藥藥用植物有興趣的志工。中草藥園的志工，來自各行各業。有公職退休、農民、家庭主婦和學生等等，配合藥園啟用，陸續辦理志工回娘家活動，目前已經有約三十位志工積極參與。

中草藥園這個綠福田秉持著守護大地、與萬物共生息的理念，園區的施作採用草生種植法，不施農藥、不放化學肥料，以友善的方法對待土地，也因此園區自成一個活體的生態教室。二〇一五年十二月三十一日起，暫定每星期一至星期五早上九點到下午五點對外開放。未來，將擇期公告申請導覽辦法，接受民眾之導覽需求，亦歡迎民眾自行入園參觀。🌿



慈濟大學後中醫學系課程結合理論與實務，圖為中醫藥物學課程進行中草藥園跑考測驗。圖片提供／後中醫學系



家長與學生一同參觀中草藥園。攝影／王嘉彬

緊急醫療救護貢獻獎

衛生福利部於二〇一五年十二月三十日舉辦「年度緊急醫療救護貢獻獎」及「八仙樂園粉塵爆燃事件表揚」頒獎活動，感謝緊急醫療救護人員的無私貢獻。

大林慈濟醫院急診部李宜恭主任、花蓮慈院急診部顧問胡勝川教授榮獲「緊急醫療救護貢獻獎」。



大林慈院急診部 李宜恭主任



花蓮慈院
急診部
胡勝川教授

八仙樂園粉塵爆燃事件有功表揚

臺北慈濟醫院整形外科盧純德主任、社服室林家德社工師，以及花蓮慈院急診部賴佩芳主任、張新、劉松維、黃泰瑀、徐子恒醫師，則獲得「八仙樂園粉塵爆燃事件有功表揚」個人獎。



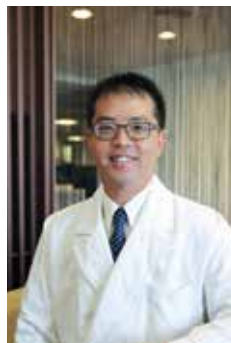
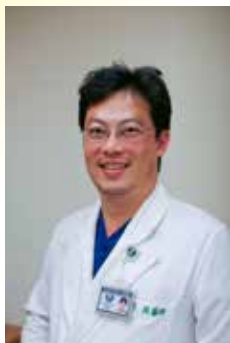
臺北慈院
整形外科
盧純德主任



社服室
林家德社工師

花蓮慈院急診部

賴佩芳主任、張新、劉松維、黃泰瑀、徐子恒醫師



八分之一的幸福



花蓮慈濟醫院牙科部口腔病理科 李彝邦主任

文 / 沈健民 圖片提供 / 李彝邦

「講到義診，其實我們去得也不多，才一個月一次而已。一個月有四個禮拜天耶！如果禮拜六沒上班的話，就是有八天可以休息，你只有用八分之一的時間出來做而已！那根本沒有什麼。就把它當做是郊遊、就是去玩啊，我覺得那不是『犧牲』自己的時間，那個叫『安排』，好好地安排自己的時間。」自一九九九年擔任實習醫學生起就開始參與慈濟人醫會活動的牙醫師李彝邦，對於平均每個月一次的偏鄉往診，旁人看來或許勞心勞力、又得犧牲假期和睡眠，他卻認為是難能可貴的幸福。

坐車最累 義診不累

戴著金屬細框眼鏡、理著小平頭，臉上總是帶著笑容的李彝邦醫師，目前是花蓮慈濟醫院牙科部口腔病理科主任。四十出頭的他就像一顆超大容量的行動電源，隨時能量滿滿，很容易讓人感染到他的朝氣與活力。李彝邦的專長是假牙製作、人工植牙，但最特別的是他還兼顧了身心障礙者的牙科需求，這可不是一般牙醫師可以承擔的！

二〇一二年轉任花蓮慈濟醫院後，從原本跟著中區慈濟人醫會出門義診的他，就順勢加入了東區慈濟人醫會，那年十月二十八日參與的第一次東區義診，就遠征到臺東成功，隔年六月則是他第一次前往臺東太麻里義診。

那次太麻里義診快要結束前，有一位體型魁梧的原住民大哥突然出現，說要拔牙，因為極度疼痛已經讓他難以忍耐。他躺上診療椅，一張開嘴滿是酒氣，他很不好意思忙著解釋：「剛才去海裡捕完魚上來，因為會冷，所以喝了一點高粱酒。」照理說，喝酒之後不能立刻拔牙，因為擔心血壓會飆高，讓麻醉藥無法發揮功效；又加上這位海軍陸戰隊退伍的大哥，全口的牙齒僅剩三顆，「再拔就沒牙齒了啦！」種種狀況讓李彝邦陷入長考，在這偏鄉，沒有牙醫可看，立刻麻醉又不是時候，義診團隊也快要收隊回程。幾經琢磨，李彝邦決定先幫他把缺損尖銳的殘牙，依照牙體型態磨去邊角，這樣就不會再刺到舌頭、引發疼痛了。

「其實義診是最不累的，最累的是坐車的過程；看病一點都不累。」李彝邦描述當天很早就任在花蓮慈院集合出發，上了車之後沿途都在補眠，對距離並沒有明確的概念，只覺得坐到屁股很痛，認定「太麻里」就是坐到屁股會「太麻」的「里」。直到回程時抬頭看見前方的里程標誌——「往花蓮一百六十公里」，讓李彝邦嚇了一跳！這才更深刻體會到城鄉差距與求診路迢的無奈。

海內海外 護牙走透透

二〇一三年三月卅日，李彝邦跟著東區人醫們乘船跨越湛藍太平洋，登上達悟族的原鄉——蘭嶼，那裡的物質條件更為克難。在臺灣本島，牆上的插座隨時有電，器材只要插上去就可以使用；



李彝邦一家人從中臺灣搬到花蓮，他的義診行程照樣沒有停。圖為李彝邦參加二〇一二年十月東區人醫會於臺東縣成功鎮的義診。

但是在實施分區供電的蘭嶼，可不是這麼一回事。當志工把牙科器械的管線接妥，最後一刻接上電線才發現電力無法供應，只能七手八腳趕跟鄰近的派出所商借場地，將所長室外空間搖身一變成為牙科診療臺。這個事件讓他想起曾在大陸四川漢旺義診時，同樣是停電，外加冷到臘梅花開、滿室生香的嚴寒冬日，也是靠著慈濟志工借來發電機才能順利看診。

島上一位中年婦女，帶著先生和小孩登門求診，李彝邦看到她的蛀牙都很黑、牙結石也很厚，她說自從國小以後已經二十多年沒有看過牙醫！治療結束後婦人不斷地向李彝邦鞠躬道謝。其實當地衛生所有一位牙醫，但是僧多粥少，所以總是看不到。牙科常是義診裡的熱門科別，「生意」也最好，第一天

的夜診和第二天看到最後一刻的始終是牙科，李彝邦卻未喊過累。他認為每次出門都能感受到不同的風俗民情，開闊了視野，也才曉得自己擁有的資源多麼豐富。

十月，慈濟基金會慈善志業發展處與花蓮慈濟醫院、慈濟人醫會以及慈濟大學醫學系學生，來到花蓮縣壽豐鄉的鹽寮海邊，為東海岸線上的「海厝假日學校」孩子們舉辦大型義診，李彝邦和北區人醫會謝金龍牙醫師號召多位牙醫前來幫他們看牙齒、做衛教。李彝邦感慨地說：「東部地區隔代教養的情況特別多，蛀牙率也跟隔代教養有關係。如果能確實執行睡覺前刷牙，蛀牙率肯定會下降非常多，因為細菌是不睡覺的。」

同年十一月，超級強颱風海燕挾著「三十年來威力最強」的惡名橫掃菲律賓，造

就讀中山醫學院時，李彝邦（右二）加入慈青社（慈濟大專青年聯誼會），也開始社會服務活動。





成數以萬計的傷亡，進入到重災區，放眼望去盡是一片斷垣殘壁。李彝邦和慈濟各院醫師以及慈濟人醫會成員，加入由醫療志業林俊龍執行長率領的首發義診團隊暨第二梯次賑災團，一路上轉乘陸、海、空等各種不同的交通工具，深入災區舉辦義診並協助發放。五天後，團員們完成階段性任務返回臺灣，回想滿目瘡痍的風災肆虐痕跡，感觸忒深。接力參加第三梯賑災義診團的花蓮慈院牙科部黃銘傑主任，特別請他傳承經驗，「當地因為行動牙科診療床還沒到，所以醫療服務還是以拔牙為主，而且病人數非常多，一天的災民看診量幾乎是平時一個月的門診量。」李彝邦回憶道。

子承父業 車禍結下慈濟緣

中山醫學院（現改制為中山醫學大學）畢業的李彝邦，父親是鑲牙師，在臺南白河為在地鄉親補齙齒、做假牙，其實跟牙醫沒有兩樣，只是差了一張國家認可的合格證照，所以他希望自己唯一的兒子能夠實現他的理想，當個正牌醫生。

小時候的李彝邦在父親的嚴格督促之

下，功課很好，但他一開始卻不明白父親的苦心，為什麼總是對自己的分數斤斤計較，考不好還會嚴厲地體罰他，直到身為婦產科醫師的叔叔告訴他說：「你爸爸當年原本要去考牙醫師執照，但是為了供應我念書、後來你又出生，他才忍痛放棄補習與考試的機會，拚命賺錢來照顧家庭。」李彝邦這時才知道父親對他的期望有多深，只是求學期間接連兩場嚴重車禍，決定了他的人生方向。第一場車禍發生在高中時，讓李彝邦的理解力在短時間內大幅下降，原本對於醫學系志在必得的他只考上牙醫系，卻也讓他在此求學過程中，發現自己有媲美雕琢珠寶的精湛刻工能力。

第二場車禍發生在大學一年級下學期時，騎機車的李彝邦被後方汽車追撞，整個人彈飛到學校大門邊、摩托車當場斷成兩截，因為腦震盪而住院觀察。住院期間，昏沉中見到有藍衣服的「天使」來看他，後來才知道同學的媽媽是慈濟委員，她特地到醫院關心李彝邦，加上直屬學長是慈青的緣故，就這樣加入慈青社，越做越深入、越了解慈濟的內涵

以及證嚴上人的法，之後便接任社長；太太鄭雅蓉恰巧是當時靜宜大學夜間部的慈青社社長，兩人就在此時結識。

大學畢業後，李彝邦想到花蓮慈濟醫院服務。擔心兒子經濟能力的李爸爸勸他：「畢業之後有了牙醫牌照，可以自己開業，賺得比較多，不用當別人的部屬；你要做慈濟也比較方便，鐵門拉下來就可以去做慈濟了。」孝順的李彝邦聽從父親的話，留在中山醫學大學附設醫院，一邊進修碩士，一邊累積臨床實力，並利用假日持續參加中區人醫會的義診。某一年的父親節，李彝邦特地帶著父母親一同參與義診，讓他們看看自己平常究竟是在做什麼，爸爸媽媽因此也更加認同。

二〇〇五年，李彝邦考上中山醫學大學第一屆博士班，心中又萌生回慈濟服務的念頭。二〇〇七年底，恰逢證嚴上人行腳來到臺中，李彝邦因為參與《無量義經》音樂手語劇全臺灣四十場公演，親自向上人發願要回來志業體服務，上人輕聲的鼓勵他：「讀個博士再回來也很不錯。」

不久，他的父親健康出現狀況，李彝邦得以就近照顧父親，直到他二〇〇八年往生。二〇一二年六月九日，以七年完成博士班的李彝邦，終於畢業了，他回到靜思精舍，穿上博士服，請上人親自撥穗，圓了他的願，次月就舉家搬遷回到花蓮慈院服務，沒有辜負父親以及上人的期望。

自費改裝抽吸機 植物人洗牙好放心

二〇〇七年時，一位創世基金會的社工、同時也是中區的慈青學長，打電話到臺中慈濟分會尋求人醫會幫忙植物人洗牙，因為植物人看牙時經常被醫院「拒收」。當時在中部地區還沒有很多牙醫師投入類似的服務，而李彝邦在前一年正巧被醫院派去日本學習口腔居家醫療，日本人在這個領域已經投入了二十多年。授課的江面晃和黑川裕臣兩位教授，研究專長是「吸入性肺炎」，經過在日本實習的訓練，恰好可以在臺灣派上用場。

剛開始幫植物人洗牙時，李彝邦其實很害怕，因為植物人的口腔有時會流血甚至化膿，很擔心會發生嚴重的併發症。困難點在於，第一做治療時，不知道他



二〇一〇年十二月，中區人醫會至臺中創世清寒植物人安養院為植物人洗牙。攝影／許載福



海燕颱風重創菲律賓，李彝邦（右二）加入首發義診團，同時跟著志工一起發放慰問金與環保毛毯，關懷受災居民。攝影／張清文

們會不會痛、或是有沒有治療到病灶，這需要仰賴經驗的累積；第二則是因為植物人不會自己張開嘴巴，而是牙醫要想辦法讓他張開；第三是植物人自己不會吐口水，也不會主動告訴你他噙到了，所以治療時要十分用心。幫一位植物人洗牙需要四至五位人力，操作時，一定要把他們的背扶立起來約四十五至六十度，頭要側轉一邊，讓吸唾管將口腔多餘的水吸走，才能避免引發吸入性肺炎、造成傷害。

真正首次使用張口器打開植物人的嘴巴時，李彝邦驚訝地發現，他的牙結石竟然跟牙齒一樣大！因為成為植物人之後的十幾年間，從來沒有洗過牙，但還是會分泌口水，再加上甚少刷牙，厚厚的鈣質沉積讓人分不清楚哪裡是牙齒、哪裡是結石？第一次的震撼教育，讓李彝邦邊洗牙邊哭，騎車回去的路上也哭，

在家想到也哭。後來他開始慢慢教育安養院的護理人員，教導她們幫植物人刷牙。經過長久的努力，原本單次需耗費一個半至兩個小時才能完成的洗牙程序，進步到只需花十五分鐘，與一般人無異，表示他們的牙齒已經變乾淨了！李彝邦自覺盡到了牙醫師的本分，心中感到無比踏實。

第一次去安養院洗牙時，還發生了一件意外，有位阿嬤把牙結石給吞了進去！李彝邦馬上幫她拍背，確定她的呼吸道沒有阻塞。回家後他整個晚上都睡不著覺，隔天又跑去看，確定她還好好的，也沒有腸胃方面的問題，才稍稍放心裡的大石頭。之後他向中區人醫會召集人紀邦杰醫師報告，紀醫師很正經地說：「很好哇！這種病人缺鈣，牙結石整顆都是鈣，跑到胃裡面去剛好幫她補充鈣質……」

李彝邦心想：「為什麼平常在醫院洗牙就不會發生這種意外呢？因為機器的吸力有差別。」如果採購醫療專業用的幫浦，一臺要好幾萬，而且體積龐大不易攜帶。他自掏腰包買了大賣場的乾濕兩用吸塵器來改裝，做為幫植物人洗牙時的抽吸機，吸力夠強、他們就不會再將髒水或牙結石給吞嚥下去。

改裝版的抽吸機吸力雖強，缺點就是很吵、馬達運轉很大聲。李彝邦跟安養院院長說：「這臺機器很吵喔！這樣可以嗎？」院長說：「很好啊！給他們刺激，把他們吵起來呀！」決定轉來花蓮慈院服務前，李彝邦原本還在煩惱植物人洗牙服務無法繼續，還暗自計畫以後要搭夜車回臺中去看診，幸好他在臨行前順利交接給彰化出身的牙醫界前輩黃淑賢醫師，接引了一個好因緣。

義診助人 自己收穫卻更多

跨入二〇一四年，李彝邦的腳步並沒有稍作停歇。二月底，等候五年遲遲無法前往的約旦義診終於成行，他跟著人醫會在杜拜轉機、十三個小時後終於抵達約旦首都安曼。一九七四年出生的李彝邦是義診團裡最年輕的醫師，他在長達八天的行程中與當地醫師交流合作，將臺灣的人醫之愛傳遞至八千公里之外的貧民區與難民營。

兩個月後的四月廿七日，李彝邦又跟著東區人醫會前進睽違八年的綠島，太太鄭雅蓉一路相隨，擔任最稱職的牙科助理。先生幫病人解除牙患，太太除了

協助清潔器械，面對恐懼看牙的小病人時，更是發揮慈母的精神，握住他們的手輕輕安撫，並輔以布偶、氣球等玩具來轉移注意力。

六月，東區人醫會進到花蓮縣光復鄉太巴塢部落義診，當地北富村村長萬中興告訴李彝邦，村裡很多長輩的牙齒僅剩兩三顆、甚至是全口缺牙，造成生活上許多不方便。李彝邦心想，「全口缺牙的銀髮長者不僅咀嚼不便、進食緩慢，容易有食物選擇少、營養不良以及腸胃問題，講話發音也『漏風』聽不清楚，笑起來不好看更會讓他們被朋友取笑而不敢出門。」所以當慈濟基金會決定補助活動假牙費用、需要有牙醫師配合看診時，李彝邦立刻自告奮勇，利用他沒有門診的空檔，每周前往太巴塢幫助村長提報的五位長輩裝置假牙。從口腔印模到裝戴完成，需要五次的測試與調整，



圖為二〇一四年六月於花蓮縣光復鄉義診，李彝邦與裝好假牙的開心鄉民合影。



搭了十三個小時的飛機，李彞邦醫師在約旦的王妃特教中心進行義診，他對著鏡子教導小朋友如何刷牙。

李彞邦會切一塊塊的蘋果讓長輩測試咬合狀況，再即時打磨和微調。其中一位原住民阿嬤每次看完診，都會用「日本式」的鞠躬和笑容來感謝李彞邦，看到他們裝上假牙後開心地露齒微笑，重拾「吃飯」的樂趣，李彞邦認為這就是他最大的收穫。

年底，他到斯里蘭卡山區義診，「在為小孩拔牙後，小孩低下頭來親我的腳。」李彞邦在當地人解釋後得知，這種頭面足禮儀是頂禮。「小小的動作，就得到這樣大的禮遇，更感動的是看到他們真誠的笑容。」李彞邦回憶道。

團隊合作眾成就 收穫遠比付出多

義診看似在幫助他人，李彞邦卻覺得受益最多的是自己。證嚴上人曾經說過：「你如果可以做，應該要感恩。」感恩今天有這麼好的能力可以去幫助別人，而且別人願意讓你幫助。李彞邦說，「到路上隨便找一個人叫他張開嘴巴給你看牙齒，他還不一定願意。」在義診現場等候民眾來看診，可以幫他們服務、發揮自身的功能，而且「去那邊如果真的

要讀健保卡，賺不了多少錢。」

在醫院裡面，每天都是在相同的地方做相同的事情，歸納起來不外乎是補牙、洗牙、根管治療，頂多做個假牙。去到外面，人物、場景都不一樣，跟在地民眾比較有互動，還有志同道合的志工與其他科別的同仁，大家都在為同一件事情去努力、去奉獻，李彞邦很喜歡這種感覺。「沒有病人就沒有醫生」，他非常感恩這些偏遠地區的病人特地跑來給他看，讓自己成長。

海厝、延平、知本、萬榮、太巴塢，在花東地區似曾相識的地名，以及獨魯萬、奧莫克、安曼這些陌生的異國城市，都留下了李彞邦扎扎實實走過的護牙足跡……

「義診都是 team work（團隊合作），我自己一個人沒辦法去，很感恩有機會可以做。我在義診當中學到的，遠比付出的還要多。」李彞邦說道，「義診後，我的人生變得更開闊；也更深刻地體會到，惟有愛心和微笑，沒有地理、語言、文字和宗教的隔閡。」展望未來的每一個月，李彞邦說，他會好好把握這難得的「八分之一的幸福」！🌱



髓緣

檢驗師的使命

珍惜助人的機會

文 / 李懿軒

「你還要捐嗎？」二〇一五上半年，新聞輿論各方面針對慈濟討論而沸沸揚揚，不少骨髓幹細胞配對成功者也因此決定不捐。同事知道張文駿骨髓配對成功，寄給他一些新聞片段、質疑的聲音，問他如果真是像新聞所說的那樣，「你還要捐嗎？」

「我要捐。」面對詢問，張文駿不改初衷，認為既然一開始就答應幫助這位受髓者，也已經做完體檢，就不可能現在打退堂鼓——擁有醫學背景的他知道，如果這麼關鍵的時刻自己喊卡，那麼受髓者即將面臨的，可能就是死亡。

「因為我個性比較低調一點，所以這件事原本沒有很多人知道，是公假單簽到主管那邊以後，同事才知道我要去捐髓……」身為醫事檢驗師的張文駿，是玉里慈濟醫院第一位捐髓成功的同仁。

多年「熱血」經驗 貧血不減熱情

事情的起點，得追溯到七年前，他在花蓮慈院實習時，巧遇的一場骨髓驗血活動。那天張文駿恰好路過，目睹志工們賣力宣傳，挽起袖子就去建檔。

白駒過隙，昔日的實習生也已成爲正式的醫檢師。這兩千多個日子裡，雖然沒有接到配對成功的消息，但站在醫療線上的他，卻也在助人的領域中默默耕耘著。「常常值完夜班以後，有空就往捐血車跑。」張文駿笑說。原來，在捐血這塊他可是「老手」，擁有多年累積的豐富經驗。

回想起剛滿十八歲就進捐血車的初體驗，張文駿說，當天是高中運動會，自己鼓起勇氣上車去捐，卻因為運動後消

耗體力又太緊張，一捐完就頭暈，還在車上休息了好一會兒，「真的讓我留下一個很囧的回憶。」他笑言。

後來實習期間，他發現自己其實有貧血問題，儘管如此，都沒有澆熄他的熱忱，依然秉持著「能捐就捐」的精神去捐血。他在花蓮實習期間，曾經碰到病人需要大量輸血，全院廣播啟動緊急捐血，不同單位的同事、民眾陸續到來、踴躍挽袖，「當時真的體會到，如果沒有人願意捐出『熱血』，那麼社會上可能會有生命因此消失。」

不過他也坦承，貧血的毛病還是給自己帶來了不少緊張，「因為捐血前會檢查血紅素，男生的血紅素數值應該要達到每百毫升十三克才可以捐，但我本身的數值大概都在十二上下，往往兩次才有一次捐成。」有回體檢時他盯著數

值，失望脫口：「看來這次又沒辦法捐了……」孰料護理師最後點頭，表示勉強達標，讓他既驚訝又高興，終於沒有白跑一趟了。

即使「老夥伴」搗蛋 依然堅定捐髓

二〇一五年初，張文駿手機裡出現一組陌生號碼，從前為防範詐騙，而習慣直接掛斷電話的他，這次卻接通了來電，「請問是張先生嗎？」沒想到這竟是一通骨髓配對成功的消息！

「您願意捐嗎？家人會不會反對？」擔心捐髓者答應後半途而廢，甚至直接失聯，志工不厭其煩地確認。但張文駿的答覆爽快又篤定：沒有問題！原來，他的母親也曾想參加骨髓驗血活動，卻因本身是B肝帶原者，沒能如願以償，

雖然本身有貧血的潛在狀況，張文駿還是保持著陽光的心態，常常走出戶外，多多鍛練自己，不只常挽袖捐血，更加入捐髓救人的行列。
圖／張文駿提供



如今兒子配對成功，張媽媽不僅開心，更阿莎力地成為最大支持。

「媽媽是個很愛幫助和服務別人的人，我們常一起去做志工，像是到養老院陪老人家聊天下棋、幫土地公廟打掃環境。」張文駿述說與母親的種種回憶，也透露出他樂於助人的性格究竟源自何方：從小就有嚴重鼻過敏的他，往往感冒都要拖上半個月才能好轉，偏偏貧血問題又尾隨而至，但這都沒有打消張文駿救人的決心，「畢竟血液和骨髓都是能夠再生的東西，所以如果遇到可以捐的情況，我都會告訴自己要去捐。」

「大概在捐前十幾天，我就上臉書發表即將捐髓的消息，希望對方也希望自己平安。」當時的張文駿，在感冒正旺的炎熱時節，不僅在醫院工作時口罩包

緊緊，更嚴格要求自己：每次出門都得戴口罩，並默默估算了受髓者進行殲滅療法的時間，祈禱對方一切順利。

「因為我知道殲滅療法會把全身的白血球都殺光，那段時間對他來說最危險——可能比他本身的疾病還危險！」張文駿靦腆地補充：「沒想到那篇消息發布以後，很多朋友都來按讚了。」

捐髓當天，歷經六個鐘頭蒐集周邊血，他本以為幹細胞數量會足夠，隔天就能到靜思精舍參訪，孰料當晚又接到骨髓幹細胞中心的電話，告知幹細胞數量不足，次日得再接再厲才行。

當晚張文駿胳膊上的管路沒有拆除，為第二天的奮鬥做準備。他笑著說，那天睡覺連翻身都不敢，生怕會壓到管子。翌日凌晨五點，天空才要露出魚肚白，張文駿就被叫醒，注射第六劑生長



身為醫檢師，平素工作除幫民眾抽血外，還包含了各種尿液、痰液的檢驗。攝影／張哲卿

激素，八點鐘開始第二波的蒐集。

然而經過一晚，手臂的血已經凝固，怎麼樣也流不出來，必須重新下針。但骨髓中心已經聯絡好取髓人員，十一點要取髓，實在沒有時間再等他上麻藥、讓藥效發作，「我們不上麻藥，直接下針好嗎？你本身是醫檢師，應該不會害怕吧？」為了受髓者的存活希望，學長學姊們直接用激將法問這位後輩。

回想當時情景，張文駿坦承真的非常緊張，畢竟是頭一次看見這麼長的針，但思及時間寶貴，他還是點了頭，讓前輩直接「破」一個洞——「下針前我真的吸超大一口氣的！」就連因為捐血而時常挨針的他都忍不住說，那瞬間真的是痛，好在針頭進去後就沒什麼感覺了。但由於新開通的這條血管比較細，因此蒐集的過程中，他必須不斷握拳、鬆手，再握拳，才能讓儀器順利偵測到血流。

「所以現在我手上還有三個痕跡。」張文駿結算，在這場捐髓任務裡，他總共收穫九針，無論生長激素或周邊血蒐集，都多「賺」一針。

救人救到底 願意再捐第二次

「在慈濟被罵的那段時間裡，骨捐志工也有說，參加驗血活動的人真的下降很多，甚至來幫忙的師兄姊都比驗血的人多！但他們還是認為不能放棄捐髓救人的理念……」談起當初的風暴，他的臉色忍不住沉重起來。「那時候新聞每天都在報，說真的大家都很無奈，士氣

非常低落，加上醫院被投訴哪些醫護人員服務態度不佳，同事們的話題常常是民眾又罵了什麼？名嘴又批判什麼？甚至有人灰心到想離職，不做了……」

捐髓後，志工整周無休地為他送補湯，每次都是扎扎实實的兩鍋，實在喝不完，張文駿於是自己喝一鍋，另一鍋則讓辛苦的同事們一起進補。

儘管慈濟骨髓幹細胞中心不會告知捐贈結果，他也才剛結束捐髓，但心思細膩的張文駿仍然為「萬一」做好準備，與家人打開天窗說亮話：「假設第一次沒有成功，對方要求捐第二次的話，我還是會捐。」

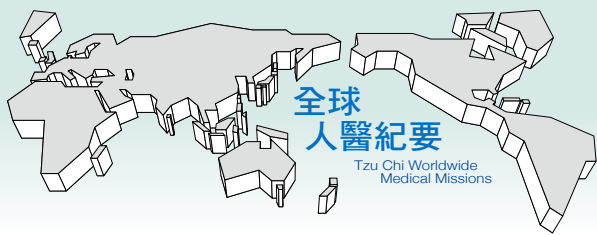
「有很多觀念其實是大學期間培養出來的，像捐髓助人就是。」家住桃園，因就讀慈濟大學而來到東部的張文駿真誠地表示，如果當初沒有接觸到慈濟，或許就不會認識骨髓捐贈，也不會有如今捐髓的經歷了。

「我覺得慈濟真的有在做事，也有許多人默默地付出。而大家在相信自己、相信慈濟的情況下，現在確實是撐過來了。」張文駿平靜地說。從經歷這些流言流語帶來的風暴、走過貧血難題，到捐髓第二天決定不上麻藥就下針的緊張，總結捐髓種種，他貫徹捐髓前回答同事的那句話——這分決定，他不僅沒有動搖，也成功達成了任務。🌱

捐贈骨髓幹細胞的血紅素標準

男性：12 gm/dl 以上

女性：11 gm/dl 以上



臺灣 新北

風雪中上山 雙溪往診不失約

2016.01.24

文 / 吳珍香

霸王寒流南下，讓位處亞熱帶的臺灣出現罕見低溫，各地也紛紛傳來雪片飄灑的消息，但人醫團隊與志工們仍然掛念著雙溪深山中的老人家，於是，一月二十四日，人醫會履行義診約定，讓老人家們能平安度過這「冷峻」的年關。

不畏天寒地凍 送「暖」也送健康

皚皚白雪中，一百多位北區慈濟人醫會醫師與志工，來到雙溪國小活動中心，為鄉親舉辦定期義診。並規劃八條路線，前往泰平、牡丹等地進行居家往診。

「阿公、阿嬤，我們來囉！要量血壓、測血糖囉！」「天氣太冰冷了，大外套不要脫，只要一邊的手臂衣服脫下，就可以量了。」「血壓有點偏高喔！暖暖包送給您們，給您暖暖手腳。」護理師林碧蘭熱絡地跟阿公阿嬤話家常，也提醒防寒方法。

「山上下雪了，氣溫又那麼冷——就只有一度啊！」因天寒地凍，藥師劉寶玉更擔心老人家們的健康，一走進家中，就會一再告訴他們要如何暖身保健。細心的她，「從頭到腳」都沒有遺漏：「天冷時要泡泡腳，穿厚襪、戴口罩、毛帽，腰痠時記得穿護腰，筋骨才不會痠痛。」隨後也發揮藥師專業：「阿公、阿嬤，藥袋給我看一下，要檢視藥包有沒有過期，有沒有『原封不動』，您要聽醫生的話，要按時吃藥、按時到醫院回診喔！」



志工們走在結冰的路面上，也要留心自己的安全。攝影／白崑廷

蘋果與吊飾拜早年 醫病間的難忘團圓

「阿公、阿嬤，我來為您們把脈，晚上睡得好嗎？」「胃口好嗎？會喘嗎？」「咳出來的痰，是甚麼顏色？排便順暢嗎？」「這些痠痛貼布送給您們貼，下次看診我會再多帶一些。」前往泰平山區的醫師魏士郁，一家接著一家問診視病，每進一次家門，都牢記要叮囑用藥常識與保暖方式。面對坐在輪椅上、患有輕微的巴金森氏症，已經七十六歲的謝女士，他則以一問一答的問診方式喚起老人家的記憶：「您幾歲呢？叫什麼名字呢？有沒有運動啊？」並告知家屬照顧上應該注意的事項。

往診同時，魏醫師也不忘將象徵平平安安的蘋果、吊飾和上人的新年祝福，送給每一位鄉親，祝福老人家們新年快樂。回味今次義診，魏醫師表示，「這回往診跟以往最大的不同，就是天氣急凍，讓人不免擔心山上的老人家們有沒有做好保暖？」他接著笑說：「不過，走進阿公、阿嬤家，看見他們有記得燒木炭取暖，孩子、孫子也都回家探視，老人家喜悅的笑容，瞬間就感覺到了新年闔家團圓、和樂融融的氛圍。」

「以前往診沒這麼冷，這次下雪、結冰，阿公阿嬤就打電話給我說：『山上積雪路滑，開車很危險，不要上來了！』」訪視志工林昭枝表示，他關懷這些老人家已逾三年，一旦他們身體不舒服、心理難過想訴苦、家中遭遇變

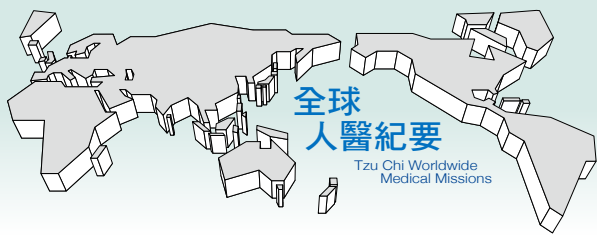


魏士郁醫師（左）引導患有輕微巴金森氏症的謝阿嬤說出記憶。攝影／游錫璋

故，或者有任何需要的物資，都會打電話找他，接到電話後，他也總是趕快上山探視。

「其中一位阿公的兒子出海後，被瘋狗浪捲走，從此下落不明。為了安撫阿公的情緒，我常常上山來安慰他，跟他說說話，期望能讓阿公走出失去親人的傷痛。」林昭枝娓娓敘述老人家的互動之情，好像已經成為他們的兒子，那麼親近！

知道志工要來，有的老人家早已在家門口張望，看到大夥兒抵達，頻頻提醒：「門口結冰了，小心滑倒！天很冷，進屋內要用火爐暖暖身子和手腳……」也熱情邀約留下來用餐。高齡八十歲的簡阿公，生平第一次遇到大雪場景，志工於是拿起相機，為阿公拍照，留下雪中身影，也替這場酷寒裡的往診留下美善記錄。



臺灣 臺中

響應全臺脊傷義診 見證飛越逆境的奇蹟

2015.12.20

文 / 李玲

一九八二年考取私立高職的柯坤男，擅長運動，剛開學就擔任校內排球隊長，是校園裡的風雲人物。不料，一次為學校活動布置大禮堂時，他一時疏忽沒站穩，從三樓高的屋頂跌落，導致腰部以下癱瘓。當年才十七歲的柯坤男，青春瞬間變黑白……

健康跨年計畫 診間安排不馬虎

為響應「為脊髓損傷患者義診」在全臺開花，臺灣中區人醫會召集人紀邦杰醫師，特別於十二月二十日下午一點半至四點，舉辦二〇一五年第二次義診，讓脊髓損傷者健健康康迎接新年。

為方便脊髓損傷者輪椅移動，臺中分會將大廳布置成診間，從報到、量血壓到復健及身心科，都採一對一陪伴，脊髓損傷者常掛號的泌尿科，也貼心地安排在一樓醫務室看診。大廳左邊是桃園區安排的眼科、牙科診區；右方則安排外科、皮膚科、中醫科、內科等，另有十餘排甜甜椅讓家屬休息。

義診下午一點半開始，但不到一點就有人前來等候，臺中市政府身心障礙者小型復康巴士也陸續來到。三十二位患者加上陪伴的家屬和外勞，讓大廳的臨時診間變得熱鬧起來。



布置成臨時診間的臺中慈濟分會大廳，眼科醫師為脊傷患者看診。攝影／童正雄

天無絕人之路 脊損也能開朗獨立

今日，柯坤男由外勞陪伴前來。輪椅上的他氣色不錯，帶著笑容侃侃而談，「師姊，妳相信嗎？除了住院時同學來探望我，癱瘓的我回到家後，自卑得整整十年不曾下樓。直到泌尿道感染、高燒到四十一度掛急診，不得已才外出……」「當時，我覺得人生沒有意義、沒有目標，又看到照顧我的父母勞累卻毫無怨言，越想越是難過。」

一次複診，柯媽媽批價時，怕輪椅影響路過民眾，就把柯坤男推到窗戶旁。當時他想機會來了，只要從窗戶跳下，父母就不用再為他辛苦為他忙，家計也不會那麼緊了！於是，他試圖攀住窗檻，讓雙腿離開輪椅，無奈身體就是無力；窗臺又高，怎樣都構不著。

此時，柯媽媽付完賬回來，見狀大叫：「坤男！你幹什麼？」眼淚也奪眶而出：「你要相信自己，天無絕人之路，教會不是常說：上帝為你關閉一扇

門，必會為你開啟另一扇窗？你雖然不能站、不能走，但你可以多復健雙手，一定會有點功能的！」在母親的鼓勵下，柯坤男打消自盡念頭。重新心理建設的他，從打電腦慢慢學起，承接代客排版打字及配置的文案，多少有些收入，貼補家用。

一九九三年，有位伊甸基金會志工前來看他，帶給柯坤男更大的鼓舞，「我簡直不敢相信，這位志工病情比我嚴重許多，但他開朗又面帶笑容，臉上毫無自卑。騎著殘障電動機車的他，用助行器一步步走進客廳；讓靠父母攙扶下樓的我好震撼！」

「他的來訪，讓我勇氣倍增，我第一次騎上電動摩托車，加上原有的助行器，終於可以不靠別人，自由地外出工作。」柯坤男表示，當時他高興地掉下眼淚，「後來，我也加入脊髓損傷協會做志工，學習更多技能。二〇一二年更參加倫敦身障帕拉林匹克運動會，得到了桌球團體組第四名！」



義診同時，也邀請身障奧運桌球國手柯坤男（左一）分享自身經驗，左二為紀邦杰醫師，右為蘇瑋苓護理師。攝影／廖繼仁

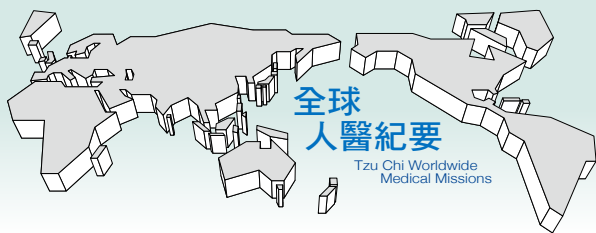
用吃飯的嘴作畫 多科看診一次滿足

這次歲末義診，不僅提供脊髓損傷者專業又貼心的服務，也見證他們從意外受傷、鼓勵自己爬起，重拾生命熱忱的奮鬥歷程，無不讓人動容。患者陳華國就分享，他因為搭計程車未繫安全帶，在司機開快車而發生車禍後，頸部以下完全癱瘓！

絕望之際，他聽從母親的話：「你雖然腳不能動，手會發抖，但能吃飯能講話，為什麼不用嘴巴來畫畫？」嘗試用嘴叼筆，在老師的指導下畫出一張張作品，而且越畫越好！如今已是知名口足畫家的他，挑選幾張製成明信片，「我到學校分享時，就送給小朋友當獎品，但會加一句：『長大後不管是騎車或開車，千萬不能開快車，更要遵守交通規則！』」

陳小姐則說：「脊髓損傷者到醫院看診非常不容易；不僅抽號碼牌，掛號、看診、批價也都要人協助。往往只看一科就要麻煩很多人，如果看兩科，甚至可能耗費一整天！今天慈濟辦義診，從報到開始，就有志工陪伴，還可以一次看很多科，像我連看四科才用一個多小時，醫生和氣又認真，真好！」

此外，臺中市中山醫學大學慈青社二十六位同學，也在志工曾素馨的帶領下前來支援。醫學系蔡仁維和張沛琪一致認同：「參與義診不僅可以學習醫師如何以慈悲心看診，增加臨床經驗；也能學習資深護士如何與醫師配合，他們將心比心，細膩的服務，都是我們的榜樣！」



臺灣 臺北

車站三方集合 齊護外籍勞工健康

2015.12.13

文 / 陳蕙卉、池亮葵

慈濟人醫會每兩個月在臺北車站舉辦外勞義診，持續十一年，迄今舉辦了六十四場。二〇一五年十二月十三日下午是今年的最後一場，臺北市勞動局特地頒發感謝狀，感謝臺鐵、慈濟人醫會和聯合醫院三個單位的合作，共同守護外籍勞工的身心健康。

臺北火車站是臺北的交通樞紐，也是外籍勞工朋友聚集的活動中心。臺鐵臺北站率先提供場地，由聯合醫院提供外

勞健檢，並特別開闢門診，提供用藥諮詢；慈濟人醫會則將各科醫護人員組織起來，為外勞朋友做心靈關懷及健康諮詢。

臺北市政府勞動重建運用處處長陳惠琪表示：「早期外勞因為未適用勞動基準法，沒有合理的工時，所以他們適應得非常辛苦。但來到這裡，他們身心同時得到妥善的照顧，也有同鄉互相鼓勵。希望雇主們除了給外勞合理的對待外，也能注意他們身心靈的狀況，才能互利。慈濟人醫會黃祥麟醫師說：「人醫會能提供的資源有限，外勞義診主要提供關懷及健康諮詢服務。因為臺北車站比較沒有足夠空間做義診，所以我們人醫會轉向健康及心靈的關懷。」



十餘位越南籍夥伴穿著傳統服飾現身，投入志工行列，與慈濟志工於義診活動前暖身互動。攝影／池亮葵

越南傳統服飾現身 加入志工隊伍

十二月是越南新年，臺北車站義診現場除了長期配合的印尼志工外，也新加入了十多位越南籍朋友，穿著當地傳統服裝，一同投入志工行列。外籍志工阮氏里就是其中一員，「可以在異鄉幫助故鄉的同胞，真的讓我很開心！」

印尼籍的努爾(Nur Aaisyah)應朋友邀約，從汐止搭車前來看診，這是她第一次參加義診。不僅眼科醫師為她詳細解說用藥方法，因為她胃不舒服，醫師也開了處方籤，由志工帶她搭車去聯合醫院領藥。「這裡交通很方便，如果時間可以配合，我會繼續來看診。」努爾說。



北區慈濟人醫會每兩個月在臺北車站舉辦外勞義診，持續十一年了。攝影／池亮堯

暖冬午後的臺北火車站，共有一百八十位醫護人員和志工前來，參加義診的外勞朋友則有一百一十五位。離鄉背井的他們，在人生地不熟的臺灣為陌生的家庭付出、奉獻，慈濟人醫會透過義診，希望讓他們在異鄉能有依靠，把臺灣當成一個可以慢慢融入的「家」。



人醫會志工為外籍勞工朋友視力檢查。攝影／池亮堯

年節婆媳過招的 破冰三式

文、攝影 / 曾秀英

春節全家歡喜團聚，林太太卻因跟婆婆相處承受很大壓力，眼見春節又到，甚至出現失眠等身心症狀，臺中慈濟醫院身心科曾秀甄醫師邀請林先生加入諮商，透過手寫、口說練習「破冰三招」，模擬跟婆婆的對話，改善恐懼年節婆媳相處壓力症候群。

五十歲的林太太家住臺中市，結婚廿年，育有二子，平時相夫教子，還得充當先生自營事業的幫手，偶爾回夫家，婆婆再三重覆叨念雞毛蒜皮的事，不是比較幾兄弟的收入，就是誇哪個媳婦多會賺錢、多孝順，林太太自覺婆婆嫌棄她沒正式工作，所以沒給過好臉色看，但公公生病時，她卻被要求得負責照顧，讓她倍感焦慮，一想到今年春節年假長達九天，壓力大到吃不下、睡不著，只得求醫。

臺中慈濟醫院身心科曾秀甄醫師指出，常言雖說「女人何苦為難女人」，但要改善婆媳相處問題，卻得運用智慧。做媳婦的得先明白，跟原生家庭花



曾秀甄醫師提醒民眾婆媳互動的方法。

了幾十年時間磨合，才比較了解自己的父母，即使如此還是難免意見不合，嫁進夫家花更多時間熟悉彼此是正常的。尤其，相對於男性，女人天生重視家庭互動，會在意長輩和其他女人的看法，有時媳婦太過在意婆婆會不會接受自己，太想讓老人家快樂，卻反而導致關係緊張。

媳婦也要用另一個角度同理婆婆：「兒子成家後只聽老婆的」，當媽的一定不好受，這是自然的競爭，所以媳婦絕對不會好當。身體老化是件辛苦的

事，子女長大有自己的家庭、子女，如果婆婆跟公公沒那麼合，兒子也不再像以前那麼關心自己了，擔心沒人愛而感到孤單的心情。當婆婆過度在意先生時，某種程度上表示婆婆的精神生活比較寂寞，需要支持，老人愛抱怨，要的是關心，建議媳婦不要正面衝突，多一分包容，能轉移目標更好，用其他辦法增進感情。

擔心婆媳相處，壓力大到出現年節壓力症候群，接受專業身心科醫師的諮商，有助找出問題癥結點。曾秀甄醫師提出媳婦改變婆婆情緒的三個「藥方」：

- 一、一定要感謝婆婆：生那麼好的兒子給你當先生，畢竟沒有她，就沒有先生，「某某人那麼好，都是媽媽教的，個性就跟媽媽一樣」。
- 二、表達歉意：對不能常在公婆身邊感到抱歉，「是我們不對，沒辦法常回來，工作地點不方便，孩子健康又常有變化球，最近忙得不得了，放假幾天就趕回來。」
- 三、最好示弱：說明自己的工作性質，兼顧家庭十分辛苦，也很可憐，「不能陪媽媽，自己也十分不願意」。

曾醫師指出，想改變跟婆婆的關係，就得要講老人愛聽的話，她會請這類病人白紙黑字的寫下婆婆會講那些話，共同討論什麼回應是最佳答案，例如：當

老人挖苦兒子與媳婦，有了媳婦忘了娘……先感謝、致歉，接著示弱，想像婆婆是自己的媽媽，「媽，你又再亂想，兒子那麼愛你，常打電話來問安，上周還帶你出去、帶哪些東西給你，這個月比較忙，等過年後再帶你出去玩。」平常做的事都拿出來講，提醒健忘的老人家，子女都對家庭有付出。

在醫師指導下，林太太在診間寫下問答，練習愈來愈熟稔，她能隨口講出讓老人家開心的話，在夫家不知所措的情形改善很多，婆婆也開始展現善意，她發現，一旦婆婆高興，婆媳之間互動良好，先生也會輕鬆許多。

曾醫師強調，婆媳問題並不難解，只要有人改變，漩渦就不會一直漩下去，現實是老人家不容易是第一個改變的人，為人媳婦努力溝通破冰，主動而適當的回應顯得懂事，至少當下氣氛好一點。年節回家有壓力，表示平時做不夠，要做更多一點，不妨請另一半先去示好，讓婆婆不感覺孤單。

萬一努力過了，婆媳互動還是辛苦，真的合不來又住得遠，適當拒絕老人家的過度期待，有時也是必要的。曾秀甄醫師請媳婦徵得先生體諒，同時自己也適時放寬心，心平氣和的接受自己的極限，畢竟是媳婦不是女兒，自有各自的喜好，也只能尊重老人，盡責的做一個過年節的媳婦，也就可以了。🌱

人工淚液 是藥嗎？

文 / 張維舜 花蓮慈濟醫院藥學部藥師

Q：我的眼睛總是很乾澀，去看診時，醫生說有乾眼症，開了人工淚液給我，請問人工淚液是藥嗎？用完了之後可以直接去藥房買嗎？人工淚液可以長期使用嗎？

A：首先，我們先來認識何謂乾眼症？

大多數的人認為乾眼症就是眼睛乾，淚水不夠所導致，只要點生理食鹽水就行了，但這並不完全正確。正常的眼睛有好幾種腺體，像是淚腺會分泌淚水保持眼睛濕潤，提供養分與清除代謝物；瞼板腺會分泌油脂，減少淚水蒸發並保持眼球濕潤；結膜中的杯狀細胞，負責分泌黏液，讓角膜比較親水性，可以讓淚水均勻分布於眼球表面上。只要其中一種分泌不足，就有可能造成乾眼症的發生。乾眼症的臨床症狀有眼睛乾澀、異物感、灼熱感或刺激感等。緩解乾眼症的藥物，最為人熟知的就是人工淚液。

什麼是人工淚液呢？

人工淚液主要成分是水，有些會添加增稠劑，由於水分在眼球上很快就會蒸發，所以加上增稠劑可以延長水分停留的時間，減緩水分的散失，長時間舒緩眼睛乾澀情況。常見的增稠劑有聚乙烯醇 (polyvinyl alcohol) 和羧甲基纖維素鈉 (sodium carboxymethyl cellulose)。大多數人工淚液是藥品沒錯，不過是屬於「醫師藥師指示藥品」，可以由醫師、藥師、藥劑生指示使用，不需要經醫師處方，民眾可自行於藥局購買，由藥師來輔導民眾使用。所以若有需求，可以自行到藥局購買。

人工淚液可以長期使用嗎？

通常許多乾眼症的患者，需要不定期使用人工淚液，是否可以長期使用呢？這需要請專業的眼科醫師做詳細的檢查，看看是什麼因素造成乾眼症？例如風濕免疫疾病、維他命 A 缺乏、黃斑部病變、糖尿病、內分泌失調等都有可能引起眼睛乾澀。有些藥物如抗焦慮藥、抗帕金森病藥、利尿劑、抗膽鹼能藥物、抗心律不整藥、抗組織胺等也會引起乾眼症或加重乾眼症的症狀。

日常生活還有一些因素可能與乾眼症有關，像是秋冬季節比較乾燥、長時間待在冷氣房、隱形眼鏡配戴的時間過久、咖啡、抽菸、生活作息不正常、熬夜、不均衡飲食等，都可能影響。若是對於自己眼睛乾澀、癢的情況有疑慮，建議盡快找眼科醫師檢查，畢竟造成眼睛乾燥的原因相當廣泛。

如果需要長期使用，建議選擇不含防

腐劑成分的人工淚液比較好，以避免因長時間使用，造成防腐劑對角膜、結膜的影響。

使用注意事項：

1. 藥瓶開口不可接觸到眼球表面，以免整瓶人工淚液遭受汙染。
2. 人工淚液雖然可以減輕眼睛乾澀不適的症狀，但是每一種所含成分與防腐劑不太相同，可能對不同體質造成刺激與過敏反應，因此使用人工淚液時，若有副作用的產生應立即告知醫師，並尋求適合的人工淚液。
3. 市面上的人工淚液很多，大概可以分成多次使用的大瓶裝和單次使用的小支裝。小支裝的人工淚液因為不含防腐劑，所以開封後，用不完的就要丟棄。大瓶裝的人工淚液雖含有防腐劑，可以多次使用，但是藥瓶開封使用超過一個月還是得丟棄，以避免因細菌黴菌的孳生，造成眼睛感染。🌿



解開祕密 揮別憂鬱



摘自《心病，不是您想的那樣！》慈濟道侶叢書



【藥師蘇蘇說故事】

案例：祕密

連媽媽年輕的時候，愛上有婦之夫，生下一個女兒。她沒有工作，對方每個月固定給她房租和生活費，希望她專心養育女兒。女兒很爭氣，長得漂亮又有禮貌，在大學教書；我常誇她把孩子教養得很好，但她總是憂鬱著一張臉，竟日悲愁，身子瘦得只剩皮包骨。

有一天，連媽媽終於崩潰了，在我面前一直流眼淚。我手足無措地趕忙遞給她一包衛生紙，問究竟怎麼了？她才說出心裡的祕密。

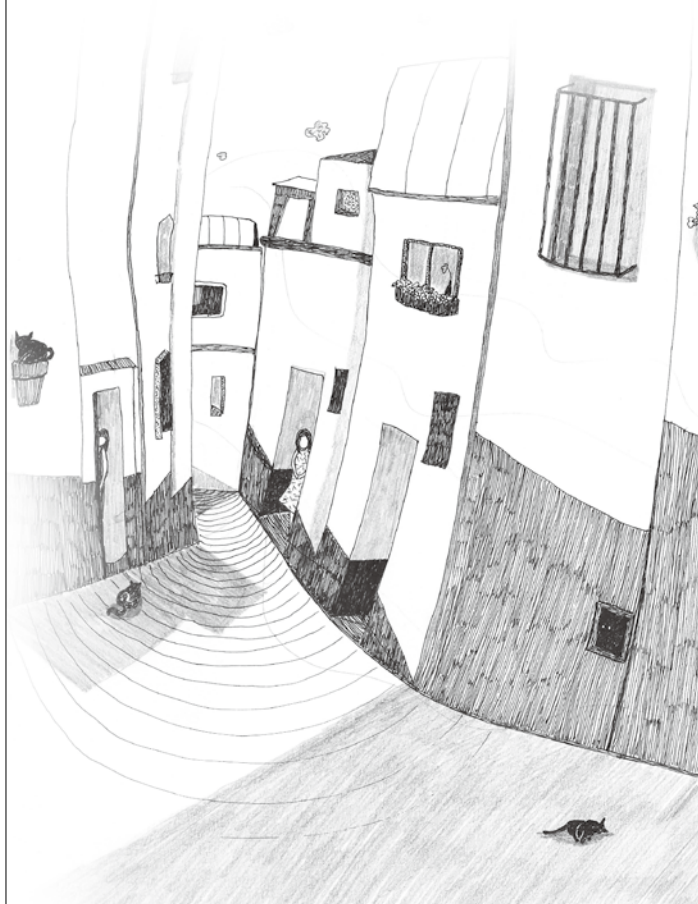
原以為只有未婚生女這件事讓她愁，原來她心中還累積了好多心事，因為拋不下也解不開，一直鑽牛角尖，鑽不出來，就漸漸演變成憂鬱症。

每次到醫院看診，拿處方箋來取藥，她都會嘆氣說：「也不會好，拿這些藥不知要做什麼？」我告訴她：「至少可以緩和情緒啊！」

「剛剛坐在公園裡，我就莫名地一直哭、一直哭！」她說：「年輕時生下女兒，他夫人常會到我的租屋處來大吵大鬧。我能理解她的感受，請男人回家去住，別再來我這裡，讓我們母女過過清靜的日子。」

連媽媽一臉愁苦地訴說：「後來，我幾乎都不與他聯絡了。但他是個有責任心的爸爸，仍舊按月匯款到我的戶頭，他夫人雖然不來吵了，卻常打電話來罵！這二十幾年來，我的心情都灰灰沈沈的！」

近年，男人因為工作之故，常常應酬喝酒，竟中風了，連媽媽說：「他夫人和孩子都不理他，硬是把他送到我這兒來！說實在的，除了我的錯，他對那個家也是不離不棄，為何如此無情？我真的不懂！」



繪圖／蘇芳霽



「我照顧他，吃喝拉撒都要我一個人來，也就算了；中風後，他的性情變得很差，一個大男人，你知道有多重嗎？我挪動他常不得要領，就會遭他怒斥。我好無助又好害怕，他已經不再是過去那個會呵護、疼愛我的人了！」

說著說著，連媽媽又傷心地哭了。「女兒要不斷賺錢才有辦法支付一切開銷，她忙到連談一場戀愛的時間都沒有……這一切都是我的錯，都是我的錯……」

她對女兒的羞愧、心痛與自責，無以復加，於是愈來愈瘦，吃的憂鬱與抗焦慮藥物也愈來愈多，失眠長期困擾著她，風霜的臉上少有笑容。累積的力量很可怕，如微塵輕輕，卻又厚重如山，很難移得開。

最近，我們與里長聯絡，希望幫連媽媽找到適合的養護所。經過幾個月的奔走，終於有了好消息。把男人送到養護所，不但有較好的照顧品質，連媽媽也有喘息空間，而女兒的負擔也會輕一些。

我常想，人生既無法重來，何不坦然面對既定的事實，把照顧或是愛轉換成前進的動力，才不致於將所有的想法變成一種負擔。化負擔為成就，或許就能走出憂鬱。

【身心診療室——李嘉富醫師】 憂鬱症

許多生理或心理疾病都可能引發憂鬱症，例如焦慮、恐慌、酗酒、癌末、企圖自殺等，這和一般人在生活上很常出現的憂鬱症狀並不同，卻很容易被混淆。

世界衛生組織在世界精神健康日曾經分享一支宣導短片——〈我有一隻黑狗〉，這部影片是由馬修·強史東(Matthew Johnstone)所創作的動畫繪本，作者將「憂鬱心情」用一隻如影隨形、難以擺脫的「黑狗」來形容，將憂鬱症患者內心感受，以平易近人的比喻，描述得極為貼切。

繪圖／蘇芳霏



憂鬱症不只是單純情緒低落而已，它同時會影響身體與認知功能。身心科醫師診斷時，會評估是否持續兩個星期以上，心情低落、提不起興趣？食欲變差或暴飲暴食？睡眠太多或睡不著覺？注意力無法集中或兩眼無神發呆？有反覆想死的念頭？一直處在負面思考中？當這些症狀的程度夠嚴重，時間夠長，次數夠頻繁，導致沒辦法上班、拒絕上學，甚至影響人際互動，就應該尋求醫療上的協助。

憂鬱症發現得早，儘快治療，就恢復得快；如果一直拖著不去處理，不斷讓大腦處於不穩定狀態，就會造成腦細胞受傷。

人們常說「傷腦筋」，醫學上也發現，當持續累積很大的壓力時，壓力荷爾蒙會自動釋放出來，以調整身體去適應環境，當壓力荷爾蒙上升，腦部滋養素就會下降；腦細胞就像一棵植物，需要養分滋潤，缺少滋養素，細胞就會凋零、會死亡。

特別是腦部受傷的部位若是在海馬迴位置細胞，記憶功能就會逐漸退化。很多人說自己沒有憂鬱、沒有焦慮，只不過老是忘東忘西，沒辦法集中注意力，這有可能是腦細胞開始受損所造成；醫學上很多實證發現，憂鬱症病人長時間不接受治療，腦部認知會退化到智商低於九十以下，甚至出現失智現象。

及早接受治療，利用藥物的功效，讓腦部滋養素慢慢活化，甚至對腦細胞產生保護作用，腦部就比較不會受傷。

【持續淺憂鬱】

目前社會中，有不少類似連媽媽這樣的境遇——別人婚姻中的第三者。其實，三角關係中的元配或第三者，甚至是男人本身，都有可能長時間處於壓力情緒緊繃狀態或憂鬱狀態。至於是否罹患憂鬱症，得視憂鬱情緒的嚴重程度來決定。若不需使用藥物治療，可先進行心理諮商。

憂鬱情緒若持續長達兩年以上，那種淺淺的憂鬱，又稱情緒低落疾病。一般人會認為不嚴重，其實在臨床上重度憂鬱反而好治療，淺淺的憂鬱反而難治療。

連媽媽感受不到藥物治療的效果，恐怕是長久以來，心情就沒有快樂過，生活中任何事，一直抱持負面想法去解讀，時間久了，甚至會變成性格的一部分。



憂鬱症，在臨床上有百分之六、七十，藥物治療效果還好，但對於頑固型患者，治療效果就相當有限。不過近來也有很多治療方式不斷地被研發出來，包括電療、磁療，千萬不要因為不了解或排斥，而延誤治療時機。

很多人會問：「憂鬱症的藥要吃多久？」一般憂鬱症患者，服藥三或四星期左右，藥效會開始起作用；有部分人服藥才兩、三個月，發現自己比較不會鑽牛角尖，就把藥給停掉了。

很不幸的是，沒有經過一個完整療程，大概有百分之六十到八十的人，憂鬱症會再度復發；這時，不僅治療得重新來過，也有可能因為自行停藥而加重病情。

這就像皮膚表皮細胞受傷，至少要一星期結痂復元後，才能拆線，如果沒有小心呵護，肉芽組織長出來了，卻又去碰傷它，再加上如果有慢性發炎，那就得延長治癒的時間。

藥物治療雖然能使腦部的生理環境受到保護，但如果一邊吃藥一邊累積壓力，當最後壓力遠大過藥物的助力，憂鬱症還是會上身。所以，要改善症狀不能全靠藥物，也要配合做到三件事——健康吃、安心睡、快樂動。

現在有所謂的正念減壓療法、放鬆療法，目的就是不要讓病患的腦細胞持續處在會受傷的環境；腦細胞能夠安定，才能得到好的修護。🧘

【心靈處方箋】

當生活有愈來愈多不如意，要漸漸學會用微笑來面對。

作者簡介

李嘉富

曾任國軍花蓮醫院神經精神科主任、國軍北投醫院副院長；現任臺北慈濟醫院身心醫學科主治醫師、國際慈濟人會成員。



蘇芳霏

具美國臨床藥師資格，曾任馬偕醫院藥師、宏恩醫院藥局主任；現為開業藥師、國際慈濟人醫會成員。



慈濟醫療誌

慈濟醫療以人為本
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



- ◆玉里慈濟醫院舉辦「健康愛篩檢」免費健檢活動，整合成人健檢、長者健檢與三癌篩檢，服務一百零六位鄉親……
- ◆為因應臺東的春節假期緊急醫療需求，關山慈濟醫院提前進行「大量傷患緊急應變演練」，為不時之需做最萬全的準備……
- ◆臺中慈濟醫院開辦跨院際「中醫基本護理訓練班」，臺中榮總與慈院共五十四名學員把握課程踴躍參加……
- ◆臺北慈濟醫院藥師於一月十日為新店一戶人家清理家園，同時進行用藥衛教，以付出助人來慶祝藥師節……
- ◆花蓮慈濟醫院藥師陪伴秀林鄉原住民少年兒童之家院童參訪精思靜舍，同時將用藥觀念融入遊戲……
- ◆大林慈濟醫院響應慈濟基金會推動的111全球素食日，邀請民眾簽署一日素食，並製作美味蔬食與鄉親及同仁分享……





玉里

一月六日

預防勝於治療 長者健檢過好年

新年前除了要將家中大掃除，身體的病痛也要一同掃去。玉里慈濟醫院配合政府預防保健政策，落實守護長者身心健康，期望藉由健康檢查早期發現疾病，並協助鄉親就醫。院方特別規劃在一月六日上午舉辦「健康愛節檢」健檢活動，內容有身體理學檢查、尿液與生化血液檢查、胸部X光以及癌胚胎抗原等檢驗，除了以上的成人健康檢查與花蓮縣長者健檢項目外，更納入國民健

康署所推廣的口腔癌、大腸癌與子宮頸癌等三項癌症篩檢，整合成為優質的免費健檢服務，短短一個上午就有一百零六位鄉親受益。

醫護用心守護 長輩家屬兩心安

全院同仁為了因應如此大型的篩檢活動，早在半個月前做足了準備，並在當日早晨將各個檢查點就定位，迎接想在新年前檢查身體的鄉親。由於人潮眾多，現場負責場控的醫技組謝文彬組長表示：「現場報到的阿公阿嬤很多都是為了抽血檢查所以保持空腹狀態，為了不要讓長輩餓肚子等候太久，各區的引導與人力調度就非常重要。」他也要感謝慈濟志工們前來支援幫忙，



李晉三醫師為鄉親檢查口腔狀況。

讓忙碌的同仁有些許喘息的機會。協助鄉親填寫資料的陳阿桂師姊說：「雖然自己寫的速度不夠快，但是可以出一分力量，在這邊幫忙慈濟家人分擔工作，就覺得很開心。」

一大早六點初，第一位報到的林招德阿公開心地說：「這邊檢查非常仔細，醫護人員細心陪伴，讓我不用擔心自己的健康。」還有一對母子緊握雙手在一旁等待，遠從桃園來到玉里陪伴母親的陳錦生先生表示：「過去家中長輩都在玉里慈濟醫院看診，所以非常放心，這一次會帶媽媽來做健康檢查，是因為三天前收到通知。能夠帶母親來這真的非常方便，不用再舟車勞頓到北部，而且玉里慈院醫護人員可以說是我看過服務最好、也最細心的，謝謝他們。」

張玉麟院長說：「在新的一年，不管是緊急醫療或是健康照顧，都將會盡最大努力。在緊急醫療方面，全院同仁將全力以赴、合和互協把急診做到最好；而健康照顧方面則是希望鄉親預防勝於治療，並不是等到身體有病痛再來醫院。所以我們今天舉辦長者年度健康檢查、癌症篩檢活動，就是為了達到長者照護的目的，而今日上午接受檢查人數就超過百位，可見玉里地區老年人口非常多，所以守護長輩健康是醫院一直努力不懈的方向。」

這一次同仁用心辦理「健康愛篩檢」活動，除了加強維護在地長者身心健康，也希望讓民眾了解健康檢查的重要性。玉里慈院也將繼續規劃一系列的篩



在年節前為長者進行抽血、胸部X光等健康檢查，讓大家放心過好年。

檢推廣活動，並鼓勵鄉親善用新式的二五六切電腦斷層掃描儀器，提供在地鄉親優惠自費篩檢，享有與醫學中心同等級設備，營造為讓民眾歡喜的社區醫院。（文、攝影／張哲卿）

關山

十二月二十四日

花東春節湧人潮 小鎮醫院戒慎準備

因應農曆春節前夕，花東縱谷地區遊客及車潮湧入，醫療需求增加及交通意外事故發生率提高。關山慈濟醫院為確保同仁都能熟練緊急傷患救治動員作業，於二〇一五年十二月二十四日舉辦「大量傷患緊急應變演練」，模擬池上外環道發生自小客車對撞，造成六名遊客輕重傷，緊急送至關山慈院急診室處置的情境。

危機總動員 全院同仁戮力同心

「一名患者頭部遭撞擊，右側頭皮血腫，持續有嘔吐情形，預計一分鐘後抵達貴院，請貴院準備！」一一九救護車人員透過對講機陸續傳來傷患資料，緊接著一輛一輛的救護車疾駛進入急診室門口。急診室醫師判斷須立即啟動「紅色九號」大量傷患機制，由醫事股同仁院內廣播通知並發送緊急召回簡訊，隨後當日值班行政總值也成立指揮中心，分配任務編組卡。專科護理師及麻醉科護師至重傷區報到、病房及門診護理人員至輕傷區照護，醫技單位同仁進行醫療輔助，另外還有心理支持、病患動向通報、醫材供應、救護車轉院等後勤支援。



為因應春節人車潮，關山慈院提前進行大量傷患演習，由同仁扮演傷患及家屬來模擬情境；看診者為家醫科吳大志醫師（中）。



潘永謙院長在演練結束後，提出檢討與建議。

此次的傷患及家屬都是由院內同仁自行飾演，除了腳本需要配合的內容，部分同仁也自行「加戲」，將臨床上遇過的病患和家屬情緒，發揮得淋漓盡致；有的質疑院方醫療設備是否足夠，有的哀號擔心自己受傷毀容，以及對醫護人員態度不佳、催促治療等等。混亂逼真的場面，考驗著每位同仁及志工的應對能力。醫護人員臨危不亂地先為每位病患檢傷分類，潘永謙院長及家醫科吳大志醫師在傷患身上掛的紙卡上書寫診斷，依照傷勢及症狀進一步安排治療處置。待所有緊急狀況排除後，由醫事股計畫部門向指揮官進行資料呈報，最後完成新聞發布，結束「紅色九號」演練。

擔任指揮官的潘永謙院長，會後召集參與演練的同仁及志工進行檢討。醫務部主任張志芳醫師指出，此次演習只有簡訊通知，未啟動單位電話聯繫清單運作，建議還是要再進行一次無預警的電話測試。急診室主任王文修醫師提醒此次演習輕傷區無醫師支援，院長回覆若

人力許可，可由指揮官指派，但如果病患已經是由醫師診治後轉至輕傷區，在人力不足的情形下，可由護理人員及志工協助照護及安撫。

潘院長總結，此次院內共有六十六位同仁參與演練，動員率（含電話回覆）達百分之七十八。感恩各組同仁的參與，大家對於個人的編組及支援內容都很清楚，人員到場都能自行就位達到良好的運作。年節將至，希望藉由演習可以讓大家預作準備，若真的發生可以順勢應變，將傷害降至最小，另外也請急診室針對大量傷患急診轉院需求，規畫救護車隨車護士出勤順序。最後，院長也建議明年度大量傷患演習，可以依院內較常發生的群體腹瀉進行規畫。

當重症傷患同時湧入，「人力」是小鎮醫院最棘手的問題。關山慈院規模雖小，人力及資源相當有限，但若透過團隊力量攜手合作，就能讓醫療發揮最大的效益。（文、攝影／陳慧芳）



臺中

一月八日

跨院際中醫護理訓練班 兩院交流攜手提升品質

臺中慈濟醫院首次開辦跨院際護理部「中醫基本護理訓練班」，一月八日隆重開訓，來自臺中榮總與臺中慈院同仁共五十四名學員齊聚一堂，正式展開為期半年、七科九學分的學習之旅。

中醫基本護理訓練已推動逾十年，緣起於愈來愈多醫院設立中醫，護理人員服務中醫病人機會增加。臺灣中醫護理學會與衛生署中醫藥委員會（今為衛福部中醫藥司）致力提升護理人員中醫專業知識及護理技術，在二〇〇〇年公告「中醫護理訓練選修課程之七科目名稱及九學分數最低標準」，主要在強調執行中醫護理業務應接受中醫護理基本訓練之人員素質要求。近年來則與評鑑結合，規定中醫護理人員必須符合一定比例證照員額。

臺中慈院護理部籌劃此護理訓練課程耗時近一年，從二〇一五年九月開始向中醫護理學會提出申請，獲審核通過自辦課程，內容有：中醫學概論、藥膳學、中藥學概論、針灸護理學、中醫傷科護理學、中醫護理學還有中醫護理學實習，共一百八十小時，除了周五晚間上課，還依講師時間安排周六日授課。

師資除了臺中慈院王人澍副院長、中

醫部陳建仲主任，還有黃仲諄副主任、傅元聰、謝紹安與等多位醫師，並禮聘元培科技大學中醫護理專家陳光慧老師，組成堅強師資陣容，最重要的是開放護理同仁跨院合訓，建立臺中榮總與臺中慈院兩院友好交流的互動機制。

開訓典禮在晚間六點，護理部教研委員會廖珮琳督導、教學組徐湘姿護理師等多位同仁在場迎接學員，臺中榮總護理人員有三十三位報名。臺中榮總門診副護理長徐莞雲說，這個課程的師資



臺中慈院王人澍副院長在基本護理訓練班開始前給所有學員鼓勵。



臺中慈院首屆跨院際「中醫基本護理訓練班」開訓，所有學員合影。

與相關規定嚴格，想辦理並不容易，以往很少剛好開在中部；上批受訓地點在北區，實習還得跑各家醫院、真的很辛苦。這次就近開在臺中慈院，非常便利，加上費用打對折只要一萬四千元是歷年來最便宜，嘉惠在職場有相關需求的學員。

臺中慈院莊淑婷副院長在開訓日感恩中醫部鼎力相助，沒有王人澍副院長與陳建仲主任就找不到師資，也同時感恩護理部張梅芳主任與教研組督導及護理長們，投注心力、時間敲定訓練內容與講師，還要有學員報名才能成班，白天上班再遠途趕來，真的太辛苦了，也期待未來完成證照，服務更多需要中醫幫助、照護的病人。王人澍副院長則指出，透過課程可以瞭解包括：體質與飲

食等基本概念，還有為什麼不打針、不吃藥的小孩子，以穴道按摩就可以緩解症狀等很多中醫的特色與常識。他特別肯定陳建仲主任推動中醫教育訓練不遺餘力，是做事不放棄、有頭有尾的人。陳建仲主任歡迎護理家人加入課程，請大家有問題多多諮詢教師群，一定會努力回答。看到不少學員餓著肚子來上課，馬上主動掏腰包，提供大家麵包、飲料果腹。

臺中慈院首次舉辦跨院際「中醫基本護理訓練」，結合臺中榮總與臺中慈院的護理同仁共學，從臺中榮總退休的張梅芳主任難掩喜悅，她表示，陳建仲主任提出要合辦，雙方馬上合作，為將來的任何訓練打下基石，也能提升品質。

（文、攝影／曾秀英）

臺北

一月十日

藥師有情 迎春助掃也教用藥

每逢藥師節，臺北慈濟醫院的藥師們會透過去海邊淨灘、到環保站做資源回收或參與義診等志工服務，來慶祝這特別的一天。今年藥師節，他們選擇利用一月十日星期日早上，到社區的連女士家中打掃，同時也針對用藥、打針的問題進行衛教，希望能幫助弱勢朋友的居家生活更舒適，身體更健康。

清掃衛教送祝福 歡喜迎新春

九點半左右，由藥學部吳大圩主任帶領的一行人，抵達位於新店碧潭的連女士家中。雖然經過行前說明，大家心裡已有準備，但迎面所見零亂堆積的雜物、蚊蟲滿天和潮濕的霉味，還是讓大家為之一驚：「這樣的環境如何住人？」為了貼補家用，連女士的女兒會去撿拾回收物來賣，鄰居看她們可憐，也會把不用或多餘的用品送給她們，東西愈堆愈多，在屋內走動都有困難。

「來，先把冰箱、客廳椅子搬出來才有動線。」大家趕緊分工，有人負責



臺北慈院藥學部吳大圩主任（左一）與藥師們一起為連女士清掃居家環境，也教導正確用藥。攝影／潘韋翰



藥師與志工圍繞在連女士的身邊，吳主任更送上年節禮盒，讓她笑得合不攏嘴。攝影／吳裕智

臥室，有人清理廚房、客廳、浴室，還有人負責戶外的環境，井然有序地分頭進行。藥師楊麗柔和陳依萱負責打掃浴室，地方雖然不大，她們還是費了一番功夫。「這是我們的開春第一掃，放感情下去，要打掃成總統級的廁所來獻給他們。」

藥師蔡佩珊和郭章婷拿出預先準備的藥品和圖解說明，逐一向連女士解釋，惟恐不清楚，還在圖解上註記一、二、三，方便她依順序服用。「這是骨穩注射筆，因為你有骨質疏鬆，要用注射的，像這樣先消毒，再把針頭裝上去，注射的時候傾斜四十五度，一支可以用二十八至三十天……」藥品該冷藏的、該集中收存的，藥師們也都一一檢視，過期的藥物協助帶回醫院處理，希望帶給她多一些用藥安全與知識。

當地里長李謝素珍女士來到現場關心，她說：「從我上任後也來清過幾次，

可是不久又弄髒弄亂了，傷腦筋。」她感謝臺北慈院與志工的協助，並允諾請清潔隊來載運清出來的垃圾。

「我們除了平時在醫院幫病患做用藥服務，每一年藥師節都會邀同仁一起出來做手心向下的服務，讓案家過一個好年。」吳大圩主任表示。他很感謝同仁，即使連女士有傳染病還是願意參與，藉由付出來過節，他覺得格外有意義。

打掃清理之外，志工幫忙把連女士家中的瓦斯爐和紗網換新，並貼上喜氣的對聯：「為人有德天長佑，行善無求福自來」，並送給她「福多一點」的禮盒。最後大家圍繞連女士唱著〈無量壽福〉和〈我們都是一家人〉，將滿滿的祝福獻給她。「我很高興，也很不好意思。你們對我這樣，很感謝你們。」連女士感動地向藥師們與志工道謝，為這次藥師節活動畫下圓滿的句點。（文／朱秀蓮 攝影／吳裕智、潘韋翰）

花蓮

一月九日

關懷原民孩童 藥師節寓教於樂顧健康

一月十五日是藥師節，花蓮慈濟醫院藥劑部同仁利用周末假日，陪伴「原住民少年兒童之家」院童參訪靜思精舍。藥師們發揮創意，將「用藥五大核心」設計成有獎徵答活動，寓教於樂，讓院童在遊戲中認識用藥安全，更將祝福化為實際關懷行動，花蓮慈院和院童共同歡慶這屬於藥師的特別節日。

原民兒少訪精舍 看見清平有禮人生

「長好高了！」「在學校有沒有認真學習呀！」如家人般的親切問候，是藥師多年的陪伴，和院童培養出的深厚情感。原住民少年兒童之家位於花蓮縣秀林鄉，主要照顧家庭發生重大變故的原住民孩童。四年前開始，花蓮慈院藥劑部和院方進行互動，每逢藥師節，藥師大哥哥、大姊姊總發揮巧思，親手製作童玩、彈珠臺等道具，設計趣味遊戲闖關活動，總讓院童玩得盡興；去年更安排院童到花蓮慈院藥劑部參訪，認識「藥師的一天」。

花蓮慈院藥劑部帶著原住民少年兒童之家的院童參訪靜思精舍，精舍師父親自導覽，帶著小朋友們認識精舍的歷史與生活；右一為藥劑部劉采艷主任。





藥師許承維擔任用藥安全有獎徵答主持人，趣味的問題吸引院童舉手搶答。

今年，院童們主動表示，希望能到靜思精舍參訪，花蓮慈院藥劑部主任劉采艷和藥師們，為院童安排精彩的參訪行程。一月九日上午，由精舍師父親自導覽，陪伴院童走訪靜思精舍的各角落，細說歷史，也認識精舍的生活，並和他們分享孝順長輩、惜福愛物、珍惜自然資源的人生道理。

用藥趣味徵答 傳送愛與能量

「感冒糖漿甜甜的好好喝，可以當糖水一直喝嗎？」一般民眾常遇到的用藥疑難雜症，藥師們結合「正確用藥五大核心」準則，設計成趣味的有獎徵答活動。院童踴躍舉手搶答，在藥師大哥哥、大姊姊的「提醒」下，紛紛闖關成功！活動最後，花蓮慈院藥劑部準備了生活物資和文具用品，祝福院童新年快樂！

「在這個世界上，有很多人愛我們！」第一個闖關成功的院童詩詩說，

透過藥師大哥哥、大姊姊的解釋，讓她更知道如何正確用藥，讓身體越來越健康。詩詩表示，她很開心能到靜思精舍參觀，透過靜思精舍師父的分享，讓她更了解自己是個備受疼愛的孩子，詩詩也期許自己能幫助別人，把愛傳出去。

原住民少年兒童之家主任杜珍惜，代表感謝花蓮慈院藥劑部多年的陪伴，院童和藥師彼此都很熟悉，透過每一次的互動，院童除了認識用藥相關知識外，也更認識藥師平常的工作，期待院童未來出社會，更有意願投入藥師的行列。

劉采艷主任表示，在四年前，了解到原住民少年兒童之家的院童狀況後，藥師們主動利用工作之外的時間，籌畫關懷活動。在與院童們互動的同時，也讓藥師能更珍惜自己所擁有的環境，增加工作時的士氣與正能量。（文、攝影／魏瑋廷）

大林

一月十一日

響應 111 全球素食日
鄉親踴躍簽署

全球極端氣候異常，法國巴黎氣候高峰會議邀全球首長專家商討解決方法，大林慈濟醫院副院長林名男於相關會議中分享六家慈濟醫院以素食減少二氧化碳排放的成果。

為了滿足人們的口腹之欲，全世界一秒鐘有一千七百七十六隻牲畜被擺上餐桌，相關文獻研究更顯示，生產一公斤牛肉等肉類所產生的溫室氣體，是生產一公斤胡蘿蔔等蔬果類的

六、七十倍以上，生產過程還會消耗大量的水、農藥、肥料、能源等，例如生產一公斤玉米需要九百公升水，生產一公升稻米需要三千公升水，但是生產一公斤牛肉，卻需要一萬五千五百公升的水。

從自己做起 從一餐開始

對此，大林慈院響應「全球素食日簽署」活動，邀請民眾一同響應慈濟基金會推動的「111 全球素食日」活動，由自己能力範圍內做起，一月十一日這一天，讓自己回歸簡單的生活型態，就能影響全球七十億人口發心茹素，減少碳排放，減緩地球暖化現象。

林名男副院長更進一步指出，聯合



營養治療科同仁準備「和風芝麻蔬食刈包」讓鄉親享用。



民眾踴躍參與 111 全球素食日的連署，不僅身體健康，小小舉動也能救地球。

國專家提出，吃素是控制溫室效應的有效方法。從營養學重要觀點，動物性食物含壞的膽固醇危害身體，鼓勵民眾逐漸改變飲食習慣，「要求原本不吃素的人，馬上改變飲食習慣，可能有困難，但是大家可以從一年一天開始茹素，接著慢慢變成一個月一天、一周一天、一天一餐，自然就會慢慢地習慣，不吃肉不但可以減少碳足跡、少殺生，還能讓自己更健康，我們的每一口，都可以改變世界！」

大林慈院院長賴寧生也表示，隨著地球暖化，南北極冰層融化，若是情況繼續惡化，未來連臺北、上海、紐約等大都市都會面臨被海水淹沒的危機，若我們能改變飲食，選擇素食，可以減少大量二氧化碳的產生，為保

護地球盡一分心力。

活動還邀請營養治療科黃金環主任主講「健康，就要這樣吃素食」，除了分析各種蔬果中的植物化學物質，以及怎樣吃才健康，讓民眾更加了解茹素的好處以外，更提供衛福部國民健康署所提倡的飲食指標做為參考。

營養治療科的同仁事先準備手工全麥饅頭，內夾豌豆苗、高麗菜、袖珍菇、番茄、胡蘿蔔等等，製作成美味「和風芝麻蔬食刈包」，簡單容易又好吃，跟現場民眾分享，也請他們上臺依序簽署發願一日素食。林名男副院長除了提供素食食譜，讓民眾帶回家參考外，更拿出具有過年氣氛的「愛心無限」的紅色吉祥吊飾，與大家結緣。

茹素經驗親身見證 慈悲健康愛地球

參加民眾洪先生夫妻以前聽說茹素對身體不好，營養會不夠，甚至會得糖尿病，這樣的錯誤觀念讓他們夫妻倆從來沒有想過要茹素。今天正好來到大林慈院，聽到黃金環主任演講，夫妻兩人才恍然大悟：「原來素食對身體是有幫助的，只要知道怎麼吃，還是可以吃出營養及健康。」來參加之後，發現以前真是資訊不足，很多錯誤觀念，聽過之後感覺真的很棒，大呼「真是值得！和風芝麻蔬食刈包也很好吃又健康，回去要試著做做看。」

另一位民眾陳小姐，一起響應「全球素食日簽署」活動，見證自己十八年前茹素至今的好處，「茹素真的能長養慈悲心，不但體內較沒有毒素，相對排泄物也較不臭，更能讓自己皮膚更好，身體更健康，心地還更慈悲，願意助人為樂。」

張先生夫妻站在推動素食看板前，

舉起大拇指按讚。平時夫妻兩人在每月初一及初十都茹素，今天聽了林名男副院長的呼籲，以及黃金環主任對素食如何吃才健康的解析，更能夠了解醫師對他們的叮嚀，平時應注意少鹽、少油、少糖，小心三高找上門。

八十五歲嘉義慈濟志工，人稱「煮飯阿嬤」的李淑滿，在二十位志工中年紀最長，一大早四點多，與陳明足師姊一起協助製作同仁中午私房菜，問她累不累：「不累啦，能夠護持醫院，一同響應慈濟基金會推動的『111全球素食日』活動很高興，如果大家都能茹素更好。」

除了在醫院大廳推動民眾素食簽署以外，林名男副院長還請嘉義慈濟志工，協助烹煮一千多份、三樣道地私房菜「珍珠丸子、有機蔬菜春捲、杏鮑菇燴素海參」為同仁及志工加菜。林副院長親自盛上一碗碗蘿蔔糕湯，虔誠地感恩大家茹素救地球。為了我們居住的地球，不只是這一天，往後的每一天都歡迎您加入我們一日素食，用行動來許一個美好的地球！（文、攝影／張菊芬）

