

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 重建希望的貴人

社論

- 6 誠情法喜 樂活職場 文／趙有誠

微光心語

- 8 學會感恩惜福的十年 文／張莉琴

全球人醫紀要

- 50 【菲律賓 馬尼拉】
人醫論壇第四屆 七國醫護齊看診

書摘《雲淡風輕》

- 60 生病也不是一件壞事！ 文／閻雲

中醫專欄

- 64 良辰吉時話養生 口述／陳怡真

健康補給站

- 72 化療放療時怎麼吃？ 文／黃小娟

書摘《守護仁者心 助人者的心靈防護手冊》

- 76 邊緣性人格 文／賴奕菁

慈濟醫療誌

- 79 花蓮 逆風飛翔 巴金森日音樂會
大林 首梯精實工作坊 流程簡化效率升
臺中 久未見癌末病人 醫護登門才放心
電音俱樂部 家族聯誼新聲活

感恩的足跡

- 78 關山慈院、玉里慈院、大林慈院
88 花蓮慈院、臺中慈院

■封面故事

P.10

轉骨增高

文／徐莉惠

臺北慈院

兒童生長發育聯合門診

- 20 中醫正確轉骨 避免性早熟 文／吳炫璋

- 24 三多一少 骨「鈣」勇 文／余俊賢

- 26 吃對營養 長高不變胖 文／侯沂錚

特別報導 1

P.28

樂活關山

慶十六

關山慈濟醫院
十六周年院慶

文／陳慧芳



特別報導 2

P.34

高階科技 璞石醫療

玉里慈濟醫院
十七周年院慶

文／陳世淵、沈健民、范姜文賓



特別報導 3

P.42

譽滿國際 搶救 兄弟雙足

臺北慈濟醫院
周邊血管中心

文／吳燕萍、徐莉惠



人醫心傳

第 148 期 2016年4月出版

榮譽發行人 釋證嚴
榮譽顧問 王端正、林碧玉、陳紹明
社長 林俊龍
編輯委員 王本榮、羅文瑞、曾國藩
楊仁宏、高瑞和、簡守信
趙有誠、賴學生、張玉麟
潘永謙、劉佑星、李哲夫
許木柱、陳宗騰、李超群
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
王人樹、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、潘書翰、游繡華
謝明錦、王碧霞

主編 黃秋惠
採訪 江珮如、李家萱、李懿軒
吳惠晶、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 二二九三號
執照登記為雜誌交寄
2004 年 1 月創刊
2016 年 4 月出版 第 148 期
發行所暨編輯部
佛教慈濟醫療財團法人人文傳播室
970 花蓮市中央路三段七〇七號
索閱專線：03-8561825 轉 12120
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



重建希望的貴人

上人開示



人生之苦，病苦為最。醫師可以助人拔除病苦，成為別人生命中的貴人，實屬難得。而真正的良醫，更是將救人的一念，永駐於心，始終如一。

「國際慈濟人醫會」結合醫護人員與志工，為需要的人提供醫療協助。近年海外輪流舉辦「人醫論壇」，各國成員齊聚一堂，分享如何以宗教情操拔苦。今年在菲律賓舉行的論壇中，曾受助的三對連體嬰，都上臺現身說法，看見十三年前第一對成功分割的慈恩、慈愛已經長大，現在的人生也充滿希望。

還有一位年輕人，因罹患罕見疾病身材矮小，近視二千多度，很自卑，在人醫會安排手術及配戴眼鏡後，變得活潑開朗。另一位頭頂長出巨大皮膚瘤的女孩，外觀像腦浮出腦殼外，人醫會也順利為她切除腫瘤，找回漂亮的十八歲。這是義診發現了個案，因而改變了他們的人生。

人醫會在菲律賓的成就，令人感恩，二十多年來經常舉辦大型義診，受惠者不計其數；特別是眼疾和小腫瘤的病患很多，可以當場為他們手術治療，助益甚大。因為當地白內障手術的費用是菲幣二萬多元，但窮困人一天工資只有二百多元，生活已不敷使用，想治療又談何容易？幸好遇到人醫菩薩，他們才得以重見光明。

其他國家的人醫會，也是長年累月辦義診。如在澳洲柏斯，與紅十字會合作走到窮鄉僻壤，義診與關懷並行，為老人及幼兒等帶來歡樂。在巴西，每個月下鄉提供中西醫義診，不只施醫施藥，還對窮苦人施米糧。而約旦的濟暉提供自己的家，為敘利亞難民義診，讓難民充分感受到溫馨的關懷。

人多力量大，人間菩薩若能更普遍，得救的人就會更多。慈濟人醫隊伍浩蕩長，只要有因緣接觸，都能發揮效用，為苦難人生重建希望。🕯

釋證嚴



靜思法藏

藥師經講述

什麼是病苦？什麼是苦難？

佛陀認為人生最苦，莫過於病痛，

所以用種種方法調配，

教導我們如何調和身心。

藥就是法，

「藥師」二字是佛陀、也是

每一尊佛的德，

上等的藥師能本末兼治，

修行是學習世間種種妙法，

運用在日常生活，

也用在眾生的種種痛苦上。



書名：藥師經講述

講述者：證嚴上人

全套三書

規格：25開（軟精裝） / 16開（軟精裝） / 16開（精裝）

定價：1100元 / 1600元 / 1800元

劃撥帳號：06677883 互愛人文志業股份有限公司

郵購依定價9折優惠，請另加郵資100元

全臺靜思書軒、靜思小築皆可請購

讀者服務專線：02-28989888



誠情法喜 樂活職場

◆ 文 / 趙有誠 臺北慈濟醫院院長

「助人為快樂之本」這句耳熟能詳的諺語，直到進了慈濟世界，我才深切體會其中的真諦。小時候只是單純背誦這句話，但這些年來親身參與了慈濟偏鄉義診、感恩戶清掃、國際賑災等活動後，體驗付出無所求的志工精神，終於真實感受到那份助人的快樂。感恩院內同仁也與我歡喜投入志工活動，將醫療與慈善結合，落實專業與人文並重的慈濟醫療理念於職場中。

元月初，一對廈門的病患兄弟蘇明獎、蘇明木，跨海來到臺北慈濟醫院。從他們略顯生澀的臉上完全看不出被潰爛病足纏身十多年的苦相，這種樂觀面對人生的態度，讓我打從心底不捨，才三十多歲的兩兄弟，應有大好人生可以發揮良能，我默默期許要協治好他們的腳，解除多年的病苦。

蘇氏兄弟家住大陸福建廈門市，務農的父母心疼兒子受苦，十多年來，散盡家產四處求醫，卻都未能治癒他們長期傷口潰爛的腫脹下肢。當地慈濟人獲知訊息，協助安排兩兄弟到廈門第五醫院就診，歷經一年多的反覆住院，傷口不斷在癒合、復發間擺盪，始終未獲有效改善，無奈之下，醫師建議蘇氏兄弟要



考慮接受截肢手術以控制病情。

聽聞要截肢的噩耗，蘇氏兄弟完全無法接受。後續又安排會診上海及北京的名醫們，但群醫依然束手無策。這狀況在慈濟醫療志業林俊龍執行長的瞭解與促成下，安排了廈門第五醫院與臺北慈濟醫院醫療團隊連線視訊會診，初步診斷蘇氏兄弟因先天血液凝結功能異常，造成下肢靜脈栓塞，形成高壓水腫，引發慢性潰瘍。兩院在會中決議將他們轉到臺北慈院，由心臟內科吳典育擔任主治醫師。

從一月五日到院，經過吳典育醫師完整檢查評估後，一月七日就安排靜脈栓塞疏通手術。術後歷經近一個月的治療，蘇氏兄弟傷口復原良好，二月四日就平安出院，感恩當天徐榮源副院長、社服室吳芳茜主任和志工們一直陪伴到機場，蘇氏兄弟帶著完整的治療資料、未來三個月足量的抗凝血藥物和傷口敷料，以及一臺淋巴循環機，踏上返鄉之路。

蘇氏兄弟住院治療期間，我常到病房探望，話話家常。來自純樸農村的蘇氏兄弟，雖然飽受病苦，卻始終樂觀以對，總是笑臉迎人，相互扶持；廈門慈

濟志工則是鍥而不捨的關懷。幸而臺北慈院醫療團隊治療照護不負眾望，一起成就蘇氏兄弟免於被截肢的命運，也讓兩岸醫療搭起順暢的交流平臺。虔誠祝福蘇氏兄弟從此健康平安，並將這份無界的大愛帶回廈門，讓善的種子持續傳播。

蘇氏兄弟，可說是臺北慈院和慈濟志工發揮「全人醫療精神」所照護的個案，更是「愛的醫療」展現。醫師們仔細檢查治療，將蘇氏兄弟視為家人般；護理師們細心照護傷口外，時時給予鼓勵和打氣；社工師擔心蘇家哥哥行動不便，主動準備復健鞋；志工用心陪伴，打點兄弟倆的生活和家庭點滴……。這些都是以最真誠、最真情的心去愛病人，發自內心為病人著想的「全人醫療」之表現。

我一直在思索，傳遞「全人醫療精神」，除了身教、言教之外，如何準備教材、誰來擔任教學任務？團隊裡有多少比例的成員，已領會全人醫療精神，

並親身實踐？這需要持續精進，更是我們不斷追求的目標。

過去四年，我們每年舉辦新人營，帶領新進同仁到慈濟志工長年關懷的弱勢家庭中膚慰、療傷、打掃清理；也到環保站學習資源回收、親手分類愛護地球；我們每年兩次辦理醫療團隊全人醫療競賽，讓同仁分享自己在團隊中如何落實以病人為中心的照護，彼此互相學習。

全人醫療不是一個口號，是醫院裡的精神和氛圍。從蘇氏兄弟的求醫過程、院內的志工服務或人文活動裡，見證了「全人醫療」要親身實踐，才能真心體會；唯有從實踐中得到歡喜，才會真正內修成自己外行的準則。期待每位在臺北慈濟醫院服務的家人，都能將人本醫療與尊重生命的種子深根於心。也能夠從全人醫療的實踐中，體會助人的快樂；那份無所求的快樂，源自於人與人之間的誠情之愛，也是人間最美的心靈風光。🌱



一月五日晚間，趙有誠院長率領院部主管一起迎接蘇氏兄弟的到來。攝影／王占籬

學會感恩惜福的十年

◆ 文／張莉琴 臺北慈濟醫院護理部教學護理師

十多年前，得知慈濟要在新店興建醫院時，對從小在新店長大的我來說，有著在外地漂泊了多年，終於可以回家的感覺。

走入苦難體悟深 見苦知福念感恩

剛來臺北慈院時，從社區護理開始，工作內容很多元，擔任居家護理師及協助病人出院準備的服務。到社區辦健康篩檢及義診活動，也到新北市偏遠地區做長照資源的評估。

那段時間，大家每天不是到雙溪山裡，就是安排到貢寮的海岸，工作延伸至病人的家庭及社區，照顧的不再僅限於病人，更多的是協助家屬，與他們共同面對出院後實際生活的問題。也從照顧居家病人、參與義診及社區關懷的活動中，見苦知福，這是我到慈濟醫院服務後心靈最大的轉變。

以前常羨慕、嫉妒別人的好，總是無法坦然面對自己的不足，也無法真誠地讚賞別人，卻讓自己深陷在貪瞋痴的泥淖裡。「知足、感恩、善解、包容」簡單的八個字，做起來還真是不容易。如果今天沒有這些苦難菩薩以身示現，我又怎能體會自己是多麼的富足、幸福？



張莉琴把握時間投入社區環保資源回收。（張莉琴提供）

感恩我有健康的身體，每年可以參加一場馬拉松路跑；有愛我的家人朋友，他們身體健康不用我擔心照顧，還能包容我的缺點，也圓滿我茹素的願望。有穩定的工作，能讓我發揮專長，受到重視與肯定。還有好機緣擔任志工，可以發揮所長幫助需要幫助的人，我是多麼的有福報。

現在，看到別人的好，只有更祝福不再有怨懟；因為我知道享福了福，福盡悲來，唯有知福、惜福、才能再造福。

投入環保淨身心 堅護使命志不移

開始接觸慈濟活動後，重新檢視生活中什麼才是最重要的，答案顯而易見，就是健康的身體、把握付出的機會及知足感恩的心。因此，我不願再將時間金錢浪費於購物及不能讓我學習成長的事，我選擇投入環保，為維護環境盡一分心力。

我把握當下加入社區環保志工，每週一天晚上與一群志同道合的菩薩，在大廈騎樓下努力學習資源分類；雖然有時下班時間晚了，能做的並不多，但重要的是我從這群菩薩身上，學習到珍惜物命。哪怕已經過期但尚未用完的清潔用品，他們也十分珍惜的拿來清洗整理回收區的地板。每次看到只使用一半或全新的回收物品，他們都會顯露出不捨的神情；對照自己，經常買了一堆不需要的物品送出回收而倍感心虛。所以現在購物前，都會思考到底是想要，還是需要。

從環保回收、分類、整理的過程中，不僅省下時間和金錢，更重要的是學習到珍惜資源。唯有從源頭節省，不浪費，才能真正享受簡樸生活的快樂。

轉眼在慈濟的大家庭十年了，這是我第一個工作十年的職場，除了很幸運能歷經多種職務能力的培養和技術磨鍊，最大的福報是可以和志同道合的師兄姊共事，從他們身上看到人性的光明面，

學習做人處世的道理。師兄、師姊一句：「白衣大士，幸福囉，感恩！」這是每次活動中再平常不過的問候。但從彼此雙手合十互道感恩的氛圍，感受到那分相知相惜的尊重及關愛，格外難能可貴，令人珍惜。

學妹問我，為何願意繼續留下來？我告訴她，因為只有在這裡，護理師是每位志工師兄師姊捧在手掌心上的寶、是倍受尊重的菩薩。期許在下一個十年，我們繼續延續白衣大士聞聲救苦的精神，追隨慈濟志工的腳步，讓病苦眾生得以離苦得樂。🍀



來到慈濟醫院服務後，張莉琴護理師從工作中感受到自己的富足與幸福。攝影／吳建銘

轉骨 增高



臺北慈院

兒童生長發育聯合門診

許多家長擔心孩子長不高，
自行從坊間或是網路上尋找轉骨方劑，
沒有對症下藥的結果，
反而變成補過頭，
或是錯失了成長時機。

臺北慈院兒童生長發展聯合門診，
提供跨團隊服務，
結合專業小兒科、中醫科及營養師，
完整評估、檢查，
為孩子量身打造專屬的成長良方，
把握發育黃金期。





文／徐莉惠 攝影／吳裕智

小玲已經念國中一年級，但一百四十二點三公分的身高、三十三公斤的體重，讓她和同學站在一起時明顯小一號。媽媽帶著小玲來到臺北慈濟醫院「兒童生長發育聯合門診」，結果顯示她的血液生化、內分泌與生長激素檢查都正常，確認小玲的生長遲緩現象主要原因是飲食方面，營養師侯沂錚發現小玲偏食、熱量及蔬菜攝取不足，便為她設定成長目標，提供每日食物攝取量及運動建議，一個月後，小玲的身高就增加一點二公分，體重增加零點七公斤了。

小志讀國一時，身高一百三十五公分，經「兒童生長發育聯合門診」診斷為生長激素缺乏，接受生長激素治療四

年，在高一時，身高一百七十公分，增高了三十五公分。如今就讀高三的小志已揮別身高的困擾，專心朝未來的志趣而努力。

臺北慈院的「兒童生長發育聯合門診」於二〇一四年十月四日正式開設，提供西醫小兒科、中醫科及營養師的跨團隊服務，門診時間為每月第一及第三週六的上午時段，方便家長帶孩子前來，希望為孩子量身打造最適合的成長發育良方。

解決低於3%的困擾 開辦聯合門診

每學期開學時，中小學會為學生測量身高體重、進行健康檢查，了解生長

臺北慈院結合小兒科、中醫科與營養師跨科團隊開辦「兒童生長發育聯合門診」，左起：中醫部周逸峰醫師、楊淑君醫師、兒科部蔡立平主任、張亞琳營養師、侯沂錚營養師、營養組林育芳組長。



發育狀況。針對生長曲線低於百分之三的學生，也就是每一百名同年齡學童中，身高體重最小的前面三名，學校會發給家長「兒童發展評估轉介單」。許多家長拿到轉介單，面對眾多的醫療院所，內心難免徬徨，不知該看西醫還是中醫，於是帶著孩子奔波於不同時段的中、西醫門診；有些家長則道聽塗說，誤信坊間來路不明的偏方，反而耽誤了孩子的正常發育；而且從中醫觀點，太早進補容易有性早熟的問題，反而會影響孩子成長。兒科蔡立平主任表示，常在門診看到孩童吃了幾年的偏方，家長發現效果不佳，再帶到醫院求診，其實已經錯過黃金期了，相當可惜。

為了解決父母的煩惱，免去家長和孩子舟車勞頓之苦，並導正視聽，籌辦「兒童生長發育聯合門診」的想法油然而生。蔡立平主任與中醫部溝通「轉骨」的正確觀念，針對孩子的成長發育找到相關的科學證據，發現中藥在某些方面確實能提供協助，但不等於民間流傳的轉骨方。此外，「營養」在兒童成長過程中扮演很重要的角色，蔡立平主任也進一步與營養師討論相關細節，歷經多次會議後，聯合門診就誕生了。

兒童成長門診開立至今約一年半的時間，蔡主任說：「自開診以來，一年約有一千五百人次的門診量，平均每次門診近七十人次。」他並分析，「門診所見以『父母期待再高』和『營養不均衡』居多，但也有遇到少數生長激素缺乏和染色體有問題的孩子。」

生長激素刺激試驗

受測者需服用特殊藥物以刺激腦部分泌生長激素，經過多次抽血檢驗，以得知血液中的生長激素含量，才能診斷生長激素是否缺乏，所以必須住院一天。

來就診的兒童或青少年，會由小兒科進行內分泌檢查及基因檢查，一步步找出原因，如果確定只是飲食方面的問題，便由營養師給予建議，也可由中醫把脈後開方調理。

若確診缺乏生長激素 可施打激素治療

正常來說，孩童在青春期前，每年身高約可成長四至六公分。若發現孩童生長曲線大幅落後同性別的同齡孩子時（低於百分之三）；或是一年成長速度小於四公分或半年小於兩公分；或是有性早熟的情形，建議家長可帶孩子就醫。

以去年來看門診的曾小妹為例，二〇一五年二月爸媽帶她來時，小學五年級，身高一百三十四・六公分，體型在同學群中顯得嬌小，逐漸產生自卑感，讓爸媽很擔憂。追蹤觀察，請曾小妹每個月來回診，九個月過去了，曾小妹只長高一・六公分。所以蔡立平主任請曾小妹住院一天以進行生長激素的刺激試驗，結果證實是「生長激素缺乏症」。

二〇一五年十二月，開始為曾小妹施打生長激素，到了二〇一六年三月量身



高，為一百三十七·五公分，等於兩個月長高一·三公分。蔡主任評估，曾小妹未來還有三至四年的長高空間。

評估成熟度 第二性徵與骨齡

家長帶著孩子到醫院掛號後，醫院志工會先幫孩子測量身高體重。門診中固定使用同一臺身高尺，以提高精確度。首先由蔡主任判斷孩子的身高體重落在生長曲線的哪個百分位，同時評估孩子身體的「成熟度」。成熟度與身高息息相關。

「早熟可能導致目前的身高較高，但將來不見得高。」蔡主任表示，成熟度的評估標準包括女性第二性徵，即胸部和體毛的發育，而男性的第二性徵，即

睪丸大小和體毛的發育，同時安排「骨齡」測試，必要時會抽血檢驗荷爾蒙。

對於身材矮小的孩子，尤其低於正常人百分之五以下的，會安排做特殊驗血，看看生長激素、甲狀腺、電解質、酸鹼度、腎功能以及有無貧血，了解孩子是否有潛在的病因導致身材矮小。

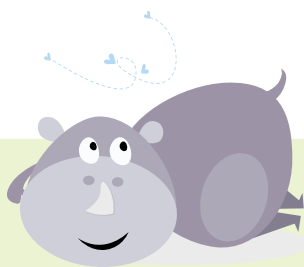
造成身材矮小的原因有很多，有先天的，也有後天發生的，先天疾病如：家族遺傳、青春期遲發性體質（晚熟）、內分泌疾病（甲狀腺、腦下腺等）、先天性心臟病、腎臟病，後天發生的最主要就是營養不均衡，以及性早熟。此外，也有人因氣喘、過敏體質必須長期服用類固醇而影響到身高發育。



聯合門診開立前的籌備會，將所有細節納入討論。

臺北慈院兒童成長聯合門診

身材矮小的常見原因：



1. 生長激素缺乏

先天性生長激素分泌不足、後天腦部受創、手術或化學放射治療，都可能造成生長激素缺乏。發生率約佔所有孩童的五千分之一，在身材矮小的孩童裡約占百分之六，外觀上四肢軀幹比例都很正常，但比同年齡的孩童嬌小許多。由於智力和活動力都正常，因此許多父母不以為意，認為只是發育比較慢，容易因此錯失治療的黃金期。及早診斷、及早補充生長激素，有機會讓孩子的身高急起直追。

2. 甲狀腺功能低下

年齡越小的孩童，所受的影響越大。除了身高不足，可能還有反應遲鈍、眼皮四肢浮腫、胃口不佳、容易便秘等症狀。確診為甲狀腺功能低下的孩童，補充甲狀腺素後，症狀可明顯改善。

3. 透納氏症

發生率是二千五百分之一，由於女性性染色體異常造成。典型患者除了身材矮小外，尚有頸部成蹼狀、眼瞼下垂、雙臂下垂時無法緊貼腿部，但是不一定每位患者都有上述表現，也可能特徵不明顯，到了青春期時，卵巢、乳房沒有發育，無月經、無陰毛的出現才被發現。因此女孩身高逐年落後時，或身高小於三個百分位，就應該提高警覺並儘早就醫，進行染色體檢查。

4. 性早熟

近年來性早熟的孩童有增加之趨勢，「借」了未來的身高先長，剛開始可能比同齡孩童高出許多，但後續沒有潛力再長，骨骼生長板提早癒合，在兒童階段甚至可能十歲前就遲緩停頓而不再長高，到成人時，女孩身高大約在一百五十公分，男孩在一百六十公分以內。

5. 小胖威利症

基因問題造成的罕見疾病，患者手腳尺寸較小、身材短小，缺乏平衡感與協調能力以及缺乏青春期或發育遲緩，百分之八十的患者有生長激素缺乏。患者無法控制食慾，過度進食，有強烈的索食行為，以致於患者外觀矮小、肥胖。

6. 出生時低體重

足月的新生兒體重低於二千五百公克，早產兒則視週數而定。根據世界衛生組織資料顯示，出生時低體重兒百分之十五到兩歲時無法成長到正常曲線內，會影響嬰兒成長與發展，未來也容易發生慢性疾病。



過於早熟 中西醫合力延緩發育

性早熟是在現今小兒科門診常見的求診原因之一，蔡主任舉一個在聯合門診成立之前就發生的案例。林小妹七歲時身高一百二十八・二公分，在同齡女孩中算是高個兒，由於胸部明顯發育，家長懷疑早熟而帶來就醫。經過荷爾蒙刺激試驗，確定是「中樞性早熟」，安排腦部電腦斷層、超音波檢查結果皆正常，但她的骨齡已八歲。追蹤一年，蔡主任發現她越長越快，實際年齡八歲時，骨齡居然已十一歲，明顯快速增加。

依據父母的身高，蔡主任期待林小妹的最終身高是一百五十六公分，因為早熟而降低至一百五十三公分，於是向健保申請給付「促性腺激素釋放激素（GnRH-a）」，目的是為了抑制成熟速度，自二〇一四年九月開始注射，每四星期注射一次，長達一年半。目前林小妹實際年齡十歲，骨齡不到十二歲，骨齡增加速度趨緩，蔡主任預期最終身高有機會可以長到期待的一百五十六公分。

針對性徵發育提早但骨齡與實際年齡差距不超過兩年的孩子，醫療團隊會徵詢家長的意願，會診中醫師，給予中藥延緩生長速度。若是骨齡已超出實際年齡許多，達兩歲以上，蔡主任建議用西藥「促性腺激素釋放激素」來停止早熟的情形。

至於挑食或營養不均衡的「小瘦族」，

中樞性早熟

性早熟通常可分為「中樞性早熟」及「末梢性早熟」。一般指女孩在八歲前，男孩在九歲前，由於內分泌不平衡，開始提早有青春期變化出現。女孩們可能在學齡前出現胸部發育、陰毛長出甚至初經來潮等性徵，男孩則會有睪丸、陰莖變大、變聲等進展現象，兩性同時都會伴有身高增加快速情形。

中樞性早熟是中樞神經的下視丘開始作用，促使性腺激素變得異常亢進。

末梢性早熟是接受器官腺體分泌出現問題如：先天性腎上腺素增殖症、卵巢腫瘤、睪丸腫瘤等。

資料來源：兒童生長協會「小兒中樞性早熟患者手冊」<http://www.child-growth.org.tw/>

則會轉介給營養師，根據孩子的飲食紀錄，由營養師給予衛教協助改善；有些孩子若有食慾不佳的狀況，將由中醫師調脾胃，營養師協助選擇食材，增進孩子的食慾、吸收該有的營養。

看診過程和中藥的部分皆有健保給付，若諮詢營養師，需負擔營養諮詢費兩百元。此外，若孩子未符合健保給付的條件，使用生長激素或促性腺激素釋放激素，則需自費負擔。

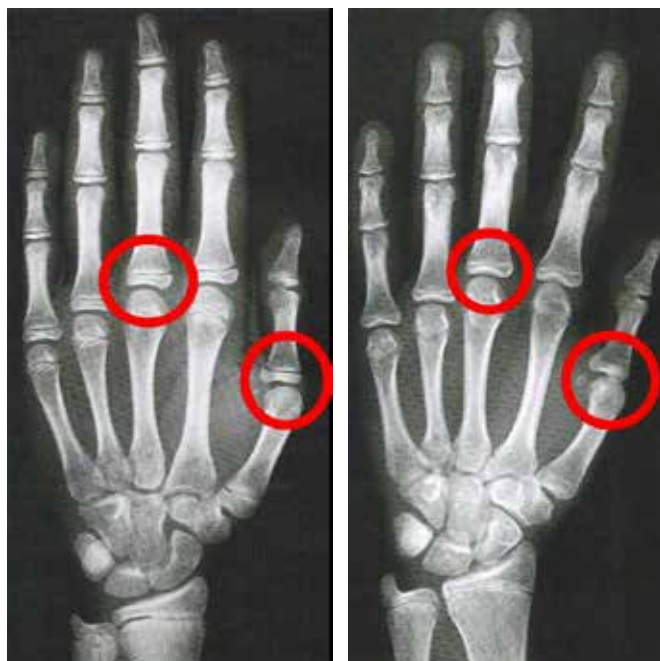
不給成長壓力 把握發育青春

除了上述一些長不高的原因，蔡立平主任表示，其實大部分來看診的，都是父母期待孩子長更高，很多家長以為青

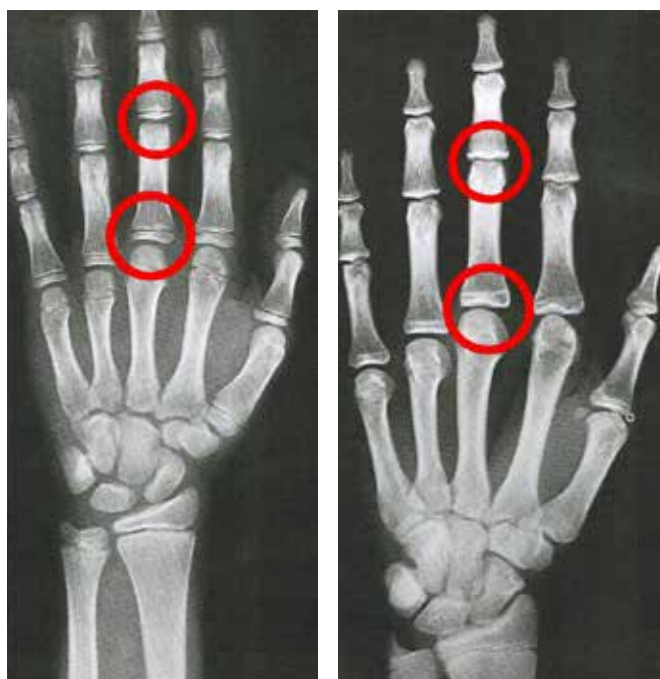
春期的孩子會持續成長到高中甚至當兵，等到發現孩子好像不再長高了，才開始緊張地帶來看醫生，尋求繼續長高的機會，但是往往帶來時，已錯失治療時間。因此，注意青春期發育的時間點非常重要。

蔡立平主任說，家長需觀察孩子的第二性徵，男孩的睪丸發育、女孩的乳房發育是第二性徵的第一個表現，當第二性徵提早來臨（男孩九歲以前、女孩八歲以前）或第二性徵太晚出現（男孩十四歲以後、女孩十三歲以後），就必須尋求專科醫師的協助，密切追蹤骨齡、生長速率曲線及抽血檢驗性荷爾蒙濃度。透過孩子左手X光片（骨齡）幫助評估孩子的生長空間與潛能，看骨齡及生長板是否關閉，男孩骨齡小於十六歲、女孩骨齡小於十四歲較有成長機會。

蔡立平主任建議，在心態上，家長要放下焦慮的心情，不要過度擔心小孩，以免造成孩童的心理壓力。孩子的未來有無限可能，臺北慈院醫療團隊與家長一同守護孩子的成長與健康。



女孩骨齡：十一歲（左）生長板尚未閉合；十四歲（右）生長板已閉合。

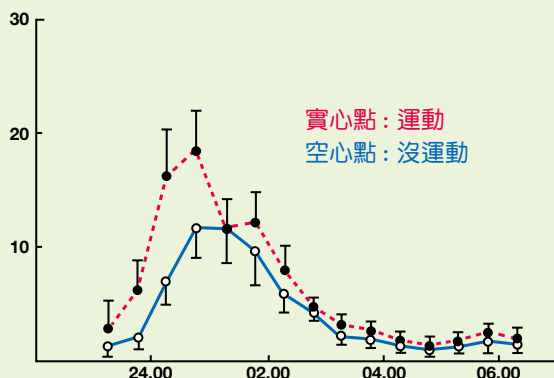


男孩骨齡：十二歲半（左）生長板尚未閉合；十六歲（右）生長板已閉合。（蔡立平主任提供）



臺北慈院兒童成長聯合門診在兒科部蔡立平主任的構思下成立，希望父母不再四處奔走求醫。

白天運動影響夜間生長激素的分泌



一九七四年愛丁堡醫院研究，白天有運動的孩子，生長激素的分泌量高於沒有運動的孩子。

消夜對生長激素分泌的影響

血中生長激素

Table 1 GH concentrations in the serum and urine of 7 children with and without late-night snacking

Case	Age (Y)	Sex	Serum GH conc. (ng/ml)				Urine GH conc. (ng/mg creatinine)	
			Maximum		Mean		No Snack	Snack
			No snack	Snack	No snack	Snack		
1	6	M	30.0 (5)	8.2 (8)	15.9	3.2	33.0 (6), 24.0 (10)	13.2 (9)
2	10	F	12.0 (3)	4.8 (1)	6.0	1.9	12.9 (3), 13.7 (4)	6.7 (2)
3	11	F	66.0 (3)	12.0 (12)	28.9	5.8	62.3 (3), 37.2 (4)	12.0 (13)
4	11	M	20.0 (4)	15.0 (8)	9.8	4.8	25.0 (5), 27.7 (8)	9.6 (9)
5	12	M	29.0 (1)	19.0 (4)	16.3	6.6	33.9 (2), 36.0 (6)	24.7 (5)
6	12	F	16.0 (1)	6.4 (4)	8.4	3.3	24.8 (2), 28.3 (6)	14.3 (5)
7	14	M	27.0 (3)	14.0 (2)	7.5	4.0	20.7 (2), 25.5 (4)	13.2 (3)
Mean			28.6	11.3*	13.3	4.2*	28.9	13.4*
±SD			± 16.5	± 4.7	± 7.4	± 1.5	± 11.7	± 5.2

Hiroko Kodama, Kazuoki Kubota, Mamoru Hata, Yutaka Nakazato, and Toshiaki Abe
Department of Pediatrics, Teikyo University School of Medicine, Tokyo, Japan. (1996).
Clinical Pediatric Endocrinology; 5(2), 79-81.

日本帝京大學曾經安排七位孩童進行研究，藍框內顯示每位孩童吃消夜（一片麵包、一杯果汁、兩小時內睡覺）後，夜晚分泌的生長激素遠低於未吃消夜。



幫助長高 4 關鍵

1. 多運動

根據英國愛丁堡大學的研究，白天有運動的孩子，生長激素的分泌量高於沒有運動的孩子。運動不只能刺激當下的生長激素，也能提升夜晚常規的生長激素分泌量。

2. 睡眠

生長激素在晚上十二點左右開始分泌，持續三個小時，好的睡眠品質非常重要。很多藥物可以刺激生長激素分泌，但是沒有一個藥物的效果比睡眠來得好。有些孩子晚睡的原因是課業重，但有些孩子則是沉迷網路、線上遊戲，甚至全家人都是夜貓族。最好在晚上十點半前上床就寢，半小時後順利進入熟睡，讓生長激素分泌不受干擾。

3. 勿吃消夜

根據日本帝京大學一項研究，找來七位受試的孩子，每位孩子晚上九點上床睡覺，睡前兩小時內吃消夜後，生長激素的分泌量皆遠低於未吃消夜。主要原因在於血糖會干擾生長激素的分泌，建議睡前兩小時內不要再吃東西，讓身體逐漸進入休息、修復的階段。

4. 營養

均衡的營養是孩子成長發育不可或缺的要素。除了有些是家族偏瘦的基因之外，許多「小瘦族」是偏食、吃得少、營養不平衡所造成。家長必須建立正確的飲食習慣，固定用餐時間、少吃零食以免影響正餐食慾。若孩子胃口小，可優先補充蛋白質、鈣質等重點營養素。



中醫正確轉骨 避免性早熟

文 / 吳炫璋 臺北慈濟醫院中醫婦兒科主任



孩子的生長發育是很多家長關心的話題，現代父母總是希望孩子不要「輸在起跑點」，因此在飲食與調理上也就特別注重孩子的發育問題。

早在二千多年前，中醫古籍《黃帝內經》針對青少年的成長發育就有很生動的描述，書中提到：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七天癸至，任脈通，月事以時下」、「男子八歲，腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，精氣溢瀉」。即說明了青春期約十四至十六歲的孩子，身高及第二性徵都急速的成長出現。而這個成長發育的啟動，來源於先天遺傳（腎）與天癸（內分泌）的旺盛，也導致了後續月經或是第二性徵的出現。因此中醫強調「腎為先天之本」，「腎氣」主導著青春期的發育，古代名醫張景岳提出「腎中有命門，命門能藏精化氣」以及「腎化精、精化氣、氣化神」等思想。

所謂「脾胃為後天之本」，後天營養的吸收、脾胃的運化功能好不好，也佔有舉足輕重的地位。因為脾胃功能健

全，吸收良好，本身氣血才能充足。「氣血」是人體生命活動的物質基礎和原動力，也是臟腑功能的體現。「氣」能推動身體的功能，主導臟腑的運作，「血」在經脈中流行，是脾胃水穀精微經氣化而成，所謂「氣為血帥，血為氣母」，所以氣血充盛才能提供生長發育必備之物質。生理上，女子多重在血，男子多重在氣。因此，中醫在生長發育的調理上特別重視補養氣血與健脾益腎。

女生重補血調經 男性重補氣及骨骼成長

而「轉骨」屬於臺灣特有的民間說法，一般指的是指青春期從兒童轉入成人的過渡時期，此一期間生殖系統逐漸發育成熟，伴隨第二性徵出現，同時有生理、心理及行為各方面的變化。當青少年逐漸由稚嫩轉為成熟，如本身有生理發育遲緩、過敏性體質、腸胃吸收不好、食欲差等，經常就會有長不高、身體瘦弱、氣色不佳的情形，所謂成長發育期的體質調理在此時就扮演一個輔助

的角色，讓青少年在此荷爾蒙快速變動的階段能排除可能干擾體內成長發育的因素，以輔助體內氣血與脾腎功能恢復正常，擺脫原本瘦弱的體質，順利成長至原本遺傳所應有的身高。

在調理體質的概念下，中醫是根據每個小孩的不同的體質或是身體狀況來辨證論治，配合生長發育期的特點，除了補養氣血之外，還要加強健脾益腎的中藥。基本上成長發育期的調理是男女有別的，並不是一體適用，使用基本的補養方為底，再針對男生或女生不同成長需求添加不同的中藥材，女生偏重於補血調經、調整女性初經前後的生理週期及胸部發育，男性則偏重於補氣及加強骨骼成長。

生長發育的過與不及

◎身材矮小

西醫小兒科與成長相關的疾病有「身材矮小」與「性早熟」等診斷。身材矮小是指身高低於同年齡、同地區、同性別孩子的第三百分位，或者是兩個標準差值以下。身材矮小的原因很多，首先有遺傳因素的影響。一般來說，父母的身高可能決定孩子百分之六十到七十的成年身高。飲食習慣和營養也是引起矮小的常見原因，小孩是不是挑食、偏食，是否缺乏某些維生素、微量元素等，都會影響身高的增長。

疾病因素也能導致矮小，如反覆上呼吸道感染、慢性腹瀉、腎病、肝病等



臺北慈院中醫婦兒科吳炫璋主任說明，中醫根據每個小孩的個別體質轉骨，除了補養氣血，也要加強健脾益腎。攝影／連志強



都可能影響孩子的生長。其他常見的因素還有生長激素缺乏、甲狀腺激素缺乏，也會影響孩子成長。染色體異常或者出生時在子宮內體重偏低，亦可導致矮小。也因此身材矮小在中醫的看法有可能是先天腎（遺傳）的因素或是後天（外感六淫、內傷七情）引起的，此部分提早診斷，提早治療是必須的。

◎性早熟

兒童性早熟是指兒童性成熟的開始年齡顯著提前。一般而言，女孩十歲、男孩十二歲左右開始出現第二性徵（如女孩乳房發育、男孩外生殖器增大等），如果女孩提早到八歲或更早，男孩提早到九歲，就可以考慮為性早熟。

真性性早熟（中樞性性早熟），其主要原因是下丘腦—垂體—性腺軸提前啟動，如果就中醫的機理來思考，某些特發性性早熟主要因現代環境、飲食營養與作息壓力等因素，使得腎之相火偏旺、腎陰虧損，使天癸提早出現，因而過早出現第二性徵。

而假性性早熟又稱外周性性早熟，是由於中樞以外的一些體內或體外的病因使得生殖器官提早發育，第二性徵提早出現，常見的是環境荷爾蒙與飲食因素。如大量或長期服用含有荷爾蒙的藥

物或食物，或使用含雌激素的保養品，均可引起血液中荷爾蒙上升，導致假性性早熟，這種情況近年來在過度食補的情況下有逐漸增多的趨勢。筆者就曾經有遇過小學生每天喝人參雞精導致乳房提早發育的情況。

注意環境和飲食 避免性早熟

孩子的性早熟和環境因素有很大關係。要預防性早熟，應讓孩子儘量避免接觸環境荷爾蒙製品（塑化劑、雙酚A）。有些孩子平時喜歡長時間看電視、玩電腦，電腦、電視中頻繁出現的一些不良鏡頭，容易刺激孩子的下丘腦垂體釋放促性腺激素，使兒童提早發育。

另一方面，夜間睡覺時，不少孩子習慣開著燈睡覺，長期受光刺激，神經受影響，也會性早熟。現在家長平時特別注意孩子的飲食，動不動就給孩子進補，然而不恰當的進補或是吃坊間有些來路不明的偏方反而會適得其反，甚至導致孩子過早發育、讓生長板提早癒合。因為坊間大部分補品多半補腎助陽，孩子如果誤食這些藥膳，反而出現或加劇「陰虛陽亢」的症狀，建議家長想要給孩子進補還是應徵詢中醫師的意見，也要儘量避免大量或長期服用一些可能含有類似荷爾蒙的中藥或是食物，

瘦素 (Leptin)

主要由脂肪組織所分泌，具有抑制食欲、增加能量消耗、抑制脂肪合成等作用。藉由瘦素在血液中的濃度變化，能使大腦感知身體的脂肪存量，以控制食欲及新陳代謝的速率。

如人參、紫河車、鹿茸、當歸、補骨脂、冬蟲夏草，食療藥膳如麻油雞、薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯、四物湯、蜂王漿、鰵魚、蠶蛹等。

另外，大量甜食、炸雞翅、炸薯條等「烤、炸、辣」高熱能、高脂肪的刺激性食品，會導致能量在兒童體內蓄積，轉變成多餘的脂肪，脂肪細胞瘦素分泌增加，會促進促性腺激素分泌釋放，引發內分泌紊亂，導致性早熟，因此超重或肥胖的兒童也容易引起性早熟發生。

「龍生龍、鳳生鳳」，身高某一部分屬於遺傳是先天不可改變的，而飲食、運動與中藥調理則屬於後天的努力。良好健康的生活習慣包括均衡的營養、適當的運動、良好的睡眠、保持愉快的心情等，對於生長發育是有所幫助的。

建議家長如果家中的孩童有上述的問題，應盡早至醫院尋求中西醫合診，切莫輕信廣告或祕方，在既不知道孩子發育不良的原因，也不知這些食品或是藥品的藥理作用的情況下，盲目服用，這樣不僅花費了大量錢財，也可能失去最佳治療時機。



參苓白朮散是常見兒童與青少年健脾益腎的一帖藥。攝影／范宇宏



三多一少 骨鈣勇

文 / 余俊賢 臺北慈濟醫院兒科部副主任



攝影／顏明輝

嬰幼兒期及青春期是孩童快速成長的階段，也是儲存骨本的黃金時間，應把握「三多一少」的原則幫助孩子練就「鈣」世武功，即多吃高鈣食物、多曬太陽、多運動、少喝碳酸飲料，如此可以強健骨骼，長大避免骨質疏鬆的威脅。

鈣質的重要性不僅在於骨質密度的貢獻，人體也需要鈣來幫助心臟、肌肉和神經的正常運作。不過，根據二〇一三年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，六歲以下幼兒的鈣攝取不足率約六成，其他年齡層更達九成以上，尤其是十三至十八歲國中及高中生的鈣攝取近百分之百未達建議量，若不加以改善，這些孩童邁入成年後，恐將成為骨質疏鬆症的候選人。

為協助家長幫孩子從小練就「鈣」世武功，建議可依照「三多一少」的原則。

第一多：「多吃高鈣食物」，其中乳製品可說是首選，像牛奶、優酪乳、起司都是很好的鈣質來源。不過，孩童若有乳糖不耐症或過敏的問題，其他的食物如菠菜、花椰菜、芥藍菜、蛋黃、豆製品都是可考慮的替代品。

第二多：「多曬太陽」，余俊賢醫師表示，攝取鈣質後需要維生素 D 以促進腸胃吸收效率，而製造維生素 D 最簡便的方法就是多曬太陽。

第三多：「多運動」，余俊賢醫師指出，運動可增加骨質密度，尤其是抗重力運動，如彈跳、打籃球、跳繩、跳高、舉重，都有助強化骨骼。

一 少：「少喝碳酸飲料」，缺了這一招有可能前功盡棄。碳酸飲料含磷量高，飲用過多血液中磷的濃度升高，人體就會將儲存在骨骼中的鈣釋出，以保持鈣、磷比例的平衡。長期下來，就會引發骨鈣不足和骨質流失的問題。

有些家長為了讓孩子長高，除了日常飲食外，還會買鈣片幫孩子補充鈣質，其實鈣質和長高並沒有直接關係，身高主要還是取決於遺傳因素；而孩童每階段的鈣質需求量也不相同，若攝取過量，腎臟因無法完全吸收而排出過量鈣質，會造成血鈣，嚴重還可能導致腎結石。

至於坊間也流傳，用大骨湯煮稀飯或泡牛奶給孩童吃可增加鈣質的攝取，但大骨湯的鈣質微乎其微，還可能因而攝取過多的脂肪及重金屬，影響孩童生長。

建議鈣與維生素D足夠攝取量

年 齡	鈣 (毫克 / 日)	維生素 D(微克 / 日)
嬰兒 0 至 6 個月	300	10
嬰兒 6 至 12 個月	400	10
1 至 3 歲	500	5
4 至 6 歲	600	5
7 至 9 歲	800	5
10 至 12 歲	1000	5
13 至 15 歲	1200	5
16 至 18 歲	1200	5

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署，國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版。



吃對營養 長高不變胖

文 / 侯沂錚 臺北慈濟醫院營養師



身高及體重，是兒童成長最主要的兩項指標。依據教育部公布二〇〇三學年到二〇〇五學年臺灣小四至小六學童身高調查表，每年平均下降零點八公分。而國家政策研究基金會測得的男女學生體重數據資料的變化，又可以明顯察覺兒童及青少年體重有逐年上升的趨勢。因此要如何吃對營養，長高又不變胖，是現今家長關切的議題。

先天基因遺傳及後天飲食習慣，與身高發展有很大的關聯。先天基因影響發育成長的問題，可透過後天均衡的營養來補足。均衡營養得自於健康正確的飲食。孩子的每個成長階段所需要留意的問題都不一樣，家長應該要為孩子準備適合且營養的食物，才不會發生吃得多，卻只變胖不長高的狀況。

均衡的營養，是孩子成長發育不可或缺的元素，若飲食習慣不正確，如挑食、偏食、早餐營養不夠、進食時間不固定，或是吃太多零食導致正餐吃不下等，都會造成孩子營養不均衡，影響成長。

此外，坊間販賣的零食、飲料、點心等加工食品，容易讓孩子攝取過多的糖份、油脂、鈉鹽等，常吃會對孩子成長發育造成不良影響。因此，家長要讓孩子吃未加工的原始食材，並採用少鹽、少油、少糖的烹調原則。

想要孩子高人一等又不變胖，「鈣質」與「蛋白質」這兩大營養素的攝取，絕對不能忽略。

鈣質是構成骨骼與牙齒的主要成分，可以維持正常的生理功能，促進骨骼生長、強健、預防骨質疏鬆等。牛奶、優酪乳、優格、起司、豆腐、豆乾、黑芝麻、海帶等，都是富含鈣質的食物；適度的陽光照射，可促進內生性維生素D的合成，幫助鈣質吸收；維生素C則可以幫助膠原蛋白形成，也是骨基質中膠原蛋白的重要成分，礦物質的儲存可幫助骨基質強化骨骼，而攝取維生素C可以促進腸道對於鈣質的吸收。

蛋白質的攝取，對於兒童的身高發展與鈣質同樣重要。蛋白質是身體組織的重要合成元素，蛋類、牛奶、優酪乳、優格、起司、豆腐、豆乾等都含有蛋白質，攝取以低脂者為最佳，豆腐、豆乾等都屬於低脂豆類，很適合各階段的兒童食用。

若是不吃奶蛋、植物性飲食的家庭，或是對奶或蛋過敏的孩童，可以下列食物替代：

- 1.豆腐、豆乾，黑色食物如黑芝麻、海帶及深綠色蔬菜等，都是富含鈣質的食物，可取代牛奶。
- 2.豆腐、豆乾、蘆筍、花椰菜、南瓜、秋葵等都富含蛋白質，可取代蛋。
- 3.蔬菜水果富含維生素C和維生素D，多食用可促進鈣質吸收。

孩子發育良好、健康成長，是所有家長的期待。坊間許多孩子成長轉骨偏方，往往花大錢卻成效有限。其實只要用心提供孩子足夠均衡的營養，選擇適合的食物，養成正確的飲食和運動習慣，孩子高人一等並不難。🌱





樂活關山 慶十六

關山慈濟醫院十六周年院慶

文、攝影／陳慧芳





潘永謙院長（左四）表揚二〇一五年受病患及家屬讚美的同仁。

二〇〇〇年三月啟業的關山慈濟醫院，十六年來，秉持人本醫療的精神，守護在地居民的健康。二〇一六年三月十一日晚間，院內同仁於一樓大廳舉辦十六周年院慶晚會，邀請慈濟志工、中福社區關懷據點阿公阿嬤，以及電光社區的 Amis 打擊樂團，前來分享院慶的喜悅。

院慶系列活動的壓軸，是時下最盛行的馬拉松路跑。為了更貼近社區，每年皆由院內員工及慈濟志工親自擔任工作人員，無論是選手餐點、會場布置、號碼布及紀念衫分裝、路線指示牌製作及固定、交管指揮等皆一手包辦；本身就是參賽選手的潘永謙院長，也一起幫忙搭設會場帳棚。關山慈院同仁們愛院如家，院慶就彷彿自家辦喜事般，洋溢熱鬧溫馨的氣息。

傳承原音 晚會洋溢溫馨

在院慶晚會上，為了讓全院同仁看見自己用心的成果，管理室黃坤峰代理主任以年度精彩回顧影片作為開場，呈現

關山慈院

服務滿十年以上資深員工

古花妹、余心怡、張筱蓓、林佳蓉

推動病人安全通報前五名

羅翠雯、溫俞柔、張雅祺
余心怡、馬秀美

受病患及家屬讚美同仁

潘永謙院長、張志芳醫師
陳藝文醫師、吳淑蘋專科護理師
賴秋吟專科護理師、余心怡
馬美蘭、蔡小萍、余梅玲
溫俞柔、張元盈、賴細滿

同仁在社區服務的具體績效，以及民眾對關山慈院的肯定。這些曾經走過的記憶會陪伴著大家，期許同仁都能守著初衷，持續留在偏鄉照護當地居民。

「我因骨折在貴院得到及時治療，仰賴潘永謙院長、賴秋吟護理師、吳淑蘋護理師精心治療照顧，賴細滿廚師、各位志工及護理師們安慰幫助，使我身體日有好轉，精神緩解寬慰。」透過院

內設置的意見箱及網路平臺，病患表達對同仁的肯定。晚會中，特別公開表揚十二位受病患及家屬讚美的同仁，服務滿十年的四位資深員工，以及推動病人安全通報前五名的同仁，感恩他們陪伴關山慈院成長茁壯，維護病人的權益及安全。

晚會後半段，電光社區「Amis 打擊樂團」以自製的高密度泡棉拍，加上阿美族的傳統樂器「竹鐘」，演奏了〈豐年祭之歌〉、〈吼嗨央〉、〈竹鐘音符〉等曲目。承接關山慈院部落健康營造中心的同仁高曉萍表示，有感於電光國小訓練學生的用心，擔心他們一旦畢業後可能不再有機會接觸傳統打擊樂器，因此在二〇一〇年健康營造中心成立時，便組成 Amis 打擊樂團，讓社區接續孩子的音樂生命。這些已晉升國中甚至高中的同學們，從音樂中獲得的成就感，讓他們在成長期間更有自信。此外，關山慈院也在電光部落推動活躍老化、

菸害防制、戒酒運動等，連續六年得到衛生福利部肯定，榮獲「原住民部落社區營造」績優獎。

推動社區關懷據點 阿公阿嬤現活力

在臺上活力十足地跳著「農家樂」，阿公阿嬤的肢體動作和笑容，讓現場感



潘永謙院長以及中福關懷據點的長輩們，站在蛋糕前歡喜慶祝關山慈院十六歲生日快樂。



由部落健康營造中心成立的 Amis 打擊樂團，延續了孩子的音樂生命，更讓他們從中獲得成就感。



受到農夫收成的喜悅。這些長輩來自中福社區關懷據點，平均年齡七十八歲，最長的達九十三歲，他們不僅參與今日晚會，更報名了先前舉辦的病人安全繪畫比賽。陳桂珠護理師以「老人跟老人」的相處方式，承接社區業務已經九年，從二〇一一年開始，每年均榮獲臺東縣政府推動「社區照顧關懷據點」優等獎。桂珠說，阿公阿嬤在家沒有伴，據點人多比較熱鬧，而且又能學到許多動、靜態的課程內容，有了可以表現自己的舞臺，讓喜歡被讚美的長輩們很期待上課，如果因故缺席還會事前請假，可見他們對課程的重視。阿公阿嬤的努力得到弘道基金會肯定，今年十月將受邀至臺北小巨蛋演出，大家都非常興奮期待。

七十一歲的賴良月阿公說，參加關懷據點課程可以延緩失智，而且活動量增加以後，自己的精神跟體力都變好了，他希望關山慈院可以持續帶給在地更多的服務，也祝福醫護人員在醫療過程中都能順順利利。九十三歲的顧阿公很高興能參加院慶大會，他說自己學了很多東西，也收到非常多的鼓勵，想要祝福

院長健康快樂！

在晚會尾聲，潘永謙院長在中福長輩們的陪伴下，切下關山慈院的十六歲生日蛋糕，感恩院內同仁留守偏鄉，照顧花東縱谷地區的鄉親。

樂活馬拉松 愛自己也要愛地球

馬拉松路跑帶動全國運動風潮，成為近年來的國民運動。三月十三日，關山慈院舉辦第十一屆馬拉松院慶路跑活動，雖然當天全臺有十場的賽事，鄰近的臺東市區也同時舉辦大型的馬拉松獎金賽，仍有四百多位選手支持關山慈院路跑，加上報名健走的鄉親，總計有近六百人參與。許多志業體的家人，例如花蓮慈院婦產部生殖內分泌科陳寶珠主任、神經醫學科學中心邱琮朗主任、牙科部黃銘傑主任、麻醉部林真福主任、血液腫瘤科黃威翰醫師、公傳室游繡華主任、研究部馮清榮副主任、護理部葉秀真督導，以及玉里慈院醫技組長謝文彬和臺中慈院總務主任楊栢勳等，都來參加關山慈院這一年一度的盛事。

清晨六點半，院內同仁帶領選手暖身後，由潘院長開場致詞。院長感恩所有

人對關山慈院的支持，同時說明醫院為了推動環保，茶水補給站不再供應免洗杯。只要今年有繳費報名參賽的選手，都可以拿到院方致贈的環保杯；若已經自備環保杯者，則能享有報名費折抵五十元的鼓勵金。此外，在十六周年路跑紀念衫設計上，也特別請廠商縫製小口袋，方便選手放置環保杯。院方希望大家除了注重自身健康，也要愛護地球的健康。

七點一到，馬拉松組四十二公里準時開跑，緊接著七點十分是慢跑組十四公里，最後則是適合全家大小一起參與的五公里健康組。沿著院區起跑點出發，有一片綠油油的稻田相伴，漫步在十二公里長的環鎮自行車道中，遠眺關山的風光美景，沿途還有蟲鳴鳥叫聲，滋養關山米百年水圳的流水聲環繞四周。經過大自然的洗滌，回到終點，迎接眾人的是一群由醫護人員子女自發組成的團隊，負責幫忙招呼選手，同時準備了香積米製作的飯糰、炒米粉、茶葉蛋、麵線羹、冬瓜山粉圓、甘蔗汁等豐富餐點來補充能量；高雄市物理治療師公會也在現場設立體適能檢測站，讓大家有機會檢測自己的體能狀況。

要活就要動 守護健康不停歇

「讓我們熱烈掌聲歡迎十四公里組第一位選手進場。」陳冠瑋榮獲十四公里男子組第一名，四十二公里冠軍由慈濟大學王文柄教授奪得；十四公里女子組冠軍馮羿錡，四十二公里冠軍蔡瑜庭。



醫護人員的子女們自發組成茶水站的小志工團隊，協助分擔選手餐點供應的任務。

因為感冒還未痊癒的潘永謙院長，雖然自認體力退步不少，仍然拿下醫院組十四公里的第一名。賽後，院方頒發精心設計的紀念獎牌，現場也舉辦摸彩活動，獎項有保温杯、羽球拍以及多項運動周邊商品，最大獎則是由關山鎮戴文達鎮長及潘永謙院長提供的摺疊式腳踏車。

挑戰超過一百二十場的馬拉松選手劉坤澤，胸前有一道長長的疤痕，是四年前主動脈剝離手術留下的印記。突如其來的疾病，雖然讓他必須長期服藥，但也因此更注重自己的身體。他說，自己曾經重達九十公斤，在醫師的減重建議下，他決定從零開始重新練習跑步，經過七個月的努力，他不僅瘦到六十三公斤，也再度回到熱愛的賽場。他鼓勵大家一定要走出來運動，更讚賞院方路線規畫得相當舒適，雖然是小型的路跑，卻帶給他很大的溫馨。

下午一點半，馬拉松路跑活動溫馨落幕。關山慈院迎向十六周年，在潘永謙院長的帶領下，仍會秉持運動家精神，以守護社區民眾健康為目標，持續推動樂活小鎮，讓更多人看見關山的美。🌱

關山慈院病人安全繪畫比賽



幼兒組第一名 鴻德幼兒園 何宜庭



低年級組第一名 關山國小 李亮潔



高年級組第一名 德高國小 陳秀娟



國中組第一名 關山國中 張恩



長青組第一名
陳金送（八十五歲）



高階科技 璞石醫療

玉里慈濟醫院十七周年院慶

文 / 陳世淵、沈健民、范姜文賓



張玉麟院長（右四）與眾人共同切下十七周年院慶的蛋糕，祝福玉里慈院生日快樂！

右起：泌尿科郭嘉政醫師、外科李晉三醫師、玉里鎮龔文俊鎮長、張玉麟院長、卓溪鄉呂必賢鄉長、曹陳靜枝師姊、楊招治師姊、病友胡文良先生。攝影／謝自富



東部醫療院所放射從業人員齊聚玉里慈院參加高端電腦斷層研討會，左四（著深藍襯衫）起為杜宜霖醫師、洪楠教授、李晉三醫師、陳岩碧副院長、郭嘉政醫師。攝影／陳世淵

「十七年前，我還在學校當校長，路過這個地方的時候，非常期待將來有一個很好的醫院。果然真的，十七年來，慈濟在這裡救了很多、做了很多事……」在玉里慈濟醫院十七周年院慶的感恩會上，卓溪鄉鄉長呂必賢分享了他眼見玉里慈院從無到有，守護地方民眾健康的成長史。

玉里慈院的十七歲生日，以放射科技的專業研討會開場，接著有地方與各界貴賓的祝福，阿公阿嬤的熱力歡舞，病友及家屬與醫護的溫馨互動……小鎮醫院，以醫學中心的設備守護鄉親健康，在感恩與幸福的氛圍裡開始第十八年的努力。

高端電腦斷層 聚焦玉里

由玉里慈院主辦、臺灣飛利浦公司協辦的「i Care Together 二〇一六高端CT 東部研討會」，於三月十二日下午在玉里慈院七樓講堂舉辦，由臺大醫院

竹東分院東健康中心主任杜宜霖醫師、北京大學人民醫院放射科主任洪楠教授等人主講，吸引來自東部地區的十二家醫療院所，共四十二位放射師與醫療從業人員參加。

陳岩碧副院長表示：「這次東部放射研習能在玉里慈院舉辦，可說是相當難得，讓醫療人員能對最先進的斷層掃描設備有進一步的認識，更可以協助醫師在緊急醫療時做出專業、正確的診斷，並可增進放射相關人員的專業知能，提升偏鄉地區醫療水準，凸顯小鎮醫院對縱谷地區的醫療貢獻。」參與課程的臺東縣醫事放射師公會張斌總幹事，感謝主辦單位的用心，因為此類的課程過去大多在西部舉行，如今在玉里鎮就能參加，有助於在地的放射師提升專業知能。

杜宜霖主任以近來影響空氣品質甚鉅的PM2.5懸浮微粒為例，說明肺癌篩檢對個人健康的重要性；洪楠教授則



玉里慈院引進新式二五六切電腦斷層掃描設備。攝影／陳世淵

是透過一張張的放射影像，來說明高端「二五六切」斷層掃描儀器精細的影像品質，能夠協助醫師做最正確的醫療判斷與處置，並可降低醫療輻射達百分之八十以上。

玉里慈院即於二〇一五年底引進二五六切電腦斷層掃描儀，也希望鄉親改變「不檢查就沒病」的舊思維，培養定期篩檢的習慣保健康。

在地鄉親紛祝賀 守護健康新科技

三月十六日上午的院慶感恩會，邀請在地機關首長、福氣站長輩、病友家屬和全體同仁前來共襄盛舉。雖然沒有華麗的布置，但是每張桌上所擺設的水果、茶點典雅而細緻，盡顯用心，更少

不了創院三寶的「草仔粿」！

「嘿唷嘿唷幸福呼啦啦……」熟悉的音樂一響起，十五位三民福氣站的阿公阿嬤歡喜上臺，跳起「幸福美滿呼啦啦」健康操，搭配桃紅色的福氣站站服，更顯銀髮樂齡的活力，臺下來賓及同仁也受感染，紛紛站起來與長輩一起共舞，左甩手、右扭腰，玉里慈院賀院慶，也不忘為人人促進健康。

玉里鎮龔文俊鎮長甫一上臺，即向張玉麟院長深深一鞠躬，感恩玉里慈院重金引進與北部醫學中心同等級的電腦斷層掃描儀器，讓在地醫療升級，造福玉里以及鄰近的瑞穗、富里、卓溪，甚至是海線的長濱、成功等地的居民，並特地致贈一張感謝狀給張院長，並祝福玉里慈院生日快樂。

「玉里慈濟醫院，已經成為花蓮南區的地區醫療中心，很多的交通事故，幸好有玉里慈院的緊急醫療照護，降低了意外的傷亡率。」花蓮縣警察局玉里分局楊山明局長致詞祝福，更感恩慈院為在地的公務人員進行健康檢查，紓解他們的身心壓力。接著，卓溪鄉呂必賢鄉長、富里鄉黃玲蘭鄉長，玉里鎮消防分隊小隊長、啟模里里長以及衛生所代理主任等人也陸續上臺分享。

「慈濟醫院在玉里，來自一分美善的因緣。」張玉麟院長向全體來賓娓娓道來，從肇建、接手到搬遷等等的因緣，也呈現十七年來的醫療特色與成果。創

院至今就一直陪伴的曹媽媽曹陳靜枝師姊，今日也特地前來參與，她可算是玉里醫療志工作伴的鎮院之寶。

玉里慈院引進的新式二五六切電腦斷層掃描儀，平均掃描一次僅需零點二七秒，適用在無法閉氣的重症病患或嬰幼兒，能大幅減少假影，建構清晰的平面或立體影像。張院長表示：「在醫療上，我們希望還沒有發生症狀的時候，就能夠偵測得到。非常感恩證嚴上人的慈悲，在山間的小醫院也擁有跟醫學中心同等級的電腦斷層，連來裝設機器的工程師都非常讚歎。」



全場來賓跟著三民福氣站的阿公阿嬤一起舞動身軀。攝影／陳世淵

開刀碎石不捨晝夜 晨間門診農家樂

花東縱谷，好山、好水、「好多石頭」，張院長提到，泌尿科病患是開刀房的大宗，玉里慈院更是縱谷間唯一設置體外震波碎石設備的醫療院所，自二〇一四年至二〇一六年二月間，震波碎石已逾五百四十二人次，手術服務逾七百六十五人次。其中，最值得肯定的是，因為很多病人在三更半夜痛醒，林威佑醫師與郭嘉政醫師兩人二十四小時提供不間斷的醫療服務，幫病人打石頭、解除疾患，這是非常難能可貴的。

二〇〇三年，玉里慈院針對在地以務農為大宗的生活、工作形態，首創早上六點到八點的「晨間門診」，服務平均年齡六十五歲的病人，讓他們有時間來處理關節退化、心臟或高血壓等常見疾病，看完之後就可以回去下田或上班，至今已逾兩萬四千人次。居家關懷、銀髮福氣站是對長者的關愛，健康促進更是屢屢榮獲世界衛生組織的肯定，這是小鎮醫院的榮耀。

「He is my brother.(他是我的兄弟。)」張院長表示，「引進新的電腦斷層儀器之後，第一個想到的就是一直守護我們的『大家長』，所以同仁利用時間為公務體系人員如警消等，進行免費健康檢查。」



玉里鎮長龔文俊特地致贈感謝狀來感謝玉里慈院十七年來守護鄉親健康，由張玉麟院長代表接受。攝影／謝自富



病友胡文良先生（右）特地到玉里慈院感恩泌尿科郭嘉政醫師，兩人熱情相擁。攝影／陳世淵

厝邊好鄰居 醫病溫情動人心

溫馨真摯的醫病情，最能引發人們心底深處的共鳴。病人陳木富的媳婦林女士首先上臺分享，公公患有多重的癌症和疾病，三年多來進出醫院頻率之高，回憶起來還是令自己無法想像。「還好有這間厝邊的好鄰居！」林女士感恩玉里慈院，讓家屬省去了舟車勞頓的辛苦。「我真的是看在眼裡，不好意思在心裡！」她特別感恩內科陳煌濱醫師及護理師們，不厭其煩地為公公解決層出不窮的疑難雜症，讓公公最後能非常有尊嚴地離開人世。

此時，陳煌濱醫師從講堂外緩緩走上臺，林女士獻上一束花表達謝意。陳

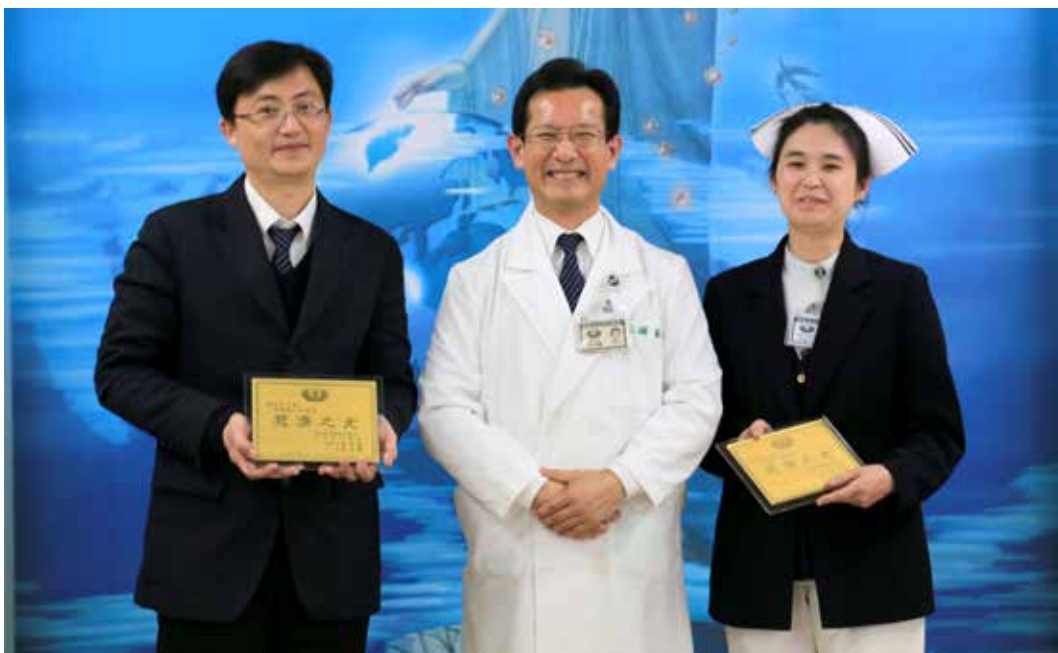
醫師也感謝林女士，他說：「醫療畢竟有它的極限，必須要有家屬的認同和支持，才能圓滿走完最後一程。」

家住臺東成功的吳京秋女士雖然不克前來，但堅持事先錄影，讓大家知道她對林威佑醫師「妙手取石」解決疾患的感謝之情。「結石雖然不會到非常嚴重，但痛起來卻是要人命！」林威佑醫師表示，若女性生產的痛是十分，結石的痛就高達九分。玉里不管是往北或往南，都距離七、八十公里才有泌尿科。而玉里慈院的泌尿科兩年多來已處理五百多例的結石。

原有另一個重要行程的病友胡文良先生，也選擇來到院慶會上感謝泌尿科郭嘉政醫師，因為「感恩醫師」這件事比



病友家屬林女士（右）送花感恩內科陳煌濱醫師。攝影／謝自富



玉里慈院張玉麟院長感謝十年資深同仁，右為護理科郭雅萍代理主任，左為陳世淵專員。攝影／謝文彬

賺錢還重要！

胡先生是職業軍人退伍、體格高大壯碩，曾擔任前行政院長孫運璿的貼身侍衛，即使心臟已安裝三根支架，仍自認為身體很好。後來為了調養身體，與老婆上山經營文旦園，無論除草、剪枝都自己來。有一天工作時腰痛，原以為是單純扭傷，找中醫針灸吃藥都沒有用，來檢查後發現是結石，郭嘉政醫師馬上處理。打完石頭、疼痛緩解之後，胡先生覺得沒問題了就跑回果園工作，這樣反覆進出醫院兩、三回，「非常不聽話」。直到兩年前感染發燒至三十九點八度，緊急送來急診室，經郭醫師和老婆的勸說才肯休息，同時也戒掉了菸酒。胡先生感恩地說：「以前我是孫先生的保鏢，現在郭醫師是我的大保鏢；

郭醫師是我的恩人，我的再造父母！」

郭嘉政醫師也上臺與胡先生熱情相擁，醫病間最可貴的情誼莫過於此。

十年資深同仁 分享堅定信念

在玉里慈院服務滿十年的資深同仁，今年共有護理科郭雅萍代理主任、院長室陳世淵專員、總務股潘秀玉師姊以及護理科江慧菁護理佐理員四位接受張院長表揚，並上臺述說自己的心路歷程。

「十年，要用五分鐘來分享，真的不太容易。」郭雅萍回想起剛開始工作時，經常聽到病患或家屬對著自己說：「妳們護士好辛苦喔！」當時的自己也深感認同。這幾年，她的心態有了很大的轉變，不但看見病人的需求，也看見他們的病痛。當家屬說她好辛苦時，她

會給予一抹溫柔而堅定的微笑，告訴他們：「謝謝你們的肯定與支持，我們會更加努力。」

接過資深員工的獎牌，陳世淵表示，「這是自己人生中最精華、也是學習到最多的一段時間。」他感恩地說：「在一個有很多好人的地方，真的可以做很

多好的事情。未來希望能夠繼續記錄更多美和善，讓大家知道『其實你們的付出是值得的』！」

院慶感恩會的最後，張院長邀請所有的嘉賓共同切下蛋糕，祝玉里慈院十七歲生日快樂。🍷



護理師俏皮地歡慶玉里慈院十七歲生日。攝影／謝自富



譽滿國際 搶救兄弟雙足

臺北慈院周邊血管中心

文／吳燕萍、徐莉惠 攝影／吳裕智





臺北慈院收治蘇氏兄弟前，與廈門第五醫院多次連線視訊討論治療事宜。攝影／王占籬

臺北慈院周邊血管中心在二〇一二年六月二十三日正式成立，證嚴上人也特地來為中心揭幕祝福。至今，中心也快滿四年了，黃玄禮主任、周星輝、吳典育醫師及技術員陳秀蓮、黃秀慧、駱麗帆、涂雅玲、鍾情華等人組成的周邊血管中心團隊，在二〇一四年底就已經搶救了超過一千隻本來必須截肢的腳，雖然每一次手術都是長時間、耗費體力，但這已成為中心的使命，也在周邊血管領域也不斷創新，即使已一百零五歲的病人，也在中心的手術後保住了腳，保住了人生晚年的品質。而這幾年來，中心也在臺灣舉辦過多場示範教學，不只跨醫院，也跨國際。

家住福建廈門市翔安區的蘇明獎、蘇明木兄弟，飽受腳疾之苦。務農的父母，不忍兒子受苦，十多年來散盡家產四處求醫，卻都未能治癒。二〇一四年，當地慈濟志工獲知訊息，給予關懷，並



蘇氏兄弟於一月五日住院，趙有誠院長及醫療團隊進行初步傷口檢查。

協助安排兩兄弟到廈門第五醫院就診，歷經一年多的時間住院治療，傷口在癒合、復發間擺盪，始終未獲有效改善，當地醫師診斷蘇氏兄弟須截肢，才可能控制病情。

截肢的噩耗，讓蘇氏兄弟完全無法接受。一路關懷陪伴的志工黃美玲提到，「不忍見到年紀輕輕的兄弟要被截肢，於是結合沈克雄、邱永鴻和林月雲等幾位廈門當地志工，尋求臺灣醫療志業的協助。」在林俊龍執行長和花蓮慈院名譽院長陳英和的促成下，將蘇氏兄弟交付給臺北慈濟醫院周邊血管中心。周邊血管中心從二〇一二年六月二十三日正式成立，多年來已成功搶救上千隻病足免於截肢的命運。

慈善交棒給醫療 接手任務保雙足

在與廈門第五醫院連線視訊醫療會診後，臺北慈院醫療團隊初步診斷，蘇氏兄弟是因為先天血液凝結功能異常，造成下肢靜脈栓塞，形成高壓，長時間引發慢性潰瘍，傷口長年無法癒合。評估後，團隊決定讓蘇氏兄弟轉診來臺北慈院治療。

二〇一六年一月五日，廈門當地志工陪伴蘇氏兄弟出發前來，黃思誠副院長與喬麗華主祕等主管代表至桃園機場迎接，趙有誠院長率領院部主管在院內等候歡迎。當晚約莫八點多，蘇氏兄弟順利抵達醫院，隨即進住病房。醫療團隊為蘇氏兄弟做初步傷口檢查，志工們一旁關心叮嚀，讓離鄉背井初到陌生環境的兩兄弟感受到溫暖，也立刻用手機向在廈門的母親報平安。

現年三十五歲的蘇明獎，曾在十八歲時發生腦栓塞狀況；明獎與小他兩歲的



吳典育醫師為蘇氏兄弟做靜脈檢查與疏通手術。

弟弟蘇明木，長年飽受下肢傷口潰爛之苦。主治醫師吳典育，雖然已有一百多位靜脈栓塞打通的成功案例，仍舊非常仔細，安排心臟超音波、核磁共振、心導管等各項檢查，不漏掉任何形成蘇氏兄弟病情的因素。吳典育說：「對靜脈的治療，我們有一套完整的評估方式，任何相關危險因素都會列入評估。病患來，不是只有單純通血管，而是要查到真正病因。」



蘇氏兄弟於手術後進行高壓氧治療及淋巴循環治療。左圖攝影／王占籬

靜脈疏通加球囊溶栓 多重術式根治傷口潰瘍

「一月六日檢查，確認兄弟倆有靜脈栓塞狀況，七日立即安排靜脈栓塞疏通手術。」吳典育說明蘇氏兄弟治療狀況，「弟弟明木的右下肢，因為先天凝血異常，造成靜脈長期壓迫，所以幫他在靜脈裝了三支 14mm 的支架。術後檢查時發現支架進入點不夠長，於是再將支架做延伸。」而明木的右大腿也有栓塞現象，吳典育補充：「再輔以曾在日本發表過醫療文獻的最新治療方式『局部球囊溶栓法』，將抗凝血劑及血栓溶劑打進去再抽出來，可以達到局部效果，又不會有全身性出血的風險，效果很好、恢復快。」哥哥明獎則是兩邊靜脈栓塞，需要重建回到心臟的血路，左右腳各裝了兩支 14mm 的支架，哥哥因過去栓塞的時間較長，傷口也較深、潰爛較嚴重，復原時間可能比弟弟長。

靜脈疏通手術後，醫療團隊繼續給予

兩兄弟一連串的清創、敷藥、高壓氧、淋巴循環等治療，二十多天的努力，蘇氏兄弟傷口好轉，已長出新肉芽，不僅醫療團隊高興，兄弟倆更是歡喜。吳典育依據臨床經驗判斷，「栓塞疏通手術後一個月，若未再有栓塞狀況，表示病況獲得有效控制。」

眼見農曆年節將近，蘇氏兄弟的治療也近一個月，傷口癒合改善良好。趙院長於一月二十七日上午召集醫療團隊會議，了解蘇氏兄弟現況，研議後續治療及照護計畫，並評估出院的可能性，做好出院準備。吳典育依據蘇氏兄弟恢復狀況，判斷可於農曆春節前讓他們回廈門的家過年，也建議提供一個淋巴循環機讓他們帶回家使用。傷口護理師城妙倫提到，「哥哥明獎初入院時傷口是 $5 \times 3.5 \times 0.1$ 公分，現在已縮小到 $4.3 \times 3 \times 0.1$ 公分；弟弟明木的傷口初入院時是 4×3 公分，現也縮小為 3.5×2.8 公分。傷口復原狀況都很好，原本腫脹的腳都已全消了，也開始讓他

們自己學習換藥。」但是兄弟倆對包紮傷口還不太熟練，彈性繃帶使用上也還要加強，社工師建議提供具療效的彈性襪。趙院長指示，「做好萬全準備，提供完整的診斷及治療資料，讓蘇氏兄弟回到廈門的醫療順利接軌、不間斷。」

歡喜出院返廈門 醫療不間斷

來自純樸農村的蘇氏兄弟，十多年來雖然飽受病苦，但始終樂觀以對，總是笑臉迎人，且相互扶持。因長年腳疾，兄弟倆不敢思考結婚之事，誰知五年前家門口放了一個被遺棄的初生女嬰，他們便收養下來，哥哥明獎是爸爸，明木也當了叔叔。蘇家對這個老天爺送來的小天使，視如己出，關愛有加。「五歲的女兒很貼心懂事，這回出遠門治療，

她一直關心我什麼時候回家。希望趕快好起來，回家陪爸媽和女兒。」說著說著，明獎的眼睛眯成了一條線，臉上堆滿笑容。

「動完手術後，我跟我媽說手術完很成功，我媽說：『真的嗎！』喊了一聲，就跳起來。」明木接著說：「有慈濟的照顧，我一定會好起來，笑著回家！」明獎也說，「很感謝醫師、護理師，感謝志工，讓我和弟弟不用被截肢。」

準備出院前一天，醫療團隊先召開視訊連線醫療會議，與廈門醫療團隊研議蘇氏兄弟出院後的治療及照護計畫。二月四日，兩兄弟要出院返回家鄉了，臺北慈院為他們舉辦一場歡送記者會。張恒嘉副院長、血液腫瘤科高偉堯主任、吳典育醫師、醫護團隊、志工與蘇氏兄弟齊聚一



二月四日，臺北慈院準備大蛋糕慶祝蘇氏兄弟重生，左起：蘇明木、蘇明獎、吳典育醫師、張恒嘉副院長、高偉堯醫師。

堂，除了說明蘇氏兄弟治療過程與成果，更歡送兄弟倆平安回廈門過年。

記者會上，張恒嘉副院長代表院方說明：「打通慢性靜脈栓塞，過去是極為困難的技術，但臺北慈院周邊血管中心，長年在靜脈深層栓塞的治療成果顯著。這次蘇氏兄弟來，感恩吳典育醫師發揮多年來努力的成果，改善兩兄弟病況，讓他們可以平安回家過年。」

吳典育醫師透過動態簡報說明治療過程：「為兩兄弟的下肢靜脈裝了支架，支架只要被內皮細胞包住，就不會直接接觸到血液，發生栓塞的風險就能降低。」血液能夠順暢流通，傷口可以得到養分，再透過外傷敷料與高壓氧輔助治療，持續服用抗凝血藥物，緩解血液不正常凝結，長期潰爛的傷口，就會逐步癒合。吳典育能夠以熟練的技術，打通阻塞的靜脈血管，在醫療上是一項新的突破。

即將出院的蘇氏兄弟，在記者會上對醫療團隊深深一鞠躬並熱情擁抱，感恩臺北慈院醫療團隊，幫他們解除十多年來的病苦。傍晚時分，蘇氏兄弟在徐榮源副院長、醫護團隊和志工的陪伴下，踏上歸途。

蘇氏兄弟和陪伴回程的廈門志工，帶著裝載臺北慈院滿滿愛的抗凝血藥劑、傷口敷料和淋巴循環機，和大家在機場依依不捨告別。臺北慈院醫療團隊，期待蘇氏兄弟能將這分愛帶回廈門，讓善的種子持續傳播。



二〇一六年三月九日「萊比錫周邊血管介入治療研討會」邀請臺北慈院周邊血管中心與大會連線，現場示範手術。

周邊血管介入治療 國際權威肯定

周邊血管中心的黃玄禮醫師曾在二〇〇九年到德國萊比錫學習，因那裡是全球治療周邊血管疾病的重鎮，而二〇一六年三月九日，周邊血管中心受邀於「萊比錫周邊血管介入治療研討會」示範手術，等於是得到全球權威的肯定。

今年「萊比錫周邊血管介入治療研討會」於三月八到十日在香港舉行，主辦單位是德國萊比錫大學附設醫院，有一千五百位來自世界各國的專家學者齊聚一堂，針對周邊血管介入的主題深入探討，並與美國、德國，新加坡、北京等幾家醫院進行衛星連線。其中，臺北慈院周邊血管團隊受邀示範兩例個案，實況轉播手術過程，展現精湛的醫療技術。



臺北慈院周邊血管團隊受邀示範手術教學。

德國萊比錫是全球治療周邊血管疾病的重鎮，已連續八年舉辦周邊血管介入治療研討會，早年以歐洲地區為主，近年來逐漸推廣到全世界，這次選擇在香港舉辦，邀請亞太區的專家學者共襄盛舉。除了大會現場的專題報告之外，也透過衛星連線到其他國家的醫院，實況轉播示範手術，分享最新的或是爭議性個案的處理模式，臺灣地區受邀示範的有臺北慈院和臺北榮民總醫院。

光學同調斷層掃描引熱議 造福全球巧醫術

臺北慈院周邊血管團隊於上午八點、中午十二點，由黃玄禮主任、周星輝醫師共同示範兩例教學手術。第一例是八十三歲男性洗腎患者，左腳長期潰

瘍無法癒合，而且血管嚴重鈣化，病灶複雜。團隊運用臺北慈院最新的光學同調斷層掃描 (OCT, Optical coherence tomography)，黃玄禮主任說明，「周邊血管介入治療礙於健保給付的相關規定，能使用的治療方式不多，歐洲的經驗也非常少。OCT 原本使用在冠狀動脈的介入，評估冠狀動脈支架置放後的療效，其解析度與病灶特性分析更優於血管內超音波，血管攝影和 OCT 所看到的也會有差異，可能因為這樣的發現，而改變治療策略，我們原本要置放生物合成可分解支架，經過 OCT 再評估後，改變治療對策，改置放金屬塗藥支架。」

這是臺灣第一例 OCT 運用在周邊血管介入治療，畫面傳回香港後，大會主席和與會學者非常有興趣，不斷地詢問

「如何決定這位病人使用 OCT 的時機點？」、「從 OCT 看到這樣的影像後，對於後面的處置會有什麼改變？」黃主任和周醫師即時在視訊上回覆，與專家學者進行討論。

黃主任提到，「以心臟內科的角度，我們運用血管超音波、OCT，對於血管的解剖學、血管造影、血管成形，能夠有更多的評估。相同的病灶，用不同的方式評估，對於病人的治療策略來說是非常好的。」

第二例是六十歲男性，典型的糖尿病足患者，鼠蹊部總股動脈分岔、鈣化。傳統治療方式是以手術將斑塊切除，但傷口大、病人恢復慢。由於病灶跨過髖關節的部位，若在鼠蹊部置放支架，患者日後活動將會受限，除了影響患者生活品質，時間久了支架也容易斷裂。團隊藉由器械切除動脈硬化的斑塊，再加上塗藥氣球、血管超音波，評估術前術後的影像學、血管攝影和臨床上的療效。如此一來，不但能延長血管的暢通率，也不必置放金屬支架，確保患者日後行動自如。

各國醫院透過現場連線，在大會中彼此分享交流醫學新技術。黃主任非常感恩大德捐贈 OCT 給臺北慈院，得以在國際衛星實況轉播激勵全球的周邊血管專家有新的治療想法，也呈現出臺北慈院周邊血管介入治療的能力。👤

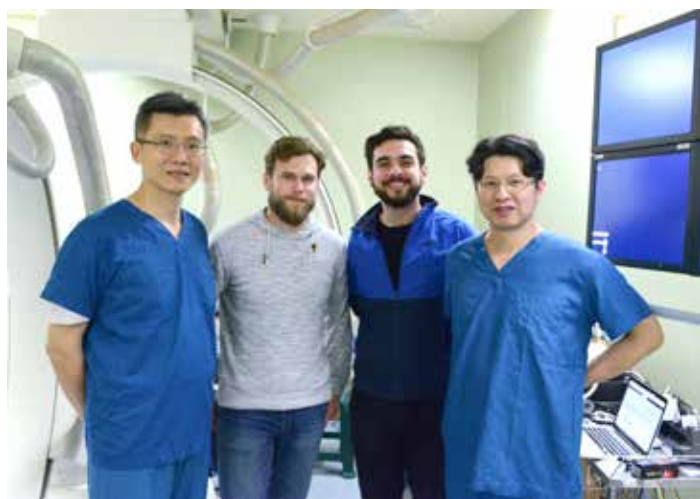
參考資料：慈濟月刊 571 期報導
鑽研周邊血管阻塞治療 黃玄禮 來者不「鋸」



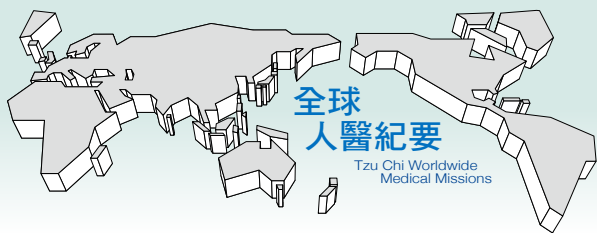
手術示範將 OCT 運用在周邊血管介入治療，也是臺灣第一例。



「萊比錫周邊血管介入治療研討會」大會主席與周星輝醫師對談的畫面。



黃玄禮主任（左）、周星輝醫師（右）與大會攝影團隊合影。



菲律賓 馬尼拉

人醫論壇第四屆 七國醫護齊看診

2016.03.04~07

文 / 慈濟基金會、慈濟菲律賓分會、張義川、
林國新、梁家銘、亞關、李慈光

圖 / 菲律賓分會

「今年能輪到菲律賓舉辦人醫論壇，對我們來說很重要……」慈濟菲律賓分會執行長李偉嵩說。邁入第四屆的慈濟人醫論壇，在二〇一六年三月四日、五日於菲律賓登場，包含美國、澳洲、臺灣、菲律賓、印尼、馬來西亞、新加坡等地九十三位人醫會成員，齊聚於菲律賓分會。

國際慈濟人醫會(TIMA)的成立與菲律賓息息相關，早在一九九五年，分會就和馬尼拉中華崇仁醫院合作，開始在山區、離島等偏遠地方義診。一九九七年，團隊則在中華崇仁醫院副院長呂秀泉醫師的帶領下，來臺與上人共度中秋佳節。這「中秋之約」，也成為爾後慈濟人醫會成員每年與上人相聚的日子。

臺下十年功 各地杏林默默耕耘

「遍植大愛種子、力行慈濟人文」是這次的論壇主題，探討如何結合專業與慈濟的醫療人文。論壇在氣勢磅礴的擊鼓表演中開幕，「臺上十分

第四屆慈濟人醫論壇於菲律賓馬尼拉舉辦，左起為納瓦柔醫師 (Bernardita Navarro)、菲律賓慈濟分會李偉嵩執行長、盧尾丁醫師、會福利部長索利曼、國際慈濟人醫會總召集人林俊龍、菲律賓人醫會總召集人史美勝醫師、安吉娜醫師 (Gina Ang)。





三對分割連體嬰及父母現身慈濟人醫論壇，今已亭亭玉立的慈恩、慈愛帶領玫瑰姊妹、珍妮潔妮獻唱。

鐘，臺下十年功。」每一陣響亮的鼓聲，都是史美勝醫師召集菲律賓人醫會成員苦練的成果。

舞臺上的表演目不暇給，在花蓮慈院分割成功的連體嬰慈恩、慈愛就帶領著另外兩對連體嬰：玫瑰姊妹、珍妮潔妮前來獻唱。「現在我們都加入了志工行列。」慈恩、慈愛說。原來，在分割手術以後，慈濟仍繼續幫助他們，不僅提供其父工作機會，也讓兩姊妹有機會上學。

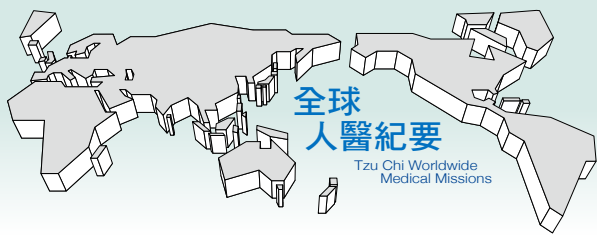
除了醫護人員，菲律賓分會更邀請了各界參加人醫論壇，像是佛教法師、天主教修女、神父等宗教人士，以及警消等等，當地媒體如華文報紙頭版，也以將近三分之二的版面報導這次論壇，詳細介紹課程。而在菲律賓巴拉望島行善、並打算在島上成立

佛學圖書館的拉吉達法師，更全程參與活動，他說：「大家都以慈悲為出發點——不只是一兩個人，而是一整個團隊。」

其中，大會主題「遍植大愛種子」由人醫會總召集人林俊龍執行長開講；而繼李偉嵩執行長分享「慈濟菲律賓賑災經驗」後，馬來西亞陳吉民醫師也不藏私，將「馬來西亞東海岸水災賑災經驗」分享給所有成員。消防隊員卡爾忍不住說：「證嚴上人對賑災真的很有研究。」

往年病例現身感謝 菲國傳遞醫療人文

一個人的力量有限，但人醫論壇集合眾人力量，大家一起付出，不僅提升醫療品質，也探討各國人醫會之



頭部有軟組織瘤的朱迪特(左圖)，在盧尾丁(右圖左)及劉宗南醫師攜手進行手術後找回自信的笑容。

間的合作，期盼促進醫護志工的凝聚力。過往受到照料的病人也陸續現身在論壇課堂上，一同回首菲律賓人醫會的成長歷程。

二〇一四年十二月的保和島義診中，發現頭部有軟組織瘤的朱迪特·若雷納司(Judith Rollenas)，於是將她接來馬尼拉，由兩位醫師攜手進行手術，術後的朱迪特終於找回自信與希望。如今的她戴上假髮，儼然一位開朗活潑的少女。

「感恩牙科醫師解決我的困擾，也感恩謀生班讓我學會一技之長，擁有工作機會！」二十四歲的琪斯·尬朗(Cheezy Galang)因為門牙不齊全，始終沒有公司願意聘用她。後來她報名

慈濟謀生班，不僅學會一技之長，更修補好牙齒，由慈濟協助找到了牙科助理工作。

「十八歲的賈斯汀(Justin Amar)因為罕見疾病，不僅外表相當矮小，近視



充實的人醫論壇課程，學員認真記錄。

高達兩千三百度，又有睫毛倒插的問題。直到二〇一三年菲律賓人醫會，為重度近視的他重新配戴眼鏡，並進行手術，解決睫毛倒插的眼疾……」臺上，眼科醫師艾利克(Dr. Alex Sua)娓娓述說賈斯汀罕見的病例及醫病過程。

第二天，人醫論壇成員參訪綠色醫院菲律賓心臟醫學中心。菲律賓聖貝達醫學院院長妃佩斯·亞然納司(Febes Aranas)更迫不及待分享慈濟「無語良師」的故事。醫學院學生茱莉(Julie Nacito)說：「以前我只知道解剖課的遺體，都是沒有親人認領的。今天上了這堂課，才知道世界上竟然有人願

意捐遺體給學生。」讓她很驚訝。

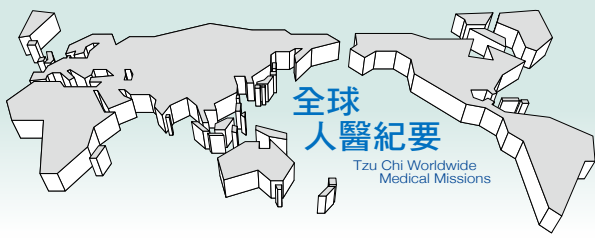
高瑞和院長則分享「髓緣之愛」，聖露西亞醫院(St. Jude)醫院護士長泰瑞絲沓·德卡多拉(Teresita Decatoria)聽完後，表示願意成為救人一命的捐髓者。伊莉莎白·米良奈司醫師(Elizabeth Milanes)也分享：「我就鼓勵兩位兒子參加今天的論壇，讓他們了解我第一天的感動！」

前一晚開始排隊 掛號數字破三千

三月五日傍晚七點，幾位來自大岷市郊外的病患，開始在慈濟志業園區門口聚集；六日清晨兩點，更有病

因為罕見疾病而身材矮小、近視兩千三百度、有睫毛倒插問題的賈斯汀，由人醫會為他配戴眼鏡後，與眼科醫師艾利克一起上臺見證。





患陸陸續續來臨……直到五點，天還未亮，志業園區外的街道已經大排長龍。菲律賓因為貧富差距大，許多貧苦民眾求醫困難，於是安排各國人醫成員在論壇之後參與第二百零六次大型義診。

從外科諮詢處起，菲律賓的柯賢智醫師就開始把病患分大小手術案例，讓看病流程能更順暢，並節省時間。習慣自行攜帶消毒藥水、針線及其他手術用具的盧尾丁醫師，這次因掛號高達三千人次，怕器材不夠用，所以又交代家人趕緊從家裡補貨。

除了掛號區的驚人數量，以往不超

過四百位病患的牙科，也因為人醫論壇後增加不少海外牙醫來看診，病患人數達到六百多位，打破多年記錄。甚至必須在騎樓臨時加開診療區，讓拔牙、洗牙和蛀牙都能現場處理。

內科及耳鼻喉科因為支援的醫師多，看診民眾也多，熱情的病患甚至送來了小禮物。此外，各國藥師及醫師也合作配藥，與志工一同在戶外領藥處服務病患。

工作團隊中，護士朱瑞·卡蘇(Jury Casul)是第一次參加慈濟義診，發現場面竟然人山人海：不只病人多，志工多，就連醫師也多！「以前參加一般



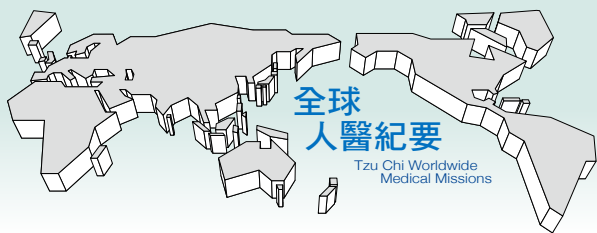
三月六日清晨六點，慈濟園區排滿想要看診的民眾。



菲律賓柯智賢醫師（右）在外科諮商處，就先將病人區分為大小手術案例，節省後續時間。



七國人醫的外科醫師團隊全神貫注為菲律賓鄉親解除病苦。



過去牙科義診平均四百人次，此次各國牙醫齊聚，看了六百位病人。

的義診，有五百位病患就已經算很多了。」他說。同樣吃驚的還有修女瑪莉·拉思內司(Mary John Racines)，她也是第一次參加慈濟義診，看到大排長龍的病患，感到非常驚訝。

擔憂病痛一次解 義診拉緊一線希望

羅合琉·雷眉司(Rogelio Legmes)的一頭長髮，是為了掩蓋脖子後面的脂肪瘤——那顆脂肪瘤已有十一年之久！在盧尾丁醫師幫他取出脂肪瘤後，終於展出微笑。而同樣因為脖子脂肪瘤前來的吉娜·達伯爾(Gina Dapar)，讓柯智賢醫師檢查後，當天也以小型手術切除了。知道不是惡性腫



當天無法開刀的大型手術病患，將由社工員負責後續關懷，把握每一分根治的機會。

瘤，讓吉娜多年的擔憂一下子消失，術後精神也很好，豎起了大拇指。

十歲的瑪麗亞·亞卡燕(Maria Acayen)，則是頭部後方、近右耳處出現膿腫。兩星期前就開始脖子痛，卻因為沒錢看醫師做檢查，祖母只好讓她使用止痛藥。聽到義診消息才趕緊前來看病，讓來自美國的陳福民醫師取出膿腫。「我們很幸運，現在覺得心中的刺好像被拔掉了。」瑪麗亞的祖母說。

十六歲少女哈娜·亞貝拉(Hannah Faith Abella)天生腸子有問題，小時候為了在馬尼拉政府醫院動手術，祖父母不惜一切把鄉下的地賣掉。但術後肚子仍然腫脹得像孕婦一樣，後來醫師建議再開刀，卻因為無法支付醫療

費，只好忍受拖病。直到聽見慈濟要舉辦義診，才把握機會前來。

雖然腫脹的肚子讓哈娜常被同學戲弄，但哈娜還是勇敢的去上學，她說：「我要好好讀書，將來畢業後，找工作賺錢報答祖父母。」原來，哈娜的母親再嫁，留下她與兩個弟妹給祖父母照顧。為了養家，六十三歲的祖父當三輪車司機賺錢，一家老少就擠在馬尼拉貧民區過日子。

「哈娜·亞貝拉必須動大型的手術。」醫師最後判斷。

同樣腹部異常凸出的傑拉，年僅六歲，生活因病大受影響，無法上學，也前來尋求治療機會。但柯智賢醫師認為：「（凸出部位）裡面算是小腸，所以如果要動手術，可能會先送



困擾羅合琉十一年之久的脂肪瘤被取出後，他終於展露出微笑。



去合作的崇仁醫院。」而其他義診當天無法開刀的大型手術病患，則會由社工員負責後續關懷，安排下次的看診日程。

眼科中心工程尾聲 用土產說感謝

二〇一二年開始籌備的眼科中心，終於在去年完成了手術室工程，目前正在進行內部裝修。等到軟硬體設備都添購完畢後，就會正式啟用。這次，菲律賓分會趁著各國人醫團隊齊聚，偕成員一起到中心參訪。曾經接受眼科治療的病患，更紛紛帶著水果、蔬菜、雞蛋等土產，前來答謝醫師。

其中，十三歲的少年傑里柯(Jericho)從小就有青光眼，兩年多前完全看不見，不僅因此中斷學業，甚至快要忘記爸爸的長相！經過手術治療，傑里柯終於重見光明：「就像重生一樣開心，好幾年沒『見到』爸爸，眼淚都掉下來了……」

而對於手術室以頂級設備、為貧窮人民免費開刀之舉，紅衣主教醫學中心外科醫師蔡崇富(Dr. Jose Chua Jr.)既肯定又崇尚。此外，除了醫界人士、海外慈濟人，這場參觀也開放給媒體一起巡禮。菲律賓英文報記者傑路思·邦舵克(Jarius Bondoc)更總結：「就是因為看到志工和醫師的投入，感動了更多人，一起來加入這個行列！」



三月七日，曾經接受眼科治療的病人帶著蔬果土產前來答謝與祝福。



生病 也不是一件壞事！

文 / 閻雲 臺北醫學大學校長



當疾病的魔掌緊勒住你不放時，其實希望不一定就此破滅，轉機可能就在一念之間...

每次小女孩跟著媽媽回醫院做追蹤治療時，一年比一年長大，出落得活潑可愛，我心中的喜悅還真的有些複雜：幾年來，看著她媽媽堅強地與疾病搏鬥，對生命的憧憬與堅持，甚至孕育出「她」這個美好的新生命——綜合著許許多多的醫療背景與技術的试管婴儿。

這一家三口，先生是醫學檢驗部門的主管，太太則在一家公司上班，小女兒也上幼稚園了，當夫妻倆回想這一路走來，竟是疾病成就了他們的家，難怪兩人心懷感恩地說：「有時候生病也不是一件壞事！」

這位太太生病時，大學剛畢業，年僅廿二歲，才開始第一份工作，實在是意氣飛揚的人生黃金階段，怎麼也想不到自己會罹患上霍金氏症淋巴瘤。

霍金氏症淋巴瘤有四種型式，其中一型特別好犯年輕人。她有一天突然發現自己有些喘，照過X



光照片後看到胸腔縱膈有腫瘤侵襲，斷層掃描進一步也顯示這些是淋巴，並已布滿全身，包括腹腔、後腹腔、下腹腔等，在做了骨髓穿刺後，證明連骨髓裡也有，屬相當嚴重的霍金氏症淋巴癌第四期。

這麼年輕的女性乍聽此訊，當然是很難接受。她需要化療、放療，而且會掉頭髮、噁心、嘔吐（* 註一），最大的問題是她可能因而不孕，因為治療的化學藥物裡，有一種藥物造成不孕的比例相當的高。

我們必須向對她解釋這個可能不孕的後果，如果她已婚，需令其卵子與丈夫的精子受孕，再將胚胎凍存起來，等身體好了以後植入子宮內。當年，卵子須與精子受孕，以胚胎的形式凍存（* 註二）；然而精子卻可以單獨存放。

還等著恣意揮灑青春的她，是如此期待開展自己的事業，而自大學即交往的男友，雖已三、四年，卻未論及婚嫁，又無其他合適的男性可成為精子捐贈者，所以她愣住了，並十分猶豫，她媽媽完全不敢苟同，強調女兒的生命第一，懷不懷孕不重要，未來會不會有婚嫁的機會也不重要，主張逕自開始治療。

她在考慮後，認為至少問一下男友的意願再說；男友竟出乎意料的一口應允，他願意幫助女友達此心願，至於以後胚胎的用與不用，由女友自己決定，兩人也不一定要結婚，他表示關鍵在幫助女友為生命抗爭，打擊病魔。

她感動萬分，於是安排男友提供精子，由不孕症專家為他倆進行精卵結合，凍存五個受孕卵。

治療開始了，情況非常良好，化療雖使她掉頭髮、噁心、嘔吐、疲倦，甚至丟掉了第一個工作，但她的確是一位勇敢的生命鬥士，儘量地讓自己的心情開朗，哪怕疲倦，哪怕滿心的不情願，也都儘量的配合。

治療結束了，結果仍非常的好，她所謂的男友，也是她的精子捐贈人，經常來探視。從醫生的角度，兩人相當地登對，至少這位男孩表現出他的真誠，而他也在陪伴女友的治療過程中，開始對醫學發生興趣，想試試看醫療工作，因此回學校去唸了一個醫學檢驗的碩士學位，不但修完兩年課程，還通過執照考試，成為一名正式的醫學檢驗師。

他陪女友到醫院來看病時，不時會帶一些課業上的問題來「考」我，課程後期有一門實習，需要做幾個實例，在他一籌莫展時，我卻突然靈光一閃，建議他：女友的病例不就是最好的例子嗎？

十個月的療程之後，一切治療都結束了，頭髮也漸漸長了回來，貧血也好了，接著是一個穩定的追蹤期，半年、一年……兩年過去了，男友畢業了，考到了執照，進入一家醫院從事醫學檢驗師，女孩也回到了職場，半職、全職，工作也步回正軌。

有一回，他倆回到醫院複檢時，遞給我一張喜帖，小倆口要結婚了！我替他們高興，終於重新拾回青春的生命。她在檢查時悄悄問我：「如果我結婚了，復發率是多少？我不想害他，我可以自己承擔自己的人生，但不願拖累別人。」我回答她說，已經過了兩年，復發率愈來愈低了。她對婚約仍有些遲疑，問我是不是應該再等一等，或許等到滿了五年再說。

以霍金氏症而言，其實她已經可以了，不必再等三年，我要她安心，兩年來她的狀況一直很好，是可以考慮終身大事了。

然而，最終且最重要的答案，並沒有任何人可以回答，醫師能給的只是一個百分比，它僅是一個溝通工具而已，如果發生了就是百分之百，如果未發生，就是百分之零。我告訴她，最重要的還是兩人之間的溝通。

於是他倆結婚，不久後（約第三年），決定將當年存下來的受精卵植入子宮，很快地，成功了！他們有了一個小 baby。如今，已為人母的她，只需要一年回來一次即可，其它時候除非有特別狀況，否則不再需要到醫院了。

感情與醫療事業糾葛在一起，是是非非的，誰能說得清？！有人因病失去婚姻，有人卻因病得到一樁美滿的婚姻，做醫師的，也只是盡一份力，做好治療與研究的本分，將人類的文明、醫療科技，配合上對人性的關注，每天一點一點的往前推，如此而已！🌱

註一：在廿年前，噁心嘔吐還是比較嚴重的問題，但醫學日新月異，現在的問題已小了很多。

註二：近五年來，未受精卵也有機會冷藏保存，但成功率仍低。

臺北慈濟醫院藥品安全 品管圈優秀獎

臺北慈濟醫院由藥學部、護理部、總務室、資訊室合作組成團隊，於二〇一六年三月二十五日以「藥安圈」參加「財團法人先鋒品質管制學術研究基金會」所舉辦之「第一九九屆全國品管圈大會」中表現優異，獲得第二名「優秀獎」的殊榮及「石川獎」，並於該大會特別企劃「全國品管圈創意活潑化競賽」中獲得「佳作獎」，展現團隊對於提升住院藥事服務效益的努力與精進。

過往給藥時，因藥品相似、流程繁瑣，藥安圈團隊擬定對策，開創藥師電子核對系統，輔以電腦稽核減少錯誤率；將針劑調劑導入條碼防錯、磨粉藥電腦提示包數、氣送號碼改以卡片輸入，減少人為疏失的產生。

為縮短候藥時間，藥安圈提出緊急用藥單增加顏色提升辨識率、醫師開立緊急處方後，由電腦自動產生輸送申請單，傳送領藥，強化時效與正確性。並設立電話禮儀課程，以及利用政府現有資源，使用健保卡雲端藥歷評估作為對策，經過努力，二〇一五年的藥品諮詢滿意度達百分之八十一，較前一年度改善許多。



臺北慈院藥品安全的改善成效。

藥安圈執行對策改善，使得本院給錯藥物減少百分之九十二、每年節省退藥時間四百二十小時、追藥時間兩百一十六小時、節省紙張近一公噸。（文／高凌華 圖／醫品中心提供）

注：凡各公民營企業機構參加全國品管圈大會之發表，經該屆評審認為最具有給獎資格之企業機構，即頒給「石川獎」，以資鼓勵。



臺北慈院藥安圈團隊合照。

良辰吉時 話養生

口述 / 陳怡真
花蓮慈濟醫院中醫部主治醫師



「我本身過敏，又容易覺得喉嚨有痰、沙啞……」這位病人身任教職，經常需要說話，因此三不五時就覺得喉嚨不舒服，「不知道為什麼，也總是睡不好。」。

我問他，是不容易入睡，還是很容易醒？病患苦惱地回答：「我能夠入睡，但是凌晨三到五點會醒來，過了這段時間才能再睡著。」我立刻想到十二時辰的經絡表——凌晨三點到五點對應的就是肺經，與他喉嚨使用過度、呼吸道不適等症狀完全吻合。

十二經絡起始點 肺經寅時跑第一

現代人注重「養生」，健康的飲食、規律的運動都已被列入許多民眾的日常規劃，不過除了這些，還有哪些方法能幫助我們養生呢？答案就在「作息」裡。

我們將一天劃分為二十四小時，但古代其實是使用十二時辰來計算，一時辰等於兩鐘頭，每個時辰都由一條經絡值班。如何在各條經絡值班的「良辰吉時」裡做相對應的事，就是養生的關鍵！

凌晨三點到五點是寅時，屬於肺經值班的時段。此時陽氣開始甦醒，身體各部開始準備活動——就像嬰兒誕生時，第一件事就是哭泣，一呼一吸間，肺臟開始運作，新的生命就展開了。

十二經絡皆是立體的路線，肺經從腹腔經過胸腔一路走到手掌。如果阻塞，就容易有肺臟脹滿感、咳嗽、時常氣喘等症狀，或者壓根喘不起來——譬如每次講話前都要深吸一口氣，把氣提上來才說得出話。

有位病患和家人去玩，嚐了當地著名的冰品後，就此咳嗽咳個不停，來看診

時，我發現他手掌上的魚際穴泛青色，這正是肺經行走的穴位，經過艾灸，咳嗽的症狀就緩解了。回診時，病人笑著對我說：「醫師，我咳嗽都好了！以後吃冰時，都先來給您艾灸一下吧！」其實他的病根正是「吃冰」造成的，我提醒他艾灸又去吃冰，這是本末倒置，避免生冷食物，才不會出問題。

排便排毒不能省 腸胃搭配溫開水

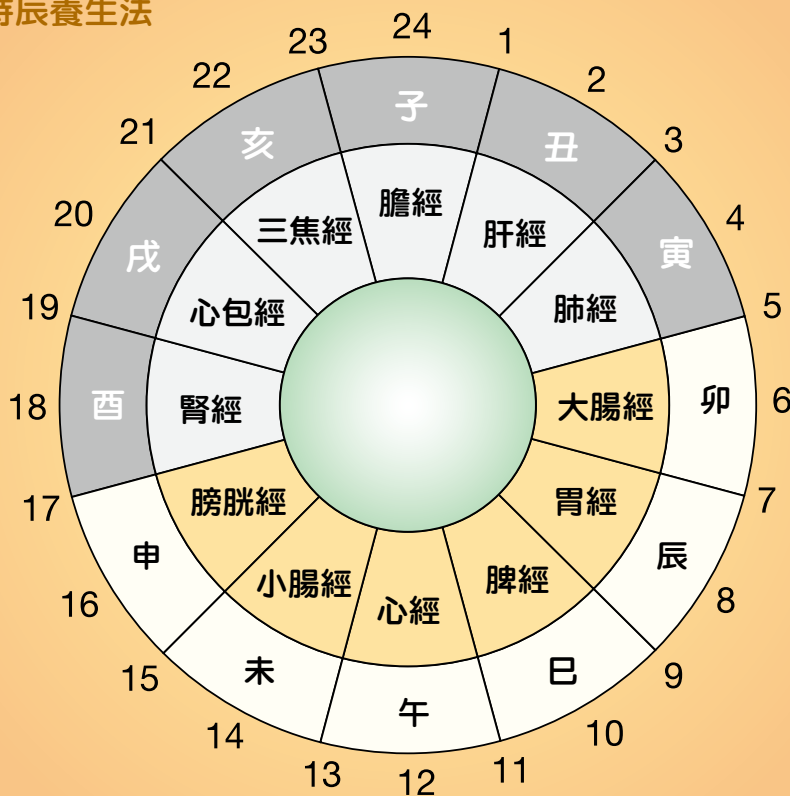
清晨五點到七點稱作卯時，由大腸經值班，也是大多數人剛睡醒的時候。這

時人體與內臟都是相當溫暖的，建議在此時喝杯溫開水來幫助排便，以及排出身體內的毒素。

要找出大腸經，有個簡單的辦法：國小時大家排路隊都會喊：「向前看齊！」向前看齊的時候，手臂裸露在陽光下的那條線就是大腸經，它會沿著拇指與食指的中間往上走，一路通往大腸，經常敲打能夠幫助排便。

大腸經也與其他症狀息息相關。譬如勞心勞力引起的膏肓痛，以及古籍記載：「齒痛，頸腫，目黃，口乾，鼯衄，喉痹。」這些五官的熱症，像牙齒疼、

十二時辰養生法



眼屎多、喉嚨痛等等，都和大腸經脫不了關係，可以藉由疏通這條經絡來緩解。

時間來到辰時，早晨七點到九點，由胃經接棒。「營養早餐養胃氣」，這時要吃頓營養的早餐，切記不要是冰的食物；習慣生機飲食的人，因為水果蔬菜較生冷，可以加些堅果來中和，或者先吃點饅頭、米飯等熱食及五穀類來養胃氣。

「平日點心飯後，出門庭行五、六十步，中食後，行一、二百步，緩緩行，勿令氣急。」唐代醫家孫思邈活到一百多歲，他在《千金翼方》裡就這麼寫。飯後二十到三十分鐘左右出門走走，不是快走，而是「緩緩行，勿令氣急」！譬如七點到九點用完早餐後，有些人要上班，有些人要買菜，嘗試著走路去上班、買菜，藉此健益腸胃。

為什麼走路可以健益腸胃？這是因為胃經經過大腿、小腿及腳盤等處，吃完飯後休息片刻，然後適當散散步，可以運動也保養到胃經。

第一個黃金時段 思慮清晰靠脾經

十二時辰中，人體有三個黃金時段，是思慮最清晰、做事最有效率的時候。第一個黃金時段就是九點到十一點，也就是脾經值班的時間。中醫認為，不同的情緒對應不同臟腑，譬如容易害怕或受驚，可能是因為腎虛；容易憤怒跟肝氣有關聯；脾則和「思慮」有關，因此脾經運行的時刻，正是思考與學習最好



的時間。

當我們遇到需要做重大決定的時刻，盡量不要在晚上或深夜做決定，那不是人們思慮最清晰的時候，腦袋很容易就欺騙了自己！最好是在白天九點到十一點之間下判斷，也許會做出最佳的決定。

然而，中醫講「中」，就是強調中庸之道，太過或是不及都是不好的。若是思慮太過就容易廢寢忘食，也就是所謂「思能傷脾」。有病患問：「醫師，那我該怎麼知道是不是思慮過度導致脾不好？」可以回想近期有沒有覺得吃東西不消化？排便較稀？精神變差、不想說話和四肢無力？此外，看起來面色萎

黃、舌質淡胖有齒痕，脈沉無力，脈沉就是要用力按壓才診得到脈，這些都是脾虛的跡象。

倘使有以上症狀，有四種方法可以改善。首先是食療，像茯苓、芡實、蓮子、山藥、蓮藕和薏苡仁，都是健脾祛濕的食材；第二、透過中藥方劑達到健益脾胃的效果，例如「四君子湯」；第三、可透過運動來增加代謝；第四、「摩腹護脾」養生操——由於肚臍周圍有許多脾胃經的穴道，當我們把手搓熱以後，從右下腹沿著肚臍周圍按摩，就可以達到健脾的效果，或者沿著肚臍周圍輕輕敲打，同樣能夠改善脾胃的不適。

營養午餐與消化 心經聯手小腸經

上午十一點到下午一點這段時間，稱作午時，也是一天中人體陽氣最重的時段，非常適合睡午覺養陽氣。此時是心經值班，心屬火，就像人體的馬達一樣不斷地將氣血打出來到全身，如何辨識心火大不大呢？很簡單，從眼角就能看出端倪。

如果一個人火氣很大或睡不好，眼白就容易出現血絲，而血絲正是從眼角開始蔓延的；更甚者會有出血現象，變成紅色的一大塊。發現這樣的症狀時可以多喝紅葡萄汁，因為紅色是入心的，可以養心血，加速血液吸收，緩減出血的情況。

也有人問：「醫師，那如果不是心

火太旺，是心氣不足，好像快要暈倒一樣，該怎麼辦？」，在盡速就醫之外，人體還有個強心的重要穴位，叫作少府穴，有很好的輔助效果。

午覺睡醒後，下午一點到三點就輪到小腸經來值班。小腸上接胃與十二指腸，下接大腸，主要負責吸收食物的精華，再把剩下的分離給大腸。它的經絡會通過心臟經過食道，穿過橫膈跟胃，再到小腸，倘使這條經絡出問題，會影響腸胃功能，例如常見病症胃食道逆流，也就是俗稱的「火燒心」。

再者，小腸經也經過肩膀，如果經絡氣血不通，可能形成「五十肩」，而養老穴，將能夠舒緩五十肩的不舒服。



「少府穴」位在掌心，只要輕輕握拳，小指頭與無名指碰到的那個點就是少府穴。按壓它的時候有個小撇步：手背對應少府穴的位置有個點，叫腰痛點，兩者一起按，既能強心又能治腰痛！

第二個黃金時段 開竅醒腦膀胱經

下午三點到五點是由膀胱經值班的申時，屬人體第二個黃金時間。膀胱經又稱「足太陽膀胱經」，行經整個背部，人體能夠接受最多太陽照射的地方也是背部，當身體感覺疲憊時，不妨去曬曬太陽，讓身體重新充滿動能。

膀胱經是人體最長的經絡，其分布有經過腳踝、膝蓋、臀部、腰，頸項及頭還有進到腦部。它連接腦與軀幹，主要

的功能就是讓氣血上輸到腦部，提升工作效率；許多疾病包括中風、小腦萎縮症、帕金森氏症等情況都可能與膀胱經經絡阻滯有關。

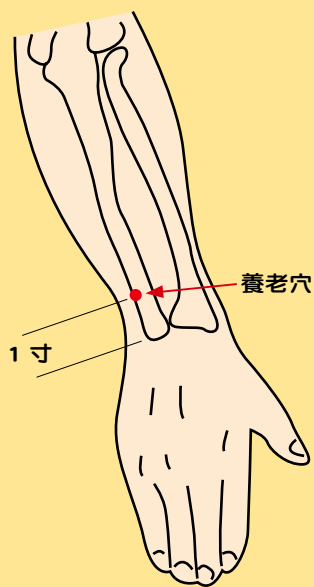
門診時曾遇到一位眼瞼震顫的病人，他的眼睛會不停眨動，嚴重時甚至整個蓋起來，完全無法騎車、看書。他說：「白天都還好，但是下午三點到五點，就會眨得特別厲害。」這正是膀胱經運行的重要時間，我針對膀胱經做治療，他的情況果然大有改善。

別讓鹽庫爆炸 四大重點護腎經

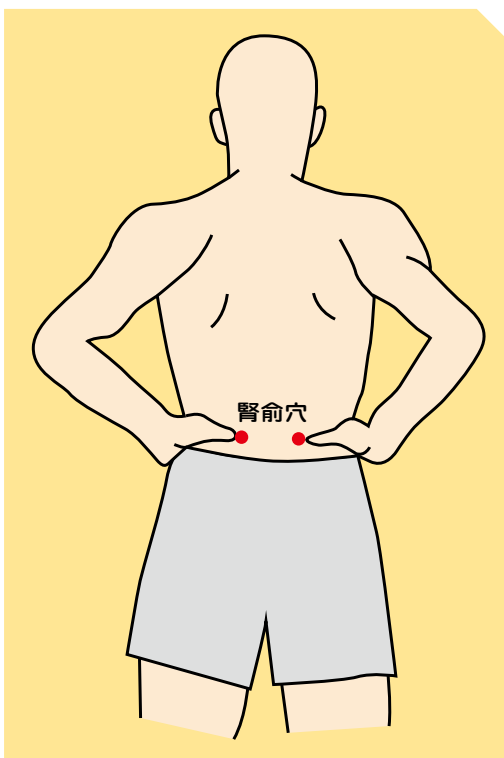
晚間五點到七點，則是由腎經值班，這時大多數人已經開始煮飯、吃晚餐。五臟除了對應不同的情緒，也對應不同種味道，而腎所對應的就是「鹹」。因此若要護腎，最基本的觀念就是少鹽、少鹹、多喝水與不憋尿。

「有哪些東西容易過鹹呢？」除了一般的鹽之外，還要特別注意酸梅與堅果，有人就問：「書上都寫堅果是健康的食物，怎麼會太鹹？」是的，堅果非常健康，但如果炒過後又撒上許多鹽，就會造成反效果，又燥熱又鹹，所以盡量挑選原味的對身體比較好。此外，太甜的糖果和來路不明的藥，也都易傷腎要小心謹慎。

腎經有個穴道叫**腎俞穴**，它位在腰際，當我們手叉腰時，拇指所對應到的橫線即是腎俞穴，負責管理腎臟。如果吃太多過鹹的食物，久而久之它就會變



「養老穴」：人體手腕處有塊突起的骨頭，只要沿著這塊骨頭的邊緣畫兩條線，往線條交點按下去，就能找到養老穴。按到時會非常痠痛，它能夠舒緩肩膀的問題，因為此穴位於橈骨尺骨間，會隨著手部的翻轉而滑動，就像肩膀是人體可以最大幅度活動的地方！



得僵硬、色澤暗沉，並引發腰痛問題。所以很重要的，再說一次——鹹是入腎，要保護腎臟，千萬不要吃太鹹！

第三個黃金時段： 從心包經到「怎麼睡才對？」

晚間七點到九點就輪到了「心包經」。它是包覆著心臟的經絡，負責保護心臟。心包經的路線不僅分布在前胸後背，也經過腋中線等位置，把身體前前後後都保護起來，是第三個黃金時段。這條經絡如果出問題，可能導致胸口悶痛，甚或「心痛徹背」，也就是從胸口開始，痛得連背部都在痛！臨床上這樣的病人不少，當你出現這樣的症狀時，要小心可能是心包經發出警訊了。

心包經走在手臂的正中線上，也就是掌心攤開後、中指往上延伸的這條路徑。想要檢查心包經，只要順著這條路徑推上去就可以了，若在推的過程裡發現某些地方特別腫脹，就是氣血不通暢之處，要多多按摩，把阻塞的地方疏通開來。

緊接著是九點到十一點的亥時，由三焦經接管我們的身體。三焦是什麼？簡單來說，它會把人體區分成上、中、下三個部分而行經全身，古籍記載其為「決瀆之官，水道出焉」，即水溝、疏濬等代謝水液的道路。換言之，分布在人體中的三焦經，負責的正是過濾雜質。

這時候，人體已經準備休息，也是我們該睡覺的時間了，如果再吃宵夜，反而會增加身體的負擔，導致三焦經阻塞；一旦阻塞，手臂背面正中的經絡循行處就容易腫脹、水腫，必須按摩腫脹點來疏通。就像水溝堵塞時，雜質排不出去，就會開始堆積；以現代西醫觀點來說，它則類似淋巴系統，擁有許多白血球、巨噬細胞來防衛與排毒，如果堵住，即會發生淋巴水腫。

凌晨十一點到一點，古代稱作子時，它對應膽經，也是一天裡人體陰氣最重的時候。這時我們的陽氣最弱，為了保護它，應該讓自己處在「熟睡」之中，而非剛睡著而已——換言之，三焦經值班的時辰就該休息了，好讓人體此時維持在睡著的狀態。

最後，凌晨一點到三點的丑時，由肝

經掌管。依中醫理論，肝是人體解毒與藏血的重要器官，此時我們也熟睡了，血液就會回到肝臟去執行解毒、藏血的任務。有人問：「醫師，你說五臟有各自對應的情緒，那如果我們常常睡不著和易怒，跟肝是不是也有關係？」沒錯，倘使這類的情形發生，我們可以藉由按摩太衝穴來舒緩。太衝穴的位置非常好找——從大腳趾與第二腳趾中間往上推，慢慢按摩就對了。

此外，有種睡法叫「吉祥睡」，也就是身體朝右睡。這是因為肝臟位在人體右邊，所以右側睡時，血就能回歸於

肝。睡覺前，不妨想想臺東有名的都蘭山：遠觀之「形似側臥之美人」，來提醒自己記得「吉祥睡」吧！

「上工治未病，中工治欲病，下工治已病。」唐代家喻戶曉的長壽醫家孫思邈曾這麼說。十二經絡的養生法，其實也等同於現代人所謂的「預防醫學」，只要記住養生的良辰吉時，懂得在各個時辰做該做的事、好好照顧身體，就落實了孫思邈的「治未病」，人人都可以是「上工」！🌱

（二〇一五年十月二十四日臺東靜思堂演講，整理／陳慧芳、李懿軒）



順應時辰的十二經絡養生法，有助於身體健康，預防疾病。圖為陳怡真醫師在二〇一二年於巴西聖保羅慈濟義診，為當地居民針灸。攝影／陳淑華

要警覺 4 徵兆 速就醫！

提防腸病毒重症前兆，把握治療黃金期

呼吸急促，心跳加速

手腳無力，嗜睡

肌躍型抽搐

持續嘔吐

代言人



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



疫情通報及關懷專線：1922



1922防疫達人
www.taiwan.gov.tw/TWcdc

化療放療時 怎麼吃？

文、攝影 / 黃小娟

癌症病人及家屬，常為治療期間的飲食問題傷透腦筋，大林慈濟醫院腫瘤中心營養師涂宜辰指出，面對癌症，正確的飲食原則要均衡攝取六大類食物，然後再依治療時的副作用來調整飲食對策，不要相信沒有科學根據的偏方。若是體重減輕，則需積極補充營養，以保持最佳營養狀況。

宜辰表示，許多人得到癌症後，都會擔心該吃些什麼比較好，還有人會說「不可以吃得太營養，以免養大癌細胞。」但要想餓死癌細胞，可能會先餓死正常細胞。40%至80%的癌症病人，在治療過程中會有體重流失的問題，另外，50%的患者，診斷時已經有體重下降的現象，20%的病人死亡是因為營養不良，而不是疾病本身。

食鹽蘇打水的比例，為一公升水加十克（食用）小蘇打粉，再加適量食鹽，或可直接泡食鹽水。漱口用的茶葉水，則是比一般喝的茶再淡一些即可。

放療：少量多餐 鹽水或茶葉水漱口

由於癌症患者在放射治療或化學治療，常出現噁心、嘔吐、食欲不振、口腔黏膜受傷、味覺改變等副作用，影響進食。涂宜辰建議，放射線治療患者，可以少量多餐，在治療一小時前吃一點東西，若是唾液很濃或口乾，可用食鹽蘇打水或茶葉水漱口，如果進食困難，請告訴醫護人員，必要時可能需要採用管灌飲食。

化療：食物定要煮熟 多樣食材增抵抗力

至於化學治療患者，因抵抗力較弱，建議吃煮熟的食物，勿生食，避免海產與容易腐敗食物，注意飲食衛生，勤洗手，食材多樣化的選擇，調味多變換以促進食欲。不需勉強自行準備餐食，請親友協助買菜和煮飯。為了讓癌症病患在治療期間吃得健康，涂宜辰特別示範一道南瓜蕃茄濃湯的作法；這道湯品對癌症病患來說，既容易吞嚥，又可以補足蛋白質和熱量來修復受損的組織，有興趣的民眾不妨嘗試看看。

南瓜蕃茄濃湯

材料：

南瓜(1/10個)135公克 馬鈴薯(半個)100公克 香菇(切片)25公克
番茄(1個)100公克 胡蘿蔔(1/2個)60公克
鮮奶240CC、橄欖油(或香油)1匙、薑末、麵包丁、黑胡椒粉、鹽

作法：

- 1.將南瓜、馬鈴薯洗淨，去皮，香菇切片、胡蘿蔔切丁，番茄去皮切小塊，以電鍋蒸熟。
- 2.將蒸熟的食材放入果汁機，加少量水、鮮奶100CC攪打至泥狀。
- 3.將處理過的所有食材一起熬煮，最後加入薑末、少許鹽、油、或胡椒粉調味即完成。



癌友口腔潰瘍 自製點心補營養

正在接受癌症化學治療或放射線治療的癌友，常因副作用而飽受口腔潰瘍之苦，雖然想要多吃東西補充營養，卻難以下嚥，大林慈濟醫院腫瘤中心營養師涂宜辰提供飲食改善小撇步，包括食用軟流質、勾芡、多湯汁、溫涼、浸濕、含冰塊、使用吸管等方法，並介紹簡單易做的水果奶酪做法，讓吃膩營養品的病友也能換換口味，營養不減分。

涂宜辰營養師表示，癌友體重減少百分之五，存活率會降低百分之三十，而且營養不良會導致治療效果變差，副作用變大，甚至因營養不良而必須停止治療，因此如何補充足夠的營養，對癌症病友十分重要。

癌友治療時常見的副作用包括食欲不振、噁心嘔吐、口腔潰瘍，都會影響進食，其中口腔潰瘍會讓人不想張開嘴巴吃東西，涂宜辰特別提供飲食秘訣，讓口腔潰瘍患者也能順利進食。

涂宜辰表示，要修復口腔潰瘍傷口，需要多攝取優質的蛋白質，建議可以選擇豆漿、鮮奶、雞蛋、豆腐等軟質蛋白質豐富的食物。

為了方便入口，可以選擇麵線、滑蛋粥、蔬菜攪打、香蕉、瓜類、布丁、奶昔、冰淇淋等軟流質食品，或是勾芡、多湯汁的食物，增加食物的濕度，較好吞嚥，有些較乾燥的食物，如吐司、麵

包等，可以先浸泡湯汁豆漿或鮮奶後再食用。涂宜辰提醒，入口的食物溫度不要太高，避免刺激傷口，可以利用冰塊的溫度減少疼痛感，不妨以營養品自製冰塊，就變成「營養冰塊」，一舉數得。

口腔潰瘍患者要避免刺激性食物，如高溫、酸、辣、調味料、汽水、酸果汁等，平時多漱口，保持口腔清潔，以免傷口感染。傷口疼痛時，除了管灌，也可以嘗試用吸管進食，若是口腔潰瘍情況嚴重，可以請醫師開立漱口水或止痛藥，協助改善不適。

除了一般食物的攝取，涂宜辰建議，沒有胃口或不想吃東西時，可以以營養品幫助補充熱量、維持營養。以每公斤體重零點五公克的比例補充麩醯胺酸，有助於受損黏膜的修復，可以溫水、冷水或果汁、牛奶沖泡，盡快食用完畢，以免營養成分變質。🌱



水果奶酪

材料：

鮮奶（或配方奶）240cc

巧克力粉10公克(約一大湯匙)

吉利T 6公克(約八分滿的一大湯匙)

香蕉半根

冰淇淋一大匙



作法：

- 1.先將吉利T與鮮奶、巧克力粉或香蕉等用果汁機先攪打均勻。
- 2.隔水加熱攪拌，約達80℃，過濾減少氣泡產生後，倒入杯中放涼。
- 3.放入冰箱成形，即可食用，亦可搭配冰淇淋一起吃。



邊緣性人格



經典雜誌出版

文 / 賴奕菁 精神科醫師、花蓮慈濟醫院精神醫學部前主任、福田診所所長

摘自《守護仁者心・助人者的心靈防護手冊》第七章「訪視停看聽」，本章感恩慈濟基金會慈善志業發展處與臺灣各社區訪視志工所提供的真實訪視案例，由社工師加以彙整，再以精神科醫師的專業觀點分析與建議。

誰的責任？

林小姐幼時因父親賭博欠大筆債務，經常面臨有人上門討債的生活，母親因無法忍受而離家失去聯絡。父親再婚後還是因為賭性未改，積欠債務與繼母離家躲避。

才三十出頭的輕熟女林小姐，已經歷兩段離異的婚姻，第一段婚姻是與前夫懷有長女後才結婚，遭夫家長期譏笑，後來前夫不工作又外遇，並對林小姐動粗，兩人於林小姐懷有長子時離異。

第二段婚姻林小姐未婚即生下次子，當時因為她在夜店上班，其夫認為次子不是自己的，直到林小姐再次懷有身孕，二人才登記結婚。第二任丈夫亦常

對林小姐動粗也不工作，靠林小姐養家，以離婚收場。經醫生診斷為邊緣性人格障礙的林小姐，領有精神障礙手冊與低收入補助。她曾主動到醫院就醫，並指名要單人病房。後續因該醫院發現林小姐為福保身分，醫院將林小姐轉到健保病房收治，住院三天後，林小姐就主動離院。住院三天期間，醫院發現林小姐毒品反應檢查呈現陽性，且是剛使用毒品的狀況，醫生認定林小姐有吸毒及藥物濫用狀況。

邊緣性人格的特性，是習慣將責任推給別人。因此志工或社工在與邊緣性人格者互動時，應將責任回歸患者身上，患者願意負起責任，才能給予協助。林小姐會用死威脅所有慈善單位，關懷團隊就怕林小姐弄假成真而死。

【醫師的分析與建議】

反社會人格常在監獄裡面出沒的，而邊緣性人格者簡直可說是精神醫療人員的噩夢。其實，不只是專業人員，此人

的家人、親友、周遭的人，甚至對他／她自己，都是噩夢。

為什麼呢？因為這種人格者的內心世界相當不穩定，連對「自我」的認知與感受都相當脆弱、不穩。自我隨時會崩解，「我是誰」？常處於強烈的懷疑與不安中，更不可能自我肯定，就像隨風亂飄的樹葉一樣，甚麼都抓不住。因為脆弱，相當害怕被遺棄，只要感覺（甚至自我想像）對方可能要遺棄自己，就會陷入瘋狂狀態。

邊緣性人格者會想要依附他人獲得安全感與肯定，一旦依附了，就把對方人格化，完美化；但是只要對方有一絲一毫違背自己，此人會感到強烈的背叛，

立刻將對方打入地獄，將其全盤否定，毫無中間與兼容的可能。情緒像坐雲霄飛車，好壞無常，自己也無法掌控。當情緒不穩、自我崩潰的時候，會做出自傷的衝動行為，也不足為奇。

由以上的描述，林小姐確實很像邊緣型人格。

邊緣性人格者，連精神科醫師都可能會「怕怕」，因為邊緣性人格者自殺率相當高；志工們如果想要介入這樣的個案，必須考慮專業度與心臟夠不夠強。邊緣性人格者目前唯一的解法是長期、專業的深度心理治療，不然就只能祈禱隨年紀增長，不穩定的強度下降。🌱

何謂「邊緣型人格」？

美國精神疾病診斷準則 (DSM-IV) 描述此種人格者對人際關係、自我形象、情感表現極為不穩定，而且非常容易衝動，常有下列表現：

1. 瘋狂努力以「避免」真實或想像中的「被遺棄」。
2. 不穩定而且緊張的人際模式，特徵為在「過度理想化」與「全盤否定」兩極端之間迅速變換。
3. 有自我認同的困擾，自我形象或自我感受持續明顯不穩定。
4. 導致自我傷害的衝動行為，例如花錢、濫交、物質濫用、暴食…
5. 一再自殺的行為、作態、威脅或是自傷行為。
6. 由於心情過激或不穩，例如：強烈且陣發性的心情惡劣、易怒、焦慮，通常僅持續數小時，極少會超過幾天。
7. 長期感到空虛。
8. 不合宜而且強烈的憤怒，或對憤怒難以控制，例如常發脾氣、總是憤怒、一再打架。
9. 暫時性與壓力源下，可出現妄想或嚴重的解離症狀。

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋
的足跡...

關山慈院

本人長期受腰部疾病影響，無法行走又不斷感冒，看過數家醫院和診所始終沒有成效。後來去臺北重新檢查，發現有氣喘和心臟問題，醫生認為不需要開刀，但建議我要多運動及少吃肉類。當時雖然有在吃藥，但腰部引起的疼痛卻使我無法行走，也開始尋找小孩看過的中醫師陳藝文，並去診所找她，卻發現早已不在此服務，後來得知陳醫生原來就在關山慈院。

靠著意志力，我坐火車到關山就診，終於我確定陳醫生就是我尋找的陳醫生！看到她時，我抱著陳醫生哭了，慢慢訴說這幾年就醫的情況，陳醫生也慢慢改善我腰部的疼痛，使我能夠行走了。

如果沒有找到陳醫生，我不知道是否還可走路，看看明日的太陽？陳醫生是我的救命恩人，讓我在治療中，看到了曙光。

林女士

玉里慈院

本人進院治療後，經過十一天的住院，我很感謝林志晏主任及五樓各護理師的照護。如有假日非常歡迎您來溫泉旅社玩，本人親自招待，謝謝。

江先生

陪家屬第一次中醫科看診時，櫃臺小姐對患者病人服務親切，非常感謝。

郭先生

周達利醫師：

十二萬分的感謝您醫好我的婦女病，亦感謝胡小姐親切的照顧，讓我感受到溫情的可貴。

唐小姐

大林慈院

感恩新陳代謝科連偉成醫師、翁秀緞護理師，建議我接受潛血糞便檢查，診斷出初期大腸癌，及早開刀治療，真心感謝。

許先生

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



- ◆第三屆巴金森日紀念音樂會於三月二十六日在花蓮慈濟醫院舉辦，病友與醫師攜手表演，奏出生命的美好……
- ◆大林慈濟醫院第一梯次精實醫療工作坊在三月十一日舉行成果發表，學員紛紛提出被服減量、住院、退藥流程等改善方案……
- ◆癌末病人久未回診，臺中慈濟醫院醫護前往探視；三月五日，電子耳家族聯誼會，上百位病人與家屬交流心得、重啟新聲……





花蓮

三月二十六日

逆風飛翔 巴金森日音樂會

「讓我們相約再打鼓表演二十年！」十九年前因為罹患巴金森病而放棄音樂夢想的江正貴，在接受治療之後，重拾鼓棒承擔起掌握樂團節奏的靈魂工作。在巴金森日紀念音樂會當天，江正貴與擔任貝斯手的花蓮慈濟醫院神經功能科主任陳新源攜手合作，又為自己創造了一個圓滿的回憶。

寧為動鬥士 不為病所困

逆風飛翔，才可以飛得更高！為了鼓勵意識清楚卻受限於身體無法自主

活動的巴金森病友，積極接受治療，在四月十一日世界巴金森日前夕，臺灣鬱金香動作障礙關懷協會（以下簡稱鬱金香協會）與花蓮慈院聯合舉辦第三屆巴金森日紀念音樂會，三月二十六日下午在花蓮慈院正式登場，除了邀請金曲歌王謝宇威及 SUNNA 樂團演出，更有病友分享戰勝病魔的真實人生故事。

江正貴說，生病的時候每天下床第一件事就是看腳步穩不穩、有沒有辦法邁步，這看似稀鬆平常，卻是他每天慎重以對的事。為了不向疾病屈服，江正貴選擇還沒被「它」（巴金森病）拿走，目前勉強可以做的事，就是「打鼓」。

兼任鬱金香協會代理理事長的神經內科主任林聖皇表示，從第一屆紀念李泰祥老師，第二屆的「我們的故事、我們的歌」到今年的「逆風飛翔」，音樂會逐漸轉向以述說病友的故事方式進行，



病友陳六城表演英語帶動唱，全場氣氛歡欣鼓舞。後排右起：陳新源主任、潘彥宏醫師、林聖皇主任以及洪祥益醫師。



音樂會開始前，鬱金香協會工作人員、演出歌手與病友家屬共同合照。

期望病友不要退縮在家裡，放棄自己的興趣與夢想。「巴金森病絕對不是無法治療的疾病！」擔任理事長的神經外科醫師蔡昇宗，目前正在美國進修，也特地錄製一段影片鼓勵病友。

罹病後對未來失去希望的賴培元、歐陽明，在接受治療之後，跟朋友一同組成「阿氏車隊」，騎著折疊腳踏車完成登上武嶺的成就。親自到場的賴培元鼓勵所有病友，一定要勇敢走出去，積極配合治療與開朗的心境，是對抗巴金森病最大的祕訣！

堅持圓夢 永不放棄

不曾放棄夢想的，還有七十歲的陳六城。因為從小出生在沒有電力供應的偏遠農村，當時他在心中許下一個願望，有朝一日自己有能力時，一定要幫助偏鄉的孩子們，而且要從鄉下資源最少的英語科目著手。為了實踐當年的夢想，即使八年前證實罹患巴金森病，在接受

DBS 深部腦刺激手術後，他逐漸恢復健康和信心。

四年前，陳六城退休後隻身飛往英國，在倫敦英語學院短期進修，目前在偏遠小學擔任義工教小朋友們英語。在音樂會現場，陳六城與陳新源、林聖皇，以及神經外科潘彥宏、洪祥益醫師一起英語帶動唱，炒熱現場氣氛。活動最後，院內同仁、協會工作人員與巴金森病友合唱〈像夢一樣自由〉、〈勇者的浪漫〉，唱出最動人的生命力！

創會理事長陳新源醫師表示，鬱金香協會明年將邁向第十年，如何讓有效醫療能從醫院延伸到家庭、社會，讓病友能安心、無障礙地生活、工作，是協會一直以來責無旁貸的任務，也希望藉由音樂會的舉辦，喚起民眾對巴金森疾病的認知，用音樂陪伴病友與家屬一同看見生命的美好。（文／彭薇勻 攝影／楊國濱）

大林

三月十一日

首梯精實工作坊 流程簡化效率升

一張張繽紛的便利貼，牆壁上密密麻麻的圖表、海報，大林慈濟醫院第一梯次精實醫療工作坊，於三月十一日舉行成果發表會。指導老師李玉珍顧問讚許同仁用心努力，也期許小組成員持續每周開會討論，逐步完成規劃、改善。

以病人為中心 對策即刻完成

國際級精實黑帶大師李玉珍在執行長辦公室邀請下，指導大林慈院推動精實醫療，首先於二〇一五年十二月

二十二日為主管舉辦「漫談精實醫療」課程，簡介精實醫療概念。接著於今年二月份啟動精實工作坊討論會，由護理部、總務室及影像醫學科等三個單位主管、同仁，利用二天的時間各自找出現有問題，經過討論、票選及老師的指導，再找來相關單位人員討論後，選出「被服減量」、「縮短門診病人辦理住院入住病房所需時間」及「退藥流程改善」等三項，做為第一梯次精實工作坊的主題。

由企劃室主辦的精實工作坊，於三月七日至十一日舉辦，整整五天的時間。李玉珍老師指導成員運用流程圖、魚骨圖、義大利麵線圖、五個 why 的根本原因分析、對策效益分析及行動方案等工具，從流程檢討開始，逐步找出解決問題的方法。過程中，老師藉由不



李玉珍老師（左二）帶領學員從流程檢討開始，逐步找出解決問題的方法。攝影／陳敬森



各組成員集思廣益，要以病人為中心來思考解決方案。攝影／陳敬森

斷問大家「為什麼？」「合理嗎？」協助同仁突破原有的思考框架，時時提醒真正「以病人為中心」，要做對病人有幫助、有價值的事。同仁們合力將成果逐一張貼在綠色的牆上，讓大家都看到前因後果，這樣密集而協調的互動，充滿了正向的情感力量，於是你會聽到同仁驚喜地脫口而出「如果真的能做到這樣，就太好了！」

十一日下午的成果報告，賴寧生院長、陳金城副院長、劉鎮榮主祕等主管均到場聆聽。成員們一一說明討論過程中所發現的問題以及解決方案，有許多對策甚至在工作坊期間即已獲得初步實現。例如退藥問題，因許多病人住院時會忘記攜帶自備藥，對策之一是在提供給病人住院信封袋封面的提醒清單

查檢表上，加印上「攜帶正在服用的藥物與藥袋」。住院組馬上去刻了一個章，把提醒訊息蓋在信封袋上，高效率讓同仁頗感振奮。

突破思考窠臼 跨出固有藩籬

「被服減量」組以紙箱自製改良後的被服抽取箱，避免整疊乾淨被服掉落到地上造成污損。總務室組長林靜宜分享，工作多年來，思考方式都已被框架住，因為過去提出的許多建議都被否定，久而久之，只要聽見相同的建議，就會直覺認為「不行」，不再考慮其可行性。老師教大家打破固有思維，先把原本認為會有的阻礙、問題都擺一邊，不去擔心空間、經費問題，果然能找出許多新的解決方案。

參與「縮短門診病人辦理住院入住病房所需時間」的護理長楊曉菁分享，在老師的鼓勵及支持下，大家勇於提出各種想法，相信提出流程改善後，不只對病人好，對於護理單位也會有幫助。

「為什麼要讓病人跑？」楊曉菁舉例，老師得知住院流程中，病人必須到門診拿住院單，再到住院櫃檯登記等，她提出質疑，並再次強調「以病人為中心」的觀念。

李老師認為第一梯次做得非常成功，而且「只許成功、不許失敗」，若是有任何人妨礙、阻止，「可以去找院長」。她也期許第一梯次的成員能成為精實的種子，帶領更多同仁投入精實的行列。

賴寧生院長感恩李玉珍老師的指導，過去組織「太僵化」的問題，應該已經有所改變，以前認為「不可能」的事情，如今可以獲得解決，原因在於這些都是經由同仁自己努力，由下而上找出



楊曉菁護理長分享「縮短門診病人辦理住院入住病房所需時間」的流程改善。攝影／黃小娟

方法，而不是由院長室決定要怎麼做。大家共識後形成「標準」，院長室很支持此一做法，未來可以再繼續發掘問題、予以解決，這是大林慈院突破困境的希望。（文／黃小娟）

大林慈院第一梯次工作坊的成員將成為精實種子，帶領更多同仁投入精實的行列。攝影／黃小娟





臺中

三月三日

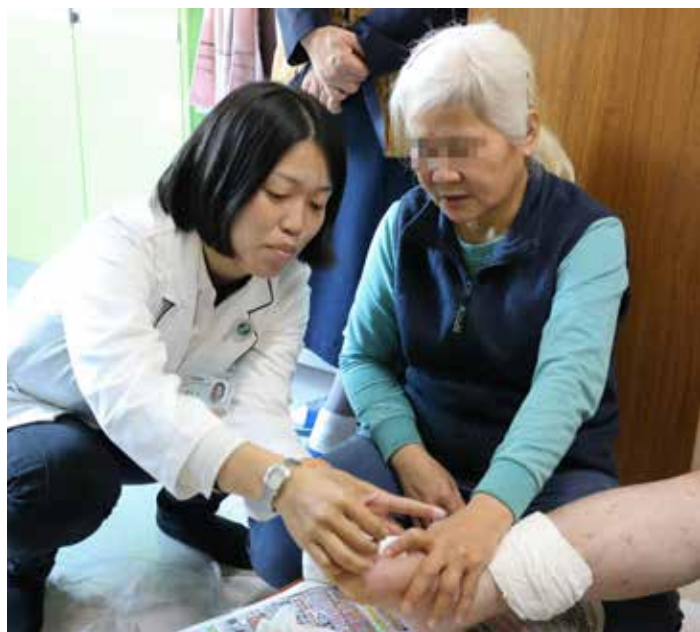
久未見癌末病人 醫護登門才放心

臺中慈濟醫院胸腔內科黃軒醫師、楊寶華個案管理師、林靈玉與蔡靜宜社工師以及癌症關懷小組志工一行六人，三月三日居家訪視賴生耀與王劉淑兩位肺癌末期病人。兩位病人最近都是由家人代為領藥，黃醫師想實際瞭解兩人的近況，提供必要的協助。

黃軒醫師說，末期肺癌病人的平均存活時間大約一到兩年，但兩位病人都已經存活超過三年，令人欣喜。

「你還記不記得我呀！」黃醫師一見到賴先生，馬上湊到面前問候，但賴先生只是點頭沒有說話。太太說，五年前的歲末祝福活動後隔天，先生突然咳嗽嘔吐不止，經黃醫師檢查，發現罹患肺癌！黃醫師說，能治療的方法都用上了，不可思議的是，從發病到現在已經超過五年，期間賴先生看著女兒出嫁，陪著母親走完人生旅程，也算完成人生中重要的幾件大事。

由於下肢血液循環不良，賴先生右小腿水泡破裂、傷口不斷滲水，個案管理師楊寶華觀察傷口發現太太照顧得很好，沒有發炎或化膿，協助換藥時再叮嚀一下注意事項。離別時，賴先生突然開口對大家說「感恩」，讓大家心裡一陣溫暖。



楊寶華個案管理師（左）仔細檢查賴先生的右小腿的傷口，並協助換藥。攝影／馬順德



黃軒醫師（左）帶領醫護團隊和志工探視王劉淑阿嬤，讓阿嬤非常歡喜。攝影／馬順德

一行人轉往潭子工業區，王劉淑阿嬤與女兒一家住在工廠後面的住家，方便就近照顧。女兒說，三年前媽媽罹癌，不想讓媽媽受化療、放療的痛苦，選擇標靶治療，病況獲得改善。最近癌症轉

移到骨頭，劇烈疼痛讓媽媽很不舒服，還好有一天兩次的疼痛貼片幫忙。王阿嬤看到大家來，笑得特別開心，她對黃醫師說：「好久沒看到你！你們來看我，我真歡喜！」

癌症關懷小組志工玉珠師姊拿出隨身的陶笛演奏〈望春風〉，大家隨著樂音一起唱和，阿嬤聽了陶醉，師姊又再加碼〈雨夜花〉和〈燒肉粽〉。黃醫師握著阿嬤的手，祝福她平安快樂，下回再來看她！（文、攝影／馬順德）

三月五日

電音俱樂部 家族聯誼新聲活

臺中慈濟醫院耳鼻喉科聽語、電子耳（人工耳蝸）中心，在三月五日舉辦一年一度的「電音俱樂部」電子耳家族聯誼會，邀集語言治療師、聽力師和心理師交流，吸引上百位病人與家屬踴躍參與，在彼此支持與鼓勵下，更有信心走向有聲世界的康莊大道。

許權振副院長引述海倫凱勒的話：



耳鼻喉科吳弘斌主任介紹人工耳蝸微創手術，並表示銀髮族的聽力也有春天。攝影／林偉琳



先天極重度聽損的楊意訢小朋友，帶來一幅自己畫的圖獻給吳弘斌主任。攝影／林偉琳

「失聰比失明更可怕、可悲」，他說失聰者的人生是黑白的。臺中慈院提供充滿人文關懷的優良醫療環境，更難得的是擁有兩位具備人工耳蝸微創技術的醫師，是全臺灣獨一無二的優勢，造福中部地區病人免於南北奔波之苦。

多數人仍錯誤認知電子耳不雅觀、多噪音不得安寧、傷口大、術後癒合期長，耳鼻喉科主任吳弘斌強調微創手術的特色、效率及可服務對象。有感於時下多談論小孩聽損部分，鮮少提及成人，他不遺餘力推展「銀髮族聽力也有春天」的理念，目前將有一位高齡八十三歲的國術師接受治療。

心理師花震東說明心理師在電子耳評估流程裡的角色，讓病人理解心智鑑定在輔具評估流程中的必要性。病人劉欣婷和母親示範教學電子耳防丟項鍊DIY，引起許多使用者迴響，激盪出各

種不同保護電子耳的巧思。

語後失聰的陳舜智說他最大的喜悅是術後能重回職場，並聽到五個心愛的孫子喊他「阿公」；蔡乙萱用誠懇口語搭配細膩文字，說明練習口語及聽能時遭遇困難，講到深切處不免哽咽，頓時響起同理與鼓勵的掌聲。前庭導水管異常的楊詠筌分享長達十分鐘的故事「蝴蝶的一生」，先天極重度聽損的小女孩楊意訢和姊姊表演閩南語相聲及唐詩，口語清晰、與聽力正常兒童無異，她同時帶來一幅自己畫的圖獻給執刀的吳弘斌主任，場面溫馨。

參與聯誼會的家屬說，臺中慈院舉辦電音俱樂部聯誼會，真是用心良苦，他們願意把活動新知告訴有需要的親朋好友，不要因道聽塗說而擔心受怕，失去接受先進又正確的治療機會。（文／李容禎、公傳室 攝影／林偉琳）

感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋
的足跡...

花蓮慈院

感謝高晴吟護理師，在待產時有很多不安，所幸高護理師不斷鼓勵我，指導我生產，讓我感到很安心，順利完成生產，謝謝高護理師細心的陪伴，很溫馨。另外，感謝高聖博醫師協助接生，產後也不斷來關心，讓我順利恢復。感謝產房、產後病房、NOR（新生兒觀察室）全體同仁照顧，是很溫暖的病房。最後，感謝 NOR 林昭君及全體護理師、醫師，在我哺餵母乳時不斷鼓勵我，讓我有動力繼續加油，謝謝。

王小姐

臺中慈院

短短兩個月，讓婆婆從焦躁不安及肺部感染的情況中，得到了妥善醫護，感恩輕安居全體人員用心照顧，因為您們全人、全心、全力的付出，讓我的家人得到無比的心安，有您們真好。

張先生

對即將到來的節日，我們家特別期待，因為必需接受腹膜透析的媽媽，已經能接受並無懼每天反覆透析的療程，生活也逐漸回穩。

回想媽媽開始透析時總是憂心，對生活品質不抱希望，對各項活動也興趣缺缺。但在陳志聰醫師、蘇玟甄護理師和曾淑慧護理師細心照料及耐心鼓勵下，媽媽身體漸有起色，每次回診總是心情愉悅，還說蘇小姐已經細心幫她換好藥，晚上可以到處逛逛了！

媽媽的快樂是我們全家最大的期盼，今年媽媽答應和我們一起過節，我們都很高興。期待團圓之時，也特別感謝陳志聰醫師、蘇玟甄護理師，和曾淑慧護理師，因為您們用心照應媽媽的心情，給她鼓勵信心，她才能走出疾病幽谷。

面對疾病每個人同樣平等，同樣無助，但有您們付出，病人才有勇氣面對並戰勝疾病。您們辛苦了，萬般感謝化為最深祝福。祝福您們平安愉悅。

家屬留言