



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

 佛教慈濟醫療財團法人
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

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

蘇州慈濟門診部

Suzhou Tzu Chi Outpatient Department
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 一生圓滿無憾
- 社論**
6 善用工具 發揮愛的醫療 文／趙有誠
- 微光心語**
8 藥師清淨願 利他入人群 文／蔡佩珊
- 生命之歌**
40 百紫千彤青春燦爛 罕疾無語良師劉紫彤
文／李家萱、吳宜芳
- 全球人醫紀要**
48 【巴西 聖保羅】
走過四分之一世紀 擴大義診回饋社會
50 【斯里蘭卡 可倫坡】
新臺馬菲跨海義助 三千鄉親祛病拔苦
55 【泰國 曼谷】
首座永久診間完工 提供難民醫療服務
- 書摘**
58 《24節氣輕蔬食》立冬
文／花蓮慈濟醫院營養科&中醫部團隊
- 志工身影**
64 慈濟緣長長久久
楊嘉雄 大林慈院醫療志工
文／謝明芳
- 健康補給站**
74 「愛」成就生命的重生
器官捐贈的意義與流程
文／賴惠鈴
- 用藥答客問**
76 是流感？普通感冒？ 文／吳安然
- 慈濟醫療誌**
79 玉里 七月吉祥祈福會 求天下祥和無災
關山 手作封餅送到家 獨居老人笑開懷
臺中 醫護團隊居家醫療 弱勢病人見曙光
大林 大手牽小手健走 同仁病人共襄盛舉
- 感恩的足跡**
11 臺北慈院、花蓮慈院
73 臺中慈院
88 大林慈院

封面故事 P.12

心情溫度計

臺北慈濟醫院心理健康關懷

文／徐莉惠



- 20 護你好心晴 文／廖唯晴
22 癌友的心情旋律 文／黃曉芳
25 守護長者心健康，院內到院外
文／廖唯晴

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、張文成、張聖原
郭漢崇、羅文瑞、曾國藩
楊仁宏、林欣榮、簡守信
趙有誠、賴寧生、張玉麟
潘永謙、劉怡均、顏瑞鴻
陳宗鷹、李超群
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、陳培裕、陳金城
王人澍、簡瑞騰、賴俊良
許權振、蔡顯揚、陳岩碧
林名男、吳彬安
總編輯 何日生
副總編輯 曾慶方
撰述委員 潘韋翰、游繡華、謝明錦
王碧霞、于劍興
主編 黃秋惠
採訪 江珮如、李家萱、吳宜芳
吳燕萍、沈健民、馬順德
徐莉惠、陳慧芳、黃坤峰
黃小娟、黃思齊、黃昌彬
曾秀英、張菊芬、彭薇勻
葉秀品、廖唯晴、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 沈健民

中華郵政北台字第2二九三號
執照登記為雜誌交寄
2004年1月創刊
2017年10月出版 第166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 12120
網站 <http://www.tzuchi.com.tw>

製版 再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

P.28 特別報導

感恩尊重愛

第六屆臺北慈院 迎心傳愛新人營

文／吳燕萍、徐莉惠、廖唯晴、沈能情、謝美秋





一生圓滿無憾

上人開示

常說一念心很重要，念念都良善，人生道路就會朝正確的方向走。

看到李森佳醫師，八十歲的人生很圓滿，發揮了最高的良能價值。他從小就對於深山居民就醫之難頗有感觸，所以立志當醫師。克服種種困難後成為醫師，他不忘初衷，雖然曾有機會在大醫院服務，他卻覺得無法隨時往診，因而選擇在偏鄉服務。他總是要很真實去接觸病人的苦，如果病人走不出來，自己可以走進去，這念心非常難得。

他是資深慈濟人，也是高雄慈濟人醫會的種子，常回靜思精舍過年並義診。有一年返程路過玉里慈濟醫院，聽張玉麟院長提到醫院最缺外科醫師，他說：「雖然我退休了，如果需要，我願意來。」就這樣他從八年前開始投入，一路守護著鄉親。

五年多前他發現罹患肺腺癌末期，接受治療的同時，仍堅持居家往診。他早上到花蓮慈院做標靶治療，一回玉里就是上山下鄉往診，從不停歇，直到今年五月因為病情變化，才回到高雄休養。幾年下來的往診，服務了一萬三千多人次，這一分愛的能量很感人。

他的故事被拍攝成大愛劇場《生命桃花源》，播出前，大愛臺同仁得知李醫師希望做最後一次往診，大家趕忙安排。七月初，感恩人醫會洪宏典醫師和葉添浩醫師專程從高雄趕來，陪伴他完成心願；他的醫德感動很多人，八月中旬，大愛臺和玉里慈院為李醫師舉辦感恩音樂會，彷彿生前的告別，他也安然自在。而二個多月後，就在大愛劇場播畢的隔天一早，李醫師就安詳往生。

雖然不捨，但這是人生的自然法則，最後他也圓滿了另一個心願——捐出身軀，成為慈濟大學的大體老師。他這一生圓滿無缺、沒有遺憾，既是人醫的典範，也是人品的典範。🕊

釋證嚴

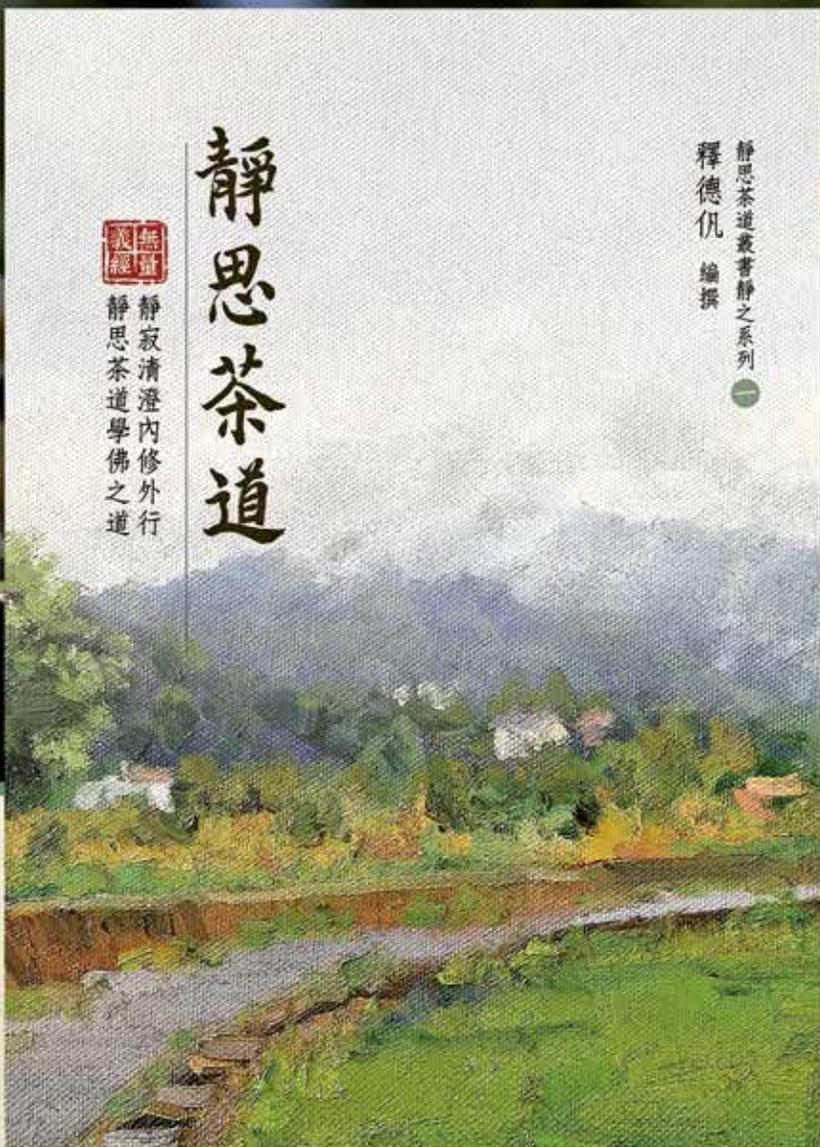
靜思茶道叢書靜之系列一
喝心茶。傳心法

靜思茶道叢書靜之系列一
釋德仇 編撰

靜思茶道



靜寂清澄內修外行
靜思茶道學佛之道



善用工具 發揮愛的醫療



◆ 文 / 趙有誠 臺北慈濟醫院院長

臺北慈濟醫院啟業至今已十二年，感恩病人把生命託付給我們。一路走來，證嚴上人期勉我們成為「人品典範，醫界清流」的使命不敢或忘，我也常常以此與全體同仁互勉。

上人為佛教、為眾生，創辦慈濟克難功德會；在訪貧救濟時，上人覺察到許多人「因病而貧，因貧而病」，貧病相依惡性循環。因而歷經千辛萬苦創立慈濟醫院，希望能消滅貧病。身為慈濟醫療志業一分子的我們，要盡我們醫療專業最大的能力，去解決病人的苦，包含病苦、心裡的苦，以及經濟上的困頓。上人提醒我們，醫療不是只醫治疾病，還要讓病人得以安身、安心、安生活，就是所謂的全人醫療。

為了解病人疾病以外的困苦，落實全人醫療，主動提供協助，臺北慈院自二〇一六年起，使用簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5）關懷所有住院病人，察覺病人的心理情緒困擾。十分以上的病人，代表中度情緒障礙，藉由資訊系統主動通知社工師進行訪查，提供當下及後續的協助。有些是

經濟問題，有些是家庭問題，還有心理問題及疾病因素等等。

過去我們與新北市衛生局合作，一起防治新北市民自殺案例，讓我們察覺到現今社會中，有情緒困擾的人比例很高。此外在員工體檢時，利用此量表，發現同仁中有情緒障礙者，我們主動去關懷的效果很不錯。我覺得這個簡式詢答的方法很好，可以透過直接的詢問，主動關懷每一個病人。

我的初發目的很單純，全人醫療就是應該理解病人所有身心靈的問題，再結合團隊的力量，用心協助他們度過難關。簡式健康量表的詢問，就像病史詢問及理學檢查，是醫護與病人間一個建立互信的溝通工具，它是科學的方法，信效度都經過專家鑑定，發表在國際期刊。依臺北慈院兩年來的統計，住院病人中，百分之四有中度情緒障礙，其中百分之六十九是擔心疾病；百分之十六是原本已經有身心疾病或需要身心科治療；百分之七點五是家庭問題；百分之七點五是經濟困難。在此也要特別感恩慈濟基金會和社區師兄姊，提供我們強大的後

援力量，讓我們有足夠資源，做後續的追蹤與協助。

曾經有一位罹患下咽癌的五十八歲男病人，因為吐血不止，輾轉被送到臺北慈院。他無法進食，必須做胃造瘻管灌食，又因呼吸困難，也做了氣切。住院期間，因為他的簡式健康量表檢測超過十分，還有自殺念頭，社工師將他列為關懷個案。後來深入了解得知他只有國中畢業的學歷，自幼被老榮民收養，養父母相繼過世後，開始離家流浪當著遊民，三十年來沒有再見過任何親戚。無親無故、餐風露宿的日子，讓他對生命毫無眷戀，卻連買農藥了結自己的錢都沒有；他沒有健保卡，連身分證都是五十年前過期的舊版。

為了幫他申辦健保，首先得補辦身分證。社工師一路從他三十年前所住的蘆洲戶政事務所找到龜山監獄（多年前因飢餓難耐行竊，被判入獄），再到龜山鄉公所，好不容易才確認其戶籍所在，龜山戶政人員願意來醫院為他補辦身分證。拿到新身分證的他，在病床上喜極而泣。社工師再幫他辦理健保卡，讓長期遊離在社會邊緣的他，終於可以得到健保的照顧。

雖然癌細胞侵襲讓他痛苦不適，但臺北慈院醫護及社工師對他的關心與照顧，卻讓他感到無限溫暖。精神稍好時，他會翻閱《慈濟月刊》，一則則上人的開示、一個個慈濟志工的動人故事，都讓他大為感動，於是告訴社工師，往生後他要捐器官回報，但因癌症造成體內

器官多已敗壞，只有眼角膜能捐。

治療告一段落，安排他住進龜山的安養機構。農曆春節前夕，社工師和居家護理師去探望他，他驚喜不已，感動落淚，一再道謝。探視一週後，他的病情急轉直下而往生，卻因當下無家屬簽名，而未能完成他捐贈眼角膜的遺願。

這個個案就是護理師透過簡式健康量表篩檢出來的，社工師介入關懷，才發現他背後的辛苦故事，讓他在人生最後階段，身、心和生活都得到安住，落實上人期待的全人醫療。

很感恩臺北慈院的同仁願意與我一起執行，助人的使命才得實現。新進人員來自社會各方，不一定能立刻全面了解臺北慈濟醫院所做的事情，也不一定體會許多弱勢族群的辛苦，因此我們年年舉辦新人營。透過兩天一夜的初體驗，讓大家見苦知福，為感恩戶家庭打掃、粉刷，到環保站學習分類垃圾回收，後續還有義診活動，去育幼院、盲人院、瑞芳礦工醫院、老人院等活動，讓慈悲心的養成不間斷。最近全院也為哈維颶風受害的美國居民們舉行募心募愛的義賣活動，讓同仁及來院大德都有機會盡棉薄之力。

全人醫療是臺北慈院一直努力的方向與目標。除了療癒病人身體的病痛，膚慰他們心裡的傷痛與悲苦，也解決生活及家庭難題，我們期待能完整、全方位的照護病人。愛是人間最好的藥，讓我們用滿滿的愛、疼惜的心照護每一位病苦的人。🌱

藥師清淨願 利他入人群

◆ 文／蔡佩珊 臺北慈濟醫院藥學部組長



家族中共有九位藥師，身處藥師世家，我從小在菜市場中間的藥局裡長大，每天的玩具是感冒藥水排成的房子，看著媽媽用話家常的方式與客人互動，久了就與客人成為朋友，也幫助了很多人，媽媽是我從小到大印象中的藥師模範。這些從小累積的記憶，讓我了解，當藥師是可以讓身體有病痛的人得到益處，也可以建立人與人之間的信賴和情誼。

大學畢業後，我到一家醫學中心服務，大約一年多，有一次剛好從藥局玻璃窗往外看到兩位女士為了領藥排隊起爭執，還大打出手，我衝出藥局試著調停仍無法解決，也只能請保全處理，至今仍沒有忘記這「苦」的畫面。當時總覺得工作中缺少些什麼。

二〇〇三年，我報名參加慈濟委員培訓課程，我認為慈濟應該可以成為我的心靈良方。二〇〇四年，得知臺北慈濟醫院在籌備成立，廣徵人才，我打算去試試看。記得那一天我正好要回花蓮參加精進日活動，於靜思堂報到，在大家入睡後，我拿出空白的履歷表填寫，期待著隔天在花蓮慈院的面試。看我穿著

委員制服，主考官詢問我如何在職業與志業間求取平衡？我回答，做慈濟事對我來說，是運動也是活動，更是滋養心靈的處方。就這樣我進入一個全新矗立在大臺北地區、像家一樣的醫院。

算一算，至今擔任藥師已邁入第十五年，在慈濟醫院工作，有不少參加義診或冬令發放的機會。對於經歷過九二一大地震的我，其實非常怕地震，但也選擇踏上四川與尼泊爾地震後的國際救災義診之路。在這兩處災難現場看到不同的苦難示現，從哭泣害怕到人心穩定，從一個生死的地獄變成一片洋溢希望重生的國土。來自志工的善心及無私的愛，感染了一個個災難現場，我親身見證這些災難後的改變及愛的足跡。

還記得我到甘肅參與發放時，有一位男士對我分享，因為慈濟人的到來，除了給物資，最大的改變是慈濟人為他們帶來希望，一個能夠走下去、看得見的希望。慈濟人能給予信心給予愛，給予一分溫暖和希望，這是他們遷村前不曾擁有的。

記得在地震後的尼泊爾義診現場遭逢了天旋地轉、七點二級的餘震，尼泊爾

鄉親們害怕得大聲哭泣，古佛國頓時成了恐慌之城，隔一天，我們發送祝福吊飾，齊唱〈祈禱〉，鄉親把吊飾當成護身符戴在身上做為安心之用。人雖不能勝天，但只要大家共同發願祝福，就能穩定一顆顆害怕的心。這些經歷讓我更

加珍惜活著的每一天，也把握著每次能去付出的因緣。

除了國際義診發放與在臺灣人醫會的義診往診，對於鎮日在醫院服務的藥師，每日都有學習精進、增長智慧的機會。有一次在醫院訪視一位戴著呼吸器的奶奶，當時正要為她進行藥物使用指導，恰巧我祖母剛往生沒多久，正當她兒子陳述母親疾病過程時，我因投入了對祖母的不捨之心在這位奶奶身上，不自覺地皺起眉頭。事後兒子對我說，看到我臉上展露擔憂的神情讓他不太放心。整件事讓我反思，對於病人的同理心如果沒有適時轉換，或是投射太多自



尼泊爾地震後，蔡佩珊報名前往賑災義診，在義診站負責配藥給藥，還特別製作有尼泊爾文的衛教字卡，方便與鄉親溝通。上圖中為張耀仁副院長。攝影／簡淑絲



我感情，未必對患者有好處。感謝這位先生給我上了寶貴的一課，以後就算是遇到不捨的情感，也要運用智慧引導，不過度表露擔心，因為病人需要我們的除了專業協助之外，就是希望看到我們鎮定的態度，還有對治療的信心。

在慈濟醫院服務這麼久以來，照顧了病人，也連帶照顧了生病的家人；雖然祖父母已在三、四年前離世，但我心中仍充滿對醫院的感恩之情；因深信當我專心的執行醫院工作時，正在住院的家人也同樣受到醫療人員用心的照顧，相信付出多少用心在工作中，別人也會回報多少用心在我家人身上。就因為這分信任感，我安心地工作，下班後再去照

顧親人。對我來說，慈濟醫院是員工們最好的後盾。

而能夠看到自己服務過的人恢復健康，帶給我莫大的鼓勵與力量。例如，一位成功進行器官移植的病人，如今已成為志工菩薩，每每見他充滿精神地為人服務，真為他感到驕傲。

我想，這些就是身為醫療人員的使命，以純淨單純的心念，造福人群。至今仍慶幸自己踏上醫療之路，能為人服務，我覺得自己很有價值。

利他精神的高貴情懷是我所尊敬、令我感動的，期許自己未來繼續學習藥師佛的清淨大願，跟著上人走慈濟的路，期待世間惡業消除，苦厄不再現。🌱



蔡佩珊（右）親眼見證了人民因為志工無私的愛而重新振作，甚至重展歡顏。圖為與尼泊爾一群年輕志工合影，後排中為臺中慈院邱國樑醫師。攝影／簡淑絲

感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋
的足跡...

臺北慈院

我們是金門人，因家父常住院，我們選擇親切又有愛心的慈濟醫院，特別感謝胡晉源醫師對家父的細心關懷，因家父有失智症，情況特殊，胡醫師很有耐心的溝通，所以在金門有醫療問題，就第一時間想到慈濟醫院的關懷團隊，每位醫護人員都非常關照，慈濟志工的愛心來訪，真像家人是一個大家庭，感恩！

方女士

先父轉進心蓮病房到辭世這段期間，心蓮病房所有的護理人員、醫師及志工，除對先父細心照顧外，對家屬也是無限的關懷，讓家屬在面對至親受病痛所苦與喪親之痛的同時，無疑是一股暖流。尤其先父離世時有兩位護理人員為先父淨身、更衣，那恭敬的態度、對大體的尊重，及眾師兄、師姊的助念，都深深烙印在我心，難以用言語表示。抱歉的是並未詳記每位護理人員與志工的姓名，無法一一致上謝意，謹以此信函代表家屬向心蓮病房所有護理人員、醫師與志工致上十二萬分的謝意，感謝你們，感恩。

陸女士

花蓮慈院

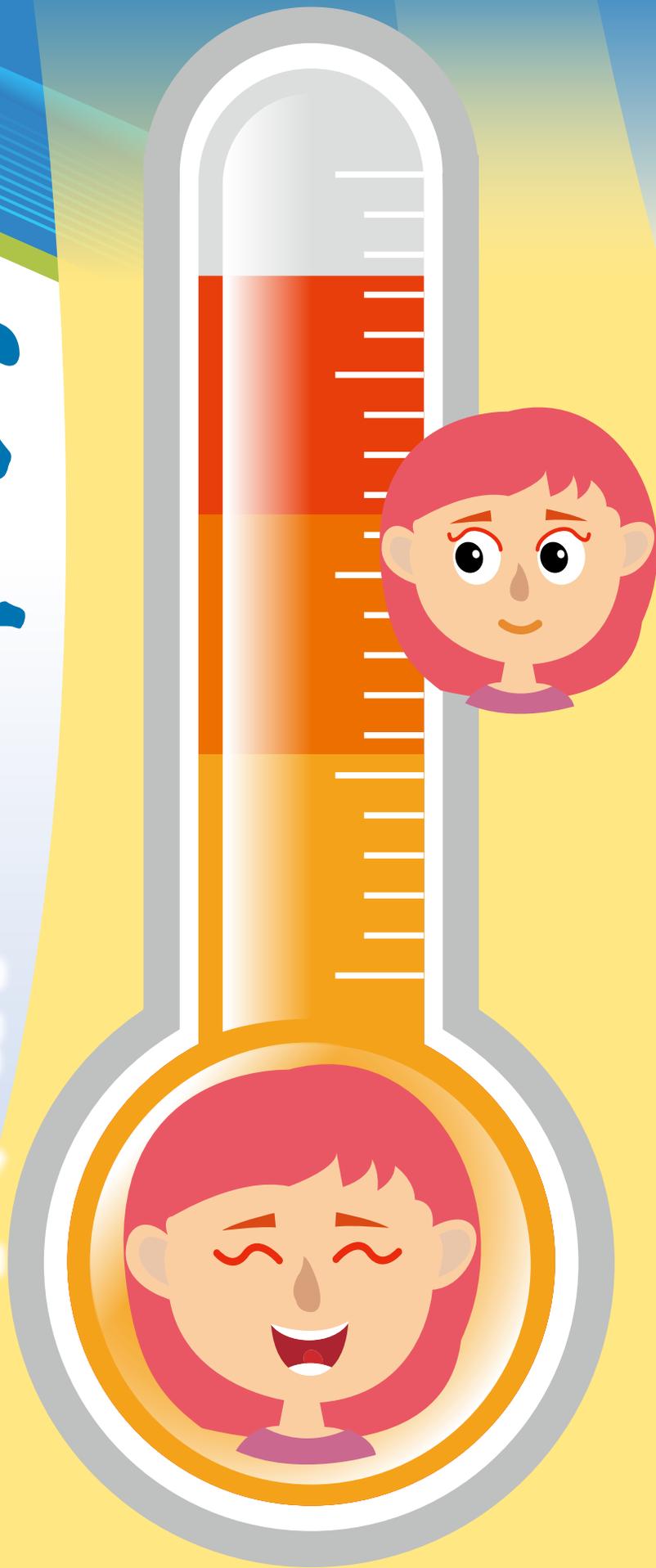
眼科李原傑醫師非常親切，沒有醫生的架子，我們非常信任李醫師的技術，所以很安心，也很輕鬆的回家。感恩二七東病房護理長黃如鈴及護理師羅玉杏細心照顧。

王小姐

感恩婦產科丁大清醫師團隊，還有麻醉醫師、手術室人員悉心照顧，讓我可以減輕病痛，更感謝三西病房的護理師們，尤其是曾薰儀、賴仙齡、徐珮絲，三班輪流細心照顧、衛教，真心感謝，病人有你們真好。感恩中醫部吳欣潔醫師在術後協助調整身體，無限感恩。感恩住院中心及病房書記細心安排，感謝。

黃小姐

心情溫度計





臺北慈濟醫院心理健康關懷

人生八苦，病苦為最，
身體的苦也常連帶產生心理的苦；
臺北慈濟醫院運用心情溫度計，
初步篩檢住院病人的心理健康狀態，
如果心情溫度過高或憂鬱難解，
甚至出現自殺意念，
團隊及早介入協助，
照護病人健康的同時，也想方設法讓心情退燒，
醫療有愛，再苦的生命總會照見陽光。



上圖左起：護理師陳苡彤、盧曉潔、潘郁玟、劉怡婷督導、身心科李嘉富醫師、
陳淑琴護理長、社服室吳芳茜主任、黃曉芳心理師。攝影／吳裕智

文／徐莉惠

二〇一六年底，一輛救護車把一位中年男性街友送到了臺北慈濟醫院急診，因為他在板橋一處公園吐血倒地，沒有健保卡，身分證也過期無效，原來是一位晚期下咽癌患者。由於這位街友都表示沒有家人，急診照會社工師將他列為關懷個案。住進病房治療後，醫師依常規詢問個人病史及家族病史等，護理師除了例行的護理工作之外，也拿出「簡式健康量表」(Brief Symptom Rating Scale,BSRS-5)來測量這位街友的心理狀態是否需要協助。

檢測結果發現他有中度情緒困擾，並且有強烈的自殺意念。社工師後來得

知他是養子，離家流浪許久，無一技之長，以地為毯，以天為被，更因為身分證問題而處處碰壁。這一段住院的日子，醫療團隊照顧他的健康，也關心他的感受，找出他痛苦的根源；社工幫他辦了新的身分證，再辦健保卡，出院後還安排他住進安養機構，與居家護理師定期前往探望……

因為團隊善用「心情溫度計」確認狀況，多方協助，讓這位街友的心情從谷底回溫，開始懂得感恩，願意付出回饋，即使病情無力回天，他反而不再困頓，甚至發願往生後要捐贈眼角膜，可惜最後因無家屬簽名而未如願。



來自桃園的一位小朋友在當區慈濟志工陪伴下住進臺北慈院治療，身心醫學科李嘉富醫師（左一）、社工師林資菁（左二）皆前來與小朋友互動，緩解入院的緊張情緒。攝影／吳裕智

簡式健康量表

(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)

請您仔細回想一下，在最近一星期中（包括今天），下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4

1~5 題總分 0~5 分 6~9 分 10~14 分 15 分以上

★有自殺的想法	0	1	2	3	4
---------	---	---	---	---	---

得分與說明

0~5 分：身心適應狀況良好。

6~9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10~14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15 分以上：重度情緒困擾，需高度關懷，建議尋求專業輔導或精神科診療。

★有自殺的想法：本題為單項評分之附加題，評分為 2 分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

五個問題 測病人心苦

簡式健康量表，俗稱「心情溫度計」，是美國德若伽提斯 (L. R. Derogatis) 教授在一九七五年發明的一種量表，針對每一個精神症狀的項目、困擾的嚴重程度，設計出九十個測量題。臺大醫院精神科李明濱教授團隊將此量表引進臺灣，將九十題濃縮為五十題，最後再簡化成五題，分別評估五個精神症狀。由於臺灣曾經連續幾年自殺率居高不下，為了預防自殺，再加上一個問題評估自殺意念。心情溫度計不只適用於一般社區，還可以使用於一般醫療及精神相關場所。

為了讓測量者不會因記憶模糊造成錯誤或扭曲，簡式健康量表針對過去一星期內包括今天的狀態來回答，依嚴重程度零到四分，憑直覺來填，相當主觀。

題目涵蓋幾大部分，首先是人在面對壓力或情緒障礙時，交感神經會被激發，常見的症狀是睡不著覺、失眠、緊張不安。若是面臨憂鬱或生活壓力事件，例如經商失敗、被別人倒債、離婚、親人死亡等，遭遇失落的事會導致憂鬱，所以心情低落是很重要的測量內涵。另外，人際衝突有很多原因，也是相當常見的壓力源，當面臨不安、挫折或自尊心沒有被滿足時，會產生憤怒的情緒，覺得不受尊重、比不上別人。

自殺防治點線面 跨團隊照護住院病人

根據衛生福利部統計，二〇一四年臺灣自殺粗死亡率每十萬人口十五點二人；世界衛生組織的報告預測，西元二〇二〇年時，自殺將位居全球十大死因

社會服務室吳芳茜主任於跨團隊全人照護分享研習會提出社工師們因應住院病人心理照護需求的方式。攝影／范宇宏

因緣起～

- 曾先生，58歲(47年次)男性，未婚
學歷僅有國中畢業，
打零工維生(工地、廣告舉牌...)
以天地為家，工作到哪睡到哪。
- 105年10月26日，因吐血倒臥公園
被送至新北市友院，因疑似為下咽
初步處理後，旋即被送至本院救治



耳鼻喉科病房陳淑琴護理長（左）與護理師們從醫療資訊系統得知病人的心理健康照會情形。攝影／范宇宏

的第九位。自殺涉及多重因素，包含生理、心理、社會、經濟與文化等複雜成因交互作用的結果，曾有研究顯示，百分之四十至六十的自殺身亡者，在自殺身亡前曾有就醫行為，其中年長者、慢性病患自殺者的求助比率更高達百分之六十至七十，值得注意的是，他們求助的對象都是內科、家醫科等，而非精神醫療專業人員，顯示醫院非常容易接觸到自殺高危險群。因此，以醫院為基礎的自殺防治相當重要，醫界將之列入醫院評鑑條文，醫療人員在面對高風險病人時，必須掌握並運用各種自殺防治資源，及早發現、即時介入，尤其是非精神科別的團隊，在醫療體系的網絡中更

具關鍵角色。

隨著醫療技術和設備的進步，醫護人員容易診斷、處理病人身體的病痛，但心裡的痛苦若病人不說，有時難以察覺。臺北慈院於二〇一二年開始採取「人工作業」，請第一線同仁細心觀察，一旦發現病人需要幫助立即通報，轉由社工師處理或請醫院志工前往關懷。然而，較資深的護理同仁可以透過談話或觀察來判斷病人是否需要協助；較資淺的同仁也許敏感度不高，不容易發現背後的問題。

有鑑於此，臺北慈院訓練第一線護理人員，透過「簡式健康量表」，用科學方式篩檢出需要協助的病人，並自二〇

一六年五月開始全面實施，以新入院或其他單位轉入的病人為篩檢對象(加護病房、呼吸照護中心、兒科病房、心蓮病房、身心科病房、急診除外)，在入院後八小時內完成第一次評估。護理人員向病人說明簡式健康量表填寫方式後，由病人自行填寫，若不識字的病人則由家屬或護理人員口述題目後由病人回答。

病人填完問卷後，若五題的總分大於十分，或第六題的「自殺意念」大於兩分，請社工師介入個案評估與提供對應方式。社工師將會技巧性的了解病人所苦惱的問題，再分門別類處理；如果只是需要陪伴，醫院志工會協助給予關懷；如果是心理問題，則安排心理師諮商。

社會服務室吳芳茜主任表示，「實施的初期，設定五題總分若大於等於十五分，護理人員就照會社工師，當時一個月的照會量不到十人。後來考量到十五分算是很嚴重了，於是將標準降為十分，一個月的照會量增加一百人。尤其每週一是大量病人辦理入院的日子，照會的數量也最多。」病房護理師會於每週末再次全面複評，確認病人的情緒困擾是否減輕。

對疾病的焦慮不安 主要壓力源

自二〇一六年五月至二〇一七年五月，社會服務室的社工師們共收到一千零二件的健康量表照會單，每月平均七十七件，量表分數高於十分的每月平



經濟負擔也造成許多住院病人的心情壓力。圖為臺北慈院社工師會針對病人需求尋找相關的社福資源協助。攝影／吳裕智

均四十七件，自殺意念大於等於兩分的每月平均十四件，量表十分及以上且自殺意念大於等於兩分的每月平均十六件。「這些情緒困擾嚴重的病人，百分之七十的壓力來源是對疾病的焦慮與不安。尤其病人是家裡的經濟支柱時，對生病住院的焦慮感更高。另外，有百分之十七需要身心科醫師治療，或是正在服用身心科藥物的病人。經濟困難及家庭問題則各約百分之六。」吳芳茜主任說明統計結果。

這樣的結果，有助於社工師們理解，也能更快找到為每個病人解除壓力源的方式。

全人醫療 讓病人心情不再亮紅燈

二〇一四年，五十歲的阿美帶著散發惡臭的乳房腫瘤來到臺北慈院，住院準備接受手術。在填寫簡式健康量表時，阿美隱藏內心的情緒，雖然量表總分不高，但護理師察覺到她的悶悶不樂，照會腫瘤心理師黃曉芳，試著與她交談，阿美仍關起心門，曉芳給予空間，先初步聊聊癌症的自我照護方式。

二〇一五年，阿美再度來到臺北慈院，這次是進行化學治療，也許是與醫療團隊比較熟悉了，終於願意向心理師說出自己的故事。

原來阿美幼年時被原生父母過繼給別人，養父母後來又生了三個兒子，她和養父母的關係也因此日漸淡薄，所以很早就出社會，後來結婚育有一子，無奈

又遭遇家暴，離婚後孩子歸丈夫撫養，孩子國中肄業後因吸毒反覆入獄，只有缺錢時才會找阿美。

阿美靠著自己的實力叱吒商場，後來遭友人倒債千萬，只得到市場做小販賺一天是一天，即使知道自己身體不舒服也要硬撐，不願花錢花時間就醫。後來是一次跌倒造成乳房腫瘤破裂，回想起跟養父母住在花東那段短暫的幸福童年，讓阿美對於根於花蓮的慈濟有特別的親切感，才願意到臺北慈院就醫。

二〇一七年一月，阿美入院時的簡式健康量表總分超過十分，還有輕度的自殺想法。隨著治療與疾病發展已兩年多，阿美的背部、頸部相繼長出腫瘤，化療副作用影響肢體力量，逐漸無法搭車來醫院，阿美擔心有一天會孤獨的死在租屋處內……

醫療團隊啟動心理健康的防護網；社工師協助申請醫療補助及房租補貼，並與安寧居家護理師、腫瘤心理師、社區訪視志工，帶著癌症相關用藥，每個月前往阿美家，關心她的生活和腫瘤發展狀況，努力讓阿美能持續接受醫療團隊的支持與陪伴；就這樣陪伴她，直到生命的最後一天。

透過簡式健康量表，醫療團隊能清楚掌握住院病人的心理狀態及其照護需求，及早介入相關處遇措施，並延伸至出院後的生活。不論處於疾病的哪個階段，病人的身心靈都受到妥善的照顧，充分感受到「愛的醫療」。

護你好心晴

文／廖唯晴

「阿姨你好，我是負責照護你的護理師，在住院這段時間我會每天來問你的心情狀況，因為你不容易表達，所以可以透過這幾張小沙彌（圖卡）告訴我。」耳鼻喉科病房的護理師拿著病房特製的心情臉譜向剛入住的病人說明。

臺北慈濟醫院護理部劉怡婷督導指出，二〇一六年開始臺北慈院將簡式健康量表 (BSRS) 的照會標準由原訂的十五分下修至十分，並將此照會標準運用至所有住院病人。護理師要在每個病人入院八小時內協助完成量表填寫，若評估分數大於十分，住院系統會自動照會社工師探視，實施一年多來，成效顯見。

但在這之前，單位護理師就已透過小沙彌圖案的心情臉譜來與病人溝通、評估心理需求。耳鼻喉科護理長陳淑琴道出發想的初衷：「第一個原因是多年前，有一個平常相處都很正常的病人，突然出現自殘情形；第二個原因是有一個口腔癌患者，因術後氣切無法開口，加上不識字的關係無法溝通。時逢醫院評鑑，強調身心靈的全人照護，於是主管們提出了心情臉譜的想法。」陳淑琴護理長率領的耳鼻喉科病房團隊自願試行，提供了許多表情圖案，最後決定以



護理人員從電腦系統中檢視住院病人的量表評估結果。攝影／吳裕智

可以象徵慈濟志業的小沙彌為臉譜，並在二〇一五年八月時推廣到院內所有癌症病人。

簡式健康量表在病房的運用，除了病人初到病房時，還有之後的每個星期及病情改變時。由於耳鼻喉科大部分為外科病人，往往住院三天就能出院，但許多人因為對手術與疾病的擔心導致入院時的評估分數非常高，護理長解釋：「這種病人在手術順利後分數會有明顯的下降，因為壓力源已解除。」心情臉譜則是可以運用在護理人員想與病患做溝通交流的任何時候，過去曾有一位三十幾歲的女性口腔癌病人，護理師發現她的情緒非常低落，透過量表評估及臉譜溝



上圖：耳鼻喉科病房護理人員每日透過小沙彌心情臉譜了解病人心情。攝影／陳淑琴

下圖：病人告知心情後，護理人員將圖卡放置於床頭。攝影／吳裕智



通，逐漸建立關係，互動之下才知道她非常想念住在宜蘭的兩個孩子，於是護理團隊除了盡心盡力照顧，也積極與病家聯繫讓她與孩子見面的方式，讓病人心願圓滿善終。

「如果醫病關係好，有些病人會直接告訴我們心情不好的理由，但如果關係尚未建立好，我們會透過臉譜溝通引導病人說出心理的感覺。」病人心情百百種，臨床也時常碰到不願意配合填寫、拒絕回答的患者，若是這種情況一再發生，單位將會轉介給心理師，讓心理師

透過專業技巧予以協助。

陳淑琴護理長認為，無論心情臉譜或簡式健康量表，都是一個人與人相處的互動工具，心情臉譜用做每天的近距離了解，量表分數則是定期參考的數值，讓護理師了解病患的整體概況，兩者相輔相成。尤其當面對無法講話的人時，更是一種可以讓對方了解自己被關心的道具。儘管有些患者會認為這些方式沒有幫助，但她認為，醫院的工作不僅是疾病照護，兼顧到心理及靈性層面，才是真正的全人照護。

癌友的心情旋律

文／黃曉芳 臺北慈濟醫院癌症中心諮商心理師
攝影／范宇宏

「吳先生，我是心理師曉芳，你的『心情溫度計』比較高喔，所以我來關心，特別是『覺得比不上別人』這一題最高分。」

「喔，因為主耶穌說要謙卑！」

這是真實發生過的對話，憂鬱評估指標之一——「無價值感（我覺得比不上別人）」，被這位虔誠的病人如此詮釋，真可謂「信仰的角度」，但這個角度卻不適用大部分在這一題得高分的病人，如失業的頭頸癌病人、逐漸失能的老年癌症病人。因此，我時常幻想一處頭頸癌病患的庇護工場，那裡不僅提供一分溫飽，更庇護一分尊嚴；我也時常揣測需要包尿布、任擺布的老年，要如何同時保有尊嚴？

二〇一四年十一月，臺北慈濟醫院「住院癌症病人簡式健康量表（Brief Symptom Rating Scale, 簡稱 BSRS-5）查詢系統」建立，平均一個月有十七到十九份量表的結果大於十分「跳單」顯示出來，照會給心理師。我知道同樣是五題十分，但一張是 22222，另一張 12214，前者常是取中間值的慣性填答，後者則可能有想提出的議題，如罹癌前即長期失眠，就很有討論空間：是工作壓力？是否需要服用安眠藥？可否同時



以放鬆訓練調整？日照、活動情形又如何？自己又怎麼看待失眠這件事？通常睡不著都會想些什麼？二〇一四年五月加入的單題第六題「有自殺的想法」，使量表成為 5+1 題的計分方式。所以當看到一位病人的分數為 22222+2，要表達的是——既想放棄治療，又得配合治療的無奈，而非真的有自殺計畫。這樣的病人通常可以透過陪伴轉化負面情緒。又如八十多歲的阿嬤填答分數落在 02202+2，前五題總分沒有大於十，但是第六題的自殺想法是「中度」，並且苦惱、低落，我就要去了解她在擔心什麼？原來阿嬤覺得自己活不久了，希望落葉歸根，轉到南部老家附近就醫，於是將阿嬤這個心願慎重轉告子女。

癌症病人簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	②	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	②	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	②	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	②	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	②	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	①	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	②	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	②	3	4
4. 覺得比不上別人	0	①	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	④
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

這樣的病人占有多少成？癌症住院病人情緒篩檢每月大約有 4.2% 大於或等於十分，自殺想法 1.8% 大於等於兩分，兩者有九成重疊，另外一成單獨自殺想法比較高分的病人，通常為久病的無力感、本身精神疾病（憂鬱、躁鬱等），還有少數為表達對醫療照顧的不滿。這

類病人傾向配合治療，但其實治療動力並不高，而治療動力又牽涉複雜，如夫妻失和、子女疏遠，又或單身，說無牽掛但卻是無家庭支援。這類病人通常安靜來去，不似焦慮、哭泣病人容易引起注意。後者的分數常是 34414 或 41402，既焦慮又低落，臨床上常會呈

現說話快速、重複問題、焦點處置等。

另外，癌症病人較少在第三題「感覺憂鬱、心情低落」上少於中度，但有可能在第二題「覺得容易苦惱或動怒」是比較低分的，這類病人通常有較好的內在資源或外在支持；第四題「覺得比不上別人」關係著工作職能、自理能力；第五題「睡眠困難」則與種種議題相關，包括生理不適、酒癮問題，進而影響睡眠。

簡式健康量表五個題目分數的上下，加上一個自殺想法為重音，如同病人的心情旋律，常在術前、初診斷、第一次化療拉高音，而後趨緩；自殺想法大於等於兩分的音頻，則會引起社工師、心理師、身心科醫師即時的探訪，這個音調常常訴說著治療中的痛苦、煩躁與無奈，需要多一點的停留，像二分休止符，得以喘息片刻……順著這個旋律「談奏」，簡式健康量表成為癌症心理關懷的步調中，一個較為順暢的滑音，讓我們得以傾聽。

耳朵就是從心中長出來的花瓣，當我們彼此傾聽，就生出一座花園。

——摘自美國哲學家詩人馬克·尼波所著《每一天的覺醒：365篇日常生活的冥想與頓悟·3月25日》。

一位五十歲的乳癌病人素芹（化名），那一次的心情旋律發聲，是在乳癌住院標靶治療將近尾聲的時候，有不明紅疹，也照會了身心科診斷為廣泛性焦慮症，當天系統跳單她的量表是十一分，我順

著她所填寫的 22214+0，跟她討論長期的睡眠問題。當時她術後治療已將近一年，自省完美的性格，無論是逢年過節或一般日常，都會讓自己處於壓力過大狀態，應該試圖放鬆。我在病房帶著她做正念放鬆，紅疹稍褪。數天後她從家裡主動來電，表示已逐漸運用在居家生活裡，不再「急著煩惱」當天要做的事。

此後素芹的健康量表沒有再高過十分，包括乳癌治療剛結束竟又被診斷大腸癌時，但我留意這些分數表現是否反映著要當「完美病人」的隱微心境。那天正在術前評估與衛教，素芹說：「老天對我還有磨練。」她回顧起上夜校的時光，是一段歡喜的註腳，她想著要將這樣的歡喜帶進治療階段裡。我評估她的疾病適應力提升，自行發展出更好的因應策略，而後她也如是面對著脹痛、麻刺、頻尿等身體症狀，大腸癌的治療竟也這樣接近尾聲了。

與素芹仍持續討論著她不時「發作」的「求好心切」與一時的心神不安，她沒有服用過抗焦慮藥物，安眠藥則偶爾服用；而睡眠調整也是我們持續討論的一個議題，包括藥物（類固醇、化療）、生理不適、貧血以及心理因素。她一直試圖舒緩各種不適，若無法舒緩則與之共處，每一個嘗試，在重新框架（reframing，又稱認知重構，在心理治療裡指的是用不同的眼光，來重新看待所謂的「問題」）後，都是一次自我肯定的練習，在這座傾聽之園裡，無論盛放或凋萎，我們持續栽種、掘土……

守護長者心理健康 院內到院外



文／廖唯晴

師並未察覺其自殺企圖，未能即時阻止悲劇。」隨著自殺防治意識的提升，醫界將之列為醫院評鑑條文中的標的性指標，期待有朝一日可讓這群人得到真正的疾病治療與自殺防治。

自殺防治有多重要？李嘉富醫師分享自己過去曾碰到的一個案例，當時他尚未前來臺北慈院，所屬醫院正嘗試將簡式健康量表運用到所有門診患者身上，「那次門診護理師請一個阿嬤填量表，奇怪的是阿嬤前面五題都填沒問題，但到了『有自殺想法』這一題，她卻猶豫、跳過了。」護理師察覺異狀予以建議，阿嬤也聽從護理師的話前去身心醫學科門診。李嘉富醫師透過初步閒話家常卸下阿嬤心防後，詢問她不願意填寫的理由，「她哭了出來，說自己因為家庭因素，原本打算在看完醫生後就從對面大樓跳下去結束生命，來醫院只是想跟平常對他很好的醫師道別。」李嘉富醫師透過諮商技巧紓解了阿嬤緊繃的精神壓力，並開藥協助心情舒緩，幫助她度過人生關卡。

自殺一直位居臺灣十大死因之一，據衛生福利部統計，六十五歲以上老年人的自殺死亡率一向高於其他年齡層，為了了解年長患者的心理衛生狀態，「簡式健康量表」被廣泛地運用在醫院自殺防治。臺北慈濟醫院身心醫學科醫師李嘉富指出：「二〇〇八年時，醫界注意到自殺身亡的老人中，有三分之一在死前一週曾在醫療診所就醫，四分之三在一個月前曾在醫療診所就醫，但醫

篩辨憂鬱慢性病患者 提早心理關懷

二〇一三年，初來臺北慈院的李嘉富醫師接下新北市衛生局「慢性病患者憂鬱關懷計畫」，而臺北慈院也同步推行對部分住院病人實施簡式健康量表檢測的計畫，二者相輔相成，至二〇一六年，評估系統大致底定，簡式健康量表檢測普及至全院住院病人。李嘉富醫師指出：「實行初期，每個病人在住院八小時內，只要出現量表分數大於十五分的情形，護理人員就會照會社工。但以老年人來說，一個月七、八百個病人中真正大於十五分的不到五十人。」於是專案團隊分析原因進行調整，為避免發生「應篩到而未篩到」的情形，最終決議將評估分數下修，以總分大於十分、「有自殺想法」一題大於兩分為照會標準，經統計分析在二〇一六年針對四千名六十五歲以上住院的長者中，全人照護團隊提供社福資源的介入達三百零六人次，需要心理關懷介入的約一百三十人次，而需照會身心科醫師的約四十五人次。

護理師提醒主治醫師 團隊共當守門人

此外，考量到一般人對身心醫學科的既定迷思及對病人主治醫師的尊重，當自殺防治小組的專案護理師從醫院資訊系統發現某病患有情緒困擾問題時，會主動發信給主治醫師，提醒該個案雖未到轉介門檻，但為憂鬱自殺高風險族群，

需加留意，如有需要可在徵求當事人同意後照會身心醫學科。身心科值班醫師接到照會需求，必須在二十四小時內予以處理。

李嘉富醫師分享，曾經碰到一個高齡個案，因癌症的病苦讓他出現自殺念頭，但在評估流程的照會下，身心科醫師前往關懷、諮商，在團隊的協助下個案轉往安寧病房，最終圓滿人生。另一位腫瘤科病人，在李嘉富醫師前往評估時，說出他已準備好毒藥準備自殺，所幸透過及時防治避免了意外。

自殺防治計畫執行三年，未曾發生院內病人自殺事件，如今計畫雖已結束，但簡式健康量表評估系統已建置，成為臺北慈院的常規，透過篩選作業守護所有住院病人的心理衛生。

出院後的心理衛生關懷網

談到計畫執行以來的困境，李嘉富醫師指出目前值得省思的兩個方向：一是臺灣沒有自殺防治法律的規範，二是自殺高風險病人出院後的追蹤關懷。

現行的精神衛生法是針對情況嚴重到出現脫離現實的奇特思考、怪異行為，以至於無法自理的病人，因此當醫師遇到某些打算「非死不可」的個案不願意接受治療時，並無權強制就醫。所以當出現自殺意圖強烈但自殺失敗被送到醫院急診室的個案，李嘉富醫師會選擇多問家屬一些問題，「說不定從個案的日常行為中可以找到『或許符合精神衛生法』的蛛絲馬跡，多問一些問題，寫清



圖為新北市慈濟志工於社區舉辦七月吉祥月愛灑活動，臺北慈院李嘉富醫師分享保持身心健康的方法。攝影／李鈴宮

楚送到強制住院委員會進行審查，這個個案就會有五天緊急安置的時間，去緩和他想自殺的衝動。」

李嘉富醫師指出，過去自己透過交叉分析綜合整理長者自殺資料時，發現有一部分的自殺高危險群是獨居老人。儘管這些獨居老人在住院時會得到護理師、醫師、社工師、心理師等各職類的專業照護，但出院後的資源能否延續值得探討。

「若出院後能適時轉介給慈濟志業體

中的人醫會，讓義診團隊在義診時前往關懷也是一種方法。」李嘉富醫師同時提醒，有些個案如果碰到非熟悉的醫療團隊，就不會敞開心胸接受關懷。

臺北慈院利用簡式健康量表評估系統，守護了全院住院病患基本的安全，但如何讓「篩檢出情緒困擾之患者」、「防治憂鬱高危險群患者出現自殺行為」、「延續出院後的自殺防治」三條線無縫接軌，相信是各醫療院所要更進一步思考的方向。🌱

感恩 尊重愛

第六屆臺北慈院 迎心傳愛新人營

文／吳燕萍、徐莉惠、廖唯晴、沈能情、謝美秋



臺北慈濟醫院「第六屆迎心傳愛新人營」於二〇一七年九月九日早上正式開營。今年首度在新店靜思堂舉辦，在新店靜思堂、雙和環保站及協助居家關懷約一千一百多位慈濟志工和工作人員護持成就下，二百五十一位新進同仁透過兩天一夜的活動，領略慈濟精神與醫療人文。

扛起醫院棟梁的志氣

清晨六點多，臺北慈院新進同仁聚集佛陀問病圖前，整隊前往新店靜思堂，參加新人營活動。今年主軸是「感恩、尊重、愛」。趙有誠院長勉勵新人們，「莫因是新人而輕忽自己，要有走進來就是臺北慈院的棟梁、代表臺北慈院的志氣，讓來院的大德們都能因為我們的服務找回健康，可以繼續在社會付出奉獻良能。」

趙院長勉勵致詞後，首先登場的是郭璟德師兄和林正雄師兄分享的「慈悲科技與環保」。曾經是遊戲軟體公司老闆的志工郭璟德，分享因為馬來西亞林孝式師兄的帶領進入慈濟，讓自己從高傲的態度慢慢學習放下身段，他感恩所有慈濟前輩用愛寸寸鋪路，讓他變成更好的人。

原在中研院工作的林正雄，因為陪伴同修師姊做環保而與慈濟結緣，現為大愛感恩科技公司的一員。八仙塵爆發生後，證嚴上人不忍塵爆傷者，期待林師兄用對待家人的心為傷者開發「高機能性壓力衣布料」。歷經一次又一次的

製作、修改、再修改，上人也每次都會親自試穿三天，一直到了第九代，過敏原、機能及布料纖維之於皮膚的摩擦力都通過測試，總算做出高彈力、高活動力和高透氣的壓力衣。「這份上人給的甜蜜壓力，驅動著我排除萬難完成任務。」林師兄說。

愛是人間最好的藥

今年八月初甫出版的《愛是人間最好的藥》一書，記錄著趙有誠院長及發生在臺北慈院的點滴溫馨醫病故事。發行此書的遠見天下文化事業群行政管理部副總經理蔡馥鵬，前來分享出版緣由以及觀感，「這本書很真，趙院長坦誠地分享他的行醫心路歷程；內容更涵蓋了慈濟醫院的特色，那就是永遠的後盾——志工。」蔡副總並以嚴長壽先生和吳清友先生的人生故事，鼓勵學員記住「心念在能力之上，生命在事業之上」的精神。

板橋區志工謝燕萍師姊用「以身相許，以心相應」為題，娓娓述說自己投入做志工的心得，以及後來發現罹患罕見疾病「馬凡氏症候群」，如何轉念勇敢面對疾病的歷程。因為受「頭目髓腦悉施人」的經文感動，歡喜加入做慈濟志工；又為盡大孝，報父母恩，而決定將父母給的身體奉獻出來。「馬凡氏症候群」有隨時猝死的風險，所以謝師姊希望能捐大體，提供大醫王們做病理研究，為病友找出路。

八月新到任的心血管醫學中心主任

張燕教授分享，「謝燕萍師姊的故事令我震撼，動過非常多的大手術，不曾思考病人在手術臺上的恐懼，聽了謝燕萍師姊的分享後，我很懺悔！身為醫師的我，雖然滿腹知識，卻不能在病人恐懼的當下給予幫助，這讓我有許多懊悔與省思。」

宗教處邱國氣師兄以「我的未來不是夢」為題，先藉由「看見臺灣II」開拍宣傳影片及小陳師兄陳友朋的生前回顧影片，向齊柏林先生和小陳師兄兩位用情用愛在人間的典範人物致敬，勉勵學員，「無法決定人生的長度，但可以增加厚度與寬度。」希望大家願意與臺北慈院「一起慢慢變老！」邱師兄還以

鴨子上階梯的影片，搭配幽默風趣的旁白，生動表達典範學習與團隊激勵的成效與精神，鼓勵大家學習鴨子的哲學——鴨子「划水」（表面從容自在，水下奮力划水）、鴨子「聽雷」（用善解包容心，假裝聽不懂別人的批評言語），以及鴨子「吃田螺」（以忍辱心，發揮再硬都要吞下去的精神）。

有溫度的醫護人員

「醫療人文」的分享，首先是口腔顎面外科許博智醫師以一位因工作不慎從高處跌落地面，造成顏面粉碎性骨折傷者的事蹟，說明醫療團隊發揮專業，成功為傷者拼骨修補面容，更因這個治



護理部表演幽默生動的醫療人文情境劇。攝影／連志強



新人營學員們在雙和環保站體驗環保回收，為愛護地球盡一分心力。攝影／吳裕智

療歷程，與傷者建立情感，進而讓傷者一家人關係更緊密的溫馨故事；小兒科蔡文心醫師分享罹患粒線體疾病的孩子，常常會因為粒線體變量，造成電力不足，腦部缺乏能量而變得無力沒精神，透過診治的過程，蔡醫師看到孩子不畏疾病仍發揮良能做音樂志工的動人點滴；牙科部夏毅然主任，提到醫療團隊透過專業醫療與科技，歷經以腿骨修補下巴骨，到血管銜接等等艱辛手術歷程，為一位下巴長腫瘤、來自菲律賓的婦女，成功手術修復顏面，讓這位婦女原本宛若木瓜的臉龐，變成微笑的蘋果。期許學員要「做個有溫度的醫護人員」。

護理部以精心規劃的醫療人文情境劇，幽默生動的提醒新進同仁注意自身行儀及態度，才能發揮醫護專業，做個讓病人信賴的專業醫護人員。遠從印尼

前來參加活動的印尼慈濟醫院神經外科教授黃金城，聽完講師們的分享後，感動提到，「希望未來印尼慈濟醫院的醫護同仁，能更了解慈濟的精神與醫療人文，所以今天有十五位同仁一起來參加、學習，接受這種貢獻與愛的理念。」

環保清淨在源頭

在學員長張恒嘉副院長的環保站行前叮嚀後，上午豐富而緊湊的課程告一段落，在場的學員、隊輔及工作人員都收穫滿滿。下午學員們來到雙和環保站，環保志工歡喜迎接學員到來，安排一系列豐富的互動課程，帶領大家體驗環保，學習資源分類與回收，了解愛護地球的重要性。

羅恒源師兄首先向大家分享「愛在觀音山」先後三次的淨山活動。為了將觀音山的垃圾清出，第一次動員超過二百



大家拿起螺絲起子和剪刀，仔細整理回收物。攝影／吳裕智

位慈濟志工，第二、三次陸續有更多志工加入，三次淨山共準備約七千個米袋和布繩來承裝垃圾，以人群接力的方式一袋袋運下山，清出六千八百包、約二十四公噸的垃圾，過程中有許多登山的山友和年輕人一同響應。

另外，臺灣每天平均用掉二百八十八萬雙免洗筷，許碧珠師姊呼籲大家使用環保餐具，她將浸泡在水裡一星期的竹子、免洗筷讓學員們做比較，「大家聞一聞、看看顏色，這兩個差異性在哪裡？」透過嗅覺和視覺，讓大家明白一次性餐具對人體的危害和環境的污染。而許多年輕人喜歡喝市售飲料和手搖飲料，許碧珠師姊特別準備加工過與新鮮現榨的果汁，邀請五位學員上臺分享試喝的感覺，同時提醒大家，「色彩鮮豔

的食物不一定好吃又營養，加工過的食物會造成身體的負擔，且塑膠杯、保特瓶會成為垃圾。若能從自身做起、回歸食物原味，也是守護大地的一分心。」

吸收了環保的正確觀念後，學員們依書籍區、拆解壓縮區、雜項塑膠分類區、保特瓶區等八大區塊，戴著口罩、麻布手套，手持剪刀等工具，在環保志工的帶領下，開始動手做環保。悶熱的環保站、堆積成小山的回收物，空氣中夾雜著些許異味，學員們低著頭、彎著腰整理回收物，個個汗流浹背。大家親身體會到環保志工的辛苦。

印尼慈濟醫院古那萬院長 (Gunawan Susanto) 首次體驗環保回收，他分享，「看到人類製造這麼多可回收的垃圾，對我來說這是前所未有的體驗，我想把

環保的概念帶回去印尼，也希望落實在印尼醫院、運用在醫療作業上。」八月甫到臺北慈院服務的復健科林毓醫師說，「環保對所有的人都是很重要的事情，平常在家裡有做紙類、塑膠類的簡單分類，今天現場見識到原來有這麼詳細的分類方法。」

十一 A 病房蕭智文護理師提到，從環保的體驗中，感受到慈濟是一個很有秩序的團體，師兄、師姊很努力的做環保，提醒自己未來在生活中要更重視環保。醫事室吳佩庭在分類卡帶時，看到環保老菩薩們不辭辛勞長時間的做分類，讓她非常感動，期待自己學習落

實。胸腔外科主治醫師鍾政錦也提到，「看到白髮蒼蒼的師兄姊這麼用心整理回收物，院長和主管們也都帶著頭盔，努力分類，這樣的精神要多學習。」

晚間活動在「感恩尊重愛」的音樂中揭開序幕，只見主管們手捧心燈，莊嚴步入會場，象徵燈燈相續，傳承醫療人文。接著由黃逸樵老師之子黃俊勳先生演奏大提琴、女兒黃榆真小姐彈奏鋼琴，兩種樂器相互搭配，帶來兩首曲目，同時述說樂曲的故事，引領大家進入其中的意境。李壽全老師帶來〈咱的心惦在這〉，希望學員們能把心惦在這個大家庭，堅守崗位、發揮良能。

李壽全老師和彭清秀醫師合唱，帶來輕鬆愉快的氣氛。攝影／范宇宏



最後星光夜語的時刻，各組隊輔帶著小隊成員，敞開心房聊聊內心話，談談來到臺北慈院的因緣、想法及未來期許，新人營第一天活動在知心相契中畫下完美的句點。

生命關懷的震撼教育

九月十日上午，安排了居家訪視，學員關懷重點包括衛教諮詢、居家打掃、「浴佛」及居家安全檢視。本次共有十八條關懷路線，分別前往基隆、板橋、中和、汐止、土城、樹林、萬華、新店、新泰、三重、中正、文山等地區。

家住汐止的阿吉今年五十一歲，他在小女兒出生時便與妻子離婚，依靠打零工生活。二十二歲的大女兒因學習能力

較弱，只有國中畢業，求職困難，目前擔任美髮助理，高職剛畢業的小女兒，幼教科系出身，工作尚未滿一個月，種種的情況讓一家人的經濟非常堪慮。此外，歷經四代長輩所留下來的百年老宅，原是眾人遮風避雨的依靠，但在前兩年的風災肆虐下，屋頂坍塌破損、斷水已逾四個月，加上從小家裡沒有女主人教導，一家人不會打掃，屋況相當惡劣。

趙有誠院長、程紹智主任、夏毅然主任、康芳瑜護理長帶領印尼慈院古那萬院長及十二名學員前往汐止，跟當地派出所與里長打過招呼後，配合當區志工協助阿吉一家清掃整理。眾人運用接力的方式將雜物搬到屋外，分類清掃，在



星光夜語時刻，各組知心相契，分享內心的感動。攝影／范宇宏



趙院長提醒新人，要發揮專業與愛來幫助弱勢族群病人。攝影／吳文仁

大家的努力下，修好屋頂、重新粉刷牆面、協助寢具更換並整修浴廁。兩個多小時的時間，學員們汗流浹背、氣喘吁吁，但房間、客廳與浴室已清出通道。

趙有誠院長指出，這戶人家因為沒有母親，導致生活缺乏料理，「房子因為雜物多、黴菌多，導致氣味相當糟糕，而且天花板破洞跟地板腐朽，不僅走路有危險，還有蛇掉進來過。但我相信他們很有福報，在慈濟人的幫忙下，會有不一樣的未來。」古那萬院長也表示：「這是我第一次參加關懷活動，我沒來之前真的沒辦法想像房子裡有多糟糕、多混亂，印尼的護理人員最大的問題就是沒有人道精神，我要把這些活動完整

記錄帶回去，讓未來的醫院也能培養出這樣的全人精神。」

阿吉感動的表示：「我何德何能可以得到院長和醫生們的幫助，我會好好振作把家重整，以後到慈濟做環保。」大女兒宜婷非常感恩眾人，「謝謝大家的幫忙，打掃以前家裡就像是垃圾山，但今天過後我們會維持原狀，在大家的協助下我們家才像一個家，以後我要當設計師賺大錢，有能力時也會回饋社會。」

感恩心 打掃情

張恒嘉副院長帶領三十五位學員、三十九位志工共七十四人來到基隆的感恩戶做居家打掃，六十三歲的蔡奶奶左腳在兩年前曾置換過人工關節，右腳也因去年十月的嚴重車禍，必須置換，行動相當不方便；同住一起的是四十三歲的女兒，她因吸毒加上糖尿病導致雙眼度數剩零點一，目前被保護管束；此外，十六歲患有思覺失調症的外孫女就讀彰化少年輔育院，在二〇一二年時，因為幫眼睛看不到的母親洗澡一氧化碳中毒送醫，校方因而提報慈濟人關懷至今。

蔡奶奶一家住在半山腰，由於居住的三人皆無法清理，致使環境髒亂、雜草叢生，張恒嘉副院長一行人前往協助整理及衛教。有經驗的志工為大家指導：「往下傳、往下傳，距離可以拉大一點，往後拉開方便傳遞。」眾人在許多階梯的山坡地上，充分地運用人力克服地形搬運的困難，將舊家具搬出來。在大家

協力之下，家裡的陳年垃圾被清出、碗盤被重新洗過，也組裝了新的衣架、廚房置物架、衛浴扶手，讓蔡奶奶日後能將物品規律擺放，擁有一個清新舒適的環境。

「很開心能夠有為大家付出的機會。」看到大醫王們、志工們在烈日下努力的身影，鄰居雷阿嬤主動熱心的為打掃人員奉上一杯杯冰涼的茶。

小偵及婆婆一家都是輕度智能障礙，夫妻所育的孩子也有學習能力障礙，由於都缺乏生活自理能力、衛生習慣差，導致房間及客廳堆積雜物，櫃子一搬動，就有老鼠及蟑螂亂飛亂竄；冰箱食

物不是發霉，就是有成百上千的蛆在上面蠕動，讓人不禁擔心、不捨。

何佩柔護理長帶領二十九位醫師及護理師前往小偵家，礙於這家人衛生習慣不良、屋內養鼠為患，大家雙腳褲管束著橡皮筋保護自己。學員們依照分配的工作，依序就位，畢業後一般醫學訓練 (PGY) 吳善加醫師與周逸峰醫師負責清冰箱，他們將冰箱堆積如山的食物，用筷子清理到廚餘桶；負責廚房的童葳帆，刷著沾滿油垢的瓦斯爐，心中感觸良多說：「我們平常日子過得太好，看到別人過這樣的生活，才發現其實我們擁有的很多。」



眾人相互協助，用接力方式將物品搬出屋外。攝影／吳裕智



眾人協助清掃阿吉家。攝影／吳裕智



隨後聽到一陣尖叫聲，原來在學員們搬動電視櫃及神桌時，一隻隻老鼠及蟑螂四處亂竄，讓醫護同仁驚嚇不已，吳善加醫師，自告奮勇一一地將老鼠捉到袋子內，再由護理師拿到一樓放生，他說：「今天冰箱清出來的量大約有三個十五公升油漆桶多，都是沒吃完，發霉的食物，這些食物長期吃一定有問題，看到案家沒有規劃及自理能力，令人很不捨。」打掃時間一共捉到六隻老鼠，護理師曾雨萱心有所感地說：「今天清出很多垃圾，就好像清出心中的雜念。」

「謝謝慈濟來幫我們打掃，我一個人的力量沒辦法完成。」小偵婆婆的妹妹用感恩心握著每一雙幫助過她們的手，她流著感動的眼淚，擁抱著關懷她們的陳素雲師姊，並感謝新人營的醫護同仁，因為眾人的善念，讓小偵一家人終於擺脫與老鼠蟑螂共居的夢魘生活。

深入社區最需要的角落

訪視關懷對多數學員來說震撼力不小，而有許多體認。八A病房護理師陳姿穎提到，「居家關懷打掃完畢後，覺得自己很幸福，因為不只給案家乾淨的環境，還給他愛；我們帶走的是髒污，留下的卻是滿滿的愛。」身心科病房林志豪副護理長則說：「一直都在身心科做臨床工作，期待能夠深入社區服務，今天的訪視關懷就是實現深入社區的想法。」

心臟外科主治醫師羅崇祐說，「師



學員與志工用接力方式搬出陳年垃圾。攝影／駱鴻隆



何佩柔護理長帶領二十九位醫師及護理師前往小偵家，吳善加醫師與周逸峰醫師協助清理冰箱。攝影／黃燦煌

兄、師姊都很善良，充滿關愛，未來若有為他們服務的機會，我一定要幫助他們、盡力維護他們的健康。」急診室李憶雯護理師表示，「很歡喜這兩天的課程，看到師兄姊在生活中活用智慧，激勵我要將所學習的用在臨床上，將從師

兄弟身上學到的用心，化作工作的動力。」

印尼慈濟醫院預計在兩年後啟業，古萬那院長認為舉辦新人營是讓新人了解慈濟人文最好的方式，所以率領十五位將加入印尼慈濟醫院的醫護同仁，一同參加臺北慈院的新人營活動。安寧療護專科醫師亞沙瓦提 (Dr. Yasawati Kurnia) 分享，「感謝臺北慈院給我這樣學習的機會，感受到感恩、尊重、愛。期待印尼慈濟醫院的學員，能夠將兩天學到的

課程帶回未來的工作中，發揮慈濟精神。」

趙院長表示，臺北慈院住院病人中有百分之五十五的月收入不到新臺幣兩萬元，另有百分之十沒有念過書或不識字，這代表弱勢族群偏多，他們也許求醫無門，最後來到臺北慈院，所以更要發揮專業與愛來幫助這些弱勢族群。

九月十日中午，新店靜思堂的齋堂裡，志工與學員歡度溫馨的「感恩時刻」。下午，新人營課程告一段落，安排圓緣活動，邀請學員們分享心得與感受，透過沉澱、回顧與分享，將兩天一夜的點滴記憶化做善種子，帶回平日生活中，並持續落實在臨床醫療和照護病患上。「迎心傳愛新人營」，在互道感恩聲中畫下完美句點。🌱



左圖：在萬華區林先生家，學員與志工將冰箱暫時搬出屋外，打掃乾淨後再搬回原處放置。攝影／許素貞

下圖：張恒嘉副院長送上結緣品，蔡奶奶感恩眾人。攝影／駱鴻隆



百紫千彤 青春燦爛



劉紫彤

罕疾無語良師

文 / 李家萱、吳宜芳
圖片提供 / 慈濟大學模擬醫學中心

劉紫彤，一個身材嬌小、帶著三種罕見疾病的青春女孩，在二十六歲的人生裡，最常待的地方，除了家，就是醫院。醫院，是她不得不去的地方；學校，則是她圓夢的里程碑；助人，也不知從何時開始，成了人生當中非常重要的任務。小時候的紫彤，曾經因為自己生病而想從醫；但也因為她的病，紫彤終究沒能走上學醫之路。

罕疾少女 花蓮求醫

一九九〇出生在臺灣北部的紫彤，四歲時身體開始出現狀況，肺反覆發炎感染，然後皮膚開始出現膿瘡，扁桃腺發炎、鼻竇炎好了又犯，一天到晚發燒，治療遲遲沒有起色，小小年紀就開始與藥為伍、以醫院為家的日子。

媽媽劉玟華為了替女兒治病，四處

求醫，到後來連房子也賣了，幾乎所有的家產都花費在女兒的治療，孩子的爸爸選擇離開，媽媽還是傾其所有投入一切，除了正規的手術、藥物治療，連民間藥方、食療、健康食品等等，只要聽說有用，就花錢去試，但紫彤的病情依然不見起色。

換了兩家大醫院，在八、九歲左右確診為「先天性高免疫球蛋白 E 症候群」(Hyper IgE Syndrome)。請教曾經治療過紫彤的花蓮慈院血液腫瘤科朱崧肇醫師，他解釋：「先天性高免疫球蛋白 E 症候群是一種比較罕見的免疫功能缺陷疾病，病人的血清免疫球蛋白 IgE 濃度增高，常見的表現為反復性及難治性的皮膚過敏反應及後續的細菌感染，也常有嚴重肺炎的發生。」

因為生病讓紫彤長得比同齡孩子矮



總是與病共處，紫彤很小就學會獨立，積極過生活，即使嘴上不說，其實感謝媽媽為她所做的一切。



小瘦弱，家裡的經濟也陷入困境，桃園地區的慈濟志工適時前往關懷協助。二〇〇三年，紫彤十三歲左右，又發病住院，醫師診斷是血癌，但治療後仍高燒不退，讓媽媽心很慌，不知道還能怎麼辦。志工潘雪珠師姊及口足畫家謝坤山師兄來到病房探視，建議媽媽可以轉到花蓮慈院，找專治小兒血癌的專家陳榮隆醫師試試看。

花蓮慈院常住志工顏惠美師姊接到紫彤媽媽傳真來的病歷資料，馬上連繫陳醫師。陳醫師與紫彤媽媽通過電話後，覺得病情緊急，需盡快處置，所以媽媽帶著紫彤搭上飛機趕抵花蓮慈院。經過陳醫師檢查後確診，紫彤罹患的不是血癌，而是另一種罕見疾病——「嗜血症候群」，形成體內廣泛的組織球（巨噬細胞和單核球）大量增生及活化並進一步不正常地吞噬了正常的紅血球、白血球及血小板，引起全血球低下、肝脾腫大及高燒不退等症狀。對症下藥後，體溫終於降下來並恢復正常生活！

由於紫彤的病情不穩定，東西部往返也實在是累人，陳醫師建議他們考慮待在東部接受完整的治療。紫彤跟這位醫師阿伯很投緣，因為醫師阿伯願意聽她說話，會尊重她的意見；所以就在七個月後，二〇〇四年時，紫彤和媽媽搬到花蓮定居，也轉學到自強國中，可以專心治病。不過紫彤上學、生活、三餐都要靠自己，到醫院就醫也要靠自己，因為媽媽必須靠在中壢的工作來支持家中開銷，而且還有弟弟要照顧，假日才能

到花蓮陪女兒。這樣的日子一直持續到紫彤上高中。

如小天使 樂於服務

當時已經是國中生的紫彤，身形瘦小，一百二十公分的她，體重也只有二十二公斤。「我每次陪病人去空中花園的時候，很難不注意到她，那時還以為她是一個推著點滴架的小學生。」當時在心蓮病房當了一年全職志工的潘秋華師姊談起了紫彤，「紫彤比我女兒小一歲，就把她當自己女兒看待。剛好我



老家也在中壢，這樣和紫彤、紫彤媽媽滿有話聊的。」

紫彤跟心蓮病房團隊認識了以後，有機會就跟著當時的心理師石世明去各病房關心病人，也陪伴心蓮的一個小病友，跟心蓮病房的咖啡志工酷爸也成了朋友。「有時需要病人提醒我們，當志工有哪些話該說、哪些話不該說，或是化療之後味覺會改變，正常人覺得好吃的，病人覺得很噁心……紫彤就可以提供這些經驗給我們。」秋華師姊談起紫彤在住院時就不愛待在病房，喜歡找事做，很願意幫助別人，「紫彤在小兒科病房進進出出的，我也是慈濟科技大學的懿德媽媽，我發現我帶懿德小孩來醫院當志工時，她也不肯待在病房，一直要推著點滴架出來跟著我們。紫彤不想當一個被志工服務的人，反而想去當服務別人的人。」

紫彤總是帶著笑容去膚慰比她還要辛苦的病人，常常幫病人推輪椅，協助送餐，幫忙心蓮辦活動，從來沒聽她喊過痛，紫彤就像是一個長不高的小天使，而不是病人。

國中時的紫彤，雖然病痛纏身卻表現出樂觀開朗，大家根本無法察覺他們家的經濟已經拮据到了房租都繳不出來的狀況，媽媽自己硬撐著，直到醫療團隊從一群病友媽媽閒聊當中聽出端倪。志工顏惠美和潘秋華就將紫彤家中的狀況提報給醫院社工，然後轉介到慈濟基金會慈發處，實地訪查評估後，慈濟基金會開始補助紫彤的醫療費、學費和生活



二〇〇八年三月，劉紫彤與潘秋華師姊在心蓮病房交誼廳合影。

費。

志工顏惠美和潘秋華也會輪流準備餐點給紫彤補充營養，紫彤曾經跟媽媽說過：「有很多人愛我，志工們對我的關心無微不至，很幸福。」此外，還有一個花蓮病友的媽媽收她當乾女兒，非常照顧紫彤。升上四維高中，校方也補助紫彤營養午餐；發病時，老校長黃英吉還出資請紫彤的導師鍾嘉珊老師煮補湯給她喝，鍾老師也曾特地去家中探訪紫彤和媽媽。紫彤覺得自己受到許多人的照顧，有機會就應該要回饋。所以當她完成大學學業，找到工作有收入之後，就開始將部分薪水回饋到四維高中，補助清寒家庭學弟妹的營養午餐。

媽媽說：「其實我沒有教過她，紫彤

小時候，我大部分都在忙工作，很少有時間帶她，可能也是因為這樣，她特別的獨立。我有時候會因為太累而對她發脾氣，紫彤卻反過來安慰我，是我要向她學習才對。有一年在母親節和父親節的時候，她唱了兩首歌送給我，〈天之大〉和〈我想有個家〉，她說：『媽媽，我有三個家，一個是我們的家，第二個是學校，還有醫院。』」

勇氣信念 與癌共處

紫彤滿十八歲後，不再看小兒科，由血液腫瘤科朱崧肇醫師接手主治。不幸的是，二〇〇九年，紫彤高二的時候，又再檢查出第三種罕見疾病——自然殺手T細胞(Natural Killer T cells)淋巴瘤。「三種臨床少見疾病，分別出現在同一病人身上的機率，微乎其微，卻發生在

紫彤的身上。」朱醫師說，「打個比方，這個機率就如同萬分之一乘萬分之一，是億分之一以下。」

聽到這個消息，紫彤怕媽媽再為她花醫療費，加上對安寧療護有了一定的認知，就打算放棄積極治療。心蓮志工酷爸說：「後來我們想想不對，她還這麼年輕，應該可以拚一下才對。」朱崧肇醫師認為紫彤這個病是可以治療的，一再的溝通，終於說服她願意再拚一次。

朱醫師說：「紫彤其實非常怕痛，因為從小打針、脊髓穿刺不知多少次了，但整個治療期間她都忍著，很努力的配合。」「從二〇〇九年初開始六個月住院進行化學治療，隔一年年初鼻腔又出現自然殺手淋巴瘤，再進行兩個月電療……」化療電療該有的副作用，全部都反應在她身上，噁心、



如果身體狀況許可，劉紫彤寧可推著點滴出來為病友加油打氣。

青春終章 捨身醫學

嘔吐、疲累、掉髮等等，紫彤也曾因為強烈的副作用一度想放棄，但在醫護團隊和家人的鼓勵下，咬著牙撐過去了。果然，這次的奮鬥，為紫彤的生命爭取到更多的時間。

病中的紫彤還考取了烘焙、電腦打字等等很多的證照，而每一張證照都是她和朱醫師協定，因為這一張張證照的考照日期，就是紫彤能跟朱醫師請假出院的籌碼！她的高中同學張宥甄說：「我們是想著如何可以不用上學請假，但紫彤是想著如何跟醫院請假，可以每天上學。」

二〇一〇年，紫彤高中畢業，考上了臺南康寧大學休閒管理學系，也還是會固定回花蓮慈院複診，或是就近找陳榮隆醫師回診。大學畢業後，紫彤爭取到新加坡短期進修實習的機會，讓大家為她高興的同時，也開始擔心她的身體健康，但紫彤好學的堅持總是超乎眾人意料之外。

朱醫師說：「紫彤當時的身體狀況其實是非常危險、隨時可能有狀況，因為淋巴癌細胞當時已經有復發的跡象了，實在不適合出國。下一步，應該是要接受化學治療及後續造血幹細胞移植，可是她很堅持，我只好把她所有的病歷都準備好，讓她帶著。她也答應回來之後就進行移植。」「想不到紫彤不但順利完成了新加坡的實習，甚至還多工作了一年！」朱醫師很佩服紫彤的堅毅：「事實上，腫瘤一直都在，紫彤是靠她自己的勇氣信念去跟癌細胞共處。」

從新加坡回來之後，紫彤又安穩工作了一年，二〇一六年五月，病情卻捲土重來，而且來勢洶洶，「嗜血症候群再度出現，引起高燒；自然殺手癌細胞也跟著又來了。」朱醫師說：「紫彤還是想要再試試看，所以為她進行了化療。」這時，紫彤已經過於虛弱的身體，只撐過了一天，就離開了人世。

臨終前，紫彤告訴媽媽：「可以捐的都要捐，這一生受到很多醫生的照顧，把身體捐出來可以讓醫生做研究，這是唯一可以回饋給醫生的。」珍惜生命，每一天都認真生活的紫彤還留下了一段話要告訴醫學生們：「你們擁有健康的身体，又能夠讀醫學院，是何等的幸福！要好好珍惜。」

二〇一六年九月一日，紫彤如願成為慈濟大學醫學系七年級學生模擬手術的大體老師。課程開始前，醫學生要先進行大體老師的家訪。感受到紫彤生命歷程的不簡單，醫學生石書宇說：「劉紫彤老師跟我們年齡差不多，但我們的生活卻截然不同。」石書宇和陳彥宇一起去家訪時，觀察到紫彤房間很簡樸，衣服也很少，一點都不像二十多歲的女生房間。聽到家人描述紫彤與母親之間的感情，也提醒了自己要好好把握盡孝道的時間。陳彥宇說：「老師給予我們機會在她身上做醫學研究，除了學術上的增進，也讓我們開始反思自己人生態度，是不是一樣盡心盡力且願意花時間關懷周遭的人事物。老師因為身體的緣



劉紫彤圓滿遺願，將身軀捐出給慈濟大學醫學教育。圖為模擬手術課程啟用典禮，醫學生與家人共同參與。

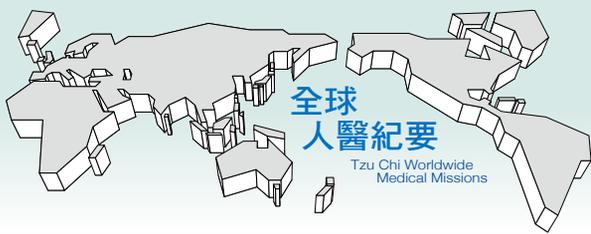
故，沒辦法成為醫師，我們有機會完成老師的心願，要更用心在老師身上學習。」四天後，紫彤圓滿了人生最後的心願，慈大也在四天模擬手術結束後，九月五日師生與家屬為八位大體老師送靈火化，下午則由校方舉辦了無語良師追思會。

「在追思會上，我以為來的都會是年輕人，她的同學，沒想到各個年齡層都有，其中還有一對夫妻是因為紫彤而認識結婚的。」現在在慈濟基金會任職的潘秋華說，這一群人都是參加紫彤大學時發起的慈善小團體而相識，他們不定期聚會，一起募集物資去幫助育幼院及貧苦家庭。紫彤的骨灰入龕在大捨堂內讓世人緬懷，透過慈大新聞稿的發布，紫彤與病魔奮鬥堅毅的生命歷程，也吸

引媒體記者爭相報導，為社會注入一股令人訝異的正向能量。

心心念念 感恩回饋

追思會結束後的某一天，紫彤的媽媽突然轉交了一封在收拾遺物時發現的信給潘秋華。「紫彤在(二〇一六)一月的時候就知道自己已經快要離開了，好像知道自己的時間到了。」這一封信是紫彤生日當晚寫的，信裡除了感謝秋華，更重要的是請託秋華照顧母親，也要帶媽媽去做志工，也請秋華幫她把錢捐給貧苦的孩子。「最後紫彤回到花蓮慈院(住院)時，媽媽有找我，可是沒有告訴我紫彤已經嚴重到轉進加護病房，所以我沒有跟紫彤講到話，只有接她從加護病房到慈濟大學的大捨堂。」



巴西 聖保羅

走過四分之一世紀 擴大義診回饋社會

2017.07.16~23

文／林星宏、江嘉茵、曾秋琴 攝影／曾秋琴

慈濟巴西聯絡處慶祝二十五周年，二〇一七年七月十六日，於聖保羅的慈濟會所擴大舉辦義診、衛教與醫學講座。南半球此時正值冬季，週日清晨七點不到，就有多位志工來到義診現場排列桌椅、準備早餐，細心布置場地。

多科服務裡外兼顧 在地居民支持讚賞

今日義診的科別包括皮膚科、婦產科、眼科、牙科、內科、小兒科、心臟

科、耳鼻喉科以及中醫科，心理、法律諮詢，另外還有配眼鏡和義剪，服務的對象為當地貧困居民、華人和巴西志工。在開診之前，會所入口就排滿了候診的人潮，大家井然有序地等待掛號。掛號之後先量血壓，有必要的話會量測血糖。志工與病人們來回穿梭各層樓之間，久違的鄉親在這裡碰面，高興地話家常，彷彿忘了病痛。

在各科診間裡，皮膚科扈學之醫師與婦產科巫秀應醫師於慈濟服務多年，眾人皆熟識；眼科古斯塔沃醫師(Gustavo Mori)和潘建平醫師各有一間看診室分別看診。三位牙醫師恰巧都姓陳，內科由林育壯醫師負責；小兒科李鎔詮醫師是義診醫師團隊的負責人，參與義診已二十多年，心臟科周國驥醫師與耳鼻喉

義診後的醫學講座，心臟科周國驥醫師（立者左）準備了豐富的資料，為聽眾講述心臟病的預防。





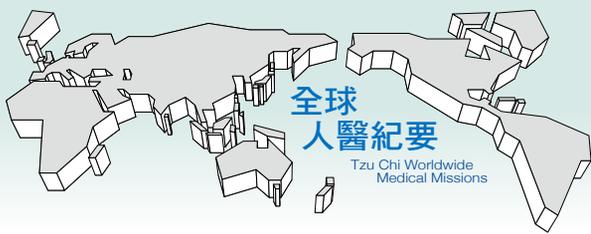
慈濟巴西聯絡處二十五周年慶，在聖保羅的慈濟會所擴大舉辦義診，除了提供各科醫療服務，也為需要的民眾配眼鏡。

科陳勇吉醫師，星期六都來會所看診，還有義診團隊元老王台璋醫師，使用新買的超音波儀器為病患檢查。

除了醫護團隊之外，香積志工也在廚房忙碌著，準備健康美味的午齋，也藉此機會推廣素食。由於用餐人數增多，廚房空間不夠，志工把快速爐搬到外頭來煮，許久沒來的志工特地趕來幫忙。中午時分義診持續進行，大家分批用餐，直到所有掛號的病人看完為止。下午三點的醫學講座，由林育壯醫師、古斯塔沃醫師與周國驥醫師主講。十五位醫師和一百五十四位志工，總計服務了

七百二十人次。

在七月二十三日的二十五周年慶祝活動上，醫療團隊上臺接受表揚，由李鎔詮醫師代表致詞。甫到任的駐聖保羅臺北經濟文化辦事處副組長徐澤玗表示，慈濟基金會巴西聯絡處致力於義診、賑災、社會救助等工作，「相當用心且不吝付出，實在令人感動，並且獲得巴西人民及政府的支持與讚賞。」波昂(Poá)市長吉安·洛佩斯(Gian Lopes)說：「感謝慈濟醫療團隊，在波昂市第一次義診時，就幫助超過六百位民眾，希望慈濟能繼續義診行善。」



斯里蘭卡 可倫坡

新臺馬菲跨海義助 三千鄉親祛病拔苦

2017.08.25~27

文／陳潤嬌、林翠蓮

新加坡慈濟人醫會籌辦的第十次斯里蘭卡大型義診，於二〇一七年八月二十五日至二十七日舉行，地點借用當地的哥達圖瓦中央學院(Gothatuwa Central College)。除了新加坡人醫會，還有來自臺灣、馬來西亞和菲律賓的

人醫會成員與志工共一百八十二人，加上本土志工七十二人，一同圓滿為期三天的義診。服務項目有牙科、外科小手術、內科、中醫及眼鏡發放，為三千一百七十位鄉親祛病拔苦，體現溫馨的慈濟醫療人文與大愛。

志工巧手接水拉電 教室化為臨時醫院

二〇一六年五月的可倫坡(Colombo)大水災，災區就在哥達圖瓦中央學院附近，學校因此成為災民的臨時安置中



斯里蘭卡第十次大型義診，集結新加坡、臺灣、馬來西亞與菲律賓人醫會成員和志工，三天服務了三千一百七十位鄉親。攝影／黃大倫



先遣志工團隊在義診前，提前進入場地拉水接電，將教室變成臨時醫院。攝影／吳明君

心。慈濟走進校園內勘災，發現學生大都來自附近地區的低收入家庭，因此舉行了全校學生的書包和文具發放。校長皮莉亞妲莎妮(Priyadarshani)藉此認識、也很認同慈濟，欣然答應提供場地來舉辦義診。

學校內有八棟建築物，根據前高後低的地形分布，義診區在前方高地的主要建築群，後方做為廚房與用餐區。先遣志工團隊三十六人以及本土志工十五人於八月二十三日義診前兩天率先抵達校園，接水拉電、布置場地。要把缺乏水電的簡陋教室變成臨時醫院，挑戰很多，但經驗豐富的志工們一一克服。

在斯里蘭卡，會講英語的人不多，因此需要透過翻譯。曾任船長的本土志工布達達沙(Buddhadasa)邀請二十多位來自科達拉瓦拉國防大學(Kothalawala

Defence University)護理系學生及講師前來協助，讓他們體驗義診實況；再加上志工的親朋好友，翻譯團隊總計有六十人。此外，在兩個星期前，當地志工就開著廣播車四處宣傳義診訊息，希望能讓更多鄉親接受醫療服務。

中醫經絡推拿 助老婦重現微笑

八月二十五日義診開始，病人陸續前來。由於校園空地面積很大，並沒有出現人龍擁擠的狀況，也因此考驗志工與病患的腳力，尤其是遇到行動不便的長者，即使有輪椅也寸步難移。眼鏡發放是位在學校後面的一排教室，中間的路途崎嶇不平，對長者及視力模糊者具有危險性。機動志工發揮創意，找來有扶手的堅固木椅，綁上兩支長木條，就成了轎子。由四位志工合作，把行動不便的鄉親送到各科室，成為這次義診一幅溫馨的畫面。

八十四歲的蘇瑪瓦蒂(Somawathi Amorasinsha)一拐一拐地來到義診現場求診，志工讓她坐在臨時轎子上，抬到眼鏡發放區，配了一副老花眼鏡；之後又到內科部，希望醫生能為她減輕膝蓋疼痛的問題。「這是長期勞損問題，我可以開給她止痛藥，但是無法減輕她的痛楚，建議她去中醫部舒緩一下。」內科部的楊麗茵醫師給予貼心建議。

中醫針灸對蘇瑪瓦蒂來說，從未曾聽聞，讓她有點抗拒。楊麗茵醫師在翻譯的協助下，耐心解釋：「中醫不一定要針灸，也有推拿，可以協助減輕妳的



志工用有扶手的椅子綁上長木條，做成轎子，載送八十四歲的蘇瑪瓦蒂前往看診。攝影／黃大倫

疼痛。」讓她終於願意嘗試。來到中醫部，醫師為蘇瑪瓦蒂做推拿，按摩腿部的經絡及指壓穴位，也用高爾夫球按摩足底。經過三十分鐘的療程，醫師請她坐起來、走幾步路試試，想不到她不但站得穩，還能跨步走路，臉上露出燦爛的笑容。「我的腳不痛了，謝謝你們。明天我會再來！」蘇瑪瓦蒂對中醫治療有了信心，接著兩天都出現在中醫部。

滿臉愁容的賈伽特(B.Jagath)，因為內痔外露造成發炎，雖有求醫，但病灶尚未根除。手術遙遙無期，又因家貧無法到私人醫院做治療，每天忍受極大的苦楚，讓他感覺度日如年。幸好慈濟在他家附近舉辦義診，賈伽特帶著滿心的希望來到學校。很快地，在外科小手術

室裡，醫生為他將外露的痔瘡切掉。前後不到一個小時。「這裡的醫生和護士態度很溫和，服務很好。」從手術室走出來的賈伽特，臉上終於有了輕鬆的笑容。

護牙顧眼勸素 愛病人也愛地球

牙科一共有十九位醫師，分別為新加坡十位，臺灣七位和菲律賓兩位，分兩間診療室作業。除了有補牙、拔牙、洗牙，拔智齒手術以外，此次義診首度設置根管治療，提供更完整的服務。整個根管治療至少耗時四十五分鐘，預見義診場地照明不足，臺灣北區人醫會謝金龍醫師自備顯微鏡及燈光，以利手術進行。「義診不是要做到辛苦，而是要達

到有診所的品質標準。」謝金龍醫師這樣說。

這次義診也帶來了由眼鏡公司提供約兩千副閱讀眼鏡、五百副鏡框及兩百副太陽眼鏡。原訂下午五點前結束的驗光部門，由於第二天病患多，只好延長服務時間，在沒有電燈照明的情況下摸黑服務。從早忙到晚，驗光師只願人人有眼鏡、重拾清晰視線。義診第三天，眼科掛號人數約三百人，超出預期，需要延長驗光時間。有了前一天摸黑的經驗，貼心的機動組志工在中午時段便開始安裝電燈。三天的眼科服務一共嘉惠了七百二十六位民眾。

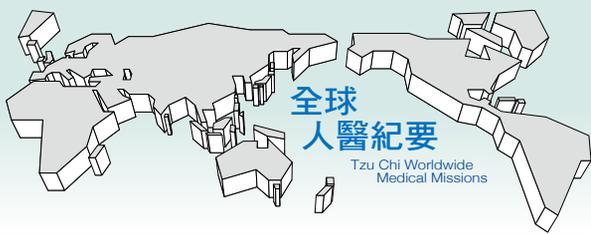
在義診等候區，可以看到「111世界

蔬醒日」的QR條碼，方便民眾隨時掃描上網登記、加入蔬食行列，同時推廣竹筒歲月。「請大家上網響應素食，連署111，同時發揮您的愛心，小錢行大善！」志工們在臺上宣導著。在場的民眾聽完竹筒歲月的由來後，不遺餘力地往前捐款、投下愛心。前來求診的查瑪(Chamath)在等候區時，自告奮勇上臺表示能協助翻譯及帶動團康。已經響應111的查瑪說：「我會嘗試每天一餐素食。」

阿哈馬丁(S. Ahamadeen)路過學校，才知道這裡有來自海外的醫師在做義診。想起了中風臥床快六個月的岳母，詢問慈濟醫師是否能夠去看看她，來自



慈濟的義診有外科手術、內科、牙醫、中醫及眼鏡發放，鄉親早早在學校化身的義診站外排隊。攝影／黃大倫



驗光師從早忙到晚，只願人人有眼鏡、重拾清晰視線。

臺灣的中醫師張治球答應前往。

走進阿哈馬丁的家，看到身材瘦小的阿嬤躺在床上，眼睛微微張開、說話口齒不清，雙腳因為長期臥床而僵硬彎曲。張醫師為阿嬤做溫灸和推拿，放鬆僵硬變形的筋骨。經過治療，阿嬤的腳慢慢拉直，眼睛也睜開了。隔天張醫師再次探訪阿嬤，「沒想到你們真的會來家裡看我的岳母，你們是菩薩派來的！」阿哈馬丁不禁淚眼盈眶。

斯里蘭卡西部省分教育局長魏瑪古納拉那(Wimal Gunarathna)在二十六日來到義診現場，志工帶他巡場一周後，看到慈濟人把學校變成醫療場所，留下深刻的印象。「你們在做很好的事情。這

裡有很多低收入家庭需要醫療服務，希望你們多來辦義診，我會盡全力給予支持，讓更多人受益。」

慈濟在斯里蘭卡辦義診，需要有當地醫師做為保證人。從二〇一〇年開始，軍醫慕都馬拉就承擔起這分任務。慕都馬拉醫師是一位口腔顎面外科醫師，這次親眼目睹慈濟把教室變成診間，服務專業用心，讓他非常感動，他還在二十七日協助動了幾臺小手術。在與新加坡慈濟分會執行長劉瑞士會面後，慕都馬拉發願要成立本土人醫會小組，與新加坡合作，為鄉親付出。希望慈濟大愛與醫療人文在斯里蘭卡播種萌芽。

泰國 曼谷

首座永久診間完工 提供難民醫療服務

2017.09.09

文／桑瑞蓮

盼望已久，泰國曼谷慈濟靜思堂內的第一間永久性診間終於趕工完畢。二〇一七年九月八日下午，志工與同仁以歡喜的心整理剛完工的診間，準備迎接九日第一次預約式的常態性義診，以提供難民基礎醫療服務，義診項目包括內科以及牙科門診。

近三年來，每月第四個星期日的大型社區醫療服務，活動前一天，同仁、志工都要先把場地辛苦地搭建好，第二

天義診結束後再回歸原狀，過程十分費時，設備也容易弄壞。證嚴上人聽了不捨，希望泰國分會能有永久固定的診間，泰國慈濟志工遂開始興建。

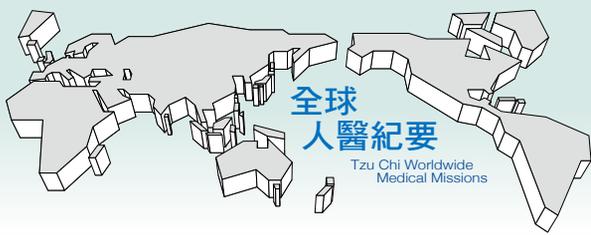
診間從開工、隔間到完工不過短短一週，看著診間逐漸完成，承擔泰國慈濟分會難民專案組總協調的彭秋玉最是感恩，她表示：「我們希望這個診間能做永久性的使用，所以在規劃方面請教了專業的醫生，希望能夠符合泰國的法規，以後能申請成為合法的診所。」

醫護邀約付出 共同守護健康

護士彭姑(Pornkul Suksod)曾經到臺灣參訪過慈濟，最近得知泰國慈濟有為難民舉辦義診，覺得非常有意義，也想



泰國慈濟靜思堂內的第一間永久性診間完工，九月九日首度提供預約式的常態義診，提供難民醫療服務。攝影／尤添志



用自己的專長盡一分力。她曾在志工陪伴下，參加過慈濟的社區醫療服務活動，很感動並發心要一起為這一群弱勢的難民付出，她說：「現在慈濟在協助關懷國際難民的健康，我覺得身為醫療界的我們應該要來協助。」彭姑邀約醫界的朋友一起來承擔守護曼谷市區難民健康的工作。

她繼續分享：「難民要在這裡生活好幾年，他們的家庭成員可能會有小孩，而我們相信每個小孩、無論身分是難民還是泰國人，都應該是生而平等。」

納塔悟醫師(Nutthawut Nuchnonsee)在為難民鄉親看病時，發現一位年輕媽媽帶著三個孩子來就診，全都發燒，他用心一一為他們檢查與開藥，強調要準

時服藥，並建議高燒疑似登革熱的孩子要到醫院做進一步檢查。因為親自為他們付出，他安慰地說：「難民有很多人沒有錢看醫生，但他們還是擔心自己和家人的健康，所以來參加慈濟舉辦的義診。我很開心，今天能夠一起關心、一起守護他們的健康。」

颶風地震災變頻仍 募心募款獲響應

近日哈維颶風(Hurricane Harvey)重創美國德州，墨西哥又於九月七日晚間發生規模八點一的大地震，這些訊息發布在各個媒體，義診當天慈濟志工拿著愛心箱啟動募心募款時，難民鄉親們都熱烈地響應。



診間內醫護為難民看診，一旁有穿著背心的志工協助翻譯。攝影／桑瑞蓮



志工們為異鄉的天災啟動募款活動，來求診的難民也熱情響應。攝影／康雅風

今天帶著妻小來看醫生的難民羅麥爾(Ramail)分享自己為受災民眾祈禱，雖然在泰國，他們沒有穩定的工作與收入，但比起災後一無所有的異國災民，他還算是有福的。他覺得應該要做些什麼，慈濟教會大家一塊、五塊的聚沙成塔，用愛撫平傷痛，馳援受災的他方災民。他說：「因為我們共同在一個地球上，我們都是一家人，都是兄弟姊妹，當墨西哥人需要我們的幫助時，我就願意把我點滴的愛心投下募款箱。」

「做好事，不能少我一個人」，泰國的慈濟志工和民眾都很發心，聽說是為難民義診，就自動提供了素漢堡、水果、餅乾和飲用水，希望能與來就診的病患結一分善緣。此外，大型義診皆提

供接駁車的服務，可是這次的病患人數不多，難民們也散居在曼谷各地，讓接送工作比較困難，於是志工共識要補助每位病患一百泰銖（約合新臺幣九十元）的交通費。

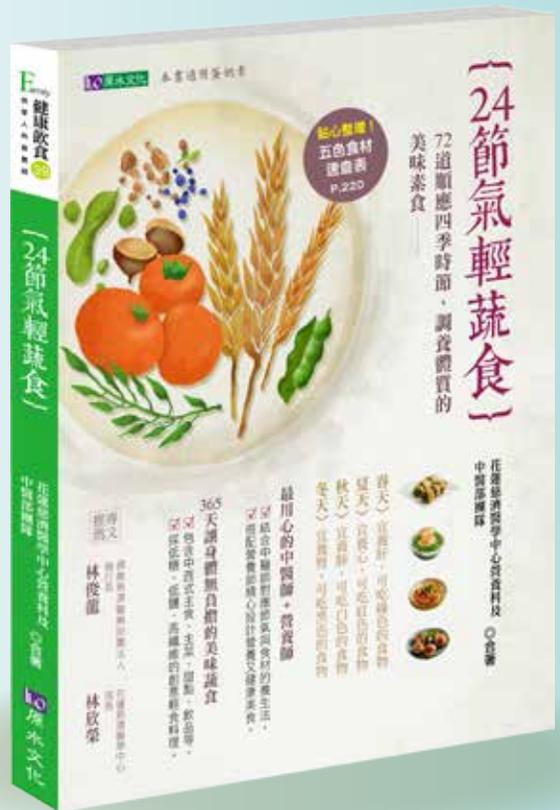
志工彭秋玉說：「因為預約有限定名額，有些難民沒有預約上、但還是來了，人數比我們預期的還多，可見我們的義診服務，對難民來說是非常需要的。」

在活動現場雖然變化球很多，但在志工們的合和互協下，讓每一個難題都能夠很圓滿地解決。無論是醫護人員、志工或難民，都在這一天發揮自己的能力，為他人付出；付出後無所求的法喜，只有付出的人自己最能體會。🌱

24節氣 輕蔬食

花蓮慈濟醫院營養科 & 中醫部團隊 合著
原水文化出版

- 【立冬】寒邪易入侵，補冬補嘴空，適合滋補或食療養生
- 【小雪】天氣轉寒應減少精氣神消耗，除淨燥熱準備過冬
- 【大雪】提高人體免疫和抗寒力，季節蔬菜有益冬天食補
- 【冬至】陽氣弱陰氣盛，調養體質好時機，適合補腎強心
- 【小寒】寒氣最盛，心腎陽氣易不足，宜熱食以滋補身體
- 【大寒】天寒宜早睡晚起，保暖固腎養心，避免過度進補



立冬

國曆 11 月 7 日或 8 日

初冬、終也、萬物收藏也

立冬是冬季的第一個節氣，俗話說：「立冬補冬補嘴空。」人們經過大半年的辛勞，消耗了許多體力，所以要在冬天進補來恢復元氣。

中醫師推薦養生食材

山藥：古性平微溫，能幫助消化，補充體力，很適合用於滋補或食療。

白木耳：是營養豐富的滋補品，能滋陰潤肺，益胃生津，潤腸通便，且富含膠質，作為料理食材，不但能保養肺部及腸胃系統，還可順便潤膚養顏呢！





豆豉青辣山藥

準備時間 / 5 分鐘

烹調時間 / 10 分鐘

材 料

山藥 150g
青辣椒 10g
豆豉 5g

調 味 料

油 10g

作 法

1. 山藥去皮，切小丁；青辣椒洗淨，切小段。
2. 取炒鍋倒入油熱鍋，放入青辣椒、豆豉拌炒至有香氣。
3. 放入山藥丁翻炒，即可起鍋享用。

營養成分分析

每 1 份量 170 克，本食譜含 1 份

熱量 (kcal) 238	脂肪 (g) 10.7	反式脂肪 (g) 0	糖 (g) 0
蛋白質 (g) 5.3	飽和脂肪 (g) 0.1	碳水化合物 (g) 30	鈉 (mg) 300

營養師叮嚀

山藥屬於全穀根莖類而非蔬菜類，如有糖尿病需注意攝取量，造成血糖過高反而不好。

主廚叮嚀

山藥皮中所含的皂角素或黏液所含的植物鹼，會造成手部發癢，削山藥皮時，要記得戴手套。





紫心銀耳露

準備時間 / 30 分鐘

烹調時間 / 15 分鐘

材 料

紫芋地瓜 240g
乾銀耳 20g

調 味 料

冰糖 60g
水 800cc

作 法

1. 銀耳用清水沖淨，加水泡開，剪掉蒂頭，洗淨，切小片；紫芋地瓜，削皮，切丁。
2. 銀耳、紫芋地瓜放入電鍋中，外鍋水 1 杯，蒸熟，取出。
3. 取一半紫芋地瓜、一半銀耳，放入果汁機中，加入水攪打均勻。
4. 攪打完成後做為湯底，加入冰糖，與剩下的銀耳及紫芋地瓜，加熱，即可食用。

營養成分分析

每 1 份量 280 克，本食譜含 4 份

熱量 (kcal) 148	脂肪 (g) 0.1	反式脂肪 (g) 0	糖 (g) 2.6
蛋白質 (g) 1.1	飽和脂肪 (g) 0	碳水化合物 (g) 35.7	鈉 (mg) 53.8

營養師叮嚀

銀耳含植物性膠質蛋白質及豐富的礦物質、膠原蛋白、多醣體等，對於穩定血糖及控制膽固醇有輔助的效果。因屬於中高普林食物，在高尿酸者，非急性發作期時可適當使用。

主廚叮嚀

銀耳一定要用冷水浸泡，泡開後才可以使用，避免使用熱水浸泡造成軟爛現象。

慈濟緣 長長久久

大林慈院醫療志工 楊嘉雄

文／謝明芳



若說，每個人有其幸運數字，楊嘉雄也不例外，這一生，與「9」特別有緣。

過去，他與「酒」瓶為伍、住院時病房在「九」樓、受證慈誠編號為「5299」、做環保多以回收「酒」瓶；而今，醫療志工服務定點，又在「9C」日間照護中心……

病苦煉道心

把過往變魔術的興趣，楊嘉雄用於娛樂一群在大林慈濟醫院日照中心的阿公阿嬤，有的年紀比他輕、有的與他相仿、有的只大他幾歲，他們被逗得笑開懷或目瞪口呆。接著，他拿出另一樣法寶，大陸雲貴高原的葫蘆絲，演奏給大家聽。

走至病房，再次演奏葫蘆絲，楊嘉雄的靜心樂音，鼓舞著癌症病人，「學習與細胞對話，學習唱歌讓心念正向、開朗。」站在病人面前，滿臉笑意的七十六歲楊嘉雄，精神奕奕，看不出他曾也是一位癌症患者。

自受證後，楊嘉雄即投入花蓮、大林慈院的醫療志工，但次數不頻繁。二〇〇五年九月的某日，他忽然間排了多次血便，至大林慈院檢查後，確診罹患第三期大腸直腸癌，住院治療期間，他想：「同樣是住院，為什麼我要來當病人而不是當志工？」

於是，他誠心向細胞懺悔，「對不起！我沒有好好照顧你，我們和平共處，我當志工，你也跟著我做志工。」讓細胞充滿快樂而非成天想著病苦，楊嘉雄在自己身上印證了「心念能創造實像」。



擅長魔術表演和吹奏葫蘆絲的楊嘉雄，為醫院病房的長者們增添許多樂趣。攝影／江珮如

病後幾個月，楊嘉雄感覺好轉許多，打算至花蓮慈院當志工時，突然的劇烈腹痛讓他寸步難行，趕緊回大林慈院急診室，檢查結果無異狀，經注射點滴、休息後，已不痛了。之後的每個月，他幾乎都回大林慈院當志工，即使每日起床要先處理將近一小時的腸造口清潔，甚至在二〇一一年因心臟不適裝了支架，仍不阻礙他的志工路。

「我把它當成是考驗，考驗我的道心是否堅固。」楊嘉雄的這番體會，不只在罹病後，早從接觸環保時。

善念引善緣

一九四一年出生於臺南柳營的楊嘉雄，一生多考驗。

七、八歲時感染瘧疾，在無藥醫的年代，他把自己裹在棉被中出汗，度過症狀帶來的發燒、畏寒；十九歲時，發現患有肝炎，住院二十天，打了超過三百針，打到自己都害怕。

經歷了戰後時期與日治時代的生活清苦，他從小就特別惜福愛物。結婚前，開始從事飲品、醬油、菸酒等瓶子生意，期間遭逢嚴重的一九七五年「八一七」和一九八一年「九三」水災，水淹及胸，他的雜貨全流走了。

虧本之下，只好另尋出路，改行開計程車，開了二十四小時的計程車十多年，練就一身只要沒客人，倒頭就睡的功夫，隨時在車上補體力以應對載客，「沒想到，這樣也賺到幾百萬，來償還那些債務」楊嘉雄感到不可思議。

年輕時，楊嘉雄即富有愛心。一九六六年結婚，第一個孩子出生，同年底他成立梅花基金會，雖說是為自己的孩子植福，卻幫助許多弱勢孩童。

一九九七年，大愛電視臺尚未成立，他從別臺看到麻豆的慈濟志工做環保的身影，看了以後，很認同證嚴上人的理念及志工們的行動，心想：「我們新營也能有個環保站，那該有多好！」

心念一起，竟遇上一位慈濟師姊柯惠美，詢問他要不要去花蓮靜思精舍尋根。不懂什麼是尋根，乍聽之下心生雀躍，加上，懷著想做環保的念頭，他決定跟搭慈濟列車回去多了解。

從花蓮返回後，他積極覓地，並得知認識的一對醫師夫婦有地，便與那位醫師太太聊起，透過旁敲側擊，感受醫師太太對環保的認同，他自忖：「我有機會了。」開始述說設立環保站的想法。

隔了不久，醫師太太向他提起新營某處似乎有個回收點，楊嘉雄真的跑去看，看到一些回收物，但不見人影和相關的慈濟標示；連續幾日，他至現場等待，終於等到人來，確認是慈濟人在做環保，他也開著計程車沿途撿資源載回收。

夢境的啟示

參與環保一段時日，師兄們鼓勵他報名見習、培訓志工，由於忙生計、開計程車時間不定，他很猶豫而不敢答應。

一九九八年的母親節前夕，他夢見了上人，「上人來到我們老家的平房，我正在院子打水、抽幫浦，看見上人走



身歷無常，讓楊嘉雄更把握時間付出。攝影／謝明芳

進來，我趕緊頂禮。」醒來後，他百思不解上人怎會走進他的夢境，細細解讀後，若有所悟，「很久以前，上人就找到我，現在找上門來了，我的心怎能遲疑？」

隔日的母親節，臺南靜思堂正好舉辦聯誼會活動，他帶著相片就去報名見習志工了。這天對他而言，意義格外深遠，回憶媽媽過去自己做資源回收，將變賣的錢捐出給寺院蓋院等善行，而今，自己進入慈濟，是種對已故媽媽的緬懷。

因從中報名，錯過了前面幾堂課程，楊嘉雄於一九九九年再次見習，二〇〇〇年完成培訓。

原先位於中學門口的環保回收點，因大家擔憂妨礙學校上課，後來取消，又顧慮在社區的衛生、安寧等問題，轉而另尋他處。剛好一位地主提供位於郊區三百多坪的地，楊嘉雄看了覺得很合適，於是「開發」為鹽水環保站，他從臺南、善化等地回收一些建材回來做為環保站的圍籬等，這個環保站便從他開始做環保，兩年間陸續有人投入。

有一天，慈濟委員也是教聯會老師的黃秀琴，問起楊嘉雄可知有無適合大愛幼兒園的用地，他便與一位陪伴慈青的教聯會老師劉彩蓉，問了另一位教聯會老師陳守珍，在陳老師的穿針引線下，認識她的會員陳秋江先生，即是提供新營共修處的地主，後來也受證慈誠。

新營共修處原是陳秋江的度假園區，他喜愛寧靜，常於此閱讀、種花木、聞蟲鳴

鳥叫聲。楊嘉雄與老師們常去找他泡茶，主要目的也是希望他能提供三千多坪的佔地給慈濟使用，他竟然樂見其成。

由於大愛幼兒園的成立尚待因緣成熟，後來做為共修處使用。二〇〇一年開始整地，楊嘉雄全心投入新營共修處的監工與維護，相對少去鹽水環保站，他人不理解，以為他在幫地主做事。

「其實不是幫地主做事，地主借地給我們，我們理當更要維護。」想在心裡的楊嘉雄，面對他人的閒言閒語，心中有了煩惱，開始猶豫是否不要再去共修處，但心頭又不忍放下陳秋江一人維護道場。

看似遇到挫折了，楊嘉雄夢見上人隻身走在田埂，身旁無人跟隨，「我感覺上人好孤單」。另一次，則夢到在新營火車站向上人送駕，上人送給他一只茶器及一輛腳踏車，「我兩個都不收，我思考著茶器是拿來泡茶，難道坐著泡茶就好？等泡茶也需要時間，腳踏車一騎，馬上就可出門，但是我不要新的腳踏車，因為環保站有二手可用的腳踏車……」

兩個夢，篤定他的方向，他決定兩邊跑，一邊做環保、一頭持續護持共修處的建設。

協助維護共修處有十二年，許多的花草、樹木都是楊嘉雄親手栽植，「臺灣」形狀的蓮花池，也是他搬石頭拼排而成，佛堂、廚房等空間的建設，有他與陳秋江參與其中。「我們還種過觀音竹、香蕉、荔枝、椰子樹等，椰子樹年

年生長，為了美觀一致，我曾經徒手爬上去修剪。」楊嘉雄可說對共修處的地和主人，有著深厚情感。

二〇一三年三月，陳秋江因骨髓瘤撒手人寰，成為新營區第一位大體老師，同年四月，家屬、志工們齊聚新營共修處，為師兄舉辦追思會。即使現在回想，楊嘉雄的淚水仍不聽使喚地落下，兩人在慈濟道上相伴十二年，他很慶幸有這麼一位智者互相鼓勵，他謹記陳秋江師兄曾對他說：「凡事沒有對錯，只是認知層次不同。」

再關環保疆土

如其姓名中的「雄」字，有著雄心壯志般，楊嘉雄擴大環保版圖。

運作十年的鹽水環保站，因地主收回土地，終告停止。因緣際會，一位地主捐出位於新營佔地一千六百多坪的廠房給慈濟使用，但礙於租約未到期，租用者還在使用，楊嘉雄屈於廠房外頭一角，二〇一二年九月做起玻璃瓶回收。

「想當年做生意，與人應酬學會抽菸、喝酒，有一段時間喝很多，媽媽曾經對我說『被斫(酒瓶)所害』。」戒除後，楊嘉雄自然而然不愛這些癮品，卻愛上回收酒瓶、玻璃瓶，他明白長年不壞的玻璃瓶是造成垃圾問題之一。

起初，也是他一個人做，對於玻璃瓶賣不了什麼錢，大家並不看好，然而，大家還是會從六個鄉鎮載玻璃瓶過來，且不分顏色地混成堆。見到滿山玻璃瓶的此景，儘管有些無力感，他還是做。



廠房內堆放了分類好的玻璃瓶，也放了一些回收物品，其中一角是楊嘉雄煮食之處，櫃子、爐子等也是他回收回來再利用。攝影／謝明芳

初期做得很辛苦，光分類瓶子就用了很多時間，更別說整理好變賣，不了解的人就質疑他「回收瓶子卻沒看到錢」，陳秋江師兄耳聞，便去一探究竟，知道怎麼一回事後，向大家說明，大家就不再說了。楊嘉雄則抱著「投筆從戎、蘇武牧羊」的精神，他說：「不怕一個人做，也不用做給別人看，對的事堅持，別人自然會肯定、支持我們。」

由於露天沒有遮棚，下雨時，楊嘉雄就躲到高鐵架的大柱下、豔陽時就任高溫曝曬、天寒時就任冷風襲來，一個人在此過著猶如魯賓遜的生活，「自己帶麵條、米粉、油、醋等調味料來烹煮，食物放外頭都要保存好。」

二〇一四年租約到期，租用者讓出所有廠房，楊嘉雄好歡喜，他的空間變



楊嘉雄昔日被酒所害，今日被瓶所愛。攝影／謝明芳



楊嘉雄從過去一人，至後來有許多人投入一起做環保。攝影／謝明芳

大了，一些回收的爐子、櫃子等物品，能放進工廠內，有了櫃子也能存放他的「食糧」，另外，他還擺了回收的家具、病床等，讓來做環保的人有個空間休憩。因做環保仍在室外，陳秋江師兄的妻子張淑敏師姊，便出錢搭建遮棚。

近兩、三年來，有東山、白河等地志工，只要時間許可，都會來幫忙，當中，有一位社區志工李妙芳，因患有癲癇，按規定不能騎車、開車，她每回都從白河搭公車至新營，再走一段路進到環保站。

「師兄真的很投入，看他一個人這樣做，也是令人不捨，尤其其他身體不好，所以，我上午去郵局當志工，下午就來這裡。」李妙芳微笑道。對楊嘉雄來說，志工們能來做個半天、一天，他都好感恩。

慢慢地，大家認同他的做法，知道他一個人在做，有的來協助、有的特地送點心或午餐來給他，連東山環保站的志工們，都邀他去他們那共進午餐。儘管路程十公里，為了那份溫情飯，楊嘉雄也願意過去。

環保智慧禪

每日凌晨四點多起床，楊嘉雄先清潔腸造口，清理過程一邊唱誦《三十七助道品》；靠著意志，他訓練到每日只排一次便，省下不少造口袋費用，也方便一天的活動。用過早餐，七點左右出門，楊嘉雄若沒去做醫療志工，就是往環保站跑，做到太陽下山才回家。

做的過程，他唱頌《無量義經》、《慈悲的心路》和《三十七助道品》，他稱

《三十七助道品》為救苦經，句句讓心沉靜和充滿法喜，而上人的「多用心」、「信心、毅力、勇氣」鼓舞著他堅持下去。

一句「多用心」足足讓他好好思索含意，「以前會用桶子等物品去擋玻璃瓶，後來邊做邊想，如何使用最少空間，堆高玻璃瓶而不會讓它們滑下；也會想怎麼洗酒瓶，洗得乾淨無味……」落實環保不遺餘力，楊嘉雄用桶子接雨水清洗玻璃瓶，洗好後的瓶子則自然風乾。

楊嘉雄與各式各樣的玻璃瓶相處，變成了玻璃瓶達人，清楚哪些類只能打碎回收、哪些類可清洗潔淨，賣給廠商盛裝苦茶油、桑葚汁、酵素、油漆用松香水等。「碎玻璃只能賣幾毛錢，如果把一些瓶子洗淨回收給廠商，一支玻璃瓶可賣一、兩元以上，有的廠商每次固定買三百三十支、有的一次買三千多支，往往來不及洗出貨給他們。」

他曾一年賣了十四萬、一年賣了二十五萬，甚至三十六萬。過去，他都把賣瓶子的所得歸入隨喜，後來，他請勸募組幫忙開收據，「我想讓廠商們感受到，他們來買瓶子也是在做好事，他們反而感恩我們。」

當今，楊嘉雄最盼望，不只是當成回收場、環保站，應該提升為環保教育站，發揮教育的良能，教育大人和小孩對減量的重視，領悟清淨在源頭。

之前，楊嘉雄從環保站看到早期德宣師父記錄上人的《隨師行記》，他讀了兩、三遍，從中感受到上人當時為籌建

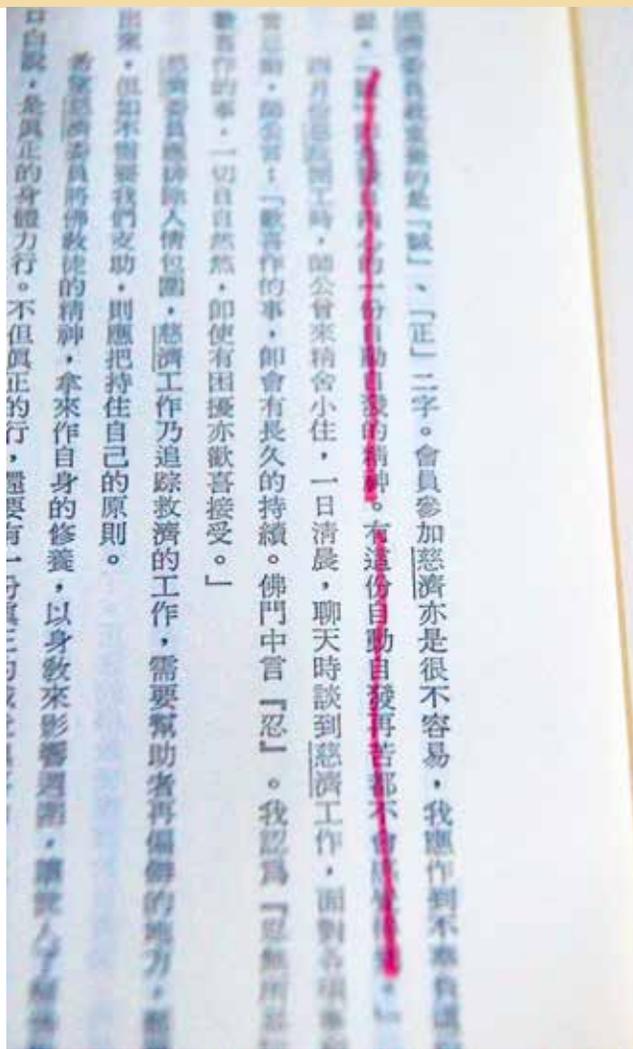


一句「多用心」，充滿酒味或骯髒的玻璃瓶，被楊嘉雄洗得乾乾淨淨、歸類得整整齐齊。攝影／謝明芳

花蓮慈院，艱辛奔波的辛苦與不易，其中，讀到一九八四年五月十五日那天，上人在臺中香雲精舍分享的一句話，深植他的內心，「希望慈濟團體中做好慈濟工作……最重要的是『誠』、『正』二字……『誠』即是發自內心的一份自動自發的精神，有這份自動自發再苦都不會感覺得到。」

此外，上人每日叮嚀的「多用心」以及《法華經》中的持經如說修行，皆是他力行慈濟事的方針。

親身經歷病痛，他都會鼓勵病人，不



過去在環保站撿到的《隨師行記》，楊嘉雄複讀了兩、三回，其中一句話讓他銘刻在心，特地用顏色標註。攝影／謝明芳

要發願等到病好，才要做什麼事，「無常是無法讓人等待的，何況什麼叫做『好了』，應該是要投入，從做中讓身體愈做愈好。」

一條細繩在手，繞了又繞，打了好多個結，「那麼多個結就像我們的心結，要用佛法一一解開」見他線一拉，所有的結鬆開了，魔術表演中也含藏道理。

「我的法號為本儲、編號為 5299，諧音為『我要久久』，意思是我要做慈濟做得長長久久、『儲』蓄智慧。」楊嘉雄這麼自我期勉。🕊

感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋
的足跡...

臺中慈院

在中醫科就診即將滿兩年，這期間接受邱慧玲醫師的悉心治療，已康復大半，內心由衷感激，因此願意述說一下對邱醫師感激的話：醫術精湛、親切問診、如沐春風、對症下藥效果顯著，叮嚀配合淺顯易懂，令人感佩。護理師陳湘芬小姐和邱醫師合作無間，每次患者多，等待難免焦躁，陳護理師都會適時說明，親切態度，讓人願意耐心等待，其是不可多得的優秀人才，我以揚善的心情藉此短短數語揭露善行，謝謝！

楊先生

感謝大腸直腸科林北江醫師，我們的母親因不明原因血壓驟降休克緊急入院進加護病房，經醫師團隊診斷出病因出在大腸，立即安排手術。漫長的八小時手術時間對我們來說真的煎熬，林醫師先到手術室外十分禮貌與貼心的為我們講解病情、開刀狀況與後續問題，也不忘安撫我們擔心又害怕的情緒，當下全家人都放下心中大石，感動又安心。醫院所有醫護團隊工作人員，志工師姊無私的照料，我們除了感激還是感激，也感恩佛祖保佑讓我們在這個難關遇到貴人：林北江醫師。話說，如此精湛醫術又搭上帥氣的外表，態度還這般溫和有禮，「幾霸昏」啊，讚！

賴女士的家屬

當得知爸爸直腸長不好的東西時，我們陷入了愁雲慘霧中而無所適從，但聽到爸爸說：「慈濟醫院大腸直腸外科邱主任感覺人好像很好耶。」的確，當見到面及聆聽了他不急不徐地訴說、分析病況後，我們終於放寬心了。「把專業的交給我處理！」是邱主任的安心保證。非常非常感謝主任能安撫爸爸及家人焦急的內心，讓於人生中未曾經歷身體重大傷病的爸爸毅然決然地對病情採取積極的治療心態；也謝謝邱主任所有專業醫療團隊，真的辛苦您們了。當歷經數小時手術後，看著主任疲憊卻詳盡地解說著「沾黏很嚴重，花了很多時間清理完……」時，我們真心獻上無比的讚賞及謝謝。今天在邱主任例行的巡房聽到了珍貴的「恭喜」，爸爸終於可以出院了！感謝慈濟醫院大腸直腸外科邱建銘主任暨其醫療團隊及所有辛苦的護理人員和曾照面問候的所有人員，謝謝您的幫忙及關心，帶給我們很多力量。這分感動我們會一直放在心裡，也祝福大家身體健康平安！

鄭先生及家屬

愛成就生命的重生

器官捐贈的意義與流程

文 / 賴惠鈴 花蓮慈濟醫院專科護理師
編審 / 花蓮慈濟醫院護理部健康促進專欄編輯小組

在走廊上遇到一個熟悉的臉龐，她是前不久器官捐贈者的女兒。她主動地跑來跟我道謝，因為我們共同度過了那一場器官捐贈。看著她眼眶泛紅地敘述夢到微笑的媽媽，我無以回報，只能簡單的報告捐贈的器官已經成功地在六位病人身上重新跳動著。聽到媽媽捐贈的器官成功重生的消息，她含著淚微笑用力握住我的手說：「我明白了，夢中媽媽什麼都沒說，只是笑笑地握了我的手，還連續握了兩次，我想她是要告訴我，我幫她做器官捐贈的決定是對的。」

在臺灣同意器官捐贈的簽署者，大多來自於最近親屬。近年來，由於健保卡器官捐贈意願的註記，漸漸增加了依個人意願的器官捐贈者。實際發生在臨床上的是，任何一位病人在醫療團隊極力搶救後依舊會走向生命末期時，除了確認病人健保卡是否註記有器官捐贈意願，院方還必須取得最近親屬的器官捐贈同意書。除了家屬的同意書，若造成捐贈者死亡的原因不是因疾病或外傷所致，進行器官捐贈之前還須申請檢警相驗，取得檢察官的同意書，器官捐贈才

得以進行。

許多人因為不了解器官捐贈，甚至誤解了器官捐贈的真實過程，往往失去了可以幫助別人的機會。現今臺灣在嚴謹的器官捐贈相關法律規範下，器官捐贈的程序及過程皆在標準及公平中進行，民眾應該消除器官買賣在臺灣的可能性。

在器官捐贈的過程中，對相關醫療人員來說，最在乎的是捐贈者及捐贈者家屬的感受。每一次的器官捐贈的過程，對捐贈者家庭來說，似乎只有失去，沒有獲得；然而因為捐贈者家屬在人生中最傷慟的時刻，用百般不捨的心情成就他人重生的機會；化至親生命的逝去為另一種生命圓滿的意義，是最令人敬佩的慈悲與大愛。

器官捐贈者的條件

器官的捐贈並沒有年齡上的限制，最重要的是捐贈者在捐贈當下各器官的功能狀況，但若有法定傳染病則無法捐贈。慢性 B、C 型肝炎在臺灣可以做器官捐贈，可與 B 型肝炎及 C 型肝炎的等待移植者互相配對。



為了宣導器官捐贈的意義與規範，花蓮慈濟醫院和器官捐贈移植登錄中心合作舉辦活動，圖為花蓮慈濟醫院器官移植中心主任暨外科部主任李明哲分享，一旁還有可愛的器捐公仔。攝影／魏瑋廷

器官捐贈分類

器官捐贈可分「屍體捐贈」及「活體捐贈」。活體捐贈也就是親屬間的捐贈，屍體捐贈是指死亡後捐贈。死亡後的器官捐贈多以腦死病患為主，在「腦死判定準則」有明確規定病人應符合各款之先決條件及腦死判定之醫師應具備的資格。依腦死判定流程，必須經由兩位合格的腦死判定醫師，進行兩次的腦死判定檢查，第二次的腦死判定結束時間就成為捐贈者在法律上的死亡時間，通過兩次腦死判定後即可進行器官捐贈。

器官的分配

由衛生福利部捐贈設立的「財團法人器官捐贈移植登錄中心」是協助政府從事器官捐贈及移植之登錄的單位，臺灣所有的器官及組織捐贈都必須依中心所

規範的「人體器官移植分配管理辦法」在其相關作業流程中，以標準化、電腦化，在公平、公開及透明化中進行全臺灣的分配。另外，依照規定，捐贈者所捐贈的器官或組織，如果在捐贈當時，有家人在等候器官，當下可以指定捐贈給五等親及配偶，但限於當時當次的捐贈。近年來，為鼓勵器官捐贈風氣，器官捐贈移植登錄中心提倡互助互惠的概念，致力推廣「捨得，機會升等」的政策。為了向捐贈者家屬致敬，讓捐贈者家屬的三等血親關係內，在未來能夠優先受惠取得器官分配。每位器官捐贈者在手術後，其大體會在手術室同時進行大體修復，而器官摘取手術後所留下來的傷口縫合，是每位參與器官捐贈過程的醫護人員對捐贈者及捐贈者家屬表達最高的敬意。

詳細資訊可上「財團法人器官捐贈移植登錄中心網站」查詢。🌱

是流感？ 普通感冒

文／吳安然 臺北慈濟醫院藥學部藥師

Q：藥師你好，我平時身體健康，想說應該沒有需要打流感疫苗，因此這幾年都沒打過，這幾天氣溫忽高忽低，結果出現喉嚨痛、頭痛的情形，沒有發燒，會是流感嗎？要怎麼辦？

A：您好，要回答您的問題，首先我們先來了解一下流感及流感的治療。

流感的好發季節是冬季，且往往因寒冷，人們多於室內活動，因接觸密切造成流感傳播，往年多自十二月進入流感流行期，並於隔年農曆年達到疫情高峰。流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，即使不加以治療，一般約二至七天亦會康復。

流感病毒 ABC 接種疫苗有效預防

流感病毒可分為A、B、C三種型別，其中只有A型及B型可以引起季節性流行。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎，以及無法區分的急性呼吸道症狀，皆有可能是因感染流感病毒所引起，每年流行時，估計約有10%感染流感的病人除了呼吸道症狀，還伴隨有噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃道症狀。

流感的重要性在於爆發流行快速、散播範圍廣泛及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及原本即有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全的病人。定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。

另外，日夜溫差大或如近日氣溫冷熱交替頻繁，更要留意手部及呼吸道衛生，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，一旦出現呼吸困難、呼吸急促或喘、發紺（缺氧）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等流感重症危險徵兆應儘速就醫，並落實生病不上班、不上課，以避免病毒傳播。

如何區別一般感冒及流感？

症狀	一般感冒	流感
發燒	罕見	常見，一般約 37.8~38.8 度，偶爾在小孩會更高溫；持續 3~4 天
頭痛	罕見	常見
全身痠痛	偶見	常見，常較嚴重
虛弱	偶見	常見，可能持續至 2~3 周
極度疲憊	未見	初期常見
鼻塞	常見	偶見
流鼻水	常見	偶見
喉嚨痛	常見	偶見
胸悶、咳嗽	輕至中度	常見，可能演變成嚴重情形

參考資料來源：UpToDate：「Is it a cold or the flu?」，重製自美國國家衛生研究院資料 (National Institutes of Health)。(<http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf>)

大多數可自行痊癒 症狀嚴重盡快就醫

感染流感病毒後，大多數病人可自行痊癒，因此並不是每個得到流感的病人都需要使用抗病毒藥劑，只有在症狀嚴重或有重症危險因子者才需要。針對流感併發症患者之治療方法仍以支持療法為主，如多休息、多喝水，如有頭痛、發燒、肌肉痠痛，可使用acetaminophen(乙醯胺酚)成分之製劑，另外，使用止咳藥治療咳嗽，一般效果不大，即使沒有使用止咳藥，咳嗽也會自己痊癒。至於大家寄予厚望的抗病毒藥劑，可用來治療或預防流感。當用於治療時，抗病毒藥劑只能減少嚴重程度及縮短症狀出現時間長短，並不會減少症狀。

目前用於治療流感之抗病毒藥劑，以神經胺酸酶抑制劑為主，包括Zanamivir (Relenza TM, 瑞樂沙)，Oseltamivir (Tamiflu®, 克流感)及Peramivir (Rapiacta®, 瑞貝塔)等，可同時治療A及B型流感病毒，且有效抑制流感病毒的擴散，於症狀開始後四十八小時內投藥可達最佳療效，不需等到實驗室檢驗確診為流感才給藥，然對於症狀嚴重或有併發症等高危險群，即使超過四十八小時給藥仍具有效益。

- **瑞樂沙(Relenza TM)為乾粉吸入劑型，為經口吸入呼吸道，適用於五歲以上，不需依體重調整劑量。**
- **克流感(Tamiflu)為口服藥，十三歲以下兒童使用時需依體重調整劑量。**
- **瑞貝塔(Rapiacta)為靜脈注射劑型，腎功能不良病人使用時需調整劑量。**

另需以發燒等之臨床症狀來判斷藥劑繼續投予之必要性。

綜合以上資料，建議還是儘早就醫。請注意，若醫師判斷您的確得了流感並開抗病毒藥劑給您，請您務必依照醫師的處方，按時服用，勿任意停藥。🌱

參考資料：

衛生福利部疾病管制署網站 · 流感專區「流感併發重症」

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



- ◆八月二十六日，玉里慈院舉辦七月吉祥祈福會，廣邀同仁及社區鄉親參與，精舍常住師父帶領大眾以虔誠心禮佛，祈求天下祥和無災……
- ◆九月二十九日，關山慈院同仁親手製作封仔餅，於中秋佳節前夕家訪關懷獨居老人，傳遞節令溫暖……
- ◆八月十六日，臺中慈院醫護團隊前往潭子及太平展開居家醫療照護，探訪七家、收案八件。居家醫療有迫切性，免去病人與家屬奔波……
- ◆九月十六日，大林慈院舉辦「大手牽小手，健康齊步走」，吸引三百多位同仁、眷屬及病人走出戶外，享受與自然融為一體的愉快……





玉里

八月二十六日

七月吉祥祈福會 求天下祥和無災

二〇一七年八月二十六日，玉里慈濟醫院與玉里和氣組隊，在醫院健康促進中心(玉里靜思堂)舉辦「七月吉祥祈福會」活動，廣邀玉里慈院同仁及社區鄉親共同參與，在靜思精舍常住師父德旭師父、德偕師父引領下，帶領大眾以虔誠的心禮佛，以一顆歡喜的心，迎接七月吉祥月，共同祈求天下祥和無災。

為了接引更多鄉親、會眾了解茹素護生的意義，活動透過生動活潑的短劇、歌仔戲影片及真實故事分享，進一步宣

導以正信、正念的思維來落實「真正的普度」，會場中也特別布置了「111世界蔬醒日」海報照相專區，邀請與會鄉親共同響應「齋戒護生」的蔬醒運動，鼓勵人人力行「每一人、每一天、每一餐」蔬食的生活態度。

佛教視農曆七月為「吉祥、歡喜、孝親」的月份，但在民間習俗中視為鬼月，在傳統迷思之下總是大肆祭拜祈求平安，供桌上也少不了雞鴨魚肉，人們為了祈福，反而殺害了生靈。七月吉祥祈福活動，期待能引導大眾以正信、正念的生活態度守護眾生與慧命，並以歡喜心迎接歡喜吉祥孝親月。

下午三時，會眾扶老攜幼，帶著一份虔誠的心陸續抵達，包括玉溪農會蔡宗翰總幹事、巫錫昇理幹事及永昌里趙琦文里長也前來參與，約有一百七十位



玉里和氣組隊志工蘇維淳師兄以生動活潑的短劇演出，宣導齋戒護生、疼惜生靈。



會場一樓入口側方規劃「111世界蔬醒日」海報照相專區，邀約鄉親共同響應齋戒護生的蔬醒運動。

民眾共同響應。會場一樓入口側方佈置「111世界蔬醒日」海報照相專區，期待每個人循序漸進方式逐步改變飲食習慣，透過蔬食改變世界。二樓入口處還設置了蔬醒卡簽署區，進到了祈福會場，擺放七尊琉璃佛，布置溫馨莊嚴，讓人心靈沉澱平靜而祥和，師姊們引領鄉親進入會場，並解說齋戒護生的意義，邀約加入「蔬醒」的行列，與會的鄉親不論老幼，紛紛在「蔬醒卡」上留下愛的足跡。

在主持人林素玉師姊引領下，大眾齊聲虔誠唱誦「爐香讚」，虔誠一念，道氣震懾人心，場外獻供人員捧著燈、花、果，恭敬虔誠、心念合齊、步伐一致來到佛前，開啟序幕。

由志工蘇維淳飾演屠夫殺生的精彩短劇，發人深省。接著播放歌仔戲演繹「光目女救母」影片，闡述光目女母親愛吃眾生肉，因此受到業報而墮入地獄受盡苦難。志工何淑惠師姊也上臺分享身邊朋友的真實故事，因食用生冷海

鮮，導致寄生蟲爬到雙眼，雖緊急手術治療保住了性命，但雙眼卻失明，小故事震撼人心。

志工陳碧霞師姊演出一位活潑愛吃肉小女孩，殊不知為了滿足自己的無窮盡口慾，卻造成無盡的殺業、增加地球的毀傷。透過行動短劇與主持人解說，讓人了解蔬食與地球息息相關，畜牧業養殖需要消耗很多地球資源，讓溫室氣體增加，造成地、水、火、風四大不調，世界天災不斷，如果少吃肉，會讓溫室氣體減少，使地球不發燒。

祈福活動尾聲，還安排了有獎徵答遊戲。張玉麟院長呼籲大家少開車、多騎單車及共乘大眾交通工具，除了可以力行節能減碳，同時也是自身的健康促進。

最後在精舍常住師父引領下，圓滿了祈福會活動，人人手裡捧著「蔬醒卡」，以正信正念，虔誠的來到佛前發願祈福，人人凝聚善念，共同祈禱天下無災無難。（文／陳煌濱、蕭惠玉 攝影／陳世淵）

關山

九月二十八日

手作封餅送到家 獨居老人笑開懷

關山慈院同仁製作封仔餅，在中秋節前夕關懷獨居老人，傳遞節令溫暖。二十八日上午九點，員工餐廳熱鬧無比，在糕點師傅的指導下，院內同仁捏著手中的麵皮，將愛心包入餡料紮實的封仔餅。潘永謙院長參與其中，不忘感恩前來教學及捐贈原物料的糕點師傅。

脫下醫師袍，於關山中醫科跟診的八位年輕醫師，有模有樣地跟著大家一起學做月餅；來自澳洲的鄭皓羽說：

「大家聚在一起很快樂！就像為自己的爺爺奶奶做月餅，很有家庭溫馨的感覺。」，馬來西亞的陳瑩慈得知做月餅真正的意義，讓她又驚又喜說道：「獨居老人收到一定會特別幸福！」

沿著彎彎小路，九月二十九日下午，醫務部主任張志芳、中醫科實習醫師陳瑩慈、公衛護理師、行政同仁及慈濟志工，來到電光社區山腳下的一間古厝。住在裡頭的八十歲楊阿公已離婚，膝下無子，生活自理能力差，居家環境髒亂；阿公有高血壓、心臟病及失智症病史，平時由居住在附近的弟弟照料，但弟弟同樣年事已高，且有輕微中風，自顧不暇，沒有多餘的精力照顧哥哥。直到關山慈院「居家醫療」介入，醫師和社區護理師親自到府看診，弟弟不必舟車勞

中秋節前夕，關山慈院醫護人員及慈濟志工手作古早味封仔餅，並結合精舍師父設計的中秋禮盒進行包裝，一來能展現慈濟人文，也能將師父們的祝福傳遞出去。





「這個輪椅的煞車都壞了，我們來想辦法申請一個。」仔細檢查輪椅損壞的地方，張志芳主任除了叮嚀胰島素注射的劑量，也再三提醒輪椅使用上要格外小心。

頓帶哥哥下山看病拿藥，減輕不少負擔。為了改善用藥情形，家醫科許盛榮醫師將往診次數調整為兩個星期一次，雖然得多跑一趟路，但血壓也變得較穩定。

打著赤膊的楊阿公，坐在離家一百公尺外的木頭上乘涼，看見眾人的到來，笑得合不攏嘴，邀大家至家裡作客。難得熱鬧的庭院，醫護人員對阿公的關心不斷，提醒阿公多喝水、三餐定時，注意營養……等。雖然整個過程，阿公經常是沒有邏輯的回答問題，但看得出來阿公很開心，也非常歡迎大家。

與阿公道別後，一群人來到賢英阿嬤的樓房，屋內空蕩蕩，擺設相當簡單。阿嬤有糖尿病，因傷口癒合困難左腿已截肢，平時以輪椅代步，但仍不屈不撓自行種菜，簡單料理三餐。雖育有三個子女，但是工作忙碌，無法經常回家探視母親。因此，阿嬤一直有無法自行下山看病和購買民生物品的困擾。幸好，這些問題在關山慈院長照的協助下獲得了改善，照顧服務員會幫忙代購及陪伴就醫。

「這個輪椅的煞車都壞了，我們來想辦法申請一個。」仔細檢查輪椅損壞的地方，張志芳主任除了叮嚀胰島素注射的劑量，也再三提醒輪椅使用上要格外小心。不擅於表達的阿嬤，接收了大家的關懷及祝福，眼淚不禁奪眶而出，社工員張寓鈴趕緊向前抱住阿嬤給予安慰。

離開了電光社區，緊接著開往池上鄉，探望八十二歲的新貴阿公。「中秋節快樂！」張志芳主任遞上封餅，提醒餅的糖分較高，吃的時候要留意一下血糖。阿公目前由關山慈院居家醫療照護，用藥處方經由醫師調整後，不僅讓阿公更清楚自己該服哪些藥，也減少醫療資源的浪費。

張志芳主任說，這些感恩戶生活上有許多的不便；藉由居家訪視的安排，看看他們的生活環境和身體狀況，有助於提供更實質的關懷和幫助；有了這樣的體驗，相信大家會更懂得以同理心照顧和關懷老人，也能深刻感受慈濟人文。
(文、攝影／陳慧芳)

臺中

八月十六日

醫護團隊居家醫療 弱勢病人見曙光

太平區七十七歲陳女士臥床近半年，禍不單行，先生竟也跌倒雙手無力，女兒既要上班又要顧二老，蠟燭兩頭燒。慈濟基金會太平居家照顧服務中心通報給臺中慈院，簡守信院長與復健科蔡森蔚主任、家醫科蔡恩霖醫師、出院準備服務護理師李佳霖前往「居家醫療」。

案家的主要照顧者是同住的女兒，蔡

小姐說，媽媽三年前跌倒右股骨骨折有內固定，原本能走，今年三月又摔斷髌骨，臥床月餘產生壓瘡，裝有導尿管；爸爸同樣是不慎跌倒，雙手無力沒辦法幫媽媽移位，幸好居服員一周三次到家裡幫媽媽淋浴、換藥並餵食，減輕許多負擔。

前一陣子，孝順的蔡小姐，下班後想帶媽媽出去散散步，結果移位姿勢不對，竟造成老人家右手拉傷，就近掛急診，醫師告訴蔡小姐「脫臼已經接不回去，但一個月後就不會感覺疼痛。」不過，老太太的手沒法舉高，稍動一下就連連叫痛，來回醫院只能靠復康巴士，家人很捨不得卻又不知道該怎麼辦？



幫陳女士換藥的醫護人員，左起李佳霖護理師、簡守信院長、居服員、蔡森蔚主任。

經過現場評估，復健科主任蔡森蔚有不同看法，他認為，老太太情形不像是脫位，尤其她的腳可以出力，有恢復功能的潛力，建議訓練復健；老先生經初步身體評估檢查則是肌腱斷裂。蔡主任為更確認兩人狀況，協助安排X光與核磁共振檢查，或許未來可以透過局部注射改善疼痛，避免老太太肩膀惡化成更嚴重的五十肩。蔡森蔚並示範如何順利安全移位，讓蔡小姐能更輕鬆照顧媽媽。

「媽媽，妳知道這是誰嗎？臺中慈濟醫院院長，大家都來看妳。」蔡小姐面帶笑容靠在媽媽床邊說明，彷彿因為醫護團隊到來，放下心中的千百結。「妳辛苦了！」簡院長肯定蔡小姐為父母的付出，也鼓勵老太太「女兒很孝順，大家都很關心妳。」有醫護團隊協助，蔡小姐不必為雙親看診奔波，臉上浮現笑容，同仁離開前，老先生送到門口，雙手合十連連道感恩。

簡院長說，長照不只是國家政策，需要醫療更積極幫忙，不是考量政府給長照多少經費，而是從病人家屬角度去思考，居家醫療有迫切性，免去病人與家屬來回奔波之苦，需要社區跟醫院做最好的結合，這就是慈濟平常就在做的模式，現在加上社區長照更能連動，做得更積極，全院都可以參與，照顧面更廣、點更多、個案客製化，以達到醫療需求。

家醫科吳雅婷醫師、神經內科郭啟中醫師八月十六日也依李佳霖護理師事先



吳雅婷醫師檢查病人身體狀況。

聯繫規劃好的行程，分別前往潭子及太平展開居家醫療照護，共探訪七家、收案八件。分別有高齡八十九歲、行動不便的巫奶奶，申請復康巴士總是無法配合就醫時間，未能按時回診。八十七歲有心臟疾病的李爺爺，中風的妻子需要他隨侍在側，就醫成了一大問題。社區志工提報關懷個案母子二人，媽媽患有高血壓及失眠，兒子則是腰椎開刀後不良於行，不願離開家門。有憂鬱、焦慮症狀的鄭女士、罹患恐慌症、妄想症的廖女士、出生時缺氧造成腦性麻痺的蕭先生等都是居家醫療對象，醫師分別詳細詢問平時情況並查看用藥，鼓勵病人按時服藥並放鬆心情，讓他們不需到醫院即可得到適當的醫療照顧。（文、攝影／賴廷翰、曾秀英）



大林

九月十六日

大手牽小手健走 同仁病人共襄盛舉

南部地區接連數日艷陽高照，平時都在空調空間裡工作的同仁，難得走出戶外踏青，由人資室、勞安室、社區醫療部、人文室、總務室、福委會等舉辦的「大手牽小手，健康齊步走」健走活動，九月十六日在中正大學展開，三百多位同仁、眷屬及移植與減重病人一同走出戶外，流流汗，吹吹風，呼吸新鮮空氣，享受與自然環境融為一體的愉悅和暢快。

活動一開始，由復健科物理治療師蔡明倫帶領大家做美麗晨曦健康操暖身，緊接著林名男副院長感恩大家熱情參與



健走活動最後的摸彩讓同仁相當期待，移植中心主任尹文耀抽出一位幸運的小朋友。



參與健走的同仁相當踴躍，這次共有三百多人參加。



財務室同仁吳文辰、林純真也自製響應蔬食的口號招牌「呷菜走路賺健康」。

這次健走活動，並期許人人都往健康方向邁進。

在同仁健康促進小組的推動鼓勵之下，大林慈院同仁運動風氣蓬勃成長，各種運動社團自主林立，多年來持續不斷，一方面促進身心健康，同時又促進了跨部門同仁的情誼。

中正大學校地廣闊，環境優美，校園內有幽靜的森林，各學院路旁亦大樹成蔭，沿途綠意盎然，使人身心舒暢。一路上，處處可見兩代、三代闔家參與的數十個家庭，以及幾近全員參與的許多科室，不僅為健康加分，更為親人、朋友、同仁之間的感情加分。

「健康腰瘦讚俱樂部」、「新生命俱樂部」的移植及減重病友，也熱情參與此次健走活動。上午先由健身老師帶動活力健身操，只見不到一會兒功夫，病友們已都汗流浹背。接著由中醫部醫師鄭秣丞現場教授穴位按摩，透過幾個簡單的穴位，讓大家在日常生活中常見的肩頸痠痛、肚子痛、頭暈、腸胃不適等，可自行按壓而獲得舒緩，每位病友都誇讚很實用。

健走活動最後的摸彩讓同仁相當期待，移植中心主任尹文耀抽出一位幸運的小朋友。（文、攝影／江珮如）



感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋
的足跡...

大林慈院

因中耳炎開刀入院，蕭士軒醫師醫術高明，手術成功，改善病人原本暈眩的情形，也改善因暈眩造成的焦慮問題。住院期間非常感謝醫師至病房關心與鼓勵，使病人感到窩心，特此感謝！

郭先生

婦產科謝明智醫師對病患如親對待，病者手術前中後的詳細說明與鼓勵，及住院期間的護理人員不厭其煩的關心，協助病患疼痛的舒緩，另感謝志工協助，慈濟醫院瀰漫溫馨。

住院家屬

感謝風濕免疫科許寶寶醫師醫術精湛，使病人原本疼痛難耐的病情得以控制，當病人在門診中皺著眉陳述病苦時，醫師慈悲握著病人的手，安慰鼓舞的溫暖話語，甚至以佛法開導，撫慰人心，令人感動及備感溫馨，特此感謝！

崔女士

病人來院就醫好幾年，發現泌尿科盧志明醫師早上就到醫院門診或是提早巡房，特此讚美醫師盡責、認真。

林先生