



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

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

斗六慈濟醫院

Douliou Tzu Chi Hospital, 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

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 清新心·過心年

## 社論

- 6 安全環境 永續健康 文/林欣榮

## 微光心語

- 8 道謝道歉心感恩 口述/廖光福

## 全球人醫紀要

- 36 【南美洲 厄瓜多】  
七天跨四地辦義診  
人醫奔走除病苦

## 明師講堂

- 44 宇宙一家 搶救地球 減碳行動  
講者/波切利博士(Dr. Rajendra Kumar Pachaur)

## 心素食儀

- 52 素食，糖尿病風險少一半 文/黃小娟

## 髓緣

- 54 想陪孩子長大的媽媽 文/劉玉芬

## 書摘

- 58 《勿頸之交——簡瑞騰醫師與他的頸椎退化病友們》  
做就對了 文/于劍興

## P.12 封面故事

# 護腦 緩老

花蓮慈濟醫院  
老年病症治療與預防

文/游繡華



20 是老了，還是病了？淺談「老年病症候群」 口述/高聖倫

22 每天練一練 不要衰弱症 文/高聖倫

# 免疫罕病 遇貴人

文／吳燕萍

## 臺北慈濟醫院 治療結節狀多動脈炎



### 志工身影

64 白度也度人

楊慧津 高雄區醫療志工 文／謝明芳

### 點亮希望

72 永不失聯的愛 文／林濰銓

### 你可以做決定

76 預立醫療決定，是一種布施功德 文／張恒嘉

### 慈濟醫療誌

- 77 關山 中醫至警局開講 守護人民保母健康
- 花蓮 小孩尿床惱 中藥加雷射針灸合治
- 臺北 就「素」與你有約 營養師素說健康
- 大林 手輔式後腹腔鏡術式 除腫瘤更安全
- 臺中 醫師寫出「泌」密 讓健康陪身邊

### 感恩的足跡

- 75 花蓮慈院、大林慈院、臺北慈院、臺中慈院
- 88 臺中慈院、臺北慈院、大林慈院、花蓮慈院

榮譽發行人 釋證嚴  
 榮譽顧問 王端正、林碧玉、陳紹明  
 社長 林俊龍  
 編輯委員 王本榮、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、陳岩碧  
 張志芳、簡瑞騰、劉怡均  
 顏瑞鴻、陳宗鷹  
 顧問 曾文賓、陳英和、王志鴻  
 羅慶徽、何宗融、許文林  
 張耀仁、張恒嘉、黃思誠  
 徐榮源、鄭敬楓、莊淑婷  
 陳培榕、陳金城、王人澍  
 賴俊良、許權振、蔡顯揚  
 林志晏、林名男、吳彬安  
 楊緒棟、徐中平  
 總編輯 何日生  
 副總編輯 曾慶方  
 撰述委員 林庭光、潘韋翰、游繡華  
 謝明錦、王碧霞  
 主編 黃秋惠  
 採訪 于劍興、江珮如、李家萱  
 吳宜芳、吳燕萍、洪靜茹  
 馬順德、徐莉惠、陳慧芳  
 黃坤峰、黃小娟、黃思齊  
 曾秀英、張菊芬、張汶毓  
 楊金燕、彭薇勻、葉秀品  
 謝明芳、魏旨凌  
 (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 293 號  
 執照登記為雜誌交寄  
 2004 年 1 月創刊  
 2019 年 3 月出版 第 183 期  
 發行所暨編輯部  
 佛教慈濟醫療財團法人人傳播室  
 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  
 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



# 清新心 過新年

上人開示



農曆新年已過，開始迎接春回大地，萬物展新貌，期待大家能「過心年」——日日以清新的心相連，掃除舊煩惱，永保乾淨無染的心地。

很佩服許多人間菩薩會合善念，心連心、手牽手，身體力行付出愛，人人都是盡一分妙用；能夠付出無所求，在佛法來說就是「妙」，不計較做多少，不存一點滴貪求。慈濟人醫會的菩薩也與慈善結合，長年累月投入社區往診，以真誠的愛，讓受苦的人能轉剛強為柔軟。

高雄有位蔡先生罹患口腔癌，聽聞治療必須從臀部取肉來補，他因害怕而拒絕醫療，也拒絕外界關心，唯有靠八十多歲的姊姊供應日常所需。後來病情持續惡化，牙齒掉光只能喝流質，他沒有體力過常人生活，頭髮長了，身體也不乾淨。鄰居看到他披頭散髮爬出門要買東西，找里長處理，再輾轉提報給慈濟，社區志工從慈善接案、了解，所見讓人憐憫。

起初他不肯溝通，慈濟人用耐心、愛心，鍥而不捨地關懷，終於軟化他的心，願意讓志工理頭髮、清理身體。由於口腔潰爛嚴重，又找到慈濟人醫會葉添浩醫師陪伴，最初他同樣抗拒，後來才默默接受，定期讓葉醫師清理傷口，同時整理臉部儀容。這樣的個案不是三、五天或一個月可以結束，可能要一直陪伴到他的最後一口氣。

不論慈善也好，醫療也好，慈濟既已接案就會一路陪伴。這群人間菩薩願意布施，人人守住願力，面對難忍的環境也堪忍，他們誠懇的愛，綿綿密密不間斷，讓蔡先生的心靈、身體和環境，都煥然一新，從拒絕轉變為感恩，而今他看到慈濟人就如看到親人。

人間最可貴的，莫過於發揮愛的能量，庇護苦難人。現值新春時節，深深祝福人人的心地萌發新芽，立定心願為群眾付出。🌱

釋證嚴

# 靜思晨語竭無明 晨語靜思觀自性

一天內最寶貴的時間在於早晨。

靜思，可反省昨日過失，體察今日行為。  
佛經云：「心、佛、眾生，三無差別。」  
唯佛已明心見性，而凡夫仍隨萬緣浮動，  
於無明間造業。實可用功於——  
繫緣修心、藉事練心、隨處養心。

希望大家能從本書簡潔、精闢的法要中，  
力行「佛法生活化，菩薩人間化」的要  
旨，經由彼此的精進修持，共同預約人間  
淨土。



靜思晨語 01

《靜思觀自性》

釋證嚴 著

規格：32開 / 軟精裝



歡迎至全球靜思書軒 / 靜思網路書軒請購



靜思書軒  
JING SI BOOKS & CAFE

# 安全環境 永續健康

文／林欣榮 花蓮慈濟醫院院長

三月中旬，我參加了兩場研討會，一場是在「2019 臺灣醫療院所空氣品質淨化研討會」分享花蓮慈濟醫院改善院內空氣品質的具體成效與經驗；另一場是在「2019 防癌高峰論壇」談「腦癌的早期診斷與最新治療趨勢」。

相對於臺灣其他縣市，花蓮的空氣很好，有口皆碑；在臺灣各大醫院，花蓮慈院的空氣品質好，也是不遑多讓，這可是有經過認證的喔。

儘管「室內空氣品質 (IAQ) 管理法」在二〇一五年底才開始執行，但自二〇一二年十一月公告後，花蓮慈院即於二〇一三年起積極推動院內空氣品質自主管理，藉由建築智慧化改善來建構醫院內部管理模式。在歷經三年的智慧化環境感控成果應用，發展出結合環境控制與能源管理的室內管理模式，打造出兼具專屬醫療機構的室內空氣品質管理系統，贏得 SNQ 國家品質標章的認證。

懸浮微粒是空氣傳染的重要媒介，也是醫療院所發生院內感染的重要途徑。花蓮慈院的空氣品質管理措施，也突破只在回風口裝設二氧化碳濃度感測器監



管的傳統方式，搭配門診系統取得人流資訊，花費近七百萬元打造室內智能健康環境能源管理系統，並應用人工智慧技術，持續分析現場空氣品質環境因子，建構智慧化主動控制管理模式，使空調系統得以及早因應、適時提供合理的外氣量，以維持時時良好室內空氣品質的成效，同時還可省電節能。至今，院內空氣品質包括細菌濃度等法定標準符合率是百分百，後續還將朝建置甲醛、PM10、細菌、真菌等多準則感控模式來努力。

我們不僅打造健康、安全的醫療環境，近年更積極提升醫療品質。在「腦癌的早期診斷與最新治療趨勢」講座中，就有人問「腦瘤可以預防嗎？」我的建議是在四十歲後的健康檢查可加腦部核磁共振造影 (MRI)，這能篩檢腦瘤，還能早期發現中風、腦萎縮、認知衰退等腦部問題。

年過四十以後，皮膚開始有點皺紋，我們看得到；身體內的器官有沒有開始老化，卻看不到。這也是十多年來，我積極鼓勵民眾要定期健康檢查，尤其

是透過高科技健檢來檢測潛藏病因；包括腦血管症病 (CVA)、冠狀心血症病 (CAD)、癌症 (Cancer) 等我常說的 3C 疾病。

不過大部分人都會注重心血管與癌症的篩檢，卻常常忽略腦血管。中年之後，常見的腦部疾病很多，如腦積水、腦大小血管阻塞、巴金森病、失智症等，只要透過腦部 MRI，就可以找出這些常見的腦血管疾病。如果是腦積水，可以手術引流；巴金森病、血管阻塞、失智症，則可以吃藥控制。

臺灣一年約有二千多例腦瘤病例，發生率低但存活率也低。相對於很多癌症，腦瘤似乎讓人束手無策。很多病人早期沒有症狀，也缺少有效的預防方法，往往等到出現頭痛、半身麻木無力、視力模糊、言語功能和記憶變差、走路不穩或性格大變等症狀時，往往已經來不及了。

曾有位病人在健檢時加做了腦部 MRI 檢查，發現腦部顳額葉交接處大腦皮質有個一公分的陰影。因病人沒有不適，故依照醫生建議在三個月後回診追蹤。結果陰影已增為三公分，確診為腦瘤。因為發現得早，開刀後，病人至今仍健康的生活著。

近年國際神經科傾向建議，年過四十的人健檢應考慮加做腦部 MRI。因為腦瘤的最佳療法就是早期發現並盡速切除。早期腦瘤易乾淨切除，也比較不會損及功能。這十幾年來，周邊亦有不少親朋、同仁因為這個 3C 健檢概念，掌

握心、腦、肺的健康狀況，甚至因早期發現病灶及早介入治療，而避免悲劇發生。

而長者腦部退化大多會出現記憶力退化，步態不穩且動作緩慢，或頻尿甚至失禁等症狀，多是失智症、巴金森病、水腦症或腦部小血管疾病引起，有可能是單一疾病，也可能同時罹患二個以上的疾病。有的病人依照症狀看了多科醫師仍無法獲改善或控制症狀而陷入迷惘。

我的父親在四、五年前腦部曾經撞了一下，初期只是出血，但很快就出現意識不清、大小便失禁、記憶邏輯都出了問題。之後診斷是水腦症，經過腰腹腔引流手術治療及復健治療，現在快九十歲，甚至還能夠帶著我媽媽出遊。

不要小看平時的小毛病，有些人可能覺得只是頭暈沒什麼大不了，但是嚴重的小血管阻塞所引起的頭暈，後果可能不堪設想。小血管多次梗塞還可能造成失智症，臨床上常以記憶喪失、心智遲緩及認知功能異常表現，病人的個性也可能改變，出現情緒障礙。

另外在生活中，我也建議四十歲以上的朋友，逐漸清淡飲食或素食，最好每天都能運動三十分鐘以上，像是跑馬拉松的人，腦幹細胞會比不運動的人增加三倍。再來，控制好血脂、血壓、血糖，就有機會延緩老化；再加上定期健康檢查「保養」，在健康道路上不亮紅燈。🌱

# 道謝道歉 心感恩



口述／廖光福 臺中慈濟醫院肝膽腸胃科主任 圖／廖光福提供

從二〇一〇年來到臺中慈濟醫院，於此與大家分享這些年來的心得，第一是要道「感恩」，第二是說「對不起」，第三是談及未來的期許。

## 學習感恩與回饋

首先要道感恩，時序要推回九二一那一年。我在一九九九年九二一大地震之前，對慈濟有非常大的成見。因為當時臺灣面臨飛彈危機，我覺得怎麼慈濟都去幫忙對岸呢？那時有些不諒解。接著九月二十一日發生了驚動全臺灣的大地震，當時服務的醫院派我到南投埔里的爽文國中支援，那時國際慈濟人醫會的紀邦杰醫師也在那裡義診，我們兩個人就在爽文國中校園裡半倒的樓層上一個小小的教室裡為受災的鄉親看診，他是外科，我是內科，幾天的相處下來，我對慈濟開始有些了解。

接著七、八年過去，因為對埔里的印象還不錯，就決定要去當個逍遙的小鎮醫師，事情進行到一半，我的老師林忠義主任，當時已到臺中慈濟醫院服務，他說：「廖醫師，你應該來幫忙，你在

這邊可以做很多事。」我就來了。能來到慈濟，我首先要感恩紀邦杰師兄與林忠義主任。

來到慈濟以後，我所看到的，不管是對人處事、對病人，跟我以往的經驗是完全不同的，我整個人也好像接受了環境教育，逐漸有了不同。其實我以前是人家說的「鱸鰻醫師（臺語）」，衣服隨便穿，袖子就捲起來，上人在兩年前遇到我的時候還說：「廖醫師，你現在比較莊嚴了喔！」現在到醫院，穿白袍、繫領帶，盡量穿戴整齊，也調和聲色。

而我在慈濟體驗到、印象很深的，就是環保。我邀請我們科內的同仁、我的孩子，一起到醫院後山的環保站去學習，親自動手做回收，才知道慈濟的環保志工在做些什麼，才了解哪些塑膠是可回收、哪些是不可回收的，實際體驗到我們環保的分類做得真的很徹底、很厲害。之後便對環保志工的無私付出更加敬佩，心裡也一直希望能為他們做些什麼。

慈濟的志工任務繁忙，尤其是環保志

工，常忙到忘了注意自己的身體健康，沒空到醫院做檢查，所以便想，由我們將醫療專業帶到環保站。感恩臺中慈院人文室的劉豐足師姊，聽到我說可以去幫志工做超音波檢查，進行肝炎篩檢，她就說：「好，我們來幫你募集。」不久就募集到一臺行動超音波，有了這臺超音波設備，我們就從慈濟的新田環保站出發，中區所有大一點的環保站，包括苗栗、銅鑼等地區的環保志工，前後約三年的時間，進行腹部超音波檢查三千多人次，也幫助了一些志工師兄、師姊及早發現肝膽腸胃方面的問題，並進行治療。

我們讓手上這臺行動超音波發揮了大功能，非常好用，後來我覺得未來到



廖光福醫師用行動超音波設備，為緬甸家鄉貧苦鄉親做腹部超音波檢查。



二〇一四年一月初，廖光福醫師前往菲律賓萊特省塔瑙安鎮，參加海燕風災後的人醫會義診。攝影／陳國麟



圖為二〇一七年三月，慈濟在柬埔寨舉辦的第一次大型義診，廖光福醫師也運用行動超音波為居民檢查。

國外義診或許也需要，豐足師姊又多募集了一臺，就留在我們科內，果然，到菲律賓、緬甸、柬埔寨義診時就派上用場。而能跟著慈濟到海外各地賑災與義診，我非常的震撼，更是要說感恩。

第一次到海燕風災後的菲律賓獨魯萬重災區去賑災，看到當地慈濟人的用心，給災民物資時，非常恭敬的九十度彎腰，一看到的當下我非常的震撼，看到以工代賑的成效，也增長我自己的智慧，對看到的每件事都感恩，一直感恩不完，就懷著感恩的心，帶著行動超音波去盡己所能的做一些事情。

### 開口說對不起 習性盡量改

接下來，我要說「對不起」。因為我個性比較急，在醫院做事，有時候一想到開頭，中間很多步驟就跳過，直接要看到結尾，所以會到幾個單位去「吵」，現在要藉機跟大家說對不起，我不是惡意的，只是希望把事情趕快做好，也非常感恩大家能體諒我的壞脾氣，但是我會盡量改。

還要跟母親說對不起，因為她住緬甸，我在臺灣，太遠了，我沒有辦法常常回去，以前幾乎兩、三年才回去看她

一次，現在可以做到一年兩、三次回去看看她老人家。

對臺灣的家人，我也要說對不起。因為我常常看夜診看到很晚很晚的時候，回家時大家都睡覺了，孩子小時候，我出門時他們還沒起床，晚上回去時他們都睡了，等於錯過了他們的童年，真是說對不起。

還有，也要跟我的患者跟患者家屬說對不起。為什麼說「對不起」？因為我比較強勢一點點，例如，告訴了患者該怎麼做，他有時候沒有遵從，我可能會「怒言」相向，這是我要再修再改的，跟他們說對不起。連病人的家屬也是如此。曾經有一個患者喝酒喝到肝硬化已經很嚴重了，但是一停不喝酒時就不舒服，他太太看了捨不得，就會去買一瓶

酒再給他……弄到這樣子，我覺得很生氣，我就不管她已經年紀很大了，我就會稍微罵她。所以說，這一點來講，我是真的要說對不起的。

還要對上人和各位主管們說對不起的，因為覺得我們做得還不夠，應該還要做更多，除了做更多以外，還要好好的走慈濟這條路，要學習多一點。我的習性雖然來這裡改了很多，我認為只改了一半，有時候還是會常常犯，還要繼續改。

### 提高 C 肝篩檢率 把握因緣付出

最後談談我對未來的期許，先從我本身開始，就是要改善我的習性，然後學習按照步驟做事的方法，不要過於急躁。

對肝膽科，期許我們能提高大臺中地區、包括苗栗地區的 C 肝篩檢與治療。C 型肝炎治療的成功機率很高，百分之九十八，只要服用八到十二週的藥就可以，這是在醫療面努力的方向。

來到臺中慈濟醫院五、六年，每次冬令發放活動之類的，都是「秒殺」，我報名了四次都沒成功。這是我心中小小的遺憾，希望未來有機會參與其他不同國家地區的發放與義診活動。當然，我的故鄉緬甸，目前仍是在物資或醫療各方面較落後的地方，窮苦人家生病了得不到好的醫治，如果能夠盡我的一己之力，然後慈濟需要我的時候，能夠在未來的時間裡去幫助緬甸的鄉親。

（整理／馬順德）



為鼓勵腹水漲肚的病人治療，廖光福醫師不惜與病人袒肚拍照為證。

# 護腦 緩老



花蓮慈濟醫院

老年病症治療與預防





隨著年齡增長，至六十歲以上，身體免不了功能退化、衰弱、或罹患慢性疾病……

若家中長輩出現類似老年病症候群，可至「老年醫學科」接受周全性老年評估，做認知、情緒、多重用藥、功能退化、跌倒、衰弱症等分析，並進行慢性病控制。

不過一旦出現走路步態不穩、小碎步、記憶力變差、失禁等類似巴金森病或阿茲海默症的症狀，就要考慮接受更詳細的檢查與治療。

藉由整合醫療、均衡營養、復健運動，可降低老化速度，預防或延緩失能，讓長者也能擁有穩步健康的樂活人生。



文／游繡華 攝影／楊國濱

在神經外科門診間，抬頭挺胸，闊步向前走，恢復健康的林先生和妻子笑得很開心，並以敏捷的身手展現他重獲新生的身體。林先生不停地強調，他本來就是一個很活潑的人，甚至小學時，還是屏東縣賽六十米短跑的第一名，但是過去六年多來，因為生病的關係，他不僅逼不得已必須離開職場，退出社交圈，甚至日常跟家人也說不上幾句話。

### 類巴金森病症狀 腦及身體退化擋不住

林太太說，先生發病有六七年了，初期是晚上睡覺腳會抖動，平常不會，之後精神愈來愈差，為了找原因，就近在臺北市看了多家醫院，最後經兩家大醫院診斷為巴金森病，而且還有糖尿病，當時醣化血色素飆到十幾，正常人是低於五點七。

被診斷是巴金森病後，夫妻倆深知這疾病是不可逆、不可能治癒，只能靠藥物控制，減緩疾病惡化的速度，內心無奈但也很快接受事實。林太太說，當時她也上網查文獻，了解巴金森病的症狀與治療，而先生年近六十歲，也恰是巴金森病的好發年齡，唯一的方法就是聽從醫囑服藥，定期追蹤；另一方面也盡可能以各種運動、按摩、泡溫泉等舉凡可以改善症狀等方法，來跟巴金森和平共處。

林太太說，在先生發病之前，夫妻倆日常就以太極導引養生，先生向來是學員群裡的模範生，老師時常請他示範動

作，即使加上困難的劈腿動作，他整套動作做下來就是流暢無礙；生病之後，先生依然持續做太極導引，只是年復一年下來，他的動作愈來愈僵硬，甚至連臉上向來活潑的神情也漸漸僵化成了「撲克臉」。

林先生隨著症狀加重，醫師換藥增量也幾乎到頂，且一天要吃四次，眼神失焦渙散，對談間抓不到重點，常常是答非所問，甚至步履沉重無法抬起，只能整個人前傾拖著碎步緩慢前進，就像個佝僂老人，這對於六十多歲的他真的打擊很大。

林太太說：「我們只聽到哪裡有方法，就往哪裡去。」包括定期按摩，每月到陽明山泡溫泉，去年下半年更因先生已全身僵硬，經友人介紹，每星期從臺北市到花蓮做經絡推拿，但是症狀改善都有限，連小型打蠟機都被老師拿來當按摩輔具，先生的背部肌肉依然很僵硬。最嚴重的是林先生出現頻尿，甚至到了廁所來不及解尿的狀況，讓她和孩子也慌了，是不是先生的病已沒藥醫了。

因為曾在花蓮慈濟醫院做志工的緣故，林太太認識許多巴金森病友，知道疾病最後就是用深部腦刺激術 (DBS) 來改善先生的動作障礙。然而她決定帶先生到花蓮就醫的關鍵是去年底讀了林欣榮院長的書《盤山過嶺》，於是他們決定找林院長幫忙，看是裝晶片刺激腦部，或者是用細胞療法，她都願意讓先生去嘗試，只要能改善症狀。

## 確認為常壓性水腦症 中西醫合療快速恢復

她永遠都記得林院長看完先生的症狀及用藥後第一句話就是「怎麼吃那麼多藥？」隨即在醫囑把四餐藥減為二餐，但她很擔心，因為之前的醫師斷定她先生是典型的巴金森病惡化，就是要吃那麼多藥，多年來的病程進展就只有這樣子，已算是很好了。院長見林太太直問：「這樣夠嗎？」就說：「好，妳不放心，我就再開一顆輔助巴金森的藥。」林院長並開了磁振造影 (MRI) 檢查，一切等檢查結果出來再說。

二週後，林先生夫妻回診看報告，院長與神經外科部副主任蔡昇宗醫師聯合看診，蔡昇宗一看檢查影像，發現林先生是典型的「水腦症」。蔡昇宗也是



三月十二日，林先生回診，且展現雙腿的力量，動作敏捷，林欣榮院長、蔡昇宗醫師也都替他開心。



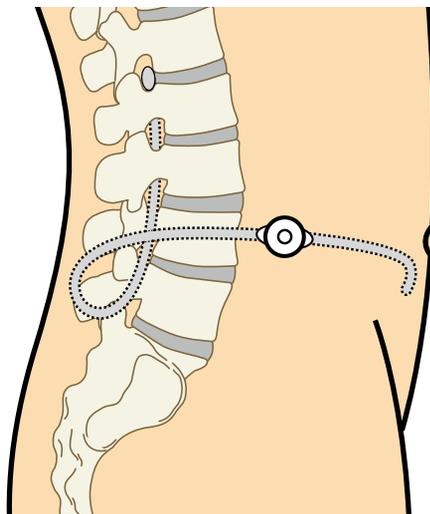
治療巴金森病的專家，他很肯定的告訴林先生夫妻：「這不是巴金森，而是水腦，就是俗稱的腦部積水，兩種病的症狀差不多。和巴金森不同的是，水腦症可以手術引流治療。」接著詳細的解說傳統開顱引流手術和微創的腰腹腔引流手術，讓林先生夫妻了解他們可做的選擇。

蔡醫師建議林太太可上網查水腦症，也可先做個引流測試看看林先生的症狀是否可以獲改善，再來做決定是否接受手術治療。林太太說，聽完蔡醫師的說明後，他們隨即決定要做；回到臺北等候住院通知期間，也是護理人員的女兒為求慎重，建議再找兩家醫院的醫師諮詢，也確定是水腦症，不過他們都是做傳統開顱引流手術居多。

於是林先生在二月十九日接受微創的腰腹腔引流手術。回想起手術後回到病房的情景，夫妻倆都很激動。林太太說：「我們傍晚六點多回到病房，先生因為麻藥退了會痛，我趕快準備尿斗，萬一他想上廁所。只是到隔天一大早，我聽到先生下床聲，然後又聽到他興奮的說：『姿ㄟ，我的腳有力了！』然後他就自己走到廁所……」短短不到半天，先生不但可以走好路，尿失禁的問題也好了。

林太太很感慨的說，包括她九十幾歲的媽媽，以及同輩的兄弟姊妹都很關心先生的疾病，當被診斷是巴金森病之後，生活的重心就是朝廷緩惡化的方向努力，他們真的很感恩醫療團隊的用

### 腰腹腔引流微創手術示意圖



神經外科蔡昇宗醫師是巴金森病專家，確認林先生不是巴金森病，而是近老年易發生的常壓性水腦症，以手術引流很快改善症狀。圖為檢視腰腹腔引流術後的傷口復原情形。

心，為了促進各功能的復健，還有中西醫合療，也更讓他們堅定日後要做更多回饋給社會。

三月十二日，第一次回門診追蹤，林先生不僅侃侃而談他生病前、生病期間以及手術後的種種，還高歌〈散塔露琪亞〉及慈濟歌〈祈禱〉，說明語言功能已恢復，聲音也變宏亮。更以敏捷的動作，展現雙腿的力道幾乎完全回來了，他說出院不到一星期，他已走了兩趟天母古道，以前是拚了全身力量訓練腿力只為減緩退化，現在是整個人輕便起來。

### 腰腹腔引流微創手術 不用開腦

蔡昇宗說，因為林先生是典型的水腦症，所以他的症狀在手術後也立即明顯獲改善。水腦症的典型症狀就是記憶力的缺損，步態不穩且動作緩慢，及頻尿甚至失禁等三類。在臨床教學上，他常會提醒年輕醫師，前面二症狀和阿茲海默症（失智症）、帕金森病類似，而年長者男性常有攝護腺問題，女生也因為停經會伴隨一些泌尿道疾病，醫生的角色就是要依照症狀及相關檢查結果釐清並審慎診斷。

在花蓮慈濟醫院神經外科，近幾年來有關水腦症的診斷，以及運用腰腹腔引流手術治療已累積幾百位的病人，因此病人太太得知這診斷結果，當場就很開心，因為水腦症是一個可治療的病。

人類腦部每天會分泌約五百西西的腦脊髓液，於腦室與脊椎內循環，隨年



腰腹腔引流手術讓腦部多餘積水消退後，也需積極配合復健治療。

紀漸增，腦部功能衰退，引起腦脊髓液在循環過程吸收不完全，積聚於腦室內壓迫至神經，就可能罹患「常壓性水腦症」，出現上述的三大典型症狀，也因此常被誤認為是阿茲海默症或巴金森氏症。

過去在常規的治療上，大部分的水腦症常常是因為出血性中風或者是頭部外傷，或者是腦腫瘤衍生出來的水腦症，這些病人的水腦症通常是疾病或腦傷急性期造成的水腦，腦壓會比較高，相反的，常壓性水腦症，是因為在年紀大的長輩因為神經退化的關係，腦水循環排放系統產生問題，卻常常被忽略。

蔡昇宗醫師說：「其實腦水循環就好

比是腦部的一個清潔系統，腦水就像是流動的溪水，會把腦部的廢棄物帶走，這也是目前科學認為腦水循環的一個功能。因此腦水的排放產生問題，排的量減少，導致積在腦部的水慢慢增加，除了壓迫到腦神經，也可能導致那些沒有完全排放的廢棄物在腦部堆積，因此引流手術就是要治療這兩個問題。」

傳統腦水引流手術一定要開腦，在腦部放一條管子，經由皮下到腹部，把腦水引流到腹部。為什麼會引流到腹部？因為腹部相對安全，而且可以吸收這些水。以前病人一聽說要開腦，就會猶豫，有比較多的顧慮而不敢接受手術，但是一般來說，腦水引流以後，伴隨的



花蓮慈院提供中西醫合治，加快病人的復原速度。圖為中醫部何宗融副院長與團隊為林先生進行針灸治療後合影。

相關症狀都可以得到很大的改善。

與林先生約同時期做腰腹腔引流手術的張老師，一開始就是被一句「開刀啊」嚇到，七十多歲的她看完診便和先生速速回家慎重考慮。張老師說，她是在二年多前出現症狀，原本可以跟先生在四百米操場健走十圈的腳力，卻因突來的膝蓋疼痛，看骨科卻無起色，而原本清明有條理的思緒也在短時間內退化得前後邏輯難以一致，到神經內科檢查，失智量表雖顯示有記憶退化卻也不到失智症標準，之後又出現頻尿的問題。

因為姊姊的建議，她到林院長的門診經磁振造影檢查，院長告訴她是水腦症。她問要怎麼治療？院長告訴她「開刀就會好了」，她只聽到「開刀」兩字就打退堂鼓，也沒多問就趕快批價回臺東。之後，再回診，院長請蔡昇宗醫師說明各手術方式，知道可以選擇不用開腦，她才有勇氣接受手術。

生活非常嚴謹的張老師說，手術完，她的症狀就立即獲改善，原本駝背的身子可以站得挺直，而在生病期間失去的「同理心」也回來了。住院期間，陪伴她的兒子開心的說：「又見到生病前健康的媽媽了。」

腰腹腔引流手術是最近幾年才有的新術式，蔡昇宗說，因為腦水循環系統會自腦室到脊椎神經，這手術就是利用身體這特殊的結構，在腦水經過的腰椎處放置細細的引流軟管，將腦室內的脊液排至腹部，使擴大的腦室變小，不需要



張老師恢復健康，先生和兒子也替她開心。

開顱，且手術傷口小；除了提高安全性，腰椎腹腔引流管還設有了一個非侵入性的調節壓力的裝置，方便醫生在門診時調節腦壓。

如果確認是腦積水，就是應該要引流，早期改善，雖然一聽到要手術，病人就會有壓力，但是這手術對神經外科來說是微創的，傷口小，恢復也快，手術順利的話，快則兩三天就可以出院。手術的時間約三十分鐘至一小時。

老人家常見的腦神經退化疾病有四種，阿茲海默症（記憶退化）、巴金森病之外，就是常壓性水腦症和小血管疾病，而常常被忽略的水腦症是可以治療的，而且愈早發現，愈早介入，把腦水引流之後，病人的預後也常有戲劇化的結果，而常壓性水腦症的診斷與治療，在近來也已逐漸獲得神經外科醫學界的重視。



# 是老了， 還是病了？

## 淺談「老年病症候群」

口述／高聖倫 花蓮慈濟醫院老年醫學科主任



在診間看診時，常常看到兒女帶著年老長者來看醫師，長者會抱怨身體多處不適，例如：「醫師，我最近老覺得膝蓋痛，骨科說是退化，吃止痛藥也沒什麼用，還是痛；胸口也時常悶悶、阿雜，到底是什麼問題？」或者是「醫師，我最近覺得頭暈、全身無力，醫師也沒說有什麼病，每天光是吃心臟內科的藥、新陳代謝科的血糖藥，一天需要吃到十幾顆藥，吃藥都吃到飽……。」

健康老年人雖然身體功能仍會隨著年齡增加而下降，但是自然老化不至於影響個人執行日常生活能力。因此，許多被認為是老化的症狀，實際上卻是生病的早期表現。而當多重因素的健康問題發生在老年人身上，累積造成多重器官系統的功能受損，導致個人較不容易應對所遭逢的生理與心理挑戰，這時就會產生「衰弱症」。

臺灣罹患「衰弱症」的盛行率約百分之五至十一，常見的指標包括非刻意的體重減輕、做事沒有精神、低身體活動

量、肌力下降、行走速度變慢。但老年人除了單一或多重急、慢性疾病外，也常合併許多常見的問題，包括：認知障礙、憂鬱、譫妄、功能退化、跌倒、尿失禁、便秘、嗆咳、吞嚥、營養問題、多重用藥等「老年病症候群」。可惜的是，有許多人會將長輩的身心症狀當成「正常老化」的現象，而忽略了早期治療的機會。

今年七十五歲的陳女士，日前因泌尿道感染至花蓮慈濟醫院急診就醫。在就醫過程中，高齡個案管理師呂宜晏發現陳女士喪子後，媳婦、孫子也相繼離家，因此罹上重度憂鬱。一百四十多公分高的她，體重卻高達九十多公斤，BMI 身體質量指數將近四十五，還陸續出現認知障礙、功能退化、衰弱症等老年病症候群，多次出入骨科、腎臟內科以及心臟內科門診就醫。

在老年醫學科開始介入治療後，為陳女士進行慢性疾病整合、身體適能評估、身體組成分析、認知障礙及憂鬱處置、

骨鬆衰弱症防治、預防跌倒衛教、營養指導、生活功能評估、居家安全改善等完整介入。一個月後，陳女士的身體活動、肌力以及精神狀況都有明顯的進步，老年憂鬱量表分數也從原先的十二分（滿分十五分）降至四分，吃的藥也大幅減少。陳女士多次向醫療團隊分享她這條命是慈濟救的，還提供老年周全性評估，減少重複用藥及潛在性不適當藥物，她說：「真的很謝謝醫療團隊的幫助，在我人生谷底的時候，主動發現我的問題，幫忙我找回身心的健康。」

老化是自然過程，無法延緩或阻擋，面對它接受它就對了。過去老年人的健康照顧以疾病為導向，但老人家常不會主動描述症狀，又因症狀不典型，若再加上照顧者疏忽等，潛藏病症常會被忽略而延誤治療。因此，治療上必須以「人」為主體，做全面性的考量並加以整合。

花蓮慈濟醫院設有老年醫學科，經由老年醫學專科醫師周全性評估，還有高齡個案管理師、社工師、物理治療師、職能治療師、營養師、臨床藥師，結合了門診、病房、照會等服務，擬定老年人各項疾病治療的整合目標，改善老年人的生活品質，主動提供周全性照護守護長者健康，讓醫療不再只是「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的醫療模式。

「記得關心你的長輩是否出現類似老年病症候群，並及時尋求老年醫學專業的協助！」了解老年病症候群可以幫助篩檢有醫療照護需求的老人，藉由周全性老年評估來完成慢性病控制、認知、情緒、多重用藥、功能退化、跌倒、尿失禁、衰弱症等各項分析，再藉均衡營養、復健及整合醫療介入，達到預防及延緩失能、提升老年人生活品質的目的。  
（整理／彭薇勻）



花蓮慈濟醫院老年醫學科高聖倫主任提醒，可進行老年病症候群篩檢，及早控制延緩失能。攝影／彭薇勻



# 每天 練一練



## 不要衰弱症

文／高聖倫 花蓮慈濟醫院老年醫學科主任

臺灣人口快速老化，六十五歲以上的高齡人口已經達到百分之十四，正式邁入「高齡社會」，高齡化已經是必然趨勢。面對高齡浪潮來襲，老人的健康照護刻不容緩，尤其是如何維持良好的行動力，仍然能享受健康自在的生活，是一大重要課題。除了應積極推動高齡整合服務外，同時要提早介入運動和飲食的管理，這樣才能健康老化。

長者的運動能力和一般青壯年不同，隨著身體老化，神經系統的訊息接收力及傳送能力會減慢，加上肌肉流失對神經刺激的反應變得遲緩，骨質密度流失，使長者較容易發生意外而跌倒受傷，嚴重者會因骨折而失去活動能力。所以建議長者平時就要著重訓練身體的平衡力、協調力和肌肉力量，才能避免傷害發生，健康老化。

而要預防衰弱症，日常生活應著重運動及飲食，透過肌力強化運動，促進骨頭關節肌肉健康，預防跌倒等意外發生；在飲食上，則透過補充鈣質、蛋白質等均衡膳食營養，預防營養不良。

圖片及資料提供／花蓮慈濟醫院老年醫學科  
動作示範／呂宜晏 花蓮慈濟醫院高齡個案管理師

## 下肢肌力訓練

### 蹲馬步



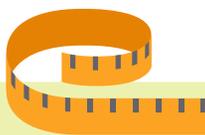
以微坐姿及站姿來訓練大腿力量。

1. 身體站穩，雙腳與肩同寬，前方放置固定不會滑動的椅子。
2. 兩眼平視前方，雙手扶椅背，維持自然呼吸。
3. 盡量慢速往下蹲，到可忍耐的位置停住。（雙膝勿蹲超過腳尖，會傷膝蓋）
4. 持續 20 秒，一次做 10 下，每天做 2 回。



## 下肢肌力訓練

# 大腿前側伸舉



以微坐姿訓練平衡、預防跌倒、穩定下肢行動能力。

1. 坐在椅子一半，身體坐穩。
2. 雙手稍微扶椅兩邊，保持平衡，維持自然呼吸。
3. 左腳踩地。
4. 右腳小腿伸直抬高，右腳掌向前抬起，腳尖朝自己。
5. 下肢抬高持續 20 秒，左右腳交替算一組。
6. 做 10 組算一回，每天做 2 回。



## 下肢肌力訓練

### 踮腳尖



小腿後側肌肉，是維持身體直立的主要肌群之一，對於站、走、跑、跳相當重要，加強此肌群的肌力，可預防跌倒。

1. 站於固定的椅子後方，雙手輕扶椅背。
2. 自然呼吸，身體保持平衡，腳跟到頭部盡量維持一直線。
3. 雙足墊起腳尖，持續 20 秒，休息 10 秒，算一下。
4. 一次做 10 下，每天做 2 回。



## 上肢肌力訓練

### 肘關節彎曲伸展

訓練上臂的二頭肌，幫助手部增加維持肌力，以維持獨立日常生活功能。

1. 身體坐穩，坐在椅子（固定，不會滑動）的一半處，或床邊。
2. 雙腳自然打開著地，雙腿穩住身體。
3. 雙手或單手握住裝水的寶特瓶（視力量選 250 ~ 600 西西容量）。
4. 上臂呈 90° 貼近靠攏身體，手握寶特瓶罐。
5. 雙手彎舉至肘部夾最緊後，控制手臂慢慢放下。
6. 一次做 20 下，每天做 2 回。



## 上肢肌力訓練

# 雙手打開擴胸運動



訓練肩部的後三角肌、斜方肌中部、菱形肌以及旋轉肌袖，可以減少駝背的惡化。

1. 身體坐穩，坐在椅子（固定、不會滑動）的一半處，或床邊。
2. 雙手或單手握裝水的寶特瓶（視力量選 250 ~ 600 西西容量）。
3. 手肘呈伸直水平與肩同高。
4. 從身體前方向外展，完全伸展後，背後再用力夾緊數秒。
5. 持續 20 秒，休息 10 秒，算一下。
6. 一次做 10 下，每天做 2 回。



## 核心肌群訓練

# 臥姿抬臀



訓練核心肌群、促進腸蠕動及預防便秘。

1. 平躺於床上，屈膝，雙腳腳底踩床。
2. 縮小腹，將腰及臀部往上抬高。
3. 盡量肩膀到膝蓋成一直線（這時臀部會感覺緊緊的），持續 10 秒為一下。
4. 一次做 5 下，每天做 2 回。



特別報導

# 免疫罕病 遇貴人

臺北慈濟醫院

治療結節狀多動脈炎

文／吳燕萍

「一年多前，我是坐著輪椅，抱著最後一絲希望跨海來看陳政宏主任的診，如今已經能好好站在這裡，完全超乎我的想像！」罹患「結節狀多動脈炎」的何女士，含著淚水，道出受盡病苦、看盡世態炎涼後，卻在臺北慈濟醫院遇到風濕免疫科陳政宏主任、倪藝嘉專科護理師及照護團隊，讓自己的罕見疾病症狀獲得控制，重新有了新生命希望的歡喜。

### 免疫系統自我攻擊 生活轉瞬變調

四十多歲，家住江蘇省南京市的何女士，先生長年在大陸經商，育有一子，家庭經濟寬裕，生活美滿。沉浸在美好人生的當頭，罕見免疫性疾病卻悄悄降臨。憶及發病過程，何女士眉頭深鎖，仿若再次經歷，「當初的我是一個非常

健康的狀態，某天一覺起來後，渾身無法動彈，身上長滿疹子。那時是冬天，卻因疹子完全無法蓋被子，因為一蓋上就如針扎般痛。」何女士娓娓述說，「意識到可能不是小病，趕緊到南京最好的大醫院，確診過程耗費不少時間，身體非常痛苦。自此我從一個還能常常到健身館健身的人，變成坐輪椅的人，無法自行行走，連從輪椅起身到洗手間，腳著地就如抽筋般疼痛，苦不堪言，宛若人間地獄。」

自此開展了數個年頭的求醫之路。為病所苦的何女士，奔走在南京和北京的各大醫院間，甚至來到臺灣，遍尋名醫，只為緩解身體的苦痛。怎奈各種藥物治療，始終未能有效對抗頑強疾病，走樓梯、坐公車上臺階，甚至用餐拿碗都困難，幾乎沒有生活品質。在何女士



何女士罹病前的  
家庭生活一景。  
圖／何女士提供

徹底失望、萬念俱灰的狀況下，一位朋友建議到臺北慈濟醫院找陳政宏主任。何女士心裡想，「反正回去也是死，不妨一試。」於是抱著最後一線生機，二〇一七年八月底，到臺北慈院就診，沒想到一試成功。

「那時一進診間就眼淚直流，陳政宏主任很有耐心等我擦乾眼淚，慢慢問診並聽我說明病程。」何女士說著遇到救命恩人的過程，「因為之前的標靶治療，或是類固醇服用都過量，讓我的眼睛腫脹、視力模糊，嗅覺、聽覺、視覺都出現問題。自覺意識混亂，無法清楚表達。主任一見到我，立刻意識到我的精神和身體狀態出現很大問題，他非常關切與著急，跟我說，類固醇不能再這樣服用，繼續下去，將來可能許多事都無法自理了，陳主任及時幫我調整治療方案，一切症狀逐漸獲得改善。」

二〇一九年一月底，何女士治療結束，出院前，為表達對醫療團隊的感

謝，洋洋灑灑寫了一千多字的感謝信給趙有誠院長，字字句句真切動人，讓趙院長極為感動，不但在志工早會向上人報告，更盼著何女士再回院治療時，要親自探望。

### 多努力一點 小心求證大膽治療

陳政宏主任初次見到四處求醫無門的何女士，心中滿是不忍，「我們多努力一點，病人就有很大進步的可能。」陳主任表示，何女士的病症是「結節狀多動脈炎」，也就是血管炎，主要是長期慢性免疫攻擊中小型血管動脈導致發炎，全身到處都會痛，也可能到處都長動脈瘤，陳主任說：「傳統的一線治療，都是使用類固醇等的免疫製劑，但是有些病人臨床反應不佳，就會導致像何女士一樣的病程反覆，包括慢性皮膚潰爛、下肢神經病變，甚至會有器官的問題發生，造成生活嚴重困擾。」因為



潰瘍的雙腳（左圖／倪藝嘉攝）在住院治療期間獲得控制（右圖／范宇宏攝）。



陳政宏主任（左）和倪藝嘉專科護理師（右）巡房觀察何女士的復原情形。攝影／范宇宏

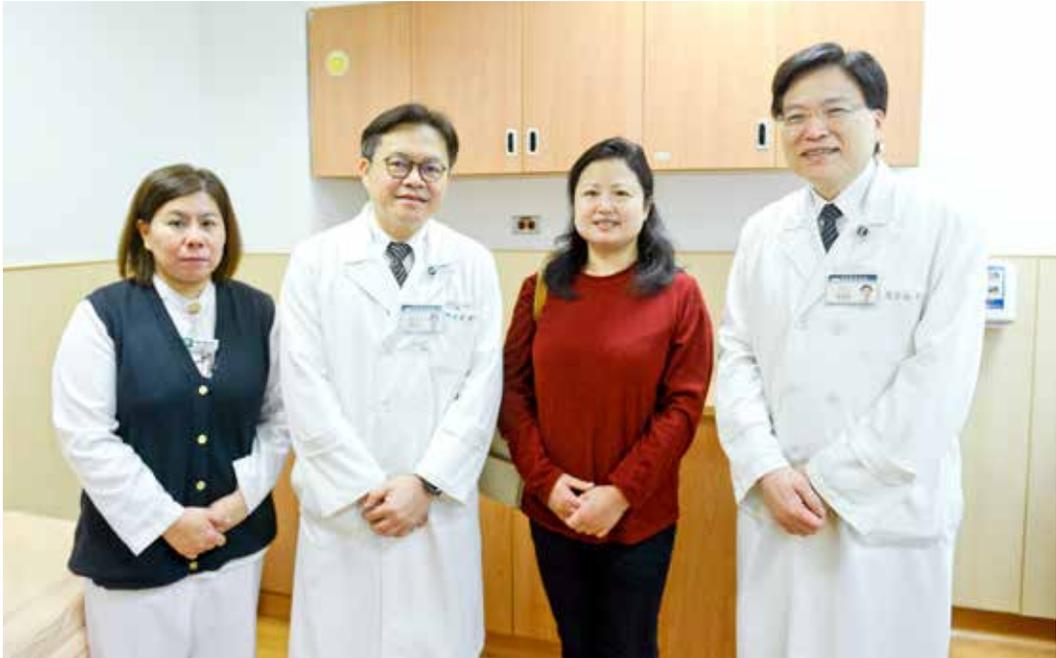
何女士之前在其他醫院已歷經過一些治療，經過陳主任的評估，確定何女士願意接受其他更進一步的治療方式，陳主任使用類固醇及生物製劑合併治療，經過半年，傷口慢慢癒合，神經學上的表現也有進展，一年後，癒合情況非常好，抽血檢測發現動脈炎控制穩定。看到何女士的病情穩定且明顯的進步，陳主任非常欣慰，「目前還需要靠這樣的藥物持續性治療，才能穩定控制病程。」

未使用生物製劑治療前，何女士的類固醇服用太多，因此許多副作用都出現，陳政宏主任語重心長地說，「短時間不降量的話，可能會有青光眼、白內障、變胖及動脈瘤等的併發症，特別是

血壓難控制，若動脈瘤破裂就很危險。所以務必掌握關鍵，及早治療，才能保有神經方面的健康。」能夠讓何女士病症獲得有效控制的關鍵，陳主任認為無他，「就是要多一點勇氣！」陳主任提

## 生物製劑

生物製劑 (Biologic Therapy)，簡單地說，就是透過生物科技技術研發的抗體藥物，用以抑制身體免疫系統與減輕發炎作用的一類藥物。



何女士於出院前特地向臺北慈院醫療團隊道感恩。左起：倪藝嘉專師、風濕免疫科陳政宏主任、何女士、趙有誠院長。攝影／范宇宏

到，「我們不可能憑空決定給病人什麼藥，就是要勇敢的一個一個試，可以穩定病情的原因在於，一是詳細反覆研讀國外文獻，二是有實際的經驗，第三個是治療不能過於保守，在小心求證後就大膽的治療。何女士已在大陸和臺灣許多醫院治療過，來到我們醫院若再採取一樣保守的治療，也只會得到相同結果。因為需自費，在取得病人及家屬的同意後，就放手治療，很感謝何女士願意相信我們。」陳主任補充說明，因為這種疾病很少見，除了按照治療準則建議，還會整合相關臨床經驗，加上目前一些新藥文獻報導，才會擬定出治療方案。基於許多政策考量，有些醫院醫師選擇採取保守治療，但在臺北慈濟醫

院，有像倪藝嘉這樣認真、把病人當家人的專科護理師及團隊一起幫忙，醫師才更有勇氣嘗試不一樣的治療，也才能給予病人完整的照護。

### 心境情緒也要平和 病情才能有效控制

二月二十六日，何女士再度來到臺北慈院治療，醫療團隊如見老朋友般迎接，何女士見到同仁更是忍不住流下歡喜的眼淚。這次回來住院治療前，因兒子和奶奶有些意見衝突，讓何女士憂心，而造成雙腳有些發病狀況，腰部出現紅疹，藝嘉到病房關懷，拍下發病狀況。何女士感動表示，「我們家的事讓你們操心，給你們帶來這麼多麻煩，真

的很過意不去。很感恩主任和藝嘉、醫護團隊的幫忙，本來覺得自己是沒用的人……」藝嘉趕緊貼心向何女士說明，「妳很重要，對兒子尤其重要。兒子的事，我們會幫忙開導，也會請社區志工關懷。因為妳的情緒會影響病情，所以得先幫妳解決情緒問題。心情要放鬆，才能控制好病症。」藝嘉誠懇的回應讓何女士頻頻點頭。

負責照護何女士的十B病房護理長陳淑娟，也帶領著護理師，希望給予最溫暖的服務，即使注射也一樣，不願再給病人任何多一分的不適。淑娟護理長說，「因為何女士長期服用類固醇，血管很沉，注射時不容易找到血管，所以每次我們要幫何女士注射時，都特別戰戰兢兢，還好大家技術很純熟，幾乎一針就打進去。」何女士也表示，「你們的護理師非常厲害，我以前的經驗，打個四、五針才打進去的事常常發生，可是你們的護理師一針就成功，真是非常專業。」

平日的專業訓練，以及視病猶親的使命感，讓照顧團隊在自然而然的情況下——展現，更讓病人溫暖接收、點滴感動。

### 分享罹痛過程 播下行善種子

三月一日，何女士療程結束，陳政宏主任和倪藝嘉專科護理師給予出院回家前的叮嚀，要何女士注意飲食與用藥，務必保持好心情。離院前，何女士特別到趙有誠院長的診間道別，一見到院

長，何女士再度忍不住紅了眼眶，「虧得有陳主任和藝嘉，對我這麼用心的關懷與照顧，大大超乎我對醫護人員的想像，這是發自內心的關愛，包括院長您，特地到病房關懷，讓我這麼多年來求醫無門、歷經這麼多世態炎涼後，感受到了真正的關愛。」趙院長感謝何女士給醫院的感恩信，「看了信的內容，得知在你最困難的時候，陳主任和藝嘉給了你一線生機，如今看到你能治療穩定，真的很高興。收到感恩信時，你已經出院，當時很遺憾未能當面致意，這次聽藝嘉說你要回院治療，萬分欣喜，第一個高興看到潰爛的傷口都癒合了，第二個謝謝您願意分享。」

一個罕見疾病，讓何女士嘗盡苦痛，卻牽起一段跨海醫病情，更播下善種子。現在何女士的病症改善許多，神經疼痛也減輕，生活品質變好，能在家事，過年還可以為家人做年夜飯，何女士感動的說，「今年好像是我一歲生日，多虧有臺北慈濟醫院，陳主任給予發自內心的關切與用心治療，藝嘉提供我身體和心理很大的幫助，趙院長對我噓寒問暖、關懷備至，讓我能全然的將自己交給醫院，真的感恩你們能讓我有這種勇氣、這分堅持，讓我活下來。感恩上人，感恩給我們這些求醫無門的人一線希望。這分愛，會謹記，等身體狀況更好，我也要去志工。」愛是人間最好的藥，臺北慈濟醫院團隊滿滿的愛，讓身心受挫的何女士重新找回人生幸福。

敬愛的院領導：

您好！我是貴院 10B 區 06 床的何○，來自江蘇省南京市，寫此感謝信，代表我個人以及我的全家，對陳政宏主任和專科護理師藝嘉！表示真誠的感謝，感恩！

我患有嚴重的結節狀多動脈炎，因為發病突然，病情急遽惡化導致腳神經病變，北京的協和醫院、南京的鼓樓醫院、省人民醫院都治療無效，一直發燒，無法行走，是坐著輪椅來到了臺灣求醫。臺大醫院、榮總醫院、長庚醫院，都住院治療過，近兩年的時間，病情一直未能控制只有四處奔波求醫。雙腿肌肉萎縮，頭腦也不清醒，每日痛到以淚洗面，雙腳也潰爛了……我自己感覺到生命力不行了，時日不多……

在我絕望的時候，朋友推薦說慈濟醫院的陳政宏主任醫術高明不妨一試，只是掛號比較難，我就抱著最後的希望慕名而來找主任看病，當時想若掛不上號，我就回南京等死算了。沒想到真有緣分我掛上號見到了主任。主任耐心細緻的詢問病情後，根據我的身體情況給了我治療方案，處處都站在病人的立場上去考慮，讓我十分感動，於是住進了慈濟醫院。

我每個月都在南京和慈濟醫院來回飛，住院期間我的情緒非常不穩定導致病情不斷嚴重，反覆發作，家庭的各種原因讓我覺得活著沒意思，由於精神壓力大，病情剛進步一點就又發作，腦袋一團漿糊，每次回診看到他們就流眼淚，也說不出所以然，還左問右問，真沒少給陳主任和專科護理師藝嘉出難題，添麻煩，可他們從來不愠不惱，陳主任耐心鼓勵我，精心設計每次的醫療方案，以豐富的經驗，成功的案例，非常肯定地告訴我，一切會好的，不要

放棄生命，不要放棄治療，不要被壓力打倒，讓我覺得活著是有希望的！專科護理師藝嘉耐心地與我溝通，每次到病房都像親人般與我談心，減輕我的心理壓力，由於不斷的腳部潰爛，她還耐心的教我換藥，避免回到南京反覆感染，叮囑我注意事項教我合理飲食，配合治療，真沒讓她少操心……

現在的我病情在大家的精心治療下，完全控制住了，回到南京朋友見到我，當初輪椅中面無血色，肌肉萎縮的我，蕩然無存，展現在他們面前的我精神矍鑠，步履輕盈，個個都非常的吃驚，嘖嘖驚歎臺灣的醫療水平真高！連當初南京鼓樓醫院的主任都在詢問我在那個醫院看的，找的什麼專家，我也從他口中得知，曾經的病友，比我發病輕，一年前已經走了兩個了……

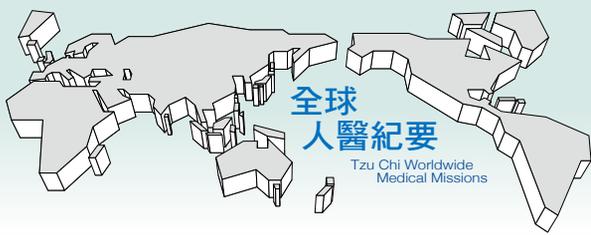
在此我萬分感謝陳政宏主任和專科護理師藝嘉，是你們高尚的醫德，精湛的醫術，不辭勞苦，任勞任怨的優秀品質，把我從死神邊救了回來，在醫患關係緊張的今天，他們的精神詮釋了醫患關係的真諦。同時也感謝貴院的各級領導，感謝你們，讓我們能有這樣的好醫生，為我們的生命保駕護航！

最後請院領導接受我的真誠的敬意，把他們救死扶傷，待病人如親人一樣的精神永遠發揚光大，最後，我向陳政宏主任，專科護理師藝嘉，以及 10B 區的全體護理人員深深的鞠上一躬，同時也向貴醫院深深地鞠上一躬，道聲：感謝。

此致 敬禮！

飄洋過海來看病的患者

2019.1.25



## 南美洲 厄瓜多

### 七天跨四地辦義診 人醫奔走除病苦

2019.01.10-16

文／厄瓜多慈濟關懷團 攝影／葉晉宏

慈濟自二〇一六年厄瓜多大地震開啟援助因緣，至二〇一九年已邁入第四個年頭，服務面向從賑災濟貧擴及醫療援助。來自美國的國際慈濟人醫會醫療團隊，在一月十日至十六日，集結厄國醫護、臺商志工及當地志工的力量，接連在卡諾亞、維和港、聖塔安娜、瓜亞基

爾四地舉辦大型義診，為沒有醫療保險的貧苦居民緩解病痛。

### 通過大雨考驗的卡諾亞義診

為了辦好厄瓜多的首度大型義診，團隊於一月五日便前往厄國，馬不停蹄奔走四地進行前勘、協調、人力接應、布置等一連串的前置作業。

第一場義診在一月十日至十一日於卡諾亞市舉行。每年一月至四月是厄瓜多的雨季，借用當地一處籃球場進行義診，志工波理斯帶領著教堂營建團隊四十二位員工，十日一早六點不

一月六日前勘團隊前往卡諾亞市勘查義診場地，雨中討論動線規畫。





一月十日首先登場的卡諾亞義診，前一晚風雨過境的足跡猶在，一早營建志工們便趕赴義診場地加設遮雨頂篷。

到就全體到齊，開始搭帳篷及搬運物資，讓醫師及志工們得以有個避雨的頂篷。

這次義診獲僑界友人大力護持。臺商夏華與太太邱金溫、兒子夏忠豪與媳婦王嫵婷全程參與報到、翻譯等服務，並帶領本土志工團隊跟進。護理站多由本土護士承擔，為民眾量測生理數據。

慈濟美國醫療基金會執行長葛濟捨在西醫診療站問診；年輕的家醫科師曹呈瀚，是夏忠豪的好友，犧牲假期前來奉獻；來自紐約的宗傳法師是中醫，已經參加慈濟義診多年，紐約的社區義診常見法師身影；中醫針灸對厄瓜多鄉親來說，是新的嘗試，小女孩安娜意外跌倒，腿骨受傷開刀，延續數月仍然疼痛，經宗傳法師針灸後，疼痛大

為緩解，安娜露出愉快的笑容。

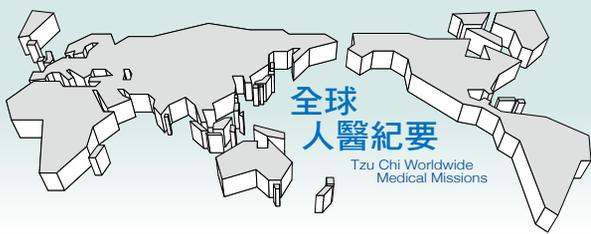
十一日一早，昨晚的一陣豪雨，讓一塊帳篷倒塌，波理斯工地團隊立即動員搶救，不到二個小時，一切回復正常。卡諾亞的鄉親，七點多就已經坐滿等候區。

經過一夜思考，志工何淑蓉更新等待區排列，把前進動線改為四人一組，減少移動次數，現場秩序提高。

卡諾亞市長羅珊娜來到現場，看看慈濟人。美國慈濟人醫會章宗揚醫師為羅珊娜以針灸緩解肩頸疼痛。

鄧博仁醫師看診時，溫文柔和，給病人很大的信心與安定力。西語流利的志工李素貞協助說明藥單讓志工了解。社區衛生所派出護士為民眾做衛生教育。

義診圓滿，團隊把握因緣來到教堂園區。卡諾亞教堂在二〇一六年厄瓜



多大地震中毀損，慈濟凝聚慈善力量協助重建，今日要為修女宿舍進行捐贈鑰匙儀式。尤蘭達修女分享：「這裡就是愛的家，也是大家的家，捐贈鑰匙是一份愛的使命。慈濟已經做了百分之五十的工作，另外百分之五十的工作，應該是由卡諾亞的志工來做。」

葛濟捨執行長致詞：「這次的合作是上人的慈悲與全球慈濟人的愛心，一個宗教的融合。相信全球慈濟人會把這裡當作一個家。地震雖然悲痛，可是也成就了我們的一段因緣。我們都希望能夠繼續回到卡諾亞。」慈濟美國總會行政祕書室副主任葛濟覺也接著在致詞後致贈吉祥金鑰給修女尤蘭達。

### 帶動本土人醫 維和港往診獻良能

緊接著在一月十二日至十三日舉行的維和港義診，場地位於皮斯洛伊社區的教堂，志工康舒蘿不僅提供場地，也邀請了任職維和港市議員的妹妹奈莉(Nelly)協助提供所有的帳篷桌椅等。因為看病人數增加，藥物不足，康舒蘿的另一位妹妹米雷亞提供了很多義診的藥，也提供了廉價市場採購的地方，解決了藥物不足的窘境。

教堂旁的延伸空間為西醫看診區。當地醫生很多，座位安排一對一。鄉親等候區安排在教堂後方空地，搭起大帳篷，志工依序引導入教堂。中醫看診區，前勘時，一場雨，打落遮雨



葛濟捨醫師仔細為民眾看診。



來自紐約的宗傳法師是中醫師，為病人施以針灸治療。

塑膠布，換成鋅板後，就不怕被雨水壓垮。

維和港聖哥帝亞大學牙醫系三位教授帶著十一位系上四年級學生參加義診。賴銘宗醫師為病人治療時，大學生們也仔細學習。

珊珊已經七十八歲，來到義診現場，她要求志工到她家裡去。她的

五十幾歲女兒艾莉因為糖尿病導致眼盲，無法走路。「可以到我家去嗎？給我女兒一些藥，她沒法來，雇車子要五元，我們沒有錢」。志工與一位厄瓜多醫生及助理來到珊娜的家。艾莉躺在吊床上，因為家貧，她每天只能打一次胰島素，談不上控制糖尿病，而且糖尿病已經二十多年了。醫生為艾莉做了血糖量測，叮囑她一些飲食上的注意事項，媽媽珊娜與志工回到義診現場，醫生為艾莉開一些藥，讓媽媽帶回去。

在攝氏三十一至三十二度高溫下，醫師們、醫療志工揮汗如雨，非常用心的完成在維和港的兩場義診。阿妮塔從卡諾亞帶九名志工一起來支援，

她負責本土志工統計、簽到、動線引導等。

現場提供配眼鏡服務，為經濟弱勢鄉親處理視力模糊問題。來義診服務的社區醫生為新生兒看診，對生育率不低的社區而言，可協助年輕媽媽解決嬰兒生病問題。張秉東醫師看診時，不忘衛教，把正確觀念帶給鄉親。無論在美國社區義診或國際賑災，都有陳正香醫師愛的足跡。

兩日維和港義診圓滿，所有醫療志工一起參加人醫會茶會。會中介紹了慈濟醫療志業、人醫會及全球人醫論壇，有好幾位醫師表示有興趣參加。大會也準備了靜思茶及上人的福慧紅包與醫護人員結緣！現場市議員、警

一月十二至十三日在維和港市的皮斯洛伊社區教堂舉辦義診，厄瓜多當地的醫師們在西醫診療區看診。圖片／美國總會提供





來參加義診的維和港聖哥帝亞大學牙醫系學生們，在賴銘宗醫師為病人治療時，用心觀摩學習。

衛、醫師等，均踴躍舉手分享他們的感恩與感動。維和港聖哥帝亞大學牙醫系主任露依莎分享：「學校的宗旨也是服務社會，我們鼓勵學生參加義診。很高興您們給我這個機會，我們一起合作。非常感恩邀約參加今年三月在美國舉行的全球人醫論壇。」

感恩皮斯洛伊社區安全守望相助會的幫忙，每天有五個人晚上在教堂過夜，守護義診物資。白天時，有三十多人協助維護秩序。

### 前進聖塔安娜 醫療志工無私付出

原聖塔安娜中學是二〇一七年厄國發生豪雨水災時，慈濟帶動以工代賑的學校。一月十四至十五日，慈濟連

續兩天在這間學校舉辦義診。陳恂滿醫師致詞表示：「我們的醫生來自美國各地，付旅費，帶來十幾箱藥與器材，這就是慈濟精神。感恩您們給我們機會付出，而我也在這裡看到希望。祝福大家！」

神父克勞迪歐致詞：「每次慈濟人都給我們帶來極大的喜悅。他們帶著寬廣的愛心來到這裡，希望能發現我們的愛。佛陀和上帝一樣存在我們心中，每個人的內心都有與生俱來的能力去愛和原諒。」

醫療團隊也參與市立復健中心的重新啟用儀式。二〇一七年的水災，聖塔安娜市復健中心的設備幾乎全毀，以工代賑後，市長費南多希望慈濟援助設備；復健中心平均免費每月服務

復健中心重新啟用，聖塔安娜市長費南多（中）感恩慈濟援助促成。



超過六十位以上的老人，對他們的幫助非常大。上人非常慈悲，馬上交付慈濟人盡快執行，早日恢復復健中心的功能。採購機器都是最好的，尤其有一臺是雷射肌肉鬆弛機，是全曼納比省唯一的一臺。

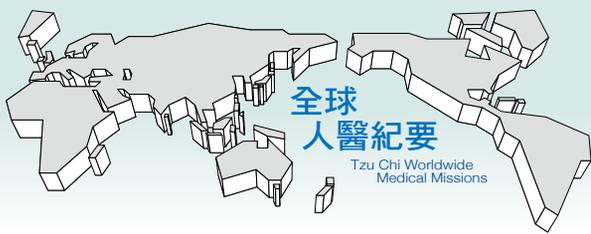
市長提到父親在年輕時因心臟病去世，自此他一直參與服務團體，希望能夠讓愛的力量團結起來，讓社區長者的身體更健康。而現在復健中心每月可以提供三百人的復健需求。

一月十五日繼續第二天的聖塔安娜義診，一大早天空飄著雨，原本擔心來看診的人會減少，沒想到從早上九點到下午四點，也服務了六百六十九人次。

深根大愛扶植新生代，慈濟志工也



醫療團隊前往珊娜（左）的家，為她患有糖尿病導致眼盲且不良於行的女兒看診。



把握因緣舉行在地志工培訓，呼應厄瓜多的首次大型義診，這次培訓的課程內容以慈濟醫療為主題，從慈濟醫療志業談起，到國際義診、加上慈濟緣起、竹筒理念分享等。

感恩本土醫療團隊與僑界志工，因著本土醫生與護士全力支援，才能成就這六天以來，每場五百人以上到八百人次的義診，還有僑界志工擔任翻譯的援助，解決醫護診療時的言語溝通問題。



一月十四日聖塔安娜中學義診，志工為求醫民眾量測體溫與血壓。



人醫會茶會上，互道感恩、合影留念。圖片／美國總會提供

## 素食餐廳變診間 瓜亞基爾治婦孺

一月十六日在瓜亞基爾的半日義診，借用李文筆與黃美靜即將開幕的素食餐廳。中午抵達，大家齊心把餐廳設置成義診場地，停車場為報到等候區、護理站，藥房則利用入口較寬廣的走廊。下午下起了雨，志工在停車場上頂篷再加上一層黑膠布。波理斯帶領的營建志工團隊一路護持義診場地。

這場義診提供西醫、中醫及牙科服務，中醫針灸在瓜亞基爾於二十多年前即已有華人醫生開業，門庭若市，當地鄉親並不陌生。餐飲服務區因有水電之方便，變成牙科醫療站；用餐區的桌椅剛好讓西醫來問診用。看完診，病痛解除，還收到醫生致贈的吉祥掛飾，病人露出開心的笑靨。

姍姍長年頭痛，與妹妹帶著五個月小嬰兒來看診。姍姍的妹妹看診時，姍姍回去帶兒子艾迪來治療蛀牙，宗傳法師暫時充當保母，小嬰兒讓法師抱著顯得很舒服。艾迪來了，志工協助填寫報到表後，艾迪跟著媽媽姍姍來到牙科站治療，完成治療後，開心的笑了。接著姍姍來到中醫站治療她的長年頭痛，臺商志工湯媽媽協助翻譯。

義診圓滿後，進行僑界歲末祝福。舞獅熱鬧開場，同時祝福即將開幕的素食店開張大吉，葛濟捨代表上人發福慧紅包。臺商黃秉雄感恩慈濟來為厄國鄉親看診，他說當天下午與葛濟覺一席談，他感動而落淚。慈濟在全球做的事，讓海外華僑與有榮焉。

連續七日、橫跨四地的厄瓜多大型義診，共投入志工一千三百二十八人次，服務四千零七十四人次。🧡

### 義診受惠人次統計

日期	地點	西醫	牙醫	中醫	總計
1.10	卡諾亞	346	76	146	568
1.11	卡諾亞	497	103	200	800
1.12	維和港	412	66	197	675
1.13	維和港	388	100	189	677
1.14	聖塔安娜	328	75	141	544
1.15	聖塔安娜	377	104	188	669
1.16	瓜亞基爾	38	32	71	141
合計		2,386	556	1,132	4,074



二〇一八年國際慈濟人醫會年會演講

# 宇宙一家

## 搶救地球 減碳行動

講者／波切利博士 (Dr. Rajendra Kumar Pachauri) 2007年諾貝爾和平獎得主

一來到了花蓮慈濟，我就感受到家的氣氛，這是一個讓人感到心靈富足又優美的環境，很高興慈濟人醫會邀我前來演講。上一次來臺灣，是在三十年前的一九八八年，我來參加一場國際會議，或許在場很多人都還沒出生。

### 整個宇宙都是一個大家庭

今天首先我要引用印度聖雄甘地的一句話：「可以從一個人對待敵人的方式，看出一個社會的態度和價值觀。」我們都是萬能造物者的創造物，我們每個人都是整個宇宙的一分子，我們懂得要愛自己、愛人類社會，愛寰宇所有生命。

在我擔任聯合國氣候委員會 (IPCC) 主席獲諾貝爾和平獎，準備獲獎致詞時，審視過去這一切，想到了印度諺語「Vasudev Kutumbakam」意為「宇宙是一家 (The universe is one family)，我們不能閉起眼睛對世界上發生的這些事視而不見，無論如何，事情到頭來都會

影響到我們自己，而氣候變遷已嚴重到危害我們所生存的唯一地球。

### 簡單過生活 其他人才能存活

人類活動在地球造成巨大的碳足跡，從世界自然基金會 (WWF) 「二〇一六年居住地球報告 (Living Planet Report 2016)」圖表顯示，人類耗用的地球資源已超過地球所能承受的程度，如同甘地曾說的，「我們必須過簡單的生活，其他人才得以存活。」如果每個人都過度使用自然資源，或是少數人耗用了大部分的資源，未來的世代怎麼活下去？

二〇一七年一月，旨在消滅貧窮的樂施會 (Oxfam International) 發表了一份令人震驚的報告，「世界上有八個人，擁有的財富占了全世界的一半。」財富分配不均，表示這世界一定有什麼地方不對。如果讓地球耗竭、破壞到無法復原，地球將無法永續，會危害我們自己和未來的下一代。我們留給下一代的，

將是很艱難的生活環境。

從工業化開始的一九五〇年到現在，全球陸地及海平面的溫度在波動中不斷上升，而最主要原因，就是「人類」的活動。至今，大氣層溫度提高了攝氏一度，或許你覺得一度不算什麼，但氣候變遷不只氣溫增加，整個氣候結構都全面被破壞。從上個世紀到現在，海平面平均上升了九十公分，等於現在大家坐著，水快淹到天花板的高度。如果你是住在沿海城市，就會很有感覺，覺得自己的生命受到威脅。

## 二〇五〇年北極熊滅絕的預言

二氧化碳從何處來？看看排放量統計，最大的部分來自石油、水泥生產、燃燒天然氣。氣候變遷嚴重的後果是，近幾年，同樣的時間點，有些國家出現熱浪，有些地方極冷，有些地方有颱風、颶風、洪澇，財物損失慘重，生命也死傷嚴重。而且，海洋的溫度持續上

升，不只傷害生態系統，也危及海洋生物的生存。

上次我去一個以出口鮭魚製品為傳統的海岸城市，當地人告訴我他們已經捕不到鮭魚了，因為海洋溫度升高，鮭魚「搬家」到其他區域，所以他們無法再依循傳統以鮭魚維生了。

未來，很可能海洋會持續升溫，地球表面溫度上升，導致北極圈的冰層覆蓋面積縮小、厚度變薄，冰河的體積也會變小；預測在二〇五〇年九月，北極將不再有冰山！所以住在冰山上的北極熊也將滅絕。時間距離現在也才二十多





年，並不遠，未來的人將看不到北極熊了。此外，地球上的食物與水也將短缺，流離失所的人口增加，貧窮的人口也會增加。

### 不超過 2°C 的宣言

不過，聽了這麼多壞消息，有任何的好消息嗎？有的，現在還來得及！只要我們開始改變，想盡各種方法控制地球平均溫度上升「不超過攝氏兩度 (2°C)」，未來十到十五年積極控制全球的碳排放量，到了二〇五〇年，溫室氣體的排放量希望能較二〇一〇

年降低百分之四十到七十。

緩和氣候變遷衝擊，一定要減少碳足跡，包含：更有效的使用能源、利用低碳或無碳的能源；增加碳吸收的能力，例如：種植森林、強化森林區管理、減少砍伐；將排出的二氧化碳轉化為生物能源；最重要的，是要從我們每個人改變生活型態與習慣行為做起。

### 減少碳足跡 從植物性飲食做起

來到人醫會年會，很開心看到這裡只提供素食。我成為素食者的原因，是發現肉食的飲食型態無法讓地球永續。



我也不斷告訴每個人：「如果你少吃點肉，你的身體更健康，地球也會健康。」

當我素食之後，感受自己更有能量，身體比以前更好。人們常問我，吃素怎麼攝取蛋白質？我都會說：「我介紹第一個顧問「大象」給你，如果還不滿意，那我介紹第二個顧問「馬」，草食動物都沒有蛋白質缺乏的問題。如果你還是有疑問，不相信我，那我介紹跟人類有著類似消化道系統的大猩猩，但請留意不要太靠近牠們。」大猩猩們從何處攝取蛋白質？牠們有時會吃昆蟲，大概占百分之二的比例，原則上還是以植物為食。所以，請大家調整「是吃肉才會健康」這種觀念。

### 歡迎年輕世代 行動保衛地球

希望，在年輕人的手上，所以我們組織推動「保護地球運動(Protect Our Planet Movement)」，就是針對年輕世代強調以下的知識與行動，希望達到地球永續發展的目標、減緩氣候變遷、適應氣候變遷的衝擊。我也到各學校去分享，鼓勵全世界所有的年輕人站出來，分享知識，帶領行動，用行動減少碳足跡、鼓勵不用石油與天然氣、省水、省電、省能源、多植樹……。

人醫會現場就有非常多年輕人，如果各位願意一起加入我來保護地球，請舉起手。（現場聽者都舉起了手。）太好了！歡迎慈濟與我們一起，為保護地球而努力。

### [Q&A 時間]

**Q** 據我了解，肉類供應產業是全球暖化的一個主要原因，請問波切利博士對於肉品產業有什麼建議嗎？

**A** 各種產業的工業化進程是無法割捨的，但需要改變，有兩種方式：一是能源的運用，可改為再生能源；二是產業降低能源和資源的使用量。如果還有第三點，應該是我們每一個人都努力讓肉品產業了解，如果整個製程對地球傷害太大、對環境有害，那是不能接受的。

**Q** 林俊龍執行長提問：波切利博士，您是素食者，地球上的畜牧產業是溫室氣體排放的主要製造者（研究顯示超過一半），您在推動植物性飲食時有面臨到什麼樣的阻礙嗎？

**A** 我有不少「敵人」過去十年來很努力的要傷害我的名譽，甚至美國還是有教授仍然堅持吃肉才能維持健康。二〇一六年八月國家地理雜誌有一篇很有趣的報導，關於美國愛荷華有一個農場生產的牛肉，到製成漢堡肉，你吃四分之一磅的漢堡肉，等於流失了地球上七百六十加侖（二千八百七十公升）的水，你要負責。用這樣吃肉的方法來餵飽你自己的胃，把植物送到牛的肚子裡，再屠宰牛隻、冷凍、運送……



曾任聯合國氣候委員會主席的波切利博士於二〇一八年國際慈濟人醫會演講，大林慈院林名男副院長提及素食營養觀念的宣導及實證，波切利博士鼓勵用研究數據讓社會大眾了解素食飲食的優點。攝影／杜勝雄



過程中白白浪費的水、能源等等，可看出吃肉對地球的永續是多麼不利的事。

我很高興看到植物性飲食型態在世界上快速發展，尤其是醫生們若能協助推廣更好。我們要告訴人們，「不吃肉，你會更健康」，因為現在有非常多的科學證據顯示，吃肉衍生許多疾病、影響健康。而且，如果每個人都成素食者，地球上就有足夠的食物可以餵飽每一個人。

**Q** 大林慈院林名男副院長提問：身為醫療工作者，我們應該負責教育民眾素食的營養觀念，我到不同國家時，都會問當地的醫師是否有素食營養的課程，得到的回覆都是沒有，他們說很少有人教素食營養的知識。我認為這是我們可以施力的地方。

**A.** 的確，要扭轉觀念是不容易，但現在已到了不得不改變的時刻。我相信科學實證的數字可以說話，透過素食者的生理指數，讓民眾了解並相信，也可建立自己的素食飲食指南、植物性飲食金字塔，如果慈濟醫院和人醫會可以朝這方向努力，我非常敬佩。

**Q.** 美國人醫會牙醫師廖敬興博士提問：波切利博士，您的演講資訊非常豐富，而且非常及時。我目前參與慈濟在聯合國十七項永續發展指標 (SDGs) 的評估與努力方向，您知道，慈濟幾乎在每個指標領域都有所成就，最強項在減緩氣候變遷、素食方面，您建議慈濟怎麼在各領域更進步更加強？第二個問題，我本身是美國公民，美國是製造溫室氣體、碳足跡的主要國，你覺得我們可以怎麼做？

**A.** 我先回答第二個問題。我覺得非常重要的一是創造成功經驗。美國有不少城市、州、公司都在進行「減肉」行動，他們相信這是氣候變遷的原因，願意帶頭做出改變。

接著回答第一個問題，我來到這裡，親眼看到你們的行動和成果，尤其慈濟的精神和實踐的力量，你們可說是先驅者、領導者，我要向你們致敬。我們很樂於與慈濟成為合作夥伴，您們有能力接受挑戰，如果我們一起行動，再加上其他非營利組織，

在保護地球和人類這個領域上，一定可以帶來更多好的改變。

**Q.** 當我提醒年輕人要減碳省能源、素食，他們的回應是，「你自己享受過了，消耗了許多資源，才來要求我們。我們正年輕，所以我們要想辦法賺錢、然後去逛街吃美食、享受生活啊。」我們該如何教育年輕人去保護地球？怎麼教他們取得享受與環保之間的平衡？

**A.** 整體而言，我覺得美國是在一個錯誤的方向。說實在的，你覺得人生該是什麼？人生應該是「愛、友誼、家庭」，如果人生只是一味不斷的消費、不斷賺更多的錢、買東西和服務，其中許多根本用過就丟了。所以我覺得，我們應該要了解「快樂」的定義。在印度，開了很多大型百貨公司、購物中心，我一家都沒進去過，因為我覺得那是不對的。那些是仿造美國的購物中心，消耗許多能源、製造許多垃圾；我覺得我們要建立對於快樂的定義，一直不斷的消費，會帶來快樂嗎？

我的好朋友湯姆士 (Thomas Friedman) 為《紐約時報》寫文章，他說這個問題是，存在太多美國人了。因為每個人都想要活得像美國人，但如果這樣，會需要五個地球，只有一個地球是不夠的。所以我認為是到改變的時候



了，必須要告訴人們，人生快樂的真正定義，而不是困在不斷消費的循環。

**Q.** 依佛法來講，目前算是壞劫的時代，地球是否面臨結束的狀態，博士是否認同這觀念？此外，博士是用什麼樣的心態與力量支持自己持續在延緩氣候變遷的努力？

**A.** 我希望地球不會毀滅，我不知道地球是不是已到結束的時候，

但科學家們說地球已面臨嚴重的威脅與危機，甚至可能有大型傳染病會讓人類全部滅絕。當你抬頭看看這顆星球，如此美麗，會讚歎一定有超能力的造物者和無邊的想像力才能創造出我們所生存的地球。

我舉個黑色幽默的例子——有兩顆星球偶遇，星球 A 問：「這個宇宙還好嗎？」星球 B 說：「還好，除了有一個叫『地球』的星球。」A 問：「怎麼了？」B 答：「因為上面有一個物種叫『人類』正在搞破壞。」星球 A 接著答：「不用



來自海地的人醫年會學員  
請問該如何解決大量砍伐  
森林導致全球氣候上升的  
問題。攝影／杜勝雄



## 關於講者

### 波切利博士

#### Dr. Rajendra Kumar Pachauri

從事清淨能源的研究工作，於二〇〇二至二〇一五年擔任聯合國氣候委員會 (IPCC, Intergovernmental Panel on Climate Change) 主席，與美國前副總統高爾先生共同榮獲二〇〇七年諾貝爾和平獎。現任職印度及全球多家公司總裁，素食者，畢生投入保護地球相關活動不遺餘力。

擔心，人類撐不了太久！」

過去三十年，我投入在氣候變遷的領域中，我深切體會它的嚴重性，尤其是對年輕世代的影響和地球的未來，所以我決定有生之年，雖然不知道還有多久，會致力於保護地球活動，但是我需要大家，手牽手一起付出。

**Q.** 我是從海地來的學員，從波切利博士的演講獲得非常多知識與資訊，我也很關心地球暖化的問題，我希望能做些什麼對世界有幫助。但世界上有富有的社會，也有貧窮的社會，貧窮國家的人為了活下去，即使破壞地球也不得不做，例如海地進行林木砍伐。我能做些什麼？

**A.** 你講的是一個非常嚴重的問題，因為從歷史上來看，富有國家都會利用貧窮國家，因此，我們在每一個國際會議平臺上，決定要求已發展國家

做到零碳排放。我們也要讓開發中國家有共感，整個宇宙是一個大家庭；當一個地方大量伐木，會對地球其他地方造成溫度的上升、空氣汙染等結果；我沒有到過海地，我到過多明尼加，曾目睹大片森林被砍伐，因為人民為了存活。或許可以提供他們燃料，讓他們不用再砍樹當燃料。已開發國家應提供開發中國家一些其他的選擇，這是非常大的挑戰，但已開發國家應該要了解應承擔的責任，因為在地球上的你我，都是如兄弟姊妹的一家人。（翻譯整理／黃秋惠）

參考資料：

<http://www.worldsdf.org/>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=BCAYqqbdEfl](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=BCAYqqbdEfl)

<https://www.oxfam.org/en/pressroom/pressreleases/2017-01-16/just-8-men-own-same-wealth-half-world>



# 素食， 糖尿病風險少一半



文、攝影／黃小娟



吃素食，可以降低糖尿病的發生率！

臺灣素食營養學會成立近十年，致力於推廣素食營養的重要性，二〇一八年十二月二十二日，特別與大林慈濟醫院營養治療科及嘉義市營養師公會共同舉辦「飲食與疾病治療新思維研討會」，由國內外營養專家分享飲食與健康的新觀念，包括素食有助減少糖尿病發生、腎臟病患者的飲食、營養教育的推廣，以及新科技的3D列印的食物，希望藉此讓大家了解素食營養的好處。

臺灣素食營養學會理事長、大林慈濟醫院副院長林名男表示，以植物性為主的飲食，會減少非常多疾病的發生，藉由此次研討會，傳遞健康飲食新思維，因為包括癌症、慢性腎臟病、糖尿病等疾病，素食營養都能夠有所幫助，營養師能有這樣的觀念，在第一線向病人推廣植物性飲食，對於病人健康更有幫助。

臺灣素食營養學會祕書長邱雪婷分享「素食與糖尿病」的關連，她表示，以往大家對於糖尿病的認識就是少吃糖，對於肉類不見得會去限制，但研究發現，素食者得糖尿病的風險只有葷食者的一半，甚至更低；幾個重要原因包括：一、體重較低，素食者較不會有肥胖的問題，而肥胖是糖尿病的重要因素；二、很多素食者身體的細胞對胰島素更敏感，也有一些研究發現，肉類所含的飽和脂肪酸會降低身體分泌胰島素的能力，綜合許多因素發現，除了控制體重以外，素食也有預防糖尿病的效果。

糖尿病在國際及臺灣都是非常嚴重的問題，邱雪婷指出，在臺灣的國小五、六年級學生，已經有將近三分之一有糖尿病前期的高血糖，未來會是很嚴重的公共衛生



問題，對於健保也將是很沉重的負擔，但是如果大家可以多吃蔬食，吃新鮮的蔬菜、水果、全穀類，少吃肉，在全世界的研究中，都可看到有很強的保護效果。

此外，研討會中國際學者分享的新思維，有助於營養師服務病人的品質提升。例如：3D 食物列印新技術，可以幫助吞嚥困難的病人更容易吃下食物。

國際膳食顧問協會、香港大學兼任教授畢李明分享「3D 食物列印的永續性與在吞嚥困難的應用」，畢李明教授表示，一些吞嚥或咀嚼困難的病人，通常會給予打成糊狀的食物，但是糊狀食物賣相不佳，病人沒有胃口，即使做得再營養，也吃不下去。目前歐洲有幾個國家聯合研發，將打成糊狀的食物，利用 3D 列印技術，列印成完整的食物外形，讓吞嚥困難的病人更容易吃下食物，製作時還可加入病人需要的額外營養素，解決有吞嚥困難的病人因食欲不振，造成營養不良的狀況。因 3D 列印食品的原材料可以採用有機環保、植物性及其他可永續發展的食材，所以 3D 列印食品也可以用來減少碳排放，解決部分當前嚴峻的氣候變化問題。🌱





髓緣

# 想陪 孩子長大的媽媽

文／劉玉芬

慈濟骨髓幹細胞中心於二〇一八年十一月三日在慈濟三重志業園區慶祝二十五周年，以「髓漾年華·愛重生」為主題，邀請十七對捐、受贈者相見歡，分享生命故事，過程有笑有淚，感染現場的每一個人……。

受贈者陳雅君踩著期待與感恩的步伐，由先生和兩位幼子女的陪伴，走上舞臺，她感恩生病的這段時間，丈夫相伴在側，公婆全力支援照顧幼子，全家一起抗癌，更感恩捐贈者的愛，讓一家人重拾家庭幸福。「我現在的生命是賺到的，沒有他，我就會跟我媽媽一樣離開小孩。因為我的媽媽是因為血癌往生的……。」

住在彰化的陳雅君，七年前罹患急性淋巴性白血病，當時兩個孩子都還沒上小學，她回想起，母親就是因為血癌而在她一歲時就離開人世，她真的很害怕自己也跟媽媽一樣，無法陪小孩成長。

## 不願孩子沒有媽 幸有陌生人捐清水之愛

「被急救、插三管，送到加護病房，醫生跟我家裡人講說，誰要來看她，趕快來看她！」雅君描述著那一段驚險地與死神擦身而過的日子，她的病情曾一度嚴重到醫師告訴她有沒有想見的人，請他們來見最後一面……丈夫陪伴雅君住進醫院，詳實記錄奮鬥點滴。「難過一陣子，低潮一陣子，想說不能一開始就放棄，不能一開始就認輸，就跟它拚了！」在病房中，她擔心配對不到，害怕捐贈者不願意捐，她承載為人母的使命要活下去，告訴自己跟病魔拚了。

那是二〇一一年，兩個孩子分別才兩歲與三歲，不捨孩子經歷跟她小時候一樣，成為沒有媽媽的孩子。幸而因為有慈濟骨髓資料庫與志工多方奔走努力，二〇一二年五月，雅君順利完成骨髓幹細胞移植手術。

「沒有好心人救媽媽一命，現在就不能幫你們切水果、送便當。」陳雅君捧著兒子的臉，開心地說著重生後這六、七年來的歡喜。

因為接受造血幹細胞移植，陳雅君重新獲得健康，個性也變得很不一樣。有別以往安靜、有委屈埋心田的個性，現在的她，有話直說，身旁的先生幽默地說：「她的脾氣變得好——可怕，以前，我走前面她在後面，現在她一直往前走，我要在後面追。」一番幽默話語惹得笑聲不斷，雅君猜想捐贈造血幹細胞給她的人應該是「年輕有活力的人」。



曾經被醫師宣判離死神不遠，陳雅君還是堅強地面對接受治療。

### 關懷小組完成尋人任務

相見歡這天，造血幹細胞捐贈者沈士皓出現了，驚喜、驚奇全寫在彼此的臉上，陳雅君和先生都給予沈士皓一個感恩的深情擁抱，感謝他救了他們的家庭。

回想造血幹細胞建檔時，捐贈者沈士

皓還是大學生，事隔多年，地址電話早已換過，慈濟志工王孟專等人完成「超級任務」，循各種線索，終於找到了他。

那一天，沈士皓在公司忽然接到配對成功的電話，他當時還很納悶的說：「我沒有驗過血。」骨捐關懷小組志工王孟專細細說明她如何透過社群軟體找到他現在任職的公司……經過有如抽絲剝繭的交談後，王孟專忽然對沈士皓說：「怎麼這麼巧，配對者跟你讀的是同一所大學！」王孟專請沈士皓念出身分證後四碼，她再讀出前六字，結果相符，這才喚起了沈士皓的記憶，他在十年前念大學時曾參與驗血建檔。

### 克服恐懼 救人沒有理由說不

然而，這突來的訊息卻讓沈士皓卻步，小時候身體不好、曾經發生過車禍、會與正在學習的氣功衝突……等，種種理由成片成段地湧出，全是因為不了解骨髓造血幹細胞捐贈而萌生的恐懼。最後他透過網路搜尋做了許多功課，了解捐贈造血幹細胞救人是無損己身，才克服恐懼，因為救人「沒有理由說不」！

「相濡以沫，不如相忘於江湖。」直性子的沈士皓這麼說。原本沒有意願來到現場的他，經過志工王孟專的深情遊說，表明受贈者雅君的想見願望，讓沈士皓終於改變心意。

相見歡活動的主持人陳竹琪問：「你今天來有後悔嗎？」沈士皓巧妙回答：「我比較直。」全場聽了也跟著笑了出



二〇一八年十一月三日慈濟骨髓幹細胞中心於在慈濟三重志業園區慶祝二十五周年並舉辦相見歡活動，捐贈者沈士皓出現，受贈者陳雅君給予一個等待了七年的感恩的擁抱。右為陳竹琪師姊。攝影／魏國林

來，而沈士皓與陳雅君全家人也在歡笑聲中互相扶持下臺，等待茶敘話家常。

相見歡會後大家來到感恩堂茶敘，陳雅君十歲的兒子，拿出親手畫的一幅超人特攻隊畫作送給沈士皓，感恩他英勇救媽媽一命。全家人也在志工陪伴下，與沈士皓拍張大合照，多年來的感恩與期盼，在這一天終於圓滿了。

沈士皓拿出包裝精緻的自製手工皂送給陳雅君，並說明這是天然的手工皂，不會對孩子的健康造成傷害；接著打開手機，秀出兩歲女兒與太太的照片，向陳雅

君介紹家人。整個過程，陳雅君的先生拿著錄影機全程拍錄，為了留下難得相見的片刻。溫馨感人的氛圍，宛若失散多年的親人重聚，把握分秒敘道感恩。

「妳的個性真的變得比較直喔！有改變很多嗎？」沈士皓好奇地問。

「我以前都不敢跟公婆溝通，現在會。」陳雅君回答。

沈士皓俏皮地說：「所以妳現在比較快樂囉！」接著問：「那頭髮呢？」雅君說：「以前比較黑，現在褐中帶黃。」沈士皓急著問：「比較粗還是比較細？」當陳雅君回答比較細、也比較軟時，陳士皓鬆了一口氣說：「還好。」原來他不希望雅君這個媽媽因為他而髮質變得粗又硬。

一問一答間，時間匆匆過去，志工在旁聲聲催促：「回臺中的車子在等你了！」沈士皓這才依依不捨地離開，並相約日後再聊。

短短的相聚，兩家人互動熱絡，因「髓」相知相惜，這是多麼美妙又殊勝的因緣！🍀



陳雅君捧著兒子的臉，開心地說著重生後的歡喜。



陳雅君兒子拿出畫作送給捐贈者沈士皓（著背心者），感謝他如超人般救了媽媽的命，左起為志工葉文楷與王孟專夫妻。攝影／張晏瑜

《刎頸之交》

# 做就對了

簡瑞騰醫師與他的  
頸椎退化病友們

文／于劍興  
出版／經典雜誌



一條細繩、小巧的壓克力裝飾，陳燕鈴雙手熟捻地組裝成色彩鮮豔的兒童髮束，客廳桌上滿溢著鎮日努力的成品，花花綠綠的蝴蝶、花朵、水果、幾何形狀各色的造型，平價大賣場裡的髮束有大半是出自這樣的家庭代工。速度快些才能做得多，而每多完成一個，都將轉化成維持家計和拉拔孩子的報酬。

當華燈初上，她停下手邊的活，按壓著這幾年痠痛不斷的肩膀、脖子，眼睛則是又乾又澀的，但只要不引發劇烈的頭痛，就得要感恩。陳燕鈴起身準備晚餐，等會要跟著先生鄭明正去清洗鄰近的一座市場。

傍晚六點多，偌大的市場只剩昏黃的燈光照著人潮雜遝後的痕跡，人口稠密的永康、大橋、東區市民都會光顧這裡。先清完兩處受僱的攤位，然後就由先生推著車在攤位間的走道灑上肥皂水，注滿水的桶子足足有四百公斤重，陳燕鈴跟在後面賣力地刷著地面、邊上的水溝。

接下來，陳燕鈴得把粗大的水管揹在柴瘦的肩上，再把前端夾在腋下，當長長水管銜接著另一端的水龍頭開啟，她開始用腰部的力量拖著水管沖洗滿是泡沫的地面，總要用上半小時吧，若遇上寒流來襲的冬日，那可是會冷到上、下排的牙齒打架。

她想起最近的新發現，鞋子內側和後腳跟處堅硬膠底，竟走到快磨光；而在家裡撞到冰箱、摔跤的情況更頻繁了。說也奇怪，就是會走著就往左傾，突然重心不穩就迎面撞上東西，但頭並不覺得暈呀？醫師都說大概是太累了，陳燕鈴覺得就是身體老化、機能不好而已，醫師不是都說自己沒事嗎！

完成這天的打掃，快十一點了，原本鬧烘烘的街頭，人、車盡散。鄭明正還得定時去清掃一棟大樓。由於他有 B 肝帶原，陳燕鈴總是能多幫忙一分算一分。家計重要，把先生的健康顧好也放在心頭上。

做家庭代工、清洗市場，這樣的工作辛苦，掙的錢也不多，其實這對夫婦另有盤算。

選擇這些工作的特性就是很有彈性，雖說他們平常會在六點去市場打掃，但遇上有事，即使晚上十點、十一點去再也沒關係，只要趕在開市前完成就好。而先生清掃大樓的活也是，只需定期完成。陳燕鈴說，這樣才有空做慈濟志工，畢竟志工服務多以白天為主，到環保教育站做回收分類、臺南分會舉辦活動時的生活組，還有志工培訓與共修的精進組，夫婦總是全力配合著志工團隊的步調。



看似平常的家庭代工場，也成為社區中彼此扶助、接引的模式。陳燕鈴早上起床煮好早餐、忙完孩子上學後，就埋首組裝髮束，先生則忙著到工廠取貨。裝滿材料的箱子有二十公斤，需要力氣夠大才能搬上搬下。他們考量協力手做的家庭總以低收入、經濟狀況不穩定為主，或是有精神狀態、癲癇等需要關懷的民眾。先生說，雖然代工的收入很微薄，但接引他們開始工作，等到穩定後再出去找事，總是多少補貼家計，也讓生活有個重心。

做代工的朋友會相互介紹工作機會，鄭明正進一步了解大家的狀況，家人是否同意？如果不方便來拿材料，就幫忙一家家的送。他還會多找幾家工廠的活，避免忙了幾天就沒工作的窘境。只是工廠往往要求的出貨量很大，當一起代工的家庭做得不夠多時，陳燕鈴得趕班多做些，最高紀錄曾連續做了三天都沒休息。

除了上廁所、用餐的短暫休息，長時間埋首在組裝髮束的動作下，陳燕鈴知道難免會有腰痠背痛。但陸續出現頭痛、腦壓高、暈眩、耳鳴、腰痠、眼睛乾澀與模糊，卻是在一次意外的摔倒後，她依著症狀去看相關科別的醫師，卻沒起色。

四、五年前，鄭明正到大林慈院開刀，陳燕鈴過著蠟燭兩頭燒的日子。她得要送孩子上課、兼顧代工，還要北上嘉義探視先生，總要看了才覺得放心。平常有先生幫忙從貨架搬下髮束材料的紙箱，讓陳燕鈴組裝，現在只能靠她自己搬上搬下。當又完成一箱成品後，她起身來到貨架旁，拉長了背脊、雙手高舉，把裝滿壓克力材料的紙箱一寸寸拉離貨架，接著要一口氣搬離貨架層板時，卻突然難以承受沉甸甸的紙箱，順勢就往地面跌坐下去。她歹運氣地撞到地上的箱子，再被從天而降的箱子壓住。她忍著從腰部延伸到肩膀的疼痛，繼續趕工、趕著打掃市場、趕著去醫院看先生、趕著帶孩子下課。

「很忙，不會記得痛，我認定是工作太累，休息就會好一點，真的痠痛時，就擦擦藥，因為眼睛睜開就要開始工作。」

但身體交迭出現症狀，讓陳燕鈴應接不暇。肩頸無時無刻在痠痛，到了極限就會引發頭痛時，那是最難以忍受情況。有時，像針在刺般的頭痛還是會沒來由的報到，她擔心止痛藥會存在體內變成毒素，總等到無法忍受時，才吃劑量最低的止痛藥。

時常發作的暈眩會伴隨著腦壓升高、偏頭痛，陳燕鈴原本就有二間瓣脫垂的症狀，



陳燕玲的頸椎三到七節經減壓融合術後，回復原來工作。圖為與簡瑞騰醫師合影。簡醫師現為斗六慈濟醫院院長。

最後連心臟都會喘。至於耳鳴，她則當做是來自另外一個世界的聲音，刺刺地嗡嗡作響，一段時間後會突然聽不到聲音，然後又開始嗡嗡。

在摔傷意外的三年後，陳燕鈴發現鞋底呈現內八字的磨損，走路時總是往左邊移。有時，明明看到障礙物就在前面，經過時也知道要閃開，但偏偏就是會撞上去，然後跌倒。醫師診斷她患有缺鐵性貧血，但懷疑有其他問題而轉診神經外科。不過，最後仍轉回過敏風溼免疫科追蹤。

在同樣的階段裡，陳燕鈴覺得眼睛模糊乾澀，風一吹來就會流眼淚、看不到東西，然後慢慢地懼怕光線。她去看眼科，醫師診斷為乾眼症、飛蚊症，就說視力會慢慢變差，並沒提什麼治療的方法。對這樣的結果，她不覺得沮喪，只是開始學著當眼睛看不到時，該如何適應環境。

有一回，女兒禁不住去問早餐店老闆，媽媽想吃的是草莓土司，為何每次送來的都是奶油土司。老闆拿來點餐單比對，才發現是陳燕鈴勾選的其實是奶油口味，而草莓口味就在相鄰的欄位。寫字時，總是字與字連在一起；傳簡訊給慈濟志工聯絡事情，因為在手機螢幕上手寫後所選字總是挑錯，結果當然沒人看得懂內容。

「讓我來做吧，妳多休息就好！」鄭明正再也忍不住地拜託。但她更捨不得先生工作勞累、做慈濟跑第一，就怕對肝臟造成影響，所以就算身體狀況多到數不清，還是不願放慢生活的腳步，因為如果真的是老化所造成，更該把握時間和因緣。



炒菜時，陳燕鈴總把鍋子放歪一邊。有天，她把菜放進熱騰騰的鍋子後，竟忘記是否放過油了？「乾脆再放一次吧」，結果油還沒到進鍋中，發現手已經被鍋邊燙到。不僅視力變差，連記憶力也出問題，炒菜一半聽到客廳電話響，陳燕鈴趕忙去接電話後就忘記回廚房，鄭明正拗不過她執意做家事，只好寸步不移地陪在身邊，看顧妻子的每一個動作。

陳燕鈴雙手的握力變差，吃飯時，連碗都端不久。總覺得口乾，會一直喝水，然後頻繁上廁所。她的味覺也出問題，不論吃什麼都得要偏鹹點才能下嚥；當天氣冷起來時，左大腿開始到腳踝會痠、緊難耐，小腿肚肌肉僵硬。

還有，沒辦法久坐，做手工一段時間後得起身活動，不然會從背部膏肓處的脊椎上段開始痛起來，然後到頸部、肩膀都緊繃。睡覺時只要向左側臥，手腳就會馬上麻掉，再來就要變痛。

生了一些「怪病」，讓陳燕鈴感到無奈，但因著貧血、皮膚乾燥去大林慈院風溼免疫科就診後，主治醫師許寶寶未曾放棄地幫忙找答案。許醫師就著症狀開止痛藥、安眠藥、軟便劑、鐵劑，希望多少能讓她的生活品質好些。

有天回診時，許醫師彙整陳燕鈴在幾個醫療科的就診資料後，在白紙上寫了一堆她看不懂的英文，請她帶著去找簡瑞騰醫師。陳燕鈴一頭霧水地來到骨科診間，心裡想反正是醫師的好意，就抱著不知該期待什麼、姑且試試的態度。面對簡醫師的詢問：「怎麼了，哪裡不舒服？」歷經許多看診經驗的陳燕鈴搖搖頭說：「我也不知道。」

讓陳燕鈴意料外的是，經由許醫師的轉介，總算揭開一身莫名的病痛的謎底，原來都是源自頸椎受傷的後遺症。

「等我培訓完再開刀吧！」陳燕鈴和簡醫師商量著。當時她正參與慈濟志工培訓課程而擔心會影響往後的課程，更怕當社區有活動時，大家會擔心她的健康而不讓她參與。心想反正已經忍痛四、五年了，尤其，很神奇的是每當參與志工服務時，身體的病痛就會自動消失。

兩年後，陳燕鈴受證成為慈濟委員，並順利完成頸椎手術，肩頸不再痠痛，走起路來不歪、不斜，眼睛也不再畏光，終於可以安心、健康地和鄭明正一起做慈濟。

# 簡瑞騰醫師小叮嚀



## 頸椎病與乾燥症／乾眼症 Cervical spondylosis Vs. Sjögren's syndrome

頸椎病患者中許多人會有五官症狀，包括眼、耳、鼻、口、舌，因為這些器官都有腺體分泌。像眼睛的淚液腺、鼻子的鼻黏膜、口腔的唾液腺等，都由交感／副交感神經調控。這類病人除了眼睛乾澀、視力模糊、口乾舌燥、鼻子過敏、嗅覺和味覺異常外，有的同時出現頭痛、肩頸痠痛緊繃的共病現象。眼藥水或風溼免疫科的用藥或許可以暫時緩解症狀，但處理的只是「末端」的問題，並未解決神經失調的「根本」問題，導致治療成效不彰或容易反覆發作。

陳燕鈴長期在風免科就醫，病況時好時壞，當藥已經用到極限，甚至沒有用，所以許寶寶醫師就轉介給我，要看看是否為頸椎的問題。為何會想到頸椎問題？話說二〇一四年八月，我曾受邀到風免科的科會上演講「神經錯亂？免疫失調？談乾燥症與頸椎退化」，當時我提了幾個類似的個案分享，因此許醫師才會轉診。當她第一次來到我的診間，除了乾燥症外，透過問卷填寫，也問出全身許多與風免科不相干的問題，如頭痛、脖子痛、耳鳴、記憶力減退等等。進一步檢查，才發現頸椎從第三到第七節都有或多或少的退化、突出及神經壓迫。

很多人或許會問，怎麼那麼有把握是頸椎病而不是其他診斷？其實，這要很感恩許多別科的醫師已經幫我篩選甚或治療過。通常這類患者已經看過許多科，抽血、影像檢查都沒問題；而風免或乾燥症指數只呈現弱陽性。「以病人為中心」的各科協同作戰，得感謝其他科醫師幫我排除了很多問題。

當然，為了讓更多醫師能有「牽一頭而動全身」的觀念，我除了在院內許多科分享外，也曾受邀到北榮、成大等大醫院演講。而民眾教育方面，我更是透過慈濟各分會舉辦的培訓課或健康講座，大力推廣「脖子顧的好、健康沒煩惱」，期望能讓患者少走一些冤枉路。🌱



# 自度 也度人

## 楊慧津

### 高雄區醫療志工

文、攝影／謝明芳

#### 以孝以順報母恩 親力親為護家庭

醫院志工服務有六寶：「臉要笑、嘴要甜、腰要軟、耳要利、眼睛要亮、手腳要快」，楊慧津都具備了，外加「頭腦清晰、記性好」，以致十多年前，即受到認識的師姊邀約做志工。

在還不了解慈濟是什麼樣的一個團體之前，楊慧津就一口答應師姊！二〇〇三年，她完成了醫療志工培訓，二〇〇四年便正式投入大林慈濟醫院的志工服務，每次一待就是一星期。「跟我一起做志工的師姊們，都說我走路很快，我想，是過去磨練來的，因為一邊要照顧媽媽，還要買菜、煮飯、上班……時間很緊湊，快慣了。」

家中排行老二的楊慧津，上有一個哥哥、下有三個弟弟、妹妹。身為公務

走路的速度快到被稱為「飛毛腿」的楊慧津，俐落的手腳與她一頭雪亮的白髮成了對比，而那充滿活力的招呼聲，使她的笑顏更加鮮明。

「只要志工組說哪裡需要人手，她就馬上去做，從不挑工作而且步伐很快，轉眼間就不見人影。」大林慈濟醫院社工師林玉雯說，很常看到楊慧津出沒在社會服務室，或拉著一臺推車穿梭在醫院裡，儘管一開始不知姓名，但只要認白髮，林玉雯就知道這位師姑又來了！

員的父親，無抽菸、喝酒等陋習，但身邊的紅粉知己卻一個個換；原先父親只是偶爾不在家，到了楊慧津就讀中學階段，就再也沒回家過。父親的無責任心，竟激起了楊慧津決心扛起照顧一家子的使命感。

楊慧津長大出社會後，從事業務工作，小有積蓄，在她二十六歲那年，與媽媽商量想買一棟屬於她們自己的房子，或許是心疼女兒花錢，媽媽並未同意，但她還是買了，並接媽媽一起入住。

不久，媽媽中風，有點怪罪是女兒堅持要買新房，才讓她變成那樣，楊慧津無言以對。「一個婦女要養五個孩子，很辛苦，可能是太勞累、做過頭了，媽媽五十多歲就中風了。」在楊慧津和兄弟姊妹們努力、輪流幫忙復健下，媽媽從一側偏癱到能自己拄拐杖行走。

每天出門上班前，楊慧津會幫媽媽

備好早餐，並趕在中午前買菜回來煮中餐，同時備好晚餐的料，下班回來就能直接下鍋。除了料理媽媽的三餐，洗澡、洗頭、修剪指甲等，她也是親力親為。

大半時間，媽媽都待在家中，其餘時間定期回診住院，住院期間，也是楊慧津親手照料，「進出醫院對我來說，是很稀鬆平常的事，甚至醫師開了什麼藥，媽媽吃了有什麼特別反應，我都能向醫師說明可能是哪顆藥導致過敏等原因。」

從一九八〇年至二〇〇二年，二十多年歲月守護在媽媽身旁的楊慧津，大姊如母，照顧弟弟、妹妹，甚至代替媽媽為他們完成終身大事。弟弟妹妹一個個成家立業，有時工作忙碌抽不出身，一通電話：「姊，孩子放學時，可以幫我接送一下嗎？」或是，孩子忘了帶東西至學校，這位姑姑、阿姨，就幫忙跑到



只要哪裡需要，楊慧津隨時補位。



他們家中拿了送去。

匆匆忙忙的生活步調，使得楊慧津的體重僅剩下四十二公斤，鄰居或親戚朋友見著，不免心疼，楊慧津笑笑回應：「照顧媽媽是我的本分事，而且弟弟妹妹們也有照顧，只是用不同的方式。」

事實上，媽媽存有重男輕女的觀念，深怕兒子太累，曾對楊慧津提起不要讓弟弟或媳婦照顧，然而，楊慧津感受到媽媽長年來已對她產生依賴感，凡事都要她處理，因此更覺得要讓媽媽安心。

### 啟動助人善基因 灰天變成八正道

楊慧津天性熱心，一旦讓她知道哪裡需要幫忙，她就往哪裡去。退休後，她曾至地政事務所、學校等機構做志工，「我會來醫院當志工，也是在照顧媽媽

的過程中，感受到醫護人員的辛苦。」她的醫療志工服務，早在媽媽住院時就開始，她不只照顧媽媽，也協助其他病人、家屬換床單等。

她憶起孩童時代，為了配合爸爸工作遷調，曾舉家搬至高雄鳳山居住，鄰居住著一對老夫妻，媽媽很照顧他們，不時與他們分享食物。媽媽的身教，無形間也養成她助人的特質。

二〇〇四年，她穿上灰衣，初成為醫療志工，但不太懂得如何與病人互動，「可以幫病人按一按手、腳或肩膀……」她腦中想起志工組陳鶯鶯姊曾教導，透過按摩來拉近心與心的距離。有一陣子，志工們都會買痠痛藥布回家備用。有一回，楊慧津在病房看見一位太太照顧罹癌的先生，照顧到相當疲憊，楊慧津為她按摩放鬆後，送她一塊藥布貼

雖說自己不是香積高手，但能做的事，楊慧津都把握。攝影／張菊芬



上，當下暖了太太的心。

從菜鳥變老手，楊慧津累積許多志工服務的經驗，也吸收上人的法。見她一路精進，某天，資深師姊問起她想想不想參與委員培訓，她竟回答：「不要！」口說只想當個快樂志工，但心裡的理由是「我不要為了那套制服而培訓」。隨著日子過去，愈發了解上人的法和慈濟精神後，報名了培訓課程，在二〇〇八年歲末祝福受證慈濟委員。

二〇〇九年開始，到醫院當志工的楊慧津，從灰天白雲志工服換成了藍色的八正道委員制服。有一天，她帶著一位即將出院的阿公至腫瘤中心會診，迎面走來一對也要看診的夫妻，太太認出了她的聲音，興奮地說：「師姊，妳認得我嗎？」

「請問您是？有事嗎？」楊慧津聽她的聲音、瞧她的臉孔，感覺似曾相識。

「雖然，我不知道妳的名字，但是妳的聲音，我永遠記得。」當太太說起幾年前，楊慧津曾送她藥布，喚起昔日的記憶，楊慧津聽了也好感動，握起她的手祝福她。

「我們做志工，都戴著口罩，要認出誰是誰不容易，尤其，我從灰天變成八正道，她竟然認得我，還特地跟我說謝謝。雖然說，我們付出不求回報，但這樣的驚喜，還是會讓人欣慰。」這位太太的相認，觸動了楊慧津的心弦，也促使她排除萬難，無論如何，都一定來當醫療志工。

令楊慧津感到欣慰的，還有一回在病房區服務時，專科護理師看見一位太太



在水槽低頭奮力刷洗，楊慧津為香積盡份心力。  
攝影／葉壁禎

悶悶不樂，請她前往協助關懷。滿臉愁容的太太，照顧患有腦性麻痺和大腸癌先生，夫妻倆總是緊閉心簾，不願接受關心，直到楊慧津服務的最後一天，先生剛好做完手術，她見機走近床邊，與他們分享如何使用L型枕等，並向太太說聲「辛苦了」，這時太太才終於開口說話。

於醫院服務多年，楊慧津也曾面對大量傷患救治場景。二〇一一年，臺灣發生了阿里山小火車翻覆事故，震驚全臺，許多遊客被送來大林慈院急診室，志工們一對一全程陪伴，楊慧津當時陪伴著一位開放性骨折的大陸遊客，過程不知怎麼地，開啟了話題，楊慧津忽然想到，「妳有聽過鄧麗君的歌嗎？我唱一首慈濟版的『小城故事』給妳聽，好不好？」就這樣安了病人的心，楊慧津還一直陪到她進入手術室前。

另一次，則是在屏東大同國小的遊覽車事故中，陪伴著受傷的小朋友們，「遇上大量傷患雖然不捨，但對我來說，也是一種學習。」

出自一分主動關心，無形中可能成為他人生命中的貴人。楊慧津想起了某一次雙十節，醫院無門診，在未開燈的批價、掛號區前，坐著一位阿公，當她走上前去，阿公正好起身，走了兩步快要跌倒，「阿公，你怎麼了？」

阿公默默無語，也不太理會楊慧津，她覺得不對勁，要去扶他時，她自己嚇了一大跳，「阿公的手冰到不行，全身都是濕的，他開始盜汗了。」她對著阿公說：「阿公，拜託、拜託，你在這邊坐一下。」思考著該怎麼辦時，楊慧津看見了一位師姊，趕緊麻煩師姊推一臺輪椅並請一位師兄過來。

輪椅推來面前，阿公就是不坐，人很不穩地朝著牙科診區走去。「阿公，拜託，你要去哪裡，我帶你去。」好不容易，阿公願意坐上輪椅，楊慧津與師兄等人趕緊送他到急診室。

一段時間後，楊慧津再到急診室關懷阿公的狀況，有護理人員問起她，「是您送他過來的嗎？感恩您喔！」楊慧津心想那沒什麼，事後她向常住志工陳鶯鶯師姊提及阿公時，鶯鶯師姊也對她說：「妳是他的貴人。」

原以為阿公是血糖下降，但楊慧津仔細一想，為什麼放射科同仁都從放射科出來幫阿公照X光，而不是阿公被送進去照X光，且阿公的床位是在緊急的第一至第三床，經過護理人員說明危急病人的處置，她終於明白阿公有輕微的心肌梗塞。



不知幾個寒暑，舉凡愛心市集等大小活動，能見楊慧津付出的身影。

「他的兒子有來，我問兒子，了解阿公曾中風過，傷到語言無法表達，固執的阿公堅持一個人住。」楊慧津猜想，若阿公獨自坐在那，萬一真的昏了過去，大家也會以為他睡著了，就沒人知道，讓她深切地體會當個不請之師的重要。

### 聞法離怨懟 引度雙親發好願

時光荏苒，楊慧津開始照顧媽媽的幾年後，當年離家而去的爸爸，帶病回到家中。「我對爸爸埋著怨氣，我恨他一輩子！」在未接觸慈濟前，楊慧津把爸爸恨入骨，但走入慈濟後，她想到上人說的「普天三無」，「如果這三點我做不到，其他的慈濟事做得再好，都沒有用，所以，我選擇原諒、接受爸爸。」

媽媽隨著自然法則離去後，楊慧津轉移重心照顧洗腎的爸爸，這十多年來，都是她親手照顧。每週傍晚，她陪著爸爸去洗腎，同樣做志工，主動幫護理人員們換床單等，「這樣，他們就不會那麼忙，下班前也不會忙太晚。」久而久之，楊慧津與護理同仁們變得熟稔，大家也感覺到她在真好。

照顧爸爸期間，楊慧津的體重驟降為四十五公斤，意味著過程的勞身勞神，父女難得相聚，彼此的心難得相近，楊慧津對爸爸吐露心情，「如果沒有進入慈濟，我會恨您一輩子，但是，現在我們兩人不相欠。」爸爸對他年輕時的行為，感到懺悔。

在爸爸臨終前，楊慧津把從常住志工們身上學來的，用於爸爸身上，引導爸爸誠心懺悔，「過去所做，真心懺悔求



醫院大廳舉辦安週宣導之園遊會活動，楊慧津（中）也勇敢地參與戲劇演出。

菩薩原諒，並發願有個好來生。」爸爸聽進去了，於二〇一〇年安然辭世。

### 做白衣天使的媽 各病房爭相邀約

「慧津師姑是個精明的人，任何事不需我們多說，她就做好好的，而且還提前做好。」九A病房護理長陳秀萍，曾這麼形容楊慧津，「她說話鏗鏘有力，做事敏捷迅速，不怕多做，就怕自己少做事，病房只要有她在，我的心就安了一半。」

每次看到白板寫滿了住院名單，陳秀萍正想要麻煩志工幫忙鋪床時，楊慧津便緩緩走來並微笑說：「阿長！床都鋪好了，我看庫房堆了很多雜物，也順便整理了一下。」此外，她還把一些棉被、枕頭裝好，被套放在庫房備著，方便上夜班的護理師給新入住的病人使用，同仁們屆時只需再鋪個床單即可，省下了很多時間。

除了自己完成，楊慧津也會指導同

行的志工們怎麼做，甚至病人有什麼狀況，她都會向同仁們報告、說明。好一陣子，楊慧津承擔機動的角色，哪裡有需要，就至哪裡補位；一回，九A病房的同仁們看見楊慧津出沒在對面的九B病房，便問：「師姑，您怎麼會在九B？來我們九A啦！」當換成九B病房的護理同仁們看到她出現在九A病房時，也說：「師姑，您怎麼會在九A？來我們九B啦！」楊慧津可說是各單位爭相疼愛的媽媽。

「有陣子，我沒在病房服務，又回到病房時，護理同仁們都說好久沒看到我，很想我，我說：『就是妳們的念力，把我念上來了』。」帶點幽默的楊慧津，扮演起「媽媽」時，又變得正經，「嘴巴甜一點，與公婆撒嬌、道歉說『我工作會比較忙，請他們多包涵，家裡要多麻煩他們、小孩要麻煩他們了』彼此才能相處融洽。」

### 在醫院如走灶腳 醫病家屬全依靠

她原本每個月來醫院服務一次，但近年，楊慧津往返高雄與嘉義大林的頻率愈來愈高，她已把醫院當成了第二個家，「志工組隨時需要人力，我時間可以就過來。」說到或答應的事，她一定做到。見到常住志工們很忙，她也會貼心地幫她們打餐。

不論是愛心市集、年貨大街或同仁們的幸福下午茶、病人安全宣導週等大小活動，都能見到楊慧津與高雄慈濟志工姜芳蘭、林春足、林簡富美及彰化慈濟

志工楊碧春等人，一起揮灑汗水和撒播幸福的身影。

「因為我熟悉動線，知道什麼東西放哪裡，所以，很常至營養治療科，同仁們也會說『師姑，您又來囉！』像是下午茶需要用到冰塊，我早已準備好，拿給志工組，需要多少器具也一起準備。」

二〇一五年九月，醫院評鑑，為了鼓舞、慰勞同仁們，志工組於評鑑前，每週提供色香味俱全的評鑑餐，楊慧津也前來協助，在醫院待了將近半個月，「我不是香積的料，但是簡單的會做。」接下去的十二月，遇上領隊會議、高雄梯次志工、慈懿會大共修等，她一待又是十幾天，要不是安排好到會員家中關懷並邀約參與歲末祝福，她會再多待一、兩天。

平時沒有擔任醫療志工，楊慧津則投入社區的環保。在她成為醫療志工前後，喜捨環保站恰好成立，當時只有二十多位志工，至今有許多菩薩投入，分成了早、中、晚班做環保。大家彼此熟識、互相照應，只要看不到楊慧津，就知道她又去做醫療志工作了，當眾人一見到她，便對她說：「好想妳喔！」分類過程，難免有些不可回收的垃圾，為了不造成清潔人員的困擾和負擔，楊慧津總是把垃圾載至不同地點等候垃圾車，以分散垃圾量。

「在醫院很快樂，處處可以結好緣。」楊慧津常把在醫院學到的醫學常識，帶回環保站與志工們分享，告訴他們如何保重自己，或是有志工在社區做慈濟的過程遇到了瓶頸，她也會鼓勵轉念和多

聽聞上人的法。多年來的醫療志工生涯，楊慧津坦言，自己有時會因人事而影響心境，但她學會自我勉勵，「上人講法四、五十年，每日苦口婆心，我們沒聽進去，別人的一句話卻讓我們耿耿於懷，這樣對嗎？」

相處多年的護理同仁們，看到楊慧津的頭髮白了，心裡有說不出的心疼，然而，一頭白髮，也是楊慧津的智慧象徵，她笑說「自然的最美」。「很感恩父母讓我成長，讓我有機會盡孝。我沒結婚，一個人很自由，醫院就像我的家。」楊慧津這一生，奉獻給小家庭也奉獻給大家庭，積極過活無怨尤，她的人生態度，正如她的法號「慈度」，自度也度人。

記得是二〇一七年一月某一天的志工早會上播放大林慈院參與臺中慈院十周

年慶《藥師如來十二大願》的演繹畫面，楊慧津看到陳金城副院長，展現出黑衣人的力道，看了感動不已，勾起她多年前還是灰衣志工時的回憶。

「大林慈院五周年慶時，當年還是神經外科主任的陳副院長，一樣在臺上演繹，我從電視看到了他分享一人當科，一個人要值班、門診、開刀……說到哽咽，我被他觸動了，我可以感受他的辛苦。」看見與理解醫師的辛勞，也是堅定楊慧津護持醫院的那念心。

她期許自己做到不能做為止，「醫師都可以那樣為病人付出了，我當志工更應該付出。」在弟弟妹妹們心中，她永遠如母般受尊敬，而在醫院，她不只是家屬、病人的依靠，也是同仁們的依靠。🌱



二〇一五年九月醫院評鑑，志工們不辭辛勞，每周推出美味的評鑑餐來照顧同仁們的身心。為感恩這一群志工們的付出，陳金城副院長（中）、人文室葉璧禎主任（中左）代表送上大愛農場的珍珠米，表示感恩。攝影／張菊芬

# 永不失聯的愛

文、圖片提供／林維鈞 大林慈濟醫院社工師

「您好，請問有人在嗎？是否在休息中？」在一個窗外透進些微陽光的午後，頭帶著包巾的雅舒（化名），聽到我的聲音後靠著自己雙肘的力量支撐起身，並且微笑地招呼著我坐下談話，我關心起她住院治療的一切；雅舒是罹患降結腸惡性腫瘤的患者，早期都是由母親來院照顧，但後來母親也罹癌，這幾次住院都是她先生在醫院陪伴照顧，她還跟我提到他們有一個可愛的寶貝兒子小峻，很高興明天要出院回家！看著她的樣子，年紀相仿的我突然覺得很不捨與心疼，在過程中，我詢問她：「除了您先生之外，小峻知道您的病況嗎？」雅舒沉思了一會兒，搖搖頭，她說不知道怎麼跟孩子表達。我告訴她：「如果您不知道怎麼開口，我們有一個團隊可以協助您喔！」雅舒的眼神突然亮了起來，並且告訴我她會先想想，下次來住院治療時會再與我討論。

原本期待著雅舒再入院治療時我們能討論「如何向孩子告知病情」，未料她因為腹痛直接進手術室開刀並住進加護病房，身體虛弱的她並不太適

合長談，晴天霹靂的是，她的母親在幾天後因病過世，雅舒的情緒變得很不穩定，一直想出院回家。團隊試著安撫，並請她等待抽血結果，若穩定再協助轉安寧病房及協助請假出院。然而不只雅舒期待落空，團隊的心情也很糾結，因為抽血的前一天夜間，雅舒呼吸困難再度插管。在這樣許多問題交疊的複雜情況下，我和安寧共照師、心理師、臨床宗教師決定一起來協助她目前面臨的困境。

一次雅舒的公公帶著小峻來醫院探視，為把握機會，我趕緊請心理師過來，在他們探視後用一點時間會談。雅舒的公公說起，他太太在孩子高中時期過世，因此他和兒子、孫子三個人在面對雅舒的病況時，各自有接受及面對的困難；公公對婆婆過世的悲傷情緒一直未被處理，所以有逃避雅舒生病的情形；雅舒的先生可能因高中時失去媽媽的記憶，對於太太即將離世更顯得無助；念小學的小峻則似懂非懂。因為雅舒的先生在醫院的時間較長，因此我和安寧共照師有比較多的時間和他討論關於他的母親、關

於雅舒、關於他和小峻的未來等等情緒調適的問題，希望協助他能在看似混亂的陪伴過程中得到穩定的力量。另外，我們也建議他和雅舒一起挑選過往的照片，團隊會協助他們製作成冊，將來好送給小峻，希望透過過去美好的照片印象，讓他們對彼此的記憶能擁有那分曾經的美好，並且也能適時轉移他的注意力，舒緩他照顧雅舒的壓力。

重病中的雅舒又歷經喪母之痛，透過筆談，我們知道她有著因無法出院奔喪產生的憤怒情緒，看見她想念母親的心情，宗教師協助讓雅舒透過冥想的方式讓她與母親對話，結束之後，雅舒的先生跟大家說已經好久沒有感受到她如此平靜的心境，大家覺得很欣慰，也鼓勵雅舒能在有精神時寫下想對誰說的話，間接希望能激勵她繼續對抗病魔；隔幾日是雅舒母親的告別式，雖然無法到現場，團隊透過現代科技為她架設筆記型電腦與現場的家人視訊連線，以緩解雅舒不能盡最後孝道的悲傷情緒。

猶記得第一次會談時，我和雅舒討論過關於病危時是否進行急救這件事情，以及是否考慮在治療有限情況下轉到安寧病房接受緩和醫療，她表示可以接受，但是她先生對安寧療護有所疑慮，我予以澄清說明——「安寧療護是由一組醫療專業人員，用完整的症狀緩解醫療陪伴末期病人走完人生最後一程，提供身、心、靈的全人

照顧，並且協助病人及家屬面對死亡各種調適，安寧病房也絕對不是等待死亡的地方。」我們都知道，很多人會認為接受安寧緩和醫療好像是被放棄的感覺，但事實上更加重視疾病及生活品質的照顧，許多病人也有出院的機會；而雅舒的先生當時也是因為放不下及捨不得而無法接受建議，這是可以被理解的。

後來，雅舒轉到呼吸加護病房繼續呼吸訓練，因病情需要進行氣切，但令人震驚的是兩天後因故進行急救，也已經無法對話，先生看到如此情景，不忍雅舒再受苦，心中終於願意接受在下次病危時不再予以急救並簽下同意書。

有一天，學校提早下課，雅舒的公公再次帶著小峻來探望，進入病房前，宗教師給予小峻一個「愛」字的鑰匙圈，告訴他媽媽對他的愛都在這裡，



小峻接下後，大家一起在病房內陪伴著，小峻摸著媽媽的手、媽媽的臉、在耳邊輕聲細語，到了離別時刻要轉身離開時，突然再走向病床邊，將這個愛的鑰匙圈套在媽媽的手指上，他說：「我要把媽媽對我的愛回送給她，因為我也很愛媽媽！」在場的大家聽了都為之動容。走出病房，我再給予小峻一個鑰匙圈，告訴他爸爸也很辛苦也很愛你們，不要忘記告訴爸爸你也很愛他喔！

雅舒終究敵不過病魔，當天孩子返家後不久，即帶著大家的祝福離開了。隔天我陪伴先生辦理相關手續，輕聲送上溫暖的祝福。而預計手作的紀念冊已無法由他們夫婦親手完成，於是我和安寧共照師、宗教師一起找尋兩人過往的照片及郵件書信，協助製作成冊，並在參加雅舒的告別式時轉送給先生，也得知雅舒的手上是戴著那份「愛」離開，相信他們一家三口之間真摯的愛會一直駐留在彼此的心中。



其實，有些人認為孩子太小聽不懂及不適合談「死亡」議題，但孩子的心境很純真，都會感受到周遭氛圍的變化，反而應多鼓勵孩子表達想法及情緒，避免累積到一個程度後爆發，孩子及大人在失去重要親人後，身邊的親友更要留意是否有做出危險的行為及生活起居、學習等各方面的改變，若有不尋常的情形則建議尋求專業管道的幫助，以協助他們能慢慢回到原本的生活軌道。

病人就醫過程中，醫師、護理師的角色自然重要，但是更多時候是需要不同專業團隊成員來一起照顧病人，而安寧緩和醫療照護團隊成員，有社工師、癌症關懷志工、共照護理師、心理師、臨床宗教師，大家一起陪伴長期抗癌的病人及家屬，進行道謝、道歉、道愛、道別的「四道人生」，讓生死兩無憾；逝者善終、生者善別。🕊



# 感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋  
的足跡...

## 花蓮慈院

感謝產房的護理師們，在生產時給予鼓勵及按摩，舒緩孕婦的不適，在生產的過程中，也適度的給予加油、打氣及照顧，感謝產後病房內，所有護理師的衛教及仔細的說明，謝謝你們。

藍小姐

## 大林慈院

感謝家庭醫學科何意如醫師及石玉芬護理師，細心問診，耐心照顧，已逾時下診，還願意等待病人看完才離開，非常感恩！

盧女士

## 臺北慈院

感謝耳鼻喉科主治醫師黃同村醫師在本人住院醫療期間，細心且親切照料，並不時關心及十分仔細的診療，黃醫師是我們碰過的醫師裡面最仔細及親切的醫師，在這裡表達萬分的感謝！護理師陳依婷小姐，親切的服務態度，主動關心，並仔細照料，態度十分友善，對病人總是笑臉迎人，萬分感謝！

林先生

## 臺中慈院

感恩心臟內科林茂仁主任醫術精湛、仁心仁術、積極親切，為家中二子做心導管，解決數月身體極端不適的症狀，找回原本的幸福和樂。

陳先生



# 預立醫療決定 是一種布施功德



文／張恒嘉 臺北慈濟醫院副院長

我望著病人的兒子說：「媽媽現在應該要插管急救，但是媽媽長期失智，完全無法自理生活，請問我們要插管急救嗎？」

曾聽一位師姊分享：「面對自己最親愛的人的時候，如何決定都是煎熬。」沒錯，在那個當下，我與病人的兒子心裡都很糾結。老太太是我多年的高血壓、冠心病的病人，都還算穩定，沒有什麼癌症或是重要器官衰竭，就是老了，慢慢地失智愈來愈明顯，像是個不到一歲的小孩，吃喝拉撒睡都由家人照料得好好的，現在呼吸衰竭了，要插管，但是人都失智，也無法表達自己的意願，就留下我們在病床邊糾結。

有時候我可以很快就提出我的建議，譬如病人嚴重失智，久病臥床，送到醫院時，多處褥瘡，皮膚疥癢，只剩皮包骨，身上有各種異味，令人感到觀身不淨的苦相，家人如果當下簽了「放棄急救同意書(DNR)」，我會十分感激；反之，如果當下家屬表示不放棄，搶救生命之前提下，再給予裝上維生系統，會讓我有一種窒息的感覺，彷彿我是讓病



人持續置身在無間地獄中。

但是現在的困境是，老太太被家人照顧得很好，乾乾淨淨的，家人都捨不得，那麼現在要插管嗎？

其實當下也沒有最好的答案，之後還是插管急救了。不過我們（我與病人的兒子）當下都明白了：未來我們一定不要讓自己的小孩面對這種煎熬，在失智、失能前簽立「預立醫療決定意願書」，除了讓自己有個善終之外，也可以免除親人在生死關頭抉擇之煎熬。

我相信任何人都同意「面對自己最親愛的人的時候，如何決定都是煎熬」，現在進行「預立醫療決定」，其實是一種布施功德！🙏

# 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



- ◆ 關山慈濟醫院為守護員警身心健康，前進臺東縣警察局分享中醫保健之道……
- ◆ 兒童尿床，家長苦惱，花蓮慈濟醫院以中藥佐無痛雷射針灸，解決小朋友夜間遺尿困擾……
- ◆ 慶祝營養師節，臺北慈濟醫院營養科團隊透過分享美味與創意，提倡安心茹素顧健康……
- ◆ 大林慈濟醫院利用手輔式腹腔鏡技術，為泌尿系統腫瘤病人提供更安全的開刀治療……
- ◆ 臺中慈濟醫院泌尿科謝登富醫師出版新書，要讓更多人知道說不出口的「泌」密……





# 關山

二月二十二日

## 中醫至警局開講 守護人民保母健康

警察因長期日夜輪班、處理重大事故造成失眠、沮喪等症狀。根據統計，警察平均壽命比一般人短少六年左右，因此應該更注重身體的保健。二〇一四年，慈濟警察消防暨眷屬聯誼會（簡稱「慈警會」）臺東志工潘玉梨有感於人民保母過勞事件頻傳，且平均死亡年齡僅五十幾歲，因而發起量血壓活動，由具有護理背景的專業志工定期前往臺東縣警察局服務。

近幾個月志工發現員警普遍有血壓過高的情況，因而與臺東縣警察局公共關係科聯繫，共同促成辦理中醫健康講座。二月二十二日下午兩點，關山慈濟

醫院中醫科主任沈邑穎醫師以「日夜輪值工作所產生之身心疾病及相關預防措施與保健方法」為主題，成為第一位至臺東縣警察局授課的中醫師。來自成功、大武、關山等分局共一〇二位警友與員警與會，副局長莊耿宗致贈感謝狀與紀念品，感恩沈醫師關心與重視同仁的健康。

### 輪夜班之外 盡可能早睡

生理時鐘錯亂、睡眠失常、長期疲勞、情緒波動、五臟六腑失調及血壓、血糖、膽固醇偏高，都是日夜輪班所造成的傷害。晚上十一點至凌晨三點是膽經跟肝經的運作期，也是修復身體機能的時段。經常熬夜易影響代謝功能，不僅容易出現三高，也會在即便沒吃宵夜的情況下導致發胖。長年累月下來，疲憊的身軀會間接影響到情緒，最後身心失衡。沈醫師提醒，許多年輕人愛熬夜，認為每天睡足八小時就是調整好



關山慈濟醫院沈邑穎中醫師（右三）赴臺東縣警察局講授保健之道，關心警務人員身心健康。



跟著沈醫師的口述伸展肢體，兩個小時的「員警身心健康講座」讓警友們反應熱烈直呼受益良多。

生理時鐘，但其實人體自有一套規律，除了工作值班的熬夜，應該盡可能養成早睡的習慣，不要認為年輕就是本錢，否則得不償失。

### 「傷心」或「傷肝」 自己可先判別

勞累有兩種，一種是躺在床上立刻就能睡著的累，另一種則是想睡又睡不著的累。沈醫師比喻，當心臟覺得累了，身體的反應就會像開關「啪」的一聲，立刻斷電倒頭呼呼大睡；而肝臟的累，會讓身體像燃燒殆盡的蠟燭，慢慢將體力耗盡才有辦法入睡。能夠分辨身體哪個器官出了狀況，懂得如何照顧自己時，也許就不必擔心心臟病成為無形的殺手，肝病也不再是沉默的殺手了。

爬樓梯容易喘且膝蓋會痛、持續性牙痛、耳垂有橫紋、中老年人寒冷季節出現蘋果臉等等，都很有可能是心臟所發出的求救訊號。沈醫師以中醫望診舉出診間案例與治療經驗，建議

如有同仁或家人出現類似症狀，應立即就醫檢查。另外，在沒有喉嚨痛或任何感冒現象的情況下，當天氣變化過大或身心俱疲時，突然喉嚨及舌頭變緊、說話聲音細小、想說而說不出來、聲音斷斷續續、出現氣音、吞嚥不順等，嚴重時甚至視力會逐漸模糊，這些都是心臟功能較差的癥狀。最後，日常生活難免會遇壓力，找出解決壓力的正確管道，維持好的心情，也是保護心臟的重要方法。

「當自己看完診已經晚上十一、十二點時，警察同仁們還在疲於奔命，守護大家的生命財產安全，是非常辛苦的工作。」沈醫師將拔罐器具、艾灸以及自己的著作全留在警局，供有需要的同仁隨時使用。沈醫師希望大家如果覺得哪些方法是很受用的，也能夠將這些保健的方法帶回家，與家人交流健康訊息，一起建立良好的健康習慣。相信經過努力之後，就能夠將短少的六年時光，慢慢追回來！（文、攝影／陳慧芳）



# 花蓮

二月二十五日

## 小孩尿床惱 中藥加雷射針灸合治

當小孩子「戒尿布」後，正常情況下，夜眠時若有尿意，應可自然覺醒如廁，但若過度沉睡，則可能發生「夜間遺尿」。今年八歲的劉小妹妹一年到頭幾乎天天夜尿，讓父母親洗被單洗到來不及，求助西醫找不出病因，因此找上了花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任楊成湛醫師，透過雷射針灸和中藥治療，終於解決劉小妹妹長期的困擾。

嬰幼兒的神經與泌尿系統處於發育階段，對小便的控制能力差，偶爾會有尿床狀況，但如果超過五歲仍有尿床，就需要醫師評估治療。楊成湛表示，遺尿症可分為原發性與繼發性兩大類。原發性遺尿是由於控制膀胱排尿的功能未成熟，八成的尿床是屬於原發性尿床；續發性遺尿則多因膀胱病變、泌尿道感染、腎臟或輸尿管病變等。通常排除一切泌尿系統病變後，在學齡期多屬單純性尿床，可能會造成兒童心理上的壓力，產生自卑感，也造成父母很大的挫折感。

中醫認為尿液的生成排泄與肺、脾、腎、膀胱等臟腑有關。臨床上針對造成遺尿的原因必須對症下藥才有療效，若體質與藥方不符反而適得其反，所



**花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任楊成湛醫師，透過雷射針灸和中藥治療，終於解決劉小妹妹長期尿床的困擾。**

以小孩尿床並非一味吃補藥即可改善，還是要經中醫師診斷後再根據體質症狀給適當藥物，家長切勿聽信偏方中藥給小孩吃。

臨床上中醫治遺尿通常分三種證型：（一）「腎氣虛寒」型是先天不足，故發育較為遲緩，體力差，臉色蒼白，手腳冰冷，小便量多而清澈，夜晚尿床的次數多量也多；中醫治療以溫腎固澀，用八味地黃丸加減治療。（二）「脾肺氣虛」型是後天失調，體力欠佳，臉色蒼白、因脾氣虛故胃口不好而大便拉稀，說話有氣無力，稍一活動即汗流浹背，夜間尿床的次數亦多，中醫治療以健脾益氣，用補中益氣湯加減治療。（三）「心經濕熱」型則是個性急躁而容易生氣，晚上常磨牙，易受驚嚇，

脣色偏紅，尿床的次數及尿量都較少且顏色較黃；中醫治療以宜瀉心火清熱，用導赤散加減來治療。

除了中藥治療外，針灸氣海、關元等穴位也可改善小兒尿床，怕痛的孩子還可選擇雷射針灸，以低能量的雷射刺激穴道，無痛、安全，同樣具治療效果，國外已有使用雷射針灸治療小兒尿床相關研究，可有效減少每週尿床的次數，研究結果已刊登在泌尿外科國際學術期刊。

尿床的兒童除了可接受中醫治療，也可同時建立行為準則來輔助，如限定晚餐與睡前的水量攝取，並規定就寢前需如廁，徹底將膀胱尿液排空，或者夜眠期間使用鬧鈴，在固定時間點起床如廁

等方法均可運用。或是白天有尿意時，請小朋友先稍忍一下，延長兩次排尿間隔，可助撐大膀胱容積，也可知道脹尿的感覺。避免白天過度遊玩，以免疲勞貪睡，夜間難醒解尿。

楊成湛提醒家長，除了盡量少穿尿布，以免養成孩子依賴的心理外，若發現小孩會尿床，切勿責罵或處罰，以免留下心理陰影，應設法了解原因，並訂定適當的行為規範，讓孩子記錄沒有尿床的日子，當累計到預期的目標時就給予獎勵；萬一尿床了，家長在換洗床單時，應讓孩子一起參與，以訓練其責任感。若是五歲以上仍有尿床現象，則應留意有無其他疾病，且積極尋求治療。

（文／彭薇勻 攝影／江家瑜）



楊主任為怕痛的孩子進行雷射針灸治療尿床。

# 臺北

二月二十二日

## 就「素」與你有約 營養師素說健康

為慶祝營養師節，二月二十二日上午，臺北慈濟醫院營養科在陽光大廳舉辦「就『素』與你有約」素食推廣活動，以貼近民眾、淺顯易懂的方式將素食與生活結合，並透過生動有趣的闖關與互動遊戲，將推廣素食的理念傳遞給更多民眾。

活動在可愛俏皮的水果軍團「呷菜有夠讚」帶動唱中揭開序幕，二十位大愛幼兒園的小朋友們，穿著水果裝演出，贏得滿堂彩。

代表致詞的黃思誠副院長表示，「氣候變遷、地球暖化造成許多災難發生，證嚴上人提到素食是解救地球災難最好的方法。」黃副院長說，營養師在醫院裡是很重要的角色，病人身體不好，吃進身體的營養益顯重要。

緊接著營養師莊昕悅簡報說明吃素的好處及如何健康吃素。「吃素可以讓血糖平穩，總膽固醇、低密度膽固醇也相對降低，心血管疾病、癌症發病率與死亡率都較低，吃素對健康很有幫助，孕婦、孩童、青少年、成人及年長者，任何階段年齡層的人都適合吃素。」莊營養師提醒，「只要掌握五穀根莖類、奶類、蛋豆類、蔬菜類、水果類和油脂類等六大類食物，均衡攝取，避免過度加工素料、減少油脂食物，吃素一樣都可以得到充分

二月二十二日營養師節，臺北慈濟醫院黃思誠副院長與營養科團隊，以及大愛幼兒園的小朋友們，一起用創意和心意向民眾推廣素食。





攤位上營養師團隊除了義賣素食小魚乾與營養指南書籍，也透過手作素食三明治的分享，傳遞素食的好處。

的營養。」

現場也安排了有趣的闖關活動。許多民眾圍繞在「素食廚房：就素這樣吃」關卡前，營養師們手作素食三明治及特製素食小魚乾分享並說明營養成分，或翻著營養科團隊合著、今年一月甫出版的《2～6歲幼兒蔬食營養全書》努力推廣義賣，希望藉由活動，告訴民眾素食習慣可以從小養成，美味與創意更讓茹素不再困難。而素食小魚乾與書籍的義賣，意在結合傳愛募心，期待民眾不僅吃得健康，還可以把愛傳出去。

營養科吳晶惠主任提到，「每個生長期的營養需求各有不同，建議媽媽可以帶著孩子來與營養師討論，將飲食習慣調整成最均衡、最適合的，完全無須擔心吃素會營養不良。」吳主任建議讓孩子從開始吃副食品階段就

吃素，「對於過敏體質寶寶，動物性蛋白容易引發過敏，腸胃道較無法適應，所以建議從小就避免接觸動物性飲食，如此孩子就能自然的接受素食飲食，可有效降低過敏狀況。」

「素食迷思：素這樣嗎」關卡上，營養師提問「吃太多黃豆製品會痛風嗎？」「吃素容易貧血嗎？」一對銀髮夫妻說出「不會」，答對立刻獲贈蔬菜造型筆。營養師解釋，「痛風不是因為吃太多黃豆，而是生理的代謝出現異常，造成尿酸堆積引發痛風。而身體若缺乏鐵質容易導致貧血，所以只要多攝取高鐵質蔬菜，如紅莧菜、紅鳳菜等，也要多吃富含維生素C的水果，強化鐵質吸收，吃素不會容易貧血的。」兩老專心聆聽，表示很有收穫。

而「素食英雄榜：一起素素看」關卡，許多民眾透過轉輪獲得獎品及餐券，都雀躍不已；更多民眾拿著舉牌，在素食英雄榜前拍照打卡，體現吃素就是一個歡樂歡喜的事。

家住附近的陳女士，長期來院看慢性疾病，「隨著年紀增長，代謝變慢，吃素是最好的飲食方式。平常就常常吃素，所以剛才發願吃素一個月一點都不難。剛才試吃營養師做的素食三明治，真的很好吃，完全沒負擔。」眾人也紛紛響應，到活動結束前，已有一百二十多位民眾拍照打卡，宣誓加入茹素行列。（文／吳燕萍 攝影／王占籬）



# 大林

三月五日

## 手輔式後腹腔鏡術式 除腫瘤更安全

黃女士在洗腎五年後，發現罹患膀胱腫瘤，近兩年來歷經五次開刀與追蹤，卻仍復發。後續到大林慈濟醫院就醫，經泌尿科黃冠勳醫師檢查，除了膀胱，輸尿管也有腫瘤，黃醫師經評估為她施行「手輔式後腹腔鏡腎輸尿管切除術」，術後恢復良好，也減少一般腹腔鏡手術的後遺症。

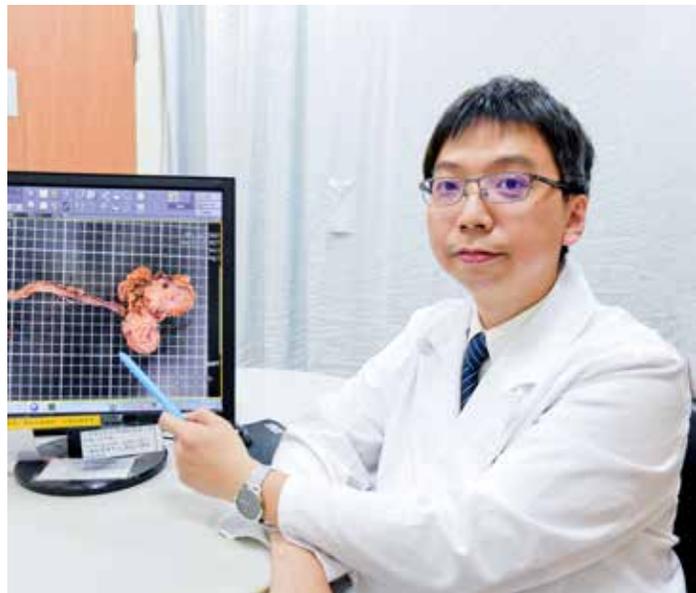
黃女士因腎衰竭而需長期洗腎。黃冠勳指出，這類病人比較會產生上泌尿道腫瘤且容易復發的問題。如以傳統治療方式，需開一到兩個較大的傷口，傷口比較痛，以「手輔式後腹腔鏡腎輸尿管切除術」治療，傷口在患側下腹的地方約七到八公分的傷口，加上腰側兩邊各一個小洞，術後隔天就可喝水、下床，恢復較快，預後也比較好。

黃冠勳說，手輔式的手術可克服腹腔鏡的限制，用手直接放入後腹腔，增加了手術者的觸覺感與靈活度，並能加快手術進行，也更容易確定解剖位置，增加其安全性。

手輔式腹腔鏡分為兩個方式，「經腹腔」與「經後腹腔」。「經腹腔」



膀胱腫瘤病人黃女士術後恢復情況良好，感恩大林慈濟醫院黃冠勳醫師全力治療。



黃冠勳醫師表示，手輔式的術式克服了腹腔鏡的限制，用手直接放入後腹腔，增加了手術者的觸覺感與靈活度，還有安全性。



手術採「經後腹腔」的方式因視野較小，沒有腹腔器官可做確認定位，難度較高，但術後比較不會有腹腔的沾黏問題，也減少對腹腔器官可能的傷害。

的方式較常被使用，因為經過腹腔可提供較大的工作區域，也較容易找到腎臟與輸尿管的位置。黃冠勳表示，「經後腹腔」的方式因空間的限制，視野較小，加上它是脂肪與一些結締組織，沒有腹腔器官可做確認定位，難度比較高，較有挑戰性，但術後比較不會有腹腔的沾黏問題，也比較不會有腹腔器官的傷害，較早能進食，不用等排氣，恢復也比較快。

黃冠勳指出，後腹腔鏡適用在上泌尿道（腎臟、輸尿管）的腫瘤，若用

一般腹腔鏡手術，器械進入時必須先撥開腸胃等器官，才能找到目標，選擇後腹腔鏡手術即可避開腹腔。特別是以前腹腔內有手術過的患者可能會有沾黏的狀況，從後腹腔進入比較不會因為沾黏增加腹腔內器官損傷的風險；使用腹膜透析的病人，應盡量不要打開腹膜，影響腹膜通透性，用後腹腔鏡手術就有它的好處。（文、攝影／張菊芬）



# 臺中

三月十一日

## 醫師寫出「泌」密 讓健康陪身邊

因應病人常問同樣問題，臺中慈濟醫院泌尿科醫師謝登富，耗時一年多整理，寫成《說不出口的「泌」密：一本大獲全「腎」療癒實錄》衛教書，幫助病人就醫前後都能好好理解泌尿系統疾病，得到最好治療效果。三月十一日在臺中慈濟醫院舉行的簽書會就像病友會，衛教問答好熱烈。

泌尿系統病人常常忍到最後才想找醫

生，門診的問題也很類似。謝登富醫師二十年臨床經驗，深覺再詳細說明，比不上讓病人了解從生理到病理，就醫前後就能掌握基本知識，治療效果更顯著。二〇一六年榮獲大臺中醫師公會第三屆醫療貢獻獎後，更覺得應該落實，以臨床醫學博士的精神，花了一年多時間整理，終於寫成一般人能使用的衛教書，而且才上市就進入博客來新書榜前二十名，證明需要相關知識的讀者很多。

簽書會選在醫院也是謝登富醫師的用心，他說就是為他的病人寫書，最需要他們的回饋。主持人一開場就詢問謝醫師光頭造型由來，謝醫師表示前一陣子勤練游泳，想要快乾就剃了頭髮。另一方面也因為白髮愈來愈多，考慮染髮會



三月十一日臺中慈院舉辦泌尿科醫師謝登富最新力作《說不出口的「泌」密：一本大獲全「腎」療癒實錄》簽書會



簽書會上謝登富醫師一一為民眾簽書。



院內同仁也熱情響應簽書活動。

增加罹患膀胱癌機率，乾脆一勞永逸，只是這造型讓理髮廳就賺不到錢了。三句不離本行的幽默話語引來觀眾笑聲與掌聲。

謝登富說，不同性別、年齡層各有不同的泌尿問題不好意思詢問，再加上平常在門診與病人相處時間比較短，有時很難一一說明各種症狀治療與注意事項，因此把泌尿常見問題集結成冊，讓大眾當成泌尿疾病參考書籍，隨時可以翻閱，就像帶著一位泌尿科醫師在身邊。

來簽書的愛書人，每位都獲贈謝醫師挑選的幸福鈴鐺小吊飾，希望大家都能幸福平安。宋先生曾罹患泌尿道結石問題，詢問是否和流汗與喝水多寡有關，謝醫師表示如果水喝得夠多，可以把一些小結石帶離體外，但流汗太多水量補充不足，也會產生結石，因此擔心結石的人要記得多補充水分。宋先生覺得泌尿相關的知識很棒，馬上購買五本書要和讀書會同好分享。

還有兩位聽眾詢問有關夜尿與漏尿問題，謝醫師表示，許多長輩常遇到夜尿問題，也多半覺得是老化現象，拖到嚴重受不了才就醫；另外女性漏尿，也常見一直拖到嚴重影響生活與社交仍不敢找醫生，事實上夜尿、漏尿都可以治療，他希望透過書籍傳遞常見泌尿道疾病知識，讓更多人知道泌尿系統相關的保健常識，不要再因為不懂或不好意思而延誤就醫。（文／馬順德、謝明錦 攝影

／賴廷翰）

# 感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋  
的足跡...

## 臺中慈院

大腸直腸外科林北江醫師，謝謝您這些日子的用心和照顧，老公和我都很感謝您！當我老公在疼痛難耐時，你那分慢慢按摩傷口的細心，以及照顧病人的熱情，當下讓我們真的很感動。醫療這份工作「熱情」很可貴，我們很感動！祝福您平平安安健健康康。

甘太太

## 臺北慈院

謹向十一 A 病房、急診室、外科加護病房、十 B 病房、復健科、中醫科等所有人員致敬。我的母親住院期間某日突然中風倒下，所幸十一 A 護理人員發現後立即啟動救援，送往急診處理，接下來轉加護病房住了一星期，再轉至十 B 病房，後出院返家療養。特別感謝住院期間楊馥伊醫師、劉智仰醫師及復健科邱佳儀三位主治醫師，還有許多我們不知名的專師及護理師們，有你們的細心照護讓我們好安心、好放心。另外復健科的高老師、馮老師和賴老師全力協助母親恢復生活自理能力，搭配中醫針灸治療，效果顯著。突發的狀況讓我們手足無措，還好有慈濟這麼專業的團隊支持我們，誠心感恩所有醫護人員專業的救治與照護。

張女士家屬敬上

## 大林慈院

感謝急診蔡斗元醫師耐心解釋病情回答問題，謝謝林品瑞護理師的照顧，另有諸位志工的幫忙，非常感恩！

楊女士

感謝骨科楊昌綦醫師及心臟內科李易達醫師及護理師態度用心及細心，都讓病人很滿意，醫師輕聲細語、視病如親，並減輕病人病痛讓人感動，特此感謝！

莊先生

## 花蓮慈院

非常感謝婦產科魏佑吉醫師在我非常緊急的狀態下，平安的讓我生下二寶，雖是早產，但仍由衷的感激。產後的照護也非常用心，也謝謝三西病房醫師及護理師們的細心照顧。謝謝孕程、產程有魏醫師在，還有照顧過我的任何一位護理師，辛苦你們，謝謝你們的付出，你們真的很棒！很讚！未來祝福你們更棒！

林小姐