



Tzu Chi University 970 花蓮市中央路三段 701 號 TEL:03-8565301 701, Chung Yang Rd., Sec.3 Hualien, Taiwan 970

₩ 慈濟科技大學

Tzu Chi University of Science and Technology 970 花蓮市建國路二段 880 號 TEL: 03-8572158 880, Sec.2, Chien-kuo Rd. Hualien, Taiwan 970



花蓮慈濟醫學中心

Hualien Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation 970 花蓮市中央路三段 707 號

TEL:03-8561825

707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien, Taiwan 970

亚里慈濟醫院

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, Minchiuan 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

自鄧 Contents

上人開示

4 把握因緣 成就福緣

6 减緩氣候變遷與健康促進 文/林俊龍

微光心語

8 中風醫學 接軌國際 □述/許晉譯

P.10 封面故事

34 體悟人間之苦 / 趙有誠 36 莫國婦科光明義診 口述 / 陳寶珠 44 樂天知足的莫三比克 文 / 李彝邦 人醫義診

- 34 體悟人間之苦 /趙有誠
- 50 回饋非洲的心 /許宏達
- 52 芒果樹下的中醫 /鄭宜哲

[後記]

53 東非到臺東,萬里急奔的約定 文/陳誼謙

莫三比克 文/張麗雲、張美齡



髓緣

54 只怕慢一步 文/劉蓁蓁

全球人醫紀要

58【臺灣 苗栗縣】

週末幸福出隊 人醫往診關懷無歇

【臺灣 桃園市】

移工健檢 中醫教預防勞動傷害



健康補給站

62 甩掉16大傷眼壞習慣 文/郭岳潭

書摘 昏迷60天,從遺忘到重生的奇蹟

- 66 轉到大林慈濟吧 文/于劍興
- 72 虛懷若谷 實踐慈悲 文/陳金城

心素食儀

74 銀髮族的一週菜單 文/阮盈禎

中醫專欄

78 終結腰痠背痛 從改姿勢開始 □述/柯建新

慈濟醫療誌

83 玉里 端午居家關懷 親手包粽傳情意

花蓮 兒童安全日 醫護表演情境宣導

臺北 把愛說出來 心蓮病房裡的母親節

大林 村哈亞運即時防護 物理治療助奪佳績

臺中 守護慢飛天使身心健康 醫療慈善共陪伴

關山 以愛相伴母親節 長照據點笑嘻嘻

感恩的足跡

82 關山慈院、臺北慈院、臺中慈院、大林慈院、花蓮慈院

人屬心傳

第186期2019年6月出版

榮譽發行人 釋證嚴

榮譽顧問 王端正、林碧玉、陳紹明

社長 林俊龍

編輯委員 王本榮、張文成、張聖原

郭漢崇、羅文瑞、曾國藩

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、許文材

张雄仁、张世嘉、寅忠朝 徐裕镇、献敬桐、韩淑媛

徐榮源、鄭敬楓、莊淑婷

陳培榕、陳金城、土人廚 賴俊良、許權振、蔡顯揚

林志晏、林名男、吳彬安

楊緒棣、徐中平

副總編輯 曾慶

撰述委員 林庭光、潘韋翰、游繡華

射明錦、王碧霞

主編 黄秋惠

採訪 于劍興、江珮如、李家萱

吳宜芳、吳燕萍、洪靜如 馬順德、徐莉惠、陳慧芳 黃坤峰、黃小娟、黃思齊

楊金燕、彭薇勻、葉秀

謝明芳

(按姓氏筆畫順序)

美術編輯 謝自富 網路資料編輯 沈健民

封面配圖攝影 蘇柏嘉、蔡凱帆、黃騰瑋

王忠義、蕭耀華

中華郵政北台字第二二九三號
執昭登記為雜誌交寄

2004年1月創刊

2019年6月出版第186期

發行所暨編輯音

佛教慈濟醫療財團法人人文傳播室

970 花蓮市中央路三段七○七號 索閣惠線: 03-8561825 轉 12120

製版 禹利電子分色有限公司印刷 禾耕彩色印刷有限公司

☆〒日華 かんごせ

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

成就福绿

從三月中迄今,天天心繫受「伊代氣旋」侵襲的東非三國,災區 景象揮之不去,所以不斷提起。一直期待能夠因為有你、有我、有 大家愛的能量匯聚,將那群苦難人扶助起來,帶給他們希望。

天災無情,卻也牽引因緣,八個國家地區的慈濟志工前後投入, 儘管受災面積大,志工能走得到的地方總是盡力幫助,施糧解困, 發放生活工具包等等。接著啟動醫療義診,感恩花蓮、大林、臺北、 臺中四家慈濟醫院的院長、醫師,加上「國際慈濟人醫會」的醫護 人員,團隊於五月中踏上重災區莫三比克索法拉省,發揮救身、安 心的功能。

那些災民與我們非親非故,而且相隔一萬多公里遠,搭飛機還需 多次轉機,志工與大醫王們不畏辛苦前往,拔除苦難,這是慈善會 合醫療的「慈緣安心,悲願治病」。但是,因為有太多苦,能做的 實在有限。看到有些人病得很嚴重,卻是生平第一次看見醫師。我 問:「醫院距離多遠?」「開車要二小時?」想想,生病的人如何 有辦法走得到,難怪許多人在義診中才知道,「原來像這樣穿白袍 的人,就叫做醫師。」

這次的團隊還包括中醫科,就地針灸也能很快見效,如緩解疼痛,讓手腳恢復力量。中醫治病較不需要儀器,所以當地醫學院很期待慈濟能夠協助中醫教育。而義診結束後參訪大學,發現當地缺醫缺藥,培養的醫學人才往往被找去做貿易,未能學以致用,希望能幫助醫學生延續他們的醫療生涯,這是未來中長期援助將思考的方向。

這波災難中,莫三比克因緣具足,慈濟人及時把握好因好緣, 以他們為中心展開援助,這就是福緣。後續我們將用心展開長期規畫,期盼能翻轉貧困人生,安住他們的未來。◆

釋證嚴





地藏菩薩發大願

眾生度盡、方證菩提:地獄不空、誓不成佛。

久遠劫來,為何眾生仍在受苦,

輪迴六道,流落生死?

閱讀《地藏經》,瞭解為何受災殃?

如何轉業緣?如何得福報?



書名:地藏經講述 講述者:證嚴上人

全套四書

規格:25開(軟精裝)/16開(精裝)

定價: 1800元 / 2400元

劃撥帳號:06677883 互愛人文志業股份有限公司

郵購依定價9折優惠,請另加郵資100元

全臺各大書店、靜思書軒、靜思小築皆有展售

讀者服務專線:02-28989888



減緩氣候變遷 與健康促進



文/林俊龍 慈濟醫療法人執行長

二〇一八年十月聯合國「政府間氣候變遷專門委員會(IPCC, The Intergovernmental Panel on Climate Change)在韓國仁川會議發出「最後的警報」;最近看到一張震撼人心的圖片,一群北極熊,生活在堆滿垃圾的冰山之中。氣候變遷、地球暖化,已不是冰山一角的問題,而是地球上人類生存的警訊,專家警告再十二年,二〇三〇年,地球氣溫再不有效控制,生態浩劫即將發生,甚至危及人類的生存。

氣候變遷導致災難在世界各國頻頻發生已不算新聞,只是災情一次比一次嚴重,在慈濟世界,更是有切身感受。三月十五日,非洲的莫三比克、辛巴威、馬拉威三個非洲國家遭受伊代氣旋侵襲,上千人死亡,許多人流離失所。一得知訊息,慈濟開始啟動救援,四大志業都動員起來,醫療志業各醫院也在院長帶領下募心募愛,希望讓遠在非洲的災民得到濟助,生活盡快恢復正軌。

兩個月後,五月中下旬,大水退去, 慈濟的慈善援助持續不斷,慈濟醫療團 隊也展開首度在莫三比克的義診往診。

我認為,這一次的莫三比克義診有三

個「第一」的歷史性意義——首先,這是慈濟醫療志業與人醫會第一次到非洲義診;其次,這是第一次花蓮、大林、臺北、臺中四家慈濟醫院院長得以同時出席參與;其三,這是有史以來,生活環境、醫療資源最匱乏,最能讓人見苦知福的一次義診活動。食、住的生活條件差,清淨水源也是問題,環境蚊蟲多,感染黃熱病、瘧疾、霍亂等疾病的風險性高,所以出發前與回程都事先做好防疫措施,施打疫苗與服藥。

而在大型義診開始之前,盡可能完備 的籌畫也是必要的,不管是人力安排、 醫藥材準備、義診動線、水電力供給等 等,從未舉辦過義診的地方,尤其需要 團隊各功能組有經驗豐富的成員,克難 的環境更是考驗應變能力。我們籌畫, 的環境更是考驗應變能力。我們籌畫, 國義診的科別,可說是每個科都缺, 以安排內、外、婦、兒科,聽莫國的 課師姊說很缺骨科,所以也歡迎骨科醫 師報名;雖然當地從來沒有中醫,但中 醫科是慈濟義診的特色,過去在大型災 後義診也發揮很好的療效,所以也安排 中醫師參與。感恩臺灣四院院長率先報 名參與,除了臺灣人醫會成員,也感恩 美國人醫會,甚至澳洲也有牙醫師、護理師參與,讓團隊各功能組人才齊備。

其中,得知當地需要的婦產科醫師最好是女性,因為婦女們不願意由男性婦產科醫師診療,因此特別詢問花蓮慈院生殖醫學專長的陳寶珠醫師參加,後來也聽聞她此行忙碌得非常幸福。

醫藥材的準備,要感謝臺北慈院準備了十大箱的醫材,當然最最「幸福」的是我們的後勤部隊志工師兄師姊,準備要從桃園出關到非洲的醫材將近五百公斤。而藥品的部分,則是考量入關的問題,由最先到非洲的英國慈濟人醫會的龍嘉文醫師協助規畫統整並在當地購買。

義診正式展開的前幾天,臺灣慈濟人醫會的林玉英醫師、葉添浩醫師與夫人陳紅燕藥師已先行抵達莫三比克的貝拉市,協助義診前期的準備,葉醫師是整形外科,國際義診幾乎都有他的身影,感謝葉醫師先進行場地勘查,了解開刀房的無菌狀態是否符合標準等等。可惜因為當地醫院開刀房建築與設備受損嚴重,加上當地愛滋病盛行,為災民的安全考量,此次無法進行外科手術,但團隊盡最大的心力服務災民,也感動於當地人民的樂天與知足,更見證當地的「黑珍珠」群——黑皮膚的志工菩薩們,無求付出的甘願歡喜。

證嚴上人期許全球慈濟人付出自己的 力量,共同來翻轉非洲的命運。受災嚴 重的東非三國,學校、住屋等等的重建 之路,慈濟正一步一步規畫中。

慈濟醫療志業從二○○七年起投入世

界衛生組織健康促進醫院 (HPH),其後的健康促進醫院年會,我們每一年都會參與、發表論文及實踐成果,我也因為報名五月到波蘭華沙參加健康促進國際年會,錯過了前往非洲義診的機會。

「健康促進醫院」的概念,簡言之就 是實踐身心靈與地球健康,今年是「第 27屆健康促進醫院與照護機構國際研 討會」,慈濟醫療志業有十四位報名參 加,我們所發表的主題,做得較出色的 就是綠色醫院、環境保護,每一刻都為 減緩氣候變遷努力;另一個特點,是在 長期照護領域的付出與成果。

這次年會也有讓人驚豔之處,就是 大會不但呼籲環保,這次更開始實踐 了。一般研討會的休息時段,總是免不 了準備一次性拋棄性的餐具,身為推動 健康促進的大會,總不能一邊用著一次 性塑膠餐具、吃著高熱量不健康的蛋糕 點心,一邊還暢談環保與健康。今年度 大會主辦單位的用心值得肯定,選擇不 用一次性塑膠或紙餐具,且主張沒有廚 餘;提供的都是可重複使用的餐具,果 汁是玻璃瓶裝,咖啡用有握柄的瓷杯, 叉子是很細的木質材,可帶走繼續使 用;吸管,也用心的使用可分解的紙質 吸管。

全球天災不斷,有機會走入災區付出,可結一分善緣,期許你我如上人常慈示的「多用心」,多素食,調整生活中的小動作、小習慣,都可減碳護地球,為減緩地球暖化多做一點點,就有減緩極端氣候造成嚴重天災的機會,讓我們大家一起來努力!

中風醫學接軌國際



口述/許晉譯 花蓮慈濟醫院神經內科部總醫師 圖片提供/許晉譯

我是第十四屆慈濟大學醫學系畢業生,也是公費生,二〇一四年畢業那一年很幸運得到花蓮慈濟醫院的「最佳實習醫師」肯定跟慈濟大學的「服務奉獻獎」,畢業後留在花蓮慈院繼續服務。去年(二〇一八)十月到十一月間,很幸運能到加州大學洛杉磯分校附屬醫院中風治療中心(UCLA Comprehensive Stroke Center)成為觀察員(observer),讓我有一個接觸世界的機會。

記得我即將畢業時,神經內科的師長告訴我,第三年住院醫師時有機會出國進修,這對我來說很具吸引力,那時一般內科已有由徐達雄教授送到巴爾的摩港灣醫院進修的常規計畫,我當然也希望有機會去看看世界有多大,所以二〇一六年替代役結束後,我就選擇回到花蓮當住院醫師。

那時科內的學姊神經內科郭佩欣醫師 曾到哥倫比亞大學進修「動作障礙」相 關領域,但我對這主題興趣不大,所以 決定先參加一次世界神經學大會,尋找 研究的靈感和方向。那一年的世界神經 學大會在日本京都舉辦,我注意到兩位 很厲害的教授及他們的研究,於是分別 寄信請問是否有進修機會,不過都沒有 消息,於是我回過頭來思考我們自己的 病人身上可能有的問題。

那時我已開始進行健保資料庫的大數據研究,發現一些主動脈手術後病人長期反覆中風,及部分癌症病人在住院期間反覆中風,這些中風都被歸類為「Cryptogenic stroke(隱源性腦中風/原因不明中風)」,後續在這類中風患者的論文搜尋時,發現傑夫瑞·薩耶教授(Dr. Jeffrey L. Saver)的論文,後續教授很大方歡迎我到他那邊去學習。

加州大學這所中風治療中心在全世界的地位可說是數一數二,範圍涵蓋急性中風到後期的中風復健,像現在常見的動脈取栓技術和很多新穎的儀器,最早也是出自這個中心。而且這個中風治療中心的中風疾病歸類做得很好,能夠給病人一個很清楚的中風原因,好的診斷,可以協助神經內科醫師做好預防下一次腦中風的工作。

出發前往洛杉磯中風治療中心之前, 我很好奇花蓮慈院的中風病人分類分布 情形,但一個人力量時間有限,所以我 找了有興趣的醫學生一起合作,前後花 了四個多月,每天大概進行三、四個小 時,檢視花蓮慈院二〇一〇至二〇一六 年間,有進行核磁共振檢查的患者, 從三千多位病人中,最後找到篩檢出



二千五百位符合資格的病人資料,進行 中風的類型歸類,也透過這個過程,讓 我對於這類困難診斷的中風患者,增加 了許多臨床經驗。

而到了洛杉磯與薩耶教授碰面的第一 天,教授就給了我一個挑戰,利用兩個 月的進修時間完成「EZ-ASCOD」(簡 易版中風分類評核表),於是教授和我 一同我蒐集了三十個病人的資料,相對 於在臺灣研究的兩千五百個病人資料, 數量好像非常少,但完成這三十個病人 的疾病分類,還是滿難的,目前還在進 行中,希望能早日完成這份研究報告。 而我也希望日後能在花蓮慈院執行類似 研究,把中風的分類做得更好。

此趟美國加州的進修旅程恰逢世界 中風大會在加拿大蒙特婁舉行,雖然距 離不近,但因為機會難得,所以我還是 去參加了,並在會議上發表兩個口頭報 告,那也得到一些很好的回饋。

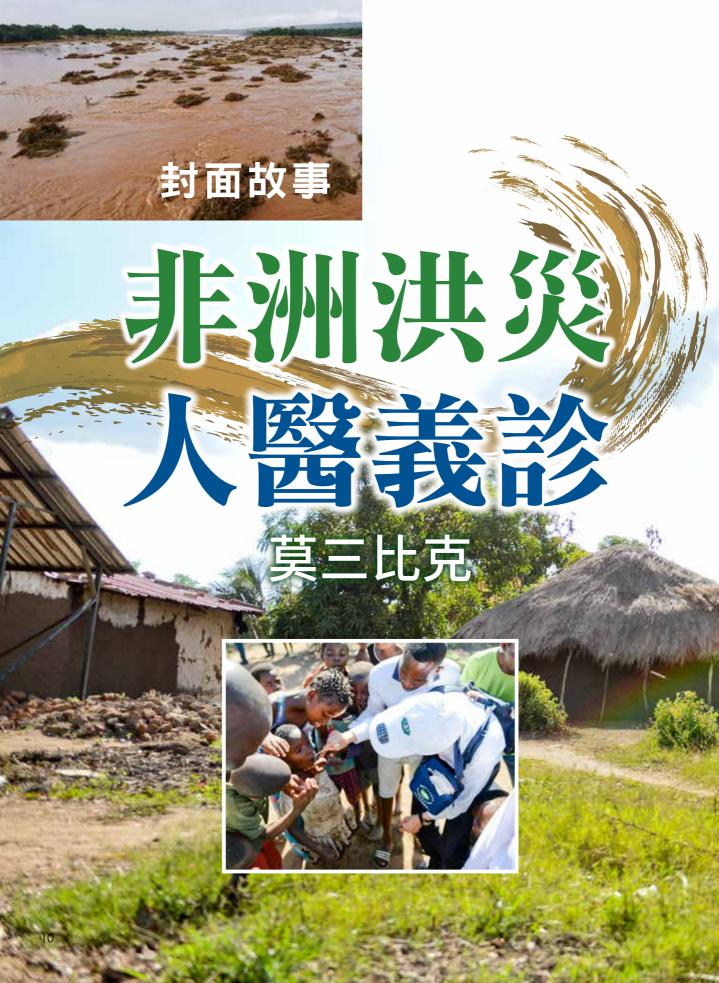
在美國的兩個月期間,加州發生大 火災,所以我也跟著當地的慈濟志工師



二〇一八年赴美進修,抵達美國第一天,與慈緣師姑、陳健師伯合影。陳健當天剛從海地回國,陳晉譯剛從臺灣抵達洛杉磯,兩個在飛機上沒有什麼睡覺的人,聊天聊了兩三個小時。

姑、師伯前去勘災、發放。在發放活動時,我覺得很奇怪的是,怎麼每位受災戶看到慈濟發的這些東西,都會開始哭?於是我請問慈緣師姑原因,原來是他們看到的是上人寫給這些受災戶的一封信,除了英語,還有西語等多種語言寫成,就是告訴他們,慈濟人會陪伴他們度過這次生命中的難關。在美國也見到了長期在海地協助的陳健師伯,還有學校的懿德媽媽,這一趟旅程的收穫真的非常多。

在求學從醫的這一路上,真的要感謝 非常多人,感謝院方,感恩科部的主任 和同仁,最後,也要感恩我的父母親, 十二年前讓我來花蓮學醫,然後畢業後 也讓我繼續留在花蓮擔任住院醫師,這 樣的距離對他們來說是非常的遙遠而且 難捱的,謝謝他們願意體諒和忍受。未 來,希望自己能做更多的事,去幫助更 多的人。(整理/魏旨凌,二○一九年 二月二十三日花蓮慈院醫師合心共識營 分享) ▲



二〇一九年三月中旬強烈熱帶氣旋伊代(Idai)兩度重創東非,大量雨水造成辛巴威、馬拉威、莫三比克三國嚴重水患,尤其是莫三比克中部沿海索法拉省首當其衝,洪水毀滅房舍,人命死傷慘重。臺灣慈濟人飛至三國與當地人數不多的志工會合勘災、發放,並規畫五月於莫三比克舉辦大型義診。



文/張麗雲、張美齡

遠嫁到莫三比克的蔡岱霖師姊是慈濟在當地的第一顆種子,她與先生傅迪諾陪伴 從世界各地雲集而來的慈濟人,她說她已經很久很久沒有講這麼多的中文和臺語, 來自全球的慈濟人,一起到莫三比克支持她,帶動當地人,讓她非常感動。

這次的賑災義診團隊有來自美國、澳洲、香港和臺灣共五十二位慈濟人,其中包括花蓮慈院林欣榮院長、大林慈院賴寧生院長、臺北慈院趙有誠院長、臺中慈院簡守信院長、各科醫師、人醫會醫護藥師和志工。

$2019.05.16 \sim 17$

因非洲距離遙遠,轉機航班的座位數較少,所以臺灣的賑災義診團分別於五月 十六、十七兩日出發前往莫三比克。

負責總務的廖明泉師兄説:「今天先打包上飛機的有牙醫醫療器材,牙刷、牙醫床、空氣壓縮機、管線和浴佛用的布幔和吊飾等等,共十一箱、兩百三十三公斤先由團員攜帶前往,隔天的二十六位成員也會陸續攜帶其他醫療物品,所以每個人都配備一至兩箱公用物資。」由臺北慈濟醫院備齊此行所需的十大箱醫材與兩箱物資,外科器械、婦科衛材、中醫衛材與剪刀、紗布、棉片、注射器、體溫計等,以及文具用品包括六千多支鉛筆、一千個削鉛筆器,要將滿滿的關心與愛帶到非洲。





提前駐地參與義診前勘與規畫的葉添浩醫師,三人小組把握時間深入村落訪視關懷並宣導義診訊息。攝 影/蔡凱帆





慈濟首度於莫三比克舉辦大型義診,五月十八日先遣團隊帶著本土志工一起進行場布作業。攝影/蔡凱帆

2019.05.18 貝拉市拉梅高村往診

貝拉市的本土志工曼努埃爾 (Manuel)協助賑災團的英文翻譯。他在莫三比克受教育,再到辛巴威讀大學,學了二年的英文。當志工之前,他在一家國際性的機構上班,負責園藝工作,後來這家公司遷回國,他同時也失去了工作。他的父親和朋友都在這次伊代氣旋中受害,他自己的房子也受損,所以當慈濟基金會來到貝拉時,他決定穿起背心,加入志工行列。

他説:「我決定來做志工是因為莫三 比克有很多人在伊代氣旋中往生,財物 損失很大,岱霖師姊來的時候,她告訴 我們,人與人之間應該要互愛與互助, 我們很感恩慈濟來發放物資、建築工具 包、還有文具和書包等等給孩子。」後 來連曼努埃爾其他二位兄弟和妹妹也來 參加志工,「我對自己說,無論如何一 定要加入慈濟團體,因為慈濟幫助我們 太多太多了!」

把握時間下鄉往診

臺灣高雄區慈濟人醫會的葉添浩醫師提早於五月十二日抵達貝拉,先勘查義診場地及規畫義診相關事宜,也與小兒科林玉英醫師、葉欣怡護理師下鄉往診,進行義診活動宣導,若發現個案也

趕緊記錄下來,提供給即將到達的醫療 團隊參考。

趁著浴佛彩排的當下,葉添浩醫師帶領三人醫療團隊,前往貝拉拉梅高村往診。穿著白色小黑點的小學老師荷西(Jose),臨時充當團隊的葡萄牙語翻譯,因逢週六,每到之處,許多孩子都過來圍觀,而且越來越多。

看到醫師來,婦人們主動將孩子帶 出來門外。五個月大的女嬰營養不良, 流著鼻涕,還會咳嗽幾聲,類似感冒症 狀。另外一位一歲的孩子頭上塗著一坨 坨白色的牙膏,醫療團隊初步診斷是毛 囊炎,林玉英醫師請翻譯轉告他們要注 意清潔,但是水資源缺乏,再加上風災 剛過,居民是否做得到?令人擔心。 另外一位六歲的女孩,雙腳底龜裂已 有三年,以致後腳跟滲血。幼童破舊上 衣露出突出的肚臍,林玉英醫師不由自 主地伸出纖細的手指壓著突出的肚臍, 初步診斷是臍疝氣,她搖頭嘆息著問: 「他的家人何在呢?」

葉欣怡護理師來自澳洲,在往診過程中,想起十餘年前就讀慈濟護專時,曾參與訪視,到花蓮靜思精舍後山,看到腳受傷的幼童,沒有上藥也沒有鞋子穿。隔天她代表學生在志工早會上哭著向上人說:「花蓮怎麼有這麼貧窮的孩子?」她發願好好學習護理服務大眾。如今生活在富裕的澳洲國度,利用年假來非洲服務,覺得比去度假更有意義。



在帳篷區,簡守信院長(左)和林欣榮院長為一位雙腳浮腫的先生檢查。攝影/王忠義



帳篷區的苦與悲

二十六人的大醫療團於下午三點多 抵達,到離飯店不遠處的帳篷區家訪。 進入帳篷區,一位鄉親雙腳滿布白癬, 趙有誠和簡守信院長立即蹲下來先為 他做簡單檢查,並安排另外的時間再 來往診。

走到另外一個帳篷前,簡院長看到一位先生雙腳浮腫,林欣榮院長趕忙蹲下來用手去捏,林院長説:「看他眼皮並沒有水腫,所以應該不是腎臟的問題,可能是沒有走動,血液循環不好造成的!也有可能是寄生蟲塞住淋巴,造成



五月十八日下午,義診團隊抵達貝拉市不久就到帳篷區訪視關懷,孩子們歡喜相迎跟前跟後,這也是花蓮、大林、臺北、臺中慈院院長在同一次國際賑災義診中齊聚。攝影/王忠義



五月十八日回到飯店用完晚餐後,成員們分工整理隔天義診所需醫藥材。攝影/王忠義

浮腫。」林院長請他起來走一下,還是 可以走,決定所以先登記下來,回過頭 來再帶器材來檢查。

傍晚時刻,慈濟全球志工總督導 黃思賢、四位院長、二位慈濟大學代 表,與莫三比克天主教大學 (Catholic University of Mozambique, UCM) 健康 醫學院院長莫妮卡·英若葛 (Monica Inroga),在飯店會議室有短暫的會談, 針對彼此將來的合作交換意見。莫三 比克全國三千多萬人口當中,只有 四百八十九位醫師,莫妮卡院長説他們 醫學院每年培養出三十二位醫師,但後 來真正從醫者最多只有十位。

此次領隊趙有誠院長説:「因為非洲 公共衛生的條件,流行病毒和在臺灣及 過去在東南亞義診的狀況差別很大,這 裡有很多寄生蟲,在臺灣不一定碰得到 的如瘧疾、象皮腫,有些不是我們一下 子就能幫他們解決問題的,這裡真的需 要長期關懷。」

西藥部分,第一時間沒有服用會有立 即危險的藥物,如抗生素、止痛藥、糖 尿病、高血壓藥、還有氣喘等,都在當 地採買。從臺灣帶去的主要有小手術器 材、中醫醫材等等。中醫藥材清單由花 蓮慈院何宗融副院長開列,共有九千多 支針灸針及藥材,應該足夠。

這次義診科別預計有外科、內科、小 兒科、牙科、婦科和中醫,外科有六位 醫師、中醫師四位,其中吳森醫師是中 西醫兼併,各科醫師利用晚餐過後整理 分類隔天要義診的醫藥箱,同時了解隔 天浴佛和義診的流程與動線。



2019.05.19 索法拉省堤卡中學

莊嚴浴佛灑淨 綜合義診開始

今年首場莫三比克的浴佛典禮中,利用當地的花果簡單又有巧思的布置,由臺灣慈濟醫院四院院長引領本土志工,唱頌「佛在靈山」,虔誠「禮佛足」、「接花香」,象徵佛法傳至非洲大地,遍地生蓮。就像伊代氣旋之後,莫國許多草原或低窪地形成一個一個堰塞湖,汙濁的湖中卻都長出朵朵蓮花,令人驚喜。

浴佛儀式在祈禱聲中圓滿,義診團隊 第一天在堤卡中學的義診也正式開始, 許多鄉親一輩子沒看過醫生,所以每一 科都有著長長的人龍排隊等候。

中醫渡海 立解陰霾

在醫療資源極度缺乏的非洲,很多人 連醫生都沒看過,更何況是源自東方的 中醫與針灸。神奇的長針一早就傳來捷 報:一位九歲的男孩,左手舉不高,小 男孩的媽媽今天在義診現場協助,順便 帶他來給何宗融副院長看看,其實,因 為沒有辦法看醫師,小男孩的手脱臼了 也不知道。何副院長在他的手肘、肩膀 和臂膀扎了幾針之後,小男孩的手竟然 可以舉高,小男孩笑開了,媽媽臉上的 陰霾也頓時散去,充滿感恩。

針灸對於莫國人是很神奇的醫術,雅 瑪郡郡長荷西 (Tome' Jose) 有腰痛的毛 病,何副院長為他針灸後,腰痛馬上緩







花蓮慈院何宗融副院長施以復位及針炙治療後, 有脫臼情況的小朋友便能高舉揮手。圖片/東非 義診團提供



五月十九日下午前往堤卡村中往診,邱少君醫師(中)為一位身體不適的老先生針灸治療,許多孩童圍在旁邊。攝影/王忠義



解,黃思賢師兄鼓勵郡長明天帶家人來 看中醫,沒想到郡長很高興,沒過一會 兒馬上帶媽媽前來看診。郡長承諾明日 會多請一些當地醫師幫忙過濾病況,由 老弱婦孺、身體狀況較嚴重的病人先開 始看,加快義診速度。郡長還表示:「希 望可以送雅瑪郡人至花蓮慈濟醫院學習 中醫。」

十餘種方言 醫學院生助翻譯

因應莫三比克境內十餘種方言的窘境,義診現場有來自三所大學學校的醫學系、公共衛生系等科系的學生,協助問診翻譯。高敬堯師兄表示,慈濟跨海到莫三義診,徵求翻譯青年志工消息一出,短時間內一百一十餘位大學生報名,經過評估每日排定五十位協助。

水災過後,水質變化與衛生問題,造成傳染病流行。這天趙院長的內科診間來了一位奄奄一息的女病人,院長以快篩篩出瘧疾的陽性反應,就建議必須馬上服用抗瘧疾藥物。一旁協助翻譯的當地志工也是醫學院學生表示,抗瘧疾藥物他們非常熟悉,只是病人沒有錢買,也沒有錢看病。義診雖如及時雨,但也只能救急,趕來協助的賴院長說,許多疾病在臺灣是絕跡的,很難遇到真正的病人,今天是他行醫四十年以來,第一次親眼看見瘧疾發作的狀態。趙院長開了退燒和抗瘧疾的藥物,讓病人帶回去服用,希望她能漸漸恢復健康。



義診開始前,澳洲的高敬堯藥師為協助翻譯的學 生說明注意事項。攝影/王忠義



趙有誠院長(左)為一位發高燒女學生瘧疾快篩,呈現陽性反應,立即給藥,賴寧生院長(右)說這是他行醫四十年第一次遇到瘧疾病例。攝影/張美齡

午後訪視往診 感慨醫療貧乏

午後,義診人數漸少,三點左右,醫 師們分為三組,前往拉梅高村為不便前 來的居民診療。

花蓮慈濟醫院一般外科張群明醫師, 曾經多次到海外義診,包括菲律賓、尼 泊爾等。他發現莫三比克因愛滋病盛行 率高,加上衛生條件不佳,當地醫院開 刀房與手術室又嚴重受損,所以此次義 診沒有安排手術治療。在村裡走訪了四 位在伊代氣旋過後不明原因無法起床的 病人,有的背部及胸前長出息肉,或是 脊椎突出,還有頸部水瘤等,張群明醫 師感到英雄無用武之地,他無奈地説: 「難怪上人五十三年前訪視時,發現貧 病相連,發願要蓋醫院,因為很多疾病 真的只有在醫院才能處理。」

另一條路線,林欣榮院長、大愛臺葉 樹姍總監由蔡岱霖師姊陪同,經過莫三 比克直通辛巴威的主要道路,抵達拉梅 高的一個小村莊,茅草屋與泥磚屋仍是 村內主要建築,看到慈濟人到來,孩子 們天真地唱起兒歌「咿比呀呀」一路跟 隨。路上偶遇一位腳受傷的婦女,林院 長拿出藥膏幫她塗抹,眼尖的孩子立刻 秀出手腳的傷口,拜託院長擦藥。慈悲 的院長覺得很心疼,身邊也沒有什麼東 西可以分享,看著孩子多是赤腳在野地 跑來跑去,難免擦傷、跌傷,就拿出手 頭僅有的藥膏和棉花棒包分送,孩子如 拿到糖果般雀躍,如獲至寶。



訪視看到很多需要手術的病人,卻無法發揮外 科手術專長,張群明醫師覺得很可惜。攝影/



臺中慈濟醫院簡守信院長(左)、人醫會葉添浩 醫師(中)為莫三比克鄉親治療。攝影/蔡凱帆







2019.05.20 索法拉省拉梅高中學

重災區拉梅高村 貧病無家可歸

團隊於義診開始前,先走進重災區 拉梅高村訪查。村內看得出大部分都是 「新磚塊」砌成的房子,舊房子被大水 溶成沙堆,有能力的家庭,還可以做泥 磚重蓋,沒能力的人只好繼續住在帳篷 區內,忍受高溫、悶熱的惡劣環境。政 府希望居民們趕快回家,但是大部分都 回不了家,因為家在低窪處,還淹在水 中。政府也提供給居民二十米到三十米 的土地,因為每個家庭人口眾多,又是 多妻制,還沒有能力蓋起自己的家。

本土志工馬塔特別向醫療團隊介紹 地上被一片破蚊帳蓋住的一堆土沙,她 説,那是一個人的家。馬塔哽咽地説:



五月二十日在拉梅高村的義診現場,人醫會藥師王智民 (右)與陳紅燕(左)負責藥局的配藥領藥工作,前一日 看診人數眾多,忙到沒有時間吃午餐。攝影/王忠義

「二〇〇〇年的時候,我的家也像這一 家一樣,被大水淹沒了,我在樹上住了 四天!」她從一無所有地走過來,所以 堅持一定要帶大醫王們來感受當地人生 活的苦。

教刷牙比送糖好

第二天在拉梅高中學的義診動線,因 為前一日的經驗,本土志工利用清晨團 隊成員還未到達前就先擺好桌椅,分區 域做引導,報到時也讓老弱婦孺或重症 者優先。

現場一眼望去,每一個定點、每一個 關卡都有穿背心的本土志工協助引導, 讓義診場面井然有序,一掃前一天擠成 一堆的狀況。

美國慈濟人醫會廖敬興醫師特別叮嚀,要讓鄉親建立口腔保健觀念的重要。廖醫師説:「與其給他們糖吃,倒不如教他們如何刷牙。」所以由本土志

工在等待區作衛教教學,也特別帶了大 人和小孩各五百支牙刷來贈送給他們, 也許是口耳相傳,今天來看牙醫的人數 增多了。

等待拔牙的病人很多,臺北慈院夏 毅然主任的病人一個接著一個:「本地 的牙科醫師雖然已經畢業五年了,可能 平常的經驗比較少,拿器具的角度不正 確,拔牙的速度相對就慢了下來。」昨 天本土牙醫常常喊救兵,拖延了夏醫師 照顧病人的時間,夏主任説:「今天如 果(本土牙醫)有病人要拔牙,我都親 自叫病人到這裡來,讓速度加快,免得 像昨天許多鄉親因為時間太晚無法繼續 看診而被婉拒,覺得很不捨。」







臺灣人醫會小兒科林玉英醫師快篩出許多罹患瘧 疾的小朋友,需盡快治療。攝影/王忠義

趙有誠院長看內科,也是非常忙碌,第一位患者雖然是男性,胸部卻腫脹如女性,趙院長説:「這是內分泌出了問題,必須詳細做檢查,這是比較複雜的疾病!」

林玉英是小兒科醫師,先生林榮威 是內科醫師,在彰化縣和美鎮開設內兒 科診所,至今二十年,二〇一三年林玉 英受證慈濟委員後,醫師在先生的支持 下,曾參與約旦及尼泊爾義診,這次是 她第一次到非洲義診。兒科門診小朋友 一個接一個地來,發燒到三十九度的比 例不少,林玉英快篩了十幾位孩童都是 罹患瘧疾,瘧疾是傳染病,必須盡快服 藥治療。 大林慈院賴寧生院長的面前來了一位 罹患淋病的病人,賴院長説:「他有一 些白色的分泌物,必須服用三天的抗生 素,如果三天後還沒好,就得趕快進醫 院治療。」賴院長特別提醒他請另一半 也要一起治療,病才會好得快。

午後針對約一百六十戶臨時白色帳篷區,進行建材農作包發放。本土志工合力將發放之鋁鍋、水桶、鋸子、鐵釘、鐵線、刀子、鐵槌、鉗子、鋤頭、圓鍬,玉米等六種種子包及花豆、玉米粉、白米各十公斤等十四種物資下車排列。

簡守信院長和大愛臺葉總監先在發放 區親自發放,然後再入村往診。

2019.05.21 索法拉省天主教大學

第三天,義診團隊前往貝拉的天主教 大學 (UCM) 健康醫學院,圓滿在重災 區索法拉省的最後一場義診。

義診的前置作業非常重要。這次的前 置夥伴有來自澳洲精通英文的牙醫師盧 以欣和藥劑師高敬堯,兩位年輕人除了 接洽翻譯志工,也負責義診相關文件和 行政事項、以及每天都會有變化的動線 圖。

除了醫療總務,還有來自南非、澳洲和臺灣三地志工負責一般總務事項,大至管線配置、器具運輸,小至一根別針等等,都是總務的範圍。雖然來自不同的國家,大家各司其職,發揮所長,才能面對資源缺乏、什麼都沒有的非洲環境,把慈濟事做好。

中西醫合作 帶來療癒希望

今天的義診場地,比起前兩天在堤卡中學、拉梅高中學環境好多了,除了中醫和婦產科外,牙醫、兒內外科在走廊舉行,前置團隊大約七點抵達,鄉親已大排長龍。

有一位媽媽帶著兩歲的女兒來到兒科 林玉英醫師桌前:「孩子的右手舉不高, 手無法握緊,右腳也走得不穩。」林醫 師專門快篩瘧疾,所以將這對母女送到 內科。因為孩子還小,看不出是否有發 育遲緩的症狀,內科也沒有早療復健和 施打生長激素的資源,只能開一些維他 命給孩子服用。

後來志工帶她們母女到中醫科,請何 宗融副院長調整孩子的右手肘關節,再 針兩針在丘墟穴和手,孩子的手就可以 自然舉高,右手很明顯地可以拿住一包 鉛筆,不再費力。何副院長判斷她是手 肘關節脱位,可能是出生時被拉到。媽 媽為了確定女兒沒問題,還去照 X 光給 副院長看,副院長透過翻譯指給她看, 關節一切完好,媽媽非常興奮。

還有一位老先生,誤以為義診是昨天,前來空等,今天早上四點就來等。 他告訴鄭宜哲醫師:「頭痛,腳的小趾 頭也會痛!」鄭醫師幫他針了約十五分 鐘,兩種疼痛都解決了,老先生緊繃的 臉終於笑開了,告訴志工中午十二點以 後要帶他們全家人再回來針灸。

花蓮慈院中醫針灸科邱少君醫師是慈 濟大學學士後中醫系第一屆畢業生,才 畢業兩年的他,因為看見臺灣高齡化社







五月二十一日在天主教大學義診,花蓮慈院骨科葉光庭醫師仔細觀察小朋友的眼睛感染情形。攝影/王忠義

會,因中風引起行動不便或半身不遂, 以及因車禍造成的傷害案例,所以他更 肯定自己往中醫傷科上繼續深造。

今天邱少君醫師發現病人會主動要 求給藥或開較多的醫療用品,前兩場在 鄉村的堤卡村及拉梅高村義診的鄉親反 而沒有這種現象。第一次參與國際義 診,邱醫師看見生活在世界邊緣窮困的 國度,更體會到證嚴上人所講的見苦知 福。

花蓮慈院骨科醫師葉光庭發現來診的 災民,與在尼泊爾一樣,大多是頭疼、 眼睛痛、睡不著、全身痠痛又常作惡夢 的「創傷後壓力症候群」,和因為缺乏 醫療資源,傷口沒有好好處理的狀況。 他説:「義診也是要聆聽來診災民説出 身心的不適,同時也看到了黑菩薩淡 薄、單純的心,我會全面性的思考災民 的需求,不會只局限在骨科。」

肯定臺灣 男護理師願參加 TIMA

由於每一科都擠滿了人,看診人數多, 藥局也跟著忙了起來。接近中午,天主 教大學醫學院的男護理師帶了六位即將 於明年畢業的醫學生來藥局幫忙,臺南 慈濟人醫會藥師王智民不忘隨時傳承。

學生們學習到這群海外醫師臨床用藥的知識,覺得受益良多。學生羅保索說:「你們給的藥實在是太好了,尤其水災後,傳染病很多,你們給的抗生素是最好的,可以預防很多種疾病。」他非常感激外國人可以這樣愛他們的國家,來藥局幫忙讓他增長藥學知識,對臨床經驗幫助很大!



這是在貝拉市的最後一天義診,牙科一樣人擠人。攝影/張美齡



莫國當地醫護與學生前來協助義診,還覺得受益良多。 攝影/王忠義

男護理師朱力歐説:「這次伊代氣 旋死這麼多人、這麼多小孩,你們遠 從臺灣來幫助我們這麼多,這對莫三 比克、對貝拉是非常重要的,而且學 生來這裡可以學習很多,我希望莫三 比克和臺灣能夠進一步合作。」他還 希望有一天能參加國際慈濟人醫會團 隊。

牙醫門診一樣人擠人, 連大學的 職員都來排隊,主要莫三比克醫師缺 乏,天災後求醫更是難上加難!雖然 牙科醫師、助理站得雙腳痠痛,卻沒 有人喊累,只是喃喃地説:「好多好 多人喔!看都看不完!」看似輕鬆的 一句話,卻含藏著醫者焦急的悲心, 因為明天慈濟團隊就要離開了,這群 鄉親何時才有機會再看牙醫啊!



2019.05.22 大愛一般科 美善義診團

伊代氣旋重災區莫三比克索法拉省 的三天義診圓滿,共嘉惠鄉親三千多人 次。五月二十二日一大早團隊把握時間 與精舍連線,向上人分享義診心得。

夏毅然主任説,三天義診下來,牙科 人數與日俱增,很多人是人生第一次來 看牙科,牙科團隊忙得連喝水的時間都 沒有,但是牙科助理黃鳳嬌師姊説了一 句話:「他們等了一輩子才看第一次牙 醫,我們才忙這幾個小時,一定要撐下 去!」言説至此,夏主任哽咽得説不出 話來。這句話就是給予團隊在體力極限 時支撐下去的助力。

美國人醫會廖敬興醫師表示,五位 當地牙科醫師,畢業近七年,但最近二 年在醫院上班都沒有薪水可以領,因為 政府醫院説沒有經費,但是他們還是像



五月二十二日與精舍連線,夏毅然主任在向上人報告義診見聞時,不禁流淚。攝影/王忠義



美國人醫會廖敬興牙醫師(右)建議可接引莫國 醫護成立人醫會,翻轉人生。攝影/王忠義

做志工一樣去上班,這樣至少技術不會 生疏。他們說,其實當地還有不計其數 的醫師、牙醫、護士、會計人員、工程 人員,畢業後連工作都沒有,只能在家 吃老米,他們雖然沒有薪水但至少還有 工作。慈濟義診的這三天他們都沒有缺 席,因為醫師們不捨鄉親受苦,都會自 動多做一、兩項治療,導致義診時間拖 延。廖醫師很心疼的說,這是人才浪 費,非常可惜啊!他建議可以仿照墨西 哥模式,在當地成立慈濟人醫會,接引 更多學有專長的本土志工,翻轉他們的 人生。

上人鼓勵人人隨時傳揚佛法,以主動 代替被動,「因為各位是自己發心,不 是被派工作,發心才是真正的修行。」 上人希望弟子尊重不同的宗教,但要善用機會,啟發人人的愛,讓佛法融入人間事,回到菩提的覺性。最後上人讚歎大醫王帶給非洲的是「大愛一般科」的美善義診。

以天為蓋 以地為屋的家

連線結束後,九點半團隊前往機場, 準備離開貝拉,搭約一小時的飛機到 首都馬普托,然後前往當地的慈濟會 所,也就是莫三比克志工口中「慈濟的 家」,準備隔天的浴佛典禮及接續的大 型義診。

抵達「慈濟的家」已近五點,遠遠地 嘹亮歌聲傳來,莫三比克的慈濟家人們 又唱又跳,「慈濟一家人,感恩證嚴上 人給了我們一個家……」,從大門口唱 到園區內。蔡岱霖師姊將慈濟種子於莫 三比克深耕,用愛帶動本土志工自助也 助人,慢慢形成一片菩薩林。黃思賢師 兄介紹「慈濟的家」的緣起之後,蔡岱 霖帶大家沿著果園、菜園巡禮。近百棵 的芒果樹,加上檸檬、甜橙;翠綠的菜 園裡有甘藍菜、甜菜、萵苣等等,可以 看得出志工用心維護,讓果香、菜香瀰 漫園區。

2019.05.23 首都馬普托

芒果樹下 天地為診間

五月二十三日義診團隊踏著晨曦 出發,前往位於馬普托郊外馬哈塔許





(Mahotas)「慈濟的家」,也是此行最後一場義診。

義診團隊於七點抵達,黑壓壓的人潮 已經排滿園區大門口,先遣團隊分別布 置浴佛和義診場地。來參加浴佛的多是 本土志工,他們身兼數職,從重災區忙 了約一個多月的時間,回到「慈濟的家」 依然馬不停蹄忙著準備浴佛和義診。

微風徐徐,蟲鳴鳥叫是大自然最佳的 交響樂曲,內外兒科、中醫於芒果樹下 開診,婦產科因為需要隱私,獨立於鐵 皮屋診間,牙醫則是在方形帳篷屋內。 藥局也是設在芒果樹下,一旁則是香積 菩薩們開始準備簡單的午餐。

在空曠的大草原內義診,不需冷氣、

不必拘泥,與病人面對面問診,讓大林 慈濟醫院賴寧生院長想到原始的醫療, 就是在曠野裡,最親近病人的自然診療 法。賴院長説:「醫療的本質,本來就 是最自然的情感流露。今天在這種環境 之下,是另外一種鄉土醫療,以前的診 間都在冷氣空間裡,原始的醫療就是在 曠野,人與人之間面對面的接觸,甚至 從草裡找出草藥。」

沒想到排隊看診人數比預期多出兩、 三倍,所以內外兒不分科,連趙院長也 看起眼科與傷科,院長説:「他膝蓋 痛,用拐杖還可以走,沒有急性發炎, 我給他貼貼布就可以舒緩了!這個是老 人家一般的疼痛。上人的智慧,説我們



難得有機會看醫生解病苦,莫三比克鄉親來到「慈濟的家」,坐在樹下靜靜等待。攝影/王忠義

是『大愛一般科』,今天果然變成不分 科義診。」

前三天一直在兒科服務的吳森醫師, 今天也轉至針灸科,他説:「回歸本 位!我本來就是以中醫身分報名的。」 七十七歲的他,目前在蘇州慈濟門診部 駐診,曾經心肌梗塞發作三次的吳森, 最擔心的就是上人不讓他出門參加國際 賑災。

中區人醫會後勤志工陳美惠今天轉 至針灸科,協助拔針、膚慰病人,雖然 是第一次參加國際義診,但她卻是駕輕 就熟,因為本身就是讀公共衛生行政, 也因為自家開診所,所以許多用藥都很 熟悉,她還每個月與先生洪啟芬醫師到



七十七歲的吳森醫師中西醫專業兼備,前三天都 在兒科服務,最後一場義診轉至中醫區服務。攝 影/蔡凱帆



大林慈院泌尿科鄭文炫醫師於「慈濟的家」為鄉親看診。攝影/王忠義







南投移民署做移工義診,對義診流程也 非常理解。這次除了跟診,因為藥局只 有兩位藥師,工作量非常大,所以在貝 拉市,陳美惠協助林玉英醫師診間兼藥 局,咳嗽、退燒、眼藥膏、抗生素等常 用藥物就直接由小兒科給藥,病人不用 等太久,也可以減輕藥師的工作量。

將近三公頃多的慈濟園區,到處都 是人,早上大概有三千多人,是預計的 六、七百人的四倍以上。「我們只是宣 導一天,鄰里相傳,就來了這麼多人, 我告訴他們要有耐性等!」本土志工中 午也為看診的照顧戶們準備餐點,可是 人這麼多,餐點一定不夠,怎麼辦?本 土志工維多莉亞說:「證嚴上人不是教 過我們嗎?人多的時候,加多一些水下 去煮,就不必擔心人多了!」

「一粒米中藏日月,半升鍋裡煮山河」,在莫三比克慈濟的家,如早期在精舍,就地為大寮(精舍的廚房稱「大寮」),這分愛的力量用願心集結,定能在不久的將來,號召更多人投入志工,集合全球慈濟人的力量,以愛以善為法寶,重建災區房舍、學校,翻轉非洲黑色大陸貧病的命運。



本土志工維多利亞兩個多月來一直在災區救災,五月二十三日這天又忙進忙出,原本心臟就有疾病,義診尾聲血壓飆高就累昏過去,經鄭宜哲醫師治療,終於清醒,血壓恢復正常。攝影/王忠義

二〇一九年慈濟莫三比克義診場次科別就診人數統計表

日期/地點	中醫	牙科	兒科	外科	內科	婦科	急送治療	總人次
2019.05.19 堤卡村	72	140	66	224	172	84	1	759
2019.05.20 拉梅高村	133	210	210	581	301	95	0	1,530
2019.05.21 貝拉市	94	275	212	365	190	162	0	1,298
2019.05.23 馬普托市	187	175	45	490	353	114	0	1,364
總計	486	800	533	1,660	1,016	455	1	4,951

二〇一九年慈濟莫三比克義診發放團隊成員

醫護與後勤:澳洲人醫會盧以欣牙醫師、高敬堯藥師、葉欣怡護理師、傅新寅、盧威程;美國人醫會廖敬與牙醫師;花蓮慈院林欣榮院長、何宗融副院長、邱少君中醫師、牙科部口腔病理科李彝邦主任、婦產科陳實珠醫師、骨科葉光庭醫師、一般外科張群明醫師;大林慈院賴寧生院長、整形外科許宏達醫師、泌尿科鄭文炫醫師;臺北慈院趙有誠院長、牙科部夏毅然主任;臺中慈院簡守信院長、鄭宜哲中醫師;北區人醫會羅淑芳護理師、牙科助理蘇珊玉與黃鳳嬌、呂秋霞、廖明泉、陳璽中;中區人醫會小兒科林玉英醫師、賴全益、李建村、陳美惠;臺南人醫會王智民藥師;高雄人醫會小兒科吳森醫師、整形外科葉添浩醫師、陳紅燕藥師、黃寶燕護理師

志工與同仁:人文志業葉樹姍總監、呂思萱、鄧應忠、蕭耀華、黃世澤; 慈濟基金會詹桂祺主任、鄭鳳嘉;慈濟大學楊青穎、許豪仁;潘柏宏、江欣 惠、洪文敦、陳薇巧、張麗雲、張美齡、王忠義、賈添麟(香港)





體悟人間之苦

避 趙有誠 臺北慈濟醫院院長

「看到電視裡苦難的孩子打著赤腳, 或是蒼蠅在飯上飛來飛去,那是一個畫 面,但親臨現場看到小朋友腳上的傷 口,用手去觸摸時,體會到孩子體溫, 孩子會痛得把腳抽開,這種親身的感觸 與隔著畫面看的苦難是不同的,真正體 悟到佛陀所説的苦。」趙有誠院長對莫 三比克義診點滴娓娓道來,「當地環 境衛生惡劣,都是蒼蠅,災民住在帳棚 裡,他們原本用泥土蓋的房子,因風災 大水都已毀壞,看著災民用手抓著吃玉 米粉做的糧食,雖然苦,但也感受到他 們的樂天與善良。」趙院長對受難非洲 災民的不忍之情溢於言表。

在出發前,都抱持著謙卑的心,事前了 解當地衛生環境與疾病,做好功課, 「這次去非洲義診,知道當地瘧疾、愛 滋病、結核病與皮膚病相當盛行,尤其 是瘧疾,當地醫師與居民,對治療方法 很熟悉,不僅有快篩工具,投藥方式也 相當清楚。」風災後有些藥物不容易取 得,如果去公立醫院可以低價領得藥 物,但公立醫院少,路途又遙遠,醫院 如果藥物發完也就不能提供了,讓許多 需要定期服藥的疾病患者,身處發病卻 無藥可用的險境。趙院長提到,「有一

去過許多國家義診的趙院長,每每



領隊趙有誠院長帶著病人到婦產科診間使用全莫三 比克唯一一臺超音波做檢查。

位災民血壓兩百多,平常固定服用高血壓藥,災後藥物缺乏,他的高血壓就無法控制。另一位二十多歲的年輕愛滋女子,因為風災兩個多月沒藥吃,又染了結核病,非常虛弱,同樣也因無藥而為病所苦。」

亟需醫療資源挹注

非洲當地醫療資源的普及性與可近性 不足,「義診時有位老奶奶説她眼睛看不 見,外觀檢查並非白內障,於是摘下自己 的眼鏡,讓老奶奶試試,她看不清楚,是

否只是需要一副眼鏡。當她戴上眼鏡,頓 時一切看得好清楚,高興得不得了,原來 眼睛無大礙,只是需要一副眼鏡。老奶奶 無法去醫院得到眼鏡,因為太遠去不了。 類似簡易的眼科治療,未來也可加入義診 醫療項目中,相信可提供當地災民立即的 協助。」趙院長道出義診之所見,「位於 貝拉市的中央醫院,在這次風災損失慘 重,但他們擁有優秀的醫學系學生,這次 在義診現場,這些醫學生協助翻譯幫了很 大的忙。」趙院長提到,「另外也有幾位 當地的醫師一起參與義診工作,聽他們說 起自己行醫的際遇,就是畢業後,可以在 醫院從事醫療,但是一直等不到公務員的 醫師職缺,完全都沒有薪水,所以有些人

只好放棄醫療工作。或許可思考如何結合 國際人醫會資源,為當地培育大醫王。」

莫三比克馬普托有個「慈濟的家」, 在慈濟志工蔡岱霖努力下,數以千計的 本土慈濟菩薩湧現,他們會去幫助社區 周圍苦難的人。趙院長提到,「當地一 位大學院長莫妮卡説,『穿著慈濟志工 服的莫三比克人,都很有氣質!』其實 這就是慈濟人文。」趙院長表示,要讓 當地的瘧疾、愛滋病和結核病等疾病消 失,需要花很大的氣力,只要將慈濟人 文發揚光大,整合慈濟人一方有難十方 馳援的力量,未來無論是大愛村、學校 援建或是小型醫院的設立,都是慈濟人 可以共同努力完成的。(整理/吳燕萍)





莫國婦科光明義診

☞ 陳寶珠 花蓮慈濟醫院婦產部主治醫師



抵達莫三比克貝拉市後,我們搭巴士直驅帳篷區關懷,在一片荒漠中, 災民的棲身住所是用塑膠布或帆布搭建,仰賴捐助的物資糊口。我見到一位沒有奶水的媽媽,病懨懨抱著四個月大的嬰兒。媽媽都沒得吃,家毀生會有母奶?再者,水患一來,家毀生離死別,媽媽在這種壓力下,奶水怎麼出得來?我四處追著人問當地有沒有超市可以買到奶粉,深感有心無力,很想做,但是太有限。

比太陽早起 比太陽晚歸

義診團隊每天清晨五點五十分集合, 六點準時出發,比太陽早起,也比太陽 晚歸,我沒有晒黑,是因為沒機會碰到 太陽。婦產科需要較隱密的空間,我的 診間算是最「豪華」了,有些科別無法 獨立隔間,頂多用塊布隔著。

但每到天黑,診間就沒電了,所以診間是黑的、我要看的病人(皮膚)也是 黑的,要檢查的部位也是黑的……幸好 在出發前,林欣榮院長準備了LED燈 給我們,靠著這盞「明燈」,即使沒有 充電線,省著用也撐過了義診四天。

唯一的婦科醫師 診間事務全包辦

婦產科開診,一報到就三百多個人, 志工引導分流,要病人排隊,想讓孕婦 先看診,喊懷孕的人來,沒想到全部人 都懷孕了!接著換肚子痛的人來看,又 一起湧了過來,就連我們到學校辦義診 時,學校的醫護人員也要來看病,因為 她們上醫院照 X 光、超音波或斷層掃 描,都要等候六個月以上。這樣的醫療 資源匱乏狀態,可見得免費又能馬上做 檢查的慈濟義診對他們是多麼難得又渴 盼的機會,説什麼都要擠進來。

權充做婦科診療床的,是類似推床的 檯子,上面只有一層薄薄的木板,半小 時後,就見到屁股躺的位置木板凹了一 個洞,地下都是木屑。這麼克難的環境 下,還是要想辦法為婦女做抹片檢查。 木板檯子不堪使用了,想辦法再找到一 張桌子替換上。

在醫院,我看診很簡單,診間設備一應俱全,還有護理師在旁協助,幸福多了!但是在莫三比克所謂的克難診間裡,護師是我,檢查是我,書記也是我;床要自己鋪,電腦要自己開,超音波要自己搬,看診完自己要幫病人清潔;最後還要自己收拾垃圾、床單和電線;晚上回到飯店,繼續「加班」寫病歷,再



到下榻飯店附近的帳篷區關懷,陳寶珠醫師仔細記下災民需求,左為傅迪諾師兄。攝影/王忠義



一筆筆核對超音波報告黏貼起來,有做抹片檢查需要當地醫院後續追蹤的也一一整合標記……。從頭到尾我一個人全部包辦。當然,最主要還是安全的考量,盡量不要讓太多人暴露於愛滋的風險中。

兩道語言隔閡 體會異國醫病民情

在義診現場,我見證到醫學書本上出 現的內容,例如假懷孕。有名婦女自稱 懷孕,超音波一做發現沒有,她說:「不 可能,巫醫説我有了,兩個月了。」直 説我看錯了。

有時候我的痛苦來自無法充分溝通。 當地講葡萄牙文,年紀大一點的講方 言,所以我用英文説明後,翻譯志工要 再轉換成葡語或方言跟病人講,等於是 經過兩道轉換。另一名婦女也説她懷孕 了,檢查沒有看到胎兒,子宮也正常。 我請翻譯志工告訴病人沒有懷孕,但她 沒有反應,看著我,一會兒才説,「不 行,不能講,病人會傷心耶!」我想, 沒有懷孕就沒懷孕,她再等五個月也生 不出來!最後只好規定翻譯志工,「我 講一句,妳就翻一句」。



在這盞林欣榮院長提供的「明燈」幫助下,此行唯一的婦科醫師撐過摸黑看診的艱難。圖片/莫三比克 義診團提供



陳寶珠醫師在克難的環境下仔細為眾多婦女診治。 圖片/莫三比克義診團提供

有位病人肚子大,我觸診到一個很 大的瘤,應該是子宮肌瘤。我問她是不 是很久了?她説是,去醫院看醫生,醫 生説沒有問題,請她不要再來醫院了。 我一聽,大到腹部都凸出一大塊耶,怎 麼會沒問題?!我就把在隔壁看診的本 地醫師找過來,他一摸就知道不對,剛 好病人去的醫院就是這位醫師服務的地 方,我就把超音波報告貼給他,請他要 處理,他馬上打電話回醫院的婦產科醫 生約診。希望這位女士後續能得到很好 的治療。

還有一個老婦人疑似子宮內膜癌, 下體有一堆出血性分泌物,應是三級的 癌,家人把她扶來,我説這不是很好的 東西,我正連繫安排轉診,結果送她到 醫院門口她突然跑掉了。我白忙了一 場,但到底是什麼原因她不願意繼續治 療呢?

病人再多也要勉力衝教 用水問題亟待改善

即使病人多到看不完,我仍然設法盡 力做衛教。兩位翻譯志工,一名協助問 診,另一名駐點在內診的女醫學生很不 錯,她學做超音波,我也慢慢教會她什 麼樣疾病有哪些症狀、要怎麼預防等, 有足夠的知識協助為相同疾病的病人解 説、進行衛教,我就可以繼續看診,不 用一直都是我講,節省時間。

當地人吃的、喝的水,就是路邊取 用。有人用那路邊的水洗腳,他們照樣 取水來煮食。這樣的水來洗澡、沖洗下 半身,甚至有些年長的婦女也用這樣的 水沖陰道,一看就是黃濁的水,自然很 容易病菌感染。

剛來的時候,聽先到的醫師説,這裡 的婦女,三分之一是肚子痛,三分之一 是陰道炎,我愈問診愈知道箇中原因。 莫三比克的人有的很純樸,我講什麼, 他們就是眼睛睜得大大的聽著,露出 「原來是這樣,我以前都不知道」的表



情,很單純。其實只要停掉壞習慣,不 要用這種髒的水沖陰道,骨盆這些病就 沒有了,肚子也不會痛了。這都是生活 習慣所造成的影響,衛教的重要性也在 此。

自我保護一定要做好

那裡的愛滋病 (AIDS) 和瘧疾一樣盛行,那麼多婦科病人,只有兩個病人一來便主動承認是愛滋患者,都有在吃藥,沒有傳染到孩子。沒有主動告知的,多是我覺得不對勁、一問了才會知道,而且通常情況都已經比較嚴重。安全第一,我跟在診間一起工作的志工和醫學生講,那些有感染性的區域妳們都不要碰,我除了保護自己,更要盡可能的保護她們,不要在這個診間受到任何萬一的威脅。

婦科診問的衛生紙給病人用,我們都 使用乾洗手液。我和醫學生講好,不管 有沒有碰什麼東西,我洗手,妳就跟著 洗手。志工一進來也叫她洗手,出去再 洗一次。我説別碰的,反覆叮嚀她們絕 對不要碰。就這樣一路提醒彼此、保護 彼此。

當地婦女對經期、孕期、產檢的觀念不足,性病預防知識更是。有一名孕婦在第一天來義診檢查胎兒,第二天義診又來了,說是忘了說下體長東西。一看,不得了了,是嚴重的尖鋭濕疣(Genital warts,俗稱菜花),一定要轉診優先處理。這樣的孕婦不能自然產,一定要剖腹,不然小孩出生通過產

道就會感染。

愛滋病患者的抵抗力會變差,有一名 患者口腔裡面都生了黴菌,沒有藥可以 用,內科醫師來向我拿可以用來殺黴菌 的陰道塞劑,幫病人殺菌,因為沒有藥 了,想來想去,這藥一樣可以殺黴菌, 有總比沒有好。所以他們後來都一盒一 盒跟我拿,到義診第三天全部用完,還 好沒有不夠。在貝拉市的三場義診結束 後,我們把剩餘的藥品醫材,全部送給 莫妮卡 (Monica Inroga) 醫師服務的醫 院,一部車裝不夠,她再叫了另一部車 來裝。

不限掛的最後一天 減重兩公斤的意外收穫

在我的診問,原本超音波和心電圖 儀器都擺好了,但是人多到你沒辦法 抓心電圖來看,內科也是爆滿。

義診最後一天,領隊趙有誠院長説: 「我們今天最後一天了,不限掛。」 哇!忙到什麼程度?沒藥了!沒藥了 就不能看,但是牙科、婦產科照常看。

藥局也是大排長龍,所以陰道塞劑、 維他命、止痛貼劑也都擺在我診間, 我直接這裡發,病人就不用去藥局排 隊了。

四天義診,我中午不吃午餐,偶爾下午吃點堅果,水很省著一口兩口的喝,潤喉就好,不用跑廁所,把時間全部花在病人身上。回來瘦了兩公斤,我們吃的抗瘧疾藥物,回來還要繼續吃一段時間,那藥一吃就犯噁想吐,

也就吃不下東西,這樣看來,去義診 還真是很不錯的減肥法,不然要減兩 公斤要做多少運動才能消耗熱量啊!

一起為病人多做一點

天主教大學健康醫學院的院長莫妮 卡醫師,一方面帶領醫學生前來協助 翻譯,一方面也擔任轉診上的協調。

有個懷孕婦女,檢查發現四個月大的 胎兒有異常,頭是身體的三倍大,看 不出手腳等外觀,也沒有正確的心跳, 研判是畸形兒,應該要送到醫院終止 妊娠。 進行轉診説明時,醫學生在旁 邊一起聽,我也畫出圖示給她們看。 醫學生學到超音波,也看到我在這麼 克難的環境下,怎麼樣看病。



一手包攬診間事務的陳寶珠醫師,捨下吃飯和休息的時間,就是為了多看幾個病人。攝影/王忠義





莫妮卡在一旁親眼看著我帶醫學生 學習,幫病人做檢查和治療,要轉診 的病人也附上報告和診斷書交代得清 清楚楚,她很感謝,説很想要把我留 下來。趙院長就説,我來義診是用醫 學中心的等級來給她們服務。這是真 的,我平日在診間怎麼看病人,到莫 三比克也是一模一樣,既是問診,也 順便教,能做的全部都做了。

現在回想起來很有趣,但當時某些 狀況還滿混亂的,就是不停變通、解 決、挺過去。每個人都説,「哇,寶 珠醫師妳一個人看那麼多啊!超音波 幾次、內診幾次、抹片幾次……」以 服務人次來說,婦產科居冠,那麼多 的項目,都不假手他人,是真的滿累 的。

是什麼力量支持著我這麼做?我們 到莫三比克那麼遠的地方,帶過去這 些資源,我不做,誰來做?這些莫三 比克鄉親,很多從來沒有看過醫師, 又有很多病人是從很遠的地方走路過 來求診。我花時間在病人身上,不論 五分鐘、十分鐘,她有學到一個保健



陳寶珠醫師(右四)感恩有機會和團隊參與莫三比克義診。圖片/莫三比克義診團提供



莫妮卡院長(右二)願意回到莫三比克行醫,並改善婦女及新生兒醫療環境,讓陳寶珠醫師(左二)非常敬佩。左為慈濟全球志工總督導黃思賢師兄,右為趙有誠院長。攝影/王忠義

知識也好,或是我發現她身上一個病痛問題也好,都值得。

也是很奇妙的緣分,我沒有報名此次義診,但是此行缺少婦科醫師,我 從史瓦帝尼一回來就受邀參加,也希 望我們可以幫忙莫國的醫院。我想, 莫三比克的醫療,還有好長一段路要 走。

同樣是女性醫師,我在莫妮卡醫師身上,看到同樣的使命感和堅毅,論專業論能力,她大可以留在海外發展,但她選擇回到家鄉為同胞付出,希望送醫學生來臺灣受訓,藉以幫助自己

國家處理新生兒和婦女疾病問題。在 地球的另一端,能夠和莫妮卡醫師、 慈濟人醫會夥伴們一起努力,為有需 要的病人多做些什麼,這一趟很值得。

這趟義診還有一小段的美好延續,那位跟著我在義診上邊學習邊當助手的醫學生安艾莉絲(An' Alice),日前傳訊息來分享:「上週五參加期末考試時,婦產科目考得很順,因為跟著寶珠醫師學到很多,很感謝您。」相信這幾日的臨床跟診經驗,對她未來的行醫之路,也將帶來更多正向而且深刻的影響。(整理/洪靜茹)



樂天知足的 莫三比克

我覺得可以去義診是很有福報的一件事!可以到世界各處看看,增廣見聞,人文 采風,也與各地不同的人結好緣。我們在臺灣就像天堂一樣,擁有很多,卻好像不 太容易快樂,但是莫三比克的人民擁有的很少,卻很容易滿足、快樂。很高興我有 這個機會能跟他們結好緣,並且學習保持快樂與滿足。





上人常跟我們說要「左肩如來家業,右擔慈濟精神,胸前掛自己的氣質」,我們去非洲前是「左邊要打傷寒疫苗,右邊要打黃熱病疫苗,嘴巴要口服瘧疾預防藥物」。防瘧疾的綠色小藥丸,回來到現在還在吃,要連續吃一個多月。(李彝邦提供)





牙科義診在莫三比克有個很大的障礙,因為貝拉中央醫院院長提醒我們,當地 HIV 盛行率很高,牙科看診可能有這樣的高風險。所以我們看診前,護目鏡、髮帽、防水手術衣、雙層口罩、雙層手套,全副裝備,儀器則是以感控包膜保護,接觸過病人的手套、感控包膜也會全數換新,保護自己也保護病人。(李彝邦提供)

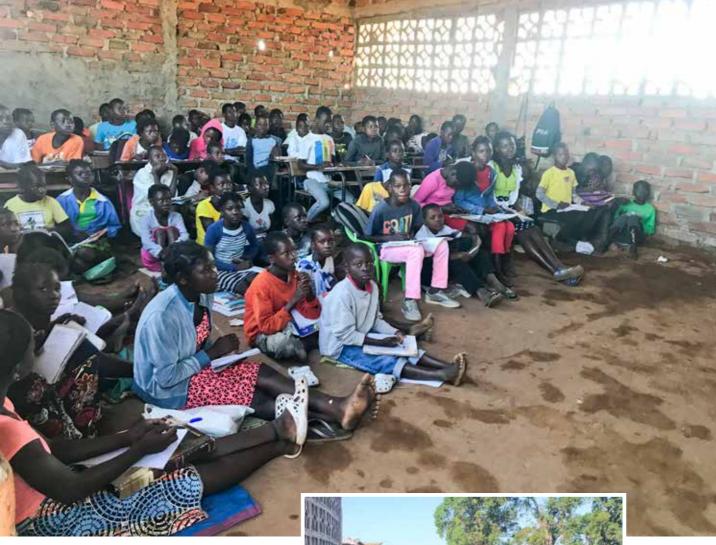


莫三比克來義診的病人,每個都還是笑得很開心,你看不清楚他們的臉對不對?因為他們牙齒都白到讓人覺到他們的臉很黑!他們的人民真的很可愛、和善,我們去義診也是在跟他們結好緣。牙科義診主要是做補牙、洗牙與拔牙,只是填補了幾顆蛀牙,他們就笑得很開心!(李彛邦提供)





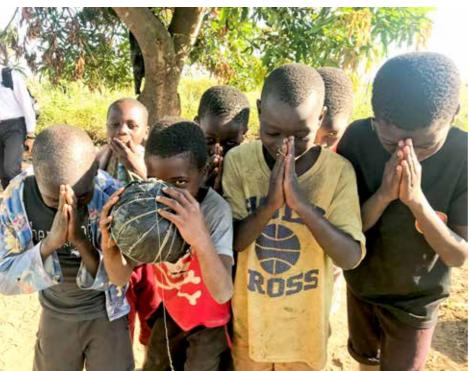
第二天五月十九日我們去拉梅高村,是重災區,志工岱霖師姊帶我們去關懷,我們發現這種屋子是他們最普遍的「國民住宅」,外面用茅草當屋頂,在茅草上抹泥土作牆,光線可以透進來,通風良好,光線充足,但是下雨水淹很高,房子都被沖走,這些都是災後重建的,下雨時的遮雨棚,就是這一坨黑色的塑膠袋,當地一定要有蚊帳,因為蚊子實在太多。



我們也去看了附近的學校,這是 災後留下來的教室。我還記得小 時候的豬舍,磚塊、門大概就是 這個樣子……但這是他們的教室 耶!你看這個,有的窗戶都被吹 走了。早來的學生有桌椅坐,晚 來的因為桌椅不夠就坐在地上, 但是他們還是很認真上課。有一 個老師坐在外面好久,我們去問, 原來這是他的戶外辦公室,滿大 的空間(藍天為頂、和風為牆 日照為燈),他就在那裡批改作 業。學校,真的很需要重建。









這是災後重建用茅草搭起來的教室,這是一個班,隔壁還有一個班級,開放的教室擠了約 六十個孩子。但是他們看到慈濟人來很高興,會合掌,合掌時還都會說「感恩」。





回饋非洲的人

許宏達 大林慈濟醫院整形外科主治醫師

文/謝明芳

一早起床,天氣微涼,空氣中飄來的 柴燒味,溫暖了許宏達的心,「好熟悉 的味道,我回到家了。」八歲移民南非, 近三十歲回到臺灣,骨子裡認定自己是 南非人。

許宏達好感動,竟然能再度踏上這一塊養育他的非洲土地,兒時記憶——湧現。聞著非洲人都會燒的木頭味,來到莫三比克的貝拉市 (Beira) 的第一天,他真的想家了。

在南非長大,回到大林慈濟醫院擔任整形外科醫師的許宏達,沒想到自己二十年後能再回來服務非洲鄉親,「非洲這一塊土地,給我那麼多,我只能回饋它一點點。」

莫三比克是一個南北狹長形的國家, 地理位置相對靠北的貝拉市,語言和南 非完全不同,許宏達也是一籌莫展。而 靠近南非的馬普托 (Maputo),土著語 言比較接近南非,很多字都是相通的, 許宏達看診起來就輕鬆不少,尤其,有 一、兩位鄉親曾到南非工作,會說南非 語,讓他有種彷彿回到年輕時代,在南 非看病的親切感。

義診過程,許宏達也遇上趣事。等候 看婦產科的病人很多,他便幫忙看診,



期間來了一位四十三歲婦女,他問:「妳怎麼了?」婦女說:「我想要懷孕,醫生,你有什麼辦法嗎?」

許宏達只有做一個雙手合掌的禱告 姿勢,婦女看到他的禱告姿勢,自己也 笑了。「她也知道高齡,要生沒那麼容 易。」他的幽默和真誠,瞬間化解了棘 手的場面。

此外,他發現在非洲和臺灣看診非常不同的是,臺灣人有話直問,但非洲人很常講東,但實際是想問西,因此,要很有耐心地一再把問題問出來。比如:一些男士來,都是想問自己有沒有性病,但他們不會直接說「我有分泌物」,而是會說「我尿尿」或是「我頭痛」。

等候看診的鄉親非常多,一科醫師 得當多科醫師用,內科、外科、婦產 科、小兒科都要會看。許宏達很慶幸, 有了過去在南非的行醫經驗,這些病難 不倒他。他是整形外科醫師,第一天義 診時,就遇到一位五歲左右的小女孩, 在外頭玩耍時被玩伴丟石頭,傷到眉毛 邊,許宏達和醫療人員幫她縫合傷口。

在打上麻藥的那一刻,小女孩只「嗯」了一聲。「打麻藥滿痛的,可是,她連哭一聲都沒有,很順利讓我們縫合,真的很勇敢。」許宏達看見這一群小朋友的韌性和認命,他說,假如這個小女孩是他的女兒,應該早已哭到難以止息。

看了那麼多鄉親,有一些是肚子大大的小孩,許宏達愛莫能助。他們因為主 食只有玉米粉,能果腹就好,長久下來 缺乏蛋白質,造成營養不良,水分積在 肚子裡,肚子愈來愈大。

看到這些孩子,使他想起在南非求學的實習醫師階段,下鄉服務的那一天, 送來一位全身瘦得只剩皮包骨的小孩。 值班凌晨,護理師慌慌張張地跑來説, 「那個小孩沒有呼吸了!」大家趕緊跑 去急救。

主治醫師來了,卻說了一句:「不用 救了。」「為什麼?」許宏達很困惑。 主治醫師回答:「他是餓死的。」。

聽到這個答案,滿腹的心酸油然而生,喜愛小孩的他,從此,不再走小兒科。「我們沒能幫到他們什麼……」即使現在,一想到當下的情景,許宏達還是紅了雙眼。

「假如我可以幫得上忙,我願意用 我小小的力量,去幫助這個養育我的土 地。」翻轉非洲鄉親的人生,許宏達這 一位老非洲,絕不錯過機會。





芒果樹下的中醫診

鄭宜哲 臺中慈濟醫院中醫部主治醫師

文/張麗雲

非洲地區對於中醫非常陌生,病人看 到一根長長的針扎在自己身上,會產生 什麼樣的反應呢?

中醫師鄭宜哲自有他的一套妙法。一開始,最害怕最緊張的不是病人而是在一旁翻譯的大學生,一直提醒鄭醫師:「是不是要先跟病人解釋待會要做什麼呢!」鄭醫師也有想到這一點,然而會怕痛的人並不限於非洲人,即使文明國家、了解針灸治療的人一樣會害怕,所以他的作法是對著病人數「one—two—three(一、二、三)」讓對方有心理準備,然後用最快的速度針下去……

鄭宜哲醫師説:「我這回四場義診, 針了近兩百人,沒有一個人因為害怕而 有暈針反應。」當然,曾去斯里蘭卡義 診的經驗也很有幫助。

斯里蘭卡和東非的莫三比克都是非 英語系國家,必須仰賴翻譯,多半是當 地的大學生或醫學院學生,親眼見到許 多病人不舒服地進來,卻笑嘻嘻地離 開,總會忍不住問鄭醫師:「How to work this needle?(針灸的原理機轉是 什麼?)」

義診的最後一天是在莫三比克「慈濟的家」,有一片芒果樹林。「古時候在



芒果樹下問診的體驗,鄭宜哲中醫師發思古之幽情, 祝福莫三比克匯聚更多善緣助力。攝影/蔡凱帆

樹下看診還比在屋內明亮呢!」鄭醫師 覺得在芒果樹下義診,精神愉悦,讓他 想起東漢時期三大名醫之一的董奉,董 奉醫病不收費,只需在他屋旁種五棵杏 樹,後來杏樹長大成林,董奉建草倉儲 存,若有人需要杏子就拿穀子來換,杏 子豐收,穀子也跟著豐收,董奉將穀子 拿來賑濟黎民,這就是「杏林春暖」的 由來。

鄭醫師期待下次有機緣再回來的時候,見到的不只是如「杏林」的芒果林,而是更多的善緣力量。

後記

東非到臺東 萬里急奔的約定

文/陳誼謙

葉添浩、夏毅然、李彝邦, 這三位分 屬外科、牙科的醫師,剛一起圓滿在東 非莫三比克的義診,五月二十五日剛回 到臺灣,傍晚又不約而同的搭上前往臺 東的火車;三位醫師從東非趕往臺東, 原來橫跨萬里急奔的背後,是他們在履 行對植物人義診的約定。

高雄慈濟人醫會葉添浩醫師表示,來 臺東為創世基金會的植物人義診是一個 承諾,這裡的院民主要是長期臥床引起 的薦骨褥瘡,因此半年一次來為他們看 診,幫他們清瘡,這次有發現之前看過 的傷口,在經過這裡的護理師的照顧, 傷口已經比較小了。

夏毅然醫師提到在非洲遇到許多第 一次看牙醫的人民,自己平時在臺灣看 診一週大概拔四、五顆牙,在非洲曾一 天拔了五十幾顆牙。儘管在東非義診辛 苦,但人一抵臺便直接從桃園搭火車趕 來。首次到臺東義診,夏醫師説知道這 裡很需要牙科治療,之前已經報名參 加,這是約定,一定要來。

五月二十六日來自北中南東的慈濟 人醫會前往創世基金會臺東分院義診,



二十六日來自北中南東的慈濟人醫會志工前往創 世基金會臺東分院服務,甫圓滿東非義診返臺的葉添 浩、夏毅然、李彞邦,三位醫師萬里急奔,只為履行 創世義診之約。攝影/孫保源

一個院民就需要十幾位包含醫師、護理 師、牙科助理服務,共有三十四位院民 獲得醫療服務。

促成這次牙科義診的李彝邦醫師一 早為植物人看診依舊精神抖擻,問阿公 「下次我們再來好嗎?好的話請貶兩 下。」無法動彈的萬阿公也配合眨眨眼 睛回應醫師。

創世基金會臺東分院王玉鳳院長感 恩慈濟人醫會願意每半年來義診,助院 民口腔保持健康,腸胃道疾病也比較少 了,這對家屬而言也是很大的幫助。 🕼





「我怕我慢了一步,對方等不到重生的機會怎麼辦?」空軍保修指揮部料配件總庫殷銘澤上尉在造血幹細胞收集室裡,一邊捐輸造血幹細胞,一邊分享這個期待好久終於實現的救人心願一一骨髓造血幹細胞捐贈,給自己一個活得更有意義的機會。

二〇一四年九月,醫生診斷出父親得 了血癌,當時殷銘澤在澎湖第七雷達中 隊,接獲通知時只覺眼前一片黑,而更 糟的是,沒多久父親就去世了,連等待 骨髓造血幹細胞移植的機會都沒有。

殷銘澤氣自己無能為力,更深刻感覺 到人生的無常,而他雖來不及救父親, 但只要多一份血樣建檔,像他父親一樣 的血癌患者,就多了一分存活的機會!

隨緣捐十西西血建檔 十四年後居然找到

殷銘澤早在二〇〇四年就參加骨髓 資料庫建檔,那一天是慈濟骨髓幹細胞 中心在臺南歸仁文化中心舉辦的驗血活 動,當時他很單純的心念,認為可以救 人是好事,沒有猶豫便參加了。沒想到 當時被抽的那十西西血液樣本,竟然一 直保留在慈濟的骨髓資料庫裡,在十四 年後,才配對成功。

有天晚上,殷銘澤發現手機有好多通 的未接來電,回撥後才知道是慈濟師姑 來電通知。

殷銘澤談及骨髓關懷小組志工的用心 提醒,希望他用最健康的造血幹細胞來 救人,「師姑跟我確認前往嘉義(大林) 慈濟醫院體檢的日期、行程與負責協助接送的師兄、師姊。還特別跟我強調從此刻起,我的生命已不再屬於我一個人,同時還須肩負著另一個人活下去的希望,一定要好好照顧自己,有健康的身體才能有健康的骨髓贈與他人……」「師姑也交代在健康檢查前暫時不要吃像牛肉等紅肉之類的食物,因為食物中所含有的鐵質會影響健康檢查的結果。」

令殷銘澤更感動的是,這些年來勤務 調動了幾次,十四年前留下的連絡地址 早與現在不符,如今卻能找到他,「慈



捐贈造血幹細胞前,護理師劉桂枝細心說明收 集過程與注意事項。攝影/陳秀霞





濟的志工們根據之前留下的蛛絲馬跡, 到處碰壁、不畏辛苦地找到我,他們一 心救人、堅持到底的精神,真令人佩 服!」

生命該投入在有意義的事情上

來到大林慈濟醫院健康檢查那天,坐 在候診區的殷銘澤,看見許多病人和家 屬進出化療室,每個人都心事重重,突 然間他覺得自己好幸運,因為他並不是 因為自己或家人生病才坐在這裡,他擁 有著健康的體魄,甚至可以幫助一位像 他們一樣的患者,並給對方一個活下去 的希望!

殷銘澤説:「在等待體檢時,我看到 一對小姊弟,他們也穿著類似慈濟志工 的小背心,年紀大概是小學吧!他們在 人群中雖只是兩個小小的身影,但在我 心中卻留下他們偉大的影子!因為他們 高高興興的跟著慈濟志工跑來跑去、幫 這幫那的,卻不會因為不能像其他一般 小朋友,在放假時出去玩耍、打電腦、 看電影而心生怨懟,歡歡喜喜的貢獻自 己的力量去幫助別人,說真的,連我這 個大人也不一定能做到。」小小志工在 院內穿梭服務的身影,更讓他覺得生命 就應該投入在有意義的事情上。

戒菸養身 深怕等不到的遺憾

去年(二〇一八)八月被通知骨髓幹細胞配對成功,他毅然決然戒菸,戒掉十年的菸癮,用母親懷胎孕育新生命的

心情,想以最好的健康給對方一個重生的機會。「因為我怕我血液會帶給受贈者不好的影響,所以才想說改善自己一些不好的習慣,希望接受我造血幹細胞的那個人能健康快樂。」

從八月份知道可以配對到移植,殷銘 澤沒想到過程這麼繁複,他很怕對方等 不到,因為這次收到配對成功的消息已 經是第四次了,前幾次都只到血樣複檢 便結案了。來不及的遺憾,他非常能夠 感同身受,尤其父親在短時間內離世, 當時的他只能氣自己的無能為力、氣時 間不給人倒回的權利。

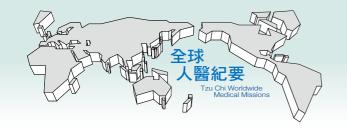
「不論捐贈過程多麼繁雜和痛苦,也 比不上世界各個角落等待奇蹟的焦急! 只要多一個人參加造血幹細胞捐贈者配 型的驗血,患者就能多一線生機。多一 份血液,就多一分救人的機會,也讓自 己的生命活得更有意義。」殷銘澤這麼 說。

陪伴殷銘澤前來的關懷小組志工陳湞 瑜也表示:「他很怕病人也會等不及, 因為他說他的爸爸從(血癌)發病到往 生,其實只有短短三個月,他很害怕一 個生命,如果因為他的延遲等不到,那 對他來講又是一件非常傷心的事。」

在國防部長官大力支持下,殷銘澤完成捐贈救人的大愛!他也感謝單位空軍料配件總庫的支持與關心,更簽奉公假,讓他能無後顧之憂的到醫院執行每一項捐贈前的檢查與完成捐贈。「我要大聲的跟爸爸說:『爸!我做到了!』相信我深愛的父親在天上也一定會以我為榮!以我的善舉為傲!」



殷銘澤在志工陪同下,與家人共同參訪精舍,接受師父的祝福。攝影/張月鳳



臺灣 苗栗縣

週末幸福出隊 人醫往診關懷無歇

2019.05.05

文/劉美惠、傅台娟

五月五日這一天,中區慈濟人醫會的 醫療志工們或上山或入村,分工分頭展 開各式義診服務,有到山區探視長輩, 有到教養院為院生洗牙,不同的功能取 向,一樣的用心付出,給予的不只是專 業的醫藥診治,更多的是超越施與受的 關懷互動。

五月五日上午七點,義診醫療團隊及 長期關懷卓蘭的慈濟志工,分成定點與 動線,方便住民看診。

「坪林線一路」山區居家探診團隊,

包含中區慈濟人醫會卓錫彬、紀邦杰、 廖長洲醫師,以及藥劑師和醫護人員及 志工隨車同行,此線規畫探訪診視三戶 身體不便的長者。

首先來到徐伯伯家中,他是位七十五 歲的獨居老人,因中風倚賴輪椅,兒子 往生、媳婦改嫁,遠嫁的兩位女兒無法 隨侍陪伴照料,失智的妻子僅能送至安 養中心照護,而徐伯伯生活及三餐只能 仰靠鄰居、朋友與長照社工幫忙及照 顧。

一行人進入家中客廳,長期投入義診的紀醫師,一看到徐伯伯親切的上前打招呼,猶如對待老朋友般。醫護人員隨即取出血壓計量血壓,檢查身體上左腳的傷口,紀醫師依照症狀施予治療。此時徐伯伯老同學恰巧來訪,他説:「人



五月五日中區慈濟人醫會前往卓蘭鎮坪林山區義診,紀邦杰醫師(左)、卓錫彬醫師(右)偕醫護志工團隊進行往診關懷,因中風而坐輪椅的徐伯伯左腳有傷口,廖長洲醫師(蹲者)準備為他上藥。攝影/陳珏妃

生總會有意外,人要互相照顧扶持!」 亦鼓勵著徐伯伯不要因病痛而失志。

另位八十歲獨居老人謝伯伯,因患有高血壓,心臟有裝支架,得定時看診吃藥控制。謝伯伯今日笑容滿面,精神活力十足,說話聲音爽朗宏亮。有抽菸習慣的謝伯伯,在醫師勸誡下,以每月一百元買菸錢捐出結善緣,謝伯伯很開心當下就捐出一千二百元,省下一年買菸錢捐出,做好事植福田。

志工陳邱梅香是當地人,十四年前因 紀醫師到家中拜訪,説明慈濟要服務卓 蘭鄉親,先生便勇於承擔人醫會幹事, 讓她很感動而加入,她覺得做一位慈濟 人又可以回饋自己的鄉親,深感歡喜。

天空湛藍,風和日麗,同樣是五月五日,另一組慈濟志工二十五位懷著美好的心情來到苗栗明德教養院,開始準備洗牙前置事項。熟練的動作,輕鬆的笑語不斷,王百進醫師與鄧婉玲醫師隨即展開義診,與醫療團隊共同為二十五位院生進行比例上一對一的貼心服務。

三個月一次的洗牙,洗牙機吱吱響 起,院生躺在臨時備用躺椅上,配合洗 牙及牙齒保健。

志工們此起彼落膚慰的話語,不時傳來「阿玲、阿德,我們又見面了,不要 緊張,不要緊張,嘴巴張大一點,你很 棒!」忙碌中充滿愛心的呼喚。

志工傳遞醫療單子,院生拿著漱口 杯、毛巾,井然有序排隊,毫無差錯。 醫師幫院生洗牙後,醫事志工忙著拆除 牙頭上的膠帶,換新牙頭,換紗布、手



王百進牙醫師參與洗牙義診已四年,很珍惜能與 眾志工夥伴一起付出的機會,希望大家都能保 持健康,共同為需要的人服務。攝影/張環書



志工們默契十足的協助鄧婉玲牙醫師為院生洗 牙。攝影/張環書

套、消毒吸水器及器皿,再重新装上, 一點也不馬虎。

王百進醫師有感而發地説:「很高興來這裡服務將近第四年了。有時不免感慨人生無常,我有一位老同學,上個星期還跟她在醫學會碰面,昨天看到大愛電視臺報導,得知她因心臟病復發離開人世,心裡很不捨。希望大家要照顧自己的身體。」一起繼續幫助更多需要的人。



臺灣 桃園市

移工健檢 中醫教預防勞動傷害

2019.05.19

文/何錦霞 攝影/謝佳成

「移工來臺灣多是為了賺錢,一般做勞動的工作,還有的可能要照顧老人家,所以大多是痠痛、胸悶和睡不好,可透過針灸、拔罐來治療。另外有些人有適應上或情緒等心理方面問題。」整個早上在移工健康檢查活動中,服務了無數位移工朋友後,中醫師陳超元觀察説明。

桃園外籍移工人數已超過十一萬人, 五月十九日上午桃園市政府勞動局與佛 教慈濟慈善事業基金會,在桃園火車站 舊站月臺舉辦外籍移工健康檢查活動。 除了有專業醫師及護理人員進行身體健 康檢查,並提供中醫、內科、牙科、皮 膚科的看診與健康諮詢服務,還有衛教 宣導、移工相關法令等宣傳資料。

桃園慈濟人醫會黃崇智醫師表示, 這是二〇一九年第一場外籍移工健康檢查,但已與桃園市政府勞動局合辦第三次了,因為有前兩次的經驗,這次舉辦就更加順利,也因為有慈濟外語隊志工和勞動局申請的翻譯人員,而且許多外籍朋友來臺多年,國語也說得很好,溝通沒有什麼問題。

第一次參與移工健檢的陳超元中醫師,自己的診所有許多外籍病人,很了



五月十九日,慈濟醫療志工團隊計六十八人,齊聚桃園火車站舊站月臺為外籍移工提供義診及健檢服務。圖為皮膚科江玉嬌醫師(右二)為病人看診。



陳超元中醫師在義診上為移工朋友診脈,女兒陳 渝媗(左)協助翻譯。

解移工們的狀況,除了身體、肢體傷病外,因離鄉背井、飲食習慣不適應和許多內在問題更是不可輕忽,不然長久的鬱悶,會導致胸悶、女性月事不順等,醫病也醫心的陳醫師,與移工朋友聊如何放鬆。來自印尼的馬那,工作要搬的重物甚至達一百公斤,陳醫師為他治療時,提醒他不要彎腰搬,要採蹲姿搬取物品,遇超重物品,若無法使用工具,就和雇主溝通請同事一起搬。「和雇主溝通也很重要」,陳醫師殷殷叮嚀。

陳醫師一家三口同在義診服務,看診時,念護理的女兒陳渝媗,在一旁適時做翻譯,當護理師的太太黃淑慧則在一旁協助診療,配合得相當完美。原本念物理治療的陳渝媗,更喜歡護理工作,所以又回學校修習護理,她説阿公今早去開會,不然當藥劑師的阿公,平時都會一起參與義診活動,真是很有愛一家人。

有愛一家人還有志工陳雲明與兩個 寶貝女兒,因為全家曾移民至南非,因 此承擔英語翻譯沒問題,一家人兼做機 動組和翻譯組。大女兒陳鈺婷分享,一



月臺上揮汗問診,賴金盛醫師透過外語志工協助,仔細叮嚀就醫移工注意事項。

名來檢查的移工,血壓非常高,賴金盛 醫師開了一個月的藥給他,做了相關衛 教、囑咐他一個月後一定要再就醫並持 續服藥。這位移工朋友相當感動,因為 他從來不知道自己有血壓方面的問題, 而他剛當爸爸不久,要為孩子及家人保 重身體,很感謝這次健檢活動。

七十歲的慈濟人醫會志工梁綵珍阿嬤 是回臺二十年的印尼華僑,此次前來當 翻譯人員,她的親切熱忱,讓一群印尼 鄉親健檢後,一個個忍不住與她和她可 愛的三歲小孫子擁抱,才依依不捨的離 去。

還有盤大誠、盤家維和陳秋霞一家親子檔志工,為四十三位健檢的移工朋友,做資料的建檔服務,真的太暖心了!本次有二十位慈濟人醫會醫療人員及四十八位慈濟志工齊來付出。移工們對臺灣產業發展有很大的貢獻,為免於平日因忙於工作或語言溝通有障礙而延誤就醫,真心希望透過健檢活動,讓他們能注意自己的健康狀況,進一步預防疾病的發生。



甩掉16大傷腺壞習慣



文/郭岳潭

除了過度使用眼睛傷眼之外,生活中一些不經意的習慣,也正在一點一滴傷害著靈魂之窗,加重眼睛的負擔,像是習慣在公車上看手機,或是上班時為了看得更清楚,把眼睛貼近螢幕,甚至是躺著看書或關燈之後還拿起手機滑……等等。應該甩掉這些傷眼的壞習慣,才能避免眼睛提早老化或視力惡化。

眼睛是靈魂之窗,張開雙眼就能看到一張張熟悉的面容,看盡世界的美麗風景。 臺北慈濟醫院眼科主治醫師詹立瑋,點名現代人最常犯的16大傷眼壞習慣,最好趕緊甩掉,千萬別等到眼睛生病了,才發現後悔莫及。

壞習慣 1:揉眼睛

揉眼睛的時候,手上的髒污、細菌,容易進入眼睛內,造成結膜發炎、感染,是最常見引起急性結膜炎的原因。而且眼睛過敏有愈揉愈癢的特性,揉眼睛時,會刺激眼部過敏物質大量產生,釋放更多過敏物質。

另外,當有異物卡在眼睛內,千萬別 隨意揉眼,此時揉眼睛會造成異物刮傷角 膜,造成角膜破皮、感染,最好的解決方式是輕輕反覆眨眼,刺激淚液分泌,透過淚液把異物沖洗流出,或使用無菌生理食鹽水沖洗眼睛,若持續無法改善,應盡速就醫。

壞習慣 2: 趴著或躺著閱讀

許多人習慣趴在桌上看書、寫字或畫畫,或是躺在床上滑手機,但這兩種身體姿勢,都不容易維持適當的用眼距離,容易造成學童近視度數加深,而成年人則容易產生睫狀肌緊繃、過度疲勞,加速老花眼的發生。

坐姿是最適當的閱讀姿勢,建議閱讀 或滑手機時,背部及頸部儘量打直,用眼 距離應該至少保持35~45公分以上。

壞習慣 3:移動時閱讀

行進間,例如走路或是搭公車、捷運時看書及滑手機,身體在晃動的過程中,必須花費更多精力平衡對焦距離,比較容易產生眼睛疲勞。如果車內的光線又不充足,更大幅加重眼睛的負擔,造成疲勞酸澀。

壞習慣 4:長時間看 3C螢幕

上班族聚精會神觀看電腦螢幕,眨眼睛 的頻率自然降低,當淚液沒有平均分布在 眼球表面,角膜就無法獲得足夠的滋潤, 容易造成角膜乾燥、充血,尤其待在室內 空調環境中,更會加速淚液的蒸發,嚴重 的話,可能造成角膜破皮。

正常情況下,每分鐘眨眼次數大約 10~15次,如果低於10次以下,就容 易造成眼睛太乾,建議適時留意眨眼頻 率,用眼每30分鐘,就要閉眼休息3分 鐘,或是看遠方舒緩眼睛疲勞。

壞習慣 5:

渦度使用眼藥水、消紅眼藥水

0

目前無論是醫師處方的罐裝眼藥水, 或是市售的罐裝眼藥水,都含有可避免細 菌滋生的防腐劑,但防腐劑的累積,可能 導致眼睛發生藥物中毒,造成結膜刺激, 產生發炎、充血等不良反應。

另外,坊間的消紅眼藥水,成分含有 微血管收縮劑、抗組織胺,容易產生角膜 乾澀的副作用,惡化乾眼的症狀。除非在 醫師指示之下,否則任何罐裝眼藥水,建 議一天使用不可超過4~6次。

至於,單支的人工淚液則不含防腐劑,可以安心多次使用,但拆封後記得盡快使 用完畢,否則開封後二十四小時後就應丟 棄,以免細菌滋生。

壞習慣 6: 刷睫毛膏、畫眼線

愛美人士常會畫眼妝,但睫毛膏、眼線 液含有化學成分物質,對眼睛有刺激性, 注意刷睫毛膏、畫眼線時,不要太接近或 觸碰到眼睛。而畫內眼線的位置非常靠近 眼瞼的皮脂腺分泌出口,若長期有畫內眼 線的習慣,可能造成皮脂腺出口被眼線液 或眼線膠阻塞,引起眼瞼發炎。

眼妝經過一段時間,可能發生乾燥脱落,或是眨眼時,不小心就會掉到眼睛內。如果化妝品覆著在眼球表面,容易刺激結膜,引起結膜過敏發炎,建議可用人工淚液適時沖洗眼睛。

另外,卸眼妝時,除了使用卸妝棉之外,也應該使用較細的棉花棒,才能將眼線清除得更乾淨,並用人工淚液沖洗雙眼,記得有配戴隱形眼鏡或美瞳片的人,也要先取下眼鏡後再卸妝。

壞習慣 7: 熬夜

熬夜直接減少眼睛休息的時間,降低 感光細胞代謝廢物的機會,而且過度用眼 容易增加眼睛的負擔,導致睫狀肌持續緊 繃、過度收縮,難以放鬆而引起假性近 視,更會使老花眼提早發生。

另外,夜間淚液分泌減少,持續用眼 不休息,眼睛容易感到乾澀,另外,睡眠 不足也會導致淚液分泌減少,得到乾眼症 的機率大增。

壞習慣 8: 關燈玩手機

在關燈時週圍環境暗,眼睛的瞳孔會自然放大,此時看手機,手機放射出來的藍光會透過較大的瞳孔,更大量的射入眼球內部,而手機螢幕釋放的藍光,屬於高能量強度的可見光,會使眼睛的水晶體及黃斑部的負擔會加重,容易加速白內障、黃斑部病變的產生,造成視力受損。建議用手機等 3C 產品時,週遭光線要充足,



而螢幕的亮度可不必開到全亮,開一半再 稍微亮一些,閱讀舒適即可,可以減少眼 睛的負擔。



壞習慣 9: 眼鏡度數不足

各種眼睛屈光問題,包括近視、遠視、 散光、老花,都必須配戴足夠度數的眼鏡。若是近視及散光眼鏡度數過度不足, 會導致觀看遠方的視力不足,前方影像模糊不清,容易導致近視度數加深;遠視眼 鏡度數不足,造成睫狀肌過度收縮,眼睛容易疲勞;老花眼度數不足,則會近距離視力模糊,導致眼睛酸痛、頭痛。

壞習慣 10: 不戴太陽眼鏡

陽光中紫外線屬於波長短、能量大, 對眼睛的傷害性也越大,曝露於大太陽底下,強光紫外線進入水晶體,長期下來, 容易引起水晶體混濁導致白內障,也會造成視網膜黃斑部的感光細胞受損,進而引 起黃斑部病變。

建議陽光強烈的正中午,或是前往海邊、沙灘、岩石地形的地方,務必配戴太陽眼鏡,尤其三歲以下幼童,眼睛保護機制尚未發育完成,更需要做好防護,減少紫外線對眼睛的傷害。

另外,太陽眼鏡選擇以鏡面越大越廣的越好,最好是全罩式、具有 UV400 的標示,鏡片顏色以灰色、黃色為佳。

壞習慣 11: 戴隱形眼鏡超過 8小時

目前市面上的隱形眼鏡,無論是日拋、 週拋、雙週拋、月拋,建議配戴時間以8 小時為限,若配戴時間過長,鏡片透氧度 不足以供應角膜所需,將導致角膜表面組 織缺氧,發生破皮、水腫,不只降低配戴 舒適度,也會增加眼睛感染的風險,當角 膜過度缺氧的話,還會長出新生血管,除 了眼白布滿紅血絲外,更延伸到角膜上。

戴隱形眼鏡的時間應循序漸進,第一次以四小時為限,依每個人的眼睛有所不同,每天增加一~二小時,一天最多不可超過八小時。

壞習慣 12: 戴著隱形眼鏡睡覺

睡覺的時候,眼睛淚液分泌 量減少,降低角膜的氧氣供應, 若又帶著隱形眼鏡入睡,就會造 成角膜更加乾燥,容易發生破皮、水腫, 而且長時間戴隱形眼鏡,鏡片上容易覆著 髒污,對眼睛的傷害也更大,即使是午休 也建議取下。

壞習慣 13: 戲水不拔隱形眼鏡

戲水時,戴隱形眼鏡較美觀、舒適, 但無形之中,卻會增加感風險,由於游泳 池、海邊及溫泉中,普遍存在腺病毒、微 孢子蟲、阿米巴原蟲等,而戴隱形眼鏡會 降低眼睛的抵抗力,並減少淚液刷洗的能 力,微生物又容易黏附在鏡片上,感染風 險大大增加。

輕則造成角膜潰瘍,即使癒合後,也可能留下疤痕影響視力,嚴重甚至角膜潰爛形成穿孔造成失明,建議戲水時避免戴隱形眼鏡或是加戴護目鏡,可以避免眼睛接觸池水。

壞習慣 14: 常戴美瞳片

變色片、娃娃片為了配戴的美觀效果, 會在鏡片印上特殊顏色的圖案,印製的方 法大致可分為三種,而不同印製方法,會 大幅影響到配戴安全。

- 是印在鏡片的外表面,缺點是表面的 顏料經眨眼時眼皮反覆摩擦,容易脱 落,顏料脱落掉落至眼內,會導致眼 睛的刺激過敏發炎。
- 2. 將顏料內夾在鏡片的中層,這種的顏料最穩定,不會脱落。
- 3. 將顏料印在鏡片內面,也就是接觸角膜的一面,除了顏料脱落時會刺激眼睛之外,印有顏料也會使鏡片表面較不光滑,容易卡上病菌,增加感染的機會。

要了解變色片、娃娃片屬於哪一種設計,可用棉花棒輕輕搓鏡片表面,看顏料是否會脱落,若會脱落就表是顏料是印製在表面,也有可能在配戴時掉落在眼睛裡 造成刺激發炎。

壞習慣 15:隱形眼鏡未確實清潔

在隱形眼鏡的選擇上,建議首選對眼睛傷害最小的硬式隱形眼鏡,因透氧度較高、不易有缺氧問題;其次是日拋型隱形眼鏡,每日丟棄不會造成髒污累積,但是費用較高;而反覆使用的常戴型軟式隱形眼鏡,要注意徹底清潔,以免病菌黏附造成感染。

軟式型眼鏡的清潔,主要分多功能清 潔液及雙氧水系統,多功能清潔液的使用 方法,在洗手後將隱形眼鏡取下,倒入多功能清潔液後,以指腹用放射狀搓洗淨片約二十次,接著充分浸泡在多功能潔液中至少六小時,才能殺死大部分的細菌和黴菌。

而雙氧水系統的清潔液,是目前殺菌力最強的的藥水,對細菌、黴菌及阿米巴原蟲都有效,需注意的是雙氧水搓洗消毒之後,要浸泡在裝用的隱形眼鏡盒內,才能將較具刺激性的雙氧水中和為中性的生理食鹽水。配戴前須先使用生理食鹽水沖洗,以免刺激眼睛導致破皮。

倘若隱形眼鏡未充分清潔就重複配戴,容易造成上面黏附孳生的病菌感染眼睛,造成角膜潰瘍糜爛,可能造成失明,視力無法回復之虞。

壞習慣 16:沒有定期檢查

600 度以上的高度近視,以及患有糖尿病、青光眼家族史的人,容易引發視網膜剝離或是破裂、青光眼等潛在問題;而糖尿病視網膜病變,雖然早期沒有症狀難以察覺,一旦變成增殖型糖尿病視網膜病變,會導致玻璃體出血,突然暫時失明,透過手術,也不一定能完全恢復視力,建議定期接受眼底檢查。【本文摘自常春月





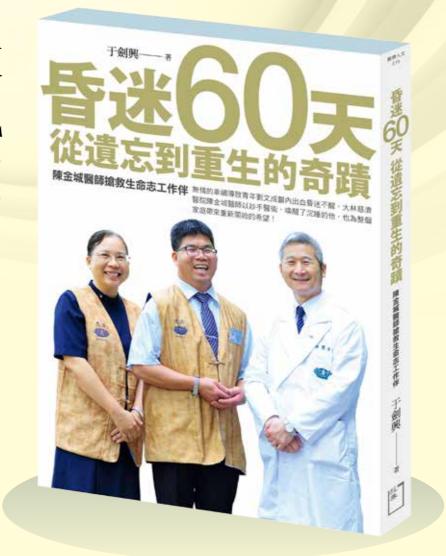


昏迷**6**0天 從遺忘到重生的奇蹟

搶救生命志工,陳金城醫師

出版/經典雜誌

作件



轉到大林慈濟吧

「醫師,我先生會醒過來嗎?」

「慢慢來、慢慢觀察。受傷需要時間 復原,沒有問題的。」

文成從加護病房轉到普通病房好多天 了,瑩慧每次問醫師,總是得到差不多 的答案,卻沒有更多關於腦部重創的資 訊。也許,正如醫師説的,需要時間復 原,但等待的時光是如此難熬。

「我先生會好起來嗎?」瑩慧開始四處問神,情況倒是讓她安心許多,每次得到的答案都說文成會醒過來,只是, 日夜不停轉換,為什麼文成沒有絲毫醒過來的跡象呢?

終日沉睡的文成,就像個貪睡、忘記醒來的孩子。脖子上有個十元大的氣切口,是車禍後一陣慌亂急救下的遺跡。 鼻孔裡垂出一根透明的塑膠管,每天灌入白色的黏稠液體進入文成的身體,維持活下去的基本需求。

陣陣的南風拉開夏季的序幕,白天變得更長了。穿過病房的玻璃窗,六月燦爛的陽光下,每件事物都分外清晰。對數字特別敏鋭的瑩慧,心裡惦量著,文成住院四十五天了,看著來幫忙的看護為他翻身、拍背,然後擦澡、換尿布,人還沒醒來,醫院卻開始下逐客令。

因為健保的關係,文成不能繼續待在 這裡,醫院要榮慧得準備辦出院,看看 是要轉院或回家。 瑩慧說文成身上還有 好多管線,氣切、鼻胃管,頭上有引流 管,還有,頭蓋骨也還沒有放回去,怎 麼帶回家呢? 她拜託主治醫師能不能幫 忙,醫師說可以先轉去附近的小醫院, 但還是繼續吃他開的藥就好。

「趕快轉來大林慈濟吧,這裡有位腦 神經外科的醫師,陳金城。」過了幾天, 正好有位當兵同梯打電話過來關心文成 的情況,他退伍後就到醫院服務。

「那位醫師,好嗎?醫院這麼新,沒 問題嗎?」瑩慧聽過這家醫院,應該才 啟用不到一年。

「應該沒問題,他已經治療過好多病 人。」朋友說。

「可是,我們在彰化的醫院,要怎麼 過去大林呢?」

「救護車叫了就能來呀!」

終於從急診上病房

救護車的警笛聲突然安靜下來,經過 一座陸橋後,瑩慧從車窗外看見一棟十 幾層樓高的灰色建築,襯著身後的藍天, 覺得很樸素的地方;只是周遭的樹木看 起來稀稀落落的,果然是家新的醫院呀。 車子轉進急診室旁的車道,一停下來, 隨即有警衛拉開後車廂的門,例落地拉



出擔架,把文成換到另一張醫院的推床 上後,往急診大門推去。

「這位太太,妳先生的情況應該送去療養院。」

瑩慧滿懷期待的遞給醫師文成的檢查資料,卻馬上被潑上一大盆冷水。這位醫師一定覺得文成已經治療得差不多了,不該再送急診,但瑩慧知道自己得耐住性子,臨機應變,她可沒有本錢放棄任何一絲希望。

「可是,我聽說陳醫師人很好,我還沒有看到他呢!」

「陳醫師在開刀房,沒有辦法過來 啦。」

「至少,只少幫我先生做個檢查,拍 個片子。」

「不可以、不可以,一定要送出去。」

急診醫師大概嗅出瑩慧想要拖延的戰術,說什麼也不答應。而瑩慧聽一旁的人說每星期四是陳醫師的開刀日,只是,現在要放棄嗎?如果離開大林,還有哪裡可以去呢?她實在無法想像。

「醫師,拜託一下,我們還沒有看到 陳醫師。」

「等門診再來啦。」



在大林慈濟醫院十多年來,陳金城醫師接手為一個又一個棘手難治的病人治療,劉文成也是其中之一。劉文成奇蹟般甦醒後這十多年來,陳醫師也陪伴他們夫妻度過一個個關鍵時刻。攝影 /何姿儀



有資深志工引導,劉文成在環保站找回自信與 快樂。攝影/何姿儀

「不然,醫師,有什麼方法可以讓陳 醫師看看就好,看完,我們再回去。」 「這位太太,不行啦。」

「除非陳醫師叫我們回去,我們根本 就還沒看過陳醫師。」

那位醫師轉身離開文成的病床,瑩慧呆坐著,腦空空地,誰能告訴她下一步呢?等了一會兒,突然有穿著藍色輸送制服的人過來,推著文成的床去電腦斷層檢查室。到了中午過後,文成被送上病房。從早上折騰好久才驚險地上到病房,瑩慧總算鬆了一口氣。

看著陽光斜灑進房內,如果文成只是 在睡午覺,等睡飽了就會自然醒來該有 多好,從車禍後到現在,每天睜開眼都 在幻想著同樣的奇蹟。而現在,瑩慧期 待素未謀面的陳醫師,能幫文成從老天 那多要些回來。畢竟,他願意收文成住 院,一定會有辦法才對呀。

陳金城說:應該有機會

開刀竟日,陳金城醫師踩著疲憊的步 伐現身在文成的病房,讓瑩慧第一次看 到朋友口中説的陳醫師。頂著七分頭, 隱約看到有華髮初生的蹤影,酷酷的表 情,是不是不愛笑呢?倒是一雙眼睛炯 炯有神的,感覺很有把握的氣勢。

其實,可能就是這幾天光景,陳醫師 正準備迎接第一個寶寶的報到。不過, 大林慈濟醫院啟業還不滿一年,位在嘉 義的農業小鎮,除了醫院這棟顯眼的建 築外,難有任何讓人印象深刻的景致。

稻田、竹林、果園,綠意盎然的小鎮 上沒有百貨公司、電影院,大型量販店, 也沒有城市裡常見的連鎖的咖啡廳、餐 館,更別提培育下一代的明星學校。縱 橫於鎮外川流不息的臺一線、高速公路, 網不住太多願意服務的醫師,而醫院裡 的腦神經外科,只有陳金城一個人,看 診、開刀、夜間與假日值班,都得靠他 自己撐著。

「引流管做在右邊,看起來,引流的功能不良,必須開刀在左邊裝引流管,如果不處理,妳很快就會來找我。」陳 金城研究過檢查資料,傷得很重,但該 有機會幫些忙。

「好。那,文成他會醒來嗎?」瑩慧 曾納悶過引流管的位置,但兩個月過去 了,文成能否醒來才是讓她最揪心的。

「會吧,他是傷到語言區,不會講話。 另外,運動神經也傷到,像是中風一樣,



右半邊手腳無力,需要長期的復健。」

「天啊,他以後不會講話嗎?」瑩慧 訝異地張大了嘴,從沒聽過這答案,彰 化的醫師總是說沒問題、再觀察。

「等醒過來要努力復健,有些功能會 慢慢好起來。還有,建議順便把頭蓋骨 補起來,復健效果會比較好。」

「我想,是不是先做引流管就好。有 朋友和我說太早補起來好像不太好,怕 會再需要拿掉。」

陳醫師點點頭,就順著瑩慧的意見, 沒再多説什麼。

螢慧覺得掙扎,才第一次看到這位醫師,真的不敢冒太大的風險,只好對陳醫師編理由,但這樣真的比較好嗎?她也不知道。

類坐在陪病床上,玻璃窗外的天空不知何時換成一片深藍,瑩慧迎接又一個夜晚到來,明天,感覺起來更有希望些。回想著陳金城醫師解釋文成的病情,覺得他講話的語調很明確,帶著一些臺語的音韻,聽起來,不像外表那般難親近,但他講話真的好直接,一點都不拐彎抹角,文成「以後不會講話」這樣的答案,算不算是更大的打擊。只是,從文成受傷到現在,像墜入迷霧中的瑩慧總算對傷勢、未來,有了清楚的輪廓,那一關又一關的考驗,竟是如此真實的存在。

隔天早上,醫院的輸送阿姨一早就來 推文成到二樓的開刀房。再回到病房時, 頭上多了紗布,人,沉沉的睡著。

醒過來了

終日沈悶的病房裡,除了護理人員定 時來幫文成量體溫、血壓,或是,偶而 有穿著黃色背心的志工穿梭問候所揚起 的聲響,便又回到一片安靜,連自己的 心跳都分外清晰。瑩慧精神恍惚中感覺 到病床上有些騷動。「怎麼可能?」她 抬頭看,驚喜若狂地喊著。

文成睜開右眼,緩緩仰起頭,用左手 撐著床面,掙扎著要坐起身來。少了右 手的力氣,身體不斷歪向一邊。瑩慧跳 下陪病床穩住他的背,淚水湧滿了視線。

「文成?」 「文成?」

「劉文成?」



雖然因一場車禍導致語言、肢體、運動神經受損,但劉文成卻克服困難認真復健,且到大林 慈濟醫院當醫療志工。攝影/江珮如



在大林慈濟醫院十五周年院慶大會上,陳金城副院長治療過的三位病人與家屬們一同上臺道出感謝原副院長聽了不禁感動落淚。攝影/鄭舜銘

瑩慧試著呼喚,但文成就像是聽不到 聲音,對她的呼喚沒有任何反應。只看 他頭也不轉的注視前方,那眼神裡沒有 絲毫專注,像是失去了焦距,迷惘、呆 滯、失神地,瑩慧心裡湧上一股説不清 楚的悵然無助。盼了六十幾天醒過來的 先生,那歡喜的心情只停留了幾秒鐘, 隨即讓左眼緊閉、不會説話、面容甚至 認不得人的變局,攪得焦慮、失序。

「陳醫師,文成現在憨憨的。好像不 認識任何人。」瑩慧覺得這次等醫師查 房,等了好久。

「嗯,手術很順利,現在只能慢慢來, 妳得要有耐心。」陳醫師倒是依然自在 地回應著。 每次看陳醫師好像拘謹的神色中,卻 有讓人想信任的氣息。「唉,人就是這 麼貪心。」 瑩慧自責起來。一開始總是 盼著文成能醒過來該有多好,現在呢, 不是醒了嗎?卻又開始希望他能變得更 好。

「氣切那邊的癒合情況不太好。對了, 過幾天可以考慮拿掉他的鼻胃管和氣 切,沒有那麼嚴重啦。」

「是喔,唉,那時大概很緊急吧,命 能揀回來就好。」

瑩慧只能傻笑著。也許在那時候, 幫忙急救的醫師沒預期能救回這個病人 吧,那氣切足足有個十元硬幣那麼大。



虚懷若谷 實踐慈悲

文/陳金城 大林慈濟醫院副院長

在腦神經外科手術房的「刀光血影」中,照見生命中至真且善的柔情。

劉文成是我十多年前的一位病人。因緣不可思議!直教人忖思醫療的本質為何?當自己在戮力追逐精湛醫術拔除病苦外,也許,還能多想一些、多做一些,而從病人與家屬得到的回報,可能有想像不到的美好滋味。

當劉文成正享受著一家三口的幸福時光不久,竟遭遇到嚴重的車禍,好不容易從重傷中甦醒,但一切都已經變了調,工作、家庭、美好的未來?難以想像的苦發生了。記得劉文成的另一半瑩慧提到,別家醫院的醫師説文成就算活下去也是植物人,都在昏迷中,那股對現在與未來的憂慮、惶恐的無助心情,讓人不忍。而身為醫師能做的,就是克盡本分地給予醫療上的協助。

其實,不管別的醫師怎麼說,當時仍昏迷的文成,因為頭蓋骨還沒蓋回去,仍可能有治療的機會;就算頭部已經裝了引流管,也可能因為腦血管沒有通而必須再處置。總是,醫者的使命必須要為病人試過所有的可能性,而非輕言放棄。自己曾治療過很多「奇怪」的病人,事實上都是因為看到還有治療的機會與可能。儘管我們的努力不見得每次都有機會成功,但至少為病人創造了改善的機會。只要每天累積一點點進步,一段時間後就會是一大步的進展,對病人有很大的幫助。

總是告訴自己,保持謙虛、不要輕言放棄。

在主要的治療完成後,文成固定來回診拿藥,預防癲癇的發作。但他太太總是顯得悶不樂,也難怪,雖然文成努力的復健、學習,但進步緩慢,像是另一個需要照顧的大孩子。遇上這樣的情況,我只是試著提供瑩慧不同的思考角度,與其每日煩惱,不如幫他選擇有意義的事做。

在為文成手術治療的時光中,我也歡喜迎接第一個孩子的誕生。是一分身為父親的同理心吧!覺得文成的家庭突然遭逢變故,反觀自己是何等幸福。於是自然就會多想一下,想要盡更大的努力、做更多一些。我努力地説服瑩慧讓文成積極治療,期待獲得更好的結果,讓生命有機會發揮良能。

雖然當時我並無法預知會得到什麼結果,但只要盡力了,就不會有遺憾!過往看診的經驗裡,也許只是對病人講了幾句鼓勵的話,卻可能改變他的一生。像是要病人戒菸、茹素來維持健康,而那可能是家人怎麼勸都做不到的事。在醫療之外,醫師可以做得更多,可以影響病人一起做很多對的事。

事實上,以我曾經治療過遭逢重大意外的病人經驗,文成的恢復情況已經是種福氣。從瑩慧是個照顧者的角度來看,必須肩負著家庭經濟、照顧先生與小孩的責任, 壓力很難言喻;不過,從文成的角度看呢,原本就擁有積極努力個性的他可是好不容易又獲得重新開始的機會,僅是看他每天努力地復健、學習認字,從來不說聲累,就值得為他喝采。

幾年後,文成的身體愈來愈結實、健康。他最喜歡到慈濟位於斗南鎮上的環保站,發揮他甲級電匠的專長,成為拆解各種複雜設備的「大師」,大家因為能有更好的回收成果而歡喜,他也從中獲得無比的成就感,環保站可真是創造奇蹟的地方。甚至,常在醫院看到他穿著背心做醫療志工的身影。雖然話講得比較慢、比較沒那有那麼好的表達能力,但總是有什麼事都搶著做!他告訴我,來做志工很歡喜。

慈悲不是靠口説,而是要去行動、去實踐。

身為醫者,能把病人照顧好就是最大的快樂。想想,往往是我們得到更多的快樂,因為是病人讓我們領悟行醫的意義與真諦。而除了病人外,行醫多年的經驗更體會到不能只看到病人、病情的本身,背後還有家屬需要一起關照,只有當家庭穩定,病人的整個問題才能迎刃而解。病人好了,家人沒了壓力,社會也隨之祥和。

如是因,如是果,要能甘願做、歡喜受,努力的以樂轉苦。

從劉文成身上,看到自己所擁有的幸福。縱有難以言喻的人生考驗,若能把握住 因緣,境隨心轉,依然能活出不一樣的人生,發揮更大的良能。他能以身説法,告 訴大家愛的能量有多大,告訴大家把握因緣,能做就是福。**尽**



歡喜受證慈濟委員的劉文成與妻子許瑩慧與陳金城副院長合影。



銀髮族的

一週菜單

文/阮盈禎 臺中慈濟醫院營養師



根據世界衛生組織定義,六十五歲以上老年人口占總人口比率達百分之七稱為「高齡化社會」,達到百分之十四是「高齡社會」,達百分之二十則稱為「超高齡社會」。內政部統計,臺灣老年人口比率在一九九三便超過總人口的百分之七,二〇一八年三月底已逾百分之十四,正式邁入高齡社會。

隨著年齡增加,身體機能及健康自然會日漸衰退,銀髮族可能會有腸胃不適、咀嚼功能不佳、食欲不振、口味變重、藥物及食物與營養素的作用、心理狀況較差、 社交活動力降低等因素,導致營養狀況不佳。

營養不良,將造成體重減輕、傷口癒合緩慢、感染後危險性增加、病後復原力降低且虛弱,嚴重影響健康與生活品質。因此,若想擁有好品質的晚年生活,必須盡早規畫健康的飲食營養、運動、生活型態,保持良好的營養狀態與活動力,才能遠離疾病,擁有快樂、健康的高齡生活。

依據國民營養健康狀況變遷調查結果,二〇一三至二〇一四年銀髮族飲食中的「熱量」攝取不足盛行率為百分之四十二,營養素缺乏前五名為鈣、維生素 E、D、鋅、鎂。二〇一三至二〇一五年調查結果中,六大類食物攝取不足的前兩名為奶類及水果類,因此建議銀髮族規律攝取每日一點五杯奶類及兩份水果。

依據衛生福利部建議之「六十五歲以上銀髮族每日飲食指南」,每日飲食必須攝 取均衡且足夠的六大類食物。同時為了預防發生衰弱症及肌少症,每日蛋白質攝取 量應達到每日每公斤體重一點二公克建議量,來源如豆類、蛋、奶類等。

為了攝取多樣化的均衡飲食,銀髮族需由六大類食物中選擇當季新鮮食物,



包括---

- 一、全穀雜糧類(每日二至三點五碗):
 - 提供足夠的熱量及豐富的維生素 B 群、E、礦物質及膳食纖維等,如糙 米、全麥、蕃薯、馬鈴薯、芋頭、南 瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、 皇帝豆、蠶豆、栗子、蓮子、菱角等。
- 二、乳品類(每日一點五杯):提供鈣及 優質蛋白質、醣類、脂肪、維生素、 礦物質,如鮮乳、低/脱脂乳、保久 乳、奶粉、優酪乳、優格、乳酪。
- 三、豆蛋類(每日四至六份):提供優質 蛋白質、維生素A、B1、B2、鐵、 磷等,如黑豆、黃豆及其製品、蛋類。
- 四、蔬菜類(每日三至四份): 富含維生素、礦物質、膳食纖維、植化素。膳食纖維可增加飽足感、清除體內廢物,維持腸道健康。植化素如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等,具有抗發炎、抗癌、抗老化等效果。
- 五、水果類(每日二至三點五份):提供 維生素,一份量如小橘子或小蘋果一 個。
- 六、油脂(每日三至五茶匙)與堅果種子類(每日一份):提供熱量和維生素A、E。宜選用富含單元不飽和脂肪酸的植物油,如橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、花生油等。每日攝取一份堅果種子(如芝麻、腰果、核桃、杏仁、瓜子、花生、葵花子等)。











特別提醒無特殊疾病(如心臟、腎臟疾病等)之一般銀髮族需隨時補充水分,每 天飲用六至八杯水及飲品(每杯兩百四十毫升),包括鮮奶、保久乳、優酪乳、湯、 果汁、咖啡、茶等,可維持體溫恆定,排除尿液、汗及糞便,以清除體內廢物,促 進腸胃蠕動,以利改善便祕。

多數的銀髮族有骨質疏鬆情形,為了維持骨質密度,建議可攝取高鈣食物,如: (1) 乳品類;(2) 豆製品:傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等;(3) 深綠色蔬菜:芥蘭、 莧菜、地瓜葉等;(4) 少食用含咖啡因高的食物,避免食物中的鈣質流失。

另外,烹調時可添加醋、檸檬等酸性物質,讓食物中鈣質流出,有助人體吸收。 再搭配適度運動與晒太陽,增加體內維生素 D 的產生,有助於鈣的吸收,改善骨質疏鬆現象。

最重要的是,需關心銀髮族的咀嚼和吞嚥狀況,除了每半年做一次口腔檢查,適時的調整飲食質地,提供軟質、細碎、菜泥、全流質飲食。選擇質軟、易消化的食物,以清蒸、煮、炒、滷的烹調方式。

烹調時將食物切細煮軟爛,必要時,可用果汁機將蔬菜、水果打成泥,但不要濾 渣。讓長輩們可以得到完善的飲食營養,延緩老化,擁有健康、舒適的樂齡生活。





銀髮族一週菜單範例

	_	=	三	四	五	六	В
早餐	地瓜粥	饅頭	玉米粥	五穀粥	鮮奶 莓果吐司	蕎麥粥	蘿蔔糕
	滷五香豆干	起司炒蛋	紅麴素肉排	豆腐煎餅	玉米炒蛋	家常豆腐	香煎蛋片
	素肉燥炒 雙色蘿蔔	紅蘿蔔炒 小黃瓜絲	三色豆薯丁	黄豆芽 炒干絲	蕃茄起 司沙拉	香滷牛蒡排	素火腿 炒大陸妹
	羅勒香 炒青花菜	素蠔油 拌萵苣	木耳炒甘藍	草菇 炒青花菜	清炒山茼蒿	香菇燴 小白菜	洋菇炒甜豆
早點	鳳梨 花生牛奶	火龍果 五穀豆漿	柳丁榛果牛奶	甜橙 南瓜子牛奶	葡萄優酪乳	聖女蕃茄 芝麻牛奶	橘子 高鈣豆漿
午餐	胚芽飯	香芋飯	白米飯	紫米飯	胚芽飯	白米飯	麥片小米粥
	椒鹽香酥排	橙汁油豆腐	蕃茄炒蛋	三杯百頁	 茄汁豆包 	紫蘇梅燒 素獅子頭	香滷蘭花干
	蕃茄豆腐	黑豆炒 高麗菜	素肉燥 拌四季豆	金沙綠苦瓜	鴻喜菇 燴嫩豆腐	彩椒 黑豆干片	海茸炒 素肉絲
	薑燒大白菜	芹香黃干絲	香菇燴油菜	紅棗高麗菜	塔香 紅燒紫茄	鮮炒三菇	枸杞拌 炒萵苣
	樹子汁 龍鬚菜	清炒地瓜葉	麻油 枸杞川七	素蠔油 地瓜葉	枸杞青江菜	薑絲莧菜	玉米筍 炒長豆
	紅蘿蔔 海帶芽湯	枸杞瓠瓜湯	榨菜 素肉絲湯	薑絲紫菜湯	茼蒿蛋花湯	芹香素丸湯	青木瓜湯
午點	奇異果	木瓜	蘋果	香蕉	哈密瓜	李子	草莓
晚餐	紫米飯	香椿素 肉燥米粉	燕麥飯	紅豆飯	糙米飯	栗子飯	薏仁飯
	梅干燒百頁	毛豆炒豆干	彩椒豆腐	香煎素饅魚	紅燒油腐	蜜汁烤麩	咖哩凍豆腐
	優格 咖哩洋芋	彩椒炒山藥	高麗菜 素丸片	青椒炒豆干	海帶芽蒸蛋	芋頭燒 小方豆干	花生拌 炒小黃瓜
	金針菇 炒鵝白菜	紅蘿蔔 炒青江菜	麻香茄子	紅蘿蔔 炒絲瓜	梅汁 炒甜菜根	袖珍菇 炒大黃瓜	豆豉紅蘿蔔 高麗菜
	紅蘿蔔絲 炒黃豆芽	清炒紅莧菜	清炒芥蘭	i 薑汁小松菜	薑絲皇宮菜	鮮綠燙菠菜	清炒空心菜
	薑絲冬瓜湯	蕃茄味增湯	鳳梨苦瓜湯	大白菜 紅蘿蔔湯	枸杞 大黃瓜湯	金針湯	香菜 大頭菜湯
晚點	香蕉牛奶	南瓜牛奶	桂圓 牛奶核桃露	蓮藕牛奶	紅豆牛奶	杏仁牛奶	腰果牛奶

【參考資料】

《平時多活動 能吃最幸福:素食老年期營養參考手冊》,衛生福利部國民健康署出版

健康九九網站 health99.hpa.gov.tw

黃韶顏、倪維亞著, 《菜單設計》, 五南出版社



終結腰痠背痛 從改姿勢開始

口述/柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部兼任主治醫師

來看中醫的,有一大宗是因為腰痠 背痛。腰部,承接上半身的所有骨骼、 肌肉、臟器,包括頭部的重量;整個脊 椎,從頸椎、胸椎到腰椎,特別是腰椎, 長期支撐這麼重的結構,局部發生痠痛 的現象,所在多有。比較少聽到小朋友 閃到、扭到、落枕,差不多上了國、 高中之後,這些症狀開始出現,而且現 在愈來愈年輕化。一是因為三C產品 的普及,人人手機、平板不離身,像在 臺北坐捷運,放眼望去幾乎都是滑手機 的「低頭族」,長時間低著頭,容易造 成肩、頸、背的負擔。另外,很多人的 工作型態常常需要久坐,或需要搬重物 等,一些姿勢的問題或是外力的影響, 都非常可能造成腰痠背痛。

腰痠背痛的治療,可能是吃藥、針 灸,嚴重者甚至需動手術。我想在這裡 談談腰痠背痛的發生原因,提醒大家平 日怎麼預防。



常搬重物 請穿戴護具

工作上需要扛搬重物的人,長年下來 多半「有感」,腰扭到、閃到的頻率愈 來愈高,嚴重度也是一次比一次嚴重。 中醫通常會開一些保養的藥方,可能是 增加肌肉耐力、強化骨骼硬度或增加血 液循環的順暢度,也叮囑避免吃冰或生 冷食物以改善症狀。

需要搬重的東西時,建議戴「護腰」來保護,手或腳常扭到或有舊傷的人,請戴護腕、護膝或護肘。為什麼要戴?一是提醒自己不要過於逞強,有的人就是沒有節制,覺得自己還好,説要注意,一忙又忘記;二是提醒旁人,見你身上穿戴著護具,或出手幫忙,或多一雙眼睛多一張嘴多留神。我們常常會不

知不覺添加自己的耐受度,以為自己可以,其實早就不行,小心一點不要出事 情為上。

順帶提醒,搬東西最忌諱「彎腰」去搬,彎腰是快的,但是最傷腰。搬重物時,腰桿要打直,要用大腿蹲下去搬,切記腰一定要直,在抱重物時,愈靠近身體的重心愈好。抱孩子時也是,手臂不要離身體遠遠的。

坐要端正坐好 別讓脊椎歪偏

關於維持身體姿勢的部分,女士盡量 不要穿鞋跟太高的鞋。高跟鞋一穿,整 個脊椎就歪了,這樣違反人體工學的姿 勢久了,筋骨非常容易痠痛。

要長時間坐椅子的話,換成有靠背 的椅子較好,而且臀部要坐到最底端, 不要只坐一半或四分之一,或是歪七扭 八坐沒坐相,對腰部都不好。還有就是 有些姿勢不能持續太久,比如説蹲、 跪、坐矮凳子、坐在床上看書、翹二郎 腿、打坐等。有人好奇,不是很多修行 者都打坐?我跟大家報告,修行者們是 有練過,一坐數十年,該痛的痛完了, 骨頭該轉型的、該適應的都適應了,從 來沒有打坐過的初學者,應量力而為。 剛前面講的這些姿勢要少做,因為會讓 骨盆、腰椎偏掉,長期下去對腰部就不 好。長期不是指一、兩天,也不是一、 兩個小時,通常只要十五分鐘,肌肉、 韌帶就會產生問題。

你問:「十五分鐘,真的嗎?」請試 著把右手或左手舉到半空中靜止不動, 就會明白,撐個三、五分鐘就受不了。 所以説不用太久,並非言過其實。

躺睡注意頸椎線 腰部放鬆

再來說到躺姿。躺在床上時會遇到幾個問題,有人問到底要選哪一種枕頭? 重點不是材質或價格,而是高度。枕頭 的選擇,取決於人在側躺時,頭部的印 堂到鼻準的直線,意即臉的正中線,與 床有沒有呈現平行。枕頭太厚或太薄, 讓頭部過度偏斜或彎曲的話,非常容易 落枕,等於骨骼一直沒有處在適宜的位 置。現在有些賣寢具的店,有提供試躺 服務,有的枕頭還可以調高度,就是想 辦法讓頭部很舒服。

另外,容易腰痠背痛的人,通常腰部太緊繃,所以在床上躺平時,建議膝蓋下方墊個支撐,軟枕頭、棉被捲成一條槓等,讓膝蓋適度彎曲,腰就會放鬆。可以做個實驗,平躺著,膝蓋彎起來時,腰部與床板間的空隙不見了。可是當腳伸直時,腰部的空隙又跑出來了。這表示腰部的肌肉,繃得太緊,所以要適度





的把膝蓋彎起來,或者是側躺時,能有 個類似抱枕的東西,讓腳可以跨上去。

早上起床,我們常常是鬧鐘一響, 人就跳起來,這樣很傷腰。建議像孕婦 起床的姿勢,先側躺,手撐床,腳慢慢 下床著地,再用手把身體撐直,愈慢愈 好。鬧鐘讓它響沒關係,姿勢要溫柔一 點。不然咚一下跳起來,速度太快,很 容易脖子、腰受傷。冬天很寒冷,夏天 吹冷氣,睡醒要讓身體適應、「回溫」 一下,再慢慢起床。

日常的這些姿勢, 說來好像沒什麼, 注意一下, 就不用一天到晚找醫生, 不 然吃不完的藥, 也不是拉壓推揉、扎個 針就沒事。即使醫生治好了, 但你的作 息或習慣沒有改變的話, 腰痠背痛又回 來找你麻煩。

勤喝水強迫走動 補充鈣質記得晒太陽

姿勢在時間上可以用十五分鐘當作 一個標準,但是現在太多人長時間滑手 機、高度使用電腦,手部也容易出問 題,我通常建議病人,要常常換姿勢。

怎麼換?方法一:多喝水。在辦公桌 旁放一杯水,喝一喝是不是想上廁所? 起身往廁所的方向去,就在換姿勢了。 不要一個打電腦的姿勢,一打打八小時, 這樣不出事也難,不管多年輕都一樣。 喝水也是好事,能夠利用膀胱來逼迫你 換姿勢,不憋尿也比較不容易造成尿路 感染。換姿勢,不讓骨頭、肌肉、韌帶 處在同一個位置太久,就比較不會有問



題。這是很簡單且非常有效的方法。

一旦出現腰痠背痛的情形,像是熱敷、貼痠痛藥布等簡單的 DIY 是可行的,比較嚴重的,還是要就醫。我常說治療痠痛要「內外夾攻」,內就是要吃藥,讓它「化」,外就是利用拔罐、推拿、熱敷、按摩、針灸等方式,讓它散得比較快。臨床上,中醫可以做的事不少,現在有全民健保,中醫藥院所可以提供病人或一般民眾很多有效又簡便又便宜的服務,不然拖久了,有的脊椎都已經側彎到後來必須透過手術來矯正,即使醫療進步,仍存在很高的風險,動刀能免則免。

中醫在食療上,會鼓勵病人吃些膠質類如黑木耳、白木耳,或腰果、核桃等堅果類。另外,不管什麼年齡,有空晒一點太陽! 鈣質的吸收需要維他命 D 促成,維他命 D 是身體可以自行製造的,不用吃藥,身體自己製造的方法,就是去晒太陽。適度的到戶外散步,做一些運動,對骨骼的強健,對筋骨痠痛的改善,會很有幫助。

長年累月造成的筋骨痠痛,也可到復健科進行復健治療。中醫的復健方式,則鼓勵練習如:華陀五禽戲、外丹功、太極拳等,及現在很流行的瑜伽,重點都在於鍛鍊肌肉、骨骼、柔軟度,讓筋骨的氣更流暢。適度的活動、運動,對筋骨都會有幫助,但平常的鍛鍊還是很重要的,不管是姿勢、飲食、運動,態度及觀念正確,日常多留意,是最簡便的方法。

熱敷有助血液循環 外用藥絕不能內服

舊傷復發或姿勢不良而導致的局部腰 痠背痛,最簡單的便是熱敷,可以適度 改善。例如使用熱毛巾、熱敷墊、泡熱 水、泡溫泉,基本上,只要適度讓溫度 升高,促使血液循環加速,疼痛都會緩 解。病人問溫度要多高?我都回應只要 「不會煮熟」都沒關係。不過還是要小 心,要避免燙傷,例如糖尿病的病人、 老人家都要更留意。也曾遇過因熱敷不 慎燙傷的病人,問他「知道燙了,為什 麼不拿開?」説是以為愈燙愈有效,天 大的誤會,結果把自己燙到起水泡!

有的人喜歡用痠痛貼布,提醒大家, 貼布不要貼太久,建議使用四到六小 時。簡單的記法就是「睡個覺的時間」, 通常我都叮嚀病人:「你睡前貼,睡醒 就撕起來。」因為一般人睡眠時間約四 至六小時,或六至八小時,估算起來差 不多。為什麼白天不貼?因為白天在活 動,會拉扯到,且會流汗,貼布容易掉。 晚上洗完澡、熱敷完或泡熱水完再貼, 效果較好。當然如果白天時很疼痛,還 是可以貼的。

在使用辣椒膏、一條根等等的外用藥膏時,要留意是否出現過敏的情形,包含發癢、皮膚灼熱、刺痛感等各種不舒服的反應,就要縮短時間或先不使用。貼布類、噴劑、藥洗等也是,因為藥效都非常強。以浸泡藥洗的配方來説,用藥量約是一般服用藥量的十倍以上,因為浸泡類的藥劑是經過皮膚吸收,用量上要夠重,濃度要夠。

只怕病人自作聰明,把浸泡藥劑拿去 吃,因為真的碰過。幫病人開泡腳的藥 方,因為藥量重,千交代萬交代説是用 來泡的,下週回診時,病人卻説:「我 回去把藥煮來喝後,哇,通體舒暢,都 不會痛,可是睡不著,心臟蹦蹦跳。」 自是藥效太強所致。有時候我們醫師講 得很清楚,一講再講,病人有沒有真正 聽懂、回去會不會照做,我們不知驗後 就不會寫之不得而知。那次經驗後我 就不太願意這麼開藥了,因為有風險。 外用的藥方,絕對不宜內服,而經過皮 膚的吸收,則要注意是否起藥疹或不良 反應的問題,因為每個人的皮膚耐受性 不一樣。

很重要的,如果腰痠背痛,怎麼貼怎麼擦都一樣痛,可見已經不是家庭級的痛度,就要尋求醫療處置,由專科醫師來進行評估比較適當,也不會錯過治療時機。(整理/洪靜茹,大愛廣播「大愛中醫館」節目內容)



關山慈院

媽媽送急診當下痛到受不了,麻醉護理師讓媽媽使用了自控式止痛針才稍微緩和疼痛,媽媽開刀後三天也裝了這裝置,連翻身都不舒服的媽媽,使用後疼痛才得以緩解。也感謝麻醉護理師幾乎每天的關心狀況,讓我們有疑問都能得到最好的解答。。 蔡女士

臺北慈院

門診中心陳顗文護理師服務良好,中醫部吳佩青醫師解釋非常清楚與有耐心。

林小姐

臺中慈院

病人走過一年又八個月的醫療路,一路走來,身為家屬感觸難以言喻,而最為辛苦 與付出的,就是主治醫師姚朝元醫師了,一直用心、醫心、耐心,全家真心地感謝 姚醫師。

蔡小姐

大林慈院

感謝一般外科林俊宏醫師、徐燕萍專科護理師、黃靖琇營養師,以及九B及十B病房全體護理人員對家母的照顧,親切及專業的幫助每一位病人,讓我們倍感溫暖,感謝有你們。

呂大德

花蓮慈院

謝謝精神醫學部蔡欣記醫師及二十西所有的護理人員、護安,讓我發病治療時期,都可以關心我的心情溫度,當沮喪或不安時總能及時發現會談處理我的憂鬱。另外,鼓勵育哲護理師,在佩如護長的指導下,能深入的理解我的病。謝謝你們,愛的心情恢復室。

許小姐

慈濟醫療誌

慈濟醫療以人為本 日日上演著動人的溫馨故事 真善美志工與同仁用感恩心 見證慈濟醫療人文之美

- ◆ 玉里慈濟醫院陳岩碧院長帶著同仁親手包粽子, 祝福關懷戶 有個健康幸福的端午佳節······
- ◆ 大人留心!花蓮慈濟醫院小兒部醫護團隊以趣味短劇,宣導為兒童 打造安全的生活環境……
- ◆ 五月孝親月,臺北慈濟醫院心蓮團隊帶領家屬透過精油芳療,向病中長者訴說愛與感恩……
- ◆ 大林慈濟醫院鄭翔瑋物理治療師發揮專業,為杜哈亞運臺灣代表 隊進行運動傷害防護……
- ◆ 臺中慈濟醫院攜手慈青,第十三年為信望愛智能發展中心近百位 慢飛天使展開年度健檢……
- ◆ 慶祝母親節,關山慈濟醫院長照團隊陪伴各據點長者或戶外踏青, 或手作布斗笠憶從前……





干里

六月五~六日

端午居家關懷 親手包粽傳情意

端午節前夕,玉里慈濟醫院同仁齊 聚在七樓餐廳,一起動手包健康五穀 粽,「兩片粽葉疊一起,這邊三分之一 折過來,折出這個形狀就可以開始舀餡 了……」陳岩碧院長專注的看著同仁折 粽葉的步驟,一邊照著做,藥劑股賴錦 秋藥師則説自己是第一次摸到整片攤



陳岩碧院長(左)也專注的學著怎麼折粽葉及舀餡。



同仁齊聚在七樓餐廳包粽子,第一次親手包粽的人覺得新奇又有成就感。

開的粽葉,藉著這次的因緣體驗包粽, 感覺很新奇。也是第一次包粽子的開刀 房葉雲鑑護理師,在熟手同仁旁邊依樣 畫葫蘆,不一會兒也包出一顆顆立體飽 滿的粽子。平時堅守在崗位上的同仁, 雖然技巧生疏,但卻投入滿滿的用心。

居家關懷每星期一次,六月六日星期四這天,在林月英師姊的領路下,李晉三醫師、陳思安護理師、邱麗華社工、張毅社工所組成的居家關懷團隊,將健康五穀粽「快遞」送到關懷戶的手中。李晉三醫師拿起袋內的五穀粽向關懷戶說:「這是醫院同仁包的五穀粽,院長也有親手包喔!」關懷戶收下粽子後開心道謝。

住在簡陋搭建矮房的陳阿嬤,是慈濟 長久以來關懷的個案,在端午節前夕, 見到林月英師姊與玉里慈濟醫院的醫 師與護理師帶著粽子來探望,陳阿嬤非 常感動。陳阿嬤拿出她平時存的竹筒撲 滿,跟師姊和李醫師説要捐出來,希望 自己也能盡一分力量幫助其他更需要 幫助的人。

居家關懷的日常風景,醫師戴上聽 診器悉心為關懷戶聽診,一旁的護理師 動作輕柔的為他們測量血壓、血糖,再 根據測量結果,衛教健康觀念給他們。

適逢端午節,除了關心關懷戶的身體 狀況,更重要的是維繫與他們的情感, 一串串連結在一起的粽子,就像玉里慈 濟醫院關懷偏鄉的情,緊緊地繫在一 起,祝福關懷戶在收下醫院的健康五穀 粽後,歡喜度過一個健康又充滿幸福的 端午節。(文、攝影/張汶毓)



居家關懷團隊將健康五穀粽快遞送到關懷戶手 中,也不忘守護健康。



陳阿嬤主動將竹筒交給李晉三醫師,是她想幫助 他人的心意。



花蓮

五月十五日

兒童安全日 醫護表演情境宣導

五月十五日是臺灣「兒童安全日」, 花蓮慈濟醫院小兒部醫護團隊在醫院 大廳、兒科病房演出兒童安全短劇外, 並邀請小兒部兒童社區醫療科代理主 任陳明群,針對交通及居家環境安全 衛教,教家長認識生活中潛藏的危險因 子,一起為小寶貝打造安全的生活環 境。

「老婆,我聽到大家說開車載小孩 要讓他們坐兒童安全座椅,我看為了安 全,我們也買一個好了。」「買什麼兒 童安全座椅,浪費錢,我抱著孩子很安 全,萬一他哭了也方便哄!」兒科病房 護理師吳珮瑄、陳姵芸扮演開車中帶著 孩子的夫妻,活靈活現演出活潑的兒童 安全短劇。

二十七年前的五月十五日,臺北市一家私立幼稚園原訂前往新竹縣進行校外教學活動,沒想到其中一輛載著家長、學生及老師的大型遊覽車,突然電線走火,並引燃車內易燃物,火勢快速蔓延,造成搶救學生的兩位家長、林靖娟老師及二十位孩童罹難的悲劇。內政部在二〇〇七年五月,將每年的五月十五日定為「兒童安全日」,呼籲大眾更加關注兒童議題,加強衛教兒童安



花蓮慈濟醫院小兒部兒童社區醫療科代理主任 陳明群攜病房團隊・在五月十五日「兒童安全 日」宣導重視兒童居家及生活安全。



兒科病房護理師吳珮瑄(左)、陳姵芸(右) 生動演出車內不裝設兒童安全座椅,媽媽將嬰 兒抱在前座的危險性。

全的重要性。

小兒部兒童社區醫療科代理主任陳明群,趁「兒童安全日」這天,針對兒童的「居家安全」與「交通安全」向醫院大廳的家長們揭開隱藏在生活中的危險。陳明群主任表示,根據衛生福利部統計,二〇一七年兒童死亡原因排



名第三為事故傷害,其中「交通事故」 及「照顧疏忽」是造成兒童死傷的兩大 主因。

陳明群主任指出,有些家長認為開車時,將兒童抱著很安全,但兒童未乘坐安全座椅,遭遇車禍而死亡的機率其實是有乘坐者的八倍。特別提醒爸爸、媽媽開車時,十二歲以下兒童須乘坐於後座,並務必繫好安全帶;四歲以下兒童須乘坐安全座椅;一歲以下,應在車後座放置車用的嬰兒用臥床。若騎機車,應盡量避免載五歲以下幼兒。

兒科病房護理師也將行動短劇帶進病房,演出居家生活中潛在的危險,像 是嬰兒床欄在家長離開後未拉起、孩子 誤食放在低處的漂白水或觸手可以拉 扯熱水茶壺下的桌巾等等,都可能導致 兒童受傷,生動的演出讓小病友們個個 看得目不轉睛。兒科病房護理長李依蓉 表示,宣導不能只對小朋友,還要提升 家長對於兒童安全的認知,他們最放心 小寶貝活動的地方「家」,其實是孩子 最容易受傷的地點,所以選擇在兒童安 全衛教中特別再加強「居家安全」。

有五個孫子的林女士,第一次聽到「全國兒童安全日」,覺得很有特別。 宣導的內容她都很清楚,自己在生活中 也都會注意這些事情,像是窗簾拉繩拉 高避免孩子被纏繞、使用兒童安全座椅 等等,即使照顧過很多孩子,她還是很 謹慎地注意他們的生活安全。

看過很多育兒書籍的陸小姐説,雖然孩子還小不太會翻滾,但只要她一離開,還是會將嬰兒床欄拉起,以防滾落的意外發生。同時也覺得兒童安全衛教活動辦得很棒,可以讓更多家長甚至長輩更注重孩子的安全。(文/林暐筑、江家瑜 攝影/江家瑜)



臺北

五月十日

把愛說出來 心蓮病房裡的母親節

五月十日母親節前夕,臺北慈濟醫院心蓮團隊邀請身心科「樂特思合唱團」帶來歌曲,與病人及家屬同樂,並以手工精油按摩創作活動,進行「藝術治療」,讓家屬與病人抒發內心情感,從中傳達生命愛的力量。

午後的心蓮病房,熱鬧不已,護理師們或配合講師,張羅等會將進行的精油按摩活動事宜,或逐一到病房邀請病人及家屬到交誼廳參加活動,寧靜的

心蓮病房氣氛,頓時生氣盎然。活動開始,心蓮病房暨家庭醫學科陳正裕主任致詞:「每年在溫馨五月的母親節前,心蓮病房都會舉辦歡慶活動,今天在現場的志工、護理同仁、病人及家屬,可能本身是母親或者是陪伴母親者,希望能藉此活動機會,讓大家互相祝福,彼此説一聲『感恩』!」

長期在心蓮病房陪伴膚慰的志工朱 文姣,擔任活動主持人,説明規畫精油 「藝術治療」的意義與目的,「按摩可 以表達內心的想法,並傳達內心感受, 治療師以專業運作的方式,帶動病人與 家屬的情感連結,期許創造一個溫馨的 環境,凝聚病人與家屬情感!」

「樂特思合唱團」是由一群臺北慈濟 醫院身心科病人組成的合唱團,身心科





陳雅雯芳療師邀請家屬親手調配精油,再示範按摩方法,眾人踴躍參與。

團隊用心治療陪伴,並藉歌唱做藝術團療。值此溫馨感恩孝親日,特來獻唱三首歌曲《感恩的心》、《我的快樂就是想你》、《陪我看日出》,在身心科陳思帆職能治療師指揮帶領下,團員們個個卯足勁,用心真誠地唱出他們心中的音符。只見病人和家屬們原本還深鎖的眉頭都舒展開來,隨著歌聲拍手唱和。

合唱團唱出熟悉的旋律,讓戴著氧氣 罩的韓爺爺,不禁隨著歌聲,手打拍子 哼唱了起來。高齡九十歲的韓爺爺,連 日來都是兒子和孫女陪伴,看到爸爸跟 著唱和,韓爺爺的兒子感動不已,「這 麼美好的緣分,讓父親有這麼喜悦的 心情,受到醫療團隊無微不至的照護, 讓我心中時時充滿感恩再感恩!」

鄭奶奶的兒子也分享,「母親來到 心蓮病房,在老人家最後的生命旅程, 陪著母親道感恩,並送給母親一句『心 無罣礙』。」另一位許奶奶的兒子,貼 心在一旁照顧著昏迷的許奶奶,還沒分 享就哽咽了起來,「今年真是特殊的母 親節,從來沒有過的儀式,也將是此生 最難忘的母親節,衷心期望受病苦十多 年的母親,能安詳走過生命最終!」

溫馨感言後,芳療師陳雅雯簡略説明,「芳療可以為病人帶來正面的能量,舒緩身心不適。」隨後邀請家屬親自調配精油,再示範按摩方法。頓時活動現場精油馨香四溢,牽動一幕幕愛的連結顯現,見到女兒輕輕牽起母親的手,塗上精油,來回的輕按,老人家滿足安詳地享受親情,志工也參與製作,將調製好的精油貼心送到不方便來活動現場的病人房中,讓他們也感染母親節愛的氣息。

活動在滿室芳香、溫馨感人的氣氛中,畫下句點。心蓮團隊舒緩身心的安排,是希望藉由溫馨的氛圍,帶動不習慣表達的病人和家屬,説出對家人的愛與關懷,在走到生命終點前,及時與親愛的家人好好道歉、道謝、道愛、道別和道祝福。(文/朱文姣、吳燕萍 攝影/連志強)



大林

五月十六日

杜哈亞運即時防護物理治療助奪佳績

甫於四月底結束的杜哈亞洲田徑錦標賽,臺灣團隊獲一金二銀一銅佳績, 大林慈濟醫院復健科物理治療師鄭翔瑋獲邀,隨團為選手進行運動傷害防護,以最佳狀態上場比賽取得佳績。鄭翔瑋表示,經由簡單的淋巴引流方式就能降低肢體水分,立即改善水腫,緩解不適,也適合愛好運動的民眾運用。

今年四月二十一日至二十四日於卡達杜哈舉辦的第二十三屆亞洲田徑錦標賽,代表臺灣參賽的田徑代表團共有五十幾人參加,大林慈濟醫院復健科物理治療師鄭翔瑋因耕耘國內大小賽事約三年的時間,受邀加入代表團,與亞洲各國家地區醫療團隊相互交流學習。

鄭翔瑋表示,競技運動選手養兵千日 用在一時,其精神、心態與一般休閒運 動大不相同,運動員的心態非常正向, 很有自信,不斷追求自我突破,即使 遇到挫折,也能在短時間內調整心態, 值得各行各業學習。此行特別攜帶許多 防護帶等非侵入性治療裝備,在不影 響藥檢的情況下,為運動選手們服務, 如協助選手在比賽前提升體能,比賽中 預防傷害、減輕症狀、有效緩解疲勞, 幫助選手以最佳狀態參賽取得佳績。 當運動選手在賽場上因激烈的運動 而導致肢體水腫時,該如何緩解不適, 重新以最佳狀態回到賽場?鄭翔瑋表 示,經治療師評估後,可以協助選手 「非侵入治療」,在場邊有「徒手治療」 與「貼紮治療」兩部分,「徒手治療」 包括:肌筋膜放鬆、動態關節鬆動、淋 巴引流、神經鬆動等手法,按照不同症



大林慈院鄭翔瑋物理治療師(左)為杜哈亞運參 賽團提供專業運動傷害防護,幫助選手以最佳狀 態在國際賽取得佳績。圖片/鄭翔瑋提供

狀施以個別化處理;「貼紮治療」包含: 肌內效貼布、白貼、輕彈、重彈、雷可 貼布等,用以緩解症狀、調整關節排列 及增強運動表現等效果。

鄭翔瑋分享常用在乳癌術後患者身上的徒手淋巴引流,先輕輕按摩水腫肢體上方的淋巴結處,如腋下、手肘、膝窩、鼠蹊部、耳後等,讓淋巴結阻塞



除了預防運動傷害,對於選手在賽場上因激烈運動發生的肢體水腫,鄭翔瑋會透過專業評估,運用肌內效貼布等各種方式,施以個別化處理。

處打開,再輕輕導引遠端肢體水分經由 淋巴結處納入身體排出,只要短短幾分 鐘,就可以改善水腫問題,再搭配防護 帶等非侵入性的治療方式,能夠協助選 手消除疲勞、緩解肌肉不適。鄭翔瑋也 透露,淋巴引流法對一般人也有幫助, 美容界便常會使用此種方式為人瘦險。

鄭翔瑋表示,他受到弘光科技大學陳志鳴與李瑋君兩位教授的帶領,逐步熟悉競技運動與運動醫學,後來就讀中正大學運動競技學系碩士班,對競技運動領域有更進一步了解,在臺灣大小賽事耕耘約有三年左右的時間,有機會可以治療選手們的運動傷痛,再次看到他們發光發熱,這是最大的成就感!(文/黃小娟 攝影/江珮如)



鄭翔瑋示範徒手淋巴引流,有助於為運動員消除疲 勞、緩解肌肉不適。





五月十九日

守護慢飛天使身心健康 醫療慈善共陪伴

「參加慈濟醫院健檢,發現孩子骨質 密度不佳、體重太輕,及時調整對策改 善;慈青在健檢過程中帶動,一點一滴 改變孩子本來不愛説話的個性,現在甚 至會主動登臺跳舞。」信望愛智能發展 中心學員余信儒的媽媽肯定慈濟醫療與 慈善攜手守護,讓慢飛天使身心俱進, 愈來愈健康。

臺中慈濟醫院二〇〇七年啟業,為 在地身心障礙社團——信望愛智能發展 中心學員展開健檢,慈濟基金會陪伴信 望愛智能發展中心慢飛天使,年年不缺 席,慈濟大專青年聯誼會(簡稱:慈青) 次年加入,至今已是第十三年的相約。 十九日的健檢活動,信望愛學員近百人 報名,醫護團隊與基金會慈青用一倍人 力守護他們的健康。



臺中慈濟醫院五月十九日為信望愛智能發展中心近百名慢飛天使舉辦年度檢檢,慈濟志工動員一對一服務,場面浩大。



信望愛智能發展中心執行長陳育真(左)帶著手 繪感謝狀的中心學員郭鴻毅(中),齊向醫護道 感恩。右為臺中慈院家醫科李祥煒主任。

臺中慈濟醫院為信望愛智能發展中心 學員舉辦年度健檢,家長十分珍惜難得 機會,現年卅三歲的余信儒持續健檢, 一路下來的改變,余信儒的媽媽林妙玲 最清楚。

林妙玲表示,中度智能障礙的信儒, 長期追蹤癲癇,有一次在慈濟醫院健檢 發現他的骨質密度不佳,跟中心老師討 論後,發現跟工作地點在地下室沒晒太 陽有關,於是調整天天晒太陽、做運動, 隔年再追蹤,數據就有明顯改善,另外 醫師提醒孩子有體重過輕問題,也因而 調整飲食與營養。還有一點最大的改變 是,信儒從小不愛講話,近年來竟能興 致勃勃主動登臺跳舞,多少受慈青陪伴 團康影響有關。

信望愛智能發展中心執行長陳育真在 致詞時指出,中心很多學員以前看見白 袍就大哭,慈濟醫院提供良好的健檢環 境、慈青志工貼心安排康輔熱情活動, 讓學員不會恐懼。更感恩醫護行政團隊 假日來付出,有充分的人力協助順利完



學員余信儒參與臺中慈濟醫院年度健檢十三年, 早已能淡定面對各種檢查。

成健檢,全面把關守護慢飛天使,及時 發現並處理疾病更安心。

今年信望愛智能發展中心送給臺中慈濟醫院的感謝狀很特別,是學員郭鴻毅手繪在醫師與志工的前後守護下,學員安心脱下衣服接受健檢圖案。郭鴻毅説,因為慈濟的醫師都很溫柔,讓我們抽血、照×光都不會怕,才能順利完成健康檢查。

慈濟基金會大專青年聯誼會的懿德媽 媽黃鳳美志工指出,慈青兩小時的陪伴, 讓這些身心障礙孩子的家長能稍有喘息 空間,也看見自己的幸福,在其中得到 非常大的收穫與成長。

臺中慈濟醫院家庭醫學科主任李祥煒第一次參與這項健檢活動,他表示,慢飛天使的心智上發展雖然比一般人慢,但在其他醫療上協助仍以愛與陪伴為主。小兒科醫師李宇正有多次參與健檢服務經驗,他感覺學員在信望愛智能發展中心都很快樂,看他們一直在進步,也為他們開心。(文/曾秀英、謝明錦 攝影/曾秀英)





関山

五月三日至十日

以愛相伴母親節 長照據點笑嘻嘻

慶祝五月母親節,關山慈濟醫院「愛媽咪」系列活動持續延燒,為傳遞過節的溫馨氣息,院內同仁除了跑遍服務案家贈送康乃馨,也將據點長輩帶到戶外遊玩。五月三日,關山長照C站來到米國學校(關山鎮農會休閒旅遊中心)參加陶藝彩繪親子DIY,體驗餵兔子的樂趣;五月七日,池上錦園及大埔站至大波池聆聽回憶音樂饗宴。五月十日,失

智據點裡的長者們則透過手作客家布斗 笠,描述記憶中的農村生活和故事。

出門走走家人伴 社會參與享晚年

有感於母親的偉大,同樣身為媽媽的照服員邱思婷,特別規畫母親節活動並向米國學校承租場地。她說,除了要讓長者們多看看「家」以外的環境,同時也向長輩的家人提出活動邀請,希望藉此提升親子及夫妻間的感情。

「八十多歲疑似失智的豔玉阿嬤,一開始知道有這個活動的時候,很擔心沒有人願意帶她來,甚至私下拜託其他照服員讓她參加。當天,阿嬤如願參加了活動,跟著大家一起唱『媽媽請你也保重』時,比大家慢半拍大聲喊出『媽媽』



慶祝母親節,五月三日關山長照 C 站來到關山鎮農會休閒旅遊中心,邀請長輩和家屬一起參加陶藝彩 繪親子 DIY。攝影/邱思婷



五月七日的大波池戶外派對,池上錦園及大埔站的長者在李英蘭護理師的帶動下歌舞同樂。

兩個字,可愛又投入的表情,把大家都 逗笑了。」思婷説,許多老人家的活動 範圍通常只在住家附近;可以出來走走, 對他們來說是很新奇、很開心的事。 雖然整個活動計畫包含場地協調、交通 接送、流程帶動都需要花很多心思跟心 力,但是看到活動很順利,長者笑得很 開心,就是自己最大的成就感,未來希 望能舉辦更多活動,增加長者社會參與 的機會,也讓他們享受晚年的幸福。

快樂嘻據點 大波池歌舞遊

坐在依山傍水的大波池前,阿公阿 嬤圍坐成弧形,享受微風吹拂的愜意, 有時悠悠哼著老歌,有時興致一來就開 心的跳起舞。五月七日上午,這場具有 本土風味的戶外派對,在「李姊」李英 蘭護理師的臺式風格帶動下,這群平均 年齡超過八十歲的長輩們,個個生龍活 虎,笑容滿面。李姊說,很多阿公阿嬤 一開始都不好意思跳,我就鼓勵他們: 「跳好跳壞不要緊,歡喜就好!」

「全臺灣最不怕死的阿公阿嬤就是你們這些人了……」李姊講話風趣,總是能讓長輩們聽了開懷大笑。她玩笑表示,現在自己只要講「含笑」兩個字,阿公阿嬤就會接著說「歸土」。她經常告訴這些長輩,「C」站點就是笑嘻嘻的據點,不要總是認為自己是沒有用的人,因為大家能夠健康的走出來活動,不需要請外籍看護照顧,就等同於替家裡省了三萬多元,正面思考就是每天要笑;即便有一天,坐在旁邊上課的同學再也不會出現了,也不要太難過,因為





後排左起居家照護組督導古花妹、照服員邱思 婷、居服督導員王愛倫,將康乃馨送給阿公阿嬤。

能夠沒有病痛,帶著笑容離開,是一件 很幸福的事。

聊起據點發生的趣事,李姊總是眉飛 色舞,不斷分享長輩帶給自己的快樂。 她說:「有一天,一個阿嬤愁容滿面出 現在據點,我問她怎麼了,她說子女前 幾天剛過世,心情很不好;我聽了覺得 很感動也很欣慰,因為阿嬤心情不好的 時候,第一個想到的就是我們的據點。 還有另一個阿嬤,因為過完年,小發 國去了,覺得家裡空盪盪很冷清;我都 回去了,覺得家裡空盪盪很冷清;類都 電話提醒她明天要上課的時候,阿嬤告 訴我她很開心,因為去據點就有人陪 她聊天了。」這些看似不經意的小事, 對於卸下護理主管一職,重新轉換工作 環境的李姊而言,都是莫大的鼓勵。

懷舊治療憶從前 客家斗笠說故事

五月十日上午,關山慈院失智症社 區服務據點同樣充滿母親節的溫馨氣



五月十日,關山慈院失智症社區服務據點透過手 作客家布斗笠說故事活動,陪伴長者共度母親節。

息,阿公阿嬤除了有美麗的鮮花可拿, 還有好吃的蛋糕相伴慶祝。余黃素怡護 理師以「記憶中的斗笠」、「乾燥花盆」 活動設計為主題,將長輩們年輕最常 接觸的農作斗笠、花花草草帶進據點; 且考量據點長者多數為客家人,還特別 準備客家花布來縫製,希望藉由記憶的 刺激,喚起失智長者過去的生活經驗。

素怡説,記憶不但能反映出一個人過去經歷,懷舊治療也常被用來作為一種治療工具。在農業時代,長輩們不管天晴或雨天,總是將斗笠戴在頭上或背在背後,是重要的生活必需品,也是他們記憶中熟悉的裝扮。看到長輩們戴起自己做的斗笠,臉上掛著充滿成就的笑容,一邊聽著他們描述記憶中的生活和故事,頓時覺得這一堂課看似指導老師的自己,反而在長輩身上學習到了更多,也聽到了不一樣的人生故事。

(文、攝影/陳慧芳) △