



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

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, 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, 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

嘉義慈濟診所

Chiayi Tzu Chi Clinic, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
600 嘉義市西區書院里 1 鄰仁愛路 383 號 1 樓
TEL:05-2167000
1F., No. 383, Ren'ai Rd., West Dist., Chiayi City, Taiwan 600

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 真誠同理為妙藥

社論

- 6 非素不可 健康遠災病 文／林欣榮

微光心語

- 8 救心臟也醫人心 文／張恒嘉

心素食儀

- 28 時尚蔬食遠瘟疫
文／廖唯晴
- 30 外科醫師籲素食 讓癌細胞斷水斷電
文／曾秀英
- 32 坐月子素，好處多多
文／張菊芬

全球人醫紀要

- 34 【美國 內華達州】愛心發酵 助銀髮長者接種疫苗
【泰國 曼谷】慈濟義診中心啟用 守護難民健康
【臺灣 苗栗】克服心苦 同行復健路
【臺灣 嘉義】「醫」言為定 往診慰病察疾
【臺灣 彰化】開春暖敘 醫援街友十年情

書摘

- 46 《器而不捨，以愛延續生命
東臺灣器官移植推動者——李明哲的行醫路》
點石成金 文／吳宛霖

志工身影

- 52 終身奉獻的教育者
封春芳 臺中區醫療志工 文／馬順德、福意、邱蘭嵐

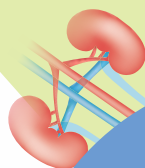
封面故事 P.10

**運動
逆轉
腎**

**花蓮慈濟醫院
腎臟照護團隊**

文／游繡華、黃思齊、江家瑜、鍾懷誼

18 腎友培養健康體能



營養師節 蔬食享瘦

文／江柏緯、鍾懷誼、江家瑜



健康補給站

- 58 定期健檢仍罹癌 建議低劑量電腦斷層篩檢**
文／呂榮浩、謝明錦

慈濟醫療誌

- 61 關山 社區整合式篩檢 村民排隊看健康**
花蓮 啟用智能實驗室 檢驗醫學科大升級
臺北 持續中醫復健兩年 中風單側恢復動作力
大林 中醫教降脂及氣功 恢復好體態
臺中 新春團拜嚴守防疫 年節小心腸胃炎

感恩的足跡

- 60 大林慈院**
72 臺北慈院、花蓮慈院

榮譽發行人 釋證嚴
榮譽顧問 王端正、林碧玉
社長 林俊龍
編輯委員 王本榮、張文成、張聖原
郭漢崇、羅文瑞、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 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、楊緒棣
徐中平、黃志揚

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、江家瑜
李家萱、吳宜芳、林芷儀
洪靜茹、馬順德、許嫚真
陳慧芳、黃坤峰、黃小娟
黃思齊、曾秀英、張菊芬
張汶毓、楊金燕、楊婉慈
葉秀品、廖唯晴
(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2293號
執照登記為雜誌交寄
2004年1月創刊
2021年3月出版 第207期
發行所暨編輯部
佛教慈濟醫療財團法人人文傳播室
970 花蓮市中央路三段七〇七號
索閱專線：03-8561825 轉 12120
網站 <http://www.tzuchi.com.tw>

製版 禹利電子分色有限公司
印刷 禾耕彩色印刷有限公司
Printed in Taiwan

訂購辦法
郵局劃撥帳號：06483022
戶名：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院
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



真誠同理為妙藥

上人開示



這一年來全球籠罩在新冠肺炎的疫情中，臺灣在農曆年前那一波，也一度讓大家很緊張。但是我一直說不能慌，同時不斷提醒自我管理、自我防範很重要，全社會都應該重視。

尤其醫療面對病人，會遇上什麼樣的病人並不知道，而病毒看不到也摸不著，要完整預防實在不容易。不過總是不能有疏漏，每個部門、每個角落、每個步驟都要很謹慎，套用佛法的「無漏法」來說，也可以稱之為「醫護無漏法」。這是時代的考驗，教育我們要提高警覺。

近年災難偏多，無論天災、人禍或是瘟疫，常是人力難阻擋，我們別無他法，需要人人發自內心虔誠付出，這就是良方妙藥。如同慈濟醫療系統連結良好，讓人與人之間的感情更緊密。更多人虔誠互愛，則力量無限，相信能消弭災難，能膚慰人心。

常覺得自己很有福，每家醫院都能得好人投入，好人以好意彼此相待，所做皆為利益人群。我們的大醫王真正如活佛，努力搶救生命，並用同理心對待病人與家屬。病人被送來醫院時，重要的是有人趕快接應，有時家屬比病人更急，日前有位記者就是如此。

他的媽媽因為失智，對自己的病痛不太清楚，但是孝順的孩子很關心；病在母親的身，痛在孩子的心，那一分連心、連身的親情，我們能不能同理呢？感動的是聽到大醫王提起：「我們總是要當成自己有病痛，去體會急於求醫的心情。」若能如此，真誠的醫病情會建立得很好。後來，那位記者既來報導，也來感恩。

誠意雖然看不到，但是付出的形態能被感受到，付出同時就在感動人。喜見醫療團隊堅守崗位，用專業與疼愛的心照顧病人，也膚慰了病人與家屬的心，這是全人的照顧，也是慈濟醫療人文，我們真的做到了。🌱

釋證嚴

靜思人文虔誠發行



靜思法髓溯源

樹有根 水有源

句句法髓能溯源

大愛撒遍全球

慈濟人堅定行入人群

力量從何而來？



本書可瞭解
證嚴上人對「靜思法脈 慈濟宗門」
歷年開示內容

掃描 QR CODE，連結「法脈宗門網要」
網站與 LINE，豐富影音與文字資源
見證慈濟人行菩薩道的心地風光



作者：證嚴上人
規格：25開

出版日(全書六冊)
2021年2月第一冊、第二冊
2021年5月第三冊、第四冊、第五冊、第六冊

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
歡迎至全球靜思書軒／靜思網路書軒請購
讀者服務專線：(02) 28989888

非素不可 健康遠災病

文／林欣榮 花蓮慈濟醫院院長

證嚴上人期待今年人人能脫去口罩，創新科技產生的疫苗，當然是大眾的期盼之一。期待已久的新冠肺炎疫苗，首批在三月下旬抵達花蓮慈濟醫院，也已完成注射。不只歲序很快來到四月，之於威脅全球住民生命與健康的新冠肺炎疫情來說，充滿愛、溫暖以及希望的四月天似乎也愈來愈近，對於防疫工作，我們戒慎虔誠，而這場疫情也改變了許多生活習慣，正確洗手、勤洗手、戴口罩、保持安全社交距離已是生活的日常，我們期待可以早日脫下口罩，不再因新冠病毒而恐懼。

但新冠肺炎疫苗只是脫下口罩的權宜之計，疫情但絕不可能因此而杜絕，上人還告訴我們，清淨在源頭，最重要的是人人齋戒茹素。

今年是慈濟基金會五十五周年，花蓮慈濟醫院三十五周年。面對多災多難的地球，我們都有一個共同的志向，就是秉持「大哉教育益群生、行善人間致祥和」，在搶救生命、守護生命的醫療使命的同時，持續推動素食，同時鼓勵同仁成立讀書會，透過茹素為世界祈福，消弭災疫；經由讀書會分享，以佛法洗



滌心垢，去除無明，在工作上攜手向前邁進。

花蓮慈院成立以來，不僅提供住院病人有助於復原的健康餐點，營養師團隊也為全院同仁的日常飲食把關，經由供膳組的每週公告，讓同仁可以輕易的攝取素食營養，這些年來除了配合元宵、端午、中秋、立冬、冬至，以及營養師節，提供各種有益於健康觀念的應景素食料理，近四年來也陸續出版《24 節氣輕蔬食》、《透析護腎一日三餐健康蔬療飲食》等健康飲食專書，還有一本針對銀髮族營養特別企畫的素食新書也即將在今年夏天發行。

適當的飲食是保持身心健康的首要原則。每天有良好的飲食習慣，並食用安全的食材，尤其是符合時令生產的當季蔬果，一方面新鮮、營養，價錢合理，更能吃得健康。這是我們當初出版《24 節氣輕蔬食》的初衷，這本書至今仍被許多讀者喜愛，在書市流通中，更重要的是，它也深受網路社群素食或蔬食圈的喜愛，大力推薦給舊雨新知。

在慈濟，不僅推動「非素不可」的生活概念，也從健康、守護生活環境的角

度，希望獲得更多人的支持。其實在西方，也愈來愈多的人體認到蔬食可以救地球。例如國際知名保育學家珍古德，她發現到飲食的選擇，足以影響地球環境的變化，於是提出了食物就是力量，呼籲人們吃素。

證嚴上人更因憂心全球災難頻傳，不忍大地毀傷，更急切的推行素食環保的觀念，希望能為地球和人類留住更多的淨土。

另外，臺灣洗腎人口已超過八萬，花蓮慈院腎臟科也繼二〇一一年，針對洗腎患者常見的併發症「高血磷症」，透析團隊以「高磷撲克牌」衛教「定量磷」概念，有效幫助病友降低血磷濃度，獲得「第八屆國家新創獎」肯定之外，二年前更出版《透析護腎一日三餐健康蔬療飲食》，希望讓腎友輕鬆享受下廚打理一日三餐的樂趣，而這本書不僅可以幫助腎友，健康的人使用可以更健康。

遠離腎臟疾病，國民健康署建議要遵守「三多、三少、四不、一沒有」的飲食原則：多纖維、多蔬果、多喝水，少鹽、少糖、少油，保持不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂服藥以及沒有「鮪魚肚」的生活原則。保持充足的睡眠、養成適度運動的習慣、維持理想體重、不酗酒，也很重要。

預防腎臟疾病發生，最重要的就是在日常生活中控制好血糖、血壓和血脂，遠離「三高」疾病。要怎麼吃，才能降低風險？臨床營養研究顯示，以植物性飲食能夠有效的改善三高問題，也可改善體內的發炎反應，不僅能夠降低心腦血管疾病的

風險，也有助於改善慢性腎病。

現今，素食或蔬食已是一種時尚，不單單是尊重生命的信仰，也是減緩地球暖化、降低自然災害救地球的方法，若能搭配運動，更有利健康。坊間、網路關於運動的書籍或建議很多，醫界也開始有更精準的運動處方。花蓮慈院腎臟照護團隊在今年出版的《慢性腎臟病科學實證最強復健運動全書》，對腎友或體力虛弱的人都很有幫助，這也是本期封面故事，以運動改善腎友健康的實證。

有些人怕吃素會蛋白質攝取量不足而導致身體虛弱無力，尤其是老年人。但現在的科學研究顯示，植物性蛋白質與動物性蛋白質含量相當，甚至更高。以靜思書軒出品的淨斯力能調養素為例，將植物性蛋白質磨成粉狀，對於咀嚼力較差的長者，方便吸收養分；每一百公克約含十二克蛋白質，而且富含必需胺基酸的質與量都很好，不亞於肉品的必需胺基酸，比例成分更優，是很好的優質蛋白質選擇。

不要小看素食的力量，證嚴上人曾開示，如果說只有一個人每天素食，當然不會造成多大差異，但如果有一百萬人做同樣的選擇，這個世界必將有所不同。素食的力量是會因為愈來愈多人的加入而倍增，每個人化身成為一顆「種子」，傳遞素食的重要性，每天三餐，都是可以幫助地球永續的機會；地球和人類的未來，需要每個人用行動來落實，天天都素食，遠離疫病，環保護大地。🌱

救心臟也醫人心

文／張恒嘉 臺北慈濟醫院副院長

臺北慈濟醫院一轉眼就十五年了。記得在二〇〇五年臺北慈濟醫院要啟業前，親友們都問我這個問題：「你現在做得很成功，為什麼要去臺北慈濟醫院服務？」

其實他們說我做得很成功，也沒有錯。

我是一個心臟介入醫師，臺北慈濟醫院啟業之前，我已經當了二十年的醫師，而且很幸運在一九九〇年開始進入心臟內科專科訓練的年代，全新的冠狀動脈介入治療剛好開始蓬勃發展。一升任主治醫師就被醫院安排到處出國見習新的治療技術，一回到醫院，就有許多病人等著進行冠狀動脈介入治療，而且愈鑽研愈有興趣，全力挑戰更困難的手術個案。當年還開始成立急性心肌梗塞的緊急介入治療——救心小組，需要一年三百六十五天，一天二十四小時全年無休的待命，隨時啟動治療急性心肌梗塞的病人，打通阻塞的冠狀動脈，全部的心力都放在心臟介入治療。親友們都覺得我每天有做不完的手術，收入又高，又被人敬重，就這樣做不就是個安穩而且成功的事業，所以為什麼要離職？

其實之前我只會看一個心臟！

當年，在我十分自滿於自己的成就



時，爸爸對我說：「其實你只會看一個心臟。」聽了當然心裡不服氣，但的確也感覺到，當我全力搶救心臟衰竭休克病人成功之後，滿心歡喜的去到病房查房，但是有些被救回的病人卻不是很歡喜。

原來，對病人來說，死裡逃生雖然是萬幸，但活著又要面對各種不同的苦難。不過那時覺得只要專心做我的救心工作，其他的事情應該交給社工或心理師；我做好我的工作，其他醫療團隊成員做他們該做的工作，各司其職。而我，只會看一個心臟，就已經很了不起了！所以什麼是醫病、醫人、醫心？雖然聽過，但其實不會「做」。

二〇〇五年四月來到臺北慈濟醫院工作，從最初的人文營、培訓成為慈誠

委員、參與讀書會、入經藏演繹，從事人醫會義診、冬令發放、國際賑災……等等慈濟活動，才漸漸體會明白，自己過去見識的狹隘，才知道「見苦知福」這簡單的四個字，需要一輩子的持續學習。

有機會參加了這些醫療以外的活動，才知道世界上有很多人要求得三餐溫飽都有困難，因此不能夠只有治病，「貧病相生」的道理是我們要謹記在心的。華倫·巴菲特說：「在錯誤的道路上，盡力的奔跑也沒有用。」是的，一個只會醫病的醫師，再怎麼努力精進醫術，不知道人傷我痛、人苦我悲，是無法真正幫助病人拔苦予樂。在慈濟，證嚴上人說：「只要方向正確，就不怕路途遙遠。」一步一腳印，讓我天天法喜充滿。

臺北慈濟醫院是一個安全又有人文氣

息的醫院，是全臺灣第一個隔震建築，而且全院是綠建築，曾獲美國建築師協會的醫院設計獎，得獎的理由是它的醫院有最先進的醫療設備，建築是全新節能減碳之設計，卻又融合傳統中國式的庭園設計；從啟業以來就隨時有醫院志工、音樂志工相伴，如《無量義經》經文「苦既拔已，復為說法……令得遠離煩惱生死，斷一切苦」，不只是醫院，更是一座慈悲清淨的道場。

來到臺北慈濟醫院，加入慈濟世界，也超過十五年了，是一段不算短的時間，感恩上人、精舍師父與全球慈濟人愛的力量，全力護持，讓我們得以持續搶救生命，長養慧命；讓我不只救心，也學習醫人醫病醫心的真諦。🌱

（摘錄轉載自臺北慈濟醫院十五周年特刊《愛如春陽照北慈》）



二〇一三年十一月海燕風災重創菲律賓，臺灣與菲律賓慈濟人醫會前往重災區萊特省獨魯萬市舉辦義診。圖為張恒嘉副院長為災民看診。攝影／簡淑絲



二〇一五年四月底尼泊爾強震後，慈濟賑災義診團前往奇翠普設立義診服務站，圖為五月十六日臺北慈濟醫院張恒嘉副院長與馬來西亞陳吉民醫師（右二）與居民互相感恩祝福。攝影／簡淑絲

運動 逆轉腎



花蓮慈濟醫院 腎臟照護團隊

慢性腎臟病或已接受規則透析的病人，就不能運動了嗎？當然不是！

開始正確的運動才能改善或維持腎功能，洗腎不需要病懨懨的！

花蓮慈濟醫院慢性腎臟病防治中心，結合醫師、護理師、營養師、社工師、藥師等，組成專業的腎臟照護團隊，提供跨領域、跨專業、整體性的腎臟健康照護服務；並與復健醫學部團隊合作，教腎友在安全的情況下開始運動，全方面守護腎友的健康。



花蓮慈濟醫院腎臟照護團隊，全方位守護腎友健康。前排左起：腎臟內科醫師林韋辰、賴宇軒、裘亮德、內科部副主任王智賢、內科主任徐邦治、林于立、王聖超、郭秋煌；後排左一：朱賢治醫師。攝影／楊國濱

文／游繡華、黃思齊、江家瑜、鍾懷誼
攝影／黃思齊

王先生是一位每週三天來到花蓮慈濟醫院做血液透析的腎臟病友。他總是會提早一到二個小時到血液透析室外等候，這段時間，他先會在血液透析室外的長廊，來來回回的走個十多圈，然後靠著牆邊運動伸展、舒緩筋骨。

看到王先生神采奕奕，大概很難想像他曾有很長的一段時間，體力很差，成天就是看起來畏畏縮縮精神萎靡的樣子，甚至拄著拐杖走路有一年多的時間，跟現在比起來，簡直就是天壤之別，講話也是有氣無力的，完全提不起精神，更不用說要「振作」了。

七十五歲的王先生因為腎衰竭，進行血液透析治療大概有五年多了；但是他也看到並不是每個洗腎病人的體力都

跟他一樣糟，他終於忍不住問腎臟內科主治醫師王智賢：「人家為什麼洗腎洗得生龍活虎的，我洗得卻像是病貓一樣？」王醫師開始教他如何做運動，鍛鍊肌力，也請復健醫學部團隊來幫他忙。

從抬腳開始 不到半年脫離拐杖

於是，王先生慢慢的練習抬腳的動作，一點一點的做，體力竟然就慢慢的恢復，一天比一天進步；大概在去年十月間，他竟然可以擺脫拐杖，正常走路。到了最近這兩個月，他已經可以規律的運動，每天約一小時的運動時間，同時按摩穴道，身體狀況和體力都變好了，說話有元氣，也不用



經過醫師評估後，即可在血液透析治療的同時，進行運動。圖為床上踩腳踏車運動。

再羨慕其他的腎友了。

王先生覺得，在洗腎的時候，如果精神不好、沒有體力的話，一定不會想運動，愈不想動就會愈糟。他很感謝醫療團隊循序漸進的教導他運用運動來復健，體力恢復後，不僅可以走路，走路的距離也愈來愈長。「所以我即使到醫院洗腎，也會比預約時間提早一到二個小時到達，把握時間走路、增加體力，舒展筋骨，而且體力恢復之後，食欲也變好了！」王先生的整體身體狀況好轉，心情也變輕鬆，甚至不會再覺得洗腎是痛苦的事了。

規律運動 有效控制腎疾惡化

三十多歲的曾先生是一位腹膜透析的病人，這樣的日子快七年了。十二歲時因為一場大車禍，他有很長的一段時間是在醫院度過，無法和同年齡的孩子一樣擁有美好的青春歲月，常常會怨天尤人，腦子裡常是滿滿的負面想法，因此當醫師診斷他已是慢性腎臟病第五期需要洗腎治療時，人生更是陷入一片黑暗，內心壓力很大。

幸好有醫護團隊的積極幫助，「醫療團隊真的滿辛苦的！」曾先生接著說：「因為像我們這樣的病人，即使不是常常，也會偶爾因身體不舒服而發一些牢騷或是脾氣，醫護人員不但細心的聆聽病人的內心話，還會指點我們方法，甚至常常鼓勵我們。」

曾先生大概持續運動一年多了，他說：「持續運動真的不容易，因為人有



王先生在王智賢醫師的建議下，也由復健醫學部物理治療師教導，從抬腳開始，逐漸到可以步行，現在已擺脫拐杖，將運動融入生活中。



走路運動成習慣後，曾先生精神變得更好了。

惰性，會懶散，久了沒有運動，到後面就會更不想做運動。可是到了回診，體重沒有控制好，醫師就會叮嚀，如果再重下去，可能就要血液透析……」於是他聽從王醫師的建議，找一種可以持續的運動，他想想，那就是「走路」！因為公司離住家不遠，於是他決定走路上下班來維持運動。

當走路運動變成習慣後，曾先生發現規律運動讓他的精神變得更好，也大大提振他的工作態度和工作效率。過去閒散運動的他，比較容易感到疲倦，所以「堅持」真的很重要，因為規律運動，人變得精神，不僅可以走長遠的路，假日時也可走出戶外，心情變好，也可以很輕易地放下負面情緒。

精準對治腎病 坐擁彩色人生

根據統計，臺灣約有百分之十二的人患有慢性腎衰竭，九萬多人目前正在接受透析，也就是俗稱的洗腎治療。花蓮慈濟醫院腎臟內科主任王智賢醫師指出，不像其他重要的器官衰竭，末期腎臟衰竭的病人在接受透析治療後，大多數的人都能回歸社會發揮良能；在檯面上光鮮亮麗的名人，帶有慢性腎衰竭或正在洗腎或已換腎的也大有人在。

仔細探究接受透析治療後生活功能恢復卻不理想的人，大概有以下幾個特點，王智賢指出，因為營養不良、年紀大、疾病控制不良或藥物引起，導致活動、運動量均降低，生活自理的能力也大大受影響；營養不良還可能衍生肌少

症，這些因素都是使治療結果變差的因素。

然而疾病控制不良和藥物引起的問題，醫師可經由調整治療來使病人獲得改善；營養可從「吃得正確」著手；活動力太低，可由早期復健介入，再導入適當的運動來改變；王智賢指出，因為每個病人及家屬的背後都有不同的故事，醫療照護團隊也開始努力思考如何提供病友精準的衛教，從藥物、治療方式、生活形態等多面向來幫助病人。

為了提升慢性腎臟病病友的活動力，腎臟內科不僅與營養師合作，導入正確的健康飲食概念，也開始與復健醫學部合作，不僅到醫院洗腎的病人可以邊做血液透析邊運動復健，也可針對病人體能的實際需求客製物理治療課程等運動處方，王智賢指出，這幾年經由營養、復健運動介入，可以從病友身上看到實質改變。

適當的運動 有益健康花費低

事實上，根據世界數據資料庫或者臺灣衛生福利部研究的資料顯示，非傳染性疾病是影響健康最重要的因素。而許多研究報告也指出，不運動是心臟病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、肥胖和某些癌症的主要危險因子，世界衛生組織的報告也發現，不運動是造成全球死亡的第四大危險因素。因此，推廣規律性運動，已是世界各國認可阻止非傳染性疾病有效且花費最低的方法。

因為適當的運動可以減少肥胖，而

造成慢性腎臟病的危險因子如糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病等慢性病也可因運動獲得更好的控制，毫無疑問的，運動可以保護腎臟，也可協助慢性腎臟病友遠離洗腎，即使已在接受透析治療的病友，也可因規律性的運動，擁有品質更好的生活。

王智賢醫師指出，慢性腎臟病友若能規律性運動，循序漸進，可改善代謝性酸血症、高磷酸鹽血症、貧血、維生素D缺乏、失眠和肌少症，體能也會變好，更容易使日常生活處在亞健康狀態。

運動處方 風險評估客製化

不過在臨床上，當醫師在鼓勵病友運動時，最常會被問到「我身體不好，是不是不要運動比較好？」「我很虛弱，哪有力氣運動？」王智賢說，病友的顧慮是對的，因為適當的運動有益健康，不恰當的運動，輕則造成運動傷害，重則可能加重病情，因此因人而異的運動處方，包括運動的類型、運動的時間，都須依照病友的身體狀況做風險評估在客製化。

現今已有許多論文實證運動對於腎友的好處，花蓮慈濟醫院腎臟照護團隊也希望帶動腎友養成運動習慣，培養並保持肌力，但前提是需與醫師討論後再決定運動復健模式，以降低風險。



一般來說，王智賢指出，針對腎絲球腎炎、腎病症候群或腎炎症候群的病友，運動不需要減量，但會建議量力而為，由於病人常需接受類固醇的治療，而適度的運動可以減少因類固醇引起的肥胖和骨質疏鬆。

而病程未達透析程度的慢性腎臟病友，根據研究顯示，因身體功能只有一般人的七成左右，且常合併心血管疾病、神經病變、腎性貧血和腎性骨病變，需要接受跨團隊治療，王智賢指出，而適當的運動可以改善心血管功能、生活功能及社會心理功能，甚至是腎功能，不過這階段的運動強度可以依

個人身體狀況，選擇輕度到中度的運動模式。

接受腎臟移植的病人，建議移植前後的體重增加不要超過百分之五，BMI 值（身體質量指數）不要超過二十五。適當的運動很重要，運動強度也可以在移植前增加，但術後仍須注意手術部位的保護與充足的水分攝取。

已接受透析治療的病人，運動時應注意透析管路的保護，選擇適合的運動模式，及水分的補充，在安全第一的原則下，才能好好運動健腎。

腎臟是負責排毒的器官，透過運動流汗，可以加速排除尿毒素，長期規律

不同透析方式的運動注意事項：

	血液透析 俗稱「洗血」	腹膜透析 俗稱「洗肚子」
透析管路的保護	皮下瘻管：小心長時間壓迫、避免外傷。若穿刺傷口尚未癒合也需注意清潔和出血。 外露透析導管：注意導管出口維持乾燥清潔，運動時勿拉扯。	外露透析導管：注意導管出口維持乾燥清潔，運動時勿拉扯。
運動模式的選擇	勿選擇會長期壓迫、拉扯或不易維持傷口乾燥清潔的運動。	勿選擇會拉扯導管，易造成腹壓上升或不易維持傷口乾燥清潔的運動。
水分補充	無尿或少尿病人需小心補過頭造成積水。也不宜喝市售的運動飲料，易造成電解質異常。	



復健醫學部物理治療師黃意雯教導腎友坐著也能強化手及腳部肌力的簡單方法，示範者為張逸真個案管理師。

的運動更能維持血壓的穩定。王智賢醫師指出，腎病友的下肢循環通常不是很好，血液容易堆積在雙腳造成腫脹，若有持續的運動習慣，可以促進下半身血液回流。

規律運動對腎友有許多的好處，但在運動前如果有胸痛、心悸、水腫、端坐呼吸或是夜眠呼吸困難、喘、暈眩、間歇性跛行等心肺相關的危險症狀，都務必找醫師討論，經專業諮詢後再配合物理治療師，按照身體能力指標設計訓練重點，決定運動復健方式，降低風險。

而運動過程需小心避免的就是跌倒，跌倒是造成六十五歲以上長者及慢性病人意外死亡及失能的重要因素。腎臟

病病友因為疾病及用藥，更是跌倒的高危險群；但是適當的運動訓練可以降低跌倒的風險，因此建議病人在運動前可先向醫療團隊討論適當的運動方式，並且建立安全的運動環境。

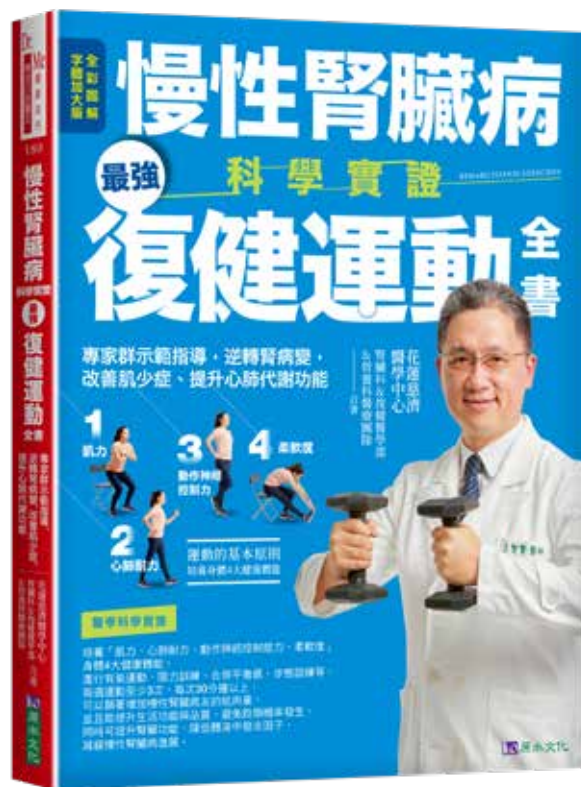
為了幫助腎病病友了解持續規律運動的好處，以及了解自己可以在日常生活中從那些簡易的運動訓練開始，腎臟內科與復健醫學部團隊在今年初合力出版《慢性腎臟病最強科學實證復健運動全書》，透過醫師、護理師、物理治療師的精闢解析，以及步行、登階、上下肢肌力訓練、平和及柔軟度運動訓練、呼吸調節訓練，及簡易運動設備介紹與應用，希望可以幫助到更多的慢性腎臟病病友。

腎友培養 健康體能



「我的腎這個樣子，能做什麼運動？」腎友提出的這個問題很重要！開始運動前，我們必須要弄清楚，自己現階段的身體健康狀況，適合哪一種活動階段，再循序漸進。

對於自己狀況覺得良好者，可先進行評量來檢測。若覺得體能明顯下降的腎友，建議可依照下面方式來挑選適當的運動訓練。生活型態可以依據步數來區分，每天低於5,000步，屬「久坐不動型」，5,000～7,499步屬於「低活動量型」，7,500～9,999步為「適當活動量」，每天超過一萬步，屬於「高活動量」。低活動量可能產生危害的例子比比皆是，值得你我一起注意。而運動，就是隨手可取得的良藥。



久坐不動型	每天低於 5,000 步	1. 增加慢性病發生的機率 2. 認知功能容易衰退，增加失智風險
低活動量型	5,000 ～ 7,499 步	
適當活動量	7,500 ～ 9,999 步	1. 可減少心血管疾病 2. 減少體脂肪堆積 3. 減少失智風險 4. 降低身體衰退風險
高活動量	每天超過一萬步	

入門運動：步行訓練

步行訓練，其實就是走路，是一種有氧運動。但不要用「散步」的，要有點「快走」，快走可以活動到人體最大的臀大肌及全身肌肉，是最簡單又最有效能的訓練方式之一。

提醒腎友，在運動訓練時，大致都分三個階段：暖身、訓練、緩和。一開始的暖身運動和結束收尾的緩和運動，時間大概 5 ～ 10 分鐘。

工具 | 舒適鞋具

訣竅 | 正確的快走姿勢可充分活用全身肌肉，避免傷害。

分解動作

STEP1.

視線直視前方，頸部勿過度後仰或前傾，保持直立。雙手輕握，手肘微微彎曲。



STEP2.

行進間上臂自然擺動，像鐘擺一樣，保持核心肌肉（腰背處）收縮。



STEP3.

移動腳盡量大步，落地時腳跟穩健的踩在地面上，切勿出現足部撞擊地面感，腳底反而會受傷。



1. 一般漸進式步行



適用對象
剛開始訓練、沒有運動習慣的人。

一般漸進式步行／20 分鐘

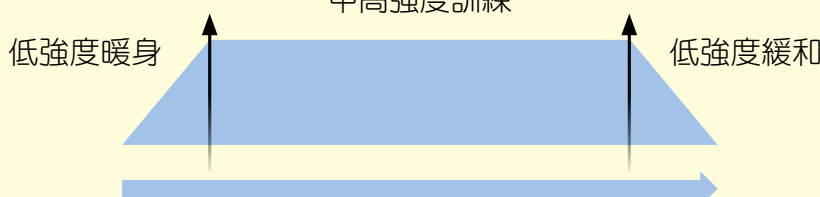
STEP1. 先穿上舒適的鞋。

STEP2. 慢速走 5 分鐘，這是暖身。

STEP3. 快走 10 分鐘。

STEP4. 慢速走 5 分鐘，緩和，結束步行訓練。

中高強度訓練



低強度暖身 低強度緩和

2. 高強度間歇有氧步行



適用對象
常規訓練經驗超過三個月，感覺此訓練強度有點吃力的人。

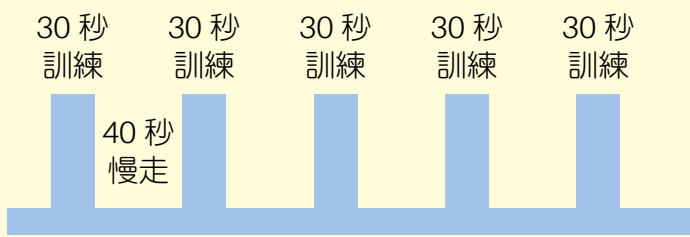
高強度間歇有氧步行／含休息共 20 分鐘

STEP1. 挑選適當速度步行當暖身。

STEP2. 高強度速度 30 秒。

STEP3. 慢走約 40 秒。

STEP4. 重複快走、慢走的節奏約 5 次來回。

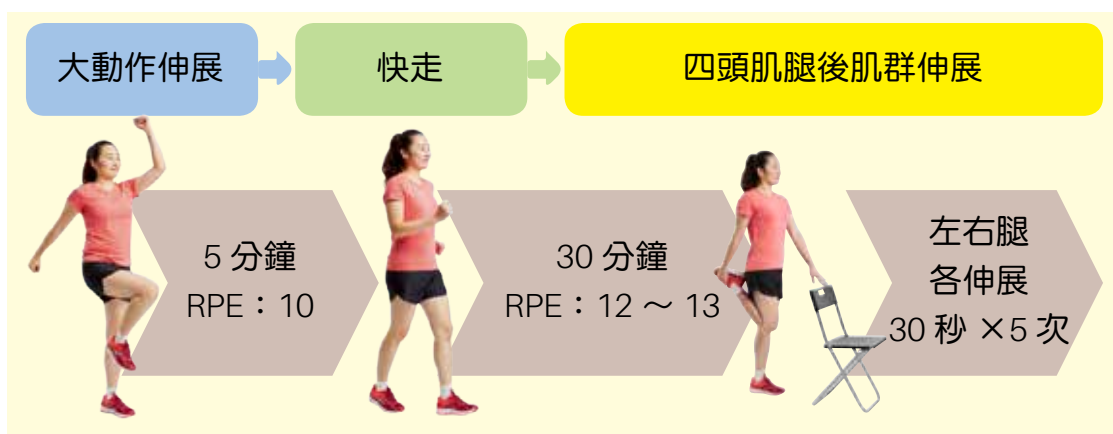


30 秒 訓練 30 秒 訓練 30 秒 訓練 30 秒 訓練 30 秒 訓練

40 秒 慢走

3. 步行運動範例

若腎友年紀在 65 歲以下，身體也沒有顯著的其他問題，步行（快走）的範例：



訓練期行走的強度，一定要達到有點喘、冒汗，但是還可以說話的程度。

散步，不宜太慢，因為這階段是最能儲存本錢的時間點。

不常運動的腎友，「伸展動作」務必確實執行，這是一種肌力訓練。譬如，訓練從坐姿到站的大腿四頭肌的力氣。可以先試試，從坐著到站起來，重複二十次，若是可以輕鬆完成，代表目前驅動這個動作的肌群功能良好。但還是可以持續訓練，建議可以手上拿重物，再執行同樣動作，給予肌肉挑戰。手上的重物可以是啞鈴，也可以拿寶特瓶裝水。🚶



慢性腎臟病第 4、5 期的腎友，開始感覺到身體有朝向虛弱發展的變化，因為紅血球不足會使身體交換氧氣的效率下降，腎臟功能下降，體內毒素相對增加，亦會產生許多異常症狀，譬如水腫、喘及疲憊。

這時候的運動重點，應該放在增加身體各器官利用氧氣的能力，以有氧運動為主。



營養師節 蔬食享瘦

文／江柏緯、鍾懷誼、江家瑜

【臺中】

教做蔬食沙拉 腸道大掃除

春節或假日期間，多吃、少動，一不小心就會成為大「腹」翁、大「腹」婆。

臺中慈濟醫院營養科慶祝二月廿二日營養師節，推出地中海式蔬食料理「巴薩米克油醋佐馬茲瑞拉起司」，方便準備又能健康吃，發福的朋友還能趁機為腸道大掃除，一起享「瘦」健康輕盈的新生活。

陳虹雯營養師引用衛生福利部國民健康署的調查結果——近四成一的受訪者覺得「春節期間體重會增加」，而且體重增加幅度平均約為一點七公斤。營養師節這一天，營養科團隊發揮專長推出蔬食餐點，講求熱量低、富含膳食纖維、優質蛋白質，最重要是方便準備，健康又營養。

陳虹雯營養師推薦的「巴薩米克油醋佐馬茲瑞拉起司」，屬於地中海式蔬食，食材有蘿美（又稱蘿蔓萵苣、蘿

蔓)、紅火焰和紅橡木(又稱紅橡木萵苣、紅橡萵苣)等萵苣類的生菜,補充維生素C及花青素;搭配根莖類的馬鈴薯及地瓜填補膳食纖維;還有水果類的小番茄和柳丁補充的維生素A與果膠,再加上水煮蛋、馬茲瑞拉起司、橄欖油等優質蛋白質及健康油脂。陳虹雯表示:「膳食纖維可讓人有飽足感,而且低熱量,有助控制進食量,促進腸道蠕動,還可幫助順暢排便,豐富的維生素及花青素可增加抗氧化能力。」

陳虹雯營養師強調,享受美食不需要昂貴食材,「巴薩米克油醋佐馬茲瑞拉起司」的食材在生鮮超市可以輕鬆購買,也不需要太多烹煮技巧,只需要將蔬菜洗乾淨,可豪邁手撕到適合入口的大小,蒸熟或川燙切塊的地瓜、馬鈴薯,加上一顆水煮雞蛋,柳丁及番茄切

片,搭配烤過的馬茲瑞拉起司,最後淋上自製油醋醬,就完成簡單清爽的健康餐!

生菜沙拉的菜色搭配,可以隨喜好變化,從營養師節開始,歡迎你自己來做蔬食主廚,創造屬於自己的健康餐盒,迎接蔬食健康新生活。



營養師與廚師製作簡單又營養的蔬食沙拉。攝影／江柏緯



臺中慈濟醫院營養團隊慶祝「營養師節」,推廣蔬食照顧鄉親們的健康。攝影／江柏緯

【花蓮】

防疫宅在家 均衡飲食

受新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）疫情影響，民眾落實防疫，盡量減少外出及各式社交活動，形成了一種「防疫宅」的現象。為了慶祝二月二十二日營養師節，花蓮慈濟醫院營養科團隊特地傳授健康祕訣，搭配出一套加倍美味、加倍營養以及加倍簡易的「二二二食譜」，教導大家如何宅在家也能均衡飲食、吃得健康。

營養師節這一天，花蓮慈院營養科團隊推出「二二二食譜」，教導民眾如何料理營養均衡的一日三餐，推廣如何選擇食材搭配，既能夠將熱量控制在合適的範圍內，又符合素食的均衡飲食攝取標準，滿足人體營養需求，讓民眾吃得飽足又滿足。

食譜中的穀粉、豆漿粉、堅果、香鬆、薑黃麵及麻辣薑黃醬等，使用的都是經過食品認證核可的蔬食產品，有興趣的民眾可以透過線上或實體店面購買，茹素也要兼顧營養均衡及衛生安全。

花蓮慈院的營養科團隊特別推出「二二二食譜」，教導民眾如何料理營養均衡的一日三餐。攝影／黃思齊

花蓮慈院蘇真瑩及鄭穎婕營養師貼心叮嚀，除了一般常見的主餐、配菜之外，均衡的飲食還包含了水果，建議每餐的水果分量約需攝取一個拳頭大小的量，以補充維生素、礦物質及膳食纖維，幫助腸道養好菌及維持正常腸胃道機能。除此之外，蘇真瑩營養師表示，因為疫情的影響，許多人更加重視自身的防疫力，所以，選擇營養餐點的同時，搭配飲用適合的中醫本草飲，增加免疫力。

由於新冠疫情尚未度過，為了落實防疫，降低群聚感染的可能，許多聚會取消，民眾也盡量減少親友之間的社交往來，「二二二食譜」特別設計成單人量的菜單，適合獨自在家料理，一人份的餐點步驟簡單，又能夠兼顧健康與美味。



二二二食譜 (一人份)

早餐〈淨斯高蛋白特調〉

食材：豆漿粉、22味五穀粉、
堅果、餅乾

步驟：依照個人口味喜好，
調整水與豆漿粉、22
味五穀粉的比例調配
蛋白飲，堅果攝取一
茶匙的量



午餐〈三寶香鬆炒飯〉

食材：糙米飯、青花菜、香
菜、木耳、豆干、香
鬆

步驟：將材料切丁，加上油
和糙米飯翻炒，最後
再灑上香鬆



晚餐〈薑黃五行辣麵〉

食材：薑黃麵、茼蒿、紅蘿
蔔、秀珍菇、油豆腐、
薑黃麻辣醬

步驟：先將紅蘿蔔及油翻炒，
再加入水、其他食材
以及薑黃麻辣醬，最
後把用料豐富的醬汁
淋在事先燙熟的薑黃
麵上



【花蓮】

手做客家元宵 低糖健康吃

二月二十六日是元宵節，也表示農曆新年來到尾聲，按照民間習俗，要在這天吃「元宵」，象徵全家人團團圓圓。花蓮慈濟醫院營養科分享客家湯圓「低糖牛汶水」，運用零熱量的代糖來減少黑糖比例，再搭配堅果類，原本高熱量的元宵，也能吃得輕鬆無負擔。

將糯米粉與冷水拌勻，取三分之一的糯米糰，捏成小片，放入滾水中煮成透明後取出瀝乾，再與剩餘的糯米糰拌揉成團，壓扁成圓扁片狀後，以手指在圓片中間按壓出一個凹洞，再放入滾水中煮熟後撈起，就是牛汶水；低糖黑糖薑汁，則是以薑片、黑糖、代糖熬煮即可。將牛汶水淋上低糖黑糖薑汁，再撒上碎花生及芝麻粉就完成「低糖牛汶水」。

花蓮慈院營養師黃映華指出，以一點五克的「零熱量」代糖替換原食譜的十五克黑糖，可減少攝取六成的黑糖，降低精緻糖的熱量攝取，又能保有黑糖的香氣。且代糖在體內代謝不會產生熱量，也不會使血糖上升。但要提醒民眾在選擇代糖時，除了選擇政府核可的食品添加物外，也要留意各廠牌代糖的建議使用量。

營養師黃映華說，牛汶水是客家傳統麻糬點心，取名牛汶水是因為麻糬在黑糖薑汁中，就像牛泡在水裡，只露出頭與背的模樣。而這次元宵節推出減糖版牛汶水，雖然減少精緻糖的使用量，但



花蓮慈濟醫院營養師黃映華表示，減糖版牛汶水減少精緻糖的用量，並保有黑糖的香氣。攝影／江家瑜

一碗兩顆牛汶水所含的澱粉量等於半碗飯，提醒民眾不要過量攝取外，也能與正餐澱粉量做替換。

另外，牛汶水上的碎花生及芝麻粉，符合衛生福利部國民健康署公布的每日飲食指南「我的餐盤」建議，每天補充一湯匙的堅果種子類，營養師黃映華說，民眾也可依個人喜好選擇不同種類的堅果種子類，包含花生、芝麻、核桃、杏仁等，來補充每日所需的不飽和脂肪酸、維生素B群、維生素E和礦物質（鈣、鎂、鋅）。

透過簡單的親手製作，可以增進家人親友間的感情，自己準備的食材吃起來更是安心無虞。最後黃映華營養師也提醒，一般市售的花生、芝麻餡料元宵，因添加糖分、乳化油脂等添加物，攝取四顆元宵的熱量就等同一碗飯，提醒有糖尿病、高血脂的病友要特別注意不要過量，一般民眾則是建議一天四顆市售湯圓為上限，並搭配正餐分量減半或增加運動量，以及多補充蔬菜增加膳食纖維攝取，才能避免肥胖或營養不均等問題，輕鬆無負擔的度過佳節。

低糖牛汶水食譜

材料 (2 人份，共 4 顆)

湯圓：糯米粉 60g、冷水 45g

減糖版黑糖薑汁：黑糖 10g、樂紳仕代糖 1.5g、薑片 5g、水 75g

配料：花生碎 1 湯匙 (10g)、芝麻粉 1 湯匙 (7g)

作法 (製程約 20 ~ 30 分鐘)

1. 黑糖、代糖與水煮滾後放入薑片，小火煮 5 分鐘後備用。
2. 糯米粉與冷水拌勻成糰狀，依照漿團濕度增加粉量。
3. 煮一鍋水，取 1/3 的糯米糰，分塊捏成小片狀放入滾水中煮成為透明狀的糰粹，趁熱撈起與原本的糯米糰拌揉成團。(若沾黏水可添加手粉調整)
4. 將糯米糰分成 25g，搓成圓扁狀後在中心以手指按壓一個凹洞。
5. 放入滾水中煮至浮起後撈至碗中。
6. 兩顆牛汶水搭配適量黑糖薑汁以及 1 湯匙的花生碎或芝麻粉即可完成。

營養分析：

營養素	1人份(2顆)
熱量	(kcal)161.5
蛋白質	(g)2.8
脂肪	(g)3.4
碳水化合物	(g)30.7



跟著營養師動手做



牛汶水上的碎花生及芝麻粉，符合衛生福利部國民健康署公布的每日飲食指南「我的餐盤」建議，每天補充一湯匙的堅果種子類。攝影／江家瑜



時尚蔬食遠瘟疫

文／廖唯晴 攝影／范宇宏

二〇二〇年的新冠疫情警醒人們愛護地球與生靈的心，世界各地的慈濟人陸續展開勸素行動，發願齋戒茹素、戒斷口欲，祈禱災疫早日消弭。臺北慈濟醫院響應茹素，在過去的一年裡，印製素食券發給協力廠商、外籍看護人員，提供素食晚餐給員工和家人，期望人人加入蔬食環保的行列。二〇二一年初，臨床醫師身體力行投入推素行列，結合醫療科、營養科、公傳室、人文室與慈濟基金會，以實證數據說明茹素對健康的好處，印製繪有可愛插畫和食譜的書籤，發予來院大德，衛教素食對身體的助益，不僅守護健康，更為守護地球盡心力。

書籤的發想要追溯至一月份時，趙有誠院長提到：「無論癌症、心血管疾病、腎臟病或是血液疾病……都有很多科學證據證明素食對疾病的益處、對健康的好處，上人說病人在身體有病痛時，特別會聽進醫師的衛教，為了不讓病人聽過就忘記，上人建議我們嘗試將文字、圖案呈現在書籤上與病人結緣，也讓他們可以帶回去跟家人分享。」

這個概念有了雛型後，便由醫療科提供素食相關、具有實證研究的科學數據，營養科提供素食食譜和蔬食的營養價值，公傳室設計版型，人文室則邀請



臺北慈濟醫院製作可愛素食書籤發給來院大德，趙有誠院長率先推動，對民眾說明茹素的好處。



心臟血管科張恒嘉副院長說明茹素對心血管的好處。

慈濟基金會編纂處擅長繪畫插圖的凌宛琪師姊（筆名凌阿板）協助插畫，期望做出一系列美觀與實用兼備的書籤。幾

經討論和修改，最終定調為：正面以淺顯易懂的文字、實證數據說明茹素對健康的好處，配合生動可愛的插畫；背面是蔬食的特色與營養，結合素食照片，加上食譜的 QR CODE，讓民眾在認識食材的同時，也能嘗試製作美味料理。

胃腸肝膽科的診間裡，趙院長將書籤發給一位七十七歲的女士，笑著對她說：「您現在初一十五都吃素，已經很棒了，之後可以擴大到天天茹素，身體就會更棒，這個書籤送給您，可以跟家裡的年輕人分享。」她笑著接過書籤，連聲說好。

各科醫師也主動將書籤發給看診病人。四十五歲的楊先生茹素這十幾年固定回診，跟著趙院長，已經很少用葷食，他認為吃素不僅精神好，也能減少身體負擔，拿到書籤的他開心說道：「大家對怎麼做素菜是一知半解，這上面的食譜很棒，我回去會跟家人分享。」年過八十的王女士則笑說自己現在牙口不好，早已不吃肉了，但會將書籤帶給媳婦，讓家人知道素食的好。

目前書籤已經印有大腸癌、心血管疾病、腎臟病三種，預計繼續印製白內障、糖尿病、認知功能障礙、血膽固醇、血癌、乳癌、攝護腺癌等疾患的茹素優點，臺北慈濟醫院推廣素食不遺餘力，二〇二一年新的開始，希望透過精美書籤，從門診做起，未來推廣至所有臨床單位，做「時尚食素」的先鋒，讓來院大德更健康，引領更多人認識素食之美。



書籤正面以淺顯易懂的文字說明茹素的好處；背面是蔬食的特色與營養，加上素食食譜的 QR CODE，讓民眾能嘗試製作美味料理。



腎臟內科彭清秀醫師對病人分享，正確的素食有助於減輕腎臟負擔。



外科醫師籲素食 讓癌細胞斷水斷電

文／曾秀英

邁向辛丑新春，疫情與食安問題依舊熱門，臺中慈濟醫院一般外科主任余政展以個人茹素經驗，分享「管它萊豬還是萊牛，素食能顧好自己與家人的胃腸，吃素才最健康！」他也舉治療癌症用藥中的「血管新生抑制劑」為例，倡導三餐多蔬果，可以讓癌細胞斷水斷電。

擅長外科癌症手術的余政展表示，人見人怕的癌症，早已是臺灣十大死因第一位。很多致癌原因都跟飲食西化，攝取愈來愈多動物性脂肪與動物性蛋白有關。美國最新的保健觀念，就建議三餐吃蔬果，以有效改善高血壓、心臟病、中風、糖尿病，並發揮減重、抗老化與養顏等作用。

余政展主任說，醫學研究發現當癌變細胞成長到原子筆尖大小，就會開始「接水電」，也就是透過血管不斷增生以提供養分，進而攻城掠地。「血管新生抑制劑」成為許多癌症新用藥的主要成分，藉著抑制癌細胞血管新生，讓癌細胞營養不足而凋零。

「其實抑制癌細胞血管新生的作用，



臺中慈濟醫院一般外科主任余政展醫師茹素卅多年，沒有體力不足的問題，反而更能集中精神。攝影／曾秀英

本來就存在很多蔬果的營養素成分。」余政展舉例說明，例如：大豆裡的大豆異黃酮、葡萄的白藜蘆醇、番茄有茄紅素、綠茶有兒茶素等，另外蔬果的纖維素也是體內好菌成長的關鍵，可以改善胃腸菌叢，提升健康，三餐多吃蔬食就是最好的抗癌藥，讓癌細胞「斷水斷電」，提升人體免疫力。

余政展進一步說明，素食，最讓人擔心的是「不吃肉會沒有體力」。身為外科醫師的他見證，長時間站立手術早已是生活日常，他三十多年素食生活，不但沒有體力不足的問題，反而更能集中精神。

以前的觀念認為胃腸道只負責消化，但現在已經改觀。余政展說，最新醫療研究顯示，胃腸道裡還有很多神經系統，因此而有「人體第二大腦」之稱，也攸關代謝與免疫系統。

他說明，胃腸道是人體與外界交流最密切的器官系統，攤平表面積可達到足球場那麼大，而醫學研究證明，選擇正確的食物可以治療很多病症，搭配蔬食能減輕甚至治好症狀；反之如果每天吃得都不正確，對人體健康影響很大，真的很重要！





坐月子素 好處多多

文、攝影／張菊芬

素食的產婦如何做好月子？大林慈濟醫院營養師黃金環表示，把握食物六大營養素，以新鮮、天然、多元、全食物入菜，就能達到調養產婦身體以及哺乳的需求。

標榜以蔬食為月子餐的大林慈濟產後護理之家，總會讓產婦的媽媽、婆婆擔心這樣營養夠嗎？有足夠的奶水餵寶寶

嗎？倒是受到年輕又害怕吃傳統月子餐的產婦歡迎。

黃金環指出，其實衛生福利部在幾年前就建議飲食上，蛋白質優先選擇植物性蛋白質，其次是白肉、蛋類，後選紅肉，以預防心血管慢性疾病。而大林慈濟醫院的研究也發現，茹素者的糖尿病發生率較低，脂肪肝、膽結石等疾病的





發生也減少。

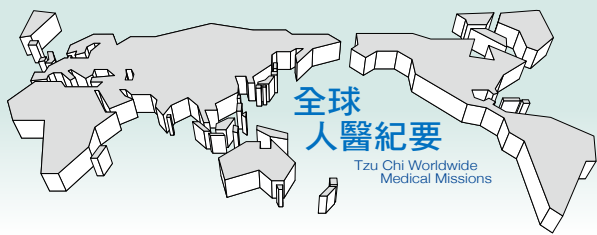
黃金環說，素食者蛋白質的來源主要為豆類、堅果、穀類，將穀類跟豆類一起吃，有互補效果，更能形成人體所需要的完整蛋白質。坐月子要哺乳，需要多攝取兩份的蛋白質補充，以修補細胞組織恢復傷口和增加乳汁分泌，主要蛋白質來源有植物豆類：黃豆、黑豆、毛豆和其製品，如豆腐、豆干、豆包，且以非基改黃豆製成為佳。另外，蛋、奶也是其一來源。

另一特色，以「彩虹飲食」的原則來達到營養均衡，就是各種顏色都吃到。例如：黃色含葉黃素、β-胡蘿蔔素；紫色含花青素，紅色含茄紅素，綠色含葉綠素、兒茶素；白色則是含硫的有機物，黑色也有豐富的花青素，這些抗氧化營養素對於產後的調養非常重要。黃金環指出，蔬食中多元的抗氧化營養素，可

幫助清除細胞內外的毒物與自由基，還可降發炎抑制壞細胞生長，清除廢物毒物，加速代謝，讓體質調理更完善。

俗語說「生一個孩子，掉一顆牙」，產婦極需補充鈣質與鐵質。黃金環建議，堅果和深綠色的蔬菜含有非常豐富的礦物質。蔬菜，如芥藍菜、紅莧菜、紅鳳菜、地瓜葉，還有海藻類，像昆布片、海帶芽等，若隨餐吃富含維生素C的水果，可讓鈣、鐵吸收更好。懷孕後期腸道蠕動不佳，產婦常有便秘現象，蔬果中的膳食纖維和寡糖為益菌質，可幫助好菌生長，有助腸胃道消化吸收、排便順暢。

黃金環提醒，月子中避免吃生冷食物，老薑麻油的攝取也需因產婦的體質而有所衡量，更需避免含咖啡因飲品或吃高熱量高糖食物，以免造成身體過度負荷。Ⓜ



美國 內華達州

愛心發酵 助銀髮長者接種疫苗

2021.02.07

文／彼得·西蒙斯、鄭茹菁、錢美臻 攝影／鄭茹菁

近期美國食品暨藥物管理局 (FDA) 批准兩家製藥及生技公司生產的新冠肺炎疫苗。當疫苗運抵南內華達州，州政府決定注射疫苗的優先順序，醫務人員、急救人員等被選在一個月內接受兩次劑量中的第一劑。在拉斯維加斯市周圍的幾個大型公共建築如退伍軍人醫院及當地藥房等，很快就出現排隊打疫苗的隊伍。

醫者悲心 各方陳情獲疫苗

經常參與慈濟義診的阮帆牙醫師 (Dr. Phan Nguyen)，有感許多人大排長龍，祈求一劑疫苗，然而，能夠得到「解藥」的幸運兒少之又少。絕大多數不諳英語、不識電腦的亞裔社區長輩，未預約、空等待好幾個小時之後，只能等到主辦單位的「抱歉」兩字，阮醫師將自己心疼老人家的心聲發表在社群媒體上。

麗蓓嘉醫師 (Dr. Rebecca Edgeworth) 是慈濟在拉斯維加斯義診的常駐內科醫師，也是漢德城 (Henderson) 圖羅大學 (Touro University) 的教授，正帶著醫

慈濟拉斯維加斯聯絡處於二〇二一年二月七日為當地亞裔社區的長者施打新冠疫苗，民眾依序排隊等候入場。



學院的學生在拉斯維加斯各社區施打疫苗。她看到了阮醫師發布的訊息，慈悲心油然而起，心想何不選在慈濟會所為附近亞裔社區的長者接種疫苗呢？

麗蓓嘉醫師及阮醫師向拉斯維加斯慈濟人醫會總幹事高翠玲提出他們的計畫，討論如何透過國際慈濟人醫會舉辦義診的模式來為亞裔老年人施打疫苗。由於慈濟志工來自世界各地，精通亞洲各國家地區語言，因此，大家公認慈濟是服務亞裔老人的最佳選擇。但另一個難題是，該如何獲得新冠疫苗的分配呢？

阮醫師向內華達州長史蒂芬(Stephen Sisolak)、克拉克郡地方副檢察官、南內華達州衛生局官員、克拉克郡接種疫苗的內華達州國民警衛隊官員等人，發送簡訊陳情申請疫苗，他懇求任何願意聆聽請託的官員，甚至聯絡了內華達州的女眾議員蘇西(Susie Lee)；一月二十五日，麗蓓嘉醫師終於說服內華達州緊急應變組的負責人同意分配三百劑新冠疫苗，專門服務拉斯維加斯亞裔社區。

二〇二一年一月二十六日，慈濟團隊與兩位醫師在線上開會，初步達成共識，會後慈濟拉斯維加斯聯絡處負責人楊大蓉動員志工、制定計畫，一月三十日舉行籌備會議，確定在二月七日舉辦疫苗接種活動。為求萬無一失，具護理師資格的高翠玲總幹事也前去參加他處舉辦的連續三天、一千五百劑疫苗接種的大型活動，觀摩並學習動線、流程及相關作業。



慈濟志工在報到處為民眾登記服務。



拉斯維加斯慈濟人醫會阮帆醫師（右）及麗蓓嘉醫師是此次疫苗接種活動的幕後推手。

不到一週的時間，慈濟必須為迎接三百多人湧進會所做好準備。其中有許多人甚至不認識慈濟，脫鞋穿襪是首當其衝的絕對不可能。志工團隊分工為環境衛生維護、採購租賃物資、網上預約登記、當日任務分配及會所動線設計等數個功能組。場地的地板也要蓋滿建地用紙，方便人們不用脫鞋直接走進會所打疫苗。



醫師們站在休息區陪伴並小心觀察，以防民眾注射疫苗後可能出現的過敏反應。



功能組志工齊動員 服務到位

最值得讚歎的是，年輕慈誠王鼎仁在短時間內設計出預約登記網頁，大家看了無不豎起大拇指說：「讚！簡單扼要，一目了然！」上線第一天就吸引一百九十人完成登記。

協助文書處理的志工事先複印三百份表格及同意書，同時也徵召了精通各國語言的志工，好為每一位前來打疫苗的民眾翻譯說明。會場也提供食物和水，服務全部到位，甚至為一些可能需要輪椅的朋友提前準備了輪椅。

活動前兩天，工作人員齊聚會所布置會場、走流程，並租了七十張金屬或塑膠椅提供座位使用，將每張椅子擦乾淨、消毒、擺放就位，志工顧正凱、陳秀惠領著幾位慈青跪在地上鋪紙，另外幾位志工在桌椅上覆蓋保護性塑膠布，

以利每次使用後都能馬上進行消毒。雖然時間緊迫、壓力很大，但大家都凝聚在正能量中，法喜充滿完成任務。

二月七日上午八點至下午三點，在慈濟拉斯維加斯聯絡處展開施打疫苗服務。負責人楊大蓉、總幹事高翠玲留心動線，安撫排隊的人潮，為老人家搬來椅子，並確定座位之間保持社交距離，更透過會場走動服務，確定每位志工清楚自己的工作內容，遇有手套、擦手紙、表格、原子筆等物資不足之時，立即予以補充。

有很多帶著高齡父母來注射疫苗的人，關心詢問起自己是否也可以「順便」打疫苗？慈濟志工一一耐心解釋政府規定及接種疫苗的條件，除非活動結束時還有剩餘，或許有補位的可能，但無法保證。話雖如此，仍有許多人不肯離開，有些站在門口張望，有些坐在車

上等消息。

有一位老人照顧中心的專車司機，工作上每天要接送長者往返，因為單位即將復工，身處在被感染的高風險，期待可以提前打疫苗。慈濟人再一次誠懇而詳實地向年齡五十歲的司機先生解釋，此次的施打對象主要是針對亞裔社區七十歲以上的長者以及醫院第一線的工作人員，因而無法為他提供服務，希望能取得他的諒解。

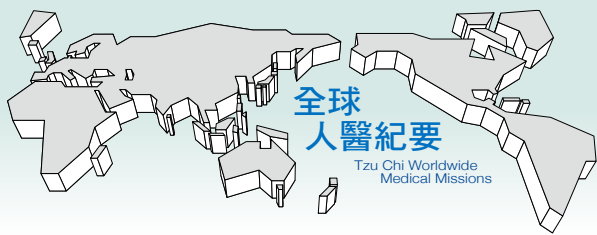
施打疫苗之後須休息十五分鐘才可離去。醫師們站在休息區陪伴著，謹慎看待接種疫苗後可能出現的過敏反應。有一位來自越南的老太太注射後突感頭暈，志工連忙將她扶到休息區，走道上備有福慧床。見到老人家坐在輪椅上，阮帆醫師趕快為她量血壓，高翠玲送來

橙汁及餅乾，老太太的女兒表示媽媽有糖尿病，早上吃過藥也有吃過簡單的早餐，可能是因為心情太緊張才會頭暈。經過兩位醫師觀察三十分鐘，確定無恙才放行。

今日慈濟團隊為三百二十三人注射了疫苗。雖然只分配到三百劑疫苗，但麗蓓嘉醫師從經驗得知，如果嚴格分配，每瓶疫苗含有足夠十一人注射的劑量，因此她的醫學院志工組成團隊，運用專業知識嚴格灌裝每一支注射器，設法將三十小瓶伸展接近三十一小瓶。

活動圓滿，參與服務的醫療志工團隊滿意於有機會歡喜付出，能夠對有需要的人們提供協助。三月初將再次為南內華達州居民提供第二劑的疫苗施打服務，慈濟人相約後會有期，再敘再聚結善緣。





泰國 曼谷

慈濟義診中心啟用 守護難民健康

2021.02.08

文／桑瑞蓮 攝影／蘇品綢

泰國疫情一月以來逐漸升溫，好不容易稍微控制下來，各區管制令至二月僅部分解除。位於曼谷的「慈濟義診中心」啟用後如常提供服務，對象以患有慢性病、必須持續服藥的難民為優先，並安排線上預約，以控管病人人數。全體工作人員謹慎防疫、保持安全距離、時時消毒。

戶外防疫站，有專業的護理人員進行分流篩選，測量體溫、消毒等各種措施。進入診間前，讓病人取下布口罩，換上義診中心提供的醫療級口罩。如果發現病人有受感染的可能性，醫師可以透過視訊進行初步診斷。

巴基斯坦難民畢來德（化名）聲聲讚歎義診中的服務，每個過程都感受到對病人的尊重，不斷祈求上帝保佑所有醫護人員與志工的健康。

設於慈濟泰國分會靜思堂的慈濟義診中心，自二〇二一年一月三十日落成之後，每個星期二和星期六提供門診服務，希望幫助更多難民及弱勢的族群。

其實慈濟泰國分會從二〇一五年起，每個月即為難民舉辦一次大型義診。六年來，不分國籍、種族與宗教，守護著超過三萬一千人次難民的身心健康。

「義診專案小組」行政團隊負責人慈

濟志工張惠珍表示，團隊從二〇二〇年十一月開始多方奔走協調，這三個月來，從尋找願意參與服務的醫療人員，到呈件申請義診中心許可證的準備手續，以及補充安置一些醫療器材，當中困難重重，但每位夥伴無不齊力付出、借事練心，「雖然是千里之路，但是上人曾教導，只要兩隻腳跨步出去，不斷寸步、



泰國曼谷的慈濟義診中心正式啟用，為難民及弱勢族群提供醫療服務。圖為醫師問診，翻譯人員從旁協助口譯。攝影／桑瑞蓮



承擔義診中心負責人的蕭楚國醫師（右）穿梭在每個工作站協調與關懷。

寸寸前進，絕對能夠到達最終的地方。最後感恩上人的德行，才能讓泰國分會順利成立『醫療診所』，無限感恩！」

在二〇二一年一月十二日終於取得義診中心的許可證後，為了在一月底正式提供服務，眾人馬不停蹄再次動員，協助清理與整理義診中心的每個空間。醫護人員與各功能組的志工及同仁也緊急召開會議，商討如何做好防疫措施，同時也要照顧好病人。

慈濟泰國分會執行長林純鈴感恩大家的付出，讓泰國曼谷慈濟義診中心能夠在一月三十日順利落成。

義診中心首次服務當天，蕭楚國醫師 (Dr. Vichai Chaichuchanapai) 穿梭在每個站關懷，看到需要幫助的難民到義診中心安心求診而感到欣慰，因為這些都是醫護人員以人為本、尊重生命的使命。任職於政府醫院的蕭醫師，非常肯定和認同慈濟五十五年來在全球付出的點滴，而決定投入泰國慈濟人醫會團隊。得知慈濟泰國分會要成立義診中心，他義不容辭承擔負責人，願與慈濟一起努力幫助更多弱勢的人。

人醫會護理人員彭坤 (Pornkul Suksod) 曾來臺參訪過慈濟，很樂意運用自己的專長，協助慈濟義診中心的各個事務，盡一分心力，讓不同國籍、語言與宗教的難民，獲得平等的醫療服務。另一位人醫會護理人員瑪琳通 (Marinthorn Samlord) 也表示，感恩善緣聚合，能夠與許多深具醫療良能的有志之士，共同守護在黑暗角落的難民。



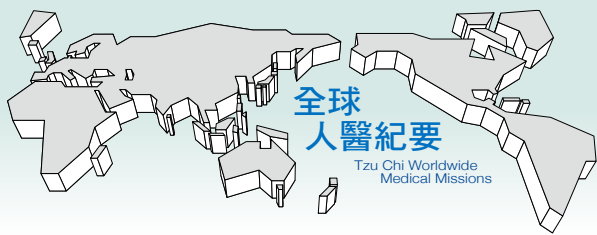
護理人員彭坤感恩能貢獻一己之力，為有需要的人們服務。



落實防疫，義診上提供醫療級口罩，讓候診病人更換。

在大家合和互協之下，義診中心服務了六十一位病人。義診結束後，志工穿戴上護目鏡、口罩和防護衣，在戶內、戶外仔細噴灑消毒劑，不放過任何角落。

感恩每一份善心的支持，現下泰國慈濟義診中心恪守防疫規範提供服務，未來也將秉持初心，奉獻心力治病苦。



臺灣 苗栗

克服心苦 同行復健路

2021.02.21

文／黎瑞香、羅鳳琴 攝影／黎瑞香

二月二十一日農曆初十，中區慈濟人醫會前往南庄義診。七十九位醫護人員及志工在苗栗頭份共修處集合，紀邦杰醫師特別準備大愛感恩科技的環保原子筆及額溫尺作為結緣禮，祝福大家身體健康、福慧增長。

義診定點在苗栗縣南庄鄉東河國小活動中心，往診分別為蓬萊、獅山、向天湖、南江四條線。

連進昌醫師及蔡文方醫師帶隊的獅山線往診，第一站來到阿杰（化名）的

家。阿杰在服役期間，因意外導致行動不良。第一次見到他時，虛弱的連站都站不起來，經過一年多關懷，如今已能利用四腳助行器走到屋外，臉上也多了笑容，令人欣慰。

護理師丁靜蘭為阿杰量血壓後，蔡醫師蹲下身進行檢查，並教導他一些復健的動作。接著美髮師洪燕婷為阿杰剪頭髮，陪伴聊天話家常中，大夥鼓勵他不妨在住家附近的山路走一走。

阿杰拄著四腳助行器，一步一步慢慢往上走，連醫師及蔡醫師左右一人一邊，後面是藥師廖繼仁，加上志工們，陪著他走了約三十公尺上坡路程。

當往回走時，因為下坡四腳助行器感覺不穩，阿杰索性將助行器拿著沒有著地，小步走，眾口歡呼：「好棒喔！」



二月二十一日，中區慈濟人醫會七十九位醫護人員及志工聚集在苗栗頭份共修處，祈禱後展開南庄義診暨往診服務。攝影／溫忠漢



紀邦杰醫師特別準備新春結緣禮向人醫夥伴道感恩。

後頭的廖藥師兩隻手伸起，準備萬一不小心，可以隨時扶著他。連進昌醫師也對阿杰鼓勵：「不要緊張，前、後、左、右都有守護神，守護著你。」

陪走的過程中，蔡醫師發現阿杰的身體容易往前傾，建議可以考慮換高度齊腰的助行器或者拿五爪的拐杖。當然，理想的目標是希望他早日可以行動自如地走出大山。

從包著尿布躺在床上，到走出房間，如今可以拿著助行器走上下坡，蔡醫師認為：「這是年輕人旺盛的精神及他想要好起來的力量，真的很讓人感動。很感恩慈濟家人的關心、愛與鼓勵，阿杰確實是有感受到了。」

轉個山頭，一群人來到了阿龍的家，龍爸在客廳等候大家。問起阿龍人呢？龍爸回應兒子去職訓中心上課。

連醫師與龍爸話家常，也關心阿龍最近的狀況，龍爸道：「很好，兒子的工作、生活都正常了，很安心，感恩大家的陪伴。」連醫師比照上個月的處方箋，為阿龍、龍爸和龍媽開立慢性病的藥。

七年前，阿龍在修理卡車時，因千



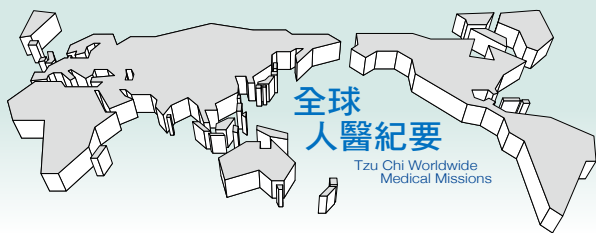
獅山線往診團隊陪伴阿杰在住家附近習步復健，連進昌醫師（左）、蔡文方醫師（右二）、廖繼仁藥師（後）與志工們小心隨行守護。

斤頂斷掉，整臺卡車重壓，造成脊椎粉碎性骨折，導致下半身癱瘓沒有知覺。

連醫師回憶當年人醫團隊剛接觸阿龍時，他一概拒絕，好像要逃避整個世界，覺得自己沒有希望。經過志工師兄、師姊們一路來耐心輔導與關懷，帶領著一步一步做復健，再經過種種的治療，病況也改善了，慢慢心境有所轉變，也能夠走出家門接觸人群。「早期，我們一直鼓勵他學習一技之長，往理髮師的方向去發展，有工作做就可以。但阿龍很有主見，想幫助跟他一樣的脊損朋友。」

《靜思語》：「有心就有福，有願就有力！」阿龍後來到桃園脊髓損傷潛能發展中心學習復健治療技術，以堅定信心證明自己的實力，如今已在職訓中心當助教，實現幫助其他傷友的願望。連醫師從阿龍身上感受到：「人是活在『心境』，不是活在『環境』。」

醫療志工團隊持恆愛與關懷的付出，看見個案克服病苦、心苦，走出大山、走出自己的人生路，是最美好的回饋。



臺灣 嘉義

「醫」言為定 往診慰病察疾

2021.02.21

文、攝影／何淑麗

二月二十一日農曆初十，春天溫煦的陽光驅走了寒涼，空氣中還能嗅到年節的喜氣。雲嘉南慈濟人醫會一早出隊服務，大林慈濟醫院葉昌明醫師、劉英美護理長、藍文檳藥師與五位社區志工，依照約定時間到達慈濟嘉義聯絡處集合，隨即前往大林鎮上的四位案家展開往診關懷。

復健約定 為愛而行

聽到熟悉的犬吠聲，就知道中林里的江阿公家到了。江阿公曾動過胯骨手術，因復原期沒有依照醫囑照護，出現雙腳無力，再進行第二次開刀，現在才逐步有了改善。劉護理長看到江阿公拄著助行器，在屋簷下開心和家人聊天，很高興阿公已經可以走出房間了，幫他量過血壓後，葉醫師也仔細查看江阿公腿部的復原狀況。

為了鼓勵復原狀況不錯的阿公多多行走，劉護理長和江阿公約法三章：「看到你走出房間晒太阳很高興。你要每天在庭院練習走，至少五十公尺，要慢慢地走喔！」江阿公說：「在庭院走三圈就五十公尺了。」

阿公隨口回應，志工卻覺得事有蹊



二月二十一日雲嘉南慈濟人醫會出隊往診關懷，葉昌明醫師問診江阿公胯骨開刀後情況，劉英美護理長詳細記錄下來。

蹊，有可能不想走動。「剛開始你會覺得累，天天走就不累了，要走路訓練你的腿力，一個月後你就很有腳力了，阿嬤看到你身體愈健康，也會愈高興。下個月我們會再來，要驗收你有沒有進步。」劉護理長繼續耐心叮嚀，也訂了下次的約會。

志工也在一旁鼓勵：「阿公，你有愛阿嬤嗎？」阿公看著阿嬤說：「有啊！」「所以你要每天為阿嬤走五十公尺，愛阿嬤就要走路，阿嬤才不會辛苦地照顧你。」

一旁的江阿嬤聽到阿公大方示愛，也笑得合不攏嘴：「要聽醫生的話，要走路，不要一直坐著，不然我也老了，抱不動你。」

在大家的鼓勵之下，江阿公才答應了每天走五十公尺的約定。可以想像未來在三合院的庭園裡，可以天天看到兩老緩步在庭院中——原來照顧自己健康，就是對老伴最真摯的愛。

聽診察疾 防範未然

「新年好！」一行人來到因中風行動不便的張阿嬤家，正好阿嬤的兒子拄著助行器在打掃庭園落葉，他看到熟悉的醫護團隊，親切與大家打招呼。

醫護們首先為這家母子量血壓，也

了解到他們每天都有量血壓，卻都沒有紀錄的習慣，醫師建議兩人每天量測後都要記錄下來，志工也馬上提供了筆記本，讓他們能夠每天記錄、替自己的健康把關。

葉昌明醫師仔細聽診後，發現張阿嬤的心臟有些狀況，希望能安排到醫院做進一步檢查，大家也商討如何提供適切的幫助，擬訂計畫就醫。

接著一行人來到坪林里，探望有失智傾向的許阿公。聽到醫療團隊來訪，很高興地替大家開門。藥師先了解阿公有沒有按時用藥，檢查藥量有沒有足夠到回診日，也聽聽阿公如何用藥，了解他的用藥情況。

葉醫師和劉護理長接著戴上手套、



為中風的張阿嬤聽診檢查，建議要安排到院就醫。



許阿公皮膚感染疥瘡尚未痊癒，葉醫師叮嚀他要按時擦藥。



臥床的林阿嬤重聽眼盲，往診團隊為她清潔身體後塗抹褥瘡藥膏。

仔細檢查阿公的疥瘡復原狀況，也叮嚀他要按時擦藥。開心的阿公原本起身按下遙控器，打開電視招待大家，但當大家關心、詢問他用藥情形時，阿公察覺到電視聲音很大，又主動去關掉電視，大家都很欣慰阿公的認知有了進步。

定期往診 守護健康

「林阿嬤，（尿布）會不會又濕透透了？家裡不知有沒有人？」在前往林阿嬤家的途中，劉護理長掛念起重聽眼盲、又無人照顧的阿嬤。此時大家已有幫她擦洗的心理準備。

在路邊結實纍纍的芒果樹下停好車，走入巷弄，剛進屋就聞到一股氣味。志工和劉護理長馬上到阿嬤房間，先幫阿嬤清理大小便，換上乾淨的尿布、衣

服，阿嬤習慣性不自覺地喊叫，但是也感受到有人幫她整理身體。志工鋪好棉被、枕頭，阿嬤緊緊抓住棉被，舒適的新被窩讓她停止喊叫。

林阿嬤總是孤獨熬過每一天，大部分時間家裡沒人在。孫子長大了，有的出外工作、有的去當兵，只有在工地工作的兒子抽出時間，在三餐前後照料、餵食阿嬤。對於這樣的弱勢家庭，現在幸好有長照和喘息服務介入，對阿嬤的照顧又多了許多時段。慈濟志工每回來訪總會帶來小點心讓阿嬤暫解飢餓；透過定期的往診，更讓不太能表達的阿嬤健康更有保障。

「我們一定會再來看你們！」人醫志工和案家一言為定，就此情牽多年，關懷始終如一，偏鄉遠地，處處有愛的迴盪。

臺灣 彰化

開春暖敘 醫援街友十年情

2021.02.21

文／張慧蘭

二月二十一日是農曆年節後開工的第一個週日，彰化慈濟人醫會成員包含醫師、藥師、護理師共十七位，還有慈濟志工、人安基金會志工等人齊聚彰化市老人文康活動中心，進行每個月定期的街友義診與義剪服務。在落實防疫機制下，讓街友感受到人間有愛有關懷的溫暖。

猶記十年前，中區慈濟人醫會在人安基金會臺中站舉辦街友義診活動，彰化街友便由人安基金會人員載往臺中參加義診。二〇一一年二月二十日，中區慈濟人醫會在彰化啟動首次街友義診活動，自此每個月定期前來為街友義診、義剪。多年來彰化地區的人醫會召集人



二月二十一日，彰化慈濟人醫會在老人文康活動中心進行義診服務，為街友與社區獨老診治病痛。攝影／屈惠玲

由郭顯懋醫師、林榮威醫師、唐龍文醫師相繼愛的接棒，邀約當地醫事人員共襄盛舉，行善造福。

疫情的威脅自去年持續至今，唐龍文醫師仍秉持著：「醫療專業，要給有需要的人，街友多有慢性病藥需求，義診不能中斷！」街友是社會較弱勢族群，義診，持續做，就對了！

這份恆持的善意，街友確實感受到了。一位街友感觸良多地對志工說：「疫情，大家怕都怕死了，只有你們會來幫我們！」

因愛與善，彰化街友義診走過十年。彰化慈濟人醫會期許美善循環不息，義診長長久久、街友健康久久！🌱



與人安基金會彰化平安站合作的街友義診滿十年，彰化人醫會召集人唐龍文醫師（第一排右五）感恩慈濟團隊合力付出。攝影／張榮傑

器而不捨， 以愛延續生命

東臺灣器官移植推動者——李明哲的行醫路

出版／原水文化
主述／李明哲



點石成金

文／吳宛霖

移植器官可以看到生命神奇的復甦與轉化，
器官是一個很物化的東西，
但透過手術，讓一個人起死回生，
所產生的現象和效應，已經不只是一個器官了，
而是一個活生生的人；
器官移植就像是魔術、是點石成金的仙女棒。

剛開始要朝向器官移植發展，李明哲覺得好像身為一個外科醫師，如果能夠操作移植器官這樣高階的手術，好像就比別人厲害一點。在虛榮心和想要自我挑戰的心情下，李明哲進入了器官移植領域。但進入之後，他也同時感受到生命轉化之間的奧妙，了解了這不是一件簡單的事，需要很多人、很多團隊和環節配合參與的手術，即便今天器官移植成功完成了，榮耀絕對不是來自個人。

器官移植醫師感到最療癒的時刻，應該是鬆開血管的夾鉗，血液流進肝臟或腎臟，看著新的器官展露蓬勃的生命力、變成健康的粉色，並開始製造膽汁或尿液，代表著滋潤新生命的汁液。

移植器官可以看到生命神奇的復甦與轉化，器官是一個很物化的東西，但透過手術，讓一個人起死回生，所產生的現象和效應，已經不只是一個器官了，而是一個活生生的人；器官移植就像是魔術、是點石成金的仙女棒。

在器官移植的領域裡，肝臟移植是一個很高的門檻。屍肝移植是從腦死病人



早期李明哲一人開刀，常常取器官、種器官、前置作業和後續收尾都由他完成，除了奔波還要不眠不休的開刀。

身上取下肝臟進行移植，移植醫院必須累積一定的移植數和成績，才可以申請做活肝移植。

早期做肝臟移植手術，病人常常都會失血很多，通常病人可能會流血好幾千毫升都是常態。曾在匹茲堡史達佐醫師門下訓練的柏德・蕭醫師在《站在器官移植前線》中說過，當年手術，醫師們的腰部以下經常泡在血水中，當時他



見識過各種程度的出血，有幸運不太多的，也有出血量大到醫師必須站在臺子上，才能離開地面的積血。

肝臟是非常脆弱的器官，血管密布的程度就像一團棉花，一不小心就會出血。從匹茲堡回來後，準備了三年，李明哲在二〇〇三年第一次做肝臟移植，非常緊張，因為他知道當時的移植團隊裡，只有他一個人會做移植手術。所以他到模擬醫學中心，先用大體老師模擬手術演練一遍。為求慎重，他委請臺大醫院的胡瑞恆教授來主刀，自己當助手。手術雖然很成功，但一個多月後病人因為併發症腦中風死亡。

有了一次經驗，心裡比較踏實，第二次李明哲就自己主刀。這是一位從北部轉過來的病人，因為病人在北部排隊等肝等不到，當時活體肝臟移植還在萌芽階段，做的人不多，北部的醫師建議這位病人到東部來排隊，機會比較大。這個病人是因為 B 型肝炎引發的肝硬化而需要換肝，但是病人因為之前開過很多次刀，曾有腹水、腹膜發炎等，所以體內器官沾粘得很嚴重。李明哲將捐贈者的器官摘下後，準備幫病人換上新的肝臟，但在他的肚子裡東翻西找，卻怎也找不到門脈（通往肝臟的血管），因為門脈已經結痂，沾粘的腹部一剝離就流血，根本看不到在哪裡……。

他在手術臺上欲哭無淚，心想完蛋了，幾乎就要放棄了，但他又無法放棄，他一想到如果自己放棄了，病人就得死，他只能硬著頭皮繼續努力的在病

人肚子裡翻找，過了好久好久，他突然看到一股很大的血管球，那是「側枝循環」；因為原本的血管已經結痂了，所以身體的循環系統另外走出一條路出來，叫做側枝循環，就是俗稱的靜脈曲張。李明哲喜出望外，這時候就只能接在這個血管球上了，他趕緊將肝臟接上血管，血液順利流入肝臟，終於移植成功。那次手術總共開了二十幾個鐘頭，他開完刀只覺得好累好累幾乎躺在地上。但是手術很成功，病人一直存活到現在，依然很健康。兩個月後，李明哲又順利的完成第三例肝臟移植手術。

第四例肝臟移植的病人是西部人，因為 B 型肝炎引起的肝硬化而來花蓮慈院登記肝臟移植。當時病人還非常年輕，才二十幾歲當兵剛退伍就發病。那時候



二〇一〇年一位腦死器官捐贈者與家人從澎湖來臺灣旅行卻意外往生，經家屬同意捐出器官，讓五位病人重獲新生。右起：臺北慈院心臟移植小組團隊蔡貴棟醫師、花蓮慈院器官移植團隊楊穎勤醫師、李明哲醫師等共同合作摘取心臟與腎臟。



花蓮慈濟醫院與花東各醫療院所合作成立東區器官勸募中心。二〇一四年八月二十日，花蓮慈院器官移植中心團隊完成首例外院器官捐贈，協助臺東馬偕紀念醫院圓滿多重器官捐贈個案。外科主任李明哲醫師親自前往臺東馬偕護送器官回花蓮。

大林慈院正要開始發展肝臟移植，有天正好有一位器官捐贈者捐出身上所有的器官，李明哲推薦這位病人到大林慈院去做肝臟移植，而李明哲也到大林慈院協助尹文耀醫師進行手術，肝臟移植完才又帶著兩顆腎臟回花蓮繼續做腎臟移植。但病人移植後出現併發症，一直黃疸，李明哲又趕快向花蓮慈院商借了洗肝機來治療，最後終於幸運的康復了。這位年輕人為了感謝慈濟醫院，後來更成為慈濟志工，希望能夠回饋社會，回報這分救命之恩。

東部（鄉親）的第一例活肝移植，是在二〇〇七年七月執行。一對來自臺東的父子，父親罹患酒精性肝硬化，還在讀大學的兒子決定捐肝救父，移植手術非常成功。父親擔任墓地的風水師，以前總是菸酒檳榔不離口，康復後，兒子

一直勸父親要戒菸戒酒戒檳榔，李明哲也常常在他回診時殷殷叮嚀，但病人都沒有真正聽進去；後來這位病人罹患口腔癌，回到門診跟李明哲懺悔，但千金難買早知道，這位病人最後在肝移植後十年死於口腔癌，雖然不是因為移植而去世，李明哲仍感到相當遺憾，但病人的家人，至今仍非常感謝李明哲。

東部偏鄉也有國際醫療

這是李明哲第一次感受到國外的民眾相信臺灣的醫療，願意在這裡進行器官移植這麼高風險的手術。

花蓮慈濟醫院雖然位於臺灣東部，卻有不少外國人不遠千里而來，希望做器官移植。第一個到李明哲門診掛號的國際個案是一位英國男士，他是和平電廠的工程師，因為腎衰竭，想做腎臟移植，同為英國人的太太願意捐腎給他。

李明哲問他，英國是器官移植的大國，發展很早，為什麼不回英國移植？英國工程師回覆，因為英國的醫療體系屬於公醫制，醫師們就像公務人員，每天只上班八個小時，所以要等移植要等非常非常久的時間，「我曾經有朋友骨折，等到骨頭都快長好了還沒手術」。工程師說他覺得臺灣的醫療比較有效率，而且他也很相信臺灣的醫療水準。

於是他們很順利的在花蓮慈濟醫院完成了活體腎臟移植手術，這也是李明哲第一次感受到國外的民眾相信臺灣的醫療，願意在這裡進行器官移植這麼高風險的手術。



李明哲為花蓮和平電廠的英國工程師成功完成活體腎臟移植，與病人及其太太、兒子合影。

後來有一位馬來西亞的慈濟志工，因為姊姊腎衰竭，他願意捐腎臟給姊姊，也來請李醫師幫忙，雖然手術很成功，但回到馬來西亞之後，有一次姊姊不慎感冒入院治療，最後因嚴重感染而過世。另外還有一位是馬來西亞的校長，他的姪女願意捐肝給他；原來校長年輕的時候是老師，曾經教過自己的姪女，但以前不知道有親戚關係，後來校長發生肝衰竭，年輕時曾受教於老師的姪女願意捐肝，雖然姪女的親人都不贊成，但有先生的支持，順利捐出部分肝臟救老師，先生認為如果太太很想捐、只要對身體沒有害處、可以幫助別人，他都支持。

這位校長因為 B 型肝炎而發生肝硬化、肝衰竭來到慈濟醫院，李明哲接到時，很納悶為什麼不在馬來西亞手術，

還要遠道來臺灣。原來馬來西亞的醫師告訴校長，B 肝是禁忌症，不能做器官移植，所以來到臺灣。李明哲相當訝異，因為臺灣有百分之六十做肝臟移植的人，都是 B 型肝炎引起，讓他感受地域性差異很大。

還有一位令李明哲印象深刻的，是一個二十出頭的年輕人，剛出生不久就被領養，從小身體不好，常跑醫院，還曾在馬來西亞做過治療膽道閉鎖的葛西氏手術。也因為先天異常，基因有缺陷，長大後導致肝衰竭。令李明哲印象深刻的不是這個孩子，而是領養家庭對他視如己出的愛。

李明哲問這對父母，「既然那麼難養，為什麼沒有拋棄他？」這對父母很堅定的回答他，「既然已經領養了，不論怎樣都要把他照顧好。」讓李明哲覺

得這對養父母親非常偉大。他們為了來臺灣求診，經歷了相當的困難，花了非常多的心思和金錢才將孩子帶來臺灣，後來是這對父母的親生女兒、也是這個男生的姊姊捐出部分肝臟給他。雖然彼此沒有血緣關係，但是姊姊也非常疼愛這個弟弟，完全樂意捐出肝臟給弟弟，整個過程她都帶著微笑，只有第一天開完刀，因為傷口痛而稍微皺眉。

但也因為移植手術，李明哲發現這個二十出頭的男生未曾做過「膽道閉鎖」或任何手術，讓父母親也相當驚訝，這也讓他更加確認，誠實是醫師必須具備的條件。

這些國際醫療的病人願意特地到人生地不熟的臺灣進行手術，也讓李明哲對慈濟醫院的移植醫療實力更有自信。



二〇一一年，來自菲律賓的羅莎娜，因為意外造成肝臟、膽管受損，曾接受十次手術仍未痊癒，後來在李明哲醫師的治療下恢復健康。圖為羅莎娜特地回到花蓮感恩李醫師，並送上小禮物。



與病人一起切下無數「重生蛋糕」的李明哲與團隊成員。



終身奉獻的 教育者

封春芳
臺中區醫療志工

文／馬順德、福意、邱蘭嵐

刊頭攝影／盧有福

二〇二〇年十二月七日星期一的清晨，長年在臺中慈濟醫院付出的封春芳師兄，悄悄地離開塵世。封師兄於臺中慈院啟業的二〇〇七年同年受證，十四年不到，就累積兩萬四千小時的志工服務時數，換算起來，等於天天都在醫院服務約五小時。沒想到因為新冠肺炎疫情暫停他最熱愛的醫療志工服務後，因血癌而離世。

在十二月七日這一天，由莊淑婷副院長代表全院同仁致贈來不及於生前贈與的感謝狀，感恩封春芳師兄多年來在醫院的付出。醫院志工領隊師兄、師姊、醫事室及病歷組同仁與主管、社工師等人，虔誠為封師兄助念。上午十時左右，享壽八十五歲的封師兄啟程，被送往花蓮，要擔任醫學教育的無語良師。

全院跑透透，正向又貼心

封春芳師兄在二〇〇七年受證為慈誠，二〇〇九年受證榮董。從臺中慈濟醫院啟業以來，封師兄即擔任醫院志工至今。社會服務室主任林怡嘉回憶：「封師兄很可愛，每次遇見，都會大聲說：『主任好！我又來囉！』」林主任表示，封師兄很喜歡來醫院做志工，什麼任務他都做，幾乎全院跑透透。早期擔任茶水志工，煮茶、奉茶，忙得很開心，後期勤務多半集中在病歷組傳送病歷，和病歷組同仁感情特別好。

病歷組的陳玟諭和林君蔓兩人和封師兄很親近，封師兄住院以及暫住護理之家期間，兩人只要一有空，都會去探



病歷室是封春芳師兄在臺中慈濟醫院志工服務主要的場域之一。攝影／曾秀英



二〇〇五年九月，臺中慈濟志工協助搬運大米將送至印尼發放給貧民。當時七十四歲的封春芳師兄揮汗付出不落人後。攝影／廖素梅

望。兩人對封春芳師兄印象最深刻的就是他的「正向能量」。陳玟諭回憶，有時工作到比較晚才下班回家，封師兄總會關心叮囑路上要小心安全；林君蔓則表示，封師兄常鼓勵他，告訴她：「妳默默做事我都有看到。」林君蔓說：「被肯定的感覺很棒。」

病歷組組長黃靖雅說，封師兄平日就很關心病歷組的每位同仁，他不喜歡麻煩人家，卻更喜歡幫助別人。黃靖雅說，同仁知道師兄往生時，甚至覺得封師兄選擇一早離開也是體貼大家，讓同仁一早可以有機會跟他好好說愛、道別。



封春芳師兄在病床旁協助護理師幫病人換藥。攝影／盧有福



在病歷組協助傳送病歷的封春芳師兄。攝影／盧有福

身體力行，與人為善結好緣

「愛心營養又健康，請大家來喝茶，愈喝愈健康喔！」在臺中慈院大廳，不時能聽見封春芳師兄親切的奉茶聲。擔任老師退休後，封師兄從臺中慈院啟業起，曾經每天清晨六點就來沖泡麥茶，再推到大廳奉茶，與鄉親結好緣。

臺中慈院同仁很少人不認識他，大家都喜歡叫他春芳爺爺，復健科也常看見他的身影，復健科副主任林啟文講起來滿是懷念，「他個子瘦瘦小小的，但聲音非常宏亮，非常熱心，身體非常硬朗。」只是前陣子到護理之家時，突然看到封師兄，還以為他是來當志工，結

果是坐在輪椅上來復健。在二〇二〇年上半年因為疫情暫停志工服務後，春芳爺爺竟然發現罹患血癌，師兄反過來安慰：「主任你不用擔心，我這個病已經到什麼狀況了，我自己很清楚。」林啟文副主任驚訝於他的反應平靜，語氣跟當志工時一樣，而且帶著同樣的溫暖笑容。

時時浸潤法海，生死皆自在

因為疫情讓志工無法到醫院服務的期間，春芳爺爺有時還會搭交通車來醫院走走，他對常住志工說：「趕快喔，如果可以趕快回來做志工多好！」後來開放一日志工，春芳爺爺卻因胸腔積水而住院了，當大家去探望他時，他都客氣的說，「那麼忙，不用來啦，我很好，我會再回去做志工，你放心，我很好！」

翠花師姊分享，封師兄住院，子孫都輪流來照顧，有一天他忽然說：「我要去了啦！」『你要去哪？』『我要去天國了！都九十歲了，我要做大體老師了，你們都不用擔心，我現在只要把身體吃胖一點，才符合做大體捐贈。」封師兄也叫小孩不要擔心，「菩薩需要我，不管慈濟世界需要，還是大體老師需要，我都很開心！」

翠花師姊說，封師兄認真輕安的過每一天，不管訓練自己走路，或看到血液檢查結果，不畏生死，都是因為他長時間浸潤在法海裡，身體力行，當下好好活著。



二〇〇六年底，封春芳師兄把握退休人生不空過，培訓成為慈濟志工，開始付出助人的人生後半場。圖為協助清掃活動會場一景。攝影／廖素梅



臺中慈濟醫院病歷組陳玟諭和林君蔓探望封春芳師兄，總是被他的正向能量感染。圖／臺中慈院提供

一生為人師，圓滿遺願無語良師

封師兄的兒子在臉書發文，感恩臺中慈院醫護團隊與同仁對父親的協助與關愛。他表示父親無時無刻都為別人著想，不麻煩別人，也從未抱怨過自己的病況，總是樂觀面對，不怨天尤人，到最後還是展現菩薩般的身教與言教。

封春芳師兄是教師退休，身分證日期計算的歲數是八十五，但知情的人知道晚報戶口的他應該是九十歲高壽了。

封師兄最後的遺願，就是捐出大體成為醫學教育的大體老師。十二月七日

上午九點，志工與同仁們聚集在助念堂為封師兄助念，莊淑婷副院長送上志工服務時數兩萬四千小時感謝狀，主治醫師李典錕也送上封師兄推著病歷運送車在病歷室門口的獨照。常住志工黃靜力師姊與郭翠花師姊引導志工與同仁輪流向封師兄道愛道別，祝福封師兄乘願再來。十點鐘，在眾人的祝福下，接體車接送封春芳師兄大體前往花蓮慈濟大學，圓滿他此世成為大體老師的最後心願。

參考資料：大愛行 <https://daaimobile.com/> 

封師兄兒子封維興的臉書「感恩文」

從決定放棄醫療時內心的糾結到最後的大喜無憂
心中除了感恩還是感恩

父親您在臺中慈濟醫院兩萬多小時的志工服務，您無私的付出，為您自己積下滿滿的福報……在菩薩道上因有您共伴，愛生生不息，福報滿滿。

沉思好話悟人生：

二〇二〇年九月十日至今，短短的三個月，在住院期間，父親不管遇到任何事，總是先為別人著想，從來不會因自己受到委屈而動怒，而且在我們因看不過去而動氣時，總勸導說「別的病床的病人比我還需要被照顧」、「我還能動，不要一直麻煩別人」、「保溫瓶幫我放床邊，口渴可以自己喝，不要麻煩看護」、「我可以自己下床上廁所」、「我可以自己洗澡」……

父親只要想下床，一定先喊「師姊，我要下床嚕。」只要經過護理站，一定會聽到您跟護理師報告：「我在這裡走走。」、「我去樓下走走。」、「我去禮佛。」，回來時一定跟護理站報告：「我回來了。」從沒有抱怨自己的病，總是樂觀面對，從不怨天尤人。

上人教導說：「未成佛，先結好人緣。」在這個時候您還是不忘身教言教，告訴我們要結好緣最重要。

感謝父親在生命中遇到的貴人，愛與感恩的善循環：

住院期間，感謝臺中慈院簡院長、副院長與常住師父的關懷及翠花師姊與所有臺中慈院師兄師姊們每日的加油打氣，還有天天來探視的各位社工，讓父親在最後的這段時間天天法喜充滿。

很感謝李典錕大醫王的用心照顧，每位來探視父親的訪客看到父親的第一句話都是「李主任照顧得很棒耶，看起來氣色很好喔！」、「氣色很好，恢復得不錯喔。」雖然父親因年紀太大而放棄治療讓李主任很頭痛，但是主任您不

分假日盡心盡力的想辦法不讓父親感到痛苦，讓父親能很體面的出現在親友面前。恭喜主任今年一路精進圓滿受證，受證當日下午看到您滿心歡喜來巡房，跟我們分享喜悅，還不忘詢問父親身體有無不舒服……這也讓我們真心感受到簡院長所說「讓醫院真正成為守護生命的磐石」。

最感恩的是翠花師姊，為了達成父親的發願而忙前忙後，又因看到父親住院期間因吃膩了兩個多月的稀飯而拒食時，多次親自下廚為您料理可口的飯菜及水果……證嚴上人開示：「大家要惜好緣，珍惜這一分菩薩緣，有你有他有我，才能成就這一分緣。」

猶記得翠花師姊跟您告知「您的發願達成了，您想去哪就可以去哪」當這一句話一說完，只見您滿心歡喜，垂首雙手合十，大聲直喊「感恩菩薩，感恩師姊」。

猶記得您跟我說的最後一句話是「我不行了！」

猶記得最後一次，我們雙手緊握，您眼睛一直望著我，雖無法說話，但一直對著我點頭……「我懂了」我也猛頭……我懂，您也知道我懂了，我們就這麼彼此雙眼凝視……

今天(十二月六日)當我最後在您耳邊輕輕說：「爸，再過兩天我們就要去花蓮了，不用擔心，一切都圓滿了。」

只見您呼了一口氣，將頭輕往後一躺，雖然努力想睜眼，但眼睛還是慢慢閉上，不再掙扎……我知道，時間差不多了。

看著旁邊仍在運作的一堆儀器，耳中傳來李師兄的開解聲，雖然早有心理準備，但還是萬分不捨。

是日以過，命亦隨滅……我們有珍惜時日嗎？發心立願修菩薩行，父親您做到了！

定期健檢仍罹癌

建議低劑量電腦斷層篩檢

文／呂榮浩、謝明錦

沒有吸菸習慣且每年定期參加公司的員工健檢，一位尚未五十歲的男士近日回臺進行全身健康檢查，竟發現左下肺葉有超過兩公分的腫瘤，手術後切片檢查證實為肺腺癌第二期。臺中慈濟醫院胸腔外科柯志霖醫師表示，在臺灣肺癌是十大癌症第一位，早期沒有明顯症狀，沒抽菸的人也不能輕忽，透過「低劑量電腦斷層檢查」，病灶才有機會曝光。

柯志霖醫師分析，這位男士每年定期檢查照X光卻沒有發現病灶，是因為腫瘤位置被心臟遮蔽，不容易看見，還好癌細胞未擴散到其他器官，還能手術切除。柯醫師顧及復原情況與避免惡性腫瘤再復發機會，採用單孔胸腔內視鏡手術，傷口四公分，切除腫瘤合併廣泛淋巴結清除，肺葉切除約手掌般大範圍，術後再定期追蹤。

柯志霖說明，第三、四期肺腺癌，局部易侵犯到淋巴組織或擴散到其他器官，絕大部分就不合適接受手術，只能作傳統化學治療及少數標靶藥物治療，如果能早期篩檢，在癌細胞未侵犯其他組織前，只要手術切除範圍足夠，術後有機會免於化學治療。病理報告結果若是原位癌或是第



臺中慈濟醫院胸腔外科柯志霖醫師表示，早期肺癌症狀不明顯，透過低劑量電腦斷層檢查，病灶才有機會曝光。攝影／呂榮浩

一期，整體治癒成效甚至達到九成以上。

臺灣低劑量電腦斷層肺癌篩檢共識宣言提到，年齡介於五十五歲到七十四歲菸癮者一年抽菸超過三十包，以及抽菸或戒菸尚未超過十五年的民眾，可以接受低劑量電腦斷層檢查；另外，一等親有肺癌家族史危險性高於一般人。柯志霖強調，早期肺癌沒有任何症狀，在臺灣每十位肺癌患者就有七位被診斷出為第三或第四期，

這些高危險族群應考慮作肺癌篩檢。

非小細胞肺癌主要分成腺癌、鱗狀上皮癌及大細胞癌。柯志霖表示，根據醫學統計，抽菸者約兩成罹癌類別屬於鱗狀上皮癌，跟肺腺癌沒有絕對關係。

柯醫師最後提醒，長期滯留在炒菜廚房油煙、工廠廢棄物與石棉場所等，建議應當要作肺部篩檢。另外，戶外空氣汙染也會引起肺部病變，民眾要隨時留意空氣品質。🌿



臺灣低劑量電腦斷層肺癌篩檢共識宣言整理

抽菸民眾	可接受低劑量電腦斷層以篩檢肺癌。 1. 年齡介於 55~74 歲，抽菸史： 每天抽 1 包，超過 30 年 每天抽 2 包，超過 15 年 每天抽 3 包，超過 10 年 2. 目前仍在抽菸，或戒菸尚未超過 15 年	
肺癌家族史民眾	可接受低劑量電腦斷層以篩檢肺癌，然而效力尚未被證實	
肺癌病史、氬暴露及特定職業暴露的民眾	可以諮詢醫師，考慮接受肺癌篩檢。	
沒有危險因子一般民眾	目前沒有證據支持應作肺癌篩檢。	

臺灣肺癌學會、臺灣胸腔暨重症加護醫學會、放射醫學會聯合訂正

感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋

的足跡...

大林慈院

得知罹患癌症後，總是害怕又擔心，感謝九B護理人員的關懷，中醫部張景翔醫師與黃唯祺營養師皆會到病房關懷訪視，撫慰病人的身心靈，感恩關心我的每個人。

王小姐

中醫部黃雅慧醫師很熱情親切、服務很好。陳素珍護理師、黃雅愉護理師很貼心、適時關心患者需求，會拿衛生紙給病人擦鼻子。

江先生

檢查大腸鏡有幸遇到鄧珊如麻醉師，全程殷切照顧、解說、態度溫和、服務專業，是優秀的醫療人員，特此致謝，並鼓勵院方多聘請如此優良的人員。

高女士

感恩妙手回春、仁心仁術的婦產部許鈞碩主任、血液腫瘤科李思錦主任在住院期間完善的照護治療；感恩醫術精湛、視病猶親的泌尿外科藍仕凱醫師、腎臟內科陳宜鈞醫師、麻醉科吳育政醫師時時關心與鼓勵。

更感恩多年來曾經照護過我們父親的醫療團隊，感恩視病猶親的賴俊良副院長、林俊廷醫師、陳宜鈞醫師、謝昌成醫師、程裕藍護理長、何雅育護理師，似家人用心陪伴，我們親愛的父親有尊嚴地完成人生豐富的旅途。

黃女士

感謝骨科楊昌綦醫師幫我開頸椎手術相當成功，我的病可說已好了，萬分的謝謝，醫術高超，再感謝蔡玉娟專師服務很好，我也萬分感謝。

陳女士

常需開車至山上帶父親看診，路途約四到五小時，父親長期看診心臟內科簡振宇醫師，感謝簡醫師。因父親有身障證明不能久坐，感謝簡珮涵社工熱心幫忙，感恩妳。

吳先生

感謝社工的協助，讓我大哥可以在最後一程能得到妥善的照顧，及一些社會資源，在此表示感謝慈濟醫院心蓮病房護理師及林沛瑄社工的照顧，感謝。

蔡先生

慈濟醫療誌

慈濟醫療以人為本

日日上演著動人的溫馨故事

真善美志工與同仁用感恩心

見證慈濟醫療人文之美



- ◆ 清晨六點，關山慈濟醫院與關山衛生所即舉辦社區整合式篩檢活動，配合村民作息早早開始，也將健康送到家……
- ◆ 花蓮慈濟醫院檢驗醫學科引進多項智能檢驗儀器，增加檢驗效率，就醫環境更便利、舒適……
- ◆ 黃太太中風兩年後至臺北慈濟醫院求診，復健輔以針灸治療，現已能用柺杖行走，恢復生活品質……
- ◆ 大林慈濟醫院中醫師分享降脂的茶飲配方，搭配穴道按摩及養生「導引術」，幫助身體代謝，精神飽滿……
- ◆ 臺中慈濟醫院新春團拜也嚴守防疫，並提醒春節期間小心急性腸胃炎……



關山

二月二十五日

社區整合式篩檢 村民排隊看健康

每年的二月至三月期間，社區總會出現村民排隊看健康的熱鬧景象，這是關山慈濟醫院與關山衛生所為提升健檢就近性，特別舉辦的社區整合式篩檢活動。二月二十五日一大早，婦產科醫師張志芳、腎臟內科醫師吳勝騰、家醫科醫師陳世琦、門診護理長余心怡、感控師馬秀美、行政組長徐慧穎、醫事股股長陳瑋婷等人來到健檢首站——德高活動中心，一起與慈濟志工將健康送到家。

清晨六點，天還未亮，阿公阿嬤已經到站等著抽號碼牌。雖然是臨時設

置的醫療站，但服務與設備一應俱全，現場除了有志工專人引導，還有小帳篷更衣室及貼心早餐。子宮抹片、乳房攝影、X光巡迴醫療車也通通出動，一系列的健檢項目：理學健檢、抽血、驗尿、糞便潛血、口腔黏膜等檢查都能就近性一次完成，而今年更多了流感疫苗的接種，為村民的健康多一道防護。

「謝謝這麼多志工每年過來，讓我們這些在田裡工作的老頭子，也能夠照顧身體……」健檢的便利性，讓忙碌的農民有更多時間管理自己的健康，七十五歲的孫這坤是受惠的農民之一，也是每年定期來接受健檢的模範生，他說為了身體健康，田裡再忙還是要先趕過來；與兒子同住的林武雄阿公八十一歲，一早就來排隊領了六號的號碼牌，因為看診交通不方便，平常都是請兒子去醫院開藥領取處方箋，而能夠每年前



關山慈院腎臟內科吳勝騰醫師（左圖）與家醫科陳世琦醫師（右圖），兩人接力至社區篩檢站支援，提供理學健檢服務。



慈濟志工穿梭每一個健檢站點，在現場幫忙引導、講解、翻譯、資料填寫等工作，服務相當周到。

來健檢，正是因為社區篩檢的位置剛好就在自己的住家附近。

配合關山衛生所時間辦理，今年篩檢首場剛好就在週四關山慈院門診最集中的一天，吳勝騰醫師雖然早上有門診和血液透析室要忙，為補足人力，他仍早起前往支援一個小時的理學健檢，再由陳世琦醫師接手。而每年的整合式篩檢活動，都要特別感恩慈濟志工出勤全力支援，在現場幫忙引導、講解、翻譯、資料填寫等工作，尤其涂富權師兄在人力調度上幫了很大的忙，不管平日或假日，因為有師兄的協調讓院方免於憂心人力不足問題。

陳世琦醫師說，這裡老人家很多，

八十歲到處有，九十歲也不稀罕，但是有個問題就是年紀雖然大，生活品質不一定好。因此在檢查過程，陳醫師也不忘叮嚀民眾要從健康做起，養成健康的生活習慣，也特別提醒，許多癌症初期的症狀是不容易被發現的，例行性的健康檢查有助於及早發現及早治療。

今年社區篩檢規畫舉辦六個場次，醫療團隊接下來將陸續前進池上、關山、月眉、電光地區辦理。關山慈院提醒有收到衛生所健檢通知單的民眾，不要忽視身體健康的權益，過完忙碌的春節，趕緊趁這個機會檢視自己的健康。

（文、攝影／陳慧芳）

花蓮

二月五日

啟用智能實驗室 檢驗醫學科大升級

花蓮慈濟醫院除了醫護團隊守護花東鄉親健康，臨床病理部檢驗醫學科團隊，同樣二十四小時在幕後守護民眾。隨著服務量的成長，花蓮慈院二〇一九年底開始重整並引進新型檢驗儀器，打造兼具溫馨及 AI 智能系統的舒適空間。二月五日上午舉辦「檢驗醫學科智能實驗室」啟用儀式，邀請花蓮縣衛生局檢驗科科長林燕孜、慈濟醫療財團法人執

行長林俊龍、慈濟基金會副總執行長林碧玉、花蓮慈院院長林欣榮、副院長吳彬安蒞臨見證。

花蓮慈院檢驗醫學科歷時八個月的重整，將抽血櫃臺優化，不只將高齡者、輪椅使用者、嬰幼兒、急件病人分流，也將六個抽血座位增加至八個，心電圖室從一間增加為兩間，降低病人等候時間，且座位寬敞明亮，減少病人抽血的緊張感。更將「智能報到備管機」引進東部，病人從抽血報到時，經過條碼掃描就能即時傳到智能報到備管機，由機器依據醫師開立檢驗項目，自動準備抽血管，並貼上病人專屬條碼，檢驗醫學科醫檢師吳孟儒表示，醫檢師不用再手工貼上條碼及準備抽血管，經過半



花蓮慈院檢驗醫學科張淳淳主任（右二）導覽智能實驗室。左起為慈濟基金會林碧玉副總執行長、慈濟醫療財團法人林俊龍執行長、吳彬安副院長、林欣榮院長。



「檢體傳送機器人」能減少人員接觸檢體與移動中檢體傾倒的機會，並降低檢體間交叉感染的風險。

年試營運平均服務人數增加百分之十，病人等候時間縮短百分之二十三。

重整後的檢驗醫學科，優化檢體送檢流程，縮短檢體輸送時間，提升緊急檢驗時效；引進新型檢驗儀器，穩定性高、功能性提升、檢驗產值高，能承接更多大量檢驗與開發檢驗項目；自動化 AI 影像判讀系統，導入智能 AI 影像判讀系統，提升報告一致性與準確性；自動化軌道設備，減少人為觸碰檢體的機會、降低感染風險，並配合 AI 系統檢體分流。更建置東部首座門診廁所連接尿液軌道，提供病人採集尿液後投放檢體，讓病人不用離開廁所，就可以直接將檢體送到檢驗醫學科，既便利也保障隱私。

這次升級智能實驗室還引進「檢體傳送機器人」，可愛的機器人沿著軌道傳送檢體至細菌組，檢驗醫學科細菌組組長趙慧珍指出，機器人不只減少人力，還能減少人員接觸檢體與移動中檢體傾倒的機會，並降低檢體間交叉感染的風險。

檢驗醫學科主任張淳淳表示，引進自動化軌道後，檢體經過條碼掃描就能直接進入軌道去做分流、辨識跟簽收，不僅縮短時間、提升效率，最主要就是減少錯誤，若遇上大批檢體進來，也能一次消化，尤其花蓮慈院承擔東部緊急後送的責任，加上中間又穿插需要做緊急檢體時，都能即時分析，避免延誤緊急檢驗的時效。

林燕孜科長表示，真的很感恩花蓮慈院願意在檢驗科花費這麼多的心力，打造科技智慧實驗室，或許對醫療體系是一小步，對全花蓮鄉親來說是一大步。

林俊龍執行長指出，檢驗醫學科在備管、抽血以自動化軌道的方式，不管是蒐集檢體、判讀等整個作業下來，都是提升臨床病理檢驗效率，能提供最正確、即時的資訊給醫師。

花蓮慈院檢驗醫學科重整後的試營運，病人紛紛回饋空間明亮、等待時間縮短！林欣榮院長說，新的自動化儀器提供精準醫療服務，希望每個病人來到院內，都能獲得最正確、精準的診斷，花蓮慈院也將持續往人才培育、品質提升邁進，守護東部民眾的健康。（文／江家瑜 攝影／黃思齊）

臺北

二月二十四日

持續中醫復健兩年 中風單側恢復動作力

黃太太四年前因中風送醫，雖然度過危險期，也努力復健，但左邊肢體無力的症狀遲遲未改善，無法行走、左手張力過大、攣縮，無法舉或拿東西的困擾讓她的生活品質大幅下降。中風兩年後，雖然早已過了黃金復健期，黃太太仍來到臺北慈濟醫院求診，希望輔以中醫治療，看有沒有機會復原得更好一點。中醫科李昌狄醫師針灸頭皮的運動與感覺區穴位，一星期治療兩次，配合原有的復健運動，持續兩年，如今黃太太已能用柺杖行走，手也能高舉過肩，恢復日常活動。

腦中風是造成全球人口死亡與失能的一大主因，往往嚴重影響病人與照顧者的生活品質，因此中風後的復健非常重要。然而中風急性期過後，每個病人表現出來的症狀各有不同，常見如：肢體無力、肩頸痠痛、不良於行、講話不清楚、消化不良等，這些症狀可不一定都是中風直接造成的。李昌狄醫師說明，中風後的身體症狀有些是腦部受損直接造成的核心問題，如：腦部管理手腳的運動感覺區域受損，導致手腳無力、不良於行；有些



李昌狄醫師說明靈骨大白穴的位置，針灸此穴位改善黃太太手部張力過大、無法舉起的情形。



研究指出，中風後若以中西醫合併治療，就可降低百分之六十一的復發率。

則是疾病衍生出來的周邊問題，如：肌肉緊繃、痠痛，進而影響復健成效。李昌狄醫師指出：「核心症狀需要長時間修復，並不保證一定能復原，而中醫的強項是改善周邊問題，若能輔以針灸，緩解周邊問題造成的不適感，便可能提高病人的復健意願與成效，達到良性循環，長時間下來就有機會進一步改善核心症狀。」

以黃太太為例，兩年前來院時，除了行動不便的問題外，尚有排便不順、

頭痛、手麻腳麻的問題，李昌狄醫師利用針灸，逐一解決，先讓黃太太的生活品質得到好轉；而左手無法舉起、伸直、腿部無力、不能站起的情況，再分別針灸位在頭皮的運動與感覺區穴位、手部的靈骨大白穴、腿部的腎關穴、四肢穴和足三里等主要穴位，達到改善手腳張力、加強肢體力量、腦神經鎮靜的效果。每次針灸完，黃太太都覺得舒服許多，回家便積極復健，一週來院兩次，持續兩年，現在，已能舉手、拿東西、抬腳、用拐杖行走了，生活品質大幅改善。

研究指出，中風後若患者僅以西藥治療，復發率可減少百分之五十八；若僅以中醫針灸治療，則可減少百分之五十的復發率；但若中西醫合併治療，就可降低百分之六十一。李昌狄醫師表示：「針灸跟復健是不能互相取代，但可以互相加強的。即便過了中風三個月的黃金治療期，若能堅持治療與復健，仍有機會改變，所以不要輕言放棄。」此外，也提醒民眾，預防中風與復發最重要的還是飲食跟危險因子的控制，先做好預防與控制，再搭配針灸才能擁有更好的復健成效。
（文／廖唯晴 攝影／盧義泓）

李昌狄醫師提醒，預防中風與復發最重要的是控制飲食與危險因子，再輔以中醫針灸才能有復健成效。
攝影／范宇宏





大林

二月二十四日、二十六日

中醫教降脂及氣功 恢復好體態

根據衛生福利部國民健康署「國人於春節期間體重控制調查」結果發現，有六成三的民眾過年期間不會特別注意自己體重，有近四成一的民眾過年期間體重平均增加一點七公斤。

大林慈濟醫院中醫部何怡慧分享，中藥降脂的原理為抑制脂肪在腸道內吸收、加速脂肪氧化、減少脂肪在體內的儲存。可取荷葉、陳皮、山楂、決明子、茯苓、蒼朮、紫蘇各三錢，將一千毫升的水煮開，加入藥材煮二十至三十分鐘，煎煮後當茶喝或入料理，有消食、化積、健胃、除脹滿、除油膩、分解脂肪及幫助代謝的功效。

再搭配穴位按摩，穴位「豐隆」穴，位於足部小腿中點，膝蓋骨外側陷下處，與外腳踝連線的中點，是調理脾胃的常用穴位，多按摩，可刺激氣血循環、強健腸胃，還能緩解便秘、消除水腫及肥胖。

《四總穴歌》口訣「肚腹三里留」，是用來治療肚腹、脾胃方面的問題，因脾胃是氣血生化之源，營養要靠脾胃來吸收。何怡慧表示，號稱人體保健第一要穴的「足三里」，位於膝蓋外側下方三吋，距脛骨前緣一橫指（中指）的位

置，以按壓或艾灸「足三里」穴治療，強壯脾胃及改善體能。

「陽陵泉」穴為筋之會，何怡慧建議按壓「陽陵泉」穴，對抽筋、筋骨僵硬、痠痛、便秘等有特效，其位於膝蓋斜下方，小腿外側之腓骨小頭稍前凹陷中。

何怡慧醫師提醒，儘管中醫能幫助減脂，但最重要的是平常要控制飲食，減少油膩和甜食，多吃天然、富含纖維質的食物，少用加工品，以蔬食代替葷食。均衡飲食和適度運動才能保持健康。

中醫養生氣功 迎接新年好元氣

二十六日，何怡慧醫師推薦大家一套簡單易學的中醫養生功「導引術」，可減緩痠痛、改善失眠，讓腦力、精神平衡，以飽滿的元氣迎接新年新挑戰。

何怡慧說，過年前有多位失眠、壓力大、筋骨痠痛來求診的病人，除了給予中藥及針灸治療外，建議他們每



取荷葉、陳皮、山楂、決明子、茯苓、蒼朮、紫蘇各三錢，煎煮後當茶喝或入料理，有消食、健胃等多項功效。



何怡慧醫師示範「導引術」，以肢體運動，搭配呼吸、吐納的養生氣功。

天練習「導引」術。她發現病人在練習後，情緒壓力、筋骨痠痛、睡眠品質都獲得改善。

「導引術」是以肢體運動，搭配呼吸、吐納的養生方式，源於上古的舞蹈動作。有名的五禽戲、八段錦都是導引術的一種，它是中國古代預防醫學與復健醫學的總結，可視為日常鍛鍊的一部分。

這套功法強調動作、呼吸和意念三者緊密結合，達到精神內守、形意相隨、內外合一的境界；在形體動作上，以脊椎帶動四肢、軀幹，做出全方位運動，對改善各肌肉關節的柔韌性、耐久力和靈活度，以及提高人體穩定

性均有幫助。運用意念按照人體經脈氣血的運行方向進行動作疏導，有利經脈氣血通暢。呼吸方面則以人體自然呼吸、腹式呼吸為主，是西方醫療健身體操的重要源頭。

導引術是將雙腳內側緣平行與肩同寬，雙膝微曲放鬆，眼睛目視前方，動作、呼吸、意念隨著口訣擺動，雙手擺向前、後、左右、上、下、右上、左上，每個動作從十秒鐘開始，慢慢增加到二十秒、三十秒，每天練習一至兩次。

何怡慧醫師建議，應用「導引術」，每日練習三十分鐘，可讓肌肉、筋骨及平衡感改善，減少跌倒意外的發生，讓人充滿元氣。（文、攝影／張菊芬）



臺中

二月十六日

新春團拜嚴守防疫 年節小心腸胃炎

臺中慈濟醫院於二月十六日舉行新春團拜，同仁戴口罩、保持室內防疫距離，合十互相祝福。今年臺中慈院從除夕到初四急診就醫人數四天近千人，比去年春節下降。急診主任李冠儀分析，是防疫奏功，上呼吸道感染病人變少，反倒是病毒性腸胃炎成為大宗。

李冠儀認為，大眾遵守防疫規定戴口罩出門是最好的習慣，他提醒大家，即將回到工作崗位，鑑於病毒性腸胃炎病



臺中慈濟醫院新春團拜，嚴守防疫規定，簡守信院長期望同仁以「慈悲心」守護病人，用心對待周遭環境。攝影／賴廷翰



例仍多，務必謹記「病從口入」的觀念，日常生活要記得「勤洗手」，並且最好是採用濕洗手，才能徹底清潔，避免交互感染。

臺中慈院於年初四開始正常作業，簡守信院長在團拜時，提醒醫護團隊除了用心對待周遭環境、照顧病人，更期許大家在牛年勤耕福田，茹素弭疫災，虔心入法華。超過一百二十位醫護同仁齊集大廳團拜，嚴守防疫距離，戒慎氣氛中，互道祝福。

簡守信院長長期許同仁用「完整的愛」茹素護生、愛大地。他以「一日之計在於晨，一年之計在於春，一生之計在於勤」勉勵團隊，更加上一句「一院之計在於慈」，期望同仁以「慈」傳達關懷和愛給病人，用慈悲心對待周遭環境，用慈悲的心填滿人間的溫情。

新冠肺炎疫情仍在全球持續延燒，臺中慈院防疫不鬆懈，提醒鄉親，出入醫院記得隨身攜帶健保卡方便插卡查核。

年節提防急性腸胃炎

衛生福利部中央健康保險署統計春節期間急診疾病分類排名，急性腸胃炎連續多年都衝上第一位。臺中慈濟醫院肝膽腸胃科張歐高奇醫師從健保資料發現，過去春節期間常見急性腸胃炎多為病毒感染，最為主要的是諾羅病毒、輪狀病毒等，出現嘔吐、腹瀉，並可能有發燒、頭痛、腹痛、噁心、肌肉痠痛等症狀。他提醒，也不能忽略細菌性腸胃炎，其中大腸桿菌、沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、腸炎弧菌是常見致病菌種。

從臨床經驗觀察急性腸胃炎趨勢，

張歐高奇認為，與外出、聚餐的機會增加有關，所以務必在如廁後、準備餐點前、進食前後勤洗手。他提醒，用餐應以熟食為主，避免生食貝類水產（如生蠔）等高風險食物。

萬一出現嘔吐和腹瀉等疑似症狀，就要特別防止人與人接觸造成的傳播管道，有症狀的人應立即就醫，在家休息注意補充水分、電解質及營養；如果必須外出，就要配戴口罩，避免傳染他人。

除了急性腸胃炎，其他消化疾病在春節發生率也不低，張歐高奇醫師認為，多半與暴飲暴食、飲酒過量有關。另外，酒、咖啡、茶、甜或辣食都要酌量，特別是發糕、年糕、柑橘類水果等應景食物，吃多易造成胃食道逆流。張歐高奇醫師更呼籲，飲酒千萬勿過量，在臨床看過有人拚酒，拚成肝昏迷或吐血，差點沒命。他指出，肝臟發炎時，肝臟代謝功能也會降低，體內會累積各種毒素，像「阿摩尼亞」累積進入腦部、抑制腦活動，可能導致行為怪異、甚至昏迷；肝功能不好的病人，還是要避免飲酒，以免加重肝臟負擔。（文／江柏緯、謝明錦）



張歐高奇醫師提醒，急性腸胃炎與聚餐吃喝脫不了關係，提醒民眾克制，適量為宜。攝影／曾秀英



感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋
的足跡...

臺北慈院

我先生在那個星期四的凌晨送到臺北慈濟醫院急診室，早上做了口腔清創手術和右大腿骨折手術，接著住進加護病房。先生對於重大車禍之後的惶恐，麻醉退後手部固定的害怕，加上傷口疼痛、鼻管造成的不舒服，讓我們看了都非常非常心疼難過。白班護理師雖然很忙碌，但還是很用心照護，先生都有一一告訴我們；而小夜大夜的護理師們，更是忙碌之餘，還會安撫我先生，給他打氣，給他鼓勵。對於一個清醒的病人來說，在加護病房是非常不安的，但是因為有你們這些護理師溫暖又專業的照護，我先生一直在好轉在進步。

也謝謝骨科和口腔外科和胸腔科的主治醫師，沒有你們，就沒有現在的我的先生。也特別感謝加護病房護理師張雅茹、方思惟、朱庭儀、陳思佩、尼卡兒辛宙、楊惠婷、張瑜芳、劉雅瑄、洪婉甄、林洛嫻，還有其他曾照顧我先生的護理師們。謝謝曾珮瑜護理長關懷，耐心解釋病情，給我們家屬打氣，慈濟醫院有你們真好，真的非常謝謝你們。我們家屬是真心感謝大家，你們辛苦了。

吳○○ 敬上

花蓮慈院

九樓（預防醫學中心）的靜脈雷射療程，護理長及護理師親切又貼心也很用心，硬體設備很乾淨又舒適，整體空間營造出讓心能沉靜的氛圍。十天療程，前幾天感覺不出什麼變化，到療程的後兩天，感覺精神和氣力明顯好轉，疼痛的地方也不痛了，非常感恩。

陳小姐