



人本醫療 尊重生命
守護生命 守護健康 守護愛

 慈濟大學

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

 慈濟科技大學

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

 佛教慈濟醫療財團法人

Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

花蓮慈濟醫學中心

Hualien Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
970 花蓮市中央路三段 707 號
TEL:03-8561825
707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien, Taiwan 970

玉里慈濟醫院

Yuli Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718
1-1, 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

上人開示

- 4 人醫情長 雲端賞月

社論

- 6 如常守護 茹素祈福 文／林俊龍

心素食儀

- 72 健康挑戰21天 全蔬食營養 文／楊金燕

湛術顯生機

- 78 兩階段經椎弓根截骨手術 駝背重新打直
文／廖唯晴

慈濟醫療誌

- 81 玉里 走進校園 為學生接種疫苗
大雨急撤村 關懷受災鄉親
關山 好事一起做 長照攜手共善送病床
臺北 認識自己吃的藥 數位藥袋一應俱全
中醫緩解疫苗接種後副作用
花蓮 駐診澎湖醫院 視訊治皮膚
臺中 頭頸癌整合門診啟用 多科看診更便利
大林 智能手術室 內外科聯手搶救生命
嘉義 21天健康蔬食 防骨鬆促健康

封面故事
P. 8

防疫有情 醫療之愛

文／曾慶方、黃秋惠、楊金燕、洪靜茹、吳宜芳、林芷儀、謝玉如、
吳秀玲、洪淑真、林君穎、吳珍香、丁碧輝、彭美蘭、夏美玉、
江孟倩、洪綺伶、曾修宜





國際慈濟人醫會年會

[全球人醫紀實]

- 38 疫起發願 美國醫療志業擴大服務弱勢 文／張淑宜
- 42 二十八年醫療守護印尼 文／魏玉縣
- 46 馬來西亞 難民的楚醫 文／林玲俐
- 52 菲律賓 以愛為藥齊力抗疫 文／吳珍香、洪綺伶
- 56 泰國 義診中心送藥到家 文／吳珍香、洪綺伶

[大哉教育·愛循環]

- 58 與病毒共處 省思再造福 文／陳敏如、許惠雯
- 60 宏都拉斯 充滿愛心和奉獻精神的團隊 文／許惠雯、莊玉美
- 62 只是做應該做的 文／李鳳月
- 63 蔬素運動 遠離疫病 文／蔡芬蘭
- 64 捐贈疫苗 為全民擴大防護力 文／黃秋惠
- 68 推動純素飲食的菩薩道 文／黃秋惠
- 70 無肉生活 世界更美好 文／吳宜芳

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、潘永謙、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、吳勝騰

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、陳慧芳、曹耘綺、黃坤峰、黃小娟、黃思齊、曾秀英、張菊芬、張汶毓、楊金燕、葉秀品、廖唯晴、劉藝蓁、鍾懷誼
(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10月出版 第214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



人醫情長 雲端賞月

上人開示



今年中秋心情很複雜，以往此時，全球人醫菩薩回臺灣參加「國際慈濟人醫會」年會，也同賞天上圓月。今年月圓依舊，天空一片晴朗，我們卻只能在線上共聚。雖然聽得到聲音、看得到身影，但是總覺得遙遠；即使如此，長長一線繞全球，這分情還是很貼近。

每一年都很期盼人醫回歸心靈的故鄉，無奈今年的歸來之路受阻，不過這只是一時，相信只要我們虔誠用心，疫情的浪潮將會平息。過去的因，現在的果，要讓它快快結束，我們現在就要開啟健康、美善之因。

這波疫情並非一個地方的事，全球都籠罩陰霾，是對人類嚴厲的教育。過去大家貪著口欲，不知傷殺多少動物的生命，養殖牲畜也造成許多污染，為的還是供應人的口欲。如何解開困境？唯有善與付出。愛心是善的總源頭，有愛就不忍殺生，會保護所有生靈的生命。

生命是人類一大事，醫療人員面對生命應該最有感覺。慈濟每一位大醫王，都充滿愛心、熱情，立志行醫，堅持守護生命、守護健康，為病苦人努力、用心地投入愛的能量。

年會期間，也想起有一、二十位人醫菩薩，是再也看不到了。如以往每年都會見面的巴拉圭梅沙醫師，感恩他的子女繼承當地的人醫志業。在臺灣從籌備花蓮慈濟醫院就一路陪伴我的，是曾文賓院長、杜詩綿院長和楊思標教授。還有菲律賓的呂秀泉醫師，美國的林慧如醫師等等。這群大醫王都與我有約，相信他們已先去鋪路，幾十年後又能與我同在。因為有人就不能沒有醫療，這是生生世世的永恆志業。

最近常說要盤點自我生命價值，能為人間付出而無所求，是最紮實的功德。人醫如活佛，期待大家日日發心立願，投入人群，成為他人生命中的貴人。🌱

釋證嚴

靜思人文
虔誠發行

靜思法脈叢書

釋證嚴隨師小記

二〇二一年

釋證嚴講述

辛丑夏秋大疫大教育

靜寂清澄志玄虛漠守之不動億百千劫無量法門悉現在前得大智慧通達諸法

二〇二一年五月十六日至八月三十一日

一〇八天、一〇八篇

證嚴上人有關疫情之重要開示



如常守護 茹素祈福

文／林俊龍 慈濟醫療法人執行長

從去年到今年，新冠肺炎(COVID-19)在我們風平浪靜的日常中，掀起了驚濤駭浪。然而，在同一艘船上的我們，是生命共同體，也要共體時艱來因應。至今年國際慈濟人醫會年會第二天九月十九日止，全球染疫人數超過兩億兩千七百萬多萬人，死亡人數則已超過四百六十萬，疫情一波未平，一波又起。

慈濟醫療志業，包含我們國際慈濟人醫會這個全球性的志工組織，至今仍持續投入防疫第一線，勇於承擔，「尊重生命、以人為本」的理念，只要病人有需要，我們一定努力達成，提供全人、全時、全家、全隊、全社區的人本醫療。

二〇一五年，聯合國為消除貧窮、減緩氣候變遷等，訂定了SDGs「2030永續發展目標」，共有十七個項目。慈濟醫療志業的四大願景很早就融入這十七個目標，包括：「營運卓越」、「專業領先」；第三是「慈善責任」，每次一有重大災難，醫療志業必是一馬當先，前往救災義診；



第四願景「人才培育」，我們也要積極培養新進來接棒，才有辦法永續經營。我們期望能讓所有參與慈濟醫療的人，不光是得到心靈的慰藉，也像回到家一樣；每天能以感恩的心，快快樂樂地成長學習，達到闔家幸福及輕安自在。

在臺灣，今年五月突破防疫防線後造成社區感染，從五月二十三日到七月五日這四十四天，我們每天早上七點四十分，召開由上人主持的防疫會議，就連週六、日也都照常舉行。防疫會議上，各院除了回報疫情，也分享努力照顧病人的點滴。這次臺灣疫情的重災區在臺北，臺北慈院照顧的病人數也是最高的，然而大林、臺中、花蓮三家慈院，也都是在當地區照顧較多確診病人的醫院。很感恩這四家醫院把照顧疫病的責任勇敢扛起，他們對抗新冠病毒，就像戰士上戰場般的身披戰甲志向前！慈濟醫療志業體一共收治了一千兩百二十一位確診病人，在臺灣是相當高的收治比例。

除了照顧確診病人外，慈濟七家醫

院更大力協助「新冠篩檢」及「疫苗施打」作業。感恩上人慈悲，全臺各地的靜思堂都主動提供給當地的衛生單位，作為疫苗接種的場所，其中新北市的靜思堂便提供了五場次的疫苗施打作業，慈濟志工、人醫會志工、臺北慈院也都全力支援參與，一共協助了十萬六千人接種疫苗。截至八月二十三日止，慈濟七家醫院已協助施打超過二十二萬九千劑疫苗。

疫苗的施打仍在持續進行中。感念的是，慈濟醫療志體同仁在協助全民施打疫苗時，也融入人文關懷，以人為本，像是坐著輪椅前來的病人，醫護以跪姿來為長輩施打疫苗；也採宇美町式接種法，讓長者、民眾不必移動，由醫護來移動。衛生福利部陳時中部長更曾兩度前往新店靜思堂，為醫護打氣。臺北慈院承接了專責防疫旅館，費盡心思來照顧病人；臺中慈院發揮創意，以阿信 AI 機器人來協助照護；從大林慈院記錄了護理師的臉，臉上滿是 N95 口罩的重重壓痕；花蓮慈院也同樣不遺餘力的在照顧確診病人。

自六月下旬以來，臺北、花蓮、臺中、大林等四家慈院，也紛紛舉辦線上直播研討會，將防疫醫療經驗大方分享、討論、反思。相信醫療志業努力做的，就是要把快樂留給病人跟家屬，責任困難則由我們來承擔，大家無畏艱難，並肩前行。

防疫之外，我們還努力推素，不只在新店的防疫專責旅館內，也在各個疫苗施打現場，把握良機來推廣素食的好處。蔬食不僅有益身體健康，與防疫更是息息相關，近年我們也發表了許多相關的醫學研究報告。我們與地球上的許多動物、生物都是共生的，也就是上人常說的「生命共同體」。動物、細菌或病毒都有他們自己的領域，過去，我們井水不犯河水，兩邊相安無事；然而，一旦侵犯了動物的領域，包括獵捕、圈養、吃食，原本在動物身上的病毒便伺機而動，也就造成今天我們看到的大災疫，二〇〇三年 SARS 也是如此。

已有許多醫學研究發現，素食能降低身體發炎指數、增加抵抗力，如此便不易遭受病毒或細菌的感染。而茹素者有更強的抵抗力，能降低新冠肺炎重症的比率；即使得到重症，插管後的死亡率也相對降低很多，這已有海外醫療研究文獻佐證。

我們在臺灣所發表的研究論文也發現，素食者的健保花費遠低於葷食者。未來五年，我們將在基因及腸道菌方面下功夫，繼續深究素食的好處，也盼人人能持齋戒，避免病從口入，戒殺生、守護生靈，與地球萬物共生息。雖然疫情打破了我們的日常，但醫療志業尊重生命的態度並沒有改變，我們將繼續如常的守護生命、守護健康、守護愛。🌱

封面故事

防疫有情 醫療之愛



TIMA

2021



國際慈濟人醫會年會



文／曾慶方、黃秋惠、楊金燕、洪靜茹、吳宜芳、林芷儀、謝玉如、
吳秀玲、洪淑真、林君穎、吳珍香、丁碧輝、彭美蘭、夏美玉、
江孟倩、洪綺伶、曾修宜

「TIMA國際慈濟人醫會」
YouTube頻道





二〇二一年是國際慈濟人醫會二十五周年，由於新冠疫情的影響，今年年會全程以線上研習方式舉行，全球人醫在雲端上相會，聆聽人醫夥伴與慈濟四大志業，在嚴峻疫情中，以堅定心念，守護苦難人的健康與平安。

年會雲端開幕式 連線全球醫心相聚

二〇二一年國際慈濟人醫會年會於九月十八日週六上午在花蓮靜思精舍主堂舉辦開幕式，以「防疫有情·醫療之愛」為主題，透過大愛電視團隊協助，連線第二現場臺北慈濟醫院國議廳，以直播頻道 (YouTube)、網路會議連線軟體向全球進行二天的線上課程。

為遵守防疫規範，精舍主堂限制現場參與人數，僅邀請三位精舍指導師父、臺灣各區人醫會十數位代表、慈濟慈善事業基金會執行長與副執行長們、花蓮慈濟醫院院長室主管、醫療董事林靜憫師姊、國際慈濟人醫會召集人暨慈濟醫療法人執行長林俊龍醫師、醫療志工代表等參與。

臺北慈濟醫院第二現場則有這次的主辦方代表，臺北慈濟醫院趙有誠院長、此次營隊學員長張恒嘉副院長等人與營隊課務團隊同步參與。年會兩天的課程會以 Zoom 連線十九個國家地區，透過翻譯團隊線上同步即時翻譯為英文、印尼文、越文、西文、葡語五種語言，讓兩千一百七十二位學員參與線上課程；而在 TIMA YT 頻道，中英文直播共有



學員長臺北慈院張恒嘉副院長，歡迎全球人醫會學員同步參與。攝影／傅長新

一千六百四十七位學員即時觀看；YT 直播影片也分享到大愛電視、慈濟基金會、慈濟醫療志業與慈濟七家院區、國際慈濟人醫會的臉書粉專與社團做同步播出。

主持人大愛電視臺陳竹琪師姊一開場先向兩個現場與全球連線參與的人醫年會學員，道聲「早安、午安、晚安」，雖然大家有時差但沒有秒差，也請學員點出雲端世界地圖上自己連線的所在地，隨著一個個藍點點的顯現，可以看到有多少國家地區的學員參與課程連線。

竹琪師姊接著以大愛電視製作的開幕影片介紹國際慈濟人醫會緣起於花蓮，到現在遍布全球，如黑暗中的明月，無私大愛，付出無所求。學員長張恒嘉副院長首先歡迎全球人醫會學員同步參與。林俊龍執行長則代表慈濟四大志業

歡迎學員們雲端同聚，也提到這次年會有幾個最特殊的地方，去年海外學員無法回來，只有臺灣的學員回到花蓮，今年更僅有臺灣幾位人醫會幹部回來；這也是年會首次回到靜思精舍主堂開營，往年都是在花蓮靜思堂；更重要的是，這次年會是四大合一，在人文志業的協助下，做全球連線直播。召集人林俊龍也感恩過去二年疫情期間，慈濟基金會一百多個全球各分支會志工與人醫菩薩，難行能行，為所在地的各醫療院所

提供防疫物資與各式醫療器材，亦提供生活與防疫物資給受到疫情影響的鄉親們，傳遞一分關懷與愛心。期待這二天的課程能激勵大家，繼續在菩薩道上跟著上人走，更希望明年疫情過後，全球人醫菩薩能在花蓮親身共聚一堂，敘一敘這二年來無法見面之情。

接著臺北慈濟醫院趙有誠院長在雲端與人醫家人相見，他很懷念每一年中秋在心靈故鄉花蓮相聚，享受心靈分享、美食與精舍師父親切的照顧，今年雖然



二〇二一年國際慈濟人醫會年會於九月十八日上午在花蓮靜思精舍主堂舉辦開幕式，現場參與人數嚴守防疫規範。攝影／薛崑程



無法相聚，但透過大愛臺節目與志工早會連線，還是可以看到全球人醫的身影，「佛心師志，守護生命」是全球人醫菩薩的共同志願。趙院長感恩大愛臺團隊、精舍師父、還有四大志業工作團隊，讓這次線上課程能圓滿直播，祝福大家中秋節快樂。

大愛電視在慈濟傳播人文志業基金會合心精進長姚仁祿師兄的領軍下，從此次年會主視覺設計開始，直播方式的規畫設計，到年會前一天出動專業轉播團隊進駐精舍人文講堂，搭配宗教處與公傳處直播團隊，現場以製播電視節目的規格來進行。人醫年會第一天的開幕式，就在分秒不差的掌控中圓滿成功。

攜手防疫 守護臺灣

「今天人醫年會第一堂課，由重量級的人物，衛福部阿中部長來分享。相信大家對他絕對不陌生，因為在過去一年多的時間，他不只是臺灣醫療防疫最重要的舵手，也是臺灣最知名的直播主……」陳竹琪師姊開場引言，感恩陳時中部長應慈濟之邀進行第一堂課程演講，因為他也是慈濟人醫會的成員，為大家分享臺灣的防疫經驗。

影片中，陳時中部長先跟大家問好，說明本想親自到花蓮參與人醫年會，「但疫情還有一些零星個案，再加上中秋節確實在交通上也怕會形成一些問題，以錄影與大家分享。」三十分鐘的



臺北慈濟醫院為第二現場，趙有誠院長（前排左一）及此次年會學員長張恒嘉副院長（中排左一）及院長室團隊同步參與。攝影／傅長新



衛生福利部陳時中部長，同時也是北區人醫會成員，透過預錄影片談臺灣防疫政策及行動，部分學員於精舍聆聽。攝影／薛崑程

演講內容，阿中部長從全球的疫情談到臺灣這一年多來的疫情變化、防疫政策及措施、相關指標個案，希望藉由這樣的經驗分享，能讓未來的防疫做得更好。

陳時中部長分享：「自己當（中央流行疫情指揮中心）指揮官一年多以來，學習了非常多，覺得指揮官有很多事需要做判斷，一定要能聆聽大家的意見，也希望大家能給我意見，清楚的聽，仔細的聽，對防疫政策可以隨時修正，希望能讓全民共識更好，讓防疫更成功。」

佛心師志 守護生命

課程接續由趙有誠院長、徐榮源副院長、鄭敬楓副院長分享臺灣爆發本土疫情時，臺北慈院收治確診病人及支援集中防疫檢疫所的點滴故事。

二〇二一年五月，疫情悄悄地在臺灣展開。趙院長說：「這是我們慈濟醫院的使命，我們一定要盡力而為！」雙北是這波疫情的熱區，雖然臺北慈院早已備好專責病房，但隨著確診病人蜂擁而至，病房很快就不夠了。除了降載一般醫療量能，更快速開立新的微負壓隔離

病房。感恩慈濟師兄林青華帶著工班協助施作，為臺北慈院快速完成第二專責加護病房及戶外篩檢站，醫護同仁穿上層層防護衣，英勇地站上第一線。

「要穿好盔甲，要保護好自己，才能夠照顧病人喔。」上人幾乎天天都如此叮嚀。確診病人中，有些長者非常地喘，他們覺得累了，拒絕一切急救。也有些病人接到手機裡其他醫院的來電，告知家人往生了，只能拿著手機直流淚，連最後一面都無法見到，而自己是不是還有明天，也不確定，是如此血淚斑斑的難捨。

專責病房裡還收治了患有身心障礙的腎友、懷孕三十二週的孕婦，甚至有藥癮、毒癮病人、失智長輩等，護理師們以智慧與耐心，讓病人從躁動中逐漸安心治病。病人要出院了，有的向護理師跪拜行禮，有的深深擁抱，還有九十

度鞠躬行禮，這段時間，大家就像一家人。

臺北慈院是收治病人數最高的醫院，趙院長表示，團隊是盡力而為，並不是要做英雄。因為知道上人的擔憂，彼此也互相鼓勵，要照顧好自己的安全，保護所有的病人，趙院長感恩臺北慈院所有同仁，「這次合和互協，這段期間，我們用愛守護九百零四位病人，疫情終究會過去，未來我們仍會繼續努力，搶救每一個可以搶救的病人，以佛心師志，守護生命，感恩並祝福大家。」

加強型集中檢疫所 團結圓滿任務

新北市政府徵用白金花園酒店為防疫旅館，五月三十一日，臺北慈濟醫院醫療團隊配合新北市衛生局安排進駐，承擔起加強型集中檢疫所的重責大任，收



雙北是本土新冠肺炎疫情爆發的熱區，趙有誠院長說：「這是我們慈濟醫院的使命，我們一定要盡力而為！」攝影／傅長新



臺北慈院徐榮源副院長（中）分享擔任檢疫所總指揮官的學習與體會，鄭敬楓副院長（左）感恩所有人員齊心守護「防疫醫館」住民的健康，圖為六月時新北市候友宜市長巡訪防疫旅館關心住民。攝影／范宇宏

治輕症為主的确診病人。至七月二十二日清零，期間一共收治了五百九十四位住民，其中一百四十四位考量病情後送回院。擔任檢疫所總指揮官的臺北慈院徐榮源副院長以《靜思語》：「原則中有方便，方正中有圓融。」說明在此項任務中的學習與體會。

一接到檢疫所任務時，徐榮源副院長心中的兩大憂慮就是救護車的支援效率以及是否有足夠的醫療器材支應，在緊迫的時間壓力下，感恩新北市衛生局高淑真、許朝程兩位副局長協助解決救護車即時運送危急病人的問題，以及國軍協助清消工作，還有民間力量的相挺，讓院方即時購得血氧儀、血壓計、製氧機等治療亟需裝備；對內則進行醫療照護人力的招募與教育訓練，感恩院內同仁不畏病毒同心付出。

五十五天的檢疫所照護任務，透過慈濟雲端照護模式，進行確診個案的紀錄管理，完善的軟、硬體設備，包含資訊系統、感染管制動線、汙衣卸裝區的建置等，能即時掌握病人的情況做出因應，並確保作業環境的安全。鄭敬楓副院長同樣是檢疫所醫療團隊的一分子，以「合和互協，有愛心無障礙」，傳達自身的體悟。感恩所有警務保全人員、醫護人員，以及飯店人員，三方共同合作，守護「防疫醫館」住民的健康。

防疫創新 淨斯本草飲益群生

九月十八日上午九點三十分，由花蓮慈濟醫學中心林欣榮院長與全球人醫家

人分享，全院進行的防疫努力以及多樣研發創新實例。

上人重視中醫藥，希望慈濟的醫院能作到中西醫藥合療，將病人用藥的副作用降到最低，效果提升最高，便責成林碧玉副總及林欣榮院長領導，由何宗融副院長、黃志揚副院長、江建儀博士、林佑融博士及 Shibu 博士組成了團隊，使用八種中草藥，研發出了本草飲，並送到了四十二個國家幫助抗疫。

為證實本草飲是否在對抗新冠病毒有效果，團隊利用分子生物的方式，以新冠病毒的機轉來驗證，首先，病毒要感染細胞，第一步需要跟細胞上的受體 ACE2 接合，和連花清瘟方比較，實驗發現用較少劑量的本草飲就能破壞這個結合。第二，抑制能使病毒進入細胞的酵素。第三，阻止病毒進入細胞後大量複製。除此之外，也發現，本草飲更能



花蓮慈院林欣榮院長分享中草藥的多樣研發創新實例。攝影／薛崑程

提升對抗情緒壓力的能力。

比較中西醫治療的差異，西藥的抗體，主要針對 ACE2 接合的破壞，瑞德西韋則是抑制病毒的複製，這兩種都是只針對一個標靶。靜思本草飲則有四個標靶，抑制接觸、破壞病毒進入細胞及複製的酵素以及提升對抗情緒壓力的能力。

花蓮慈院開始將淨斯本草飲納入治療，以臨床統計數據來看，十六個病人裡有十個重症病人，以西醫的治療方式，十個重症病人，大約會有四個往生，死亡率約為百分之四十，慈院以中西醫合療，雖然最後兩位病人不幸往生了，但仍降低了百分之五十的死亡率。一位八十歲重症的胡爺爺，插管後以中西醫合療，一個多月後拔管，康復返

家。另一位販售安全帽的阿姨，拔管後又插管，最終也康復出院，可以知道，本草飲對重症的治療有實質的幫助。

結合醫療和教育的資源，以基礎臨床來進行實證，也期待透過本草飲，將大地本草化作良藥，為受疫情所苦的病人貢獻心力，守護更多人的健康。



花蓮慈院醫療團隊研發淨斯本草飲，為受疫情所苦的病人貢獻心力，守護民眾健康。
攝影／楊國濱

植感人文 用眼聽用耳看

慈濟傳播人文志業基金會合心精進長姚仁祿師兄，帶來「全球災疫，人文關懷」課程。

「上人提醒我們轉識成智，就是要把知識轉成智慧。」姚師兄拋磚引玉，提出六個問題，讓大家一起反思。

第一個問題「地球的樣貌」，目前世界各地受到水、火、疫三災的肆虐及迫害，而第二個問題就是「會不會停止？」，全世界都想知道，新冠肺炎疫情何時會停止？根據麥肯錫公司（McKinsey & Company）的調查報告顯示，最大的整體風險，是再出現一個嚴峻的新變種。

姚師兄提到，佛陀曾言「眾生剛強難度」。「從一九六〇年代開始，到一九九七年的京都議定書制定，一直到現在，其實聯合國、人類一直重視環境跟氣候的問題，卻遲遲沒有動作，也因此三災很難消失。」姚師兄以聯合國IPCC（政府間氣候變遷專門委員會，Intergovernmental Panel on Climate Change）的報告提醒大家，「除非人類真正悔過、真正改變了，不然（三災）不會停止。」

第三個問題是「人類是被害，還是害己？」人類從一九五〇年後，科技飛快的進步，人口超速成長、人口老化超速，全球氣候異常、地球加速暖化，而聯合國IPCC的紅色警戒正是一個很嚴重的警告。



慈濟傳播人文志業基金會合心精進長姚仁祿師兄的「全球災疫，人文關懷」課程，以聯合國IPCC的報告提醒大家，人類必須改變惡習，水火疫災難才會停止。截圖／楊國華

「人類到底怎麼回事？」這是姚師兄提出的第四個問題。人類從猿人演化到智人，大約是在五百到六百萬年間，同時期的人屬都絕種了，而智人能演化成現代人，最大的關鍵就是他的大腦可以想像，並相信「美」和「善」的事物，如同宗教信仰。「但我們的知識愈來愈高，科技愈來愈發達，智慧卻愈來愈低。」科技持續進步，人類的智慧卻一直向下走，為什麼會造成這樣的現象呢？

姚師兄提到，農業時代的殺生數量少，現代卻發生很多殺生，甚至是無感的殺生，這對人類來說是很大的不幸。

「我們有各種病毒，其實已經在腦裡確診了。」現代的人類有六大病毒，貪、嗔、痴、慢、疑、邪見與惡見，不同的人有不同的輕中重症狀，這正是影響地

球環境惡化的原因之一。「因此上人叮嚀我們，要『愛』、要『利他』。」

第五個問題，「我們來想像，還有沒有另一種醫師？」面對極端氣候災害及疫病問題，上人開出「愛自然、愛眾生」的藥方，「我們可以認真思考新生活的型態，像是植感『蔬食為主』及人文『以愛人為主』。」姚師兄也慶幸，地球還有一點點的機會，因為千禧年世代以後，許多年輕人開始提倡並加入素食的行列。

第六個問題是「想像另一種人類。」姚仁祿師兄希望大家能一起思考，這個世界會變得更好或更壞？《小王子（Le Petit Prince）》一書提到：「用心，才能看清；否則，凡是重要的，肉眼，都不能看見。」希臘哲學家蘇格拉底也曾說「有肉在盤子上，別說愛與和平」、「改變世界先要改變自己」。所以，茹素不難，只是習慣的改變。

姚仁祿師兄最後以上人的法語「用眼睛聽，用耳朵看」為結語，「我們其實不是表面的看到、聽到，而是看到時聽

到，聽到時看到，這是對人生的深入體悟，也希望大家都能用眼睛聽、用耳朵看，看見慈悲、看見愛。」

從 1917到 COVID-19

下午第一堂課，臺中慈濟醫院簡守信院長以「1917」為題，帶大家重返歷史現場，看看戰爭與瘟疫，帶來了哪些巨大的改變，又給了當今社會哪些借鏡。

簡院長開場提到，去年的人醫會是「虛實並存」，今年則因為疫情，全部是「虛」（線上）的，何時大家才能實實在在地見面、擁抱，互相訴說在各地所發生的事，已成了眾所期待的未來。

今天，他則要帶大家「考古」歷史，猜一猜「十五到十八世紀，如果妳是女性，有胖與瘦兩種身材，哪一種身材的女性是比較安全的？」答案竟是胖的女性。為什麼呢？二十一世紀的今日，大家都知道肥胖會帶來許多慢性病，但當時怎麼會是胖的比較安全呢？簡院長說，一切都是因為瘟疫的關係。

早在十八世紀以前，大家對瘟疫所知甚少，當時還不清楚病毒、細菌可能帶來的感染，但瘟疫實在太讓眾人恐懼，需要一個合理的理由，而當時的猶太人與女巫，最容易被視為代罪羔羊。大家對女巫的想像是要騎著掃把，太胖的女性騎不上去，便不可能是女巫，也就安全了。「獵巫事件」到十八世紀依然存在，曾有超過百萬名女巫遭到迫害，而人們能不能從歷史中得到教訓，不再以



姚仁祿師兄以上人法語「用眼睛聽，用耳朵看」結語，祝福大家都能看見慈悲與愛。截圖／楊國華



簡守信院長透過奧地利畫家克林姆在第一次世界大戰期間繪製的《死亡與生存》，提醒眾人時刻謹記「無常」。

任何形態獵巫，恐怕是需要深思的。

「我們對這場傳染疾病的最新了解是香港遭到侵襲，並受到縝密的觀察。香港疫病的傳染源在廣州，幾乎是不必懷疑的。廣東早在幾個月前就爆發過劇烈的疫情。接下來，臺灣也遭受到傳染，疫情十分嚴重。」簡院長在螢幕上秀出這段文字，考考大家，指的是哪一年？或許多數人會不假思索的回應，這一定就是二〇〇三年的 SARS。然而，這段文字卻出自一九一一年版的《大英百科全書》，所描述的，是一八九四年的鼠疫，同樣在香港、廣州、臺灣發生，與二〇〇三年，幾乎是一樣的場景。這表示，過去人類似乎也沒有太多對策去因應，只能任憑發生，但今人似乎更有點能力去反思，如何可以終結這樣反覆發生的疫情，雖然未必能馬上達成，但卻

是一個可以努力的目標。

回到一九一八年，流感大流行，所有的警察上街都要「戴口罩」，在西雅圖，沒戴口罩的民眾，還不准搭乘電車。這些畫面，又跟現在幾乎一模一樣。死神的威脅，再度讓大家的恐懼油然而生。

奧地利畫家克林姆，有一幅知名畫作「死亡與生存」，畫面的右側是豐美的母親與孩子抱在一起、描述著由生到老的景象；然而畫作左側，卻有象徵死亡的骷髏緊盯著生命，像是死神就在身旁。他的學生席勒，也以粗獷筆調、濃烈色彩畫出死神迫近的景象，這都提醒我們時時刻刻不要忘記「無常」。這些畫作剛好是在世界大戰結束，人心惶惶不安的年代，而這兩位傑出畫家，都死於一九一八年，當時流感猖獗，造成千萬人的死亡。

而今，我們都知道像 COVID-19 新型冠狀病毒這樣的傳染疾病，即使復原了，但仍會有殘留的症狀，得長期與之共存，挪威的畫家孟克，也在一九一八年得到西班牙流感，他便畫出復原中那個無力、倦怠、找不到方向的自己。或許大家已漸漸淡忘了一九一八年的流感，但透過這些傑出藝術創作，依然活生生地描述出疫病後的衝擊，是多麼的強勁。

從山姆·曼德斯所執導的電影《1917》，劇中透過兩位年輕人，講述第一次世界大戰的情景。電影海報上，軍官左手受傷感染，如果在今天，就需要打破傷風針，但破傷風要到一九四〇



年才被發明，當年是沒得打的。所以戰爭的恐怖，並不只是戰場上激烈的腥風血雨，更殘酷的是，後續會發生感染，但感染不至於馬上斃命，卻會讓一個人在痛苦哀號中走完人生旅程。

一九一七年戰爭結束，一九一八年流感起來，戰爭群聚後，讓年輕男性的死亡、受傷比率攀升，造成很大的影響。其中之一，是「兩性平權」，因為男性陣亡，職場的空缺增加，女性得以進入職場，有經濟自主的能力，也證明了女性能發揮的力量是更大的。

當時西班牙流感對全球經濟影響很大，GDP（國內生產毛額）下降百分之六。那這次新冠疫情又如何呢？根據《經濟學人》雜誌，比較「美、法、英、加拿大、義大利、德國、日本」等七個國家的經濟成長率發現，「二

〇二一年」上述這些國家的 GDP 遠高於「二〇一六～二〇一九年」，疫情後的整體 GDP 反而是上升的，世界並沒有因為這次疫情而垮下來，還讓有錢的國家可以去幫忙受災更為嚴重、辛苦的國家。

同時也從美國的幸福感去做調查，二〇二〇年、二〇二一年，個人的幸福感整體竟然也是高於二〇一九年，特別是在社區、生命的意義這兩個層面上升最多。而在民眾每週各類休閒娛樂時間成長率的調查中發現，電玩竟然高居第一，雖然疫情下，社群互動是增加的，但簡院長請大家不要忘記，上人一再我們「大哉教育」的重要，能不能讓社群的影響力，在「善」的效益上面發揮更大的力量，恐怕是這次疫情中可以去反省、深思跟著力的地方。



疫情期間，簡守信院長帶領臺中慈院全心投入抗疫防疫，並善用人工智慧機器人，命名為阿信。在年會演講時，以「1917」為題，帶大家從戰爭與瘟疫中反思當代疫情。

精實醫療 智慧防疫

臺灣爆發本土疫情後，大林慈濟醫院承接北病南送的任務，成立專責病房。為守護中南部看診民眾及院內人員的生命健康，大林慈院將智慧醫療及精實醫療融入防疫工作。年會第一日下午，大林慈院賴寧生院長與學員們分享這一段精實防疫的歷程。

「防疫是全方面的，從到院前、入院前的把關，到住院的預防、接觸者的預防，這些都是必須精密的規畫，而在過程中，最重要的就是速度跟精準。」大林慈院資訊管理室設計了即時網路爬蟲程式，每五秒會到疾病管制署和出入境管制局即時更新資料，這對於查詢新增個案或病人須預約掛號都有極大幫助，而院內的系統在查詢時間上也優於健保

署 VPN 旅遊史查詢系統的運作時間。

即時網路爬蟲程式也在病人進入醫院的各個階段都設下嚴格把關。包含「到院前把關」、「入院門口把關」、「住院把關」、「人臉辨識系統」、「接觸者把關」等五個階段。這套系統應用在防疫上非常成功，也延伸到慈濟各院區和其他醫療院所，更受到 SNQ 國家品質標章的肯定。



賴寧生院長分享大林慈院如何將精實醫療融入防疫工作。



大林慈院推動精實醫療，醫護人員著裝區整齊明瞭，人員可依據圖示指引，順利完成著裝，做好自我防護。攝影／李玉珍

「大林慈院也積極採用精實醫療來幫助防疫。」賴院長提到，精實醫療的精神就是「沒有問題就是大問題。」大林慈院成立了精實醫療中心，由賴寧生院長親自率領團隊，賴院長感恩同仁的付出，也特別感謝李玉珍顧問的指導。

「在投入精實防疫前，必須先擬定專案章程，首先點出精實目標、可評估的 KPI、並訂出範圍跟期程。」賴院長舉出幾個精實防疫的例子，分別針對病人、工作人員、儀器、物資做動線規畫，再設計出病房動線模擬圖。這些防疫成果，同樣也與慈濟各院區及全臺多達一百一十三間醫療機構分享，嘉惠更多病人與醫護團隊。

一間醫院要永續發展的關鍵就是數位（Digital）、精實（Lean）、人工智慧（AI），賴院長表示，「在這次的經驗中也印證，醫院裡確確實實需要精實工作管理。」智慧醫療與精實醫療的導入，讓防疫工作如虎添翼，大大提升了病人安全與醫療品質。

快篩試劑 大哉教育

下午第一場身心寬暢後，兩點四十分由慈濟大學劉怡均校長演講。慈濟大學培養許多優秀的醫護畢業生，在這次疫情中都投入第一線，而教育志業在師生的努力下，研究團隊一共開發了三樣快篩試劑產品，劉校長將和人醫家人們解說不同試劑的操作原理，以及最初研發的緣由。

二〇二〇年的三月，中研院發起了

一個新冠病毒合作研究的平臺，集合臺灣所有大學的研究機構以及師生，一起投入各種抗疫產品研發。慈大研究團隊在短短三個月內，利用了奈米晶的技術開發出快篩試劑，與市場上的產品相比較，慈大研究團隊此項試劑的準確度、靈敏度及特異性都非常高。

當時，研究團隊為了要買外面製作的抗體檢測試劑進行驗證時，全臺灣都買不到，向國際採買要半年後才会有，可知抗疫物資形同作戰物資，極其珍貴，自己要有研發和生產的能力。後續也在臺北慈院臨床的驗證下，此快篩試劑很快便能取得食藥署的核可字號，進行量產。並援助海外二十萬個檢驗試劑，一共送到了七個國家。

第二項產品為抗原檢測試劑，使用同樣的技術，只是換成將抗體鋪在奈米晶上，便可測得病毒，此項產品開發完成之際，遇上本土疫情緊張時刻，因此在慈善志業的支持下，支援了六十萬支試劑供臺灣使用。



慈濟大學劉怡均校長分享研發快篩試劑的緣由以及操作機轉。攝影／顏霖沼

二〇二一年三月開發出第三樣產品，中和性抗體檢測試劑，目前正在收案當中，已與各家慈濟醫院合作，這項產品開發的目的，是為了知道民眾在注射疫苗前後，身體是否能產生足夠保護身體的中和性抗體。初步測試的結果，因每個人的免疫反應不同，不見得每個人都會產生足夠的中和性抗體，因此，就算打完疫苗還是要持續做好自我保護的工作。

醫護在第一線救護病人，慈濟大學開發快篩試劑保護病人，慈大的教授帶領學生投入研究，讓學生們有機會運用學校所學的知識，所以上人說，這次的疫情是病毒給我們的「大哉教育」。

走入苦難 大愛行醫

疫情阻絕了海外人醫回臺相聚，卻透過雲端拉近彼此的心。來自大陸的人醫王斌和劉梅瑛師姊透過雲端，分享她們的大愛行醫路。

王斌醫師是福建的福鼎醫院腫瘤內科主任，一九九九年七月二十三日，慈濟人到福鼎醫院分享慈濟醫療人文，當天慈濟人發現了院內以克難環境承載大量病人的困境。經過評估，慈濟決定援建一棟醫療大樓，二〇〇三年，十五層樓高的「慈濟大樓」竣工，不但獲得福建省優質工程獎肯定，更為醫護團隊及病人提供更好的看診環境。「（慈濟）志工不認識我們，只知道這裡的民眾有需要，就積極採取行動。」王斌醫師內心篤定，成為一名視病猶親的良醫，就是



王斌醫師（著白袍）在一九九九年認識慈濟，此後便投入人醫義診的行列。攝影／王鳳



上海綠穀滬東醫院董事長劉梅瑛三次遠赴江蘇阜寧縣孔蕩村參與義診，實踐慈濟醫療人文，傳承慈濟法脈。

給慈濟、給上人最大的回饋。

劉梅瑛師姊是上海綠穀滬東醫院管理有限公司董事長，她皈依上人三年多來，帶領滬東醫院全體醫護人員，推素、環保、訪貧，實踐慈濟醫療人文的理念，傳承慈濟法脈。二〇一九年六月二十八日起，上海人醫團隊長途跋涉走入偏鄉義診、衛教，開啟了慈善人文醫療之旅，在全球新冠疫情肆虐下，劉



梅瑛師姊說：「愛是人間最好的藥，愛己愛他，醫者仁心，白袍使命不停歇……」。

愛援非洲 從布衛生棉到井水計畫

二十八歲的楊怡庭，自應用外文系畢業後，前往東非，出於執著與負責的信念，六年來關注非洲偏鄉婦女的照顧和培力，為改善其生活與衛生條件，透過提升基礎建設與提供職業培訓，協助婦女增進工作技能，並脫離貧窮。

在烏干達的教室，「一班三十個女孩子，有些人忽然沒有來上課，過了幾天後才出現。後來才知道她們是因為月經來了，沒有衛生棉，所以待在家裡等經期結束。我們很驚訝的發現，衛生棉影響了女生上課的權力，也因而想到了縫製布衛生棉的教學。也許正是切合她們需要，從一個村落，推行到下一個村落，從一個活動，進展到我們回臺灣後成立了一個協會。」

非洲偏鄉，生理用品的缺乏限制了婦女的行動，甚至導致女孩輟學。女孩學會製作「可重複使用的布衛生棉」，讓她們重返教室也推廣健康教育和自身價值。婦女也因為有了布衛生棉而安心工作，提供一個可負擔且永續的解方。

位於東非的烏干達，面積二十四萬平方公里，是臺灣的七倍大，在四千四百二十七萬人口當中，有兩千四百萬人面臨缺水問題。當地的農家作物種類偏向單一化、飲食不均衡，楊



愛·女孩協會祕書長楊怡庭，分享在非洲偏鄉看到女孩的困境，並提供可負擔且永續的解決方法。

怡庭與團隊展開農耕計畫，教導當地住民製作堆肥改變土壤的肥沃度，種植白蘿蔔、南瓜葉等蔬菜，讓村民攝取更多營養。透過與臺灣農業技師的合作，改善當地高經濟作物如酪梨的收成；並與當地高麗菜農以互信互利發展契作，改善生計。

又見烏干達婦女在地上用三塊石頭做灶燒柴火煮飯，產生濃煙瀰漫而影響肺部健康的問題，團隊回到臺灣後請教爐灶師傅，改以利用泥巴和稻草等在地建材製作高效能的爐灶，有效改善健康和環境，也大大減少樹木的砍伐，兼顧保育生態。社區培力上，結合當地的文化與環境特色，發展縫紉、編織、養菇等

課程以幫助當地婦女。

慈濟基金會於二〇二一年二月捐助「愛・女孩」協會在非洲的水資源工程，包括挖水井、雨水儲水及過濾系統，還有布衛生棉的衛教等，更簽下一年的資助合作計畫、參與「裁縫訓練教室計畫」。楊怡庭感恩慈濟的多方協助，讓更多東非婦女培養一技之長，今年將有兩百位學生取得縫紉證書，之後她們找工作將更加順利。

「愛・女孩」協會祕書長楊怡庭珍惜在全球人醫年會告訴大家這些有溫度的故事，期待能招募更多好人，一起做好事，讓善效應層層擴散開來，溫暖更多人。

醫者的科學與社會責任

九月十九日，年會第二日的第一堂課，由慈濟醫療法人執行長林俊龍為學員分享無常疫情下的如常生活，慈濟醫療志業投入防疫第一線，勇於承擔；推行茹素，如常守護生命與健康。

第二堂課程，由臺灣病毒及肝病的專家——中央研究院陳培哲院士分享，在疫情當下，醫療工作者在治療之外，還需肩負哪些社會責任。

此新興傳染病造成大量的感染，已對全世界人口產生重大衝擊，包括了生活及平均餘命，美國過去一年死於新冠肺炎的人數，已經超過美國在兩次世界大戰以及越戰所有死亡的數目，在這樣的巨大衝擊之下，我們如何去控制疾病？疫情的危機加快了疫苗研發的腳步，新

興傳染病成為新科技試煉的場域，傳統疫苗的研發，例如子宮頸癌疫苗和B型肝炎疫苗，從研究、製造、優化、多次的臨床試驗到通過至少要十年，這次的新冠肺炎疫苗只有經過一年多的臨床試驗就通過，這在疫苗發展的歷史上，是前所未有的現象。

另外，在流行病學及戴口罩、維持社交距離等非藥物介入措施（Non-Pharmaceutical Interventions, NPI）的資料蒐集上，也導入了數位化，一旦發生病例，藉由各種社群媒體及APP，可以快速地發出警示提醒。

儘管如此，新冠肺炎防疫還有很多的問題，不僅僅是科學的問題，還有社會性的問題，第一個是全球疫苗供應不足及配送不均，感謝臺灣民間企業及慈善團體與公部門共同成就社會責任。第二個問題是社會上對疫苗的猶豫質疑，曾有一個研究表示兒童自閉症與麻疹疫苗



中研院陳培哲院士與人醫學員們分享新冠肺炎二〇二一年的回顧與展望，未來需開發出第二代的疫苗以及制定符合社會運作的非藥物介入措施，才可有效控制新冠病毒的疫情。截圖／蘇峻民

有關，導致不少人對疫苗有所遲疑，造成歐洲各地麻疹不斷的復發和流行，所以即使疫苗有效，也需要普遍大眾都能接受，才能全面的施打。最後，則是醫師所被賦予的社會責任，「知其不可而為，見死不更其守」，從 SARS 到現在的 COVID-19，醫者們用自己的生命對世界發出警示，法國的醫師歐巴尼及時發現 SARS 的蹤跡，並做了很大的努力控制越南當地的疫情，COVID-19 也因為有吹哨者李文亮，讓疫情得以公開。

全世界開始施打 COVID-19 新冠肺炎疫苗之後，疾病是否就能受到控制？實際上，疫苗的研究結果和疫情的發展並不一致，丹麥打疫苗的人口已達百分之八十，在二〇二一年初病例數達到最高後逐漸下降，死亡的數目也是明顯下降，在丹麥看起來，可能可以讓病例減少百分之二十，死亡率下降百分之九十。但在英國施打疫苗已達百分之七十，七月後新的病例還不斷增加，死亡病例則有減少約百分之六、七十。以色列注射疫苗人口已達百分之八十五，

但感染數量反而增加，死亡率只有下降一點點，因此以色列目前在施打第三劑。透過這幾個國家的資料，讓陳培哲院士發現，疫苗覆蓋率即使達到百分之八十五以上，是否真的能有效達到群體免疫，他並沒有十足的把握。

第一個原因是疫苗的保護能力隨著時間愈來愈低，第二則是各國使用的疫苗種類及方式不同，取得的結果報告也會不同；第三，病毒產生新的突變株，可能突破疫苗的保護；第四，各國全面解封後，如果不需要戴口罩，社交距離也不再限制，就會有風險。由此可知，即使打了疫苗但缺乏適當的非藥物介入措施，還是沒辦法讓新冠肺炎疫情停止傳播。疫情未來的發展，可能需要第二代的疫苗，也要研究出更有效和方便的非藥物介入措施。

課程的最後，學員長張恒嘉副院長提問，SARS 和這次新冠病毒兩者間的差別是什麼？為什麼這麼快就產生變種病毒？陳培哲院士解釋，二〇〇三年的 SARS 病毒剛剛從動物跑到人類身上，



演講結束後的問答時段，張恒嘉副院長詢問陳培哲院士冠狀病毒變異的差別。截圖／蘇峻民

需要經過一個演化的瓶頸，才能快速散播，但最終未能通過這個瓶頸，所以很快就消失。這次的新冠病毒和 SARS 不同的是，它打破了從動物到人體的瓶頸，已經非常適應人體，感染會變得非常快，在快速的感染之下，就會產生各式各樣的變異株，照現在的情形，未來還是會有新的變種病毒出來，但是數目應該是會愈來愈少，致病性也會逐漸降低。

未來可期的是，雖然病毒無法馬上消失，但透過不斷的疫苗研發和政策改善，人類終究可以度過此次的疫情。

借力使力 難行能行

慈善志業顏博文執行長在年會第二日的課程中，和雲端的人醫菩薩們談到新冠病毒的變異及疫苗等議題，也分享慈濟捐購疫苗的過程。

慈善志業執行長辦公室專員黃靜恩師姊、慈濟緬甸聯絡處負責人李金蘭師姊、墨西哥拉蒙醫師、慈濟慈善志業熊士民副執行長分享，位於臺灣的慈濟，如何以「大愛」的慈悲力量，引領眾人齊心防疫。

黃靜恩師姊談到，今年疫災在印度嚴重肆虐，由於印度醫療物資的進口限制，上人慈示「借力使力」，與當地的跨宗教團體及慈善團體合作，投入發放及紓困、補給防疫物資，累積到九月已服務十萬多戶，大愛遍及印度十七個省。「在防疫及紓困過程中，我相信很多夥伴都遇到層層考驗，但是我們就是



黃靜恩師姊分享慈濟在印度，借力使力的暖心協助。攝影／陳毅麟



李金蘭師姊（左一）說：「因為我們身上的藍天白雲，讓我們堅定著難行能行的防疫之路。」攝影／鄭啟聰

秉持那一念心，真正做到慈悲喜捨之心，行救苦救難之行。」

李金蘭師姊分享，六月，變種病毒在緬甸社區擴散，醫療體系無法負荷，確診病人只能在社區和家裡做治療，當時極度缺乏急重症病人仰賴的氧氣設備。緬甸慈濟人緊急聯繫臺灣本會，熊副執行長快速批准，德宸師父立刻寄出淨斯本草飲。慈濟捐贈的一千五百六十五臺



製氧機，送到緬甸偏鄉、山區、醫院、社區，救回了一千九百二十七人。緬甸慈濟人不畏感染風險投入防疫的行為，感動了當地衛生部人員，金蘭師姊說，「因為我們身上的藍天白雲，讓我們堅定著難行能行的防疫之路。」

拉蒙醫師（Dr. Ramón Salvador Martínez）是墨西哥魯本·萊尼羅綜合醫院的副主任。他表示疫情剛開始，醫院工作者因為對疫病的不確定，感到十分不安。透過慈濟志工的聯繫，醫院陸續收到品質良好又透氣的防疫物資，如：醫療外科口罩、KN95 口罩、護目鏡等。他鄭重感恩，「我們不知道取得防疫物資的流程、後勤工作是怎樣繁雜，後來我們才了解，在地球的另一端，有一群人透過各種方式，正在努力將物資和援助，送到有需要的國家。」

慈濟慈善志業熊士民副執行長表示，慈濟的防疫行動在二〇二〇年就開始了，「世界疫變，慈濟應變，這是如何做到的？因為上人慈示，要主動關懷！

借力使力！」慈濟人沒有 NO（不能），只有 Next Opportunity（新機會），勘災善用科技，以跨國會議及雲端串聯，跨宗教、跨領域的合作，讓慈濟的善足跡新增加了二十四個國家地區，串起一顆顆菩提種子。

從二〇二〇年至今（二〇二一年九月），慈濟共援助九十四個國家地區，超過八千五百八十六間機構、四千五百一十八萬件醫療設備及防疫物資；全球紓困發放四十四個國家地區、



墨西哥慈濟志工捐贈防疫物資予醫護和警消人員，共同對抗新冠肺炎疫情。圖／墨西哥聯絡處提供



熊士民副執行長在年會第二日分享疫情下慈濟的大愛紀實。攝影／薛崑城



慈濟在疫情中以雲端串聯，科技勘災，跨宗教、領域的合作，讓善足跡新增了二十四個國家地區。截圖／蘇峻民

三百七十四萬戶次、一千五百三十六萬人次受惠。慈濟大學研發的快篩試劑送達八國家地區，共送出二十萬隻；上人指示花蓮慈濟醫院中西醫團隊研發的本草飲，送達三十七個國家地區。

面對疫災的大哉教育，慈濟人堅守初心，熊副執行長感恩，「感恩上人，感恩全球慈濟法親菩薩，為佛教為眾生。」

共聚善念 溫馨分享

第二日上午的最後一堂課，是今年年會的圓緣，有八位人醫菩薩分享疫災中的溫馨故事，中場時間則準備了人醫典範的影片，眾人緬懷逝去的人醫菩薩，而他們慈悲奉獻的大愛精神，將會永續傳承下去。

中區慈濟人醫會張東祥醫師是苗栗南庄義診的窗口，分享過去一年人醫團隊如何在遵守防疫規範之下，進行微型義診和訪診關懷的努力，以及陪伴個案走過低潮、重拾人生希望的轉變。

巴拉圭慈濟人醫會黃西德醫師是胡安·梅沙醫師（一九五七～二〇一五）家族的長子，本身是胸腔外科醫師的他，之後再完成了麻醉專科和加護病房的訓練，疫情期間，在四家醫院協助染疫重症病人的照顧與治療。他感恩在這麼艱難的時刻，媽媽馬爾達藥師帶著家族成員和慈濟志工團隊依然持續付出，把募集到的防疫裝備與資源送到需要的人手中。黃西德醫師感恩上人的大愛讓巴拉圭苦難人能得到協助和照顧。



中區慈濟人醫會張東祥醫師分享人醫團隊在疫情中，進行義診和關懷的行動。截圖／蘇昱



巴拉圭黃西德醫師（左上）感恩上人的大愛讓巴拉圭苦難人能得到協助和照顧。右上為翻譯志工張漢生師兄，黃醫師的妹妹（下）也一起參加全球連線分享。



巴拉圭面臨防疫物資缺乏困境，慈濟志工帶來物資給有需要的人。攝影／蔡宗憲



雲嘉南慈濟人醫會鄭淑蘭藥師職志合一，身體力行茹素是她的凍齡妙方，透過在嘉義慈濟診所成立「饗嘉舒食美學社團」，以實作課程與社群互動推素，促進工作夥伴投入蔬食共膳共善效應。

湖南長沙李志醫師是血管內科醫師，自二〇一四年參與人醫年會後發願茹素，七年來不僅脾氣變柔和、長養慈悲，牙結石消失，精神氣色也更好。疫情期間，她在服務的醫院推素，成為大陸第一家將素食推廣到病房的科室，也透過電臺、走入社區環保站和學校，以及義診等機緣善加推素。

梁敏護理師分享新加坡慈濟人醫會進行茹素、勸素和推素的串聯行動。二〇二一年疫情期間，慈濟志工發起為醫護人員送餐加油打氣的活動，獲得醫院同仁好評，之後她便將美意延續下來，發起素食訂餐，現在也透過帶動參與「健康挑戰二十一天」計畫，鼓勵更多醫療人員加入茹素行列。為慶祝慈濟五十五周年，也作為送給上人的生日禮物，梁敏與人醫夥伴合力募到九十五位人員加入一〇八天茹素，鼓勵「沒有茹素轉為茹素，茹素者轉為全素。」

武漢樊麗華血液內科病理診斷醫師所服務的醫院在二〇〇五年完成第一例骨髓移植，因而認識了慈濟。二〇一二年來臺參與人醫年會後，便開始將醫療人文投入自己的工作中，也為院內同仁上環保課，同時與武漢人醫團隊從事訪視關懷服務弱勢族群。疫情期間，上人的法幫助她在醫療工作和生活中獲得安定



雲嘉南慈濟人醫會鄭淑蘭藥師職志合一，身體力行茹素是她的凍齡妙方。截圖／蘇昱



湖南長沙李志醫師(右二)把握善機緣推行茹素。圖為二〇一七年參與訪視關懷。攝影／柳巧雲



梁敏護理師分享新加坡慈濟人醫會進行茹素、勸素和推素的串聯行動。截圖／蘇昱

的力量，願與慈濟團隊持續走入人群，行利益眾生之事。

慈濟約旦分會負責人陳秋華師兄、阿罕默德醫師與哈金醫師，分享疫情期間，在收容敘利亞難民的「慈心之家」為確診者施以醫藥救治，為了幫助更多弱勢患者，分會並於當地採購氧氣機無償出借，供有需要的確診病人用於治療。約旦疫情嚴峻，團隊會繼續提供製氧機及藥品來救命，感恩上人的祝福。

臺北慈院內科加護病房蘇文麟主任分



武漢樊麗華血液內科病理診斷醫師（左一）感恩上人的法幫助她在醫療工作和生活中獲得安定的力量。攝影／高愛珍



慈濟約旦分會負責人陳秋華師兄、阿罕默德醫師與哈金醫師表示約旦疫情嚴峻，團隊會繼續提供製氧機及藥品來救命。截圖／蘇昱



享抗疫經驗帶給他的兩個學習。一則為在投入重症照顧的過程中，有的病人拔管後，轉進普通病房，他們要把病床讓給需要的人，讓醫護同仁看到病人與家屬的無私大愛。二是院內同仁團結合作不退縮，每人都做好保護自己也保護他人，一齊守住醫院。感恩上人的殷殷叮嚀與祝福，還有全球慈濟家人給予最溫暖的支持和加油打氣。

長情一線同精進 共此中秋明月圓

「這次人醫年會用影片緬懷了一、二十位醫師，如幫忙醫療很多的第一任院長杜詩綿；九十六歲今年往生的曾文賓教授，他從義診開始就陪著師父，一路幫忙建院，再接任院長；還有一百零一歲往生的楊思標教授，記得去年此時他還回到花蓮來相聚。菲律賓的呂秀泉醫師；每年都會回花蓮的一位外國人梅沙醫師；經常回到精舍的美國人醫林慧如等等。讓我緬懷的醫師很多，雖然永遠再也看不到他們了，但我相信他們都跟師父有約，他們先去鋪路等待著我，幾十年後也許他們會與我同在。」在各地學員代表分享後，上人感性地緬懷已逝人醫，也期許全球所有人醫成員們，「有人就不能沒有醫療，醫療志業是生生世世、永恆的志業。有人就離不開病，尤其貧病是最苦，感恩醫療三十多年，而義診快五十年了。各位大醫王菩薩，我們要有共同一分心念，醫貧、醫病還要再醫心，而最重要的是醫心，



台北慈濟醫院

蘇文麟 內科加護病房主任

臺北慈院內科加護病房蘇文麟主任分享抗疫經驗帶給他的學習。截圖／蘇昱

我們要一起來輔導人類的心，就像苗栗的人醫，當他看到病人恢復了健康，還歡喜的出來迎接他，這就是最大的回報。」

「人生無常，要把握因緣、把握時間，最重要的就是累積生命的價值，最近常要大家盤點一下自己的生命，到底生命的價值累積有多少？能為人間付出無所求，就是最紮實的功德，而回向給自己生命的是無量的功德。菩薩、人醫、活佛都是生命中的貴人，期待大家日日發心立願，日日都要投入人群，人醫如活佛，如人間聞聲救苦的活菩薩。感恩所有的菩薩與醫王們，感恩。」

「蔬」醒時代 播善種植善念

辛巴威志工窗口朱金財師兄，以及厄瓜多志工窗口珍妮弗瑞茲師姊，透過連線分享當地慈濟人推行茹素的故事。因為時差，珍妮弗瑞茲師姊是在厄瓜多半

夜的時間上線，與全球人醫菩薩進行溫馨交流。

很多人問在這麼貧窮的國家推素會不會很困難？朱師兄總笑說一點也不困難，因為當地有高達百分之八十以上的失業率，買不起肉，加上食物來源少，植物作物成為比較容易取得的選擇。其實慈濟人在辛巴威推素，會更強調素食的好處，「吃素並不會低人一等，不殺生、有益健康、護生救地球，是更高層次的修為。」透過建立堅定的信仰理念，引導村民正向的看待與接收素食觀念。

朱師兄與慈濟志工團隊十年來在辛巴威從事慈善發放與訪貧工作，曾見當地婦女與小孩蹲在地上，朝洞穴用稻草引螞蟻出來，直接送入口中，感到十分震撼。因為土地貧瘠，種植作物困難，村民會爬到樹上抓金龜子吃，看到這麼多

人為了生存而如此做，內心很是不捨。慈濟志工在當地幫助村民解決缺水的問題，投入探勘水井、鑿井的工程引水入田，一起開墾，並且結合地方政府的力量共同援助，讓村民們得到工具、穀物蔬果種子，得以從事農耕，收成也能改善生計。也透過輔導個案，從原本的養雞為業，轉成培植菇類，從協助建立暗房、提供資源、找老師協助技術指導，一路陪伴，直至獲得成果，更帶動更多人一起投入菇農行列。

此外，在漁村又要如何推素呢？厄瓜多志工珍妮弗瑞茲認為，對當地住海邊的人來說，一開始當然不熟悉，但是只要起了頭、播下種子，後來也就慢慢熟悉了。厄瓜多志工珍妮弗瑞茲師姊在二〇一六年大地震與慈濟結緣，與志工一起投入賑災，並在二〇一九年受證。二〇二〇年起，慈濟志工在厄瓜多的四個



朱金財師兄指導辛巴威志工們製作堆肥與酵素，提升當地住民農耕技術，改善生計。攝影／Hlengisile Jiyane



厄瓜多志工前往維和港舉辦蔬食推廣活動，右三為珍妮弗瑞茲師姊。圖／厄瓜多志工提供



城市開始展開慈善發放，許多志工住在很遠的地方，而發放過程又耗時耗力，再再仰賴同心克服萬難。團隊也在持恆付出的過程中啟動善的循環，看到受助的關懷戶主動回捐竹筒，成為翻轉手心的人。

受飲食文化習慣的影響，厄瓜多的志工在推素時遭遇到不少困難，不過也透過發放物資的因緣，得以向在地鄉親循序傳遞蔬食的觀念。志工除了一家拜訪關懷戶，分享茹素理念，在發放活動也會向民眾進行推素宣導。「我們會詢問他們願意嘗試茹素多久的意願，可以看到，他們從最初填寫的一、二天，經過這一年多之後，已經延長到一週或一個月，可見得茹素推廣是有效果的，而發願茹素的人也慢慢增加中。」不論是推素還是扶助弱勢族群，對於利益眾生之事，厄瓜多志工珍妮弗瑞茲說，有上人的祝福，對的事情做就對了！

匯聚善念 祈福募愛援海地

年會課程進入尾聲，最後一堂課，由美國陳建師兄和范婷師姊，透過雲端與慈濟法親家人一起為海地祈禱與祝福。

陳建師兄是美國總會愛滿地聯絡處負責人，他曾前往海地七十九次。慈濟與海地的因緣起於一九九八年的「情牽中南美」活動，二〇〇四年海地土石流，慈濟曾前往勘災，二〇〇八年四個颶風侵襲海地，慈濟人再度前往勘災，並在二〇〇九年一月首度進行第一次大規模發放。



美國陳建師兄（左）前往海地高達七十九次，他為人醫年會學員分享海地賑災的經驗，右為范婷師姊。攝影／凱辛雅



范婷師姊分慈濟救災團隊前往海地服務的心路歷程。

二〇一〇年一月十二日海地發生世紀大地震，首都太子港超過三十萬人往生，「因為太多人往生，所以把大體集中在廣場，讓親人前往辨認，看了非常難過。」猶如人間地獄的畫面，陳建師兄相當震撼。

陳建師兄回憶第一次親入海地災區，過程有很多困難跟障礙，他感恩上人，

在二〇一〇年賑災時，透過連線陪伴與慈悲引導志工四十多天，讓志工清楚賑災的方向。上人的祝福，全球慈濟人堅若磐石的支持，讓眾人內心很踏實。「有上人跟全球慈濟人當我們的後盾。」每次發放時，志工會說明慈濟與上人的故事，當地人很感恩上人，感恩慈濟帶給他們溫飽與膚慰。

走入海地的苦難現場，看見當地的貧苦，陳建師兄叮嚀大家，更加珍惜身邊的人事物。

美國總會文發室主任范婷師姊說：「十一年前我跟陳建師兄一起到海地賑災，十一年後我們又再度回到海地，又是因為大地震，而這一次還有許多不一樣的挑戰！」

今年海地大地震的震央在西南方，距離海地首都有一段距離，開車需要五到七個小時。這次深入災區的挑戰是什麼呢？大地震的後一天，海地遭到熱帶風暴侵襲，使得救災工作更加艱困；政局動盪，海地總統在七月份被刺殺，很多區域遭到黑幫封鎖，治安惡化的程度，嚴重影響慈濟志工的救災計畫。

「非常感謝我們在當地的供應商，齊齊供應商副總裁達絲卡。」達絲卡女士熱心援助范婷師姊等人深入災區，由於黑幫也掌控了燃料，齊齊供應商將公司油槽的油都給了五臺運送慈濟物資的卡車，達絲卡女士連自己汽車的油都提供出來，更高額雇用六名武裝警察，甚至出動她母親的保鏢，用盡一切辦法，護送慈濟前往災區。



海地齊齊供應商副總裁達絲卡，盡全力協助慈濟志工前往災區。攝影／凱辛雅



二〇二一年九月八日慈濟救災團隊在海地舉辦第一次發放，本次救災共圓滿四場發放。攝影／凱辛雅

「我心裡很心疼，她自己怎麼辦？」達絲卡女士告訴她，「如果慈濟人，慈濟志工願意從美國、從那麼遠的地方來幫助我們的人民，為什麼我不能多做一些？」慈濟人的大愛精神，鼓舞了達絲卡女士，讓她願意站出來，願意為自己國家的人民付出。「在互動中，我們彼



此都非常感動與感恩。」雖然發放過程歷經無數艱難和挫折，慈濟救災團隊仍圓滿了四場發放。

「生命是呼吸間，把握當下的真實義。」在海地，這一秒鐘跟下一秒鐘都有可能發生很大的改變。「邀請所有慈濟家人們，我們一起誠摯地為海地祈禱，祝福接下來所有慈濟物資都可以順利抵達災區，祝福所有海地的志工及朋友分秒都平安，祝福海地的人民都能遠離恐懼。」

全球祈禱 善念上達

九月十九日下午四點二十分，年會進行「全球祈禱」，所有與會的人醫菩薩與工作人員，在同一時間唱誦〈祈禱〉，為期兩天的營隊活動圓滿結束。

海內存知己，天涯若比鄰，雖然各個國家地區之間的距離遙遠，但慈濟人的心靈相通，從不同角落地點用不同語言，把祈禱的虔誠心念上達諸佛天聽，祈求平安、吉祥滿人間。



年會尾聲的「全球祈禱」，全球人醫年會與會人員虔誠祈禱，祈求世界平安、吉祥滿人間。截圖／吳正隆、楊芳華

二〇二一年國際慈濟人醫會年會，祈禱聲中有十二種語言，二十七個國家地區，三千五百六十線網路在空中相會，大家同時雙手合十或用自己習慣的宗教儀式，心口一念，為世界虔誠祈禱。

地球因人類過度開發而氣候極端，地水火風四大不調，天災人禍，釀成許多國家饑饉、疾病、刀兵、難民潮，來勢洶洶的新冠肺炎更蔓延全球，成為威

脅人類生命的瘟疫。慈濟大愛共伴，造福行善，在證嚴上人的領導下，慈濟防疫物資、發放援助九十四個國家地區，大愛無國界，從臺灣出發，慈濟大愛足跡遍全球。

不分宗教、種族，在靜思中凝聚眾人的善念，藉由人人虔誠的心念，祈禱處於苦難國度的居民都能離苦得樂，各地疫情早日消弭，天下無災。

感恩 人文真善美志工

窗口／蕭惠玲、朱英彥、林秋玉、張麗雲、詹大為、文翊樺、黃雪芳、洪瑞珍、吳珮婕、陳麗英、張如容

文字／池亮蓁、曾修宜、曾秀旭、吳進輝、丁碧輝、吳珍香、洪易辰、朱秀蓮、陳秋華、葉水芬、沈玉蓮、賴月紅、林君穎、楊雅筑、唐玉蘋、黃淑惠、林玲俐、魏玉縣、張淑宜、張翎慧、陳夢希、劉淑貞、吳淑麗、葉素滿、陳敏如、李鳳月、蔡芬蘭、莊玉美、謝玉如、許淑椒、蔡麗莉、李念純、洪淑真、吳秀玲、溫寶琴、林淑白、邱麗敏、林靜君、王美雅、方思涵、鄭實惠、顏吟修、林雀慧、沈雅慧、鄭宜蓁、陳妍棻、陳美蓮、張慈玲、李玉如、吳惠富

圖像／江昆璘、蔡麗瑜、蘇 昱、吳碧華、羅月美、陳忠華、張廷旭、陳榮豐、楊國華、簡淑絲、鄭春金、劉淑貞、陳麗君、黃文徵、鄭文振、林景河、郭明娟、蔡藜旭、吳正隆、楊芳華

錄影／黃鳳框、林豐隆、唐江湖、陳昌民



[全球人醫紀實1]

疫起發願

美國醫療志業擴大服務弱勢

文／張淑宜 攝影／張廷旭

「慈濟醫療志業的理念，病人不論是否有醫療保險，我們都必須要照顧到。」美國慈濟醫療基金會副執行長王翰馳，在二〇二一年國際慈濟人醫會年會上，向全球人醫成員娓娓道來。

溯源自一九九三年，慈濟美國醫療志業，肇始於加州阿罕布拉市，目前擁有

三家診所中心及十部大愛醫療巡迴車，服務項目包含家醫科、牙科、眼科、中醫，甚至是社區的疫苗接種。透過科技連線，美國慈濟醫療基金會副執行長王翰馳在年會上分享美國慈濟人如何一步一腳印，用愛扎根，走過二十七個寒暑。



美國慈濟醫療基金會自二〇一七年致力於聯邦認證健康中心 (FQHC) 的申請工作，繁複的法規和準備工作，眾人在三年半期間一一克服；二〇二〇年三月正式遞交申請書，在七月十五日至十七日連續三天接受聯邦「醫療機構認證聯合委員會」安排的「雲端虛擬現場評鑑」。在七月十七日評鑑結束時，評鑑委員在最後的講評中，肯定慈濟醫療團隊並給予高度評價，全體醫療志業團隊歡欣鼓舞。攝影／駱淑麗

用愛扎根 聯邦認證中心照顧弱勢

美國醫療志業於去年(二〇二〇)獲得聯邦認證健康中心 FQHC(Federally Qualified Health Center) 的努力成果。

「去年十月通過 FQHC 聯邦健康中心的認證，打下了未來永續發展的良好基礎。」王翰馳進一步解說，為什麼要申請這個聯邦健康中心認證？

FQHC 除了購買藥物享有聯邦折扣外，並可向健康資源與服務管理局 HRSA(Health Resources & Services Administration) 依照成本申請補助金。還有，FQHC 致力於提供醫療服務和預防保健，以聯邦政府的經費來服務無法自行付費看診的貧病者，確保偏鄉社區醫療量能不足的人們，能獲得全面的醫療保障。「這正符合慈濟醫療志業的理念，病人不論是否有醫療保險，我們都必須要照顧到。」王翰馳說。

來自全世界移民的大熔爐，富裕的美國仍存在著許多弱勢暗角。王翰馳舉洛杉磯郡的案例說明：洛杉磯郡人口密集，種族多元，超過七成非白人，近六成人口母語非英文，超過四成非美國本土出生，換句話說，是以移民或難民身分入境。聯邦的貧困水平線，指的是一口之家，年收入美金一萬兩千八百八十元，即使是兩倍年收入的居民，還是屬於弱勢族群，有了 FQHC 認證後，未來就可以接受醫療上的照護。

全面提升醫療量能 通過聯邦嚴格考核

為了連接聯邦的醫管系統，在提出認證申請前，全面改用醫療電子病歷系統；為提升醫療品質，也開始採用新的臨床實踐指南，以符合聯邦政府關於慢性病人、戒菸者等十八項的健康評估數據，全面提升健康水平。

疫情關係，組成醫療品質促進委員會，由承擔的董事每月定期雲端開會，確保更高的品質醫療，能通過聯邦嚴格的篩選考核標準，以期能更完善地服務病人。醫療團隊經過三年半的用心準備，終於在去年十月通過認證。

診所獲得聯邦認證，並在去年十二月底取到新冠疫苗後，開始展開接種注射。在當時一劑難求時，來自橙縣九十餘歲年長的慈濟志工情急之下找到慈濟醫療基金會，由慈濟志工溫馨接送，完成兩劑疫苗的施打，法親關懷之情，讓遠地的法親眷屬甚是感動。





有了 FQHC 認證後，將可提供更多醫療服務，其中包括美國慈善醫療發源地阿罕布拉中心。這棟超過七十年建築的修繕計畫，重新規畫動線，增加看診服務的量能；擴建診間，未來將提供更完善的醫療服務。同時，也新成立了牙科門診，並增添兒童牙科的服務。

大愛醫療巡迴車 優化服務更廣更遠

美國慈濟志工謹記證嚴上人慈悲開示：「病人沒能走出來，有福的人就要走進去。」王翰馳也表示，美國幅員廣

大，透過大愛醫療巡迴車能夠服務更多偏鄉弱勢，所以，大愛醫療巡迴車更是未來的重點發展方向。

今年是大愛醫療車二十周年，目前已經累積超過一千次義診活動。疫情期間，大愛醫療車足跡更是到達偏遠的地方，提供志工人力與當地機構合作，為基層勞工施打疫苗，甚至是無法出門，或是沒有身分認定的民眾提供接種服務，截至目前為止，在加州已經施打超過五千劑。大愛醫療車目前有三類，包括西醫、牙科與眼科，提供民眾即時的醫療協助，未來也將成為門診中心的衛





星行動診所，提高醫療行動力與應變力。

「要做事，一定要有人。」美國慈濟醫療基金會中長期發展重點，在軟體方面就是招募專業優秀人才。「我們需要更多專業人士，包括各類專科醫師與社福人員。」王翰馳也在線上呼籲，廣邀慈濟法親推薦，招募更多人才加入團隊。而硬體部分，則是擴建與增加診所，並持續優化大愛醫療巡迴車設備。

全球疫情嚴峻，身處確診人數最多的國家，當人人自危，防疫工作千頭萬緒時刻，美國慈濟志工仍堅定願力，以人本醫療的初衷，超越種族、語言與宗教藩籬，持續守護貧病，致力於醫療普及在地化，將愛與關懷送到最需要的角落。

學員潘素玲聽了人醫年會王翰馳師兄的分享，了解慈濟美國醫療志業努力了三年半取得政府認證，可為貧苦人服

務，而且有認證的醫療診所，政府才有補助，不分種族對社區貧寒的人帶來良好的醫療服務，也打下了醫療永續發展的基礎，聯邦政府也幫忙取得疫苗。

潘素玲聽到美國慈濟人為老人家完成疫苗接種，覺得很感動。她也分享自己與慈濟的因緣，「我因為參加女兒慈青社在花蓮靜思堂舉辦的大專親子營，倍受感動，然後投入慈濟活動。」潘素玲於二〇〇三年加入苗栗南庄人醫會，承擔家訪司機、送藥及陪伴關懷，十二年後才傳承給後進接手，投入人醫會的經歷，她充分實現了「有苦的人走不出來，有福的人要走進去」的行動，而且感覺自己很幸福。

幾乎每三年會回花蓮參加國際慈濟人醫年會的潘素玲，也曾承擔人醫年會香積總窗口，充滿法喜。今年因疫情關係，雖然無法回花蓮團聚，但透過雲端相會，感恩的心仍凝聚在一起。



[全球人醫紀實 2]

二十八年 醫療守護印尼

文／魏玉縣

「我記得上人曾經說過，我們要以愛化解仇恨。上人，我們做到了！」慈濟印尼分會副執行長郭再源，在年會分享時提到，雖然早期印尼曾經發生「排華事件」，但是印尼慈濟人堅持以證嚴上人呼籲的「以愛化解仇恨」，長期在當地深耕，尤其在去年疫情爆發以來，用盡各種方法投入抗疫及防疫，也感動了許多印尼人。就如郭再源說的，「當我們和大家結緣的時候，心裡什麼都沒有想，只想能救一命是一命。」

兩家慈濟醫院 積極救治染疫患者

九月十八日年會課程，慈濟印尼分會副執行長郭再源以「二十八年醫療守護印尼」為題分享，他提到，今年是慈濟人醫會第二十五周年慶，而印尼成立人醫會也有十九年了。「其實在印尼人醫會成立以前，印尼慈濟的師兄師姊，早就在各鄉鎮為病人施醫施藥。」郭再源說，從一九九三年起，二十八年來，慈濟人醫會總共在印尼各地，舉辦超過二百五十場大大小小的義診，醫療超過二十多萬人次。

「凡走過必留下痕跡，這一切的因緣，成就了今天印尼慈濟在雅加達擁有兩家醫院。」郭再源提到，第一家醫院是「大愛醫院」，是二〇〇二年慈濟為紅溪河居民蓋大愛村時，為一千多戶居民而蓋的醫療診所；第二家是位於慈濟園區的「印尼佛教慈濟醫院」。



印尼慈濟醫療志業由郭再源師兄分享。截圖／張廷旭



這兩年來，新冠肺炎疫情在全球各地掀起一波波動盪，印尼當然也沒有倖免。疫情期間，大愛醫院收治了三千七百多位病人，雖然醫護人員有二百多人染疫，但也都康復了。而預計在今年十月一日才要試營運的慈濟醫院，也提前投入救治染疫患者的行列。

今年印尼的疫情，大約是在六月初回教年結束後升起，七月變得更加嚴重，高峰期，全印尼一天有五萬六千人確診，其中雅加達就占了一萬五千多人。六月十四日，印尼慈濟醫院就為新冠肺炎患者而開設防疫中心，甚至將停車場第九



印尼新冠肺炎疫情嚴峻，印尼慈濟醫院六月十四日成立防疫中心，收治確診病人。防疫中心第一位患者是身懷雙胞胎孕婦米達 (Mita)，她也是確診者，十五日剖腹生產，母子均安。

樓改建成新冠肺炎治療中心，病房都設有負壓完善設備，也設置了專為確診患者治療的手術室和產房。在六、七月時，病房幾乎一床難求，天天爆滿，醫護人員也有四十八位確診，現今也都全部康復了。

用心用愛耕耘 印尼華人受肯定

「印尼會遭到疫情衝擊，是大家始料未及，如上人所說，這是『大哉教育』，讓我們發現我們何其渺小，而對印尼慈濟來說，這次疫情也創造了大因緣。」郭再源說，去年三月疫情爆發時，許多實業家在慈濟人的號召之下，一共募到二十億臺幣，而當時印尼政府的預算還未撥下來。

這筆款項，讓印尼慈濟人在第一時



間就買到一百萬支檢測器、三百五十五臺呼吸器，以及防護衣、口罩等防護物資。郭再源說：「在防護衣不足的情況下，導致許多醫護人員穿著雨衣工作，讓我們很不忍心。」這些醫療設備，透過慈濟在各地的聯絡點與軍警合作，順利發送到二十五個省的一千多家醫院，以及二百八十四個政府的衛生部門。

郭再源接著提到，在疫情當中，印尼慈濟人所做的一切，讓許多評論家都說，「很感恩印尼華人，誰說華裔不是印尼人！華裔關懷社會、關懷疫情，是我們大家的希望，希望印尼不要再有排華的言論及行動。」來自印尼政府及社會輿論的讚歎與感恩聲，讓郭再源不禁想起上人一再叮嚀的「以愛化解仇恨」這句話。長期以來，華人在印尼遭受多次的排華事件，許多人的生命、財產受到威脅，但是當地慈濟人堅持上人的教示，以愛深耕，終於受到印尼當地人士的肯定，也難怪郭再源會在分享中大聲說道，「上人，我們做到了！」

慈善與醫療接力投入 處處看到愛

印尼是亞洲疫情相當嚴重的國家，最嚴重的就是首都雅加達。在疫情剛爆發時，郭再源和幾位志工曾經晉見印尼總統佐科威 (Joko Widodo)，建議總統運用剛辦完亞運的運動員宿舍改裝成方艙醫院。這項措施共建置七千八百九十四張病床，果然在疫情期間發揮了很大的作用。



二〇一九年十月，印尼分會為了籌募印尼慈濟醫院的興建費用舉辦愛心義賣活動，圖為執行長劉素美師姊（右）敲響愛心鐘正式開啟義賣活動，左為郭再源副執行長。

「雖然疫情很嚴重，但是我們處處看到大愛。」郭再源提及，當印尼政府要為全國人民施打疫苗時，慈濟印尼分會也積極參與此任務。慈濟開放了在大愛村的學校、靜思堂、國際學校，以及印尼各地的聯絡點，提供民眾施打疫苗；慈濟兩家醫院的醫護人員、基金會同仁，以及兩所學校的老師、高年級同學和慈濟志工都在現場協助維護秩序及動線。協助接種的人數已將近三十萬人。不僅如此，印尼慈濟的實業家，包括郭再源的公司，也都提供出來作為疫苗施打站，政府預計在九月底，為所有的雅加達居民完成疫苗施打。

由於印尼政府和民間的努力，目前全國染疫人數已下降到二千五百人，其中雅加達僅二百多人。此外，印尼慈濟人在當地的援助腳步也沒有停歇，慈濟基金會提供的五千臺製氧機，透過總統府、軍警，順利發放了三千五百臺；慈濟印尼分會的疫情扶困計畫，也發放了三萬五千噸大米，目標是發放到全印尼，希望能減輕人民的壓力。「印尼慈濟人的付出，印尼各大新聞網站都有登出，大家都說『感恩慈濟』。」郭再源說。

印尼慈濟人用心 臺灣人讚歎

「真的很感恩上人的慈悲，以及印尼慈濟人發心的護持。」透過線上參與人醫會的臺灣學員張綉棻說，二十多年來，印尼慈濟人在當地守護這麼多人的健康，尤其是提前試營運的印尼慈濟醫院，還配有高科技的醫療設備，相信一定可以大大發揮醫療的良能。「臺灣慈濟人在做的，印尼的慈濟人也同樣在做，真的很令人讚歎！」對於印尼慈濟人成功扭轉當地人對華人的刻板印象，張綉棻也覺得相當不容易，「應該就是那分『愛』吧！就因為心中有那分愛，才能堅持做到這樣。」

郭再源的分享，讓臺灣人醫會的蔡

文方醫師也相當有感觸。蔡文方提到，多年前曾陪著慈青前往印尼參訪，當時郭再源為他們簡介，讓他對當地慈濟人的付出非常敬佩，今天再次聽到郭再源的分享，他感佩地說：「印尼慈濟人在當地的付出，可說是涵蓋四大志業（慈善、醫療、教育、人文），真的非常不容易！有機會，我們應該可以前去印尼觀摩學習。」

郭再源向來被印尼慈濟人稱為「沒問題先生」，目前印尼的疫情雖然趨緩，但是每天的確診人數都還在二千人左右。面對疫情帶來的衝擊與影響，當地慈濟人所面臨的挑戰尚未結束，但是相信在慈濟人的用心、用愛付出之下，一定可以在印尼開創嶄新的局面。



印尼政府實施大規模施打疫苗計畫，印尼慈濟醫院醫護人員與慈濟志工於六月二十五日至三十日，在印尼分會靜思堂為民眾施打新冠肺炎疫苗。



[全球人醫紀實3]

馬來西亞 難民的跣醫

文／林玲俐

「跣音不響，三月的春帷不揭，你底心是小小的窗扉緊掩，我達達的馬蹄聲是美麗的錯誤。」

「跣」是腳步聲，近代詩人鄭愁予筆下為這個字留下最美麗的詩句。是誰步履堅定，如空谷跣音，令人聞之歡喜？又是誰聞人跣足音，跣然而喜？新冠疫情蔓延全球的這一刻，九月十八日人醫年會，符之良醫師在雲端分享「難民的跣醫」為「跣」字下了新的註解。

疫情嚴峻 難民悲歌再起

截至二〇二一年八月，馬來西亞難民署登記有案的難民有十八萬人，還沒有登記的大概有三十萬人左右，大部分來自緬甸，其中羅興亞族大概有十萬人，多半居住在雪隆和吉隆坡兩個城市。

難民屬非法移民，在異鄉沒有身分，原本就拮据的生活，萬一遇上病痛，將是貧病無窮循環的開始。二〇〇七年慈濟與聯合國難民署正式合作，由聯合國撥款、慈濟執行的方式，投入馬來西亞難民的醫療服務，讓難民家庭免於雪上加霜的困境。目前慈濟在馬來西亞巴生

及吉隆坡設有義診中心，為低收入的居民提供義診服務。慈濟義診中心設有一般內科、牙科、臨床心理科、復健科和中醫，還有兒童疫苗接種。每日看診人數大約一百五十人次，疫情期間，因為難民活動範圍受到限制，降至一百人左右。二〇〇九年至二〇二一年，吉隆坡義診中心總共服務了二十七萬人次。

二〇二〇年二月二十七日這天，全球最大宗教團體之一的穆斯林「傳教會」(Tablighi Jama'at) 活動熱鬧展開，一萬多名信徒齊聚位於吉隆坡近郊的大城堡清真寺大廳與周圍擁擠的帳棚裡，一同祈禱和聆聽布道。信徒在祈禱前梳洗淨身，彼此熱絡握手寒暄，共用碗盤分享食物，晚上打地鋪睡覺。當時，新型冠狀病毒這字眼還不是熱門關鍵字，沉浸在信仰儀式的民眾不知疫病悄然進逼。

確診個案如核彈攻擊般炸開，三月十八日，馬來西亞政府正式宣布全國性行動管制令，所有商業活動停擺，民眾陷入恐慌。沒有料到疫情從去年持續至今仍未減緩，每日感染人數都上看二萬多人。

義診中心不看診，難民怎麼辦？

雪隆慈濟分會醫療主任符之良醫師於二〇一三年加入人醫會，二〇一五年五月放棄私立醫院的優渥薪資，回歸慈濟志業，負責義診中心運作。每日與貧困病人相處，符醫師心裡盤算著：「難民可以尋求就醫的管道不多，如果我們關門的話，他們該何去何從？」不捨病人的苦，他思量著該如何讓義診中心在安全無虞之下繼續營運？

「我們的防範措施做得很周全，而且在這個非常時刻，慈濟人就是要挺身而出，做上人要我們做的事。」符之良醫

師帶領醫療團隊，從檢討看病流程，入口處設立櫃檯、量體溫、酒精消毒、派送口罩，等候區位置重新設計，讓同一個空間內的人數控制在二十人以內。而為了降低院內感染風險，全體同仁和助理必須穿上足夠的防護裝備。種種防疫措施嚴格謹慎地執行，每一個防護動作都不能有任何漏失。

「除了義診中心繼續營運外，我們還能為難民多做些什麼？」符之良醫師首先想到的是新冠肺炎篩檢。篩檢對所有難民來說，非常重要，因為就算他們很健康沒有染疫，缺了篩檢證明文件就無法找到工作。篩檢的費用很高，起初



馬來西亞的慈濟義診中心是難民的避風港。截圖／張廷旭



做一次篩檢要馬幣七百五十元，後來價格雖然下降，但是還是需要馬幣兩百元（約臺幣一千五百元）。

慈濟義診中心雖然願意提供難民免費新冠病毒篩檢，但是政府衛生局擔心前來篩檢的難民太多，而義診中心位於大馬路旁邊，擔心引起附近民眾恐慌，因此不贊同在義診中心做篩檢。後來輾轉找到博特拉大學，挪出一個空間讓慈濟義診中心使用。當難民得以免費篩檢時，僱主就能安心聘請難民重返職場，難民的生計也就有了保障。

目前，馬來西亞大概有六成左右的人完成了疫苗注射，但是難民害怕被警察抓，躲在家裡不敢出去。為此，馬來西

亞聯合國難民署（UNHCR）將提供名單，九月二十一日開始，尚未接種疫苗的難民就可以來慈濟義診中心接種疫苗。

安頓難民身心靈

疫情嚴峻期間，大家都害怕出門，不敢外出看病，但是三成左右的病人有慢性病，需持續用藥。符之良醫師說：「我想起上人說，『苦難的人走不出來，有福的人就要走進去。』難民寸步難行，心驚膽跳，我們能夠做的就是把藥送去給他們。有些藥品是液體，沒辦法用寄的，同仁們就親自送藥到病人家。」

難民為了求一線生機，顛沛流離，吃盡苦頭，心理狀況比較不穩定，加上



二〇一七年二月，馬來西亞雪隆分會與聯合國難民事務高級專員辦事處（UNHCR）合作，為社區難民提供醫療服務與心理輔導等計畫；人醫會符之良師兄（中）為難民看診及說明用藥注意事項。攝影／覃平



二〇一八年六月二十七至二十九日，聯合國難民署 (UNHCR) 與非政府組織年會在瑞士日內瓦召開，慈濟基金會派出六位代表參加，分別為熊士民副執行長（左三）、美國總會副執行長曾慈慧師姊（右二）、約旦分會負責人陳秋華師兄（右三），以及馬來西亞雪隆分會醫療主任符之良醫師（左一）、人文真善美志工胡永雄師兄（左二）與胡嘉利師姊（右一）。

對疫情的恐懼，更是雪上加霜。義診中心為此增設線上心理治療服務，難民們所面對經濟窘境、心理恐慌等都可以跟心理輔導師傾訴，慈濟志工也能依據他們的需求展開援助。符之良醫師分享，「難民每一次接到我們電話，心裡都很感動，覺得雖然是被關在家裡，這個社會還有一群人在關心著他們。」

難民基本上都是低收入戶，多半從事勞力工作，肌肉受傷和筋骨痠痛很常見。義診中心就請人文真善美志工錄製物理治療影片，總共錄製三、四十支視

頻短片，並配上中、英文兩種語言，讓難民可以在家進行復健運動。

從難民故事 汲取生命智慧

符之良醫師曾經自問：「難民沒辦法正常工作、安心讀書，如果是我，我能過得下去嗎？」符醫師難以想像也沒有答案，但是他相信，在苦難當中，如果能有人願意伸出援手，幫助他們，日子再苦，也會有勇氣撐下去，就像他遇到的那位十五歲的羅興亞難民女孩一樣。



「怎麼會有這麼臭的味道？」二〇二〇年九月九日，符之良醫師走到義診中心樓下時聞到一股腐臭味。一位老人帶著幾個小孩坐在樓梯口，其中一位臉色蒼白的小妹妹，一臉恐慌的坐在那裡。走近一看，女孩的下肢腐爛，骨頭外露，只剩一點皮膚連著，腐臭味就來自她的斷肢。

「為什麼會有如電影一般如此驚悚的畫面呢？」原來這是一位十五歲的羅興亞難民女孩，在父親肺癆往生，母親離家出走後，她和三個弟弟由外公收養，而外公家還有阿姨、舅舅及其他的堂兄姊妹住在一起，但是唯一的經濟來源是靠外公撿破爛為生。

後來，女孩因為太思念媽媽，離家出走尋找媽媽，途中不慎跌倒導致開放性骨折。他怕外公責罵，獨自在外流浪了一個多月，用土方處理傷口，直到病況難以收拾才不得不回家。外公沒有錢只能帶著女孩到慈濟義診中心求救，但因為感染嚴重，截肢成為搶救生命唯一的治療方式。女孩在接受右腳膝上截肢手術一個星期後出院，全程由慈濟給予醫療補助，並讓她回到義診中心接受傷口照護和心理治療，傷口完全痊癒後，目前正接受物理治療，為裝上義肢做準備。

雖然難民的故事彷彿是一個永無止境的悲劇，但符醫師說：「在整個醫療過程當中，只要我們知足，活在當下，也能很自在。」上人常提點弟子要見苦知福，而這些從苦難中學習到的生命智慧，就是支持著符之良持續付出的正能量！



羅興亞族難民女孩的腳因延誤治療而潰爛腐敗。
截圖／張廷旭



潰爛腐敗的腳只能接受截肢。截圖／張廷旭



女孩在接受右腳膝上截肢手術後出院，全程由慈濟給予醫療補助，並讓她回義診中心接受傷口照護和心理治療。截圖／張廷旭

他曾遇到一位難民婦人，她是一位裁縫師，也是家庭唯一的經濟支柱，因為丈夫外遇，長期受到肉體和精神虐待，

罹患憂鬱症二十多年。她告訴符醫師：「很多人都說：『人只活一次。』我覺得是不對的，我們一直重複又重複地活著。每天早上起床的時候，我可以告訴我自己，要如何選擇自己的人生，我選擇我要為我自己活著，要為我的孩子活著，因為自然法則告訴我，有早上就會有夜晚，就算是夜晚，還有一輪明月、星星在天空，照亮著我們的人生，這就是希望。」

人間苦難偏多，難民悲歌不止，符之良醫師哽咽說：「最後要告訴大家，雖然很艱辛，很辛苦，但是往往看到他們很快樂地活著的時候，做任何事情都是值得的。」人醫行願人間，所行苦難地，足音趵然。

一堂課 見證慈青成為醫者的承擔

「符之良以前是慈青，現在是馬來西亞難民事務室主任，他看見馬來西亞的難民，沒有醫療、沒有保險、更沒有人關懷，決定成為難民的貴人。」這段話讓學員廖菊珍十分感佩。課程中，提到五十幾個國家的難民湧入馬來西亞，就醫相當困難，慈濟設置兩個義診中心，一週七天都有免費門診，施醫施藥，把證嚴上人的悲心和理念，深耕在最需要的地方。而符醫師分享的難民故事，更啟發了廖菊珍，讓她明白，如果人生遇到困難，只要堅強克服，不斷地奮鬥下去，就會看到力量，就會看到希望。



馬來西亞雪隆分會舉辦「二〇一七國際慈濟人醫會論壇」，論壇主題是「跨越醫療的愛」，哈尼夫(Hanif，左四)自難民學校畢業後三年依然失業、三餐不繼，靠拾荒度日，符之良醫師(左二)遂聘請他為義診中心的翻譯員，有一份穩定的工作，改變了哈尼夫一家的命運。攝影／陳德銘



[全球人醫紀實 4]

菲律賓 以愛為藥齊力抗疫

文／吳珍香、洪綺伶

只要聽說哪裡的貧病個案有急需，總是放在心上不敢稍忘，慈濟菲律賓分會副執行長李偉嵩在人醫年會分享，醫護成員參加人醫年會後，帶給菲律賓醫師們的蛻變及影響，及眼科中心在疫情期間的感人故事，和醫護人員為民眾施打疫苗的付出與貢獻。

人醫年會善循環 醫護以愛為藥

風趣幽默的李偉嵩分享菲律賓人醫之愛。二〇一三年海燕超級颱風侵襲獨魯萬市和奧莫克市，證嚴上人慈示賑災方式為以工代賑、發祝福金，感動奧莫克市長和夫人，因此他們捐出自有的五十公頃土地，讓慈濟蓋大愛村。為守護大愛村民的健康，奧莫克省立醫院醫護駐守，與村民互動良好，建立起深厚的感情。

參加過人醫年會的奧莫克省立醫院院長班基秀醫師(Dr. Maria Lourdes de Lara-Banquesio)，很認同上人的精神、理念，每年都邀約醫護人員、職工參加人醫年會，他們回來都很感動，讓他們學習收穫最多的是在人醫年會裡其他國家的報告、學員的交流，和上人的悲心



李偉嵩師兄分享一對兄妹的故事，先天免腎的哥哥賺錢存錢寧可先給罹患多重疾病的妹妹治療。
截圖／江昆璘

與智慧；最難得的是學習後，把感動化為行動，在醫院裡成為典範，影響帶動更多的同仁，走入人群去服務。

醫護同仁以愛為藥，為病人悉心醫治，獲得病人讚譽。一個月前，院長收到一封簡訊寫著：「我是一位退休醫生，在我完全康復後，很不情願地離開你的醫院，因為我對醫院環境的乾淨、日常的維修、護士親切友善的態度印象深刻，改變了我對護士冷淡、疏遠的看法，他們親切的友善態度，令人特別珍惜與懷念，遠遠超出我對公立醫院的期待。臨離院時，我想大聲地說：『我要向奧莫克省立醫院致敬！向醫護人員及

出色的服務致敬！希望這所醫院成為菲律賓所有醫院的典範，作見證。」堅持下去，夥伴們，林俊龍執行長、人醫年會真的是淨化人心，深具祥和社會的功能與效率。加油！」

眼科中心 在慈濟找到希望

眼睛是靈魂之窗，受眼病所苦的貧病人，沒錢醫治，只能任由雙眼失明；看到貧苦人的痛苦，菲律賓慈濟義診中心眼科中心已經成立十四年了。二十五年前，菲律賓分會第一任執行長林小正師姊，引領醫療團隊到偏遠區進行大型義診，義診病人最多的是眼科，上人知悉後慈示，在馬尼拉成立眼科中心，並吩咐對貧困病人要給最好的藥品和醫療設

備。眼科中心擁有最先進的器材和開刀房，病人一進門看到精良設備，感動流淚說：「是給我們窮人用的嗎？」

受新冠肺炎疫情蔓延影響，為了醫護安全，眼科中心暫停一個月，但病人仍一直上門，因為他們就醫無門，其中多人需要緊急開刀治療，否則會失明；病人的呼喚苦苦哀求，醫護團隊無法視若無睹，醫師說：「我們是上人的弟子，我們應該學習上人的『人傷我痛，人苦我悲。』」因此眼科中心為患者再度啟動運作，除提高防疫管理，以最重症、最需要醫治的病人優先治療，並進行人數限制。

李偉嵩線上分享眾多個案中，一對兄妹，哥哥克力斯安 (Christian) 拼命賺



新冠疫情期間，菲律賓慈濟義診中心為街友藍迪 (Randy) 進行白內障手術。圖為手術前，醫護團隊安撫焦慮不安的藍迪。圖／菲律賓分會提供



錢，本來存錢要為自己做免脛的開刀手術，但他還是把存款先用在妹妹的治療上。十九歲的妹妹瓊安 (Joanne) 罹患多種疾病：紅斑性狼瘡、洗腎，因服用過多類固醇致使兩眼罹患白內障，她的夢想要當老師，如今已無法上學、如願。妹妹雖然不幸罹病，但她幸有哥哥這個貴人，很有福報找到眼科中心醫治白內障，眼疾病情緩和，眼科中心也為她找到人醫會成員 Gina Ang 醫師來為妹妹開立治療紅斑性狼瘡的處方藥。

哥哥克力斯安感恩慈濟醫護團隊及志工的照護及資助，他帶著厚重的竹筒回饋慈濟。他說：「如果沒有慈濟幫助妹妹，她將無法看見，經濟負擔是我們無法承受的。」

另一個案，基督教牧師里卡多 (Ricardo Custodio) 是三輪車車伕，兩眼因白內障無法工作，二〇一七年慈濟為他開刀，讓他重見光明。此後教會裡若有教友患眼疾，他就帶到眼科中心就醫；疫情期間交通不方便，他用自己老舊的三輪車運送病人就醫。牧師表示，接觸慈濟後學習到付出無所求，他說：「上人的心胸是那麼地寬闊，可以容納所有的宗教、種族，我真的太感動，我親身經歷過幾乎失明的痛苦和治療的經濟困頓，希望給其他人知道我在慈濟找到的希望。」

一位七十四歲的艾蜜莉安娜 (Emeliana) 阿嬤，為了要表達對醫生的感激，她從馬尼拉南部的一個島，坐車、坐船再坐車，花了十八小時才到眼



菲律賓慈濟義診中心去年因新冠肺炎疫情暫時關閉，終於在今年七月重啟，為貧苦病人提供免費眼科手術。牧師里卡多 (Ricardo Custodio) 二〇一七年曾經在慈濟眼科中心手術，是義診受益人之一。他將慈濟眼科中心介紹給患有眼疾及需要幫忙的教友們，甚至為了接送病人，還特地買車，自己護送病人從卡維特到馬尼拉就醫。圖／李偉嵩提供

科中心。艾蜜莉安娜阿嬤擁抱院長，拿出三百菲幣（約六美元）捐款交給院長說：「這錢不多，但對我來說，是我全部的財產。」正如佛陀讚歎貧婆以身上僅有的布衣一角虔誠供佛一般，上人讚

歎的不是金額，而是那一分「誠心」。

另一位民眾狄奧達多 (Diosdado) 五十六歲，帶著三個竹筒，岳父、岳母和他自己的，他坐車二個小時到達眼科中心，就是把三個竹筒交給慈濟。狄奧達多表示，他是被慈濟的付出無求的精神感動，也希望付出一點心力。

疫苗施打站 以愛和互助防疫

善用科技做防護，菲律賓人醫會成員協助政府，在菲律賓慈濟園區設立疫苗施打站，讓許多不懂英文、菲語的人，和法師、修女、年長者、身障朋友，不同宗教的人，都能到此接種疫苗。他們進到園區裡，深刻感受到愛與祥和的氛圍，還有親切有耐性的工作人員為他們服務。

慈濟與市府合作疫苗施打站的服務，也在體育館為民眾施打疫苗，每天幫助

成千上萬的人接種疫苗。有醫師的手指頭引發勞損，不只痠痛也起水泡出血，他在手指頭貼上貼布後，繼續為民眾進行施打服務。醫學院的學生也到現場一起協助幫忙，為防疫而努力，他們說：「學習也實踐救人的使命。」

協助施打疫苗的盧尾丁醫師，歷經全家確診，知道被感染的痛苦、承受的精神壓力及經濟負擔，最先帶頭參加。盧尾丁醫師說：「我們注射的每一針就是挽救一條生命，保護一個家庭。」團隊的成員都有同樣的使命感。

慈濟醫護團隊為民眾打疫苗，已有二十三梯次，參與的醫護、志工，都要求茹素共同祈福。民眾在施打後回饋：「我們都在家裡不敢出門，而你們慈濟醫護、志工是用生命保護社會。」面對病毒，大家一起以愛和互助來防疫，守護人民和弱勢族群的健康。



九月十八日，菲律賓慈濟人醫會在計順市阿拉內塔體育館，支援衛生局施打新冠肺炎疫苗計畫，加快民眾疫苗接種，現場並連線收看人醫年會直播，精進共修分秒不空過，左為史美勝醫師，右為盧尾丁醫師。



[全球人醫紀實 5]

泰國 義診中心送藥到家

文／吳珍香、洪綺伶

全球疫情不斷攀升，泰國確診病例與日俱增，致使醫療、病床、藥物嚴重缺乏不足，泰國衛生部因此調整了醫院收治患者的方式，讓無症狀或輕症患者在居家隔離治療。慈濟泰國分會義診中心考量到有病不能拖，為了避免患者病情惡化，志工推出「送藥到家」的服務，並透過遠端視訊關懷和問診，也開放二十四小時的預約掛號。

抗疫不分你我，挺身而出，做就對了。泰國志工張惠珍透過視訊分享，身處在泰國慈濟分會的志工想方設法，要為泰國難民提供義診與疫情藥物援助。

張惠珍線上分享，泰國疫情嚴峻，儘管政府嚴格實施封鎖措施，每日確診人數高達一萬多人，至今總確診人數已達一百多萬人，病毒的散播速度之快，令人無法想像，使得醫療體系幾近無法負載。慈濟泰國分會、義診中心，不忍眾生受病苦，搶在第一時間做即時規畫，打包愛心藥包給居家隔離的確診病人，為新冠肺炎輕症患者及時解困，並設立義診中心。

義診中心設立，有實體看診和視訊看診，胸懷大無畏心的醫護人員與志工



截圖／蔡麗瑜

們細心排序，不漏失每個環節的安全防護，各司其職地安排動線，讓每一位來看診的患者安心就診，也當場製作就醫證，建立病歷，提供完整的醫療治程。醫師也做線上諮詢進行問診，查閱過往病歷，開立藥方，再輸出轉給藥劑師進行配藥，打包成一份份的藥袋包交由分會志工專人配送，細心的志工除了再三核對，也在每個藥袋包上繫上平安吊飾，祝福每位患者平安康復。

除了為輕微確診居民服務，義診中心也服務逃到泰國境內無法得到政府任何補助與庇護的難民，他們不僅過著擔心受怕的日子，生病了也難以求醫，因長期處於不安的環境中，義診中心也做人道關懷和義診，及做心理諮商。

有了愛心藥物支援與配送，義診中心特別製作傳單，分別印上中、英、泰文專線服務，內附說明、注意事項及愛的叮嚀和靜思語，期能安定惶惶人心。

同心同道的義診中心志工們，用愛鋪路，拉長情擴大愛；醫生隨時關懷確診者病情，用愛付出守護生命，不分國界、宗教、種族，援助對象多元，如：跨國救援、建置方艙醫院，學校團體、華人社團、民間公司、當地寺廟、私人求助，還有一些弱勢團體，及七所監獄請求慈濟藥品支援，直至目前大約有一萬五千份。

各地紛紛請求慈濟支援藥物的分別有：縣政府因預算不足，藥物短缺嚴重，慈濟支援藥物五百份，福建會館五百一十份藥物，寺廟藥物也因短缺而請求支援；寮國確診者日益增加，透過網路求援，泰國分會發送一千份藥物濟助。

在這緊要時刻，除以藥物支援各方，在泰國設廠的臺商公司，有員工染疫，七百零六人經過快篩，確診人數達三百人，勞工局下令強迫停工，工廠內置設方艙醫院，由公司自行管理。但病毒看不到、摸不著，致使人心惶惶不安，在一次因緣際會下，他們收到慈濟的傳單，向分會請求援助；在藥物的濟助和人道關懷下，人心安住了，確診者陸續康復，工廠也復工了。他們感恩慈濟人的用心援助藥物，且在袋上掛上平安吊飾，讓暖流注入心中，撫平惶恐的心。

在變數中考驗智慧，困難不是阻力而



截圖／黃鳳樞

是助力。泰國義診中心醫護與志工們，奔馳在救人的道路上，送愛不辭遙遠。他們表示，泰國疫情未緩和，這樣的關懷行動還會持續下去，要攜手同行走過這「疫」關。



[大哉教育·愛循環]

與病毒共處 省思再造福

澳洲 葉欣怡護理師

文／陳敏如、許惠雯

葉欣怡是慈濟護專（現慈濟科技大學護理系）第五屆畢業生，二〇〇〇年至澳洲墨爾本留學後，因家庭移民就繼續在墨爾本從事護理工作。目前是聖文森醫院 (St Vincent's Health Australia) 神經外科復健科的護理專師 (Clinical nursing specialist, CNS)。

其實，去年對很多人來講都是很不一樣的一年，對欣怡來講也是一段很特別的旅程。

二〇二〇年初，澳洲尚未因新冠病毒的影響有太多的改變，尤其是她在醫院工作，身邊不少包括在亞洲國家的友人、家人都一直提醒她要小心、要做好防護。可能因為身處在澳洲，是一個很幸福的地方，沒有什麼病毒感染的照護經歷，所以大家都用最簡單基本的防護在看待這一場其他國家的疫戰。雖然一直很小心，每天開始上班就把所有可能接觸到的桌面、物品都先消毒，盡量遵守醫院的政策，但是，不幸還是發生了！

連續值三個晚上的夜班，照顧到一位



與病毒共處的親身體驗，讓葉欣怡護理師（前）期許自己繼續精進付出。圖／葉欣怡提供

還未確診的病人，當她要結束夜班時，病人對她說：「我覺得昨天晚上頭很痛，好像有發燒。」欣怡心裡就有點慌，是不是病人確診了。

跟早班護理師交班後，病人經篩檢結果是新冠病毒陽性，欣怡也馬上被通知要隔離，更在兩天之後確診。一開始就是跟病人一樣有很嚴重的頭痛、發燒、全身痠痛，身體無力感等等。突然被關在家裡，無法跟任何人接觸，必須獨自

忍受這些痛苦的時候，其實「心」是很煎熬的。

隔離期間，雖然不舒服，還是把自己所經歷的這一切留下記錄。也感恩家人與法親的關懷與祝福，大家不斷用各種的方式給她愛與支持，送她很多中藥，還有法親特別為她熬湯，或是寄來維他命與養生食品，讓她不再覺得孤單。

被隔離將近六星期，欣怡最感恩有上人的法，每天有佛法在生命裡面，在身體不舒服的時候、心裡開始慌亂不定的時候，可以打開大愛臺或者是聽聽廣播，如果身體狀況許可，就會坐起來抄寫經文；讓自己把心安住在當下，而不是胡思亂想「為什麼會是我？」

經過三個月休養，身體恢復健康，心裡也做了準備與調整，她才有勇氣回到原本照顧新冠肺炎患者的單位。同事們雖然有好幾位也確診，大家都互相鼓勵，說「這是一場很不一樣的體驗」，也讓自己更能感受到當病人躺在醫院時的無奈，需要被關懷的感受。

她也很感恩自己從年輕時就開始參加慈濟的活動，積極付出，然後再用健康的身體去幫助需要幫助的人。復原之後，欣怡更了解醫護人員需要完整防護裝備，在墨爾本慈濟志工的鼓勵之下，她開始跟更多醫院連絡，除了送 N95 口罩、外科口罩，也開始送志工們手作的醫護用頭罩。

上人常說「知福、惜福、再造福」、「要做來囤、不要做來抵」，這場染疫經驗，讓欣怡覺得還要再更積極付出。



二〇二〇年五月，澳洲防疫物資短缺，墨爾本聯絡處捐贈醫療口罩和環保毛毯給街友收容中心。左一為葉欣怡護理師。圖／林美照提供



葉欣怡護理師（左一）二〇一九年參與莫三比克義診。攝影／蔡凱帆

因為這一段與病毒相處的旅程，被隔離了將近三個月，欣怡更能感受到動物被人類圈養關在小小的空間裡無法自由自在地生活，甚至很快失去生命。茹素將近十八年的她，從確診、隔離到康復的經歷，讓她更懂得感恩，更勇敢前進，更相信自己要成為一個全植物素食的推動者。



[大哉教育·愛循環]

宏都拉斯 充滿愛心和奉獻精神的團隊

文／許惠雯、莊玉美

宏都拉斯位於中美洲，從臺灣到宏都拉斯的距離一萬四千七百六十七公里。在疫情之下，雖然相隔千萬里，拜科技之賜讓大家齊聚雲端，位於宏都拉斯的兩位醫師分享當地在疫情之下，那分單純的人醫之愛。

奉獻與愛 全都放心坎

「我們是個充滿愛心和奉獻精神的團隊，我們快樂的工作，合和互協尋求以慈悲心減輕病人的痛苦，感恩上人一直把我們放在心坎裡，讓我們沒有失去方向。」宏都拉斯的格索米納·奧索托 (音譯，Gelsomina Osorto) 是一名內科醫師，目前在位於宏國南部總醫院急診室工作，二〇二〇年以來，一直為新冠肺炎住院患者進行物理治療，還為貧困家庭的門診患者提供醫療服務。

至二〇二一年八月，宏都拉斯人口約有九百五十萬人，估計有超過三十四萬人確診，其中九千人死亡，占確診者的百分之二點六。

許多患者因衛生、醫療協助人員不足，而在治療前即死亡，加上硬體空間也不足以應付，許多患者不得不在帳棚下等待醫療援助。一般醫療用品缺乏，



病人入院核酸檢測受到阻礙，患者必須支付更多的費用。從今年六月以來的病例數顯然有所增加，但情況的控制已有所改善，全國估計有一千六百張住院病床，其中九十張分配給重症加護病房。

「感謝慈濟大學研發的快速測試劑捐贈。」慈濟捐贈的安全防護設備，並配合淨斯本草飲，提供病人有另一種治療選擇，因此減緩了數千名患者精神和身體痛苦。雖然至今為止，全國僅有總人口數的百分之十三點四接種了疫苗，希望這些數據在未來國家和全球的統計數據中有所改善。

「TIMA 慈濟人醫會，目前在 (宏都拉斯) 全國的主要大醫院醫療中心都有合作成員。」最後，格索米納說：「以後讓我們一起為病人為人類做出貢獻。」

疫情似無情 人醫愛馳援

宏都拉斯的卡拉·佩多莫 (音譯，Karla Perdomo) 醫師跟大家分享她覺得很受用的上人靜思語，「我們在困境中，無私無悔的為他人付出，這就是慈悲。」身為醫師，有許多機會接觸重症危急的病人，面對每一位病人都是付出愛心的機會。

新冠疫情肆虐以來，全球人民深陷痛苦，然而宏都拉斯屬於第三世界國家，經濟上實在無法承擔疫情的衝擊。宏都

拉斯疫情爆發已有一年半以上的時間，病人不斷地增加，使得前線的醫療人員被迫超時工作。「在我們全力進行防疫作戰期間，慈濟人醫夥伴承擔了重要的馳援角色，從疫情爆發開始至今，持續地救助病人，並提供了初期隔離所需要的裝備、藥品援助。」

「感恩證嚴上人的慈悲，讓我們學習到如何表達愛與關懷。」證嚴上人慈示，我們不只要治病還要治心；也就是說除了看診治療，還要對病人付出愛心、慈悲心。就是這樣的信念，「讓我每天都精神抖擻地來到醫院，在面罩下帶著微笑，面對病人看診與病人交流，讓他們感到平安與喜悅。」

這波疫情還要多久？我們不知道。但這分大愛，卻能維持很久……



二〇二〇年三月全球各地新冠肺炎疫情爆發，出現防疫物資匱乏，長沙慈濟志工協助海外慈濟分支機構採買物資，援助疫情嚴重的國家，包含多明尼加、宏都拉斯等國。攝影／唐建雲



[大哉教育·愛循環]

只是做應該做的

菲律賓 柯賢智醫師

文／李鳳月

「我會緊抓住這次機會好好付出。」柯賢智醫師感謝證嚴上人的教導，還有馬尼拉分會的師兄師姊，給了他很多鼓勵，就像上人講的，「當我們遇到逆境的時候，我們要心生感激，這是很難得的機會。」

二〇二〇年一月三十日菲國第一例確診個案是三十八歲婦女，她四十四歲的丈夫在二月一日成為第一例死亡個案。同年三月一日新增三例確診個案，直到六天後發現社區感染，於是三月十五日開始進行社區隔離。

整個菲國社會陷入緊張憂慮、困惑與混亂，政府要求每個人都戴口罩，口罩需求爆增，因此價格從零點五披索漲到十五到十八披索不等，醫師跟護理師不得不重複使用口罩。慈濟志工楊國英、楊碧芬和柯賢智醫師一同將醫療外科口罩及 N95 發送到不同醫院。由於柯賢智的醫師身分，讓他比較容易通過封城時的檢測站，一天可分送多達十二家醫院。

令人難過的是，菲律賓剛開始啟動施打疫苗，第二波疫情卻來勢洶洶，個案激增。柯醫師在這中間有接受篩檢測試，很不幸的是，他也確診了。「不要



二〇二〇年四月，菲律賓分會優先捐贈醫療防護物資給馬尼拉的六家醫院，在菲律賓靜思堂前舉辦捐贈簽約儀式，由受贈的崇仰總醫院、聖托斯主教醫院、光坦紀念醫院、東大街醫療中心、何塞雷耶斯紀念醫學中心、菲律賓國家醫院代表分別接受。左一為柯賢智醫師，左二為盧尾丁醫師，左三為楊國英師兄，右一為史美勝醫師。圖／菲律賓分會提供

以為你的防護很確實就不會得到，就像上人常講生命是無常的。」面對確診結果，柯醫師還是正向面對，「很幸運的是，我們全家沒有需要被隔離，也沒有很嚴重的症狀。」

現在菲律賓的疫情還是很嚴峻，菲國慈濟人也持續協助政府提供高流量鼻導管，讓那些隔離在家的病人可以使用。

「作為上人的弟子，我就是說好話、做善事，然後按照上人的教導。」柯醫師也在電話中幫忙確診的師兄師姊辦理住院，這些受助的師兄姊覺得很感恩，柯醫師只簡單回應：「我們只是做我們應該做的。」

[大哉教育・愛循環]

蔬素運動 遠離疫病

美國 陳欣蘭物理治療師

文／蔡芬蘭 攝影／黃懷賢

陳欣蘭是一名物理治療師，在美國從事物理治療工作已二十五年，目前在紐約長島的醫院擔任臨床物理治療師。這一年多來，她也面臨許多的挑戰，因為她是新冠病毒肺炎的確診者，當時情況不明，沒有醫師以及任何可依循的醫療指引，她當下深深感受到病人求助無門的心情。

陳欣蘭想著，既然是肺炎，就需保持肺部的容量，於是把自己所學的經驗活用，躺床上也將自己擺成姿勢引流的位置；另外，臥床會造成身體機能的下降，所以一定要強迫自己下床，盡量維持每天正常的活動。隨著自我的治療與復健，她對新冠病毒有愈來愈多的了解和知識，身體慢慢恢復後，再回到醫院工作，面對新冠肺炎的病人時，她用自己的歷程鼓勵病人對抗疫病。

對抗病毒除了做好防範工作和打疫苗外，自己身體的抵抗力更是最重要的一道防線。所以茹素、不抽菸、不喝酒且加強運動健身，就是最簡單最明確的方法。而高血壓、糖尿病、心臟疾病和癌症的病人都是新冠肺炎重症的高危險群，且又以高度肥胖的病人最容易需要插管，所以「健康減重」就成了陳欣蘭



推廣的目標。

在疫情期間，大家都在家，要如何推廣健康減重呢？陳欣蘭希望最好是家人們一起動起來，所以在慈少的母親節活動中安排親子瑜珈課程。除此之外，她也推出了一個「蔬素運動，遠離病痛」的活動，除了分享素食，也在每週一晚上有半個小時的線上運動時間，加強大家的心肺耐力、肌力、讓大家養成運動的習慣，增強抵抗力。



捐購疫苗 為全民擴大防護力

慈善志業 顏博文執行長

文／黃秋惠

慈濟捐購五百萬劑疫苗希望幫助臺灣提高全民施打率，為防疫盡一分心力，由慈善志業顏博文執行長以短短二十分鐘時間，概略分享對於新冠病毒(COVID-19)的變異、疫苗施打率、混

打保護力等最新資訊的掌握與更新，也談及捐購疫苗的重點與過程。

顏執行長先請全球人醫成員們看一下新冠病毒肺炎全世界的每日新增確診趨勢圖，現今算是第五波疫情，每日新增



為協助臺灣民眾能儘早進行新冠疫苗的普及施打，由台積電、鴻海永齡基金會、慈濟基金會共同捐贈一千五百萬劑輝瑞 BNT 疫苗，首批載運九十三點二萬劑疫苗的班機，於九月二日上午七時抵達桃園國際機場，衛福部長陳時中（左五）與慈濟基金會執行長顏博文（左六）、台積電慈善基金會董事長張淑芬（左四，同時也代表鴻海永齡基金會）、疾病管制署署長周志浩（左七）等人一起前往接機，共同見證政府與民間防疫共善的歷史時刻。圖／慈濟基金會提供

確診人數將近五十三萬多人。接著看美國的每日新增確診趨勢，與全球趨勢相符，「第五波是美國國慶日加上 Delta 變種又上來了，如果全球與美國趨勢圖在一起，會發現美國對全球的新增確診的人數貢獻滿大的。以美國這個疫苗資源最強的國家，面臨這個挑戰，其實我們真的要像上人講的要戒慎虔誠。」

美國近幾個月的疫情已造成很多地方的醫療資源滿載，醫護人員大量離職，甚至有報告提到超過四成的美國醫護人員想要離職。

接著，顏執行長分享「群體免疫」(herd immunity) 的觀念，「公式主要是依傳染率，原始病毒株是一傳三，Alpha 是一傳十，印度變種 Delta 有人說是一傳六，以群體免疫的公式，若碰到印度變種的話，如果傳染率是一傳六，理論上是一減六分之一，就是六分之五，要達到 83% 以上，才能達到群體免疫，這是理論值，實際上還有很多情況要考慮。也有人說印度變種是一傳九，那就是要達到百分之九十疫苗施打率才能夠達到群體免疫。」

變種病毒愈來愈多，最新的一種就是 Mu，如果照希臘字母排列的話，已經到達第十二種變種病毒，Delta 是其中最流行的一種。顏博文執行長說：「因應這樣子的一個變化，全球的疫苗採購事實上是不足，所以很多國家必須考慮是不是能混打。有很多國家已經做完先期的研究。」除了混打疫苗的保護力研究，還有關於一些國家的第三劑疫苗施

打準備。在混打上面，其實某一種組合已看到很好的效果。像德國、英國的研究，AZ 加 BNT 疫苗，第二劑可以增加十倍免疫力。德國總理梅克爾和加拿大總理都是第一劑 AZ 英國疫苗，第二劑打莫德納，是美國的疫苗。還有一個變數就是剛有提到，就是疫苗的保護力會隨著時間下降。美國疾病管制中心引用以色列的資料來做分析，大概是每兩個月下降百分之六。以英國的一份疫情追蹤報告顯示，針對 BNT 跟 AZ，數字顯示，AZ 每兩個月下降百分之四點四，BNT 略多，降百分之五點一。顏執行長分析這也是為什麼美國開始考慮第三劑疫苗，主要針對免疫系統比較弱的這些族群。事實上如果有第三劑，可以把免疫系統再拉回來，這也是美國的首席醫療顧問佛奇的意見。甚至於以色列的首席的冠狀病毒教授提出，明年要準備第四劑，是要應付這些疫苗的保護力的下降。

為了捐贈疫苗，顏博文執行長及團隊在這段時間接觸很多疫苗、傳染等資訊，他發現，從去年一月到現在，「假資訊」多於真實正確的資訊，世界衛生組織 WHO 認為，對抗疫情控制，如何終結疫情，「假資訊」是最大的威脅。

「我們很高興慈濟所採用的疫苗是全球第一支，獲得美國食藥署完全授權。」顏執行長接著列出全球兩劑疫苗施打率的排行榜，並給出建議：「我想疫苗的缺乏及施打率的快速提升是非常有必要。」



「這也是為什麼當初我們申請疫苗捐贈的時候，有媒體問我為什麼要選 BNT 疫苗。我們也是根據所有的資訊，BNT 是我們所知最好的疫苗之一，它的保護力以及副作用，還有應付變種病毒及混打的彈性都比較高。同時它的產能提供及交期比較符合我們的原則。真的是，疫苗的施打如同救火，救人如救火一樣的精神。另外就是 BNT 疫苗也是全球唯一可以給十二到十七歲青少年施打的疫苗，現在已經有十幾個國家都可以給十二到十七歲施打。」

病毒權威何大一教授，對臺灣的防疫策略有一些看法，他認為 Delta 其實是沒有辦法用封鎖方式阻擋，臺灣應加快考慮混打疫苗。臺灣冠狀病毒之父賴明

詔教授在隔離期間慶祝生日發表在臉書上，他認為疫情很難控制到完全沒有，應考慮如何和病毒和平相處，「我們不可能永遠的國境封鎖，要考慮封鎖其實付出的社會成本是非常的高。」

顏博文執行長接著分享從五月上旬



由台積電、鴻海／永齡基金會及慈濟基金會共同採購捐贈的 BNT 疫苗已開放施打，花蓮縣校園 BNT 疫苗於九月二十三日起開打，以年滿十二歲至未滿十八歲青少年為接種對象。九月二十八日，花蓮慈濟中學將近一千兩百位學生完成疫苗施打。攝影／顏福江



受新型冠狀病毒疫情影響，許多弱勢家庭面臨經濟問題，慈濟基金會紓困計畫從未停歇。圖為捐贈嘉義市弱勢學生家庭暑期「安心生活箱」及「健康蔬果箱」，提供弱勢家庭餐食營養補給。攝影／劉麗美

爆發本土疫情以來，「其實慈濟做了非常多的事情，但是我今天只能專注在疫苗。五月中旬開始，上人針對疫情就指示要擴大兩個計畫——防疫物資的支援跟紓困計畫。上人看到很多行業、中低階層的經濟受到衝擊，所以馬上指示要做紓困計畫。從去年二月至今本來就持續在做，都沒有停止過，這次是『擴大』。」而慈濟慈善志業的另一個重點就是疫苗捐贈，「我們是在五月底宣布要採購疫苗，在六月五日開放靜思堂給疫苗施打，從去年至今，從來沒有停止。」

「我們在六月二十三日遞送疫苗採購申請書，七月九日是關鍵點，政府簽核採購同意書，代表政府授權，七月二十一日通過五方疫苗捐贈同意書，真正完成所有的程序。這五十二天，非常煎熬，因為疫苗能不能買成，如果買不成會怎麼樣？這是一個政治跟媒體、全民都高度關注的議題。」

很高興，在九月二日清晨，第一批BNT疫苗抵達臺灣！

「九月二號清晨，很榮幸，上人慈允讓我能夠去機場接機。我跟著陳時中部長、台積電及鴻海永齡基金會的代表張淑芬女士一起見證疫苗抵達臺灣。當然也感謝政府認真快速的部署，給十二到十七歲學子有機會盡快施打疫苗。」顏博文執行長也播放一段由配合的供應商裕利公司製作的短片，讓大家了解疫苗的後端保存與配送過程，了解為什麼冷鏈的配送需要非常高的成本與嚴謹的管控。

顏執行長宣布：「我們邀請人醫會及慈濟醫院的大醫王、白衣大士，在慈濟靜思堂，為民眾施打慈濟所捐贈的疫苗，第一批會是在九月二十三日，在慈濟七院及多所學校開始施打。對象是給學生們。」

顏執行長最後也分享了這段期間接收到社會大眾給慈濟捐贈疫苗的溫馨回饋。他再一次感恩所有支持捐贈疫苗的企業領袖，也感恩慈濟四大志業的合和互協，「慈善疫苗，醫療守護，大哉教育，慈濟人文」。



推動純素飲食的菩薩道

文／黃秋惠

「我們一天吃三餐，如果選擇素食，等於每天有三次放生的機會，也就是每天有三次為自己造福的機會，為自己的健康做出改變。」九月十九日星期日下午，主持人大愛電視臺主播陳竹琪師姊接著介紹從很年輕的時候就開始蔬食生活的演講者——徐立亭女士。

徐立亭女士在臺北慈濟醫院現場線上分享，竹琪師姊請問她：「如果用一句話來形容妳的推素之路，妳會怎麼說呢？」她回答：「收到！明白！OK！」接著開始二十分鐘的短演講。

「剛剛有一位師姊說，營養師跟醫師是這個疫情時期推素的靈魂人物，我希望我們今天來一場靈魂的交流吧！尤其我們每一個人的嘴巴都被口罩擋住了，剩下眼睛這個靈魂之窗，希望我們隔著螢幕的眼睛，能夠有一趟眼睛背後真正的靈魂的交流。」

在二〇二〇年出版《我直直的傻傻的vegan之旅》，徐立亭一直都走在推素勸素的道路上。她用自己創作的三幅畫作來表達「直直的」三件事，第一件是她五歲半時跟媽媽上菜市場肉鋪買了一隻活宰的雞回家，整個過程帶給她小小心靈的震撼，她在分享的過程總是用著很詩意的描述，也很像童話故事裡的用語，她說當時媽媽手上拿著塑膠袋，上面露出雞的頭「好像枯萎的花朵，隨





著媽媽的步伐左搖右擺，走回家的路上，我覺得那左搖右擺的脖子，就像末日的鐘擺……」同樣屬雞的徐立亭記得小小年紀的自己看進了那隻雞死前的眼睛裡，跟自己同樣是生命，卻變成當天晚餐上的一道菜。她畫了「餐桌上的大洪水」這幅畫，她把自己的碗藏在餐桌下，滿滿的眼淚是她當晚的心情，也飽含所有成為餐盤上的動物的眼淚。

「我在想如果我們真的願意的話，會看見『大洪水』來自於哪裡，來自我們的飲食以及選擇。」

她的第二個「直」稱為「呼啦呼啦」，就是她自己從完全不會做甜點，呼啦呼啦變成了植物甜點女神的工具人。很多人喜愛享用的甜點，生產製作過程其實用到蛋、奶，所以她開始成為全植物甜點的高手。

徐立亭請大家看螢幕畫面上很像法式的甜點，她說：「所用的食材全部都是土地裡長出來的，實際上大地所有的堅

果、種子、果實、穀物的胚乳，真的是和平純植物性的，而且是帶著大地的愛的奶及純植物性的奶油。」「不需要吃淚光閃閃的動物成分點心，因為甜甜的背後有鹹鹹的淚水。」

她的第三個「直直的」則是小時候聽到佛陀出生成道及後來聖經裡摩西讓紅海分開的故事，她希望所有人能跟她一樣，走在和平光亮的愛的道路上。

她分享三個「傻傻的」，是笑談她一開始設立「純素天堂」網站，到受邀參加世貿展、開店面、甚至進入企業集團讓整個集團真的成為純素飲食，一路上推素的勇敢經歷。「純素天堂」的招牌設計代表色是「嫩綠色」，她希望一路像光和作用一樣，一路與光同行，因為那是如同青青草原上與動物們的約定。

演講的最後，徐立亭說遇到慈濟師姊稱她「立亭菩薩」時都很感動，也期許大家都成為把世界變得慈悲有愛的菩薩。



無肉生活 世界更美好

文／吳宜芳

二〇一九年全臺灣掀起了一股蔬食風潮，也在這一年裡誕生了「無肉市集」，目的在推廣一種全植物性飲食的生活和信念。

「無肉市集」創辦人張芷睿女士於九月十九日下午視訊演講分享，團隊在一年半的時間走訪了全臺灣八個城市，辦了十二場的市集，從微型場三千多人的參與，到大型場每場四萬多人，希望透過無肉的飲食生活喚醒每個人對動物的愛和同理心。

張芷睿說，當初辦市集的動機很簡單，就是為了自己的孩子。以前生活的環境，隨手而摘的蔬果擦一擦就可以往嘴巴塞，現在的生長環境，要擔心有沒有噴灑農藥，水質是否遭受污染，小時候的環境和現在落差是非常大的。因此，她決定要透過這樣的市集，讓更多人看見還能有什樣的選擇，可以讓世界變得更好。

無肉市集的起點，二〇一九年從臺中開始，市集裡的每一個品牌廠商都是從臺灣每個角落篩選出來的，第一場活動營造一個親子樂園的概念，透過好玩的活動，讓每一個人看見，素食超乎自己想像的美味，但這場活動卻留下了滿滿的垃圾，也種下了另一個想法，張芷睿決定要邀集所有的廠商，一起做一場沒有垃圾的市集。



無肉市集帶動了蔬食及環保風潮，全植物飲食型態一點都不難，生活輕鬆有趣又健康。攝影／（上）羅明道，（下）廖文聰

二〇一九年十二月，無肉市集在新竹的將軍村舉辦了第一場「零垃圾」市集，每個來到現場的民眾手上帶了各種的環保餐盒。之後，無肉市集和理念相合、推廣純素的稻禾集團合作，在高雄車水馬龍的地方舉辦市集，讓更多人看見，純植物飲食，生活一樣可以很精彩，就在於自己要怎樣去創造。

二〇二〇年八月，在新北板橋舉辦了有史以來最大的一場市集，超過一百家的廠商參與，超過四萬人來訪，寫下

了臺灣最大蔬食無痕市集的紀錄。二〇二一年二月，集結了全臺灣的三十九家品牌，跑到七、八百公里外的花蓮跟慈濟大學合作，廠商花了許多的資源，要租車、住宿，完全沒有賺到任何的錢，賺到無價的愛。無肉市集也到華碩這樣的大型企業推素，開啟了員工對於素食新的想像，讓大家對素食的感受變得很有趣。張芷睿女士說，一次又一次的活動，讓更多人體會素食對地球的友善，生命更美好的感受。例如，有一個合作品牌的夥伴本來是葷食者，加入無肉市集幾個月後，不只自己本身轉為素食，將品牌也改成素食，還帶著這樣的信念去參加鐵人三項，用行動證明素食對身體的益處。

「我們每一個人都有影響力，現在決定吃什麼，將決定土地的未來！」張

芷睿女士告訴所有人醫會成員：「我真心的希望，醫療人員比我們更有影響力可以影響更多人，選擇植物性的生活，如果有這樣的機會，我們也希望透過一加一無限大的力量，讓每一個人透過這股力量，去傳遞一種更好的飲食生活，讓人人更健康，疾病愈來愈少，讓病毒真正的遠離大家，希望我們可以共同努力。」



攝影／薛崑城



攝影／羅明道



健康挑戰 21 天 全蔬食營養

[二〇二一年國際慈濟人醫會年會九月十九日下午課程]

文／楊金燕

大家都知道「病從口入」，然而「健康與活力」同樣也能透過「吃」來翻轉，到底是怎麼做到的？馬來西亞的姜志濠師兄串連陳成亨醫師、歐于菁志工、葉添浩醫師，帶大家來看「健康挑戰 21 天」的神奇改變。

「健康挑戰 21 天」指的是連續二十一天的全蔬食飲食計畫，姜志濠師兄提到，目前除了馬來西亞外，還有臺灣、新加坡、印尼也都響應這個計畫。

該計畫的發起人、指導醫師之一，是馬來西亞的陳成亨醫師。他提到馬來西亞是個美食天堂，因此也造就了超過一半的成年人超重，四成有高膽固醇，還有許多人罹患高血壓及糖尿病。疫情當前，馬來西亞大學曾做過一個研究，如果你有高血壓又罹患新冠肺炎，那麼變成重症而住進加護病房的機會是百分之九十五。

疫情蔓延下，我們該如何透過改變生活方式來自救呢？這其中，飲食就顯得格外重要。陳成亨醫師認為，健康飲



馬來西亞的姜志濠師兄（左）串連陳成亨醫師（右），帶大家來看「健康挑戰 21 天」的神奇改變。



歐于菁師姊說，臺灣高雄是馬來西亞之外，第一個響應「健康挑戰 21 天」計畫的地方，她也看到學員執行後變得更健康。

食的概念很簡單，要容易明白、容易準備、適合大眾。他也發現「全食的植物性飲食」是可以幫助減輕體重、降低膽固醇並改善血糖控制；醫學研究更佐證，可以將心臟病的風險降低百分之四十。

因此他們開始推動植物性飲食，邀集團隊來設計食譜，以美國生活方式醫學會的「健康餐盤」為標準，「二分之一的蔬菜水果，四分之一的植物蛋白，四分之一的全穀類」，且沒有雞蛋、牛奶，少鹽少糖、非常少的油，再加上多喝水。

一開始，計畫團隊從雪隆一個很小的社區沙登做起。他們先尋找願意合作的餐廳，緊接著討論並設計食譜、營養評估、試做與試吃。之後，透過發布會讓有意願者自費報名參與，團隊的合作餐廳便會將每天的午餐、晚餐送到辦公室或住家。同時透過驗血來了解施行健康飲食二十一天之前與之後的轉變。

值得一提的是，這套植物性飲食，要求色香味俱全，一次先設計出二十一天的健康食譜後，活動即可開跑。每次舉辦發布會，反應都極為熱烈，有些社區不到一個小時就報名額滿了；還有尚未正式發布，就已被預約額滿了。團隊設有「飲食品管組」持續控管並確保這二十一天的食物品質及營養，也透過這些餐食來提供學員體驗教育。

除此，也教育大家如何自備營養早餐，週末則有線上交流會，有醫師、營養師來為大家遇到的問題解惑。在

第十四天到十九天執行第二次驗血，二十一天後即圓緣，醫師會為參與者分析整體的健康報告。團隊舉辦隆重的頒獎典禮，像是最佳血壓改善獎、最佳血糖改善獎……等等各種誠意獎勵，讓大家一起歡慶。

非蔬不可！非推不可！

二十一天健康茹素後，到底帶來什麼改變？獲得最佳血壓改善獎的陳女士，她從高血壓 150/90mmHg 竟下降到 112/72mmHg 的正常血壓；還有許多參與者，高血壓、血糖、三酸甘油脂都下降。很多人衝著減重來參加活動，幾乎大家的體重都下降了，從減輕一點五到六點五公斤不等。四十五歲的王先生因肥胖導致三高與心臟病，每天要吃好



二〇二一年，新加坡慈濟志工自發地啟動「健康挑戰 21」計畫，推素不遺餘力。攝影／楊雯婷



多種藥，他執行植物性飲食計畫幾個月後，減重了十五公斤，血壓正常，用藥也減少了三樣。

目前馬來西亞已有兩千多人參與這項計畫，其中有八百五十一人參與抽血檢驗，有百分之七十九的人體重減兩公斤，百分之九十八的參與者，膽固醇下降，其中百分之八十回到標準值；百分之八十七的人高血壓下降，其中百分之六十回到正常值。糖尿病友的血糖也都下降。

協助分析報告的林磊君醫師說，看到這些數據，讓她非常感動，行醫二十年第一次看到三週能有這麼大的改善。劉

寶德醫師看了驗血報告也深受震撼，讓他重新省思過去的治療方式，是否應花更多時間來改善病人的飲食。

二十一天的健康挑戰結束後，團隊告訴參與者：一、可以繼續向餐廳訂購植物性飲食；二、選擇正確的食物；三、在家中學習烹煮植物性飲食，也邀請參與者加入臉書粉絲，提供上百種的食譜讓大家學習。參與過此挑戰的所有畢業生，每週仍可繼續在網上交流、分享、提問，也有許多學員開始分享自己煮的美食。

馬來西亞目前已經有超過二十多個社區、兩千多名參與者加入「健康挑戰



由高雄慈濟志工歐于菁師姊（前左二）、蔡雅純師姊（右一）、林維揚師兄（右二）等人所組成的「健康挑戰 21」執行團隊，在每梯次開跑前，與營養師試菜，討論餐盒的菜色、口味及營養。攝影／黃筱哲

21 天」計畫，成效顯著，陳成亨醫師相信這是一個可以複製、推廣到更多社區的模式，讓大家吃出營養與健康。

他從近期來自英國醫學雜誌的研究中發現，植物性飲食可以降低百分之七十三罹患中度至重度新冠肺炎的機率。另一個研究報告則顯示，高蛋白質、低碳水化合物飲食（與蔬食飲食相比），罹患新冠肺炎的機率高出三點八六倍。

要如何與新冠病毒共存，陳醫師認為對慢性病的預防、控制、逆轉是非常重要的，可以降低感染後的重症風險，所以在此關鍵時刻，「非蔬不可！非推不可！」

見證全食物飲食的力量 身體變輕盈

來自高雄的慈濟志工歐于菁師姊感恩陳醫師與馬來西亞團隊推動「健康挑戰 21 天」計畫，臺灣高雄是馬來西亞之外，第一個響應此計畫的地方。

歐于菁師姊分享，一開始籌組了九個功能團隊，很感恩葉添浩醫師帶領人醫團隊用心地陪伴支持。雖然一開始大家充滿疑惑，像是營養師會問：「沒有油可以嗎？會不會缺乏 Omega3、6、9？」醫師也會質疑：「沒有蛋可以嗎？蛋白質會不會不夠？」然而大家都沒有堅持要遵循過去所學，反而放下身段，參考馬來西亞的經驗，用心來陪伴參與的學員。

第一梯次總共有九十位學員，執行

後，幾乎所有參與者的驗血數據都變得「很漂亮」，甚至還有醫師介紹他的病人來參加第二梯次。有位營養師親身測試，自己當學員並且邀約家人共同參與計畫，見證了全食物飲食的力量，長輩們的體脂肪、膽固醇都因而下降了，她的母親從不願吃五穀米，卻因為參與這次計畫而改變了飲食習慣。

還有位參與計畫的醫檢師，一開始存疑，「有需要僅隔十五、十六天就再驗一次血嗎？」然而年近六十歲的他，目睹了大家的改變後，立刻報名第二梯次，成了學員，他執行計畫後，不僅體重減了三公斤、黑髮增加，精神好、排便也更順暢，就連皮膚上的斑點也淡化了，他笑稱自己是從「頭頂到腳底」每一寸肌膚都變好了。

歐于菁也強調，這個計畫中，餐廳主廚也是靈魂人物。在團隊邀約合作餐廳時，提到「要限制油鹽糖，不可煎炒炸」，就嚇跑了一半的餐廳廚師，留下來的廚師便更有共識，要做出美味的全植物飲食料理。這些不同餐廳的廚師們也敞開心胸，彼此交流、傳授絕招、分享食材而成為很好的朋友。

從第一梯次到第三梯次，一路走來，餐廳廚師要符合原則又要顧好自己的招牌、接受各式各樣的要求，真的很辛苦。但當廚師群看到學員健康數據的改變，發現無形中自己也在做一件助人的事，而更有使命感。歐于菁感恩所有協助付出的廚師、營養師、醫師等，陪伴大家繼續「素」下去。



蛋白質要吃夠 搭配核心基礎運動

高雄慈濟人醫會召集人葉添浩醫師透過一段影片，帶出團隊的用心。影片中，黃美樺營養師說明全植物飲食的設計，全部來自天然植物，有多種蔬菜、且顏色要豐富，調味來源也要來自天然且無添加化學成分。營養師也為學員上課，教大家解讀食物標籤、早餐可以怎麼吃等。醫師群則為工作團隊、所有學員上課、衛教、解答疑惑，解讀驗血報告，提醒生活、飲食等注意事項。

葉添浩醫師說，他剛開始邀約醫師時，從沒想到能邀約到十三位之多，包括肝膽腸胃科、腎臟科、家醫科、復健科、中醫、耳鼻喉科、內兒科與外科。然而邀約營養師則較有難度，首先得要認同素食、全植物飲食的概念才有可能參與，幸運的是，他也邀約到三位營養師共襄盛舉。

在此計畫中，醫師與營養師在各群組裡陪伴，回應學員的各種問題；醫師群也輪流在線上說明會為學員的健康狀況做分析，並且每週在線上分享不同的醫療主題。

醫師們都非常熱心，會提醒學員，蛋白質要吃夠，預防肌少症；也要多喝水、避免生冷飲食；多吃富含膳食纖維的蔬菜，培養腸道微生物叢的多樣性等，並且回答各種疑問，讓參與學員隨時感受到支持與陪伴。

參與的學員也會把自製的早餐放上群



每餐均衡攝食五穀根莖類、植物性蛋白質及蔬果，「健康挑戰 21」活動，由全穀類、豆類蛋白質和蔬菜、水果所組成的午、晚餐餐盒，驗證透過食物獲得健康的可能性。攝影／王瑾

組網絡，營養師便會針對內容來提醒，像是「你這份蛋白質太少，要再增加。」

「水果太多了，要再減少一點。」「吃不飽可以再補充根莖類食物」等等。

高雄的「健康挑戰 21 天」計畫還有個特色，就是推動「核心基礎運動」，透過一位有此認證的師兄，預錄二十一天的影片，每天下午播放；週一至週五

則每天晚上十五分鐘線上教學，讓參與者透過運動來加強健康與肌力。

到了第二梯次，也遇到了新的挑戰，有慢性腎臟病人、接受大手術或癌症治療中的病人也來參與，更要留意全植物飲食對他們疾病的影響。針對腎臟病人，葉醫師主持的醫療團隊制定標準作業流程，抽血時加驗了鈉鉀鈣磷的數值，也驗尿液，可喜的是，執行全植物飲食計畫後，對腎臟病第三期非但沒有不好的影響，且發現植物性蛋白質優於動物性蛋白質。

讓人欣慰的是，兩梯數據中，高血壓都明顯改善了。第一梯次血壓正常者，從百分之三十九點五提升到五十九

點二六，第二梯次則從百分之三十四點六提升到五十五點五。糖尿病、總膽固醇、三酸甘油脂等數據皆有不錯的改善。有許多參與者，過去吃藥控制三酸甘油脂的效果不是很好，但卻在短短三週的飲食改變後獲得改善。

葉醫師自己也親身體驗第一梯次的全植物飲食計畫，他說現在自己更能掌握食物的分配比例、食材的選擇，他也感受到體重下降、氣色變好、更有精神等諸多好處。

最後葉醫師特別提醒，全植物飲食雖然非常好，但是不能取代醫療與藥物，它是健康的便當，不是醫療的便當，所以生病還是要就醫、看醫師！👤



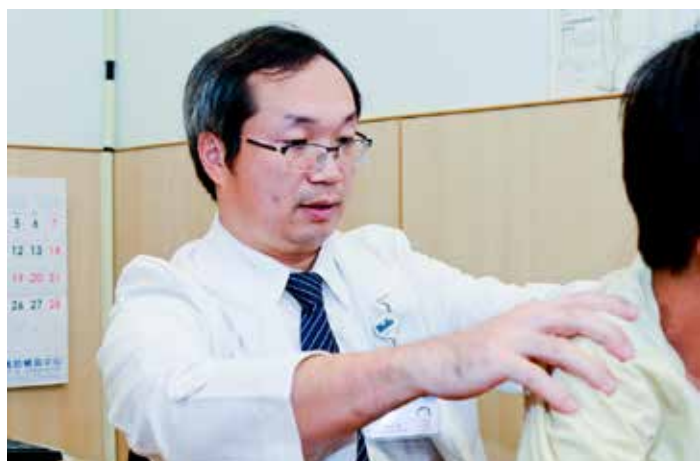


兩階段經椎弓根截骨手術 駝背重新打直

文／廖唯晴 圖／臺北慈院提供

二十七歲的外籍移工巴納瓦於四年前來到臺灣，工作性質需長時間前彎且維持同樣的動作，久而久之，他開始腰痠背痛，駝背情況愈來愈明顯，兩年的時間下來，脊椎前彎的角度已經大到一百一十度，無法挺直腰桿，只能維持鞠躬的姿勢。變形的椎骨甚至壓迫到腸胃，導致他無法好好進食，體重下降，營養不良，已是嚴重的缺鐵性貧血。巴納瓦雖求助過各醫療院所的骨科、風濕免疫科和中醫，知道病因是「僵直性脊椎炎」，卻無法有效改善已經嚴重變形的脊椎。經過臺北慈濟醫院骨科曾效祖醫師評估，以「兩階段經椎弓根截骨手術」矯正他的嚴重駝背。

僵直性脊椎炎是影響脊椎的關節炎，好發於年輕男性，患者若是維持同一個姿勢過久，就會導致脊椎僵硬，不易活動，但臺灣醫療發達，鮮少有病人會延誤至脊椎角度超過一百度。而外籍移工的身分使巴納瓦不方便在臺灣就醫，加上對疾病不了解，使得病況延誤，演變成胸腰椎的嚴重駝背畸形。曾效祖醫師



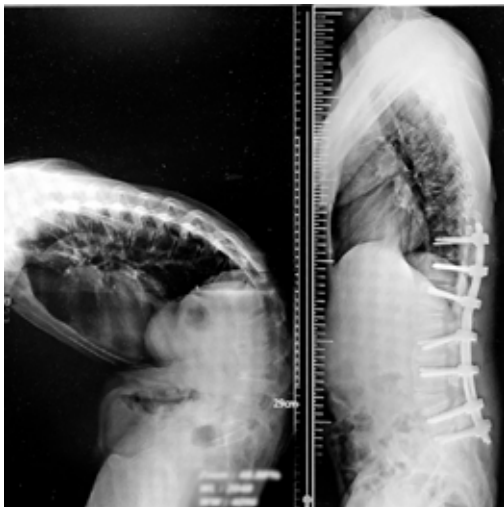
臺北慈濟醫院骨科曾效祖醫師提醒，僵直性脊椎炎患者若出現關節、駝背等骨科併發症，需及早到骨科進一步檢查。

指出，通常小於七十度的駝背變形可透過一次性的「經椎弓根截骨手術」治療脊椎變形，但對於像巴納瓦般大於一百度的患者，因預期矯正量大，所以醫師會採兩階段手術，分別在不同的位置截骨，以避免只作一次手術矯正不足，仍有殘餘駝背的後遺症。

此種脊椎截骨手術不僅難度高，而且可能有大出血及神經損傷的危險性，因此術前準備極為重要。醫療團隊先調



術後，巴納瓦的身高從一百二十公分回到一百六十五公分。



巴納瓦手術前只能維持固定的彎腰姿勢，術後終能挺直腰桿。

整巴納瓦的營養狀態並輸血，矯正原本僅有 3.7 gm/dl 的血紅素 (正常的成年男性數值為 13-18gm/dl) 至安全範圍，並且於術前一天至手術室模擬，確定病人在手術檯上的擺位不會壓迫眼睛與頸部脊椎後，手術當天醫師從背後開刀，先在第一腰椎後方避開神經將脊椎骨截斷，將脊椎扳直之後，再以螺釘固定。十天後再次進入開刀房，於第四腰椎做二次截骨及矯正。經過兩階段手術後，巴納瓦終於挺直腰桿，而他的身高也從一百二十公分回到一百六十五公分，胃口恢復正常，營養攝取充足，平安健康的出院了。

然而並非所有駝背都要手術治療，曾效祖醫師說明：「不同於年長者駝背，僵直性脊椎炎的駝背屬僵硬性駝背，病人從事任何活動都會維持同樣姿勢；而年長者駝背多是肌肉無力、骨質疏鬆造成，平躺、靠牆時背部仍能打直；考慮到手術規模及危險性，年長者的駝背大多並不適用此種手術方式。」曾效祖醫師亦提醒，沒有身形問題的僵直性脊椎炎患者在風濕免疫科追蹤治療即可，但若出現關節、駝背等骨科併發症，就需及早到骨科進一步檢查，評估手術的必要性。👤

假病人，真表演， 好老師！

主述／花蓮慈濟醫學中心
高聖博醫師

撰文／吳宛霖
出版／心靈工坊



「裝病」的「標準化病人」在醫學生面前演出各種疾病症狀，不但是醫學生學習看診的老師，更是促進醫病溝通的重要橋梁。

婦產科醫師高聖博，放棄北部高薪，來到花蓮慈濟醫院服務，並參與標準化病人計畫，培育一群不問報酬、義無反顧的志工，讓醫學生面對「真人」擬真訓練臨床技能；這群標準化病人志工，正是陪伴醫學生成長為未來良醫的「良語良師」。

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



- ◆ 玉里慈濟醫院進入校園，為學生施打疫苗；大雨不斷，花蓮南區居民進行撤村，醫療團隊前往關懷居民……
- ◆ 關山慈濟醫院長照A單位總動員，為行動不便的關懷戶送來電動照顧床，改善生活品質……
- ◆ 臺北慈濟醫院數位藥袋，方便民眾了解用藥須知；中醫調養扶正祛邪，有效舒緩疫苗接種後副作用……
- ◆ 花蓮慈濟醫院與衛生福利部澎湖醫院跨海合作，皮膚科醫師以遠距視訊為澎湖鄉親看診，緩解奇癢症狀……
- ◆ 臺中慈濟醫院啟用頭頸癌整合門診，透過跨科別合作，頭頸癌病人來院一次可看多科門診，便利又安心……
- ◆ 大林慈濟醫院智能手術室打破傳統手術室限制，促成內、外科共同聯手搶救生命……
- ◆ 嘉義慈濟診所推動二十一天健康飲食計畫，學員品嘗美味蔬食，同步監測身體變化，開啟健康新生活……



玉里

九月二十九日

走進校園 為學生接種疫苗

自九月底開始，國、高中級學校陸續接種 BNT 疫苗。九月二十九日下午，陳岩碧院長帶領疫苗接種團隊來到三民國中，協助校園一百零四位學生接種 BNT 疫苗，「等下打完有任何不舒服，一定要馬上講喔～回去記得要多喝水、多休息，不能一直在滑手機，不要熬夜喔」、「心情放輕鬆不要害怕，打完針該休息的時候好好休息」，陳岩碧院長除了在問診時了解學生的生活狀態，並叮嚀一定要多喝水和充足的睡眠，提醒有藥物、食物過敏史的同學，若出現不太對勁的感覺，到玉里慈院急診。接種完疫苗後，有零星幾位同學出現輕微不適的症狀，陳岩碧院長留在現場關心，陪伴同學到保健室休息，等待家長接送回家。（文、攝影／張汶毓）



玉里慈院疫苗接種團隊前進校園，協助學生施打 BNT 疫苗。



陳岩碧院長持續關心學生接種疫苗後情形，並陪伴身體不適的同學到保健室休息等待家長。



玉里慈院疫苗接種團隊護理師，專注進行疫苗施打前的程序。

十月十三日

大雨急撤村 關懷受災鄉親

受圓規颱風外圍環流影響，花蓮南區出現劇烈強降雨，花蓮縣玉里鎮在十三日降雨量更為全臺之首。大雨不斷，玉里鄰近的瑞穗鄉、卓溪鄉、富里鄉紛紛傳出災情，玉里鎮源城里也在清晨發生土石流衝進民宅，觀音里高寮的赤柯山道路邊坡塌落，土石覆蓋路面。為確保鄉親生命安全，民眾暫時撤離家園，在玉里鎮公所、慈濟基金會玉里聯絡處與玉里慈濟醫院的合作下，將卓溪鄉的卓溪村、太平村的鄉親安置到玉里國中體育館收容所，並提供五張輪椅、五十件毛毯及六張福慧床。



陳岩碧院長細心詢問長者的身體狀況。攝影／張嘉玲



慈濟志工緊急準備福慧床、毛毯等物資，前往玉里避難收容所關懷撤村民眾。攝影／莊智勳



玉里慈院陳岩碧院長帶領醫療團隊，陪同花蓮縣長徐榛蔚（中）、玉里鎮蔡秋龍鎮長，前往收容所探視。攝影／花蓮縣政府提供

陳岩碧院長於傍晚帶領醫療團隊前往收容所探視，逐一關懷受災鄉親，是否有身體不適或需要醫療，或是相關居家護理及長照資源的協助，也與花蓮縣長徐榛蔚、玉里鎮蔡秋龍鎮長及卓溪鄉鄉長呂必賢討論鄉親的身體狀況，如需醫療支援，玉里慈濟醫院將會全力配合。（文／張汶毓）

關山

九月十五日

好事一起做 長照攜手共善送病床

「我第一次接觸這個個案的時候，看到他的同居人也行動不便，很吃力在扶他下床，我那時候心裡就有個念頭，如果可以幫忙申請照顧床，那就可以幫助到他們了。」九月十五日上午，關山慈濟醫院長照 A 單位總動員，由個案管理師胡梅香帶路，社區巡迴交通車司機邱明政、王志強駕駛借來的大貨車尾隨在後，將電動病床送往有需要的個案家中。此行要特別感恩王愛倫個案師的家人出借貨車，以及免費提供案家病床的慈濟環保輔具平臺。

六十六歲的劉先生，租屋於池上半山腰，與患有小兒麻痺的潘女士同居相伴多年，兩人左腿失能，雖然生活能夠自理，但事倍功半，沐浴及整理家務必須吃力完成。個案租屋處的廁所及浴室都在室外，若要如廁必須以助行器走到門口換乘電動車，因為行動較緩慢且步伐搖晃不穩，時常有來不及如廁、尿在褲子的情形發生。此外，個案有痛風問題，多年來無固定服藥，發作時得依靠同居人騎四輪機車接送至診所打止痛針，頻率約為一週一次。

得知劉先生的狀況，關山慈院居家照顧服務員主動通報院方介入關懷，今年三月順利為劉先生申請長照服務，兩人的生活品質漸漸有了改善。「我以前都不知道有這些資源，一個人做得很累，現在有你們幫我做得好好的，我就不用



關山慈院長照個案管理師胡梅香、王愛倫、溫俞柔、余靜與社區巡迴交通車司機邱明政、王志強攜手為個案送上電動病床。



眾人著手清掃及搬運電動病床，組合定位後，教導案家使用電動床遙控器。

那麼辛苦了！」潘女士感謝照服員古金龍的貼心，許多家事主動打理，讓她不必一個人忙到暈頭轉向。

「原本的床比較低，他起來會比較吃力，如果痛風發作的話，就會需要我扶才能下床。」走進約兩坪大小的客廳，與同居人確認電動床擺放位置以後，大家把握時間著手搬移清掃，將原本的床板和床墊搬進倉庫，另一組人跳上貨車將電動床搬下組合定位，接著教案家操作電動床遙控器，一行人又匆匆前往加拿村為下一戶人家送病床。從移除到安裝雖然不到半小時，但天氣悶熱加上戴著口罩，很快就揮汗如雨。「謝謝你們專程送這個床過來！」眼前的這群人有的素未謀面，感覺卻像家人朋友般親切，讓潘女士開心又感動。

胡梅香說，申請照顧床並非一開始就這麼順利，因為個案的失能等級無法透過政府補助條件來申請，因此延宕了一段時間，而她也一直把這件事擱在心上。直到某天聽見楊添貴師兄提及慈濟環保輔具平臺，這才知道原來慈濟有這麼好的服務，於是趕緊委託師兄幫忙申請。「其實整個過程我還滿感動的，個案很開心，同居人也一直跟我們說謝謝！我很感謝我的團隊，因為在他們的幫助之下，我才能夠把床送到個案的家裡；如果可以幫助到有需要的人，我們也會一直一直不斷地繼續付下去。」

令人期待的是，在慈濟基金會慈善志業發展處主任呂芳川與同仁、志工的推動下，關山地區也有機會能夠設置慈濟輔具平臺。九月十五日下午，呂芳川主任親臨關山勘查場地，並代表億融投資有限公司致贈二十臺輪椅讓院方使用，未來希望與當地村里長和社區志工合作，打造共善社區，一起幫助更多人。

（文、攝影／陳慧芳）



慈發處主任呂芳川親臨關山院區，針對設置輔具平臺作規畫討論，期待未來結合村里長與社區志工力量，打造共善社區。

臺北

九月八日

認識自己吃的藥 數位藥袋一應俱全

臺北慈濟醫院藥學部與資訊室合作，推出整合藥品資訊和用藥方式的數位藥袋。

許多民眾拿藥、吃藥卻對自己吃下的藥品不甚了解。「看不清楚」、「長者獨居無人協助判讀藥袋資訊」和「藥袋資訊不夠充足」為三個主要原因。王平宇藥師說明，不了解服藥的時間跟劑量可能導致民眾少吃降低療效、多吃增加毒性和副作用；除了這兩項資訊外，該藥物治療的病症、有哪些副作用需要觀察、哪些數值需要追蹤監測都是民眾必須知道的。

臺北慈院數位藥袋特點：

1. 結合手機語音功能：進入藥品資訊頁面後，按下撥放鍵即可啟動手機內建的中、英文語音功能，可調整字體大小，有助於視力不佳者聆聽、閱讀。
2. 不需額外下載 APP：掃描 QR CODE 後，使用手機內建功能即可叫出客製化的藥品資料，不須另外安裝程式。內容包括服藥方式、藥物作用、副作用、相關衛教及操作影片等。
3. 藥物品項完善且持續更新：醫院藥品一應俱全，即便是新進藥品都有

資訊，沒有品項不完全的問題。

4. 可使用第三方服務進行翻譯：藥品資訊以網頁方式呈現，除了英文資訊外，亦可透過手機其他服務（如 google 翻譯）轉換成需要的語言，讓外籍病人或照顧者更了解藥品使用方式。



掃描藥袋上的 QR CODE 即可進入藥品網頁，顯示出客製化的藥品資料，頁面右上方可選擇語音播放或調整字體大小等功能。

臺北慈濟醫院藥學部數位藥袋服務

聽給我聽

您所查詢的藥品為

Spiriva Respimat 2.5mcg/puff, 60puff/bot (tiotropium)

藥品中文名稱為

邁噁樂舒沛噴吸入劑

您的藥品使用方法為

吸入，每晚睡前使用，2 噴

本藥品主要的用途為

慢性阻塞性肺病（慢性支氣管炎及肺氣腫）

當使用本藥品，您需要注意

需將藥罐裝入吸入器；吸入使用。開封後只能存放3個月，為確保藥品品質，門診領藥後恕不接受退藥。

副作用發生機率很低，但您仍須注意

可能發生：口乾、咳嗽、喉嚨刺激。

以下為藥品各項資訊單張供您參考

來源類別	附件名稱	副檔名	備註
藥品仿單	WSP1R02藥品仿單1	pdf	主 監 Spiriva 1100524
衛教單張	WSP1R02衛教單張1	pdf	主 監

王平宇藥師提醒：「吃藥最重要的是清楚自己服用的藥物，而非『醫師給什麼就吃什麼』，了解藥品是對自己的負責，也對疾病控制更有幫助。」（文／廖唯晴 攝影／盧義泓）

九月九日

中醫緩解疫苗接種後副作用

九十二歲的陳奶奶接種新冠肺炎疫苗後出現高燒、低血壓、接種處腫痛、嘔吐、腹瀉、疲倦等諸多不適症狀長達一週之久，期間持續服用退燒止痛藥，卻無顯著效果，家人陪同至臺北慈濟醫院就診，中醫部吳炫璋副主任透過中藥「扶正祛邪」搭配針灸進行調理，陳奶奶不適症狀逐一緩解。

接種新冠肺炎疫苗後，由於免疫反應被激活，可能產生針扎處疼痛、發燒、頭痛、肌肉痠痛等副作用，一般而言，這些症狀約在接種後三天漸漸得到緩解；由於體質殊異，少數民眾所承受之不適感可能較為劇烈、持續較長時間，吳炫璋副主任表示，此時則可考慮以中醫進行調理，以緩解接種疫苗產生的副作用。

與西藥不同，中藥是透過增強體質，提高抗病能力以減緩接種不適。以陳奶奶為例，施打疫苗後持續疲倦、噁心、嘔吐、食欲不振，在手臂針扎處也呈現大面積紅腫熱痛的症狀，吳炫璋副主任透過祛散風寒濕的中藥，調補陳奶奶因免疫反應所造成的體內耗損，又針對注射部位的紅腫處施以清熱解毒的藥物，



吳炫璋副主任透過中藥「扶正祛邪」搭配針灸，緩解陳奶奶不適症狀。



吳炫璋副主任針對陳奶奶注射部位的紅腫處施以清熱解毒的藥物，並搭配針灸及外敷膏藥為其治療。

並以針灸及外敷膏藥為其治療。一週後，陳奶奶的不適狀況逐步改善，注射處也漸漸退紅消腫。

吳炫璋副主任指出，除了接種後可透過中藥減輕症狀外，若施打第一劑後副作用較明顯或是持續三天以上的民眾亦可於接種第二劑前，先行服用中藥調和體內正氣，以達預防效果。（文／曹耘綺 攝影／盧義泓）

花蓮

九月二十八日

駐診澎湖醫院 視訊治皮膚

近日澎湖縣不少民眾，手臂、頸部、胸、背出現皮膚紅腫發癢症狀，甚至發癢難耐，民眾紛紛在當地就醫，而當地皮膚科專科醫師少，衛生福利部澎湖醫院則無皮膚科醫師。九月二十八日，澎湖醫院與花蓮慈濟醫院跨海、跨院合作，透過遠距視訊診療方式，由花蓮慈院皮膚醫學中心主任張中興為病人看診。

因澎湖接連發現許多民眾出現皮膚不明原因發癢紅疹，花蓮慈院皮膚醫學中心主任張中興在二十七日，接到澎湖醫院院長匡勝捷聯繫，希望協助安排視訊診療，在皮膚科、醫事室、資訊室、人力資源室等單位即時動員協調下，於

隔日一早，加開特別門診，為澎湖病人進行視訊看診。

「右邊脖子、胸口、手臂都有丘疹，而且很癢」，掀開衣服，肚子也出現一顆顆的紅疹，住在白沙鄉的高先生上週日進行打草作業，進行到一半，兩邊手臂奇癢無比，而孩子同天也出現一樣發癢的症狀；另一位住在馬公市的許先生夫妻，先生在工地工作回家後，開始皮膚發癢、太太則是清理花園後，脖子、手都出現紅疹。澎湖醫院匡勝捷院長指出，除了一般民眾外，院內也有護理師與她的孩子出現一樣的發癢狀況，由於求醫人數愈來愈多，所以先傳訊息詢問花蓮慈院張中興主任的看法，請她協助幫忙。

除了透過視訊診療即時為病人看診，張中興主任也請匡勝捷院長以膠帶在病人紅疹處取樣後放置玻片，以供後續顯微鏡觀察，並請匡勝捷院長協助詢問病人居住地及工作型態，希望能



近日澎湖不少民眾的手臂、頸部、胸、背出現皮膚紅腫發癢症狀。圖／衛生福利部澎湖醫院提供



花蓮慈濟醫院皮膚醫學中心主任張中興透過遠距視訊診療方式，為澎湖病人看診。

找出病因。

張中興主任表示，大部分紅疹位置出現在衣服無覆蓋的部位，包含頸部、手臂等部位，初步診斷為「刺激性接觸性皮膚炎」，且不具有傳染性，建議病人以弱水流來淋浴，反覆沖洗身體刺癢部位，以減緩皮膚刺激程度，配合局部塗抹類固醇藥膏，通常可有效緩和症狀，若皮膚影響面積過大，可同時口服抗組織胺藥物；另外，澎湖現在風大，將進入東北季風季節，也建議病人，外出遮蓋頭頸部外，盡量穿著寬鬆長袖衣褲，保護皮膚外也能減緩刺激。

張中興主任有感於偏鄉離島對皮膚科專科醫師的迫切需求，於今年八月開始，參加澎湖醫院「高知名度醫師計畫」，每月一次到澎湖醫院駐診，林欣榮院長表示，很感恩張中興主任願意到澎湖，補強離島地區的醫療資源不足，



讓澎湖鄉親省去舟車勞頓，能在當地解決皮膚問題。

「皮膚病與地域性往往相關」，張中興主任表示，到澎湖島上看診，不只能了解當地風土民情，也能更清楚當地皮膚疾病特性，提供因時、因地更適切的皮膚照顧。（文、攝影／江家瑜）

臺中

九月二十七日

頭頸癌整合門診啟用 多科看診更便利

臺中慈濟醫院在九月二十七日啟用「頭頸癌整合門診」，五位八十歲以上頭頸癌病人到場見證這項方便病人與家屬的體貼安排。耳鼻喉頭頸外科主任周一帆表示，頭頸癌病人必須定期回診，確認有無復發或出現新病灶；治療期間

也可能要同時回診血液腫瘤科與放射線治療科。在癌症中心設置「頭頸癌整合門診」，讓頭頸癌病人來院一次可看多科門診，陪病家屬也受惠。

簡守信院長、耳科權威許權振副院長、耳鼻喉部主任吳弘斌都親臨致賀。吳弘斌表示，臺中慈院耳鼻喉部十一年前進行頭頸癌外科治療至今，已服務逾兩千五百位病人，治療效果都不錯。他指出臺中慈院耳鼻喉部治療鼻咽癌病人存活率已經優於同儕醫院。除了感謝醫院鼎力支持，也感謝周一帆主任帶領團隊致力於頭頸癌疾病治療，他更感恩病



五位八十歲以上頭頸癌病人（第一排）受邀見證臺中慈院耳鼻喉科整合門診啟用，並與醫療團隊合影。

人：「這些生命勇者向我們示現生命的毅力，更是激勵耳鼻喉部以及頭頸癌團隊持續精進的推手」。

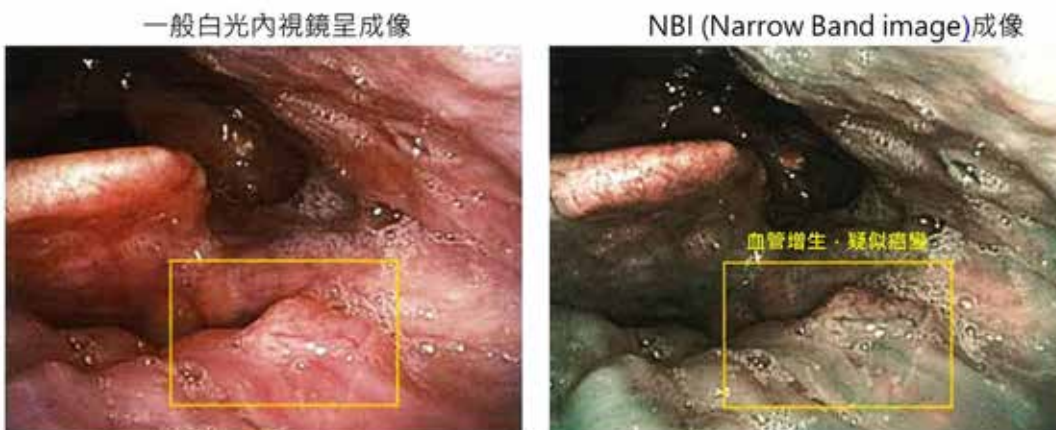
簡守信院長回想三十年前住院醫師時期，曾遇過頭頸癌病人手術，要一手包辦切除病灶到重建整形，從早上八點一直到凌晨十二點，不僅手術時間長，醫師體力也吃不消。現在團隊整合，耳鼻喉科切除病灶，整形外科負責後續重建；需要化療、放療再由血液腫瘤科和放射治療科協助。耳鼻喉頭頸外科在癌症中心開設整合門診，讓病人不必在各科門診奔走，可以穩定病人心情，持續接受治療。他特別致贈結緣品，感謝這幾位生命鬥士在重陽節前夕出席見證臺中慈院頭頸外科的重要里程碑，也祝福他們健康平安。

頭頸癌病人有很高機率會復發，耳鼻喉部與頭頸癌整合門診採用最新的

「窄頻內視鏡顯像系統（narrow band image, NBI）」，為定期回診頭頸癌病人進行早期病灶檢查。周一帆主任說明，與一般白光源內視鏡不同，窄頻顯像系統內視鏡可顯現癌症初期血管增生及一般內視鏡看不出來的癌症病灶，是癌症初期病灶很重要的檢查利器。

「頭頸癌整合門診」十月一日起每週一、三、五上午，由吳弘斌主任、張展榕醫師、周一帆主任為病人服務。頭頸癌病友唐先生夫妻，正在旁等候血液腫瘤科門診。唐太太表示，目前先生每個月要回診耳鼻喉科兩次，血液腫瘤科一次，因此每個月要安排三天陪先生看診，有了整合門診，來一次就可以看兩科，每個月只要排一天陪診，疫情期間減少到醫院的次數也更安心。（文、攝影／馬順德）

NBI(Narrow Band image)成像示意圖



取材自「ENT Case study of NBI Endoscope Vol.2」

頭頸癌整合門診，採用最新的窄頻內視鏡顯像系統（NBI），是發現癌症初期病灶的檢查利器。

大林

九月十四日

智能手術室 內外科聯手搶救生命

大林慈濟醫院智能複合手術室讓內、外科醫師聯手搶救生命非夢事。日前由心臟外科與心臟內科醫師合作接力，為一名三條心臟冠狀動脈都嚴重阻塞

的病人，由心臟外科醫師先做微創左前降支冠狀動脈繞道手術，緊接著心臟內科醫師進行另兩條動脈的支架裝置，在智能複合式手術室內配備輔助下，搶救危急病人使命必達。

心臟外科張兼華醫師表示，這位六十七歲的男性已有多多年高血壓病史，在二十多年前就因胸悶、活動時會喘而接受右冠狀動脈支架放置。最近又出現相同的症狀而求診心臟內科陳吉賢醫師，從心導管、心臟超音波等檢查發現



大林慈院在去年十月啟用智能複合式手術室，高科技儀器有效輔助醫師更精準地進行手術。攝影／于劍興



張兼華醫師指出，繞道與支架並用的模式傷口小、復原快，對病人是更安全與有益的選擇。
攝影／江珮如

心臟最重要的動脈左前降支已經完全阻塞，另兩條中的左迴旋支有多段狹窄，至於多年前放置支架的右冠狀動脈也岌岌可危。

在兩位醫師與病人討論下，決定進行對病情最有利的處置。張兼華指出，病人長期吃藥仍出現血管狹窄症狀，顯示需積極處理，在病人希望不進行傳統大型心臟手術的前提下，決定針對心臟動脈中最重要的左前降支，取用內乳動脈來做微創繞道手術，另外兩條動脈則放置塗藥的心臟支架。對病人的好消息是醫院已在去年啟用複合式手術室，可以畢其功於一役。

張兼華說，過去未設置複合式手術室時，需先進行其中一項治療，如先做繞道手術，需到等到病人術後恢復一至兩週再放置支架，若是先放置支架，則需等到一個月才能動繞道手術，

在等待的過程中必須面臨尚未治療的血管可能阻塞而出現心肌梗塞的突發狀況。

針對這位三條動脈都阻塞的患者，在複合式手術室中，先由張兼華啟用心臟不停跳設備進行微創冠狀動脈繞道手術，不僅出血量少，也不需做體外循環。隨後由心臟內科陳吉賢醫師接手，運用導管級X光設備順利完成支架裝置，病人在術後一週內就出院。

張兼華指出，如果全用支架裝置，要打通全阻塞段有風險而且未來血管支架阻塞率高，而三條血管都做繞道手術，胸口與大腿都有長達二、三十公分的傷口。繞道與支架並用的模式傷口小只有七公分長、復原快，十年血管暢通率也與全繞道手術的效果相當，對病人是更安全與有益的選擇。（文／于劍興）

嘉義

八月十一日～九月二十五日

21天健康蔬食 防骨鬆促健康

八月十一日晚上七點三十分在嘉義慈濟診所展開「21天健康飲食挑戰」說明會，主持人邱長梅表示，緣起於馬來西亞推素的21天健康蔬食活動，在高雄與花蓮已經開跑；嘉義慈濟診所現場參與的鄉親十位加上工作人員與線上十七位連線，總共有四十六位參與此次的說明會；此次活動與嘉義市政府衛生局侯信吉營養師一起配合，還有蔡任弼主任醫療團隊的守護健康守護愛，希望參加的學員身體變得更健康。

嘉義慈濟診所推動「21天健康飲食挑戰」，學員於八月二十六日起開始前測，利用早上空腹時抽血檢驗、量身高體重、血壓、骨質密度，許多親子一起參加，希望透過飲食計畫讓身體健康。

「21天健康飲食挑戰」從八月三十日正式起跑；鐵板上的豆包裡藏著美味的蕃茄丁、九層塔、還有花生粉，起鍋前再灑上胡椒粉，配上綠色的櫛瓜、龍鬚菜、胡蘿蔔炒豆絲、玉子燒、滷冬瓜、還有一盤小番茄加上腰果、核桃，兼具色香味俱全的減醣餐盒完成。

承擔餐點提供的店家表示，當初會做健康素食餐，是為了婆婆的身體，因為老人家有心臟病、糖尿病等慢性病，



透過抽血及骨密檢查，以科學的方式來監測蔬食二十一天的身體健康變化。

所以想做減醣便當，希望讓老人家有多一點選擇，一開始是做花椰菜飯，可以有飽足感，也不會攝取太多的澱粉。

嘉義市衛生局的「阿吉」侯信吉營養師表示，「21天健康飲食挑戰」當初的想法是有些人覺得素食會缺乏蛋白質，希望透過學員的角度，做出符合六大類營養的素食料理，讓民眾知道吃素也可以很健康。阿吉營養師每餐

都會親自到店家，搬出電腦與印表機，將每一樣的食物過磅秤，再算出熱量，印出標示貼紙，讓學員了解餐點是否營養均衡，三大營養素是否足夠。

這次有民眾希望能透過餐點，可以控制體重，他特別從食物中計算熱量給大家，而且在 LINE 的群組，依據學員的身高、體重算出個人每天所需的熱量。和商家接洽遇到最大的困難，是因為最近菜價非常的貴，對業者來說相對要付出更多的成本，他必須兼顧學員的健康與業者的成本考量，從中取得平衡點，這是讓他比較傷神的部分。

前來取餐的學員黃湘雯分享，因為前測的骨質密度負是三點二，她趕緊來



謝明宏醫師對學員說明前測的報告內容，提醒若有骨質疏鬆要及早治療，補充營養、運動、日照等都可增加骨密度。



嘉義慈濟診所和嘉義市衛生局推動「21天健康飲食計畫」從八月三十日正式起跑，九月二十五日終於圓滿達成任務！舉辦圓緣：「蔬食餐，數據顯示腎功能的改善是很多的，這一期體重總共全體下降了三十二公斤。」腎臟內科主任蔡任弼醫師（右一）開心與大家分享。

嘉義慈濟診所檢查，骨科謝明宏醫師表示要再抽血看是缺少哪種物質導致。黃湘雯表示參加健康飲食挑戰的餐點，很營養均衡，加上每天算出熱量多少，吃了沒有負擔，每天都會期待拿便當！

「這是你的龍骨骨密度，腰椎一、二、三、四、五，這裡有一個骨質，如果負二點五就是骨鬆，綠色是正常，黃色的是流失，紅色的是骨鬆。」謝明宏醫師對學員說明檢測內容；如有骨鬆建議早點治療，不管是營養、運動、日照，都可以幫助骨密度的增加，如果到負二點五以下，建議經醫許可要用藥物來治療。預防勝於治療，「要如何預防？當然是不要跌倒，骨折百分之九十

都是因為跌倒。」謝醫師表示，這次參加挑戰的學員大部分年紀比較大，而且女性多於男性，普遍體重都比較輕一點，在骨鬆方面都是比較危險的因子，如果再加上肌少症，就很容易發生跌倒，骨質如果疏鬆就很容易發生骨折。這次把骨質密度加入檢測，是希望參加的學員，能了解自己的骨質情形。

學員翁月梅分享，參加挑戰後對飲食有很多方面的改變，以前不知餐點份量的拿捏，現在知道每餐要吃多少份量，水果是一個拳頭的大小，蔬菜要比水果多、跟飯量一樣，蛋白質也是一個手掌大小，她也覺得自己的消化道有比較清爽。（文／張小娟 攝影／王翠雲）



「健康蔬醒操」，嘉義 21 天健康蔬食挑戰成功！「茹素 94(就是)強！」