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

目錄 Contents

上人開示

4 節省一點　天下飽足均安

社論

6 疫情中的愛與力量　文／賴寧生

全球人醫紀要

38 【臺灣　新北】心繫長者健康　連假前進偏鄉
【臺灣　苗栗】義診日慶生日　發願慰疾苦
【臺灣　彰化】醫護志工相助　為案家眼疾尋解方
【臺灣　嘉義】家訪走入人心　關懷罕病家庭

明師講堂

44 極端氣候下的慈濟救援行動
演講／陳文茜

生命之歌

54 小小含羞草，生命的勇者
文／張菊芬

護理青春記事

60 遺憾教會我的事　文／施有聯

封面故事
P. 8

唯有愛能治疫

大林慈濟醫院防疫全攻略

文／于劍興、黃小娟、林惠萍、江珮如

20 中醫提升免疫抗病毒
文／張菊芬

22 愛心激盪　最佳後援
文／江珮如

25 心理防護　遠疫安身心
文／黃小娟

28 藥師解疫疑
文／張菊芬

30 導入精實醫療
病房安全更升級　文／江珮如

人醫心傳
第215期 2021年11月出版
ISSN 2517-9519

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、劉蓁蓁、鍾懷諠
(按姓氏筆畫順序)
美術編輯　謝自富
網路資料編輯　沈健民

中華郵政北台字第二二九三號
執照登記為雜誌交寄
2004 年 1 月創刊
2021 年 11 月出版 第 215 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

特別報導

P.32

疫情緩恢復復健 療身也療心

關山慈濟醫院 復健團隊 重返仁愛之家

文／陳慧芳

心素食儀
64 自煮管理防疫飲食
文／黃小娟、黃靖琇、張雅芳、謝瀠伊、江珮如

慈濟醫療誌
67 玉里　手作素素看　茹素好紓壓
關山　海端IDS擴大衛教　中醫師山上聊養生
臺北　脊椎病變健康講座　走出戶外看到希望
大林　尼泊爾大學生遇車禍　骨手術完美復位圓夢有望
臺中　疫情下的暖流　守護慢飛天使
出院經理人專業研討會　醫療長照相銜接
花蓮　花東復聲班成立　無喉者重獲新「聲」

感恩的足跡
80 大林慈院、花蓮慈院、臺中慈院、臺北慈院

本刊圖片中所有人物都依防疫規範配戴口罩，未戴口罩者於防疫期前拍攝。

節省一點 天下飽足均安

每天新聞報導中，都能看見人間疾苦，也聽到民生所需的糧食，在人間很不均，富有的人在享受中浪費，貧窮的人無法得一餐溫飽，對比強烈。

我們平常的生活好像很富有，吃剩、丟棄的食物很多，實在浪費，看著很不捨，也很擔心。過去，老人家連一粒米都很珍惜，會說：「你浪費，會被雷公劈！」那是教育孩子要節儉、惜福，他們也許沒有高知識，可是開口說話都是真實理，而這些話現在很難聽得到。

現今資訊、媒體發達，我們「一指」就能看天下，很容易可以看到苦難人的貧困；飢餓中的孩子，全身只有皮包著骨，眼睛大大的，露出肋骨，真苦！富有國家的人卻往往視而不見，認為與自己無關，多數的人手指一指，都是為了娛樂、享受，搜尋美食。

全球人口已近八十億，根據聯合國糧食計畫署提出的訊息，有八億多人長年處在飢餓中。假如人人能看見那些人在飢餓邊緣的生死喘息，人人少吃一口飯，就可以讓許多人飽足；十個人少吃一口飯，累積起來就有一碗飯，可以供給一個飢餓人吃得飽。這對一般人來說並不困難，更是健康之道。

現代人多是吃得過飽、營養過剩，造成疾病；醫師常說要少油、少鹽、少糖、少飯，都是表達少吃一點更健康。而這少一點所累積的，能讓另一群人免與飢餓搏鬥，安全生活下去。

人的心念一轉，可以天下均安。常說不要小看自己，並非是有錢人才能做善事，只要有心付出，人人出一點點力量，借力使力，就能幫助許多人。所以我們現在要呼籲人人啟發一念愛心，這樣的觀念想通、看透，自然懂得如何節省一點點；大家都飽足，社會祥和快樂，天下都平安，才是人間之富。

釋證嚴

靜思人文
虔誠發行

靜思法脈叢書

二〇二一年

辛丑夏秋大疫大教育

釋證嚴 講述

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

釋德倶隨師小記

疫情中的愛與力量

文／賴寧生　大林慈濟醫院院長

曾經聽過一句話，一件禮物，不管是好的、是壞的，背後都有它的故事，當我們打開之後，總是要再想一想，究竟是什麼樣的意涵。新冠肺炎疫情肆虐已將近二年的時間，它帶給我們什麼樣的省思與教育？

依據美國約翰霍普金斯大學（Johns Hopkins University）統計，截至今年八月，全球新冠肺炎確診感染者已達兩億人，死亡人數已突破四百二十萬人，不僅改變了世界的結構、人們的生活方式，全球經濟損失更是難以估計，失業浪潮席捲各國，而目前還看不到此一災難何時可以結束，以及到底還有多少人將會因此喪命。

以前在中古世紀歐洲有鼠疫流行，在一次大戰及西班牙內戰的時候，也有流感的肆虐。直到最近，伊波拉病毒，在非洲的地方感染造成非常大的災難，但都不及這一次的新冠病毒全球性流行，即使現代醫療進步與衛生觀念的普及，仍避免不了新型疾病所帶來的威脅，由於驚人的傳播速度與病毒的特性仍無法完全掌握，肩負使命的醫護人員，更冒著可能被感染的風險，以自己的生命守護生命。

證嚴上人曾提醒所有的弟子一句話：「所有的動物，有情世界，都有牠的世界存在。」消弭疫情災難唯一的靈方妙藥，即要戒慎虔誠推動生命教育。尊重一切生命，「不只是人命，還要尊重動物命」，這才是最虔誠、完整的愛，希望藉著這波疫情推動食的教育，斷除口欲、虔誠茹素，勸導非素不可，此為「大哉教育」。

大愛包容地球村，善的循環遍布全世界！證嚴上人也期待眾人打開心門，讓佛法走入心門，滋潤慧命，打開心門，開啟智慧門。災疫是大自然向人類示警，地球毀傷、災難頻傳，面對這波疫情雖然心情沈重，但也不能悲觀，呼籲全球慈濟人愛心點滴匯聚，同心共濟災疫。大眾秉持「無大慈、同體大悲」的信念，將愛的能量擴及全球一百二十四個國家地區。

隨著疫情一波波襲擊，染疫個案遽增，今年五月雙北成疫情重災區，讓北部的醫療量能短時間內超載，中央啟動北病南送，身為嘉義的防疫責任

醫院，大林慈濟醫院專責病房全力配合，收治從嘉義篩檢站送來的確診病人，不僅病房滿載，更有病情急轉直下而送往加護病房的案例。去年收治染疫病人僅十三人，今年則快速累積到五十一人，其中十三人為重症。

針對大林鎮泡茶、水上鄉職場群聚事件時，大林慈濟醫院接受縣衛生局徵調，全力支援人力、設備、場地，並緊急開設社區快篩站，防堵病毒擴散。同時，職業醫學科更承擔為企業開設快篩場次，確保勞工安全，促進經濟穩健復甦。此外，更將愛與健康的保護送入社區，支援社區疫苗施打，認養中埔鄉、梅山鄉、溪口鄉、大林鎮，支援二十三場次，服務民眾達一萬五千七百六十八人次，而考量長者行動較不便，接種採日本宇美町「民眾不動，醫護動」的方式進行，讓長者能原地完成看診、注射與留觀。

防疫如同作戰，每一刻都鬆懈不得，更重要的是如何讓醫院變成堅固的碉堡，保護每一位工作同仁的安全。在疫情爆發時，臺灣接收境外移入個案，我們便很快地啟動管制，以等同於空氣傳染的規格，包括殺菌消毒、洗手，防護衣等，針對入院者一律都要經過篩檢、體溫量測，且採用病人分流方式，有危險的、沒有危險的，這些風險都讓同仁知道，大家自然就能安心守在工作崗位上。

除了第一線的同仁，醫院也發給全院同仁每個人都有一瓶消毒洗手液，隨時可以加強手部消毒，而針對院內各會議室的桌子、單位的門把、口罩吊掛的部分，也強力執行環境清潔。在清潔人員的教育訓練、管理訓練，亦實際現場勘察，以確保整個環境清潔是確實落實的。

在疫情仍渾沌未明的時候，保持距離是最好的防疫策略。大林慈濟醫院為最早配合健保局的訪客預約系統，藉由資訊處同仁所研發的「網路預約探病系統」，讓民眾可隨時隨地利用手機進入登錄系統申請，並一併填寫旅遊及接觸史，使住院病人降低住院接觸傳染的機會，避免疫情擴大。同時，為強化院內防護，院內在疫情期間啟動「掃雷動作」與防疫演練，除了病房由胸腔科醫師分派至各樓層責任區，每天查看與詢問，哪些病人有發燒、是否已做X光檢查、檢驗資料、病程資料等。在防疫演練部分，則親自帶領大家實際走一次動線，並再三確認防護及照護上有沒有做到細節，包括動線如何走、清潔應該如何清理才不會受到污染，同時嚴格把關入口處的篩檢機制。

全球疫情嚴峻，唯有愛與關懷，才能真正穿越病毒的重重關卡，直抵病人徬徨無助心底的最深處。南部醫院儘管收治人數無法與北部相比擬，但透過醫護同仁的無私大愛，展現了醫療的本懷，可為未來防疫醫護的借鏡。

封面故事

唯有愛能治疫

文／于劍興、黃小娟、林惠萍、江珮如

大林慈濟醫院防疫全攻略

一場全球性的疫情來得急又快，兩年來，依然如夢魘般揮之不去。臺灣歷經防疫模範生到三級警戒臨危應變，考驗智慧更是人們意志的試煉。位於南臺灣一隅的大林慈濟醫院，同樣經歷了一場醫療量能的洗禮。梳理這一路滾動發展的經驗值，從醫院到社區以至網路世界，如何以人工智慧為經，用多元醫療防護策略為緯，展開防疫全面攻略。

急診三法做先鋒

二〇二一年一月，衛生福利部桃園醫院爆發群聚感染事件，同年五月八日，臺北諾富特華航桃園機場飯店出現群聚感染，接著在宜蘭縣羅東鎮、新北市蘆洲區以及臺北市萬華區陸續出現群聚感染，隨著本土感染情況快速擴大，臺灣在五月十九日全面進入第三級防疫警戒。直到兩個月後的七月二十七日，在本土疫情趨緩下，才由指揮中心宣布調降防疫警戒至二級。

儘管南部疫情看似無風無浪，但臺灣頭到尾早已是一日生活圈，如何在三級警戒中把關以確保醫療服務，在莫名的壓力下更需智慧對治。

這次臺灣的情況不一樣！

大林慈濟醫院急診部李宜恭主任，直接點出因著社區傳染讓疫情變得變化莫測。「去年的疫情有其局限性，可以從症狀、TOCC 去區別風險，但從五月初以來的疫情，在社區感染下讓接觸史不易確定，症狀的參考也不盡準確，讓風險的評估變得困難。」

因此急診部快速做出三項重要的調整，包括把檢傷分類拉到急診室外、運用快篩來做病人分流，以及醫護人員保持全副武裝，藉以在安全的考量中兼顧搶救生命的責任，如果病人需要立即處置，會先送到急診負壓隔離室，或是獨立空調的區域，給予必要的治療。

去年的病例很少，很多人的觀念都停留在他到底有沒有病，但這該是一個風險的概念。李宜恭強調，對急診部最重要的思考是染疫後的傳染性，倒不是染病與否而已。他分析，民眾從發病前兩天就有傳染性，通常，傳染性會在幾天後降得很低，因此，需要有工具來做即時的研判標準以做進一步的因應。PCR 核酸檢測可以用來看是否感染並做風險的區別，但需要等候的時間太久，有時也無法判讀是否具有傳染性。用抗原快篩，可以很快的篩出結果。儘管廠牌間的差異不小，但就是盡量去做。在醫院沒有絕對安全的地方，所以只能讓風險盡量降低。

疫情下人心惶惶，不僅在社會中，從事第一線的醫護團隊也需要給建立信心。李主任每天早上與急診的夥伴們坐下來，並竭盡所能地與大家溝通，當下處境的風險為何？試著接受風險的存在，以及如何處理風險，一次、兩次，持續不斷地溝通，就會逐漸獲得大家的認同。

本土疫情爆發，大林慈院急診部強化篩檢作業以降低病毒散播風險。圖／大林慈院提供

他認為，能達到良好溝通的基礎需建立在充分的訓練、團隊合作以及供應無缺的資源。在大林慈濟急診部中總能看到最新、防護性最好的人身設備。頸部以上的面罩、護目鏡以至於口罩，都要給同仁最有效以及最舒服的個人防護設備，這樣才有立場去期待同仁面對與接受風險。

善用智能決戰境外

今年二月二十七日，中央流行疫情指揮中心因應國際疫情緊張而提升為一級開設。在這期間，行政院整合各部會資料建立「智慧型防疫系統」，建立居家隔離、居家檢疫和自主健康管理機制。位於嘉義縣小鎮的大林慈濟醫院跟進，透過資訊科技的助攻，以更具創意與多元地展開防疫工作。

資訊 IT 黃智瑋高專主導開發，一週內為醫院完成「旅遊史即時查詢系統」、「網路預約探病系統」。即插即查的旅遊史即時查詢系統，僅需由民眾自行插入健保卡，系統在一秒不到時間，自動以視覺化顯示民眾旅遊史，輔助第一線人員快速辨識，讓民眾「快速通關」不卡關，這套系統已提供慈濟醫療體系與外院使用，共同建構智能防疫環境。

大林慈院醫務祕書兼智慧醫療創新中心主任林庭光指出，二〇二〇年四月即引進人臉辨識系統，同仁在上傳五官清晰照片完成建檔後，於同仁專屬入口，只要「刷臉」，甚至不必脫除口罩，就

疫情期間，大林慈院急診部同仁做好個人防護，全力守護醫院。攝影／于劍興

可以同時完成人臉辨識、測量、記錄體溫、開啟自動門進入醫院，不必擔心輸入密碼或伸手推門，會造成交叉感染。

在醫療院所籌備實施 TOCC 查驗的同時，大林慈濟已在非門診時段對全院住院病人進行批次查驗旅遊史，一人只需 0.89 秒。住院組陳健榮組長說。起初因應健保署提供的旅遊史查詢，查驗民眾旅遊史需要一一插卡核對，平均一人最少需花費十七秒不等，而全院收治的住院病人約有六百多人，為此請資訊 IT 不分晝夜開發系統，利用爬蟲技術即時下載旅遊史結合 HIS 資訊系統開發，一天內完成「整合型智慧爬蟲機器人程式」，以高效率完成查驗住院病人旅遊史。

在醫院例行的防疫會議中，擔任副指揮官的賴俊良副院長叮嚀，萬一病人或員工確診，需要查詢人與人的接觸史，

從入院到就醫、擴及住院接觸輸送、醫護和書記、鄰近病床病人等，以往需由感控人員以人工查詢接觸史，但傳染病查詢就得快，要鎖住高風險就要用最快速的方式減災，所以應善用電子化紀錄查詢。是以資訊夥伴把 HIS 系統與各會議室簽到退、醫療紀錄整合，幾天內快速完成醫療資訊疫調系統。

賴副院長說，若有病人被發現為確診者，可以據此系統回溯所有院內接觸者，甚至追出是受誰感染，並將醫師、護理師或醫事人員等人的接觸時間訂出參考值，計算其風險高低，便於疫調的進行。也就是說，除了 COVID-19 疫情外，未來若是遇到流感，或是肺結核等傳染病爆發，都可以加以運用，非常實用。

此外，政府提供一九二二實聯制系統，是針對進出建物的相關紀錄。大林慈院為更精確鎖定病人動向、地點，將 Notify 與 HIS 系統結合，開發「靜思實聯疫碼通」，在院內各門診區、大門與交通車等處設置 QR-Code，來院民眾綁定系統後，在進入各空間時只需用手機掃描 QR-Code，即可記錄足跡，還可透過連結查詢自己過去二十八天的足跡，同時可以不定期傳送相關資訊給病人，方便實用。

大林慈濟防疫資訊系統獲中衛發展中心二〇二〇年臺灣持續改善競賽特別組智能應用類銀塔獎，今年初更獲得 SNQ 國家品質標章及戰疫特別獎。「感恩這次我們的防疫快速應變資訊系統，

大林資訊團隊開發的「靜思實聯疫碼通」，可透過手機掃描記錄足跡並傳送，讓防疫工作更確實。攝影／林惠萍

「刷臉」的人臉辨識系統，讓院內同仁進出醫院有效避免接觸與交叉感染。攝影／江珮如

可以獲得國家品質肯定！這無不是對團隊的肯定，雖然，我們是窮人家的『黑松露』！」賴副院長詼諧地以黑松露來比喻大林慈院猶如黑鑽石的精實醫療團隊，成為防疫不破的智慧醫院。

大林慈濟防疫資訊系統獲 SNQ 國家品質標章及戰疫特別獎肯定。圖／大林慈院提供

愛的防疫學

今年五月，隨著疫情升溫，染疫個案遽增，讓臺灣北部的醫療量能短時間內超載，中央啟動北病南送，身為嘉義的防疫責任醫院，大林慈院專責病房全力配合從嘉義篩檢站送來的確診病人，不僅病房滿載，更有病情急轉直下而送往加護病房。去年收治染疫病人僅十三人，今年則快速累積到五十一人，其中十三人為重症。

在醫院裡，編列預算能採購最佳的防疫裝備，落實訓練則能無懼疫情威脅，但唯有愛與關懷，才能真正穿越病毒的

資訊同仁除了軟體程式設計，也要處理硬體端的架設。圖為戶外防疫篩檢站拉線組裝資訊配備。攝影／張菊芬

重重關卡，直抵病人徬徨無助心底的最深處。南部醫院儘管收治人數無法與北部相比擬，但透過愛與關懷的「十八般武藝」盡展，展現醫療的本懷，與對未來防疫醫護的借鏡。

我們自己想像，才剛來到臺灣就被檢查為確診病人，然後抓進病房關，都還沒看過出名的珠珍奶茶呢！那種恐懼、擔心及害怕，可想而知。他們說什麼我們真的聽不懂，之後就開始找印尼、菲律賓的通訊軟體 APP 怎麼用，認真上網查，結果發現他們也有用 LINE，大家又叫又跳，好像中了樂透一樣，後續又開始找設定，把他們的文字再用翻譯軟體，一個一個輸進去翻譯。

楊家嘉護理師告訴病人，有什麼問題就寫下來。用原文也沒關係，之後大家就在轉貼、翻譯中花了很多時間，但無形中也學了很多他們的語言，照護期間，透過簡單的幾句話，看到病人臉上有了笑容。

他們會不會和我們一樣，打開便當時會覺得沮喪呀？

家嘉說，再好吃的便當，連續吃一個星期也會無感，病人應該也會有同樣的心情吧。護理師們開始腦力激盪，該如何帶給病人一些小確幸？「加菜囉！！蛋蛋的幸福。」護理夥伴們買來香噴噴的滷蛋，七手八腳地為每位病人的餐盒添上一顆，然後寫上俏皮的祝福。

沒多久，阿姨在 LINE 上發給醫療團隊一個大大的問號。「希望今天晚上的加菜，可以讓阿姨您感受到我們特地準

專責病房的護理師們貼心為病人加菜祝福。圖／大林慈院專責病房提供

備的蛋蛋的幸福喲！」

「我足開心，多謝妳們遮爾頂真（這麼認真細心）。」

「看到阿姨妳開心，阮醫護團隊嘛綴著（也跟著）開心起來了！」家嘉說，今年的端午節沒辦法回家，醫療團隊享用粽子的同時，也為每位病人準備好，在克難中共度佳節。

用心關懷外籍移工確診病人。圖／大林慈院專責病房提供

不只為病人加菜，這群防疫病房的護理師更身兼多職，像是社工、心理師、營養師，甚至幼教老師的分身。她們為病房裡的小病人做氣球玩偶、準備玩具、繪本，陪玩遊戲，只為讓小朋友們能打發苦悶的時間、願意好好吃飯。

自己到底要不要去，會不會進了那道門後就再也出不來了？回想當初對於是否要加入專責病房團隊時，楊家嘉心裡有過掙扎與害怕。最後，她想通了：「人生短短在世，不就是要做有益群眾的事嗎？若大家只想著自己，這個世界怎麼會美好！」於是有了後續這一路飽滿的回憶。

照護團隊跨越憂懼，同心力抗病毒。攝影／于劍興

全力守住醫療防線

有勇敢的護理師，也有來自心臟外科的張兼華醫師自告奮勇進防疫病房。他認為對待染疫的病人，需要更多的同理和耐心，以及智慧。

執行過主動脈剝離等許多大手術的張兼華個性直爽，有話就說。而在專責病房裡實在很難不遇到「難纏」的情況。一位被收治的遊民在準備採檢時情緒激動起來。儘管他自稱有精神病，卻很清楚自身的清況。張兼華全副武裝，但超有威脅感，怕病人會衝過來拉扯。

「我又不是犯人，你們到底有做什麼治療，上次採檢結果沒出來，為什麼還要做？」

「先生，我知道你的意思。可是北部的實驗室塞車，只要結果一出來就和你說，但現在不繼續做，後面的結果會拖更久。」

病人還是持續抱怨為何要一篩再篩，講到激動開始敲打與張醫師間的壓克力罩。

唉，有病毒的人最大，萬一把我面罩扒掉？張醫師心中想歸想，還是得硬著頭皮安撫：「你也有上網看到現在的疫情，我們大家都不願意這樣呀！現在一定要先做，才不會耽擱到你後面的結果。」總算，病人安靜下來，讓張兼華完成採檢。

專責病房裡，一位阿嬤因為身體狀況不好而擔心撐不過去，當來採檢的醫師一開口，竟然是平常幫自己看診的張兼華醫師。接著幾天，還好有張醫師的陪伴，還幫忙打電話給阿公回報病情，讓阿嬤心情好些。沒多久，阿公也確診入

張兼華醫師（前坐者）感恩專責病房照護團隊齊心付出。圖／張兼華醫師提供

院，和阿嬤兩人一度進到加護病房，張醫師開始每天打電話給他們的兒子說明病情。

後來，老夫婦熬到出院。因為阿公講話還是會喘，過往經營的早餐店仍暫停營業。其實，主要的原因是鄰居看到他們都閃得遠遠的，好像看到瘟疫般。張醫師在回診時鼓勵他們一定會熬過難關，當聊起在病房彼此握著手，大家都快哭了。「唯有愛與關懷才能度過難關。」張醫師如此堅信著。

面對病人不同的情況與需求，大林慈濟護理夥伴歸納出六項教戰守則：

1. 進入專責病房按照醫院的 SOP 做，不求快，求實在，穿脫安全最重要，保護好自己就是保護好夥伴及團隊。
2. 每天不忘分享資訊給家人知道，住的地方、吃的便當、照顧病人等感人故事，藉由照片和視訊，讓家人放心，慢慢地也會讓心中的擔憂轉化為親情支持。
3. 語言不通，Google 翻譯幫忙，入住病人需知多國語言，這樣溝通很可以。
4. 病房 LINE 群組，減少出入病房次數與感染風險，隨時掌握病人最新動態。
5. 防護裝備只露出眼睛，隔離衣上塗鴉寫字傳心情，醫病又兼顧醫心。
6. 工作運用小撇步增加記憶，防止出錯，小紙條「小叮嚀」，讓下一班同仁可以看到，各床病人今天要做的檢查，減少同仁驚慌感，工作化繁為簡又順暢。

防疫傳播力

防疫需透過資訊科技以求洞燭機先、決戰境外，而在多元傳播媒介的當代中，如何快速、有效地傳遞適切的防疫資訊與知識，增加防疫的效能，大林慈濟運用社群與網路多元媒介，在防疫的陸戰以外，進而開闢防疫空戰的健康傳播。

在疫情期間來到大林慈院就診的民眾，除了可以在院內各公共區的電視、電子看板獲得來自疫情指揮中心、醫院自製的防疫新訊與自我防護等內容外，更能進一步透過醫院官方 Line@ 的主動推播、醫院臉書官網、Youtube 專區，在指動之間掌握最新的防疫訊息。

Q1：誰不能打 COVID-19 疫苗？

A1：發燒或正患有急性中重度疾病者、兒童 <18 歲、第一劑疫苗嚴重過敏 (如休克)。

Q2：孕婦或哺乳要施打疫苗嗎？

A2：建議施打！建議優先選擇 mRNA 疫苗。接種疫苗前不需驗孕，接種疫苗後也不需避孕。母親接種疫苗後產生的抗體會出現在母乳中，可能對新生兒有保護效果。

Q3：打完 COVID 疫苗要隔多久可以捐血？

A3：莫德納 /BNT 一不須間隔；AZ/J&J 一間隔 14 天。

大林慈濟藥學部的藥師以專業與創意製作「疫苗懶人包」資訊大全，不定期更新內容讓讀者看一次就懂。除了在藥

學部網站分享外，也在醫院臉書官網分享，因為內容符合大家知的需求，短暫的時間內已累積五十二萬多人觀看，並有三千多次的貼文分享。在訊息龐雜紛亂、對錯難辨的當下，藥學部提供即時的正確資訊。

而醫院在疫情升級為三級的兩個月內，除發布相關新聞報導外，在臉書製作分享與疫情相關資訊一百六十多則，累積接觸人數達到一百四十二萬，在疫情險峻不適合外出的時光裡，即時將適切與豐富的防疫資訊傳達到大家手中。

線上研討會　分享實務經驗

隨著疫情稍緩，但防疫尚未來到盡頭，如何傳播正知正見，鼓勵全民積極參與，防疫需要更加努力。大林慈院在林名男副院長帶領教學部、公共傳播室統籌下，於七月二十五日舉辦「疫猶未盡」新冠病毒實務網路研討會，透過無遠弗屆的網路媒介，以醫療專業向社會大眾做即時的第一手分享。而藉著與嘉義縣政府、衛生局的合作舉辦，以及多個網路平臺、有線電視系統直播，進一步擴大網路的傳播效益。

在林名男副院長的引言下，四位講師分別就防疫的經驗與專長，無私地分享。急診部李宜恭主任分享「抗原快篩運用」時強調，防疫沒有完全安全的策略，只有比較安全的策略，包括檢驗、分流與隔離，抗原快篩的特異性很高，但是敏感度跟症狀、時間有關，抗原快篩對於有症狀，尤其是症狀發生三至四天內，敏感度特別高，但對於症狀發生四天後即無症狀者，敏感度低。

藥學部李紀慧主任以「新冠疫苗打

疫情期間，大林慈院藥學部即時製作「疫苗懶人包」衛教資訊，並定期更新發布，提供民眾正確防疫訊息。圖／大林慈院提供

七月二十五日舉辦的「疫猶未盡」新冠病毒實務網路研討會上，胸腔內科與內科加護病房陳信均主任分享照顧染疫病人的實務經驗。攝影／于劍興

破砂鍋璺到底」為題，希望大家若是看到疫苗訊息時，務必確認消息來源及正確性。老年醫學科張舜欽主任分享「疫情時代下的高齡全人照護」，新冠肺炎影響的不只是病人的身體，疫情所導致的封閉與隔離，也讓人與人之間的連結斷裂，特別是原本就衰弱的高齡病人，可能加劇其功能衰退。胸腔內科與內科加護病房主任陳信均在之前的北病南送期間，負責照顧重症患者的經驗，談「COVID-19 病患照護的醫療抉擇——加護病房醫師的觀點」，建議當重症病人面臨是否插管的選擇時，醫病雙方需要有充分的溝通，病人及家屬要充分了解插管或不插管所會面對的狀況，有合理的期望值，而醫護人員也要同理家屬決策的兩難，適度減輕他們的「罪惡感」。

「疫猶未盡」直播時有超過萬人上線，證明即使在鄉下的大林慈院，只要用心、符合眾人知的需求，同樣能發揮無遠弗屆的傳播力，在守住醫療量能中更為防疫做出更多貢獻。

大哉教育體會因果 力行推素

防疫之外，更需從根本解決。研究素食與健康多年的林名男副院長透過各種分享、協助社區大型疫苗注射的場合，鼓勵大眾一起響應蔬食。

「菩薩畏因，眾生畏果。」林副院長說明，面對新型冠狀病毒，大家都擔心。遠者，要怎麼樣去防止，隔離或者

林名男副院長藉由帶隊前往社區進行大型疫苗注射時同步推素，鼓勵大眾一起響應蔬食。攝影／于劍興

是封城？近者，有人稍微咳嗽一下，就很擔心自己會不會受病毒傳染？……愈擔心就覺得要去準備東西，搶口罩、搶食物……這就是疾病的「果」，是非常令人害怕的！

菩薩畏因，「因」在哪裡？因就在人心，因就是在我們跟動物之間怎麼樣去和平相處，如果沒有把因解決，就算千手千眼觀音菩薩，再怎麼樣也救不完。

證嚴上人在行腳大林時曾叮嚀，大哉教育，順此機會好好向全民衛生教育，還要推動茹素。

林名男指出，大家心生畏懼造成恐懼的心理。問題解決的一個重要方法就是素食！因為素食可以減少氣候的暖化，蚊蟲傳染的疾病能夠減少，還有公共傳染病也能夠減少。

中醫提升免疫抗病毒

文、攝影／張菊芬

如何提升自己的免疫力免除感染新冠肺炎，預防重於治療，除了戴口罩、勤洗手、環境定期消毒外，在中醫的部分，還有什麼其他方法可以執行呢？

大林慈濟醫院中醫部葉家舟主任表示，流傳幾千年的中醫聖典《黃帝內經》提到：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」，意思指身體中氣不足，邪氣就會乘虛而入，雖然新冠肺炎是新型病毒，但只要身體的免疫力夠強，就能抵禦各種病毒細菌的入侵。

葉家舟說，人體免疫系統有七成的免疫細胞集中在腸道，與大腦和自律神經密切連結，就像大腦一樣可以分泌各種激素及產生神經傳導物質，所以被稱為人體的「第二大腦」。如何改善腸內微生態平衡，預防腸道疾病，維持腸道健康，配合良好的生活作息及健康飲食習慣，生活規律情緒就會比較穩定，飲食方面不要吃烤的、炸的、辣的，方能預

疫情期間，大林慈濟醫院中醫部團隊透過研發防疫茶飲，為守護院內同仁與志工的健康盡一分心力。

大林慈濟醫院中醫部葉家舟主任以中醫觀點分享防疫之道。

防腸道疾病。

腸子還有很重要的功能，人體八成血清素都是腸子在分泌，血清素可以讓人類感覺到安定、幸福，使情緒比較穩定，免疫系統也會跟著穩定。衛氣是存在人體，體表的一道防線，如果身體本來的體力好，腸胃系統強健，衛氣就在人體外面形成保護罩，在第一時間內阻止病毒跟人體結合。中醫在防疫初期會用黃耆、白朮、防風等補脾胃的藥來養氣，幫助穩定腸胃系統，防止疾病感染，增強人類免疫系統。

以中醫角度觀察這次疫情，從全世界的病例中發現，染疫病人會從寒濕體質轉向濕熱體質，因此大林中醫部也研發以去濕寒、養脾胃為主的免疫茶，加入有抑制流感病毒的抗菌藥材，以藿香正氣散為底，並引用各家藥方來對治風寒、濕滯，成分中還有保護腸胃的白豆蔻及肉豆蔻、減輕濕氣的香薷，以及增加皮表防疫能力的防風，對於四季風寒疫病，秋冬感寒傷濕，脾胃失和者都適宜的「藿香正氣防疫淨露」，用來守護醫護及志工，增強他們的免疫力。

對於確診住院病人，中醫部也提供花蓮慈院研發出的「淨斯本草飲」，配方包含艾葉、魚針草、麥門冬、魚腥草、桔梗、甘草、紫蘇葉、菊花等臺灣本土八種能清潤、散寒、宣肺化痰、利濕清熱的中藥草，經過研究證實可阻斷新冠病毒與細胞的結合，抑制百分之七十的病毒 TMPRSS2 蛋白酶，強力阻止病毒穿透進細胞，達到預防感染的功效。與海外的中醫藥治療配方相比，於十二小時之內，可達到明顯抑制病毒穿透的效果，用來照護確診病人及居家隔離的民眾深有幫助。

染疫後康復出院者仍有諸多後遺症及症狀，例如呼吸費力、咳嗽、胸悶、胸痛、虛弱無力、疲倦、焦慮、憂鬱及睡眠障礙等不適。對於重症病人出院後，有可能產生呼吸道、肺部纖維化問題，這時則宜養肺陰，藉由潤肺，讓肺津比較充足，幫助肺恢復，不要變成纖維化，減緩病人預後不良。

各國家地區全力防範變種病毒的同時，葉主任提醒，人人保持警覺意識，懂得生活規律的調養，注意飲食狀態和運動，是提升免疫力的不二法門，另外像是茹素，八段錦或太極拳運動，也能讓長者及行動不便的人，藉由合適的養生飲食和活絡筋骨，促進機能活化後，增強自體免疫力。

愛心激盪 最佳後援

文、攝影／江珮如

醫療團隊在第一線辛苦防疫中，社會各界愛心紛紛湧入，從提供熱騰騰的便當、能量飲，到正壓式檢疫亭、HFNC 等，讓醫護同仁在辛苦中倍感溫馨。

疫情嚴峻以來，各界愛心不斷湧入醫院，從吃的到防護用品都有，賴寧生院長的病人愛心也不落人後，寄來三百份防護面罩力挺醫院，還有慈濟志工捐贈防護衣及防護面罩、彰化、玉井與高雄的慈濟志工集資捐贈兩座正壓式檢疫亭；更有位北區慈濟志工為推廣素食，募資請在地越南餐館連續一個月，每天製作五十個素食便當或越南小吃送給醫護同仁。還有臺南的素食餐廳連續多日捐贈二百個素食便當，也有麵包店連夜趕製麵包送給急診醫護同仁，而嘉義及雲林、臺南慈濟志工因為疫情期

本土疫情擴大期間，感恩愛心企業捐助高流量氧氣鼻導管全配系統 (HFNC)。攝影／江珮如

人文室同仁費心為院內同仁張羅兼顧營養與美味的蔬食便當。

間無法到醫院服務，也集資送來蘋果、香積麵、餅乾、水煮蛋等，讓大家在百忙中能迅速補充能量；大成鋼謝董及餐廳同仁也送了一萬零八百個便當及蘋果，感恩與祝福醫護同仁都平平安安，希望溫暖醫護人員的心，一起打贏這場抗疫戰爭！

人文室總動員　暖心食坊開張

除了各界源源不絕的愛心，人文室也主動發起了「暖心食坊」，在疫情中貼心為同仁著想，解決了大家外出奔波買菜增加感染風險，以及忙碌下班後還要趕著準備全家大小的晚餐等問題。

人文室主任葉璧禎表示，暖心食坊除了讓大家吃到好吃的蔬食料理，進而推廣素食，同時也期盼同仁在面對疫情期間的壓力時，因為享受美食的滿足而得到舒壓。在與院長、主祕討論過後，加上對推素的決心，更想著如何才能讓忙碌的醫護可以吃到好吃的餐點，舒緩在防疫期間的身心壓力，還能讓同仁對每天的餐點有所期待。在院長室主管的大力支持下，補貼每份餐點四十元，同仁只要自付三十元，就能夠享用到銅板價的美食。

「因擔憂群聚問題，所以不敢請志工提供餐點，於是就從以前吃過的蔬食餐廳、小吃部找起，看看是否有意願合作的商家。」人文室同仁曾雅雯說，一開始找商家談菜色，並提供一些參考照片，主要訴求每道菜的量不用多，但能夠讓菜色多樣化，菜色可以互做搭配，營養要均衡，希望帶給同仁就像每天吃到媽媽煮的家常菜般的幸福。

「因為疫情影響，不少商家都受到衝擊，若能夠合作，也算是幫忙經濟紓困。」曾雅雯不知來回打了幾通電話，不斷與餐廳溝通，終於有幾家素食餐廳有願意合作，甚至不計成本的好商家，除了菜色變化又兼具美味，她更在意源頭的衛生品質，疫情期間，全部以最高

規格與品管做為把關，而這一切，都是為了讓同仁吃得開心、安心。

「昨天的紅燒粄條真好吃、鍋貼和便當也很不錯。」銅板價美食，竟還能餐餐有驚喜！大家萬萬沒想到，在受到疫情嚴峻考驗，除了物價上漲，不少餐飲店也因此紛紛關閉，現在卻還能保有小確幸，醫院每日的午餐、晚餐是大家最期待的時刻。

當一切談妥之後，人文室同仁陳柔穎幫忙整理與統計每天的午餐、晚餐訂購人數。桌上厚厚一疊訂單、二臺電腦、二支手機，每天接近中午時刻，電話、手機鈴聲響不停，沒停過的雙手此時正在更新訂單，一會兒左手邊的電話又開始響起，擔心自己忙到忘記去大門口拿便當，因此手機設了三個拿便當的鬧鐘提醒。

10:26 拿嘉義診所的便當，託 10:50 交通車送去嘉義診所。

10:58 開始大批便當陸續送達，準備作戰。

16:30 拿嘉義診所的便當，託 17:00 交通車送去嘉義診所。

時間接近十一點鐘，手機響起商家電話「午餐已經到達大門口」，人文室全體夥伴默契十足，有的人推車，有的則是趕往門口取貨，被堆疊成一座小山的餐盒，在大家的「護送」之下，往人文室前進，不料迎面而來的取餐人潮淹沒了走道，好不容易突破重圍，還來不及上桌的餐盒依序很快地一掃而空，走道上還留著大排長龍等待取餐的同仁，忙

碌的人文室同仁及協助的社工靜蓉身上早已經汗水淋漓。

「大家等一下，目前餐都取完了，等一下還有，馬上來喔！」同仁黃慧蓉拉大嗓門播報，隨即電話聲又響起，商家到大門口了，人文室夥伴們再度推車趕往大門口取餐，這一次蜂擁而上的人潮，在大家發揮千手觀音的功力下，再次順利完成任務，這也是人文室的日常。

「蔬食素食飲食可以降低百分之七十三染疫重症的風險，人人都吃素，新冠就止步，疫情就結束！」葉璧禎主任藉由暖心食坊分享給同仁，期盼大家吃得開心，一同加入蔬食行列，並提醒大家， 上人天天殷殷叮嚀：「非素不可，非說不可，非推不可，期待您我一起茹素救地球，回歸身心靈的平安與健康！」

心理防護 遠疫安身心

文、攝影／黃小娟

新冠肺炎疫情從二〇二〇年初逐漸襲捲全球，臺灣也未能倖免於難，面對此世紀大疫，除了戴口罩、勤洗手、保持社交距離和施打疫苗等防疫措施，面臨疫情帶來的種種生活改變，以及經濟衝擊，也需要做好心理防護，大林慈濟醫院臨床心理中心自疫情開始初期，即提出面對疫情的正確心態，隨後更持續分享放鬆技巧的相關影片與訊息，也給予醫護同仁與住院的新冠肺炎病人心理支持及協助，希望協助大家順利度過疫情，重拾正常生活。

「為什麼住了這麼久還不能出院？」「我是不是會死掉？」在疫情高峰期北病南送期間，大林慈濟醫院收治不少新冠肺炎病人，長時間的隔離治療讓病人除了擔心病情，也產生許多情緒問題，臨床心理師會前往專責病房護理站，透過視訊方式，為病人做諮商，提供協助。

臨床心理中心陳可家主任分享，有一位病人是外籍移工，為了工作前來臺灣，剛抵達就被診斷染疫，送到大林慈院隔離治療，因為病人

大林慈院臨床心理中心團隊透過分享放鬆技巧的相關影片與訊息，幫助民眾調適疫情所帶來的身心衝擊。圖／大林慈院提供

需要三採陰才能出院，眼看和他同期入院的病人都已出院，但他卻因二採陰三採陽，必須要重新來過，不知何時可以出院。這位病人家中經濟需要他工作賺錢支持，很擔心會失去工作，因此情緒焦慮。陳可家主任表示，因為病人的狀況是疾病本身所造成的問題，所以臨床心理師予以陪伴傾聽，而醫療團隊也幫他準備了他所熟悉的飲食文化相關的食物和用品，提供足夠的社會支持。

另有一位病人自己染疫後，家人也隨之染疫，因覺得是自己傳染給家人，十分自責，充滿罪惡感。臨床心理師理解病人感受，並協助調整病人的信念——這是傳染病，沒有人是故意的，而且家人也不一定是被他傳染的，協助病人減輕罪惡感及自責。

疫情期間，新聞擴大報導染疫後死亡案例，對於疾病認知不足的長輩影響很大，曾有一位年長的病人因此以為染疫就會死掉，覺得自己是得了不治之症，日日抑鬱寡歡，恐懼於死之將至。陳可家主任指出，這位病人的「死亡焦慮」是由於資訊偏頗所造成，因此臨床心理師除了表達能理解病人焦慮外，通常會和病人一起尋找答案，透過病房護理師的回應，當病人知道住院的人大部分都健康出院，只要配合治療即可。「真的嗎？」病人得知真相後，十分驚訝。陳可家推斷，因為媒體總是報導具新聞性的嚴重個案，當時又陸續出現施打疫苗後往生的事件，擴大了病人災難化思考，臨床心理師引導病人思考支持或反對的證據，透過主動思索改變原本的信

臨床心理師蔡宜潔建議可透過學習「正念呼吸」，不追隨負面情緒。

臨床心理中心陳可家主任說明團隊如何給予醫護同仁與住院的新冠肺炎病人心理支持及協助。

念，讓原本以為染疫等於等死的信念，改變為大部分的人都是健康出院的，這就是協助認知改變的歷程。

面對疫情，除了令人感到心理的焦慮，也帶來許多身體的緊張反應，臨床心理師也提供書面或影片的放鬆技巧，請病人在休息時間多一點放鬆練習，例如進行呼吸練習等。

安頓身心　「疫」起遠離暴力

在去年臺灣南部疫情還不嚴重時，臨床心理中心就先提醒大家，因為這是一個世界性的災難事件，臺灣也可能即將面臨這些狀況，當時社會上開始出現搶口罩、搶酒精等行為，因此除了針對假新聞的澄清外，還有照顧自己的方法，希望大家能找出一段時間，讓自己能安定下來，讓過於緊張、焦慮的生理、心理反應能和緩下來。

由於疫情持續時間極長，臨床心理中心根據海外的研究與經驗，也提醒大家注意家庭暴力的問題，因為在停課、不停學的期間，小孩在家上課，家長也在家工作，彼此接觸時間增多，就容易發生摩擦，產生家庭暴力，可能是夫妻間的暴力或針對孩子的暴力，因此臨床心理中心也以文字或影像的方式提出提醒與因應方式，例如呼吸放鬆指引，還有小孩停課期間的親子相處方法等。建議家長可以帶領孩子重新建立一個彈性但有規律的作息，加入適當的體能活動，給孩子多一點陪伴，同時也讓自己適度休息，先照顧好自己，才能照顧好孩子。

親子抗疫不煩心，李于欣臨床心理師建議家長可以帶領孩子建立彈性但有規律的作息，加入適當的體能活動，給予多一點陪伴。

陳可家表示，放鬆指引不僅僅在疫情期間適用，平時都可多做練習，調適身心，就如「養兵千日，用在一時」，先把自己的能力訓練好，作戰時才有子彈可用。除了面對疫情之外，日常生活中原本就會遇到大大小小的壓力事件，時常產生壓力的身心反應，若沒有去覺察，有可能就忽略了，壓力會累積，身心的不舒服也會累積，在指引的幫助下定時練習，比自己練習更有效果，透過訓練，可以找回對自己、思緒、情緒、甚至是對生活的掌控，大家不妨嘗試看看。

藥師解疫疑

文／張菊芬

在新型冠狀病毒肺炎期間，隨著疫情來勢洶洶，網路充斥著各種謠言、資訊，讓許多民眾不免感到驚慌，但究竟哪一個訊息才是真的？大林慈濟醫院藥學部製作一系列「COVID-19 疫苗衛教資訊懶人包」，幫助民眾對新冠肺炎疫苗有完整的認識，將假訊息排除，同時持續更新，提供詳實資訊。

藥學部主任李紀慧提到，嘉義縣為全臺灣老年人口第一名的縣市，因著老人家對 3C 電子產品使用不普及，醫院藥師時常會接到民眾的諮詢，於是製作「COVID-19 疫苗衛教資訊懶人包」，主要是傳授醫療人員被民眾詢問到的問題，藥師以實證醫學的角度彙整出衛教資訊，目的是讓藥師可以在第一時間以電話或當面回應正確用藥資訊。

大林慈濟醫院藥學部藥師郭孟璇：「主要我們參考的資料，出自美國 CDC(疾病管制中心) 的網站或是英國的指引，還有世界衛生組織 WHO 的一些建議，包含我們臺灣的 CDC 網站，其實都有很詳細的說明，我們就是把這些資料進行整理跟比對。」藥師團隊共列整出包含癌症患者能打疫苗嗎？打完疫苗當天不能洗澡？等等二十一個常見疑問，從中發展出 Q & A，幫助大家破除迷思。

大林慈院藥學部李紀慧主任，與藥師團隊藉由彙整疫苗衛教資訊，即時提供民眾正確訊息。攝影／于劍興

李紀慧提醒民眾，若是看到疫苗訊息時，務必「打破砂鍋問到底」，確認消息來源及正確性。慢性病人請找長期治療的主治醫師評估個人狀態，再決定是否施打疫苗，若有藥物過敏（含顯影劑），請將藥名提供給醫師評估。此外，服用類固醇的病人可以施打疫苗，不需要停藥。

能不能施打 COVID-19 疫苗，也是許多癌友關心議題。其實不論有疫苗施打疑問或是其他相關問題，除了善用諮詢管道，亦可在大林慈濟醫院官網或臉書查詢，即時獲得相關解答。

癌症患者常因病情或服藥致使免疫力降低，若染疫可能比一般人容易發展成重症，接種疫苗更是重要，但開刀及化療前的患者，要特別注意。大林慈院副院長暨胸腔內科主治醫師賴俊良表示：「開刀的病人，建議在開刀前一個星期，至少先打疫苗，如果都還沒接受化學治療，正要接受化學治療之前，會希望十到十四天前，能夠先接受疫苗的注射。」

若是在接受化學治療當中的病人，由於骨髓稍微被抑制正常造血功能，所以白血球會比較不夠，所以醫師會建議過了這個最低點之後，再接受疫苗的施打。過去曾發生血栓事件，或是目前在使用抗血管新生藥物患者，還是可以跟醫師討論是否適合接種。

大林慈濟 藥學部

	問題	建議(建議事項的疫苗包含腺病毒疫苗(AZ)和mRNA疫苗(莫德納,BNT)，不包含減毒疫苗(中國製))
11.	中重度貧血者，不予接種。	無關，可以接種。
12.	三個月內服用抗病毒藥物、抗過敏抗生素的必須停藥、症狀消失1-2週後方可接種。	1.長期服用的抗病毒藥物(如B肝、C肝、愛滋病)，不須停藥可以接種。 2.其他感染症建議在身體健康穩定狀況(如無發燒發炎)再接種疫苗。可跟原治療醫師討論接種時間。
13.	B肝和幽門螺旋桿菌，抗病毒期間不接種。	不須停藥可以接種。
14.	有在服用抗凝血劑，需要停藥才可以打疫苗。(aspirin、保栓通、普栓達、拜瑞妥、艾必克凝、里先安)	不須停藥。 只要打完緊緊壓住接種部位2分鐘以上。 (歐洲有指引建議一天服用兩次的藥物可以停掉早上那一次，若原治療醫師這樣告訴您，就停一次，但晚上要記得恢復服藥。)

對於各種疫苗常見提問或傳言，藥師團隊用心整理出問答集，一一說解，導正視聽。圖／大林慈院藥學部提供

導入精實醫療 病房安全更升級

文、攝影／江珮如

大林慈濟醫院因應疫情變化增設專責病房，為確保醫護安全與醫療量能，特別運用精實醫療手法設置及改造專責病房。護理同仁運用防錯技術從動線規畫到物品標示與使用說明，力求防止操作上可能發生的錯誤，同時減少繁雜流程，更讓工作環境安全大幅提升，期盼力守防疫陣線以防止醫療崩壞。

陳金城副院長指出，為配合國家防疫政策需求開設專責病房至六十床，對於要照顧確診患者，醫護都難免感到壓力，期以融入精實醫療管理，有效提升工作效率與同仁及病人的安全，也藉由改善過程，讓同仁在照護病人時更周

陳金城副院長與專責病房團隊在李玉珍顧問的建議下，將精實醫療手法導入病房管理，強化醫病安全。攝影／于劍興

全，並降低感染機會。

負責指導病房規畫的精實醫療顧問李玉珍表示，醫院是高度複雜緊張的工作環境，一不小心就容易出錯，輕則導致儀器損壞，重則危及同仁或病人安全，尤其專責病房更是馬虎不得，稍有不慎恐造成院內感染。

運用精實管理的防錯技術，以目視化、5S、流動線、作業標準化、作業說明等，讓所有同仁之後都能照著動線操作，不必仰賴不可靠的記憶，避免成為防疫破口，更重要的是保護每一位同仁與病人安全。

專責病房護理長洪邵憶表示，專責病房利用原有的胸腔內科病房加以改造，地板黏貼四種顏色貼條，標示不同類別者動線，例如紅色只限病人走，黃色的線為工作人員，藍色則是送貨者，綠色為出口。

此外，儀器設備動線也相當明確，病房裡有各標示，每樣物品除了固定位置，包括血壓計、體溫計、床旁椅、行李區，玻璃窗上還架設有心情留言板與日記本，讓被隔離治療的病人心情不再苦悶，有適當抒發出口。

動線規畫以色條指引。

病房內部陳設各有標示定位。

特別報導

疫情緩 恢復復健 療身也療心

關山慈濟醫院 復健團隊重返仁愛之家

文、攝影／陳慧芳

關山慈濟醫院開辦「臺東仁愛之家特別門診」即將邁入一周年，在與疫情持續抗戰的期間，因為有醫療團隊的進駐，讓住民免於承擔出外就醫染疫的風險。今年五月本土疫情進入高峰期，為配合防疫政策，安養機構的復健醫療只能先暫停。八月中旬疫情趨緩，花蓮慈院楊士賢醫師與關山慈院物理治療師重返仁愛之家，發現因復健治療的中斷，使許多病人的肢體與認知功能都有明顯退化，也因為感受到這樣的差異，讓團隊相當感恩院方為這些亟需復健資源的病人恢復合作，把握時間讓住民重新建立復健習慣，停止機能惡化。

二〇二〇年十月，關山慈院開辦臺東仁愛之家特別門診，自此住民的健康由關山與花蓮慈院共同照護。醫療團隊進駐即將滿一年，提供過家醫科、神經外科、復健科及身心醫學科別服務，其中人氣最旺的屬楊士賢醫師與三位物理治療師邁達爾、潘建志、林正男組成的復健團隊，因為復健人次「供不應求」，門診開辦不久，物理治療次數就從每週兩次調整至三次，每一時段的復健人次約二十五至三十人不等。

三月不復健　功能明顯退化

今年五月本土疫情爆發，仁愛之家的物理治療因而停擺兩個半月，直至八月疫情趨緩，復健器材才重新啟用。「這次回來病人變化很大，本來還可以稍微站的現在都不會站了，有的病人甚至不記得我是誰了。」對比兩個月前病人的活動力與認知功能，讓三位物理治療師很有感，也體會「復健」對這裡的住民來說，是很重要的一部分。

六十六歲的謝先生，剛中風就被家人送進臺東仁愛之家，幸好有關山慈院駐點在內，積極安排復健課程，讓病人在急性期內得到完善的訓練治療，短時間就能夠靠著輔具緩慢行走。謝先生說，「這裡的醫生和老師 (物理治療師) 都很照顧我，不然我剛來這裡的時候，是沒有辦法走路的。」

「謝先生是腦中風合併右側肢體偏癱的患者，今年一月中旬開始安排物理治療，當時右側肌力大約是三分左右，運動功能方面站立需要中等程度的協

花蓮慈濟醫院復健醫學部楊士賢醫師（右二）帶領關山慈院物理治療師走進臺東仁愛之家，不僅為行動不便的住民減輕舟車勞頓的苦痛，在復健團隊的用心診治下住民的病情也有所改善。攝影／潘彥廷

助，經過這幾個月的物理治療之後，目前只需要一點協助就可以在平行桿內行走。」楊士賢醫師說，急性期的治療著重於姿勢擺位及關節的被動活動，以預防併發症產生及維持關節活動度，另外床邊活動、早期步態訓練、日常生活活動訓練、吞嚥訓練這些訓練也都是可以在急性期進行。

呂阿姨因腦中風右側肢體無力與右肩疼痛，同樣在楊士賢醫師的評估下，去年十月開始接受物理治療。「當時病人的狀況是站立需要中等程度的協助，行動也需要依賴輪椅。經過幾個月的物理治療，進行肌力訓練，目前患者的運動功能進步許多；右肩疼痛的情況經干擾波治療後，疼痛情況也有所改善。」楊醫師進一步說明，個案中風已長達多年，治療的方向屬亞急性及慢性期治療，在物理治療方面會加強平衡、肌力、姿態、行走、耐力等訓練，視情況給予輔具及支架，以期達到行動自如之目標。

呂阿姨是很認真復健的病人，除了平時在機構會自行利用防跌扶手走動復健，每次的物理治療也總是堅持做到最後一刻才肯離開。九月三日下午，阿姨一如往常準時報到治療，只是在整個復健過程看起來灰心喪氣，除了專注使力在復健積木上，不見她與其他住民互動。直至同仁開口鼓勵關心，阿姨才低頭長嘆：「我十年前就中風了，不想連累先生，乾脆叫他把我送來這裡。」

阿姨接著說，自己有兩個小孩，一個不太聽話，為人母親的自己生病無力管教，這些事情讓她很不快樂，笑不出來！她還說，前幾天看到大愛臺的一部戲，劇名不記得了，但看到劇情家庭和樂的樣子覺得很羨慕。「你拍我，電視會播出來嗎？」阿姨希望可以讓小孩聽到自己的心聲。經過一番安撫，鼓勵阿

謝先生在中風急性期內被送進仁愛之家，因為有復健團隊的幫助，已經能夠靠著輔具緩慢行走。

姨先從對著鏡頭開口笑做起，因為經常笑才會有好心情。阿姨也點頭答應，下次見面會讓同仁看到狀態更好的自己。

復健用愛陪伴　聊心可療心

「這裡的病人行動能力和意識狀態比較差，所以我們需要做一些維持跟訓練，讓他們不至於都沒有機會活動，就算只是來走一兩趟也有訓練的效果。包括對話也是一種訓練，如果病人溝通能力下降，意識狀態愈來愈差，最後就什麼都不動了。」林正男說，通常到醫院復健的病人意識清晰，而且會有家屬陪同，所以在課程規畫上會傾向「加強」；而在仁愛之家就是儘量讓病人能夠「維持穩定」。

「我都會詢問病人的過去，他們就算講的都是一樣的事情，我們還是會聽，因為他們至少願意講，表示有在思考。」邁達爾說，有些病人的意識混亂會跳躍式回答，比如「你家住哪裡？」的話題早就結束了，病人又會突然回答這個問題，但也不要緊，等於也在練習他們的長期記憶。話鋒一轉，「正男，你記得某某某住哪裡嗎？」邁達爾馬上出題考試。「他是雲林人，然後去臺北工作，後來又到臺東……」物理治療師對病人的用心可見一斑，但林正男很謙虛：「我每個星期都當作是去陪老人家聊天啊！」

「因為安全性的問題，如果沒有我們課程陪伴，病人就不能使用器材了。不過仁愛之家也會安排課程，像是開放大

呂阿姨每天都不快樂，經由團隊陪伴，答應先從對著鏡頭開口笑做起，也答應下次見面會讓同仁看到狀態更好的自己。

家一起看電視，但我觀察過他們都很安靜沒有互動，不然就只會聽到幾個老人家在自言自語。」邁達爾回應林正男，「情緒很重要，來復健的病人來自不同樓層，平常碰不到面；復健的場域可以讓他們有機會認識不一樣的朋友，甚至是一個能夠放鬆心情的聊天室。」

然而，物理治療師不僅扮演輔導復健的角色，也經常藉由傾聽讓病人有抒發情緒的管道。住在蘭嶼的施先生同樣是中風，當天特別央求物理治療師讓他多練習幾次站立的動作。「我想趕快讓自己可以走路，才能早點回家看媽媽。」才開口提到家人，施先生馬上就哽咽紅

了眼眶。林正男當下沒有多做安慰，繼續聽他說著想家的心情，並且拿了張椅子坐在身旁，協助完成加強腿部的伸直訓練，也算是陪伴他圓早日返家團聚的心願。

團隊互相感恩
更感恩病人願努力

看見病人的進步，從只能臥床或坐輪椅到能夠恢復行走，甚至恢復日常生活功能，楊士賢醫師感恩大家發揮專業互相合作，才能使病人有這樣的治療成效。「尤其在疫情期間，很多病人到醫院多少會有顧慮，我們能夠來這裡讓住民不必舟車勞頓，又能減少到醫院感染的機會，讓他們在熟悉的環境下就能獲得很好的醫療照顧，兩全其美！」楊醫師說，很幸運有機會到仁愛之家服務，把自己一點點的所長，貢獻給有需要的病人，但病人有進步不是只有團隊的功勞，因為還是得靠病人自身努力復健，每一個環節都不能少！此外，楊醫師也提及因人力有限，機構還有一些躺床的病人沒有能力照顧到，因此現階段只能先服務還能行動的病人，未來若有機會希望可以幫助到更多住民。

物理治療師不僅扮演輔導復健的角色，也願傾聽讓病人有抒發情緒的管道。

邁達爾說，從花蓮市到臺東仁愛之家來回總共距離三百公里，自仁愛之家復健業務支援啟動後，楊醫師每週使命必達前來服務。除了每週在關山慈院開立兩個門診，在花蓮慈院還負責教學及夜診，但楊醫師總是不辭辛勞的奔波往返花蓮、關山及臺東。在支援門診開辦初期，楊醫師還搭乘最早的火車班次，一早六點多從花蓮出發前往仁愛之家，中午看完診又風塵僕僕搭火車趕回花蓮準備下午的工作。

每每在臨床業務或專業評估遇到疑問時，楊醫師總是細心與治療師溝通解說，並且在交換專業意見後，給予患者最適當的治療。仁愛之家復健環境及儀器器材有限，但在有限資源下，楊醫師總是能夠為住民提供最專業的看診品質及診斷治療，設身處地為住民著想，以利維持或增進病人最大活動及自主能力。

「楊醫師在復健專業領域貢獻二十年，是我見過最謙遜、謙讓的醫師，總

是在病人或家屬讚美他時，將功勞歸功於團隊。」邁達爾說，楊醫師作為前輩從不吝嗇給予臨床指導及建議，作為醫師總是為病人及治療師瞻前顧後，只為求最適合的治療及確保醫療品質。病人常常在治療時會提及楊醫師看診時的細心，以及讚許專業的評估和對病人的尊重。能夠身為關山慈濟醫院復健科團隊的一員，非常慶幸及榮幸能有楊醫師的帶領，往後也希望復健團隊能繼續盡微薄之力，實現慈濟醫療的任務，守護生命、守護健康、守護愛。

復健場域也是住民交朋友的地方，有朋友相約復健，成效會更好。

關山慈濟醫院三位物理治療師每週輪流至仁愛之家支援復健治療，左起：邁達爾、林正男、潘建志。

臺灣　新北

心繫長者健康 連假前進偏鄉

2021.10.10

文／林君穎、黃淑惠　攝影／林群傑

三芝石門的往診因疫情暫停了六個月，防疫降級後，十月再度啟動。十月十日一早，人醫志工陸續來到淡水共修處集合，遵守防疫規範，人力全面降載，進入共修處前落實實聯制、量額溫及用酒精消毒。林俊傑醫師感恩大家在雙十連假的清晨就趕來參與服務，溫馨叮嚀大家要注意安全後，各線依序出發前往三芝石門的山區、海邊探訪長者。

曾文尚跟郭鳳如醫師夫妻檔，利用假日攜手前來探視病家。郭鳳如是眼科醫師，仔細為謝阿公檢查眼睛，貼心叮囑：「阿公，眼睛有白內障，右眼比較嚴重，您要注意。」

郭鳳如回憶這三年來加入人醫會的體會，起初原本以為自己的眼科專科，在人醫會往診中應該很難發揮功用；後來才發現，原來偏鄉長者需要的不只是醫療而已，孤寂的心更需要醫師的關懷。

郭醫師分享，就像這次來到謝阿公家，他一看到志工到訪就很非常開心，謝阿公把近況如數家珍告訴人醫會成員，講起太太住進照護中心，二兒子在兩個月前往生，不禁悲從中來；人醫志工們細細聆聽也軟語膚慰。

謝阿公很關心志工團隊下次什麼時候還會再來，大夥告訴他，如果疫情沒有變化，下個月還會再來。謝阿公聽了很開心，「我要寫下來，下個月來，在門口等你們。」聽到阿公的回應，郭醫師內心好激動也好感動，原來長者心裡都默默期待著往診團隊的到來。

曾文尚醫師說，疫情期間無法出隊，

十月十日北區慈濟人醫會舉行三芝石門往診關懷，人醫志工們一早於淡水共修處集合，並落實防疫措施。

疫情降級，停工半年的往診關懷終於復工，北三區人醫窗口林俊傑醫師在出發前與團隊進行愛的叮嚀。

也很擔心這些長者，真的很想念他們，還好現在本土疫情威脅降低，又能恢復訪視關懷了。

來到九十四歲馬阿公的家，半年不見，阿公看到曾醫師好高興，拉著醫師的手，有著說不完的話，中氣十足地談起近況。

與太太鶼鰈情深的馬阿公提及，太太四十多年前癲癇發作後，就一直沒好，如今又是淋巴癌末期。阿公因為自己行動不便了，沒有辦法像以一樣照顧老伴，心裡很難過。「我好愛她，但自己都站不起來，更別說搬動她，擔心也沒有用。」曾醫師與志工們安靜聆聽，溫柔勸慰阿公要放下煩惱。

接著來到簡老先生的小套房探望。他與同居人很感謝慈濟及人醫志工團隊的長期關懷，把平時存下零錢的竹筒拿了出來，請曾醫師協助代捐出去，付出的心意讓眾人很感動。

曾文尚醫師感恩能與北區慈濟人醫會一直持續守護著弱勢族群，「在各地的偏鄉，還有許多的長者需要大家一起來關懷，慈濟是一個很大的團隊，大家聚在一起無私地做利他的事；一個人走路很孤單，一群人一起走力量就無限大，路也會走的更遠」。

郭鳳如醫師專注為謝阿公檢查眼睛。攝影／蔡瑞聰

簡老先生與同居老伴感恩人醫志工們長期關懷，捐出愛心竹筒，曾文尚醫師協助代收代捐。

臺灣　苗栗

義診日慶生日
發願慰疾苦

2021.10.10

文／王瓊瑤　攝影／詹德詮

已經持續服務十四年的卓蘭鎮坪林義診與往診，前陣子受疫情升溫影響再度暫停五個月之久，終於在十月十日重新啟動。東勢區人醫會幹事徐玉如說：「我們在臺灣這樣的寶島真的很幸福，今天能聚在這裡，都要感恩很多的醫務人員，這些大醫王與白衣大士的付出，所以我們要抱持著一顆感恩的心回饋。」開診前，中區慈濟人醫會卓錫彬醫師也致詞感謝梧棲、后里與東勢區的社區志工共同承擔此次的義診。

團隊遵守防疫規範，此次的義診沒有提供牙科看診與按摩服務，但是仍然有提供義剪，以及音樂饗宴，包含臺中市后里區昌哥薩克斯風、后里區榮董王亭怡師姊的古箏表演與東大社區志工張永斌的口琴獻藝，讓坪林義診熱鬧不已！

義診當天正好是紀邦杰醫師與東勢區互愛一協力二組長楊錦鳳師姊的生日，大夥歡喜為兩人慶生。紀醫師也帶著大家發下五個大願，一願國泰民安、風調雨順，二願聲聲祈禱、發心立願，三願跟著上人心，跟著上人的腳步，四要感恩卓錫彬醫師與同修楊錦鳳師姊，持續為坪林義診付出不間斷，五願大家都平安順利。兩位壽星也在現場為慈濟購買疫苗帶動募心募愛。

中區慈濟人醫會十月十日舉辦坪林義診，開診前，壽星之一紀邦杰醫師為購買疫苗帶動募款。

紀邦杰醫師提到，因為義診停了好一陣子，心中掛念著卓蘭三位關懷戶的健康狀況與生活起居，因此在上個月中秋節期間，特地邀約卓醫師、兩位護理師以及當地社區志工前去往診關懷。

「其中，中風臥床的鄧阿公，褥瘡傷口已經痊癒，唯獨前回好不容易才清理好的臥室內，這次發現又有多處的糞便在病床與牆壁上，環境極為惡臭、凌亂不堪，我們也趁此機會教育兩個在家的孩子，帶著他們一起清理床鋪、刷洗牆壁，教他們如何照顧臥床的父親。」人生的苦難偏多，尤其病苦最苦，中區慈濟人醫會致力偏鄉往診，除了見苦之福，紀醫師期許醫療志工團隊更應把握因緣多付出。

聽聞慈濟義診復工，多位已算是熟面孔的老病人前來掛號看診。卓醫師耐心了解病情，並依據血壓、血糖的數據詳細問診，向長輩們耳提面命務必要按時服藥，才能讓身體狀況恢復穩定。大德徐女士說：「我有接到慈濟的電話，知道今天有義診就來了，醫生說我血壓正常，但血糖太高，藥要按時吃，謝謝醫師，也謝謝慈濟。」

張郁苹護理師兩年多前自卓蘭鎮衛生所主任職務退休，今日在義診現場不僅協助長者量血壓，同時衛教長者平常應如何照顧自己，也特別向糖尿病患者做經驗分享，如同照顧家中的老菩薩一樣地對待，極其用心。人醫團隊把握當下，為守護偏鄉長者的健康全力以赴。

卓錫彬醫師為身體不適的長者仔細問診、開藥。

在地民間團體代表響應募心募愛，並感恩人醫團隊長期以來照顧鄉親健康。

臺灣　彰化

醫護志工相助 為案家眼疾尋解方

2021.10.02

文／游佳琳　攝影／賴銘清

十月二日，彰化縣花壇鄉的社區志工與人醫團隊，齊來家訪關懷弱勢病苦案家陳芬芬（化名）女士。

此行有彰化區慈濟人醫會召集人郭顯懋醫師、陳俊志醫師、鄭振財醫師、郭麗雲護理師等人，以及賴銘清、周瑞真、游佳琳三位社區志工同行，希望結合慈善與醫療的力量給予個案幫助。

芬芬女士的小兒子阿進（化名）說明，幾年前媽媽在幾家醫院看過眼疾，經眼科醫師診斷是「夜盲症」，當時醫師說無法根治，也因媽媽眼睛尚有模糊的視力，就沒有做後續追蹤與治療。但半年前搬到此地，媽媽卻已看不到。由於案家還有糖尿病、高血壓等疾病，大醫王們先請阿進拿來媽媽平時服用的藥物，醫護共同討論案家目前服藥的情況並詳加了解身體狀況。

郭顯懋醫師提出建議帶案家前往當地眼科權威診所看診，再做一次詳細檢查，確認病因與是否有相關對治方式。志工游佳琳師姊允諾會協助預約掛號並陪同就醫。阿進也相當感恩，人醫團隊及慈濟志工專程前來關懷媽媽的病痛。

良醫良護付出不求回報，把假日的義診和往診行，當成工作之外的休閒，也是本分的延伸，用最溫暖的愛心、耐心，用心來為病人尋求最佳治療方法。期待案家媽媽的眼疾能得到最好的療護與醫治！

十月二日彰化慈濟人醫會召集人郭顯懋醫師（右二）、鄭振財醫師（右一）與陳俊志醫師（左）與志工們前往家訪關懷。

慢性病患者芬芬女士近來受眼疾所苦，人醫團隊前來醫療協助，訪視志工為她詳加解說日後的就醫安排。

臺灣　嘉義

家訪走入人心 關懷罕病家庭

2021.10.17

文、攝影／張小娟

秋高氣爽的清晨，舒適的微風輕拂，十月十七日，雲嘉南慈濟人醫會例行往診的日子，其中一條往診路線由大林慈濟醫院中醫科主任陳柏全醫師帶隊，醫護與藥師及志工八人一起前往案家關懷。

首站來到一位獨居長者家中，走入低矮的房屋，陳醫師親切「望、聞、問、切」，護理師也細心地為謝先生量血壓與血糖值。

陳柏全中醫師表示，每次來往診心裡都會很感慨！今日所探視的四名個案，從九十歲看到五十歲，歸納起來都是「孤、獨、老、病、苦」。其中九十歲的阿嬤，身體痠痛、行動不便還瘦巴巴的，僅由外籍看護照顧，而家人與她打爭產官司形同陌路，阿嬤的生活有多麼地辛苦、「心」苦，可想而知。

此外，五十歲的女性，是漸凍人末期的病人，已經臥床好幾年了，先生是主要照顧者。怕生的她，每次一定要見到熟識的志工、醫護，才願意配合接受把脈或做治療。

有感她多年來承受病痛之苦，陳醫師每次來訪，都會盡量講笑話或開玩笑，希望營造輕鬆的氛圍，也陪伴聊聊天，讓她的心情有一些抒發。同時不忘關心她的先生、家人，因為長期照顧重病而且臥床的病人家屬，容易累積壓力，其實是很需要關懷的。

陳醫師評估案家或可導入安寧居家療護，除了病人可以得到妥善的照顧之外，家屬的身心也可以獲得舒緩。「若是患者的情況每況愈下，照顧者可能自責是否自己做得不夠好，而心裡過意不去，（安寧）這是讓雙方都能獲得改善的方式。」

人醫志工走進病人家裡，膚慰疾苦，更走入病家的心中，帶來愛與陪伴的力量。

十月十七日雲嘉南慈濟人醫會往診行，大林慈院中醫科陳柏全主任（右）與醫療志工團隊前往案家關懷。

二〇二一年國際慈濟人醫會年會課程

極端氣候下的慈濟救援行動

曾於二〇一二年中秋佳節期間親自到花蓮參加人醫會年會演講的陳文茜女士，今年度 (二〇二一)再度應邀演講。身兼媒體人、大學教授、社會觀察家，極端氣候更是她長期關注與投入的領域之一。在三十分鐘的預錄演講影片中，陳文茜女士與人醫會成員於空中相見，分享對於極端氣候應有的作為，對慈濟的認識與觀察，慈濟人在社會暗角的努力，以及大疫情時代下的所見所聞。

演講者：陳文茜女士

慈濟人醫，大家好，今年中秋節沒有機會來到花蓮當面跟大家見面。因為疫情關係，而我是一個沒有辦法打疫苗的人。首先要對所有慈濟人醫、慈濟功德會 (基金會) 所有志工，尤其是上人，道一聲謝。

曾經聽過上人開示什麼叫「宗教」？宗是宗旨，可是我更覺得宗不只是宗旨，慈也不只是慈悲，濟不只濟世，這些字眼聽起來生硬，可是當它化為一個又一個的疫苗，注射到每一個不同人的身體裡，他的血液中，在他的家庭，在他的日日夜夜的生活當中，從此有了不凡的意義。捐贈疫苗，只是慈濟對臺灣最近最重要的貢獻之一。

今天我的題目談極端氣候，今年的七月二十五日，極端暴雨襲擊英國倫敦，沒有任何颶風；九月一日艾妲颶風襲擊了美國的路易斯安那後，北上到紐約、紐澤西，這代表什麼？倫敦是十九世紀世界的首都，紐約是二十世紀世界的首都。在稍早之前，颶風也襲擊了萊茵河畔，這是德國最美的社區！極端氣候在這麼短的時間裡，以最快速的方法告訴所有人，那些科學家窮盡自己的生命進行所有關於氣球科學的研究，而後提出的世界警告，是如此的真實。

莫拉克風災創下人類歷史的雨量極端值

大多數的人可能不知道，莫拉克風災二〇〇九年八月八日開始，到八月十日、十一日，創下了人類歷史的紀錄，不是只有臺灣歷史，在阿里山那三天所下的雨量，將近兩千八百多毫米，這個雨量創下了歷史極端值！這就是極端氣

二〇二一年國際慈濟人醫會年會課程，再度邀請陳文茜女士演講，因新冠疫情期間，以預錄影片直播。

候所致。這次紐約淹水是兩個小時的淹水，倫敦也是突然暴雨的淹水，即使是十九世紀的首都如何？紐約是全球的霸主又如何？在天地之間，所有的城市，所有的人類都很渺小。

今年七月，全球的地球科學家發表第六次報告，是從一九九〇年算起至今三十年來的第六次，也是史上最重要的一次。為什麼稱之為史上最重要？因為過去的報告是「警訊」，這次報告是告訴我們，這是「轉捩點」。

預測災難的先知

我認識一位地球科學家——史奈德(Stephen H. Schneider)，他是美國史丹佛大學終身職教授，他是二〇〇七年和美國副總統高爾一起得諾貝爾獎的IPCC(The Intergovernmental Panel on Climate Change，聯合國政府間氣候變遷專門委員會) 第三個章節的主要撰寫人，他是個血癌的患者。一九七〇年，當大家對於整個地球的改變還不完全知覺的時刻，他已經了解我們人類面臨一個前所未有的困難。

地球曾有小冰河期，也曾在十一世紀的時候歷經一個乾旱期。那次的乾旱期在十一世紀時結束了阿拉伯的盛世。地球也經常會有些聖嬰現象，結束了唐朝的盛世，造成了法國的大革命。地球有很多次氣候的改變，可是那些是屬於地球自己自然所形成的氣候的改變。但自從工業革命以來，地球的氣候改變大多數是人類的行為所造成的，其中最嚴重的是排放溫室氣體，尤其是二氧化碳，簡單來講，就是化學燃料，燒煤、燒油、燒天然氣。另外還有一個是——甲烷。

減少開採石油減少甲烷 力求地球降溫

甲烷有兩個來源，一個是牛肉，甲烷就是畜牧業的牛放的屁。第二個形成原因是開發煉油氣、天然氣時產生，很多人以為煉油產生的二氧化碳量只有煤炭的一半，所以算是清潔能源的一種。但是在開發它的過程當中，也會產生甲烷，減少煉油就會減少甲烷，可以很快停止溫室氣體的增加。按照 IPCC 的第六次報告，這次重點放在甲烷。石油及天然氣的開採運用裂解法，在提煉的過程揮發了非常多的甲烷。為什麼甲烷這次被當成重點？甚至比減少燒煤炭排放二氧化碳被當成重點？

因為二氧化碳的生命週期高達一百五十年到兩百年，簡單來講，就是我們現在上空中，從鴉片戰爭時代、工業革命英國所排放出來的二氧化碳，可能還在大氣層之中，不容易在短時間內

攝影／廖瓊玉

攝影／廖瓊玉

世界各地的慈濟人常常在社區宣導氣候變遷、極端氣候的現況，《±2℃》紀錄片是常播放的影片之一，鼓勵民眾環保節能。圖於臺北及美國加州。

氣候變遷已導致天災頻頻發生，二〇〇九年八月八日到十一日三天的降雨量，創下了人類歷史的紀錄。攝影／蕭耀華

減少或降低。所以我們把這次報告當成最終的報告，告訴人們說你過了「轉捩點」的一些指標，意思就是說 River of no return，地球的氣候就回不了頭了。什麼樣的方法可以快速的把溫室氣體一定程度的下降下來？就是甲烷。

所以這次 IPCC 把重點放在美國開發煉油氣這件事情上，開採頁岩油氣跟天然氣的提煉過程，如果政府在法規上能要求更多的投資來減少甲烷的釋放，那會使得甲烷在十年之內快速降下來，或使得溫室氣體對整個地球的衝擊沒有那麼嚴重。

什麼叫沒有那麼嚴重？第一，我們以前記得的，將地球溫度的上升控制在攝氏一點五度，但答案是不可能。第二，能不能控制在攝氏二度？答案告訴你，也幾乎不可能。往二度以上走，要走多遠，走到二一〇〇年時，地球升溫三度，就是一個答案，這是比較好的答案。

什麼叫做三度？你我過去二、三十年所經歷的世界如此的不同，可是，我在二〇一〇年製作《±2℃》的時候，當時我們比起工業革命時只上升了攝氏零點八到零點九度，才不過十年，居然上升了零點三度，現在已上升一點一到一點二度。

氣候異常致天災成常態 人類必須覺醒

人類非常短視、無知、愚蠢，可能還有一天，二一〇〇年倒回來看，當地球升溫到四度或三度，假設有一個好一

點的答案叫做三度的時候，意思是，現在的紐約，每次洪水的紐約變成常態，而且跑到波士頓去。對一個像我在紐約住了將近十年的人，對很多住了一輩子的人，人們根本沒有聽過什麼叫颶風，因為這是美國的東北，那是南部的事情。日本也一樣，北海道的人以前沒聽過什麼叫颱風，現在颱風就在海上形成，以前是在赤道上形成，現在在太平洋上形成，一路往北，所以他們常常面臨是強颱。以前強颱在赤道慢慢形成，形成以後，常常兩、三天，就到了菲律賓，經過海南島，就到廣東這條路線，再來就菲律賓，就到臺灣，臺灣因為有中央山脈，變弱一點點，然後往中國大陸或是往日本的九州、琉球半島，然後往上走。現在不是，現在是在太平洋上，因為海溫太高了，它就直接地往北衝，衝到北海道。今年的格陵蘭，在山上，冰川都是幾千年的冰川，下起了大雨，有人把它當成異象，但是，

攝影／阮義忠

攝影／傅三財

攝影／于劍興

莫拉克八八風災後曾到災區的陳文茜女士，親眼見證慈濟人一鏟一鏟為受災戶清理家園。

地球科學家哭了。

回來談我認識的史奈德博士，他得了血癌，高爾得諾貝爾和平獎，其中非常重要的角色是由他扮演的，他在地球科學界裡頭地位非常高，從一九七〇年他就了解人類面對這麼大的危機，我現在在講這些事情都是二〇一〇年，有一大半是他教我的。

他說，如果不做任何的努力，不在這個轉捩點拉回來的話，到二〇二〇年左右紐約就會淹水，而且美國甚至連緬因州都會面臨颱風。他用的是颶風，因為在西半球，颱風叫颶風。

這次被他說中！他是先知嗎？先知已經走了。

今天我們所看到的很多 IPCC 的報告，好幾千個科學家講了，我剛好認識其中這一位，我只是說了他的故事，其他的人也是如此窮盡一生，你想那是多少歲月的研究才終於讓大多數的人知道，什麼叫氣候變遷。

當我們知道了，我們有覺醒嗎？看到洪水了，我們做了什麼事情？

從慈濟人的行動裡看見人的價值

所以為什麼我在中秋節的時候，對著慈濟的人醫說這些話，相較於大多數的人類，你們就是我所認識那些像史奈德博士那樣令人佩服的人。你們去到每個危險的地方，仍有地震的地方，甚至戰亂的地點。你們沒有在自己有一定的專業生命成就的時刻，選擇安身立命。其

莫拉克風災過後，民眾受困家中無法出門，慈濟志工前往發放剛煮好盛裝的溫熱便當。攝影／莊金陽

二〇一五年一月慈濟志工與敘利亞老師向土耳其政府申請辦學，為敘利亞難民學童成立第一所半公立的敘利亞中小學「滿納海中小學」。學生正排隊參加朝會。攝影／余自成

實做一個人，我們有超越家庭、超越自己安身立命應該要做的更多的事情。

敘利亞的小難民，有一隻手可以牽著他去學校；九二一大地震時，看到深藍色制服的身影，讓人有希望；八八風災時，林邊的災民在政府開始重視之前，有便當可以吃，是來自於慈濟的手，穿深藍色衣服的志工的手。慈濟所做，超越了太多我們的傳統文化與價值觀所踏出的這些步伐，讓這個世界變得更好。

我常常希望，慈濟的文化可以變成臺灣人最核心的價值。

愚公移山的慈悲智慧之行

我曾經在林邊，當大多數的人在莫拉克風災後都在關注小林村的時候，我看到慈濟藍色的制服，一鏟一鏟挖著那裡的土。為什麼是一鏟一鏟？你可能想到為什麼不用開挖機？風災後的土，是在民宅跟民宅中間非常窄的空間積滿了黑色的泥沙土積到快二樓，根本不可能用開挖機。開挖機一挖下去，房子就倒了。所以慈濟的志工們一鏟一鏟地把土挖起來。我站在那些黑土面前時，想著這災要怎麼救？可是我到的時候，慈濟已經到了很久。但是社會上很少人注意到林邊當時所面臨的災害，也很少人注意到慈濟早就走在前線。尤其是慈濟人的奉獻，一鏟一鏟，每一天泥土鏟了將近一層樓的山高，好像愚公移山的現代版。

那個愚字背後是什麼？愚公移山從一開始告訴我們一個故事，它不是指愚，它是指那個慈悲的智慧之行。這是我在臺灣親眼看到的慈濟。

慈濟人到每天下午的時候，就會告訴當地的災民，你們必要的時候可以到火車站門口來領便當。有些災民在二樓不

方便下來，便當用扔上去的。非常歷歷在目的，二〇〇九年八八風災，八月多我到林邊所看到的。當地的慈濟人跟我說：「其實我們自己也是受災戶。」

我必須說，其實在我內心裡頭，你代表的是，經常不夠有國際眼光的島嶼，經常對國際的關懷不夠深入的島嶼，對自己小事過度放大的島嶼，你 (慈濟人) 為我們累積的功德，如果這個寶島還有福報，我必須說，慈濟二十多年、三十年來為這個寶島所累積在全世界各地建成的福報，功不可沒。

為敘利亞難民辦學
消融將來可能的仇恨

我所看到的，我親自去了土耳其跟敘利亞的邊界，那裡有非常多的人號稱敘利亞難民，被抓去土敘的邊界，事實上是做童工，非常可憐。慈濟在伊斯坦堡進行敘利亞難民的安置計畫的時候，不是給予他們一個房子，不是給他們基本金錢，而是深入了解當這些難民來到土耳其真正面臨的命運，那命運就是超過十六歲，工廠就不要了，因為工廠只要聘很小的小孩，愈年輕愈小的小孩，愈是工廠要的童工。

想辦學校，想讓敘利亞的孩子們讀書，這種天真的想法在當地是行不通的。可是我看到的慈濟是什麼？固然這個社會永遠都是要批評，思考才會進步，慈濟更講究的是「我如何實踐而改變這件事？」

所以你們了解，要讓孩子來上課，你非要解決他的家庭需要這份收入，他爸爸媽媽不是不願意去工作，是工廠不要他們，就是要那個小孩，因為童工便宜

學生開心領到課本，得以上學，不用再到工廠當童工受苦了。攝影／余自成

又可以打罵。

曾經，上人算得好清楚跟我說，上廁所、吃飯，所有的時間加起來，一天不能超過一到兩小時，這就是敘利亞孩童的命運，他逃出了戰火的家園，從此遠離他的國家，他進入另外一個煉獄。很多故事是，他的痛苦結束了，是另外一個階段的痛苦以不同的形式上演。

那個時候我還記得上人跟我說，他決定投身這件事情。他說他看著電視，那些在逃亡的人帶著孩子，孩子驚恐的臉，他看著，到處都是阻止他們往前走的警察、軍人，都是鐵絲網。他心裡想，這些人都是懂事的，他的感覺是他們的國家棄絕了他們所以必須逃難，可是全世界都敵對著，都不讓他們活下去，他長大會沒有恨嗎？

所以當你批評一個極端份子的時刻，很可能要去深究這位極端份子，他的成長過程或者他的國家裡很多過去強權的歷史，他們做了什麼。

上人看到也了解，他不希望所有的悲劇再循環，他想救這些孩子。可是就像他講的，這些孩子就是工廠要的，家裡才有收入。所以我所看到的慈濟，就是了解這個狀況；你的孩子來上學，我就送一份錢剛好是工廠打工接近的錢，讓這個家庭有起碼的收入。

要相信一件事：伸出你的手，協助跟幫助那些需要你的人

所以我們說做為一個宗教，不是宗旨，不只是慈悲，也不只是濟世，而是如此腳踏實地地去了解每一個人受苦的

二〇二〇年九月六日，臺北關渡慈濟人文志業中心靜思書軒舉辦心靈講座，邀請資深媒體人陳文茜（左）以「終於，還是愛了」為講題，真摯分享關於愛，關於生命的人生智慧，透過自己從記者採訪生涯到罹患肺腺癌的經歷，希望大家活出自我價值，外在的一切會隨著歲月流逝，但是心會一路成長茁壯。靜思書軒門市營運長蔡青兒（右）擔任主持人。圖／慈濟基金會提供

狀況，遠見地看到，你不處理這個問題的後果。而且在每一個救災的場合都是如此。

所以我們看到偉大的音樂家，像巴哈，他死後一百年，人們才知道他的音樂。讓他如此堅持不懈創作的動力，來自於那個宗教所帶給他的一種支撐。慈濟並沒有堅持什麼樣的宗教，只堅持一種宗旨：我可以繼續、我可以救援，相信佛的人他可以吃素，他可以自我要求他的生活行為。你相信什麼宗教都好，但是你要相信一件事情：伸出你的手，協助跟幫助那些需要你的人。

在極端氣候未來的變化之下，我相信會看見更多的慈濟的功德。然後，所有對颱風對氣候的認知、理論，都沒有跟上極端氣候的改變。

極端氣候到現在為止，全世界還沒有具體的行動。我很傷心的是，我們拍了《±2℃》(二〇一〇年)，我很傷心的是我看到慈濟做了這麼多各地的救災工作，而且蓋起慈濟大愛村，幫這些原住民都有安身立命的家，因為他們原來的地方需要休養生息。那邊的土地，一旦發生土石流，不是只怕地震，更是不宜居住，需要休養生息一、二十年。

我很佩服慈濟的一個精神。我們剛講的人類現象，慈濟人好像是很特別的人。我不太知道為什麼，是不是來到這裡，經過上人的開示，或是加入這裡，你們擁有一個跟世界上大多數人類不一樣的生命經驗價值觀？你不為自己而活，不為自己小家家人活，你可以遠赴最困境的地方，最骯髒的地方，最危險的地方，而且你每天做。也沒有人給你掌聲，都不會挫折。所以我剛談到臺灣價值，我多麼希望這個價值成為人類的共同價值！而這就是慈濟的精神。

今天非常榮幸，又再度跟直接跟國際慈濟人醫會講話，你們是我的典範。我在這裡講話，只代表全世界裡曾受你幫助的某一個人，替他們說聲謝謝。這幾年，慈濟辛苦了，但這辛苦呈現出來的是什麼？是這個社會有一種無助，無助之下，人會仇恨，在仇恨之下，人就不講道理。即使了不起如慈濟，也要蒙受這個時代裡必須給你們的，而被迫承受一些不該有的批評跟苦難。

你們做那麼多，過去感謝你們的人很多，或許你們偶爾會聽到一些雜音，是什麼呢？是這個無助世界裡，人性無所發洩，而在找對象未必找到正確對象的憤恨。原諒他們，然後，請繼續往前走。

這個世界需要更多的慈濟，慈濟的精神，慈濟傳遞的光亮。我們有這麼多未來的挑戰，這麼多的苦難，謝謝慈濟有源源不斷的人醫，一直讓每個地方受苦的人少一分孤獨，少一分無助。

氣候變遷，只會使慈濟的人更重要。氣候變遷，會使地球上的人更受苦。我們大家攜手同行，再次地感恩，特別感恩上人，謝謝您的啟示，謝謝您所有過去這些年幫助老者、困者、貧者，幫助他國受難者，您帶給所有人的光芒，希望所有慈濟人都在這一次疫情中健康平安。(整理／黃秋惠)

小小含羞草 生命的勇者

文、攝影／張菊芬

四歲的小含（化名），一場車禍意外，顱內大量出血，家人想要幫她完成助人心願，毅然決定在大林慈濟醫院進行器官捐贈，遺愛人間。

短短的人生　帶給世界盡是美好

家人記得，才滿月大的小含回到花蓮靜思精舍，接受證嚴上人祝福時的樣貌。小小含看著上人，滿臉開心地笑著。上人說，這個小嬰兒好像含羞草一般，用手指摸她的臉，就一直笑個不停。

轉眼四年過去，怎麼知道，一場無常驟然降臨在小小含羞草一家人的身上。死神想把小女孩帶走……

那是立春的某一天午後，小含遭遇一場車禍，腦部受傷，經送往柳營某醫院急救並緊急手術，術後狀況穩定，好多親朋好友為她集氣，也紛紛打電話給家人關心，希望協助她度過難關。但兩天後，小含的病況卻急轉直下，當時主治醫師研判應為腦死，腦死需經腦神經專科醫師正式判斷，但已不可能往好的方向走，只會愈來愈壞，不得不建議家屬考量放棄積極醫療的處置。

小含喜歡跳舞，愛畫畫，總是把「謝謝」掛在嘴邊，讓人不喜歡她都難，是全家人的開心果。但聽完主治醫師的分析，似乎就是預告家人，該要放手了。媽媽在不斷念誦〈藥師琉璃光如來灌頂真言〉時，彷彿聽到小含要對她說的話。

轉院到大林慈濟醫院，加護病房護理團隊細心貼心照顧小含。攝影／張菊芬

「媽媽，我身體快不行了！」

「如果身體不能用，還可以給人家用啊！」媽媽在心中回應小含。

「那我想當大體老師。」女兒回答媽媽，用著跟平時一樣的童言童語這麼說。

「可是妳身體的狀況可能沒辦法跟阿公一樣當大體老師喔！」媽媽也盡量像平時一樣，有條理地回答著女兒。

「媽媽，我要跟菩薩去了喔！」

聽懂了女兒要說的話，媽媽再怎麼不捨，也收拾情緒跟孩子的爸爸說，可能要放手了，讓孩子去圓滿她的心願。緣分雖然是這麼短暫，但都是很美好。

「我覺得她是來報恩的，她帶給我們許多的福報，也感恩大家的祝福。」小含的父母與家人討論後，決定隨順因緣，轉到大林慈濟醫院，準備器官捐贈，遺愛人間。

默默配合要求，圓滿器捐

車禍事故兩天後，小含躺在大林慈濟醫院的外科加護病房，彷彿安穩地睡著。下午一點五十三分，完成第一次腦判，在家人與移植團隊的守護下，朝著器官捐贈的願望前行。

加護病房內，主治鄭凱文醫師詳細地跟家人解說，承諾用心照顧，依照進入加護病房的程序，先維持小含的生命徵象，後續有任何的進展再進行說明。

人文室葉璧禎主任擔心車禍事故造成其他家人的心理創傷，在加護病房訪客時間過後，請心理師陳可家在一旁的佛堂，席地而坐，及時膚慰。小含有一群護理師乾媽，依約帶來美麗的舞衣，有美麗的蕾絲是小含的最愛，披在她身上，小含頓時像是位美麗的小公主，只是正在夢鄉中。

外科加護病房范文林主任、移植中心尹文耀主任及醫療團隊成員，邀請小含的父母及家人參與醫療會議。范文林主任說，目前小朋友是使用呼吸器及升壓器維持呼吸及血壓，所以是處於一種硬撐起來的狀態，如果想要圓滿小朋友的心願，可能要考量一些決定的優先順序。

尹文耀主任表示，小妹妹的狀況醫療團隊會盡最大的努力，急救到最後一刻，不會輕易放棄，但是在醫療判斷上，她病情進展是不可逆的狀態，同時又要評估器官捐贈的可能性，是個複雜又困難的決定。而醫療團隊向親屬解說病情進展，讓他們更深入了解，才能幫妹妹決定要走那一條路，當然，過程中也要尊重小妹妹的意願，觀察她的反應。最後家屬客觀、冷靜又有智慧地做出決定，就是幫妹妹發揮大愛的慈悲

在加護病房內，主治鄭凱文醫師詳細對家屬說明加護病房的照護程序，先維持其生命徵象，後續有任何進展將立即告知。

尹文耀主任（中坐者）解說器官捐贈與移植的過程。

心，進行腦死判定，來做捐贈。

在完成第一次腦死判定後，移植中心尹文耀主任、器官捐贈協調護理師洪雪苹、個管師段家涵，從當天下午四點多即與全臺灣等候移植病人的醫院開始聯絡配對等事宜，直到隔日清晨兩三點才去小憩一下，清晨六點又接續器官配對作業。尹主任說：「因為需要很細心地全面了解各家醫院病人狀況，尤其是需要更換器官的小朋友較少，除非是先天問題才需要移植，所以小朋友配對到的機率較少。」

當第二次腦判結束時，大家輪替進入加護病房與小含告別。移植中心尹文耀主任跟家屬解釋器官捐贈的程序與步驟，以及將摘取捐贈那些器官等，讓家屬了解。尹文耀主任說，年紀這麼小的孩子，除了考慮腦判的複雜度，病情變化也可能導致無法順利進行手術。而小含是那麼地努力配合，醫療團隊當然要努力為她完成最後的心願。

小含的媽媽說，當她第一次踏入大林慈濟醫院的外科加護病房，看到醫護同仁給小含暖爐時，心裡是激動的，是感動的，因為「女兒的手腳雖然冰冰冷冷，但我們每次進去搓搓她的手，手還是會熱的，我們沒有想要放棄救她的任何一絲希望。所以看到醫療團隊給她電暖爐真的很感動，你們沒有放棄她。」媽媽覺得小含來到大林之後，在加護病房團隊照顧下，臉色紅潤、神情安詳，就像平常在家一樣的可愛模樣，她說：「如果小含現在能說話，一定會和大家說『謝謝！』」

只見媽媽的肩膀微微顫動，轉過身去看著小含，似乎還是希望女兒趕快好起來。她打開手機內的手札，念著阿姨給女兒的告別信——「佩服妳的勇氣和

告別的時刻大家都不捨，祝福生命的勇者小含。

智慧，雖然我們的緣分如此短暫，但卻能讓我回溫一輩子，希望上天憐憫幼小的生命，期待奇蹟出現，雖天不從人願，但仍祈求菩薩帶妳去修行，永別了孩子！」媽媽不斷擦拭眼淚，卻有更多的眼淚不聽使喚地流落下來，「孩子，媽媽希望妳能夠好起來，媽媽捨不得妳離開，但妳有救人的心願，我們必須成就妳，妳真的很了不起，妳要跟著菩薩走，來生我們再相見。」

接著媽媽對著加護病房的鄭凱文主治醫師說：「小含不是長這個樣子，她是很可愛、很討人喜歡的，你能不能撥一點時間看我女兒可愛的影像。」鄭醫師允諾，靜靜待在病床邊，看著勇敢的「含羞草」平日的模樣。小女孩的乖巧懂事，也讓鄭凱文醫師印象深刻。他說，這兩天照顧小女孩，她真的很幫忙，在加護病房像這樣嚴重腦傷的病人，大多時候我們會很擔心病人血壓很不穩定，甚至體內電解質不平衡，或是有些躁動病人管路不容易留置，更換管路時會有很多困難，「雖然小女孩不能說，但都能感受到她很努力地想要幫我們，讓我們陪她走最後這一程，也謝謝她。」

在醫療團隊的陪伴下護送小含到開刀房，所有工作人員及家屬眼眶含淚目送小含，心中的不捨即將化為永恆的祝福。

大林慈院移植中心尹文耀主任說明，器官捐贈移植時，由等候接受移植的病人中，與捐贈者基因 HLA(人類白血球抗原) 配對，依照其順序及意願，完成移植，從摘取器官後到移植手術，時間都有其時效性，肝臟最好是八小時，腎

臟則是十二個小時內，而心臟最好在六個小時內執行移植。這次共有十五個病人與小女孩配對屬於「無錯配」，以優先順序捐出肝跟腎，造福兩位他院等候的病人。

大林慈濟醫院醫護同仁齊心合力，克服種種關卡完成家屬心願，人文室葉璧禎主任、志工組常住志工一路陪伴，直到小含捨報到大捨堂，諸多法親接力助念，將這一場無常轉化為延續生命最美好的價值。

帶著所有人的祝福離開

社會服務室林慧媚主任對小含與這家人的勇敢表達敬意，也感恩參與協助的社工夥伴，尤其是沛瑄與靜容對這家人的陪伴。

大林慈濟醫院移植中心主任尹文耀說：「在這樣很悲痛的時候，還想到如何去造福別人，是很不容易的，她雖然是小孩子，（器官）也可以用在大人身上。」家人陪伴小含走完最後一程，捐出肝、腎，讓兩個家庭受惠，遺愛人間。

因為醫療團隊的用心，人文室葉璧禎主任這幾天的陪伴與奔波，志工無間斷耐心的陪伴，社工的協助等等，讓小含的家人非常感動，璧禎主任對媽媽說：「我們都是一家人，一樣有不捨心疼小女孩的心情，不忍您們傷心難過，只希望能陪伴您們度過此一難捱的日子。有情眾生，常樂我境，無常來時，大愛生生不息！感佩您們一家人的大智大仁大愛大勇。無限感恩與祝福！」

小含的媽媽感謝大家幫忙生命無常的遺憾降到最低：「我們家的寶貝真的很勇敢，所以她在短短的四年結了非常多的好緣，媽媽希望妳再回來，跟大家結好緣，我們很努力，大家也一起很努力地，幫妳把遺願完成了。」

小含短短的人生已宣告結束，不可逆轉，但捐贈器官可以救活其他生命垂危的病人，器官移植團隊為她使命必達，助她遺愛人間。

人類白血球抗原 (HLA) 無錯配 (zero ABDR Mismatch) vs. 非無錯配 (non-zero ABDR Mismatch)

若捐贈者與受贈者的三對（六種）HLA（人類白血球抗原）都符合，稱為「無錯配」，也就是最適合的配對，移植後排斥反應較低。
五種或以下配對相符的，就稱為「非無錯配」，愈少種配對符合，之後移植器官愈可能因排斥而喪失功能。

遺憾教會我的事

文／施有聯　臺中慈濟醫院身心醫學科病房護理師
攝影／江柏緯

「阿漢的主護是誰啊？他媽媽在病房外面，好像有事情，說要找護理師。」白班的雜亂常規當中，護佐大哥看著監視器畫面詢問著。

「嘖，現在？」因為線上忙碌暫時分不開身的我不耐煩的回應道。

「嗯！她好像很焦急。」望著老婦的臉龐，護佐又忍不住的再強調了一次。

「她最好是有很急的事情啦！昨天跟前天就跟她講過很多次了，她兒子才剛剛住院，連基本病識感都沒有！病況是可以好到哪裡去？每天跑來問也不會好得比較快啦！」我一邊焦躁地回嘴，一邊收拾起滿臉的不耐煩，準備應付病房外的家屬。

看不懂強制住院通知書的老媽媽

很多時候，精神科會遇到類似的問題，許多家屬總以為，就像內外科一樣，只要這些身心疾病的個案一住院，在身心科病房睡了一晚，打了一針，他們的那些暴力、那些狂躁、抑或是沉重的內心焦慮、憂愁、甚至自殺衝動，就會馬上藥到病除，康復回家，回到那美好又平凡的日常生活中。而此時我們身心科的護理師，總要扮演著一個討厭但又很重要的角色，就是一次又一次的打起精神、鼓足耐心，不斷的一而再、再而三的重複並破壞他們那虛華卻又脆弱不堪的想像。當我以為就像往常一樣，又要執行著這吃力不討好又枯燥的工作時，才發現，我錯了，我真是大錯特錯了。

「護理師……咱家阿漢……他……，我今天收到這張通知書……，啊，可是，這上面是寫什麼，哇隆跨謀啦（我都看不懂啦），我問鄰居，他們都跟我

說是強制住院的通知書，啊可是強制住院是什麼？我們家阿漢他到底是怎麼了？」望著眼前無助的老婦，此刻啜泣地像是個小女孩，言詞的表達不再流暢，焦慮與激動的情緒隨著碩大的淚珠灑落而下，她慌亂地揮舞著手上那張皺巴巴的「強制住院通知書」，過往的人生、歲月的歷練，對於現在的她，都幫不上任何忙。

我重新整理起態度，並在腦海中向五分鐘之前的我重揮一拳；一邊用緩和卻又堅定的語氣安撫著她，一邊把她帶到病房外的家屬休息區，讓她整理情緒，緩緩道來。

聽著那女人菜籽命的一生

幸福的家庭總是相似，不幸的家庭各有各的不幸。她叫阿免，「女人菜籽命，好壞都靠碰。」這句俗諺在她身上過分地貼切了些，出身在窮困的農家，只因為單純的希望少一張嘴吃飯，讓她早早地嫁入了現在的夫家，殊不知，這只是從一個火坑跳向另一個火坑，年幼的長媳一肩挑起了全家的重責，尚在爬地的小叔、苛刻的公婆、艱苦的家計，她都忍咬著牙硬撐而過，無數的夜裡，她總憤恨的瞪著天花板，滿抱著許多無解又艱澀的困惑，質問著：「為什麼這輩子要生為女人？又為什麼女人生來總是命苦？」還是因為是她？所以才會命苦？很遺憾，沒有人可以回答她這長久以來的心結。

好不容易生了兩個兒子，對著夫家的列祖列宗牌位算是有個交代，長子發展平平，卻好歹也是吃軍職的公家飯，老二卻頗有出息，考上了臺大，畢業後也找了一份好出路，準備發光發熱，正當這家人以為從此一帆風順，正當阿免覺得她人生的不幸終將結束，上天卻在此時開了個惡劣的玩笑。

以為人生將翻盤
卻是直線下墜的開始

一場莫名的高燒，帶走了阿漢的弟弟，突如其來的噩耗，如暴風雷雨般摧毀了全家人的心，阿漢拒絕接受事實，他堅信，是院方的疏失，不斷的向弟弟過世的醫院索取著高額賠償金，他始終相信，是因為不當的醫療行為，殘害了他們那美好幸福的家庭，而對此，院方應該肩負起責任，對他們的不幸付出一個令人滿意的價錢！！！

可是，尚未如願的阿漢，卻突然生病了……。

他再也無心工作，並開始躲進酒精的懷抱裡，一邊偏執的妄想著，等到醫院的那筆賠償金領到了，他要怎麼運用、要如何花費？一邊醞釀著他對現實的不滿與憤恨。漸漸的，阿漢的飲酒量越來越多；漸漸的，阿漢對於家人的言行舉止越來越粗魯，言談開始沒有邏輯、語氣逐漸失控起伏；漸漸的，阿漢的作息失去了規律，直到父親過世後的某一天，他竟然撞見了母親與異性鄰居有說有笑，他爆發了，揮舞著粗壯的拳頭，一拳又一拳的不斷將它們灑落在乾癟年邁的母親身上。

剛住院的阿漢不斷的吼叫著：「我媽她不守婦道！！」、「我爸剛死沒多久，她就穿成那樣急著勾引男人，我教訓她

是應該的！！」、「反正醫院賺那麼多錢！！我向他們要有什麼不對？」、「為什麼要把我關住院？我又沒有生病？陳醫師咧？陳醫師咧！！我要殺了他！！我不會簽住院同意書的！」

他始終拒絕接受現實，並堅信著他的妄想，認為自己的所作所為是那麼的理所當然、那麼正確，他只是代替已經不在人世的父親，重新再教育母親應有的價值觀念，卻殊不知，隨著他每一拳的揮下，打碎阿免對他的關愛，也打出了阿免對兒子的恐懼。

「護理師你知道嗎？我已經快受不了，那是我兒子！那是我親手拉拔長大的兒子！可是你知道他的拳頭打在我身上的時候，我的心比我的身體更痛嗎？」阿免一邊紅著眼眶泣訴，鼻水與眼淚溢滿了她臉上的口罩，可她卻不敢拿下，彷彿那張破爛的口罩是她尊嚴上的最後一張面具，深怕讓人看見她的脆弱與不堪。遺憾的是，隨著暴力的開始，情況逐漸的惡化，兒子的羞辱與嘲諷伴隨著暴力，不斷侵蝕著阿免的精神狀況，高壓的生活與不安穩的睡眠殘害著阿免的理智。

……這下子換阿免生病了。

醫生在診間詳細的跟她解釋病情，可是阿免卻一個字也聽不進去，只覺得她累了，只覺得她自己活著好累，白天要工作，下班以後回家時要戰戰兢兢的迴避著兒子，猶如生活在荒野得時時防備著野獸，深怕有一天會被重咬一口。而當暴力不再行使時，冷嘲熱諷卻接踵而至。「她是我們家請的外傭啦，不用太在意她。」當她親耳聽見兒子這樣對外人介紹自己，那一刻，她覺得眼前的親生子根本就是一個陌生人。

收病人住院，讓家屬短暫喘息

一直到有那麼一天，阿漢的暴力一如往常朝著阿免襲來時，她終於狠下了心，叫了警察，在警消們的協助下，將阿漢扭送進了急診室，值班的陳醫師，望著無助的母親問道：「你希望我怎麼幫你們？」阿免她就像是在地獄裡看見蜘蛛絲般的救贖機會，懇求著陳醫師，可否讓阿漢住院一陣子，讓她可以好好休息，讓她好好地悼念亡夫，甚至，讓她用這不多的時間，去好好面對與治療她自己的憂鬱症。

「很多時候，我們收病人住院，不只是要緩解他們的症狀，更多時候，是要讓家屬們有個短暫喘息的空間，重新整理情緒，再度出發，以應對他們未來與病人相處的挑戰。」身心科的晨會，總是時不時的出現這一句話。

而在今天，剛好是阿漢的強制住院審查通過的第三天，阿免手上拿著的這張看不懂的強制住院通知單，就是在此時剛好寄到了他們家。依規定阿漢接下來必須強制住院整整兩個月，我詳細的向阿免解釋著通知書上的資訊，偶爾靜下來，默默地當個聽眾，任由著她宣洩，而這是此刻的我唯一能為她做的事。

「嗨，您好！我是身心科的社工師！」不知何時，社工師悄悄地出現在我們背後，接替了聽眾的角色，我向她點了點頭，算是交接了。回到工作崗位上，心情卻無法平靜，思緒頗為紊亂，一直回想著阿免的無助。

身為護理師，施有聯總能聽到各種病人家庭的故事。

想幫忙請社區志工關懷 尊重對方接受與否的選擇

接下來的幾天，每當我閉上眼，阿免哭泣傷心的樣子總會浮現在腦海中，我很想多為她做點什麼，卻又茫然無措地不知該如何下手，苦惱著這樣的行為是否多事？是否超出了我的本分？是否不符合工作流程上的規定？就這樣，我抱持著深刻的煩惱，輾轉難眠的度過數日，最終，憑著一時的衝動與傻勁，我毅然決然地向在醫院內服務資深志工黃明月（靜力）師姑發了 LINE 訊息，請求她的協助。

感謝，師姑她沒有多說什麼，只問：「你覺得他們需要些什麼？你想怎麼幫助他們呢？」於是我明確的向師姑表達，阿免其實有工作，有收入也有補助，生活還過得去，但她更需要的是有人去關心，偶爾對她噓寒問暖，當個聽眾就好，給她一些精神上的支持。

師姑聽完後給了我些建議，建議不妨試著從社區關懷的角度來切入，這樣是否會減少工作倫理上的程序、規範與壓力，她鼓勵我：「盡管大膽地去做吧！我們隨時可以請志工們去關懷阿免。」

在得到強力的支援後，隔天一大早，我向社工師轉達了訊息，社工既驚訝也很高興，畢竟在很多時候，這些家屬所需要的，不只是資源，不只是補助，更重要的是有人可以在他們痛苦掙扎時，握著他們的手，靜靜地當聽眾，讓他們宣洩壓力，社工師一臉興奮的向我表示，會盡快的聯絡阿免，問問她是否需要慈濟社區志工的關懷。

很遺憾的是，阿免她竟然拒絕了。

時到今日我仍不知道為什麼？她真的很需要有人聽她傾訴，她明明可以在一個陌生人面前哭訴她那不幸的人生一個小時，可是當我們提供給支援時，她卻關上心門拒絕了。又或者這一切都只是我一廂情願的想法？也可能是她深怕在志工的關懷下，內心深處的脆弱會被他人探見？下班後的我與社工師有一搭沒一搭的揣測著阿免的想法，還是無解。

我將這個狀況回報給師姑，她肯定了我的付出與努力，並分享著她自身的經驗，在她擔任醫療志工這三十年當中，陪伴與關懷過無數病家，但一路走來，也是跌跌撞撞，但她不曾放棄，並願意從挫折中學習，更重要的是，她很感恩不斷地有困境來磨練她，造就今天的她能有一絲微薄的力量可以去幫助需要的人，而她的力量就是來自這些挫敗而勇敢學習的成果。

望著這段對話，我反覆仔細的琢磨著。

我想，這件事，固然成為我護理生涯上的一件遺憾，但下次，如果又遇到類似的狀況，希望屆時，我可以有夠多的力量與勇氣，適時地伸出手去拉他們一把。而這就是遺憾教會我的事。

自煮管理防疫飲食

文／黃小娟、黃靖琇、張雅芳、謝潔伊、江珮如

受到疫情影響，許多人都減少外食，改為「居家自煮管理」，植物中有很多營養素，可以幫助人體降低發炎反應，提升免疫力，大林慈濟醫院營養治療科營養師們透過開發「減醣蒟蒻拌麵」、「腰豆蔬果鍋」、「加州咖哩壽司捲」、「輕爽增肌彩虹三明治」等蔬食料理，教大家防疫期間的料理小撇步，運用植物天然的營養素，就可以吃得營養又健康！

黃靖琇營養師指出，黃豆、黑豆、毛豆及其製品提供優良的蛋白質，在體內代謝產生的胺基酸與身體防疫功能有關，它負責細胞製造、血球生成及修補組織的重要營養素，此外含有卵磷脂、植物固醇、異黃酮素、植物性化學營養素等，足量蛋白質搭配各色豐沛植物性化學營養素，降低發炎反應、提升體內的黏膜與細胞修復能力，也可能是感染復原的關鍵因素。

張雅芳營養師則分享，在防疫時期吃些咖哩料理，對身體相當有益，包括抗發炎、抗氧化、提升免疫力，同時還能促進胃腸蠕動、調節腸道菌叢，讓腸道保健康；此外，咖哩也具有修復黏膜組織功效。烹煮咖哩搭配抗氧化的食材會更好，如花椰菜、胡蘿蔔、番茄等，既美味又健康。

張雅芳說，美味的咖哩，混合了多種香料製成，包括薑黃、肉桂、丁香、荳蔻、肉荳蔻、八角、花椒、月桂葉、小茴香種子等，若在烹煮中加入多種蔬菜，即可增添咖哩的營養價值。

大林慈濟醫院營養治療科營養師團隊透過開發減醣蒟蒻拌麵等居家防疫菜單，說明攝取植化素有助於提升人體自癒力。攝影／黃小娟

「植物營養素」又稱「植化素」，是蔬菜水果中除了維生素、礦物質、纖維外，所含的眾多化合物總稱，人體無法自行製造，必須從食物中攝取。謝潔伊營養師分享，包含茄紅素、類胡蘿蔔素、葉綠素、槲皮素、花青素等植物營養素，不只讓植物有鮮豔的顏色，也是用來抗衰老、抗氧化、提升免疫力的成分，因此對提升人體自癒力也很有幫助。

自做自「瘦」：減醣蒟蒻拌麵

食　材：蒟蒻麵、豆粉腰果醬、腰果碎丁、番茄小丁
調味料：起士粉、鹽、義式香料、黑胡椒
作　法：(製程約20～30分鐘)

1.蒟蒻麵洗淨、熱水汆燙後浸泡於開水中備用
2.開小火倒入2大匙豆粉腰果醬炒香
3.加入汆燙過的蒟蒻麵倒入鍋中拌炒
4.將鍋子熄火，加入起士粉、鹽巴、義士香料及少許黑胡椒調味
5.灑上番茄丁、蔬菜丁與腰果碎丁即可盛盤

★豆粉腰果醬(20人份)作法：淨斯豆漿粉500克、一包原味腰果(300克)、2500毫升的溫開水，倒入調理機或破壁料理機，將所有原料攪打即可。可等比例少量製作或大量做好分裝冷凍，需要隨時解凍取用。豆粉腰果醬營養又好吃，跟奶油相比之下，油脂組成中不飽和脂肪的比例更有利於保護心血管，善用腰果醬取代奶油，是高蛋白優質油健康養生的推薦選擇。

攝影／黃小娟

暖胃飽足：腰豆蔬果鍋

食　材：各色當季蔬菜、生豆包、昆布 4-5 片、無糖豆漿一瓶、豆粉腰果醬
調味料：食鹽
作　法：(製程約 20 ～ 30 分鐘)

1. 昆布熬煮湯底
2. 鋪滿至少 10 種各色當季蔬菜，加入 2 片豆包，倒進半鍋昆布湯底，熬煮至沸騰後加入一大匙豆粉腰果醬與無糖豆漿，再加鹽調味至順口，灑上炒香白芝麻，配一小碗全穀雜糧飯，全食物全營養，身心靈全然滿足。

加州咖哩壽司捲

食　材：米1杯、咖哩粉50克、紫地瓜1條、紅地瓜1條、蘋果1顆、酪梨1/2顆、花生粉10克、黃芥末醬少許、素鬆少許、海苔片2張

作　法：

1. 紫/紅地瓜先切成約0.7公分正方長條後，蒸熟放涼備用。
2. 蘋果切成約0.7公分正方長條去核。
3. 白米加咖哩粉入電鍋煮好後拌勻、拌香。
4. 先放一片保鮮膜，將飯鋪平與海苔片約一樣大小，飯與飯中間不要有空隙。鋪上海苔片先擠上芥末醬，鋪上紫地瓜、紅地瓜、蘋果，最後再灑上適量的花生醬和素鬆。
5. 將飯捲起，先捲一半，稍微利用手勁往內縮，把飯與材料之間的空氣擠出來，切記不要太用力往內縮，能固定不鬆散就好，再將保鮮膜拉起，再捲完另一半，這時候飯就會直接黏著於另一半的海苔上，這樣飯就不會分離了。
6. 將切好的酪梨薄片放在壽司捲上，用保鮮膜包好，等要吃的時候再切即可。

攝影／江珮如

輕爽增肌彩虹三明治

食　材：全麥吐司2片、茭白筍1支、黃金奇異果1顆、大番茄1顆、乾海帶芽少許、蛋1顆、美生菜1小顆、豆包1塊、藍莓2顆、核桃腰果少許、起司片1片

作　法：

1. 將茭白筍、美生菜、大番茄、黃金奇異果皆洗淨後切薄片。
2. 茭白筍燙過。
3. 乾海帶芽復水後，入蛋液中煎至金黃色。
4. 腰果、核桃、豆包烤過備用。
5. 藍莓洗淨後備用。
6. 將取一片全麥吐司放於底面，依序放上生菜片、茭白筍片、豆包、黃金奇異果片、海帶芽蛋片、大番茄片、核桃腰果、起司片，再將另一片全麥吐司放於最上層，插上竹籤，把藍莓插入竹籤中，最後切對半，即完成。

攝影／黃小娟

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

◆ **玉里慈濟醫院健康促進中心舉辦紓壓課程，讓同仁體驗手作蔬食料理，健康茹素，身心自在……**

◆ 關山慈濟醫院年度IDS擴大衛教活動，延續去年「講糖人生」衛教主題，更邀請中醫師與偏鄉村民聊養生……

◆ 臺北慈濟醫院與國紹基金會舉辦脊椎病變健康講座暨戶外病友關懷會，協助病家認識疾病，建立正向自我價值……

◆ 尼泊爾籍大學生因車禍造成髖關節嚴重破裂，經大林慈濟醫院手術搶救，順利完成關節復位，恢復健康……

◆ 臺中慈濟醫院為慢飛天使進行年度健檢；出院經理人專業研討會，討論醫療銜接長照服務，實踐全人醫療照護……

◆ 無喉者復聲協會於花蓮慈濟醫院開設復聲班，幫助東部地區的無喉者重獲新「聲」……

玉里

十月十八日

手作素素看　茹素好紓壓

為紓解同仁在疫情期間的壓力與疲憊，玉里慈濟醫院健康促進中心規畫多場紓壓課程，像是走入山林體驗大自然、察覺自我疲勞等，還有團康互動遊戲、肩頸痠痛穴道按摩教學、手作蔬食料理等，讓同仁調整身心靈，營造單位間的正能量循環。

十月十八日下午，玉里慈院舉辦手作蔬食料理的課程，邀請楊招治師姊、王雪花師姊、陳阿桂師姊，指導同仁動手作料理。善於烹飪的三位志工，透過簡單的食材：素香鬆、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、牛蒡排，用海苔跟白飯包成飯捲。「我們先把這個白飯鋪一半在海苔上，輕輕地鋪平，兩邊的位置我們放上食材，小黃瓜、蘆筍、生菜、青椒都可以變化，自己回家做時，加上喜歡的蔬菜。」陳阿桂師姊也傳授將白米飯加入一些芝麻跟鹽更好吃。

門診的古英梅同仁初次體驗手作飯捲，她說假日時需要到教會輪流承擔備餐，今天要把飯捲製作方法記起來，用這道簡單又健康的手作飯捲跟更多人分享素食。楊招治師姊說，其實茹素並不困難，大家不妨換個角度來試試看，這堂課程的用意在於讓同仁知道，蔬食也可以做出好吃的料理，打破無味的刻板印象。賴錦秋藥師回饋，很喜歡這種

玉里慈濟醫院健康促進中心舉辦紓壓課程，讓同仁體驗手作蔬食料理。

互動的上課方式，大家跟著步驟動手做，而且不同單位間的同仁，也能在這個時候聯絡情感，期待下一次健康促進中心再辦理類似的推廣蔬食料理活動。（文、攝影／張汶毓）

關山

十月二十一日、二十四日

海端 IDS擴大衛教
中醫師山上聊養生

關山慈濟醫院一年一度的 IDS（醫療給付效益提昇計畫）擴大衛教活動，於十月二十一日及二十四日在霧鹿和利稻舉辦，除了由糖尿病個管師張秋燕延續去年的「講糖人生」主題，今年也首次邀請中醫科代理主任林芳竹醫師及陳明新醫師到山區偏鄉與村民聊養生。

受圓規颱風影響，連日的豪大雨導致南橫山區交通中斷，經由工務段搶修，讓關山慈院衛教團隊順利如期上山衛教。二十一日傍晚，蜿蜒崎嶇的山路上仍可見零星落石，負責駕駛公務車的總務股同仁全神貫注，隨時留意不可預期的路況。從醫院出發至衛教場地大約四十分鐘的車程，一行人抵達霧鹿活動中心開始進行場地布置，村民聽到村長廣播衛教的訊息，陸陸續續至現場報到，六點一到準時開課。

「我發現部落的朋友對中醫好像很陌生，我曾經幫一位原住民針灸治療，他看到針嚇了一大跳，接著我請他躺在床上，想要幫他推拿時他又嚇了一跳，反問我身體會不會被折斷。」陳明新醫師開場分享一段令她哭笑不得的治療

關山慈濟醫院年度 IDS 擴大衛教活動延續去年的「講糖人生」，並邀請中醫師與村民分享養生妙方。攝影／潘彥廷

經驗，而這也是容易暈車的她，為何會鼓起勇氣一起上山衛教的主要原因，她想讓更多人了解中醫，讓他們願意嘗試看看中醫治療。

教材內容以養生為主軸，陳明新醫師以淺顯易懂的方式，傳遞中醫保健的知識，就連隨手可得的水桶都能調理身體。陳明新醫師指出，泡腳是最簡單的養生方式，有利消除疲勞、改善失眠、關節痛、消水腫、心血管等疾病。每次泡腳三十分鐘，可在溫水中加一點中藥材，例如曬乾的艾草或薑，水的深度以超過小腿肚為佳，泡到身體有點出汗是最棒的。泡腳養生必須持之以恆，建議試著連續泡一個星期，感受一下身體的變化，若下肢血液循環變好，整個氣血循環也會改善，下肢會變得比較有力氣。另外必須留意腳上有傷口不能泡，若是糖尿病的患者，記得先用手測水溫，不宜使用過熱的水以免燙傷。

霧鹿村村長古振英說，曾經有中醫診所前來義診，但村民接受度不高，一方面是因為怕痛，另一方面也是對中醫不太了解。不過自己對中醫很有信心，因為曾經肩膀疼痛接受幾次拔罐治療，症狀明顯改善許多。聽完中醫師說泡腳對身體有很多益處，她也打算回家泡看看。對於衛教內容是否能為部落帶來實質效益，村長給予正面肯定。她說，很多村民都有糖尿病的問題，觀念的建立有助於降低疾病的發生，但也坦言飲食控制在部落比較難執行，因為部落生活型態不同，村民的互動就像大家庭，好

糖尿病個管師張秋燕向村民衛教糖尿病的保健須知及疾病預防。攝影／陳慧芳

霧鹿村，陳明新中醫師帶著村民一起找穴位。攝影／陳慧芳

吃的食物會彼此分享，加上聚會也多，長期飲食過量引起肥胖，慢性病也容易找上門。而治療痠痛是中醫的強項，很適合以務農為主的村民，中醫師在現場教導穴位按摩，還有坐在椅子上就能增加肌力的運動，對村民來說很有幫助，大家反應也很熱絡。

二十四日上午，關山慈院IDS衛教團隊前往海端鄉內最高海拔的社區——利稻部落，車程大約一小時。林芳竹醫師說，部落的居民大多數沒接觸過中醫，一聽到她是中醫師，各個露出疑惑不解的眼神，少數接觸過中醫的村民也一知半解的把針灸說成是打針，反應著實可愛。在閒聊的過程中，她也發現當地村民普遍為種植高山蔬菜的農家，自然有著痠痛、風濕等問題，加上飲食生活習慣，也有多位村民受痛風、三高之苦。

因為了解了村民的狀況，衛教過程中，除了大略介紹中醫的治療方法，如針刺、艾灸、中藥，也將衛教內容著重在拔罐刮痧，分享兩種在家也能使用的緩解痠痛法，帶村民認識治療肢體痠痛常用的經絡與穴位，如膀胱經、風池穴等。因為衛教主題與村民的日常息息相關，衛教的最後大家都很踴躍當自願者，到臺前體驗刮痧與拔罐的療效，更在體驗完後驚呼「真的比較輕鬆耶！」開心回座位跟旁邊的朋友分享。林芳竹醫師說，自己從未到過部落，當天抱持著新鮮探險的心情出發，這次有機會與民眾分享中醫的奧妙，甚至帶領他們體驗中醫的樂趣，自己也覺得非常快樂！（文／陳慧芳）

中醫科代理主任林芳竹首次到部落衛教，從未接觸中醫的村民在體驗治療後非常開心。攝影／吳錦鳳

廖婉菲脊柱裂個管師就自助 CIC（清潔間歇性導尿）及隔夜式留置導尿，分別進行詳細說明。

臺北

十月二十三日

脊椎病變健康講座 走出戶外看到希望

為完善脊椎病變患者醫療照護資源，二〇一七年臺北慈濟醫院與新北市政府共同開辦「脊椎病變整合門診」並成立病友會，每年舉辦健康講座及病友關懷會。十月二十三日，臺北慈院與國紹基金會合作，由楊緒棣副院長擔任座長，舉辦脊椎病變健康講座暨戶外病友關懷會，邀集醫療相關人員與病友共同參與，藉由專題講座與親子同遊活動，協助病家認識疾病，建立正向的自我價值，也凝聚彼此情感。

跨越有限　創造無限可能

此次特別將病友會拉到院外，來到位於金山的朱銘美術館，期望病友家屬們能徹底放鬆身心，獲得滿滿的希望及愛能量。

雖然天公不作美，但在導覽員的帶領下，一行人仍收穫滿滿。先是欣賞九位塗鴉藝術家對於「無限」的表述，體會萬物凋零後，終將生機蓬勃的感動；也經由了解朱銘多元的創作歷程，發覺堅持不懈原來是突破困境的捷徑。讓人體會到「不完美其實也是一種美」。

十月二十三日，臺北慈濟醫院與國紹基金會合作舉辦脊椎病變健康講座暨戶外病友關懷會。

今年特別將病友會拉到院外舉辦，來到位於金山的朱銘美術館，透過導覽員的介紹，一行人收穫滿滿。

照護新知　同理感受

午餐後，座長楊緒棣副院長為健康衛教講座開場，他舉了只有國小畢業的朱銘，擇己所愛後愛己所擇，最終成為了家喻戶曉的藝術家；再提到自己也曾因美術、勞作、寫字只有「丙」，被分配到放牛班，後來發揮所長成為醫師的例子，「今天課程安排專業照護分享，其實也是希望父母、照護者們能夠安心，同時也給孩子一個希望，希望透過認識疾病、學習自我照護，能將疾病缺陷所造成的不便最小化，勇往直前追尋夢想。」

廖婉菲脊柱裂個管師以自我導尿照顧經驗分享為題，分別就自助 CIC（清潔間歇性導尿）及隔夜式留置導尿進行講解，從導尿管的選擇、使用方式到清潔新觀念皆細細解說，在介紹家屬較有疑慮的隔夜式導尿管時，舉出八名不同年齡層的成功個案，給眾人參考，並鼓勵於睡前放置隔夜式導尿管，不只能避免夜晚漏尿的情形，同時也可以保護腎臟功能，改善生活品質。

繪本作家鄧玉琳的繪本著作《我要開心喔》，以五歲兒童的視角出發，闡述面對開心手術的徬徨，以及重獲開心生命的故事。鄧玉琳表示：「孩子平安長大是每個父母共同的心願，但仍不可避免會碰到需要到醫院檢查或是進行治療的時候，此時，應該做的是引導孩子了解自己的健康狀況、了解檢查或治療的原因，並鼓勵孩子表達自身的感受。透過良性溝通，家長與孩子都能從中獲得信心及力量。」她也提醒照護者們自我覺察的重要，允許自身存在悲傷及失落的情緒，懂得適時放鬆、充電，便能用更多的愛及支持陪伴孩子，與孩子一同成長。

相互扶持　用愛交流

首次參加病友會的朱先生表示，雖然孩子年紀尚小仍無法自行導尿，但想要讓她盡早接觸這方面的知識學會自理，大人也可以藉由這些課程知道哪些地方可以再加強。而黃先生一家人則是病友會的熟面孔，他表示：「這麼多年來，隨著女兒的成長，該有的知識大都也已經具備，參加病友會時的角色，也從請教者轉化為經驗分享者。這樣的活動很好、很有意義，除了經驗交流也能彼此扶持，知道這條路不是只是孤軍奮戰。」（文／曹耘綺　攝影／連志強）

大林

十月十九日

尼泊爾大學生遇車禍 骨手術完美復位圓夢有望

以「新南向學海築夢計畫」獨自從尼泊爾來臺讀大學的小婕，因意外造成左半邊骨盆及髖臼粉碎性骨折，如未治療會因疼痛無法行動、長期臥床，或發生嚴重併發症狀，幸由大林慈濟醫院骨腫瘤及骨病科謝明宏主任完成高難度手術後順利完成復位，小婕出院後也順利完成學業，圓滿回國助人的心願。

小婕出生在世代以佛像繪畫與雕刻的家庭，但她對這份工作沒興趣，在家鄉考上藥學系後，為此築夢計畫來到臺灣嘉義就讀大學的生物科技系，希望未來能返鄉貢獻所學。不料，今年三月與朋友出遊時發生車禍，讓她的築夢計畫就此中斷。

小婕被送到大林慈濟醫院急診室，謝明宏主任檢查後發現，她的骨盆發生粉碎性骨折，而且髖臼關節嚴重變形移位，無法以保守治療或藥物處理。謝明宏醫師表示，骨盆合併髖臼骨折，是一種極嚴重的傷害，傷者會感覺患部劇痛無法活動，導致將來走路疼痛、活動困難，若長期臥床還可能發生後續併發症。

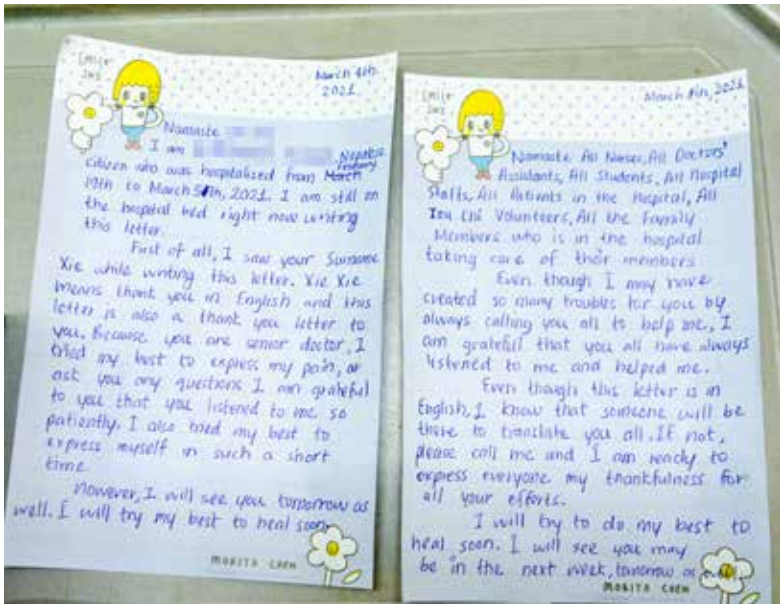
有鑒於骨折復位的急迫性及避免進一步受傷，等生命跡象穩定後，謝明宏醫師再為小婕進行手術。由於骨盆構造複雜，髖臼骨折除需要固定外，更要求關節面完美復位，因此手術需分階段，及分不同手術路徑進行。手術前謝醫師先進行 3D 立體電腦斷層評估骨折破碎程度，手術中除需注意骨盆腔中的大血管外，還要保護神經不被拉扯受傷，兩次的手術共失血了一千八百西西，歷時十個小時完成。

小婕住院期間，醫護同仁發現她有著身在異鄉的孤單與徬徨無助，在照顧上特別留意，出院時更特別為她準備慶生蛋糕及加油卡片，祝福順利完成學業返國。小婕離院前在感謝函上寫著：我總是製造了很多麻煩，感激你們一直都在幫助我，出院後會盡快康復，期望這分愛延續，回國幫助需要幫助的人。並以一首尼泊爾歌曲回饋醫護人員。

尼泊爾籍大學生小婕因車禍造成髖關節破裂，經大林慈濟醫院搶救後恢復健康，回診時復原良好，右為謝明宏主任。

小婕出院時，醫護同仁祝福她順利完成學業返國，小婕特別寫了感謝函，感恩大林慈濟醫院的照顧。

小婕出院後的首次回診，傷口復原良好，已經可以使用助行器行走，術後兩個月可以放掉拐杖走路，原本擔心的骨折癒合問題，也在第三個月追蹤時已癒合，術後也沒有發生長短腿的問題，對於小婕的快速復原，大林慈院醫療團隊也為她感到高興。（文、攝影／張菊芬）



臺中

十月十七日

疫情下的暖流　守護慢飛天使

臺中慈濟醫院與慈濟大專青年聯誼會十七日共同守護慢飛天使，臺中慈院為身心障礙社團——信望愛智能發展中心院生進行健康檢查，今年已是第十五個年頭。新冠疫情延燒全球，醫護與志工團隊仍未缺席，百餘位院生順利完成健檢。

林太太表示，三年前，夫妻特地請假陪孩子到他院抽血，結果孩子不配合，嚴重耽誤其他人的進度，那時心裡十分焦慮，最後靠五花大綁才過關。到信望愛中心後，年度健檢由臺中慈院協助，友善配合孩子的需求，今年進步到把手固定住就好。「看著孩子一路走來的進步，家長心情是一言難盡，就是好感恩！」

臺中慈院護理師吳思穎，平時在注射站與化療室工作，此次到抽血站支援，她看見信望愛中心的老師安撫大孩子們的細心與愛心，十分感動。自己也巴不得把十八般武藝都用來幫慢飛天使，讓他們順利完成抽血。

「謝謝慈濟醫院不受疫情影響，幫我們順利安排健康檢查，加上志工陪伴，就都不會害怕。」信望愛院生賴琬貽代表中心表達感恩，並送上感謝狀與手作「幸福豐收禮」。

臺中慈院家醫科主任李祥煒代表收下心意。他指出，中心服務對象手作完成果醬、藝品及手工皂，證明慢飛天使只是比一般人慢，仍能發揮功能；團隊守護慢飛天使健康、善盡社會責任，年度健檢看到院生一年比一年進步，也為他們開心。（文／曾秀英）

信望愛中心人員幫忙安撫院生，讓護理師順利完成抽血。攝影／曾秀英

「出院經理角色推展及分享研討會」透過視訊連線臺中、大林、美國三地，探討出院經理人的角色與職責。攝影／江柏緯

十月二十三日

出院經理人專業研討會 醫療長照相銜接

臺灣出院經理專業協會「出院經理角色推展及分享研討會」，十月廿三日在臺中慈濟醫院舉辦，探討醫療與長照的銜接議題，建構「出院經理人專業」藍圖，為病人提供最適切的照護服務。

簡守信院長藉由下鄉往診的經驗，期許結合眾人的智慧與慈悲，照顧臺灣弱勢族群，就是臺灣醫療進步的指標。相信透過良好的出院計畫，有效銜接長照 2.0 政策，藉以改善非計畫性再入院率、降低合併症及死亡率，讓長者、慢性病人者在面臨醫療及生活照顧等問題時更加安心。

慈濟基金會長照推展中心總召林碧玉表示：「出院經理人就是全人照護的協調師。」這次研討會也與美國專科護理師黃曼麗博士視訊連線，她分享出院經理人所扮演的角色與職責，藉由出院經理人的轉介，讓家庭醫師延續居家醫療服務，降低病人再住院率，把急性醫療資源留給更需要的人使用。

臺灣出院經理專業協會常務理事王正一教授表示：「訓練出院經理人的同時，也要訓練家庭照護專科護理師，讓病人可以維持健康與生活品質，降低病人再住院率，是出院經理專業協會最大的期待。」臺中慈院泌尿科專師吳孟珊表示：「透過這次研討會了解，病人出院後未來可能會遇到的問題，其實都可以在住院期間預先聯繫或解決，才不會讓病人與家屬手忙腳亂。」「入院的開始，就是出院的準備。」臺中慈院副院長莊淑婷表示將病人由醫院照護，銜接到長照照顧，延續醫療服務，才真正作到全人醫療照護服務，實現臺灣醫療進步的指標。（文／江柏緯、謝明錦）

花蓮

十月二十二日

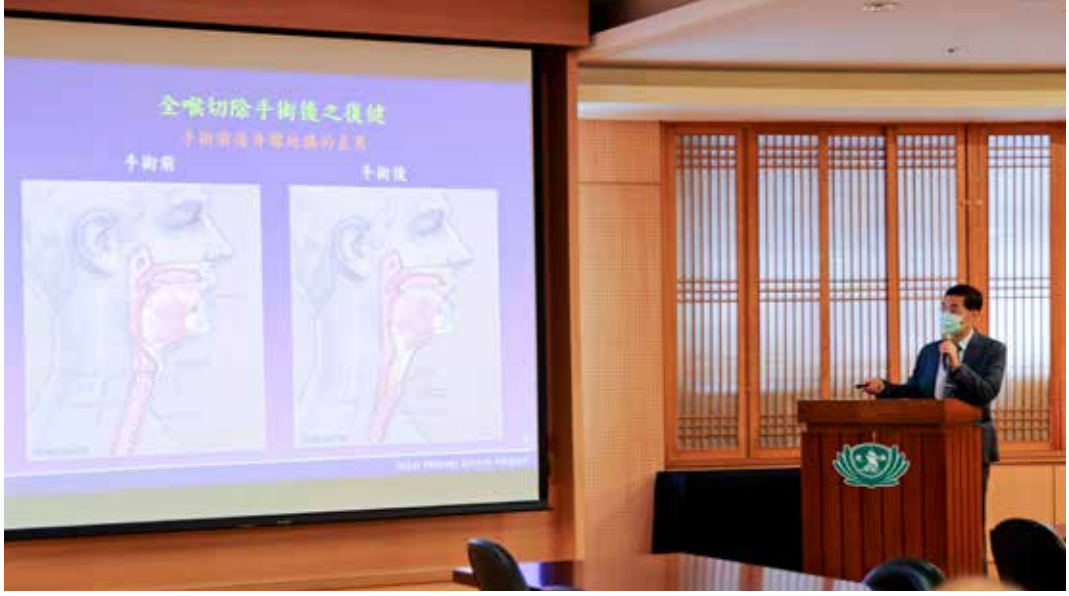
花東復聲班成立 無喉者重獲新「聲」

十月二十二日下午，無喉者復聲協會於花蓮慈濟醫院舉辦花東復聲班正式開班暨揭幕儀式，並將於每週五下午一點至三點，在花蓮慈院由無喉者食道語講師，以專業知識及經驗分享交流，一起協助病友重獲新「聲」。

花蓮慈院副院長陳培榕表示，東部地區因為地形狹長，很多時候病人因為路途遙遠或心理障礙走不出來，雖然花蓮慈院成立口口相傳病友會，支持鼓勵包含口腔癌在內的頭頸部癌症病友，其中無法說話的喉癌或下咽癌等患者，也是需要被照顧的弱勢族群，花蓮慈院除了有復健科語言治療師和物理治療師，提供無喉病友每週兩次學習發聲器、食道語和肩頸運動外，也與無喉者復聲協會合作，提供教學場地，希望能讓更多病友免去奔波，就近學習食道語。

臺灣地區每年約有七百例左右新增的喉癌病例，因罹患咽喉癌、頭頸部癌症而施行全喉切除術，術後由於缺少正常的喉嚨結構所以稱其為「無喉患者」，而術後又因呼吸方式與說話方式改變，造成「發聲功能缺損」，這對於病友的生活是影響最大的部分。

無喉者復聲協會於花蓮慈濟醫院成立花東復聲班，陳培榕副院長（前排中左）鼓勵病友學習食道語，前排中右為朱本元理事長。



「無喉者其實是所有弱勢中的弱勢。」無喉者復聲協會理事長朱本元表示，無喉者復聲協會目前已在北榮班、臺北班、臺中班、嘉南班、高雄班等五個地區開設復聲講習班，今年更延伸至花東地區，成立花東班。由臺北資深無喉病友協助提供花東地區無喉病友多次且免費的復聲訓練，期望在地病友能夠繼續留下來，擔任花東地區的食道語種子教師，持續為花東無喉病友服務。

「沒有聲帶要怎麼講話，這是一件很困難的事！」也是病友的無喉者復聲協會祕書長張其忠，二十一年前確診咽喉癌，進行全喉切除手術以保住性命，但生活、社交、工作大受影響，張其忠表示，不要說男人不會掉眼淚，自己哭了好幾次，開完刀後走不出去，後來加入了無喉者復聲協會，由老師們教導他如何講話後，讓他拾回信心重回職場，他也以自身經驗鼓勵其他病友一起走出無聲的陰霾。

另一位罹患下咽癌的李先生，去年八月做了全喉切除手術，為了學習食道語，夫妻倆相伴週週從臺東搭車到臺北學習，如今無喉者復聲協會在花蓮成立花東班，李太太分享，很高興在花蓮慈

同為病友的無喉者復聲協會祕書長張其忠，以自身經驗鼓勵病友走出無聲的陰霾。

院成立了花東復聲班，之後不用提前一天搭車到臺北住一晚，可以當天臺東、花蓮來回，方便很多。

雖然失去了聲帶，還是有機會重新拾回說話表達的能力，復聲協會花東復聲班有語言治療師、無喉者食道語講師授課，期待無喉者因此找回說話的能力，也找回生活的品質。（文／江家瑜　攝影／鍾懷諠）

感恩的足跡...

來自病人與家屬的溫馨回饋

大林慈院

剖腹產手術後沒幾天會陰膿瘍，得知要再次進手術室清創，當時內心無比衝擊與無助，在莊濬綦醫師面前大哭，但莊醫師沒有不耐煩，再次術後也關心傷口情況，才讓我傷口如預期中提早癒合。另因傷口會陰旁容易沾到且傷口不易照顧，謝謝黃心怡及洪鈺晴護理師總是幫我想出更好的照護傷口的方法，減輕我的不安，真是我人生中的天使，真的很感謝團隊協助。

黃女士

花蓮慈院

我是泌尿科陳聖復醫師的病人，這半個月住院手術。非常感謝陳醫師的細心照顧及手術，使我能康復出院。陳醫師非常親切又專業的解說，減少我不少手術前的害怕，吳之云專師及術後照顧我的林怡瑄護理師不斷鼓勵我下床走動，才能快速復原。還有不少不記得姓名的護理師也非常專業及細心照顧。最後兩位住院醫師細心地幫我拆線。在此非常非常感謝他們的照顧，感恩。

劉先生

臺中慈院

我今年九十六歲，我要無限感激泌尿科謝登富醫師的神醫神技，手術超過六個小時的腎臟大手術，但讓我恢復非常快，我可以快活活動。回診時我已可以行動自如、健步如飛。再次感謝謝登富醫師的恩德。

兒子李先生

臺北慈院

母親因消化道癌症於貴院手術，特別感謝一般外科陳彥志醫師細心醫治，態度親和，使我母親不會畏懼就醫治療並能夠得到良好的醫治。於加護病房期間，我母親見陳醫師在探視之後離去時疲勞的身影，非常的感恩醫護對病人付出的心力，也非常感謝加護病房的徐家祥護理師有條不紊的耐心照料及其他護理師無微不至的照護，感謝住院醫師及所有護理師，有任何情況總是能得到良好的回應以及照顧。

楊○○ 敬上