

人本醫療 尊重生命

守護生命 守護健康 守護愛



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

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

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

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

台北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779

台中慈濟醫院

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



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



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



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



三義慈濟中醫醫院

Sanyi Tzu Chi Chinese Medicine Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
367 苗栗縣三義鄉廣盛村 16 鄰八股路 24 之 9 號
TEL:03-7558666



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

上人開示
4 看見天堂之光

社論
6 綠色醫院 你我同行 文／賴寧生

封面故事 P.8

大林 綠生活

大林慈濟醫院 綠色醫療

文／黃小娟

- 22 實踐環保生活能手
林名男的生活環保行動
文／閻廣聖
- 26 身心靈都環保
大林慈院人文室主任葉璧禎
文／閻廣聖
- 30 節能減碳 從小處著手 文／閻廣聖
- 32 茹素健跑護生 文／張菊芬
- 33 志工巧思 家用省水 文／張菊芬
- 34 全家蔬食護地球 文／謝寧惠



全球人醫紀要

- 38 【臺灣 新北】不讓病家孤單 拔苦予樂給依靠
不畏暑熱 為移工朋友義診與健檢
往診導入預防失智 安心慢老
- 44 【臺灣 臺北】愛心串聯響應 為創世住民洗牙
- 45 【臺灣 臺中】中醫加健身 做環保也要顧健康
- 46 【臺灣 苗栗】訪診路上相扶持 愛的足跡入山林
- 48 【臺灣 南投】關懷異鄉收容人 人醫志工齊獻力



心素食儀

- 50 芒果莎莎通心麵 文／張雅芳、黃小娟

閱讀角落

- 52 《唉唷喂呀，我的家——孩子的居家安全攻略》新書會
臺灣本土第一本兒童居家安全繪本
文／楊金燕、曾慶方、洪靜茹

健康補給站

- 60 「一瞋大一吋」！但睡錯時間恐長不高 文／廖唯晴
- 62 飲食補鐵不貧血 文／鍾懷誼
- 64 噎到別拍背 哈姆立克法救命 文／卓冠伶

慈濟醫療誌

- 67 關山 端午素飄香 健康粽送愛心
三義 首次懿德日 端午大團圓
花蓮 終於看見雨絲的模樣 罕病患者找回光明
臺中 中西醫聯手伴病友 對抗癌疲憊
書香靜心靈 行動書軒開展
大林 與肺動脈高壓和平共處 遠離發作風險
臺北 生命接力棒 器捐宣導大聲說

感恩的足跡

- 66 關山慈院、花蓮慈院
80 台北慈院、台中慈院、大林慈院

榮譽發行人 釋證嚴
榮譽顧問 王端正、林碧玉
社長 林俊龍
編輯委員 王本榮、張文成、張聖原
郭漢崇、羅文瑞、林欣榮
簡守信、趙有誠、賴寧生
陳岩碧、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 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 筠、李家萱、吳宜芳
林芷儀、洪靜茹、馬順德
陳慧芳、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、劉華華、鄭再曦
閻廣聖、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
2023年7月出版 第235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



看見天堂之光

上人開示



因疫情阻隔了三年，日前看到海外多國的弟子紛紛歸來，實在很歡喜。他們在居住地經過見習、培訓，現在回到臺灣受證成為慈濟委員、慈誠，發心立願行人間菩薩道。

過去，大家可能不明白人與人之間結的是何因緣，甚至在不知不覺中不斷延續惡因惡緣。而今後要廣結好緣，不忍眾生受苦難，哪裡有災、有苦，就帶動人人一起付出，鋪平這條菩薩大道。

看到緬甸慈濟人，常會提起「一把米」的故事，可見助人不是有錢人的權利，貧窮人也做得到。當地窮困人多，沒有能力捐錢，但是他們可以自己少吃一點，煮飯前先拿出一把米放進「米撲滿」，積少成多，一把一把會合起來也很可觀。十多年來，這分精神持續擴展，累積的米已經幫助了許多人。

同樣在緬甸，有一間「自然禪修中心」，收容許多貧病或孤老無依者，因為有人提報，馬來西亞慈濟人陪伴緬甸慈濟人去探訪，看到環境很簡陋，有病痛的人已拖了很久都無法接受治療，於是慈濟人醫會開始定期去義診，但能做的總是有限。

本來規畫要為他們蓋大樓，可惜因緣不具足，僅先完成一排簡易屋，卻已是他們心目中的「天堂」。當時得知有位病人病重，我就說：「趕快，哪怕他的生命只剩一天，也要讓他有機會見到天堂之光。」移至乾淨的簡易屋後，他露出滿足的笑容，只住一天就往生了。想來還是心疼，若能早一點建好，他就能住久一點。

造福人間，也為自己的慧命鋪路，這是我們生生世世的願力。我們鍥而不捨，能做的盡力做，因緣很奇妙，有緣的人，即使一天也能住進天堂。感恩慈濟人的付出，期待我們有機會續緣，為他們蓋一座永久的「天堂」。



釋證嚴

解惑

解惑十書——證嚴法師答客問

大眾媒體應多報導社會光明面

現代社會充斥各式媒體，但為了有高收視及點擊率，媒體多以刺激、負面、誇大渲染的內容做為報導與否的標準。

證嚴上人教誨叮囑：「媒體應做清流的泉源，報真導正、揚善隱惡。」

緊接著《解惑》〈宗師會晤與各界訪談篇〉紙本與電子書上架，第七冊《揚善淨心媒體篇》也已出版，期盼所有媒體傳播「真」的訊息，透過「美」的做法，引導人們往「善」的方向。



- 解惑——
證嚴法師答客問（六）
【宗師會晤與各界訪談篇】
定價：420元

- 解惑——
證嚴法師答客問（七）
【揚善淨心媒體篇】
定價：420元



靜思書軒



靜思網路書軒



HYREAD電子書

綠色醫院 你我同行

文／賴寧生 大林慈濟醫院院長

氣候變遷是二十一世紀健康的最大威脅，包括高溫死亡、傳染病、饑荒等，身為高碳排、高耗能的醫療院所一員，我們在照顧病人的健康之餘，也希望推動醫界落實綠色醫院，致力減少對於環境的傷害。

大林慈濟醫院自建院以來，採用綠色建築降溫節能，節電、節水、落實資源回收等，致力於減少對環境的影響，用心減碳護地球。二〇〇五年底起，大林慈濟醫院更開始系統性推動健康促進醫院，以環境、同仁、病人、社區等四大面向做為推動主軸，落實執行，多年來獲獎無數，包括衛生署「醫療廢物減量及資源回收再利用優良選拔活動」特優獎、衛生署「醫療廢棄物減量及資源回收再利用優良機構」特優獎、連續三年獲得企業環保獎、環保署節能減碳行動標章及指定示範點、《數位時代》雜誌「綠色品牌大調查」醫療服務類首獎等。

除了醫院的各項軟硬體設施，在醫院政策的支持下，同仁們也將綠色生活融入日常生活中，院區樓梯空間美化，設置為「健康步道」，鼓勵同仁、民眾多走樓梯、少坐電梯，隨手關燈、一筷省水，全院供應素食，員工餐廳不使用拋



棄式餐具，近幾年並透過舉辦「大林慈濟綠成林」活動，邀約同仁加入「2023大林慈濟綠成林」LINE@生活圈，一起將節能減碳落實在生活中，隨手關燈、關電腦，節約用水、不用一次性餐具、選用綠色標章產品，每週提醒同仁統計實行成果，鼓勵同仁力行綠色生活，為減緩氣候變遷付諸行動。

除了在醫院、社區系統性地實施綠色醫院，大林慈濟醫院更到世界各地分享經驗，與國際交流。不但至世界各地參與國際會議分享、舉辦專題工作坊、學術演講，並與多個重視醫院環保的國際NGO團體結緣，如健康照護無害組織(Health Care Without Harm)、全球綠色與健康醫院(Global Green and Healthy Hospital)、永續健康與教育基金會(Sustainability Health and Education Foundation)等，並與新加坡邱德拔醫院、尼泊爾健康照顧基金會(Health Care Foundation Nepal)、馬來西亞慈濟基金會(Buddhist Tzu Chi Merits Society Malaysia)、澳洲格里菲斯大學(Griffith University)等簽署合作備忘錄，持續在氣候變遷、災難調適、環境友善、健康促進場域等領域，從教學、研究與實務

三層面進行國際交流與合作，為大林慈濟綠色醫療的推廣更上一層樓。

多年來，大林慈濟醫院陸續參與綠色醫院相關的國際競賽，都獲得亮眼成績。二〇一二年全球首獲「國際健康促進醫院典範獎」，二〇一三年獲健康促進醫院國際網絡聯盟的「國際低碳醫院團隊合作最佳案例獎」，二〇二〇年獲得「健康照護無害組織 Healthcare Climate Championship Award 領導 (Leadership) 金獎及災難復原力 (Climate Resiliency) 金獎」肯定；二〇二〇年獲得「全球健康職場獎」；二〇二二年林名男副院長前往杜拜，代表醫院領取「國際醫院聯盟卓越綠色醫院銅獎」，是臺灣首家獲獎的醫療院所；二〇二三年更榮獲冠於全臺的國家生技

醫療品質獎醫療院所類，醫務管理組銅獎肯定。

氣候變遷造成的水災、旱災愈來愈嚴重，這些災害對人類的生存有很大的影響，也是重要的健康議題，希望我們在照顧病人的同時，也能照顧地球的健康。

大林慈濟醫院是亞洲第一家參加「2050 Race to Zero」（淨零排放）計畫的醫院，持續性盤查碳排放，進行改善，為了達成淨零碳排的目標，大林慈濟醫院除了取得 ISO 50001 及 ISO 14064 認證外，也引進國際標準，來檢視醫院日常醫療照護中對環境的衝擊，期待能真的減少對環境的衝擊，成為臺灣醫院的標竿，引領臺灣的醫療照護機構，達到二〇五〇年之前淨零碳排的目標。🌱



大林慈濟醫院多年來致力於綠色醫療行動，賴寧生院長及院長室主管帶領同仁參與各式綠色生活行動，圖為於慈濟環保站分類回收。

大林 綠生活





大林慈濟醫院 綠色醫療



文／黃小娟

WHO 世界衛生組織宣告，二十一世紀健康的最大威脅就是「氣候變遷」，未來還將出現更多因氣候變遷帶來的挑戰與威脅，包括高溫造成的健康危害、傳染病、饑荒等。全球約有百分之五的碳排放是來自健康照護部門，醫療行為所產生的溫室氣體，一樣會使氣候問題惡化，災害增多，聯合國推動「Race To Zero Campaign」(淨零排放)活動，阻止地球繼續升溫，減少極端氣候發生的頻率，守護地球的健康。身為醫療體系的一分子，對於這個問題絕不能置之度外。

骨子裡的綠能環保精神 省電省水減碳排

大林慈濟醫院自二〇〇〇年啟業以來，便從不同層面落實環境保護，鼓勵同仁茹素，使用環保餐具，節水、節電，

落實資源回收，不但照顧病人的健康，也用心於環境健康。多年來大林慈濟醫院推動環保、綠色醫院的成果，屢屢獲得臺灣及海外肯定，更是亞洲及臺灣首家參與聯合國「2050 淨零排放」計畫的醫院，為守護地球、守護健康盡一分心力。

大林慈濟醫院興建時即採取綠建築設計，設計室內植物牆、空中花園，走廊布置盆栽、美化環境並降低日光直射，節省能源；在照明方面，建築設計自然通風採光、使用太陽能路燈、逐年更換LED 照明設備，完善公共區域自動感應照明設備；在電力系統方面，建立智能建築能源監控系統，年底依「能源管理系統與情境模擬工具」進行年度檢討及分析，訂定改善方向。近年來並陸續更新中央監控系統，控管水、電、及空調使用，於空調主機加裝變頻系統，並購

大林慈濟醫院室內有植物牆，戶外有空中花園，既可降低日光直射，也能美化環境，也為維護自然生態盡一分力。



買磁浮離心式冰水主機。

自啟業起建置中水回收系統，公共區裝設感應式水龍頭，自閉式水龍頭每次約節約二分之一水量；院區全面鋪設透水磚、生態池、大愛農場蓄水池設計。

為病人提供免費接駁車，鼓勵使用大眾運輸系統；在各護理站設置多達九個不同種類的資源回收桶，用於分類不同材質的回收物品；推動蔬食減碳，院內所有餐飲均為素食，超商只販售素食食品，從日常生活中積極力行環保。

除了透過各種軟硬體設施來節能減碳，院方也持續舉辦各式活動，鼓勵同仁落實綠色生活。配合政府減塑政策，大林慈濟醫院於二〇一九年三月十八日邀約協力廠商代表與醫院主管共同宣示支持「塑膠吸管退出醫院」決心，落實不主動提供塑膠吸管，善盡愛護地球的社會責任。

為了鼓勵同仁以實際行動落實節能減碳，院方連續第三年舉辦大林慈濟綠成林活動，並且將活動時間由第一年的二十一天、第二年的三十天延長為今年（二〇二三）的九十天，邀請同仁加入「2023大林慈濟綠成林」LINE@ 生活圈，連續三個月響應「綠色生活」，每週統計隨手關燈、關電腦、無電梯日、減少自行開車、





大林慈濟醫院於二〇一九年三月十八日，邀約協力廠商代表與醫院主管共同宣示支持「塑膠吸管退出醫院」決心，落實不主動提供塑膠吸管，善盡愛護地球的社會責任。攝影／黃小娟



大林慈濟醫院工務同仁將院區傳統燈管更換為省電的LED燈管。攝影／黃小娟



大林慈濟醫院總務室同仁會到各單位進行環保教育訓練，強化同仁對於生物醫療廢棄物及一般物品的回收機制。攝影／張進吉



大林慈濟醫院連續幾年於世界地球日舉辦系列活動，二〇二三年度邀請同仁加入「2023 大林慈濟綠成林」LINE@生活圈，持續三個月響應綠色生活。

珍惜食物，健康蔬食、節約用水、使用雲端發票 APP、不用一次性餐具、不喝瓶裝水、重覆使用塑膠袋等綠色行動，同時使用不砍樹的環保衛生紙，消費指名綠色標章，讓環保成為一種生活方式，共同為節能減碳貢獻一分心力。二〇二二年的三十天活動，總共減少兩萬九千八百七十四公斤的碳足跡，推算若持續一整年施行，可減碳三十六萬三千四百六十七公斤，約兩萬九千九百八十九棵樹吸收二氧化碳的總量。

總務室侯俊言主任表示，我們的行為可以減少地球的碳排放，隨手關燈、關電腦，走路取代搭電梯，節能的同時又達到健身的目的；而且，減少污染環境與生態的垃圾，更是每位地球公民的責任。





常常舉辦一些與健康、環保、節能相關的活動，讓大林慈濟醫院同仁養成綠行動的好習慣。



率先與國際接軌 綠色醫院促進健康

除了各種軟硬體與行動上的努力，大林慈濟醫院也將觸角伸向世界不同角落，透過與國際組織的合作，拓展視野，也分享成果。

大林慈濟醫院積極參與世界衛生組織的健康促進醫院 (HPH) 國際網絡，自二〇〇七年首次派員前往奧地利維也納參加第十五屆 HPH 年會，迄今已連續十三年、七十七人次參加；共發表五十篇口頭論文、四十九篇海報論文及兩場大會專題演講。

HPH 綠色醫院國際網絡委員會於二〇一〇年成立，於英國曼徹斯特召開第一次會議，大林慈濟醫院協助籌畫，二〇一四年由慈濟醫療法人林俊龍執行長接任主席，二〇一八年則由林名男副院長接任主席，持續推動綠色醫院迄今。

國家生技醫療品質獎 醫療院所類「銅獎」

大林慈濟醫院致力推動綠色醫院，有九項環境指標為全臺灣第一，年度總碳排放量減少超過一千四百七十噸，是全球首獲 WHO 國際健康促進醫院典範獎殊榮的醫院，更榮獲冠於全臺的二〇二二年度國家生技醫療品質獎醫療院所類，醫務管理組銅獎肯定。

大林慈濟獲國家生技醫療品質獎銅獎，賴寧生院長（中）及林名男副院長（右）於二月十四日接受賴清德副總統頒獎表揚。攝影／黃小娟

2003 年

經濟部「節約用水績優獎」

2004 年

經濟部「節約能源傑出獎」、衛生署醫療廢物減量及資源回收再利用優良選拔活動「特優獎」

2005 年

環保署事業廢棄物與再生資源清理及資源減量回收再利用醫療組「特優獎」

2006 年

衛生署醫療廢物減量及資源回收再利用優良選拔活動「特優獎」

2008 年

環保署事業廢棄物與再生資源清理及資源減量回收再利用醫療組「特優獎」

2006-2008 年

連續三年獲環保署頒發企業環保獎，是全臺第一家連續三年獲獎的醫院

2011 年

環保署「節能減碳行動標章」及指定示範點、《數位時代》雜誌綠色品牌大調查醫療服務類「首獎」

2020 年

因推行綠色醫院理念於國際，獲國民健康署頒發「第一屆健康促進國際貢獻獎」

2023 年

以系統性推動綠色醫院，獲得第 25 屆國家生技醫療品質獎 SNQ 國家品質獎章 - 醫療院所類醫務管理組銅獎



國際醫院聯盟卓越綠色醫院銅獎

大林慈濟醫院多年來陸續參與許多臺灣及海外的競賽，透過比賽與各界交流，且獲獎無數。

在氣候變遷劇烈、環境資源有限的衝擊下，永續意識抬頭，聯合國於二〇一五年訂下十七項永續發展目標 (SDGs, Sustainable Development Goals)。在大林慈濟醫院統籌與推動永續發展的林名男副院長說，除了因應在地人口快速老化持續進行的偏鄉醫療、複合式篩檢、學齡前兒童聯合評估服務外，醫院從創院便積極推

動環保工作，於二〇二一年簽署聯合國「二〇五〇年淨零排放」承諾。

二〇二二年十一月，林名男副院長代表大林慈濟醫院至杜拜參加「第四十五屆世界醫院大會 (World Hospital Congress)」，以「Race to Zero by 2050, Climate Action of the Hospital-from Patients, People to Planet」(2050 淨零排放：從患者、人類到地球的醫院氣候行動) 計畫，鼓勵同仁每天要珍惜用水、隨手關燈、不搭電梯，使用環保餐具等綠色行動來達到減碳的目標，減少醫院對環境的衝擊，榮獲

全臺灣第一的九項環境指標：

1. 耗能密度 EUI(Energy Use Intensity)：

2021 年 EUI 為 159.2 kwh/M²，耗能量低，優於同儕醫院。

耗能密度 = 年度用電度數 / 樓地板面積，區域教學醫院的上限標準為 200.3kwh/M²，醫學中心的上限標準為 239.8kwh/M²

2. 水：用水量較低，優於同儕醫院，2021 年每床每日用水度數 0.58 度 / 床 . 日。經濟部水利署的標準：區域醫院為 0.69 度 / 床 . 日，醫學中心 0.96 度 / 床 . 日

3. 素食：全院提供素食餐點。

4. 通勤：全院同仁約六成住宿，交通碳足跡低。

5. 制定指引：協助國民健康署制定「健康醫院」認證的標準 8：氣候行動。

6. 國際典範獎：2012 健康促進醫院國際典範獎，是全球首家得獎醫院、2013 國際低碳醫院團隊合作「最佳案例獎」。

7. 臺灣家醫學會教科書氣候變遷與健康章節主要撰寫人，首次將氣候變遷議題寫入醫學會教科書。

8. 國民健康署成立健康促進醫院綠色醫院國際網絡委員會，於 2010 年協助召開首次會議 (地點：英國曼徹斯特)，每年於健康促進醫院國際研討會舉辦論壇，並出版綠色醫院手冊。

9. 首家加入聯合國淨零排放倡議之亞洲及臺灣的醫院。

「國際醫院聯盟卓越綠色醫院銅獎」，也是臺灣首家獲獎的醫療院所。

世界醫院大會是由國際醫院聯盟(International Hospital Federation, IHF)主辦，最早可追溯到一九二九年，第四十五屆的活動主題是「Global Learnings, Local Actions: Sustainable Healthcare」(全球學習、在地行動：永續性醫療照護)。

國際醫院聯盟(IHF)是一個國際性、非營利性質且非政府的會員組織，為世界各地的醫院與醫療保健相關的組織提供一個交流知識與策略經驗的平臺，也提供國際合作的機會，除了致力於推動提高醫療品質、病人安全以及職場健康等之外，近年來也注重於健康照護體系的永續性，希望在氣候變遷惡化的時代，健康照護部門也能貢獻一分力量。

大林慈濟醫院在健康促進與綠色醫院經營上成績斐然，現在同時與七大國際組織合作，為世界永續發展而努力。

零碳排不是夢 盤點醫療溫室氣體排放

慈濟醫療法人、嘉義大林慈濟醫院與健康照護無害組織、全球綠色與健康醫院網絡(GGHH)及臺灣健康醫院學會等，今年(二〇二三)四月十一日至十二日於新店慈濟靜思堂舉辦全臺灣首次「氣候衝擊溫室氣體盤查工具訓練工作坊」；十三日更首次在臺灣舉辦亞洲「Race To Zero」峰會。

國際肯定：

2012 年

健康促進醫院「國際典範獎」，為全球首家獲獎醫院

2013 年

國際低碳醫院「團隊合作最佳案例獎」



2015 年

Health Care Climate Challenge Award
「領導力金獎」、「災難復原力銀獎」

2020 年

2020 Health Care Climate Challenge Award
「領導力金獎」、「災難復原力金獎」

2022 年

第 45 屆世界醫院大會(IHF)卓越綠色醫院「銅獎」

2023 年

第二屆 APSAA 亞太永續行動獎——健康福祉金獎

此次工作坊共有臺灣對於溫室氣體盤查有興趣的二十五家醫院、四十位學員參加，並有來自美國、越南、印尼、菲律賓、馬來西亞、英國等國家的十六位專家與會分享經驗，透過氣候盤查工具介紹與實際演練，讓學員能夠增進氣候變遷與健康知能，並運用在機構淨零排放的實務工作中，一起為守護地球健康而努力。

健康照護無害組織 (Health Care Without Harm) 致力於倡議全球健康照護機構推動環境永續、減少溫室氣體排放之非政府國際組織，在面對全球氣候變遷的嚴峻挑戰之下，除了照顧民眾的健康之外，減緩碳排放與達成永續發展的過程中，健康照護體系責無旁貸，健康照護無害組織也是聯合國 Race To Zero(淨零排放) 的官方合作夥伴，目標是在二〇五〇年前至少有一萬一千五百家醫院加入此計畫。慈濟醫療志業以守護生命、守護健康、守護愛為宗旨，促進民眾健康也遵循慈濟環保的理念，推動綠色醫院行之有年，臺灣健康醫院學

會亦帶領會員醫院一起邁向永續的環境友善照顧機構。

健康照護無害組織東南亞分部行政主任拉蒙·聖帕斯可 (Ramon San Pascual) 表示，盤查是為了解機構內溫室氣體來源和排放量，有助於未來制定減量之行動計畫與方針。世界衛生組織與健康照護無害組織共同開發適用於健康照護機構的溫室氣體盤查工具，並設計線上填報平臺，讓各機構能夠針對各類活動所排放的溫室氣體進行盤點。

林名男副院長表示，碳盤查逐漸受到重視，為了在醫療機構推動淨零減碳，健康照護無害組織已舉辦多次線上研討會，在新冠疫情逐漸解封後，首次在臺灣舉辦工作坊，希望協助各醫院符合臺灣的趨勢，同時與國際接軌。

工作坊的隔天，四月十三日下午，各國專家代表與臺灣各醫院代表齊聚新店靜思堂參與「Race To Zero」峰會，針對推動醫院淨零減碳的資源盤點、擬定行動計畫以及針對醫院如何推動相關計畫進行交流學習。

大林慈濟醫院參與 7 大國際組織：

1. Health Care Without Harm, HCWH 健康照護無害組織
2. Global Green and Healthy Hospital, GGHH 全球綠色與健康醫院
3. Conference of the Parties, COP 聯合國氣候變遷綱要公約的締約方大會
4. CMUSA : CleanMed USA, CleanMed 美國會議，或稱乾淨醫療美國會議
5. CMEU: Clean Europe, CleanMed 歐洲會議，或稱乾淨醫療歐洲會議
6. UNEP 聯合國環境署
7. Sustainability Health and Education (SHE) Foundation
永續健康與教育基金會



慈濟醫療法人、大林慈濟醫院與健康照護無害組織、全球綠色與健康醫院網絡（GGHH）及臺灣健康醫院學會等於二〇二三年四月十一至十二日於新店慈濟靜思堂舉辦全臺灣首次「氣候衝擊溫室氣體盤查工具訓練工作坊」。攝影／閻廣聖

由上而下落實 醫療減廢立即採取行動

林名男副院長在賴寧生院長的支持下，除了在臺灣深耕健康促進醫院理念外，也將臺灣經驗推廣到海外，五月底甫從美國匹茲堡參加 CleanMed USA（乾淨醫療美國會議）返臺，六月中旬又啟程前往德國漢堡，參加健康促進醫院常務理事會。

林名男副院長指出，全球約有百分之五的碳排放是來自健康照護部門，美國甚至高達百分之八，臺灣則是百分之四點四。醫療行為所產生的溫室氣體，一樣會使氣候問題惡化，災害增多，經過不同的路徑，影響到人類的健康，進而產生更大的醫療需求，再排放更多溫室氣體及廢棄物，形成惡性循環。

二〇〇七年，臺灣健康醫院學會成立，並設定「健康醫院」認證，原有七項標準，跟隨國際的腳步將「氣候行動」

列入第八項標準，之後修訂增列「醫院的氣候行動」條文：需訂定符合醫院氣候變遷風險和危機管理需要之緊急災害應變計畫及作業流程，並落實演練。

林名男副院長指出，臺灣醫界陸續與健康照護無害組織（HCWH）、全球綠色與健康醫院（GGHH）有較多合作。

林名男副院長指出，建立準則，讓大家可以較完整去思考，一家醫院可以在哪些方向有所作為，以便減少對環境的衝擊，大林慈濟醫院遵循這些目標，全球綠色與健康醫院不時邀請大林慈濟醫院分享經驗，而大林慈濟醫院也致力協助臺灣的醫院重視這個議題。

推動環保多年，林副院長認為，最大的困難就是相當多醫院管理階級不夠重視，早年因為政府未針對此議題制定政策、標準，臺灣醫界在忙碌之下，也就不會將其列入優先考慮事項，隨著將醫院的氣候行動列入政府政策，隨即得到許多醫院管理者的重視。

林名男副院長舉例，前幾年他受邀到臺北、臺中、雲林等各地分享如何在醫院推動綠色醫院，參加的學員多數非院內主管，而是負責此業務的工務、總務等相關單位人員，對於院內整體推動幫助不大，近兩年由上而下的授權讓推動變得容易。

簡又新大使擔任董事長的台灣永續能源研究基金會，過去對於健康議題較無著墨，近年來也了解在醫院裡落實環保的重要性，去年參加聯合國氣候峰會之後，邀請臺灣曾參與峰會的各界人士

前去分享，原本這類活動參加人數都不多，去年卻有三百多人參與，顯見醫院環保議題已開始受到重視。今年四月全臺灣首次「氣候衝擊溫室氣體盤查工具訓練工作坊」總共四十個名額，二十五家醫院踴躍報名。

目前大林慈濟醫院藉由取得 ISO 50001 及 ISO 14064 認證，盤查自己還有哪些地方不足，如醫院空調主機的更換、照明的更換、電梯如何更好地設計，從主要耗能的設備著手進行改善，減少能量的損耗，提高能源效率。



二〇二三年四月十四日下午，來自歐、亞六國十三位相關非營利機構成員參訪大林慈濟醫院，不管是病房護理站超過九類的資源回收桶，或是住宿長照機構輕安居的魚菜共生循環系統，都給予綠色醫療典範的肯定。攝影／黃小娟

全球綠色與健康醫院（GGHH）的總體目標包括：

1. 保護公眾健康免受氣候變遷影響：減少醫療保健的碳足跡，培養適應氣候變遷的健康照護體系，動員健康照護體系部門將氣候變遷作為一個公共衛生問題來解決，並倡導加速向清潔、可再生能源過渡的解決方案。
2. 轉變供應鏈：建立採購標準並使之全球化，並利用醫療保健的購買力來推動政策和市場，以生產合乎道德的、健康的、永續的產品和服務。
3. 建立環境健康領導力：激勵、動員和支持醫療保健領導層促進環境永續性、人權和健康權，以實現大規模的轉型變革。

全世界共投入 醫療淨零排放有希望

一方面盤查，然後減少「碳排」，另一方面也要想辦法增加「碳匯」；碳匯，指的就是吸收或儲存二氧化碳，最主要的方式就是森林碳匯，所以種樹是一個好方法。

此外，醫院興建新建築時，新建築的綠能完整考慮，融入設計；還有添購硬體設施或交通設備，以電動車取代石油車，醫院補助同仁的電動車採購，等等直接或間接有助於綠色醫療的積極行動。

林名男副院長語重心長地說：「雖然二〇五〇年距今還有二十幾年的時間，屆時可能很多人已不在，但我們還是要幫下一代做好安排。雖然淨零碳排看似困難，但一定有機會能成功，因為現在有全世界的力量一起來投入，新的技術會再發展，例如太陽能板的效率會再增加，用電的效率也會再增加。在醫院的碳排中，包括增加溫室氣體效應的藥品

等，也能有所改善，全世界各大藥廠都將此當成重要議題，因此不要覺得不可能。」他強調：「只要覺得有可能，就會有可能，不要放棄。我們的環境是下一代生活的地方，一定要好好努力。在醫療產業中，淨零碳排可能不是大家重視的議題，我們的重要任務，就是要把它變成一個大家覺得很重要的議題。」

林副院長引用世界衛生組織的說法表示，二十一世紀健康的最大威脅就是氣候變遷，人類侵占了野生動物的生活環境，會增加人畜共通傳染病，「這幾年改變世界的 COVID-19 新冠肺炎就是人畜共通傳染病之一，以後我們面臨的威脅還非常多，所以如果我們還不去思考、面對這個問題，以後大家會面臨更多的威脅和挑戰，這是我們醫療該扮演的角色。」

淨零排放不是夢，希望大家一起來盡世界公民的責任，在照顧病人之餘，也能照顧地球的健康，讓全球醫療機構從環境污染者，提升為環境保護者。

實踐環保生活能手

林名男的生活環保行動

文／閻廣聖 圖／林名男提供

在大林慈濟醫院，只要談起綠色醫院或是永續經營、環保議題，一定會想到副院長林名男。他長期與國際環保組織接軌，並致力倡議綠色醫院，參與許多公共議題政策。

今天，林名男不談公共政策議題，他要和大家分享個人點點滴滴在「生活環保與環保生活」食、衣、住、行實用的經驗分享。

生活環保第一步

素食

林名男落實環保節能減碳的第一步，就是「吃素」。



林名男副院長與夫人褚秋華師姊兩人都是環保實踐者。



林名男副院長與夫人陪伴母親於家中享用蔬食餐。

林名男的媽媽和姊姊是虔誠佛教徒，她們兩人很早就茹素。他在外院工作時對於茹素還沒有多大的感受，二〇〇五年至大林慈院服務，時常聆聽上人開示，要人人茹素，也逐漸認識吃素的好處，於二〇〇九年開始加入茹素的行列，那一年剛好臺灣素食營養學會成立，身體力行之後就更有說服力。慈濟醫療法人林俊龍執行長擔任兩屆臺灣素食營養學會理事長之後，便交棒給林名男。

生活環保第二步

愛用環保科技品

「去外面就多帶一個杯子啊，環保杯，這個我們的日常嘛！」出門自帶環保杯，是林名男早早養成的生活習慣之

一，而特別的是他的環保杯，是出自大愛感恩科技。大愛感恩科技公司的所有產品，都是回收再製的，也因此成為林名男日常生活的愛用品，他手指著身上的衣服、領帶、褲子，甚至鞋子、提袋，都是環保科技下的成品。

而會愛用大愛感恩科技產品，其實有一段因緣。林名男二〇〇五年到大林慈院任職，隔年去印尼賑災時認識了當地慈濟志工、也是大企業家郭再源師兄。郭師兄對他說：「以前參加一些宴會時，總是要煩惱該穿什麼樣的衣服才夠時尚，但加入慈濟以後，大愛感恩科技的領帶、衣服，從裡到外一應俱全，都是環保，少了很多煩惱……」一席話改變了他對「衣」著的觀念，自此全身環保裝，出門變得更簡單自在。



大林慈濟醫院林名男副院長已習慣穿著大愛感恩科技公司產製的環保科技產品，赴英國世界氣候高峰會擔任講員，一身的衣著成了力行環保的最佳代言人。

生活環保第三步

換開油電車

「二〇一二年開始就買油電車了，因為省油嘛。」林名男說，一般汽車加一公升的汽油跑十二到十六公里，而油電車卻可以跑到二十五到二十八公里。他當初換成油電車，甘願等，四個月後才領到車。他說：「當時一千五百西西的油電車，一輛價格八十幾萬，比一般汽車貴二十幾萬，但仔細精算油電車大概能多開二十萬公里，就等於把多花的買車錢賺回來了。」

林名男記憶猶新，當年就讀臺大醫學院二年級的時候，上了關心空汙赫赫有名的公衛學院詹長權教授一門課「環境與職業醫學」，「你們當醫生以後要開車，你要買什麼車，都花得起，不論是開三千西西或是一千六百西西的車，一定會到達你想去的地方，」詹教授接著說：「但是，大車所排出的廢氣容積，對於空氣汙染來說影響很大！」他還記得，詹長權教授說自己為了減少空汙，都騎腳踏車上班，以身作則鼓勵醫學生，讓他印象很深刻。

林名男深受詹長權教授的影響，至今買過的四輛車，每一輛都未超過兩千西西。第一輛汽車開了七年被偷，第二輛使用十二年跑了二十四萬公里，為了節能減碳，第三輛與第四輛車都使用油電車。

油電車真的環保嗎？林名男對於油電車做足功課，細數用油、耗能與選對乾

淨能源，就是對地球永續盡一分心力。他說，油電車與油車耗油，跑的時間與距離一樣，油電車少用油——油電車「勝出」！

油車原理是「化學變成動能」，汽油是化學能變成動能，經過內燃機的轉換效率大概是百分之二十左右；林名男舉例比較發電廠裡燒油或燒天然氣所產生的化學能轉成電能，約百分之四十到五十的轉換效率；在油電車內儲存的電，動能轉換率可以到百分之八、九十。



褚秋華師姊盡可能騎腳踏車代步，節能減碳。



林名男副院長與褚秋華師姊賢伉儷於美國，與北美慈濟人分享蔬食。

家中的精實環保生活

「我家的師姊，垃圾分類做得比我落實！」林名男口中的師姊，就是他的太太秋華。在家裡，秋華師姊的垃圾分類做得徹底又精實，林名男帶點不好意思的口吻說，有時候不經意亂丟，太太都會督促他：「你這個要分類，你自己做環保怎麼還會沒分好……」秋華師姊在家裡設置了回收

分類箱，用心程度令人敬佩。

講到太太的落實環保，林名男豎起大拇指！秋華師姊上班地點在雲林斗六市，上下班都搭大眾運輸工具，她在大林與斗六車站各準備了一輛腳踏車，車站與定點的往返就騎腳踏車，力行節能減碳。

林名男是參與環保公共政策倡議的專家，而秋華師姊是家裡的環保專家，二人在家庭與職場，都是環保實踐者。

身心靈都環保

大林慈院人文室主任葉璧禎

文／閻廣聖

豔陽高照五月天，藍天白雲伴隨燠熱潮溼的一個午後，大林慈濟醫院急診戶外篩檢站來了四十多位男眾菩薩，來自雲嘉社區志工、工務室、總務室、社區醫療、教學部、人資室等行政單位同仁，大家合心協力拆除三年來為篩檢 COVID-19 做出貢獻的十幾頂臨時帳

棚。在男眾群中出現一位身穿八正道制服的身影，她彎下腰身體力行撿拾散落在地上的帳篷零件及回收物，往另一處空地堆放，擔心地上的繩子絆倒、釘子誤傷同仁，她就是同仁口中「比志工還更志工」的葉璧禎，大林慈濟醫院人文室主任，全院上下稱呼她「璧禎師姑」。



大林慈濟醫院人文室在院內積極推素，圖為單位回覆感謝葉璧禎主任。

惜水如金

上人經常開示「水是大生命」、「一滴水」的功德、「珍惜水資源」，字字句句深深烙印在她的心裡。所以璧禎師姑的省水節能，真有一套！住家從戶外庭院到屋內，每一個水龍頭下都有一個水桶或臉盆，裝盛用過的水；洗過手的水都保留用來澆灌花草樹木；洗米的水比較濁但很營養，會用來澆花；如果洗菜的水還很乾淨，會先過濾菜渣，再將水留著沖馬桶或拖地……

璧禎師姑細數省水撇步，洗澡不用泡澡方式，用淋浴，且用大臉盆接水，清掃家裡可用；堅持手洗衣服，只有大件



大林慈濟醫院全院同仁的「璧禎師姑」總是率先行動。



大林慈濟醫院人文室帶著同仁深耕社區愛灑活動，也辦講座促進社區民眾健康。圖為簡瑞騰副院長暨斗六慈院院長。攝影／張國徽

被單、床單、毛毯才會用洗衣機；日常開水龍頭，都盡可能「一筷省水」，開水龍頭不超過一根筷子的粗細。

娘家親人也受影響，一起力行珍惜水資源，將廢水、雨水回收再利用，隨手關燈、拔掉不使用的電器用品插頭等等。

水儉省悟 學習精舍精神

自二〇一一年參與彰化體育館《水儉》經藏演繹，璧禎師姑內心深有領悟，自此常保戒慎虔誠懺悔之心自我警惕，隨緣消舊業，莫再造新殃。藉由薰習上人書籍、聽聞〈靜思妙蓮華〉、〈人間菩提〉、志工早會，有時間有因緣時就連線上雲端聽溫馨座談，以法水清淨身口意，帶動參與品書會，讓自己與同仁在面臨生活或工作境界時，能時時保持正念、正思惟。



璧禎師姑惜水如金，家中各式盛裝器具，用過的水可以拖地、澆花，甚至果皮泡水廚餘變酵素肥料。
圖／葉璧禎提供

璧禎師姑認為，靜思精舍師父們的生活常規是最環保最節能的妙法，例如：水可以分不同的用途被利用到第三遍，抹布也仔細分類，該擦哪裡都有各自固定的用途。

深耕社區 愛灑帶動環保減碳

大林慈濟醫院人文室深耕社區，舉辦愛灑茶會，推動珍惜水資源、零廚餘、推素、環保回收、節能減碳。

透過邀請環保達人師兄、師姊到社區及校園、機關團體宣導；邀請醫院營養師、中醫師推動素食、健康養生保健的分享；邀請醫師及各職類同仁到社區健康講座，衛教保健、分享醫療人文故事，讓社區民眾更了解保健養生等保健觀念，更與大林慈院醫療團隊交流互動，保持密切的健康關懷與愛的連結。





在新冠肺炎防疫期間，人文室是全院的堅強後盾。右一為葉璧禎主任。攝影／黃小娟

正確選擇 簡單生活

璧禎師姑長年茹素，體內體外都做環保，早餐選擇「淨斯」穀粉系列，含有膳食纖維的青汁粉、五穀粉、高蛋白、黑豆漿粉、黑糙米，薏仁粉等補充營養，避免肌少症。在家偶爾吃藥膳口味香積麵、番茄口味香積麵，加入喜愛的蔬菜、菇類等都是很方便的居家良伴。

家裡的清洗用品也選擇親善地球，不污染環境的「淨斯」清淨系列產品，「你看精舍師父精心調製的配方，都沒有參雜化學物品唷。」璧禎師姑秀出一張張使用心得，瞬間成為最佳代言人。

而大愛感恩科技公司以回收寶特瓶抽絲製成的成品，穿起來非常涼快，流汗

也容易乾，也不容易臭。家裡大愛感恩科技公司的外套、衣服、褲子、襪子、鞋子、背包、毛毯、圍巾、手帕等物件不下百件，足見她深心護持與喜愛環保製品的真心誠意。

心靈的環保，是璧禎師姑最在乎、最重視的。

要如何做好心靈環保？她每天清晨四、五點起床，聆聽上人的開示，或是閱讀靜思法脈書籍，連線上雲端聽法。

在院內，也鼓勵並帶領同仁成立品書會，互相分享品書心得，交流生活工作中的經驗，與經文的相互印證，夥伴們分享法喜，彼此支持鼓勵，滋養心靈的成長與健康。

節能減碳 從小處著手

文／閻廣聖



大林慈濟醫院財務室吳文辰（右二）、許玉青（左二）參加減塑愛地球活動。攝影／

吳文辰是大林慈濟醫院二〇〇〇年啟業就在的財務室元老。吳文辰的老家在南投市，每週都回家探望家人，一定搭乘大眾交通工具，單趟含等車時間要兩小時，但她很堅持原則——「甘願等車，也不願意增加碳排」。每趟回家路

從嘉義市搭火車到二水，再由二水接集集線濁水站下車，再轉公車回到南投市，再從公車站走路回家；雖然回家一趟要兩小時，但能夠做到減少二氧化碳排放量，她很開心。

問她為什麼不買車呢？「對我來

說，買車並不環保。」因為自己開車回家，就一定會增加碳排放，吳文辰笑著回答，而且買車會衍生停車問題，再則停車費、保養等等會增加生活支出。

回老家一趟路不嫌苦，那上班一定更不用說了。吳文辰說，二十三年來她都搭火車上下班，從嘉義火車站回到自家徒步大約三十分鐘，現在則利用運動兼環保的 U-bike，從嘉義火車站騎到竹圍路附近的 U-bike 站大約十分鐘，再走路十分鐘到家，比以前少了十分鐘到家時間，而且 U-bike 三十分鐘內歸還是免費呢！

因為認同慈濟的環保意識，所以吳文辰很早就力行在生活中，她吃方便素，此外，隨身背包中一定有「環保四物」環保餐具、環保購物袋、環保杯、環保雨傘。面對酷熱，夏天家中開冷氣的次數，雙手十根手指都數得出來，她比出雙手說，二十五年前安裝一臺分離式冷氣，至今還沒換過。

環保生活的路上也需要有伴，吳文辰說起同事許玉青，也是她的環保閨密，一起走在環保路上不孤獨，也走得長久。

兩人除了積極參與慈濟志工活動，有一年在大甲媽遶境時相約去新港媽祖廟擔任志工，而且刻意選擇「洗碗」工作。

大家一定覺得很奇怪，為什麼選擇洗碗志工呢？原來，洗碗居然可以推環保。吳文辰說，善男信女遶境停下來用餐時需要碗筷，所以她們駐點洗碗的重點在於推廣「重複使用」餐具，新港媽祖廟有提供可重複使用的環保餐具，她們就把握場合鼓勵使用。

面對來來往往遶境的民眾，一次又一次的伸出雙手請信眾使用環保碗筷。印象最深一幕是有個小男生已經拿出一次性免洗碗筷準備打開，許玉青一個箭步飛向前，向小男生「推銷」環保碗筷，小男生看到親切的她，立即收下使用，許玉青輕輕摸摸孩子的頭誇獎：「弟弟好棒！」一旁的吳文辰看了也覺得很窩心。

力行環保的路上有好姊妹陪伴，更有力量。而隨著時間過去，吳文辰的家人也漸漸養成了生活中的環保意識，吳文辰以父親為傲的說：「我九十歲的爸爸去早餐店買豆漿，都會帶提鍋！」

要落實生活中的環保行動，有哪些撇步呢？

「從小處著手。」吳文辰邀請大家少用免洗碗筷等一次性消耗品，多用環保杯、碗、筷；生活中的每一個行動，多一點環保意識，就可以救救發燒中的地球，避免環境不斷升溫。

茹素健跑護生

文／張菊芬

大林慈濟醫院人文室同仁陳柔穎負責雲嘉南人醫會、造血幹細胞捐贈、協助人文活動等事宜，閒暇時，跑馬拉松是她的興趣與維持健康的選擇之一。

學生時代參加慈青社，在一次回花蓮參加營隊時，聽到證嚴上人開示要大家茹素，陳柔穎就聽話照做，到現在邁入第十一個年頭。

陳柔穎說，除了上人呼籲茹素，參加營隊時還看到歌手大支〈屠宰場之窗〉歌曲的影片，播放很多動物被宰殺的血腥畫面，心中非常不捨，於是開始茹素，也更堅定自己茹素的心念與意志力。

大林慈濟醫院推動綠色環保促進醫院，全院素食，感謝有營養師把關，不用擔心營養不均衡，而且每餐的餐費也便宜，她不挑食，在醫院裡用餐又很方便，所以柔穎三餐都在醫院吃。

陳柔穎本來就身材纖瘦，而且平時有跑步的運動習慣，所以要她說出茹素後的變化，她最有感覺的是比較不會被蚊子叮。

而相對於吃肉會讓她覺得身體比較沉重，茹素後吃很多的青菜、水果，她感覺身體變得輕盈，跑步起來更輕鬆。

茹素、不吃肉，就有助於減少畜牧飼



圖／陳柔穎提供

養，是降低碳排放最有效的方法之一。陳柔穎說，茹素可以長養自己的悲憫心，也會比較愛護動物。而為了要讓更多人認同素食有益健康與環保，她一邊建立自己的素食營養飲食觀念，一邊切實運用，而且常保運動習慣，先維持好自己的身心健康，才有資格當茹素者的健康見證。

志工巧思 家用省水

文／張菊芬

大林慈濟醫院推行綠色環保促進醫院，經常來醫院做醫療志工，也會耳濡目染，成為環保達人。

嘉義區資深的慈濟志工孫璐師姊與胡聖功師兄，夫妻兩人也將大林慈院的環保理念落實到家中，省水、茹素、節能減碳。

胡聖功師兄將屋簷邊的排水槽接上水管，水管末端接到一個大水桶，用來收集雨水，可以澆灌花園或打掃清洗家裡。

另外，他們利用虹吸原理的巧妙裝置，讓水循環再次利用。首先，用轉輪及修車場的吊掛裝置，把洗衣機移到屋頂的水塔旁的位置，讓洗衣機洗完衣服的水流入水塔內，經過自己架設的管路，水塔的出水管路跨過矮牆，分成兩路，一路到一樓，清洗打掃用；一路到二樓的浴廁，沖馬桶用，一點也不浪費。

這樣的作法維持了十幾年，現在兩人七十多歲，很多人擔心他們洗衣服要爬到屋頂上去會有危險，因此把洗衣機搬回頂樓陽臺，自行設計的水回收再利用系統才告結束。這十幾年省下來的水，真是大功德。

雖然身體不如壯年時期，但夫妻兩人同樣堅持節能減碳，能做的盡量做，最基本的就是隨手關燈。此外，家中原本有四支四十燭光的燈泡，也在光線不受影響的情況下減成兩支。平時出門，就用走路的，

或是騎腳踏車為原則，少騎機車，他們覺得這樣還能鍛鍊身體；如果要到外縣市，也盡量利用大眾運輸工具。

在大林慈濟醫院的帶動下，醫療志工將所學環保行動帶回家中，舉手投足留點心思，只為留給下一代一個乾淨的地球。



胡聖功師兄與孫璐師姊常到大林慈濟醫院當醫療志工，也積極投入環保回收與宣導，更將環保理念落實家中。上圖攝影／江淑惠、下圖／孫璐提供

全家蔬食護地球

文／謝寧惠 大林慈濟醫院國際醫療中心經理 圖／謝寧惠提供

我吃素的因緣要從來到大林慈濟醫院說起。二〇〇九年從陽明大學公衛所國際衛生組畢業後即到大林慈濟醫院社區醫療部服務，雖然在花蓮求學期間為了省錢及省麻煩，「慈濟大餐廳（慈濟大學同心園餐廳）」是三餐的首選，但當時尚未完全吃素，假日也往往會和同學們到校外聚餐。來到大林慈院半年左右，遠在太平洋另一端的海地發生芮氏規模七的強震，碩士班好友米羅（Milo）是來自海地的國際學生，陽明大學畢業後就回到海地疾管局工作。我當時很擔憂他和他家人的安危，透過電子郵件都連絡不上，因此興起了吃素許願的想法，祈求他能夠平安，幾週後終於收到Milo 報平安的訊息，心中的大石頭才放



二〇二三年四月謝寧惠在新店靜思堂參加溫室氣體盤查工作坊。攝影／Krisanto Evangelista



謝寧惠（右下）及林名男副院長（左上）參加東南亞氣候及健康線上共識會議（Southeast Asia Climate and Health Responders Course）。圖／謝寧惠提供

了下來。擔憂結束的開心之餘，忘了當初許願時沒有許下吃素時間要多久，但也因為不排斥吃素，自然而然也繼續吃素到今天。

而我的先生陳鈞博也是在來到大林慈院跟著當時的林俊龍院長推動「健康促進醫院」時，心想既然認同素食的理念，就開始三餐都素食。而且他在推動健康促進醫院的過程中參訪過許多醫院，看到很多醫院都非常積極推動素食飲食，在餐點設計上也非常用心，例如臺北的臺安醫院強調低糖、低油的調理方式，其素食月子餐更是精緻美味，是

許多孕媽咪的首選；新加坡邱德拔醫院素食更是結合東南亞的飲食文化，設計包括印度、馬來素食餐點，讓人印象深刻；鈞博因此希望將大林慈院的低碳素食推動經驗，與更多人分享。

兩人結婚時，很感恩長輩們同意以環保素食的方式宴請親朋好友，為此也做足功課，挑選健康、美味與精緻的料理，顛覆葷食者對過往素食料理的刻板印象。

婚後，兩個兒子陸續出生，也是所謂的「胎裡素」寶寶，不僅餵母乳，副食品也都親手包辦。



陳鈞博與謝寧惠及孩子參加二〇二三年五月浴佛。他們除了全家茹素，環保行動也落實在生活中。攝影／李宜靜

素養健康寶寶

大兒子三十六週出生時只有兩千零一十公克，當時住了十二天的保溫箱才出院，生長曲線一直是「後段班」的孩子，現在可是非常結實；兩個孩子肉眼可見的健康，連吃葷的親人都來請益，詢問我們是如何「素養」孩子的。

我們的飲食建議則是除了葷食之外都吃，以均衡攝取各類營養素，注重植物性蛋白質的攝取，也強調養成良好的運動習慣與足夠的睡眠時間，小朋友們才能頭好壯壯。

由於胎裡素的孩子不曾葷食過，俗語說：「沒吃過豬肉，也看過豬走路。」我們家是沒吃過豬肉也沒看過豬肉。有次我們夫妻和朋友去聚餐，可愛的大兒子當時兩歲，看到隔壁火鍋旁一盤紅通通的豬肉片，就說他想吃「紅蘿蔔」；號稱水果王子的小兒子喜愛各類水果，有次看到桌上有盤切好的紅燒肉，差點伸手去拿一塊「西瓜」來吃，我們趕緊跟他說：「那是肉肉喔！」

他們從小就知道他們吃素不吃肉，再大一點時，別人要請他們吃東西前，他們不是先問媽媽可不可以，而是問「那是素的嗎？」現在會認字了，我們便教他們如何解讀營養標示及成分，也知道哪些是屬於葷食成分。孩子們就讀大愛幼兒園時期，學校就教過他們吃素的好處，以及如何從愛護動物與環境保護的角度來分析「食事」，甚至也開始向身邊的親人勸素，一起吃素好健康。

燒腦想創意料理 營養美味誘童心

為了料理出美味可口的素食餐點，我們可是下了許多功夫也買了許多食譜回家研究，因為我們發現，當孩子嘗到第



孩子在大人目視安全的前提下進廚房料理，兄弟分工，各自準備好吃的餐點。

一口外食後，家中的粗茶淡飯就不再是人間美味了。尤其孩子們還小時，為了不讓吃飯時間造成親子間緊張衝突的機會，也讓他們愛上吃飯，我們也開始嘗試多元的料理方式和色彩的搭配。

我們會一起討論菜單，甚至一同外出採買，讓孩子有權利自行選擇食材。曾經有一段時間，孩子不喜歡吃青菜，料理時也遇到瓶頸，心想：「都吃素了，不吃青菜要吃什麼呢？能選擇的食物更少了。」

後來只好自我轉念也精進料理方式，那陣子餐桌上陸續出現什錦蔬食炒飯／炒麵、素食大阪燒、田園比薩、焗烤時蔬燉飯／義大利麵等，各種在餐廳菜單上的各國風味料理，除了原本家裡的臺式、中式料理，日式、美式、義式、法式歐風，再難我們都把菜變出來，花盡

巧思，讓孩子們脾胃大開，不知不覺將所有營養吃下肚囉！

孩子化身廚師 動手參與素加分

在家中，刀叉及瓦斯爐也會在大人安全看視的情況下讓孩子們使用，適度放手，也是讓他們成長的機會，更能體貼父母辛苦準備餐點的過程。

我們進一步發現，似乎孩子自己擔任二廚時，覺得煮出來的餐點更加美味，大人們在品嚐時千萬要給予正面評價，也著實讓孩子們更加有成就感，下回會更願意一起挽起袖子為全家人做飯喔！當然，讓孩子親手擺盤，加上偶爾來點儀式感與裝飾餐桌，能為這頓飯加分不少，吃起飯來也更加美味呢！

今晚就來點……不一樣的素食料理吧！🌱



受父母的影響，兩個素食的小朋友不僅會下廚，也願意參加各種志工活動。圖為到社區為民眾健康檢查，擔任複合式篩檢的志工。攝影／謝寧惠

臺灣 新北

不讓病家孤單 拔苦予樂給依靠

2023.06.11

文／邱語娟、黃愛惠、吳瑞清

六月十一日，梅雨鋒面滯留，全臺有雨，北區慈濟人醫會牢記著與地方鄉親的暖心約定，二十三位醫護與四十位志工，分成七條路線，前往三芝、石門進行往診關懷。

人醫團隊前來探視轉介個案楊家母子。楊先生大約在一年半前發生車禍，右小腿受傷放置鋼板治療時受到感染，雖然已經取出，但傷口一直無法癒合。

與他同住的母親三個月前中風，下床行走需要靠助行器或坐輪椅。兩個月不見，王建嘉醫師檢視楊先生的傷口說：「復原狀況不錯，沒有流膿就表示沒有再感染，傷口會慢慢好轉結痂。」王醫師建議楊先生多走路運動，有助於傷口癒合。護理師郭淑宜也細心的為楊先生小腿的傷口消毒換藥。

人醫志工團隊的訪視關懷，讓原本感到孤單無助的楊先生在精神上有了依靠，「兩個妹妹住得遠，很久才回來一次。獨自照顧媽媽，有時感到好累好累，加上腳受傷，無法工作，很無助，每天都很煩。自從慈濟來關懷我的傷勢，還有媽媽的病情，就覺得身邊有人



六月十一日進行的三芝石門往診關懷上，北區人醫王建嘉醫師為楊家母子診察、關懷身心健康。攝影／陳志隆



七十多歲的洪婉慧護理師樂於付出，珍惜每次家訪關懷的機緣。攝影／黃淑美

了，不是只有我一個人而已。」

洪阿公是往診團隊探視多年的老朋友，此次來到他家只見大門深鎖，室內一片漆黑。志工不放棄的再次呼喚，終於見人出來應門。王建嘉醫師發現洪阿公有哮喘症狀，建議他開除濕機降低室內濕氣，呼吸道比較不會出問題，不然晚上睡覺可能會喘得更嚴重。

阿公又拿出一罐坊間的「止咳化痰」中藥丸，說是有在服用此藥物。王醫師檢視其成分標示不明，提醒要就醫，對症下藥。貼心的王醫師將建議帶阿公看醫生的事項寫在一張紙條上，請他轉交給外出工作的兒子。阿公將紙條緊緊握在手裡，依依不捨的和人醫志工揮手道別。

人瑞郭阿嬤耳聰目明，說話鏗鏘有力，而且雙手靈活，剝起桂竹筍殼快速又俐落，九十九歲的年紀有著一百分的活力，讓志工讚歎不已。王建嘉醫師檢

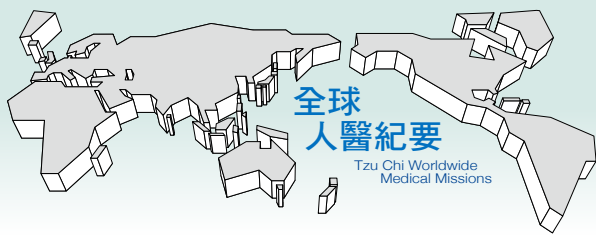
查阿嬤的身體康狀況良好無大礙，唯因行動比較不便，大部分時間是坐著。除了坐著時可以做的手部運動之外，王醫師建議阿嬤也要多起身走路，坐臥時也可以將腳抬高一點。

有高血糖問題的何先生因車禍小腿受傷，傷口一直無法癒合。陳靜麗護理師協助換藥時，林啟民醫師從旁進行衛教，說明由於血糖值過高，影響血液循環，傷口發炎的處理，建議以打針治療會比較好。

來到高齡九十二歲的馬爺爺家探望，林啟民醫師叮嚀有貧血情況的他要吃營養一點。馬爺爺的女兒在一旁笑著說：「你們來，爸爸的精神特別好。」聽馬爺爺說起電動床正是慈濟基金會送過來的，原來慈濟的輔具平臺也廣結善緣照顧到偏鄉長者。

許阿公夫婦雙雙中風，了解阿嬤長期臥床的苦悶，鄭吉敦醫師和洪婉慧護理師輪流誇獎她皮膚細緻、人漂亮，以前一定是個大美女。阿嬤雖然無法言語，卻被逗得開心張嘴微笑，頻頻舉手示意。人醫團隊也向行動不便的許阿公指導居家復健運動。

護理師洪婉慧在三芝偏鄉穿梭往診二十幾年，已經七十幾歲的她相信，有健康的身體可以付出的人生最美好。「我們在老，這些年來也陸續送走陪伴很久的長輩，真的很不捨，因此要把握每個因緣，好好跟他們互動。每個月都很期待跟長者見面，希望帶給他們健康和快樂。」



臺灣 新北

不畏暑熱 為移工朋友義診與健檢

2023.06.11

文、攝影／張嫦娥

為照顧移工健康，六月十一日新北市政府勞工局與菲律賓駐臺代表處在三重幸福水漾公園廣場合辦「菲律賓一百二十五年國慶暨移工歡樂路跑友誼賽」，北區慈濟人醫會醫護人員及慈濟志工團隊應邀設攤，為參與賽事的菲律賓移工朋友進行義診暨健檢服務。

一早，人醫志工團隊就開始忙著搬運物資、布置義診會場，熱情的太陽讓每個人身上汗水直流，衣服濕透。大家手腳俐落，分工合作下，很快地完成場布。

此次義診提供中醫科、牙科、皮膚科的看診服務。幾位經驗豐富的護理師細心為移工們測量身高、體重及血壓。第

一次參與義診的青年志工吳玉珍認真做衛教，說明如何正確刷牙，「第一次嘗試，我盡可能去跟他們溝通，基本上他們聽得懂也了解我的表達。」

移工艾咪已經來臺十一年，因工作上長期要照顧行動不便及生病的老人，造成睡眠品質不佳。張治球中醫師仔細診斷，施以針灸治療，幫助改善艾咪的失眠情況。

張醫師說明，除了義診和健檢，移工朋友參與路跑時，若出現肌肉疲勞、痠痛等運動傷害，亦可透過醫療服務得到妥善的處置。「非常感謝菲律賓朋友給我們服務的機會，人醫志工一起用專業和關懷守護移工們的健康，也傳達慈濟的大愛。」

由於翻譯人手不足，志工們臨機應變，以簡單的英文，走動宣導慈濟義診活動。志工陳陸勳歡喜有好因緣為眾生付出，也藉此機會分享慈濟理念，將愛

與善的種子傳播。

人醫志工團隊以醫療專業守護移工健康，也傳達臺灣友善的愛與關懷。



北區慈濟人醫會醫護人員及慈濟志工團隊六月十一日在三重幸福水漾公園廣場設攤，為移工朋友進行義診暨健檢服務。圖為賴秋英牙醫師（左）專注為病人問診檢查。

臺灣 新北

往診導入預防失智 安心慢老

2023.06.18

文／吳宥霖、陳美慧

北區慈濟人醫會結合醫護藥師及慈濟志工共一百二十多人團隊，六月十八日舉行平溪義診暨往診服務。

定點義診在平溪區活動中心，開診前，台北慈濟醫院失能服務中心主任李嘉富醫師首先為大家介紹「失智十大警訊量表」的運用。平溪區是臺灣人口老化程度最高的社區，期能結合北區人醫每兩個月到此居家往診的服務，以警訊量表進行篩檢，醫護人員可藉此即早提醒家屬，長輩可能有需要做進一步的轉診，透過進一步的檢查評估之後，才能夠把後續照顧安排得更完善。

此次另安排十條往診路線，在平溪義診隊長張治球醫師愛的叮嚀後，各小隊分頭深入山間關懷偏鄉長者。

嶺腳北線由卓資彬中醫師、謝麗珠護理師、張靜妃藥師加上志工一行十六人穿梭綿延山路走訪。

李阿嬤九十三歲，中風後左手左腳比較不太靈光，本來可以自己走路，疫情之後，情況轉壞，也出現過胃出血的問題。卓醫師施以針灸，刺激腦部與改善腸胃的機能，治療完，見阿嬤的眼睛亮了起來，精神好多了！卓醫師提醒要按時服藥，日常家屬可以協助拉拉筋、動一動，也建議可帶老人家到長照中心參



六月十八日平溪義診暨往診服務上，帶隊嶺腳北線往診關懷的卓資彬中醫師，仔細為長輩看診檢查。攝影／陳坤富

與活動，對腦部及身體有很大的幫助。

阿枝姊提起目前使用的藥共有安神鎮定藥、暈眩藥、胃藥、降血壓三種、降血糖三種、降血脂二種。或許是藥物作用，常常覺得頭昏眼花。卓醫師指出，吃太多藥，藥效可能會互相干擾、抵銷，身體也無法負擔。建議就醫與醫師討論調整用藥，才不會影響健康，也避免造成醫療資源的浪費。

九十三歲的阿利阿公曾久任礦工，有肺纖維化疾病。糖尿病的關係加上肝功能降低，造成皮膚發癢，愈癢愈抓，紅腫破皮的傷口不容易癒合。卓醫師為他開藥，幫助穩定血糖、調理循環，並且保護肺部，也叮嚀阿公身體要保持乾爽。

菁桐老街路線由台北慈院廖振凱醫師帶隊醫護和志工共十一人，沿著商店



菁桐老街線往診關懷，台北慈院廖振凱中醫師細心了解阿嬤的身體情況。小志工芷蓉（前）隨媽媽徐苑曾藥師（右）一同來服務。攝影／余錦豪

街、順著鐵道或穿越山間小路，逐一探望病家。

來到菁桐車站老街上的小吃店，黃阿嬤逝世兩年了，人醫團隊持續來關心她的兒子福哥。他與醫師和志工都很熟了，彼此很開心地話家常。廖醫師細心為他把脈，叮嚀要注意身體健康。福哥非常感謝慈濟人醫會，到偏鄉服務鄉親、關懷媽媽，現在連他也一起關懷。

探望過侯女士後，她領著大家穿過馬路，關懷親戚陳阿嬤。老人家已經八十幾歲了，還在做泥水工。聽聞阿嬤有暈倒的毛病，廖醫師報備就醫綠色通道，希望幫助長輩改善身體狀況。離別之際，侯女士依依不捨的跟大家道再見！

「怎麼這麼久沒來呢？」長者和家屬看到醫護團隊親切問著。廖振凱醫師輕聲地說：「兩個月前才來呢！」長者靦腆的說：「忘記了！」一旁的志工迸出一句：「是阿嬤太想我們了！」逗得長者笑開懷。

「你們來我足歡喜！」九十多歲的李阿嬤以依然宏亮的聲音說著。廖醫師看過她的病歷問：「心臟最近好嗎？」阿嬤回：「心是好的，沒有缺角喔！」讓大家忍不住笑了出來。藥師徐苑曾檢視用藥時，見厚厚一大疊好幾包，阿嬤自嘲：「吃藥比吃飯還多！」為了不要吃太多藥，還自行決定兩天吃一次。不過這個舉動實在令人擔心，因為血壓量

出來的數值，可是超高的！醫師、藥師叮嚀務必要乖乖定時吃藥，阿嬤笑咪咪地答應了。

郭阿嬤中風過，所幸復原得不錯，還能到處走動。廖醫師仔細為其檢查小腿腫脹的情況後，進行埋耳針療法，同時請阿嬤睡覺時試著將腳抬高，有助改善浮腫。

走著走著，見坐在門外的張阿嬤，廖醫師關心問起身體有沒有哪裡不舒服？阿嬤說左大腿痛。廖醫師為其貼耳針後，說明日常可以如何按摩耳針穴，也請阿嬤星期三可到菁桐據點繼續追蹤治療。

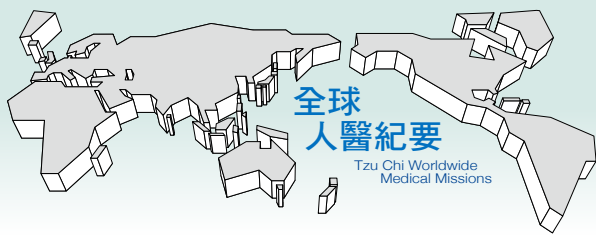
徐苑曾藥師與先生從女兒還在襁褓中就帶來一起參加義診，孩子從小跟著

爸媽做服務，如今義診前一天要做各項準備，例如：準備餐盒、印藥單等，小志工芷蓉都會主動協助。夫妻倆自二〇一二年起投入服務，透過義診心靈充電、洗滌無明，學會見苦知福。徐藥師說，專業曾經是用來追求事業的那一座山，但不管怎樣還是有限的；參加義診則是利用專業，追求人生更有價值的第二座山，領略更多心靈美麗的風景。

廖振凱醫師有感，菁桐近五年人口零成長，讓地方長者透過活動、與老友交流，身心都能較健康，因此趁家訪做失智檢測，及早發現及早治療，並鼓勵長者前來菁桐據點多多出來走動，過得更健康更開心。



村長線往診關懷，張素燕護理師握著奶奶的手，與台北慈院蘇旺裕醫師（左二）、黃瀞萱護理師（左一）及志工們聆聽長輩訴說身上病痛。攝影／林靜芳



臺灣 臺北

愛心串聯響應 為創世住民洗牙

2023.06.18

文／鄭春燕 攝影／許金福

六月十八日台北慈院結合北區慈濟人醫會牙科團隊，前往創世基金會新店分院舉辦牙科義診，出動了牙醫師、內科醫師、牙科助理、護理師以及醫療志工與慈濟志工共八十人，為五十五位長期臥床的植物人進行洗牙潔牙服務，並帶來慈濟人的關愛與祝福。

一早，志工們合力將管線、醫療器材，牙醫診療箱內還有洗補牙工具搬上三樓。郭龍憲師兄與一群專業管線志工負責牙科義診的水電配置與組裝診療設備，在遵守感染管制規範下有條不紊完成前置作業。

所有人員穿上防護衣帽，聆聽台北慈院牙科部黃文國醫師溫馨叮嚀注意事項後，隨即開工。此次義診共有十八位牙醫師分成八組進行診療服務，每一床至

少有七至八位醫護人員及牙助、志工共同合作。

長期投入義診的台北慈院牙科部夏毅然主任，首先幫牙痛病人拔掉困擾多日的蛀牙、擦淨嘴角的血漬，並輕聲安撫：「不痛了，不痛了。」連續示範為幾位院民洗牙後，再讓後輩醫師接手，他轉而站床邊握著病人的手，輕輕唱起兒歌〈兩隻老虎〉，用歌聲軟語不斷地安撫院民的情緒。

投入人醫會義診已超過二十年的黃斌洋牙醫師，將此次義診訊息發布於群組，獲得醫界朋友響應，感恩連敏秀小姐免費提供漱口水，還有黃國光牙醫師的應邀參與。

愛心牙醫黃國光以募得的牙科設備成立行動醫療團隊，經常在桃竹苗偏鄉照顧弱勢朋友或老人家往診的居家照護。第一次參加慈濟義診的黃醫師說，慈濟是個大家庭，團隊有許多師兄師姊互相照應、分工細膩，往後有機會也希望多多參與。



六月十八日北區慈濟人醫會八十人團隊前往創世基金會新店分院進行洗牙義診服務。合力守護住民的口腔健康。

臺灣 臺中

中醫加健身 做環保也要顧健康

2023.06.15

文／石于芳 攝影／林昭雄

六月十五日潭子環保站的義診活動上，台中慈院陳相如中醫師前來為環保志工診療；同時牽線六位專業健身教練一起來教授健身課程，讓志工菩薩做環保也能習得運動保養之法。

陳玟伶教練分享，「希望協助志工大哥大姊們，透過適切的運動健身方式，提升肌耐力，在做環保的過程當中更輕鬆，身體可以得到更好的改善。」考量潭子環保站的志工菩薩們年齡偏高，從事回收也需要預防跌倒和勞動傷害，因此設計的健身課程以上下肢的肌力訓練為主，幫助強健筋骨、腿腳有力，比較不容易腰痠背痛。授課過程中除了放慢速度，仔細講解每個動作，也會特別注意志工們是否有過喘或太累的情況，即時調整節奏。運動後，再進行肌肉量、體脂肪及握力檢測等相關的量表。

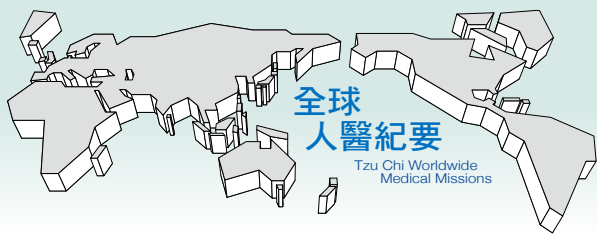
接著由台中慈院陳相如中醫師為志工把脈問診，據以提供飲食建議或施針或推拿。志工李金枝平時沒有運動習慣，雙手雙肩活動力受限，又不敢接受針灸，經陳醫師以舒筋活絡膏刮痧，再以整脊槍按摩後，獲得舒緩改善，整個人筋骨靈活起來。而志工徐美玉經診察身體水



六月十五日潭子環保站的義診活動上，台中慈院陳相如中醫師前來為環保志工診治，同時也引入專業健身教練團隊帶領肌耐力課程，將健身、中醫結合，守護志工菩薩的健康。

分不足，陳醫師說明天氣熱，環保站有不少粗活，流汗流得多，要常常補充水分，多攝取深綠色蔬菜。

陳醫師認為，要有健康的身體，平常的保養很重要，包含運動、飲食等都是其中的重要環節，她希望將健身、中醫結合，透過環保站義診傳遞觀念和知識，讓用心守護大地的志工菩薩學會保養之道。



臺灣 苗栗

訪診路上相扶持 愛的足跡入山林

2023.06.18

文／林素貞、林垣岑 攝影／林成章

六月十八日中區慈濟人醫會結合來自臺中和苗栗地區共六十六位醫護人員及志工，前往苗栗縣南庄展開義診暨往診服務。

一早抵達義診現場，人人一起搬運醫療器材、做場布，妥善準備就緒。定點義診在東河國小活動中心舉行，提供內科、眼科、中醫內科和牙科的看診服務，共有九位醫師、八位護理師及六位藥師一齊貢獻良能，同時也有血壓量測

站，守護民眾的健康。

藥師羅重盛參加南庄義診已經二十一年，他說每回義診許多人醫志工都是跨縣市來幫忙，自己身為在地人，更不能缺席，要和大家一起守護地方鄉親的健康。羅藥師對弱勢家戶照顧有加，義診服務時總記得帶上一些生活物資，好讓他們看診完後可以帶回家，仁心慈心又用心。

外科醫師張東祥是當地第一位人醫。他分享三十年前來到朋友在苗栗頭份開設的醫院協助看診，過程中接觸到一位生病的新移民，亟需手術治療但醫藥費卻沒有著落，而一群慈濟人幫助了這位病人，張醫師深為感動，就此因緣加入了慈濟人醫會的行列。「義診是服務弱



六月十八日中區慈濟人醫會前往苗栗舉行南庄義診暨往診服務，在東河國小活動中心的定點義診上，張東祥醫師為病人診治手部傷處。



疼惜鄉親的羅重盛藥師備妥生活物資，讓看完診的關懷個案帶回家去。

勢族群，是修行的行動道場，珍惜每次付出的機會，挹注慧命。」

眼科醫師李致名在蘇瑋苓護理師邀約下第一次參加義診活動，深深體會到世上受苦人多，忍受著偏遠地方就醫困難的不便，「看見他人的苦，才知道自己有多幸福。」發願一定會再參與義診，珍惜當下的因緣，知福惜福還要再造福。

此次也安排蓬萊線、獅山村、向天湖、東河線等數條往診路線關懷案家。在訪視志工廖菊珍的引路下，紀邦杰醫師帶隊前往探訪向天湖山上幾位年長的環保志工。菊珍師姊說明，這幾位老菩薩真的很用心，會向風景區的攤販宣導環保觀念，更把四散亂丟、積累許久的垃圾，全部撿起來分類。「剛開始我們都覺得很奇怪，為什麼山上撿回來的回收都特別的髒？才知道原來他們是跳到山坡底下，把陳年的垃圾都撿起來，有他們的努力，讓向天湖乾淨許多。」

穿過小巷，來到一間三合院，就見嬌小的美玉奶奶走出客廳，綁著護腰的

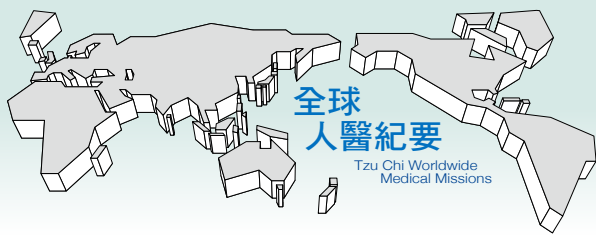


紀邦杰醫師帶隊上山來關懷年事已高的法親家人，美玉奶奶開心握著紀醫師的手道感恩。攝影／林垣岑

她笑著說：「不好意思，讓你們到這麼遠的地方來看我啦！」紀邦杰醫師牽著她的手，小心的坐下，關心的問：「最近好嗎？腰不舒服是嗎？」奶奶回應年紀大了，腰痛，骨頭和關節都不好，孩子要她穿戴護腰，比較舒服。紀醫師檢視奶奶的用藥，邊叮嚀走路最好還是用拐杖支撐，避免跌倒。知道她與兒子同住，拍拍她的肩膀說：「這樣有人照顧，就比較放心。」接著團隊再前往另一位資深環保志工芎奶奶家探望。

在臺中開設棉業工廠的林維鐘師兄，和紀邦杰醫師是多年的好朋友，只要有空就會一起參加義診。訪診關懷的路上，紀醫師和林師兄手牽著手，小心走在狹小的巷子，莫逆之交互相扶持，齊心把愛帶給需要幫助的人。

長期守護獅山線的連進昌醫師分享前一陣子到溫哥華探親，依然把握機會，參加了當地的慈濟義診。秉持人醫精神，無論在何處，盡己所能來幫助更需要的人。



臺灣 南投

關懷異鄉收容人 人醫志工齊獻力

2023.06.25

文／楊秋玫、徐銀娘 攝影／徐銀娘

彰化慈濟人醫會二十一位醫護人員與彰化區二十二位慈濟志工，一同前往移民署南投收容所進行義診和義剪服務。

彰化人醫領隊陳俊志醫師感恩諸位志工利用假日來承擔義診善舉；郭顯懋醫師感恩眾人分工合作，祝福義診順利圓滿，大家都福慧雙修；最後由最資深的人醫合心幹事張梨琴仔細叮嚀注意事項後，每個人各就各位。

此次有七位醫師、七位護理人員、七位藥師，也都早早抵達現場，與志工們將所有器材與藥品預作一番檢視。

兩組牙科診療床包含洗牙機，在八年前由藥師鄭振財護持供團隊使用。熟悉機臺操作的鄭藥師，一到場隨即協助檢查管子噴水接頭有無問題？出水速度是否正常？也清楚電磁閥如何檢查與更換。經驗豐富的他，同時指導擔任牙助的志工如何配合牙醫師在為患者洗牙時，握持噴水的管子，用心傳承經驗不遺餘力。

鄭振財藥師分享，早期面臨人力不足的問題，幾位資深的醫療夥伴，透過醫師公會邀請有意願的醫師撥空支援中部的義診，那種奮鬥的情誼比誰都珍貴相惜。「臺中區人力較充足，後來承擔起苗栗南庄義診。此次移民署南投收



六月二十五日移民署南投收容所義診活動上，熟悉牙科設備的鄭振財藥師協助檢查器材，同時向牙助志工分享經驗。



黃博鴻牙醫師為病人治療牙齒問題。

容所義診，臺中人醫團隊一樣跟著輪，還每個月都來支援彰化區或南投區的義診，真的是令人感恩不盡。」臺中區、彰化區、南投區三地的人醫會互相支

援，將人醫之愛帶入到需要的地方。

第二次來參加移民署收容所義診的牙科醫師黃博鴻，應楊奕先牙醫師的邀約同來服務。

兩位醫師為收容人進行洗牙、補牙的處理，比較嚴重的就予以就醫建議，好讓所方人員帶到醫療院所做進一步的拔牙後續治療。

已經住在臺灣三十年的保全人員元姊（化名），以流利的越南語和中文協助雙向溝通，為家鄉同胞服務，同時協助醫師了解病人的各種症狀，這也是她第三度支援收容所義診上的翻譯工作。另一位協助翻譯的是擔任收容人班長的瓦恩（化名），兩人貢獻一己之力，回饋慈濟義診和慈濟人的關懷。

彰化人醫郭顯懋發願要當上人的手和腳，善用醫療專業協助師父膚慰眾生，十四年前受證成為彰化人醫會的第一顆種子，如今與十幾位受證醫師親如兄弟，共同承擔彰化寒士義診、社區義診、個案往診，以及移民署義診，也支援各處慈濟活動的醫療救護站駐點服務。

「慈濟志工實踐付出無所求的大愛，真正讓我感受當醫師的成就和歡喜，這是一份光榮的使命，所以我常邀醫師朋友一起來感受這份法喜。」他說當了醫師好像什麼都不缺，但心裡頭卻總有一絲遺憾，後來體悟——原來缺了「付出」，所以現在一定把握因緣行菩薩道，讓生命更有意義。🌱



彰化人醫郭顯懋醫師看診時，通曉越南語及中文的收容所保全人員從旁協助翻譯。攝影／楊秋玫



領藥區的志工們核對藥單後，在藥袋上以英文仔細書寫藥名及服用方式。



芒果莎莎通心麵

文／張雅芳、黃小娟

臺灣芒果品種中種植最多的就是愛文芒果，每年的五到七月是產季，選擇當季的芒果不僅價格實惠，更含有豐富的營養素。大林慈濟醫院營養治療科營養師張雅芳與實習生楊巧敏合力推出當季的芒果莎莎通心麵，五彩繽紛的配色與清爽的口味，正適合炎熱的夏天品嚐。

張雅芳表示，芒果含有高含量的天然抗氧化物玉米黃素、槲皮素等植物多酚，含量高的天然抗氧化物，可以降低罹患癌症的風險，也有助於清潔肝臟中的毒素。芒果還含有豐富的β-胡蘿蔔素，每一百克的芒果含有1920IU(國際單位)的維生素A。β-胡蘿蔔素可於體

內轉換成維生素A，能有效預防癌症，使細胞良性分化，愛文芒果所含的β-胡蘿蔔素為所有芒果品種之首。

張雅芳表示，芒果中促進腸道蠕動的膳食纖維含量高，每一百克芒果含零點九克膳食纖維，有助清除消化道內的廢物和毒物，幫助腸道內有益菌的生長，保護消化系統，也有助於降低血清中的膽固醇。

不過張雅芳也提醒，芒果屬於中GI的水果，升糖指數GI為59~61，醣類含量較高，所以糖尿病者要注意食用量，每日建議量為一至兩份。一份約為一個手掌大或小碗八分滿。🌱



攝影／黃小娟



攝影／呂怡蓉

芒果莎莎通心麵 (10 人份)

食 材：通心麵 250 克、莎莎醬、愛文芒果 1 顆 (約 300 克)、酪梨 1 顆 (約 150 克)、馬札瑞拉起司絲 50 克、巴西利 5 克

莎莎醬：牛番茄 3 個、九層塔 10 克、辣椒 2 條、酸黃瓜 2 條、調味料 (檸檬汁 50 毫升、黑胡椒、糖、檸檬皮、鹽、橄欖油)

作 法：

1. 製作莎莎醬：番茄川燙去皮去籽後切丁、九層塔川燙後切碎、酸黃瓜切碎、辣椒川燙後去子切末，加入調味料混合均勻即可。
2. 芒果和酪梨切小丁，通心麵滾水煮熟後撈起放涼，或加冷水或冰水降溫。
3. 將所有食材與莎莎醬混合拌勻，即可盛盤食用。

新書會

我的家

孩子的居家安全攻略

作者——花蓮慈濟醫院張雲傑醫師、蕭宇超醫師
繪者——泳子
佛教慈濟醫療財團法人 策畫

戒煙限額：我的家 孩子的居家安全攻略 張雲傑、蕭宇超 作者 泳子 繪者 佛教慈濟醫療財團法人 策畫 慈濟傳播人文之聲基金會

文／楊金燕、曾慶方、洪靜茹 攝影／謝自富

隨著暑假到來，孩子長時間待在家裡，然而「家」真的是最安全的堡壘嗎？

慈濟醫療法人推出臺灣第一本由醫師撰寫的兒童居家安全繪本暨有聲書《唉唷喂呀，我的家——孩子的居家安全攻略》，於七月三日上午十點在花蓮慈濟醫院門診大廳舉辦新書發表會，現場來了許多醫護同仁、表演朗讀的孩子、還有住院小病童也在護理師護持下，共襄盛舉。

感恩慈濟傳播人文志業基金會協助出版繪本《唉唷喂呀，我的家》，本書由花蓮慈濟醫院小兒部兩位醫師張雲傑、蕭宇超共同撰寫。創作源起於他們在醫療臨床現場，看到許多「明明可以避免的居家意外事故」卻發生了，譬如誤食浴室強鹼清潔劑、誤吞鹼性小電池或燒燙傷等等。兩位醫師從急診經驗出發，收集兒童意外事故最常發生的原因，並從家中客廳、廚房、浴室、臥室、庭院等空間，發想許多生動的故事，由資深



慈濟醫療法人推出臺灣第一本由醫師撰寫的兒童居家安全繪本《唉唷喂呀，我的家——孩子的居家安全攻略》，七月三日於花蓮慈院舉辦新書發表會，院內同仁與大小朋友齊聚，聆聽企畫與創作團隊分享繪本故事背後的心意。

繪本畫家泳子老師繪圖，為孩童量身打造這本居家安全繪本。

此繪本自去年九月花蓮慈濟醫院兒保中心團隊提出討論繪本出版的可能性，十月啟動企畫團隊定期會議，團隊成員除了張雲傑、蕭宇超兩位醫師外，還包括：花蓮慈院社服室謝侑書主任、兒保中心個案管理師廖夏慧，以及慈濟醫療法人人文傳播室曾慶方主任、楊金燕組長。今年一月更加入資深繪者泳子老師共同參與討論與繪圖，終於趕在今年暑假如期出版。

一個孩子都不能少

花蓮慈濟醫院林欣榮院長欣喜表示，這本繪本能趕在暑假一開始發表，非常有意義，「其實家中環境暗藏著許多危險，一不注意，孩子就容易受到傷害。在少子化的臺灣，每個孩子都是未來的主人翁與人才，希望他們都能平安快樂的長大，這也是我們家長及醫護人員最大的期望。」

新書會上邀請了四位花蓮慈院醫護同仁及繪者的低年級子女，以朗讀的方



林欣榮院長（中）致詞提到，期能透過繪本讓小朋友們學習注意居家安全。左起資深繪者泳子老師、兩位作者兒少保護區域醫療整合中心張雲傑主任和小兒部蕭宇超醫師，以及參與企畫的兒保中心廖夏慧個案管理師。



四位分別就讀小一、小二的孩子們在新書會上帶來繪本故事朗讀。他們都是花蓮慈院醫護同仁以及繪者的子女。

式介紹這本繪本。只見孩子們從容不迫將「客廳篇」與「廚房篇」一個字一個字清晰的唸出來，在朗讀的同時也學到如何保護自己與年幼弟妹的安全，引來全場掌聲。朗讀小菩薩分別是蕭宇超醫師的兒子、繪者泳子老師的女兒、腎臟內科個管師林恬田與心導管室技術員鄭浩宇的女兒，以及宋景歡副護理長的女兒。

本書總策畫張雲傑醫師，也是花蓮慈濟醫院兒少保護區域醫療整合中心主任，二〇二二年獲得臺灣保護服務工作

最高榮譽「紫絲帶獎—新銳獎」肯定。他懷著「菩薩心、爸爸情、兒科專業」投入兒少保護醫療工作。張醫師提到，兒保中心在花蓮慈院已經邁入第五年，因為常在急診接到孩子摔落、燒燙傷等居家意外，「讓我們發想，我們必須要再做一些『跨前端的預防』，因而誕生了這本繪本。花東地區因為隔代教養或大人外出工作，常面臨大小孩要照顧小小孩的處境，所以希望透過繪本來傳遞居家安全的概念。」

此外，經常與孩童相處的張雲傑、蕭



宇超醫師及廖夏慧個管師也發現，「孩子是有力量的，但我們往往沒看到。」透過繪本，大孩子可以學習居家安全，小小孩可讓家長或教師與孩子共讀、創造陪伴，讓孩子度過安全快樂的暑假、減少不必要的居家意外，安心健康的長大。

本書另一位作者蕭宇超醫師，在急診經常遇到小朋友誤吞鈕扣電池、巴克球、銅板等異物，或者意外跌傷、誤觸尖銳物品而受傷等，非常不捨。蕭醫師說，此書集結了臨床經驗和自身照顧孩子的小故事，希望帶給小朋友居家安全的知識，「這本書同時附上有聲書、遊



作者之一蕭宇超醫師提到繪本內附遊戲頁、居家安全環境檢核表，亦可透過由慈濟人文志業中心大愛廣播團隊錄製的有聲書聽故事，希望藉由多元推廣，讓小朋友對居家安全有更多的認識。

戲頁、居家安全環境檢核表，讓大人小孩一起檢視住家環境，讓閱讀更加有趣不無聊。」

本書繪者泳子老師則分享，在與醫師們共同討論創作的過程中，體會到很多危險就藏在家中，她想營造輕鬆的、不可怕的畫風，來呈現日常生活中許多不小心造成的狀況，希望藉由這本繪本提醒的，不只是爸媽，更是孩童，「只要你告訴孩子，這個危險，你也可以注意，其實他就聽得懂了。」她認為小朋友也要學習、也有責任照顧好自己。

張雲傑醫師最後提醒，暑假到來，

身為兒科醫師最擔心的就是「溺水意外」，花蓮有許多野溪、池塘，知卡宣公園（親水區）也開放了，「要拜託大人們多一雙眼睛，只要你發現有孩童在玩水，但身邊卻沒有大人，請都幫忙看顧一下，雖然不是我們的小孩，但是是我們臺灣的孩子，因為我們一個都不能再少了。」

新書會上還安排了五題「有獎搶答」，主持人問：「嬰兒床的欄杆間隔應小於幾公分來避免孩子的手腳被卡住？」一位還在住院中的小小病人，在小兒科病房護理姊姊的陪伴下，找到答案之後舉手搶答：「六公分！」現場



既是作者也是本書總策畫的張雲傑醫師贈予繪本給同樣答對的住院小朋友，她也是張醫師的小病人。

響起如雷掌聲，五位答對的大、小朋友開心拿到院長阿公與醫生叔叔頒贈的繪本。

《唉唷喂呀，我的家》書中附上「有聲書」QR code，只要掃描書中所附QR code，居家安全攻略也可用聽的！感恩慈濟人文志業中心大愛廣播團隊在辦公室搬遷與趕製新節目的忙碌之中，歡喜接受醫療法人委託，動員錄音並以

活潑生動的配樂與音效剪輯製作五篇故事，所有音源放置在花蓮慈院小兒部兒保中心網頁上，掃描QR code進入網頁就可以點選聆聽。

期待家長與孩子透過這本生動有趣的「有聲繪本」認識家中的危險因子，攜手打造居家環境安全，讓「我的家」住起來既安全又開心，從此不再驚呼「唉唷喂呀」！👤



現場購書熱烈，會後簽書會大排長龍。



一瞬大一吋！ 但睡錯時間恐長不高

文／廖唯晴

「我家孩子怎麼比同年齡的同學還矮小？」是許多家長心中的疑問，尤其進入青春期後，看著原本一樣高的同學忽然抽高，更會讓家長及孩子滿心擔憂，就怕孩子「輸在起跑點」。台北慈濟醫院兒科部謝秀盈醫師指出：「小朋友的身高有八成遺傳自父母，但俗語說的『一眠大一吋』也是真有其事，只是要『睡對時間』才有用！」

孩子身高的基本值可以透過公式計算，即（父親身高＋母親身高）除以二之後，男生加五點五公分，女生減五點五公分，算出來的數值，男生正負七，女生正負五，得到的數字就是父母賦予這個孩子的身高區間。

然而，影響身高的卻不僅是遺傳，尚受限於許多外在條件，且與出生時的狀態息息相關，包括是否早產、體重較輕以及四歲前的營養是否吸收良好等，謝秀盈醫師解釋：「兩歲前是體格成長最快速的時間，這時大部分的器官都未成熟，若營養不足便會影響整體熱量的庫存及代謝，進而影響身高。」

相較四歲以前的營養補給，四歲以後到青春期前，荷爾蒙便扮演極其重要



台北慈濟醫院兒科部謝秀盈醫師提醒，「睡對時間」有助於孩童成長。攝影／范宇宏

的角色，正常的小朋友在這段時間裡，每年要長高四至六公分，而這取決於成長甲狀腺素與生長激素的分泌。謝秀盈醫師說明：「只要出生檢查沒有甲狀腺低下的問題，很少孩子會在小學階段出現後天免疫失調造成的甲狀腺低下，因此會影響身高的荷爾蒙主要是生長激素。」

一般來說，生長激素有兩個分泌高峰，一是清晨五至七點，可以讓人清醒，足以應付一天的工作和學習；二是深夜十一點至一點，會藉由熟睡分泌到最大值，孩子若沒有在這段時間熟睡，分泌量就會減少，即便其他時間睡得再多，也對長高無濟於事。

值得一提的是，許多家長會帶孩子



到生長門診評估，希望注射生長激素長高，但謝秀盈醫師提到，該門診會評估孩子的成長曲線，真的落後才會安排抽血、照骨齡等檢查，且臨床上抽血異常的比例相當少，長不高多是生活作息不良所致。因此針對此類本身健康的孩童，醫師建議先調整作息後追蹤，以最自然的方式刺激生長激素分泌。

生活作息的調整可以從下列方式著手：

1. 睡對時間：

建議讓孩子晚上十點躺上床，十點半前入睡，才有助於在十一點至一點進入熟睡期。

2. 吃對食物：

高油脂、加工食品等食物會影響人體荷爾蒙，讓孩子提早發育，進而造成骨齡超前，生長板提早關閉，要盡量避免。此外，糖分會抑制生長激素分泌，因此晚上八點後要避免吃澱粉和甜食。

3. 多做運動：

每日的生長激素約八成是睡覺時分泌，兩成得靠運動，因此可以讓孩子多做彈跳類運動，以利生長。

最後，謝秀盈醫師提醒，孩子的身高遺傳自父母，家長可以用公式換算後，對照學校的身高紀錄表，了解成長曲線是否落在合理範圍內，若不在此範圍，或四歲以後每年長高不到四公分，或半年長不到兩公分，可以到兒童生長門診進行評估。（文／廖唯晴）🌱

飲食補鐵不貧血

文、攝影／鍾懷誼

根據統計，平均每兩位女性就有一位鐵質攝取不足，衛生福利部國民營養健康狀況變遷調查報告顯示，鐵質是臺灣人第四大缺乏的營養素；「缺鐵」是血紅素不足的主要因素之一，日常生活中容易頭暈、感覺疲勞，甚至是嚴重頭痛，即可能是血紅素不足導致的「缺鐵性貧血」所引起。

該如何正確補鐵？花蓮慈濟醫院營養科臨床營養組林惠敏營養師建議，補鐵的方式以攝取足量的天然原型食物為主，並搭配正確的飲食習慣提高鐵質吸收率。

花蓮慈院家庭醫學部主任葉日式指出，缺鐵性貧血的影響是全面性的，多數病人會反應自己心跳很快、經常打呵欠或頭痛，因為身體所需氧氣主要由血紅素負責輸送，若血紅素不足，要讓身體各部位獲得足夠的氧氣，就需要更多的血量，如果供血不足，就會容易疲倦；由於心臟必須更努力工作送血，長久下來不僅會對器官造成負擔，體能也可能會較差，進而影響日常工作表現。

「最常見的缺鐵族群為女性，尤其是十多歲到四、五十歲這個區間。」葉日式主任表示，女性剛開始有生理期時，賀爾蒙尚不穩定，血量也會非常多，此時流失太多血就可能造成缺鐵；而女性如果懷孕，腹中胎兒身上包含鐵在內的



花蓮慈院家庭醫學部主任葉日式表示，「缺鐵」是血紅素不足的主要因素之一，而日常生活中容易頭暈、感覺疲勞，甚至頭痛，即可能是血紅素不足導致的「缺鐵性貧血」所引起。

所有營養素都是來自母體，同樣可能因懷孕導致缺鐵情況加劇。除此之外，有些疾病以會導致持續出血和失血，比如消化性潰瘍、腸胃道癌症或嚴重痔瘡，只要流失掉過多的血液，就可能出現貧血症狀。

「在營養諮詢門診最常見到的缺鐵患者，其實是偏食或挑食的年輕人。」林惠敏營養師指出，現代加工食品易取得，比如泡麵、餅乾、麵包、甜食等等，雖然好吃，卻只有滿滿的熱量而缺乏營養，她強調，若已確定是缺鐵造成血紅素不足，甚至引發缺鐵性貧血，務必要遠離垃圾食物。此外，飲食的時機也非常重要，例如咖啡、茶類或可樂中含有的單寧酸、草酸、咖啡因，會降低食物中的鐵質七、八成的吸收率，因此須避免在飯後兩小時內飲用；而水果裡富含的維生素C可以使鐵質吸收率增加三至六倍，建議能夠將水果入菜，或飯後接著吃水果，提高鐵質攝取量。

那麼該怎麼吃才能避免缺鐵呢？

林惠敏營養師表示，若身體並無其他影響鐵質吸收或導致流失血液的疾病，只要具備正確的飲食觀念，即可透過健康飲食的方法攝取足夠的鐵質。她指出，鐵質分為動物性的血基質鐵和植物性的非血基質鐵，這兩種都能夠被人體吸收，其中前者的吸收率較高於後者；因此針對素食者，最重要的飲食觀念就是多吃顏色豐富的自然原型食物，包括全穀類，堅果類，蔬菜，水果等等。

常見的「高鐵」食物有紅豆、花豆、

綠豆、黑豆、黃豆、扁豆、鷹嘴豆等全穀雜糧類，以及腰果、開心果、杏仁果等堅果類；每餐攝取豆類蛋白質，不僅能攝取到鐵質跟讓血球生成的原料蛋白質，同時還能補充到多種人體所需營養素。

林惠敏建議，民眾在家可以將全穀類混入白飯一起煮，每日吃一至兩餐全穀飯，再搭配深綠色蔬菜，以及每週一至二次的海藻或海菜類食物，即可當作日常的鐵質攝取，也可以每日吃五到十顆堅果當作補充。🌱



花蓮慈濟醫院林惠敏營養師表示，在營養諮詢門診最常見到的缺鐵患者，其實是偏食或挑食的年輕人。

噎到別拍背 哈姆立克法救命

文、攝影／卓冠伶

週末及佳節假期，都是與家人朋友歡聚的時刻，常會相約吃美食，犒賞辛苦工作的自己，享受生活。台中慈濟醫院急診醫學科醫師莊浩凌提醒大家，在享受美食生活的同時，要注意別哽到。尤其是老人及小孩，吞嚥功能較差，吃東西時邊聊天、大笑或嘻鬧，很容易吸進異物到氣管造成梗塞，梗塞發生時「千萬別拍背」，馬上使用「哈姆立克急救法」才能把握黃金時間救命。

莊浩凌醫師表示，臨床案例曾有老人不慎將食物吸進氣管，因吸入過深無法夾出，只能將異物推進肺部，先保持呼吸道暢通，後續再以支氣管鏡伸進肺部

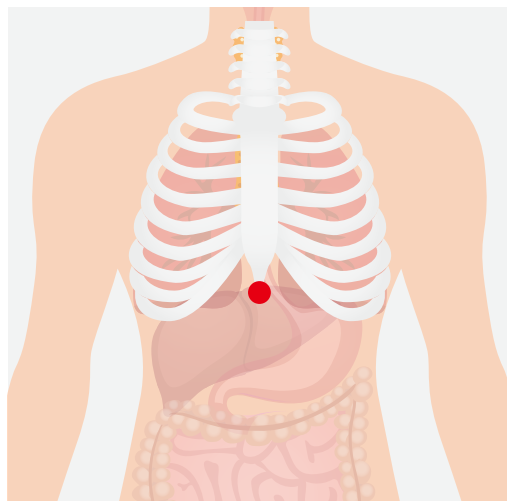
夾出異物。

莊醫師提醒，異物梗塞時不要拍敲背部，因為導致異物完全堵塞氣管，變成難以挽救。「異物梗塞的國際求救姿勢是兩手抓住喉嚨並做嘔吐狀。」莊醫師說，身邊有人做這個動作時，先鼓勵他咳嗽排出異物，若無法咳嗽表示氣管完全堵塞，就要馬上做哈姆立克急救。

哈姆立克法有成人和嬰兒不同的處理方式。噎到者意識清醒時，施救者站在他背後呈弓箭步，前腳放在他雙腳間，一手握住另一手拳頭，拳眼向內，兩手置於肚臍與劍突中間，若是孕婦噎到無法雙手環抱時，擠按部位要移至胸骨下



台中慈濟醫院急診醫學科莊浩凌醫師（右）示範成人哈姆立克法，兩手置於肚臍與劍突中間。



「劍突」為胸骨最下端的一塊軟骨，位置在胸部的正中央、比心臟低、比胃高一點的突起處。

半部。雙手往內、往上施力五次，反覆動作直到梗塞者咳出異物。如果梗塞者因缺氧而意識不清倒地，就要做心肺復甦術，每個循環後，檢查口中是否有異物並清除。

嬰兒急救方式是「頭下腳上」趴在施救者前臂，支撐於大腿，一手托住下顎與頸胸部，另一手掌根背擊兩肩胛骨間五次，扶住嬰兒頭頸，再翻面臉朝上仰臥在前臂且頭低於胸，以兩指對準嬰兒胸骨處按壓五次。反覆施行兩種動作，直到排出異物；如嬰兒昏迷，就改用心肺復甦術，立即送醫。

莊浩凌醫師補充，如果是自己噎到，也沒有別人在場，別慌張，只要找到穩固桌椅，頂住肚臍與劍突的中間處用力推擠，亦有急救效果。哈姆立克法原理是藉由快速擠壓的力道將橫膈膜往上頂，使胸腔內空氣向上沖而排出異物。莊醫師提醒，邊聊天邊吃東西還是要細嚼慢嚥，給老人與小孩吃的食物，最好剪碎再吃，確保大家都能開心平安。🍎



莊浩凌醫師示範自己一人的哈姆立克法，找到穩固桌椅，頂住肚臍與劍突的中間處用力推擠。



莊浩凌醫師示範嬰兒哈姆立克法步驟，重點是「頭下腳上」。



感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋
的足跡...

關山慈院

謝宜靜、謝佳穎兩位護理師對於病人照顧有加，對於用藥、傷口處理也有詳細說明，感謝護理師的用心。

王女士

邱愉涓、田知豪對人親切。

吳女士

花蓮慈院

感謝泌尿部醫護盡心盡力的守護病人。泌尿科主任醫師江元宏，病理判斷正確，經所有檢查項目的結果證實，他對病人的療程安排得每日進步，一切在掌握之中。我患腎臟癌第三期又腎臟衰竭第五期，手術不小，必須切除腎臟及輸尿管，手術後第六天，全部管子、點滴都停止，完成階段性治療。患癌手術後，我的人生目標被打亂，一時無法安定，非常焦慮不安，江醫師觀察細膩，為顧及病人身心，特請個案管理師、癌症心理師、營養師會診，療程很周到。很慶幸在泌尿護理站（合心七樓病房）養病，有住院醫師、專科護理師、護理師、護佐、清潔員等三十五到四十人的年輕團隊，以盡職、互助、專業，當然最重要的慈悲心，關照我。感恩，非常感恩。

葉小姐

慈濟醫療誌

慈濟醫療以人為本

日日上演著動人的溫馨故事

真善美志工與同仁用感恩心

見證慈濟醫療人文之美



- ◆ 關山慈濟醫院團隊手作健康素粽，在端午前夕來到個案家中，獻上溫暖祝福……
- ◆ 三義慈濟中醫醫院啟業後第一次懿德日活動，懿德爸媽、社區志工與同仁歡喜相聚……
- ◆ 花蓮慈濟醫院眼科部李原傑主任長期致力於罕見疾病「黏多醣症」研究，助病人找回光明……
- ◆ 台中慈濟醫院中西醫聯手陪伴消化系癌病對抗癌疲憊；醫院大廳展出行動書軒，打造有書香味的醫院環境……
- ◆ 大林慈濟醫院舉辦肺動脈高壓病友會，以衛教課程結合運動教學，帶領病人學習與疾病和平共處……
- ◆ 台北慈濟醫院進行器官捐贈宣導活動，透過話劇表演及受贈者分享，鼓勵民眾響應，展延生命價值……





關山

六月十九日

端午素飄香 健康粽送愛心

關山慈濟醫院以行動關懷弱勢，每年親手製作健康素粽探望需要被關懷的長輩。六月十九日上午，由醫院社工與慈濟志工陪同，潘永謙院長、中醫科主任林芳竹、護理部主任郭琇玲、管理室主任黃坤峰等主管，帶著滿滿祝福走入社區。

首位探望的林先生是中醫科轉介的居家醫療個案。林先生未婚與母親同住，兩年多前，林先生中風臥倒家中，一度生命垂危，經過腦部手術加氣切才挽回生命。出院以後，母親種植蔬菜賺取微薄收入，且為了節省生活開銷，一肩扛起照顧責任，不需要長照資源的介入。

母親與慈濟志工李金招是相識多年的朋友，金招師姊多次想伸手協助但都被婉拒。讓人欽佩的是，母親省吃儉用維持家計，卻經常將收成的蔬菜分送出去，像是提供給關山慈院賑災義賣、員工餐廳加菜、鄰近的寺廟佛堂和花蓮靜思精舍都有母親散播愛的足跡。

林芳竹醫師說，林先生曾經是中醫診間病人，每週看診二至三次，媽媽會推輪椅帶兒子就醫，因為積極接受治療，當時林先生從臥床到練習站立，甚至能夠自行步行數公尺，可惜嚴重疫情，母

子倆有一段時間沒有回診，生活功能也逐漸退化，後來調整為中醫居家看診，持續透過電療、針灸、艾灸治療，促進血液循環及增加肌肉的彈性，但因中醫人力有限，居家看診頻率只能一至兩週一次，病人進步緩慢許多，且這幾個月出現下肢水腫的情形，猜測是自主復健



潘永謙院長對復健中的林先生鼓勵打氣。



林芳竹中醫師教導林先生可將下肢抬高，改善水腫情形。



關懷行程結束後，潘永謙院長與同仁繞到池上多元照顧中心，為長輩獻上端午祝福。

強度降低所導致。

簡陋的環境、母親佝僂的身影，還有意志日日消退的林先生，讓前往居家診療的林芳竹醫師都看在眼裡，黃坤忠護理長建議提報院方，請示院長是否能夠連結醫院資源。

獲得院長支持後，一行人決定選在端午節前夕前往探視。抵達時，林先生在用滑輪吊環做復健，雖然他因氣切表達困難，始終不發一語，但接收到眾人的關心情緒激動，尤其聽母親說著養家的日常，林先生的淚水流個不停。院長觀察到綁在林先生腿上的布巾材質及寬度不適用，磨擦恐造成皮膚破皮，建議母親更換魔鬼氈材質，更方便解開也不易造成皮膚不適；林芳竹醫師則教導個案可將下肢抬高，改善水腫情形。

接著來到王伯伯家，王伯伯有癲癇、帕金森氏症病史，二十年前因中風導致記憶功能受影響，無法勝任工作只能辦理退休，目前由妻子照顧。王伯伯雖尚

有退休金可支出醫療及生活開銷，但經常是入不敷出，且與手足關係不佳，搬出老家暫居貨櫃屋。妻子多次向社服單位尋求經濟協助，但不符合社會福利身份條件，僅有長照資源的介入，同時也轉介慈濟基金會請志工定期關懷。

潘院長送上祝福，護理人員為王伯伯量測血壓正常，只見額頭有個碰撞的傷痕，妻子解釋因先生睡前服用的藥會讓下肢較無力，前幾天不小心跌倒了。院長檢視所有藥品，提醒副作用嚴重可視情況停藥，若是症狀出現必須服用就得更加小心，避免跌倒再次發生。

離開前，王伯伯握住院長的手，謝謝院長特地到家裡探望，開心又感動的表情，溢於言表。

「粽」夏祝福，種下希望。潘永謙院長感恩慈濟師兄師姊與同仁愛心匯聚，希望收到健康粽與祝福的長輩們都有個溫馨的端午節！（文、攝影／陳慧芳）

三義

六月二十一日

首次懿德日 端午大團圓

六月二十一日是端午節前一日，三義慈濟中醫醫院迎來第一次懿德日活動，醫院所在地苗三區懿德爸媽帶來美味餐點與同仁聚餐，志工師兄姊也送給每位同仁自己包的五穀粽，讓同仁們吃得歡喜健康，開心過端午！

迎接啟業後第一次懿德日，一早，總務室同仁葉聖蘭與醫療志工就在二樓會議室忙進忙出，有人排列桌椅、有

人幫忙鋪桌巾，滿心歡喜準備。接近中午，苗三區懿德爸爸媽媽陸續將美味菜餚及水果點心一一擺盤上桌，等待同仁們中午一起享用。

去年底，三義慈濟中醫醫院正式啟業，所在地苗三區的師兄姊也一起承擔起守護生命、守護健康、守護愛的使命，懿德會苗三區的爸媽們也回歸三義慈濟中醫醫院，關懷與照顧中醫院同仁。苗三區和氣隊長蔡永賜師兄說，醫護同仁平日門診照顧鄉親大德健康外，還參與安美專案，與志工、苗栗慈濟長照同仁及社工，一起到年長鄉親家中訪視與關懷。師兄姊們感恩醫護同仁付出，常常會製作客家粿、紅豆薏仁湯等



護理部張雅婷督導（右三）代表接受懿德爸媽的端節禮物與祝福。攝影／蔡永賜



三義慈濟中醫醫院舉行第一次懿德日活動，眾人歡喜合影。圖／張雅婷提供

小點心，到醫院與同仁分享。

端午節前懿德日活動則是與台中慈濟醫院同步，雖是第一次舉辦，但爸爸媽媽大家各自負責不同菜餚、湯品、水果、點心，用心端出個人拿手好菜，希望孩子們能吃得開心，安心的守護鄉親健康。

醫、護、醫技、行政同仁及醫院志工約三十多人參與，可惜葉家舟院長因確診無法出席，由護理部張雅婷督導代為接受懿德爸媽送來的端午節禮物與祝福。張雅婷督導表示，在台中慈院服務時，逢年過節懿德爸媽總會準備許多好吃的餐點與同仁聚餐，不過因為疫情緣故，彼此雖然已三年沒見面，但懿德爸媽的愛與關懷從不間斷，還是常收到愛心餐盒與小點心，不僅補充能量，也溫暖疲憊的心。

有些同仁是第一次參與懿德日活動，張雅婷督導特別為大家說明慈濟醫院慈懿會的緣由。資深護理師陳鏡今看到滿桌豐盛餐點，不由得想起疫情前和懿德爸媽中午聚餐的溫馨場景，很感恩爸媽一直以來的悉心照顧。藥師陳玟仔在



總務室同仁葉聖蘭收到廖素卿師姊送的素粽，開心與師姊擁抱。攝影／張雅婷

台中慈院培訓期間，曾收到懿德爸媽送來的點心，今天除了美味餐點還收到端午節應景的粽子，相當開心。三月到職的物理治療生余祈妘分享，曾看過懿德媽媽來探望先前在中醫院支援的物理治療師陳義豪，對懿德媽媽並不陌生，這次親自參與懿德日的活動，感受到懿德爸媽滿滿的愛，覺得很幸福，很期待下次再相聚。（文／馬順德）



花蓮

六月二十一日

終於看見雨絲的模樣 罕病患者找回光明

花蓮慈濟醫院眼科部主任李原傑深耕罕見疾病「黏多醣症」領域十五年，是花東地區最早研究眼科罕病的專家之一。自二〇〇八年開啟與黏多醣症的緣分，使他至今有緣為許多罕病病友治癒眼疾，李原傑表示，一般眼科醫師可能一輩子只會碰到一、二例眼科罕病，自己很幸運有較多機會幫助罕病患者，能將光明視野重新還給患者，就是身為眼科醫師最開心和最感恩的事。

「第一次可以看到雨滴一絲一絲的樣子，下雨原來這麼美。」這是一名罹患第六型黏多醣症的二十五歲女性，多年前在接受雙眼深前層角膜移植並大幅提升視力後，向病友與醫療團隊分享的話。因保留了自身眼角膜內皮，大大降低了排異反應，手術結果相當成功，患者從原先幾乎看不清東西的模糊視力，恢復到能夠看清細雨。李原傑說，這句話令他深受感動，也更加希望每一位被罕病困擾的患者，都有機會能治療病症，看見想看到的美麗風景。

由於早年花東地區的眼科醫師人數非常少，無論是角膜移植，還是治療青光眼或白內障，每天都會接觸到各種不同的眼疾，可以說當時的眼科醫師必須



六月十七日，李原傑在研討會上分享多種眼科罕病，以及近年研究黏多醣症的結果。

「樣樣通」，因緣際會下，李原傑受到了臺灣黏多醣症協會的邀請，開始致力研究黏多醣症，也開啟了被「黏家族」黏住了的職業生涯。曾經有位二十四歲黏多醣症男性患者，原先幾乎目不能視，僅能看見面前模糊的人影和輪廓，在接受角膜移植及青光眼引流手術後終於能看清家人的面貌，李原傑醫師說，雖然這名患者在手術五年後仍因罕病過世，但能夠為他的人生帶來片刻光明，不僅患者與家屬表示相當感恩，自己也受到了滿滿感動。

黏多醣症是罕見的先天性遺傳疾病，患者通常有角膜混濁，合併高眼壓、青

光眼等症狀，導致視力低下，李原傑經研究進一步發現，黏多醣症患者具有視網膜皺褶、視神經盤水腫、外界膜毛毛的、脈絡膜變薄等問題，其中「脈絡膜變薄」是造成視網膜病變的主因。有賴於科技進步，早年必須透過解剖才能探究的眼部構造，現在已可以透過眼科光學斷層掃描（Optical Coherence Tomography, OCT）獲取影像資訊。常見的黏多醣症有第一、二、四、六型，根據影像結果歸類，其中視網膜病變僅發生在第一、二、六型，而不發生在第四型。由於每一型的視網膜病變與青光眼表現都不同，李原傑主任表示，針對不同型態的黏多醣症，應給予不同的照

顧和藥物治療；雖是罕病，但每個罕病案例之間的相似點與相異點，都需要被重視。

六月十七日，李原傑主任在「一一二年度罕見疾病照護服務計畫說明暨罕見疾病臨床診斷治療及照護研討會」向與會專家及來賓分享多種眼科罕病，以及近年研究黏多醣症的結果。秉持著「以病為師」的精神，李原傑主任表示，很感恩自己有幸擁有許多人一生難遇的經歷，無論是罕見疾病還是常見眼疾，每一次醫治患者的寶貴經驗，都能讓未來每一位患者的治療結果更好，造福更多人。（文／鍾懷誼 圖／花蓮慈院提供）



花蓮慈濟醫院眼科李原傑主任（中）致力研究黏多醣症，為病人帶來光明。

臺中

六月十日

中西醫聯手伴病友 對抗癌疲憊

台中慈濟醫院關注消化系癌病友身心健康，六月十日舉辦病友會，提供胃癌治療新知與癌疲憊衛教，醫師教導病友手做「中藥枕」，以芳療改善睡眠品質，讓四十位病友抗癌之路更有信心。

根據臺灣癌症安寧緩和醫學會研究，癌因性疲憊症病人時常睡不好、身體無力、對事物提不起勁，濃厚的疲憊感造成生活功能下降，免疫力跟著下降，間接影響抗癌意志。因此，一般外科主任余政展衛教重點放在「癌因性疲憊症」，他表示，癌疲憊是因癌症本身、合併症及心理因素影響，近三成病人屬於中重度，經評估後可用的藥物譬如黃

耆多醣注射來改善症狀。非藥物治療可透過均衡飲食，建議蔬果飲食為主，適當運動與良好的睡眠都有利抗癌。他強調，人體免疫系統攸關癌症治療效果，除了規律的生活作息也要保持好心情。

中醫部針對癌疲憊中睡不好的共通症狀，推出能安神、舒眠的「中藥枕」，由中醫師解說「中藥枕」配方菊花、薄荷、金錢草、藿香、遠志、石菖蒲的功



一般外科余政展主任（左一）與中醫部馮紀新醫師（左三）帶領病友製作舒眠「中藥枕」。

台中慈濟醫院癌疲憊衛教課程幫助四十位病友抗癌更有信心。



效，並指導病人一起動手做。中醫師馮紀新指出，睡眠中藉由本草芳療法吸入六種中藥分子，其中金錢草含解毒消腫功效，具有抗癌成分；藿香有鎮靜和安神的特性，能改善睡眠品質。配方適用於夏季，乾燥保存可使用三至六個月。

五十歲病友陳先生，半年前全胃切除，化療期間睡不好、慵懶，後來透過中醫改善癌疲癥症狀，他肯定中藥枕對他的幫忙。活動中，醫師也出題徵答，加深病友癌疲癥知識，成為抗癌之路的助力。（文、攝影／呂榮浩）

六月十四日

書香靜心靈 行動書軒開展

台中慈濟醫院於大廳推動「行動書軒」，在看診人潮中，形成一個安靜且能啟迪心靈的角落，不少人端坐閱讀，享受不一樣的醫院時光！

行動書軒是靜思閱讀書軒的簡稱，由靜思人文志業推動，希望帶動閱讀風氣。過去六年已在苗栗、臺中、南投、彰化、雲林、嘉義等地的校園巡迴設展。靜思人文中區區長謝本亨表示，行動書軒今年起走出校園擴大閱讀影響力，在各地慈濟分會、靜思堂及慈濟醫院設展，這些書提供當場閱讀並不外借，重點在與書相遇那一瞬間的感動。行動書軒每期三週，台中慈院將展至六月底，謝本亨提到，閱讀要從小紮根，因此展出許多繪本，希望帶動親子共讀。

台中慈院行動書軒設在醫事室櫃檯邊，等候批價叫號時可以就近瀏覽。做

健康檢查的程小姐看到有閱讀區就順便來翻閱健康相關刊物，她說一方面補充衛教知識，一方面節省手機電力。等待看診的黃小姐比較了靜思書軒與行動書軒，認為把書直接擺出來比較有接近性，她好奇素食食譜，閱讀更驚訝發現調味料用得很少，想去買書試試這些料理。

靜思書軒志工潘枝美在行動書軒旁為大家服務，潘枝美說，過去曾推書車到候診區帶動閱讀，但因疫情緣故，已經三年沒到診區推書車。看到靜思閱讀書軒的人潮，感受陪伴大家的氣氛又回來了，甚至還有人建議展期可以再延長。

靜思閱讀書軒利用木質調書架搭配各色書籍，襯著窗景與LED投射燈，坐下來看書更能沈靜心情，增添醫療院所少見的書香味。（文、攝影／陳彥儒）



台中慈濟醫院大廳推動「行動書軒」，讓來院民眾可以靜心閱讀。

大林

六月八日

與肺動脈高壓和平共處 遠離發作風險

「最近怎麼爬個樓梯就氣喘吁吁？」、「走路好像喘不停？購物提東西覺得喘不過氣？」肺動脈高壓也被稱為心臟癌症，為一種罕見疾病，由於症狀不具特異性，診斷和治療往往被延誤，大林慈濟醫院心臟內科在六月八日上午，首次舉辦肺動脈高壓病友會，由簡振宇醫師及體能訓練師郭哲君為病友分享飲食及運動的注意事項，讓病人學習如何與肺動脈高壓和平共處。

由於肺動脈高壓屬於罕見疾病，加上診斷、治療不易，雲嘉地區病人數並不多，但用心發掘，仍有許多病人有此疾病和治療需求，大林慈濟醫院副院長賴俊良指出，心臟內科簡振宇醫師是嘉義、雲林地區少數願意不辭辛苦收治此類病人的心臟內科醫師，讓雲嘉地區的肺動脈高壓病人能得到更好的照顧。

簡振宇醫師表示，目前大林慈濟醫院收治的肺動脈高壓病人約十幾位，心臟內科也與風濕免疫科合作，找出風濕免疫科病人中有潛在肺動脈高壓風險的病人，早期發現，早期治療。透過舉辦肺動脈高壓病友會，希望讓病人對自己的疾病有更多的認識，也透過交流的機會，讓大家知道自己並不孤單，有很

多類似的病人在一起努力。

簡振宇醫師指出，肺動脈高壓的症狀不具專一性，常見症狀除了「喘、咳、血、腫、暈」之外，也有可能出現疲倦、聲音嘶啞等症狀，甚至肺動脈高壓可能會對患者引發右心衰竭危機。因為症



簡振宇醫師分享飲食及運動的注意事項，讓病人學習如何與肺動脈高壓和平共處。



高功能運動醫學中心體能訓練師郭哲君針對肺動脈高壓患者的狀況，教導病人如何正確運動及呼吸訓練。



大林慈濟醫院心臟內科於六月八日上午首次舉辦肺動脈高壓病友會。

狀類似於其他心血管疾病，因此確診不易。通常須透過一系列檢查來排除其他可能的病況，最終才會確立診斷為肺動脈高壓。

肺動脈高壓的整體治療目標，是讓患者達到及維持在低風險狀態，讓一年內的死亡率低於百分之三，簡振宇醫師提醒病友，除了按時服藥、定期回診外，也要建立良好的飲食習慣，均衡攝取各類食物，低鹽、低鈉飲食及控制水分攝取，為身體提供充足的營養。

高功能運動醫學中心體能訓練師郭哲君則針對肺動脈高壓患者的狀況，教導病人如何正確運動及呼吸訓練，在家中可以利用彈力帶等道具，做簡單的運動。她提醒病人，自我評估體力狀態，選擇可以做的事，不勉強做過多或劇烈

的活動，運動時請隨時注意自身狀況，一旦出現有頭暈、心悸或胸部不適等症狀現象，請馬上停止運動。若不清楚能否運動、運動程度及時間長短，請與醫療專業人員討論，確認是在安全狀態下適度運動，才能動得健康、動得安心！

家住雲林的病友劉小姐罹病十年，原本在中部醫院就醫，後來在病友介紹下，來到大林慈濟醫院就醫，劉小姐對於大林慈院的醫療照護十分肯定，且個案管理師的連繫、關心，比其他醫院更用心。治療至今，只要避免走路太快或爬樓梯爬太多層，都沒有問題，需住院治療的頻率也變低了。第一次參加病友會，除了可以多認識病友、交流，透過醫師的衛教，也能更詳細了解肺動脈高壓這個疾病。（文、攝影／黃小娟）

臺北

六月十五日

生命接力棒 器捐宣導大聲說

為感念器官捐贈者與家屬的無私大愛，衛生福利部擇定每年六月十九日為器官捐贈紀念日，並將六月擬為器捐宣導月。對此，台北慈濟醫院於六月十五日舉辦「器而不捨勤溝通 打破沉默說IDO」宣導活動，讓民眾對器官捐贈有更清楚的理解，並提供為期一週的現場諮詢及簽署服務。

台北慈院器官捐贈暨移植小組召集人張耀仁副院長表示，上人的靜思語「人生沒有所有權，只有生命的使用權。」台北慈院長期推動友善的器捐文化，若

能在臨終時將還能使用的器官捐贈出來幫助別人，自己的生命也將得到另一種延續。因此希望藉由宣導活動，給予民眾正確的觀念，也鼓勵大家簽署同意書，發揚大愛的精神。

器捐宣導活動以話劇「生命接力棒」活潑開場，劇情描述主角過去即簽署器官捐贈卡，因此在生命旅程的最後化無用為大用，將器官捐贈給有需要的人。而家屬聽過主角所留下的「器官捐贈聲紋卡」後，選擇放下牽掛讓其遺愛人間。短短的話劇帶出器官捐贈的意義，也深入淺出地說明相關流程為民眾解惑。楊惠婷器官捐贈移植協調護理師提到，器官捐贈移植登錄及病人自主推廣中心將於六月十九日推出「器捐聲紋卡」，民眾簽署時可同步錄下願意捐出器官的心願，臨終前可由醫療人員播放音檔，緩解家屬心中的不捨，因此也特別納入劇



台北慈濟醫院響應器官捐贈紀念日，於六月十五日舉辦器官捐贈宣導活動。



宣導活動精心安排話劇「生命接力棒」，帶出器官捐贈的意義。

情，希望讓大家對此有初步了解。

此次活動特別邀請二位受贈者分享受惠重生的心路歷程。六十三歲的林女士七年前接受心臟移植手術，她哽咽地說：「歷經一百九十二天的等待，一位大愛捐贈者的心臟讓我得以重生，因此我一定會好好保護得來不易的這分大愛，將愛延續。過程中也感恩醫療團隊的協助與鼓勵，讓我有勇氣面對未知的一切。」另一位三十八歲的林小姐十多年前開始洗腎，終於在今年等到大愛捐贈，她感恩道：「等待那麼長時間，本來都快要放棄了，但去年因為先生也成為大愛捐贈者，讓身為妻子的我排序得以往前，幸運獲得移植機會，未來一定會帶著先生與捐贈者的愛努力生活。」

活動也提供器官捐贈諮詢及簽署服務，現場民眾踴躍簽署器官捐贈同意書。陳女士提及：「如果自己的器官能夠幫助有需要的人，讓他們能健康活下來，那對自己而言就是十分值得的事。」蔡



參與活動的民眾踴躍簽署器官捐贈同意書。

女士過去就有捐贈意願，她分享：「今天是特別到現場聆聽宣導，透過短劇及個管師的介紹，讓我更加了解其中細節，捐贈意願也更加堅定。」愛在心中萌芽，傳承生命的接力棒，台北慈濟醫院透過宣導活動，倡導民眾響應器官捐贈，期待讓有限的生命發揮無限的價值。（文／鄭冉曦 攝影／范宇宏）



感恩

來自病人與家屬的溫馨回饋
的足跡...

台北慈院

家母在三年就醫過程中，感謝台北慈濟醫院感染科吳俊昇醫師，在家母住院期間，吳醫師除不斷給予家屬鼓勵並且對家母的病情一直用心、耐心治療，在家母出院後，吳醫師仍不斷給予關懷，在此感恩吳醫師的慈悲心，謝謝您。

病人家屬葉先生

台中慈院

蘇民傑藥劑師態度親切，對藥品解說詳細，最感謝他的是給我們建議，救了婆婆一命，非常感恩！

王女士

神經內科曾啟育主任您好，母親邁入百歲了！十幾年來都是依靠主任細心的診治，無限感激，謝謝主任的辛勞。

于女士家屬

大林慈院

我公公是聾啞人士，就診新陳代謝科廖唐毅醫師門診，每次廖醫師都不厭其煩的利用筆談方式與我公公溝通，在旁看到這幕，我十分感動，也覺得這是醫院中最美的畫面，很感謝廖醫師讓我有此感受。

黃先生家屬