

大林

九月二十六日

愈老愈是寶 志工爸媽顧健康

大林慈濟醫院自二〇〇六年起，邀請雲嘉南高屏等縣市的志工師兄姊們，擔任院內各單位的慈誠懿德爸爸媽媽，貼心關照並定期為同仁準備美味蔬食餐點，溫暖同仁的心與胃。大林慈院在九月二十六日上午安排慈誠懿德共修課程，邀請醫療團隊分享保健衛教資訊，祝福大家一起健康生活，幸福到老。

此次共修會有三百一十八位慈誠懿德爸媽參與，陳金城副院長特地到場致意，他表示，「慈誠懿德爸媽從二〇〇六年到現在，十八年來，五百多位來自五個縣市的師兄姊，全年無休地關懷我們八十七個單位的同仁，感恩師兄姊這麼多年來陪伴大林慈院成長。」

臺灣即將邁入超高齡社會，志工年齡也是愈趨高齡化。志工們樂於付出、服務，往往會忘記要關注自己的身體。每年大林慈院都會為懿德爸媽規畫共修課程，內容以近期的健康議題及大林慈院特色醫療為主，讓爸爸媽媽提升健康知識，投入志工行列之時，不忘照顧自己的身心。

腎臟內科蔡任弼主任的「護腎戒慎」，提醒師兄姊留意腎臟病五字訣「泡、水、高、貧、倦」；平時預防「三多、三少、四不一沒有」，三多是多纖維、多蔬



陳金城副院長感恩師兄姊陪伴大林慈院成長。



嘉義區吳漢文師兄認真聆聽分享，感恩大林慈院對慈誠懿德爸媽的照顧。

果、多喝水。三少為少油、少鹽、少糖。四不是不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥。一沒有則是沒有鮪魚肚，才是腎病預防保健之道。

臨床心理中心陳可家主任分享「我的人生下半場」，提醒師兄姊保持身體健康、維持心理健康、社會與家庭聯繫、終身學習與自我挑戰、預防及管理慢性疾病並養成良好的生活習慣。她說，師兄姊當志工、懿德爸媽，參加共修課程

正向學習，關心自己的健康，都是成功老化的表現。

護理部暨社區醫療部廖慧燕副主任分享「懂老，與長者的溝通技巧」，提醒大家與老人家溝通的過程中要將心比心，只用多傾聽、少批評，真誠的眼神及陪伴，就能和老人家好好溝通。

胸腔內科方科智醫師分享「肺癌新知」，他表示，一期肺癌的五年存活率高達九成，但四期肺癌不到一成，鼓勵符合資格的民眾一定要善用公費肺癌篩檢。目前肺癌治療技術持續進步，為肺癌治療帶來新希望。

骨科江晏昇醫師分享「骨刺不要緊，痛起來很著急」，他分別以大學生、中年人及八十五歲長者的個案，分享椎間

盤突出的微創手術治療的成功案例。

嘉義區吳漢文師兄認真聆聽分享。他表示，參加慈誠懿德會已十幾年的時間，當初是因上人呼籲慈誠委員要幫忙照顧大林慈院的醫護同仁，在剛成立慈誠懿德會時就全部投入，師兄姊分組照顧每一個單位的同仁。至少每月會有一次的慈誠懿德會聚餐，如果遇到評鑑或單位有特殊活動，也會幫同仁準備點心，同仁業務很忙碌，讓人看了不捨，也很感恩同仁這麼用心。

吳漢文師兄感恩醫院對慈誠懿德爸媽的照顧，他表示，「『會走會跑，卡贏黃金萬斗』，我們才能在慈濟菩薩道上，持續長久健康地做下去。」（文、攝影／黃小娟）



大林慈濟醫院舉辦慈誠懿德共修課程，共有三百一十八位師兄姊參加。