



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

台北慈濟醫學中心

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

Buddhist 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

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 愛心無盡，心泉不竭
- 社論**
- 6 淬鍊二十 打造愛的職場
文／趙有誠
- 微光心語**
- 8 醫者心·人間情
——阮的心愴北慈二十年
文／徐榮源
- 全球人醫紀要**
- 44 【印尼 北蘇門答臘省】教室成診間 口腔保健從小學習
- 45 【尼泊爾 藍毗尼專區】骨科義診 解村民憂勞痛創
- 46 【印度 比哈爾省】下鄉健檢與衛教 本土醫師一起來
- 48 【臺灣 基隆】健康從齒開始 為植物人洗牙
- 50 【臺灣 新北】當彼此的神隊友 守護偏鄉長者
- 52 【臺灣 彰化】關懷與陪伴 心靈良方慰病苦
- 心素食儀**
- 54 營養護眼顧視力 文／張家慈

P.12 幸福北慈 封面故事 愛不斷線



台北慈濟醫院友善幸福職場

文／廖唯晴

- 18 護理幸福藍圖 以愛灌溉 文／鄭冉曦
- 24 醫療爭議 關懷的善力護法 文／張家慈
- 28 慈濟醫療人文家風 文／林慧萍、謝誠佑



特別報導

P.32

醫療朝山經行 慈濟五九 滌心垢

文／黃小娟、張家慈、呂榮浩
江柏緯、江家瑜、吳宛霖



髓緣

56 捐髓後升格當媽

文／林君穎、林慧石、羅月美、黃淑惠、黃月珠、楊筑雅、陳瑜萍

健康補給站

62 會走路的肺炎 兒童的肺炎黴漿菌感染 文／鄭冉曦

64 屁股單邊痛 惡性腫瘤骨轉移 文／呂榮浩

點亮希望

66 歸還一個紅包結下的緣 文／吳玉岷

慈濟醫療誌

69 關山 長照站進駐輔具平臺 樂齡環保逗熱鬧

大林 溫馨共修顧健康 健康滿分樂同行

花蓮 規律運動與親子對話 助母嬰更健康

臺中 胸腔科病友會 踏青享受「森呼吸」

臺北 護理職場 正念減壓

玉里 中醫巡迴醫療再出發 守護長輩安心看診

本刊圖片中所有人物拍攝皆依防疫規範進行。

人醫心傳

第257期 2025年5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、林欣榮、簡守信
趙有誠、賴寧生、陳岩碧
潘永謙、簡瑞騰、劉怡均
陳宗鷹、葉家舟

顧問 陳英和、王志鴻、許文林
陳培裕、吳彬安、羅慶徽
何宗融、徐中平、黃志揚
陳星助、陳金城、林名男
賴俊良、張耀仁、張恒嘉
黃思誠、徐榮源、楊緒棟
鄭敬楓、莊淑婷、王人澍
許權振、蔡顯揚、余政展
邱國樑、林志晏、吳勝騰

總編輯 曾慶方

撰述委員 李宜恭、潘韋翰、游繡華
謝明錦、王碧霞

主編 黃秋惠

採訪 楊金燕、洪靜茹、林芷儀
吳宜芳、黃思齊、吳宛霖
江家瑜、劉蕤蕤、于劍興
江珮如、黃小娟、張菊芬
廖唯晴、鄭冉曦、張家慈
馬順德、卓冠伶、張汶毓
黃坤峰、陳慧芳、李家萱
葉秀品

美術編輯 謝自富

網路資料編輯 沈健民

封面攝影 陳松德、黃福全、張菊芬

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

2025年5月出版 第257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 <https://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



愛心無盡， 心泉不竭

上人開示

時間無形無聲，總在不知覺中流逝，想拉回已不可得。所以常說要把握時間做對的事，因為我們把握住了，現在才有這麼多真善美的故事可分享。

慈濟走過五十九年，慈善、醫療、教育、人文四大志業發展穩固，感恩主管們很有承擔，帶領同仁朝利益眾生的方向努力，假如沒有大家同心同志願，哪有今天的慈濟？所以天天都是心存感恩。

放眼天下，現今的世間令人擔心，需要鼓勵人人願意行善付出。每個人心中都有一畝心泉，就像一口井，天天取用井水可以滋潤群生，但井水並不會減少；反之若不取用，井水也不會溢出。我們愛的力量同樣取之不竭，儘管一直運用，依然可以源源不絕地供應，這就是「泉水的哲學」。

人生行善為樂，要善用時間付出，自作自歡喜，發揮多少力量，就得多少福。醫療志業是為了救拔病苦，醫師運用良能，為病人治病拔苦，都是自作得福。護理師用心呵護，親切稱呼阿公、阿嬤、阿姨、叔叔，可以與人結福緣，「這位護理師很好，看到他我的心就開了，我們好像一家人！」這就是醫護的付出讓病人感受到了，牽繫起很溫馨的人間情。

醫院中，還需要各科室互相配合。醫師開藥，要由藥師核對調配，並為病人說明服藥的時間和分量。或是大醫院病人多，如何順利依序掛號？系統軟體也要專人發揮良能。慈濟醫院還有一批志工發心投入，陪伴病人聊天、說故事，不覺之中就會忘記病與苦。欣見大家在醫院中付出，付出後的歡喜就是有所得。

感恩事實在說不盡，人人都有良能，所以愛的能量要不斷地利用，少不了我，更少不了你、少不了他，我們互相感恩，同時彼此祝福，願人人的良能像井水汲取不盡，為人間造大福。🌱

釋證嚴

釋證嚴——著
李屏賓——攝影

慈悲

時時歡喜，處處安身

靜思心靈小語

慈悲，是真正的愛，
是「無緣大慈，同體大悲」，
不只是愛人，更要愛天地萬物與眾生。



慈，是「予樂」；悲，為「拔苦」：你有痛苦，我願意為你拔除、願意帶給你快樂，這就是「慈悲」。慈悲，是感受自己與萬事萬物相互依存，全然的投入和奉獻自己。慈悲，也是一切眾生共有的財富，人間有了慈悲的光明，世界才能充滿溫暖的希望。

本書選自證嚴上人《靜思語》、《靜思語·十在心路》等書中近百則與「慈悲」有關的智慧語錄，以及「光影詩人」李屏賓工作之餘拍攝的精采作品。精簡智慧의短語，加上細膩又具詩意的美好影像，透過視覺的盛宴與文字的智慧之美，自我觀察與練習，找回最溫暖的那一念心。



購買連結



各地書軒

淬鍊二十 打造愛的職場

文／趙有誠 台北慈濟醫院院長

二〇〇五年五月八日，在證嚴上人慈悲宏願及全球慈濟人的護持下，台北慈濟醫院啟業。轉眼二十載，這座守護生命的殿堂不僅成為救拔病苦的所在，更是一個讓同仁安心奉獻，實現自我價值的家。在我心中，一個幸福職場的樣貌，除了提供完善的福利升遷制度，更重要的是能讓每一位在此服務的人有學習成長的機會，且感受到被愛、被需要、被肯定的力量。

幸福職場並非一蹴可幾，而是從點滴中累積。例如院方成立員工關懷小組與急難救助計畫；護理部推動友善職場營造；人文室也透過新人醫院巡禮和定期家聚，讓關懷成為日常。除此之外，台北慈濟醫院更珍貴的還有人文活動帶來的心靈滋養，無論是迎心傳愛新人營、全人醫療分享競賽，或者是每年慈濟重要的朝山、浴佛典禮，它就如涓涓細流，潤澤每個人的心田。

二〇二五年四月十二日，台北慈院一百一十八位同仁及員眷一同回到心靈



的故鄉，參與朝山經行，伴隨徐風，眾人在師父帶領下步履整齊，經行之間身心攝受。這更像是一趟回家的旅程，眾人自發參與，虔誠地投入，相約回家祝福上人，也在過程中為自己的家人、病人以及天下蒼生祈願。其實眾人當天要成行並不是一件很容易的事，醫師們肩負著臨床重任，需要其他醫師支援，才能放心將病人託付；白衣大士之間也需要調整排班、相互成就，才能抽空參與；而有家庭的同仁，更要有家人的支持，才能放下家務於假日參加。這條回家的路，確實需要一些願力才能圓滿，但我相信，這段旅程為大家的心靈悄悄地蓄積了能量，也轉化為幸福感，成為繼續守護病人的動力。

幸福是一種雙向流動的愛，我想，一個充滿幸福感的友善職場，並不會因此就鬆散了對工作的品質，台北慈濟醫院致力讓同仁在被尊重與理解的環境下發揮良能，將所收穫的溫暖反映在照護病人的過程中，醫護病人之間有「愛」連結，落實「以人為本」的全人醫療理念。

前陣子我自己在院內接受注射顯影劑的影像醫學檢查，當日氣溫相當低，護理師特別拿來一個可以單手握著的熱水袋，讓我一手接受靜脈注射時，另一手握著熱水袋不覺得寒冷；後來在核子醫學科檢查結束，當我準備下床，技術師早一步將鞋拔準備好，提醒我慢慢來，

避免姿勢變化過快造成頭暈。那一刻我深深感受到，台北慈濟醫院的人文關懷，並不是掛在口頭的理念，而是真正落實到每個細節裡。這分「愛」的實踐，不只存在於特定時刻或特定對象，而是早已融入日常的自然流露。

心中幸福的人才能帶給別人幸福，每天有近萬人進出台北慈濟醫院，許多大德會將就醫過程中溫暖的感受寄來信件回饋，每當收到這些感恩信件總是十分感動，不管花費多少時間，我都一定仔細閱讀後再將電子信件一一轉發給被列名讚美的同仁，讓每一位被提及的同仁都能知道自己的付出有被看見、被記得，這也是最佳的肯定與鼓勵，讓大家的愛與幸福可以延續。

台北慈濟醫院今年邁入二十周年，對於同仁，我有道不盡的感恩。上人在啟業時，給予「感恩、尊重、愛」的叮嚀，這是每個人自我修行的功課。一路以來，我們不只完成無數醫療任務，更重要的是，我們讓人文的種子在醫院裡深深扎根。正是因為這分共同的信念，我們才一起打造著一個充滿溫度的幸福職場。在這裡，無論主管還是同仁，團隊間總是相互陪伴、彼此支持，找到價值與歸屬；也在被愛與被需要的感受中，汲取繼續前行的力量。未來，我們將帶著上人的祝福，繼續在工作中學習成長，攜手共進，棒棒傳承。🌱

醫者心 · 人間情

阮的心惦北慈二十年

文／徐榮源 台北慈濟醫院副院長

初識慈院，因緣入行

二十年前，因太太捐贈骨髓造血幹細胞的因緣，我踏入台北慈濟醫院，從三軍總醫院腸胃科主任轉身投入這家剛創立的醫院。當時，除了帶著行囊，還帶著一本書——《王永慶給年輕人的八堂課》，以及證嚴法師的靜思語：「盡多少本分，就得多少本事」。人生際遇如同水到渠成，冥冥之中，我已與慈濟醫療結下深厚緣分。

筆路藍縷，開創基石

啟業之初，醫院人力不足、病人眾多，資訊系統尚未完善。沒有值班醫師的夜晚，我親自協助守急診、顧病房，做不完的胃鏡與腸鏡，同時還要在百日內通過區域醫院評鑑。當時沒有宿舍，我每日風塵僕僕地從內湖來回，假日也無暇回桃園新屋探望父母，讓家人擔心我的奔波勞累。然而，在這片剛開墾的土地上，我見證筆路藍縷的艱辛，也體悟到慈濟醫療「感恩、尊重、愛」的真諦。

醫療是人的生命之託，必須用愛來關懷。醫病關係不只是冷冰冰的醫療行



徐榮源副院長跟隨慈濟醫療團參與尼泊爾國際義診，照顧當地鄉親。攝影／周幸弘

為，而是在一次次推心置腹的關懷中建立起信任，讓患者安心，讓醫者溫暖。

醫病同行，生命之光

二十年間，醫院的成長不僅是一棟棟建築的拔地而起，更是無數生命被溫柔托起的見證。我記得那位罹患威爾森氏症、四肢變形的年輕女孩，長年閉門不出，鬱鬱寡歡，經過醫療團隊與社區志工的悉心陪伴，她終於破繭而出，開始寫字、創作，用畫筆描繪心中的光亮。

也記得那位體重一百六十五公斤、身心俱疲的中年男子，長期酗酒導致脊椎感染、胃潰瘍出血、敗血症、營養不良，家人幾乎束手無策。然而，慈濟人醫會志工不忍坐視，百折不撓地將他送醫，經過醫療團隊細心照護與社區志工持續支持，他浴火重生，不僅康復，還學會反哺社會，在環保站擔任志工，幫助比自己更苦難的人。

還有那位因僵直性脊椎炎，七年來被困於樓上的病人，早已心灰意冷，幾乎與世隔絕。然而，透過醫療與社區攜手合作，志工用吊車將他送往醫院接受手術，讓他重獲自由，重新站起來，邁向陽光。這些故事，無不說明醫者仁心的可貴，也讓我深刻體會「救人一命，勝造七級浮屠」的真義。



原本體重一百六十五公斤的李先生，在台北慈濟醫院醫護協助下翻轉人生，反哺社會。圖為李先生與徐榮源副院長一起在環保站做志工。攝影／王占籬

法入心行，廣結善緣

在台北慈院的二十年間，我不只學習如何醫病，更學習如何醫心。證嚴法師教導我們：「經者道也，法入心，法入行。」這不僅是一句話，更成為我行醫濟世的準則。

早期，我習慣準備許多附有上人智慧的靜思語吊飾，與病人、親朋好友結緣，希望將慈濟精神透過一小句話溫暖人心。後來，我更迷上閱讀，每當遇到適合的好書，便購買十本、甚至百本，請書畫志工在每一本書上寫下靜思語，並搭配美麗圖畫，讓收到的人能夠法喜充滿，也體悟閱讀與省思的力量。

在台北慈院的前十年，我每年都為自己選擇一句努力的靜思語：

- 「盡多少本分，就得多少本事。」
- 「人和無是非，包容則圓融。」
- 「信己無私，信人有愛。」
- 「欣賞他人，莊嚴自己。」
- 「是非當教育，讚美作警惕。」
- 「在變數中考驗智慧。」
- 「甘願付出，歡喜無求。」
- 「事不做才困難，路不走才遙遠。」
- 「人要克服困難，不要被難克服。」
- 「寧靜最美，安定最樂。」

這些話不僅指引我的人生方向，也成為我面對醫療挑戰、人生困境時的精神支柱。

台北慈濟醫院徐榮源副院長為北區人醫會召集人，偏鄉義診常見他的身影。圖為金門烈嶼鄉。
攝影／張嫦娥



無國界行醫，大愛無疆

身為北區人醫會召集人，我不僅在醫院內盡心盡力，也身體力行，走入偏鄉與災區，帶領人醫會團隊濟弱扶傾。我們從新北東北角的山區，到汶川、緬甸、菲律賓、尼泊爾的賑災現場，歷經風霜雨雪，見證了苦難的重量，也見證了大愛的力量。

最讓我感動的是，二〇一五年尼泊爾大地震後，我們不僅提供即時的醫療援助，更在斷垣殘壁中點燃希望之光，協助當地醫師成立人醫會，讓善的循環



攝影／林靜芳

源遠流長。當地醫者從受助者變為助人者，正如格言所說：「一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。」

共克時艱，使命必達

二十年來，我們經歷了八仙塵爆、新冠疫情等重大考驗，面對突如其來的災難，醫院上下一心，迎難而上，無懼風雨。在防疫期間，從防疫旅館的指揮，到確診病人的分流管理，我們日以繼夜，全力以赴，不敢有絲毫懈怠。終於，在院長的帶領下，我們共度難關，成功守住醫院防線，最終獲得國家最高防疫獎項，這不僅是對我們努力的肯定，更是團隊精神的最佳詮釋。

行願無盡，播撒善種

如今，台北慈濟醫院已從當年草創期的區域醫院，成長為醫學中心。我們披荊斬棘、同心協力，從開荒闢土到綠意盎然，每一步都是醫護同仁的血汗與奉獻。

證嚴法師曾說：「不求減輕責任，只求增加力量。」二十年來，我深信，行醫不只是治病，而是醫人、醫心，當苦難的人走不出來，我們有福的人走進去。願在這片深耕二十年的土地上，繼續耕耘，播撒善的種子，讓希望生生不息。🌱

攝影／林群傑



封面故事



幸福北慈 愛不斷線

台北慈濟醫院友善幸福職場





文／廖唯晴

二〇二四年十一月一日，台北慈濟醫院榮獲 1111 人力銀行生技醫療類二〇二四年幸福企業金獎，由鄭敬楓副院長代表到臺北寒舍艾美酒店接受表揚。這是台北慈濟醫院第三度獲獎，醫院自啟業以來，落實職場公平與尊重，提供各式福利、完整的教育訓練，打造友善職場，讓新進同仁及早適應工作環境。趙有誠院長在受訪時指出：「台北慈濟醫院最大的特色在於，大家將彼此視為家人，且以『感恩、尊重、愛』的慈濟精神，照顧所有病苦的人。我想這就是同仁工作幸福感的來源。」

人力資源室魏芝貞主任也提到，為了有效協助同仁解決問題，醫院設立員工關懷小組及多元的溝通管道，舉凡性騷擾申訴、職場醫療暴力事件、生活健

康諮詢等，均有專人受理。二〇二〇年起，更定期舉辦主管職能培訓課程、員工關懷系列講座，從主管的管理面、員工的身心、健康、飲食、親子關係，給予全方位照顧。此外，定期的慈誠懿德會、新人照顧活動以及近幾年人文室辦理的家聚活動，更是友善職場的一環。魏主任表示：「醫院的特色就是同理跟愛，所以不只會照顧員工，還會照顧到員工的家庭。」也因此，在這兩千多人的大醫院裡，處處都有陪伴同仁共同度過困難時刻的感人故事。

不放棄任何一位員工

有一位罹患血癌的員工，雖然接受過移植，但身體產生排斥反應變得相當差，無法勝任原先的工作。關懷小組接





喬麗華主祕和關懷團隊前往病房關懷同仁或眷屬。攝影／盧義泓

獲單位提報，不忍心放棄員工，更怕他在家因病更為抑鬱，透過團隊討論調整他的工作內容，讓這名同仁在體力範圍內，協助單位文書工作；而他所屬單位的同事也以愛包容陪伴，將他視為家人般照顧。

另外有一名資深同仁，近年因為家庭因素身心出現狀況，工作表現異常。多次協助調動單位，無奈他還是無法勝任基礎工作，於是在他離職前，多給予一筆退職金，讓他生活得以暫時無虞。

魏芝貞主任說明，不論是不適任所在單位，還是受限於身體疾病，台北慈濟醫院不輕易放棄任何一位員工；面對提出辭呈的同仁，人資室及院長室都會仔細審視離職原因，和同仁約談，若是因為工作遭遇困難、單位相處不順利，即會協助調整；若是因為身心或家庭問題，也會委請相關單位介入，提供所需資源。

家人般的守護

除了人資單位會在員工遇到聘用問題時給予即時協助，院長室喬麗華主任祕書也在員工關懷上扮演相當重要的角色。因為感受到醫護同仁第一線的壓力，喬主祕在院長支持下成立「員工關懷小組」，成員涵蓋院長室、社服室及人資室，希望透過不同單位的專業介入與長期陪伴，協助遭遇困境的同仁度過難關，為員工打造充滿愛與溫暖的職場。

一名工作非常認真的護理同仁，先生總是一手包辦接送年幼孩子、日常大小事情以及晚餐準備，卻突然心肌梗塞倒下。面對突如其來的變故，她彷彿天塌下來一般無法接受，那分脆弱與無助，讓喬麗華主祕感同身受，非常不捨，也因此決定成立員工關懷小組，陪伴面臨家庭驟變、遭遇身心困擾或工作壓力過大的同仁，走過難關與低潮。

每天早上工作前的空檔，喬麗華主祕都會帶領團隊成員到病房區關懷住院員工、員眷及法親，並貼心準備適合的營養補充品。有一名同仁的媽媽，因為癌症多次進出醫院，每次入院主祕都會前往關心，建立了如親人般的感情。在又一次住院時，她擔心自己來日無多，對喬主祕委以重託：「我這個孩子很老實，沒有兄弟姊妹，如果我走了，要拜託師姊多多照顧他。」

喬主祕感恩上人讓她以台北慈濟醫院為道場，努力營造溫暖的職場環境，扮

演媽媽、姊姊的角色，安住同仁的心，一起在台北慈濟醫院這個大家庭「守護生命、守護健康、守護愛」。

善款接力傳愛不息

新冠疫情期間，醫院多位同仁得到重症，不只身體承受痛苦，也面臨重大經濟壓力。喬主祕思考著有何方法，可以讓辛勞付出的同仁，在生病時無需為費用煩憂。正當此時，親身感受到台北慈濟醫院對法親貼心照顧的蔡瓊律師姊，慷慨捐助一筆款項給員工關懷小組，讓喬主祕可以專款專用來照顧同仁。有了慈濟法親這項資助，此後員工因病住院，皆可獲得慰問金，若罹患癌症等重大傷病，還可申請救難津貼，員工關懷小組會依據同仁的家庭經濟狀況，予以適切補助。

一名罹患癌症的同仁，因化療需要長時間請假，有限的病假用罄，還需要請假照顧長輩，因此每月薪資所剩無幾。考量同仁身心龐大的壓力，員工關懷小組撥用急難救助金，讓他得以維持基本的生活。

即便蔡瓊律師姊已辭世，家人仍繼續挹注這項資源。每年，員工關懷小組照例邀請其家人與會，向他們說明過去一年中，這筆資助款如何幫助院內同仁，讓愛心延續、溫暖不斷。

無常下的陪伴

無常在醫院不時上演，往往令人措手不及。



每當同仁遭遇困擾，喬麗華主祕會與同仁相約會談。攝影／范宇宏

幾年前，一位女子到台北慈濟醫院就醫，卻在術中不幸過世，對家人造成偌大的悲痛。喬麗華主祕第一時間帶著社會服務室楊美雲師姊前往她的家裡關懷，看到木然呆坐的弟弟、哭到不行的母親以及無語問蒼天的父親，那畫面深深烙印在腦海，喬主祕知道，必須長久陪伴這個悲痛無助的家庭走下去。

與此同時，喬主祕也意識到，在醫療過程中，絕對沒有人願意發生這樣的事情，那位主刀的年輕醫師，也必須給予關心，才能讓他不放棄這條行醫救人之路。於是她密切與那位年輕醫師會談，鼓勵他勇敢面對、記住這位病人用生命給予自己的教誨，並以往生者名義捐善款，為她植福。

數年下來，家屬感受到院方真誠的關懷與陪伴，逐漸從痛苦中釋懷，不只怨懟慢慢化解，還主動成為慈濟會員，盡己之力回饋社會。而那名主刀醫師，經歷風波後逐漸成長，以後加倍用心地面

對每一個病人。

「生者心安，亡者靈安，手術室才能平安。」喬主祕感慨地說道。

愛在醫院溫暖如家

為了全面照顧醫院同仁，過去在慈濟大學擔任懿德媽媽的喬麗華主祕，在上人同意下將「慈誠懿德會」引進醫院，讓慈濟師姑、師伯們一起用無私的愛愛護同仁。「在這裡，醫院不只是醫院，也是一個道場，更像一個有愛、有溫度，相互扶持的大家庭；我們希望盡最大的努力，對同仁提供

真誠的關懷和照顧。」

在醫療這條充滿挑戰的道路上，台北慈濟醫院不僅關心病人的健康，更致力於打造一個讓員工能夠安心工作的幸福職場。魏芝貞主任認為，員工的幸福感不僅能提升工作的穩定性，也能讓家人放心，而這正是醫院努力的方向。喬麗華主祕則深信，真正的幸福職場，不是沒有壓力，而是當壓力來臨時，有一個溫暖的環境能夠彼此支撐。「如何讓同仁來了以後，願意且歡喜地投入這個有愛的工作場域，是我們要一起努力的！」



台北慈濟醫院員工關懷小組。攝影／盧義泓

護理幸福藍圖 以愛灌溉

文／鄭冉曦

在醫院這個承載使命的殿堂裡，護理部肩負著關鍵角色，無論白晝或深夜，護理人員始終守護在病人身旁，不僅提供專業照護，更用溫暖陪伴予以膚慰。台北慈濟醫院護理部，作為院內規模最大的單位，以愛灌溉這片醫療園地，打造幸福藍圖，讓護理同仁安身立命，將

美善延續，讓每一位病人感受家人般的關懷與溫暖。

工作友善 生活友善 對待友善

二〇二四年三月，作為醫院堅強後盾的志工團隊將手術室交誼廳重新油漆整理，並移入嶄新儲物櫃、吊燈、按摩椅



台北慈濟醫院護理部以愛灌溉這片醫療園地，打造幸福藍圖。攝影／范宇宏

以及飲料、熱食販賣機等設備，整體環境顯得寬敞明亮，而這一切源自於院方感恩手術室同仁不分晝夜的守護生命，希望醫療團隊在手術後能夠喝上熱呼呼的暖飲、吃口美味的簡餐、靠在沙發上歇息，緩解工作後的疲乏。

手術室在醫院有著相當重要的功能，但是氛圍卻相對緊張，因此團隊彼此合作的過程中難免有摩擦。舉例來說，過去兩年，手術室面臨跨單位溝通不順暢的挑戰，如各病房、執刀醫師、麻醉科之間的排刀、送刀與叫刀協調問題。為了維護病人權益，醫院透過手術管理委員會，每三個月召開會議，護理部、科室主任、麻醉科共同討論，找出原因並提出解決方案並透過環境優化、特別活動，促進各單位交流，逐步改善手術室



手術室規畫一系列節日活動及戶外踏青，包括父親節感恩活動、中秋節剝柚子比賽等。
圖片提供／陳美慧

的運作效率與團隊合作氛圍。

而去年接管手術室的護理部陳美慧督導特別有感，思及醫療團隊忙於工作，彼此互動並不多，便用心規畫如父親節祝福、中秋節剝柚子比賽、歲末感恩餐會，甚至還有戶外踏青、露營等一系列活動吸引許多同仁參與。陳美慧督導笑說：「初衷是希望透過各式活動促進同仁與同仁、單位與單位之間的互動，辦理後確實也收到許多迴響，許多醫師、護理師都回饋手術室氛圍變得溫馨，讓我覺得非常值得且有意義。」

「手術室護理師不同於病房單位，面對的是突來的壓力，如何在危急情況下穩定發揮，最大的挑戰就是團隊磨合與心理素質的培養。」一畢業就來到單位

工作的林欣慧護理師提到，手術過程需要團隊合作，然而情緒緊繃之下難免發生摩擦。但現在大家能藉由各種活動深入認識彼此，並將這種正向氛圍延續到工作，團隊默契悄然提升。

其中令她印象最為深刻的是去年醫師節感恩活動，手術室團隊與師兄師姊手作了許多造型氣球，五彩繽紛十分熱鬧，現場更舉辦了一場別開生面的「醫師猜猜樂」——團隊將醫師們的局部特徵透過照片展示，讓大家競猜是哪位大醫王的身影，逗趣的有獎徵答讓現場歡樂不已。此外，嶄新的用餐空間也讓她直呼：「在手術臺上需要保持高度專注、輔助醫師，下刀經常都是疲憊不堪、飢腸轆轆，歐式風格的休息區域讓人有種置身



醫師節活動拉近醫護距離，讓林欣慧護理師（前排左二）印象深刻。圖片提供／陳美慧



王郭晉豪護理師（右）參與病安週的戲劇衛教宣導，後為陳美慧督導。攝影／連志強

醫院之外的感覺，可以好好休息！」

同於手術室服務的王郭晉豪護理師認為，人與人之間的對待是最重要的，良好的人際關係與溝通，是讓新人願意留下的關鍵。曾因為職場環境壓抑、階級制度嚴重而選擇尋求新跑道的他發現這裡的主管與學長姊不僅耐心包容，還能夠因材施教，讓新人敢於提問，從而在臨床穩定後有意願參與行政業務。二〇二四年他與團隊更在病安週活動中，以戲劇演出進行衛教宣導，他認為，如此不僅能更多地參與單位事宜，也能跳脫手術室一貫的嚴肅，營造不同團隊氛圍。

護理職場長期面臨高強度、高壓力的挑戰，根據台北慈濟醫院護理部二〇二四年統計，年資三至五年的護理人員流失最為明顯。護理部吳秋鳳主任指出，這個階段的護理師多已適應臨床工作，但長期面對「生命照顧」，照護過程中

也可能遭遇不尊重對待，身心難免疲累；另還需要權衡升學發展、家庭責任與通勤距離，加上繁重的臨床與行政庶務負荷，這些因素綜合累積後，選擇離開護理職場，而特定單位如手術室、加護病房因工作強度，流動率更高。

人力流失的影響，首當其衝的是護病比上升，護理人員的照護負擔加重，進而影響病人安全與醫療品質；同時，資深護理師的離職導致經驗傳承斷層，新進護理師也容易因適應不良而喪失工作熱忱，如何打造更友善的職場環境，已成為當前醫院管理的重要課題。對此，吳秋鳳主任表示：「為了打造更友善的職場環境，政府及公會透過制度改革與資源挹注，醫院則從『工作友善、生活友善、對待友善』三大策略著手調整。」

開放溝通 強化交流

為了讓每一個聲音都能被聆聽與重視，護理部鼓勵開放溝通、強化內部交流。藉由三大策略並行，護理長亦帶領同仁共同討論「什麼是自己希望的工作環境？」讓第一線護理人員能夠表達需求與建議，確保政策貼近實際需求。二〇二四年起，各單位將討論結果透過報告，分享經驗與成果。

結果可見，各單位都在努力提升職場幸福感。如心蓮病房有治療犬陪伴，帶來更多溫暖、紓解心緒；身心科病房運用「366 正念卡」，幫助同仁學習身體覺察、情緒覺察、想法覺察；內科加護病房則設置壽星生日牆，讓當月壽星接

收滿滿祝福。此外，十五B病房、十三B病房更有電子遊戲、編織DIY、彩色繪畫等多樣化活動，提供護理人員放鬆身心的休閒時光。

新芽培育 重視全人

這些多元且有溫度的活動，大大展現台北慈濟醫院打造友善環境的用心，而這分關懷，從護理新芽進入職場就開始落實。吳秋鳳主任指出，護理新人會選擇踏入醫院，代表著懷有期待，因此為幫助新進護理人員盡快融入醫院環境，醫院每年舉辦「迎新傳愛新人營」，不同於專業教育訓練，新人營重視人文關懷，透過環保實作、居家訪視等系列課程讓同仁親身感受「全人醫療」的真正意義。在兩天一夜的特別旅程中，也讓主管們觀察每位學員的性格特質，適時予以指導與鼓勵，希望他們在專業學習之外也能更快融入團隊，感受醫院大家庭的溫暖與支持。

從學生轉變為職場新鮮人並不容易，尤其是護理領域滿是挑戰，到職不到一年的急診曾佩辰護理師提到：「因為自我要求高，時常覺得表現不如預期而有挫折感，雖然翁琬貞護理長及其他前輩總是強調『我們並不是一個人努力，而是有整個團隊在身旁』，但畢竟初入職場，也不太敢和主管們有太多交流。」但去年參加新人營後，佩辰與陳芷薇副護理長有了更進一步的認識，才發現原來她遠比自己想像的還要親切，好幾度覺得自己要走不下去時，總是會被溫柔



各單位努力提升職場幸福感，如心蓮病房有治療犬帶來溫暖陪伴（上）、身心科病房透過正念卡學習覺察（中）、內科加護病房則設置壽星牆，接收單位同仁的祝福（下）。圖片提供／台北慈濟醫院



台北慈濟醫院舉辦「迎心傳愛新人營」，以期讓同仁感受全人醫療的真正意義。攝影／范宇宏

地承托住。

回想這一路走來，佩辰不禁紅了眼眶：「在職場學習的過程中，對自我價值的肯定產生波動，情緒、心態都較為負面，但學姊給了我安定的感覺，除了從主管角度給予建議，同時也會從『姊姊』的角度告訴我其實事情並沒有那麼糟糕。」保留理性與感性的對談，讓佩辰慢慢建立信心，學習成長，她也期許自己將所學吸收之後，有待一日將這分感動分享給學弟妹。

另一位急診護理師蔡譯萱說，主管重視同仁權益，尤其是排班固定這項措施，對於工作與生活的平衡有極大幫助，大家不會因為長期輪班混亂而影響身心狀態，不僅讓護理師能夠合理安排作息，也能以最佳狀態投入照護工作，提升專注力與臨床決策能力。值得一提的是，這也在不經意間促進單位的好感情，休假時總會有同仁發起邀約，眾人一同參加登山、攀岩、路跑等戶外活動，好不開心。

護理需要愛與包容，台北慈濟醫院護



蔡譯萱護理師（右三）與急診同仁相約參加馬拉松活動。圖片提供／蔡譯萱

理部傾力營造溫暖而友善的職場環境，讓同仁在高壓工作中找到平衡與幸福感。各單位的創新舉措、培育計畫都是致力於讓每一位護理家人都能感受到被支持、被理解，在這片充滿愛的醫療園地裡，用生命守護生命。

醫療爭議 關懷的善力護法

文／張家慈

和諧良好的醫病關係，是提升醫療品質及維護病人安全的重要根基，亦是打造友善、幸福職場環境的關鍵要素。然而，根據衛生福利部統計一九九五年至二〇一三年的醫療糾紛案件，竟然在近二十年之間攀升三倍，常見的原因包含醫病關係信賴不足、不滿醫療程序、診斷過程未詳細告知等；另二〇一四年的國人病人安全通報系統年報（TPR）亦

顯示，有百分之三十一點六的病安事件來自於「醫療團隊與病人間」的溝通問題。因此，衛生福利部於二〇一六年開始推行醫病共享決策（Shared Decision Making, SDM），期待藉此促進醫病之間的溝通，降低醫病認知差異，雙方共同為病人的健康而盡力。

此外，為降低醫療爭議發生率並支持第一線的醫療人員，衛生福利部於二〇



台北慈濟醫院啟業該年即成立醫療爭議關懷小組，為院內醫病良性溝通的中介橋梁。攝影／盧義泓

一五年起推動院內關懷政策，督促醫療機構建立醫療爭議處理系統及機制。然而，早在二〇〇五年，台北慈濟醫院就已有一群人，以破除醫病間冰冷高牆、奠定彼此信任磐石為目標，組成醫療爭議關懷小組，並建立應對處理機制；小組成員包含院部主管、臨床醫師、法務專員、社工師及心理師等人，默默耕耘至今已二十年之久。

溝通藝術 · 重拾溫度

維護醫病關係的和諧並非易事，很多時候，主治醫師會運用專業術語向病人及家屬解釋病情，造成病人似懂非懂或是完全不理解，但又不好意思不斷地問，導致醫病之間的認知落差，無形中產生隔閡。倘若接下來的治療結果不甚理想，隔閡會變成芥蒂，累積久了便容易產生怨懟，衍生為醫療爭議糾紛。

「當醫療過程出現了意外結果，病人或家屬的不理解往往會造成醫病間的緊張，這時，我要做的就是化解醫病間的認知衝突，讓病家理解有許多時候醫療風險是無法完全預見和避免的。」小組的醫療方代表——核子醫學科程紹智主任大致說明。

曾發生一名資深護理師因應家屬需求，協助多重共病又久病臥床的病人抽痰，但發生了痰液堵塞抽痰管的問題，雖然事後病人並無大礙，但是家屬仍十分不滿，認為是院方醫療疏失。程紹智主任悉心傾聽家屬陳述不滿，之後，以飲用珍珠奶茶時偶爾也會發生珍珠堵塞



程紹智主任擔任醫療爭議關懷小組中醫療方的代表，化解醫病間的隔閡。攝影／連志強



宋美侖法務專員除了發揮法律專業，亦會耐心陪伴醫師練習及準備調解相關應答。攝影／盧義泓

吸管為例，說明抽痰時也可能發生痰液或痰塊堵住抽痰管的情形。生活化及淺顯易懂的比喻，使家屬逐漸理解，慢慢接受事實，讓劍拔弩張的場面緩和下來。

程紹智主任如同一臺「翻譯機」，可以將像是「文言文」般的艱澀醫學知識，轉化成家屬能夠理解的「白話文」，並流暢地切換國臺語，拉近彼此間的距離。為了理解跨科別的專業及不同疾病的機轉等知識，程紹智主任會運用工作以外的時間翻閱文獻，請益師長或同仁，全心全力了解醫療事件始末，才能



關懷小組成員缺一不可，為台北慈濟醫院家人們的堅毅後盾。攝影／盧義泓

將醫療知識深入淺出、化繁為簡地向病家說明；最後，再運用同理心及溝通的藝術，施展「換個想法」的善力，讓病家理解案件中的爭議，提升醫病間的溫度，進而成為同仁的強力保護傘。

多元角色·陪度低谷

在醫療糾紛的處理過程中，醫病間的緊張，常會讓許多醫師因害怕犯錯，處理病情時瞻前顧後，選擇少做少錯，導致不利於病人的及時救治。醫療爭議關懷小組的存在雖然能舒緩醫病間的緊繃壓力，但並非每一場醫療糾紛都能因溝通的藝術而迎刃而解。當程紹智主任運用「情」與「理」無法化解難關時，宋

美侖法務專員就會以「法」協助，陪伴當事人走過難熬的人生階段。

曾經，一位醫師因為病人離世而引發醫療爭議糾紛，除了需要跨科別病情解釋外，還涉及訴訟，因此需要至衛生局調解。這個糾紛好不容易劃下圓滿句點，不料幾日過後，醫師再度接獲病人投訴質疑手術有問題。「在一年內就遇到兩次醫療糾紛，接二連三的打擊讓這位醫師對自我感到懷疑，甚至想放棄醫師這份工作，這是一個非常遺憾的事情。」宋美侖法務專員說。

如同以往，宋美侖法務專員研究了大量相關法院判決及類似的案例，並將各種相關文件資料準備充分，無論醫師的

意志如何消極喪志、被動陰鬱，她都鍥而不捨地緊抓著任何機會，主動找醫師練習調解時的質詢問答，讓醫師有充足的安全感。另外，她亦努力陪伴醫師重建自信，跳脫自我懷疑的漩渦。

所幸，在調解過程中，爭議中的「理」與「法」皆獲釐清，手術過程沒有問題，以不用賠償圓滿落幕，雙方簽下和解書，醫師也與自己和解，重回熱愛的崗位，重拾從醫初衷。

團隊的領導・秉持愛與同理

在台北慈濟醫院的醫療爭議關懷小組中，還有一個至關重要的領導角色，就是徐榮源副院長。他會協助醫療團隊檢視醫療流程，整合意見給予諫言和決策，並親自召開病情說明會，膚慰病家情緒。針對重大的醫療爭議案件、容易重複發生的爭議情形、處置流程等，台北慈濟醫院也會製作成教學案例，以減少及避免重複醫療爭議的發生。

在徐副院長的帶領下，台北慈濟醫院於衛福部舉辦的「醫療事故關懷服務績優表揚」中屢獲佳績，徐榮源副院長個人更於二〇二四年獲任「新北市府醫療爭議調解委員會」調解委員一職。他秉持的原則很簡單，他說：「除了專業和耐心，同理心和愛心是關鍵要素，無論是對我們醫院的同仁還是對病家而言，這些要素都是建立良好信任關係的必備精神。」

醫療爭議關懷小組每一位成員都扮演著特殊的角色，有其特定的任務，缺一不可，除了能讓醫療爭議糾紛圓滿解決，重建醫病信任外，亦擁有守護同仁度過艱難時刻的善力護法，堅毅且穩固，給予大家一個可以安心工作、幸福可靠的職場環境。



二〇二一年「醫療事故關懷服務績優表揚」頒獎典禮，程紹智主任獲得個人組優等。圖片提供／財團法人藥害救濟基金會



台北慈濟醫院榮獲衛福部二〇二四年醫療關懷力典範獎「標竿機構團體獎」，徐榮源副院長（左）及宋美侖法務專員（右）代表受獎，徐副院長亦獲「關懷典範獎」肯定。攝影／連志強

慈濟醫療人文家風

文／林慧萍、謝誠佑

台北慈濟醫院每年有兩百多位新進同仁報到，趙有誠院長期待結合慈濟大家庭的力量，陪伴同仁適應慈院的環境，感受慈濟人文的愛與溫暖。因此人文室邀約慈誠懿德師兄師姊陪伴，透過新進同仁的志工體驗、溫馨家聚以及多元的人文與志工活動，讓大家在認識慈濟人文的同時，也能紓解壓力、凝聚情感，更安心、歡喜地在慈院付出。

袋袋相傳 用愛陪伴

針對院內有孩子的同仁，醫院在德悅師父的指導帶動、聚落書坊文教發展

協會的護持協助下，從二〇二〇年開始展開「袋袋相傳」親子共讀活動，透過一袋袋好書，拉近家長與孩子之間的距離。

二〇二〇年七月十日，台北慈濟醫院舉辦首次「袋袋相傳·用愛陪伴」分享說明會，邀請家中有零到六歲孩子的同仁前來聆聽，至今，袋袋相傳已經營四年多，每位借閱的同仁幾乎是帶著小孩從一歲多持續閱讀到幼兒園至國小階段，希望孩子養成閱讀習慣，成為智慧的終身資糧。

「各位爸爸媽媽下午好，明天是領



台北慈濟醫院人文室定期舉辦同仁溫馨家聚活動，凝聚員工情感並紓壓。攝影／鄭翔文



袋袋相傳的志工團隊，每月有兩天到人文室協助借還書事宜。左圖攝影／鄭翔文、右圖攝影／盧義泓

書日，早上八點到中午十二點，我們會送孩子兒童節禮物，所以也可以帶小孩來領禮物唷。」每個月的其中一天，家長們會在袋袋相傳的群組看到這樣的訊息，領書日當天可領回一個裝有十本書的書袋，讓家中的孩子暢所欲「讀」，一來家長省去買書找書的金錢與時間，二來，也透過共讀，拉近與孩子的距離。

中醫部針傷科徐培珊主任參與袋袋相傳四年多，她分享：「非常感謝人文室同仁和師兄師姊，這麼大量的書籍每月的整理真是一個無法想像的大工程，從哥哥幼兒園到現在快五年了，我們沒拿過重複的書，從需要大人念故事給他聽，到現在可以自己看，每個月收到各種書的驚喜感不變。這種神奇的醫院福利，我想再沒有哪家醫院能擁有了！」新陳代謝科邱詮泰醫師回饋：「小孩每個月都很期待書袋的到來，家中書櫃還特地空出一格專門放置袋袋相傳的書

籍，每次還書後，小孩放學回家會一直問格子裡怎麼空空的？什麼時候可以領書呢？而領到書後的甜蜜煩惱，就是爸媽一本接一本地『念』到口乾舌燥，小孩遲遲不去睡覺。」

檢驗科同仁陳逸純亦分享：「現代小孩最常接觸的就是手機或電腦，然而透過共讀活動，可以加強孩子的口語表達、情緒理解能力，而且每月繪本不重複，加深書籍的使用價值。」營養科張瑋琳營養師說：「很感謝袋袋相傳提供小朋友專屬的書包，讓孩子有一種歸屬感，人文室設計的共讀小冊還寫上了小孩的名字，讓小孩慢慢養成閱讀習慣，感受閱讀樂趣，而且團隊們用心在節日給孩子驚喜，真的是非常棒！」

在每個月與同仁的互動中，人文室總會適時給予協助、關懷。當遇到同仁在領書日或歸還日幾天後尚未到來，他們就會主動聯繫。曾經在聯繫過程中，發現同仁因為小孩臨時生病在急診或是

自己住院而無法領書、還書，因此人文室帶著書袋與祝福禮前往關懷慰問，送上平安吊飾祝福家人早日康復。也曾發生同仁家人往生，人文室聯繫院長室、單位主管、慈誠懿德會與志工，一同關懷、前往助念的故事。協助袋袋相傳事務的人文室同仁林慧萍提及：「書袋的借還往返看來只是一個簡單的舉動，但能從與同仁的互動中了解對方需求與生活情形，在對方需要時候及時給予幫助，就能成為他人生命中的善知識、正能量。」

「陪伴，是最有力量的愛，也是給孩子最好的禮物。」台北慈濟醫院有許多同仁的孩子是看著袋袋相傳的書長大的，至今更有不少孩子是國小三年級以上，他們會主動到醫院圖書館借閱自己喜愛的書，而這也是袋袋相傳活動經營的價值與成就。此外，志工團隊是由院

長夫人、副院長夫人、醫師夫人與志工菩薩共同組成，大家因為對同仁與孩子真誠的關懷而相聚，無形中也寫下許多專屬台北慈濟醫院「愛與感動」的故事。

專屬同仁的溫馨家聚

在院長及主祕的鼓勵與支持下，人文室在二〇二三年展開「台北慈院同仁溫馨家聚活動企畫」，這項企畫案源自於二〇二三年及二〇二四年近兩百四十位新進同仁填寫的問卷調查結果。調查結果顯示，二十至三十多歲年輕同仁在下班後很需要一個紓壓的管道，而且多數喜歡烘焙、料理、花藝、音樂等方面的活動。因此人文室每季都針對這幾個主題舉辦同仁溫馨家聚活動，從當年十二月至二〇二五年三月舉辦了五個場次同仁溫馨家聚，共計七百二十五人次的同



二〇二五年三月八日及九日，台北慈院人文室在關渡人文志業中心舉辦家聚活動，合計超過五十一個同仁家庭參與。攝影／許金福



家聚活動邀請志工教同仁料理烘焙，學做水煎包、舒芙蕾等各式手工點心。攝影／謝誠佑

仁及眷屬參與。

二〇二四年二月二十三日的家聚活動，趙有誠院長勉勵同仁：「大家都是好的因緣，才會一起到這個地方，說是同事也可以，說是朋友也可以，其實我們都是一家人，非常歡喜大家能在這裡像親人一樣，彼此互相照顧、互相關懷。」

每季一次的家聚時間，報名同仁都會帶著眷屬與孩子來到靜思堂，在享用志工辛勤準備的豐盛晚餐後，開始一系列的趣味活動；從各類結合慈濟特色的闖關遊戲到製作水果塔、舒芙蕾鬆餅，大家玩得不亦樂乎，滿載而歸。活動結束後，同仁也不吝惜地在意見回饋單中寫上滿滿的參與心得。在身心科服務的林永淳社工師分享：「平時工作都是自己在付出，但今天被照顧的感覺真的很棒。」九B病房張蕙鈺護理師說：「我遠從臺東來到臺北工作生活，感恩讓我們在他鄉工作的人也能擁有家的感覺！」門診中心胡一帆護理師提到，這

裡就像個溫馨家庭，大家能和善互相對待。外科加護病房葉嬋璿護理師感恩每一場活動背後花費的人力和心力，讓大家在工作之餘有個放鬆的地方。

但就在這些回饋單中，人文室也發現一位需要關懷的同仁。這位新進同仁的至親在兩年間相繼辭世，跟嗜賭的先生離婚後獨自撫養三個孩子，因此除了台北慈院的工作外，假日也會到診所兼職工作。人文室同仁將她的情況通報給慈濟基金會臺北分會社工師，與志工團隊前往關懷，除了給予急難救助金、生活物資祝福包外，也送童裝給孩子們。這名同仁非常感謝慈濟陪她度過這段最艱難的時刻，在持續關懷和協助下，她也申請到其他機構的補助，順利將生活安頓了下來。

從家聚活動開始，當新進同仁逐漸適應醫院工作後，人文室也會邀約並陪伴參與多元志工活動，讓同仁在付出中獲得感動，將無形的慈濟精神內化入心，期待未來職志合一，關懷更多人。🌱

特別報導

醫療朝山經行 慈濟五九 滌心垢

文／黃小娟、張家慈、呂榮浩
江柏緯、江家瑜、吳宛霖



【斗六】

四月十八日清晨，斗六慈濟醫院上百位同仁及志工，在院長簡瑞騰的帶領下，由醫院停車場往大廳佛陀問病圖方向朝山經行，在一步一腳印之間，反省、發願。簡瑞騰院長表示，跟著一聲聲佛號，可以啟發醫療工作人員的一分善心、愛心跟佛心，我們是一個佛教、行善的團隊，一起做好救苦救難的工作。

今年的朝山活動將跪拜全程改為經行，簡瑞騰院長表示，「上人體諒很多社區的老菩薩年紀愈來愈大，因此改成經行的方式，形式雖有改變，但意義是一樣的。雖然不跪不拜，但是一步一腳印之間，一樣可以懺悔發願，心口意同樣可

以藉著一步一步的行走來冥想、靜心。

朝山最後，大家站在大廳的佛陀問病圖前，讓簡院長感受很深，他說：「上人今年給我們的祝福就是正念、學與覺，精進力行菩薩道，所以一定要有正念、善心，在菩薩道上，大家共同來精進。」

斗六慈院血液透析中心的護理師李意暄很高興能參加經行活動，平常馬不停蹄地在工作，藉由今天的經行，一步一懺悔，回想所作所為有沒有該反省的地方、去做改善，對病人更加有幫助。

斗六慈濟醫院門診副護理長林佳儷表示，朝山讓她覺得心情更加地沉靜，而現在世界上發生很多天災、風災，透過這次的朝山，祈願受苦的民眾可以早日回到生活正軌。



四月十八日，斗六慈濟醫院簡瑞騰院長（左二）帶領同仁與志工一步一腳印，虔誠朝山經行。攝影／張國徽

〔大林〕

四月二十一日，大林慈濟醫院近三百位同仁與志工，清晨六點齊聚醫院大門口，在賴寧生院長及院長室主管帶領下，步步虔心，朝向大廳佛院問病圖方向經行朝山。

賴寧生院長表示，今天是一個殊勝的日子，大林慈濟醫院、斗六慈濟醫院及嘉義慈濟診所的同仁，一起用朝山經

行的方式來供養上人，祈福共聚善念，淨心去無明，精進不退轉。所有人隨著莊嚴的佛號聲，在靜心步行間，步步踏實，念念清淨；在起步的動作中，沉澱自己的心靈，也發心立願，菩薩道上永不退轉，讓靜思法脈代代相傳。

影像醫學科同仁王宜蓁分享，今年是她來到大林慈濟醫院的第二十五年，一定要來參加朝山，因為在大林的這段歷程，值得用朝山來表達感恩、回顧初



大林慈濟醫院賴寧生院長及院長室主管帶領同仁及志工朝山經行。攝影／黃小娟



大林慈院近三百位同仁、慈濟志工一起朝山靜心，共聚善念，同慶慈濟五十九周年。攝影／黃小娟

心，也為未來發願。她將心中滿滿的思念與感恩，藉由虔誠的朝山經行回向給去年離世的母親，並向佛菩薩發願：未來要更加精進修持、發心力行，實踐職志合一，與佛接心。她深深祈願母親在天能夠自在安樂，也期許自己在朝山的每一步中，都能踏實、靜心、反觀自性，讓福慧雙增、心地光明。

隨後的志工早會，賴寧生院長也分享，大林慈濟醫院歷經多年耕耘，今年

榮獲認證為準醫學中心，這是全體同仁共同努力的成果。然而，在追求醫療品質精進的同時，醫院從未忘記創院時的初心與使命，走入社區、深耕社區，以真誠的心用心陪伴與關懷需要幫助的人。今年開始，更要走遍中南部七縣市，照顧所有法親家人。最後全體大林慈院同仁共同向上人發願：「慈濟五十九信願行，佛心師志學與覺，大乘醫療誠守護，合心共善耕福田。」



台北慈濟醫院趙有誠院長帶領醫院同仁及志工經行祈福，祝福慈濟五十九周年。攝影／王賢煌

〔臺北〕

四月二十一日，台北慈濟醫院於院前廣場舉行經行祈福，趙有誠院長帶領醫院同仁及志工共七百五十五人共襄盛舉，虔誠禮佛，唱誦佛號，祈禱天下無災無難。接著，志工早會四大志業連線，感恩上人的帶領，未來將堅心定念，以佛法入心入行。

天剛破曉，晨露洗滌塵壤，尚未五點，台北慈濟醫院院前廣場已聚集一行整齊隊伍，準備進行經行儀式。引磬聲及木魚聲響起，莊嚴佛號陣陣傳出，伴隨蟬鳴鳥叫，寧靜祥和。眾人隨著「南無本師釋迦牟尼佛」佛號，以趙有誠院長為首，雙手合十，同步前進，專心感受當下，心神合一。其中，除了醫院同仁及志工，尚有一般民眾參與，且即使行動不便、年長等不方便跪拜的會眾，皆齊心謙卑問訊，同祈世界無災無難。

趙有誠院長感恩協助經行活動的所有同仁及志工菩薩，以及到場發心參與的每一個人，亦希望首次參與的同仁能受

到慈濟文化的薰陶。他期勉大家莫忘與上人和慈濟的良好緣分，台北慈濟醫院的一磚一瓦，皆是由前人齊心打造、後人的守護，以及上人一路帶領，才有今日屹立不搖的磐石。

經行結束，院部主管分送蘋果，祝福參與的會眾皆能健康平安。

心臟血管外科羅崇祐醫師過往參加過兩次朝山活動，這次是第一次以經行的方式祈福，每每都抱持尊敬且嚴謹的心參與，因以往朝山都需要跪拜，身體會比較勞累，但是這次僅需要步行，他發現更能專注當下、凝聚心神，亦能從中稍稍舒緩疲倦壓力。十二B病房許斐粧副護理長則分享：「這是我第二次參加朝山，之前就對活動莊嚴肅穆的氣氛印象深刻；今天再次沐浴在隆重寧靜的氛圍中，沉澱心靈，感到十分平靜。」

徐瑞昀營養師歡喜表示，與同仁們一同清早在醫院前廣場誦經祈福，比起自己一個人祈福，力量及心理的安定感多了許多倍，一掃疲倦，院部主管贈予象徵平安健康的蘋果，意義更加深刻。



眾人秉持誠心，步步經行向前，堅定心念。攝影／范宇宏

〔臺中〕

台中慈濟醫院歡喜祝福慈濟基金會五十九周年，四月廿一日清晨五點，簡守信院長帶領慈院卅六位同仁、一百四十位慈濟志工精進朝山，微雨中氣氛莊嚴殊勝。院長與同仁、志工，隨後參與早會，連同慈濟四大志業暨全球慈濟人共同祝賀，也祝福上人法體安康，法輪常轉。

清晨五點雲層仍厚，天空落下綿綿

細雨。台中慈院朝山隊伍浩蕩長，簡院長和院長室主管在前方引領大眾，隨著引磬聲響起，全體齊聲念誦佛號，隊伍整齊一致，一步一腳印走入慈院大廳佛陀問病圖前，虔誠邁向自性靈山。

簡院長提到透過朝山能讓心沉澱安定，進而盤點生命，回顧自己人生方向和目標。在慈濟世界日子裡的步調很快，要珍惜能跟自己對話和省思的時間，體會上人創辦慈濟功德會的筆



路藍縷，才能堅定地如朝山時步伐，朝上人希望的方向去努力。正是四月時節，簡院長引用林徽因「你是人間的四月天」的內容，希望同仁學習慈濟人的付出，是愛、是暖、是希望。

中區第四聯區志工承擔朝山工作人員，人文組同仁王玉仙說：「感恩師兄師姊護持成就莊嚴道場，室外雖然下小雨，但在佛號聲中，宛如天降甘露法水滋養每個人。」王玉仙指出，和往年的三步一跪拜不同，改成全程

經行，減少老菩薩跪拜時的壓力，讓心念專注當下。

「朝山是一種心靈的旅程。」三義慈濟中醫醫院院長葉家舟和團隊，把握因緣參與活動。葉院長舉例朝山如普降甘霖，能安身、除腦熱。葉院長說，上人教導我們靜思，時時關照內心，朝山正好能觀照自省機會，思考自己是否實踐上人「守護生命、守護健康、守護愛」的理念，落實照顧每一位病人。

四月二十一日清晨，台中慈濟醫院卅六位同仁、一百四十位慈濟志工精進朝山。攝影／賴廷翰



〔花蓮、玉里、關山〕

四月二十一日時逢農曆三月二十四日，是慈濟基金會五十九周年慶。由醫療志業執行長林俊龍、花蓮慈濟醫院院長林欣榮、玉里慈濟醫院院長陳岩碧、關山慈濟醫院院長潘永謙帶領



主管及同仁，回到心靈的故鄉靜思精舍，與慈善、教育、人文志業等主管同仁向上人、精舍師父與全球慈濟人祝賀慈濟五十九周年慶；世界四大不調、災難頻傳，祈禱人心淨化、天下無災無難。

清晨四點多，一行人迎著綿綿細雨回到精舍，由於雨勢未停，朝山經行改為到主堂參與早課，在精舍師父引領下，誦念經文，將躁動的心靈沉澱下來也洗滌內心的無明煩惱。

志工早會與遠在三千七百零三公里之外王舍城靈鷲山說法臺同步連線，跨越時空間限制，聆聽上人開示，重現佛陀說法。上人慈示，雖然身在臺灣，無法親自前往，但心始終朝向靈鷲山，天天都在心中頂禮。

林俊龍執行長表示，看到所有慈濟人佛心師志上人的志願，努力去達成並翻轉許多的人生，感恩有這樣福報，



四月二十一日是慈濟五十九周年，花蓮慈濟醫院、玉里慈濟醫院、關山慈濟醫院團隊回到靜思精舍，參與早課與志工早會。攝影／黃思齊

能見證並參與五十九年來慈濟所做的一切，明年將會與全球慈濟家人一起迎接慈濟一甲子。

上人慈示：「每個人心中都有一口心泉，只要我們每天使用心泉的水，不只能滋潤大地，也能滋養眾生，這就是『付出』，只要我們不斷利用心泉，它就會源源不絕地供應我們，如同我們的能力也是如此，只有當我們付出更多，這股力量才會不斷增長，並不斷地回饋給我們，最終也能用來利益他人，這都是愛的能量。」

花蓮慈院林欣榮院長表示，雖為凡夫，但仍能向佛菩薩學習，讓三草二木

發揮大用，就是中西醫精準醫療，也成功醫治腎上腺腦白質失養症的涂先生。

玉里慈院陳岩碧院長說，玉里慈院在花東縱谷已走過第二十六個年頭，感恩醫療團隊與全球慈濟志工合和互協，共同克服大小挑戰與困難，一起走過艱辛的日子。

關山慈院潘永謙院長代表同仁送上祝福，感恩上人，也感恩精舍師父，不斷投入資源幫助關山慈院發展，不僅解決當地民眾就醫的困難，還幫助許多醫療從業人員在當地安居樂業。最後所有人恭祝上人法體安康，法輪常轉，常住說法。



慈濟醫療法人林俊龍執行長、花蓮慈院林欣榮院長、玉里慈院陳岩碧院長、關山慈院潘永謙院長齊賀慈濟五十九周年，虔誠祝福上人法體安康。攝影／黃思齊

〔花蓮〕

傳法健身慶周年 佛法梵唄入心行

響應以傳法健身慶祝慈濟基金會五十九周年慶，花蓮慈濟醫院十九位同仁把握時間，利用午休勤加練習，四月二十一日展現成果，與四大志業合作完成整齊、充滿力道而莊嚴的演示。傳法健身也讓平常忙於守護生命的醫院同仁在梵唄和運動中穩定神經情緒，並達到訓練肌力和氣血循環的效果，讓人神清氣爽，可以繼續專注

在工作崗位上精進前行。

接續上午的早會和藥師法會等淨心虔誠的靜態活動之後，下午則動起來「傳法健身」，各志業體聯合以無量義經德行品經文梵唄，結合太極拳健身動作輪番演示，在靜心、莊嚴與整齊劃一中舒筋展骨、活絡氣血，傳法健身，將佛法融入於每一句的經文梵唄和舉止動作中。

花蓮慈濟醫院人文室募集醫院同仁一起加入傳法健身的行列為慈濟慶生，參與的十九位同仁包括：中醫部黃繡誼醫師、吳承恩醫師、蘇昶翰醫師、



花蓮慈院林欣榮院長（前排中）和何宗融副院長（前排右）帶領花蓮慈院的團隊，用傳法健身的精神守護健康守護生命守護愛。攝影／陳安俞



以及醫事室傅秋英，外包商全家便利商店的負責人陳慧萍也一起加入。

花蓮慈院檢驗醫學科主任張淳淳帶著同仁蕭羽箝從上午四點即起床參加早會，張淳淳說，因為科室同仁們都很想念上人，所以幾乎都有參加早會，其中同仁蕭羽箝更主動報名傳法健身，且今年已經參加培訓，她身為主管理應陪著她一起參加。張淳淳表示平常工作很忙碌，包括報名後依據大部分人有空的午休時間練習，她也必須移開其他工作，但這次參加完傳法健身，自己的運動量已經達標。她說，由於平常都在不見天日的醫院上班，其實傳法健身很適合醫事人員活絡筋骨和運動身體、增強體力。

花蓮慈院人文室組長張春雄表示，《無量義經》

王志弘醫師；護理部鍾惠君主任、彭淑敏督導、李彥錚督導、蘇芬蘭督導和江如萍護理長；檢驗醫學科張淳淳主任、蕭羽箝，復健技術科蔡鈴穗、許婉茹、長照部洪秋婷，以及院長室徐玲玲高專、研究部林玉琴、董玟慧、

德品的梵唄系列將陸續完成，為了讓大家更容易唱誦與記憶，「傳法健身」於三月二日精進日開始啟動，梵唄結合健身也有助於在社區推行，讓大家都多運動多健康，在步步踏實中，穩健精進的向前邁進。🌱



印尼 北蘇門答臘省

教室成診間 口腔保健從小學習

2025.04.13

文／傅麗蓉 攝影／陳俊賓

靠海的勿拉灣鎮 (Medan Belawan)，離棉蘭市區有一大段距離，醫療資源相對匱乏，棉蘭志工自二〇〇四年起定期前往關懷當地居民的需求。

四月十三日，印尼人醫志工團隊結合有志一同的醫療機構共一百四十九人，在勿拉灣公立小學舉辦多科別義診，服務師生及鎮民三百二十九人次。

有感於此次義診的重點放在牙科診療，這是根據校方的請求而特別安排。當地民眾對口腔保健知識相對不足，孩子們普遍都有蛀牙的問題，故依校方請求將此義診的重點放在牙科診療上。

義診協調窗口志工楊曉芬說明，此次也提供一般科、小兒科與皮膚科的看診服務，而以牙科的病人為大宗。「牙醫師除了進行檢查外，也為有需要的病人進行補牙與拔牙。」期能透過這次義診，提高大小朋友對口腔健康的重視，養成良好的清潔習慣。

醫護人員秉持愛心與專業服務，為每一位求診病人拔除病苦。印尼人醫協調窗口林福良醫師 (Dr. Sunario Salim) 表示，此次義診共有七十五位醫療人員參與，其中三十一位是印尼



四月十三日在印尼勿拉灣公立小學舉辦的多科別義診上，提供一般科、小兒科、皮膚科與牙科的看診服務。圖為牙科區，志工悉心陪伴小病人就診。



領藥區，印尼人醫林福良醫師向病人解說服藥的方式。

人醫會的成員，大家一起發揮良能，幫助學童改善健康，不受疾病困擾、好好學習，是共同的目標。

尼泊爾 藍毗尼專區

骨科義診 解村民憂勞痛創

2025.04.18-19

文／白如璐 攝影／林家如

四月十八、十九日來自加德滿都前線醫院 (Frontline Hospital) 的資深骨科醫師比瑪爾 (Dr. Bimal Kumar Pandey) 應邀來到藍毗尼慈濟義診所，進行骨科義診服務。

醫師觸診時，病人拉姆達什 (Ramdash Kori) 的肩膀發痛。躺在診療檯上，繼續接受檢查，只是一抬起腳來，又是一陣劇痛。脊椎外科專長的比瑪爾醫師研判是類風濕性關節炎，請護理師比蒂莎 (Bitasha Bhandari) 為病人抽血送檢。

來自新加坡的訪視志工張愛彬說明，二〇二四年十月家訪時，發現拉姆達什因身體不適，無法繼續到印度工作，沒了收入來源，起造中的房子僅蓋了四面牆，沒有屋頂、地板及門窗，不得已下，一家七口借住鄰居家的牛棚，以紗袋、麻袋防風避寒。慈濟關懷團隊不捨，為這個家帶來物資援助，並協助修繕房屋。此次張愛彬師姊也專程帶著拉姆達什來義診求醫。

義診所外露天等候的病人不少，在義診上服務的馬來西亞人醫會李妙紅護理師表示，比瑪爾醫師是尼泊爾骨科協會主席，他所開設的前線醫院時常為貧困弱勢免費開刀，並為他們申

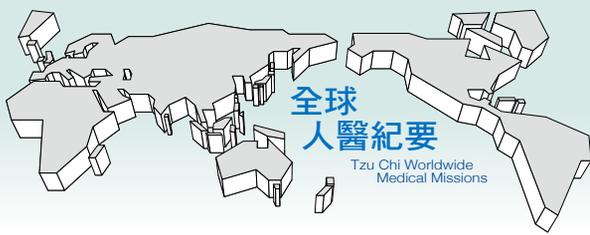


藍毗尼慈濟義診所四月十八、十九日舉行骨科義診，尼泊爾骨科專家比瑪爾醫師為病人觸診檢查。

請補助。

比瑪爾醫師與尼泊爾志工劉馬尼師兄是高中同學，劉師兄帶他認識慈濟，大約兩個月前提出義診邀請，比瑪爾醫師一口允諾，儘管行程滿檔，還是義不容辭地前來看診。

義診上見到許多患者普遍得不到適當的醫療資源，以背痛、膝痛、脊椎和膝關節退化的慢性病居多，其中一位小朋友脊椎側彎，也有一些外傷未妥善處理的病例。「期待義診不僅能幫助村民得到治療，也能提升健康意識、預防疾病、減緩病程的惡化。」比瑪爾醫師誠摯地表示，樂於接受慈濟邀約，竭盡所能幫助病人減輕痛苦。



印度 比哈爾省

下鄉健檢與衛教 本土醫師一起來

2025.04.14

文／袁淑珍 攝影／鄭信義

四月十四日慈濟團隊在菩提迦耶的思加龍村舉辦健康講座和健康檢查活動，心臟專科醫師蘇文 (Dr. Suwen Kumar) 首次穿上慈濟人醫會制服，騎摩托車載著社區醫療專科醫師阿洛克 (Dr. Alok Kumar)，雙雙來此服務。

講座開始前，慈濟雪隆分會副執行長蘇祈逢帶著兩位醫師探訪會所旁的慈濟大愛村，了解村民的生活及健康情況，關心病苦的村民。

村民們陸陸續續來到講座會場，有些婦女抱著小小孩，報到處志工一一登錄他們的姓名，詢問是否接受健康檢查，並為願意檢查的村民掛上號碼牌，遞上健檢單。

「中暑是一種由於身體過熱引起的狀況，通常是因為長時間暴露在高溫下或在高溫下進行體力活動所致。」蘇文醫師強調中暑需要緊急救治，否則會迅速損害腦部、心臟、腎臟和肌肉，延遲治療會增加嚴重併發症甚至死亡的風險。

由於印度夏天非常酷熱，中暑和熱傷害問題極為普遍，期能透過衛教講座，提高預防中暑意識，減少傷亡。蘇文醫師進一步向鄉親們說明，建議每天喝二至三公升的水，穿著輕便、淺色、寬鬆



四月十四日慈濟團隊在菩提迦耶的思加龍村舉辦健康講座和健康檢查活動，蘇文醫師（中）與阿洛克醫師（右一）前來服務。



預防中暑健康講座，
村民專注聆聽。

的天然纖維衣物，出門時隨身攜帶水，並使用雨傘、帽子或圍巾進行防護。使用風扇、濕衣服並以冷水淋浴也是有效的降溫方法，也要避免曝曬在陽光下。

接著馬國人醫會李翠珊護理師說明健康檢查的流程，本土志工恩德拉吉一旁翻譯。五十多位村民分成三組，依次進行身高體重、量測血壓及血糖值還有尿液檢驗，兩位醫師再一一向村民做檢驗報告評估說明。

「一些居民檢查出患有高血壓、高血脂及糖尿病等慢性病，另有膝蓋疼痛和皮膚感染疾病的情況。」阿洛克醫師表示其中有幾位病人需要進一步關懷就醫。

健康檢查活動圓滿，志工們貼心地為村民們奉上調配好的鹽水補充劑，並贈送每個人一包帶回家。

蘇文醫師在美國行醫十三年後，決定放下更好的待遇，回到成長的地方菩提迦耶，為家鄉的村民們提供醫療服務，也因此與慈濟結緣，並獲邀到臺灣的慈濟醫院學習。在臺期間，蘇文醫師見識



本土志工為村民進行測量血壓等各項檢查。

到慈濟完整的愛，從慈善、醫療到教育，尤其是慈濟醫院以人為本的理念，深深感動了他。返回菩提迦耶後，與慈濟團隊一同推展推動社區醫療和偏鄉醫療，並接引醫學院同學阿洛克醫師，一起來幫助苦難的人。

此次舉辦的健檢關懷暨衛教活動，不僅讓村民們認識中暑危機和預防方法，也讓他們接受必要的健康檢查。蘇文醫師和阿洛克醫師的付出和關愛，為未來的社區醫療服務奠定了基礎。



臺灣 基隆

健康從齒開始 為植物人洗牙

2025.04.13

文／吳珍香

四月十三日北區人醫志工牙科團隊一百零一位，走進創世基金會基隆分院，為住民進行洗牙義診服務。

開診前，台北慈院醫療部夏毅然副主任提到，每年的四月與十月人醫志工團隊定期前來基隆創世服務，感恩大家同心付出。接著提醒洗牙過程中，「要時時監測住民的血氧濃度，不可低於九十度安全值，也要防止嗆咳以免引發肺炎；另牙助、工作人員在更換器械時，要謹慎避免交叉感染，保護住民和自我

的健康。」基隆牙醫公會常務監事郭山甲醫師也說，「為住民義診、洗牙，工程浩大，若只靠牙醫公會無法獨立完成，需要各方眾志成城的協助，再次感謝在場人士的熱情支持與付出。」

黃桂珠護理師也再次叮嚀洗牙注意事項，「洗牙時，要注意床的高度，讓住民身體傾斜四十五度並偏頭，以利醫師潔牙操作，才能有效將污垢吸出，以避免引發吸入性肺炎。」

洗牙服務正式展開，在夏毅然牙醫師的引領下，人醫志工團隊吟唱起〈愛拚才會贏〉，頓時歡唱聲縈繞整個四樓，透過一連串旋律幫助轉移住民的注意力和對洗牙的驚恐心情。

謝金龍醫師為一床一床的住民診視口腔、洗牙；為有蛀牙的住民拔牙與補



四月十三日北區牙科團隊在創世基金會基隆分院舉行洗牙義診，人醫志工們同心圓滿任務。攝影／池亮堯



醫護牙助與志工通力合作，不時變換姿勢好為住民洗牙。攝影／陳何嬌

牙，也指導後進醫師在洗牙儀器上的使用操作。謝醫師自二〇〇八年投入植物人牙科義診，「過往使用的器材很克難，但隨著醫療科技演進，現在有Aseptico 儀器，是二大四小的六孔和有加照明的手電筒設備，洗牙時，就不用再打燈光，也能將沖洗的水，輕易沖排出。」道出牙科團隊在技術與設備上的與時俱進。

參與義診十多年的總務協助窗口郭龍憲師兄表示，團隊用心做足植物人洗牙作業的各項前置準備工作，早上六點後勤志工們就已抵達會場，進行各種管線與管路的布線及潔牙器材等的擺放定位，以利醫護人員抵達，就能立即進行洗牙。「加入義診行列，讓我得以見苦知福，時時長養慈悲利他，也思考到病苦的無奈，更能提醒自己與他人，要重視健康，有健康的身體才能做利益眾生的事。」

四位第一次參與服務的口衛師，專注聆聽李梅冠口腔衛生師示範指導並說明，在牙醫師為住民洗完牙後，口衛師要接續做後續塗氟、按摩等的口腔清潔，讓洗牙後的牙齒多一分保護力。

李梅冠說：「多數住民無法自潔口腔，長時間躺著，嘴巴長時間暴露於



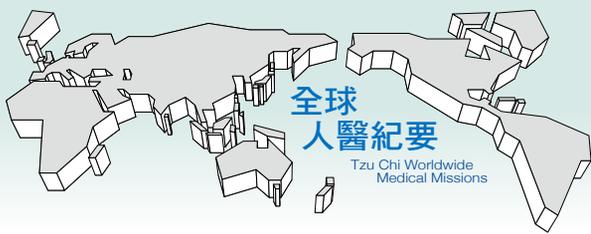
北區人醫謝金龍醫師（左）用心為病人診療。攝影／池亮堯



李梅冠口衛師（左一）帶著四位第一次參與義診的口衛師，一起為洗完牙的住民進行塗氟、按摩等口腔清潔服務。攝影／陳何嬌

空氣中，嘴脣容易乾燥，而且他們平常沒有講話運動，易造成厚舌苔、嘴脣乾裂，因此我都會幫他們按摩牙齦、舌苔和塗抹凡士林，這是一項『被動式按摩』，按摩時要小心被咬。」

創世基隆分院副院長李淑婷表示，要維護住民的牙齒清潔，很困難，一般牙醫診所也缺乏相應的設備。「感謝慈濟人醫會每年兩次定期來進行洗牙的專業口腔護理與照護，讓住民多一層防護；同時感謝志工們在服務的過程中，不時安撫情緒，讓住民能安心接受照護。」



臺灣 新北

當彼此的神隊友 守護偏鄉長者

2025.04.13

文／林慧石、蔡淑蕙、邱語娟

四月十三日北區人醫志工六十九人團隊出隊前往三芝石門，透過七條往診路線探視四十六位個案。

來探望六十三歲的阿盛伯時，同行參與往診的新生活社會福利發展促進會社工曾子津表示，阿盛伯有身心上的問題，居住的貨櫃屋就在馬路邊，他會朝馬路丟擲垃圾、雜物等，影響到周邊鄰居。再加上一旁的側牆也有快傾倒的現象，因而尋求慈濟共同協助關懷。淡水區慈濟志工洪秀梅等人與新生活社工初步進行訪視後，先找了具有木工專業的志工王木成利用社區鄰居提供的舊木料，在阿盛伯的住處外面做了圍欄，並裝設一道木門。簡易木圍欄看起來像個院子，有內有外，讓阿盛伯的貨櫃屋住處感覺更像一個「家」，也讓阿盛伯無法再向馬路丟擲雜物。

曾子津感恩表示：「幾個月下來，發現阿盛伯有非常顯著的正向轉變。一開始看到他時，他是不穿褲子的躺在地板上，事事需要人照顧，住處髒亂無序。現在的他可以將儀容整理得整齊乾淨，對外界的排斥感也減輕了許多。這些轉變光靠一個單位是做不到的，很感謝慈濟幫忙，大家共同協力成就、翻轉了個案，真的很讓人很開心。」



四月十三日北區人醫志工團隊進行三芝石門往診服務，眼科郭鳳如醫師為阿嬤檢查眼睛。攝影／施傑閱



林金龍醫師（右）用心提攜後輩，教導青醫團志工如何與訪視個案互動、做檢查。攝影／陳美純

來探望阿春阿嬤母子。眼科郭鳳如醫師進行檢查後，向她的兒子阿訓說明，阿春阿嬤的眼部黃斑部病變，經過開刀治療已經得到最適當的處置，視力恢復有限，希望他要放寬心、不要自責，接受母親年紀大視力衰退是自然法則。經過郭醫師一番說解與安慰下，阿訓終於比較能夠釋懷。



身有病痛的林啟民醫師（右一），帶著歡喜心隨隊服務，關心病家一如既往。攝影／陳文絲

中風獨居的阿能阿公，因為行動不便不太能外出而情緒低落。郭淑宜護理師於是鼓勵他只要他有努力做復健有進步，就會帶他愛喝的奶茶過來當作獎勵。此行郭護理師信守承諾，帶來六瓶奶茶「頒獎」，讓阿公露出開心的笑容。

林啟民醫師在探視個案前，總是先詳閱個案的病歷紀錄，以便給予精準的醫療建議及居家照護注意事項。林醫師在去年底發現罹癌，在體力可以負荷的範圍內，仍參與往診付出。林醫師說能和一群熱心的夥伴一起出來關懷偏鄉長者，雖然能做的有限，但看到大家都開心，他自己也很開心。

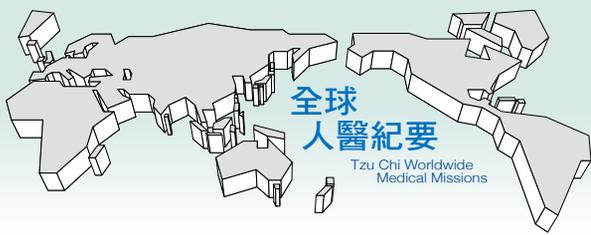
多次參與往診服務的亞東醫院骨科陳江山醫師與太太李佳蓮護理師，兩人

都認為，走出醫院，看到更多需要幫助的人，所以很願意利用假日來探視這些個案，盡所能來給予幫助。

林金龍醫師用心提攜後輩，帶領就讀台北醫學大學醫學系五年級的青醫團志工林以娟學習如何與訪視個案互動。林以娟提到，透過往診訪視傳遞更多的是人文關懷，這些學習和經驗，都會是她將來行醫的養分。

人醫窗口林俊傑醫師表示，發揮專業的醫療人員和鄉里走透透的社區訪視志工，是彼此的最佳神隊友。

人醫志工團隊走入山海偏鄉，一起發出如小小螢火蟲般的微光，匯聚成耀眼的光芒，才能成就圓滿每一次的往診。期待下一次的螢火蟲微光再聚，照亮北海岸。



臺灣 彰化

關懷與陪伴 心靈良方慰病苦

2025.04.13

文、攝影／陳淑兒

四月十三日彰化人醫志工近百人團隊進行漢寶村義診暨往診服務。定點義診在社區活動中心舉行，林焯郁醫師觀察指出，仍有少部分長者聽信偏方，雖然已經到醫院拿藥，仍不願遵從醫囑正確用藥，所以義診上醫師和藥師總是耐心十足的為鄉親進行用藥衛教。

此次也安排四條往診路線，關懷行動不便的個案與年邁長者。往診第二小隊前來關懷素阿婆（化名）。她的小兒子紀先生小心翼翼從房間攙扶高齡九十六歲的媽媽來到客廳。志工謝明芬見著長者拖行走著，問起是否有考慮申請居家服務員來協助照顧，「不行啦！我不放心，怕居服員不知道媽媽的身體狀況而不慎地造成傷害，而且媽媽辛辛苦苦將我們拉拔長大，現在我們照顧她是應該的。」外形粗獷的紀先生心思細膩，大夥連連讚許他的用心與孝順。

當護理師幫素阿婆量血壓、體溫的同時，黃共璧醫師關心地詢問阿婆的用藥。紀先生拿出藥袋給醫師，說明媽媽目前除了血壓藥之外，就沒有再使用其他藥物。閒聊中，紀先生感謝醫護人員每兩個月的往診，素阿婆也靜靜聽著彼此的笑語互動，也許她已經聽不懂內容了，但是一定可以感受得到眾人真誠的



四月十三日彰化人醫志工團隊進行漢寶村義診暨往診服務，志工們為就醫的村民悉心服務。



在活動中心的定點義診上，林焯郁醫師為病人診療。攝影／蕭蓉緞

關愛。

三年前人醫團隊第一次接觸到八十幾歲的陸阿公（化名）是在田間的一間鐵皮屋內，當時伴隨他的除了一隻老狗之外，就只剩屋內簡單陳設的家具。去年（二〇二四年）十二月中旬因病重



往診上，黃共璧醫師親切關心長輩的身體與用藥情況。



身有病痛的長者因逐漸失去行動能力而傷懷訴苦，人醫志工們加以寬慰。

住院治療，出院後弟弟就將他接到家中同住。

「這次腳傷看起來好多了。」黃共璧醫師一面仔細檢查陸阿公的腳一面說。陸家兄弟都是年過八十的老人家了，老老相依，平日有居服員到家中協助照護。偏鄉交通不便，就醫大不易，幸有人醫志工團隊定期來關懷二老的健康。

「其實我是從彰化市騎摩托車過來，想感受一下偏鄉醫療現況。來到漢寶村，街道上真的沒看到藥局及診所。」人生第二次踏上漢寶村的鍾春妮護理師，在瑟瑟冷風吹拂下，騎乘廿幾公里的摩托車遠道而來。她表示從義診和往診中學習到見苦知福，涵養了自身生命的價值，未來願意持續參與服務，深入關懷偏鄉老人。🍀



彰化人醫窗口陳俊志醫師授服給鍾春妮護理師（右），眾人見證並祝福，歡迎新血加入人醫隊伍。



營養護眼顧視力

文／張家慈 攝影／范宇宏

科技日新月異，3C 產品儼然成為生活的一部分，然而，長時間看著螢幕，眼睛不僅會痠澀疲勞，也會導致視力的惡化，對於還在發育的孩童更有顯著影響。因此，如何在日常飲食中，讓孩子補足對視力有益的營養食品，是每個家長都關心的議題。台北慈濟醫院張瑋琳營養師說明，人體若缺乏特定營養素如 β-胡蘿蔔素、維生素 A、葉黃素、玉米黃素及 Omega-3 脂肪酸，就會間接影響眼睛健康、造成視力惡化。因此，張瑋琳營養師特別介紹四款護眼食物，並分享護眼飲品食譜，讓孩子護眼沒煩惱。

眼睛是靈魂之窗，由角膜、虹膜、視網膜及水晶體等組織構成，複雜且精密，需要均衡的營養才能維持健康狀態。張瑋琳營養師列舉四種視力保健食物：

1. 深色蔬菜或深紅色蔬菜：深色蔬菜能過濾藍光，減緩視網膜受到傷害，有助於預防黃斑部病變與白內障；深紅色蔬菜可保護眼睛健康及夜間視力。舉凡菠菜、綠花椰菜、胡蘿蔔、紅甜椒等皆含有豐富的葉黃素、玉米黃素及 β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素是維生素 A 的前驅物。建議此類食物，每日至少烹煮約半碗的量給孩子食用。



台北慈濟醫院張瑋琳營養師列出保護視力的食物，如深色蔬菜、水果、堅果種子等。

2. 深色水果：如藍莓、黑莓及葡萄等，因擁有豐富的花青素，能夠增強眼部微血管循環，降低眼部的氧化損傷，舒緩疲勞，同時補充維生素 C，增強孩子的免疫力。
3. 蛋黃：蛋黃因其含維生素 A 及葉黃素，每天一至二顆適量，還能同時補充蛋白質。
4. 堅果與種子：如亞麻籽、核桃、奇亞籽等富含 Omega-3 脂肪酸，具有抗氧化的作用，讓孩子每天攝取約一湯匙的量，能夠減少乾眼症症狀，促進視網膜健康。而 Omega-3 中的 DHA 對腦部發育也有重要幫助。

葉黃素南瓜杏仁奶

材料：南瓜泥 50克、杏仁奶 150毫升、適量蜂蜜或黑糖。

作法：將南瓜蒸熟壓成泥，與杏仁奶一同加熱，加入適量蜂蜜或黑糖調味，即可飲用。

功效：富含葉黃素、β-胡蘿蔔素、維生素 A，可以過濾藍光、保護視力，溫熱飲用更適合孩子腸胃。

護眼莓果奶昔

材料：藍莓或黑莓 50克、香蕉半根、無糖優格 100毫升、亞麻籽粉 1小匙、適量的水或牛奶。

作法：將所有材料放入果汁機攪拌均勻，即可飲用。

功效：富含花青素、Omega-3，可以視力保健，減少眼睛疲勞，口感滑順，孩子接受度較高。



維持均衡飲食及良好的生活習慣，每天攝取不同顏色的蔬果營養素，就能夠在生活中輕鬆護眼。

張瑋琳營養師表示，只要維持均衡的飲食及良好的生活習慣，每天至少攝取三份蔬菜、兩份水果，其中包含紅、橙、黃、綠等不同顏色的蔬果，提供足夠的護眼營養素，就能夠在生活中輕鬆護眼。此外，孩子挑食是家長們共同的挑戰，建議悄悄地加入護眼食材，例如，將胡蘿蔔燙熟打成泥，攪混進濃湯

或咖哩，或是將少量的菠菜或地瓜葉燙熟後，加入水果牛奶中打成果昔，用水果的甜味蓋過蔬菜的味道，就能讓孩子既能喝到美味的果汁，又能吸收到充足的營養。

最後，張瑋琳營養師分享兩款簡易的護眼飲品，讓民眾可以在家 DIY，護眼好簡單。🍋

髓緣

捐髓後 升格當媽

文／林君穎、林慧石、羅月美、黃淑惠、黃月珠、楊筑雅、陳瑜萍



捐贈者陳瑜萍與戰勝血癌的睿睿相見歡。攝影／林群傑

睿睿出生六個月大時，經常發燒，然後開始有一些症狀，糞便出血、尿道感染、肺炎、右手手指骨髓炎，之後陸續出現肛門瘻管、身體多處長出肉芽、心包膜積水、淋巴結腫大，甚至還有肺結核的症狀，各種不同症狀不斷跑出來，一邊處理症狀一邊尋找終極病因，從發病到確診花了一年的時間。

造血幹細胞移植 根絕先天免疫缺損

最後確診是「慢性肉芽腫」，一種先天性免疫缺損的疾病，白血球功能異常，身體反覆感染，所以睿睿從六個月大到兩歲這一年半的時間，不斷進出醫院手術及治療，看著他小小的身



睿睿從六個月大到兩歲都在病房度過。圖／睿睿家人提供

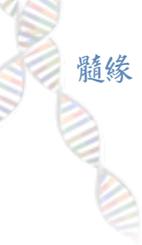
軀受著那麼多苦，父母感到非常沮喪。父親一想起那段來回奔波醫院的過往，眼眶泛淚，說那一年多的時間「每天都熬，只能用關關難過關關過來安慰自己。」

後來醫師告知，造血幹細胞移植是根本解決的方法之一，所以向慈濟骨髓幹細胞中心申請配對，幸好傳來配對成功的好消息。睿睿媽回想當時的心情：「害怕捐贈者突然反悔，或者是手術沒成功。」

睿睿接受造血幹細胞移植時才兩歲，雖然移植後曾出現全身皮膚過敏反應，且皮膚變得暗沉，但現在八歲的他已經恢復健康，上小學了！

睿睿獲得重生後，終於可以離開隔離





病房，再見陽光時，也不用再擔心發生感染。爸爸媽媽只希望睿睿健康平安，快快樂樂的長大，別無奢求。

睿睿爸媽說：「我們最想感謝捐贈者，還有慈濟骨髓幹細胞中心、台大血液腫瘤科楊永立醫師、感染科李秉穎醫師及罕見疾病基金會，也感謝過程中有慈濟人相伴。」睿睿媽最想感謝那位「不曾謀面的陌生人」，媽媽說：「如果沒有對方，兒子就沒有辦法恢復健康。」媽媽猜測捐贈者應該結婚生子了，應該是一個很可愛的女生。

未婚女性的捐贈擔憂 韓劇感動驗血建檔

「親戚知道我要去捐贈時，跟媽媽說抽骨髓會有問題，為什麼要讓孩子去捐？媽媽說：『慈濟師姊說上人不會要救一個人而讓另一個人失去健康。』」話是這麼說，但陳瑜萍媽媽免不了替女兒擔憂，內心很糾結。

因為那時陳瑜萍才二十多歲，還沒結婚，捐贈會不會影響生育？產生副作用？影響身體健康？媽媽擔心，陳瑜萍自己也擔心，因為她很喜歡小孩，希望以後有自己的孩子。瑜萍說：「慈濟安排了一場捐贈說明會，讓捐贈者能夠清楚明白地認識白血病以及捐贈流程，讓我們了解到捐贈造血幹細胞一點都不會傷害到自己的健康，排除了我們的擔憂，且更加堅定了捐贈的意願。」

個性活潑的瑜萍從事會計工作，她自信表示很有責任感，工作效率高，

至於休閒娛樂，她說：「我喜歡做菜、做糕點、做手工藝品，也喜歡出遊，到處踩點。」興趣多元，可見是個樂於嘗試的人。

當初登記驗血的原因？瑜萍說：「很久以前，我看了一部韓劇《美妙人生》，裡面有個小女孩馨菲罹患了白血病，讓父母非常擔心，這是我第一次認識白血病這種病，後來在大學的時候，偶然得知臺中清水靜思堂在舉辦驗血



陳瑜萍在二十多歲未婚時就勇敢捐贈造血幹細胞救人。圖／陳瑜萍提供

兩個原本陌生的家庭因緣相聚。攝影／林群傑



建檔的活動，我依稀記得當時對我弟說：『走！我們去建檔！』抱著有配對成功就去救人的心態去做了建檔！」

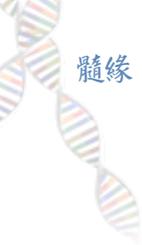
同樣的身體密碼 祝福第二個人生更精采

而接到慈濟志工通知配對成功的當下，陳瑜萍說她很驚訝，「竟然有人的身體密碼跟我是一樣的！我立馬問師姑我下一步該怎麼做？我表達了我的意願，可以幫助到別人令我很興奮！」

捐贈過程需要施打白血球生長激素，

瑜萍說當時的副作用是輕微手臂肌肉痠痛，但不妨礙日常生活，她強調：「很謝謝玉束師姑，每次都專程抽空帶我去配合的診所施打，也時常關心我注射後的反應。」

「我是個愛吃重口味食物的人，有點擔心受贈者口味也會變得跟我一樣，吃重口味比較不養生，擔心影響受贈者的健康。」還沒有見到接受自己捐贈的對象前，瑜萍寫下想跟對方說的話：「你很棒！很謝謝你堅持下來！期許你的第二個人生能過得多采多姿！」



陳瑜萍的先生（中）以她為榮，勇敢捐出造血幹細胞，讓一個小生命得以延續。攝影／林群傑

勇敢救人一命 幸福有愛的二寶媽

「結婚之後，我也生了小孩，現在是兩個孩子的媽，受贈者他可能因為注射了我的造血幹細胞，可能會跟我長得很相似，我感覺自己好像生了一個小BABY一樣。」當了二寶媽，陳瑜萍完全確定捐贈造血幹細胞不但不影響生育，還幫新生命積福造福。

終於，兩人相見歡了！睿睿靦腆地

向瑜萍獻花致謝，「謝謝妳捐造血幹細胞給我，讓我能健健康康地長大，沒有妳的大愛，就沒有現在的我，未來也要向姊姊看齊，做一個有愛心的人，努力幫助別人。」

陳瑜萍溫暖而厚實的媽媽心，讓兩個家庭有了交集，超出血緣的緣分，洋溢的幸福更是加倍。陳瑜萍的先生分享，覺得太太做了一件「神才可以做得到的事」，因為她非常勇敢，救人一命，讓別人的生命延續下去。

FROM 捐贈者陳瑜萍：

在捐贈之前，媽媽擔憂我會因為做了造血幹細胞的捐贈，而導致影響身體健康或是影響生育機能，雖然在說明會之後有解除擔憂，但還是會有點在意。

捐贈之後我結婚了，現在的我是個二寶媽，擁有兩個健康的孩子，事實證明捐贈造血幹細胞真的真的真的不會對生育機能有影響！感恩慈濟讓我有機會幫助有需要的人。

我要更感恩媽媽當時陪伴我去捐贈，因為媽媽的腳踝已經變形非常得疼痛，剛好醫生也安排在這個時候要開刀，但媽媽隱忍腳痛也要陪髓，因為關心我捐贈怕時有任何狀況。當我順利完成捐贈時，馬上打電話跟反對我的親戚，告知捐贈是很簡單的，不用擔心。

到花蓮慈濟醫院捐造血幹細胞的那天，我們以體重和捐造血幹細胞數量猜測了對方可能是個小孩子，且猜測了對方可能因為注射了我的造血幹細胞之後，可能外觀會跟我長得很相像，有一種自己生了個孩子的感覺。👤



會走路的肺炎 兒童的肺炎黴漿菌感染

文／鄭冉曦

十一歲的許小弟因高燒四天、咳嗽等不適到家附近的診所看診，雖然還是正常去上學，生活沒有受到影響，但症狀不僅沒有好轉，還出現胸悶，活力及食欲下降等情況。家長緊急帶許小弟來台北慈濟醫院急診，經抽血及胸部X光檢查，發現許小弟的「C反應蛋白」（一種發炎指數）偏高且右下肺葉有感染情形，聽診也發現有囉音及喘鳴。

經診斷為社區性肺炎，因黴漿菌急性抗體呈現陽性，懷疑為肺炎黴漿菌感染，考量情況較為嚴重，由小兒科醫師收住院觀察。但病情萬變，經抗生素治療後許小弟仍然高燒未退甚至出現肺炎擴散及肋膜積水的情形，遂照會小兒感染科吳秉昇醫師，透過黴漿菌抗生素的調整，當晚許小弟即逐漸退燒，一週後平安出院，後續胸部X光追蹤亦發現右下肺炎及肋膜積水已改善。

肺炎黴漿菌是社區性肺炎常見的致病菌之一，因為常侵犯肺部導致「肺炎黴漿菌肺炎」，所以又簡稱「黴漿菌肺炎」。其傳染方式主要為飛沫傳



台北慈濟醫院小兒感染科吳秉昇醫師提醒兒童戴口罩、勤洗手是預防黴漿菌肺炎最直接有效的方式。攝影／盧義泓



經抗生素治療後高燒未退甚至出現肺炎擴散及肋膜積水的情形（左圖）；先後使用口服四環黴素及喹諾酮類藥物進行治療，肺部積水明顯減少（右圖）。圖／台北慈院提供

播，潛伏期通常約二至三週，高峰流行期約落在夏、秋二季，但現今臺灣一年四季皆有感染可能。

後疫情時代，黴漿菌肺炎病例有增加的趨勢，可能與免疫負債有關。吳秉昇醫師說明：「黴漿菌肺炎通常好發於五歲以上的幼童及青少年，初期以長期咳嗽、喉嚨痛、發燒等症狀表現，之後慢慢出現胸痛及呼吸喘。由於症狀與一般肺炎病菌、流感及新冠病毒感染相似，不容易辨別，需要藉由聽診、抗體篩檢或核酸檢測確認，並配合胸部影像學檢查，由於症狀通常輕微，所以又被稱作『會走路的肺炎』。」然而，這也並不表示能夠輕忽感染，吳秉昇醫師進一步指出，若沒有及時診治，除了造成肺部感染及氣喘惡化外，也有可能引發免疫反應，出現肺外症狀如蕁麻疹、多型性紅斑、口腔及眼結膜潰瘍、甚至併發腦炎，不可不慎。

黴漿菌肺炎以抗生素治療為主，過往多半使用紅黴素，但衛福部疾管署《感染控制雜誌》研究曾指出，臺灣

兒童感染的黴漿菌已對紅黴素產生六成以上的抗藥性，必要時須改以其他抗生素，如四環黴素或喹諾酮類抗生素治療。以許小弟為例，醫療團隊評估其症狀較為嚴重，且之前曾使用紅黴素治療，可能有紅黴素抗藥的情形，因此先後使用口服四環黴素及喹諾酮類藥物進行治療，發燒才逐漸改善，四天後肺部積水也明顯減少，病況穩定。吳秉昇醫師表示：「醫師開立抗生素藥物會考量其年齡與臨床症狀嚴重度，並參考醫療指引進行治療，因此家長應遵從醫囑，按處方開立的劑量與時間讓孩童服用。」

後疫情時代，民眾配戴口罩的比例有所下降，而黴漿菌肺炎在校園及家庭的傳播力不可小覷，且目前尚無黴漿菌疫苗可接種，因此吳秉昇醫師提醒，戴口罩、勤洗手仍是最直接的預防。家長若發現孩童出現咳嗽、咳痰、呼吸喘、持續高燒不退、食欲活力下降等症狀時，應及時就醫，避免病情惡化。🌱

社區性肺炎 (Community-acquired Pneumonia)，可能由細菌或病毒感染造成呼吸道症狀，臺灣的社區性肺炎常見致病菌以肺炎鏈球菌、黴漿菌、肺炎披衣菌、肺炎克雷伯氏菌和流感嗜血桿菌為主。

資料來源：臺灣肺炎診治指引 pneumonia.idtaiwanguideline.org

屁股單邊痛 惡性腫瘤骨轉移

文、攝影／呂榮浩

五十二歲的白先生右側臀部疼痛長達六個月，無法久坐嚴重影響工作與生活。台中慈濟醫院血液腫瘤科醫師黃冠博抽絲剝繭，釐清原因為「多發性骨髓瘤」引發的骨頭侵蝕，經標靶藥物與自體幹細胞移植後控制病情。黃冠博醫師提醒，長期骨頭疼痛治療不佳的人，需懷疑是否為惡性腫瘤疾病引起骨轉移造成的疼痛。

白先生以為是自己工作太累了，才會導致臀部疼痛，去診所復健，也嘗試民俗整復療法，一直到痛到無法忍受，才到醫院就醫。

白先生的電腦斷層檢查影像發現坐骨骨頭被侵蝕的病灶，轉診到台中慈濟醫院血液腫瘤科。黃冠博醫師抽血檢驗多項腫瘤指數都是正常，進一步做血液蛋白質免疫電泳分析，發現血清中的單株球蛋白濃度異常升高，再經由骨髓切片檢查，確診為「多發性骨髓瘤」造成的骨骼病變與「單株丙型免疫球蛋白血症」。

黃冠博醫師解釋，人體免疫系統中的淋巴系列細胞，部分會分化成「漿

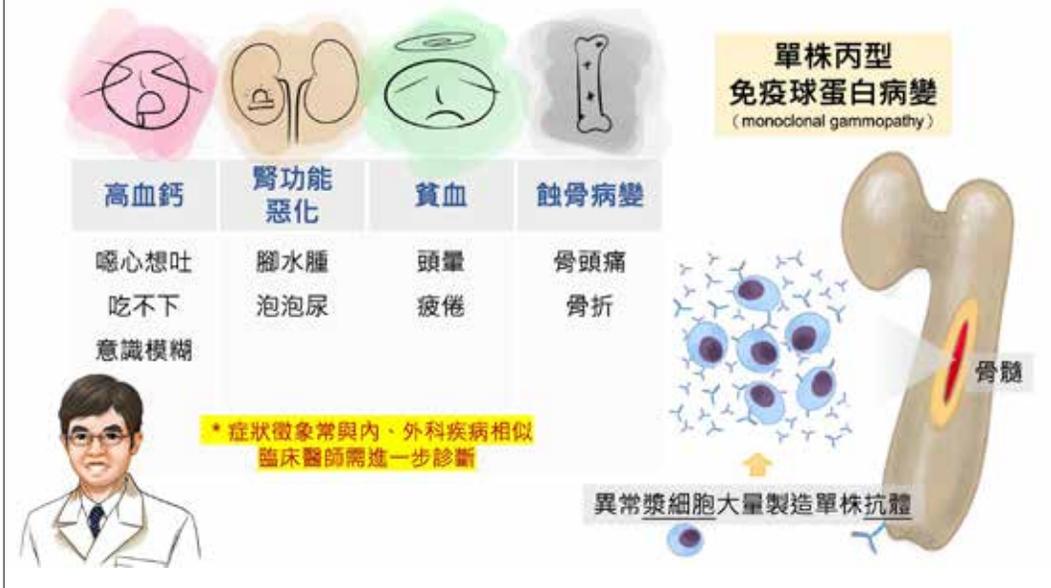


台中慈濟醫院血液腫瘤科黃冠博醫師提醒惡性腫瘤可能引起骨頭轉移的症狀。



影像檢查顯示坐骨骨頭已被侵蝕。

多發性骨髓瘤常見臨床表現



細胞」。漿細胞功能是製造分泌各種免疫球蛋白，即產生對抗外來病毒或細菌的抗體。但多發性骨髓瘤會導致漿細胞腫瘤在骨髓中異常增生，造成貧血，癌細胞容易侵蝕破壞骨頭位置，同時過多的單株輕鏈球蛋白，可能造成腎臟功能惡化。此病通常發生在六十歲以上，發生率會隨年齡增長而上升。

白先生罹病後接受第一雙線標靶藥物、免疫調節藥物及類固醇合併治療，並收集自體周邊血造血幹細胞，自體幹細胞移植之後定期回診追蹤控制病情。白先生表示雖然之前有定期健康

檢查，但近年因工作太過於忙碌，輕忽身體發出的警訊，現在要好好照顧自己的健康。

黃冠博醫師指出，多發性骨髓瘤臨床症狀表現很多元，包含高血鈣、腎功能惡化、貧血和蝕骨病變，因為症狀徵象常與其他內外科疾病相似，臨床醫師診斷其實並不容易，需要多種血液檢驗、影像醫學和骨髓檢查，來確定疾病範圍和嚴重程度。黃醫師提醒，若有類似骨髓瘤常見症狀，經評估治療遲遲未改善、或找不到原因甚至惡化，就要有所警覺，尋求進一步的檢查來診斷，才能對症處置。🌱

歸還一個紅包 結下的緣

文／吳玉岷 大林慈濟醫院社工師

提著大包小包的塑膠袋、身上貼著好幾張痠痛貼布、語速快且有著重重的鄉音，講到激動處時便會聲淚俱下，這些是我對阿枝的第一印象。

我與阿枝的緣分得從一包找不著贈

送者的紅包開始說起。依稀記得當天接到護理長來電，她以非常緊張的口吻說著：「有個病人在門診看診後堅持要送醫師一袋食物，醫師不得已收下，規畫分送給同仁們食用，但同仁



清點數量時卻發現除食物外還有一包紅包，經回報醫師，決定全數退還給病人，數度嘗試撥打病歷中電話尋找病人，但不是空號就是沒有人接，聯絡不上病人。」

跟護理長結束通話後，我便與阿枝居住地的里長聯繫，透過里長得知阿枝是榮民遺眷，但沒有實際居住在戶籍地址，僅有耳聞她長居中國，每半年才會回來臺灣一次，也不清楚她的聯絡電話……第一條線索到此終結。

我循著里長提供的資訊與榮民服務處聯絡，透過輔導員知悉阿枝是一名陸籍配偶，在丈夫過世後成為獨居人口，現租屋獨居在社區，在臺灣沒有其他親屬。我進一步向輔導員說明需與阿枝取得聯繫的原因，然輔導員也相當為難，表示平時就很難找到阿枝，願意幫忙傳訊息及打電話給她，但無法保證一定找得到。

我覺得不能只是被動等待，決定更加積極尋找其他聯絡管道，在輔導員協助下知悉阿枝的租屋地點，我便循線找上里長與阿枝的房東，經過數通電話往來後，最終在房東的協助下與阿枝通上電話，正式開啟了服務的第一步。

我透過電話約阿枝回到醫院，把紅包及食物退還給她，但阿枝仍保有過去舊時代的思想，認為接受醫師治療必須給予相對應的感謝，我向阿枝說

明就醫費用依據醫院規定批價繳費即可，不需額外贈禮，如果她還是想要向醫師表達感謝，可以寫下感謝的話語讓醫師知道即可。阿枝聽到後欣然答應，拿起筆寫下滿滿的感謝，同時我也在此過程中首次知道阿枝曾罹癌的事實，在與她談話時也感受到她非常擔憂自己的病況。

終於找到人後，我與阿枝的互動漸趨頻繁，在服務初期經常會聽到阿枝主述自己癌症復發並對此感到非常焦慮，為提供合適阿枝的服務，我向主治醫師了解她的病況，才知道醫師已為其安排多項檢查，也多次說明檢查結果皆無異常，但阿枝仍不願接受此診斷結果，依舊堅信自己癌症復發，還花許多錢購買來路不明的中藥服用。

透過醫師解說使我對阿枝的病況有更進一步的認識，同時也擔憂不肖商人會利用她對於疾病的焦慮來進行詐騙。在此狀況下，單靠醫療端的力量並沒有辦法解決這些潛在風險，必須引入外單位的力量，故除了持續追蹤阿枝就診情形、反覆解說醫囑內容直到她理解外，我也將她所面臨的困境及風險通報予衛政及社政單位，期待整合醫療與社區資源的力量，減少阿枝的焦慮並讓她的生活狀態有所轉變。

長時間接觸後，我觀察到阿枝慢慢有了一些轉變，雖然她依舊會因自己的疾病而感到焦慮，但從最初非理性

且固著的想法，轉變到對於症狀治療的擔憂。此外，她也愈來愈能夠接受並配合醫師所建議的治療方式。在社區資源方面，有心理衛生中心的關訪員輔導關懷，社福中心則協助轉介民間基金會，提供經濟協助與關懷服務。

在我們醫療端與社區資源機構共同協作努力之下，阿枝的生活漸趨穩定且能夠定期回診接受治療，雖然偶爾還是會提到癌症復發的事情，但只要以各項檢查結果與穩定接受治療後的轉變等進行回饋，阿枝便能夠從自身改變的事實中獲取力量，提升自我肯定度、減少對於疾病的焦慮，也促使

她更積極的配合治療。

現在阿枝回診時都會來找我話家常，與我倆初見面時的狀態相比，改變了不少，我著實為她感到開心。

在陪伴她的過程中，也讓我體會到改變有多麼的不容易，要跳脫習以為常的框架，總會伴隨著不安全感，但在走向改變的道路上並不孤單，有許多單位一起努力，雖然不免會遇到顛簸或退卻的情形，但我認為不論是正向或負向的經驗都有其意義，在這些經驗中所學到的都將成為未來面對挫折時的養分，使我更有能力去處理接踵而來挑戰。🌱



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



- ◆ 關山慈濟醫院社區長照據點與慈濟關山輔具平臺共享空間，連結樂齡關懷與慈善支援，讓輔具平臺更有溫度……
- ◆ 大林慈濟醫院為慈誠懿德爸媽舉辦共修課程，透過醫師分享專業醫學知識，幫助爸媽健康向前行……
- ◆ 花蓮慈濟醫院爸媽教室邀請物理治療師與護理助產師進行產前衛教，助準爸媽們安心準備，迎接新生命……
- ◆ 台中慈濟醫院胸腔科病友會舉辦春日踏青，醫療團隊伴肺癌、肺阻塞及氣喘病友享受「森」呼吸……
- ◆ 新北市護理師護士公會與台北慈濟醫院舉辦「正念減壓於護理職場運用」講座，守護同仁身心健康……
- ◆ 玉里慈濟醫院中醫巡迴醫療服務再啟動，看診結合預防保健，讓偏鄉居民獲得便利中醫資源……





關山

四月八日

長照站進駐輔具平臺 樂齡環保逗熱鬧

距離關山慈濟醫院約一公里路程的慈濟關山輔具平臺與環保回收站，多了「關山巷弄長照站」新身分，正式成為社區樂齡據點的一環。

關山慈濟醫院自二〇一八年起，積極推動巷弄長照站的設立，在池上、關山、鹿野三個鄉鎮設立五個據點，提供關懷訪視、電話問安、共餐服務與健康促進活動，為社區長者打造預防與延緩

失能的支持環境。二〇二一年，池上多元照顧中心成立後，據點重新整合，目前保留「錦園」、「關山」、「瑞和」三處 C 級巷弄長照站。地點分別在池上多元照顧中心、關山豐泉里老人活動中心、鹿野瑞和福明宮。

然而，關山據點今年面臨場地租金調漲的挑戰，照顧服務員余子杰在社區志工陳泰郎建議下，向輔具平臺尋求合作。儘管用地部分屬於公有地和慈濟志工洪青松所有，協調過程卻相當順利。豐泉社區發展協會總幹事羅彬泉與洪師兄一致認為能活絡平臺是好事，讓據點免費使用也無妨。余子杰認為使用者付費，且租金可由經費支出，最後以每年六千元作為水電補貼，據點在三月完成進駐。



今年三月起，關山巷弄長照站與慈濟關山輔具平臺及環保回收站共享空間，長者們歡喜利用課前時間與環保志工一起拆解寶特瓶。

關山慈院設立的巷弄長照站一週開五天，若有接送困難可協助安排交通車，歡迎在地長者參與。



環保志工林明成師兄提及，臺東區環保志工人數多，載送回收和拆解分類有多位志工分工進行，但關山環保站志工人力有限，運送和分類整理都是一組人；自己曾經一天內拆解十八籠的寶特瓶，現在有據點長者的幫忙可以減輕工作量。黎恆義師兄說，平臺每天平均會接到二至三件輔具申請單，服務範圍遍及關山、海端、池上、鹿野，也曾支援送至長濱。目前定期需要載取回收物的定點有二十四個，還有輔具維修、清消等工作，雖然緊湊卻很踏實。

長照站與環保站共享空間，讓雙方資源互補、關係更加緊密。四月八日上午，長者們早早來到環保站先報到，陳秀玉、吳美枝與羅春枝三位超過八十歲的阿嬤，課程尚未開始便投入寶特瓶拆解工作。林明成笑說：「我的功勞都被阿嬤搶走了！」看到籠子被裝滿，他趕緊補上空籠，分擔工作。

張雙春師兄面對做不完的回收也從不慌張，他說：「慢慢做，明天才不會沒事做！」秀玉阿嬤說，在這裡拆一小時就手痛腰痠，但是看籠子裡還有瓶子

沒拆完，就覺得事情沒做完，手停不下來，直到被提醒量血壓，才願意放下手邊工作。慢郎中的師兄與急性子的阿嬤也形成有趣的對比。

關山鎮上的據點密集度不低，每週的開站天數一至三天不等，唯獨關山慈院設立的據點一週開五天。余子杰說，現在據點的位置，相較離鎮上遠了一些，但阿公阿嬤的參與度沒有降低，每堂課都穩定維持在十五人左右，且據點不只服務豐泉社區，也吸引住在德高、中福及里瓏里的長者前來參與，如果有接送困難也可以協助安排交通車，只要長者願意到據點都很歡迎。

社區的互助和慈濟志工的支持，整合醫療、輔具、環保與照護資源更加完善。余子杰說，現在幫長者申請輔具更便利了，且平臺設備齊全，即便有缺乏的，志工也快速補齊，彼此就像互相照應的家人。若志工外出服務，他也會臨時充當窗口，協助民眾辦理輔具申請。據點還有共餐服務，志工與長者們一起用餐促進交流，讓慈濟關山輔具平臺更有溫度。（文、攝影／陳慧芳）



大林

四月二十四日

溫馨共修顧健康
健康滿分樂同行

來自雲嘉南高屏地區的慈誠懿德爸爸媽媽，總是準備美味蔬食餐點，餵飽同仁的胃，更溫暖同仁的心，四月二十四日大林慈濟醫院舉辦「健康滿分樂活同行」慈懿會共修課程，邀請院內醫師分享，讓懿德爸媽在照顧同仁的同時，也照顧好自己的健康。

此次課程共有三百零四位懿德爸媽參與，陳金城副院長表示大林慈院已啟業二十五年，八月二日將舉辦院慶路跑及活動，邀請師兄弟們報名參加。感恩師兄弟們一直以來的護持，讓大林慈院

無後顧之憂的照顧鄉親。

課程與講師是經過問卷調查，懿德爸媽們最感興趣的主題科別，包括心臟內科蔡俊雄醫師分享「什麼是心臟衰竭」，關節中心洪榮斌醫師分享「膝關節健康促進方案」，腸胃內科內視鏡室主任唐家沛醫師分享「內視鏡診斷與治療技術最新進展」，高功能運動醫學中心陳韋任主任分享「我們都更好了！以運動健康促進、肌力訓練練習，自我保健為方向」，希望爸爸媽媽收穫滿滿。

心臟內科蔡俊雄醫師提到，心衰竭俗稱「心臟無力」，症狀包括疲累倦怠、喘不過氣、雙腳水腫、躺平會喘、久咳不癒等，十分多樣。治療方式除了藥物治療、心導管手術、冠狀動脈繞道手術及嚴重心臟衰竭病人需心臟移植保命外，大林慈院也有輔助的 EECP 體外反搏治療，利用非侵入性心血管輔助裝



為感恩慈誠懿德爸爸媽媽長期守護同仁，大林慈濟醫院舉辦衛教共修課程，透過醫療專業照顧爸媽健康。



陳金城副院長感恩師兄姊們一直以來的護持，讓大林慈院無後顧之憂的照顧鄉親。

置，透過加壓和減壓促進血液流動，改善心臟功能。

關節中心洪榮斌醫師表示，在臺灣，五十八歲以上，每五人就有一人有關節退化問題；七十歲以上，百分之七十以上罹患退化性關節炎，其中女性患者較多於男性。退化性關節炎可依據疾病的分期，提供治療對策。包含適合所有人的智慧護膝保健，如膝蓋少彎、慢慢彎、不要彎太久等生活三原則，以及每天勤做護膝三運動：直抬腿、壓膝、抱膝等。關節中心提供關節鏡軟骨再生促進手術、精準人工關節置換等治療。目前膝關節置換術已可使用機械手臂輔助手術，減少出血量、加快恢復速度。

腸胃內科內視鏡室唐家沛主任說明換水大腸鏡、人工智慧 (AI) 即時大腸瘰肉自動偵測系統及內視鏡減重縮胃術。換水大腸鏡能顯著提高大腸清潔度、增加大腸瘰肉偵測率、降低大腸癌發生率，並減少大腸鏡檢查過程中的不適感，若搭配由大林慈院與嘉義大學合作



陳韋任醫師在課程前為懿德媽媽做扳機指治療的諮詢。

研發的AI即時大腸瘰肉自動偵測系統，可提高瘰肉偵測率達百分之十五，及早發現易忽略之瘰肉，降低癌變機率，並配合換水方法進而增加瘰肉發現率。

高功能運動醫學中心主任陳韋任醫師表示，高功能運動醫學中心不只接受患者來院治療，更直接到賽場上，第一線守護運動員健康，包括職業運動賽場、國際賽事、公開一級球隊、國家選手訓練基地，還有基層球隊。中心也透過中西醫合作，全面性守護民眾健康，是全臺唯一榮獲國家品質標章肯定的實體化臨床治療的運動醫學中心。運動醫學是恢復功能的醫學，幫助運動員重回賽場，幫民眾重回職場，幫長者重回日常生活。

最後，陳韋任主任帶動爸爸媽媽們，以熟悉的梵唄唱頌，搭配簡易伸展動作運動。感恩慈德爸媽長期對同仁的用心照顧，祝福爸爸媽媽在菩薩道上健康行！（文、攝影／黃小娟）



花蓮

四月十七日

規律運動與親子對話 助母嬰更健康

產前和產後，準媽咪們到底要做得多大強度的運動才夠？媽媽的心情好壞，不但影響到胎兒的遺傳展現，甚至還會持續影響到第三代？花蓮慈濟醫院爸媽教室為準爸媽們釋疑、示範，讓準爸媽們做好準備不擔憂，在身心都適時適當的鍛鍊下，同時擁有健康快樂的媽媽和寶寶。

隨著孕肚愈來愈大，許多準媽咪們除了腰痠背痛之外，通常對生產過程和產後狀態的恢復都很焦慮。花蓮慈院婦產科爸媽教室請到物理治療師林淨心以「孕動舒緩」教準媽咪們好好鍛鍊與呵護自己的身體；花蓮慈院護理助產師王淑芳老師帶來「走進胎兒的記憶世界——親子共讀與寶寶心智對話」，與準爸媽

們分享與胎兒的共感是對嬰兒最好的刺激與親子間最溫暖的連結。

針對孕期準媽媽們容易發生的雙手麻痛、腰痛、漏尿、痔瘡等等問題，林淨心物理治療師指出：靜態生活型態對孕期的血糖耐受度、心理壓力和產後都有較負面的影響，在生產過程中也會導致心臟承受較多負荷，所以建議媽媽們維持固定的心肺有氧、阻力訓練、活動度訓練和凱格爾運動。心肺訓練一週三到五次，總計一百五十分鐘，平均一次三十分鐘即可，重點是要「持續」，無需過多或過強，固定的步行也很好。腹肌和背肌的訓練群的訓練則可以預防下背痛，舒展則可以達到有點痠痛但不過度的程度，每次停留十至三十秒，避免孕婦的關節過於鬆動。凱格爾運動不論站或坐都可以進行，坐著時可以利用兩個膝蓋夾住手機或小球來訓練。物理治療師林淨心強調，孕期的訓練主要讓身體有記憶，等到生產攻頂那一刻才能真正幫助到產婦。



護理助產師王淑芳老師帶領準爸媽們練習與胎兒進行共感互動。



產後身體經歷的肌肉骨骼及物理結構變化則會持續四到六週，產後固定的運動也有助於產後身體的修復，減少產後體重。林淨心治療師表示，產後腹直肌分離，所以肚子大是正常的，自然產於產後就可以下床走動，產後兩週可慢慢進行運動，剖腹產需於四至六週後再運動介入。

護理助產師王淑芳老師以「胎內記憶」導入指出，胎兒大概從十二週左右就開始發展出觸覺，之後陸續發展出本體感、距離感等感受，十六週開始對聲音有反應；胎兒也會有情緒，媽媽喜怒哀樂都會傳遞給寶寶，所以孕婦保持心情愉悅、常常觸摸肚子、與胎兒對話是很重要的，也是給胎兒神經發育最好的刺激。王淑芳老師也以自己觸診的經驗為例，當她摸不到寶寶的脊椎時，會與孕婦肚子裡的寶寶對話，請他轉個身，通常請求都可以如願。

王淑芳老師提到「表觀基因學」，即是基因的展現是會因為感染、發炎、營養、肥胖、環境和壓力等而



物理治療師林淨心示範訓練骨盆底肌的合掌式運動，強調運動時間不用太久，堅持每天練習最有用。

不同展現，因此孕婦的生理或心理壓力、心情是舒展或壓縮，勢必會影響基因染色體的釋放，甚至會影響到胎兒成人後的疾病及下一代健康。王淑芳老師也安慰媽媽們不用過於焦慮，因為人一定會有喜怒哀樂，不論任何情緒都是可以的，重要的是讓寶寶知道自己的心情，感謝寶寶的陪伴，讓寶寶可以有與母親同在的安全感。另外可以夫妻和寶寶一起對話、閱讀繪本和故事，母嬰之間的「共感」，是促進母子之間情感、給予胎兒各種生長發育最好的刺激。（文、攝影／吳宛霖）

臺中

四月十二日

胸腔科病友會 踏青享受「森呼吸」

四月春暖花開是適合郊遊的好季節，台中慈濟醫院胸腔科團隊十二日陪伴廿四位病友與家屬到臺中新社莊園旅遊踏青。肺癌、肺阻塞及氣喘的病友走進青山綠水，漫步草地與樹林，感受春天氣息，享受「森」呼吸。

雖是四月春光好，但春暖乍寒，氣候仍變化多端，安排胸腔科病友會行程的社會服務室社工師蔡靜宜每天關注氣象，深怕下雨打亂行程。幸運的是活動當天老天賞臉，胸腔科病友也踴躍出席，蔡靜宜稱讚病友們不離不棄，一致把握機會共同出遊。蔡靜宜社工師和胸腔科個

管師黃淑雯負責規畫旅遊行程，包括破冰遊戲並有闖關小禮物。醫療團隊有醫師、呼吸治療師與護理專師共十一人沿路陪伴，希望讓每位病友賓至如歸。

遊覽車前往新社路途，黃淑雯個管師帶領破冰遊戲讓病友動動腦、動動手。蔡靜宜社工師告訴大家，每年都會參與病友會的劉先生因年初天冷，病情反覆發作，體力未恢復而無法跟病友旅遊，他深感遺憾，但隨即轉念，用回收鞋帶製成糖果造型吊飾與病友結緣，祝福活動成功。黃淑雯表示，冬天冷熱交替頻繁，日夜溫差大，讓不少病情穩定的病友因冬寒而喘起來，呼吸道疾病病人很辛苦地努力控制病況。黃淑雯和團隊達成共識，趁著四月的好天氣，帶病友離開醫院走進大自然，去除醫師跟病人框架，讓醫病關係更親近，疾病控制成果一定會更好。

新社莊園距離台中慈院不遠，眾人很



台中慈院胸腔科團隊與病友及家屬一起走進青山綠水，享受「森」呼吸。



醫療團隊與病友們健行散步，不時提醒病友注意要調整呼吸。

快抵達目的地。台中慈院副院長邱國樑代表胸腔科團隊向病友問好：「感恩老天爺幫忙，今天像是快樂的學生遠足，大家來散步做復健，有益身心舒暢。」胸腔科主任沈煥庭叮嚀病友「風有點冷、要穿保暖」，他透露自己是在新社莊園拍婚紗照，所以算是舊地重遊，今天不只陪伴病友，也重溫甜蜜回憶。呼吸治療師沈慧怡和肺阻塞病友有著亦師亦友的關係，她示範呼吸動作，提醒病友「慢慢來」，走路和走階梯注意調整呼吸，鼻子吸氣、嘴巴吐氣。沈慧怡治療師說：「剛好趁病友會自我驗收，如果有任何問題，治療師和護理師都在身旁協助。」

出發散步前，蔡靜宜社工師帶領團體遊戲「拼拼樂」，線索藏在每個人活動名牌封套裡，一人一張小拼圖能拼出一張大圖案。蔡靜宜把胸腔科醫師照片透過AI生成卡通圖案再切割，讓病友像玩

拼圖一般，拼出完整圖案。工作人員和病友玩成一片，拼圖最快的前三組由邱國樑副院長頒發淨斯豆漿粉小禮物。

過敏性氣喘近三十年的張先生，幾年前為了照顧家人加上自身疾病，鮮少外出旅遊深怕自己身體情況「失控」，這次因個管師力邀，決定走到戶外。他和其他氣喘病友一樣隨身攜帶吸入型類固醇，太太也陪在身邊，邊走邊聊感覺輕鬆愜意。張先生表示，從青少年時期到現在一直持續控制氣喘，因為也有代謝疾病纏身，難得接近大自然，也更珍惜現在。同樣首次參與病友會的廖女士氣喘控制五年，她注重健康也隨身攜帶口罩，尤其寒流來襲會更保護自己，她提到自己很注意避開引發氣喘的過敏原，也很重視飲食健康避免甜食，很滿意這次病友會的活動安排，已經期待著明年再和大家相會。（文、攝影／呂榮浩）

臺北

四月十一日

護理職場 正念減壓

為提升護理師自我身心照護量能，四月十一日，新北市護理師護士公會與台北慈濟醫院護理部共同舉辦「正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 於護理職場運用」講座，邀請臺灣正念工坊陳德中執行長擔任講師。喬麗華主任秘書、護理部吳秋鳳主任帶領護理同仁和公會會員共近百位學員參與課程，共同學習身心靈的減壓之鑰。

喬麗華主任秘書感謝白衣大士的參與，介紹講師陳德中執行長擁有密西根州立大學心理諮商碩士畢業及諮商心理師執照，亦為正念減壓創始人喬·卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat-Zinn) 認證正念減壓導師與培訓師，是將「正念減壓」引進臺灣醫學與企業體系的先驅，為臺灣正念領域代表性人物，希望大家滿載而歸。

同時擔任新北市護理師護士公會理事長的吳秋鳳主任，分享本身個性正向，總認為無須「正念」課程，直到從醫策會六週的正念課程結業才領悟，「正念減壓」不僅在於正念認知的建立，亦有「自我察覺」及「呼吸練習」的內涵，需實際應用才能發揮真正奧

新北市護理師護士公會與台北慈院護理部共同舉辦「正念減壓於護理職場運用」講座。吸引近百位學員參與。三排右起為吳秋鳳主任、喬麗華主祕、陳德中老師。





課程運用多元方式，帶領大家實際體驗正念減壓。圖為眾人練習靜心呼吸訓練。

義，期待透過課程讓大家放鬆身心，收穫豐碩。

「為什麼會選擇今天這堂課？」陳德中老師拋磚引玉，吸引現場眾人思考，護理工作繁忙需要承擔許多任務，要照顧病人、家屬、同仁情緒，不管工作多累、生活多煩悶，都要記得靜下心練習呼吸，感受氣息的進出。

接著，陳老師以「活在當下」破題，緊扣「如何用正念管理壓力及舒緩情緒」的主軸，透過分組、靜坐等方式，循序漸進，帶領學員們學習「一次一事」，專注把手上事情做好，莫後悔過去，擔心未來。

下半場以「正念於護理職場韌力之可能應用」為題，陳德中老師提點大家，人並不可能毫無壓力的生存，因此，減壓的真諦便是學會與壓力源共存，把握「面對」、「接受」、「處理」、「放

下」四個原則，面臨壓力時，先將專注力放在呼吸調節，進行情緒管理、身體掃描，並帶領學員們進行次次吸氣與呼氣的練習，靜心凝神。

心蓮病房劉又寬副護理長十分認同與壓力共存的概念，改變自身內在和主觀的感受，將自己先從負面情緒中拉出來，去面對壓力及紓解壓力，才是減壓的真正意涵。期許自己未來能應用在工作及帶領團隊。

心蓮病房虞秀紅護理師表示，正念減壓的呼吸練習能讓內心真正平靜下來，放下自我意識和執念，強化同理心的意識，除了職場，也能運用在提升親子關係，讓她受用無窮。

創世基金會新店分院張淑娟院長分享，現代人生活忙碌、步調節奏快速，時常忽略照顧身心情緒。尤其，護理師背負大眾期待，被賦予照護者職責，更容易疏忽照顧自己，導致身心疲勞匱乏，甚至失去工作熱忱。她想將「呼吸練習」應用在未來院內會議中，讓同仁正念減壓，儲備照顧他人的量能。

每年護理部皆會以臨床需求為出發點規畫課程，吳秋鳳主任期待藉由專業的正念減壓引導，讓同仁們練習應用，察覺自身感受，平穩面對當下負面情緒，化解不必要的衝突。而舒緩高壓工作環境，營造友善職場，是護理部致力達成的首要目標。講座尾聲，護理部滕安娜副主任溫暖提醒大家，再忙也要照顧自我的身心健康。（文、攝影／張家慈）

玉里

四月十日

中醫巡迴醫療再出發 守護長輩安心看診

因著人力不足而中斷一年多的玉里慈濟醫院中醫巡迴醫療服務，終於在今年四月十日再次啟動！每週四下午兩點到五點，玉里慈院中醫巡迴醫療服務在富里鄉明里村社區活動中心重新開張，由李盈德醫師出診，提供針灸、中藥調理、婦兒科保健等服務，為富里、卓溪地區的鄉親顧健康。

中醫巡迴服務再度回歸，馬上吸引許多熟面孔。范阿姨說，自從巡迴暫停後她就沒再針灸了，因為她不會開車，到醫院看診太遠太麻煩，聽到村幹事廣播中醫回來了，滿心期待提早到活動中心「搶頭香」排第一！

住在富里市區的林阿姨，是聽中醫巡

迴忠實顧客金阿姨分享「玉里慈院的中醫巡迴醫療又有囉！」才趕快來看診。她說以前在體驗過針灸，整個人精神比較好，想繼續調理看看。

另一位李阿姨，曾因為工作傷到腰部和肩膀，手臂也常常痠痛，中醫巡診醫療暫停後只好到醫院打類固醇，效果雖然快，但不能一直打。這次巡迴復出，她很開心終於可以慢慢用針灸調理，不用再靠西藥止痛了。

第一天回歸服務了十二位鄉親，很多長輩表示，平常只有騎機車或走路，去一趟醫院真的很辛苦，更不用說需要長期調理的中醫診療。現在醫師主動來到村裡看診，真的很方便、很溫暖。

巡診醫療重新啟動，不只解決偏鄉交通不便的就醫問題，也希望透過中醫推動「整體調理、預防保健」的觀念，守護鄉親健康。希望有需要的民眾來體驗，調理身體、心情也能輕鬆起來！

（文／張汶毓 攝影／林玫如）



玉里慈院中醫巡迴醫療重新啟動，由李盈德醫師到富里鄉明里村社區活動中心進行出診服務，為鄉親顧健康。