

1  
特別報導

# 凝初心募愛心

## 玉里慈濟醫院 27 周年

文、攝影／張汶毓



陳岩碧院長（中）與林志晏副院長（右一）、管理室張嘉玲主任（右二）、護理科郭雅萍主任（中左）、黃麗雲師姊（左三）、葉雲鑑護理師（左二）、潘璿晴護理長（左一）代表切下慶祝二十七周年的蛋糕。

玉里慈濟醫院迎來二十七周年院慶，院方以感恩之心舉辦系列活動，凝聚同仁向心力，也與社區鄉親共享喜悅。三月十一日下午兩點，在一樓大廳舉辦院慶感恩會，邀請社區師兄、師姊與來院鄉親，一同歡度院慶，同時表揚服務滿二十年與十年的資深同仁，感謝他們多年來在醫療崗位上的堅守與付出。

慈濟醫療志業林俊龍執行長特地錄製影片，為玉里慈濟醫院送上勉勵與祝福。影片中肯定醫院長年在花東縱谷中段所扮演的重要角色，除了提供緊急醫療服務，也設立血液透析、長照服務，並持續深入社區進行居家關懷訪視，照顧偏鄉鄉親的健康。林俊龍執行長也感恩長年守在這裡的醫療同仁，因為大家的發心與承擔，讓醫院在守護生命的道

路上穩健前行。

院慶感恩會上，陳岩碧院長與林志晏副院長皆親自出席，向同仁表達深深的感謝。林志晏副院長笑稱自己是「鋼鐵直男」，十幾年來很少送花，但這次特地準備一束花，送給服務滿二十年的護理科主任郭雅萍，肯定她多年來在臨床與護理團隊中的辛勞與付出。醫療團隊長年的合作累積深厚情誼，彼此間帶點互虧的幽默表達，也讓現場氣氛溫馨又詼諧。

郭雅萍主任分享心情時坦言，自己過去習慣準備講稿，但這次提筆為二十年的服務歷程寫稿時，一提筆就哽咽寫不下去，索性就不寫了。她回憶，當年踏進玉里慈濟醫院時，只是單純想找一份工作，沒想到一轉眼就二十年。她說，



郭雅萍主任（中）在玉里慈濟醫院轉眼服務滿二十年。



陳岩碧院長（左一）及林志晏副院長（右一）致「慈濟之光」獎牌感恩服務滿十年的檢驗科醫檢師鄭智文（右二）、開刀房巡迴護理師謝芸晨（左二）。

「年資只是時間的累積，但真正珍貴的是一路同行的夥伴。」她也感謝倪春玲護理長與潘璿晴護理長，笑說是自己的左右手。面對醫療環境的種種挑戰，她以最近新學到的成語「一往無前」與護理同仁互勉，期許大家在困難中依然勇往直前，守護病人。

服務滿十年的檢驗科醫檢師鄭智文則分享，十年前從原任職醫院退休後，因為孩子仍在就學，希望繼續工作而來到玉里慈濟醫院，沒想到一待就超過十年了。他表示，最讓自己留下來的原因，是這裡同事「勇於承擔」的工作文化。在檢驗科，每天都要面對來自急診、門診、病房與血液透析室的檢體，一上班

便忙著抽血、收集檢體與生化分析，工作需要高度專注。他感慨地說，以前在公立醫院任職時，同事間有時講話比較衝，但在玉里慈濟醫院，大家會彼此體諒、互相支援，「看到對方忙不過來，就會幫忙 carry 一下」，和諧的氛圍也讓自己的性格變得更柔和。

同樣服務滿十年的開刀房巡迴護理師謝芸晨，是土生土長的玉里人。在父親鼓勵下就讀慈濟科技大學護理系，畢業後曾在花蓮慈濟醫院開刀房服務，後來便回鄉到玉里慈濟醫院。她先在病房歷練，也接受急診交叉訓練，最後回到自己最喜歡的開刀房。除了在手術室擔任巡迴護理師外，她也兼任健康管理師，

每年協助辦理員工健康檢查與體適能活動，為同仁把關健康。溫和的個性與高度的配合度，也讓她成為同事眼中溫柔好相處的夥伴。

資深志工黃麗雲師姊感謝大家：「辛苦的醫護與行政同仁，用心地在守護偏鄉地區民眾的生命與健康，如果有需要，我們都在後面當靠山支援，祝福玉里慈濟醫院二十七周年院慶快樂！」

今年院慶活動除了感恩會外，院方也舉辦為期三天的義賣活動，從三月九日到三月十一日發起「募心募愛」行動，

同仁利用休假時間做一些熱食點心，以及樂智長輩的手作品，還有募集到的二手物。義賣的初衷，是希望將院慶的喜悦化為助人的力量，幫助貧病個案。各單位同仁以及樂智據點的長輩們發心認值攤位，到院鄉親也熱情響應。陳岩碧院長特別感恩同仁在忙碌工作之餘，仍願意發心投入義賣活動，也感謝鄉親的護持，讓院慶義賣圓滿落幕。

義賣現場也出現暖心故事。一位徐阿姨向公傳同仁確認是否為義賣活動後，便從口袋掏出一疊百元鈔說：「東西留





玉里慈濟醫院腎臟科賴宇軒醫師先示範教民眾認識腎臟的位置在後腰兩側處。

給其他人買就好，我直接捐錢。」簡單的一句話，卻讓人感受到滿滿的善意與溫度。

二十七年來，玉里慈濟醫院深耕花東縱谷，從急重症醫療到長期照護，從院內服務到走入社區，始終秉持守護生命、守護健康、守護愛的初心，未來也將持續堅守醫療本分，以人文醫療守護鄉親健康，在感恩與善的循環中，讓醫院穩健前行、永續發展。

### 世界腎臟日 護腎三多五不

每年三月第二個星期四是 World Kidney Day（世界腎臟日），今年的世界腎臟日剛巧緊接著玉里慈濟醫院二十七周年慶募心募愛義賣會結束之

後。為了讓民眾對腎臟健康有更多認識，三月十二日下午的門診候診區格外熱鬧，賴宇軒醫師教鄉親記好「三多五不」，教大家在日常生活中如何照顧好自己的腎臟，「顧好腎，健康自在好」。

賴醫師一開講，吸引不少候診民眾停下腳步聆聽，有人邊聽邊點頭，也有人拿出手機拍下重點內容。「雖然當冠軍是好的，但要是腎臟病發生率最高的冠軍。」賴宇軒醫師提醒大家，臺灣腎臟病盛行率高，與不正確的生活習慣、飲食習慣，甚至不當用藥都有關。腎臟就像一個濾水器，而腎絲球在腎臟功能裡就像一張過濾網；若出現大量蛋白尿，代表腎絲球可能已經受傷，就像濾網壞掉一樣。若蛋白尿持續三個月以上

沒有改善，就可能已經是初期腎臟病，若置之不理，病情惡化後甚至可能需要面臨洗腎。

談到不當用藥時，賴宇軒醫師也分享門診經驗：「曾經有病人跟我說，他在網路上看到自稱名醫介紹的藥，號稱能從頭髮顧到腳底，身體通通都好起來，結果後來才發現那位醫師竟然開了三家洗腎診所……」這段話讓現場民眾忍不住笑了出來，但也更加警覺濫用藥物的風險。

透過口訣，賴宇軒醫師教大家對抗腎臟病最重要的「三多五不」——

### 護腎「三多」（飲食與習慣）

- 多纖維：攝取足夠的膳食纖維。
- 多蔬菜：多吃新鮮蔬菜與水果。
- 多喝水：攝取充足水分。

### 護腎「五不」（生活與用藥原則）

- 不抽菸：尼古丁會導致血管收縮、硬化，損害腎功能。
- 不憋尿：憋尿容易造成細菌孳生，增加腎臟感染風險。
- 不熬夜：長期過度勞累會影響腎臟健康。
- 不亂吃來路不明的藥物：避免濫用成藥與止痛藥。
- 不信神奇療效的藥：不信、不買、不吃、不推薦誇大療效的保健品。

賴宇軒醫師最後再次提醒，腎臟病初期往往沒有明顯症狀，唯有從日常生活習慣做起，定期健康檢查，才能及早發現、及早治療，希望養成好習慣，人人遠離腎臟病。



今年世界腎臟日緊跟在玉里慈濟醫院二十七周年慶後，賴宇軒醫師教民眾牢記「三多五不」顧好腎的口訣。