



啓發付出的喜悅

人生有貧就有苦，貧不僅是生活物質的匱乏，也有心靈之貧。若遇有人生活貧困，我們應伸出雙手扶助、撫慰，見苦知福；但是能否警覺，心靈之貧才是真苦。

我們對衆生要有平等觀，視天下人如至親、至愛，如此任何人有苦難，都會心不忍而給予援助。除了物質的「財施」之外，還要「法施」——讓人人啓開智慧，知道施者比受者快樂，因此得到平安快樂。

慈濟人在海地做到怨親平等，以慈悲在苦難中「財施」——以工代賑，供應糧食、布施財物，都是克服種種困難才做到。此外，在這個信仰不同、語言不通、膚色相異的國度，慈濟人不捨災民，用親和的肢體語言付出與帶動，讓人看得到、感受得到那分無私的愛，安心地接受慈濟的援助，這叫做「無畏施」。

災民們初步得到安定後，慈濟人還要啓發他們的愛心；即使在貧困的海地帶動付出行善不容易，不過一位洪居士還是告訴大家竹筒歲月的故事，期待以「法施」啓發人人的善心、善行。他說完後，自己拿出一元美金放入竹筒，當地人紛紛效法投入一分錢、一角錢，累積折合新臺幣一百四十多元。

大家歡喜地說：「這麼小的點滴，也可以做好大事。」慈濟人不僅讓大家知道，援助海地並非少數富者所捐助，而是全球愛心人點滴付出，希望人人能珍惜；同時讓當地窮困人能感受付出的快樂，這都需要慈悲、智慧，還有願力才能做到。

有位周居士告訴海地志工：「你我本來就是一家人，雖然膚色不一樣，可是血液都是紅的，我們愛你，你同樣可以去愛別人。」這就是智慧，人類應與大地共生息，何況人與人之間哪裡還有隔閡？所以時時刻刻都要多用心、用愛，多付出。🌱

釋證嚴

P.18

■封面故事

運轉健康

大林慈濟醫院 健康管理中心

文 / 姜讚裕、張宜茜、于劍興

27 | 下一站，健康 文 / 黃小娟

上人開示

- 1 啓發付出的喜悅

發行人的話

- 6 鏡與境 文 / 林碧玉

執行長的話

- 8 健康從醫院開始 文 / 林俊龍

社論

- 10 涵融 文 / 何日生

交心集

- 14 感恩心里程 文 / 劉鴻文

生命之歌

- 30 傳唱青春 文 / 于劍興

食譜

- 48 臺灣風味素小吃（下）

白袍身影

- 52 溫煦醫者心
——記玉里慈濟醫院張鳳岡醫師榮退
文 / 陳世淵、林淑萍
56 行醫萬里 守志玉里
口述 / 張鳳岡



全球人醫紀要

60【海地賑災義診篇】

65【海地義診十日行】

69【海地信願行】



用藥答客問

72 保護自己 慎選避孕藥 文/劉采艷

健康專欄

74 自愛愛人 無懼愛滋 文/江惠莉

76 滋潤靈魂之窗 文/陳怡真

慈濟醫療誌

77 玉里 靜思堂環保站啓用 人文環保伴醫療



花蓮 幸福的起點 健康一起來

大林 社區照護計畫啓動 偏遠糖尿病患福音

臺中 植入人工電子耳 重現音聲享溝通

臺北 福虎茶會慶元宵 溫馨天倫在心蓮

P.36 關山拾錦

■特別企劃

關山慈濟醫院10周年
玉里慈濟醫院11周年

文/吳宛霖

45 | 超馬精神在關山
文/葉又華、吳宛霖



人本醫療 尊重生命
守護生命 守護健康 守護愛



佛教慈濟綜合醫院
BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL

970花蓮市中央路三段707號

TEL:03-8561825

707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien 970, Taiwan

玉里慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Yuli Branch

981花蓮縣玉里鎮民權街1之1號

TEL:03-8882718

1-1, Minchiuan St., Yuli Town, Hualien County 981, Taiwan

關山慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Kuanshan Branch

956台東縣關山鎮和平路125之5號

TEL: 08-9814880

125-5, HoPing Rd., Kuanshan Town, Taitung County 956, Taiwan

大林慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Dalin Branch

622嘉義縣大林鎮民生路2號

TEL:05-2648000

2 Min Shen Rd., Dalin Town, Chia-yi County 622, Taiwan

斗六門診中心

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Douliou Clinic

640雲林縣斗六市雲林路二段248號

TEL:05-5372000

248, Sec. 2, Yunlin Rd., Douliou City, Yunlin County 640, Taiwan

臺北慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Taipei Branch

231台北縣新店市建國路289號

TEL:02-66289779

289 Chen-Kua Rd., Sindian City, Taipei County 231, Taiwan

臺中慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Taichung Branch

427台中縣潭子鄉豐興路一段66號

TEL:04-36060666

No.66, Sec. 1, Fongsing Rd., Tanzih Township, Taichung County

427, Taiwan (R.O.C.)



榮譽發行人 釋證嚴

社長 林碧玉

顧問 曾文賓、陳英和、林俊龍、石明煌
張玉麟、潘永謙、簡守信、趙有誠
陳子勇、王志鴻、王立信、許文林
賴寧生、張耀仁、徐榮源、游憲章
莊淑婷、高瑞和、許南榮、尹文耀
劉鴻文、陳培榕

總編輯 何日生

副總編輯 曾慶方

主編 黃秋惠

編輯 吳宛霖

採訪 于劍興、游繡華、謝明錦、陳世財
黃小娟、江珮如、馬順德、曾秀英
黃思齊、梁恩馨、彭薇勻、張宜茜

美術編輯 謝自富

網路資料編輯 楊國濱

中華郵政北台字第229三號

執照登記為雜誌交寄

2004年1月創刊

2010年3月出版 第75期

發行所暨編輯部

財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會

醫療志業發展處公關傳播室

970花蓮市中央路三段七〇七號

索閱專線：03-8561825轉2120

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：財團法人佛教慈濟綜合醫院

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。

慈濟醫院 歡迎您的加入

花蓮慈院

主治醫師

研究型醫師

各科各級住院醫師

各類專科護理師數名 具備專科護理師證書者優先任用

各類護理人員

意者請備履歷照傳及相關證書影本，來函寄至 970「花蓮市中央路3段707號慈濟醫學中心人力資源室」收
聯絡電話：(03)8561825-2221

關山慈院

社工人員 社工相關科系畢業，男女不拘，具社工證照尤佳。

意洽人事單位郭小姐(089)814880-505，或寄履歷至臺東縣關山鎮和平路125-5號

大林慈院

護理人員

有意者歡迎投遞履歷表、照片、自傳等資料，書面來函請寄至「622嘉義縣大林鎮民生路2號大林慈濟醫院 人力資源室」、電子檔案請寄至e-mail：dalin-hr@tzuchi.org.tw 聯絡電話：(05)2648000轉5165-5169

臺北慈院

主治醫師、各科住院醫師、呼吸治療師、血液透析師、細胞醫檢師、語言治療師

請被履歷表、自傳寄至「231新店市建國路289號 慈濟醫院臺北分院人力資源室」（信封上請註明要應徵的「類別職務」）

臺中慈院

各科主治醫師

各類護理人員

意者請上網下載履歷表格式填寫。填寫完畢後，請將履歷表(附照片)、自傳及相關證書影本，寄至「427 臺中縣潭子鄉豐興路一段66號 人力資源室 收」 聯絡電話：04-36060666轉3741 林小姐

鏡與境

◆ 撰文 / 林碧玉

春末乍暖還寒，氣候仍讓人捉摸不定，屏東高樹鄉的新豐村，卻是春光明媚，芋田裡芋葉飄飄迎風飛舞。靜靜的佇立在新豐國小門口，凝視眼前典雅大愛村莊，回顧莫拉克輕颱狂雨，美濃溪水滔滔狂瀉，堤防毀民房隨著滾滾洪水折腰流逝，災民哀哀慈濟人奔忙，忽然預告大災難的警報聲徹雲霄，令人驚心動魄的預報堰塞湖將潰堤，一時全鄉民衆驚慌，立時，攜家帶眷奪門開車，但見鄉道滿滿逃命車潮。住在高樹的秀俐師姊賢伉儷一方面驚懼萬分，另一方面得知，安養院老人也需要避難，明知人單力薄，依然懷著既害怕兼雜救人的勇猛精進心，開車前往安養院，迅速背起行動不便老人扛上車廂，欲將老者載往安全安置之地，驚惶中雙腿顫抖著，奮力背負起無法動彈且體重不輕老者，生理、心理之擔負豈能臆測？從風災開始直至災後陪伴膚慰一路走來，望著他們的菩薩身影，既敬佩又感動。

此刻站在新豐大愛村莊前，望著洋溢燦爛笑容有福報的災民們，即將入住新家園，剎那間，上人的慈悲容顏以及全球慈濟人在酷寒、烈日中，頻頻彎腰勸募慰災民的影像，如電光迅速浮現眼前！

高樹新豐大愛村是為莫拉克颱風災

民，興建永久住宅第二村莊，地小戶數也不多，卻為了保護土地上的桃花心木生命，一改再改竟超過二十個設計方案，為貫徹保山護林愛地球，幸好有如此多建築群，願意追隨上人理念，一次次修正不怨煩，如今芋葉飄香芋滿田，加上搖曳桃花心木樹葉綠盎然，下午兩點陽光直射，沒架設帳篷，在樹蔭下舉辦啓用儀式，是龍天護法特別的眷顧吧？豔陽下竟飄來祥雲遮蓋，微風徐徐，在衆人祝福聲中，繫著鎮庄石的紅色彩帶，一手手祝福傳遞，傳啊傳到家家戶戶門口，在充滿驚奇與溫馨中，安置了荖濃溪畔與溪水搏鬥後倖存的災民，可預見未來代代安居農耕樂無比！

高雄杉林大愛園區生態溝渠中波斯菊花盛開了，「生態、有機、新生機」的設計目標正步步踏實展現。與大愛園區興建同步進行的傳統技藝訓練班，所製作的木雕、石雕、串珠等等手工藝的成品，第一次透過市集方式展現。在熱鬧滾滾的市集中穿梭，創作者各顯神通，雕成海洋的漂流木，不同族群魚類悠遊海洋中，代表不同族群生物可共存共榮於海中，象徵著大愛園區內，居住來自各鄉、各村之族群，同樣的共存共榮共創世紀典範村莊的使命與決心。聽著創作者的介紹，看著原民新一代的子弟

們，來到大愛園區時間雖短，卻能有創見的規劃、設計、推出市集行銷產品，尤其是「大愛橋」網頁，從集結管委會成員，集思廣益打造未來，徵詢命名、構思網頁內容，可看見他們的思維細膩，對於未來憧憬無限，勾勒願景築夢邁步向前，尤其是成立「為愛付出志工服務團」，預計為獨居老人送餐服務，推廣有機農業，定期巡守家園等等，可看見杉林大愛園區的未來希望，近日車縫班亦成立了，生活生計來源步向穩定，三好（口說好話、心想好意、身行好事）、五不（不抽菸、不嚼檳榔、不喝酒、不吸毒、不賭博），亦是努力以赴學習的目標。

近日巧遇一位原民代表，正向記者說明他們為何選擇住進大愛園區。他說起以前在山上的生活，村民們一手叼著菸、喝著酒，另一隻手抱著襁褓中的子女，莫怪小孩子約十歲左右，就會叼著香菸吞雲吐霧，就會大口大口喝酒，他認為環境可以創造未來，因此不敢寄望他們這一代改變多少習氣，而是可看到未來下一代，在大愛園區薰習，培育出不同傑出青年，深信是原民未來之福。他的話宛如猶在耳邊，就已經看到傑出青年表現；欣喜懷抱希望之餘，不由雙手合十為他們虔誠祝禱，世紀典範的杉林似乎已在萌芽！

那一天追隨證嚴上人到了嘉義大林慈院，聽聞醫療同仁赤忱分享，非常感佩簡院長的倡議，引領醫護同仁，在

「竟、境、靜、敬、競、鏡」六字中，同音不同意境的體會，同仁們在忙碌為病患付出的同時，若無回頭檢視心境、心情的反思時刻，陷入僅僅為看「病」有時無法解惑的困擾中，久而久之會忘卻當年投入醫療搶救生命的初發心，彈性疲乏之餘，熱情盡失苦惱至極，若能在六字鏡中體會其一，終能理解「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」的空與有，窺見一切顯現無非「鏡」，方能照見自己的本性。

誠如一位醫師回顧，四年前當一位師姊因胃痛冒冷汗走入門診診間，診斷為胰臟炎，住院後經一再確診沒有惡性細胞，出院再住院來去數次，每一天滿臉堆滿笑容，不斷安慰醫師不用擔心，四年後再次來到診間，雖是難掩疼痛還是堆滿笑容安慰醫師，這一次終於找到「水泡樣囊腫瘤」的病灶；一路走來病患對他的信任無以倫比，而他也用心記錄四年病程進展，以病為師、以苦為師，令他最感動的是，病患對他的信任，在「敬」字中，最後還是不離「鏡」字的反射之「境」。

「境」與「鏡」無論為災民或病患，甚至生活中，似乎值得品嚐其禪味！🌿



健康從醫院開始

◆ 文 / 林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長

「健康促進醫院」這個運動在全世界的推行，至今不到十年。回歸世界衛生組織對於「健康」的定義，不只是沒有病，而且還能發揮身體上、精神上、及社會上的功能。醫院過去專注在醫療處置，後來朝向「預防醫學」，不要讓人生病，現在則更進一步，要積極地幫助每個人，不分老少男女，擁有健康。

從疾病的進程來看，從沒有疾病徵象到有症狀，然後快速惡化，就像投出一道下墜球的弧形線；現在臺灣數千億元的全民健保支出，絕大部份的比例就是花費在這道弧線的下端部份，也就是疾病惡化期間的治療，只有小部份花在疾病症狀發生之前或更早。

古有明訓：「下醫醫已病，中醫醫將病，上醫醫未病」，譬如，在急診收治的病人，不管是中風、急性心肌梗塞……等等，就是突然發病才來看醫生，醫院做的正是「下醫」；病人因高血壓、慢性糖尿病等等的徵兆來看醫生，如「中醫醫將病」，更高一層的預防疾病就是「上醫」；我想再更好的應該稱作「上上醫」，不僅預防，而是促進健康；不但能及早預防疾病的發生，甚至更積極的顧好身體

的健康，就是我們要努力的目標。

而對於「健康」，誰該要負責呢？政府、公部門機構對於整體社會大眾的健康負責，每一個個人要負責自己的身體健康，而醫療專業從業人員如我們，還有我們所工作的醫院，也要負責，對病人，進而社區，還有平常總在照顧病人的我們。

感謝當時任國民健康局副局長的王英偉醫師和邱淑媿局長力推這個「健康促進醫院」(Health Promoting Hospital)的概念，讓我一聽到後非常認同，首先就帶著大林慈濟醫院開始做。

那麼，醫院為什麼要發展成一家健康促進醫院呢？

首先，因為醫院是整個健康照護體系的運轉重心，其次，是醫院每天有數千人進進出出，包括工作同仁等，第三點是因為醫院雖是治病場所，但也可能一不小心「致病」，交叉感染、輻射等等，這也是現在有院內感染管制小組的原因。最後一點，是因為醫院每天產出了數量龐大的醫療廢棄物，有一部份是污染性的廢棄物。大家還記得嗎？二〇〇三年SARS開始時，衛生署發布訊息請民衆「沒有事不要到醫院去，因為醫院是很危險的

地方，有傳染的危險性。」

二十一世紀的現在，不再是肺結核等傳染性疾病導致死亡，而已經是「退化性」疾病為大宗，例如心血管疾病。以血管為例，身體內一條原本健康通順的血管，如果主人亂吃東西，一段時間後，血液中許多的膽固醇就堆積在血管壁內，越堆越高，血管壁內皮如果保護得好就不會出問題，這就是「血管硬化」，一旦內皮破裂，血管就爆開了，就變成「血管栓塞」。所以遇到掛急診進來的病人，血管問題出現在心臟，導致急性心肌梗塞，在腦部就是中風，腳末梢血管阻塞的可能要截肢等等，過去我們總跟病人說：「你都七、八十歲啦，血管硬化造成這樣的病很正常的，這就是老人病嘛！」後來發現，並不必然是老人病，這樣的說法需要修正。

在一九五〇年代韓戰時，有十九、二十歲的美國士兵死亡，軍醫非常盡責地解剖，發現死因雖然是外傷，如中彈、砲傷等，但是血管已經有了早期硬化的現象。這個發現改變了我們的思考方向，因為這個病因並不是只發生在老年人身上，而是從十幾歲就開始。因為飲食習慣而導致血液中膽

固醇上升，進而殘留並累積在血管壁才造成硬化，通常到了五、六十歲時才發病。而只要調整飲食習慣，改變生活型態，就不容易有這樣的病，這也是專長心臟科的我在二十多年前素食，後來更著書推廣的主因之一。

「健康促進醫院」這個觀念對很多人來說，或許不太懂，或是覺得模糊，或是感覺各大醫院不都已經在推行？但我們慈濟醫院是各方面全面推動，而且是由管理者，院長室起頭帶動，要將醫院發展成促進健康的地方，不再如臺語或日語發音的「病院」；而是「健康院」。人人的身體健康了，心也不起煩惱，整個社會逐漸祥和安寧，連整個地球都能因此更健康，真是非常美好的事。🌿



涵融

◆ 撰文 / 何日生

那些認為兩點最近的距離是直線的人，是屬聰明的，但不屬智慧的。

很多人都把善與惡用很簡單的方式來思考。這是對的，那是錯的，這是善的，那是惡的。人都把做事的方式，分為兩種，一是對的方法，另一個是錯的方法，其實還有第三種方式，那就是涵融。涵融對與錯，正與反，善與惡。這才是人生的真實法。

古老中國人認為，一切事物的變化都是螺旋形前進，往上的力量一陣子之後，就會往下，然後再往上。這也是辯證式的歷史法則。正、反、合永遠都在交互作用著。老子也說：「反者，道之動也。」任何事物的生成都有正向的力量，也同時存在著相反的力量。這是認知陰陽相生的中國古老智慧。因此，智慧的領導者必須懂得尋求或涵融相反的力量，讓事務或一個社群能長久不衰的成長與運行。

認知對與錯，並把它們截然分開的人，其實是思惟很單一化的人。當然尋求單一化的心理，人皆有之。最好所有的人都思惟一致，最好人與人都沒有差別，以消除衝突。但是衝突是無法消除的，我們只能找到它們的平衡點。況且單一化從來就不是人類能夠延續下來的歷史法則。

單一化的危機從族群延續上就可以

看出來。生活封閉的部落，經常尋求與外族通婚，以避免生理上的單一化，造成下一代的衰弱。慈濟人曾經到貴州的一個山頂的村落救助訪視，結果發現幾乎所有的村人都是親戚，村子裡智能障礙的孩子特別多。村裡的人告訴慈濟志工，那是因為村子口對面的山長得像骷髏頭，所以是村人遭到詛咒。但其實智能障礙的孩子正是近親通婚的結果。單一化的血緣對民族的生理是不智的。文化的趨向單一化，也經常是民族衰頹的原因。

中國宋朝，集理學之大成，人文極為精練，但是過度強調人格之內聖，而忽略事理之外王的重要，結果被文明較為落後的蒙古人所滅。容許差異之並存，或涵融表面對立的力量，是一個民族能長期延續的關鍵。一個文明過度的發展某一個單向的力量，不管該文明價值多高，當面對突如其來的陌生力量之挑戰，該群體將無從回應。所以同中存異的重要性，是古老民族不斷延續的關鍵。中華文明體系繁複而龐雜，朱子百家學說眾多，每每當民族發生危難之際，總有一個原本在社會中是弱勢或隱性的力量，會成走上歷史舞台，化身為主流意識，成為民族延續的關鍵力量。如果獨樹於一尊，將其他力量發展之空間削弱，造成多元力量式微，一旦面對

一個全然不同的危機，極可能讓組織或群體遭致傾滅的可能。

歷史學家分析二十世紀末期的美國和蘇聯的命運，歸結出涵融不同力量與意見之重要性。蘇聯採單一體制，如果方向正確，國力強大；如果一旦決策方向錯誤，後果就不可收拾。相反的美國卻是一個充滿辯論與分歧的國度，每一件重大決策都經過輿論、朝野充分的討論。容許差異與涵融差異的美國文化至今仍屹立不搖，但蘇聯卻曾在一瞬間徹底解體。過度單一化的危機就是如此。傾聽不同的聲音，涵融不同的力量，才是生存發展之道。

同中存異，是古老中國的哲學。證嚴上人說：「慈濟的美，美在參差不齊。」而美在參差不齊的延續，就是大家都能涵融在這參差不齊的差異裡。人與人本來生活背景、習性等各不相同，能夠在一起互相接納、互相學習、互相包容，為一個共同理想而努力，這是人間最美的事。差異所產生的磨擦會不會有，當然有，但是上人要我們用修行的心來面對衝突；而不是以機巧心來回應，或以負面的態度來對待。如果人人都看到彼此的優點，看到群體中每一個人對於建造一個組織，對於開創一個新文明的重要性，那麼差異的問題就會逐漸化解，彼此的接納就變得可能。接納

是共識與共事的基礎。最怕的是，差異的雙方，都把彼此的作為當作組織的負面力量，而急於要消除這所謂的負面力量，進而排斥與己方對立的人；或者為著自身的利益而抵制對方的正向能量。其實只要目標一致，沒有誰的力量是負面的，一切只是本位的觀點。站在整體的高度上看，那相反的力量其實是相生相成的。如何平衡與涵融才是重點。過猶不及，都是極端。

有一次證嚴上人對著慈濟基金會的重要幹部，語重心長的說：「孔子講的中道是很有智慧的，佛教也講中觀。過或不及都不適宜。」上人要每一個慈濟人都以無私的心做事。他說：「我要求在座的你們都必須跟我一樣無私。以無私的心做事、做人。你們要體認到，每一個人的力量都不能缺乏。」涵融每一個人的力量，一個組織、一個群體、一個文明才得以持續的開創與發展。這是上人憂心弟子們我執不悟，因而闡述他的期許與涵融中道的觀念。

中道觀與涵融觀是很東方式的思惟哲學與智慧。西方式的分析，把人與人都逐漸解構分離開來。但是陰陽相成，孤陰不生，獨陽不長，一個組織的成敗，文明的興衰，關鍵就在如何建立機制，維繫住對立的力量，使它們涵融與並存。從制度對面而言，容許將不同的

聲音表達出來是第一個關鍵。一個健康的群體與強健的文明一定能接納不同之聲音與意見。但是意見之表達必須基於善，合於理，發於情。善意與和順的態度是表達不同意見的重要原則。失去這原則只會造成裂痕。所以上人才說：「理直氣要和。」

另一個更重要的思惟是，世上「沒有完美的制度」。上人說：「人人必須往內心對治。」對治內心，消除自我的成見執著，明白瞋恨與傲慢才是阻擋與人溝通與共事的最大阻礙。只有對治我們的內心，才能在同中存異、在異中求同。上人不要弟子們學習世辯智聰；去除心眼，不以機巧心對待對立與差異，而是真正的從自我內心修行著手。以德行服人，不以利誘人，不以力壓人，不以辯貶抑人，如此才能結好人緣，才能看到他人在新文明建造中的重要性與不可缺席的貢獻。即便看到他人有錯誤，與自己有差異，也能以愛包容、善解，從內心清靜的人格修持出發，才能培養涵融中道的大智慧。🌱

h my 12

智慧是從人與事之間磨煉出來的
若逃避現實 離開人與事
便無從產生智慧

～證嚴法師靜思語～

Wisdom is cultivated in the interplay of people and events.
To escape from reality, to keep away from people and events,
provides no means to nurture wisdom.

～Master Cheng Yen～



2009年志工筆記

冬・合心聚福緣——四季套書完整出版

為時代做見證，為慈濟寫歷史

慈濟人要時時聞法，以法水洗滌內心，
把握因緣，啟發愛心，用開朗的心與人結好緣；
彼此合心聚福緣，以期人心淨化、社會祥和、天下無災難。

本套書集結了全球慈濟人於志工早會上的分享精華，包括：
豐富的醫學常識、生活智慧，感人的個案分享、親身體會，
更有證嚴上人幽默、簡單卻充滿智慧的法語，
讓您隨時更新慈濟的脈動！

作者：靜思書齋
規格：25開(15X21公分)352頁
定價：300元
郵政劃撥：18469229
戶名：靜思人文志業股份有限公司
郵購依定價七五折優惠，
請另加郵資100元
全臺靜思書軒、靜思小築皆有販售
讀者服務專線：02-28989888 分機 2041



感恩心里程

——側記參與花蓮慈院 臨床教學提升二三事

文 / 劉鴻文 花蓮慈濟醫學中心副院長

人生際遇起伏，三十三年的光陰，似乎瞬間流逝，一去不復返。回想起二〇〇六年的八月三十一日，那一天我自國防醫學院退伍，結束了三十三年的軍旅生涯。這期間，我從一位醫學生，到助教、副教授、教授、所長、教育長，同時也成為人夫、人父。檢視過往總總研究成果與臨床教學經歷，發現自己還是比較喜愛作育英才，心中不時湧現「回到醫學教育工作崗位」的呼喚。

也許起心動念牽動因緣，二〇〇八年七月初聽說花蓮慈濟醫院在徵教學型主治醫師，沉思考量一段時日後，終於鼓起勇氣，向當時擔任慈大醫學院院長以及花蓮慈濟醫院副院長的陳立光院長表示想到花蓮慈院服務。

陳院長立即邀請我七月底到花蓮與石院長和梁主祕面談。赴約之後方知，五位教學型主治醫師是新編制，而我很有可能拔得頭籌。前無來者，讓我心中不免有點忐忑，深怕辜負期許。

第二天上午，有幸至精舍拜望上人，當時剛好有幾位醫療志業主管正在向上人簡報慈大醫學院準備醫學院評鑑委員會（TMAC, Taiwan Medical Accreditation Council）評鑑的相關事項，其中也有曾



■ 喜歡作育英才的劉鴻文副院長，在新進主治醫師教學研習營上傳承分享自己的研究與教學經驗，努力將慈濟醫學教育推向國際醫學教育的典範。（花蓮慈濟醫院教學部提供）

經在國防共同打拼TMAC評鑑的舊識。聽完簡報後，上人對TMAC評鑑相關事項垂詢甚為詳盡。回程在火車上，回想上人對慈濟大學醫學系的殷殷期待，雖然日理萬機，心中仍非常掛念評鑑細節。個人內心非常不捨，當下決定盡一己之力，全心協助。

緊接著九月一日就完成報到，成為花蓮慈院第一位教學型主治醫師，同時專任慈濟大學醫學系內科教授以及臨床醫學研究所合聘教授。除積極參與TMAC評鑑籌備，和醫學系許明木主任一同就前次評鑑結果規劃改善計畫，並與教學部同仁一同制定實習醫學生的學習護照格式，協助各臨床學科完成學習護照的編撰。忙碌之餘，也不忘把握因緣，細細品味慈濟世界特有的人文氣息，深刻的感動讓我體悟，「慈濟四神湯」應常服用，多服「知足、感恩、善解、包容」，對身心健康益處良多。



■ 劉鴻文副院長剛就任不久，即遇到慈濟醫院準備醫學中心評鑑，劉副院長（左二）與石明煌院長（左一）、教學部陳宗鷹主任（右二）和朱紹盈副主任（右一）討論教學部的評鑑準備細節，以豐富的經驗提供許多寶貴的意見。攝影／吳宛霖

籌備評鑑期間曾被上人垂詢：「對慈濟的醫學教育有什麼看法？」在慈濟人文浸潤下，從上人不捨東部醫療資源嚴重不足，創辦慈濟醫院的緣起，談到為培養有「大愛精神」的良醫，又創辦慈大醫學系，進而說明為何自己認為慈濟醫學教育最具特色之處就是「以愛為出發點」。

爾後，又有機會向上人請益，上人反問我：「什麼是慈濟人文？」當時我的回答是：「以愛為出發點的人道關懷。」更由於深刻感動，竟然不知天高地厚，大膽在上人面前發願「要將慈濟人文

■ 劉鴻文副院長（後排左四）全力促成花蓮慈院成為OSCE國家考場，考選部審查委員訪查時，和林俊龍執行長（前排左三）、石明煌院長（後排左五）等人與審查委員合影。前排左起為蔡詩力委員、張念中委員、林俊龍執行長、任益民委員、高明見委員、林光基委員、黃慶章委員。

落實到醫學教育，期望慈濟醫學教育能成為國際醫學教育的典範之一。」

事後經過一段時間仔細思索，覺得慈濟人文應該加上印順導師所言，以「淨心第一、利他為上」為出發，經由「利他度己，追求當下今世的淨土」。

二〇〇九年的大年初二，突然接獲石院長來電通知承擔教學研究副院長，全力協助準備五月的新制醫院和新制教學醫院評鑑，以及十月的慈大TMAC評鑑。頓覺肩上千斤重擔，過年的輕鬆感覺突然消失無蹤。



其實準備評鑑，最痛苦的是要準備許許多多的書面資料，非常感恩教學部的全體同仁，在梁淑媛組長的帶領下，不眠不休、任勞任怨地準備數量龐大的檔案資料，而數量令人驚歎的檔案夾，就是評鑑的初步門檻。

除了書面資料的準備，教學部的陳宗鷹主任、朱紹盈副主任、高聖博醫師、謝明棻醫師以及各臨床科負責教學的同仁與我，也不斷密集開會，審視臨床教學不足之處；決定積極加強住診教學 (teaching round)、教學門診以及落實各項教學。

於是由師資培育中心舉辦初級及進階共四梯次的「住診教學共識營」凝聚主治醫師共識，提昇住診教學品質。除了加強教學門診的診次，並充實診間的教學設施和設備；同時教學型主治醫師及教學部行政同仁排班查課。由於全院所有同仁的配合，陳華宗主任有次有感而發：「感覺上，我們醫院的臨床教學每天都在進步。」最

令人佩服的是陳英和名譽院長，臨床工作非常忙碌，仍儘量抽出時間，甚至停掉門診，親自帶領同仁在病歷寫作上不斷精進努力。

有了上人與全球慈濟人的祝福，再加上石院長的領導，以及全院同仁合心、和氣、互助、協力的努力下，本院新制醫院評鑑獲得「特優」，新制教學醫院評鑑為「優等」，皆是最佳等級。

二〇一〇年三月二十五日，建置功能非常齊全並深具慈濟人文氣息的「臨床技能訓練及評估中心」正式啓用。精心規劃的大愛樓七樓約三百坪的場地中，除了寬敞、舒適的應考等待區外，應考學員和評估教師都有各自的通道。教師可經由單面鏡觀察，或是透過診間內三個全方位可遙控的攝影機拍攝，在遠處進行評估，甚至經由網路傳輸，在台灣西部或國外評估或觀摩。各項評鑑的評鑑委員與參訪專家皆非常肯定中心的設立。而最近來訪的醫學教育專家，如三軍總醫院「臨床技能中心」主任——任益民教授也認為這是目前全臺設備最佳的「臨床技能中心」。現在本院正積極申請「高階OSCE（客觀結構式臨床技能評估）國家考試試場」認證，希望能就地嘉惠東部考生。

其實，打從我從進入慈濟醫療志業那一天起，就一直非常感恩上人，讓我有機會回到最熱愛的「醫學教育工作崗位」上。衷心期盼能堅定自己的願心，將慈濟人文具體地落實到醫學教育中，讓慈濟醫學教育成為國際醫學教育的典範。🌿



■ 劉鴻文副院長推動建置的花蓮慈濟院臨床技能中心國家考場功能齊全，教師可經由單面鏡觀察（左圖），也能利用攝影機進行遠處評估（右圖）。



運轉健康

大林慈濟醫院健康管理中心



三高一胖，是忙碌現代人的隱憂，
吃太多、動太少，日積月累，
造成高血糖、高血壓、高血脂、腰圍中廣，
引發糖尿病、冠心病、腦中風、腎臟病等疾病，
甚至數種慢性病同時上身。

從此定期追蹤、按時服藥、改變生活習慣，

就成了重拾健康的必要步驟。

大林慈濟醫院深知慢性病患與家屬，

每次到院複診、拿藥、諮詢、接受衛教的不便與辛苦，

特別在距離各個診間的中心地點，

成立「健康管理中心」，並設「個案管理師」駐點服務。

從診斷確定到療程結束期間，

個案管理師就像專屬健康總管一樣，為您解釋醫囑，

視您的需求請營養師、藥師等提供專業協助，

從此不必再趕場跑衛教，

也不用苦惱到底該到哪裡找什麼部門詢問？

中心也協助病友成立專屬社團，

安排醫護到社區做疾病篩檢與分享健康之道。

因為健康管理中心堅信，

唯有協助患者改變觀念、規律生活，

才能運轉健康，永保安康……

文 / 姜讚裕、張宜茜、于劍興

新鮮潤餅薄皮層層堆疊，高麗菜、細麵條、切絲的紅蘿蔔、白嫩嫩的豆芽菜、切塊滷豆干、海苔粉盤盤排列；一群婆婆媽媽與叔叔伯伯級的病友紛紛捲起袖子，等著水一滾就將青菜、豆芽、豆苗一一下水汆燙，「盤子不夠裝，換大一點的……」此起彼落的談笑聲，顯得氣氛輕鬆愉快。這群年過半百的糖尿病病友都是大林慈濟醫院健康管理中心成立「甜馨俱樂部」的成員，透過實際參與烹飪料理而接收的健康的訊息，遠比坐在台下聆聽、被動地接收衛教課程來得深入，反倒能吸收更多飲食上的健康資訊。

成立專屬社團 多元衛教更活潑

從去年八月開始，半年多來，大林慈濟醫院健康管理中心透過舉辦系列活動，提升了病友糖尿病的衛教知識，增加自我照顧的能力，也鼓勵病友落實血糖的自我監測，控制飲食、多運動；在清明節前他們齊聚一堂，在營養治療科黃金環技術主任的指導下，應景的捲起袖子戴上手套，一起動手做潤餅；除原先準備的食材少鹽、少油外，更用磨碎的芝麻粉代替高熱量、高糖分的花生粉，料多實在的潤餅美味清甜，飽嚙美食外，病友的健康照樣能顧得到。

「跟病人培養感情，相處起來就像是朋友、家人！」大林慈院健康管理中心護理長江欣虹笑著說，除了定期追蹤個案的情況，健康管理中心更貼心地設計了專屬各科病人的社團，「甜馨俱樂部



透過社團活動，病患更能將健康觀念運用在生活上。健康管理中心專為糖尿病患成立的「甜馨俱樂部」，在清明節與端午節都會帶病患製作應景的潤餅與粽子，吃得應景又健康，生活品質不打折。



健康管理中心提供適合的食材教糖尿病患實際動手做潤餅，加上營養師在一旁配合解說，一邊做一邊學，讓病患印象深刻、衛教功能更好。



部」就是其中之一，希望透過每月的聚會，鼓勵病友間多互動、多分享，建立正確的保健知識，掌控好病情。

用心傳感情 病人信任健康加分

「因為病人相信我們！」健康管理中心護理長江欣虹說，健管中心成立幾年以來，收穫最大的就是與病人互動，進而培養病患對醫護團隊的信任感；病患從一開始的陌生、排斥，慢慢地十分熟悉病患的生活背景、家庭環境，甚至與病患的家人成為朋友，只要是與病情相關的消息，都會直接向個案管理師詢問或求助。因為建立家人般關係，慢性病患就診返診率持續增加，而慢性疾病如糖尿病、冠心病、腎臟病等得以有效控制，更提昇了病患自我照護的能力，病人再入院情況明顯地下降。

江欣虹回憶，曾經遇到一位印象最深刻的個案，是一位四十幾歲的中階主管林先生，因為長期應酬，罹患了心血管疾病，經過數年關懷、深入追蹤，終於融化他的心防，他從一位「很叛逆」的病人轉變成「很乖」的病人，在院配合醫師治療，回家後自我照護，定期回診。擔任腎臟病個案管理師的葉美玲也有美好的經驗；有一位病人的腎臟只剩下七、八分的功能，若沒有好好保養很快就需要

洗腎，但在衛教後，病人的太太完全按照建議限制飲食，結果收案兩年多，病人都還不需要洗腎。透過個案管理師在衛教上的用心，當病人的健康從紅燈轉為綠燈時，就是對她們最大的回饋。



慢性腎臟病個案管理師葉美玲正在教導病患了解腎臟的功能，及如何自我保護腎臟。

統一窗口上線服務 慢性病照護品質高

嘉義縣目前老年人口超過百分之十四，慢性疾病管理為醫院服務病人首務之急，整合醫療資源的「大林慈院健康管中心」在眾人通力合作下，於二〇〇六年一月一日正式上線服務，希望提供慢性病個案以病患為中心之優質個案管理，把以往被動式疾病管理，轉換為主動的健康管理照護模式，透過人力、環境與資訊的整合，提供優質環境、多樣性衛教措施、主動式服務與追



蹤，確保個案健康狀態與疾病管理獲得良好控制。大林慈院將在各診間的中心點設置了健康管理中心，讓個案管理師在寬敞、明亮的空間裡為病人服務，更重要的是，病人不用再四處尋找個管師。



病患腦中風之後返診，除了看診外，健管中心的邱善筠(左一)及蔡牡丹個管師(右一)會評估病患出院後目前的肌力情形及教導中風後復建的重要性。

健管中心的成立，源起一次品管圈的改善活動，同仁發現需要好好進行衛生教育的疾病還不少，才興起整合成立健康管理中心的念頭，並獲得當時的林俊龍院長的大力支持。

負責推動中心成立的首任主任林名男醫師指出，病人看病都是以醫師為主體，衛教雖分科都有在做，但比較零散不完整。其實很多慢性病的危險因子都一樣，大都與飲食、血糖、膽固醇、缺乏運動等因素有關。成立健管中心後，

讓病人不需要為了聽取衛教而到處奔波，一旁又是營養諮詢室，各科的衛教師也集中在同一個單位，人力調度靈活，彼此經驗易交流、病人資訊易分享，可以提供更多、更好的健康照護，醫院成立健康管理中心就是以病人為出發點。

這一天，個案管理師蔡牡丹碰到一位六十多歲的糖尿病患者，他對自己照建議三餐吃飯，但血糖卻一直降不下來感到困擾。細問之下才知道病人除了正餐外，一下子又玉米、馬鈴薯當點心，血糖怎麼可能會正常。在衛教後，蔡牡丹將這名病人轉介給就在隔壁的營養師，並且當面釐清病人對於主食的觀念，還可以試著教導製作低熱量的食物，希望能幫病人吃得飽又兼顧健康。「以前常有患者不見的情況，現在糖尿病衛教



健管中心成立後，各科更能充分合作為病人的健康努力，個管師與營養師常常為了病人的飲食開會討論，幫病人找出好吃有變化又健康的食物。

做完後，就可以直接到營養師那邊繼續面授機宜。」蔡牡丹說，在醫療衛教的連續性功能發揮下，個管師與營養師之間可以直接面對面溝通，團隊的互動變得很好。

資訊整合人性化 團隊合作獲三贏

雖然健管中心成立初期各方常有不同意見，但資訊系統的便利、完整，也讓許多醫師們樂於轉介個案到健管中心，使新單位有好的開始。

工欲善其事，必先利其器。成立之初林名男醫師也花了很多的功夫在資訊系統上，當時病歷、檢查結果、檢驗資料等分散在各個醫療系統中，衛教時的書面紀錄、轉介紀錄單及用藥結果也都各自存放，使得管理一名個案需開多個視窗，甚至需要調閱病歷才可查閱完成，



大林慈院家醫科林名男主任是健康管理中心成立的推手，初期常常開課教個管師與護理人員使用資訊系統。



林名男醫師花了许多心血在個案管理的電腦資訊整合，並常常與個案管理師討論聯繫，讓醫護病三方都受用，使健康管理中心迅速上軌道。



王子南營養師正在對病人評估平日飲食的正確性及飲食指導。健康管理中心結合不同單位，讓病人只要在一個地方，就可以在生活中獲得應有的幫助。

因此醫療系統資訊的整合，對個案管理師而言迫切所需的一大挑戰。林名男醫師說，還好當時剛好有國民健康局補助執行的「慢性病整合方案」，有若干經費可以運用，就與資訊室合作進行系統開發。他要求系統一定要操作簡單，醫師只需要按一個鈕，就可以轉介個案到健康管理中心，而衛教師完成衛教後，填寫的個案記錄，也要能回覆給醫師，

藉著系統連結分別位在不同診間的醫師與衛教師，有互動才會彼此信任，醫師看到自己的病人獲得良好的照護，當然也會更仰賴衛教師！林主任表示，醫師常常因為病人多，實在無法好好與病人溝通保健方式，有了個案管理師協助，團隊的照護更加落實。

健康管理資訊系統整合病歷、檢驗檢查、用藥、衛教等相關資訊，具有操作簡便、系統整合的優點，可以讓醫師更了解病人，成為醫師與病人之間的橋梁，最重要的是還具有自動提醒病人行事曆的功能，讓個案管理師更可以主動追蹤病人現況，不會因為人工比對造成疏漏。而完善的病人資料建置，除了提供個案管理與照護外，亦可監測各項照護品質，以作為品質改善的依據。病人就診時更能感受到備受呵護的溫馨，個案管理師也能確實掌握到病人就醫的情形，如此情況可謂是三贏，也才確實落實以病人為中心。

全程參與健管中心成立的護理部副主任廖慧燕感謝慈院不計成本地成立健管中心；林名男醫師不但花功夫與醫師溝通，也用心在資訊系統的建立，並帶領大家到處上課、學習、蒐集資料，與同仁磨合、達成共識，為健管中心奠下良好的開始。曾在澳洲留學的慧燕說，東西方文化差異，對待病人的態度也有不同；臺灣的醫病關係較有距離，個管師正可以拉近與病人的關係，與病人建立如家人的親密，彌補醫病間的距離。

個管師管健康 高滿意度回診率高

「我都很清楚啦，沒必要接受衛教！」儘管衛教過程中還是會遇到不少拒絕的患者，但也更凸顯落實衛教良能的重要性。蔡牡丹說，有的人說自己太忙、有的說自己都很了解了，但往往來到診間時的情況已經很差，例如糖尿病患接近洗腎邊緣，四肢末梢神經到被灼傷都不自知，而眼睛也已出血，這些都是糖尿病所引起的慢性合併症。所以發揮親和力、愛心與耐心是個管師的重要特質，「有時，病患不是不願意做，只是沒有依循的方向、年紀大了記憶力不好，正需要個管師不厭其煩的重複提醒與叮嚀。」

在硬體和軟體上的相輔相成下，健管中心護理長江欣虹分享近年來實際的成果，包含個案的病人對醫院服務的滿意



個管師會教導病患自我監測及記錄的重要性，病患返診時會主動找個案管理師，讓他們了解在家自我監測的情形並給予進一步的指導。圖為邱善筠個管師（左二）及葉美玲個管師（左一）與病患討論自我監測的過程。

度平均高達九成以上，就診返診率也大幅提升，例如結核病返診率約為九成；冠心病、糖尿病等慢性病患也有約七到八成的返診比率，因而達到有效控制慢性病病情，病患進一步經多元化衛教諮詢後，更能提升病患在家自我照顧的能力。

針對慢性疾病，健管中心也舉辦「體重控制班」，一個梯次學員平均可以減少三公斤的體重，整體學員共減了六十公斤，相當於一個成人的體重，經由飲食、有氧運動及健康講座有效控制體重，改善併發症的發生。此外，透過人力、環境與資訊系統的整合，個案管理師主動關懷病人並追蹤病情控制，效果十分良好，正因成果豐碩，江欣虹笑說「看到不錯的成效，院內各個醫療科單位都想成立個案管理師！」

原本大林慈院在「健康管理中心」成立前，已有糖尿病及冠心病為個案管理的科別；成立後又分別在結核病、風濕免疫疾病、慢性腎臟病、腦中風、糖尿病、冠心病等科別成立管理師，因成效良好，去年底醫院新增了一位心衰竭個案管理師，今年三月團隊新加入了膝關節置換術個案管理師。

健康管理中心亮麗的成果，吸引了學校團體及醫療院所相邀到大林慈院進行參訪，像是臺中榮民總醫院、私立醫院護理協進會等，實地訪查並瞭解個案管理的運作情形；健康管理中心主任蔡任弼、護理長江欣虹等醫護同仁，也常受邀分享個案管理的經驗。國內整合多專



藉由飲食與運動幫病患降下體重，也等於幫他們找回更多健康。在相互鼓勵下，學員們認真運動、節制飲食，效果良好，總共減了六十公斤。



不同科別的個案管理師齊聚健康管理中心，病患不論衛教或諮詢不需再到處跑，因為這群個案管理師總是露出甜美的笑臉，不但像專屬祕書照顧病患的健康，也是病患與醫院各單位之間最美的橋梁。

科的個案管理系統仍屬發展中階段，現今跑在前頭的大林慈院健康管理中心，已累積多年經驗，成為整合慢性病個案管理的先驅，同樣深受同業的好評。

日日勤做基本功 掌握健康有標章

背負著期許，慈大醫學院第一屆畢業的蔡任弼醫師接下健管中心主任，接任一年餘，就遇到國家品質標章評審的考驗，蔡主任印象很深刻，評審過程中審查委員第一個問題就問他，在健康管理中心這樣一個以護理為主的單位，他如何用一個醫師的角度來擔任科主任？他則認為醫師的角色很大功用在溝通，作為在醫師與醫師之間、醫師與護士之間、醫師與病人之間的橋梁。

當大林慈院健康管理中心通過國家品質標章認證的好消息傳來，同仁幾乎不敢相信，蔡任弼主任說，他得知獲獎的第一個念頭，是健管中心同仁那麼認真，通過認證是應得的榮譽，蔡任弼主任也發心要帶領同仁更加精進，用心整理、分析健管中心內的寶貴資料，他自己頻頻出席相關議題的研討會，也在單位內利用會議時間分享研習心得、教導論文寫作，希望同仁將工作上心得寫成報告來發表。

「高鉀的水果並不適合每餐都吃喔。」個案管理師葉美玲對病人細數著高、低鉀水果對腎臟功能的影響，糖尿病人柑橘類、番茄、番石榴要少吃，而住在梅山的種黃金茂谷柑的阿伯，雖然因為腎臟病不能吃自己種的水果，但大



完善方便的服務與溝通，大林健康管理中心獲得國家品質標章的肯定，由健管中心蔡任弼主任上台接受副總統蕭萬長先生頒獎。

老遠的運來送給醫療團隊一人一箱；還有病人醃梅子送給健康管理中心的醫護人員，只為表達自己的謝意，不厭其煩的叮嚀以及與病人的溫馨互動，是健管中心每天都能看到的場景。從過去追蹤病人經常有「漏網之魚」的遺憾，隨著整合性衛教功能的「健康管理中心」成立，不僅對病人的衛教做到滴水不漏，在時間累積下，更建立起家人般的呵護系統，關於阿公阿嬤健康的大、小事，全在中心裡個案管理師的掌握中。

蔡任弼主任也期許同仁，通過認證只是起點，健康管理中心不只是做疾病管理、個案管理，還要進一步提昇到健康管理，慢性病常由長時間的累積造成，但是若能用耐心與越來越健康的觀念來照顧自己，一樣能活得自在快樂又健康，讓每一個病人都獲得最好的照顧，才能真正落實健康促進醫院的理念，讓大林慈院成為實實在在的「健康院」。

下一站，健康

文 / 黃小娟

健康管理中心成立四年，並在二〇〇九年十二月獲頒國家品質標章的肯定。在醫院裡的健康到底該如何「管理」？實在是一門大學問，「健康管理中心」的成立，等於幫以往不同科別的病人「統一窗口、個別服務」，營造讓病患在治療疾病的過程中更友善的環境，讓病患在自然而然中醫治疾病與改善健康。

「健管中心就是針對病人的危險因子提供照護，而不是只看到疾病本身而已。」推動健管中心成立的家醫科林名男主任說，衛教師、營養師等透過舉辦減重班、戒菸班等活動，協助病人、家屬降低可能致病的危險因子，有了充足的人力，就能讓病人得到充足的照顧。

量身訂做回歸社區 打造全民健康體質

大林慈院健康管理中心蔡任弼主任指出，健管中心著眼在「預防醫學」的推動；包括目前簡守信院長所提倡的「愛灑深入社區」、「病人健康促進」、「進入末期疾病的治療與預防」，再往前則有健康與非健康民衆的健康促進，都是未來推動重點。對健康者與已有疾病的族群規劃不同的計畫，每個人都能獲得照顧，是最大的目標。



響應「愛灑社區」與「預防醫學」，健康管理中心蔡任弼主任常常帶領同仁到社區進行衛教宣導與篩檢，希望讓每個人都能獲得最好的照顧。

大林慈濟醫院推動健康促進醫院的成績深獲好評，去年前往希臘參加WHO世界衛生組織健康促進醫院年會時，便引起各國的注意，其中新加坡已兩度有醫院及衛生部健康促進委員會人員跨海來台取經。對於大林慈濟醫院由內而外，從醫院員工、病人安全到社區健康的推展健康促進，由衷表示敬佩。

包括開設術前門診、創新知情同意衛教影片、國臺語3D(三度空間)動畫影片、外語衛教單張等軟體、健康管理中心等各項硬體，大林慈院一步一部為打造病人健康做準備。在社區方面，大林慈濟醫院深入社區、落實預防保健，整合內外部資源，積極推動社區篩檢、慢性病防治、健康小站、社區復健等健康促進計畫，並針對身心障礙者、婦女、老人、青少年各個族群規劃服務專案，上山下海延伸愛的觸角。

林名男主任舉例，由醫院協助推動成立的「健康甘仔店」，社區志工邀請老人家一起來做運動、學手工藝，甚至有社區



大林慈院協助推動成立的「健康甘仔店」，邀請老人家一起來做運動學才藝，現在已經由社區自行運作，是老人家最喜歡去的場所。攝影／郭惠慈

推動掃街、戒菸等，現在已經由社區自行運作，才能長久。若只是由醫院去演講、辦活動，反而效果不佳。

整合資源 循環健康

「病人在我們醫院還蠻幸福的。因為有團隊的照護。」林名男醫師舉心蓮病房為例，除了醫療人員外，還有社工、志工、宗教師、藥師及營養師等協助關照病患及家屬的需求。

健康管理中心蔡任弼主任則表示，「醫師與病人接觸的時間不足，需要強而有力的支持，讓病人可以得到正確的資訊、良好的照顧，不需要再浪費金錢時間逛醫院、買偏方，除了可以改善生活品質、減少經濟負擔，甚至讓家庭關係也不致因久病而惡化。」

除加強各科室之間的統合，蔡主任也希望將來能建立起整個嘉義縣慢性病的電腦資料庫，做為日後照顧病人、地區流行病學統計、甚至預期未來社區的發展。

蔡任弼主任認為，這些做法可以減少很多社會成本，降低健保虧損；對醫院而言，病人來院後病情可以快速得到控制，醫護同仁可以和病人建立良好關係，讓整體醫療品質得以向上提升。

員工生日送健檢 愛自己才能愛病人

在員工的健康促進方面，院方推動體適能及健康檢查，從今年起將員工健檢改為生日健檢，增加健檢項目，若檢查結果出現異常時，即由健管中心列入個案管

理；此外，鼓勵員工成立運動社團，如排球、瑜伽與騎單車等，希望能將健康促進活動融入大家的生活之中，讓健康的守護者自己也要更健康。

林名男主任表示，醫院是一個高危險的工作場域，有健康的醫護人員與環境，才能有健康的病人，希望藉由推動健康促進醫院，讓醫護人員先建立起健康促進觀念，也能在日常工作中整合健康促進概念，讓病人得到更好的照護。



大林慈院在員工生日時送健檢當生日禮，若健檢結果異常，也會有專人追蹤，充分落實愛自己，才能照顧病人的觀念。攝影／徐紹凌

綠色生活 預約幸福

在環保方面，以綠色醫院為目標，力行節能減碳，推動全院無紙化、降低垃圾產出、提升資源垃圾回收率、節約能源，降低醫院對周遭環境的負荷，陸續獲得環保署企業環保獎，事業廢棄物、再生資源清理及資源減量回收再利用績效優良獎等殊榮；在心靈健康促進方面，鼓勵員工參與插秧、種菜、募款、義診與志工活動，讓同仁除了改善身體健康外，心靈也能獲

得成長。

慈濟醫療志業林俊龍執行長在大林慈院擔任院長時，便大力推動健康促進的理念，現在更將此理念推動到慈濟醫療體系的各家醫院，藉由各院在不同社區的推動，讓健康促進的種子在台灣各個角落發芽、茁壯。

從健康的概念起步走，自醫院的員工開始，擴及病患及社區民衆共同參與健康促進活動，提升促進自我健康的能力，醫院從「去病」到「保健」乃至「促健康」，健康管理中心的成立，從縱向執行的落實至橫向的規劃與發展，一步一步預約健康也預約幸福，醫院也能是一個健康觀念的發源地與充滿人情味好所在。🌱



身心的平衡才是真正的健康，大林慈院鼓勵員工親近大自然，有健康的心靈更能將健康觀念傳遞到社區。圖為員工帶著孩子體驗插秧種稻的樂趣。攝影／張宜茜

傳唱

青春



生命要多長，才足夠？
生命要多長久，才能盈滿智慧？
生命的意義呢，又在哪裡？
這一切的答案何時得解？
要等到皺紋爬到臉上？
青春豐潤的臉龐，有沒有機會？
一場病，
讓一個年輕的生命，
點亮心中的智慧之燈，開啓如蓮智慧，
傳唱起生命之歌……

文、攝影 / 于劍興

「一次深呼吸、一句『觀世音菩薩』……」，雅亭只顧心神專一地一吸一呼，不對抗肺出血後血塊凝結造成的呼吸困難，只願用深呼吸換片刻的寧靜；這可是十三、四歲開始罹患惡性骨肉瘤，幾年下來的體會。不是不再努力，只是更珍惜心頭安定的自在。「最近，大家都說我老了！」確實，十八歲還在前面招手，蘋果般紅潤的臉龐陽光的笑容依舊，但繽紛多彩的世界，已在視線中淡去。

還好，吸到空氣了

二〇〇九年十一月三日，因為肺出血送醫急救清醒後的雅亭，在自己的部落格寫著：

住院 肺出血 血管栓塞
最後 胸腔導引管
這次住院 好久 好長
好難過
還在醫院

發現癌症四年來無止境的復發、轉移，惶恐也好、無奈也罷，總是轉個身就把壞心情放掉；但這次，第一次感受到，生命，彷彿穿過指縫間的水流，手可以感覺到生命的熱度，卻沒有信心掌握住。「坐著，就突然覺得吸不到空氣，不能呼吸。」

回想起肺出血的情況，皺著眉的雅亭還走不出心裡的陰影；癌細胞轉移到肺部的增生性血管很容易破裂，肺一出血，人好像立刻被拉到死亡邊緣，只想



雅亭（右一）加油，要為自己和身邊的親人及朋友加油喲！圖為雅亭與爸爸（右二）和媽媽（左一）還有兩位姊妹一起留下的全家福沙龍照。

痛苦地掙扎。現在右肺只剩二分之一的功能。「很怕別人和我搶空氣」，雅亭調皮的說。

懂了生命，很滿足

「我覺得很滿足。」原來，疾病的本質不一定只有苦痛而已，它能帶來的結果，你永遠也難以預料。

雅亭按下病床邊櫃上的隨身音響，在肺出血治療之後，原本愛聽的流行歌曲已難入耳，轉換的是《無量義經》集選音樂，悠揚的旋律激盪著心底，雅亭學會輕眯著眼感受時光無聲的步履，舒緩曾經的無明惶恐，調整好的呼吸已不在意阻塞的肺泡；心安樂，身體的病也在當下遁形。



師姑和雅亭分享芳香的精油。

「意識到時間……身邊人的心情都隨著自己在起伏。」從父母親到醫療團隊，每一個人都把活潑可愛的雅亭當成寶貝般疼惜，因為她總展現對生命的喜樂，對待身上的病像是空氣存在般自然。兩度生死交關的肺出血，讓雅亭感受到生命的無常，但她沒有想到抱怨生命的不公平，一種難以言喻的滿足感卻油然而生。

大家都盡力了

「大家看到我不是走著進醫院，心情就很差。」雅亭想起之前醫護同仁看到插著管、躺著被送進來的自己，都說不出話來，難過地默默離開病房。她分享著自己的心情轉折，「之前會怨嘆，怎麼會惡化。」，「能走到這邊，能活到現在，很滿足！」、「我和家人說，大家都盡力了，雖然轉移，但我很感恩他們（醫療團隊）。」

原來有點任性、說話有些大聲的雅亭，認為自己該要有點轉變了，因為一路上有家人、朋友、醫師、護士的陪伴，人生是如此的美好，還有什麼好抱怨與遺憾呢！最近，媽媽感受到女兒的不同。以往個性直爽的雅亭總是有話就說，難免會和媽媽「鬥嘴鼓」，尤其生病這件事好像給了自己一個護身符，更可以任性、可以獲得諒解，像是「雖然知道那很好，但我已經很不舒服了，還要逼我念佛、吃素。」現在，幾度因這事和媽媽處不愉快的雅亭，開始吃素、開始念佛。

生病以來，媽媽對雅亭的照顧是無微不至，陪伴總是不離身。

雅亭在部落格上告訴朋友：

單調的旋律 是儀器的運轉
困難的喘息 是肺部的求救
我懂得 大家盡力了

一抹淡彩輕染上臉頰，像是嬰兒般的紅潤，躺在推床上等待電療的短暫時間裡，大家看到的是好氣色的雅亭，怎麼也不解，怎麼也不信，怎麼可能是一個經歷過數不清電療、化療的小女生。其實，雅亭只要到大林來，臉色就自然的變好，說也奇怪，大林就是能讓她有好心情。也許，福人居福地吧！

舞蹈精靈幻夢滅

嘴角上揚，笑到眯起眼是雅亭的標誌，活潑、開朗的她在國中時選擇了舞蹈班。每天在動感的旋律中揮灑青春，



雅亭與媽媽母女情深。

在歡笑汗水中編織未來的夢，只是這般憧憬很快地幻滅。國一下學期時沒來由的從樓梯跌傷，石膏拆除後竟發現右手更加腫大，轉診到大林慈濟醫院後才發現是惡性骨肉瘤作祟。

「右手、左手、左肺、右腳、臀部、再是左手、頭部到右肺。」雅亭細數癌症的軌跡。就像反反覆覆的調皮朋友，一下在腳、一會兒在手；有時在肺、有時在肝，也會到腦部溜躑。人工關節置換、電療、化療，十根手指頭來回算幾次也不夠算。

雅亭在部落格上說著治療的心情：

住院 有好一點
臨時或突發 先這樣吧
現在 電療 頭跟肺 不是很舒服
不過 還是要撐過去

除了化學治療的身心俱疲，雅亭放聲大哭的那一次其實是因為擔心掉頭髮。

畢竟，對一位十三歲的小女生來說，又如何能理解癌症這件事。「走到哪、掉到哪，一碰就掉整撮，睡在床上掉了一床。」大概撐了兩到三天光景，雅亭終於去理成了光頭，也告別了悲傷，不再為頭髮哭泣。其實，假髮也很漂亮。

部落格上，雅亭寫著治療的心情，寫著寫著就想上學去了：

然後再來就是 左手
縫的真的有夠醜的
好吧

我一直以為醫生把我當男人了 哈
都不會幫我顧一下 我還是女生耶

三個禮拜後才能拆線
現在 最想做的事就是
明天奔回學校
噢！ 我超想 料二甲

從參加慈少班到在學校扮演鼓勵同學的角色，雅亭不放棄每一次能參與的機會。現在十八歲的她，只讀到高二，還沒能畢業，但雅亭依舊堅持不放棄，現在可是和學校請假而已。身體好一點，能上一天的課，就像是賺到了一天。不放棄學業，因為那是感受青春的方式。

當別人的不請之師

反覆的病情與治療，彷彿在海中浮沉的身體就要游上岸了，誰知一陣大浪襲來，又將自己推向了大海，離岸愈來愈遠。但，雅亭已經懂得，癌症也像一位不請之師，告訴自己生命的美好，不要計較。

在住院期間，雅亭也樂於四處串門子，幫助志工師姑們一臂之力。一位住在隔離病房就讀國三的男孩子正揚，不擔心自己的身體，反而擔心母親太過煩惱。臨危受命的雅亭來看正揚，後來就習慣叫他「弟弟」，開啓了弟弟的心門，也牽線讓自己的媽媽和弟弟的媽媽相識。

雅亭口中準備骨髓移植的弟弟，應該順利的狀況，生命終究因難耐治療的過程而結束。正揚的哥哥用網路簡訊轉達弟弟感恩雅亭陪伴的心意。「參加完弟弟的告別式後，就去找鶯鶯師姑拿病理解剖的同意書。」

在弟弟身上，雅亭發現了生命的脆弱，也想到在自己還能幫助別人的時候，要趕快做，因為「說不定，下一個就是我」。「在七月底，我去了慈濟大學，看了大體老師的影片，當時跟家人說我想要病理解剖，家人也同意我的想法。」



查房的蘇裕傑主任和雅亭的互動宛如親人般。

很酷的結局

雅亭繼續關心病友，更做出了往生後有意義的決定。「之前看到弟弟沒有力氣，完全不想理我，看了很難過。在告別式時希望菩薩趕快把正揚帶走。」也曾經到臺北榮總看「九三病房」的病人，得知許多和自己相同處境的年輕人，病情不斷的轉移、做不完的治療，讓她對未來看得更清楚。知道自己因為治療的關係無法做大體捐贈，但病理解剖也一樣對醫療發展有幫助。雅亭直說這個決定「很酷！」，「就會覺得真得有辦法做的就是讓他們做研究，以後有更好的藥可以用，救起來可以活很久。」

這樣的病都好發在年輕人身上，而且會一直移轉，雅亭覺得多點研究一定會有好處。會不會害怕未來的病理解剖呢？雅亭笑著：「不會怕，因為已經死了。」

青春的定境

前一陣子忙著參加臺灣癌症基金會的「抗癌鬥士」比賽，不過雅亭壓根沒想關於「鬥士」的種種，心裡想的只有如果拿到五萬元獎金，可以去幫助經費缺乏的周大觀文教基金會，期待能幫助更多的病友。「我會用微笑，也用我經歷這麼多次的轉移、復發，來勸勵還在治療的癌症夥伴們，因為我相信每個人都有美麗的未來，有自己最想做的事情。」雅亭在比賽分享中說：「所以把我的愛、微笑給大家，不管有多痛苦，

我要讓他們知道其實他們不孤單。」

「走了很久，才知道自己以前是白目過一天。」雅亭回想過去，大家因為她生病了所以都順著她，想吃什麼、想玩什麼，很衝動、不顧結果。「不會想要再要求什麼『一定要好起來』，能做的就趕快做。」

每一回生命的大轉變，都鼓勵著雅亭做出非常的決定。肺出血在鬼門關走一遭，她感受到生命的滿足感。參加完朋友的告別式，她當下決定要簽病理解剖同意書。「我好像變老了！」雅亭輕輕的笑出聲，因為難以排出的血塊讓肺



燦爛的笑容是雅亭的標誌。

泡難以伸展，只能大口練習著呼吸，躺在床上的她聽著似乎越齡的無量義經樂曲，一字一句的大智慧扣擊著心靈，鋪綴著與呼吸共存的靜與定…… 🌿

安臥在腫瘤病房裡，享受著蘇裕傑醫師和整個團隊的呵護，雅亭在一次慶生會後在部落格留下對大家的感恩：

大林慈濟醫院 離不開
提早幫我過生日 感動！
一進門 「雅亭生日快樂！」
怎麼忘？ 很愛你們

從剛住院到現在 一直有你們陪伴
之後 也會的 是吧？
書記姊姊 你好美麗 謝謝你 晚上還趕車回斗六
惠文姐 好愛你的小說 你的零食好多 每次我都要

蘇大夫 (蘇裕傑醫師) 你是大醫王
謝謝你今天出席 隔天還要飛去韓國

10B 有你們 是病人的福氣
10B 真的好棒 是一家人
因為我叫你們拔拔 (爸爸) 跟麻麻 (媽媽) 耶
因為有你們

關山拾錦

關山慈濟醫院10周年
玉里慈濟醫院11周年

文 / 吳宛霖



玉里鴻德幼稚園的小朋友在關山院慶大會上賣力表演，最後高高舉起「生日快樂」，祝賀關山慈濟醫院啓業十周年。攝影／劉鴻榮

臺中慈院陳子勇院長（右二）與許南榮副院長（左一）、莊淑婷副院長（右一）帶來大卡片給關山慈院潘永謙院長，獻上臺中慈院的祝福。攝影／謝自富



跨上腳踏車，響應節能減碳與推動健康促進，慈濟各院院長室主管在池上自行車道上感受身體與心靈的雙重健康。攝影／謝自富



十年前，關山慈濟醫院正式啓業，肩負起花東縱谷南區守護生命的重任。雖然十年來連年虧損，但在以病人為中心的使命下，關山慈濟醫院潘永謙院長帶著有限的人力，以醫院為家，成功的讓山裡部落的原民重視自己的健康，也吸引當地許多年輕人加入慈濟的團隊，一起守護家鄉，將原本醫療落後的關山營造成樂活小鎮。

十年是一個里程碑，院慶當天關山社區的居民以辦喜事的心情精彩表演，獻上最深的祝福，慈濟醫療志業林俊龍執行長，也帶著各院院長室主管參加合心共識營，一起思索讓慈濟醫療志業造福社會、永續發展的方向。

促健康親體驗 單車行健身心

「讓我們拍手歡呼迎接您，歡迎您到慈濟來……」關山慈濟醫院潘永謙院長帶領著同仁在熱情的歌聲和夾道歡迎中，慈濟醫療志業林俊龍執行長帶著花蓮慈濟醫院石明煌院長、玉里慈濟醫院張玉麟院長、大林慈濟醫院簡守信院長、

花蓮慈院梁忠詔主秘等人率先抵達位於臺東縣池上鄉的「杜園」，為參加慈濟基金會醫療志業體院長室主管共識營暨關山慈院玉里慈院周年慶活動做準備。接著，醫療志業張文成副執行長、溫舜華主任秘書、臺北慈院趙有誠院長、張耀仁副院長、游憲章副院長、喬麗華主任秘書，以及臺中慈濟醫院陳子勇院長和許南榮副院長、莊淑婷副院長也搭乘同一輛巴士抵達，花蓮慈院高瑞和副院長、陳培榕副院長也趕來與眾人會合，安單整頓完畢，在林俊龍執行長帶隊下，大家換上關山慈濟醫院二〇一〇年十周年紀念T恤、戴上安全帽，在池上當地社區解說志工的導覽下，踏上自行車，為這次院長室主管共識營揭開序幕。



慈濟醫療志業六院下一階段都將全力朝向「健康促進醫院」邁進，醫療志業主管共識營也以「健康」為主題，規劃讓原本忙於院務、醫務的院長室主管們遠離塵囂，趁著關山慈濟醫院十周年慶的機會親自到臺東，不但獻上最誠摯的祝福，也利用兩天一夜的時間沈澱心緒、凝聚共識，找出讓慈濟醫療志業永續發展的方向。

大醫王與家屬們踏上單車，在池上著名的自行車道上緩緩前進，剛剛下過雨的山色格外清明，溼潤的空氣裡瀰漫著青草的芳香，沿途是池上著名的花海、魚梯、大觀亭、斷層以及大波池，除了飽覽山色風光、運動身心、沈澱充電，也留下醫療志業主管共聚一堂的身影。

◁在風光明媚的臺東池上，慈濟醫療志業共聚一堂凝聚共識，期望達到六院一家為民衆守護生命促健康的使命。攝影／謝白富

▽臺東縣池上鄉不但是臺灣的大米倉，也因為居民們的共識與先進的觀念，保存優美田園風光，生產品質極高的稻米，觀光與經濟效益兼具。攝影／謝白富



米鄉精神 有所堅持

池上是著名的米鄉，是中央山脈和花東縱谷間一塊肥沃的土地，放眼望去都是連綿無際的農田，春天新插不久的秧苗迎風搖曳。雖是偏遠的農村，但池上居民的觀念卻很到位，透過池上導覽協會解說員張天柱的解釋，大家才知道一望無際的自然農村景觀，是居民有堅強共識努力的結果。因為在地居民雖然務農，卻知道池上大片農田和農舍在不斷工業化的現代社會裡更顯可貴；居民沒有盲目的追求現代化，也不希望開發過度，更堅持要保留原味，當電力公司計畫送電到村落，居民們堅持電線電纜必須地下化，才不至於讓林立的電線桿破壞景觀；也因此在今天看到原始農村的樣貌下，是進步的思想所促成的設施和成果。也因為這種愛鄉愛土的情懷，池上當地居民在攔沙壩旁建



慈濟醫療志業張文成副執行長為六院院長室準備專題演講，談醫療志業的永續發展。接著由林俊龍執行長主持圓桌會議(左圖)。攝影／謝自富



構魚梯，讓魚兒可以找到回家產卵的路；社區居民也輾轉找到三十年前池上大波池填地時挖出的土壤，並在土壤中找到大波池原生白蓮復育，去除原本大波池上不必要的水泥人造設施，回復原始溼地的樣貌，反而讓大波池更蕩漾著自信自然的風采，居民也因此更尊重、喜歡親近這塊土地。

健康合菜創意新 圓桌會議激腦力

親近自然、米鄉、活動筋骨、感受居民的自愛以及敬天愛地的人文氣息，在夕陽餘暉下踩了十四公里的腳踏車回到杜園。關山慈院同仁在一邊忙著晚餐和共識營的課程事宜，一邊再度夾道歡迎大家的歸來，濃濃的人情味讓人感動不已。此時，花蓮慈院的王志鴻副院長與許文林副院長也在忙完院務後兼程趕到與大家會合，杜園內已經擺滿了關山慈院營養師楊忠偉精心設計的菜餚，年輕的忠偉廚藝出色，加上香積志工與同仁的分工，滿桌佳餚色香味俱全，而當晚晶瑩剔透的胚芽米，是大林慈院簡

院長帶來的結緣賀禮「大林珍珠米」。

而因關山慈院十周年機緣展開的「慈濟醫療志業體院長室主管共識營」的課程，由慈濟醫療志業張文成副執行長準備了一場「慈濟醫療志業之永續發展」的特別演講，接著由林俊龍執行長主持「圓桌會議」，請各院區提出建言，透過彼此的腦力激盪，凝聚共識，擬出慈濟醫療志業未來發展的方向，達到六院一家為民衆守護生命促進健康的使命。夜色已深，杜園會議場內仍燈火通明，而在關山慈院的大廳，院內員工也沒有一刻休息，仍努力的校對隔日院慶大會的座位安排、連線檢查、來賓點心、布置等等是否妥當……



慈濟醫療志業林俊龍執行長帶著慈濟六院院長室主管與靜思精舍連線成功，與證嚴上人分享偏遠醫療的甘苦和收穫。攝影／謝自富

守護偏遠生命力 好人緣齊來賀

第二天上午六時，每位大醫王衣著整齊準時抵達關山慈院，參加七點開始的志工早會。德慈師父也帶著精舍師父前來為玉里慈院和關山慈院獻祝福。雖然連線過程不順利，聲音時斷時續，經過不斷地修復和重試，關山慈院和精舍終於在第三次順利連上線，林執行長玩笑「由此可見關山的偏遠」，但仍感恩玉里慈院和關山慈院在重重困難和虧損下，醫護人員仍認真的守護生命。慈濟醫療志業各院主管齊聚向關山慈濟醫院以及玉里慈濟醫院道賀，並表達各院對玉里慈院還有關山慈院守護偏遠的支持。

今年此時也是玉里慈濟醫院的十一週年慶，十四日上午的兩院聯合院慶大會，由慈濟醫療志業林俊龍執行長親自帶



關山紅蘋果幼稚園整齊有力的擊鼓，展現力與美，也展現關山慈院守護小朋友的健康成果。攝影／羅明道

著各院院長室主管，一起慶祝玉里、關山兩座慈濟醫院堅守崗位守護偏遠醫療的成果。花蓮慈院名譽院長陳英和、曾在關山支援骨科的吳文田醫師也特地趕到共襄盛舉。曾擔任關山鎮長、爭取慈濟到關山設院的臺東縣城鄉發展處許瑞貴處長、關山鎮長黃瑞華、東區健保局呂穎悟經理、臺東縣議會副議長陳宏宗、聖十字架療養院的裴彩雲修女都親自前來獻上祝福。臺東縣副議長陳宏宗表示，以前在關山附近發生車禍意外，要遠送台東或花蓮，關山慈院成立後救了太多生命，關山慈院也帶動關山、池上、鹿野、富里的生命力，更深深一鞠躬感謝慈濟醫院的付出。

海端鄉衛生所主任陳境治表示，莫拉克颱風時南橫公路損壞，衛生局通報山上有許多慢性病住戶需要藥品，因為路況太差，他試著詢問關山慈院能否幫忙，沒想到獲得的回覆是一口答應，醫護人員用以步道步行運送藥品上山，



關山鴻德幼稚園小朋友以手語表演「一個乾淨的地球」，希望大家一起響應慈濟提倡的環保護地球行動。攝影／謝自富



今年適逢玉里慈院啓業十一周年、關山慈院十周年，地方各界前來獻祝福，齊唱生日快樂歌，感謝慈濟醫院守護偏遠不退轉。攝影／謝自富

讓他感動不已。

由於花蓮慈院的醫師長年支援玉里與關山兩院，花蓮慈院石明煌院長也趁著地方代表人事與會，代為爭取更多支持。石院長表示，花東地形狹長，醫護人員常要花很多交通時間來回，所以關山慈院一直希望有宿舍讓醫師們可以住宿方便看診，也希望地方多給予鼓勵挹注，讓更多醫護人員甚至營養師等都能進駐關山。

慈濟人文潛移默化 老人小孩都受用

平常關山慈院醫療、慈善合一，不但常舉辦衛教活動，更是居民的「家庭醫院」，與社區互動頻繁，關山社區們為了獻上最誠摯的祝福，準備了精彩的節目。平常關山慈院社區關懷的阿嬤們戴上自己做的頭飾、拄著拐杖上台擊鼓；鴻德幼稚園的小朋友們表演了寓意深長的舞台劇「寫信給冬天」，童言童語呼籲大家一起響應慈濟提倡的環保，減緩地球暖化的速度；為感謝慈濟守護地方，所有小朋友最後以童稚卻真誠的手語「一個乾淨的地球」，感謝

慈濟守護地方；紅蘋果幼稚園表演整齊有力的擊鼓，孩子們天真無邪的演出獲得熱烈的迴響。

林俊龍執行長致詞表示，從社區的表演可以看到老少都很健康，表示守護生命十年有成，玉里慈院與關山慈院這份堅持，帶領團隊的用心和努力，雖然每年虧損，但守護生命無怨尤，就是希望堅持這份醫療之愛，繼續守護這份愛。

偏遠行醫難 團隊共成就

花蓮慈院陳英和名譽院長也笑說，花蓮慈院曾派吳文田醫師到關山支援兩年半，因為當地民衆容易有外傷以及骨頭退



關山慈院護理師吳淑蘋以幫助別人來報答父愛。她不但是照顧病人的白衣天使，更是一位捐髓者。攝影／謝自富

化性疾病。而同樣是骨科的潘永謙醫師一九九〇年就到慈濟醫院，希望他到關山來接任院長，就是因為看上他「資深又看得懂財務報表」，是少見醫術精湛又能注意成本會計與經營的人才。

沒想到潘院長在關山一待就是八年。也因為一座醫院同時也需要許多人的努力才能成就，十四日也同時頒發十年來全勤的資深志工、資深員工；甫獲得「臺灣醫療典範獎」的蕭敬楓醫師，和創院前即從臺中遠赴關山投入創院事務至今的管理室楊栢勳主任，則由潘永謙院長頒給「特別貢獻獎」。當年開前鋒帶著醫護人員進入南橫山區往診的蕭敬楓醫師，感恩證嚴上人給他行醫路上再學習的機會，對關山慈院每個細節角落都瞭如指掌的管理室的楊栢勳主任，接過獎項後則是忍住淚水將功勞全部歸給醫護人員以及志工，自己



志工是醫院重要的一支隊伍，許多資深志工都是從創院即服務至今，雖然滿頭白髮，仍不減助人的熱情，這些阿公阿嬤平常幫助病人勇往直前，上台領獎卻戰戰兢兢。攝影／蕭寂興



玉里慈院員工帶來璞石閣特色的原住民舞蹈，展現族群融合的成功。攝影／謝自富

只是一顆小小的螺絲釘，「偉大的醫療團隊和志工菩薩才成就最大的成果」。

醫療之愛 促成族群融合之美

同樣慶祝十一周年的玉里慈濟醫院員工也以璞石閣特色的原住民舞蹈帶熱現場氣氛，為兩院院慶帶來喜氣。有一半的表演員工並不是原住民，穿上阿美族的服裝，跳起舞來毫不含糊，都是利用下班時間努力排列的成果。玉里慈院靜雯護理長雖然跳得氣喘吁吁，但覺得很過癮，很感恩玉里的原住民同仁帶領大家融入當地的文化中，當地的居民也願意讓自己照顧！

不論是哪一種文化，在互助互愛中總是互

關山慈院古花妹護理長（左四）帶領所有醫護人員表演「人間有愛」，展現白衣天使聞聲救苦的精神與聲色柔和之美。攝影／謝自富



相薰染融合，關山慈濟醫院是「族群的大熔爐」，古花妹護理長就是布農族的原住民，除了漢人以外，許多護理人員更是由排灣族、阿美族……等組成，更有不同的宗教信仰，當他們走出部落，換上白衣到慈濟醫院擔任護理工作，也完全融入慈濟的人文當中。當天古花妹帶領護理人員演出「人間有愛」的手語歌，柔和婉約的神情與樸實自然的手語，也看到慈濟人文在這群白衣天使身上發光，「用真心給了你瞭解的微笑，看著你抬起頭、淚停了那一秒，感動在胸口圍繞。我相信人間有愛值得去期待，長久封閉的心終究會打開……」歌詞的意境與白衣天使們專注的手語表演相互輝映，闡釋了「人間有愛」的真諦，為她們長年在關山奉獻青春下了最佳的詮釋與註腳。

腦傷女孩獻竹筒 感恩心過每一天

關山慈院楊震醫師是第一個常駐關山的神經外科醫師，即時搶救回因畢業旅行在親水步道騎自行車跌倒的女學生裘虹德一命，並復原迅



因腦傷在關山慈院獲救的裘虹德（左）回到關山，再度感謝「乾爹」楊震醫師（右一），並獻上自己的竹筒，希望護持慈濟醫院繼續守護生命。攝影／羅明道

速，裘虹德更因此在外型與智力上都沒有受到影響，畢業後就考上大學。十四日裘虹德在父母的陪伴下再度回到關山慈院祝賀道謝，回想當時情況與醫護人員的照顧仍是哽咽，並擁抱楊震醫師以及當初照顧過他的護理人員，裘虹德更將自己參加歲末祝福存滿的竹筒獻給慈濟醫院，希望慈濟醫院能永續經營下去，裘虹德說：「因為若沒有慈濟醫院，就沒有現在的我，我現在每天都帶著感恩的心活下去。」

院慶當天慈濟骨髓幹細胞中心也在現場舉辦驗血活動，並頒發感謝狀給歷年的捐髓者，



關山慈院歡慶十周年，精舍師父也送來祝福，醫護志工眾人在關山慈院前合影，紀念歷史性的一刻。攝影／謝自富

其中一位即是現任關山慈院護理師的吳淑蘋。不但捐髓救人又擔任護理人員照顧病人，吳淑蘋說，父親兩年前過世，現在想起父親仍是很傷感，但從小父親就告訴她能夠幫助別人就是最快樂的人，十四日她是以一位捐髓者的心情上台分享，當年驗血後等待了七、八年獲知配對成功的消息後，她就以孕育新生兒的心情，希望為受髓者帶來希望，也希望大家都能響應捐髓。

恆持刹那 十年里程續前行

潘永謙院長在進行院務簡報時表示，花東縱谷好山好水、

美麗的風景，卻常成為當地居民的困境。慈濟每年都要挹注很龐大的資金來填補在關山慈院設立醫院的虧損，但每個人都有生老病死，都需要醫療，關山慈院能屹立到今天，也是當初慈濟在玉里、關山設院那一念善心的持續。

「蕭醫師，多虧您照顧了！」、「院長，謝謝您喔！」病患趁著院慶的機會，當面跟醫師寒暄道謝，也讓院慶氣氛熱鬧又溫馨。在時間遞嬗的自然運行之中，十年，是一段不算長的日子；但是在筆路藍縷、開疆闢土的地上歲月，十年可以站穩腳步、立穩根基，讓幼苗成小林、荒地成良田。十年前證嚴上人接下地方有心人士計畫興建卻無以為繼的博愛醫院後，關山慈濟醫院一步一腳印、這座在花東縱谷南端不算太大的建築，以少數有限的人力，在地方堅持守護生命十周年。現在更以健康促進醫院為目標，希望讓下一個十年可以營造關山成為一個健康的樂活小鎮。

精神 超馬在關山

文 / 葉又華、吳宛霖



攝影 / 彭譚萱

關山慈濟醫院的院慶路跑已經成為臺九線上的運動盛事；今年適逢十周年院慶，更擴大舉辦五十公里長的「超級馬拉松」，吸引全台將近五百位選手齊聚關山慈院，不但幫小鎮打開知名度，也讓更多民衆知道關山慈院十年來以馬拉松精神在偏遠守護生命、促進健康的毅力與堅持。

超級馬拉松號召 小鎮跑出好風氣

關山慈院十周年慶，除了三月十三日的醫療主管共識營以及十四日的院慶大會外，傳統的路跑活動也在三月二十八日登場，許多居民扶老攜幼來參加，這次路跑首次增加五十公里的

「超級馬拉松」組別，全臺各路超馬好手匯集，參與者超過往年，近五百多位跑友讓關山小鎮熱鬧一時，也讓關山慈院致力營造的樂活小鎮更顯得健康又清新。

清晨五點，天色未亮，工作人員早已忙進忙出的準備著稍後路跑活動的一切。幾輛由潘永謙院長準備的嶄新腳踏車並排停在大廳門口，是路跑參與者的摸彩獎品，每位跑者都有一張摸彩存根聯，來參加路跑不但能健身心，幸運者還可把單車騎回家。

門診大廳人聲鼎沸，人人身著貼身透氣的慢跑裝束，他們是來自全台各地參與五十公里超級馬拉松的跑友，必須在六小時內跑完全程。關山



開跑前選手們跟著慈院同仁一起做暖身操，有趣的動作讓前來加油打氣的縱管處遊憩課韓紹華課長（右一）與關山鎮民代表會主席戴文達（右二）也跟著活動筋骨。攝影／彭譯萱

當地的民衆社團也響應熱烈，包括許多年輕學子也起個大早來晨跑，需要體能的人民保母也一起來促健康，臺東縣警察局關山分局則有「警愛跑慢跑社」，二十八日由分局長林宏輝帶領慢跑社成員來響應。

好風景好人情 推運動享健康

本次路跑共分三個組別，分別是五十公里超級馬拉松、十四公里路跑和五公里健康組，可以讓專業跑者自由發揮，也適合全家一起健身鍛鍊，所以選手中有老有少，還有媽媽帶著讀小學的孩子一起來參加。路跑由醫院出發，繞行風景優美、空氣清新的關山環鎮自行車道再回到醫院，沿途經田園山林及河道，山坡路段還可俯瞰整個關山鎮，視野

關山慈濟醫院十周年慶馬拉松賽鳴槍起跑，選手們一湧而出，其中不乏長跑好手，希望爭取好成績。攝影／徐政裕



寬闊。

來自新竹的宋淑惠是超級馬拉松女子四十五歲組的第一名。她因參加公司裡的慢跑社團而養成了慢跑的習慣，和先生到過台灣各處參與馬拉松比賽，先生已經累積了八十場馬拉松的參賽經驗。她看過大愛劇場「愛相隨」，令她對關山慈院倍感親切，清晨路跑關山世外桃源般的風景和小鎮居民揮手招呼也讓她對關山鎮的純樸留下深刻的印象，「這是在大城市裡看不見的！」宋淑惠說。

五十公里的超級馬拉松在六點鳴槍起跑後，接著是十四公里及五公里健康組的參賽者。往年都帶隊往前跑的關山慈院潘永謙院長，雖然今年路跑前腳受了些傷還在復原中，還是參與了十四公里組，儘管在途中腳有些受傷不舒服依然跑完全程，是志業體組的第二名。志業體組第一名則是今年五十四歲的關山慈院志工徐祥光，他說，若不是潘院長受了傷，第一名非潘院長莫屬。頒獎典禮上，潘院長不但是頒獎



媽媽帶著兩個小朋友早起參加十四公里健跑組，三個人開心的領取號碼牌。攝影／彭譯萱

者也是受獎者，他除了以主辦單位的身份頒發獎狀與紀念品給前幾名抵達終點的選手，也從臺東縣警察局關山分局林宏輝分局長手中接下志業體組第二名的獎狀。

本次年紀最長的參賽者則是今年六十四歲、服務於關山新生外婦產科的何勝銘醫師。出生於嘉義的何醫師因為服役的緣故到了花蓮，退伍後服務於署立花蓮醫院，一九七二年證嚴上人開始定期舉辦花東巡迴義診時，何醫師也是其中一員。何醫師一九七五年就已到關山服務，當時關山鎮人口只有一萬八千多人，醫療資源貧乏，遇上難以處理的重症病人，何醫師經常自己開著救護車送病人到花蓮就醫，「常常車子開到一半，病人就往生了。」回想當年，何醫師語氣間迴盪著無奈與不捨。何醫師說，關山鎮目前高血壓、高血脂、高血糖的三高病人依舊偏多，大多是因為運動量不足，期望藉由關山慈院每年定期的路跑活動可以帶動社區居民建立運動的習慣。



潘永謙院長是志業體組第二名，由關山警分局林宏輝分局長手中接下獎狀。攝影／陳榮欽

潘永謙院長則說，關山自行車道風景好，路跑環境優，讓他養成了慢跑的習慣，前幾年院慶舉辦路跑活動，回響熱烈，這也帶動了關山慈院每年院慶舉辦路跑活動的傳統，邀請社區居民一同運動保健，也讓關山慈院不但能醫病，更能促進健康與快樂。馬拉松活動備受好評，但是準備卻需要耗費許多精神與心力，今年的參賽人數創新高、組別複雜，關山慈院的同仁更是每個人都當超人用，盡心盡力也讓前來參加的選手感受到溫情與用心，也為關山十周年慶畫下圓滿的句點，並勉勵關山慈院繼續以馬拉松的精神在臺九線上守護生命、推動健康。🌿

臺灣風味素小吃

文 / 蔡季芳

本食譜摘自大愛電視・現代新素派《阿芳的素小吃》 台視文化提供

下

玻璃地瓜

材 料

地瓜1~2條(約500克)、細砂糖1/2杯、水3大匙、鹽少許

調味料

醬油1/3杯、香油2大匙、鹽2小匙、醬油膏1/3杯、香菇粉1大匙 白胡椒粉、素烏醋各適量

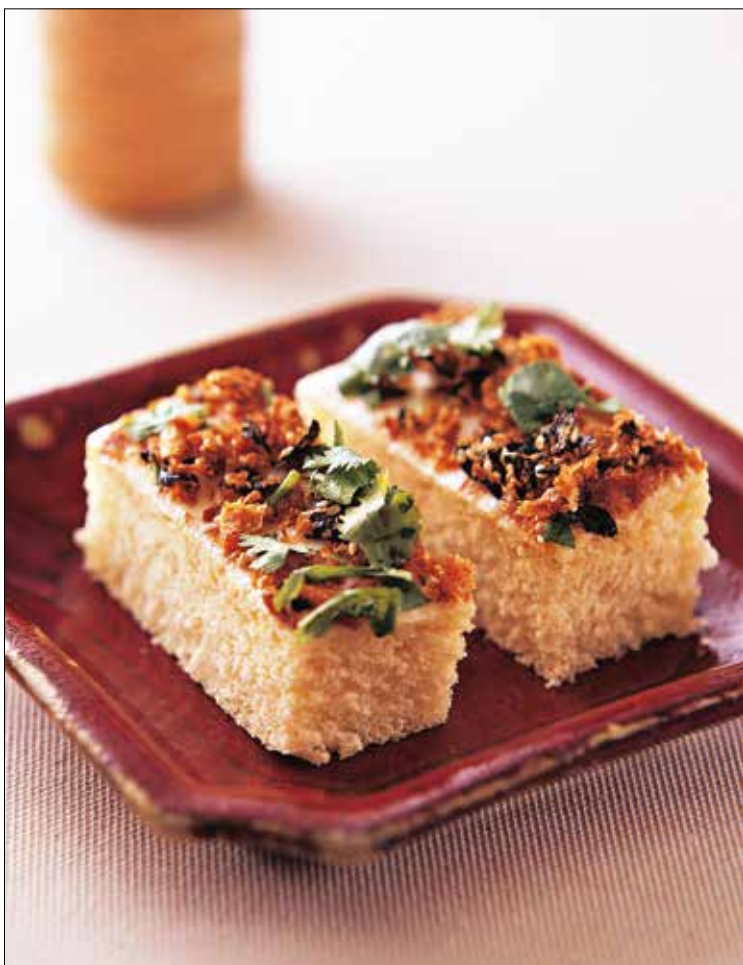
做 法

- 1.地瓜削皮切滾刀塊，入溫油鍋炸至可用筷子刺穿撈起，重新升高油溫，地瓜塊下鍋快炸使表面變脆撈出，撒上少量鹽。
- 2.油鍋盛起，加入細砂糖，再加入水使糖濕潤，開中小火燒至糖漿沸騰（未沸騰前不可攪動），完全沸騰後以筷子攪動，沾取糖漿滴入水中可呈圓球糖狀，即可放入地瓜塊，熄火拌勻。
- 3.將地瓜盛在抹油的盤子，快速翻動即成。

阿芳的小吃經

這是拔絲地瓜的「行走進化版」，因為地瓜如果以拔絲的形態呈現，大家就只能在餐後乖乖上桌，以最快速度沾冰水吃完，不然就會糊成一盤。為了食用上的效率，在家可做成「拔絲地瓜」，如果要慢慢享用，就做成「玻璃地瓜」。而玻璃地瓜除了可以用地瓜製作，也可以用不甜的馬鈴薯，吃不完的可以冷凍，就有東北冰糖葫蘆的好滋味。

一般人製作拔絲會失敗，都是敗在煮糖漿的時候，但千萬別氣餒！重點在於糖加水煮的時候，除了火力別過大，在未沸騰前，千萬不要去攪動，一旦攪動了，糖衣就會變成反砂結晶的糖砂，就一點都不好吃了。為了增加成功的機率，在最後攪動時，也不要用鍋鏟，而是用筷子攪動，以減少空氣跑到糖漿的機率，就可以做出非常漂亮的糖衣了。其中加入少許鹽是阿芳在製作上的小技巧，一點點鹽不但可以使地瓜甜而不膩，也可以避免讓地瓜的澱粉質造成胃脹氣的現象。



鹹蛋糕

材 料

A. 蛋5個、細砂糖3/4杯、低筋麵粉1又1/4杯、泡打粉1小匙 奶水4大匙
沙拉油2大匙

B. 素香鬆、沙拉醬、香菜末各適量

做 法

1. 全蛋入乾淨無油的蛋盆中打發，糖分3次加入打至蛋泡呈乳白細緻蛋沫，可在蛋泡上寫「8」字，筆劃可連貫不消失。
2. 篩入加入泡打粉的麵粉，輕拌均勻，並加入奶水拌勻。
3. 蒸鍋預先燒開，鋪上白紙的長方模盤中，倒入蛋糕糊，移入蒸鍋蒸10分鐘，熄火略燜2分鐘取出。
4. 將蛋糕離盤，置於網架上吹涼，降溫，撒掉底紙，抹上沙拉醬、撒上素香鬆及香菜末，切塊食用。

阿芳的小吃經

如果媽媽會做蛋糕，這個媽媽在孩子的眼裡就是最棒、最神奇的媽媽，因為可以把很平凡的雞蛋變成綿綿鬆鬆的蛋糕，所以很值得在家裡做給孩子吃，阿芳老師在此使用最平凡的材料工具和每個家庭都有的炒菜鍋就可以輕鬆製作。



阿芳的小吃經

此道甜品不只可以吃冷的，也可以吃熱的，阿芳此處使用的是杏仁，也可以換成脫膜的土豆仁，就成了「花生豆腐腦」。如果要將它做成鹹口的素食豆腐腦，把材料中的細砂糖減量即可。

做好的杏仁豆腐腦有兩種吃法，除了倒扣在碗中直接吃之外，也可以倒入杏仁奶，如此一來有奶有凍，又滑又細，入口即化，是非常享受的吃法。

杏仁奶豆腐腦

材 料

- A. 南杏仁1杯、水4杯、奶水1杯、細砂糖1/2杯
- B. 玉米粉2大匙、在來米粉2大匙、水1/2杯
- C. 蜜紅豆適量

做 法

1. 南杏加水入果汁機打成漿、濾渣取漿，加上奶水及細砂糖煮開即為杏仁奶。（可冰涼添加冰塊飲用）
2. 取3杯杏仁奶重新煮開，B項粉料調水，加入勾濃芡，至完全沸騰，倒入杯模中，冷卻後覆上保鮮膜，移入冰箱冷藏成型。
3. 食用時可倒扣搭配蜜紅豆吃，亦可重新複熱，添加熱甜湯食用。

蜜紅豆

——此餡可用於各種點心夾餡，或添水稀釋煮成紅豆湯，亦可用來製作年糕或各種點心。

材 料

紅豆1斤、二砂糖1斤、鹽1小匙

做 法

1. 紅豆不泡不洗加水淹過，煮至沸騰，倒去煮豆水及浮起的壞豆，重新洗淨。
2. 加入6杯半的水，放入電鍋，外鍋添加1杯半的水，煮至開關跳起，略爛。開鍋以筷子略翻，外鍋再添1杯水煮至跳起，略爛，再檢視豆子是否軟透。
3. 確定豆子軟透後，加入糖及鹽，以筷子翻拌，倒入保鮮盒中，靜置放涼即成。

阿芳的小吃經

這裡最重要的香氣來源是來自咖哩粉，雖然只是極少量的添加，卻可以創造出沒有油蔥爆香、蝦米提香的素食好風味。

傳統的糯米飯先浸泡過後濾乾以蒸籠蒸熟，但如果要用現代人常用的電鍋呢？這裡阿芳給大家一個公式，就以1杯米：0.6杯水的比例，放入電鍋就可以煮出長糯米飯，而且無須浸泡，因為浸泡反而會使糯米糊化，失去口感喔！

飄香油飯

材 料

A 長糯米1斤(4量米杯)、水2.4量米杯、熟花生半斤、香菜末適量

B 香菇12朵、薑末2大匙、胡麻油2大匙、沙拉油2大匙

調味料

醬油3大匙、咖哩粉1/2小匙、白胡椒粉1/2小匙、鹽1/4小匙

做 法

- 1.長糯米洗淨不需浸泡，直接加水入電鍋內鍋，並撒上花生不需翻攪，即可以一般煮飯方式煮熟略悶。
- 2.香菇泡軟切絲；兩種油入鍋爆香薑末，再下香菇爆香，加入醬油及咖哩粉炒香，加水1杯煮開，將煮熟糯米飯加入拌勻，再撒上鹽及胡椒粉，熄火後放上香菜末即成。



溫煦 醫者心

記玉里慈濟醫院
張鳳岡醫師榮退

文 / 陳世淵、林淑萍

十三年來，在玉里小鎮，張鳳岡醫師每天早上都騎著同一輛舊單車上下班。二〇一〇年的三月十一日，是他在玉里慈濟醫院最後一天的看診日，習慣早起的他，一如往常神采奕奕的前往醫院，履行這一段非凡的醫者路。

今年已經高齡八十一歲的張鳳岡醫師，是每一位病患口中的好醫師，因為他平日除了在醫院內看診之外，還利用個人休息時間，北起萬榮鄉的馬遠村，南至富里鄉的豐南村都有他的足跡。在病人眼中是救命菩薩的張鳳岡醫師，對於自己會拿起聽診器行醫救人，他說，那是十九歲以前都不曾料想過的事。



■ 八十一歲的張鳳岡醫師，五十五年的行醫生涯，雖然準備退休，直到最後一刻仍是兢兢業業的照顧病人。

多舛人生少離家 把握當下醫無涯

一九四九年，才十八歲的張鳳岡在戰亂中，連告別都來不及，就搭上火車離開家人，隨著軍隊從大陸來到臺灣。對張鳳岡而言，未能向父母辭行一直是魂牽夢縈的痛楚，他夢想會有重回家鄉的一天，然而夢想卻隨著時間行遠而幻滅。離家，必需在十分鐘內做決定；返家，卻已相隔四十年，少年成白髮，與父母也早已天人永隔，只能在墳前長跪思親恩。

服役時，張鳳岡參加了軍醫訓練班，之後再考上了國防醫學院，自此開啓了長達五十五年的白袍生涯。服役期間歷經國共內戰與越戰，張醫師曾兩次深入戰地服務，從戍守當時比金門還前線的烏坵島，到成為「援越醫療隊」的一員，曾經千鈞一髮在死神手中逃離的張鳳岡，換來面對生死的坦然，深刻體會「把握當下」的重要，也決定從醫官退役後，要到醫療缺乏的東部服務，將自己的專長用在最需要得地方。

雖然在烏坵島行醫僅僅一年，但在當時人力吃緊、艱困緊張情況瞬息萬變的前線，擔任醫官的張鳳岡醫師與醫務兵林阿壽以及照顧燈塔的高金振結為莫逆，不但是醫病關係也是好友。得知張鳳岡醫師即將退休，當時的醫務兵林阿壽和燈塔看守人高金振的女兒高丹華特地從烏坵趕到玉里慈濟醫院獻花致意，三個人的手緊緊的握在一起，高丹華更激動得流下淚水。高丹華說，父親前兩



■ 在金門烏坵島前線結交的莫逆林阿壽（中）和高金振的女兒高丹華（右）特地到玉里祝賀張醫師榮退，老友相見，張鳳岡醫師格外感動開心。攝影／陳世淵

年生病時，一直要求要到玉里給「張醫官」醫治，但是子女都認為應該留在北部醫學中心才對，父親一直到臨終前最想見一面的人，就是當時的張醫官，張鳳岡醫師也特別趕到醫院見父親最後一面，讓高金振沒有遺憾，幾天後安祥往生。對於二人數十年不變的深厚友誼，身為晚輩的她實在非常感動。

翻山越嶺訪貧病 步履沉穩遍萬里

從一九九八年開始，十三年來，擔任內科醫師的張鳳岡，平日除了在醫院內看診之外，還會利用個人休息時間，翻山越嶺到鄉間往診，於每週三下午巡迴花蓮南區的偏遠部落關懷貧病，足跡遍及玉里、卓溪、富里、瑞穗等無醫村，踏遍四十七個鄉村部落，關懷超過三千人次。雖然已屆古稀高齡，張醫師上山下海還是一樣步履沈穩，走得踏實。

知道張醫師即將卸下白袍，長期受他照顧家住瑞穗鄉的羅阿嬤，特地托女兒帶來了一幅台灣造型的感謝狀，因為張醫師不間斷的居家關懷，才讓她有安祥的晚年生活，阿嬤希望退休後的張醫

師，無論身在何處，都能時時想起臺灣東部的這群病人老朋友；後山的人情味，也濃濃的包圍著張醫師……面對大家的熱情與感謝，張醫師仍是謙虛的說：「這都是應該做的，是大家給我服務的機會。」

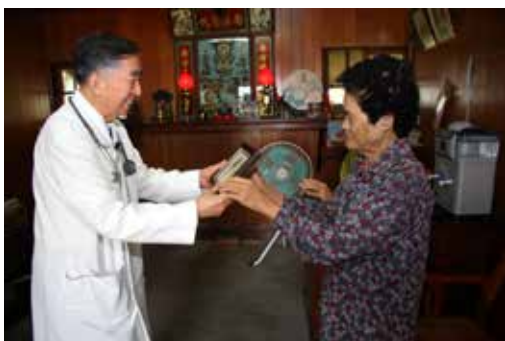
「張鳳岡醫師不僅是一位好醫師，更是同仁們的表率，因為每當醫院或社區有需要，他總是有求必應，走在最前、做到最後，永遠無私的奉獻。」玉里慈濟醫院張玉麟院長期許自己能以這位如父如兄的醫界前輩為「人醫典範」。



■ 高齡八十一歲的張鳳岡醫師經常上山下海的到偏遠往診，他和志工一起出門訪視，總是步履沉穩、走在最前。攝影／陳世淵



■ 每天騎腳踏車上班的張鳳岡醫師，居家關懷途中看到小朋友的腳踏車也童心大起，踏上腳踏車小騎一段。攝影／王文建



■ 張鳳岡醫師退休前夕，家住瑞德鄉的羅阿嬤特地致贈「仁心仁術」的獎牌，要感恩張醫師多年來居家關懷的照顧。攝影／陳世淵



■ 二〇〇六年一月十四日張鳳岡醫師和玉里慈院張玉麟院長（右一）同時受證成為慈誠，並與慈濟基金會林碧玉副總執行長（右二）、花蓮慈院王志鴻副院長（左二）合影。（張玉麟院長提供）

走在最前踏實做 心歸慈濟志人醫

終於到了退休日當天，玉里慈院同仁為張鳳岡醫師準備了一場溫馨的感恩榮退紀念茶會，現場播放起張醫師十餘年來行醫的紀錄，從舊院區時期的假日門診、社區健康檢查、居家往診、急難醫療支援，一直到新院區啓用後的晨間門診和社區醫療等，每一段都記錄著張醫師奉獻的身影。或許在學術上，張醫師沒有艱深的論文成果發表，但真心為病患付出的堅持精神，早已在每位鄉親心中深深烙印成一篇篇頌歌。

張玉麟院長特別代表全院致贈張醫師「慈濟之光」的榮退紀念牌，志工組長葉淑娥姊姊也代表全體慈濟醫療志工致贈「福袋」，祝福張醫師時時健康、福

慧滿滿。平時總是笑容滿面的張醫師，在離情依依聲聲催促下，也不禁紅了眼眶。張鳳岡醫師感恩，影響他最深的就是在玉里慈濟醫院服務的經驗，也因為接觸慈濟的人文改變了自己的人生：

「因為這種慈悲的精神，讓我知道要去學習、要不斷的持續精進。」其實張鳳岡醫師已在二〇〇六年受證為慈誠隊員，儘管未來他無法再日日為病人做常規治療，但數十年如一日的醫者悲心，仍掛記著、承諾著要繼續參加國際慈濟人醫會的義診活動。

老兵精神，退而不休，一九四九大江大海故事裡的一位少年，如今已白髮銀鬚，在將近一甲子的臺灣行醫路上，雖然光榮退下舞臺，然而他所留下的燭光點點，已在偏遠山區照亮每個黑暗角落，溫暖每位病患的苦難心靈。



■ 張玉麟院長代表全體同仁致贈張鳳岡醫師榮退獎牌，感恩他十餘年來為偏遠醫療所做的貢獻。



行醫萬里 守志玉里

口述／張鳳岡 玉里慈濟醫院家醫科主治醫師

和其他人比較起來，我的行醫路可以說是充滿了變化，也因為這些變化球，讓我更珍惜和把握每一次付出的機會。還記得當時才十八歲，便隨著軍隊從中國大陸來到了台灣，服役時，因為想要幫助更多的人，我從普通阿兵哥變成了一位軍醫，服役期間因任務需要，我曾在當時的戰地前線烏坵行醫，也曾親身參與越戰，成為「援越醫療隊」的一員，在那樣艱苦和緊張的環境中，讓我深刻的體會到「把握當下」的重要，也因為這樣的經驗，讓我從軍系醫院退休後，決定到醫療資源相對缺乏的後山來服務。回想起從醫的生涯，要感謝許多貴人的協助，更感謝玉里慈濟醫院和每一位鄉親，讓我有服務的機會。

一九四九年，那是一個相當混亂的年代，因國共內戰的因素讓許多人不得不離開了家鄉，當時住在江蘇無錫的我也不例外，永遠記得四月二十二日那天，那時的情景就如同發生大災難一般，無論男女老幼大家拼了命的逃難，



■ 張鳳岡參加軍醫訓練班展開行醫生涯，此為一九七〇年代張鳳岡醫師時任少校醫官時的照片，張醫師於一九七九年以中校退伍。（張鳳岡醫師提供）

在來不及和家人說再見的狀況下，我離開了家鄉，之後在表舅的介紹下於上海加入了軍隊，在五月一日抵達了臺灣，也從此和家人斷了聯繫。經過四十年的歲月後，我才輾轉從親友的口中得知，我離開家鄉當時，母親曾追到火車站送行，而我卻已經搭車離開，沒想到這一錯過，就已生死兩隔。

服役時，由於部隊裡相當缺乏醫療人員，加上自己對醫療也有相當興趣，所以就參加了軍醫訓練班，也從此踏上了行醫的這條路。經過了一年半的訓練，一九五三年我開始分發到部隊裡服務，軍醫在當時只負責部隊裡醫護工作，並

不是正統的醫師，也沒有執照，更無法行醫救人。為了能夠成為一位濟世的醫師，之後我再報考國防醫學院，接受紮實的四年醫療訓練後，這時的我才是一位合格的醫師。

一九六二年從國防醫學院畢業後，我被分派到了當時的烏坵守備區服務，烏坵守備區就是今日的金門縣烏坵鄉，這裡可分為大坵和小坵，兩座島的總面積僅有一點二平方公里。當時的前線仍時常有大小戰事傳出，所以那裡除了少數的當地居民外，其餘的就只有駐紮在當地的反共救國軍。那時，島上就只有我一位醫師，所以醫療相關的大小事都要全部包辦，就如同是一人醫院，也因此無論是婦女難產、外科開刀或是截肢手術都要負責；此外，如果島上發生意外時我還兼任法醫，協助軍方進行襄驗的工作。在別人眼中，我的工作量大且複雜，但也因此讓我學習到許多教科書外的經驗與知識，為我日後的行醫工作奠定基礎。

在島上服役時，還有一件事令我印象深刻，記得才到部隊沒多久，就遇到了一位急性闌尾炎的病患，當時的情形相當緊急，已無法再耽擱病情，所以硬著頭皮為患者開刀。由於沒有其他的醫療協助，所以一個人便承擔起開刀房的所有工作，舉凡器械準備、手術消毒甚至是全身麻醉都要全部包辦。當開刀進行到一半時，病患的麻醉竟沒了，於是趕緊將手套脫掉再次進行麻醉。除了手術上的考驗外，外在的環境也相當困



■ 張鳳岡醫師（左二）在越戰時參加援越醫療隊，擔任第五隊內科醫師，當時他與夥伴在越南平順省藩切機場合影。巧合的是，當時他身旁同是內科醫師的隊友也叫張玉麟（左一），與玉里慈院張玉麟院長同名同姓。（張鳳岡醫師提供）



■ 一九八〇年代時張鳳岡醫師和家人到臺北故宮遊玩時的合影，右起夫人蔡碧雲女士、小兒子張嘉平、張鳳岡醫師。（張鳳岡醫師提供）

窘，因為當時的手術室其實是一座碉堡，所以天花板上不時還會漏水，所幸經過重重的考驗後，手術過程相當順利，病患也在術後逐漸康復。



除了外島服役外，國外的行醫經驗更讓我難以忘懷。一九七〇年正值越戰期間，我奉派隨著援越醫療隊到當地服務，因為當地是戰區，所以常常會面臨到生死交關的時刻，清楚的記得三月三十一日那天，我和翻譯正在越南平順省潼毛縣的村落服務時，突然遭到越共攻擊村莊，於是我們趕緊躲進宿舍的樓梯間，兩人在狹小的空間內，不敢發出任何聲音，而且當越共靠近屋外巡邏時，還可以清楚的聽見他們說話內容和腳步聲，所幸他們並沒有進到屋內搜索，也讓大家逃過了一劫。

從軍方醫院退休後，在一九九七年我來到了玉里慈濟醫院的前身「鴻德醫院」工作，一九九九年慈濟基金會承接後，我選擇繼續留在玉里慈濟醫院服務，玉里慈院最吸引我的地方在於它是一家社區醫院，已經習慣和病患面對面相處的我，在這裡不僅可以發揮醫療的專業，也能深入社區各部落服務。當時，我負責的是假日門診和健康檢查門診，有人問我：「難道你假日都不想休息嗎？」但是我認為只要是醫院的需求，我本就應該當仁不讓，所以假日看診對我來說可是一點都不辛苦。此外，一九九九年五月四日開辦的社區健康檢查服務，也讓我結交到許多老朋友，記得當時每天凌晨五、六點就要出門，結束後還要再趕回醫院看診，雖然行程滿檔，但是那種同甘苦的革命情感讓我迄今難忘。

此外，還有兩次支援救災的經驗也讓人難忘，第一次是在二〇〇〇年象神



■ 每週三下午的居家關懷，張鳳岡醫師總是自假前往，他的足跡已經踏遍花蓮南區的四十七個村落，不論田野或鄉間，都可以看到他用心為偏遠地區民眾服務的身影。攝影 / 謝文彬



■ 真心為病患付出的張醫師，不辭路遠，常常一只公事包就到各個無醫村關懷老人家，變成老人家們最好的朋友。攝影 / 王文建

颱風來襲時，當時在秀姑巒溪演訓的台北市消防局人員傳出受困的消息，因此玉里慈院奉派前往支援，本著救人的信念，我甚麼都沒想就一口答應，雖然已是凌晨十二點，我們一行四人依然立刻準備器材出發救人，沒想到一路上風強雨驟，加上車子行駛在隨時都有落石坍方的瑞港公路上，這樣的經驗真可用驚心動魄來形容，也或許是佛陀的保佑的吧，第二天下午任務平安結束，大家也平安的回到了醫院。這次的經驗，讓我深刻的體會到玉里慈院在偏遠地區緊急醫療上的重要性。

另一次是二〇〇一年八月的桃芝風

災，這次的颱風造成了光復鄉大興村的嚴重的土石流災情，還記得前往支援時道路上滿是沙塵，有時幾乎看不到前面的道路，雖然一生中曾經歷過二次的戰爭，但來到災區後眼前的景象依舊令我震驚，原本滿是屋舍的村落就在一夜之間全部被土石掩埋，初估土石約有二至三層樓之高。雖然天災無常，但是在醫療站內則是處處充滿了大愛的光輝，不少頓失親人的村民們，因為傷心過度或暈厥而被送來就醫，然而這種心裡的傷慟，是無法靠藥物痊癒的，所幸有慈濟師兄、師姊的協助和發放，讓災民的心理有了抒發的管道，在經濟上也有了依靠。

除了緊急的救護支援，個人最常參與的就屬玉里慈院特有的居家關懷了。二〇〇一年一月，醫院和慈濟人醫會首度合作在卓溪鄉古風村辦理義診活動，在這次的活動中我們發現，雖然從古風到玉里市區只需半小時左右車程，卻有許多鄉親因為生活困難或缺乏交通工具而放棄就醫，這樣的因緣，於是促成了日後我們每週一次的居家關懷活動。

記得曾經在玉里鎮三民里發現一位臥床數十年的阿嬤，當初到阿嬤家關懷時，由於家人都有智能障礙的問題，所以造成阿嬤的背部已有一半面積以上的大褥瘡，整間房子裡瀰漫著濃濃的腐臭味，這樣的味道讓我感到的不是臭，而是讓人相當鼻酸與不捨。還有一次經過志工轉介，發現一位住在長良里的民衆因中風長期臥床，生活環境同樣的髒亂不堪，於是將他送到醫院治療，在梳洗的過程大家赫然發現，



■ 做任何事都認真的張鳳岡醫師，在玉里靜思堂啓用時也用心祈福。攝影/陳世淵

由於個案已經多年沒洗澡加上身上的褥瘡，竟從身上的傷口裡挑出了一隻隻的小蛆。這樣的個案在社區裡總是屢見不鮮，也正因如此讓我們的居家關懷有了持續下去的目標。

回首在玉里慈院服務的十一年歲月，這裡就像是我的第二個家，從早期住在醫院樓上的宿舍，到現今完善的硬體設施，讓我看到了玉里慈院正在為守護生命、守護健康、守護愛而持續進步。許多病患，都因為看診的因緣和我成為了好友，朝夕相處的醫院同仁，就像如同家人般親切。雖然捨不得這一切，但是隨著年齡增加，身體陸續出現了許多異狀，從癌症到視網膜病變，總以為還可以繼續服務下去，直到最近眼睛真的越來越模糊了，讓我不得不選擇退休。這一路上，要感恩的人太多，感謝醫院同仁的協助，感恩病患及鄉親讓我有服務的機會，更感謝張玉麟院長全力的支持，才能讓我在玉里慈院發揮所學。雖然退休，但是從醫之路並不會因此中斷，轉換跑道後我將加入慈濟人醫會，未來期望在義診的活動裡，能有更多機會服務病患。（整理／陳世淵）

海地賑災義診篇

彙編自海地賑災義診團隊日誌、
慈濟基金會文史資料庫

慈濟在海地的義診、發放及以工代賑的急難援助計畫，於四月三日的一場祈福會後告一段落，接續的將是中長期的安身重建計畫。

從一月十二日海地當地時間下午四點五十三分九秒發生七級強震癱瘓首都太子港，總統府、機場震毀、一片如廢墟的景象讓全球各國立即伸援。證嚴上人繫災

黎，全世界的慈濟人第一時間動員，全力投入救災。等待進入海地的時間，全球慈濟人，包括慈濟慈善、醫療、教育、人文四大志業同仁也全力投入，日日虔誠祈禱，也就地在各國募款賑災。

一月三十日，慈濟在海地進行了第一次的發放行動。二月六日，美國人醫會為主的醫療團隊在海地展開義診；自此延續，在十個梯次團隊送愛之後劃上圓滿的休止符，由接引出的海地本國志工接力灑愛。最後，於四月三日，慈濟賑災團在太子港國家足球場舉行千人祈福會，除了災民，還有天主教、佛教、回教及基督教的



■ 二月一日，志工前往聯合國約旦維和部隊的野戰醫院詢問未來合作舉辦義診的計畫。攝影／張良瑋



■ 二月十五日，慈濟醫療團隊至法國世界醫師聯盟(MDM)設置的義診區進行義診。攝影／陳泰良



■ 二月九日，慈濟醫療團隊於十字架教區(Paroisse Croix Des Missio)進行義診，陳恂滿醫師正為民眾進行口腔衛教。攝影／計嘉麗



■ 在法國世界醫師聯盟的義診區，物理治療師蔡逸杰為修女進行治療。攝影／陳泰良

代表聯合帶領祈福，曾協助安全維護工作的聯合國維和部隊也一同參與。

慈濟志工在海地的六十多天，看到、聽到了許多永生難忘的故事，也看到絕望生命中的希望……

易受煽動 但純樸善良

慈濟志工一梯梯傳承經驗，逐漸了解海地災民的個性與特質。例如，以工代賑的海地志工，雖然住帳棚或宿街頭，環境缺水缺電，但是來做工時，都盡可能穿著乾淨整齊的衣服；因為他們相信，身上骯髒會帶來惡運，飯前也要設法先洗手。工作到第二天，他們已經學會，並且記住凡事要排隊，順序而行，不能爭先恐後。吃飯時排排坐，沒有爭搶，需要加飯的，都會舉出空碗示意，得到東西就道謝。足見海地民風的純樸、善良，受人疼惜。

但他們也因為太純樸而非常容易被煽動，而引發躁動或混亂局面。所以在發放時，志工發現只要以繩索拉出動線，即便是一拉就斷的繩索，他們卻能依序入而不爭先恐後。

醫病互感謝 堅強海地人

三月二日上午七點半，海外工程公司（OECC）園區的等待區已經坐滿了病人，所以醫療團隊也提早看診。有一位六十多歲的女病患在地震當時從高處跌下，顏面著地而且膝蓋也碰傷。經過羅文江醫師的針灸及復健治療之後，她表示膝蓋比較輕鬆，痛感也減輕。透過翻譯人員，她感謝上帝把羅醫師送到海地來。羅



■ 在海外工程公司（OECC）設置的義診站進行義診，醫師為民衆看診。攝影／廖瓊玉



■ 於利奧甘尼市（Leogane，利港）進行物資發放，當地志工也隨著慈濟人彎腰鞠躬道感恩。攝影／廖瓊玉

醫師謙卑地說：「其實應該是要感謝有這個機會，讓我能服務和陪伴海地人民。」

海地人民的病苦及艱難的生活條件，讓人真的很捨。帶志工去市中心的司機對我們說：「We lost everything but everything will be fine soon. (我們失去了所有，但很快一切就會沒問題。)」希望這股樂觀的個性能陪伴海地人民，給予他們走過災難的韌力及浴火重生的信心。

體解文化差異 中醫診斷妙傳承

半夜的太子港下了一場大雨，想必這裡的災民又是一夜難眠。今天的病人數明顯減少，原來海地人不喜歡在陰天出門，很多人在這樣的氣候都會覺得快生病了，一定要豔陽高照才在戶外活動。

中醫在診治海地人民有一些特別的挑戰，因為他們的膚色比大部分美國黑人都還要黑，所以在做刺血療法時，血管不容易觀察到，常常要用酒精再三擦拭，將皮膚上的塵垢去除，而且要用幾乎貼到鼻子的距離觀測，才能大約看出個端倪。問診除了語言的隔閡之外，海地病人的描述也不能完全採納，可能是文化差異的關係，常常「胸痛」(chest pain)被說成「胃痛」(stomacheache)，而「腰痛」(low back pain)的病患也十之八九說是「臀部痛」(hip pain)，即使這些描述上的差別抓出來之後，還不能掉以輕心，必須在經過觸診的確認，才能準確地下診斷，這或許能提供給接班的中醫師，幫助他們更早進入狀況。

人醫生力軍 美籍越裔醫加入

七歲時從越南西貢移民來美國的特甘醫師(Tegan Nguyen, 音譯)是家中的獨生女，與父母住在波士頓。她是第一次參加慈濟活動，也是第一次參與國際賑災。在這幾天的行程中，她更能體會如何成為一位真正的好醫師，也期許自己能多一點耐心與愛心來對待每一位病人。她也分享回到波士頓時，要加入慈濟的行列，不再只



■ 海地於一月十二日發生芮氏規模七級強震，國家足球場在災後成為大型帳棚區，約有八千位災民暫居於此。攝影／余國維

做會員，而是要做一個人間菩薩。

在這一梯次的義診中，令她印象最深刻但也最令她覺得心疼的是，在海地由於教育的缺乏，使得這邊的婦女在很小的年紀就當了媽媽，也由於知識不足而無法妥善照顧小孩。不過，她也從海地婦女的身上看到了人生很難能可貴的生命韌力。

提昇牙醫能力 培育當地助理

從第八梯次曹雨澤醫師手中接下牙醫義診的重擔，黃一雄醫師就思考著前幾梯次牙醫師們的建議，如何在短短的十天，建立起一個初步的義診牙醫系統，未來移



■ 慈濟醫療團隊在海外工程公司設置義診站，民眾排隊等候看診。攝影／李嘉祥



交給任何一位醫師，都能很快上手。此梯牙醫義診，除了黃醫師外，另有兩位海地醫師前來協助，其中一位是由當地牙醫學院介紹，另一位則是自己前來應徵。黃醫師希望能有計畫地培養當地的志工成為牙醫助理，並提昇當地醫師的技術，因此，他讓兩位海地醫師治療病患，他則從旁觀察並指導。

黃醫師的夫人，也是牙醫助理的陳芬蘭師姊說道，前來應徵的本地醫師技術不是太好，剛開始拔牙，牙齒都拔碎了，且拔很久讓病人難受，但經黃醫師指導後認真學習，進步很多，第二天就可一次將牙拔出。



■ 外科醫師陳福民為病患看診。攝影 / 李嘉祥

而令人開心的是，一星期的時間培訓出兩位海地的當地志工成為牙醫助理。其中一位是在牙醫部翻譯的海地志工，平時他是在災區當海地同胞志工的英文老師，每天有三百多人跟著他學英文，而他會幫黃一雄醫師翻譯法文，讓黃醫師更了解病患的病情。從第一天開始，他就非常用心的跟著學習如何做牙醫助理，該拿什麼工具，或什麼針給牙醫。

醫療不忘人文 親子更溫馨

黃醫師也希望能讓病患感受到慈濟的人文，不是只是來看病。記得有位母親帶了八歲的男孩前來拔牙，剛開始，孩子一



■ 小兒科陳國揚醫師為孩童看診，當地志工於一旁協助翻譯。攝影 / 李嘉祥



■ 二月十七日，蔡佳雍醫師(右)護送急症患者至醫院。攝影 / 陳泰良



■ 在太子港國家足球場的義診站中，人醫會董明哲醫師為民眾看診。攝影 / 余國維

直哭鬧，不願合作。醫師建議，先不要拔，可以幫其轉診。母親很生氣，一直罵孩子。黃醫師見狀，先請母親出到帳棚外等待，直到孩子牙拔完，才請母親進入。其實，看得出來母親是非常擔心孩子，只是不知如何表達。此時，黃醫師便鼓勵母親給孩子一個擁抱與親吻，以化解彼此緊張的情緒，最後在大家的掌聲與祝福下，母子倆歡喜離開。

雖然慈濟在海地只有短短不到三個月的時間，但醫療團隊成員都有說不完的感動，濟助海地不僅療病，也要醫心，更要給他們力量自己站起來；慈濟志工們也期待能重回海地，再見一個充滿希望的國度……



■ 當地年輕學子也加入義診佔的志工行列。攝影／余國維



■ 海地賑災團於太子港國際機場附近的一個帳棚區進行物資發放，民衆歡喜領取塑膠布。攝影／陳清旺



■ 於太子港國家足球場進行物資發放，民衆排隊等待領取物資。攝影／李正一

海地義診十日行

文 / 黃韻珊 美國國際慈濟人醫會醫師

翻譯 / 方凱平

終於，我有時間可以坐下來，好好理清在海地度過十個驚人日子的種種思緒，但我卻不知該從何說起……

混亂，是我對海地的第一印象。

在機場候車時，我看見數以百計的人們聚攏在機場出口，等待「幫助」旅人搬運行李的機會，他們只希望能賺取一點零頭小費。民衆大聲喧嚷並揮舞手臂，祈求你能看他們一眼，因為一次眼神的交會就可能換來讓他們賴以生存的慈悲或小費。每幾分鐘就有一部聯合國坦克車駛過，群眾會因此靜默幾秒鐘。軍用直升機呼嘯盤旋空中，就像是戰爭電影的場景一般。

一開始，我真是難以想像這個國家還能有任何希望！我來到海地時，已經是地震發生後的兩個月了，但是殘垣斷壁仍阻在街頭，惡臭瀰漫在空氣中；居民們在任何可及的平坦地面，以防水帆布和襤褸破舊的布料架設帳棚，然後棲身其中。不過在接下來的十天，我開始看到了屬於海地的些許光明。

從機場，我直接被送到海地的國家體育場(Stade Sylvio Cator)，一座已經完全轉化為臨時帳棚區的體育場，場中容納了超過八百戶的居民，場外還圍繞著超過一千兩百頂帳棚。當我走入慈濟醫療小組設立的帳棚時，人數眾多的長長



■ 慈濟在海地的太子港國家足球場設置義診站，圖為第十梯次賑災義診團隊的黃韻珊醫師為小嬰兒檢查身體狀況。攝影 / 余國維

隊伍讓我震驚不已，民衆耐心地等待著醫生的診治。而這幾頂帳棚，就是我接下來十個日子的診療室；正因為我是醫師，才有幸能和許多家庭互動，聆聽他們的故事。而其中有幾位病人，令我永生難忘……

第一天，有一位母親帶著昏倒的八歲女兒進來，在讓女孩喝些果汁之後，狀況就好轉了。每天都有四到五位病人是因為昏眩而來，主因就是酷熱和脫水，病人通常在補充水分和糖份後就很快復原了，因此沒多久，我就習以為常。而這對母子讓我印象深刻的原因，是這位母親所述說的故事。在等待女兒恢復的



■ 人醫會黃韻珊醫師為民眾看診(上圖)，並為小嬰兒檢查身體狀況(右上圖)。攝影者 / 余國維



期間，淚眼婆娑的母親說，她的另外一個女兒已經在地震中不幸往生，雖然現在的她住在運動場裡的帳棚裡，但是每一天，她都在體育場內擔任志工，因為她想為自己的同胞多付出一些。她還告訴我們她懷著身孕。我問她懷孕幾個月了？她說：「十一個月了！」而上一次感到胎動是在地震當天！我們兩位醫生不斷嘗試聆聽胎兒心跳，卻徒勞無功，但任誰也無法開口講出我們心中所推測的，可能是「胎死」的噩耗。我們不放

棄一線希望，立刻設法安排她前往醫院做超音波檢查。沒想到數小時後，她再次返回帳棚時，卻告知我們醫院什麼檢查也沒做，因為那裡並沒有超音波的設備。醫院的窘境完整呈現了海地有多麼的貧窮，連最基本產前檢查的超音波設備也缺乏。

後來有一天，一位女士帶著才出生十二天的嬰孩來到義診帳棚。她說，十二天前，她在體育場的廁所裡找到這名嬰兒，從臍帶的傷口來看，這孩



子才剛出生不久；雖然她已經有三個孩子，非常克難地在同一個帳棚下過活，這位母親還是將嬰兒抱回「家裡」細心呵護，但

■ 黃韻珊醫師(左)在看診空檔支援物資發放工作，也因此看到海地的年輕人在經歷震災以及接受援助後，更懂得珍惜幸福。

因為她沒有能力購買奶粉，只能先以水餵食。幸運的是，當我見到嬰孩的時候，他的狀況良好，只有輕微的眼睛感染。我們請母親在接下來的一週，每天都要帶嬰孩來回診。第二天起，每天早上，這位母親都在棚外等候，不是排在第一、就是第二。是這位母親激勵了我們醫療團隊。她對我們說，這個孩子是來自上天的禮物，是他們家的天使。

我在海地見過最令人震驚的病例，是一位五百公克的女嬰，媽媽在妊娠二十八週左右生下了她，當我們見到她時，已經有二十四天大了。她能存活，真是個奇蹟！她瘦弱到每一根肋骨都清晰凸顯；頭部也因為內出血而脹大，而這些都是早產兒身上常見，但在醫療發達國家卻是可以預防的併發症。對早產兒的小嘴來說，母親的乳頭太大是無法餵食的，因此營養不良本就是意料中事。我們趕緊將母親和嬰孩送到海地大學附設醫院(l'Hopital General)，醫院卻無設備也無人力照護，院方只好立即將這對母女再轉送美國邁阿密兒童醫院救治。而我，一直想知道她們現況如何……？

義診的最後一天，我看到一位嚴重脫水的嬰兒，當時的他不過出生二十天而已，但已經呈現休克症狀，必須立即轉診。我與當地志工藉著送他到海地大學附設醫院(l'Hopital General)的機緣，得以親眼目睹醫院的真實狀況。我很訝異，這所醫療中心已經變成一間大型的野戰醫院，帳棚林立，數千病患擠在一



■ 在海地診治一位五百公克的早產兒，令黃醫師心疼又震驚，輾轉送美國診治，但不知安好否？

起，等待醫生看診。在這裡沒有所謂的感染管制或是個人隱私，小兒科就是個擠滿擔架的大帳棚，裡面都是感染各種疾病和受到外傷的孩童們。這樣震撼的場面，彷彿又是一幕出自戰爭片的場景。

而在無數令人心碎的畫面裡，因為看到許多海地志工伸出雙手互相幫助，浮出了一線希望。大多數的海地志工是大

學生，原本就讀的大學在地震中崩毀，復學日遙遙無期。在和慈濟志工的互動中，他們內心的慈悲被點亮。當翻譯志工的史戴德（Stayde）和我並肩離開海地大學附設醫院時，他說：「我想，我是幸運的。」這是史戴德生平第一次走入一間海地的醫院。他見證了病痛苦難，體悟到自身的幸福。他對我說，「他有健全的身體和頭腦，必須為受創的人們多做些事。」這就是慈濟精神的實踐：不單是提供物資援助或醫療照護，更要將愛與關懷帶給當地居民，啓發他們的愛心，自助助人。

回到美國後，感覺很奇特，我對於周遭的一切，都懷有深邃而且難以言喻的感恩——不管是新鮮空氣、乾淨飲水、洗熱水澡。但伴隨這份感恩而來的卻是相對的哀痛，我深知，如此幸福的我們，正因為浪費與奢華，間接地，讓海地與其他類似處境的國家景況，雪上加霜……

我心深處，多麼冀求能多看一位病人，多和一位志工交流，多拍一張照片；雖然無法一一描述，但海地義診之旅洗滌了我的生命。而當我回歸生活常軌時，也一定會恆持這趟旅途中所體悟的大愛與無盡感恩。

注：黃韻珊醫師（Dr. Amy Huang）目前在美國伊利諾大學醫學中心（University of Illinois Medical Center）小兒科任職。

海地信願行

文、攝影 / 紀秀貞

一月十六日，加拿大的慈濟人開始走上街頭為海地災民募款，同時慈濟也在規劃到災區賑災的事宜。對我而言，那是好遙遠的國度，加上身為媳婦、妻子、母親與女兒，必須返臺與家人過農曆年，因此對海地的賑災活動完全不抱希望。等我再次返回加拿大，沒想到還有機會，於是趕緊報名、訂機票、打預防針等，終於可以宣告：去海地，我準備好了。

海地的土地面積有兩萬七千七百五十平方公里，比臺灣小一些，人口約九百萬，位於邁阿密東南方一千零九十七公里。三月五日，經過層層的轉機及延誤，總共花了超過二十四小時，終於抵達海地的太子港。



■ 馬路旁可見到好的、半倒的、全倒的房子。



■ 太子港的災民正在蓋他的家。



■ 志工前往帳篷區關懷海地太子港的災民。

戰爭景象實境 多國協力義診

在機場一望出去，三三兩兩的士兵全部荷槍實彈，在各角落巡視，雖然沒有看到他們開槍，但是真正的槍枝在眼前出現，已經夠令人頭皮發麻了。

海地的機場沒有行李轉運臺，完全靠人工搬運，如果手腳太慢，可能會有遺失或被踩來踩去去的狀況，只能用一片混亂來形容。過了海關準備離開機場，裡面已經很吵雜，外面更吵。我們不敢隨便走出圍牆外，在靠近門口的走道邊，等待師兄來接我們。

慈濟人在海地暫住的地方是海外建築工程公司(Oversea Engineering & Construction Co.)，簡稱OECC，宿舍是兩層樓高，用鐵皮搭蓋起來的房子。放下行李用完中餐，第七梯次的師兄帶我們去看已損壞的十字架教堂及帳篷

區的狀況，只能用慘不忍睹來形容，沒水、沒電、沒廁所，一個帳篷不到兩坪大要擠一家人，孩子也不是只有一兩個，如果人間有煉獄，海地已經離它不遠了。看到這些示現菩薩，想想自己，我們是活在天堂的人，提醒自己要隨時感恩。

接著到人醫會向溫俊強組長報到，開始我的護士兼藥劑師的工作。藥局也兼護理站，也是鐵皮屋搭建起來的，下雨時室內也會滴水，倉庫的一角就當診察室，檢查、換藥時使用。

三月六日這天，整天都在OECC裡面，藥房右前方搭了帳棚，共有三位西醫、一位中醫、一位牙醫看診，一位護士要跟診、換藥、打針、檢查、包藥，平均一天三百人次，做最多的是包藥與換藥，實在是幸福美滿。晚餐後舉行第



■ 藥庫一角，既當診察室又當外科換藥處。

七梯次圓緣與第八梯次歡迎會，由加拿大的許智源師兄主持。志工和醫師多來自美國、加拿大、阿根廷及多明尼加，當大家一起唱《一家人》的時候，有師姊紅了眼眶。我們來自不同的國家，有不同的背景，卻有共同的信仰，是慈濟把我們的心緊緊的連在一起，感恩上人。

受災女孩立願當醫師

在OECC園區的領藥處，有一位穿著志工背心、笑容可掬的黑女孩愛瑞卡(Erika Terralien)認真地包裝藥品。是甚麼樣的因緣讓她到醫療站來當志工呢？

愛瑞卡說，自從家庭遭逢地震劇變後，祖母及弟弟喪生，父母、她和就讀六年級的妹妹就住在臨時帳棚。由於災後生病，爸爸帶著她來到慈濟營區看



■ 護理站兼藥局。

診，說得一口流利英文的愛瑞卡立刻被邀請擔任翻譯志工。在慈濟當了四個星期的翻譯志工後，愛瑞卡表示，慈濟人的愛心幫她走出災難的陰霾；現在的她，只要一有空就歡歡喜喜地到營區來幫忙翻譯。她也立願，將來要好好地讀醫學院，為她的同胞盡一分心力。

灑大愛種子 海地志工學中文

三月八日，在國家足球場內的大型義診開始，有來自美國的董明哲醫師、黃韻珊醫師，以及阿根廷的趙泉富醫師，加上兩位海地醫師共五位醫師，這天共看診四百人。接下來的每天都將持續義診。

九日，將物資、藥品歸類好後，到小兒科門診跟診。看到黝黑柔軟的小寶寶，仔細瞧實在好可愛。有個五個月大

的男嬰，檢查時一直哭不停，看好後，醫師在寫處方單，我順手抱起他，才兩三分鐘竟然就睡著了，讓我好有成就感。海地的志工已漸漸學中文，多數人會說中文的「你好」、「謝謝」、「下一位」，看到師兄們在教海地志工讀靜思語，我相信有一天這裡會灑滿慈濟大愛的種子。

在海地的第五天，空氣真的很髒，鼻孔每天都是黑的，眼睛也接觸太多髒空氣而過敏，連自己也要看一下醫生了。天氣逐漸熱起來，脫水的病人也增加了。

時間過的很快，第八梯次的我們，明天就要上飛機回國了。把握機會趕快付出，早上提早義診，中午趕著參加

一千五百戶大型發放，物資包括一袋五公斤麵粉、環保碗三個、湯匙三支、乾麵一包、靜思語卡一張。這是我個人第一次參與大型發放，看到巴西維和部隊拿著真槍實彈維持治安，心裡雖害怕但又感恩，感恩他們保護大家的安全。

三月十四日，要回家了，趕到機場卻發現班機取消；於十五日，一行人依依不捨地離開苦難的海地。

第一次的國際賑災，對我而言是一次震撼教育，看著一梯梯的慈濟人來去海地，個個帶著悲心與歡喜心，突然讓我了悟到，這不就是菩薩行徑嗎？菩薩道上信願行，慈濟路上也要予樂拔苦努力行。🌱



■ 發放結束，當地志工與慈濟志工互相合掌感恩，在海地的慈濟駐點已經是日日可見的景象。



保護自己 慎選避孕藥

文 / 劉采艷 花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

Q

今年二月，有女性因避孕貼片導致血栓變植物人案例，是否所有的避孕藥(包括口服、貼片)都有產生血栓、中風或心臟病的風險嗎？哪些人不適合使用避孕藥？避孕藥會和其他藥物發生交互作用嗎？

避孕貼片的主要成分和口服避孕藥一樣，都是雌激素及黃體素，由於貼片屬持續釋放型的藥物，血中雌激素持續在較高濃度的狀態下，併發血栓的風險也較口服劑型高。

不管哪一種劑型的避孕藥(貼片或口服)，主成分都是雌激素及黃體素兩種，共通藥理作用就是「抑制卵巢排卵」。也就是避孕藥裡的雌激素成分，使腦部誤以為目前是懷孕狀態，而不再刺激卵泡成熟，卵巢無法產生成熟卵子，因此就達到避孕的作用。

口服避孕藥的研發，從一九三〇年開始，不斷朝著安全、有效的目標前進。第一代口服避孕藥所使用

的雌激素(動情激素)含量是高於五十微克的。第二代避孕藥雌激素的含量在三十至三十五微克之間，所用的黃體素是norethindrone類的成份，例如levonorgestrel, norgestimate等等，第三代避孕藥所含的雌激素量在二十至三十微克間，黃體素使用的是desogestrel或是gestodene等副作用更小的種類。

新一代口服避孕藥的劑量雖然低，但是避孕的效果卻不輸給第一代，使用正確的話，一年的失敗率約在百分之零點一左右。最常見的失敗原因是下一個劑量開始服用時間太晚、連續忘了吃藥、吃藥產生嘔吐或是腸胃炎導致藥物吸收

不好等等，所以在有腸胃炎的時候，至少一星期要使用其它的避孕方式以策安全。

一般避孕藥的副作用為：頭痛、頭暈、月經過多或不規則、噁心、嘔吐、水腫、子宮頸粘液增加、子宮頸肥大、食慾增加、體重增加、皮膚癢、青春痘、疲倦、沮喪、潮紅、感覺虛弱、乳房脹痛、念珠菌感染增加等等，不過新一代避孕藥的副作用已經幾乎很少發生了。至於肥胖問題，經過研究發現與沒有服藥者並沒有差別，飲食和運動的狀況才是影響體重的關鍵。

避孕貼片的成分與劑量和低劑量的口服避孕藥差不多，不過避孕貼片是經皮膚吸收，廿四小時穩定地釋出荷爾蒙，每片可維持七天的藥效，對常忘記吃藥的婦女來說比較方便。副作用以黏貼處不適最多，發生率百分之三十四點九，其他像頭暈、胸部脹痛或點狀出血、頭痛等副作用發生率則與口服避孕藥差不多。

並非所有人都適合使用避孕貼片。三十五歲以上的抽菸婦女、心血管疾病、乳癌家族史、肝功能異常或高血壓、糖尿病患者與深層靜脈曲張病患，因避孕藥可能造成血液較為黏稠，不建議使用避孕藥，不論是口服或者貼片。另外，體重高於九十公斤者，由於藥效可能不足，特別不建議使用避孕貼片。

避孕藥與其它的藥物也有可能產生交互作用，例如抗生素會殺死腸胃道有益荷爾蒙吸收的好菌，所以會減少避孕藥的作用，造成避孕失敗；如發生腸胃炎也會造成避孕藥吸收不良而避孕失敗。抗癲癇藥、抗結核藥Rifampin則是會增加肝臟清除動情素的速度，同樣影響避孕效果，在服用這些藥物時，最好能配合保險套避孕。

使用避孕藥，應該一年檢查一次身體，包括了骨盆腔檢查、抹片、血壓、尿液檢查、乳房檢查、肝臟理學檢查等等。如果是前面提到的心臟血管疾病或抽菸等高危險群，應該要每半年針對可能影響的部份檢查一次。年齡大於三十五歲、有心臟病家族、糖尿病或是高血壓、有妊娠糖尿病史、肥胖的女性、糖尿病患者，也應該要定期檢查血糖、血脂肪的狀況。🌿



■ 同一廠牌避孕藥會依不同體質設計不同成份，在使用前宜先就醫了解自我需求，再依醫囑使用最安全。

自愛愛人 無懼愛滋

文 / 江惠莉 花蓮慈濟醫學中心感染管制護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

每年二、三月是情人的大節日，隨著青少年對性態度的開放，不時在新聞報導裡聽到轟趴、性派對等，這些都讓青少年感染愛滋病毒有越來越多的趨勢。

感染愛滋途徑 不安全性行為過半

截至去年十二月三十一日，依據行政院衛生署疾病管制局的資料顯示，臺灣地區愛滋病感染者已達到一萬九千一百零五人，其中發病人數為六千一百九十七人，其中二十歲到三十九歲個案佔所有發病年齡層的百分之六十四點三七。全部愛滋病毒感染人數中，花蓮地區通報為一百七十五人，發病者有九十六人，佔百分之五十四點八，死亡者五十一人，佔約三成，無論是以發病率或者死亡率看來均為全國之冠。一般民衆在聽到愛滋病的時候，來自社會的恐懼、拒絕、恥辱和歧視也一就併的出現，過去大家對於愛滋病患者總是會懷著異樣的眼光來看待，並貼上

不乾淨、不道德的標籤。事實上，除了不安全的性行為之外，共用針具、輸血時使用不安全的血品等也會造成愛滋病感染。根據統計，不安全的性行為是罹患愛滋病占百分之五十二點七，是感染愛滋的最主要因素，未使用保險套感染愛滋病是有使用保險套者的二十倍，其次是靜脈毒癮者佔百分之三十五點八。

由以上數字看來，「不安全的性行為」以及「毒癮共用針具」是愛滋病的主要傳染途徑、也是感染愛滋病毒的高危險群，所以只要安全的性行為就可杜絕其中一項的危險因素！例如全程使用保險套、單一固定性伴侶、勿嫖妓。此外為了遏止因毒癮共用針具導致愛滋病蔓延，台灣在二〇〇六年七月也開始實施清潔針具計畫，在全臺各縣市衛生所、藥局、醫院等設置定點，設置針具販賣機及針具回收桶，主要為增加清潔針具取得的可近性及安全處理回收的針具。

後天免疫缺乏 早治療效果佳

愛滋病又稱後天免疫缺乏症候群，這種疾病會破壞人類的免疫系統，使身體失去抵抗疾病的保護能力，導致病毒、細菌等可輕易進入人體，引起各種疾病，最終喪失寶貴的生命。疾病管制局於二〇〇九年十一月進行一項民調，其中有百分之十的人仍認為與愛滋病患者一起用餐會被傳染愛滋病；其實我們並不會經由一般公共場所或日常生活接觸中得到愛滋病毒，愛滋病毒的傳染途徑主要是由帶有病毒的體液經由破損的皮膚進入人體。而一旦感染愛滋病，只要好好配合醫師追蹤治療，存活超過二十年已經不是問題。從美國最新的研究中提到，醫藥的進步已讓愛滋病感染後的存活年限從一九九六年的十點五年，大幅增加到二〇〇五年的二十二點五年。

二〇〇九至二〇一〇年世界愛滋病日的主題是「普遍可及和人權」(Universal Access and Human Rights)。普遍可及所指的是所有人都可以獲得到愛滋病預防、檢測、關懷、支持和治療等服務。而人權呢？目前仍然約有五十九個國家限制外國愛滋病毒感染者進入、駐留和居住的法律，此種限制的依據對於人權的歧視是很明顯的。二〇〇三年臺灣在尊重病患隱私情形下，開始實施免費匿名愛滋病篩檢，有需要的民眾可以在附近醫療院所電話詢問，希望能夠藉由匿名篩檢過程，提供高危險族群可以有一個保護隱私的管道，早期發現疾病，維護民眾生活品質。

匿名篩檢小資訊

花蓮慈濟醫院自二〇〇七年起已提供二百零八位民眾匿名篩檢，其中篩檢出愛滋病陽性個案有五位，陽性率為百分之二點四，與臺灣地區匿名篩檢陽性率無特別差異。在尊重病患隱私情形下，篩檢出陽性個案均與個案管理師建立良好關係，引導其就醫並列入追蹤。二〇一〇年度起，另提供梅毒、淋病、披衣菌、B、C、D型肝炎檢驗，均不需任何費用，只要於上班時間內撥打花蓮慈院性病匿名篩檢專線03-8463989預約，不需費用、掛號或出示身分證明即可提供服務，藉由早期發現及治療，可維護生活品質，並避免繼續從事危險行為而傳染他人。



滋潤 靈魂之窗

文 / 陳怡真 花蓮慈濟醫學中心中醫科醫師



乾眼症是眼科常見的病症之一，以眼睛乾澀、容易疲勞為主要表現，有時伴隨畏光、畏風、短暫視力模糊等擾人症狀，目前治療以使用人工淚液來增加眼表濕度為主。

常放鬆多按摩 改善症狀調理體質

而中醫認為「五臟六腑之精氣皆上注於目」，需依每個人的體質與症狀不同，採內服中藥與針灸合併治療。一方面針對眼睛局部病灶治標；一方面針對五臟六腑之失調調理治本，用雙管齊下的方式，除了改善症狀，也同時調整體質，避免病情加重或一再復發。在內服藥方面，可依體質使用杞菊地黃丸、一貫煎、益氣聰明湯、洗肝明目湯等；在針灸方面，可依症狀不同使用適當穴位，例如合谷、太衝、攢竹、瞳子膠、光明、復溜、足三里、三陰交等，而這些與眼睛相關的穴道，平時自己也能多多按摩，以加強改善眼病的情形。另外一些具有滋養功效或散發風熱

的中藥，例如枸杞子、百合、麥門冬、地黃、桑葉、菊花、決明子等，亦可在日常中泡茶當作茶飲使用，唯服飲時，也應注意適量即可。

生活飲食稍留意 澄澈雙眼看世界

以往老年人及更年期婦女較易罹患乾眼症，但近年來，長期在冷氣房內盯著電腦工作，長時間配戴隱型眼鏡，加上生活壓力大、不正常的作息，愛吃燒烤、油炸、辛辣類飲食等，使得年輕的乾眼症患者也節節攀升。

建議大家保健雙眼應從日常生活做起，避免長時間看書、看電視電腦；注意隱形眼鏡的清潔及避免配戴時間過長；長時間處於冷氣房時可放一盆水以增加空氣濕度；不熬夜且保持均衡飲食，少吃辛辣烤炸類等刺激性食物；可用熱毛巾敷眼睛，適當的在眼睛周圍按摩等，擁有健康的雙眼，這扇靈魂之窗將可以看見更寬廣的世界，欣賞更多美好的人事物喔！🌿

慈濟醫療誌

慈濟醫療六院一家

日日上演著無數動人的溫馨故事

真善美志工與同仁用感恩心

見證慈濟醫療人文之美

◆三月十五日不但是玉里慈院滿十一周年的日子，玉里靜思堂與環保站也選在同一天揭幕啓用。醫療結合慈善人文及環保，提供民衆更優質的服務，也爲民衆開啓人文環保的美善世界……

◆花蓮慈濟醫院大力朝健康促進醫院邁進，並從自身做起，鼓勵員工參加體適能檢測，現在大家碰面的第一句話，就是「你測了沒？」……

◆嘉義是全國糖尿病死亡率最高的區域之一，大林慈院與衛生所合作，照顧山區九鄉鎮糖尿病患的健康，並由花蓮慈院許明木醫師面授機宜，提供貼心感動的篩檢服務……

◆臺中慈院由吳弘斌醫師率領的耳鼻喉科團隊，具備裝設人工電子耳成熟的技術，通過衛生局的訪視，開始承擔搶救臺灣中部民眾聽力健康的重責大任……

◆在醫護人員與志工的巧心安排下，臺北慈院心蓮病房的家屬與病患度過了溫馨的元宵佳節，長者的笑容就是大家心中最美的元宵賀禮……

玉里

三月十四日
靜思堂環保站啓用
人文環保伴醫療

玉里慈濟醫院是一座社區型醫院，在醫療之外也同時肩負著傳承慈濟人文與教育慈善的重要使命，十一週年院慶的這天，玉里靜思堂和玉里環保站同時舉辦啓用儀式，大家也共同祈願，要將慈善人文與環保清流同時在這座小鎮上生根發芽。

醫療人文為根基 慈善人文新地標

十三日中午，慈濟醫療志業林俊龍執行長在花蓮慈濟醫院石明煌院長、大林慈濟醫院簡守信院長和多位主管共同來到玉里慈濟醫院，提前祝賀院慶並前往玉里靜思堂和環保站參觀。林執行長也藉此機會勉勵各院區主管，在醫療服務的同時也要將環保與人文融入其中，才可提供民衆更優質的醫療服務。

玉里靜思堂的前身是玉里慈濟醫院的舊院區，曾守護鄉親健康的醫院，但因建築物老舊無法容納鄉親們日益增加的醫療需求，因緣聚足下，於原址展開玉里靜思堂的新建工程，讓這座建築從守護生命的醫院轉化為守護慧命的新磐石。

三月十四日一早，玉里地區的志工和許多社區菩薩們早已齊聚在環保站用心



■ 在靜思精舍德慈師父、德如師父和玉里慈濟醫院張玉麟院長、玉里鎮長以及資深委員的共同揭牌下，象徵守護慧命磐石的玉里靜思堂正式啓用。



■ 環保站揭幕前一天，慈濟醫療志業林俊龍執行長（右二）帶領醫療主管參觀，仔細聆聽環保志工林玉龍（右一）說明規劃方向。

搓湯圓，是玉里慈濟醫院的十一周年院慶，也是象徵著慈濟人文新殿堂的玉里靜思堂和守護地球環保站啓用的日子。在靜思精舍德慈師父及德如師父的帶領下，玉里慈濟醫院張玉麟院長、小鎮大家長劉德貞鎮長以及資深委員曹陳靜枝和王成枝等人共同為靜思堂揭牌啓用，

就在推開大門的一剎那，靜思堂內簡約而莊嚴的氛圍讓許多鄉親都為之驚嘆。

靜思精舍德慈師父在開示說：「如果有什麼疑問，我們就到靜思堂這裡，找一找上人的法，有時候翻到一頁書裡的一句話，就像當頭棒喝，我們整個人就會開竅，成長我們的智慧。」玉里慈濟醫院張玉麟院長說，過去，這裡曾是守護鄉親健康和生命的地方，如今，將會成為一座發揚慧命的據點。

活動中，志工們還特地安排了「人間菩薩行」的手語表演，希望能接引現場民衆一起參與人間菩薩招生，加入服務人群的行列。不少社區的鄉親們甚至是第一次看到慈濟歌曲的手語表演，被優美的旋律與歌詞中的意境深深感動，搭配溫柔的手語，每個人都深深的被吸引。未來，靜思堂還將定期舉辦多樣化的慈濟人文課程，期盼成為居民們滋養心靈的道場。活動最後，在志工的介紹和引導下，參與開幕的民衆參觀靜思堂，一步步認識靜思堂的緣起與慈濟的各項志業，一位阿嬤參訪後說：「以後我要常帶孫子來這裡參加活動。」就在啓用的這天，一顆顆善的種子，也開始在社區漸漸生根、發芽。

環保二十年 小鎮腳步勇往前

一九八八年在上人開示「用鼓掌雙手做環保」的啓發下，玉里地區的志工們開始參與環保回收的工作，從一九九〇年代的定點紙類回收，到一九九九年開始有環保回收站的成立。然而隨著參與

人數和回收數量的增加，能有一處環保和教育兼具的新據點，是每位志工心中的願望，也就在環保滿二十周年的這一年，一座占地一百八十坪的玉里環保站終於落成，大家選在玉里慈濟醫院院慶的這一天，歡喜入新厝。

玉里地區資深環保志工張澄淇表示，最早大家做紙類回收，因為周圍鄉鎮沒有造紙廠，古物商收廢紙的意願不高，價格相對低了許多，但志工們仍秉持多做多得的理念，短短三年就已累計回收紙類三百三十公噸，回收善款達到了二十五萬餘元。」雖然，當時的客觀環境並不佳，但為了珍惜每一份資源，以及讓大家眼中的垃圾化成清流，每一位身穿藍色環保背心的志工們，依舊賣力的穿梭在大街小巷內進行回收工作。

無償護持環保站 歡喜結緣新福地

目前負責玉里環保站的林玉龍，因為



■ 一九九〇年代，環保志工們以鴻德醫院前的玉水圳停車場作為紙類回收的據點。



■ 鄉親們開心的踩踏寶特瓶，發出了如同鞭炮般的聲響，以最環保的方式一起開心入厝。

本身從事營造業，用自己的貨車充當環保車來使用。二〇〇三年玉里慈院遷到新院區，志工利用醫院的地下室作為環保站，回收地區也從玉里鎮開始拓展到花蓮南區的四鄉鎮。有鑑於站內一直沒有專屬的回收車，志工梁梅英和家人於是決定捐贈一台三點五噸的貨車給環保站。有了車子以後，大家更加倍努力的在社區內進行回收，地下室的空間也無法容納更多的回收物，為了能夠容納更多鄉親們的善心，大家也開始尋覓新環保站的合適地點。

隨著志工人數和回收物品的增加，加上環保站已經過多次的搬遷，委員林秀枝與先生曾振泰於是決定將位於市中心

內的土地，無償做為回收站使用。

玉里環保站啓用當天，鄉親們人人腳踏收回的寶特瓶，發出一陣陣如鞭炮般的聲響歡慶入新厝。這裡不僅有處理回收物品的分類區，還有延續慧命的環保教室，未來將透過和學校的合作，教育讓每一位來到站內的小菩薩們，從小就開始培養正確的減碳護地球觀念。

玉里慈濟醫院從啓業至今將邁入第十二年，不僅將持續守護鄉親們的生命健康，繼續朝向健康促進醫院邁進，屆由玉里靜思堂和環保站的啓用，結合人文與環保，繼續在小鎮上守護生命、深耕人文、推動環保。（文／陳世淵 攝影／張澄琪、彭譯萱、陳世淵）

花蓮

三月八日~十六日

幸福的起點 健康一起來

自從八日開始，「您測了沒？」成為花蓮慈院院內同仁見面最常說的一句問候語。在社區醫學部的推動下，花蓮慈院落實「健康促進」檢測體適能，一星期內就有超過一千位同仁響應。

健康促進 從我開始

「有了健康的身心就能更好的守護健康！」這是花蓮慈院許文林副院長號召全院同仁進行體適能檢測時的心聲。自從八日檢測起跑後，每天早上在開放檢測之前，社區健康中心護理師都會為志工作教育訓練，希望能協助同仁們輕

鬆、正確的完成檢測。過程中同仁們不分科別、年紀，透過現場準備的各項檢測量表，彼此互相競賽、歡笑聲不斷，而且現場還貼心準備屏風，讓害羞的同仁也能專心完成檢測流程。

醫院的角色不再只是「生病去治療」的地方，近年來，花蓮慈院更大力向民衆推廣「健康促進」，不只不要生病，還要樂活更健康。二〇一〇年推動健康促進醫院計畫的首部曲，就是促進員工健康，讓全院超過兩千位員工一同接受體適能檢測。

在三月八日婦女節上午九點展開的第一梯次，由石明煌院長與許文林副院長、高瑞和副院長、梁忠詔主秘、護理部章淑娟主任等人首先上場，號召同仁們熱情響應，希望從院內出發，將健康觀念推廣到社區。

■ 花蓮慈院朝健康促進醫院邁進，由院長室主管帶頭進行體適能檢測。右起高瑞和副院長、許文林副院長、石明煌院長、梁忠詔主秘、護理部章淑娟主任，大夥一起舒展筋骨。





■ 花蓮慈院同仁們利用休息時間參加體適能檢測掌握自己的健康狀況。右圖為護理部沈芳吉督導（右起）與鍾惠君副主任進行仰臥起坐肌耐力檢測。左圖為劉鴻文副院長（左一）與婦產部朱堂元主任進行坐姿前彎柔軟度測試。

掌握健康 測過就知道

石院長見到自己的腰臀圍結果出爐，不改幽默本色表示，自己的腰圍可能也成為被要求的重點了。當準備進入動態的暖身操，大夥跟著社區醫學部健康中心林金蘭護理長舒展筋骨，石院長與許副院長還合力表演雙人芭蕾舞伸展操，逗得現場同仁哈哈大笑！緊接著前進到柔軟度、仰臥起坐的肌耐力測驗到三分鐘登階，大夥跟著規律的節拍聲上下，但呼吸卻愈來愈急促，累積在大腿上的疲勞，讓肢體的協調漸漸不受使喚，大家的臉上紛紛出現複雜的表情……

從靜態的身高體重、血壓、心跳、量腰臀圍比到動態的暖身操、坐姿體前彎、仰臥起坐到三分鐘登階等檢測，每個項目石院長都帶頭確實完成，為全院同仁做出最好示範。石院長表示，健康是每個人幸福的起點，所以希望從花蓮慈院同仁開始，落實健康促進，要把幸福送到每個人的家裡。兼任花蓮慈院社



■ 要確實協同仁檢測體適能，現場除了值班的醫護同仁，還有一群志工協助，而林金蘭護理長（中）及社區健康中心護理同仁每天也會為志工進行教育訓練。

區醫學部主任的許文林副院長表示，花蓮慈院同仁們的使命，就是要守護民衆健康，所以同仁們要有健康的身體，才能提供更好的服務，在社區裡做衛教宣導也更有說服力。

八日體適能檢測起跑後，「您測了沒？」就成為院內同仁們見面最常說的一句問候語。兩個星期的檢測，第一個星期就有一千一百七十九位同仁參與檢測，其中以行政同仁的百分之八十點九和護理同仁的百分之七十九點二最為踴躍。

花蓮慈院健康促進除了強化在社區推動健康的經驗，更將以自身醫院的員工做起，許文林副院長預告，體適能測驗後還有爬樓梯、減重比賽以及登山、單車健康出遊的活動，目前正在架設的健康諮詢網站，還能讓大家追蹤了解自己的身體狀況。因為員工瞭解正確的健康概念，就能影響家庭，更能進而影響社區，由每個同仁延伸到家庭、社區，推動健康促進活動，成為全民運動。（文／黃思齊、彭薇勻 攝影／彭薇勻）

大林

三月十九日
社區照護計畫啟動
偏遠糖尿病患福音

為了讓山區病患的飲食控制更理想，大林慈院十九日至阿里山達邦衛生室參與嘉義縣糖尿病足照護服務，新陳代謝科陳品汎主任特別與阿里山衛生所溫明



■ 大林慈濟醫院配合嘉義縣衛生局九鄉鎮糖尿病足社區照護計畫，結合新陳代謝科、眼科與社區醫療部醫護同仁一行十餘人，於阿里山鄉合影。

富主任分享自創的飲食控制口訣，希望有助溫主任在山區提醒民衆，讓患者的血糖控制更穩定。

資深醫師分享經驗 貼心服務照顧民衆

為照顧山區糖尿病足患者，大林慈濟醫院配合嘉義縣衛生局九鄉鎮糖尿病足社區照護計畫，十九日上午結合新陳代謝科、眼科與社區醫療部醫護同仁一行十餘人，前往阿里山鄉達邦衛生室為山區的阿公阿嬤做足部、眼睛等相關檢查。

在花東地區已有十年的社區視力照護經驗的花蓮慈濟醫院許明木醫師，特別前來指導雲嘉地區進行全面性社區視力篩檢，尤其針對老年人慢性視力問題。

「上一輩的老人家有很多是遠視，不像接下來這幾代都是近視居多！」視力檢查區桌上擺了幾盒眼鏡，許明木醫師

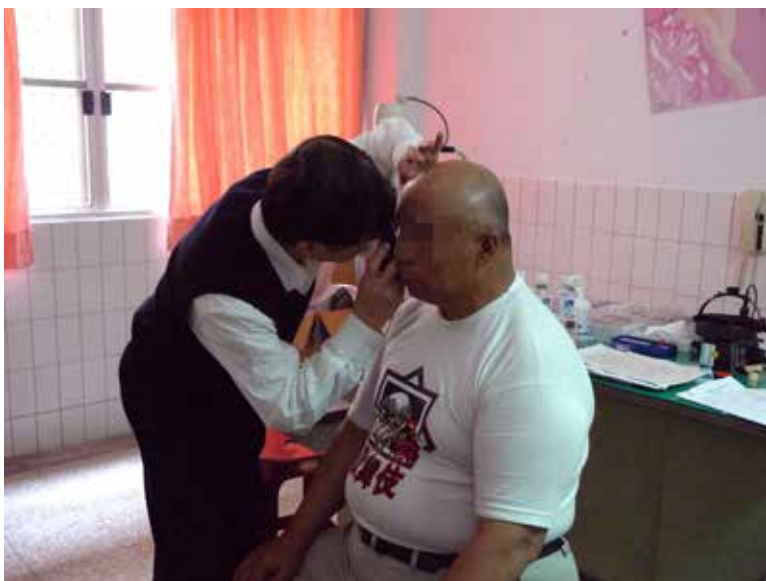
說，這是一氣呵成的服務，老人家們常因屈光問題有老花眼，但山區可能方圓百里內都沒有地方可以配鏡，送一副老花眼鏡只要一百元，卻立刻可以大幅改善老人家的生活品質。雖然沒有經過精確驗光，度數可能不是很準確，「但就像衣服雖不合身，但至少不會冷！」

許醫師分享篩檢時要釋出善意，提供整套的服務。「不是把人找來篩檢之後拍拍屁股就走人，除了要幫有需要的民衆掛號、轉診之外，也可以直接給一些適用的眼藥水，讓民衆感覺受到照顧，下次篩檢時還願意再來。」

他也建議大林的同仁，可以將篩檢時所需用到的器材用行李箱裝好，方便拖著走，如果有缺少的物資，回到醫院也可立即補貨，像花蓮慈院的同仁外出時，連窗簾都會隨身帶。許主任的建議，讓大林的同仁深覺受益良多，忙著在一旁記筆記。



■ 護理同仁協助患者檢查足部，以了解糖尿病是否有侵犯到足部健康。



■ 花蓮慈院眼科的許明木醫師來到嘉義，仔細的檢查居民的眼睛狀況。

生所的糖尿病病友團體，做更積極的追蹤檢查。由大林慈濟醫院負責山區九鄉鎮的檢查工作，並結合醫院血管外科、心臟內科、新陳代謝科等，在篩檢時若發現異常，則轉介至醫院進一步診療。

「左眼二點零，右眼一點五。」鄒族人生活在青山綠水間，大家的視力超好，偶爾有視力不佳的情況，通常是眼睛有問題。「你要去開刀，開完刀世界就會一片光明了。」許主任殷殷叮囑著因白內障而造成高度近視的鄒族老先生，如果想要看得清楚，就去開刀。

「現在的手術很安全，快去找個好醫院、好醫師開刀！」

「來戴戴看這個眼鏡。」五十幾歲的警察先生來到衛生室做篩檢，許醫師發現他有老花眼，經詢問並沒有配戴老花眼鏡，當場就拿出眼鏡讓他試戴，直到感覺看得清楚，就請他將眼鏡帶回去，「辦公時可以用。」許醫師的貼心讓民眾十分感動。

護眼護足減糖 糖尿病保健康

嘉義地區是全國糖尿病死亡率最高的區域之一，嘉義縣衛生局希望針對各衛

新陳代謝科陳品汎主任在最後一關負責篩檢結果的講解，一一詢問受檢者的病史及服藥狀況，發現山區患者的飲食控制較差，但足部血管病變的狀況較少。

陳品汎醫師表示，在糖尿病症狀控制方面，當地患者多數飲食控制較差，也有人服藥到血糖改善就自行停藥，建議可以透過定期血糖監測，讓患者了解自己的飲食與血糖的關係。至於足部血管病變則較少，可能與天氣轉暖，加上當地人平時有走路活動有關。

在篩檢活動告一段落後，陳品汎醫師特別與阿里山衛生所主任溫明富分享飲食口訣，「摻糖不可吃、飯照三餐吃、水果飯後馬上吃、其它都不吃」，以及血糖控制的口號「每週二次、飯後二小時血糖」，希望有助溫主任在山區對民眾衛教時，提醒民眾注意，讓患者的血糖控制更穩定。（文、攝影／黃小娟）

臺中

三月十一日
植入人工電子耳
重現音聲享溝通

在臺灣，每年廿一萬的新生兒中大約有兩百位左右的聽障兒，而七十歲以上後天聽障的老人家也非常多，人工電子耳手術可以重啟他們與外界溝通的橋梁。臺中慈院由吳弘斌醫師率領的耳鼻喉科團隊，具備成熟的技術，相關配套設施經衛生局人員十一日訪查通過，即日起承擔搶救中部地區聽障民衆「聲」命契機重任。

技術改良 電子耳大躍進

失去溝通的能力是人生最痛苦的事情，而人工電子耳的技術讓人們重拾希望。臺中慈院耳鼻喉科吳弘斌主任表示，許多手術復健後的小朋友成績不輸給一般孩子，過著正常、快樂的生活，而老人家也不用退縮在角落裡，生活變得多采多姿。

十餘年前人工電子耳剛引進臺灣時，還只是單頻的電子耳，使用並不普及；如今，電子耳已經發展到能用多音頻來作傳導，聲音品質好比從卡式收音機跨越到環繞音響般的大躍進。

人工電子耳是專為重度聽障者重獲聽力所發明的電子裝置。助聽器是將聲音調大，不適用完全失聰的人，人工電子

耳則是直接刺激聽覺神經，使病患擁有足以使用的聽力。

人工電子耳為一小而薄的鈦金屬植入體，需要開刀裝在耳蝸位置，待二至三周將接收器打開後，就能開始聽力訓練工作。

掌握黃金治療期 老少都受惠

吳弘斌醫師在大林慈濟醫院服務期間，曾向院方申請前往澳洲學習人工電子耳的相關技術，學成回國後也成為雲嘉地區第一位「人工電子耳」的專任醫師，之後又到臺北慈院發揮專長，今年更轉到臺中慈院任職，相關配套設備十一日經臺中縣衛生局人員現場訪查，實地參訪開刀房設備、復健科語言治療室及耳鼻喉科檢查室，馬上予以通過，耳鼻喉科團隊也立即承擔起搶救中部地區聽障民衆「聲」命契機重任。

吳弘斌醫師說，年齡在一到三歲的孩子，最適合安裝電子耳，因為這段期間正好是聽覺系統發展最關鍵期，藉助人工電子耳，聽損孩子也能順利接收聲



■ 經過臺中縣衛生局人員訪視，臺中慈院耳鼻喉科的設備和配套非常完整，馬上通過可以進行人工電子耳的裝設。



■ 吳弘斌醫師以先進的人工電子耳技術，為病患找回多采多姿的美麗聲音。圖為吳弘斌醫師（右一）與手術成功的小弟弟及家人合影，同樣也因人工電子耳受惠的慈濟志工陳玉惠（左一）也前來分享。

音刺激，往後就能跟一般小朋友一樣說話、唸書、交朋友，人際交往與學習成長，都不受影響。如果拖到七、八歲聽覺中樞已經萎縮，再手術已經效果不佳。

吳弘斌醫師根據臨床醫療成果也發現，聽力損失的青壯年和銀髮族，藉助人工電子耳也可以很快闖出一片天。曾經有一位卅歲的養蘭高手，戴著人工電子耳，跨國到荷蘭參加比賽，為國爭

光，抱回冠軍獎牌。

全人照護 病患安心

一位五十歲左右的謝先生，從年輕時聽力一直不佳，卅幾歲開始感受明顯，近一、兩年更是完全都聽不到，影響了他的工作和生活。在吳弘斌醫師建議下，謝先生開刀裝了人工電子耳，開機兩個多月，狀況有大幅改善，已經可以適應聲音，做生意和講電話都不成問題，六至九個月以後，恢復了八成以上的水平。

另一個讓人工電子耳患者安心的是，慈濟基金會與慈濟醫院正推行「全人照護」，透過專人訪視、照護，以及專人服務的一百小時免費聽能復健，讓病患在家就能依照電腦操作軟體自我練習，開心迎接新生活的來臨！（文、攝影／曾秀英）



■ 臺中慈院耳鼻喉科團隊正在為病患進行人工電子耳手術，也因為具有這項技術的軟硬體，承擔起臺灣地區民眾聽力健康的責任。



臺北

二月二十六日

福虎茶會慶元宵 溫馨天倫在心蓮

臺北慈濟醫院心蓮病房於元宵前夕，舉辦「佛教傳愛、元宵茶會」活動。基於安寧全人、全家、全程、全隊的人本照顧理念，心蓮團隊希望透過活動，在新春元宵歡樂的日子，讓病患與家屬歡渡佳節，並留下美好的回憶！

志工醫護協力 年味入病房

為了應景，心蓮團隊與志工團隊合力協力規劃茶會流程，並製作元宵福虎燈籠，心蓮護理長稱它為「乖乖虎」；一粒粒珠子串成的「乖乖虎」，需要用手工花上二、三小時才能完成，護理人員利用工作空檔時間趕工完成。志工賴建銘的岳母前年於心蓮病房走完人生最後一程，他感受心蓮醫護團隊的用心照顧，因而發願以他的興趣專長，帶給心



■ 賴建銘（左二）因為岳母在心蓮病房受到用心照顧，因而發願以氣球專長帶給病房其他病患快樂。



■ 心蓮病房醫護人員用心規劃的元宵茶會，在大小志工的用心表演以及溫暖互動中，熱鬧中帶著溫馨。

蓮病房繽紛的汽球世界！

手臂掛著小天使徽章的護理人員，招呼患者與家屬來到交誼廳，書法志工揮毫寫下燈謎海報，迎春歌曲透過電子琴聲，讓活動現場備增熱鬧氣氛。

天倫之樂 爺爺奶奶心開懷

志工們以手語歌曲「牽著你的手」帶動溫馨場景，心蓮病患們手也跟著比畫獻唱。一幕鶼鶼情深的合唱畫面，吸引了大家的目光，因胰臟癌進出醫院數次的奶奶，前幾天才又住進心蓮，由護理人員簡綺彤照護。從慈濟技術學院畢業後進入志業體服務的綺紋表示，看到志工們透過手語帶動，讓病患露出最美的笑容，才深刻體會當初學校規劃的人文課程的用心，用肢體語言的無聲人文，拉近人與人之間的距離是何等的美好。

猜燈謎則是活動的高潮，精緻的「乖乖虎」是最佳燈謎獎，八十五歲的爺爺解謎獲獎，和護理天使曾美穎合影，天倫之樂猶如祖孫。小小志工也帶來陶笛演奏，讓心蓮病房患者有愛與關懷，歡欣度佳節！（文／朱文姣 攝影／王聰賢、許金福）