

上上醫 健康促進



世界衛生組織 WHO 在二十多年前就開始推動「健康促進醫院」，但主要在歐洲地區推廣。幾年前，當我得知後，才猛然發現，這不就是慈濟醫院一直在做的？不管是節能減碳、綠化環境、省水省電、廢棄物減量、或是全院素食、病人衛教、社區照護等等，慈濟醫院從「骨子裡」就是健康促進醫院，因此從大林慈濟醫院先開始，陸續帶動花蓮、臺北、玉里、臺中與關山慈院加入，成為 WHO 健康促進醫院國際網絡聯盟的成員。

第一次，是由我帶領大林慈院同仁參加二〇〇八年四月於德國柏林舉辦的第十六屆國際健康促進醫院年會，同仁投遞兩篇論文被大會接受，一篇為口頭演說，另一篇為小型口頭演說，當時就震撼了整個大會，與會者對來自臺灣的我們刮目相看。

主要原因在於，當時歐洲各國醫院所提出的健康促進大多僅止於理論，實踐只做到減重、戒菸這二項；而大林慈濟醫院當時已經從院長室帶動全體員工，從病人、員工、社區、環境四大面向有系統地執行，讓歐洲的醫療從業人員見到我們徹底落實的成果；而後加上「心靈」面向的健康促進，結合「領導統御」成為慈濟醫療

志業推動健康促進醫院的完整六大面向。

五年下來，慈濟醫療志業在年會發表的論文成倍數成長，二〇一一年發表二十六篇，今年第二十屆，則發表了六十五篇，代表各院各科同仁在不同領域都能呈現卓越的成果，如母嬰親善、長者親善、環境友善、戒菸、戒檳、減重、素食等，幫助老、中、青、少、幼各族群的社區民眾促進健康。其中，臺北慈院工務室的海報還獲得本屆的論文海報首獎。

感恩衛生署國民健康局這幾年來，積極帶領臺灣的醫療院所投入健康促進醫院國際網絡聯盟，也感謝邱淑媿局長與國健局同仁努力爭取到第二十屆年會在臺灣的主辦權，讓四十多個國家的醫療專家能更認識臺灣，讓慈濟健康促進醫院的成果，藉由展覽攤位向全球發聲。

醫療行業的出現，最開始是因為有人生病，因生病而痛、苦，甚至死亡，所以產生出「醫生」這個職業，為人醫治疾病，解除痛苦，延長生命；在西方，醫生、護理師等職業，以及後來診所、醫院的設立，幾百年來的焦點，都放在治療疾病、延長壽命上。時至今日，二十一世紀的醫療術式、藥品與科技已臻成熟，疾病

的治療與壽命的延長反而出現醫療浪費的反效果，全球醫界開始檢討無效醫療造成的醫療資源浪費與鉅額費用。以臺灣為例，有許許多多花費在重症加護，使用葉克膜、插管、呼吸器等處置，希望延長病人的生命，但是花費高，效果不彰。也因此，促使我們去檢討整個過程，換個角度思考，重新找回「醫療」的本質，醫療不應該被動地等到人生病了才治療，而應該作到「預防疾病」，而比預防疾病更積極的方式，就是「健康促進」。唯有推動健康促進，才能真正減少重症治療的龐大開銷；唯有達到人人健康、社區健康、心靈健康，全民健保方能永續經營。

其實，中國的老祖宗早在《黃帝內經》點明，「上醫醫未病，中醫醫欲病，下醫醫已病」，但現在因應醫藥的進步，建議要加上：「上上醫，做健康促進！」也就是說，醫療本質的新定義，是讓一個人在家庭、社會、身體、心靈各方面都健康有活力，發揮最大的潛能，也是慈濟醫療志業實踐成為「守護生命的磐石」之使命。

二〇一一年九月，英國的非政府組織「世界保護基金會」（World Preservation Foundation）發表一篇報告，標題為《英國公共健康危機的解決方案：植物性飲食》，聲明「英國的人民應該放棄葷食，改採無肉、甚至無牛奶、無蛋的飲食方式，適齡工作者將因此維持健康，也能為英國的國家醫療支出節省一年一千億英鎊，相當於一年的醫療支出預算……也才能降低糖尿病、心血管疾病，以及英國非常嚴重的肥胖問題」，文中並呼籲英國

首相以素食解決英國嚴重的肥胖問題，因為英國已經是歐洲最肥胖的國家。美國前總統柯林頓也接受康乃爾大學坎貝爾教授等人的飲食研究結果（The China Study），在心血管支架手術後改採用植物性飲食，降低了膽固醇的攝取，減輕了體重也維持健康。全世界已有許多研究證實，均衡的素食飲食是降低心血管慢性疾病及癌症發生率的最好方法。

而面對著不斷在世界各地發生極端氣候造成的天災，證嚴上人呼籲「素食八分飽，兩分助人好」，用克制口欲的簡單方法，希望能到「健康又環保，快樂沒煩惱」的歡喜境界。

為了要當「上上醫」，慈濟醫療志業特別在今年健康促進醫院國際年會中推動「響應素食、減少碳足跡」活動，其實達到了不錯的成果，幾乎各國都有來賓加入茹素行列。其實，現今許多歐洲國家已經開始重視無肉的植物性飲食，也認同這是友善環境、減少碳足跡的最佳方法；例如，大會的科學委員會主席，來自奧地利的尤根·派立坎博士，本身就是一位素食者；而活動現場也看見許多視素食為畏途的醫事人員在聽完解說後，願意開始嘗試一週一餐素食，這是促進健康，更是愛護地球的第一步。

展望未來，慈濟醫療志業將以「上上醫」為目標，在「病人、員工、社區、環境、心靈、領導統御」六大面向，持續往「健康促進醫院」大步邁進！