

慈濟醫療誌



慈濟醫療六院一家
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

- ◆大林慈院腫瘤中心成立十周年，從兩名成員擴充到結合完整團隊的堅強陣容。病人與家屬以及醫療成員共同慶祝，走過十年、邁向未來不變的是永遠疼惜病人的那份愛……
- ◆為了更進一步保障病人食的健康，玉里慈院主動申請 GHP 食品良好衛生檢查，經訪查後獲得主管機關認同及表揚……
- ◆關山慈院利用九九重陽節，由護理師主辦、結合社區舉辦敬老活動「愛——我家最大的寶」，推廣素食和行孝，讓家族共聚，子女欣慰、長者幸福……
- ◆為了讓缺乏醫療資源的國際移工也能獲得健康的保障，臺北慈濟醫院和臺灣北區人醫會合作在臺北車站為國際移工義診，不但讓這群外國朋友有機會了解身體狀況，也抒發了平日工作的壓力……
- ◆花蓮慈院致力培育醫師能力，十月二十六日舉辦的「住院醫師教學技能工作坊」，由資深醫師和老師親自帶領，讓承先啓後的住院醫師都能自我提升、傳承典範……
- ◆臺中慈院促進社區健康不停歇！繼戒菸班後，廿五日晚間又到大甲成立「健康體位控制班」，連七十一歲的長者都動起來，成果拭目以待……





「見到腫瘤中心的病患者人數增加，也見到院長、同仁、志工們的白髮增多，但不變的是大家疼惜病人的那份愛。」十年走來的點點滴滴，大林慈院腫瘤中心蘇裕傑主任感恩團隊的合作與付出。

大林慈院腫瘤中心成立十周年的會場上，由癌症希望基金會靳秀麗董事與大林慈濟醫院賴寧生院長、腫瘤中心蘇裕傑主任、護理部黃雪莉主任、公共傳播室于劍興主任等人一同切下生日蛋糕，象徵腫瘤中心階段性的圓滿並為未來許下祝福和更多愛的希望。

身為大愛電視臺工作者的靳秀麗，面臨雙親相繼罹癌的事實，心中有著落寞與無助，也才深客體會，原本以為站在媒體的尖端、接收大量資訊並快速掌握的自己，一旦成為癌症病人家屬的角色時，再多的常識、知識背景，都擋不住內心的悲痛與惶恐。

陪伴罹癌父母的過程，靳秀麗與醫療小組成立了「癌症希望基金會」，鼓勵病友勇敢抗癌。「癌症希望基金會」成立至今，鼓舞了全省無數的癌友活出生命光彩，她期盼藉由每個人支持的力量，能給病友動力和目標展望美好的未來。

捕捉希望 看見愛與生命力

會場旁，一幅幅的攝影作品是由「癌症希望基金會」於二〇〇八年舉辦「捕捉希望」數位攝影比賽中，第四屆脫穎而出的代表作；基金會六年來共收到六百多件作品，每個作品皆具意義。

鏡頭下，捕捉到的不只是畫面，更是生命的感動。公共傳播室于劍興主任記錄了院內癌症病友的攝影作品也在其中，抽離記錄者的角色，于主任讓自己的心融入病友的生命歷程，「以專業的身分做志工之事」，記錄的同時也付出關懷，自己的心靈同樣受病友悸動，將剎那的感動化為永恆。

「不只醫療技術帶給病人光明，因為有團隊、志工用愛陪伴，病人的心境也跟著光明。」賴寧生院長感恩有「癌症希望基金會」的支持、蘇主任帶領的腫





慶賀腫瘤中心滿十歲。左起癌症希望基金會董事新秀麗、腫瘤中心組長陳靜宜、一般外科林俊宏醫師、賴寧生賴寧生院長、腫瘤中心蘇裕傑主任、放射腫瘤科主任洪世凱、護理部主任黃雪莉。

瘤中心團隊，讓他看見病友的臉上有了笑容。

另有一群身著藍色背心的義工，來自於院內乳癌病友所組成的「寬心俱樂部」，得知腫瘤中心舉辦周年慶，她們義不容辭地站出來協助，曾是抗病鬥士的她們，如今帶著燦爛笑容成為歡喜義工，轉換角色、陪伴有需要的人。

「來到大林治療的時候醫師們都很好，而且團隊讓我們踏出醫院時是開朗的。我們曾經受到幫助，現在都很願意以回饋的心回來醫院服務，與人分享抗癌過程的美好。」現任「寬心俱樂部」第二屆會長的廖女士帶著笑容與自信，感恩病癒後團隊依然關懷著她們。

十年之間 積沙成塔

「二〇〇三年成立腫瘤中心之際，當時的成員只有兩名。」蘇裕傑主任回憶起十年前的情況，十年後記憶猶新。

「當年恰好與何旭爵（現任耳鼻喉科主任）、李文星（現任放射腫瘤科之銳速刀中心主任）合作，做頭頸部腫瘤的

治療，順著癌症中心之發展成立了腫瘤中心。剛開始起步，在尋找人力、爭取資源上頗有難處；另一個艱鉅任務，則是邀請各科室主任或醫師加入門診及照顧行列。」

在沒有足夠人力、資源的階段，蘇主任曾親身投入撰寫個管資訊系統內容；如今，腫瘤中心成員已從當時的兩名變成十幾位，並整合了血液腫瘤、放射腫瘤、安寧照護、口腔腫瘤、頭頸部腫瘤、泌尿道腫瘤、中醫腫瘤等科別之特別門診，並且多了營養師、專師、個案管理師、社工師、慈濟志工、病友義工等人員的加入，成為腫瘤中心團隊之堅強後盾。九月，腫瘤中心接受了癌症診療品質認證評鑑，醫師、護理人員，行政同仁皆齊心盡力呈現出十年來的努力，不管結果會如何，腫瘤中心依舊以最好的品質服務病人。

蘇主任感恩目前病人留院治療率有提升的趨勢且完成治療率提高，每十人中就有九人治療完全，都是團隊成員中每一位的付出與努力。他也感恩從林俊

龍執行長、簡守信院長至現任的賴寧生院長，對腫瘤中心的支持、提供資源，讓腫瘤中心日漸茁壯。

希望小站如家溫暖 擁抱膚慰永遠都在

「加入腫瘤中心的團隊後，我發現各科專業類似，但大家卻能彼此尊重並以溝通、交流的方式共同幫助病人，讓我覺得這裡很特別且團隊互動良好；尤其又有志工、社工投入，相信病人能得到完整的照顧。」血液腫瘤科主治醫師賴泓誌分享著感動。

於二〇一二年正式成為主治的賴醫師，雖然未參與腫瘤中心從草創的精彩歷程，然而曾接受外院訓練的他，深感大林慈院各科團隊緊密連結與合和互協的力量。

「對癌症病人而言，外表與心理對他們的影響很大，感恩有志工、義工、親屬的陪伴。腫瘤中心的癌症資源中心「愛·關懷小站」會有很多的抱抱(擁抱)、衛生紙(膚慰)，來送給有需要的人。」蘇主任帶點幽默卻真誠的話語，無不期待癌症資源中心不只提供癌症資訊，更是讓人拾起笑容往前走的溫暖小窩。

腫瘤中心十年來，不曾間斷的各項人文活動、遺眷關懷等等，為的是讓病人、家屬都能樂觀面對癌症、肯定生命價值。希望未來能成為「讓愛您的人放一百二十個心」的腫瘤中心。(文／謝明芳 攝影／江珮如)



玉里

十月二十八日

獲 GHP 認證

「食」在安全更用心

為保障醫院住院病患與員工飲吃的健康，玉里慈濟醫院除了由專任營養師設計菜單外，今年主動申請 GHP 食品良好衛生檢查，經衛生主管單位實地訪查後順利通過，於二十八日下午在花蓮縣衛生局接受公開頒證表揚。

所謂的 GHP，也就是「食品良好衛生規範」(Food Good Hygienic Practices) 的簡稱，是衛生福利部於二〇〇〇年九月七日正式公告實施，規範的目的在於要求食品相關業者，在製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣食品，或食品添加物之作業場所、設施及品保制度、管理規定，來確保食品之衛生、安全和品質。所以不論何種食品，在其產銷過程中，都應遵循食品良好衛生規範。

主動參與訪查 用心管理院內膳食

「吃」不只是為了滿足生理需求，食材是否新鮮、衛生，加工過程有無過量的人工添加物，製作過程是否符合衛生規範等，對於個人的健康有深遠的影響。各項餐點，除了最基本的衛生要求外，還要求營養師依據病患



■ 總務股郭秀鳳股長（右）向稽查員說明醫院內的送餐流程與衛生規範。（攝影 / 陳世淵）



■ 玉里慈院廚房內部乾淨明亮的作業環境和食品衛生要求，讓稽查員相當滿意。

需求來設計菜單，而院內同仁用餐則是要求能夠兼顧健康與品質。為了驗證平日用心的成果，玉里慈院主動申請參加食品良好衛生規範稽核作業。

此次的實地訪查與稽核雖非強制性質，但為了病人安全與同仁健康，總務同仁們仍用心準備，期望透過認證來進一步提升送餐水準。為確實訪視醫院實際作業的情況，花蓮縣衛生局於九月二十六日下午特地指派衛生稽查員進行訪視，稽核的重點包括：烹調作業場所的衛生管理、員工個人衛



■ 衛生局特地製頒證書表揚玉里慈院對食品衛生的努力。

生管理、廁所衛生管理與用餐場所的品質管理。其中，稽查員也特地針對食品的保存溫度與保存期限進行了逐項的檢視，而總務股郭秀鳳股長均能適時的提供相關資料佐證，讓稽查員對玉里慈院的食物衛生管理相當讚賞，並鼓勵有機會時可朝更高階的 HACCP 認證來努力。

雖然 GHP 食品良好衛生規範訪查僅是基礎認證，訪查委員仍發現玉里慈院在維護食品安全與品質上的用心，例如：「拆封的調味料或食材都能清楚標示使用期限，並且依據食材特性進行常溫或冷藏保存，而廚房作業空間也都有清楚標示，嚴格要求非供膳人員禁止進入。」而順利獲得認證，讓負責供膳的同仁們都相當欣喜，更自我期許要繼續做好食品安全與衛生管理，持續提供病患與醫院同仁健康、安全的飲食。（文、攝影 / 陳世淵）

關山



十月十二日
護師慧心規畫愛
九九重陽反哺恩

十月十三日是農曆九月九日重陽節，又稱為「敬老節」。關山慈院利用十二日週末在鎮上舉辦「愛——我家最大的寶」活動，由社區承辦人陳桂珠護理師一手籌畫，邀請社區幸福家族帶著家中的長者前來參與，讓社區民眾學習對長輩這個家裡最大的寶示愛、說愛。

年輕人口的外流，導致偏鄉地區老年人口年年增加，「聚少離多」更是現代人與親人相處的模式。關山慈院利用重陽敬老節前夕，在鎮上老人會館裡舉辦「愛——我家最大的寶」活動，給予阿公阿嬤長壽久久的祝福，享受天倫之樂，最重要的是，希望人人都能「即時行孝」。

當天，參加的社區民眾有半數都超過六十歲，九十歲以上就有九位，不少子女特地從外地趕回家陪爸媽、阿公阿嬤參加。阿公阿嬤們被裝扮成「頭戴皇冠，手持氣球」的可愛模樣，還有臉上掛著美麗的笑容，看不出來他們都是高齡九十歲以上的長輩。志工團隊高歌迎接長者們進場，有的長者必須靠子女們抱下車，然後再抱上輪椅才能行動；有的只能用助行器緩緩步行入場，這一趟來的路程，對他們來說雖然不容易，但能和兒孫相聚，是每個老人家最大的喜悅。

除了老老少少的舞蹈表演、慈濟志工的手語、三代同堂一起作畫同樂、子女反哺為爸媽奉茶、按摩等等，現場充滿的熱鬧與天倫之樂的氣氛。另也頒發孝親獎、幸福家族獎、九十歲以上長者的祝福獎。還有由臺東縣副議長陳宏宗，關山鎮鎮長黃瑞華、關山慈濟潘永謙院長、各社區里長提供的精美禮品。透過這次經驗，民眾也深刻體驗到「幸



■ 已經九十歲仍很硬朗的阿公與家人上臺領取「幸福獎」，開心得合不攏嘴。



■ 女兒奉茶，九十三的阮阿嬤的開心和感動溢於言表。



福就是吵吵鬧鬧」，老人家要的不多，只是需要家人熱熱鬧鬧的陪伴。

而活動成功最大的推手，就是承辦人陳桂珠。在關山慈院裡被稱為「桂珠姊」的陳桂珠今年六十七歲。一九七一年她就踏入護理界，在衛生所服務十二年，擔任護產負責人（相當於現在的護理長）。在衛生所時期，工作就是走入社區，挨家挨戶的推廣子宮頸抹片、成人健檢、長期照護工作等，民國二〇〇七年七月從關山衛生所退休後，當時關山慈院的管理室主任楊栢勳邀請她到慈院承接社區服務業務，陳桂珠認為自己對於社區家庭狀況很清楚，也對關懷老人也很有興趣，加上自己有親和力，容易和長輩拉近距離，也可以消除老一輩民眾對醫院的恐懼感。於是從二〇〇七年十月開始到關山慈院承接社區業務至今。陳桂珠發現，社區中有很多獨居的老年人非常需要關懷和陪伴，於是她開始花時間關懷老人、經營微笑行善活動。經常一個人騎著機車來回奔波，只要是覺得對社區老人有幫助的活動，

她就開始四處拜訪鄉里長，尋求地方資源聯合舉辦。目前除了社區業務，桂珠姊每週還會支援三到四個診次跟診。

她說，謝謝關山慈院不嫌棄她這個老人，雖然做社區很辛苦，但看到長輩們的笑容，還有健康的身體就讓她做得很开心，也很有成就感。如今看到五年前開始照顧的長輩們至今身體狀況都維持得很好，九十歲還有如「一尾活龍」，就讓她充滿成就感。所以現在每週一次的社區關懷活動，陳桂珠都會設計不同的課程讓社區阿公阿嬤參加，例如：趣味競賽、手工藝、畫畫、說故事、跳舞等等，甚至還帶他們到其他縣市參加舞蹈比賽，不但鼓勵了不少老人走出來活動，也促進身心健康。

桂珠姊說，自己平常都看大愛臺，知道今年慈濟在推廣行孝與素食，因此藉由關山慈院舉辦的「愛——我家最大的寶」活動來鼓勵大家及時行孝、陪伴家裡的長輩，也帶動民眾尊重老人、愛老人這個最珍貴而難得的寶。（文、攝影／陳慧芳）

臺北

十月十三日
國際移工身心照顧
臺北車站專家義診

為了改善國際移工缺乏的醫療資源，臺北慈濟醫院和臺灣北區人醫會合作，十月十三日於臺北車站為在臺國際移工義診，臺北慈院共有十五位醫護專家參加，服務了八十八位外籍移工朋友。現場還有頭髮義剪以及抒壓服務，讓這群離鄉背井到臺灣辛勞照料老弱的國際友人，在臺灣感受到濃濃的愛與關懷。

安心診區多元檢查 臺灣人醫用心照顧

為了讓國際移工擁有更多元項目的檢查，志工克服了場地的限制，將原本熙來攘往的候車區改造成簡易診區，讓受檢的移工免於遭異樣眼光而安心就診，不論是基本的血壓、尿糖、血糖、身高體重的檢測，到牙科、皮膚科、內科、耳鼻喉科、眼科、身心科、婦科、藥物諮詢等多方檢查都有提供服務。

由於平時的工作不僅需要耗費大量體力，面對生活語言背景的不同，往往會造成國際移工心中很大的壓力，身心科李嘉富醫師為國際移工義診已



簡易的牙科診區克服場地的限制，讓國際移工在這也能安心就診。



■ 復健科透過簡易的按摩來幫忙抒壓。

經十多回了。李醫師說，「國際移工離鄉背井來到臺灣，每天都戰戰兢兢，深怕出錯而丟了工作。換個角度來看，他們如此用心照顧我們的家人，若我們也能用同樣的心情去對待他們，相信他們會更加努力照顧我們的老人；因此我每年都報名參與國際移工的義診活動，目的就是希望能夠讓這群離鄉而來的移工們，感受到臺灣人的愛，讓他們將異鄉當作故鄉。」

跨越溝通障礙 用心就能做到

來自印尼的 Vuli purwita Nirgsih，早早在網路上得知慈濟義診的活動，平時難得放假，第一次參加義診的她靦腆的說，雖然知道是免費的健康檢查，但沒想到會有這麼多人也默默的關心這群來自異鄉的她們。

同樣來自印尼的 SIH Khalimah 開心地表示，「我家（雇主家）奶奶固定在大林慈濟醫院就醫，那時候醫院裡的師兄師姊就經常教我照料長者，還常常告訴我要照顧好自己，保持快樂的心情，才有正面的力量來照顧別人，很感謝慈濟給我的鼓勵和關心，所以



■ 臺北慈院婦女中心祝春紅主任幫平時不敢就診的移工婦女逐一解惑。

一聽到慈濟有義診活動，我馬上帶了兩位好朋友一起參加。」

基於語言障礙，許多移工婦女往往不敢就醫，有時有問題也只能拖著，臺北慈院婦女中心主任祝春紅語帶憂心的表示，「國際移工多半扮演照顧者的角色，根本無暇了解自身健康狀況，追蹤發現她們經常有月事不順以及陰部發炎的狀況，因此除了提供治療與健康諮詢，另一方面也提供子宮頸抹片檢查，趕緊做好預防與治療。」

從學生時期就踴躍參與義診的耳鼻喉科蘇旺裕醫師，不時與移工朋友閒話家常，讓移工放心暢談壓力。蘇醫師說，「就像上人所說的，有苦難的人無法走出來，那我們這群有福報的人就要走出去，去協助平時所看不到的問題。」

義診活動中，護理人員們忙進忙出，急診部護理師陳芷薇卻一點也不覺得辛苦，反而更歡喜參與假日義診活動。芷薇說，每當看到病人臉上掛著笑容說感恩，她心中就湧出無限的能量，彷彿引領著她要持續關懷更多弱勢族群。（文／葉怡君 攝影／吳裕智）



花蓮

十月二十六日
住院醫師教學訓練
傳承典範自我提升

致力於典範教學與傳承，二十六日上午，花蓮慈濟醫院師資培育中心舉辦「住院醫師教學技能工作坊」，吸引了花蓮慈院、關山慈院、門諾醫院共十六位住院醫師熱烈參與。師資培育中心成立五年多來，在教學部副主任朱紹盈的積極推動下，第三年住院醫師參與工作坊的培訓率不僅高達百分之百，工作坊也培育了許多教學種子。

住院醫師跨院訓練 精銳盡出培育新人

每年開放兩次的「住院醫師教學工作坊」課程，可分為教學、評估與回饋三層面，除了著重於提升第一、二年住院醫師獨教學能力外，還針對第三年以上的住院醫師安排提升評估能力及有效引導學生回饋的能力等課程，藉由五種教學與評估技巧，計畫性地培育住院醫師教學技能。

今年的教學講師陣容，除了有資深的家庭醫學科王英偉醫師分享「一分鐘指導」、一般醫學內科謝明綦醫師分享「操作技能直接觀察評估」，以及朱紹盈副主任分享「迷你臨床演練評量」，透過個案討論、影片、小故事等教材，



■ 在資深的家庭醫學科王英偉醫師（右圖）的帶領下，學員們透過個案練習「一分鐘指導」進行分組討論。

讓學員了解學習氣氛的重要性，制定合理的學習目標以提升教學效率，評估學生臨床能力的課程。

今年更加入了心臟內科陳美綾醫師、感染科蔡人植醫師，還有小兒部張雲傑醫師等年輕的教學講師團隊。首次授課的三位年輕講師，互動式的演講生動有趣，深獲住院醫師們的肯定，其中陳美綾醫師與張雲傑醫師不僅是實習醫學生票選為最佳教學住院醫師，陳美綾親切、毫不保留的分享她豐富的醫學知識與臨床經驗，更蟬聯三年最佳教學住院醫師的佳績。

傳承師長培育後進 二度學習厚植實力

陳美綾醫師說，當她還只是個實習醫學生時，就接到胸腔內科楊治國醫師給予的「醫病溝通任務」——說服病人接受開刀治療，儘管內心感到緊張又害



■ 曾蟬聯三年最佳教學住院醫師佳績的陳美綾醫師，分享行醫過程受到師長引領的經驗。

怕，但她還是得「硬著頭皮」去做，楊治國醫師完全沒有介入只是靜靜地在旁陪伴，讓她感受到一股安定的力量。

雖然最後他失敗了，仍是由楊治國醫師親自解說讓病人接受治療，但那段學習時光的甘苦，在陳美綾醫師心裡是一趟既珍貴又感恩的旅程。也因為這珍貴的床邊教學體驗，讓她想要遵循師長的腳步，肩負起教學相長的責任，培育更多的新芽種子投入臨床服務與教學。

看到年輕的主治醫師加入教學團隊，不斷的為教學注入新血，也讓一路陪伴的朱紹盈副主任感到相當欣慰。朱紹盈副主任也鼓勵在場的年輕住院醫師們，住院醫師是每位醫學生轉換成正式醫師的第一個階段，除了在臨床醫療與值班的業務中學習知識、累積實務經驗外，更承擔了教學的任務，成為醫學生學習的典範，為日後在多變的醫療環境中，打下深厚的底子。



■ 新加入講師群的小兒部張雲傑醫師分享活潑，他與陳美綾醫師都受到年輕醫學生的歡迎。

實用的課程加上有趣的上課方式，不僅讓學員們印象深刻也獲得高分好評。今年已經是內科部第三年住院醫師的徐儒將，在課程最後，利用張雲傑醫師的「三明治回饋法」，分享自己的課程心得。徐醫師說，看到熟悉的學長、學姊變成年輕的講師，透過圖片、短片，適時搭配討論與分享自身的教學經驗，令人印象深刻外，他也發現自己與學弟、學妹的教學互動有很多需要改進的地方。

「教學就是二度學習！」課程最後，朱紹盈副主任送給每位住院醫師一句話共勉之。研究指出，醫學生有三分之一的知識來自於住院醫師，所以住院醫師在教學的過程中，不僅能提升自己的教學能力，也能豐富醫學生的臨床經驗，重要的是將這份愛的教學傳承延續下去。（文、攝影／彭薇勻）



臺中

十月二十五日
健康體位控制班
帶動社區促健康

臺中慈院促進社區健康的美事又添一樁！廿五日晚間到慈濟大甲聯絡處成立的「健康體位控制班」，共吸引六十二位社區志工、民眾報名參加。為期兩個半月的開班時間，每周五晚間安排醫師、營養師衛教、有氧舞蹈等課程，將於明年一月十日舉行後測驗收成果。

廿五日傍晚，強盛東北季風吹得靠海的臺中市大甲區寒意陣陣，社區健康中心高專賴怡伶、同仁李舒婷、劉宜華、許齡尹四位「娘子軍」，帶

著寒風吹不息的熱情，帶著大大小小的體適能量測器材在大甲聯絡處成立「健康體位控制班」。

社區健康中心賴怡伶高專表示，從山線潭子跑到海線大甲開班，是呼應大甲區志工的需求，希望健康減重觀念從院內同仁推廣到社區志工、會眾。他們為六十二位報名學員做前測記錄，未來兩個半月的每周五晚間，除了有氧舞蹈，還會安排醫師、營養師衛教。「看到社區志工這麼有心帶動，我們再多做一點也是撒播健康種子，只要能影響一個人，就有機會幫助一個家庭更幸福。」

慈濟大甲區志工吳淑華十月初得知臺中慈院為同仁成立「健康減重班」，就希望仿照過去到大甲開設戒菸班的合作模式，積極幫社區爭取「福利」，請當區志工一同找學員來參加，甚至



■ 報名的學員開心做體適能測驗，預計兩個半月後後測對照成果。



■ 學員爭相在海報貼上「酪梨形狀的宣示卡」，期許減重成功。



■ 七十一歲的柳正吉非常認真跳有氧舞蹈。

主動找了當地專業有氧舞蹈教練，賴怡伶說，吳淑華還傳來「戒菸班學員成功戒了菸，胃口變好，兩個月來反而多胖四公斤」的消息，希望醫院協助開減重班。

在社區殷切企盼中，廿五日晚間，慈濟大甲聯絡處化身為大甲鄉親健康促進的會所，從最年長七十一歲到最年幼的國小三年級學生，無不躍動全身肢體，跟著有氧舞蹈教練顏榮德，從暖身操跳到全身四肢律動、汗水淋漓，為健康而努力！當緩和拉筋運動時，年過半百的志工不時喊著：「這我甘做得到？」逗笑了全場。

顏榮德教練再三叮嚀，動作大小在個人能力範圍即可，平時選個「適合」自己的運動，每次「適量」不過量，必須謹記「三三三原則」：每週至少運動三次，每次超過卅分鐘，結束後心跳超過一百卅下。

陳淑鶯師姊訂下減重二十二公斤的目標，引發眾人一陣驚歎。「這是逼自己努力的動力！」原來，她結婚卅年來重了二十二公斤，婚後少運動加



■ 慈濟志工吳淑華（右）積極爭取「健康體位控制班」到社區舉辦。

上遺傳性體質，讓身體有如吹氣球般不斷橫向發展，縱使近年每週固定三次每次健行一小時都沒有效果，特別期待「健康體位控制班」能夠幫他改善健康。

七十一歲的柳政吉是最年長學員，體態看來十分標準的他依然為健康而動，許多有氧操伸展動作到位，令人佩服。他說，四十多年的農夫生活，養成天天運動的習慣，去年肺癌開刀，癒後努力復健，早上下田，下午做環保，晚上再來運動，「乎自己身體健康，比什麼都重要，才能賺更多功德財啦！」（文、攝影／梁恩馨）