

# 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



- ◆ 響應世界地球日，關山慈濟醫院同仁偕志工清晨前往火車站附近掃街，落實社區環保並守護用路人安全……
- ◆ 花蓮慈濟醫院啟動預防骨質疏鬆活動，透過衛教宣導與骨質密度檢測，呼籲鄉親強化骨本保健……
- ◆ 臺北慈濟醫院同仁攜乳癌病友及家屬前往文山農場進行戶外體驗課程，在大自然來一趟心靈療癒之旅……





# 關山

四月二十日

## 組團響應愛地球 清晨掃街護環境

四月二十二日是世界地球日，關山慈濟醫院以行動愛護地球，特別於節日前夕，邀慈濟志工共同參與掃街。醫務部張志芳主任鼓勵同仁參加有益身心的活動，用行動守護環境。

預定掃街地點位於火車站旁的小徑，是一條不起眼的迴轉車道，道路布滿著大小碎石及玻璃碎片，讓騎士經常得相當小心才能避免打滑，且該處因為臨近夜市及卡拉 OK 場所，經常有民眾聚集吸菸喝酒，留下許多菸蒂及垃圾。

二十日清晨六點不到，只見同仁們拎著竹掃把、割草機、鏟刀等清掃器具，

紛紛搭在醫院大門口的三輛公務車。這場由管理室發起的掃街活動，共有二十人響應參加，除了醫務部主任張志芳、專科護理師吳淑蘋，院長室祕書林碧麗、管理室主任黃坤峰、檢驗師黃志雄及多位行政同仁，還有穿著藍天白雲的慈濟志工也早早就至醫院報到。

三分鐘的車程即抵達目的地。一下車，放眼望去就能看見遍地的垃圾，保麗龍、鋁箔包、酒瓶、菸蒂等等。走到圍牆邊，還有被棄置的腳踏車、行李袋及衣服，儼然成為垃圾的集放地。一夥人戴上手套，拾起工具就開始分工，有人拔草，有人清除道路玻璃碎石，還有人負責挑揀回收的物品。

「原來這條小路可以繞進夜市」、「我都不知道這條路可以通行」，而這條骯髒的迴轉道藏身在人來人往的便利超商旁，張志芳主任說，「我們做的是『環保』，而不是做給別人看的！」

響應四月二十二日世界地球日，關山慈濟醫院同仁及志工自發組團前進社區掃街，力行環保守護環境。





藏身在人來人往便利超商旁的迴轉道，常有民眾聚集吸菸喝酒，留下不少垃圾，院內同仁與志工一一收拾整理。

藉由身體力行，張主任提醒環保的精神要向外延伸，除了照顧醫院周邊的環境，社區整體環境也要一起維護，況且能夠偶爾出來活動一下，對身體也很好。瑞琴師姊也說，醫院很用心，當得知院方要舉辦掃街活動時，大家都很樂意配合，除了池上及關山的志工，還有住在鹿野的志工也一早就出發。

### 環保新主張 凡走過「不」留下痕跡

灰色的天空逐漸轉亮，就像這條被清理過街道一樣，讓人神清氣爽。大夥兒滿載而歸，清出八袋垃圾及一袋的回收物品。秋月師姊說，這條路就像剛剛下過大雨一樣，被雨水沖刷得好乾淨。太陽升起後，或許沒有人知道，有一群守護家鄉土地的環保志工曾經來過，恰恰相反映襯了「凡走過必留下痕跡」這段話。他們默默付出「不」留足跡，只希望這個美麗的小鎮，不會留下垃圾痕跡。

七點十分回到醫院，大廳滿是心臟內科王志鴻醫師的候診病患，志工們趕緊穿上背心回到工作崗位，忙碌的一天才正要開始。（文、攝影／陳慧芳）





# 花蓮

四月二十三日

## 強健骨骼保健康 預防骨疏作伙來

「健康的骨骼是良好生活品質的基礎！」四月二十三日至二十七日，花蓮慈濟醫院舉辦「保骨大作戰—骨質疏鬆健康衛教週」活動，由家庭醫學部與骨科部共同呼籲民眾對骨質疏鬆的重視。二十三日上午九點，花蓮慈院副院長許文林、家庭醫學部主任葉日式、老年醫學科主任高聖倫、高齡醫學中心主任羅

慶徽、骨科部主任吳文田、護理部副主任葉秀真、呂基燕帶領醫護團隊進行啟動儀式。

許文林副院長表示，花蓮慈院這幾年進行的長者健康檢查中，發現有將近五成的長者都有骨質疏鬆的風險，為了強化民眾預防保健的意識，在骨質疏鬆健康衛教週期間，每天早上都安排有專科醫師進行衛教說明，讓民眾了解骨質疏鬆造成的問題，現場也提供骨質密度檢測服務，尤其是針對五十歲以上的停經女性以及六十五歲以上的男性等高風險族群，如果發現有骨質疏鬆症狀，就可以直接為民眾安排骨質疏鬆特別門診。



花蓮慈院啟動骨質疏鬆健康衛教週活動，醫護團隊邀請民眾強健骨骼保健康。左起老年醫學科主任高聖倫、家庭醫學部主任葉日式、高齡醫學中心主任羅慶徽、副院長許文林、骨科部主任吳文田、骨科部醫師姚定國、葉光庭、護理部副主任葉秀真。



骨科衛教週期間，門診大廳設有服務站，為民眾測量骨質密度。

現場參加的許多民眾最關心的問題，就是自己有沒有骨質疏鬆。花蓮慈院骨科部姚定國醫師表示，其實很多人都是因為骨折才發現自己有骨質疏鬆的問題，因為骨質疏鬆初期沒有特別症狀，但是真的要等到骨折之後才發現又太晚了，所以，提醒民眾如果屬於高風險族群，建議可以定期做健康檢查，或者是在沒有外力因素影響下，卻有不明原因的施力困難，或者變換動作姿勢時覺得痠痛，就該到門診求診，因為如果不在健康時就保好骨本，可能會增加之後骨折的風險。

依骨質密度檢測值來看，正常的骨密T值應該大於-1；若是介於-1與-2.5之間，表示有骨質流失的狀況；小於-2.5就很可能有骨質疏鬆的問題。姚定國醫師表示，要健康不是光做健康



現場測量骨質密度後，有需要的民眾可直接在諮詢站掛號骨質疏鬆特別門診。

檢查就好，了解自己的身體狀況之後，除了醫療協助之外，自己也要注意飲食與生活型態。姚醫師說，要保骨本「補充鈣質與維生素D」很重要。最好的方式就是規律運動與早睡早起的生活型態，飲食中選擇富含鈣質的乳製品，避免攝取過多茶類、咖啡等，如果是茹素者，也可以透過海帶芽等深色蔬菜來補充。

現代人平均餘命的增加，社會結構逐漸高齡化，加上生活與飲食習慣的原因，讓骨質疏鬆的年齡層慢慢下降，需要注意骨質疏鬆問題的人愈來愈多，而其中又以女性風險更高，需要特別留意。期待透過衛教宣導與檢測骨密度，幫助所有民眾提前發現並且預防骨質疏鬆，降低骨折風險，也能有效提高治癒率。（文、攝影／黃思齊）

# 臺北

四月二十一日

## 蕙質蘭心病友會 天地即是大課堂

四月二十一日臺北慈濟醫院張耀仁副院長帶著社工師、心理師、志工、病友及家屬共六十一人前往文山農場，參與「蕙質蘭心病友會」，除了提供癌症保健資訊，也親近大自然，透過採茶、葉拓 DIY、寫詩分享，抒發情懷。

社服室吳芳茜主任表示，「希望今天大家都能透過正向能量的採茶課程、葉拓課程，找到療癒力量，自我祝福，走向抗癌之路。」

大家戴上斗笠、繫上採茶簍，體驗採茶趣之後，眾人來到教室觀賞乳癌篩檢影片，志工分發紙筆，讓病友填寫問題。

「荷爾蒙藥吃了會胖，可以不吃嗎？」  
「雖然荷爾蒙的藥有些副作用，但大量數據顯示，它能有效抑制復發，好處多於壞處。」面對各種提問，如乳頭凹陷、皮膚搔癢、人工血管的拆除時機、放射治療對心臟的影響等，張副院長皆一一回覆，並鼓勵大家密切注意追蹤，不要放棄治療。

接著在葉拓手作課程中，三五病友分坐桌邊，一邊將葉子上色，拓印到白色帆布袋上，一邊分享罹癌治療經驗。遠從桃園來的廖小姐、楊小姐分享，他們在臺北慈院希望小站認識彭小姐、林小姐後，四人相約一起參加活動，她們認為「即使我們在不同醫院治療，



臺北慈院張耀仁副院長（中）攜同仁與病家參與「蕙質蘭心病友會」戶外課程，在文山農場體驗採茶趣。



葉拓 DIY 課程，陪伴病友在葉片上色，再摹印到帆布袋上。



黃曉芳心理師引導病友書寫詩句、抒發心境。



但卻是共同克服癌症，走過化療不適、相互扶持的好朋友」。

用餐前，黃曉芳心理師引導大家閉眼，「打開覺知，打開五感，慢慢品味每一口，享受時間、享受自我。」學習隨時隨地運用正面練習，覺察自我步調。

一名病友的女兒分享自己寫下的詩句：「沉重的心情，有著擔心；沉重的心情，有著夢想；沉重的心情，希望美好；沉重的心情，擁抱未來」黃曉芳心理師用溫柔語氣膚慰，「謝謝大家勇敢唸出來，就像詩中寫的，我們一起往未來前進。」對病家而言，一人生病二樣情，家屬即使身體健康，也會因牽掛而內心糾結。心理師藉由肯定發言、正面引導，協助病患及家屬，貼近自我，舒緩情緒。

「要把心放下，很難很難。依靠在至親的身旁，才真正的放下。也許有一天，將大地萬物，視為至親，到時候，我們就能夠真正的把心放下。」餘韻繚

繞的詩句，是陪伴太太來參加的李先生所分享的心聲。大家寫下詩句，讓美定格，將茶山鄉間的清新記憶捕捉下來。

高小姐甜笑的看著丈夫許先生分享，「因為有你陪伴，此刻的心，就像文山農場一樣，充滿活力，耶！」許先生也分享「龍舌蘭展開療癒的翅膀，迎接熱情洋溢的我，春天帶來了生機，伴著重生兩年，我的至愛」兩人鶼鶼情深的互擁，讓大家知道相互扶持，是多麼重要。

「一趟心靈的療癒，短暫採茶初登場，醫師解惑 Q&A，親手拓印手提袋，正念飲食滋味妙，天地即是大課堂。」許小姐為活動寫下美好句點，做茶的體驗，也讓她想起小時候自由自在、無拘無束的快樂。在回診時應張副院長邀約而報名的八十六歲謝奶奶也分享，這次在家人陪伴下出遊，讓她的生活增添更多幸福色彩。病友及家屬珍惜相伴，攜手走向漫漫抗癌路。（文／李懿招、廖唯晴 攝影／黃泰錡）