

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



- ◆ 玉里慈濟醫院中醫科醫師走入社區，帶領長者製作中藥材香包，宣導炎夏保健妙方，拉近心距離……
- ◆ 包粽送愛心！關山慈濟醫院同仁與志工帶著親手做的素粽，前往獨居者家中獻上關懷與祝福……
- ◆ 花蓮慈濟醫院承接「健康福祉科技整合照護計畫」，完成吉安鄉家庭健康戶口名簿，打造沒有圍牆的醫院……
- ◆ 臺中慈濟醫院記憶保養班解封團圓，長者學員手作「防疫香包」慶端午，刺激認知與嗅覺，醒腦兼動手……
- ◆ 親子共讀好處多，大林慈濟醫院產後護理之家鼓勵準父母，從零歲開始親子共讀，刺激寶寶腦部靈活……





玉里

六月十二日

中藥材香包 DIY 養生保健一夏

六月十二日上午，玉里慈濟醫院中醫科倪景滌醫師來到三民銀髮福氣站，與社區長者一起使用中藥材，製作簡易端午香包。倪景滌醫師先向大家分享端午節相關的風俗民情，以及香包內常見的藥材與功能。

製作香包的第一步，要在填裝中藥材的茶包袋上，用彩色筆自由發揮作畫，接著將藥材依比例平鋪在衛生紙上，然後秤完重將袋口反摺裝進袋內。

現場不少阿公阿嬤雖然有製作端午香包的經驗，卻是第一次使用中藥材來當內容物，由於部分中藥材需要撕成適當大小才包得進袋內，在製作過程中，藉著讓阿公阿嬤動手把藥材撕碎一點，使力訓練手指頭，減緩功能退化。

不一會兒，有位可愛的阿嬤完成製作，問倪景滌醫師：「甘喜直接丟下去泡？」(臺語：做好直接丟下去茶杯泡嗎？)引來哄堂大笑。倪景滌醫師說，內含中藥材的端午香包功能大多用來醒腦開竅、芳香化濁、行氣健胃、避瘟除穢、驅蚊防蟲，懸掛在風扇的效果最佳，平時揉捏藥材以散發香氣，建議香包內的藥材十日需更換，否則受潮功用會減退。

活動尾聲，倪景滌醫師特別分享幾





中藥材的香包，有醒腦開竅、芳香化濁、行氣健胃、避瘟除穢、驅蚊防蟲等多重功能。

項夏日保健的方法，像是因為天氣熱吃太多冰品，可能會導致腹瀉、心臟與血管不適、女性甚至還會有痛經的問題。如果長時間躲在冷氣房內，身體的毛細孔遇冷關起來，體內的熱就無法散出，因而發生中暑。另外，民間俗語說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開處方。」是指我們應該多食用當令食材，這是最自然、養生的保健方式，可以讓我們不生病、不需要看醫生吃藥。倪景滌醫師也提供「夏日清涼飲」和預防脫水的「中醫界運動飲料」一生脈保元湯兩項資訊。並介紹即將在下個月開始進行冬病夏治的「三伏貼」療程，倪景滌醫師表示氣虛、身體寒濕者可利用三伏貼來調整體質、增強免疫力。藉由製作端午香包和保健宣導的過程，拉近「心」的距離，也將中醫的保健資訊融入其中，傳遞給社區長者。（文、攝影／張汶毓）



長者動手把藥材撕碎，使力訓練手指頭，減緩功能退化。



醫療走進社區，結合節慶活動宣導保健，拉近「心」的距離。

關山

六月十九日

感恩溫馨送祝福 手作素粽迎端午

關山慈濟醫院六月十五日恢復志工服務，十八日，為關懷獨居長者，院方舉辦「包粽送愛心」活動，由師姊們手藝指導，張志芳院長與同仁體驗包粽樂趣，希望關懷戶都能「粽意」這一味。

楊雅琳營養師精心調配素粽食材。「素粽選用鹿野小農產的黑米，含有豐富膳食纖維及花青素，適合有慢性病的患者食用。餡料以米豆、素火腿丁、皮絲等取代三層肉，再加入碎菜脯，懷舊又健康。」營養師也提醒，粽子是糯米

製品，不易消化，可搭配富含酵素的水果，例如奇異果、木瓜、鳳梨。慢性病患者務必將粽子當作正餐，細嚼慢嚥，可搭配竹筍湯或高纖蔬菜湯，避免血糖的波動過大，造成身體不適。

十九日上午，在慈濟志工的陪同下，張院長與護理、行政同仁拿著串串素粽及生活物資來到海端鄉。四十五歲的王先生是慈濟關懷戶，二十多年前車禍意外造成左小腿粉碎性骨折，因照護不佳以致彎曲變形，行動不便讓他很消極，平時有菸酒、嚼檳榔的習慣，除了患有糖尿病，不久前也因為胰臟發炎入院。社工員張寓鈴評估後，建議申請低收入戶補助，慈濟基金會也協助媒合一粒麥子的復康巴士來輔導就醫。

張院長關懷不忘衛教，也叮嚀胰臟發炎要回診追蹤。但王先生表示不會痛了





關山慈院舉辦「包粽送愛心」活動關懷獨居戶，並且將美味的健康素粽與鄰近的聖十字架療養院結緣。

不需要回診。後續由志工蕭秋月師姊陪同慈濟基金會社工許雅甯留下來持續評估，希望能幫助王先生改善生活習性及就醫習慣。

接著來到池上探望七十五歲的胡阿公，阿公因喪妻多年，女兒嫁至北部工作而獨居。阿公有高血壓、退化性關節炎、思覺失調症等多重疾病，近期因骨刺壓迫神經，導致下肢疼痛難以入睡。在關山慈院復健幾個月，自覺疼痛沒改善，希望能以手術治療。在骨科潘永謙醫師的安排下，阿公將前往花蓮慈院做MRI檢查，再評估是否需要開刀。由於阿公沒有人可陪伴就醫，也不想麻煩他人，張院長建議還是找女兒陪同，並教導阿公側睡時將枕頭夾在雙腿間，若仰躺就將枕頭墊在膝蓋下方，減緩疼痛或許能幫助入睡。

張院長也請社工幫忙聯繫女兒。女兒表示會陪伴就醫，也告知若是爸爸堅持要手術，術後照顧的問題她會想辦法。並感謝院方，代替她照顧獨居的父親。

回到關山鎮上，拜訪一對兄弟，哥哥六十一歲患有巴金森氏症，五十九歲的弟弟十多年前車禍傷及頭部後，疑似有智能障礙。相依為命的兩個人，數十年來僅靠著低收津貼及零星農田租金過活。由於兄弟倆常在關山慈院掛急診，且有間歇性醫療欠費的情況，社工拜訪後，六月初已協助申請長照服務。

拜訪當天只見哥哥在家。經詢問表示「全身都不舒服，腳會麻還會抽筋！」院長看了他服用的藥物，建議可以吃鈣片，再觀察是否能改善。因哥哥固定在臺東市區醫院門診追蹤拿藥；為解決眼前的困擾，院長表示可先幫忙開立。哥哥說，慈院幫忙申請長照服務後，改善生活上許多不便，謝謝院長的好意，因為下週就是回診日，會向看診醫師提出。

從診間走入居家，人文結合醫療，能以不同視角看待病人，似乎讓治療的面向變得更廣了。回程時，一行人繞到聖十字架療養院，與修女們分享素粽，祝福佳節快樂！（文、攝影／陳慧芳）

花蓮

六月十五日

智慧醫療打破地域限制 串聯在地醫療照護網

花蓮慈濟醫院承接衛生福利部「健康福祉科技整合照護計畫」，將專業醫療與資通訊技術，整合成最新的智慧醫療照護科技，進駐花蓮縣吉安鄉社區，打造沒有圍牆的醫院。

六月十五日，花蓮縣吉安鄉公所與花蓮慈院於吉安鄉好客藝術村，舉辦「健康福祉科技整合照護示範場域」成果發

表。由衛生福利部資訊處副處長王復中、吉安鄉游淑貞鄉長、慈濟醫療法人執行長林俊龍與吉安鄉衛生所主任莫那·瓦旦、秀林鄉衛生所主任田惠文與遠傳電信企業業務部副總經理李裕泰共同見證。

計畫以「醫療在地化」、「照護社區化」及「救護即時化」為目標，並依二〇一八年秀林鄉建置平臺為基礎，將經驗複製到臺東縣海端鄉與花蓮縣吉安鄉，透過兩地衛生所與關山、花蓮慈院合作，完成鄉親的家庭健康戶口名簿歸戶，並招募健康守門人，結合衛生所慢性病管理系統、部落文化健康站及社區日間照護中心，完成全人照護網絡。



六月十五日，花蓮縣吉安鄉公所與花蓮慈濟醫院於吉安鄉好客藝術村，共同舉辦「健康福祉科技整合照護示範場域」成果發表。



串聯社區診所、銀髮福氣站及部落文化健康站，整合科技照護功能，使醫療照護科技進駐偏遠地區。圖為八十歲的福氣站志工邱桂蘭（中）示範為民眾測量血壓服務。

林俊龍執行長表示，花蓮慈院積極為偏鄉部落提供便捷的醫療照護服務外，並發展家庭健康戶口名簿，裡面記錄的是民眾的就醫、用藥、疾病史、健檢等資料，利用家庭健康戶口名簿歸戶，可找出患有糖尿病、肝病、胃癌或慢性阻塞性肺病等慢性病患進行居家關懷。

吉安衛生所和光鹽診所合作培訓民眾成為健康守門人，慢性病患者可自行量測血壓血糖上傳整合平臺，相互學習及經驗分享。加入健康守門人四個多月的鄭秀琪表示，她照顧的個案中，從八十三歲的獨居長者到三十九歲的年輕糖尿病人都有，從一開始要天天提醒個案量測血壓、血糖及使用APP回傳生理量測結果，到現在個案會主動關心自己的健康，回傳生理量測的比例從三成進步到五成以上，讓她相當感動。

患有糖尿病五年多的吉安鄉民李惠鎮分享自己在接受健康守門人的陪伴下，學會操作血糖機與飲食控制，飯前的血糖值也漸漸趨近正常，他甚至會主動詢問飲食和運動上的保健方法，關心自己的血糖狀況。莫那·瓦旦主任也表示，老年人、高血壓、糖尿病人，不再只有診所才能量到血壓、血糖，透過手機即可掌握個人健康數據；提升鄉民自我照護能力的同時，也使照護端的醫護人員能即時了解民眾健康狀況。

游淑貞鄉長特別感謝衛福部的支持，還有花蓮慈院及吉安鄉衛生所的承擔，串聯社區診所、銀髮福氣站及部落文化健康站，整合科技照護功能，提供鄉親便捷的醫療照護網，讓吉安鄉成為全臺前三處「健康福祉科技整合照護計畫」示範點。

為了縮短就醫交通的不便，智慧醫療一直是花東兩縣衛生局積極推動的工作項目之一。王復中副處長感謝花蓮慈院的努力，把科技引進醫療，讓醫院變得沒有距離，符合近年來，政府推動健康福祉計畫，讓更多產業能一起進入，成就全民健康照護。

遠傳電信曾參與秀林鄉平臺建置，發現偏鄉對專科醫師的需求，因此結合5G發展遠距醫療。李裕泰副總經理表示，運用雲端科技打造的遠距照護服務機制，克服就醫地理障礙，也有助於完善慢性病照顧與出院病患的追蹤系統，可望大幅提高偏鄉的醫療照護品質。

（文、攝影／彭薇勻）



臺中

六月十八日

記憶保養班解封團圓 長者做香包練靈活

臺中慈濟醫院記憶保養班走過新冠病毒疫情的遠距模式，六月正式解封回到據點。社區健康中心行政主任賴怡伶表示，記憶保養班恢復每週一至五的面見輔導，二、四大堂課也全面展開。

防疫需求，為失智病友與家屬舉行的記憶保養班，僅能透過遠距視訊、群組訊息布達，或預約面見的方式維持運作，少了熱鬧的氣氛，對需要保養的長輩也缺乏人際互動的刺激。

二日是大堂課程的團圓日，學員與家屬踴躍參與，此起彼落的問候：「大家早、大家好」、「好久不見、好想您！」志工老師、社區健康中心工作夥伴、與學員長輩及家屬，用笑臉及熱情打招呼，問候彼此近況。

慶祝久別重逢，社區健康中心安排三大主軸活動：感恩平安相聚、祝福吉祥快樂、及健康存摺自我檢視。由證嚴法師的虔誠祈禱「感恩平安相聚」揭開序幕，神經內科醫師、個管護理師、復健科治療師等人帶領唱誦祈禱，祝福彼此。

「祝福吉祥快樂」是現場每人分享一句祝福的話，淨化人心就是從口說好話做起。傅進華醫師帶領歡唱「無量壽



防疫期間記憶保養班學員待在家中較少走動，課程團圓日，臺中慈濟醫院醫師與復健師為學員量測健康體能狀態，期望未來一天好過一天。攝影／許佑瑄

福」，讓大家練肺活量，也安排五、六月壽星接受祝福，分享蘋果與蛋糕象徵平安與慶生，在經歷疫情後更珍惜彼此。

「健康存摺自我檢視」，因防疫期間，待在家較少活動，由醫師與復健師量測大家健康體能狀態，建立漸進式運動基準。賴怡伶指出，長輩學員參與活動，能有效延緩記憶退化。家屬也能學習照顧技巧，還能組成支持團體，厚實照顧能量。

端午前夕，記憶保養班十八日帶動長

輩與家屬手作「防疫香包」，中醫師與職能治療師攜手，讓長輩醒腦兼動手。

賴怡伶主任表示，記憶保養班課程設計希望符合長輩那個年代的生活，呼應端午節慶，規畫「防疫香包介紹與製作」，目的在訓練長輩手的細部活動，同時也刺激認知與嗅覺。

中醫師吳思儀用七味中藥材調配香包：石菖蒲、艾草、藿香、白芷、佩蘭、紫蘇葉與薄荷。吳醫師指出，藥材具備芳香及祛邪功用，對失智長輩的大腦功能多少有幫助，香味帶動嗅覺神經，能直接刺激大腦。中醫藥理，石菖蒲、白芷有醒腦、開竅功效；其他藥材也有保護腸胃系統、預防中暑引發噁心、嘔吐狀況，吳醫師強調「腸胃是人體第二個大腦」，照顧好腸胃道，大腦的功能自然也會好一點。

縫製香包時，家屬被要求不能協助，職能治療師洪瑋汝因應長輩視力與手部功能落差，提供手縫與黏製兩種做法，在工作人員指導下，長輩們認真學習，親手做出獨一無二的香包，成就感十足。

記憶保養班學員家屬林小姐表示，爸爸已八十歲，參與課程二年多，疫情解封前，老人家多半都在家看電視，感覺功能比較退化，現在再來上課，前一天晚上就忙著刮鬍子、挑選上課服裝，「只要能上課都能看見他的笑容，顯示課程安排得非常好」。最重要的是，林小姐充分感受到家屬間互相支持的力量，透過他人經驗，學到照顧長輩的技巧，瞭解怎麼正確陪伴長輩。（文／賴怡伶、謝明錦、馬順德、曾秀英）



臺中慈院記憶保養班學員在同仁協助下動手作香包。攝影／曾秀英



大林

六月二十三日

親子共讀零歲開始 增進專注與親子關係

新手爸媽透過「親子共讀」能提升寶寶的專注、辨別與記憶能力。大林慈濟醫院小兒科林士惟醫師表示，零歲開始進行親子共讀，有助於增進親子關係。

親子共讀好處多，大林慈濟產後護理之家鼓勵入住的準父母，將新生兒抱入懷中，讀故事給寶寶聽，培養親子互動溝通的習慣，更刺激寶寶腦部靈活。

林士惟醫師指出，寶寶還在媽媽的肚子裡時就會聽見媽媽及外面世界的聲音，當父母親讀書給寶寶聽，就是親子共讀的開始。科學家已證實嬰兒剛出生時，對聲音的敏感度最高，父母對孩子唱歌、說話、朗讀時，會刺激孩子的大腦，強化其原有的神經連結或形成新的神經連結。

零到六歲是人類大腦成長的關鍵期，當孩子對某一刺激有反應時，他的大腦會將經驗儲存下來，內心會充滿安全感與被關愛的感覺，長大後會將溫馨的親情和書本產生連結，因而更喜歡閱讀。

林士惟醫師建議，親子閱讀的原則是寧慢毋快，寧少毋多，寧遊戲毋教訓，寧輕鬆毋嚴肅；對新生兒可「照本宣科」幫助孩子瞭解文字的概念，增進他對內文的了解；大一點的孩子，父母親可用



大林慈院林士惟醫師建議，從零歲開始進行親子共讀，培養良好親子互動，更能刺激寶寶腦部靈活。

自己的語言說故事，邊說邊提問，與孩子討論，以多元的方式，尊重孩子的興趣與直覺，從產生「興趣」開始。

林士惟醫師表示，家長們不要覺得寶寶很小聽不懂，或認為共讀很難執行。其實，閱讀是父母送給孩子一生最受用的禮物，提早開始對孩子愈有幫助，並且要耐心陪伴、持之以恆。（文、攝影／張菊芬）