

朝健康大步邁進

臺中慈院歡慶兩周年系列活動

文 / 梁恩馨、曾秀英 攝影 / 賴廷翰、梁恩馨

在臺中縣潭子鄉山邊的慈濟醫院，滿兩歲了！就在二〇〇八與二〇〇九年更迭之際，一系列以身心健康為中心的院慶活動陸續展開，見證了這家新醫院守護社區的誠意，也用心展現特有的醫療文化。

元旦朝山淨身心 書畫特展治心靈

寧靜祥和地度過二〇〇八年的最後一

夜後，臺中慈院將以淨化身心的朝山活動迎接二〇〇九年的開年第一天，也為即將到來的兩周年慶「祝福暖壽」。元旦這天，臺中慈院醫護、行政同仁與志工師兄師姊、鄉親民眾們，三百多人整齊排列地三步一拜，朝山禮佛，迎接臺中盆地大坑山頭露出的第一道曙光。從醫院後花園開始繞行約兩百五十公尺的路途，隨著莊嚴的「南無本師釋迦牟尼



佛」佛號唱頌，緩緩向前彎腰跪拜，禮拜諸佛，謙卑虔誠，縮小自己，深深體會敬天愛地，福緣得聚。

六點半寒風刺骨的清晨，許多人還在溫暖的睡夢中，臺中慈院大廳已經暖呼呼地聚集了人潮。朝山禮佛前，許文林院長特別看看同仁服儀有否整齊，發現腎臟內科陳一心主任衣著單薄，還脫下自己的外套幫陳主任穿上。

儘管路程不遠，三步一跪仍是一段不短的路，走了近一個小時，三百多人浩蕩長的隊伍整齊劃一，完成了新年第一次的朝山。其中一位十一歲小妹妹林柔澂，跟著媽媽來朝山，行前十分期待，一晚上都興奮的睡不著；健康關懷中心專員沈珮騏特別比平常提前一個多小時入睡，但是太期待了，凌晨兩點就興奮起床，她曾經因車禍腰部受傷，過程一



■ 二〇〇九年元旦日清晨，臺中慈濟醫院同仁與志工、社區民衆以朝山禮佛進入了新一年美好的開始。當衆人返回慈院大廳佛陀問病圖前，身心舒暢！緊接著「歲末感恩書畫展」在候診空間展出。

度感覺腰不太舒服，但想到可以用朝山迎接新年，這樣有特殊意義的開始，讓她堅持完成。

第一次與臺中慈院家人們朝山的許南榮副院長，原本心情有點忐忑，因為每次彎腰跪下來，膝蓋會有些不適，但是看到許多同仁在元旦一早發心參與朝山，心情十分感動。回到醫院大廳，許副院長脫下外套已是大汗淋漓，彷彿洗了三溫暖，他笑說，真的很舒暢！

這次朝山，參與的人還有夫妻檔與父子檔，莊淑婷副院長與潘柏宏師兄、內科部主任林忠義與在豐原高中任教的陳



麗偵師姊；中醫部醫師謝紹安也帶著念國三的儿子一同前來。林忠義主任是第三次朝山，有別於過去幾次經驗，這次回到大廳對著佛陀問病圖念佛時，不光只有心中有佛，而是心情更加安定；因為他才剛從四川發放回來，見苦知福的他帶著滿滿感恩，付出過程更感到自己

很幸福。陳麗偵師姊提起自己的丈夫，笑說：「他之前會放不下有這麼多病人，但是這次選擇去了四川，回來真的看到他因為無所求，而內心更充實、快樂。」

在醫院大廳與候診空間展出的慈濟歲末感恩書畫展，緊接著朝山之後正式登場，共有一百四十位書畫家提供三百多幅中西畫作與書法作品展出，規模空前。臺中縣市文化局長陳志聲、黃國榮都特地與會致詞。書法作品展出之一的臺中縣書法學會理事長劉達隆表示，此次展出對於有心在藝術領域更精進的人來說，就是一種鼓勵，大家在沒有競爭、比較的心情下，彼此切磋，形成文化最好的場域，也是慈濟人文最大的特色。

健康登山團隊闖關 親子同行增進情誼

四日上午，「你健康，我健康，大家都健康」活動讓同仁與家眷到慈院後山園區登山，疏鬆筋骨。平常上班都直接進醫院，許多人難得親近園區後山。這天，同仁們帶著家人在志工師兄師姊用心帶領下一一闖關，重新認識我們的家園。

登山目的地是園區地藏王菩薩廟門前的荔枝樹，經過藥草園區、停車場、園區生態滯洪池、黑板樹、三合院、地藏王菩薩廟以及大草原，社區師兄師姊安排了認識藥草、體驗鋪連鎖磚、竹筒歲月話從前等有趣的活動，營造親子互



■ 志工師兄師姊們特地選擇於臺中慈院的後方園區舉辦活動，帶著全院同仁動一動，精心設計闖關遊戲要讓大家玩出健康。

動及同仁一家親氣氛。當天大家也同時簽署了「健康醫院無菸環境」的宣示布條。

藥草園區，志工邱慶清師兄解說各類藥草名稱及藥效，興致高昂地介紹著麥門冬可潤肺止咳，浦薑能祛痰、止咳、平喘、其葉、根莖皆可用，大家才認識到原來後花園裡種了許多寶。還有兩人



■ 在兩周年慶前夕，臺中慈院也發起「健康醫院無菸環境」的簽署活動，讓空氣更清新，疾病不上身。



■ 「竹筒歲月話從前」，帶著大家回歸根本的慈濟精神，每日晨起投幣入竹筒，以一念善心開始每一天。

牽手、一人閉眼，另一人拉著對方體驗倒車入庫的活動，要提醒人人守本份、做好心靈環保；進一步還有鋪連鎖磚，志工述說腳下的連鎖磚是九二一地震過後自災區回收再利用的，不只感恩這片環境，親子也透過連鎖磚心手相連傳遞愛。放射科醫師徐嘉君一家大小都來參

與，小兒子才一歲多，有時背著、有時抱著，他說讓孩子一起來體驗，很有趣。

到達廣場，師兄師姊手持氣球一字排開彩色氣球看板「你健康、我健康、大家都健康」，這句話正是許文林院長要送給同仁的祝福禮物，更是醫護團隊對每位病人的衷心企盼！許文林院長特別提醒家人們，從廣場向前看，未來的任務就是繼續加油，二期大樓主體建築已經巍峨聳立，大家發願努力將二期作為所有醫院典範。因為「有願放在心裡，沒有身體力行，正如耕田而不播種，皆是空過因緣」。

預防與神經醫學獲肯定 朝癌症與心臟醫學努力

一月八日是臺中慈濟醫院滿兩歲的紀念日，維持一貫預防醫學的願景，回味啓業時熱鬧滾滾的健康諮詢，這天也舉辦了盛大的健康檢查與諮詢活動。冬日的暖陽一早就吸引許多鄉親前來「看健康」，中西醫師皆出動為鄉親諮詢。分站健康諮詢結束後，鄉親還能拿到名家現場揮毫的春聯。每整點社區居家護理師帶動做健康操，臺中慈院中庭就像熱鬧的健康市集。

以健康諮詢落實預防醫學的願景，陳子勇副院長說，過去兩年，臺中慈濟醫院在預防醫學、神經醫學的努力已得到肯定，未來將再延伸到癌症與心臟醫學，並將社區服務的觸角深入太平、大里以及山線等鄉鎮。



■ 院慶健康篩檢，社區居家護理師會帶動大家做健康操，現場充滿蓬勃朝氣。



■ 臺中慈院的兩周年院慶就如同熱鬧的健康市集，社區居民都來看健康。

當天有六科醫師參與諮詢替鄉親健康把關，包括心臟外科主任黃慶琮、腎臟內科主任陳一心、家醫科醫師宋禮安、風濕免疫科醫師林亮宏、隨身帶著檢查工具的神經內科醫師郭啟中，還有中醫部吳俊賢醫師、江昱寬醫師、戴銘佑醫師，為來院民眾進行一對一諮詢。第一

次參與健康諮詢的何玉萍護理長，深刻感受到健康諮詢相對於門診的不同，可以有更多時間為民眾解說，而鄉親也給予熱情回應，就像家人一樣。

五十二歲的歐太陽當時正在住院，他可以說是健檢最佳代言人。他表示，健康檢查真的很重要，他就是在例行健檢中發現頸部的神經腫瘤，經副院長陳子勇執刀切除，預防可能的病變。知道有健康檢查與諮詢，特別找了許多親朋好友來參加，希望家人與朋友都能掌握自己的健康。

心素食儀連三場 診間好話傳千里

九日下午，臺中慈濟醫院大廳除了濃郁的人文氣息，還有陣陣香味，比起門外刺骨的寒風，簡直是兩個世界。原本每逢週五下午進行的感恩下午茶，在院慶期間額外增加了「心素食儀」活動，分別在九日、十六日和二十三日連續三週，教大家用簡單方式，製作出好美味、好營養的點心與甜點。

彰化慈大社會教育推廣中心的陳力壽老師，繼去年院慶期間廣受歡迎的素食製作教導後，今年再次好評登場，用健康環保的概念宣導素食的好處，以雜糧米、糯米、腰果、山藥薏仁粉、五穀粉等等各式材料，示範「米蛋糕」的製作。

陳老師展現平時功力，邊製作邊講解步驟，同時還要條理分明的回答現場民眾提問。終於，最後一道手續完成，米蛋糕香濃的好味道搭配可口米漿，讓

大家都躍躍欲試。許南榮副院長在百忙中，也趕來跟大家一起切這個特別的蛋糕，一起歡唱生日快樂歌，慶祝慈院兩歲生日，讓醫院大廳氣氛熱到最高點。

另外，從去年十二月廿九日到元月八日間進行的「好話在診間」活動，也在九日舉行抽獎。來醫院看診的民眾或醫院志工，在診間等待時會看到不同的靜



■「好話在診間」的推動，讓來院的民眾看到各自受用的靜思語。也是兩周年慶的活動之一。圖為吳永康醫師診間。



■臺中慈院舉辦的預防醫學研討會，各界踴躍參加。開年的第一場研討會就獲好評，可說是開了個好采頭。

思語，只要有感受起了歡喜心，就可以透過「活動卡」即時寫下自己的心情與感觸，由社服室彙整，參加結緣抽獎活動。

摸彩箱滿滿的「活動卡」，都是民眾們的心情故事，像劉宸吟就寫下「能包容別人的是非或缺點，就是平凡中的不平凡」，她感受到「人生多變化，以感恩的心面對生活中人事物的挫折，讓生活更線和諧與精彩。溫馨的氣氛、人際關係的泉源，諒解與包容將是我們最大成長學習的課程。此句話更深切引導我用心去體諒別人，永銘我心的語錄」。

牛景澄先生對「社會多一個好人，人間就多一份善業」很有感觸，他期待世界和平，由個人微笑開始：「如果社會上多一個好人，就能把愛出去，散佈善心、愛心。如果能由一人做起，先對別人微笑，一傳十、十傳百，那麼社會上每個人也都能嘴角上揚，發揮人飢己飢、人溺己溺精神，如此一來，社會祥和，國家也就太平，世界當然就和平寧靜了！」

預防醫學研討會 日日精進不鬆懈

院慶活動也不忘精進醫學知識，十日舉辦了新年度第一場預防醫學研討會，內容跨出預防醫學範疇，擴及社會工作角度、後續的靈性照護，參與研討會的一百多名成員，多數來自各醫學界不同領域，對於慈院工作人員親切、認真服務以及加深、加廣的內容留下深刻印象。

這也是啓業以來的第五次預防醫學研討會，透過網路宣傳，一天活動共有來自臺灣家庭醫學會、臺灣老年學暨老年醫學會、臺灣內科醫學會與公務人員、臺灣醫學會與護理人員等單位，一百多人與會，參與十分踴躍。

研討會內容十分紮實，包括：中國醫藥大學助理教授龍紀萱「從社會工作角度談預防醫學」、臺灣健康醫院學會理事長邱淑媿講「實現有愛無礙的健康促進醫學」、中臺科技大學講師游紋英則是談「靈性照護」。

龍紀萱從社工角度看預防醫學，她說，不論是生病還是健康的民眾全都是預防醫學服務目標人口群，建議醫師、營養師、復建師與社工都能放下身段與成見，嘗試串連合作，相信可以看見不一樣的預防醫學視野。

「實現有愛無礙的健康促進醫院」是邱淑媿的主講內容，她以「健康促進醫院導入與自我評評估手冊」，一一說明五大標準內容，會後並參與臺中慈濟醫院與上人共同團聚的歲末祝福，感受慈濟醫療體系與眾不同的醫院人文氣氛。

研討會另邀請臺北慈院陳鴻運主任、大林慈院賴育民主任、花蓮慈院蔡世滋主任與臺中慈院蕭德武主任，分別主講「健康檢查常見的迷思與應有的認識」、「以實證醫學為基礎的健康檢查」、「預防醫學之踐履：以戒菸諮詢為例」與「老人預防醫學」。

開年的第一場研討會就來了一百多人參與，講義補印還不夠，可以說是開了

個好采頭。正如許文林院長期待的，今年「往上提升、向下扎根」，預防醫學走進社區，承擔了非常重要的任務。第一場研討會順利進行，接下來的社區關懷也將陸續推動，預防醫學日日精進，全年無休。

感恩健康篩檢志工 笑淚交織感動

臺中慈濟醫院能堅持走在預防醫學道路，一步一腳印向前，除了全體同仁努力，最重要的支持力量就是所有醫療志工與社區師兄姊的護持。一月十六日下午，社區健康中心為預防醫學關懷志工舉行歲末感恩茶會，感恩一年來志工師兄姊陪伴深入社區舉辦超過九十場次大大小小的健康篩檢。

社區健康中心手語表演「美麗晨曦」這首歌，給師兄姊一個驚喜。楊慧貞護理長、護理師游琇文、曾千香、胡小玲、范姜玉珍、王文玉、健康關懷中心徐櫻綺護理長、轉診中心連依萍、李舒婷在忙碌的工作下，密集訓練四天，兩首歌的手語，逗得師兄姊驚喜笑呵呵，又充滿感動而流淚。

螢幕還播放一年多來的一張張照片，不論假日、夜晚，走出戶外到社區健康篩檢、居家關懷；還是健檢中心、服務臺、健兒門診等都可以看見預防醫學關懷志工的身影。要在臺中慈院成為這群具功能性的預防醫學關懷志工，必須先上整整兩天的課，每個月也固定在第四周的週五下午繼續訓練，這群志工每週固定一到兩天會來臺中慈濟醫院定點服

務，一年多來從不間斷。影片全是志工菩薩們走過的足跡，配合著溫馨感人的慈濟歌選為背景，看著看著，許多師姊不禁流下感動的眼淚，連師兄們的鼻子也紅了。

楊慧貞護理長致詞一度哽咽，她感謝志工：「啓業一開始，就我和琇文兩個人，起初真的不敢接活動，有你們的幫忙，我們也才能走出社區。」如今，克服所有難關一路走來，在五十一位預



防醫學關懷志工與種子志工的陪伴下，楊慧貞帶著社區健康中心團隊從一個月兩、三場活動，不斷累積信心與經驗，到現在一個月七、八場活動，兩年來至今總計一百六十六場健康篩檢，一共完成三萬零五百六十四人的檢查。

看完影片一樣感動不能自己的張禧淑師姊，回想起自己起初報名加入預防醫學關懷志工行列的心情，因為無法一週天天來，選擇一週來一天的幫忙，剛開始在櫃檯，有很多的不懂，但是跟著李舒婷、連依萍一起學習櫃檯諮詢、電話諮詢的技巧，現在對民眾的應對越來越有信心。她觀察到社區健康中心的每一位護理師對於照顧民眾健康的用心，許

■ 有了預防醫學關懷志工的陪伴，臺中慈院健康關懷中心才能完成兩年來一百六十六場的社區健康篩檢。(上) 志工師姊看到關懷中心的回顧片段，非常感動且感觸良多。下圖為所有預防醫學關懷志工與臺中慈院健康關懷中心同仁合影。



多保健知識都是一一叮嚀，她很感動大家願意把健康交給臺中慈院管理。

落實淨川護地球 藥師如來身體力行

藥師節後第一個週日，清晨微微透著寒氣，藥劑科陳綺華主任動員三十多位藥師以及眷屬，加上中醫部由陳建仲主任帶領科內五位大醫王，以及十多位行政同仁、還有社區師兄姊一起到醫院附近的旱溪響應「清淨河川、關懷家園、旱溪淨流」活動。清理潭子鄉嘉新橋到聚興橋將近三公里的自行車道與河堤，六十多人各個彎腰，兩個小時發揮團結力量清理出一個乾淨環境。

藥劑科主任陳綺華說，每年一月十五日藥師節前後，藥劑科都會參與社區活動。前年前往潭子鄉環保站、去年赴後山淨山，今年則配合淨川活動，希望為我們的地球盡一分心力。

藥劑科除了三位值班同仁無法參與外，總計二十四位同仁以及眷屬共計三十多人都參與這場回饋社區，充滿意義的活動。其中還有兩位孕媽咪，預產期在三月初的書記林妍平，帶著熱情的心響應這場活動，雖然已經八個多月身孕，但她說：「帶著肚子裡的寶寶一起來愛護地球很有意義。」而懷孕三個月的藥師蔡佩宜也跟先生共同來植福田。

掃把、畚箕加上夾子與手套、垃圾袋，是最基本的裝備，路旁一座涼亭以及工人鐵皮屋外滿滿都是烤肉之後滿目瘡痍的垃圾，包括：塑膠碗、飲料瓶還



■ 慶祝節日的方法很多，淨川活動是臺中慈院藥師們今年的選擇。在臺中慈院藥劑師與中醫部同仁們的共同付出，鄰近社區變乾淨了。滿兩歲的臺中慈院，將繼續為社區健康齊努力。

有燒過的木炭，最是髒亂，一行人這才發現，原來亂丟垃圾的人還真不少，環境的維持需要更多人共同努力。

大家融合在一起沿路彎腰撿垃圾，如同虔誠拾穗的身影令人感動。九點從旱溪走回臺中慈院，向著已經高聳矗立的臺中慈院二期大樓，就如同慈濟人愛護地球一樣，深耕社區守護鄉親。