

慈濟醫療誌

慈濟醫療六院一家

日日上演著無數動人的溫馨故事

真善美志工與同仁用感恩心

見證慈濟醫療人文之美

◆又進入了流行性感冒流行的高峰期，玉里慈院醫護人員犧牲休息時間，不但繼續為社區施打疫苗，更認養偏遠地區的施打工作……

◆在花蓮慈濟醫院出生的三十多位早產兒，在醫院與父母的呵護和照顧下，現在各個活潑又健康，看到他們的成長，讓當初照顧的醫護人員還有陪著他們成長的父母欣慰又驕傲……

◆為了降低關山鎮居高不下的口腔癌，關山慈院和衛生所合作成立「戒檳班」，五月開班至今終於結業，在互相鼓勵下學員們分別達到目標，不但讓身體更健康，也存下大筆費用，一舉雙贏……

◆大林慈院生殖醫學中心邁入第五年，幫助許多不孕夫妻成功受孕得子，在病友會上大家帶著孩子，彼此分享心路歷程，互相打氣……

◆為促進民眾與同仁健康，臺北慈院社區醫學部與營養組合作舉辦「第一屆體位控制營」，包括醫師與民眾都舉起手來宣誓，一定要減重成功……

◆下背痛是國人常見的毛病之一，臺中慈院透過醫療跨科攜手合作，推出第一次「背痛教室講座」，吸引上百民眾參加，叫好又叫座……

玉里

十月二十七日

早起送疫苗 偏遠跑透透

二〇〇〇年起，每當公費流感疫苗開打的第一天，玉里慈濟醫院同仁們便在清晨六點出發，深入鎮內的各個偏遠部落。今年，玉里慈院更首度認養全鎮偏遠村里及校園的施打工作，累計辦理社區疫苗注射共十九場，服務鄉親達一千五百五十八人次。玉里慈濟醫院同仁們在有限人力的情形下，犧牲個人的休息時間，無非是希望讓鄉親不用出遠門就可以注射疫苗，以行動實踐了社區醫院的目標。



■ 玉里慈院的醫護與員工犧牲休息時間到社區施打疫苗，希望能保障偏遠部落鄉親們的健康。若不是這分貼心，阿公阿嬤到鎮上接種可是要多花半天的時間。



■ 玉里慈院外科李森佳醫師自願跑遍全鎮十五個里照顧小朋友的健康，是小朋友心中最慈祥的「人醫爺爺」。

十月一日清晨六點三十分不到，玉里慈院醫護同仁來到了玉里鎮最北端的德武里，此時活動中心外已聚集等待接種的阿公阿嬤們，醫護及行政同仁所組成的團隊，一到現場便熟練地將大家的健保卡依序排好，隨即開始了疫苗接種的服務。今年八十一歲的練老先生，是第一位接種疫苗的幸運兒，阿公說：「打了之後真的比較不會感冒，醫院來我們這裡服務真的很方便，不然就要和太太去市區打了。」而這支在清晨就已注射的疫苗，將可能是今年度全臺灣第一支社區施打的感冒疫苗。

為了提醒阿公阿嬤別忘了到活動中心注射疫苗活動，同仁們特地委請楊文雄里長透過社區廣播系統，告訴大家這個消息，楊里長也是張玉麟院長的病患，到了活動中心見到張院長讓他覺得又驚又喜，因為自從開刀後就沒機會和院長見面。他也相當感謝玉里慈院能來到社

區為鄉親施打疫苗，因為鄉下地方交通不便，而且老人家又起的早，這種清晨疫苗注射的服務最符合阿公、阿嬤的需求了。

雖然，目前玉里慈院的人力吃緊，然而在社區醫院使命感的驅使下，負責此項業務的林靜雯護理長仍毅然決定承接起需要服務的源城、長良、樂合及觀音等四里的社區疫苗注射，讓偏遠地區民眾的健康同樣獲得保障。玉里慈院為了守護鄉親們的健康，同仁們願意犧牲個人休息時間，用愛心和貼心，以實際行動提供鄉親們優質的健康服務。

人醫爺爺 義診超人

除了社區，玉里慈院也承接了校園流感疫苗的注射工作，為了讓學童們的健康能獲得保障，玉里慈院外科李森佳醫師今年四月間志願來到玉里慈院服務，今年七十一歲的他自願承接起疫苗校園看診的業務。他隨著同仁們深入部落及校園，幾乎跑遍了全鎮的十五個里，認真付出的精神，讓同行年輕人都自嘆弗如。

本身為高屏人醫會成員的李醫師，除了在院內負責外科診療外，對於各項義診活動更是積極參與。在八八風災期間，他更曾連續兩天參加高雄縣小林村及臺東縣成功鎮的義診活動，因為臺灣東部、西部兩地跑而有「義診超人」的封號。（文、攝影／陳世淵）

花蓮

九月二十七日

早產寶貝回娘家 頭好壯壯真健康

二十七日花蓮慈院充滿氣球與歡笑聲，三十位早產兒二十個家庭齊聚一堂，看著一張張燦爛的可愛笑容，讓人忘記他們都是不足三十七週就等不及來到人世間的早產兒。有的雙胞胎兄弟開心的活蹦亂跳，有的還在媽媽懷抱中睡覺，還有的因為量身高體重而嚎啕大哭，最大的剛滿三歲，最小的雙胞胎兄弟還不滿八個月，三十多位可愛的小朋友都是早產兒，今天要花蓮慈院「護兒中心」的邀請下，參加「早產兒回娘家」的活動。

醫護團隊幫忙 照顧孩子更順手

在「護兒中心」的精心佈置下，花蓮慈院合心五樓會場充滿氣球與歡笑聲，



■ 剛出生時只有六百九十四公克的思羽，現在已經是一個活潑好動的小女孩，讓媽媽相當開心。當初照顧她的護兒中心主任張宇勳抱著長大的思宇充滿成就感。



■ 二十個家庭的溫馨大合照。照顧早產兒需更加費心，在家長與醫院的合作下，每個小朋友都是活潑又健康的小天使。

除了現場遊樂器材與氣球的佈置，包含護理部陳佳蓉副主任在內的許多護理人員，下了班也特地換上便服前來幫忙，讓很多原本看見醫護制服就會聯想到打針而大哭的孩子，就像是玩遊戲一樣的做完身高體重的檢查。

陪著孩子成長，家長們很辛苦，尤其是早產兒更讓家長操心，需要父母親花費更多的心思來照顧，所以，活動中安排了兒童繪本的導讀，還有社區醫學中心的兒童健康操帶動，讓有興趣的家長們可以在看見孩子純真笑容的同時又能學習如何與孩子互動。

護兒中心張宇勳主任也帶領醫護團

隊，為孩子們作「生長及身體健康評估」，兒童復健中心團隊現場進行「幼兒發展活動指導」，還有營養師提供諮詢服務。

巴掌仙子好頑皮 健康成長慰雙親

現場還播放了護兒中心團隊精心製作的回顧影片，讓每位家長看了都回想起從懷孕、寶寶早產到現在的心路歷程，花蓮慈院出生紀錄中體重最輕的方思羽的媽媽林秀美女士說，回想當初，思羽只有六百九十四克，大小大概和六百西西的寶特瓶差不多，讓家人都好心疼，幸好在家人與醫護團隊合力細心照料

下，今年已經三歲的思羽，看起來相當健康，想起思羽有時甚至頑皮到不受控制就讓她又氣又高興。

細心篩檢 守護小生命

每個新生命的到來都是上天的恩賜，每位新生兒更是家人的心肝寶貝，但總有些寶貝等不及懷胎十月就提早來到這個世間，花蓮慈院護兒中心張宇勳主任表示，只要不足三十七週就出生的新生兒就是早產兒，通常會有體重過輕、視力、聽力或者語言等等發展遲緩的問題，所以早期的評估與復健非常重要，需要醫護團隊與家人一同努力，同時感恩陳培榕副院長帶領的耳鼻喉科團隊，盡心為這群孩子們作檢查與評估。

陳培榕副院長則表示，守護健康是每位醫護人員的責任，看到在場的孩子那麼純真的笑容，與這麼多家庭踴躍的參加，可以看得出「護兒中心」與「兒童復健中心」平常的用心。

看到當初自己照護的小天使，現在各個長得頭好壯壯醫護人員都很開心。張宇勳主任說，因為早產兒的照護不光是依靠醫護同仁，家人的身心其實都有很重的負擔，舉辦「早產兒回娘家」的活動，除了能追蹤這些早產兒的發育狀況，還希望透過有同樣經驗的家庭，彼此分享育兒經驗，互相加油打氣學習成長，讓這些孩子健康發育、平安長大。

（文、攝影 / 黃思齊）

關山

十月二十四日

戒檳班有成 創無檳社區

國際癌症研究總署（IARC）已在二〇〇三年公布「檳榔子本身即是第一類致癌物」，也就是檳榔子即使不加添加其他物質也會致癌。關山慈院與衛生所合作成立「戒檳班」，從五月陸續開班招收學員，依地域性分別於電光、德高、新福三里成立，由衛生所同仁與醫院同仁和陪伴志工，一起和四十二位學員共同走這難熬的戒檳路，經過幾個月的努力，學員們在結業時終於有了成果。

口腔癌大增 戒檳班招生

口腔癌是國人男性增加最快速的癌症，每年約有五千多名新診斷口腔癌個案，並有約兩千三百人死於口腔癌，同時有抽菸、酗酒和嚼檳榔習慣民眾，得口腔癌的機會更是其他人的一百二十三倍。



■ 戒檳班成員以原住民舞蹈慶祝戒檳圓滿成功，拉著關山慈院潘永謙院長（左二）與關山鎮黃瑞華鎮長（右二）一起共舞同歡。

嚼食率的降低可以預防口腔癌降低口腔黏膜得病率。國民健康局推動「無檳社區計畫」，於社區推動戒檳或減檳策略，關山慈濟醫院醫療團隊與關山鎮衛生所除了於社區宣導，更透過舉辦戒檳班，陪伴學員一起完成戒檳課程。課程中提供學員拒絕許多檳榔方法並於課程中練習，由於朋友與環境影響是戒檳者最大的挑戰，包括以溫和堅定、誠懇有禮的態度來拒絕，更能以自我解嘲、轉移話題或肯定友誼的方式來拒絕朋友的邀請，必要時可以離開現場。

互相鼓勵 儲存健康財富

在加入戒檳班前，有部份學員平常每天需嚼食約一百顆，在定目標時確實很掙扎。但是在學員相互支持下，每位學員確實進步很多。課程共計八堂課，不但介紹

檳榔危害、認識口腔癌、口腔篩檢、指導學員自我檢查口腔，還有戒檳技巧及心理扶持，一系列課程下來，爲了戒檳確實陪養了革命情感。

二十四日是戒檳班的結業式，學員張愛珠以前每天要嚼一百顆檳榔，每天要花三百元買檳榔，一年下來要花掉十萬餘元，相當可觀。因此，一聽到有戒檳班，她馬上報名參加。張愛珠說，戒檳之後省下來的錢繳兒女的學費綽綽有餘。三十二歲的錢國龍也是嚼食量最多的學員，希望透過戒檳班來戒掉惡習。

經過五個月的努力，學員們完戒除者共有二十位，二十七位達成自己設定目標。從平均每人每天三十四顆減爲三顆，平均每人每天省下一百元的買檳榔支出，短短五個月，就幫四十二位學員省下約六十三萬元的檳榔費用。



戒檳後不但找回健康又省下金錢，戒檳班成員開心不已，各個露出不吃檳榔後的潔白牙齒。

因此，結業式中，身為健康營造中心的執行長黃瑞華鎮長特別蒞臨鼓勵，副執行長潘院長也在會場鼓勵學員再接再勵，戒掉這不好習慣，避免成爲耳鼻喉科病房中之口腔癌患者。衛生所李再興主任也鼓勵戒檳成功者要持續，還有進步空間的學員亦可持續往全數戒除目標努力。（文、攝影 / 楊柏勳）

大林

九月十九日

好孕延伸 生命再生

求子之路坎坷，許多不孕夫妻爲了求子，試遍各種方法。在臺灣每七對夫妻中，就有一對不孕。大林慈院生殖醫學中心和社工組，在十九日舉辦一場「好孕延伸，生命再生」病友活動，現場除了病友心路歷程分享，還有魔術與陶笛表演，相當熱鬧。



■ 戒檳後不但找回健康又省下金錢，戒檳班成員開心不已，各個露出不吃檳榔後的潔白牙齒。

苦盡甘來好孕到

大林慈院生殖醫學中心邁入第五年，幫助許多夫妻走過不孕的困境。夫妻如何共同面對不孕問題？對不孕症夫妻而言，不孕及不孕症治療是雙方必須共面對的艱辛挑戰。一位簡姓媽媽心路歷程分享，回憶起當時打排卵針時的心酸，「我自己不敢打，請先生幫我打針，但先生也下不了手，結果是自己一個人躲在房間，一邊掉淚一邊打針，當時心裡想，爲什麼會是我那麼不幸？」每當看到電視新聞報導，有些未婚生子的女孩子，竟然還將孩子生在廁所丟掉時情緒就很激動，「那麼想要孩子的人卻生不出來，不想要孩子的卻可以懷孕」。

做了二次的人工授精，二次的試管嬰兒，過程中也不知吃了多少中藥，只要朋友、鄰居說有效的中藥，就會去嚐試看看，因爲有了先生的支持與配合，終於第二次的試管總算是成功了。現在已是二個孩子的媽，抱著女兒在臺上分享時，她臉上盡是驕傲表情。



■ 簡姓媽媽走過求子的辛酸，現在已經有兩個寶貝孩子的她開心的分享當時求子的心路歷程。

對許多夫妻而言，沒有小孩的家庭，就像失去了個人生命、組成家庭、甚至是維繫婚姻的意義。另一位媽媽分享時說，有了孩子後，現在每天都過得很快樂，一開始求子的路程相當辛苦，但在看到二個孩子健康長大，那種喜悅的心情，是無法用言語來形容。

生殖醫學幫忙 無子家庭迎新生

擁有健康的小孩，是絕大多數夫妻當初共組小家庭時，所懷抱的最大夢想，一位爸爸笑著說「我今天終於升格當爸爸了，」一路走來，也面對了許多艱難的挑戰，他勉勵其他正在努力中的病友，「只要不放棄一絲希望，終究老天爺還是會眷顧的。」

尹文耀副院長表示，生殖醫學中心邁向第五年，除了擁有高品質的醫療技術服務，也讓許多不孕症患者免於往返都市的奔波之苦。生殖醫學中心主任洪英俊說，不孕症患者常於堅強外表下，潛藏有許多不足為外人道之心酸與壓力，期盼能藉由病友聯誼會，透過活動的分享、交流，讓正在努力中的夫妻提高信心，彼此互相鼓勵，不放棄任何希望。

活動中，小朋友的笑聲、汽球，滿滿圍繞在四周，南華大學魔術社的學員，更是現場表演紙袋漢堡、薯條、飛鴿等神奇魔術，讓小朋友看得是目不轉睛，拍手叫好，氣氛熱鬧滾滾。（文、攝影 / 江珮如）

臺北

九月二十六日

體重控制 大家一起來

為促進民眾與同仁健康，社區醫學部與營養組合作，共同舉辦「第一屆體位控制營」，凡是BMI指數大於二十四者皆可報名參加，享受跨團隊的專業服務。早上八時半，有一場減重的「誓師大會」，除了同仁和民眾的熱情參與外，趙有誠院長和徐榮源副院長也特地前來勉勵大家，祝福每個人都能順利達成自我目標，活動能圓滿成功。

大醫王也怕胖 全民減重更健康

趙院長輕鬆地開場說，剛剛看到每個人都排在門口排隊量體重，心裡也有些忐忑，不知道自己的體重BMI值算出來會是多少。趙院長不好意思地表示要報名



■ 臺北慈院趙有誠院長帶領第一屆體位控制營的學員宣誓，徐榮源副院長（第一排）也是學員之一。



■ 在老師的帶領下，體位控制營的學員跟著老師做體操，希望藉由飲食和運動雙管齊下，達到理想的體重與身形。

「自我管理組」，兩個月後再來揭曉成果。院長接著說：「臺北慈院除了要關懷社區民眾外，院內員工的健康同樣不能忽略。感恩社區醫學部等單位造就這次活動，讓不管是過重或是希望身材更標準的人，都能藉每次的課程讓自己更健康。」

徐副院長則幽默自嘲曾經很胖，擔心自己無法彎下腰剪腳指甲，發憤圖強地在三個月裡減去了十一點五公斤；現在身材又有點復胖，所以他決定參加「積極管理組」，成為減重班的一員，剛好跟自我管理組的院長來個比較，看誰的方式比較有效。

分組競賽 宣誓負責

趙院長和徐副院長提到的「自我管理組」與「積極管理組」以及另外的「自我挑戰組」三個組別，是場有趣的分組小比賽，大家可自由選擇。「積極管理

組」是參加體位控制營；「自我挑戰組」是自己管理體重，每週前往營養組量一次體重；「自我管理組」也是自行控制體重，到了兩個月後活動截止日再來揭曉即可。這遊戲的目的是要帮助大家了解，究竟有專人協助瘦得快，還是憑「自制力」有效果。

無論選了哪一組，都要誠實地告知結果，所以就要「發誓」以示誠正。每個人都高舉右手跟著趙院長一同宣誓：「爲了自己的健康、爲了家人的幸福，我，決定努力減重X公斤，讓我的身材更窈窕、更輕盈。宣示人XXX。」由於趙院長拿著麥克風帶頭宣誓，聲音最大，當聽到院長說「我趙有誠決定努力減重三公斤」時，大家都忍不住偷偷笑了出來。

飲食加運動 塑出好體態

這場宣誓大會上，還安排江政陽營養

師教大家健康飲食的方法，以及瑜珈老師的體操帶動。江政陽營養師提出「健康減重步驟」，包括相信自己會成功、了解自己吃多少、轉移注意力、擅用小技巧等；對於有些人會用節食方式達到快速瘦身，江政陽營養師說，減太快，肌肉會變得沒有彈性，鬆垮垮的更難看，因此飲食搭配運動才是不二法門。

瑜珈老師帶領眾人一起做暖身、下半身雕塑、伸展等體操，才花十分鐘的時間，所有人就已經臉頰紅潤、背脊微溼、雙腿發軟了！可見只要多動肯動，簡單的小運動也能達到成效，幫助新陳代謝和減重。

「有願就有力，一定會成功。」最後，被推選為「減重班班長」的徐副院長再次勉勵並感恩大家參與，希望兩個月後的成果驗收，每個人都能搖身一變成爲理想中的模樣。(文 / 林詩婕 攝影 / 馬順德)

臺中

九月二十六日

跨科攜手開講 背痛教室叫座

下背痛是國人常見的毛病之一，但成因十分複雜，臺中慈院透過醫療跨科攜手合作，廿六日推出第一次「背痛教室講座」，並發行背痛復健運動光碟，宣導運動、保養爲治本之道，吸引現場超過百名鄉親參與，場面十分熱烈。



■ 物理治療師林啓文請模特兒示範，清楚說明復健的方法，並將復健科設計的特製光碟送給有背痛困擾的民衆，讓民衆在家也能復健。

中西跨科合治 協助鄉親遠疼痛

這項講座是臺中慈院精心規劃多時的大型活動，參與的各科醫師毫不藏私，深入淺出提供日常保健方法，會後並有座談時間，回答鄉親的疑問。講座內容精彩，大家專心聽講，還有不少人忙著抄筆記，甚至私下詢問如何取得更詳細的資料。

陳子勇院長從門診經驗中得來的經驗，頭痛、背痛是多種疾病開始的癥兆。也希望透過神經外科、骨科、復健科與中醫科跨科合作，一起推動醫療知識的透明化。

神經外科主任林英超將專業的醫療名詞轉爲口語化的說明，解釋造成下背痛可能的各種原因。復健科醫師陳俊亨從正確的姿勢談如何「遠離背痛」。骨科主任陳世豪則針對老人家「常見的胸腰椎疾病」，講解症狀成因並提供保養建言。中醫部醫師傅元聰更就「中醫治療」角度，介紹老祖宗傳下來的食療妙方，在在都讓聽講者獲益良多。

運動釋放壓力 光碟指導練習

脊椎退化約在卅歲開始，退化過程持續而不可逆。林英超主任說，脊椎要「勇」一定要常常運動，運動很重要，除非痛得無法動，活動愈多愈好。但是下背痛也可能是腦血管瘤、腦瘤或是脊椎出血等其它原因造成，必須經過進一步檢查才能做出正確的診斷。

講師們也強調，其實，大部份的背痛不需要治療，因為很多下背痛的病患都是長時間姿勢不正確或動作習慣不良，造成腹部、背部、骨盆區域的部分肌肉緊繃、無力，慢慢累積造成腰椎的壓力，引發下背痛。

除了專業的解說外，物理治療師林啓文並請模特兒現場示範正確的運動姿勢，參與講座的鄉親紛紛索取「背痛復健運動光碟」，帶回去依樣練習，從實作中愛護自己的身體，達到預防重於治

療的目標。

這片光碟由復健科設計系列復健運動，供已有慢性背痛症狀民眾跟著示範操作，藉此增加肌肉的延展性、彈性、肌力、耐力與協調性，達到下背部的整體平衡，改善下背痛的症狀。

醫學終極目標 預防勝於治療

陳子勇院長說，慢性背痛的成因有很多，外傷、退化、肌肉扭傷，甚至泌尿道、血管病變都可能導致下背痛，這類病人往往靠長期止痛藥減緩痛苦，或是得長期復健，從門診的經驗來看，如何預防、如何保養的重要性超過藥物需求，此次推出「背痛教室講座」，目的正是為了改善藥物的使用，以避免衍生其它病變，透過影帶的示範教導大家改良姿勢、多做運動，以防範背痛發生，這也是做預防醫學真正的目的。（文、攝影 / 曾秀英）



■ 復健科醫師陳俊亨從正確的姿勢談如何「遠離背痛」，並現場示範，教大家如何舒展身體釋放壓力。