

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

◆暑假期間，大林慈院有了新的志工生力軍，臺南慈濟中學的學子加入醫院志工的行列，細心又有禮貌的小志工們服務病人廣受歡迎，也帶來年輕活潑的氣息……

◆花蓮慈院體重控制班開跑之後成績亮眼，兩個月來學員們瘦得健康又輕鬆，獲得的收穫不僅是成功瘦身，還建立減重的正確觀念，讓健康的習慣成爲生活的一部分……

◆由臺中慈院舉辦的整合式健康篩檢，在獨立策劃人力物力之下，四面八方而來的志工以及大林慈院和衛生局派出的交通車一同參與協助，是今年最大的一場整合性篩檢……

◆口腔癌罹患率居高不下，玉里慈濟醫院特別舉辦戒檳班，藉由輕鬆活潑的方式讓社區民眾戒除嚼檳榔的習慣，連八十歲的阿公也宣誓戒檳……

◆臺北慈院趙有誠院長領隊，帶著十九位醫護人員前往瑞芳海邊的瑞濱活動中心義診，除了如同醫院規格的義診之外，趙院長還帶領醫療團隊前往偏僻山間往診，看到醫護人員前來，居民們都露出歡喜的表情……

大林

七月九日

慈中小志工 學付出播歡樂

一群臺南慈濟中學的學生，利用暑假到大林慈濟醫院擔任志工，他們可愛的笑容為病患帶來清新的服務，他們也從醫院這間人生的課堂上學到難得的知識與經驗。

志工媽媽用愛灌溉 小女孩陪伴功力強

即將升國三的臺南慈中范庭瑜同學，不但在學校時就經常擔任福慧志工、書香志工、人文營……等志工，去年利用暑假時間來到大林慈院當志工，覺得「當志工很快樂！」所以趁著升上國三、功課壓力變大之前，把握機會，主動報名參加今年暑假的大林慈院醫療志工。

「阿嬤，妳有幾個兄弟姊妹？」「小時候都在做什麼？」嬌小的庭瑜看來怯生生的，卻能用流利的臺語主動和日間照護病房的阿公、阿嬤攀談，讓老人家回憶起童年時光。活動時間，庭瑜和其他同學一起幫阿公、阿嬤按摩，配合著音樂聲打拍子、敲鈴鼓，讓阿公、阿嬤開心得笑呵呵。

等阿公、阿嬤起身要回家時，細心的庭瑜還立刻幫阿嬤遞上拐杖，獲得志工賴蘇彩鳳和臺南慈中人文室林曉瑩由衷稱讚。



■ 臺南慈中的小志工們幫阿公阿嬤們按摩。



■ 即將升國三的廷俊也參加小志工一起服務病人。

家住高雄縣的庭瑜說，小時候就常跟著媽媽去安養院探望老人家，可能是從小耳濡目染，所以比較懂得怎麼和老人家互動，加上來到醫院時，明月師姑等人也會教導如何找話題，還要注意觀察老人家們是不是有重聽的毛病，並學習志工的做法再一一嘗試，很快就能自然地和阿公、阿嬤們交流，回家時和阿嬤聊天也更有話題了。

讓庭瑜這麼喜歡當志工的原因，是因為她覺得當志工很快樂，可以幫助別人，也可以接觸到很多不同的人，學習很多事情。例如第一次來醫院當志工時，是在掛號櫃台服務，就學會了怎麼和人打招呼，對老人家要說臺語，年輕人則是用國語問好。

庭瑜說，爸爸媽媽鼓勵她當志工，但不會強迫，只是提醒她不要影響課業。身為慈濟委員的媽媽對庭瑜說，「當志工，就是要歡喜地去做。」

9C病房的護理人員說，學生志工們的來到，讓病房熱鬧了起來，除了陪著阿公、阿嬤玩遊戲、做運動，也可以陪著聊聊天，幫忙注意安全，是很好的小幫手。

教室在醫院 人生課程從中學

同樣是國二升國三的潘俊廷雖是第一度當醫院志工，但其實他之前已經有到安養院服務的經驗。為了不讓自己的青春留白，所以在升國三之前把握機會報名參加醫院志工。此次被分配在10B病房服務，除了一般服務，也要幫忙做個案紀錄，以便下一梯次的志工接班時，可以藉由紀錄了解個案的狀況，不用再從頭問一次。

這天在10B病房服務的俊廷和兩個同學發現有位病患沒有家屬來探望，在志工的帶領下去買水果，讓她解渴、潤喉。剛送完水果，對面病房傳來呼喚聲，是一位癌細胞已轉移到骨頭的媽媽，躺得身體痠痛，想起來



■ 臺南慈中的學生利用開學前到醫院當志工並提供表演活動，感受到服務他人的喜悅。

走一走，此時人高馬大的俊廷正好派上用場，只見他和志工一人一邊，輕輕扶著媽媽坐起來，先幫她拍拍背，舒緩她的疼痛，再扶她站起來，慢慢走到病房的佛堂祈福，兩個小女兒則是乖乖陪在一旁。

俊廷分享道，這位媽媽因為擔心小朋友以後沒人照顧，總是憂心忡忡，所以志工們會常陪著她、開導她。另外有一位張伯伯，工作了大半輩子之後卻生病了，從這位伯伯的例子，讓俊廷體悟到「工作要做，身體也要照顧好，該休息時還是要休息。」這句話的道理。

青春又熱情 醫院揚歡樂

慈中的學生志工們除了定點服務之外，周五上午也會一起到大廳加入志工的表演活動，第二梯次充滿青春活力的學生們除了表演直笛、陶笛歌曲演奏外，還搭配師兄姊一起表演手語，甚至帶動阿公、阿嬤也一起拍手、做動作，不分老少，氣氛融洽。

志工們在表演節目時，同學們則不時注意阿公、阿嬤的需求，有一位阿嬤因為笑得太開心，不小心被口水嗆到，同學們趕緊幫阿嬤拍背，有人則快步去幫阿嬤倒水，讓阿嬤感動不已。

雖然只是短短的四天時間，但認真付出的同學們，都上了一堂收穫豐富的生命課程。（文、攝影／黃小娟）

■ 經過兩個月的努力成績揭曉，十位成員原本的總體重是八百三十九公斤，目前成員們的總體重是七百八十公斤，共減少了五十九公斤，現場驚呼聲連連。

花蓮

六月二十九日

甩油成功 減重班交成績單

還記得兩個月前，花蓮慈院搭配健康醫院系列活動舉辦院內員工體重控制班，在宣誓大會上學員們立下了目標，期盼從八百三十九公斤的總體重，降為八百公斤。兩個月減重時光轉眼結束，二十九日上午，減重班的十位學員齊聚在門診大廳，準備驗收成果，沒想到成績更驚人。

飲食運動雙管齊下 瘦得幸福又健康

兩個月的甩油時光，學員們不只是減



■ 許文林副院長（左）頒發結業證書給學員代表王立信副院長（右），恭喜王副院長成功地向「體重」說拜拜！



重，更是活得精采、吃得健康。由醫院營養師們結合各種專業資源，用心規畫了一系列的飲食健康課程，甚至還有符合上班族便利性需求的便利商店午餐教學，指導學員在日常生活中即能建立健康概念；同時每週有二到三堂的有氧運動課程，全方位控制學員的飲食與熱量消耗，帮助大家健康減重。

林惠敏營養師透過簡報與學員們分享，一同回顧過去八週的活動花絮，學員們看著照片中的自己，想起了過去兩個月減重的點點滴滴，有歡笑、有汗水，許多學員臉上露出了欣慰的笑容，改變了原本不健康的飲食方式，取而代之的是健康的享「瘦」生活。

擔任體重控制班「班長」的許文林副院長率先分享兩個月減重心得。許副院

長說，健康真的很重要，體內囤積過多的脂肪，就像是油倒在排水孔裡，沒有透過運動消耗，久了也會阻塞，人當然不會健康，這兩個月許副院長配合心素食儀的活動，加上晨間運動四十分鐘，晚上下班後八十分鐘的運動，兩個月也有七公斤的驚人成果喔！

成績揭曉 毅力累積成果

重要時刻來臨了，體重控制班學員經過兩個月的努力，減重成果令人期待。十位成員原本的總體重是八百三十九公斤，果然每個人都達到成效，目前成員們的總體重是七百八十公斤，共減少了五十九公斤，平均每人體脂肪減少四點五公斤，看到學員努力的成果如此驚人，現場驚呼聲連連，有些學員更是露

出感到不可思議的表情，紛紛覺得愈減愈有信心呢！

亮麗的減重成果，全來自於每位成員用戰勝肥胖的決心，配合營養師飲食指導，並安排規律運動。營養組組長劉詩玉表示，課程中透過有氧運動、健康課程、低熱量食物的製作等課程，培養學員建立正確的飲食習慣與生活行為，最重要的是期間還有多次的團體分享，學員們彼此間相互鼓勵，用毅力維持減重的動力，才能在短短時間內就有好成果，成功地向「體重」說拜拜！

身心舒暢 擺脫負擔樂淘淘

第一名的減重學員是總務室營養組的余春櫻，靠著兩個月的努力，讓她整整少掉將近八公斤，擺脫臃腫的身材，連女兒都感到不可思議。余春櫻說：「加入減重班的第一個星期，體重就有明顯的改變，讓自己的信心大增，更有決心維持下去，這次的活動，知道持續的運

動和均衡的飲食不難而且輕鬆，而減下體重之後，不僅感覺體態變輕盈、體能也變得更好，現在，也要把活動所學的觀念帶進家人的飲食中，讓吃的食物健康又色香味俱全！」

另外一位減重班成員王立信副院長也帶著笑臉說著，自己的標準體重是六十二公斤，但從十八歲之後體重就一直往上升，甚至一度逼近一百公斤，但經過這兩個月的努力後，王副院長從九十六公斤降到九十點九公斤，減了五點一公斤，成功減重讓王副院長有了信心與健康，未來更要照著營養師的建議持之以恆，把減重當成自己任務，朝目標體重七十九公斤繼續努力。

結業典禮最後，許副院長頒發結業證書給學員代表王副院長，每位學員們臉上個個展現喜孜孜的笑容，除了學員的決心與努力之外，更因為有營養師的加油打氣與用心陪伴，幫助學員建立正確的減重觀念，將健康的習慣變成生活的

一部份，並落實在每一天，讓學員們順利突破減重的停滯時期，瘦得輕鬆又健康。（文、攝影 / 彭薇勻）



■ 第一名的減重學員是總務室營養組的余春櫻，靠著兩個月的努力，讓她整整少了將近八公斤。

臺中

七月三日

整合式篩檢起跑 大陣仗送健康

今年，社區健康中心與臺中縣衛生局合作，承辦起臺中縣大里市、潭子鄉、后里鄉三大區域的整合式健康篩檢，包括成人健檢與四癌篩檢的服務，三個月內將舉辦六場整合式篩檢、四場報告追蹤，直接把健康送到社區。

豔陽高照、晴空伴隨之下，外科部吳政元主任、家醫科宋禮安主任與陳炎山醫師、耳鼻喉科石堅醫師、胸腔內科張尚妙醫師等，全院各單位志願同仁以及預防醫學關懷志工，超過五十人大陣仗，一早六點半不到，即前往三十分鐘路程外的后里鄉，與連續三年出動的大林慈院的子母車、衛生局健康號巡迴車在目的地會合，舉行今年最大的一場整合式健康篩檢。

這次整合健康篩檢除了成人健檢外，也執行大腸直腸癌、口腔癌、子宮頸癌篩檢以及乳房攝影轉介，總計當天完成一百六十一位成人健檢，一百四十七位大腸直腸癌篩檢、七十六位子宮頸抹片篩檢、五十五位口腔癌篩檢以及十六位乳房攝影轉介。

跟往年不同的是，過去臺中慈院是配合臺中縣衛生局提供人力支援，但是今年獨力統籌人力、物力，承接下臺中縣大里市、潭子鄉、后里鄉總計六場大規



■ 豔陽高照的好天氣，讓民衆樂意參加臺中慈院和衛生局舉辦的整合性篩檢。



■ 臺中慈院今年統籌三鄉整合性篩檢的人力物力，醫護人員全員出動服務民衆。

模整合式篩檢，以及四場的報告追蹤。尤其時間集中在七、八月，對社區健康中心王文玉護理師來說，人力調度真的在許多變數中考驗智慧。好在有預防醫學關懷志工的協助，以及社區志工們的付出幫忙，讓醫護人員在應接不暇看診時無後顧之虞。（文、攝影 / 梁恩馨）

玉里

七月二日

戒檳不嫌晚 研習促健康

在全國檳榔嚼食率的調查中，花蓮縣的排名始終居高不下，加上長期嚼食檳榔更容易罹患口腔癌，為了守護鄉親們的健康及推廣口腔癌防治工作，玉里慈濟醫院於七月二日下午舉辦「戒檳班」的首場研習，希望透過討論會的分享模式，傳遞正確的檳榔防治常識，讓有意戒檳的民衆，能逐次減少嚼食數量，進而成功戒除檳榔。值得一提的是，今年已八十歲高齡的饒德發阿公，也在家人和福氣站志工的鼓勵下前來參加，要向長達六十餘年嚼檳榔習慣說再見。

花蓮縣的檳榔嚼食率居高不下，口腔癌已成為男性癌症死因的第四位，尤其在因此如何在社區內推廣戒嚼檳榔，已是刻不容緩的工作。在守護鄉親健康的目標下，玉里慈濟醫院自今年起開始積極推廣癌症篩檢，此外也針對有嚼食檳榔習慣的民衆，舉辦連續四週的「戒檳班」活動。玉里慈濟醫院院長張玉麟表示：「根據行政院衛生署最新的公布的十大死因指

■ 以菜瓜布模擬檳榔對口腔的傷害，讓學員們真切的感受到戒檳的重要性。



■ 簽下戒檳宣誓書，饒德發阿公以實際行動向家人和志工宣示，從今天起要開始戒吃檳榔。

出，癌症再度位蟬聯國人死因的首位，此次的戒檳班活動，除了聚會研習外，還會在課程結束後，搭配志工的電話追蹤和家訪，要讓有心戒檳的民衆，能將吃檳榔的習慣徹底戒除。這樣一來，不僅可保障個人健康，更可減少平日吃檳榔的花費，可說是一舉兩得。」

循序漸進輕鬆戒 團體約束力量大

對於長期吃檳榔的民衆來說，要戒檳榔確實是相當不容易，所以戒檳班的課



程內容，並非要求參加學員一開始就要戒吃檳榔，而是希望從檳榔減量開始做起，搭配每週不同的課程內容與活動，以輕鬆的聚會與團體制約的力量，逐步朝向戒檳的目標邁進。

為了拉近班員間的距離，課程首先進行的是自我介紹活動，和大家認知不同的是，戒檳班的自我介紹並非用嘴巴說、而是用手畫的，只見每位成員將畫紙貼在臉上，以彩色筆逐漸畫出個人的臉部外觀，當將講師宣布拿下畫紙時，大家都不禁笑了，因為每個人的臉型都是歪歪斜斜，還有人的眼睛是一大一，這一笑不僅讓原本嚴肅的氣氛輕鬆起來，也拉近了班員間的距離。

此外，為了讓大家體會檳榔對於個人口腔健康的危害，活動中還安排了用菜瓜布刷手的活動，讓學員們藉著親身體驗，了解到當檳榔放進嘴裡後，其實就像菜瓜布一般傷害我們原本細緻的口腔。

家人志工齊鼓勵 八十戒檳不嫌晚

戒檳班裡最年長的學員饒德發阿公表示，因為工作的關係，他從十幾歲起就開始抽菸和吃檳榔，當初因為看別人吃，自己也就跟著吃，沒想到久而久之就上癮了，卻從沒想過檳榔對健康傷害有多嚴重。這次下定決心想要參加戒檳的活動，是因為現在每週參加玉里慈濟醫院所舉辦的三民福氣站已經成為生活重心，福氣站內不能吃檳榔，加上志工苦口婆心的提醒檳榔對個人健康有害，所以才決定在家人的鼓勵下報名參加戒檳班，希望一舉戒除已經長達六十幾年的吃檳榔習慣。

首次的戒檳班就在每個學員的決心下，除了上課之外，還安排了戒檳宣誓書的簽署活動，只見學員們個個認真簽名，並且在講師的鼓勵下，一一擬訂個人的健康計畫，從減量開始，逐步朝向戒嚼檳榔的目標邁進。課程最後大家也



約定，要利用這一個月的時間，用心學習、相互勉勵，找回屬於自己的健康口腔。(文 / 陳世淵 攝影 / 羅又仁、陳世淵)

■ 學員們展示個人的戒檳宣誓書，希望從減量開始，進而達到戒除檳榔的目標。

臺北

六月二十七日

瑞芳義診 組隊合心力量大

「很歡喜能和人醫會的志工們，一起到偏遠地區做義診，盡一己之力，發揮良能。」臺北慈濟醫院趙有誠院長穿著慈誠志工服——藍天白雲，在大廳佛陀問病圖前做行前「愛的叮嚀」。從新店出發，車行國道三號轉國道一號，從基隆五堵再接快速道路，四十多分鐘就到了瑞芳海邊的瑞濱活動中心，沿路上，領隊的院長叮嚀：「天氣炎熱，自我照顧之外，也要關心身邊的夥伴，是否有不適的情形發生。還有要記住，我們來自臺北慈濟醫院，形象要照顧好，也要向人醫會的前輩們多學習。」

義診規模如醫院 承擔責任護健康

以往義診中心是設在裡頭的原住民阿美家園，今年四月，因為居民的期望，移到了較熱鬧、空間也較寬廣的活動中心。也因為今天參與的醫護人員充足，在約五十坪的空間開了很多診間，還有志工盛讚，今天的陣仗就如同一間小型的綜合醫院。

除了活動中心的義診，趙院長帶隊前去替居住在建基社區礦工宿舍的老礦工往診，蹬在層層階梯的彎蜒小徑上，大家一步一步往上爬。院長說：「四十多年前，師父證嚴上人也是如此去關懷弱勢貧病人



■ 醫師仔細的幫阿嬤檢查神經功能。



■ 眼科謝易庭醫師於義診現場，為社區民衆做眼部檢查。

群，而且當時一定比現在困難多了。」

樸實小城多長者 志工照護頻叮嚀

照護關懷的第一位是八十一歲患有塵肺症的礦工楊阿公，他自己撩起上衣讓趙院長聽診，露出信任的神情，他的太太說：「很歡喜，很高興慈濟來看我們。」趙院長連忙回說：「能幫助你們，我們真的很感恩！」

另一位看診的則是七十三歲的許阿公，他早早坐在榕樹下，等待慈濟醫師的來臨，精神狀況都還不錯，但是沒按時吃藥的態度，讓趙院長感觸很深，他說：「常常有人拿到醫師開的藥，以為病就好了，所以在地志工會每天打電話提醒吃

藥，這是只有『慈濟人』才會做的事。」

四十六歲的鄰居吳先生常常有胃痛的毛病，看到趙院長在義診，把握機會請趙院長診斷，是否得了癌症？聽診、問診之後，告訴他：「我開藥給你吃，如果一個禮拜之後還繼續痛，你告訴我們的志工，請他們帶你到慈濟醫院，再安排深入的檢查。」吳先生還是不放心，一直問：「我是不是得了胃癌？得了胃癌，就不要管它，死了算了。」趙院長說：「不必那麼害怕，按時吃藥最重要，目前我看的情形好像沒有那麼糟糕。就算得了『胃癌』，及早治療，還是可以醫好的。」聽到趙院長這樣說，吳先生笑逐顏開，心情才輕鬆下來。




■ 趙院長到社區往診，為行動不便、患有肺塵症的老礦工看診。

來到九十二歲廖阿嬤的家，廖阿嬤精神很不錯，可是必須靠輪椅行動，兒子用輪椅將她推到屋外，曾孫女幫她捶背，老奶奶臉上露出滿足的笑容，一幅人間的美麗畫面，讓來義診的一行人感到無比欣慰。

定期義診做健檢 杜絕病灶保健康

回到瑞濱活動中心義診現場，臺北慈院心血管中心執行長廖朝崧醫師表示，義診大部分治療的是感冒、酸痛、皮膚……等症狀的疾病，居民通常不會因為這些小病走一趟醫院看診，但小病不醫會釀成大病，人醫會的成員把「義診」做為定期的活動，將無法親自到醫院就醫的民衆也納入照護健康的名單，義診對邊遠地區來說，是絕對需要的。

因為所有醫護人員與志工的合作，一天的看診活動提早完成，也讓居民得到醫療的支持，所有幫忙的醫護人員和志工在「感謝」手語歌曲的表演下，帶著充滿感恩的行囊踏上回家的旅途。(文 / 侯如璧 攝影 / 王聰賢) 

■ 所有參與瑞芳義診的醫護人員一同合影，也為此行畫下圓滿句點。

