






人本醫療 尊重生命  
守護生命 守護健康 守護愛

 慈濟大學


Tzu Chi University  
970 花蓮市中央路三段 701 號  
TEL:03-8565301  
701, Chung Yang Rd., Sec.3 Hualien, Taiwan 970

 慈濟科技大學

Tzu Chi University of Science and Technology  
970 花蓮市建國路二段 880 號  
TEL: 03-8572158  
880, Sec.2, Chien-kuo Rd. Hualien, Taiwan 970

 花蓮慈濟醫學中心


Hualien Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation  
970 花蓮市中央路三段 707 號  
TEL:03-8561825  
707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien, Taiwan 970

 玉里慈濟醫院


Yuli Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation  
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號  
TEL:03-8882718  
1-1, Minchiuan St., Yuli Town, Hualien County, Taiwan 981

 關山慈濟醫院


Kuanshan Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation  
956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號  
TEL: 08-9814880  
125-5, HoPing Rd., Kuanshan Town, Taitung County, Taiwan 956

 大林慈濟醫院


Dalin Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation  
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號  
TEL:05-2648000  
2 Min Shen Rd., Dalin Town, Chia-yi County, Taiwan 622

 大林慈濟醫院斗六慈濟診所


Douliou Tzu Chi Outpatient Department, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation  
640 雲林縣斗六市雲林路二段 248 號  
TEL:05-5372000  
248, Sec. 2, Yunlin Rd., Douliou City, Yunlin County, Taiwan 640

 臺北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation  
231 新北市新店區建國路 289 號  
TEL:02-66289779  
289 Chen-Kua Rd., Xindian Dist., New Taipei City Taiwan 231

 臺中慈濟醫院

Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation  
427 臺中市潭子區豐興路一段 88 號  
TEL:04-36060666  
No.88, Sec. 1, Fengxing Rd., Tanzi Dist., Taichung City 427, Taiwan 427

 蘇州慈濟健康促進中心

Tzu Chi Health Promotion Center, Suzhou  
中國江蘇省蘇州市姑蘇區景德路 367 號  
TEL:0512-80990980  
No. 367, Jingde Rd., Gusu Dist., Suzhou City, Jiangsu Province, China

# 目錄 Contents

上人開示  
4 醫療之愛始終如一

醫聲  
6 醫護救治塵爆傷患  
不分你我不喊苦 文/閻雲

編者的話  
8 接納的智慧 文/何日生

微光心語  
10 以慈善為藥引 口述/葉日式

隨緣  
58 為「不認識的人」而努力 文/吳惠晶

心素食儀  
62 營養蔬國 文/伍卉苓

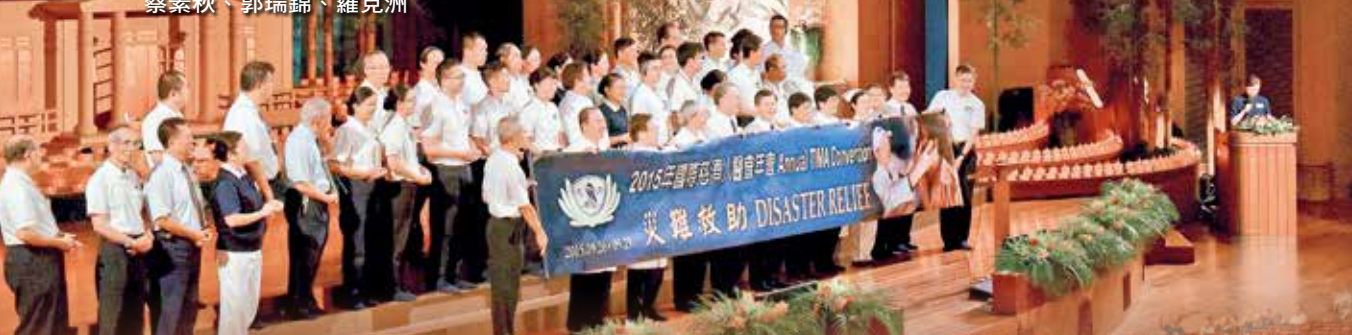
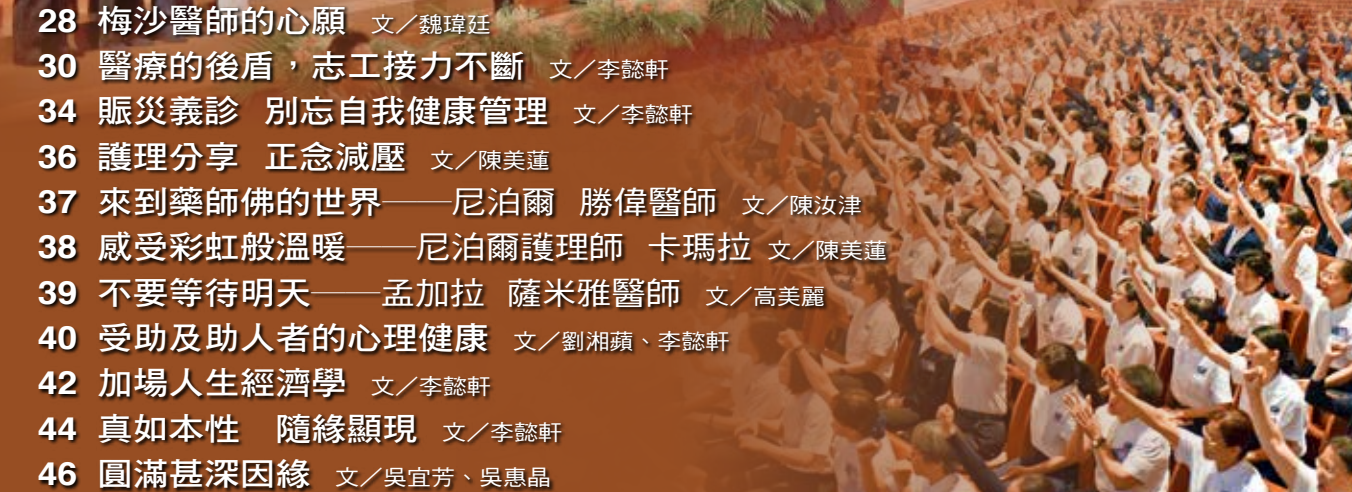
■封面故事

P.14

## 災難救助 人醫守護

二〇一五國際慈濟人醫年會

文/蘇湘允、廖耀鈴、凌瑄憶、林清雄、劉湘蘋、桑海、  
衛雲、莊玉美、陳慶瑞、鍾文英、陳美蓮、施純純、  
蔡素秋、郭瑞錦、羅克洲

- 
- 
- 28 梅沙醫師的心願 文/魏瑋廷  
30 醫療的後盾，志工接力不斷 文/李懿軒  
34 賑災義診 別忘自我健康管理 文/李懿軒  
36 護理分享 正念減壓 文/陳美蓮  
37 來到藥師佛的世界——尼泊爾 勝偉醫師 文/陳汝津  
38 感受彩虹般溫暖——尼泊爾護理師 卡瑪拉 文/陳美蓮  
39 不要等待明天——孟加拉 薩米雅醫師 文/高美麗  
40 受助及助人者的心理健康 文/劉湘蘋、李懿軒  
42 加場人生經濟學 文/李懿軒  
44 真如本性 隨緣顯現 文/李懿軒  
46 圓滿甚深因緣 文/吳宜芳、吳惠晶



## 特別報導

# 塵盡光生續

- 52 為塵爆傷者止痛的挑戰 文/高銘章
- 55 最高規格的營養照護 文/張亞琳
- 56 藏在沙漠裡的那口井 文/黃曉芳

### 美麗心境界

- 66 慢 文/沈裕智

### 用藥答客問

- 68 人參，真能治病又強身？ 文/彭家凱

### 健康補給站

- 70 輪狀病毒，嬰幼兒小心！ 文/鄭雅君

### 點亮希望

- 72 有緣人的幸福接點 文/林慧媚

### 慈濟醫療誌

- 75 關山 戒治所的首屆戒菸班
- 玉里 中秋關懷愛接力 偏鄉服務真幸福
- 花蓮 響應世界骨髓捐贈者日 驗血活動踴躍滿載
- 大林 移植團隊接受挑戰 父親寶貝兒子肝
- 臺中 醫療延續至病家 換藥也打掃
- 臺北 生殖醫學中心開幕 圓滿升格當父母的夢

### 感恩的足跡

- 13 臺中慈院、大林慈院
- 88 花蓮慈院、臺北慈院

榮譽發行人 釋證嚴  
 榮譽顧問 王端正、林碧玉、陳紹明  
 社長 林俊龍  
 編輯委員 王本榮、羅文瑞、曾國藩  
 楊仁宏、高瑞和、簡守信  
 趙有誠、賴寧生、張玉麟  
 潘永謙、劉佑星、李哲夫  
 許木柱、陳宗鷹、林祐生  
 張新侯  
 顧問 曾文賓、陳英和、王志鴻  
 王立信、許文林、張耀仁  
 張恒嘉、黃思誠、徐榮源  
 莊淑婷、陳培榕、陳金城  
 王人澍、簡瑞騰、賴俊良  
 尹立銘、許權振、蔡顯揚  
 陳岩碧、林名男  
 總編輯 何日生  
 副總編輯 曾慶方  
 撰述委員 嚴玉真、何姿儀、洪崇豪  
 游繡華、謝明錦、王碧霞  
 主編 黃秋惠  
 採訪 王慧蘭、江珮如、李家萱  
 李鈺軒、吳惠晶、吳宜芳  
 吳燕萍、沈健民、馬順德  
 徐莉惠、陳世淵、陳慧芳  
 黃坤峰、黃小娟、黃思齊  
 曾秀英、湯智斌、張菊芬  
 彭薇勻、葉秀品、謝明芳  
 魏瑋廷 (按姓氏筆畫順序)  
 美術編輯 謝自富、李玉如  
 網路資料編輯 范姜文賓

中華郵政北台字第 二九三號  
 執照登記為雜誌交寄  
 2004 年 1 月創刊  
 2015 年 10 月出版 第 142 期  
 發行所暨編輯部  
 財團法人佛教慈濟醫療慈善事業基金會  
 醫療志業發展處人文傳播室  
 970 花蓮市中央路三段七〇七號  
 索閱專線：03-8561825 轉 2120  
 網站 <http://www.tzuchi.com.tw>

製版 禹利電子分色有限公司  
 印刷 禾耕彩色印刷有限公司  
 Printed in Taiwan

訂購辦法  
 郵局劃撥帳號：06483022  
 戶名：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院  
 傳真：03-8562021  
 註：《人醫心傳》月刊為免費贈閱，若需郵寄，郵資國內一年 160 元，國外一年 700 元，請劃撥至此帳戶，並在通訊欄中註明「人醫心傳月刊郵資」等字樣。

本雜誌使用環保再生紙及大豆油墨印刷



## 醫療之愛始終如一

上人開示

回顧過去，若能把握當下的善念愛心，身體力行，不忘初心；如此，不僅步步踏實，也讓人間充滿希望與溫暖。

從一九七二年慈濟功德會在花蓮市仁愛街成立「貧民施醫義診所」開始，到現在的國際慈濟人醫會，義診足跡已遍布全球二十四個國家地區。功德會成立前六年間，接觸到許多因病而貧、因貧而病的個案，發現他們沒錢就醫，小病拖成大病，甚至最後拖垮全家，因此起了興辦義診的念頭。感恩當時花蓮省立醫院的醫護人員加入義診，內外科兼具且各有專精，直到花蓮慈濟醫院一九八六年啟業，十五年之間服務病患約十四萬人次。

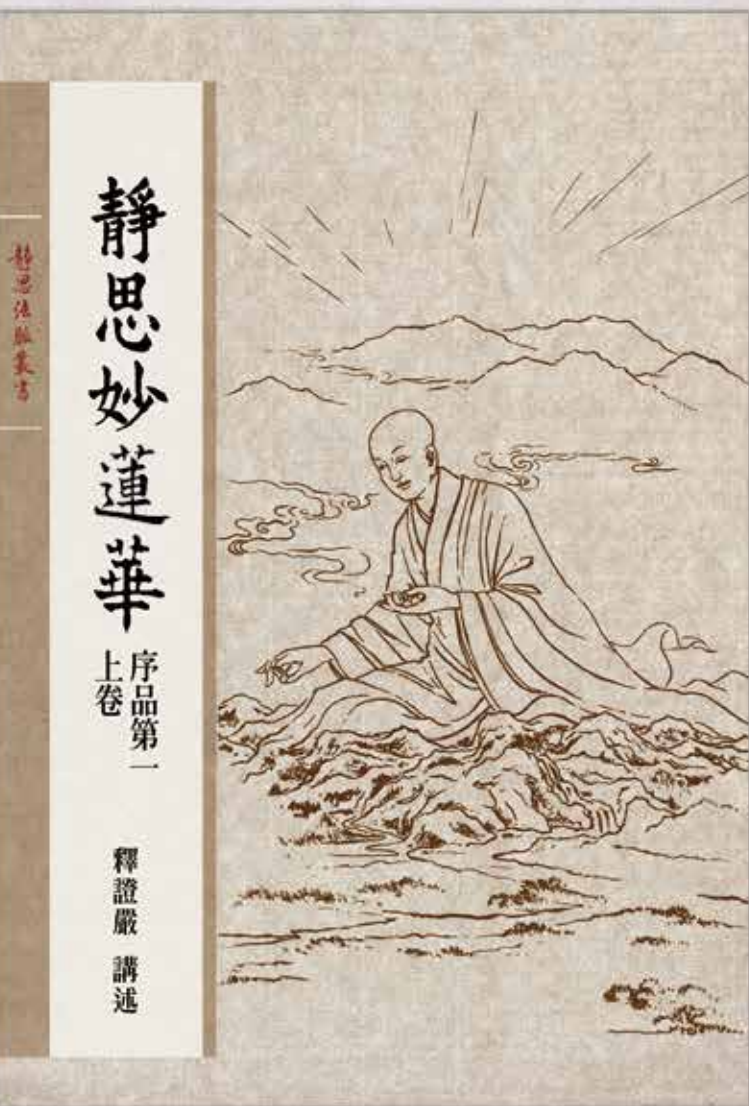
慈院成立後，曾有一位加護病房的醫師質疑：「急重症醫療成本很高，有些病患付不出醫藥費，難道還要治療嗎？」我告訴他，生命無價，不能用金錢衡量，拯救病苦就是我們的使命。直到今日，當我們遇到經濟困難的患者，還是盡心力，施藥施醫，給予希望。

臺中慈院曾經照顧一位由印尼來臺灣工作的病患，由於頭痛莫名難止，查不出病因，被診所轉介到臺中慈院。神經外科檢查發現腦幹長了一顆腫瘤，必須立即開刀；儘管她因逃逸又身無分文，無力承擔醫療費用，一時也聯絡不上家人，慈院還是以搶救生命為先，為她動手術。康復後，她主動投案；最後返回印尼的機票錢，也由慈濟人設法協助，總算順利踏上歸途。

四十多年前的初發心，從過去的小義診所，到今日的大醫院，還有遍及全球的慈濟人醫會，一路走來，方向始終如一，只是服務範圍日益擴大。期待更多醫護人員有志一同，加入大愛醫療的行列，幫助更多人脫離病苦。🌱

釋證嚴

靜思人文  
虔誠發行



佛陀入定放光，演示離言法華  
彌勒文殊對答，建立大眾信心  
天雨花、地搖動，清淨莊嚴  
靈山會上，佛陀暢演本懷





# 醫護救治 塵爆傷患 不分你我不喊苦

◆ 文 / 閻雲 臺北醫學大學校長

當八仙樂園傳出塵爆意外，立即引起國內外高度的關注，尤其在眾多嚴重燒燙傷患者同時被送至醫院的同時，更是對臺灣醫療專業與醫護資源的一大考驗！

從六月廿七日發生八仙塵爆不幸事件，至今已逾百日，這段日子以來，全臺五十七家醫療院所全力為搶救五百多名燒傷病患，表現可圈可點，亦為國內外專家所稱道；我們從救治傷者的過程中，不僅看見臺灣的良知良能，同時也驗證我們醫療體系與素質之優秀，能在極短時間內迅速整合，並提供最佳的因應措施。

## 國外學者 予高評價

由於個人工作因素，經常往返於海內外，在八仙塵爆事件之後，我遇見許多外國的胸腔科、心臟科、腎臟科及感染科等領域專家，大家都非常關切我們對這起嚴重意外的相關處置；而令人慶幸的是，臺灣的醫療體系展現最佳品質與表現，所有醫護人員在塵爆事件中共同締造了許多的紀錄：最低死亡率、最低截肢率與最低感染率，更有出院速度最快的患者，許多國外醫界友人及學者均給予極高的讚賞與評價。

這次事件也再一次展現臺灣人團結與良善的本質，不僅醫師及護理師自願放棄休假，為了患者，醫護人員自意外事件當晚起，不辭辛苦、不計酬勞之外，還有許多其它領域的熱心人士紛紛加入志工行列，因為大家深知這些傷患們有著更迫切的需求。

## 優異醫護 視病如親

為了解傷患的救治情形，我曾多次赴臺北醫學大學附設醫院、萬芳醫院、雙和醫院及別家醫院探視，並為住院傷患祈福，給醫護人員加油打氣。每次探視傷患時，目睹醫護人員「視病如親」的表現，也讓我感動不已！

當塵爆傷患住在加護病房，必須使用葉克膜、洗腎機的同時，仍得定時到手術室換藥，而每次換藥都是十餘名醫護共同參與的大工程，原本攝氏二十度低溫的手術室，必須調高至二十五到二十六度，每次換藥五、六個小時下來，醫護們無不汗流浹背。

此外，醫護人員們不在乎班表時數、薪酬多寡，沒有任何怨言或計較，關注的只有傷患的需求，期以給予最好的治療，以及儘可能地減輕他們的苦痛。曾有患者因連日不曾盥洗感到不好意思，但護理師為了調整更舒適的臥姿，根本不加思索地一把抱起，這就是所謂的「視病如親」。

## 專業品質 醫界風範

在這次事件中，我個人有極深的感觸，尤其時值醫界一再蒙受醫療亂象、醫療品質低落批評之今日，平時為人詬病的種種問題，在八仙塵爆事件並未看見；反之，各醫療院所均展現出高素質的專業能力，還有即時反應、整合、支援之組織效能，各醫療院所調度藥品、醫材之迅速，可見長年被人批評的醫療亂象僅為一時之現象，而非實際本質之腐壞，我眼中看到的臺灣，仍是一個充滿祥和的社會，哪怕天天為了諸多事情吵吵嚷嚷，甚至不斷挑剔，這些都是愛深責切，只要碰到需要大家出錢出力時，都發揮極正面的支持與調度功能。

八仙塵爆意外是不幸的，但在其中，我們展現臺灣優秀的醫療品質與公民素養，我們理應以此為據，延續這次的經驗，讓即使沒有重大災害事件的平時，也能展現優秀、專業的醫療品質。👤

（刊載於二〇一五年十月二日聯合報）

# 接納的智慧

◆ 文 / 何日生

有一次，一位大德來見證嚴上人，這位大德用一種「非圓滿的方式」成功解決一件重要的事。弟子在旁邊聽完整個過程，哪壺不開提哪壺的，硬是將那位大德做得不圓滿的地方提出來，說那不如慈濟法，讓那位大德很不高興。大德離開後，上人就對弟子說：「湯匙有湯匙的功能，碗有碗的功能，你為何要刻意提他的不足之處。這顯示你不能接納他。你要用心學會接納不同的人，用他們的長才。而不是看著別人的不足。」弟子很慚愧地向上人懺悔。也深知自己的氣量不夠大，無法接納千差萬別的眾生之習氣。上人的胸懷是，這些有習氣的眾生，哪怕是當面冒犯的眾生，才是我們要度的人。

真心投入慈善，我們都做得很歡喜，但很多時候也會困在人與人之間的因緣上，喜歡與某某人共事，或與某某人共事就容易起煩惱。行菩薩道，我們常常困在事項上。這件事該這樣做，不該那樣做；這人這樣做不對，那人這樣做不如法。這些事都會困擾我們，讓我們起煩惱。煩惱就會滋生無明。無明在內心，碰到境，緣行，如此十二因緣開始輪迴，就落入無盡的苦趣。

但是做好事怎麼會有苦呢？人與人的不完滿，人與事的不完滿可以是苦的來源。證嚴上人教導我們要「藉事練心」。練什麼心？練習慈悲心，練習包容心，練習「空性之心」。

慈悲的最高境界是體解「空性慧」，有為的世間是通向無為的真實法。我們如果把事情擺在第一，不把修行擺在第一，煩惱很容易升起，特別對於資深慈濟菩薩更是考驗。自己做很多了，知道很多了，別人不懂得，資淺的不明白。而我們自己沒有能「教作歡喜」。我們很難避免讓自己不落入：「從對世俗事務的驕傲，轉向在行善、在佛道追求上的驕慢。」常自認為已經很有經驗，很明白道理，所以對不明白道理者不耐煩。雖然這一切都是為著他好，但是口氣與方式都很傷人，這是驕傲的緣故。



沒有能「教作歡喜」，有些時候是缺乏自信，怕自己被取代，怕能力比自己強的人進入這項工作，自己的重要性就降低了。這種情感很幽微，很難察覺。相反地，常顯現出認為別人的能力不夠、德行不夠，所以自己不應該接納他。但是誰沒有習性呢？

上人常說，「我的弟子都很好，很認真做慈濟，但只是習氣難改。」看著別人的習氣容易，改掉自己的習氣難。我們看見別人的習氣之際，如果起厭惡與煩惱心，通常表示我們自己內心也擁有那種習氣，否則不會相應。慈悲的大智者如上人，看見弟子與眾生的習氣不會厭惡，而是興起慈悲度化之心，以慈悲度化讓眾生起恭敬與歡喜。

團體越大，越需要寬大、慈悲與接納的典範代表。貢獻越大，越需要學習培養接納他人的心境。接納他人的前提是自我認知，認知自己永遠不足，認知團隊才能成就事情。其實，對別人接納的程度，意謂著自信與慈悲的程度，也代表著智慧的高度。

眾生的習氣傷害到自己，我們都能接納，都還要提出菩薩的自信、智慧與慈悲，慢慢度化。上人說：「眾生是我們成佛的養料。」我們不只要接納眾生的千差萬別，更應該向他們學習。眾生的優點、缺點都是我們學習與警惕的契機。

能學會與不同的眾生圓融相處，我們的心才能真正的靜定。當人們把心思一直關注在事項上，其實是自我的擴大，久而久之一定會生出傲慢心。追尋事項的成就，只是滿足自我的一種表徵。當我們做事時能看到他人，能真誠的欣賞他人的優點，甚至當他人的才能超越自己的時候，仍能欣喜讚歎，這才是功德，才是修行，才是行慈濟菩薩道。

檢驗自己是否慧命增長，就得看看我們能列出多少人，先是願意承認這些人的某部分能力超過自己，再來反省是否真心欣賞他們的長處？而下次當他們做事時，不要批判他們做事都是為自己，也不要懷疑他們做事不是為慈濟、為眾生，要能夠真誠的接納他們的付出與成就，同時接納他們尚未改去的習性，這才是慈濟的人間菩薩，才是上人的好弟子，才是追尋永恆慧命的真佛子。

慈濟需要什麼樣的人格典範？慈濟需要無量無數「能開闊地接納千差萬別眾生」之人格典範。🌱

# 以慈善 為藥引

◆ 口述／葉日式 花蓮慈濟醫院家醫科主任

最初接觸慈濟，我正在臺大醫院當住院醫師，想找一個可以做研究、又有一點臨床的地方，當時適合的環境沒有很多，就詢問臺大的學長李明亮，他是基督徒，同時也是慈濟大學校長，我問他，不同宗教信仰到佛教醫院有差嗎？他說，只要是做慈善或有意義的事情，這跟宗教是沒多大關係的。

## 醫學書之外 對病況的理解

在我剛到慈濟醫院服務時，有一個讓我印象深刻的小男生，他是頭暈來看診，可能因為年紀還小，也不知道可能的原因是甚麼，其實門診來看頭暈的人非常多，我在慈濟碰到最多的是志工睡不飽，一天只睡三或四個鐘頭，頭暈有很多原因，光憑一項病徵要診斷實在不容易，我按照一般問診的程序，都問了，也做了身體檢查，看不懂為何頭暈，因為從外觀上也實在不像貧血，只好就過去幾天的飲食，一餐一餐問。對於頭痛的症狀，正常看診程序，不大會問到中餐吃甚麼，除非像是瀉肚子，一



些消化道疾病才會問到三餐。

這個小男生從國中就在地當學徒，老闆有提供吃住但領到很少錢，住家裡的時候，因為旁邊有溪流，可以自己抓魚來吃，但因為媽媽住院，他從外地搬進醫院照顧，沒有食物來源，身上的錢只夠一天吃一餐。

醫學書從沒把病因是「餓昏」納入書裡，醫師就是對症下藥，我起初也把頭暈當作是一個病在處理。當天是星期五下午，一直問到晚上社工師都下班了，隔天跟社工師一提他們也都知道這個個案，但因為狀況特殊，這個男生的爸爸和哥哥都酗酒，基金會很早就建檔，志工是用提供補給品的方式替代金錢。醫師提供醫療減免並轉介社工，在慈濟醫院這個管道是很流暢的。

## 多一個動作 發現病人苦境

我本身其中一項專長是分子遺傳，我是從哈佛念完博士學位才去臺大完成住院醫師訓練，所以直接走教職或是進入臨床對我來說都不是太突兀，只要能

把所學專長發揮就好，最初就先進慈濟大學擔任教職，一方面熟悉慈濟的組織架構。慈濟的環境就外部環境來看還不錯，東部的研究資源當然不比西部，可是有些地方還是很好。

我曾遇到一位讓我印象特別深刻的病人，病人一進來，病因很明確，目的也很單純，開立藥品就可以讓病人離開，但點進領藥紀錄才發現有些不對勁……

你會覺得說在這個全民健保的時代，怎麼會有人領藥是用自費的？一般來說，慢性病連續處方簽最長九十天，健

保給付一次三十天，九十天的藥通常分為三次掛號看診領藥，自費就不一樣，一次領九十天，診察費只要繳一次。這一對夫妻，先生因為有癲癇，必須長期拿藥，他要一次領九十天藥，我特別再點開電腦系統裡的藥品的計價方式，發現他領藥並不規則而且有好幾次都是自費，我覺得很難理解，就請教這位先生：「這個藥物本來就是健保可以給付，你為甚麼要自費拿藥？」這位先生才跟我講說，其實他的健保卡已經被鎖卡，因為他是打零工的，所以收入時有時



二〇一二年六月花蓮慈濟醫院與慈濟基金會、花蓮縣衛生局及佳民國小共同舉辦親子健康生活體驗營，葉日式醫師（左）宣導正確生活習慣。攝影／顏福江

無，有收入的時候可以繳個一兩次，但後來這筆費用對他來說太困難了，打零工的收入斷了以後，其實又會繼續欠健保費，欠一陣子之後，累積成一筆錢，就變成無法負擔。所以那天跟先生聊完後，就馬上請社工師來協助，社服單位也很有效率，半個鐘頭的時間，馬上給他一張新卡，當天也為他把所有的欠繳費用結清。

### 將社會資源擺對地方 讓就醫模式跳脫循環


另一個例子也是相同，一位女士因為發燒到四十一度來就診，問完病歷做完檢查，我判斷這應該是急性腎盂炎，接下來很可能就會是敗血症，建議病人住院。不過她不願意，也沒有表示原因，於是先請她在診間外面思考一下再進來，接著就聽到她先生的叫罵：「你不是說來看個診就會好，現在要住院，



我們那有錢？」我將夫妻一起請進診間，跟他們解釋，「我們不擔心病人沒有錢，醫院其實比較擔心『假窮人』，如果是真的窮，社會服務室社工師的工作，就是要把補助款交給適當的對象。」

其實在行醫的經驗當中，病患經濟困難的情況常常出現，不過因為相對單純就不會特別去記著，會對這幾個個案熟悉，是因為一開始病患閉口不談真正困難的地方，而是從問診的過程來一步步了解疾病背後的原貌。像是健保卡被鎖卡，一般來說醫師是不需要查看過往領藥紀錄的，若當場就開藥讓病患離開，也不會發現病患是因為經濟困難而繳不出保費。

我從一九九八年開始在慈濟服務，最大的感想，財務固然是一家醫院能否永續經營的重要考量，但卻不會是下決策的最主要原因，一件事要不要做，賺錢

可能只是其中之一的考量，但很多時候不是最重要的，如同家醫科在社區做的安寧療護，很多的活動也不賺錢，但只要可以賦予很不錯的社會意義，就可以去做，對我來說，這就是一個好環境。(整理／吳宜芳) 

二〇一四年高雄發生氣爆後，葉日式醫師也參與至災區家戶拜訪，提供醫療諮詢，也給予受災戶安心的祝福。  
攝影／許振峰

# 感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋  
的足跡...

## 臺中慈院

媽媽在臺中慈濟護理之家八個月，感謝雅婷醫師、佩恒護理長、護理師及護佐員的悉心照料，感恩一切的緣分，謝謝大家。

陳小姐

感謝臺中慈院九A病房所有醫護人員，都很棒的，有你們真好哦！同時，感恩神經內科黃慶峰醫師、復健科洪大為醫師，是我生命中的貴人！

陳小姐

承蒙洗腎中心團隊暨護理長多年來的關愛，於洗腎過程中得到了專業與安心之照顧，尤其小天使嘉欣於每周三次之洗腎過程中，給予的專業醫療照護與心靈關懷，更是無微不至，感受到如家人般的溫情，於此感謝嘉欣對我的照顧，永誌銘心。

陳先生

## 大林慈院

因前段時間有些風波，對慈濟心灰意冷，但病人至貴院後，內科加護病房護理師和陳易宏醫師給予家屬很大的感動，不僅病情解釋很清楚，態度也很和善，此外，有其他家屬非常焦慮，但醫護人員也一直協助安撫，讓反映者對慈濟有很大的改觀。其他家屬有罹患胃癌，曾國枝醫師和魏昌國醫師也給予相當多的協助，十分感謝這些醫護人員。

詹先生家屬

母親因心跳過慢至陳志璋醫師門診，陳醫師建議即刻裝心律調整器，但向陳醫師反映，因只有年邁的雙親住在雲林，照顧上不方便，必須將病人帶至高雄就醫以便就近照顧，陳醫師於是熱心提供詳細診斷說明及心電圖，因陳醫師的診斷資料，使病人於接手醫院中可以迅速手術，目前康復中，更令人感動的是，四天後陳醫師親自打電話來關心病人是否已經動手術，再次深深感激如此仁心仁術的醫師。

感恩的病人家屬





# 災難救助 人醫守護

二〇一五國際慈濟人醫年會

文／蘇湘允、廖耀鈴、凌瑄憶、林清雄、劉湘蘋、桑海、衛雲、莊玉美、陳慶瑞、鍾文英、  
陳美蓮、施純純、蔡素秋、郭瑞錦、羅克洲

從越南坐了三小時的飛機，飛越一千多公里到臺灣，再轉火車來花蓮，因為正逢中秋節的連續假期，買不到坐票，他們就在火車上一路用站的，站了將近四小時才抵達，連晚餐都沒吃就直接趕到靜思堂報到。他們，是來自越南的慈濟志工馮雪芬和剛畢業的牙醫師阮福(Nguyen Phuc)，也是第一位報到的學員。

九月二十五日傍晚，天際靜靜拉開夜幕，此刻全球寮房已亮起燈光，由遠處眺望如星光點點，承擔此次各功能組的高雄慈濟志工早已在前一天就回到花蓮，將各項工作準備就緒，只等待著來自全球各國的家人們回來。在馮雪芬和阮福抵達後，其他學員也陸續到達花蓮靜思堂，行李比較重的，機動組立刻上前幫忙，熟識又久未相見的學員們一見面，馬上來個大擁抱，路途遙遠的疲憊

在回到「家」的那一刻，都化做燦爛的笑容。

回來了，全球的家人回來了，在地的志工們展現最大的真誠，熱烈歡迎。

## 序幕開展 歡喜鼓舞

二〇一五年國際慈濟人醫年會，於九月二十六日展開序幕，來自全球二十二個國家五百零九位學員，以及在地志工五百五十三位工作人員，共一千多人齊聚一堂，歡度每年一次的人醫約定。

由於全球災難頻傳，因此今年以「災難救助」為主題，希望學員透過相關課程研習，將寶貴經驗帶回居住地，居安思危，守護家園。

開幕式揭開了歡欣的氣氛，首先由各國人醫會代表一一上臺，各國學員也依序起立向眾人揮手致意，現場宛若萬國博覽會，這次最特殊的國家，是因為大

二〇一五年國際慈濟人醫年會以「災難救助」為主題，希望學員透過研習，將救災的寶貴經驗帶回，守護家園。攝影／李則忠







開幕式由活動組帶動大家又唱又跳，全體學員充滿熱情的相互擁抱。攝影／唐江湖

地震而與慈濟結緣的尼泊爾人醫團隊，十五位學員克服簽證與班機等等萬難來到臺灣，當他們起立時，全場掌聲不斷；另外，柬埔寨這次只有一人能來參與，這分不容易更獲得眾人如雷掌聲，雖然是「一枝獨秀」，但在場所有的人都是他的家人，更要祝福這顆菩提種子，一生無量，日後「無量醫生」！

慈濟醫療志業執行長、也是人醫會總召集人林俊龍以英文致歡迎詞，他首先感恩經常回來參與年會的巴拉圭梅沙醫師，今年也沒有缺席，目前在花蓮慈院住院治療，但復原良好，特別向醫師請假來到會場。林執行長也感慨世界的災難不僅是天災還有人禍，「我們能夠平安地在這裡舉行會議，真的很感恩。希



望大家能將這幾天所學的一切帶回自己的國家，和國人分享。」

最後，學員長林昌宏醫師與關懷組葉添浩醫師合力拉開二〇一五年主題——「災難救助」的布幕，帶動全體與會者高喊：「災難救助，人醫守護，搶救生命，GO!GO!GO!」

## 返佛國度 膚慰震殤

首日的第一堂課程就是「返佛國 · 膚震殤」，由臺中慈院簡守信院長與馬來西亞人醫會李曉卿醫師，分享尼泊爾震災的義診心情及過程。

簡守信院長分享印度詩人泰戈爾的詩：「眼睛為她下著雨，心卻為她打著傘，這就是愛情」，以這樣的心情來看待尼泊爾的災情，流淚之餘，內心更思索著如何救助他們的災難苦痛，這就是「大愛之情」。

馬來西亞李曉卿醫師參加尼泊爾義診三十天，她提到自從接觸佛法後，

來自澳洲的莊楚婷醫師聽著尼泊爾義診的點點滴滴，忍不住感動落淚。攝影／黃雪芳

最喜歡《八大人覺經》，從經文中感受佛法深蘊，踏上尼泊爾的土地，更感受到經文中「世間無常，國土危脆」活生生的震撼，讓她明瞭「沒有人可預知生命長短」的無常。

她印象深刻的是一位本身就罹患先天性疾病的災民，地震後房子倒塌被埋四天才獲救，但太太已在地震中往生，他身上有許多褥瘡，送醫院治療後，又



參與尼泊爾賑災醫療團的醫護人員及志工一起上臺分享。攝影／鍾美蓮

面臨需要輸血的困境；為了去幫他買血液，過程繁雜瑣碎、路途遙遠，李醫師又有暈車症，但為了救人，一再告訴自己「我可以的、我可以的」，她謹記上人慈示：「道場就是在苦難偏多的人間，要入人群才能見苦知福。」為了安自己的心，她在巔簸的路上一直唱著「翻過山，翻過嶺，翻山過嶺為按怎……慈濟人跟師父走……」

來自澳洲的莊楚婷醫師，聽到這段分享，幾度感動得淚眼婆娑，加入慈濟的因緣是曾將當地弱勢者的資料提報給慈濟分會，慈濟人的關懷與實質行動深深撼動了她；又看到慈濟在各大災難的付出後，更堅定了她一起投入的決心。

### 搶救膚傷創奇蹟 不忘初衷堅定行醫

「愛膚傷·迎陽光」這堂課，是臺北慈院全院同仁從六月二十七日當晚到九月以來，為搶救十多位全身嚴重燒灼傷患者，把握每一分秒與死神拔河的過程縮影。臺北慈院趙有誠院長帶領張耀仁、黃思誠、張恒嘉、徐榮源四位副院長一起參加年會與分享。

新北市八里區一所水上樂園的彩色粉末舞會，演變成一場慘烈的粉塵爆燃意外，大臺北醫院的急診室都塞滿了受傷的患者，統計傷亡人數為四百九十九人。其中有十三名傷患送抵臺北慈院（最後為十二名），除了所有已下班、休假的同仁全力趕回醫院參加搶救，趙院長也感恩各慈濟醫院的鼎力協助，不但

支援人力，還支援燒燙傷藥品醫材等。

趙院長說：「依據醫學文獻記載，燒燙傷百分之六十以上者，死亡率為百分之五十，我每天早上都去探望傷患，想著死亡的會是誰？」趙院長的結論是：「不可以！」不能放棄任何一位。在這種不放棄的信念全力救治下，僅有一位往生，其他傷患都已陸續出院或轉到普通病房。臺北慈院打破了百分之五十死亡率的文獻記錄，這背後的苦心用心，已是難以形容的歷程。

來自美國南加州的賴哲雄醫師認為：「慈濟是臺灣的慈善奇蹟，任何人看了趙院長的分享，都會流淚感動於他們的全心全意付出。」

大陸福建廈門劉昭昇醫師說：「我是首次參加慈濟人醫年會，看到臺北慈院搶救生命的過程，讓我非常感動。作為一個醫師，如此無私的付出，為患者全心全意的著想，真正讓我理解為什麼叫大醫王；做一個好醫生還不夠，要做一個大愛良醫。」

接著由心理師張愛情博士分享處理創傷後症候群的經驗，她就臺灣這塊土地上所發生的天災、人禍和傳染疾病為例，輔導眾多事故經歷者，甚至第一線工作人員的情緒危機處理與心理重建，協助他們療癒受創身心，順利重返工作崗位的過程。

晚間是一場妙語連珠的精彩對談，一位是臺中慈院簡守信院長，一位是花蓮慈院泌尿部主任郭漢崇教授。

簡院長問郭教授，當年決定從臺北



臺北慈院趙有誠院長帶領四位副院長參與人醫年會，分享全院照護粉塵爆傷患的過程，上圖左起：張恒嘉、黃思誠、趙有誠、張耀仁、徐榮源。攝影／陳吉龍

搬到花蓮，有沒有遇到什麼障礙？郭教授說，當然有，例如老師會覺得他是如此優秀，應該留在北部才有好的發展。只是他心意已決，認為到花蓮反而可以大展手腳做個拓荒者。當時花蓮慈院醫師的流動率很高，他不但決定留下來，還主動說要簽約三十年，表達了堅持初衷、徹底奉獻給花蓮的決心。

當年滿懷抱負年輕灑脫的他們，如今已是半白髮絲的儒儒風範，二十多年歲月換來的，不僅是豐盛的醫療發展和學術成果，更多的是心靈的收穫，他們以自己的方式，實現了精采的人生。

### 無語良師 捨身育良醫

九月二十七日早上，「人醫紀實」的課程，各國學員代表一一分享在地的慈

善救助及義診實況，也見證慈濟在世界各角落的足跡。

「無語良師」是每年都會有的一堂尊敬生命的課程，今年的「大捨之愛育良醫」由慈濟大學模擬醫學中心主任曾國藩教授主講，引領大家了解慈濟近二十年來推動大體捐贈的努力及成果。

「我們的身體『只有使用權，沒有所有權』，十個字很簡單，不用查字典。」曾國藩幽默的語氣，讓原本跟死亡有關的主題變得輕鬆起來。「慈濟大學大體老師的捐贈者，有百分之七十的捐贈者都是慈濟人，這是一個非常奇特的現象。」醫學生在解剖課程進行之前，會先到大體老師家中拜訪，從家屬口中了解捐贈者一生的故事，並體會捐贈者的心願。「慈濟真正在意的是，培育良醫。」

今年人醫年會主要由高雄區志工承擔工作人員，總計五百多位工作人員從九月二十四日開始進行前置作業準備；從年會開始到結束，都有各功能組志工的付出身影。



攝影／唐江湖



攝影／周幸弘



攝影／周幸弘



攝影／吳惠月



攝影／唐江湖



攝影／鄭夙惠

曾國藩道出慈濟醫學教育所追求的目標。

來自阿根廷的洪良岱，已經是第七次參加國際人醫會，但是她每次聽到大體老師的課程，都會落淚。「能體會無語良師在往生前，對於無私奉獻的那一分期待，期待醫學生們能成為良醫。」

### 團圓時刻 心靈故鄉的呼喚

中秋佳節團圓日，學員們也在這一天回到心靈故鄉——靜思精舍。很多人是首次回來，心情既感動又喜悅，幾乎都忍不住互相拍照紀念。

第一次回來，感覺很溫馨，好像迷失很久又回來的樣子，這是來自湖南長沙學員林亦明的感受。「聽師父說話，感受到清淨的智慧，很簡單的一棵樹、一個種子，那怕是風動，都可以從中悟到很多。」當他聽到常住師父介紹主堂天井的功用，是利用太陽光照跟地下室

空氣對流，循環形成風動，就是自然空調。他敬佩地說：「人要很清淨才有這樣的思維，沒有高科技的污染，但精舍的建築又是科學的道理。將來要帶更多的醫生回來，培養更多人才，希望能在長沙把人醫會做起來，這是我的責任。」

在尼泊爾擔任人文真善美志工的蘇門(Suman Prajapati)，接引他及家人進來慈濟的志工，前不久因為車禍而過世，讓大家感到很傷慟，所以蘇門一直期許自己，要回來見上人一面。本身是時尚攝影師的蘇門，也希望能留下來向臺灣的人文真善美學習，將來回到尼泊爾時，能替志工們留下慈濟足跡。

午齋時，陳俏蓉和上人隔著約兩張桌子的距離，第一次這麼近距離看到上人，比她想像中還要清瘦，心裡不禁泛起許多心疼。「上人真的很了不起，創

慈濟大學曾國藩教授的分享，讓人感受到無語良師的付出對醫學教育的人文力量。攝影／鍾美蓮





攝影／鄭夙惠

中秋節這一天特別安排學員回到靜思精舍巡禮。很多人是首次回來，心情既感動又喜悅。攝影／林志明

造這一片福田讓我們耕耘，我希望因緣俱足，可以永遠追隨上人的腳步走慈濟的路。」

擔任課務規劃組窗口的溫玉香，看到這一趟「返家的路」，學員們如此的法喜與攝心，讓她特別欣慰，籌備期間以來的疲累，就在這一瞬之間全都化為烏有……

儘管杜鵑颱風即將以強颶的姿態襲來，在中秋節的夜晚，依舊是風和天清，滿月明亮高掛天上，向人間微微笑，似乎是要成全這一夜的團圓相聚。大會為來自全球的學員們準備了臺灣小吃，從擔仔麵、素蚵仔煎、臭豆腐、米糕……只見個個攤位前大排長龍，學員們的眼睛和中秋月一樣明亮，尤其是能有機會品嚐在地口味，大家開心得不得了。

晚上的中秋晚會，由宗教處呂宗翰與志工林宜琳清唱蘇東坡的《水調歌頭》開場，讓氣氛頓時濃郁在中秋懷月的想望裡。「明月幾時有，把酒問青天，不知天上宮闕，今夕是何年……」坐在臺下的學員早已換下制服，紛紛穿著豐采特色的本國服裝，透露出學員們待會將要上臺表演的期待。

首場表演活動，由徐振家老師帶領九位慈中同學率先出場，一曲「明月照紅塵」那沉穩卻又磅礴的音樂一出，引動學生們的精湛武術在樂聲中時而氣魄、時而豪情，卻又是允文允武的內斂，呈現慈中同學特有的人文精神。

最後壓軸的表演，是首次回到臺灣的尼泊爾家人。他們所穿的傳統服飾，在他們的國家是只有出席重要的場合才會



中秋晚會上，馬來西亞學員穿著當地的傳統服飾，獻唱一曲「大馬慈濟情」。攝影／王忠義

穿上，今天抱著慎重的心情來感恩所有人。美國的學員們特別獻上祝福卡片，這是美國當地慈濟人走進監獄關懷受刑人時，分享尼泊爾發生大地震的災難及悲苦，受刑人心中不忍，寫下卡片，希望能送上自己一分祝福。尼泊爾家人感恩的接下卡片，感謝所有人對他們的關懷。

音樂跨越宗教與種族，讓所有人都能沈浸其中感受祥和，晚會圓滿結束時，司儀感謝所有人的用心，更期待眾人將真誠的愛帶給全世界，將美善傳遍各角落，將力量化作為善的力量，讓愛更綿長。

### 水泥地上的花 雲門之舞

九月二十八日風雨已來，眾人依舊精進於課堂中。早上是一系列的分科座

談，包括外科討論義診服務品質之提升，藥技及後勤則進行正念減壓課程，內科、中醫、牙科、護理等的各科專業人員除了相互分享，也把握機會向各國人醫會成員學習。

中午時，大會考量靜思堂外已下起雨，本想將午餐改成一人一餐盒，但最後決定一動不如一靜，仍舊讓學員步行到餐廳用餐。只見志工們一字排開搭起傘橋，保護學員們不受雨淋，有的學員感動到寧可淋著雨跑出行列隊伍外，為的就是拍下這動人的畫面。傘傘相連護學員，用心程度百分百，讓學員直說「太感人了，好溫馨、好壯觀喔！」

下午則由雲門創辦人林懷民先生分享「在水泥地上種花」，剛從紐約重要的舞蹈盛會的開場演出載譽歸來，雖然





首次回到臺灣的尼泊爾學員，穿著當地只有出席重要的場合才會穿上的傳統服飾，帶著慎重的心情感恩所有人對尼泊爾的援助。攝影／王忠義



馬來西亞麥寶儀（左）分享看到志工們無所求的付出時，感動得落淚。攝影／馬君臺



知心相契時間，各小組溫馨相聚，分享種種收穫及心得。攝影／馬君臺

遇到杜鵑颱風警報發布，他仍然堅持約定，風雨無懼搭乘火車來到花蓮慈濟靜思堂。

一襲黑衣，一頭灰白髮絲，一雙藝術家的眼睛，神情淡然謙和，他說：「很多人問我，為什麼要跳舞？我的爸爸曾經這樣告訴我，『舞蹈家是所有藝術家當中最偉大的，因為他用身體做為他的

表達方式。』」林懷民以東西方對身體線條的表達不同，帶領大家走入雲門舞蹈的創作世界。

林懷民還發現「願」的簡體字是「愿」，拆開來看是「原本的心」，也就是不變的心。他用四十二年打造雲門舞集，並將雲門推向國際舞臺；他也堅信走向五十年的慈濟，仍能慈悲與醫療



為防強烈颱風所帶來的破壞力，遮雨棚已先暫時拆下，但用餐時間雨紛紛，志工們一字排開搭起傘橋，傘傘相連護學員，讓大家能順利到齋堂用餐。攝影／郭宗坤



晚間風雨更強，從傘橋改成人人撐傘，雖衣服不免被雨打濕，大家依然風雨生信心，以沉着的心應對天氣的變化球。攝影／唐江湖

共濟，在世界各角落發揮功能，展現人性最美好的關懷。

下午的風雨逐漸加強，為讓所有學員天黑之前安全回到寮房，原訂於晚間的「佛法在人間」課程提前下午進行，對談人為慈濟醫療志業林俊龍執行長、慈濟基金會人文志業發展處何日生主任。

「『力行』佛法是慈濟最大的特色。」林執行長肯定地說。幫助別人時其實獲益最大的是自己，何主任則說明「譬如船夫身有病，若有堅舟猶度人」的意涵。探討佛法的理論與實踐。

下課之後，強烈颱風的氣勢已經籠罩整個花蓮，學員們撐著傘離開靜思堂時，德宸師父趕緊教導大家，傘不要全部撐開才不會危險，略縮一下傘架，反而更能擋住風勢。颱風威力不可小覷，雖然衣服不免被雨打濕，大家依然風雨生信心，紛紛表示這是難忘的回憶。

### 離情 是航向未來的開始

二〇一五年的全球人醫年會，在經歷開幕式的歡欣鼓舞，中秋月夜的團圓時光，杜鵑颱風的風狂雨驟，最後一堂課是圓緣，由十三組各國代表一一上臺分享。尼泊爾學員在分享結束後，為大家



在這四天三夜的人醫年會中，學員們跟著講師的分享，時而大笑時而落淚，每一堂課都用心聆聽吸收，為的就是將各國的經驗帶回當地，期盼人醫的腳印更廣更深遠。攝影／王忠義

帶來「我們是一家人」這首歌，縱然語言不同，但是臺下所有的人都伸出雙手一起互動，並用自己的語言輕輕合唱。講經堂內一片溫馨直入人心，全球一家人，相知相惜在此刻。

當眾人依依不捨道別的時刻，因為杜鵑颱風的強烈影響，多數火車已經全面停駛……，原定如期落幕、學員賦歸的人醫年會，出現了插曲——逾百位學員必須停留花蓮，暫時無法返家。大會於是特別另外安排兩堂課程，讓學員的心能安住在當下。

「慈濟是我們的家，在家裡待久一點也滿幸福的。」補課的是花蓮慈院醫務祕書李毅醫師，開場白就引來全場歡欣大笑，他侃侃而談和大家分享《人生經濟學》。

「我跟自己說，我要開始傳承，所以原本只講課到去年。」第二堂課是由慈濟全球志工總督導黃思賢分享，「今天我們就是聊天——聊到你們可以回家為止！」現場笑聲、掌聲不斷。

直到學員們都順利坐上火車返家，所有工作人員才放下心，真正結束了四天三夜的人醫年會。因颱風而滯留的下午，多享受了兩堂心靈交流的課程；營隊過程中的種種變化球，更是難忘的回憶，正如各國人醫會落實在當地，面臨變化球也一樣用智慧、善解來見招拆招。上人勉勵眾人，一念善心要成就好事，則無事不成；一念惡心，就會造成人世間種種的苦，期許大家要記住今日相聚的殊勝因緣，更要把這分無私的大愛落實在當地。

# 梅沙醫師的心願

文／魏瑋廷 攝影／李則忠



二〇一五國際慈濟人醫會年會的開幕式現場，來了幾位神秘嘉賓，其中一位是正在花蓮慈濟醫院接受治療，來自巴拉圭慈濟人醫會的梅沙醫師(Dr. Juan Silverio Meza)，在夫人馬爾達(Sra. Marta Delgado de Meza)、花蓮慈院國際醫療服務中心同仁何昭葦、與四位慈濟志工王美蘋、翻譯張漢生、退休外交官夫妻劉儒宗、葉文萱的陪伴下，來到會場！

一心念著人醫年會的梅沙醫師，早在兩天前就跟醫療團隊商量，讓他請假幾小時參加人醫年會。因為復原良好，整形外科李俊達主任開心放行。馬爾達

正在花蓮慈院接受治療的巴拉圭慈濟人醫會梅沙醫師(右)和夫人馬爾達(左)，在醫療團隊的同意下前來參加年會開幕式。

早早將特地準備好的人醫會制服熨燙整齊，期待能快快與人醫會的老朋友們見面！

「我們來自不同的地方……認識你真好！慈濟路上有您相伴走得好！」經過花蓮慈院醫療團隊用心照護，調養近一個月的梅沙醫師，氣色看起來十分好，來到年會會場就像回到家一般自在。梅沙醫師臉上滿是笑容，隨著舞臺上的帶動跳，和一旁的慈濟志工手牽著手，時而揮舞雙手，時而舞動身體。代表人醫

年會致歡迎詞的林俊龍執行長，特別在一開始介紹梅沙醫師。好人緣的梅沙，雙手合十，用中文誠摯地說「感恩！加油！」，獲得滿堂彩！可愛的梅沙和夫人，更開心地拿出準備好的巴拉圭國旗，揮舞著，和好久不見的人醫會家人問好。

因為考量身體狀況，主治醫師希望梅沙醫師的外出能以兩小時為限。參加了開幕式、聽完第一階段尼泊爾賑災醫療團隊的分享，就必須回醫院休息，梅沙醫師滿臉失望捨不得離開，回病房前他說：「我有一個心願，希望能趕快把病治好，回到巴拉圭能再全心做慈濟。明年，要用健康的身體，再次回來花蓮參加人醫會！」

其實，為了實現梅沙醫師參加年會的希望，花蓮慈院醫療團隊謹慎考量，確保梅沙醫師的身體狀況穩定，更事前聯繫確定會場有適合的空間、插座，讓梅沙醫師隨身的「真空負壓幫浦」能正常運作，各個細節都沒問題，便放心地讓梅沙醫師來參加年會開幕式了。

梅沙醫師說，是上人、是慈濟家人的愛，讓他能順利來到花蓮慈院，感恩醫療團隊幫他規畫了完整的治療計畫，他自己和家人對慈濟充滿無限的感恩；能夠再次參加人醫年會，他內心真的感到非常高興。參與慈濟十多年來，他從人醫會與慈濟家人身上感受到很強烈的愛，那分對人群服務的愛，是他一直認真學習的。在人醫年會聽完尼泊爾團隊分享，他聯想到巴拉圭的雨季將至，貧困民眾會需要更多的醫療協助，雖然他



巴拉圭慈濟人醫會梅沙醫師（右）和夫人馬爾達（左）開心地隨著舞臺上的帶動，和身旁的慈濟志工王美蘋師姊擊掌互動。



當人醫年會主持人介紹來自巴拉圭的學員時，梅沙（右）和夫人馬爾達（左）展開巴拉圭國旗，向人醫會家人問好。

還得在臺灣接受治療而無法參與，但他深信，巴拉圭的人醫團隊會盡心盡力地照顧民眾。

包括女兒、女婿、兒子，家族共有十一位是醫師，梅沙說，他期勉自己像一顆大樹，子女們都是一顆顆萌芽的善種子，將慈濟的理念、精神，代代相傳，一代接著一代，讓愛蔓延，傳承不間斷。

巴拉圭到花蓮的距離，很遠，轉機到臺灣來要四十小時的飛行，雖然因病截肢，已經失去右小腿的梅沙醫師，發願要顧好身體，裝上義肢，每年都回來參加人醫年會，直到永遠、永遠！



# 醫療後盾 志工接力不斷

文／李懿軒 攝影／邱瑞連

人醫年會第一天的下午課程，在趙有誠院長分享臺北慈院照護粉塵爆傷患的過程與心得之後，由志工慈善團院接續分享在此意外事件中的關懷歷程。

## 第一任務 安傷患和家屬的心

首先由慈濟基金會慈善事業發展處邱定彬開場。「六月二十七日的事件發生後，全臺灣的慈濟人——不只是大臺北地區，全臺灣各地的慈濟人都動員起來。全臺灣各地到現在已經有五十九所醫院收治過塵爆傷者，而這五十九所醫院，

每一所都有慈濟人的愛與足跡。」「當時上人給慈濟人三個很重要的任務，而第一個任務就是及時安住這些傷患與家屬的心。原因是什麼呢？因為要讓第一線的醫護人員能夠專心地來救治，所以慈濟人要當他們的後盾。」

「直到現在，還有一百二十七位傷患住在醫院。」九月廿六日下午三點二十分，邱定彬向人醫年會學員描述這場號稱「九二一地震後臺灣受傷人數最多」的意外，處處都有慈濟人付出的足跡。

「慈濟人在陪伴的過程，運用他們的

智慧。想跟大家分享的是，這段時間總計，志工動員一萬八千人次以上，這一萬八千人次是有留下訪視記錄的。」「但沒有留下訪視記錄的——包含院訪、家訪、電訪，甚至於 LINE 群組上的努力，那不知道還有多少。」「我們送出祝福金四百二十一份，在各大醫院提供餐飲總計兩萬三千份以上。而很多時候志工自己發心的部分是無法統計的。」邱定彬總結說出這些看得到的慈濟人付出的成果。

接著由陪伴在臺大醫院與三軍總醫院的呂慈讓、陸毓瑾、張梅鳳、談美英、林月鳳、戴素蘭等志工，談談他們陪伴的這三個月。

### 藍衣身影一定在 讓他把痛說出來

「我們都知道，炒菜時燙到一點點就非常痛。但是傷患又要清創又要植皮，長期的復健也非常辛苦，我們該如何陪伴他們？」中正區志工呂慈讓，說明在臺大醫院關懷時，五十二位志工快速就定位的情況。

「首先要感恩所有臺大醫院的醫護同仁、社工、臺大病房裡每一個人，因為院方在這次粉塵氣爆意外不接受任何記者訪問，但是讓慈濟的志工進出醫院。能夠這樣的陪伴關懷，我們真的無盡地感恩他們。」

呂慈讓師姊接著說：「慈濟志工第一時間點到臺大醫院有十幾位，後來增加到三十四位。到現在還留在醫院的有

十三位。因為臺大屬於中正區，我們用團隊的共識、小組分工，進行量身訂作的深入關懷。」「我們先到臺大醫院的急診處那邊，馬上找到社工、急診護理人員，告訴我們這些病患現在在哪些病床，我們就馬上在現場開會分組，然後去關懷，一開始是六個組，後來隨著病患一直進來，變成九組。」呂慈讓師姊分享一個很重要的點，「不管我們關懷的病患在這個醫院住多久，我們就是用心去關懷，跟家屬才能夠搏感情，而且讓他們看到的永遠都是熟悉的一個面孔。」「所以當我們把上人的慰問信送給家屬的當下，是給他們一股安定的力量。」慈濟志工於第一時間發放慰問信，然後堅守在臺大的加護病房外面陪伴。

「病房外擠滿探病的家屬，每個人臉上都是焦慮和不安……」擁有廿年訪視經驗的林月鳳師姊同樣在臺大醫院陪伴，她說當時目睹加護病房外水洩不通，立刻想起「轉換環境以轉換心境」，於是引導家屬到一樓咖啡廳，傾聽他們心聲，也讓家屬互相加油打氣。

「我女兒說，另一邊在換藥，慘叫聲傳來，她就開始發抖。等到那邊的慘叫聲漸漸停止、她這床的燈被打開，就知道輪到自己了，抖得病床都在震動。每天換藥兩次，每天都是輪迴……」孩子與家屬的痛，林月鳳默默聆聽，覺得心都揪成了一團。

「我朋友一閉上眼睛，就會出現那天焚燒的場景，您能去看看他嗎？」不僅陪伴臺大醫院裡的傷者，呂慈讓得知傷



慈濟志工為國軍高雄總醫院左營分院住院的塵爆傷患慶生，傷患也送禮給志工表達感恩。攝影／曾信志

者牽掛著在另一家醫院治療的朋友後，受其委託，二話不說前往關懷。當時那位朋友還在加護病房，對自己邀約大夥兒同遊，造成一人往生、三人重傷仍耿耿於懷。「我一握住他的手，他的眼眶就泛紅了，對我說他情何以堪……」她安慰著這位傷者，直到對方稍微釋懷才離開。

### 行動作證人 愁雲慘霧現曙光

並非每間醫院最初就首肯慈濟志工進入關懷。內湖區志工戴素蘭在塵爆發生時，剛從尼泊爾賑災返臺不久，立刻前往三軍總醫院幫忙。她說：「剛開始醫院很擔心交叉感染，不願意讓志工進入病房，我們都能夠了解，所以只利用中

間送餐的時候和家屬互動。」

戴素蘭更表示，當家屬看見炸食，想起孩子手燒傷的樣子，也忍不住對志工傾訴。「讓他們訴苦會比較好，比較能夠接受。」她說。後來三軍總醫院理解志工確實是做長期關懷，而非露一下臉就跑得不見蹤影，看見志工出現也都點頭放行了。

「八仙塵爆中，慈濟人又在哪裡？」呂慈讓分享，有個傷患的媽媽是賣吃的，顧客登門時問她這麼一句話，她立即解釋自己這麼多天沒有營業的原因——因為她的孩子也是這次八仙塵爆中的傷者，而且「慈濟第一時間就來給我們幫忙」。另一位傷者的爸爸在接到 LINE 訊息「慈濟人在哪裡？」時，立刻回應：「我



們家的孩子同樣在這次事件中受傷，慈濟人第一時間發放祝福金、慰問信，也固定給予我們需要的幫忙。」

「我關懷的個案中有位陽光男孩，他媽媽說其實他可以先從火海裡逃出來，卻去幫助更嚴重的人，把救護車讓給他們，自己最後才上車。」聽見這番話，男孩沒有半分驕色，反倒表示：「當下很多人也都這樣！」「我想現在年輕人是非常棒、非常有希望的。」呂慈讓師姊真誠地說。

「帥哥，你要不要跟我一起去訪視？」三軍總醫院的志工戴素蘭，在傷患情況陸續穩定後，發現有幾位傷者性格陽光，於是邀約這些年輕人一同看看其他傷患，彼此加油打氣，「雖然他們走路還跳跳跳的，但家屬都很高興。」

意外迄今三個月，期間志工們將家屬視同朋友，關懷陪伴；傷者則交由醫護人員救治，人與人彼此扶持，才能一同跨越這場生命的難關。

### 醫院與社區接軌 復健的長期陪伴

如今陸續有傷者出院，但復健之路才要展開。在這期間，慈濟志工如何做到無縫接軌、長期陪伴？呂慈讓分享交接的過程：「醫院志工會先和接續關懷的



一位自臺北轉院至嘉義基督教醫院接受治療的塵爆傷者，於八月廿六日順利出院返家，慈濟志工送上祝福。攝影／王翠雲

社區志工碰面、討論，等社區志工了解大方向以後，一起進入傷患家中。進到家裡就是先抱抱他們，告訴他們『這段時間真的辛苦了』，也好好去聽他們復健的一些心聲。最後才完整的交接給社區志工。」

燒燙傷後，心靈的重建仍是一條漫漫長路，呂慈讓就述說一位個案的故事：「他說回去做復健時，醫院會讓他們跟其他燒燙傷者交流。那時有的人拍手、有的人拍腳，有的人拍打身體，因為皮正在長，會很癢，甚至癢到不能睡覺。他告訴我，『當下每個人都一樣，因為植皮、發癢而拍打，所以我不會覺得怎麼樣。可是當我獨自在外卻很癢的時候，我這樣子拍，別人會怎麼看我？』」一番話讓呂慈讓鼻酸又感慨，盼望社會能接納、尊重這些「生命的鬥士」。

# 賑災義診 別忘自我健康管理

文／李懿軒 攝影／林志明



高屏區人醫會葉添浩醫師分享義診時的各種狀況。

「這個病人是急性腸炎，很虛弱，我們要幫他打點滴來補充體力。結果要打的時候才發現沒有靜脈輸液器械包，那怎麼辦？只好十西西、十西西慢慢這樣打，打三百西西差不多花了三十五分鐘。簡院長（臺中慈院簡守信院長）維持一個姿勢到腳麻，白褲也沾了一攤血，

我在旁邊就是接力，給他十西西、十西西。」臺灣高屏區人醫會葉添浩醫師首先分享巴基斯坦義診時的克難情況。

這是人醫年會分科座談中的外科座談，由洪宏典醫師與張群明醫師主持，以「提升義診服務品質」為題，討論如何讓病人與醫師在看診過程中都能更心安。

葉醫師繼續分享到菲律賓、巴基斯坦、尼泊爾等國義診的情況。他表示：「一定要有標準作業程序，像是義診藥品、設備規畫等等，我們不一定要和德國一樣，做到像小型醫院這麼高級，但我們可以做到什麼程度？就是團隊來評估。」以尼泊爾賑災中所見的挪威醫療帳篷與德國醫療帳篷為例，葉添浩提出藥品、設備、動線規畫與人員規畫四個重點，期許慈濟人醫會能更上層樓。

「我們自己準備好了嗎？」花蓮慈院洪尚卿護理師，則分享他前往尼泊爾賑災的裝備：N九五口罩、及膝雨鞋與具備防塵防水抗菌功能的背包等，讓他成為在災區遇到暴雨風沙時，仍能來回奔馳的唯一一人。

他接著詢問，前往賑災的醫護團隊前一次施打破傷風疫苗是何時？流感疫苗打過沒有？洪尚卿舉例：「回國以後我先自己隔離兩周，因為從災區回來，可能會有頭蝨、蟻蟲，甚至香港腳、疥瘡

等問題。」他叮嚀義診歸來後自我追蹤，是保護自己也是保護家人。

臺下學員也回應了自我追蹤的重要性：「回國以後如果有病變、發燒，也一定要跟主治醫師說清楚曾去過哪裡。」他語重心長地說，曾有位朋友義診回國發燒，卻沒注意到這問題，後來因延誤診斷而往生。這樣的事件令人傷痛，也引起現場各方討論。

「統計學上千分之一的併發症機率，我們義診治療上萬人，都沒有發生過實例嗎？」另一位學員以西方醫學坦承、公開的態度，提出建議，是否當問題發生、在釐清原因以後，能夠透明地讓全球人醫會知道，共同學習？「讓所有人不再犯同樣的錯誤，真正做到以病為師。」

三小時的座談研習，各國人醫成員紛紛提出疑難雜症，認真商量解決方式。一顆顆熱忱的心，盼望能凝聚彼此的力量，將救災、義診做得更好更完善。



人醫年會的分科座談，大林慈院急診部李宜恭醫師分享經驗。

# 護理分享 正念減壓

文／陳美蓮 攝影／林俊良



在護理座談會中，講師群分享在各自領域中的護理心得。圖為花蓮慈院急診團隊報告花東急難救助的經驗，左起張雅雯、周英芳、陸家宜。

在人醫年會的護理座談中，花蓮慈院鄭麗娟護理長一句：「護理是沒有掌聲的舞臺。」引來臺下一陣掌聲，即使沒有來自外界的掌聲，也要和同為護理的夥伴相互鼓勵。

張雅雯副護理長則以北京京劇團翻車

事件作為實例，分享接獲大量傷患的意外事件，在醫院完整的災難應變管理。有三十年照護燒燙傷經驗的羅淑芬副教授，則是分享「燒燙傷傷口照護」。她說玫瑰需要陽光、空氣、水的滋潤才會美麗綻放，而傷口則需要醫護人員的呵護才會癒合，並以一張手拿玫瑰花的相片來說明燒燙傷傷口顏色代表的意義，紅色傷口表示健康組織，黃色傷口表示傷口感染，黑色傷口則表示血流不足。她從分類、處置方式、選擇等等的不同，以及出院後的復健方式都一一舉例說明，讓學員加深了解燒燙傷患者的心靈狀態，期許護理人員用感恩尊重愛來對待病患，提供全人照護。

學員羅本立高雄長庚醫院急診部服務，提到自己經歷過高雄氣爆事件，從中學到很多有關大量傷患急救處理流程，她說：「還是有不足的地方，要向其他醫院的照護流程去學習。」更了解燒燙傷傷口照護處理，是她參加座談會最大的收穫。

講師群表示，慈濟醫院護理服務的特色是人本醫療及尊重生命，對護理人員的願景是團結、互相、尊重、體諒、溫馨感恩，工作中難免產生種種壓力，但要學習用正念減壓，期許大家共同打造以病人及家屬為中心，提供禮貌、體貼及專業的服務。

# 來到藥師佛的世界

## ——尼泊爾 勝偉醫師

文／陳汝津 攝影／周幸弘



尼泊爾勝偉醫師用心參與每一堂課，希望將所學習到的一切帶回尼泊爾實踐。

尼泊爾大地震發生後，正在臺灣進修的勝偉 (Sarvesh Gyawali) 醫師回到尼泊爾時，發現災區情況的艱難。「我擔心疾病傳染，因為沒有乾淨的水，萬一爆發傳染怎麼辦？而且當地雨季開始了，那些小孩老人必須住在外面怎麼辦？」

因緣際會，認識了前來援助的慈濟賑災醫療團，他看到這群醫師不辭辛勞來到尼泊爾，不但提供及時援助，更用真誠的愛對待鄉親，他佩服地說：「一般

人無法和語言、生活方式不同的人溝通，但是慈濟人卻超越了，盡其所能的幫助這些人。」

雖然他們一家人從前努力所累積的一切，在地震中也化為烏有，本身是佛教徒的他，感到更難過的是有那麼多人失去生命。「這個大地震，改變了我的人生觀；這巨大的傷痛，讓我深刻體會到佛陀所說的『世間無常』這個大課程。」

雖然傷痛，但是他說：「我不曾因此哭過！我更警惕自己的行為，並且接受已經發生的！」學佛讓他對事情保持正面思維，最心慕的就是佛法中所提到的「東方琉璃世界」，他的上師曾經教示：「佛教徒不是每天誦經，而是要把自己當作藥師佛，去協助受苦難的人。」

這次回來參加全球人醫年會，他感動地說：「來到這裡，看到同一個屋簷下聚集那麼多始終在付出愛心的醫療人員，讓我就像來到藥師佛的世界！我真正看見『人間佛法』的實踐，是跨越了種族、文化和所有的隔閡！」他和一同來參加人醫年會的太太鄭重地表示：「我們要把這些感動留在心中，化作力量，帶回尼泊爾，陪伴我們走更遠的路。」

# 感受彩虹般溫暖

## ——尼泊爾護理師 卡瑪拉

文／陳美蓮 攝影／邱瑞連 翻譯／魏端翔



來自尼泊爾的卡瑪拉 (Kamala Thapa Magar) 第一次出國，就來到花蓮參加人醫年會。

今年人醫年會，尼泊爾有十五人前來參加，其中，卡瑪拉 (Kamala Thapa Magar) 才二十三歲，是團隊中最年輕的學員。

卡瑪拉本身是醫院護士，也具備藥師資格，尼泊爾發生強震後，卡瑪拉到慈濟醫療站協助，因而與慈濟醫療團隊成員們變成了好朋友，之後也常常利用休息時間及週末放假日來幫忙義診活動。

卡瑪拉提到她與慈濟賑災醫療團的多次互動經驗，她看見慈濟的醫師、護理

師、志工對病患細心與關懷的態度。此外，她說：「我們(尼泊爾)當地醫療院所，也可以跟人醫會學習一些醫療技術與醫療關懷方面的經驗。」

雖然上課有外語隊即時翻譯，但緊湊的課程內容對卡瑪拉稍微有點難度，她說：「是因為語言的關係，我的英語也不是很好，因此上課時有些障礙。」縱然如此，她還是專注地聽課，因為能多一分了解，對自己的收穫就多一分。

才剛加入尼泊爾慈濟人醫會的卡瑪拉客氣地說自己是初學者，希望能再多學習。卡瑪拉談到剛抵達花蓮車站，一出站就見到整列人龍唱著歡迎歌，那時候的景象讓她「非常感動也非常快樂」。就像她用餐時拿筷子不順手，但看到那麼豐富的菜色，仍練習用筷子慢慢地吃，因為裡面有著慈濟人滿滿的愛心，像彩虹般溫暖。

透過外語隊魏端翔師兄的翻譯，年輕熱情的卡瑪拉分享自己未來在尼泊爾想要做的事：「這次回去以後，會更加的努力，把自己的工作做好。」第一次出國的卡瑪拉也會把這次參加人醫年會的收穫帶回尼泊爾跟朋友和醫護同事分享。

# 不要等待明天

## ——孟加拉 薩米雅醫師

文／高美麗 攝影／唐江湖



「每天出門前都會先看慈濟影片、聽聽慈濟歌曲，讓自己得到滿滿的愛及正能量。兒子都說我變得不一樣了。」薩米雅醫師 (Dr. Samia Amin) 認為自己是被慈濟回收的，因為她現在懂得把握時間，讓生命如黃金一樣有價值。

薩米雅醫師出生於孟加拉，小時候的理想是要當警察，長大後卻成為醫生，在馬來西亞吉隆坡的林肯大學學院 (Lincoln University College) 擔任講師，她也是一位虔誠的穆斯林。

二〇一四年十二月，薩米雅醫師在同

事邀約下參加慈濟活動，回去後開始從網路蒐集有關慈濟的新聞，「我發現這個團體很有愛心，會幫助貧病和窮苦的人。」有一次參加慈濟的義診時，聽到一首歌讓她很有感覺，「歌詞的意思是『不要等待明天』，所以我開始珍惜每一天。」

薩米雅為了來臺灣參加人醫年會，從七月開始申請到九月分才通過核准，雖然歷經兩個多月的漫長等待，她覺得一切都值得。第一次來到臺灣的她，心裡感到非常的滿足。

九月二十六日午齋時刻，薩米雅聽到高雄慈濟志工何敏滄提及慈濟在一九九一年曾援助孟加拉水患，她驚訝地問：「我怎麼找不到這樣的資訊？」

何敏滄說明救災過程，當時由慈濟美國分會發起美金「一人一元」的勸募活動，將募款透過紅十字會援助孟加拉颶風災民，也因此慈濟開啟海外救援工作，援助孟加拉也成為開啟國際賑災的先例。

薩米雅聽完，覺得因緣不可思議。「孟加拉很窮困，所以希望有能力幫助自己的國家。」參與人醫年會，讓她心中立下了這個願。

# 受助及助人者的 心理健康

文／劉湘蘋、李懿軒 攝影／梁秋蘭

心理師張愛情博士，現任臺北市亞裔身心健康協會創會理事長及亞洲安全網執行長，在處理創傷後症候群領域擁有豐富的臨床經驗，於九月二十六日下午四點三十分親臨花蓮靜思堂，與所有人醫年會學員分享。

## 重視災變後的情緒危機 療癒與陪伴

「重大事故後情緒危機處理與陪伴」在英、美已發展三、四十年，臺灣則是九二一地震後才逐漸引進。張愛情博士就臺灣這塊土地上所發生的天災、人禍和傳染疾病為例，列舉出從二〇〇三年SARS 感染疫情、八八風災、高雄氣爆及校園學生墜樓、空難，直至近期八仙塵爆等事件中，輔導眾多事故經歷者，甚至第一線工作人員的情緒危機處理與心理重建，協助他們療癒受創身心，順利重返工作崗位。

張愛情博士於演講中分享案例故事及處理方法，其中一例是二〇〇九年八八風災後高雄縣小林村的受難者。在災後隔一年，小林村倖存的四十四位村民喜迎新春之際，卻驚傳有位村民自殺未遂。



張愛情心理師分享在災難前中後期的創傷反應。

張愛情清楚倖存者「容易愧疚」的特性，因而有所警覺，趕緊動員協會成員前往陪伴，不僅為村民足浴、刮痧，舒緩其因年節而生的緊張情緒，更帶動他們親身投入「大鼓陣」——由於原本的團員幾乎都已往生，但這是村裡的重要習俗，不能中斷，村民們於是合力搜尋資料，慢慢了解步法，「老師，妳跳起來好像美國的牛仔喔！」儘管如此，張愛情仍相當欣喜，因為那次年節村民們平安度過，往後每一次春節也都十分平安。



## 助人者不能委屈自己 讓受助者自己站起來

去年(二〇一四)高雄市發生氣爆，但因當地救災資源已經充足，張愛倩沒有立刻帶領協會團員進入，而是在半年後接到訊息才展開行動，原來是照顧傷患的職員無法平復情緒……她深入了解並協助照護者紓壓，也從中發覺更多問題——助人者往往認為受災者受傷了，已經很可憐，所以如果對方打罵自己，他們都必須接受。「一定要這樣才算『有愛心』的照顧者嗎？未必。」張愛倩說，也教導助人者如何保護自己，擺脫負面情緒。

此外，她也不忘叮嚀，助人者在幫助人時一定要謹慎評估。她舉例自己在某次救災中，就看過一位受災者表示想喝水，結果不同機構的志工都遞一杯水來，

受災者一時之間僵在原處，不知道該接哪一杯水，擔心如果接了這一杯，另一個志工就會不開心。「其實是可以陪他站起來走一走，一起去拿一杯水的。」張愛倩強調，每個人都有復原力，這項能力在災難後的恢復扮演著非常重要的角色，提醒助人者不要拿愛心去換，「自己站起來，那才是最好的！」她說。

參與本次課程的陳豐靈，於印尼大愛電視臺任職已逾八年，於二〇〇四年的南亞海嘯及二〇〇六年的土耳其大地震等大大小小災難，都伸出援手參與救災及災後重建。「今天的課程讓我體會到，大醫王的愛心都是無私無悔的付出，例如對八仙塵爆傷患的照顧，讓我非常的感動。」

王燕燕是大陸四川重慶市腫瘤醫院的護理長，從事急救工作七年，目前在患者服務中心服務。她曾參與汶川地震及SARS病患心理重建工作。「今天聽完了張愛倩教授的課程，覺得我們做得還不夠好，以前在醫院我們只有做到心理的疏導，卻忽略後續追蹤與陪伴傾聽。曾經因而造成不可挽回的憾事，令醫護人員非常心痛與不捨。」談起張愛倩運用大腦體操、繪畫、唱歌等幫助受災者紓壓的方法，她說：「回到重慶後，一定要全方位的和病患互動，可以利用書寫、繪畫、音樂等活動，主動發覺病患的需求。」才聽完人醫年會的課程，已經想好該怎麼落實運用了。

不懂中文的學員透過翻譯機認真聆聽張愛倩心理師的分享。



# 加場人生經濟學

文／李懿軒 攝影／李玉如

「因為杜鵑颱風影響，北迴火車晚間六點以前全面停駛……」原定九月二十九日如期落幕、學員賦歸的人醫年會，因強颱過境、列車停開而出現插曲——逾百位學員必須停留花蓮。大會特別另外安排下午的課程，讓學員的心能安住在當下。

「慈濟是我們的家，在家裡待久一點也滿幸福的。」下午三點，花蓮慈院醫務祕書李毅醫師，與學員相聚於靜思堂國際會議廳，開場白就引來全場歡欣大笑。投影片秀出證嚴上人著作《人生經濟學》，李毅笑著表示，這就是他今天準備和大家分享的主題。

## 提升正面情緒 造自己的命運

經濟學免不了談投資，李毅分享他的觀點，認為人生的投資有七大項目：正面思考、清楚需求、熱愛工作、維繫健康、關注家庭、隨時行善與學會感恩。他表示，只要把握這七樣要領，就是一件快樂的事。

要正面思考，「接受」是第一步，也是面臨困境的重要態度之一。李毅引述上人所言：「該發生的事就會發生，要歡喜接受，求道不必刻意追求，才能免除煩惱。」但煩惱如何免除？他以簡單四字回應：活在當下。



此外，他也強調如果要正面思考，就不能低估「影響力」的威力。譬如和樂觀的人相處，會更能感受到快樂；反之和悲觀的人相處，則容易感覺悲傷。「麻醉的英文是 Anaesthesia，有個字則是 Synesthesia。它是什麼意思？thesia 是感覺，synes 指連在一起，合起來就是『感覺連在一起』。」他播放一張吃酸檸檬的畫面，問大家：「現在看著這張圖，是不是已經有口水分泌了？」現場立刻響起一片笑聲。李毅指出，這就是為什麼我們必須仔細思考平常都「注意」什麼，因為每天的所見所聞，甚至「所講」，都可能影響自己！

「英文 FATE 意思是命運，但是拆開來是什麼？From All Thoughts



一樣。」李毅以簡單兩句話，點出人們對於金錢的欲求。接著談到「熱愛工作」，什麼叫熱愛工作？李毅講述，著名指揮家托斯卡尼尼、畫家梵谷都碰過一個問題：「你覺得你哪一個作品最棒？」神奇的是，兩者的答案一模一樣——就是現在這個作品，「如果你認為你現在做的工作是最棒的工作，那就好了，那就是最棒的。」他說。

「我們談一談『失去』。」和快樂是否息息相關的因素，「逆境」絕對是其中之一。對於逆境，李毅比喻說：「就像平靜的海練不出高明的水手。」認為走投無路時，往往就是最堅強的時刻——因為我們別無選擇，只能繼續往前走，所以許多從前辦不到的，反而現在就能夠克服。

Everywhere，命運就是我們自己的想法造成的，而我們的想法就是上人講的『心』。所以我們一定要常常把歡樂帶給別人，而不要把不好的情緒傳染給身邊的人。」

### 心寬念純 快樂的泉源

「如果生命的目的是賺進越多錢越好，那就和吃東西的目的是吃越肥越好

接著，他指出這堂課的重點：心寬念純。「如果我今天講的這些你都記不住，你就記這四個字就好。」李毅說，「這四個字是快樂的泉源，碰到不好、不舒服的事，只要告訴自己心寬念純，就過去了——真的就是這樣。」

這堂精采又風趣的分享，讓學員因杜鵑颱風而額外停留的時間裡，收穫了滿滿的歡笑與發人深省的意義。

# 真如本性 隨緣顯現

文／李懿軒 攝影／李玉如

「我跟自己說，我要開始傳承，所以原本只講課到去年而已。」慈濟全球志工總督導黃思賢，原本經常在營隊課程上分享，但今年，他申請「退休」，希望將舞臺讓給年輕新秀，卻因颱風中斷北迴鐵路，許多學員無法歸去，大會臨時增加課程，他也因此重返講臺，意外成為今年人醫年會課程的壓軸。

九月二十九日下午四點半，陸續傳來火車恢復行駛的消息，被通知能夠返家的學員，也起身準備去收拾行李。面對陸續離場的學員，黃思賢灑脫地表示這就是緣分，也對留下的學員喊話：「今天我們就是聊天——聊到你們可以回家為止！」現場笑聲掌聲不斷。

「老人不圖兒女為家做多大貢獻 一輩子不容易就圖個團團圓圓……」黃思賢以戚建波所作的歌曲〈常回家看看〉，娓娓道出證嚴上人年年都會問的問題：今年多少人從海外回來啊？有多少國家啊？「因為上人一輩子都沒有離開過臺灣。」他強調。

言及此，黃思賢也對海外慈濟人表示感謝，「有很多人問：『上人在，我們大家這麼戮力以赴；那上人不在了，我們做不做呢？』我說那你就問海外弟子吧。上人從來沒去過海外，為什麼大家都這麼努力在做？」他說明，上人傳的是法



與精神，身體力行以讓弟子學習，就如浴佛節是慶祝佛陀將佛法帶進人間，慶祝「佛法」的誕生。

黃思賢分享第一次與朋友遊歷瑞士的經驗，「我朋友說：『你看看瑞士的牛，多麼舒服啊！』我問他那下輩子要不要做瑞士的牛？他想一想也不錯，沒有煩惱。」但黃思賢隨即提醒學員，以佛教觀點而言，生死輪迴與這輩子的所作所為息息相關，不得不謹慎。

黃思賢更以自己為例，講述他茹素以前，有位朋友帶他去吃兔肉，面對一籠籠活蹦亂跳的兔子，老闆問：「想要哪隻？」他不清楚怎麼選，就隨便指一隻白白胖胖的。「我告訴你，那一隻的眼睛我到現在還記得，牠看著我，『Why me?(為什麼選我?)』」他也透露自己的兩個孩子，竟然恰好生肖都屬兔！更讓他印象深刻。「所以有時候也不得不相信因果。」黃思賢感嘆。



「大陸現在還有個『斷臂亭』，就說慧可砍斷自己左手，虔誠祈求達摩祖師開示。看到他這麼虔誠，達摩祖師說，你到底想問什麼？慧可回答：『我一輩子修行，心還是不安。』達摩祖師聽了，就說，那你心拿出來，我幫你安。」這一講，慧可就要找心，卻發現找不到，忽然間就被點醒了。」

黃思賢更點出「安」這個字，「造字的人叫作倉頡，他把壞的字都加女字邊，因為過去的觀念是男高女低；但是很多很好的字，也都加了女字邊。有哪些字啊？」臺下學員紛紛搶答：「好」、「妙」，甚至「媽」都出籠，「在佛教裡面最好的字是哪個？猜對有獎！」學員腦力激盪，不出幾秒就猜到解答：就是「如」字。

「你們知道這個字是什麼意思嗎？」

黃思賢問，隨即做出解釋，就是「好像有，又好像沒有」，「如」是真如本性，隨緣顯現。他說明，就像今天學員為什麼來到這裡？原本有意傳承的他為什麼又會來上這堂課？黃思賢公布答案：因為緣分到了。

他更提起慈濟「人人平等」的理念。「不論是什麼宗教、什麼種族、什麼膚色，我們都是媽媽生的，我們的血都是紅的。」像是眾多種族對母親的發音，都趨近於「Mom」；而阿門、阿拉、阿彌陀佛則都有個「阿」字，「『阿』就是很大很大，所以牙醫師要你打開嘴巴，你就『啊——』」幽默的發言，逗得全場笑聲洋溢。

演講結束，傳來了火車全面恢復通車的好消息，幾位學員把握時間與黃思賢合影，帶著滿足的笑顏歡喜賦歸。

# 圓滿甚深因緣

文／吳宜芳、吳惠晶 攝影／周幸弘

全球人醫年會經歷開幕式的歡欣鼓舞、中秋月夜的團圓時光、杜鵑颱風的風狂雨驟，以及四天三夜的豐富課程，讓許多學員湧起滿懷感動，於九月二十九日上午的圓緣，正是大家訴說分享的美好時刻。

## 相聚是上天安排 義診行佛法

首先上臺分享的是來自澳洲的莊楚婷醫師：「進齋堂時，我們唱誦著南無本

師釋迦摩尼佛，我想恆河沙數的諸佛也是我們的老師，而且突然明白為何每個人都叫師兄師姊，包括我第一次做慈濟，也被稱為『師姊』？我想是因為三人行必有我師焉，大家都是彼此的老師。」

來自臺灣北區的賴秋英牙醫師分享：「去年有機會到菲律賓參加義診，才真正看到國外的情況，如何在醫療資源有限的情況下圓滿一場義診，實在不容易；平時在本地義診是很幸福的。這次也從

尼泊爾學員全體獻唱「我們是一家人」這首歌，縱然語言不同，但是臺下所有的人都用自己的語言輕輕合唱，全球一家人，相知相惜在此刻。





馬來西亞扎查理醫師 (Dr. Zazali) (右一) 和拉妮娜醫師 (Dr. Zarina) (左二) 是穆斯林，認為大家相聚在這裡不是巧合，而是上天的安排。

課堂中，學習到各國人醫會的寶貴經驗。」

馬來西亞扎查理醫師 (Dr. Zazali) 是虔誠的穆斯林，初次參加人醫年會，表示將會遵循上人的開示，「說我所做，做我所說。只要慈濟需要，自己就會盡心盡力去做。」拉妮娜醫師 (Dr. Zarina) 分享：「來到這裡學習，是希望自己能更進步，相信大家相聚在一起不是巧合，而是上天的安排。」

美國賴哲雄醫師第一次參加人醫年會，對慈濟濟世救人的付出非常讚歎與嚮往。他說每次看到媒體對慈濟的負面報導，都很不捨，希望能把慈濟正面的、愛的能量傳達出去。

四川成都的羅書畫醫師是小兒科醫師，「到偏遠的山區去訪視個案時，我從來不知道，在離成都不到兩百公里的縣城，近一百萬人口裡卻沒有醫生，所以我決定要用自己的專業力量來守護山區的小孩，今年三月就舉辦了義診……，我想，上人的法是做出來的，相信四川慈濟志工們會把上人的法一步步走出來。」

### 愛關懷與慈悲 助尼泊爾走出苦難

首次參與人醫年會的尼泊爾勝偉醫師的太太拉雀塔 (Rachita) 首先分享：「第一次認識慈濟，是因為我的先生，他告

訴我尼泊爾需要慈濟，這或許是天意吧！因為大地震，我們所建立起來的一切都沒有了，很多人也都流離失所，這段期間還有很多餘震，我們一直活在恐懼中，非常害怕和無助。但是佛陀為我們帶來慈濟人，藍衣天使，慈濟人為我們照亮了黑暗的角落，帶來了愛與關懷還有慈悲的心。」

「在慈濟人陪伴我們的這段時間，每天從清晨到深夜，慈濟人完全忘記了自己，不斷為尼泊爾鄉親付出，比如說有一天我們需要到偏遠的地方，但路段非常陡又有坍方，我非常害怕，簡直就快哭出來，但慈濟師兄就安慰我，一定會沒問題的，一定會很安全，給了我最堅定的力量和微笑。在慈濟人的陪伴下，沒有家的人能有地方住，沒有食物的人能得到溫飽，害怕的人也得到了撫慰，看到慈濟人在尼泊爾所做的一切我非常的感動，所以我帶著最大的熱情加入了人醫會，回到心靈的故鄉，見證大愛無私奉獻的精神。」

接著，勝偉醫師慎重地說：「我要代表尼泊爾的鄉親，向所有的慈濟志工們說感恩，在這次的國難當中，謝謝你們伸出援手來幫助我們，我曾經請示過我的上師，他告訴我，在奉行藥師佛的教誨時，不只是念經誦經，更重要的是把自己當作藥師佛去協助所有苦難的人們，也要把每位所幫助的人當作藥師佛，這是我們要放在心上來實踐的佛法。閱讀上人的《靜思語》非常感動，如果必須選擇『只是了解』或『實踐』，我一



由於尼泊爾地震因緣，勝偉醫師與太太拉雀塔(Rachita)首次參加人醫年會，並衷心感謝全球慈濟志工的幫助。

定會選擇努力去實踐，回到這裡我真正看到了人間佛法，跨越了種族文化隔閡，看到了慈濟將近五十年是如何走來的，我相信這是一盞明燈，照亮了我們的路，接下來的五十年，我們會走得非常堅定。」

### 善種子深耕 見證人醫的奉獻

馬來西亞何翊斌醫師和陳湘寧醫師是菩薩道侶，一起回花蓮，何翊斌分享：「最近遇到一位中風的病患，我診斷完後就去看其他病人了，主治醫師來巡房時跟病人說，我知道你剛剛中風，前一刻還能走能說話能吃飯，突然間不能，一定很迷惑，但只要努力復健你會好起來的。病人當場就哭了。我聽完之後很慚愧，忽略了病人精神、情緒的層面，希望我能更用心作上人的手跟腳，膚慰病患。」



來自菲律賓的馬瑞竹 (Mariachi) 是一名醫院的行政主管，她說，雖然兩年前發生的海燕風災已經過去，但景象仍在腦海中，自己當時即將臨盆，家裡有五個孩子和九十七歲的祖母，災難讓他們十三年辛苦努力的一切一夕全無。「慈濟的幫助讓我們感到有尊嚴，不只在金錢和經濟上的幫助，而是已經把善的種子播在我們心裡。」

巴西的何榕樹醫師及王清雪醫師分享：「這是第一次參加人醫年會，收穫很多，看到大家所做的一切，是完全奉獻給全世界、全宇宙的，有太多感人的事件，



馬來西亞何翊斌醫師和陳湘寧醫師夫妻一起回花蓮參加人醫年會。



尤其看到洪宏典醫師分享的義診方式與點點滴滴，我也向他請益，如果能把這些經驗移到巴西，一定有很大的幫助。」

臺灣北區的牙醫師林俊傑分享，從二〇〇四年接觸慈濟進入人醫會，已參加多年的義診，原以為扮演默默付出、樂於配合的角色就好，但投入越多感動也越深，轉而發心、積極承擔，多次負責離島義診之規劃。「一路走來點點滴滴的累積，才知道做為被需要的人很幸福，也讓生命更有意義。我們能學醫，進到慈濟修習佛法，是非常幸福的。」

蘇州慈濟健康促進中心的中醫主任謝曜聯，帶著兩位中醫師王麗雯、梅惠文一起上臺分享：「大愛是無國界的，醫療是有團隊的，這是我們在年會裡深深體現到的；另一個感想是，我們對愛的付出，對眾生的關懷是不分宗教的，在人醫年會裡有看到回教、基督教、天主教……大家聚會在一起，這是全世界都非常難得能看到的情景，慈濟世界胸懷胸襟非常的大。」

來自馬來西亞的四位護理師，麥寶儀、張彥瑩、曹靖余、潘心惠，她們都有一個共同的名字叫做「慈青」，一上臺就異口同聲的說：「報告上人，我們慈青孩子回來了。」麥寶儀開口表示懺悔之意，「我去年回到馬來西亞沒有繼續茹素，因為上班的關係，一直找藉口偷偷吃葷，之後腸胃出了大問題，去年動了兩次手術，後來參與水懺的經藏演繹後，好好思考懺悔，覺得一切都是自己造的因而有的果，就發願繼續茹素下去，能



巴西的何榕樹醫師及王清雪醫師也是首次參加人醫年會，感動與感觸良深，後悔去年沒有把握因緣參加。

繼續在人群中付出。」

最後一位分享者是來自印尼的古那萬院長 (Gunawan Susanto)：「我是一名神經外科醫師，也是印尼慈濟醫院建院的委員組長，一直以來，看到這麼多全球人醫會伙伴相聚一堂，共同實踐上人的理念，我很讚歎，上人影響了這麼多人，一念感恩尊重愛，啟發了大家，我會把這個理念帶回印尼，懇請上人繼續指導並啟發我們。」

### 心正念誠 恒持愛護眾生

學員代表分享結束後，證嚴上人開示，「普天下沒有做不到事，就是要有那一念心，而且這一念心要正，有正的思考、見解、方向。」

上人強調，佛陀指導眾人，一切都是從心開始，每個人一念善，要成就好事就無事不成；一念惡，不只對己不利，

對人不利，對社會、國家，甚至會造成整個世界的問題，這種不正的心念，就會造成人世間的苦。

「這麼多的苦，離不開因緣；人世間溫馨和平的愛，也離不開一念心，絕對不是別人要怎麼做，應該是自己打從內心誠懇的去做，這才叫做虔誠，對天對地對人之間，都是打從內心的誠懇。」

上人感恩地說，目前全世界有二十七個國家有人醫會，大家共同一念心付出，這分愛不分宗教，像是加州聖荷西，猶太教徒的社區和慈濟人醫會合作，在天主教堂舉行義診，不同的宗教可以共同融合，目標只有一個，不忍心眾生受苦；不同的宗教但是有共同的目標，那就是愛。

「假如要問我，為什麼一個人可以呼籲這麼多人，我要回答，不是我一個人，我只是在四十多年前，看到貧病而老而殘疾的人，起一念心，用最虔誠的心來表達來邀約眾人共同付出。從花蓮的小診所開始，從定點義診到巡迴義診，大家看到的是共同的一念心，接著，很多人願意把這一分愛帶回僑居地去發展，就如各位菩薩，剛才有很多人分享要把這分愛帶回國。」

上人勉勵大家，要記住今日相聚的殊勝因緣，並不是人醫年會才能回來，有空就可以回來，這裡就是大家的「家」，更希望大家把這分無私的大愛帶回去落實在當地，祝福大家健康恆久，繼續為眾生服務。🕊



來自馬來西亞的四位護理師都是慈青，左起：張彥瑩、潘心惠、麥寶儀、曹靖余，一起返臺參加年會。

# 為塵爆傷者 止痛的挑戰

文 / 高銘章 臺北慈濟醫院麻醉部疼痛科主任 攝影 / 吳裕智



一般人的印象中，麻醉醫師就是待在開刀房裡作手術的麻醉，其實我們默默做了許多開刀房以外的事，特別是處理生命交關的場景，比如啟動綠色九號(急救)時就會有麻醉醫師衝到現場，發揮我們維持生命的專長，為病患作生命復甦、急救、插管等治療。六月二十七日，八仙塵爆當晚，我們就到急診室協助氣管插管以及中心靜脈和動脈導管的置放，第一時間以維持生命徵象穩定為首要目標，這也是麻醉醫師的專長。此外，麻醉醫師的訓練必須對內外科疾病及器官系統有相當的了解，並且熟悉各類急慢性止痛藥物的使用，這次塵爆意外事件，麻醉部疼痛科醫師也積極參與傷者的疼痛控制。

## 燒傷的手指 連按止痛機都不能

塵爆發生的第一時間，在臺北慈院趙有誠院長及麻醉部黃俊仁主任的指示下，麻醉部成立了麻醉及疼痛控制團隊，期望能為病人接下來的治療過程減緩不適。最初想到的是可以裝設自控式止痛，讓病人可以自行控制嗎啡止痛劑的量，但逐一訪視病人後發現，十三位病人中，有十二位的手指嚴重燒傷，根本無法執行自控式按壓。為了緩解燒傷造成的極度疼痛，只能由醫護人員經由給藥幫浦調整流速，持續給予靜脈嗎啡的注輸，盼能稍稍緩解這群二度以上燒傷孩子們持續性的疼痛。

而避免不了的是，大面積燒傷後的清

創、植皮及換藥都需要使用到嗎啡類藥物才能止痛，「是否會成癮」成了家長們心裡莫大的擔憂。而大量嗎啡類止痛劑可能產生的耐受性與依賴性也成為挽救生命外，醫護人員必須謹慎面對的課題，但在醫療團隊及疼痛科醫師的專業管控與監測下，我們成功緩解了疼痛且避免嗎啡類止痛劑的耐受性及可能成癮的風險。

### 靜動脈導管精準置放 用心止痛協助換藥

麻醉團隊的角色除了為傷者做清創及植皮手術的麻醉，更要負責中心靜脈及動脈導管的置放及更換，因為四肢已無完膚的病人們根本找不到周邊血管可以使用，還好平日的訓練有素，藉由超音波導引成功完成每一次的導管置放。另一個特別的角色，是在每次大換藥的時候，由疼痛團隊醫師直接進入加護病房裡做靜脈的麻醉與止痛，期望可以降低病人對於傷口換藥的疼痛所導致之心理陰影，這是臺北慈院疼痛團隊做得很好的地方。

### 有效止痛與嗎啡依賴的平衡考驗

進入第二週的亞急性期後，死亡的威脅逐漸減少，疼痛科醫師要思考的是必須預防使用大量嗎啡類止痛劑帶來的耐受性與依賴性。耐受性是對同樣的嗎啡類藥物需要更高的劑量才能達到相同止痛效果；依賴性則是因為靜脈嗎啡的給予對於疼痛會立即緩解，快速緩解的過

程中易產生欣快感，進而產生依賴。期間，我們進行靜脈嗎啡類藥物之間的轉換，避免同一藥物越用劑量越大，減少耐受性產生；病人一旦可以經口服藥，則儘早轉換成口服嗎啡，可以減少針劑帶來欣快感的依賴性。而燒傷初期，我們即經由鼻腸管加入治療神經性痛及慢性疼痛的用藥，大幅減少嗎啡藥物的用量，也讓孩子們的疼痛得到控制，從最痛的十分得以降低疼痛，維持在零到三分之間。

過程中有些插曲，即使我是麻醉科出身的疼痛醫師，累積了多年嗎啡類用藥經驗，深知正確的使用管制藥物並不用擔心成癮問題，但嗎啡和海洛英一樣都是一級管制藥品，每到夜深躺在床上，一想到還有十三位年輕病人二十四小時持續使用著靜脈的嗎啡止痛劑，便久久難以入眠，很擔心萬一有一個人因此產生依賴，心中的愧疚將無法抹去。所幸第二週結束前，大部分傷者都轉換到口服嗎啡，心裡的大石終於放下。



## 疼痛科醫師的欣慰 不痛，有我們在

第二週到第四週陸續清創及植皮完成，進入復原期，以非嗎啡類的止痛藥為主，合併少量的口服嗎啡，就可以達到很好的止痛效果。滿一個月後，除了少數兩三位傷者手術後及大換藥時仍需嗎啡止痛，大部分傷者幾乎都不需要使用任何的嗎啡類止痛藥，這些藥物的調整由疼痛科醫師每天無聲息地進行，能夠看到傷者疼痛得到控制，又逐漸停掉嗎啡沒產生任何依賴，雖然他們的傷口還未痊癒，但我心理卻有一種難以形容的欣慰。

隨著傷者皮膚逐漸長好，接著考量的則是復健期及疤痕攣縮造成的疼痛，以及後續可能產生的慢性疼痛。燒傷的當下，除了皮膚，神經也受到嚴重的破壞，神經一旦受傷，復原的過程就可能有神經性疼痛產生，像是極度發癢、針刺感、

灼熱感、痛覺過敏或感覺異常等等的症狀，甚至演變成長期的慢性疼痛。所幸在受傷早期，我們就開始使用穩定神經藥物，像是新型的鈣離子阻斷劑利瑞卡(Lyrica)，可以大幅降低復原過程中的癢及痛，並預防或減少慢性疼痛的產生。

照護過程中，我也感受到這群孩子們對麻醉及疼痛控制團隊的信任與依賴。記得一次深夜一點多，一位病人突然很痛，他最先想到的是要請麻醉醫師來關心；還有一位傷者希望每一次換藥時都有麻醉醫師在旁邊，即便不需要給予麻醉止痛劑，光是陪伴，就可減緩他的焦慮與疼痛，因為我們的積極介入，讓他們感受到疼痛的減少與陪伴的安全感。雖然累，所幸他依賴的是我們，而不是嗎啡。經過臺北慈院醫護團隊的努力，看到傷者陸續出院，這是最讓我們感到欣慰的地方，也祝福每一位傷者都可以盡早回復原來的生活。



攝影 / 程千芳

# 最高規格的 營養照護

文 / 張亞琳 臺北慈濟醫院營養師

燒傷病患是哪幾床？他們可以吃東西嗎？燒傷面積多大？六月二十九日星期一，一早就趕緊到外科加護病房報到探視燒傷病患，雖然臨床經驗十年，但是第一次照護燒傷病患，深怕自己疏忽任何一項評估。

真正看到病患才知道原來他們傷得這麼嚴重，而且病情變化超乎預期，原本有幾位可以由口進食，甚至跟我聊天，但是幾小時後忽然馬上需要插管……這段時間從早到晚待在燒傷病房，看到了慘不忍睹的傷口、聽到患者聲嘶力竭的哭喊聲、看著焦急的家屬、情緒崩潰的護理師……下班後仍繼續搜尋資料一直到深夜……回想起來真是一輩子難忘的經驗。事件發生到現在已經兩、三個月了，但有機會分享時，仍然是止不住眼淚，其實哭的不只是辛苦，感動的地方也是非常多。

「營養」對於燒傷病患來說，從頭到尾都扮演著不同的重要角色，從一開始腸胃道功能的建立及免疫功能的維持，



接著病患是否能順利地接受清創、植皮、長皮、脫離呼吸器、抵抗各種細菌的入侵等，到後來支持病患有足够的體力與肌力來持續做復健；因此營養是從病患一開始入院就要介入，而且不能中斷地持續到最終病患復健完成。

病患家屬甚至醫療人員，從電視、網路上獲得五花八門的飲食資訊，處理這些反而是出乎意料地花了非常多時間。院內辦了不僅一次的家屬座談會及燒傷飲食說明會，同時也向病患本人說明此時對他們最適合的食物及營養的重要性。院長更在座談會上強調素食飲食絕對足夠營養，讓病患及家屬安心及放心。病患傷口復原及長皮的速度也如預期，後來很順利地一一轉出加護病房。

很感謝院長及主管們，讓我們更有信心及空間將營養師的良能發揮到最大，也給予了病患最好的營養照顧。

# 藏在沙漠裡的那口井

文 / 黃曉芳 臺北慈濟醫院心理師

在普通病房見到病人與家屬在一起的那個時刻，我有一些恍如隔世，整一個月，我走過加護病房的長廊，大門打開了家屬眺望的眼神，這個眺望從焦急，到篤定，篤定自己的孩子活下來了，而未來，「沒有關係，我們陪著你一起。」一位母親透過視訊這樣跟孩子說。

整一個月，在觸碰不到的距離裡，我抬起手，想為家屬摸摸孩子的頭，卻滿布植皮後的血點；我想握握孩子的手，包裹著紗布……只剩肩膀還能拍拍，卻覺得這一拍，太輕，抵不上換藥的疼，復健的痛，好似徐志摩那首〈別擰我，疼〉：

「別擰我，疼，」

你說，微鎖著眉心，

那「疼」，一個精圓的半吐，在舌尖上溜——轉。

一雙眼也在說話，

睛光裏漾起心泉的祕密。

那疼，鎖在眉心，化入嘶喊，融進眼淚，一雙眼在換藥後，渴求著喘息，好似在跋涉過疼痛的沙丘後，渴望遠方的一口井，「使沙漠美麗的，是在某個角落，藏著一口井。」《小王子》說。我在想，那口井是什麼？是遠方怎樣的一個未來，可以熬得過眼前？



八月下旬，黃曉芳心理師祝福一位將出院的塵爆傷者。  
攝影／吳裕智



在一次喘息的片刻，我走進了病房，那一雙眼，漾起太多祕密，家屬允許了我們單獨談話的空間，我猜想了每一個祕密：飲食、復健的進度壓力，因此與家人的互動壓力，身體心象改變的失落，生涯衝擊的茫然……

「我擔心不知道疤會長成什麼樣子……」病人望著雙腳，嘟著嘴。

「換藥的時候你有去看傷口現在的樣子？」我問，病人點點頭，我繼續說：「你很勇敢，敢於面對身體的改變，但身體需要時間去復原，給它一兩年的時間，讓疤痕慢慢地穩定……」

病人靜靜地聽，慢慢地抓癢。

「在疤痕穩定的過程當中，嘗試不要去討厭它，因為它就是在變化中。」疤痕是不可控部分，我聚焦在可控部分，「對這個變化，你可以做的是穿壓力衣，以及復健。」

這是一個可見的圖像，穿著壓力衣，做復健；而疤痕的變化，是未來的不可知，但是，前者可以影響後者。每個人都需要著力點，而父母的著力點，在無法代替復健，代替進食的情況下，就是準備三餐，督促進度。

每個人逐漸進入自己的軌道，繞著孩子公轉，孩子也自行轉動起來，在嘶吼多少次的換藥，拖延多少次的復健後，在一次的談話裡，我發現已自行發展出轉移注意力的方式，「換藥我就看 XX 綜藝節目，他們講話我還聽不到呢！就一直跟著節目笑。」這個孩子說，「復健走路的時候，我就戴耳機聽音樂！」

據父母證實，這一招足足走了四到六大圈的病房距離。

從第一次費盡千辛萬苦地坐起來，垂著充血脹刺的雙腳，到輪椅，到抬腳……因為見證過這從新學步的過程，才知道這四到六圈有多麼不容易。

在學著爬樓梯的進度當中，也準備出院了。那天我準備了一個史迪奇的樂高，病人先驚呼可愛，接著就說：「復健嗎？」我們笑成了一團，是，極小的樂高模型，可以拼出的那天，復健也逐漸拼湊完成。第二個意涵是，「史迪奇的兩隻耳朵有缺陷，是個被丟在地球的外星人，在地球上，牠學習接納，喜歡自己的身體。」

孩子紅了眼眶，我也有點哽咽。我說，愛哭、怕痛的 Selina(任家萱)找到自己的意義，我知道你也可以。也許要如《牧羊少年的奇幻之旅》一樣，非得走上這一大圈，才換得一種眼光，看到生命中最閃耀的，如寶藏般，如井泉般，就在身邊。🕒

髓緣

# 為 不認識的人 而努力

文 / 吳惠晶 攝影 / 楊舜斌



有一位宜蘭的年輕護士因骨髓配對成功，來花蓮慈院捐贈周邊血幹細胞，當她在打動脈導管時，挨了二十多針還打不上，很忍耐很虛弱的皺著眉，鬱鬱的說：「我好想……回家。」

慈濟骨髓幹細胞中心的個案管理師劉桂枝回憶起這件事，眼睛開始朦朧，氤氳了淚水，非常心疼這位勇敢的護士。當時，這位護士因為體質的關係，不論麻醉科醫師怎麼努力和小心，始終無法順利打上動脈導管，想到血癌患者已經進入隔離病房等待這救命的骨髓造血幹細胞，桂枝的眼淚快要掉下來，一方面替她痛，一方面心裡想：如果我是她，我會做什麼決定？於是，她握住對方的手，哽咽的說：

「我知道妳很辛苦，但現在另一個人非常需要妳，請妳千萬不要放棄，我們再努力看看。」

這是桂枝遇到心裡最難過也是最難完成的一次任務，一邊安慰對方，心裡更虔誠祈禱這一針能順利打上。

### 信念堅定 化身勇敢的骨髓

捐贈周邊血幹細胞時，必須先打靜(動)脈導管，通常是一次就能完成，但是有熟練的經驗，也需要捐髓者的體質配合才行。志工們在陪伴捐髓者時，一定會提醒對方照顧身體，例如不要熬夜、正常作息、保持運動、健康飲食……等等，這不只能幫助捐髓過程順利，也能提供更健康的骨髓造血幹細胞。捐髓者通常都會非常配合，他們明



當捐者在進行周邊血收集時，不只是個管師要處處用心，檢驗師更要隨時注意儀器上的種種訊號。圖為檢驗師吳晏齊(左)和劉桂枝(右)正在討論周邊血收集情況。

白既然有心來救人，為了受髓者而努力把自己照顧好的重要性。

但總有特殊情況，例如這位年輕護士平時工作很忙碌，經常要輪值三班無法好好休息，身體纖弱，血管也纖細，過程才會一波三折；這就是為什麼動脈血管打不上的情況其實很少，但也無法保證一針就能成功的原因，主要和捐髓者的體質息息相關啊！

儘管如此，這位年輕護士還是堅持了下來，在大家的努力之下，順利完成置入動脈導管這項工作。

「我非常感謝她在這種情況下，還能一直堅持到最後。尤其捐完之後緊接著又要回去工作，挨了好幾針所帶來的瘀青和不舒服，她都沒有任何抱怨。」

桂枝盈淚滿眶，想想看，是這樣大無畏的勇氣，是這樣勇敢的骨髓，送進另

一個人的身體裡，所有的承受只為了一個完全不認識的人……，她認為這種愛的信念，很了不起！

## 警察與護士 職業不同願相同

從慈濟技術學院（現「慈濟科技大學」）畢業的桂枝，擔任護理工作十多年，輾轉到骨髓中心承擔個案管理師已經六年，同時也負責護理周邊血幹細胞捐贈者，總是帶著和煦笑容的她，用的是一種溫柔的心，來面對這分工作的使命感，她認為自己在照顧的是一位救人的人。

「以前當護士時都覺得把病人照顧好，健健康康出院，就很開心；可是現在照顧的捐髓者，卻是為了讓他去救人，我的心情格外慎重，儘管只是打導管，也要激勵自己一針就成功，避免讓捐髓者多承受打針的疼痛。為了幫助他們完成救人的心願，我更要用心才行。」

雖然當年會選擇護理是因為父母的期望，不過，內心曾經澎湃著正義感和助人的念頭，而想要當警察來保護人民的她，在成為護理人員之後，立刻發現這就是個助人的行業，正好也圓滿了內心小小的願望。

曾有一位從臺北來的女性捐髓者，由媽媽陪著來，從入院開始到捐髓結束，這位媽媽一直罵個不停，認為捐髓是在傷害自己，還說女兒根本是被下蠱，不論大家如何好言解釋並勸說都無效。而捐髓者默默忍受著媽媽一路的叨念，依然堅持要捐，讓媽媽陪著來，就是要證



把捐髓者照顧好，是為了讓他們能去救人，劉桂枝總是惕勵自己每個環節時時刻刻都要用心。

明：「捐髓根本不會怎麼樣，捐完一樣好好的。」

桂枝明白這位媽媽是因為擔心才有這樣的反應，所以在進行每一個流程時都盡量仔細說明，希望讓她放心，更希望她能體會女兒的助人心願。

## 勇往直前 善心成就善行

其實，骨髓中心也會接到因誤解而打電話來罵人的民眾，除了盡力解說，桂枝更憂心的是網路不實的流言亂竄，傷害了骨髓捐贈的美善信念。

「想想看，不認識的人願意來救不認識的人，甘心情願承受捐髓歷程，為什麼會有這麼大的勇氣？志工們除了盡心盡力陪伴，還得面對民眾因誤解的惡言惡語，明知站在第一線很辛苦還是勇往直前，為什麼會有這麼大的勇氣？」

桂枝的眼神很堅定，強調美善的好事不應該被誤解，我們應該讚歎這樣的勇

氣，而不是用誤解來毀滅這些勇氣。

例如有位男性答應在西部捐髓，人躺在椅子上，靜脈導管已經打好了，但接上儀器時，血液卻抽不太出來，必須重新再打一次導管，他覺得這樣很痛，決定不捐了。這時，幾乎所有醫護人員、志工，都想盡辦法安撫與懇求，在花蓮這一端的桂枝也以電話連絡努力溝通，但他還是放棄了。

捐髓者是辛苦的，大家不忍心再苛求，立刻發緊急件給相關人員全力動員，必須在二十四小時之內找到下一位捐贈者，時間很迫切，因為血癌患者已經住進隔離病房等待著……

在眾人努力奔波之下，找到另一位捐贈者，幸運的是對方願意捐，而且在極短的時間內非常配合的進行所有流

程……，眾人齊心協力，完成這一次的捐髓行動。當知道那一滴救命的骨髓幹細胞，已經緩緩輸入血癌患者的身體裡……，所有的人，才安下了心。

桂枝強烈地感覺，不論在哪個時刻，有多少人正為了「不認識的人」而努力啊，這些辛勞和喜悅，豈是三言兩語能說得明白的？

「我是多麼幸運能承擔這分工作，而且骨髓中心是非常團結的，有問題大家一起解決，相互支援，彼此協助，是這種救人的使命感支撐著大家在崗位上努力著。」

正是看到這麼多人不畏困難的大勇氣，激勵了桂枝面對這分工作時的信心堅定。她微笑地說：「我要和大家一起努力走下去。」🍀



劉桂枝認為捐髓歷程能圓滿，是團隊的共同努力。圖為她和骨捐志工及檢驗師們一起討論注意事項。



【慈濟道侶叢書】

〔心素食儀〕

# 營養蔬國

文 / 伍丹苓

許多「素」不成功的朋友，無法堅持下去最主要的原因是，開始吃素的那段日子，肚子餓得快；有的甚至表示，素食令他們感到全身無力，因此害怕得馬上放棄。

聆聽這些經驗分享後，我發現問題的核心在於，他們的飲食大部分是由穀類（米飯、麵食）和蔬菜構成，蛋白質豐富的食物，顯得十分不足。他們一開始都是信心滿滿，認為一定會素得成功，怎麼知道缺乏充足的準備功夫，造成最後敗下陣來。

我的母親是個家庭主婦，每日風雨不改用心地為我們準備三餐和點心。小時候，一到用餐時間，桌面上肯定會有一碟綠葉蔬菜炒蝦仁，另一份則是葷食，如魚、雞或豬肉。

長大後離開家鄉，沒有母親在身邊的日子，我不知不覺依樣畫葫蘆，烹調煮出跟母親一模一樣的菜色。我從不曾在母親那裡學習過素食料理。

最初吃素，在擬菜單時，確實有一些事情需要克服，例如「炒菜不用蝦仁的話，該用什麼食材替代蝦仁，才能炒出同樣的好味道呢？」「熬黑豆湯時，要是不加排骨，難道只把黑豆加入水中，

一、兩個小時後，也能熬出一鍋入味的黑豆湯？」

我知道這些問題都能夠找到解決方法，我需要的是認真學習素食營養和素食料理。

為彌補這方面的不足，我大量閱讀有關素食的資料，其中包括食譜，一邊讀一邊學烹煮素菜。

我吃素的過程並沒有掙扎，前一天晚上還吃著雞肉漢堡，第二天眼睛睜開後，就一頭栽進素食的懷抱裡，並堅定地往前走，不知不覺就過了六個年頭。我想，這跟做足準備功夫不無關係。

## 全穀類營養好

穀類食品是碳水化合物的主要來源，提供人們所需的熱量。穀類由三個部分組成，胚乳、胚芽和麩皮。加工過程中，最外層的麩皮和胚芽都被去掉，只留下含有大量澱粉和少量蛋白質的胚乳。

然而，大部分營養素都集中在麩皮和胚芽，經加工後的白米和白麵粉已損失了大量的營養素。因此，營養師鼓勵大家多食用全穀類食品，如糙米和全麥麵包，少吃白米和白麵包。

習慣白米飯、白麵條、白麵包口感的

消費者，首次接觸糙米飯、糙米米粉、全麥麵包等食物，多少會抱怨這些全穀類食物不好吃，有的則埋怨糙米飯需要較長的時間烹煮、咀嚼起來較費勁、吃起來不夠柔軟順口等。

其實，這些「問題」都可以輕易克服！煮糙米飯前可以先浸泡在水中，以縮短煮飯的時間；也不妨將平日煮飯用的白米分量減少一半，另一半用糙米來替代。至於腸胃不太好的人，不妨先請教醫師或營養師，再決定怎麼吃、吃多少。

### 不吃肉，會臉青嘴唇白？

「沒吃肉，哪來的鐵質？」這樣的對話內容對我並不鮮見，也記不清自己針對這個問題回答了多少遍。

曾跟幾位年齡相仿的女性素食者提

到鐵。除了紅棗、菠菜和紅莧菜之外，她們幾乎無法舉出其他鐵含量豐富的食物，更不知道要如何提升鐵的吸收？

在人體內，鐵主要用來構造紅血球中的血紅蛋白。

血紅蛋白負責把氧氣從肺部運送到細胞，以助能量的產生。當體內鐵不足時，就無法合成足夠的血紅蛋白，也就只能為細胞組織運送少量的氧氣，於是人的精神和體力就受到了負面影響。

一般人容易把鐵和紅肉聯想在一起，因此認定吃素會造成貧血，其實植物也含有鐵。在植物中，鐵除了促進呼吸和光合作用的進行，也協助葉綠素的合成。簡言之，以植物性食物為主的飲食都富含鐵。

既然這樣，為什麼素食者會比葷食者需要更多的鐵呢？食物中的鐵可分為兩種：血紅素鐵和非血紅素鐵。肉類、魚和家禽主要含血紅素鐵，約占鐵的百分之四十；穀類、豆類、蔬菜、堅果與種子則全是非血紅素鐵，占百分之六十。

非血紅素鐵受到食物中多種成分，如植酸、草酸等干擾，較血紅素鐵不容易吸收。儘管如此，我們也無須因此而非吃肉不可。實際上，這問題輕易就能解決！

**每日攝取食物多樣化，再加上穀類、豆類與堅果，就不會有蛋白質攝取不足的問題。攝影／黃世澤**





### 一、和維生素 C 豐富的食物一起吃

研究證實，維生素 C 有助於促進鐵的吸收，因此可以將含維生素 C 豐富的食物與含鐵豐富的食物同時吃。

我的早餐一般以添加鐵的穀物配豆奶、草莓一起吃；全麥義大利麵可與番茄醬、番茄做搭配；炒西蘭花、蘆筍和豆腐時，也會擠點檸檬汁。要不，餐後吃點水果，也能提升鐵的吸收率。

#### ■含鐵豐富的食物

1. 堅果和種子：核桃、杏仁、腰果、南瓜子、葵花子、芝麻
2. 豆類：鷹嘴豆（雪蓮子）、黑豆
3. 黃豆製品：豆腐、豆乾、天貝
4. 穀類食品：全麥麵粉、糙米、燕麥、小麥胚芽
5. 乾果：葡萄乾、無花果乾、西梅脯
6. 添加鐵的早餐穀物
7. 海洋蔬菜：昆布、裙帶菜、海苔
8. 黑糖蜜

#### ■含維生素 C 豐富的食物

1. 蔬菜：西蘭花、番茄、燈籠椒（青椒和紅黃甜椒）
2. 水果：木瓜、芭樂、橙、奇異果、草莓、葡萄柚

### 二、咖啡和茶於兩餐之間飲用

避免在用餐時飲用咖啡、茶（包括綠茶）、可可等飲料，因為它們會妨礙鐵的吸收。如果想在某一餐內增加鐵的吸收，就避免進餐前後喝咖啡和茶，可以移到兩餐之間再喝。

### 三、泡水、發芽、發酵和烘烤過程增加鐵吸收

植物性食物除了含有豐富的鐵，其植酸含量也高。浸泡、發芽、發酵和烘烤等加工處理，能降低植酸的成分，這樣一來鐵的吸收率就能提高。

### 四、鐵豐富食物避免和牛奶、奶製品一起吃

每日攝取大量的牛奶和奶製品，有可能會造成鐵攝取不足的問題，因為牛奶和奶製品不含豐富的鐵質。此外，過量的牛奶和奶製品還會阻礙鐵的吸收。





全麥麵包比白麵包含有更多營養素。攝影／陳弘岱

### 呷菜日常，好處到底藏哪裡？

有的成人抗拒吃素，擔心素食無法提供足夠的營養素，讓身體正常運作。他們一直用放大鏡來看「素食造成營養不良」這一點，卻忽略了素食有的優勢，如正確吃素，能攝入充足的鉀、鎂、維生素A、C、K、葉酸、膳食纖維、植物性化學物質等，來保護身體健康。

眾所周知，動物性食物都含有膽固醇，有些則有較高的飽和脂肪，過量的飽和脂肪容易提升血液中的膽固醇。植物性食物非但沒有膽固醇，更含有豐富的膳食纖維。研究顯示，蔬菜中的水溶性膳食纖維，能幫助降低體內的膽固醇，尤其是「壞」膽固醇。蔬菜是怎麼辦到的呢？因為水溶性纖維會和膽汁結

合，再排出體外。膽汁是由膽固醇製成，於是膽固醇的水平也會下降。

其實，除了膳食纖維、多種維生素和礦物質，蔬菜還含有大量的植物性化學物質。什麼是植物性化學物質呢？它不是維生素，也不是礦物質，而是以天然的方式出現在植物中，功能就是要保護植物不受病毒、細菌等侵襲。

許多吃素的朋友都認為，只要大量吃天然的、多種顏色的蔬菜、水果，身體就能得到所需要全部營養素。

多吃蔬果固然好，但還是不夠好！對純素食者而言，堅果和豆類同樣是重要的食物。規畫素食飲食，知識絕對是關鍵。平日多閱讀，正是增加這方面知識的管道之一。🌱

#### 伍卉苓

營養師，素食者，「自己的健康，自己負責」是她的口頭禪。  
現居新加坡。

【慈濟道侶叢書】請洽讀者服務專線 02-28989000 分機 1168

# 慢



文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫院精神醫學部主任

熟識我的朋友都知道，我是一個不太能夠慢下來的人，對於生活與工作追求效率。有時我甚至著魔式的享受這分緊繃感，因為它能讓我突破潛能、創造新局。簡單來說，「慢」這個字，跟我不太有緣分。我的腦袋很少靜下來，偶爾的寧靜反而引發莫名的焦慮。雖然和孩子在一起，有時心裡掛念的卻是工作或研究。原本以為自己可以像頂尖電腦多工處理各項事務，直到我發現……

「為什麼我的兩個小小孩講不聽？」  
叫他們吃飯時，死撐在玩具間不出來。好不容易叫上餐桌，一會要喝水，一會要尿尿，一頓飯吃一小時還吃不完。飯後甜點倒不用我催，三兩下吃得清潔溜溜。要出門了，還在慢吞吞，一會少個襪子，一會一定要穿佩佩豬的衣服。選好給他們的鞋子，還嫌髒不想穿。快遲到了，兩個小傢伙還一定要輪流餵完魚才肯上車。搭火車、飛機時，即使準備好了各種零食，半小時過後，

開始坐不住，要嘛跑來跑去，要嘛搶玩具哭鬧。有時忍不住對他們發怒大吼，之後卻不斷自責「我是不是很糟糕的爸爸？」

「躲在憤怒後面的到底是什麼？」  
「真是他們的問題嗎？」

從孩子的出發點去思考：他們還小，時間概念還沒發展成熟。我說的話以自己的「急」為出發點，夾帶了太多的訊息及情緒，或許超過了他們的認知可理解的範圍。孩子的腦袋記不住，有抓住的通常只有最後一句，或當作耳邊風。再者每天念同樣的東西，孩子已把它當作背景噪音，與它自然共存，卻完全聽不進去。

最近，我逐漸有意識的讓自己「慢」下來。這一慢，可說是威力無窮，許多平常壓抑的思緒，一下全跑出來了。說真的，這種感覺有點可怕，也讓我體會

到，原來有時候把生活過得很緊湊，其實是為了逃避自己內在更深的課題。因為只要把自己過得很忙碌，就有藉口不去檢視潛藏的議題。

還記得近幾年有則廣告，一張老唱片放在轉動的唱盤上，經典老歌響起，只見梳著油頭的金城武，坐在充滿懷舊氛圍的日式建築中，聽風、觀雨、逗小鳥、用打字機書寫，看似步調悠閒、餘韻繚繞的生活，在廣告最後，金城武緩緩說出「世界越快，心，則慢」旁白，才讓人恍然大悟，這是某公司的形象廣告。

心要怎麼慢呢？正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 是一種目前在歐美很流行的減壓和處理身心困擾的療癒方式。「正念減壓療法」創始人卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 結合東方禪修的觀念應用於減輕病人面對病痛的壓力，幫助病人勇於面對生命中的苦難、跳脫執著於壓力的觀點。「正念減壓」最初是應用於身心疾病的輔助治療，近幾年也廣泛地應用到教育、企業和運動員訓練等領域，如一些知名大企業也開設正念減壓課程，促進員工身心健康、專注力和溝通能力，提升工作績效。

正念 (Mindfulness)，我個人習慣叫它「觀自在，時時觀察自己的內在」。是一種在當下、時時刻刻覺察自己的想法、情緒和身體感受。讓自己專注地活

在當下，不受到無意義的擔心和憂慮造成的壓力之影響，讓自己更加的專注、平靜和放鬆。正念 (Mindfulness) 能幫助我們覺察慣常性的思考和行為模式，不讓這些習慣繼續左右我們回應外在世界的方式，而是能擁有更寬廣的選擇，讓我們生活得更自在。

實際作法是停下來，把注意力放在呼吸上，用心感受「身體、情緒跟想法」。身體每天不斷地發送訊號，但我們經常漏接，其實光是好好呼吸就能有強大的穩定力量。另外，每個人每一天會經歷許多情緒，情緒來來去去，保持一點距離觀察它，提醒自己，才不會被它掌控跟淹沒。再者，看清自己的慣性及壞習慣，看看自己那些想法容易卡關，試圖鬆動、改變對應方法，讓自己更有彈性。

身為精神科醫師，常教病人紓壓「觀自在」，自己卻很少身體力行，活該我的小孩講不聽。在這一兩個月裡頭，我讓自己慢一點。許多思緒跟感受，透過「慢」這個動作，沈澱出更豐富的層次與深度。從「世界越快，心，則慢」，邁向「接受自己、小孩的當下」。當我越能夠接納「慢」的自己與世界時，對於小孩的批判隨之減少，內心的煩躁與急速感，也自然而然地下降了。於是，我不再需要透過「快」，來迴避那些真正該面對的生命課題，而能如實地承接住自己的內在，安然平順地凝視著。🌱

# 人參， 真能治病又強身？

文 / 彭家凱 臺北慈濟醫院藥學部中藥股藥師

**Q：**藥師，有長輩生病住院了要去探病，聽說中藥裡的人參能補元氣、強壯身體，市面上也有很多人參的保健食品可以選擇。帶人參去探病這樣合適嗎？

**A：**提到人參，傳統印象不外乎是大補元氣的珍貴藥材，既能治病又能強身健體的補藥首選。是否真有如此神奇的療效，下面就各層面進行探討：

## 中藥分類的概念：

提到中藥，多數的傳統觀念認為中藥的藥性溫和不傷身，使用上是否真的百無禁忌，其實還有很多值得探討之處。中藥分類的概念，在古籍《神農本草經》將中藥分為三類：一類上品，又稱上藥；二類中品，又稱中藥；三類下品，又稱下藥。

以《神農本草經》的觀點認為上品藥是用來養生保健的，中、下品藥則是用來治病的，以此觀點可知：自古以來，對於中藥就有並非所有藥物都是藥性溫和不傷身的概念，還是要依藥物的性質而定。在此觀點之下，人參是否真是傳統認知的萬用補藥？

## 人參的作用：

人參在《神農本草經》中歸類為上品藥，自古具有「藥王」之稱，其基原是指五加科植物人參 (*Panax ginseng* C.A.Meyer) 的乾燥根。味甘微苦，性微溫；歸脾、肺經。具有大補元氣、補脾益肺的功效。

人參在中藥方劑中佔重要角色。所謂的中藥方劑，指單味中藥經配伍組成。常包含多種單味中藥。但在方劑中正有一獨特方劑：獨參湯，僅有一種單味中藥人參，可大補元氣，兼有養血活血之功，由此可見人參的功效以及在中藥的重要地位。

也因人參補益的效用佳，在方劑應用上相當常見，像著名的方劑組合「四君」即為人參、白朮、茯苓、炙甘草。整體而言在補益類方劑中，如四君子湯、補中益氣湯、十全大補湯等，人參都是不可或缺

的重要角色。

而現代醫學研究則指出，人參含有各種人參皂苷、氨基酸、醣類及維生素與礦物質等營養成分。其中人參皂苷(Ginsenoside)視為人參中的活性成分，具有抗感染、調節血糖血脂、增強免疫等多種作用。也因為人參的多種營養成分，在健康食品的生技產業也開發多種產品。

## 但人參真的是仙丹妙藥嗎？

### 正確用人參：

中醫的治療概念整體而言是根據體質調整至平衡狀態，體質則大致分為寒、熱、虛、實等類型。所以中藥的使用其實講求針對體質狀況對症下藥，「熱者寒之、寒者熱之、虛者補之、實者泄之」以達陰陽氣血的平衡。在此原則下自然不適合完全都以人參進補，還是要先了解體質狀況再使用，即使是保健食材或選用相關健康食品也都要適量食用。

雖然人參的特性微溫、有補氣作用，但以中醫追求平衡的觀點而言，實證、熱證都不宜使用，否則反而會因補過頭而產生燥熱等反效果。

另外中藥配伍有也有所謂的十八反十九畏，「反」即兩藥搭配可能產生毒性或副作用；「畏」即兩藥搭配可能降低藥效。其中提到人參的有藜蘆反人參，人參畏五靈脂，因此中藥間的交互作用也是在用藥上要注意的。

此外飲食禁忌也是多數人在使用中藥所困擾的問題，就中醫觀點而言，大致上的原則是少食用與藥性相反的食物。以人參來說，特性為溫補藥，飲食上就建議少喝茶和吃蘿蔔，因兩者皆有涼性下氣的特性，會降低人參溫補的作用。

目前中西藥併用的情況也不少見，中西藥的交互作用也是必須考量的因素，目前已知抗凝血劑、強心劑、利尿劑等藥物和人參都可能產生交互作用影響藥效。特別是人參具有活血的效用，可能降低抗凝血劑藥效，增加出血風險，在中西藥合併使用仍有其風險存在。

經過以上對人參的了解，對於去醫院探病時是否適合帶人參讓病患進補呢？其實是不建議的，考量的要點如下：

1. 對病患的體質狀況不一定清楚，貿然進補可能有反效果。
2. 如有感冒、發炎情況下，因人參具有活化白血球和免疫淋巴球的作用，若再以人參進補反而會讓發炎更嚴重。
3. 需考量病患的用藥狀況，避免藥物交互作用影響療效。

### 中藥的正確用藥觀念：

許多中藥材也常用於食物料理中，又有藥食同源，藥膳養生的傳統觀念，因此常認為中藥是溫和不傷身、有病治病無病強身。

但在了解中醫的治療概念以及中藥的性質後，可知不適當的使用中藥，不見得會對病症有所幫助，除了可能和其他使用中的藥物產生交互作用，影響治療效果，甚至可能因體質不適合造成反效果而影響健康。因此中藥仍然不宜自行使用，建議先向中醫師及藥師諮詢以確保用藥安全。

### 參考文獻：

1. 邱秀麗：中藥材劑實用圖典。三采文化出版公司，2006：34-36
2. 王大觀&楊淑芬：中藥臨床學。知音出版社，2005：350-353
3. 邱秀麗：中藥方劑常用圖典。三采文化出版公司，2006：22-29 



# 輪狀病毒， 嬰幼兒小心！

文 / 鄭雅君 花蓮慈濟醫院兒科病房護理長  
俞至宣 花蓮慈濟醫院兒科病房護理師  
編審 / 花蓮慈濟醫院護理部健康專欄編輯小組

媽媽抱著一歲半的佑佑衝進急診室，「請救救我的孩子……」佑佑的小小身軀正抽搐著。看到蒼白的小臉上毫無血色，唇色發紫，我們馬上將佑佑接過來抱進急救區，立刻給與氧氣、抽血，將靜脈留置針也打上了，在醫師的指令下，給了一劑鎮靜藥物後，抽搐終於停止了！佑佑的媽媽難過地說他從沒有這樣過，最近因為發燒、嘔吐較頻繁，沒想到會這麼嚴重。

我們將佑佑留院觀察，經過三天的檢查，確診為「輪狀病毒感染」。

## 輪狀病毒好發於冬季

輪狀病毒 (Rotavirus) 以其「高感染率」、「高就醫率」、「高住院率」，又稱為三高病毒，名字的由來，是因病毒在電子顯微鏡下外觀如輪子而得；輪狀病毒腸胃炎全年皆可發病，臺灣地屬亞熱帶所以好發於冬季，罹病的高峰期約在一、二月，最常侵犯六個月至兩歲

大的嬰幼兒，潛伏期約二至七天，發病造成的嘔吐約持續一至二天，當嘔吐減少時便開始厲害的腹瀉，糞便的形狀通常是稀水樣且帶酸味如蛋花湯般，腹瀉的情況加劇後加上發燒、食欲降低，嚴重情況下可能導致脫水、電解質不平衡、抽搐、休克。

## 治療以改善不適為主

### 預防脫水：

嬰幼兒因水分多儲存在細胞外液，故流失得較成人快，當孩子精神活力變差，出現前囟門凹陷、眼眶周圍凹陷、尿量減少、哭泣時沒眼淚等症狀，表示可能有脫水現象，應盡速就醫，依據醫師評估必要時應施打大量點滴補充水分。

### 改善電解質不平衡：

嘔吐、腹瀉會因胃液及腸液的流失導致電解質不平衡，進而產生抽搐、休克等併發症，通常會先抽血檢驗，依據血

液檢查體液電解質變化，由醫師評估給予適合的大量點滴，並持續追蹤異常的電解質項目。

### 症狀治療：

目前並無有效的藥物可以完全治療，只能給予支持療法，補充水分、電解質，適時的給予口服症狀治療藥物，改善因發燒、嘔吐、腹瀉引起的不適。

### 嘔吐時不要進食 讓腸胃休息

1. 當嘔吐症狀明顯時：應停止餵食，讓腸胃道「休息」至少六至八小時；恢復進食時，應採漸進式飲食。
2. 飲食選擇：由米湯開始攝取，如無嘔吐情形後再給予白稀飯、白吐司、白饅頭等，並少量多次進食。鼓勵多喝水補充體液，依醫師建議選擇口服電解質液補充；市售的運動飲料含糖及含鈉量過高，反而會增加腸道滲透壓負擔。
3. 若小朋友進食配方奶，可依醫師建議將牛奶稀釋成二分之一後給予，或者更換牛奶為無乳糖配方奶粉。
4. 哺餵母乳：可繼續哺餵，因母乳易消化且營養均衡，可增加免疫力，所以在沒有嚴重嘔吐的情況下，仍可照常給予。

### 腹瀉頻繁時 留意臀部乾燥舒適

嚴重的腹瀉後常因反覆清潔臀部、清潔方式不當、沒有勤換尿布等等，造成尿布疹，甚至黏膜破損，所以在腹瀉頻繁時，應盡量保持臀部皮膚乾燥舒適，並勤換尿布，如果已出現尿布疹或皮膚

黏膜發紅、破損時，避免用濕巾或衛生紙擦拭，應以清水直接清洗臀部後，用毛巾或紙巾拍乾，或可於就診時諮詢醫師，由醫師進行評估是否需要使用保護皮膚的藥膏。

### 常洗手可降低感染 可接種疫苗

輪狀病毒傳染途徑為糞口傳染，透過與病人的密切接觸，如：與病人分享食物、水、器皿、接觸到病人的嘔吐物、排泄物後未徹底洗手等；受到輪狀病毒感染後，病毒會由糞便排出，因此在處理完小朋友的排泄物後，需注意洗手以避免傳染給其他人。

經常洗手可降低感染的機會。大部分的病毒尚無疫苗，但目前市面上已有輪狀病毒疫苗，而接種輪狀病毒疫苗為最有效的預防方法，其接種對象為六至三十二周之嬰兒，共需口服三劑，分別於二、四、六個月大時給予，第三劑不建議用於超過三十二周之嬰兒，口服輪狀病毒疫苗雖無明顯副作用，但仍有少部分幼兒出現輕微腹瀉及發燒或過敏情形，建議經小兒科醫師評估後考慮是否適合接種。

雖然受到輪狀病毒感染的孩子，大部分都僅給予大量靜脈輸液、症狀治療，在臺灣致死率也不高，但嚴重的水瀉，造成脫水而須住院、施打大量靜脈輸液的比率仍然很高，預防勝於治療，接種輪狀病毒疫苗後能提供孩子們多一層的保護，在腸胃炎的感染期間，可減輕感染後的病程，大幅降低住院率。🌱

# 有緣人的 幸福接點



文 / 林慧媚 大林慈濟醫院社工師

慈濟醫院的心蓮病房，是個像家一樣的安寧病房，醫師、護理師、社工師、宗教師和志工們都是家庭的成員。每年社工師都會在此舉辦數場慶生會，讓病人與家屬在醫院裡不只有醫療，還有「家」的氛圍與溫暖，如同過年過節家人慶團圓一般，化為暖流陣陣、流過為病擔憂的家屬與病人心房。

## 心蓮慶生會 最珍貴的回憶

在受邀擔任慶生會的串場人時，最常帶動的一段就是「親愛的家人們，有緣相聚，是非常難得的緣，邀請壽星及在場各位一起來唱生日快樂歌！」接著響起悠揚歡樂的歌聲，一遍、一遍、再一遍，生日歌總要唱過三次，好像才算完整。醫師會親自致贈生日賀禮，鼓勵家屬與壽星之間互道感恩與祝福；在場同仁們絕不遺漏每個人溫馨的合影，很多靦腆的高齡長輩也被逗得開懷笑，暫時放下對病痛的煩憂。

雖然慶生會活動對醫院同仁是一而再、再而三地舉辦，但對心蓮病人來說，是最特別的慶生祝福！大家的祝福給予陪伴的家屬更多的支持與力量，緩解生命末期照顧的無助與徬徨。在活動的當下，就像沐浴在新生的喜悅中，伴隨著眾人的正向祝福，病人可以暫時忘卻生命的失落與對疾病的無力感。

有些心蓮病房的病人出院後可以返家休養，但有的人是再也不必入院療護，從此展開另一段新生命，而此生與家人共同留下的點滴回憶與身影，無價且彌足珍貴。幾年前的一位病人蕭女士，因為跨國慈濟志工的協助與陪伴，讓當時窮困潦倒的她，得以從日本回到臺灣與家人團聚及就醫。蕭女士有主見且愛漂亮，多年的癌症已將她曾經美麗的容顏摧殘殆盡，她很想打扮得漂漂亮亮，看到唯一的女兒能有美好的歸宿，但長期的住院與病情變化，這樣的心願，想是已無法達成。



她孝順的女兒其實已有心儀的男友，心蓮團隊與志工們，努力想幫病人的生命不留遺憾，找女兒討論一起為母親圓滿願望的可能性，於是緊鑼密鼓張羅了病房婚禮及慶生。志工們幫蕭女士用心彩妝，送來各式婚禮用品，所有參與婚禮的團隊同仁及在場親友見證了病人的最後心願。慶幸一切的努力來得及，婚禮完成後不多日，蕭女士在心蓮病房走完此生，接續下個生命起點，這個病房婚禮及慶生又成就了一個幸福的接點。

### 輪迴流轉間 生命體驗緊密相接

另一位徐姓小病人，九歲發現腦部惡性腫瘤時，病況已無法開刀，只能以放

射治療控制日漸惡化的病況，母親因為照顧徐小弟而身心疲累，慈濟基金會長期關懷陪伴。經過一年多，病況已經進展到需準備和大家道別的最後階段，採取安寧照顧對徐小弟比較適宜。看看再兩個月就要滿十歲，他卻可能無法撐過去，大家還可以為癌末的徐小弟和不捨的家人留下什麼美好記憶呢？醫護與社工、志工想想，便著手準備病房慶生，大林護理人員真是臥虎藏龍，呈現了令人驚豔的手作裝飾、氣球，伴隨著祝福歌聲和眾多禮物，病人的父母深深感動並感謝大家一直都在的關懷與陪伴。徐小弟終究沒有撐到真正的生日那一天，但相信他會帶著大家滿滿的祝福開始嶄



大林慈院醫護社工團隊與志工齊聚心蓮病房，為當月過生日的病人送上祝福。攝影／楊舜斌



林慧媚社工師（中）在主持心蓮病房慶生會的過程中，看見安寧療護發揮的幸福力量。攝影／黃惠萍

新的生命。

生命會有多長？佛法經典教示，無始以來，輪迴流轉，生命其實是無限長，只是每一段的呈現樣貌和生命體驗不同，每一段都相接，每一段都與過去有緊密的關聯，如是因、如是果，時時刻刻的生命過程都是很重要的。

多年的觀察下來，每個用心籌備的慶生會必定是正向溫馨且感動人心。每每在病人揮別此生後，家屬還會特地回到病房感恩所有陪伴過的同仁們，能夠在醫院為他們留下難得的回憶，並且深深感謝同仁們的付出。

#### 四道人生 解脫內心枷鎖

生死是大事，很少人知道真相為何，所以避談死亡，包括死亡過程、死亡經

驗與死後世界，其實真正令人害怕的，是死亡前該如何因應。傳統宗教對於善終，著重在死亡後的儀式進行，但其實能不能善終，最重要的還是每個人活著時，對生死所持的認知和態度，只要有機會溝通、彼此尊重，就能生死兩無憾。

舉凡錯過四道人生「道謝、道歉、道愛、道別」的，人生總會帶些遺憾。生命不等人，還來得及當面表達敬意、謝意和歉意，是非常圓滿的；原諒他人的與被原諒的，都能解脫內心的枷鎖。

因著擔任醫院社工的因緣，接觸到安寧療護，體驗生命過程最值得寶貝的，是與眾人的愛在一起，將小愛擴大，看見生命的無限寬廣！也願安寧療護持續發揮有緣生命幸福接點的功能。🌱

# 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



- ◆關山慈濟醫院配合衛生局菸害防制活動計畫，與臺東戒治所共同成立戒菸班，希望由護理部督導與護理師為收容人進行衛教……
- ◆靜思精舍師父與志工們帶來中秋祝福，玉里慈濟醫院主管發送給全院同仁，也在居家往診時送上中秋前夕的關懷……
- ◆花蓮慈濟醫院在九月十九日舉辦骨髓捐贈驗血以及捐者回娘家活動，現場有多位大一新鮮人前來建檔，當做送給自己的成年禮……
- ◆大林慈濟醫院第九例活肝移植，是兒子的孝順感動團隊，歷時十幾個小時克服風險順利完成，於九月三十日歡慶重生……
- ◆臺中慈濟醫院簡守信院長率領同仁到病人家中打掃，除了延續醫療照護，也希望祝他重獲獨立生活能力……
- ◆臺北慈濟醫院「生殖醫學中心」於九月十六日舉行開幕儀式，最會生小孩的醫院要幫助不孕父母找希望……





# 關山

九月七日

## 戒治所的首屆戒菸班

二〇一五年中旬，關山慈濟醫院針對臺東戒治所三十位收容人進行調查，高達八成以上有抽菸習慣，曾經有戒菸念頭的將近五成。有鑑於此，關山慈院配合臺東縣衛生局菸害防制活動計畫，與臺東戒治所共同成立「成人戒菸班」，課程由關山慈院護理部督導古花妹及邱燕芬護理師擔任衛教師，輔導有意願戒菸的收容人。

九月是開學季，也是臺東戒治所戒菸班的開課日。七日早上九點課程開始，首先要瞭解學員的健康狀況，督導

請學員填寫基本資料，並測量體內一氧化碳濃度。「你們都是自願參加戒菸班的嗎？」「是。」此次共有十二位同學報名參加戒菸班，動機不外乎是為了家人、自身健康、經濟考量等等，其中也有不是來戒菸的同學；「香菸是我在裡面最好的『朋友』，我來聽課是想知道什麼方法可以降低菸癮，因為這裡一天最多只能抽十根啊！」有同學在臺下偷偷透露。

接下來，要瞭解的是學員在什麼情況下抽菸？同學紛紛在白板寫下「壓力大」、「心情低落」、「煩惱太多」、「無聊」等字詞，花妹督導反問「什麼事讓你們覺得壓力大？」「心情不好的原因？工作量不夠多，所以無聊嗎？」幾位同學在臺下嬉鬧回答：「因為作業進度跟不上別人、擔心家人、煩惱未



關山慈院邱燕芬護理師（右）為參與戒菸班的學員測量一氧化碳濃度，左為古花妹督導。



古花妹督導帶領學員們舉手宣誓，作為戒菸的慎重開始。

來、關在裡面就是無聊！」

督導進一步說明，抽菸不僅傷害自己的身體，二手菸的危害比吸食者本身更大，如果真的擔心家人就更應該戒菸。「證嚴上人曾經說過『勇於配合的人，是有能力的人！』環境不會因為你一個人而改變，在團體生活裡面，要學習把自己縮小，才能造就良善，這跟戒菸的道理一樣。」「戒菸必須靠自己，雖然整合外界資源，會使戒菸成功率上升，但不是絕對的成功。」

接著，花妹督導分享，抒發情緒的管道有很多，可以試著透過寫信釋放壓力。督導鼓勵同學從減少香菸吸食量做起，也提醒同學尼古丁戒斷初期，可能會出現焦慮、心跳加快、睡不著等症狀，但是千萬不要用「我下次再努力」為自己找理由，只要能撐過第一個星

期，戒菸的成功率就會提高。

課程當中，臺下也陸續出現同學抖腳、看窗外發呆、坐立難安的景象。「老師，我沒辦法不抽菸，一定要簽這個嗎？」楊同學看著戒菸宣誓表遲遲下不了筆。督導持續給予精神支持及鼓勵，才說服他跟著其他同學舉手宣誓，並將兩周後的九月二十一日設定為自己的無菸日。

古花妹督導表示，此次除了針對臺東戒治所收容人進行戒菸輔導，九月十五日在電光部落開立成人戒菸班，上課時間配合村民作息，利用晚上七點至九點上課，期間會針對學員戒菸日記給予輔導，結合戒菸門診持續追蹤一氧化碳濃度，來增強學員的戒菸動機，期待經過半年的努力能看出成效，讓學員享有清新的無菸生活。（文、攝影／陳慧芳）



# 玉里

九月二十四、二十五日


## 中秋關懷愛接力 偏鄉服務真幸福

「雖然需要值班，可是在慈濟大家庭裡，每當佳節來臨時，最能感受同為一家的幸福時刻。」九月二十五日下午，靜思精舍德旭師父專程送來了

慈濟家人和醫療志業執行長的中秋祝福，讓玉里慈濟醫院全院同仁覺得「真的好幸福！」

其實早在中秋前一周，就有兩位「有心人士」送禮物來，高雄的方漢武師兄送來自家生產的月餅，家住南投的侯麗珠師姊寄來麻豆文旦，要給玉里慈院全院同仁祝福。

為了讓大家都能在中秋前夕感受到熱騰騰的幸福味，張玉麟院長、陳岩碧副院長、醫療科林志晏主任、護



玉里慈院陳岩碧副院長（後排右三）將慈濟家人的秋節祝福送給病房護理師

理科郭雅萍主任與管理室郭秀鳳主任等主管特別選在小夜班交班前，接力送往各單位。內科潘純潔專科護理師說：「非常驚訝有這麼多的中秋祝福，感覺很溫馨，讓我們雖在玉里也可感受慈濟家人的照顧。」醫事股李佳柔組員說：「這是我踏出社會工作後，第一次收到的中秋月餅，真的非常開心。」醫事股宋莉珠組員也說：「這些餅吃在嘴裡甜在心裡。」外包廠商駐院員工陳怡君也收到了，她說：「醫院把我們當成家人，每當佳節來臨前也能收到同樣的祝福，真的很感謝。」

陳岩碧副院長說：「發送月餅與柚子時心裡很快樂，大家的表情就像月餅一樣笑得甜甜的，相信同仁收到一定很高興，感恩精舍師父、方師兄與侯師姊讓我能代表跟大家結緣。同仁提前感受到過節的氛圍，我們無論在哪都可感受到溫暖。」

每周四是固定的居家往診行程，九月二十四日這天下午的行程，也不忘給每一戶人家送上中秋關懷與祝福，由張院長與李森佳醫師一起出門，把握時間探看了五戶人家。李醫師雖然身有病痛，依然為善競爭地堅持著，承擔了玉里慈院每周四的居家往診服務，這分無所求的用心，讓許多感恩戶相當感謝，彭女士說：「李醫師自己的身體不好，還常常來看我爸爸，真的很感恩。」高齡九十歲的彭先生是居家往診長期關懷的個案，住在六十石山的山腳下，曾因身心退化和



時近中秋，張玉麟院長（左二）及李森佳醫師（右）居家往診也送上賀禮關懷。

行動不便等狀況就醫，也曾跌倒，出現無意識揮動手腳的情形，讓家屬相當擔憂。幸好目前健康狀況已較過去穩定許多。

其中一位獨居的陳先生，健康狀況很令人擔心。陳先生有胃潰瘍和肝功能異常，張院長聽診時，仔細觀察胸腹部的外觀，院長發現陳先生已有肝硬化的跡象，因此和李醫師不斷苦勸他要戒除菸、酒，不然病況將更加惡化。並提醒團隊成員要協助陳先生就醫，持續關懷與追蹤。

中秋將屆，月圓人圓之時，獨居長者的健康，玉里慈院總是放在心上。從張玉麟院長與李森佳醫師手上接過中秋祝福禮，關懷戶和家人都很開心。

（文、攝影／張哲卿）



# 花蓮

九月十九日

## 響應世界骨髓捐贈者日 驗血活動踴躍滿載

每年九月的第三個星期六，是世界骨髓捐贈者日，花蓮慈濟醫院在九月十九日這一天，舉辦骨髓捐贈驗血以及捐者回娘家活動。

早上九點半才正式開始，但時間還沒到就已經有民眾陸續前來參加建檔，志工們依序引導，活動現場熱絡又井然有序。其中一位志工特別顯眼，她是受髓者陳小姐，說起為什麼來做志工，心中仍有些激動：「因為我本身是受髓者，所以有義務來參加這種活動，可以現身說法，然後把我之前的一些狀況告訴捐贈的人，他們發揮的大愛可以拯救我們、拯救一個家庭。」她還意外碰見帶著先生前來驗血的學姊，就特別又慎重地說：「這一袋血對健康的人來說也許沒有什麼，可是對生病的人來說，它就是一袋救命的血！」

從慈濟骨髓庫僅配對成功二百九十九筆資料時起，堅定服務到如今已配對達四千多對的志工邱建榮，俐落地進行資料核對。他表示，今天來驗血者除了慈濟志業體同仁，還有許多社會人士和學生，覺得大家都很能認同骨髓幹細胞捐贈，感到很開心。



花蓮慈院為響應「世界骨髓捐贈者日」，在九月十九日舉辦骨髓捐贈驗血以及捐者回娘家活動。

在花蓮慈院胸腔內科服務的楊淇雲，前年就已參與建檔，今天特地陪伴同事君雅來驗血。她笑得好開心，「我本身就是醫護人員，已經很了解捐骨髓，能救人的事當然要做。」

一位王小姐因為車禍造成小腿粉碎性骨折，來花蓮慈院開刀後，持續做復健；復健師鼓勵她來參加，她雖然還拄著助行器，仍然高興地來建檔。她開朗地說：「我讀大學時就想捐，因為老師們都有分享觀念，可是六年了，好像一直沒遇到；現在才有這個機會，當然要把握。」



本來捐者需要自行從填表區到覆核區再到抽血區，志工范壘顧及她暫時行動不便，建議作業一次完成，由覆核和抽血的志工們一起到填表區來為她服務，讓王小姐有些不好意思，又感覺很貼心。

現場有許多位大學生來建檔，尤其是大一新鮮人，在滿十八歲時，把捐髓建檔當成大事，也是送自己一份更有意義的成年禮。其中一位慈濟科技大學一年級的男同學，因為去年舅舅才捐贈，父親認為這是很有意義的活動，特地從新北市來，跟兒子一起驗血建檔。也有不少原住民朋友前來，因為之前慈濟志工曾到部落宣導，讓他們有正確的觀念，踴躍地以行動奉獻愛心。

杜心瑀是水源社區發展協會理事長，她說自己以前是開刀房護士，但對於捐骨髓還是有點害怕，現在知道捐髓可以抽周邊血，很像抽血一樣，就放心多了。「我真的希望能幫到一個人，如果配對到了，我一定會捐。」

秀林鄉鄉民代表夫人丁麗芳說她看過大愛電視臺，知道捐髓能幫助別人也是功德一件，心想，能做就做啊，雖然這次先生沒有一起來，不過有機會還是希望能帶先生來參加。

今天除了參加骨髓資料建檔，還有捐者回娘家，期待曾建檔過的捐者能再回來更新資料，主辦單位精心準備實用的神祕禮物送給每一位奉獻愛心的人。  
(文／李懿軒、吳惠晶；攝影／吳惠晶)

王小姐（左一）腿受傷仍前來驗血建檔，不同流程關卡的志工體恤她行動不便，紛紛聚集到她的座位處進行相關作業。





# 大林

九月三十日

## 移植團隊接受挑戰 父親寶貝兒子肝

「爸爸再撐一下子就可拔管了喔！我可以下床就會去看你了，要好好休息嘿！」病床旁窗臺上的小白板，咨樺手寫著對父親吳顯榮的關懷與鼓勵。父子倆平日話不多，不過卻心有靈犀，在決定換肝的那一刻，兒子已扭轉了父親垂死的生命，讓這齣預期中的悲劇有了溫馨感人的歡喜收場。

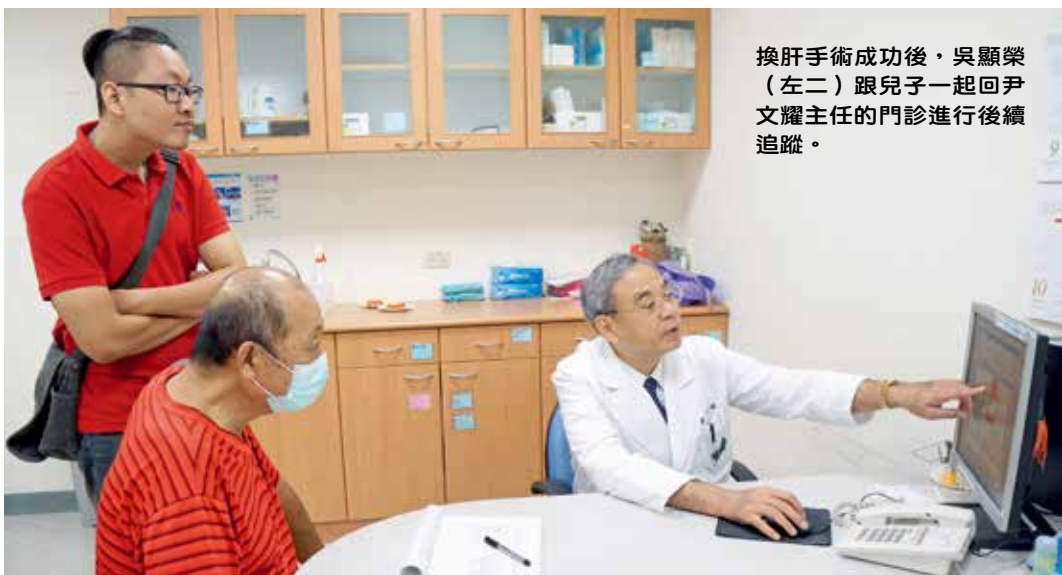
接受兒子活肝移植的吳顯榮，在當兵時無意中發現自己患有 B 肝帶原，持續追蹤治療多年，但在四年前被告知轉為肝硬化、血小板減少症，同時也有肝癌，從此便經常進出醫院。由於肝臟腫

瘤不斷復發，經電燒治療三次雖效果不錯，但仍有一顆五公分的腫瘤處在肝臟中央、靠近肝門重要血管，不易進行電燒也無法手術切除，當時醫師告訴他，唯有「換肝」才能保命。

那時吳顯榮心裡想到了大姊，也是 B 肝帶原轉為肝硬化，短短五年等不及換肝就往生了。當時躺在病床上的大姊非常牽掛他，對著他說：「若有機會一定要趕緊換肝，千萬不要等到病情惡化再來想辦法」。

吳顯榮全家得知必須換肝後，便登記等候愛心人士的肝臟捐贈，但是一肝難求。眼見爸爸苦候肝臟不得，兒子吳咨樺毫無畏懼地告訴父親，想把自己的肝臟捐給他，希望爸爸可以延續生命，也讓媽媽心安。

「我知道孩子的孝心，但還是會擔心，萬一手術後影響他的身體……」夫妻倆到處打聽有關活肝移植的風險性，



換肝手術成功後，吳顯榮（左二）跟兒子一起回尹文耀主任的門診進行後續追蹤。



左起大林慈院一般外科張群明醫師、移植中心尹文耀主任、病患兒子吳咨樺、病患吳顯榮及簡瑞騰副院長，共同切下慶祝換肝後重生的蛋糕。

在親朋好友極力支持下，透過當時主治醫師的協助，吳顯榮轉至大林慈濟醫院移植中心求診，由尹文耀主任評估並確定可進行活肝移植。

由於吳顯榮體重高達九十六公斤、BMI 指數為三十七，增加了換肝的危險性，然而被孩子的孝心感動，移植中心團隊決定接受挑戰，於七月二十二日進行活體肝臟移植手術，花了十幾個小時為父子倆順利換肝。

尹文耀主任說，由於受贈者吳顯榮 BMI 超過三十，手術的危險性就相對提高，包括手術時剝離的深度太深、器官的摘取、及脂肪組織太多而容易傷害到血管，導致大出血，甚至影響周遭器官等，所以需要外科團隊、麻醉科、影像醫學科及重症單位等團隊，加強合作與用心照顧，才能順利完成活肝移植手術。雖然手術風險高，但兒子毫不退

縮想救父的那分孝心感動了團隊，願意承擔一切。

吳顯榮及吳咨樺術後恢復良好，父子倆感謝所有幫助及照顧他們的醫療團隊，團隊也舉辦感恩慶生會為父子倆祝福。簡瑞騰副院長表示，大林慈院從二〇〇三年開始做屍肝移植，二〇〇八年做活肝移植，為雲嘉首度進行活肝移植的醫院，吳先生是第九例活肝移植個案。

為了表達感恩之意，吳咨樺在感恩慶生會上大顯身手，拿出在飯店當廚師的刀功，現場雕刻蘋果獻給醫療團隊，希望大家都平安。走過這段一波多折的重生之旅，吳顯榮更是謝謝大家這麼幫忙，願意為他們父子承擔風險、救他一命，往後會好好寶貝兒子給的肝臟，讓身體發揮更多良能，回饋社會大眾。

（文、攝影／江珮如）



# 臺中

九月五日

## 醫療延續至病家 換藥也打掃

徐先生一年多前發生車禍，治療過程發現罹患糖尿病，由於雙腳都有傷口，左腳又是壞死性筋膜炎，其他醫院醫師告知要截肢，但他一直不願意。社區慈濟志工於半年前將他列為感恩戶定期關懷，後來轉介臺中慈濟醫院治療，當時左腳從腳踝到膝蓋傷口化膿，他仍不願意截肢，醫護團隊進行多次手術、補皮，成功保住他的左小

腿。三星期前出院的他已找到工作，社工家訪發現他的住處一年多來都沒有打掃、很髒亂，需要乾淨的生活環境。

九月五日上午，臺中慈院簡守信院長率領同仁、同仁家眷共十餘人到徐先生住處，一行人抵達卻不見徐先生，敲門多次沒有回應。由於徐先生曾有在住處昏倒的紀錄，簡院長很擔心他可能又昏倒，會有生命危險，在房東陪同下請鎖匠開門，還是沒看到他。約半小時後，徐先生緩緩走回住處，原來他臨時到外面買水要吃藥，團隊才鬆了一口氣。

徐先生住處只有四、五坪大，擺上電視櫃和一張大床就擠滿了，室內閣



臺中慈院簡守信院長（左一）與同仁、同仁家屬到了徐先生家門口一時找不到人，深怕他暈倒，急忙連絡。



簡守信院長幫徐先生的腳換藥。

樓堆滿電腦和雜物。簡院長先請徐先生躺床，為他檢查傷口，確認恢復情況良好，只是污垢很多，直接蹲在床邊為他清洗並重新換上紗布，也叮嚀他一定要回診，治好貧血問題，才能繼續工作。換好紗布後徐先生覺得舒服又清爽，「我終於可以洗澡了！」他高興地說。

接著簡院長和同仁分別清理房間地板及浴室，搬出故障的大型電視到門口，準備送到環保站處理。其他同仁和小志工則在閣樓清理電腦桌面和電扇，整理出許多袋雜物垃圾。現場空間狹小，連要轉個身都很困難，大家汗流浹背，還是持續接力補位，全身沾滿灰塵也不在意。

一個多小時後，徐先生住處變得乾淨整齊，簡院長送上結緣品，為他加油打氣。「有點不好意思，無法用言語表達內心的感謝。」他說，打掃工作應該是自己要做的，只是腳不方便，

很感激慈院幫忙保住左小腿，整理住處和換藥，感覺很溫暖。

志工廖婉而說，他從沒去為關懷戶打掃，來這裡打掃覺得很驚訝，因為原本以為自己家裡算是很亂了，沒想到這裡更髒亂，現在整理得很乾淨，變得很清爽。小志工林君翰說，幫助人感覺很快樂。

簡院長於志工早會分享，看見徐先生放在房間角落的一根棍子，平時就當作外出的拐杖，讓他感觸尤其深刻。他說，徐先生未來還有長遠的路，要自己站起來，還要能幫助別人，這就是慈濟對社會和入世的人所能發揮的影響力。簡院長和同仁關懷付出的行動形成一幅溫馨畫面，證嚴上人讚許是至誠之美，尤其簡院長親自蹲下為病患清洗傷口，就如同「佛陀問病圖」中的佛陀一樣，感恩大醫王和同仁們愛的付出。（文、攝影／湯智斌）

# 臺北

九月十六日

## 生殖醫學中心開幕 圓滿升格當父母的夢

臺灣少子化問題嚴重，除了有些人不想生、不敢生之外，其實許多夫妻深受晚婚、高齡不易生育所苦。臺北慈濟醫院在九月十六日為「生殖醫學中心」舉行開幕儀式，今後將有專業醫療團隊運用精密高階的儀器，迎接健康聰明的寶寶，圓滿不孕夫妻升格當父母的夢想。

臺北慈濟醫院可說是新北市「最會生」的醫院之一，每個月平均接生兩

百位新生兒。婦產科、小兒科團隊陣容堅強，還有志工們的溫暖關懷，讓許多產婦選擇以臺北慈院作為寶寶出生的首選醫院。然而，現今許多人晚婚，有些夫妻因為高齡而無法順利懷孕，臺北慈院自兩年前開始籌備生殖醫學中心，希望以醫療專業和先進的科技來提供協助。

因緣具足，人力、物力完備，九月十六日上午舉行開幕儀式。牆上懸掛著送子觀音像、桌上擺滿了水果、紅豆湯圓，還有一支象徵「產子」的金色小鏟子，現場一片喜氣洋洋。慈濟醫療志業林俊龍執行長、張聖原策略長、臺北慈院趙有誠院長、黃思誠副院長、張耀仁副院長、徐榮源副院長和婦產部團隊共同出席揭幕儀式；在





臺北慈院生殖醫學中心開幕式後的歡喜合影，左起：姜怡忻醫師、陳怡伶醫師、鄭永傳醫師、余俊賢主任、陳瓏仁醫師、鍾繼賢醫師、徐榮源副院長、張耀仁副院長、慈濟醫療志業張聖原策略長、黃思誠副院長、臺大醫院何弘能院長、慈濟醫療志業林俊龍執行長、趙有誠院長、李裕祥主任、陳國瑚主任、生殖醫學中心張致遠主任。

黃副院長力邀之下，臺大醫院何弘能院長也特地親臨祝福。

林俊龍執行長表示，慈濟醫院秉持著「以病人為中心」的理念，溫馨親切的服務是慈濟醫療的本質，只要是病人所需，都會努力去達成。祝福生殖醫學中心能發揮功能，為大臺北地區的民眾提供服務。

臺大醫院何弘能院長專長生殖內分泌及不孕症、習慣性流產的治療，是許多婦產科醫師的前輩。他致詞時幽默地表示：「非常高興看見生殖醫學中心成長茁壯。雖然臺灣的人口很多，但出生率很低，少子化對於臺灣的未來有嚴重的影響，所以『做人』很重要。」

趙院長對於生殖醫學中心也有很高的期待，「希望同仁們抖擻精神，盡

力幫助每一位把機會託付給我們的大德，孕育出有智慧、有愛心的寶寶，臺灣的未來會更有希望。」

除了專業的醫療人員之外，精密高階的儀器、實驗室的穩定度也關係著治療的成敗。生殖醫學中心張致遠主任表示，實驗室越穩定，對患者的治療就越有幫助，能夠執行人工受孕、試管嬰兒、保存冷凍胚胎，提升懷孕率與活產率，還可進行複雜的胚胎診斷，檢測先天性遺傳疾病，挑選出優質的胚胎。療程方面，將針對每位患者的狀況作調整，改善個別不足之處。

生殖醫學中心期盼以高效率的生殖科技，為每對求子心切的夫妻尋求一線生機。（文／徐莉惠、攝影／范宇宏）

# 感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋  
的足跡...

## 花蓮慈院

感恩腎臟內科賴宇軒醫師、二八東病房護理人員！急診就醫後，轉到加護病房共四日，又轉到八樓二八東，至今已共第十日了，很感謝這裡的護理小姐也特別的照顧，再加上環境乾淨，也讓空氣流通的很好，真情感謝，感恩！

呂先生

感謝泌尿科郭漢崇醫師：

猶如菩薩化身施予的緣分，敝人得尿失禁已有七年餘，找遍臺北所有醫師沒人能替我解決這痛，這段崎嶇路付出我多年來艱難步履，幸而在您高超醫術及滿懷仁心仁德下，有如華陀再世，精湛醫術治療，讓我生活重拾健康與品質，亦感謝住院療養期間，貴院醫療團隊的專業用心，使敝人復原順利，在有生之年，永遠感激您，在此致上最深、十二萬分感謝，以表謝忱。

陳先生

## 臺北慈院

非常感激專科護理師張靖琪，細心關照，反應快速，無微不至，讓我們對其用心非常感激，尤其在各項治療環節，極為病人考量也很讓家屬信任，還經常關注各項病人的小心事項，這也給我們感到真的有在重視病人的病情，使我們更能提早治療、完全恢復。

林先生

一般外科伍超群主任您好：

知道自己的病理報告結果後，心中徬徨且有些不知所措，家母知道後，隨即提起曾為她施行手術的您，於是，趕緊掛了您的門診，知道您願意為我治療時，一顆躁動不安的心，頓時平靜下來，心想，接下來只需要放鬆自己，配合醫囑即可。手術當天，心中感覺寧靜而平和，因為，我知道一覺醒來，將會開始另一段新的人生。

雖說平安健康是福，但生病時，能受到主任您與醫療團隊慈悲、專業、悉心的照護，是母親與我莫大的幸運。家母在您為其施行脾臟切除手術之後，生活品質有很大的改善，更減少了頻繁進出慈院的機會。對於您，我們心中有著萬分感謝，所以，即便不擅言辭，仍希望能藉由這張卡片，稍稍表達對於您和支持您的家人以及醫療團隊的敬意與感謝！

洪小姐