




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 慈善醫療二合一
- 社論  
6 溫暖守護十五年 文／賴寧生
- 編者的話  
8 懷疑與信仰 文／何日生
- 微光心語  
10 看見需要 樂在有心 文／曹汶龍
- 醫療之光  
30 醫策會第十六屆醫療品質獎
- 明師講堂  
46 力行佛法在人間  
林俊龍 VS 何日生  
整理／李懿軒、黃秋惠
- 全球人醫紀要  
56 【菲律賓 獨魯萬】  
三國近五百志工 三日義診五千人次  
文／慈濟菲律賓分會
- 心素食儀  
66 彩色丸子大補湯  
文／黃思齊

24 記憶保養學苑 文／黃小娟

28 失智症長者的照應良方 文／廖慧燕

P.14 ■ 封面故事

# 樂齡憶起來

大林慈濟醫院  
失智症中心

文／黃小娟



# 髓緣創奇蹟 感恩相見歡

## 慈濟骨髓幹細胞中心 22 周年慶

文／中區人文真善美志工



42 羽球高手樂捐髓 文／張桂梅、賴荻

44 第三個「大孩子」 文／洪素養

### 健康補給站

68 彩色養生——蔬果的能量 口述／沈邑穎

### 慈濟醫療誌

- 75 玉里 行醫半世紀的李森佳 復古的醫者風範
- 關山 戒菸門診促健康 快樂告別老菸槍
- 花蓮 東臺灣乾癬病友會 戰勝癬境醫起贏
- 臺北 連心傳愛 伴家屬走出悲傷
- 臺中 癱瘓臥床十二年 志工醫護送愛見曙光
- 大林 又見孩童赤子心 醫師節掃地掃心地

### 感恩的足跡

- 13 花蓮慈院、臺中慈院
- 74 大林慈院、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、林聖傑、李哲夫  
 許木柱、陳宗鷹、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、陳培裕、陳金城  
 王人澍、簡瑞騰、賴俊良  
 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、潘韋翰、游編華  
 謝明錦、王碧霞  
 主編 黃秋惠  
 採訪 王慧蘭、江珮如、李家萱  
 李懿軒、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  
 網路資料編輯 范姜文賓

中華郵政北台字第 二二九三號  
 執照登記為雜誌交寄  
 2004 年 1 月創刊  
 2015 年 12 月出版 第 144 期  
 發行所暨編輯部  
 財團法人佛教慈濟慈善事業基金會  
 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





## 慈善醫療——合一

上人開示



每每聽取醫療志業的個案分享，總是感動不已，因為無論是跨科合作醫治困難病症，或是居家往診真情關懷，都是團隊合心、和氣、互愛、協力，為苦難人付出。

九月時，我聽聞有位四十多歲的戴女士，家境困苦，與母親相依為命，是慈濟的關懷戶。她國中時發生車禍，後來又意外跌傷，導致腳板彎曲，多年來行動不便。當時我隨口說：「能不能為她進一步治療？讓她恢復行走能力，才能真正改善生活、反轉人生。」

臺中慈院同仁聽入心，與中區人醫會及志工幾次登門拜訪，耐心解釋治療計畫、預後狀況，漸漸為戴女士建立起信心。不過，她還擔心住院期間母親無人照顧，社工和志工也承諾協助，於是她歡喜接受治療，相信不久後將重拾新生活。

發揮團隊之愛用心疼惜病患，還有一則個案。有位九十高齡的環保老菩薩，因脊椎位移疼痛難耐，骨科醫師建議開刀緩解，她就轉往臺北慈院中醫科看診。吳佩青醫師疑惑地問：「您為什麼不開刀？」老菩薩說：「開刀後要躺好多天，我就不能做環保。而且我有一個智能障礙的女兒，如果我倒下，誰來照顧她？」「那也要穿背架，否則會更痛！」「我哪有錢買那種東西。」

吳醫師感動之餘又很掛心，除了開藥緩解疼痛，並與社服室、復健科連繫，找到適合的背架，親自送到老菩薩家中。不久前我行腳臺北，她特地穿來給我看，說：「這是醫師送的，我穿得很歡喜！」

慈善與醫療本是一體，息息相關。人生最苦莫過於病痛，病中最苦莫過於窮困；所以，窮困需要慈善，病苦需要醫療，二者必定要合一。期待醫療同仁發揮專業良能也不忘慈善精神，醫治病苦同時解除心靈憂慮。🕊

釋證嚴



自然法則  
禮者理也  
持戒攝心  
如禮如儀  
人倫章法  
有禮有節  
風俗習尚  
禮儀天下

人文素質的涵養  
**有禮達理**  
靜思法脈叢書

釋證嚴 著



# 溫暖守護 十五年

◆ 文 / 賴寧生 大林慈濟醫院院長

大林慈濟醫院已經十五歲了！回想十五年來，在林俊龍執行長、簡守信院長的傳承下，我們一直在雲嘉地區守護生命、守護健康、守護愛。大林慈院已展現了深耕醫療人文、社區醫院、綠色健康促進醫院、醫療技術紮實的特色，更承擔起急重症醫療的責任，這些成果，都是來自於同仁們歲月努力的累積。

上人曾說，建設醫院不為名利，只盼能為社會留下什麼東西，能做的就盡力去做。人生最苦莫過於病苦，最大功德莫過於看病，醫師們是病人的再生父母、再造生命的貴人，大林慈院能在最偏鄉疾苦處發揮搶救生命的大良能，一切值得了。

為了感恩大林鄉親們在五千多個日子以來的支持與愛護，讓醫院在甘蔗田中成長、茁壯，十五周年院慶前夕，我們陸續舉辦系列慶祝活動，其中，於七月二十二日起，巡迴大林鎮二十一里舉辦感恩回饋義診活動。

在以前，雲嘉真的是臺灣醫療很落後的地區，這十五年來，雖有許多大



型醫療系統跟進進駐，但大林慈院的核心理念還是相當堅定，我們秉持大愛，承擔起重症醫療、器官移植等諸多任務。而社區醫療更是醫院堅持的重要任務，雲嘉地區老人最多、國民所得與教育程度低，大林慈院醫師走入社區舉辦預防保健與衛教活動。我們走過去，除了把醫療資源分配平均，還要把醫療的溫度跟愛傳播出去。現在，欣見人醫會與醫院結合，長期提供醫療至需要之處，最重要的，還是對人的那份關懷。

二〇〇七年，大林慈院發起「關懷大林地區貧苦學童圓夢計畫」，邀請鄰近學校一起發掘弱勢家庭的孩子，並邀約同仁一起來付出，期待透過學習資源的補助，改善弱勢家庭孩子的學習環境，也因而發現孩子們需要更深入的關懷與陪伴。從最初只有風免中心、人文室幾位同仁與慈濟志工參與，至今已橫跨其他科室同仁投入。

而早在二〇〇四年，大林慈院社工組承接兒童局的「外籍配偶家庭外展服務計畫」，就在大林鎮上林里為弱

勢家庭小朋友開辦課輔班。當外偶計畫與圓夢計畫結合後，成了慈濟慈善的一部分，凝聚社區志工、慈青的力量，開辦小太陽成長營，每學期收案，來關懷這群孩童。小圓就是在圓夢計畫中被發掘的孩子，同仁、志工們於二〇〇八年開始家訪關懷，陪伴過程發現小圓的家疏於整理，大家協助居家清掃、房屋修繕，並教導孩子如何做家事。今年醫師節前，我們再次邀請院內同仁前往小圓家中打掃，許多同仁都帶著家中的孩子一同參與，在幫助別人的同時，也能見苦知福，自我成長，而看到小圓家中的狀況在大

家的長期關懷下，得到改善，即使他們的進步是一點點，我們還是要繼續下去，一直關心到最後，就如上人說的「慈濟一直都在」。

十一月九日起一連三天，人文室發起「惜福愛物延續物命、愛心跳蚤市場」，邀約醫師、眷屬、同仁、志工一起來共襄盛舉，大家整理出家中多出的全新或二手物品，一起為這些愛心好物找一個家。惜福愛物，助人為樂。三天跳蚤市場的愛心所得，除了部份做為國際賑災用途，還有一部份轉換成愛心生活用品，送至鄰近育幼院，讓院童感受到社會溫暖。十一月十日晚間，我們邀約三十位同仁一起前往育幼院，在醫師節前夕，一起親手將大家的愛與關懷送到院童的手中。

藉由這一系列的人文活動，我們希望讓醫院同仁感受到，除了專注於醫療工作，不忘走出醫院，關懷我們身邊的人事物，才能讓自己的心多一點柔軟，回到工作崗位上，才能更有同理心，將溫暖的「溫度」帶給每一位來院的民眾。

《論語》中「吾十有五而志於學」，大林慈院志於「守護生命 守護健康 守護愛」，十五年來，醫療技術紮實、人文關懷深耕、健康促進遠播、社區醫療深植，來自每個科室的合心協力、每位志工的甘願付出與鄉親們的心寬念純，眾人交融的心穩固了生命的磐石。🌱



賴寧生院長總是帶頭參與各項活動，圖為大林慈院醫師節的愛心惜福義賣活動。攝影／張菊芬

# 懷疑與信仰

◆ 文 / 何日生

基督教歷史上有兩位著名的信仰懷疑者，但卻都成為最偉大的福音傳播者。一位是耶穌的門徒彼得，一位是新教的改革者馬丁路德。

彼得是熱情洋溢的使徒。聖經記載在耶穌被羅馬人逮捕前已經告訴彼得，「你在天亮雞啼前會三次否認我。」果然當耶穌蒙難被逮捕，彼得在羅馬士兵的詢問時，三次都否認他是耶穌的門徒。彼得一生為此懺悔，但他卻是基督教教會的奠基者，也是第一任的教宗。現今羅馬天主教的梵諦岡大教堂就稱為「聖伯多祿大教堂」，聖伯多祿就是聖彼得。天主教羅馬教會說，基督教教會是建立在聖伯多祿的基石上。可見彼得在基督教歷史的重要性。

彼得於耶穌受難後，繼續在猶太人中傳道，直到西元六十七年彼得被羅馬人處死。羅馬人要將彼得如同耶穌一樣釘死在十字架上，但彼得要求羅馬人將他倒吊，因為他不如人子（耶穌），不能與耶穌同樣的死法。這是彼得以一輩子的忠誠、殉道，懺悔他之前對耶穌的否認。

彼得的否認是人格的脆弱，不是不相信耶穌。而當他克服自身的恐懼與脆弱之後，他變成一個堅定的傳道者。人們常常混淆自身的懦弱與信仰的自身，以為懦弱就不再是信仰者。其實信仰的懦弱，正是

證明信仰的存在，只要往內心克服懦弱，就會蛻變成一位非凡的傳法者。

馬丁路德是十五世紀基督教的改革者。他不滿當時羅馬教會的諸多問題，提出九十幾條對教會的質問，並且主張人與上帝可以直接溝通，無須經過教會。因此開啟了新教的發展。新教即目前統稱的基督教，而羅馬教會在臺灣稱為天主教。

馬丁路德不只懷疑教會，終其一生都經常懷疑上帝的存在。他在信仰及懷疑中，內心經歷極大掙扎。心理學家詹姆斯威廉在翻閱馬丁路德的日誌發現一段故事。有一天，一群伯爵夫人在宴會中敬馬丁路德說：「老博士，祝您長命百歲。」馬丁路德竟然回答：「喔，不，我希望最好上帝馬上就把我帶走，活著真是一件痛苦的事。」

詹姆斯威廉把這種聖徒的痛苦稱為「生病的靈魂」。很多聖徒都是生病的靈魂，他們掙扎在有限與無限的糾結之中。存在的有限性讓他們懷疑自身能認識、體證信仰裡的無限性。他們為自身的有限而懊惱、懺悔，在不能感受到無限的時候，他們不免懷疑無限的上帝是否存在。

然而這懷疑，是對信仰的熱烈盼望與追求，而不是對信仰的背離。

佛陀時代，當佛陀年屆八十，一日他對阿難說，「如果世間需要我，我可以



再住世一劫。」佛陀連問阿難了三次，阿難都沒有回答，因此佛陀就決定取滅。阿難作為佛陀滅度之後最偉大的傳法者，也是佛陀在世最親近的侍者，竟然在這麼關鍵的時刻不留下佛陀的人間因緣，而讓魔來告訴佛陀，「世間不再需要你，你應該取滅。」阿難的遲疑是囿於他自身的有限性，不敢要求佛陀無限性的在世間停留。這超出他的認知範圍。「魔」就是他的內心的有限性，不敢真正擁抱無限性。

懷疑不是信仰的危機，依賴，才是信仰最大的問題。信仰者只要還只是依賴，他就無法在危難時刻與聖者共同承擔危難，無法在信仰面對挑戰之際，堅守信仰。信仰者對於所信仰的聖者如果還只是依賴，其自身的信仰會在聖者離開之後，也會跟著崩落。

彼得的否認、阿難的遲疑，都肇因於長期的依賴具無限人格的聖者，而忽略此依賴所造成之人格的懦弱。依附性格之跟隨者們，常常在關鍵時刻起懷疑，特別是當他們一向依賴的聖者竟然陷入難關或有限的際遇，如耶穌蒙難，佛陀入滅。追隨者會沒有勇氣挺身而爭，這是因為依賴的性格所致。

佛陀要我們信靠他的法。如《長阿含經》佛陀對阿難所說：「自炙燃，勿他炙燃。」佛陀要的法是真實的、客觀的、不虛的、可實踐的，亦是永恆的。依靠法，才是一個信仰者培養獨立人格與自信的關鍵，且極可能使他們蛻變為信仰的勇者。

沒有情感的信仰是枯燥的，沒有理念

的信仰是空洞的。以情感導向的信仰者，熱情是足夠的，但缺乏理念的信仰，隨時會陷落信仰的危機。這是說明理念越深，獨立性越高，自信越大，對聖者與對法的感情就越真，信仰的動力就更真純。

當一個信仰團體，人人稱好時，團體的信仰成員引以為榮耀，而當有朝一日，自己所屬的信仰團體被外部質疑，信仰團體蒙難了，信仰成員這時會不會選擇逃離？平時如何以此團體榮耀，這時就會如何地逃避，因為原來追逐的是榮耀，而不是這信仰的信念。

當一個信仰者面對外在對自身信仰的挑戰，一時的懦弱，正是自我反省的最好時機。反省究竟自己是為何信仰？當我們更認識聖者所肩負的現實壓力，而仍能持續對這信仰的堅持與傳遞，這才是我們理解追隨聖者的原因。

自覺有限與脆弱無法達到聖者的目標，這是信仰者邁向強壯、自信的懷疑。彼得將他的懦弱從依賴耶穌轉化為向耶穌的精神學習，因而成為不朽的使徒。馬丁路德有時感受不到上帝，是因為他要更深刻的理解上帝，所以他的懷疑促使他持續追求上帝的存在意義。阿難的遲疑，讓他沒有能留住佛陀在世間的壽命，而他將懺悔轉化為更大的願力，將佛陀的慧命傳到更遠的印度東方，延續佛法法脈。

懷疑是信仰的毒藥，只要懷疑是質疑自己信仰對象的完美與絕對性，懷疑就成為信仰的終結。懷疑是信仰的增進，只要懷疑轉向自我的內心，去探究追尋一更大、更高的無限人格。懷疑就是信仰的動力。🌱

# 看見需要 樂在有心

◆ 文／曹汶龍 大林慈濟醫院神經科主任

隨著醫療環境的改變，醫師的處境也有了很大的不同，這是因為科技發達，只要打開手機、電腦，就可以輕易取得很多醫療知識，病人或家屬經常拿著網路資料來跟醫師討論病情，甚至堅持某些特殊的治療方法。

但是，醫療知識並不能直接用來治療病人，疾病的診療還是需要專業的醫師來執行，許多特殊病況，是需要醫師以豐富的看診經驗來作判讀與診斷，這就是醫師最珍貴之處。不過現在單憑這一點就要博得病人或家屬的尊重，是越來越不容易了，一位醫師要具備讓人尊重的條件，首先不能有太計較，更要有多一點的慈悲心，以真心陪伴病人，才會得到病患的尊重。其實，現在越來越發覺，當一位醫師到最後所要面對的，絕對不只是醫療技術，醫師除了要會看病、會開刀、會用藥之外，最後還必須去解決病人生命中的問題。

其實，病人的痛苦除了疾病之外，還包括整個家庭彼此之間互動產生的摩擦，疾病末期子女的照護壓力等等，如



果醫師在醫術之外，還能給予心靈輔導，才能真正安撫病人及家屬的心，因為只有醫師講的話是他們最願意聽的，一位能夠安撫人心的醫師，才是真正的「大醫王」。

小時候因家境並不富裕，原本初中畢業時想考師範學校，畢業後就有工作，當老師可以減輕家裡負擔。後來卻因為成績好就讀直升班，在學校師長的期望下，直升高中考大學。原本也沒想到要選醫學院，因高中就讀甲組，而醫學院大多都是丙組，沒想到軍校的醫科考試是歸在甲組，就讀甲組的學生比較佔優勢，竟然順利考上國防醫學院公費生，不需花到家裡的錢，立即能減輕家中的負擔。

雖然走上學醫之路只是環境使然，但學醫之後，看到很多學長或老師輩們，除了行醫之外，也到處兼差。我就下了一個決定，要做一位好醫師，最基本的就是「不要兼差」，所以當我由英國倫敦大學研究所畢業返臺後，就接下三軍總醫院神經科主任，專心教學、行醫。

一九九六年，在花蓮慈院擔任神經科主任的學生想要離開東部，就問我是不是願意到花蓮看看，考慮能不能接下他的職位。那時的我對證嚴上人或對慈濟都不了解，來到了花蓮之後，看到上人那麼瘦小的身體，卻有那麼大的宏願，好不容易把醫院蓋在花蓮，但醫生卻經常來來去去，正好那時我已經可以退役離開軍中，就發願到花蓮幫上人在慈濟醫院建立一個神經醫療團隊，同時持續教學，把自己精彩的個案與學生分享，教學生如何看病、如何跟家屬變成好朋友般的醫病關係，這就是一種傳承。

多年來，那裡需要我就往那裡走，而在慈濟，到處都有需要我們的地方，

只要有心，就可以看得到需要，接下任務，做我們該做的事。

二〇〇二年，因大林慈院神經科團隊需要協助扶持，我就帶著當時花蓮最資淺的主治醫師傅進華一起來到大林，慢慢將大林慈院神經科團隊穩固，一年後又回到花蓮。當時心想，花蓮可以看山看水，身邊有老父母要照顧，有學生可以教，還可以去關山、玉里慈院看看診，就此終老。沒想到四年前，大林慈院神經科又需要協助，因此我又找了當時已轉調臺中慈院的傅進華醫師又再一次一起回到大林，接下神經科主任一職。

第二次回到大林慈院這四年的期間，



神經內科曹汶龍主任在二〇一一年重返大林慈院，開始投入失智老人照護。攝影／江珮如



除了將科內狀況穩定下來外，也看到了嘉義地區老人失智的問題，不只是醫師在醫院幫他做個檢查、給他藥吃就可以解決問題的，為此成立了失智症中心，在簡守信院長及賴寧生院長的支持下，有了人力及空間，三年來持續下鄉推展，得到很大的迴響，老人家的臉上出現了笑容，家屬也感到欣慰。

近來努力在社區奔走，有時回到家倒頭就睡，身體的疲乏是必然的，但是到了第二天，事情來了還是會生龍活虎去做，因為從別人身上感受到善與美，看到鄉村老人家的喜悅，心中也充滿很多美善的迴響，這就是讓我一直走下去的動力啊！🌱



二〇〇一年九月，在花蓮慈濟醫院任職的曹汶龍醫師到內蒙古義診。攝影／顏霖沼



大林慈院失智症中心舉辦病友會，曹汶龍主任（右一）也與病友及家屬一起做環保。攝影／黃小娟

# 感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋  
的足跡...

## 花蓮慈院

早上我家妹妹在玩耍時不小心跌倒，導致臉頰有一大片擦傷，趕緊到慈院給醫生看，傷口護理師徐小惠細心且耐心的跟我解釋，回家後要如何照顧傷口跟日後保養，讓我放心不少。雖然在別人眼裡可能只是一個擦傷，但是徐護理師非常的敬業，我們離開前還叮嚀我，如果還有任何不懂的地方都可以隨時聯絡她，真讓人窩心，真的很謝謝徐小惠傷口護理師！

陳先生

媽媽中風後，持續在慈院做復健。也因為媽媽有高血壓，因此每個月會固定看診拿藥。去年復健科洪裕洲醫師建議她抽血檢查血糖血脂，但三個小孩都有工作，因此鄭弘裕醫師細心寫了一段話，告知我們各項測量值的意思，叮囑我們如何注意媽媽的飲食，以及後續的掛號科別，我看了之後十分感動，真的很感謝有這樣好的醫師，關心病人就像家人朋友、真心照顧每位病人。謝謝您，因為您們的真心付出讓世界更美了。

何小姐

## 臺中慈院

舅舅因罹患大腸癌四期，今年九月逝世於慈濟醫院。

期間，舅舅病情持續惡化，他沒有收入也沒有親人陪伴，只有看護人員陪同。身為他的晚輩，一路看他的病情和心情，從樂觀到無助，病情更像雲霄飛車一樣，病人家屬的心情都很不安及徬徨。

感恩慈濟醫院的「人本醫療、尊重生命」，原本我們看到這些宗旨，認為只是文宣。但是舅舅生病及臨終期間有慈濟醫院的照顧，讓我深深的感覺到了這八個字，感受到了醫院對待病人的用心及真誠心。

真心謝謝慈濟醫院的志工、護士、醫生，關懷及細心照顧癌末的病人，尤其加護病房和安寧病房的環境設備、貼心細心的安排都讓病人及家屬安心。也讓癌末的病人有一個非常好的環境及設施，可以走完最後的人生。這封信是我在舅舅臨終時，答應要寫的感謝信，慈濟醫院，謝謝您。

廖先生家屬



# 樂齡憶起來





# 大林慈濟醫院 失智症中心

失智症病友家屬看著自己的親人一日日退化，逐漸失去日常生活能力，加上日復一日照顧失智親人的壓力，常感到心力交瘁，大林慈院三年前成立失智症中心，透過早期篩檢、門診、家屬支持團體以及社區記憶保養班等，提供病友及家屬全方位照顧。





文、攝影／黃小娟

今年七十七歲，已經養蜂一輩子的盧先生，和妻子胼手胝足，靠著「小蜜蜂」養大子女，既不抽菸、喝酒，也不交際應酬，他的人生就像工蜂一樣努力工作。可是，兩年前兒子們發現父親不太對勁，蜂巢拿出來後就忘記放回去，導致蜜蜂都死掉或飛走，蜂群越養越少，更常因此和家人起爭執，兒子難以理解父親的退化，太太也非常擔憂，一家人陷入了相處的困境。

「一開始爸爸在養蜂場時時出狀況，家人會生氣，甚至還因此吵架；不讓他養蜂，只照顧菜園，但原本很會種菜的他，卻常常重覆施肥，導致蔬菜長不好。種種狀況引起很多不愉快，但都沒有人意識到爸爸可能是生病了。」盧先生的孩子無奈地說。

### 一生勤勉養蜂 年老退化失重心

後來，兒子發現父親只要離家五百公尺以上，就會找不到路回來，再加上種種變化，才想到也許應該去看醫生。第一次到鄰近的醫院看診時，被診斷為水腦症，研判需要開刀，家人決定再徵詢第二意見，於是在友人介紹下，來到大林慈院神經內科曹汶龍主任的門診就醫，初步診斷為失智症。

失智症的照護需要全家人一起體諒、攜手度過，所以失智症團隊一起到盧家拜訪，想了解盧先生平時的生活狀況，也幫助家屬了解如何照顧這樣的患者。

養蜂場坐落在一座種滿龍眼、荔枝的果園中，一箱箱的蜂巢，小蜜蜂們忙進

忙出，十分壯觀。盧先生和大家打完招呼，就迫不及待地拿起噴煙，掀起蜂箱蓋子，準備工作，還不時向大家介紹蜂箱內的構造，臉上露出的笑容，讓盧太太感嘆地說：「他一生只有蜜蜂而已，只要看到蜜蜂就很高興，可是很多工作順序已經不記得，或是做到一半就停下來……」

曹主任和家屬們分享，自從推動失智症中心深入社區服務後，發現這些長輩們不只是日常作息出了問題，甚至連言談都力不從心，一句話講了再講，問了再問，當家屬逐漸感到厭煩，漸漸地談話變少，臉上的笑容也不見，人生愈活愈沒意思，幾乎完全失去活著的重心。因此，他懇請盧先生的家人們要體諒這個階段，陪老父親一起走過；曹主任也邀請他們一家人參加每月一次的病友會，和大家一起找到解決問題的方法。



大林慈院失智症團隊前往盧家拜訪，看到盧先生正熟練地養蜂。



病友會的各种活動有助於失智長輩的認知功能強化。

## 不只成立病友會 支持家屬凝聚力量

曹汶龍主任四年前從花蓮慈院來到大林慈院接任神經內科主任，雖已屆退休年齡，依舊活力十足，當他發現雲嘉地區老年人口比例高，很需要關懷，尤其失智症的患者及家屬，當時仍未受到相關單位的重視，他就思考著除了醫療的協助外，還能夠為失智症病友及家屬做些什麼？

二〇一二年五月，大林慈院神經內科在曹主任的積極推動下，為了失智症病友及家屬們成立「病友會」及「家屬支持團體」，由醫師、護理人員、營養師、物理治療師、社工、志工等醫療團隊成員提供多元的服務，讓家屬能交流照顧經驗、相互扶持，在照顧路上不孤單。

「病友會」是由專業醫療人員和志工一起陪伴失智長者參與各種活動，讓長輩們增加了與外界互動的機會，各式各樣的活動則能強化認知功能；「家屬支持團體」適時提供紓壓環境，讓家屬能分享照顧的

甘苦，一開始常常有人因為照顧的種種委屈而說到流淚，也有家屬提出照顧的困擾尋求協助，在場的家屬們會幫忙想辦法，一起面對困難，讓照顧者不再覺得求助無門，有所歸屬和支持。

## 開立失智症特別門診 複合篩檢早期失智

二〇一二年九月，大林慈院正式成立失智症中心，並開設失智症特別門診，除了神經內科醫師外，還配置有臨床心理師及個案管理師，更陸續結合家庭醫學科、復健科、護理部、社區醫療部、人文室、社工與志工等單位，一起投入失智症病患及家屬的關懷，讓照顧更臻完善。

為了找出隱藏在社區中的早期失智症患者，在失智症中心成立之後，除了培訓院內同仁、慈濟志工，加入失智症關懷志工行列外，曹主任更積極帶領團隊拜會鄉鎮長，爭取公部門的協助，以便深入社區為民眾篩檢，或提供相關衛教訊息，同時爭取於嘉義縣衛生局在十八鄉鎮市輪流舉辦的大型複合式篩檢中，



加入失智症早期篩檢服務。

但是推動社區早期失智症篩檢後，曹主任發現多數老人家對於要到醫院做檢查，通常意願不高，或是礙於交通等問題而無法前往。這樣的情形，是曹主任無法接受的，他認為篩檢之後既然發現問題，就一定要協助設法解決。「是我們去撥動一池春水，是我們主動去幫民眾篩檢，因此發現問題後，我們也有義務要協助後續的處理！」

因此失智症中心團隊結合衛生所、學校、社區等資源，要提供民眾最貼心的服務。

早期由衛生所聯絡受檢民眾至鄰近的定點集合，再由專業人員前往為民眾做簡易智能測量（Mini-mental state examination，簡稱 MMSE 檢查），後來便同步安排專業人員至篩檢現場做 MMSE 檢查。若發現需要進一步做電

腦斷層，在徵得本人同意後，當場協助安排醫院門診與檢查時間，並由醫院派車至定點接送，這樣一來，不但不必煩惱交通問題，也不必到了醫院還排隊等待；若確診為失智症，還可由醫院幫忙申請健保給付用藥，讓民眾得到最貼心完整的健康照護，不致於錯失及早治療的時機。

### 社區第一站 溪口樂智學堂

由於「病友會」及「家屬支持團體」獨特的運作方式廣受好評，在衛生福利部推動「長照樂智社區服務據點三年計畫」時，大林慈院失智症中心也獲選承辦全臺二十三個據點之一，在溪口鄉游東村開辦溪口樂智學堂，供早期失智長者認知訓練、音樂及運動等課程，盼有助延緩失智症狀，也緩解家屬照顧壓力。雅芸就是溪口樂智學堂的「粉絲」。

失智症中心團隊至嘉義市圳頭里協助推動成立記憶保養班，關懷社區失智長輩。攝影／江珮如攝

國川美妙送關懷、樂善樂活在圳頭  
失智症預防暨健康關懷日  
5/22福正宮、7/10濟美仁愛之家、7/25文財殿 6/12、6/26、8/07精忠社區發展協會





來到樂智學堂上課，有的長者失智症狀減緩甚至改善，有的老人還學會了寫字。



年輕時因為母親不滿意自己選擇的對象，雅芸毅然離家北上，組成自己的家庭，隨著時光飛逝，母親的記憶力逐漸衰退，原本即強勢的個性，變得更加不易相處，兩年前家人偶然發現母親的問題，就醫後被確診為輕度失智，在哥哥的要求下，雅芸暫時放下北部的家庭及工作，回到故鄉陪伴母親，然而原本即欠佳的母女關係變得雪上加霜，令雅芸痛苦不堪。

「如果坐著沒動，就會被她說，坐在那裡，那麼好命；看電視被她說浪費電；有時陪她出門散步，從頭到尾不看我一眼，總是自願自往前走，一不留神就可能走失。」為了不讓母親覺得自己整天「閒閒沒事」，雅芸便開始做家庭代工，只是母親雖不再念她沒事做，在生活中還是百般挑剔，而哥哥們因未與母親同住，且與母親關係較好，實在無法體會雅芸在照顧母親時所遇到的困境，讓她感到度日如年，有苦無處訴。

直到今年初，雅芸收到失智症中心成立溪口樂智學堂的訊息，便立即打電話預約，所幸母親也願意參加這樣的活動。楊媽媽在溪口樂智學堂時，會與

「同學」一起打掃環境、唱歌、玩遊戲、做運動，課堂上有老師、志工及其他同學的陪伴，楊媽媽總是笑臉迎人，一點都看不出平時在家的種種問題，讓雅芸能暫時放下照顧的重擔，因此即使每周一、三都要一早從嘉義市區搭火車到大林，再轉搭接駁車到溪口，但至少兩個上午的喘息時間，而與其他家屬彼此分享照顧甘苦及經驗，也讓她得到支持及成長。

因為珍惜這樣難得的喘息機會，偶爾團隊要到其他社區舉辦活動，雅芸也會帶著母親一起前往，除了參加活動，也樂於分享自己和母親參加樂智學堂的心得，成了課堂上的小助教。例如，每周五她也帶著母親前往北港記憶保養學苑，讓自己多一些放鬆的時間，也讓母親多一些與外界互動的機會。

### 長者開心家屬安心 學堂充滿歡笑聲

在溪口樂智學堂裡，被學員們暱稱為「班長」的學堂助理林茲蓉，總是用心設計課程內容，讓長輩們在歡笑中學習。「其實我在長輩們身上學到很多東



西，幾個月來，學會了臺灣俗語、種菜、炊粿等，而且一次多了十幾個爸爸媽媽，真幸福。」

臨床心理中心主任許秋田心理師特別提到，有位八十一歲的阿嬤原本不識字，但是看到「同學」在報到時會自己簽名，自己舉手要求學寫字，如今不但會寫名字，還帶動學堂學寫字的風氣。因此他特別感恩許多幕後的推手，讓樂智學堂推展成功。

常到學堂帶領課程的中正大學盧鴻毅教授，發現學堂少了一臺冰箱，於是在臉書號召臉友共襄盛舉，不到三天的時間就募到一臺冰箱，還外加一張泡茶桌，方便未來在學堂加入烹飪相關課程。他還請人為學堂設計了專屬的T恤與書包，讓大家對學堂更有歸屬感，而長輩們到學堂上課後的改變，也令盧教授感動。他舉例，有一位大家暱稱「瓠仔阿嬤」的長輩，一開始來上課時，堅持穿著下田時的袖套，就像隨時準備回到田裡工作一樣，即使旁人勸她脫下都不願意，如今越來越融入學堂的課程，來上課時也開始打扮得很漂亮，不再自我封閉。

江先生每次都開車載著九十二歲的母親到學堂來上課，並且在一旁等待。他分享，因為母親的同齡友伴、親人都已離世，她常說：「怎麼不快死一死，留我一個。」子女聽了很辛酸。而母親由於失智問題，常常同樣的話說了一遍又一遍，家人再有耐心也聽煩了，但是來到樂智學堂，母親與另一位許媽媽結為

好友，兩人有說不完的話，加上兩人症狀類似，說過就忘，所以說再多次都不覺得煩，子女也可以趁機鬆一口氣。

劉先生的父母都是失智症患者，至今已三年多，其中母親的狀況較為嚴重，目前生活已無法自理，會把穿好的衣服脫掉藏起來，總要折騰半天才能讓她把衣服穿好，日夜顛倒，常半夜起來「開同樂會」，父親雖然較早出現症狀，但情況較好，只是要隨時提醒他，才會記得要做什麼，動作很慢，倒是到環保站做環保時，因為已很熟練，所以動作還算俐落，為了讓母親延緩退化，最近也開始鼓勵她到環保站做環保，只要有做環保的日子，兩人都會很好睡。



溪口鄉長劉純婷（右）為溪口樂智學堂的學員們頒發結業獎狀，長輩與家屬笑呵呵。

有很多「同學」一起上課，希望老人的記憶不要流失得太快，也讓照護的家屬有段喘息的時間。



「我們不只照顧失智長者，也照顧家屬。」在盧鴻毅教授的提議下，又分別成立了 Line 群組「樂智學堂嗨森家族」，以及臉書社團「樂智學堂嗨森上學趣」，讓家屬與失智症中心團隊能隨時透過網路彼此支持。

### 深入社區推廣 期待長者老有所安

溪口樂智學堂成立後一直廣獲病友、家屬好評，不少家屬得知有此服務，都想帶長輩來參與，但礙於交通不便、家屬無法陪伴、接送等種種因素，無法如願，因此非常希望在地社區也能成立類似的照顧據點。

二〇一三年，失智症中心配合嘉義縣衛生局在各鄉鎮市舉辦複合式篩檢，為六十五歲以上的長輩提供極早期失智症篩檢（簡稱 AD8），也因此與各地衛生局結緣。民雄鄉衛生所的護理長黃綉娟在了解曹汶龍主任想要在社區推動失智症照顧據點的想法後，引薦認識大崎社

區發展協會理事長等人，再邀約社區約二十位志工與慈濟志工一同接受培訓課程，擔任學堂上的得力助手。

培訓結束後，隨即選定社區兩座廟宇為中心，由社區志工們邀請村中長者前來接受 AD8 篩檢，當時總計篩檢一百一十人，其中有二十六位檢測出現異常；接著由失智症團隊醫師、護理師配合村幹事，逐戶前往篩檢異常的長者家中拜訪，說明推動計畫內容，並邀請長者前來參加活動，並且將此課程命名為「記憶保養班」，每周六上午的半天課程，交通不便的老人家由社區志工負責接送，中午則由社區為老人家準備簡單午餐。

有了大崎社區的成功經驗後，鄰近的三興村及梅山鄉梅北社區有意跟進，在失智症中心協助下，依相同模式進行志工培訓及篩檢，並於今年中順利開辦樂齡學堂與記憶保養班。此外，雲林北港聯絡處也依此模式，成立北港記憶保養學苑，且因當地資源豐富，並獲得北港



鎮公所支持，不但有多達四十人的龐大教師群，輪流規劃課程，公所並派復康巴士協助接送長輩，學苑開課一個月，一位八十歲的退休老校長原本吃飯需要人餵，現在已可以自己吃飯。

曹主任表示，經過三年的邊走邊修正，發現失智症的照護要從村里做起，村里長及社區發展委員會理事長是關鍵人物，能取得合作，找出失智長者，即可提供認知訓練，給予幫助。以目前正在推動的民雄鄉大崎村為例，最初針對在活動中心參與活動的老人家進行篩檢，結果全部正常，經詢問才得知，全村三百多位六十五歲以上的老人家，只有五十幾位出來參加活動，必須透過村里長及志工的協助，才能找出其他老人家，完成篩檢，這個情況顯示社區的投入尤其重要。

目前失智症中心已在社區推動七個據點，另外溪口的溪東社區也已展開志工培訓，未來希望成立「老玩童健腦長壽

訓練班」，以便在明年溪口樂智學堂補助計劃截止之後，還能持續照顧溪口的早期失智長輩們。

而在推動過程中，除了失智症中心團隊、慈濟志工與社區的投入外，嘉義縣衛生局、鄉鎮公所、衛生所以及多所大學的專家，在曹汶龍主任的熱情感染下，也紛紛投入，讓推動過程更加順利。

隨著各社區運作日漸成熟，社區早期失智症照護模式漸漸成形，大林慈院失智症中心的下一步，是成立失智症日間照護中心，希望能銜接社區照顧據點對早期失智症患者的服務，提供中度失智症患者日間照護，為家屬分憂。

有著赤子之心、充滿活力的曹主任，從診間走入鄉間、從獨樹一幟的醫療邁向產學官合作，他衷心希望能建立失智症照護模式，做為政府擬定早期失智照護政策的參考，早日推廣到全臺各地，讓失智長者老有所安。

## 曹汶龍主任分享大林慈濟醫院失智症中心團隊的創意與經驗

創意一、與志工共同研發失智症篩檢問法。

創意二、拜會社區意見領袖及共創合作關係。

創意三、結合衛生局社區複篩活動進行極早期失智症篩檢量表 (AD-8) 篩檢。

創意四、嘉義地區環保教育站 AD-8 篩檢。

創意五、首創失智症快捷門診服務。

創意六、成立大林失智症病友會。

創意七、失智家庭會議與家訪。

創意八、記憶門診追蹤評估。

創意九、透過社區愛灑推廣失智症照護模式。

創意十、設置失智症社區照護服務據點。

創意十一、結合流感疫苗施打進行 AD-8 篩檢。

創意十二、與學術界合作，發展失智篩檢及訓練方面之研究工具。目前合作者有中正大學、清華大學、中央大學、臺灣大學、師範大學等。



# AD-8 極早期失智症篩檢量表

AD-8 量表用於民眾自我評估、專業人員親自詢問或電話中作答。AD-8 量表提供極早期失智症的篩檢，其中最主要的包含了阿茲海默症、血管性失智症等較常見的疾病症狀。

在計分時是以【是，有改變】當做計分的依準，若您以前無下列問題，但在過去幾年中有以下的『改變』，請勾選【是，有改變】；若無，請勾【不是，沒有改變】；若不確定，請勾【不知道】。

項 目	是，有改變	不是，沒有改變	不知道	項 目 說 明
1. 判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。				和先前比有“判斷力”的變差，例如：容易被詐騙、明顯錯誤的投資、或過生日卻送『鐘』給對方，對方是男孩卻送裙子，不熟的朋友卻送昂貴禮物等。
2. 對活動和嗜好的興趣降低。				變得不愛出門、對之前從事的活動顯著的興趣缺缺，但需排除因環境變異因素引起或因行動能力所影響。例如：之前常前往活動中心唱卡拉 OK，現在卻不願意去，而並非因為卡拉 OK 設備不佳所影響。
3. 重複相同問題、故事和陳述。				重複問同樣的問題，或重複述說過去的事件等。
4. 在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。				對於小型器具的使用能力降低，例如：時常打錯電話或電話撥不出去，不會使用遙控器開電視。 ※ 使用器具能力的變化，需過去患者會使用，但現在卻不會，且有『改變』的情形發生。
5. 忘記正確的月份和年份。				記憶力減退，忘記正確的年月、或說錯自己的年齡。
6. 處理複雜的財物上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。				較複雜的財物處理的活動，例如：過去皆負責所得稅的申報、水電費的繳款、信用卡帳單繳費等，現在卻常發生沒繳費、或多繳或少繳錢的情形，與過去相比有改變。
7. 記住約會的時間有困難。				與他人有約卻記不住時間日期，經提醒也想不起來，常常忘記約會等。
8. 有持續的思考和記憶方面的問題。				綜合衡論而言，在過去的半年或一年來是否有持續性的思考力或記憶力的障礙，例如：每天大多或多或少有思考和記憶力的問題

來源：臺灣失智症協會 <http://www.tada2002.org.tw/>



# 記憶保養 學苑

文、攝影 / 黃小娟



佳美的父親是重度失智症患者，目前住在安養中心，「每次去看他，他都笑得很開心，但是卻不知道我是誰，我心裡很痛，他卻不知道我的痛。」雖然心中難免遺憾，佳美也學會了轉念，她感激父親什麼都不記得，反而少受很多苦，自己也可以趁機向父親撒嬌，彌補兒時因父親嚴肅而不敢親近的缺憾。

今年一月十日，大林慈院失智症中心舉辦病友會活動，四十幾位病友、家屬在志工與工作人員的陪同下，至六腳鄉臺糖蒜頭糖廠搭五分車兜風，並到慈濟北港聯絡處手作平安吊飾，失智長輩們有家人陪伴出遊，人人臉上掩不住笑意。佳美不但一起來擔任志工，還語重心長地和其他家屬分享：「父母生病了，也是讓我們有學習的機會。」

坐上原本糖廠用來運甘蔗的五分車，沿途聽解說員妙語如珠地介紹糖廠的設備、風光，說起過去物資不豐的年代，偷吃糖廠甘蔗的趣事，讓許多老人家都會心一笑。

這一幕讓曹汶龍主任唇邊的笑意愈來愈深，他記得一位七十多歲的老人家在閒聊時，分享自己從開始參加「記憶保

養班」後，日子過得非常快樂，也結交了許多朋友。而這種改變從參加課程的老人家身上都能看見，他們不只得到尊重和關心，更從每堂課程、遊戲過程中獲得歡樂。

「即使別人不做的，但有需要，我們就來。」為了推動失智症，曹主任不辭辛勞，克服許多困難，臉上總是笑咪咪的他，期盼幫助更多的失智老人找回遺失的快樂、尊嚴，就如同此時此刻坐在五分車上的那些燦爛笑容。

## 照護失智症 延緩老化找回尊嚴

由於樂智學堂是衛福部補助的三年計畫，在明年計畫結束後恐將無以為繼，曹汶龍主任決心承擔起將此一服務模式落實到社區的任務，他帶領失智症中心團隊全力奔走，透過各種管道尋找合適的社區，主動與社區發展協會、村里長聯繫，建立關係，並到社區舉辦篩檢、衛教講座，為社區志工舉辦培訓課程，至長輩家中家訪，了解社區需求。在他的熱情帶動下，感動社區人士一起投入，目前除溪口游東村的樂智學堂外，民雄的大崎村、三興村、梅山鄉梅北社

區、雲林北港聯絡處、臺南佳里聯絡處都已開辦社區早期失智關懷據點，命名為「記憶保養班」或「記憶保養學苑」，還有不少社區在得知此一服務模式後，主動與失智症中心聯絡，希望也能成立記憶保養班，結合眾人的力量，共同守護社區的失智長輩。

大崎社區發展協會理事長黃添益表示，「社區老人越來越多，最近發現許多老人家會忘了吃飯，或出門忘了怎麼回家，感恩大林慈濟醫院協助成立記憶保養班，讓老人家不要退化那麼快，變得更快樂。」

不只是在學堂中上課，團隊還規劃了許多活動，除了帶長輩們出遊，環保站更是身心復健的最佳場所。一開始病友

們對環保分類不太有反應，但在志工們的耐心陪伴與鼓勵下，越做越起勁，像田阿嬤剛到環保站是面無表情，也不太理人，但在志工與外籍看護陪伴下嘗試疊報紙，阿嬤越疊越歡喜，臉上的表情也豐富起來，疊完報紙再接著回收保特瓶，田阿嬤臉上已露出笑容。

而家屬田小姐原以為環保站會很髒、很臭，沒想到是如此乾淨有秩序，做環保又能幫助老人家的認知功能，高興地說以後會常帶媽媽來。

在種種的活動中，中正大學傳播系教授盧鴻毅不但積極投入，甚至帶著學生一起來為病友、家屬服務。幾年前他因父母身體不適，陪同來到大林慈濟醫院就醫，在過程中感受到慈濟志工的用



失智症病友、家屬及工作人員開心搭乘糖廠五分車出遊。



心與貼心，因而興起加入志工行列的念頭，從大門口志工做起，在協助病人上下車、坐輪椅等服務的過程中，讓他學習到許多與長輩們互動的方法，而這些無形的寶藏，更有助於拉近他與父母的關係，讓他更懂得怎麼逗父母開心，一有機會就會抱抱他們，珍惜彼此相處的每一刻。

此外，在失智症中心的邀請下，以及感受到曹汶龍主任對於推展失智症關懷的熱情，盧教授一路支持，參與家屬支持團體以及帶領家屬的分享活動，在他的引導下，病友家屬們紛紛卸下心防，盡情傾吐心中的煩憂。

## 漫步林蔭步道 愛的漣漪愈來愈遼闊

在母親節前夕，失智症中心邀請病友及家屬到風景秀麗的中正大學「踏青」。身為地主的中正大學盧教授一路帶領並不時解說沿途的建築、景觀、植物等等，中正大學戴浩一教授全程陪同，社科院王國羽院長、心理系的翁嘉英教授也前來向大家問候。病友和家屬們漫步校園中，說說笑笑，還有病友彼此扶持，呈現出一幅幅美麗的畫面。

團隊還貼心準備了康乃馨，邀請家屬向長輩獻花賀節。林阿公的二女兒感謝



臨床心理中心主任許秋田為梅北記憶保養班的社區志工與長者說明未來運作模式。

失智症中心同仁獻花向辛苦的曹爸致敬，讓一向感性的他忍不住眼眶紅，右為盧鴻毅教授。



爸爸「生我、養我」，大女兒祝爸爸健康快樂；江阿嬤的媳婦很高興參加這個活動，和先生一起大喊「媽媽我愛妳！」陪著爸媽一起來參加活動的劉先生稱這是「值得紀念的一天」，希望爸媽愈來愈健康、長智慧。

陪著阿嬤第一次來參加活動的大學生林同學感性地說，因為自己是單親家庭，從小是阿嬤把他帶大的，因此現在照顧阿嬤，是應該做的事，林同學向阿嬤獻上康乃馨，祝福「嬤代母職」的阿嬤母親節快樂。

失智症中心許秋田心理師、劉秋滿個管師與社工廖又萱一起向辛苦的曹汶龍主任「曹爸」獻花，讓一向感性的「曹爸」忍不住感動落淚。曹主任也感性地說：「全臺灣只有一個這樣的失智症病友會，每個家庭都是最棒的，希望大家

一起努力，把這個美好的家庭帶到各地去。」

在推動社區關懷據點的過程中，曹主任發現每一個社區的狀況不同，需要因地制宜，社區志工本身必需有足夠的能量，才能順利推動，而在醫療團隊方面，不只是醫護人員，更需要有臨床心理師、個案管理師及社工一同加入，用真誠的心走入社區，自然能感動社區居民，激發彼此的愛心，帶動起一股力量，一起為失智長者付出關懷。

「很感謝老人家們，大家是活的教科書，教我們如何走人生的這一段旅程，我們未來會與社區共同學習如何照顧失智長者，期待協助政府建立失智症社區照護模式，就如一艘大船，替國家找出一條航道，共同創造美好的未來。」



# 失智症長者的 照應良方

文 / 廖慧燕 大林慈濟醫院護理部副主任

失智症是由多種疾病造成，但是大多數失智症的確病原因不明確，有些可以治療，但有些則無法治療。會引發失智症的原因，可分為原發性及續發性：

**1. 原發性病因：**（中樞神經瀰漫性的腦實質病變，多源於大腦組織萎縮退化）

- 早老性癡呆：阿茲海默氏症、亨丁頓氏舞蹈症等。
- 老年性癡呆症
- 退化性疾病：巴金森氏症、小腦脊髓神經退化症、皮克氏病等。

**2. 續發性病因：**

- 新陳代謝疾病
- 腦部損傷
- 感染
- 自動免疫疾病
- 心血管疾病
- 精神疾病

根據多數研究的顯示，約有 50% 的失智症是由阿茲海默氏症造成的，20% 由多發性腦梗塞所造成的，20% 是由以

上兩種混合發生的，剩餘 10% 才是由其他原因造成的。

因此，失智症所造成的原因非常多，一旦有以下的症狀就要特別注意防範與治療。

**失智症的症狀：**

1. 記憶力減退
2. 智能障礙
3. 定向力障礙
4. 人格改變
5. 動作遲緩不穩
6. 感覺知覺障礙
7. 語言溝通障礙
8. 個人衛生無法自理
9. 異常行為出現

## 失智症長者的日常生活照顧

失智症長者的照顧有別於一般失能長者的照顧，其最主要的照護目標是維持日常生活功能，保有一定的生活品質。以下幾點居家日常生活照顧撇步，希望能對照顧的家人有所幫助。

- 1. 進食：**由於有些失智者常忘記進食時間或進食與否，可能導致營養攝取不均或過多的情況，也可能會忘記喝水，所以有長者因電解質不平衡及泌尿道感染的問題使意識混亂的情況加劇。照顧者必須細心注意是否有飲食過當或不足的情況，並調整為適合長者營養需求的飲食。
- 2. 身體清潔及口腔衛生：**患者可能忘記擠牙膏、上下刷動、漱口等任何一個小步驟，而無法做好口腔清潔，不要因此就快速幫他完成或不做，或許他只是忘了其中一個步驟，稍加提醒即可自我完成。沐浴也是一樣，若長者不願意讓你協助，你只要從旁補強即可，若有拒絕洗澡的問題，要先瞭解是什麼因素。
- 3. 大小便功能：**訓練大小便習慣，維持腸及膀胱正常功能，並且每日記錄大小便狀況，讓長者知道在那裡上廁所是很重要的，如果忘記或隨地便溺也請不要加以責罵。
- 4. 穿衣：**提醒氣溫變化時的衣服穿脫。穿衣的選擇應簡單、好穿脫及舒適為首要條件；按穿衣的順序，依序擺好，給予簡單的指示，如「先把右手穿進去」。要保持其自尊心與獨立感。
- 5. 睡眠：**建議午睡或小憩時間要限制，這樣才不會有白天睡、晚上活動的事情發生。建議日間給予正常的運動，設定規則的睡眠時間。

尊重、關懷及愛，是對照護失智症的最高表現，照顧者必須要花費很多的時間跟精力，才能讓失智症患者過著有品質的生活。讓我們一起為失智長者加油，讓他們在最後的階段能有尊嚴、快樂地享受生活！🌱



佳美師姊因照顧失智父親而擔任病友會的志工，陪伴病友及家屬一起出遊，也大方分享自己的心路歷程。



# 恭賀榮獲

醫策會第十六屆



# 醫療品質獎



主題類



## 銀獎 創意獎

大林慈濟醫院

增進放射治療安全監控品質

## 銅獎 創意獎

花蓮慈濟醫院

運用組合式照護模式降低  
中心導管相關血流感染改善計畫

## 潛力獎

花蓮慈濟醫院

降低放射線治療病人皮膚  
自我照護行為錯誤率之成效

## 潛力獎

花蓮慈濟醫院

運用團隊資源改善內科  
住院病人戒菸轉介率成效





## 實證醫學類

文獻查證臨床組

### 潛力獎

臺北慈濟醫院

莊淨為 麻醉部住院醫師  
林涵宇 麻醉部住院醫師  
廖珮斐 藥學部藥師

文獻查證菁英組

### 佳作

大林慈濟醫院

張舜欽 家庭醫學科住院醫師  
吳佩珊 急診醫學科住院醫師  
黃昱翔 臨床心理師



## 擬真情境類

急重症照護一般組（南區場）

### 銅獎

大林慈濟醫院



## 智慧醫療類

### 智慧醫院組特別獎 行動應用(APP) 特別獎

大林慈濟醫院

E網打盡，無限學習  
- 慈濟醫療志業學習網

智慧醫院組

### 教學研究獎

大林慈濟醫院

E網打盡，無限學習  
- 慈濟醫療志業學習網







# 髓緣創奇蹟 感恩相見歡

## 慈濟骨髓幹細胞中心22周年慶

文 / 中區人文真善美志工



傅昭榮（右三）感謝張林楷（右四）的兩次救命恩情，左一為弟弟張書豪，左二及三為張爸爸張媽媽，左四為主持人大愛新聞主播陳竹琪。攝影／陳基雄





慈濟骨髓關懷志工一百多位、受髓者及家屬齊聚臺中靜思堂，期待相見歡的開始。攝影／游國霖

「謝謝你重新賦予我生命的重量，人生的轉折，路途的盡頭，是你伸出了手，抓住了我！」這是十九歲的韓青蓉，在相見歡的前一晚，熬夜寫下對八年前救她一命的捐髓者——余秋燕的一段話。

### 勸髓二十二年 臺灣四十萬愛心救垂危生命

二〇一五年慈濟骨髓幹細胞中心於二十二周年慶舉辦「捐受髓者相見歡活動」，這也是相見歡活動首度移師到臺中慈濟靜思堂舉行，特地邀請大愛臺新聞主播陳竹琪師姊主持，也感恩今年度的一百零八位捐髓者。捐贈者心中打了多年的問號：「他好嗎？」終於在看到受贈者健康地出現眼前時，笑著放下了牽掛；而受贈者對救命恩人滿腹沒機會



二〇一五年十月十七日慈濟骨髓幹細胞中心二十二周年「捐受髓者相見歡活動」，邀請今年的一百零八位捐者前來參加。攝影／陳正忠

說出口的感謝，也可以面對面傾訴與致意。而這一對對度過生死關卡，親如家人團聚的情景，總讓全場熱淚滿盈……

相見歡除了邀請十對捐髓者與受髓者及他們的家屬在活動中相見之外，還邀請骨髓或周邊血幹細胞捐贈者蒞臨並接受捐髓紀念牌頒贈，而關懷小組志工也一同參加。過去的相見歡活動都在花蓮舉辦，二〇一四年就是二十一周年時選擇在臺北舉辦，今年則在臺中。楊國梁主任表示，「希望讓社會大眾多了解慈濟骨髓幹細胞中心，感受臺灣捐贈者助人的熱情，更讓受贈者能表達他們的感恩。」

### 過站未下 卻把握了髓緣

來自臺東的張菊英因治療過程痛苦，數度想放棄，相見歡時，她激動地抱住救命恩人林念樺，張菊英的先生說：「謝謝妳讓我們有一個圓滿的家！」

「比中樂透還要高興！」當初林念樺參加抽血建檔活動，是因為搭公車搭過站，陰錯陽差一下車就被師兄姊招呼去參加了驗血活動。沒想到幾年後被通知配對成功，她曾因為工作忙碌、覺得過程繁瑣，而差一點拒絕。經過慈濟志工努力解說，才了解患者正在與病魔拔河，自己是救他的唯一機會。

無心插柳柳成蔭，「錯過站」而連結的因緣，燃起張菊英一家人的希望。張菊英的女兒甚至請媽媽帶她去抽血建檔，希望有機會回饋讓媽媽活下來的恩德。

### 捐髓無礙 羽球季軍到手

「救人一命，無損己身」，可在壯碩的蕭富昌身上得到見證。本就是羽球高手的他，以抽腸骨方式捐髓。一個月後他重回羽球競賽場，獲得第三名。他告訴大家：「我是捐髓者，但我依然健康。」陪同出席的蕭爸爸也說：「我不擔心，今天來是讓大家知道，我們的孩子很健康！」

「看到你的時候，我終於了解自己在受髓過程中，為何如此順利，一點都沒有排斥的跡象！」受髓者翁淳華是位音樂家，她健康地站在眾人面前，說：「感謝上帝，祂把他（捐髓者蕭富昌）放在我心裡，讓我很平安的熬過，一路上有



家住臺東的張菊英與先生特地來感謝林念樺女士。攝影／游國霖





受髓者韓青蓉（中）與父母獻花感謝捐髓者余秋燕（左）。攝影／歐明達

父母的支持，慈濟人的陪伴，我一定會好好的把握人生。」

### 我的後面已經沒人了！

HLA 白血球抗原配型成功的機率不高，韓青蓉卻很幸運，有四位配對成功，雖然有人拒捐、有人因年紀過大無法捐贈，但最後一位配對成功者余秋燕點了頭，讓她可以恢復健康。

當韓青蓉見到余秋燕時，她說：「我怕今天會激動得說不出話來，所以先熬夜準備了一段話……」

韓青蓉生病期間，媽媽寫了五本女兒的生病日誌，裡面滿滿的「痛」與「苦」。媽媽說：「非常期待今天，從她移植後五年、七年過去了，我就一直等待，終於盼到今年能與捐者見面，內心有無限的感動！」

余秋燕念書時加入慈濟大專青年聯誼會，畢業後擔任醫檢師。雖然同事一直反對她捐髓，爸爸也不贊成，但她很堅定：「我的後面已經沒人了！我不去救，

她該怎麼辦？」看似身強體壯，但她捐髓時卻埋了七次針才成功。原本要抽兩百八十西西的血，抽到一半手竟腫了起來。儘管面對種種困難，都沒有動搖她救人的心。余秋燕的媽媽也分享，她從小到大得到的都是「熱心公益獎」，引來現場一陣笑聲與鼓勵的掌聲。

### 怕見血 為救人二度挽袖

「他願意再捐嗎？我能如此要求嗎？」八年前，傅昭榮因急性骨髓白血病，接受配對移植。不料八個月後復發，醫生說只剩三個月的生命，但可以試著找原來的捐髓者再幫忙一次。

「我不會好了，放棄吧！」傅昭榮開始遲疑，並一一向親友告別，直到年邁的爸爸告訴他：「再試試看吧！」面對雙親的期盼，自己也是個爸爸，更能理解當父母的心情，於是，傅昭榮決定放手一搏，但是捐髓者是否願意再捐一次呢？

從小看到血就害怕的捐髓者張林楷表

示：「知道對方是一個爸爸，孩子還就讀國、高中，我要讓孩子們有爸爸，我可以付出，也為他高興、感動。我很幸福，我的爸爸、媽媽都很健康地陪伴我們成長。」

「我跟傅先生應該有某一世是親人，或他曾經救過我，我是來報恩的。」一年內捐了兩次的張林楷說。相見歡的主持人也是大愛電視新聞主播陳竹琪，笑誇張媽媽張爸爸真的很會生，生了一對兄弟，竟然都是配對到的捐髓者。

張爸爸張媽媽都是北區的慈濟志工，張林楷的弟弟張書豪也在二〇一四年配對成功捐髓救人。

原本婉拒穿上捐髓者背心，說不要踩哥哥場子的張書豪是一位專業的演員，

曾經演過大愛劇場《風箏的祝福》，二〇〇七年以《畢業生——還好，我們都在這裡》獲第四十二屆電視金鐘獎「迷你劇集男主角獎」。二〇一二年以《女朋友。男朋友》奪得第十四屆臺北電影節最佳男配角獎。

### 心繫八年的第三個孩子

「可以救活他嗎？會跟我一樣胖胖的嗎？」八年來，捐髓者王宸瑄一直把受髓者當成他的第三個孩子，期望早日看到已經健康的他，然後給他一個大大的擁抱，而這一天終於來到。從高雄風塵僕僕來到臺中的她，帶著二個孩子一起上臺。

主持人陳竹琪問對王宸瑄：「媽媽，



葛志蘭（中）與先生帶著孩子們的作品送給捐髓者林和志（左）表達感恩。攝影／陳基雄



受髓者廖清雯（右二）與捐髓者鄭哲偉（左二）歡喜相見。攝影／歐明達

您認為您這第三個孩子現在幾歲了？」

「十三歲！」王宸瑄描述這孩子應該是介於自己兩個孩子中間的歲數：「好期待見到我的第三個孩子，因為他身上流著跟我一樣的血。」

陳竹琪引導這一家三口轉過頭去背對著受髓者出現的位置，然後歡迎受髓者陳俊傑出場，當王宸瑄一家在全場笑聲掌聲之中轉回身時，才驚訝地發現：「啊！原來我的孩子這麼大了！」期盼中的十三歲孩子陳俊傑，其實是一位比王宸瑄年紀還大的「哥哥」！

陳俊傑見到恩人，哽咽地說：「您是天使下凡，感恩您讓我重生。」

陳俊傑生病前，有抽菸、嚼檳榔及喝酒的習慣。重生後體悟生命的可貴，不僅改掉習慣，也不再對孩子動手動腳。

孩子本來很怕爸爸，但爸爸在骨髓移植手術後，性情變得很溫和，懂得與孩子互動，父子慢慢建立感情，一家人終於找回失去的幸福。

## 二度擦身鬼門關 努力活著再傳愛

歷經兩次周邊血幹細胞移植而重生的葛志蘭，第一次移植手術非常順利，不料三個月後出現了排斥現象。在慈濟志工努力下，捐髓者願意捐第二次，可是第二次移植術後一星期，葛志蘭再次出現腦部血管破裂，醫院也通知病危。後來經過醫師和慈濟人的鼓勵和陪伴，葛志蘭勇於與病情搏鬥，慢慢調養，終獲重生。

葛志蘭的孩子因為補習無法前來，特別由先生吳家儀獻上孩子做了兩個月的作品，上面寫著「Thank You」，向捐



髓者林和志道感恩，讓他們還有媽媽可以孝順，有一個完整的家。吳家儀說：「要感恩的人太多了，若不是慈濟人的幫忙、慈濟建立骨髓資料庫、志工不畏苦的宣導，也不會有捐髓者驗血建檔，太太可能就不在人間了。」

葛志蘭握著一束鮮花獻給捐者林和志：「很感謝你願意捐贈第二次骨髓給我。」先生吳家儀也補充：「因為第一次的失敗，我們都很擔心、很挫折；第二次他又願意捐髓，我真的很感恩。」

當初配對成功時，林和志正準備入伍當兵，還好在長官和慈濟志工的協助下成就好事。他向葛志蘭說：「希望妳努力活下去，再把這一分愛傳遞給需要的人。」

林和志的媽媽則哽咽地說：「已經救一次了，還要再第二次，對我來講很掙扎，我很怕兒子失去生命。但是兒子說，沒有去救她，萬一她生命有危險怎麼辦？」現在，媽媽為兒子當時的堅定而覺得很光榮。

### 十天緊急捐贈 託髓北京救援

隔著海，素昧平生的陌生人卻配對成功，來自廣東的趙媽媽說她簡直不敢相信！突然發病的女兒趙希命在旦夕，醫院幫家屬作配型，只有趙爸爸的骨髓跟女兒的半相合，讓病情陷入膠著。趙希病情最危急的時候，趙媽媽透過一位在慈濟配對成功的病友介紹，認識了慈濟志工王天維。

志工王天維安慰趙媽媽：「您再多等



在十天內完成骨髓移植活了下來，趙希與媽媽見到捐者劉志寰和媽媽，兩兩感動相擁。攝影／陳基雄

一天好不好？也許就會配對到了？」令人不可置信，沒多久果真找到了相合的配對者。

這位需要打破常規，快馬加鞭完成捐贈的劉志寰小姐，雖然一口答應，但劉媽媽卻非常擔心，還好劉小姐的弟弟是醫師，幫忙勸說：「別擔心，捐了髓，新陳代謝反而會更好！」有了家人的支持，劉志寰救人救到底，在志工的陪伴下，全力配合中心工作同仁安排的緊湊流程。

捐者全力配合，沒想到又有新的問題來考驗，那就是趙希接受治療所在的北京道培醫院，與慈濟骨髓幹細胞中心沒有合作過，沒有驗證號就無法通關送髓。幸好廣州南方醫院剛好來花蓮慈院取髓，就義不容辭地幫忙帶髓入境，硬是在十天期限內讓救命之泉送到北京。

「我們盼九年了！終於見面了！」這



張雅如全家人都來謝謝救她一命的曾偉祺先生。  
攝影／陳基雄

趙媽媽激動地發願她要加入慈濟當志工，回饋這一分不知該如何報答的愛。趙希見到生命中的「姊姊」，也含著淚水，忙著述說這些年來內心的感恩衷情。

### 雖遇險阻 助人之心堅定

廖清雯罹患白血病前，爸爸生病、阿公過世，生命充滿無奈與絕望，是捐髓者給了她一線曙光。而捐者鄭哲偉雖然一看到血就會暈倒，但他還是克服了恐懼，緊抓著妹妹的手，在護理師女朋友的鼓勵下挽袖捐出周邊血。

另一位捐髓者柯麗玉，二〇〇六年從參加驗血活動到配對捐髓成功，只有短短六個月。她的先生雖然為了治療白血病接受自己姊姊的骨髓捐贈，但二〇〇七年卻因為復發而往生，兒子又發生車禍，自己還被一位年輕人撞傷，導致肋骨、鎖骨斷裂、脾臟破裂。麗玉說，接



捐髓者柯麗玉很高興能幫助受髓者邱怡琳健康長大，右一為巫康熙醫師。攝影／邱祥山

一趟臺灣行，趙媽媽本來只是單純地想帶著女兒，在王師兄的陪伴下，準備到花蓮向證嚴上人當面道感恩。沒想到與骨髓中心連絡時，發現時程剛好會碰到「相見歡」活動的舉辦，在中心同仁沒有百分之百的把握，卻依然快馬加鞭的聯繫下，趙家母女意外見到搶救生命的大恩人。





由釋德禪法師代表證嚴上人與慈濟骨髓幹細胞中心感謝合作協助捐者健檢等事宜的醫療院所，左起南投洪啟芬診所洪啟芬醫師、臺中紀泌尿外科診所紀邦杰醫師、德禪法師、彰化健恩診所李國正醫師、北投萬泰診所王秀琴護理長。攝影／邱祥山

到相見歡的通知，是她生命中最快樂的事，她一定會來參加。

家住苗栗的受髓者邱怡琳，今年十四歲，雖然受髓時年僅五歲，並不記得當年的事情，但聽爸爸說自己是接受骨髓移植才活下來的，所以她一直很想知道恩人是誰？「今天看到麗玉阿姨，聽到阿姨的遭遇，覺得她很堅強，也祝福她身體健康，我長大也要加入志工，多幫助別人。」

### 仁德醫術兼備 全力襄助髓緣

中國醫藥大學附設醫院兒童血液腫瘤科主任巫康熙醫師，是邱怡琳與張雅如兩位受髓者的主治醫師。二位年輕人都很感謝巫醫師的醫術和仁德，不僅全心全力照顧病患，也積極向慈濟骨髓幹細胞中心尋求配對者，讓她們重獲新生

命。張雅如由父母、弟弟陪同來到現場，當面謝謝救她一命的曾偉祺先生。

「人生在世，能盡最大的力量去做好事是最好的。」曾先生客氣地表示。儘管他因在軍中服務，請假外出都不方便，但他覺得：「既然是已經決定的事，就不要放棄！」對於能救到張雅如，他謙虛地說：「莫忘初衷就對了！」

張雅如生病期間，不只巫醫師盡全力為她申請補助醫療費，學校老師與慈濟基金會也在醫藥和生活上給予協助，她表示，最想謝謝的是：「巫醫師、媽媽、還有慈濟師姑們……最偉大的是媽媽！」

巫醫師說：「捐髓者都很有大愛，而當醫師的我們，最大的安慰是病人好起來，最大的壓力是病人再發病！」也道出他治療血液疾病的兒童患者的心聲。





## 今年一百零八人傳輸愛 續努力創奇蹟

沒有血緣關係的陌生人，卻願意付諸行動，給予病患一線生機，不但給予還心心念念每天祝福著受髓者，捐受髓者彼此充滿感恩，為人間帶來希望。

感恩靜思精舍德霈師父帶來證嚴上人的祝福，致贈感謝狀給今年完成捐贈的一百零八位捐髓者，他們非常期待未來也能有機會與受髓者相見歡。德禪師父則代表上人頒贈感謝狀給協助捐者檢查與追蹤的合作醫療院所，並致上誠摯的感恩，也祝福每一對捐、受髓者都平安健康。

慈濟骨髓幹細胞中心於一九九三年成立，截至二〇一五年九月底，已經有超

過四十萬位志願者加入骨髓資料庫的建檔行列，已完成四千零六十例的骨髓捐贈，讓遍及二十九個國家地區的病患重燃生機。

十月十七日的相見歡後，全臺灣六百多位關懷小組志工接著開始了兩天的培訓課程。大愛電視臺也在十月十九日上映全新的戲劇「遇見奇蹟」系列，呈現三個動人心弦的真實故事，期盼社會大眾看到捐、受髓者的人生故事，能體會到受髓者在病中求生的堅強與毅力，同時也見證捐髓真的無損己身健康。

非親屬間的 HLA 白血球病原配對成功的機率只有萬分之一，全世界有四萬多名患者在等待適合的配型，慈濟骨髓幹細胞中心仍在努力，為世界創造更多挽救生命的奇蹟……

攝影／陳正忠



# 羽球高手樂捐髓

文 / 張桂梅、賴荻

「這是二〇〇七年五月全國大專運動會第三名，我戰績生涯中最特殊、最別具意義的獎牌！因為距離我捐髓後不過才一個月！可是我耐不住性子，就重披戰袍、拿起球拍，再戰沙場……」蕭富昌笑呵呵地分享他熱愛的羽球運動，而捐髓後也沒有影響他的戰績，是「捐髓無損己身」的最佳實證。

## 沒有猶豫一口答應 全家支持

當初陪伴關懷蕭富昌捐髓的志工郭陳富美，掛起老花眼鏡，逐頁翻著陳舊斑駁的捐髓個案聯絡記事簿，回憶起八年前的事，仍歷歷在目，「二〇〇七年四

月，我們接到蕭富昌配對到的訊息。他是慈濟志工的孩子，因此也不需特別解說，就很高興地說：『好啊。』那時他還是個學生而已！我做骨捐（志工）這麼多年，就只有他沒有任何不捐的雜音，沒有猶豫，一口就答應。」

這八年來，蕭富昌已完成學業步入社會工作，工作之餘仍維持良好的運動習慣。他補充：「高中畢業後去打工，店老闆是慈濟人，跟我提到（慈濟）佳里共修處有一場骨髓驗血活動，我就和朋友一起去看看。等到媽媽問起怎麼會接到慈濟志工的配對通知，要抽第二次血進一步確認時，家裡人才知到我參加過



蕭富昌是羽球賽事常勝軍，二〇〇七年大專運動會第三名是他捐髓後不久的戰績，也是最具意義的一面獎牌，左起父親蕭文清、母親陳碧珠、蕭富昌，右一為骨髓關懷小組志工郭陳富美。攝影／翁華伶



驗血活動。」

「我們知道骨髓捐贈對身體沒有什麼傷害，救人是好事，可以做就要去做。」蕭家爸媽很支持，全程陪伴孩子完成捐髓。

「富昌排行老么，從小就很貼心，都沒讓我們操煩，個性也很獨立。他沒有叛逆期，頂多就是一點情緒積壓在內心，要靠自己去抒發，跨過了就沒有了。」蕭媽媽說。

蕭富昌接續說：「得歸功於媽媽教的好，就是有樣學樣，媽媽對家人就是貼心，我們也用這樣的方式回饋；雖然會鬥嘴，但那也是生活的樂趣。」

### 選難的方式捐 忍一下就過了

「確認富昌是捐髓者後，我們全家就在商量是要抽腸骨還是抽周邊血。考慮到如果抽周邊血，必須小心避免碰撞，但孩子讀書住校，看顧不到，他又這麼愛打球，跌跌撞撞在所難免，所以決定就直接抽腸骨，也和孩子實話實說這會比較辛苦，他卻說忍一下就過去了。」媽媽說起當時的選擇。而對醫師來說，從臀部兩側抽取腸骨的骨髓幹細胞對移植手術是有加分效果的。

蕭富昌回想捐髓過程，印象最深的就是一直吃、一直補！「因為全身麻醉有些副作用，要吃抗生素一個禮拜，以免感染，也要休息一個禮拜來恢復元氣，可是我靜不下來，也自覺體力恢復滿快的，第三天就偷跑出去透氣，家人下班前才趕緊回來躲回房間躺好……」



翁淳華（右）在受髓八年後終於見到救命恩人蕭富昌（左）。攝影／陳基雄

他還吐露：「不知道對方會怎麼樣，反正已經做捐髓這樣的決定了，也沒必要去打擾他。其實當時也只有一個想法：如果對方狀況還未轉好，我願意捐第二次。」蕭富昌之前就常常捐血助人，因為固定運動，也恢復得很快。當羽球社夥伴知道他曾捐髓救助血癌病患，要求來張大合照，給他一個讚。

志工曾經問起蕭家人，想像過受髓者的模樣嗎？蕭媽媽笑著說：「會想知道對方接受移植之後，身體恢復得如何？因為當時是抽四袋的骨髓，我就想對方是不是很魁梧高大？」

蕭富昌輕鬆笑談捐髓這件事，也祝福對方：「我希望他好好把握新的人生，想做什麼事就勇敢去做，因為人生真的很短，意外總是來的比你想像的還要快！把握方向最重要！」



# 第三個「大孩子」

文 / 洪素養

「可以救活他嗎？會跟我一樣胖胖的嗎？」育有一對子女的王宸瑄從捐髓的那一刻起，心中就認定——「他就像是我的第三個小孩！」八年來心繫著對方，期盼他能平平安安。

十月十七日，王宸瑄帶著孩子連同堂妹，五個人從高雄風塵僕僕來到慈濟臺中分會，參與骨髓捐贈相見歡。「好期待見到我的第三個孩子！」然而，當主持人陳竹琪請受髓者出場，王宸瑄一見到對方，既驚訝又激動的說：「啊！原來我的孩子這麼大了！」

## 先生急性血癌 妻子生日的震撼禮

當年，正值壯年的陳俊傑是貨車司機兼捆工，憑著年輕力壯，日夜顛倒，只為努力賺錢。二〇〇五年，他因為工作過度、身體不適，本以為只是小感冒，直到有天他刮鬍子時不小心刮傷皮肉，認為沒什麼大礙也就不管它。孰料幾天下來，都不見傷口癒合，陳俊傑來到醫院就診抽血檢查，才知道血液有異常。

經過進一步檢查後，醫師證實他得了急性骨髓白血病。

「這份禮物也太大了吧！」當天是陳太太的生日，面對突如其來的噩耗，陳太太與先生一樣難以置信。往後一連串



捐髓者王宸瑄女士帶著兩個孩子出席骨髓相見歡，期待見到自己的「第三個孩子」。攝影／陳基雄

的治療下，陳俊傑更是身心煎熬，心情跌至谷底。所幸不久後，在慈濟骨髓幹細胞中心的配對下，找到了三例符合的捐者，夫妻倆正懷希望時，卻傳來對方拒絕的消息。

儘管希望落空，但沒多久，中心竟又出現三例符合的捐者！讓夫妻倆常說：「很感恩，我們真的是幸運兒！」二〇〇七年，陳俊傑如願完成骨髓移植，重獲新生。



## 受髓前與後 性情的分水嶺

「捐髓者讓我有機會參與家中大小事，在小孩成長過程沒有缺席。」陳俊傑分享，重生後才體悟到生命可貴，除了學會照顧身體外，更懂得珍惜身邊的一切。難以置信眼前斯文的他，曾經抽菸、嚼檳榔、喝酒樣樣來。

化療期間，陳俊傑就將這些壞習慣全都改掉。接受骨髓移植後，他卻因為小腦失去平衡感而全身顫抖，不僅一張紙都無法拿、口齒不清，甚至呼吸都要反覆練習，得藉由寫字、騎腳踏車來做復健，一年多才漸漸地恢復。那段期間，一對子女尚小，得四處寄託親戚家，陳太太於是一肩扛起經濟及照顧先生之責。

治療及復健之路的艱辛，讓夫妻倆相知相惜，互為勉勵，關關難過關關過。新的幹細胞也在陳俊傑的身體持續發酵，從原來的O型轉變跟捐者王宸瑄一樣的B型，性情更起了大變化：他開始懂得思考，主動找孩子騎腳踏車、聊天，逐漸建立父子間的感情，一家人不僅高興他的重生，陳太太也欣慰道，「重新找回了失去已久的幸福！」

相見歡會後的茶敘，兩家人話匣子一打開，王宸瑄直說：「哥哥！謝謝您平安、健康的活下來！」本來想像中的「第三個孩子」突然間變成哥哥，兄妹倆又是笑又是淚眼相視，讓在場所有人都深深感染到清水髓緣的幸福。🍀



見到救命恩人王宸瑄，陳俊傑與太太（右）激動不已。攝影／游國霖



捐髓者王宸瑄發現受髓者陳俊傑其實年紀比自己大，還是個爸爸，相見歡的茶敘時間，她感謝「哥哥」陳俊傑健康地活下來。攝影／陳正忠

〈二〇一五國際慈濟人醫年會課程〉

# 力行佛法在人間

## 林俊龍 vs 何日生

整理 / 李懿軒、黃秋惠



二〇一五國際慈濟人醫會年會課程「佛法在人間」，慈濟醫療志業林俊龍執行長（左）以及慈濟基金會人文志業發展處何日生主任進行對談。攝影／周幸弘

慈濟醫療志業林俊龍執行長與慈濟基金會人文志業發展處何日生主任，在二〇一五國際慈濟人醫會年會九月二十八日課程中，以醫者與學者的角度互動分享，展開一場「佛法在人間」的對談。

林俊龍執行長（以下簡稱「林」）：

何日生師兄最近幾年來努力在進行一項學術上的研究，那就是「慈濟學」，大家都知道明年我們即將慶祝慈濟五十周年，而證嚴上人這五十年來所作所為始終依循「為佛教，為眾生」這六個字。我個人是從事醫療工作的，學醫的人講究的是客觀，凡事要有證據，在課堂上學的一定要能夠應用在病人身上，這才是醫學；而學佛，多是比較主觀的，很多是理論方面的議題，比較抽象。所以，醫學與佛學，這兩者怎麼結合？



首先我要問何師兄，到底佛教跟其他宗教有什麼不一樣？我知道我們在座有很多人來自不同的國家，菲律賓天主教徒最多，馬來西亞多是穆斯林。

## 覺有情的真如本性

何日生主任(以下簡稱「何」)：

大家下午好，佛教跟其他宗教有什麼不同？首先，我覺得佛教是一個「自力」的宗教，靠自己，相信自己本是佛，上人常說我們每個人都有真如的本性，在「靜思晨語」時也不斷強調這點。

基督教或伊斯蘭是承認有一個主宰的上帝或阿拉，由祂來決定你是不是上帝的選民，基本上是「他力」，是透過一種對上帝或阿拉的信奉、禱告、理解，祈求祂跟你的心能夠共鳴。佛教則是「自力」，相信靠自己的力量都能有覺悟的本性，只要透過努力，不管是濟弱助貧或各種慈悲的行動、菩薩道的實踐，逐漸走向覺悟的路，它是一個很自力，分享嘗試的力量。

我覺得佛教第二個很不一樣的點是，佛教是一個有情的宗教，它強調「情」。其他宗教也有講情，但佛教的「情」很特別，是上人一直跟我們講的「覺有情」，覺悟有情是一種長情大愛。上人常跟我們講佛陀成道的故事。當年淨飯王為了不讓兒子悉達多出家學道，給他的宮殿是冬天溫暖夏天涼，不見人間疾苦。所以當悉達多王子出宮看到人間各種苦相，人會老，會死去，他很震撼。

佛陀在《增壹阿含經》裡把「四種姓」(古代印度的種姓階級制度)的來源講得很清楚，覺得人不應該不平等。佛陀不捨眾生，決定出宮修行，他開悟之後，是從他最親的人開始教化，所以佛教是非常有情的理念，它是強調感情，但不是小情小愛，而是如上人說的「拉長情，擴大愛」。

佛教的第三個特點，其實很理性很科學，也經得起驗證。諾貝爾生理醫學獎得主，美國的骨髓移植專家李·哈維爾博士(Dr. Lee Hartwell)是位於西雅圖的佛萊德霍金森癌症中心總裁。當他來見上人時，先告訴我他在學佛教，因為佛教很科學。佛教是強調理性思維，以理性去理解宇宙的道理，因緣生法、成住壞空。

因緣生法，一切都是因緣所造就，沒有本質，空，不是沒有，

是指沒有本質的意思，衣服裡面是空的，所以我們能穿；杯子是空的，所以能夠喝水。所以惠能大師才說：「世界虛空能含萬物色像」、「世人性空亦復如是」。

上人也講什麼叫作「真如」？就是我們的心跟宇宙的所有真理都能和合就是真如，真如的追尋是佛教很重要的一個意義。你能感受到做慈濟的歡喜，這是很真實的，然後你因為做慈濟而改變，這是真實的改變，所以宗教一定有具體的經驗，要去驗證。人間的道場裡處處在驗證你做為一個佛教徒、你做為一個慈濟人，你有沒有歡喜？你有沒有改變？你有沒有去除習性？所以佛教也是很重驗證的。

例如大家參加人醫會去義診，「苦既拔已，復為說法」，有改變嗎？有的。辦義診改變了病人的身體變好，心也改變了，而大家從事志工工作也變得身心健康，這是明白確切的證據！

### 苦空無我，醫療印證因緣果報

林：學者專家回答起問題，滿是學問，那我做醫療的沒有那麼多學問，跟大家簡單分享我認識的佛學。佛陀在兩千五百多年前誕生、出家、成佛，我理解到了「三無」：人生無常、五蘊無我、因果無爽。上人常常告誡我們，「到底是明天先到，還是無常先到？」我們都不清楚，唯一確切的是無常就是變，人生一直在變。

此外，如何師兄所提，所謂「空」不是沒有，五蘊（色、受、想、行、識）談的是「無我」，這在醫學上其實是非常正確的，所謂一個「人」的身體系統，所有的元素都在身體裡面，像鐵、鋅、鈉等，這些元素如果花錢買，一公斤不用多少錢，但卻能幫助維持身體內部的運作，而從外觀卻看不出任何變化，身體裡面找不到「我」。

舉個例子，什麼是汽車？輪子是汽車嗎？不是。方向盤呢？也不是。但所有零件通通加起來，就是一部汽車，是可以開的，但是你缺少這個部分、那個部分，開起來就有問題。

而「無爽」，談的即是「因緣果報」，這也能印證在醫療上。我們醫師做診斷一定要找到病因，如果沒有找到病因，那這個治療一定沒有效果，即使有效果也是短暫的，像是發燒時就給退燒藥，但沒有去找到為什麼發燒的原因，一定沒有辦法根治。也就是說有因會有果，有結果可以回溯找到原因。但很重要的，



諾貝爾生理醫學獎得主李·哈維爾博士 (Dr. Lee Hartwell) 伉儷於二〇〇六年到訪，前排右起：基金會林碧玉副總、哈維爾伉儷；後排右起：花蓮慈院高瑞和院長、林欣榮前院長、韓鴻志醫師、與何日生主任。攝影／曾慶方

回過頭來說，「萬法唯心造」；我們常說，如果你心如菩薩的話，看每一個人都是菩薩，心如惡魔的話，每一個人看起來都像是要找你麻煩，這說出了「心」的重要性。

在接觸佛法的過程，自己也去看了一些書，一知半解，請大家不要取笑，《心經》、《金剛經》、《六祖壇經》、《八大人覺經》是我最喜歡看的書。「色即是空，空即是色」是《心經》的經典，如同何師兄提及，空不是沒有，其實空包含一切。

《金剛經》也一樣，「一切有為法，如夢幻泡影」，所有的東西歸整起來都包含在那個「空」裡面。《六祖壇經》更是值得看，大家記不記得神秀法師的偈言：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」而惠能大師回應：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」禪宗說「盡在不言中」，中國人常說「口頭禪」，但講了一大堆都沒有用的，就醫療來說，最重要就是要在病人身上發覺病因，對症治療。所以我常說，西醫也好中醫也好，能夠把病治好就是好醫師。

何師兄也提到，佛陀成道以後先對他的五個弟子講「四聖諦」——苦集滅道。換句話說，人生是苦，苦來自那裡？來自我們的欲望，你只要消除、消滅那個欲望，你就走向成佛之道。這是我粗淺的理念，跟大家分享。

不過我看現在人生百態，滾滾紅塵災難這麼多，特別是現在世界上到處都是災難，我們一樣是罪深分子業無窮啊。慈濟志業，上人這五十年來就是想破除這樣的一個景況，所以提倡「靜思勤行道，慈濟人間路」。



上人的師父印順導師說：「利他為上，淨心第一」。依我個人的看法，上人把強調成佛在人間的「人間佛教」更推進一步，慈濟是「力行佛教」，就是對大家最實用的一句話：「做就對了！」我們把自己的心顧好，然後要做利他的行為。依我看，這就是慈濟最不同的地方，這個就是為什麼我被吸引來到慈濟的原因。

因為上人提倡我們要「內修誠正信實，外行慈悲喜捨」，而醫院就是非常好的修行道場；我們一方面從事醫療專業，另一方面以正念祈福，修心養性。

### 重實踐，貼近原始佛教

接下來，我要請教何日生師兄，從您研究的觀點來看，在佛教裡面，慈濟又有怎麼樣的不同？

何：如果我講得太過抽象，請各位諒解。牛津大學佛教研究中心的創辦人龔布齊 (Richard Gombrich) 教授在他七十八歲時來花蓮見過上人。他發表過一篇論文 (二〇一三年)(A Radical Buddhism for Modern Confucians: Tzu Chi in Socio-Historical Perspective)，談原始的佛教、當代的儒家，他把佛陀跟上人如此相似，將近十個點分別羅列，他認為上人體現了原始佛教的精神，也展現了當代儒家的智慧。龔布齊教授是全世界最著名的印度佛教的大師，一輩子研究印度佛教，直到晚年看到姚玉霜教授寫的關於慈濟的一本二〇一二出版的書《作為入世佛



二〇一〇年十二月十八日於慈濟論壇「環境與宗教研討會」，牛津大學宗教人類學教授彼得·克拉克專題演講「宗教於環境保護的重要角色」。攝影／張進和

教的臺灣慈濟：起源、組織、訴求及社會影響》(Taiwan's Tzu Chi As Engaged Buddhism: Origins, Organization, Appeal and Social Impact. Global riental/Brill, May 2012)。

姚玉霜教授的指導教授彼得·克拉克(Peter Bernard Clarke, 1940-2011)，也來過慈濟三年，很可惜於二零一一年七十歲時往生。龔布齊教授看了彼得克拉克的學生姚教授寫的這一本慈濟的書，很震撼，開始研究慈濟，研究臺灣當代的佛教怎麼展現。他說佛陀的時代很清楚，注重道的實踐，佛陀的弟子是能夠體解苦集滅道，了解十二因緣，能夠修三十七道品，你要正念、正思維，你要能夠貪嗔癡都能夠斷除，就是阿羅漢。所以，涅槃第一個境地就是清淨，清淨無染，你的心不被貪嗔癡給占住，那就是第一個清淨涅槃的境地。

所以佛陀很重視實踐，重視道的實踐，你要不斷地勤行，去把它實踐出來，慈濟也是，上人教導弟子都是要重視道的實踐，所以上人教導我們守十誡，《三十七助道品》、《水懺》、講忍辱的《人有二十難》，都是在教我們在生活中怎麼去實踐，在人間中怎麼實踐。

### 涅槃不離世間，在當下

佛法跟人間怎麼畫上關係？一般以為佛法好像是追求涅槃，往生以後才能得到涅槃，而上人在講《無量義經》就說過：「涅槃，在當下」，一個欲念不生，愛心不滅，當下就是涅槃。

上人說：「真如本性，與萬有真理合一。」我覺得這句話是很科學的。上人常講「真如本性本是無為法」，真理是無形無相，看不到的。各位，我們坐在這裡，有地心引力對不對？地心引力看得到嗎？看不到，對不對？

「無為法」與「有為法」可以用一顆圓球來比喻說明。比如一顆圓球的形成有兩個概念，一是圓的概念，第二它是一個有形體的球，這兩者結合起來才成為是一顆圓球。當球破掉，變扁了，圓球還在嗎？圓的概念還在不在？圓形的概念無所不在，存在於像銅板、時鐘等各種圓物體裡面，所以《心經》講的「色即是空，空即是色」，「即」表示「不離」，以圓球比喻「色」，「色」不離「空」，「色」不離「圓形」，如圓球一定要有圓形的概念，圓形是空，無形無相；但是空也不離色，請問各位，圓形還在，但虛空中能看到圓嗎？虛空中能抓住圓嗎？不能。

你在圓球中看到圓，在銅板裡看到圓，圓的形、圓的概念，但虛空是看不到的，所以空不能單獨存在，空不離色。所以，涅槃不離世間，世間有涅槃，清淨不離世間，世間有清淨。

所以上人教導我們「無為法，無形無相」，就像人活在人間，如這個球，身體死了，我們還能留下什麼？如這個圓球破了，還留下什麼？答案是，圓的概念還在，那個永恆的圓還在。也就是說，人雖死了，但慧命常在。

所以上人不斷說真理是永恆的，生命是短的，但是藉假修真，藉有形的人間來修無形的無為法的真理真如。所以其實佛法不離世間輪轉，一定要在世間裡把握涅槃、把握空性，如同在「有」當中把握那個空的圓一樣，所以有為法、無為法兩者不離，就可以從這個道理看得出來。

### 譬如船師身有病，若有堅舟猶度人

執行長出了個大考題，說慈濟跟其他佛教有什麼不同？我的一點點涉獵是，佛陀講經說法四十九年，以佛法與智慧讓你體現理解真理、實踐真理；例如，佛陀講藥師經，要人身體健康，心靈潔淨，物質豐厚，所以佛陀的理想中，人間要美好的、身體要健康的，那是他當時的理想，但不是現實。

而我覺得上人體現了佛陀時代的人間理想，因為慈濟人真能解決世界的問題，慈濟進入社會的問題，進行改革，在改善別人當中，同時淨化自身，也就是利他度己。所以《法華經》強調三乘歸一，也就是說「聲聞、緣覺、菩薩」都會轉向佛乘，但是不走菩薩道是不會有覺悟的，雖然我們都不是完美的，我們還沒有到清淨的境地，而是像《無量義經》所說「船夫身有病」，但「船身堅固能度人」，我們靠著佛法，靠慈濟的法船，我們能度化他人，同時度化我們自身的缺點。

記得我在寫《無量義經》論文時，曾跟上人請法，我問：「上人，《無量義經》開講的時候都是諸大菩薩在聽，都是覺悟的人在聽，好像覺悟的人才能夠走菩薩道，要完美才能救人？可是經文又講『譬如船師身有病，若有堅舟猶度人』，就好像講我們今天的凡夫都有病，可是我們一樣在傳法、一樣在救助人，人救得越多我們就越健康，這是為什麼？」

船夫有病，仍願意划船載著乘客到彼岸，當乘客上岸，船夫也上岸了；所以度盡眾生，你一定會證菩提；你幫助眾生越多，



你一定會證菩提的。所以光目女在《地藏菩薩本願經》裡有講，她不顧自己的生命，寧願母親先離開地獄，菩薩答應她，而跟母親同時受苦的地獄中人通通得救治。乘此法船度眾生，不是只有自己得救，光目女先救他人再救自己，這是上人很重要的理念，我們先救他人也能救得自己，也符合師公（印順導師）講的「淨心第一，利他為上」。

林：在醫療上，我們怎麼實踐？慈濟給我們「實用的佛法」，我們的作法就是，慈濟醫療志業恒持以病人為中心的理念，我們要親身去體會，做就對了。重點在「參與」，也呼應上述《無量義經》經文，船夫雖然身有病，般身堅固仍可度人，到彼岸以後自己也上了岸。

我們的醫療同仁、人醫會的成員，常去院外幫民眾或病人健康篩檢、貧病者打掃居家，也教他們運動促進健康，凡事以病人為中心。有如大家去濟貧、義診，在幫忙病患的過程，其實獲得最多的是我們這些在座的醫護人員。所以，我們最希望所有參與慈濟醫療的人能夠快快樂樂的成長，闔家幸福，因為家庭是很重要的，一個人是不夠的，一定要一家人都來，輕安自在。

另外，我覺得上人就是言教不如身教的典範，你講了一大堆，同仁不一定聽得懂，而我們身在慈濟，總看到上人的身教示範，



二〇一四年十一月於印度浦那 (Puna) 舉辦的「印度國際佛教研討會」，代表慈濟與會的何日生主任（右）致贈結緣品給龔布齊教授。攝影／普明 (Pravin Bhalesain)



林俊龍執行長於一九九七年到訪菲律賓獨魯萬義診，右圖為林執行長二〇一三年率隊到災後的獨魯萬義診發放。



最好的老師在這裡，數十年如一日，讓我們去體會「感恩、尊重、愛」，慈濟醫療志業的理念也在日常生活中施展開來，這就是我們的福報。

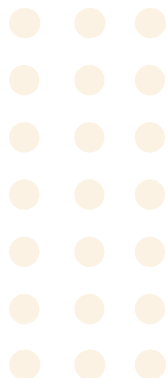
慈濟要五十年了，慈濟醫療從一九七二年在花蓮市仁愛街義診開始，人醫會也算有四十三年了。我們要來討論一下，怎麼樣能夠讓慈濟的醫療永續經營再經營？

### 醫病醫心，人醫人師

何：上人在一九八六年創建慈濟醫院，院內即有「佛陀問病圖」，依《雜阿含經》可知，佛陀即是大醫王。上人一開始創立醫院時，就把大醫王放在一個最高的位階，如《雜阿含經》所說，「有四法成就，名曰大醫王者，所應具王之分。何等為四？一者、善知病，二者、善知病源，三者、善知病對治，四者、善知治病已，當來更不動發。」

大醫王醫身、醫心，是同時不分，不是「我只醫病，心，我不醫」，不是。所以上人用很多時間跟大家分享「苦既拔已，復為說法」，不只要當醫師，還要當人醫，還要當人師，人師就是具佛性，上人對於大醫王這樣的理解是完全符合原始佛教的教義，也是完全符合佛陀的精神，認為大醫王就是覺悟的、精進的，醫病醫心。

古時的央掘魔羅是一個很帥的年輕人，跟著婆羅門學習，但



因為一場被陷害的誤會，婆羅門心存報復，誤導他說，「你殺一千人並且切下他們的手指串在一起，就可以生梵天了。」他誤信讒言連殺了九百九十九人，最後竟然連看到自己的媽媽都想殺，後來佛陀示現，讓他悟道，央掘魔羅放下屠刀立地就覺悟了。《央掘魔羅經》中，佛陀對央掘魔羅說：「我斷除無量煩惱，為大醫王。」所以大醫王一定要修行，要斷除無量煩惱，「汝等當從我受，我當示汝如來之藏。」

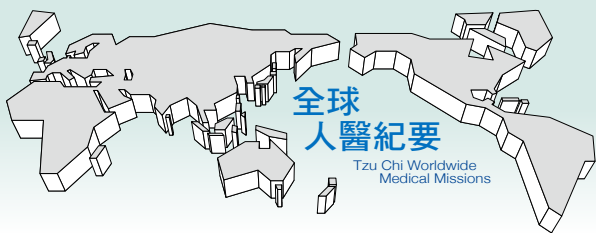
上人講如來之藏，如來藏是指「染跟淨同時存在，但是我們清淨是在污染中能夠不斷的體現清淨的本心」。如來藏是說像黃金藏在污垢裡面，不妨礙黃金本身的質是那麼的好，只要把污垢去除，如來本心就出來了，這叫如來藏。所以其實剛剛林執行長說的很多的這些醫療故事，都是這樣，醫院是道場，體現苦集滅道，醫師、護理在最苦的地方修行。

苦集滅道，醫療的苦是你修行的苦，像志工也好大醫王也好，都在這裡修行，都是如來藏，在染污中修行，如蓮花出淤泥。不是「我很棒，我要去付出」這樣的想法，不是，而是如上人一再強調，你要向眾生學習，你與眾生都能夠得好緣，你能夠度他，你就長養慈悲，慢慢地你的佛心會顯現。這就是如來藏。在生老病死憂悲苦惱之中，來成就一個大醫王，成就一個覺者。這是我覺得慈濟醫療在苦中體現道，在無常中體現正道的最好之修行方式。

林：感恩何師兄，幫我們理清很多在佛學上非常困難的問題。我跟上人也跟各位說，我們怎麼做到參與的人越來越多，永續經營？第一，是慈濟讓我們見苦知福，我們看到那麼多的苦，就知道我們是多麼有福報。第二，則是投入國際救災義診的試煉，最近最簡單的例子，就是四月尼泊爾大地震之後的即刻啟動、全力救援。

還記得我在十八年前曾到菲律賓獨魯萬去義診發放，跟當地小朋友合影的照片上印著日期是一九九七年一月三十一日；十八年後，我再到獨魯萬義診，見到了當年的那個小朋友，已經長大了，讓我非常感動。就是因為看到世界上有悲苦的人需要我們的協助，所以我們有慈濟能夠讓我們去參與去體會，感受施比受更有福，真是太福報了。我們還有許多想與大家分享的，可惜時間有限，期待明年於人醫會上與全球人醫成員再相見！🌱





## 菲律賓 獨魯萬

三國近五百志工  
三日義診五千人

2015.10.22~24

文 / 慈濟菲律賓分會

「您們要不要先回家休息或用午餐，下午再過來好嗎？」慈濟志工特度羅雙手合十，向民眾解釋及致歉。這是慈濟菲律賓分會第二〇四次義診的第一天，活動於十月二十二日至二十四日舉行。這是自二〇一三年十一月海燕颱風災後賑災義診之後，再次舉辦的大型義診活動。

此次義診團隊，在菲律賓本國有馬尼拉、獨魯萬、宿務、奧莫克四個城市的醫護與志工，新加坡慈濟人醫會團隊一百四十二位成員，還有臺灣慈濟人醫

會的加入，工作成員共有四百八十三人。

透過志工的廣播及口耳相傳，消息迅速在獨魯萬市傳開，許多居民引領期盼。義診下午一點才開始，但早上八點不到，學校大門已有居民排起隊伍，擠得水泄不通。

「天氣那麼熱，實在不捨居民們在大太陽下等那麼久。」負責向居民解釋的特度羅說。

### 新加坡大隊抵達 放棄休息直奔現場

十月廿二日、義診首日上午，各地志工陸續抵達，隊伍龐大的新加坡團隊搭乘夜間零點三十分從新加坡起飛的班機，經馬尼拉轉機，在上午八點左右抵達獨魯萬。

早上八點不到，學校大門外已大排長龍等待義診開始。攝影／王素真





為免獨魯萬相親等待太久，來自菲律賓馬利僅那的志工特度羅耐心地請大家下午再來。攝影／王素真

菲律賓第八區的觀光局區長卡霖娜(Karina Rosa Tiopes)與同仁也特地來到獨魯萬機場歡迎人醫團隊。卡霖娜說：

「我也是海燕風災的倖存者，我們大部分的同仁都受到慈濟幫助。雖然風災已經過去快兩年了，慈濟卻還在這裡陪伴我們。」醫護人員相見歡，互問：「累嗎？」都搖頭說不累，只想盡快投入工作，不讓病人等候太久。

經過一夜的飛行，新加坡隊伍先前往飯店梳洗小憩，然而為了不延誤工作，一些醫療志工及人文真善美志工放棄休息時間，直接前往義診現場。且因彼此難得見面，新加坡志工更把握空檔，向菲律賓志工蔡昇航請教賑災及發放的經驗。

## 當地醫師也卻步 義診動刀破難題

下午一點義診正式開始，大門打開的剎那，居民總算放下懸掛的心，依序進入登記區。獨魯萬志工及經驗豐富的馬尼拉志工協助維持秩序，確保病患登記正確的科別。冗長的等候時間，菲律賓志工安排愛灑活動，唱著「阿彌陀佛」帶動民眾一起做手部運動，新加坡志工體貼地為等待的民眾送上餅乾。

義診項目包括大小型外科手術、白內障手術、耳鼻喉科、牙科、內科、小兒科、中醫，還有驗光、配眼鏡等。外科及白內障手術多為事先報名，其他科別則採現場掛號。





義診項目多元，包含耳鼻喉科、牙科、小兒科與內科等。圖為本次義診小型手術室。攝影／王素真

今年九月於奧莫克領取慈濟發放的大米時，燒燙傷患者巴達得知將於獨魯萬舉辦義診，義診第一天很早就從奧莫克出發，三小時後抵達義診場地。今年卅五歲的巴達原本是卡車司機，收入穩定，家庭幸福美滿，五年前使用焊接器時不慎引起爆炸，雙腿雙手嚴重灼傷，住院一個月治療，卻因積蓄用完，無力支付醫藥費，只好出院自行用土方芭樂葉塗抹傷口。

由於治療不完整，巴達身上的疤痕明顯，左膝後的肌肉逐漸萎縮、黏結，造成左腳無法伸直，行動十分不便。雖然他曾再度求醫，但醫師覺得狀況嚴重，都不敢動刀處理。「膝蓋後方本來就有許多血管，不容易開刀。」新加坡慈濟人醫會馮寶興醫師說。這一天，在馮寶興醫師及鄧文翰醫師的合作下，約兩個

小時的手術後，巴達的腳可以伸展，腳板也能踩到地面，不禁笑開了。

「意外發生前可以自己工作賺錢的生活，真的很美好。非常感謝馮醫師及鄧醫師的治療，希望能盡快恢復健康，自力更生，回復過去的生活。」巴達含著淚水說，並在太太的陪同下開心回家。

### 錯進診間遇針灸 假期門診大堵車

建築工人吉多因為雙腳的關節炎三年不見好轉，碰巧看到慈濟義診的橫幅，便與妻子前來求醫。原本掛號內科的他，卻糊里糊塗進入隔壁的中醫診室。

「本來想說只是拿藥就離開，後來看到醫師拿出針的那一刻，我當下就想逃跑！」吉多笑著說。新加坡中醫師張小芳為他的雙腳細心插針，他緊緊抓住枕



頭，志工蔡順貞甚至念佛號來安撫他，但是看到他糾結的表情，大家還是忍不住莞爾一笑。

「不要怕，你已經是大男孩啦！忍過十五分鐘，三年的痛就會消失了。」蔡順貞打趣地說。剛巧慈濟菲律賓分會執行長李偉嵩前來中醫部門，聽聞吉多走錯診間的「遭遇」，也忍不住呵呵大笑，減緩診療室緊張的氣氛。吉多說，針灸過後，雙腿的關節果然不痛了，「我下次還要試！」

義診第三天是星期六，清晨五點就有居民前來等候，人潮沿著校門外的路邊排去，不到四小時，幾乎所有科別都登記額滿。原本牙科預定接受一百五十位，不料登記的病人一直增加，醫師們於是縮短休息時間，將看診人數提高到

二百五十位，更利用空檔進行衛教，教育居民如何刷牙，保持口腔清潔。

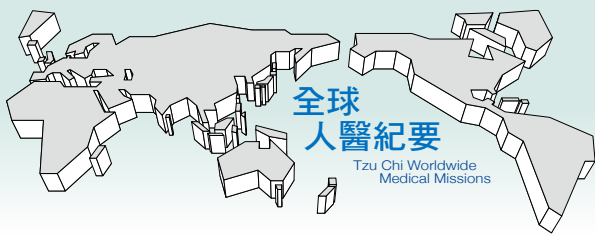
中醫是許多當地人不曾接觸的療法，但因成效良好，患者口耳相傳，看診人數從第一天的四十三位，到第三天暴增到三百五十九人，成了熱門的科別之一。七十八歲的巴琵露(Pablo Tiazon)因雙腿腫痛，扶著拐杖進中醫科，希望能解除二十多年走路不方便的困擾。透過臺灣慈濟人醫會吳森醫師的治療，輕鬆走出中醫科室。

### 免費白內障摘除 醫師清晨趕手術

基於醫療安全考量，白內障、疝氣、腫瘤等大型外科手術，在另一個場地——東維薩亞斯區醫院進行。大型手術



左膝後方肌肉萎縮的巴達，在馮寶興醫師及鄧文翰醫師的合作下，總算擺脫行動不便。攝影／王玲鳳



主要由新加坡醫療團隊負責，白內障摘除則由菲律賓慈濟人醫會召集人史美勝醫師帶領團隊進行。

在菲律賓，白內障摘除手術費高達菲幣三萬元（約新臺幣兩萬元），對於平均月收入約菲幣六千元的居民，無疑是筆昂貴的費用。雖然當地政府給予津貼和醫療保健，但是沒有工作的居民仍無法享用。

早在十月十一日，菲律賓醫療團隊已在當地進行術前篩檢，發現四百多位眼疾病患中，約半數需要進行手術。義診前一天，來自馬尼拉的醫護人員及志工因班機延誤，晚上九點才抵達獨魯萬市。雖然舟車勞頓，但史美勝醫師考量病患若能早點完成手術，就可以提早進

食，於是清晨六點匆忙用過早餐後，就進入手術房開刀。

## 術後重見杏壇路 半百夫妻覓回靈魂之窗

二十二歲的羅瑟瑪麗(Rosemarie)是先天性白內障患者，年輕的她在人群中特別醒目。她從八歲開始就看不清楚，幸好老師耐心陪伴，讓她的求學過程順暢，立志未來成為老師。然而從今年起，她的視力迅速退化，閱讀書籍也有困難。

沒有正常的視力，讓她距離當老師的願望越來越遠。但父親一個星期菲幣一千二百元（約新臺幣八百元）的收入僅能提供生活溫飽。她也曾尋求醫藥補



各科都有的義診，獨魯萬的民眾不願錯過，安靜地或坐或站等待。攝影／王素真



經過患者口耳相傳，中醫在三天內成為熱門科別之一，診療室內瀰漫著艾草的香氣。攝影／黃適瑩

助，雖然可以免掉手術費，卻仍得自付他們負擔不起的醫藥費。

這次，在史醫師的手術下，羅瑟瑪麗的一隻眼睛重見光明，讓她露出笑容，感恩不已。「期待還有機會治療另一隻眼睛，逐步實現為人師表的夢想。」

六十三歲的利多(Rito)三年前罹患白內障，情況嚴重幾乎全盲，卻因為沒錢醫治，只能任由病情惡化。幸好太太維利瑪(Wilma)負起照顧責任，成為他的「眼睛」，生活才不致於出現困難。孰料數個月前，太太也被診治出雙眼都有白內障，夫妻十分擔憂：如果兩人都失明，未來如何是好？剛好慈濟來到獨魯萬辦義診，兩人同時被送進手術房，由史美勝醫師進行手術。

手術非常成功，重見光明的利多在

隔日接受術後檢查時，與史美勝醫師相認，他看左看右，大聲地說：「我真的看見了！感恩慈濟！我可以回去騎三輪車賺錢了！」回診當天，夫妻倆也把善款裝在寶特瓶內交給了志工。

### 拖延病症一次除 二度獲援淚盈眶

此次義診，負責大型外科手術的新加坡慈濟人醫會劉俊豪醫師表示，在本地看到很多累積多年而拖延就醫的病患。「所以只要情況適合的病人，我們都盡量為他們動手術，不然就要再拖到下一次義診。」

兩年前海燕颱風來襲，風雨交加，父親蓋布里埃爾擔心孩子溺水，把當時四個月大的馬修裝進保麗龍盒放在屋頂，





逗留將近十個小時才得救。風災過後他們一無所有，還好有慈濟人的濟助，以工代賑讓他們度過生活難關。但漸漸長大的馬修時常喊痛大哭，經過醫師診治發現患有疝氣，父親憂心不已，卻因為手術費用昂貴，只能聽天由命。

無意間透過廣播得知慈濟義診消息，他迫不及待帶著馬修前來。對於慈濟的再次幫助，也忍不住流下淚水。父親表示，因為夫妻工作忙碌暫時無法投入志工行列，但是從風災後，一家人堅持每天投竹筒，發放時就會交給慈濟來幫助別人。「希望將來我們可以成為慈濟的一分子，為更多需要的人付出。」

六十二歲的荷本伽(Jovencio)是一名漁夫，月入菲幣五百元（約新臺幣三百三十元），加上務農，生活尚過得去。七年前，荷本伽鼻樑上方長了腫瘤，還日漸變大，擠壓到左眼幾乎看不

見。付不起手術費，荷本伽唯有繼續等待。上週在電臺聽到義診宣傳，他第一天就趕來了現場。

經馮寶興醫生診斷，發現是皮膚癌。因為腫瘤在鼻梁上方，需避開鼻子，切開「人」字形傷口。馮醫師花了兩個小時切除腫瘤，傷口則需拉緊四周的皮膚來縫合。

手術結束後，傷口仍會稍微出血，護士請荷本伽兩天後回診。複診後，護士貼心送上抗菌藥膏和棉花，解說清洗傷口的細節。「左眼終於看得見了！」沒了腫瘤的負擔，荷本伽帶著笑容開心回家。

## 人醫志工樂分享 體會付出的幸福

在第三天的義診結束後，所有參與的人醫會成員與志工聚在一起，也分享這



經過白內障摘除手術後，二十二歲的羅瑟瑪麗恢復視力，露出開心的笑容。攝影／吳佳翰



白內障手術後，患者與跨國人醫團隊合影。攝影／吳佳翰

三天義診的心得感受。

「你們好！」卡羅以中文向大家問好，他說：「我終於明白為什麼獨魯萬在海燕風災後，比以往更加和平，原來是因為慈濟人奉獻了這麼多愛在獨魯萬！」

「希望這是開始，而不是結束。新加坡是獨魯萬聯絡點的後盾！」新加坡慈濟分會執行長劉瑞士期許新加坡人醫團隊年年都能來這裡付出。

小兒科醫師邱子軒分享，這幾天他觀察到許多小孩在風災中失去了雙親，由祖父母照顧，這在新加坡是少見的。祖孫同來義診，看不同的科別，要花一整天等待，卻毫無怨言，這樣的狀況，也

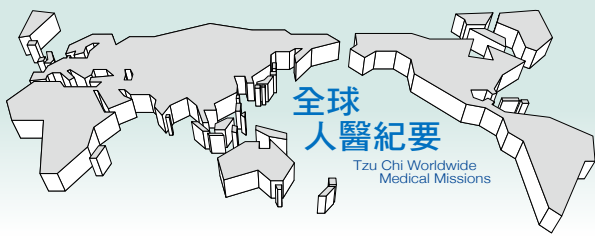
讓他非常有感觸。

身為佛教徒的耳鼻喉科林慶華醫師，在慈濟人醫會何佑振醫師的邀請下，首次參與義診。他感嘆雖然這次義診遇到很多阻礙，卻比不上病患們所經歷的苦難。其中一位年輕病患就因為耳聾阻塞，而受了三年耳痛的苦。解除耳聾阻塞只需要簡單的醫療程序，然而此次義診對這位病患而言，卻是值得等上一整天的難得機會。

### 停課當志工 家長也支持

慈濟獨魯萬聯絡點的工作同仁朱迪(Captain Judith O. Casco)，負責行政事務和菲裔志工的召集。義診活動確定





後，八月底她就與當地志工討論如何招募義診志工，最終召集了將近一百名志工。身為獨魯萬第六里里長，明年是她最後一年任期，朱迪希望此後能全心全意做慈濟。「因為我享受這樣的生活。可以認識不同國家的人，大家都是一家人，沒有階級之分。」

三十三歲的羅維娜 (Rowena Rempillo)，是好開始(Great Start)補習中心的老闆，她率領十八位老師來協助義診工作，補習中心則暫時關閉，只希望能全心投入，經過說明，家長也支持她的決定。在登記組的她表示：「慈濟對獨魯萬的貢獻很大，所以我們想要回饋慈濟，可以付出三天的時間，支持慈濟

的義診，真正為貧困者服務。」

新加坡一家眼鏡行老闆高先生，則親自帶領七位資深驗光師來參與義診。隨行的女兒高慧瓊說：「看到許多居民很有秩序的在烈日下排隊，可以感覺他們非常需要驗光服務。」「以後我們會更珍惜自己所擁有的。」

二十二歲的喬恩 (Jon Patrick Maypa) 則說：「能夠為病患解說用藥方法，我覺得這只是我能付出的一點心意，但對病患來說卻很重要。」除了能幫助別人，喬恩在這次的義診中，也向新加坡人醫會的醫護人員學到謙卑。「我學到用雙手將藥物交給病患，我應該要感恩有這個機會，幫助有需要的人。」



此次義診安排大型手術，因為可能是當地人一生難得的治療機會，人醫會成員把握每分每秒。攝影／黃璿瑩





三日的牙科義診六百八十一人。攝影／王玲鳳

十九歲的可恩笛(Glendy Abuda)是商業學校的學生，她利用放假來當志工，被安排到眼科當翻譯。「原本我要回鄉下度假，但老師問我們要不要來當志工，所以我就來了。第一天很輕鬆，第二天比較忙碌但很值得，到了第三天我就覺得不夠，還想要再繼續當志工。」

此外，艾咪(Emy Milanes)看到慈濟人為獨魯萬鄉親付出，感動地留下聯絡資料，表示從此有活動要通知她。

### 「不再是捐錢就好」 小人物也是強力後盾

「感謝慈濟基金會前來舉辦義診！」義診第二天，獨魯萬市長艾弗勒(Alfred)與夫人克莉絲丁(Cristina)蒞臨現場，也為鄉親打氣。義診結束前，為了感恩醫護團隊的付出，兩國人醫會召集人史美勝醫師及林文豪醫師，專程到每個診間向醫護人員致上衷心的感謝及祝福，場面溫馨。

出生在馬尼拉，如今已入籍新加坡的



新加坡慈濟人醫會耳鼻喉科醫師為孩童看診。攝影／王素真

施振宏，以前對慈善團體抱著捐錢就好的心態，但看到大嫂陳美莉受證慈濟委員後的改變，讓他對慈濟有信心。「行動上的改變比言語上的改變更具說服力。」在陳美莉邀約下，他首次參加義診，「相較於捐款，付出時間和精力更直接、重點。」

今年九月首次到臺灣參加國際慈濟人醫會年會的婦產科醫師索莉達(Soledad Amoroto)，發願她所工作的診所將免費為慈濟轉介的病患提供醫療服務。

新加坡實業家黃泉霖則因不小心被植物刺到，心想經過的人也可能會受傷，於是拿起刀片修剪葉子。此外，七十三歲的葉碧(Lucrecia Yape)承擔幕後清潔工作。平時都到獨魯萬慈濟辦公室值班的她，從打掃環境到煮飯，總是謙卑的做事。近五百位志工，人人各司其職，用愛心、細心為獨魯萬鄉親解病苦，三日看診與手術人次共五千三百二十九人，任務圓滿成功。🍀

〔心素食儀〕

# 彩色丸子大補湯

文、攝影 / 黃思齊

傳統節氣裡的「立冬」，也有人稱之為「補冬」。因為古人認為冬天的天氣寒冷，需要補充營養，花蓮慈濟醫院中醫部陳中奎中醫師教大家如何辨識自己的體質，進而選用適合的寒補或溫補食譜，營養師鄭安君也教大家親手做出健康可口的「彩色丸子」進補料理！

## 體質燥熱要涼補 虛寒者溫補

「氣虛、陰血虛以及氣滯都可能會是氣血失調原因！」進補要適合自己的體質，才不會引起反效果。陳中奎中醫師表示，一般人的體質可以簡單分成「燥熱」與「虛寒」兩種，燥熱體質的人，因為體內的陽氣熱氣無法順利送到四肢，平時容易怕熱，或者有口乾舌燥、嘴破、牙齦腫脹、長青春痘、便秘或痔瘡出血等症狀，所以，不適宜一味的溫補。建議選用黃精、玉竹、首烏、晉耆、枸杞、麥冬、大棗等，滋陰補氣的藥材，「涼補」的方式更適合體質燥熱的民眾。

至於虛寒體質的人，因為本身陽氣不

足，如果再加上長期吃冰或過度食用生冷食物加重體內寒氣，或者服用過量苦寒性質的清熱解毒草藥、草茶，最明顯的特徵就是，冬天一到就很容易手腳冰冷。所以，可以選用黨蔘、白朮、茯苓、炙甘草、當歸、川芎、熟地、白芍、肉桂、黃耆、淮七等，以十全大補湯的藥材為基底去適當增減，用「溫補」的方式來達到補氣、補血、去寒的功效。

有了湯底，當然也要有搭配的料！鄭安君營養師表示，許多人對於「食補」的觀念，大多停留在要大魚大肉，或者高油高熱量的食材，但其實營養均衡就是最好的食補，所以要教大家利用豆腐與荸薺揉出彩色丸子。

豆腐本身具有豐富的蛋白質，可以提供人體運作必須的胺基酸，再加上玉米（黃色）；麻荳粉、毛豆仁（綠色）；胡蘿蔔（紅色）；黑木耳、香菇（黑色）；芋頭（紫色）等，富含膳食纖維、維生素、卵磷脂、不飽和脂肪酸等營養素，而且有抗氧化、抗凝血、低熱量等好處。🌱

# 彩色丸子

食譜提供：鄭安君營養師

食材：(25-30顆)

板豆腐 1/4 板 (約 525 公克)、高筋麵粉約 125 公克、蒟蒻粉約 100 公克、荸薺約 6 顆、胡蘿蔔約 100 克、玉米粒切末約 100 克、麻芋純粉約 35 克、毛豆仁約 100 克、新鮮黑木耳約 75 克、芋頭丁約 100 克、乾香菇 2 朵許

作法：

1. 板豆腐搗成泥狀，荸薺切丁或磨碎備用。
2. 各顏色食材 (胡蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、木耳、芋頭、乾香菇泡軟) 切丁末備用。
3. 各色食材分別與荸薺丁、板豆腐泥拌勻，加一點鹽調味，然後拌入蒟蒻粉與高筋麵粉。
4. 用湯匙或手捏成丸，放入滾水中，煮至丸子浮起即成。



作法：

1. 鍋中置入中藥材後，加水蓋過藥材即可。
2. 水煮滾後，轉至中小火熬煮 30 到 60 分鐘。
3. 撈起藥包後，依個人口味加入水稀釋濃度。
4. 可依個人喜好加入胡蘿蔔、白蘿蔔、玉米、高麗菜、香菇等食材熬煮。
5. 依個人喜好，添加適量調味料，即成一道補湯。

# 立冬補湯

食譜提供：陳中奎中醫師

中藥材：

涼補(適合燥熱體質)

黃精 6 錢、玉竹 6 錢、首烏 3 錢、黃耆 (晉耆) 4 錢、枸杞 3 錢、麥冬 6 錢、大棗 30 顆



溫補(適合虛寒體質)

黨蔘 2 兩、白朮 2 兩、茯苓 2 兩、炙甘草 5 錢、當歸 1 兩、川芎 1 兩半、熟地 3 兩、白芍 3 兩、肉桂 2 錢、黃耆 (晉耆) 2 兩、淮七 2 錢





# 彩色養生 蔬果的能量



口述 / 沈邑穎 關山慈濟醫院中醫科主任  
(整理自二〇一四年三月二十二日於臺東靜思堂演講)

小時候看別人吃橘子，皮剝了之後，接著把果肉外層的白色纖維絲撕乾淨才吃，問他為什麼不吃？得到的回答是：「不好吃。」長大後，了解全食物的祕密，就知道那些白色纖維應該要一起吃下去才對。

我們都知道橘子比較偏冷，易生痰，有趣的是，每一種食物都有黑白兩面，這種食物性偏冷，但其中會有成分較熱的可以相互制衡。以橘子為例，它性冷，但這被稱為「橘絡」的白絲，卻是熱性、可以化痰的，所以吃橘子時要記得吃橘絡，就不會太冷也不容易生痰了。

很多人愛吃荔枝，可是吃多了又會燥熱上火，大家知道怎麼解荔枝的熱嗎？只要把荔枝殼煮水來喝，就能解燥熱。

再說鳳梨，有些人吃了胃會不舒服，不然就筋骨酸痛，或者皮膚癢，事實上，鳳梨本身是很好的「消炎」水果，只要改變吃法一樣可以享用。有位患者吃一點點鳳梨，皮膚就會非常癢，所以一向避鳳梨而遠之，我請她喝一些鳳梨

酵素試看看，她很猶豫，後來勉為其難地答應喝，我開玩笑地說：「如果妳皮膚還會癢，我再負責治療。」結果過幾天，她眉開眼笑地告訴我：「真的都不會癢。」

為什麼？因為會讓皮膚癢的成分在果肉裡面，吃了之後會刺激腸道、皮膚，不適合過敏性體質的人，但做成鳳梨酵素後，會癢的成分反而消失了。所有的水果都是好水果，差別只是吃法的問題。

癌症研究學者李威廉醫師 (William W. Li, M.D.) 指出：「飲食本身就是我們一日三次的化療。」而天然、完整、未經加工精製的食物，仍然具有生命力，「全食物」指的就是除了果肉，皮、籽也都要吃，中醫認為「子潤腸道，諸子明目」，水果的籽可以潤腸道，對眼睛也很好，因為籽就像水果的眼睛。很多重大疾病都是早期就有發炎症狀，如果能把整個食物的營養都吃進來，身體平衡了，就能減少疾病的產生。

## 身土不二 因地因時因人

「身土不二」原本是佛教用語，指一個人這輩子所遇到的果報和累生的業力是有關係的，也就是因果關係；後來成為支持本土生產食品的口號，日本所推動的食養運動，認為飲食上的身土不二是：選擇本地生產的、當季的、傳統的食物。這也成為飲食健康的三個重要觀念：因地（本地生產）、因時（應時節）、因人（傳統）。

### 吃本地生產的食物：

有句話說「一方水土養一方人」，當地的食物最適合當地人，但有人問：「有些水果是臺灣沒有的，進口的，能不能



關山慈濟醫院中醫科沈邑穎主任與科內醫師經常於臺東為民眾舉辦健康講座，致力推廣健康與養生的正確觀念。攝影／潘彥廷

吃？」當然不是絕對不能吃，不過盡量少吃，比例上還是以當地生產的對身體更好。

### 吃當季生產的食物：

臺灣的農產品算是相當豐富，但還是要選擇季節性的蔬果，例如冬天盛產白蘿蔔、夏天盛產空心菜，如果在冬天吃空心菜是不是怪怪的嗎？選擇食物要在它本身營養最豐富的時候，也就是它盛產的季節。

### 吃傳統、適合身體的食物：

傳統食物為什麼很重要？人體的構造是數百萬年演化而來，腸胃有一定的飲食習慣，傳統的東西能從以前留到現在，表示是適合當地人的飲食；如果一吃就會拉肚子，那也不會有人要吃，不會有人要買或種植，就從市場消失了。

中醫在治療疾病時，同樣會考慮到因時、因地、因人，也就是「三因制宜」的概念來治療。有些狀況可能是自己不能控制的因素，例如壓力、環境等，但是腸胃的保養，自己的決定占很大部分，例如：「要不要吃冰？要不要喝酒？」這都是自己的選擇。「保命之道，吃對食物」，這是很重要的概念，吃對了食物，腸胃調和，身體才能健康。東方人說「吃飯皇帝大」，西方人說 you are what you eat，你吃什麼，就會對身體產生什麼樣的影響；東西方都同意，食物對一個人健康，有絕對性的影響。所以病從口入，守好入口的食物，就能避免很多疾病。

## 五色蔬果對應臟腑 均衡營養最養生

除了要多吃在地的、時令的蔬菜水果，還要多吃五色蔬果。大家有沒有想過，為什麼橘子是橙色的、香蕉是黃色的，葡萄有青色和紫色兩種……，這些顏色是從那裡來的？蔬果的顏色有沒有特別的作用？

從大方向來看，顏色愈深的蔬果，營養價值愈高，我們平時不要「以貌取人」，但選擇水果時就可以「以貌取果」，用顏色來選水果，能夠獲得更充足的營養，不過五色水果各有不同的作用，均衡食用更好。

### 一、白色蔬果潤肺

我在臺北看診時，曾遇過一位阿嬤，一天到晚咳嗽，請她回去吃百合粥之後，吃了幾次就不咳了。

中醫認為白色對應「肺」，一般來說，可以照顧肺的水果，也可以照顧心臟，若是覺得胸口悶悶的、或常年咳嗽、常抽菸、講話聲音比較沙啞、喉嚨緊緊的等等，都可以用新鮮的百合和好米煮成粥食用，但要注意，百合不要買顏色太白的，因為燻過硫磺的顏色會特別白，吃起來也有股酸味，好的百合其實沒什麼味道。

白色蔬果有提高免疫功能，預防潰瘍和胃癌、保護心臟的功能，除了百合，還有白蘿蔔、山藥、杏仁、茭白筍、冬瓜、竹筍、薏仁等等。

### 二、橙黃色蔬果開脾健胃

大家有沒有發現，很多餐廳的招牌和裝潢都是橙黃色系的？

因為橙黃色可以促進食欲，如果小朋友的腸胃功能比較差，胃口不好，可以多吃這類蔬果，例如玉米、南瓜等等；橙黃色蔬果的抗氧化功能也很好，若是周邊環境廢氣較多、污染較嚴重，可吃白色蔬果來顧肺，橙黃色蔬果來排毒、抗氧化。

最常見的天然橙黃色素是β-胡蘿蔔素，它有最強力的抗氧化物質，能減少空氣污染對人體造成的傷害、並有抗衰老功效，對於胃腸功能紊亂、皮膚乾燥也很有助益，例如：柑橘、鳳梨、胡蘿蔔、杏桃、芒果、檸檬、南瓜、番薯、玉米、大黃豆、小米等。

### 三、綠蔬果顧肝 紅蔬果護心

想要減輕緊張情緒、舒緩壓力，就要多吃綠色蔬果，其中的葉綠素能維護視網膜健康，保持身體酸鹼平衡。

綠色蔬果顧「肝」，對於情緒的穩定有很好的功能，小時候老師就教我們眼睛要常常看綠色的，光是用看的對眼睛就很好，吃進身體裡對肝有更好的照顧。

其實綠色蔬果相當豐富多樣化，如果想要視力保健，可以多食用菠菜、芹菜、青椒、西蘭花、青苦瓜、青瓜、橄欖、獼猴桃、青豆等食物。另外，枸杞對眼睛也好，但它不是綠色，是另一種食材的用法。

紅色蔬果護「心」，也有抗衰老的





橘子中的白色橘絡有化痰的功效

功能，如果心臟比較不好，血路不通，可以多吃，像是蔓越莓對膀胱尿道也很好；若有貧血現象，建議吃紅到發紫的紫黑色蔬果。

#### 四、紫黑色蔬果固腎

紅色走心，黑色走腎，而腎本身和血液循環、造血功能有很大的關聯，如果要讓身體的循環變好，除了心臟之外，還要把腎照顧好，所以我把紅色和黑色連在一起。暗紅、偏紫、偏紫黑、紅到發紫、紫到發黑，愈黑的愈好，紫黑色的食物不只能照顧腎，也能照顧到心。

大部分紫黑色食物都很天然，而且營養成分齊全，質優量多。動脈硬化、冠心病、腦中風的患者可以多補充紫葡萄、藍莓、紫菜、茄子、黑豆、桑椹、西梅、海藻、菌類、黑芝麻、黑米、黑木耳、海帶、紫菜等紫黑色食物。

每個人一天都需要相當多的蔬菜水果，雖然五色食物各有千秋，除了依照自己的需求來攝取營養，更希望大家的餐桌上盡量都能五色俱全，才能營養均衡。

## 新良食主義 簡單粗食八分飽

再介紹一個觀念，也就是二〇一三年天下雜誌登的「新良食主義」，我個人非常欣賞。這篇報導講述臺灣一天的廚餘量可以堆出七十棟一〇一大樓，例如：農夫收成的一顆高麗菜，送到消費者手上時，只剩下五分之一，其中的五分之四都浪費掉了，可能是太老、太粗、太醜……。不管是便利商店、吃到飽的餐廳、或是自家的廚餘等。

我才想到，我買回家的高麗菜怎麼看起來都小小的？原來是每經過一道程序就被剝去一些外皮。而為了讓大家有更多食物可吃，就要種更多，下更多肥料、農藥，以保證收成，慢慢演變成惡性循環。

「新良食運動」也建議我們「吃在地、選當季、不浪費」，就是前面分享的「身土不二」的概念。早期臺灣人比較節儉，參加宴席若有「菜尾」都會打包回家，現在大家都不打包了，而且好像有愈不吃完就表示愈不貪或愈不計較的感覺。我去參加聚會時，若看到有剩菜，就會問旁人「剩一點，你要不要吃完？」「吃好飽，吃不下了。」「要不要打包回去呢？」「不要。」大家不想要，結果我就自己打包回去餵狗狗了。

糧食從田裡採收後一路到餐桌上，大家吃剩了就變成廚餘，多到能堆成一〇一大樓那麼高，還可能污染大地。我們會不會也貢獻不少？也曾經浪費不少食物？

回過頭來反省，準備飲食一定要「豐盛」到吃不完嗎？像證嚴上人提倡的

「八分飽」，其實是對身體最好的方式，如果宴會只提供八分飽的餐，吃完就好，沒有剩下，也不用打包，廚師更不用煩惱後續怎麼處理，清潔隊員也不用像耶誕老公公一樣扛著一袋袋沒有人要的禮物（廚餘）。我們能不能吃得少一點？簡單一點，不要浪費食材呢？

有些人已經開始盡可能利用食材，像高麗菜外層較粗的葉片可以熬高湯等。西瓜除了果肉的部分，白色的部分可以切薄片涼拌，綠色外皮曬乾後煮水，則是清熱消暑良方，能做到盡量善用，而不是只要好吃的、美觀的，才有可能真正做到不浪費。

### 對生靈有感 珍惜食材

這篇報導並說到，過去教育強調「德智體群美」五育，日本則將「食」列為第六育，讓小朋友到田裡接觸土地、練習耕作，看看食物是怎麼長起來的，到收成農作，切切煮上餐桌，讓小朋友親身體驗這個過程。

摸過食物是會有感覺的，我有切身體會。

記得小時候曾幫父母做「屠宰」工作，媽媽要殺雞時就會要我按住牠，我跟媽媽說：「我好害怕。」媽媽說：「不怕，我來。」親眼看到殺雞過程，在吃的時候會有怪怪的感覺。爸爸年輕時喜歡電魚，家裡常有會跳的牛蛙，本來看著牠跳得很可愛，晚上就變成桌上餚，心裡會哀傷。這種過程，都讓我更不敢吃葷了。

現代人最大的問題是「無感」，因為不用親手去做「屠宰」的動作，看到的都是一塊塊的食物成品，包裝得乾乾淨淨的，搞不好以後的年輕人就以為肉就長得像這樣子，或者以為雞塊的肉是從地上長出來的，不會流血，剪下來包好，就像賣場並列的薯塊、玉米段一樣。

年輕時在臺北工作，被辦公室長輩帶去一家知名魚餐廳，用手指點了一條魚，不久聽到「咚咚」的敲打聲，心跟著嚇得撲通跳，沒多久所謂的「活魚三吃」就端上來了。後來我反省那是件很殘忍的事情。

對食物無感是因為沒有參與過整個過程，只看到最後的結果，就覺得食物是沒有生命的東西，吃不完就丟掉沒什麼。古諺說「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，如果能讓大家都參與食物養成的過程，相信大家會更懂得珍惜大地給與的這一切，而不再隨性地浪費，不會只覺得有錢就能買得到了。

### 安定心念 保護生態

人心的貪婪、煩躁，也會影響腸胃吸收與身體健康。一個心念不僅在飲食上會影響一個人，包括價值觀、為人處世都會有影響。吃了太多垃圾食物，心情會浮躁，之後再繼續用食物去填滿，就成惡性循環。我們看看身邊有多少人是處於煩躁、不斷的吃東西、不斷的說話的狀態？

現今的地球生態已遭破壞，因為要不



沈邑穎醫師認為人不應該只注重美食，身為消費者，更應該用行動來選擇正確的食物。攝影／陳慧芳

斷提供食材，就要不斷地種植如：馬鈴薯、玉米等作物製成洋芋片、玉米片，養牛、豬變成牛排、豬排、漢堡……。因為人一直要吃，除了口欲，也變相的想把所有的情緒、壓力、挫折、失敗等，都轉成用食物來排除，自然環境只好一直被剝奪，來滿足人類欲望。我常跟病人說，為什麼要吃這麼多食物？尤其是垃圾食物？

和大家分享一個觀念：「No buying, no killing. (不購買，就不會有殺戮。)」之前有個廣告呼籲大家不要買皮草，因為沒辦法阻止獵人去殺動物，但消費者不買，獵人獵殺動物賺不到錢，就不會

去打獵了；食物也是如此，如果我們不去吃這些多餘的食物，就不會有人去生產出來放在貨架上賣了。

身為消費者，我們有足夠的權力去表達，不要這些食品物品，自然而然就會讓這些東西從市場上消失；沒有市場，也就不需要耗費大片土地去種這些食材，以及用更多農藥化肥來種植。如果能讓食物自然生長，人人吃得更天然更有營養，才會健康，而不是吃了許多垃圾食物，讓身體得了癌症，受病痛折磨，再來花大錢看醫生。

各位，我們絕對有權力、有能力，讓這個地球變得更好。🌱



# 感恩

來自病患與家屬的溫馨回饋  
的足跡...

## 大林慈院

因心血管阻塞，曾到別家醫院做心導管治療，但沒有成功，之後轉診到貴院，由李易達醫師看診，當天李醫師即安排做心導管治療的日期。手術當天，醫護人員都非常細心的做治療準備作業，手術從早做到下午，並成功安裝支架，李醫師不但醫術高超，且對病人及家屬態度非常親切，特寫此信以表感謝之意。

洪小姐

先前來醫院做大腸鏡檢查，因為是單獨前來，所以無法自費麻醉。檢查時，李翔豐醫師發現病人腸子特別彎曲，但還是很有耐心的做完檢查。且醫師知道病人獨自前來，又是第一次做，難免會緊張，於是到結束時，都會適時勉勵，減低病人的惶恐不安。因為感受到醫師的專業及對病人的耐性和關懷，藉此，感謝醫師及護士，說聲您辛苦了，謝謝！

何小姐

因病到復健科做復健，本來不能走樓梯，經過免疫風濕科復健室劉亮君物理治療師的指導，現在可以一口氣爬上五樓了，也因為老師的指導，本來膝蓋不能彎曲，也可以跪下來了，非常感謝。

顏先生

## 臺北慈院

家庭醫學科薛榜鑫大醫王，有如慈母心的愛和關懷，肝膽腸胃科王嘉齊醫師、蕭宗賢醫師，專業細心的愛，和無求的付出。一大群心蓮病房裡的愛心天使、志工，謝謝你們，你們讓家屬及患者的心都安住下來。

雖然這是人生必經之路，但因你們的參與，讓病者有尊嚴、無病苦的到另一世界修行，你們的功德將遍灑你們的家人、親朋好友及所有認識及不認識的人！祝福大家，輕安自在、平安喜樂！

二哥在慈院醫治期間，感恩各科醫師的盡心盡力與無求付出，無數的白衣大士、營養師、社工師、護理長等，家屬衷心感恩你們的辛勞，如佛陀菩薩在人間，更有一群不求回饋的志工菩薩，有你們真好！

黃先生

# 慈濟醫療誌

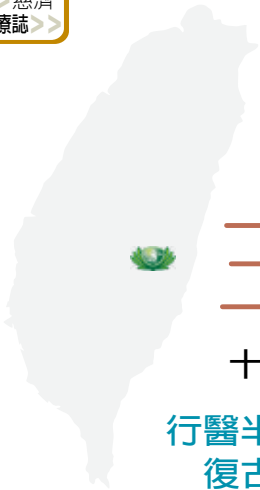
慈濟醫療以人為本  
日日上演著動人的溫馨故事  
真善美志工與同仁用感恩心  
見證慈濟醫療人文之美



- ◆玉里慈濟醫院外科李森佳醫師，十一月接連獲得醫師公會表揚，即使與病共處，從他身上仍可見質樸的醫者風範……
- ◆關山慈濟醫院護理師取得高階戒菸衛教師證照後，半年內在戒菸門診協助八位民眾成功擺脫菸癮……
- ◆十一月八日在花蓮慈濟醫院舉辦東臺灣乾癬病友會，邀請病友與家屬相聚，彼此鼓舞，也希望讓更多人了解乾癬不是傳染病……
- ◆臺北慈濟醫院於十一月二十一日舉辦連心傳愛聯誼活動，邀請心蓮病房遺族到慈濟三峽園區做藍染，凝聚情感，走出悲傷……
- ◆癱瘓十二年的男子雙腳潰爛，臺中慈濟醫院醫護團隊協助傷口換藥，並安排住院治療，他終於親眼看到外面的世界……
- ◆大林慈濟醫院為慶祝醫師節，同仁們前往照顧戶家中進行清掃，送上物資，關懷與陪伴不斷……







# 玉里

十一月十二日

## 行醫半世紀的李森佳 復古的醫者風範

投身杏林超過半世紀的李森佳醫師，分別在十一月八日與十二日獲得花蓮縣醫師公會「優良醫師」及醫師公會全國聯合會「行醫五十年」資深醫師的表揚和肯定。

不管有沒有門診，外科主治醫師李森佳都會準時在八點前就來到醫院，從二零零八年開始，這樣的習慣從未間斷。未接受癌症化療前，他甚至趕在七點之前就到医院，為的是參加志工早會的視訊連線，聆聽上人開示。

李森佳醫師總是謙虛地說：「都沒幫到醫院甚麼忙。」其實對玉里慈院來說，李醫師可是扮演相當重要的角色，因為當年綜合醫院規範需有外科醫師執業，正當玉里慈院苦無外科醫師時，是李醫師放棄穩定的退休生活，再度披上白袍來到花東後山，甚至在兩年後勸進了同為外科醫師的弟弟李晉三前來服務，讓外科門診和急診醫療更加穩固。

不只有外科門診，李醫師還承擔起每周四的居家往診服務，無論寒暑，都可看見他與護理同仁、社工和志工，深入花蓮南區的山區部落、較偏僻處，提供直接的醫療關懷。社區健康促進方面，也能看見他用心的足跡，舉凡流感疫苗注射或是癌症篩檢，李醫師總是一口答應、樂於承擔，讓偏鄉衛



玉里慈院外科李森佳醫師獲醫師公會表揚。攝影／陳世淵



生工作的推動更加順利。

令人感動的，還有李醫師捨得的風範。在玉里服務期間，他已經默默圓滿六位榮董。李醫師笑說：「來醫院幫忙還領薪水，真的很不好意思，我不用留太多錢，因為子女們都有很好的發展，過去家人沒有機會付出，我現在有這樣的因緣，就要把握機會付出。」原來，李醫師在圓滿榮董的過程也同樣無私，不是用自己的名字，而是以太太、父母親，還有岳父、岳母的名義來捐獻。

其實，自從李醫師發現罹患肺腺癌第四期後，標靶藥物與化療所產生的副作用，讓他的體力大不如前，但只要不住院，他總是一如往常地來到醫院。治療後所產生的過敏反應，會讓人全身奇癢難耐，或是虛弱得四肢癱軟，但李醫師總是靠著堅強的意志力與手抄經文的方式，一一克服身體上的不適，初估他罹癌期間手抄的心經或佛典，超過百本以上。

「阿公，早安。」在醫院裡，大家都習慣稱呼他「阿公」，除了李醫師是七十八歲的高齡醫師，更重要的是他對待每個人的態度，總是溫良而恭儉、從未發脾氣，就像家中的長輩般親切。張院長結束晨間門診後的第一件事，就是到辦公室向李醫師說聲「阿公，早安！」

此外，李醫師還有著樂於分享的習慣，例如他喜歡將故鄉高雄的農特產品帶回醫院和大家分享，同仁桌上常



雖然確診為肺腺癌第四期，李森佳醫師以堅強的意志力與手抄佛經的方式，克服藥物治療所帶來的身體不適。攝影／陳福成



為了社區健康促進，無論是流感疫苗注射或癌症篩檢，李森佳醫師總是樂於承擔。攝影／張哲卿

會收到李醫師的祝福。這種以身作則、關懷同仁的特質，來自於長者的智慧，是在傳統農村中才能感受到的溫暖。

「譬如船師身有病，若有堅舟猶渡人。」這是張玉麟院長在李森佳醫師身上，所看見經文的示現。李醫師清淨無私的奉獻精神，讓人感受到「復古」的醫療之愛與醫療價值，還有身為醫者為病患服務的初衷，更是最值得醫界後輩學習的典範。在玉里慈院同仁的心中，李醫師不只是從醫半世紀的優良醫師，也是「醫療奉獻獎」的無冕得主了。（文／陳世淵）

# 關山

十一月三日

## 戒菸門診促健康 快樂告別老菸槍

關山慈濟醫院於二〇〇三年九月開辦戒菸門診，由公衛室護士幫忙承擔門診戒菸衛教師。邱燕芬護理師利用休假，陸續完成初階、進階、高階培訓課程，並於去年取得高階戒菸衛教師證照。二〇一五年三月，門診戒菸衛教師轉由燕芬接手，短短半年幫助八位學員戒斷菸癮，仍在戒菸療程中的十四位學員，也

已經大幅減少香菸的吸食量。

臺東縣衛生局在今年舉辦「戒菸好康卡集點活動」，凡參加戒菸門診的民眾，只要完成八周的療程，就可抽現金。邱燕芬主動為戒菸成功的八名學員報名，其中四位學員被幸運抽中。十月三十日，護理部古花妹督導與邱燕芬代表至臺東縣衛生局受獎，還邀請得獎的學員回到院內分享戒菸歷程。

抽菸三十年的阿珠，年輕時因為情緒壓力開始吸菸，導致呼吸困難咳嗽。為了身體健康，她下定決心開始戒菸，但是因為經濟問題、工作壓力，又會不由自主拿起菸。阿珠說：「想到吸菸會影響我的健康，我就害怕了，感謝門診協





邱燕芬護理師手持儀器，為戒菸班學員測量體內的一氧化碳濃度。攝影／陳慧芳

助戒菸，我也會鼓勵家裡其他人一起加入戒菸的行動。」

阿菊十六歲時與友人一起喝酒，覺得好玩學會抽菸，一抽就是三十五年。在這之前，阿菊曾經靠著意志力自行戒菸五至六次，但又與朋友喝酒而復吸，直到在關山慈院遇到親友因為菸癮求診，讓她重新鼓起勇氣一起戒菸。

「高中時期，同學邀請我抽菸，直到當兵，變得固定時間就需要抽菸，就這樣抽了五十年。」陳先生說，抽菸很沒尊嚴，經常被別人嫌臭或是被趕走。吃了戒菸門診開立的藥物感覺很奇妙，會出現抽菸的動作，但是沒有抽的欲望，慢慢減少菸量，到現在不抽也不會覺得不舒服了。

曾先生也是在高中時期，朋友的鼓吹下開始吸菸，加上當計程車司機後，等待客人無聊時會抽菸，四十年來，他從

來沒有嘗試過自己戒菸。「某一天，太太看見關山慈院的戒菸門診海報，就鼓勵我參加。戒菸最辛苦的是撐過想抽菸的念頭，現在我戒菸成功了，家裡剩下爸爸在抽菸，我會鼓勵他一起加入戒菸行動。」

在長達半年的療程中，戒菸衛教師必須透過電話定期追蹤每一位個案的狀況，讓對方感受自己是真正被關心。此次獲獎的其中一位學員，平時就有在服用憂鬱症用藥，燕芬擔心在尼古丁戒斷初期，會使個案出現焦慮症狀，她經常打電話關心個案的情緒是否穩定，提供紓解压力的管道。

燕芬曾經在花蓮慈院身心醫學科服務四年，兩年前持著一顆想服務布農族人的心，返回臺東家鄉。因為有了在身心科病房裡團體治療的經驗，加上參加相關培訓課程加強訓練，讓她能得心應手兼顧病房護理師及門診、社區戒菸衛教師業務。邱燕芬說：「聽到戒菸成功者的回饋及感謝深深感動，很感謝花妹督導給我機會，協助我發揮功能及長處，除了回饋社會，也使我瞭解護理的多樣化。希望戒菸門診能更多人參與，一起加入戒菸行動，迎向健康新生活。」

關山慈院戒菸門診收費方式，一般身分每次看診金額最多不超過兩百五十元、原住民身分僅收五十元掛號費，低收入戶則完全免費，大幅減輕民眾使用戒菸藥物的經濟負擔，歡迎有需要的民眾，可以多加諮詢與利用。（文／陳慧芳）





# 花蓮

十一月八日

## 東臺灣乾癬病友會 戰勝癬境醫起贏

十一月八日是立冬，花蓮慈濟醫院舉辦「戰勝癬境醫起贏」東臺灣乾癬病友會，邀請花蓮、臺東兩地的乾癬病友、家屬相聚，從專業醫療、醫藥、營養等面向，以及病友的親身病苦、家屬的心情話語交流，過程有淚有笑。除了病友間互相鼓舞之外，更希望有更多的人了解乾癬不是傳染病，一起鼓勵身邊飽受乾癬病苦的朋友。

二〇〇四年開始，世界各地的病友組織發起「世界乾癬日」(World Psoriasis Day)，每年舉辦國際性活動，為全球超過一億二千五百萬的乾癬及乾癬性關節炎病友發聲，臺灣皮膚醫學會及臺灣乾癬協會也在十一月一日舉辦健走活動。在病友會上，花蓮慈院皮膚科主任洪崧壬、陳志斌醫師、慈濟大學醫學院院長楊仁宏、風濕免疫科潘郁仁醫師、營養師徐鼎翔，針對乾癬的基本認識、乾癬關節炎的治療、乾癬疾病的治療以及健康飲食等逐一分享。同為乾癬病友的臺灣乾癬協會理事長柯怡謀也到場呼籲病友團結發聲，一起面對疾病。

因為皮膚紅腫、斑塊和皮屑等症狀，導致一般人誤解乾癬是傳染性的皮膚病，影響乾癬病人的社交及人際關係。



身為皮膚科醫師的慈濟大學醫學院楊仁宏院長，鼓勵乾癬病友們勇於面對疾病。

一位病人家屬指出，兒子因為罹病，求學期間每兩年就換一所學校，即使現在已結婚生子，但生活中仍會陷入人際困境，讓身為母親的她罹患憂鬱症。另一位來自臺東、正在住院治療的病友也表示，她罹患膿皰型乾癬，已有多年不曾穿過裙子，發病時，當地甚至沒有一家醫院可以幫助她，於是來到花蓮慈院皮膚科。她的病也讓她的母親吃了不少苦，她邊拭淚邊鼓勵家屬要先照顧好自己，這樣對生病的家人才會有幫助。

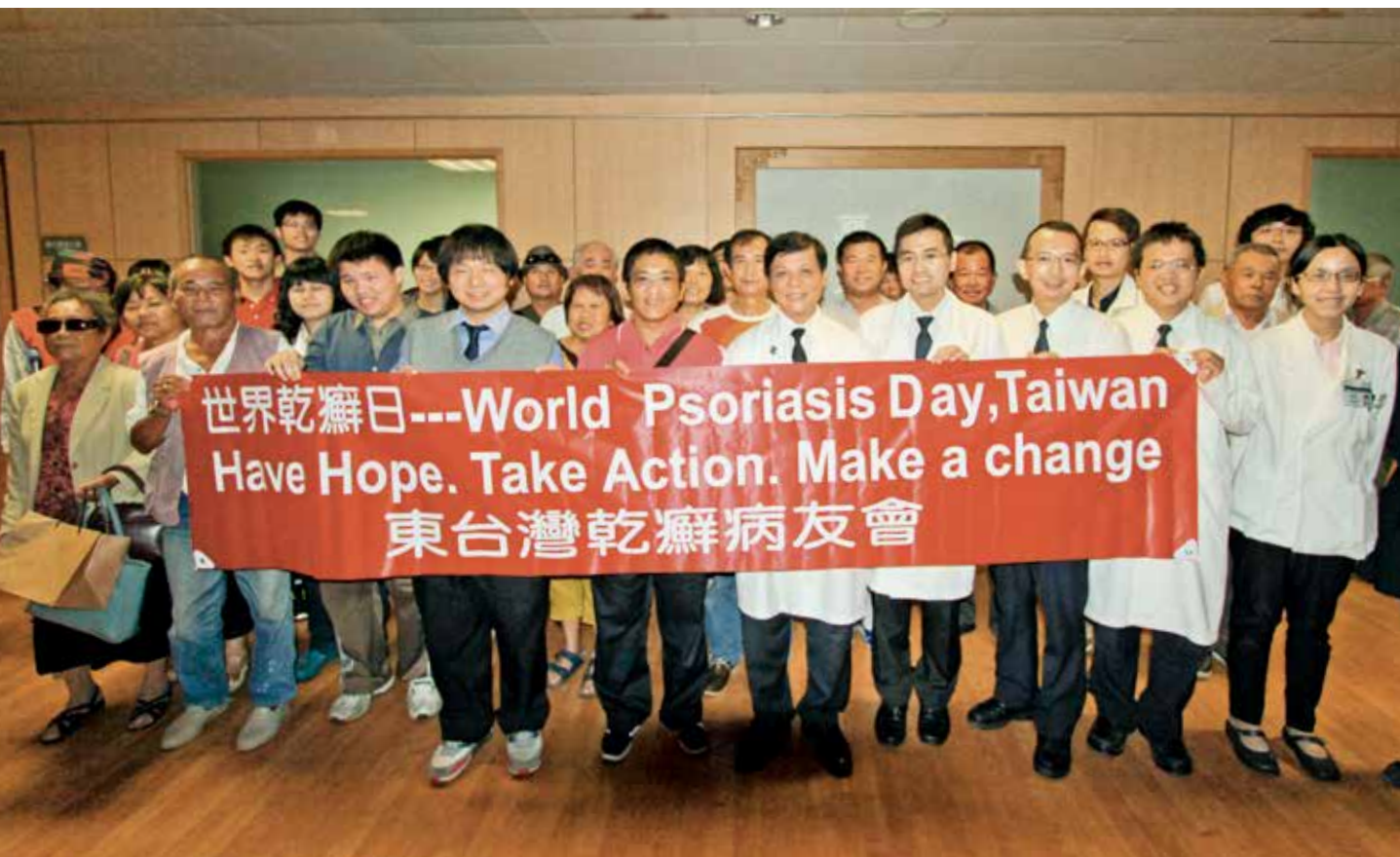
與會還有二位罹患超過十五年的男病友分享，一位是在兒子鼓勵下，走出憂鬱症，目前在慈院接受照光治療，另一位是幽默面對病苦的陳先生。陳先生談起發病十五年的歷程，剛開始在診所看病、效果不大，直到遇到洪主任才

對症下藥。他說到如何「誇張」地用保鮮膜包覆肢體避免皮屑飄落，以維持人際關係的點點滴滴時，更讓病友流淚笑出。

楊仁宏院長表示，與過去相比，近年來已有更多的人了解乾癬的特性，他鼓勵病友面對疾病。在國外有罹患乾癬的模特兒，拍攝定裝照時，完全沒有遮掩在手臂與腿上的紅斑，隨著醫學進步，將有更多的藥物可以醫治乾癬。

洪崧壬主任強調，乾癬是一種慢性反覆發作的皮膚疾病，並不會傳染，典型

的皮膚表現為紅斑及脫屑，又稱為「銀屑病」。目前成因不明，主要是免疫反應失調引起自體發炎，包括遺傳、外傷、感染、藥物、情緒壓力等先天或後天環境等因素都有可能誘發乾癬；而且如營養師所強調的，營養均衡最重要，因為不是免疫力低下的問題，也不宜吃增強免疫力的食物。為兼顧長期安全性與療效，病人應與醫師充分溝通，遵從醫囑、做好平日保健，加上規律作息、飲食控制，避免傷口感染，依然可以保有正常的生活。（文、攝影／游繡華）



花蓮慈院舉辦乾癬病友會，希望讓更多人了解乾癬不是傳染病。持紅布條者右起：潘郁仁醫師、陳志斌醫師、洪崧壬主任、楊仁宏院長。



# 臺北

十一月二十一日

## 連心傳愛 伴家屬走出悲傷

親人的離世，往往會帶給家屬難以平復的傷痛。為幫助家屬從憂鬱的情緒當中走出來，臺北慈濟醫院於十一月二十一日舉辦「連心傳愛聯誼活動」，邀請心蓮病房遺族和哀傷的家屬們到慈濟三峽園區，透過創意的藍染、環保實作以及和風拳等團體活動，接觸大自然、凝聚情感，走出悲傷的情緒，重新找到正向能量。

臺北慈院社服室與心蓮病房團隊每



臺北慈院家醫科陳正裕主任歡迎大家來參加心蓮病房的連心傳愛活動。



看到遺族家屬願意出來參加活動，重現笑容，讓心蓮團隊放心不少。



年皆會舉辦連心傳愛聯誼活動，去年帶領家屬們到慈濟內湖園區進行園藝治療，今年選擇三峽園區。活動除了環保體驗、舒展筋骨的和風拳之外，特別加入創意的三峽藍染采風DIY，由老師教大家藍染方巾，將方巾對折或隨性地綁橡皮筋，再浸泡在馬藍萃取而成的天然染劑中，將綁的位置拆除後，即呈現出獨一無二的美麗圖案，大家都很有成就感，也樂在其中。

藍染是三峽的文化特色，其實對於失去親人的家屬們也有深層的意義。社服室吳芳茜主任表示，藍染的過程經過折線、打結，染劑味道不佳，最後打開方巾卻給人無限驚喜。這就像是人生中的關卡，雖然很多事是無法預料和掌握的，但身邊有許多人伸出援手，陪伴著家屬逐漸從悲傷中走出來。此外，歷年來已有許多家屬走入慈濟，開始在環保站做環保、培訓或受證，把愛傳給其他人，成為手心向下的助人者。

李女士的兒子今年六月因癌症在心蓮病房安詳離世，醫療團隊與李女士一直保持聯絡，得知有這個活動，她特地遠從高雄來參加。李女士說：「我很想念醫療團隊的每一位同仁和志工，他們為我兒子付出很多的愛，我們都變成好朋友了，所以今天想來看看大家，也讓他們看看我，讓她們放心。」

蘇女士和家人歡喜展示漂亮的藍染方巾，想起不久前往生的兒子，蘇女士還是難過得掉下淚來：「這幾個月以來，全家人為兒子念佛、布施功德，我們不



陳美慧護理長與參加活動的家屬合影。

曾像今天這麼開心，感謝有這麼好的緣分和大家相聚在一起，我們會堅強地走下去。」呂氏夫妻的女兒因感冒引起病毒感染，往生時年僅二十歲，前天辦完告別式，在志工的邀約下也來參加。呂先生感嘆：「我從來沒想到幸福是這麼短暫，女兒的離開教會我們要珍惜幸福、把握當下。」

心蓮團隊平時以電話關懷家屬，每年年終舉辦家屬聯誼會，陳美慧護理長說：「看到大家踴躍參加，凝聚情感、彼此加油打氣，就是給予我向前走的最大力量。」她期望這分力量能化為愛的循環，幫助其他家屬走過這段路。（文／徐莉惠 攝影／高武男）



# 臺中

十一月十九日

## 癱瘓臥床十二年 志工醫護送愛見曙光

三十三歲的江永旭，十四年前修理屋頂工程時不慎跌落，造成脊椎第五、六、七節受損，術後復健一年。當時年僅二十歲的他，自此在家一癱十餘年，社區訪視關懷的慈濟志工持續陪伴了六年。今年九月中旬，潭子訪視志工孫玉貴師姊提報，指江永旭雙腳萎縮潰爛，移動就會流血，傷口已持續好幾年都未見好轉，請求臺中慈濟醫院提供醫療協助。同仁進一步詢問，才知道江永旭的雙親既要協助癱瘓的次子生活起居，長子的兩名幼兒也都由他們照顧，媽媽還得外出打零工賺錢，只能長年就近到西藥房買碘酒、外傷藥膏幫兒子換藥。

簡守信院長與傷口造口護理師張華茹於九月十九日第一次探望，看到江永旭的雙腳皮膚幾乎沒有一塊完好的地方，兩人二話不說馬上著手清理。簡院長邊示範邊說明，「用肥皂弄點泡沫洗一下，洗完再消毒，清理後皮會再生起來。」照顧傷口經驗豐富又熱心的張華茹知道，這樣的傷口需要更多的照護，隔日又再前往指導媽媽正確清洗的方式。

江永旭雖然連移動都沒辦法，傷口也沒有痛覺，手部仍能運用智慧手機上

臺中慈院簡守信院長率醫護團隊來到江永旭家中，除了幫他的腳部傷口換藥，也示範給江媽媽看。



網，他以通訊軟體傳送相片，讓張華茹了解傷口進步的情形。復健科蔡森蔚主任家訪實際檢查，評估未來自行移位、甚至外出的可能性，第一步是安排他住院照護傷口。十月十三日，臺中慈院出動復康巴士載江永旭出家門，這天是他經過十二年後，首次看見家門以外的世界，他眯著眼睛笑說「車子來來去去，跟以前印象中的潭子變得很不一樣，路都變了，風光不錯。」目標不敢想太多，但他知道機會來了要把握。「目前就是認真做復健，能做多少算多少，先做到移位，只要能自己移位上下床，就可以搭復康巴士來醫院，如果有機會要拼死做復健，答謝師兄姊的關心。」

住院一周期間，師姊們邀請同為脊髓損傷的病友，來為江永旭加油打氣。也是慈濟關懷對象的曾啟雄，目前是位口足畫家，他說，作畫完全沒有天分，用嘴巴畫，是硬逼出來的，如今有慈濟補助加上自己的收入，可以自給自足。他



在臺中慈院復康巴士的協助下，江永旭在十二年後終於走出家門，看見外面的世界。



分享自己走出陰霾的過程，也鼓勵江永旭與其坐著等，不如自己要有走出來的意願。

積極幫助江永旭脫離臥床命運的還有社服室，吳宛育社工師評估，無論是移位到輪椅，或是出家門的三層階梯，江永旭現階段都需要人力來協助，居家服務員協助下床出門是一個很重要的關鍵。但家人已領取照顧津貼，以致於不能再申請居家服務員，慈濟基金會訪視組提供協助，幾番努力後，居服員將於十二月底前往服務，目前則等待電動輪椅補助通過。

蔡森蔚主任與吳宛育社工師十一月十九日聯袂前往江家，這次是要了解居家無障礙空間，包括坡道的製作、移位設備的擺放以及環境清理等問題。蔡主任說，江永旭之前復健的情形不錯，只要提供適合的輔具，要再走出去不是不可能，大家要有信心。（文、攝影／曾秀英）



復健科蔡森蔚主任正在與江爸爸討論，將門前的階梯改為坡道的處理方式。



# 大林

十一月八日

## 又見孩童赤子心 醫師節掃地掃心地

車子一輛輛駛進人煙罕至的狹小山路，十一月八日上午，大林慈濟醫院同仁們再度來到位於嘉義梅山山腳下這戶人家，探望近五十歲患有精神障礙的張女士，以及三位智能障礙的孩子。大姊小圓（化名）年近二十，目前於梅山附近工作，十多歲的大弟在在地工作，父親則長年在外，偶爾回家支付一些生活費，家中僅剩小圓和就讀小學五年級的小弟小霖（化名）陪伴母親。

「這個家庭也是很辛苦，家庭功能已失能，不過看到女兒已經慢慢長大

去工作，這個家還是有在進步。」看見小圓的小弟，賴寧生院長彷彿見到當年的小圓。

有感於嘉義縣多是外籍配偶的子女，賴寧生院長於二〇〇七年發起「關懷大林地區貧苦學童圓夢計畫」，邀請學校一起發掘弱勢家庭的孩童，而小圓即是在圓夢計畫中被發掘的孩子。同仁、志工們於二〇〇八年開始家訪關懷，陪伴過程發現小圓的家疏於整理，大家協助居家清掃、房屋修繕，並教導孩子如何做家事。然而，小圓與母親有將他人贈送或收來的衣物等物品往屋裡堆的習慣，幾年下來，居家環境又變得髒亂。

### 同仁動員大掃除 打草驚蛇為護生

過去，大家打掃小圓的家時，發現有毒蛇雨傘節藏匿屋內，此次清掃前，幾位大男人先來個「打草驚蛇」。



大林慈院準備了許多家具要送給張女士一家人，賴寧生院長（左）與謝明智醫師正在協助搬運。攝影／江珮如



陳金城（左）與簡瑞騰兩位副院長，在門前清理堆積如小山般的垃圾。攝影／江珮如

手拿掃帚一邊敲打一邊翻看雜物的簡瑞騰副院長，小聲地說：「其實，我有點怕蛇。」為了保護大家的安全，簡副院長還是鼓起勇氣。

確認無毒蛇出沒，同仁們開始分工清理。賴院長感覺髮間有東西蠢動，伸手一摸竟是小蟑螂，他無懼地放生了。與簡副院長、謝明智醫師、泌尿科黃馨慧等同仁一起在門庭清理雜物的陳金城副院長看到螃蟹、蟾蜍等生物，小心地將牠們捧起，一一放生至草叢裡。

此次投入打掃的成員，有許多是同仁們的孩子，年紀最大的是就讀高中三年級的彭煌裕。他的阿姨麻醉科護理長林惠美，形容他是個在家看到蟑螂就會大喊的人，但來到這邊，他變得很勇敢。「我不只在幫他們，也是讓自己多點成長，他們給了我富足的感覺。」全家都出動的院長室秘書組林嫻雅，雖然女兒、兒子平時在家也會幫忙做家事，但藉由親身體驗，他

們更學會惜福。

整形外科許宏達醫師夫婦，在女兒們還小時，就帶著她們投入往診、照顧戶打掃等活動。許太太回憶，大女兒小學一年級時，班上同學因生病而嘔吐，當其他同學都害怕而不敢靠近，她竟然能幫忙清理、安慰同學；許太太肯定，或許就是孩子平時出來學習的成長。

「東西要收在盒子裡，空盒子才不會住蟑螂喔！」打掃過程中，許太太教導小霖如何整理自己的房間，從起初害羞躲在門邊，小霖逐漸開口並跟著整理，也拿起掃把掃地、搬運垃圾。

### 清理環境致贈物資 慈濟一直都在

小霖與哥哥同睡一間房，但房裡只有一張床，若哥哥在家時，小霖只能簡單鋪個草蓆睡地上。同仁們此次帶來了衣櫃、彈簧床、床墊、毯子、電視等物品，還有許多乾淨、體面的衣服要送給這一家人。

停在庭院的腳踏車，有著小霖利用電池、電線所組裝的車燈及喇叭，對電子有興趣的他，一看到大家帶來尚未組合完全的天線，便主動找出扳手、起子等工具來組裝。「弟弟很乖，帶我們去裝天線時，還會叮嚀我們走路要小心喔！這個孩子真懂事。」在屋後協助測試天線收訊的婦產科謝明智醫師，對於小霖的將來抱著期待。

手套戴到都破了的中醫部住院醫師陳昆豪，有過照顧戶打掃的震撼經





麻醉科護理長林惠美（右）與就讀高三的外甥彭煌裕，從付出中肯定生命的價值。攝影／謝明芳

驗，此次已有心理準備，還邀約太太蔡婉如一同投入。她表示「經過每次打掃，自己會更加感恩惜福。」想到小時候的生活，蔡婉如感到幸運，「雖然我們家是貧戶，可是居家環境沒有到那麼不好。」

「這次感恩有工務室姜立新主任參

與，發揮所長幫了很多忙。」人文室葉璧禎主任感恩姜主任協助駕駛貨車運送打掃工具、大型家具以外，還與住院組同仁陳健榮、鄭立偉以及院長室張堂偉、總務室徐新昆等多位壯丁，將垃圾、資源回收一趟又一趟地運出，連最後的電視安裝，姜主任也親自出馬，終能階段性的圓滿。

天真的小圓分享，有師姑師伯來，日子過得很幸福，她靦腆道出：「感恩師姑師伯都來幫我們清理，讓我們能乾淨。」這一次來，賴院長深刻感受：「即使他們的進步是一點點，我們還是要繼續下去一直關心到最後，就如上人說的『慈濟一直都在』。」

（文／謝明芳）

人文室葉璧禎主任（前排右）帶著小霖（中）與姊姊小圓，接受大林慈院同仁們的讚美與鼓勵。攝影／謝明芳

