

臺中

六月十日

中西醫聯手伴病友 對抗癌疲憊

台中慈濟醫院關注消化系癌病友身心健康，六月十日舉辦病友會，提供胃癌治療新知與癌疲憊衛教，醫師教導病友手做「中藥枕」，以芳療改善睡眠品質，讓四十位病友抗癌之路更有信心。

根據臺灣癌症安寧緩和醫學會研究，癌因性疲憊症病人時常睡不好、身體無力、對事物提不起勁，濃厚的疲憊感造成生活功能下降，免疫力跟著下降，間接影響抗癌意志。因此，一般外科主任余政展衛教重點放在「癌因性疲憊症」，他表示，癌疲憊是因癌症本身、合併症及心理因素影響，近三成病人屬於中重度，經評估後可用的藥物譬如黃

耆多醣注射來改善症狀。非藥物治療可透過均衡飲食，建議蔬果飲食為主，適當運動與良好的睡眠都有利抗癌。他強調，人體免疫系統攸關癌症治療效果，除了規律的生活作息也要保持好心情。

中醫部針對癌疲憊中睡不好的共通症狀，推出能安神、舒眠的「中藥枕」，由中醫師解說「中藥枕」配方菊花、薄荷、金錢草、藿香、遠志、石菖蒲的功



一般外科余政展主任（左一）與中醫部馮紀新醫師（左三）帶領病友製作舒眠「中藥枕」。

台中慈濟醫院癌疲憊衛教課程幫助四十位病友抗癌更有信心。



效，並指導病人一起動手做。中醫師馮紀新指出，睡眠中藉由本草芳療法吸入六種中藥分子，其中金錢草含解毒消腫功效，具有抗癌成分；藿香有鎮靜和安神的特性，能改善睡眠品質。配方適用於夏季，乾燥保存可使用三至六個月。

五十歲病友陳先生，半年前全胃切除，化療期間睡不好、慵懶，後來透過中醫改善癌疲癥症狀，他肯定中藥枕對他的幫忙。活動中，醫師也出題徵答，加深病友癌疲癥知識，成為抗癌之路的助力。（文、攝影／呂榮浩）

六月十四日

書香靜心靈 行動書軒開展

台中慈濟醫院於大廳推動「行動書軒」，在看診人潮中，形成一個安靜且能啟迪心靈的角落，不少人端坐閱讀，享受不一樣的醫院時光！

行動書軒是靜思閱讀書軒的簡稱，由靜思人文志業推動，希望帶動閱讀風氣。過去六年已在苗栗、臺中、南投、彰化、雲林、嘉義等地的校園巡迴發展。靜思人文中區區長謝本亨表示，行動書軒今年起走出校園擴大閱讀影響力，在各地慈濟分會、靜思堂及慈濟醫院設展，這些書提供當場閱讀並不外借，重點在與書相遇那一瞬間的感動。行動書軒每期三週，台中慈院將展至六月底，謝本亨提到，閱讀要從小紮根，因此展出許多繪本，希望帶動親子共讀。

台中慈院行動書軒設在醫事室櫃檯邊，等候批價叫號時可以就近瀏覽。做

健康檢查的程小姐看到有閱讀區就順便來翻閱健康相關刊物，她說一方面補充衛教知識，一方面節省手機電力。等待看診的黃小姐比較了靜思書軒與行動書軒，認為把書直接擺出來比較有接近性，她好奇素食食譜，閱讀更驚訝發現調味料用得很少，想去買書試試這些料理。

靜思書軒志工潘枝美在行動書軒旁為大家服務，潘枝美說，過去曾推書車到候診區帶動閱讀，但因疫情緣故，已經三年沒到診區推書車。看到靜思閱讀書軒的人潮，感受陪伴大家的氣氛又回來了，甚至還有人建議展期可以再延長。

靜思閱讀書軒利用木質調書架搭配各色書籍，襯著窗景與LED投射燈，坐下來看書更能沈靜心情，增添醫療院所少見的書香味。（文、攝影／陳彥儒）



台中慈濟醫院大廳推動「行動書軒」，讓來院民眾可以靜心閱讀。