



# 打造國際模範 大愛村

杉林慈濟大愛園區於二〇〇九年十一月十五日動工，短短不到三個月的時間，建立起整個園區；無論是建築物或是所踏的寸寸土地，都是大家努力所創造而成，心中感恩無以言表。

為了讓鄉親們能在過年圍爐前進住的目標，大家把握珍貴的時間，分秒不空過，將一秒鐘當成八秒鐘用，建造出逾六百戶永久屋；有時遇冷氣團來襲，工地菩薩們仍一早上工，且在寒風徹骨中挑燈夜戰，真的很辛苦。

看到園區入口處的慈濟標誌，以及隨處可見的原住民文化圖騰，是即將進住大愛村的居民們以工代賑的成果，大家利用當地特產點滴完成。

道路都鋪設連鎖磚，目的是要讓大地呼吸、水歸大地。我們四大志業的主管，以及各地慈濟人從四面八方投入來鋪連鎖磚，草坪景觀也連夜趕工鋪好，很自然、很美，讓整個園區綠意盎然。

元月三十日我行腳前往時，到首先完工的教堂參觀，十字架的設計很特別，能透入自然光線，整個教堂通風良好，走進去感到一陣清涼；繞了村莊一圈，看到村民們以漂流木布置家園，展現出他們的才華與文化。

鄉親們表示，園區不但種了許多樹木，房屋真美，而且慈濟人備妥床鋪、桌椅甚至碗盤等生活必需品。有人說：「好像將家鄉的樹、環境移到這裡。」「感受如同住在家鄉一樣。」也有人說：「不敢想像可以住進這麼堅固又美的房子，環境很好。」

感恩大家合心、和氣、互愛、協力，共同打造這個大愛園區，期待這裡不僅保有當地的傳統文化，還要推動人文「三不」——不喝酒，不吃檳榔，不抽菸；「三好」——好心好意，說好話，做好事。大家共同一心，讓杉林慈濟大愛園區成為國際的模範村。🌱

釋證嚴

■封面故事

P.22

## 醫愛南橫

### 海端鄉IDS巡迴醫療

文 / 楊碩勳、黃秋惠、吳宛霖

#### 30 | 慈悲喜捨關山情

文 / 楊碩勳、黃秋惠

#### 34 | 沒有距離的友情

口述 / 邱月梅

#### 36 | 心目中的活菩薩

口述 / 邱永福

### 上人開示

- 1 打造國際模範大愛村

### 發行人的話

- 6 安穩樂處 文 / 林碧玉

### 執行長的話

- 8 六院合心護健康 文 / 林俊龍

### 社論

- 10 化解 文 / 何日生

### 交心集

- 12 關山十年 努力再努力 文 / 蕭敬楓

- 13 樂當鄉下救腦醫 文 / 楊震



- 16 緣定慈濟 文 / 張志芳

### 聞思修

- 18 樂為同理心——李先生的故事 文 / 陳培榕

### 醫療之光

- 48 綠色醫院 資訊安全零缺點

文 / 吳宛霖

### 食譜

- 50 臺灣風味素小吃

## 全球人醫紀要

- 54【臺灣 臺中】  
元宵新社義診 中醫樂服務
- 56【臺灣 雲林】  
樟湖山區首次義診 校長熱心協助
- 58【臺灣 苗栗】  
臘鼓頻催年關近 人醫做中得歡喜



## 美麗心境界

- 60 告別焦慮 文/徐鴻傑

## 社工專欄

- 64 愛在他鄉 文/張建中

## 用藥答客問

- 68 保骨的真相 文/劉采艷

## 健康專欄

- 70 安全使用抗凝血劑 文/李依甄
- 72 平伏過敏 調氣止喘 文/楊成湛

## 慈濟醫療誌

- 75 大林 豐山村首次義診 愛的醫療宅配到府  
玉里 灑掃陪伴 獨居長者展歡顏  
關山 居家關懷 歡喜過年  
花蓮 新春團拜 千手菩薩獻祝福  
臺中 家族大集合 交流人文香  
臺北 推廣純母乳哺育 母嬰親善列前茅

- 86 感恩的足跡

P.38

■特別企劃

都會活力  
健康生活  
新店

臺北慈院促健康

文/馬順德



人本醫療 尊重生命  
守護生命 守護健康 守護愛



佛教慈濟綜合醫院  
BUDDHIST TZU CHI GENERAL HOSPITAL

970花蓮市中央路三段707號

TEL:03-8561825

707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien 970, Taiwan

### 玉里慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Yuli Branch

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 981, Taiwan

### 關山慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Kuanshan Branch

956台東縣關山鎮和平路125之5號

TEL: 08-9814880

125-5, HoPing Rd., Kuanshan Town, Taitung County 956, Taiwan

### 大林慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Dalin Branch

622嘉義縣大林鎮民生路2號

TEL:05-2648000

2 Min Shen Rd., Dalin Town, Chia-yi County 622, Taiwan

### 斗六門診中心

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Douliou Clinic

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 640, Taiwan

### 臺北慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Taipei Branch

231台北縣新店市建國路289號

TEL:02-66289779

289 Chen-Kua Rd., Sindian City, Taipei County 231, Taiwan

### 臺中慈濟醫院

Buddhist Tzu Chi General Hospital, Taichung Branch

427台中縣潭子鄉豐興路一段66號

TEL:04-36060666

No.66, Sec. 1, Fongsing Rd., Tanzih Township, Taichung County

427, Taiwan (R.O.C.)



榮譽發行人 釋證嚴

社長 林碧玉

顧問 曾文賓、陳英和、林俊龍、石明煌  
張玉麟、潘永謙、簡守信、趙有誠  
陳子勇、王志鴻、王立信、許文林  
賴寧生、張耀仁、徐榮源、游憲章  
莊淑婷、高瑞和、許南榮、尹文耀  
劉鴻文、陳培榕

總編輯 何日生

副總編輯 曾慶方

主編 黃秋惠

編輯 吳宛霖

採訪 于劍興、游繡華、謝明錦、陳世財  
黃小娟、江珮如、馬順德、曾秀英  
黃思齊、梁恩馨、彭薇勻

美術編輯 謝白富

網路資料編輯 楊國濱

中華郵政北台字第229三號

執照登記為雜誌交寄

2004年1月創刊

2010年2月出版 第74期

發行所暨編輯部

財團法人中華民國佛教慈濟慈善事業基金會

醫療志業發展處公關傳播室

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：財團法人佛教慈濟綜合醫院

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。



花蓮、玉里、關山、大林、臺北、臺中、六院護理聯合招募

# 志為護理



## 慈濟大家庭 歡迎您的加入



### 分區場次招募時間表

**2010.4.10** 週六上午09:00~12:00

唐榮國小 屏東縣屏東市中山路41號 05-2648000 ext.5167

**2010.4.17** 週六上午09:00~14:00

臺北慈濟醫院 台北縣新店市建國路289號 02-66289779

**2010.5.1** 週六上午08:30~12:00

慈濟高雄分會 高雄市灣興里河堤南路50號 07-398-7667

**2010.5.29** 週六上午 08:30~12:00

臺中慈濟醫院 台中縣潭子鄉豐興路一段66號 04-3606-0666

**2010.6.12** 週六上午08:30~12:00

慈濟臺中分會 台中市民權路314巷2號 04-2305-4073

其餘各大院校校園招募場次 詳情請洽慈濟醫院網站 <http://www.tzuchi.com.tw>

# 安穩樂處

◆ 撰文 / 林碧玉

二〇一〇年春節前的二月十日，正忙碌的穿梭在園區的大愛路上推動工作，在和氣街口，忽見！大愛橋上成群車隊緩緩進入園區，仔細端看是那瑪夏受災鄉親們啊！他們坐在車上，滿臉盈盈笑容攜家帶眷來到杉林新家。望著裝滿行囊的貨車，一車車連袂而至，忽然眼角濕潤，衝動的拿起電話，想打電話向上人報告，又深怕語無倫次而作罷！

抬頭仰望天際天空一片藍，是心情吧！天空一片藍中，白雲朵朵如蓮華連結高掛，似清澈無染的愛飄盪，「歡喜入厝」距離八八水患剛滿六個月又兩天，距離去年十一月十五日的動工典禮剛滿八十八天！望著歡喜的他們，同樣「八八」，心情卻迥異；過去的「八八豪雨驚悸悲痛欲斷腸」轉換為「八八歡喜入厝似天堂」，竟是鄉親們心情最佳寫照：而能於八十八天完成六百戶鋼構永久住宅，建築團隊們，無論是廠商、建築師、志工、營建同仁們，每一個參與的人，均懷抱著一份不辱證嚴上人交付，讓災民們永久安居的使命，從黎明到黑夜，揮汗再接再續黎明，創造了在最短時間內完成六百戶安全、永固、典雅的住宅，更值得宣揚的是，亦完成創造了園區生態有機的自然景觀，讓整個園區啟動了國際模範村的新頁，園區內任一條道路，連鎖磚鋪陳其間，既讓大地涵養無限水量，更是節能減

碳的最佳示範。

而久居山林的災民鄉親們，新來乍到新居，許多是剛跳脫過去居住環境、品質，與志工創造許多令人莞爾的對話！居民：「奇怪！客廳竟有二張桌子，做什麼呢？」

志工：『這是茶几，那一張是餐桌！』

「這碗怎麼這麼漂亮，不久都會不見了！」

『為什麼會不見了呢？』

「吵架啊，碗丟過去就破了。」

『真愛開玩笑，不要吵架就不會丟破啦！』

「哇！這長長扁扁掛在牆上是什麼東西？」

『是三十二吋液晶平面電視。』

「怎麼會掛在牆上？這麼大一台？三十二吋耶！」

『浴室裡有黑炭洗廁劑、洗髮精、沐浴精。廚房有瓦斯爐，鍋、碗、瓢、盆樣樣有，加上瓦斯、米、油、鹽、醬、醋、茶，數數竟有八十三項入厝禮唷！』

「那這瓦斯爐怎會黏在流理台？」

『因為這是新型的呀！』

「哇！看不見的紗窗……喔，拉開了耶！天花板這麼高，離上帝太近，好嗎？」

『當然好呀！』

「入口的雨遮好美，可以坐在階梯上聊天、看風景……」

望著歡喜入厝的他們，確實啊！只要拎著衣服入住即可，慈濟人的用心、貼心，好像是為父母、子女安排居住的那一份呵護的愛，在住宅與住宅間迴盪無數溫馨。

遙望，安住了的他們步出戶外走入教堂，臉上露出了滿足、虔誠靜坐其間，陽光穿過教堂的十字架，似天光射進教堂內，寧靜、靈境的感覺很美妙，是如此奇妙難論。靜靜聽聞居民禱告：「慈愛的天父！我在此教堂裡向祢祈求，願祢賜我族人永遠平安喜樂！遙望對面山頭，那是那瑪夏的故鄉，祈求山上永遠平安！請您眷顧兒女，讓我們的心靈能夠仰望祢、依靠祢，永遠喜樂，不再受災難的試探。」

回顧八八莫拉克輕颺創巨傷，慈濟及時解厄難，如今，災民們心歡暢，因為回到先祖古老舊居「杉林新故鄉」！安住在安穩樂處，安住在可永依止處，誠如他們對著如織來訪遊客說：「很感恩哪！記憶中我們祖先八代都沒有住過如此安全舒適房子。」望著園區波斯菊在寒風中依然努力掙出新芽，春雖遲到花兒卻繽紛、綠意依然盎然，與猶如穿梭於故鄉山谷的小朋友們跳躍於廣場丘陵小腳丫相輝映，加上原鄉老友走進園區，睜大眼睛充滿驚奇「啊」的驚嘆聲迴盪在園區。

回家真好啊！春節人人回家慶團圓了，醫療志業同仁們卻無暇休假，必須肩負起守護健康的重任，多年來玉里、關山同仁，尤其是兩院院長，一位在台九線中

間段搶救，另一位在台九線南端守護，合作、接力希望不漏失任一生命，讓遊客或返鄉遊子在台九線上穿梭，生命獲得無限保障。但因為醫護人員下鄉服務難，去年關山慈院院長自己更是創下連續值班一百零八小時紀錄，慈濟人醫會紀醫師、陳醫師獲悉此訊，不忍關山、玉里同仁辛勞，相互商議相約今年一起到玉里、關山協助春節值班，分擔守護東台灣鄉間民衆生命重任，紀、陳兩位醫師仁心仁術，平時是社區病患健康保姆，業務雖是非常忙碌，卻經常闔上診所大門，或上山或下鄉，到缺乏醫師鄉鎮為民衆義診服務，難得春節假日他們年年放棄休假，回到精舍值班守護遊客健康，今年更是直接到關山、玉里走上第一線，承擔起值班重責大任，年「休」、年「修」同音不同意義，這非菩薩行者豈能為之呢！

今年春節慈濟醫療志業在花蓮、大林兩院，心臟病患特別多，尤其是心臟剝離病患發生率奇高，幸好慈濟醫療有心臟外科專家守護，雖在年假中依然緊急開刀治療，望著開完刀後，徹夜守護在加護病房的心臟外科醫師，為了病患難為能為，為的是守護生命、守護健康、守護愛。想想！災民安居杉林安穩樂處；病患呢？因為有慈濟醫療，生命亦在安穩樂處啊！🌿



# 六院合心護健康

◆ 文 / 林俊龍 慈濟基金會醫療志業執行長

時光荏苒，從一九七二年慈濟在花蓮市仁愛街的義診開始起算至今，醫療志業已經三十八年了，義診的種子從臺灣撒向全世界，國際慈濟人醫會也已經在十五個國家地區或深耕或發芽。福爾摩莎——「以愛以善為寶」的臺灣，從一九八六年起，六家慈濟醫院早已架起愛的醫療網。二〇一〇年，臺東的關山慈濟醫院與嘉義的大林慈濟醫院同年歡慶十周歲；此外東臺灣的花蓮慈院已經滿二十四年，玉里慈院十一歲了；而西部都會區的臺北慈院滿五周年，最年輕的臺中慈院轉眼也走過創院艱辛的三個年頭了。

我個人投入美國慈濟人醫會後，決定結束美國行醫生涯回到慈濟醫院服務，算算也已將屆滿十五年，一路走來，明明白白領受證嚴上人教導我們的理念：「不論貧富貴賤，只要是生命都值得尊重和愛惜。」這正是慈濟醫療志業一貫的理念。從關山鎮南行到臺東市或往北到花蓮市就醫都很遠，實在是需要一家醫院；所以慈濟義不容辭地緊接著在南花蓮的玉里慈院啓業隔年，同樣在三月十五日，關山慈濟醫院順利啓業。

玉里慈院與關山慈院雖然都是中小型的小鎮醫院，但一切規劃還是朝向全科發展，只是初期以急重症治療為

主。醫療設備要現代化，提供的服務要高品質且專業，希望媲美都會區的醫療院所；但偏遠的地點，對招募人才是多麼難以克服的極高門檻！幸有身為東部唯一醫學中心的花蓮慈院傾力相挺；玉里十一年、關山十年，這期間，全體同仁日日夜夜不停息，真的是以拼命三郎的精神，讓慈濟醫院成為鄉親健康的依靠，偏遠地區的醫療磐石。

而如同所有慈濟醫院中傳遞的醫療人文理念，偏遠東區的玉里與關山慈院同樣抱持「以人為本，尊重生命」的使命在臺九線公路上認真服務，在慈濟志工們的陪伴薰陶下，讓病人、鄉親感受親切與溫馨。

十年來，玉里與關山慈院更走出醫院，在社區健康的營造上成績亮眼。以關山慈院為例，定期巡迴診療南橫部落，也與鄉親建立深厚情誼。玉里慈院走訪獨居長者、弱勢家庭，給予醫療的協助和生活的照顧，也已經成為醫護同仁的固定行程。

二〇〇九年八月八日莫拉克洪災重創臺灣，六家慈濟醫院的同仁，可說是同時間全力總動員，尤其是在臺東、南部重災區內的關山和大林慈院。在東部，關山慈院立即聯繫玉里慈院、加上花蓮慈院的支援，在第一



時間與志工聯合投入義診勘災，三院的院長更是身先士卒的親赴災區。花蓮石院長與東區人醫會在第一時間到臺東太麻里成立義診點，玉里慈院張院長在繁忙的院務之中進入重災區為災民看診，潘院長搭上直升機運送物資到部落……。關山慈院家醫科醫護與藥師在路搶通後，步行數小時將慢性病藥品送到即將斷藥的部落老人家手中。部落受災如見親人受難，再苦再累，都要將關懷與愛送到家。八月原本是花蓮與大林慈院的院慶月，兩院先後取消歡樂院慶，以救災取代；大林慈院簡院長穿上雨鞋，就帶著同仁走入泥濘中設立義診點，臺北、臺中、花蓮也都來南部災區，或是在醫療站義診，或是在災區沿著街頭巷弄發放家庭急救醫藥包。人在嘉義大林的我，也是要共同參與的。只要能夠讓災區的民衆感受到社會的溫暖，不要「望泥興歎」，保持樂觀的心，重建就不困難。六院齊心救災，甚至跟著慈濟志工的腳步投入家園清掃，像這樣的時刻，是我感覺身為醫療從業人員，身為慈濟醫療的一員，最值得讚歎的。

在進入二十一世紀的慈濟醫療志業，將全力發展成為「健康促進醫院」。「健康促進醫院」是世界衛生

組織WHO推廣的最新醫療概念，也是慈濟六院接下來共同發展的目標，即使較偏遠的玉里慈院與關山慈院也將同步推廣，而大林慈院的推展已經獲得國際肯定。因為，醫院的本分事，應該不只是醫治來院的病人，而是身體力行的提倡健康，因為健康不光是沒有病痛，更要每個人發揮在家庭裡、社會上以及心靈上最大的良能。

在促進健康的目標下，不僅遠在南橫的部落、臺東、花蓮的鄉親，所有慈濟醫院照顧得到的居民都會越來越懂得如何自我健康照護，越來越健康；在工作上努力付出的六院慈院同仁，也能同步學會照顧自我，希望讓全院同仁以及社區的民衆，人人都達到身心靈的健康與平衡。🌿



# 化解

◆ 撰文 / 何日生

人與人之間總有許多不同之互動，互動中產生的情誼，或製造的衝突難免，衝突如何化解，是一生必須學習的智慧。

上人的法很強調人與人的和諧與愛的關係。他總要我們從感恩心出發，「人只要有感恩的心，就不容易走上絕境。」人與人只要相互的感恩，就不會產生怨懟。但是明明是與你衝突的人怎麼感恩他呢？要做到面對與我們衝突的人，還能心懷感恩，首先必須要異地而處。設想對方的處境與渴望。人都是因渴望而生衝突，因處境而導致想法異同。設身處地為他人設想，理解他，知道他為何如此反應與思惟，就能夠開始化解自我心中對他人之強烈不滿。

**理解是化解的開始。**

但是理解還不夠，一個人如果培養足夠的悲憫心，把對方的需要也同等的看重，並且盡量去滿足對方，這種人際間的衝突就不容易產生，或者是，就很容易將怨懟化解。年輕的時候喜歡讀心理學，在職場中，碰到有人給自己施予不合理的壓力，那時反倒不覺得生氣，因為自己感受到對方的壓力與恐懼，他給你壓力，是因為他自己感受到你給他的壓力。因此，那一刻自己反而對他心生不捨。那不捨，讓自己不會計較，也不會有怨懟。

**從理解，到不捨，這是同理心的發軔。**

同理心正是上人一直要教導我們的智慧。同理心的最終並不是給予他人幸福，而是給了自己心理極大的安適。理解別人的不當作風，如果真的有，乃是因為他的心理與渴望所造成，這是上人所說「不忍眾生苦，苦在求，苦在執著」，這時，我們心生的不捨與同理，對方會逐漸的感知，進而放棄他的執著與給你帶來的壓力。這種同理絕非幽怨之後的壓抑或隱忍。只要有隱忍，表示我們自己同對方一樣，有壓力，有渴望，有執著。因此衝突才產生。而當我們因對方的執著而產生不滿時，其實我們與對方一樣，都是在受到慾望的煎熬，自我意念的捆綁。當我們以責怪眼神看著對方，對方也以同樣的方式看著我們，所以上人才說：「即使對方有，只要我們自己沒有，就不會產生衝突。」

基督耶穌就說：「你不要看見別人眼中的刺，卻看不見自己眼中的樑木。」怨懟的心，不是產生自對方的錯誤，而是我們心中的執著與渴求的心。因此去除怨懟，要從自我心中消除這種自我的過度渴求與執著。成全對方，成就對方，就不會有怨懟的心。就當作是悲憫一切眾生的欲求，成就眾生的成就感，這是很大的慈悲！

慈悲，是與人結善緣的關鍵。

但是這種大慈悲怎麼培養呢？一般人都是對於受苦的，受難的，產生慈悲。對於強大的，自傲的、富足的，產生不了慈悲。這是我們對慈悲的養成方式出現問題與偏差。慈悲不在於看比我們不如的人所產生。而是，在諸多人性上，肯定自我的光明之自信。自信的人，才有慈悲。看到人沈淪在慾望與執著裡，是痛苦不堪的。他們的那種苦，激不起你的慈悲，因為你也深陷在那種苦裡面。光明的自信，滿盈的愛中沒有這種執著與渴欲。因此去欲，去執，找回自信的光明，才能長養這種慈悲。

去欲，去執，談何容易？

一般說來，人都是在自覺很有成就之後，我執，我欲，就會增加。生性驕傲的人更容易助長慾望與執著。驕傲，亦即是只看自己的付出，沒看到別人的奉獻。只在意自己的成果，忽略別人的功績。曾經在美國上一門博士班的心理學課程，老師做了一個實驗，讓同學們一起做一個報告，然後彼此寫出同學間的貢獻度。幾乎每一個人都寫自己的貢獻度最高。為何會這樣？因為一般說來，人都只看到自己的貢獻，而忽略別人的努力與付出。這是人性。但是，菩薩的修行就是必須超越人性的欲與執。上人常常說：「不要老是要做凡夫，要做菩薩。」但是做菩薩又談何容易？菩薩與凡夫之不同，在於菩薩關心別人勝過關心自己。菩薩為別人設想的智慧，勝過為自己設想。度化眾生是菩薩的使命。

在度化過程中，菩薩才能成就其自身。

《易經》裡闡述觀照的智慧說：「觀我生……觀國之光……觀其生。」這「觀我生」的我，是大我，不是小我。一個人必須「觀國之光」，亦即要能觀照全局，才能觀照大我，而觀照大我之後，還要客觀化的從他人的角度來觀照自己，這就是「觀其生」。可見真正的智者、覺者，都是能觀照全局，觀照大我之際，又能從他人之角度來審視度量。這才是不執著的智慧。這智慧只有謙卑的心才能到達。

上人不只一次對筆者說：「要謙卑一點……，傲氣少一點！」每次聽到這樣的告誡，理解的重點都不同。最早，聽到覺得是該謙卑，但也好像還覺得肯定了自己有能力。有這個心態，當然會繼續的傲氣下去。一直被上人提醒，意味著自我驕傲的心態始終未除。直到最近聽了，知道傲氣正容易牽引出與人不和睦的關鍵。去除傲氣，是去除過度以自我為中心的習氣。多一些謙卑，是能夠客觀化的看到別人的付出，理解別人的處境，審度因緣情勢的微妙變化，在順服因緣中，也把握因緣。

人都是在理解別人中謙卑，在欣賞別人中去除傲氣。在客觀化自己中得智慧。🌿

# 關山十年 努力再努力

文 / 蕭敬楓 關山慈濟醫院家庭醫學科主治醫師

十年說長不算長說短也不算短的日子，就佔了我整個人生的七分之一，也是我行醫歲月的四分之一。回首這十年，感謝上人給予我這個再學習的機會，也感謝家人對我完全的支持，更感謝關山慈院上上下下各位同仁對我的關愛。

五十多年前，家境貧困，雙親為了讓我將來能有一份養家糊口的技能，故而攻讀國防醫院的公費醫學系，畢業後，軍中大小醫院提供了我很好的學習場所，歷經十年的磨練，更加上自己的努力，故而在退伍後有能力獨立行醫照顧病患。二十年的寒暑，使家境已進入小康，然而總覺得醫學是日新月異，不斷有所進步，而自己仍然站在原點不動，無法滿足病患的需求，因而毅然停止了診所業務，轉至天主教聖母醫



院內科工作，兩年後關山慈院開幕，蒙上人抬愛能在此服務。轉瞬間已是十年，這十年來，個人有著五味雜陳的感受，故而多次有離開的念頭，但由於上人的感召，又多次的留下，由於自己不斷的努力求新，對於病患的診治自認已有了長足的進步，雖然我從事家庭醫學科已

有十五年，卻從未參與家醫專科醫師考試，反而能在各科領域中都能運用自如，受益良多，也自許能使更多的病患受惠。

歲月不留人，每個人都會離開世間，但要留給後人的，是無限的懷念與感激。今逢關山慈院開業十周年紀念日，願醫院業務蒸蒸日上，照顧更多的傷患，並遵照著上人的願望，努力再努力。

# 樂當鄉下救腦醫

文 / 楊震 關山慈濟醫院神經外科主治醫師

回首關山歲月，轉眼已經四個年頭。

國防醫學院畢業後，回到花蓮，在花蓮總院接受神經外科四年完整的專科醫師訓練，取得專科執照後回到軍

醫院繼續未完成的服務年限，原以為和慈濟的緣就此劃上句點，沒想到就在退伍之際，玉里慈院張玉麟院長告訴我，關山剛好需要一名神經外科醫師，和家人經過幾番討論，在努力克服距離造成家庭維繫的困難後，在二〇〇六年八月正式加入關山慈院團隊。跟慈濟的因緣，真是奇妙。

來到關山，真的有在「鄉下」的感覺，幸好心情是安定的，既來之則安之，就專心的在這裡看診、開刀、照顧病人。剛開始患者數量很少，我常擔心業績不足會造成醫院的負擔。但是每當看見病痛纏身的鄉親，因為我的治療而解除痛苦，就覺得這座醫院存在的價值非凡，已經超脫了一般醫療普及的地區醫院，不單考量營運業績和盈虧。



## 最有價值的時刻

有些時候，醫好病更醫治人心，這是身為一個醫生感到最有價值的時刻。池上有一位鄉親原本失業在家，生活沒有重心，在日前竟罹患罕見的

兩側腦中風出血，身體四肢幾近癱瘓，經過緊急開刀取出血塊，他不僅恢復良好，更因此改變了人生觀；患者從昏迷中醒來後，看到年邁的雙親為自己的健康憂心，奔波勞苦，又想到年幼的女兒還需要父親的照顧，所以努力的做復健，從語言到行動慢慢恢復，家人都覺得他的眼神看起來比生病前更有自信了。同時他也自許能完全恢復，能再度扛起家計，讓父母放心，讓女兒安心。

## 搶救腦傷 任重道遠

最讓我覺得在這個地區任重而道遠的，就是在第一時間搶救性命；有些頭部外傷如果無法在最短時間內立刻開刀，結果恐怕會喪命或有嚴重的後遺症，但若能把握黃金時間治療，就有機會讓一個家庭轉悲為喜。



■ 在楊震醫師的及時手術以及關山慈院團隊的照護下，腦傷嚴重的裘虹德病情迅速獲得控制，他痊癒後回到關山慈院向楊震醫師道謝，並擁抱楊醫師成為醫病之間的佳話。

這麼大，是個愛漂亮的年紀，所以更加仔細地縫著傷口，讓日後的疤痕儘量不明顯。雖然手術成功，但還是不能完全排除變化的可能，便守在加護病房，隨時監控病情。

她的父母接獲消息後，本以為要失去這個寶貝女兒了，想不到緊急手術相當成功。再加上女孩堅強的求生意志，還有全院同仁的盡心照顧，她不但完全康復，重回學校，隔年還考上理想大學。每隔幾個月，全院就會收到小女孩寄來的祝福，之後他們全家人更是專程到慈院拜訪全院同仁，感激之情溢於言表。

有一名從中部到關山來畢業旅行的高中生，在自行車道下坡時不慎摔倒，送來醫院後立刻進行電腦斷層掃描，發現顱內大量出血，意識深度昏迷，情況非常危急，當下決定立刻進開刀房取出顱內血塊，經過四個小時的奮戰，終於順利完成手術。

在縫合的時候，心裡想著這是個年輕小女孩，再過幾年自己的女兒也會長到

能幫助一家人能回復到從前的生活，大家都感到很欣慰。小女孩德虹說：「還好在這麼小的地方有慈濟醫院在，有能力和設備為我緊急開刀 開刀那天就是我的第二個生日，開刀的醫師就是給我第二次生命的父親」聽了真的很感動，同時也想起那兩個見面時間不多的女兒；雖然犧牲和自己女兒相處的時光，但是能救回別人的女兒性命，而且

還多了一個女兒；也要感謝我家人的體恤與成就。德虹也發願自己將來行有餘力也想為這個小鎮做一些貢獻。慈濟行善的大愛種子，已在小女孩心中發芽。

### 特殊的感動 守護的動力

在看診時間總是看到師兄師姊穿梭在診間忙進忙出，完全看不出來他們偶爾也會是門診的病患，這些師兄師姊做志工時的精神，是一種發自內心的力量，完全忘了自己外在的罣礙，時時刻刻的關心週遭人群，甚至連我都成了關心對象。有師姊看見我常買泡麵，就察覺我不夠注意飲食，特地幫我送來手工包子、饅頭，接過手後，一時整顆心都暖了起來，很感動。

醫院會安排往診到家，為行動不便的病患服務。常見的都是家徒四壁，非常需要關懷，但是他們卻是那麼知足，在屋子裡總是看到樂天的笑容，很值得學

習的生活態度。而最近，我參加了一月底到四川的冬令義診發放，在這期間深深感受到災難和疾病對村民的磨難，而村民對於來自遠方的慈濟人無限感恩；因為此次發放活動的物資足夠讓他們過一個好年，更有如全村的大型聚會；由於貧苦，平日鮮少外出訪友，剛好有此機會，整個村莊因此活絡了起來。慈濟人在發放時慎重而尊重，從村民的眼神中看到了喜悅和感動。

每當守急診又必須急開刀時，是我覺得最困頓的時刻，幸好有潘院長能及時伸出援手接替守急診，讓我能安心的為病患開刀，這是我們醫院非常特別的互助情誼，萬分感恩院長毫不遲疑的挺身而出，讓醫療的品質及患者的照護達到最佳的狀態。

一件又一件特殊的感動，讓我有力量，能暫時放下我親愛的家人，而在關山繼續守護。



■ 鄉下地方常有困苦無法就醫的民衆，楊震醫師常與醫護團隊前去往診探視，更深刻感受居民樂天的胸懷以及醫療在偏遠地區的重要。

# 緣定慈濟

文 / 張志芳 關山慈濟醫院婦產科主治醫師

歲月匆匆，從當年至花蓮慈院婦產科實習開始，與慈濟結緣，一轉眼已十九個年頭；感佩於當年上人的理念——「不收住院保證金，不收紅包，提供醫師一個單純的醫療環境，回歸

專業」，醫學院畢業前，我便申請到花蓮慈院，從婦產科住院醫師開始至升任主治醫師。一九九七年暫時離開慈院至宜蘭開業，我因一九九九年九二一大地震後感到人生無常，從同事口中得知關山慈院在二〇〇〇年開院，所以得知此消息後已有回到慈濟大家庭的念頭，但因緣尚未具足。

二〇〇三年底，友人轉知關山慈院需要婦產科醫師，而身邊雜務也正好可放下，於是開始「回家」的準備。當時的院長王志鴻醫師要我先至關山一趟看看環境。我記得，搭上一班從宜蘭到關山的莒光號，五個小時的車程，半夜出發，清晨抵達，清晨的田間風景很美麗、很寧靜，站在關山火車站前，遠遠看到慈院矗立在田中央。從車站往回走十分鐘便會到達慈院，途中經過市場，看到些早起的民衆，情景讓我想起小時



候家裡附近的樣子。

關山慈院位於花蓮玉里與臺東市之間，各距離四十公里，關山鎮週邊也是農村鄉鎮，利稻、霧鹿、下馬等地更處偏僻，年青人大多出外工作，人口加總不到三

萬人。當時看完院區及附近環境，我便問王院長有需要設立婦產科嗎？因為根據我的評估，明顯沒有足夠的就診人次來支持婦產科的運作。但王院長堅定的告訴我，這醫院需要婦產科，如何提供良好完整的醫療環境，給民衆最好的醫療，才是醫院所要考慮的問題。至此，我已下定決心要回來。

二〇〇四年二月婦產科正式服務，四月十八日便接生了第一個小孩。關山鎮內已二十多年沒有醫師為產婦接生，以往若要生產便要往臺東市或花蓮市，在門診中，也曾有病患告訴我，她的小孩是我從前在花蓮慈院接生的。過去在花蓮慈院看診若聽病患說來自關山、池上，心中只知道這是位於臺東縣，位置在哪裡也不知道。現在機緣之下來到這裡，也是一種緣份。

在關山慈院的服務量不大，但挑戰



卻不少。在這裡非常適用慈濟志工的名言——「女人當男人用，男人當超人用」，如何用最少的人力提供最好的醫療是我們大家的目標。以婦產科為例，當年常遇到完全沒有產檢，到院便生產的產婦，近年情況已有所改善；但連生九胎的產婦我也在關山慈院第一次碰到；而有好幾個產婦，四年生三個；這些情況是我以前從來沒有遇到過的經驗。

雖然忙碌，但從繁華地區再回到鄉村，心情偶爾總免不了有落寞的情緒，質疑自己留在這裡對不對，好不好？一直到太太生第二胎這天。

時間是二〇〇六年，太太怡芳懷孕八周時，兒子從幼稚園回家後發現身上長水痘，怡芳記得小時候曾經長過水痘所以不以為意，但兩星期後，怡芳身上突然也開始出水痘，這時才驚覺不妙，一直提心吊膽到生產時，女兒終於在十一

月出生。現在還記得當天清晨被怡芳叫醒，她說她已破水，而且也洗好澡準備去生產，叫我幫她檢查一下。結果立即發現女兒快要生下來，匆匆把兒子叫醒一起帶出門回醫院生產。途中太太一直強調，女兒生下來有任何問題一定要先處理小孩，不用管她。母親的愛心表現其中。

女兒生下來在我手中檢查後，外觀及皮膚沒有明顯先天性異常，怡芳在產臺上喜極而泣，女兒則因為出生而哭，兒子在門口因驚嚇過度也哭起來。一家大小除我以外都哭了，我不能哭，是因為還有沒有完成的工作要處理。

怡芳在關山慈院順利的生產，母女均安，這次經驗讓我深刻體認到，在相對偏遠的地區，醫療資源也越缺乏；從外面轉過一圈才更了解，越偏遠的地方越需要醫療服務。當下立志，願繼續在位置上守護民衆的健康。🌿



■ 關山慈院婦產科張志芳醫師（左一）在關山迎接自己的女兒出生，更堅定服務偏遠的信念。圖為二〇〇八年他至大陸四川洛水參加物資發放，親自將大米交到當地民衆手中。攝影／林秋玉

# 聞思修

佛經中的六根「眼、耳、鼻、舌、身、意」對應感受到的就是六塵「色、聲、香、味、觸、法」。現代醫學「耳鼻喉科」則是診斷治療耳、鼻、喉病症的專科，因頭顱內這三個相連器官的病變會彼此影響，所以英文簡稱“ENT”，也就是取「耳Ear」、「鼻Nose」、「喉Throat」三個英文字的首來做代表。近來除了顱骨、腦部及牙齒以外的頭頸部外科領域，也被歸入此科。

佛經所說的「六根六塵」泰半對應在耳鼻喉科的治療範圍內，修行人要除去六根所接收的虛幻不實的感受而引起的欲念，而耳鼻喉科則是要治療六塵所引發的器官病變，如噪音污染對耳膜聽力的傷害，空氣污染引發的過敏鼻病，喝酒嚼檳榔所導致的口腔與頭頸部癌症病變等。

花蓮慈濟醫院陳培榕副院長將十幾年來，以耳鼻喉科專業醫療技術守護民眾健康之所聞、所思、所作——聞「病」思「修」跟讀者分享。

# 樂為同理心

## ——李先生的故事

文 / 陳培榕

人因起分別心，故相互障礙；打開心胸，同理他人感受、彼此互愛，世間就是一方淨土。

李先生，五十六歲，是一位剛退休不久之清潔隊員，對整個他負責市鎮的大街小巷都瞭若指掌，舉凡：垃圾清運、回收掩埋、道路清掃、環境整頓、資源回收、環保稽查、違規廣告物處理、流浪犬捕捉、廢棄車輛張貼公告到公廁管理，無一不屬其單位負責之業務。

因為工作性質特殊，就算是刮風下雨、白天晚上，皆需輪班出勤，有時常常為了提神，大量嚼食檳榔，亦同時有著吞雲吐霧的習慣，一天約一包的量，兩者皆持續了二十年以上。

他第一次出現在門診的時候，由妻子陪同，走進來馬上拿出一張轉診單，劈頭第一句話就用臺語說「現在講話親像囡仔臭乳呆，自己得了舌癌，希望在這裡接受治療。」他的妻子則在旁邊幫腔，說他們是綜合臺北慈濟醫院意見及一些朋友的建議來的，知道花蓮慈院在這一方面的癌症治療很有名。

其實他是在臺北慈院啓業前的義診時發現罹病，由於對醫療團隊的信任與朋友鼓勵，於是到花蓮慈院接受一系列的檢查與治療。在門診如果碰到此類的病人，通常，我在檢查前所問的第一句

話是「有沒有舌頭疼痛或吃東西上的困難？」我從這些問題的答覆及詳細聽他講話的語調，大致上可以判斷出腫瘤嚴重的程度。而通常言語不清之舌癌屬於比較晚期。接著，我會請病人坐上後面的治療椅，張開嘴巴，詳細地做一個口腔、鼻咽喉及頭頸部的檢查，也藉由視診及觸診大略確定範圍及期數。當然，在檢查中，會跟患者聊一聊手術與之後可能之輔助性化學及放射治療狀況。在門診大致的病情說明是必要的：治療難免會發生吞嚥障礙、言語不清及外觀些許的改變。但是如果病人能順利完成，並且戒除煙、檳榔及酒，癌症亦有治癒之可能。

於是乎，包括切片、胸部X光、血液及生化功能檢查、心電圖、腹部超音波、頭頸部影像掃描及全身骨骼掃描等檢查完成後，得到了一個精確的臨床分期結果——舌癌第四期。除了開刀之外，幾乎已確定術後的輔助性放射與化學治療是必要的。病人接受兩側頸部淋巴廓清及近三分之二的舌切除並用游離皮瓣重建的大手術，術後再接受術後輔助性放射及化學治療，歷時約需兩個半月。

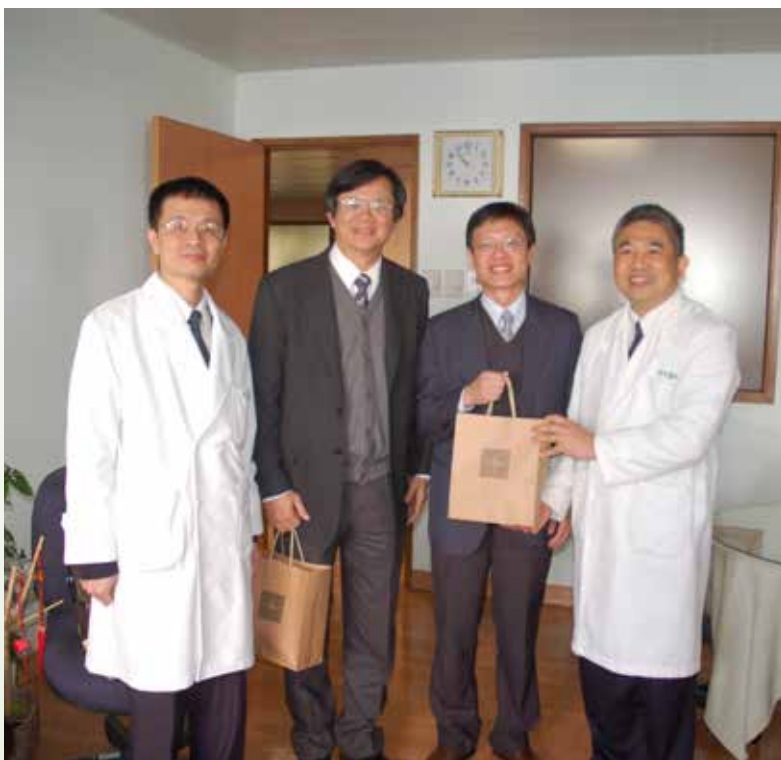
整個診治療程經過詳細說明與溝通，其心情變化，也從否定到默默的接受與面對。對治療中種種不適與不便自能坦然而堅強面對。尤其是放射治療時疼痛與進食言語之困擾——太太二十四小時不眠不休的陪伴照顧，更顯鶼鶼情深；而他始終也對醫護人員抱持信念，希望撐過最艱困之時期，只為了繼續存活下去，並對家人交代。

從這個病人身上，可瞭解到每一位病人都有著不同的生活經驗與不同的生活方式。正因為如此，醫療人員在擬定診治方針時，除了一般的指引做為大方向準則時，也要考量病人的各種面向。特別是癌症治療，儘管治療上以存活做為第一優先，功能重建列為第二考量，但也必需考慮病人的社會、家庭及心理面向，並尊重其感受與見解，我常常喜歡把「量身訂做」這個詞使用於病人，因為醫護人員縱然有專業的醫療知識與技術，能熟練地將這些知識技術使用於病人身上，但最重要的連結還是隨時隨保有的同理心——時時刻刻站在病患的問題、需求、想法與感受去考量。有這樣一種瞭解與體悟，自然形成一種團隊默契，從而在各項醫療處理的優先順序(priority)及細節(detail)也較易拿捏，考慮也較周詳，病患容易接受。李先生就是護理與醫師通力合作發揮同理心最明顯實例。

他之前從未生病住院過，自覺身體硬朗，在清潔隊工作打拼，辛苦了半輩子，正欲含貽弄孫之際，卻得到晚期口

腔癌，當然會帶給自己及家屬極大心理壓力，我們的護理人員可說是扮演膚慰病人最重要的角色，首先瞭解病患的各項生活史，設身處地為病患擬訂各項護理計劃。住院時包含術前的、術中的、術後的各項照護措施：病史掌握、護理常規監測執行記錄、打針、抽血、鼻胃管與氣切管護理、換藥、給藥、各項醫囑執行、病人吃穿住睡及衛教、出院準備、個案管理到病友會及心靈膚慰……。白衣大士們永遠抱持一份同理之心。底下我敘述這位病人醫療過程一段小插曲，為同理心做一番註解。

他術後十四天拔除氣切管，再過兩週後開始接受放射治療，又過了兩週後開始覺得睡覺時無法平躺入眠，有時會感到呼吸困難，睡著後容易驚醒。而我們觀察到他清醒時呼吸暢通，身體四肢活動亦佳，有時會把其因歸為純心理因素。但事情沒有那麼簡單，細問李太太先生於家中平日睡眠情況，她說有時雖然晚睡，打呼聲也蠻大的，側睡時較好，但不致於睡到中途絕息或驚醒。李先生亦自述之前雖然體重稍高，但睡眠情況不會太差。從這些資訊告訴我們，不能全歸咎於心理因素，最可能是：平躺下時補上去之皮瓣往後傾，復因局部電療之發炎腫脹，將入睡時肌肉張力減少，病人又擔心癌症之情形，呼吸用力及換氣過度亦可能是促進因素。而經過詳細分析檢查後，診斷上最重要的是觀察睡眠狀況，才能進一步構思後續處置與治療。



■ 花蓮慈院陳培榕副院長（左一）認為保有同理心，才能堅持以病人為中心的治療。圖為台灣耳鼻喉醫學會蕭安德理事長（左二）、許志宏秘書長（右二）到慈濟大學與花蓮慈院參訪，由石明煌院長（右一）與陳培榕副院長接待，蕭理事長也預約下次模擬手術時，安排醫師到慈濟取經，了解這個為病人設想、磨練醫師專業與人文的訓練方式。

於是，我們的大夜護理人員每天仔細觀察睡眠狀況一小時，包括鼾聲、呼吸次數、胸部起伏、安穩程度、以及有無絕息(包括時間及次數)……。連續三天。也同時請太太幫忙觀察。

經過一番努力，終於證實先前之臆測——診斷為打鼾症，未達睡眠絕息症候群標準。處置則是：睡覺時枕頭墊高，改側臥方式，儘量使用無肌肉鬆弛作用之安眠劑，亦不用嗎啡類止痛劑。在醫護人員及太太細心照料下，終於得以渡過這一段艱困漫長之治療期。

如今，每個月在臺北慈院看到李先生及太太時，屢屢談及對當時細心照顧的護士與醫師「感恩再感恩」。而當時在花蓮曾值大夜照護他的護理人員(目前

在臺北慈院門診服務)也跟我說，她因為照顧這位在術後放射治療期間發生睡眠呼吸障礙的病人，學到了許多寶貴經驗，並覺得很有成就感。

病人從自己的觀點出發，其憂慮、期待或看待疾病的角度，是來自於他自己與家人的生活經驗與觀點，包含著我們未曾經歷的經驗與資訊，醫護人員具有同理心的瞭解與體會，一定對於診治工作的完成與結果有所幫助。


同理病人感受應該是醫護團隊診治病人時重要原則與精神，也能藉此增加與擴大大自我的人生經驗，何樂而不為呢？



# 醫愛南橫

海端鄉IDS巡迴醫療





九年前，剛啟業不久的關山慈濟醫院，  
自動組成往診團隊，  
首次走入海拔一千多公尺的南橫部落，伸出溫暖雙手，  
為習慣天生天養、忍受病痛的深山住民，  
帶來最需要的醫藥與人道關懷。  
爾後，關山慈濟醫院正式接受全民健康保險局委託，  
承接IDS——臺東縣海端鄉醫療給付效益提升計畫。

九年來，他們與利稻、霧鹿鄉親如一家，  
不論是看診施藥、急難救助、衛生教育、訪視濟貧，  
關山慈院巡迴醫療車全年無休、風雨無阻。

醫愛南橫，一趟趟真情摯意的堅定守護，  
為部落帶進健康與希望……

文 / 楊栢勳、黃秋惠、吳宛霖

花東縱谷山高水長、地形崎嶇，尤其在縱谷南區，早期並無醫療院所，民衆就醫的艱辛非外人所能體會，尤其南橫路段各部落的居民，就醫更需順著蜿蜒的迢迢山路，長途跋涉下山就醫，幸運者稍減病痛，不幸的是遇到急症，往往因沒有醫療而造成許多遺憾。

為了要解決地方無醫困境而成立的關山慈濟醫院，除了照顧鹿野、池上、關山等社區居民的健康，位於深山的海端鄉民，門診醫療鞭長莫及，醫護團隊還是心繫這些苦無醫的部落居民。

### 主動上山解疾苦 看病勤衛教

抱著「與其讓民衆下山，不如讓醫療主動上山」的想法，二〇〇一年三月，關山慈濟醫院組成的醫護團隊，首次走入海拔一千多公尺的南橫大山，用往診的方式開始進行每周兩次的巡迴醫療。同年九月，花蓮、關山慈濟醫院受中央健保局委託，正式辦理「海端鄉醫療給付效益提升計畫」（Integrated Delivery System，簡稱IDS），關山慈院以「服務到家」的精神，提供海端鄉民衆緊急及重大疾病醫療照護，關山慈院的IDS巡迴醫療車，九年如一日，至今依然為了深山民衆的健康，奔馳穿梭在南橫公路上……。

位於臺東縣北端山區的海端鄉，全鄉面積八百多平方公里，人口近五千人，境內有海端、崁頂、加拿、霧鹿、利稻、廣原等六村，居民中以布農族原住民佔多數。關山慈院醫療人員不分晴



雨，每週固定上山兩次，到海端鄉的下馬、霧鹿、利稻等布農族聚落，不僅為村民看病，也關心他們的家庭和生活狀況。

關山慈院在二〇〇一年初就開始提供山地巡迴醫療服務，自發到原住民部落進行往診，並轉介民衆下山就醫，使得許多慢性病患的病情獲得控制。花蓮慈濟醫院和關山慈濟醫院承接了IDS計畫後，兩院提供緊急或重大疾病的門、住診、轉診與後送專責服務，並依當地疾病型態聘請專科醫師門診，提供每月至少三十二次定點巡迴醫療，並由公衛護士進行慢性病患居家訪視，成績斐然。

前幾年，大致的行程是每週二由內科蕭敬楓醫師、週五由家醫科丘昭蓉醫師帶隊，再配上一位原住民護士，以方便和民衆溝通，還有行政人員要肩負開車

立在海端鄉的醫療給付效益提升計畫看板雖不起眼，卻如一只承諾，多年來讓山裡居民知道自己的生命被珍惜看顧著。



重責，以及其他支援。關山慈院的IDS跟其他院所最不同處，是巡迴醫療無法當日來回，晚上要住在山上的衛生室的，附加的好處，是可以享受寂靜的山景。

本身是布農族、又住海端鄉錦屏村的護理長古花妹說，剛開始，居民誤以為慈濟是藉著醫療來傳教，深怕跟自己的信仰抵觸，不肯來就診，漸漸地才了解醫護人員只做醫療服務不傳教，才卸除心防。

### 配合山區作息 都治肺結核

巡迴醫療已三年多的蕭敬楓醫師，對山區的生活型態也有很深的體會。他說，當地民衆都靠種田維生，像高麗菜、青椒、蕃茄等，都是一些利潤不高的農作物，若不及時採收，過期就沒價值了，因此他們寧可拖著病也要工作，除非是已經病到很重。

小小一輛巡迴醫療車，卻是什麼都有，各種藥品、病歷等都在裡面，跟著醫護人員到府服務。攝影／林國新



為了配合山區民衆的作息，關山慈院於是把上山時間重新做了一番調整，仍維持每週二、五的看診，另增加週五晚上及週六早上兩段時間，以方便民衆白天和晚上皆可就診，慢慢地看診人數才逐漸增多。

丘醫師曾帶著一行人在清晨四、五點就從關山出發上山，好趕在村民下田工作前先去幫他們做檢查，也曾跑到田裡找人做健檢呢！

丘醫師有感於民衆對結核病認知不夠，不但曾深入結核病患家中勸導定時吃藥，還找上下馬部落管區員警邱永福，打算藉著召開村民大會的機會，

對民衆宣導結核病的預防和照顧注意事項；邱永福也表示，他要號召村民

在關山慈濟醫院成立之初，醫護人員就先自行進入山區進行義診，隔年即承擔衛生署的IDS偏遠醫療給付效益提升計畫至今不輟。從這張蕭敬楓醫師(右一)看診的老照片，可以看出當時克難但充滿人情味的醫療。





丘昭蓉醫師在世時，總是常常配合居民作息看診，成功根治部落裡的肺結核。更常利用晚上的時間，召集村民一家大小灌輸大家健康觀念。

一起監督結核病人要按時吃藥。花蓮、臺東是全臺肺結核罹患率最高的兩縣，但藉著IDS往診行動，短短幾年內，全數根治海端鄉下馬、霧鹿和利稻等三個原住民部落中的結核病患。

在丘醫師離世之後，巡迴山地醫療的任務現在由徐子恒醫師接手。

### 路險危機處處現 山下關慈永守候

巡迴醫療一路上走走又停停，從下馬、霧鹿沿路看診上山。一路上群山環抱、風景壯麗，真有如置身於世外桃

源，但秀麗美景的背後卻處處現危機。

平日負責巡邏、維護民衆安全的下馬管區員警邱永福也稱，南橫山上交通事故頻仍，他就常開車載送車禍受傷的民衆下山急診，這其中有遊客，也有村民。

站在霧鹿的一家雜貨店前，邱永福抬頭仰望對面的山頭，用手指著說，他曾在那個制高點看到有位騎越野車的遊客，搖搖晃晃地從利稻方向騎往霧鹿來，儘管他很用力扯開喉嚨大聲呼喊、叫他停下，但聲音卻傳不到山頂，只好眼睜睜地看到那人墜入懸崖。本來他還在想，從一百多公尺的高處摔下準沒命，但奇蹟似地，等他快速開車上去探看時，竟發現那人就吊在一棵樹頭上，

於是趕緊聯絡村幹事等人一起把人給救上來，再轉救護車接駁下山急救。

「幸好關山慈院就在山下，這些人才能及時得到救治，否則，不管是送到臺東或花蓮的醫院，恐怕人還沒送到，就已經嗚呼哀哉了！」邱永福說，關山慈院的設立，確實造福了很多人。

邱警員表示，且不論急症醫療，就連慢性病人也得到很好的照顧，慈院醫療團每週兩次固定上山來看診，帶給民衆很大的便利；不然，村民下山看診就得搭公車，每天才兩個班次，不僅不方便，也很耗時。

### 上山推預防醫學 各類衛教促健康

到了二〇〇九年，東區健保局與臺東縣衛生局、花蓮慈院、關山慈院、海

南橫公路沿線的部落都安身在群山環繞間，美麗的大自然卻也暗藏危機，常常讓居民或遊客受傷。



端衛生所等單位合作執行海端鄉醫療給付效益提昇計畫(IDS)進行至第八年第四期，關山慈院除透過每星期三衛生所駐診、以及每星期二、五、六的巡迴醫療車專科醫師巡診、慢性病訪視、居家照顧、各項預防保健業務推動外，也開始舉辦各類型衛教活動，來提醒及促進民衆健康觀念的生根。

二〇〇九年，原本的大型衛教活動修正為每年在校園舉辦兩次衛教，期待從學童開始著手灌輸健康知識，以早期導引正確方向向下紮根方式，降低日後不良行為習慣的養成，也提高這些未來

社會主人翁的健康比率。

二〇〇九年第一次校園衛教選定在二月二十日到海端鄉

IDS山區巡迴醫療的棒子從丘昭蓉醫師手中交到年輕的徐子恒醫師手上，雖然看診醫師與就醫的民衆會改變，但守護生命的精神永遠不變。圖為徐子恒醫師上山看診的情形。



海端國小進行，由關山慈院公衛室同仁協助規劃衛教內容，海端國小師生一起參加。公衛室的護士陳桂珠衛教經驗豐富，原本在衛生所服務，退休後加入慈濟的行列，為了讓小朋友們了解疾病的可怕，她盡心準備了許多口腔癌及菸害的簡報檔案，希望藉由向學童衛教宣導後，讓學童先瞭解健康的重要，避免接觸有害健康的菸酒與檳榔，進而透過學童力量影響家長減少嚼食檳榔及抽菸，讓使用菸酒檳榔比例偏高的偏遠部落也能逐漸回歸健康的生活。

「哇！好可怕喔……」在海端鄉海端國小的教室內，傳出小朋友們的驚嘆，透過單槍投影機放映在布幕上的影像，他們第一次看到嚼食檳榔後口腔內膜的變化，不但長出白斑還會潰爛，甚至侵蝕到臉部，才知道檳榔的危害有多大。關山慈院承接IDS即將滿八年之際，

關山慈院常利用趣味遊戲讓山上民衆了解痛風的不便(右圖)，並用各種闖關遊戲的衛教方式，讓山上的民衆了解各種疾病的知識。

第一次的衛教活動選在校園中，讓健康觀念向下扎根。

二十日當天，公衛室護理人員陳桂珠與護理人員邱校芬、志工田明宏和東區健保局專員董村峰一起抵達台東縣海端國小。全校小朋友一百三十多人以及老師、家長共聚一堂，陳桂珠特地將嚼食檳榔的後果整理，利用單槍將各種圖片投影給學童們看，也特別提醒學童，生命非常的珍貴，不要因好奇而染上不良習慣。公衛室孫美琪、邱校芬護士也特別向學童說明禁菸的重要性，只要不養成吸菸習慣，就不必躲躲藏藏的找地方吸菸，除了避免不小心被罰款，而且可以換來健康。

為了讓衛教的內容可以讓小朋友們聽進去、避免小朋友覺得乏味及減低注意力，活動中特別安排律動時間，慈濟志工田明宏使出看家本領，用帶





動唱伴著手語，讓學童很容易就學會「謝謝老師，感恩您」「老師，我愛您」等簡單又有情意手語，隨時可以用在校園中和老師傳達情誼。最後在皆大歡喜中結束第一次的校園衛教活動，並幫一些家長進行二氧化碳測試，很高興來聽講的媽媽們都沒有吸菸習慣，測試結果都合乎標準。

小朋友們熱烈的反應也為護理人員和

志工打了一劑強心針，除了希望再將內容調整為更適合小朋友吸收，也期待IDS的每次大型衛教活動，能真正啟發學童們正確的健康行為，拒絕不良習慣的誘惑，並進而引導家人力行健康。

搭配著各式衛教活動、社區健康篩檢，關山慈濟醫院的巡迴醫療車仍穿梭在蜿蜒的南橫公路上，伴著日出上山，在昏暗的天色中下山；持續守護偏遠健康，一如關山慈院成立的那一天

(邱警員訪問該段摘自《慈濟月刊》)

IDS偏遠醫療給付效益提升計畫在第八年將擴大衛教重點改為校園宣導，利用志工與醫護人員的帶動，將健康觀念從小扎根。

# 慈悲喜捨關山情

文 / 楊栢勳、黃秋惠

對於海端鄉，除了IDS巡迴醫療照顧部落居民健康，慈院同仁也會上山到南橫部落內關懷弱勢家庭、寒冬送暖，潘院長也常常親自到訪。

同仁們對無法照顧自己的獨居老人、病患，會協助打掃居家環境，安頓生活。潘院長甚至自掏腰包，在耶誕節扮成耶誕老公公到部落報佳音、發送禮物，溫暖居民的心。

## 修屋打掃做書架 照顧生活也照顧心靈

為了讓山裡的孩子也能獲得知識，還有個安全的好去處，關山慈院更協助下馬部落，將一間廢棄倉庫改成圖書館，並捐贈電腦，全院同仁幫忙募書、找書架、協助粉刷倉庫，當圖書館成立，霧鹿國小的學童們欣喜若狂，樂得往裡面跑；希望這座圖書館能讓他們多閱讀，打開與世界接軌的視野。

此外，只要是關山慈院照顧得到的腹地範圍，同仁也會跟著慈濟志工的腳步付出，不管是醫療服務或是醫療以外的服務；關山鎮上

除了IDS巡迴醫療照顧部落居民健康，慈院同仁也常深入南橫部落內關懷弱勢家庭，潘院長(右一)常常親自到訪，甚至自掏腰包，在耶誕節扮成耶誕老公公到部落報佳音、發送禮物，溫暖居民的心。



關山慈濟醫院協助下馬部落將舊倉庫改成圖書館，山裡的孩子們珍惜又開心的利用新圖書館看書。



的聖十字架療養

院就是其中一個長期協助與關懷的機構，來自奧地利的護理長裴彩雲修女，在關山小鎮一待就是二十多年，還有

院中所有修女們的默默付出不求回報，都是關山慈院及整個社會的學習典範。

走出醫院，為有需要的人，修補屋頂、打掃房屋、發放米糧與生活用品、訪貧濟苦……，關山慈院同仁在工作之餘，把握機緣多做多得歡喜……

潘院長再次探視古阿公（右），他將自己健康和居家環境都維持得不錯，大家很欣慰。潘永謙院長也贈送保暖衣物給關懷戶禦寒，為了避免老人家冬天昏暗外出危險，潘院長細心的要求必須準備有反光條貼在背心上。攝影／林碧麗

## 寒冬送暖 數年如一注暖流

關山慈院同仁與志工第一次到古先生家關懷，協助他打掃髒亂的居家環境，也幫忙把髒亂的碗盤都洗乾淨。潘永謙院長也親自參與。

「古先生，古先生？」『噢？不在家……』當醫護人員

抵達台東縣紅石部落古阿公家，叫了好幾聲無人應門，詢問之下，原來他去幫忙村中親戚辦喪事，找回來後，護士黃小玲先為古先生量血壓，在正常值內，眾人非常欣慰；紅石部落位於台東縣海端鄉，部落內都是布農族的原住民，也是關山慈院固定醫療

關山慈院的護士黃小玲（右）仔細的幫臀部有褥瘡的阿嬤換藥。攝影 / 林碧麗



與居家關懷的定點之一。二〇〇七年關山慈院的團隊第一次到古先生家居家關懷，才發現屋內物品非常雜亂，廚具亦是積滿污垢，碗盤亂丟，為了讓他有一較佳居住環境，所以醫院同仁與師兄姊除了協助清

掃環境，也一同募款購買鋁櫃、碗籃、衣架組，

獨居的賴爺爺血壓偏高，潘院長仔細的檢視他的藥單，提醒他要回門診拿藥追蹤。

還幫忙更換棉被床單等，爾後每年都會都會到古先生家關懷。

看著他家中維持得蠻整潔，潘院長高興的稱讚古

先生，直說值得值得。

二〇〇七年關山慈濟醫院潘永謙院長第一次到古先生家關懷，協助他打掃髒亂的居家環境，也幫忙把髒亂的碗盤都洗乾淨。

從紅石部落轉至新福里獨居的賴爺爺家。數年前，爺爺因骨刺由潘院長開刀，癒後良好，但是因為年紀較大，仍需拄拐杖助行。當醫護團隊一到他的住處，血壓





一量竟達一百八十七/七十八mmHg，潘院長馬上提醒爺爺要趕快回醫院門診拿藥並追蹤。賴爺爺靠著屋外庭園種菜自給自足，但大家發現他家的淨水器濾芯都已經長霉了，院長立即請同仁協助購買濾芯幫忙更換，讓爺爺有乾淨的水可以喝。

潘阿媽也是住在新福里，可惜生活無法自理。她出院回家後，因為兒女很少回來，僅剩不太靈光的小兒子照顧，結果臀部發生壓瘡，護士小玲立即為阿媽換藥，同時將她列為居家照護的關懷名單，以後要更常來探視她。

較為遺憾的是五十五歲的潘先生，到臺北求職，因謀生不易而於二〇〇八年三月回到鹿野后湖務農，卻不慎在農田中摔倒傷及腦部，經關山慈院神經外科楊震醫師手術後，雖救回一命，但仍半身癱瘓，

幸好慈濟基金會修繕組協助他家鐵皮屋的修建，且也經關山慈院公衛室居家照護收案照護。

回程再探訪小涵(化名)家，小涵是數年前關山慈院關懷的對象。第一次關懷時，小涵才國小四年級，還是個活潑的小女孩，如今她已經國中畢業，準備報考工商，看著亭亭玉立的小涵，一行人除了感嘆日子過得真快，但也很欣慰。

每年定期的居家關懷，陪伴著需要幫忙的鄉親，不論分送物資的多寡輕重，這份關懷與支持，相信是所有曾關懷過的居民「最感心」的地方，而關山慈院整合資源與獅子會共同舉辦寒冬送暖居家關懷活動也正式邁入第八年了，隨著時間的累積，正驗證了證嚴上人的靜思語：「有一分心，就有一分力量。」關山慈院守護

偏遠民衆的健康，醫療慈善合一的關懷，數年如一日，做就對了！



數年前林詩涵還是個小女孩，潘永謙院長和志工送上文具給小涵，還有腳踏車讓離校較遠的詩涵可以騎單車上下學。

# 沒有距離的友情

口述 / 邱月梅 臺東縣海端鄉利稻村長

在這農忙的季節裡，我們村裡的櫻花已經開了，關山慈濟醫院也要歡度十歲的生日了，身為利稻村民，在這特別的日子一定要感謝慈濟。感謝關山慈濟醫院十年的照顧，照顧我們的健康，真心把我們當作一家人，讓我們真心了解，擁有健康才擁有一切。

台東縣海端鄉利稻村，是位於南橫公路山裡最深、最高、最美的一個小部落，從關山南橫公路進入沿途會經過海端、新武、下馬、霧鹿等部落，最後才會抵達利稻，利稻再往裡走一小段路，翻過後面那座山頭就是高雄縣了。利稻村不大、目前的總人口約三百八十多人，不過村裡年輕人大都出外打拚工作，留下來的老的老、小的小，工作大都是務農，生活清苦。雖然利稻村群山圍繞、春天開滿櫻花，風景非常優美，但居民對外交通必須搭客運，客運一天兩班，若要看病，上午農忙完下午搭客運坐下山，看完病還得先過夜，才能在第二天一早再搭客運回家，真的很辛苦。

有了關山慈濟醫院之後，醫護人員每個星期固定兩次來部落巡迴診療，讓社區多了很大的安全感；因為家長不會再因



曾派駐關山慈院服務的邱雲柯醫師，熱心為海端鄉申請社區醫療站計畫，邱月梅村長由邱醫師手中接下「海端鄉社區醫療站管理員」的責任。攝影 / 楊栢勳

為小孩突然發燒而緊張，老人家也獲得關心，慢性病都獲得很好的控制，甚至以前村裡因衛生習慣不是很好，還有肺結核等傳染病，年輕人也因為酗酒年紀輕輕就肝硬化，慈濟的醫護團隊來了之後肺結核已經消失了，大家的生活習慣都在改進，這全都是慈濟的功勞。

除了幫我們改善衛生和健康觀念、幫居民控制慢性病和傳染病，關山慈濟醫院

對我們山區部落緊急救護的幫助真的沒有話說，我自己就曾經有最直接、最深刻的經驗。

若居民臨時有小病痛，「社區醫療站」可以有醫藥箱緊急處理，徐子恒醫師會上山時也會定時補充醫材給社區醫療站。攝影 / 楊栢勳

我先生因為心臟曾做導管放置支架，有一次突然在家心臟病發作倒下去，當時的丘昭蓉醫師馬上緊急處理並用巡迴醫療車將他送下山到關山慈濟醫院急救，再馬上轉花蓮慈濟醫院，才挽回這條寶貴的生命，現在也才能繼續跟我生活在一起。

除了丘昭蓉醫師外，另外一位「小邱」邱雲柯醫師也非常關心我們，特別去申請社區醫藥站計畫，訓練我們部落志工如何緊急處置、如何使用醫藥箱，裡面有碘酒、紗布、藥膏等，萬一村民有小病



痛，可以先做緊急處理；遇到行動不方便的老人家沒辦法到衛生室，小邱醫師也會主動到家裡幫老人家看診，最近一位年輕的徐子恒醫師也非常認真非常關心我們。當我們辦活動、舉辦運動會，關山慈院也來協助、醫療團隊更來為我們服務，真的讓我們由衷感受到慈濟不分你我的關懷。

仔細回想這十年來，關山慈院真的把偏遠地區的居民和利稻村民當成一家人，讓我們知道要自愛、要照顧自己、擁有健康才真的擁有一切，雖然我拙於表達，但在關山慈濟醫院十周年的生日，我還是以

最充滿感謝、感恩的心，謝謝關山慈濟醫院對我們這分風雨無阻、沒有距離的友情。

山上居民多以務農維生，生活忙碌清苦，加上交通不便，大都習慣忍耐病痛。攝影 / 張國新



# 心目中的活菩薩

口述 / 邱永福 臺東縣海端鄉下馬原住民文化發展協會理事長

今年，是關山慈濟醫院啓業十周年，也是我在海端鄉服務二十周年的一年。我自己親身經歷了前十年沒有慈濟醫院的日子、和後十年慈濟醫院來了之後截然不同的生活，我真的認為慈濟醫院已經做到最好，並且對原住民偏遠部落關心照顧，真的太好、太好了；我也要特別感謝丘昭蓉醫師，雖然她已經不在了，但是她為我們所做的，我們會永遠一直記在心裡不會忘記，也會永遠懷念她。

霧鹿村下馬部落是南橫山裡的一個小村莊，我們這個村子從頭到尾不過一條街，每次下山看病都必須花很多時間，非常不方便。但對大多數原住民來說，我們已經習慣天生天養的生活，加上長久以來缺乏醫療，醫療機構不可能為了山裡少數幾個人來這裡看病，所以大部分的居民都習慣忍受病痛，除非已經嚴重到爬不起來了才會去就醫，對一些小病也不以為意。因為天生的樂觀又沒有醫療常識，根本不知道怎麼照顧自己，所以痛風是我們這裡很重要的慢性疾病，另外所謂的「三高」也很常見，我自己就有血壓高、血脂高兩大高。

我第一次跟關山慈濟醫院接觸，起源於慈濟醫院想到山區義診、往診來跟我聯繫。我在山地偏遠的派出所服務，並且自

己關懷獨居老人已經好幾年，跟部落居民也比較熟，所以關山慈濟醫院希望我能幫忙帶醫護人員去為獨居老人看診，義診的時候可以找居民來看病。

後來關山慈濟醫院展開IDS偏遠醫療給付提昇計畫，那時候就是丘昭蓉醫師負責，丘醫師一來就要求我帶她去幫居民看診，也真的很關心我們，不論任何狀況、刮風下雨，丘醫師每個星期兩次的巡迴醫療絕對不會缺席，願意為我們少數人這樣不辭辛苦的上山，丘醫師真的是我們的大菩薩、大天使！我五、六年前有一陣子身體不舒服，一樣以為忍一下就好了，當時也是丘醫師幫我診斷出不單純，逼著我一定要到關山慈濟醫院去詳細檢查，才發現是胃穿孔，還好及早治療，否則後果一定嚴重好幾倍。

丘醫師對我們部落的付出，說真的，他就像我們的「土地婆」一樣，因為我們下山一趟真的很不方便，好不容易下山到醫院了，還要再掛號排隊，一整天的時間就沒了，所以我們很不喜歡看病。不過丘醫師每個星期來幫我們診治、還幫我們上課，一再叮嚀、告訴我們衛生知識的重要性，不論居民喝多少酒，她還是繼續幫我們看病。以前，我們覺得小病不用看，現在都知道小病會變成大病，一定要趕快治



療，也知道抽菸喝酒不好，對自己的健康已經都比較負責了。

丘醫師生病之後，我們整村的人一起去看過她，如今她已經不在，但是一直到現在，每次一想到丘醫師，我還是每次都忍不住掉眼淚……，我知道，對她最好的回報，就是把自己的身體照顧好。現在關山慈濟醫院管理室的栢勳主任上山若看到我，每次也都不厭其煩的提醒我要注意血壓，還要控制體重與脂肪。

關山慈濟醫院不但幫我們照顧身體、幫助貧苦的獨居老人，每次來看診，護士小姐們也都會幫我們整理環境，也叮嚀我們要保持整潔，像有一位護理人員王美花

在部落服務二十年的邱永福(右一)，在關山慈院啓業後，自己也親身接受醫療的助益。

就常常對我們「做衛教」，以前我們的部落很髒亂，現在周圍的環境也都很乾淨了。關山慈濟醫院還協助我們把廢棄的穀倉改建成圖書館，捐贈多部電腦、幫忙募書、釘書架，讓小朋友們有一個可以讀書的好環境，以前遇到族人生病要緊急送下山，我們都還要叫計程車，但是昂貴的車資實在沒有幾個人負擔得起，現在有關山慈濟醫院，一遇到緊急狀況需要幫忙，就算山路不好走，慈濟醫院的救護車都會儘快趕過來接送病患。

二十年前我剛來到海端鄉的霧鹿，才發現「南橫有個被遺忘的地方」，一直到慈濟醫院來了之後才開始完全不同的世界。沒想到十年就這樣過去了，要我說慈濟醫院還需要做什麼，我實在已經想不出來了。我只能誠摯的祝福關山慈濟醫院，並且感謝再感謝，關山慈濟醫院真的是我們心目中的活菩薩。(整理 / 吳宛霖)

# 都會活力 健康生活 新店



臺北慈院促健康

文 / 馬順德

圖片提供 / 臺北慈濟醫院社區醫學部

「哇，原來素食可以這麼好吃！」臺北慈濟醫院營養組推出的「減碳餐」在院內供不應求，員工們「呷好道相報」。原來，這是臺北慈院落實「健康促進醫院」的諸多行動之一。

## 六院全面促健康 臺北推四大主軸

六家慈濟醫院全面響應世界衛生組織的「健康促進醫院」概念與推動，大林慈院的成果已在世界舞台傳出好口碑，花蓮、臺北也積極推動中；並且因應區域性差異朝向各自的健康促進目標努力。

在大臺北都會區，民衆的生活屬性，讓臺北慈院院方與負責推動的社區醫學部決定，配合台北縣衛生局政策，將健康環境營造的概念向上跨一層，從健康社區營造，擴展至健康城市的推動。臺北慈院社區醫學部規劃了推動健康城市的四大主軸——健康飲食、健康運動、心理衛生及菸害防治；除了在院內推動「健康促

進醫院」之外，更依據四大主軸方向，擬定「健康生活促進計劃」，自二〇〇九年起，以每年新增新店地區兩個行政區的方式，要讓新店地區民衆身心都健康。

## 飲食新文化 體位控制好

「健康促進」，是比疾病預防的預防醫學更先進的觀念，除了針對疾病高危險及好發族群進行衛生教育，更要讓社區裡的每一個人都力行參與，讓民衆自覺健康的重要，進而願意自行組織、推動健康活動，營造健康環境，最終自然能夠讓一整座城市的民衆都保有健康。

當然，源頭是從照顧員工做起，首先，要讓平日照顧病人與民衆的醫院同仁身體健康。為了達成這個目標，臺北慈院社區醫學部在院內舉辦了「全院體適能檢測」，除了一般的身高、體重與BMI(身體質量指數)的量測，更加入柔軟度、仰臥起坐及一分鐘登階測驗，先了解同仁們的健康狀態。

推廣健康從自己做起。臺北慈院舉辦「體位控制營」，擔任健康促進計劃主持人的趙有誠院長（中）與徐榮源副院長（右二）、張耀仁副院長（左一）率先進行登階肺活量檢測。攝影／馬順德



同時，總務室營養組舉辦為期兩個月的「體位控制營」，要讓身體噸位超過標準的同仁，回歸標準體重範圍；希望透過每週一次的體適能運動、營養知識的傳遞以及體重的追蹤，讓參與的學員可以養成運動的習慣。活動一推出，不只院內同仁主動報名參與，一般民衆也反應熱烈。不到兩週，報名即額滿。

負責籌畫體位控制營的江政陽營養師，為了驗證整個活動的有效性，自己也投入參與每個環節。每天早晨七點及下午六點，他也號召同仁一起健走半小時，養成運動的習慣。兩個月下來，江政陽測量自己的體脂肪下降到更標準的數字，而且感覺整個人變得更有精神。

「健康減碳餐」也是營養組為促進同仁健康推出的妙招，打破營養就不美味的迷思。



參加「體位控制營」的員工每天必須運動一小時，在上班前三十分鐘和下班後三十分鐘，徐榮源副院長（前排左一）一早即帶隊在院區內健走，預約健康。攝影 / 許鏡福

營養組同仁與志工師兄師姊合作，把握低油、低熱量的原則，將每份餐點的熱量控制在五百大卡左右，以蔬菜、水果為主，甚少使用加工素料。至於為什麼叫減碳餐呢？營養師江政陽說：「因為每份餐點都是以蔬菜為主，排除了肉類及加工食品的使用，也就省下了肉品所消耗的動物飼料、水、能源、及飼養動物排出的廢氣體。」的確是節能又減碳。

健康減碳餐所使用的食材都是有機蔬菜，使用的調味料也是精心挑選，連醬油都是採用純天然古法釀造的喔！而且為了讓每天的菜色

由營養師絞盡腦汁設計的素食便當，看起來簡單，卻都是選用有機食材料理，好吃減碳又能減重，大受好評。





有所變化，營養師們絞盡腦汁，不知開過多少會，討論再討論，就是要讓同仁們不但吃的健康，還可以吃的美味。江政陽說：「一般人一想到素食，就會覺得像是吃草，所以有很多人因為這個緣故，不喜歡吃素食。可是在師兄師姊的指導下，我們將每一道菜精心調味，然後讓營養組同仁大家一起品嚐，接著和師兄師姊討論調味料的比例和作法，調整味道後，才正式出菜。」一開始推動減碳餐，還擔心會沒有人來訂餐。沒想到，同仁「呷好道相報」，減碳餐訂購踴躍，但由於人力有限無法量產，每天中午頂多只能供應六十份減碳餐，許多同仁為免向隅，在前一周就趕緊向營養組預定，盛況可見一斑，也讓營養組同仁忙碌得相當開心。

第一期的體位控制營相當成功，三十位學員總共減重了近一百零五公斤，其中有十位學員減重至少五公斤以上。醫工組的同仁尹誠，為了他的鮭魚肚困擾許久，每到夏天，衣服穿的輕薄一些，鮭魚肚就相當明顯，最重要的是BMI也將近三十四點三，為了健康，他覺得需要好好控制自己的體重。自從體位控制營開班後，他幾乎每堂課必到，平常每天至少運動三十分鐘，加上中午的減碳餐，兩個月後，體重下降了六點二公斤，BMI也降到了三十二點二，血脂肪及膽固醇也下降。見到尹誠的人，都說他瘦了，整個人也帥氣了起來。對於體位控制的成果，他也相當滿意，最主要是身體變得輕盈，感覺身體整個輕巧了起來，負擔比較不會那麼重。由於體位控制營的成效不錯，在課程尚未結束前，就已經有許多社區民衆來電詢問下一期開課的時間，讓營養組同仁很有成就感。

## 熱愛生命 心理快樂

心理健康，在生活步調緊湊的大臺北都會區更顯得重要，但難度也頗高。在身心醫學科診間，的確有不少因身處高壓力的工作環境，或是人際關係經營等等因素，導致憂鬱症、躁鬱症等身心失衡的狀況。自殺防治宣導，便成了刻不容緩的議題。所以社區醫學部不僅在院內舉辦了三場「心晴守門人」——自殺防治宣導，邀請衛生署自殺防治中心劉惠玲顧問來院演講，讓醫院同仁建立基本警覺能力，了解想要自殺的人有哪些初期徵兆，進而能預防自殺行為發生。演講之外，還讓同仁們填寫情緒量表，讓同仁知道自己的心理狀態，如果分數達到憂鬱程度，且在同意的同意之下，社區醫學部還會主動追蹤，協助同仁轉介社區心理諮商單位及本院心理師，期讓同仁情緒有一個出口。社區醫學部同仁甚至發揮創意，舉辦自殺防治電影欣賞會，透過電影欣賞與電影導讀及分享的方式，重新喚起自己對生命價值的熱情。

老齡化社會衍生的心理問題，也是心靈健康促進的一個重點。社區醫學部針對較常發

生的老人失智症議題，到社區去舉辦心理健康講座，藉由心理師的講解，讓社區民衆了解失智症的初期徵狀，以及如何預防失智症。若是已經發生失智症的初期徵狀，又可以用什麼方法延緩失智症的發生，以及家屬的心理如何兼顧等等。講師為了讓民衆能更深入了解失智症，採用問答及自我測量的方式和參與講座的社區民衆互動，現場氣氛熱烈。

臺北慈院對於社區居民身心健康的營造，就這樣一天一天地在大街小巷間展開。

## 離菸靠毅力 健康要自主

「我想，我需要對我的生活做一些改變，最直接的，就從戒菸開始！」戒菸班學員李先生向臺下參與的學員分享他戒菸的心聲。三十三歲的李先生從事科技產業，長時間在辦公室從事腦力激盪的工作，常常藉由吸菸來尋求靈感、支撐精神。可是最近一次健康檢查報告顯示，李先生不但體重下降，且有骨質疏鬆的狀況。骨質疏鬆，通常好發於更年期婦女與具有家族病史的族群，這麼年輕就罹患骨質疏鬆，讓李先生對自己的健康開始產生高度關心。他左思右想，決定從戒菸開始。

「一開始，雖然我到戒菸門診拿了些協助戒菸的藥服用，但還是會渾身不自在。但是因為



心理健康是身體健康的第一步，社區醫學部舉辦「心晴守門員」研習，讓醫護行政人員都能了解自己、也能幫助別人。



臺北慈院醫護人員響應「一百萬個我願意」愛心戒菸連署行動，醫師與護理人員都率先簽署，願意主動協助病人戒菸。攝影／馬順德

我知道為什麼要戒菸，所以也就撐了過來。」到現在已經好幾個月了，李先生已經完全戒菸，體重也開始回復，整個人也感覺健康起來。

「讓民衆對於健康有自覺，是我們在推動健康促進醫院，最重要的目的。」社區醫學部陳主悅專員說。「像李先生的例子，雖然是因為健檢結果，令他開始對自己健康有了自覺，開始選擇對自己健康有益的生活方式，但這就是我們推動健康促進的最終目的。」

剛開始推動戒菸班時，由於是開在院內，社區醫學部同仁還擔心會沒有人來參加，於是，同仁們主動出擊，除了請家醫科的醫護同仁協助轉介，還在各社區鄰里布告欄張貼戒菸班招生公告，並與區內各國高中學校訓導處及教官



聯繫，希望能夠讓有戒菸需求的民衆，可以透過各種管道，收到戒菸班的訊息，藉由參與戒菸班，得到菸害的知識與拒菸的技巧，進而達到戒菸的目的。

「沒想到，學校的反應最熱烈！」陳主悅專員說。因為在菸害防治新法實施之後，一些有抽菸習慣的高中學生，更需要接受菸害防治教育。雖



然第一期戒菸班僅與一間學校合作，不過學生的反應良好，不但吸收到菸害的知識，在參與戒菸志工後的回饋，也相當正面。因此，第二期戒菸班開班前，即陸續有學校主動來詢問開班事宜。「高中生接觸香菸，有大部分是因為同儕團體的影響，菸癮可能沒有這麼嚴重，所以菸害常識及拒菸技巧，是戒菸班的重點。」陳主悅說。「一般在學校，都是採用教條或處罰的方式，教導學生不要抽菸，學生不但抗拒，更無法真正吸收到菸害知識。因此，我們在課程設計上，採用輕鬆活潑的方式，傳遞菸害知識，也用實境模擬演練的方式，透過各種情境，讓參與的學生學習拒菸技巧。學生不抗拒，自然願意嘗試戒菸。」

陪著學生參與戒菸志工的社區醫學部同仁潘韋翰，對於學

社區醫學部深入校園，以活潑輕鬆的方式傳遞菸害知識，讓高中生接受度高，甚至已經有菸癮的學生也願意嚐試戒菸。

生的轉變，有相當大的體驗。韋翰常常在搭乘捷運時，碰到當時擔任戒菸志工的學生，熱情的和他打招呼。問他們還有沒有再抽菸，這些大孩子總是靦腆的說：「有比以前少抽了！」韋翰說：「當時，陪著他們在公園撿菸蒂，天氣真的很熱！但是社區的長輩，看到這群同學穿著志工背心撿拾菸蒂、清潔公園環境時，都會讚美他們說：『怎麼這麼乖！來幫忙清掃公園喔！』」韋翰相信，這些鼓勵，肯定對他們內在有相當正面的影響，對於戒菸，也會有幫助。

由於戒菸班反應熱烈，該計畫還獲得「全國



代理社區醫學部主任的徐榮源副院長親自到湯泉櫻花社區對居民進行衛生教育，邀請社區一起參與健康營造推動計畫。

無菸社區優良推動獎」，對於這項殊榮，社區醫學部同仁都感到相當興奮。預計今年仍將繼續提出計畫，繼續推動菸害防治及無菸社區。

## 社區志工齊投入 全民健康好生活

臺北慈院自二〇〇五年啓業以來就走入社區推動健康，初期除了提供基本的社區健康篩檢之外，還搭配衛教宣導以及健康講座。

二〇〇七年，更進一步推動「大坪林社區健康營造推動計畫」，邀集了中央里及湯泉櫻花社區一起參與。除了健康篩檢，以及各種慢性疾病用藥宣導，還透過舉辦一系列的活動來營

造健康社區環境。包括簽署「拒菸有氧家庭」、「無菸餐廳」，宣導菸害防治；培訓健康志工，成立健康社區保健站；並且推動「減碳愛地球，健康齊步走」的健走活動，養成社區民衆運動習慣，增進體適能。

二〇〇八年，更進一步建制社區防疫網，邀集區內中山里、中央里、玫瑰里、文明里共同參與。社區醫學部針對這四個里臨山坡、農地的區域，



為了推動健康，除了預防篩檢外，臺北慈院也深入各社區健康講座，讓健康觀念扎根。



全力推動社區健康促進的徐榮源副院長（右二），也常在社區志工培訓課堂中關心上課情形。攝影／翁月雲



老人與幼兒特別需要照顧，防疫網推廣到社區，首先巡迴國小及幼稚園進行篩檢，為小朋友的健康把關。

推動登革熱防治；並且針對老年及幼年人口，辦理胸部X光篩檢、流感及腸病毒防治，並設置流感疫情監測站，隨時監控流感疫情；為了增進教職員對幼兒健康管理能力，社區醫學部還巡迴區內國小及幼稚園，辦理幼兒健康管理研習會、洗手衛教及腸病毒預防宣導活動。不但反映熱烈，該計畫還獲得主管機關頒發「優良社區防疫計劃」獎項的肯定。

若是單靠臺北慈院同仁的力量，想要推動社區健康促進，真的是一件不可能的任務，一定要靠社區內有心人士的參與投入才有可能落實社區。臺北慈院社區醫學部同仁，在二〇〇九年度舉辦了兩個梯次的社區健康促進志工的訓練課程。招募的對象，以文山、新店、雙和地

區的慈濟社區志工為主。希望藉由培訓社區志工，讓志工們了解各項健康知識與技能，結訓後，將健康促進的訊息深入帶入社區，讓社區健康促進活動，能夠與社區緊密結合。

培訓的內容包括健康飲食、用藥安全、血壓測量技巧學習、代謝症候群、骨質疏鬆症及社區防疫的介紹，除了由院內相關單位同仁擔任講師之外，也請到耕莘護校老師及衛生所的護理長來擔任講師，為的就是讓參與的學員能夠全方位吸收健康促進的知識。兩梯次的活動下來，培訓了將近兩百位社區健康促進的保健志工，這些志工回到社區後，將成為社區健康促進的尖兵，健康城市的推手。

「病人不能來，我們就走過去」，這句話最好的實現，就是社區義診服務。臺北慈院社區醫學部配合北區國際慈濟人醫會到偏遠社區義

診，足跡踏遍雙溪、貢寮、石門等臺北縣醫療資源較缺乏的偏遠鄉鎮。除了偏遠社區義診，每年冬令發放的義診，也都會見到臺北慈院同仁的身影。今年還將針對脊損患者與街友，舉辦義診服務。

健康城市的營造，無法一蹴可成；但在臺北慈院社區醫學部的主導下，全院同仁先顧好身心健康，同時到各個社區，一天一天的付出，讓社區居民自己感受健康的重要性，自我照顧好，即使生活步調快些，仍能保有好心情，身心舒暢，自在呼吸…… 🌿



促進健康沒有距離，臺北慈院配合人醫會到偏遠社區義診，提供直接的照顧。攝影 / 徐脩忠

# 綠色醫院 零缺點

## 資訊安全

文 / 吳宛霖

慈濟醫療志業將資訊運用在醫療管理上，成功營造病患安心看病、享有電子化方便的就醫環境，日前六家院區均以「無缺點」通過衛生署推動「電子病歷資訊安全強化案」及「醫院ISO27001:2005 驗證服務案」兩項專案計畫評鑑，營造「以病人為中心」的綠色醫院獲肯定。

### 人工智慧無紙化 環保安全層層把關

慈濟六院陸續成立後，為了為更多民眾守護生命守護健康，以及做為環保綠色醫院楷模的自我要求下，不但由花蓮慈院率先推行無紙化病歷，影像檢查如X光、電腦斷層、核磁共振等也早已改為電子影像傳輸設備，減少儲藏底片空間、沖洗時間、與沖洗藥劑的耗用與污

染，現在各院病歷與醫囑、護囑及檢查系統均已電子化，更重要的是同時將電子病歷系統結合電子簽章，做到安全層層把關並更有效率的醫療資訊服務。

### 六大優勢獲肯定

二〇〇九年六月份從關山慈濟醫院開始，慈濟六院陸續建置資訊安全管理系統，並分別在一個月內陸續通過資訊安全國際標準ISO27001:2005及國家標準CNS27001:2007二項評鑑。

要獲得這項肯定並不容易。因為評鑑主要為確保醫療機構資訊資產的機密、完整以及可用性，驗證內容共列了多達一百三十三項的安全性檢核，經過稽核員實地到慈濟六家醫院評鑑後，發現慈院醫療系統不但沒有不符合事項，並有多項正面發現，包括：

評鑑委員至臺北慈院完成評鑑後，由徐榮源副院長（前排左四）、身兼醫資中心主任的臺北慈院黃少甫主任（前排左三）、及負責統籌推動專案計畫的醫資中心蔡俊榮副主任（前排右二）率領資訊安全團隊與評鑑委員合影。

關山慈濟醫院雖是小鎮醫院，卻很早就開始進行資訊相關訓練，是慈濟醫療志業最早建構資訊安全管理系統、並第一家通過評鑑的醫院。圖為關山慈院同仁們認真的聽輔導公司上課。攝影 / 楊煥勳







花蓮慈院屬於醫學中心層級，資訊維安牽一髮而動全身，更需謹慎。圖為花蓮慈院資訊室陳冠宇主任(右)與同仁林文德正在機房測試系統的穩定性。攝影 / 吳宛霖



慈濟醫療志業林俊龍執行長與各院院長歡喜拿起通過資訊安全評鑑證書合照。左起玉里慈院張玉麟院長、關山慈院潘永謙院長、臺中慈院陳子勇院長、慈濟醫療志業張文成副執行長、慈濟醫療志業林俊龍執行長、臺北慈院趙有誠院長、花蓮慈院石明煌院長、大林慈院胸腔內科賴俊良主任。攝影 / 謝自富

- \* 管理階層對資安的充分支持與參與。
- \* 內部稽核與後續改善落實。
- \* 資訊人員能力足夠。
- \* 資產管理以工具控管落實。
- \* 資訊人員從自身做起，正面看待各種改善機會，有效控管智慧財產權及不當軟硬體使用，並且分工落實，有效降低風險。
- \* 在短時間內建置資訊安全系統就展現初步成果，對於資安的後續發展規劃展現企圖心。

### 環環相扣 資安牽一髮動全身

通常一座醫院的運作，在線上會有幾百個系統同時進行，一旦資訊安全出現問題，醫師無法即時調閱病人病歷，有可能會影響到正在接受手術的病人安危甚或門急診無法正常進行，整座醫院的運作都會受到很大的影響。甚至遭到駭客入侵，病人的個人資料或醫療機密都有可能外洩。因此慈濟醫療體系也特別重視「緊急應變計畫」，不斷的演練與修正，建構一套標準化緊急應變流程，可以在任何異常緊急情況下維持醫院的運作與病人的權益。

### 慈濟經驗 人性科技樂分享

評鑑委員對慈濟醫療志業所有院區團隊共識的凝聚和執行力給予高度的肯定，因為慈濟六院包含地區、區域與醫學中心等不同類型的醫院，複雜度完全不同，卻可以運作自如，希望未來其他醫院若也需要建構資訊安全系統，慈濟醫療體系可以分享「慈濟經驗」。

慈濟醫療志業林俊龍執行長指出，醫療院所強化資訊安全管理作業困難之處，在於拿捏作業方便性及嚴謹度之間，需要智慧來衡量，同時使用者的操守等「人性」，更是電腦系統難以事先預測之處；此次六院在短時間內全數通過評鑑，資訊管理人員的能力和操守也備受肯定，代表慈濟醫療對於資訊的重視有初步的成果，慈濟六院是第一個通過這項專案的醫療體系，不過「通過評鑑才是真正要面對資安挑戰之開始」，將來仍是持續努力落實資安管理系統，朝向建構完整的電子病歷以及全面電子化的國際典範醫院邁進。🌿

# 臺灣風味素小吃

文 / 蔡季芳

本食譜摘自大愛電視·現代新素派《阿芳的素小吃》 台視文化提供

上



## 麵線羹

### 材 料

炸豆腸1斤、當歸片1片、紅麵線半斤、草菇半斤、鹹冬瓜1大匙、地瓜粉1杯、糯米粉3大匙、香菜末1小把

### 調味料

醬油1/3杯、香油2大匙、鹽2小匙、醬油膏1/3杯 香菇粉1大匙 白胡椒粉、素烏醋各適量

### 做 法

1. 豆腸略洗去多餘油脂切小段，加醬油、當歸片及水2杯煮開，加蓋改小火滷15分鐘，加入香油熄火即為素腸。
2. 麵線剪小段，另以一鍋沸水煮2分鐘後撈出。
3. 草菇加2小匙鹽，加水淹過煮至沸騰，洗淨瀝乾水份，拌上地瓜粉過篩，多餘地瓜粉加糯米粉調水成粉水。
4. 鍋中加入水10杯煮沸，草菇投入煮至浮起，撈出以冷開水浸泡降溫，鹹冬瓜壓碎，加入沸水中，再以醬油膏、香菇粉、白胡椒粉調味，以調勻的粉水勾芡，加入麵線，攪煮至沸騰熄火。
5. 盛碗後，加上草菇、素腸、香菜末，淋上烏醋即成。

### 阿芳的小吃經

當歸片是滷素腸時的秘密武器，不只有神似滷大腸的香氣，也可以去除炸豆腸本身的油膩感。為了要使麵線可以飄散在每一口中，阿芳調製的芡汁以地瓜粉加糯米粉混合而成，借助糯米粉不易還水的特性，讓滑順的口感和麵線結合在一起，口口都有滿足的感覺。



## 冰花煎餃

### 材 料

水餃25~30粒、水1.5杯、麵粉1大匙、香油3大匙

### 調味料

附蓋不沾平底鍋一只

### 沾 醬

辣油、醬油、白醋各適量

### 做 法

1. 平底鍋空鍋燒熱熄火，加入1大匙沙拉油，排水餃入鍋，水加麵粉調勻加入，蓋鍋以中火煎煮。
2. 約5分鐘後開蓋，均勻淋上香油於鍋中搖勻，再改小火煎約5~7分鐘至水分完全收乾，鍋邊翻起薄層酥皮，即可熄火，以鍋鏟略撥，再蓋盤翻鍋，即可整盤翻出，以酥皮層向上，搭配沾醬食用。

### 阿芳的小吃經

以素食的餃子而言，煎餃會比水餃來得討喜，因為多了一份油香氣，而煎餃包成長形，就是一般常見的鍋貼。煎餃底部香酥的皮，除了加入的水分中調入麵粉或玉米粉，真正講究的人，還會用煮稀飯的粥汁，以形成底皮酥脆不黏呼的口感，但一定要記得後段水乾淋油的動作，因為沒有淋上香油，底皮就不會有香酥的口感，而且也不耐久。



## 桂花驢打滾

### 材 料

紅棗3~5粒、圓糯米1斤（4量米杯）、水2.8量米杯、桂花醬1大匙、沙拉油1大匙、烏豆沙半斤、花生粉1/2杯、熟黃豆粉1/2杯

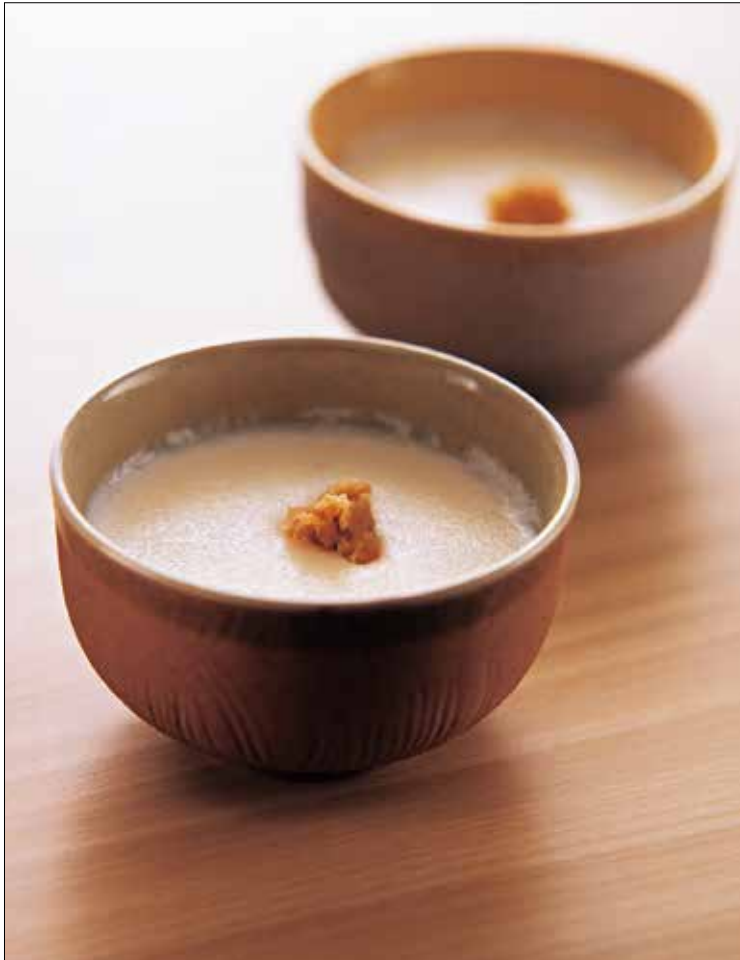
### 做 法

1. 紅棗以熱水先泡漲瀝乾。圓糯米洗淨加水及紅棗入電鍋以一般煮飯方式煮熟爛透。
2. 取一乾淨塑膠袋，放入沙拉油搓勻，取出紅棗不要，糯米飯拌入桂花醬，放入塑膠袋中揉成糯米糰。
3. 豆沙揉成手指粗的條狀，糯米糰分成5~6份，隔著塑膠袋包捲成長條狀，切小段後滾上花生豆粉即成。

### 阿芳的小吃經

驢打滾在北方是用黃米麵製作而成，因為在夾餡和表面都沾上了黃米麵，像一頭在黃沙滾滾中的驢子，因而得名。阿芳用容易取得的糯米製作，加上了花生粉和黃豆粉、甚至是綠豆粉，就可以創造出好滋味。切成小口小口，不但有麻糬的Q勁，還多了米香，是非常美味又很好操作的點心，而且在餐廳才幾塊一小碟就要賣很多錢，不妨可以在家中自己製作。

在市面上販售煮過糖、呈現糖漿狀態的桂花醬，只要稍微舔一口，就會發現其中除了甜味還隱約帶有鹹味，把它加在甜食中有很好的輔佐效果，之所以會帶有鹹味，是因為桂花通常會先以鹽醃漬過，以便存放，所以桂花醬也在清甜外帶進了鹹味。



## 薑汁燉奶

### 材 料

鮮奶3/4杯、蛋白1個、細砂糖1大匙、薑泥2小匙

### 做 法

1. 鮮奶加上細砂糖入小鍋以小火加熱。
2. 蛋白放在瓷碗中，薑泥擠出薑汁，渣末不留，與蛋白攪勻。
3. 牛奶沸騰後熄火，沖入蛋白液中，邊沖邊攪，以濾網過濾。
4. 移入蒸鍋中以中小火蒸3分鐘，熄火燜3分鐘即成。

### 阿芳的小吃經

燉奶中最為有名的店鋪是在廣東的「大良燉奶」，其中最為馳名品項的是「雙皮燉奶」，也就是把牛奶煮過後，稍微吹風會形成薄薄的一層皮。除了廣東的「大良燉奶」，阿芳也有吃過位於澳門議事亭廣場，非常有名的「義順牛奶公司」，不過一碗要近20港幣（相當於臺幣90元），還真不便宜，因為自己會做，也就不免要多嘮叨幾句了。其實在家製作以簡易的燉奶做法就很好吃了，家中的小朋友如果不能接受薑汁辛辣的口感，也可以滴入微量做點心用的香草精，以去除蛋白的蛋腥味，並增加香甜的滋味。

很多家庭因為大人吃素，所以孩子也跟著一起吃素，可是在成長的過程中，小朋友的營養需求其實是和大人不一樣的，所以阿芳建議就算是大人吃全素，小朋友還是可以選擇比較健康的蛋奶素，因為像維生素B群、維生素D等營養素，在蛋黃中仍是較易取得的。

## 臺灣 臺中

### 元宵新社義診 中醫樂服務

2010.02.28

文 / 張淑美 攝影 / 林炳昌

正月十五元宵節，又逢星期假日，年節氣氛還瀰漫在人與人之間，一早，中區人醫會志工已抵達臺中縣新社鄉的中和國小，如常地在每月第四個星期日來到這兒服務，此次共有內外科、眼科、牙科、中醫科醫師、護理師、藥劑師，超過二十名醫護人員參與。

前一天，志工詹景郎師兄已開著宣傳車通知村民義診的好消息，幸好今天風和日麗，老人家相邀出門看健康，詹師兄擔任接駁志工，負責接送。

新社鄉民代表劉一郎表示，本村居民六十歲以上占四分之一，中和村沒有醫療

院所，到距離最近的東勢看病也要四十分鐘，因此感謝慈濟人醫會多年來照顧鄉親的健康。這天恰逢假日，有些出外打拼的子女都回來了，可以陪家中老人來看病。

進入二〇一〇年，人醫會幹事由陳塗益師兄交接給吳欽堂師兄，陳師兄也全程協助。虔誠唱誦「祈禱」後，司儀王金福師兄帶著志工們唱唱跳跳活動筋骨，接著在「阿爸牽水牛」的音樂結束後，義診正式展開。而前往居家往診的部分就由周世模醫師負責。

從九二一地震後就積極參加慈濟義診的牙醫洪建銘，這天也來了。一位七十歲的果農楊先生剛搬到本村，有顆牙齒裂了，痛得沒辦法吃飯，正好聽到宣傳車廣播，鄰長也鼓勵他趕緊來看。洪醫師評估需要拔除裂牙，一邊上麻藥時，一旁的賴金益師兄協助燈光照明。結束後，志工問



■ 新社鄉衛生所劉護理長（左一）也加入人醫會，帶護理同仁來協助量血壓，也為鄉親進行衛教。

楊先生痛不痛？他說「不痛」，臉上還帶著開心的笑容。

志工葉秋福師兄和同修師姊也來參加義診，從小學會理髮技能的葉師兄經常把握因緣在義診現場幫忙免費剪髮，為大小鄉親打理出清爽整齊的門面。還有，新社鄉衛生所的劉護理長也加入了人醫會，帶著護理夥伴前來協助量血壓，並為鄉親進行衛教。

去年新社義診才開始有中醫診療，要特別感謝發心而居間聯繫的臺中慈院中醫部陳建仲主任。中藥處方調劑，也由在臺中慈濟醫院服務的廖宜敬藥劑師和蔡佳玲同學負責。還有第一次參加中醫義診的廖殷梓醫師，也是陳主任的學生。

面對第一次的義診經驗，廖殷梓醫師有些緊張，她感謝陳建仲主任告知她這個服務的機會，也期待將來有緣分經常來付出。

一旁的林有木中醫師已經有四十多年資歷，也是藥學博士，在豐原開設診所，因為病人介紹和妻子的鼓勵，他也來參加義診，謙稱是來學習。其實林醫師早已參加過二次豐原靜思堂為低收入戶和街友所辦的義診服務了。

義診另一端，林聖傑中醫師耐心地聽著病人娓娓訴說症狀，然後給予處方或建議。在旁協助的志工張永富師兄，自己母親已經過世，他把來看病的八十二歲王阿嬤當媽媽照顧，林醫師建議阿嬤該看中醫針傷科，永富師兄就陪著阿嬤至隔壁針灸；一會兒，阿嬤要看內科，師兄又陪同到西醫那兒就診。林聖傑中醫師分享，這是很有意義的活動，助人樂己。



■ 牙醫洪建銘（左一）正細心為七十歲的果農楊先生打麻藥準備拔牙，一旁的志工賴金益協助燈光照明。



■ 林聖傑中醫師為八十二歲的王阿嬤（左）細心看診，志工把來看病的阿嬤當媽媽般照顧。

往診部份則由北屯區人醫幹事蘇瑋苓師姊負責帶隊。看到八十多歲老爺爺照顧中風老奶奶，不離不棄，鶼鶼情深，瑋苓師姊深受感動。有一戶人家的老爺爺，家中用藥塞滿幾個奶粉罐，看過爺爺的藥單，發現用藥和爺爺說的病症不符，請爺爺要告訴醫師實際情況，爺爺直說醫院的醫生很忙、很難溝通，每次都開一樣的藥。最後，先為爺爺留下一個月的藥量，將重複與不適合的藥品回收，免得爺爺用藥安全出問題。

中區人醫會持續地守護鄉民，期望拔苦予樂，讓受到醫療協助的鄉民們日益健康。

## 臺灣 雲林

### 樟湖山區首次義診 校長熱心協助

2010.02.21

文 / 陳孟諒 攝影 / 沈秀雲

新春期間一連下了五天的雨，二月二十一日大年初八，一掃多日低溫、陰雨綿綿的陰霾天氣，金黃色陽光灑在古坑鄉樟湖國小操場上顯得格外溫暖，樹上小鳥吱吱喳喳地跳躍著，彷彿迎接人醫團隊的來臨。

清晨八點不到，雲嘉區人醫會成員一行四十四人即抵達高山環抱，時常獲獎的特優森林小學——古坑鄉樟湖國小，四周環境優美，但志工無暇欣賞，迅速將車上

醫療器材搬下車、組裝。這次義診有牙科、耳鼻喉科、新陳代謝、骨科、家醫、中醫共六科，其中最費時組裝之牙科設備，麻雀雖小卻五臟俱全。

志工陳春菊師姊滿心歡喜地表示，當初會選擇樟湖村舉辦義診，是因樟湖村地處海拔近六百公尺，大都居住行動不便的長者，且交通不便，屬就醫困難的「無醫村」。

早在臺東師範學院就讀時，聆聽過上人演講的樟湖國小廖宏彬校長，非常認同慈濟理念，校園內到處張貼靜思語海報。聽聞慈濟要在樟湖村辦義診，即主動出借學校場地，並表示新春期間人醫會願意利用假期來為村民服務的精神，讓他非常感動，更自告奮勇帶領醫師至行動不便的阿



■ 慈濟志工和人醫會醫師們，協力將醫療器材和藥品搬下車。





■ 在北港執業的人醫會牙科陳信在醫師，為小朋友看牙。

公、阿嬤家中往診，更期盼這份「醫世情」能深耕於樟湖社區。

樟湖社區照顧委員會總幹事黃文昌表示，樟湖村每個社區大部份是獨居老人，山區交通不便，出入只能依靠每日上、下午各一班客運班車，對村民而言非常不便，有鑑於此，社區青壯年組成照顧委員會，將募款聘用四位專業人員，集中照護年長者及輔導弱勢家庭之孩童。總幹事期盼義診服務能持續辦理，讓社區長者健康得到好的照護，並請求幫助社區早療孩童之教育。

擔任樟湖國小舍監，嫁到臺灣有十四年的印尼籍新住民劉慧慧女士帶著女兒一起看診，劉女士表示，家中成員遇有身體不適，皆到大林慈院就診，特別感恩女兒住院期間志工的耐心陪伴與關懷。

在北港執業，加入人醫會近一年，林信在醫師表示，平常皆參與教養院院童之牙齒保健與治療。教養院院童因肢體上受

限，無法配合看診，必須由工作人員幫忙安撫，方能進行診治，但侷限於場所及設備，只能在短短地時間內盡力治療，否則院童外出接受治療又麻煩又可能勞衆人心力。林醫師很感恩這次有機會發揮良能，為鄉親盡一分心力。

北港鎮的陳正焱醫師夫婦，於二〇〇八年八月參加人醫會往診後倍覺法喜充滿，接下來的每個月往診絕不缺席。這期間陳醫師罹患皮膚癌，也只休息三個月，即繼續歸隊往診。陳醫師分享，人醫會往診最大收穫是見苦、知福、惜福、再造福；到一個個家庭看到病人辛苦地活著，更讓他不捨而願意付出，更慶幸自己有能力付出。這次來關懷山區鄉親的病痛，陳醫師把義診所碰到的各種症狀當成自我成長、學習的經驗。

陳醫師的太太，王秀文師姊負責整理此次義診所需的藥品。秀文師姊說：「加入人醫會後，家人相處模式改變了，對孩



■ 耳鼻喉科陳正焱醫師專注地為樟湖村的鄉親看診。

子的教育方式或引導未來該走的方向，有更明確的目標。」

「阿公、阿嬤來不了，醫師走進去。」廖宏彬校長帶著黃炳祥醫師至樟湖村最年長的周阿嬤家中。現年九十六歲的周阿嬤身體還算硬朗，只有皮膚過敏症狀，黃醫師輕輕地為周阿嬤敷上藥膏治療。接著，廖校長帶著黃醫師前往另外二處阿公、阿嬤家中診治，長者們頻頻致謝，非常感恩醫師及志工的關懷。

這天的義診共有九十人次接受各科的診療，藥物雖能療病，但愛與關懷更是治療身心病痛的良藥，期盼這份善緣能深耕樟湖村，繼續照護阿公、阿嬤及弱勢家庭孩童的健康。

## 臺灣 苗栗

### 臘鼓頻催年關近 人醫做中得歡喜

2009.02.07

文 / 巫季芳 攝影 / 詹德銓

儘管臘鼓頻催年關將近，家家戶戶忙著除舊布新，慈濟人仍一本初衷「服務優先，愛心至上」，一大早一批人馬就抵達苗栗縣卓蘭鎮坪林社區活動中心，準備義診服務。

風雨故人來，天色陰霾的間歇飄著小雨，看診的民眾陸陸續續前來，接駁車也一車車接送較偏遠的居民進入會場。掛完號量過體溫、血壓後，志工師姊隨即遞上一杯杯的熱茶，問候一番，再依序候診。

東勢的護理之家一位護理師施心茹是

第一次來當工作人員。她表示這是全新的體驗，看到慈濟人盡心盡力的奉獻，同時覺得要放下身段，才能做好服務，亦渴望還有下一次的機會。

高齡九十六歲的黃老先生，耳聰目明，身體很健朗，只是膝蓋出了點問題，



■ 志工張英選師姊於掛號處細心為鄉親服務。



■ 周世模醫師為鄉親診療病情，施心茹護士記錄病歷。

卓錫彬醫師開了藥方並囑咐補充鈣質，飲食清淡，保持原有的作息，定能長命百歲。

七十高齡的周世模醫師，自草屯衛生所退休後，即參加人醫會的義診服務，已有三年的時光，足跡踏遍苗栗縣南庄、南投縣仁愛、信義、臺中縣的新社，坪林也來過數次了，無所求的付出，是退休的生涯規劃，同時在去年完成培訓和受證，在坪林地區，發現來看診的都是老人家，年輕的都在外打拼，加上此地交通不便，照顧老人家的義診服務，絕對是有必要的。

紀邦杰醫師則是一心牽掛著上個月發現需要關懷的鄭先生，於是前往鄭家探望。跟鄭先生的母親聊聊，想了解鄭先生在苗栗療養院的情形，鄭媽媽看到醫師來家裡，有點意外，告知紀醫師，兒子已進步很多，會洗臉、刮鬍子等動作，簡單的

交談也沒問題，且在戒菸中。紀醫師又到後院看看住家環境，發現鄭先生的房間很乾淨，只是有點陰暗，發現床鋪上只有硬木板，表示要送醫療床鋪過來，鄭媽媽要求能否加上一張書桌和一把椅子。兩個月的療養期一結束，鄭先生隨即返家就能派上用場。楊錦鳳師姊表示，卓蘭衛生所的醫療床鋪下午就會送過來，桌椅則要到卓蘭環保站找找，找到合用的就會一同送過來。

中午時分，活動中心接著有一場喜宴，有空的師兄師姊們便幫忙排桌椅、放碗筷，讓承辦外燴的店家喜出望外，「在變數中考驗智慧」，慈濟人大方的行事，也贏得在場民衆的讚嘆。日日大藏經步步菩薩行，從做中得歡喜，相信是慈濟師兄、師姊們的收穫，亦是大家勇於付出的原動力。🌱



■ 卓錫彬醫師為病患大德診療。

# 告別

文 / 徐鴻傑  
大林慈濟醫院身心醫學科主治醫師

# 焦慮



還記得第一次來診時，劉媽媽是先生、兒子、女兒、媳婦、孫女再加上隔壁的好姐妹陳媽媽，一群人勞師動眾、苦口婆心、好言相勸半強迫地「陪同」來身心科看診。主要是眾人們已受不了劉媽媽的「厚操煩」，也更擔心她好一陣子「難入眠」無法好好休息的煎熬。原來，劉媽媽總是神經緊繃、緊張兮兮，一下子擔心劉阿伯外出種田晚歸一些些是不是發生意外，一下子又擔心兒子工作不夠認真會被辭退，要不就是擔心媳婦洗米落了些米粒，持續浪費下去如何持家；要不就是多下了幾天雨就操煩會有水災、是孫子感冒多咳些會不會是肺炎或癌症……。家人及親朋好友都說她是「厚操煩」，但她自己就是很難控制這些焦慮或擔憂。隔壁的好姐妹陳媽媽也說，每次看到她幾乎都一副倦容，不停地抱怨、心情煩躁、易怒、肌肉緊繃酸痛、睡不好。劉媽媽更因出現頭暈、頭痛、心悸、胸悶、口乾、胃腸不適、頻尿常跑廁所等身體症狀，擔心自己應該是得了某種重病及不治之症，到處拜訪各科名醫門診看病，也接受了種種檢查，結果都正常。劉媽媽因斷不了的擔憂而影響她的日常生活、夫妻及家人互動或人際朋友間的來往關係等等。其實劉媽媽遭受到的是常見、但不勝其擾的焦慮症。

### 心神不定瞎操心 身體心理難負荷

忙忙忙、趕趕趕，生活緊湊已成為現代人的特性之一，有時更被手機、電話、電子郵件同時追著跑，總是忙得團團轉，永遠沒睡飽或是一夜好眠的一天；甚至買杯飲料等個三分鐘，可能就會開始不耐煩生氣。近年來因為許多企業大放無薪假，無預警空閒下來的上班族卻感覺不到放假的喜悅，許多人更因此出現焦慮或憂鬱症狀。

門診常可發現因「厚操煩」、「難入眠」的困擾來求診的患者，經診斷發現甚多是焦慮症或憂鬱症的患者。焦慮症的臨床症狀可分為心理、生理及認知行為以下三個面向。

心理症狀主要為：渾身不對、易擔心、心慌、心神不定、緊張不安、害怕有不好的事情發生、沒耐性、心浮氣躁、易與人發生口角等。

生理症狀則有：頭暈、頭痛、心悸、心跳快、胸悶、呼吸急

促、口乾、反胃、冒汗、顫抖、呼吸不順、頻尿腸胃不適（容易常跑廁所或常便秘）、失眠、疲倦、虛脫、肌肉緊繃酸痛，最常出現頸部肌肉緊繃酸痛不適感。

認知及行為常出現：注意力難集中、記性變差、猶豫不決、決斷力變差、覺得自己運氣很糟，以及重複性動作、過度警覺、畏懼等行為，常使得學生或上班族的效率因此降低許多。

### 適當焦慮發揮潛能 莫名恐慌易偏執

焦慮症一般在醫學上主要常見的有幾種，「廣泛性焦慮症」指的是過度且持續不斷的擔心莫名的事物，沒有一定的對象，沒有理由，沒有特別的原因，就會感到焦慮，但是情況不會很嚴重。「畏懼症」則是不切實際的害怕某些特定東西或地方、情境等等，例如：一般性的畏懼、怕蛇、小動物，或是社交畏懼症、曠懼症等。「恐慌症」指獨特且不可預期的生活反應，造成瀕死的害怕。「創傷後壓力不適症狀」常發生於被強暴、搶劫之後的驚慌，或是地震、颱風、水災、火災之後的不安。「強迫症」指重複不願意的想法或被迫屢次重複的行為，一直進行特定動作，以為這樣可以減少驚慌焦慮不適，但旁人看起來卻覺得古怪。例如：不斷反覆的檢查東西，一直洗手來保持乾淨，或是堅持走路來避免車禍意外等。

焦慮的情緒人人都可能發生，適當的焦慮對人是有助益的，可以驅動個人發揮更大的潛能，例如學生在考試前會感到焦慮，因此更認真念書，在考試後焦慮的情緒也會獲得改善。但是如果焦慮、壓力感長期存在或過大，而心理、生理及認知行為等上述症狀發生頻率持續增加，已經影響到日常生活及工作表現，很有可能就是罹患焦慮症。焦慮症的基本特質是對許多事件或活動的過度擔憂及焦慮，患者發現自己很難控制這些焦慮或擔憂，而且常因擔憂而感到痛苦，或是因擔憂而影響工作、學業或人際關係等。

### 主動找焦慮 正視自己練習放鬆

焦慮症與憂鬱症在外在症狀的表現不同，焦慮症通常較不安，憂鬱症患者較不愛動。焦慮症的明確病因目前仍尚未確定，但可

能與大腦中的神經傳導物質分泌異常，如多巴胺、血清素、正腎上腺素、或伽瑪—氨基丁酸(gamma-aminobutyric acid)等神經傳導物質有關。焦慮症與憂鬱症並容易發生共病情形，憂鬱症患者中，近六成到至九成的患者有焦慮的症狀，同時呈現憂鬱與焦慮的混合性情感障礙。另外，重大的生活事件亦常與某些焦慮症如「廣泛性焦慮疾患」的發病有關。焦慮疾患的病程易呈現慢性化，且亦常合併其他疾患，如：身體疾病之甲狀腺亢進或憂鬱症，因此及早的治療是重要的。

治療上包含了藥物及非藥物治療。在藥物治療方面，常見的藥物包括有選擇性血清素再回收抑制劑 (selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI)、選擇性血清素及正腎上腺素再回收抑制劑 (serotonin-norepinephrine reuptake inhibitors, SNRI) 以及血清素第一型受體作用劑(5-HT1A receptor partial agonist)等；抗焦慮劑的治療則視需要加入，用以緩解患者的焦慮症狀。藥物治療特別需注意的是，治療的時間要夠，給藥物也給患者自己機會，還有不可自行貿然停藥，否則一旦再復發，可能就需要更高劑量的藥、更長的治療時間才能控制病情。

非藥物治療除有助於藥效發揮外，更在於預防疾病復發，常用的有心理治療包括認知治療、行為治療(如放鬆訓練或生理回饋)以及合併認知及行為之治療。認知治療主要目的在改善患者扭曲的認知，而行為治療主要目的在減少因焦慮引起的身體症狀。另外焦慮症的患者，可讓其「主動找焦慮」，也就是，不要等焦慮來找你，而是你自己主動去找焦慮。透過經常練習想像在焦慮的情形之下，讓自己緊張之後再試著放鬆，久了以後，就會很容易注意到自己處在緊張焦慮狀態，也能很快的放鬆自己，漸漸地建立放鬆的習慣。主動去挑戰焦慮，焦慮就會退縮。經過反覆練習，如此便能更適應、更有經驗的去面對處理焦慮的狀況。

經過看診，劉媽媽的親友們終於知道她是因為焦慮症的關係才如此容易「杞人憂天」，也因此願意給她更多的包容，劉媽媽也終於「放心」的接受治療她的「擔憂」。面對挫折與問題時，採取主動與積極正面的態度；接受藥物治療時，耐心仔細的與您的主治醫師一起擬定並進行治療計劃，是戰勝情緒的疾病、讓生活回復常軌、重新出發的不二法門。🌱

# 愛在他鄉

文 / 張建中 臺北慈濟醫院社會服務室社工師  
內文攝影 / 馬順德

不知道您是否已經發現，在我們的鄰居中，有一些長相與我們很像，但說話帶有些特殊腔調的新朋友。這就是許多自鄰近東南亞國家遠嫁到臺灣當媳婦，有人稱呼他們為外籍新娘，但是內政部則統一稱為「新移民」。

這些新移民和我們一樣熱愛著臺灣這片土地，也同樣地為了自己的家庭付出了所有心力，但是她們卻可能無法享受到像我們一樣的權益；又因為法令規定的未盡周延，對這些身份特殊的住民「無法可循」，一旦她們在臺灣失去婚姻關係，在尚未



取得身分證之前，不論是否為合法居留，她們便無法再加入健保了。所以，如果在離婚以後，一旦有就醫需求，就只能以自費就醫。但這項做法對於原本就經濟拮据的新移民來說，無疑是雪上加霜。莊小姐就是在臺北慈濟醫院社服室處理的實際案例。

### 不諳法令 遭暴力被迫離婚

莊小姐是一位來自於越南的新移民，嫁到臺灣南部已有五年之久，育有兩名女兒，然而因為先生不肯當保證人讓她改為「長期居留」或申請辦身分證，她依然是拿「依親居留」的居留證。

莊小姐不但和先生的感情不和睦，也屢次遭受到來自於先生的家庭暴力，但不諳臺灣法令的她總是忍氣吞聲，一心想著為了孩子，再苦也要忍下去。不料先生卻是變本加厲，於是在一次嚴重的家庭暴力後，莊小姐終於選擇逃離先生，但不知何去何從的她到派出所找警察求助，警察卻告訴她像這樣的案件，要有醫院的診斷書才能報案。

其實，依照家庭暴力防治法規定，家庭暴力非一般普通傷害罪，警察機關須立即受理並通報，所以要求有診斷書才能受理報案是不對的。但這樣的認知與要求卻在臺灣各處的警察機關屢見不鮮。因此，莊小姐離開警察局後想去醫院驗傷，先找到住家附近的診所，但診所人員要她去找有急診的醫院，就在不知該去哪一間醫院的時候，莊小姐的先生就找到了她。

回家後，莊小姐依然在家庭暴力陰影籠罩下過生活，也因為是「依親居留」，每隔一段時間便需回國一趟再申請來臺灣。莊小姐回越南後，一直在猶豫要不要回臺灣，所以就多待了一些時間，而在這段期間，雖然越南的親友們都勸她不要回臺灣，但是她卻因為放心不下兩個女兒，所以仍選擇回臺照顧小孩。沒想到，在回臺灣約半年後，莊小姐卻接到法院的判決文，大意是說她因為未履行夫妻同居義務，所以被判離婚。

原來，莊小姐的先生趁著她回到越南的時候，以離家不歸、未履行夫妻同居義務為由向法院申請離婚，而莊小姐回臺灣後，夫家也刻意隱瞞法院所傳送的相關文件，所以莊小姐也從未接獲法院的出庭通知，當然也無法為自己的所作所為辯白，更不知該如何申訴，最後只能無奈地接受這樣的結果。

### 可憐外籍女 身份無憑成人球

於是，被逐出夫家的莊小姐，因為在南部找不到合適的工作機會，所以流浪到臺北，在有一頓沒一頓、餐風露宿的情形下，她生病了，又因為沒有錢去看醫生，小小的感冒變成肺炎，又從肺炎轉為肺積膿。

莊小姐原本在台北縣某一家醫院就醫，但是在未完全痊癒的情形下，這家醫院的人員卻建議莊小姐轉到慈濟醫院，他們認為慈濟醫院才會幫忙這樣沒有健保、沒有家的個案，院方並威脅說，如果不出院的話，之後的醫療費用

非常龐大。於是莊小姐又無奈地離開這間醫院，輾轉到了臺北慈濟醫院。到了慈濟醫院後，因為肺積膿情形仍屬嚴重，醫師判斷需住院，莊小姐住進病房後，護理人員隨即通報社工室前往關心與協助，而負責這位病人的我也立即進行評估與了解，看看什麼地方可能幫得上忙。

### 法令未盡周延 失婚婦女無保障

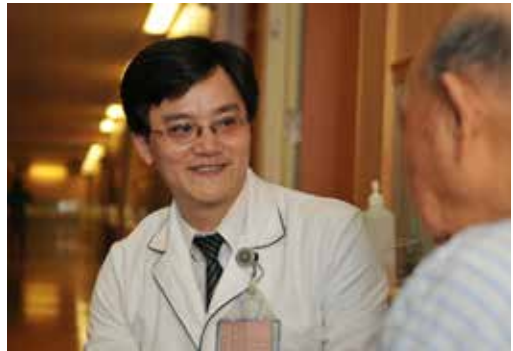
經了解後，首要之務是幫莊小姐加入健保，否則一大筆的醫療費用可是很傷腦筋的；但是我卻發現莊小姐的情形頗為複雜，因為她目前雖屬合法居留，但是卻必須到期就離境，約只剩一年半的時間。在這段期間如果沒有固定的工作，就無法加入健保，但是莊小姐沒有工作證，所以只能非法打工，又因為已離婚，在臺灣沒有戶籍，沒有人可以擔任保證人幫莊小姐申請工作證——這種種的問題，都在考驗著莊小姐，也考驗著社工的智慧。

與莊小姐的夫家聯繫後，得到的是冷漠的回應，夫家認為已經離婚，所以一切都與夫家無關。再盡力聯繫幾次後，夫家回應依然，並指稱社工是詐騙集團，若再來電就要報警，在考量可能性實在很低的情形下，只能打消要求夫家出面處理的念頭。

緊接著再與公所聯繫，承辦人員表示因為莊小姐目前沒有戶籍，也不能設戶籍，所以是「外國人」，因此愛莫能助。再聯繫健保局，健保局的說法和



■ 社服室是第一線面對民衆的單位，社工人員更是民衆在就醫時依賴的對象，對於不懂法令或行政事物的民衆來說，社工都會盡力協助。



■ 憑著對社會工作者的自覺、並站在病人的立場著想，張建中用社工師的愛來協助弱勢族群，啟動善的循環。

公所如出一轍，因為莊小姐是「外國人」，所以無法加入健保，健保局並指出莊小姐尚欠一萬三千多元的健保保費，要求莊小姐於出境之前必須償還。

### 社工代爭取 法令現曙光

心想天無絕人之路，基於社工絕不放棄的精神再接再厲詢問移民署，移民署人員表示權限只負責是否為合法居留，若為非法，則要求要限期離境。再求助專門協助新移民的中華救助總會與賽珍珠基金會，但回覆均指出此為法律問題

而無法協助。

此時一個念頭閃進腦海，既然可以合法居留，為何不能享有健保權？所以基於此理由向健保局爭取，或許是看到社工的堅持，健保局終於有了回應，表示有一項新的規定，針對新移民若是曾遭受家庭暴力而訴請離婚，可以在離婚後繼續加入健保，但是要提供相關證明。當我興奮的詢問莊小姐是否有任何紀錄可證明先生對她有過暴力行為時，莊小姐表示只到過警察局一次，但時間與派出所已記不清楚，更別說會有什麼紀錄了。

依循莊小姐模糊的記憶，我只好按圖索驥一一去詢問莊小姐夫家附近的派出所，但都找不到任何紀錄，所幸皇天不負苦心人，最後終於在某一個值班記錄裡面查到莊小姐曾經去派出所報案，原因是遭受家庭暴力的事項。但在高興之餘，又出現了難題，因為要莊小姐本人提出正式申請，所以便製作一份委託書委請在南部的友人協助到莊小姐原住處轄區的派出所去申請此份證明，並憑藉著這份證明向健保局提出申請，經過一連串坎坷的過程，莊小姐這才終於取得健保身分。

## 突破困難援弱勢 社工精神愛循環

接著，我們又協助將她轉介慈濟基金會評估了解，慈濟也給予經濟上的急難救助；而針對莊小姐出院後生活、工作與相關法律問題，也一併轉給中華救助總會和賽珍珠基金會作評估是否可給予協助。

莊小姐終於出院了。當她被迫離開前一間醫院時，很擔心自己會客死他鄉，但不同的是，這次出院是帶著滿懷感謝與希望的心情。當莊小姐要從臺北慈院出院的前夕，又接到前一間醫院的來電，致電的原因不是要關心她，而是要催繳之前積欠的醫療費用。如此強烈的對比，讓莊小姐不禁問道：同樣是宗教醫院，為何之前那間醫院只會催她繳錢，社工不幫她，甚至要求她轉院？而到了慈濟，看到所有的人員都積極的幫助她，志工不時噓寒問暖，感覺像是自己的家人一般。事實上，對於莊小姐的質疑，我自己也曾多次思考，身為一個社會工作者，看到有困難的個案，就應該積極地為他們去尋求最佳利益，想辦法去解決困難；而不應該是只想往外推，彷彿自己看不到，這件事就不曾發生一樣。

去年金馬獎的最佳影片「不能沒有你」，其中一段是描寫男主角為了爭取自己親生女兒的就學權利，多次往返公務機構，卻屢次被公務人員以依法無據、與法令不符為由駁回，令許多人相當感慨。作為一個社會工作者，或基於一個老百姓的立場，希望看到的是大家都可以站在對方的立場去著想，試著找出可以用最少的資源，得到最大的收穫的方式，來為這些求助者解決問題。畢竟這些獲得協助的人，在他們有能力時，想到曾受人點滴，而想要湧泉以報，而幫助其他有困難的人，這不就是一種善的循環。🌿



# 保骨的真相

文 / 劉采艷 花蓮慈濟醫學中心藥劑部臨床藥學科主任

## Q

維骨力(glucosamine)和鈣片一樣，可以改善骨質疏鬆嗎？坊間有許多維骨力產品，應該如何選購？

維骨力(glucosamine)是義大利羅達藥廠(Rotta)的專利名稱，主要成分是葡萄糖胺硫酸鹽(glucosamine sulfate)，用來治療退化性膝關節炎。雖然名稱看似對骨頭有幫助，但它其實不含有「鈣」的成分，因此它沒有保骨的功效，對骨質疏鬆也沒有太大的幫助。

葡萄糖胺(glucosamine)可以由人體自製出來，在體內被分解成為胺基酸，轉換成半乳糖，也可以轉換成軟骨素，提供軟骨組織所需的養分。只是隨著年齡增長，合成葡萄糖胺的速度趕不上分解的速度，體內缺乏葡萄糖胺時，會影響關節內細胞的新陳代謝，造成關節疼痛、退化性關節炎等疾病。補充葡萄糖胺，可以促進體內蛋白多醣與膠原蛋白的製造，提供軟骨組織所必須的養分及關節囊滑液。

葡萄糖胺(glucosamine)是利用甲殼類動物的殼（如蝦、蟹），經過乾燥、去蛋白質、礦物質處理後，生成中間產物幾丁質(chitin)，幾丁質再經過

脫乙基化就變成甲殼素(chitosan)，再將甲殼素去高分子化就生成葡萄糖胺(glucosamine)。

市面上生產葡萄糖胺的藥廠及生技公司非常多，但添加的佐劑鹽類各有不同，大致可分為三大類：葡萄糖胺硫酸鹽(glucosamine sulfate)、葡萄糖胺鹽酸鹽(glucosamine HCl)、及不加鹽的葡萄糖胺(glucosamine free base)。有些複方產品會添加膠原蛋白或軟骨素等。

葡萄糖胺硫酸鹽(glucosamine sulfate)是最早在被研發出來的葡萄糖胺，由義大利羅達藥廠(Rotta)專利製造，由於在市場上已有二十年以上的時間，且有較多的文獻證實能改善關節炎，故在國內以「指示藥品」列管。而葡萄糖胺鹽酸鹽(glucosamine HCl)，知名的品牌形象：MoveFree Advanced、Osteo Bi-Flex、Nature Made等，但因鹽酸鹽的技術較新，對於療效的研究報告並不適很充足，衛生署僅以「食品」列管。等量的葡萄糖胺鹽酸鹽可以提供百分之



■ 維骨力屬於指示藥品，是許多中老年人認為可以「保骨」的藥方，不過維骨力的主要成份是葡萄糖胺硫酸鹽，屬於骨關節炎之營養補給品。

七十九的葡萄糖胺，但葡萄糖胺硫酸鹽只能提供百分之四十七至百分之五十二的葡萄糖胺。因此建議選用葡萄糖胺鹽酸鹽較符合經濟效益。

由於「維骨力」的名氣太大了，一般民衆把所有含葡萄糖胺的產品都稱為「維骨力」。但「維骨力」是專指義大利羅達藥廠(Rotta)製造，國內大統貿易公司進口的專利商品，衛生署核准「維骨力」的藥品許可證為「衛署藥輸字第010641號」，葡萄糖胺成分為Glucosamine sulfate，核准的適應症為「緩解退化性關節炎之疼痛」。目前衛生署把「維骨力」列為指示藥品，在購買前應該仔細諮詢醫師、藥師、藥劑生之後再來使用。

由於維骨力長期使用後，僅能緩解骨關節炎早期(第一、二期)之疼痛症狀，而沒有治療的效果，因此在美國並未核准為治療骨關節炎的藥物，但已普遍成為骨關節炎之營養補給品。在國內，維骨力原本屬於醫師處方藥，但由於長期

使用的安全性很高，因此在二〇〇九年六月更改為指示用藥，讓有需要的民衆自行至藥局購買，以節省健保資源。

目前維骨力在坊間發現有成分不明之偽藥，由於價格較低，因此吸引許多民衆購買，為了避免買到來路不明之偽藥，在購買時可注意藥品瓶身是否有清楚標示衛生署核准之中文許可證字號，藥品之中文仿單是否內容清楚，偽藥常為影印紙。

另外，不同廠牌的葡萄糖胺可能含有鈉或鉀等鹽類，長期服用可能造成高血壓或腎臟病患者的負擔。葡萄糖胺最常見的副作用為腸胃道作用，包括上腹痛，腹瀉，便秘、噁心。整體而言，算是副作用十分小的藥品。此外，懷孕期的婦女不要吃葡萄糖胺，因為此類藥品尚未進行致畸胎的臨床測試，對於胎兒的影響仍然不明。如民衆對葡萄糖胺過敏現象，則不應該繼續使用。🌿

# 安全使用 抗凝血劑

文/李依甄 花蓮慈濟醫學中心神經科病房護理師  
編審/花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

抗凝血劑用藥與出血有什麼關聯性呢？如果您或周遭親友有使用抗凝血劑，您知道使用抗凝血劑會增加內出血的風險嗎？林太太於今年年初時罹患梗塞型腦中風，長期以來一直很規律的在門診追蹤並依醫師指示用藥，最近林太太突然解黑便被家人送到急診室，醫師診斷林太太胃出血，林先生詢問醫師為什麼一向沒有胃部疾病的太太會突然胃出血？醫師解釋，有可能是因使用抗凝血劑的原因！

其實除了中風患者會使用抗凝血劑防止再次腦栓塞之外，心臟病患者也常會用抗血小板凝集劑阿斯匹靈或抗凝血劑法華林(Warfarin)來預防血管栓塞，這些藥物都發揮了保護身體，避免再一次發生生命危險的重要功用，但因藥物本身作用衍生而來的出血問題也是我們不能忽視的喔！

## 正確用藥 留意小細節

如果您或家人正在服用抗凝血劑，平日應留意有無出血徵兆，並避免食用會增

加此類藥品作用的食物或保健食品。我曾經照護過一位類似個案，因平時有食用綜合維他命的習慣，經醫師檢視過後發現其成分含有維生素K，間接也促成出血問題的原因之一。

二〇〇六年國內研究指出使用抗凝血劑患者中，百分之三十三的人曾出現輕度如瘀青至重度如血便的出血合併症產生，不過有些因素都是可以事先防範的，例如食用了一些當歸、人蔘等補品或是食用含維生素K、銀杏的保健食品。此外，還必須定期回診抽血監測凝血功能，由醫師來調整藥物劑量。

平時藥物需儲存於通風、避免陽光直曬、幼童不易取得的地方，避免被幼童誤食。您及您的家人都應該了解使用此類藥物須注意的事項，良好的用藥習慣可以增加藥物治療效果，也會降低藥物副作用的產生，增加您的生活品質！

生活小細節	注 意 事 項
平日注意是否身體出現出血徵象	如皮膚出現不明瘀血、月經量異常、傷口無法止血、劇烈頭痛、血便、血尿、流鼻血、眩暈或虛弱、有吐血及吐出帶有咖啡色嘔吐物，需立即就醫。
進行安全度高的運動	* 如慢跑、游泳，這些運動會增加血液循環。 * 需避免進行會造成身體撞擊或是衝撞的劇烈運動，以避免及減少出血機會，如球類運動。
避免攝取含維生素K的食物	大豆油、菠菜、綠色花椰菜、海藻、甘藍菜、肝臟、魚類，及中藥人蔘等會增加出血的風險須注意避免大量攝取。
會增加抗凝血劑效果的食物及保健食品	* 食物如木耳或是菇類。 * 保健食品如銀杏、當歸、人參、木瓜酵素、小白菊、綠茶和大蒜膠囊應避免攝取；市售的保健食品中有部分會含有維生素K，在使用前請先諮詢醫療人員。
其他小細節	* 使用軟毛牙刷及電動刮鬍刀，避免造成出血。 * 勿飲酒。
就醫時	抗凝血劑會造成血液不容易凝集。二〇〇七年三月英國一篇病患用藥安全文章中針對使用抗凝血劑病患，提出如果病患凝血時間正常，拔牙時可不需停藥，但在國內尚無類似文獻，故若是您需要拔牙或開刀，仍應主動向醫師提出目前有使用抗凝血劑，由醫師評估是否停藥。

(資料整理：花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組)



■ 抗凝血劑有分為預防血管栓塞與直接治療栓飾的不同成分，避免引起不明出血，病患宜遵守醫囑謹慎使用。攝影 / 吳宛霖

# 平伏過敏 調氣止喘

文 / 楊成湛 花蓮慈濟醫學中心中醫兒科醫師



隨著社會經濟的發展，民衆水準的提高，過敏性疾病發生率愈來愈增加，過敏的人是越來越多，堪稱為文明病的一種，其機率可高達每十人中便有一人罹患過敏。最新的研究指出，台灣地區約有一半小孩患有過敏性鼻炎，每五個小學學童就有一人氣喘，國小學童氣喘盛行率為二十年前的十一倍。一旦有過敏性疾病，過敏的情況就會一直持續在體內進行，只是不斷改變症狀而已，這就是所謂的「過敏進行曲」。

## 環境氣候變遷 嗜食生冷易過敏

過敏家族持續演奏著「過敏進行曲」，而且越來越多人加入過敏的行列，過敏病真是人類文明的大敵。根據統計，呼吸道過敏病的流行率約在百分之十左右；臺大醫院統計最近二十年來，臺北地區學童氣喘發生率由一九七四年的百分之一點三升高至一九九四年的百分之十點七九；二〇〇二年四月長庚醫院研究結果顯示，國小一年級學童的氣喘發生率為百

分之十九點八，男童比例遠高於女童，可見小兒氣喘有逐年增加的跡象。

小兒過敏性疾病的定義是當一個人暴露於過敏原之後而敏感化，之後再接觸同一過敏原時，由於抗原與抗體的相互作用，導致各種器官組織的傷害性病理反應。「過敏性鼻炎」與「過敏性支氣管性氣喘」二者為呼吸道過敏，是最常見的過敏症。臺灣因地處亞熱帶，四面環海，氣候溫暖潮濕，加上小兒嗜食生冷瓜果，故罹患呼吸道過敏性疾病者為數甚多，嚴重者易影響小兒正常生活。影響及引起氣喘之因素主要有：遺傳、環境、過敏原量、空氣污染、食物及微生物的接觸，都有可能引起過敏。

西醫對過敏已有許多療法，但效果不一定顯著，可能還有許多未知的因素影響療效。中醫治療小兒氣喘，除了有許多有效的方藥可以治療外，還特別重視平時的預防保健的功夫，例如：注重飲食宜忌、注重生活作息、甚至注重情緒的調整等，可以補西醫之不足。中醫藥的使用，可提



供更安全、方便，有效的改善小兒氣喘的病情，並且進一步預防再發作，或者發作時症狀減輕的狀況，調節小兒的免疫功能，提升生活品質。

## 「客製化」療程 對症下藥強化體質

氣喘乃屬於需要長期醫療照護的疾病。然而在持續就醫的情況之下，接踵而來的經濟壓力，卻也成為家長沉重的負擔。為減輕民衆經濟壓力及提升更優質的醫療服務，慈濟醫院中醫科在二〇〇九年三月一日起辦理「小兒氣喘緩解期中醫優質門診照護計畫」，讓氣喘孩童能在健保給付範圍之中，獲得更完善的中醫醫療照護。由於是健保給付，所以民衆只需部分負擔的費用，完全無自費壓力。此療程由具有中西醫資格的中醫師來診察氣喘病童，配合肺功能測試和血液免疫學過敏檢查，由中醫師處方口服中藥、經絡穴位推拿按摩、藥膏敷貼穴位，並依小朋友的體質提供具個別性的中醫營養護理衛教，在中西醫師及護理人員的合作下，可以有效地預防小兒氣喘急性發作，改善呼吸道及肺部功能，減少外界過敏原或有害物質對小兒的傷害。

### 治療特點如下：

**1. 緩解期中藥治療：**經中醫辨證分型給藥，使用包括黨參、白朮、茯苓、甘草、黃耆、麥冬、防風、蒼耳子、陳皮、半夏等，組成益肺健脾的「四君子湯」和「玉

屏風散」，化痰的「二陳湯」以及常用來治療過敏的「蒼耳散」，從基本祛痰，並調理臟腑，達到「培元固本」和「扶正祛邪」功效，使免疫平衡並調整消化吸收功能，繼而減少或減緩病患氣喘發作的頻率及嚴重度。

**2. 穴位敷貼：**使用白芥子、延胡索，細辛等做成藥餅，敷貼在定喘穴、大杼穴、肺俞穴位四至六小時。

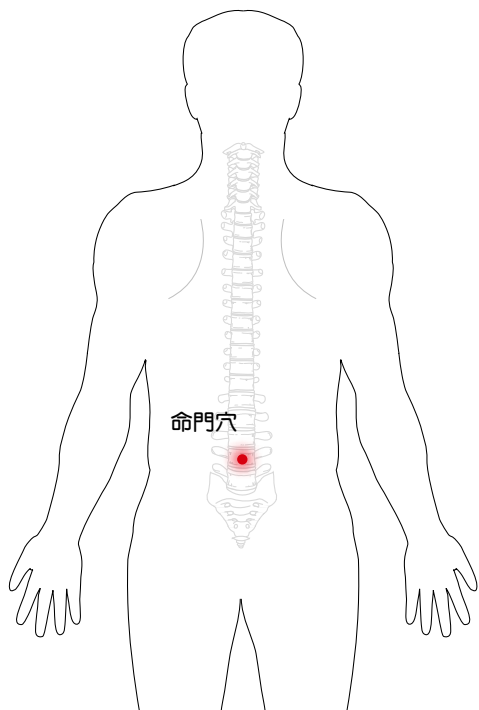


■ 白芥子、延胡索、細辛、乾薑等藥材做成的藥餅，在夏季的三九天和冬季的三伏天膚貼在穴位上，對過敏性鼻炎、氣喘患者，都具有舒緩作用。

**3. 五音療法：**依「角為木音通於肝，徵為火音於心，宮為土音通於脾，商為金音通於肺，羽為水音通於腎」的道理，辨證施樂。

**4. 氣霧吸入療法：**選用利肺定喘的中藥精油作氣霧吸入治療。

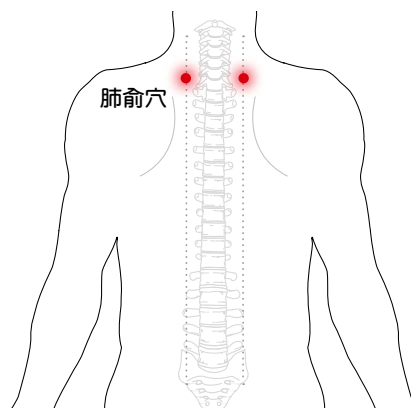
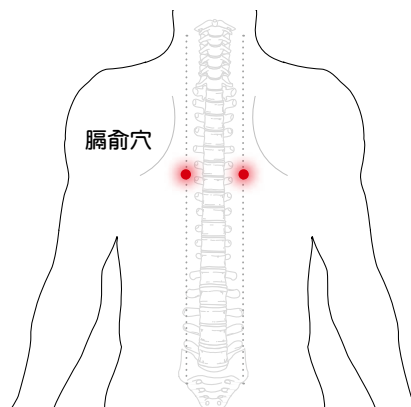
**5. 穴位推拿按摩：**以推、揉、捏等手法刺激肺經、脾經、腎經。以補肺、脾、腎之臟氣，提高全身臟氣，就能提高全身臟腑機能抗病能力，達到減少發作或根治目的。首先在胸腹部使用推法，以華蓋穴、膻中穴為重點，其次腰背部自上而下，以脊柱及其兩側肺俞穴、膈俞穴、命門穴為重點。



■ 許多重要的穴位都位於脊柱及兩側，平常多幫家中孩子「捏脊」，也能強健體質。

**6. 團體衛教：**中醫護理衛教含中醫飲食衛教。

兒童之氣喘較大人有較高的痊癒機會，如果能做好氣喘的日常預防及治療，青春期後會有三分之一至三分之二的機會可以不再發作。期待這項「小兒氣喘緩解期中醫優質門診照護試辦計畫」的施行，可以減少日益增多的氣喘病童，在「以西醫確保生命安全，以中醫促進健康恢復」的指導原則下，開創兒童氣喘病治療的新模式。



# 慈濟醫療誌

慈濟醫療六院一家

日日上演著無數動人的溫馨故事

真善美志工與同仁用感恩心

見證慈濟醫療人文之美

- ◆八八風災過後，通往重災區阿里山的一些道路仍是中斷，春節前大林慈濟醫院與人醫會以八大車運載醫療器材上山，首度到豐山村義診，受到鄉民熱烈的歡迎……
- ◆二月是傳統農曆春節，到處洋溢著歡樂的氣息。守護偏遠的玉里慈濟醫院和關山慈濟醫院分別在院長帶領下，為貧困的民眾打掃、添家具，在志工和醫院同仁的協助下，這些受幫助的家庭不論老少都露出歡顏，迎接新年的到來……
- ◆新年過後，花蓮慈濟醫院團隊聚集三百多位醫護人員，以虎虎生風的菩薩拳獻上新年祝福，並代表新氣象，如千手菩薩守護生命……
- ◆臺中慈濟醫院雖然年輕，卻有三十九個懿德家族呵護醫護同仁，春節期間，三百多個爸爸媽媽們親手為兒女們打理新年賀禮，兒女們也給予最溫馨的回饋……
- ◆臺北慈濟醫院是臺北縣嬰兒出生數居冠的醫院，營造母嬰親善的環境不遺餘力，更名列前十大母嬰親善認證績優醫療院，獲得特優獎的表揚……

# 大林

一月二十四日  
豐山村首次義診  
愛的醫療宅配到府

二〇一〇年一月二十四日，國濟慈濟人醫會雲嘉區志工首次進入阿里山鄉豐山村義診，雖然看診人數不多，卻是風災過後，愛的延伸。去年八月，莫拉克颱風重創阿里山鄉，幾乎是處處路斷橋毀，不僅斷了觀光產業，更嚴重破壞鄉民的生活機能。

慈濟志工心繫災區，輾轉進入阿里山，親身膚慰，致贈應急金、醫藥包。豐山村便是義診區域其中之一。

豐山村位於嘉義縣阿里山鄉最東北方的一個山中小村，設籍有一百二十三戶，實際住戶八十六戶，青壯年人大多外移謀生，留下年邁老人與幼童。

## 八部大車過溪谷 運載醫療送上山

一月二十四日是晴朗的週日。天光乍現，來自大林、嘉義的醫護志工團隊共計四十一人，已聚集於雲林聯絡處。由於嘉義通往阿里山鄉的主要道路尚未全線暢通，必須繞道嘉義縣、雲林縣、南投縣再進入阿里山。

八部裝載義診器具、藥材的車輛，沿著清水溪、石鼓盤溪前行；車行蜿蜒溪床，搖搖晃晃，所經之處，立即揚起漫天飛沙。橫躺溪床的大小石塊，宛如

大自然受傷後掉落的淚珠。溪床上停有幾部靜默的重型機具，對這大自然的傷痕，不知從何修補。名聞遐邇的阿里山美景，竟成這般景象，不禁令人敬畏大自然冷峻的威力。經過二個小時的車程，義診團隊終於抵達目的地——豐山國小。

雖是首次來到豐山義診，志工們卻是個個身手俐落，從車上逐一卸下各種器具、藥箱，確認定點後立刻組裝。宛如魔術師般，一個迷你的綜合診所立即成型，足見這群醫護志工平時訓練有素，經驗豐富。



■ 前往豐山村陸上道路不通，浩蕩長的車隊行走在顛簸河床上前進。



■ 嘉義市開業曾培祐醫師，假日總喜歡跟著人醫團隊共同付出專業所長。



■ 務農的村民們，大多腰背及手臂酸痛，大林慈院骨科的簡瑞騰醫師細心看診中。



■ 人醫會陳德風藥師，雖少了便利機器運用，不管西醫、中醫皆難不倒，正俐落調劑處方。

## 針對需要 老少喜看診

「見到慈濟，真是令人歡喜！八八水患，您們一直在關心我們，現在還不畏路遙難行，為村民義診。」村長陳建富滿臉喜悅地表示。

陳建富又說：「我們村裡實際住戶八十六戶，約二百人，大多是老人與幼童。醫療資源僅有衛生室一家，若是到都市就診，來回車程四個鐘頭，現在山路崎嶇，更是不便。因此，村民遇有病痛，總是一忍再忍，往往忍成大病。」

「很感謝慈濟，針對村民的需要，安排義診，特別提供骨科、中醫、牙科，給我們幫助很大。」對於慈濟的援助，陳建富只有感動。

世居山上的村民，總是展露樂天知命的活力。牙科旁候診區，幾個孩童排排坐，你一言我一句。問他們害不害怕，竟異口同聲：「不怕！」

果真，拔得頭籌的小學四年級陳弘斌同學，在一旁志工牽手陪伴，從上診台、洗牙、補牙、下診台，神色相當自若。

一位拄著柺杖的婦人，行動相當緩慢，一跛一跛地來到現場，特別引人注目。大林慈院骨科簡瑞騰醫師趕緊上前攙扶，親切地詢問狀況後，發現這位七十三歲的廖老太太，用來支撐的柺杖，竟然拿錯邊了。簡瑞騰醫師將柺杖換邊，細心指導廖女士如何使用輔具行走，並實地練習走了好幾圈。

## 中西醫互補 假日出診好幸福

中醫，是村民特別的希望，老人家總是認為「西醫傷胃、傷腎」，因此，義診團隊特別安排了二位中醫師——洪有道、林正德，針對年久失修的老毛病逐一診治、施藥；稍為嚴重的，立即給予針灸。

人醫會義診，總是定期安排在假日，人稱「週休二日」，慈濟醫療團隊則是「週修二日」，為偏遠地區「宅配」愛的醫療。然而，帶著全家的牙科曾培祐醫師卻謙稱：「我們做醫師的，平日是在固定的診間看診；而假日，則是帶著

全家出遊，置身於大自然，在青山綠水的陪伴下看診，多麼幸福啊！」

誠如慈濟志工曾榮輝所說：「從八八水患的關懷，我們看見偏遠地區醫療資源的不足，促成此次義診，讓愛持續，更期待藉由醫療解除病苦，慈濟人文亦能在此灌注。」（文／江瑞卿 攝影／劉權鋒）

## 玉里

二月六日

### 灑掃陪伴 獨居長者展歡顏

為了讓社區內的獨居照顧戶也能歡喜清淨過新年，二月六日上午，玉里慈濟醫院同仁及眷屬，利用休假舉辦了居家打掃。行善不能等，能有付出的機會，玉里慈院同仁們總是熱烈響應。除了自身的參與，他們還邀請家人一同加入；其中不僅有夫妻檔、姊妹檔還包含了母女檔。為善競爭，短短一個上午的時間，大家已協助照顧戶清出了三車次的回收物，更讓原本雜亂的居家環境重新恢復了整齊清潔，讓照顧戶也能清新的迎接新年。

### 循循善誘勤溝通 打開緊閉多年心門

周阿公十餘年前從工作崗位退休後，便獨自一人住在瑞穗鄉富民村。由於阿公生性節儉，若發現有人丟棄堪用的物

品，他都會帶回家儲藏。小從書籍、相框，大至木材、櫥櫃，日積月累下來，回收物已逐漸占據阿公狹小的居住空間，也讓他的家中找不到可以平躺休息的地方，而阿公就這樣生活了十多年。

因為經濟狀況不佳，加上重聽、不善溝通，還有屋外雜亂的回收物，所以村內的民衆大多不願和阿公接近。過去，村內也曾要協助清理環境，卻始終得不到阿公的同意。所幸有師兄、師姊的協助，運用善知識與智慧和阿公溝通，才終於獲得了首肯。

由於阿公家中物品種類繁多，所以大家揮發了合心、協力的精神，以排隊接力的方式，將物品一件件的從屋內搬出。接著，再運用善智慧，將所有清理出的物品，按照衣服、電器、碗盤、大型家具、回收品……等分門別類，待清潔乾淨再依序搬回屋內。為了尊重阿



■ 個案從各處蒐集而來的物品，粗估約有上千件以上，也因此讓阿公在家中找不到一處可以平躺休息的地方。



■ 為善競爭，短短一個上午的時間，大家已協助照顧戶家中清理了三車次的回收物。

公，避免大家在清掃時不小心丟了阿公心中的寶，玉里慈院張玉麟院長在打掃時，不斷的提醒大家要有「同理心」。

### 秉持同理心 打掃運用善智慧

張院長說：「在打掃進行的同時，我們不僅僅是在付出，還要讓個案感受到大家的關懷與愛，這樣才是慈濟人文的展現。所以，每當清出一件物品，我們都要詢問阿公是否需要留下來，這樣不僅讓打掃更順利，更可以讓阿公歡喜接受。」就是這種同理心與智慧的展現，讓原本要耗時一天的打掃工作，在大家辛勤努力下，只花了三小時就已圓滿。看著大家辛勤無私的付出，當地村長曾建平相當感動，除感謝外，還特地帶來了一箱運動飲料和同仁們結緣。看著大家汗流浹背的打掃，村長不禁讚嘆說：「這樣的事，只有慈濟做得到！」

### 體貼入微鋪棉床 睡好夢圓迎新春

或許是太久沒人陪他說話解悶，清掃時阿公不斷敘述過去的英勇事蹟；也從聊天的過程中，間接得知他已經很久沒能舒服的躺在床上睡覺了。為了讓阿公能安心睡覺，同仁們合力在狹小的空間裡，整理出一處單人床的區域，並且貼心的鋪上棉被及毛毯，在農曆新年前夕，圓滿了阿公多年的心願。

在家家戶戶團圓的前夕，玉里慈院的同仁們和家人一起參與居家打掃，不僅讓照顧戶能過個好年，也豐富了自己和家人的身與心。雖然打掃工作告一段落，但這並非結束，社區內仍有許多個案，等待關懷與付出。因此在新的一年裡，玉里慈院的同仁們仍將持續關懷社區內的貧病個案，將慈善與醫療相結合，秉持職志合一的精神，落實守護生命、守護健康、守護愛的醫療。(文、攝影 / 陳世淵)

# 關山

二月六日

## 居家關懷 歡喜過年

「小民同學！我們來了」關山慈院同仁及志工來到新福里，展開打掃工作，期待新的一年，新的氣象，充滿新的願景。

縣政府教育處轉介小民的資料，希望慈濟能夠協助。院方接收訊息，和關山國小黃老師聯絡之後，安排師姊一起到小民的家探訪。就讀國小六年級的小民，因父親車禍肢障無法工作，每月僅靠低收入及肢障補助生活，家境不佳，因此常往外跑。經瞭解後，志工便建議幫助打掃環境，讓小民能安心在家，減少往外跑的機會。

## 匯聚情誼 二手新床更珍貴

潘永謙院長隨即安排協助打掃的事宜，並且將院內汰換堪用的電腦贈送給小民，同時再添購一電腦桌，期待偉民能用心於學業，好好精進課業。

護理長花妹、以及行政的同仁碧麗、秀華、美琪、慧穎等人幫忙清洗窗戶、家具、鍋碗瓢盆。潘院長和志工們將屋內物品逐一搬出整理，淘汰不用之雜物，換回乾淨舒適的空間。

小民還有一位七十餘歲的阿公住在隔壁。阿公睡的床已經塌陷，負責資源回收的涂師兄想到還一組床組可用，加上

花妹家的彈簧床墊，組合起來阿公就有了新的床組。不過彈簧床與木頭床組尺寸不合：潘院長與志工們在測量之後，當場修改木頭床組，鋸掉床尾的木頭欄



■ 小民家境清苦，家中多人共用的廁所是戶外克難挖掘出來的。



■ 慈濟志工幫忙打掃環境，讓小民一家可以舒服過個年，小民貼心的拿著垃圾袋在一旁幫忙。



■ 潘永謙院長(右二)與志工們一起重新裁切組合床組，讓彈簧床與床架完美搭配，讓小民的阿公終於可以舒服的睡覺了。



杆，正在當木工學徒的同仁偉祥主動來協助修組。集眾人之力好事多磨的禮物終於完成，再鋪上基金會的環保毛毯，就是阿公舒適安穩的新床了。阿公按捺不住期待，在還新床未完全組好前到房間探望，由嘴角微揚的笑意可以知道，阿公很滿意。

在清掃完畢，物品歸位後，一家人非常愉快，而協助打掃的我們更是快樂。最後潘院長為兩戶門口都貼上「清平致富」靜思語及春聯，期待藉著過年前年的打掃，加上基金會的結緣物資，新的一年能幸福久久。從小民最後的感恩潘院長和師姑、師伯的話語，相信他們也都能珍惜這份福報。（文、攝影 / 楊栢勳）

# 花蓮

二月二十五日

## 新春團拜 千手菩薩獻祝福

新年新氣象，慈濟四大志業同仁於二十五日上午，齊聚花蓮靜思堂，在慈濟會歌的歌聲中，揭開新春團拜的序幕。四大志業齊聚一堂，合力演出「善念齊聚，送愛到海地」的舞台劇，台上每位菩薩的精湛演出，獲得如雷的掌聲。花蓮慈院允文允武的一套「千手菩薩拳」和「幸福的起點」手語歌，還有許多豐富又有趣的精彩表演，在在展現慈濟的人文精神，讓今年的新春團拜活潑又不失莊嚴與溫馨。



■ 花蓮慈院醫、護、醫技、行政同仁等，近三百五十位的同仁紛紛集結到靜思堂道侶廣場，大家合心和氣才能成就「千手菩薩拳」豪氣干雲的氣勢。

## 菩薩拳健身心 手腳搭配好威風

為了迎接新春團拜這個大日子，二十三日上午，醫、護、醫技、行政等單位，近三百五十位的同仁紛紛集結到靜思堂道侶廣場，並請來慈中徐振家老師和三位花蓮慈院國術社的「大內高手」和大家一同打一套虎虎生風的「菩薩拳」，也讓同仁在年後投入忙碌的工作中，得以舒展身心。

可別小看這短短一分多鐘的菩薩拳，隨著大內高手們打拳的手勢、腳步，通體氣脈運行，加上煦煦春陽，不一會兒功夫，大家可是「大粒汗、小粒汗」直直落呢！儘管如此，還是讓許多醫護同仁更是大喊：「打得真不過癮！」因為大醫王與白衣大士們想要的，可不只有「像不像三分樣」，而是由內而外，達到真氣充盈的武術境界。一招一式務求盡善盡美，大家透過一套菩薩拳，傳達對上人誠心誠意的恭敬與感恩！

俗話說：「台上一分鐘、台下十年功」，短短一小時內，大家莫不上緊發



■ 護理團隊也安排了「幸福的起點」手語歌表演，傳達白衣天使膚慰病患的細心與耐心。

條，不自覺抿起嘴脣，眼神專注地盯著老師，亦步亦趨跟隨著每個動作。站在正中央的石明煌院長以及一旁的副院長們，各個大醫王們打起來可是虎虎生風！而一旁的同仁們也齊聲向上人和全球慈濟人道喜祝賀，氣勢磅礴令眾人不禁讚嘆。

儘管錄影前的準備工作花了不少時間，不過正式錄影時倒是十分順利，不一會兒功夫就完成。除了台上的「英雄」外，還有人文真善美映像志工與大愛臺合力協助拍攝，和許許多多幕後辛苦的工作人員共同承擔，才能成就「千手菩薩拳」豪氣干雲的氣勢。

### 幸福的起點 牽起幸福的醫院

「愛的手牽我走，幸福的起點，並肩走過。愛的手牽我走，幸福的永遠，有你和我……」除了精心準備「千手菩薩拳」外，護理團隊也安排了「幸福的起點」手語歌表演。由於每個同仁的輪班時間各異，要能全員到齊一起練習著實不易。儘管困難，同仁還是很用心，



■ 在新春團拜中，由四大志業同仁模擬海地發生地震時，驚天動地的一刻，讓眾人見證大自然的反撲力量。



■ 花蓮慈院石明煌院長（右）也塗上黑臉戴上假髮，粉墨登場參與舞台劇演出。

利用中午與下班時間聚集在一起學習手語，有時還會對著電腦「自言自語」。而且，護理團隊除了比手語之外，還設計劇情和隊形的鋪陳呢！百般用心，就是希望表演能完美呈現。

「大家幸福嗎？」石院長在新春團拜中分享，不丹用國民幸福總值替代生產毛額，兼顧發展經濟、保護文化遺產、保護環境和實行良政等四方面的內容，創造幸福國度。石院長進一步說，盼花蓮慈院在新的一年里能成為促進健康醫院，也更希望能塑造成一間幸福醫院，讓人人能知福、惜福、再造福，同時也能時時幸福。

## 見證大自然反撲 珍惜當下獻祝福

「救命呀！」四大志業同仁模擬海地發生地震時，驚天動地的一刻，讓眾人見證大自然的反撲力量。面對災難，也看到慈濟人發揮智慧，及時拯救苦難眾生。每一幕的場景，都是人間菩薩的慈悲身影，而精心策劃的演出，更是眾人群策群力的成果。

眼尖的醫院同仁也發現場中央有位頭戴爆炸頭的演員相當眼熟，仔細一看，原來就是咱們可愛的石院長，不計形象的演出，臉上更是塗上黑色的人體彩繪顏料，化身為海地居民穿梭其中。表演結束後到了後台，石院長瞬間成為最火紅的演員，大夥爭相與院長合照，把握這難得的時刻。

春節剛過，花蓮慈院在新春祝福中，因為有你有我，更加幸福圓滿，積極奮發展望更充實的一年。家人們溫馨齊聚，彼此獻上祝福與感恩，講經堂裡洋溢著一股喜悅躍動的氣氛。就在一片歡笑聲中，大家以歡喜心迎接新的一年。

(文 / 彭薇勻 攝影 / 楊國濱、劉明總、陳安俞、彭薇勻)



■ 近三百名懿德家族的爸爸媽媽齊聚臺中慈院，精心為他們在慈院孩子準備年節賀禮。

## 臺中

二月十日

### 家族大集合 交流人文香

卅九個懿德家族、近三百名爸爸媽媽，十日齊聚臺中慈院，要給慈院孩子們一個年節禮物，加上精舍師父親手做的發糕。除了同仁，連外包廠商都不例外，每人都有發糕、年糕，總共一千份；不同家族的孩子也各自發揮心意，表達對爸媽過去一年關懷的謝意，全院在歡笑聲中充滿年節感恩氣氛，未來二期持續有家族爸媽陪伴，將會更加溫馨。

下午二時，臺中慈院餐廳裡人聲鼎沸，原來是懿德家族爸媽正動手包裝年節禮物，除了精舍師父昨晚連夜送來的發糕，還有中區委員聯誼會送的年糕、發糕各一份。各家族爸媽以一顆愛孩子的心，精心包裝富有慈濟人文的禮物。



■ 許南榮副院長(右)代表全院送給所有懿德家族爸爸媽媽一張大卡片，密密麻麻的文字全是院內同仁打內心裡的感恩，讓代為接受卡片的余金山爸爸掩不住感動的笑意。

## 親手包裝見面禮 迎春納福好吉祥

年齡稍長的爸爸媽媽，隔著老花眼鏡、用滿佈皺紋的雙手，一個一個完成包裝，那份照顧慈院孩子的用心，一旁的同仁看在眼裡，真的很幸福、很感動；而「靜思語」更是大家最愛用的內容，因為那是給孩子的叮嚀，不論是手工自製還是加上中國結點綴，都好美、好美！

卅九個家族集合的大日子，發送年節禮物的隊伍在一樓大廳出發。陳子勇院長北上開會，還在趕回來的路上，許南榮副院長先代為接受年高德邵的志工余金山師兄、慈誠大隊長羅明憲致贈年禮。大紅色的禮籃寫著「迎春」、「納福」，顯得喜氣洋洋。

許副院長也代表全院同仁回送給所有懿德家族爸爸媽媽一張大卡片，各單位密密麻麻的文字，全是打自內心裡的感恩。許副說，全院卅九個家族，規模愈來愈擴大，二期院區空間更大，希望懿德爸爸媽媽持續關心同仁，在上人的法中，繼續走人間苦口道。莊淑婷副院長也歡迎懿德爸爸媽媽在二期籌備啓用後一起來耕福田，並談諧的說，大家吃了精舍師父與委員聯誼會送的糕，就會「像我的身材一樣澎澎澎，圓圓滿滿。」

## 交換禮物 真心出品都珍貴

各單位同仁到一樓迎接家族懿德爸爸媽媽時，各自送上結緣品：藥局是自製

的健康藥品；社服室有手工精緻卡片；復健科則是愛的抱抱等。雖然是小小的心意，卻是大大的感謝。及時趕回的陳子勇院長，也與每個家族合影。

身心科鄭存琪醫師、神經內科黃慶峰醫師拿到家族懿德爸爸媽媽禮物，邊欣賞邊說真的好有創意，全身的疲憊一掃而空，喜悅的表情讓辛苦一天的爸爸媽媽也覺得付出沒有白費。

大家分頭出發到單位發送賀禮，整個下午醫院到處充滿笑聲。這獨特的文化傳承，讓慈院真的就是不一樣！不只是醫院更是大家身心安頓的家。（文、攝影 / 曾秀英）

# 臺北

二月一日

## 推廣純母乳哺育 母嬰親善列前茅

為了表揚對母乳哺育提供親善服務的醫療院所，衛生署國民健康局於二月一日上午，舉辦了「九十八年度母嬰親善認證績優醫療院所頒獎典禮」。今年全國被評為「特優」的醫療院所僅有十家，臺北慈濟醫院亦榮獲這項殊榮，並於今日正式接受表揚。

## 營造親善環境 天然的最好

母嬰親善的認證，是根據世界衛生組織的標準，而制定出認證規訂，並需透

過專家學者嚴格的實地訪查。其中一項嚴格的標準，是參與認證醫院及診所，不能接受奶粉製造廠商的贊助及任何置入性行銷，主要目的是為了打造一個純母乳哺育的環境。實地訪查的專家學者，也會在現場抽問產婦及相關人員，是否接收到母嬰親善及哺育母乳的相關措施與訊息。國民健康局邱淑媿局長表示，在嚴格的認證把關之下，全國有一百一十三家醫療院所通過認證。而在母嬰親善認證醫院生產的產婦，相較於一般醫院，採用純母乳哺育的方式高達一點五倍。

臺北慈濟醫院自啓業以來，嬰兒出生人數，高居臺北縣之冠，而本院於啓業之初，即已著手規劃母嬰親善各項措施，並訂定母乳哺育十二項政策，以鼓勵母乳哺育及親子同室；因而在二〇〇六、二〇〇七年度，連續兩年通過認證。由於成績優異，往後臺北慈院僅需每兩年認證一次。

### 志工勤陪伴 持續哺乳關鍵

二〇〇九年臺北慈院再度接受母嬰親善認證，住院期間母乳哺育率高達百分之九十八以上，親子同室比率也有百分之四十，及產後一至二個月追蹤率也有將近百分之九十，不但讓臺北慈院再次通過認證，更名列前十大母嬰親善認證績優醫療院，獲得特優獎的表揚。

游憲章副院長今日代表臺北慈院接受國民健康局的表揚。游副院長說，他相當感恩志工及醫護同仁的付出，不論



■ 今年全國被評為特優的醫療院所僅有十家，臺北慈濟醫院榮獲國健局評核為母嬰親善「特優」醫療院所，由游憲章副院長（右一）及護理部徐美華督導代表臺北慈院正式接受表揚。

是產前的衛教或產後母乳哺育狀況，護理同仁都持續不斷的宣導與追蹤。而產婦住院期間，哺乳志工奶奶如同家中婆婆媽媽的陪伴，也讓產婦克服母乳哺育初期的困難，持續哺餵母乳。

護理部徐美華督導表示，雖然兩年之後才需要再次認證，但是臺北慈院同仁並不因此而懈怠，反而會更加努力，超越自己，讓下次評鑑成績，更為亮麗。（文、攝影／馬順德）



■ 國民健康局頒發之母嬰親善認證醫院證書特優獎講座

# 感恩的足跡

醫院如道場，書寫著一頁又一頁的大藏經，經中述說著生老病死的故事，也訴說著拔苦予樂的過程，在大醫王及白衣大士辛勤地照料下，患者走出病苦，而在那一瞬間，將心中的感恩之情記錄下來，成為一個又一個……

## 斗六門診中心

我的父親原本在雲林의醫院看神經內科，病情久久未好。直到三年前遇到斗六慈濟的神經內科馮清世醫師，不僅醫術高明，待人親切，讓我對慈濟產生無比的好印象。

周先生

## 大林慈院

爸爸於一月底由他院轉至大林慈濟醫院，感謝急診的醫護同仁及櫃臺小姐的細心、親切及詳細的說明，讓家屬在轉院及等待病床的過程中感到心安。於住院過程中，九A林惠閔護士的貼心、細心與關心，還有放射腫瘤科李文星主任及其專科護理師的詳細說明，讓癌末病人的家屬更放心把家人交給大林慈院的醫護團隊。也感謝安寧療護的玉雲護理師，指導照護病人的方法及細心說明要留意的事項，更讓家屬感受到護理同仁的用心照護，更於病人出院後關懷家屬，大林慈院醫護團隊真的一級棒！衷

心感謝大林慈院醫護團隊，讓癌末病人於生命盡頭減輕病痛，助家屬於萬分不捨的同時能夠坦然面對。

唐先生

十多年前，在我們發現奶奶出現認知混淆及明顯記憶力衰退時，全家人才開始瞭解失智症各階段的病程，並經歷該疾病在奶奶及我們生活上造成重大的衝擊。奶奶從起初的情緒波折大、遺失物品及在異地走失等徵兆，到失智症後期自理能力的喪失，身為家人的我們，內心的徬徨與無助可想而知。

過去奶奶是慈濟醫院的長期病患，每天爸爸總是依照醫囑按時協助奶奶服藥，然而病魔還是無情地在奶奶身上留下痕跡，由於奶奶身體各器官功能逐步的衰退，目前已需長期臥床。然奶奶往返醫院的舟車勞頓，造成奶奶身體的負擔及我們精神上的焦慮，感恩慈濟醫院在此時提供居家護理的服務，更誠摯地感謝居家護理師陳碧奇貼心的照顧，使奶奶在臥床的歲月裡，得到專業且安寧的看護，更使身為病患家屬的我們，獲

得心靈層面的慰藉。

近年來，奶奶因腦積水進行數次腦部手術，加以三餐需經由鼻胃管餵食，屢有免疫力下降導致發燒及傷口發炎或感染等狀況，面對奶奶病情的不穩定，我們常徬徨失措，緊急地尋求陳碧奇護理師的協助，陳碧奇護理師不厭其煩地親至家中檢視奶奶的病狀、提供照護之示範教學以及給予最適切的醫療建議，有效地解除我們的疑慮與不安。除此之外，陳碧奇護理師亦常致電問候奶奶的病情，不僅實質提供我們即時病況的諮詢，更給予我們精神上極大的支持。儘管奶奶目前因病菌感染於加護病房中持續與病魔奮戰，然我們仍由衷地感謝慈濟眾多醫師及護理人員的協助，感謝你們視病猶親，提供奶奶二十四小時的全面看護，更要特別感謝陳碧奇護理師陪伴並指導我們一起走過奶奶生病的日子，謝謝你們！

沈先生

## 臺北慈院

血液腫瘤科吳鴻誠主任、放射腫瘤科常佑康醫師及醫護人員，當我這個馬來西亞人在臺灣生病，因為你們專業的治療，細心的照顧與安慰，讓我和母親免去許多困擾，我也因此完成整個治療。在此感恩你們。現在我身體康復，過不久將再次到臺灣復學了，希望和你們再見面。

王同學和母親

這些年都是謝易庭醫師在照顧媽媽的眼睛，今天來回診又做了一些檢查，技術員檢查很仔細，張嘉佩護士小姐也對媽媽很親切，感謝大家！

林太太

張恒嘉醫師給人感覺總是笑咪咪的，即便病人很多也都非常的有耐心，對每一位病人總是非常誠懇，有問必答，真的有做到視病如親，很專業，林明珠和朱靖文小姐也都很親切，態度很和藹，我覺得是非常好的醫生跟護士！

陳先生

化療室的護士小姐吳淑漪、曾慧琪、林雅慧，可愛又很親切哦！謝謝你們！

杜小姐

感謝蔡立平醫師與五B病房護士們在過年期間犧牲與家人相處的時間照顧病患，讓我們的孩子能迅速恢復健康，期間還有志工們前來鼓勵，讓孩子懂得感恩、惜福。謝謝醫護、行政同仁的辛勞，也祝福大家事事順心、平安快樂！

翔媽媽

## 臺中慈院

感謝吳永康醫師，開刀前心靈安慰，使我心很平靜不緊張，開刀後，謝謝醫師、護士志工的照顧，使我恢復的快，感謝！

紀女士

之前住別院不知病因，後來在慈濟檢查，發現阿嬤在屁股有膿瘍症狀。感謝梁偉成主任、黃玄遠醫師的細心照顧，當天立即開刀處理。非常有愛心的好醫生，救回阿嬤一命。

廖女士

---

感恩醫師李敏駿及大愛三樓護理人員細心照顧及良好服務，讓病兒恢復迅速。

吳媽媽

---

感恩血腫科姚朝元醫師長期用心看診，關心病患健康，特地包了陸仟元紅包感恩醫師平日照顧。姚醫師退回堅持不收，故前來社服室將陸仟元整紅包以病患名義捐出，祝福病患闔家平安。

江先生

---

從門診到住院期間，跟黃吉宏醫師結緣下來，深深的感恩對我們全心的照顧及心靈膚慰，不時的抽空檔注意我先生身體的狀況，無微不至，在我們的心裡千千萬萬個感恩在心頭。

陳女士

---

謝謝親愛的江俊廷醫師和照顧加護病房第三十五床病人的早班護士林煜倫小姐，讓家義的病情在短時間內好轉，並關心家屬的心情，使我們不致於過度擔心。感恩醫師及護士的付出，辛苦了。

另感謝全體醫護人員，包括李悅慈、王佳玲、廖奕惠、郭佩微、邱淨香護士等，及各位志工師姊們。祝福志工及醫護人員身體健康，才有力量去照顧幫助更多的人。

蔡小姐

---

之前女兒的問題一直沒有辦法解決，直到來慈濟醫院，仍是掛耳鼻喉科，但醫師無法協助，建議轉掛其他科別，後來到復健科厲醫師門診，厲醫師與神經外科林英超主任為女兒做檢查，最後發現女兒腦裡的血管瘤和腦未瘤，因提早即時發現，才能讓女兒恢復健康，非常感恩。

林先生

---

這星期早班的接駁車司機，工作態度值得予以肯定。遵守時間，不超載，開車時不隨便交談，全神貫注，紀律嚴謹，遵守交通法規，非常稱職，本人至貴院復健約兩個月，往感謝這位小師兄，堅守崗位，值得表揚。

陳女士

---

營養師范姜玉珍見我來院看病，主動關心並了解情況，從原本腎臟內科代轉至泌尿外科，其關懷民衆的態度令人窩心溫暖。

李先生

---