

慈濟醫療誌

慈濟醫療六院一家
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



- ◆大林慈濟醫院醫護同仁偕同雲嘉南區慈濟人醫會志工，利用週末休假期間，前往鹿草鄉的嘉義教養院，為院生帶來牙科義診服務，讓孩子重展純真笑容……
- ◆七月廿日上午，臺中慈濟醫院顯得十分熱鬧，除了有社區健康中心舉辦的「愛肝病友會」，癌症中心也舉辦了「肺癌病友會」，醫師分享正確的衛教觀念，還安排許多實用的課程，讓每位病友都收穫滿滿……
- ◆為了減少洗腎患者長時間臥床洗腎而造成的副作用，臺北慈濟醫院洗腎中心的護理人員，結合有氧舞蹈老師研發洗腎時的輔助運動，讓病患透過舉水瓶、玩球與四肢伸展運動促進血液循環，獲得病患一致好評……
- ◆花蓮慈濟醫院展開第三屆健康促進活動，除了邀請同仁進行體適能測驗，也鼓勵同仁報名參與減重活動，由裡到外讓全院同仁一起健康促進再提升……
- ◆炎炎夏日，關山慈濟醫院將中醫的養生觀念結合在地水果，製作出富含營養、作法又簡單的自製酵素，讓民眾在家也能喝出清涼、喝出健康……
- ◆把握週休時間，玉里慈濟醫院同仁與東區慈濟人醫會志工前往桃源部落義診，將這份醫療之愛遍灑於偏鄉部落之中……



大林

七月廿八日

愛在嘉南平原發「牙」

早上八點，迎著藍天白雲、綠草如茵，一輛滿載著大林慈濟醫院醫護同仁的中型巴士，緩緩從慈院門口出發，準備前往位於鹿草鄉的嘉義教養院，為院生帶來牙科義診服務。擔任司機的徐新昆，是任職於大林慈院總務室的同仁，十多年來，他總是排除萬難參加義診活動，開著車子載運同仁上山下海。而在嘉義教養院的義診現場，大林慈院工務室同仁高健利一早就駕駛著自己暗紅色的廂型車抵達現場。這輛被他稱作「豔紅」的私家車，裡面裝滿了各種醫療器械、藥品與牙科診療臺，從雲嘉南區慈濟人醫會成軍後的第一次大埔義診至今，與高健利一起出現在大大小小的義診場合，為團隊提供強力的後援。

細語安撫院生心 專業診療解病苦

十多個大大小小的箱子一字排開，器械、耗材、藥品、病歷本……等，各種醫療器具讓人看得眼花撩亂，光是鑽針頭就十多種。幾位牙科助理將器材井然有序地排列整齊，原本空蕩蕩的長條桌頓時變成工作檯。

「啊……嘴巴張開，抓蟲蟲，會變漂亮喔……」來自嘉義的人醫會醫師，



■ 總務室同仁徐新昆，總是利用休假時間擔任義診司機與機動人員。

輕聲細語地引導院生張嘴，然後放入吸唾管，準備進行診療。然而要讓身心障礙的院生乖乖就醫可沒這麼簡單，需要的不僅是耐心與愛心，還要懂得許多技巧，當面對頑強掙扎的院生，就得把握時機置入張口器，還要用力固定好他們的身體。如果遇到院生噴口水表示抵抗，不僅要及時閃避，還要顧及院生治療時的安全，在在都考驗著醫師與牙科助理間的默契。

看似簡單的傳遞器械，其實都充滿了學問，不僅器械種類與功能各不相同，牙科助理對於醫師及服務對象的需求都得眼明手快地回應，若非事先做過功課且有一定的熟練度，否則不容易上手。

去年才加入人醫會義診行列的醫事室病歷組同仁張小娟與林思婷，當初在同仁蔡丁琪的邀約下，開始學習擔任牙科助理的工作，到現在已經成為能獨當一面的助手。

從外行變內行 用心就是專業

「雖然從去年到現在每個月都參與義診，但還是在學習中。」林思婷表示，一開始是透過丁琪提供的教材來



■ 工務室同仁高健利，一一將義診需要的設備擺放上車。

圖文對照學習，但到了義診現場還是需要邊做邊學習，遇到不懂的地方就馬上問清楚。

張小娟指出，參加人醫會義診後，接觸的人事物變得更多元，生命與視野更開闊了，「如果沒有慈善團體主動走進來，他們的就醫真的很困難，照顧者也很辛苦。」

醫院病歷組同仁林玉菁則帶著孩子張棋閱與張芷綸前來參與體驗，即將升上小學五年級及三年級的兩兄妹，是第二次參加牙科義診，擔任遞送病歷的小助手。

「說給孩子聽，不如做給孩子看。」這是經常帶著孩子一起參加人文體驗活動的醫事室同仁張堂偉與林玉菁教育孩子的最佳方法。協助義診的過程中，兄妹倆不僅不會對院生心存芥蒂，還懂得同理院生對看牙的惶恐。林玉菁說，很幸運能在慈濟服務，才能讓孩子從小在善與關懷的環境中學習成長。

由於臨時架設的義診設備不如醫院完善，常常針頭鑽著鑽著，抽吸管線裡的水突然就洩出了，這時候幸好有醫工組同仁賴江順立刻著手維修，在院內負責維修醫療儀器設備的他，雖然平常



■ 眾人分工合作，發揮無間默契為院生進行治療。



■ 當醫師完成看診，助理們立刻熟練地清潔消毒，整理檯面並換上乾淨的器械。左起郭姿蘭、林思婷、張小娟。

不是負責牙科設備的維護，但因為對器械原理熟悉，總能快速找出原因修復。在維修的過程中，其他人也急忙安撫著院生躁動不安的情緒。

「好了好了，好棒喔，大蟲蟲抓出來了！」當治療結束，原本因緊張而擺頭掙扎的院生，神情也變得輕鬆可愛。看見孩子露出純真的笑顏，大家的心都幸福了起來，因為只要能帶給他們安心與健康，過程再辛苦都值得。（文、攝影／何姿儀）



臺中

七月廿日

病友放心交心 同迎美好人生

七月廿日上午，臺中慈濟醫院顯得十分熱鬧，除了有社區健康中心舉辦的「愛肝病友會」，癌症中心也在靜思書軒舉辦了「肺癌病友會」活動，現場除了邀請醫師分享正確的衛教觀念，也安排許多實用的課程，希望讓病友釋疑也放鬆身心。

醫護宣導愛肝守則 預防勝於治療

「肝若不好，人生是黑白……」雖然大家對廣告詞朗朗上口，但臺灣肝病仍是十大死因之一，因此臺中慈院社區健康中心舉辦「愛肝病友會」，邀請醫師針對提早預防及正確保健的主題進行分享，希望讓病友的人生不再黑白，會場也座無虛席。

「預防勝於治療！」肝膽腸胃科主任廖光福除了強調預防的重要，也以「B、C型肝炎的認識及治療新知」為題，教導大家如何預防肝硬化及肝癌。林志明醫師則是利用看圖說故事的方式，加強民眾的印象，帶大家認識慢性肝炎、肝硬化直到肝癌的過程，他強調，恐怖的肝病三部曲，只有提早預防、定期追蹤，保持良好生活習慣才是正確的保肝之道。



■ 面對民眾的疑惑，廖光福主任親切地一一回答。攝影／呂榮浩



■ 病友專注聆聽邱國樑主任分享。攝影／馬順德

「到底肝病有哪些治療方式呢？」臺下聽眾向醫師詢問他們最關心的問題。廖光福主任回應，B肝和C肝皆是以注射干擾素及口服抗病毒藥物為主，B肝可以提早檢查、注射疫苗預防，若失敗就只能接受治療和追蹤。廖主任也不忘關心新婚及帶著小寶寶的病友，關心有沒有接受產前檢查？小朋友是否也已



■ 病人家屬在看過老師示範後，也跟著使用精油幫家人按摩。攝影／馬順德



■ 劉秀儀老師示範如何利用精油來按摩穴道。攝影／馬順德

接種疫苗？

「今日的辛苦為明日的幸福」，來自臺中的黃女士分享自己兩次治療C肝的經過，雖然注射干擾素進行半年療程，那段時間經常產生倦怠、嘔吐、得蕁麻疹甚至掉頭髮的副作用，但幸好有家人的支持，才能保持微笑面對，終於治療成功。廖主任回饋指出，確保

治療成功需要有兩成醫療團隊、三成家人關懷和鼓勵，最重要的是五成自己的堅持努力，才有百分之百的成功！

治療策略很完整 鼓勵病友齊加油

另一邊由臺中慈院社服室與癌症中心舉辦的肺癌病友會，也在靜思書軒熱鬧展開，有近三十位肺癌病患與家屬參與。

臺中慈院肺癌召集人黃軒醫師表示，醫界對非小細胞肺癌已經有完整的治療策略，只要病患不要迴避、躲避、逃避疾病，積極配合醫師診斷、治療，都能有不錯的治療效果。最後他也以「生活交給自己，生病交給醫生，生命交給上天」這段話來鼓勵病友，祝福大家都平安健康。

胸腔內科邱國樑主任，貼心地用國、臺語為病友說明如何因應治療過程的副作用。他指出，目前肺癌使用的各種化療藥物副作用已經大幅改善，但每個人身體狀況不同，或多或少還是會有不同程度的副作用，而醫師也會針對不同副作用來開立處方減輕不適，期勉病友不要因為不適就輕易放棄治療。

芳療按摩舒緩身心 快樂面對多愛自己

現場除了有醫師進行衛教，還規劃了實用的精油課程，讓病友在家也能放鬆身心。也請到具有美國認證高階芳療師的劉秀儀老師，帶來精油課程幫助病



■ 病人家屬在看過老師示範後，也跟著使用精油幫家人按摩。攝影／馬順德

友紓壓。她特別挑選了絲柏、花梨木、永久花、羅文莎葉與乳香，五樣具有抵抗病菌、增加免疫力、改善情緒與增加呼吸深度的精油，在合谷、內關、勞宮與曲池等穴道按摩，並現場邀請病友示範。活動也提供大家一瓶按摩油，讓大家幫自己或家人按摩穴道，實地操作體驗。

「難過是一天，快樂是一天，那就快樂的過囉！」病友吳女士堅強地面對疾病，她表示反正已經得到了，傷心難過都沒用，不如和它好好相處，因為感恩醫療團隊，所以特地從苗栗帶來客家菜包與眾人分享。另一位從南投來的簡女士，慶幸在手術後只需口服低劑量化療藥物，不像其他病友有許多不舒服的經驗，因此她也帶來自產的薑黃粉及手工縫製的黃豆經絡敲擊棒和大家結緣，期許每位病友都能重拾健康，戰勝癌症。
(文／呂榮浩、馬順德)



臺北

七月十日
護師巧思 腎友有氧

洗腎患者在洗腎時，往往一躺就是四個小時，很容易因為血液循環不良而出現血壓降低、手腳發麻、關節緊繃甚至下床跌倒的情形。臺北慈濟醫院洗腎中心的護理人員，為了體貼病人、為病人的健康著想，研發出一套洗腎時的輔助運動，透過舉水瓶、玩球與四肢伸展運動促進血液循環，改善洗腎後的副作用。

動一動 促循環

由於過去許多洗腎病人在洗腎時，都是以睡覺或看電視來打發時間，容



■ 病人跟著影片進行運動，用手將韻律球舉高、放下，達到促進血液循環，讓血壓穩定的效果。

易造成洗腎後出現疲憊虛弱、四肢無力的情形。因此洗腎中心的護理師結合有氧舞蹈老師共同研發一套有趣、連貫性的運動，由護理師提供水瓶和韻律球，讓病人在洗腎時跟著示範影片動一動，透過手的抓握、舉高、放下，與夾在兩腿間訓練腿部力量、踩在腳底滾動和頸部伸展來促進血液循環，不但能讓血壓穩定，也能預防下床時跌倒。

適時小獎勵 大家動起來

「剛開始推行時，病人大多因為害羞而不願意加入，我們鼓勵病人，做完運動會贈送一顆茶葉蛋補充體力。」吳珮甄護理師表示，一開始的確面臨困難，但大家持續努力推動，加上病人看到後也覺得好奇，所以加入的病人越來越多，最後連原本不願



■ 腎臟內科郭克林醫師（左）、吳珮甄護理師（中）陪同趙有誠院長關懷洗腎病人的運動情形。



■ 病人在洗腎時跟著電視中的示範影片進行腿部運動。

意的病人也開始跟著大家一起做運動。吳珮甄護理師說，這套運動推行至今已四個月，每週三次，每次三十五分鐘，病人的反應都相當良好，許多人都表示表示做完運動後，睡眠和食慾都比以前好。腎友劉先生分享，「以前洗腎完，腳都無力，抬不起來，經過這四個月的運動，腳變有力了，可以抬很高。」

吳珮甄護理師表示，運動可以增加病人洗腎的清除力，提升體力，營養的吸收也比較好。運動需要靠群體的力量，推行起來之後，會持續做下去，未來將和復健師一起進行更深入的研究。（文／徐莉惠 攝影／吳裕智）



花蓮

七月十五日
健康促進總動員
年度健檢逗陣來

「健康促進你和我、同仁相約動起來！」花蓮慈濟醫院每年都會為同仁舉辦體適能測驗，希望透過檢測讓同仁掌握自己的身體狀況，由裡到外讓全院同仁一起健康促進再提升。

十五日上午，第三屆健康促進正式啟動，由花蓮慈院高瑞和院長帶領各單位主管帶頭宣誓，號召同仁一起熱情響應。今年為了鼓勵同仁參加，進行體適能檢測後，即可現場抽獎，獎品豐富，所以第一天就吸引了許多同仁加入健康促進的行列。



■ 同仁們換上輕便的服裝，配合著音樂一起做暖身運動。



■ 研究部副主任馮清榮與雙胞胎女兒一起進行體適能健檢。

健康促進體適能 規律運動不二法

活動在「幸福美滿呼啦啦」的樂聲中揭開序幕，換上輕便服裝的同仁，在大廳跟著擺臀甩手、拍手踏步、左右伸展，熱情也傳遞到旁邊候診的民眾，在同仁的帶動下，跟著做起了健康操，讓門診區顯得十分熱鬧。高瑞和院長表示，評鑑期間大家全力衝刺，在師兄姊的熱情款待下，吃了不少「擔當麵」與美味點心，相信體重一定也增加了不少，所以除了體適能檢測，減重活動也同步開跑，希望讓同仁都能保持健康與活力。

「暑假到了，也歡迎同仁攜家帶眷一起加入健康總動員！」社區健康中心護理長林金蘭表示，體適能的測驗項目包括 BMI 值（身體質量指數）、腰臀圍（測試理想體重範圍）、坐姿體前彎（測試柔軟度情形）、手握力與仰臥起坐（測試肌力與肌耐力）、三分鐘登階測驗（測量心肺耐力）等五大項，每一項都具有不同的指標性



■ 同仁賣力進行仰臥起坐，挑戰自己的體能極限。

意義，能讓平常忙碌的醫院同仁，經過檢測後可以快速了解自己的健康，提醒同仁運動對健康的重要性。

研究部副主任馮清榮也帶著雙胞胎女兒一起加入測量體適能的行列，他們把這次的檢測，當作半年來運動的成果驗收。平常都參與慈濟醫院單車社與慢跑社活動的馮清榮，平時除了保持規律的運動習慣，週末也會帶兩個喜歡運動的女兒跑遍靜思精舍、鯉魚潭、佐倉步道等地，不僅促進個人體能及健康，也是另類的家庭活動。

減重活動開跑 邀約同仁享「瘦」

除了體適能檢測，減重活動也同步開跑，鼓勵 BMI 超過二十的同仁報名參加。三年前靠著飲食控制與運動，瘦身有成的許文林副院長，今年也再度挑戰自己的減重紀錄。還有從兩個月前，開始藉著跑步減重的社區醫學部同仁曾建璋，目前也已經成功減了八公斤，希望在減重團隊的支持下繼續努力，達到自己立下的目標。全院

目標減重一千公斤，成果也將在四個月後揭曉。

「健康促進」檢測體適能活動開跑，除了在花蓮慈院大愛樓七樓體適能教室都有值班的社區健康中心護理師與志工為同仁服務，社區醫學部也在臉書（facebook）社團成立了「I Health 愛健康」粉絲專頁，除了定期分享減重經驗與資訊，還有營養組同仁分享正確的營養資訊，協助院內有肥胖困擾且減重動機強烈的同仁享「瘦」健康。

「有了健康的身心，就能更好的守護健康！」許文林副院長除了感恩同仁的踴躍參與，同時也向還沒來檢測的同仁喊話，不論怎麼忙碌也要照顧好自己的身體，趕快來做體適能檢測認識自己的身體狀況，就是邁向健康最好的第一步。（文、攝影／彭薇勻）



■ 減重活動同步開跑，期許達成全院減重一千公斤的目標。



關山

七月十二日

酵素簡單做 健康涼一夏

炎炎夏日，不少民眾為了消暑解熱，大口喝下一杯杯冰涼暢快的飲品，冷飲店的業績似乎也隨著氣溫上升而蒸蒸日上，然而一般市售的飲品不但營養價值不高，過多的糖分也容易導致肥胖、糖尿病等疾病產生。

有鑑於此，關山慈院中醫科替民眾想出了最道地的解決方法，由於夏天正逢水果的盛產期，若能善用當地的當季水果，結合「青草藥」及天然資源，研究出具有本地特色的中醫治療系統，不但能達到成立的初衷，也能傳遞給民眾充份利用食物的觀念。在中醫團隊的努力下，終於做出營養價值高、作法又簡單的「關山慈院大眾版的自製酵素」。

當季水果做酵素 揉合中醫養生觀

「沈醫師不拿針，改拿菜刀！」十二日上午，關山慈院五樓會議室裡傳來陣陣鳳梨的香氣，原來是沈醫師正一刀一刀切著來自臺東縣鹿野鄉出產的鳳梨，並一邊親切地向民眾講解酵素製作時需留意的細節。高欣華中醫師則在一旁秤斤兩，將切好的鳳梨與事先準備的冰糖，依照十比九的比例放入罐中。

沈邑穎醫師表示，在製作酵素時，除

了要盡量選擇當地新鮮無毒的果物，也必須將果物晾乾，不要有生水殘留才不會造成細菌滋生。另外，還要放入足夠的糖，讓果物發酵、釋出養分並且防腐。最重要的是，一定要用「愛」去照顧它們，每天攪拌讓發酵液均勻，果物才不易發霉。

沈醫師也提醒，待果物發酵完成，瀝完的果皮不要直接丟棄，除了可以拿來沖泡飲用，也能小包裝保存至冰箱，之後打成果汁或搭配菜餚使用。如果真的份量太多，也可以當作肥料施肥，將食物的價值與功用發揮到最大，不要輕易浪費。

沈醫師表示，由於鳳梨含有豐富的維生素 B1，不但可以消除疲勞，同時還能增進食慾。其中的蛋白酶，幫助人體對蛋白質的吸收和消化，也有抗發炎及敗血症的功效。但她也提醒民眾，食用過



■ 沈邑穎中醫師(中)與高欣華中醫師，利用休假時間與民眾互動，教導大家製作鳳梨酵素。

量可能會造成有腸胃悶痛、皮膚癢、及關節痛的情形，因此適量飲用即可。

經過一個半小時的分工努力，四大桶的酵素終於大功告成！由於裝瓶後，還得發酵約十至十四天，所以沈醫師特地帶了先



前自製的成品與大家分享，大家都讚不絕口。樂於分享的沈醫師表示，之後還會邀請志工及民眾一起製作對心臟有益的火龍果酵素，並將詳細的製作鳳梨酵素流程，公布於關山慈院網站的「健康衛教」專欄，與更多的朋友們分享健康的撇步。

除了大眾版的鳳梨酵素，中醫科也另外製作了添加在地草藥的隱藏版「白鶴靈芝鳳梨酵素」，據說有助於降低高血壓。但沈醫師表示，由於該酵素目前還在觀察階段，會先讓有高血壓問題的內部員工試喝，經過持續觀察和記錄，確認是否有功效才會教民眾製作，請民眾務必不要隨意嘗試自製含有草藥的酵素。(文、攝影／陳慧芳)

■ 民眾親自體驗製作鳳梨酵素的樂趣。



■ 酵素裝瓶後要以乾淨紗布罩住罐口，並以橡皮筋等物綁緊，但不可完全密封，以免影響發酵。



玉里

七月廿八日

義診入桃源 偏鄉解病苦

守護民眾健康，不只侷限於醫院內，玉里慈濟醫院的同仁們更懂得把握「週修」好因緣，參加由東區人醫會所舉辦的社區、部落義診活動。

服務族人 護佐感動

二十八日上午，雖然是星期天，但醫院大廳一早就聚集了十多位醫護同仁與東區人醫會志工，在外科李森佳醫師、李晉三醫師及牙科蔡瑞峰醫師的帶領下，準備前往桃源部落參加義診活動。其中，老家就在延平鄉的古英梅護理佐理員，心中的開心與期待更是溢於言表，因為能有機會貢獻所

長為族人服務，這是多麼神聖而有意義的工作。

當一行人來到桃源部落，一位長期腰痛、腳痛的古女士，就趕緊前來求助外科門診，她表示習慣在外出旅遊時購買「一條根」貼布與成藥來使用，每次都要花上一、二千元，可是疼痛的症狀卻不見好轉。在李晉三醫師的仔細檢查下，確認古女士罹患的是退化性關節炎，只要定期就診和服藥就可控制症狀。他也提醒古女士不要亂服成藥，因為長期吃藥不但會對腎臟造成負擔，也容易增加洗腎的風險。

由於民眾吸菸與嚼食檳榔的比例仍高，在檢查口腔時，壓舌板上總是佈滿著紅色的檳榔渣，但牙科蔡瑞峰醫師依舊風趣說著笑話，一邊檢查口腔內有無病灶，並不厭其煩的教導民眾正確的口腔保健觀念，也提醒他們要定期接受口腔癌篩檢，用心守護鄉親



■ 蔡瑞峰醫師（右）與古英梅護理佐理員（中）合作無間，為民眾檢查口腔。



■ 李晉三醫師親切地關懷因車禍而長期臥床的長者，並鼓勵要定期復健。



■ 看見民眾因病而痛苦難耐，李晉三醫師立即為往診個案消毒傷口和敷藥治療。

們的口腔健康。遇到聽不懂國語的阿公、阿嬤，這時土生土長的古英梅護理助理員，就會立刻接棒翻譯，並且用布農族語來進行衛教。

往診訪視個案 志工團隊齊心膚慰

除了定點義診外，李晉三醫師也在當地志工的帶領下，前往個案家中訪視，有些病人雖然距離衛生所僅二百公尺，卻因病痛而無法外出就醫，幸好有義診團隊的膚慰與治療，才讓宿疾獲得舒緩。

一位余先生因為痛風結石而導致四肢關節嚴重變形，甚至前一天還因關節皮膚破裂而導致痛風石流出，雖然痛苦難耐卻僅用衛生紙覆蓋傷口。李醫師見狀趕緊蹲下為他消毒傷口和清



■ 從美國來的青年志工，體貼地為志工按摩表達感恩。

創，因為傷口若是遭到蒼蠅叮咬或污染，就有引發蜂窩性組織炎的危險。離去時，醫護同仁也細心的教導病人該如何清潔傷口與換藥，並再三叮嚀不要喝酒。

在此次的桃源義診團隊之中，還有遠從美國來的志工青年，他們因為參加慈大附中舉辦的美國慈濟青少年返臺語言暨人文交流營，而把握機會參加義診活動。雖然對臺灣的語言並不熟悉，但他們在活動現場不僅主動牽起部落鄉親就醫，更用心學習中醫師的穴道按摩技巧，在現場體貼地為民眾按摩，最後也替所有香積志工按摩表示感恩。這場「週修」義診，除了替偏遠部落拔除病苦外，也讓所有參與者的心中，帶回了滿滿的愛與感恩。

(文、攝影／謝文彬)