

以前醫院叫「病院」，  
是生了病要去報到治療的地方；  
後來醫院又有一個說法叫「白色巨塔」，  
因為白色的牆壁白色的床單，  
讓人覺得瀰漫著藥水味的醫院裡，  
總是飄著淒淒冷冷的空氣；  
還有穿著長長白袍的醫師和戴著白帽子的護理人員，  
象徵著無上的權威……

現在時代改變了，  
世界衛生組織從一九九三年開始推動「健康促進醫院」，  
醫院不只要治病，  
重要的是讓大家更健康不需要看病，  
醫師和護理人員不是坐在診間裡等病人上門，  
而是走到社區裡教民衆怎麼活得更健康更快樂！

大林慈濟醫院從二〇〇五年開始，  
針對病人、同仁、社區、環境及心靈五個方向推廣這股健康風潮，  
醫院不再只是病院，而是社區的健康中心，  
醫護人員以身作則騎著鐵馬，  
將最新的健康觀念帶到家門口，  
教大家愛自己與愛地球的樂活方法；  
這些，大林慈院通通做到了，  
醫院不再是冰冷的白色巨塔，  
而是充滿著盎然生機的綠色花園！  
今年五月，大林經驗更在希臘大放異彩……



# 健康百分百

——大林健康促進躍全球



文 / 黃小娟 攝影 / 黃小娟、陳鈞博、大林慈院公傳室



圖為林俊龍執行長（當時為大林慈濟醫院院長）自蕭萬長副總統手中領取「世界衛生組織健康促進醫院國際網絡會員」證書。左為臺灣健康醫院學會邱淑媿理事長。

傍晚時分，一群醫院同仁，牽著單車在二期宿舍門口集合，準備展開單車之旅，大夥兒踩著踏板，彼此談天說笑，欣賞鄉間綠油油的稻田，享受涼風拂面吹來，渾然忘卻工作時的辛勞。這不是做夢，而是大林慈濟醫院推動「健康促進」的真實寫照

## 促進健康全方位 國際交流斬頭角

大林慈濟醫院早在二〇〇五年底就響應世界衛生組織(WHO)推動的「健康促進醫院」(Health Promoting Hospital)理念，同時針對病人、同仁、社區、環境及心靈等五個面向，系統性、全面性推動健康促進醫院，近四年來成果逐漸展現。

今年五月初，簡守信院長帶領同仁遠赴希臘，參加世界衛生組織第十七屆健康促進醫院年會，與來自世界各國的會

員交流，不但有七篇口頭論文及三篇海報論文獲選於大會發表，並獲臺灣健康醫院學會邱淑媿理事長邀請，於大會專題演講時段發表志工參與健康促進的實務經驗分享，備受國際矚目。

## 五大面向同耕耘 健康醫院無圍牆

大林慈濟醫院自推動「健康促進醫院」以來，在病人、社區、同仁與環境等四組以及心靈提升均展現出極佳的成果。在病人組方面，開設減重班、推動慢性腎臟病防治、改良藥袋標示等；社區組方面，在嘉義縣各鄉鎮市的複合式篩檢、大愛農場、健康柑仔店等，即使無法全部以數據呈現，但成果不容忽視；同仁組則鼓勵同仁組成運動社團、進行全院體適能檢測等，同時照顧身心靈的健康；在環境組方面，力行節能減碳，陸續獲得環保署企業環保獎、事業

廢棄物、再生資源清理及資源減量回收再利用績效優良獎等殊榮；在心靈健康促進方面，鼓勵參與插秧、種菜、募款、義診與當志工等，除了改善身體健康外，心靈也能獲得成長。

從這五大面向推動所有在醫院裡面、外面、更遠的社區，所有人的身體、心理，甚至所處的環境，統統都能因此更加健康。這間在大林小鎮上的大醫院，用心推動健康促進的成果，已在國際舞臺上卓然展現。

### 單車遊健身心 有效減壓

運動健身的社團活動，看似單純，感覺也容易推行，但是要帶動已經習慣把睡覺當作主要休閒活動的同仁報名參加，大家卻是理由多多、困難重重。

「剛開始阿姊（護理長）來邀約時，根本不想去，因為在急診工作，不是忙到超過時間，就是累到只想睡覺，加上

護理人員有一定的積分課程要上，實在沒多餘的時間心力，而且我還有小孩要照顧……」急診的周美君說出了許多護理人員一開始抗拒加入單車族的心聲。只是，因為推動的人太有毅力，一再鼓吹，剛開始大家勉為其難參加。沒想到騎了兩、三次後，愈來愈欲罷不能，許多同仁都說，開始騎單車後，多了舒壓管道，回到家睡得特別甜，既可以運動，又能促進同事情誼，好處多多。

肩負著推動單位同仁運動大任的急診室副護理長楊舒雯說，「急診的環境是不可預知的，可能前一秒還很輕鬆，下一個來掛號的就是個重症的病患，有時明明病人已經很多，卻還有人要轉院進來，我們形容這就像是戰場上『前無退路，後有追兵』的情況。除了照顧病患，家屬的情緒也要承受，多數時候連吃飯都覺得是浪費時間，幸好有志工和懿德媽媽不時送來點心，讓大家墊墊肚子。而因為工作忙碌、吵雜、壓力大，同仁情緒難免會比較浮動，確實需要好好舒壓一下。」

在急診護理長劉台娟和副護理長楊舒雯兩人以身作則的帶動下，急診的護理人員開始「動」了起來。

■ 世界衛生組織舉辦的第十七屆健康促進醫院年會在希臘展開。



楊舒雯說，之前就有幾位同仁會到中正大學去學肚皮舞，運動兼減肥，因為參加的人不多，所以大家經過討論後，決定再組一團一起去騎單車。扣除每週二、四醫院舉辦在職教育的時間，選定每個星期五下午五點半從醫院出發，一起運動去。

### 呼朋引伴 運動休閒蔚風潮

剛開始大家不免排斥，因為平時工作量已經很大，下班還不能馬上回去休息，而且有人沒有腳踏車，更沒有興趣。爲了不增加大家的壓力，採用循序漸進的方式，一開始只騎短短的路程，沒有腳踏車的同仁也可以向醫院借用。

因爲多數員工都不是大林人，所以身爲當地人的美君就成了最佳領隊，她會先利用時間和先生去探路、規劃路程，再帶著大家一起四處兜風。剛開始騎車路線都是在醫院附近的鄉間產業道路，還有同仁會帶著自家的小朋友一起來參加，宛如家庭式聚會的方式，讓同仁更有參與的意願。

隨著每星期的騎單車活動延續，不但參加的成員愈來愈多，騎乘的距離也逐漸拉長，即使不是原本約定的日子，也會私下相約一起去運動。如今，騎單車已經成了大家共同的活動，尤其每到星期五，大家總是彼此提醒，要趕快把工作做完，才能一起出遊去。



■ 在工作與運動之間求取平衡，有健康的身體，才能認真工作，幫助病人。圖為大林慈院同仁自行車運動。

原本就喜歡騎車的舒雯，自己也買了一部「小摺」，就放在車子後車廂中，隨時都可以上路。在潛移默化中，健康促進的觀念已在同仁心裡扎根了。

在健康促進委員會同仁組的用心推動下，大林慈院自二〇〇六年起積極推動各單位同仁健康促進計畫，包括鼓勵成立運動社團、補助小型運動團體，二年多來院內運動風氣逐漸形成，尤其騎單車活動，搭上最近的單車熱，已有許多單位組隊上路；除了騎單車外，排球、韻律、瑜珈、慢跑及健走等，各式運動也十分熱門。此外，有些醫師因為時間無法配合，但仍是自己把握時間運動，

透過每年一次的體適能檢測，兩年來有參與醫院健康促進活動的同仁相較於未參加的同仁，在體能進步以及工作相關壓力的紓解上有較多改善。大林濟醫院健康促進委員會同仁組負責人房好真，以醫院二年來的推動成果為題投稿今年第十七屆健康促進醫院年會暨學術研討會，錄取海報論文發表，與國際友人分享。從日益熱絡的運動風氣，健康的提昇指日可待，醫院也能有更健康、快樂的同仁，為民眾提供更高品質的服務。

### 清新減重 又瘦又健康

健康促進的對象，對內是同仁，對外就是鄉親、病患！常到醫院大廳拉胡琴的志工吳明良，原本是「大腹便便」模樣，直到參加醫院的「清心減重班」，經過八週的努力，身材變得結實，已經看不到小腹了。吳明良分享道，他減重

沒有撇步，就是依照老師教的，吃少一點。他說，以前吃東西都要吃到九分飽才會停，不會踩煞車，現在只吃六、七分飽，肚子餓了就吃點水果、或是喝個水墊一下，就過去了；除了飲食控制，還要加上運動，減重更有效果。



■ 來醫院當志工，也順便減重。經過八週時間，吳明良先生的小腹消失了，換成等重的米。



■ 全體減重班歡喜合影，中為大林慈院心臟內科林庭光主任。

吳明良說，以前他因為泌尿系統不好，排尿不順，都是靠吃檳榔潤喉，少喝水，如今他檳榔、菸都戒了。以前人家說戒菸會變胖，其實只是藉口，只要注意飲食控制，就不會變胖了。

## 病人減重增健康 社區配套嘉惠更廣

臺語稱醫院為「病院」，就是指病人聚集的地方，治療病人也是醫院存在的目的之一。大林慈濟醫院向來秉持「以病人為中心」的理念，因此病人組的健康促進，也是推動健康促進醫院的重點。此次大林慈濟醫院在希臘健康促進醫院年會發表的口頭及海報論文中，就有三篇是以「病人健康促進」為主題。

大林慈院健康管理中心運用院內整合性團隊舉辦體重控制班，並以此為主題發表口頭報告論文。研究對象是以慢性病個案管理中心資料庫中，身體質量指數(BMI)大於二十四以上、體重過重的五十七個案例，其中糖尿病佔了百分之二十八，經由八週的飲食、有氧運動及健康講座指導之後，觀察減重前與減重後的生化值、血壓、體位及體重變化。經統計，體重平均減少約百分之三，減重率為百分之四，有三分之一的參與者體重減少百分之五以上；參與者在身體質量指數、腰圍、臀圍、血糖、總膽固醇均與減重前有顯著差異。

健康管理中心的研究結果顯示，透過相關的衛教課程、改善飲食方式及培養運動習慣，對於減低體重、預防慢性

疾病發生是有幫助的。然而因區域性關係，在地的民眾大多不識字、聽不懂國語的群眾居多，在實踐健康的生活之下，未來建議可開發適當的教材並與社區資源整合，使一般民眾亦能使用，以達能全面推廣全民健康促進活動，嘉惠更多民眾。

## 軟硬兼施 創造友善無菸環境

而推動健康促進的第一大助力，就是「友善環境」的建立。在醫院一角，鮮少有人走動的樓梯間，以前隨處可見滿地的菸蒂，為了促進來院民眾及院內員工的健康，改善環境，大林慈濟醫院環境組用心擬定改善方案，從建構健康政策、創造支持環境、強化組織、發展個人技巧及調整服務方向等全面推動。

環境組負責人侯俊言表示，在建構健康政策方面，明訂新進員工若有抽菸者不予錄用，舊員工有抽菸者需於一年內完成戒菸，否則最嚴重者將予解聘；病患若違反吸菸規定不聽勸告者，將請其辦理自動出院。

針對抽菸者也提供專業協助戒菸，如戒菸門診、戒菸諮詢、團體衛教、菸害影片、戒菸海報等。同時整合清潔人員、警衛大哥、志工及員工成立跨部門「攜手同心隊」，進行吸菸者勸導、菸害環境訪查與記錄等工作。同時於院內張貼禁菸標誌、廣播、跑馬燈提醒，禁菸人型立牌等等，將院內空間重新調整與安排，創造無菸友善環境。

針對拒菸技巧、菸害問題、戒菸技

巧等不同主題，也給予不同族群教育，專業人員則提供專題講座及辦理觀摩會等，提高個人輔導技巧。同時配合菸害防制法新法實施，藉由媒體宣傳喚起大眾注意，加強與衛生主管機關的合作，協請稽查人員不定期到院開立罰單。經過一連串的努力，院內吸菸情況獲得大幅改善，樓梯間等處的菸蒂量也明顯減少。

侯俊言建議，菸害防制法規是最起碼的規定與要求，勸導或要求時比較容易被接受，若尚未施行之國家可優先考慮。無菸醫院組織文化的營造與行動需內化於日常生活工作中，單一部門或單位推動難收成效，必須跨部門、跨領域間彼此合作才容易發揮效果，建議利用既有組織與人力並加以不同專業訓練，

可發揮影響層面。

## 心的能量 志工力量大

慈濟廣大的志工資源，也是健康促進的重要助力。走進大林慈濟醫院，從大門口、大廳、門診區至病房區，無處不是志工身影；從八歲到八十歲，引導、陪伴、關懷至團康帶動，無一不是志工角色及功能，連病人也都出來當志工。

慈濟志工從慈濟醫院啓業之後，就開始提供病患許多服務，二十多年來，日日不輟，例如對新病患的溫馨歡迎、病患引導、陪伴等等。醫院為志工提供衛教、健康飲食及預防醫學等不同的訓練課程，而志工們也在各項推動健康促進醫院計畫中扮演重要角色，如在病人組協助測量病人的身高、體重，引導病人



■ 創造無菸環境，也幫助吸菸者戒除菸癮。圖為大林慈院社區醫療部林名男主任於專題講座中輔導戒菸。



到不同的部門，陪伴心蓮病房的病患與家屬，鼓勵病患戒菸等；在社區組中，社區志工為病人和老人家組織健康柑仔店等，鼓勵居民參與社區戒菸計畫。在環境組的推動上，志工每週至少一次協助回收廢紙、塑膠、瓶罐等資源回收物，並且每月至少一次協助打掃醫院周圍的環境。

醫院的醫護、行政人員在休假時也會擔任志工，從環保、義診、訪視、街頭募款，處處看得到志工投入的身影；簡守信院長多年來更擔任大愛臺的志工，長期製播「大愛醫生館」及「志為人醫」節目。



■ 休假時，也是醫院同仁投入社區活動的時候。圖為大林慈濟醫院醫護、行政同仁清掃社區環境。

## 在地醫療 搶救生命無時差

健康促進不僅僅於院區內推行，也帶動醫護走出院區，踏入社區，更貼近民眾的生活。

家住嘉義縣大埔鄉的金鳳阿嬤，幾十年來飽受左腳掌外翻之苦，因為擔心開刀、住院的費用，還有手術後的照護問題，遲遲沒有接受治療。當地的衛生所護理人員、大林慈濟醫院在大埔設置的醫療站同仁，都了解阿嬤的情況，幾年前醫院到大埔做複合式健康篩檢時，終於說動阿嬤來接受檢查。在賴寧生副院長的檢查與勸說下，阿嬤總算同意到醫院開刀。

在社區醫療部和社工組的穿針引線下，金鳳阿嬤來到了大林慈濟醫院，經過骨科簡瑞騰醫師的手術治療，阿嬤的左腳彎回了正常的位置，不但可以走路，還可以爬山，困擾了阿嬤四十幾年的病痛，因為醫護人員不放棄地接力協助，終於解除了，雙手合十，阿嬤不停地說感恩！這該是醫療團隊最滿足的時刻。

在臺灣，一九九四年開始實施全民健保，納保率達百分之九十六，大幅降低民眾就醫的經濟障礙。然而，像是大埔這樣偏遠地區，因交通不便、人口稀少，當地四千多位居民卻並無任何醫療資源，民眾就醫須耗費一百二十分鐘的山路路程，才能抵達最近的診所。為了

讓民眾更容易取得醫療服務，大林慈濟醫院與健保局合作，加入「山地離島地區醫療給付效益提升計畫」（Integrated Delivery System，簡稱IDS計畫），在健保局的經費補助下，於二〇〇二年在埔設一個診所醫療站，除安排家醫科醫師常年駐守外，更每周安排婦產科、小兒科、牙科及中醫科等專科醫師門診，以增進民眾就醫便利性。

從二〇〇二年至二〇〇八年，埔醫療站已服務超過四萬一千位病患，對於急重症的病患，因為醫療站的設立能夠先進行初步處置，再後送至大型醫院治療，六年期間共後送了七十九位急診及六十二位住院病患，發揮了第一時間搶救生命的功效。

在醫療服務方面提供多元服務，如醫療站與醫院間拉設網路專線，醫師可在醫療站連結至醫院醫療資訊系統及PACS影像系統，以提供民眾連續性醫療服務。考量當地民眾對專科醫療的需求性，更在二〇〇五年六月開辦遠距醫療視訊會診，安排心臟內科、新陳代謝科等科主任，會同醫療站醫師，透過視訊會診提供服務。

### 身心靈兼顧 健康促進百分百

透過以醫院為主體的健康促進計畫，由醫院將影響輻射到社區乃至偏遠山區，從員工自身推廣到病人與民眾，更從身體的健康深入到心靈的健康，醫院的功能也從治病的「病院」變成促進健康的預防醫學中心；透過由醫護同仁、



■ 金鳳阿嬤困擾了四十年的病痛終於解脫了。右為骨科簡瑞騰主任。

員工的努力，大林慈院「健康促進醫院」已展現成果，不僅跟上了世界最新健康脈動，更讓全世界的健康促進醫院與醫療從業人員看到大林慈院辛勤耕耘的真實面向。

# 健康促進 全球新趨勢

文 / 陳鈞博 大林慈濟醫院社區醫療部高級專員

「無圍牆的醫院與健康服務——健康促進的新服務、新的夥伴關係與新的挑戰」(Hospitals and Health Services without Walls – New services, new partnerships, new challenges for health promotion)，是今年第十七屆世界健康促進醫院年會的大會主題，二〇〇九年五月於希臘克里特島舉行兩天的學術研討會，有來自三十四個國家、四百七十四位醫院醫護人員及學者參加。

## 健康大事 全世界都重視

「健康促進醫院」是世界衛生組織歐洲總部在一九九三年開始正式推動的一項政策。今年除了主題外，大會還分設四項議題討論，包括「無圍牆的健康照護」，例如透過網路資源提供遠距的健康照護；「整合健康促進照護資源提供特定族群服務」，例如面對高齡化社會的老人健康促進議題，或移民、遊民等弱勢族群的健康促進照護方案；「建構不同健康照護提供者之間的合作關係」，例如結合志工資源；以及「建構

無圍牆健康照護，在政治、法律及經濟上的先決條件」。

大林慈濟醫院自二〇〇五年底開始推動健康促進醫院理念，針對病人、同仁、社區、環境及心靈五個面向，系統性、全面性推動健康促進醫院專案，並在二〇〇七年七月通過加入世界衛生組織歐洲總部轄下的「健康促進醫院網絡聯盟」。

透過參與國際健康促進醫院網絡，可在知識交流平臺上彼此分享經驗及成果。目前已有三十二個國家共六百九十七家會員醫院加入，於每年五月間舉辦一次世界性的年會。臺灣在二〇〇七年成立臺灣健康醫院學會，目前含大林慈院在內共有五十五家醫院加入。

## 志工特色受矚目 論文成績最豐碩

二〇〇九年第十七屆年會由簡守信院長帶領大林慈院代表團遠赴希臘參加，簡院長受邀發表專題演講，分享慈濟醫院的志工經驗。慈濟醫院無處不是志工身影，引導、陪伴、關懷到團康帶



■ 大林慈院在簡守信院長的帶領下，前往希臘克里特島參加第十七屆健康促進年會，發表多年來在慈院耕耘的成果。

動，無一不是志工角色，甚至連病人、員工都當志工，簡院長自己也當大愛臺志工，長期製播「大愛醫生館」和「志為人醫」節目，精彩的分享贏得熱烈回響。來自加拿大多倫多的延齡健康中心(Trillium Health Centre)的譚美·亞當斯(Tammy Adams)女士，特別於會後，前來感恩加拿大慈濟人前往該醫院從事志工服務。

大林慈院同時有七篇口頭論文及三篇海報論文發表，在所有與會成員中成績最為豐碩。包括社區醫療部林名男主任發表「社區複合式健康篩檢」、腎臟內科蔡任弼主任發表「社區慢性腎臟疾病照護」、身心醫學科醫師何海發表「癌症病人精神諮詢」、健康管理中心江欣虹護理長發表「糖尿病友減重班」、血液透析室張雅萍護理師發表「感染性廢棄物減量」、人資室主任房好真發表「推動全院同仁健康促進」、總務室主任侯俊言發表「無菸醫

院」。其中腎臟內科蔡任弼主任更獲得本次大會海報論文學術獎第二名，讓與會者認識了臺灣及慈濟。

### 未雨綢繆 老人健康為首要

參與世界年會，才更清楚未來發展方向。在世界衛生組織(WHO)大力推動「健康促進醫院」政策下，許多國家都非常關注人口老化的健康促進議題。臺灣目前老化人口比例雖然才佔百分之十，但老化速度和日本並列世界第一，我們應該從其它國家汲取經驗，預先做好準備。雲嘉地區是全國人口老化比例最高的地方，大林慈院下一階段將著重於推動老人健康促進。

與會期間，新加坡醫師特別表示希望至臺灣的慈濟醫院參訪，因此未來將規劃設置教育訓練及提供實習機會，與國外專業人員交流，並分享慈濟人本醫療的核心概念。

# 築夢踏實

## 打造健康促進醫院

文 / 江珮如

談起「健康促進在大林」，就不得不提起二〇〇六年，當時大林慈濟醫院的院長，也是目前慈濟醫療志業執行長林俊龍醫師，委託社區醫療部暨家醫科主任林名男，和社區醫療部陳鈞博組長，參加了WHO世界衛生組織在維也納舉辦的第十五屆健康促進醫院的年會，在沒有任何成果文章發表下，林名男主任抱持著「純粹去學習」的心態前往，為的就是要見識「全世界是如何推動健康醫院」。

### 打好基礎 國外汲取第一手經驗

這趟維也納的夏日學校（summer school）學習之旅，林主任對健康促進的情況、重點、方向，以及推動上的基本技巧、自我評估等，都有了深層的認識。

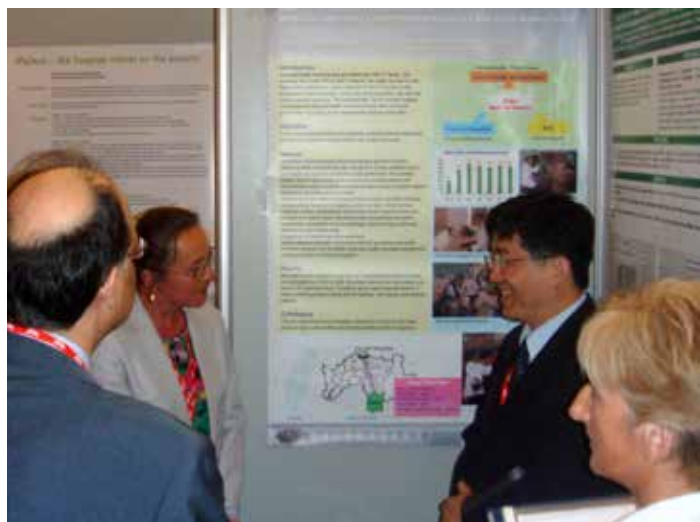
同年七月，林主任又造訪布里司本，親身在國外學習。一趟取經之行，林主任察覺，光是複製國外經驗還不夠，更重要的是要找到真正適合大林慈院發展的方向，然後確實落實執行。

■ 經過三年的學習與努力，大林慈院在國際年會上大放異彩，各國醫院紛紛前來讚美並提問。右為林名男主任

### 委員會專責推動 結合評鑑事半功倍

「當時林俊龍院長經過思考後，指示我們要有系統性的全面推動」，於是從社區醫療部的月會，同時成立健康促進醫院推動的委員會，之後再進行分組，由每一組的召集人，負責推動各組的工作。

「照常理而言，遇到評鑑應該將一些工作停頓下來，但林院長的想法卻是趁著評鑑，把健康促進醫院的工作標準，和評鑑做一對照，在評鑑條文裡結合適合健康促進醫院的就一起準備，這樣既



不會增加大家的工作量，也能讓評鑑更完整。」林主任憶想當年景況。

但畢竟，醫院是一個治療疾病的場所，同仁對於健康促進這一環，還是有一種看不見也摸不著的不踏實感。

## 綠色醫院定調 搭起國際網絡

後來，林名男主任又參加了臺灣第一屆的健康促進國際研討會，這場在臺北慈濟醫院舉行的研討會，還邀請世界衛生組織的官員來臺發表與演講，大林慈院派出相關推動的同仁前往學習，每位同仁都收穫滿滿。

二〇〇八年，大林慈院又到柏林參加第十六屆WHO健康促進醫院年會發表口頭及海報論文，林俊龍院長也發表「綠色醫院」論文，並做經驗分享，受到許多熱烈的回響。這一次，大林慈院和歐洲主要推動健康促進的世界衛生組織官員、還有美國、泰國等國家，有了進一步的認識。能建立起聯繫國際的網絡，正是因為參與大會的緣故。林名男主任認識了泰國健康促進計畫的主要醫師拿塔(Dr. Nanta)，拿塔醫師邀請大林慈院參加，二〇〇八年往泰國第一屆舉行的健康促進醫院暨醫療國際品質研討會，包括醫師、勞安室、護理部、藥師、資訊室等，總共發表了七篇口頭論文，展現不同領域的工作成果。

累積了幾次國際大會的經驗，二〇〇九年希臘行，大林慈院投稿論文十篇，其中七篇入選口頭報告，而現任的簡守信院長則是代表分享志工的經驗，正



■ 大林慈院腎臟內科蔡任弼主任(右一)發表的「腎臟病防治推動」獲得健康促進年會的口頭論文發表第二名殊榮。

呼應了今年大會的主題「無圍牆的醫院」。林名男主任認為，大林慈濟醫院經營社區已久，成果豐碩，藉由發表，能跟更多國家交流學習。

## 身心靈健康 分享成果

林名男醫師說，慈濟的精神與健康促進原本就契合，像醫療志業濫觴，就是行入社區義診；推廣素食，就是推廣健康飲食；而環保、社區志工則是兼顧環境與心靈的健康。「我們的骨子裡，不光是只有治療疾病，還重視心靈照護。」林名男主任期盼，未來除了加強系統性的推動，提升同仁的參與度，還要滿足社區民眾的需要，讓「健康促進」，在大林生根茁壯。

# 分享

## 「凍不龜手之藥」

文 / 姜讚裕

在《莊子·逍遙遊》中曾讀到一個故事，宋國世代以漂洗絲絮為業，生活勤勉，善於製凍不龜手之藥。有遠客來知其藥佳，重金買之，隨即獻之吳王，令吳國軍隊在嚴冬打勝仗，吳王大喜乃與城邑。同樣是凍不龜手之藥，宋國人視為尋常，世代用以漂洗絲絮，結果始終貧困交加；而吳國用以作戰，則可戰勝敵國，始知藥之罕有而珍貴。一趟希臘之行，才知道大林慈濟醫院平日所為舉措，到處是凍不龜手之藥！

### 協助翻譯 感受世界級榮耀

此次參加全球第十七屆健康促進醫院年會暨學術研討會，腎臟內科主任蔡任弼、健康管理中心護理長江欣虹、斗六門診部護理長張雅萍、總務室主任侯俊言及人資室主任房好真都在大會發表，將自己主管業務上相關作法與全世界分享，原以為尋常之舉，不想在報告後卻獲得如潮佳評，且與會人士反應熱烈，均亟欲進一步了解大林慈院的具體做法。

蔡任弼主任就分享，在會場不時聽見「臺灣」及「慈濟醫院」被提及，心中的驕傲與感動真是無以言宣。在回程的班機上看到初昇的旭日逐漸溫暖著大地，相信大林慈院也會逐漸地發光發熱，帶給這片土地光明與願景。

蔡主任說由於臨床業務繁忙，一週有兩天必須駐點在斗六門診部的血透室，在大林他又兼腎臟科及健康管理中心主任的行政職，看診、巡房、開會等行程，要出國一個禮拜須找兩位醫師代班，那可是很困難的事情。林名男主任初邀約同行時原想婉拒，後來禁不住林主任的再三邀約，才轉念想藉機出國度個蜜月也很好。

蔡主任去年十一月才新婚，因為事忙連婚假都沒請，所幸另一半許玉佩醫師體恤，讓他得以全心照顧病人。因為答應了要出席，也就幫忙大林血液透析室整理「腎臟病防治推動」（CKD）的海報論文資料，斗六護理長張雅萍要發表「降低血液透析室感染性垃圾量」口頭論文，他們夫婦也幫忙翻譯成英文。

## 說我所做 臨場發揮成主角

蔡任弼主任兼任醫院健康管理中心主任的工作，原本此行是抱持前往觀摩的心態，希望能參考其他先進國家的作法，看看是不是對健管中心業務有所幫助。大會第一天，同仁逐一上台發表，他也跟著緊張，看著雅萍他們發表順利，且獲得與會人士的肯定，心下也跟著高興，沒想到下午林名男主任突然告訴他，那篇CKD海報論文明天也要上台報告，當下一個頭兩個大，換他開始緊張了，後來的時間都在構思講稿中度過，翌日輪到他發表時，腦袋中一片空白，講了大約三分之一後，後面的內容居然全忘了，只好臨場反應，以自己所知的去講，沒想到講完後反應熱烈，還獲得評審的青睞，獲得論文發表第二名及二百歐元的獎金。

蔡醫師指出，因為前一天簡院長的演講實在太成功了，與會人士對臺灣大林慈濟醫院都不陌生，所以他演講的開始就表明自己是來自台灣大林慈濟醫院，馬上就吸引了所有人的注意，能獲獎真的是拜同仁平時的努力及院長的「餘威」。他說，參與此次會議，最大的收穫是深刻了解到醫院在前院長林俊龍執行長及簡院長的帶領下，做得真的是很棒，當很多習以為常的作法分享給他國與會人士，他們都會覺得不可思議，驚豔大林慈院是怎麼做到的！我們的團員在報告之後都會收到他國人士的讚賞與欽羨，並表示希望前來臺灣取經。

## 海外獲肯定 轉念積極推健康

蔡醫師引述上人法語：「做就對了！」大林慈院接大埔、瑞里醫療站，舉辦複合式篩檢、深入社區灑愛做衛教，平常都覺得很平常，但在與國際交流之後，才知道我們做得有多好！世界上大部分的醫師還是坐著等病人，幾乎沒有人像我們這樣走入社區。擔任健管中心主任，他原本設定自己是個協調者，但經過此次會議，他才發現健管中心很多是寶，他要調整自己的角色，做為一個啟動者，帶領同仁多一點學術，把健管中心的成果發表出來，讓大家知道、跟世界分享。

## 海外開視野 提升自我要求

面對過程中大林慈院所獲得的讚嘆與肯定，總務室侯俊言主任說，醫院在做健康促進的同時，已經內化到林俊龍執行長所說的「骨子裡就是健康促進醫院」，當別人還在談理論與計畫的時候，大林慈院已經做出成果，難怪迴響很大！

參加國際會議最大的挑戰就是英語，連蔡醫師都說：「那是他生平第一次以英語在國際場合公開演講，對自己而言絕對是一個突破。」對其他同仁而言，當然緊張與壓力絕對更大，所以在返國後，大家都不約而同的表明要將提昇自己的英文能力、學好英語，整理更多醫院現在所做的健康促進活動，把大林慈院推上國際舞台，讓世界都看到！



# 護減重 希臘行

文 / 江欣虹 大林慈濟醫院健康管理中心護理長

隨著人們平均壽命的延長、慢慢地生活型態及疾病的形式也隨之改變，而「慢性病」已悄悄來臨，且是威脅國人健康的重要疾病，因此預防保健及照護，為現代醫療的新趨勢。

## 肥胖是慢性疾病的根源

剛開始時，了解到肥胖是慢性疾病的根源，所以記得以前在衛教時常跟病患說「阿伯，你最近體重有比較重哦！」、「阿嬤，你的腰變粗，體重要控制哦！」，也因此藉由衛教的過程中不斷地教導病患如何預防慢性疾病的發生及給予個案健康的新觀念，希望能達到自我照護且防止疾病再發。但這衛教往往僅是嘴裡說說如此，個案不見得會實際執行控制個人體重，因此於二〇〇六年突然想為慢性疾病的個案來辦一場體重控制班，教導他們正確的飲食觀念、飲食記錄及有效的運動方式，來改善他們的肥胖情形，活動過程中因個案反應熱烈且成效佳，所以體重控制班成為慢性病個案的活動之一，也因為有此而蘊釀出希臘之行，將此成效分享至世界各地。



## 希臘之行 喜憂參半

在個案管理衛教這一行，與病患的互動、帶領個案舉辦病友團體活動是我在行的角色，衛教師幾年的經驗累積下來，讓我時刻站在病患的角色思考許多事情，從照護到預防保健對病人而言是多麼的重要。院方一直以來都在推行健康促進，無論是員工、環境、社區或病人方面都是積極努力的方向，以全人照護為終極目標，所以我了解到病人的健康促進是迫切需要推廣的，也因此藉由此次的體重控制班成效投稿至健康促進醫院研討會，很高興獲得評審青睞而接受口頭的發表機會。

出國前，護理主管們給予加油打氣，



■ 江欣虹護理長發表體重控制班的成效，表現令國際護理人激賞。

不斷的為我檢視我的演講稿，協助英文語言能力的訓練，並鼓勵我用平常心面對每一件事情，希望我不要給自己太大的壓力，不然可能會有反效果，但是對我而言，至國外報告可是頭一遭怎能不緊張。出國當天院內團隊一行人沒有人是不緊張的，人人手上都拿著演講稿一遍遍的練習再練習，深怕準備不週無法應付突來的回饋。最後，帶著一個忐忑的心上了飛機終於到達雅典。記得站上台上報告的那一刻，突然整個心靜了下來，因為我發現那時的我不是代表著自己，而是代表著慈濟，甚至是臺灣，我覺得那是一種榮耀，因此我慢慢的吸了一口氣之後，用一種很有信心的態度報出整理很久的成效，報告結束後獲得不少的掌聲，也接受他人的疑問給予適當的回答，並受到非常好肯定，雖然我的語文能力不是那麼好，無法與外國朋友侃侃而談，但還是有多位外國朋友前來表達肯定之意，讓我備感溫馨。

令我印象最深刻的是，有位愛爾蘭的護理人員前來表達她的看法，表示我們在病人的進康促進這方面做的真的非

常的落實，覺得非常的感動且很高興難得有護理同仁能一起來跟大家分享彼此的經驗，對她而言獲益良多。對我個人而言不也是如此，參加二天的研習會下來，發現全國各地都有在推行健康促進醫院，每個醫院有不同的想法及做法；我們除了院內落實外，培養志工關懷需被關懷的族群、走入社區實地進行篩檢及衛教，加強民眾的健康觀念，這是研討會獲得最佳肯定及掌聲的主因，這也是我們一千人覺得最圓滿的結局。

## 收穫滿滿

簡而言之，此趟希臘之旅對我而言增加了不少的經驗，覺得改變個人態度、調整心態，願意接受各種的挑戰，自然而然就能將個人的想法傳達給他人，與他人一同分享彼此的經驗，另外同時也讓我感受到不同的文化背景有著不同的思考模式，而如何增加思考的廣度及能力在於個人對待每一件事情的態度及用心與否，也讓我身為大林慈濟護理人員為榮，在國際舞台上發光。

