



以行動表達願力

看到大愛臺新聞報導，元月中福建冬令救濟，來自臺灣的一群大醫王，與當地人、慈濟志工會合，一同下鄉發放與義診。

這群大醫王不僅義診，還放下身段參與發放；看見有的年邁體衰，扛不動物資，大醫王都會幫忙扛，而且一邊牽扶著老弱婦孺，視貧病者如己親，這就是樹立典範，這分人間菩薩的形影，會嵌入人的心坎。

諸如花蓮慈院的曹汶龍醫師到那裡，所見所聞都很令他感動，並且回來分享；還看到許多當地的大學生參與慈濟的活動，這些有品格、學問的年輕人投入發放，一樣攙扶著老者，噓寒問暖，幫忙扛送物資。

原來當地已將慈濟當成學問，我們對貧病者身體力行的付出，那分無私大愛的奉獻等等；他們對慈濟人文很有興趣，也視如人文典範，因而前來探討，希望藉以提升當地的道德觀念。

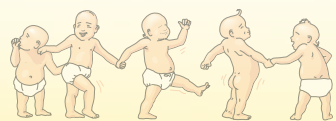
聽曹醫師的分享，同樣也有那分感動，所以我就對慈大畢業的林冠宏醫師說：「你要將這趟義診之行的點滴，以及來自其他學校的大學生對慈濟的嚮往，好好地和同學們分享。」

他們都是「受人點滴，報以湧泉」，回饋這分愛。此外，福鼎市醫院醫療大樓的興建，其實都是福建、香港、北京的慈濟人「取諸當地，用諸當地」，臺灣本會並未提供資金，榮耀卻是回歸臺灣。

慈濟愛的種子，在當地的能見度很高，並且萌芽成長；窮困者報以感恩心，有學問的人則以深度的見解探討慈濟人文。這都要感恩臺灣的慈濟人，以如拱橋的願力，無所求地付出而成就的。

總而言之，「克己復禮」必須以行動表達，人人扛起使命。願靜思法脈與慈濟宗門從臺灣發光，將這分人文典範散發到全球。🌱

釋證嚴



■封面故事

P.16

奶娃兒的幸福

花蓮慈院
「哺乳特別門診」

文／吳宛霖、黃秋惠

24 | 倡言母乳哺育

文／王淑芳

28 | 哺乳五利多

文／王淑芳

31 | 上班媽媽輕鬆哺育

文／王淑芳



上人開示

- 1 以行動表達願力

發行人的話

- 6 心動力 文／林碧玉

社論

- 8 自戀與自愛 文／何日生

交心集

- 11 重振精神
——當醫師成為病人 文／陳紹基
- 13 美麗世界宏揚善
——感恩慈院搶救弟弟陳紹基 文／陳紹祖

明師講堂

- 34 見微知著 文／王正一教授

新素心素

- 50 更年期——調理改善食譜



美麗心境界

- 58 鳳梨酥的滋味 文 / 林喬祥

全球人醫紀要

- 62 【玻利維亞 聖塔庫魯茲】
四國志工 施醫藥發物資

大捨之愛

- 68 愛子所愛——
紀念美國新澤西慈濟人文學校
一修小菩薩
文 / 美國人文真善美志工



髓緣

- 74 學校沒教的事 文 / 捐髓者 小護士露西

健康專欄

- 80 春風少年 不菸多青春 文 / 徐筱茹

- 83 慈濟醫療誌

- 94 感恩的足跡



特別企劃

40 | 週末義診去

——臺灣慈濟人醫會義診往診實錄

文 / 王勝德、楊雅甯、陳素蓮、林寶蘭



人本醫療 尊重生命
守護生命 守護健康 守護愛



佛敎慈濟綜合醫院
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, Taiwan 970

玉里分院

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, Taiwan 981

關山分院

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, Taiwan 956

大林分院

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, Taiwan 622

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, Taiwan 640

台北分院

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, Taiwan 231

台中分院

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、石明煌

林俊龍、張玉麟、潘永謙

許文林、趙有誠、陳立光

王志鴻、王立信、簡守信

呂紹睿、賴學生、張耀仁

徐榮源、游憲章、陳子勇

莊淑婷

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

何姿儀、黃小娟、江珮如、簡伶潔

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

2008年3月出版 第51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

醫療志業發展處公開傳播室

970花蓮市中央路三段七〇七號

索閱專線：03-8561825轉3470

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

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。



花蓮慈濟醫學中心

期待您的加入

■ 醫師類

主治醫師、住院醫師、研究型醫師

■ 護理類

各類護理人員、外科加護病房理師、血液透析室護理人員、手術室護理人員

■ 醫技類

臨床心理師、麻醉技術師、麻醉科恢復室技術員、精神醫學部職能治療師、呼吸治療師、復健科心理治療師、耳鼻喉科技術員

■ 行政類

企劃人員、骨髓幹細胞中心（組員）、程式設計師、社工師、骨髓中心HLA實驗室技術員、骨髓幹細胞中心臍帶血庫技術員

◎意者請備歷照傳(五百字)相關證書影本，註明應徵類別，寄(97071花蓮市中央路三段707號)花蓮慈濟醫院人力資源室收。合者約談，不合者恕不退件。電話：03-8561825分機3600、3604。身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函。



心動力

◆ 撰文 / 林碧玉

洞窗外白雲飄藍天，飛機穿越層層雲朵，在馬來西亞繽紛多彩的上空俯瞰大地，一片綠油油，馬來西亞比台灣大九倍，人口與台灣接近，資源豐富地廣人稀。

下機後，車行高速公路，兩旁棕櫚樹連綿，綠帶深深，隔離島紅花點綴鮮少建築，在這裡感受不到台灣的擁擠，公路上車輛風馳電掣，車行多時不見路人，因此，領會不到民情，不同於台灣處處行人，處處洋溢熱情。在異國他鄉，一股莫名的疏離感湧上心頭，不由得，由衷敬佩旅居全球各地的慈濟人，啣著傳承靜思法脈的使命，安居於異國，分秒聞聲救苦，時時是受苦眾生的依靠，既安止其處，更將他鄉視為故鄉，難行啊！難行卻能行，怎不令人敬佩與讚揚呢？

一趟趟馬來西亞關懷會務，一次次感佩慈濟人，這群菩薩們，不止水裡來火裡去，看他們頭上頂著物資涉水而行，看他們爬過蜿蜒山路施醫施藥，人人臉上綻放真誠，不止獻上物資、更重要的是獻上尊重，也因此，引領物資缺乏之民眾，邁向心靈豐富的大道。但見，一群群貧困者，或捐出時間加入環保志工行列，或捨得捐出補助金中的十元或五元，將愛心融入慈濟救人大洪爐中，讓證嚴上人讚嘆他們，功德不亞於認真付

出的慈濟人。這就是濟貧教富，也就是幫助貧困民眾，有機會布施，有機會學習人格昇華，人窮志不窮，勇於做一個手心向下的菩薩，有機會豐富他們的心靈，普令菩薩心燈盞盞綻放，好似淨土就在我們身邊，是菩薩道最佳的寫照，更是最佳的明燈。

穿越重重高山、飛越藍藍太平洋，回到台灣的花蓮慈院，看到印尼少年蘇霏安回來了，四年前因為他腦部罹患多發性神經纖維瘤，已經壓迫右眼神經失明，在當地無法診治，印尼慈濟人帶著他回到花蓮慈院治療，慈院同仁們為他學習印尼話，將他視為家人呵護照顧，當年的他害羞靦腆的身影依稀還在，不同的是他十八歲了，從很懂事的小朋友，到如今害羞依舊卻又從容不迫。過去，是他父親陪同前來就醫，怎知人生無常，健康的父親一病不起，留下對慈濟的感恩，及無法照顧兒子的無奈，卻也留下堅信慈濟人會照顧他們的信念，臨別殷殷囑咐太太，若慈濟要將兒子再帶回台灣治療，請安心前往，因為慈濟人將他們視為家人。讓大家欣慰的是，蘇霏安並沒有因為父親的往生而喪志，也不因即將全盲，無法達成自己立志成為搶救生命的醫師而懷憂，反而，堅定挑戰疾病的決心，化無法成為醫師的失望，轉發願以心理治療師為願景，看著

他、感受他化滿懷感恩心為助人的動力，這，是讓慈濟人更加無悔的付出，奔馳於菩薩道，最佳的動力啊！

對台灣民眾而言，登革熱、日本腦炎已耳熟能詳，但西尼羅河病毒卻感陌生，花蓮慈院病毒研發小組發表已獲美國、新加坡等國家當然包括台灣專利權的「病毒感染疾病之藥物篩檢、檢驗」的研究成果，是全球病毒疾病的希望。當前世界各地研發有療效藥物的困境尚無法解除，如今，因為慈院的成果，可以立即提供研發之新藥物篩檢、驗證，是人類挑戰病毒疾病的新猷。在花蓮，專精病毒研究的陳立光副院長，是台灣研究病毒的先驅，記得SARS期間，人人談煞色變，是筆者有生之年第一次感受到台灣民眾人人心靈不安的氛圍，當時，花蓮慈院有疑似病患時，楊治國醫師慎思其症狀，力爭為該病患做病理解剖；更有最佳勇氣的病理科許永祥醫師，勇於承接該解剖工作，獲得疾病管制局對於慈院醫師為找尋疾病之真相、真理的勇氣與承擔，相當敬佩與敬重。記得當時大家層層武裝，一副慷慨赴義視死如歸的神情，至今，猶深烙心田，彌足珍貴的是在人人恐慌的SARS風暴中，全台灣僅僅此一病例做病理解剖，證實並非染煞，平息花東民眾疑慮，同仁們的率直與勇氣，是慈濟之光，更是醫界的榮光。

而後，慈院同仁為減輕人人驚慌，以捨我其誰的使命感，毅然自我挑戰，一肩扛起研製檢驗試劑的重擔，於是，情

商罹患該疾病的台北病患捐出鮮血，供慈院分離血清、細胞，以便與試劑研製專家合作，期望能快速推展檢驗試劑應市，希望在第一時間，可以檢查出該疾病，避免該疾病無端端一再蔓延，並解除社會大眾的驚慌。事隔多年了，聞煞色變的驚恐，緊急搶救生命的使命感，急促、驚慌，是否還有明天的不安，似乎猶在眼前，直至今刻，內心猶盪漾迫切搶救生命之激情。

引以為榮的是，時光荏苒，SARS的數袋救命血清，仍像至寶般保存在慈院，以備不時之需，據悉這數袋救命血清，為台灣醫界所稀有，去年美國德州病毒實驗室來函邀請，今年已開始與慈院合作進行研究，真是與有榮焉，這也就是慈院深刻認知既為醫學中心，走在最前、做到最後的責任。

在這初春乍暖還寒的三月，車行間，嫩芽掛上枝頭，似新生嬰兒來到人間般清純，一趟馬來西亞去來，領略慈濟人不論在海角或天涯，為貧病付出、膚慰、接引的共同信念，是來自證嚴上人的清澈無染法髓；慈濟醫療新科技的研發，也是緣自於證嚴上人呵護蒼生的使命。無數的「蘇霏安」因為慈濟的照拂，「心」生無限力量，「心」是福「源」，「心芽」剔透，是滋潤人類的醍醐啊！



自戀與自愛

◆ 撰文 / 何日生

證嚴上人說：「能自愛的人，才能愛人。」這句話聽起來很簡單，但是做起來很難。原因是人多半是自戀而非自愛。

記得小時候家裡兄弟姊妹很多，我一共有六個姊妹，一個哥哥，我排行老七。家裡人口多，在鄉下，父親忙於工作，母親必須幫助父親的事業，也必須照顧家庭，煮飯洗衣，打理八個孩子，非常辛苦。人多事多，不可能一個個孩子都能照顧到令每一個孩子滿意。我在學校是班長，經常是大家目光的焦點，回到家也會幫忙父親作一些電機或油漆的工作；而老七，男孩裡的老二，讓我多少有老二情節。當逢年過節，全家吃湯圓，媽媽煮一大鍋鹹湯圓，只有我要吃甜湯圓，媽媽得特地為我煮甜湯圓。家裡有時候吃麵，母親放一大鍋青菜、蛋花等配料，但我就是不吃鹹麵條，一定要吃甜麵條，媽媽也特地為我煮甜麵條。過節全家吃糯米糕，媽媽會做加了各種香噴噴配料的鹹米糕，我就是要吃單一口味黑糖做的甜糯米糕。我一定認為我就是喜歡吃甜食，長大後，我才覺得其實我是在爭寵；我是要母親把我擺在最特殊的第一位。小時候哥哥總是比我乖，做的事比我多，我總是認為媽媽比較寵他，其實也應該，但是她沒有。她為我準備甜食，從來沒有抱怨或表達

這樣做很煩。

但是可憐的母親，即便對我這麼特殊，在我六年級的時候，卻經常性的和她鬧，說她不夠疼我，把我養得那麼瘦！這聽起來是一個十二歲的孩子應該對母親講的話麼？說起來，我真的是很不孝！

直到我當完兵回到家裡，哥哥結婚不住家裡，我與父母同住，賺錢照顧他們，我覺得很好。那種好，除了表達孝心，或許也有一種獨佔母親之後的舒坦吧！

如果認為童年這種爭取寵愛的心情，不過是一個孩子不成熟的成長記憶罷了，它已經是往事，而往事似乎已經遠離，不必在意，那可就有差了。其實往事從未離開過我們的心靈；是解釋為業因也好，解釋為一個人性格行塑的過程也好，爭寵，儘管長大後被巧妙的掩飾包裝，或給予委婉的合理化，它始終會跟著一個人，直到生命的盡頭，或是它能幸運的突然醒悟，離開自戀式的爭寵，而走向更積極健康的自愛與愛人之路。

心理學家解釋自戀是因為小時候自認為被愛的不夠，所以他們用幻想來填補這個空缺。他會以一種非現實的方式，愛自己，轉移自己「被愛」的不足部份。這種愛，久而久之轉化成自戀。

自戀的人常常不能察覺自己性格的缺點，他無法客觀的看自己，他在自認完美的人格中，其實是壓抑自我內心真正的焦慮與哀傷。這焦慮與哀傷是他自認被愛的不夠，或者始終覺得自己不夠好，以致於總是希望從他人的愛中，獲得對自己的肯定。

而當他不斷經歷別人給予的肯定畢竟無法真正滿足他的期望時，儘管在許多情況下，他已經得到那麼多，但是他的欲求超過別人所能給予，因此他那深深的挫折會轉向美化自我。認為自己才是唯一的最好的標準。他不再需要別人的觀點與肯定，除非那個觀點與行為符合他的期望。除非那個人全心的，唯一的愛著他。這種自戀性通常對別人的情感是麻木的，那是因為他對自我的感覺也是建立在不自覺的基礎上。不能真正感受自己的人，也無法真正感受別人。

自戀的人如果是領導者就會要求別人以他的模式來做事，要以他能接受的方式來愛他，他們通常都是愛的失敗者，因為自戀者始終是依賴者。而自愛的人卻是較為獨立的人，他們懂得愛別人，他們不是愛的渴求者，而是愛的給予者。

小學時，從一年級到六年級都是由同一位班導師教導，她是一位非常盡責與溫和的老師。我從一年級到六年級上

半年都擔任班長，她對我的寵愛與信任是非比尋常的。在那個小小心靈裡，我自認為是老師眼中一個特殊的唯一。在很習慣這種相處的模式之後，四年級那一年，有一天老師沒來上課，代課老師說，她訂婚了。那時候我很震撼！雖然那時候不知道為何震撼而且傷感。後來長大知道，那時候的孩童心靈裡，一直將老師與我的世界視為一個世界，而且我是最重要的。但是她訂婚那一刻，那孩子理解到原來有另一個他無法觸及的世界，而且在那個世界裡他不是老師唯一的最愛。之後的幾年我變得比較容易憂鬱，很難想像一個五年級的孩子會經常鬱鬱寡歡，到了六年級，我變得開始叛她。顯然我追求的那一種霸佔，那種絕對的寵愛，在幼小的心靈裡竟如此深深的盤據著。

長大後，這種霸佔並沒有離開。在進入慈濟的第一年，我到了美國加入美國慈濟。一開始非常熱心快樂，但是年輕氣盛的我，開始與某一些重要幹部有了衝突。在一次非常關鍵的衝突中，我選擇逐漸淡出為美國分會所負責的種種工作。那時我在負氣，不只是對哪一位幹部負氣，還對團體負氣。那時候會想，那位幹部對我這樣，上人會怎麼處理，那位幹部對我這樣，為什麼上人還那麼重用他。這種挫折與爭寵的心，讓我不

只與美國慈濟分會漸行漸遠，也和整個慈濟，甚至與上人，日益疏離。回到台灣之後，上人希望我回慈濟，而王副總也和我談回慈濟任職，但是當時我沒有把握因緣。我還在負氣，這一蹉跎就是七年。這七年在傳播界，經歷許多榮耀，也經歷無數的迷惘，當然也犯了許多的錯，造了許多的業。這多半都是因為自戀、或某一種爭寵的心，所付出的結果。而當時與我不投緣的那位幹部，因為不斷地精進，已經成為大家尊敬的菩薩，而十多年後更成為指導我良多的大善知識。心念轉因緣，一個離心，一個進德，結果立判。

常常在慈濟世界裡聽很多人說，他很愛上人；但是另一方面，上人也被大家愛得很辛苦。為什麼辛苦，因為很多人都想當上人最寵愛的那個人。為什麼上人對他特別，為什麼那樣的人，上人還那麼重用他等等的思惟，常常困擾一些很努力於事項的成就，被稱為精進的慈濟人。上人這樣的覺者，他愛每一個人，他不放棄每一個人，越迷惘的，越讓他操心，越需要他的教導。但是凡夫弟子總是無止盡的企求上人的愛與讚賞。我們都似乎忘了，愛上人，是要學習上人，是要學習他如何愛人，如何做一個獨立自覺的覺者，而不是一直依賴他的讚賞與寵愛。眾生皆有佛性，當我們陷入爭寵，我們就陷入自戀，然後自

憐。自憐與自戀是孿生兄弟，表面是愛憐自己，實則放棄自我的豐沛能量。自戀自憐之際，我們是在拋棄我們自己的心中本自具足的愛人的能力。這種爭寵正是不自愛的表現。不愛自己，不看重自己，才會一直需要別人來愛我們、別人來看重我們。這是自戀，不是自愛。

作為一位慈濟人，自戀的心是危險的，他會不斷的企求別人，特別是上人的讚賞與所謂的關愛，而如果當凡夫覺得上人的肯定不夠多時，或在事項上不夠重用自己時，通常就是凡夫萌生退轉之心的危機！上人的愛是表現在對弟子的要求而非讚美與寵愛。上人允諾我們的是慧命的追尋與增長，這慧命的增長不是以事項的成就為終點，這慧命是從無所求愛人之心出發，以體驗生命的本質本不缺乏。

為什麼要甘願做，歡喜受？因為修行這條菩薩道是自己要走的，不是因為別人，不是做給上人看，而是因為信奉上人的真實生命之道，而心甘情願的，為自我的慧命努力下去。這期間，歡喜的關鍵，就是愛人。懂得愛人的人，才是自愛的人，也才是生命真正的富足的勇者。



重振精神

——當醫師成為病人

文 / 陳紹基 花蓮慈濟醫學中心精神科臨床研究醫師

腦中殘存的記憶 那天，只記得自己下班返家之後感到頭痛欲裂，心裡的第一個想法，就是請家人送我到花蓮慈院急診室。之後就只記得第二次被轉到六樓病房以後的事了。

在逐漸探詢親友同事之後，才慢慢拼湊、瞭解到這中間發生在自己身上的狀況，才知道所要感謝的人，原來數都數不清；首先要感恩上人創立這家醫院，提供高品質的醫療，感恩林副總辛勤的主持，使本院在花東地區維持醫學中心的水準，而石明煌院長的領導使本院醫療更加精進，讓我在被送到急診部後，急診輪值主治醫師馬上診斷，在第一時間內做完電腦斷層攝影，神經外科醫師接手立刻手術，使我得以保有一線生機，才有後來清醒的可能。

我從小生長於花蓮，自小學至高中皆於本地就讀，花蓮高中畢業後至中部求學六年，之後在台北實習。畢業後入伍分發至南台灣，於東港服務。

在大學求學時代，有機會接觸許多方面的服務工作。醫療服務社的偏遠地區訪



視，讓我對弱勢團體有更进一步的了解與關懷；在擔任領導幹部的期間，對於團體動力學及人際關係的學問有了接觸，如何推動一群大學生從制定工作目標到計畫、實施、解決困難及最後的檢討，對我是一大挑戰；但是在這個時期影響我最深的，是接

觸青少年的成長團體，陪他們一起成長，在這當中也培養了我對心理輔導、社會工作及發展心理學方面的興趣。而在醫院見實習時，也讓我對精神科臨床工作有實際了解並產生濃厚的興趣。服役期間，由於部隊特性並無可供長期觀察的個案，倒是有機會與心理輔導人員合作，協助一些患病的受訓弟兄轉診至國軍高雄總醫院(八〇二總醫院)精神科治療。所以在退役之際，精神科就成為我生涯規劃的選擇。

退伍之後，經由服役時共事醫官引薦，與當時慈濟醫院身心醫學科主任陳嘉祥醫師晤談，也達成我回家鄉服務的心願。

進入臨床工作後，接觸及照顧各類精神疾病患者，在本科主任陳嘉祥教授、主

治醫師張文和教授及林喬祥助理教授等的指導之下，也對精神醫學的最新發展有所認識與了解。與本科心理師、社工師、職能治療師及護理人員的共事經驗更是一種團隊合作能力的訓練。再次感恩上人建立慈濟醫院，讓我有機會受到充足的訓練；讓我不僅能在精神醫學專科領域上，有許多優秀的師長，可以使我得到許多學習，更可以有許多追隨的典範，不僅是限於本科，而是在院內隨時都可以接觸到可以做為我學習對象的模範，且在人文方面亦能得到受用的教誨。

在經歷這次住院與手術後，深刻的體會到生命的可貴，也更能瞭解上人與副總的堅持與辛勞，東部地區有這樣一所高品質的醫療院所，使東部百姓發生危難時不必再遠送北部去看醫生，不但免去奔波之苦，更可以搶救更多生命，使本地區不再只是地圖上的後山，而是醫療上的先鋒。

本人亦將此精神繼續傳承，對花東地

區的精神醫療病患，竭盡所能來照顧，希望自己可以做一個在地的好醫生，對於有需求的民眾能盡己棉薄之力，來關懷照料患者。



■ 上圖：今年元月回到工作崗位的陳紹基醫師，在二月的記者會中說明重覆跨顱磁刺激治療頑固型憂鬱症的人體試驗。



■ 左圖：去年八月初，陳紹基醫師腦中風手術後在外科加護病房觀察，石明煌院長（右一）前往關懷，右二為蘇泉發主任。

美麗世界宏揚善

——感恩慈院搶救弟弟陳紹基

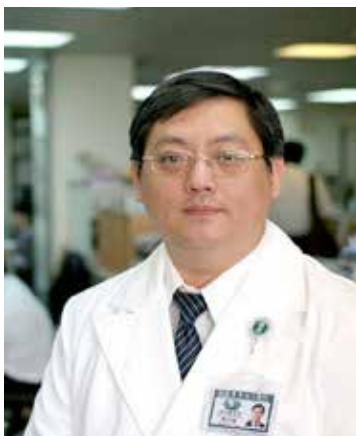
文 / 陳紹祖 花蓮慈濟醫學中心精神科主治醫師

從小在花蓮長大，母親體弱多病，小時候常常提到希望我和弟弟陳紹基能夠成為醫生，治療她同時幫助別人。不料母親在我十三歲、弟弟九歲時，因為氣喘而過世。之後，我、弟弟在眾親友協助下慢慢地完成學業，並前往外地讀大學。弟弟大學考

上中國醫藥大學中醫學系，而我在心理學系、研究所轉了一圈後，也進了學士後醫學系，並在二〇〇二年畢業。

畢業前弟弟已經進了花蓮慈濟醫院身心醫學科（現改為精神醫學部）工作，我則正在躊躇要去那裡找工作。弟弟說：「慈濟醫院沒有壞人，你要不要來看看。」之後我也進入慈濟醫院工作，從住院醫師訓練到主治醫師。這個過程雖不輕鬆，但是在陳嘉祥主任、林喬祥主任和各位師長指導下，都能本諸上人所昭示的大愛精神，順利完成照護病患的使命。

在二〇〇七年八月三日林喬祥主任赴上海參加學術會議，弟弟代理照顧病患有點忙碌，但他不以為意。下班後，父親將身體不適急劇惡化的弟弟送到慈院急



診室，恰好我還在醫院附近，連忙趕去探視。弟弟到院時抱怨頭暈、全身冒冷汗，血壓二百六十毫米汞柱高，意識很快地陷入昏迷。

急診醫療團隊立刻安排電腦斷層掃描，完成後確認是右側小腦出血，因此送入開刀房進行手術。主

刀醫師神經外科蘇泉發主任與吳芳峻醫師都迅速趕到，在開刀過程中弟弟約有廿分鐘瞳孔放大，這顯示維持生命呼吸、心跳的腦幹受血塊壓迫很嚴重，主治醫師也提及變成植物人的可能性很高。我們家人都知道弟弟的預後可能並不好，可能需要長期復健，未來能否保有工作能力完全不敢期待。

手術後，弟弟的血壓非常不穩定，常常在親人探視的時候飆高到一百六十多毫米汞柱高，在加護病房治療二週後轉入一般病房。也因病情併發肺炎、呼吸衰竭，主治醫師由吳芳峻醫師轉為內科加護病房黃寒裕主任。在這段時間裡，弟弟的生命徵象漸漸穩定，可是意識狀態並不清楚，偶而可以認得人，但能專注的時間很



■ 在醫院照顧病人，在醫學院擔任學生導師，陳紹祖醫師以自己的經驗提醒醫學生，要誠心誠意地認真做好手上每一件事。

短暫，有時胡言亂語彷彿在夢中，動作的目標與力道都常常失控，因此照顧起來備感吃力。這段時間裡，我和太太每天都很疲累，因為我們要上班、照顧父親、岳父（胃癌剛開完刀），和兩個孩子。上人數量度親自探視頻頻詢問，顏惠美師姑暨諸位志工師兄師姊也親切地陪伴，讓身為家屬的我們在照顧的工作上不會覺得徬徨無助。

醫院的同事對於弟弟的搶救和復健都盡了他們最大的努力，科內的同仁在工作上也給了我很大的幫助。有些同事好心地給了我一些關於如何讓弟弟快點恢復的祕方，包括：拿弟弟的衣服去拜拜、給弟弟吃仁波切加持過的藥丸、發願吃素等。我和妻子最大的支持力量則是來自教會每週五的禱告會。

由於工作上的需要，在八月底時我赴印度開會受訓四天，剛離開台灣，弟弟又因為肺部感染而再次送入加護病房，家人擔心我無法好好學習，所以一直等到出了

中正機場，才告訴我這狀況。肺部再次感染與最初血塊壓迫腦幹，造成呼吸中樞受損、咳痰功能不佳有關。剛剛返台的我，心情跌落谷底。

在與黃主任討論後，為弟弟安排了氣管切口手術。在積極的抗生素治療下，逐漸脫離可怕的肺部感染。弟弟的健康與意識狀態漸漸進步，這時候治療重點轉向腦部神經功能評估與復健，神經內科林冠宏醫師、復健科梁忠詔主任、簡世霖醫師、物理治療師、職能治療師等人都很認真地評估並安排相關療程。為了避免往返奔波家裡與醫院之間，弟弟接受自費住院一個月的安排，以便就近接受完整的復健醫療。精神醫學部林喬祥主任也將早先每週對弟弟的督導改為心理治療，用來鼓勵他，讓他可以開始籌畫未來恢復工作的事宜。

歷經五個月的治療和復健，弟弟在今年元月一日通過考核又回到慈濟醫院正式上班。這對於我們全家來說是件無法想像

的事，因為我們原本對於這個位置中風後的後遺症並不太樂觀，所以說他的康復實在是件奇蹟也不為過。我們從最無助的家屬一點一點地在慈院醫療團隊的支持下，變成最有盼望的家屬。陪伴的志工師兄師姊聽到弟弟康復後回來上班的消息，喜悅與興奮之情溢於言表，讓我覺得他們就像是我們的叔叔伯伯嬸嬸阿姨一樣。雖然自己加入這個大家庭很久了，可是都只是在自己的崗位上工作，對於許多大愛電視劇的內容有時抱著半信半疑的態度。不過經歷過這次弟弟的醫療過程，身為家屬的我，想跟所有的觀眾與讀者說，這都是真的。

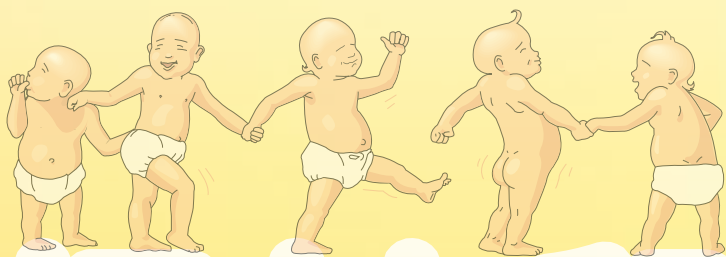
感謝上人為眾生所發的大願，所承擔的苦難。上人為花蓮人籌畫了這間國際級的醫學中心，讓有需要的人能夠有機會藉由醫療的幫助脫離疾病，以及它所帶來的「貧」與「苦」。感恩弟弟當初勸我進來這裡工作，讓我有機會將事業與志業結合為一，我想要告訴大家：「慈濟醫院不但沒有壞人，而且有許多好人。」寫下這篇文章的同時，我百感交集，身為醫學生導師的我，想用自己的經驗告訴同學們，要誠心誠意地認真做好手上的每一件事，這些努力最終都將迴向自己的身上。謝謝許多弟弟的病患在他生病期間前來鼓勵關心，你們的祝福絕對是讓他康復的力量之一。最後要感謝所有慈濟人的護持，因為沒有你們，就沒有機會讓人性的善良被發揚出來，世界因你們而美麗。



知足的人，
心量開闊；
心量開闊，
對人對事就不會計較。

～證嚴上人靜思語

■封面故事



奶娃兒的幸福

花蓮慈院

「哺乳特別門診」



半個世紀過去了，
新生兒的哺餵，
從奶瓶再度回歸自然的母乳。

母體分泌的乳汁，
配合著寶寶出生後各階段的需求自然變化，
這會兒提供水分，等會兒提供脂肪、蛋白質
上千種營養成分讓新生寶寶依著本能吸吮，
寶寶除了吸收成長所需的營養，
還感受到媽媽的心跳體溫與無盡的愛

哺餵母乳的過程中，
經常會遭遇或大或小的難關，
如何讓寶寶當個喝得到母乳的幸福娃兒？

請到母嬰親善醫院的「哺乳特別門診」，
國際泌乳顧問將會幫助新手媽媽
讓奶娃兒重獲幸福！





文／吳宛霖、黃秋惠 攝影／劉明總、黃秋惠

「全母奶的寶貝靈靈，小而確切的幸福。」

「魯米是三歲二個月的健康母乳寶寶，孕期哺乳中。」

「姊姊雅雅十歲，配方奶寶寶，妹妹如如一歲七個月，全母乳寶寶。」

「吃母奶的時候，寶寶真的比較不容易生病耶！」

「跟同齡孩子比起來，吃母奶的祥祥免疫力好像有比較好呢！」

這是從網路上母乳討論區裡，一群媽媽們留下的代表話語，也是媽媽們的真心感受，雖然喝母奶的娃娃不會用言語表達，但只要是跨過母乳哺育困難門檻的媽媽們，都會深以自己的寶寶成長為傲！

母乳最好 醫院推動母嬰親善

在醫學專業發現母乳對於嬰兒、母親，甚至整個社會資源的重要性之後，全世界紛紛努力推廣母乳哺育，如一九五六年時，有七位母親因為發

現美國的母乳哺育率只剩下百分之二十，因而成立國際母乳會(La Leche League, LLL)，至今已滿五十週年的它仍然在努力推動母乳哺育。而由國際母乳會、國際泌乳顧問組織(ICLA)、國際嬰兒食品行動聯盟(IBFAN)及個人所組成的全球聯盟——國際母乳哺育行動聯盟(WABA)，是聯合國兒童基金會(UNICEF)母乳哺育方面的諮詢單位，自一九九二年起推動「國際母乳哺育週」，每一年有超過一百二十個國家同步慶祝。

而臺灣也在一群母乳運動者的大力推動下，讓「母嬰親善醫院」成為醫院評鑑的項目之一，全國目前有九十四所母嬰親善醫院；唯一而根本的原因是，已有實證——母乳是嬰兒最好的食物。

反對聲浪高 哺育持續難

專家學者一再地鼓吹母乳的好，連嬰兒奶粉廣告也強調「最接近母奶」的成分，為什麼母乳哺育在臺灣還是不夠普遍呢？

再回頭到母乳相關網站、部落格、討論區去找答案。好多的媽媽們拋出了許多問題，「看別人餵奶都好順，我根本就沒有奶，貝比吸好久還吃不飽，好可憐，

■ 嬰兒一生出來，就送到母親的懷裡，讓他安心，也練習吸吮，是醫院母嬰親善的標準，也讓寶寶在來到人間的第一刻仍然與媽媽緊密地聯繫在一起。攝影／劉慶元



我的眼淚就一直流下來！」「明明就感覺自己有漲奶，為什麼孩子都吸不到？」「婆婆說我的奶不營養，害他金孫餓肚子。」「聽說母乳一停，胸部會變小，那我老公怎麼辦？」，關於餵食母乳與配方奶的天人交戰、餵母乳的滿腹苦水、何時加副食品等等的經驗交流與分享；而母乳哺育的問題，人人各異，且不同時期也有不同困難，在網路上的小小區塊裡，對於遭遇餵奶困難的人，此起彼落的加油話語不斷，過來人安慰新手

「你看，寶寶一直哭，一定是你餵母乳他吃不飽。」類似這樣的話語一多，可能連母親本身都懷疑起自己的哺乳能力，轉而向大眾習慣的配方奶求助。總之，在「媳婦」熬成「奶媽」之前，可是波瀾起伏、反對的聲浪如潮水般湧來；特別是生第一胎的新手媽媽，除了手忙腳亂地練習當媽媽、照顧寶寶，萬一餵母乳遇到問題，還要隱忍情緒，真的是倍嘗艱辛。以致於有的母親極端反應地說，「醫院為什麼一定要我餵母乳？」

母乳寶貴巧定義 一口母乳都是愛

「只要嬰兒有吃到一口母乳，都算是母乳寶貴喔！」花蓮慈院護理部王淑芳督導請媽媽們不要壓力過大，先給自己最輕鬆的要求；她知道母親們都會不自主地要給孩子最優質的一切，反而徒增壓力，其實只要寶寶吸吮到一口母乳，都可以為孩子健康奠基最好的開始！

生產完住院的期間，母親與嬰兒都在醫護同仁的呵護下度過，雖然護理同仁也盡可能在短短的三到五天的時間裡教母親餵奶的姿勢、如何觀察寶寶的健康、甚至脹奶的熱敷、擠奶等等，而且一定會給予母乳諮詢者的電話與聯絡方式，讓母親們可以在出院後持續哺育母乳。但是一出院後，媽媽們還是可能頓失依靠，因為種種原因中斷母乳哺育。

根據世界衛生組織(WHO)的建議，純母乳哺育應該持續六個月以上。國民健康局二〇〇四年進行的全國嬰幼兒餵食調查顯示，臺灣媽媽純母乳哺育的比例，滿月時約為百分之三十三，六個月後則下降為一成三。但花蓮慈濟醫院婦產部統計去年二〇〇七年的住院期間哺育情形，純母乳比例為百分之五十七，混合母乳與配方奶的比例為百分之三十九，相對地，全部餵配方奶的只有百分之四。

哺乳門診 求助有門

餵母乳，不是只有臺灣的媽媽會遇到問題，全世界都一樣。在美、加等地區，新手媽媽遇到哺乳瓶頸，過來人會建議她去尋求「國際泌乳顧問」的協助，諮詢結束後媽媽們都是信心滿滿地繼續哺育。

花蓮地區的「母乳哺育特別門診」也在今年一月三日下午正式揭牌開立，由國內去年首批取得國際泌乳顧問資格的護理人員花蓮慈院護理部督導王淑芳主持。



■ 花蓮慈濟醫院「哺乳特別門診」於今年一月三日下午正式揭牌，參加者自左至右依序為社會服務室顏惠美師姊、護理部章淑娟主任、石明煌院長、婦產部朱堂元主任、護理部王淑芳督導、梁忠詔主任秘書。

一月三日這一天下午，由石明煌院長、梁忠詔主任秘書、婦產部朱堂元主任、產科魏佑吉主任、護理部章淑娟主任以及社會服務室顏惠美副主任共同揭牌，慶賀門診的成立。第一天開診，馬上就有好幾位媽媽預約，帶著寶寶和先生一起來諮詢母乳哺餵的問題。

石明煌院長表示，國際泌乳顧問 (IBCLC, International Board Certified Lactation Consultant) 是唯一被國際泌乳顧問學會以及各國泌乳顧問專業組織所認可的專業泌乳顧問。

國際泌乳顧問認證考試至今已舉辦二十三屆，去年統計全球已有七十四國的一萬七千二百零四人取得證照，其中以美國八千八百一十三人、澳洲二千零

三十人最多；亞洲起步稍晚，以南韓七百六十二人、日本二百六十九人較多。

王淑芳是慈濟技術學院的老師，兼任花蓮慈院護理部督導，目前擔任台灣母乳哺育聯合學會秘書長，也是花蓮慈院母嬰親善的指導顧問之一，更是全國六位首度通過國際泌乳顧問認證委員會考試、並持有國際認證的泌乳顧問中，第一個開設母乳哺育特別門診的護理人員。

門診第一天的第一號是何女士，她帶著女兒露西和在大學任教的外國籍先生一起來。因為是第一胎難免會緊張，而且剛開始抓不到頭緒，還好老公觀念很正確，對哺餵母乳很支持，知道有這個

特別門診，還是老公告訴她的。經過諮詢，她才知道哪些自己作對了、哪些作錯了，三個月大的女兒體重已經較出生時增加快一倍，現在她看著女兒滿足的吃奶，心裡的成就感不言可喻。

花蓮慈院希望透過國際泌乳顧問提供協助，門診後再進行家訪，實際的找出問題和困難，讓所有的媽媽都能享受母嬰親善的益處以及哺餵母乳的成就和快樂。

門診電訪又家訪 疑難雜症全開解

雖然臺灣餵滿四個月純母乳者不到百分之十七，滿六個月者僅百分之十三，距離世界衛生組織建議的六個月純母乳哺育期，有相當差距。但王淑芳觀察，現在幾乎每位新手媽媽都願意嘗試。

王淑芳老師表示，其實哺餵母乳是私密而無可替代的生命經驗，但是在遇到

一些小困難時，若有專業的幫助，可以讓父母更容易建立信心，所以「哺乳特別門診」並沒有限定女性，只要是有興趣的準父母、或是新手父母都可以來掛號諮詢，讓專業人員提供技術和設備上的協助。王老師在醫院的支持下，新手媽媽只要自費掛號，就能享有半小時至一小時的哺乳專業諮詢。

除了門診，也會進行到府家訪，以及之後的電話追蹤。

當然，很多時候媽媽們的問題都無法等待到門診的時間才解決，所以王老師也將更多的時間開放給家庭訪問。在三月初一個飄著毛毛雨的下午，來到傅仕琦的家。傅仕琦本身是花蓮慈院開刀房護士，先生是整形外科第三年住院醫師洪惠鯤。在院內在職教育時聽過王淑芳老師的課印象很好，所以寶寶三個多月大時，原本泌乳量很豐沛的乳腺卻突

然塞住，她求助無門了，趕緊掛哺乳特別門診。仕琦特地留職停薪，一個人當起全職母親帶小孩，有護理背景的她也與朋友們交



■ 透過泌乳顧問王淑芳老師的專業幫助，可以讓父母更容易建立信心，因此「哺乳特別門診」並沒有限定女性，只要是有興趣的準父母、或是新手父母都可以來掛號諮詢。



換育兒心得，但是遇到問題她還是需要專家的協助。而這一次請王老師到家裡來，除了討論泌乳狀況，最主要是寶寶突然厭奶了，常常吸一下就不吸了，令仕琦手足無措。仕琦也藉機詢問接下來即將恢復上班，是不是給寶寶配方奶、如何擠奶、可以給寶寶副食品了嗎？一個小時下來，王老師看了一下仕琦的乳房乳腺、餵奶姿勢，也和寶寶「溝通」，見證這個將滿五個月大的全母乳寶寶，成長狀況真是一百分，也給仕琦最大的鼓勵，請她再加把勁，純餵母乳到六個月大。

得到國際泌乳顧問的肯定，也讓仕琦安心不少。她提到剖腹生產完只想以配方奶為主，偶爾餵母乳就好，反而是先生堅持「要餵母乳就全部餵」對寶寶



比較好。仕琦還一再強調：「你一定要寫喔，吃母乳的孩子，情緒比較好。」

王老師還透露，「有一位媽媽掛門診，第一句話問我，『等一下會有護士跟診嗎？』，因為她要問餵母乳與性生活的問題，怕不好意思啓齒。」而在門診完後幾天，王老師還特地去電詢問兩夫妻改善的狀況。哺乳特別門診，真的統包所有的疑難雜症呢。

天然的最好 愛的荷爾蒙

王老師表示，母乳除了能使寶寶血液量更充沛、活化腦細胞，還具有減痛效果，能減少哭鬧。此外，母乳內含催產素，是一種「愛的荷爾蒙」，親子肌膚接觸的過程中，能給寶寶正向情緒。母乳含免疫球蛋白與多種抗體，且吸收率高，都是配方奶所模仿不來的。

她舉例，母乳中的鐵質有八成能被寶寶吸收，但配方奶的鐵只有兩成能被吸收，廠商只好提高鐵含量，卻又會導致寶寶便秘，又得加棕櫚油幫寶寶排便，卻又會引發鈣流失的問題。然而配方奶粉裡面添加「棕櫚油」成分已經二十年了，才被醫學研究證實會讓嬰幼兒的鈣質流失，最近幾年的奶粉廣告還特別強調「未添加棕櫚油」；所以專家們戲稱嬰幼兒的配方奶粉是未經控管、最大規模、每天都在進行的「人體實驗」。

■ 透過哺乳特別門診，能夠實際找出哺乳的問題及困難，王淑芳老師於門診後也都會再與媽媽或爸爸們聯繫後續的狀況，若有需要，也會到家庭訪問實地了解，讓嬰兒們持續吸到最天然的母乳。

■ 母乳哺育過程突然發生的問題，有時會讓父母們急得像熱鍋上的螞蟥，機動性的居家顧問服務正好能解決臨時出現的難題。圖為王淑芳老師到新手媽媽傅仕琦家中，聽聽仕琦的想法與問題，也觀察評估可愛寶寶的發展狀況。

掌握專業新知 母乳路上好夥伴

國際泌乳顧問總是能從委員會取得最新最正確的資訊，最近一則令王老師很興奮的消息是——「前三天全母乳，過敏機率大減」。國際泌乳顧問認證委員會宣佈的研究結果指出，嬰兒一出生時，腸道尚未發展完全，組織充滿了縫隙、空洞；如果喝下配方奶，分子顆粒很大的異種蛋白，無法填滿腸道縫隙，反而阻礙了腸道的發育；但是如果一生下來能夠完全只吃母乳，讓母乳中的免疫球蛋白小分子把腸道的空洞、縫隙填補起來，三天下來，腸道就能夠發育完整，就能大幅減少往後的過敏機率。

「剛生完的那兩天，是媽媽餵母乳最困難的時間，有這個實證可以支持，讓媽媽們撐過前三天，不僅降低寶寶過敏的機會，媽媽們持續餵母乳的機會也大增呢！」帶著剛出爐的母乳新知，王老



師又多了一道鼓勵媽媽們堅持母乳哺餵的好方法。

「今年度臺灣已經有十五人報考國際泌乳顧問的證照喔。」致力於推廣母乳哺育的王淑芳老師，一點也不怕臺灣的泌乳顧問變多，反而期望有更多醫護背景的夥伴與志工一起來協助媽媽們順利地哺乳，希望到處都能看到寶寶躺在母親懷裡吸吮的幸福模樣，因為母乳，是每一個寶寶都應該好好享受的最佳天然食物。



倡言母乳哺育

文 / 王淑芳 花蓮慈濟醫學中心婦產部督導
慈濟技術學院講師
國際泌乳顧問行政院衛生署母乳哺育諮詢員暨種子講師
台灣母乳哺育聯合學會秘書長

自己一直是一個個性開朗，不拘小節的人，高中畢業之後，自然地把自己的未來交給大學聯招委員會的成績分發，因為高人一等的身高，第一志願當然填的是五彩繽紛的服裝設計

找到護理的責任與榮譽

從來沒有想過自己會成為向來以「溫柔、細心」著稱的護理人員，直到大學放榜——「中山醫學院護理學系」，這樣的結果，高中老師建議重考，校長更是斬釘截鐵的指出：你絕對念不下去，即便畢業，也絕不會是一位好護士。然而二十四年過去了，自己不但快樂充實的度過四年大學護生的養成教育，畢業之後，為了老父親一句：「榮民子女當然要進入榮民總醫院服務」的建議，在台北榮民總醫院展開護理專業重要的第一步，開始服務人群的日子。

第一個服務單位是人人卻步的「感染及臨床毒物科」，急救與病危是屢見不鮮的家常便飯，伴隨而來的「全套」屍體護理，更是佔據一天八小時工作的一大部分，面對這樣沉悶且缺乏挑戰性的工作，自己開始對過去嚴謹的四年養成教育產生懷疑，感恩當時護理部蔡欣玲督導(現



■ 二〇〇四年十一月王淑芳代表台灣參加母乳哺育行動聯盟(WABA)舉辦的母乳哺育與性別論壇。

任臺北市立聯合醫院副總院長) 的一席話改變了自己對護理專業的責任感之外，更深一層次的榮耀感；她說：「替病人完成人生最後一件大事——沐浴更衣，是被病人揀選託付的，因為對其護理專業服務的肯定。」照顧與服務他人的專業，是一種願意付出與陪伴的根本信念，不在事的大小或是疾病嚴重程度，護理不是花俏或是

重名求利的工作，而是一種深植於日常生活，一步一腳印的付出

打破哺乳迷思 最佳代言人

常常自嘲：「我是被上帝揀選來人間推廣母乳哺育的！」為什麼？因為自己的生命經驗與身體特徵，一一推翻社會現存的母乳迷思，包括：出身單親家庭的我，缺乏吃母乳長大的個人經驗，於是推翻研究資料指稱「吃母乳長大的孩子日後較願意持續哺餵母乳」的迷思，當然也額外的強化「自我期許」在持續母乳哺育上所扮演的關鍵力量。再者，自己小而實用的A罩杯更是活生生破除「乳房太小的人，無法提供足夠的乳汁」的迷思；奶水的製造是受到荷爾蒙分泌的影響，嬰兒高頻率持續性的吸吮才是啟動奶水分泌的關鍵。雖然沒有傲人的上圍，卻在輕鬆自在的心態中，親自以母乳哺餵三個寶貝，其中最小的女兒更是依循世界衛生組織的建議，六個月前完全以母乳哺餵，直到母子雙方自然的離乳，也就是我家小姑娘四歲半的某一天，依依不捨的向她最親密的好朋友——媽媽的乳房說再見，才正式的完成母乳哺育的最後階段：「離乳」。雖然偶而她還是會在媽咪下班回家更衣時，彷彿看見「久違了的老友」，總是興奮的要跟「奶奶」打招呼，對於這樣的情形，我總是肯定她「真情流露」的情緒表達，也對自己身體能量的影響力感到高度的自信。

回顧自己投入母乳哺育推動工作的緣

由，早在一九八九年在台北榮總工作時，因為工作調派，由內科病房支援產科單位，便埋下伏筆；之後隨著一九九一年結婚來到花蓮慈濟護專，理所當然成為婦產科領域的實習指導老師，更是緊密的連結對週產期照護的興趣。真正具體的涉入國內母乳推動工作的源頭，應該是一九九五年由英國碩士畢業回國，在一場慈濟醫院主辦的護理研討會中，遇見自己在母乳哺育推動實務工作中的啟蒙恩師——台中榮民總醫院新生兒科主治醫師陳昭惠(現任新生兒科主任)，當時在台下聽完陳醫師對國內配方奶充斥的疾呼，激起自己專業人員的強烈使命感，毛遂自薦自己在英國主修母乳哺育的背景，期待爾後有進一步合作的可能。卻沒想到自己當時的一個主動積極態度，成就自己日後能一直在有興趣的週產期照護上優游自得的善果。

經由陳醫師的推薦，一九九七年參與行政院衛生署乳推動五年發展計畫中的講師培育計畫，有幸接受世界衛生組織專任講師帕瑪(Palmer)女士指導之四十小時母乳哺育諮詢員暨種子講師培訓，兩週的課室與臨床實習實務，在日以繼夜的學習生活下，和一起接受訓練的另外四位小兒科醫師，共構了堅不可摧的五人小組革命情感。共同展開一連串的推動實務計畫，自己也貢獻教學所長，擔任各種教育培訓之講師工作；包括二〇〇三年「母乳哺育社區支持網絡模式建構」，二〇〇五年雇主與廠護之營造職場友善的哺乳環境與母嬰親善醫院評鑑委員培訓、母乳哺育種子講師培訓等計畫；並擔任國民健康局母乳諮



詢網絡之顧問，參與二〇〇〇年行政院衛生署母乳親善醫院認證作業，二〇〇三年「母乳哺育0800870870諮詢專線」等。

成立台灣母乳哺育聯合學會

另外一件令自己生活重心深受牽動的事，便是台灣母乳哺育聯合學會的成立；這麼多年來，一群共同努力的夥伴，有感國內母乳哺育推動工作中過度依賴政府經費與政策規範的潛在困境，二〇〇四年二月七日在一次專家會議結束後的深夜，三男十一女加上一位七個月的母乳寶寶，在飯店的房間裡勾勒出聯合學會今日的雛形。

國際認證的難與堅持

一路走來，始終如一。檢視自己執著於母乳推動的動力，一部分源自彌補大兒子只吃母乳一個月的抱歉與遺憾；大部分來自大量母乳相關研究資料的閱讀，以及參與國際母乳推動組織事務的正向經驗。

二〇〇五年到美國華盛頓特區參加LLLI國際母乳會的四十九年大會，看見來自世界各地近三千人支持母乳哺育的家庭與個人，心中的悸動是無法言喻的。這次的經驗加上陸陸續續的國外學者來台演說分享，成為一位國際認證的泌乳顧問IBCLC(International Board Certified Lactation Consultant)成為下階段的追求目標。



■ 二〇〇五年七月於美國華盛頓特區取得國際母乳會 (LLLI) 同儕諮詢員 (PEER COUNSELOR) 證書。



■ 臺灣首批通過國際泌乳顧問認證中的五位夥伴，由左至右為桃園聖保祿醫院楊誠嘉醫師、蕭如芳、屏東東港醫院徐賀彤醫師、台中榮總醫院陳昭惠主任、花蓮慈院督導王淑芳。

成為IBCLC的建議基礎教育學科內容包括：解剖學、生理學、社會學、諮詢及溝通技巧、兒童發展、營養學。相對的IBCLC的服務範疇也是全方面多面向；除了當然的母乳哺育專業問題協助外，還包括家庭生活調適、親子互動、夫妻性生活調適等議題探討與諮詢。此外，必須在申請考試前完成泌乳專業教育時數，若使用英文以外之語文考試者，則至少六十小時；學士或以上學位之註冊護士或助產人員，須完成二千五百小時之母乳哺育諮詢時數，這當然不是一件容易的事，秉持著對母乳哺育的堅信，以及博士班六個海外必修學分之要求，終於二〇〇七年在美國奧勒岡州參加由國際泌乳顧問認證委員會IBLCE(International Board of Lactation Consultant Examiners)所主辦的考試，成為國內第一位具有IBCLC資格的護理人員。

此外，也獲推薦擔任國際泌乳顧問協會ILCA(International Lactation Consultant Association)會員發展委員會委員，積極涉身國際事務，提高台灣與世界發展趨勢接軌的可能。

支持婦女哺育不批判

有人笑稱我是「母乳哺育狂熱分子」。對於這樣的稱呼，個人其實是另有想法的。早先推動階段，「健康」與「母愛」是普遍常見的推廣策略，對於女性經驗的心路歷程檢視，總顯得忽視。隨著愈漸個人化與私密性的質性研究出爐，現在的推動步調更多一份細膩度，不是只著眼「數字」性成效評核，而是更願意聆聽與分享授乳家庭的困境或喜悅。這樣的中心信仰轉型，深受小女兒長時間持續母乳哺育的經驗影響；四年多的哺育期間，雖然也曾在夜裡餵奶餵得「衣不蔽體」，或是一路出遊時，感受他人異樣眼光，卻也同時體悟外出母乳哺育的便利。原來持續母乳哺育不是只靠母親濃濃的愛便足夠，過度強調「滴滴母乳情」的想法，其實無形中也暗指選擇配方奶餵食母親的自私自利。除了強調嬰兒健康與母愛光輝外，現在的自己更願意以「支持婦女母乳哺育」的倡言者自居。



哺乳五利多

文 / 王淑芳 花蓮慈濟醫學中心婦產部督導
慈濟技術學院講師
國際泌乳顧問行政院衛生署母乳哺育諮詢員暨種子講師
台灣母乳哺育聯合學會秘書長

「就像是樹會轉向陽光，嬰兒會轉向母親的乳房，這是一種本能的反應，稱為：尋乳反射(rooting reflex：尋根)！」換言之，尋找乳房就是寶寶試圖尋找生命的根源！母乳是所有嬰兒最佳的食物！

母乳是所有嬰兒最佳的食物！乳汁是有「物種特異性」的！牛有一雙強勁有力的後腿，所以，牛奶中含有高單位的蛋白質，協助合成大束肌肉組織的需求，人類不同於牛羊，我們有婀娜多姿的身段，所以，母親的乳汁最接近嬰兒身體組織成長的需要，是最天然、最接近人類需求、且最安全的食物；身體會在遭受病菌入侵時產生抗體，每個屬種都一樣，初乳豐富的抗體，是無法取代的第一劑預防針，是母親為新生兒準備最珍貴的禮物。「牛」為了對抗口蹄疫、狂牛症而努力製造對對應的抗體，而「母奶」可以預防新生兒免於大部分的上呼吸道感染、腸胃道疾病。

堅持哺餵母乳，有五項大好理由：

1. 天然的尚好！

母乳中含有兩千種以上的物質成分，尚未被明確理解的成分至少還有五百種以上，為了追求「母乳化、最接近母奶」，

十年前的配方奶成分與十年後流行的成分絕對不盡相同。然而在這樣的以母乳成分為標竿的配方奶文化中，因應不斷的母乳成分優質作用的研究發表資料，配方奶不斷調整其配方成分，為了增加DHA，新的配方必須再修正其成分方能維持平衡穩定，故事真相是，不同廠牌種類的配方奶中的鋁含量是母乳九點二微毫克 / 公升(ng/L)的十八至八十四倍；母乳中矽含量是五十一點零五微毫克 / 毫升(ng/ml)，就算以矽膠攪乳的母親其乳汁中所採集到的矽含量也僅在五十五點四五微毫克 / 毫升，而二十六種配方奶廠牌的矽含量則高達七百四十六到一萬三千八百一十一微毫克 / 毫升。配方奶無異是人類最大的未經實驗對象同意的人體實驗品。

2. 健康窈窕在母身！

餵奶，可以刺激催產素分泌，幫助母親子宮收縮避免產後大出血，餵奶六到九個月，所需要母親的能量，超過她懷孕過程中存積的百分之四十到九十八的脂肪，能幫助恢復孕前身段，又能減少停經前罹患乳癌的機率。

哺餵母奶過程提供一種互動式的愛，



母子皮膚的接觸、眼神的凝視，聲音的刺激，除了幫助兒童人格安定性及學習的基石，這樣「提供自己，養育他人」的身體生命經驗，更可增強母親對自我身體控制的成就感及增加母親的自我信賴，是女人展現生命能量的重要歷程。

3. 天造地設最速配！

哺乳類的屬種特性，即是以母親乳汁養育下一代，不同物種的生物有不同的構造特質；像是豬一胎可以產出十隻左右的小豬，因此一隻豬也自然擁有十個左右的乳房為其下一代的需要準備；狗一胎產出六至八隻左右的小狗，相對的也為其下一代準備相似數量的乳房，這是大自然「物競天擇」的奧妙安排。

人類所擁有的「兩個」乳房，正是為

■ 母乳最好，是醫院推動母嬰親善的根本理由。
圖為花蓮慈院實施母嬰同室，母親躺臥，寶寶認真的吸吮。攝影／劉慶元

可能發生的雙胞胎做好準備。此外乳汁是有「物種性」的，不同物種的身體結構組織不同，所以其所製造的乳汁也因此順應調整，例如：牛有一雙強勁有力的後腿，所以，牛奶中含有高單位大分子的蛋白質，協助合成大束肌肉組織的需求。人類不同於牛羊，我們有婀娜多姿的身段，所以，母乳是最天然且最接近人類需求的營養品。

4. 頭好壯壯，心情好！

身體會在遭受病菌入侵時產生抗體，每個屬種都一樣，初乳是母親為新生兒準備最珍貴的禮物，也是無法取代的第一劑預防針，「牛」為了對抗口蹄疫、狂牛症而努力製造其抗體，而「母奶」可以預防新生兒免於大部分的感染疾病。二〇〇四年聯合國兒童基金會(UNICEF)提出研究表示哺餵母乳可以降低寶寶罹患泌尿道感染及第一型糖尿病的機率，同時每多餵3個月平均收縮壓下降零點二毫米汞柱，此外吃配方奶寶寶的腸胃道感染是吃母乳的十一點八九倍；呼吸道感染是吃母乳的六點三五倍，統合分析母乳哺育和認知發展的相關性，餵的愈久孩子的整體神經與智能表現愈好，哺餵超過二十八週以上相差平均達二點九一。同時因為母乳哺育過程的緊密肌膚接觸，奠基日後「安全感」與「信任」的發展，減少成年時發生心理疾病的發生機率。



5. 環保安全又經濟！

母乳是全世界嬰兒最基本的安全食物，避免孩子發生牛奶蛋白過敏，及避免泡製牛奶時的污染或吃到品質不良的「產品」。保證天然製造(home-made)，台灣每年平均花費六千萬美金外匯購買嬰兒奶粉，全民支持母乳哺育可以節省購買配方奶粉的外匯支出，更大大降低配方奶工廠所產生的環境污染與自然能源浪費。

持續餵母乳最重要的信念，因為「相信」與「願意」。母乳是上天賜給人類的最佳嬰兒食物，絕大部分的母親可以完美



地以純母乳哺育他們的寶寶到六個月大，事實上，大部分的母親所生產的奶水都超過實際所需。所以既然每位母親都擁有上帝恩賜的「禮物」，何不讓大家作一個名符其實的「哺乳類」動物，把嬰兒吃母乳的權力、女人餵母乳的權力，還給自然、還給人類！爲了更健康的下一代，應該更積極，且全面推動母乳哺育。



■ 圖為二〇〇六年八月花蓮縣衛生局指導舉辦的國際哺乳周活動，宣導母乳最好，打破母乳迷思，許多媽媽帶著寶貝們前來共襄盛舉。攝影／陳其暉

上班媽媽輕鬆哺育

文 / 王淑芳 花蓮慈濟醫學中心婦產部督導
慈濟技術學院講師
國際泌乳顧問行政院衛生署母乳哺育諮詢員暨種子講師
台灣母乳哺育聯合學會秘書長

由於政府大力推動，以及民眾自我保健意識提高，以母乳哺育下一代的想法也愈來愈普遍。事實上餵母乳除了可降低女性罹患乳癌及消耗懷孕堆積的脂肪，是最經濟、健康的產後塑身方法；吃母乳的嬰幼兒因為得到母親親密的肌膚接觸，擁有充足的安全感與自信心，身體獲得母乳中的抗體，免疫力也較於吃配方奶的孩子更好；因此持續餵母乳是「省錢：奶粉、奶瓶錢及小孩常常生病的醫療花費」，「省時：泡奶、奶瓶消毒的時間」，更「省力：帶孩子看病的麻煩」。

影響上班族媽媽持續餵奶的因素包括：意願、環境政策及母乳保存技巧三方面。出生後立刻在產台上嘗試餵母乳，可以增強母親持續餵奶的意願；社會大眾對母親公開餵奶的態度也有重要的影響，也就是說每一個人的想法都會改變媽媽持續餵母乳的決定。如果多數人認為餵母乳是健康且重要、了解哺餵母乳兩年或兩年以上是非常自然的；接受母親在公共場所哺餵母乳，讓兒童常常看到嬰兒是吸母乳的

這些都能幫媽媽輕鬆持續餵奶。此外，工作單位能確實執行兩性工作平等法所規

定哺乳時間，視為工作時間；或允許調整工作時間方便親自餵奶，都將能鼓勵上班母親持續餵母乳。

「上班餵奶」絕不是件容易的事，「上班擠奶」與「母乳儲存」是兩個重要關鍵。除了上班前回家後盡量親自餵母乳外，上班期間至少三小時需擠奶一次，以幫助乳汁分泌。以電動吸奶器擠奶較省力，但是徒手擠奶最方便，剛開始可能一次擠的量很少，不妨利用一些技巧：像是擠奶前先作一些放鬆運動、聽音樂、找餵母乳的同事大家一起擠，還可以利用衛生紙輕觸乳頭刺激反射，當然剛開始也可以抱持「少量多次；積沙成塔」的概念。

至於「母乳儲存」就容易多了，對正常足月兒而言，只要是清潔的容器就可以，市面上的「密封袋」是個不錯的選擇，既便宜又不易破損，所以上班媽媽只要帶一個小型保溫筒將上班擠好的奶置於其中保持恆溫，回家後再依需要放入冷藏或冷凍室保存。教會白天照顧寶寶的人如何溫母乳及以杯子餵寶寶母乳，盡量利用在家時間親自餵奶，外出時間多擠奶，這樣就能輕鬆持續餵奶到孩子兩歲以上了。



同事支持

——職場哺乳的成功要訣

資料來源：《職場哺乳小撇步——職場無礙·媽咪有愛》，行政院衛生署國民健康局印製

妳工作上的同事可能會因為妳必須擠乳、把母乳冷藏在冰箱，或對妳必須花時間陪寶寶而有所批評。這會使很多媽媽感覺不舒服，或者這可能會引來同事之間的憤懣或問題。以下列舉一些能使妳減少批評並贏得支持的建議：

- ★要有幽默感。對任何的戲語要一笑置之。
- ★要端莊，特別若是妳所工作的環境有所要求時。有一些人不會想知道，妳放在冰箱架上的午餐袋裡放著什麼東西。
- ★和妳身邊重要的人分享哺乳之益處的相關訊息，特別是對妳最重要的那個部分，譬如「我先生有很嚴重的過敏，哺乳會降低過敏的風險」
- ★談論在家哺乳及在工作時的擠乳，讓妳仍可以和寶寶保持連結。
- ★當妳在擠乳或是哺乳時，對那些幫忙妳的人表示感激之情。同時，在他們需要幫忙的時候，也要盡量給予回報。

- ★當同事和妳分享她們的哺乳經驗時，特別是哪些無法成功哺乳的同事，要用同理心且表現出有興趣傾聽她們的故事。讓她們知道她們已經盡了最大的努力。
- ★當有其他同事也選擇哺乳育兒，一定要給她鼓勵。告訴她們妳持續哺乳，是因為妳的小兒科醫生和許多醫學資訊都是這麼建議的。



攝影 / 黃秋惠

重返職場前的收心操

產假結束前一週，媽媽可以開始收心操，調整作息及建立母乳庫。在上班前，事先建立自己的母乳庫，能讓媽媽更從容的去面對職場上突如其來的挑戰，以避免剛返回職場的媽媽因工作壓力而導致母乳量減少。產假中的媽媽生活步調較輕鬆，平日的作息也都是配合寶寶的時間，在產假結束前能漸進地調整作息，將有助於媽媽維持母乳分泌量。

建議上班擠乳時間表：

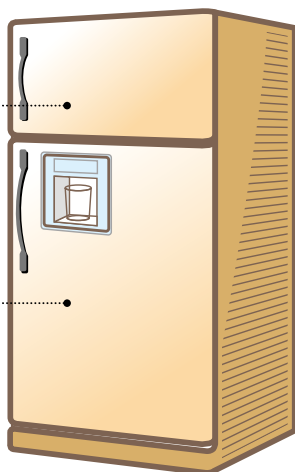
- (1)早晨出門前先親自哺餵寶寶、或提早到公司在開始辦公前先擠乳
- (2)午休時間
- (3)下午利用工作空檔擠一次乳
- (4)下班後先擠乳再回家、或下班後馬上回家親自哺餵寶寶

親自哺乳的媽媽們在產假結束前，可以開始練習用手擠奶、或是開始使用擠乳器。請記住，計劃永遠趕不上變化，媽媽應該按個別的情形隨機應變。

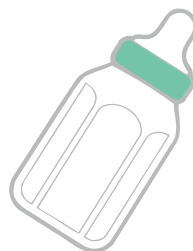
母乳儲存時間

冷凍室：單門：2星期
雙門：3-4個月

冷藏室：成熟乳至多5天



在室溫下：初乳 12-24小時
成熟乳 6-10小時



見微知著

口述 / 王正一教授
現任慈濟醫院董事
花蓮慈濟醫學中心顧問
台大醫學院榮譽教授
整理 / 游繡華

「見微知著」的能力，對於一位醫師而言是非常重要的。

小地方，可能是從病史上問出來，或者是用眼睛從病人的身上看到「奇特點」，看到這特點與檢查結果的關係。現今的醫學教育好像很成功，事實上，很多檢查數字的代表意義，竟然有醫師不知道怎麼去判斷，更嚴重的是因對結果已有成見，或是根本視為必然，因而覺得沒什麼新鮮事；這也往往是醫師的盲點。

黑心假酒害人不淺

二〇〇七年十二月七日，高雄有一名男子喝下酒後不到二十分鐘，就出現呼吸急促、噁心、嘔吐等症狀，送醫急救後已回天乏術，最後醫院判定男子是甲醇中毒。

甲醇是工業用酒精，是不能當酒喝的，但因常有黑心工廠以甲醇製酒，導致甲醇中毒事件頻傳。甲醇中毒輕者呈醉酒狀態，中度者出現嘔吐、腹瀉、視幻覺等症狀，嚴重者出現呼吸和脈搏加快、意識模糊、昏迷、休克，甚至因呼吸、循環衰竭而死亡。甲醇中毒還可能損害視覺神經，重者導致失明，也可能出現精神疾病症狀，並對肝、腎、肺有傷害。在重度甲醇中毒症狀中，即使到院沒有了心跳，但病人的嘴巴可能會「哈」呀「哈」地張開，好像金魚在呼吸。

怪異的金魚呼吸法

在我的住院醫師第二年中，便曾經從「金魚式的呼吸」這個小症狀正確地判斷出病因，不僅順利地以電擊搶回病人心跳，事後的血液化驗也證明病人是甲醇中毒。當時，台灣醫界有關甲醇中毒的文獻不多，幸因我讀到一篇國外有關甲醇中毒的論文，讓我可以很快的從病人的症狀聯想到甲醇中毒。

這故事發生在桃園縣觀音鄉，國際機場附近。過去台灣有很多怪病，「怪病」指的是說大家都不知道原因；聽聞有些人參加戶外筵席，不管是婚喪喜慶，接連有人回家後突然暴斃，到底發生了什麼事？沒有人知道。

一九六七年（民國五十六年），第二年住院醫師的我，白天在急診室值班。因為是第二年住院醫師，還不能獨當一面，萬一



有困難可以隨時找老師，不管是總住院醫師或教授，都可以請來幫忙。

我記得很清楚，那天大概上午十點，剛交完班，我們才剛在急診處坐下，救護車緊急地開進門口來，說是從桃園來的，病人得了很嚴重的怪病，心想「是怪病，怎麼還有機會從桃園送到台大醫院門口？」我立刻上前一看，病人的呼吸停止、心跳停止，心想「完了，病人快死了」，趕緊做心肺復甦術，拚命壓胸、拚命壓，作心臟按摩。

接著，雖然病人還是沒有心跳，但他的嘴巴「哈」呀「哈」地張開，好像金魚在呼吸的方法。對了，這是甲醇中毒(methyl alcohol intoxication)，十天前我才剛看過一篇相關文章，內容寫到甲醇中毒者會出現像金魚般的呼吸，所以印象非常深刻。

「世間若是要給你好運，不就是這種情況。」因為我在急診室，總要看一些與急診相關的文獻資料，居然翻呀翻地就看到這篇文章。我想該不會就是甲醇中毒的個案，台灣過去還沒有人提出相關報告，上課時老師談到甲醇中毒，只談到工業用酒精不能當酒喝。

病人瀕臨死亡，我們幫他作心電圖，發現他心室顫動每分鐘四、五百次。我想，若要證明病人是甲醇中毒，一定要把他救回來，假使沒有救回來就沒有辦法證明。要怎麼救回他呢？那個時代不像現在，在急診、加護病房都有電擊設備，還好想到心臟科吳教授有一台美國製的電擊器，大小如同現在拖車型的超音波設備，那是吳教授專門用在風濕性心臟病患者發生心房顫動時急救的電擊器。

我心想，該找吳教授來協助電擊，或是跟他借電擊器來用？沒想到我一開口，吳教授便爽快地把電擊器借給我，還要我自己操作。因為我曾經看過他使用電擊器，於是，便大膽地用電擊器搶救病人，大概用兩百單位焦耳的電擊力，病人就這樣被我「電」回來了一條命，這大概是台大醫院第一次使用電擊器搶救心室顫動的病人，而且成功了。經過進一步抽血化驗，果然證明病人是甲醇中毒。

歐爾小體 證實白血病

一九六四年(民國五十三年)，醫學系畢業前那一年的實習醫師生涯中也有不少值得回憶的故事。當年，除了看病人以外，我的主要工作就是書寫住院病人的病歷，以及住院必要的血液檢查。如果檢查出白血球很多，我們還會數一數白血球的數量並做分類，現在的實習醫師已經不必做這些，由醫院的中央檢查室計算即可；以前，我們要自己算、自己看，而且如果看太少，還會被住院總醫師「電」，不能偷懶，病人的白血球若有四萬個，那到底要看幾個？我們大家都有一個共識，就是白血球數開平方根，再加一倍，若是一萬個白血球，那每個人至少要看兩百個，所以四萬個白血球，就要用肉眼看四百個白血球並分類。

那時，一個住院病人晚上發燒、有貧血，白血球數高到兩萬五千，爲了隔天上午的討論，我們這些實習醫生連夜看一顆顆的白血球，竟在白血球上看到一條線——歐爾小體(Auer body)，歐爾小體只會出現在急性單核性白血病或急性骨髓性白血病人身上的。正常人的白血球數是五千到一萬，發炎的人多是到一萬五千，很少人超過二萬五千，到底這個病人是體內發炎還是白血病？

隔天一早，便向血液室報告，由血液室的專家來做骨髓穿刺檢查，那次剛好是由我的姊姊執行，比我多六歲的姊姊當時已是主治醫師了。並不是姊姊的想法跟我一樣，而是經過專業的檢驗，確定他果然是白血病患者。

而在醫學系五年級時，我也曾因爲一個步驟一個步驟地追查不明原因發燒患者的白血球過多的原因，而解開了大教授們都沒查出的病因。這件發生在醫學院時代的事，我永遠忘不了，所以我會跟年輕的醫師說：「不要以爲做例行檢查(Routine)沒意思，你要知道，因爲你的『用心』，就可以解決臨床的大問題。原因一出來，後面的治療就比較簡單了。」



腦膜炎或鉛中毒？ 職災研究的開端

在我擔任住院醫師第一年時，有一個十五歲的男孩肚子痛，昏昏沉沉地來急診，經醫師詢問相關病史、檢查後，被送進四東的內科大病房。當時急診懷疑他會不會是腦膜炎？

四東病房是我那一年的主要駐診區，剛收治住院的病人我一定會先問病史，然後做檢查。記得那一天，我去看這個少年，先請他張開嘴巴讓我看一看，結果發現他的牙齦上有一條黑線。這是非常少看到的情形，當時我猜想這道線會不會是鉛中毒的表現？但是一個十五歲的少年怎麼會鉛中毒？我覺得很奇怪。進一步了解後，得知少年在一家電子工廠上班，所以除了到他工作的工廠去看一看，我還想要收集工廠員工的血液、尿液資料進一步檢驗，最重要的是要有人幫我做鉛含量的測定，因為當時在台大醫院裡沒有人做鉛的測定，後來好不容易找到公共衛生學系幫忙，他們曾有調查鉛中毒的經驗，血液檢查則由我自己做。

當時我只是第一年住院醫師，要到工廠去深入釐清問題需要專家同行，於是我商請我的老師，也是腎臟專家的陳萬裕教授同行。那家工廠廠區整個是密閉空間，裡面煙霧瀰漫、頗為雜亂，約有二十幾個工人在裡面工作。還記得當時抬頭看到光線透過屋頂照射下來，一片霧茫茫，在四十幾年前落後的年代，一般工廠根本沒有任何抽風設備、空調系統。

我跟工廠老闆說，有個工人的疾病可能跟工廠的環境有關，老闆人很好，隨即配合讓我幫所有的工人抽血、取尿液。結果發現有百分之八十以上的工人有鉛中毒。

我能夠判斷住在病房那位少年的罹病原因，當時急診醫師高度懷疑他可能有腦炎或是腦膜炎，並不只是病史，而是親眼觀察到少年嘴裡的那一條線、線的特殊顏色，判斷符合鉛中毒的特徵，之後也獲得證明。

所以，每一道簡單的身體檢查、理學檢查(physical examination)可以給身為醫師的我們很多訊息，我在醫學教育上也不斷提醒學生，要注意看，要花時間注意理學檢查。但現在所得到的訊息中，約有七成的住院病人的理學檢查發現

(physical finding)是正常的，『看』不出來，我覺得並不是真的看不出來，仍然有很多地方應該列入考慮，當然，若醫師不用心，什麼也看不出來。

這個少年鉛中毒的案例，當時我們提出在台灣醫學會報告，內容論及職業醫學、職業傷害。試想四十多年前，台灣還沒有職業醫學、職業傷害的討論，這也可以說是台灣職業傷病研究的開始。

搶救脾臟破裂 保住終身大事

保持見微知著的直覺，也讓我保全了自己的婚姻！我親愛的太太是我一位女同學的妹妹，當時家住淡水，她們哥哥開了一家機車行。

有一回，哥哥騎機車過台北橋時摔倒，被送來台大醫院急診處，剛好住院醫師第二年的我（我是在隔年結婚的）那時也在急診處，哥哥看起來還好，身體左邊有外傷，外科醫師處理好後他準備要回去，我見了他說：「我看一下。」順便摸了他的腹部，結果他左側靠皮帶的地方摸了會很痛。我心想有問題！便說：「您暫時不要回去，我懷疑您左邊的脾臟破裂，還沒有整個破掉，裡邊有出血。」如果當時我未來的大舅子從台大醫院一路騎機車回到淡水，在「脾臟膜下破裂」的狀況下，一定會因內出血引起休克，一定會再摔倒，也很可能再次發生車禍，甚至再送回來就回天乏術了。

跟外科醫師討論後，便替他照X光。因為那時候沒有超音波，所以照X光，左邊有一團白白的影像，外科醫師認同我的觀察，就開刀作脾臟切除術。。

如果我當時沒有伸手摸一下，你想想看我的這門親事，可能就「報銷」了。所以，事實上，「小心，有時候就會救了自己。」

從學生時代、實習醫師、第一年住院醫師到第二年住院醫師，發生了很多的事情，我真的很幸運。「福至心來，小心為上。」我還是要一再提醒大家，要用心，小地方真的可以看出大問題。



週末



臺灣慈濟人醫會 義診往診實錄

文 / 王勝德、楊雅甯、陳素蓮、林寶蘭
攝影 / 張弘岳、林昭雄



義診去



自二〇〇四年艾莉風災重創後，通往新竹縣尖石鄉的道路已恢復了九成。許多遊客上山享受清新的陽光與空氣，假日的部落山區，歡樂笑語覆蓋了前山原有的寧靜。遠方的尖石後山，慈濟人醫會的義診才剛結束，部落的婦人趕緊扛了一大袋的青椒來，說是自家種的、要送給大家吃。因為義診讓部落的人更健康，婦人這份自然流露的熱情，感動了大家！

揮手道別時，志工心中牽掛念著：「泰崗那基，我們要再見！」所有參與過義診的人醫會醫護、志工們，心中總有一份類似的溫馨回憶與掛念。

臺灣人醫義診三十五載

爲了根本地「防貧止病」，一九七二年開始慈濟於花蓮市仁愛街施醫義診，且不定期下鄉巡迴義診。爲使醫療普遍，惠及更多需要的人，一九九六年，一群有心的醫護人員成立「慈濟醫事人員聯誼會」，一九九八年定名為「國際慈濟人醫會」，走入山巔海涯服務有醫療需要的弱勢族群。而除了醫護專業人員利用休假日的無償付出，志工的投入更是人醫會能深入社區服務的一股力量。

全球三十二國服務據點成員，不分種族與信仰，平日在居住地服務，遇有國際重大災難，各國成員也會就近或跨國緊急支援。人醫會的服務項目因各國民情、法令而有不同，臺灣的人醫會分爲北、中、南、東四區，在都市爲遊民、

獨居老人、清寒戶等義診及居家往診關懷，也開始投入社區的預防醫學與衛教宣導，而多年來，在迫切需要醫療的偏遠山區、離島等無醫村，每個月都可以見到一群白衣白袍與藍天白雲到訪的身影

守護山民健康 志工溫馨接送

以新竹縣尖石鄉爲例，鄉界幅員遼闊，居民約九千人，前山一間衛生所、後山一間衛生室，醫療資源與照護可說是長期處於缺乏狀態。原住民普遍的衛教觀念不足，生活飲食習慣等因素，使得易於引發痛風、用藥不當等健康問題。美麗的山後有觀光客的足跡，而山中藏匿著的是需要關懷的健康

全科診療、志工服務與居家關懷，是慈濟人醫會的義診特色。人醫會籌辦牙科助理培訓，讓慈濟志工能擁有專業的知識來協助牙科醫師的看診。而預先了解當地需求並結合在地資源，也是慈濟各地義診的共同原則。因此鄉長、村長、鄰里基層的協助不可或缺；而服務陣容則是由專科醫師、護士、藥師、志工，組成全面性的醫療照顧模式。

問診後，醫師依病人狀況開處方，病人取藥時，藥劑師會再三指導用藥方法；如果檢查出居民罹患重大或慢性疾病，人醫會便將病人轉介給當地醫院，並請他儘快就醫。

爲避免行動不便的病人錯失義診良機，慈濟志工及社工會開車接送他們前來，或直接送醫師到病人家中問診。

醫療結合慈善 醫護到家服務

住在尖石鄉秀巒村泰崗那基部落裡的劉廷發，十多年前剛服完兵役後就生病了；嚴重的痛風、高血壓、心臟血管疾病，讓正值年輕、剛要打拚未來的他，從此陷入愁雲慘霧中。

十多年前，仗著自己年輕有本錢，豪邁地喝酒，就算知道部落裡有不少人已因飲酒過量而受苦，他也不認為這種病會那麼快就找上自己。所以，當他一覺得有異狀時，病情的惡化有如加足馬力的汽車般，沒多久時日，雙手雙腳的

■ 每次的義診幾乎囊括了全科性服務，另外也有量身高體重、量血壓等健檢，簡直就是將一所醫院搬到了偏遠地區。

關節處，就長出了一大顆、一大顆的痛風石結晶體。變形的手指頭讓他無法使力，走樣的腳掌也讓他無法行走，只能坐在輪椅上，由兩個輪子來幫他行動。

突來的重症，讓他對於自己的未來完



■ 社區醫療巡迴車內以牙科診療為主，還附設藥局。

■ 除了幫原住民看病開藥外，很重要的還是衛生教育的宣導，改正生活習慣。圖為林正弘醫師於往診時，花很多時間跟病患解說衛教常識。



全不敢多想。當痛風讓他疼痛不已時，便會對家人亂發脾氣，脾氣一發完，又躲回房間裡低聲啜泣。病情時好時壞，劉廷發知道自己這輩子可能無法再站起來，也就認命了！劉廷發是慈濟訪視志工定期前往關懷的對象，二〇〇六年三月五日新竹慈濟人醫會再度回到尖石鄉義診時，他成為了人醫會每個月定期往診的病人，關懷的棒子就此交給了人醫會。

此次尖石鄉義診的地點是在泰崗那基部落的一處集會所，志工邱永德特別去劉廷發家中載他到義診場地讓醫師們為他看診。彭衛來醫師回憶當時的狀況：「我第一次看到這麼嚴重的痛風病患，真的是從來沒看過這麼嚴重的。」從彭醫師記憶猶新的描述中，可以知道劉廷發當時病況的嚴重性！

笑容多了些 脾氣小了點

由於劉廷發必需要慈濟志工去載他，才能來看診，所以，人醫會決定往後每個月的義診日，都前往他的家中為他看病，以及給藥，好讓他的病情不再繼續惡化。

這天，彭衛來醫師與羅清政藥師特地排休假，與幾位慈濟志工一起上山探望劉廷發。彭醫師仔細地看他的痛風石結晶體，而羅藥師則請家人拿來他現在正在服用的藥物。羅藥師非常細心地將每一種藥都看過後，再一次跟劉廷發說明每一種藥的用途，要他務必按時服用；當劉廷發回答：「我都有按時吃藥。」，羅藥師突然皺起眉頭，輕聲對他說：「這個藥是三十天的份量，都過了一個多月了，還剩那麼多，你並沒有



按時吃。」這時的劉廷發像做錯事的孩子，笑了一下，不敢再說話了。

原本雙手雙腳上佈滿大大小小痛風結晶，在人醫會一年多的往診治療下，有了明顯的改善。以前常會因病痛發脾氣的他，也因為志工的互動，與病情得到控制，笑容多了些、對家人脾氣小了些。

新竹人醫會一成立就開始參與的林正弘醫師，參與尖石義診時，常會覺得時間走的速度變慢了。因為在山裡頭，整個人完全放輕鬆，覺得時間也跟著輕鬆了，這種悠閒的感覺，他會跟同事分



■ 在苗栗縣新社鄉中和村舉辦第一次義診活動之前，人醫會志工與醫師就於一周前先準備實地進行一趟往診：一方面敲定調整活動流程，一方面確定義診當日的居家往診不會撲空，也能準備好病患可能需要的藥品。

■ 而除了診斷病情，給藥服用，人醫會醫師也會教病人如何復健。圖為陳文德醫師——教導家屬如何幫助病人做些簡易的按摩和運動，以減輕他們的疼痛。



享，同事聽了也想參加，常會有同事問他：「什麼時候還要去尖石義診呢？」他就這樣幫人醫會招募了些成員。

林醫師覺得慈濟人醫會跟其他義診團不同，因為有很多志工會一起參與，有師姊會在現場帶動手語歌、有香積組跟去煮飯，他說他第一次參加時嚇一跳，因為，志工人數那麼多，各種人才都有，實在是讓他驚訝呢！

病向淺中醫

空間轉換到苗栗縣新社鄉。今年的二月十六日星期六，中區人醫會爲了下週即將首次舉辦的新社鄉義診，以及接下來每月第四週日的定點義診，中區人醫會志工羅明憲師兄帶著志工們及負責往診的紀邦杰、陳文德兩位醫師，在這一天先行集合，因為要實地「走一趟」以確認流程的順暢。這也是人醫會的特色之一，在定點義診的同時，安排人力主

動前往居家往診；因此必須事前通知病人，也規劃路線，大夥兒撲空不打緊，病人錯失人醫會上門的機會，可又要等上一段時間了。陳文德醫師補充說明：「事先詳細了解，二十四日才能帶齊藥品，幫他們減輕苦痛。」

新社鄉的村長、代表、常青會理事長、老人照顧協會執行長、守望相助隊長、隊員也都到場，他們非常重視和期待這個活動，表示會盡全力提供各種協助。老人照顧協會黃秋雲執行長說，新社鄉有十三村，六十五歲以上的長者在復興村就有兩百六十五人，中和村一百七十五人，所以很需要醫療協助。

在居家往診的過程中，醫師們從病患的生活習慣、同住成員、身體病痛、服藥情形等，巨細靡遺地紀錄、問診，而且教導家屬幫助病人做些簡易的按摩和運動，以減輕他們的疼痛。

然而還是有遺憾，一位往診病人等不



■ 新社鄉中和村的首次義診即將開始，中區人醫會動員數十位志工與醫護專業人員，一早就集合，準備前往義診地點。圖為此次幹事正叮嚀大家行前注意事項。

及人醫會到來，過年期間往生了。兒子說九年前父親因疝氣開刀，幾年來常說痛，因為工作忙，沒多注意，也以為是手術後遺症，等發現時已是癌末，這個結局讓人不勝唏噓，希望大家能「病向淺中醫」。也希望人醫會的深入關懷，能讓這種憾事不再發生。

村中大喜事 新社鄉首次義診

二月二十四日星期日，一早灰濛濛的

天候，讓人猜疑今天的天氣到底是寒冷還是溫暖？上午七點整在苗栗靜思堂聚集一群志工，準備著等會兒出發到新社鄉中和村進行首次義診。

志工們用心聆聽車輛分配、路線安排，做好事前的準備工作，並一一叮嚀行車安全。大家知道，要照顧別人之前，也要照顧好自己，安全第一。

沒想到，天氣轉晴朗，真是幸運。指揮交通、會場佈置、香積餐點、茶水早

已準備就緒。八點整，中區醫師、護士與志工們出發了。

成就新社鄉首次義診的人，是新社鄉衛生所的護理長劉素萍。在朱鳳美師姊的牽引下，過去一年劉護理長參與慈濟苗栗卓蘭義診，十分認同慈濟義診，身為新社鄉的居民，且二十多年來在新社衛生所服務的經驗，她深深了解村子裡的老人常常忍到不能忍，才等孩子載出去看病，因而經常延誤醫治，因為積極促成在新社鄉設點義診。

這一天，慈濟隊伍浩蕩長地到達中和國小。村子裡來看診的人絡繹不絕，頓時，人氣沸騰。士紳們如同辦喜事般心情到場關懷，大家都笑逐顏開，志工們更是由做中得歡喜。

鄉親看病兼訪友 附送義剪整門面

義診未開始，社區民眾已經大排長龍在等待，其中有一位由印尼來當看護的莎達，帶著鍾振金阿公出現在義診現場。重聽的阿公身體還算硬朗，說起話來中氣十足，因心臟與尿酸問題來到義診站，陳俊宏醫師仔細聆聽，並一再叮嚀準時服藥，關懷之情自然流露。莎達也利用此次機會順道看牙齒，看完一直讚嘆醫師的好，更感恩有義診這樣的服務。

接受免費剪髮的陳貴朋阿公，春風滿面，他認真地對志工說：「再十五年，我就滿一百歲了。我都不敢『給它老』。」師兄師姊們好奇的詢問，以前是開大公司的老板、是做公務員、是大



■ 臺灣地區人醫會義診有時提供義剪服務，免費幫民眾修整門面，圖為中區人醫會於二月中旬在苗栗縣新社鄉的首次義診，一位老菩薩接受義剪，春風滿面。



■ 紀邦杰醫師不僅自己樂於付出，更樂於引介更多醫師來體會人醫會的週末義診服務。

富人家，一人一句的猜，貴朋阿公都搖頭，最後只好猜那一定是「山大王」，聽得大家笑開懷！

高齡九十一歲的鄒女士由孫子與孫媳婦陪伴，孫媳婦怕她著涼忙著尋找適當地點讓祖母坐，可真孝順！談到養生之

道，鄒阿嬤說：「一切簡單，用歡喜心對待，現在老了，行動較不方便，感恩這些子孫的照顧。」

首次的半天義診，大約來了八十多

位鄉親，等著看病的同時，也成了鄉親們互相寒暄閒聊的聚會。時間過得特別快，義診工作在十一點三十分圓滿結束。參與的醫護志工個個心得滿滿。

志工樂付出 人醫喜感恩

簡富美師姊最高興，很感恩能率兒子陳俊宏醫師和擔任護理師的媳婦一起來參與。陳醫師對慈濟師兄師姊的合作天衣無縫感到讚嘆。

在教室走廊默默義剪的美髮師嚴芸汎，已經參加卓蘭義診活動一年多，駕輕就熟，犧牲每月一個週日來義剪，感

■ 陳俊宏醫師仔細聆聽患者訴說病情，一再叮嚀按時吃藥，關懷之情自然流露。



■ 慈濟人醫會除了有醫生、護士、藥師，更特別的是有許多志工的參與，多才多藝、隨時補位，又多功能發揮。圖為高屏區人醫會志工於義診現場教導等候民眾如何進行資源分類與環保回收。攝影／黃玉麟



■ 簡易行動藥箱裡藥品充足，隨著醫生、護理人員到達個山裡部落，提供有效的治療，而護理人員在路邊就搭起了小藥局配藥。圖為二月十七日苗栗南庄義診。攝影／林姿妤

到意義非凡，比賺錢更歡喜。

張春雄師兄和志工們帶動團康，對患者進行醫心，帶來及時關懷，讓村中老菩薩及小孩子樂呵呵！香積隊張寶貴師姊對於能承擔任務，戰戰兢兢，因為借場所不太熟悉，早早到場，有些手忙腳亂，希望大家能吃得飽飽，有力氣做志工。

最開心的是多次參加義診的骨科蔡文方醫師，他在往診時，遇到一位截肢的阿嬤，因為心理障礙非常排斥他人接近，女兒拉開被捏的青紫的手臂，看了真是不忍。「幸好她沒捏我，讓我順利看診，真是感恩！」

領隊紀邦杰醫師說：「初次來到就有好的開始，感恩天公作美，利用教室做醫療診所，為居民健康把關。歡迎人醫會新成員加入，有卓錫彬醫師、謝榮吉醫師、姚續駒醫師，雖然交通不便，所有人員能付出小愛，成就大愛，用慈悲心耕福田，把滿滿的愛散播在整個社區。」

於醫療貧瘠處，付出無所求，用愛來守護健康，除照顧了他人的生命，更啟發了自己的慧命；臺灣慈濟人醫會在山上、海邊、離島，也在都會的角落，持續地傳遞著臺灣人情的溫暖。



A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with a rice-based dish. The rice is mixed with small, brown, cubed pieces of meat and several whole, light-colored pine nuts. The background is softly blurred, showing another similar bowl.

新素・心素——更年期 調理改善食譜

作者 / 慈濟醫院台北分院總務室營養組
特別感謝香積志工 方怡婷、李進賢、王月嬌



核桃五穀米飯

營養分析

主食類3.5份、油脂類1份

材料

核桃8～10個、糙米120克、小米60克、燕麥40克、紫米20克、蕎麥40克

作法

1. 先把核桃剝碎；將糙米、小米、燕麥、紫米、蕎麥洗淨，並以清水浸泡1小時備用。
2. 將全部材料加入等量的水，移入電鍋中，外鍋加入水1杯，煮至開關跳起，取出即可。

營養師的小叮嚀

素食者可由核桃、亞麻仁籽、甘納豆中攝取到omega-3脂肪酸，進一步在人體中轉換成DHA。從小腦部發育所需的DHA，就是omega-3脂肪酸的一種。omega-3脂肪酸是大腦正常功能與發育必需的要素，並對於心臟血管疾病死亡率的降低、感染性與自體免疫疾病、皮膚病、癌症和生長發育等方面，都呈現有益的影響。

五穀雜糧中富含纖維質，可預防便秘，維持腸道健康。以核桃五穀飯代替平常午餐或晚餐的白飯，是預防許多慢性病的良方。

高鈣養生飯糰

營養分析

主食類3份、黃豆及蛋類0.25份、蔬菜類0.5份、水果類1.7份、油脂類2.2份



材料

黃豆20克、胚芽米240克、乾無花果8個、蘿蔔乾末半杯、素火腿50克、小黃瓜100克、蘆筍4條、腰果20顆、亞麻仁籽粉4大匙、黑芝麻粉4大匙、芥花油1大匙、薑末1大匙

作法

1. 黃豆洗淨，浸泡冷水約8～10小時，瀝乾水分，加入胚芽米，再如同平時煮乾飯一般，加入適量開水，移入電鍋中，煮至開關跳起至熟。
2. 乾無花果去蒂，切小塊；蘿蔔乾洗淨，瀝乾水分；素火腿切絲；小黃瓜、蘆筍分別洗淨，切段。
3. 炒鍋加入芥花油燒熱，放入薑末爆香，加入無花果、蘿蔔乾末、素火腿、小黃瓜、蘆筍及腰果炒熟。
4. 取出煮熟的黃豆飯，取適量平鋪於保鮮膜上面，加入適量的作法3，撒入亞麻仁籽粉和黑芝麻粉各1大匙，捏成飯糰狀，依序全部完成，即可。

營養師的小叮嚀

亞麻仁籽是少數的Omega-3脂肪酸極高的材料，能幫助調整一般素食者Omega-6：Omega-3比例過高不平衡的缺失。

亞麻仁籽磨成粉後即容易氧化，未用完的亞麻仁籽或亞麻仁粉應密封冷藏或冷凍。

餡料可依當季食材變化，若當成早餐食用，亦可使用晚餐的剩菜如豆干，雪裡紅，或加入花生粉，增添風味。無花果乾可以葡萄乾或藍莓乾替代。多餘的材料，亦可用海苔包捲，做成手卷或壽司。

麻油香菇紅鳳菜

營養分析

蔬菜類0.5份、油脂類1.5份



材料

紅鳳菜200克、香菇3朵、老薑5~6片

調味料

麻油2大匙、鹽少許

作法

1. 紅鳳菜摘取嫩葉，洗淨；香菇泡水至軟，去除蒂頭，切片狀；老薑切絲。
2. 炒鍋加入麻油燒熱，轉中火，放入薑絲及香菇爆香。
3. 放入紅鳳菜拌炒至熟，起鍋前加鹽調味即可。

營養師的小叮嚀

紅鳳菜含豐富鐵質及鈣質，可預防貧血，及更年期骨質流失，是素食者的最佳聖品。選擇紅鳳菜以上下綠紫葉片色澤對比明顯，用手折梗容易斷裂較佳。此道食譜適合做為午餐配菜。

必需脂肪酸是一種人體無法自行製造，必須由食物中獲得的脂質，具有調節生理作用，與荷爾蒙類似。這一道菜用維生素A含量高的紅鳳菜，搭配含有豐富必需脂肪酸的麻油，再加上麻油與香菇特殊的香味，美味又營養，可說是一吃數得。

青木瓜 八珍大補湯

營養分析

主食類0.8份、黃豆及蛋類0.7份、蔬菜類1份、水果類0.5份、油脂0.6份

材料

青木瓜1顆、香菇8朵、素肉200克、燉素羊肉200克、薑片12片

調味料

八珍大補藥包1包、鹽2小匙、香油1茶匙

作法

1. 青木瓜洗淨去皮及籽，切滾刀塊；香菇用水浸泡至軟，切對半；素肉、燉素羊肉用水浸泡至軟。
2. 水12碗倒入鍋中，加入八珍大補藥包煮沸，轉中小火煮剩6碗，撈起藥包，即成藥膳高湯。
3. 炒鍋加入少許的香油，放入香菇爆香，續入素肉、燉素羊肉拌炒，放入作法2的藥膳高湯中。
4. 再加入青木瓜，移入電鍋中，外鍋水2杯，煮至開關跳起，取出，放鹽調味，即可。

營養師的小叮嚀

八珍補湯是由四物補湯、四君子湯所組成，身體貧血、元氣衰弱、易疲倦者，可用此增強體力。對於燥熱體質者則需適量或少量食用。

青木瓜中所含的蛋白分解酵素（papain）及纖維含量，均比成熟木瓜高，可幫助蛋白質的消化吸收，對容易脹氣的更年期婦女可促進腸蠕動與胃排空，緩解預防。

在炎熱的夏天，食慾不振時，不妨試試看將青木瓜切細片，用醋醃過後，洗淨，再用醋、百香果與少許的鹽、糖拌一拌，冷藏後更好吃。

桂圓紫米紅豆粥

營養分析

主食類2份、水果類1份、醣類1份

材料

紫糯米3杯、紅豆1杯、桂圓肉100克

調味料

紅砂糖3大匙

作法

1. 紫糯米洗淨後，浸泡冷水約2小時，瀝乾水分；紅豆洗淨，浸泡冷水約4~5小時。
2. 將紫糯米、紅豆、桂圓肉放入鍋中，加入水4.5杯，外鍋加水1.5杯。
3. 移入電鍋中，煮至開關跳起，加入紅砂糖拌勻，即可。

營養師的小叮嚀

紫糯米及紅豆均含有豐富的膳食纖維、鉀、鎂、鋅及鐵等，吃一碗就可以吃到5毫克的鐵質，即約更年期婦女每日需要量的一半。建議在餐後補充一份水果，更可以增加鐵質的吸收率。而不嗜甜食者，可少放一些紅砂糖。

此道食譜可以當正餐的主食，它豐富的膳食纖維是白飯的6倍之多，促進腸蠕動，改善排便不順的困擾。此外，豐富的碳水化合物，可增加神經傳遞物質Serotonin，有助抗除憂鬱，可說是一舉數得。



椒鹽香毛豆

營養分析

黃豆及蛋類1份、油脂類1.5份

材料

冷凍毛豆夾500克、辣椒絲少許

調味料

黑胡椒1大匙、白胡椒1大匙、鹽2茶匙、芝麻油2大匙

作法

1. 冷凍毛豆放入滾水中汆燙約2分鐘，撈起，瀝乾水分，裝入容器中。
2. 加入黑胡椒、白胡椒、鹽拌勻，移入冰箱冷藏約半天至入味。
3. 取出，拌入芝麻油及辣椒絲，再移入冰箱冷藏約半天，待麻油香味滲入毛豆夾即可。（若暫時不食用，可移入冰箱冷凍保存。）

營養師的小叮嚀

毛豆為未成熟的黃豆，不但味美，而且營養成分豐富多樣，最主要的成分是豐富的黃豆蛋白質及纖維質，有益於預防心血管疾病。毛豆含豐富的異黃酮，其結構類似雌激素，有助緩和更年期因雌激素分泌降低引起的不適症狀，如燥熱、不安，失眠等。

毛豆品種的先決條件是豆粒大，種皮黃，肉結實硬挺，顆粒大則口感愈佳。莢果絨毛稀疏而色淺，莢果含二粒豆仁以上，外觀翠綠無蟲孔病斑者為佳。可用手摸毛豆顆粒鼓的愈高，其品質愈好。

若使用新鮮毛豆，汆燙毛豆時可加入八角1粒去除豆菁味，或是汆燙好的毛豆也可以用菊花水、鹽、黑胡椒粒浸泡入味呈現另一種素食風味。若是使用新鮮的毛豆可用少許的鹽搓除表面的絨毛。

無花果糖蜜根湯

營養分析

主食類1.2份、水果類1份、醣類5份



材料

地瓜2小條（約200克）、山藥100克、無花果12顆、水1000c.c.、老薑片4~5片

調味料

有機黑糖蜜2大匙

作法

1. 地瓜、山藥分別洗淨去皮，切小塊狀；無花果用水沖淨，切對半。
2. 水1000c.c.倒入鍋中，以大火煮沸，加入薑片煮約10~15分鐘。
3. 放入地瓜以中火煮約10~15分鐘，加入山藥、無花果煮至熟，加入黑糖蜜攪拌均勻即可。

營養師的小叮嚀

地瓜富含纖維素，有助排便及慢性病預防；無花果含豐富的鈣質，而且5顆無花果相當於1杯牛奶的鈣質，對於全素者或有乳糖不耐症，及少喝牛奶的更年期婦女，能幫助增加鈣質，以減少骨質流失。

黑蜜糖更同時含有豐富的鐵質與鈣質，可協助預防更年期骨質疏鬆。也可增加鐵質的攝取。黑蜜糖是由黑糖精緻成白糖的產物，因此建議選擇有機來源，可避免農藥殘留。

(食譜摘錄自《新素·心素》，慈濟醫院台北分院總務室營養組著，靜思文化、原水文化共同出版)

鳳梨酥的滋味

文／林喬祥
花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任
慈濟大學精神科助理教授



■ 圖為位於花蓮縣壽豐鄉的肯納園一景。

二〇〇七年尾，我吃到了一塊特別好吃的鳳梨酥。那是正嘗試在花蓮壽豐建立家園的肯納症大孩子們練習做的，別人吃起來覺得怎樣我不知道，我吃在嘴裡覺得非常好吃，嘴裡甜，心裡也甜。去年底的一次門診開始前，四個住在肯納園裡二十多歲的肯納兒由一位媽媽陪著特地來到醫院我的診間，送給我一盒鳳梨酥，和一張跨年晚會的邀請卡。

跟這些孩子的相識，早在我大學二年級的時候。因為小時候看醫生時，我遇到一位很棒的「張醫生」，自此對於小孩子的各種情形特別感興趣，進醫學系後就自然地主動接觸跟小孩子有關的活動，所以大二時就在學長的介紹下去參與台大兒童心理衛生中心的活動。那時候，中心每逢暑假都會舉辦為期五天的「聽濤營」，用意是透過大學生志願投入一對一地帶這些小孩，一方面讓肯納兒家長有個放鬆的機會，就像是最近常聽到的喘息服務；一方面也讓志願服務同學們瞭解被一般稱為自閉症這種疾病所困擾的肯納兒和他們的家人。

連續幾年暑假我都參與了「聽濤營」的活動。老實說，對於一個二十歲出頭的醫學生，要陪伴一個不知如何適切表達情緒、有重複及局限性的行為模式的孩子，真的是很大的挑戰；最糟的是花很久時間還是搞不懂他怎麼了、想要什麼。記得大四那一年，我們班上一共有六、七個同學參加，結果有些同學還真的帶到自己哭了出來。雖然覺得很辛苦，但也更能體會和理解這些家長要陪

伴養育這些孩子的時間，是五天的幾千百倍，會需要多大的心力了。

時間之輪真是轉得很快，轉眼已經快二十年過去了。當中我完成了醫學系的學業、精神科專科醫師的訓練、修習博士學位、來到花蓮慈院服務。而當初我參與帶的才三、四歲的孩子們，已經二十出頭歲了。很巧地，其中四個孩子的父母親也來到花蓮嘗試在壽豐鄉豐田社區建造「肯納園」，希望能摸索出一個成年肯納症者理想的持續學習及生活的園地，我們又相遇了。

在二〇〇七年跨年晚會，肯納園邀請了許多肯納症的大孩子與家長、現在在台大兒童心理中心接受治療的小小孩及父母、志工青年一起到花蓮來參加。晚會的表演節目裡，看到這些已經長成青年的孩子們天才式的表演，不管是唱歌、彈鋼琴、變裝、連串砲式的自我介紹，雖然不一定非常的專業、不一定悅耳動聽，但在表演完畢下台一鞠躬之後，大家都會互相給予熱烈的掌聲。這也許就是肯納園成立的目的吧，家長們希望給孩子一個安全、容易被了解的環境，讓他們能夠用一種特別的方式過生活，有一天即使父母已經年邁、不在身邊，他們也可以平安的長大及至中年，甚至老年。當然，這個模式還在摸索、調整中，畢竟，肯納症的診斷及處遇模式的發展在台灣不過是近一、二十年來的事；如果能夠協助以生活功能、行為復健的治療訓練，或許能發展更好的社會適應。

何謂「肯納症」？

「肯納症」(Kanner's Syndrome)就是一般俗稱「自閉症」的正名。一九四三年，美國的肯納(Leo Kanner)醫師發現了自閉症(Autism)這個族群，故又稱肯納症，然而這個名詞也讓他們帶來不少困擾；以為他們可以自行「打開心扉、走出封閉」。其實在醫學上，自閉症是起因於不明原因的腦傷所導致的「廣泛性發展障礙」，造成在認知、語言、知覺等方面產生學習的困難，尤其是在學習人際溝通技巧上更是如此，台灣在最近開始改用肯納症來稱呼自閉症。

引用自：財團法人肯納自閉症基金會 <http://www.kanner.org.tw/>

看著晚會裡來參加的大學青年志工們專注且充滿愛心地陪伴、帶領肯納青年及兒童們參與活動，彷彿看見了二十年前的自己，一路走來我心裡知道這不會是一條容易的路，不過如果一直有人相繼而來，路一定會更明確而平坦。

那天晚會前，肯納園的家長們與我討論到肯納園的孩子萬一生病時就醫的問題。

原因是大概在去年的十月間吧，有一個孩子因為顯得異常躁動送來慈院急診，經過診療後發現是盲腸炎所以就安排住院開刀。我說的這個「孩子」，在病房的醫護人員眼裡，是一個看起來高大斯文的年輕人，但他在病房裡卻顯得躁動不安，甚至無法配合。孩子的家長聯絡上我，我趕緊上病房去與主治醫師、護理同仁溝通，讓他們了解這個病人在表達及溝通上的特殊性，讓他們知道他並非不願意配合，也討論了一些開

刀後照顧時如何良好溝通的方式。

因為這段經驗，我與家長們討論到慈院對於肯納園孩子的就醫，可以做什麼樣的照護與支援協助。由於慈院有完善的醫療設施，二十四小時高水準的急診醫療照護，處理各種緊急的醫療狀況是不會有問題的。所以我請家長們不用擔心，只要有孩子來院就醫時，可以主動聯繫或是請病房照會我或者精神醫學部的同仁，協助各團隊的醫療同仁充分的瞭解肯納兒的行為及溝通特性，一定可以讓孩子在必要的時候得到最好的醫療品質。看著家長們安心的眼神，我自己也覺得心安。開車回家的路上，回想著第一次和肯納兒接觸時的年輕的自己，回味著還留在腦海裡的鳳梨酥香味，一段二十年前在台北開始的緣，就這樣隨著我們各自的生命軌跡又來到了花蓮，繼續延續。





慈濟醫療志業期待您的加入

【大林慈院】

臨床病理科血庫醫檢師 專科以上，醫事檢驗科系畢，具醫檢師證書與足夠之繼續教育學分，有血庫工作經驗者佳。

放射腫瘤科醫學物理師 學歷碩士(醫學物理相關系所畢)，有放射腫瘤科工作經驗或研究所論文研究為放腫科醫學物理相關，具放射師執照及輻射防護執照。

放射腫瘤科醫事放射師 學歷醫事放射科系畢，須具有醫事放射師證書，具有輻射防護證書、有放射腫瘤科工作經驗者尤佳。

放射腫瘤科兼職技佐 工作單位：放射腫瘤科，可長期工讀者佳。(假日就讀者可)

勞安室組員 1.大學以上相關科系畢

2.具醫療院所勞安經驗一年以上者

3.熟悉電腦(office、網頁設計)、英文、勞工安全衛生或統計者尤佳

儲備感染控制護理師 1.感控師執照

2.感控師臨床經驗1年(含)以上

3.感控學會會員，或曾接受感控師訓練完畢待考照亦可

有意者歡迎投遞履歷表、照片、自傳等資料，來函請寄至「622嘉義縣大林鎮民生路2號 大林慈濟醫院 人力資源室」、電子檔案請寄至e-mail：dalin-hr@tzuchi.com.tw

聯絡電話：(05)2648000轉5165~5169。

具原住民身份、身心障礙者經甄試合適者優先錄取，歡迎踴躍來函。

【台北慈院】

泌尿科檢查室技術員 1.護理科系畢，具護理師執照

2.有護理經驗

3.具泌尿科護理背景為佳

公共傳播室組長 1.大學或以上學歷，不限科系。

2.大眾傳播媒體工作經歷累計五年以上。

3.須專長平面媒體文字撰稿，而兼具靜態攝影及編輯能力者更佳(面試時，請攜帶作品)。

4.有實際參與電子媒體之節目規劃、影像錄製、剪輯及後製作業經驗。

5.須熟悉電腦Powerpoint簡報軟體運用(面試時，請攜帶作品)。

6.熟悉Photoshop或illustrator等相關繪圖軟體操作(面試時，請攜帶作品)。

7.具行政管理經驗者尤佳。

履歷請寄至「(231)新店市建國路289號 慈濟醫院台北分院 人力資源室 收」信封上請註明應徵項目。

【台中慈院】

專案企劃/醫管企劃人員 醫管、公衛等研究所畢業，二年以上醫院企劃或醫管工作經驗者，具專案企劃、專科經營分析、績效管理、流程設計、醫療品質、健保業務經驗者佳。

合作廠商營養師 大學以上畢，一年以上具團體經驗者，具營養師執照，具管理經驗者佳。

公共傳播室 大學以上，一年工作經驗，需具採訪寫作、文字編輯、照相、攝影、網頁等專長技能者，優先考慮。

意者請上網下載履歷表格式填寫。填寫完畢後，請將履歷表(附照片)、自傳及相關證書影本，寄至「427 台中縣潭子鄉豐興路一段66號 人力資源室 收」 聯絡電話：04-3606066轉3741 林小姐

玻利維亞 聖塔庫魯茲

四國志工 施醫藥發物資

2008.02.24~02.29

文 / 楊慈輔、范聖宗、鄒裕儒、陳慈鎮

攝影 / 范聖宗、曾慈慧、岑慧意、羅際相、姚繁盛、黃厚維

南美洲玻利維亞水患不斷、災情頻傳，美國、阿根廷、巴拉圭三國慈濟人在二月二十四日左右陸續來到玻國，與當地志工一齊準備發放、義診的前置工作。

二十六日一早，十一位美國醫療團隊成員經過了一天的飛行，抵達聖塔庫魯茲。此次領隊是慈濟克里夫蘭人醫會召集人陳福民醫師，團員有紐約人醫會召集人姚繁盛醫師、克里夫蘭外科醫師

帕斯托(Angelina Postoev)女士、馬禮蘭州開刀房護士李祖漣、美國總會義診中心副執行長曾慈慧及義診中心同仁范聖宗、拉斯維加斯聯絡處岑慧意、芝加哥分會黃厚雄及慈青劉祐竹，以及美國總會醫療志業的新同仁丘暉浣等；準備三十七日開始為期三天的義診與發放。

發放義診兩路人馬 手術牙科分頭進行

二十七日一早天剛亮，發放團隊的人員已經起床整裝，準備離開去三個半小時遠的聖胡立安舉辦發放活動。而醫療團隊的人員因為距離義診地點較近，因此稍晚一點出發。六點四十五分，義診團員前往位於郊區的法國醫院，準備今日的手術。而同時，玻國都伯地醫師——曾參加去年慈濟發放義診及回臺參加人醫年會，來接人醫會牙醫師張恭逢



■ 有些帳棚僅能避雨，兩旁只能用衣物來遮風。



■ 上圖：美國人醫會牙醫師張恭逢醫師(右)向玻國牙醫介紹儀器。

■ 下圖：慈濟贈送牙科儀器，讓玻國的微笑牙醫活動立刻就能派上用場。

等人前往他的診所，學習如何使用活動牙科儀器。

打開全新的慈濟五號牙科儀器，將各個零件組裝好，接上管線，一個活動的牙科診所就完成了！組裝的過程中，都伯地醫師不停地讚嘆這個機具對他們幫助有多大，他說，省府結合了四十位牙醫師及技師舉辦了一個「快樂微笑」活動，專門幫六十五歲以上的老人們製作及裝配假牙，每個月也會出去各鄉村進行義診。明天(二十八日)他們也會出發前往帳棚區義診，屆時慈濟五號牙科儀器就可以派上用場了！

快樂微笑製作假牙 見證玻國牙醫義舉

離開了都伯地醫師的診所，他帶著大家到省府的衛生局參觀「快樂微笑活動」辦公室。一進入辦公室，就看到八位牙醫師圍著一張桌子在製作假牙的臘型。張恭逢醫師看到了這些牙醫師在做齒模覺得不可思議，因為這在美國都是外包給技師做的，一般醫師只有還在學校時會學做這個，而這幾位牙醫師就靠著這樣的方法，在去年共發放了四千副假牙，今年的目標更是驚人的九千副，也許就是靠著這樣的方式，才能將每副假牙的成本降為十三美元。

而二十七日第一場的發放來到讓人眼看心酸的聖胡利安闖龍口，是個慘兮兮的重災帳篷集中區，眼睛看得到的全是泥濘，縱使有拖鞋也得拿在手上，雨具更是一項奢侈品。災民流著眼淚激動地告訴我們：六百頂綠色帳篷在風雨中也倒塌過好幾次，很多人沒有衣服可以替換，悶熱的帳篷內、外蚊蟲滿天飛，更慘的是常常等不到乾糧，孩子餓到沒力氣哭等等，聽了真是令人鼻酸。而災民住在帳篷已進入第二個月了，往後還是遙遙無期。

抵達法國醫院的人醫成員則是從早上九點開始動刀，到了下午六點共服務了九名疝氣的病患，而其中就有六名屬於開刀後遺症的再發疝氣，令人更了解到玻國當地醫療教育的不足。開了一天的刀，縫合完最後一位病患後，人醫會醫

師護士們衣服都沒換，就上樓檢查隔天要開刀的七名膽結石病患，同時也探望了今天開刀的病患恢復情形。一見到醫師們，每個病患臉上都露出了感恩的笑容。

雨中送輪椅 大愛傳到孤兒院

二十八日早上九點，發放團隊出發前往胡格(Hogar)德雷莎收容所時，許多路已經因為積水而看不到路面了。有些積水較深處，車過時還濺起數人高的水花，甚至有幾次還潑到坐在巴士內師姊們的臉上。但是慈濟人總是善解包容，笑稱大家搭的是慈濟法船，以法水洗面淨心。

出發之前風雨交加，然而團隊將十張輪椅從郭師兄的工廠搬上車後，果決地

一路開往目的地。十點半抵達設在郊區的德雷莎收容所，雨還是下個不停，神父拉菲爾(Hermano Rafael)立即出來迎接，原本陰暗的小客廳，經過慈濟人協力將準備好的布條掛上牆壁，整個客廳氣氛變得特別光亮，神父拉菲爾看了露出高興的微笑。

輪椅的簡單捐贈儀式就這樣進行，神父拉菲爾與阿西諾代表接受，之後帶著我們參觀院區，走廊上、房間裡、輪椅上處處都是重障的孩子，一百五十位院童，年齡最高三十八歲，各式各樣的怪病相盡在我們眼前，真讓人心疼。這一家的院童在聖塔庫魯茲省，情況是最悲慘的一家，進進出出的孩子對神父們而言是不想看到的，所謂「出」，是重病而死，「進」是又有被遺棄而送來。

醫師手術除結石 志工撫慰病患安

二十八日義診第二天，手術的項目也進入另一個階段。從早上開始，一天下來共服務了七名膽結石病患。而其中年齡最小的羅莎才十七歲。羅莎是一個堅強的女孩，昨日醫師檢查時她曾表示有些許不安，而今天手術後雖傷口會痛，但是她的臉上還是露出了靦腆的笑容。

趁著醫師們在手術房裡拔苦，其他的慈濟人來到病房裡為病患們予樂。許多昨日開完疝氣的病患已經在今日出院回家了，留下來繼續觀察的幾位恢復情況也良好。



■ 上圖：簡單的輪椅捐贈儀式。

■ 下圖：志工與德雷莎收容所幼童互動。



■ 圖為美國人醫會陳福民醫師主刀為當地病患除結石。

圓心願贈醫材 在地義診添利器

中午的時候，豆點大的雨珠轉為毛毛細雨，在醫院的中庭裡，一場感恩的盛會就此展開。在「普天三無」的手語歌聲中，器材捐贈典禮開始了。

原來是去年八月，美國、阿根廷、巴拉圭等地慈濟人到玻國義診時，聖塔庫魯茲省長夫人曾向我們請求捐贈一台三十人座小巴士，供他們出外義診用。當時得到黃思賢居士的答應。經過幾個月尋找，玻國郭照慶師兄找到了一輛中古的巴士可以捐贈，價值約美金一萬五千元，由玻國志工與會眾自發心承擔，車上印有菩提葉賑災圖案與台灣佛教慈濟基金會捐贈字樣。

省長夫人自這次義診團團長陳福民醫師手上接過了巴士的鑰匙，也表達她及省府大家對慈濟的感恩。

而昨日測試過儀器的都柏地也帶了許多為牙醫師一起參加，自張恭逢醫師手中接過了牙醫活動器材。有了這幾樣利器對他們推廣活動來說是非常大的助力。隨後，大家參觀了剛整理完的巴士，那時巴士的周圍也出現一隻隻翩然起舞的蝴蝶，似乎象徵著省府的醫療團隊有了適當的儀器後，就可以如同蛻變的蝴蝶般四處飛揚，在各地帶來快樂的微笑。

陳福民醫師發言時也說，這是他第三次來到玻利維亞，他也希望當地的醫師們能團結起來，組織一個人醫會來為玻國的人民服務。而身材矮小的外科醫師祖尼亞(Zonia)志氣很高的說要加入慈濟



■ 上圖：志工師姊安慰手術後的玻國少女。

■ 下圖：慈濟義診發放團隊捐贈給玻國一台義診巴士，由聖塔庫魯茲省長夫人代表接受。

人醫會，站在一旁的法國醫院院長佛南多也表示有意願參加今年年底的人醫年會。期待他們能來臺尋根，也希望可以邀請更多的醫師共襄盛舉。

醫療教育交流 人醫會新里程

二十八日下午五點半，剛從手術房出來的姚繁盛醫師馬上搭車前往市區內的聖塔庫魯茲醫學院。原來今天下午有一場麻醉醫師的研習會，身為麻醉權威的姚醫師收到法國醫院醫師的邀請，前來介紹心臟手術時的麻醉技術。

原本要開車帶我們去的外科住院醫師雪倫，臨時卻因為車子電池沒電了無法發動。即使動用了警衛及醫師一起推車也發不動，改換由另一位主治醫師開車帶大家去。沿途姚醫師也問了他們一些當地麻醉醫師的數量，才驚訝地發現諾大的聖塔庫魯茲市才只有約五十名麻醉醫師。姚醫師說，他在紐約的醫院內有六十名麻醉醫師，另有六十名接受訓練的醫師，美國一間醫院就比玻國一個市的醫師還要多，實在讓人感嘆這裡醫療的缺乏。

而更令雪倫醫師感嘆的是姚醫師服務的醫院有五十間手術房，平日一天就可以執行一百五十床手術。這對他們來說是個從未聽聞的天文數字。平時法國醫院因為醫師人數不足，一天頂多只做八床手術。想不到昨天一天慈濟就破了他們的紀錄，難怪他們大家一直詢問慈濟什麼時候可以派個醫師來玻國長住，教導他們。



■ 上圖：姚繁盛醫師與玻國麻醉醫師討論相關知識。下圖：玻國法國醫院曼多撒院長(左)特地頒獎牌感謝慈濟，由此次領隊陳福民醫師代表接受。

難捨三日義診情 慈濟醫生再見！

二十九日，慈濟人在法國醫院義診進入第三天，無論病患、家屬、醫院工作人員、警衛、清潔工 每個人看到身穿藍天白雲的志工，都主動打招呼。

「您早！」「Comoesta！」（西語的早安），走入法國醫院，到處都可聽到親切的問候語，門口警衛還主動伸出雙手要幫忙提拿物資，那種歡迎家人回家的溫馨親切，在醫院各個角落明顯可見。

每天開刀房牆上都會載明今天有幾個病人要開刀，由那位醫生開刀，由於兩國文化不同，姓名發音也不同，中文姓氏「張」、「陳」、「姚」的發音對玻國人來說可是一大挑戰！為了避免發

音錯誤失禮，又做到充分尊重，黑板上只看到以"Dr. Tzu Chi (慈濟醫生)" 來統稱慈濟的大醫王們。「慈濟」二個字的發音對這群外科醫生及護士來說比記中文姓名更加容易。

今天是義診的最後一天，開刀房內的氣氛頗熱絡，不論是消毒室內及刷刀的護士群，或是恢復室的護理人員，大家都不斷把握因緣拍照合影，留下大愛的足跡！

開刀房內七位外科醫師及護理人員不斷把握時間將每個案例的操刀醫技及縫補技巧，與慈濟醫療團隊互相切磋，並以“Teacher Chen”（陳福民老師）以及“Teacher Yao”（姚繁盛老師）尊稱，表達敬意！大家主動爭取最後相聚在一起的因緣，在開完十位病人、十一台刀後，齊聚在餐廳，在飯桌上再度交換心得與感言。院長曼多撒醫師(Dr. Fernando Lacoa Mendoza)還特別用心準

備了感謝獎牌給慈濟基金會，還指出：「這是法國醫院首次推動疝氣及膽結石醫技交流研討實務作業、第一次醫院內有佛教醫事人員進出、第一次認識慈濟、第一次聽到慈濟人醫會 有太多的感恩與感動，我們會努力安排及爭取時間到台灣參加今年九月人醫會年會！」相信法國醫院的醫療團隊感受到了慈濟人的這份付出無所求的愛。

土地面積是臺灣三十倍大的玻利維亞，景緻有如南美的西藏，目前慈濟於當地的賑災活動仍然持續中



■ 發放會場外，等待的民眾聚集，有如廟會。



■ 發放會場內，一袋袋物資整齊的放好，希望給予災民物資的同時也給予尊重。

愛子所愛

紀念美國新澤西慈濟人文學校 一修小菩薩

文 / 美國人文真善美志工

屋外，雪花紛飛，天空卻是灰濛濛的，望著窗外掛在松樹枝上的白雪，隨著雪片的飄落，整顆心也隨著它落下。想到昨夜採訪剛剛遭受喪子之痛的傷心父母，只因想要把這份大愛的精神，告訴我們身邊的每一個關心的親友們。

一修是爸媽期盼了許多年才得到的么子，雖然已經有了一雙兒女，喜愛孩子的媽媽還是千盼萬盼了好多年，才讓這個小生命平安的降生到人間。

從小飽受過敏苦 千呵萬護父母恩

一修一生下來就有過敏的體質，常常全身抓得體無完膚，從小屢次遭受食物過敏之苦。當醫生告訴爸媽：一修對海鮮、香菇、花生都過敏時，也就是媽媽苦難的開始。

有一次，才吃了一顆花生，連夜送



急診，小命差點就不保。媽媽擔心的總是千呵萬護的。每天晚上，都是媽媽陪著小一修睡，就怕他半夜有什麼差錯，而且隨時還要幫他抓癢，因為一修的皮膚常常癢的睡不著覺。從小到大，已經不只十多次的送急診，媽媽常常把心含在口中過日子。

小時候，一修告訴媽媽，將來長大了他要當醫師，要查出為什麼會有食物敏感的問題？因為他說：我不要別人像我一樣，這麼難受。

一修貼心善良 英傑堅定勇敢

每年暑假，一修都隨著媽媽和哥哥、姊姊，回到台灣，住在四阿姨家，對著疼愛他的四阿姨，他都喊她媽咪，不過他總是會對媽媽說：「雖然我喊四姨媽咪，可是您還是我的媽媽。」他就是這麼貼心，難怪四姨和其他的幾位阿姨對他都疼愛有加呢！

爸爸口中的一修更是父母心中的一塊肉，雖然哥哥、姊姊不會計較，連爸爸也覺得自己太偏愛小幼兒了，因為心疼一修的病痛，父母總是把他帶在身旁，深怕他有狀況發生。十多年來，爸媽不放心他獨自留在家中，就算旅行，也總是把他帶在身旁。所以這些年來，他和爸媽旅行了十多個國家，比起哥哥和姊姊，他的出國次數都要多很多。

他出生時，正在流行一修和尚，剛好輪到「修」字輩的他，所以才被命名為「一修」。而他也不負眾望的和一修和尚一樣，擁有一個聰明的頭腦和一顆善良的心。至於他的英文名Jason(英傑)，是因為當時美國有個當紅的電視節目叫「金鋼戰士」，裡頭武藝最高強的隊長就是叫Jason的紅色戰士，一修有他的勇敢和堅定，直到生命的最後一刻，他也是如此。這是家人口中的一修，對他的思念之情，銘刻心底。

一修很喜歡畫畫，他常常信手在紙上塗鴉，即使還沒有學到高超的技藝，但從畫畫中，就可以看出他無遠弗屆的想像力，給人的印象——活潑、淘氣、常常給人意想不到的驚喜。

在音樂方面，他有著極高的天賦，他的指頭靈巧地在鋼琴的黑白鍵上飛舞，也能優雅地用小提琴拉出動人旋律，他將來很可能會是音樂界的奇葩，家人們都對此深信不疑，可惜嫩芽來不及長大，就成為救人的天使，翩翩飛去。

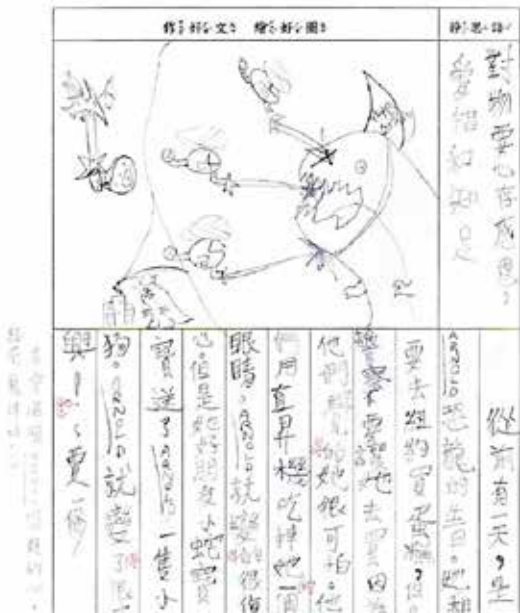
無常突來 示現生命脆弱

二〇〇八年春天，一個週六的午後，媽媽帶著哥哥和一修到日本超市買菜，順便用午餐。吃了一碗麵之後，一修便覺得不適，混身發癢，媽媽問他要不要到醫院，他還說好。前往醫院途中，媽媽下車到超市想買止過敏的藥讓他先服用。想不到就在媽媽離開後不久，哥哥就帶著呼吸困難的一修下車找媽媽。一



喜歡畫畫又具音樂天賦，活潑淘氣又敏感的一修(下圖左)是父母捧在手心上疼愛的孩子。





■ 參加慈濟人文學校，讓一修學到許多靜思語，也帶回家與父母兄姊分享。而看著一修的繪畫與作文，讓人也讚嘆這孩子的想像力。

下車就不支倒地，嚇壞了哥哥，忙打一一九叫救護車，當場緊急急救後送往附近醫院，才到醫院，醫生就宣判腦死。

慌亂中的媽媽和哥哥，陪著一修在醫院，卻是束手無策。原本抱著跟以往一樣，看完醫生就可出院，沒想到此次卻不像往常的幸運。遠在台灣出差的爸爸更是心急如焚，趕忙訂票搭機返回美國，可是最快也要三天才能回到家。四姨馬上決定一起同來，至少可以陪伴焦急的爸爸。

家人要求醫院在爸爸回來前，不要拔管，不要宣布死亡，因為不知道一修是否可以等到爸爸回來，大家都虔誠的祈求菩薩保佑，千萬要等到爸爸回來。

星期一的下午五點，飛機應該抵達紐瓦克機場，可是班機延誤一個多小時才下機，趕到醫院已經晚上七點鐘了。

慈濟人在星期日的下午得到此信息，即趕往醫院關懷，看到哀痛的媽媽，只能默默的陪伴，讓她有肩膀可依靠。姊姊在芝加哥念大學，也要在週一趕回來。有家人的陪伴，希望能有奇蹟出現，讓一修能突然的甦醒過來。

幼子樂於助人 轉念同意捐贈

當爸爸如期趕到醫院，醫生群就跟家人商量，等到第二個醫生也宣判腦死後，醫院必須為一修拔管做死亡的宣告；除非答應做器官捐贈，才能延長時間等一修的阿姨們數天後抵達再拔管。

爸媽及哥哥姊姊都拒絕院方的提議，因為他們捨不得小一修再受苦，無法接受一修還要接受器官捐贈的手術。

看著躺在病床上的一修，大家都以為他在睡覺，因為他的面容是如此安詳，一點也不像即將死亡的模樣。

雖然期待雙親能改變心意，接受器官捐贈的建議，但此時此刻，沒有人再開口去相勸，只希望菩薩保佑，讓一修無用的身體能化無用為大用，遺愛人間，讓一修的愛繼續活在世上，讓更多人把一修的慧命延續下去。

星期二，離醫生宣判腦死已經第四天了，如果不同意器官捐贈，這一天就會拔管宣告死亡，沒有人忍心再勸傷心的爸媽。忽然間，一向不大肯說話的表姊，突然向爸爸說些口齒不清楚的話語，大家都猜不透她說了些什麼？爸媽

卻靈感乍現，難道是一修託表姊來表達他的心意？依據一修平時喜歡幫助人的善行，他一定很樂意把身上用不到的器官分享給人。

就在這個時刻，醫師過來做最後的宣判。當醫生和護士從爸爸、媽媽、哥哥、姊姊口中得到他們同意做器官捐贈時，大家異口同聲的呼叫起來，驚喜之情連身處悲慟中的親人，也都感動莫名。尤其聽到護士說：「有一位北卡羅萊納州的八歲女孩，正急著找一顆心臟，只有三天壽命的她，如果等不到心臟，她無法再活下去。」光憑這一點，全家人都覺得做對了，相信一修也會做這種決定，因為只有他才可以讓這個八歲的小女孩活下去。但是要割捨至愛，這種痛又豈止是旁人可以體會。



■ 平時喜歡幫助別人的一修，讓父母願意為他做下捐贈器官的決定。圖為一修(前排左二)參與慈濟人文學校的新春團拜表演。

慈濟人文似活泉 奇蹟恢復心功能

星期三早上，慈濟人集合在醫院幫一修助念，看著床上的一修仍然睡得很安詳，呼吸輔助器仍然一下、二下的繼續有節奏的跳著，任誰也不相信一修的生存只能靠著機器假象的活著。

媽媽在床邊喃喃向著兒子述說往事，也一再叮嚀著兒子，希望調皮的兒子記住媽媽的耳提面命。上個月剛往生的慈理（林翠）師姑仍然在莊嚴寺的地藏堂等待春暖花開時節，將入千蓮台安奉，所以一修剛好可以找到慈理師姑，期待慈理師姑牽著一修的小手，走在光明的大道上，不會迷路，也不會害怕。

一修常常告訴媽媽：「我要幫助別人，要常常口說好話。」在慈濟人文學校學到的靜思語，早就在他幼小的心靈注入清泉活水。對一修而言，自己已經無法再使用的身軀正是別人救命之源，能以這種方式延續生機，相信他一定很快樂！

等待中，醫院告訴家人，一修的器官——心臟、肺臟、腎臟、眼角膜、骨骼都很健康，原本心臟因為急救時稍微受損，以為無用了，沒想到卻奇蹟似的恢復功能，能夠及時的搶救北卡羅萊納州的八歲女孩子。經過驗血和配對的手續，肝臟捐給了一位中年男性；兩顆腎臟，一顆捐給一位住在威斯康辛州、兩個孩子的母親，另一顆腎臟加上胰臟則捐給一位住在新澤西州的女性。唯有皮膚因為敏感之故，無法捐出。

傷痛難捨 昇華大愛

週四下午，爸爸媽媽會同四姨聯絡殯儀館為明日的喪禮做準備，然後趕往醫院迎接一修。等待醫院通知領取遺體的時間，就像是等待一個新生命到來的期盼一樣。佛典中講述：生是死的開始，死是生的開始。雖然懷著悲傷的心等待，卻祈盼著一修將會脫胎換骨、浴火重生。

晚間到一修家探視，希望更深入了解一修的成長歷程。白天在醫院看似堅強的爸爸，已經完全卸下心防，不再強忍悲痛，當下的他只是一位平凡且傷透心的父親，聲音沙啞，話才出口就痛哭失聲，只因睹物傷情。整間屋子縈繞的都是小兒子常用的物品，叫他如何不傷心悲痛。媽媽一直沒有出現，因為幾乎崩潰的她正靠安神藥物先行休息。

學校的兩位老師與一修的幾位表姊一一談及往事，深深的思念，萬般的無奈，豈是三言兩語可道盡。

心緒漸漸平復的爸爸說：「不敢說一修多有天份，將來的成就會有有多大，但至少可以說的是，如果不是這麼早就失去他，相信將來他一定會是社會上有用的人。」談及為何改變心意做出這麼困難的決定？爸爸說：「一修已經回不來了，與其讓身體火化或是土葬，都會化為污泥或是灰塵，如果因為對一修的割捨能挽救幾位小朋友的生命，其實就夠了。尤其知道如果沒有這顆心臟，相信三天後，在這世上又會出一個傷痛的家



■「愛人要及時，幫助人也要及時」，一修十一年的生命讓大家了解生命的脆弱，也示現大捨，留給世間許多家庭希望與愛。圖為慈濟人文學校到養老院表演，左三為一修。

庭。」多麼令人感動的大愛，見證人性美善的一面。

《觀世音菩薩普門品》中言及，觀世音菩薩有三十二化應身，應以童男童女身得度者，即現童男童女身而為說法。從小飽受過敏之苦的一修只在世上短短十一年，他很樂觀也很容易滿足，更不會自怨自艾。他總是把握每一次機會，努力做到最好，希望為身邊的人帶來快樂。成長過程被滿滿的愛所圍繞的一修，認真的享受健康呼吸時的每一秒鐘，他那短暫而精彩的一生，讓大家了解生命的脆弱跟活著的美好。更重要的是，他教導身邊每一位人，「愛人要及時，幫助人也要及時」。



【慈濟人給一修的祝福】

週五將是一修在這個世上的最後一日，
一修將隨著這一生所結下的好緣，
飛向另一個因緣殊勝的地方。
一修就如菩薩遊戲人間，
為報眾生恩而來，
短暫的今生已逝，無須留念；
迎接你的將會是更燦爛的永恆，
你將帶著滿滿的愛，自在遨遊。
一修小菩薩，
深深祝福你！
記得，
要乘願而來，再續慈濟緣！

髓緣

學校沒教的事

文／捐贈者 小護士露西（化名）

■ 捐贈週邊血幹細胞是一種類似捐血的方式。圖為花蓮慈院檢驗科同仁正為捐贈者設定、監控儀器運作。

我是一位護理人員，而我從未料想到，第一次住院，不是因為生病，而是為了完成一件神氣的大事！

1995年暑假，從學校回家途中，看到成功大學校園有捐髓驗血活動，當下不多想，捲起袖子就抽了一管血，成為慈濟骨髓資料庫中的一筆。回家又跟姊姊和弟弟說明，拉著他們又去，再多捐兩筆。當時我是這樣跟姊姊、弟弟說的：「我想你們兩個這一輩子可能不會做出多有出息的事，如果因為這樣配對成功，可以救起一個人，那可就真是非常了不起了！」我記得那一年的報紙也報導了那個活動，資料庫筆數突破十萬人。

後來就再也沒有想起過這事，直到有一年收到一封信，再次核對連絡電話和捐

贈意願，詳實填寫後寄回，然後，又是很多年過去了，心裡也沒掛意這件事，因為配對成功的機率太渺茫了。

了不起的機會

沒想到2007年4月接到一通找姊姊的電話，媽媽回答：「她嫁到外地去了。」電話那一頭又說：「那妹妹在不在家？」我猜想是姊姊的同學吧？我們姊妹倆的同學也彼此熟悉，但因為沒留下電話也就作罷。隔天電話又打來說：「您記得曾經在民國八十四年抽的那管血嗎？我們找到配對吻合的人，您是否仍有意願捐贈？」我先是愣了一下，心裡想，現在詐騙電話好多喔！連骨髓也要騙喔？雖然我答應要去醫院做再次比對，但是心裡還是不大相



■ 臺灣的愛心已經送到土耳其了！圖為二〇〇七年土耳其的護髓志工（右二）前來花蓮慈院取髓，石明煌院長（左二）還特地致贈小禮物善盡地主之誼。右為慈濟骨髓幹細胞中心楊國樑主任。

信，畢竟那樣的機率太低了！連忙打電話給在醫院工作的舊同事，但是在醫院工作的我們，只看過在醫院移植的過程，之前的準備工作，其實一無所知。我這個人是隨遇而安的，問題並沒有困擾我太久，反正約在醫院抽血應該是沒有問題的，那就走吧！

我在抽血比對的同時，姊姊也和我同步進行，所以我們一有動作就互換消息。我姊聽到要再次比對，比我還興奮：「我真的是個有用的人耶！」弟弟顯然就不太高興了：「為什麼我沒有中選？明明就是我們三個人一起去的。」

周遭的友人聽到了都頗訝異，這個心態是可以理解的，連我和姊姊都覺得不可思議的機率就這樣遇上；另外有些人覺得很偉大，感覺是背負著救人的神聖使命，這個我倒是覺得不用這樣想，我相信彼此的角色互換，你們一定也會很樂意的。畢竟，我們可以覺得最幸福的事，是因為自己還有「多的」可以「給人」吧！還有一些朋友對受贈者好奇，要我問一下老爸有沒有「遺落在外的兒女」？哈哈，要不然怎麼是我和姊姊的比對都吻合。不過因為這件事，很多朋友開始認真地看活動訊息，也簽署了器官捐贈卡和考慮大體捐贈行為，這一連串的效應，完全都是因為我成為捐髓人。這一群也想多付出的朋友，真是令我感動又驕傲。

學校沒教的事

雖然我是醫護人員，可是我對於捐髓

認知微乎其微，這真的是以前不曾遇到的事，教科書上沒教的事！上網搜尋慈濟骨髓幹細胞中心資訊才多少了解一些事，而且啊，現今資料庫資料累積超過了三十萬筆。

後來我比姊姊比對更吻合，所以接下來的活動就是我和慈濟師姊並肩作戰了。中間體檢時發生了一個小挫折，因為我的出血時間(Bleeding time)異常，我還悲觀了一下，怕捐不成，還好後來再次複檢過關。

那天回程，師姊提起，跟我差不多時間受檢，有位捐者也準備好了，卻在即將捐贈的兩天前被通知受贈者往生了！唉，那天我在日記裡寫下：「有些事，真的有心、有力，還是不夠的，如果沒有緣份的話。」

勤勉養生三個月

從通知我成為捐髓人到我真正捐髓，整整過了三個月，為了受贈者好，這中間我開始實行養生、養身策略，早睡早起，茶、咖啡都不碰了！要知道，在大熱天裡要抗拒一杯冰涼的飲料，是要多麼大的毅力？沒有人要我這樣做，但我覺得或許這樣對我和對「他」都好。

一次因為機車故障差點車禍，當下的第一個想法是，啊，我的受贈者！一次夜晚，也不知是不是吃壞肚子，腹絞痛也堅持不掛急診，怕到時又亂打或亂吃了什麼藥物影響了捐贈！

最後，我最擔心的是我血管深沉的問題，雖然我捐過血，在扎針上沒有任何問題，但我知道我的血管不是那樣好扎針的，所以除了跑步外，我也換好球拍上的線，開始打羽球。

開始吃葉酸時，也代表捐髓日開始倒數計時，我的養生也進入最後衝刺，然後是施打白血球生長激素(G-CSF)，將骨髓的造血幹細胞驅趕到週邊血管，便於收集。閱讀說明後了解，有些人有感冒症狀（就像我們感冒時身上的白血球也會上升），所以一些頭痛、腰酸等症狀可能都

會發生，說實話我的症狀很輕微，頭有些重、腰酸也不嚴重，因為我生理期有時也會腰酸，所以我不太確定到底是打針的關係還是生理期的關係？因為症狀太輕微，所以一度我還擔心這針劑對我沒有效果，因為我是打過B肝疫苗多次，追加多次，仍無法產生抗體的那種人啊！還好打第二劑白血球就升到三萬了（正常是五千到九千）。

護士住院初體驗

雖然在醫院工作，但是我沒住過院。



■ 幹細胞以及相關的詳細資料皆須一一對照、仔細檢查，才不負捐贈者的愛心，受贈者也才有機會重拾健康。圖為泰國取髓志工檢查相關資料後，將血袋慎重地裝入提箱內，於外箱貼上慈濟基金會的貼紙封住，準備立刻送髓返回泰國。攝影／吳宛霖

一踏入大林慈濟醫院『CHECK IN』(報到)就是VIP貴賓的感覺，好大的病房，還有客廳、廚房、兩間衛浴設備。血液腫瘤科蘇裕傑主任和我談了一些捐髓過程，看著他圓圓的笑臉、圓圓的身材，就很想笑，心裡還想著為什麼他的醫師袍扣子還可以扣起來啊？後來，又聽到蘇醫師爲了評核一位小醫師的問診功課，所作的事前說明：「他人很好啦！但是不要因爲他人很好，就叫他在地上翻滾、還是後空翻什麼的。」才知道原來他跟我一樣愛說笑唷！

終於，到了付出的時刻，我進入檢驗科預備。醫檢師爲了怕時間長太無聊，還拿了很多DVD讓我看。接上儀器後，右手出血情形不太順利，手上還得拿個海棉，不斷像洗腎的病人抓握著軟網球似的擠捏；左手扎針時雖然有點疼痛，但是進血倒是出乎意外順利。期間，我沉潛的血管讓我吃了不少苦頭，但難關都一一克服了。因此，當弟弟來探班時，我很快打發他回去跟爸媽報平安，讓他們放心。

爲了這次的捐髓，我足足增重了三公斤，但是兩位陪同我的師姊還是一直不斷的餵我吃東西。醫檢師很專心的看著我的血，關心著流速，怕我無聊，連儀器上的數字都教了我一遍，骨髓和週邊血捐贈的優劣也幫我上堂課，而我只在乎最末一排數字還有多少分鐘？然後記得要除以六十，換算成小時。

離去前有位預計兩週後要來做骨髓捐贈的男生來備血；還有一位男生接我的棒

子，繼續坐上我剛離開的位子捐贈週邊血。陪他的慈濟志工請我經驗分享，我認真看了他的血管一眼，我想一切都會很順利的！後來，我真的是真心對他說：「加油！」他報以真心的笑容。

志工如母醫護如親 感恩真心關懷

特別感謝玲娟師姊和秀琴師姊的陪伴、接送，過程中不斷的營養品、水果補給，讓我的體重在捐贈前不斷的上升。到了捐髓病房後，更是一直忙著弄水果、餵我吃飯；我上廁所時，還幫我清潔，對我付出無私的愛。師姊爲我梳馬尾的這一幕，也是永恆的記憶，因爲連我媽媽都沒幫我綁過頭髮耶！而她們與我結緣的物品，我會好好珍惜和利用，再次謝謝。

第二位謝謝陪我最久的醫檢師。你的溫柔其實我都看得見，不管是一直和我解釋過程、或者體貼的用治療巾圈住我的手再綁上止血帶趕血、甚至結束後細心的幫我綁好彈性繃帶固定加壓止血點，我連你細心的在三路活塞下壓著一個小棉球，避免皮膚受壓太久的不舒服，我都感受到了。雖然也可能只是讓血管有個好姿勢也說不定。

還有蘇主任，你爲我解說好多。過程中也來看過我許多次，出院前還問我要不要開一些公藥？真的讓我笑了，這句話只有同爲醫療人員才有的會心，讓我覺得有一種歸屬感。

還有慈濟人醫會的葉醫師，每次去診所總是問我很多、教我很多，連打針這等



■ 圖為護理人員於無菌病房內照顧受髓病患，幹細胞即將輸入病患體內。

已經近乎常規的動作，你都還會要護士小姐再三確認，讓我感到你對我的重視和謹慎。還有，假日爲了幫我打針抽血的護理人員，這些都是原本工作額外的付出，只爲了我注射G-CSF一支針劑，假日還開門。真的麻煩大家了！

從開始在抽血站對我行注目禮，竊竊私語：「就是那個人，那個人！」的一群人；加上體檢幫我量血壓時，一直稱我是「小菩薩」，年紀足堪做我祖母的志工師姑；還有當師姊陪著我，拿著有上人像的佛珠和歲末祝福等紀念品走過大廳時，一些對我們雙手合十的人群，我都要謝謝大家的祝福與讚嘆。

父母親友獻祝福患者

最後，感謝父母生下我。從原本的擔心、誤解，到最後火力全開的進補，不吃飯都會被唸，我最感謝他們，因爲我的生命是他們賜予的。

還有一路上給我加油打氣的朋友，連老是和我抬槓的朋友，就寢時間一到都會催我快點關電腦，早點兒去睡覺，謝謝大家的關心！

真的真的捐成了，我好想對受贈者說：「給我爭氣點，不然我就不跟你好了！你一定要健康平安和我相見歡唷！」



春風少年 不菸多青春



文 / 徐筱茹 花蓮慈濟醫學中心胸腔內科病房護理長
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

依據世界衛生組織的統計，每十三秒就有一個人死於吸菸過量，而每年會有五百萬人因吸菸而死亡；再者於吸菸的比例人口中，有逐年下降的趨勢，吸菸造成的傷害，將前推到青少年期，這個正值成長的階段，世界衛生組織也發布調查結果，在一百三十一個國家中的青少年有百分之十七點三使用過菸製品，而吸菸的比例達百分之八點九。在台灣，於二〇〇六年針對國中生所做的調查中，抽菸比率為百分之七點五，其中女生就占百分之四點八。

抽菸不可「逗陣行」

「我的朋友都在抽菸，如果我不會抽菸，那樣很遜！」、「我的好朋友都說，抽菸真的很棒，我也好想試試」、「我才偶爾吸一下，那又不會怎樣。」這些都是青少年們一開始吸菸的想法。在二〇〇五年國民健康局對全國青少年調查的統計資料顯示，青少年第一次吸菸的最主要原因是「好奇」，高

達六成四的比例，其次是由於社交場合或跟著別人吸菸。

處在自我認清的發展時期，青少年最倚賴同儕間的關係，而且，對一切事物都很好奇，躍躍欲試，似乎跟著朋友吸菸才能有辦法在群體裡被認同。另外，成人吸菸的比例甚高是眾所周知，調查顯示成年人將近有四分之一的人口吸菸，然而在製菸工業於媒體廣告中要「預防青少年吸菸」的標語中，像是「青少年吸菸是不合法的」、「要等到成年才能吸菸」、「吸菸是成年人的活動」，等於間接地鼓勵人們吸菸，因為青少年是準備「轉大人」的時期，常常為了想證明自己已經長大，吸菸彷彿是最容易的一種方式。

拒菸才是真大人

吸菸，除了可能變成無齒之徒，滿口蛀牙及牙菌斑，容易口臭，更是導致癌症的主因之一，世界衛生組織已證實，百分之三十的癌症和吸菸有關。

健康資源百寶箱

「當我需要幫助時，我可以到哪些地方尋求幫助？」
可撥戒菸專線0800-63-63-63 尋求個別的戒菸諮詢服務，
或上國民健康局門診戒菸治療管理中心網站查詢。

癌症好像是成年人的事，事實上並非如此，大多數成年慢性疾病的形成一部分是源自於青少年期養成的吸菸習慣。

吸菸會引起身體所有器官的病變，除了致癌，還有心血管疾病、中風、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎，吸菸會導致男性失去性機能及失去生育能力的機會增加、罹患骨質疏鬆症及更年期提早來臨，孕婦吸菸會導致胎兒早產及體重不足，甚至容易流產。而短期內青少年吸菸最容易引發的急性病症，便是氣喘發作。此外，二〇〇七年十二月美國醫學雜誌發現吸菸會增加第二型糖尿病的比例。因為急著當大人而開始隨手一根菸，可怕的慢性病就此開始侵蝕年輕的身體；聰明的青少年，發揮智慧勇敢地向香菸說「不」吧！

遠離菸害 越早越好

如果現在家裡已經有青少年朋友染上了菸癮，該怎麼辦呢？您可以選擇各大醫院的戒菸門診求助，讓受過專業戒菸訓練的醫師與護理師來幫助您。

戒菸小秘訣

- 1.儘量避免辛辣以及刺激性的食物。
- 2.餐後選用新鮮果汁或含有薄荷的飲料。
- 3.餐後刷牙，使口腔維持新鮮乾淨的口感。
- 4.避免飲用咖啡或濃茶。
- 5.如有抽菸的衝動時，可作深呼吸動作或多喝開水，或作沖浴、散步及運動，或作家務事。
- 6.不要使自己有饑餓、憤怒、寂寞及勞累的狀況發生。

當吸菸的年齡愈來愈年輕化，女性吸菸的人卻慢慢地增加，這些都是我們最常忽略的族群，女性吸菸不僅影響生育及下一代的健康，吸菸者造出的二手菸害更是讓身旁的無辜者暴露在心血管系統、呼吸系統、消化系統以及癌症的威脅，所以，我們如果想要避免因抽菸所引起的這些疾病，唯一的方法除了戒菸，還是戒菸，而且是要愈早愈好。

撒下好命的種子 寫給年輕人的祝福

好命的孩子是福報，青春歲月不留白！
證嚴法師首度寫給年輕人的十二堂好命祝福，
希望透過十二個不同面向的開導啓示，
讓年輕人對生命課題不再無所適從，
更能夠肯定自我的價值，
活出好命的人生，也撒下大愛的種子。



◎ 靜思文化 · 五福出版社 聯合出版
規格：25 開 (15 × 21 公分) 平裝
定價：310 元
郵政劃撥帳號：18469229 靜思文化志業有限公司
劃撥帳號 75 折優惠，請另加郵資 100 元
電話：02-28989888
全台各大書店、靜思書軒、靜思小書局有販售

慈濟醫療誌

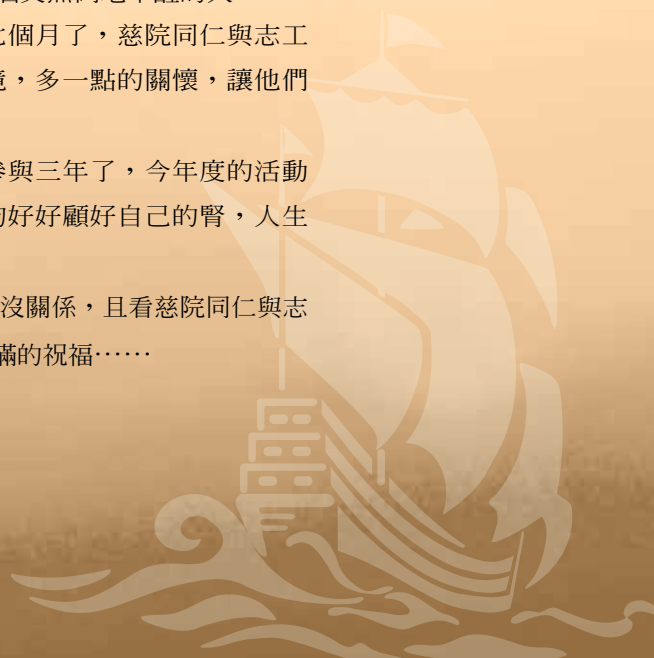
慈濟醫療六院一家

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

- ◆玉里慈院已經滿九歲了，慶祝的方式不鋪張不浪費，社區民眾也紛紛響應，只見惜福園遊會中，大家邊遊戲邊了解環保，好玩又吸收新知；當然更有病人在慶生這一天現身說法，感謝小地方大醫院的存在……
- ◆東區人醫會此次到利稻、霧鹿義診，地緣最近的關山慈院同仁樂於參與，犧牲假日出診；山上的居民早早就空腹等著人醫會的到來，醫護行政同仁們不僅幫居民健康檢查，還緊急救了一個突然倒地不醒的人……
- ◆大林慈院的弱勢孩童圓夢計畫至今已經持續七個月了，慈院同仁與志工們更發心認養，希望給這些孩子好一點的環境，多一點的關懷，讓他們的人生有更好的未來……
- ◆慢性腎臟病的防治教育，台北慈院已經連續參與三年了，今年度的活動更是以益智問答闖關的形式，讓參與民眾能夠好好顧好自己的腎，人生更美好……
- ◆有誰四年過一次生日？台中慈院的二二九寶寶！沒關係，且看慈院同仁與志工師姑們幫他一次過四年的生日，送他與父母滿滿的祝福……



玉里

三月十五日

九歲生日 從惜福減碳開始

玉里分院九歲囉，爲了慶祝九歲生日，院方在三月十五日星期六上午邀請社區耆老、民眾參與慶生，更藉著一場「惜福園遊會」活動，帶動民眾惜福愛物，開始減碳節能的新生活習慣。

小鎮社區璞石心 大愛醫院慈濟情

首先由社區的小朋友們帶來豐富多元的舞蹈表演，熱鬧地爲慶生活動拉開了序幕，在場來賓頻頻鼓掌叫好。接著請玉里、關山分院的病友范淮增爺爺現身

分享，他在兩分院治療到痊癒的感受，也特別感謝泌尿科陳鼎源醫師。范爺爺說：「感恩上人能在偏遠地區設立這家醫院，才能在風狂雨驟的颱風夜裡，讓我的病情即時獲得控制。也因為有慈濟醫院大醫王的即時搶救，今天才能有機會站在這裡。」

張玉麟院長隨後致詞說：「玉里分院從啓業開始，就以醫院社區化的目標爲發展方向，從社區健康營造到居家往診的關懷，以至於銀髮福氣站的設立，無非是希望能讓社區民眾能在自己的社區裡，可以就近獲得最好的醫療照護。在醫院經營越顯艱鉅的今日，感恩上人的慈悲心，才能有這麼一座愛的醫院在玉里誕生。而院內的同仁們更是秉持這個信念，持續發揮守護守護生命、守護健



■ 玉里慈院張玉麟院長與來賓一同切下九週年慶蛋糕。圖左至右為陶需瑜督導、張院長、玉里高中金石開校長、范淮增爺爺等。



■ 惜福園遊會一角，慈濟志工們與社區民衆分享資源回收做環保。

康、守護愛的良能。」

「此外，更希望藉著這個機會呼籲大家能重視減碳節能心生活運動的推廣。大家都知道癌症是最難治療的疾病，而癌細胞之所會對健康造成危害，是因為它會無止境的消耗人體內的養分，直到人體無法負荷，甚至導致死亡。而生活在地球上的我們就如同身體內的癌細胞一樣，爲了滿足個人物慾，持續消耗地球的資源，造成地球生病了都還不自知。希望藉著這個機會呼籲大家一起加入『減碳節能心生活』運動的行列，用行動愛護我們所生活的環境，不要再當地球的癌細胞。而今日的活動只是一個開端，未來玉里分院將積極和機關團體合作，持續在社區內進行環保教育的推廣工作。」

減碳節能心生活 惜福園遊會

接著，上午時間八點半，「惜福園

遊會」在院區旁的停車場熱鬧開始了，這場園遊會的目的是爲了推廣「減碳節能心生活」，特地結合社區民眾在分院舉辦。園遊會的內容包含：靜思語闖關遊戲、童玩製作教學、惜福跳蚤市場、環保減碳教學、風味小吃以及靜

思文物流通等攤位。其中以靜思語疊疊樂及玉里高中金石開校長的環保童玩教學等攤位最受歡迎，吸引不少家長帶著小朋友前來參加，讓大、小朋友們在寓教娛樂中學習環保減碳愛地球的觀念。

活動現場還發起了『環保筷隨身宣言』的簽署活動，讓大家用實際行動來愛護我們所居住的地球，吸引許多民眾前往連署，不到一小時就將海報給簽滿了。另外，惜福二手區也相當受到民眾的歡迎，大家紛紛提供家中用不到的物品來現場流通，吸引不少婆婆媽媽們到現場購買，讓這些二手商品的物命能延續下去。

感謝玉里分院全院同仁、志工師兄師姐、社區民眾、以及就診民眾的共同參與，讓玉里分院的九歲生日過的既熱鬧又環保又有意義，落實節能減碳大家一起來。(文／陳世淵 攝影／張澄淇、古正松、陳世淵)

關山

三月一日、二日

東區人醫利稻霧鹿義診

三月一日、二日(星期六、日)是東區人醫會上利稻、霧鹿義診的日子，地緣上是關山分院的範圍，同仁當然踴躍參與。關山分院參加的同仁約好在一日下午一點半集合并整理上山義診的物品，古花妹護理長再三叮嚀大家要備妥所有相關用品，因為上山一趟路途遙遠，萬一忘記帶所需的醫療用具再下山拿，將會耽擱原本義診的時間和行程。

集合時間還沒到，同仁已經陸續到達醫院集合并開始搬運義診物品上車。只見大家個個穿著藍天白雲志工服，且都不忘準備一件厚厚的羽毛外套，因為山上實在很冷。不過大家都興緻勃勃地想趕快上山義診，此外，等著享用山上陳大姐的泡菜，是義診附加的一大誘因呢！

利稻夜間義診 夜宿體會山民苦

關山分院開兩輛車上山，由花妹護理長和醫技股蘇股長擔任最佳司機，成員有余靜、小菁、美花、慧穎、文潔，還有丘昭蓉醫師，一路上以時速四十公里，盡可能平穩地開往利稻那人煙稀少與世無爭的人間仙境。經過新武時，文潔有一點暈車想吐，車開經過路邊小商店買了酸梅一包，文潔吃了酸梅後感覺



■ 三月一日星期六在利稻舉辦的晚間義診，鄉民早早等著抽血、量血壓等健康檢查。

不那麼暈眩了，酸梅這神奇的古老秘方還真有妙用。沿途大夥兒就一路上唱起了時下的流行歌曲往山上去了。

抵達利稻衛生室時，車上的夥伴早已睡沉了。「陳大姐的泡菜到了！」蘇股長用這招叫醒大家，只見到夥伴們一個個醒來，精神飽滿地開始今天的夜間門診義診了。在大家的迅速配合默契下，很快就完成看診前準備。

不一會兒，已經有可愛的利稻民眾衝進衛生室報到，連忙說「我要抽血耶，好餓、好餓。」原來鄉民知道晚上我們會來義診健檢，都空腹等著抽血，花妹護理長與蘇股長趕緊幫他們抽血好讓他們用餐。鄉民抽完血後，心情也平靜下來，有的人就繼續到內科、眼科、骨科看診。鄉下地方對於醫療的需求由此可知，我們慈濟下鄉義診其意義就是讓需要醫療服務的人可以得到醫療服務及照顧。

大家忙完後，聽到遠處我們最敬愛的師兄師姊們呼喚我們到休息室用晚餐，志工師兄師姊們將大自然的野菜果實化

成一道道美味佳餚，讓大夥兒忘卻義診的辛勞。完成了當日利稻夜診後，同仁得空去買久聞其名的泡菜。夜晚的利稻，冷冽的空氣讓我們真實的體驗到山上生活不易。

霧鹿下馬週日義診 搶救癲癇發作

隔天一早，師兄師姊們早已備好早點等著我們，真是感恩。大夥兒吃完早



■ 三月二日星期日早上趕到霧鹿，鄉民也早早在廣場等著抽血，然後看診。圖右立者為關山分院古花妹護理長。



餐後便趕緊上車前往此趟義診的第二站——霧鹿義診囉。

霧鹿是日據時代抗日堡壘，雖然年代距我遙遠，但每次到霧鹿都讓我有一種肅然起敬的感覺。到了霧鹿衛生室，時間也很早，但已經有霧鹿民眾在廣場等著抽血了，此時蘇股長和花妹便趕緊捲起衣袖幫忙大家抽血，接著股長趕緊到下馬部落去接等待看診的民眾過來。待我攙扶大家上車後閒聊時，才知道其中有一位媽媽是本院護士秀娟的媽媽，頓時親切地聊了起來。

到了中午時分，義診工作完成，最辛苦的師兄師姊們又已經準備好午餐了，這份即時的溫暖與愛心讓我們感動又忘卻辛苦。突然，聽到遠處傳來民眾喊叫幫忙，花妹護理長、丘醫師、美花和蘇股長趕緊衝到一百公尺外的住家庭院，乍見一位古先生因為癲癇發作跌倒撞傷頭部及臉部，丘醫師及花妹趕緊幫他

擦藥止血，蘇股長趕緊聯絡救護車前來載病人。等到救護車到來，大夥兒才結束義診搭車返家。這充實的兩天義診，讓我們收穫良多。(文／蘇宏典 攝影／林文潔)

■ 義診結束，東區人醫會合影留下紀錄。

大林

二月二十七日

開啓書頁 迎接希望與力量

「阮那個囡仔有夠乖，環境家裡雖然不好，但是很懂事」「阮那兩個囡仔最乖啦！很知足，很認份」師兄師姊分享著近來與圓夢計畫學童互動的心得，每個人都把自己認養關懷的小朋友，當成自己的孩子，說起這些弱勢家庭孩子，雖身處逆境卻個個乖巧懂事，讓這群爸爸媽媽充滿驕傲與歡喜。

為弱勢孩童圓夢 同仁志工認養關懷

圓夢計畫自去年九月師兄師姊初訪、送學用品後，其中十四戶列為基金會的居家關懷戶，大林慈院同仁與大林地區志工充分結合，從去年十二月開始，分小組認養這十四戶學童，短短幾個月的相處，與孩子的互動從陌生、防備，到



■ 志工師兄師姊心疼每個弱勢家庭的孩子，希望能多給他們一些資源，因為他們雖然身處逆境但是卻乖巧懂事。

如今漸入佳境，看見部分孩子已有明顯的成長。

但，也並非所有的孩子都是如此順從乖巧的，有些孩子因為家庭變故與成長環境使然，心裡懷著怨忿不平，用叛逆與冷漠來防備所有善意接觸與可能的傷害，需要時間打開心門，將愛植入心田，啟發正向力量。

在感恩中展開學習

新學期展開，師兄師姊再度與大林慈院同仁，一同前往大林鎮六所小學送參考書。這學期總計發出六十七份參考書，八組書桌椅。參考書、物質的補助只是與孩子之間的第一個接點，經過持續的家訪、深入的關懷，期待不只影響孩子本身，也傳達一份對家人的關懷，強化家庭的支持力量，並連結起師長對弱勢家庭孩子的關心。

大林國小王欽哲校長殷殷敦勉孩子心懷感恩，體認這些書本匯集全球愛心，點滴得來不易，王校長帶領著孩子們合十鞠躬，向師姑師伯感恩，「最重要的是靠自己努力。」孩子們認真聽著，往心裡扎下感恩，以此為根基，用心學習。

一本書，帶來及時關懷與協助

除了到校發放之外，列為居家關懷戶的孩子，則由認養人家訪發放，關懷鼓勵孩子的學習。同仁與師姊去發放參考書，走到美靜家門外，發現屋子一片漆黑，但房裡還有人聲，這才發現美靜家

■ 小朋友們歡喜迎接新參考書，展開學習的動力。

已遭拆表斷電。

打零工的父親，因景氣不佳且農曆年前後缺乏收入來源，無力繳交水電費及註冊費，斷電後以延長線向附近鄰居接來臨時電源，一盞檯燈是暗夜唯一的光源。所幸透過圓夢計畫發放參考書的居家關懷，即時發現了美靜家的

困難，看見一家子沉鬱的面容，師兄師姊以最快的速度補助孩子的註冊費與致送急難慰問金，協助恢復供電，幫助他們渡過最困難的關卡。

儘管以開朗的表現來掩飾內心的脆弱與無奈，但言語嘆息間仍不經意流露出無限感慨，向來歡迎慈濟人關懷孩子的單親爸爸，對於實質協助一直很客氣，但這次沒有任何推辭，收下了這份慰問金與祝福。「我將來也是會去幫助人的

」臉上堆砌著笑容的爸爸語重而心長。爸爸目前已找到臨時工作，師兄師姊及同仁仍將陪著爸爸與孩子走過這段路。

多給他一個機會

「偉宸這學期課業進步很多。」排路國小老師分享。同樣來自單親家庭的偉宸，因父親工作不穩定，無心力關心孩子與課業，家中缺乏典範指導，行為瀕臨偏差邊緣，居家環境也始終髒亂。上



學期致送書桌以及參考書給偉宸，爲了迎接書桌椅到來，偉宸特地將客廳打掃乾淨，可見外表看似酷酷的他，小小心靈仍對這份關愛相當重視與珍惜。而他也同時由志工及兩名同仁認養關懷。

上學期末老師表示，偉宸不僅學業進步，上網咖的次數也變少了。給孩子的書，不只是單純的書本而已，裡頭含藏著無限深刻的愛與祝福，以及朝著未來積極邁進的機會與動力。在孩子人格發展最重要的階段，將愛植入心田，讓孩子們不致迷失方向、放棄自己，甚而能建立信心與責任心，向上向善發展。

扎根慈善深耕社區

從圓夢計畫啓動以來，慈濟人與大林地區許多單親、失親、家暴、經濟弱勢、以及有著複雜問題的家庭連結起來，讓參與的同仁及師兄師姊能見苦知福。圓夢計畫持續深入運轉至今，對於大林地區師兄師姊而言，也是另一個帶

動，透過全組隊師兄師姊的投入與用心，更深入社區暗角，貼近苦難人的需求，也更覺還須花更多時間深入了解與陪伴，且愈做愈感覺深度與廣度的不夠，需要更積極努力與用心。

然而也因組隊全體的帶動，爲了提供更好的服務，藉由彼此的經驗傳承，互相勉勵，分享智慧，深耕社區的動力正逐漸在慈善的根基上運轉。目前師兄師姊與醫院同仁及慈青，正積極爲鄰近地區弱勢家庭孩子籌備成長班，透過更多愛的連結，延伸出更完整而持續的關懷，陪伴這些孩子培養健全的人格，讓愛能生生不息循環下去。（文、攝影／何姿儀）

台北

三月九日

珍愛人生守護腎 愛腎護腎園遊會

今年的「世界腎臟病日」於三月九日中午十二時三十分於台北市木柵動物園內的廣場，舉辦全國愛腎護腎園遊會活動。

鑒於目前國人每六百人就有一人接受洗腎透析，末期腎臟病的成長率更是高居全球之冠。台灣腎臟醫學會和行政院衛生署國民健康局合作，於二〇〇四年開始成立慢性腎臟病防治機構，在地方衛生局協助下，展開全面國民腎臟教育

■ 台北世界腎臟日活動現場人潮滿滿，十分熱鬧





■ 台北慈院腎臟科專業愛心團隊於攤位前合影。

流程是藉由衛教室準備的文宣資料，讓闖關者先行索閱，就其內容「你了解自己的腎臟？」、「藥物與腎臟有什麼關係」、「如何保護腎臟」、「慢性腎

臟病日常生活保健」，延伸設計十一張益智問答卡。選出字卡將它唸出，回答問題後，抽取保麗龍球投擲進籃，即可過關領獎。

工作。希望藉著病人的親身經歷，以柔性訴求方式，讓民眾瞭解尿毒症發生的原因及預防之道，期能幫助其他病人面臨腎臟衰竭時，以更積極開朗的態度面對人生。

活動型態 善盡巧思

不同於往年活動型態，今年開放自由報名參加。來自北區二十三個大中小型醫院、醫療產品公司及基金會認領的攤位，善盡巧思規劃老少咸宜各俱特色的關卡，舞台上世新啦啦隊律動之美，搭配現代熱門樂曲的旋律，吸引了園內大批遊客蜂擁而至，摩肩接踵的人潮拉起了嘉年華會序幕。

台北慈院已是連續三年響應此項活動，今年是由腎臟科主治醫師黃正平、護理長黃瑞玲、衛教師曾慧嫻及護士同仁們共十位，所組成的專業陣容團隊參加。

活動關卡主題「珍愛人生守護腎」，

團結合作 就是實踐的力量

「媽媽！這個字我不會唸！」「沒關係，可以請媽媽帶著你一起讀。」溫婉的鼓勵聲，堅定了孩子的自信心。年長的伯伯眯著眼看不清楚時，馬上為他解釋並殷殷叮嚀保健的重要性。每年都參與策劃的護理長黃瑞玲說：「看見洗腎病患的痛苦，希望民眾能養成良好的生活習慣，建構預防重於治療的觀念。」瑞玲護理長在這難得的假日還帶女兒一起參與，敬業又愛護病人的精神令人敬佩。

帶著家人踏青，來自於大溪鎮的甯先生適時趕上這場盛會，注重養身之道的他說：「有別於生硬衛教宣導方式，闖關活動較能達到寓教於樂的效果，謝

謝你們的用心。」看著孩子通關後領到禮物喜孜孜的表情，一家人洋溢著幸福感，忙不停歇的往下個關卡進攻。

主辦單位精心安排餘興節目、有獎問答、腎友舞蹈表演等精采內容，以及文宣、光碟、健康叢書《洗腎病人的心情故事》等免費贈送，與區塊的攤位相互輝映。

團結合作的力量就是實踐的力量，黃正平醫師說：「台北慈院除了為病友提供血液透析、腹膜透析、慢性腎臟病衛教教室外，今年度計畫推動社區巡迴演講，已排定十四個場次於社區活動中心舉辦，而參與愛腎日活動亦是年度重要行事之一。」

三時三十分活動漸趨尾聲，建安國小管樂團悠揚的樂音，恰似敦促著旅人收拾滿行囊的禮物，以及豐富的心靈饗宴賦歸。(文／周綉珍 攝影／褚信介)

台中

二月廿九日

四年過一次生日的寶寶

特別的日子，總有特別的寶寶誕生在台中慈院！繼特別的第一位元旦寶寶誕生後，每四年一次的二月二十九日早晨十點鐘左右，產房再度傳出清脆響亮的



■ 台中慈院醫療志工準備了禮輕情意重的禮物要給二二九生日的寶寶，請父親洪浩天(中)代為接受。



■ 洪家的小寶寶很堅持要在四年才有一次的二月二十九日這一天來到這個世界。而在台中慈院出生，這巧妙的因緣，讓他一次收足了慈院四年的祝福禮！

哭啼聲。很多準媽媽都會避開每四年才有一次二月廿九日生產，這位在台中慈濟醫院誕生的寶寶，在媽媽羊水破了以後，還躲著不出來跟大家見面，等到醫師判斷必須剖腹時，正好就是這個特別的日子！

因為每隔四年才能過一次生日，如此與眾不同，也讓這位剛要探索新世界的二二九寶寶在誕生後，馬上成為媒體採訪的焦點。這一切巧妙的因緣，全然是在意料之外。

男寶寶在上午十點左右剖腹誕生，台

中慈院婦產科主治醫師李悅源表示，娃娃重三千四百公克，是一個健康寶寶。孩子父親洪浩天說，這是頭一胎寶寶，太太破水待產兩天，但是產道一直沒開，等待時間太長，於是放棄自然產而採用剖腹產。碰到這四年才有一天的二月廿九日，也是一種特別的祝福。還好中國人可以過農曆生日，也不怕每年吃不到蛋糕。

難得接生這樣的寶寶，台中慈院志工團隊準備了好幾份小禮物，由林玉雲師姊代表一次就全送給寶寶，希望他拿到這些禮物，快快樂樂過四年！林師姊也交代孩子的爸，不要忘記每年回到醫院來健康檢查，同時讓大家幫寶寶慶生。

洪浩天說，前後待產的媽媽們都趕在昨天生了，還能等的都要等到明天。就是自己的兒子要選這時間報到，應該也是孩子自己選的緣份，而住家就在台中慈濟醫院旁邊進出算是方便，以後也都可以就近來做預防保健，兒子其實也很貼心。

志工團隊送的禮物可以說是「禮輕情意重」，有證嚴上人的靜思語小冊、還有上人祝福的小書卡，以及紀錄孩子成長點滴的便箋，對慈濟人來說，全部是充滿智慧的好禮物。洪浩天和太太方美香表示，很感恩收到這些特別的祝福，慈濟師姊也很貼心把中間少的生日禮一次送足，他們和孩子會珍這個特別的緣份！（文／謝明錦、簡伶潔 攝影／簡伶潔）



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……

花蓮慈院

感恩董許桃阿嬤贈車 居家病友代步利器

一生坎坷的董許桃阿嬤，七十幾年來勤儉自持，並照顧全盲的王高出阿嬤，多次捐款給慈濟基金會，去年間計畫再捐款給花蓮慈濟醫院，適逢社區健康中心需要一輛汽車作居家照護與家庭護理用，並在三月十八日下午一點半由董許桃阿嬤交車給花蓮慈院。

董許桃是在廿五年前因擔任看護照顧王高出的丈夫，結識全盲的王高出，並在王高出的丈夫往生後，不忍獨居、沒有安全感的王高出，兩人在十年前開始同住，相互照護。王高出對於原是素不相識的董許桃無怨無悔無條件，照料她二十多年；她認為董許桃是天使，她說：「人家說世界上有天使，我這個瞎子，還真是遇到了。」

董許桃與全盲的王高出同住，開始認識慈濟，二〇〇二年間因看到慈濟音樂

劇「父母恩重難報經」後捐款給慈濟基金會為父母親植福，並參與慈濟環保志工、委員培訓。四年前在花蓮慈院檢查出罹患乳癌，住院開刀治療期間，看開生命無常的董許桃阿嬤捐款成為慈濟榮董。術後，董許桃曾帶著王高出遷居花蓮，並以手工水餃賺一點生活費，但因王高出不習慣花蓮的生活，兩人在二年前又搬回台北居住。

去年八、九月間，董許桃再起捐款給花蓮慈濟醫院的心願，聽到社會服務室常住志工顏惠美談起社區健康中心代步的車輛已近不堪使用，進而捐款購車送給需要代步車的社區健康中心。

贈車儀式在花蓮慈濟醫院正門廣場舉行，主任秘書梁忠詔、護理部主任章淑娟、社服室顏惠美、總務室主任張世寶等人參加，並頒感謝狀感恩董許桃阿嬤的愛心。

平日省吃儉用的董許桃，自乳癌手術後，已無法工作賺錢，但想到還有很多



■ 花蓮慈院梁忠詔主秘(左一)手持感謝狀，董許桃阿嬤(左二)將車鑰匙交給章淑娟主任(左三)。

人需要幫忙，便慷慨解囊，董許桃說，年輕時靠著賣麵維持家計，五十歲以後做了幾年看護工作，現在和王高出像姊妹般地住在一起，相互扶持，並到慈濟環保站、創世基金會做志工，心靈很富足。

梁忠詔主秘、章淑娟主任和社區健康中心的護理師很感恩董許桃阿嬤的愛心就像及時雨一般。護理師並在感恩儀式後啟動車輛，搭載董許桃繞一圈，讓董許桃當場體驗新車的性能，董許桃阿嬤期許社區健康中心發揮良能，照顧更多的居家病友。(文／游繡華 攝影／謝自富)

大林慈院

神經外科陳金城主任，您好：

感謝您仁心仁術，妙手回春把家母從鬼門關救回來，您的大恩大德永遠刻印在我們家人心中，在去年醫師節來臨前，總是感念陳醫師的善行，永記心坎裡。

時間過得真快，近日家母不慎跌倒，經過三次手術、復健，在慈濟醫療團隊裡同心協助下，家母情況穩定，病情好轉，這一切將感謝您及慈濟的醫護人員，謝謝您們。

病患家屬簡太太

關山慈院

感恩潘永謙院長、關慈優秀的手術團隊及護理站的同仁們，辛苦了！

輕撫著前次換膝的縫痕，它看起來嚴謹細緻，是一絲不苟下的傑作，我相信，這次的右膝，也一定是如此完善的句點！謝謝大家，我的媽媽因完成這次的手術真的很歡喜。感恩有您！

女兒金菊 敬謝

楊震醫師：

日前，年近百歲、高齡母親來妹，因高血壓而陷入昏迷，經送貴院就醫，住院期間，由於楊醫師親切與專業的診治，得以控制漸趨復原。

如今出院返家以來，老母身體狀況良好，病情穩定，家屬們至感歡喜，對楊醫師的仁心仁術更銘感於心，特此致上萬分謝忱！並祝平安如意。

來妹阿媽暨全體家屬敬上

台北慈院

三月四日帶內人看神經內科，突然暈倒，不醒人事，被送去急診，急診醫生護士立即給我搶救，我大小便解在褲子，護士很有愛心、耐心把我身體清潔乾淨，而且更換清潔衣服，我很感謝她們的照顧及處理，可說功德無量！

張先生

台中慈院

本人于去年八月初到醫院檢查，許振興主任說我卵巢長腫瘤，必須儘快手術，作切片檢查，結果是惡性的。

從開刀住院以來，感恩張玉欣、黃于欣、廖怡粉護士，他們三位盡責的照顧，陪伴我度過手術後，最痛苦的那幾天。

也要感謝志工師姊的陪伴、膚慰，讓我減輕手術後身體的不舒服感。

雖然我得到的是癌症，但在三位有愛心、又可愛、又美麗的護士小姐，以及志工師姊的陪伴下，我一點也不覺得癌症的可怕。反而，更有信心來面對未來的一切。

最後，更要感謝許主任精湛的醫術、親切的態度，讓我能很快的復原。謝謝！感恩。

侯女士

勘誤

人醫心傳50期(2008.02)勘誤

上人開示「愛的傳承在異邦」一文，最後一段正確應為「期許人人能開啓無私大愛，從社區開始不斷地推展，進而跨越國度、種族、宗教，讓溫暖大愛充盈人間。」誤植造成讀者閱讀不便，敬請見諒。

第74頁健康專欄「石作凋零 病痛崛起——石材處理業的職業傷病」作者誤植，正確應為「花蓮慈濟醫學中心職業醫學科楊孝友醫師」，特此更正。