



# 仁愛

# 醫訊

第二十五卷第一期  
雙月刊

2009年1月

## 院長的話

仁愛醫療服務的核心價值



因為信任  
所以生命更加動人



行政院新聞局出版事業登記局版台省誌字第423號  
中華郵政中台字第0393號執照登記為雜誌交寄



大里仁愛護理之家榮獲97年度護理機構督導考核優等



依照您的健康需要，提供長期及短期的照顧，讓您的家人可以安心上班。

- ◆可提供出院調養、洗腎、復健病患等之住宿及照護。
- ◆由護理師、醫師、營養師、復健師等醫療團隊，提供全方位的照護。

### 大里仁愛護理之家是您的首選



服務位置：台中縣大里市東榮路483號

諮詢專線：04-24819900 轉1722護理之家、2405護理部



大里仁愛醫院通過母嬰親善醫療院所認證



訂定母乳哺育政策及措施，全面推廣母乳哺育  
建立準媽媽「哺育母乳好處多」的觀念  
教導媽媽如何哺育母乳及維持泌乳技巧  
鼓勵依嬰兒之需求不限次數的哺育母乳  
實施24小時親子同室，建立親子關係  
完整母乳諮詢專線與支持系統之建立

24小時諮詢專線：04-24821407



發行人：廖泉生

總編輯：蘇志中

大里院區／

院址：41265台中縣大里市東榮路483號

電話：04-2481-9900

台中院區／

院址：40041台中市柳川東路三段36號

電話：04-2225-5450

網站：[www.jah.org.tw](http://www.jah.org.tw)

意見信箱：[jahmail@mail.jah.org.tw](mailto:jahmail@mail.jah.org.tw)

申訴專線：0800-520-095

## 核心價值

品質、關懷、舒適

## 理念

- 以滿足病人需求為宗旨
- 提供使病患早日康復的全程醫療照護

## 目標

在尊重生命倫理與病人權利的條件下，提供優質、安全的醫療照護並落實平民化、在地化及社區化之精神

## 醫療目標

我們的醫療團隊

本著不斷提升醫護品質的理念

與生命關懷無上指標

～願意奉獻給所有病患的承諾是～

提供公平無害的醫療照護環境

重視病患就醫的選擇權及自主權

重視病患就醫時的隱私權

履行詳細告知病情的義務與責任

提倡人性關懷及生命關愛的情懷

## 院長的話

### 2 變革，讓仁愛醫療體系邁向醫療新紀元

■ 院長 / 蔡志中

## 封面故事

### 4 跨院區、跨團隊新世紀在大里仁愛脊椎矯正中心展開

■ 企劃室副課長 / 許雲雅

## 醫護園地

### 6 年節大掃除後常見的酸痛問題

■ 復健科主任 / 陳巧萍

### 9 劇時代的治療-雷射攝護腺肥大手術

■ 泌尿外科主治醫師 / 劉緯陽

### 10 年節用藥安全之道

■ 藥劑部藥師 / 林明薰

### 12 年節的保健預防

■ 糖尿病衛教師 / 謝相蓉

### 13 中醫冬季養生藥膳食譜

■ 中醫科主治醫師 / 張原影

## 營養生活

### 14 你所不知道的脂肪-反式脂肪

■ 營養治療科總技師 / 劉鄧琪

## 為民服務

### 16 許寶寶一個健康的未來

## 里仁為美

### 18 热心服務不求回報-大里市調解委員會主席楊清貴

■ 企劃室助理專員 / 湯智斌

## 醫學倫理

### 20 用心，醫療會更美好讀後心得

■ 醫務體系內科部

### 22 醫生與病人的希望之旅讀後感言

■ 會計據助理專員 / 余珮玲

### 24 醫學倫理辯論賽後感想

■ 泌尿外科主治醫師 / 劉緯陽

### 26 第四屆醫學倫理辯論賽-提升醫療人員素質

■ 企劃室副課長 / 許雲雅

## 文學創作

### 28 任性與韌性

■ 檢驗組辦事員 / 林香滿

### 30 許他一個快樂的童年

■ 聯合服務組辦事員 / 蕭遠鵬

## 仁愛基金會業務概況篇

### 31 仁愛基金會業務概況篇

■ 社工組社工員 / 陳碧芸

### 33 十一月份捐款芳名錄



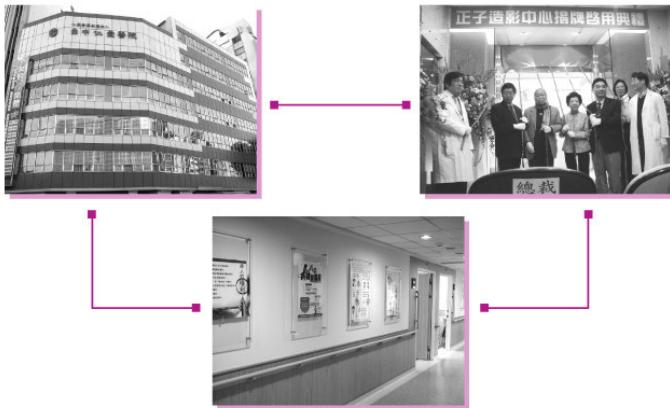
## 變革，讓仁愛醫療體系邁向醫療新紀元

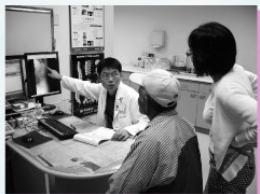
◎院長 / 蘇志中

回想起2008年元旦初接任仁愛醫療體系代理院長，當時的仁愛醫院與一般的醫療院所面臨同樣的經營困境，醫院將：如何在現階段的健保制度下提升醫療品質；如何在經營艱困的時代背景下提升病人滿意度；如何凝聚全體「仁愛人」的共識，創造出更佳的員工福利等，列為首要努力的目標，自2008年8月起正式接任院長後，這些目標更是我的責任！

在過去的2008年，我們對醫療品質的提昇非常重視，兩院區新到任的醫師將近15位，不但豐富了臨床各科的醫療人力，亦提升了醫療水準。尤其是7月台中院區重新啓用，除了完成軟硬體之更新外，也開設多個門診科別，提供中區社區民眾更便利、更完整的醫療服務；而大里院區更是新設立了屯區首座正子造影中心、新開設風濕免疫門診等，讓屯區的民眾無須舟車勞頓，能夠在「區域教學醫院享受醫學中心級的醫療」。

在這個2009年初，仁愛醫院也將服務的層面變的更廣，大里院區脊椎矯正中心與中部知名脊椎手術治療名醫合作，啓動了跨院區、跨團隊的醫療合作模式，完成多例脊椎矯正手術；也增聘心臟外科醫師成功進行多例開心手術，成效斐然。我們深信，醫院有了優秀的醫師及先進的設備，加上順暢的團隊默契自然能夠讓每位來院接受治療的病人，得到好的醫療照顧並得到極佳的醫療成果。





未來的一年裡，我們將在大里院區三樓設立「心臟血管中心」，將會有良好心臟內外科醫療團隊共同參與，複雜的心導管治療與檢查，甚至是外科開心手術治療等，我們均能夠進行，亦堅信心臟內外醫療團隊提供中部地區優質的心血管疾病治療水準，所達到的醫療品質可與大型醫學中心相提並論，相信能對本體系創造更卓越的醫療照護口碑。

醫療的核心價值，一直以來都是在追求“以病人為中心”的概念，病人所希望得到的，也是我們努力的目標，雖然有些辛苦，但看到病患對醫院滿意度的提昇，一切都是值得的。「品質、品質、品質」是我們一直追求的真理，除了醫療品質提升外，另一個品質就是服務品質，等待時間太長（如候診、領藥、抽血）或停車場的管理，都有很多改善的空間，我們將一步一步去完成、去改善，請大家拭目以待，將會有一個全新面貌的“仁愛醫院”。

我非常感謝來自各地到仁愛醫療體系服務的同仁們，願意付出一己心力，讓仁愛醫院的服務能夠更深入社區，期許2009年全體的同仁與我共同努力，創造仁愛醫療體系的新紀元。最後，也感謝全體員工的眷屬、醫院病友及所有關心仁愛醫院的朋友們的支持與愛護，在這個新年展望之際，恭祝

新春愉快、心想事成



## 跨院區、跨團隊醫療新世紀 在大里仁愛脊椎矯正中心展開

◎企劃室副課長/許雲雅



一對笑容滿面的母女從大里仁愛六樓病房緩緩走出，開心地醫護人員拍照留念，在趙奶奶與女兒的感謝聲中及燦爛笑容的背後，有著一段醫師與病人、母親與孩子間令人動容的故事。

七十八歲的趙奶奶含辛茹苦地將五位兒女扶養長大，更是協助子女們照料孫子們上了大學，眼看著子孫們各自有著幸福美滿的生活，趙奶奶決定獨自回到宜蘭眷村中展開自己全新生活。鄉下的新鮮空氣格外使人有活力，有著信仰的奶奶一週至少上四次教堂，聖經從頭到尾看了許多遍，但是無法很順暢地寫出國字，讓奶奶有一絲絲的遺憾，而在兒女們鼓勵下，奶奶參加了當地專為外籍人士開立的識字班，她的勤學不倦與熱情，深受班上的老師及同學們的喜愛，可愛的奶奶更為了在教師節前夕親筆寫張賀卡給老師，在家將祝賀詞反覆練習了一整天才寫上賀卡，這份心意更讓老師感動不已。

氣質高雅的趙奶奶亦是兒女們心目中的大美人，尤其穿起傳統旗袍的更是令人讚不絕口，無奈丈夫早逝，從工作、洗衣、煮飯、打掃、照顧孩子們等樣樣都是奶奶一手包辦，也讓她的身子逐漸彎曲宛如凋零玫瑰，胸腰椎駝背的情形愈來愈嚴重，五個孩子們也開始尋求各式治療方式，從西藥到中藥、從民俗治療到各種偏方都嚐試，仍未見有好轉跡象，曾經趙奶奶一家人考慮接受手術治療，但是，又想到知名女星—李佩菁小姐的個案，還是打消手術治療的念頭，而這駝背開始造成奶奶外觀上及日常起居的困難。

前些日子，透過新聞媒體，奶奶的兒女們看到了介紹張國華醫師脊椎治療的報導，開始分工收集治療的相關訊息，決定在奶奶七十八歲的生日宴後，全家人共同將張醫師治療成果與手術介紹等資料提供給奶奶，在聽了兒女們仔細的介紹與充份的書面資料後，奶奶毅然決然地決定到台中接受張醫師的門診評估。接受醫師評估後，建議應該接受手術的奶奶，在醫護團隊詳細說明、播放手術教影帶後，發現連彎曲九十度的駝背病人張醫師均可以治癒成功，這一次，趙奶奶決定相信醫師，相信醫師可以讓她再次「抬頭挺胸」。

決定接受手術後，趙奶奶並非立即接受手術，還需等待健保審核通過才可進行一系列的檢查與治療，經過一段不算長的等待時間，奶奶終於接到醫院通知的電話，而電話那頭告知奶奶安排在台中縣大里仁愛醫院接受治療，由張國華醫師與大里仁愛醫院脊椎外科連君泰主任及醫護團隊，進行跨院區、跨團隊的醫療照護，這樣的醫療模式相當罕見，趙奶奶再次選擇相信張國華醫師、相信整個大里仁愛醫療照護團隊。

在安排手術的這一天，趙奶奶的兒女們內心非常的煎熬，一來，期待醫護團隊可以治癒母親；二來，擔心萬一手術不如預期所帶來的後遺症，這一份心中的掛念是全天下為人子女最沈重的一顆大石，在趙奶奶推進手術房的時刻，五個孩子們互相牽著對方的手，在小弟的帶領下進行術前的禱告，在第一句禱告詞結束前，小弟已經哽咽無法言語，也讓姐弟們掉下那煎熬的眼淚。看到連醫師與張醫師陸續換上手術服準備進行手術治療，姐弟們既焦急又期盼的心情全寫在臉上，坐在手術室外的長椅上，讓每個人感受到時間的漫長。終於，手術在中午前順利結束，孩子們心中的大石輕輕地放了下來，也開始準備迎接趙奶奶嶄新的生命！

奶奶靠著堅強的意志力與無比的勇氣，讓自己的恢復得非常快、非常好，在手術後第八天便可以完全不使用助行器站立行走了，這份喜悅也感染了大里仁愛六樓病房的護理人員，爭著與這位令人敬佩的奶奶合照呢！

奶奶感謝上帝安排這一連串的奇妙與幸運；

奶奶感謝張國華醫師如同神醫般的治療技術；

奶奶感謝連君泰醫師術後積極地調整治療計劃；

奶奶感謝大里仁愛醫院六樓護理人員親切的照護；

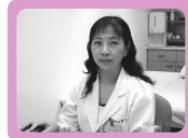
這一切都源自於「信任」，而讓生命更加地動人、喜悅！





## 年節大掃除後常見的酸痛問題

◎ 復健科主任 / 陳巧萍



每逢歲末除舊佈新的時候來臨，家家戶戶忙打掃之際，常因突然不當使力造成如「扭傷、拉傷」，或反覆重複某些動作或姿勢，以致出現「上肢過度使用症候群」；常常打掃完後出現手臂或肩腰部酸痛，有些甚至隔天睡醒後痛得下不了床，真是痛苦！這些問題該如何治療及避免呢？如下所述：

### 一、扭傷或拉傷

症狀：傷到那兒就痛在那兒，如肩部、手肘、手腕、下背痛等。

成因：多是因為突然不當作用力傷到關節旁的韌帶或肌肉所致，如突然大力提拉重物造成上臂的疼痛、突然快速轉身又提重物造成下背痛等。

治療：1. 休息，避免引起疼痛的動作，急性拉傷後先冰敷。

2. 使用口服或外用止痛抗發炎藥。

3. 24~48小時後局部物理治療，如熱療（超音波、紅外線、水療）、電療。

4. 必要時使用副木如護肘、護腕、腰夾或背架。

5. 一旦疼痛持續或惡化均須盡速就醫，有些年紀大的人本來就骨質疏鬆或軟組織彈性不好、突然的不當使力可能會傷到骨頭或造成肌腱、韌帶斷裂，須小心。

6. 反覆下背痛者更要小心不只是扭拉傷，須注意是否已引起如椎間盤壓迫、造成神經根壓迫如神經輻射性疼痛及無力等現象，均須盡早就醫。

### 二、上肢過度使用症候群

分述如下：

#### ◎ 肩部肌腱炎

症狀：於肩膀前後或外側面出現疼痛、無力、局部腫脹，當活動肩膀時就痛甚至無法舉高。

成因：常因肩部肌肉群過度用力所致，如打掃工作時單手提拉重物、或肩膀維持在一定高度下用力太久…皆可能發生。

治療：1. 冰敷、口服或外用止痛抗發炎藥物。

2. 休息，避免引起疼痛的動作。

3. 必要時使用肩帶，強迫肌肉休息。

4. 24~48小時後局部物理治療，如熱療（超音波、紅外線、水療）、電療。

### ◎網球肘

症狀：於手肘外側出現疼痛、局部腫脹，甚至外上骨突處也出現局部壓痛。因反覆用力致肘部及腕部伸肌肌腱炎。

成因：常因前臂肌肉群過度用力所致，如打掃工作時擰乾抹布、反覆開關門把皆可能發生。

治療：1.冰敷、口服或外用止痛抗發炎藥物。

- 2.休息，避免引起疼痛的動作。
- 3.必要時使用護肘，強迫肌肉休息。
- 4.24~48小時後局部物理治療，如熱療（超音波、紅外線、水療）、電療。

### ◎媽媽手（De Quervain's syndrome）

症狀：於手腕外側接近大拇指下緣處出現疼痛、無力、局部腫脹，當大拇指想向外張開或豎起時，常無法伸直或很難張開。

定義：「媽媽手」俗稱的由來，大多發生在初次當媽媽的人身上，帶小孩時因經驗不足又緊張又忙碌下，許多不當的抓握：如幫寶寶洗澡、拿奶瓶、換尿布時傷害到大拇指外展肌肌腱；其實媽媽手就是大拇指外展拇長肌肌腱炎（有時合併大拇指伸拇短肌肌腱炎）。

成因：常因工作上或日常生活中的不當的抓握、反覆過多所致，除上述新手媽媽外，另外如打掃工作時單手拿重物、反覆用拇指使力或取物、反覆裝設或拆除小螺絲等…皆可能發生。

治療：1.口服或外用止痛抗發炎藥物。

- 2.休息，避免引起疼痛的動作。
- 3.必要時使用副木6週，強迫肌肉休息。
- 4.局部物理治療，如熱療（超音波、紅外線、水療）、電療。
- 5.局部注射少量類固醇。

### ◎腕隧道症候群（Carpal tunnel syndrome）

症狀：手部及手指疼痛、酸麻、無力感、有時半夜會被手麻醒，甩一甩會好些，但很快又會麻醒，輾轉難眠，久了可能掌內肌出現萎縮，使不上力，連碗都拿不好，嚴重影響日常生活。

定義：是指上肢的正中神經在手腕部分，因長期手指手腕不當使用，造成橫腕韌帶下腕隧道中組織腫脹、壓力過高，壓迫到正中神經而出現手麻、手部脹痛、久了，甚至無力、肌肉萎縮等。

成因：常因反覆手腕及手指使用方式不對或過當造成，如清掃廚房（要拿很重的鍋子或刀子、或長時間用力切、剁）…等皆可能發生。



治療：1. 藥物減少發炎情況。

2. 局部物理治療（熱療、電療、腕關節附近鬆動術）。
3. 使用副本固定腕部，避免腕部及手部的不當使用、強迫手部及腕關節休息。
4. 工作時需適時休息，活動一下腕部及手部關節，最好每30分鐘做一些腕部伸展放鬆運動，改善局部循環，減少正中神經被壓迫的時間。
5. 有些壓迫太嚴重，則可能需手術治療。

#### 如何避免上述問題的發生？

1. 打掃工作時盡量使用較長柄的拖把或掃帚，避免突然快速轉身或彎腰。
2. 抬舉重物時須注意姿勢，盡可能用彎曲膝蓋蹲下來的姿勢來代替腰的前彎，避免下背的拉傷。盡可能請他人一起幫忙抬重。
3. 避免以單手強拉或拖舉重物，以免引起上肢的疼痛。
4. 若曾有上肢扭拉傷的人，最好先穿戴好護腕或護肘再打掃，減少再次傷害；反覆下背痛者，穿戴背架減少再發的可能。
5. 打掃前先做拉筋運動5~10分鐘，打掃休息時可做以下十種運動（頸部運動、手臂伸展、舉臂後展、站立坐下變換、站姿旋轉、背靠牆站、坐姿前彎、手腕及腳踝伸展、手腕及腳踝背屈、肩部運動），換換姿勢、多活動、保健康。其動作要領，都是以緩慢的速度伸展起，伸展到關節附近的肌肉適當繃緊即停住，保持繃緊狀態約15秒左右，過程中要進行緩和的呼吸，打掃期間大約每隔1~2小時之間最好能選擇3~5個動作伸展，有益健康！

陳巧萍

復健科主任

#### 學經歷

中山醫學院畢  
市立復健醫院住院醫師

#### 專長

五十肩、脊椎損傷、手外傷



## 劃時代的治療 -雷射攝護腺肥大手術

◎ 泌尿外科主治醫師 / 劉緯陽

攝護腺肥大是中老年人常見的問題，一般而言五十歲的男性超過五成有攝護腺肥大毛病，隨著年齡增加，八十歲以上罹患的比例更可高達百分之百。主要是攝護腺尿道周圍的腺體不正常增生而造成尿道阻塞，使得患者有頻尿、急尿、夜尿、小便用力、尿流遲緩等症狀，造成很大的不便。

當患者症狀無法以口服藥物緩解時或腎功能已受影響時，就應接受手術治療。過去的手術皆採取傳統電刀的方法，效果雖然不錯但術後出血的機會並不少見且亦有可能造成後續其它併發症。近三年來由於泌尿科雷射攝護腺手術的問世，上述的缺失不但可獲得改善且亦可達到一日住院的目標，是患者的一大福音。目前本院共引進三種新型高效能雷射(包括紅光雷射、極光雷射、及綠光雷射)，這三種雷射主要作用皆是用雷射光能將肥大的攝護腺組織完全汽化並達到止血的效果。

比較雷射與傳統電刀兩種手術治療方式，依據國內外研究報告發現以傳統電刀手術治療者，攝護腺體切除得比較乾淨。但傳統電刀手術會有約百分之九的病人術後必須輸血，且有約百分之三十的患者出現不等程度的性功能損傷。相較下雷射在術後完全不需輸血，且術後恢復時間短，對性功能影響不大，是一項不錯的選擇。但對懷疑有攝護癌的病患（如攝護腺特異抗原PSA大於4.0ng/dl，或肛門指診異常），因為雷射汽化術無法取得病理組織切片，所以於手術前應先做切片穿刺檢查，証實為良性攝護腺肥大後，才可接受此種手術。

雷射治療攝護腺肥大最大的好處就是安全性很高，除了可避免術後性功能障礙外，非常適合於長期服用抗凝血劑、凝血功能不良、或服用心臟血管疾病藥物患者，因為雷射汽化的作用可同時對攝護腺組織進行清除及止血的動作，所以手術中的出血量比傳統電刀切除術少了許多，降低了手術風險。對年邁或患有腦中風、心臟血管疾病、肝硬化、糖尿病、高血壓、慢性阻塞性肺部疾病等不適合傳統手術的高危險群民眾來說，是一個不錯的治療新選擇。

**劉緯陽**

泌尿外科主治醫師

### 學經歷

中國醫藥大學醫學院畢業  
中國醫大附設醫院泌尿部住院醫師  
中國醫大附設醫院泌尿部住院總醫師  
中國醫大附設醫院泌尿部主治醫師

### 專長

腹腔鏡手術、排尿功能障礙、  
、男性性功能障礙、結石、  
攝護腺、疝氣及包皮



# 年節用藥安全之道

◎ 藥劑部藥師 / 林明薰



農曆春節是闔家團圓歡聚的日子，免不了吃吃喝喝、大魚大肉、通宵打牌、外出訪友或旅遊。為讓大家過個平安快樂佳節，特在這連續的春節假期即將到來之前，提供幾則過年期間的用藥常識供大家參考，以方便照護家人。特別是慢性病患者，在歡喜過年的同時，除均衡飲食、正常作息之外，更應留意身體的照護與按時服藥。

## 過年期間的用藥常識：

### 一、慢性病患請注意各醫院或健保藥局春節休假時間並備妥長期用藥

春節期間各醫院停診時間不同，慢性病患應確認醫院開診日，事先備妥足夠量的藥物以免屆時無藥可服，而影響病情，尤其是急救藥物如：緩解心絞痛的NTG舌下錠；氣喘發作時所需的支氣管擴張劑，更是需要事先備足的。若持慢性連續處方箋的病人，如領藥日是在過年期間，可於除夕前領藥。

### 二、春節非服藥的假期，慢性病患請遵照醫囑按時服藥

春節期間並非服藥的假期，特別是高血壓、心臟病、糖尿病、高血脂、高尿酸、癲癇等須長期服藥的病人，必須遵照醫囑按時服藥，不可因春節假期而自行停藥，以免影響病情的控制。

### 三、年節期間，避免生活作習與飲食不正常

過年期間美食當前，常會在不知不覺中吃進比平常較多量的食物，且年節食物又多油膩，會增加胃腸負荷，若加上生活作息不正常，三餐未能照時吃，更易出現胃腸不適（消化不良、腹脹、腹瀉、便祕等症狀），甚至腸胃炎的發生。此時至社區藥局經由合格藥師指示使用下，備些許指示用藥如制酸劑、瀉劑、緩瀉劑、助消化劑等，緩解不適的症狀，若服藥後胃腸不適或腹瀉仍未能改善，還是建議至醫院就診，以免延誤病情。

### 四、春節期間氣溫多變化，注意保暖，避免感冒

年節期間氣溫多變化，加上熬夜作息不正常，較易感冒。感冒一般藉由身體免疫力，多休息、多喝水即可逐漸康復，而感冒藥可幫助緩解不適的症狀。市面上的感冒藥（綜合感冒藥及單方止咳、化痰、流鼻水藥物）多屬指示藥，如需要可至社區藥局經由合格藥師指示下購買，並告知藥師您現在正在服用的藥物，以避免重覆用藥或藥品交互作用發生的危險，但如果服用後病情仍

未改善，應至醫院尋求診治，切勿拖延。在此特別提醒，常用於流鼻水、過敏、暈車所使用的抗組織胺藥物，服藥後可能會有嗜睡、暈眩的情形發生，應避免喝酒、開車或從事機械操作等警覺性較高的工作。

### 五、慢性病患者應避免喝酒

春節親朋好友共聚一堂，難免小酌一番，但酒精會與部分藥物有交互作用，如酒精與降血糖藥物的磺醯尿素類(Sulfonylureas)併用，會延緩磺醯尿素類藥物的吸收及排除，延長其作用時間，導致血糖過低。因此提醒糖尿病患者在服用磺醯尿素類時，避免飲酒。又如酒精會增加benzodiazepines的吸收及降低後者於肝臟之代謝；併用時，對於中樞神經之抑制作用，有加成或協同的現象，所以應告知服用benzodiazepines的病患，要避免喝酒，以免嚴重影響中樞神經與運動功能。另外大量喝酒會使血壓上升，慢性病患者更應注意切勿貪杯，同時要恪守喝酒不開車，開車不喝酒的原則，以確保大家安全。

### 六、慢性病患出遊，藥品要備妥並妥善保存

闔家出遊是件愉快的事，但慢性病患者要記得帶齊所需之藥品並按時服藥。不要因為出門在外，就任意以其他飲料（茶、牛奶、可樂）服用藥品，更不可直接吞服，要配一大杯溫或涼開水服藥才是正確的。避免將藥物置於陽光直射、高溫或潮濕的環境中，也要避免小朋友可拿到處。

### 七、服藥基本常識

1. 遵照醫囑服藥，藥量、用法、療程都要正確。
2. 年節期間因飲食起居不同於一般，較易忘記服藥，若為症狀緩解的藥物（止痛、鎮咳）忘記服藥可略過；若為治療藥物，剛錯過服藥時間應盡快補服，若已接近下次服藥時間，按時服用一次劑量即可，不要一次吃兩倍的量，當然這是一般補服的通則，但某些藥品（如抗生素、類固醇、避孕藥）有特殊的補服方式，建議您直接詢問藥師。
3. 若於過年期間身體不適須至醫院看診，記得將您正在服用藥物的名稱及用法告訴醫師，以避免藥物交互作用及重複用藥的情形。
4. 不要因忌諱在過年期間至醫院看病，而隨意服用他人藥品或將個人的藥品與至親好友分享。
5. 因過年所領藥品天數較長，要特別注意藥物的貯存條件，必須在室溫、避光、乾燥、陰涼環境；不同藥品不要放在同一容器，以免相互污染或拿錯藥吃。保留藥品原包裝或藥袋至藥物服完，因藥袋上可提供很多訊息，以確保用藥安全。

相信在過年期間，只要維持正常用藥、注意均衡飲食、充足睡眠、必定能健康快樂過好年。



## 年節的保健預防

◎ 糖尿病衛教師/謝相蓉

家庭主婦們為了迎接新的一年除舊佈新，易得腰酸背痛、扭傷及肢體關節受傷。可建議家庭主婦們在勞動前可配戴護肘、護腕、護踝…等保護措施。記得勞動前先做熱身，也就是先做輕的工作再做粗重的工作，以免肌肉拉傷或扭傷。若局部受傷疼痛時應先冰敷，勞動後酸痛時則應熱敷。

年節期間連續的假期，使人們的生活作息較不正常，民眾常因疏於關心自身健康而導致疾病的發生。在餐宴上難免少不了一些應景美食如：大魚大肉、高熱量、高糖、高油及酒、咖啡、年糕等令人大快朵頤的食物。

患有糖尿病飲食應少油、少糖、少鹽、高纖維。注意飲食不過量，善用飲食代換技巧。如川燙、涼拌等少油之烹調方式。定時服用降血糖藥或注射胰島素。外出穿棉襪及包鞋，建議規律運動，每週3~4次，每次30分鐘以上的流汗運動，隨身攜帶方糖避免低血糖發生。每星期能自我監測血糖3~4次，生病時每2小時測血糖一次。患有心臟病或高血壓飲食應控制熱量攝取，維持理想體重，飲食清淡，少吃醃漬重食物。飲食少油、少糖、少鹽、高纖維，避免大魚大肉、暴飲暴食，避免菸、酒，多喝白開水，每天應攝取約六至八杯(1600~1800cc)的水。並建議適當運動可加強冠狀動脈側枝循環及全身血液循環，每天能自我測血壓。天冷時洗澡水溫應適當，約攝氏39~40°C，不可太冷或太熱，沐浴時間，不超過10分鐘。過年期間按時服用，不可間斷或隨便停藥。保持情緒平穩，充分睡眠及休息。慢性腎病應熱量攝取充足、低蛋白、低磷、低鉀、低鈉飲食，並限制水份攝取，定期測量體重及血壓，以防水腫或血壓增高，適當的運動與休息避免勞累和緊張，按時服藥，遵照醫師指導，不可自動停藥或加藥。

過年期間應節食品的出爐，許多人的五臟廟在一次又一次的折騰下，紛紛舉起白旗了。如何讓自己的胃腸在過年期間遊刃有餘、全身而退，您需要瞭解「脹氣」是怎麼一回事。脹氣是消化道常見的症狀之一，通常出現在吃完飯後，感覺到腹部脹脹、不舒服，有時會合併打嗝，若有排便或排氣後，大部分會得到緩解，您會覺得腹部舒暢輕鬆。如何預防呢？1.避免攝取「產氣食物」，如：豆類食物（如豆乾、豆腐）、薯類食物（如地瓜、芋頭、馬鈴薯）、柑橘類水果、柚子、洋蔥、芹菜、蘋果、桃子、甘藍菜、玉米、香蕉、穀類、麵包、和添加山梨糖醇甜味劑的飲料及甜點等；除此之外，乳類食品也是一個很容易產生脹氣的食物。2.吃東西時，細嚼慢嚥，不要一次吃得太多、太撐。3.避免一邊吃東西還一邊說話。4.少喝會「產氣」的飲料，如：汽水及啤酒。5.飯後不要一直悶坐著，起身走一走、動一動或是散個步，這樣有助於幫助消化。

春節假期長，常會出遊旅行以紓解工作上及生活上之壓力。但旅遊也常面臨交通堵塞、解手不便。應考慮慢性病或老人乘坐交通工具，備妥足夠的慢性病藥，如廁問題是否方便？是否需準備紙尿布？患有高血壓及氣喘等慢性病的人，儘量到天氣較好、溫度較高，儘量不要到山區或寒冷地區，因天氣冷，呼吸道及患有高血壓病患較易受刺激且旅途上照顧不易，而在旅遊上宜注意，若風大、寒冷、不宜待在戶外太久，外出旅遊，切記勿熬夜，不要過度勞累，適度控制活動時間以免體力透支。

# 中醫冬季養生藥膳食譜

◎中醫科主治醫師/張原彭

## ◆首烏八寶雞湯

**材料：**當歸二錢、熟地三錢、川芎一錢、白芍二錢、黨參三錢、白朮三錢、伏苓三錢、炙甘草二錢、何首烏三錢、枸杞二錢、黑棗五粒、烏骨雞一隻、豬大骨半斤、生薑、米酒、鹽適量。

**作法：**豬大骨燙過加藥材置鍋內，水十碗，燒開後以小火熬約三十分鐘後過濾取湯汁備用。烏骨雞加上述藥汁及生薑和酒再加適量水以淹雞為度放入電鍋蒸熟即可。

## ◆當歸羊肉湯

**材料：**當歸三錢、黃耆三錢、枸杞子二錢、桂枝五分、薑、羊肉半斤、酒。

**作法：**將羊肉洗淨切塊，川燙備用，加入藥材、薑、酒及調料，燉煮一～二小時即可。

## ◆薑母鴨

**材料：**鴨肉一隻、薑母鴨包一帖、麻油、米酒、薑。

**作法：**將藥膳料用一碗米酒浸泡二十分鐘，待用；鴨肉一隻洗淨，切成小塊狀，待用。用麻油一匙、鴨肉、薑母，在鍋內炒出香味。將藥膳料及米酒一瓶放入鍋內，加水淹沒鴨肉，待煮沸出味即可。

## ◆歸耆補血火鍋

**材料：**當歸四錢、黃耆三錢、熟地黃三錢、龍眼肉三錢、紅棗三錢、豬肝六兩、粉絲一把、香菇五朵、蒟蒻半斤、薑、蔥、鹽、酒。

**作法：**豬肝切薄片，粉絲香菇泡軟。鍋內加入高湯，酒適量，先放入藥材煮三十分鐘後，加入香茹並調味，煮開後，再加入豬肝，粉絲及蒟蒻。

## /大里仁愛中醫科門診時間/

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 08:30-12:00	★	★	★	★	★	★
下午 14:00-17:30	★	★	★		★	
晚上 18:00-21:00	★			★	★	

服務位置：大里院區2樓36診

服務電話：04-24819900轉2007



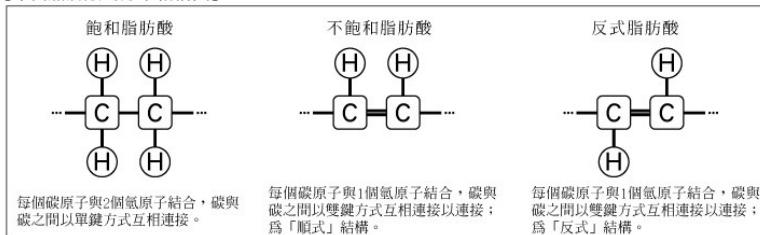
# 你所不知道的脂肪 - 反式脂肪

◎營養治療科總技師/劉懿琪

## 什麼是反式脂肪？

脂肪酸可分為飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸兩種，自然界中的不飽和脂肪酸幾乎都是以「順式」鍵結存在。過去動物性油脂因為含有較多的飽和脂肪酸與膽固醇，食用後會增加人體中低密度脂蛋白（LDL）含量，提高罹患心血管疾病的風險，食品業界為了配合人們對於健康的要求，開始利用含不飽和脂肪酸為主的植物油作為動物油的取代，但是植物油脂的成分中卻因含有高量的不飽和脂肪酸，而產生了容易氧化酸敗與不耐久炸的加工缺點，食品業界為了克服這些缺點，研發了「氯化」這項加工程序，利用特殊技術改變不飽和脂肪酸的結構，使得植物性油脂變得耐高溫、不易變質、延長存放時間，同時氯化後的油脂也增加了食物酥脆的口感，大大增加的食物的美味，但卻也在氯化過程中，形成了危害人體健康的反式脂肪（trans fat）；又稱反式脂肪酸（trans fatty acid）。

## 【不同脂肪酸的分子結構圖】



## 反式脂肪對健康的危害

許多研究已經證實反式脂肪會增加人體內的低密度脂蛋白（LDL）並減少高密度脂蛋白（HDL），因而提高心臟病與動脈硬化疾病的罹患風險，而反式脂肪除了會增加心血管疾病罹患率外，專家更直指對人體可能產生下列的健康危害：

- (一) 已有研究顯示反式脂肪會使糖尿病患產生併發症的風險高出四倍，同時增加大腸癌罹患率，另外也會增加停經後女性體內的雌激素，提高罹患乳癌的風險。
  - (二) 影響身體對必需脂肪酸的代謝，使得細胞膜的合成、荷爾蒙的製造產生障礙。
  - (三) 研究也認為懷孕婦女如果食用反式脂肪可能對胎兒及新生兒有不好的影響，例如促使幼兒腦部發展遲緩，並發生小兒過敏症，如果是嬰幼兒食用過量，則可能引起腦部病變。
- 綜觀反式脂肪對人體的壞處幾乎不亞於飽和脂肪，甚至較飽和脂肪酸對人體健康的影響更大。

## 哪些食物可能含有反式脂肪？

- 舉凡食物標籤中所列出的成份為「氫化植物油」、「部分氫化植物油」、「氫化脂肪」、「精煉（固體）植物油」、「酥油」、「人造酥油」、「雪白奶油」或「起酥油」等即代表內含有反式脂肪。
- 反式脂肪相當廣泛地用於日常生活中，例如塗抹麵包用的油脂（如人造奶油與乳瑪琳）、大量反覆油炸品（如炸雞、薯條、鹽酥雞等）、烘焙用的烤酥油（如西點、餅乾、糕點等）、奶精、速食及各類酥炸加工品（如甜甜圈、派餅、蘇打餅、微波加熱爆米花、洋芋片、速食麵、牛角麵包、泡芙及糕點麵包），甚至沙拉醬中都可能含有反式脂肪。

## 如何減少攝取反式脂肪食物

- 在購買食物時，應看清楚食品成分標示，如成分標示含有「氫化植物油」、「植物性乳化油」、「精製植物油」、「植物性乳瑪琳」、「人造奶油」等食品建議避免選用。
- 減少油炸類食物的攝取，即使成分標示為不含膽固醇的油炸食品，也要留意是否內含有反式脂肪。
- 減少食用含有反式脂肪的各類加工食品與零食（請參考本文中－哪些食物可能含有反式脂肪章節）。
- 儘量選擇在家開伙，一般而言家庭烹飪用油很少會選用氫化植物油，加上家庭烹飪通常不會大量且重複油炸食物，因此比較不會有反式脂肪的問題發生。
- 養成健康的飲食習慣，多吃天然食物，掌握均衡飲食中三少一高的飲食原則（即少油、少鹽、少糖、高纖維），烹調方式則建議以少油的清蒸、水煮、紅燒、涼拌為首選。

## 結論

2006年起美國食品藥物管理局（FDA）開始要求食品業者必須在食品包裝上標示「反式脂肪酸」含量，而我國行政院衛生署也規定自2008年1月1日起，所有市售食品營養標示中，均應在脂肪項目增加飽和脂肪與反式脂肪的標示，雖然目前反式脂肪的每日攝取量與限制含量在國際間尚未達成共識，不過站在營養師的立場，還是建議大家應認識反式脂肪並減少食用，尤其是慢性病患如高血脂者、心臟病患、心血管疾病病患、新陳代謝症候群者、糖尿病患、肥胖者，以及特殊族群者如幼童、孕婦、哺乳產婦，更是要嚴格限制反式脂肪的攝取。

**劉懿瑣**

營養治療科總技師

### 學經歷

中山醫學院營養科學研究所碩士班畢  
教育部審定講師資格  
中華民國合格糖尿病衛教師  
體重管理營養師  
中台醫護技術學院兼任講師  
弘光醫護技術學院兼任講師  
台中縣營養師公會常務理事

### 專長

減重諮詢、糖尿病營養諮詢  
、一般營養諮詢、社區營養  
教育、胃間隔手術營養照護



# 許寶寶一個健康的未來

## 高層次超音波

### 檢查特色：

- ◆藉由大型超音波機器，對胎兒作更細部掃描，排除胎兒重大缺陷或畸型。
- ◆針對胎兒進行全身各器官的檢查，可篩檢出約80%的異常。
- ◆可透過彩色卜勒的功能，知道胎兒器官血流的變化及篩檢出心臟血管的異常。
- ◆可判斷胎盤及臍帶是否供應足夠養分給胎兒。

### 檢查時機：

妊娠20至26週。

### 檢查項目：

腦部：早期發現無腦兒、水腦症、及其他異常

臉部：診斷兔唇及其他異常。

四肢：檢查是否有侏儒及骨骼異常。

胸腔：診斷先天性心臟病，肺部腫瘤及橫膈膜疝氣。

腹腔：早期發現腸胃異常、胎兒腹水、水腎及其他泌尿系統疾病。

諮詢專線：04-24819900轉 5764、5763洽婦產科

## 親子同室 成為Baby生命中最好的開始

### 特色：

- ◆設有諮詢衛教室，主動提供準媽媽各項哺育母乳相關衛教與指導。
- ◆醫護人員均接受專業訓練，協助每位媽媽順利哺育母乳。
- ◆生產後，醫護人員立刻協助媽媽與嬰兒肌膚接觸。
- ◆指導媽媽懷抱嬰兒姿勢及幫助嬰兒正確含乳技巧。
- ◆指導媽媽手擠奶及維持奶水分泌的方法。
- ◆鼓勵媽媽依嬰兒的需求哺餵母奶，不限制哺育的次數及時間。

24小時母乳哺育諮詢專線：04-24821407

## 新生兒聽力篩檢

### 篩檢重要性：

- ◆ 國內統計資料顯示，每千位新生兒中，約有1-2位雙側聽障兒；3-4位單側聽障兒。
- ◆ 新生兒聽力篩檢可提早診斷聽力障礙，避免語言學習受阻、影響其他學習能力。
- ◆ 聽力障礙在嬰幼兒出生6個月內診斷出，並接受完整的治療，多可達到正常程度的發展。

### 篩檢時機：

寶寶出生至6個月內。

### 篩檢工具：

- ◆ 自動化聽性腦幹反應（AABR）：完整測試外耳道、中耳、內耳等聽覺路徑，同時可偵測到聽神經病變。
- ◆ 耳聲傳射檢查（OAE）：測試外耳道至耳蝸外毛細胞的聽覺路徑。

諮詢專線：04-24819900轉 5363、5362、5265洽小兒科

## 嬰幼兒疫苗注射時間

日 期	時 間	疫 苗
每週四	上午09:00~11:00	BCG (卡介苗)
每週二、四、六	兒科門診時間	DTP (白喉、百日咳、破傷風混合疫苗) POLIO (口服小兒麻痺疫苗)
每週一～週六	兒科門診時間	B型肝炎疫苗、水痘疫苗 日本腦炎疫苗（每年3-5月） MMR (麻疹、腮腺炎、德國麻疹)

諮詢專線：04-24819900轉 2129、2143洽門診注射室



## ～熱心服務 不求回報～ 大里市調解委員會主席楊清貴

◎企劃室助理專員／湯智斌

大里市調解委員會有十五位委員，全體委員不支領車馬費，盡心盡力為民眾服務。其中最特別的就是因應部分民眾需要，於每月第二個週六為民調解，這是全省獨一無二的服務。

目前大里市調解委員會一年收件量約有六百至七百件，委員們認真、盡責，整體和解成功率有八成左右，其中車禍案件的和解率甚至超過九成以上，為法院解決了許多地方上的紛爭。

現任大里市調解委員會主席楊清貴，平時熱心服務，任何公益和地方活動都全心投入，深受地方民眾的肯定。

### 熱心調解 盼民衆對調委會具信心

談到調解業務的現況，楊主席表示，這一屆調解委員會成立至今已有兩年半時間，日前處理一件過失致死調解案，雙方都已到場，但是都抱持著「第一次調解不可能解決」的心態，都沒有準備和解所需的文件，也顯示對調解委員會沒有信心，最後花了近六個小時才達成和解。透過這個案例，他希望民眾對於調解委員會應該要有信心。

至於順利為民調解紛爭的關鍵所在，楊主席指出，當處理案件時，委員們依照相關資料進行研判，然後將雙方分開調解，詳細分析其責任歸屬，這樣往往就能發揮效果，如有一方承認錯誤，再加上有誠意的話，相信事情就可圓滿解決。



### 出錢出力 不求受調解者任何回報

楊主席調解過許多類型的紛爭，對於順利解決的案件他都感到非常欣慰，而最令他感動的則是一件女學生遭到耕耘機撞死的調解案件。

幾年前有一位住在台南的女學生到台中縣某大學唸書，這位女學生在大里市一條便道上被耕耘機撞死，調解委員調解時向女學生父母說明可向肇事者索賠強制險一百五十萬元，但女學生父母為了不造成肇事者的負擔，並未索賠，前後只花了十多分鐘就達成和解，肇事者非常感謝女學生的父母。

另外還有特殊的調解案件也讓他印象深刻。有一位三十多歲罹患癌症的女士在倒車時撞到人，造成對方腿部骨折，對方求償十多萬元。經楊主席協助調解後，以一萬元達成和解，結果肇事者竟然連這一萬元都拿不出來。

楊主席同情這位女士的遭遇，當場決定代墊這一萬元，使她不要受到這件事情的影響，得以安心養病，令這位女士感激不已。楊主席原本也不要求這位女士還這筆錢，後來這位女士採取分期方式償還，這也是讓他非常感動的事情。

半年前有一位七十多歲的老人家被學生騎機車撞死，這位學生因為家境清寒無力償還賠償金，經調解委員居中調解後，受害者家屬體恤學生困境，最後肇事學生僅賠償三千六百元，而這筆賠償金的數字令許多人感到意外。



### 感觸良多 呼籲為人子女善盡孝道

在調解過許多意外車禍、父母分配財產不公等案件之後，相當重視孝道的楊主席有了深深的感觸，雖然子女不孝只是個案，但是他仍然呼籲為人子女者要孝順父母。

楊主席說，現在子女不孝的案件非常多，例如有一家三兄弟，其中兩個兄弟到外地發展，一個兄弟留在老家務農，在外地的兩兄弟卻誤會另一個兄弟照顧老人家是為了財產，結果辦理財產信託才解決紛爭。

還有一位開設五金行的老人家，事業有成，頗有積蓄，兒子認為已出嫁的姊妹有意分家產，衍生一些糾紛，甚至發生肢體衝突，女兒堅持要控告父親。此案由法院轉介回到調解委員會處理，最後是老父親把一塊土地登記到女兒名下才得以解決。

他強調，父母含辛茹苦的將子女扶養長大，子女千萬不可「過河拆橋」，現在為人子女者倫理觀念要改進，心態也要調整，對於許多案件他能體諒為人子女的心態，但是不要鬧到法庭上才好。

### 登山騎車 投入戶外運動有益身心

平時為民服務的工作十分忙碌，楊主席透過許多活動抒解壓力，其中最喜歡的就是登山、騎單車。

每逢假日到來，楊主席就呼朋引伴，廣邀親朋好友一起到戶外運動，除了常到省議會登山之外，也騎單車到霧峰、太平等地，享受大自然的洗禮。楊主席認為，登山、騎單車都是非常好的運動，除了可以享受清新的空氣外，也能與家人、朋友共度休閒時光，增進身體健康，值得推廣。



### 秉持熱誠 以做功德的心服務老人

至於未來的生涯規劃，楊主席秉持為民服務的熱誠，多年前即投入老人安養服務事業的規劃。在八、九年前政府研擬獎勵老人安養服務方案時，他就提出了老人安養中心規劃與申請案，土地已經規劃完成，不過因政策法令等問題尚未獲得核准，延宕至今，他希望政府能夠修改法令，儘速輔導成立老人安養中心，未來將以「做功德的心」服務廣大銀髮族，創造祥和的社會。



## 97年度醫學倫理徵文比賽團體組金獎

# 醫學倫理與人文－用心，醫療會更美好讀後心得

◎ 醫務體系內科部

社會的變遷帶動著醫療的進步。近幾年來，除了醫療專業研究、臨床技術的提升，醫學倫理與人文精神更是逐年受到重視。人權的抬頭，生命所受的尊重，醫病關係不再如往年般單純。綜觀目前各大小醫院所推行的「病人安全」、「醫療糾紛」、「醫病溝通」、「病人權利」等活動，正反應出醫療現階段照護品質的方向已不再僅止於治病，更在乎「全人醫療」，具體要求身、心、靈照護的實現，也讓醫療更專業、更臻於至善至美！

記得學生時期，老師不斷提醒著：「醫療工作是面對人而不是疾病；是面對一個個與我相同的生命個體。忙碌工作之餘，別忘了思索患者的心情與感受，體認患者的需求是什麼？」。師者的企盼，言猶在耳，這深刻的含義，還是隨著臨床護理工作之累積，才漸漸看清楚它的樣子！記得畢業那年，台灣護士荒正處於高峯期，護理工作對當年的小護士我而言，僅只是為著糊口飯吃，鮮少體會出「生命」是何？工作的另一層涵義是為了挑戰知識的純熟與臨床護理技術的幹練；同儕間挑戰不成功者便又轉換跑道，殊不知尚未明瞭真正護理的意境卻又輕易捨棄了護理。臨床護理工作至今已十年，依稀記得在第四年時，護理工作深刻的美才開始在年輕的心中醞釀起來。當我面對一個個生命的「老師」時，從感動到學習，更推動著我堅定的步伐往護理工作邁進。目前於慢性病單位工作，在長期與患者的互動下，深知專業的提昇不只在於學識部分，倘若沒有「用心感受」患者與家屬的需求，便無法體會奉獻的美、熱誠的心與責任感所引發的動力；而護理已不只是工作，「她」就是生活！如戴教授書中所陳述：「她」讓我獲得自我認同與價值的強化—這是人生的志業！

儘管護理工作多年，能真正用「視病如親」的態度去照顧患者，是經歷過母親重病臥床那半年才開始的；至此，我也才明瞭病患無法用語言表達的「痛」是如何的痛，他們面對疾病時的憂心與不安、勇氣與堅強…，在在是我們學習的榜樣！「用心」體會片刻，此時適當的止痛藥使用、適時的簽署「拒絕生命復甦術之同意書」、預立遺囑等，對生命末期的患者而言，這是何等的重要！母親為我開啟了護理的另一扇窗，使我日後面對重病末期的患者，更能用心傾聽他們的需求，並適時和家屬討論，瞭解患者希望在生命最後一刻所要的方式、想做何準備？記得有一次某病患正病危，我沉重的告知主治醫師，患者曾表示過不做心肺復甦術、不電擊、不插氣管內管的決定。當時依稀從旁傳來一句冷冷的話：「妳好狠！」。這話引起了我不少的難過與不安。後來主治醫師亦隨即再與家屬確認，病患的女兒紅著眼框強忍著淚水說著：「我媽媽曾說過，沒辦法的時候不要插管、不電擊、不急救，她不想像別人一樣，死的時候還那麼痛苦、難看。我們也不進去加護病房，我們要陪著媽媽。」在旁的我聽著聽著都跟著難過了起來！不安的心取而代之的是感受到「尊重生命」的善與美！當醫療已用到了極限仍無法戰勝疾病時，是否需多一點人文精神的敏感度，這樣生命才更有價值？醫護工作者如果沒有在適當時候先瞭解病患與家屬的想法，而家屬也來不及在適當時候先做說明，是否患者最後的結果便不同？然而，這是一個生命啊！

從戴教授的「醫學倫理」此書中所提到幹細胞的研究、DNA重組複製，看似開啓了對未來疾病治療的可能性，但卻又像是將生命「不自然化」、「替代化」。人們因害怕死亡，因此用科技對抗死亡、延長壽命；但是當下的生命延長，卻也可能帶來生命另一場未知的浩劫！至於臨床人體試驗，如果能做到對生命的敬重，維護受試者個人的權益，在保護受試者的前提，需先對此研究內容有明確的掌握與瞭解，才不致違反人性。人們因為對生的渴望而恐懼死亡，當我們每天面對病患時，或許也會內心盤算過：「如果我得了不治之症必需長期躺在病床上，寧可給我一針氯化鉀讓我早點走就好了！」這是我們害怕面對病痛、死亡的寫照。然而倘若真的結束了自己的生命，這「自主權」的濫用，破壞生命的自然生存法則，社會豈不成了亂象？也許因為一個「人為的方法」而提早結束生命，最後又會產生另一個或多生命的混亂。社會應涵蓋愛、充滿和諧與相互照應的倫理關係，而非破壞自然生命，遏止生命之間的學習機會，且毅然阻斷醫學突破、增進生活品質的機會！「安寧療護」是尊重生命自然死亡、維護生命尊嚴的方式，但「安樂死」則不然；以淺見的理由看似「安樂死」是尊重生命的方式，但深究之，這卻是不合自然法則、消極面對生命的方法！醫學的日新月異，除了醫療技術與專業知識的提升，亦需提昇醫護工作者個人的品行與涵養；偶爾該換個角度問問自己：「有更好的做法嗎？」一展開不同的思維，讓醫療更人性化！

最近於商業週刊中看到「百大良醫」的介紹，其中一則是介紹高雄長庚醫院腦神經內科張醫師，文中提到這位醫師如何不畏辛勞、用心感受患者與家屬的需要。據統計，大部份醫師平均為一位患者看診時間約三分鐘（醫生最缺乏的是時間），但是張醫師卻能為患者與家屬提供「他們真正所能學習與認知的方式」協助病患改善病情；一般醫師都是洋洋灑灑的用英文寫病歷，而他卻用「超快的打字速度」一用中文寫病歷。細心的「解釋病情」、「平常該注意些什麼」、「有什麼方式可以具體改善疾病」、「藥物做了那些調整」等等。如果患者看不清楚藥物，他甚至用放大影印的方式來告訴病人藥物的樣子。一般衛教單張內容較籠統，他會針對不同個案，寫信給患者一用A4紙打字，信的開頭他以「晚輩」謙稱，接下來將患者目前的疾病做一解釋、說明注意事項、如果發生那些問題該如何處理、並鼓勵病患…等等。於是這封信便會在家屬之間流傳著，家屬看不懂的地方會先用鉛筆註記，等下次回診時張醫師便再做解釋。對於意識狀態仍清楚而身體卻無法活動的臥床病人，張醫師主張不要太多人來探望，除非患者有先提出要求，否則人多反而會引起患者更大的不安，因為患者可能不想讓那麼多人知道他的現狀，這對病情反而不好。從「百大良醫」知道台灣還有這些好醫師，看了真是欣慰，我想這是值得推廣與審視的！

坊間愈來愈多攸關醫學倫理的書刊，近年學校與臨床更深入探討如何尊重生命；倘若醫療從業人員能學習愛、懂得愛、提昇人文涵養之餘，並能做適當的繼續教育、提昇個人修養與素質，那麼未來的醫療環境將是充滿愛的環境。讓患者減少面對疾病或死亡的恐懼，讓家屬與病患不會有遺憾的共同走過人生的這段旅程，而這也是未來人性化醫療努力的方向！



97年度醫學倫理徵文比賽個人組金獎

## 時間等候區：醫生與病人的希望之旅 讀後感言

◎ 會計課助理專員 / 余佩玲

每一本書出版，都承載著作者想要表達內心意義的背景故事，每一位讀者在閱讀中是否能走入作者的世界，透徹了解每一段故事的真諦，就如同書中所提及當健康不再疾病來襲，進入異於日常生活的「時間等候區」，生命與死亡兩者互為觀照、古柏曼醫師與病患及病患家屬所處的位置與角色、醫學科技與人性需求的衝突，刺激與啓發時內心批判、理性思考的撞擊，該讓人以何種的態度面對生命呢？

在『時間等候區』這本書中，將八個重症患者的故事，一一轉述給讀者了解，在這本書中，有一堆看不懂的醫學名詞及專業治療術語，但那些並不是真正重點，重要的是古柏曼醫生和病患之間的交流互動，讓人感受到當一位醫生願意傾聽、了解病人心中的想法及無助，適時給予協助，對重症患者的影響，在人生最後的一段時間是非常具有重大意義的，故事人物有罹患腎臟癌的投機富商，在面臨癌症時，古柏曼醫生運用富商最了解的語言：投資，來和這位罹病的患者做各種醫療上的比喻，使其有所認同感進而再做一步的治療，讓這名患者願以生命為賭注，嘗試所有效果尚未被公認的療法，雖然過程中有短暫的奇蹟，但最終仍是敵不過頑劣的癌細胞，也有因情場失意而一時尋求短暫歡愉性解放，卻在當中染上愛滋病的年輕女性，在得病後轉變對人生看法，古柏曼醫生願意聆聽她內心的聲音，並以一位大家長勸導面對事實，正視它並在其中發現並不是得病後，愛、創作及工作就不再，這些依舊在生活中持續，把絕望的黑暗拋開，看到疾病之外還有其他的生活；一名幼童自小就患有白血病，雖然勇敢接受治療並控制了白血病，但天不從人願的因為輸血過程中而意外感染愛滋病，做父親的無法面對這殘酷的事實，古柏曼醫生不但注意到患者也同時協助父親走出喪子的痛苦，化小愛為大愛關懷生活周遭也罹患這種病症的重症患者，也有一位罹患乳癌的患者，因為家人之前的種種經歷，醫師與病人之間沒有良好的溝通，僅是醫療技術與疾病之間的鬥爭，患者本身反而成為第三者的不好回憶，讓這位乳癌患者不信任醫師，而不願意再接受醫療，只相信心靈上的治療，選擇另類道教療法的女病人，帶給醫師在醫療過程中的困擾，醫師仍不放棄該病人，隨著古柏曼醫生苦口婆心的力勸以及溫馨的關懷傾聽，說服這位患者慢慢接受古柏曼醫生的建議，開始嘗試進行化學醫療…等等的小故事，故事中多半為愛滋病及血友病患者、癌症重症患者，當人在無預警下被知會得病即將面臨死亡時，所遭受身體的痛苦折磨、心理的恐懼及孤獨無助、從一開始的震驚和否認反應，轉換到生氣、憤怒；討價還價；沮喪甚至放棄求死等各階段的歷程，靈性的自我煎熬，以上種種痛苦都必須身在其中才能體會其中冷暖。

在這段時間等候區過程中有二種重要角色：一則為醫療人員在執行醫療行為中，如何能理性與感性兼顧，如何運用病人易了解的語彙告知病情及醫療過程中的診療，同時也應考量到病人之心理感受及接受度，化療過程中適時的給予支持及鼓勵，並且也應該將未來可能出現之症狀讓病人了解，避免這些症狀造成其不必要的焦慮與恐慌，醫護人員應竭盡所能從旁來協助患者，面對那不可預知的未來，醫療人員不但要能醫治病疾，解除痛苦，同時也要能維護病人的尊嚴，給予生命自主權，這些重症末期患者除了要面對死亡的壓力，有時還要遭受病痛的折磨，當他們承受不住這種種的身心煎熬時，通常會告訴醫師他們「放棄求生而求死」，希望醫師給他們安樂死，不願再拖累周遭的家人，隨著醫療科技的發達與進步，使醫師在某種程度上扮演上帝的角色，讓生命的意義發生變化，迫使人們不得不去重新思考和詮釋人性尊嚴、生命神聖性的意義。另一則為家屬對於即將面臨失去親人的失落應如何調適？隨著癌症末期患者所受的生理痛苦以及面對死亡的日漸逼近，更會使家屬產生對生命及生活的無控制感，甚至對未來的不確定性感到害怕，家屬存在的憂慮和壓力時常是讓病患放心不下的因素，若是家屬了解到病患因此而有情緒上的負擔，更容易使家屬產生許多的自責與不捨，使病患與家屬彼此的悲傷情緒互相交替增強中，記得在西藏生死書中的一章節：對臨終關懷者的叮嚀，就是在闡述如何與臨終患者相處，這不但是親屬之間相處，廣至朋友及醫療人員，臨終者最需要的是別人對他表達無條件的愛，如何做？想像他跟你完全一樣，有相同的需要，更甚就是把你直接放在臨終者的立場上。想像躺在床上的人就是你，正在面臨死亡；然後，認真地問自己，你最需要的是什麼？最希望眼前的朋友給你什麼？加速自己成長的方法，莫過於照顧臨終者，因為他讓你對於死亡做一個深度的觀照和反省。當你在照顧臨終者時，你會深刻地瞭解到，什麼是人生最重要的課題。學習幫助臨終者，就是開始對自己的臨終不畏懼和負責任。

看完『時間等候區』心情久久無法平靜下來，沉浸在故事哀痛中，雖然現今醫療服務進步，在講究人權的社會，針對癌症末期病患已建立完整安寧療護團隊，當疾病已無法治癒，到達末期階段，死亡是不可避免時，則醫療的目標應從「治癒」轉為「照顧」，目的不在延長病患的瀕死期，而是提高病患的生活品質，因此，醫療團隊人員除了看到病患的「疾病」外，更應重視如何協助病患「心、靈」的恢復，讓瀕死病患在生命的最後階段，活得有品質，死得有尊嚴，必須依瀕死病患生理、心理、社會、靈性的需求，提供最適當的照護以幫助病患好好度過餘生為主要目的，想想身為行政人員的我，之所以不能為醫療人員的主因，也是無法坦蕩面對生死瞬間，更何況談醫學倫理跟專業醫療人員所討論的，更是差上好一大截，什麼是醫學倫理呢？網路資訊發達，下關鍵字就能找到不少醫學倫理的文章，醫學倫理即是一種道德思考、判斷和決策的過程；乃是將倫理理論、倫理原則實際運用到臨床病患身上，以幫助醫護人員於處理臨床醫療情境所發生的倫理問題時，能做出對病人最利益、最能符合道德倫理規範的全人醫療決策，而身為行政人員能幫助病患做什麼呢？左想右想，直接與患者有關係只有當患者來院看病時，給予親切的微笑、真誠熱心的服務，竭盡所能創新便民的服務及改善不適用的流程，還有舒適就診環境，讓到院患者就診滿意醫療服務品質，應該就是我們行政人員的醫學倫理。



## 醫學倫理辯論賽後感想

◎泌尿外科主治醫師 / 劉緯陽

時至今日醫學倫理儼然已成為現代醫學領域內重要的一環，此股人文風潮不但可緩和目前緊張的醫病關係，更能讓醫師扮演好專業的角色，進一步做好全人醫療。本院為提昇院內醫學倫理水準，於歲末時刻開中部風氣之先，舉辦了一場別開生面的醫學倫理辯論會，為嚴冬帶來陣陣暖流。主辦單位費盡巧思的安排此場盛會，邀請到院內及院外各方碩傑與俊彥；不但有新生代的大學生，也有院內中生代員工，以及涵蓋各領域學有專精的評審（有教授、律師及醫師）。在經過與會者各方面熱烈殷勤的討論以及會後學者專家的精闢入理的評論，我們發現本院醫學倫理觀念不但有所提昇，於未來更能將之融入日常醫療行為當中。

這場辯論盛會早晨一開端是由各大學的學生辯士掀起序幕。雖然這群來自南北四方的英雄好漢醫學倫理才剛入門，但優異表現另人刮目相看，可謂初生之犢不畏虎。當日台上辯論的情況非常激烈，你來我往、互不相讓，常常於相互詰問、針鋒相對的情況下迸出璀璨的智慧火花，使整個會議生色不少。面對目前活體器官移植、健保總額限制下如何因應兼顧醫療品質…等爭議問題，雖然起始時學生辯士仍有部份的生澀及緊張，但都能逐漸的掌握全局而步入佳境。更令人佩服的是他們能熟稔醫學倫理四大原則（公平、行善、利他、不傷害），深入淺出的運用在述論當中，將主題詮釋的淋漓盡致。他們精湛的表現，充分顯現出新生代的抱負與想法，也讓我們看到了學生的朝氣與活力，洞悉出醫學倫理已逐漸於下一代生根及發芽。



▲護理體系代表們正熱烈討論答題內容



▲行政體系代表政娓娓道出論點

下午時刻主辦單位匠心獨具的另外安排院內同仁練習時段，希望能引導及誘發大家的興趣來共襄盛舉，期能達到深入學習醫學倫理的目的。參與的院內同仁皆為各單位及樓層所選拔的中堅份子，皆為各部門的一時之選。而討論的題目不但很有創意及啟發性，更能廣闊涵蓋包括行政、護理、醫技及醫療等各層面。院內同仁的表現當然也不遑多讓，不許後生晚輩專美於前，大家皆有備而來，對於討論議題皆能兼論學理與實務，面面俱到、條理分明的發表見解。仁愛醫院真可說是地靈人傑、人才輩出，雖說僅只短短三分鐘練習題，但我們可看到台上各科室同仁針對主題侃侃而談、暢所欲言；而台下聽眾猶如醍醐灌頂般目不轉睛地專注聆聽，在週末閒暇午後，整個台上及台下水乳交融成一片，宛如演奏一曲醫倫交響樂章。



▲醫技體系代表正摩拳擦掌準備作答



▲醫務體系三位醫師臨場反應佳

活動最後的落幕時刻，則交由評審委員講評，對於各項議題演辯缺失不足之處，提出指導及建議；也對於辯士臨場風範及言辭表達，多所褒揚與鼓勵。評審委員尤對於主辦單位的勞心努力及院方高層的全力支持甚表感佩；特別是院方能舉辦如此具有前瞻性、帶領醫界風潮的院內競賽，令評審委員眼睛為之一亮，而院內同仁優異的臨場表現更讓評審讚譽有佳。評審委員於會後紛紛期許本院能再接再厲，於醫學倫理教育上持續耕耘，成為醫界效法學習的標竿。

所謂真理愈辯愈明，現代醫療不能物化僅存成本及效率，唯有以醫學倫理的角度多方透析檢視，我們才能將目前諸多模糊棘手的醫療議題加以釐清。相較於過去醫師只看病不看人，新世代的醫師更應超越過往權威、獨斷的醫匠窘局，不能僅局限於看病，更須以同理心、感同深受的來公平對待患者。我們期許醫學倫理能逐漸於醫界蔚為風潮，成為醫病的另一帖良藥，有如和煦煦日般溫暖人心，照亮了整個杏林。



## 第四屆醫學倫理辯論賽 --提升醫療人員素質

◎企劃室副課長/許雲雅

由仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院及仁愛基金會共同舉辦的「醫學倫理辯論賽」已堂堂邁入第四年了，仁愛醫院在成立六十週年（西元2005年）時創全國醫療院所之先驅，廣邀各大專院校針對各項醫學倫理相關議題進行辯論，這項享譽醫療領域與學術領域的活動，逐漸成為各大專院校辯賽社一年一度的重要賽程。



第四屆醫學倫理辯論賽受到北區、中區、南區等大專院校熱烈報名，最後由中原大學、長庚大學、東海大學、淡江大學、高雄醫學大學及靜宜大學等六所學校完成報名作業，整個辯論賽採奧勒岡交叉辯論法，結合目前醫療環境、時事等，針對電子病歷是否應該在醫療院所全面施行、因腦死而捐贈器官的家屬是否有優先接受捐贈的權利以及中央健保局是否應該實施醫院總額支付制度等議題進行辯論，過程各方論述精闢深入、答辯刺激，讓坐在台下的社區民眾、院內同仁，甚至是其他參賽隊伍讚嘆不已。



而在評審陣容部份，仁愛醫院特別邀請到中山醫學大學醫學人文暨社會學院戴正德院長（加拿大康克底亞大學比較倫理學博士）、中國醫藥大學護理所暨醫學系辛幸珍副教授（日本筑波大學生命倫理學博士）、大登法律事務所張秀瑜律師（政治大學法律系）及仁愛醫院張之光教學副院長等擔任評審，整個評審團隊陣容堅強，水準極高，也讓第四屆醫學倫理辯論賽更具公正性。同時，院方亦期盼在辯論過程中，由評審提供醫學倫理議題的正確概念、釐清每個議題的思維，讓整個醫學倫理教育能夠漸漸地向下紮根。

值得一提的是：除了大專院校的醫學倫理辯論賽外，更在下午場次舉辦了一場賽外賽，這場賽事由仁愛醫院的護理、行政、醫技、醫務等體系派出代表，並且以抽籤方式決定題目，進行機智問答。在護理體系部份，派出了賀珮玲、陳淑玲、張素敏等三位資深護理長，針對知情同意議題提出看法；而行政體系則是由總務課趙士廷課長、企劃室童淑美專員以及公關課鮑慶彰專員，針對行政人員平日如何落實醫學倫理進行論述；醫技體系更是派出了藥劑部郭啓文主任、檢驗科陳枯根主任、放射線科蕭安琪總技師，以抽出的「如何在醫院落實醫學倫理生活化」題目進行臨場說明；由泌尿科劉緯陽醫師、神經內科王崇豪醫師、家庭醫學科周水蓮醫師代表的醫務體系，則以總額制度與醫療品質提升議題提出見解，現場看到每位代表聚精會神翻閱各項醫學倫理相關議題資料，也讓人感受到「醫學倫理」各項議題已逐漸在每一位仁愛員工的心裡紮根，也正是院方每年大力支持活動的目的，期望能夠推動醫療人員從「心」做起每份照護的工作。



這場精彩的辯論比賽，經過初賽與複賽後，由長庚大學勇奪第一、高雄醫學大學拿下第二名，第三、四名則是由淡江大學及東海大學獲得；而賽外賽部份則是由醫務體系拿下第一名，評審們對於學生、醫院各體系代表對醫學倫理議題有深入獨道之見解讚賞不已外，也提出在答辯技巧、儀態方面的建議，更樂見在各項議題經過辯論的過程，讓真理愈辯愈明，整個活動在頒獎典禮與「最具冠軍隊伍」的摸彩活動中劃下完美句點。





## 任性與韌性

◎醫事課櫃檯組辦事員/林香滿

「半生落魄已成翁，凌雲壯志付江東。如斯逝者空徒歎，頓悟猶如一夢匆。」『半生』這兩個字帶給你什麼樣的感覺？阿豪從小生長在一個大家族的環境裡。自從他懂事以來，長年回繞在他腦海裡的總是奶奶拿別人跟自己父母親作比較的話語。小小年紀的他就看清長輩是如何“大小心”！知道什麼叫“不如人”！什麼叫做“被看輕”！所以從小他就有個心願、有個希望，但願他能靠自己的力量能有一番作為，能讓他的家人過好日子。這個心願也許在很多人的眼裡是個不起眼的想法。但是對阿豪來說卻是個有相當難度的挑戰。

日子一天一天的過去。昔日的小男孩在歲月的推動下，也已經是個社會份子。當然在他腦海裡，小時候的心願他從沒忘記過。在他經過軍旅生活的洗禮後，也是他實現夢想的開始，從正職工作到兼差打工，阿豪從不讓自己停下腳步休息。他總是希望實現夢想的日子能早日來臨，總是希望能看到辛勞大半輩子的雙親能夠不必再爲了三餐疲於奔波。終於有一天讓阿豪在職場上遇到了跟他有同樣理想抱負的夥伴，能讓他實現夢想的腳步加快前進。阿豪的人生旅途就此進入一個全新的開始，靠著他自己僅存的一點積蓄再加上四處籌措資金的情形下。在他二十四歲的那一年，他成爲了一家餐飲店的老闆，雖然店面不大、雖然是與人合夥的，但是在阿豪的心裡他覺得離自己的心願已經不遠了。在一切看似順利的日子裡阿豪慢慢的覺得他不想安於現狀，希望自己能夠再加快完成夢想的進度，於是大膽的急速擴張事業版圖。只顧著拼命往前衝的阿豪，並不知自己將遭遇前所未有的劫難。在阿豪努力積極往前進的同時，與他合夥的同事卻在他背後放冷箭，狠狠的捅了他一刀。當阿豪發現異狀時，一切都已經來不及了。阿豪引以爲傲的事業就在短短的瞬間垮了，這一垮代表的不只是事業上的失敗，更讓他無法接受的是他的夢想也毀於一旦。

失意的他不知該如何面對家人？失志的他不知道該如何面對未來的路？「半生落魄已成翁，凌雲壯志付江東。如斯逝者空徒歎，頓悟猶如一夢匆。」這幾句學生時代的詩詞在他腦海閃過，站在此點回首半生，所求爲何？需要花費多久的時間才能彌補這個錯呢？阿豪不知道？也沒有人能告訴他答案。家人的支持，對他來說更是難過的畫面。父母總擔心他從此失意一蹶不起，無法面對家人的阿豪，選擇一人獨自承受這一切而離開家。遇到這種打擊，對許多人來說都是很難正面去面對的。對於原本自信滿滿的阿豪來說更是無法面對，一個人的生活對他來說或許是最好的選擇吧！



就在萬念俱灰的時候，一個改變他日後生活的決定性一刻發生了。在一個因緣際會下他看到一部名為「機器女孩」的短片，短片內容在敘述：一位罹患重度小兒痲痺的小女孩，她的行動就像少一顆鑽絲的機器女孩的故事。她的母親在16歲那年生下她，在知道小女孩患有殘疾後，母親從此不見人影拋棄了她。她的父親為了籌措她的醫藥費，犯案被抓入獄。所以從小就由奶奶扶養她，因為她行動不能自如，光是要坐在地上都要花上好一段時間才能坐好，連吃個餅乾也會掉的滿地餅乾屑。她總是哭著對奶奶說：「奶奶我很笨，餅乾屑掉滿地。可是奶奶妳不要打我好不好？」，奶奶總是含著眼淚對著小女孩說：「妳最乖，奶奶怎麼捨得打妳。」。祖孫兩相依為命，儘管左鄰右舍如何諷刺她們，奶奶始終對小女孩不離不棄。直到小女孩六歲的時候才被社工發現，才趕緊連絡相關單位協助。由於小女孩被發現的時間太晚，復健治療上有很大的困難。社工人員還要替她找尋生母，拜託她母親來協助，才使小女孩能在早期治療中心接受治療。畫面上的女孩在治療的過程中總哭喊著，對不斷跌倒又必須爬起來的自己說：「加油！我是最棒的！我一定做得到的！」在一般人眼裡雖然這只是幾個簡單的重複動作，但是對小女孩來說卻是極大的挑戰。

看在阿豪的眼裡早已經是一把鼻涕一把淚，哭的是「原來我不是最不幸的」。痛的是「一個年僅六歲的小女孩都比我堅強」。看到機器女孩的遭遇，我這小小的失敗又算得了什麼？擦乾眼淚的阿豪決定重新面對自己的人生，比起小女孩我幸運多了。再次坦然的面對自己的前半生，過去都已經是過去了。面對以往，我改變不了什麼？迎接未來，我卻還有創造的機會。「半生落魄已成翁，但是誰能保證不會是柳暗花明又一村呢？」。

人生旅途上，沒有人能相當平順的走過，相信總會有一些大起大落的事情來牽絆住你，令你這一輩子都無法將它遺忘。機器女孩永遠會是阿豪激勵自己的動力「半生落魄未成翁，必然柳暗花明又一村」。半生的回顧，是為了讓自己後半生作衝刺的準備。



## 許他一個快樂的童年

◎聯合服務組辦事員/蕭遠麗

「阿仁啊！快一點，你今天要上珠算課，再不快點會遲到喔！」

「小愛呀！鋼琴老師來了，快下來上課囉！」

曾幾何時，我們孩子的童年都在這些所謂的才藝班、音樂課中渡過。曾幾何時，我們孩子們的童年除了上課還是上課，他們似乎都有著上不完的課。而父母總是說：「我是爲了你好，等你長大了就知道我們爲人父母的用心良苦。」是的，每位父母都會爲著孩子的未來用心計算著，希望孩子不要輸在起跑點上。可是孩子真的快樂嗎？

人的一生中，最無憂無慮的時光就是童年了，不必煩惱家庭的經濟壓力、不必煩惱感情的問題，但爲何現在的孩子童年會不快樂的呢？孩子的童年，應該是由許多童話故事和玩具遊戲編織而成的，但大部份的父母，不知道該選甚麼玩具給孩子？而讓速食店兒童餐的玩具、電動玩具充斥了現代孩子童年的大部分；而才藝課程和學業成績的壓力，更讓孩子的童年只能在各種才藝教室中度過。自小就被送到才藝班的孩子們，總認爲自己是父母的一塊寶，努力給他們看，但等他們長大後才發現，大人們總是在用心比較，比較那一個孩子會唸書、比較那一個孩子多才多藝。

許多父母爲子女定了許多的學習計劃，是不是該餓了孩子？事實上，孩子不是你的附屬品，他是獨立的個體，有自己獨特的想法，應該自行學習摸索。當你幫孩子做太多、限制太多時，等於剝奪他獨立成長的機會。「讓孩子擁有自己的人生，這是父母給孩子最重要的一份禮物。」教育學者吉姆·泰勒強調。聰明的父母懂得適時放手，讓孩子走自己的路，你可以做的是陪伴、支持和不斷的鼓勵。放棄去當「完美父母」，不要包下所有事、不要規定他們按你的計劃成長。

用心聆聽孩子也是很重要的一件事，忙碌的現代父母花時間聆聽孩子確實不容易，但無論多忙仍應停下來專心聽孩子說話，不僅讓他覺得你關心他，而且從言語之間你會了解他的想法、感受及需要。德蕾莎修女曾經說，「愛的反面不是恨，而是冷漠，」這是很值得警惕。

孩子對有興趣的事物，自然會主動學習，也願意花心力，不必旁人施壓鞭策，學習過程當然輕鬆快樂。即使碰上困難，也比較願意再嘗試下去。所以，別給孩子塞滿課程的時間表，他們的時間應該多點彈性和留白。欣賞孩子長處，少一點比較。每個孩子生來獨一無二，擁有不同的特質和長處，有的孩子細心、能記得事物的細節，有的孩子口才好、善於與人溝通，父母應該欣賞自己孩子的優點，鼓勵他發揮長處。

「相信每個孩子只是特點不同，而非真正有優劣之分，」英國教育家赫伯特·史賓賽提醒父母。而且，不必要的壓力和挫折常是比較而來的，例如拿單一的標準對孩子吹毛求疵，或用考試成績斷定他未來的成就，對孩子來說是不公平的。吉姆·泰勒指出：給孩子安全感，安全感是讓孩子了解即使追求成就失敗，父母依然會愛他們。這種「愛」是不帶條件，不是他表現傑出、成績優秀，父母才會愛他，而是不管任何問題、任何時間，身爲父母的我們會永遠支持他、愛他，同時，多稱讚孩子、多對孩子說你愛他、讓他覺得自己在你心目中是重要的。當孩子碰上困難時，你能陪伴並協助解決問題，讓他曉得不論發生什麼事，他都能得到你的安慰和支援，不會產生「世界上沒人關心我」的感慨，或只招來責罵處罰。「圓滿的成功並非只問功成名就，而是同時擁有快樂和成功，沒了快樂，成功一點也不圓滿，」吉姆·泰勒的話，提供現代父母思考。

# 仁愛基金會業務概況 97年11月

◎社工組社員/陳碧芸

## 一、會務概況

(一)97年11月1日，於10樓教學教室，舉辦「汝顏病友五行健康操活動」，參加人數共50人。



(二)97年11月5日，於正聲廣播電台，舉辦「大里市祥興社區社區健康篩檢-子抹篩檢及關愛乳房自摸一把罩」，由本院家醫科塗是雋主任與護理人員一同推廣宣傳。

(三)97年11月6日，於大里市立新活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「常見肝炎之預防與醫療」，由本院腸胃科何尉旗醫師為主講者，參加人數共50人。

(四)97年11月9日，於大里市立新活動中心，舉辦「大里市立新社區健康篩檢-血壓、血糖、骨密」，參加人數共50人。

(五)97年11月9日，於大里市立新活動中心，舉辦「大里市立新社區健康篩檢-血壓、血糖、骨密」，參加人數共50人。

(六)97年11月10日，於大里市立新活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「腰酸背痛怎麼辦？」，由本

院復健科曾尚鋪物理治療師為主講者，參加人數共50人。

(七)97年11月11日，於大里市瑞城活動中心，舉辦「社區保健志工會議」，參加人數共20人。

(八)97年11月13日，大里市立新活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「失智症」，由本院神經內科林夫奕醫師為主講者，參加人數共45人。

(九)97年11月14日，於本院二樓診間旁，舉辦「乳房自我檢查衛教宣導」，參加人數共30人。

(十)97年11月17日，於大里市立新活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「糖尿病之預防與保健」，由本院林靜琴衛教師為主講者，參加人數共45人。

(十一)97年11月18日，於大里市瑞城活動中心，舉辦「社區保健志工課程-養生飲茶」，參加人數共15人。

(十二)97年11月14日，於國光路大買家，舉辦「大里市大明社區健康篩檢-子抹篩檢及關愛乳房自摸一把罩」，由本院家醫科楊逸精與護理人員一同推廣宣傳，參加人數共12人。

(十三)97年11月19日，於兒福館，舉辦「大里市內新社區健康篩檢-子抹篩檢與乳房自我檢查衛教宣導」，參加人數共25人。



(十四)97年11月20日，於大里市立新活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「老年身心問題探討」，由本院家醫科塗是雋主任為主講者，參加人數共45人。

(十五)97年11月20日，於大里市瑞城活動中心，舉辦「瑞城社區健康篩檢—血壓、血糖、骨密」，參加人數共55人。

(十六)97年11月22日，於本院一樓轉診櫃台旁，舉辦「乳房自我檢查衛教宣導」，參加人數共110人。

(十七)97年11月23日，於大里市瑞城活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「腰酸背痛怎麼辦？」，由本院復健科曾尚鋪物理治療師為主講者，參加人數共120人。

(十八)97年11月24日，於大里市立新活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「心肌梗塞」，由本院心臟內科陳天珍醫師為主講者，參加人數共45人。

(十九)97年11月27日，於大里市立新活動中心，舉辦「高齡者班健康講座」，主題為「健康新主張」，由本院楊佩玲護理師為主講者，參加人數共45人。

(二十)97年11月29日，於本院十樓教學教室，舉辦「腦中風病友座談會」，由本院神經內科王崇豪醫師與吳靜文居家護理師為主講，參加人數共35人。



## 二、濟助個案（97年11月）

(一)補助就醫貧困病患醫療費用或生活扶助個案

個案姓名	97年11月補助金額
林×卿	5,000元
林×芳	8,000元
湯×芳	12,000元

## 三、其餘目的事業支出（97年11月）

目的事業	補助金額	受助人次	合計金額
1.洗腎患者補助	\$25	1,916	\$47,900
2.殘障補助	\$25	3,025	\$72,600
3.福保補助	\$50	336	\$16,800
4.新生兒注射補助	\$103	245	\$25,235
5.70歲以上老人	\$50	7,922	\$396,100
6.兒童(15歲以下)	\$100	3,033	\$303,300
7.兒童(15歲以下)急診	\$200	463	\$92,600
8.兒童(15歲以下)牙科	\$50	107	\$5,350
合計		17,047	\$959,885

## 四、愛心捐贈

- 1. 林佳諭：2張輪椅
- 2. 薛錦綵女士：全新綿羊霜130瓶
- 3. 無名善心人士：涼蓆、涼墊各乙份

## 五、愛心呼籲

仁愛基金會於94年3月成立癌症關懷專戶，為提供接受癌症治療的貧困病患多元之醫療照護協助，此專戶是本基金會新成立專戶，為增加此專戶收入，故期待各位善心人士可以針對此專戶指定捐款或捐贈發票，協助現正勇敢對抗癌症之貧困病患。

劃撥帳號：20092297（請註明：指癌症關懷專戶）、發票郵寄地址：台中縣大里市東榮路483號（仁愛基金會癌症關懷專戶）

## 十一月捐款芳名錄

97年11月份	97年11月份	97年11月份	97年11月份
德強企業 有限公司	159,780	塗是雋	1,000
大昌禮儀社	40,000	勝盟五金 有限公司	1,000
培力藥品工業 股份有限公司	32,400	廖美姬	1,000
二手貨義賣	20,810	劉素瑛	1,000
林增連	20,000	詹斯婷	1,000
楊文福	15,000	呂志昌	1,000
捐款箱無名氏	13,131	何清福	1,000
捷瑞有限公司	12,200	林瑞菊	1,000
廷宗藥品 有限公司	11,400	侯 堅	1,000
廖泉生	6,800	李王家	1,000
中晟救護車 (股)公司	5,000	周麗燕	1,000
莊仁榮	5,000	張欣柔	1,000
許秀政	5,000	張芊樺	1,000
廖黃幸子	4,500	張宏任	1,000
洪啓賦	2,662	晏治湘	990
謝慶寶	2,217	李瑞珠	900
鄧可聖	2,000	許凱琳	779
廖志杰	2,000	吳佳螢	759
劉醇忠	2,000	賀秋霞	729
陳天珍	2,000	蘇志中	675
康橋生物 科技有限公司	1,800	晏治湘	627
蔡婉姿	1,600	洪宗賢	594
蔡麗玉	1,200	周揚舜	572
王宗銘	1,200	劉志冠	563
海喬國際 股份有限公司	1,170	魏銘政	500
鮑慶彰	1,000	郭俊毅	500
賴淑珍	1,000	康玉婷	500
賴美霞	1,000	余佩玲	500
鄧淑美	1,000	何進江	500
鄭伊秀	1,000	何秀菊	500
鄭猛聰	1,000	李佩蓁	500
		王元慧	500
		江貞樺	500
		江佩蓉	500
		主愛企業社	500
		丘涵	500
		林游玲玲	500
		林芬如	500
		林嬌娥	500
		李梨月	500
		林孟澄	500
		曾佩文	500
		陳桔根	500
		陳羿坊	500
		無名氏	500
		詹明諺	500
		楊新蓮	500
		楊文闕	500
		黃向吟	500
		劉伶蘭	500
		廖秀其	500
		蘇淑媛	500
		鄧玉娟	500
		賴月娥	500
		蕭慧卿	500
		賴家豪	500
		謝佳弟	500
		謝明慧	450
		鄭國柱	421
		林明薰	407
		尤鴻儒	403
		賴淑華	400
		謝藝文	400
		信康生物	386
		科技有限公司	386
		朱觀南	312
		蘇嘉榆	300
		鍾瑞文	300
		簡瑩茹	300
		謝貴美	300
		廖貴登	300
		洪佳瑜	300
		張嘉玲	300
		許玉媛	300
		郭怡昕	300
		郭淑真	300
		陳世宏	300
		李思嘉	300
		林秀珠	292
		李政祺	292
		江郁民	262
		童敏華	254
		吳淮蓉	235
		陳信如	230
		崔佳琪	213
		許淑嬌	200
		許啓祥	200
		許金堂	200
		張鍊文	200
		陳明慧	200
		陳玉臻	200
		張銘智	200
		高專嶽	200
		張淑真	200
		張婉琇	200
		張素敏	200
		英伊婷	200
		林麗玉	200
		姚易曼	200
		杜團法人中華 民國鹿野苑佛	200
		全千惠	200
		王振起	200
		呂佳雯	200
		李宜恭	200
		周大榮	200
		李琳琳	200
		林攻秀	200
		林秋圓	200
		林淑姐	200
		林家伶	200



財團法人臺中市私立仁愛  
社會福利慈善事業基金會

## 信用卡捐款授權書

本單據視同信用卡簽帳單

### 一、本人為協助貧困病患經濟困難之救助同意捐助

捐 款 金 額	1. 每月 <input type="checkbox"/> 200元 <input type="checkbox"/> 500元 <input type="checkbox"/> 1000元 <input type="checkbox"/> 2000元 <input type="checkbox"/> 10000元 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 元。 捐款期間：自民國 ____ 年 ____ 月至 ____ 年 ____ 月止，共計 ____ 年 ____ 月。 (註：每月將固定從您的信用卡帳戶扣取您上列勾選的金額)		
	2. 一次捐款 _____ 元，捐款日期 ____ 年 ____ 月支付。		
捐 款 用 途	1. <input type="checkbox"/> 慢性疼痛醫療專戶	2. <input type="checkbox"/> 安寧緩和醫療專戶	3. <input type="checkbox"/> 癌症病友關懷專戶
	4. <input type="checkbox"/> 一般急難救助	5. <input type="checkbox"/> 其他，指定對象：_____	

### 二、■請開立捐款收據以扣抵所得稅（個人可列舉扣除額為總所得20%，公司總所得10%）

抬頭 名稱			

### 三、信用卡資料（捐助者請以正楷填寫及勾選完整個人表格）

姓名	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>	填寫 日期	民 國 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月 <input type="text"/> <input type="text"/> 日
身分證 字 號	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	出生 日期	民 國 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月 <input type="text"/> <input type="text"/> 日
通訊 地址	郵遞區號 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 市 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 市 <input type="checkbox"/> 區 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="checkbox"/> 村 <input type="checkbox"/> <input type="text"/> 里 <input type="checkbox"/> <input type="text"/> 鄉 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 路 <input type="checkbox"/> <input type="text"/> 街 <input type="checkbox"/> <input type="text"/> 段 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 巷 <input type="text"/> <input type="text"/> 弄 <input type="text"/> <input type="text"/> 號 <input type="text"/> <input type="text"/> 樓之 <input type="text"/>		
發卡 銀行	<input type="checkbox"/> VISA卡 <input type="checkbox"/> Master卡 <input type="checkbox"/> JCB卡 <input type="checkbox"/> U卡	持卡人 簽名確認	(須與信用卡簽名一致)
信用卡 卡 號	<input type="text"/>	信用卡 有效期限	西元 <input type="text"/> <input type="text"/> 月 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年
聯絡 電話	公司 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分機 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	行動電話	<input type="text"/>
	住宅 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	傳真	<input type="text"/>

### 四、注意事項

- ★捐款結束年月請勿超過信用卡有效期限。
- ★自即日起至接獲您的通知取消或變更授權時方停止捐款。
- \* 捐款授權書填妥後請傳真至04-24823990或郵寄412-65台中縣大里市東榮路483號  
財團法人台中市私立仁愛社會福利慈善事業基金會 收
- \* 諮詢電話：04-24819900轉2439或1419 mail:jafsw@pchome.com.tw

### 五、捐款小叮嚀

印製一張收據，必須經過許多的步驟及花費，包括印刷費、列印油墨、郵寄費用等，特別是郵費部份，是所有捐款收據業務中，花費最多的，若能在這一部份節流，也能省下一筆可觀的費用喔。  
感謝許多的捐款者，在捐款收據的寄發上，選擇以「年底匯總開立一次收據」方式，您的貼心，不僅環保，更為我們節省費用的支出，僅致上謝忱。也建議捐款者多多利用。

請於  內 × 即可

1. 收據  年度匯總寄發一次  按月寄發      2. 刊物（免費）  請寄發  請勿寄發

十一月捐款芳名錄

業務  
概況

97年11月份

97年11月份

林瑞錦	200	陳美儒	100
劉如霞	200	陳逸婷	100
廖寶玉	200	陳曉芳	100
馮凱峯	200	陳嬌琳	100
閔瑞琴	200	溫松江	100
賀珮玲	200	溫玉鸞	100
楊培鑫	200	楊瑞菊	100
楊培基	200	楊玉華	100
楊培玲	200	黃志浩	100
詹孟貞	200	童毓誼	100
陳姿宇	200	鄧孝茹	100
陳婉姍	200	劉月止	100
湯智斌	200	蔡凌承	100
曾怡方	200	蔡佩珏	100
陳勇伴	200	蔡秀鳳	100
謝榮基	200	蔡千惠	100
謝怡琴	200	賴艾菱	100
賴孟瑜	200	賴世達	100
鄭斐靜	200	賴世堂	100
簡宇蔚	200	鄭郁筠	100
鍾依莉	200	蔡麗美	100
羅麗月	200	潭子鄉勝	100
蘇靜怡	200	趙宛卿	100
蘇碧桂	181	賴淑容	100
鄭秀梅	157	賴香如	100
林璋詩	150	賴相君	100
洪淑賢	139	賴俊雄	100
游珈倫	132	鄧景麟	100
曾鈺婷	100	賴瑞廷	100
黃楚文	100	魏云澤	100
黃閔建	100	蘇慧華	100
黃晴暉	100	洪佳娶	100
黃玫綺	100	徐睿辰、徐睿廷	100
黃函芬	100	徐淑華	100
黃來宇	100	徐宗權	100
陳珮嘉	100	唐斐詣	100
陳郁婷	100	胡筱韻	100

98-04-43-04 鄰政計劃撥款金存摺		◎存款人請註意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		郵政劃撥儲金存款收據	
帳號	200092297	存款帳號	存款金額
姓名	戶名	存款人	電腦紀錄
通	財團法人台中市私立仁愛社會福利慈善事業基金會	姓名	經辦局收款職
話	社會福利處	通訊處	電話
號	98-04-43-04	日期	年 月 日
名	200092297	年	月
姓	戶名	姓	姓
名	名	名	名
通	通	通	通
話	話	話	話

## 務業概況

### 十一月捐款芳名錄

97年11月份 97年11月份

洪維信	100	捐款100元以下
張美琪	100	林雅惠
張秀銀	100	鐘怡珣
張雅珍	100	潘美麗
陳怡君	100	曾于娟
陳攻君	100	許玉樺
陳玟瑛	100	莊雅萍
郭淑芬	100	張婷怡
郭秋樺	100	王萩雅
郭玉祥	100	林秀春
許麗令	100	于文平
許嘉玲	100	張永興
張錫賢	100	王文瓘
曹瑟紋	100	謝宛蓁
莊淑意	100	莊素貞
許金堂	100	洪雅慧
許文秀	100	施惠娟
李玉珊	100	黃佳雯
吳梅桂	100	游智貴
王詩淳	100	陳錦碧
余澧如	100	趙世晃
毛瑛茹	100	陳勇良
王佳蕙	100	林宜萱
李郁儒	100	張雅鈴
林佳欣	100	陳雅慧
林宜叡	100	莊秀娟
林志隆	100	陳彩靜
林玉金	100	
林女玲	100	
林虹君	100	
林春鐘	100	
林奕孜	100	
邱宜容	100	

## 請寄款人注意

### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收據郵局收訖章者無效。
- 四、本存款單不得黏貼或附帶任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單。各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，須由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲區處存查 210×110mm (80g/m<sup>2</sup>) 保管五年

# 想 要 戒 菸 嗎 ?

## 仁愛戒菸門診助您一臂之力

1月11日上路的菸害防制法新規定，很多場所依規定都屬於禁菸場所，想徹底擊敗菸癮，加入無菸的行列嗎？

現在加入仁愛戒菸門診，戒菸一定會成功！！

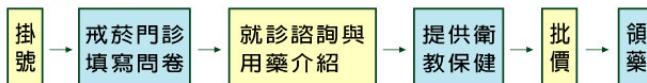
### 服務對象 ...

社區民衆

### 服務項目 ...

戒菸治療諮詢  
戒菸民衆關懷與衛教  
戒菸治療

### 戒菸門診流程 ...



### 國民健康局戒菸補助方案 ...

#### ●補助對象 :

十八歲(含)以上之全民健康保險對象  
門診就醫時尼古丁成癮度試分數達4分以上(或平均一天吸十支菸以上)

#### ●補助範圍 :

限同一醫療機構，每人一年一療程（八週次藥費），並需於九十天內完成。

### / 戒菸門診時間 /

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 08:30-12:00	★		★		★	★
下午 14:00-17:30	★	★	★			
晚上 18:00-21:00		★	★			

諮詢專線：04-24819900轉2103、2104、1161家庭醫學科

專案價

2000元

(2月28日止)

## 過敏原篩檢

生活中充斥著各類的危險因子你知道導致過敏的真正原因嗎？  
仁愛健檢中心「過敏原篩檢」，可檢測出導致您過敏的真正原因  
讓您及早遠離已知的過敏原，降低過敏、氣喘等疾病發作機率

### // 檢測的過敏原 : //

1.柑橘類	2.玉蜀黍	3.小麥	4.蔬菜類
5.螃蟹	6.貝殼類	7.蝦子	8.鱈魚
9.豬肉	10.牛肉	11.牛奶	12.酵母
13.黃豆	14.花生	15.蛋黃	16.蛋白
17.松樹	18.水柳	19.尤加利	20.桑科
21.混合花草	22.狗牙根	23.豕草	24.莧科
25.交錯黴菌屬	26.麴菌屬	27.念珠菌屬	28.芽枝菌屬
29.青黴菌屬	30.羽毛	31.貓毛	32.狗毛
33.蟑螂	34.家塵	35.蟎(pterony)	36.蟎(farinase)

全程只需抽血，即可完成檢查

輕鬆了解過敏原，減少過敏發生

## •••• 健康防癌專案 ••••

惡性腫瘤連續居國人十大死亡原因之冠，

仁愛健檢中心特別針對男性、女性量身打造自費癌症篩檢，  
即早做好健康管理：避免身體健康拉警報！

女性檢查項目	男性檢查項目
CEA：大腸癌、胃癌、食道癌	CEA：大腸癌、胃癌、食道癌
AFP：肝癌	AFP：肝癌
CA-153：乳癌	PSA：攝護腺肥大、攝護腺癌
CA-125：卵巢癌、子宮內膜癌	CA-199：胰臟癌、膽道癌
Cyfra21-1：肺癌	Cyfra21-1：肺癌

全程只需抽血(不需空腹)，便可完成癌症篩檢作業。

服務位置：大里院區 B1 健康檢查中心

服務專線：04-24819900 分機 1422、1413、2122

E-mail：jah1425@mail.jah.org.tw