

傳愛

「我若能說人間的語言，和能說天使的語言；但我若沒有愛，我就成了個發聲的鐘，或發響的鼓；我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信心，甚至能移山；但我若沒有愛，我什麼也不算。我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，為我毫無益處。
愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為榮，卻與真理同樂。
凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛永存不朽，而先知之恩，終必消失；語言之恩，終必消滅；因為我們現在所知道的，只是局部的；我們作先知所講的，也只是局部的；及至那圓滿的一來到，局部的就必要消滅。
當我是孩子的時候，說話像孩子，看事像孩子，思想像孩子；幾時我一成了人，就把孩子的事丟棄了。
我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時，就要面對面的觀看了。
我現在所認識的，只是局部的，那時我就要全認清了，如同我全被認清一樣。
現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。」(格林多前書13:1-13)



天主教聖母醫院
ST. MARY'S HOSPITAL
台東縣950台東市杭州街2號

以愛還愛

安寧療護工作似乎可與「愛」或「傳愛」畫上等號，而且是雙向的或是複向的，不只是工作者傳愛，事實上生病的朋友本人也傳遞生命的愛。他們的家人、朋友更是在這段時間裡，在心靈的互通上，多方向地傳續著愛。這些服務的日子裏，可是很具考驗性的。它考驗我們只是發聲的鐘；發響的鼓嗎？我用心來說話嗎？我會專注於對方的心情嗎？還是只是高聲闊論，發表我的智力、想法、能力，去勉強寬慰病人呢？我們能「等待」嗎？

很多時候我們自己不知道要怎麼辦，這是很煎熬人的情形，能忍自己的無力感嗎？能「等待」情況的進展嗎？能等真理的啟示嗎？能等智慧的開端嗎？在在都考驗我們自己的「安寧」，所以我們自己得修得自我安寧的功夫，使鐘鼓都能夠各司其職恰好處。

在安寧病房裡，不同於身體健康時人與人、與父母叔伯、弟姐妹、親朋好友的相處，這是最終的過程，考驗彼此對生命對待的態度。這些時日，聖母醫院也不只是在療程中治療與陪伴，而是在見證神的大愛，見證天使使祂的愛子降生成人，使人分享此愛。因此當我們明認了耶穌，就是相信天主對我們所懷的愛，當我們因為愛天主去做愛人的善工，可知我們就是出於天主，愛才得以圓滿。在天主的愛裡，在圓滿的愛裡我們沒有恐懼。

聖母醫院在民國九十年通過行政院衛生署安寧居家療護試辦計畫，至今已已是第三年。從事居家護理工作多年，在社區部落、坊間我們經常發現有罹患癌症的病患，他們飽受身心靈折磨和遠途就醫之苦，於是在今年四月十一日復活節當天成立「安寧病房」，完成四全照護，也就一直是我們夢想與期待。

如今，聖母醫院安寧病房終於如願啟用了，圓了我們的夢，也落實了我們努力的目標，我們衷心期盼「安寧病房」會是癌末病患在整合的生命中得到較好的生活品質，以維持其生命尊嚴，平靜的走完人生終點，讓病患及其家屬真正達到「生死兩無憾」的境界。

◎院長 鄭雲修女

恩典家園

台灣地區癌症死亡人數自從民國七十一年起即占死亡人數第一位，至今癌症死亡人數節節上升。根據行政院衛生署統計室公布，2002年惡性腫瘤死亡人數34,342人，占死亡總數27.05%，可見癌症病患健康照護相當重要。

1967年Dame Cicely Saunders醫師開始將癌症末期病人的療護納入醫療系統，隨後世界各地對癌症末期病人之療護蔚成風潮。在台灣安寧療護的發展史，最早可追溯到1980年代，台北榮民總醫院癌症治療中心陳光耀主任，在其主辦的「癌症研討會」中，就提出Hospice Care一詞，當時是譯成「安終照顧」。至1983年，天主教康泰醫療教育基金會成立癌症末期病患居家照顧服務，創造Hospice Home Care，即安寧居家療護之先。1995年衛生署於開始積極推廣安寧療護業務，經政府及民間團體多年來努力，截至目前參與「安寧療護納入健保給付試辦計畫」共有49家合約醫院，其中設有安寧病房共22家，安寧病房共362床；居家安寧療護服務共29家。

安寧療護的目的，在減輕癌症病患其身體的各種不適症狀，並同時提供精神支持及靈性上的照顧。希望讓病人能在剩餘的生命中，得到較好的生活品質以維持其生命尊嚴，平靜地走完人生終點。同時也協助家屬突破傳統不易接受死亡的觀念，消除恐懼坦然面對臨終的事實，共同支持使彼此之間有好的溝通，並為臨終家屬提供哀傷與善後輔導，讓生死兩無憾。



■佈置得像家裡的客廳的醫護站



■像臥室的病房一隅



■水療室洗澡機，可減輕病患疼痛

而台東是台灣唯一沒有安寧病房的縣市，根據民國91年統計資料顯示，台東第一大死亡原因惡性腫瘤死亡人數有461人，佔死亡人數比率20.48%。同樣享有健保資源與重大傷病卡的癌症居民，常常舟車勞頓地南北奔波就醫，連帶發生的是照顧者體力、時間與經濟壓力種種問題，如交通往返時間與費用、住宿費、及照顧者身心憔悴等等。鑑於台東民眾需要，聖母醫院積極打造「台東第一間安寧病房」，連結運作一年多的居家安寧療護服務，提供安寧緩和和醫療。目前聖母的安寧病房設置有一人房一間、二人房二間及三人房三間；而專業的醫療團隊，則是由家醫科醫師及護理人力共十人、助理員三人、專任社工人和牧靈小組三人。同時針對癌症末期病患常見的不適情形，如疼痛、呼吸困難、噁心嘔吐等作完善的評估及處理外，另提供芳香療法、淋巴水腫按摩及按摩浴缸的使用等，以提供舒適高品質的服務。另專業的安寧團隊小組，專人解決心理或社會經濟之問題，並有家服務員或義工的協助及陪伴，讓家屬得以獲得身心的紓解。除了安寧病房所提供的服務內容之外，同時配合社工人員運用社會工作專業知識協助病患及家屬處理與疾病有關的社會、心理、家庭、經濟等問題。以及牧靈人員從心靈方面的角度切入，在靈性的層面上啟發病患及家屬的潛能，增進他們疾病適應能力，從而促進醫療效果，提升醫療服務層面品質。

聖母醫院「恩典家園」(Grace home)台東第一間安寧病房選擇於四月十一日復活節正式啟用。復活節象徵著耶穌基督的聖靈永存於每個人的心中，讓每個人都能盡己所能發揮生命中愛的力量，無論人生路途經歷了多少荊棘坎坷，但學習以平安喜樂的心背起自己生活中的十字架，活出一個「榮耀」和「希望」的生命，就像復活的耶穌一樣的生命。走過42年頭的聖母醫院，感恩天主的恩寵與保守，可在醫療體系變遷環境中，依舊朝向服務病人與病人的健康守護社會服務工作邁進。更期許每一位來到聖母醫院的人都感受到天主的恩典，回到充滿愛與希望的家園。

◎社教室



▶徐慶元縣長為安寧病房啟用典禮致辭祝賀



▶花蓮教區黃兆明主教主持安寧志工巡迴禮



▶曾建次輔理主教獻福安寧病房啟用

傳愛嘉年華

為了打造台東第一個安寧病房，開辦安寧療護照顧，天主教聖母醫院特別在三月六日在聖母醫院的院區舉辦了「傳愛嘉年華」募款園遊會，吸引了近五千名熱情民眾湧入熱烈參與響應，不少人還當場捐款敲響愛心鐘。院長鄭雲修說，捐款無論多少，聖母醫院都由衷的感謝，更感謝鄉親與社會大眾的熱情參與和支持，也希望持續給予聖母醫院關懷。

活動在上午十點由天主教花蓮教區黃兆明主教敲響愛心鐘開幕後展開，台東縣政府劉權豪副縣長、縣長夫人陳思慈、前縣長鄭烈、台東縣衛生局陳宜冠局長、日光寺住持永融法師、日光寺董事羅李阿昭、李美秀、博愛基金會董事廖修三、歐晉仁執行長等貴賓均蒞臨會場。「傳愛嘉年華」在全院員工志工上下全力投入及康泰醫療教育基金會團隊熱心協助下，得到各界熱烈支持，攤位突破百攤，二十餘個表演節目從上午九時到下午三時不曾間斷。愛心義舉捐款更獲得佛光山慈悲基金會82萬、朱正子女士60萬、長庚生物科技有限公司50萬、台東縣政府30萬、天主教博愛基金會20萬、天主教台灣明愛會10萬等機構善心人士大力支持，現場捐款敲響愛心鐘聲響不斷，讓聖母醫院「傳愛嘉年華」活動溫暖劃下句點。



▶多多藝幼裡童的熱情演出



▶黃兆明主教主持活動開幕



▶日光寺董事羅李阿昭女士捐贈儀式



▶東興天主堂提供原住民美食



▶富岡巴登俱文發展協會演進而來，演出阿美族歌舞



▶台東市賴坤成市長主持義賣活動



▶100位聖母寶寶回家帶動活動高潮

此次園遊會特別設計「聖母寶寶回家」溫馨團聚，除了將聖母寶寶照片編織成祈福畫布外，更贈送傳愛紀念禮物包含：一艘船及一塊聖潔的聖母顯靈聖牌。希望賦予聖母寶寶們，將聖母的愛就像這艘船一樣，把愛傳出去。一百位聖母寶寶在前國大代表歐晉仁及名歌星張惠妹的母親張女士帶領下，上台向聖母醫院的修女、醫療人員揮手表達謝意。

聖母醫院鄭雲修院長表示，聖母醫院認為每個人都是天主的化身，都有他尊貴值得被重視的部份，而服務病人和病人，就是在行基督天主的愛。聖母醫院自民國五十年產科醫療開始，至今已走過四十二個年頭，秉持著「做別人不願意做與做不來的事」之精神，接生了無數位聖母寶寶，默默地付出至偏遠山區做巡迴醫療、居家照顧服務等。現在，聖母醫院致力於安寧療護照顧服務的行列，並將於今年四月十一日啟用台東地區第一家安寧療護病房，希望以更專業的醫療團隊照顧，幫助末期病患平安、尊嚴地走完人生旅程。

聖母醫院安寧療護鄭雲修醫師表示，在台灣，台東是最後一個有安寧病房的地方，也是安寧療護發展最緩慢的地方。當她在花蓮慈濟醫院聽到台東沒有一間安寧病房資源時，內心真的很訝異！又聽到了鄭雲院長的熱忱服務理念及台東居民迫切的需求之下，毅然決然地來到了聖母醫院。在服務的八個月中，看到了很多感人的故事，更瞭解了聖母醫院要走的路很艱辛，尤其是安寧療護推廣的困難。比如：台東居民鮮少人知道什麼是安寧？是不是你們都放棄我了？常常在衛生所轉介的個案中，病人及家屬拒絕我們的介入。台東的居民很需要，但是卻是不知安寧療護，而去承受這種痛苦。聖母醫院有心去幫助需要的病人，更期望照顧好每一個病人及家屬。

◎社教室

有夢想，才有希望。~~~~



▶醫院員工一起來布置「時光走廊」，讓民眾走過聖母醫院的42年時光中

第一家在台東成立的安寧病房，就如同艾珂瑛修女是在台東第一位作居家照護的護理人員，我們不是故意去爭第一，而是看到病患從內心深處對醫療照護的渴望。

當別人還在猶豫時，聖母醫院秉持天主慈愛的情懷，願意作先鋒，不論在山區或在海邊，不論是貧窮或是富有雖然物質上收穫不是最多，但精神上收穫確是最豐富。因為當我們幫助別人愈多的時候，心靈上的滿足就愈多，雖然沒有最新的設備，但是醫病的距離是最近的，雖然沒有最新的建築，但是每一位到醫院的病患都能獲得最好的身心靈照護。雖然沒有很多的經費，但我們有強烈的使命：「用心善待貧困的家庭，使人們生活在健康和希望中」希望以安寧病房成立的實際行動，讓台東地區的癌症患者能獲得與花蓮及西部同樣的照護品質，不因地理交通條件上的限制而不同。只要堅持我們的使命，夢想就會有實現的一天！

◎行政主任 高美華

我是聖母寶寶~~~~

我是聖母寶寶，也是聖母醫院的員工，西元1965年在醫院出生，母親和家人都是天主教友。根據母親的描述，當時醫院大樓還未建立，來醫院生產的地方是在醫院大樓旁邊的修女院，修女在裡面幫產婦做接生及產科醫療，修女都是具有醫療專業背景的醫護人員，雖然環境簡陋，但是在當時的台東就稱五、六星的產院，修女們都是一流的產婆。母親更談到產婦生產完，修女會為產婦準備熱騰騰的蛋湯，讓產婦生產完虛弱的身體得到飽足感及營養。

很榮幸，十年前能夠再度回到出生的家園聖母醫院服務，就像回到家裡溫暖的懷抱，修女及同事間就像一家人，在這個工作環境，讓我更能體會到每位修女終身無私的奉獻，秉持著病人和窮人都需要我們服務的精神，不僅照顧病人的肉體，更要照顧到他們的全部為目標，在行動上把病人當朋友，分享他的喜怒哀樂。再一次謝謝修女們，您們辛苦了。

◎行政同仁 張美華

在夾縫中生存的人~~~~

走入社區為民服務是醫院之願景之一，有幸被派任此項工作，來回離鄉。服務對象名叫阿三的老人家，好一個有日本味之名字呢！雖未曾謀面，但腦海中，卻已想像他老人家的樣子了。當我走入巷道進入他家時，心理一股無法言喻的感受，這景象甚至使初見的我升起「他會喜歡住在這裡嗎？」的念頭。我彎下身，屏息地，小心地整理裡面雜亂的東西，把簡陋的廚具輕輕擺好。他卻反射性的說：「不用麻煩了，自己可做！」並開始我們簡單的對話。「自己一個人沒啥東西可整理，但是不好意思讓你整理呢！這家原本是鄰居的倉庫，肯為我搭建，可這風避雨我就感激不盡了。」他邊有意無意地整理東西邊說著。他沒刻意看我，我卻不由自主看他微白的頭髮。

離開時，我回頭望一望這動作遲緩、跛行的老公公，心中升起了一份複雜的感觸。這家的地理位置真的只有用「夾縫」可以形容，它窄小的可憐，任誰都看得出來，它還被同一條路上前後兩家夾著，它讓我覺得像風中殘燭一樣，有一種蒼涼感，好心疼。其實仔細觀察看看，真正在夾縫中努力生存下來的人，總可以看出他是一步一腳充滿韌性的生命。這樣的過程可以讓我們學得珍惜有限的資源，不恣意揮霍，而且心存感激。

◎行政同仁 黃梅花

變調人生~~~~

「輕輕唱，我在輕輕唱，我的牧者認得我聲音……」這是秀珠姐常常哼的一首歌。經過無數次化療、電療，秀珠姐體內的癌細胞依舊不聽使喚到處流竄，身子原來嬌小的她現在更顯的枯黃瘦小。她歪歪斜斜地坐在床沿，隨時移動著不耐久坐的臀部，體貼的老公用膝蓋頂住她不讓她跌落。江大哥一臉慈厚相，一口一口小心翼翼將食物送到秀珠姐嘴裡，碗裡白米飯是江大哥親手種的，香味四溢的土雞湯也是江大哥飼養的，這樣美味佳餚吃在嘴裡，溫暖在心裡。我其實不怎麼相信再好的醫療能為這些末期病患做很多事，我反倒相信香噴噴的美食以及真誠的相待可以給他們更多的安慰。

那天，她走了。我心裡難過得紅了眼。但值得安慰的是，安寧牧靈小組協助了她完成錄製原住民聖歌的清唱錄音帶，及拍下她人生中第一張的全家福照片做為紀念的心願，讓她走得如此安祥。

◎居家安寧護士 田月鳳

波瀾~~~~

母親是個純樸的鄉下人，大字不識得幾個，老帶著高八度的嗓音和大辣辣的個性招呼著來店的客人。客人總打趣地說，你媽的聲音啊，她在高雄的兒子都聽得見。

那一年，似乎諸事都不順，那陣子，眼皮也抖得叫人心浮氣燥的。回想起來，一切詭譎得讓人不安。或許這就是一般人所謂的直覺，一種感應吧！

「姊，媽得北上開刀了。」

啊！「怎會如此呢？」

「才不是什麼婦科問題，醫生診斷是癌症啦，大腸癌！」

頓時，一切都亂了順序。結束手邊的一切事務，匆忙北上，迎面而來的是父親皺起雙眸，姊妹們滿是擔憂的神色。沒有言語，就是等候。只有等候。一道牆隔著兩個空間，宛若生與死的界線，隱約可以從記憶中看見，忙亂的身影及機器尖銳的聲響，等待的時刻一分一秒都是煎熬，而我們卻只能在手術門外祈禱祈求神高抬貴手。

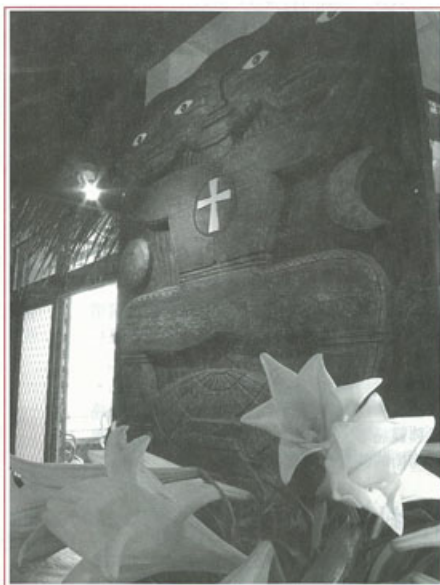
「切片的結果，已經是癌症末期，請家屬要有心理準備。」

準備？準備什麼？父親慌亂地問——能準備什麼？上帝從來不讓我們有時間準備的，不是嗎？不管生老病死，不管聚散分離，神從來不曾有商量的餘地，不是嗎？望著母親蒼白的容顏剎那，心中的埋怨真的是到了極點。不明白，為什麼還是高還年輕的她，為什麼是善良沒有不良嗜好的她？

「看哪！神的帳幕在人間；他要與人同住，他們要作他的子民，神要親自與他們同在，作他們的神，神要擦去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」(啟示錄21:3-4)人面對未知之事往往都會害怕，誰也不例外，對於死亡後的世界，更是充滿著隱藏的不安和懼怕，仍苦痛？還是孤軍一人？「你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裡，有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了；我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裡去；我在那裡，叫你們也在那裡。」(約翰福音14:1-3)

徬徨的心，總還是回到神的身旁，才能得以撫慰！祂疼惜我們的軟弱和憂傷，並為我們從生活中，帶來了許多的天使，謝謝這段時間，陪伴我們走過幽谷的教友們。母親雖非主內，聆聽聖歌和禱告的時候，總安祥平靜。堅持回家，是她的執拗。「我不要住什麼安寧病房啦，我喜歡家裡的熱鬧。在七、八年前，我們一點也不懂什麼是安寧病房。直覺那似乎有放棄的味道，而我們不願意放棄，這是慌亂下的意識。彷彿非得回家，才能帶來安全感。」

直到二年多前，加入聖母醫院醫療團隊，才了解到所謂的「安寧」，並非放棄。癌症患者更不應該只能痛苦煎熬。在這起落的人生旅途中，來來往往有如車水馬龍。其實，安寧療護就好像提供一處休憩站，讓身心靈屏息寧靜下來，是回顧，是眷戀，是將缺憾還諸於天地，然後，才有氣力將行李提起，方能再向下一個旅程出發。臨終的安寧照護陪伴，似乎是一種屬於超然的美，它讓生命中有歷練的人，在人性的最底部，相互觸碰，將斷裂融合，將生命圓融。而不是孤獨的單一線。死亡的真實存在，是領受生命恩寵的基石，過程中，我們才學得會——懷有一顆充滿感恩惜福的心。



▶大廳內的三位一體雕像

◎護理師 書心

懷有一顆充滿感恩惜福的心。

◎護理師 書心

愛不減

罹患肺癌的關山鎮青年建華走完人生最後旅程，並在清晨四月七日完成生前捐出一對眼角膜溫暖人間的心願。在台東天主聖母醫院與花蓮慈濟器官捐贈小組全力配合下，完成高難度的長距離眼角膜移植手術，家屬感到十分欣慰。建華的大哥添來表示，弟弟平日事親至孝，對於後事安排，最大的遺憾莫過於無法盡反哺之恩，但在其他七個兄弟姊妹的承諾之下，弟弟安祥的交待後事，了無牽掛走完人生旅途，完成他的遺願。

三十四歲的建華去年三月因呼吸困難，至花蓮慈濟醫院求診，檢查出罹患肺癌，進行了化療、電療治療後，效果不佳，病情惡化，去年十一月間，建華便向院方及家屬表達想要捐出全身所有有用的器官，給需要的人。

今年三月中身為虔誠佛弟子的建華回到台東天主聖母醫院接受安寧照顧，也再次向醫護人員表達器官捐贈的心願。日前回家祭祖掃墓，返回到醫院後，大部份時間都呈現昏迷狀態，聖母醫院安寧療護團隊隨即協助家屬進行臨終準備事宜，除了積極聯繫花蓮慈濟器官捐贈小組外，並與家屬溝通連結日光寺臨終關懷與慈濟功德會後事的助念工作，幫助正信佛弟子建華善終往生。

因考量花蓮慈濟總院路程遙遠，於是協調了眼科醫師到台東聖母醫院就近為建華摘取眼角膜。花東狹長一百四十公里路途，救護車兼程趕路，晚上十一時進入手術室，整個摘取過程相當順利，於清晨一時三十分左右完成。

建華的母親原先無法接受器官捐贈的手術，在建華與媽媽溝通後，媽媽為協助兒子佈施身體的心願，忍痛簽下了器官捐贈同意書，送出生命中最後一份禮物給等待光明的人。

欣逢聖母醫院安寧病房在四月十一日復活節正式啟用，建華的故事不只感動了聖母醫院安寧療護所有同仁們，而且讓大家更加體認到「在別人的需要中看到自己責任」的精神與真諦。

◎杜牧雲

飲食防癌

根據美國癌症學會的防癌飲食指南，飲食習慣是僅次於吸煙的致癌因子。意謂大部份的癌症是因不良的飲食型態所引起的。十大癌症死亡原因中，與飲食與密切關聯的癌症，有肝癌、大腸直腸癌、胃癌、乳癌、口腔癌、攝護腺癌及胰臟癌等。因此，修正個人的飲食原則，實行均衡的飲食是預防癌症的第一步。

限制高脂食物

不少的研究已經證明，高脂肪的飲食，尤其是來自動物中紅肉的脂肪，與大腸直腸癌、乳癌、攝護腺癌及子宮頸癌有關。另外，通常高脂肪飲食的人體重比較重，也較不喜歡吃蔬菜，導致得到癌症的機會比一般人要高。美國科學院的飲食營養與癌症委員會(DNC)表示：「少吃脂肪是避免發生癌症的第一步。」多攝取各種植物來源的食物，如蔬菜、水果及穀類等食物，可以減少消化系統與呼吸系統癌症的發生，已被許多研究所證實。因為這些食物富含各種維生素、礦物質、纖維及天然抗氧化物質，對於防癌有很大的功效。

天天五蔬果

維生素是維持生命不可或缺或物質，如胡蘿蔔、深綠色蔬菜、木瓜、芒果等含有較豐富的維生素A，可以提高人體的免疫能力，當維生素A缺乏時易造成癌症的發生。維生素C多存在柑橘類水果、石榴、檸檬等食物，可保護其他水溶性維生素不被氧化，是很好的抗氧化劑。同時可促進膠原形成，使細胞與細胞間排列嚴密整齊，以對抗癌細胞。



維生素E與細胞膜的抗氧化作用有關，可接受由細胞代謝過程中所產生自由基的攻擊，以保護細胞膜不被氧化而維持細胞完整及細胞功能。因此，維生素E有抗氧化作用，可預防老化。主要存在於小麥胚芽、胚芽油、植物油、深綠色蔬菜、肝、豆類、核果類。

全穀類如米、糙米、燕麥、蔬果、豆類、核果類等含有豐富的纖維，雖不能被人體所利用，但卻好處多多。在人體內可刺激腸胃的蠕動，幫助排便，改變腸道內微生物的種類及數目，縮短腸壁與糞便中有毒物接觸的時間，降低致癌物，預防大腸直腸癌的發生。

要達到飲食防癌的目的，除了要增加蔬果的攝取量，也不能偏愛某幾種蔬果，因為各種植物性食物所含的化學成份不同，多變化的蔬果來源才能全面提升防癌能力。

多運動並維持理想體重

運動有助於體重的控制，並可以減少各種癌症的發生。運動者得到癌症的機會比起不運動的人要低很多。運動可以增加腸胃的蠕動並縮短不經意吃進的有害物質通過腸道的時間，因此可預防腸道癌症，美國癌症學會建議每日運動三十分鐘以上。

限制酒精的攝取

酗酒明顯增加癌症發生的機會，如果您同時又抽煙，則兩種危險因子會相乘相加，製造更高的危險。尤其是口腔與鼻咽癌，並增加婦女乳癌發生的機會。

預防癌症是長期的工作，必須從本身日常飲食開始做起，養成良好的個人飲食習慣，不抽煙酗酒、飲食多變化、減少脂肪攝取量，多吃富含維生素A、C、E及高纖維食物，是預防癌症的飲食原則。

◎營養師 傅品品

門住診服務

- ▶家醫科 ▶內科 ▶外科 ▶小兒科 ▶復健科
- ▶慢性病衛教(糖尿病、氣喘) ▶出院準備組
- ▶牙科 ▶婦產科門診

社區保健及衛教

- ▶居家護理 ▶安寧居家療護 ▶居家服務業務
- ▶社區服務 ▶小兒預防注射 ▶各項檢驗服務
- ▶病患藥物諮詢 ▶病患營養諮詢
- ▶糖尿病衛教 ▶收斂服務 ▶社會工作服務
- ▶台東監理站委託汽機車駕駛人體格檢查
- ▶體能測驗代辦 ▶一般及婚前健康檢查

完形心理培訓課程

每一個人都是天主獨一無二的美好創作，充滿著天賦恩寵和生命活力。讓我們給自己一個冒險的機會，勇敢地活出這美好的生命力。「完形心理治療」能激發出我們對生命冒險的動力，引導我們走上身心靈的統整，協助成長中的個體將自己的生命編織成一幅充滿生命力的藝術品；一部動人的小說。

身心靈統整基礎班/心理學概論及沿革
專業培訓課程/

- 1.完形心理治療入門
- 2.完形心理治療之實務與經驗
- 3.完形心理治療經驗之旅

課程內容及報名電話089-322833身心靈健康中心

蔡淑芳修女

現職/天主教台東聖母醫院身心靈健康中心主任
台東大學兼任講師(心理治療)
美國聖路易瑪利維亞大學心理學學士
美國新奧貝爾大學教育行政及輔導雙碩士
澳洲墨爾本YARRA神學院靈修碩士
美國聖地牙哥完形心理治療訓練中心
博士後二年暑期緊密訓練班結業
(現今最具權威之完形治療專家
Dr. E. Polster and M. polster夫婦講授)

身心靈健康中心

提供您身心靈統整培訓課程，透過「完形治療與協商」的專業，協助個人成長，面對挫折與挑戰，幫助您統整內在資源和能量，讓您體驗到新生命的力量，快樂地走出自己獨特的品質。諮商與治療時間：週一、週二、週三、週五上午9:00~17:00

安寧之旅

▶服務對象：

- 1.凡罹患癌症並診斷為末期，有身心靈照護之需要者。
- 2.門診及其他醫院轉介至本院需要安寧療護之癌症末期病患。

▶服務內容：

針對癌症末期病患常見的不適情形，如疼痛、呼吸困難、噁心嘔吐等作完善的評估及處理外，另提供芳香療法、淋巴水腫按摩及按摩浴缸的使用等，以提供舒適高品質的服務。另專業的安寧團隊小組，專人解決心理或社會經濟問題，並有居家服務員或志工的協助及陪伴，讓家屬得以獲得身心的紓解。

▶收費標準：

- 住院費用：給付標準均按全民健保的標準，酌收病房費：
- ◎三人床免付費
- ◎二人房差額：460元/天
- ◎一人房差額：960元/天

▶如何住入安寧病房：
您必須先掛號，本院可掛家醫科，再帶著原診斷及治療醫院的病歷摘要或診斷書來就診，醫師會與您詳細解說後，再決定是否住院，以便進一步安排。



▶家屬的談話室



▶安寧病房外紓緩心情的陽台