



國內郵資已付
臺東郵局
許可證
臺東字第33號

雜誌

執照登記為雜誌交寄
中華郵政臺東雜字第3號

天主教台東聖母醫院
ST. MARY'S HOSPITAL

您貼心的好厝邊、好幫手~

發行人：鄭雲 修女
執行編輯：田月鳳、柯玉蘭、胡雲妹、蔡淑惠、孫玉蘭、彭衍翰
發行單位：天主教台東聖母醫院
院址：950台東市杭州街2號
電話：089-322833、0800-053553（你為善我為善）
傳真：089-349907
網址：www.st-mary.org.tw
郵政劃撥：06620781
戶名：天主教台東聖母醫院
設計印刷：卜嵩創意社 089-230747

2005年10月1日第九期刊



『在我們盡全力做了我們所能做的一切之後，
天主必然會適時扶助我們』 聖文生



每年九月是慶祝聖文生在世時給我們留下來，關懷社會、弱勢者及教育人人成聖的月份。願他所說的這句話給我們大家打氣鼓勵。這是他的經驗談。

他是當時代的“人物”，他由覺察到世界的腐敗中勇敢地教導人人成聖的苦口婆心，神父們更是他的目標。當時的神父屬職業性的為多，並熱心關懷社會上形形色色的貧困、周旋在貧富之間，懇求富裕人伸手幫助貧困者，甚至於在與皇帝、皇后的交往場合中也勸導他們正視社會的需要，及分享的觀念。

◎鄭雲 修女

好醫師先修營在台東—上集

◎趙淑明整理

2005年第四、五屆好醫師先修營在天主的照顧下，圓滿的完成，兩梯次共計16位來自不同醫學院的同學，在聖母醫院全員參與及營主任葉炳強醫師、小營管淑明及生力軍：呂鴻基教授、嘉南療養院歐陽文貞醫師、康泰王憶敏主任的共同努力之下，同學們帶著心中滿滿感動朝向好醫師之路邁進，也和大家分享同學們的感動。

『有做事的人和沒事做的人』

拜訪台東的第一天，就接受了第一重的震撼教育。看到台東偏遠地區人們的生活、醫療資源獲取的困難，和一群用「心」做事的，可愛的人們。我重新思考，有做事的人和沒事做的人，到底何者才是幸運的？

『長途跋涉的山地醫療服務』

在安朔見到許多山地阿媽、閩南阿媽和外省阿公。我跟著傳醫師看診，七嘴八舌地勸他們要按時吃藥、不要吃太鹹……。只見老人家們露出金牙笑得很可發，也不知道他們聽進去了沒有…。短短一個半小時，看到的幾乎都是慢性病來拿藥的老人家，醫學生在大醫院見實習時，這些可能被列為不是什麼值得看的個案吧！但是在這裡，人回復到了身為一個人的本質，我發現自己注意的不再是電腦上顯示的病史和診斷、用藥，而是這位病人、回歸到「人」的本質。不用先進的醫療設備，懷著一顆熱忱的心，帶著聽診器就可以跑遍小鄉鎮，散發光與熱。天主堂也可以變成診間。在我們方便的城市生活中，同時在這土地上的某個角落每星期也在期待一位醫生來到此服務。

『愛快羅蜜歐 艾修女』

我們跟著艾修女作居家訪視，先是體驗了艾修女高超的開山路技術，又看著原住民小朋友和原住民阿嬤還有更多的朋友們對艾修女親切又感激的態度，艾修女說：「以後當醫師的時候，記得一定要聽清楚病人的表達，不要敷衍或自以為是。」對於病人數極多的大醫院或是現代醫師看診求快的情境中，這句有關於「耐心」的諄諄告誡實是句金玉良言。不管是艾修女一進家門就席地而坐，或是執病人之手真情殷殷垂詢的樣子，根本就不是位外國修女的樣子，這般的融入恐怕連本地的醫師都難以做到呀～



關懷篇

阿輝您今天好嘸？

◎身心靈健康中心組

當美妃(關懷員)的手握住他的手說：「阿輝！您今天好嘸？」阿輝的以靦腆的微笑表示，好像在說：「好啊！」他是一位長的非常壯碩的病人，從吸毒、混幫派、犯酒癮，經過大半輩子轟轟烈烈的漂泊生涯，到頭來罹患絕症、孤影一人。

剛入本院時，他將自己與世界連結的那扇門鎖了起來，任人無法開啟；他不愛笑、不說話、不理人，有時因服藥欲上廁所時，肌肉無力跌跌撞撞，美妃在旁看得心疼，他卻毫無感覺的說：「不痛啊！」

但美妃不放棄地探望他，幫忙提尿壺、打開話匣子，一點一滴地打動他的心，到後來願意讓人觸碰，幫他擦澡、洗頭，他會開口笑、願意說話，心中的憾恨逐日褪去，取而代之的接受了我們安寧團隊的照顧。最後，也在很祥和的氣氛中走了。

每當問及美妃時，您如何扮演好這個角色？她的詮釋是這個角色就像「垃圾桶」一樣，可以容納病人傾吐出的各式各樣喜怒哀樂，且要經常與病人互動，她的雙手是為了握病人的手、給病人力量而存在，她的肩膀是提供病人依靠與哭泣的地方，要當病人是好朋友，當面對癌末傷口潰爛、發臭的病人，美妃說，要有不怕髒、放得下身段的勇氣，「就是將病人當作是親人來對待」，常以「如果我是他的話，我希望別人如何做？」這樣的想法來付諸行動。

也因此，她總可以付出得如此理所當然，如此的天經地義。她可以整夜陪伴情緒較不穩定的病患；可以為了讓病人有食慾而洗手做羹湯；可以三更半夜趕往生病人的家；可以陪著病人的孩子過節……，只為陪伴癌症病人，走完人生全程。所以她總與病患及其家人成為朋友，建立相互信任的關係。

這裡是位於台東市區一角的小型醫院，亦是天主教在花東地區唯一一所安寧醫院，院內人員由修女領導，經費大部份靠天主教徒或慈善人士募捐。在這裡的病患雖不見得都是天主教徒，但在天主的環境中待久了，多數人都有傍晚到教堂禱告的習慣，也藉此感謝修女及院內工作同仁為他們所做的一切。



關懷篇



◎關懷組

一天，一位醫師請我關心他的一位病患，她非常的沮喪，因為35歲的她罹患了子宮頸癌末期，而且癌細胞有多處的轉移。

第一次見面時，她用棉被遮蓋住她半張的臉，但你仍可以從她得雙眼中看出心裡的憂傷。我大概介紹自己是關懷師後，她問我：「你是不是有什麼事要告訴我？不然，妳來這裡做什麼？……」。細微的聲音問出一連串的問題，透露出她內心是無比的恐懼，因為她害怕我來告訴她『壞消息』。

是啊！當我們聽到醫師告訴我們得到的是癌症時，彷彿自己的人生被判死刑！從【震驚和否認】→【憤怒】→【討價還價】→【沮喪】→【接受】—內心的痛統掙扎消失了……。我記得聖經裡有一個故事是這樣記載的：「耶穌在路上看到一個生下來就瞎眼的人，他的門徒問他：『老師，這個人生來就瞎眼，是誰的最造成的？是他自己的罪，還是他父母的罪呢？』耶穌回答說：『他瞎眼跟他自己或他父母的罪都沒有關係，而是要在他身上彰顯上帝的能力。』所以，我們不該活在否認、憤怒、悲傷這些負面的情緒裡，因為它沒辦法改變事實，也不應該再為自己或任何人的生病來定罪，因為我們不是神，我們猜不透祂的心意，祂的安排，但是祂答應許可我們有盼望，也就是「上帝的作為」！

在此，並不是要大家對於耶穌的崇拜，而是在我們遭遇生病、意外、困厄、死亡之時，你內心的一股力量，這份力量來自你的宗教（無論是佛教、基督教、道教、天主教…）、你對萬物的信仰、還有最重要的是～「愛」。祂願意支持你、幫助你和你一起承擔生命的風暴，一起面對失喪的苦楚。所以你可以這麼做一祈求！在你不安和害怕之時，在你接受治療的時候，只要你需要，任何時候你都可以向你的神來禱告：

～祈求神了解我的需要與軟弱，賜我豐盛夠用的恩典！祈求神眷顧一切的治療，讓它在我的身上有好的作用，使我全然的放心交託及仰望～



聖母醫療團隊 接力入山

◎嘉蘭醫療團隊組

『海棠』颱風挾帶豪雨爆發山洪，沖毀台東縣太麻里溪旁的嘉蘭村十六棟民宅，其中包括天主堂『嘉蘭天主教堂』。當河水消退後，可清楚看到整座教堂扭曲變形。僅存一堆瓦礫以及醒目的白色『十字架』（如圖一）



圖一

災害發生後，本院受天主教會花蓮教區黃兆明主教指示進行協助醫療及心靈重建的工作，本院第一時間派遣醫護小組及身心靈組團隊徒步走過坍方處至現場，看到一幕幕的景，很難想像會重創如此嚴重，所幸無人員傷亡。另外醫療團隊也帶了防疫藥品上山，將強衛教宣導，監控可能的傳染病疫情。本院醫療團隊由院長鄭雲修女率領醫護人員及關懷員、IDS繼續服務，目前由嘉蘭衛生所團隊的高主任繼續執行醫療的工作。

原嘉蘭村的教友擁有屬於「自己」的教堂，如今已毀於一旦，全村民所仰賴的維生農作物：小米、花生，都讓洪水給吞噬，甚至有十六棟民宅被大水沖毀（如圖二）無家可歸；但居民們還是很樂觀的表示：教堂及房子不見了！但教堂白色「十字架」依然豎立著，我們住戶依然還活著，雖然失望但仍看到一絲希望。同時，也希望人民團體及政府機關能幫助他們渡過難關，為這群無殼蝸牛們伸出援手，慷慨奉獻，使救災及重建工作順利並早日完成！在此之際，台東聖母醫院的醫療及身心靈團隊已挨家挨戶協助受災戶的醫療追蹤服務及身心靈重建工作，希望以現有的力量幫助他們渡過難關。



圖二

若您願意伸出援手給於經濟上的資助

～請劃撥至～

帳號：06619037 / 戶名：財團法人天主教花蓮教區

（請註明：為籌建嘉蘭天主堂）



◎社區發展組

一踏進阿碧的家，就看到她正坐在長藤椅邊，和台東聖母醫院居家醫護人員開心的聊著天，在這間三坪不到的客廳裡，燈光昏暗，只有幾件簡單的擺設，和一隻老狗，雖然稱不上豐衣足食，但卻充滿著歡笑及淚水，歡笑是看到聖母醫院人員來訪，淚水則是因上星期從床上（即長藤椅）跌下，左肩膀非常的疼痛，以淚水表示她的無耐；在這空間沒有一絲苦悶和哀愁，看著老母親還能發出高分貝的聲音坐在床邊與聖母醫院居家醫護人員比手畫腳聊天，就是兒子阿義最滿足的事，他說：「多虧台東聖母醫院的團隊，讓我媽媽越來越開朗，身體漸好轉。」

阿碧今年65歲，多重障礙，配偶老榮民83歲，育有2子分別是32、28歲均未婚，個案於去年得腸癌，因住院開刀，造成家裡經濟狀況更加吃緊。所幸，一家靠阿碧的殘障津貼3000元勉強貼補家裡開銷

及醫療費用。雖然阿碧一家生活如此吃緊，但他們仍過的很開心、很滿足，每週都會固定來看阿碧的月鳳說：「阿碧媽媽很可愛呢！原本連碰一下她都會痛，但是她現在已經會自己坐起來，進步很多喔！照顧久了，就像照顧自己的媽媽一樣，都會有很深的情感。」



Good!



開鑼了～

為一個銀髮長輩安排的文康活動

◎社工/陳崑治

位於好山好水的後山～台東，醫療資源貧乏，慢性病床及失能者福利不如其它縣市發達，加上年輕人離鄉背景去打拼，讓許多失能者家庭更失依靠，本院同仁一向本著聖母精神，闖入了這塊失能者的家園，尤其在本院施少偉及黃冠球兩位醫生每週領著本院醫療團隊，踏遍全縣失能者的家園，為這些慢性病老人患者提供補充性居家醫療服務。並在台東縣政府政策面的補助及鄭院長耳提面命要求「活化失能關懷網絡、讓愛無負擔」之態度下，從8月16日至12月10日失能者日托文康活動終於成行了。

我們的文康活動人員，每週二、四兩天，在晨出拂曉前就驅車前往參加學員家中，迎接這批許久未上學的老頑童，當然衛生保健及失能者音樂律動是我們每次上課必做的功課，在流過汗後。馬副院長巧手會烹調出愛心茶點補充營養，接下來在東公高工陳順潮老師進行課程教導，有紙雕、剪貼、裝飾等等32堂美化生活藝術課程，午後課程結束。學員會在本院享用美味午餐。片刻休息，學員們終於能快快樂樂由工作人員陪伴返回家中，這就是我們關懷失能者家園的照護模式。



希臘神話中有個科林斯王西西弗斯的故事。由於泄露了宙斯神的秘密，而在天庭觸犯神律，上帝罰他要在山下接住從山頂上滾落下來的巨石，然後再將它推回山頂，巨石滾落下來後，再從新推上去。這樣，他就得周而復始永無止境地做下去。像西西弗斯那樣，如果自己的行為毫無意義，這可能是誰都

無法忍受的。我們在現實生活中的行為，總有目的，最終都有某種思想所驅使的。因此，在行為動機之中就有它的意義、價值存在。有一個觀點，人在步入老年期常出現有四個喪失，即身心建康的喪失、經濟上獨立的喪失、與家庭、社會關係的喪失，生存目的的喪失（長骨谷川，賀集1975）。而按這種四個喪失的方向再發展下去，很快就會產生第五種喪失—「自己生存的意義之喪失」。這與西西弗斯的故事一樣，然而，人是永遠不會甘心當西西弗斯，所以，我們為我們周圍的失能者設計這個對抗的活動，來幫忙失能者對抗與應戰—尋找表示自己存在意義的行動證據。

活動花絮



本院員工為所有的父親們祈禱，並齊唱聖歌

父親節彌撒



老人文康活動全體照

安寧緩和療護宣導~延平鄉~



員工齊唱聖歌時間

於每星期的第三天中午12:30至13:30犧牲休息時間，員工齊聚一堂練唱聖歌，將優美的音福，傳遞到醫院的每個角落~



台東聖母醫院志工中秋贈月餅，關懷獨居老人



趙可式博士講「安寧療護」

台東人熱烈響應
安寧療護傳愛種子培訓班

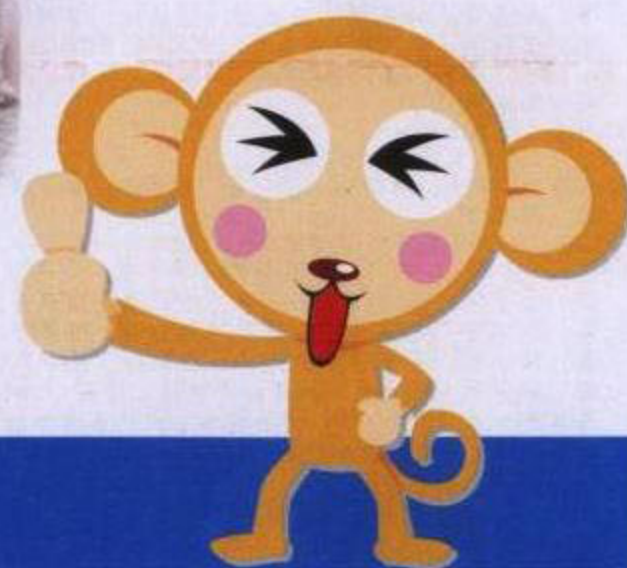


居家訓練報導

於本院三樓舉辦為期兩天的台東縣居家訓練課程，共計有43人與會。



安寧志工情 慶中秋聯歡夜活動 ~It's show time~



多食有益菌 健康久久久

人體內本來就存在許多細菌，尤其是腸內的生態更是複雜而奇妙的。腸內菌叢中主要的有益菌是：

乳酸桿狀菌（Lactobacillus而它可產生大量乳酸）與雙叉乳桿菌（Bifidobacterium 而它可以產生乳酸與醋酸）。那有害菌呢？又是指什麼？通常有害菌是指經常在腸內不當發酵的細菌，例如：產氣莢膜桿菌、致病性大腸桿菌、近年來為何有益菌一直受到大家重視，那是因為有益菌是維持消化道功能正常運作的推手，它們能產生有機酸，降低腸內PH值及釋出適量的過氧化氫以殺滅壞菌；而有益菌在腸道內越多引發消化道疾病就越少，例如：大腸癌、直腸癌、惡性腫瘤的機率就越小，也因如此額外補充有益菌已成為趨勢。

近年來飲食習慣的改變，蛋白質、脂質攝取過多而膳食纖維攝取不足的西化飲食，使得腸內益菌數逐漸減少，又因腸內菌叢生態又受到飲食、藥物（主要是抗生素）、壓力之影響，其中又以飲食占最主要因素之一，也因這樣國人在腸道癌症有明顯上升的現象，都是高脂低纖所導致的，同時也表示腸道內菌叢生態的轉變，造成身體的不適，連同免疫能力也下降，因此額外補充有益菌是有必要的。到底它對人體有何貢獻呢？促進消化、降低膽固醇濃度（臨床實驗結果顯示它會增加腸道中膽汁的排出，同時夾帶出較多膽固

◎營養師陳冠臻

醇，使得血液中壞的膽固醇濃度下降，又不影響好的膽固醇）、降低腸道癌症病變機率、強化免疫能力（日常生活飲食中常常不知覺吃進一些致癌食物如：燒烤、油炸製品及加工製品這些食物都會對身體有所影響，根據實驗證明乳酸菌可將致癌原在未被人體吸收作用前代謝成無毒性物質再進入體內）。

市面上含有益菌食品相當之多大致可分成兩大類：一類為飲料：像養樂多、優格、優酪乳等製品；另一類則作成膠囊或錠劑，至於哪一種對人體幫助較大就看食用者的習慣了。到底吃多少才有用呢？細菌的劑量是以菌種形成單位（CFU）做計算，現在市售優酪乳都是足夠的，但是大都多含較多脂肪、糖類、香料等，若每餐飯後都來一杯可能長時間下來不但補足了有益菌卻要開始減肥囉！因此，適時補充是有益的而不是過度的攝取。由於膠囊或錠劑大都國外進口或進口後在包裝引此在選擇上須注意保存期限及信譽佳的國內外廠商為主。

因此平日補充有益菌，是不限時候的，但是，若此時正在使用抗生素時，則建議至少間隔一小時半至兩小時再食用效果會比較佳。有益菌確實可以讓體內細菌生態平衡，而最佳狀態是好菌多於壞菌，這樣身體才會健康。

10~11月份活動預告

疼惜查某人子宮頸抹片篩檢專業
一免掛號費、免診察費一
洽詢專線：089-322833轉9
自即日起至94年12月31日止



富邦愛



聖母情

天主教台東聖母醫院安寧療護服務
公益募款園遊會

活動日期：94年10月22日(星期六) 活動時間：上午9點~下午1點
活動地點：台東縣立體育館前廣場(台東市桂林北路52巷124號)

愛心攤位認養專線：089-322833轉168 洽孫小姐

謝謝您

雖然我們的募款經費仍短缺2000萬，但我們相信，天主會繼續派遣好心的人來協助我們醫院繼續為使命～「別人不願意做與做不來的事」～走下去。僅以此封短文獻上我們最誠心的感謝及祝福，祝福您們身體健康，平安喜樂！

Thank you

恩人芬芳錄

捐款專線：0800053553 或洽 089-322833分機：133或128

登廣告獻愛心

本刊歡迎廣告刊登
089-322833分機168
孫小姐

8月份

\$50: 官衛宏