



# 傳愛



2006 7月1日 · 第15期

別人不去的 我們去 別人不做的 我們做 台東天主教聖母醫院 給您最溫馨的關懷

第1版 | 恩典家園慶週年 |

## 恩典家園慶週年 安寧療護傳愛心

院訊

台東地區第一家安寧病房—台東天主教聖母醫院的恩典家園，已滿兩週年，院方於4月15日下午，舉辦了週年慶暨復活節活動，節目包含了卡神楊蕙如新書義賣，長榮幼稚園及東河國小和前台東郵局林嶺旭局長的魔術表演等，吸引現場民衆的高度注意，同時也為週年慶活動揭開序幕；其中最特別的是由台東天主教聖母醫院修女們所製繪的彩繪蛋，讓與會的市民們享有一個不一樣的復活節，現場氣氛high到最高點。

兩年前籌備之初，幾乎沒有人看好這個病房能辦得下去，因為，在經濟不景氣的狀況下，聖母醫院不營利的作法，讓外界都預期它遲早會關門；許多人都等著看熱鬧。不過，老修女只想著病人需要，實在不懂撥算盤。

台東每年有將近五百人死於癌症，但因末期病人的醫療花錢，又不可能治好，一般醫

院多不喜歡收治，患者往往四處求醫碰壁，成為人球，甚至得遠赴外地就醫。曾經有一名口腔癌末期病患，在台東沒有醫院肯收，坐了3小時車到慈濟，卻因沒有空床，只好再坐3小時車回台東，疼痛欲絕讓人為之不忍。老修女們相當心疼，自問難道台東人的命就那麼不值錢嗎？當鄉親有需要時，我們怎能袖手旁觀？於是「幫一個阿伯返鄉往生的心願」，成了催促聖母成立安寧病房的動機。

聖母醫院積極籌備安寧病房，結合國內推動安寧療護的專家學者，配合台東的文化特色，希望以最專業的醫療團隊照護，幫助末期病患，舒緩身體各種疼痛不舒服的症狀；讓心理靈性也享有平安，有尊嚴圓滿的走完人生的旅程，協助病人家庭共同面對癌症的挑戰。93年4月16日聖母醫院設置了台東地區第一個安寧療護病房，這對於台東縣市及偏遠地區目前正飽受癌症煎熬的病患及家屬

而言，確實是一大福音；讓生命的價值，也終於找到了些平等。

### 用心打造安寧新天堂

聖母醫院兩年來提供約300多名癌症末期病人安寧療護的服務，但只佔台東癌末病患三成以上。聖母醫院嚴格要求品質，於安寧療護評鑑中獲得良好佳績。在服務過程中深深感受到台東的需求是如此的迫切，目前的八個床位，常常在供不應求的情況下，造成很多不捨與掙扎。同時，病患也期盼可以享有「到家服務」的安寧療護。這在幅員遼闊的台東，是件相當不容易達成的願望。但是，聖母醫院堅持把民衆需要放在心上，始終願意努力實現著民衆渴望，不收交通費用的作為，實踐真心服務的精神，獲得鄉親們極大肯定。

### 本期摘要

- 2 第二版 | 生命再學習 | 銀髮族與失能者日間文康活動
- 3 第三版 | 醫者醫心 | 最後的祝福
- 4 第四版 | 傳愛天使 | 聖母醫院居家照護寫真
- 5 第五版 | 聖母的約定 | 骨質知多少、門診表、活動預告—「好醫師先修營」
- 6 第六版 | 愛的催促 | 恩人芳名錄、謝語、聖母的需要



注重「居家、自在、舒適感」的病房環境

### 安寧病房—恩典家園病房及人員介紹

安寧病房於93年4月起用，設置病床共8床

- 一人房：1間
- 二人房：2間
- 三人房：1間

#### 醫療團隊

安寧病房於93年4月起用，設置病床共8床

- 家醫科醫師
- 現有護理人力共10人，助理員：3人
- 社工小組2人
- 牧靈小組3人

#### 服務對象/收案條件

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、噁心嘔吐等做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，並有居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。

### 天主教聖母醫院 安寧居家療護

#### 服務對象/收案條件

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

1. 身體評估、症狀控制(含疼痛、呼吸困難、嘔吐、腸阻塞等常見末期症狀之適當處置)。
2. 病患之身體照護。
3. 更換鼻胃管、氣切管、導尿管及其護理與衛教。
4. 膀胱灌洗及訓練。
5. 褥瘡、一般傷口換藥。
6. 注射(含包肌肉、皮下、皮內、抽血檢驗)。
7. 提供疾病知識與照護之相關衛教。
8. 口服藥之正確使用與定期追蹤。
9. 擬定並鼓勵家屬參與護理計劃。
10. 病患與家屬心理社會諮詢與照護。

11. 病患與家屬靈性宗教需求之照護。

12. 心靈與肢體復健護理活動並協助面對臨終的心理準備。

13. 死亡準備(協助病患及家屬如何面對死亡的各種調適與悲傷情緒)。

14. 指導安息照護與屍體護理。

15. 提供電話諮詢服務。

16. 協助經濟困難之癌症病患家庭尋求社會資源。

#### 收費標準

1. 依健保(重大傷病)之給付標準。
2. 個案自付健保未給付之掛號費(超過65歲免掛號費)、醫療材料、藥物等費用。
3. 訪視交通費全免。

#### 服務時間

- 星期一至星期五 AM 8:00~PM 5:30
- 星期六 AM 8:00~12:00

#### 連絡方法

電話：089-322833轉112

#### 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：三人房及二人房免付費，一人房差額：1200元/天  
聯絡人：田月鳳、蔡淑惠

天主教聖母醫院



# 智慧長者的生命力- 愛與學習



編按

當我們不假思索的看待一般老人或失能長者時，很可能因為他們生活功能日漸喪失，而將老化的種種負面意象合理化；其實多一分體貼、多一分觀察、多一分創意、多一分開發，老化背後隱藏的生命力，不僅能無限發展，也同時帶給後生晚輩更多的學習。台東聖母醫院本著「替老人家多做一點」的決心，從94年中開始規劃「活化失能關懷網絡，讓愛蔓延」計畫，透過醫療、心理、與社會需求的綜合評估，在台東縣彩繪人生基金會的經費贊助下，順利開辦「銀髮族與失能者日間文康活動」課程，提供失能老人文康、休閒、技能服務等醫療照顧，與貼心關懷的健康服務措施。期盼協助人們眼中的黃昏人口，有尊嚴、驕傲的重享沐浴晨曦的幸福。

對象

活動主要對象為失能、行動不便或慢性病且不需住院而白天無法於家中接受照護者、居家安寧病患、居家服務個案；居家個案接送範圍以台東市、知本鄉、太麻里鄉，其單程路程不超過30分鐘者為主。

師者感言

## 幸福慈悲永在

緣起

去年夏天，聖母醫院的美妃，請我幫忙設計老人日間照護活動的課程。大家想，給老人家送餐，讓他們得以溫飽；提供老人家醫療照顧，讓他們免於疾病之苦……但是，空空的心靈、長長的歲月，日復一日，又該如何是好？老人日間照護的規劃，看到了這一點，於是設計了一系列的老人文康活動，期待能將「老人照護」帶往更高的領域。



王美惠  
(美國花藝學院教授)

於是在設計課程時，規劃了三個方向

1. 表現在地文化與家庭美化結合的課程——利用隨手可得的在地素材，例如：粽葉做版畫，仙楂、辣椒做花圈，賦予老素材新生命，透過學習，每一天都會是新的開始。

2. 透過藝品創作，重建自信，尋回自我價值——「自己動手做」，每一件精緻的作品的完成，都能帶給老人家莫大的成就感。

3. 說不完的故事——運用說故事、繪本創作，讓老人家留下生命中的智慧與感動。

上學去了

懷著一份戒慎恐懼的心，還有不斷的禱告，開始了我的第一堂課。「學生」中，最年輕的七十歲，年紀最大的九十三歲。有外省伯伯、台灣阿媽、原住民奶奶，每個人身上都有不一而足的病痛，利用藝術小品製作的課程，我不斷的安慰、鼓勵這群老寶貝，「看不清楚，沒關係，人世間，不是每一

件事物都那麼美麗，看不清楚反而好；耳背了，沒關係，不好聽的話，聽不見反而更清靜；手做不到的境界，感謝主——讓我們可以有幫助你的地方。」一切只求能帶給老人家，肯定自我存在的價值。透過一個個精緻美麗的作品，老人家得到前所未有的成就感，在一次一次的集體創作中，建立新的人際關係，也讓彼此有了情感交流。一雙雙志工協助的手，關懷的互道家常，溫暖了乾枯的心靈。

神的力量

期末，工作人員正為成果展忙的焦頭爛額，一位學員伯伯看看工作人員又看看展示的作品，感慨的說，「天生萬物以養人，人無一德以報天。」(可別小看這群老寶貝，其中更有飽讀詩書的學儒)當下的我，腦筋一片

空白，所有的工作人員，不知所措，看著我如何接招。我說「伯伯，聖經上有一段話是這麼說的，野地的百合花，穿著美麗的衣裳，世間再美的布料，也比不上它。天空的鳥兒，不用耕種，不用積糧，也不曾餓死，身為人的我們，難道不比花兒、鳥兒更珍貴嗎？上天怎麼會不珍視我們，更甚於一切呢？」伯伯會心的笑一笑。

大家常問我，「老師，你是怎麼辦到的，為什麼你總能適時給他們推上一把！」說真的，我尚未受洗，老人照護的領域，對各界而言，都是在做中學。我知道，這不是我的智慧，我的才情，我知道，這是「神的力量，神的話語」，只是藉我的口說出而已。

維多利亞女王送給南丁格爾的胸章上刻著「幸福慈悲永在」。在此，我也要向所有參與此項工作，還有支持我的好友說，「因為有您，幸福慈悲永在，謝謝您！」



## 老人日間文康活動與我



陳順瀾 退休教師

台東聖母醫院去年開始舉辦「老人日間文康活動」，需要協助人員。有幸受邀做負責人，每週二、四上午10:00-11:30，教導老人們做一些簡單的手工

藝，感謝天主在我還不知退休是什麼滋味時，就給我這服務老人的機會。為了能完美地達成任務，馬上向校內的美術工藝老師，請益學習有關摺紙、撕紙、紙雕等的技巧，現學現賣。

例如：書籤、卡片、匙圈、留言板和畫作等等。在教導製作過程中，發現參加活動的老人們，部分雙手的活動並不那麼靈活，有的甚至只有一隻手能動，現場志工並不多，所以我答應繼續做志工，幫忙老人。

三個月與老人們相處，開始時，他們的無奈、無助、無望、內斂及幾分

的怨尤與不平，全寫在臉上，過不多久就發現他們有所改變，特別是在有成品出來時，我常鼓勵他們說：不管成品如何，這可是世上獨一無二的作品，別人沒有的，就如天主創造每一個人，各有不同的恩寵，不必羨慕與忌妒他人，只要善用自己所長，必能中悅於天主。他們不但臉上掛有笑容，驚訝、自信、滿足、開朗、自我肯定等表情一一表露，此時、更高興的應該是我吧！這印證了：「施比受更有福」、「服務為快樂之本」。

三個月過後，就是老人們期待的「成果展示日」，院方及志工們把老人們的所有

作品一一陳列出來，有的吊掛起來，有的擺放桌上，有的拼湊一起成一巨畫，真是應有盡有，美不勝收，不但長官來賓們讚嘆，老人們更是裝扮整齊，甚至盛裝出席，滿心喜悅地欣賞自己及同伴們的傑作。半喜半羞地接受別人的讚美與祝賀，難隱沾沾自喜之情；全場充滿歡樂與滿足，真是人間天堂，令人感動，這不就是天主所喜悅的時刻？

敬老愛長者、為他們服務是多麼美好的事呀！感謝聖母醫院給我這個機會，在此祈求天主賜福這些長者：身體健康，生活平安、愉悅！



院長的話

「上這個課真好，不用考試，大家互相認識，真好！」這是吳媽媽這一陣子的「名言」，真發人深省！這項失能長者在課程方式中的智慧散發，也包含了每一位長者人生經驗的無數考驗，加上老師們的慈悲心、藝術情、志工朋友的慷慨愛心、以及本院同仁們的活潑策劃，真是幅悠美的畫作。看到學員們有興趣、有精神、費力的參與，整個人變得漂亮、有朝氣，似乎是個人生命的大躍進，真令人感動。

恭喜大家，在基督內愛自己的路上，多進了一小步，也真正感謝王老師、陳老師的費心費力，還有恭典師父的療癒奉獻。



## 學員心聲

老人家含蓄而保守的個性，反映在意見表達上，幾乎都是感謝與驚喜，他們感謝參與這一系列課程讓自己重獲信心，也驚奇於自己還有創作能力，阿嬤應記者之邀，在鏡頭前不安卻喜悅的展現自己的作品，而照片中流露的成就感，也代表了所有學員的收穫。



活到老 學到老 王阿嬤 郝阿嬤 展示創作成果



# 最後的祝福

編按

安寧療護最主要的精神是視病如親，安寧療護的出發點是以病人的需求為主，把病人當成人來看待，醫療本位在這裡完全被破除，在這裡給病人在生命中享有最高規格的照護，免除生理疼痛，給於舒服、給於陪伴、讓病人與家人都得到安適。

由於安寧療護貼近死亡的本質，提供臨終關懷最直接的學習，在這裡，愛是最重要的元素，病人與周遭人們的互動是在愛的體現下進行，這樣透視死亡、肯定生命價值的醫療觀念，確確實實提供台灣社會進一步思考生命與死亡的機會！

聖母醫院成立安寧病房一恩典家園二年多來，已和超過三百位在此接受照護至最後一刻的往生者，共譜生命圓舞曲，期間來自病人的學習與感動，讓聖母醫院獲益良多，也更肯定醫病之間可以是共修，可以是水乳交融，甚至是醫療學習的最源頭。

## 老媽媽的眼淚

不管是下雨天或是豔陽天，每天我總是看見一位80幾歲的老媽媽不辭辛勞，坐公車往返醫院，總看見她精神抖擻，面對著大家笑咪咪的走來，對阿嬤的愛及耐心，我們總自嘆不如，也許一個人病久了也會失去理智、忘記當初要堅強活著的信心，所以他出現不耐煩，並且對自己當初發病時不立即就醫的行為感到懊悔，對自己因病而改變的外貌開始沮喪，甚至哭泣，至少在年幼的孩子面前，他還保留了當父親的尊嚴，所以有時候他像個無理取鬧的小孩；有時又像嚴厲的父親；有時又回到原來的角色「一家之主」，這些看在媽媽、妻子的眼裡，既生氣又心疼。

我記得在他生命的最後3個月，他過著反覆的出血及不停的止血的日子，從可以寫字到無力提筆，看著他日漸消瘦的臉，阿嬤每天來到病房的第一個動作，就是摸他的額頭及臉，然後開始握著他的手，手持著佛珠口裡念著佛號，對於兒子的情緒總是默默承受，傍晚時分老媽媽總是不捨的將緊握著的手鬆開和兒子道別，彷彿害怕明天一覺醒來，就見不到他似的，直到有一天夜裡，他趁著妻子熟睡時悄悄的離開了大家，雖然在這之前他已交代過後事不下10次了，然而知道兒子走了的老媽媽，仍執意來到安寧病房的平安室見他一面，那種場面、那種感覺做為一個母親我只能形容，情何以堪。

院內的工作人員上至院長，下至清潔工阿嫂無不紅眶流淚，世上最不能切斷的是母子的親情，「媽媽妳辛苦了！感謝妳生我育我養我，即使我離開了，妳的心永遠與我同在。」我依稀記得他生前寫給媽媽的字句這樣寫道。

## 愛的禮物



我的生命因在安寧病房的工作而不知不覺的改變，變得知道觀看自己的心與靈。是何等恩寵，能在病患生命的最後一程，用心陪伴！

昭明是我來到聖母醫院照顧的病人中，讓我感受最深刻的一位大腸癌男病人。第一次的接觸，我注意到他很認真的打量著我臉上的妝，讚美我畫的眉毛很漂亮，也注意到一整天下來我的妝依舊完美。昭明對我來說是很特別、也很令我心疼。他的肛門口處鄰近組織因癌細胞侵蝕，有一個很大的腫瘤傷口，分泌物很多且有異味，腫瘤傷口在隱私的部位，所以每次的傷口護理，總要小心翼翼的，換藥前打止痛針，換藥過程更不能馬虎；在換完藥後，昭明除了道謝也讚美天主的恩典，是天主撫慰也陪伴他，在住院的這些日子裡有平安有喜樂。

某個下午，昭明像花朵般的綻開笑容迎著我的到來，我坐在床沿握著他的手，昭明囁嚅著：「我可以像妳一樣畫眉毛、擦睫毛膏、擦口紅、擦指甲油嗎？」頓時、我忍不住哽咽了：「謝謝你告訴我，也很勇敢表達了你的需要！」當下就答應了這場邀約。隔天下午，我準備好彩妝包開始了我們的約會，過程中，昭明很享受且喜悅的接受這份愛的禮物，而我也正邁向他的聖殿而為自己準備的。

著妝完畢，我抱抱他，昭明哭了：「我好久沒有這樣被抱抱的感覺！」抱著昭明坐上輪椅推到護理站前的聖母像祈禱，我靜靜的陪伴，領受生命的恩寵。隔天早上，遠遠的從走廊那一端望見大夜班同仁，推著病床往平安室方向前來，當下我知道是昭明要和我們道別了。我深深的體會，從事臨終照顧的工作是一種美，能夠有機會讓人和人之間，在人性最深層的底部，相互碰面。在這個過程中，我充滿著無限的感恩！

安寧病房護理組長 毓倫

安寧居家護理師 波波



## 看盡生命風景

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。

江大哥一臉憨厚相，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栽種的，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相待的人性，可以給他們更多。我不知道秀珠姐是否能夠再回到家裡，再看看窗外綠油油的稻田、山谷間蒼翠的竹林、以及再聽到孫子叫她「呼拉斯」。

安寧居家護理師 月鳳

高齡77歲的李伯伯曾是剿匪英勇戰士，戰亂時期幾乎在槍林彈雨中渡過，親眼目睹袍澤在戰場為國捐軀的血腥畫面，伯伯很勇敢不畏談死。外表看來身體壯碩，生活還能自理，兩年來飽受開刀、化療、電療折騰導致體力日漸衰退，每次去探望他總是坐在陽台邊椅子，遙望靄靄太平山，若有所思、表情凝重、眉頭深鎖、一語不發，他一直如此沉默。我輕輕握住他的手什麼也不問，好一會他便深深嘆口氣說：差不多了，我想去法院辦辦公證義子關係，把後事交代清楚。小心翼翼問他：您一定很思念失散多年的兒子？您們有聯絡嗎？他低下頭，右手托住臉：我和太太離婚時他才兩歲，媽媽帶他離開我，二十多年了一直沒聯絡，聽說在花蓮一帶，我已病入膏肓，不想給他們困擾，算了吧！我已想開。

伯伯說算了吧！語氣充滿無奈，我們於是尊重他的決定暫不實行聯繫動作。「貧病交加，造化弄人」用來描述我對鍾先生的境遇是再貼切不過了。十二歲時不慎遭未爆炸彈傷導致雙目失明、失聰、斷臂，在破舊陰暗、狹隘又惡臭的環境下默默承受上天賦予他淒涼坎坷命運已四十年了。

然而更不堪的是，兩年前罹患直腸癌，經手術後右邊腹部留置人工肛門。一個瞎子要處理造口問題談何容易呀！

鍾先生今年66歲未婚，與他同住的姊姊不識字，不諳國語，也不太極積極參與照顧弟弟的任務，每次訪視都難同鴨講，造成極大不便。由於口腔癌末期整個人都變了樣，鍾先生變得更退縮、孤僻，所剩的日子不多了，願我們能為他多做點事。



# 「你沒有能力來醫院，就讓我到你家裡來照顧你。」

Passage the Love



## 荒地甘泉

45年前，台灣還是個貧窮落後的國家，當時幾個白皮膚、藍眼睛的天主教修女和神父，遠從異鄉來到台東；這些人懷抱服務窮人的心，在醫療資源貧脊的年代，為台東婦女蓋了第一個專業的產院，不僅保障母親和胎兒的安全，也藉此向孩子的父母宣導幼兒健保的衛生觀念，在欠缺健康觀念的年代，聖母醫院幫孩子打預防針、替社區清潔環境以減少病媒、替老人家做慢性疾病篩檢，就像台東人的健康守護神般眷顧著這裡的人們。

## 以病人為優先

由於台東地區幅員廣大，病人要到醫院來很不



容易，一方面貧窮的他們，有時候要湊足幾十塊錢的交通費都有問題；此外，重症病人也無法承擔舟車勞頓之苦，所以聖母醫院的修女們決定走出醫院，抱持「你沒有能力來醫院，就讓我到你家裡來照顧你」的想法，早在20年前，就開始了居家護理的工作，不管是山地部落，或者遠在離島的綠島、蘭嶼，都有聖母醫院的服務。

聖母的居家照護，幾乎是免費提供的服務，面對貧困病患，除了要給他們醫療照顧，更時常要提供日用品、衣服與食物，而從為病人護理傷口、消毒更換氣切管、鼻胃管、導尿管等到替病人祈禱、替他們打掃，聖母醫院實踐了視病如親的現代醫療精神。



## 匯聚愛心 散播生命的光與熱

45年來，聖母醫院從適應地方住民的生活文化、學習地方語言、到為了拉近醫療和住民的距離，而努力培養原住民護理人員，以致醫院服務各原住民族群時，都能克服語言及文化差異，真正貫徹天主慈愛世人的使命，也形塑了聖母醫院的特殊性格。

1. 以病人為主體的醫療護理模式  
醫院站在朋友的立場，考量病人的需求，提供身、心、靈全人照顧，並強調全人、全家、全隊、全程的四全照護陪伴。
2. 以親切的原住民母語問診模式  
以母語問診，令各族群病人就診時，能自在安適的面對醫療，而同時醫院的門診及社區護理人員任用，以原住民為優先考量。
3. 以主動出擊發展社區醫療照護  
包括行之已久的山地巡迴醫療，社區關懷及衛生教育等保健課程的主動出擊。
4. 以實際行動關懷貧病苦者健康  
提供弱勢族群醫療補助、提供原住民學生特別健康照顧、提供病人社會資源轉介。

## 和Vu Vu的第一次接觸

安寧居家護理師 田月鳳

一個細雨紛飛的上午我和蕭督導開著吉普車拜訪一位住在深山高齡九十五歲的Vu Vu，由於家裡沒裝置電話，行前未能聯絡上她，當我們抵達時Vu Vu格外驚喜興奮。

Vu Vu的家在部落後面的半山腰地形陡峭、小碎石鋪設的路面極不平整，得小心走路以免絆倒，水泥牆、鐵皮屋頂建造的房子外形堅固，但是屋內異常悶熱，走進VuVu屋內，進入眼簾的是客廳零亂、地板濕黏、檳榔汁隨處可見、蒼蠅滿天飛，狹隘房間堆積如山的髒衣物，不知多久沒整理，走進廚房又是一堆久未使用的餐具和拔掉電源的冰箱，過期多時幾近發霉的食物，屋簷下散放農具和野炊器具，像乾柴、地瓜、芋頭，還飼養一隻公雞，雞籠很久沒清理陣陣惡臭令人反胃，然而VuVu卻在此生火煮原住民傳統食物，一副自得其樂模樣。

老人問題叢生，他們不僅僅需要生活實質上的幫助，心靈上更需要給予關懷和支持，聖母醫院將提供家服員照顧，希望VuVu的問題得以改善。

當我們離身時，雨還是下不停，VuVu起身倚門佇立，嘴裡嚼著檳榔、吸一口手上的手捲煙、輕輕地向我們揮手：MaLi-MaLi (排灣語再見保重)，望著她滿臉皺紋，露出一絲絲微笑，寂寞、孤獨寫在臉上，雨還是下不停，VuVu瘦弱的身影逐漸消失在雨中。

回來的路上VuVu的模樣盤旋在腦海久久不能消退，映像如此清晰可見，山區小路彎沿而下，靄靄山巒、清澈小溪、雲霧在山谷間飄散，怡人的景色亦隨著馳騁的吉普車一一拋諸腦後。

## 一百萬也買不到的笑容

行政中心 彭衍翰

三年前，一個剛退役要出社會打拼的小毛頭，準備找一片屬於自己的天地，只是在台東這個就業機會不多的地方，到底有誰會用一個毫無經驗的毛頭小子呢？長榮大學醫務管理學系畢業的我，二話不說，當然是先找醫院管理相關工作，此時聖母醫院正好在徵醫事室管理師，或許是天主的眷顧吧！就這樣我到了聖母醫院服務，開始了人生中的第一份工作。

還沒來聖母醫院服務之前，常常聽人說，聖母醫院還有門診嗎？現在還有病人嗎？他們不是快倒了嗎？但開始上班的第一天，這些問號都打破了，聖母醫院還是有病人，而且聖母醫院不僅服務病人，更服務窮人，所以如果你工作為了賺大錢，那聖母醫院一定不會是你想待的地方，為什麼這樣講呢？因為她們所做的，是完完全全的付出，完完全全不求回報。

我的工作雖然只是在辦公室，但是偶而也會有機會隨著護理人員「深入蠻荒地帶」，印象最深的，是第一次隨著社區的人員送餐，有些地方連我這個土生土長的台東人都沒去過，更沒想到裡頭會有住人，送餐的地點就在台東市一個不起眼的小樹林裡，這怎麼可能會有住人呢？看起來比較像在「露營」吧！我很好奇，他的水從哪裡來？他的電從哪裡來？他有子女嗎？他的「房子」就好像大人的樂高玩具，是幾片木頭拼拼湊湊釘起來的，如果我住在這裡，我一定每天都沒笑容，但是這個獨居老人看到我們來的時候，他的笑容跟我內心深處的感覺，正好呈現極端的對比，我相信，即使是月入數百萬的人，也不會有這麼純真的笑容。

這種純真的笑容和我心中心酸的感覺，我想是我這輩子忘都忘不了的。

## 傳愛臉譜 居家護理人員



艾柯瑛 服務聖母27年



蕭燕菁 服務聖母10年



田月鳳 服務聖母6年



劉素秋 服務聖母6年



王怡雲 服務聖母3年



新夥伴 曾淑娟



# 骨質疏鬆 你知多少？



根據中華民國老年醫學會調查結果顯示，台灣地區六十五歲以上的人口中，每九人即有一人罹患骨質疏鬆症，其中女性較男性多見。臨床上骨質疏鬆症通常是無聲無息地進行，無預警的，骨質疏鬆係骨質中鈣的流失，骨質結構因而佈滿了孔隙，使得內部「骨小樑」變得非常單薄，呈現中空疏鬆的現象，一旦嚴重至某種程度時，小樑骨縮小而骨板變薄，骨骼的支撐力相對減低，於是非常容易發生骨折。

門診診療時，發現大多民衆對於骨質疏鬆及關節炎常會搞混，認為關節疼痛或全身痠痛則是骨質疏鬆了，且也不了解骨質疏鬆有何危險性及骨質密度檢查之重要性。



## 骨質密度檢查之重要性

骨骼是由206塊骨頭組成，它有支持及保護的功能，同時也是製造血液的中心，不論男女在正常的老化過程中，大約從35歲起，隨著年齡的增長及受身體其他各因素的影響，骨質開始流失，若未能長期補充鈣質、注意營養等，骨質疏鬆產生之併發症—骨折，便在您的日常生活中，造成潛在的威脅。故瞭解自身的骨質密度，是預防骨質疏鬆，保障健康的最好方法。

目前骨質密度檢查已經相當普遍，不但可反覆進行，並且也較精密準確，節省時間。較為普遍的檢查有超音波檢查、X光檢查及測量及定量式電腦斷層掃描。

## 如何預防骨質疏鬆症？

### 1. 飲食習慣：

隨著年齡增長鈣的攝取量應漸增加；可多攝取蛋類、牛奶或小魚乾、吻仔魚、豆腐等含鈣較高食物。蔬菜方面：深色、綠色蔬菜含鈣高。另一方面要戒菸、戒酒、大量高鹽、高蛋白飲食等不良習慣，避免鈣質流失。

### 2. 運動習慣：

最好能每天能每週挪出一點固定時間來運動，以減少骨質疏鬆的發生。另外，合適的戶外運動與適量的陽光照射都有助於維生素代謝。

### 3. 荷爾蒙失調：

荷爾蒙失調導致骨質疏鬆症應求於醫師，以適量動情激素或活性維他命補充為佳。

## 如果已經有骨質疏鬆症該怎麼辦？

1. 改變生活方式—必須立刻行動，防止病情繼續惡化，並且避免發生骨折。
2. 預防失足跌倒—由於骨質疏鬆症的關係會比別人更容易發生骨折，而骨質疏鬆症患者最常見的骨折原因，就是失足跌倒。所以，你必須盡量減少失足跌倒的機率。
  - ★ 首先清除家中可能讓你跌倒的障礙物。
  - ★ 接著，改善視力，避免因視力不良而看不清楚而跌倒。
  - ★ 找一些可以支撐身體的東西，以保持身體平衡。
  - ★ 若有服用鎮靜安眠藥物時，夜半如廁時要特別小心謹慎。
3. 配合醫師的藥物治療。
4. 定期追蹤治療。

你的骨本剩多少呢？請做骨質密度測量，了解自身的骨質密度。

## 95年度7月份 天主教聖母醫院 門診時間表

時間	星期一		星期二			星期三		星期四			星期五		星期六	
	上午	下午	上午	下午	夜間	上午	下午	上午	下午	夜間	上午	下午	上午	
腸胃科	傅珊珊	傅珊珊	外診			傅珊珊		傅珊珊		傅珊珊	傅珊珊			值班醫師
內科														
骨科	施少偉	外診	施少偉			施少偉	施少偉	施少偉		施少偉	施少偉			
外科														
一般科			黃冠球	黃冠球	黃冠球		黃冠球	外診	外診		黃冠球	黃冠球		
及內科														
家醫科		林瑜貞					林瑜貞							林瑜貞
小兒科		下午2-4												
婦產科	顏國欽		顏國欽	顏國欽	顏國欽	顏國欽		張崇晉	顏國欽					
預防注射							林瑜貞						林瑜貞	
14-16點														

◎ 外診：醫師赴病患家中看診。

◎ 門診時間：上午9:00分~下午5:30分，本院每週六上午仍照常門診。

◎ 本院內有：成人健檢、兒童預防注射、兒童健檢、子宮頸抹片檢查、骨鞋K度檢查、勞工健康檢查……等。全年無休！

◎ 監理站委託汽、機車駕駛人體格檢查、體能測驗

服務時段：周一、五 8:00~17:00 周六 8:00~12:00

本院通過「95年糖尿病健康促進機構評鑑」，提供最佳糖尿病照護

## 醫學生全人教育

為培養良醫，天主教康泰醫療教育基金會與台東聖母醫院於今年暑假將舉辦兩梯次的「好醫師先修營」，這個已舉辦過六屆的學習營隊，佳評如潮，每次一推出，都立即爆滿，經過甄選，共有來自國內外十六位準醫師報名參加。7月31日起，將由視病猶親的資深醫師，以貼身典範學習方式，帶領醫學生到原住民部落，陪伴病人、居家訪視，實際體驗病患的心聲及偏遠地區的醫療現況，藉此讓這些準醫師能少些功利心態，多些利他的人文素養。學習「要當好醫師前，先學做病人的朋友；要學醫治病前，先體會病人的感受。」



同學們向艾修女請教服務經驗



林瑞祥教授帶領學員在安碩山進行醫療服務



