



傳愛



2007 1月1日 · 第17期

主說：「你們為我最小弟兄所做的，就是為我做。」

以天主為名 打造愛的天地

編按

「如何幫助病人、給病人最需要的照顧」，台東天主教聖母醫院不斷在醫療服務以外反省著「還能多做些什麼」？隨著醫療科技的進步，在冰冷的醫療儀器以外，溫暖病人的心、給病人最大的心靈撫慰，成為聖母醫院現階段最重要的服務追求。

由於健康知識的傳遞對於缺乏資訊的後山居民來說非常重要，而一個成功的健康講座，需要一處可以令參與者舒適、進而有效吸收健康資訊的環境，很感謝聖母醫院的好夥伴：丹尼爾歐式庭園餐廳，主動提供優雅舒適的空間做為講座教室，並承諾作為提供台東居民健康資訊的最佳橋樑；而為提供病人與家屬的靈性需求，聖母醫院也著手闢建「聖母心靈療癒花園」，藉由感性的情境營造，發揮安撫人心的效益。

以聖母醫院主體建築為基盤，延伸丹尼爾歐式庭園餐廳到聖母心靈療癒花園，一處以病人需求為歸依的「愛的天地」儼然成形！

聖母心靈療癒花園的三心三功能二願景

醫院的心靈療癒花園業已動工，預計十二月底完成水池工程。想像這渠清泉從聖母祈願臺開始領受祝福，緩緩地繞流整座花園，與陽光雨露共同潤澤每一株花草樹木，生命就這樣萌芽開放，想來心裡就有莫名的感動。我們以靜心、安心、寬心三大主軸設計園區情境，將提供三大功能：

1. 園藝治療功能：植物有助於提升人類心理能量，不但能美化環境，當患者在種植過程中投入精神、希望、期待、到看到收穫，植物已悄悄敲開心扉，達到療癒的效果。可視病人狀況，搭建不同高度的栽植花台，調整其工具或工作，儘可能地使其獨立完成任務，可增添生活情趣；而專用的澆水、修剪工具有延伸輔助器。握柄還特別包覆塑膠護套，方便行動不便的人來照顧花草。經由植物與人的互動，是輔助心靈的良方。
2. 生命教育功能：花園能促成有價值的社會互動。我們將成立「綠手指志工隊」，收容流浪花卉、折損或枯萎的植物，讓這些植物從病人及志工的疼惜中獲得新生命，這是另一種生命教育的賦予。
3. 醫學教育功能：為了幫助更多的醫學生學習如何做個好醫師，每年寒暑假，由本院與康泰醫療教育基金會合辦「好醫師先修營」，在台東偏遠部落進行為期一週的體驗學習，每期結業的醫學生在花園中，將種下承諾做好醫師的種子，再經由病患、家屬及志工的照料及祝福，期許同學們都能成為社會期待的好醫師。

癌知由里、名醫開講 健康下午茶

「癌症不可怕、可怕的是對癌症知識的無知與茫然」，「癌知由里、名醫開講」健康下午茶系列講座，邀請在各癌症領域中大師級的專家醫師，到台東貢獻他們的「智」慧，成為一名「智」工，對民眾講述各癌症的預防與照護，引領無數希望與祝福來幫助癌友們消除對未知的恐懼；教導民眾力行健康生活的重要性。感謝天主教康泰基金會、台灣東洋藥品、丹尼爾歐式庭園餐廳及台東縣衛生局的大力協助，期待癌症的知識能由各鄉里傳開，並且讓我們與這片土地上的癌友一起奮鬥，挑戰不畏艱難抵抗癌症的決心。

講座場場大爆滿，除了各醫療院所、衛生所的醫療工作者，社區民眾及癌症家庭的反應更為熱烈，第一階段的健康下午茶已圓滿完成，感謝所有主講醫師們，在百忙中為後山居民提供如此豐富的健康知識。講題分別為—臺北馬偕紀念醫院血液腫瘤科主任謝瑞坤醫師主講：遠離癌症、迎向健康；北醫萬芳醫學中心劉自嘉醫師主講：疼惜乳房、乳癌防治；馬偕紀念醫院安寧療護教育示範中心陳虹汶醫師主講：愛就是讓他遠離受苦—安寧療護照顧；台北榮總婦產部主治醫師屠乃方醫師主講：婦女癌症面面觀—六分鐘護一生。

本期摘要

- 2 第二版 | 生命再學習
永遠的祝福 陳世賢
- 3 第三版 | 醫者醫心
動靜之間 體現愛的真諦 田月鳳
- 4 第四版 | 傳愛天使
聖母好醫師-專訪黃冠球醫師
- 5 第五版 | 聖母的約定
輕鬆健康過好年
- 6 第六版 | 愛的催促
恩人芳名錄、聖母的需要



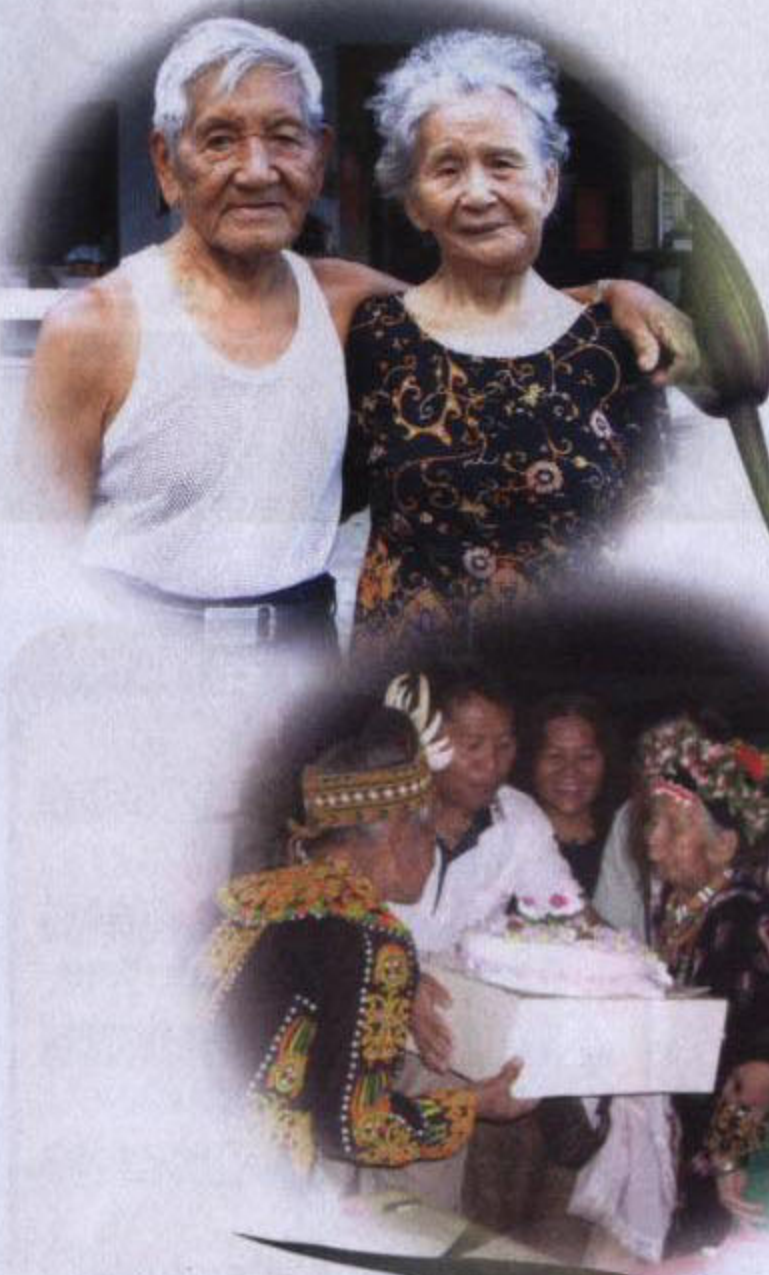
涓流匯聚 唯愛久遠

在醫療及景觀設計等專業團隊的協助下，聖母醫院著手開啓新計畫：打造聖母心靈療癒花園，透過情境營造，希望在看診、儀器、照顧以外，提供病人及家屬更需要、更迫切的心靈慰藉。

聖母心靈療癒花園的肇建，需要您的愛心贊助，您的一點心意、可以讓病人獲得無限舒緩。

捐款熱線：0800-053-553

- 建造說明：
1. 以聖母醫院現有庭園環境為基地，預計建地100坪。
 2. 籌建：心靈花園、希望之泉、葬花丘、生命步道、禪林。
 3. 總經費預計：新台幣200萬。



永遠的祝福

陳世賢

安寧居家療護 可以為你做什麼

● 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之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

星期一至五 AM08:00-PM05:30

星期六AM08:00-12:00

聯絡方法

電話：089-322833轉112

十一月暗暝，台東聖母醫院院長與居家安寧照護的醫護人員，帶著教區神父，一行人到太麻里山上，去參加一對年紀都已超過八十歲的老「新人」的婚禮——一場遲了六十年的婚禮。這是罹患喉頸癌末期的奴灣姆姆（姆姆是原住民對老人家的稱呼）的最大願望。

奴灣是魯凱族頭目家的公主，家住屏東。求學時，學長說要幫她介紹男朋友，拿了一張相片給她看，奴灣一見歡喜，同意與相片裡的年輕人見面交往，這年輕人就是現在的阿公。阿公是排灣族人住在台東太麻里，日據時代曾任士官長，但其平民的身分還是受到有著頭目背景的女方家裡反對。然而，奴灣卻執意要與阿公在一起，結果奴灣被趕出家門，頭目家的身分也被拿掉。

奴灣為愛遠走太麻里與阿公相依為命，兩人以大地為家，務農為業，過著清苦的日子。阿公不善於表達，只會吹口琴，千言萬語盡在這些簡單的音符裡。兩人生了七個孩子，過著平靜的生活，但奴灣也從此與屏東家裡斷了連絡。

今年八月，八十二歲的奴灣從馬偕醫院轉送到聖母醫院，奴灣罹患喉頸癌末期，原本馬偕替她安排化療，但奴灣因傷口疼痛，始終躁動不安，治療狀況很不好。奴灣自己也覺得這樣的治療方式對自己的幫助不大，她很想回山上的家，再聽聽阿公的口琴聲。

於是馬偕將奴灣轉來台東唯一有安寧病房的聖母醫院，聖母醫院針對她的疼痛作控制，並以居家安寧的照護方式定期到山上替奴灣換藥。三個月過去了，癌症還是無情的侵蝕了奴灣的健康，奴灣的狀況逐漸變差，時而昏沈，大家心裡都有了底。

這天，護理師幫奴灣清理傷口，問她還有沒有什麼事想去作？奴灣說：「我最大的願望就是想再和阿公結一次婚。」護理師將奴灣的願望告訴阿公，因為阿公重聽，所以護理師必須講話很大聲。

阿公聽懂了，他說他覺得自己最對不起姆姆的地方就是沒有正式迎娶她，也沒有送她結婚戒指。

圖說

一般醫療觀念都以救治病人為首要任務，儘管藥方已盡，很多人都還渴求奇蹟出現，不放棄任何治療機會，因而徒增病人的痛苦與困擾；安寧療護的觀念認為當病人的疾病惡化到已無可治癒時，最重要是協助病人安詳往生，而當中完成病人的心願就顯得可貴而有意義。

當與病人無血緣關係的醫護人員，積極參與病人「完整生命」的回顧之旅時，兩造之間經常存在的是感謝與祝福，這樣的殊勝景象，原來就該為現代醫療所追求，只是越來越功利的醫療現場欠缺高度的人文情懷，以致治病被視為一種供給，醫療本身與病人甚或病家之間關係越來越冰冷，「任何人都會生病、死亡亦為完整生命的一部份」，這樣嚴肅的課題不論是醫療工作者或一般人，都需要深刻去反省，進而付諸行動。

為了要完成奴灣的願望，大家開始替阿公與姆姆安排婚禮，同時為她慶祝八十二歲的生日，奴灣的子女也特別邀請屏東頭目家的親戚一起來參加。

當晚，大家替輪椅上的奴灣換上全套的傳統服裝，但奴灣卻顯得情緒浮躁，右手無力的持續揮動，不知道要做什麼。原以為奴灣已經神智不清了，亦或頭飾太重。當我們替她拿下頭飾，奴灣竟使力地拔掉裝飾在頭飾上的百合花。原來她沒有昏沈，她只是想拔掉頭上的百合花。

奴灣說百合是魯凱族的神聖象徵，她自己現在生病，沒有資格戴百合花。

我們安慰她說大家都會生病，帶著百合花沒關係的，但奴灣還是不肯。此時，來自屏東頭目家的遠親將自己帶來的百合花送給奴灣，這表示頭目家還承認奴灣是家族的一份子。奴灣心情明顯轉好，她還是沒有將花插到頭髮上，她手拿著百合，告訴這幾年始終照顧著她的大女兒說：「這百合花將來要交給你的女兒。」

在眾人的見證下，婚禮正式舉行，奴灣竟然從輪椅上站了起來，讓大家非常驚喜。神父大聲的問重聽的阿公：「你願意照顧她一輩子嗎？」阿公答應願意。然後阿公擊起奴灣的手，替她戴上一枚大大的黃金戒指，戒指上刻著一個大大的「壽」字。

那天的奴灣姆姆好美，手上始終拿著百合花，嬌羞的神情就像十幾歲的青春少女。她們帶給我們很多啓示與感動，祈願她們一家人都能平安喜樂，如同百年好合的百合花。





編按

聖母醫院的居家護理師，每天一大早就準備著前往案主家服務，有時得特別留意案主的特殊需求，深怕一個不小心忘了帶案主需要的奶粉、紙尿褲、甚至特別鍾愛的零食點心；在台東偏遠山區，部落住民特別是老人家(其中亦有相當程度的獨居老人)，能獲得完善照顧的比例相當低，40幾年來，聖母醫院的白衣天使開著車巡迴在山間，成了拯救貧病者的主要資源，一路走來，護理師也養成本能性的觀察與主動關愛的習慣；當醫院不敵以營收為導向的財團式醫院時，漸漸減少的收入，曾經被當成負擔討論，然而本著「愛病人、服務窮人」的意念，聖母醫院上上下下都能團結一致，終於得到天主恩寵，在需要時總有意外的贊助，因而能持續進行「賠錢」的居家服務工作。

在山間竄動，讓護理師近距離看到貧病的需要；回到院內整理個案資料，靜默揣摩，更多的心得與收穫隱然上心頭，「動靜之間、體現愛的真諦」，居家護理師月鳳，用文字寫下她的感想，也希望藉此呼籲大家多去關心病、老的問題，而問到居家護理還需要哪些幫助時，月鳳說：「?我們加油」，這不是一句單純鼓勵的話，在山間服務是真的需要「油資」的。

動靜之間 體現 愛 的真諦

田月鳳

據榮民輔導員透露：榮民伯伯們各個具戎馬精神、大夥而都是在槍林彈雨中渡過，也因此個較性剛強，吃苦耐勞、不畏艱辛、隨部對來台之後、已屆榮退年齡，沒有家眷的均安置榮家，我認為人活著最重要的不是在乎生命長短，而是生命的深度，若住在機構活得有尊嚴、快樂、不論時間長短，都是有價值的；殊不知有不少榮民伯伯表示：大半生在集中營過著軍事化生活，希望在餘日不多之晚年，過著自由自在、無拘無束的悠閒生活，這樣的自我生活規劃讓我感到錯愕，

逐漸我才明白金窩銀窩還是自己的狗窩好！

有許多罹患慢性疾病的老人，生病初期都得到家人妥善照顧，時間久了，家人在互動過程中的種種壓力，長時間的照顧負擔及

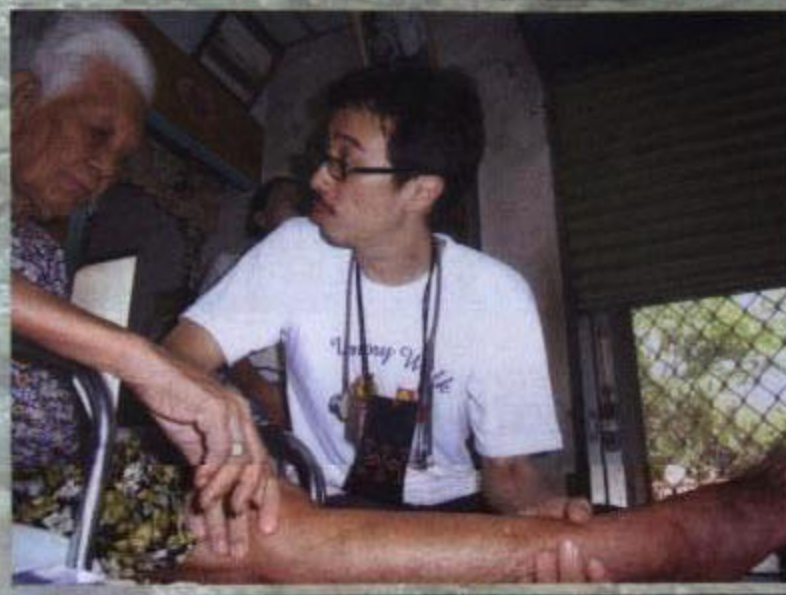
身心疲憊，很容易造成子女們將情緒投射於案主身上，以致忽略案主的存在及各種需求，甚至最後將案主當人球般踢來踢去，或是索性將案主拆戶，合法性成為獨居老人，然後子女們就避不見面，將年邁老人丟給政府處理，這樣子的對待，讓老人家情何以堪啊！

千千阿嬤82歲，是位獨居孤單老人，兒子四年前意外死亡，媳婦跟人跑了，孫女遠嫁北部，阿嬤行動不便、視力模糊、又聾又癩、當我緊握那顫抖的雙手、貼近她時，我聽見、看見、瞭解到她的需要是那麼不一樣，雖然我們無法交談(語言不通)，但從她閃爍而期盼的眼眸中，我看見了真誠和感激！心裡也牽掛著下次能再見嗎？

上帝給我們的使命是「做在最

小的弟兄身上，就是做在我身上」。聖母醫院居家照顧服務工作正蹣跚起步，踉蹌但堅定，四年來非常感謝政府相關單位給我們很好的學習環境和服務舞台，讓我們有機會得以在別人需要上看得見自己的責任。

感謝我們擁有一群認真、負責、勤快的居服員，她們無私的付出才能碰觸到老人們緊閉的心扉，使他們能感受到生命縱有痛苦、孤寂，但他們看見了天主的愛是怎樣藉由她們的手傳遞出來，也感受到溫情豐富了他們的生命。請一起分享我們走過的每一步、每一種心情，給我們加油，也給我們殷殷盼咐，然後一起來檢視我們的歷程與成長，一起與我們共同承擔生命的交託與看顧。

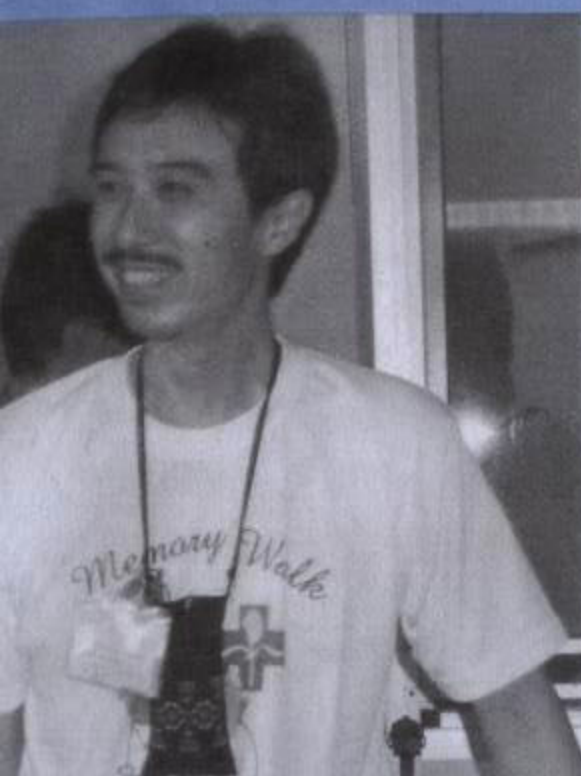


走遍山間的天使

聖母醫院積極投入社區照顧服務工作，承辦居家照顧服務產業，培訓專業服務人員，參加職前訓練課程，考試取得證照。四年來，聖母醫院社區組已培訓數百名服務人員，考取丙級技術證照、在職場上發揮所長、回饋鄉里。他們服務的項目為：家事服務、身體清潔、協助就醫、關懷服務、休閒文康、肢體關節活動、代購物品、居家環境改善、備餐餵食..等。

受照顧服務對象為：設籍台東市西區、海端鄉、金峰鄉之獨居老人(滿65歲)、中低收入戶、身心障礙、非中低收入失能老人經台東縣政府社會局審核通過之個案、願意自費之個案。

在山區部落裡當你見身穿紅色T恤，背後印有--天主教聖母醫院的我們，請給一個肯定的微笑吧！



編按

聖母醫院和很多大型醫療機構不同，它不以追求盈餘為目標，醫院給病人的愛心無法以量計，在聖母長久愛病人、服務窮人的信念下，醫院的醫師也以「視病如親」為行醫追求；然而在一次談話中，有人追問施少偉醫師：「你真的可以完全做到視病如親嗎」、「你不是病人，怎麼感受病人的不舒服或內心的痛苦」、「醫療可以給病人的畢竟有極限，面對醫療環境又抱持怎樣的心情去面對」。

施醫師以微笑化解話題的嚴肅，也提出他的反省：大家對醫師有期待，相對醫師對病人也有期待，不管彼此

能否有交集，互動中誠意最重要，如果你有誠意，周遭的人都能感受到，「視病如親」是一種態度，它需要很長時間的學習，畢竟人都有情緒、都有高低潮，醫師也是人，你要要求他表面上做很多，其實他可能前一晚和太太鬧意見，或者為家裡的事情傷腦筋，你不能接受他也有情緒嗎？不過大體上說來，把醫療工作當成志業，會讓自己在遇到阻礙時，多幾分承受力，這很直接，因為是志業，你的內心深處會有歸依，那份歸依是你看到醫療工作的價值，所以你有勇氣和力量去面對一切。

「聖母醫院協助你們做醫師的看到價值嗎」，施醫師完全肯定的點頭，並點明從幾位修女身上學到自己雖無病痛，也可用更細緻而主動的關懷與觀察，感受病人的痛。在安寧病房照顧病人，生命的無常與變化，讓施醫師學會信仰的重要，而不時給自己做生命回顧，會讓「抱持感恩心」不只是口號，而能真正去實踐，「聖母醫院的醫師經常會彼此討論與經驗切磋，大家都在這個大家庭底下學習」，一如施醫師的謙卑，「願意為病人學習、願意與病人做朋友」聖母好醫師都有著這樣的共同特質。

■施少偉 醫師

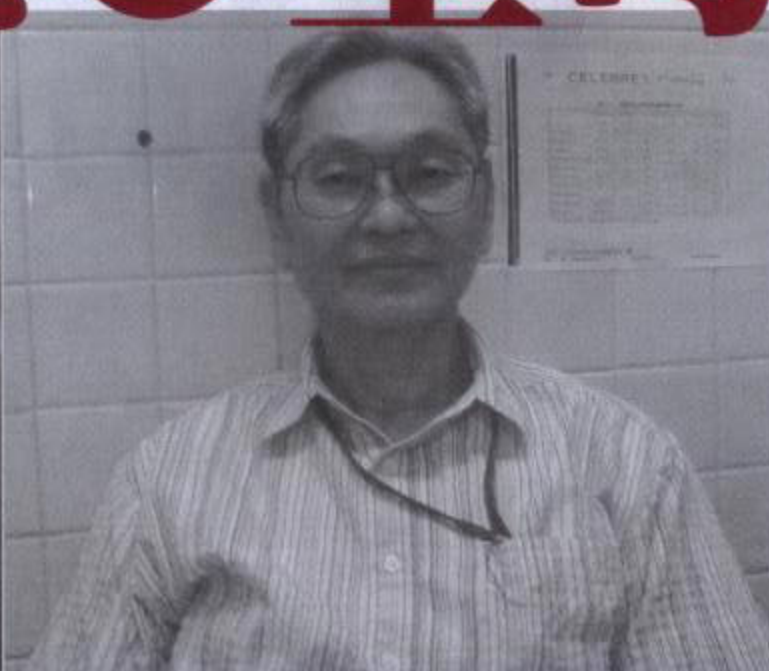
現職：骨科主任
醫務中心主任
服務時間：八年多

視病如親的聖母好醫師



■黃冠球 醫師

現職：內兒科醫師
服務時間：一年五個月



■顏國欽 醫師

現職：婦產科醫師
服務時間：三年多



■傅珊珊 醫師

現職：腸胃科醫師 內科醫師
服務時間：六年多

聖母好醫師

專訪黃冠球醫師

編輯室

行醫31年的黃醫師，在醫療旅程中長達26年的時間是自己開業，由於而開業地點一直是在都會區，因此心裡頭一直希望能有機會到偏遠地區為一些醫療貧乏的鄉村部落服務，當黃醫師把想法告訴康泰醫療教育基金會的執行長陳良娟時，陳執行長當下引領他來到台東聖母醫院。

剛進入這個多元文化的醫療聯合國時，如何透過溝通建立醫病關係，成為第一道課題，「微笑、用眼神示意」是最簡單卻也最誠摯的溝通方法，「如果有很需要用母語溝通的病人，我會請懂母語的護理人員幫忙翻譯」，黃醫師在遇到病人有重大疾病的狀況時，會先與家屬討論，得到家屬允許或認可之後，再取得病人的信任，並以最委婉的態度與口語點醒或告知。

而在醫療上很難避免遇到不好溝通和不易取得信任的病人，黃醫師採取的策略是有耐心的聆聽，誠意的分享，再用溫柔的態度與時間慢慢的軟化病人的心，再適切的接近病人。

而針對「視病如親」這道議題，黃醫師很慶幸自己的身體到目前為止一直是健康的，所以在心情上，盡量學習與揣摩病人的痛苦，他說細心觀察與適時的關切，真的可以安撫不安的心。

剛當醫師時，黃醫師曾接獲有一位臨終病人的來信，信的內容告訴他跟病人說話時不要帶有恐嚇的語氣，這樣會造成病人不安、徒增病人壓力，此後黃醫師謹記在心，對病人說話都是溫柔而誠意。而做為安寧病房醫生，自己還要追求的努力是什麼？「醫療態度的學習、醫學知識再加強、心靈成熟度的提升、培養愛的能力、主動表達關懷、了解與尊重」黃醫師和聖母醫院所有醫師一樣，都在謙遜中堅持著自己的醫療責任。

P.S很高興來到聖母醫院服務，也慶幸能與施醫師共事，在他的幫忙下我學到了很多，不論是醫療還是做人處事，施醫師給了我很多的啟示，謝謝。(黃冠球)

護理師 李佩芬

最可愛的老人——葉木村會長

聖母醫院的糖尿病友團體：棒棒糖聯誼會，因健康學習意願旺盛、團體活力十足，在國民健康局舉辦的95年全國優良糖尿病友團體選拔活動中，脫穎而出獲得醫院組健康傳愛獎，在成員彼此互道恭喜分享殊榮中，這個團體的靈魂人物：葉木村會長，功不可沒，很值得把他介紹給大家。

葉會長今年74歲，可愛而且好動，雖然難免帶老人家的嘮叨，但不管如何他就是一直給人卡哇以的感受，有他在，氣氛就會顯得舒服而自在；他每天必做的事就是騎腳踏車到森林公園運動，或者騎腳踏車到處閒晃，由於葉會長年輕時因工作關係常跑國外，累積許多寶貴人生經驗，他也經常把這些經驗和大伙分享，加上他是個相當虔誠的教友(天主教)，只要是教會辦活動，一定可以看到他，是個熱情熱心積極而主動的長者。

多年前因協助蓋院(本院)，所以和醫院有很深的感情，之後就定期在本院拿藥，可以說是個老病號，也是聖母的老朋友；葉會長因血糖控制非常好(血糖平均值從未超過130mg/dl)，所以在94年被邀請入聯誼會，分享控糖經驗，由於他的熱心積極，深獲其他病友信任，被推派為會長，很幸運的是葉會長曾擔任社區發展委員，協助該社區拿到全國冠軍，所以他非常瞭解社團運作，把棒棒糖聯誼會帶得很好。

和會長接觸有幾件事讓我很感動，「辦活動，一定是最後一個離開；常關心病友的健康；每次活動一定親自出席，儘管家裡有要事，總是把病友會擺第一位；這次在台中舉辦的病友大會師，為了帶病友前往參加，他親自坐火車至台中先去勘察過交通路線；總是主動到衛教室教導我們要如何帶動聯誼會的氣氛及活動；為要求每次活動辦得好，活動結束後一定開檢討會」。

這樣的嚴謹和付出，讓我們學到很多，謝謝你，葉會長！



經過一年緊張忙碌的生活，過年期間，大家都放假，生活輕鬆更加不規律，常熬夜看電視、上網、打牌、吃宵夜；一邊看電視、一邊聊天就順手吃進了不少的零食、點心，今年的年假特長，過完年假，當要開始上班上學時，才發現褲子、裙子怎變緊了，上衣好像縮水了；這可怎麼辦才好呢？預防勝於治療，這些招數，包准你能輕鬆健康過好年：

第一招：高纖低脂最健康

把握高纖、低脂的大原則，可以吃的開心營養又健康。傳統年菜，大多是肉類為主，量也較多，建議以清淡的菜色來搭配傳統菜色，例如生菜沙拉、燙青菜、素菜、豆製品等等，以維持營養均衡。飲食多元化，可以讓年夜飯更美觀、可口。攝取十字花科之蔬菜可預防癌症，例如花椰菜、橄欖菜，而年節中最常見的芥菜也屬於十字花科，也可多搭配在肉類為主的年菜中，飲食更健康。選擇以清蒸、川燙、燉煮...等烹調方式的食物為佳，若是採購市售年菜宜選擇較大廠商、飯店出產的產品，食材較新鮮，較有保障。建議外訂二~四樣家庭不易準備或是較隆重複雜的菜色即可，其餘可自行在家裡準備較清淡的菜色。在豐盛的大餐外不忘多吃些蔬菜，每天要記得吃水果，均衡一下。

第二招：零食點心有節制

過年期間的零食點心真不少，你可知道常吃的瓜子、花生、開心果、腰果在飲食分類中，是屬於油脂類嗎？當你吃下5粒腰果或杏仁、10粒開心果、15粒花生或50顆瓜子，你就等於喝下一茶匙的沙拉油或1湯匙鮮奶油；真的很油，熱量非常高呢！

所以建議先將這些零食分裝成小包裝，定出這是一星期的份、或是三天的份量，標上日期標籤，「定量定時」每次只拿一小包出來吃，且遵守份量的原則，這樣就不讓自己有過量暴食的機會了！

第三招：生活作息別懶散

在年節全家團聚的氣氛下，看電視、玩牌、打電動經常玩到三更半夜，在放假期間，大家總是睡到自然醒才肯起床，常常是早餐午餐一起吃，這樣日夜顛倒的生活型態，等到要重新回到工作崗位時，就會產生很難適應的「年假症候群」。

其實漫長的年假應該是給自已一個調整身心的機會，在新的一年重新出發，好好安排假期的活動，三五好友結伴同行，平日忙碌的工作下鮮少有時間走出戶外、踏青、登山、郊遊，接觸大自然常常會觸動心靈，這種自然推拿的力量，往往會產生神奇的效果喔！喜歡待在家中的朋友，可以做一些平常沒有時間做的活動，悠閒的喝著茶、看著書、聽聽音樂、做做運動...，做些自己想做的事，享受久違的悠閒時光。讓年假的活動更精采、更健康，不再只是徹夜狂歡、夜夜笙歌。

第四招：體重控制要嚴守

在國外曾做過放長假的期間，體重增加的調查顯示，平均會增加2~3公斤的體重。建議可在長假開始前量體重，之後每天量體重，意義在於提醒是否攝取過多食物。飲食的量，可分為大小餐，一餐食用較多時，下一餐則控制攝取量，例如喝湯或吃青菜、水果即可。零食、堅果類、糖果、餅乾等，建議應嚴格控制。

別以為過年就找到藉口來放縱自己，還是應該注意健康原則，享受年味，免得過年就開始後悔，祝福每位朋友都能享受輕鬆快樂過好年！

輕鬆健康 過·好·年

天主教聖母醫院 門診時間表

時間 科別	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 內科	傅珊珊	傅珊珊	外診			傅珊珊		傅珊珊		傅珊珊	傅珊珊			值 班
骨科 外科	施少偉		施少偉				施少偉	施少偉					許耀明 14-16點	醫 師
一般科及 內科			黃冠球	黃冠球	黃冠球		黃冠球	外診	外診		黃冠球	黃冠球		
家醫科 小兒科		林瑜貞 PM2-4				林瑜貞								林瑜貞
婦產科	顏國欽		顏國欽		顏國欽	顏國欽		張崇晉	顏國欽					
復健科	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
預防注射 14-16							林瑜貞					林瑜貞		

門診時間 上午9:00-下午5:30，本院每週六上午仍照常門診。

