

# 傳愛

發行人：鄭雲修女  
編輯顧問：陳良娟  
執行小組：田月鳳、柯玉蘭、胡雲妹、  
彭衍翰、嚴怡麟  
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  
愛心專線：0800-053-553(你為善、我為善)  
傳真：089-349907  
網址：www.st-mary.org.tw  
郵政劃撥：06620781  
戶名：台東天主教聖母醫院  
編輯設計：大乙傳播事業有限公司

雙月刊 免費傳閱  
國內郵資已付  
台東郵局  
許可證  
台東許字第33號  
雜誌

2007 10月1日 · 第20期

慈善為懷的人，必得富裕；施惠於人的人，必蒙施惠。 箴言十一25

## 不僅善終更要善生

### 聖母催生

## 全方位健康促進中心

簡潔

在醫療技術不斷精進的同時，人類壽命雖然延長，但人們卻不見得擁有真正的健康，特別是近年來像糖尿病、高血壓這一類的慢性病更逐漸年輕化，於是懷抱健康成為現代人必修的生活課題；根據世界衛生組織的調查研究：個人的健康和壽命的60%取決自己、15%取決遺傳、10%取決社會因素、8%取決醫療條件、7%取決氣候的影響，這結果顯示個人的健康和壽命很大程度取決自己。(1991年、世衛)

著名的醫學家、社會學家諾勒斯說過：99%的人生下來是健康的，但由於種種社會環境條件和個人不良習慣而生病，不良習慣給人類帶來極大的危害，許多國家都把不健康的生活方式導致的疾病叫「生活方式病」，例如心腦血管病、癌症、肥胖病、糖尿病等，生活方式病正嚴重威脅著人類的健康和壽命，而且令社會付出沉重代價，專家們發出警告：如果人們不改變有害於健康的生活方式，生活方式病將在全國、全世界流行，生活方式病又稱文明病、富貴病、還有一個新的名詞叫「自我創造性疾病」，是在不知不覺中長期形成的。

為使人們過得更健康，聖母醫院秉持「愛與分享」的精神，著手規劃「全方位健康促進中心」，希望藉由教育訓練、教材研發、健康環境營造、健康生活力行等方式，建立我的健康我負責的理念，落實真正的健康行為，陪人們過健康好生活；鄭雲院長說：「多年來的照顧經驗，讓我們好心疼喔！竟然有那麼多人是死於自己培養起來的生活方式和行為習慣，但卻不自知」，因此，台東聖母醫院誓言，不但要致力推動安寧療護的「善終」，更要強調全方位的健康促進的「善生」。

### 本期摘要

- 2 第二版 | 生命再學習 | 聖母瑪麗亞的五朵雞蛋花 陳世賢
- 3 第三版 | 醫者醫心 | 關懷高齡長者照護系列(中) 陳良娟
- 4 第四版 | 傳愛天使 | 側寫修女祈福蛋糕志工
- 5 第五版 | 聖母的約定 | 要健康多喝水 帶水壺最環保
- 6 第六版 | 愛的催促 | 恩人芳名錄、聖母的需要



### 小啓

聖母醫院很感恩社會人士的愛心，您的捐助我們都謹謝！由於部落的貧病家庭不斷增加，她們正等著聖母去幫忙，因此，令人傷腦筋的油資，又需要大家的愛心捐獻了；第二階段10萬公里的愛心募集，詳見第六版！

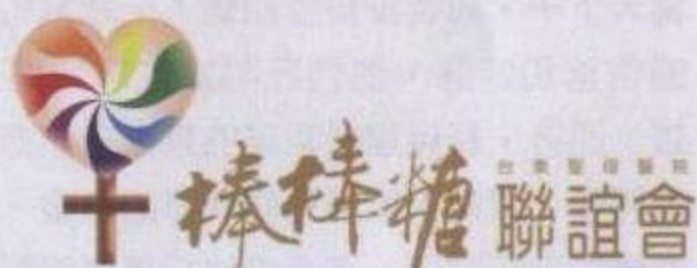
## 棒棒糖聯誼會 病友交流站

為了讓本院糖尿病友團體：棒棒糖聯誼會的叔叔、阿姨們進一步掌握聯誼會動態，同時營造分享環境，本期開始我們在院訊第一版開闢「棒棒糖聯誼會病友交流站」專欄，敬請大家支持、並多加利用，如有個人意見想要表達或特殊的照護心得要分享，都可以直接找最可愛溫柔的佩芬護理師，她會幫大家做彙整；首先是今年6、7月，為順利推動會務，我們特別邀請10名核心幹部參加由康泰基金會辦理的「糖尿病病友團體幹部增能訓練研習會」，參加研習會的幹部不僅學到自我照顧的技巧、更學會協助團體運作，指導教授陽明醫學院黃明珠老師更是對棒棒糖聯誼會稱讚有加，讓會友們獲得肯定、獲得注意，葉會長和所有會友的付出，終於有了美麗的成果。

為建立病友之間的關懷網路、關心無法參加活動的病友，我們在8月份重新修訂組織架

構，依據會員居住地區分四組，各組遴選一位控糖種子當組長。其中以居住離醫院約一小時車程的成功鎮病友最少，但組長許先生是當地老人會的會長，他信心滿滿的說：「他要將聖母醫院對糖友的關心傳遞出去，未來成功鎮的糖友們都會加入這個大家庭」。

另外眼尖的你是否看到了我們的logo，沒錯，「為主愛人，控制好血糖，讓生命更精彩」，結合十字架、愛心及彩色光環，就是我們要傳達的使命！此外，9月份開始每星期會有二次的健康操，請大家趕緊報名喔！10月份也將特別為新病友辦健康生活營，還有更多的活動等你參加！希望大家把血糖控制好！加油！



# 聖母瑪麗亞的

# 5朵雞蛋花

文 陳世賢

編按

聖母醫院是很人性化的醫院，在這裡病人和家屬會因醫護人員的主動關心展現如朋友或家人般的親密，「溫情」是聖母最大的本錢，接受過醫院照顧的人們這樣形容聖母醫院。本期「生命再學習」，聚焦於恩典家園，透過病房護理長毓倫和年輕的肺癌病人阿雄的互動，將安寧療護的理念與追求再次呈現，「聖母瑪麗亞的五朵雞蛋花」是一篇講述癌末病人的故事，也是滿足人性需求的重要學習，當給予和獲得必然是一體二面，那麼醫病雙方藉此得到最大的溫暖，才是最令人動容的。



三十九歲的阿雄，今年六月從花蓮慈濟轉來台東聖母醫院的安寧病房，他罹患肺癌，淋巴已轉移全身，肺部腫脹積水，喘氣嚴重，必須長時間配戴氧氣罩，面容已明顯消瘦。阿雄曾經在移位時因管子鬆脫導致巨痛，雖有便秘卻堅決不下床，總之，他總臭著一張臉，個性很「一」。

負責照顧阿雄的護理師毓倫主動表達善意，笑著與他握手，說：「我好像認識你哦！」毓倫是排灣族人，她從資料上知道阿雄住在她家的隔壁村，便胡亂找話題，沒想到後來發現阿雄真的是她家的遠親。

毓倫知道阿雄怕痛不敢翻身，身體總是側一邊，肩膀一定很酸，便說要幫阿雄按摩。阿雄答應。兩人就這樣慢慢聊開了。

阿雄是職業軍人，病例上的照片十分英挺，骨幹魁梧。沒想到女朋友卻發生兵變，不告而別。這件事對阿雄的傷害很大，阿雄說他很怨，便開始亂交女友，當作報復。

「這麼多年了，你還會想她嗎？」毓倫問。

阿雄點頭：「如果有機會，我想對她講我要祝福她！」

是真的嗎？進一步了解後，毓倫發現阿雄的前女友正是她的學姊，她也知道學姊住哪裡，但此時此刻她實在又不方便多說。只是看到阿雄這般沮喪的模樣，毓倫真希望能為他做點什麼。

「我可不可以安排你坐輪椅？我保證不會讓你痛。」

阿雄答應了。其實他已經兩個星期沒有下床了。當天下午，毓倫安排了四個人一起幫忙，包括阿雄的爸爸和妹妹，他們在阿雄生病期間一直照顧阿雄。而後，毓倫建議阿雄的家人去休息，阿雄交給她照顧，讓病人家屬有個喘息的機會。她推著阿雄的輪椅到交誼廳，還偷偷地把氧氣管關掉。毓倫知

道阿雄是因為害怕而不是真的喘，她不希望阿雄太依賴儀器，不過要先想辦法轉移他的注意力。

交誼廳有一尊小小的聖母像站在水甕之前，水聲不停。牆上還有一件三位一體的原住民木雕。阿雄看著木雕入神。毓倫告訴他這是我們達仁鄉的師傅做的。

「原來我們那裡也有這麼優秀的人，」阿雄覺得很奇妙，隨即語氣一沈，「優秀又有什麼用？」毓倫猜想阿雄應該是聯想到自己的狀況。

「那我們來畫畫好不？」感覺對了，正是療傷好時機。毓倫把畫紙攤開，拿出一盒蠟筆給阿雄。阿雄握筆很費力，但畫得很認真。畫面裡有三棵椰子樹。毓倫稱讚他畫得很好，阿雄臭屁說他讀軍校的時候，素描成績很好呢。

「葉子本來可以更多的，但現在只有這些了，而且還會掉下來。」

「這三棵椰子樹是不是代表你和你的家人？」毓倫問。

阿雄點頭，說最右邊最大的一棵樹是爸爸，他和妹妹在左邊。

「這畫面看起來有點枯燥，你要不要再畫些什麼？」

阿雄又拿筆畫了一抹看來像是夕陽的雲彩，他說這是太陽，但是它很害羞，也沒有力氣上昇了。突然，阿雄手上的筆掉了，毓倫也刻意不幫他撿，想知道阿雄的反應。兩人沈默了將近一分鐘，直到阿雄開口要求，毓倫才幫他將筆拾回桌上。

夏天的陽光耀眼，隔著隔熱窗都還能感受戶外的高溫。阿雄說他想吃冰棒。毓倫到冰箱裡取出聖母醫院特製的「吸管冰淇淋」。台東的水果多，護士先打好果汁，再將果汁裝入吸管、送進冰箱，結凍後再剪成一小段一小段，方便安寧病人享用。

阿雄連續吃了幾根冰棒，一副心滿意足的模样。

毓倫問他身體有沒有覺得不舒服？阿雄說沒有。毓倫便進一步問他要不要到外面走走。

「我帶你到一個特殊的地方」，毓倫這麼問，是想勾起阿雄的好奇心。阿雄點頭答應。毓倫便推著阿雄的輪椅坐電梯到一樓，走出醫院，沿著小徑繞了一圈，然後停在醫院門口前的小花園，花園裡有一座低頭禱告的白色聖母像。

「這不是聖母瑪麗亞嗎？」阿雄問。其實毓倫知道阿雄是天主教教友，刻意帶他到這裡。人在脆弱時，信仰經常能發揮很大的撫慰效果。

阿雄望著聖母，突然哽咽了起來，原來他想起了去年過世的母親。毓倫也不多說，只是靜靜的陪伴，讓阿雄好好抒解情感。兩人沈默許久，毓倫又推他走了一圈，兩人又回到聖母花園前面。

阿雄：「如果聖母戴著花冠不知道是什麼樣子？」花冠一時間不容易找到，毓倫便從一旁的樹上摘下五朵小白花交給阿雄。

毓倫：「我們都叫這雞蛋花，你看這花外面白、裡面黃，就像雞蛋一樣。」

阿雄好高興，要毓倫轉頭過去。他將花插在毓倫的頭髮上，說：「第一朵花我要獻給你，」然後又把一朵花放在毓倫手上，「第二朵花我要獻給已過世的媽媽，」又放了一朵在毓倫手上，「第三朵花我要獻給聖母。」阿雄請毓倫將花放在聖母手上。然後又催促毓倫推他進醫院，在大廳的聖母像前，他親手將一朵花放在聖母像前。

「你要不要跟聖母講些話？」毓倫問。

阿雄有些遲疑，然後靜靜地沒說話，就是祈禱。

隨後，毓倫推著阿雄回到三樓的安寧病房，當他們經過剛剛畫圖的交誼廳時，阿雄要求在水甕前停一下。他將手上最後一朵花的花瓣一片一片摘下，然後用力的甩入小聖母前的水甕裡，顯得有點自暴自棄。（文接第五版）

時序入秋，天氣漸漸變涼，聖母醫院關心所有長輩的健康，特別提醒您早晚或外出要記得多添加衣物，隨時留意身體變化，不舒服時要找醫師詢問喔。上一期我們針對高齡者的身理狀況及照顧需求，做了概略介紹，刊出後獲得熱烈迴響，也以引來更多人一同關注老化問題，本期康泰醫療教育基金會執行長陳良娟，繼續從心理層面來探討高齡者的生活處遇，希望大家能以實際行動支持我們的長輩，疼愛我們的長輩。

# 關懷高齡長者照護系列 (中)

康泰醫療教育基金會執行長 陳良娟

## 認識高齡長者的心理狀況

在上期中我們認識了高齡長者的身體狀況，在這期中我們再來談談高齡長者的心理狀況，人有百種，老人家也不例外，下面所提的心理狀況會因人而異，千萬不可因此貼上標籤，認為人老了，一定會如此，應以開放的心，去了解！去包容！

### 常見高齡長者的心理狀況：

#### (一) 對健康狀況的擔心：

照顧者應認真的傾聽那些身體狀況失調的訴苦及煩惱，確認是否異常？必要時，給予他能了解的答案。

#### (二) 不安、恐懼感增加：

由於擔心健康、恐懼死亡、經濟上的問題或家庭人際因素...等常會造成不安、恐懼感增加；維持原有的朋友往來、開發新的生活興趣或作他的好聽眾，會是減低不安恐懼的好方法。

#### (三) 害怕孤獨寂寞：

老人的孤獨寂寞感，大都因著不安、恐懼感或身體孱弱而起。這並不限獨居老人會如此，有時與很多家人一同居住，熱鬧生活的老人家也會如此。

#### (四) 固執、猜疑心增加：

隨著身心機能的衰弱，會缺乏對事務的判斷力、認識力，因而出現固執、猜疑心加深的傾向。因此，對老人家的承諾一定要履行，千萬不可黃牛！

#### (五) 懷念過去：

懷念過去生龍活虎的歲月、懷念過去的食物、懷念過去的老歌、懷念過去的老朋友...等，這一切一切熟悉的事務，常成為美好回憶。

在了解高齡長者的心理狀況後，照護者便可有些調整，如聊天的話題，可以多提過去的經驗，因為這些歷史故事會帶給他自信，藉此也能支撐現在的生活；請教他擅長的烹調或請他示範插花，會讓他更有成就感；適度的找些工作讓他發揮，使他知道他還是很有用，是家中很重要的一份子；面對固執

的個性，我們不必強求改變，尊重他！接受他！

因著工作之故及與父母的相處，我經常很仔細的觀察老人家的生活及分享他們的人生經驗。我用心的聆聽、認真的體會，發現每個人都有一本寶貴的『相簿』，這本『相簿』是用「時間」所累積出來的，在『相簿』中反映出人生的歲月中的點點滴滴，更有著輝煌的歷史及動人的故事；陪著老人家回顧這本『相簿』我們可以很清楚的看到他的價值觀、生活的態度與習慣，更可以分享到濃縮的人生精華。

照護老人是件不輕鬆的事，傳遞你的關懷及堅定愛他的心，他一定會感受到你的真誠，大部分老人家不習慣用口語表達他的感激，但他們一定知道你為他所付出的一切；當然在天上的父親也知道，願天主加倍賞報你的努力。

(註) 很多人會問：我很願意照顧老人家，也很樂意表達孝心什麼事都順著長輩，但有時候照顧起來真的很疲倦，老人家不像年輕人好溝通，常常會被煩到失去耐性，不知道這樣的反應對不對...的確長期照顧老人或失能者，對照護者來說是個大考驗，以往這方面的討論不多，但最近幾年關心照護者的議題不斷出現，聖母醫院也留意到這方面的需求，因此在下一期會訊中，陳良娟執行長將繼續和大家溝通照護者健康管理，敬請期待。

## 96年度9-11月份 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		
骨科	施少偉		施少偉			施少偉	施少偉						
一般科及 內科	外診	外診	外診	黃冠球	黃冠球	黃冠球					黃冠球	黃冠球	
家醫科 小兒科						林瑜貞	林瑜貞 (預防)	林瑜貞				林瑜貞 (預防)	林瑜貞 第二、四週
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	小兒預防注射時間為每週三、五下午2:00-4:00												

門診時間：上午8:30-中午12:00 下午2:00-5:30分，本院每週六上午仍照常門診。  
電話預約時間 上午8:00-11:00 下午13:30-16:30 晚上19:00-20:50  
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、骨質密度檢查、勞工健康檢查、  
監理站委託汽、機車駕駛人體格檢查、體能測驗...等。  
服務地址：台東市杭州街2號  
服務專線：089-322833  
http://www.st-mary.org.tw  
96/08/01修訂



# 側寫修女祈福蛋糕志工

文 柯玉蘭

每次做蛋糕之前，  
修女們會許願第一要把蛋糕做成功、  
第二要為訂蛋糕吃蛋糕的人祈福、  
第三要做蛋糕的人開心，  
至於健康價值，  
當然是經過營養師評估的，  
因此吃健康、吃新鮮，  
請訂購聖母修女祈福蛋糕，  
洽詢專線：  
**0800-053-553**



李玉荷修女和蕭玉鳴修女



劉建國



林茜莉



賴淑明



吳秋月

編按

聖母醫院的修女祈福蛋糕越來越有名，目前的修女祈福蛋糕製作群有劉建國大哥、秋月阿姨、淑明姐、茜莉姐還有修女們，論手藝不輸糕餅舖的專業師傅，論目的唯有志願參與、義務幫忙而已，她們的動機單純而美麗，本期的傳愛天使將透由柯玉蘭的眼光來掃描這一群志工的愛心深度。

醫院的修女祈福蛋糕製作已經有兩年時間了，由一種口味到已經研發出四種口味，有柳橙的、巧克力、蘋果和香蕉，每一個蛋糕都是真材實料，採用新鮮的水果與新鮮的牛奶，每週二、四出爐，當日製作、當日宅配到善心人士手中，每個蛋糕都是修女和志工的大哥、大姊們用心製作的，因此口碑一級棒。

而他們來醫院做蛋糕只是單純的幫忙聖母做好事而已。

有一次來到廚房和他們閒聊，無意間問到他們為什麼想來這裡幫忙做蛋糕，花自己的時間又無金錢報酬，劉大哥回應我說：這裡缺人就來了。多麼簡單的一句話啊！但這份無私的心卻是無怨無悔，我看著劉大哥忙進忙出的注意著烤箱的溫度，深怕蛋糕做壞了，很像爸爸在照顧幼兒一樣的謹慎。

淑明姐在廚房幫忙也二年了，當初是因為家裡的老人家住院而認識修女，進而知道廚房需要人手，淑明姐就這樣與醫院結緣了。兩年之間很少聽到淑明姐請假，因為淑明姐怕沒有人幫忙蛋糕做不出來，就是這樣一份簡單的心。

至於茜莉姐她本身與修女們很熟，所以哪裡需要幫忙茜莉姐一定會在。

秋月阿姨原本是來醫院做復健的，平常她很愛做一些料理然後拿來醫院分享給大家，有一陣子廚房因為急缺人手，所以施醫師第一個想到她，而在詢問過秋月阿姨的意思之後，她也很爽快的答應了。秋月阿姨她是一位直腸子又很熱心的人，做起事來一點也不馬虎，也由於這樣的個性，所以在製作蛋糕的過程中她是要求完美的。

這幾位平常喜歡互約喝下午茶，閒聊中可以知道他們對一件事的認真度，她們會互相討論互相檢討，有時也會為了下一次的工作事先分工，她們說這樣才不會到了廚房不知道要做什麼事，過程中才知道缺了什麼材料。他們因為這份工作結識，進而了解而變成知心朋友，她們說只要愛心蛋糕有訂單，不管多少他們也要用最大的愛心把蛋糕做出來寄到善心人士的手上。



## 溫暖的家不會冷 我與鄭神父

文 陳世賢



今年四月，我加入聖母醫院；聖帕颱風來襲的早上，我在醫院門口看到鄭神父，他正望著外頭風雨飄搖中的聖母媽媽。我向他打招呼，他似乎很高興看到我，用力地與我握手。鄭神父插著鼻胃管，也做了氣切，只能靠神情和外界溝通。

我一直覺得鄭神父很面熟，但又不清楚究竟在哪裡見過他？聽說他是一個很有活力、很會講道理的神父，現在不能說話了，內心想必很挫折。我安慰神父要保重身體，醫師說只要他肺部發炎的狀況能獲得改善，就可以帶他回服務數十年的培質院了，神父聽得懂，很有力的點頭回應。

去年鄭神父因為心臟問題到台北開刀，沒想到手術後不久就中風了，好不容易救回一命，便留在台北養病，住了好長的一段時間，但鄭神父的身體愈來愈虛弱，不斷表達要送他回台東，其實大家心裡都有準備了，只得勉強答應。

原來打算替鄭神父訂飛機票，但因神父仍使用高壓氧氣，航空公司擔心氣壓變化可能造成氧氣筒爆炸而拒絕，想訂火車票，也面臨同樣的困難。最後大家決議開車送鄭神父回台東聖母醫院，由台大醫院的葉炳強醫師全程陪同，人在台東的鄭雲院長也連忙打電話與沿途的各大醫院聯絡，以備不時之需，然後安排台東唯一的一家私人救護車開車子上台北接病人。

台北到台東一趟路開車至少要開八個小時，一般人都受不了了，更何況一位躺在病床上的病人。救護車在清晨出發，此時除了司機施先生還有陪在神父身旁的葉醫師之外，所有關心鄭神父的人真的什麼事也不能做，只能祈禱，不斷地向天主祈禱。每到一站，葉醫師便會打電話為大家即時報導，沒想到一路上異常順暢，鄭神父在黃昏時抵達台東聖母醫

院，馬上住進病房作檢查，所有醫護同仁全部圍繞著神父，關切之情溢於言表，看得出來神父很高興，因為都是他熟悉的面孔，這裡是他熟悉的地方，他幾十年來每天早上都在聖母醫院主持彌撒。

喔！我想起來了，兩年前我到部落參加聖誕節彌撒時，正是由鄭神父主持的。印象最深的是躺在搖籃裡、穿著卑南族傳統服飾的聖嬰像，以及站在祭台上穿著白袍、略顯老態的神父。台東的神父不夠，年紀也偏高，當天鄭神父要連趕兩場。簡陋的教堂裡大多數是長一輩的原住民朋友，還有十來個年輕小伙子，聖堂外面站著幾個抱著小娃的婦女，她們怕小孩的哭聲影響了儀式的莊嚴。寒風中，大家唱著聖歌、念聖經，儀式很簡單、很感動，和台北五光十色的聖誕狂歡派對很不一樣。我在教友的臉上看到了依靠天主的平安。我心想：「老神父哪來這麼大的安定力量？一般年輕神父恐怕真做不到呢。」

鄭神父曾交代，萬一情況不好時不要勉強救他，讓他有尊嚴地走。如今看著他健健康康地坐在輪椅上，還有笑容，也能溝通，這就是一種安定的力量。我問神父會不會冷？神父搖頭，想講話，看護會意地將他的脖子上管子的孔壓住，神父用力地吐出一句話：「不會冷。」溫暖的家不會冷。

我跪下，請神父為我祝福。神父用力地在我頭上劃聖號，力道直透腦門，剎時，我全身發麻。後來我才知道，從台東開救護車去接鄭神父回來的施先生，也是分文不取。他們都是好美的人，做著讓人平安的好美的事。



# 要健康多喝水 帶水壺最環保



出門旅遊，自己帶水最好。除了衛生便宜、不用擔心缺水、找不到水，瓶裝水的生產及運送過程極不環保，又不合乎健康原則，美國舊金山市，從今年六月開始就以瓶裝水極不經濟、極不環保為由，而嚴禁公家單位採購，甚至鼓勵消費者儘量減少飲用瓶裝水。在巴黎，服裝設計大師皮爾卡登則設計水壺，鼓勵巴黎人多喝水；在大阪，有小學校長寫信給家長，告知「該是帶水壺的時候了」。世界各地都在發起帶水壺運動，台東聖母醫院也不例外，積極響應全世界的這項運動，鼓勵民衆自己帶水壺，不要喝瓶裝水！

## 帶水壺的理由

### 一、愛健康：

#### 1、多喝水保健康：

水，解開身體健康的密碼。許多的病痛，肇因於水份攝取不足；喝水是確保身體健康、遠離疾病的重要法門之一。身體不自覺的慢性脫水，會引起錯綜複雜的生理、代謝反應，是許多疾病的根本成因。脫水會使身體自動減少組織裡的水，導致組織受到傷害。別等到口渴才喝水，這樣不但會累積身體負擔，所造成的後遺症不堪設想！

水對健康的影響有：

- 心臟病和中風：水能預防心臟和腦部血管阻塞
- 免疫力：水可以提高免疫系統對抗感染與癌細胞的效率。
- 抗憂鬱：水有助於身體，自然補足神經傳導物質血清素的庫存。
- 抗失眠：水是製造天然睡眠調節劑，褪黑激素的必需品。
- 活力泉源：水供應天然的能源補給身體每個細胞。
- 骨質疏鬆：水對打造強健的骨骼有益。

- 抗癌：水使造血系統運轉正常，有助於預防癌症。
- 增強注意力：水份足的腦子，不斷有活力注入，能牢記新資訊。

健康喝水：以白開水最好，每日至少8杯水，約2000CC以上，水喝夠時，尿液是淺青色、無尿味。若是尿液呈黃色有刺鼻的尿味就表示喝的水不夠喔！

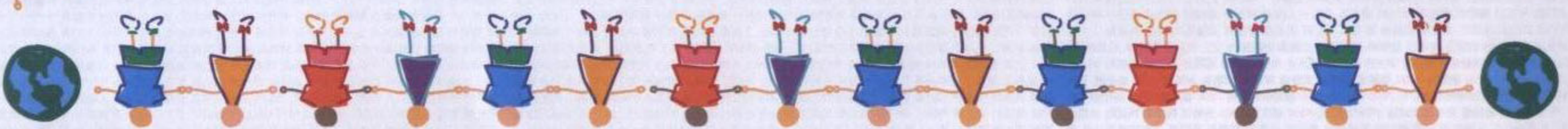
#### 2、寶特瓶有危害：

寶特瓶持續曝曬在大太陽底下，若溫度超過攝氏四十度，就可能產生影響染色體物質。放在陽光直射或溫度太高的地方，可能會釋出鄰苯二甲酸酯會在人體上累積，溫度越高釋放的量越多。根據動物實驗發現，鄰苯二甲酸酯會造成動物身上產生腫瘤，因此有致癌的可能性。

### 二、愛環境：

製造瓶裝水的塑膠瓶要消耗石油，運送瓶裝水也耗石油，而且生產時運送的過程，還會產生大量的二氧化碳，助長溫室效應。美國華盛頓環保團體指出，用於瓶裝水瓶的塑膠通常是從原油提煉的聚乙烯對苯二甲酸酯（PET），美國製造這些原料每年要用掉超過150萬桶石油，足以供給10萬輛汽車的用油。在台灣2005年塑膠容器的回收量已達14萬公噸，若以600cc的保特瓶堆起來，約有70億支瓶子，可以堆滿4座的台北101，若把這些瓶子串起來，可以繞台灣1680圈。很難想像這些塑膠瓶子對環境的影響是如此恐怖啊！

這麼多的水壺，到底哪一種好？其實，沒有什麼叫最好，最主要必須適合個人需要。大小適中、方便攜帶，且能耐高低溫材質的最佳。當然最重要，就是要帶水壺！



\* 文續第二版

「我現在這個樣子，憑什麼要求她回來愛我？」原來阿雄心中仍念念不忘以前的女友，這創傷始終沒有得到平復，但至少他開始承認自己的身體狀況，也知道這輩子大概很難結婚了。

想通了，就比較容易放得下。阿雄似有領悟，回頭對毓倫說：「如果你可以當我的老婆那一定很好。」

毓倫不說話，只是微笑。

阿雄隨即自我解嘲：「你聽聽就好！你頭上的花不要拔下來哦！要留下來，直到枯萎為止。」毓倫答應了。

兩人就這樣散步了將近一個鐘頭，直到阿雄覺得呼吸有點辛苦，要毓倫幫他將氧氣開大些，毓倫才告訴他這段時間根本沒有開氧氣。

阿雄楞住了，又好氣又好笑。

一個星期後，阿雄在神父為他敷油後不久過世，臨死前他緊抓著毓倫和家人的手，要大家不要放手，大家也一直牽著阿雄的手陪他走完人生的最後一程。阿雄走時表情很平安。

再過一星期，毓倫與醫院同仁去參加阿雄的追思彌撒，那天天下著大雨，來的人不多，現場感覺很冷清。阿雄的爸爸幾乎崩潰，當場要咬舌自盡，幸虧被及時阻止，現在由堂區的人負責關心。

十一月底，聖母醫院為所有在醫院過世的病人舉行彌撒，許多家屬都來參加，阿雄的爸爸也來了，看來心情似已平靜許多。他跪在聖母瑪麗亞的前面祈禱，滿佈皺紋的輪廓似乎還有著當時阿雄祈禱的虔誠神情。

## 小啓

台東聖母醫院還有很多如此單純而美麗的小故事，因為聖母醫院始終用心在「做別人不願做的事！」為了籌措貧苦老人及台東唯一的安寧病房「恩典家園」永續經營下去的基金，她們需要你的支持，您的任何捐款，不論金額大小，都是支持台東聖母醫院的力量！我們的捐款專線0800-053-553，歡迎來電洽詢捐款方式！



