

傳 愛

那一週的第一天黃昏時，門徒聚在一起，因為怕猶太人，就把門戶都關上。
耶穌來了，站在他們當中對他們說：「願你們平安！」說了這話，便把手和肋旁指給他們看。
門徒看見了主，非常歡喜。耶穌又對他們說：「願你們平安！父怎樣派遣了我，我也怎樣派遣你們。」
說了這話，就對他們吹了一口氣，
說：「你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免；你們不赦免誰的罪，誰的罪就不得赦免。」
(若望福音20:19-31)

國內郵政已付
臺灣郵政特准掛號
臺灣字第33號
中華民國郵政特准掛號第33號
登記證登記為雜誌類



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

生命的復活

刊頭的經文是復活節第二主日，若望福音中耶穌復活後顯現給門徒的一個段落。
基督復活是我們信仰的中心，
如果祂沒有復活，則我們的信仰就是假的了，
就因祂復活了，我們也都會與祂一樣復活，有著無限的希望。

祂承諾過，現在還是天天同我們在一起，直到今世的終結。
祂派遣了聖神在我們中間，使我們不感到孤獨。
祂復活了後，來到門徒當中時，祂總是先祝福他們平安，
再就是增強他們的信心。這次是指給他們看祂的手和肋旁的釘孔，
使他們確實知道是耶穌本人。祂知道我們的弱點，
而實在需要祂的幫助及堅強我們的信德。

從祂這樣體諒我們的方式上，體會到祂非常了解我們，
而我們也能人性地向祂呈現弱點，不必要逞強。只要單純活在祂內，
信靠祂，並儘量努力做好在面前的服務工作，
就會有祂恩賜的結果出現。而且祂與我們一同工作，也幫助完成。
向門徒吹一口氣，領受聖神，授給赦罪權，是我們得和好聖事的恩寵，
給機會再認清自己，幫助成為確實的基督徒，
向世人傳播平安，活出耶穌的訓誨，感恩、平安、喜樂，
滿足地度此生，為了全人類的好處。

和好的福份是耶穌自己送給我們的，
祂是一切分裂的和好酵母，
也是絕處逢生的救贖因子。
許多經驗之一是當我們體驗到自己一無事處、
完蛋了的時刻，
會發見耶穌那麼溫和及安全安定，世界都停頓了。
那溫柔的光芒照亮了無望的心，
調治了分裂回到完整，
真是聖事一椿。

告解的形式做法，
並非能體驗那由耶穌自身無形的釋放了心結那般的穿透性與深度的平安。
聖神與我們同在的事實，
需要現今的大家給祂機會，通常我們都太忙，
有許多事要處理、要面對。
而要靜下心來體會內在的平安，
卻要費更大的決心及力量，
拉住自己這個人不被自己的思想、看法牽著鼻子走，
而能坐定下來，
在天主面前讓聖神充滿平安地帶領是很大的挑戰。
但是如果信德在這一剎浮現，我能負責地堅持在天主內，
啊！坐忘在天主內真是福啊！

發行人：鄭雲修女
執行編輯：田月鳳、簡少偉、柯玉蘭、胡雲妹、蔡淑惠、林美妃、張友馨、彭衍翰、朱家欣
發行所：天主教聖母醫院
劃線帳號：06620781台東天主教聖母醫院
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

印刷所：永望文化公司 02-23673627

2004年5月1日創刊 2004年7月1日第二期出刊

活在另一個世界

他，是四十四歲未婚的男人，在每回的訪視時，總看見他在不到三坪大的客廳，躺在一張三人座的舊沙發裡，面對著一台積了好幾層灰塵卻還可以看第四台的電視機，常常就這樣過了一天。因為口腔發生病變所產生的異味讓他不敢出門，因為口腔變壞所造成的顏面傷口讓他不敢面對面見人，也因為無法進食置放的鼻胃管，他曾經告訴我他過著非人的生活。所以除了家人及醫護人員外，他幾乎都不太敢開口說話，更別說是要他出門買東西，或做一般常人的活動。

我認識他已有八個月，一開始認識他到照顧他，是因為他在進行化學治療後，引起了一些不舒服的症狀，像是噁心、嘔吐、四肢無力、食慾減低、腫痛所產生的疼痛等等。同時我們也在照顧他的過程中，發現了一些問題，如經濟問題、家庭關係等有關的照顧問題、就醫問題、身體照顧問題、心理問題。照顧他的不只是醫護人員，同時也動用了社工師、牧靈人員及修女，並定期一週一次進行全部個案討論，經由各個角度提供不同意見及看法，目的是為了讓他得到最好的照顧方式。

照顧他八個月裡，其中有兩次北上就醫，其實是為了要進行化學治療。第二次治療回來他的心情明顯的改變，變得不愛說話、不正眼與人接觸，原因出在癌細胞對化療無效，短短兩個月的時間，原本完整的口腔由舌尖開始潰爛，讓他必須時時注意外觀的變化及傷口的清潔。有時在幫他除去腐肉時，他還會拿著鏡子監督及教導我，並告訴我怎麼包紮效果最好。因為最後他連話都說不清楚，所以我們之間最基本的互動，就只剩下因為必須常常更換敷料換藥的動作。而原本可以從嘴巴吃東西，也因為吞嚥困難必須仰賴鼻胃管進食，但卻又常常因為不小心造成鼻胃管脫落。說實在的，重新插入真的很痛很不舒服，我在做的時候，看見他不小心掉下的眼淚，就會摸摸他的頭，他會向孩子一樣放聲大哭。當時我覺得心很酸，每次訪視我在做完護理後，都一定會讓他吃飽——灌食。因為我曾看過他用著自己顫抖的手，在替自己進食，有時還會潑出來。

這是我第一次照顧個案有心疼、不捨的感覺，為了不讓自己的情緒影響到工作，我做了心理調適，並與其他成員分享照顧他的心得，藉此互相討論。每次要離開前，我都會算清楚管灌食品所剩的罐數，因為我知道他有經濟上的困難。果然，他把原本一天四至五罐的量減少為一天三罐，結果愈來愈虛弱。我把這件事提出來討論，馬上有一位成員給我一千五百元，要我幫他買管灌食品，我的內心很替他感動。

有一次他發燒快兩個禮拜，經醫師建議照胸部X光，我安排他在病人較少的下午時間帶他來醫院做檢查。看見他在不冷、風也不大的天氣下，竟穿著厚重的長外套，像是試圖讓自己不顯眼。我開著醫院的公務車帶他上車下車，一路牽著他的手，從掛號、看診一直到做完X光，雖然只有短短二十分鐘，握著他的手，我希望讓他知道，他並沒有不同，一路走來因為腐肉導致身上發出的異味，那味道瀰漫在車上、在空氣，我永遠忘不了，時時提醒我，要注意自己的言行及表情，有時一個不經心的反應，很有可能造成心靈的傷害。

我一直忘不了照顧他的經驗，他就像老師一樣，給我問題要我找出答案，教會了我口腔換藥的最好方法，同時也讓我體驗到了，與人相處時同理心是很重要的，更重要的是要結合團隊的力量，找到對個案最有利的資源，他教導的太多太多，就像那味道一樣，我永遠也忘不了。

◎安寧居家護理 凌凌

安寧療護

天主教台東聖母醫院成立於民國五十年年，當初成立的目的，就是為了服務偏遠地區的貧窮人及原住民。四十幾年來，一本初衷的努力克服各種資源的不足，希望能發現更多需要服務的角落及族群。我們的角度，正如仁愛修會的會祖聖文生所說：「基督的愛催促著我們，醫療服務以達到善生善終，是我們致生服務的目的。」以在地人，關懷在地居民健康的精神，全力投入安寧緩和醫療服務，在資源貧瘠的後山台東，散播愛的足跡，也期盼愛的醫療服務，無限延伸。

聖母醫院從九十年開始辦理安寧居家療護，今年四月十一日復活節當天啟用安寧病房。安寧療護的理念是以醫療團隊運作的方式照顧病患與家屬。照顧計畫由整個團隊（含病患與家屬）共同決定，尊重生命尊嚴，尊重臨終者權利，減輕或消除臨終病患身體疼痛、不適症狀或心理壓力，達到末期良好生活品質及尊嚴和平的死亡。並協助病患和家屬接受臨終事實，使病患安詳走完人生最後一程，家屬也敢勇於面對病患死亡，使生死兩相安，是活到最後，不是等死等到最後。

安寧療護強調是四全照顧。所謂四全照顧，就是全人、全家、全程、全隊照顧。

- ▶全人照顧：就是身、心、靈的整體照顧，在一般病房只有照顧病人的身體，但癌症末期病人除了身體症狀之外，有很多心理、靈性、家庭的問題，通通要照顧好，所以是全人的照顧。
- ▶全家照顧：癌症末期病人最後會走向死亡，而死亡是整個家庭甚至全家族的大事，另外家屬因為照顧病人也會出現很多問題，所以除了照顧病人之外，也要照顧家屬，解決體力、心理、悲傷等問題。
- ▶全程照顧：從病人接受安寧療護（包括住院及居家照顧）一直到病人死亡，還要做法屬的悲傷輔導，使創傷減至最輕，而不致於產生一些後遺症，所以是全程照顧。
- ▶全隊照顧：這是一個團隊的工作，成員包括醫師、護理師、社工師、志工（義工）、心理師、宗教人員等，凡是病人所需要的都可以是團隊的成員。

安寧居家療護

▶服務對象：

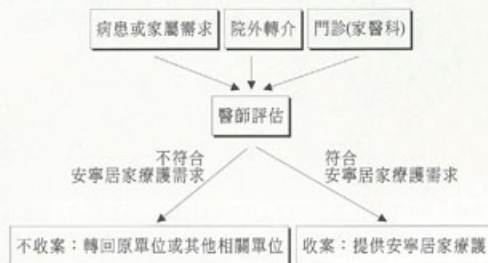
1. 凡罹患癌症並診斷為末期，有身心靈照護之需要者。
2. 門診及其他醫院轉介至本院需要安寧療護之癌症末期病患。

▶服務內容：

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(包括肌肉、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



安寧住院療護

▶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、嘔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。

▶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；

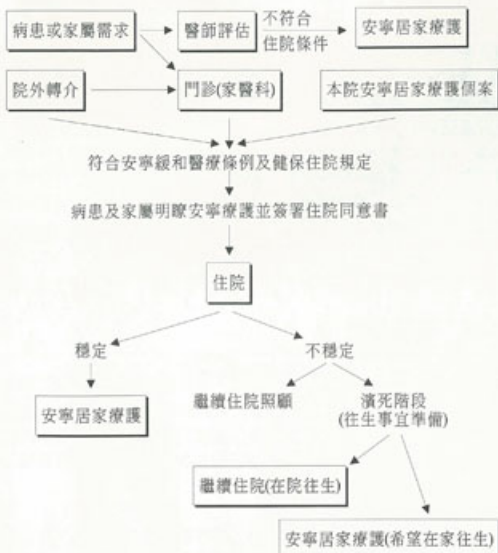
三人床免付費

二人房差額：460元/天

一人房差額：960元/天

▶如何住入安寧病房？

請先掛號，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。



阿婆與阿優

她是一位高齡九十歲罹患膽管癌的客家籍阿婆，她是我從事安寧工作中最愛也最勇敢的病人，只是年近百歲還得了不治之病，總讓人感覺有一造化弄人；命運多舛的遺憾。照顧阿婆已有半年多時間，無形中她使我對人生感觸頗深，希望有一天自己老了也能和阿婆一樣，活在當下知足常樂。第一次訪視時間是過完舊曆年不久，初次見面時我幾乎不敢相信阿婆是一位痛末病患，她除了腹部插有引流管，雙腿水腫平躺在床上無法行動之外，面部表情是那麼快樂、慈祥，不時跟我們說：「仔仔細細(謝謝)」！讓我不禁想起名作家林清玄的一句話：有快樂的思想，心裡也會多一份喜悅、安詳，失去快樂則會百病叢生。美國著名心理治療師也說過：他從來不用藥物，卻治療過千千萬萬的病人，甚至治療許多癌症病患，他自己中年時罹患癌症，也是靠快樂思想治療好的。別看阿婆年歲已高頭腦可清楚哩！阿婆主動自我介紹一番：「我有膽囊結石症，上個月在花蓮慈濟醫院開刀取出石頭，肚子上的管子是用來排出裡面髒東西。我擔心管子滑落，所以都不敢翻身，也不敢下床走

動。」抿抿嘴阿婆指著床旁的男士說：「這是第二個兒子跟我住一起，老大在屏東老三在台北老四在新竹……。」屈指一算共有九個小孩，最大孫子在聖母醫院出生的，已四十多歲是一名藥劑師，每個小孩都孝順有成就。阿婆一面如數家珍一一介紹她的家庭成員，一邊又是嘴角輕輕上揚，臉上露出滿足與感恩的表情。

阿婆的二兒子說，幾年前父親鼻咽癌過世，母親一路陪伴照顧，親身體會癌末病人的痛苦，癌症就成了母親的最痛，全家談話色變，因此儘量迴避不談，尤其千萬不可以告訴母親病情。二哥二嫂忙著茶園工作，因此請了一名外勞全職照顧阿婆。阿優來自印尼，工作勤快，照顧用心，誠懇有禮還會說一口流利台語。她們朝夕相處一同吃飯一同睡覺一同散步，無話不談；無事不說，彼此真誠對待相知相惜，她們的相處模式像個孫輩朋友。阿優說：阿婆很黏我，每次放假總是再三叮嚀：「阿優你放假去哪玩？在外小心喔！如果沒事就回來陪我。」

在阿婆的悉心照顧下，阿婆漸漸穩定，會要求下床走到客廳看電視，坐輪椅散步，到樹下乘涼、聊天，訴說日據時代農村婦女的生活情形，戰爭時期……等陳年往事。她邊說阿優就替她塗指甲油，覆仁樹下清風徐拂，璀璨的陽光從葉縫中斜斜地照在阿婆臉上，是那樣的慈祥無憂，這證明了人生最大的快樂就是知足。

母親節過後的幾次訪視，阿婆總是語重心長的說：「我的膏骨(肩胛骨)好痛，而且越來越痛，臉上一絲絲擔憂」我是不是要走了？我不要去看醫院，我不要死在醫院……。」其實絕大多數病人到最後都是自己知道病情，我想阿婆也是，因為她一直告訴阿優她要走了。阿婆的疼痛情況沒有緩解，在家人建議下答應住院，這幾天阿婆似乎再次重拾愉快心情，有說有笑；吃睡正常，毫無徵兆。是時候到了吧！阿婆的情況突然急遽惡化，大家忙成一團，然後依照阿婆交代要留一口氣回家，以完成她的心願。

再回到那熟悉的地方，覆仁樹依舊翠綠，偶爾清風掠過，樹葉發出沙沙聲響，樹蔭下只見阿優孤獨的身影，低著頭不發一語，手上拿的已不再是指甲油而是蓮花紙，一張張蓮花紙摺疊起來要燒給阿婆。房裡傳來幽幽誦經聲，南無阿彌陀佛音樂迴盪在空氣中，我確實感受到曾經與這個世界全部生命共同存在的影子將永遠消失了。再也聽不到阿婆的那句客氣話說「仔仔細細！」我感到心情有點茫然而又些沉重，斜斜的陽光照在阿婆臉上，更顯得落寞。我竟然沒有勇氣過去握她的手，搭她的肩，只是遠遠的望著她重複做摺紙動作。親愛的阿婆您安息吧！您將不再承受病痛折磨。

◎安寧部家護士 日月風

服務最美

我已經在醫院服務十三年了，很高興院方全力支持，給我很多機會進修，學習更多的智識和技術，讓我從什麼都不會，到現在變成多功能的快樂工作者。我目前擔任復健、牧靈和居家服務，下班後有時也當安寧志工，雖然身兼數職，卻毫無倦怠的感覺，始終樂在其中，尤其最感興奮、感動、溫馨的，便是居家服務一職。

為了語言方便溝通，蕭督導特別安排我在排灣族群的新園地區服務。有一天，督導要我去服務另外一個個案，他是一位閩南籍的高齡阿伯，老伴早就過世了，有五個子女，包括二個精神異常的兒子，大的有暴力傾向，送到玉里精神療養院安置，小的留在家與他相依為命，三個女兒，二位是智能不足其中一個又生了個聾啞兒子。了解了阿伯的家庭背景後，我想這並非只要照顧他的生活起居而已，更重要的是，要想法子讓這位精神異常的兒子，學習做一點家事，學習如何照顧自己的身體，因此，我就說服他一起跟我打掃、清洗物品。在工作的過程中，他非常不熟練，笨手笨腳的，在我旁邊也礙手礙腳。但是，我們合作的還很有默契。他一面做事，口裏不斷的嘖嘖嘖，我聽不懂在說些什麼，原來，他掃了一大袋的垃圾和一桶的蟻卵。忽然間他又大叫一聲，我嚇了一跳，原來他又分別從廚櫃下和冰箱底下，撈出起碼有一尺半長的死老鼠。天啊！怪不得，屋內臭味這樣難聞，厚厚的口罩戴上，還是臭氣沖天。如此的環境，不生病才是奇蹟了，難怪阿伯，長期患有嚴重的糖尿病。為此，我每次去，一定協助他們父子由頭至腳，清潔身上多年厚厚的污垢、環境打掃清洗整理的乾乾淨淨，阿伯的血糖才慢慢下降，可惜，因為我在醫院還有別的工作，無法再為阿伯服務，有另一位服務員去照顧。

在這些服務過程中，我深深覺得時代越進步，獨居老人的問題就越多，從事老人服務，是刻不容緩。很榮幸能有這樣的機會，讓我為他們服務，但願我們每一位工作人員，付出所有心力，秉持耶穌基督服務弱勢的精神，照顧他們，使他們能享受到在主基督的愛與溫暖。

◎牧靈關懷員 劉美華

愛心媽媽田小戀

電視卡通「哆啦A夢」裏的大雄，曾經用哆啦A夢為他變出一種很神奇的「身體黏土」貼在自己身上，因為大雄希望把自己變成很強壯的人。然而，在聖母醫院真年輕的大雄，亦有著相同的願望。

大雄的哥哥與大雄患相同的遺傳疾病，已於前年二月去世了。大雄今年十九歲，患有進行式肌肉萎縮症，在小學四年級發現四肢無力經常跌倒。經醫生診斷為遺傳性進行肌肉萎縮症，九十一年二月開氣切手術使用呼吸器，並於同年六月轉入天主教聖母醫院。

大雄為重度身障，家住花蓮縣深山，醫療及資源短缺，父親有酗酒習慣，工作常不穩定，家計全由媽媽負擔，田媽媽每天除打理家中大小，亦須外出打零工及撿菜葉貼補家用，日子雖苦，田媽媽仍耐手耐足渡過每一個日子。

許多難言之隱中，大雄從花蓮轉介到台東阿尼色弗兒童之家，又因緣際會被轉入台東天主教聖母醫院。在聖母醫院了解田大雄與媽媽的困境後，努力找尋連結各界的資源。終於，大雄每月領有殘障津貼補助，台東阿尼色弗兒童之家協助其每月生活費用及聖母醫院為其購置特殊呼吸醫療儀器及補助每月為數不小的病房醫療費。在各界溫暖的支持下，協助他們走過這段「被踢皮球」的苦難日子，減輕不少家庭的經濟負擔。

當正處於青春年華的大雄，被醫師再度診斷出與其已過世的二哥患有相同的遺傳性進行肌肉萎縮症時，四肢癱瘓、無力翻身、大小解失禁。但田媽媽仍懷著堅毅不撓的希望，強忍內心煎熬，以母愛灌溉他的求生意志，以歡喜承受他的偏執。邇尋良醫，雖然明知希望不大，但仍每天像天使般在醫院守護他的兒子，只要是一點點的進步，對他呼喚、為他按摩，她都會十分滿足。

在醫院中，看著田媽媽背著兒子自輪椅抱上、抱下，卻從來不喊一聲苦與累。憑著一股毅力，阿雄靠著所剩一隻尚稱堪用的右手手指，學習用著本院樂醫師愛心奉獻的特製滑鼠與一台電腦以供日常生活學習使用。

對媽媽而言，讓大雄每一天快樂過活，就是她一生最大的安慰。或許是親情感召，三年多來大雄已經逐漸恢復堅強活下去的意志，可以輕微說話，分享躺在病床上打電動的樂趣。田媽媽的耐力、毅力、永不放棄的精神，如同聖母般的偉大母愛，照亮與溫暖了聖母醫院的每個角落，也譜下一曲母愛感人的詩歌。



▶ 醫療團隊為大雄慶生，床僅由田媽媽

因為上帝不能親自照顧每一個人，所以祂創造了母親！我們一向深信，天底下真情至性的母愛，都是同樣偉大的。然而，我們更加確信，養育照顧身心障礙子女的母親們，所必須付出的加倍煎熬與心力，更是無法比擬與想像。她們的愛，更美、更偉大，更值得讚揚。雖然「聖母醫院的大雄」沒有哆啦A夢為他變現的「身體黏土」完成心願，但上帝安排了一位如同聖母般偉大的母親，與他共同編織這段奇異恩典的人生。田媽媽的愛在今年獲得「第十一屆十大傑出愛心媽媽慈惠獎」。田媽媽的愛，令人景仰與學習。◎社教室 鄭志宏

證嚴上人來訪

花蓮慈濟證嚴上人在五月二十三日前來本院拜訪，並瞭解剛設立的安寧病房情況。本院全體員工對於上人的造訪表達熱烈歡迎及感謝，也希望能與慈濟醫院、大學及護專有更密切的合作交流與學習，上人表示願意來協助與支持。



▶ 慈濟證嚴上人來訪，關心安寧病房啟用

本院院長鄭雲修女特別向證嚴上人做簡介，院長指出，該院的安寧病房由於剛成立，因此目前僅八個病床，但對於台東地區的癌症病患卻是需要的。要感謝上人的關心，以及徐縣長與地方各界的支持協助，但目前經費仍不足，盼望社會大眾慷慨解囊，在醫療技術及患者的照顧技術上，也希望能夠與慈濟醫院、慈濟大學及慈濟護專進行交流與幫助。

慈濟證嚴上人特別帶來安寧居家訪視車、桌上型電腦、單槍投影機、攝影機、數位相機、二十一吋電視機、液晶電視、太空被及無線電話機等物資捐贈給聖母醫院，並對於聖母醫院安寧病房佈置感覺相當的溫馨，頻頻稱讚，認為這是台東癌症病患的福音，有關醫療合作交流事宜，證嚴上人表示願意促成，也勉勵聖母醫院全體職工和慈濟志工同仁一起來為癌末病患奉獻服務。◎社教室

傳愛路跑活動

為傳遞聖母醫院關愛全民的理念，秉持「健康守護」精神，本院特別在五月二十四日，結合台東縣政府衛生局、教育局、農業局、環保局、縣警察局、國泰人壽、台東鄉魯灣通運公司、大潤發台東店及台東縣溜冰運動委員會等單位共同協辦，並委託台東縣體育會鐵人三項運動委員會辦理「傳愛路跑」系列活動，結果獲得熱烈迴響，計有三百餘人報名。副縣長劉權豪除了主持鳴槍儀式外，並親自帶領大家全程跑完四公里，他希望聖母醫院能永遠共同守護著台東人的健康。當天，立法委員廖國棟、黃健庭、縣議員張國洲、謝明珠、台東日光寺、澄澄法師、妙健法師等貴賓也蒞臨參與。



▶ 劉權豪副縣長與貴賓鳴槍開跑

上午八時三十分舉行簡單的開幕儀式後，鄭雲院長特別感謝社會各界給予聖母醫院的支持與協助，劉副縣長則表示，聖母醫院是許多「聖母寶寶」的家、台東人的好鄰居，希望它未來五十年、一百年繼續跟台東人站在一起，共同守護著台東人的健康。立法委員黃健庭呼籲社會大眾關心聖母醫院，多多協助聖母醫院安寧的建立，他在立法院也會持續來協助。



▶ 活動中免費為參加民眾測量血壓與血脂

在國立台東大學同學帶領健康暖身操後，所有參加人員由副縣長劉權豪、「台東阿甘」黃政男先生及台東縣溜冰委員會溜冰隊領隊帶領下，沿著台東森林公園、馬亨亨大道、中華路、新生路、中山路，然後回到森林公園。接著自九時十五分起則展開「傳愛服務」活動，服務項目包括測量血壓、血糖、骨質密度檢測、氣喘檢測及衛生教育宣導，同時間並有「傳愛義賣」傳愛跳蚤市場義賣活動，計有修眉、開運化鞋、奶油桂花手、臉部保養，另有精美小禮品，聖母醫院並準備「哈聲廣場」，參加民眾可以盡情歡唱，並自由奉獻所得，義賣所得全數捐獻本院安寧病房「恩典家園」基金。◎社教室

寶貝自己

妳的關節會像鬆了螺絲的機器，沒上油的轉軸，走起路來會發出喀喀的聲音嗎？王小姐52歲微胖主訴著他的膝蓋，每當天氣轉變時，會痛到無法行走也無法站立，只要稍微移動就發出喀喀的聲音。這樣的情形已持續很久的時間，只是最近越來越嚴重才想到要就醫。王小姐的主訴很明顯是退化性膝關節炎的症狀！

退化性膝關節炎通常是關節面載重不均而起，導致軟骨破壞而退化，老化卻是最大因素之一。俗話說，機器用久了會生鏽，車子開久了會磨損。這兩句話用在退化性膝關節炎最為恰當。退化性膝關節炎初期症狀最常見的有行走或活動時會產生疼痛，早晨時關節最容易僵硬，有時關節會痛的有腫脹有輕度灼熱感。退化性膝關節炎最會發生在老年人和過度不當使用關節，而肥胖也是會給膝關節過多的承重壓力，造成退化性膝關節炎，中老年人的骨質流失也是原因之一。

退化性膝關節炎是中老年人常見的骨科疾病而治療方式通常有：

- 1.藥物治療：非類固醇性消炎止痛劑
- 2.手術治療：關節鏡、人工關節置換術(適用在關節嚴重變形的病人)
- 3.復健治療：常用深層熱療、干擾波和一些肌力運動

我們常說預防勝於治療，要如何預防呢？

- 1.避免過度的爬上爬下，如上下樓梯和登山
- 2.適度的運動，如游泳、騎腳踏車。
- 3.避免過胖，以減輕膝關節的負荷。
- 4.多攝取鈣質。



▶ 傳愛路跑活動中免費為民眾測量骨質密度，及早預防及早治療

說到運動，有兩種簡易方法：

- 1.採平躺姿勢，膝蓋向下用力，停5-10秒放鬆，重複動作10-15次，每天早中 晚各做一回。
- 2.採坐在床緣，身體坐正，膝蓋盡量伸直，腳踝屈曲，停5-10秒，重複動作10-15次，這個動作可視肌力慢慢用沙包加重訓練。

退化性關節炎是人的機能中必然的現象，一旦有了現象就要正確就醫，不要等到痛到已經嚴重變形才知道要治療，平時的保養正確的預防，這也是愛自己的一種方式。◎復健科 柯玉蘭