

# 傳愛

沒有一種財富，能勝過身體的健康；  
也沒有一種快樂，能超過內心的喜悅。  
德訓三十16



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

## 生活智慧

最美好的一天？  
今天

最简单的事？  
犯錯

最大的阻礙？  
害怕

萬惡的根源？  
自私

最沈重的挫敗？  
灰心

最好的老師？  
兒童

人最大的缺點？  
壞脾氣

最寶貴的禮物？  
寬恕

最使人愉悅的感覺？  
內心的平安

最幸福的保單？  
微笑

最有效的解決之道？  
樂觀

最大的喜樂之一？  
擁有真正的朋友，  
知道有人與你同在，  
即便他們不一定能幫你解決問題

世界上最美麗的？  
愛

錄自德雷莎修女智慧語錄

發行人：鄭雲修女  
執行編輯：田月鳳、柯玉蘭、胡靈妹、蔡淑惠、彭衍翰  
發行所：天主教聖母醫院  
劃撥帳號：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・2005年4月1日第六期出版



# 另一項新使命 ——培養好醫師的種子——

醫學教育是要培養醫學生成為術德兼備、悲天憫人的良醫。但目前醫學教育問題叢生，醫道不振，不少醫師表現尚待改進，功利主義與利己主義的盛行，讓醫學生失去對人的關懷、高科技卻少人性，重視病而不重視人。

為了讓醫學生「在當醫生之前，先學習做病人的朋友」，為將來當一個了解病人的「良醫」埋下種子。由本院、康泰醫療教育基金會與教育部健康醫學網合辦的「好醫師先修營」，提供醫學生在課堂教室所學不著、看不見及感受不到的體驗。從去年暑假至今已舉辦三屆的「好醫師先修營」，得到社會大眾相當肯定的評價。培育好醫師的任務，也成為本院另一項有意義的新使命。

整個訓練活動由臺大醫學院神經科教授葉炳強策畫，與糖尿病權威林瑞祥教授以及台東聖母醫院醫療團隊，親自帶領醫學院學生深入台東原住民部落體驗。在科技不全的狀況下，醫師的關懷對病人更形重要。「好醫師先修營」，讓醫學院學生下鄉，從陪伴病人、居家訪視、送餐備餐……等服務，去實際體驗病患的心聲及偏遠地區的醫療現況，希望這些準醫師能少些功利心態，多些利他的人文素養，過程中輔導教授全程陪伴及協助。學員每天記錄體驗日誌及心得，同學們的成長與收穫，令人感動。茲將同學們的學習心得摘錄於后，與您分享：

## ▶林宜德同學

到達金峰，施醫師請我們先繞去看附近一些臥床的病人。一到病人床邊，施醫師就很熱切的幫他們做一些基本的檢查，詢問最近的狀況，很樂於回答病人的問題。……施醫師不厭其煩的聽病人訴說他身體上的痛苦。病人說他不能久站、讓會痠，施醫師很仔細得評估病人所拿回來的藥，殷切地和病患以及他的看護說明這些藥的作用。在言談之間，施醫師對病患的關懷溢於言表。

## ▶林逸婷同學

在這裡和大醫院比起來感覺就是不一樣。不再只是公式化的例行問句。而是像老朋友般的寒暄；眼睛不是死盯著電腦，能溫暖地看進病人眼底，給他們安定的力量。我覺得對於以後建立自己想要的問話態度，有非常大的參考價值。

## ▶溫雅婷同學

我覺得這次營隊所帶給我成長，不僅是實際參與工作所受到的震撼，更重要的是我們常常分享彼此的想法，例如分享施醫師、傅醫師的行醫心得，分享我們看電影的心得，分享我們照顧安寧病人的心得，我們有一群好的老師願意在我們身邊，和我們分享他們自己的心路歷程，自己也曾面對的矛盾掙扎及克服的經驗。

## ▶詹立璋同學

早上與艾修女外出訪視，其中一位是植物人。平常只聽說有人出了意外變成植物人，覺得很嚴重，今天才真正體認到植物人臥床的情形和帶給家屬的衝擊是怎麼存在著的。這位病人的先生長期照顧著無法動作的她長達二十年，其用心與仔細維持二十年如一日，絲毫沒有倦怠，這真是人性光輝偉大的一面。

## ▶賴彥宏同學

備餐，我只能說是一項超級忙碌的工作。光是洗個菜，就耗費了好些精力。送餐的過程中了解了許多獨居老人的生活中難處，間接反映出這個社會的黑暗面。小小的午餐盒代表了關懷，但是整個社會是否能夠給予更多的幫助？每一雙接過便當的手，雖帶著感激，又何嘗不帶著更深層的無奈呢？

參加的同學們表示，還有一個想不到的收穫是：「以前讀書是為考試和拿第一名，現在是為病人在努力」。

◎本院醫療管理委員會 陳良朋執行長

# 美麗的晚霞

寒流來襲，大地籠罩在寒風細雨中，天色很快就暗了，晚上九點不到就躲進被窩裡。深夜十一點電話鈴聲響起，對方傳來低沉的聲音：「阿勇我們回來了！」正要入睡的我，如晴天霹靂般被這一通電話完全由倦態中敲醒。這突如其來的訊息確實讓我震驚，錯愕一夜輾轉難眠，反覆思索著事件之始末。從得知阿正(化名)患病到現在不過半年時間，怎麼說走就走？這對辛苦撫養他二十幾年的父母是何其慘忍？畢竟他才二十二歲，人生最燦爛的年代，真的就這樣結束了嗎？

從事安寧療護五年，看盡人間生離死別，病人往生，心裡難免不捨與哀傷，但是這回不同，心裡感受截然不同，因為阿正是我從小看著長大的孩子，他乖巧聽話、友善、外表俊俏，是人見人愛的鄰家小孩。夜深了我卻沒有一絲睡意，望著窗外的天空，依然下著雨，它好像不願停止般地任意下著。雨絲伴著灰濛濛的天空，恰似一個傷心的臉龐，向天哭訴造化弄人，唯往者已矣，生者何堪！

即使過了兩個多月，我仍然無法忘卻那個寒夜的電話，以及隔日拜訪喪家的情形，一幕幕頗為戲劇性哀傷畫面不斷浮現腦海。有人說：眼淚是女人的武器。它足以消化頑強的對敵，誰說男人有淚不輕彈？我認為男人的眼淚像一把利刃，它會深深刺痛你心。一個大男人若非身心受煎而痛不欲生時怎麼會毫不保留地掩面啜泣，向人訴說心裡最深最深的痛呢！那是出殯前一晚，寒風凜冽令人抖擻，走進喪宅，看見照片中那俊俏的臉龐，兩柱香霧裊裊，一付用黃絲巾包裹著的骨灰罈，顯得莊嚴肅目。法師頌經聲一次次敲痛人心。阿雄(化名)看見我們抵達，立刻說：「你們是長輩不必搶香，進來坐。」阿雄訴說著這半年來陪伴阿正的求醫經過，不禁悲從中來，淚水潸然而下。

阿雄娓娓道來：一年前阿正一場車禍傷及胸骨和鎖骨，經過治療後癒合。半年後當兵，剛入伍時阿正動不動就咳嗽、胸悶，伴隨呼吸喘，一直以普通感冒治療，阿正覺得病情沒有改善反而有點呼吸困難，照了X光之後發現胸腔部位有異物(陰影)，醫官建議做進一步檢查。我帶著阿正由空軍醫院、三總、榮總，但是每家醫院診斷都一樣——惡性肉組織瘤轉移，多麼令人無法接受的事。我不相信，一定是醫師診斷錯誤，帶著掃描片子尋求坊間所謂名醫，再三確定，結果幾乎使我崩潰！千頭萬緒不知該如何是好！心想怎麼會這樣？怎麼告知阿正？天啊！這不是真的，若診斷屬實阿正也一定有藥可以救對不對？

躺在陪病床上，沒有一天睡好過，耳邊不時重復聽見醫師那句：惡性肉組織瘤，心臟前後血管多處長瘤約二至三分公分，開刀有危險，目前只能化療抑制癌細胞繼續擴散並阻止肉瘤生長……。一遍又一遍。經過三次化療阿正的臉頰開始浮腫、呼吸偶爾困難需要用氧氣，我和妻子、離鄉背景，留職停薪，留一幼子在家，來台北已經半年多，身心煎熬都認了，老天爺竟然跟我們開個大玩笑。

原來就有高血壓、心臟病、糖尿病，今天感覺頭痛欲裂、胸口悶熱、有些刺痛。告訴妻子情形，然後到門診掛號看病，做心電圖後才發現有心肌梗塞，醫師說：「先吃藥控制血壓、安排後天做心導管手術，事不宜遲。」阿正的臉越來越腫，嘴唇有點泛紫，他使勁吸氣，看了好心疼，醫師說：那是癌細胞侵犯肺部，肺部萎縮缺氧。我聽不懂這些原理，只希望阿正不要那麼痛苦。

十二月二十四日傍晚院內來了一群慈善團體，阿雄繼續說著：他們身穿聖誕老公公衣服，到每一間病房報佳音……平安夜，聖善夜……歌聲由進而遠，繼續在病房長廊。阿正望著我，豎起耳朵輕輕地說：「爸爸！明天是聖誕節嗎？我們家隔壁是教堂，每年聖誕節前晚上都會聽到這首歌，我好想回家！」他又說：「爸爸！我好久沒曬太陽。」護士端來點心笑盈盈的說：阿正今天的氣色不錯哦！等下叫爸爸推你到陽台去。

榮總周圍高樓林立，雖然已進黃昏、但是天氣還算晴朗，落日餘輝從片片白雲縫隙綻放出絢麗彩，我鼓足勇氣對阿正說：醫生說你的情況不適合開刀，先做化療看看，爸爸後天開刀，等我出院時我們就可以回家過除夕團圓，阿正並沒有太大反應，抬起頭淡淡地說：「好美的彩霞，也許再也沒有機會看見了。」我轉過身背對著他偷偷拭淚。晚上阿正執意要自己入浴室洗澡，浴室裡傳來蓬蓬頭嘩啦啦水聲伴隨著啜泣聲，是阿正在哭泣！是不是他比我們清楚自己的病情？在我們面前是如此勇敢平靜，原來他是不忍心看我們傷心難過，也不讓我們看見他哭泣的眼睛。

當我醒過來時，看見妻子和大妹坐在床邊，臉色憔悴，眼光泛紅語無倫次地說：你手術後住進加護病房昏迷五天，加上心臟外科病房七天，整整躺了兩星期，身上原來有七條管子，現在剩兩條，在你手術那一天阿正走了，我如夢初醒般地驚慌失措！真的嗎？他真的離開了嗎？就在我昏迷的時候他悄悄地走了，永遠離開我們了。



第二天拔除身上全部管子，辦出院、辦後事，台北的天空總是烏雲密佈，夜幕低垂，華燈初上，街上車輛擁塞，路上行人形色匆匆，此時我卻孤獨得面對無比之傷痛，我和妻子坐上計程車前往火化場，領回阿正骨灰罈。

天上又飄起毛毛雨，我將阿正緊緊抱在懷裡，免受風寒雨淋，雙腳不聽使喚地沉重起來，胸口一陣抽痛，分不清是傷口痛還是心痛，眼前一片模糊，是雨水還是淚水？孩子！我們回家吧！

◎安寧居家護士 田月鳳

## 死亡的尊嚴

自從加入聖母醫院團隊之後，我才知道什麼叫做醫療奉獻。看到這裡的修女與同事無私的付出，讓我深深的感動，投入醫療工作十幾年時間，在這裡我真的看到及感受到什麼是人生以服務為目的。

在聖母醫院我第一次接觸到修女，我也第一次看到修女細心陪伴病人的情形，也許在這樣的環境之下，讓同事們不自覺的表露自己無私的工作態度。讓我記憶猶新也最讓我至今無法忘懷的感動是在忙碌的工作之下，接到蕭修女的電話，恰好是我接的，他問我是不是會說排灣族的語言。我說：會說一點。於是修女告知我病人是排灣族的族人需要透過我的翻譯，讓病人了解我們對他的關懷與祈禱，要我上去病房幫忙，轉告組長之後，在忙碌之下組長還是叫我趕快上去幫忙。

在毫無心理準備之下來到三樓恩典家園，詢問同事病人在那一間病房後，我放慢腳步。在門口我聽見蕭修女不斷的禱告不停的祝福。我慌了，因為我知道住在恩典家園的病人都是癌症末期，但我還是鼓起勇氣走進去，修女告訴我病人是包神父的母親時，很自然的站在病床旁，握著包媽媽的手，我嚇到了，我從不知道身體的機能在還能活動時可以冰冷到一點溫度都沒有，在這時美玉姐也走到病床邊為包媽媽頌聖母經。我也看到雲妹姐進進出出忙著聯絡神父與家人，修女也告訴我等待神父的空檔多跟包媽媽說話，告訴他天主與他同在，同時我聽到急促的呼吸聲，也看到了與生命在搏鬥的力量與鬥志，彷彿在跟我說別輕易向命運低頭。

神父的到來為包媽媽的祈禱加上天主的力量與安排，修女、美玉姐、雲妹姐頌的聖母經彷彿又帶著包媽媽歷史重遊他的人生一般。神父禱告的一句一言透過我的翻譯傳達給包媽媽，看著神父為她祈聖水，那種神聖給人的感覺好像不容許別的東西侵犯她的聖體，站在病床邊的我，專注的看著包媽媽，即使知道他生命的火種將熄滅，他還是很賣力的讓自己的生命延續，這種精神讓我深刻的體會到所謂人生的生老病死。

神父做完彌撒，修女叫我先離開，可是我知道沒多久包媽媽將會離開人世，所以我再次握緊他的手，透過手心傳達我對他的祝福。回到工作崗位上，我向同事訴說我多麼感傷的心情，也告訴他們包媽媽對生命的搏鬥精神，而那份鬥志讓我在不知不覺中流下淚來。

◎復健師 柯玉麗

## 一棵老樹

濃濃的秋風，陣陣吹進醫院大門，坐在服務台的我，冷不防抖擻幾下，嗶！是冬天的腳步悄悄的進來了，看！院外的那棵大樹，葉子由綠換裝為紅色，紅得當陽光輕輕的照射時，葉子顯得更透紅，美麗極了！

可惜，好景不常，也不知在什麼時候，這棵大樹，那火紅般的葉子全不見了，換來的是，令人驚嘆的小枝芽，充滿自信，強而有力的露出小臉蛋，探頭在手鬚呢！哇！我聞到春的氣息了。冬去春來，不變的原理，是上帝智慧的傑作。

一棵老樹，默默的更裝，默默的耕耘，居家奉獻——艾修女，豈不是最好的寫照？也因此，院內的同仁個個身負重任，即便碰到困難也咬緊牙關，抬起頭來，昂首跨步去克服，就像這棵不起眼的大樹，當他綻放小小嫩葉時，那種再燃起希望的喜悅，實在無法言語。

只是一棵老樹，竟給我那麼深的啟示和感動，假若我們在每件事上，不管事與物，人與人，只要用心去看待，去欣賞，那是多麼美好的享受啊！古人說得好，前人種樹，後人乘涼。的確，因前人的努力和執著，使我們順利的進行工作，更能將耶穌的馨香之氣，散播到那不起眼，無人注意的個個角落裏，讓每個孤獨無靠、貧病待援的人，都能聞到，也觸摸得到。讓我們展開胸懷，伸出愛的雙手，讓更多需要的人，一起享受樹蔭下的奇蹟。

◎服務台 樓花姐

## 基督徒的在俗修行(二)

在基督徒的在俗修(上)文中提到：人活在這物質世界中，既要入世服務，參與世界之進行；復要有出世心，不要被會成為過去的物質世界迷惑，所以要對食、色的慾望加以節制，要對金錢、權位不貪求，為讓心靈成長，為能追求人的本性、真我，而真我既是來自於天主，是依天主之肖像所造，遂能分享天主的圓滿完美。

這條證悟之道，說得容易，並不是輕易可達，基督徒比較幸運的是，有創造者天主的第二位——聖子耶穌，親自降生世上，居我人間，教導吾人愛天愛人的道理（留載於聖經），並建立了讓天人合一的愛情具體化的聖體聖事，以及告解、婚配……等聖事，以不斷堅勵我們胞才能進於出靈生命的光輝，才不枉度此生。

有人不想放棄對物質世界的欲求（聖經上所謂侍奉兩個主人），遂說：我臨死前才受洗，如何？是否也能得救？我在安寧病房實習時，見一位位高权重的人士，雖在入院前不久領洗了，但臨死前仍放不下權與錢的執著，也不肯認命終點已達，遂無法善加交代後事，也無緣享有妻兒、友情的親密情感與平安。相反的，另一得胃癌末期的年輕弱女子，雖無教信仰，卻在得知癌症末期、與家人抱頭痛哭一場後，坦然交代後事，接受死亡，雖偶怨尤，仍在家人愛顧中安詳死去。死前一日，我獲悉她剛過生日，即時送上半打香玫瑰，附上一生日卡片：「願你了解：我們慈愛的天父，既然造了我們，就永遠愛著我們，一如你世上的父母的愛，永不止息！」據謂她喜不自勝，擁吻卡片，翌日，於午睡中安詳逝去。她雖來不及奉教，但心地善良，明亮的眼眸與純真的笑容，已然顯露天主聖神在純樸靈魂工作的鑿痕，在往生室梵樂聲中，我畫上十字聖號，為之祈禱，並且堅信小女子的靈魂必已蒙天主父的悅納。事後父告知，患者於死前兩日，曾夜半醒來，喜見病房四周有許多可愛的小孩在耍玩，其父確認彼非夢中囈語，知乃小天使來迎，甚感欣慰也，善哉！人生一場，豈非求此善終，以得靈性之一躍，躍歸天父之鄉耶？惟身為基督徒，得能早日認並汲取愛之泉源，發展靈性生命，以愛還愛，豈非更幸運！

做為基督徒，與常人一樣地過生活，也一樣地承受人世中的煩惱、挫折、失意與痛苦，所不同的是基督徒知道自己是天主的子女，或坐、或臥，一呼、一吸，在慈愛天父(母)的眷顧下，即便在困境、痛苦中，依舊有天主的了解和寵愛，即連面對死亡，也一如那首悠揚樂章「是我起來，回歸我父的家鄉！」回歸永無止息地愛著我的父(母)懷裡，何懼之有？有一則故事比喻得好：二次世界大戰時，在倫敦一次空襲中，一對父女要尋找避難所躲避炸彈，父親先找到一處幽深的彈坑，叫喚女兒跳下，女兒說：「爸！烏漆麻黑，我看見您！我怕！」父親回答說：「你看不見我沒關係，我看見你。」女兒於是勇敢一跳，落到等在坑下的父親懷裡，死亡亦然，雖然我看不清死後光景，但相信創造我們的那一位，必永遠愛我，會接我們的靈性之一躍，基督徒啊！你生而有愛，恐亦無懼，何其有幸！

因此，基督徒的在俗修行，拙見以為是：在日常生活中，簡樸度日，與人為善，日益體會被天主所愛的喜悅；並因滿盈主愛的催迫，藉著服務和祈禱，努力發展「付出的能加」、「愛的能力」(註1)，以分享天主大愛與世人，以更肖似天主聖三。

且看我們的好姊妹趙可式，完全委身於天主，關愛兄弟姊妹，戮力推廣安寧療護的理念，發展靈性的教育，提昇人性的尊嚴，彰顯天主對世人的愛，誠為吾等基督徒在俗修行的最佳典範，感謝讚美吾主！

◎黃冠球 醫師

註1：Erich Fromm 提倡愛是一種能力，包括關懷、尊重、了解、責任的能力，要一輩子努力發展。雷煥章神父解釋：愛，是全心的付出，對得起對方的。



▶本院恩典家園客廳



# C型肝炎

## 你我知多少? ~~~

在醫院，病患對著白色制服的人員特別信任，你只要不經意的給他一個微笑，他可能就會抓著你，然後一股腦的對你述說自己的問題，然後要你回答該怎麼辦？不然就是趁著抽血時，拿著上次醫師印給他的檢驗報告來問你：小姐，這個英文係咁咁意思？得到了會怎麼樣？值太高會怎麼樣？值太低又會怎麼樣……？我要注意什麼？

在許許多多的問題中，之所以會特別把C型肝炎獨立分述出來，是因為本院設有肝膽腸胃科，而最近經過傅珊珊醫師診斷需要驗C型肝炎的病人中，有好幾起，我們確定他(她)已經罹患了C型肝炎，以本院的診量數和罹患數來做相比，這算是很高的比例，再加上病患對於C肝也是茫然的狀況下，我們提供了C肝的相關資訊，來報給您知，希望對於C型肝炎，你我有更深一層的認識！

什麼是C型肝炎？為什麼醫生要檢查？有那麼嚴重嗎？我已經得過B型肝炎了，不會再得C型肝炎了吧？台灣女性內衣罩杯由B升到C的同時，台灣的病毒肝炎也悄悄的由B「升級」為C了。根據醫界調查，由於七十三年起即對新生兒進行B肝疫苗施打，目前15歲以下學童，B肝帶原率只有0.7%，如果沒有意外，B型肝炎有可能絕跡，未來台灣的病毒肝炎也將以C型的為主。所以現在不能再漠視C型肝炎的存在，應給予大眾適當的宣導，並給予與相當程度的知識，教導如何預防及保健。

在七十年代，當時有一些肝炎病人無法被歸類為A型或B型肝炎時，因此就被統稱為「非A非B型」肝炎。直到一九八九年成功的發現了C型肝炎病毒，並發展出偵測方法，此後對C型肝炎的診斷及治療的研究，才逐漸展開來。C型肝炎目前已成為台灣地區肝病的第二號兇手，僅次於B型肝炎。C型肝炎的潛伏期約五至十二週，因臨床症狀較B型肝炎為輕，所以往往被其忽略，然而當肝臟感到疼痛，無比不舒服時，才來就醫做檢查時，往往都已是非常嚴重的狀況了！

一般醫院實驗室診斷C型肝炎的方式有兩種：

### 一、檢查血清中的C型肝炎抗體(anti-HCV)：

因C型肝炎抗體不具有保護性，因此抽血檢驗如發現有抗體(anti-HCV)，不代表體內有抗體的存在而不會感染，反而是表示此病患已感染過或是現在仍感染C型肝炎。

### 二、檢測血清中C型肝炎病毒的存在。

C型肝炎病毒不會經由飲食傳染，一般接觸也不會互相傳染，主要的傳染是經由體液傳播，如輸血、血液透析、靜脈施打毒品、不良性行為、某些民俗療法、刺青、穿耳洞、共用刮鬍刀、重覆使用不潔針頭……等等途徑。C型肝炎的感染除了上述的經血液感染外，還有約一半的病人，到現在還找不到任何感染的原因。

因C型肝炎病毒的核苷酸序列(遺傳密碼)常常變來變去，所以目前尚未有疫苗的問世可以來給予兒童施打，所以仍無法全面遏止C型肝炎病毒的存在。而對於罹患急性C型肝炎或已轉變成慢性C型肝炎的患者，醫界目前是使用組合療法(α干擾素+ Ribavirin)，嘗試對抗已存在人體中的C型肝炎病毒，而給予組合療法的病人，平均而言，約有百分之七十到百分之八十的病人初期會有效，不過停藥之後，這些用干擾素治療有效的病人中，約有一半又會復發。所以，長期的治療有效比率只有百分之四十到百分之五十。所有得到C肝的病人，應定期追蹤檢查胎兒蛋白(AFP)、超音波、肝功能(GOT/GPT)指數，並避免飲酒。

註：

### 一、什麼是甲種胎兒蛋白(AFP)？

AFP是最重要也最常使用的肝癌血清標記。這種蛋白在胎兒時會分泌出來，但出生後即逐漸消失，故稱為胎兒蛋白。正常值是小於20ng/ml，如果大於此值，則可能患了肝癌(但在急性肝炎、慢性肝炎急性發作，或肝硬化時，也曾輕度升高)。因此，如果AFP升高，一定要徹查其原因。

### 二、什麼是GOT、GPT？

GPT、GOT是肝細胞製造的酵素之一，其中GPT在其它臟器組織中不多。肝發炎，肝細胞壞死時，GPT、GOT便由肝細胞釋放到血液中，因此數值會上升，臨床上通常藉此來判斷肝是否有發炎。

### 三、什麼是超音波？

肝臟就像是一本歷史書一樣，記載著肝臟曾經受過的傷害或病變，利用超音波來看這些累積的傷害或病變，往往可以提供醫師相當豐富的資訊，用以鑑往知來。

病患對於「疾病」的了解，遠不及於醫護人員的專業知識，但在專業諮詢無法遍及每一個家庭的時候，我們希望每個人都是自己的家庭醫生，在何時做何事，都能清楚的了解。定期作身體健康檢查，早期發現早期治療；而對於那些已經感染的病人，也請您不要慌，配合醫師的療程按時服藥，定期追蹤，在醫師的專業治療下，一定可以改善您目前的狀況。如果您對於C型肝炎還是有任何的不解與疑問，也可以掛號詢問本院肝膽腸胃專科醫師傅醫師，相信在傅醫師親切的專業問診下，您的問題會得到解釋。

◎醫社組檢驗師 莊萬祺

## 走出健康來 ~~~

桃樂絲是美國蒙大拿州一位退休護士，她的雙親都在五十多歲時死於癌症，而她自己也一直為哮喘及肺病所苦，一年平均住院兩次。即使服用抗生素，病情依然不見改善，桃樂絲覺得沮喪、失望，甚至感覺正一步步邁向死亡。

偶然一次，她參加一項健康講座，主講的運動生理學家提到，運動——尤其健走，有助於解決她的困境。從來沒有運動習慣的桃樂絲，決定從散步開始嘗試，逐漸練習到快速的健走。幾年後，不僅變得健康，與疾病、抗生素說再見，她還成為馬拉松選手。

「健走是我的生命，」有一次走在落磯山分水嶺的稜線上時，八十二歲的桃樂絲這樣對同伴說。健走讓她感覺年輕二十五歲以上，可以擁有更多采的生活。

多走路，多用雙腳，腦力、體力都會更好。身體下半身包括背、腰、臀、大腿、小腿等肌群，都與大腦、脊髓、神經互通訊息，且與腦幹有密切相關。常言也道：「老化從腿開始。」下半身肌肉不夠強健，上下樓梯、跑步都會體力不支、氣喘如牛，因為運動全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦這些肌肉萎縮，人不僅無法維持正確姿勢，而且易有疲勞、膝痛、腰痛等現象。鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，健走就是最理想、效果最大的運動。

健走可以預防疾病

### 【遠離乳癌威脅】

一週運動7小時上，可以降低20%的乳癌罹患率，而最理想的運動就是健走。

### 【預防心臟病】

一週健走3小時以上，可降低35~40%罹患心臟病的風險；

### 【走離老年痴呆】

一週有3天，每次45分鐘以上的健走運動，有助於維持較好的認知功能。

### 【改善腰、肩、頸部疼痛】

平常行走坐臥你總是彎腰駝背？因為健走必須抬頭挺胸、雙臂大幅擺動、大跨步前進，自然拉直背肌與僧帽肌。

健走時，配合緩而深的呼吸，雙臂擺動，大跨步快速前進等，更可獲得意想不到的效果。不過，有心臟病、氣喘或是心肺功能不佳的患者，健走時必須特別注意身體狀況，一感到不舒服就要停止，膝關節較弱容易痠痛的人，也不宜快走，不妨調整運動量，慢慢走、走久些，也是理想的運動。

簡單又方便規律且持續的健走，就好像存入生命的「健康儲金」，現在繫上你的運動鞋帶，準備好你的心情，跟著我們的腳步，掀起一番健走風潮！

◎物理治療組



▶本院物理治療組







# 讓愛傳下去

有人慷慨好施，反更富有；有人過於吝嗇，反更貧窮。  
慈善為懷的人，必得福報；施惠於人的人，必蒙施惠。



- 朱麗輝 1000 梁煥輝 1000 劉煥輝 1000 葉文賢 500 陳俊傑 1000 葉美蘭 1000 鄧翠雲 500 林發慶 1000 林秀蓮 1000 蔡廷臣 45000
- 梁煥輝 100 梁煥輝 200 梁煥輝 300 梁煥輝 400 梁煥輝 500 梁煥輝 600 梁煥輝 700 梁煥輝 800 梁煥輝 900 梁煥輝 1000 梁煥輝 1100 梁煥輝 1200 梁煥輝 1300 梁煥輝 1400 梁煥輝 1500 梁煥輝 1600 梁煥輝 1700 梁煥輝 1800 梁煥輝 1900 梁煥輝 2000
- 李煥輝 200 李煥輝 300 李煥輝 400 李煥輝 500 李煥輝 600 李煥輝 700 李煥輝 800 李煥輝 900 李煥輝 1000 李煥輝 1100 李煥輝 1200 李煥輝 1300 李煥輝 1400 李煥輝 1500 李煥輝 1600 李煥輝 1700 李煥輝 1800 李煥輝 1900 李煥輝 2000
- 梁煥輝 2000 梁煥輝 3000 梁煥輝 4000 梁煥輝 5000 梁煥輝 6000 梁煥輝 7000 梁煥輝 8000 梁煥輝 9000 梁煥輝 10000 梁煥輝 11000 梁煥輝 12000 梁煥輝 13000 梁煥輝 14000 梁煥輝 15000 梁煥輝 16000 梁煥輝 17000 梁煥輝 18000 梁煥輝 19000 梁煥輝 20000

九十二年七月  
(現金捐款)  
林煥輝 1000  
梁煥輝 200  
李煥輝 300  
張煥輝 400  
陳煥輝 500  
梁煥輝 600  
李煥輝 700  
張煥輝 800  
陳煥輝 900  
梁煥輝 1000  
李煥輝 1100  
張煥輝 1200  
陳煥輝 1300  
梁煥輝 1400  
李煥輝 1500  
張煥輝 1600  
陳煥輝 1700  
梁煥輝 1800  
李煥輝 1900  
張煥輝 2000  
陳煥輝 2100  
梁煥輝 2200  
李煥輝 2300  
張煥輝 2400  
陳煥輝 2500  
梁煥輝 2600  
李煥輝 2700  
張煥輝 2800  
陳煥輝 2900  
梁煥輝 3000

九十二年十一月  
(現金捐款)  
林煥輝 1000  
梁煥輝 200  
李煥輝 300  
張煥輝 400  
陳煥輝 500  
梁煥輝 600  
李煥輝 700  
張煥輝 800  
陳煥輝 900  
梁煥輝 1000  
李煥輝 1100  
張煥輝 1200  
陳煥輝 1300  
梁煥輝 1400  
李煥輝 1500  
張煥輝 1600  
陳煥輝 1700  
梁煥輝 1800  
李煥輝 1900  
張煥輝 2000  
陳煥輝 2100  
梁煥輝 2200  
李煥輝 2300  
張煥輝 2400  
陳煥輝 2500  
梁煥輝 2600  
李煥輝 2700  
張煥輝 2800  
陳煥輝 2900  
梁煥輝 3000

◎帳戶本人存款此類不必填寫，但請勾斷圖。

郵政劃撥儲蓄存款通知單

收 帳號 06620781

戶名 台東天主教聖母醫院

新臺幣

存款金額

收據號碼：

郵政劃撥儲蓄存款通知單

收 帳號 06620781

戶名 台東天主教聖母醫院

新臺幣

存款金額

◎本收據請注意寫號，寄款人請勿填寫。

◎寄款人請注意寫號說明。

郵政劃撥儲蓄存款收據

收 帳號

存款金額

存款日期

存款地點

存款人

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

身分證號碼：\_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

收據抬頭： 同捐人  同持卡人  同部局  同戶名

捐款項目

1. 平安守護基金  2. 資助醫療基金  3. 居家照護基金

4. 設備購置基金  5. 新添服務基金  6. 其他愛心基金

一、本人願以  信用卡  郵政轉帳 捐款，

且以  一次捐款  月捐  季捐  半年捐

方式捐款，每次捐款新台幣 \_\_\_\_\_ 元整。

二、定期捐款日期：民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

共 \_\_\_\_\_ 次。捐款總額為新台幣 \_\_\_\_\_ 元整。

信用卡資料

發卡銀行： 銀行  聯合信用卡

信用卡號： VISA  MASTER  JCB

有效期限：至西元 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

持卡人親筆簽名：\_\_\_\_\_ (請於每月每單簽名)

簽單日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

商店代號：(捐款人免填)

收據號碼：(捐款人免填)

郵局儲蓄資料

存摺儲蓄帳號：

存摺儲蓄帳號：

帳戶所有人親自簽章：

簽單日期：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

銀行轉帳

華南商業銀行台東分行(銀行代碼：008)

帳號：830-20-050833-9

戶名：天主教聖母醫院

◎如ATM轉帳，請務必填寫我們服務的姓名、電話、地址、匯款日期，以便核對及寄收據給您。

服務專線：0800-053553(為您善，為您善) 收件人：張聖珍

地址：950台東市杭州街2號，傳真：083-94907

九十二年十一月  
(現金捐款)  
林煥輝 1000  
梁煥輝 200  
李煥輝 300  
張煥輝 400  
陳煥輝 500  
梁煥輝 600  
李煥輝 700  
張煥輝 800  
陳煥輝 900  
梁煥輝 1000  
李煥輝 1100  
張煥輝 1200  
陳煥輝 1300  
梁煥輝 1400  
李煥輝 1500  
張煥輝 1600  
陳煥輝 1700  
梁煥輝 1800  
李煥輝 1900  
張煥輝 2000  
陳煥輝 2100  
梁煥輝 2200  
李煥輝 2300  
張煥輝 2400  
陳煥輝 2500  
梁煥輝 2600  
李煥輝 2700  
張煥輝 2800  
陳煥輝 2900  
梁煥輝 3000

九十二年十二月  
(現金捐款)  
林煥輝 1000  
梁煥輝 200  
李煥輝 300  
張煥輝 400  
陳煥輝 500  
梁煥輝 600  
李煥輝 700  
張煥輝 800  
陳煥輝 900  
梁煥輝 1000  
李煥輝 1100  
張煥輝 1200  
陳煥輝 1300  
梁煥輝 1400  
李煥輝 1500  
張煥輝 1600  
陳煥輝 1700  
梁煥輝 1800  
李煥輝 1900  
張煥輝 2000  
陳煥輝 2100  
梁煥輝 2200  
李煥輝 2300  
張煥輝 2400  
陳煥輝 2500  
梁煥輝 2600  
李煥輝 2700  
張煥輝 2800  
陳煥輝 2900  
梁煥輝 3000