

傳 愛

「到末日——天主說——我要將我的神領住在所有有血肉的人身上，你們的兒子和女兒都要說預言，青年人要見異像，老年人要看夢境。甚至在那些日子裏，連在我的僕人和我的婢女身上，我也要領住我的神；他們要講預言。我要在天上顯示奇蹟，在下地顯示徵兆：血、火和煙氣。在上主的偉大和顯赫的日子來臨以前，太陽要變成昏暗，月亮要變成血紅。將來，凡呼號上主名字的人，必然獲救。」
(宗徒大事錄二章17~18節)

國內郵資已付
臺灣郵局
登錄證
登錄字第33號
中華郵政特准掛號第3號
登記證登記為雜誌交寄



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

奇妙作為

五旬節到了，眾人都聚集在一起。忽然，從天上來了一陣響聲，好像暴風颳來，充滿了她們所在的那座房屋，有火一般的舌頭出現，分別停留在她們每一個人的頭上，眾人都充滿了聖神，照聖神賜給她們的能力，說起別種語言來，那時，住在耶路撒冷的，有從天下各國來的虔誠猶太人，這聲音一響，就聚集了許多人，都非常驚奇，因為人人都聽見她們說各人本鄉的話，她們驚訝奇怪地說：「你看，這些說話的不都是加里肋亞人嗎？我們每人怎麼聽見她們說我們出生地的話呢？我們中間有帕提亞人、瑪代人、厄藍人和居住在美索不達米亞、猶太和卡帕多細雅、本都和亞細亞、夫黎基雅和旁非里雅、埃及和靠近基勒乃的利比亞一帶的人，以及僑居的羅馬人、猶太人和歸依猶太教的人、克里特人和阿拉伯人。我們都聽見她們用我們的語言，講論天主的奇妙作為！」



發行人：鄭雲修女
執行編輯：田月鳳、柯玉蘭、胡雲妹
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6月1日第七期出刊

不同的服務 一樣的愛

耶穌復活了、阿肋路亞！今天又到聖神降臨，耶穌給我們安慰的計劃完成了，也是祂與我們同在到世界終窮的保證！這是按教會禮儀年進行的，每年每天這樣進行著，都加強我們信仰的內容及深度，也是加強我們在禮儀中為現今人類的好處共同努力。

聖神降臨給我們最強烈的啟發是在聖經中跪示各種不同語言、由各處聚集的人都聽懂了福音，雖然說話的人並非本鄉本國人！星期天我們修女院的感恩祭也設計了用各國語言祈禱，為人類、社會、個人等做同一件祈福的禱告，也是不同神的合一、世界大同的寫照、縮影。

在我們共同的服務工作中，也莫非不是正在實踐這理念！例如不同機構間的合作，各有不同性質的服務，而為了同一地區的人們，為了同樣的理想而努力，每人內心都有一份天主愛的種子，常是缺少自己本人的發掘，需要大伙在相處中逐漸成長而發現，而能無障礙地服務他人。

三個月在菲律賓復習仁愛會精神的課程，也與我們這樣的願景息息相關。如何在現況中發揮最有效及愛人的服務實質？多元共進的事實與必要性，已現在醫院專精或多元地與社會服務、教育工作、跨文化瞭解等的結合，是現在過程中面對的事實。我們的安寧工作已取得共識，並且在社區的安寧療護工作也往紮實的路上邁進，雖非大規模地顯露，而團隊工作盡力在遇到的狀況中運作至善、專注，這是耶穌的榜樣，我們在信仰中跟隨聖神帶領。活出基督真正的團融，則能有效服務所有每天發生的大小事務，積極完成任務。

我們的任務導向工作方式，也在實務中成熟起來，這也是與其他機構合作良好的團隊運轉，比如趙可式老師的「傳愛種子訓練」又要登場了！我們團隊任務又要大規模展開囉！跨宗教間的互動也是全球化的今天及若望、保祿教宗所給我們留下的榜樣，跨文化、跨種族的氣氛也不是我們陌生的，而偏見仍是強烈的個人弱點，如果被自己覺察到了，則是驚人的善！更有益於病人中心的實施！

全人健康教育如今在安寧療護工作中明顯呈現給世人，再加上「好醫師先修營」的參與康泰的醫療教育，是百年工作，是我們的榮幸及有挑戰前瞻性的工作，在聖神帶領下，我們大家還得把把勁通力合作，忽視個別的小缺點而共同攜手邁向人類和平、正義的道路上，共襄盛舉，努力向前進！

◎院長 鄭雲修女



▶本院同工在河邊拜苦路，追念耶穌從山園祈禱到加爾瓦略山上所經歷的受難、受辱及慘死。

生命的韌度

生命，用它的方式在移動，下一刻，它會在哪裡？

但是，此時此刻，我在這裡！

安寧療護，因為它的人性，引領我進入這個領域，雖與我大學所選擇青少年、兒童福利領域不盡相似，但我仍盡心學習。

第一份醫療社會工作，我來到了這裡，與台東聖母醫院共創新希望的安寧病房—恩典家園！在安寧，一幕幕生命的交會，亦在我的生命中，留下了深刻的軌跡！

死亡，對一個二十幾歲，對生命充滿希望的我而言似乎太沉重，但我卻何其有幸，以這般的年齡體驗了這最後的時刻，在我這堪稱年輕的歲齡與你們的生命碰撞，跟著你們的軌跡繼續前進。這一條路上，萬般無奈，卻也不得不繼續往前走，縱使它是如此的辛苦。一路上，會遇到許多岔開的路口，也得選擇一個方向繼續前進，即便每一次的選擇總伴隨著難以決定與不捨；這樣的勇氣，是你們所教導的。

在這裡，你們分享了一篇篇的故事，過去的努力、成就、辛苦，甚而憤怒、悲傷。縱然每個人背負了不同的過去，也讓我們看到了不同的生命軌跡、一齣齣的人生百態，你們用你們的生命，提醒了我們。

面對死亡，沒有時間表，不知道什麼時候死亡就降臨了，這樣的不確定，不知道未來在哪裡？不知道下一步要如何走？但你們的表現告訴我們，你們正在這一條路上，你們正在這裡體驗每一刻的感受，用你們的淚水交織這餘留的時光。是呀！現在，我們在這裡。

在這裡我要跟大家訴說我一個個案，一個小女生對生命的堅強與韌性……「幸福嗎？」

爸爸問意識逐漸模糊的小美，語氣很平靜。

「好幸福、好幸福、好幸福……」

小美反覆的說著，聲音越來越微弱，接著靜靜地閉上雙眼。

爸爸搖晃著真美的身體，再三呼喚它的名字，小美的臉上彷彿掛著笑容，但她的雙眼卻永遠不會再睜開了。

「對不起，是我們能力不足。」主治醫師說，站在床邊對家屬深深一鞠躬。坐在椅子上的媽媽看到小美盡全力活到生命的最後一刻，雙肩不禁顫抖著，忍不住哭出聲來。

醫護人員小心翼翼的抱起小美，彷彿在搬運精緻的玻璃藝術品似的，將她送上回家的車。整個團隊醫護人員都雙手合十，目送小美回家。

晚上八點，車子出發了，圍繞在醫院的田地裡傳來陣陣蟋蟀的叫聲，宛如哀悼小美的輓歌，天上無數的星星也正在眨眼。

「小美，大家在和你道別呢！」爸爸說著。

「直到最後一刻，這家充滿人情味的醫院依然令人感到溫馨」爸爸心裡想著。在不斷重複檢查與治療的日子裡，小美留下了這篇文章。

「一直住在A縣市的，現在卻在這裡，離開熟悉的城鎮，來到陌生的地方。已過了半年的時光。初時滿心不安的，我又驚又怕，如今回想起來，來這裡真好。儘管有苦有樂，儘管苦比樂來得多。大家的鼓勵是我活力的泉源，真的，來這裡真好。時間過的飛快，一下子就要進入最後的療程了。聽說，這次會比過去更苦，用藥量增加了，會讓我覺得很不舒服。但是只要熬過去，病就會治好，身體就會康復。到時候，就可以和大家見面，也可以做好多想做的事。光靠我一個人，或許沒辦法熬過去，但是只要我有任何需要，醫師、護士姊姊、病房大哥哥、阿姨們都在我身邊，家人就在我身邊，大家都在身邊陪我玩。我要熬過去，我一定熬過去，我一定要努力！」

在文章裡，我們看到了小美強烈表達出不願向疾病和生命低頭的韌性。而她這一份韌性也給了我對生命的一面鏡子。人生像是一段旅程，而人就像是個旅客，旅程有長有短，人生的境遇有高有低，但旅程終究有結束的時候。

生命非常寶貴，就好比讓人們活下去的電池，電池會有沒電的時候，生命也有用完的一天。電池可以馬上更換或充電，但是生命卻沒辦法這麼簡單，那是經過好多年好多年，花了好長的歲月好不容易上天賜給我們的。沒有生命人就活不下去，生命是這麼不眠不休地工作，但是卻有人說，我不想活了。便浪費了她們的生命。明明還有好多生命可以用的，看到這些人真令人難過，所以我一定要努力地活下去，直到生命宣布他累了的那一天為止。

◎社牧室 鄭志宏社工員

「繼續做。」 ~~~

來聖母醫院工作已邁入九年，前五年分派於嬰兒室。隨著醫院之轉型與需求於九十一年自願調來社區健康組，本單位業務多元又煩瑣（蠻具挑戰性），督導要我負責社區服務業務這一塊，服務團隊小組成員有醫師、護理人員、社工、行政人員、牧靈關懷人員，以及志工團體，人力約二十至廿五人。服務項目有測量血壓、血糖、骨質密度檢測、腹部超音波、醫師諮詢、護理指導、衛生教育（有獎徵答）……等。當時超音波、骨密等儀器須由外縣市運送，操作人員也必須配合此項活動，遠從北部加入工作行列，服務場地以活動中心、學校、教堂、廟宇、老人會館為主要聚點，很感謝地方場地負責人願意慷慨提供場所。活動前之籌備非常耗費精神，召開小組討論二至三次，人員配置、場地接洽、用物準備、車輛安排，為配合醫院安寧療護業務、社區服務項目增加癌症防治、提供婦女乳房超音波掃瞄及癌症諮詢免費提供所有服務。社區服務範圍從台東最北到最南、從城市到鄉村、從平地到深山，從日初到日落、每個月最後一個星期六完全奉獻給有需要的人。

社區服務工作不是路途遙遠的艱辛，也不是工作環境的克難，而是原住民極差的健康狀況。探討之後，得知部落普遍存在的問題是：一、無就業機會。二、青壯年人口外流。三、交通不便。四、酗酒。部落裡只見老、弱、殘、疾人口，這就是我們最迫切需要關心和協助的對象。原住民的健康不良、環境衛生和經濟狀況惡劣，這也是我們會將衛生教育和護理指導納入服務項目一環的原因。然而隨著環境、民眾需求、短時間內醫院附近大、中型醫院紛紛設立，設備上一家比一家先進；醫師一個比一個權威，為生存而改變其營運模式、為永續而調整服務形態，當時我們都感受到一股壓力直衝而來，緊接著是門診量驟減、人力異動，醫院存亡備受威脅，大夥兒人人自危。我曾經問過督導：社區服務資源耗用如此龐大，經費哪裡來？督導說：「醫院自行吸收。」要做到何時？「督導說：繼續！」

社區服務持續四年了，沒有間斷，沒有縮編，工作團隊越來越契合，越來越投入，我們會越走越遠，越走越踏實，因為修女說：聖母醫院的存在是要幫助貧病同胞，只要有心要做，一定能克服困難。當看見團隊熱心參與及民眾受惠之微笑時，所有辛苦已不是成本效益可以衡量的，社區服務是一個使命，也是一份責任，跟著修女的腳步走，將我們的腳印留在每一個需要的地方，我希望理念與宗旨是我們努力前進的原動力，更希望社會大眾給予肯定與支持，讓我們社區服務工作得以繼續走下去。

◎社區健康服務組 王怡安護士

天使不孤單 ~~~

在眾人皆睡我獨醒的夜裡，我自問：有無遺憾？有沒有該盡而未盡的力？但即便有，現在後悔還來得及嗎？可是我慶幸的是「了無遺憾」、「一切都盡了力」。也許唯有如此，才能釋放自己因不能繼續陪伴你而在這夜裡獨醒吧！

憶起那段從醫生告知你罹患胃癌起的日子，我會做的也只是「陪伴」，陪伴你無懼對抗病魔，陪伴你勇於接受化療電療，陪伴你因病情轉好轉由聖母醫院居家護理，陪伴你終於不敵病魔而逐漸衰弱並住進聖母醫院安寧病房……。「陪伴你」是我唯一能做的事，真的非常感恩聖母醫院安寧病房的設置，尤其在病痛侵擾你時，所幸有護士小姐們細心的按摩及照護，艾修女及李懷仁神父的祈禱及精神鼓勵，看著你因疼痛減輕至心情放鬆而露出笑容，著實讓只會彩衣親親的我感佩萬分。

我常問你打針會痛嗎？傷口很痛嗎？妳答：「不會呀！我很勇敢」，並告訴我：「不要怕！要勇敢，一切由王作安排。」妳坦然接受惡化的事實並微笑對待照顧你的人，妳知道嗎？今後的人生沒有你的參與將是個怎樣的人生？但我願承襲來自於妳的善良及美好！如果來生可選擇，我願再與妳結緣，我的生命有妳真好！今夜為了讓自己好眠，此時正想像小時候那樣聽著妳靜聲聞著妳的氣息安心睡著。

再次感謝聖母醫院及安寧病房的醫生護士及居家護理人員，給足了家屬及病人面對人生最後階段的勇氣，你們無私的付出，無形中是一帖面對至親即將離開的良藥，每每施醫及安寧團隊不辭辛勞大老遠的來做居家護理及探視病情時，有如帶給承受病痛的病人及無助的家屬一針鎮定劑，因為有你們專業誠心的照料，使我們更懂得如何照顧病人，並藉由和病人相處的互動過程中慢慢雙向調適，親屬才有勇於坦然接受親人即將分離的事實，病人也因清楚自己的身體狀況而於心。謝謝你們！一群在世上行善的天使。

◎胡思家屬 葉雙純

我的弟兄， 在那高山上(一) ~~~

《緣起》

對於地處邊陲的雲南，我有份偏愛。小學讀到國家號召年輕人從事五大行業，如工程師、飛行員、土地測繪員、邊疆屯墾員等，我屬意「邊疆屯墾員」，便開始邀玩伴到草叢中打滾，為適應莽莽榛狍之地。初中一年級，我在圖書館借的第一本課外書是「滇緬邊境游擊隊」。高中讀了「異域」後，更是熱血沸騰、久難忘懷。

一九八四年，我以醫師身分參加普愛會（現稱明愛會）在泰北的服務，因他們是來自雲南的弟兄。二〇〇三年，訪雲南麗江，得知怒江峽谷第一灣處有個天主教徒的村莊，我許下心願去看我的弟兄。二〇〇四年十一月中，機緣成熟，熊旗揚的「大陸尋奇」電視節目報導雲南怒江峽谷的丙中洛，有位台灣去的熊烈老先生重建百年天主堂。

我聞訊興奮不已，上網、打電話到雲南、花蓮，得知有一群法國巴黎外方傳教會和瑞士奧斯定詠禮會的神父，在花蓮傳教五十年之前，已在滇西北、西藏、四川等處耕耘了七十多年，播下的種子，在艱苦的環境中仍然茁壯、成長、茁長。遂利用年假，我偕大女兒，以朝聖的心情，自助旅行前往怒江峽谷北端貢山縣丙中洛鄉。

《怒江簡介》

雲南西北，靠近西藏之處，因億萬年前板塊碰撞，形成橫斷山脈縱谷，有風景幽美的金沙江、瀾滄江、怒江三條大江並流，所謂「三江並流地區」，於二〇〇三年被聯合國列為世界遺產。怒江峽谷在最西側，接壤緬甸，由西岸的高黎貢山（平均五千公尺高）和東岸的碧羅雪山（平均四千公尺高）夾峙而成。怒江北起自西藏，南流至緬甸，改稱薩爾溫江，最後出印度洋。

從昆明搭夜臥車（汽車）至怒江峽谷南端的六庫，約六百公里，十三個小時，六庫接往北端的貢山縣城約二百五十公里，七個小時。六庫至貢山路段，幸虧二〇〇四年鋪了柏油路，由貢山續往北至丙中洛的四十四公里，也於二〇〇五年初通車，所有路段一遇下雪、大雨，仍常見土石流而致交通阻斷。

原訂九日的行程，旅途中即耗去了四天，遇年假汽車不開，又滯留六庫兩天，真正拜訪貢山縣的丙中洛鄉、白蓮洛村與油麻洛村只有三日。回程時因雪、雨阻斷交通，在貢山、昆明各再滯留一日，但滯留的日子並未白費，仍有許多收穫，容後再表。

《丙中洛之行》

看似艱辛的旅程，只要是符合天主的旨意，天主自會玉成。行前一個多月，天主讓我認識了蟹居花蓮的熊大哥。熊大哥是七十歲的退休老兵，一九五八年為義而受迫害，拋家棄子，與父親熊烈老先生遠逃至台灣，直至一九八八年因兩岸解嚴，才得以歸鄉。熊大哥有五個姓虎的弟弟和四個虎家姊妹，彼此情深誼濃，是蒙有天主特恩的大家族。

五十年來，當地沒有神父、修女，由虎大弟擔任當地的教會領袖，在一九九二年不幸被山洪沖走後，由虎二弟Gi繼任貢山縣教會領袖，管轄縣內十五座堂區，並努力培育數名修士、修女。

因時差關係，但全中國又統一時間，所以在貢山早上約八點才天亮，年初三早上十點鐘，我們由熊大哥在縣城的家出發，Gi親自駕駛一輛八年舊的四輪傳動車，載著熊大哥、我和女兒先去茨開總堂耶穌聖心堂，該堂美輪美奐，原來是二〇〇二年才建成，由教友自己出工出力，連雕像、壁畫、屋頂畫也全由Gi的大兒子一手包辦，聽說他並未受科班教育，全憑天賦自通。該堂並附設男女宿舍各一幢，因為負有全貢山區教友培育訓練的重責大任。

公路沿著怒江西岸往北行，東岸可遙見依山而建的村莊，與永拉聖堂，二〇〇四年才建成。捧當堂，一九九六至一九九七年重建，舊址被充公蓋小學，小學與教堂之間，有一高瘦的桉樹，人稱瑞士樹，是五十多年以前，神父助手瑞士籍的夏普蘭先生手植。雙拉堂，是熊烈老先生歸鄉後，以戰士授田證代金二十萬元新台幣，於一九九〇年建成。

快至丙中洛觀光區時，有個關卡，每人要收費五十元人民幣，我們幸虧前座坐了兩位藏族本地人，因此手揚開關，揚長而過。至此向右往下望江底，可見著名的怒江第一灣，由北而來的怒江在此連轉四個九十度，形成一個「U」字型的巨灣，十分壯觀，此即我二〇〇三年在麗江所見的照片，一了心願，大灣上住有少數人家，原是癩瘋村，現已改稱關東村。甫過第一灣，馬上又（文轉石版）

見一個類似的壯觀大灣，稱為桃花島，島上有一村落曰那福村，若續往內陸東行，則可至阿魯拉卡村，此即虎家大弟的家。通往彼岸桃花島有一美麗紅色拱橋，是一九六四年所建，彼岸之學子若就要就讀初中，則要跨橋來丙中洛鄉。此時向左望去，已可見怒江岸邊最大的一塊美麗坡地，此即丙中洛鄉，有人稱此地才是「香格里拉」。

我們不入鄉城即轉入一頗僻岔路到重丁天主堂；若沿公路北行往西藏邊界處，尚有尼達丹堂，秋那廟堂，初崗堂。因時間不允許只好期待日後再訪。

重丁堂的鑰匙負責人是丁大媽，也到了午餐時間，遂在丁大媽家午餐。丁大媽的大名在許多旅遊報導中都提及，聲名大噪，遊客都來此一宿，已建有可容四十二人的民宿，仍然不敷數年假穿梭不息的遊客使用。丁大媽也算熊大哥的親戚，免費招待了我們典型的藏族餐：石板粑粑、豆腐乳、豬血糯米與花椰菜、蕎麥腸子、糯米飯、大米餅（耳塊）、（藜牛）奶茶、包穀蕎麥酒等。雖是第一次吃，我很能入境隨俗，吃得津津有味。

餐後訪重丁堂，該堂正在大興土木，重修擴建中，據謂當年（一九〇五年）「白漢洛教案」發生後，法籍任安守神父（Annet Genestier）到昆明告狀，清廷賠款，重建了白漢洛教堂外，並來到此雲南、西藏邊界，建了秋那廟堂和重丁堂，任神父親自駐守在重丁堂以防西藏喇嘛入侵，一九三六年任神父逝世，葬於重丁天主堂側，繼任的瑞士籍艾明禮神父在墓旁種有三株瑞士板栗樹可常陪伴外，其餘原有房舍、修女院均已遭摧毀，墳墓亦只剩一坯黃土，若非熟人指引，無人知曉百餘年前的拓荒者、播種者，竟然如此淒涼孤寂。我心生不忍，特捐出三千元人民幣作修墳專款用。回程時，破車除了車窗搖不起來，車門開不了外，也頻頻拋錨，最久的一次，三十分鐘後才被威武的熊大哥啟動，我笑說：「車子怕您！」心中卻心疼要奔波轉區十五個教堂的天主僕人，仍使用如此簡陋破車，據說此車是八年前，台灣老兵熊大哥捐出七萬元人民幣買的（現在國產車要十萬元人民幣，日製三菱牌的四輪傳動車要三十萬元人民幣，但會耐用得多）。可惜我亦玩弄蒸餾，心有餘而力不足。事後我和昆明的虎家修士提及此事，他說Gi曾歷經熱車不靈、方向盤脫落...等重重危機而大難不死，只能說天主尚要重用，時候未到也。據我了解，Gi與大兒子全力奉獻教會，家庭經濟是由女輩製作豆腐、釀藥酒來維持的。

◎黃冠球醫師

油脂與健康

健康有許多層面，所謂身、心、靈。在身體方面，營養是最重要的了。在均衡的飲食中，碳水化合物、蛋白質和脂肪是三大要素，三大類都不可缺，而且必須維持一定的比例。今天的主題即三大類營養素的油脂類。「油脂」的英文是FAT，既代表脂肪，也代表肥胖，肥胖是不健康的，脂肪雖不能過多，卻是人體必需的，因此我們必須好好重視食物中油脂的問題。市面上所售食用油琳瑯滿目，有動物性的，也有植物性的，十年前在台灣曾有動物油與植物油何者較健康的大論戰，當時大家認為動物油為飽和性脂肪，會導致心血管疾病，而植物油為不飽和性脂肪，所以植物油比較好。但近年的研究發展指出問題並不單純，以餅乾為例，一般餅乾中常常含有椰子油、棕櫚油和氫化植物油，表面上看來都是植物油，沒有動物油脂肪促成動脈硬化的害處。其實，椰子油和棕櫚油和動物脂肪一樣都是飽和性脂肪，而且植物油經過氫化後會提高心血管疾病的機率，所以吃餅乾並不好。

為什麼植物油要經過氫化呢？植物油在室溫下一般為液態（動物油是固態），經氫化加工後，其分子結構改變，產生反轉脂肪酸，並轉變為比較好處理的固態或半固態形式，因此成為糕餅業的最愛，膽固醇基本上可分兩大類，好的膽固醇（高密度脂蛋白，HDL）使血液清澈，壞的膽固醇（低密度脂蛋白，LDL）則容易健康不利，此外，反轉脂肪酸會降低免疫力，增加致癌機會，並影響男性荷爾蒙，降低生殖力，也使產婦乳汁分泌減少，孕婦胎兒過小，因此乳瑪琳等氫化植物油並不見得比乳酪、豬油等動物性脂肪好，這些發現引起國際上的重視，例如：美國食品與藥物管理局過去只要求食品要註明飽和脂肪的含量，二〇〇六年起也開始要求加註反轉脂肪酸的比例。

反轉脂肪酸也可經由不當的烹調方式而產生，一般路邊攤為了清洗方便，常以沙拉油來煎火腿或炸排骨，在西方，沙拉油是用來涼拌用的，不會產生特別的問題，但在臺灣，沙拉油（或其他植物油）經高溫烹調後，會產生不利人體健康的反轉脂肪酸。

為避免吸收到太多反轉脂肪酸，我們應該吃什麼或不吃什麼呢？以早餐來說傳統的清粥小菜還可以，只要不太鹹即可，燒餅、油條則含有回鍋油的反轉脂肪酸，比較好的早餐是雞蛋、豆漿或優格，配全麥三明治或雞腿饅頭，外加精力湯或水果，蛋要吃白水煮的，不要煎的，一方面避免攝取太多卡路里而增肥，再方面避免因高溫煎蛋而產生反轉脂肪酸，麵包或饅頭塗什麼呢？不要用乳瑪琳等氫化植物油，也不要塗花生醬（花生中有四成有黃麴毒素，會傷肝），更不要塗果醬（太甜，會使人昏昏欲睡，白天最好不要吃），最好塗蒜泥醬，因為大蒜可抗氧化，並且防癌，中午和晚上吃什麼好呢？我推薦吃堅果（烘乾即可，其中即含油脂），冷壓芝麻油涼拌黃瓜、苦瓜、彩

色椒等或水炒青菜。主菜最好用蒸的或煮的（如蒸魚、水餃），不要用炸的或煎的，還有，不要吃烤肉，特別是不要吃烤香腸，因為香腸和火腿等醃漬物含有亞硝酸胺；香腸等肉類若燒焦了，其動物性蛋白質會產生雜環胺；燒烤的食物若燒到煙，則會產生多環芳烴，亞硝酸胺、雜環胺、多環芳烴等三種物質都是最常見的致癌化合物，所以盡量不要吃烤肉，若一定要烤，烤前用錫箔包起來，肉比較不會焦，煙也比較燻不到。

為了健康，吃什麼油比較好呢？我們最好先了解脂肪的基本結構，脂肪由三個脂肪酸和一個甘油合成，脂肪酸有三種，第一種是飽和脂肪，包括所有的動物油，如：豬油、牛油、起司等，還有植物油中的椰子油、棕櫚油，這種油比較安定，不易氧化，但吃多了，壞的膽固醇會增加。第二種是多元不飽和脂肪酸，包括沙拉油、玉米油、紅花油（Safflower）、葵花油，還有芝麻油也有部份成分屬於此類，這種脂肪能降低血液中的壞膽固醇，但缺點是不穩定，容易產生反轉脂肪酸，不宜高溫烹調。第三種是單元不飽和性質屬此類，此類脂肪酸的安定性高於多元不飽和脂肪，不易起油煙，又可減低壞膽固醇，是三種脂肪當中較佳的一種。

但第二種的多元不飽和脂肪酸卻是人體的必需脂肪酸，不可或缺，而且分Omega-6和Omega-3兩種。前述所提一般植物油均屬Omega-6。Omega-3通常只有深海魚才含有，植物中的核桃和芥花油有一些，亞麻子（Flaxseed 或 Linseed）油則特別多，亞麻子油在台灣較不普遍，保存也不易，怕光、怕熱，平常要冰箱，二個月後就會變質。魚油提供了人體不易自行合成的DHA，有助於小孩的視力和體力發育，幼兒的大腦腦細胞含DHA頭腦比較清醒，也比較不會因為神經傳導介質不夠而發生憂鬱。此外，還可抑制發炎，降低血液中三酸甘油酯膽固醇及預防血栓的形成，但是要注意的是，一般植物（如沙拉油、葵花油）都含有Omega-6，若攝取太多，會干擾Omega-3的吸收，會造成前列腺素2系列生成（前列腺素2系列會引起發炎），太多Omega-6甚至會促進癌細胞發展。

一般製油的過程多用高溫處理，前面已提到高溫會使油脂產生反轉脂肪酸，所以用「冷壓」製造較佳，目前國內有源順芝麻油是採冷壓方式製造，烹調方式以涼拌、蒸、煮比較好，若要炒菜或炸東西，最好用芥花油或橄欖油，其中橄欖油比較可耐高溫，缺點則是橄欖油幾乎不含Omega-3，炒菜時假使用其他油的話，不要在油冒煙後才棄，因為高溫和油煙除了會產生致癌物，油脂中的維他命E和Omega-3也會被破壞。

至於食物的選擇，若為抗癌，最好選深海魚、黃豆、豆腐、青花椰菜、紅葡萄，這些都有抗癌功效，深海魚指鮭魚、鮪魚、旗魚等大片的魚，至於近海魚含有Omega-6，且易受到污染，所以並不理想，在癌症初期，蕃茄、青花椰菜、大蒜，可中和掉致癌物；在增生期間Omega-3油可抑制癌細胞增生，對乳癌特別有效，Omega-6則相反，到了蔓延期，紅葡萄可阻斷血管增生，豆腐可抑制增生。

西諺有云：你吃什麼，就是什麼（You are what you eat）。食物對人體健康影響極大，舉幾個實例，一般在地中海地區的人很少有心血管疾病，因為他們除了多蔬菜堅果，還吃很多魚，而且吃很多橄欖油，前蘇聯的人的疾病最多，因為他們愛喝酒。愛斯基摩人也很少得心臟病，因為他們常吃海豹和鮭魚，雖然這些都是高脂肪高蛋白的食物，但其中都富含豐富的Omega-3，可降低血小板凝結，並降低三酸甘油酯，使血流通暢，血栓不易形成。最後，一般人以為吃素者血液比較清，其實素食者易缺乏Omega-3而產生血栓，血液反而比較濁，也有頗多素食者罹患心臟病；而且吃素也很容易缺乏維他命B-12，這種成分只存在於動物性蛋白質，長期茹素者因缺乏維他命B12，不易消除在血液中代謝產生的有毒的胺基酸——同半胱氨酸（Homocysteine）。

總之，全面性的健康，除了要注重飲食保健、運動、休閒、睡眠以外，還包括心理情緒和靈性的健康，最終應該要以「攜手造福人群」為目標，才能達到真正全面性的健康。

◎黃冠球醫師

做一個沒有噪音的人
還記得以前醫院曾有好幾台舊型冷氣機，難用了好幾年，卻也挺耐用，
還記得以前醫院曾有好幾台舊型冷氣機，難用了好幾年，卻也挺耐用，
任何時候都能運轉如常，但唯一的缺點，就是那嗚嗚作響的引擎聲，當
其叫人受不了，有時一不注意連講話也聽不清，但話又說回來，一個小
醫院能有好幾台冷氣吹，已經很值得感恩了！
當然，現在那幾台冷氣早已功成身退，或許是現代人比較講究生活品質
，許多廠商所生產的冷氣機，已漸漸標榜無聲，該有的功能，性能不克
得有多大差別，但噪音實在小了不少，而這樣優質的冷氣機多學習些
，路過似乎也聽不到那些嗚嗚作響的冷氣機要討喜多了！
想一聽，身為萬物之靈的人，實在該向那些優質品牌的冷氣機之外，也要
，除了要會運轉之外，還要能安靜無聲；除了照顧人、做事之外，也要
懂得那種不自我聲張、也不自誇的做人藝術，否則反而會弄得大家都
自在。做一個「沒有噪音的人」會讓我們的人格更成熟、更討喜。

