



天主教花蓮教區醫療財團法人
台東聖母醫院
 ST. MARY'S HOSPITAL

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《德訓篇30章16節》

發行人：林瑞祥 / 編輯顧問：陳良娟、陳世賢 / 執行小組：藍世昌、林威志 / 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：http://www.st-mary.org.tw/ 郵政劃撥：06620781 戶名：天主教花蓮教區醫療財團法人台東聖母醫院

1 本期摘要	2 專題企畫 愛的大聯盟	3 專題企畫 人間有情 後山有愛	4 活動寫真 台11線 174.4K的美麗回憶
5 活動寫真 台11線 174.4K的美麗回憶 控糖生活營	6 聖母傳愛	7 大事紀 門診時間 聖母醫院大事紀	8 健康生活 聖母伴手禮



國內郵資已付
 台東郵局
 許可證
 台東許字第33號

宗旨：愛主愛人、尊重生命、為窮人服務 願景：建構醫療福傳網絡，落實四全醫療照護 目標：成為東部安寧療護及健康促進中心

雜誌

愛心 關懷大台東 溫暖送餐護老小



06/02/2012



06/02/2012 09:13

▲今年度第一個部落健康廚房於2月6日開張，這個位於大溪天主堂的部落健康廚房，在部落老人家殷殷期盼下，展開送餐服務，將聖母之愛傳給更多需要的人們！



▲透過煮食、送餐到家或定點式用餐，讓部落自動產生支持性力量。結合天主教會各堂區及熱心教友力量，設置部落健康廚房、部落送餐員、關懷志工群，一同提供服務。

▶午間的陽光刺眼，瘦弱的身影倚靠在門邊，等待著美味的午餐車送達，這是每天固定時間來的聖母醫院送餐車，無論晴雨，它總是準時的出現在獨居老人的門口，除了送上熱騰騰的午飯外，還加上暖暖的问候和親切的笑容。



(本院訊) 在台東境內，大家都知道聖母醫院的送餐車很有愛心，儘管需要送餐的老人家住荒山野嶺，或者遇到意外山崩造成道路中斷，醫院的送餐人員還是會跋山涉水，想盡各種辦法把裝滿愛心、溫暖的餐盒，在固定時間內送到老人家手上。行之已久的送餐服務，已成為部落老人對聖母醫院最深的倚賴。而醫院則將送餐給老人家視為具體的關懷行動，在態度上不是給予、而是像家人般滿足長輩的需要。副院長陳良娟經常以誠意作為前提呼籲醫院同仁：為部落做事情本來就是聖母醫院的職責，而把他們當家人更是醫院向來的堅持，如此，服務本身就只是服務，不是施捨，也沒有立場問題。而隨著老人家的肯定與口碑，台東縣政府決定民國一百年起，委託聖母醫院承辦的送餐服務範圍，從原本的台東市、知本及蘭嶼，擴展到台東市及以南的各鄉鎮，太麻里鄉、金鋒鄉、大武鄉、達仁鄉及離島的蘭嶼等地區，從原本100多個愛心便當擴大到500多個，進一步在寒暑假間提供午餐便當給平常要上學才有午餐吃的貧困學童，讓孩子們不再擔心學校放假就沒得吃。

由於部落年輕人多在外地工作，幾乎只有晚上才會回到家裡，對於老人家和身心障礙朋友來說，張羅三餐成為最大的困擾，很多老人家只好隨便煮食或者吃前一晚吃剩的菜飯，長久下來容易造成營養不良，構成健康威脅。為了讓老人家、身心障礙者，享有營養均衡的飲食，同時克服不便外出購置、無法煮食的窘境，聖母醫院的送餐服務，長期下來皆維持1週6天午餐熱食到家的服務，同時安排社工師、營養師、送餐員組成專業團隊，提供多元的服務：包括社會福利資源的連結、轉介，個案管理服務；個別化的營養餐、治療餐；以及每天送餐到家時的關懷、問安。此外，當有慢性病需要特殊飲食的需求時，聖母醫院更能提供全台東獨一無二的「客製化」送餐服務。

100年8月聖母健康農莊也加入醫院送餐服務，協

助知本以南的送餐，但隨著服務範圍的擴大，偏遠部落的獨居老人很難普及照顧。為此，在天主教花蓮教區黃兆明主教的支持下，聖母推出「天主教台東部落營養午餐服務計畫」，以在地人照顧在地人的精神來推廣社區照顧。特別值得一提的是，計畫本身將運用部落或教堂的閒置空間成立「部落健康廚房」，協助準備餐點。

101年度，聖母醫院計畫籌設3個部落健康廚房，每個健康廚房將提供150個便當，並雇用當地部落3-5位有執照的廚師和助手、送餐服務員，以社會善心人士捐贈的送餐機車，將愛心便當快速送到老人家手上。

除了送餐服務，一樣由社工、醫護人員及教友志工組成團隊，為老人家進行保健服務及關懷陪伴，針對需求者轉介居家服務，像是環境清潔、身體清潔、陪同就醫、關懷訪視等；也有家庭托顧，將失能或身心障礙者送至部落的日間托顧中心照顧，晚上再由家人接回家，以避免被照顧者只有送往安置機構一途，這不僅能造就當地就業機會，讓社區化服務更為落實，也可以讓聖母醫院居家護理所強調的身心靈全人照護的服務制度更為圓滿。

所謂「民以食為天」，聖母醫院除了讓老人家飽食，還照顧了他們的健康，並透過部落健康廚房的設立，凝聚部落內在關懷動力，藉工作機會的提供，慢慢恢復部落向心力，真正讓台東人整體健康向上提升。





▲台東榮民醫院院長林知遠，與聖母醫院院長林瑞祥(左)相見歡。



▲愛的聯盟合作簽約儀式。左起聖母醫院院長林瑞祥、台東縣衛生局局長陳照隆、國泰醫院院長林志明。

愛

的

大聯盟

東亞日本、兩岸、臺灣從北至南

(本院訊)「凡為愛奉獻 必留下美麗的印記」，50年來台東聖母醫院堅持「別人不做，我們做；別人不去，我們去」的精神，獲得許多單位的認同，一起攜手合作，因此連結成為「愛的大聯盟」。茲介紹近期與本院有密切合作的友好夥伴機構。

香港李嘉誠基金會

從2010年開始，香港李嘉誠基金會肯定本院安寧療護服務的用心，特委託辦理「大陸寧養團隊台灣安寧療護參訪團」，獲得熱烈迴響；台東聖母醫院愛的行動力，深深打動海峽對岸醫療團隊的心，至今已有60人至本院學習，今年將繼續有三個梯次的參訪及交流。(詳見版3)

台北國泰綜合醫院

2012年1月5日，台東聖母醫院與台北國泰醫院正式簽定醫療合作約定。國泰綜合醫院有感於台東地區醫療資源不足，且肯定本院長年在偏遠後山的用心與努力，特與本院簽訂合作約定，共同為提昇台東醫療及照護健康的品質而盡心。初期將支援醫師、護理人員，並提供駐診、義診及重大傷病之轉介服務。

台東榮民醫院

2012年1月台東榮民醫院與台東聖母醫院攜手合作，

共同研擬各項合作方案，為提升台東醫療服務品質而努力。台東榮民醫院的目標是要作社區的好醫院，厝邊的好鄰居，來服務地區民眾，為達成願景，台東榮民醫院林知遠院長率團隊認真的提昇醫療能力、提高服務品質、增加工作效率、創新醫療技術。期待這樣愛的聯盟能為台東弱勢族群提供更好、更實在的服務！

東亞健康促進網絡中心

本院全方位健康促進中心主任鄭惠美，是設立在日本熊本大學的東亞健康促進網絡中心的顧問，由於鄭主任通過該網絡學術及實務的審核肯定，東亞健康促進網絡中心授權聖母醫院全方位健康促進中心，培育社區健康營造師(士)，並發予認證。

▶東亞健康促進網絡中心授權時數證明書。



▼第四期大陸醫療團隊台灣安寧療護參訪營。





▲台灣有令人羨慕的健保制度，但是對岸大陸卻沒有，李嘉誠基金會於1998年，在大陸汕頭大學醫學院附屬第一醫院設立首間的「免費家居服務寧養院」，是在中國內地推動免費寧養服務的先驅。此梯次的醫護人員巧遇馬英九總統蒞院訪問，留下此經典紀錄。

隨著海峽兩岸四地日益頻繁的交流，設立於香港的李嘉誠基金會，自2009年起持續每隔三個月就推派對岸資深醫師到本院取經，一則因同文同種的文化經驗使然，李嘉誠基金會相信這有助於安寧療護在大陸的推廣；再者，聖母醫院以獨特的精神魅力，屢屢讓來訪醫師們驚艷，同時在深入的個案分享中，喚起他們內心深處的溫柔，而聖母醫院安寧團隊始終堅持愛病人的理念，更給了他們最實質的示範，這樣一種凡事都回歸病人需求的思考，為彼此的互動與交流帶來巨大的震撼，「人間有情、後山有愛」展現了安寧療護的交流特質。

(本院訊) 有錢人捐錢做善事的人不少，但是持續、長時間的投入大筆金錢和人力去從事醫療社會服務工作者卻不多，尤其是致力於不被一般人看重的安寧療護。香港首富李嘉誠先生的李嘉誠基金會，推出「人間有情—全國寧養醫療服務計畫」，持續在中國大陸推動安寧療護的大愛工程。

李嘉誠基金會除了在香港設立寧養院外(台灣稱為安寧療護)，每年更投入4,000萬港幣(約一億四千萬元台幣)在大陸各省成立寧養院。目前已經有33所寧養中心，每年受惠的病人約2萬名。

到目前為止，李嘉誠基金會捐助大陸和香港寧養服務計劃的總額已超過2億8000萬港元。對李嘉誠基金會而言，硬體建設和專業人員培育並不困難，但安寧療護強調的人文和靈性上的陪伴與關懷，卻是一直無法突破的障礙。為此，李嘉誠基金會主動叩關台灣安寧療護，在與台大、北榮、中榮、高醫大等教學醫院對話間，深入認識台灣推動安寧療護的艱辛過程，同時於台東聖母醫院安寧病房見證到安寧療護的最核心、最動人的力量：與病人、家屬間一起營造美麗的善終環境，這只有在不強調營利的聖母醫院能無私做到。因這樣的感動，李嘉誠基金會從2009年起，每三個月派大陸各省的寧養院的資深醫師、護士、社工等相關人員，到台東聖母醫院進行為期二週的學習參訪。

跟隨聖母醫院到部落看診，對岸醫療團隊看到了聖母醫院醫護人員對病人的關懷和尊重，即使再窮、再偏遠，醫師也會主動登門看診，同時很自然、親切的嘘寒問暖，絕不會表現出「要你吃藥就吃藥，別問那麼多」的威權。來訪的成員一開始免不了會質疑台東聖母醫院這樣一家小醫院，怎麼會有值得被學習的本事呢？但經過幾次安寧居家療護的體驗跟訪、以及院內的病房經驗交流，他們改觀了，他們很感動的說：「這是一

▲汕頭大學醫學院附屬第一醫院外觀照片



▲大陸各省的寧養院少則百餘床位、多則有五千病床位，怎會看上位處台灣最偏遠的台東小醫院呢！「愛」就是答案。

間很小的醫院，但卻做到了擁有五千張病床的大醫院做不到的事情。」

本活動至今已辦理五個梯次，共有近60位資深醫療人員到聖母醫院體驗學習，同時得到很大的迴響與肯定。李嘉誠基金會對這樣的成果很滿意，也安排各醫院院長、領導及主管們分別組團來訪。「人間有情、聖母有愛」，感謝天主，讓愛的種子能因此散播，深植人心！

人間有情 後山有愛

李嘉誠基金會師法台東聖母醫院安寧之愛





「台灣藜」藜穗和整株植物都是粉紅或者紅色，台灣藜是原住民的「飯」，營養成分更高於白米。



南京路77號...聖母健康會館



餐檯上滿滿的蔬菜和水果，還有食材色彩豐富的熟食區。



小歇屋



田園餐廳

台11線 174.4K的美麗回憶



▲台東大學的學生參訪會館旁邊的心靈療癒花園。

文◎小藍

農曆過年九天連假！史上難得的大長假，要是不好好出遊玩耍一下，真的會對不起自己。來不及計畫出國，那乾脆就在國內旅遊好了，想一想，臺灣還有哪邊可以去玩耍的呢？以往都是玩西部、北部和南部的觀光景點，乾脆今年選擇東部的台東作為新年開春的第一炮。

吃完了除夕團圓飯，享受大年初一的過年氣氛後，我揹起了行囊，裡頭塞滿悶了一個冬天的短袖和防曬用品，出發到有「美麗の後山、台灣最後一塊淨土」之稱的台東。

對於怎麼玩台東，我是事前一點計畫也沒有，反正「既來之，則玩之，啥咪攏不驚！」旅館的服務人員好心告訴我一些旅遊資訊，在旅館的櫃臺上拿了份觀光地圖，借了輛單車，迎著清晨的陽光，我要玩台東了。

第一件事就是騎著單車尋找我的早餐，轉啊轉，原來台東市區的早餐店和西部一樣多，什麼美x美、拉x漢堡、還有賣豆漿、油條的全都有。心想，難得來一趟台東，就吃點烤山豬肉什麼的。咦？眼前這棟建築物很漂亮，好像是在歐洲喔，「南京路77號...聖母健康會館...」，可是在觀光地圖上卻找不到它，抱著好奇的心理走進去，發現原來它有賣早餐，不過我想吃的是山豬肉耶，餐檯上滿滿的蔬菜和水果，還有很漂亮的醬汁，旁邊還有食材色彩豐富的熟食區。心想，試試看新鮮的餐點也不錯。果然，五顏六色的蔬菜和水果，搭配自製的醬汁，超級juicy、超甜美的，雖然沒有肉香味，但是滿足感十足。服務人員告訴我，他們的食材都是來自自己的農莊，全部天然、有機。

哇，有自己的農莊！農莊這個詞好像在電視上才看得到，一問之下，農莊距離台東市區只有20分鐘車程，我想騎單車大概一小時內就騎到吧。出發！前往「農莊」。

從市區沿著環外道路台11線，我一直往知本、高雄的方向騎，台11線很大條，還蠻好騎的，台東的太陽也慢慢大了起來，好舒服，西部這時候都還蠻冷的，台東卻是溫暖的陽光普照。騎到台11線174.4k附近，我看到了快被綠色植物淹沒的農莊招牌—「聖母健康農莊」。終於，經過一小時的努力，要開始我的農莊探險之旅了。

農莊圍牆外種了放大版的稻米，原來那叫做「台灣藜」，高度跟一個成年人差不多，藜穗和整株植物都是粉紅或者紅色，很是美麗，像是置身夢幻影片的感覺，台灣藜是原住民的「飯」，和我們漢人的米飯是一樣的意思，但營養成分更高於白米。

吃



餐廳叫做「田園餐廳」，走進時傳來輕柔的音樂聲，外牆寫著本餐廳提供的是「得舒飲食」(註一)。得舒飲食？是啥啊？不管是歐式還是台式的自助餐我可是吃多了，還是第一次聽得得舒飲食呢，不管了，先吃了再說。服務人員說餐檯上的蔬菜全都是後方的農莊菜園自家種植的，有機無毒。我家也種過菜啊，沒噴點藥，應該會被菜蟲蟲啃光了吧，等吃飽後一定要去看看什麼是「有機的菜園」！

有沙拉吧，也有一般自助餐的熟食區、甜點區，居然還有自助燙菜區，這可是我第一次看到。先來盤蔬菜沙拉吧，三種醬汁好難選擇，乾脆全都加好了，餐盤三角淋上三種醬汁，這樣就可以全部享受到。我對蔬菜是不討厭也不是很喜歡，顏色鮮綠的美生菜、芹菜段和玉米，哇，好清甜的口感，清脆的聲音在嘴巴中傳來，蔬菜在嘴中咀嚼的味道，是我以前不曾有過的，很耐嚼，每一種蔬菜的味道都跑出來了，趕緊再沾上他們自製的戀愛酸甜洛神優格、香甜芒果優格、浪漫義大利油醋品嘗，真是各有特色、各具勝場，好，平常蔬菜吃得少，既然好吃，就再多拿一盤。

剛好我來的比較早，服務人員有空為我解說食材，紅藜飯(台灣藜)—農莊自家生產，含有高量的三種抗氧化

POD、CAT與SOD酵素活性，太好了，可以延緩我將步入中年的速度；甘菊甜蝦一用農莊種的甜菊搭配在台東大武海邊專門外銷日本的蝦子，甘甜又美麗；彩色聯合國-用自產的數種蔬菜一起烹煮，紅的、綠的、黃的都有，吃起來很舒服，跟外面的自助餐風味完全不同，還有其他的食物，但記不起來了，我最喜歡的是青木瓜雞湯，清甜的湯汁，喝起來完全沒有油膩的感覺，取而代之的是爽口的香甜。雞肉嫩、木瓜甜，雖然身為男性不是為了要讓胸前偉大，但我還是喝了好幾碗。

喝 玩

自助餐提供的是洛神茶和白鶴靈芝茶，這又和其他自助餐提供的完全不一樣了，這二種都是養生的飲品，喝喝看。不錯喝喲！微酸的洛神茶帶點甜味，超像小時候外婆煮的茶，好親切的感覺，聽說他們也有種洛神，來自西部的我，長這麼大還沒看過洛神；連白鶴靈芝茶也有種，真是厲害。



餐廳旁邊就是花園和水池，突然看到有一隻鵝帶領二隻鴨從我眼前搖搖晃晃的走過去，真是好玩。水池旁就是午餐的調味料和茶飲的食材來源-藥草區，吃過當歸補藥、但沒看過當歸，綠色的當歸植株就在旁邊，彎腰隨手摘了甜菊和薄荷混著吃，居然是青箭口香糖的味道耶(新奇的大發現，一定要回去告訴朋友)，台語說「手煎」，這時候發揮用途了，隨手一摸都是各種的味道，芬芳萬壽菊，聞起來超甜的，還有百香果的餘韻，牛非常用到的迷迭香，做精油的澳洲茶樹，還有治療筋骨痠痛的刺五加...，哇，數都數不完，還好每種植物都有吊牌，不然我還不敢摸呢，趁著沒有人在看，每種都給它摸一下、嚐一口，我好像神農氏嚐百草喔。

超幸運的啦！用白色圍籬圍住的蔬菜區一般人不能進入的，剛好碰到農莊的員工一施建一大哥，他看到我鬼鬼崇崇的想要闖入菜園的樣子，大方的邀請我和他一起巡園。

施大哥是附近建和部落的長老，地位相當崇高，他身邊跟著一頭出生才兩個月，超卡哇伊的小山豬「花花」，我就跟在花花的屁股後一起踏進菜園。

菜園子分成兩區，一區是做為學校校外體驗教學之用，所以看到一畦畦的不同菜園外寫著各式的牌子-100年12月30日大南國小、甜玉米...。另外一區是主力生產區，有露天、也有網室。施大哥說，由於是有機種植，所以昆蟲很喜歡來這裡「用餐」，我們就在露天種些葉菜類蔬菜讓牠們享用，減少牠們到溫室的機率，說著說著，施大哥就隨手摘了條小黃瓜，往身上擦了擦、遞給我說：「吃，請你吃。」新鮮的小黃瓜果然不一樣，清脆又爽口，帶有水果的香氣，他又在旁邊棚架上摘了幾粒小番茄給我說：「小，很小，但好吃。」就這樣，我隨著他的帶領「騙吃騙喝」了一下午。施大哥感性的說，要不是有這個農莊提供工作機會，我和其他八八風災的朋友不知道要怎麼生活下去，以前打零工，有一搭沒一搭的，現在每個月都可以領到薪水，很快樂的啦！



網室



玉米田

施大哥說再帶我去一個有魔法的地方，去了就會開心。走進去，發現是一個麵包坊。一個穿著白色工作服、卻戴著牛仔帽的人正在揉麵糰。「年輕人，你一個人喔，來，一起和我做麵包，包準你煩惱全都拋」陳治國師父說。麵包我常吃，但揉麵糰、做麵包可是姑娘上花轎、頭一遭。

老麵糰加入新麵糰中，揉啊揉，不能粗魯，要溫柔的對待它，陳師父把熬了10幾個鐘頭的台東有機薑倒入麵糰中，輕柔的混合。他說，「把麵糰當作是情人一樣的對待，放進去的食材一定都是天然、有機、最好的，麥粉就是一整粒麥子研磨出來的，跟外面麵包用麥麩做的完全不一樣，不能加酥油，用初榨冷壓橄欖油，種種最好的食材混合在一起，它就會給你意想不到的驚喜」，看著靜置中的麵糰慢慢發酵，膨脹起來，像是放大版的杯子蛋糕，超神奇的。做好麵包雛型後，趁著進烤爐的時間，陳師父帶我到隔壁的小歇屋喝咖啡。今天應該是我的幸運日，怎麼都遇到好人。喝著咖啡，聽陳師父說他為了學做麵包環遊世界的故事，真是有趣極了。

在農莊中，抬頭就可以看見藍天白雲和遠方的綠山，田間，看到一群白鷺鷥跟在耕耘機後面拼命的吃小蟲，還有一片的粉紅的波斯菊和青綠的油菜花，是一幅美麗的圖畫、會動的圖畫，小白蝶和鳳蝶也在旁邊飛呀飛，我忍不住請施大哥向田裡正在耕種的農夫要了一些玉米種子，「下田種玉米」，親自體驗當農夫的樂趣，雖然腰會酸、會流汗，但很開心。施大哥跟我說，三個月後就可以回來採收了。

除了蔬菜，還有一條水果步道，兩旁是筆柿、桑葚、楊桃...，在這裡工作真是幸福，每天在大自然的環境下工作，還有有機蔬菜和水果可以吃，超棒的。

逛著逛著，我發現陽光已經慢慢變黃紅色了，時間不早了，我還得騎回市區，不過先得買些土產回去孝敬父母和親友。

回到餐廳的展售櫃檯，好多產品喔，要選點不一樣，外面少有的，除了帶走自己做的薑麵包外(不好意思留下來)，加買一條梅子麵包，還有乾燥的洛神花，這個在西部很少有，再帶走一盒我老媽最喜歡吃的綜合酥(洛神、薑和土鳳梨)，客倌要是問我西部不是就有酥了？呵呵，我告訴你，這個酥可是不加危害人體的酥油，裡頭的「丫」都是有機的，孝敬媽媽當然要用最好的。

還好旅館的單車有菜籃子，要不然買了這麼多「等路」，不知道該怎麼帶回去才好。

後記：農莊玩耍真是讓人驚喜的一天，沒在觀光地圖上、也不是我預想中的觀光景點，卻是我在台東短暫旅遊中最棒的一個地點，或許台東還有許多好玩的地方我沒去過。不過，下次，我要帶著家人一起來聖母健康農莊玩耍，讓我的家人體驗好玩、有趣的大自然農作和好吃的健康食物。

註一：得舒飲食=最天然的食材+安全的白肉



有機蔬菜園



台東特產的洛神酥(有機的哦！)



有機商品的銷售平台

控糖生活好自在 贏得健康最樂活

側寫100年第四季聖母醫院控糖生活營



400

120

(編按) 台東聖母醫院的控糖生活營，甚受糖尿病友歡迎，在精心設計的五天活動期間，病友們不僅能深入認識糖尿病以及可能的健康威脅，同時在具體的飲食、運動、用藥等照護層面的指導下，獲得具體的學習成效，以100年第四季的控糖營為例，每天三餐飯前的血糖測量，參加營隊共21位學員，平均血糖值的變化是170降到140，代表了只要學會方法，糖尿病友就能擁有健康的生活。為分享學習成效，本期院訊有來自台北的林阿嬤的親身見證，也歡迎大家踴躍注意下期的活動資訊，並提早報名，以免向隅！

(本院訊) 有沒有搞錯，只要五天，血糖就可以從400降到120！

這是來自台北林阿嬤的真實故事。林阿嬤今年63歲，得到糖尿病已經10年了，10年間糖尿病起起伏伏的，血糖常在180以上，糖化血色素也在9~10之間徘徊，林阿嬤並不以為意，反正血糖太高就吃降血糖藥，讓血糖值恢復正常就沒事了。但是近一年來，林阿嬤感覺到很不對勁，看東西越來越模糊、摸起東西來也好像沒什麼感覺，醫師檢查後警告她說，那是病變的開始，要是再不好好控制血糖，就有可能會失明、截肢。

幸運的是，同時去檢查的病友中，有人建議林阿嬤到台東聖母醫院參加控糖營，聽說效果會很好，就這樣，林阿嬤踏上她的控糖生活之旅。

為期五天的控糖生活營，不管是第一型糖尿病的小朋友、還是第二型的老人家，效果都很好。五天時間，把血糖從400降到120，並不是吃了什麼神奇的藥物、還是施了神奇的魔法，而是過「正確的控糖生活」。

五天的控糖生活營，分別從飲食、運動、用藥和認識糖尿病等不同環節設計相關課程，讓學員徹底認識糖尿病和可能導致的併發症等問題，以往不是那麼在意疾病的態度，經過專家的耐心指引與建議後，慢慢起了變化，大部分學員的共同心得就是：原來糖尿病是可以這樣控制的。

的確，聖母醫院推出控糖生活營的目的，一方面除了教育病友必須有自我管理疾病的觀念與決心，最重要是提供適合病友的環境，包含飲食與運動等。

每天清晨七點，在空氣清新、偶爾飄著花香的情境下，隨著節奏舒緩的音樂，老師帶領大家做放鬆操，接著開始健身操，為一整天的生活能量做準備；再來就是完全強調無毒的五穀、蔬果、乾果類飲食，它淨化了病友的腸道，讓不聽話的血糖變化變乖巧，最要緊是全程有營養師的自製配方分享，學員可以回家DIY。

五天規律、健康的生活營，三餐飯前、飯後都要求學員要量血糖、紀錄血糖值，還要知道自己裝了多少份數的菜餚在餐盤中，加上每天三公里的健走，慢慢的，林阿嬤從疲勞的倦容中，轉變成比較有活力的笑容，到了第三天測量血糖，阿嬤的血糖值從第一次的400變成了120，阿嬤相當的高興說，也沒有做什麼，休閒渡假中就跟著吃、喝、運動和按時吃藥，結果血糖就下來了。

包含林阿嬤在內，總共有21位糖尿病友參加這次的控糖營，林阿嬤驕傲的說，每個人的血糖都有降，但我的降最多，這樣好的生活模式，雖然在北部可能無法像這樣天天吃到那麼多蔬菜，但我會盡量努力拷貝的，你們要繼續辦，我才能叫其他的病友來參加喔！阿嬤的諄諄建議，著實令人欣慰。



◎關於控糖生活營的飲食

聖母健康會館是生活營糖友們大部分食物的來源，有大量的新鮮蔬菜加水果，再搭配營養、膳食纖維足夠的五穀飯，降低糖友們油、鹽、糖等調味品的攝取量，加上營養師每次用餐前的食物解說，讓糖友們很實際的了解到食物的代換和適當攝取量。

◎關於控糖生活營的運動

醫院的芳療師教授糖友們精油按摩的技巧，並且每天帶領糖友們在漂亮的鐵道步道或郊遊健走，每天三公里健走，運動量不大，但林阿嬤都感覺到每天在流汗。

◎關於控糖生活營的學習

院長林瑞祥教授使用最新的糖尿病地圖，以簡單、可愛的插畫，教糖友們認識糖尿病、以及藥物如何作用、影響，也讓糖友們分小組去討論糖尿病的議題，自己提出問題、透過小組討論找到答案，最後再由院長來解答。

【五天新奇魔法】控糖生活營預告

營隊辦理日期：101年6月1至5日

洽詢電話：089-322833轉109蔡營養師

聖母醫院活動報導

日期	活動計劃名稱	辦理單位	地點
1月5日	馬英九總統夫人周美青來訪健康會館用餐	院長室	健康會館
1月6日	獨居老人歲末圍爐	護理室	聖母健康農莊
1月31日	香港李嘉誠基金會林維德主任來訪	院長室	聖母醫院、健康會館、健康農莊
2月1日	台東榮民醫院林知遠院長率團隊來訪	醫管室	聖母醫院
2月1~4日	芳香照護研習營	芳療組	聖母醫院、健康會館、健康農莊
2月6日	大溪部落健康廚房啟用	護理室	大溪部落
2月7~11日	芳香照護研習營	芳療組	聖母醫院、健康會館、健康農莊
2月11日	風中奇緣—中風病友團體成立大會	關懷組	聖母健康會館
2月5~18日	社區健康營造初階培訓	全方位健康促進中心	聖母醫院、各社區部落
2月13日	電台受訪技術課程	公關室	健康會館
2月13~15日	林瑞祥教授臨床帶教營	糖尿病中心	聖母醫院
2月23日	送餐機車祝聖	社牧室	聖母醫院
2月24日	蕭玉鳴修女追思彌撒	社牧室	聖母醫院
3月4日	整合性篩檢活動	醫管室	鐵花里
3月4、5、11日	員工生活營	社牧室	聖母健康農莊
3月8~21日	第五期大陸寧養醫療團隊台灣參訪研習營	院長室	聖母醫院
3月23~24日	協辦耕莘醫院牙科部落口腔衛教活動	護理室	嘉蘭部落、大鳥部落
3月28日	快樂兒童節—送愛到台東偏鄉小學活動	院長室	台東各偏鄉小學
3月31日	員工靈修避靜活動	社牧室	台東貞德文教中心

活動預告

日期	活動計劃名稱	辦理單位	地點
4月1日	年輕糖尿病童戶外活動	糖尿病中心	關山
4月4日	張惠妹慈善演唱會	公關室	台北
4月5日	洗腳禮	社牧室	聖母醫院
4月7日	安寧病房八週年慶	護理室	聖母醫院
4月7~9日	控糖生活營—體驗活動	糖尿病中心	聖母醫院
4月11~13日	國際HPH年會及國內外論文發表	全方位健康促進中心	台北
4月21、22、28日	聖母運動季第二屆聖母健康盃慢速壘球賽	公關室	縣立壘球場
5月9、16日	初階計劃撰寫評價發表研習會	全方位健康促進中心	聖母醫院
5月10日	護士勞工母親節彌撒	社牧室	聖母醫院
5月24日	自我風格的口才訓練	全方位健康促進中心	聖母醫院
6月2~3日	居家服務員訓練	護理室	聖母醫院
6月9~16日	第六期大陸寧養醫療團隊台灣參訪營	院長室	聖母醫院

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	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午
糖尿病門診	林瑞祥 (預約制)		林瑞祥 (預約制)		林瑞祥 (預約制)		林瑞祥 (預約制)		林瑞祥 (預約制)		
內科 (腸胃內科)	傅珊珊	傅珊珊	傅珊珊		傅珊珊		傅珊珊				值班醫師 (單週)
內科		黃冠球		黃冠球		黃冠球		黃冠球		黃冠球	
內科	張斯卡		張斯卡		張斯卡				張斯卡		
家醫科							黃惟新 (雙週) (腎臟內科)				林瑜貞 (雙週)
小兒科							林瑜貞				
預防注射 緩和醫療 (安寧)		黃冠球		黃冠球		黃冠球		黃冠球		黃冠球	
婦科								周紘志			
骨科	周紘志			周紘志			周紘志				
復健治療	○		○	○	○		○	○	○		○

※ 國內糖尿病權威林瑞祥教授，即日起於本院開始看診（糖尿病中心）糖尿病中心初診預約分機：100、101

◎門診時間：上午 09：00-12：00 下午 14:00-17:30

◎本院提供戒菸門診服務，戒菸門診時間為每週一下午 14:00~17:00 歡迎民眾多多利用

◎現場掛號時間：(週一至週五) 07：30-17:00(上午門診 11:30 停掛) (週六) 08:00-11:30

◎預約掛號時間：(週一至週五) 07：30-17:30 (週六) 08:00-12:00 預約電話：089-322833 分機 100、101

◎本院另有：成人健檢、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。諮詢電話：089-322833 分機 100、101

◎衛教室時間週一至週五 08:00-17:30 團體衛教：每月第一週之星期五下午 諮詢電話：089-322833 分機 109

小心吃了會上癮！

台東最夯的健康伴手禮—聖母健康手工麵包

由享譽國際的麵包大師—陳治國師傅親自指導，聖母健康農莊全食物烘培坊 (Wild Farm Bakery) 讓您天天可以品嚐到天然美味、少油少糖、粗食健康的歐式鄉村手工麵包。

麵包大師陳治國師傅表示：「製作麵包，需要一段發酵過程，這決定了麵包的口感風味。為求自然、健康，聖母健康農莊堅持仿效歐洲古早製作麵包的方法：加入天然酵母之後，讓它慢慢自然發酵，這過程比較費時，而且容易受溫度、濕度等外在條件影響，考驗麵包師傅的經驗及技術。天然發酵的麵包更能顯現小麥的香味，而且可以延緩麵包老化的速度，冷了依舊好吃。」

聖母健康農莊全食物烘培坊是用整顆小麥磨製的全麥麵粉，捨棄酥油、人造奶油，而採用來自愛爾蘭的天然奶油，或橄欖油等未經人工再製的植物油，不含反式脂肪。為追求麵包更好吃、更健康，也增添麵包多變的風味，將大量的堅果、洛神、南瓜、橘子或梅子等新鮮健康、鄉村素材加入麵糰，強調不添加人工香料或食用色素等不利健康的原料。聖母健康農莊的歐式鄉村手工麵包，外皮酥脆，內裡柔軟、略帶濕潤感，有大小不均的孔洞，聞起來有清淡麥香，吃起來具嚼勁，愈咬愈香。

這裡的麵包特別好吃，還有個很特殊的理由，那就是：**心情不好時不做麵包！**

陳師傅常告誡徒弟們：「做麵包的知識、技術很重要，但我們的心更重要，吃麵包不只是一要填飽肚子，還要帶給人幸福的感覺，因此我們要常常修心，心情不好時不要做麵包！我們要以一顆感恩祝福的心做麵包，感謝小酵母的協助、感謝天候的配合、感謝大家的支持、感謝我們有機會將健康傳給人，這樣做的幸福麵包才會真正的好吃！不過，要小心吃了會上癮！」



▲ 遠從台中到台東來做麵包的陳治國師傅。

人氣麵包



· 訂購專線 (089) 512789 轉 104



全食物烘焙坊
Wild Farm Bakery
聖母健康農莊



最優質
的材料



最用心
的製作