



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

凡事要謙遜，溫和，忍耐，在愛德中彼此擔待，盡力以和平做為連繫的力量《厄弗所書4章2節》

發行人：黃兆明 / 編輯顧問：陳良娟、劉富貴 / 執行小組：藍世昌、楊瑋華 / 發行單位：台東天主教聖母醫院 / 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

1 本期摘要	2 專題企劃 賀本院 獲全國標竿楷模獎	3 聖母傳愛 生命是用來綻放的	4 聖母傳愛 始終如一的愛
5 聖母傳愛 因為你值得	6 活動寫真 「食在安心」落實在聖母醫院	7 大事紀 門診時間 聖母醫院大事紀	8 健康生活 年節首選伴手禮盒

國內郵資已付
台東郵局
許可證
台東許字第33號
雜誌

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

文 編輯部

善 在循環 愛 在流動

恩典之米

主的恩典夠我用

台東泰源、東河部落 14位有愛心的老人家
為感恩聖母醫院對偏鄉部落老人提供的關懷服務
主動提供良田供醫院進行自然無農藥的友善耕作
希望收成後的純淨恩典米
能提供身障及獨居老人送餐服務使用
以減少醫院的財務負擔
同時也願意提供部分恩典米與有愛心的您一起分享
所獲盈餘全數捐給台東聖母醫院部落服務愛心基金
讓聖母醫院帶著您的愛心一起為偏鄉窮人服務！

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

喜樂農場

因相愛 我們合力做美麗的事
In Love, we do beautiful thing together.

[愛心穀東]

每穀2000元，可獲得10公斤的恩典之米
2014.12.20後 宅配到府，歡迎踴躍訂購
預約專線：089-345719 聖母健康會館

泰源部落(A'lapawan)位於台東縣東河鄉的盆地內，以農業生活為主，分為泰源、北原、尚德三個村。東河鄉總人口數為9,523人，原住民人口數佔社區人口54%，目前估計此三個部落65歲以上老年人口約300-400人。

泰源地區的老年人口比例約佔40%，其中又約有20%的老人處於獨居狀態，為了照顧部落長者，即使沒有政府資金奧援、申請原民會補助計劃也沒通過，台東聖母醫院仍於2013年4月3日成立泰源健康活力站，提供部落長者的初級預防照護服務，再依需要提供在地的送餐服務、居家服務等的長期照顧。

經過聖母團隊及泰源健康活力站夥伴們一年的努力下，從原本了無生氣的部落，轉變成年輕人願意返鄉服務，身障、獨居老人有愛心營養便當可吃，透過泰源健康活力站的開設，讓部落長者的智慧有機會在團隊中展現。更可貴的是，無力耕作的老人家們願意把他們的土地無條件提供聖母醫院，栽種安全無毒的稻米及蔬菜。因為，老人家們希望能夠減輕聖母醫院的負擔，同時，讓台東其他的老人也能吃到安全無毒的稻米及蔬菜。於是，生產自泰源幽谷的恩典之米也就這樣誕生了。

目前共有14位老人家，提供了21筆，共計7甲土地，其中的5甲種稻、2甲種菜，本期種植的稻米預計會有20公噸的收成，其中10公噸提供給老人及身心障礙送餐服務食用外，另外會有10公噸的稻米，期待各界響應成為愛心穀東認購恩典之米-讓善繼續循環、愛繼續流動。預購專線：089-345719或請上聖母醫院網站最新消息認購。





糖尿病照護品質 獲全國標竿楷模獎

糖尿病高居國人10大死因第4位，每小時平均就有1人死於糖尿病。由於不少患者疏於控制病情，容易引起後續併發症，例如慢性腎臟病、視網膜病變、冠心病、腦中風、末期腎臟病、失明、截肢等，對國人健康產生極大威脅。國民健康署在民國100年針對國內40歲以上糖尿病友，進行1項3萬多人的大型健康問卷調查，發現只有3-5成的糖尿病友能控制好糖化血色素（34.5%）、血壓（37.7%）及低密度脂蛋白膽固醇（51.5%）。而103年台東聖母醫院照護的糖友中，有高達7-8成的糖尿病友控制好糖化血色素（72.2%）、血壓（85.3%）及低密度脂蛋白膽固醇（70.1%）達標。

2014控糖達標實踐計畫 計畫成果

項目	2014年 台東聖母醫院	2014年 棒棒糖聯誼會	2011年糖尿病 健康促進機構調查
A1C<7%	72.2%	85.5%	34.5%
SBP<130mmHg & DSP<80mmHg	85.3%	89.1%	37.7%
LDL-C <100mg/dl	70.1%	73.4%	51.5%
ABC 達標率	46.8%	59%	7.8%

我們稱ABC三項指標都達標者為控糖達人，全國只有不到1成的糖尿病友是控糖達人；而台東聖母醫院糖友有將近5成、棒棒糖聯誼會的糖友更是有近6成（59%）是控糖達人。因此，台東聖母醫院以此佳績，榮獲衛生福利部國民健康署頒發103年糖尿病健康促進機構之最高榮譽—標竿楷模獎的殊榮。

台東聖母醫院糖尿病照護團隊，辦理各式觀摩活動與其他單位分享，協助糖友控糖達標所運用多項服務策略，如有需要的民眾或單位，歡迎洽詢本院糖尿病中心。

達標策略

- 一、所有病友看初診前，必須先上課**
每月辦理二次初診團體衛教，每次三小時，教導糖尿病入門課。
- 二、統合營養、護理糖尿病衛教服務**
每次返診都會進行護理及營養衛教，服務率高達93.5%。
- 三、確實執行各項指標檢查**
依據102年度全年度全民健康保險醫療品質資訊公開網資料

項目	比率
糖化血色素檢查執行率	96.5%
空腹血脂檢查行率	95.0%
眼底檢查執行率	83.5%
尿液微量白蛋白檢查執行率	88.9%



- 四、有效提升胰島素注射率**
積極給予正確胰島素觀念，注射率高達37.7%。
- 五、強調同伴支持，糖友團體自主管理**
透過棒棒糖聯誼會及台東縣年輕糖尿病關懷促進會的同伴支持，相互學習，互相鼓勵方式，達到血糖控制好、預防併發症、過健康生活的目標。
- 六、將芳香療法運用於糖尿病照護**
運用芳香療法輔助，有效提升糖友及家屬生活品質。
- 七、從土壤到餐桌，落實過健康好生活**
台東聖母健康會館及健康農莊，方便糖友實踐健康好生活。
- 八、辦理控糖生活營，輕鬆控糖達目標**
每梯次20人，以五天四夜，輕鬆休閒中學習控糖生活的撇步，啟發我的健康我負責的態度。
- 九、提供有效、有趣、多元的衛教資源**
提供看圖對話課程、應用我的健康餐盤、病友家庭訪視、設置糖糖驛站、開發衛教教材...等，有效達到控糖目標。



生命不是用來渡過的

而是用來

綻放的！



台灣高齡化社會現象，隨著醫療科技的進步及全民健康養生的風潮，推估至2025年將有五分之一是老人；此外，新生兒的出生數也逐年減少，推估至2022年將與死亡人數接近。未來台灣人口將邁入負成長的少子高齡化社會結構，不論社會經濟、產業發展、教育學習或文化生活等，都將面臨諸多的挑戰與變化。我們若僅從社會福利及服務的觀點討論如何做好老人安養照護等，事實上，已無法滿足現今高齡者的真正需求；而如何使高齡者繼續保有健康的身心靈，不至因慢性疾病成為家庭照護的壓力、國家財政的負擔，才是台灣因應高齡化社會的當務之急。

台東聖母醫院看到了需要，於是透過「財團法人勤勞社會福利慈善事業基金會」的贊助與「中華民國老人福利推動聯盟」的指導，於2014年8月5日開辦了「聖母樂齡健康活力中心」；希望藉由聖母醫院健康園區豐富的軟硬體資源，提供60歲以上健康老人做為終身學習及健康促進的平台，建構高齡社會的知識資產，鼓勵老人多多參與社會活動，增進人際互動關係，紓解枯燥無味的生活壓力，減少與社會的落差，促進老人們的身心靈健康、綻放生命色彩，達到樂而忘齡的目標。

因此，在課程設計上，除了以老人健康促進的運動、飲食、預防失智等課程為主軸外，另結合生活、才藝、知識等具有特色的課程，讓老人們學習之後可以與家人分享學習成果，增添家庭和樂氣氛。而在師資與教學方面，也都費盡心思，遴選學有專精人士，透過豐富、簡單、易懂、易學的方式教學，讓老人們樂於學習！

目前聖母樂齡健康活力中心的課程內容規劃有：活力四射健康操、芳香生活DIY、樂齡營養好滋味、我的智慧手機我做主、創意手作烘焙、瑜珈與身體親密的對話、保健手足按摩法、桌遊、皮拉提斯、自然保健法、烏克蘭麗麗、創意餐點料理、創意咖啡、五行易經、有機栽種等。所有長者學員在聖母醫院充滿愛的氛圍下享受樂齡生活學習，無形中也找回了人與人之間的信任與情感，讓長者感受到真實的關懷之心。

在第一期的結訓典禮上，一位學員說：沒參加樂齡學習之前，她每天都在台東市街頭亂逛或待在家裡看電視；參加學習課程之後，她學會了芳香按摩、手足按摩、製作點心、以及烹調技術等…生活變得充實又忙碌，家人也都誇讚她做的菜越來越好，讓她內心感覺非常的滿足；本來身

體是皮包骨，現在比較有肉，氣色也變得比較好了。另有位學員說：他晚上睡眠不好，現在因為每天在這裡做運動，睡眠變好了，排便也順暢了；還有一位學員說：他本來每天吃3顆降血壓的藥，現在醫生說吃1顆就可以了，醫生還驚訝的問他：你做了什麼事？！

一個老人就是一個故事，我們期待聆聽老人們的每一個精彩人生故事。聖母樂齡健康活力中心成立的目的，就是希望老人們都能走出來，跟上時代的腳步，一起學習、一起進步，讓每位老人都能健康、快樂、開心的過每一天。台東聖母醫院「樂齡健康活力中心」誠摯的邀請60歲以上可以行動自如的長輩們一起來上學，只要有心、願意改變，您一定會變得更健康、更快樂。報名專線：089-310922。

始終如一的



■ 田月鳳 居家服務督導員

三十年前我來到聖母醫院這個大家庭，醫院正陸續開展居家護理、居家服務、送餐服務…等外展偏鄉的服務，主要對象為偏遠地區的貧病原住民及弱勢族群；幾位同事跟著艾珂瑛修女在山巔海涯間奔馳，沒有流利的多種原住民語言能力、也沒有特別照顧服務的技能、更別說專業性的居家護理技術。但，修女的一席話顛覆了我們長久以來對醫病關係的觀念，修女說：「病人是我們的主人，我們是病人的僕人，因為他們每個人都是天主的肖像，我們要秉持聖母精神的平等尊重、用心善待每一個貧病家庭」。

在往後的一萬三千多個日子裡，我在聖母醫院從病房、居家護理、安寧居家、到社區工作，無不將艾修女的那席話奉為圭臬，努力散播愛的足跡為病人及長輩們服務，也期待愛的服務精神能無限延伸。一路走來看盡人生百態，有辛苦、有淚水，當然也有成長的喜悅，尤其還可以從每個被照顧的病人或長輩們身上，學到許多書本上沒有教的人生智慧，他們獨一無二、無法被複製的生命故事，也是鼓勵我繼續服務社區的重要老師。即使社區服務不似在醫院病房有團隊資源可以協助，必須經常一個人獨立在外，面對許多無法預期又棘手的突發狀況，赤裸裸的擺在眼前需要即時處理，我依然可以憑藉生命老師們教導的經驗解決問題。

由於台灣人口結構與家庭型態的改變，高齡化社會的來臨已是不爭的事實，所衍生的老人社會問題也越來越多；資源貧瘠的後山台東，獨居老人渴望得到較多的陪伴與關懷，

更是遙不可及的夢想！然而聖母醫院的社區服務，願意秉持「別人不做我們做，別人不去我們去」的精神，用真誠的愛，去傾聽老人家們卑微的期待～期待被她們所期待，期待自己能更能貼近每個長輩的生活，過去如此、現在如此、未來也是如此，即使行程從日出到日落，行動辦公室走遍天涯海角，車輪滾過無數巔簸山路，我們就是願意～

德雷莎修女說：愛就是在別人的需要上看見自己的責任，人類最大的病痛是不被關愛，人類最大的貧窮是孤單。記得多年前醫院幾度面臨危機，每個人都人心惶惶去留兩難，修女說：救人的醫院不會關門，只要有一個病人進來看病，聖母醫院的大門就永遠開著。那時我選擇留下來，是因為我愛我的恩師(艾修女)，在我亟需要一份工作時她重用了我，繼續依循她的服務精神、跟隨她的腳步，是我回饋聖母醫院這個大家庭給我服務的機會，她讓我的生命豐富又充滿意義。

愛～要即時不要等待！從事老人照顧服務三十多年的我，卻讓自己的父親孤獨無依過著山中獨居生活一直到生命終了，這份來不及給的愛，在我心裡留下永遠的遺憾！然而，慶幸的是政府現正努力推行一鄉日照方案，鼓勵在地老化、機構社區化，同時希望有更多的年輕人願意投入照顧老人的工作行列。企盼我們的社會真正能讓老人受到良好的照顧、讓老人們的晚年都能生活在高齡樂活、有尊嚴的環境之中，在社區、在部落、在公園再也看不見老人孤單的身影。



因為妳值得

乳腺健康中心

黃昏時，老人在海灘漫步。忽然看見遠處有一個孩子在沙灘上拾起一些被浪打上岸的海星，然後拋回海裡去，並且重複不停地把牠們拾起，拋回海裡去。

於是，老人好奇地走過去，問說：「孩子，你在做甚麼？」孩子回答說：「我在把這些海星拋回海裡。你看，現在正是退潮，沙灘上這些海星全是給潮水打到岸上來的，到明天天亮這些海星便會被曬死了！」老人說：「我明白！不過這海灘有成千上萬，數不盡的海星；你怎有能力把牠們全部送回大海？你別傻了，這麼多的海星你要丟到何時？別浪費時間了！」

那孩子看著手中的一隻小海星，又把它安全地拋回海裡。並且很慎重地跟老人說：「我無法做很多，但至少，對這小海星來說就大有分別了！」

台東好山好水，但卻是台灣乳癌死亡率第一名的縣市，為此，美國奧羅瑞公司於2013年6月捐贈乳房磁振造影行動車給台東聖母醫院，希望能幫助後山的婦女朋友，早期發現、早期治療，擺脫乳癌死亡的威脅！

一年多來，台東聖母醫院的乳腺健康中心為乳癌高危險群的朋友提供公益免費檢查，也主動針對不同對象展開乳癌防治的課程，並努力的與各鄉鎮衛生所及各醫療院所合作，轉介疑似個案進行確診，甚至

遠赴綠島、蘭嶼義診，讓離島居民不被忽視。目前共計檢查1,830位婦女，發現了43位的乳癌病友；其中超過3成(31.4%)的病友是零期發現，近9成(88.6%)的病友在2期以前發現，真實的做到早期發現、早期治療成效。根據統計乳癌在2期以前發現，5年的存活率高達89%，而早期發現也大大的減低患者在治療時的痛苦。

台東還有個現象，就是癌症患者的就醫率偏低，究其原因為：罹癌者大多需遠赴外縣市就醫，不論就醫費用、交通與住宿

費及照顧人力等問題，都讓不少人卻步，常到病痛加劇、無法忍痛時才求助醫院，錯失早期治療的最佳時機。因此，乳腺健康中心也設置個案管理師，積極協助確診個案就醫，透過院際合作進行轉介，增加罹癌後的就醫率，使患者獲得妥善治療；同時也成立乳癌病友支持團體、開辦愛自己保健班，陪伴罹癌姐妹們在康復的路上不再孤單。

許多朋友都勸我們，別傻了！要做好偏鄉的乳癌防治工作，不是那麼簡單的事，單憑台東聖母醫院這麼小的醫院，是絕不可能辦到的！何況做這些公益檢查，並不會為醫院帶來收益，每年還需支付新台幣600萬的維護費用及至少600萬的人事成本及行政費用，這對財務吃緊的台東聖母醫院是相當沉重的負擔，為何還要堅持做下去呢？然而，對聖母醫院來說，這43位的乳癌病友與她們的家庭，及未來可能被發現的更多病友與家庭，她們就像故事裡的海星一般，雖然我們無法做很多，但這看似很傻的美麗動機與行動，對她們來說，就大有分別了！堅持，需要更多支持的力量！



因為妳是妳，妳是世界上那個獨一無二的妳

就是為妳！

請珍惜並善用高危險群公益篩檢方案
乳房磁振造影檢查16,800元/次

公益補助對象	花東居民	其他縣市
40歲以下乳癌病友	全額補助	全額補助
發病5年內的新乳癌病友	全額補助	全額補助
乳癌病友及其二等親	全額補助	補助一半
卵巢癌及子宮內膜癌病友	全額補助	補助一半
經門診診斷疑似乳房問題者	全額補助	補助一半

歡迎50人以上的教會、學校或民間、機關團體
邀約免費乳癌防治講座～認識乳房健康及如何預防乳癌
台東聖母醫院乳腺健康中心服務熱線：089-335526

愛自己

為了幫助乳癌手術後的朋友們能夠邁向康復之路，重拾信心，並能擁有更健康的生活、迎向美好未來；台東聖母醫院乳腺健康中心團隊結合乳癌康復過來人的經驗，特規畫辦理乳癌病友愛自己保健班。
親愛的姊妹：妳愛自己嗎？
請珍惜機會盡快報名喔～

自己保健班

名額有限
額滿即止

第一梯：2015.05.15～16

第二梯：2015.10.17～18

日期：地點：聖母健康會館 白光教室 台東市南京路77號

對象：乳癌新病友、台東縣乳癌病友團體會員。

費用：原價1500元；酌收500元

♥ 感謝講師群義務指導及恩人善款贊助不足經費

- 邁向康復的治療與追蹤
- 如何吃出健康
- 健康樂活晚餐
- 術後的復健與運動
- 如何調節免疫力
- 一人一菜私房健康餐
- 自我照顧需知
- 芳香紓壓

報名專線：089-335526、0988-379265 郭春秀 護理師

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

乳腺健康中心
Breast Health Center 關心您～

食在安心

落實在聖母醫院



「食安風暴連環爆，人心惶惶何時了；柴米油鹽醬醋茶，我該如何覓良食」。

「千金難買早知道，百毒下肚難追悔；幸福餐食何處尋，卻在燈火闌珊處」。

■ 文 鍾盛吉／營養師

近年，國內食安問題層出不窮，如：三聚氰胺、塑化劑、毒澱粉、銅葉綠素、餿水油、地溝油、飼料油、工業石膏豆花等…嚴重戕害全體國人的健康與生命安全！造成這樣的結果，主要原因在於無良商人濫用食品科技製造黑心食品，枉顧人命、只為暴利；次為政府食品安全管理人力不足、機制不嚴、罰責過輕，導致無良商人肆無忌憚、毒害全民；最後則是消費大眾或為低價、或為追求美食，輕忽選擇健康優質食物的重要性，也間接助長了無良商人的劣行。

然而，經歷數次食安風暴的我們，是否學到經驗與教訓，從此更懂得「如何吃得安心、吃得健康？」對提供餐飲場所的環境衛生更加留意？享用加工美食，會在意它的製程是否合理？

以健康促進及邁向綠色醫院(Green Hospital)為目標的台東聖母醫院，鑑於「食在安全」的重要性，早於2008年即成立聖母健康會館，積極推廣全蔬食低碳健康飲食；堅持採用自產或在地盛產的有機或安全無毒食材，以發揮食材特性的無負擔料理方式，保持食物原味與營養，讓食物「從土壤到餐桌」都充滿著幸福的感覺，達到人與自然的完美融合，使身體自然覺醒(Body Awareness)。此外，聖母健康會

館又以極為親民的用餐價格，提供民眾得以長期享用，其最大的目的就是期盼大家都能賺得健康、減少健保支出，永續保存我們的社會財！

另在2010年聖母醫院為提供八八風災民及原住民就業機會，向退輔會承租台東農場知本分場的土地，成立了聖母健康農莊，栽種有機蔬菜、香(葯)草、製作全麥健康麵包及設立田園餐廳。經過4年的努力，如今聖母健康農莊的農產品皆獲有機認證及大眾的肯定，亦獲環保署環境教育場域認證。這一切的堅持只為讓民眾「食在安心」、遠離病痛！

值得欣慰的是聖母健康農莊自產的有機蔬菜不只供應健康會館及聖母農莊田園餐廳使用，也提供注重食安的外地朋友宅配服務，有些蔬菜在當季盛產時，還可供應聖母醫院在偏鄉設立的八個部落健康廚房，送餐給近千位身障、獨居老人及需要者；且從2012年起，成立物料管理中心，從尋找安全衛生食材物料開始，規劃送餐路線、廚房設備與動線設計、制訂工作人員製備供餐等流程等…在源頭及流程上就設定品質管制點，不論是自產的烘焙商品及蔬菜的品質或對外採購物料的驗收都會嚴格把關，隨時檢討品質穩定與改善，密切注意食安相關議題與採購物料來源廠商，聖



母醫院極為重視食品安全，絕不馬虎。

當今黑心食品充斥、食安風暴連環爆不停的情況下，與其默默擔心、自求多福或靜靜等待政府或食安英雄出現，不如先改變我們自己的思維，以「吃得簡單、吃得新鮮、吃得應時」為準則，多花些時間和精神選購食物、處理食物，儘可能保持食物原來的味道，不加工、不加料，多吃「食物」，少吃「食品」，唯有這樣才能在享受美食之餘，也保住了健康，同時更免除了「黑心食品」的危害！

家，是最好的避風港、也是充滿愛的地方，平日能在家用餐是最幸福不過的了，如果您無法天天在家享受溫馨的感覺，那麼在那燈火闌珊處，有個處處關懷您健康的聖母健康會館、聖母健康農莊將是您最好的選擇。來了，您就會愛上它！

聖母健康會館／089-345719

台東市南京路77號

聖母健康農莊／089-512789

台東市知本路二段360號



大事紀



▲9月11-13日台灣天主教健康照護牧靈研習共融營在台東



▲11月9日院內同仁參加池上馬拉松



▲7月21日-8月6日國防醫學院生命倫理教育實習營隊



▲6月28日安寧傳愛嘉年華 恩典家園十周年慶



▲11月25-27日南山人壽到聖母健康農莊參與公益市集



▲11月12-14日台灣教會醫療院所協會年會在台東



▲8月1-4日T1DM青少年台東部落體驗營



▲7月27日-8月2日輔大護理系「偏鄉真愛體驗營」



▲6月1日參與龍舟競賽，勇奪第七名

天主教花蓮教區醫療財團法人台東聖母醫院門診時間表

時間	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	
新陳代謝科	黃碧玉 (11/3、10)	黃碧玉 (11/10)										
內科 (腸胃內科)	傅珊珊	傅珊珊 (約診)	傅珊珊		傅珊珊		傅珊珊					當週值班醫師
內科		黃冠球				黃冠球		黃冠球		黃冠球		
外科(內科)	張斯卡		張斯卡	張斯卡	張斯卡							
腎臟內科				戴政盛(11/4、18)								
家醫科 小兒科						林瑜貞	林瑜貞		林瑜貞	林瑜貞		
預防注射						林瑜貞				林瑜貞		
乳症科							黃柏榮 (初診門診)	黃柏榮	黃柏榮			
婦科												
復健科						潘盈達				潘盈達		

◎門診時間：上午09：00~12：00 下午14:00~17:30

◎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

◎衛教室時間週一至週五08:00~17:30 諮詢電話：089-322833分機157

◎本院另有：乳房MRI檢查(諮詢分機：356)、成人健檢、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



台東聖母健康農莊
TAITUNG ST. MARY'S HEALTH FARM

年節首選伴手禮盒

● 天然、無毒、純淨真食材 ● 手工、樸實、愛心好滋味 ●



薑酥

蘊藏於海岸山脈
森林裡的有機嫩薑
薑性溫健胃，獨創風味



洛神酥

火紅綻放在台東縣
金峰鄉的洛神花
酸甜的愛戀滋味



土鳳梨酥

無毒草生栽培於台東縣東河鄉與延平鄉
濃郁香氣來自豐富酸甜層次的100%台灣土鳳梨



1/15 前訂購 買10盒送1盒

1/31 前訂購 買20盒送1盒

◆一口酥禮盒：200元，15g/個，12個/盒

◆經典酥禮盒：380元，50g/個，10個/盒

單筆滿2000元以上，常溫宅配免運費，貨到付款

訂購專線 (089)512789 分機333

地址：台東市知本路二段370號

網站：<http://www.healthfarm.com.tw>

在一次台灣的旅行中，認識了陪伴台東88災民奮鬥重建的聖母健康農莊，
看到黝黑皮膚的原住民，認真地烘焙出好吃又健康的麵包及點心，
每一塊成品都充滿感恩和祝福，
可以真正品嚐到健康栽種的天然滋味，還有充滿愛的人情味～
這是我吃過最棒的伴手禮，相信你也會喜歡…

我來自香港 我強力推薦 PAUL

保存方式

常溫10日，冷藏14日

奶蛋素可食

手工製作、無酥油、無防腐劑

原始美味請儘早享用～

支持小農
守護土地
擁抱健康

