

# 若走到人生盡頭～如何做您的醫療決定？

請到「預立醫療照護諮商門診」由專業醫療團隊一起與您討論

自費 一般民眾

免費 符合衛福部規定中、低收入戶及特定疾病對象

病人自主權利法

預立醫療  
照護諮商



## 諮商流程

STEP  
01

本國年滿20歲以上並具  
完全行為能力的人



先打電話預約服務專線：  
05-2756000#1858

STEP  
02

STEP  
03

社工師說明預立醫療照護  
諮商作業及事前準備



同意諮商後，依約定時間至  
「預立醫療照護諮商門診」  
進行諮商並繳費

STEP  
04

STEP  
05

簽署「預立醫療決定書」，  
服務人員協助上傳註記  
健保IC卡



服務地點：聖馬爾定醫院(大雅院區)

服務窗口：社會服務科(本院地下一樓)

掛號方式：採預約制

服務專線：05-2756000分機1856、1858

諮商收費：3500元/人(不含掛號費)

服務時間：星期一至五 8:30-12:00、13:30-17:00



資料查詢：請上本院預立醫療照護諮商網頁或掃描QR-code

網址：[www.stm.org.tw/Pre-ACP/default.htm](http://www.stm.org.tw/Pre-ACP/default.htm)

# contents

## 社區健康專刊

### 醫療最前線

- 04 常見的手部疼痛症  
姿勢不良是禍首
- 06 醫療新願景—精準醫療  
傷口小、恢復快的骨外科手術
- 11 為什麼一到冬天就癢得受不了？  
讓醫師告訴你如何預防冬季癢疹

### 愛無限延伸

- 14 88歲華淑芳修女來台奉獻一甲子  
「愛的腳蹤」記錄華修女「真美麗」的人生
- 18 「疫」起挺過愛無限  
醫師節感謝「醫」路有你
- 21 前進！多一種幸福的可能  
如同「行動柑仔店」的照顧資源巡迴車
- 24 本院愛心志工副隊長朱淑媚  
榮獲中華民國第20屆三等志願服務獎章
- 26 抗癌心情故事分享  
因為你們，讓我也成為另一道曙光

### 醫品新視界

- 30 推動「健康識能友善教材」  
讓病患和家屬真正聽懂醫囑

### 健康好厝邊

- 34 視力篩檢醫療車駛入校園  
本院與市府攜手eye護特教生雙眼

- 36 本院推動高齡友善  
C級巷弄長照站揭牌啓用
- 38 2020年全院報佳音活動  
闖關互動傳遞祝福
- 41 關懷獨居長輩愛心義賣  
寒冬送暖以愛傳愛

### 榮譽榜

- 42 嘉義市首頒餐飲業金質獎  
本院餐廳「聖馬食坊」獲殊榮
- 44 本院產後護理之家林宥涵督導  
榮獲內政部消防署109年優良防火管理人
- 46 致力推動本院職場健康  
吳幸娟榮獲勞動部「職場健康服務傑出人員」

### 先生賢主人福

- 49 來自病患真誠的感謝



發行人/ 陳美惠  
執行編輯/ 魏毓珍、蔡佳芳  
發行所/ 天主教聖馬爾定醫院  
地址/ 嘉義市大雅路2段565號  
電話/ 05-2756000  
傳真/ 05-2771979  
網址/ www.stm.org.tw  
電子信箱/ stmweb@stm.org.tw  
索閱專線/ 05-2756000分機1102、1105

## 常見的手部疼痛症 姿勢不良是禍首

創傷骨科及手外科主任/江振崑醫師



江振崑醫師

本院創傷骨科及手外科暨器官組織保存庫主任

### 學經歷

- 台北醫學院醫學系
- 台北市立中興醫院骨科主治醫師
- 台大醫院骨科進修
- 美國杜克大學附設醫院骨科進修
- 老人急重症醫學專科醫師

### 主治項目

- 關節疾病的治療及人工關節置換
- 骨折及骨髓炎的治療
- 脊椎手術及腰背痛的治療

每天一醒來，雙手就要不停地工作，日常生活、娛樂活動、勞力工作，都得靠雙手來完成。雖說「雙手萬能」，但過度使用它，就會產生疼痛症狀。下面就各種病因來說明各種手部疾病：

### 一、手部肌腱炎

一個手掌由五根手指、掌骨、腕骨所構成，由許多肌腱附著在骨頭上，使手掌能從事各種精細的工作，評估手部功能最簡單的方法就是看手指能否用力握拳，然後手指完全伸直。肌腱炎往往是手部不當使用所造成，現在的文明病，例如長時間滑手機、打電腦的姿勢不正確，或者工作時的工具長時間壓在某個位置，就容易引起肌腱炎。

常見者例如「板機指」，因為肌腱的腱鞘發炎、肥厚而卡住手指曲肌腱，使它彎曲後無法伸直；輕微者則會有卡卡的感覺。另一種腱鞘炎就是所謂的「媽媽手」，它是拇指外展肌腱不當使用所造成，痛點在手腕的內側，常因手腕內曲過度用力所造成。還有一種常見的疾病是腱鞘囊腫，突然在手部發現一個腫起的腫瘤，它是由於關節炎導致關節液鼓出所形成的腫瘤。

一般我們在診斷手部疼痛時，最重要的是根據手指的活動度而定，如果能迅速地握拳、伸直，功能正常時以保守治療為主。

服用止痛藥，更甚者局部注射類固醇，都是一時改善症狀的方法，若要保持健康就要尋找病因，並改善工作的方式；另外最重要的就是要常做手部的伸展運動，保持手部肌腱、關節的鬆軟有彈性，才能避免手部肌腱炎的發生。

### 二、蜂窩性組織炎

皮膚受傷外物侵入產生的發炎反應，除了重大外傷外，家庭主婦在料理魚、蝦時被魚鱗刺傷也可能產生蜂窩性組織炎。它的典型症狀就是紅、腫、熱、痛，由於是細菌侵入造成的發炎反應，有這樣的現象時要趕快就醫，使用抗生素就可將細菌壓下，若拖延過久有可能造成壞死性肌筋膜炎，更嚴重時造成敗血症，危及生命。

### 三、痛風

痛風是一種新陳代謝的疾病，急性痛風發作雖說好發位置在大腳趾的近端關節，偶而也會在手指關節處發作，產生紅、腫、熱、痛的症狀，通常發生在男性，女性由於女性荷爾蒙的作用，年輕時不會有痛風發作。痛風的發作與飲食有關，高嘌呤食物再加上喝酒是造成痛風發作的主要原因。若不理會它，兩、三天後也會自動消退，但它會

反覆發作，日積月累會形成痛風石的腫塊，造成手部變形，甚至手部功能的損壞。

### 四、類風濕性關節炎

這是一種自體免疫性疾病，也會產生紅、腫、熱、痛的症狀，好發於年輕女性，常發生在掌指關節，早上起床時會有手指僵硬、關節腫痛，且反覆發作。有這種症狀需要即早就醫，好好藥物控制可避免手指變形，損壞手功能。

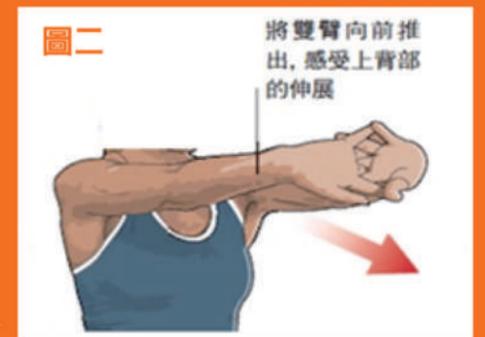
### 五、退化性關節炎

這是一種老化現象，發生在較年長者，使用手指從事勞力工作者常發生，手指的末端關節會發生腫、痛現象，關節邊緣產生骨刺、關節變形，一般以症狀治療為主。

以上為手部常見的骨科疾病，通常是工作或不正確姿勢所引起，治療上除了改善不良姿勢外，平常要多做一些手部的伸展運動。方法很簡單，將手臂完全伸直，另一手將手掌盡力向背側彎曲(如圖一)。或是兩手合掌、十指交扣，然後手掌向外翻出，手肘用力伸直(如圖二)。還有一個方法就是要保持手指肌腱的柔軟性，快速的握拳、伸直，再加上腕關節的旋轉運動，保持手部的柔軟、彈性，就不容易有拉傷、扭傷的意外。



圖一  
手臂完全伸直，另一手將手掌盡力向背側彎曲。



圖二  
將雙臂向前推出，感受上背部的伸展。  
兩手合掌，十指交扣，然後向外側翻出，手肘須完全伸直。

## 醫療新願景—精準醫療

### 傷口小、恢復快的骨外科手術

脊椎骨科及骨關節重建科/林宗志醫師



**林宗志醫師**

本院脊椎骨科及骨關節重建科主治醫師

#### 學經歷

- 中國醫藥大學醫學系
- 中華民國骨科專科醫師
- 中華民國手外科專科醫師
- 中華民國手外科醫學會課程講師
- 中國醫藥大學骨科部研究醫師主治醫師
- 台灣脊椎外科醫學會會員
- 台灣脊椎微創醫學會會員
- 台灣脊椎微創內視鏡醫學會會員
- 台灣手外科醫學會會員

#### 主治項目

關節重建置換及矯正手術  
微創脊椎手術、微創脊椎內視鏡單、雙通道手術  
肩、膝、手、踝關節內視鏡手術  
手外科及微創手外科內視鏡手術  
骨質疏鬆治療及相關骨鬆治療手術  
創傷骨科手術、運動醫學手術

現代科技日新月異，醫學進步的步伐也不停邁進，提供人們更多、更好的醫療解決方案。

過去有個流傳的玩笑話說到，大醫師大傷口開大手術，顯然是說過去的醫療方式，往往需要大傷口的大手術才能解決大問題。現今醫學的進步早已經邁入微創時代，更進一步往更精巧、更細緻、更精確的「精準醫療」發展。如同現代飛彈的精準導航，用來治療癌症的標靶治療。骨科手術與技術上，同樣有許多精準醫療技術，可以減少手術的副作用，降低手術風險，並大幅提高手術成功的機率。

#### 骨質疏鬆症

據統計，台灣65歲以上老年人因骨質疏鬆症所引起的脊椎骨病變平均發生率為18.1%，

其中男性發生率為12.9%，女性為23.8%，因骨質疏鬆所造成的脊椎骨折每年約有5萬人左右。骨質疏鬆症的發生原因可以分為原發性及次發性。原發性骨質疏鬆症主要是因年齡老化、更年期後女性荷爾蒙變化而發生，常出現在男性老年人及更年期後的女性；而次發性骨質疏鬆症則是因其他內分泌疾病、血液疾病、癌症、藥物、遺傳性疾病、胃腸疾病引起，造成骨細胞傷害而導致骨質流失。

骨質疏鬆是隱形的殺手，在沒有骨折發生前，大部分都沒有症狀，這種骨折最常見的位置，在脊椎活動度比較大的腰椎跟活動比較小的胸椎轉折交接的部位，平常不容易被發現，造成骨折的力道不會太大，甚而某些病患只是打個噴嚏、便秘上廁用力些，或彎腰提個東西就骨折了。

#### 脊椎壓迫性骨折

脊椎壓迫性骨折的病患會有明顯的背痛，尤其是在從床上起身或改變姿勢要躺下時，疼痛最為明顯，平躺脊椎較不受力時，

疼痛可以稍微獲得緩解，若無法及早發現治療，骨折有時不容易癒合。除了嚴重疼痛之外，椎體壓垮造成背部脊椎駝背會越來越嚴重，整個脊椎的位置可能會改變或演變成不癒合的假關節，脊神經也可能被壓迫，進一步造成神經症狀的不適。

脊椎壓迫性骨折的治療方式，過去以穿背架的保守治療為主，穿著固定背架或臥床休息兩到三個月，但保守治療無法矯正壓迫性骨折楔型畸形，長期臥床亦可能引發肺炎、深部靜脈血栓等併發症，甚至進一步導致鄰近節脊椎骨因不正常受力而再發生壓迫性骨折的可能。一旦骨折不癒合，病患神經壓迫症狀就需開刀治療，必須接受大傷口的鋼釘脊椎內固定器，以神經減壓手術為主，合併傳統脊椎固定手術，以架橋的方式跨過受傷的脊骨，再矯正壓扁的骨頭或解除神經壓迫，不僅手術傷口大，病患高齡的風險也相對較高。且可能因病患本身椎體骨質疏鬆，固定物在椎體上的固定效果不佳，較難獲得預期的治療效果。

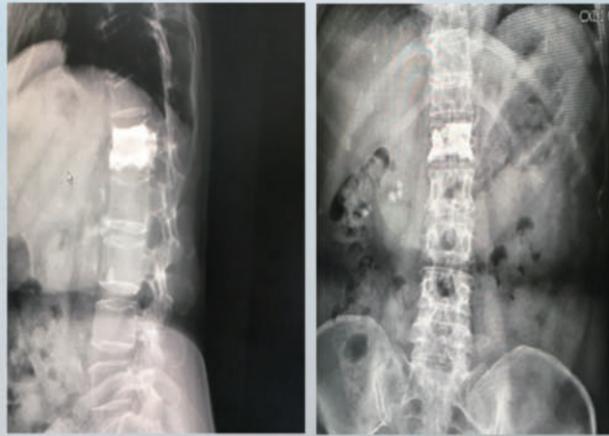
#### 經皮穿刺椎體成形術 (percutaneous vertebroplasty)

椎體重建是對於脊椎壓迫性骨折的另一種有效的治療方式。這種手術治療方式於1984年首先在法國由Galibert等人發表手術，最早是用來治療脊椎椎體血管瘤，防止椎體被進一步破壞，並增強脊椎穩定性。現在此種治療方式已被廣泛用於各種原發性和次發性骨質疏鬆所引起的壓迫性骨折。此法對於

治療原發性腫瘤，包括血管瘤、骨髓瘤、淋巴瘤及脊椎轉移癌症所引起之疼痛亦效果良好。研究顯示，經皮椎體成形術在鎮痛方面的有效率達70~90%。

手術方式是經由皮膚不到0.5公分的微創傷口，用鋼針穿刺，將醫療用骨漿或稱骨水泥PMMA(polymethylmethacrylate)，在移動式螢光機(X-RAY)即時照相輔助監控下，打入骨折的脊椎體內，以充填加強受傷的脊椎海綿骨位置。除了單純充填骨漿治療，還可以選擇進一步的經皮穿刺氣囊支撐，或金屬撐開器的新方式，可以用來矯正壓垮的脊椎骨，減少骨水泥溢流機會，手術效果更好也更安全。

經皮穿刺椎體成形術的治療，可使受傷的椎體免除坍塌的危機，手術傷口只有針孔大小，不需要深度麻醉，也沒有傳統打鋼釘手術的併發症及後遺症，且手術時間短，麻醉手術風險較低，術後恢復快，疼痛緩解成效顯著。



### 脊椎內視鏡手術

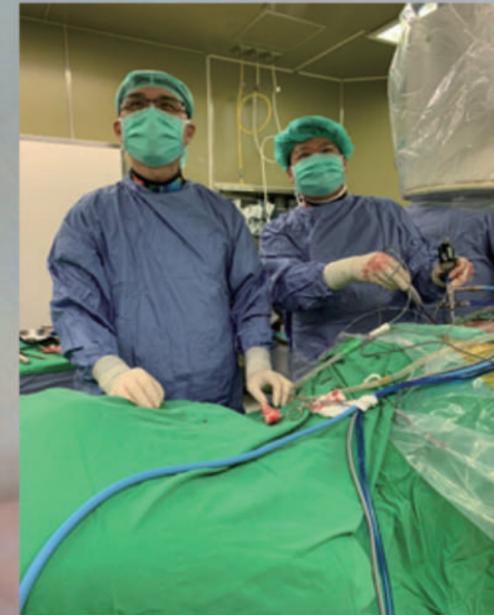
在各手術領域裡，內視鏡手術已經取代許多需要開大傷口的傳統手術，脊椎手術也不例外。脊椎微創內視鏡手術是近年來蓬勃發展的治療方式，擁有傷口小、破壞少、恢復迅速的優點，對於身體狀況不佳、高齡患者、有其他嚴重內科疾病問題、手術風險高的病患，提供更安全有效的治療選擇。

脊椎內視鏡手術可以分為單孔內視鏡及近年發展出的雙通道內視鏡手術。單孔脊椎內視鏡已經可以在脊椎手術的領域裡，經由兩個路徑—經椎間孔(Transforaminal)及經椎板間隙(Interlaminar)完成很好的減壓，對於清除骨刺及椎間盤突出的手術治療，成效卓越。病患可以在局部麻醉下進行，內視鏡下影像放大，微創手術更安全，當天或是隔天即可出院。但單通道脊椎內視鏡手術有其限制，因為單一孔徑，操作空間受限制，沒辦法進行椎間盤重建脊椎融合手術的脊椎護架植入。

過去的單通道內視鏡手術無法治療脊椎滑脫，椎間盤損傷不穩定，需椎間盤重建以固定物植入穩定脊椎的病患，或者是曾經脊

椎手術後脊椎沾黏的病患。新一代雙通道脊椎內視鏡融合手術技術，不但有內視鏡微創手術傷口小、流血少、恢復快的優點，同時可以克服過去單通道脊椎內視鏡的弱點，經由雙通道的較大視野與雙側通道的互相輔助與操作，解決過去無法植入椎體支撐護架行

脊椎融合的侷限。利用近年來最新發展的雙通道內視鏡進行治療再發性脊椎壓迫、脊椎滑脫、脊椎不穩定的病症，不僅減壓效果更好，高齡椎間盤損壞脊椎滑脫不穩定翻修手術也不再是限制。



### 高位脛骨截骨術

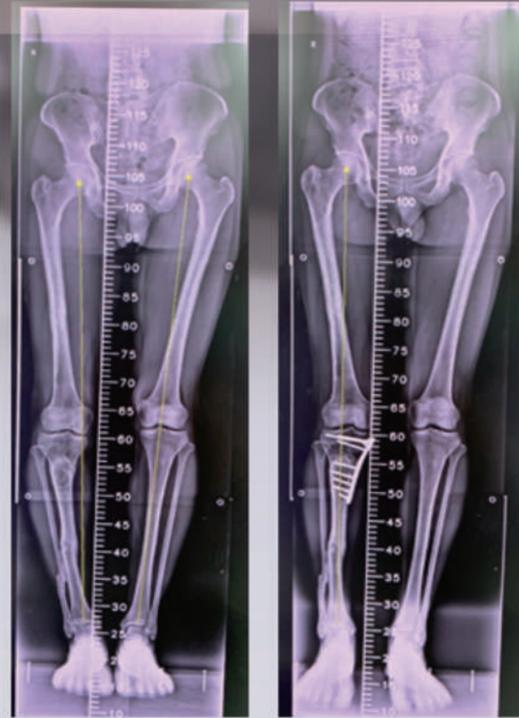
膝關節退化與治療的問題，隨著高齡人口的增加而變得普遍。過去對於嚴重的中晚期膝關節炎，不是做人工膝關節置換，就是吃藥等置換。但隨著診斷類別更加精準細緻，可以提供病人許多治療的選擇，除了關節置換外，還有另一種選擇，就是保膝手術HTO(高位脛骨截骨手術)。

依據每位病患情況，安排術前詳細的CT電腦斷層影像，分析整個下肢雙側力學角度、韌帶關節的健康情況，然後將CT重組。讓二維影像重建成3D影像，計算出與對側健康腳的誤差角度，然後設計出PSI切割器，設定每位病患的矯正角度，矯正身體力軸荷重位置，導引到正常軟骨關節部位，讓磨損軟骨部位休養再生。

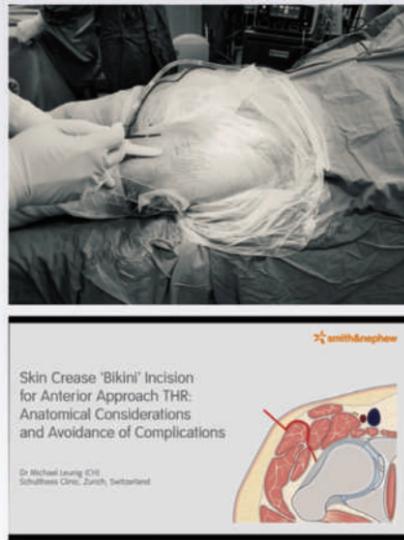
利用客製化PSI(Patient Specific Instrument)導引手術3D printed PSI，來執行3度空間切割。精準、安全、有效率，讓手術不再是大概多少，而是透過術前詳細規劃，客製化專屬PSI導引切割，達到精準手術、精確治療，保存自己原生關節，使術後生活品質與運動表現更加優異。

### 正前位髌關節置換術

DAA正前位人工髌關節置換手術5年前



在美國還只是少數醫師使用的術式，短時間內美國已有近一半的骨科醫師選擇此法當做首選，為何一個新的手術方式，會有如此爆炸性的成長呢？原因在於DAA(Direct Anterior Approach)正前位人工髌關節置換手術方式如同成語中「庖丁解牛」「借過」人體正常肌理層次完成手術，達成學理上對手術過程最小的軟組織破壞，真正微創不傷肌肉、不破壞肌腱，讓手術可以更快，恢復更好！



## 為什麼一到冬天就癢得受不了？ 讓醫師告訴你如何預防冬季癢疹

醫學美容中心主任/謝馥年醫師



謝馥年醫師

本院醫學美容中心主任暨皮膚科主治醫師

### 學經歷

- 中華民國皮膚科專科醫師
- 台灣皮膚科醫學會會員
- 台灣皮膚暨美容外科醫學會會員
- 美國紐約Ackerman academy 皮膚病理研究員
- 美國皮膚科醫學會2017年病例報告發表
- 成功大學附設醫院皮膚部總醫師、臨床教師
- 台灣大學附設醫院不分科住院醫師
- 慈濟大學醫學系

### 主治項目

1. 皮膚特別門診：青春痘、敏感肌、酒糟、乾癬、異位性皮膚炎、紫外線光照療法
2. 一般皮膚疾病：女性及小兒皮膚病、蕁麻疹、皮膚過敏及免疫疾病、尿毒搔癢症、香港腳、病毒疣、雞眼、濕疹(癢疹、接觸性皮膚炎、脂漏性皮膚炎)、白斑、痣、蟹足腫、禿髮
3. 醫學美容：雷射除斑、玻尿酸及肉毒桿菌注射、痘疤治療、雷射點痣、光療、除刺青、除毛治療、換膚、埋線、音波拉提、腋下多汗狐臭治療



圖一

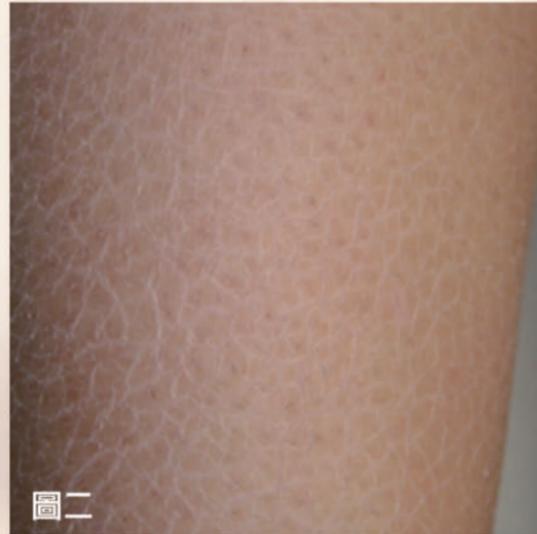
「醫師，我的小腿好癢喔，受不了了！」經檢查後，病人的腿部皮膚乾裂得像魚鱗片一樣，上面還有一顆顆脫皮、紅色丘疹的變化(如圖一)，經診斷為皮膚太過乾燥導致的冬季皮膚炎。

冬季皮膚炎又叫做冬季癢疹、乾燥性濕疹，天氣一冷，皮膚科門診就會出現許多年紀大的患者深受乾癢所苦，嚴重者會導致全身性濕疹，甚至癢到無法睡覺。

### 為什麼我會得冬季癢疹？

冬季癢疹是因為疾病或是老化造成皮膚角質層水分流失、屏障受損，脆弱的皮膚就

容易因為外界刺激、天氣乾冷而誘發濕疹的變化。除了天氣乾冷容易出現皮膚水分流失以外，還有許多危險因子，包括年紀大、抽菸、糖尿病、洗腎、甲狀腺疾病、化療、本身是魚鱗病患者，都是容易出現乾燥性濕疹的族群。



圖二

▲ 下肢搔癢、皮膚乾裂類似瓷器狀，出現輕微的脫屑，是乾燥性濕疹(冬季癢疹)早期的變化。



圖四

▲ 因為劇烈的搔癢，患者也因為反覆搔抓，出現發炎、感染傷口，以及增厚慢性濕疹。

### 冬季癢疹、乾燥性濕疹會出現什麼症狀？

臨床上病人常常會抱怨下肢搔癢、皮膚乾裂出現輕微脫屑(如圖二)，尤其小腿部位，嚴重的病人會出現乾裂、增厚的脫屑(如圖三)，以及一大塊增厚的濕疹，甚至反覆擦抓出現紅腫、細菌感染(如圖四)，嚴重的



圖三

▲ 嚴重的患者除了脫屑以外，也會開始出現增厚、反覆脫皮的慢性濕疹。



圖五

▲ 冬季癢疹(乾燥性濕疹)患者不只出現在下肢，全身都有可能搔癢、紅疹，出現和異位性皮膚炎很類似的全身性濕疹。

病人甚至引發臨床和異位性皮膚炎很類似的全身性濕疹(如圖五)。

### 我有乾燥性濕疹，該怎麼治療與預防？

在皮膚的治療上，醫師會依據嚴重程度給予口服抗組織胺、抗發炎藥膏，進行傷口照顧治療，但是平日病人保養非常重要，以下介紹乾燥性濕疹病患平日保養原則：

#### 1. 洗澡用溫水、洗快一點

洗澡時間越短越好，不要使用過熱的水，若是使用太熱的水以及泡澡，都容易導致皮膚角質層水分散失，因此年紀越大，應儘量減少洗澡的時間。

#### 2. 選用溫和、不刺激的沐浴乳及乳液

洗澡選用沐浴乳，不要使用肥皂洗澡，洗完澡後務必擦乾並馬上全身擦上乳液，同時選擇無香精、香料及成分單純的乳液。

#### 3. 乳液次數不嫌多，洗完澡塗抹尤為重要

若是嚴重患者可以選用凡士林、油性劑型的保濕乳液，次數至少一天4次，洗完澡馬上全身塗抹保濕最重要，可以加強肌膚的角質屏障。

#### 4. 穿著不刺激的衣物

冬季不要穿著羊毛衣物，毛料容易刺激肌膚，儘量選用棉質、天絲或是絲綢類衣物。

#### 5. 室內維持適當的濕度

適當使用加濕器，若是長時間待在冷氣房，或是有使用電暖器的患者，建議加上加濕器，讓室內的濕度不要太低。

#### 6. 到皮膚科就診

嚴重患者建議到皮膚科就診，除了上述預防方式以外，若是嚴重患者建議加上藥膏

合併治療，降低搔癢感，不要讓皮膚出現傷口，可以加快皮膚癒合的速度。

(參考資料：Medscape、Fitzpatrick's dermatology)



▲華修女為讀者在書上簽名

## 88歲華淑芳修女來台奉獻一甲子

「愛的腳蹤」記錄華修女「真美麗」的人生

編輯室

曾被稱為「美國仔病院」的聖馬爾定醫院，由天主教中華聖母會修女們齊心創立，其中創辦人華淑芳修女無私奉獻的故事，都收錄在天下文化最新出版《愛的腳蹤—華淑芳修女奉獻台灣60年》一書。天下文化於109年12月30日在聖馬爾定醫院舉行新書發表會，嘉義市長黃敏惠也專程出席，一同見證88歲華修女來台一甲子「愛的腳蹤」。

27歲的華淑芳懷抱著醫療助人的初心，1959年遠從美國西雅圖搭船到台灣，從初期在梅山的筆路藍縷、資源缺乏，到嘉義市

聖馬爾定醫院的興建，及首創阿里山24小時醫療站，華淑芳和修女們為了救治更多的病患，不畏艱苦，也赴美國四處募款，只為了讓更多人能接受應有的醫療照護。

### 社會需要的不是英雄，而是典範

嘉義市長黃敏惠表示，在早期物資匱乏的年代，華修女選擇離開舒適圈，來台奉獻一甲子，用愛幫助需要的人，她強調這個社會需要的不是英雄，而是典範，嘉義市何其有幸，有華修女來到這裡帶給我們幸福，這就是嘉義的故事、台灣的故事。而華修女自



▲陳美惠院長講述華修女早期醫療服務的故事



▲黃敏惠市長等人推薦華修女新書，讚揚華修女是嘉義人的典範。

稱「美國鼻、台灣心」，就是我們嘉義人，「感謝華修女，有您真好」，希望大家將這股精神傳遞下去，並發揚光大。

陳美惠院長分享，這本來僅是位修女，抑或是修女會的故事，但從華修女身上，看到一個美國人隻身來到台灣，憑藉著愛，無私奉獻超過60年。她到台灣所學的第一句話就是「真美麗」，憑著這句話以及愛與信

仰，她走遍各地，哪裡有需要就到哪裡去，替台灣醫療史寫下最動人的篇章，期望這本書成為我們共同的故事，繼續把愛的腳蹤散布在每一個地方。

### 無條件的愛令人感動

作者林保寶提到，書籍封面這張華修女慈祥微笑的照片，反映出60年來的貢獻，讓她已經變成真正的台灣人；書名「愛的腳

蹤」則是希望大家閱讀時能思考，愛從哪裡來。

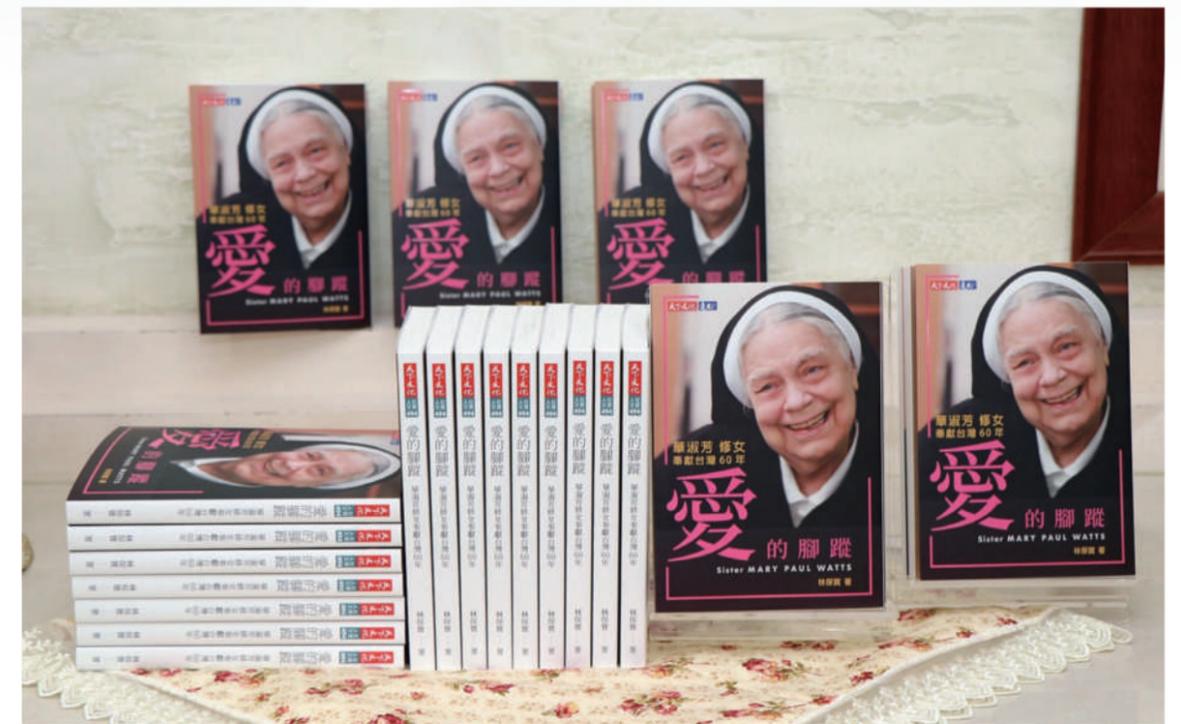
崇仁醫護管理專科學校周立勳校長稱，沒有醫院就沒有崇仁，而沒有華修女就沒有醫院。讀完這本書的心得則是：心念有多大，成就的事業就有多大，無條件的愛也令人非常感動。

「愛的腳蹤」一書由華淑芳修女口述，林保寶撰寫，裡面記錄了華修女從美國來台，終生用愛與醫療守護嘉義偏鄉山區，用無私的愛與信仰，一步一腳印打造她心中最完美的「嘉」。60年來這些美麗的故事不該

被遺忘，而她，也竭盡全力灑下仁愛的種苗，希望能帶給更多人需要的果實。



▲華修女新書發表會中，來自醫院同仁及崇專師生，到場觀禮並表達崇高敬意。



▲華修女新書「愛的腳蹤」記錄華修女來台一甲子的事蹟



▲陳美惠院長致贈醫師節賀禮，由醫療副院長王中敬醫師代表接受。

## 「疫」起挺過愛無限

### 醫師節感謝「醫」路有你

編輯室

一場疫情改變了大家的生活習慣，也讓就醫變得更加謹慎，身處「第一線」的醫師壓力尤為沉重，繁瑣的防疫守則成為日常。

本院除了在醫師節前夕舉辦醫師節祝福禮，由陳美惠院長一一為醫師們送上禮物，並製作一段抗疫之路的影片，藉此對勞苦功高的



▲病患感謝卡貼滿醫院大廳感恩牆

醫師們獻上深深的敬意與感謝；同時在一樓大廳設置感恩牆，提供病患及家屬向醫師道謝的機會，短短的幾天內，感謝小卡便貼滿了感恩牆。

#### 醫師節祝福禮溫暖感動

醫師節祝福禮由天主教聖言會楊應望神父主禮，祈求天主降福並光照引導，希望醫師們都能擁有健康的身體和智慧，繼續為患者們醫治服務。接著由企劃科製作的感恩影片串起全場共融，身處防疫第一線的急診室、醫務部、護理部、感染管制中心、警衛組等，以及最給力的後勤單位資材室、工務

組、環管組等單位同仁發自內心的吐露，簡單又真切的話語，卻是身在醫療體系的大家最深、最有感的認同。

回顧疫情期間，醫療院所的警戒更是上緊發條，從出入口管制到病房探視，每個環節都相互影響著，當然多數民衆與患者都能體諒配合，但多少還是會因不便而有些微詞。醫療除了專業，家屬與病患更希望的是多些人情味與同理心，因為冰冷的治療比不上溫暖的言語。防疫期間的辛苦是旁人難以想像的，醫護更是首當其衝，身為照顧第一線的人員，心理壓力也不是簡單幾句安慰就可以緩解沖淡的，因為大家都是秉持專業與責任心在照料患者的身心。



▲院長為醫師們準備的精緻健康點心盒

### 用心準備禮物致謝醫師

陳美惠院長為了致謝勞苦功高的醫師們，特別用心準備了健康營養的點心盒與祝福卡，在祝福禮後一一親自贈與醫師們。陳美惠院長表示，天主揀選了你們，在全世界被疫情所苦之際，給予治病救人的恩寵，當你們醫治人們身心病痛時，也彰顯了天主的憐憫與慈愛。感謝醫師們的努力付出外，也勉勵大家，讓我們穿上愛與信心的盔甲，繼續合力抗疫，為民衆的健康打造堅固的堡壘。

### 我們「醫」家人感恩牆表達真誠感謝

此外，本院精心設置我們「醫」家人感恩牆，向辛勞站上抗疫第一線的醫師群致敬。許多民衆利用本院在現場提供的卡片，不吝寫下對醫師的感謝與鼓勵，真心暖語令人動容，本院也於活動結束後，將謝卡轉交醫師們留存紀念。



▲陳美惠院長親自致贈禮盒感謝醫師



## 前進！多一種幸福的可能

### 如同「行動柑仔店」的照顧資源巡迴車

中華聖母社會福利基金會

當「今日抵嘉」照顧資源巡迴車第一次駛進嘉義新港的某個村落，大多數的村民都抱著好奇的心情來看這輛車，然而就在陸續返家的同時，一位皮膚黝黑的阿公緩緩走近，

小心翼翼地說：「請問你們有提供照顧服務嗎？我一個人照顧到有點累...」，聽到這位長輩的「求救」，社工趕緊請阿公坐下來並遞上涼水，請阿公慢慢說。原來阿公今年已

經70歲，太太是印尼人，兩年前被診斷出罹患大腸癌末期，癌細胞已擴散到肺部及雙腳，日常生活全仰賴他一個人，疲憊不堪。

### 老老照顧家庭的一線曙光

當我們提出想看看阿嬤時，阿公露出「你們願意嗎？」的表情，隨後帶著我們來到不遠處的平房，屋子裡堆放阿公為了貼補家用到處收來的資源回收，還有一些農用機具，平時阿公會到田裡忙活，再趁著空檔準備阿嬤的藥及飯菜，但阿嬤食慾越來越差，加上為了讓阿嬤洗個舒服的澡，卻因為姿勢不正確，讓阿嬤從床上跌下來，想照顧好另一半卻充滿自責與抱歉。而在一切無能為力的時候，就這麼看見照顧資源巡迴車在自家村庄出現了，我們開始著手幫阿公媒合照顧資源，也開始第一次的居家服務，或許冥冥中有些天意吧！阿嬤在接受服務的幾天後離去，當阿公打電話告訴我們這個消息時，捨不得的話語中帶著感謝。

### 滿載日常必需品解決不便

而當這輛照顧資源巡迴車開往最遙遠的山邊，從嘉義市區出發，將近4小時的路程，照顧資源巡迴車來到169縣道的盡頭，鄰近高雄那瑪夏的藍色部落一里佳，綿延起伏的碧綠山脈連接著寬闊的藍天，白雲慵懶的飄浮在樹林之上，這是鄒族人賴以維生的家鄉、都市人嚮往的休憩之地，卻仍面臨難以克服的困境。試想某天下午覺得餓了，只要拐一個巷口就有超商，您可以任意挑選，但

在這裡「選擇」是奢侈的，當長輩收到沙拉油、罐頭、衛生紙，甚至是平常捨不得買的尿布時，滿足的眼神說明一切。

部落的長輩大約每兩周下山採買生活必需品，進一步詢問生活用品不夠用該怎麼辦時，長輩頓時語塞，「怎麼辦喔，就每次下山都買很多啊！唉唷，可以的啦！」隨後我們來到獨居98歲的阿池阿公家，阿池阿公的口頭禪是「我可以」，為自己準備三餐、步行兩小時到有公車站牌的地方搭車看醫生，直到幾年前小中風後，阿公得依賴子女接送，擔心往返成本太高，為了不增加子女的照顧負擔，只好忍著小病不說。

### 宛如行動照顧「柑仔店」

其實不只有阿池阿公，同時也發生在部落內多數長輩身上，依山傍海的嘉義，我們在服務中不斷遇見老、貧、弱的現場，我們看見因為沉重照顧壓力不知道如何申請資源的老人家，也看見自己獨居無法求援的朋友，於是我們有了另一種照顧資源的想像：如果有一輛車可以載滿物資、隨時提供照顧資訊，更可以提供免費的咖啡或茶，讓照顧者可以稍微休息一下，讓這輛車可以穿梭於山谷、沿海，駛往照顧資源的偏鄉，如同行動照顧「柑仔店」的概念，將更多服務資源帶進照顧資源不足的鄉鎮，給予偏鄉長輩更實質的照護。



▲為長輩提供及時的幫助

▲偏鄉照顧資源不足，亟待援助。



▲照顧資源巡迴車到崎嶇山間送暖



## 本院愛心志工副隊長朱淑媚

### ●●● 榮獲中華民國第20屆三等志願服務獎章

編輯室

在本院服務長達25年、目前擔任愛心志工隊副隊長的朱淑媚，秉持「再多做一點點」的理念，多年來如一日地為病患及家屬提供貼心服務，尤其她平日還在上班，到醫院當志工雖是抽空，卻做得比別人都專業。

她的熱忱助人與無私奉獻，使她獲頒全國第20屆三等志願服務獎章，可謂實至名歸。

#### 熱心協助隊務溝通

朱淑媚於25年前因看到醫院招募志工的

訊息，便報名加入志工隊服務至今，共累積6,531小時的服務時數，主要擔任大廳服務組志工，協助民眾掛號、領藥，以及為行動不便的民眾推送輪椅與就醫諮詢。她自進入愛心志工隊服務開始，就熱心協助隊務，曾任總務組長與大廳服務組組長，目前則擔任志工隊副隊長，是隊中不可或缺的溝通橋樑。



▲ 樂於擔任志工隊的溝通橋樑

朱淑媚目前仍在建設公司上班，業務繁忙的她卻能將時間做良好規劃，每週兩天的值班時間及院內各項活動幾乎從不缺席，總是笑臉迎人、主動關懷病患，從不吝於付出自己的熱情與愛心。也因有會計專長且古道熱腸，經常協助志工承辦人辦理活動及聯絡事宜，甚至提供愛心志工隊具前瞻性的意見，任何訓練課程、在職教育也都能看見她協助的身影。

#### 志工隊的心靈導師

作為志工幹部，她認為志願服務不僅僅限於幫助民眾，志工夥伴也是相當重要的，

志工間的彼此關懷、情感支持更能讓志工們有凝聚力，讓志願服務的精神可以一直傳承下去，使服務永續化。也因此她相當照顧每一位志工夥伴，尤其是對待新志工，不僅用心教導其工作內容，更會大力邀請新志工參加志工隊活動，讓新志工可以盡快融入志工隊的大家庭。而當有志工情緒低落時，她更會協助開導、鼓勵志工樂觀看待，可以說是志工們的心靈導師。

#### 抱持豁達的人生觀

透過在醫院的志願服務經驗，朱淑媚對於生命的價值與意義也有所省思，她認為，當親人因疾病而痛苦時，需要的是我們好好的陪伴與關心，不應該受孝道的枷鎖而強求親人不想要的治療，勉強維持親人的生命，人要活得有意義才會開心，生命的價值在於深度而不是長短。



▲ 朱淑媚（左二）與志工隊夥伴



## 抗癌心情故事分享

### 因為你們，讓我也成爲另一道曙光

聖馬爾定曙光俱樂部志工/楊梓榆

#### 三八婦女節的噩耗

三月八號國際婦女節，一個慶祝婦女在經濟、政治和社會等領域做出重要貢獻的日子，卻是我確診罹癌的一天。猶記那天我一

個人到醫院做例行的婦科回診，隨口一句「我的胸部摸起來硬硬的」，婦產科醫生立即幫我預約乳房特別門診，之後一連串的乳房超音波、乳房切片檢查、等待報告流程，讓

我整個人渾渾噩噩的，尤其是切片檢查，麻醉麻不到的乳房深處，要用粗針抽取組織樣本，當時有三位護理師協助壓著我，避免我因疼痛而扭動，那時我的慘叫聲還讓醫生一直不斷安撫我，問我要不要先暫停，我馬上跟醫師說：「醫生你不用理我，你做你的事情，我叫我的，不要讓我的掙扎傷到了醫生就好」。

切片結束後，我在門診外面坐了半個小時，眼淚不斷地流，傷口也不斷地滲血，但還是要回家，那是我第一次覺得回家的路是如此漫長，因為傷口仍然會痛，我只能騎騎停停，原本短短二十分鐘的車程，我足足花了兩個小時才到家。回到家，躺在床上，眼淚還是不停的流，兒子來就抱在一起哭，當時兒子問我：「醫生都還沒宣判我們死刑，為什麼我們要哭？」我想想也是，就跟兒子說：「好，我們今天哭完，以後就不再哭了。」之後，即使歷經兩次的癌症復發，我也沒有為此再流一滴淚。

#### 生命中的三道曙光

自101年罹癌開始，我生命中的貴人一一出現，第一位就是我女兒公司的老闆、老闆娘，打從聽到我確診乳癌後，就立刻讓女兒休假陪我治療，老闆娘更不斷邀我出國散心，從沒想過自己會因為罹癌而開始在日本、韓國、西班牙等國家留下足跡；第二位是聖馬爾定醫院曙光俱樂部的關懷組長春葉大姐，她的癌症十個手指頭數不完，歷經上百

次的電療與化療，然而你一點都看不出她是癌症病人，她展現的樂觀形象深深打動我的心，也因為她的邀請，我加入乳癌病友團體，共同關懷、慰問乳癌病友姊妹，幫助跟我同樣因癌症所苦的人們，並走入社區進行婦癌防治宣導，希望增加大家對乳癌的認識與防治意識，從此，曙光俱樂部的病友活動就成了我新的生活重心，開創我人生中的新道路。



▲ 勇敢走出去，參加第七屆全球華人乳癌組織聯盟活動。



▲不畏化療脫髮模樣，至雲林土庫國小越港分校，為新住民進行婦癌防治宣導。

剛開始訪視乳癌病友時，心裡其實充滿擔憂與茫然，害怕自己會給予其他病友錯誤的資訊，或是負面的影響，幸好曙光俱樂部的陳會長相當親切的帶領我與病友們互動，一步一腳印地傳授我關懷的技巧，因為每個人家庭環境、成長背景都不一樣，個性也不同，甚至有人看到我們就哭，面對這種狀況時，傾聽與陪伴真的相當重要，我在她身上學習到許多待人處事的方式，她可以說是我生命中的第三位貴人。

#### 把每一天當作是最後一天

歷經兩次癌症復發後，我深深體會到乳癌的發展與心情、壓力有很大的關係，

第一次復發前，先生剛過世，我一邊照顧重病的公公、婆婆，一邊還要工作，維持生活開銷；第二次復發則是因工作夥伴因病休息不知何時復工，我忙得團團轉，才剛喘口氣，醫師就發現我原本健康的左乳房有腫塊，癌症的到來似乎都在提醒我要好好的休息，放開心去生活。很多人都說，如果他是我，復發這麼多次，早就崩潰了，但如果我崩潰了，生活怎麼辦？兒子、女兒怎麼辦？崩潰了又能如何？生活還是要過，該怎麼做就怎麼做，該吃藥時吃藥，該看醫生時看醫生。所以，我學會把每一天當作是最後一天，每一天努力的過這一天，一覺醒來，心裡想著很

好，我又可以打開眼睛看這個世界，我又賺到了一天，何必要將自己關在籠子裡面。

#### 生病了，生活還是要有品質

雖然我不斷邀請罹癌姊妹一同加入我們的乳癌病友團體，但我一點也不想乳癌病友團體壯大，畢竟那可能代表著有更多人罹患乳癌，我只希望能幫助到已經罹患乳癌的姊妹，更有勇氣面對疾病的挑戰，活出屬於自己的人生。對我而言，「生命不是要去看他可以活多久，而是要看他做了什麼？」生病後的生活還是要有品質，因此，我開始去上課，上各種醫學講座，人家追星是追明星、偶像，我追的星是名醫、仁醫，充實自己的

衛生醫療知識，不管北中南，只要是我有興趣的課程，我就會邀請志同道合的乳癌姊妹一起去上課，也透過到北部參加乳癌病友協會辦的醫學講座，順利幫聖馬爾定醫院爭取到乳癌病友協會年度醫學講座的南部場次，將台北的資源帶到嘉義來。

回顧罹癌後的這幾年，我深深體會到罹癌對我而言不是折磨，而是幫助我去審視我的人生，發現生命的意義，在投入乳癌病友關懷後，讓我最有成就感的事，就是一位一位的病友被我拉出來，一同為乳癌姊妹努力，互相扶持，大家一起走出黑暗、邁向溫暖。



▲與大林慈濟醫院寬心俱樂部進行交流，並致贈愛心抱枕。

## 推動「健康識能友善教材」 讓病患和家屬真正聽懂醫囑

醫療品質管理中心/林麗娟督導

話說，有一位阿婆至醫院看診回家後，就開始一直笑，家人不解問其原因，才知「此藥物藥效4小時」，因醫療人員語言的表達，讓阿婆以為「要笑4小時」。期望這只是一個玩笑故事，但在醫療院所，所提供的健康照護資訊，民眾都能理解且運用嗎？所以要如何才能提供醫療服務對象符合且易懂的資訊，對醫療院所而言就是一個須積極面對的議題。

何謂健康識能？健康識能(health literacy)是有關個人與健康資訊互動的能力。世界衛生組織(World Health Organization, WHO)定義健康識能為「認知與社會的技能，決定個人獲得、了解及運用資訊的動機與能力，藉以促進及維持良好健康」。而在2016年世界衛生組織第九屆全球健康促進大會中指出，健康識能是未來推動健康促進的三大重點之一，所以須透過具備健康識能之工具或



表單，讓服務對象，就醫民眾或家屬等，對其所獲得之醫療照護資訊內容，達到清晰扼要、易讀、易理解的效果；且不管識讀能力如何，皆能得到與理解這些資訊，進而能依所得資訊進行決策、執行習得的照護技巧或促進健康的行為。簡而言之：提供就醫民眾或家屬看得懂的圖文、聽得懂的語言等，才能達到提供有效且符合具備健康識能之健康知識。

鑒於此議題之重要性，因此由醫療品質管理中心與社區醫療部合作，自2019年起舉辦「衛教素材徵選」輔導工作坊(表一)。

以衛生福利部國民健康署所發行之「健康識能友善教材評估指引」作為教學與審查依據，配合年度計畫之執行，以每一梯次五場次、每場次2小時工作坊，讓臨床同仁透過做中學的實作過程，了解符合「健康識能友善教材」的標準，也同步逐漸修改現有之衛教單張或圖卡。為鼓勵同仁參與此教材改善，亦同時舉辦「衛教素材徵選」活動，每一件衛教素材均由院內專家及志工共二階段之審查，審查標準為依據「健康識能友善教材評值指標」之評分表進行審查。(圖一：審查機制)、(圖二：改善前後對照)

第一梯次	第二梯次	時間	授課主題
2019年4月30日 (星期二)	2019年6月4日 (星期二)	13:00~13:10(10分鐘)	報到
		13:10~14:00(50分鐘)	醫病共享決策 與健康識能之關係
		14:10~15:00(50分鐘)	衛教輔具工具單製作 說明與範例
2019年5月7日 (星期二)	2019年6月11日 (星期二)	13:00~13:10(10分鐘)	報到
		13:10~15:00(110分鐘)	衛教輔具工具單製作
2019年5月14日 (星期二)	2019年6月18日 (星期二)	13:00~13:10(10分鐘)	報到
		13:10~15:00(110分鐘)	衛教輔具工具單製作
2019年5月21日 (星期二)	2019年6月25日 (星期二)	13:00~13:10(10分鐘)	報到
		13:10~15:00(110分鐘)	衛教輔具工具單製作
2019年5月28日 (星期二)	2019年7月2日 (星期二)	13:00~13:10(10分鐘)	報到
		13:10~15:00(110分鐘)	衛教輔具工具單製作

▲ (表一) 「衛教素材徵選」輔導工作坊議程



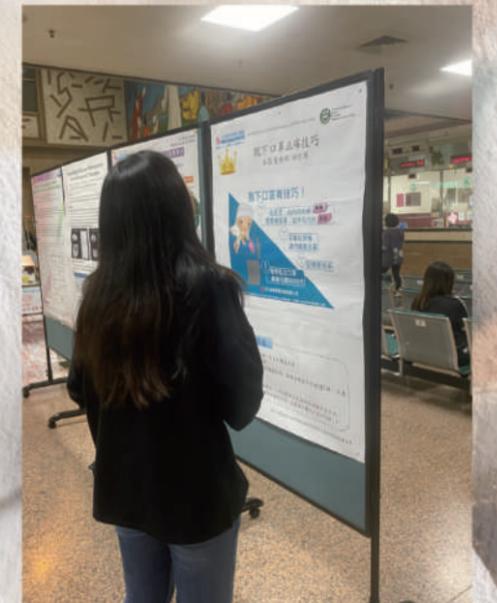
▲(圖一)衛教素材審查機制

整體執行成果

2019~2020年舉辦「衛教素材徵選」輔導工作坊，共完成具備健康識能之衛教素材有47份，於行政主管會議由院長親自頒獎，給予參賽者獎勵。



讓來院民眾能知悉此活動，於本院一樓大廳展示競賽前三名作品。



2019~2020年遴選符合國健署徵選主題對外參賽，共有16篇入選得獎，並公告於衛生福利部國民健康署「健康久久網站」中，提供需要人員下載使用。



結論

感謝院方支持此活動，為提升民眾健康識能，使民眾可以將了解之健康照護知識運用於日常照護中，達到預防保健治療的目的，也才是醫療照護者回到病人照護之初衷。

(參考文獻：衛生福利部國民健康署2017年健康識能友善教材評估指標使用指引)

**水腫的日常護理指導**

了解水腫原因：  
 1. 體質  
 2. 腎臟病引起的水腫  
 3. 肝硬化引起的水腫  
 4. 心臟衰竭引起的水腫  
 5. 藥物引起的水腫  
 6. 內分泌異常引起的水腫  
 7. 局部血管或淋巴管阻塞引起的水腫

水腫評估：  
 +1 (2mm)：足背、手背（輕微凹陷，很快消失）  
 +2 (4mm)：下肢水腫（10 - 15秒會消失）  
 +3 (6mm)：臉、手、下腹壁、薦骨水腫（四肢水腫超過一分鐘）  
 +4 (8mm)：普遍性水腫、伴隨腹水（四肢非常腫2 - 5分鐘）

日常生活保健：  
 雙腳抬高過心臟  
 請按醫師指示服藥  
 3. 避免煙酒和飽餐  
 4. 每日定時量體重紀錄  
 5. 注意小使量  
 6. 皮膚清潔檢視皮膚有無破損  
 7. 學習解決口乾 喝的水製成檸檬水塊  
 8. 增加活動量（如：散步、爬樓梯），以加速淋巴回流，如此可幫助消除水腫，但不可過度劇烈（如：跑步、爬山）  
 9. 出院後請按時返院檢查。  
 1. 將舌於口中，使用水漱口或嚼食口香糖。  
 2. 飯後以滿腹，不另外飲水。  
 3. 含檸檬片或酸的糖果潤濕口腔，促進唾液分泌。

參考資料  
 尤翠敏、楊文中、顏妙芬(2012)。運用自我調節理論於一位慢性腎臟病病人水份與血磷控制的護理經驗。台灣護理學，11(1)，74-85。  
 陳偉鵬(2010)。水腫。於陳偉鵬等編著，臨床護理學(二版，177-187頁)。台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽詢電話：05-2756000 轉分機 3322 腎臟科衛教室  
 天主教中華聖母學會醫務財團法人天主教馬爾定醫院 關心您

**水腫日常照護** 天主教馬爾定醫院 腎臟科衛教室 05-2756000-3322

**水腫評估**  
 1. (按壓皮膚十秒)  
 2. 體重一天增加0.5公斤

**水腫原因**  
 1. 腎臟病引起  
 2. 心臟衰竭引起  
 3. 肝硬化引起  
 4. 藥物引起  
 5. 內分泌異常  
 6. 局部血管淋巴管阻塞  
 7. 體質水腫

**解決方法**  
 1. 採低鹽飲食  
 2. 增加輕運動  
 3. 雙腳抬高  
 4. 看醫師檢查開藥  
 4. 每日定時量體重紀錄  
 5. 紀錄小使量清潔  
 6. 皮膚檢查有無破損

▲(圖二)衛教素材-前後之對照表

# 視力篩檢醫療車駛入校園 本院與市府攜手eye護特教生雙眼

編輯室

學童近視問題日益嚴重，根據國健署公布最新學童視力調查顯示，我國一年級學童近視率接近2成，小學六年級更高達7成；而嘉義市10所國小及幼兒園共有77名集中式特教班學童，因先天性身心障礙，表達能力比較弱，對於視力檢查有就醫不便情形，需要更多的照顧與關懷。因此本院與嘉義市政府攜手合作，將視力保健醫療專車駛入校園，提供國小及幼兒園特教班學童免費的專業視力檢查服務，希望能「打擊惡視力，把eye找回來」。

## 養成良好用眼習慣

「特教學生視力篩檢專車」在林森國小舉行啓用活動，與會的黃敏惠市長表示，集中式特教班的孩子到醫院檢查常要花費較久的時間，非常感謝國際扶輪社捐贈視力保健醫療專車，將好的設備開進校園，並感謝聖馬爾定醫療團隊為特教孩子做視力篩檢。黃敏惠市長強調，這部視力保健醫療專車開進校園，一方面是機會教育，一方面也讓孩子了解在篩檢中愛惜自己的眼睛。



▲國際扶輪社捐贈視力篩檢巡迴車，造福弱勢學生及偏鄉民衆。



▲特教生視力篩檢專車在林森國小正式啓用

黃市長補充說，她自己小時候是沒有近視的，但後來就漸漸開始有度數，現在的環境、3C產品都影響太多，要有良好的視力保健習慣，最好就是從家庭、校園開始做起。她打趣地說，原裝的最好，所以保護好眼睛是很重要的，鼓勵家長假日可以多帶孩子去郊外活動，多看青山綠水，養成用眼休息習慣。

## 讓特教生在校檢查和到醫院一樣

本院醫事副院長黃勝雄回憶，之前有位特教生來院複檢，整整花了四個小時才完成，因為孩子會有情緒，會抗拒，只有親眼所見親身經歷，才會有所感觸。所以愛就是哪裡有需要，就往哪裡去，感謝扶輪社與教育處大力支持本次計畫，讓有需要的學童們在學校就能享有如同到院般的整篩服務。

眼科醫師郭淑貞指出，本台視力醫療車的設備和醫院等級是一模一樣的，且學童受

檢時資料都已電腦連線，不用在現場另外填紙本，車子看起來麻雀雖小卻是五臟俱全。之後每周二下午也將安排醫療車至其他國小進行視力保健篩檢，服務更多特教學童，讓視力保健觀念從小扎根灌溉，使更多學童受惠，守護大家的健康。



▲黃敏惠市長陪同特教班學童上車體驗。左一為本院醫事副院長黃勝雄，左二為眼科醫師郭淑貞。

# 本院推動高齡友善 C級巷弄長照站揭牌啓用

編輯室

隨著人口老化，高齡長者快速成長所衍生的照護問題，常使長者及家屬不知所措。有鑑於此，本院陳美惠院長帶領專業團隊積極深入社區，建立在地化社區服務，除了配合嘉義市政府打造「全齡共享，世代宜居」的幸福城市政策，並加強「高齡友善」推動，使長者得到好的照顧，今年度更結合嘉義市長期照顧管理中心資源，於蘭潭里及中山里成立C級巷弄長照站。

## 盼長照站成為家屬的照顧後盾

「兩處C級巷弄站是嘉義市第41、42個開幕的巷弄長照站，由本院、中山里及蘭潭里里長攜手合作，希望透過長照據點鼓勵長輩樂於學習參與，因為唯有長輩健康開心，年輕人才能放心打拼。

社區醫療部主任陳汶均表示，如何使長者維持並保有健康生活型態，建構長者友善照護模式，是本院發展重點目標之一。期望



▲中山站揭牌儀式簡單隆重

能透過長照站的成立，提供長者可近性、便利性的服務，此外，也安排電話問安及關懷訪視，以提供長者適切照護，讓長照站成為家屬最佳的照顧後盾。

## 軟硬體設備考量長輩需求

為了讓長者在據點能如同在家的感受，兩處長照站裝潢皆以安全溫馨為主要考量，

並結合醫院專業團隊與志工駐點服務。而為鼓勵長者多加參與社會互動，也設計多元化課程，如健康操、小遊戲或是手作DIY等，還有健康促進課程與共餐服務。另外也會評估長者需求，安排相關失能延緩介入措施與追蹤執行狀況，並協助健康檢測及相關衛教諮詢。

長照站服務時間為每週一至週五早上8點半~下午4點，邀請年滿65歲以上的長輩們走出家門，來長照站共同參與活動，利用免費健康資訊與其他相關活動課程接觸新事物，讓生活變得更加多元樂活。也歡迎有長照需求的民眾提出申請，服務資訊請電洽：(05)2756000轉3309羅社工師。



▲嘉義市副市長陳淑惠(左三)與本院黃勝雄副院長(左四)等人，與長輩一同參與長照站祝福禮。



▲琳瑯滿目的課程活動

## 2020年全院報佳音活動 闖關互動傳遞祝福

院牧部

慶祝聖誕的12月裡，院牧部舉辦連續4天的全院報佳音活動，期間還有南華大學生死學系社工組的學生共襄盛舉，參與傳報耶穌誕生喜訊的陣容，院牧部為了讓這一群大學生身歷耶穌誕生情境，特別巧思設計聖誕角色的服裝與道具。活動前我們滿心期待於報佳音時將天主賞賜的喜悅、平安與祝福傳送到每個人心中。

這群學生扮演國王、牧羊人、天使們，還有院牧部同工總共13人組成聲勢浩大的報佳音隊伍。我們伴隨聖誕歌聲，也懷著喜悅心情，如同聖經上所說：「你必要喜樂歡躍，許多人也要因他的誕生而喜樂」（路一14）。我們來到第一站向院長室報佳音，當場邀請院長向學生們提問，院長想了一下問：「為什麼耶穌要誕生？」這一群不是基督徒的



▲大廳聖誕馬槽



▲院長室

大學生有人答：「為救世人」，令在場者歡呼鼓掌。第一天讓我們驚愕不已，在不同單位報佳音，抽問答題時竟然都抽到同樣的提問：「天主教會稱聖家是指神聖家庭，成員有誰？」讓我們都睜大眼睛嘖嘖稱奇，回想起來直覺天主作弊，相信這讓參與學生們看見天主顯了奇蹟。

第二天活動得知有同仁的姐姐是教友，高興之餘鼓勵她參加我們的慕道班，深入了解天主教信仰，這可是報佳音意外的收穫。報佳音闖關趣味問答，可以讓平日工作鮮少互動的同仁有彼此交流機會，還能夠了解同

仁對耶穌認識程度，更能將耶穌介紹給他們。我們喜樂走近每位同仁，將耶穌誕生事蹟以趣味的方式呈現，闖關時還特別為社行部同仁安排一首「無數天神空際臨」合唱，在企劃科李幸利主任合音與院牧部月英督導的女低音友情客串下，使得整首聖歌旋律美妙動聽，彷彿天使親臨般瀰漫著神聖氛圍。

此外，還有帥哥與美女醫師們熱情參與，活動過程中都能放下工作時的拘謹、嚴肅，有的靦腆、有的熱情回應，大家玩得不亦樂乎。雖然有些單位因場地限制不適合進行闖關活動，我們還是將滿滿祝福與糖果送到

同仁手中。闖關活動並安排同仁限時完成任務，每個單位同仁都能通力合作，將推派出的同仁裝扮成聖母抱聖嬰與聖若瑟的模樣，最後在歡呼與歡笑聲中，留下溫馨、美好與愉悅的合影。

活動後，院牧佩蓉雀躍分享，相信愛我們的天主臨在其中，讓我們充滿凝聚力和喜悅的去傳報佳音，感染了其他同仁，使得報佳音活動充滿歡樂，依靠主祐的喜樂關懷著

全院同仁。有如聖經上所說：「你們心裡要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。」(若十六22)一股具有傳染力的喜樂似乎也傳給南華大學學生，讓他們感受到溫暖、開心，並且讓他們知道聖誕節意義與目的，更有同學從心相信天主的大能與慈愛，在最後回饋時寫下向天主祈求保護家人平安的代禱意向。



心臟超音波室



會計科



藥劑科



懷正紀念病房

## 關懷獨居長輩愛心義賣 寒冬送暖以愛傳愛

編輯室

每到歲末年終，社會各界的寒冬送暖活動陸續展開，本院延續往年慣例，在12月份舉辦「關懷獨居長輩愛心義賣」活動，將民眾捐贈的二手物資重新整理上架，等待被新主人挖寶。義賣所得將全數投入獨居老人基金，日後幫助其他需要的長輩。

愛心義賣會活動主要在本院一樓大廳擺出日常生活用品與美食區，有些民眾一早掛完號就順便逛了起來，70多歲的林阿公挑選兩個玩偶只花了幾個銅板，開心地說要帶回去送給兩個孫子；另一位陳大姐則選購了一只包包，她笑說當作送給自己的新年禮物。許多民眾也迫不及待想挖寶，讓志工大姐們

都差點忙不過來忍不住說：「別急別急，陸續上架中哦！」

社區健康組社工師羅安婕表示，本院愛心義賣活動因每年定期舉辦，已普遍為人所知，有時活動準備期還沒開始，一些鄰里長就會主動詢問捐贈物資事宜，讓她覺得很溫馨。因為愛心義賣讓大家知道社會上還是有很多需要被幫助的人，也許看似銅板的活動比不上直接一大筆的捐款，但義賣的意義就在於以愛傳愛，讓堪用物品能再度回歸利用，讓民眾能體會到今天花費即使只是小小的金額，卻也是一份對關懷獨居長輩的心意。



▲關懷獨居長輩愛心義賣，民眾開心尋好物。

★★★★★

## 嘉義市首頒餐飲業金質獎

## 本院餐廳「聖馬食坊」獲殊榮

編輯室



本院自營餐廳「聖馬食坊」繼通過衛生福利部食品藥物管理署餐飲業食品安全管制系統(HACCP)衛生評鑑後，日前更因連續獲嘉義市政府餐飲業優良店評核優級，榮獲最高榮譽「金質獎」。除了保證本院供應的餐飲衛生安全無虞，包括餐廳的軟、硬體設施及人員素質，更是達到最高標準。

為了讓市民及遊客『在「嘉」呷，尚安心』，嘉義市近年來大力推動餐飲分級，業者須通過食品衛生安全層層評核才能獲獎，被視為餐飲業的「奧斯卡獎」。為鼓勵得獎業者持續向前邁進，2020年更首推「金質獎」，頒獎表揚連續兩屆獲得優級的業者，由嘉義市長黃敏惠在「餐飲業優良店頒獎典禮暨食安美食展」中，公開表揚通過評核的優良業者。

嘉義市政府衛生局委託崇仁醫護管理專科學校，邀集食品相關專家、學者與衛生局稽查員共組專業小組，完成402家次的餐飲業衛生安全輔導、優良分級評核與追蹤查核，本院自營餐廳「聖馬食坊」通過本次評核，且於107年、109年連續兩屆皆為獲選優級，因而榮獲

「金質獎」殊榮。

市長黃敏惠表示，通過評核的業者都是經由嚴格把關，包括特色餐廳、飲料店、早餐店、飯店、百貨美食街等各類餐飲業者，讓民眾用餐時能有更多安心的選擇。2020年更是首度加碼「金質獎」的獎項，如同餐飲業中的優等模範生，也期望得獎業者能作為同業間的標竿表率，刺激、吸引更多餐飲業者共襄盛舉。

▼營養室主任侯玟伊（右）接受黃敏惠市長，及衛生局張耀懋局長頒獎表揚。



★★★★★

## 本院產後護理之家林宥涵督導

### 榮獲內政部消防署109年優良防火管理人

編輯室



● 防火宣導志工  
● 優良防火管理人  
● 資深義消

本院產後護理之家提供坐月子媽媽與寶寶安全舒適的調養環境，尤其重視防火及防災意識，定期舉辦防災課程及消防演練，以加強同仁的應變處理能力。其中林宥涵督導因領導有方，獲頒內政部消防署109年優良防火管理人榮譽。

林宥涵表示，自己只是在工作崗位上做好本分，這份榮耀是屬於機構全體夥伴，不是個人的，沒有他們的支持與協助，就不會有今天的殊榮。從戒慎恐懼的新手開始迄今已逾10年，其間承蒙許多長官的提攜及同仁的鼓勵，讓非消防體系出身的她可以自懵懂階段到熟稔防火管理的要領，一步一腳印引領機構同仁學習防災知識，直到面對災害能及時應變，辛苦過程不言而喻，成果卻是令人欣慰。

尤其自己所任職的產後護理之家，所接觸的都是新生兒與產婦，消防安全可謂重中之重，因為一旦災害發生，住民無法靠自身能力避難疏散，在在都需要機構內夥伴伸出援手，方能順利逃生，絕不容許有一絲一毫的疏失，正因防火管理攸關人命安全，尤須秉持如履薄冰、如臨深淵之心境，做到盡善盡美。

林宥涵期許自己竭盡所能為機構內的夥伴服務，並達到學習、傳承、服務，進而推廣至醫院其他機構。她強調，防火管理是一條無止盡的學習路，自己只是學到一小部分，所以也希望有機會能跟其他單位的優秀先進互相研習，共為彼此的機構努力，讓災害不會發生在你我的身邊。



▲ 定期複習各項防火常識。  
▼ 落實機構防火、防災演練。



★★★★★

## 致力推動本院職場健康

### 吳幸娟榮獲勞動部「職場健康服務傑出人員」

編輯室

# 職場健康伙伴成果發表暨個人員頒獎



辦單位：勞動部職業安全衛生署  
行單位：北、中、南區勞工健康服務中心

本院職安室健康管理師吳幸娟致力於推動健康職場，鼓勵員工建立健康生活型態，並強化職場安全，全方位關懷員工的身心健康，因而榮獲勞動部職安署109年度職場健康服務傑出人員。

吳幸娟獲獎的具體事蹟如下：

#### 一、落實執行職場健康服務計畫與策略，並提出健康服務規劃及有效改善方案

##### 1. 以人因為導向

訂定「人因性危害管理計畫書」，實施改善及預防院內同仁因重複性作業、不良的作業姿勢等所引起的肌肉骨骼傷害。並提供各單位填寫肌肉骨骼不適症狀調查問卷，實施風險分級管理，由職業安全衛生管理師、職業醫學科醫師、單位主管共同實施高風險單位臨場訪視，以人因檢核表實施評估及建議改善事項，訂定健康服務方向，降低人員肌肉骨骼疼痛嚴重度。

##### 2. 不間斷協助健康異常之勞工，提供適當處置與轉介服務

訂定員工健康檢查及健康管理程序書，實施新進及在職(含特殊)員工健康檢查，檢查結果異常時由健康管理師監測及追蹤。並於本院員工專區建置「健康活力網-疲勞管理專區」，同仁可自我檢測，利用問卷調查進行初步的風險辨識，若同仁有需求時，將請職業醫學專科醫師進行個案評估，藉由評估與面談，確認風險級數，最後依據風險值進行個案管理，並進行追蹤機制以提供更完

整的保護。

##### 3. 針對本院暴力防護設施、高風險病人辨識、暴力應變程序、員工關懷及訴訟協助等預防、應變、復原等機制

訂定「執行職務遭受不法侵害預防管理程序書」及「執行職務遭受不法侵害事件通報及處置作業指導書」，防止員工受到暴力事件傷害之安全管理作業規範。

##### 4. 建立職場母性保護計畫

建置「職業安全衛生室-好孕通報系統」，方便同仁於線上通報，利用問卷調查進行初步風險辨識，針對通報個案將請職業醫學專科醫師進行一對一訪視，藉由現場訪視與面談，發現工作環境中的危害，最後使用PDCA循環進行個案管理；此外，目前持

▼心靈花園員工疏壓活動





▲員工健康共餐活動

續推出「添好孕福袋」，藉由多種婦嬰用品提升員工主動通報意願，以提供職場中懷孕與分娩後一年之母親更周全的保護。

## 二、提供復工勞工職能評估、職務再設計或調整之諮詢及建議方案

針對職業傷病員工訂定復工勞工之職能評估流程，並安排與職業安全衛生管理師、職業醫學科醫師、單位主管、復健科共同進行工作能力評估，進行職務調整及可行方案，提早讓同仁回到工作職場，並至作業現場了解同仁復工狀況。

## 三、創造有利健康的支持性環境

### 1. 推動全院員工健康點數

- ◆ 鼓勵至營養室及餐廳聖馬食坊用餐
- ◆ 鼓勵使用室內運動空間及運動器材

- ◆ 鼓勵參加員工體適能以進行健康評估
- ◆ 辦理自主運動管理班
- ◆ 鼓勵參與院內運動性社團
- ◆ 鼓勵爬樓梯運動

### 2. 推動全院員工心理健康促進

為促進職場工作人員健康，制訂「過勞預防保護管理程序書」，對象為本院全體員工及承攬廠商，依計畫流程定期實施，並於實施後進行統計分析、檢討與改善。根據統計結果檢視員工健康問題，每年提出健康促進策略，並依據「員工身心關懷輔導與支持服務管理程序書」，轉介疲乏指數過高之員工給院牧部，以提供靈性關懷與支持服務，並於健康促進委員會及職業安全衛生委員會中報告。



▲院內運動性社團

# 來自病患 真誠的感謝

編輯室

## 感謝胸腔外科蔡岳峯主任醫師等醫護團隊關懷照護

家母因身體不適到貴院治療，自8/18住院至9/30出院，貴院醫師及護理師除專業外，還有細心、耐心和熱情。在此特別感謝主治醫師林盟旗及助理袁英、胸腔外科蔡岳峯醫師、復健師侯曉蓉、住院護理師向雅渝及林宜臻，他們的專業及關懷，讓家母每天都可愉悅面對，感謝！

江○華

## 感謝脊椎骨科鄭錦昌主任醫師等優秀團隊照護

感謝主治醫師鄭錦昌耐心、和善、仁心仁術，以及鄭醫師助理與10樓護理人員的照顧。在聖馬開刀住院多次，這次是滿意度最高的一次，尤其是開刀房麻醉護理師，並未讓我感到緊張不安，上麻醉前，心情幾乎沒有起伏，沒有緊張感的接受麻醉，整個住院治療過程都讓人覺得心安。

住院前等待門診的過程中，鄭錦昌醫師下午的診看診已超時很久，掛號最後一個病人的我，接近快19:00了，他仍然耐心解釋，未露出一絲不耐。我很幸運，遇到一位良醫及優良團隊。

黃○雲

### 感謝骨科裴有成主任醫師等團隊專業治療照護

我在10/19早上出車禍，很幸運被送到聖馬爾定醫院，並接受骨科裴有成醫生高超的醫術、陳佩祺助理的專業能力和林珮慈小姐，在我就醫過程熱忱陪著我的家人；復健科資深的蕭老師非常貼心、專業的治療和協助，將我從生死未卜的關頭，經過手術過程，我和先生、孩子本來忐忑不安的心情，因為有醫院的支持和照顧，讓我漸漸平穩下來。

每天在病房接受醫療團隊專業的照顧，在出院時我內心實在非常感念，非常謝謝裴醫生、陳助理、林小姐和蕭老師，讓我對未來康復深具信心，感謝院長卓越的領導和優秀無私的醫療團隊，對聖馬爾定醫院的信任也深植在我的內心。

呂○如

### 感謝婦產科周謀材主任醫師妙手回春

本人因為腹痛，醫師說肌瘤太大且有腹水，故由陽明醫院急診轉至貴院檢查，透過朋友介紹於10月30日至婦產科周謀材主任門診看診。看診期間周主任透過超音波，不但詳細解說病情，讓我了解病況，且因肌瘤太大，百忙之中抽出時間幫我開刀，在開刀住院期間更是視病猶親，在此感謝周主任妙手回春，讓我有如重生一般，也謝謝75病房護理人員的照顧。

甘○莉

感謝神醫周謀材醫師真的厲害，12小時我就可以下床，精神很好，應該失血很少，技術真的沒話說，勉強2天才全拆了。已經可以正常慢點走路，一看到你就看到自信，所以說開刀前什麼也沒問，你專業我不用多說！很感恩遇到神醫，真的謝謝您，祝永遠開心平安！

李○雅

### 感謝安寧病房醫護團隊悉心療護

院長您好，家母因腦出血日前在貴院安寧病房接受醫療照顧，出院後貴院醫護人員持續為家母做安寧居家照顧。這段期間貴院醫師與護理人員非常用心為家母身體的各種不適提出治療方法，並且詳細向家屬解說，醫護人員不只照護家母的病情，也撫慰了我們家屬的不安情緒。

我們由衷感謝貴院醫師與護理人員，在這段期間對家母的溫柔細心照顧，讓家母能夠減少身體傷痛與保有尊嚴的走完人生最後旅程，也讓家屬能夠放下傷痛、不安與惶恐之心。

感謝疼痛科黃安年醫師、血液腫瘤科林靜怡醫師、腦神經外科林宇楠醫師及郭博學醫師。感謝小慕、筱筑、英如、佩娟、玕璇、鈺璇六位護理師；90病房全體護理師與護佐；看護李阡惠小姐。

病患家屬鄭○國



日期	時間	主題	地點
1/5	08:30-09:30	菸害拼圖	車店里(嘉義市車店街2號)
1/11	09:00-10:00	認識失智症	嘉義市精忠一村1-6號(活動中心)
1/12	10:00-11:00	邁入骨追人生	興村教會(嘉義市軍輝路47號)
1/19	10:00-11:00	輕鬆甩油從飲食開始	經國新城活泉之家(L棟)失能型日照中心(嘉義市新榮路35巷1號1樓)
1/26	09:00-10:00	顧骨本這樣吃	湖內里上帝爺廟(嘉義市民生南路840號)
1/27	10:30-11:30	菸害拼圖	經國新城活泉之家(L棟)(嘉義市新榮路35巷11號1樓)
1/28	08:30-09:30	骨質疏鬆	頂庄里長服務處(嘉義市義教街538號)
1/29	08:30-09:30	更年期保健	東門社區-延平街救恩堂(嘉義市延平街27號)
2/22	09:00-10:00	顧骨本這樣吃	嘉義市精忠一村1-6號(活動中心)
2/23	09:00-10:00	中醫養生講座	湖內里上帝爺廟(嘉義市民生南路840號)
2/24	10:30-11:30	節能減碳	經國新城活泉之家(L棟)(嘉義市新榮路35巷11號1樓)
2/25	08:30-09:30	用藥安全講座	頂庄里長服務處(嘉義市義教街538號)
2/26	08:30-09:30	認識失智症	東門社區-延平街救恩堂(嘉義市延平街27號)
3/2	08:30-09:30	高齡照護 面面俱到	車店里(嘉義市車店街2號)
3/8	10:00-11:00	胃食道逆流	經國新城活泉之家(L棟)失能型日照中心(嘉義市新榮路35巷1號1樓)
3/9	10:00-11:00	認識癌症篩檢及菸檳健康危害宣導	興村教會(嘉義市軍輝路47號)
3/25	08:30-09:30	顧骨本這樣吃	頂庄里長服務處(嘉義市義教街538號)
3/26	08:30-09:30	認識COPD	東門社區-延平街救恩堂(嘉義市延平街27號)
3/30	09:00-10:00	顧骨本這樣吃	湖內里上帝爺廟(嘉義市民生南路840號)
3/31	10:30-11:30	姿勢性痠痛自救	經國新城活泉之家(L棟)(嘉義市新榮路35巷11號1樓)

▶▶門診團體衛教講座

◆ 時間：上午10:00~10:30

◆ 洽詢專線：05-2756000轉2255 衛教室

日期	主題	地點	日期	主題	地點
1/7	預防糖尿病慢性併發症及醫病共享宣導	二樓慢性病防治中心	2/23	高血壓及心血管照護	二樓慢性病防治中心
1/11	沉默殺手-肝癌防治	二樓門診區	2/23	頭頸癌治療期間的正確飲食	地下二樓門診區
1/12	糖尿病之旅行小叮嚀	二樓慢性病防治中心	2/24	產婦住院期間是否要實施親子同室	五樓婦產科門診區
1/18	治療期間副作用的應對-食慾不振、體重減輕	地下二樓門診區	2/24	消滅C型肝炎-藥物健保給付條件與菸對健康的危害	二樓門診區
1/19	治療期間副作用的應對-食慾不振、體重減輕	地下二樓門診區	3/11	糖尿病-血糖自我監測重要性與醫病共享分享	二樓慢性病防治中心
1/19	基本用藥常識	二樓門診區	3/12	認識子宮頸癌有益防治	二樓門診區
1/20	認識孕前親子共讀	五樓婦產科門診區	3/15	治療期間副作用的應對-舌麻、口乾、口腔潰瘍	地下二樓門診區
1/20	感冒怎麼辦?	二樓門診區	3/16	糖尿病急性併發症與菸對健康的影響	二樓慢性病防治中心
1/21	糖尿病聰明吃-正確飲食觀	二樓慢性病防治中心	3/16	治療期間副作用的應對-舌麻、口乾、口腔潰瘍	地下二樓門診區
1/27	慢性病友歡慶過年如何吃的健康無負擔	二樓門診區	3/17	正確使用抗生素	二樓門診區
2/4	過年這樣吃糖尿病無負擔	二樓門診區	3/22	止痛藥真的傷腎嗎?	二樓門診區
2/5	認識胃癌有益防治	二樓門診區	3/23	肺炎預防再升級-認識肺炎鏈球菌疫苗	二樓門診區
2/8	嬰幼兒支氣管炎照顧	四樓兒科門診區	3/24	生產方式的選擇與醫病共享決策	五樓婦產科門診區
2/9	出院準備銜接長照2.0	二樓門診區	3/24	肺結核防治您知多少?與菸對健康的危害	二樓門診區
2/17	慢性腎臟病保健與醫病共享宣導	二樓門診區	3/25	消滅C型肝炎-藥物健保給付條件與菸對健康的危害	二樓門診區
2/18	糖尿病-血糖自我監測重要性及醫病共享宣導	二樓慢性病防治中心	3/25	清明時節慢性病友如何健康吃潤餅	二樓門診區
2/22	頭頸癌治療期間的正確飲食	地下二樓門診區	3/26	清明時節糖尿病友吃潤餅小撇步	二樓慢性病防治中心
2/23	糖尿病急性合併症一高/低血糖處理	二樓慢性病防治中心			

※ 新冠肺炎防疫期間以上服務內容依本院公告為準