生 日 菠 大





大德病房舉辦慶元宵現場邀請病人 親自篩元宵





北榮介壽堂舉辦安寧研習會敦請趙可



馬祖連江縣立醫院宣導安寧照護海報



陽明大學醫學系大三及大五學生,自 1/4 至 6/14 止,分批至北榮大德安 寧病房接受安寧療護見實習訓練,由家庭醫學部醫師賴志冠、張曉婷及陽 明大學醫學系講師邱菁蕙等擔任指導老師。

化榮家庭醫學部安寧緩和醫學科主任林明慧受邀至院内兒童醫學部主講 「小兒安寧照護」,參加醫師 ( 含實習醫師 26 人 ) 共計 79 人。

「中華兩岸醫事交流與健康促進發展協會」同時推薦大陸「無錫市人民醫 院」崔小川副主任醫師 (1/22-2/2 計 10 天 ) 進修全科醫學,由北榮家庭醫 1/22 學部醫師吳彬源、陳育群負責,陸培華副主任醫師 (1/29-2/2 計 5 天) 進 |修安寧,由家庭醫學部醫師賴志冠負責。

陽明、國防、輔仁及臺北健康大學等四所護理系學生共87人,自2/8至 | 7/13 止共計 9 梯次 ( 每次 2 小時 ),至北榮大德安寧病房觀摩學習,由護 理師陳亞君等負責擔任指導老師。

大德安寧病房志工舉辦一年一度之春節團拜,參加志工皆自攜餐點參加盛

大德安寧病房由護理師及志工團隊聯合舉辦慶元宵活動,節目精彩包括 開春跳加官、好朋友樂團、口琴演奏、篩元宵、猜燈謎等,會中並邀請與 會者共嚐美味湯圓,北榮家庭醫學部安寧緩和醫學科主任林明慧親蒞會場

邀請傳道師陳建萱至大德病房會議室為團隊同仁主講「基督徒的臨終需求 與照護」。

大德病房舉辦迎新送舊餐敘,原主治醫師張曉婷於 107 年 2 月 1 日榮陞 家庭醫學部社區醫學科主任,轉以服務社區病人為主;新聘護理師劉曉菁 |為「安寧護理教育師」於3月1日到職加入安寧團隊,輔導及支援安寧團| 隊護理同仁。原大德病房教育師黃柏璣自4月1日起離職,護理師曹素華 屆齡退休,同仁特辦餐敘聊表心意。

「北區安寧資源中心」與「台灣安寧緩和護理學會」假北榮介壽堂聯合舉 | 辦研習會,主題為「護病者對『他者』與『自我』照護」,禮請趙可式博 士、陳怡如關懷師及柯萬盛醫師共同主講,當日計450人參加。

「財團法人大德安寧療護發展基金會」第5屆第7次董事會議假台北晶華 3/15 | 酒店三樓金樽廳召開,針對 106 年度基金會工作報告及財務決算報告進行 | 討論,由董事長張德明主持,會議圓滿結束。

大德病房安寧共照護理師楊琪受邀至馬祖「連江縣立醫院」為當地醫護人 員及民衆宣導「何謂緩和與安寧照護」及「預約平安與尊嚴」。

大德病房志工團隊舉辦在職訓練,邀請安寧共照護理師陳慧芳主講「芳香

臺北榮總「家家好居家論壇」於致德樓舉辦六場「居家新知講習工作坊」 邀請院内跨部會之相關工作人員 ( 含醫師、護理師、社工師、營養師、復 健師等)及院外居護所之護理師參加研習,第一場由家庭醫學部醫師陳育



大德病房舉辦慶元宵現場活動之一



大德病房舉辦迎新送舊餐敘



大德病房同仁歡送護理師曹素華(右)



大德病房安寧共照護理師楊琪(立者)至 馬祖連江縣立醫院宣導安寧照護理念



>>>>>>>	000000000000	<u> </u>	·	***************************************	*********	·	************	*******************************	>>>>>>>	******************	000000000	****************	***********	•••••	***************	*****************	**********
106年12	2月-107	丰2月捐	次名單	陳映伶	3000	侯宣佑	2000	陳宣吟	1500		1000	陳秀雲	900	林姚蜜	500 500	陳欣穎	300
名	捐款金額	高貴田	6000	陳昭仁 陳炳仁	3000 3000	姚力仁	2000	陳敬雄 陳翠玲	1500 1500		1000 1000	陳彦仁 陳淑琴	900	林悅貞	500	陳秋蘭 陳凱駿	300
	1000000	許水城	6000		3000	姜明婉	2000		1500		1000		900	林莊月環 邱彤恩	500	陳慶安	300
廖美玉	200000	陳和宇	6000	陳添枝	3000	徐潤庭	2000	陳靜君	1500		1000	曾允芊	900		500		300
·廖美玉 雨山普宜苑		黃瑞娟	6000	陳瑋琨		張玲		黄建禎				曾允柔		邱萬城		虞咪咪	
雪娥	100000	潘信燕	6000	彭金寶	3000	張梅花	2000	黄美霞	1500		1000	黃甫華等2人	900	姚斯航	500	蔡一郎	300
信彰	100000	蘇逸玲	6000	曾佳禎	3000	陳玉珊	2000	黃麗美	1500		1000	黄堂榮	900	洪慧如	500	蔡慧芳	300
祝收	50000	陳玟琦	5888	無名氏	3000	陳忻樂	2000	鄒莉娟	1500		1000	黃興長	900	卿珍玉	500	蔡慧萍	300
	50000	王美雲等6人		費殺華	3000	陳建茂	2000	蔡天發	1500		1000	楊素真	900	張俊祥	500	蔡謝緞	300
雅菁	30000	江明倩	5000	黃建興	3000	陳素真	2000	蔡志婕	1500		1000	楊森源	900	張嘉茹	500	藍至國	300
<b>憬峰</b>	30000		5000	黃柏惠	3000	程秋玉	2000	蔡志謙	1500		1000	鄭永華	900	莊淑玲	500	藍翊文	300
朱蓮英		李高姮娥闔家	5000	楊雅男	3000	覃 義	2000	蔡豐珠	1500		1000	陳均磊	888	莊淑珍	500	闕妘恩	300
秀美	30000	范姜光良		葉裕民	3000	黃柏凱	2000	鄭怡銘	1500		1000	申亞男	700	許秋娟	500	闕阿文	300
鏡棠	25000	范姜冠瑜	5000	劉玉琦	3000	黃郁舜	2000	鄭廣韻	1500		1000	李光喜	700	許雅淳	500	関瑀萱	300
明慧	24000	范姜溫英貴	5000	劉致瑩	3000	黃麗妃	2000	擎邦科技公司			1000	許進坤等3人	700	陳素珠	500	羅俊鎬	300
子靖	20600	孫秋雯	5000	劉致賢	3000	溫陳秋妹	2000	鍾逸蘋	1500		1000	謝雪娟	700	彭綉容	500	蔡小冠	250
小妮	20200	陳明煌	5000	蔡東益	3000	葉美玉	2000	魏伯成	1500		1000	盧建成	630	游沛婕	500	蔡江雪	250
松霖	20000	陳培麟	5000	蔡青蓉	3000	廖心憶	2000	蘇妧玲	1500		1000	丁文傑	600	無名氏	500	丘曜誠	200
貴龍	20000	陳敬斌	5000	蔡春蘭	3000	廖月娥	2000	戴明雄	1220		1000	成燕有限公司	600	黃逸軒等2人	500	呂睿棋等 2 /	人 200
至宏	20000	曾英如	5000	蔡黃秀敏	3000	廖招博	2000	傅以慈等2人	1200	陳 美	1000	呂志誠	600	黃瑞嫺	500	李東圜	200
許秋月	20000	無名氏	5000	蔡語淇	3000	廖信夫	2000	黃志顯	1200	陳一忠	1000	李玉涼	600	楊思源	500	李新民	200
錦松	20000	葉 嬙	5000	鄭茹予	3000	廖英鈞	2000	黃齡瑩等3人	1200	陳子喬	1000	汪建宏	600	楊毅城	500	林熊毅	200
添財	20000	劉桂花	5000	蕭以湘	3000	廖家詮	2000	葉益成	1200		1000	汪瓊芳	600	廖莊圓	500	林麗秋	200
金國	20000	劉學陶	5000	蕭伊晏	3000	管道颺	2000	李彬彬	1100		1000	林文進	600	劉久男	500	唐名揚	200
春木	20000	鄭林振	5000	賴萱萱	3000	褚立新	2000	廖芸萱	1015		1000	施孟宏	600	劉蘇瓊雯	500	陳姵蓉	200
美雪	18000	謝霽如	5000	戴文珊	3000	趙若淇	2000	丁爾琳	1000		1000	施品辰	600	鄭小青	500	游義煌	200
獻章	15000	蘇美仁	5000	鍾瑞珠	3000	趙潔英	2000	方毅鳳	1000		1000	施柏宇	600	鄭君華	500	黃薰仟	200
一正	15000	李佳香	4500	魏弘麗	3000	劉美玉	2000	王滿	1000		1000	洪銘堯	600	鄭炳耀	500	楊玉玲	200
組淩	15000	宋忠泉	4000	林碧蓮	2600	盧亞芝	2000	王正義	1000		1000	孫 凡	600	蕭伊詔	500	楊存雄	200
雅文	11200	鄭勝然	4000	楊嵐焄	2500	蕭淑娟	2000	王春美	1000		1000	海善有限公司	600	蕭震宇	500	温家歷代祖先	
盈君	10800	李信宏	3600	物風点 瞿李仙梅	2500	能國真	2000	王淑美	1000		1000	陳菁若	600	賴卉榆	500	廖卉榛	200
寶鈴	10000	方俊雄	3500	張如禹	2400	蘇俊鵬	2000	工成美	1000		1000	陳嘉萱	600	製造能	500	彦	200
明宗	10000	無名氏	3000		2400												
明示 淑芬	10000	何柔嫻	3000	黃匯真		林俊宇	1800	王德南	1000		1000	陳碧卿	600	羅于溱	500	蕭郁璇	200
清甘	10000	呂雲卿	3000	李毓華	2200	高大鵬	1800	江衣柔	1000		1000	曾詹柑	600	亢佳安	400	蕭琬陵	200
	10000	李崇	3000	丁光玲	2000	陳毓麟	1800	佘佩玲等2人			1000	無名氏等7人	600	李佳靜	400	蕭煜薰	200
金湖			3000	丁光慈	2000	詹秀霞	1800	吳 軒	1000		1000	項偉鳳	600	胡鎧庭	400	吳世偉	100
朝慶	10000	李明原		丁全里	2000	周孔文	1600	吳利純	1000		1000	黃政棠	600	袁艷君等2人		吳仲凱	100
名氏	10000	李發軍	3000	丁李宗先	2000	陳玟蓁	1570	吳萬益	1000		1000	黃鉦翔	600	莊忠興等4人	400	吳榮一	100
名氏	10000	李錦全	3000	方華齡	2000	張育銘	1510	呂麗玲	1000		1000	黃驪安	600	謝麗君	400	李彩鳳	100
文潔	10000	沈家潔	3000	王世濟	2000	張庭瑀	1510	宋振南	1000		1000	董虔呈	600	尹永霖	300	林郁玟	100
		林冠均	3000	王明德	2000	吳守文	1500	宋瑀寧	1000		1000	鄭國培	600	尹建庭	300	高上濂	100
端祥	10000	林國義	3000	王慧珍	2000	吳宗軒	1500	李佩儒	1000		1000	戴美裕	600	尹緯鈞	300	陳碧蘭	100
岩祺	10000	林錦綾	3000	王駿為	2000	吳許勳	1500	李宗陽	1000		1000	龔玥嘉	520	王嘉霈	300	湯文牽	100
亨瑄	10000	金志誠	3000	丘振藩等2人		吳惠娟	1500	李金環	1000		1000	白琬婷	500	呂佩珊	300	黃月娥	100
水元	10000	洪 原	3000	左貽祥等2人	2000	林得元	1500	李韋德	1000	謝麗卿	1000	余嘉玲	500	李秀美	300	黃俊傑	100
秀貞	10000	徐開懋	3000	任曾梅	2000	林惠麗	1500	李韋瑩	1000	鍾茂源等2人	1000	吳祖熙	500	林凡茜	300	黃政憲	100
文平	9100	徐黃五妹	3000	吳少玲	2000	林意卿	1500	李啓昇	1000		1000	呂君望	500	林有志	300	黃圓媛	100
美慧	9000	張丰毓	3000	宋金弟	2000	林暄貽	1500	李連金	1000		1000	李淑芬	500	林宜瑩	300	劉怡均	100
錦燕	9000	張紹程	3000	李敏	2000	紀伊芬	1500	李毓榮	1000		1000	李淑貞	500	林振平	300	潘柔伊	100
<b>范虔</b>	9000	張謝桂英	3000	李元健	2000	紀昭明	1500	李煌興闔家	1000		1000	李麗雲	500	林毓淇	300	簡玉漢	100
爭娟	9000	梁玲珠	3000	李仲賢等2人	2000	紀蕙甄	1500	李維洲	1000		900	谷榮貴	500	林毓程	300	黄李右	25
明美	8000	章稚榆	3000	周淑婉	2000	徐祥琴	1500	杜崇正	1000		900	卓育君	500	張芙容	300	黃京翰	25
介卿	6000	郭書玟	3000	周韻彩	2000	高仁和	1500	沈檗鳳等2人			900	周佳維	500	張陳瓊純	300	黃煌婷	25
5 <u>後</u>	6000	郭莉莉	3000	林鳳英	2000	高1_和	1500	周泓瑜	1000		900	周佳緯	500	莊立群等3人	300	547年次了	23
重忠等2人	6000	陳東昀	3000	侯吾義	2000	許芷昀	1500	周美倫	1000		900	周金英	500	莊 防 折 立 計 等 る 人	300	3.50	<b>1989</b>
<sub>玉心サ</sub> と八 若諭	6000	陳林美秀	3000	供合 <del>我</del> 侯孟利	2000	郭子齊	1500	周妻畑 周書煌	1000		900	向立央 林文麗	500	陳文卿	300	2.53	100

第一版 大德園地 ■執行編輯:陳曾基、林明慧、鄒平儀、齊珍慈、陳小妮 吳彬源、賴志冠、劉瑞瑤、張曉婷、王欽毅 蔡美惠、釋法成 ■美術編輯:郭育誠、莫淑蘭

■編輯:李俐娟、周安宜 ■地址:112台北市北投區石牌路二段201號中正樓21樓

■劃撥帳戶:財團法人大德安寧療護發展基金會 ■劃撥帳號: 19802440

■電話: (02) 2875-7698、7735-1235 ■傳真: (02) 2875-7857

http://www.dahder.org.tw/ ■印刷公司:麥克馬林有限公司 ■創刊日期:95年12月25日







**發行單位:財團法人大德安寧療護發展基金會** 



■臺北榮總 / 安寧共照護理師 / 楊婉伶

一日的午後,我探訪一位診斷不到 \_\_\_\_\_半年的肝癌病人-阿娥 ,個子小小 的她,肚子因腹脹、腹水、疝氣而顯得沉重,右 側骨盆痛是前些日子摔倒導致,加上有脊椎骨頭 的轉移,躺在床上呼吸喘,想下床又全身痛,意 識上則是因為黃疸的關係,呈現可愛的瞻望現象 (可對答,但「時」「地」混淆),先生皺眉坐於 床旁表示病人整晚上上下下都沒辦法入睡,自己 也快要累垮了。

阿娥與先生都是第二段婚姻(近幾年才結婚) ,兩人之間無小孩,但先生與前妻育有兩個女兒 ,阿娥與前夫則有兩個女兒與一個兒子。先生委 婉的表示其他家人亦知病況,但無法分擔照護責 任,但後來我才發現原來是小美女(阿娥)非常依 賴先生,先生也對阿娥用情至深、放心不下以致 無法由他人照護。

了解阿娥的家庭支持系統後,關心她是否有 心願未了?先生表示自己欠妻子一張婚紗照,一 直放在心上雖然想去做,但礙於現狀實在沒有時 間體力去完成,身為安寧共照護理師的我提醒先

作者楊婉伶共照護理師(前右1)與病房團隊和阿娥(中坐者)合影

表示應該不會發生。 經過一個假日的沉澱,先生似乎也觀察到阿 娥體力漸差、黃疸加劇,先生同時也向我表示, 若要執行心願完成會有資源及經濟上的困難。聽 聞後,我向「大德安寧療護發展基金會」申請經 費資助,也運用同事情誼接洽本院腫瘤科病房的 愛心護理師(兼新娘秘書)與其先生連袂為拍攝婚

生時間有限,若趁阿娥目前意識還可以的狀況下

去執行將更有意義,先生表示醫師告訴他還有一

個月的生命期,雖理解突發病況的不確性,但仍

紗提供免費贊助,並辛苦的跑了數家婚紗公司想 租借到可讓阿娥穿上的「特殊尺寸」婚紗,終於 租妥長襬白色婚紗一套(感謝A123同仁協助阿娥 體圍的測量,以利心願快速進行,亦感謝西門町 「依頓婚紗公司」以最優惠的價格租借禮服), 另外再向友人借妥西裝一套,一切快速就緒,在 當週的週六即協助完成「拍攝婚紗照」的心願。

還記得那天是個不冷不熱的好天氣,先生 希望阿娥有精神,中午就带阿娥坐輪椅四處活動 。終於等到化妝的時刻,阿娥顯得安穩不煩燥

> 疼痛感也減輕很多,阿娥知道自 己等一下要穿著美美的婚紗與先 生照相,上妝過程意識清楚能挑 選口紅的顏色並與女兒討論要配 带那一個首飾。A123全病房因 為要協助心願完成的喜事,大家 都不約而同的動了起來,護理長 協助訂捧花,有同仁先至大德安 寧病房的交誼廳佈置氣球,還有 不斷湧進來看新娘誇獎病人超美 的聲音不絕於耳,阿娥則是靦腆 的微笑,幸福之情不渝言表。



深情款款的阿娥與先生留下最美的一刻

阿娥與先生在A123病房與醫護團隊先行拍 照留念,大家都為這一家人高興,接者一行人推 著坐在輪椅上的阿娥至大德安寧病房的空中花園 拍照,夫妻兩人深情對看,阿娥對先生表達感謝 與愛,也輕輕告訴先生自己累了,要求先生放下 好好照顧自己……,整個過程大夥兒在一旁看了 都紅了眼眶。

那一幕先生拉著頭紗,與阿娥深情對看的影 像還時常在我腦海裡浮現。阿娥心願完成後病況 仍繼續進展於7天後往生,留下了身前最美的婚 紗照,家屬不僅留存了珍貴的照片,也在心中留 下滿滿的感恩。



療護相關,凡經採用贈予精美禮品。 ※聯絡方式:電洽(02)2875-7698,

臺北榮總中正21樓大德病房會議室。

## 陪伴病人 自由塗鴉

◎美育老師:郭育誠、莫淑蘭 ◎服務時間:星期一下午 ◎服務內容:

1.察覺生活美感、放鬆心情 2.生命意義回顧與探索,展現自我特質 3.協助非語言記事,增進心靈動力

## 美感紀事

## 66 鵜鰈情深

**有**容王伯伯這對老夫妻真是再恰當不

過。

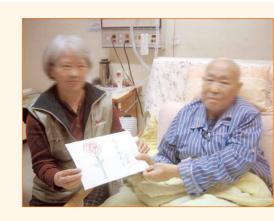
伯伯生 病後,太太 全日全程照





太,但又心疼老伴的辛苦,在生活中,讓我們 見識到老夫妻拌嘴後的甜蜜,及一路走來的深 厚感情。偶爾,病榻旁還會傳來蒼老沙啞的聲 音「我愛你」,讓一旁的我們聽了好感動。

王伯伯常向我們說:「勤勞就是美」, 在美育老師及大夥兒的鼓勵下,以其略顯乏力 的手寫下這句話,並順手畫了一朵玫瑰花,送 給他親密的老伴,是感謝也是心願。



## 美術療育賞析

王伯伯與王媽媽因為是老夫老妻,很多讚美的話 都省略過去,可是看到他們相望的眼神時,總知 道對方要什麼,像是一種心電感應。所以我們特 別與伯伯談到太太的好,以製造告白的機會,伯 伯想到沒有送過花給太太,就畫一朶愛戀的玫瑰 送給太太,直接讚美她的勤儉持家,讓花的美傳 遞彼此的内歛情感

## 67念佛

奶奶即使於病中仍手握念珠默念 佛號,當夕陽映照著坐在窗前奶 奶的側影時,總是讓人有一種莫名又安靜的感 動,彷彿日漸瘦弱的奶奶已蛻化為柔光普照世 間的菩提行者。

當美育老師將筆交給奶奶時,她毫不猶 豫的細細描繪出這顆菩提心,也十足呈現出她



阿彌陀佛 的接引 在她的心

中,「西方淨土」是一個讓她可以繼續修持的

我們照顧奶 奶的身,她卻安 慰了我們的心。



個字,永遠留給小孫子做紀念

本二篇文章收錄於《大德美感記事》第二

## 奶奶用 行動表達 對這世間 的關愛, 現在,她 用聲聲的 佛號盼望

廖奶奶回憶當初信佛的因緣,是在寺廟當義工開 始,滿心期待能親手畫蓮花供奉菩薩祈願平安。 奶奶的作品表示生老病死像花開花落般的自然。 對於未來的事心裡已有準備,只等待菩薩來接引 ,但比較捨不得孫子,祈求菩薩以菩提心來守候 他們,廖奶奶將祝福的心,畫作「菩提心」這三

輯,歡迎支持本刊物(200元/本)

# 起太總樂學 習 學 員 的 用 心

深護理師,目前從事居家業務,除了護理專業外,她另有雙巧手, 能夠縫製精巧的布包等作品,已多次送來自己做的布红包給 大德基金會義賣。今年春節前又送來50個,除了送給團 隊每位同仁用以祝賀新年及感謝實習期间的照顧,其餘的 仍交基金會義賣(附圖),其用心令人感動,特於此刊感謝。



財團法人大德安等 療護發展基金會 基於對臨終生命 陪伴照護的使命 永不停歇,我們 創立了「財團法 人大德安寧療護 發展基金會」, 期能永續發展推 動安寧療護,並 將提升末期病人

第三版 大德迴響

## 大德基金會 捐款用途

生命品質當作我 們的神聖使命。

我們亟需您的支

持,為這麼有意 義的工作共襄盛

■補助大德安寧 療護貧困病人之 伴護費、喪葬 費、急難救助或 其他全民健保不 給付費用(傷口 之特殊敷料、 攜帶型止痛設 備、芳香治療精 油、止吐貼片、 特殊減壓床墊、 藝術治療及靈性 關懷專家車馬費

■支應大德安寧 療護業務推展所 需之相關費用。

等)。

- ■辦理大德安寧 療護團隊工作人 員教育訓練及國 內外進修,院際 交流、學術研討 等活動。
- ■補助大德安寧 療護相關之研 究、論文發表、 刊物出版,志工 教育訓練與召 募,遺族悲傷輔 導等事項所需之 相關費用。
- ■接受主管機關 指導辦理事項。
- ■其他有關大德 安寧療護發展事 業事項。

劃撥帳戶: 財團法人大德 安寧療護發展 基金會 劃撥帳號: 19802440

財團法人大德 安寧療護發展 基金會感謝您 的支持!

# 察學師爭能



## ■前臺北榮總大德病房總醫師/劉浩彥

**∟**間組成了人生,總是在不經意之間快 7 閃即逝。回想第一次進入大德安寧病 房訓練已經是三年前的往事了。在短短的四年 訓練中,大德病房的訓練斷斷續續佔了四分之 三,對於臺北榮總家庭醫學部的住院醫師而言 ,這裡是我們最常接觸且最有感情的病房,即 使是個過客,我們在這裡相處的人與事也將成 為人生中最真摯的回憶。

初到病房時遇到冬天,印象中非常戰戰兢 兢,在卓緯學長及欣怡學姐的幫忙下,勉強能 適應這種瞬息萬變的工作型態,而主治醫師張 曉婷也在與病人、家屬的溝通方式上讓我逐漸 理解,在治療安寧病房的病人時,「身」與「 心」是同等重要的。

還記得某次節氣的轉變,一天之中近半數 的病人陸陸續續離開,讓我感覺非常挫折,不 斷的去省思是不是身為一個第一線住院醫師還 能再努力做些什麼?不久後,吳彬源老師在查 房時,跟我說如果想著還有什麼可以再做的 或許是祭天吧!瞬間我明白其實人生便是無常 ,硬是要將生命最後的軌跡扭轉便是過於勉強

,我們安寧醫師所能作的,可能就是將這個過 程修飾的美麗些,盡全力幫助病人及家屬能夠 有個善終。

在安寧病房的日子裡,看到了許多病人在 最後離開前的姿態,也對於人生有不同體認。 曾經有位五十幾歲的教授,在疾病的末期將自 己的後事一手包辦,連最後一程運送大體司機 的紅包都已準備好,也交代妻子女兒在離開之 際不要過於悲泣。在病人離開後,太太才跟我 們說她本身也是執業護理師,隱瞞著我們是因 為怕造成我們在照護時會有壓力,如此處處為 別人著想的風骨,至今回想起仍為之動容。人 生到了句點,追求的可能就是如此的善終。在 大德病房的訓練中,除了執業知識的累積外, 我想這些百景才是帶給我們最瑰麗的收穫。

大德病房與其他病房有本質上的不同,在 這裡的護理人員必須投注更多心力與時間在病 人身上,同在病房工作的同事們,總是非常敬 佩她們的耐心與熱情,也非常感謝因為有她們 的引領與不時的幫忙,家庭醫學部的住院醫師 才能在訓練的過程持續成長。也非常感謝林明

慧主任在教學上的不遺餘力,透過在「醫護人 員醫病溝通角色扮演」(Role play)的訓練上, 能夠給予我們很多平常無法自己發現的問題癥 結回饋,醫病的溝通也是大德病房訓練最重要 的一環。在大德病房總醫師的任職期間也很感 謝大德會議室同仁的幫助,讓我們從生疏逐漸 步上軌道,而與安寧居家護理師一同訪視院外 病人的過程中,一步步學習如何好好照顧安寧 居家的病人。

很慶幸自己能有機會在此階段經歷過臺北 榮總大德安寧病房,而在這裡所受過的幫忙以 及得到的栽培,也會成為我未來執業最重要的 養分及能量。



作者劉浩彥醫師(第三排中立者)

# 龍觀光來吃泉西得認份

**月**兒女,會誤以為老人家的飲食就是「 吃清淡」、「多多軟爛」或「喝喝罐裝流質膳 食 | 來補充,這些原則應該就沒錯吧?將心比 心設想,如果已經沒什麼胃口進食了,三餐天 天所見,都是既不色香又不味美的飲食,只怕 民不再以食為天,吃吃喝喝都成了一種感傷的

以美食享譽世界的中國菜,豈是沒有老人 家也能食指大動的美食當前?不論是高齡化社 會,讓獨居老人越來越多,或是白天兒孫各自 出門上班上學,需幫在家的老人備餐,一樣都 能充分利用當季新鮮食材、使用家家都有的方 便小家電來烹調; 既不必擔心老人家年紀大了 記性不好,進廚房開了火、轉個身又忘了關 萬一燒了鍋子又引發火災,真是危險。因此善 用電鍋、果汁機,就是與大家分享簡單、幸福 的有滋有味菜餚。

## 優質蛋白質、低脂食物

國人一向脂肪攝取比例偏高,已成為慢性 病的隱憂, 我建議大家從豆類、魚類、肉類、 蛋類的選擇上著手,優先選擇優質蛋白質,低 脂肪食物,以不影響健康為優先。低脂的順序 為:豆、魚、肉、蛋、家畜白肉類。

黃豆,是植物性優質蛋白質和含各種人體 所需營養素極好的來源,最好優先食用原態的 黃豆,其次再選擇各種加工豆類製品,如豆腐 、豆乾、豆漿等。

■編輯部

魚類部分,可選擇小型魚、當季產量多、 成熟期短、容易捕撈,有「漁業產銷履歷管理 」的海鮮,如:小管、秋刀魚等;濾食性或草 食性管理良好、有機認證的養殖海鮮,如鱸魚 、牡蠣、文蛤、虱目魚、吳郭魚等;減少食用 遠洋漁業捕獲的大型魚類、深海魚類、珊瑚礁

配合國人飲食習慣,每餐最好都要有肉或 蛋,肉類我建議選擇雞胸肉(白肉)及豬、羊 、牛肉(紅肉)交錯食用。可是當年紀大了, 可能因為牙齒不好、會影響腸胃吸收、消化不 好,或其他健康干擾因素,雖讓老人家在飲食 方面很困擾。但基本的營養素來源包括蛋白質 、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質、水份 等六大營養素還是要盡量兼顧。

不少人對「蛋」的營養很戒慎恐懼,事實 上蛋白是優質蛋白質,蛋黃裡面含有卵磷脂, 營養成分還包含脂肪、卵黃素、生物素、多種 維生素及鐵、鈣等微量元素。所含的脂肪乳化 在蛋黃中,極易消化吸收,卵磷脂、卵黃素、 維他命B6及B122對人體神經系統及生長發育都



大有益處;雞蛋中的鐵、鈣含量豐富,是我們 造血、長骨的很好補充。

蛋類富含優質蛋白質的營養,但大家只認 為蛋黃含有高膽固醇,還是少碰為妙。事實上 ,若擔心膽固醇,吃蛋時搭配蔬菜就解決了; 因為蔬菜裡面含有會清除膽固醇的成分,譬如 說蛋和蔬菜一起炒,或者是蛋湯中加青菜都很 適合,而且對老人家來說,也是一個非常簡單 他們自己就可以去做的菜色。

蛋白質是維持細胞生長的主要來源,動物 性蛋白質指的是蛋、奶、肉類、魚類、家畜類 等;而植物性蛋白質比如豆類、堅果類、五穀 根莖類等。哪一種是老年人最容易消化、是最 好的?當然首選是魚,再來就是雞。如果這位 老人家比較貧血,當然我們會建議選擇紅肉。 有貧血的老人家,不妨可以吃豬肉或者是牛肉 ,最好選擇的是瘦肉類,當年紀慢慢大了,選 擇紅肉還是必要的補充之一,最好是用絞肉去 熬高湯來補充。

(轉載自楊玲玲教授幸福餐飲)