



我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。(若14:27)

發行人：林瑞祥 / 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

本期摘要	2 專題企劃 援與圓之夢想	3 專題企劃 為聖母加油	4 聖母傳愛 美麗的BMRI
5 聖母傳愛 美麗的BMRI	6 活動寫真 全新的復健科	7 大事紀 門診時間 聖母醫院大事紀	8 健康生活 農莊吐司



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

好山、好水，為何命不長？

台東人比台北人少活8.5歲

文 編輯部

湛藍的天空、廣闊的太平洋、蔥綠的中央山脈和海岸山脈以及充滿黃金稻浪的縱谷，都是上天賜予台東天然無瑕的美景！住在這山綠、水好、空氣清新、又能擁抱陽光的慢活城市居民，平均餘命卻比台北人足足少了8.5歲。

根據台灣公衛促進會的調查報告，台北市民平均餘命82.2歲，台東縣民73.7歲，兩者相差8.5歲。報告同時指出，如果台東擁有像北台灣一樣的醫療資源，每年就可以有35%的人避免死亡。

但是台東不可能擁有像北台灣那樣的醫療資源！比別人短命，也不是一天、兩天造成的。我們深信唯有將「健康促進和疾病預防」理念化作實際行動，才是解決問題的良方。因此，我們以不同一般人的角度與做法，將台東聖母醫院營造成一座「聖母健康園區」，盡全力的改善台東人短命的困境。

目前「聖母健康園區」已積極運作中！我們有讓民眾三餐都吃得安心、健康、無負擔的全蔬食料理餐廳－「聖母健康會館」；

栽種有機蔬菜、葯草及手工製作真材實料、不摻香精麵包的「聖母健康農莊」；為獨居老人及身障朋友提供熱騰騰愛心便當，在長達176公里海岸沿線設置的8個「部落健康廚房」；推廣並運用精油芳香按摩，紓解病人、老人及照顧者身、心、靈的「芳心好美館」；以及為教導首次發病卻不知如何照顧第一型糖尿病病童的父母親，由有經驗的家庭陪伴生活，住宿，直到學會如何照顧自己孩子的「糖糖驛站」。

我們一切的努力都是為了提升台東民眾的健康品質，這些服務項目的設立，同時也提供了台東民眾近300個工作機會，讓這些家庭有穩定的收入，間接地也改善了他們的生活品質；藉由聖母醫院的影響，員工眷屬們也可建立正確的健康生活的態度。

聖母醫院「不只是醫院」！與其讓台東民眾得到重病或拖延到末期，才辛苦遠赴台北、高雄等都會區大醫院就醫，不如從「健康促進、預防疾病」根本著手，這正是聖母健康園區設立的真正目的。



愛在關懷與服務

援與圓之夢想

■ 文/瓦籟/台東聖母醫院泰源健康活力站專員



▲泰源活力站是今年初誕生的寶貝，部落居民以疼愛自家孩子般的心情，呵護著活力站的一草一木。



▲讓部落住民成功走出家門是泰源活力站的首要目標，目前已有顯著成果。

「人老了!!沒有用」，這句老人常掛在嘴邊、開玩笑的話，對台東聖母醫院泰源健康活力站的老人家不管用！

台東泰源村是一個以農業為主的部落，村子裡的年輕人大部分都到外縣市謀生，留下來的多是老人、小孩與狗，在老年化的部落村莊，自我價值消極，導至部落文化面臨黃昏化的現象，再加上社會資源在泰源地區投入不足，使老人常常得跑到大老遠才能有地方上課或學習。也因為這樣的困境，泰源天主堂的教友強烈希望聖母醫院能夠協助他們，於是就有泰源當地居民和聖母醫院共同經營的「泰源健康活力站」出現。

「泰源健康活力站」服務人員森明香指出，根據東河鄉戶政所調查東河鄉人口約9,202人，共約3,415戶，轄區有七個村分別為都蘭村、興昌村、隆昌村、東河村、泰源村、北源村、尚德村等，原住民人口數佔社區人口54%，目前估計65歲以上老年人口約4,579多人，其中低收

入戶者約20至30戶。但東河鄉地區青壯年人口的外流，造成獨居老人及單親家庭、隔代教養的數量日益增加，而泰源地區的老年人口約佔54%，其中又約有20%的老人處於獨居狀態、10%的屬單親家庭、10%為隔代教養及6%的身心障礙者家庭。但社會往往關注這些失能老人的生理照顧，卻忽略對其他87%健康老人的關心。

健康活力站的設計可供35位老人家活動，但目前卻收了有50位老人家，因為大家太想來活力站「玩」，中午還可以一起享用活力站提供的美味健康午餐。

「如何有活力的健康老化」，是世界的潮流也聖母醫院所努力的方向，2013年4月復活節成立的泰源健康活力站就是最佳的範例，運用來自各界的善款自力更生，提供每週兩次的老人聚會，規劃手工藝、傳統歌謠、舞蹈課程及健康檢查，同時每天提供美味又健康的營養午餐，讓老人家動的開心、吃的健康，激發他們活到老學到老的精神。再加上居家訪視，關懷村內獨居老年人及行動不便的老人家，提供全方位的服務，鼓勵長者提升自我的生命價值。

「愛和歸屬」是泰源健康活力站的宗旨，積極為所有部落老人家提供「生命價值、健康營造、安詳家庭、社會參與」等層面的服務。也因為健康活力站的成立，讓部落老人家更加團結，像不老騎士一樣，共同努力完成不可能的夢想。

就這樣，泰源健康活力站的老人家今年組隊參加國民健康署舉辦的「健康102阿公阿嬤動起來」比賽，經過初賽、複賽取得東區代表權，參加10月7日在台北國際會議中心舉行的全國總決賽。來自18個縣市菁英代表隊伍共計21隊，都是經過縣市內層層關卡的競賽、脫穎而出的優勝隊伍，泰源健康活力站就在這麼激烈的競賽中，打敗千位總歲數將近5萬6千歲的阿公阿嬤們，奪得金牌的殊榮。讓老人家們這輩子都難以忘懷！



狂賀



泰源健康活力站參加衛生福利部國民健康署舉辦的「健康102阿公阿嬤動起來」比賽奪得全國總冠軍。



為聖母加油

■ 文 編輯部



◀ 溫暖送餐、使命必達，聖母醫院送餐同仁在服務長輩的過程中，也看到為他人奉獻的價值。

在偏遠的台東部落有許多窮苦的人，很多人生病連到醫院看病的車錢都沒有，更別說獨居老人家想要每天吃到熱熱的一頓飯，台東聖母醫院堅持到部落探訪病人，提供老人家及身心障礙者的送餐服務，給他們最好的照顧、最大的安慰。

一年需要花費的油錢及保養維護費用超過300萬元，對我們而言是沉重的負擔！

請為台東聖母醫院加油～

上午10點多，安朔、泰源等八個部落健康廚房的送餐汽車和機車開始發動，隆隆聲響，準備為近千名的獨居老人、身障者送達熱騰騰的美味午餐。這是聖母醫院部落健康廚房每天的既定行程。



▲ 居家護理師經常因照護關係與病人與病人成為朋友，安寧療護居家護理師大大和病人合照於部落，留下溫馨鏡頭。

海岸線長達176公里的台東，有著得天獨厚的美麗自然風景和多元、多族群的文化背景，可是台東同時也是台灣交通最不便利、最難到達的地方，除了幾個較大的鄉鎮(台東市、關山、池上等)，多數部落都是散居，有的在深山裡、有的在海邊，而且經濟弱勢占了絕

大部分，也就形成就醫困難的窘境。「別人不去的 我們去」，在這樣的信念堅持下，聖母醫院從1961年成立以來，一直主動下鄉服務偏鄉弱勢民眾，為了服務很遙遠的病患，聖母醫院在恩人的捐贈下有了28台汽車、20輛機車，全台灣最小的醫院，卻在台灣1/10土地上照顧著1/100的人們，今年就服務了369,600人次，跑了458,702公里（等於環島489圈）。

社區的護理師們一大早整理好個案的資料和藥箱、物資等，獨自開著車外出訪視服務，每家的距離都隔得相當遙遠，曾有居家護理師說「我們服務的患者家是住在老鷹起飛的地方」，就知道是多麼高的山上了。

雖然如此，聖母醫院依然將居家照護、部落服務及送餐服務列為最優先工作，一年需要花費的油錢及保養維護費用超過300萬元，對我們而言是沉重的負擔！我們無法像外縣市一樣跟患者收交通費用，因為他們都好窮，而且在家的個案遠比能來醫院的更弱勢、更需要協助。所以我們需要大家、需要大家一起為聖母醫院加油，讓聖母醫院能夠加足馬力，為偏鄉弱勢民眾提供即時的服務、改善他們的健康和生活品質。

願意為聖母加油的朋友，請洽089-322833*168 感謝您！

加油劃撥帳號：0662-0781 戶名：台東天主教聖母醫院



▲ 部落長輩在基本的生活照護外，還需要近距離的貼身互動，這讓她們感到放心且安心。



▲ 聖母醫院將愛心轉化為許多具體行動，送餐服務就是關懷部落長輩最直接的展現。

美麗的BMRI

『真的不會痛，我幾乎睡著了，聽說這檢查真的很準呢～』

接受乳房專用MRI檢查的林小姐，這樣說…

『VIP的對待，所有的一切聖母醫院都幫我安排好了！真沒想到，我們後山的小老百姓，能到台北榮總這麼大的醫院，享受著這麼尊貴的照顧～』

轉診到北榮接受乳癌手術的莊小姐，這樣說…

『好謝謝聖母醫院的醫生到蘭嶼義診，讓我能這麼早發現自己的問題，謝謝…謝謝…』

住在蘭嶼鄉的王小姐，這樣說…



▲乳癌篩檢車不僅成為聖母醫院新地標，更是凸顯東台灣女性健康議題的大創舉，從進口到上路使用，充滿神恩與奇蹟。

不用南北奔波，台東聖母醫院就有
全世界最準確的乳癌檢查儀器BMRI

醫院推出【公益檢查方案】如下：

1. 花東地區乳癌病友及其二等親【免費】
2. 花東地區罹患子宮內膜癌、卵巢癌病友【免費】
3. 花東地區經本院門診疑似乳癌及他院轉介【免費】
4. 花東地區非乳癌高危險群【公益半價】
5. 花東以外地區，40歲以下或近5年罹乳癌病友【免費】
6. 花東以外地區，非高危險群婦女檢查需付16,800元

【檢查不痛、無輻射】

預約檢查專線：(089)335526
乳症科門診(週5、6)
預約電話：(089)322-833轉101

▲台東聖母醫院提供乳癌高危險群篩檢，符合條件者，檢查費用將全額由乳癌防治基金補助，名額有限，敬請把握…

『今天下午兩點二十分，在衛生所有台北來的大醫生為大家上課，是關於女性朋友乳房健康的專題演講，有時間的民眾歡迎參加！』這是今年九月中，蘭嶼鄉的廣播。

當天除了黃柏榮醫師的演講之外，還有可攜帶式乳房超音波機器的義診服務，開放十位民眾預約，但來聽演講的人非常踴躍，醫生最後做了二十個檢查，一直看到晚上八點鐘才結束。醫生建議幾位病人一定要回台東聖母醫院：

『醫院有最新的乳房專用磁振造影，我們幫你安排，你的狀況可以用公益專案補助，不用花錢，妳趕快來！』就這樣，一個月後王小姐來到聖母醫院並接受了乳房磁振造影的檢查，當天醫生看完影像立刻安排穿刺抽吸，報告出來是惡性的腫瘤，病人已經在北榮開完刀出院。

王小姐一直謝謝醫生，她說：『如果不是聽到廣播，我也不會聽演講，也不會給醫生做超音波，更不會知道聖母醫院有乳房專用的磁振造影，那等到真的有問題再去找醫生，可能就來不及了，非常謝謝醫生去到蘭嶼給我們做檢查，謝謝…謝謝…』

亞洲唯一的乳房專用磁振造影行動車，於今年的5/17號運抵台東，6/26號開幕至今已經步入第五個月…

台灣，這一個在世上被稱為寶島的地方，有個環境最自然、空氣最新鮮的城市—台東，但台東卻因地處偏鄉、交通不便，以致成為台灣醫療資源最缺乏、癌症死亡率最高的地方。

30年前就投入到乳癌防治工作的台東聖母醫院陳良娟副院長，相當心疼許多台東乳癌病友，都是在末期才發現罹患乳

癌，因而喪失生命。台東的女性因長期忽視乳房健檢的重要性，使得乳癌死亡率高過台灣許多地區！研究顯示，乳癌可以經由早期發現，有效的降低死亡率。陳副院長認為：台東必須提昇並努力發展乳癌防治的服務。

美國Aurora公司總裁Olivia，首先響應陳副院長的呼籲，也感受到台東婦女的迫切需要，決定捐贈一台價值2百萬美金的乳房磁振造影Breast MRI行動車給台東聖母醫院，幫助更多婦女能享有最準確的檢查，讓一道溫暖之光照亮台東偏鄉。

乳房磁振造影(Breast MRI)可精確偵測出乳癌，準確度可高達98%，且無痛、沒有X光輻射線傷害，舒適度高，為歐美先進國家近年來各大醫療機構



▲捐贈儀式：(左起)天主教花蓮教區黃兆明主教、台東縣衛生局盧道揚局長、奧羅瑞公司總裁何淑圭



▲黃修女(中)，是台東成功地區非常傑出的社會工作者，卻於去年的七月上旬因乳癌過世，發現時已經是末期…

推崇使用，經歷一番波折與諸多善心人士的相助，亞洲第一台BMRI行動車從美國原裝進口，於2013年5月17號定位在聖母醫院，並且在同年的6月26日開始服務，目前已經邁入第五個月，共有430位受檢者接受乳房磁振造影(Breast MRI)檢查，其中有11位受檢者，經過穿刺切片確診是乳癌，並已在聖母醫院的協助下接受乳癌相關治療，讓後山婦女也能享有早期發現早期治療的機會。

不一定有家族史才是高危險群…

為了有效運用這美麗的大禮物，台東聖母醫院針對花東乳癌高危險群，提出乳房磁振造影(Breast MRI)公益方案，每年有1,000個檢查名額，如果是符合條件的乳癌高危險朋友們，可免費接受原價是\$16,800元的乳房磁振造影(Breast MRI)，非高危險群的花東民眾只要負擔一半費用，主要公益方案的對象有：

- 花東乳癌病友
- 花東卵巢癌或子宮內膜癌病友
- 花東民眾二等親內有乳癌
- 外縣市五年內新乳癌病友
- 外縣市40歲以下乳癌病友
- 花東民眾經過門診醫師診斷屬高風險病理或腫塊者，(若有關於乳房異常、摸到腫塊、疼痛有分泌物，或是顏色形狀改變，都應該來給醫生診斷。)



▲乳房專用的磁振造影檢查，給予受檢者不同的檢查體驗，除檢查精準度的提高外，因其不痛不夾的特性，也增加檢查的意願…

為了有效幫助偏鄉婦女免於乳癌的威脅，我們發起粉紅3,600募款活動，只要有3,600位善心人士，每人捐助一萬元，就可以幫助這心願持續走下去；目前11位確診的個案，全部都是使用公益方案的經費補助。我們期待更多有愛心人士的支持與鼓勵～

關於台東聖母醫院的乳腺健康中心

好山好水的台東，乳癌的死亡率竟然是全國第一名，實在令人心疼！感謝許多恩人協助，也感謝乳症科權威黃柏榮主任及優秀的放射科林倩慧醫師的加入，台東聖母醫院得以在今年順利建構成立乳腺健康中心，讓同屬偏遠地區的花蓮、台東女性都能接受準確的乳癌篩檢，減少乳癌對偏鄉婦女生命及健康的威脅，並能早期發現、早期治療。乳腺健康中心目前提供最精密的乳房專用磁振造影服務，可以在早期癌細胞增長時發現，並與優秀的外院醫師團隊合作，提供全方位的病患照護，並陸續展開復健、心理、營養、社工、衛教及病友支持團體等服務；同時，也下鄉為民眾做乳癌防治的宣導講習，積極推動社區民眾力行過健康好生活及第一線的疾病預防工作。

從11月起，星期五(上、下午)、星期六(上、下午)均
開立乳症科門診-黃柏榮醫師
專線：089-335526

全新的復健科

■ 文/邱瓊慧 復健師

去年，台東聖母醫院為患者提供了一個更舒適、更寬敞的復健空間，今年，感謝復健科潘盈達醫師的加入，讓台東聖母醫院復健科更加堅強。

自1978年，由修女成立物理治療室開始，聖母醫院復健科在台東已經服務了將近25個年頭。修女從無到有、胼手胝足，一點一滴成為了台東復健醫學的先鋒。而在已故施少偉醫師帶領下，將聖母復健治療推展到高峰，然後醫院歷經低潮後轉型成功，在那個物資貧乏的70年代，民眾對於就醫的態度，還停留在非得急性病症才去看醫生的習慣，許多台東民眾根本不了解什麼是復健，更遑論會到醫院復健科掛號。修女發現台東有許多行動不便的老人、病患、肢體障礙的孩童們，在就醫部分相當困難，因此，台東聖母醫院復健科應運而生，服務了許多長期腰酸背痛病患、術後復健、以及運動傷害的患者，使他們能夠得到更完善的照護。

我們還看見醫療上需要的溫暖訴求；因此在去年8月，醫院重新規劃復健科，除了更新了復健科的動線格局外，也做出人性化的考量，將每一個治療空間獨立出來；並且運用柔和的燈光，完美的配置，設計一個舒適的等候室區塊，讓等待的家屬或病友多了個靜候的休憩空間。另為了配合整修後嶄新的氛圍，醫院也陸續新增和替換了先進的儀器和設備，希望能夠提供最好的服務、照顧更多的台東民眾。

台大醫院復健部，張權維醫師曾給復健科的定義：「醫學為生命添增歲月，復健為歲月增加生命」。廣義的復健是一種「概念」，在疾病中或結束後，身、心及社會功能恢復至最佳狀態的過程稱之為復健。身為一位小小的後山物理治療師，如何運用



▲在已故施少偉醫師（左）帶領下，聖母醫院復健治療推展到最高峰



▲舒適的候診區

專業的知識技能，讓病人身體機能好的部份與殘留功能發揮到最好、最大的程度，讓病友能夠順利回到家庭、回到社會、回到工作崗位上，獨立自主的生活，這就是復健最棒的價值。



▲多了貼心陪伴，老人家的復健更具效果



▲由潘盈達醫師（中）帶領的全新復健科

潘盈達醫師是位相當優秀的復健科醫師，他強調治療是雙方面的，不是醫生或治療師單方面的給予，患者要嘗試改變，這樣才能得到最佳的療效。他特別希望從學習的角度，教導患者重新建立對身體印象、對感覺、對動作的認知，以及用想像來完成動作的訓練；這套身心整合學派的技巧，得到的效果往往較強力伸展、硬拉，更好也更持久。因此，在台東聖母醫院的復健科中，除了先進的儀器與設備外，也會透過學習正確姿勢，改變運動模式和使力習慣，練習放鬆技巧；幫助患者有效預防傷害的再發生。

潘醫師門診時間~每周三、五上午 歡迎預約掛號089-322833分機100、101

日期	活動名稱
01/12、19、26	老人送餐圍爐（三場次）
1/28	成功老人日照中心落成
2/3~	聖母健康日系列講座開辦（每月一次）
2/25~26	員工生活共融營
3/16~	李嘉誠基金會~大陸寧養團隊台灣研習營
3/29~31	控糖生活營
3/29	拜苦路
4/3	泰源部落健康廚房啓用
4/11	恩典家園九週年慶感恩活動
5/1	第一屆聖母健康操競賽
5/9	安寧病房母親節活動
5/18	乳房專用型磁振造影行動車祝聖
5/26	台東乳癌病友團體成立大會
5/31~6/4	控糖生活營
6/8	安寧病房端午節活動
6/22~6/29	李嘉誠基金會~大陸寧養團隊台灣研習營
6/26	乳腺健康中心開幕
7/14~20	好醫師先修營
7/22~8/7	國防醫學院生命倫理體驗營
7/27	芳心好美館開幕
7/27	2013年馬卡巴嗨踩街活動
7/28~8/3	輔大真愛偏鄉體驗營
8/6	院史館啟用
8/14~16	台灣青年日活動
8/22~8/29	大陸寧養院院長台灣安寧療護參訪團
9/18	秋爽賞月歡樂會
9/27~29	控糖生活營
10/12	粉紅十月~防治乳癌「愛自己行動日」
10/18	第二屆聖母健康操競賽



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 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)		
新陳代謝科	黃碧玉 第 1.2 個星期一	黃碧玉 第 2 個星期一									
內科(腸胃內科)	傅珊珊	傅珊珊(約診)	傅珊珊		傅珊珊		傅珊珊				
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						當週值班醫師
腎臟內科		戴政盛 第 1.3 個星期一									
家醫科小兒科						林瑜貞	林瑜貞		林瑜貞	林瑜貞	林瑜貞 (第 2 個星期六)
預防注射						林瑜貞				林瑜貞	
乳症科						林瑜貞			黃柏榮	黃柏榮 (報告診)	黃柏榮
婦科								周紘志		莊其穆 第 1.3.5 週	
骨(外)科	周紘志			周紘志			周紘志				
復健科					潘盈達				潘盈達		

◎本院自102年12月20起，聘任台北榮民總醫院婦女醫學部莊其穆醫師看診(每月單週之星期五下午)，歡迎民眾多多利用。

◎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

◎本院另有：乳房MRI檢查、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 諮詢電話：089-322833分機109



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

真正全麥

農莊吐司

The Naked Toast

喚醒麥子的香味，用天然的食材
烘培出日常生活已不多見農莊吐司

大師傅的話

真正簡單、原味的麵包已經很少吃到，聖母健康農莊以農夫、麵包師傅的心意，用57%全麥粒粉、法國乾酵母、鹽、糖、高筋麵粉，烘培出The Naked Toast農莊吐司，細細咀嚼，會感受到麥子在陽光下的淡淡香氣，人工添加物無法比擬的滋味，就在口中慢慢化開。



\$75元 | 個

保存期限：常溫3天
冷藏7天、冷凍30天

訂購專線：

(089)512789 分機104 江小姐
Mail: a00064@st-mary.com.tw
地址：台東市知本路二段370號
滿2,000元免運費，貨到付款

潘那朵妮
Panettone

~義大利聖誕水果麵包



特惠價
\$400元 | 個

2013聖誕優惠

12/18 前訂購 買10個送1個
滿2000元免運費 貨到付款
限量販售 欲購從速！



蛋奶素可食用，手工製作、無防腐劑
保存期限：常溫5天、冷藏10天、冷凍30天