



# 傳愛

發行人：鄭雲修女  
編輯顧問：陳良娟  
執行小組：田月鳳、柯玉蘭、胡雲妹、彭衍鎔、嚴怡麟  
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：www.st-mary.org.tw  
郵政劃撥：06620781  
戶名：台東天主教聖母醫院  
編輯設計：大乙傳播事業有限公司



國內郵資已付  
台東郵局  
許可證  
台東許字第33號

雜誌

2007 7月1日 · 第19期

你越偉大，在一切事上越當謙下；這樣，你纔能在上主面前，獲得恩寵。德訓三20

## 沁園全紀錄

### 堅持承諾 全人醫療斬新機

編按

聖母醫院的沁園，是醫療自省與實踐關懷行動的具體產物，她的視野不再侷限於狹隘的醫療供給，而是體己的思考著「做為病人的真正需求」！心靈療癒花園-沁園的揭幕，是繼三年前恩典家園成立以來，聖母堅持全人醫療的承諾兌現。

沁園的開幕，是聖母醫院精進醫學人文精神的重要里程碑，感謝捐助沁園的善心人士，你們的愛心，聖母會持續讓它發光發亮，也希望台東地區的好朋友，能多多來沁園，相信您會感受到心靈洗滌後的力量，有多麼的不可思議！

下文為5月26日開幕當天世賢所做的紀錄，與聖母的好朋友分享。



單國樞樞機主教蒞臨指導

### 本期摘要

- 2 第二版 | 生命再學習 | 因為愛，我們相遇
- 3 第三版 | 醫者醫心 | 關懷高齡長者照護系列
- 4 第四版 | 傳愛天使 | 側寫關懷牧靈組
- 5 第五版 | 聖母的約定 | 反式脂肪危害健康
- 6 第六版 | 愛的催促 | 恩人芳名錄、活動預告



**獻聖詠** 來自大武天主堂主日學的四十多名小朋友，穿著排灣族傳統服飾，遠道而來為花園的開幕獻聖詠。歌聲來自山林，嘹亮動聽。



**石揭牌幕儀式** 「來吧！讓疲憊的心靈歇息，花園裡有愛的關懷及大自然的療癒力量，我們相信人與大自然的互動，可體會生命循環之奧義，達心靈療癒之效。」碑文由與會來賓齊聲唸出。而石碑上刻有聖母醫院LOGO的十字架，浮現在粗糙的石材表層，隱含希望每個人「在病程中體驗生命，進而轉化個人的內在價值」的意涵。



**灑淨** 曹經五神父在聖詠中為花園舉行灑淨的祝禱儀式。安置在許願池前的這尊聖母像，又稱「朝聖聖母」，在1995年經由教宗若望保祿二世祝福後，開始旅行全世界，要為世人帶來幸福的好消息。此聖母像由羅馬教廷來到台灣，再由單國樞樞機主教親自從高雄送來台東。單主教並為花園取名為「沁園」，希望它能帶給所有人內心的清靜、平安。



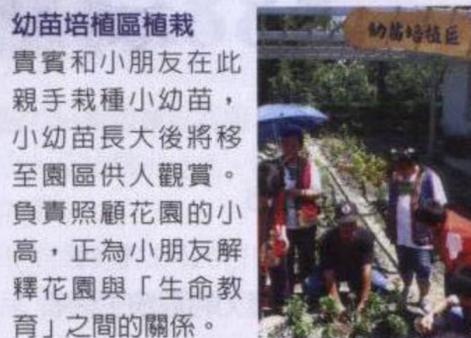
**遊園** 特地為輪椅和病床可以通過而設計的花園小徑，當天許多老人在護理人員的陪同下坐著輪椅來遊園，還有十幾位曾住過安寧病房的家屬也來此懷念家人。院方為每個人準備了一朵玫瑰，讓他們可以獻給聖母，向聖母祈願，對聖母說話。雖然病痛不見得能解除，但心靈若有寄託，生命便會得到安定和滿足。



**糖友會粽子試吃** 為了籌募糖友會基金，聖母醫院的糖友們特地帶來他們包的「健康粽子」讓大家試吃，並接受端午節預訂。志工們的愛心自然不在話下，粽子好吃更是饕客的最大享受。



**流浪花卉再生區澆灌** 此處收留被人們遺忘或丟棄的植物花卉，我們搭建不同高度的栽植花台，根據病人的身體狀況，別具巧思地調整使用工具，讓病人可以親手澆灌、照顧，儘可能地使其獨立完成任務，期待植物重生後再重回病房美化環境。當患者在病中仍能投入精神、希望、看到收穫，植物已悄悄敲開心扉，達到療癒的效果。圖中這幾位是固定到花園值班的「綠手指園藝志工」。



**幼苗培植區植栽** 貴賓和小朋友在此親手栽種小幼苗，小幼苗長大後將移至園區供人觀賞。負責照顧花園的小高，正為小朋友解釋花園與「生命教育」之間的關係。



**押花展覽及教學** 林淑媛老師，自稱是一個沈浸在押青春（押花），縫歲月（拼布）的幸運兒。她大可在家裡過著輕鬆寫意的少奶奶生活，卻被聖母醫院的奉獻情操所感動，決定自己也跳下來參與。她自己出錢台北台東兩地跑，並負擔所有押花材料的費用。為了滿足當天活動的需要，特地去添購工具。夜裡，為了裁剪壓模，手指還被刀子劃了長長一道傷口。一早，儘管肩膀有傷在復健，仍扛著沈重的行李大老遠趕來台東，還運用個人關係為醫院募款。當天所有小朋友及志工都快樂地體驗了押花之美，並希望這活動以後也可以成為醫院衛教的活動。她說：「喜歡押花，就會注意身旁的小花小草，懂得美。無形中便會愛護環境，進而珍惜生命。」

匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東

## 愛心220 X光機募集行動 開步走

聖母醫院長期以來把「服務窮人與病人」的愛心擺在最前面，醫院經營上從不計較利益得失；因此，在機器逐漸老舊需要汰換時，才猛然發現「我們沒有錢」。為協助東台灣弱勢家庭得到更好的醫療照護，聖母醫院的X光機汰換計劃正式啟動，希望募集220人的愛心，為聖母醫院購置新型X光機，並改建更現代化的放射線室，為病人的健康把關！

本計劃需求220萬元，每人捐1萬元，220人的愛心，可以匯聚為一股助人的大力量，期待你的無私奉獻！

聖母醫院 愛心專線  
**0800-053-553**

匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東 · 匯聚愛心為台東



# 因為愛，我們相遇



圖說

聖母醫院的恩典家園是個真實的人生現場，在這裡有人性光輝的展現、也有情感怨懟的無奈；穿梭在病房的安寧志工是很重要的陪伴角色，本文作者參與過天主教康泰醫療教育基金會主辦的「安寧療護傳愛種子培訓」，在恩典家園奉獻愛心之餘，也從真切而深刻的陪伴經驗中，惕勵自己，為自身學習立下標竿，究竟安寧志工之於恩典家園的病人是「因愛而相遇、或因相遇而愛」，今年8月中的「傳愛」課程，或許能給足答案。

踏進恩典家園護理站，迎面來的是護士「大大」，她告訴我師姐（313C阿嬤）昨晚情緒不穩，哭鬧不停，要我去看看。

313C病床正對著走道，阿嬤每次都半躺著身子笑容滿面的看著來往的每個人，而且大老遠就與人打招呼。

經過不算短的走廊，我來到阿嬤身旁，阿嬤勉強擠出笑容，向我問好的聲音微弱到幾乎聽不見，我握著她的手，安靜的看著她，她慢慢轉過身去，取一個舒適的姿勢逐漸睡著。

剛住院時，阿公每天來陪她，聽說他們是對方的初戀，只是不知道原因，各自嫁娶他人。在原配都往生後，二人續前緣而結婚，也過了七、八年甜蜜時光。然而在阿嬤罹癌後，一切都變調了！

阿公的子女為了貪圖財產希望他們離婚，而更悲慘的是在阿嬤需要親人陪伴時，有個算命先生告訴阿公，說他倆人今生命裡相剋，最好不要親近，就這幾句話，擊退阿公的信心，慢慢的，他不再來看阿嬤了。

阿嬤每天都期盼著阿公來，等待、渴望的眼神，

雖令人動容，但旁人很難一下去改變阿公的意念，大夥能給足的只是關懷與陪伴。

## 愛、相遇

聖母醫院安寧志工月秀

有一天，我握著阿嬤的手，輕喚沈睡中的她，阿嬤虛弱的張開眼睛說：「你來了」，並且告訴我昨晚臨床的病友往生了，她一個人好害怕！我緊緊握著她，安撫孤單而受驚嚇的心，並請她跟我一起唸南無觀世音菩薩聖號，讓她受折磨的心靈可以找到出口，不久後，阿嬤安心的笑了，我心想，阿嬤還會有其他需要的，時間不斷過去，病情也必然會有變化，隨之而來的心情起伏，哪裡是當下的一笑就能化解一切，「陪伴她吧」，對我而言，只能如此。

很慶幸在恩典家園的經歷，讓自己在過程中，學會珍惜和病人的每一次相會、每一次結緣，所謂

「緣起千里相會，緣滿瞬間分離」，癌末病人與時間在賽跑，安寧照護臨終陪伴也一樣，雖然下個值班時，病人可能安然離開，或者有其他變化，但不管怎樣「幽谷伴行，病人終需獨行」，我也只能從不捨轉為祝福，並給彼此留下最美好的記憶。

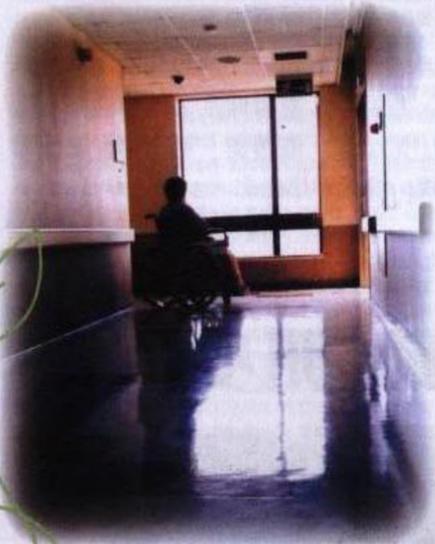
自從93年參加天主教聖母醫院第二期安寧志工培訓，並且在實習後，正式加入恩典家園；值班三年多來，每一次面對病友都是再次的學習，他們是生命導師，是受難菩薩示現；也很感恩天主教聖母醫院在台東成立安寧病房來照護鄉親，讓癌症病友和家屬不用奔波他鄉就能得到最好的照顧，每每看到病友和家屬從外地轉院來聖母，然後說「回家的感覺真好」，真的是令人安心許多。

此外院方和醫護團隊的教育訓練、志工伙伴的互相加油、彼此學習與成長、病友菩薩在重要時刻的接納、給予旁人參與他生命功課的學習，再再都是令人感動的源頭。對於篤信佛教的我來說，願意以「有緣千里相會、菩薩（病友）現身好相惜、聖母（醫院）牽手結善緣」這樣的體會來與大家分享，阿彌陀佛。

## 2007年安寧療護傳愛種子培訓班

因為有「愛」我們得以將生命交給天主 生病交給醫師 生活交給自己

傳愛種子 傳遞安寧 傳遞健康



如果您是  
熱愛生命、尊重生命  
願意在生活中  
推廣安寧療護理念及力行健康生活者  
男女不拘、年齡不限，歡迎立即報名參加！  
（根據往年經驗，報名相當踴躍，快速額滿，為免造成遺憾，敬請盡速報名，不要猶豫，以免向隅。）

趙可式 博士罹病後 首度公開大型演講  
分享心路歷程及健康叮嚀

2007年安寧療護傳愛種子培訓班 課程表

時間	課程內容	主講人
8:30~9:00	報到	
9:00~10:30	當所愛的人生病時 - 我們能做些什麼？ - 該做些什麼？	黃曉峰/賴允亮/江綺雯
10:30~10:45	休息	
10:45~12:00	當醫生生病時 - 醫生眼中的「疾病」(disease) - 病人感受中的「生病」(illness)	施少偉/鄧世雄
12:00~13:30	午餐時間	
13:30~15:00	當趙可式生病時 - 罹癌心路歷程 - 醫療抉擇 - 從生病經驗看安寧療護	趙可式教授
14:40~15:00	休息	
15:00~16:30	愛在生命轉彎處 - 康復的動力 - 過健康好生活	趙可式教授
16:30~17:00	派遣與承諾 ~ 傳愛種子使命 ~ 志工授證	頒發結業證書

場次	日期	時間	地點
台東場	8月11日(六)	08:30~17:00	國立台東高級中學學生活動中心 (台東市中華路1段721號)

現場酌收工本費300元(含精美手冊、講義、便當、飲水...等)  
主辦單位：財團法人天主教康泰醫療教育基金會  
合辦單位：台東天主教聖母醫院

台東天主教聖母醫院  
電話：089-322833 傳真：089-349907 地址：台東市杭州街2號



編按

老化問題是趨勢，也是未來極具挑戰的課題，如果能  
有計劃的、一步一步去認識老化問題，高齡長者不僅能  
維持住健康，也往往因個人生命境界的提昇，展現更圓  
融的智慧，而為後生晚輩所欽羨；別感嘆說「夕陽無限  
好、只是近黃昏」，黃昏美景是可以大大創造、大大延伸  
的，關心高齡長者的我們，可以這樣鼓勵長輩，也可以  
提醒自己，生命的價值會隨不同階段而有不同的展現。



## 關懷高齡長者照護系列 (上)

康泰醫療教育基金會執行長 陳良娟

### 二十一世紀的照護趨勢

邁向二十一世紀，生命科學、生物科技日新月異；醫療的進步更是日行千里，生在二十一世紀的人們，將享有更長的壽命；如何在長壽的歲月中，也能享有更好的生活品質？是我們所期盼的！

台灣地區在民國八十二年六十五歲以上的人口已達百分之七，正式榮登高齡化國家之列；並且在不到四年中，又增加百分之一，我們相信，二十年之內我國老年人口將倍增。老年人口增加，是件非常光榮的事，也是件幸福的事。因為，這代表我們國家的進步，也代表我們有機會回饋這些有智慧的長者。

「愛就要付諸行動」是德肋撒修女的一句至理名言，「關愛老人」不是口號，必須拿出我們的行動力，老人的健康問題、老人的心理問題、老人的照護問題都是我們關懷的方向，本文將針對二十一世紀特殊的老人照護問題詳細介紹，因為社會結構的改變，現在照護老人工作不再像以往，由眾多子女來分擔；甚至七、八十歲的老人，會由一、二個，五、六十歲的子女照護或同為七、八十歲的配偶照護，責任分擔機會減少，若照護技巧不足或觀念偏差，則照護者將承受過重的負擔與過大的壓力。盼能說明更正確的知識與更好的照顧技巧及方法，同時在天主眷顧下，高齡長輩可以活的更健康，更有

活力，而照顧者，也能享受有機會回報的喜悅，認真由長者的歲月故事中，體會生命的意義及價值。

老人照護問題，不再是個人、家庭的問題，應該是社會國家共同努力深思的問題，而高齡化社會，也應該是人人相互協助、共同克服難關的社會，讓我們一起努力，邁向希望的未來！

### 認識高齡長者的身體狀況

照護老人家前，應對老人的身體狀況有一個基本認識；機器用久了難免磨損或機能減退，人體也不例外；很多時候不是長輩們不願合作，而是身體狀況不允許，有些在年輕時或健康時，微不足道的事，對老人家而言，卻是個大問題，常見老人的身體問題約可分為四類：

- (一) 器官功能衰退：當循環系統出了問題，心臟病、高血壓、血管硬化...等慢性疾病，可能會出現；而腸胃系統衰退，老人家可能有便秘、腹瀉...等腸胃毛病出現；當口腔牙齒出了問題，吃東西就會有麻煩；當免疫系統衰退，常使得老人家，一但生病較難治癒，小感冒有時也可能變成肺炎。
- (二) 運動機能衰退：骨骼、關節、肌肉功能的衰退或因骨質疏鬆，導致老人家常有骨折、腰酸背痛、關節痛或因為平衡感降低，容易跌

倒...等問題產生。

- (三) 感覺功能衰退：視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺的漸漸衰退，也造成老人家很大的困擾。
- (四) 記憶能力減退：記憶力衰退，是很多上了年紀的人最常抱怨的事，尤其是，對過去的事，印象十分深刻，但對最近發生的事，卻怎麼也想不起來，如何區分正常的健忘或是病態的失智？是老人家及照顧者都擔心的問題，簡單來說：如果是，忘了正想要說的話，或忘了東西放哪裡？或出門忘了瓦斯是否關好？或忘了某件約會...等，都還在可以接受的範圍，但如果剛吃過飯，卻忘記已經吃過，或忘記回家的路，或忘記誰是家人？或半夜爬起來煮飯，或者是懷疑有人偷他的東西...等，就是屬於異常行為，應立即帶到醫院的神經科或精神科或記憶門診就醫。

並非，所有的老人家，都會有上述的所有問題；也不是人老了，功能一定會衰退，就像有的人瑞，百歲時，仍能活動自如、頭腦清晰，但有些人才六、七十歲就已經老態龍鍾了，我們先認識高齡長者的身體會出現的狀況，可以先有心理準備，並仔細觀察，小心留意；才能有更好的照護品質！

### 96年度7月份 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	夜間	上午	下午	上午	下午	夜間	上午	下午	上午
腸胃科 內科	傅珊珊	傅珊珊	外診			傅珊珊		傅珊珊		傅珊珊	傅珊珊		傅珊珊
骨科 外科	施少偉		施少偉			施少偉	施少偉						
一般科及 內科	外診	外診	外診	黃冠球	黃冠球	黃冠球					黃冠球	黃冠球	黃冠球
家醫科 小兒科		林瑜貞 PM2-4				林瑜貞							林瑜貞
婦產科	顏國欽		顏國欽		顏國欽	顏國欽		張崇晉	顏國欽				顏國欽
復健科	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
預防注射 14-16						林瑜貞					林瑜貞		

門診時間 上午9:00-下午5:30，本院每週六上午仍照常門診。

電話預約時間 上午8:00-11:00 下午13:30-16:30 晚上19:00-21:00

小兒預防注射時間為每週三、五下午2:00-4:00

成人健檢、兒童預防注射、兒童健檢、子宮頸抹片檢查、骨質密度檢查、勞工健康檢查...等。全年無休！

(註)下一期將針對高齡長者的心理問題、如何照護長者的飲食、照護者本身的健康管理，繼續做進一步探討，敬請期待。



親愛的別害怕 我在你身旁

# 側寫關懷牧靈組

我在你身旁



編按

對病人來說，一方面要忍受肉體的折磨，另一方面也因病痛影響心情，特別是癌症末期病人，對於無可避免的死亡，往往在情感切割層面造成恐懼、害怕；聖母醫院的牧靈關懷人員，隨時保持主動接觸、體恤病人的心情，穿梭在病房與接受居家照護的病人家中，目的是希望藉由陪伴、聆聽、與適當的開導，提昇病人的靈性，並協助他們穩定情緒，化解疾病帶來的困頓；工作小組成員不論是最資深的雲妹、承辦志工業務的美玉、或者是新同事明珠，都秉持懷抱熱情、微笑以對的工作態度，隨時給病人最溫暖的對待與鼓勵；本期的傳愛天使，要進一步帶大家來認識聖母醫院的微笑使者，看看他們如何在工作以外，學會貼近看生命的本領。



院長 鄭雲

泰北行結束後，身為天主教教友的鄭院長進入輔大神學院就讀，對於她的信仰生活產生深刻的影響。聲稱自己是中年聖召，鄭院長在民國七十五年進入修會時，已經超過四十歲，經驗了人生的學習、工作、服務各個階段的變化，心境已臻成熟，信仰更為篤實。

從進修會到仁愛會再到聖母醫院，鄭院長活潑的個性，談話時的輕鬆自在，不時可以聽到的開朗笑聲，很容易讓人產生信任與愉悅感，這股無形助力讓她在醫院變革上有很大的績效。

但她總以偶然、湊巧，來形容一切！

聖母醫院長期在國外修女的領軍下，形成一套家庭式的管理模式，鄭院長形容像打火隊。「很多行政上的東西沒有建立，大家習慣沒有秩序沒關係，修女一個命令下來，大家就趕快做，做完就沒事了。這樣的模式就一直傳到現在。」

然而面對時代的進步，有效管理有它的迫切性，鄭院長一方面要提出變革的秩序，一方面要讓員工了解其中的義理，在痛苦期後，目前已趨於穩定發展階段，比如說會計財務、人事行政制度的建立，每個人負責自己本份的工作。過去是修女怎麼說，員工就怎麼做；現在則是要練習自己負責，規劃、進行份內的工作，這樣的改變不是一蹴可幾的。

「現在員工比較按牌理出牌。」鄭院長形容，在工作橫向的聯繫與分工上，也是找到著力點。院長強調，如果有聯繫，做完事情可以討論、檢討、改進；而工作上建立明確的代理人制度，才不會因承辦人不在，一問三不知。她說，「這些次序的建立，看似無形，卻是很重要的。」

目前醫院的工作項目集中在安寧療護、老人服務、及社區照護三大部分。避開跟別家醫院的競爭，找出自己的獨特性，做出不一樣的風格，聖母醫院堅持走自己的路。她為自己下的註腳：是在天主內與基督共事，讓聖神引導的修練經驗！



蔡明珠

社工服務人員  
服務聖母2個多月



朱美玉

志工關懷員  
服務聖母8年多



胡雲妹

安寧牧靈關懷員  
服務聖母22年

關懷  
行動  
速寫

## 憶李伯伯的話 ~善終~

94年的初秋午后，病房住進了一位退伍軍人李伯伯，第一句話就對我說：「胡小姐：我跟妳說：我住進安寧病房是要善終，任何治療都不必了，只要善終，不要痛苦。」當時我回了李伯伯一句話：「讓我們共同努力」。而李伯伯很驚訝的重複我說的「讓我們共同努力」，他不解為何要善終還要努力，不是一針就可以解決嗎？這下換我納悶了？

於是，我問李伯伯要不要說說看對善終的想法，李伯伯毫無疑慮的說：「善終不就是安樂死嗎？」要不然住進安寧病房做什麼？當時聽到李伯伯這麼一說，真讓我嚇一跳，原來李伯伯要的善終是安樂死，於是讓李伯伯了解安寧病房不是等死的地方，而善終更不等於安樂死，成了我與李伯伯第一個要共同面對的課題。

李伯伯聽了之後，若有失望的說：「那我住進來看幹嘛？」我身上的痛苦您又不曾了解，這是比我在戰場做戰還痛苦的...我和李伯伯沉默些時候，接著李伯伯又開口說：「謝謝妳陪我」。這時窗外的天色也已漸漸昏暗了，李伯伯擔心我延誤下班時間而擔誤了家人用餐，於是和李伯伯道別與祝福後便離開病房。

隔日，再次探訪李伯伯時，他不再為善終擔憂，而是積極的詢問，人要死亡時，需要準備些什麼嗎？我反問他，「假設，您要做一趟旅行計劃，會準備些什麼？」李伯伯是一位很有智慧的長者，二話不說，就請看護回家把早已準備好的衣服和鞋襪拿過來，並通知退輔會負責人前來商討有關後事的相關事宜，之後，說了一句原來所謂的「善終」是要有勇氣的面對現在的自己！「謝謝妳陪我」他的語氣堅定而誠摯。

第三日到李伯伯的病床時，他已是彌留狀態，於是上前去握著李伯伯的手，默默為他祈禱、為他祝福，就在安靜中，李伯伯靜靜的帶著我們的祝福前往另外一個旅程。

我相信李伯伯要的善終是在他需要時陪著他走一段。

## 我和聖母的約會

台北護校畢業後，鄭院長留校任職於公共衛生室，工作多是到病患家中訪問，進行長期性追蹤，當時尤其注重結核病的控制。在這段期間內，她同時完成護專的學業，工作重心也轉向公共衛生教育。

因興趣，年輕的鄭院長不時思考著公共衛生教育的方向，一天，她帶著滿肚子疑惑到教育部醫學委員會，請教當時公共衛生醫師顏裕庭教授，意外成為彰化大（當時的教育學院）心理輔導系第一屆學生。

「我對心理輔導很有興趣，因為在公共衛生的工作中，怎樣和人建立關係，幫助別人並且說對話，一直是我希望學習的。」果然，鄭院長在這個領域的學習，為她後來的工作奠定了基礎。包括社區心理衛生中心、天主教華明心理衛生中心，從個別諮商到團體輔導，都是她的工作項目。

服務了將近十年的時間，靜極思變，鄭院長再度在她的人生中尋找新的方向。民國72年，參加救災總會辦的一個醫療團隊，到泰北邊界的美思樂進行十個月的醫療服務。觸動這個想法的，卻是因為她閱讀了大陸的傷痕文學。

「我心想，大家年紀差不多，為什麼他們在那裡受苦受難，我卻在這裡安逸度日，我應該去陪伴他們，到他們那裡去做同理心。」當時兩岸尚未開放，鄭院長滿溢的同理心卻找不到發揮的管道，取而代之的是泰北之行。

聖母醫院關心所有人的健康，並陸續整理出重大疾病知識、飲食營養、運動、其他和健康相關的議題，希望藉由專業知識的提供，協助大家遠離病痛、過健康生活，這一期的反式脂肪危害健康，介紹它對人體的危害；而營養師鍾盛吉，平時花時間照顧大家的飲食健康，今年端午節，特別一展身手親自為糖友們包健康粽，由於反映熱烈，最後決定擴大做義賣，並將所得捐助聖母醫院的糖友會，做為推展會務的基金，他和病友們的認真努力，很令人感動。

# 反式脂肪危害健康

文/營養室

油炸、烘焙類食品、人造奶油甚至沙拉醬，都有它的蹤影，美國自二〇〇六年起，要求業者標示，我國衛生署考慮跟進。

## 一、什麼是反式脂肪

天然的脂肪酸化學結構是順式，一般而言，順式結構之脂肪酸不耐炸，為了使其較穩定，將植物油經過氫化作用，使其變成較飽和的脂肪酸，就變得比較穩定。而反式脂肪酸就是經過氫化作用，將不飽和脂肪酸變成飽和脂肪酸，其許多化學結構都已改變。反式脂肪，又稱為反式脂肪酸或逆態脂肪酸。英語為 Trans Fatty Acid。他的名字來源於他的化學結構，其分子包含位於碳原子相對兩邊的反向共價鍵結構，和「順式脂肪」比較起來此反向分子結構較不易扭結。與一般的植物油相比，反式脂肪具有耐高溫、不易變質、存放更久等優點。氫化的其中一個目的是破壞一些基本脂肪酸，可減慢被氧化分解的速度。例如，一包典型的糖果不用氫化脂肪酸也許有30天保存期，而當同樣產品用了氫化脂肪酸保存期可為時18個月。

## 二、反式脂肪酸對健康的影響

研究發現，攝取過多之反式脂肪酸對身體有負面影響，容易造成壞的膽固醇(LDL)上昇，好的膽固醇(HDL)降低，同時發現容易形成粥狀動脈硬化，血液容易阻塞，引起心血管疾病。研究顯示如果每天攝入反式脂肪5克，心臟病的發病幾率會增加25%。哈佛大學營養師指出：「我們保守估計，假如美國人飲食以天然沒有氫化的菜油取代『部分氫化植物油』，可避免每年有3萬人因提早罹患冠心病死亡，甚至有證據顯示這人數達至每年近10萬。」即每天可避免約有82至274人提前死亡。



## 三、如何辨識反式脂肪

食物包裝上一般食物標籤列出成份如稱為「氫化植物油」、「部分氫化植物油」、「氫化脂肪」、「氫化菜油」、「固體菜油」、「酥油」、「人造酥油」、「雪白奶油」、「shortening」、「partially hydrogenated vegetable oil」或「hydrogenated vegetable oil」即含有反式脂肪。注意看！所使用的油若是冷的時候成固體，就要小心囉！

## 四、含有反式脂肪之加工食品

反式脂肪酸常見於瑪琪琳、油炸速食麵、炸薯條、炸雞塊、餅乾、糕餅及一些油脂含量高的加工食品。自2006年起美國食品和藥物管理局(FDA)規定，傳統食品 and 膳食補充品的營養標示上，應註明反式脂肪酸的含量。常見含多量反式脂肪酸的食品，如：速食麵（大都經油炸）、炸薯條、炸雞塊、餅乾、糕餅等食品。油炸、油煎或油酥食品：綠豆糕、蛋塔、酥皮之食物及西點等；大都含反式脂肪，應減少攝取，讓您的血管常保通暢，健康無負擔。目前國內油脂種類繁多，於選購上應注意其標示，多選擇如苦茶油、紅花籽油、橄欖油、葵花油、芝麻油、花生油、大豆油及玉米油等不飽和脂肪酸含量較高、沒有經過氫化的植物油，並減少一些含油脂高的食物，才能確保健康。



# 端午節 看我包粽888

營養師 鍾盛吉



去年衛教師佩芬及營養師冠臻號召糖友會成員第一次做健康粽，並且將他們的愛心分享給獨居老人，讓大家過了一個健康溫馨的端午佳節。

美好回憶發酵，加上心靈療癒花園將於5月26日開幕。於是集合相關部門共同討論，決定先於開幕式做健康粽試吃，並當場接受訂單，將所得收入做為本院糖友會關懷基金，於是這趟包粽888列車就此開動。

首航，令人興奮，但掌舵(掌廚)的人卻興奮不得...也許大家認為營養師都很會料理食物，煎煮炒炸、燉爛烘爆、醃溜燙烤樣樣都會！其實他跟你一樣，可能白砂糖跟細鹽都會搞錯；為了這次試吃，我嘗試用海參及海菜做材料，但最後粽子裡的海參消失不見，而翠綠色的海菜變成黑褐色，其貌不揚，想像中的味道也因使用高壓鍋煮一個半小時而完全走味。是的，這是我第一次包粽子，時間是心靈療癒花園開幕的前二週！

記取教訓虛心求教重新設計，將之前的缺失改進並再調整個份量，放大為一百人份。將所有食材物料、包材及其他小點備齊。（說真的還真囉唆！）試包前一天開始泡米、洗粽葉，將豬肉切成一樣大小醃製。協調廚房借用工具，調度做菜時間...等，不及備載！

一早，搶在廚房大姐上班時刻開始作炒料的動作，拌米隨即展開。

大鍋小鍋就定位，有愛心的婆婆媽媽們早已全副武裝摩拳擦掌。果真，媽媽就是媽媽，稍加說明就一切搞定，佩服之際粽香已飄溢全院。

告訴你會嚇一跳！試吃活動當天訂單近五百顆，差點軟腳。因為，新手上路，天時、地利、人和都不知道。安全、衛生、品質、運輸、保存等問題更是大學問。本來刊登訂購期限為二週，結果第三天我們就不敢接單了，此時數量約八百顆。對不起，讓各位同仁捶胸頓足！

6/12星期二，經過一番討論，決定就在今日完成不可能的任務，包八百個粽子。

首先是星期一市場休市不殺豬，豬肉須提早訂購，各種材料也於前二週預先採購，以免越到端午越難買到。從一個粽子的各種材料量放大到一百個，再到八百個。下鍋烹煮的菜料從小鍋換成大油鍋，一隻手炒菜，換成雙手拿大鍋鏟子。把各類穀物清洗、浸泡、攪拌均勻也足夠讓人汗流浹背了。感覺上一直站在火爐邊，雙手也沒停過。時間分秒飛逝，每一個步驟不能偷懶，每一個火候時間恰到好處...

