

植

Offer the Gift of Life

愛

半年刊
NO. 10
2017 NOV

封面故事

讓愛與希望延續接力
生命的光彩榮耀
綿延不息

快活絮語

「下一站·重生」特展
互動展覽
建立正確器捐觀念

快活絮語

2017 第五屆器捐接力路跑
為愛重生
生命接力

理想生活

居家和緩瑜珈
喚醒身體的
感官知能與肌力



CONTENTS



封面故事

讓愛與希望延續接力

06 生命的光彩榮耀 綿延不息

刊名：植愛半年刊
 期別：第十期
 創刊年月：中華民國102年7月
 出刊年月：中華民國106年11月
 發行人：李伯璋
 總編輯：江仰仁
 主編：劉嘉琪
 執行編輯：王詩瑩、陳怡仁
 發行單位：財團法人器官捐贈移植登錄中心
 100台北市中正區杭州南路一段15-1號11樓-1
 0800-888-067
 企劃設計：商周編輯顧問股份有限公司
 104台北市中山區民生東路二段141號6樓
 定價：60元

本刊全部圖文均有著作權，未經同意不得以任何形式使用轉載

01 發行人語

愛心大使

- 02 讓生命相愛也相贈
台北靈糧堂牧師周神助
- 04 讓器捐卡成為生命的寶藏
益品書屋創辦人戴勝益

快活絮語

- 09 互動展覽 建立正確器捐觀念
「下一站·重生」特展
- 11 為愛重生 生命接力
2017第五屆器捐接力路跑
- 13 滿懷感恩 愛從未缺席
東區器官捐贈者家屬關懷活動
- 16 藝術陶冶與情感交流中 讓愛新生
南區器官捐贈者家屬關懷活動
- 20 熱心公益顏朝欣 離世後助人重生
以丈夫器捐 義行為榮
- 22 熱血教師徐瑄儒 將愛遺留世間
到月亮執行 助人任務的父親
- 24 心臟受贈人黃健予 珍惜擁有天使心
擁抱第二次生命 大步向前走
- 26 畫中有話 褚昱辰獻上感恩
盡情揮灑 美麗人生
- 28 接受腎臟移植 林宗盛迎向新生
捐贈大愛 逆轉他的生命

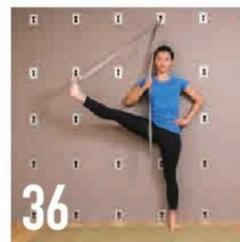
生命推手

- 30 護理長張淑敏 讓生命溫度延續
用「心」交陪 傾聽陪伴
- 32 社福課長朱健豪 陪伴家屬走過悲傷
成就大愛 使傷痛獲得治癒
- 34 護理長陳愛勤 生死間擺渡生命
尊重生命價值 讓愛超越一輩子

理想生活

居家和緩瑜珈 喚醒身體的感官知能與肌力

36





施比受有福 生命列車用愛接力

1968年，臺大李俊仁教授率先完成亞洲第一例腎臟移植手術。雖然台灣的移植醫學引領亞洲，但器官捐贈率仍遠低於西方國家，目前等候接受器官移植者高達9,200多人，即使每年器捐者從2003年的133人成長至2016年的290人，仍是杯水車薪。

自畢業後，我追隨大哥李伯皇的腳步踏入器官移植領域，因台灣民情之故，器官移植早年並不是新進醫生的熱門選項，但從醫38年來，我愈做愈有興趣，每當患者術後流出尿液來，代表移植腎臟已經開始運作，我總是特別高興。

我曾目睹多少腦死病人，帶著可以遺受人間的器官離去，也眼看許多病患遲遲等不到所需的器官而辭世，生死兩造都留下遺憾。儘管台灣器官移植手術精湛，器官短缺仍是最大瓶頸，但「凡事一步一腳印，努力做就對了」。

在推動器捐的一生志業上，我並不孤單，「人體器官移植條例」自1987年頒布後30年來，有愈來愈多夥伴加入器捐宣導行列，我們共同把「不可能的事」化為可能。本期植愛特別邀請2位「愛心大使」周神助牧師、戴勝益先生，分別從宗教與企業良知的角度看器捐；並訪問到3位「生命推手」，分享從事器捐勸募工作的心得。

愛可以挽救生命，施比受更有福！今天我們救別人，有一天別人救我們。推動器捐要快快樂樂地做，幫助更多人重生，這也是我對自己的期許。如同「下一站·重生」特展所揭示，每個人就像一班列車，器官就像是零件，總有耗損故障之日，需仰賴他人大愛捐贈修復。期盼有更多人一起用愛接力，讓列車運行得更順暢，生命的車站裡有你也有我，真好！

中央健康保險署署長
財團法人器官捐贈移植登錄中心董事長

李伯璋



台北靈糧堂牧師周神助

讓生命相愛也相贈

撰文／陳婉菁 攝影／施純泰

他是委身為上帝所用的忠實僕人，也是台灣器官捐贈勸募的先行者，周神助牧師以基督信仰詮釋器官捐贈的意義，更建立靈糧堂與相關單位間的合作，以推動社會器捐風氣，讓耶穌基督的奉獻精神得以落實於世間。

走過一甲子的台北靈糧堂，擁有約七萬名會友，儼然是全台數一數二的大教會。曾擔任主任牧師長達 34 年的周神助，一路陪伴著靈糧堂成長，於海內外建立逾 400 處據點，目前是「靈糧全球使徒性網絡」主席，負責全球靈糧網絡，致力於教會

的事奉工作。

效法耶穌如此行 器捐榮神益人

除了委身為上帝所重用的謙卑僕人，早在 20 年前，周神助就曾發起器官捐贈推廣活動。他回憶，那時



政府還沒有成立器官捐贈登錄單位，即使收集到捐贈者資料，也不曉得要提供給哪個機構，相當可惜。因此，他樂見今日已設立器官捐贈移植登錄中心，統籌器捐資源。

周神助表示，從基督教信仰角度來看，神創造世人，有靈有魂有體，每個人都是寶貴的；當有一天離開世界時，身體歸於塵土，靈則歸於賜靈的神。而耶穌甚至在 33 歲青壯年時，把身體奉獻出來，捨身死在十字架上，造福全人類。

每當基督教徒舉行聖餐儀式時，拿起代表耶穌身體的餅，與象徵聖血的杯，藉以紀念耶穌的犧牲。周神助說，其實耶穌也要人類效法祂「如此行」，願意奉獻金錢、物質甚至生命，讓他人受惠。所以，靈糧堂鼓勵會友在安息後捐贈器官，榮神益人。

生前做好決定 減輕家人煎熬

事實上，台灣的第一例移植手術，就是由彰化基督教醫院創院院長蘭大衛執刀，割下妻子連瑪玉腿部 4 塊皮膚，移植到病童患部^註。這起發生在 1927 年的「切膚之愛」，對後世影響深遠，而周神助的父親正是蘭院長的門徒，在他 93 歲高齡離世前，遺囑中特別交代要捐出眼角膜。周神助說，雖然父親因為眼睛開過刀，無法捐贈，但他仍深深被父親的大愛所感動。

周神助指出，身體雖會衰老損毀，但復活是不朽的，基督徒相信有一天身體會復活，然而已是不一樣的身體；器捐不會使自己變殘缺，不會捐出心臟，復活時就少了心。當有一天，不再需

要此生的身體時，如果對別人能產生幫助，捐贈器官並不違背基督教義。

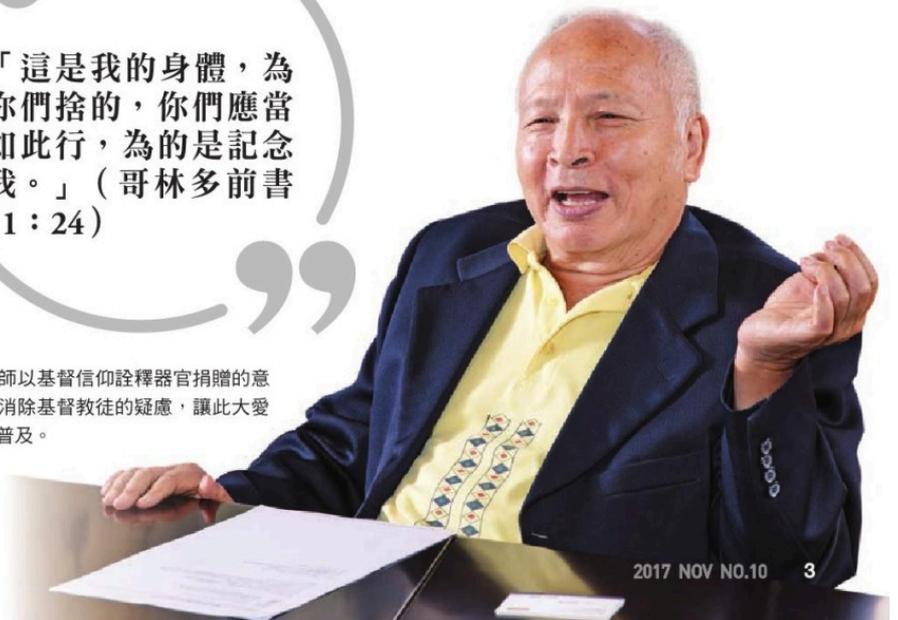
或許有基督徒會擔心，如果捐贈器官給非基督徒，是否有違基督教規範？周神助解釋，耶穌並不是因人類信祂，才捨身奉獻；把器官捐贈出去，不管用在什麼人身上，至少讓他可以繼續活下去，也就還有機會信主。他主張，應從「生命共同體」看待器官捐贈，把社會當作整體來看，讓生命彼此相愛也相贈，比起任器官被燒毀或腐朽，會是更好的安排。

周神助說，一個人假如能在健康時，先簽下器官捐贈卡，相信在臨終時，家人也會尊重其意願；在生前做好決定，就可減輕家人面對生離死別時，為病人抉擇的痛苦煎熬。靈糧堂將朝此方向，與相關單位共同推廣器捐觀念，他相信，隨著器捐風氣慢慢普及，不僅捐贈者逐漸增加，也能為社會形塑出正面、溫暖的力量。■

^註：台灣自 1987 年頒布《人體器官移植條例》後，皮膚捐贈僅能於死亡後為之。

“
「這是我的身體，為你們捨的，你們應當如此行，為的是記念我。」（哥林多前書 11：24）
”

周神助牧師以基督信仰詮釋器官捐贈的意義，希望消除基督教徒的疑慮，讓此大愛之舉更加普及。



益品書屋創辦人戴勝益

讓器捐卡成為生命的寶藏

撰文／陳婉菁 攝影／賴建宏

對益品書屋創辦人戴勝益來說，器捐卡就像「生命中的寶藏」，他在 20 歲時簽下器捐卡，自此活得更健康豁達，登百岳、日走萬步，25 年從沒感冒過。他以自身經歷破除禁忌與迷思，鼓勵大家用正向的心態思考身後事。

為 出席「下一站·重生」特展開幕儀式，益品書屋創辦人戴勝益特別翻找出 40 年前簽下的器官捐贈同意卡，那年他才 20 歲，器官捐贈移植登錄中心尚未成立，卡片上也沒有任何主辦單位署名，他卻護貝珍藏至今，上頭自己寫的字清晰可辨：「若

家人不同意，我仍要捐。」

「器捐卡可說是全世界最民主的一張卡片，如果反悔的話，自己默默撕掉，不會有別人知道。」這席話激起現場聽眾一陣笑聲，但 40 年來，戴勝益不但沒剪卡，反而多簽了一張。



除主辦單位不可考的器捐卡，他笑謎謎地拿出另一張 20 年前簽的器捐卡。這張器捐卡由衛福部推出，他在王品時期還索取了 100 張，分送給公司主管，若有意願者就可簽署並隨身攜帶；當然為避免帶給員工壓力，他沒有規定員工非簽署不可，無從得知多少人響應；但他個人必定隨身攜帶 2 張器捐卡，捐贈之心非常堅定。

日行萬步 活得更健康

「擁有器捐卡，就像是我生命中的寶藏。」戴勝益開心地說，自從簽了器捐卡，為了讓自己的身體常保健康，他的生活變得更樂活有勁。在沒打疫苗的情況下，25 年來從不曾感冒，他歸功於每天運動到流汗為止。他創辦王品時就鼓勵員工登百岳、日走萬步，自己也身體力行，當天早上 9 點參加在科教館的記者會前，他還起個大早到國父紀念館繞 2 圈，走一圈約 2,000 步，2 圈就有 4,000 步，「每天流汗就不會感冒。」

總是笑臉迎人的戴勝益說，不應用沉重的心情看待器捐，簽器捐卡不代表會碰到不幸，他健康快樂地活了這麼多年，就是最佳證明。

健保卡加註器捐意願 一樣有效力

過去簽署器官捐贈意願書時，會像戴勝益先生一樣獲得「器官捐贈同意卡」表達器捐意願，而這張同意卡必須隨身攜帶，如果發生意外或因疾病死亡的情況下，醫護人員能以這張同意卡作為依據，與病人家屬溝通是否要讓病人進行器官捐贈。然而，這張卡始終存在著便利性與法律效力不足的問題。

健保制度推行後，國民幾乎都會隨身攜帶健保卡，故自民國 100 年推動修法，明定「器官捐贈意願應加註在健保卡上，使其與書面同意正本具有相同的法律效力。」

現在只要填寫器官捐贈同意書，寄至「衛生福利部安寧療護及器官捐贈意願資料處理小組」，資料處理小組收到後就會將器捐意願加註在健保卡。

戴勝益認為，要用正向的心態思考身後事，「我當初會簽器捐卡，是覺得如果有一天，自己的眼角膜、腎臟等其他器官捐給別人，自己並沒有死去，而是透過受贈者的角度去看世界、感受世界，要感謝受贈者，讓我的軀體還活著。」

立好遺囑 身後免煩惱

因為簽了器捐卡的緣故，戴勝益也早早立下遺囑，這份遺囑寫了約 30 年，第二點寫上「勿氣切、勿電擊、勿腹部灌食並積極救治、積極爭取安樂死，若不幸腦死，願捐贈所有器官給需要的人。」戴勝益百無禁忌地暢談身後事，讓人看到他的瀟灑豁達，也對器捐這項議題有了更陽光的解讀。

他同時分享自己如何看待 20、40、60 歲不同的人生歷程：20 至 40 歲是「職業」階段，要努力打拚；40 至 60 歲是「事業」階段，要在職場爭取較多自主權或自行創業；60 歲以後則要做「志業」回饋社會。唯有職業與事業成功，志業才能發揮得淋漓盡致。

現在的戴勝益已進入人生第三階段，2015 年從一手創辦的王品集團退休後，他創辦益品書屋，做好賠錢的打算，只為社會提供平價閱讀服務。歷經事業興衰起伏，戴勝益本著企業良知，為推動書香社會的志業大步向前；不僅以企業家的身分發揮影響力，也以響應器捐的方式貢獻自身，不讓人生有所遺憾。■



器捐卡可說是最民主的一張卡片，器官捐贈救同胞，遺囑早立可安心。

戴勝益拿出具 40 年歷史的器捐卡，顯示他一路走來始終堅定的器捐決心。

讓愛與希望延續接力

生命的光彩榮耀綿延不息

撰文／杜韻如 攝影／陳正國

風和日麗的午後，林口長庚醫院旁的湖畔邊，5位曾接受過腎臟移植手術的小朋友在此齊聚，分享著等待換腎時的心路歷程，以及他們對器官捐贈者的感謝之意。和煦的太陽，曬得身體好溫暖；而他們的故事，聽得心頭更炙熱。





在台灣，慢性腎臟病相當普遍；當進入末期腎衰竭階段時，腎臟排除體內代謝廢物和水分的功能逐漸降低，除了進行腎臟移植外，只能靠血液透析或是腹膜透析，也就是所謂的「洗腎」來維持。

無私大愛 換得珍貴童年

罹患腎衰竭的原因很多，像是因免疫傷害、細菌或病毒感染、慢性疾病併發症，或是先天性疾病以及其他



（左）在家人的關愛照顧下，蘇宥維等到器官捐機會，重回原本好動活潑的模樣。（右）獲得腎臟移植後，邢祐璋終於能與其他孩子一樣，擁有快樂奔放的童年。

不明原因所造成，因此病人並非只有成年或老年人，也有可能在年幼的孩童身上發生。

如蘇宥維在出生後不到半個月，就因為身體不適就醫，原以為只是小感冒，醫生開了藥後就請父母帶他回家，想不到半夜只聽見他突然大叫一聲，就再也沒有反應了。驚慌的蘇爸爸和蘇媽媽立刻將他送急診，才發現是宥維先天腎臟發育不完整，也因此他從小骨骼發育不佳，很容易一個不小心跌倒就骨折。

7歲後，宥維開始洗腎，身上必須插著管子的他，為了避免感染，很多事都不能做，每當他問到：「我身上的管子什麼時候才能拿掉？」總讓父母感到揪心，恨不得馬上將自己的腎臟捐給他，但醫生建議他們至少等到宥維9歲，如果還是無法配對到適合的腎臟再做此考慮；想不到隔年就配對成功，讓宥維終於可以擁有和其他孩子一樣的童年。

以實際行動 讓愛延續

腎臟病初期通常沒有明顯症狀，因此也難以查覺。邢祐璋2個月大時因疝氣進醫院開刀，手術後不久就因嚴重抽搐轉入加護病房，才知道罹患多囊腎，之後每個月定期回診，靠著吃藥、打針控制。一直到9歲某一天，好動的他突然一整天都昏昏欲睡、無精打采，察覺有異的邢媽媽立刻帶他去醫院，才發現已到





(上)感謝器捐者使劉思好獲得重生機會，劉媽媽也簽下器捐同意書，以實際行動回饋社會。(下)在鬼門關前走過一遭，劉瑩琳與爸爸皆十分感謝那位捐出器官的小天使與家人。

了腎衰竭末期，經過和家屬的腎臟配對都不合後，只能登記等候器捐，終於在1年後等到了新生的機會。

而劉思好則是因毒奶事件爆發時，去醫院做腎臟檢查，才意外發現患有腎臟疾病。劉媽媽回憶道：「思好天生個子比較嬌小，我以為是因為她腸胃不好，還買了不少益生菌給她吃。檢查時，醫生突然跟我說，我的女兒不但少了一顆腎，連剩下的那顆功能也有問題，毫無心理準備的我眼淚馬上就掉了下來。」

從那天起，劉媽媽帶著思好開始過著進出醫院的生活，除了每天要吃又苦又難吞的藥，連飲食都得嚴格控管，每餐只能吃冬粉加1小匙玉米粒和蛋白，也不能加多餘的調味料，而且每天3餐都是如此，對於一個才5歲大的孩子來說，怎麼可能受得了？

有一次，思好哭著跟媽媽說：「我以後再也不挑食了，從前不愛吃的東西我都會乖乖吃掉。」心疼的劉媽媽忍不住讓她吃了一小口肉，但隔天檢查結果中

尿毒指數就超標，讓劉媽媽感到內疚不已。直到思好獲得了腎臟移植的機會，術後的她終於能如願享用美食；而劉爸爸和劉媽媽則是馬上在醫院簽下了器官捐贈同意書，以實際行動回饋心中滿溢的感激。

加倍付出 向捐贈者致敬

有不少洗腎者都曾經在鬼門關前走過一回，劉瑩琳也不例外，在她2歲時因為病毒感染導致敗血症，引發多重器官衰竭，昏迷指數只有3，經過7天的緊急搶救終於醒了過來，但從此就必須洗腎；直到國小二年級的一天夜晚，突然接到醫院通知可以安排進手術房換腎。劉爸爸說，一直到現在，他都非常希望能當面跟那位充滿大愛的小天使家人們道聲感謝。

能夠等到合適的器官進行移植，只能說是一件可遇而不可求的事，對此，藍玉芹一家有最深刻的體會。她和哥哥都是從國小一年級就開始洗腎，所以那時藍爸爸負責照顧哥哥，而玉芹則由藍媽媽來照顧。

哥哥國小四年級那年，由爸爸捐贈一顆腎臟給他；原本藍媽媽也希望把自己的腎臟捐給玉芹，無奈配對不適合，於是這一等就是6年，期間還反覆發生腹膜炎，各種大小病也不斷；看到玉芹受病痛折磨，藍媽媽既難過又倍感壓力，讓她常偷偷以淚洗面，直到奇蹟降臨。至今藍媽媽仍時時叮嚀她，要好好呵護自己的身體，因為她承擔的是2個生命的重量，將來也應該加倍付出，以回報捐贈者給予自己的生命之禮。■



藍玉芹與媽媽共同度過等待器捐的煎熬時期，如今終於能展開笑顏，迎向煥然一新的人生。



「下一站, 重生」特展 互動展覽建立正確器捐觀念

撰文／陳婉菁 攝影／賴建宏

人生就像是列車，行進中有順暢、有誤點、也可能會故障，還好有宛如維修機廠的醫療體系，協助每一班車運行順暢。結合「身體百科」的器官知識，以及「移植醫學」第一線的器捐故事，「下一站·重生」特展揭開台灣醫學最奇蹟的環節。

器官捐贈移植登錄中心與康健雜誌共同舉辦的「下一站·重生」身體百科×移植醫學特展，讓民眾在互動中學習正確的健康知識，進一步提高社會對器官移植議題的認識和關心。

9月22日在臺灣科學教育館舉辦的開幕式，由器捐移植登錄中心董事長李伯璋與台北市副市長鄧家基，偕同移植醫學推手企業台灣諾華、器捐響應企業台灣費森尤斯、益品書屋創辦人戴勝益，共同連接起

生命列車，象徵用愛接力，讓列車向前行進。許多捐贈者家屬及受贈者都到場參與，用行動力挺器捐。

大愛奉獻 守護生命

「今天我們救別人，有一天別人救我們。」李伯璋致詞時表示，推動器捐是關懷大愛，也是他身為專業外科醫師外的另一項志業，要開開心心地做，一步一腳印地做，幫助更多人延續生命。

台北市副市長鄧家基指出，華人社會避諱談論器捐，但慎終追遠與遺愛人間其實並不衝突，未來北市府將全力配合器捐宣導，將移植醫學正確觀念帶到社會每個角落，讓生命教育得以發揚光大。

長期響應器捐的台灣費森尤斯總裁王柏森說，本著取之社會、用之社會的理念，費森尤斯將持續發揮腎臟照護專業，提升民眾保健觀念，鼓勵更多人器捐。台灣諾華免疫暨皮膚醫藥事業部部長王志文更提到，她的雙親是台大醫院李俊仁教授第一對血型不同的活體腎臟移植候選人，如今自己也於器捐領域服務，彷彿是上天安排；諾華將致力研發新藥，讓醫師有更多武器對抗排斥作用，守護移植成果。

戴勝益則特別在開幕演講中秀出 40 年前簽下的器

捐卡，呼籲告別悲情，用快樂心態看待器捐，讓有需要的人得以「重生」。

認識器官 善待身體

這場全國第一個結合健康教育及生命教育大型特展，以「生命列車」為概念，從出生的喜悅出發，歷經生病治療過程，駛進車站「等候大廳」，等待器官移植的希望，乃至見證重生奇蹟。透過「器官百科」、「器官衰竭」、「器官配對」與「移植醫學」等主題區，以寓教於樂的方式，帶領民眾對器官運作有深層了解，並建立正確的器捐觀念。

主辦單位用心設計互動小遊戲，將艱澀的醫學專業轉化為淺白易懂的資訊。在第一節車廂「器官百科區」中，「聽懂你的心」以動力系統模擬健康與不健康的心跳聲，「說肺腑之言」以幫浦工具說明呼吸過濾的肺功能；在「移植醫學區」車廂，則有時效大挑戰、準確大考驗、術後的維持等小遊戲，具體描繪移植手術的重重關卡。大人小孩們無不興味盎然，從五感體驗中學習器官運作之知識，進而了解善待自己身體的重要。

特展期間另舉辦逾 17 場主題講座，邀請各界專家名人現場說法，包括藝人唐從聖、圖文創作者寶總監、人權推廣家楊玉欣、勵志作家吳若權等，以及多位醫療專業人士，包括台灣病友聯盟理事長楊志良、防毒教母譚敦慈、台大急診醫學部石富元醫師、金鼎獎作者吳佳璇醫師等，為聽眾分享愛與抉擇的生命故事。

生命因愛而偉大，有器捐者的無私奉獻，才有受贈者延續生命的可能。未來器捐移植登錄中心將持續舉辦多元活動，讓民眾了解正確器捐觀念，也期待在各界努力下，台灣器官捐贈風氣能愈來愈普及，上演更多「下一站·重生」的奇蹟。■



「下一站·重生」特展設置多處互動區，讓參觀民眾從五感體驗中，以寓教於樂的方式吸收器官運作之知識。



2017 第五屆器捐接力路跑 為愛重生 生命接力

撰文／杜韻如 攝影／賴建宏

台灣每年所舉辦的路跑活動約有上百場，而 11 月 5 日在臺北市客家文化主題公園所舉辦的路跑活動格外特別，由器官捐贈移植登錄中心與康健雜誌共同主辦，希望能藉由這項健康、正面的運動，呼籲大眾「共同力挺為愛重生，發揚生命接力的價值」。

連日以來，台北天空不時飄著綿綿細雨，但在舉辦「第五屆器捐接力路跑」這天，就連天公伯都幫忙，送上風和日麗的好天氣，令許多參賽者都歡欣鼓舞、攜家帶眷全員出動，其中也包括了

器官捐贈者家屬、受贈者以及醫療人員的共同參與。

生命有愛 就能獲得重生

器捐接力路跑是器官捐贈移植登錄中心每年的一大

重要活動，目的是希望讓更多民眾支持與響應器官捐贈。今年的主題定調「為愛重生」，主辦單位想要傳達的是：為了愛，捐贈者願意捐出已用不到的器官；為了愛，捐贈者家屬能成全捐贈者的心願；為了愛，受贈者珍惜得來不易的器官與新生活。

器官捐贈移植登錄中心董事長李伯璋，在活動開幕儀式上呼籲：「生命有限大愛無限，發揮大愛器捐者，如果將來家人也有器官移植的需要，將能夠得到優先權，因此器官捐贈不但能讓生命得到重生的機會，也是留給子孫無價的健康保障。」康健雜誌總編輯張曉卉則表示：「透過器官捐贈讓愛延續下去，是一件充滿善意與慈悲心的事，生命也將繼續發光發熱。」

此外，今年出席的嘉賓還包括前義大總教練徐生明夫人謝榮瑤、財團法人客家文化基金會副執行長邱世銘、台灣費森尤斯總裁王柏森、渣打國際商業銀行資訊長徐文慈，大家一起於路跑號碼牌上寫下各自的重生宣言，代表對此次路跑所賦予的深深刻意義，以及表達對自我生命的期許。

發揮接力精神 成就生命傳承

為了鼓勵更多的民眾一同參加，此次的路跑距離為簡單的 3K 路程，讓不少家長能夠帶著年幼的孩童參與。活動分為單人組以及 4 人接力組，將路跑設計為



多所移植醫院組隊參加器捐接力路跑，響應延續大愛、傳承生命的活動意涵。

「接力」的方式，其實背後有著特殊涵義：由於在器官捐贈移植的過程中，除了捐贈者之外，也需要有合適的受贈者，以及整個移植醫學團隊的全力支持，因此就如同「接力」般，需要整個醫療團隊與捐贈者、受贈者之間密切合作，才能共同成就這項傳承生命的任務。

在路跑出發前，由一群穿著美國隊長、蜘蛛人、超人等裝扮的「星際義工隊」志工們，在台上帶領大家一起做暖身操，這群志工是來自各行各業的熱血男女所組成，他們就像電影中的英雄一樣，上山下海走訪台灣各個角落，傳遞關懷和歡樂，吸睛的裝扮讓他們所到之處總是被滿滿的人群包圍，不少粉絲們都想把握機會，跟自己喜歡的英雄人物合影。星際義工隊的出現將現場氣氛炒熱至最高點，宛如一場熱鬧的嘉年華會。

由於大家都是抱著志在參加而非競賽的心態參與這場盛會，在路跑的過程中，即使彼此不認識，也會相互打氣與鼓勵，先跑回終點的人，就繼續為後面的人加油，使得氣氛熱血又溫暖。透過這場活動，更讓不少民眾對於器官捐贈有了全面且深入的了解，許多人立刻在現場攤位簽署了器官捐贈同意書，響應器捐

的民眾表示，之前也曾參加過不少路跑活動，但這次的活動除了是健康樂

活的運動之外，也是對社會做出貢獻的一個承諾，

因此更加感到印象深刻與意義非凡。相信大家明年不只是帶家人再度來參加，也會主動號召更多的親人好友一起共襄盛舉，有志一同地讓每個充滿希望的生命，都能在大愛中接力傳承下去。■

以各種電影英雄扮相現身的「星際義工隊」，是活動現場最受矚目的焦點。



東區器官捐贈者家屬關懷活動

滿懷感恩 愛從未缺席

撰文／莊雯雯 攝影／賴建宏

在颱風可能來襲的天氣預報中，9月16日「東區器官捐贈者家屬關懷活動」卻迎來夏末依舊燦爛的陽光，50多位家屬朋友漫步花蓮台開心農場、後山・山後故事館與洄瀾人文館，有時笑語喧嘩、有時安靜傾聽，度過了一段溫暖的時光。

遊覽車才剛駛進台開心農場，印入眼簾的就是大片的青草地與盛開的花朵，讓人不由自主走向這片景色，成為別人相機中捕捉到的一幅幅風景。整個農場規劃成數個區域，包括自然農法農場、

畜牧區、生態池、馬場、自行車道等，讓遊客在園區內充分體驗樂活概念。

在這片綠意美景中，家屬們三五成群地隨意遊逛，有人佇足觀賞居住在生態池的綠頭鴨、天鵝、紅鶴等



家屬們徜徉在台開心農場的綠意美景中，踏青之餘自在交流彼此故事。

禽鳥，有人則走到遠處眺望洄瀾灣，更多的人隨著步道把農場走了一圈，邊走邊觀賞美景的同時，也交換著彼此的故事。

傾聽彼此 收穫正能量

顏婉婷的母親蔡素美是慈濟醫院的員工，退休後在從前同事的鼓勵下又重回醫院擔任志工，因對醫院環境熟悉，志工的工作勝任愉快。今年二月，蔡素美如往常結束志工工作後，在騎車回家途中出車禍而去世，享壽 70 歲，雖是高齡，仍順利成為器捐者，完成生前的遺願。

由於母女兩人都從事與醫療相關的工作，也早就有器官捐贈的念頭，所以婉婷與弟弟在做決定時並沒有太多掙扎，起初擔心家族長輩會因不瞭解而反對，也在院方舉辦的病情說明會中得到正面的回應。顏婉婷說，由於醫院方對器捐專業處理的態度、及對器捐家屬情緒心理的重視，使他們覺得備感尊榮，親朋好友也因此對器捐改觀，為此她很感謝醫院。

這是顏婉婷第二次參加器捐家屬的活動，她說，參與活動後才知道原來器捐家屬們這麼開朗，雖然還是會因想念母親而掉淚，但卻無損他們以親人的義舉為榮、為傲；她也在其他家屬的故事中看到生命不同的光芒，收穫滿滿的正能量。

感謝有你 絕處逢生機

參觀完台開心農場，家屬們來到不遠處的後山・山後故事館。館內為東部原民藝術、生活工藝、科技農企及深層海水等產業的推廣平台，匯集東部特有的產業故事，並規劃季節性展覽、DIY 手作坊與特色產品展售，讓遊客深入體驗東部文化與在地產業。

正在參訪故事館時，突然一位捐贈者家屬將器官捐贈移植登錄中心的工作人員拉至一旁，傳達欲捐款之意願。這位陳玉英阿姨多年前因病需要換肝，但苦等 2 年多都等不到，正當她覺得失去希望的時候，突然醫生就告訴她「有了」，並於 2005 年成功進行肝臟移植手術。她說，她先生的姐姐在 1996 年成為心臟、肝臟的捐贈者，加上她自己親身接受肝臟移植，深切感受到捐贈者、家屬及器官捐贈這項善行的偉大，她想讓更多人知道，所以每年固定捐款支持器捐活動。

騎著機車載爸爸一起來參加活動的林建佑，母親於去年因癌症過世後，家人受到很大打擊。他說母親是家裡向心力的凝聚點，不僅是經濟支柱，也是家庭的精神支柱，充滿愛心的她自罹癌後就一直有捐大體的願望，雖因經歷化療的緣故無法達成，最後仍捐出眼角膜遺愛人間。林建佑敬佩母親願意犧牲自己、成全他人，若社會能看到捐贈的價值，一定會有更多人響應器捐。

因為有你 生命更精采

已參加 4 年器捐活動的李金祥，是幸運的心臟受贈者。他在 6 年前進行了心臟移植手術，手術後第二年的某一天，他在看電視的時候，目光突然被廣告畫面中的相機吸引，腦中同時浮現一個清晰的念頭：如果把這台相機買回來玩玩，一定很有趣吧！從那時起，他就自願擔任器捐活動的專任攝影師，為家屬朋友們留下一幀幀出遊的照片。

據了解，當年那顆心臟的捐贈者是一位卡車司機，李金祥用感恩的口氣，半開玩笑卻又認真地說，也許「攝影」是那位司機潛藏在心中的興趣與愛好，他很



高興自己繼承了這項愛好，完成他的心願。未來，他要繼續擔任器捐活動的專任攝影，並樂此不疲、以此為榮。

家住花蓮吉安鄉的高菊枝奶奶是阿美族人，57歲的兒子去年因病去世。由於兒子在外地工作，加上刻意隱瞞，家人都不知道他病了，直到病情加劇、回老家住院治療時才得知他的病情。兒子器捐的決定，是在住院時躺在病床上與哥哥討論出的結果，高菊枝奶奶知道後心中沒有猶豫，很高興兒子能有這樣的愛心去幫助別人。

讓愛新生 以你為榮

在花蓮美崙大飯店享用完午餐，家屬們聚在一起觀賞器捐移植登錄中心與台灣高鐵合作拍攝的短片「讓愛新生」，片中聚焦器官捐贈移植與時間賽跑的緊湊過程，清楚呈現一起成功的器官移植案例，要透過多方合作才可能實現，捐贈者、家屬、醫護人員、運輸器具等，這些參與其中的無名英雄，都值得社會對他

們說聲：「謝謝你的付出，我們以你為榮！」

參與演出的潘麗華、李金祥也在現場分享他們的感動。潘麗華本身是器捐家屬，在片中也扮演器捐者的母親，她說拍攝的時候她根本不用演，因為那就是多年前丈夫去世時她所經歷過的不捨、無助、心痛、悲傷；但器官捐贈可以使另一個人獲得新生、使另一個家庭完整，又想到也許她的丈夫本來就是要來救人的，所以才答應丈夫器捐。現在走在路上時，潘麗華會莫名的感到一陣親切感向她襲來，她說也許是附近陌生人身上有親人的印記，正向她打招呼。

心臟受贈者、片中扮演器捐者父親的李金祥，滿懷感恩的對器捐家屬們說：「你們的捨，是我的得；因為你們，我重獲新生，可以繼續在活動中與你們相聚，你們親愛的家人真的沒有離開。」

最後，活動在洄瀾人文館圓滿畫下句點。數小時的活動中，家屬們分享最愛的親人的故事，也以溫柔接納不捨的情緒，鼓勵彼此繼承親人的勇氣與大愛，以正向的精神面對人生。■



後山·山後故事館展示一系列嘟嘟熊彩繪風鈴，可愛的模樣讓家屬不禁莞爾。

觀賞完短片「讓愛新生」，潘麗華分享她以器捐家屬身分參與演出的感受。





南區器官捐贈者家屬關懷活動

藝術陶冶與情感交流中 讓愛新生

撰文／林麗娟 攝影／賴建宏

10月28日，天氣晴朗，參加「南區器官捐贈者家屬關懷活動」的150多位捐贈者家屬、受贈者分別搭乘遊覽車，從高雄、台南直抵嘉義故宮南院，欣賞藝術展覽、分享摯愛親人的故事，每個人的笑容就跟冬陽一樣溫暖，共聚一堂自然散發出正面能量。

首次來「嘉」相聚，故宮南院大廳中，由舉辦活動的器官捐贈移植登錄中心帶隊，醫院協調人員和社工們統一身著粉紅色背心，十分顯眼。眾人扶老攜幼，跟著導覽逐廳欣賞藝術展品，如赴一場心靈饗宴，尤其亞洲佛教藝術之美、茶文化等展覽特別有安撫作用。參觀後，大家散步到戶外池邊聊天、吃著冰棒，氣氛輕鬆愉快。

器官受贈者 以不同方式延續生命

許多人是初次拜訪故宮南院，器官捐贈者周煒翔的父母周宗彥、潘雅玲不禁懷想：「要是煒翔能一起來，該有多好！」

談起兒子，周媽媽忍不住掉下眼淚，成績優異的煒翔又乖又貼心，正值17歲、就讀台南興國高中一年級的他，去年底學校考試結束後騎自行車外出運動，就在回到家前的路口被無照駕駛的汽車撞擊，送醫後被醫生宣判腦死，司機則肇事逃逸。

周媽媽想起，煒翔有次看到器官捐贈的電視新聞報導，曾說自己也想器捐「做正確的事」，於是她決定成全兒子的心願，同意捐出器官助人。後來，她收到

奇美醫院社工轉交的肝臟受贈者感謝函，上面寫道：「我是全家經濟支柱，得賺錢養家，感恩您的親人器捐，救了我們一家。」她感到自己的心又一次和兒子的心聯繫起來：「這正是兒子一貫助人的精神，雖然我覺得很艱難，但我和丈夫只能照他意思去做。」

她表示，官司不順，心情一直處於低潮狀態，讀大學的女兒勸雙親參加關懷活動，「今天，我看到有器官受贈者也在現場，我心裡是說著『謝謝』的，因為我想，藉由他們延續生命，我體會到兒子以不同的方式存活下來了。」

在人生最後一程 奉獻器官助人

2003年，柯美鳳的先生胡小龍從工地高處摔下，留下尚就讀國小的一男一女，柯美鳳靠著家庭美髮店拉拔孩子長大，生活過得很辛苦，每每憶及先生為能多掙些錢，到處找採椰子、工地等零工，全是高風險的工作，一想到就難過，過了很久才走出悲傷，捱過這些年，等到兒子從軍後，這個家庭終於有了穩定的收入。

「小龍生前就簽下了器捐同意卡，我自己在婚前也



眾人觀賞故宮南院的藝術珍寶，並藉由語音導覽深入瞭解背後的典故。

簽署了，我們的配偶都不反對，想法是一致的：希望某天，人走了以後，留下一件好事在人間。」參與聚會、向大家分享這段故事的家屬表示：「來參加活動的人都很陽光，我想是因為考慮到別人的需要，願在人生最後一程奉獻身體來幫助他人，可以說捐贈者及家屬都是好人，好人共聚一起，當然就散發出正面的能量。」

捐贈器官救人 讓生命延續

午餐後在飯店裡舉辦分享交流會，捐贈者倪雄的妻子倪太太，向眾人分享今年8月25日捐贈的過程，她態度平和地說，倪雄素來熱心公益，雖然從貨櫃公司退休，卻主動擔任水利局的志工，協助清理後勁溪水質，並挑起社區輔助警察的重任。

她表示，66歲的倪雄由於罹患胃癌，後來癌細胞轉移到肝臟，緊急送到義大醫院後，來不及說些什麼就與世長辭，女兒猜想父親如果能交待遺言，依他的個性，應該會要捐贈器官救人，做出更多的貢獻，讓生命延續，她也認為這是做好事，於是簽署器捐同意書，完成他沒來得及留下的遺願。

「我現在退休在家，女兒上班時，我必須要適應一個人生活的事實。」女兒勸她報名關懷活動，出來走

走，她打起精神，帶著隔壁的太太和小男孩同行，活潑的小男孩在有獎徵答環節踴躍舉手回應，雖然沒能答對，倒也毫不氣餒，志願上台演唱《99朵玫瑰花》，換得20顆麻糬當獎品，把她逗笑了，「關懷活動很溫馨，來參加的都同樣是器捐者的家屬，有同理心，對我也有療癒作用，我不感到孤單了。」

讓愛延續 請支持器捐

下午的座談會以「讓愛新生 為您驕傲」為主題，分享會上播放「讓愛新生」微電影，片頭高鐵疾駛而過，引起會場小朋友們一陣歡呼。待影片播完，身兼主持人的器捐移植登錄中心人員陳怡仁，感性道出拍攝原委，也讓在場與會的家屬知道器官捐贈移植是和時間賽跑的過程，器捐家屬和勸募移植醫療團隊為了守護器官、順利移植，得面臨許多突發的問題及挑戰，要感謝社會許多資源的即時幫助。會場上分送的麻糬，是今年7月才剛接受肝臟移植的受贈者歡喜製作和贊助的，象徵著捐贈者家屬、受贈者相聚在這裡，彼此感情很「麻吉」。

這次活動能夠舉辦的如此盛大，要感謝高雄長庚醫院、高醫附醫、高雄榮總、義大醫院及成大醫院等勸募移植醫院的夥伴們出錢出力相挺。登錄中心執行

與會小男孩即興演唱
《99朵玫瑰花》，炒
熱全場氣氛。



18

植愛 the Gift of Life



一位器官受贈者為活動準備美味麻糬，象徵捐贈者家屬、受贈者間宛如「麻吉」的情誼。



規模逐年擴大的家屬關懷活動，顯示接受器捐觀念的人逐年增加，也藉由聚會交流的方式為家屬、受贈者鼓勵打氣。

長江仰仁醫師的太太羅小姐也來幫忙，表示很开心看到大家如同家人，心靠得很近，也形成台灣社會變得更好的動力。她和器捐家屬蔡媽媽手挽著手，戲稱是「檳榔姊妹花」，大方地向與會者打招呼，連串趣味亮點都激起台下陣陣笑聲。

聚會人數逐年上升 器捐認同因而擴大

活動全程都可看到身揹照相器材、展露笑顏的受贈者李金祥，熱心地為團體和個人拍照。積極參與關懷活動的他，感性地說：「3年來我都參加關懷活動，現在再一次和器捐中心、捐贈者家屬這些老朋友見面，昨晚依然心情激動到睡不著覺，你們就是我的家

人，歡迎來拍我肩膀、跟我聊聊，我只能為大夥拍些美美的照片，如果拍得不理想，還請包涵。」

猶記得江仰仁執行長在故宮南院活動現場為大家打氣時所說，參加家屬關懷活動的人數愈來愈多，顯示捐贈者家屬愈來愈肯定自己的捐贈價值，而且願意出面聚會相互交流；看到應邀而來的受贈者活得健康，救人充滿意義，會很有成就感，也能一個帶一個，擴大影響別人認同器捐的作法。

江仰仁強調，修復生命的能力不只在有權力、有能力的醫師身上，透過簽署器捐同意書救人的觀念正在擴散，以更偉大的愛，幫助你未曾謀面的陌生人，讓另一個生命得以完整。■



熱心公益顏朝欣 離世後助人重生 以丈夫器捐義行為榮

撰文／莊雯雯 攝影／賴建宏

顏黃桂娘與先生顏朝欣結縭多年、伉儷情深，是親友眼中的模範夫妻。今年初遭逢丈夫車禍不幸過世，她雖傷心，但仍決定捐出丈夫器官，相信器捐的義行能成為他人重生的契機，如同丈夫所植葬的樹木，日後將長成為後人的庇蔭之處。

熱情、健談的顏黃桂娘，因職業關係及多年擔任花蓮市洄瀾人文館志工的經驗，使她習慣面對人群、樂於展露親切的笑容，合宜的裝扮更令她瞬間減齡，第一次接觸的人都不敢相信她已經 70

多歲了。今年初先生去世時，顏黃桂娘經過了一段調適期，才又讓自己放開心懷、樂觀生活。

年輕時，顏黃桂娘從事美髮及整體造型的工作，對美的追求一直是她的堅持；直到現在，她仍然保持輕



盈的體態，搭配適當的衣著及淡妝，整個人顯得神采奕奕。她常說自己嫁了個好老公，也毫不扭捏地以自身的經驗告訴周遭的朋友，已婚女性也要將自己打扮得漂漂亮亮的，讓老公把你捧在手裡疼。

熱心公益 以丈夫為榮

在顏黃桂娘眼中，顏朝欣是愛妻的好老公，尊重妻子的意見；在周遭親朋好友心目中，他也是公認的大好人，個性慷慨、工作認真，還曾被服務單位「花蓮客運公司」選為「模範司機」，獲時任總統陳水扁接見；後又因熱心公益，捐血捐了數百次，二度獲陳水扁總統接見。當顏黃桂娘拿著表揚狀及先生與總統的合照時，從她有神的眼光、上揚的語調中，可以感受到她深深以丈夫為榮。

但怎知世事弄人，有一天顏朝欣好端端地在路上走著，竟遭酒駕司機從後面撞擊，當場不省人事，被救護車送到醫院急診搶救；經過了漫長的診治，生命是保住了，但自此卻行動不便，需要靠輪椅代步，反應也比以往遲緩許多。

鶼鶼情深 不離不棄

出院後，為了讓老公多接觸戶外健康的空氣，因此顏黃桂娘常常帶著他到美崙山公園散步，賞花、賞鳥、呼吸芬多精，累了還可吹風、鳥瞰花蓮市區景致。

除了透過散步活絡身體之外，顏黃桂娘想到丈夫以前擔任公車司機，經常接觸人群，現在因身體狀況待在家中，擔心他會因為少與人互動而降低社交能力，因此，顏黃桂娘就將顏朝欣帶到她已擔任志工多年的洄瀾人文館。當她向來訪遊客解說花蓮市的老照片時，老公就在一旁坐著，有時打瞌睡、有時聽她講解、有時也與遊客聊天互動。

好景不常，沒想到顏朝欣尚未完全康復，竟又發生第二次的車禍，這一次就沒上次幸運了，當顏黃桂娘趕到醫院時，已為時已晚。

助人情操 對的決定

當顏黃桂娘得知丈夫顏朝欣可以成為器官捐贈者時，她有點意外，因為丈夫年事已高，沒想到還可加入器捐的行列。面臨是否捐出器官的抉擇時，顏黃桂娘十分猶豫，因為器捐與台灣民間的習俗不全然符合，讓她遲遲不敢下決定。在醫療團隊、社工師與協調師的專業解說及陪伴之下，她想到丈夫生前熱心助人的事蹟、投入公益的情操，因此便毅然答應了。她肯定地說，丈夫很愛她，什麼都聽她的，更何況這種救人、救命的事，他一定會願意的。

現在，顏黃桂娘仍然固定到人文館擔任志工，而且每次出門前都會為自己梳妝打扮，以丈夫最愛的模樣，繼續開朗地活下去。■



顏黃桂娘在洄瀾人文館擔任志工多年，也曾將丈夫顏朝欣帶來此處，鼓勵他與遊客互動交流。



熱血教師徐瑄儒 將愛遺留世間

到月亮執行助人任務的父親

撰文／林麗娟 攝影／賴建宏

辛苦籌劃了 2 年，徐瑄儒老師卻因為車禍過世，無法帶領學生們實地觀測橫跨北美大陸的日全食，同是地球科學教師的遺孀鄭可萱遵循先生心願捐出器官，並帶著 4 歲的兒子踏上旅途，和學生們一起完成追夢壯遊：「你走了，愛還在！」

9 月 29 日，依然炎熱的初秋天氣裡，器官捐贈移植登錄中心人員陳怡仁偕同高雄長庚紀念醫院社會工作師黃翠蘋來到台中，探視器官捐贈者徐瑄儒的妻小。門內的紅色「囍」字依舊貼在牆上，浪

漫的貝殼織網猶然掛在餐桌旁，滿滿的玩具和童書充斥著客廳角落，見證幸福小家庭的樣貌；遺憾男主人徐瑄儒卻已然缺席，以器捐方式遺愛人間。

妻子鄭可萱娓娓述說這段器捐的心路歷程：「我和



瑄儒理念相同，毫無猶豫地一起簽署了器捐卡，希望藉著幫助別人，讓生命延續，只是沒預期到這一天來得這麼快，我必須學會放手，完成他生命中的重大計畫，他的精神會長伴我左右。」

徐瑄儒、鄭可萱是國立台灣師範大學的學長和學妹，志趣相投，雖然畢業後因為服役地點、任教學校不同而總是分隔兩地，他們的愛情卻勝過空間的考驗，最後相偕步入禮堂。婚後，兩人好不容易共同調動到台中，朝夕相守的甜蜜日子剛剛起步，不料7月3日當天，任職明道中學科教中心主任、地科老師的徐瑄儒到恆春氣象站考察，回程路上遭汽車撞擊，就此天人永隔；7月10日，鄭可萱簽下器捐同意書，同意將徐瑄儒的器官捐出。

最遠的距離 樂於助人的他住進心底

遺憾夫妻間只有17年的緣份，在鄭可萱心目中，徐瑄儒良善正直、為人著想、細心而體貼、且具有責任感，出差美國還特別帶音樂鈴和玩具回家給懷孕中的自己。精於廚藝的他，常常煮好晚餐等母子回家享用熱騰騰的飯菜；且熱衷於地球科學研究與教學，是最棒的父親、充滿熱忱的老師。

在殯儀館舉行的祭奠追思儀式，徐瑄儒任職的明道中學校長與師生都出席了，有學生譜寫歌曲《最燦爛以後》紀念他，有學生用紙箱自製火箭模型；當「小星星」旋律響起，承載著祝福卡的火箭升空，象徵送大家敬愛的徐老師最後一程。

「爸爸雖然到天上去了，他卻用自己的身體幫助了更多人活下去。」兒子至今看到上弦月就問：「爸爸住到月球上了，對吧？」忍不住對著月亮喊：「嗨！爸爸！」她淚流滿面：「爸爸搭火箭到月亮執行幫助別人的任務了。」從兒子天真的表情以及父子如出一轍的容顏，鄭可萱覺得：「這是兩人認識以來最遠的距離，但你就住在我心裡。」

拯救別的家庭 捐贈者一家也獲安慰

為履行徐瑄儒的遺願，鄭可萱代夫出征，這趟天文

觀測之旅以「你走了，愛還在！」為主題，一行40人遠赴美國懷俄明州小鎮 Riverton，記錄百年一遇的日全食奇觀。

「新婚蜜月的希臘自助旅行，我每每仰賴他計劃行程和細節，引領我上山下海；現在他缺席了，就由我來落實夢想吧！」播放著日全食影片和徐瑄儒過往生活影像，鄭可萱忍不住緊緊抱住兒子：「爸爸不在，我們一定要很勇敢！」

歷經摯愛離世，與後續的器捐流程，鄭可萱感謝器官捐贈移植登錄中心與醫院社工師持續探視關心，並提供諸多協助，她也肯定器捐中心定時舉行的捐贈者家屬關懷活動：「這能給我支持的力量，緬懷瑄儒，永遠記得他陽光般的善與好，就能激勵我。」

儘管不認識受贈者，她鼓勵：「請一定要好好生活，徐瑄儒的生命在你們身上獲得重生和延續，他的心臟還在跳動，眼睛還在注視。盡自己所能幫助他人，正符合他的心願。」失去良人的傷痛，終其一生都難以平復，但能拯救其他人命和家庭，捐贈者的在天之靈與家屬都能獲得安慰。■



高雄長庚紀念醫院社會工作者黃翠蘋來到台中探訪鄭可萱，關心捐贈者家屬生活狀況。



心臟受贈人黃健予 珍惜擁有天使心

擁抱第二次生命 大步向前走

撰文／林麗娟 攝影／賴建宏

「我很幸運，在葉克膜維生的倒數時刻，奇蹟一般地獲得來自器捐者的一顆心臟，扭轉了我的命運！」黃健予忍不住輕撫胸口，對著住在心上的那位天使承諾：「夥伴！有你在，再艱難，我都會向前看，珍惜你賜給我的每一天。」

「從接受心臟捐贈移植那天算起，今天是第436天。」黃健予10月28日參加器捐登錄中心舉辦的南區器官捐贈者家屬關懷活動時，以感性的口吻，上台向所有與會者分享個人重生

的故事：「現在，捐贈心臟的天使就住在我的心裡，他的家人也是天使，我很珍惜擁有第二次活著的機會，並會努力復健，和我的天使一起勇敢地活下去。」



突發心肌梗塞倒地 幸運換心搶回生機

家住台北的黃健予回憶，5、6年前做過健康檢查，除了三酸甘油脂較高，身體狀況可算是健康良好，有天在沒有任何警訊的情況下，和太太正吃著飯時，突然倒地不省人事。

原來，黃健予因冠狀動脈硬化引起急性心肌梗塞，併發休克，在醫學上來說，這樣的生存率是非常低的，太太叫來救護車，就近先送到國泰醫院汐止分院急救，插了心導管，醫師還是說沒辦法，於是再轉送到振興醫院。轉院過程中，黃健予心跳一度停止，有賴急診室醫師搶救，撿回一命；然而黃健予心臟已衰竭，死亡危機尚未解除，只能把希望寄託於心臟移植手術，在這段等待的時期裡，就靠葉克膜（體外循環維生系統）維持生命。

但是使用葉克膜系統有其限制，只能維持2星期左右生命機能，時間愈長效果愈差；到了第二週，黃健予狀況愈來愈差，甚至影響到左眼的神經系統。就在這度日如年的等待中，黃健予疾病嚴重程度已達1A等級，生命就像是即將熄滅的燭光，某日妻子突然接獲醫療團隊通知南部有一位器官捐贈者的大愛心臟經配對，黃健予排名相當前面，請她和先生立即進行手術前的準備。

術後復健至今 好好愛護身體

因為昏迷時間很長，換心手術成功、恢復意識以後，黃健予過了月餘才記起手機號碼，手也不再抖得厲害，住院8個月期間，他開始步上漫長的復健旅程。雖然現在從外表看來，黃健予與常人無異，但上下階梯、轉彎時都必須放慢步伐，因眼睛功能萎縮，只能直視前方，無法看清左右兩側的景象，「台北人走路又快又急，走在路上常被不知情的人撞到。」為此，他把車子交給兒子，從此退出駕駛的行列。

「相信嗎？『生前』的我體重過重，有100公斤，現在72公斤。」年過半百，黃健予才正要展開新生，擁抱第二次生命。發病前在和信集團任職的他，現在自己創業東方經緯數據顧問有限公司，結合醫療大數



從爆發心肌梗塞、接受心臟移植到康復這段過程，妻子寸步不離地看顧黃健予，夫妻感情也因此更加堅定。

據，規劃完整線上課程，進行AI人才培育計畫。

珍視天使心，個性變得開朗、樂觀，戒了最愛吃的辣椒，終於有力氣重拾毛筆寫書法，黃健予要善待胸膛裡的生命夥伴，往前看，也一直往前走。

感謝捐贈者和家人 他們就是天使

身體康復後，黃健予主動向器捐登錄中心表示：「我願意分享或做些其他幫得上忙的事。」也專程南下參加捐贈者家屬關懷活動，他說，性命失而復得，太太寸步不離，全家感情凝聚，是再生，也是見證。

在活動中的分享環節，他誠摯地說：「感謝願意捐贈器官的人，還有同意這麼做的家人，雖然我不認識捐贈心臟給我的天使和他的家人，但我來到這裡，就是想當面對這些天使家庭說一句『感激您！』相信上天會傳達出我這句迴音，未來有更多人願意簽署器捐同意書，給別人帶來新生。」■



畫中有話 褚昱辰獻上感恩

盡情揮灑美麗人生

撰文／陳婉菁 攝影／賴建宏

器官捐贈移植登錄中心 3 款雅致的感恩卡，是由腎臟受贈者褚昱辰繪製。因為捐贈者的遺愛，她的生命湧現新的動能，因此褚昱辰以花朵為題，巧妙地運用藝術形式「獻花」，表達對捐贈者與其家屬的無限謝意。

大學雖就讀中文系，褚昱辰卻因病走入繪畫世界，在身體的苦痛中找到精神寄託，恣意揮灑出一片花園。回想起發病過程，她記得是在 1997 年初夏，獨自在高雄上大學的期間，原以為只是一場小

感冒，卻讓她異常虛弱沒精神；暑假回到台北後，在父母關切下赴醫院進行較精密的檢查，驗血驗尿的結果竟是尿毒症，被判定必須洗腎，一點轉寰的餘地也沒有。



克服恐懼 勇敢改變

也許是當時年紀輕，褚昱辰未深切感受到洗腎之苦或嚴重性，只是乖乖地聽從醫囑，每週3天到洗腎室報到，書照念、社團照跑，仍努力在4年內完成學業。畢業後搬回台北，因健康關係，且家裡經濟許可，並沒有必須工作的壓力，「那時對生命沒什麼期待，也沒計畫，只想著過日子就好。」她形容，自己的情緒很平靜，並未太過沮喪，但生活就像以洗腎為中心在運轉，對未來毫無想像。

那時的器官移植登記，不像現在是由器官捐贈移植登錄中心統一分配，病友需自行到醫院登記，並定期抽血更新身體狀況，因此，有些人幾乎每隔數月就得「環島」親赴各地醫院，非常辛苦。而褚昱辰為免舟車勞頓，只在台大與林口長庚2家醫院登記，第一次接獲通知時還臨陣退縮。

「我還沒準備好，害怕開刀，不知道結果會是什麼。」褚昱辰提到，曾在父母陪伴下，到了台大急診室，卻說服不了自己接受手術，因而錯失機會；直到2002年林口長庚醫院通知時，她感覺到心裡較為踏實，才選擇接受移植手術，為人生做出改變。

褚昱辰術後約10天即出院，無論是身體或心境都有明顯的轉變。「以前只是等待著事情發生，換腎後，覺得生命有在流動，開始對生命有所期望，較積極去安排自己的人生。」她感覺到生命有意義了，和一輩子都在洗腎截然不同。

死去活來 珍惜當下

2007年起，褚昱辰開始習畫，也到誠品講堂聆聽文學相關課程，「繪畫和文學都是安定我生命的力量，不帶有任何目的，也沒想要以此為業，主要是滿足心靈。」她拾起畫筆至今已10年時間，自己也沒預料到可以專注這麼久，每週固定與同好到戶外寫生，走遍台北各景點，既實現志趣，也促成社交互動，無形中調劑了身心。

近3年，褚昱辰開始將畫作製作成桌曆，分送親友以表達謝意，從自由的線條、簡潔色彩中，透露出她



運用其繪畫長才，褚昱辰為器官捐贈移植登錄中心設計3款感恩卡，表現她對捐贈者與家屬的感激。



嚮往單純的意境。在主治醫師江仰仁鼓勵下，她為登錄中心設計了3款感恩卡，「10幾年來雖然過得不容易，但一直很感謝可以獲得這顆腎臟，沒有那個機會，就沒有現在的我。」她藉由手繪卡片，傳遞對捐贈者與其家屬的感激之情。

器官移植是高風險的手術，並無百分之百的成功率，術後也可能併發其他疾病，褚昱辰因服用抗排斥藥而長腫瘤，摘除部分器官，於2015年復發後住院3個月，該年的畫作大多是她躺在病床上，飛舞著手指在iPad上繪製而成，即使纏綿病榻，她眼裡的世界依舊繽紛。

褚昱辰的病程被醫療團隊形容是「死去活來」，對於這樣的結果，她並不後悔當初的決定，「我能發展自己的興趣，都是老天賜給我的，在有限時間下，反而讓我想做什麼就去做，不再瞻前顧後。」她鼓勵病友們去登記移植機會，雖然辛苦，但人生本來就不容易，走過高低起伏歷程，對生命的理解將有截然不同的視野。■



接受腎臟移植 林宗盛迎向新生 捐贈大愛 逆轉他的生命

撰文／蘇晨瑜 攝影／賴建宏

洗腎時，人生彷彿暫時停止，所有的計畫都變了調。換腎後，林宗盛明白健康的重要，也深深感謝捐助他的大愛勇士，並以捐款方式為台灣器捐醫療盡一份心，期盼為更多病友帶來重生希望。

「那通電話救了我！」養雞場老闆林宗盛接受洗腎多年，因為一通腎臟移植配對成功的電話，讓他原本無力蒼白的人生下半場，轉而充滿生機。

林宗盛已有多年糖尿病病史，當他發現小便有氣泡

時，醫師建議他求診腎臟科，診斷結果竟是肌酸酐指數過高；經過一陣子治療以後，終究必須接受洗腎治療，家裡的養雞事業得全部放下。看到妻小愁容，林宗盛告訴自己：「我不能倒下去！」選擇接受現實，開始漫長的洗腎生涯。



每況愈下的健康 因捐贈出現轉機

一開始，林宗盛做了2年多的腹膜透析，身體卻適應不良，不但併發胃積水、疝氣，狀況頻仍，必須進出醫院多次，身心都飽受折磨；後來他又再接受尿管手術，改做血液透析，原本健壯的身體漸漸虛弱；林宗盛每週3次的醫院洗腎行程，到後來每次就醫都得靠家人攙扶，太太麗霞姐看了也非常不忍：「每次看他從醫院回來，腳步都站不穩。」

原以為自己後半輩子都得洗腎度日，林宗盛後來得知有些大愛捐贈者無私捐出自己的腎臟，造福腎友病患的資訊；雖然也想獲得配對以改善健康狀況，卻覺得機會渺茫。「我都64歲了，配對機會應該是年輕人優先，根本不可能輪到我吧！」他這樣對自己說。麗霞姐看到先生受病痛折磨，默默向菩薩許願，不但想捐出積攢多年的退休金，甚至一度要捐腎給先生，但林宗盛告訴她家庭裡不能有2個人倒下，也只好繼續日復一日的等待。

幸好天公伯疼惜，一個忙碌的週四傍晚，林宗盛正在醫院洗腎的時候，接到一通來自彰化基督教醫院衛教師的電話，告知他腎臟配對成功的消息，當下林宗盛的腦袋一片空白，彷彿中了大獎，心中不停狂喊：「終於輪到我了！」所以現在林宗盛一有機會，總是

告訴腎友，千萬不要放棄任何機會，把自己隨時準備好，當機會來臨時，才能順利接受移植。

受者變施者 拋磚引玉助器捐發展

接受換腎手術後，林宗盛每個月回診1次。在彰基衛教師的悉心照護與追蹤下，各項身體指數都在健康範圍內。原本必須靠人攙扶接受洗腎的他，現在每天還能健走30到40分鐘，維持良好的健身習慣；也配合醫囑，注重自身作息與良好飲食。妻子麗霞姐看到先生重拾健康，眼光泛淚地說：「真的要謝謝那位無私的大愛捐贈者，真的要感恩佛菩薩！」。

能夠獲得大愛器官捐贈，林宗盛的感激之情無以復加。「一個人捐贈了他的器官，可以讓那麼多家庭受惠。」例如腎臟或眼角膜等器官，可以移植到2個病患身上；況且，不只接受器捐的病患得以重生，一直陪伴在側的家屬也都能因此獲得解脫。他希望以自身的案例，鼓勵更多人勇敢加入器捐行列。

抱持感恩的心，林宗盛夫妻倆日前捐贈經費予器官捐贈移植登錄中心，希望能夠拋磚引玉，幫助台灣的器官移植醫療走向更好的發展；也願未來有器官移植需求的病患，都能像他一樣幸運，再度重拾健康的「腎利人生」。■



接受器捐後，林宗盛重拾健康，回復過往日常生活起居與工作狀態。



護理長張淑敏《讓生命溫度延續
用「心」交陪 傾聽陪伴

撰文／杜韻如 攝影／賴建宏

捐贈器官要成功移植給受贈者，期間需要經歷諸多難關，除了整個醫療團隊得分秒必爭和寶貴的時間賽跑，更重要的是需懂得體恤器官捐贈家屬的心情，幫助他們從生命大愛得以延續的感動中獲得慰藉。

在醫院從事護理工作已有 23 年經驗的張淑敏，說起話來條理清晰，溫和中卻充滿堅定，總能帶給病人與家屬一種安心的信任感。她認為作為一位稱職的護理人員，除了要有專業的醫護技術外，同理心也非常重要，能夠時時刻刻站在病患和家屬的角度設想，提供他們最需要的服務，彼此也才能建立更良好的溝通和互信關係。尤其是近年來，在她從事器官捐贈勸募工作時，對此有更深刻的體驗。

以另一種方式 活在人世間

身為加護病房的護理長，張淑敏比一般護理人員更常接觸到因各種意外而造成腦死的患者，當看到他們依照自己的生前遺願，或是經由家屬的同意後進行器官捐贈，讓她深深領悟到，即使面臨死亡，但如果能將器官留給需要的人，生命便不會就此終結，而是以另一種方式繼續溫暖人間。也因此，張淑敏義無反顧投入了器官捐贈勸募的行列。

但這個工作實在不容易，在最令人感到悲痛萬分的生離死別時刻，要詢問家屬是否同意將患者的器官給捐出來，相信任何人都很難開得了口；可是人一旦宣判腦死，身體各部位的器官機能就開始走向衰退，因此每分每秒都彌足珍貴。既要把握有限的器官摘取黃金期，同時又要兼顧家屬的感受，不難想像每一位器官捐勸募者所承受的壓力有多大。

最常見的情況，就是在家屬被勸募人員告知病人已無生存希望，是否考慮捐贈器官時，當下家屬的反應多是難以接受，進而出現一些情緒性的言詞或反應，甚至會提出質疑而希望要求轉院。

這時醫護人員和社工就需要提供家屬們心理上百分之百的支持，並且盡量滿足他們的需求，像是協助家屬向各方人士詢求意見，讓他們從震驚、疑惑逐漸轉而確認、接受，因此絕對不會催促家屬們倉促做出決定，以免日後產生懷疑或後悔的情緒。

延續大愛 最深刻的生命教育

同意捐贈的器官，還要經過評估、配對，確定適合進行移植後才能進行摘取與移植手術，每一次的成功案例都得來不易，讓張淑敏銘記在心。

像是曾經有一個案例，是一位年僅 16 歲的器官捐贈者，因無照騎乘機車與汽車發生擦撞，導致腦部嚴重挫傷，到院時已呈現腦死狀態。在勸募器官捐贈的過程中，與病人最親近的奶奶還因為承受不了打擊而一度昏厥，經過家族成員的討論後，悲慟不已的奶奶最終同意捐出病人器官遺受人間。

還有一位年僅 30 多歲的年輕父親，就在父親節前夕的上班途中發生嚴重的交通意外，腦部和部分臟器都受到了嚴重撞擊，到院不久後就已呈現腦死，生命徵象也非常不穩定。他的太太接到通知後，立刻帶著 2 個年幼的孩子趕到醫院，對於如此殘酷的事實無法接受的她，要求醫院提供她先生所有的檢查報告，並且希望轉院接受治療；直到其他醫院也同樣對她的先生做出傷勢過重、已無法救治的判斷時，她決定將先生的器官捐出來，同時給孩子上了一堂珍貴的生命教育課程。

只要想到一條寶貴的生命逝去後，能夠延續更多人的生命，而捐贈者的器官也還在人世間繼續運作著，讓在世的家屬們能得到安慰，就是張淑敏執行勸募工作最大的動力。看了這麼多生老病死的人生無常，也讓她更懂得愛要及时，除了時常主動表達對父母的關心，對家人有想說的話也會馬上開口，不要讓人生徒留遺憾。■



張淑敏

服務醫院：新竹國泰綜合醫院
職稱：加護病房護理長
勸募年資：4年
成功勸募案例數量：9例

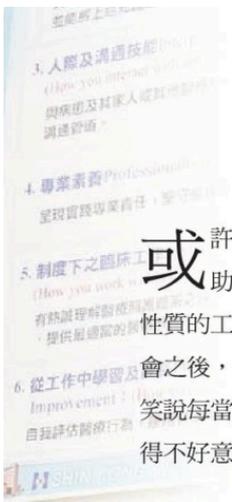


社福課長朱健豪《陪伴家屬走過悲傷

成就大愛 使傷痛獲得治癒

撰文／杜韻如 攝影／賴建宏

過去有好幾個器官捐贈者的兒女告訴他：「我曾覺得走在路上時，又與我爸爸數度相遇。」在他們的心中，摯愛的親人不曾離去，而是以另一種方式活在這個世界上的某個角落。



或許是受到家庭觀念的影響，朱健豪从小就樂於助人，而社工是一個既能幫助他人又具備專業性質的工作，正是他心目中的理想職業，所以從出社會之後，就一直待在這個領域中。即使工作多年，他笑說每當被人家稱讚心地善良、有愛心時，還是會覺得不好意思。

陪伴與支持 是社工天職

在大學時期，有一次實習作業是進行器官捐贈宣導，那時朱健豪自己連想都沒想，就簽下了器捐同意書，還為了衝簽署量，請媽媽也一起加入，媽媽明白是做好事，所以立刻就同意了；現在想來，朱健豪覺得自己當初對於器捐的意涵，似乎並沒有太深刻的體悟，所以才能夠用這麼輕鬆的態度去面對。直到進入醫院從事社工服務，真正遇到要詢問病人家屬是否願意讓病人捐贈器官的當下，才知道要提出這樣的請求有多麼難。

「即使這是一件善事，但病人家屬所面對的，是失去摯愛最深沉的痛楚。」所以朱健豪和醫生及醫護人員們，一直不斷檢討如何在進行器捐勸募時，如何盡可能將對家屬所造成的衝擊減至最低，也參考了不少醫院的做法，最後決定以召開家庭會議的方式，讓醫師、護理師、社工與家屬一同到場，對家屬做全盤的病況說明，並且提出可以有哪些照護方式，每個家屬也都能說出自己的想法，再一同商討出對病患最圓滿的共識。

但無論家屬的決定如何，所有醫護人員和社工都是一致抱持著「不強迫、不強求」的態度，尊重每個人的想法，而且不管最終捐或不捐，社工們都會一路關懷陪伴病患與家屬直到最後一刻。

自主決定 身後了無遺憾

有個令朱健豪印象深刻的案例，是一位在家中突然陷入重度昏迷的阿伯，到院時已瀕臨腦死，陪伴在側的是和他牽手 20 多年的

妻子，看著淚流滿面、神情滿是不捨的她，朱健豪輕輕問了一句：「阿伯平常有沒有什麼未完成的心願？」阿姨愣了幾秒，哀傷地說：「從來沒有想過這一天會這樣突然到來，所以也沒有和他談過這個問題。」朱健豪接著詢問是否願意以器官捐贈的方式，延續阿伯的大愛，阿姨猶疑了片刻問道：「如果眼睛捐出去，他以後怎麼看路呢？」一旁的醫生回答：「阿伯若捐了器官拯救他人，他就是一個大菩薩，不需要眼睛，他用心就能看世界。」只見阿姨點點頭同意了這個決定。

直到現在，阿姨偶爾還是會和朱健豪連絡，除了表達問候之意，她還對朱健豪說：「謝謝你們，我很高興和他一起完成這件有意義的事，捐贈器官幫助社會上有需要的人。當我也走到人生盡頭的那一天，也希望社工能協助我做這樣的決定。」

從病人入院、決定器捐、進手術房開刀、到最後協助家屬安排後事，這段過程幾乎超過 24 個小時，社工都全程陪伴在家屬的身旁，聆聽並協助他們的需求，提點每個程序的處理細節，對於家屬的煎熬自然也能感同身受。「如果情緒是有能量的，那這絕對是個能將能量快速消耗殆盡的工作。」是朱健豪對器捐勸募工作的感想。

因此若是能夠提早規劃自己的後事，並且和家人做好溝通，即使當這一天突然來臨時，家人們也不至於在哀痛之餘而不知所措，或是被迫經歷「為或不為」的兩難抉擇；對離去的人來說，也才能走得安心而了無遺憾。■



朱健豪

服務醫院：新光吳火獅紀念醫院
職稱：社會服務課課長
勸募年資：3年
成功勸募案例數量：11例



護理長陳愛勤《生死間擺渡生命》
尊重生命價值 讓愛超越一輩子

撰文／陳婉菁 攝影／賴建宏

捐贈者家屬的大愛奉獻令人感佩，在器官捐贈前一天，陳愛勤護理長會安排家屬進入病房進行「四道人生」，道謝、道歉、道愛、道別，讓往生者了無遺憾，在世的家屬也毫無愧疚，為逝去的生命鄭重送別，也為另一個生命帶來煥然生機



台灣第一例非親屬骨髓移植手術，在 1994 年 5 月，於三軍總醫院完成，當時畢業不久的陳愛勤正好是當班護理師，那是她首度接觸器官捐贈，自此開始關注這項議題。轉至臺北市立聯合醫院和平婦幼院區後，2015 年起，在黃勝堅總院長推動安寧照護的理念支持下，開始投入器官捐贈勸募，周遭親友也相當支持。

從事護理工作逾 25 年，陳愛勤歷經癌症病房、內科病房，乃至今日的外科加護病房，眼見許多病人沒等到器官移植就離世，自己心裡也有所遺憾，總想著如何可以再多幫病人一些。雖然臺北市立聯合醫院並非勸募移植醫院，她仍盡心盡力協助病人完成最後心願，一旦潛在器捐者家屬有意願，就會通知勸募醫院器捐小組和家屬進一步會談，再經 2 次腦死判定後，捐贈者的資料就進入登錄系統中，與等待器官的病患配對。

捐贈者遺愛 受惠多位患者

陳愛勤還清楚記得勸募成功的第一例，捐贈者陳先生在近 50 歲時因肝癌入院，向太太堅定表達往生後願捐出眼角膜，經由姊姊居中與家庭協調後，母親也同意順從兒子的願望。陳愛勤便聯繫勸募醫院器捐小組進行後續器捐與輔導程序，完成陳先生最後的心願。

後來發生八仙樂園塵爆事件，有眾多燒燙傷患者需要接受皮膚移植，當時一位 80 多歲的老伯伯因重病無法痊癒，經評估適合器捐後，陳愛勤便協助召開家庭會議，在家屬一致同意下，將伯伯全身皮膚捐出。之後勸募醫院回報，老伯伯共造福 33 位患者，可謂功德無量。

今年 8 月底，陳愛勤又居中協助一例器捐。一位 40 多歲的媽媽因自發性腦出血，送至和平院區時昏迷指數只剩 2T，讀取健保 IC 卡時發現她曾登錄器捐意願，但家庭會議中姊姊們都反對，丈夫陷入掙扎，考慮一天後仍尊重妻子的想法，延續大

愛去幫助更多人，捐出肝、肺、腎及小腸，分別送至臺大、林口長庚、亞東醫院進行器官移植。據了解，受贈者都回復良好。

「四道」送別捐贈者 安撫家屬情緒

勸募工作實行不易，加入勸募行列至今 2 年，陳愛勤在 32 個案例中僅成功 4 例。器捐不只需要緣分，尤其在東方社會尊重長輩意見的習俗下，也需要整個家庭都同意才能執行，「去年有 2 位 30 歲出頭的潛在器捐者，都因父母無法接受，甚至在病床前用銅板擲筊，擲到沒筊才罷手。」她舉一個未竟的案例說明。

「面對親人可能離世的悲痛，要家屬在一兩天內做出器捐抉擇，其實是很困難的。」陳愛勤感同身受，不強人所難，當家屬表明不願意便不再提，除非家屬改變心意，「器捐勉強不得，要優先照顧好家屬的心情，生離死別當下是很哀傷的，先進行情緒輔導比較重要。」

陳愛勤了解家屬糾結的心情，器捐前一天，會請家屬到病房向捐贈者「道謝、道歉、道愛、道別」，讓生死兩相安。器捐後則會給家屬正向心理支持，並非捐贈完就不再聯絡，也會回報受贈者的康復情況，讓捐贈者家屬能具體瞭解，親人的大愛如何幫助受贈者，讓另一個為病痛所苦的生命得以再造更新。

「每個人都要無憾，不要活在懊悔中。」陳愛勤尊重生命價值，抱著「感恩、感謝」的心從事勸募，她將在這條路上繼續努力，讓捐贈者的器官能在受贈者的生命中延續功能，讓愛超越一輩子。■



陳愛勤

服務醫院：臺北市立聯合醫院
和平婦幼院區

職稱：外科加護病房護理長

勸募年資：2年

勸募案例數量：4例



居家和緩瑜珈 喚醒身體的 感官知能與肌力

撰文／杜韻如 攝影／賴建宏 場地提供／SPACE YOGA 安和館

無論是經歷手術後的長期臥床休養，或是正要開始培養運動習慣，不妨先從在家就能進行的溫和伸展開始，藉由以下瑜珈練習，讓你在生活和行動上更靈活自如。為保險起見，手術後的復健仍需視個人身體狀況評估，或是先詢問醫師喔！

Vino老師

曾向多位國際級大師學習的機會，並在2010年完成Paul Dallaghan and Neil Barker的200小時瑜珈師資認證。目前投入新式瑜珈訓練與教學，帶領每個學員從不同的入口進入瑜珈世界。

Facebook：SPACE CYCLE / VINO LIN

蝴蝶式

髖關節的展開，不但能刺激鼠蹊部位的淋巴結，同時也能保護身體在活動時不容易受傷，並且帶動血液循環，促進身體的代謝，有助於體態恢復。

Step 1

坐在地板上，挺直背部，雙腿往前平伸。



Step 2

先把一腳膝蓋彎曲，讓大腿向外側傾倒，盡量貼於地面，使骨盆跟大腿完全展開。

Step 3

再以同樣的方式，將另一腳向外側傾倒，貼於地面。



Step 4

用雙手握住腳踝，讓兩腳的腳底互相平貼。



仰臥姿蝴蝶式

這個姿勢正好是蝴蝶式的反方向伸展動作，利用增加橫膈膜的上下擺動，來達到伸展腹部空間、活化與按摩內臟的作用，同樣也可以促進氣血循環。

Step 1

採與蝴蝶式相同的坐姿，骨盆由內向外轉開，背部挺直。



Step 2

肩膀放鬆、胸腔打開，身體往後傾時，下半身維持不動，用手肘支撐在地板上，讓骨盆貼於地面。讓身體躺在地板上，肩膀貼於地面，十指交扣放於腹腔上，停留5到8個呼吸。之後再回到起始姿勢。



Step 5

雙手合攏，背部呈一斜線往前傾，注意肩膀保持張開、不聳肩，下壓至最低點時停留5到8個呼吸。之後再回到起始姿勢。



蝴蝶變化式

如果感覺雙腿及背部很緊的人，可以分別用2條大毛巾或是瑜珈磚墊在大腿下方，以及在頭部下方放個墊子，來緩和伸展的強度。

臥英雄式

這個動作可以延展到腹部、大腿、臀曲肌、膝蓋及腳踝的肌肉，由於長期臥床或久坐的人，運動到腿部肌肉的機會很少，可以藉由這個練習幫助下肢伸展。

Step 1

背部挺直、兩膝稍微分開，膝蓋彎曲坐在腳跟上。



Step 2

注意膝蓋和腳板要轉正，以手肘支撐向後仰臥，注意肩膀張開、避免聳肩。



Step 3

躺下來時以手輕推腳跟，讓兩邊肩膀能完全貼於地板，停留5到8個呼吸。之後再回到起始姿勢。



臥英雄式變化式

感覺腳掌會痛或坐不下去時，可以用大毛巾或瑜珈磚墊在肩胛骨下端跟頭頸後方。

人面獅身式

它對初學者是很好的練習，可以溫柔伸展身體前側，強化上背及上手臂的肌肉，也是雕塑手臂線條的絕佳方式。此外，它還能帶來身體與心靈層面的多種好處，由於將心口打開，增加了胸前的空間，就像將心的容量擴增，不但擁有順暢的呼吸品質，並使之進入靜心和平的狀態。

Step 1

呈俯臥的姿勢，雙腳打開與骨盆同寬，膝蓋跟腳背平貼地面，尾椎收起避免臀部翹起，額頭貼於交疊的雙臂上，肩膀張開。



Step 2

用手肘將上半身撐起，注意手肘的位置應在肩膀正下方，肩膀張開，雙手呈手刀姿勢，將頸部往上延伸，下巴微收，停留5到8個呼吸。之後再回到起始姿勢。



孩童式

長時間久臥和久坐的人，都很容易造成下背緊繃痠痛，這個動作可以減輕腰椎負擔，達到很好的放鬆舒緩效果。

Step 1

膝蓋彎曲、雙腿打開與肋骨同寬，背部挺直呈「金剛跪姿」。



Step 2

保持骨盆穩定，雙手往前伸展、脊椎維持一斜線慢慢往前傾。



Step 3

讓肋骨靠在大腿中間，額頭平貼地板，手肘往前延伸輕推以放鬆背部與肩頸，停留5到8個呼吸。之後再回到起始姿勢。



清涼呼吸法

容易感覺緊張、焦慮、失眠的人，可以透過清涼呼吸法來幫助交感與副交感神經維持平衡，緩和與放鬆神經系統。■



呼吸的要訣就是「嘴巴吸氣，鼻子吐氣」。方法有2種，會捲舌的人，以捲舌的方式用嘴巴吸氣後，再以鼻子將氣緩緩吐出；不會捲舌的人，則是將上下排牙齒閉起，將舌頭頂在下排牙齒處用嘴巴吸氣，以同樣方式用鼻子吐氣。反覆進行25到30次。

其他瑜珈動作推薦

「拜日式」是老師推薦術後也可常練習的瑜珈動作。它除了是進行瑜珈前常做的暖身動作，能夠增強血液循環，還可以平衡內分泌系統、加強心肺功能與身體活動力，因此很適合做為平時居家保健的瑜珈運動。

愛心捐款 讓愛久久

本刊物為非賣品，所募得的款項將作為捐贈者家屬關懷、器官捐贈宣導等用途。
 感謝您的愛心捐款，即使是小額奉獻，也能聚沙成塔。
 您的每筆捐款，我們都會開立捐款收據寄給您，並於本中心網站進行徵信。

1 郵政劃撥

劃撥帳號：19827534
 戶名：財團法人器官捐贈移植登錄中心

2 銀行匯款

捐款帳戶：財團法人器官捐贈移植登錄中心
 收款銀行及帳號：
 台北富邦銀行南門分行 帳號：510-210-900010
 台灣銀行延平分行 帳號：019-001-156605
 匯款後請將匯款單或網路銀行提供之匯款成功郵件，以傳真或 Email 至本中心，並註明姓名、電話、地址支票捐款以利建檔及寄發抵收據。
 傳真：02-2358-2089
 Email：torso@mail.torsc.org.tw

3 支票捐款

請開抬頭為『財團法人器官捐贈移植登錄中心』
 的禁止背書轉讓劃線支票，以掛號郵寄至【10050
 台北市中正區杭州南路一段 15-1 號 11 樓之 1】



98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單										◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫						
收款帳號	19827534				金額	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據	
通訊欄(限與本次存款有關事項) 請勾選捐款用途					收款戶名 財團法人器官捐贈移植登錄中心			寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款					收款帳號戶名			
<input type="checkbox"/> 捐贈者家屬關懷					姓名			經辦局收款章戳					存款金額			
<input type="checkbox"/> 器官捐贈宣導					地								電腦紀錄			
<input type="checkbox"/> 其他					址			主管：					經辦局收款章戳			
(請註明)					電話											
☆感謝您的愛心捐款☆					虛線內備供機器印錄用請勿填寫											

QA 器官捐贈移植常見問題

01

Q：什麼是器官捐贈？

A：當一個人被判定腦死或是臨終時，基於個人生前意願的簽署或家屬同意，將其可用的器官或組織，以無償捐贈的方式給需要的病人，幫助其恢復健康、改善生活品質。

02

Q：為什麼需要有人捐贈器官？

A：有的人因為疾病或藥物影響造成器官衰竭而性命垂危，如果可以獲得器官，就可以進行器官移植手術，恢復健康、重獲新生，如果沒有得到器官，腎臟衰竭者僅能依靠洗腎維持生命，心臟、肺臟或肝臟衰竭者則可能因疾病進程而死亡。

03

Q：簽署器官捐贈同意書，是否會和大體捐贈意願衝突？

A：器官捐贈及大體捐贈之意願可同時表達簽署不相衝突，待無常來臨時再視身體狀況由醫護人員判斷適合進行哪一種捐贈。

04

Q：如果我未來過世捐出器官，家人是否可優先獲得移植？

A：如果捐贈當下有與捐贈者五親等以內之血親、姻親或配偶在等候器官，可以優先獲得移植。如果已捐贈完成，萬一日後有三親等以內之血親或配偶需要器官移植，也可優先獲得其他大愛捐贈者捐出之器官。

05

Q：為什麼要跟親人討論器官捐贈的想法？

A：雖然捐贈器官是個人的意願，但若能及早與家人溝通，讓他們了解自己的心願，可減少一旦面臨器官捐贈對家人的衝擊，有助於家人配合完成個人心願。

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。
- 二、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 三、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 四、個人帳戶本人存款及團體帳戶本人同縣市存款免扣手續費，該交易將不提供劃撥存款影像(檔)。

請寄款人注意

- 一、本存款單收款帳號、戶名及寄款人姓名、地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新臺幣，每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止，倘金額塗改請更換存款單重新填寫。
- 三、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 四、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫，並請勿摺疊、黏貼或附寄任何文件。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 五、他人存款及團體帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣市以外行政區域之存款，按每筆存款金額自帳戶內扣收手續費；個人帳戶本人存款及團體帳戶本人同縣市存款免扣手續費，該交易將不提供劃撥存款影像(檔)。
- 六、所託收之票據於運送途中，若發生票據被盜、遺失或滅失時，同意授權由郵局或付款行代理本人比照票據法第19條、票據掛失止付處理規範第14條規定之意旨，辦理掛失止付及聲請公示催告、除權判決等事宜，並願意於發票人帳戶內足付票面金額時，經取得票款後，其除權判決書由付款行作為沖銷帳款之憑證。

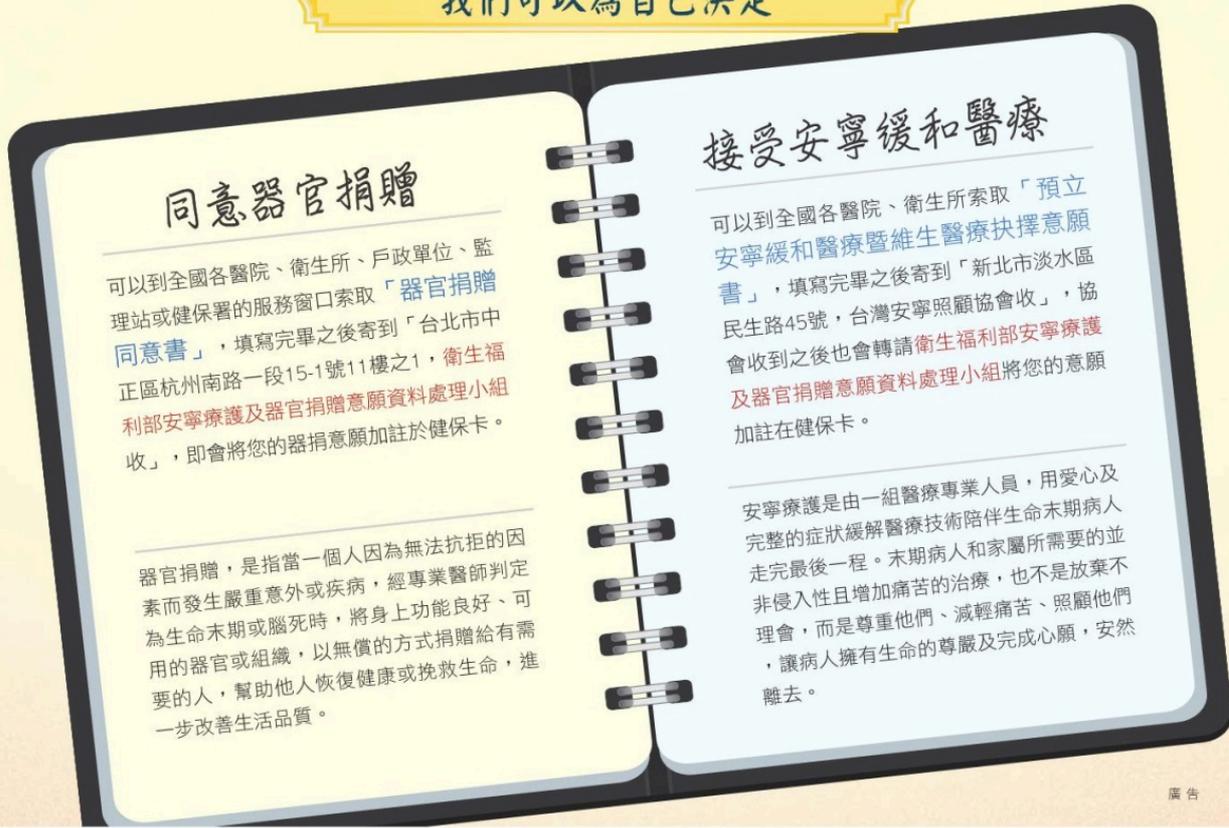
交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210 X 110 mm (80 g/m²) 保管五年



為自己做下最後一個決定

我們在一生中，要決定今天要穿什麼衣服、晚餐要吃什麼、在大學要主修什麼科系、將來要從事什麼工作、要不要結婚、將來退休之後要做什麼...等等，做下無數個決定。但是，您是否想過，我們雖然不能決定來到世上的樣子，但是我們能夠為自己離開的時候預先做準備：

面臨生命末期時
除了維持所有治療直到死亡之外
我們可以為自己決定



同意器官捐贈

可以到全國各醫院、衛生所、戶政單位、監理站或健保署的服務窗口索取「**器官捐贈同意書**」，填寫完畢之後寄到「**台北市中正區杭州南路一段15-1號11樓之1，衛生福利部安寧療護及器官捐贈意願資料處理小組收**」，即會將您的器捐意願加註於健保卡。

器官捐贈，是指當一個人因為無法抗拒的因素而發生嚴重意外或疾病，經專業醫師判定為生命末期或腦死時，將身上功能良好、可用的器官或組織，以無償的方式捐贈給有需要的人，幫助他人恢復健康或挽救生命，進一步改善生活品質。

接受安寧緩和醫療

可以到全國各醫院、衛生所索取「**預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書**」，填寫完畢之後寄到「**新北市淡水區民生路45號，台灣安寧照顧協會收**」，協會收到之後也會轉請**衛生福利部安寧療護及器官捐贈意願資料處理小組**將您的意願加註在健保卡。

安寧療護是由一組醫療專業人員，用愛心及完整的症狀緩解醫療技術陪伴生命末期病人走完最後一程。末期病人和家屬所需要的並非侵入性且增加痛苦的治療，也不是放棄不理會，而是尊重他們、減輕痛苦、照顧他們，讓病人擁有生命的尊嚴及完成心願，安然離去。

廣告

□ □ □ □ □ □

巷 弄 號 樓 之
市 縣 市 區 鄉 鎮
路 段

廣告回信
台北郵局登記證
台北廣字第03718號

財團法人器官捐贈移植登錄中心 收



台北市中正區杭州南路一段15之1號11樓

10050

植

Offer the Gift of Life

愛

半年刊

訂閱申請單

您手中的這本刊物以溫暖的文字承載了捐贈者的捨得付出、受贈者的重生感謝與本中心舉辦之全台四區家屬關懷活動。我們希望這充滿愛的故事可以被記錄下來，
不管您是對故事動容或對器官捐贈移植有興趣，歡迎填寫訂閱申請單。



姓名 _____ (先生 / 小姐) 連絡電話 _____

寄送地址 _____

email _____

訂閱者身分 (請勾選)：

捐贈者家屬 受贈者 等候器官移植者 一般民眾 其他 _____

由哪裡得知本訂閱訊息 (請勾選)：

醫院 衛生所 健保署服務窗口 戶政事務所 監理站 其他 _____

其他建議 _____

器官捐贈 薪傳生命

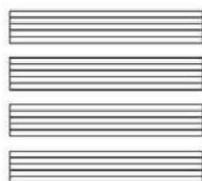


財團法人器官捐贈移植登錄中心



衛生福利部

廣告



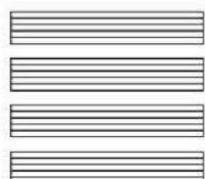
廣告回信
台北郵局登記證
台北廣字第03718號

市縣 市鎮 鄉鎮 市區
巷弄 號 樓 之 路 段

財團法人器官捐贈移植登錄中心 收

10050

台北市中正區杭州南路一段15之1號11樓



器官捐贈同意書

宣導機構：_____

影像歸檔碼

本人瞭解醫療有其極限，而愛心可以延續，經閱讀、知悉後列說明後，願意簽署器官捐贈同意書，並將此意願註記於健保卡，於生命之盡頭，捐贈可用器官，讓其他需要的病人能因此而獲得重生機會。

(以下欄位有*標示者為必填)

*簽署人：_____ (敬請親自以正楷書寫)；*簽署日期：民國_____年_____月_____日

*國民身分證統一編號：_____；*出生日期：民國_____年_____月_____日

*聯絡電話：_____；*聯絡地址：_____

*法定代理人姓名及國民身分證統一編號 (簽署人未滿20歲，方須由法定代理人正楷書寫)：

(姓名) _____；(國民身分證統一編號) _____

本人 希望 不希望 獲得器官捐贈同意卡。(如未勾選，視同「不希望」) 卡號：_____ (工作人員填寫)

簽署的原因？(例：我覺得這很有意義) _____

給家人的話(例：希望家人可以尊重我的決定)：_____

願意捐贈器官(組織)項目：(可複選)

全部捐贈；心臟；肺臟；肝臟；胰臟；腎臟；小腸；眼角膜；皮膚；骨骼；心瓣膜；血管

說明事項：

- 一、依人體器官移植條例之規定，器官捐贈必須為無償之行為，且器官之摘取，應於病人之診治醫師判定死亡後為之(含腦死判定)。如病人為非病死或疑似為非病死者，必須於依法相驗完畢後，且經檢察官認無繼續勘驗之必要後，才能施行。
- 二、另依人體器官移植條例第六條之規定，醫師自往生者遺體摘取器官以供移植，須符合下列規定之一：
 - (一) 往生者生前以書面(如本同意書)或遺囑同意。
 - (二) 往生者最近親屬以書面同意。
- 三、您簽署的器官捐贈同意書，將依人體器官移植條例第六條規定，加註於健保卡並掃描存檔於「衛生福利部安寧療護及器官捐贈意願資訊系統」；如醫院、醫師遇有病人經診斷其病情於近期內進行至死亡已不可避免，且該病人無法清楚表達意識之情況下，將以此作為決定器官捐贈之依據，並可讓家屬充分瞭解病人生前之意願。醫院、醫師絕不會因知悉此捐贈意願而不施予必要治療。
- 四、捐贈者如患無法控制的感染性疾病，如後天免疫缺乏症候群(Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS; 俗名「愛滋病」)、庫賈氏病(Creutzfeldt-Jakob Disease, CJD)……等等，為避免因器官移植而傳染給受贈者，醫院、醫師得不接受病人之器官捐贈。
- 五、您所表達之器官捐贈意願，可隨時查詢或撤回。如欲查詢或撤回該意願，可聯絡「衛生福利部安寧療護及器官捐贈意願資料處理小組」單位協助處理，電話：02-23582186。
- 六、本資料僅供器官捐贈意願表達使用，將依個人資料保護法，善盡保密之責任。

希望您能提供下列訊息，做為本中心辦理器官捐贈宣導之參考：

教育程度：國中及以下 高中/高職 大學/專科 研究所以上

職業：軍 公 教 商 技術及事務工作人員 家管 自由業 學生 其他

宗教：無 佛教 道教 基督教 天主教 其他

器官捐贈訊息獲得之管道(可複選)：

醫院宣導 衛生機關宣導 捐血活動 社團活動 報章雜誌 親朋好友 電視 網路 廣播 宣導單張 其他

如您日後願意收到器官捐贈相關電子刊物，惠請提供電子郵件信箱。

電子郵件信箱：_____

★本文件填妥後請對摺郵寄至本中心辦理(以傳真或電子郵件寄送者均屬無效)謝謝您！

器官捐贈意願加註健保卡流程

至各醫療院所之服務台或社會服務室取得「器官捐贈同意書」

在本中心網站下載列印「器官捐贈同意書」

同意書資料處理

同意書填寫完畢，正本交付原索取單位或郵寄至本中心

資料正確：

- ★資料登錄至衛生福利部「安寧療護及器官捐贈意願資訊系統」
- ★同意書送衛生福利部資料處理小組進行編碼及掃描
- ★資料轉中央健康保險署註記於健保卡

資料錯誤：

- ★原件退回同意書簽署人



健保卡資料更新及查詢

簽署人若想查詢器官捐贈意願加註健保卡狀況，可選擇以下方式查詢：

- 1.至各醫療機構以健保卡讀卡機或委託醫療人員協助查詢
- 2.至衛生福利部官網首頁「常用查詢」項目中的「安寧療護及器官捐贈意願資訊系統」，以讀卡機及健保卡或自然人憑證進行查詢



請支持器官捐贈
健保卡可加註器官捐贈意願

諮詢專線：0800-888-067

<https://www.torsc.org.tw>



衛生福利部



財團法人器官捐贈移植登錄中心

廣告



成為你在世上想看到的那個改變。

Be the change that you wish to see in the world.

— Mahatma Gandhi, 1869~1948 —



請支持器官捐贈並於健保卡加註意願

諮詢專線：0800-888-067

全國各醫院及衛生所都可以簽署器官捐贈同意書

全年兩冊
定價：每冊 60 元



廣告



衛生福利部



財團法人器官捐贈移植登錄中心