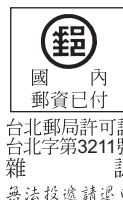




醫療與傳道月刊 (513)



台灣基督徒醫學協會 發行
第 43 卷 第 10 期

喜樂的心乃是良藥

「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」聖經箴言十七章二十二節

蕭錦鋒牧師

身心相互呼應

近代醫學界有所謂身心相互呼應，內心喜樂如有良藥，可治百病。一個樂觀的人因為常常使用正向思考的神經系統，所以經常分泌讓細胞健康的神經化學物質，因此比較不容易生病，一個悲觀而憤世嫉俗的人，他的神經系統不但會讓他使用負向思考的神經，變得愈來愈悲觀，而且在每天憤憤不平的時候，神經細胞又不斷地分泌會讓細胞凋亡的神經化學物質。所以，當人長期處於悲觀而憤怒的狀態時，等於是在慢性自殺。

所以，一個人心情欠佳，不但免疫能力下降，叫人容易生病；保持心境愉快，不但免疫力加強，叫人恢復健康；更能影響一個人來面對艱困的環境。

人的心如何為人就如何

喜樂的「心」是指著人內在的思想、態度而言。聖經箴言書二十三章七節說：「因為人的心怎樣思量，他為人就是怎樣。」人心的問題這是人類一切問題的癥結所在，換現代的話說，就是一個人內心如何思考，會表現在外在的行為上，例如一個人常心存善念，就不會做出傷害別人之事，換言之，一個人如心術不正，常常會造成別人之傷害事。

因此我們要建造內在喜樂心境時，必須從思想、觀念、態度著手，而不取決外在環境之際

遇，有幾點建議與大家分享：

一、積極正面思想

在「快樂由心出發」這本書中提到，人快樂其中一個秘訣是，培養自己的生命哲學：人是有選擇權的，你可以發展出自己解釋生命的一套邏輯，而非被動地接受別人的影響安排。

人喜歡把不快樂的原因指向外在因素（別人的錯、社會不公平等……），我們就甚麼都無法改變；但是只要把原因轉為自己的因素，我們就可以藉著改變自己的想法，而讓自己的情緒也跟著改變。承認自己的想法，可以決定自己的感覺，你就能掌控自己，而不是受到情緒宰制，不快樂的情況就會愈來愈少了。

用正面積極的角度看事情，每一件事都有它的雙面意義，悲觀的人永遠只看到負面，而樂觀的人卻可以看到正面。你的思想改變結果就改變，改變你的信念，結果就不一樣。

二、宏觀開闊心胸

學習看事情要有彈性不鑽牛角尖，承認人都差異性，看事情的角度也有不同，不一定人人都要同意你的想法，也瞭解自己的有限性，做任何事也不一定每一次都會成功，可以接受別人之拒絕與生活的挫折，是尊重別人與生命成熟的表現，更要學習與逆境相處，有些事情雖不成功但可增加你的經驗，為將來的成功打下基礎。

三、知足感恩態度

學習凡事知足感恩，感謝出現在你生命中的每一個人與發生的每一件事，對於幫助過你的人想辦法回報，曾經傷害過你之人想辦法原諒，免的心中產生苦毒讓傷口更深。天下最不快樂的人，也是最喜歡比較之人，凡事知足怡然自得，看到別人成功真誠的祝福他，也激勵自己努力向上，接受不能改變之事，不整天怨天尤人，努力可以改變之事，雖不能左右天氣，但你能轉變自

己的心情，轉個彎照樣有路走，生命處處是桃花源。

近年來心臟血管疾病一直高居台灣十大死因中第二位，且年齡層有下降之趨勢，對於心血管疾病之預防，愈來愈受大家重視，在幾千年前，一本充滿智慧的書～「聖經」就提出了預防之道「喜樂的心乃是良藥」，祈願大家能從這本人生智慧之書裏面，尋到各種身心靈保健之道。

（作者為埔里基督教醫院院牧部主任）



感謝您的支持

1.入會費

陳恆順、彭成莉、張恩慈、陳曉能、許耕榕
各伍佰元整

2.會員常年會費

陳恆順、彭成莉、張恩慈、陳曉能、許耕榕
各壹仟伍佰元整

3.捐款

為阿里山尼希米行動

賴冠郎柒萬貳仟元整

為經常費

陳恆德貳萬元整、張世忠壹拾萬元整
徐榮辰壹仟元整、林國川貳萬元整

跟隨腳蹤見習活動

從七月份開始持續至八月底之醫療與傳道跟隨腳蹤見習活動，今年度有26人次透過本會之安排到七所醫院見習，另外有29人次透過路加傳道會之安排到五所醫院參加見習，盼望透過這樣的安排，能夠讓學生在基督徒醫療工作者身旁，更瞭解信仰、工作與生活的關係。

提醒會員～電子版月刊

本會去年十月開始寄發電子版月刊，若有讀者想改收電子版者請寄Email:tcma9710@gmail.com反應或傳真要求變更（需附上原收件地址姓名以便刪除紙版名單）謝謝合作。

韓國交流會議

八月3～8日在韓國召開的The 39th Asian Christian Medical Workers and Students Exchange Program (亞洲基督徒醫療工作者暨學生交流會議)，今年有九位將前往參加，其中三位為醫學生。相關的學生訓練與說明會，安排在七月中旬舉行。每年透過這樣的交流，讓各國的基督徒醫療工作者和學生，有更多的學習和激勵，今年的會場在Hanyang Institute of Technology, Hanyang University這是一個擁有基督教傳統的學校，相信藉著參訪的行程，能讓與會者擦出更多的火花。今年台灣的講員代表為常務理事陳恆德醫師，並由理事長親自領軍參加，請為代表團出入平安，滿有收穫，能榮神益人代禱。

新會員介紹（四至七月申請入會者）

台大醫院家醫科陳恆順醫師
台大醫學院資訊室江堤莊弟兄
彭成莉護理師、天惠牙科陳琇玲醫師
醫藥品查驗中心助理張恩慈姊妹
彰基張文信副院長、彰基陳秀珠副院長
彰基劉青山副院長
彰基科務績效中心施淑慧主任
彰基小兒科陳曉能醫師
彰基精神科鄭怡君醫師
埔基陳錦康醫務副院長
埔基牙科李忠諭醫師
中國醫藥大學泌尿部臨床教授許耕榕醫師

醫療傳道的典範

美國評鑑最好的癌症醫院～MD Anderson Cancer Center

林喆醫師

MD Anderson Cancer Center 安德森癌症中心隸屬於德州醫學中心(TMC)，於2007年由US News and World Report，選為全美國最好的癌症治療中心，位於美國德州休士頓市。休士頓市是台北市的姊妹市，氣候和台灣相當，有很多台灣人在美國太空總署及安德森癌症中心工作，每月也有為數不少的台灣人由臺灣飛去安德森癌症中心治療癌症，安德森癌症中心的國際中心甚至有專人服務台灣病友，協助台灣病友取得更好的癌症醫療。

筆者於美國評鑑最好的癌症醫院，安德森癌症中心，接受乳癌治療專科訓練，深感美國安德森癌症中心，有醫療傳道的成功經驗，可以應用在台灣。舉例說明如下：

一、英文化

安德森癌症中心代訓全球重要醫學中心的癌症專科醫師及癌症研究人員，也向全世界挖角英文好的癌症專科醫師來改善服務品質，英文化節省大量翻譯的時間人力成本，用來幫助人們在日常生活過低癌症的生活，用英文免費教煮菜，穿衣，居家，運動；在安德森癌症中心，即使是中文化最深的中國大陸醫生們，也常會聽到他們表達學好英文的迫切需求，筆者於休士頓遇見青島醫學院教授，聽到她對於自己念中國大學兒子的期望，她說：「學好英文可以便宜地學到活得久活得好好的方法」，活得久活得好是每一個人內心深處的迫切渴望，尤其是英文網路低價的時代；基於基督教精神，安德森癌症中心提供大量免費最新癌症醫療知識，包括文字及影音檔，可以使您活得久活得好，只是大多為英文。安德森癌症中心的新進員工，要接受英文網路版的聖經十誡課程後才可以正式工作，課程中不提教條式的十誡文字，卻是用情境故事，講解醫師不用權力去

謀取個人利益，愛護病友愛人如己的精神。

二、電腦網路化

基於基督教分享的精神，安德森癌症中心主治醫師開會時，多數人都打開筆記型電腦用無線網路取得共享病歷資料，包括藥師、護理師也是，醫病、醫護及醫藥間無紙化電腦化溝通技術很強，省時省力又環保。My Anderson 網站，以病人為中心，扶持弱勢族群，配合醫師的電子郵件信箱，使病友在看病前得以告知主治醫師，看診時要問的問題，需要的檢驗報告，使醫師看診前可以將文件儀器及服務人員事先準備好，使醫療品質更快更好，帶筆記型電腦去看病更是常態。4G Wimax 及卡片式個人WiFi在休士頓已經開通多時，電腦網路化更快速。在台灣，病友選擇醫院時，挑有醫病患無線溝通網路及鼓勵醫師利用新電腦溝通技術的醫院，事實上選擇了重視先進溝通技術的醫院，對自己醫療溝通較有保障。近日歐洲的一篇研究更指出使用電腦化隨身檢查表(Checklist)，可以減少14%的醫療失誤。

三、醫學知識的整理

基於基督教敬畏上帝的精神，相信人非萬能上帝，在安德森癌症中心，每個醫療領域皆細分，每位主治醫師有自己的專門醫療領域，由於重疊性不高，醫療領域專門度高，才有互相轉病人進入專門醫療領域的高效率，技術累積效率高，時間久加上不斷研究新技術，醫療品質較好；例如說，看診時，身體檢查由護理師做第一輪，主治醫師做第二輪，因此護理師有很多人研究電腦聽診器，提高聽診器診斷正確率，提供第二輪主治醫師更正確資訊，如此，第二輪主治醫師可以有多一些時間仔細檢查神經學，解釋病

情，每個病友多超過三十分鐘醫師診斷時間，醫療品質較好；病歷無紙化，所有的病情紀錄，影像，檢驗檢查報告，都由高速電腦提供，達到一分鐘內找到所有資料的標準；台灣病友選擇台灣醫院時可以此為標準，選擇鼓勵研究的醫院比較好。

四、基督教精神的實行

基督教精神，真正實行比說重要很多，在安德森癌症中心所在的德州醫學中心可以深刻體會到，德州醫學中心有眾多醫院建築以聖經人物命名，禮拜堂多位於一樓，莊嚴肅穆且廿四小時開放，筆者於Methodist 醫院遇見很多清晨六點於一樓禮拜堂安靜禱告三十分鐘後才去上班的醫護人員，病友也常去一樓禮拜堂去安靜禱告，變得謙卑講理心情平和，禱告事實上改善了醫療品質，

德州醫學中心，目前病人已增加到一天有十萬人，是全世界最大的醫學中心。安德森癌症中心採美式足球團隊合作，獎勵能幫助其他球員得分的四分衛，非一般足球只重視射球明星個人業績，而且，安德森癌症中心有不記名的報告制度，隨時可不記名報告配合度委員會有否違反基督教公義精神的事件，可使所有的醫護人員專心做對病人有利的事，例如不去交際應酬喝酒醉，病友同事間送禮不超過十美元，不可用職權威脅同事為自己工作謀私利。在台灣，病友要多方打聽真正實行基督教精神的醫療院所，醫療品質較有保障。

總而言之，基督教精神所帶來的醫療傳道，美國休士頓德州醫學中心安德森癌症中心有成功例子，值得大家共勉之。

（作者為：彰化基督教醫院 乳房中心醫師）

ICMDA與會員費消息

ICMDA(International Christian Medical & Dental Association)，自1963年成立至今，目前在全球已有56個會員國（或會員單位），本會為其會員國之一，每年需向世界總會提報會員數與繳交會員費。也藉此平台與世界各地的基督徒醫療人員或基督徒醫療相關團體連結。

2010年會計年度已過半，提醒會員今年度若還未繳交會費者，請儘快繳納，在會員所繳之會費中，已包含每年本會向ICMDA世界總會提報繳納之每位會員13.5美元的會費。

另外，近期內希望能在台灣、日本、韓國三個國家的成員中，找出ICMDA東北亞地區的執委代表與學生工作秘書的合適人選，二份職務皆為義務兼職性，僅有部份會議機票補助款，需英文聽說寫流利，有信仰、熱情與體力，願意參與國際事務的醫療人員擔任，請為此代禱。

主 後 2010 年 7 月 15 日
發 行 人：林 國 川
編輯小組：林 喆·顏國順·蕭錦鋒
陳 恆 德·陳 蕙 婷
郵 政 劃 撥 帳 戶：15035268
台灣基督徒醫學協會
第 十 三 屆 理 事 長：林國川

會 址：台北市新生北路2段74號10樓之7
會 務 專 線：02-25372528
傳 真 號 碼：02-25515366
E-mail: tcma9710@gmail.com
行政院新聞局出版事業登記
局 版 北 市 誌 字 第 壹 捌 玖 號
中 華 郵 政 北 台 字 第 5376號
執 照 登 記 為 雜 誌 交 寄