



南投縣政府衛生局  
PUBLIC HEALTH BUREAU, NANTOU COUNTY GOVERNMENT

# 3/4 世紀的守護～ 南投公衛の感動故事



# 目錄

6 局長的話

8 南投縣衛生四大願景

9 衛生局新局徽理念

## ◆南投市衛生所

10 劉貞男、胡瓊淑／守護健康的無名英雄 -- 南投市衛生所志工服務紀實

12 林思榕／守護健康的無名英雄 -- 南投市衛生所疫苗接種紀實

14 蔡欣妘／原鄉土石流的驚險記

## ◆埔里鎮衛生所

16 王瑞鈴／用微笑療癒心靈，用溫暖點亮人生

18 王美雲／用愛關懷 用心同行志工情

20 廖秋選／宣導故事分享～助人為樂

## ◆草屯鎮衛生所

22 李怡慧／疫苗接種不只是接種：我們的堅守與溫度

24 李怡慧／記憶的樂章～用歌聲與桌遊守護長者心靈

26 李怡慧／跨越語言與世代：用故事、歌聲與健康運動守護記憶

## ◆竹山鎮衛生所

28 林俞均／公衛・廿

30 蘇春杏／我的公衛之路

32 蔡祺仁／感念・追憶

# CONTENTS

## ◆集集鎮衛生所

- 34 許涵掀／一步一腳印的守護：基層護理師的真實日常  
35 趙苡惠／「是她們的心，讓我眼前一亮」-- 來自姚小姐的感謝  
36 呂欣儒／從失聯到回診：進行用愛與耐心編織的守護行動  
38 呂欣儒／及時的守護，重啟生命的力量  
40 岩香君／溫柔的堅持，照亮一個家庭的黑暗

## ◆名間鄉衛生所

- 42 張千姬／包山包海的愛：我與公共衛生的歲月  
44 吳麗卿／在第一線的歲月：我的公衛護理路  
46 林碧雲／守護社區的無聲力量 -- 我在名間衛生所的  
27 年志工之路

## ◆鹿谷鄉衛生所

- 48 劉妙齡／當你老了 已不復記憶～  
51 胡善真／我志工 我快樂  
52 邱金貴、劉素惠／衛生情緣

## ◆中寮鄉衛生所

- 54 黃氏金鵬／我的通譯人生  
56 梁淑鳳／第二個故鄉  
58 劉耿維／菜鳥主任生活點滴

## ◆魚池鄉衛生所

- 60 洪元哲／921 地震救災有感  
62 王淑珍／衛生所的醫檢人生

- 64 謝宜容／憶～～起走過

#### ◆國姓鄉衛生所

- 66 高振凱／公衛人生  
68 郭翰昇／COVID-19 防疫回憶錄  
70 彭芷薇／守護無聲的地方

#### ◆水里鄉衛生所

- 72 葉敦模／我來看抹片  
74 廖怡鈞／疫苗快打站經驗分享：行政人員的第一線觀察  
76 葉敦模／從模糊的影像，到清楚的使命  
78 陳碧滿／災難中的堅守與溫情 -- 水里鄉衛生所走過的歲月

#### ◆信義鄉衛生所

- 80 石馨雅／十年工作心得  
82 黃淑真／公共衛生護理上的小故事  
84 史萬秋／在風雨中堅守 -- 我在信義鄉 35 年的公衛歲月  
86 李雪琳／退休感言  
88 伍凱麗／回首在信義鄉衛生所的 16 年  
90 史皓偉／我在信義鄉衛生所與治療 C 型肝炎的道路  
92 黃昱臻／衛生所護理師工作 13 年心路歷程  
94 史梅枝／從事公共衛生護理師心路歷程

#### ◆仁愛鄉衛生所

- 96 古湘如／仁愛鄉衛生所榮獲第 15 屆「金所獎」原住民族與離島地區組「卓越獎」  
98 李深淵／守護原鄉健康 仁愛鄉打造沒有距離的醫療服務網



- 100 許雅婷／仁愛鄉衛生所榮獲兵役節績優單位肯定 積極推動公共衛生 守護全民健康

◆南投縣政府衛生局 - 藥政及毒品防制科

- 102 黃慧珊／只要有「心」，戒癮一定會成功！  
104 佟庭佳／漫漫復元長路上的同行者：陪伴藥癮者看見復元路上的那道光

◆南投縣政府衛生局 - 保健科

- 106 鄭 絜／最溫柔的靠山 -- 社區營養師照亮長者健康之路  
108 林欣儀／陪伴長者一起走的路，是營養也是溫度  
110 鄭綉錦／搭直升機上班的救災經驗

◆南投縣政府衛生局 - 疾病管制科

- 114 張斐妍／不讓尊嚴流浪：為阿福伯找到一個溫暖的落腳處  
116 劉筱宜／用陪伴編織希望，與她一起走過的療癒之路  
117 劉麗雪／為了讓長者完治 -- 一段與病魔抗戰的真情陪伴

◆南投縣政府衛生局 - 心理健康科

- 118 陳盈如／在黑暗中點亮微光 -- 「心衛社工的陪伴力量」  
120 林柏宏／她說是「天命」 -- 但我們知道，那是她一個人面對太多的結果

◆南投縣政府衛生局 - 企劃及長期照護科

- 122 林愉敏／照顧管理專員  
124 吳佳榕／從牛舍走向陽光：長照的陪伴與重生

# 局長的話

守護健康的路上，總有人在默默付出；那些被時間輕輕掠過的小事，其實都是照亮南投縣的溫暖光芒。

回想我在地方衛生機關服務的歲月，公共衛生的工作樣貌雖因地理環境不同而各有挑戰，但始終不變的是「人」——那些願意為鄉親付出的衛生同仁與志工，以及退休後仍心繫南投的前輩們。他們的每一步、每一滴汗水，都是公共衛生最真實的篇章。

民國 114 年，是南投縣衛生局暨衛生所邁向 75 週年的重要里程碑。四分之三個世紀以來，我們從基礎傳染病防治做起，逐步擴展至婦幼保健、社區健康營造、慢性病防治、長照服務，再到近年的登革熱與 COVID-19 疫情，任務越來越艱鉅，但也越來越看見公衛人的韌性與使命。

南投是我成長的家鄉，也是我最想回饋的地方。這片土地幅



員廣、山谷深、交通不便，偏鄉醫療資源的匱乏從來不是新聞，但也因為如此，我更看到許多同仁願意翻山越嶺、步行進出部落、半夜接到電話仍馬上投入防疫或緊急應變的身影。這些畫面，或許不會出現在報紙，也不會被鏡頭捕捉，但卻深深刻在我心裡。

正因如此，我格外珍惜這次能與大家一起完成《3/4 世紀的守護～南投公衛の感動故事》，這不是一本充滿數據、政策或制度的專書，而是一本「公衛人」的故事，由 13 鄉鎮市衛生所的醫師、護理師、志工與同仁、退休前輩共同書寫，用最真誠的故事紀錄他們眼中的南投、他們遇見的人、他們經歷過的艱辛與感動。

有人回憶起為結核個案送藥的路程被狗追的落荒

而逃；有人分享在偏鄉遭遇土石流的驚險；有人寫下與志工陪伴癌篩異常個案就醫追蹤；也有人記錄團隊在 COVID-19 疫情期間齊心合力的疫調及開設社區疫苗接種站。這些都是南投縣公共衛生最珍貴的底片。

未來的公共衛生仍有許多挑戰，但我相信，只要我們持續以「拚搏到無能為力；努力到感動自己」的精神，以韌性前行，以溫度陪伴，南投縣民的健康就會因為我們而更好。

願這本小品，不只溫暖同仁，也能讓鄉親重新看見：

在這片土地上，有一群默默守護健康的公衛人，始終與您同在。

局長 陳南松 敬書

中華民國 114 年 12 月

# 南投縣衛生四大願景



## 創作理念

南投四面環山，踏出門就能接觸大自然，有陽光、蝴蝶、樹木、農田，象徵和平的鴿子，訴說我們擁有這麼豐富的自然環境，表達人與自然的和諧，希望透過鑲嵌藝術玻璃將生活藝術化，賦予自然最珍貴的禮物，成為生活的泉源。

## 藝術家

林芳仕  
芳仕璐昂琉璃藝術館工作團隊

年份  
2022

## 健康樂活・幸福南投

LOHAS in Nantou

活力旺盛，朝氣有生命力，像陽光下翩翩起舞的蝴蝶。  
擁抱山林，徜徉於山水間，擁有健康的身心靈。  
迎向大地，達到人與自然的和諧，擁有快樂的人生。  
熱愛生命，在愛與和平的世界，追求永恆的幸福。

## 南投縣四大衛生願景說明

### 「活力、健康、快樂、幸福」

打造活力城鄉，讓縣民擁有健康生活及快樂人生，實現幸福南投，是本局的施政願景。感謝本縣藝術大師林芳仕先生藉由四幅鑲藝術玻璃之創作來表達「活力、健康、快樂、幸福」四大願景之寓意。

南投縣政府衛生局 局長 陳南松 謹誌  
2022.09

## 衛生局新局徽理念



南<sup>蝶</sup>投縣政府衛生局

PUBLIC HEALTH BUREAU, NANTOU COUNTY GOVERNMENT

南投縣依山傍水，匯聚玉山、日月潭及濁水溪的源頭等特色地景聞名。融合南投獨特地貌，以代表生命的「心電圖」化身層巒疊嶂的山陵線，傳達衛生局對居民生命健康的關懷，時刻守護每一份心跳的衛生醫療服務；象徵醫衛與重生的「蛇杖」如同蜿蜒、源源不絕的濁水溪，是居民健康活力的泉源；黃色圓點是帶來希望的太陽、也是靜謐守護的月亮，就像與波光粼粼、日月相伴的日月潭，寓意衛生局永遠站在第一線，無時無刻守護關照民眾的健康。

為完整呼應「健康樂活 幸福南投<sup>蝶</sup>」理念，以翩然飛舞的蝴蝶象徵衛生局積極實現「活力、健康、快樂、幸福」施政願景。

設計者 賴正彬 | 南投縣政府衛生局局徽創意設計競賽金獎得主  
藝術家 林芳仕 | 芳仕璐昂琉璃藝術館 工作團隊



# 守護健康的無名英雄— 南投市衛生所志工服務紀實

作者 劉貞男 (保健志工)、胡瓊淑 (保健志工)

民國 92 年與 96 年夫妻先後離開職場，轉入公益服務人生，不知不覺志工生涯已經 20 多年，感覺時光不虛度，生命不虛耗、發揮所能奉獻餘生，多年在國立工藝研究發展中心、南投縣政府衛生局食品科、南投市衛生所及南投市公所 (光明里關懷據點) 服務。

當年加入衛生所社區整合性篩檢服務 (彰南路雲山寺) 持續迄今多年了，在此服務期間，志工運用單位，經常舉辦各種講習活動，使我感受保健志工政府對民眾多麼關心—民眾健康的重要性，因而學習的領域不斷地擴充，更體驗服務人生的樂趣與重要性。

衛生所工作內容為協助病歷管理、門診患者引導、量血壓、身高體重、業務宣導辦理、

傳單發放，每年 10 月進入流感開打，協助資料、登記整理菸害防制、公共環境及舉辦社區老人健康免費服務。

每年都有三、四個場次整篩活動，早上 7 點開始到 11 點截止。民眾參與相當踴躍，有時超過 180 位以上。工作內容有抽血及尿液檢查、身高、體重、血壓、口腔黏膜檢查、視力篩檢、婦女抹片檢查、糞便潛血檢查、婦女乳房攝影，胸部 X 光檢查，衛生所醫生、護理師以及志工們及其他醫院的人員參與協助，動用不少人力，健檢工作雖然忙碌些，心境覺得舒眉展眼。“常懷感恩的心”，能施能捨自然心無罣礙，內心充滿喜悅與朝氣，不論做什麼事情能覺得順暢，也是我志工服務的心境。

民國 108 年 9 月至 12 月衛生所舉辦為期 16 週“預防及緩和失能”課程，參加學員都是 65 歲以上的老人，其中幾位年長者都將近 90，他們神采奕奕紅光滿面，每回體能訓練，他們動作最敏捷，身手最俐落，讓人羨慕不已。

學習課程，大致吐納肺腑，活動筋骨及適時進補，“吐納肺腑”在課程在有氧運動時運用腹式呼吸，吸進清新的空氣吐出廢棄的二氧化碳，以活暢身心，“活動筋骨”是勤於運動，以保持充沛活力，“適時進補”則是指平日飲食營養要均衡，身體保養，落實於生活中去實現，縱使日益老邁，康莊大道仍居於你我。

音樂也是一種療效，音樂含有各種頻率的聲波，人耳可以感知聲波頻率。當音律傳進到人體後，有一定規律變化頻率振動作用，可能和胃收縮、腸蠕動、肌肉

收縮舒張。心臟跳動，腦電波等產生和諧共振，促使各器官節律於協調一致，改善各器官的紊亂狀態有關。

人生以服務為目的。與母校（台北市商）校歌不謀而言。也是我退休後座右銘，退休投入志工。現 84 歲仍繼續服務，耆老之年仍然熱忱公益，矍鑠之身驅高齡服務社會，在服務他人之中，也同時成就和圓滿自己。



▲志工的堅持與奉獻



▲社區健康篩檢服務

圖片來源：劉貞男、胡瓊淑

# 守護健康的無名英雄— 南投市衛生所疫苗接種紀實

作者 林思榕 ( 心理衛生社會工作人員 )

民國 109 年初，突如其來的 COVID-19 疫情席捲全球，台灣雖然迅速動員防疫，但隨著疫情的延燒，疫苗接種成為守護民眾健康的重要屏障。身處南投市的衛生所，這支由醫護人員、行政人員與志工組成的團隊，肩負起守護市民的重任，在有限的人力與資源下，展開了一場與病毒賽跑的疫苗接種行動。

當疫苗陸續抵達南投時，衛生所立即進入緊鑼密鼓的規劃與執行階段。由於南投市幅員廣闊，包含市區與鄉村，長者與行動不便者較多，因此疫苗接種不僅僅是在診間內完成，還必須深入社區，設立臨時接種站，甚至安排居家接種服務，確保所有符合條件的民眾都能獲得保護。

衛生所的工作人員每日清晨便開始忙碌，除了整理疫苗、確認接種名單，還需一一通知民眾，避免現場擁擠，提高接

種效率。尤其是在高峰期，一天內接種人數高達數百人，所有醫護人員幾乎沒有喘息的時間，午餐往往是趁著短暫空檔匆匆吃幾口，只為確保疫苗能夠順利施打到每一位有需要的市民身上。

雖然施打疫苗是緊湊而繁重的工作，但在過程中，醫護人員與市民間的互動卻充滿溫暖。有長者一開始因為對疫苗的副作用感到害怕，遲遲不敢施打，護理師便耐心地解釋疫苗的安全性，舉例說明保護效果，甚至用自身施打的經驗來安撫他們的不安。有位九十多歲的阿嬤，在接種完疫苗後，緊握著護理師的手說：「有你們在，我們真的很安心。」這些鼓勵的話語，成為衛生所人員最堅強的後盾，讓他們在疲憊之餘仍能持續堅守崗位。

除了在衛生所內部接種，醫護人員也主動前往安養機構，為行動不便的長者施打疫苗。



在一次到訪中，一位失智長者因緊張而不願意配合，護理師耐心地蹲在他身旁，輕聲安撫，並以溫柔的語氣和他聊天，最終成功讓他安心完成接種。這樣的細心與愛心，使疫苗施打工作不只是冷冰冰的程序，而是一場充滿人情味的醫療服務。

這場大規模的疫苗接種行動不僅是醫護人員的努力，也凝聚了社區的力量。許多志工主動加入，協助引導民眾、維持秩序、發放接種資料，甚至協助長者填寫資料，減輕衛生所的負擔。南投市的各級機關與學校也提供場地作為大型接種站，讓更多人能夠快速、安全地完成疫苗施打。

衛生所人員之間的互相扶持，更是這場防疫戰役中的關鍵。他們即使身心疲憊，仍互相鼓勵，甚至在結束一天的工作後，還彼此加油打氣，分享

當天的經驗與感動，這份團結的精神，讓他們即使面對挑戰，也能不斷前行。

疫情逐漸趨緩，南投市的疫苗接種率穩步上升，這背後，是無數衛生所人員的默默付出。他們或許不是新聞報導上的焦點人物，但他們的努力，卻深深影響著每一位市民的生命安全。

回顧這段歷程，南投市衛生所的每一位成員，都是守護健康的無名英雄。他們用專業與愛心，築起了守護這座城市的防護網，讓疫苗不只是針劑，更是一份份溫暖的承諾。這場疫苗接種的戰役，不僅見證了台灣防疫體系的韌性，也彰顯了基層醫療人員無私奉獻的精神。未來，無論面對任何挑戰，南投市衛生所仍將持續守護市民的健康，繼續書寫更多動人的故事。



▲ 大型社區設站接種疫苗



▲ 無名英雄的堅持與奉獻

圖片來源：林思榕

# 原鄉土石流的驚險記

作者  
蔡欣妘  
護理師

民國 94 年初任進來公職來到原鄉信義鄉衛生所，派到東埔村衛生室，地理位置是在信義鄉最高最遠的溫泉部落，上班通車來回至少要 3 小時，剛開始覺得上班幾乎有一半的時間是花在開車通勤，家庭因素不考慮住宿，每天這樣開車其實很辛苦，但只能轉換心情當做是去旅行，看看山看看雲有時還會有漂亮雲海可見，確實很美。

有一次要在東埔村辦整合式篩檢，跟同事約好前一天先去東埔溫泉住宿，當遊客的心情來住宿泡溫泉，跟同事度過一個放鬆的夜晚，半夜有聽到下雨聲，雨越下越大，隔天一早就聽到村長廣播取消活動，因為下雨造成土石流坍方導致由衛生所通往東埔間的道路無法通行，故取消整篩活動。我跟同事兩個人因此困在山上，雨漸漸變小，兩個人討論是否要開車離開下山嗎？還是繼續留在東埔過夜呢？心裡好多個問號？

最後我們兩人決定走山的另一邊去找新鄉部落的松同事（在地人）詢問意見，她勸我們不要冒險，這種天氣不適合下山，經過她的一番細說及在地人的經驗，為了安全起見不要冒險，最後我們留宿在她家過夜。

翌日雨變小了，記不得為什麼我們急著要回家，請松同事載我們前往怪手

正在開挖疏通土石流處，我跟同事脫掉鞋子手牽著手跟著大家踩在泥砂中走過去，腳上有一股很強的沖撞力幾乎站不穩，回想當時情境真的是心生恐懼！差一點就被沖走，感受到土石流真的很恐怖真的太可怕了。想想當時自己跟同事是哪來的一股傻勁，敢越過土石流。回到信義鄉衛生所看到我的家人來接我，我的淚水直落而下，這場“土石流的驚險記”真的令我永生難忘，好險我們平安渡過。

一轉眼在衛生所工作已 20 年，彷彿是閉著眼睡一覺張開眼睛醒來就已過 20 年，自己也

進入中年了，把握自己還能繼續在工作上貢獻所能的日子，且懷著感恩惜福的心，珍惜自己目前所擁有的一切美好生活。



▲信義土石流（過去）/ 高架橋（現在）



▲南投市衛生所團隊

# 用微笑療癒心靈， 用溫暖點亮人生

作者 王瑞鈴護理長

作為一名公共衛生護理師，我深深感受到肩上所承擔的使命與責任。每一次踏入社區時，我總帶著真誠的微笑與溫暖的心，期待與長輩們有更多深刻的交流與互動，陪伴他們走過生命中的每一段美好時光。

在社區進行衛生教育宣導的過程中，我發現長輩們最需要的不僅僅是健康資訊，更是一種心靈上的支持與情感的陪伴。在與長輩的互動過程中，關心他們的日常生活與健康狀態，詢問他們的需求與感受，給予他們關愛與鼓勵。這樣的互動，不僅傳遞健康知識，更讓長輩們感受到自己被關心、被尊重，也讓他們的內心獲得真正的溫暖。每一次聆聽他們

的訴說，我都懷著真誠與耐心，並適時給予鼓勵與肯定。在這些交流中，我深深體會到與長輩間深厚的情誼與信任，這種情感讓我更加珍惜每一次的社區服務。

記得有一次，一位平日較為沉默的奶奶，在衛教活動結束後主動拉著我的手，輕聲地說：「每次看到妳的笑容，我的心情都會變得特別好。」這番話深深地觸動了我，也讓我更加堅定了持續進行社區衛教的熱情與信念。這位奶奶曾經總是自嘆自己年老體弱，覺得自己已經沒有用了，甚至拒絕參與社區活動。持續鼓勵奶奶，奶奶終於逐漸敞開心扉，在外籍看護工的陪伴下，積極投入社區據點活動，度過了一段充





▲心心相連，健康關懷 98 歲  
高齡長者

實快樂的時光。看著她逐漸展現出自信的笑容與閃亮的眼神，感受到無比的欣慰與滿足。雖然近日奶奶已經往生，但我堅信，那段時光，為她的晚年生活增添了美麗而深刻的意義。

每一次衛教活動結束後，我會留下來和長輩們聊天片刻。這些平凡的小片段，卻成為我們彼此之間珍貴且溫暖的回憶。每當長輩們親切地表示感謝時，我也總會心懷感激，他們的溫暖更是照亮了我的生命。彼此



▲與長輩開心合影

之間的溫情流動，讓我內心深刻體會到長輩們笑容的無價，也更加堅定了我所肩負的使命。

社區衛教的經驗不僅讓我感受到護理工作的價值與意義，更讓我明白真情陪伴的重要性。護理師的使命不僅在於提供專業的健康指導，更在於用真心和溫暖去守護每一位長輩的身心健康，讓他們的晚年生活充滿尊嚴與幸福。很珍惜與長輩們互動的美好時光，並且堅定著持續將微笑與溫暖傳遞到每個社區，陪伴更多的長輩共同走過生命的美好旅程，彼此鼓勵、相互扶持，攜手留下難忘且充滿溫暖的回憶。

# 用愛關懷 用心同行 志工情



作者  
王美雲  
志工

回想起剛踏入衛生所擔任志工的初衷，原本只是希望能為社區盡一份心力，沒想到，衛生所逐漸成為我生活中不可或缺的一部分。每天早晨七點半，我準時踏入衛生所，迎接忙碌且充實的上午。

志工的工作看似簡單，實際上卻繁瑣且至關重要。每天上午，在掛號室協助民眾掛號與引導，經常遇到年紀較大的長輩或對醫療程序不熟悉的民眾，需耐心地解釋與細心地引導，盡力讓他們安心順利地看診。掛號室不僅僅是一個工作的地方，更是一個溫暖交流的空間。看著民眾從最初的焦慮到最後安心地離開，內心總會充滿成就感。

從協助病歷遞送、體檢量測及整理病歷，每一個細節都能為幫助醫護人員能更專注有效地進行診療，守護衛生所順利運作，讓醫護人員無後顧之憂地提供醫療服務。

服務過程中，我會特別注意、關懷行動不便的長輩，協助他們就診、拿藥，將每位長





◀ 榮獲南投縣 112 年度績優志願服務人員表揚

輩視如自己的親人一般照顧與陪伴。對我而言，看到長輩們在衛生所感受到像家的溫暖與安心，我的內心也格外踏實。

每當面臨忙碌或特殊情況時，志工們之間經常默契十足地分工協作，大家總是主動伸出援手，彼此相互支援，我也從中體會到團隊合作的重要性，讓我們之間建立起深厚的情誼與珍貴的默契。

新冠疫情期間，衛生所成為防疫最前線的重要堡壘。我也積極投入協助疫苗接種的工作，維護現場秩序並安撫民眾的情緒。記得當時現場總是忙碌且緊張，但每當民眾成功施打完疫苗，露出安心的笑容，我也深刻感受到自己身上的使命與責任。這段特殊經歷，更讓我體會到衛生所作為公共衛生核心的重要性。我為自己參與守護社區居民的健康而感

到自豪，每一份付出都是真實而有意義的。

隨著日子推移，我已將每日的志工服務視為生命中重要的一環，並從中得到豐厚的正能量與喜悅。我珍惜每一次與民眾交流的機會，也深刻領悟到作為志工的意義，不只是給予，更是成長與收穫。衛生所志工的經歷教會我同理、耐心與細心，也讓我更加珍惜生命與健康的寶貴。未來，我將持續秉持初心，繼續以愛與耐心陪伴，守護社區的健康與幸福。



▲ 協助行動不便高齡長者看診

## 宣導故事分享～

# 助人為樂



作者 廖秋選 ( 退休護理長 )

從事護理工作四十多年，衛教宣導是生活日常。雖已退休只在閒暇回所協助，仍覺得服務是天職，不忘服務初心。自覺心有餘力，宜延續服務更多人。長期於社區帶長輩運動，每到社區總不忘提醒民眾健檢、癌篩，早期篩檢，早期發現，早期治療重要性。因緣際會接任婦女社團理事長，每次活動總苦口婆心再三呼籲，工作忙碌、照顧家人，勿忘照顧自己健康，癌症篩檢很重要！很重要！

我的好朋友，長期頭痛看醫生，前後服止痛藥近兩年。回診曾經詢問醫生，頭痛為什麼不會好？醫生表示如有問題，早就有問題，不會等到現在。因此就當沒問題繼續吃止痛藥。有一天參加社團活動，

突然講話詞不達意，自覺嘴歪眼斜且流口水情形，驚覺是否中風？緊急回到醫院，找另一位權威醫師，經檢查確診腦瘤末期，只剩半年存活時間。輾轉手術、化療…，前後不到一年已離開人世。

( 故事一 ) 社團姊妹 56 歲，一肩扛起所有家事，三個孩子自己帶，婆婆長期臥床，自己照顧，從不喊累。平日務農早出晚歸，年節做麻吉、湯圓、年糕，生活備極辛苦。去年夏天常覺得雙手臂疼痛，自覺應是神經痛，操勞過度所致。曾於診所打針服藥，但藥效退去依然疼痛。有一次於社團活動上，聽我分享頭痛罹癌故事。活動結束前來問我手臂疼痛已久，有時連穿衣服都痛，且曾經半夜翻身痛醒。閒聊間發現

從未做過乳房攝影篩檢，因此建議轉大醫院，最後在切片報告上，確診罹患乳癌第三期，開刀切除、化療都為時已晚。聽她訴說罹病過程，哭得很慘，眼神帶著悔意，不相信罹癌末期。自訴一輩子都在照顧家人，沒想到自己也有被照顧一天。女兒即將步入禮堂，卻無法為女兒祝福，又淚眼汪汪，今年初已離開最親愛家人…。

(故事二) 社團祿母朋友，照顧三個幼兒，因忙碌未曾做癌症篩檢，聽我在社團活動衛教宣導後。某天突然有檢查意念，前來衛生所篩檢。報告異常，接獲通知需複檢，最終確診乳癌初期。

手術化療期間頭髮脫落，精神憔悴，每天戴假髮，療程結束日漸康復。目前控制得宜，定期回診追蹤。每次碰面都很感謝，因聆聽宣導讓他有篩檢動力，感恩發現得早，沒有因病徒留遺憾。

預防重於治療，機會有時候只有一次。好友相繼離世，不管走到哪兒？總抱持公衛護士敏感度，適時提醒婦女姊妹養成定期篩檢習慣，學會照顧自己，才更有能量照顧家人。別因晚發現而徒留永遠傷痛，病魔不會因忙碌留情。兩則故事，提醒疼痛不是小事，健康不能等。別讓愛您的人，只能在照片裡看您、想您…。助人為樂，未來會持續發揮公衛宣導種子力量，讓小小愛心綿延社區每個角落，我會繼續努力做個美麗公衛小天使。



▲ 社區衛教宣導



▲ 支援社區 X 光巡檢，發放水桶宣導品，同時衛教宣導

圖片來源：廖秋選

疫苗接種不只是接種：

我們的堅守與溫度

作者  
李怡慧主任



▲工作人員大合照

民國 110 年，當新冠疫情席捲全球，基層衛生所不僅是防疫的第一線，更成為社區健康的守門人。隨著疫苗陸續到貨，設立大型施打站成為當務之急，這不僅是一場體力與毅力的考驗，更是一場與時間賽跑的使命。初期的籌備工作幾乎是一場硬仗，為了確保空間符合防疫規範，我們選擇了旭光高中體育館作為施打場地，夜以繼日規劃動線、張貼指示、搬運桌椅。設置區域包含接種、休息觀察及候診，還需考量人潮分流，避免群聚感染風險。每一次場地布置，都是反覆演練與修正。

人力動員更是另一項挑戰，為應對大量接種需求，除了本所同仁



外，還需要衛生局同仁、學校護理師、基層院所醫護人員、志工等支援。首日開站，天未亮便有民眾排隊等候，其中不乏高齡長者與行動不便者。護理人員一邊解說、一邊安撫，雖忙碌卻也讓人感動。然而，過程並非一帆風順。部分民眾因預約問題或等待時間過長而焦躁，現場不時傳來抱怨聲。還有些人在接種後感覺不適，質疑疫苗安全性，甚至懷疑我們的專業。面對這些聲音，我們只能耐心傾聽，詳細解釋疫苗的原理、副作用與後續觀察機制，並安排追蹤電話關懷，讓他們感到安心。高峰期時，

施打站幾乎從早到晚燈火通明，護理人員連續數小時站立操作，有人甚至累到坐在後台短暫打盹，喉嚨沙啞成了家常便飯，卻沒有人抱怨或退縮。大家知道，這不只是疫苗接種，而是為社區健康築起一道屏障。隨著流程逐漸順暢，現場也越來越有秩序。每當看到長者安心離開、民眾露出笑容，甚至有人特地帶來飲料和感謝卡，那份成就感與驕傲便油然而生。這不僅是對工作的肯定，更是對公衛使命的深刻體會。

當疫情趨緩，大型施打站順利退場，這段經歷卻深深烙印在心。它教會我們危機下的應變能力、團隊合作與溝通技巧，提醒我們面對挑戰要堅定信念、用心傾聽。最重要的是，它讓我們看見，無論多艱難，基層公衛人員都能攜手守護社區，傳遞希望。



▲ 民眾等待疫苗接種



# 記憶的樂章 ~



## 用歌聲與桌遊守護長者心靈

作者 李怡慧主任

隨著高齡化社會的來臨，失智症成為家庭與社區共同面對的課題。為了讓長者了解失智症並學習如何自我保健，草屯鎮衛生所與知名的「三味曲走唱團」攜手合作，舉辦一場別開生面的失智守護活動，以懷舊金曲喚起長者的記憶，搭配桌遊互動引導他們認識失智症，讓健康教育變得親切又溫暖。

活動當天，長者們一早便來到社區關懷據點，帶著些許好奇與期待。舞台上，三味曲走唱團以經典的台語老歌開場，像是〈望春風〉、〈月夜愁〉，熟悉的旋律伴隨著長笛和吉他的輕快伴奏，瞬間喚起了現場長者的回憶。有人隨著節奏輕聲哼唱，有人甚至站起身來隨舞而動，臉上露出燦爛

的笑容。

演出間歇，走唱團的成員幽默地與台下互動：「大家知道今天我們為什麼來這裡嗎？」「因為我們要一起來認識失智症，保護我們的記憶寶藏！」接著，他們用簡單生動的比喻解說，讓長者們理解失智症的早期症狀，例如記憶力減退、找東西找不到、常忘記熟悉的名字或地點等。現場不時響起會心的笑聲與驚呼聲，讓原本嚴肅的健康議題變得輕鬆有趣。

緊接著是桌遊時間。我們特別準備了「記憶配對卡」與「找圖說故事」兩款桌遊，讓長者在遊戲中動腦、訓練記憶力與表達力。工作人員和志工耐心指導，長者們兩三人一組，邊比拼邊互相鼓勵，現場充滿

歡笑與活力。有位阿嬤在配對卡遊戲中笑著說：「這張我以前看過，應該是這裡！」一旁的志工驚喜地發現她的記憶力還不錯，兩人開心地擊掌慶賀。

活動尾聲，三味曲合唱團再次登台，帶來〈四季紅〉與〈雨夜花〉，全場大合唱聲中，彷彿時間倒流，讓長者們回到了年輕時代。最後，我們邀請大家圍成圓圈，分享今天的感想。一位長者感性地說：「今天不只聽歌跳舞，還學到了怎麼保護自己的記憶，真好。」另一位則笑著補充：「原來預防失智症也可以這麼快樂！」

這次活動不僅是一次健康教育的嘗試，更是用心靈觸碰長者的記憶。藉由懷舊歌曲的魔力與桌遊的趣味互動，我們打破了長者對失智症的陌生與



▲三味曲走唱團懷舊歌曲演出

恐懼，也讓健康教育不再只是冰冷的知識傳遞，而是充滿溫度的陪伴與支持。這樣的守護行動，或許不會立即消除失智症的威脅，但至少在長者心中，種下了一顆關愛與希望的種子。

未來，衛生所將持續以創新又貼近人心的方式，結合音樂、遊戲及社區資源，讓更多長者在歡笑中學習健康知識，延緩失智症的來臨，守護記憶、守護幸福。



◀長輩一起圍圈互動



圖片來源：李怡慧

# 用故事、歌聲與健康運動守護記憶 跨越語言與世代：



▲長輩分享舊照片故事

在社區關懷據點的早晨陽光裡，一場結合回憶、歌聲與健康運動的活動正溫暖上演。這是衛生所與社區志工攜手舉辦的「記憶時光隧道」活動，目的在於讓長輩們透過分享懷舊照片、講述故事，搭配音樂與簡單運動，增進認知與肢體靈活度，同時拉近外籍看護工與長輩間的距離。

活動開場，電腦螢幕撥放著長輩們提供的珍貴老照片：年輕時的婚紗照、老家前的全家福、兒時在田間奔跑的身影，每一張都蘊藏著深深的故事。中正大學盧鴻毅教授邀請長輩們分享照片背後的故事，一位奶奶緩緩起身，指著螢幕上一張泛黃的年輕照，

作者 李怡慧主任

笑著說：「這是五十年前，我們全家在外出旅遊時拍的，那時孩子們還小，現在都長大成人了。」聽著奶奶的分享，現場洋溢著濃濃的懷舊情懷，許多長輩也紛紛開口講述自己年輕時的趣事，場面溫馨熱鬧。

緊接著，活動進入音樂互動環節。工作人員準備了幾首耳熟能詳的老歌，如〈望春風〉、〈夜來香〉，現場的外籍看護工們雖然不懂歌詞，卻被旋律感染，笑著和長輩們一起拍手、隨節奏搖擺，甚至有

人試著學唱幾句台語歌詞，引得長輩們開心不已。有位看護工用簡單的中文說：「雖然我聽不懂歌詞，但看到阿公阿嬤開心，我也很開心。」那一刻，語言不再是隔閡，只有音樂與笑聲交織的幸福。活動尾聲，主持人帶領大家進行簡單的手指運動。從「大拇指和小拇指互碰」到「食指和無名指交錯」，再到「開合五指做花朵動作」，這些看似簡單的動作，卻有助於促進血液循環與手部靈活度。長輩們邊做邊笑，有的模仿不順卻也樂在其中，現場笑聲與掌聲此起彼落。

這場活動不僅讓長輩們回味年輕時的美好記憶，更讓外籍看護工與他們之間建立起深厚的情感橋樑。透過懷舊照片與故事的串連、音樂的共鳴、手指運動的活絡，讓健康教育變得輕鬆愉快，讓人際互動不再有距離感。這是記憶的守護，也是健康與幸福的延續。



▲外籍看護工與長輩互動



# 公衛 · 廿

作者 林俞均前主任

我服務於衛生局及基層公衛已屆 20 年。民國 94 年起，在衛生局醫政科任職，主要負責身心障礙鑑定審查、長照申請評估及外籍看護工媒合等業務。為了深化專業知能、與時俱進，我於 95 年考取長照相關研究所，展開工作與進修並行的日子，也為後續的服務歷程增添底蘊。

96 年轉調至水里鄉衛生所，正式投入基層公共衛生工作。衛生所業務包羅萬象，萬變不離「個案管理」與「訪視關懷」。記憶中最深刻的一幕，是民國 98 年莫拉克風災肆虐，我主責的地段路基流失，一夕之間村民無家可歸；當時我亦為心理衛生業務承辦人，因此負責前往義民廟災民收容所關懷災民，後續與台中榮總醫療團隊合作，持續提供心理支持

與醫療協助，直到災民入住組合屋，也未曾中斷照顧與關心，更安排接種流感疫苗，守護災後健康，這段經歷至今仍深植心中。

民國 100 年，我調任竹山鎮衛生所並兼任護理長，105 年開始兼任主任，這些行政職務開啟了新的責任與挑戰，除了持續執行護理工作，也肩負起行政管理職責。曾向錦鉉企業股份有限公司募得救護車、協調多位議員補助改善辦公廳舍的設施設備、結合志工共同推動各項業務及辦理活動。108 年中我開辦了長照醫事 C 據點，總是期待每週一次與長輩們相聚；令我印象最深刻的，是同仁推薦的高風險個案施阿姨，她從據點開辦的第一天就加入，但她總是眉頭深鎖、沉默寡言，參加了幾次據點的



課程之後，她開始面露微笑，即使她的生活過得不容易，看到她對未來充滿希望的神情，我的內心深受觸動，不知不覺幫助她走過低潮，後來施阿姨也把我當成忘年之交，這份情誼彌足珍貴。109年初至今的新冠疫情，衛生所從實名制口罩販售、新冠疫苗接种、疫調，到後疫情時期的工作，除了同仁齊心努力，還須協調轄區醫院醫師支援接種站、邀請調職的校護同仁回來協助疫苗接種，才能圓滿完成每一個階段任務。

一路走來，雖經歷無數挑

戰，卻也滿懷成就與感動。感謝曾經為了衛生所而共同打拚的各時期同仁們，盡力為民眾的健康而努力。而我，依然會在公衛路上繼續守護。

▼ 105 年江蘇省無錫市、宜興市衛生局代表團業務參訪及交流



▲ 108 年竹山鎮衛生所長照 C 據點揭牌

圖片來源：林俞均

# 我的公衛之路

作者 蘇春杏（退休護理長）

我的第一份工作是約僱防癆保健員，從驗痰、確診、投藥、訪視全包辦。我走遍鹿谷的林間幽徑、田間小路都是我的辦公室。也曾被狗追得落荒而逃，在一次次深入社區過程中，與鄉親建立深厚情感。

那年代留鄉工作的女孩不多，剛進單位，常被推出露臉。成了衛教單張的封面人物與宣導影片的主角。現在已找不到當年的影像資料，要不然或許還能回味當年青澀模樣。

民風保守的年代，家庭計畫推行困難。我們除了助產，更重要的是衛教與避孕指導。我與產婦與家屬建立緊密關係，數十年過去，仍有街坊長輩感謝當年我協助生產。我兩位堂弟妹，就是我臨時接生協助送醫的孩子，如今大學畢業成家立業，偶爾還會擁抱我說：

「謝謝妳迎接我來到這個世界。」

70年代末，鹿谷衛生所改制為群體醫療中心，由台中榮總支援醫療。記得有次陪一位低收入婦女到榮總做子宮抹片異常複檢，她因需自費檢查而當場放聲大哭。見狀我立刻請求醫師協助，沒想到他溫和地說：「不用開處方就不必收費，做吧。」順利完成檢查後，她兒子還從軍中傳回喜訊，說媽媽已成功治療。那是我第一次深刻感受到「仁醫仁術」與基層公衛的價值。

隨著公共衛生政策演變，業務轉型為綜合保健，包括癌症篩檢、精神疾病管理、自殺防治、毒品個案處理及新興傳染病如 SARS、禽流感的防疫等。文書作業也從手寫轉向電腦化，公衛護理從單一任務走



▲ 婦女衛生教育宣導

向多元整合，挑戰越來越多，進修與受訓更為頻繁。我常需留營受訓數日，家庭責任全落在先生身上。他自嘲是「公鴨帶小鴨」，但也真心支持我持續這份使命感強烈的工作。

訪視量增加後，交通成為瓶頸，主任積極爭取機車支援，讓我們更有效率地服務偏鄉居民。在主任與局方輔導員不斷研商努力下，改善了工作條件，也讓鹿谷衛生所多次受到衛生署表揚。

後因家庭與小孩就學需求，我調回竹山衛生所。服務人口多 3 倍，業務指標與壓力也成倍成長。一開始難以適應，常懷念鹿谷時期與居民間熟悉的互動。城市與鄉鎮相比，節奏、民情、人際距離都有所不同。

最震撼的經歷莫過於九二一大地震。災後竹山彷彿孤島，電訊中斷、屋毀路斷，

我雖身陷驚慌，仍摸黑巡視疫苗冷藏設施。最終為了安全，全數報廢。後續防疫工作刻不容緩，在主任與護理同仁同心協力下，衛生所迅速恢復常態運作，也成功防堵災後傳染病擴散。

民國 89 年我代任護理長，全面掌理保健業務。那是公衛大轉型時期，從分工明確走向整合照護，從紙本到數位，從單一疾病防治到多重健康促進。雖然工作繁重，卻也讓我學習無數新知，經歷無數挑戰。從助產、訪視、個案管理到災後重建，每一段路都留下成長的足跡。

35 年來，歷經世代更迭、任務轉變，我始終相信——只要走入人群，才能真正看見需要，給予力量。這是公衛工作的初衷，也是我最深的信仰。

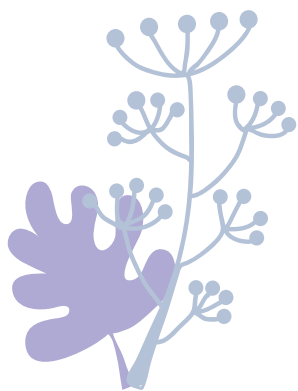


▲ 菸害防治宣導

圖片來源：蘇春杏

# 感念・追憶

作者 蔡祺仁前主任



在公職生涯中，能經歷九二一大地震和桃芝颱風的大災難，是永生難忘的記憶。記得九二一大地震在睡夢中發生時，全國百姓立即陷入恐慌和驚嚇，但因職責的關係，衛生所得立即成立救護站和防災中心。

當時由於衛生所沒有醫師主任，由我承擔主任和救災醫療的重責大任，值得欣慰的是整所衛生同仁不因為家中亦遭遇災難而退卻迴避，主動配合團隊運作，立即全心投入救災防疫的工作任務。而且不分你我，那邊有事發生立刻主動前往，訪查、疫調協助處理事故事項，尤其衛生所前主任沈仁諒及陳義本兩位醫師，亦義無反顧加入衛生所的救災工作，協助竹山區相驗及救護工作，又加上各縣市醫事同仁及衛生署長官陸續派員前來支援疫調訪查等工作，當時居住品質可說非常不堪，不是組合屋就是帳篷，但是支援同仁毫無怨言，任勞任怨全心投入救災，最可貴本所同仁吳敏惠稽查員，自動提供自家給支援伙伴沐浴和安身之用，這種無私的善



舉，直是值得感佩，加上台大醫療團隊與局長廖龍仁共同舉行揭牌儀式。以延續醫療服務品質的再提升。

人生中能有機會遇到百年才有的大地震，本就罕見，災後重建工作才方興未艾，突然間緊接著 730 桃芝大颱風接踵而來，造成延平橋的潰堤，整個木屐寮被洪水淹沒，前往瑞竹衛生室的瑞興橋又被沖垮，加上各地陸續不斷提報災情，竹山區的受災可說極為殘重，衛生所同仁一樣發揮團隊精神，同心協力進行疫調、訪查、

消毒以防止傳染病的發生，最可貴的派駐瑞竹衛生室的護理師，不因交通中斷而影響當地的預防注射，利用各種方法，排除萬難前往衛生室，盡到公衛的職責。

在人生旅程中，每個人總會相識各式各樣的人，現今追憶往昔，雖遇到兩次重大災難，但難得有一群好同事不分妳我，大家同心協力完成上級所交辦任務，因為能擁有真心至誠的同事好友，對我而言可說此生無憾矣。



▲ 社區健康營造中心揭牌



▲ 與醫療院所座談



# 一步一腳印的守護： 基層護理師的真實日常

圖片來源：許涵掀

作者  
許涵掀護理師

在公共衛生護理師的這一年半裡，有一段故事至今深深烙印在我心中。

那天，我為了追蹤一位尚未施打疫苗的孩童，騎著機車一路蜿蜒上山，來到集集大山裡的一戶人家。這是一個隔代教養的家庭，孩子的母親因心臟病早逝，父親長年不聞不問，留下年邁的阿嬤獨自照顧小孩。阿嬤每天清晨五點起床，煮飯、打理事務，再騎著破舊的機車載孩子下山上學，風雨無阻。

當我跟阿長在那簡陋的客廳，一邊訪視一邊聽她訴說生活的重擔時，我心裡五味雜陳。那不是她的責任，卻成了她的全部。阿嬤沒注意到疫苗的施打時程，對於沒有做到這件事也覺得自責。

回到所裡後，立刻與阿長討論，除了安排疫苗接種外，我們也幫忙媒合補助資源且協助她，讓她知道，她並不孤單。

基層衛生所的工作，沒有掌聲，只有一步一腳印的耕耘。但每當我們把關心送進這樣的家庭，看到孩子健康地笑、長輩安心地過日子，就知道，我們的努力，真的有意義。



▲ 前往個案家訪途中

# 「是她們的心，讓我眼前一亮」 -- 來自姚小姐的感謝

作者 趙苡惠護理師

集集衛生所在民國 114 年 2 月 16 日辦理整合式健康檢查，住在集集鎮的姚小姐來到衛生所接受了 AI 眼科初步檢查。當時，她並未感到明顯不適，只是覺得自己視力不太好；但在 AI 眼科儀器的判別檢查後發現，她的黃斑部及視網膜疑似有病變的現象。在護理人員的耐心叮嚀與提醒下，決定依照建議，安排後續至眼科檢查。

接著在民國 114 年 3 月 25 日，姚小姐前往南投明光眼科進行進一步的就診。醫師檢查

後發現，她的眼睛有出血的現象。聽到這消息的當下，他十分驚訝，因為眼睛雖有些模糊，卻沒想到病情已如此發展。後續他配合醫師安排進行更深入的檢查，醫師表示，若再延誤診治，恐怕會造成無法挽回的視力損傷。

姚小姐回想起來表示非常感謝當初在衛生所接受檢查時，護理人員細心的詢問與溫柔的提醒。如果不是那次 AI 檢查和護理人員的關懷，她可能還會忽略眼睛的異狀，錯過了最關鍵的治療時機。

「是她們的用心，讓我保住了眼睛的健康。」姚小姐感性地說。這段經歷不僅讓她深刻體會到早期篩檢的重要性，也對集集鎮衛生所的醫護人員留下深刻感激。



▲ 衛生所提供 AI 眼科檢查

圖片來源：趙苡惠

# 從失聯到回診：

## 進行用愛與耐心編織的守護行動

作者 呂欣儒護理師

本案為一位智能不足個案，雖能生活自理，但家庭支持系統薄弱。個案的先生因中風長期臥床，主要由高齡婆婆照料，育有兩子，長子就讀高中，次子已工作。家庭經濟與照顧資源皆有限。

個案上一次接受乳房攝影已是民國 108 年，經多次耐心遊說，112 年 3 月終於參加乳癌篩檢。篩檢結果顯示乳房攝影分類為「3」，屬於需要進一步檢查的疑似異常。經詳細解釋後，個案同意前往南投醫院接受乳房超音波檢查，原訂於 5 月某日回診，但當日並未出現。

承辦護理師再次致電聯繫，改約回診日期，無奈當日個案仍未赴約。隨後聯絡其婆婆了解情況，得知個案外出，手中無手機或任何聯繫方式，且有可能回娘家，但娘家亦無

電話，無法確定何時返回，且個案有長時間外出的習慣。

評估後，認為單靠個案自行回診的可行性極低，於是輾轉取得其大兒子聯絡方式，說明情況並希望其協助請假帶母親回診。大兒子答應並約定6月回診。不料，當天醫院再次通知未見個案到診，致電聯繫亦無人接聽，此方法最終也未奏效。

7月份，衛生所安排癌篩異常個案擔任志工協助電話通知工作，意外得知其中一位志工與個案家住附近，且經營計程車業務。經協商，志工答應協助接送個案回診。護理人員隨即與個案聯繫，告知已有安排車輛與陪同，不需負擔任何費用，並再次強調回診的重要性，個案承諾配合，不會再自行外出失聯。

歷經與醫院五次約診後，終於在8月，由志工陪同與接送下，個案順利回診並完成乳房超音波檢查。所幸追蹤結果無異常，只需定期追蹤即可。

本次追蹤過程深刻體會到，對於智能不足且家庭支持薄弱的個案，若無外部積極介入協助，依規回診的機率極低。感謝醫院團隊與熱心志工的共同協力，使個案最終得以完成必要的後續檢查，守護了她的健康。



▲ 衛生所辦理乳房攝影檢查

# 及時的守護， 重啟生命的力量

作者 呂欣儒護理師



▲ 衛生所辦理社區整合性篩檢

個案為社區中熱心服務民眾的成員，常為幫助他人東奔西跑，總把自己的健康擺在最後。民國 113 年 2 月 19 日，因陰道異常出血至竹山秀傳醫院就診，接受子宮頸抹片檢查。但由於檢體細胞不足，報告無法確定，建議個案重新採檢。

3 月 18 日，個案轉至亞大醫院複檢，抹片檢查指數為 17，顯示有異常。然而，因個案自覺身體並無明顯不適，加上平時忙於社區服務，便未將此事放在心上，且多次被通知參加社區篩檢也因工作繁忙未能成行。



今(114)年，衛生所恰好安排整合性篩檢至個案居住社區，在衛生所人員耐心遊說下，個案終於抽空參加了癌症篩檢，包括乳房攝影。篩檢報告顯示乳房攝影異常，原計畫至竹山秀傳醫院複檢，卻在此時突發急性腹痛，經醫師建議緊急轉診至亞大醫院接受進一步治療。

經電腦斷層與切片檢查，確診為子宮癌，醫師建議先進電療處理。在每日前往醫院接受治療的期間，個案一度想將乳房攝影異常的部分暫緩追蹤。經衛生所主任、護理長與承辦人多次溝通與鼓勵下，個案最終同意接受切片檢查，結果亦確診為乳癌，並立即安排手術治療。

這幾個月來的治療過程雖然艱辛，但因有衛生所人員、家屬與朋友的陪伴與支持，個案在徬徨無助中找到了力量。

目前療程已結束，體力也逐步恢復。個案在回診時特別表達感謝之意，表示：「幸好當初聽從衛生所建議，及時接受治療，才沒有延誤病情，才能繼續為鄉親服務。」

個案也感慨地說，自己異常出血已有一段時間，但因身體未有其他明顯不適，一直未曾重視，沒想到癌症已悄悄找上門。所幸透過政府提供的免費癌症篩檢，及時發現問題，及早治療，避免了更嚴重的後果。

她感恩地說：「生活在台灣真幸福，政府提供多項免費健檢，衛生所也常到社區辦理篩檢，讓我們省下來回醫院的交通時間與費用。未來我也會向親朋好友大力宣導，鼓勵大家積極參加健康檢查，不僅能了解自身健康狀況，一旦有異常也能早期發現、早期治療，守護自己的健康。」

# 溫柔的堅持， 照亮一個家庭的黑暗

作者 岩香君護理長

在衛生所工作二十年，看過太多生命的掙扎與不堪。有人在人生谷底尋找希望，也有人在貧窮與病痛間苦苦支撐。而我，就在這些故事之間，一點一滴，用我所能，為他們鋪出一條路——哪怕只是短暫的光，也想讓他們知道，他們不是孤單的。

民國 112 年，有一件事至今仍深深刻在我心裡，那是關於一位堅強姊姊，與她無依的弟弟。

那天，楊小姐走進衛生所，神情憔悴、眉眼低垂，像是壓抑許久的情緒終於找到了出口。她開口第一句話不是為自己，而是：「我想問一下，有沒有醫療補助，我弟弟……他現在在加護病房。」

我靜靜地聽著，原以為只是一般住院補助的諮詢，沒想到，接下來的故事卻讓我一陣鼻酸。

她的弟弟，是她同父異母的親人，從小缺乏父母照料，在社會的邊緣長大，輾轉過著動盪的人生。年輕時曾犯過錯，有了前科，導致在求職時處處碰壁。不被老闆理解、不被社會接納，加上與女友的爭執，使他一時想不

開，選擇以燒炭結束生命。

所幸，鄰居發現得早，緊急送醫，搶回了一條命。但代價是——他的大腦受到嚴重缺氧損傷，智力退化到只剩六歲兒童的程度。

這樣的消息，如同晴天霹靂，重重壓在本就風雨飄搖的家庭身上。年邁的爺爺奶奶靠賣山產過活，生活原已艱辛，如今又多了一位終身需要照顧的孫子。醫療費如浪濤般席捲而來，讓一家人瞬間陷入絕望。

我看著楊小姐緊握的雙手，看著她哽咽時努力抑制的淚水，那一刻，我明白，她不是來尋求施捨，而是來為這個破碎的家庭奮戰到底。

我立刻協助她彙整所有醫療單據，協調相關資料，幫忙申請醫療補助，並向她保證：「我會盡全力，爭取最高額度的三萬元補助金，也會請相關單位一同關注你們的狀況。」同時，我也主動聯繫社福單位，協助她弟弟申請低收入戶資格，讓未來的醫療費不再是永無止盡的壓力。

那幾天，我常常在下班後坐在辦公桌前反覆檢查資料，心裡其實也有一絲忐忑。補助金額有限，政策標準嚴格，萬一因一點點條件不符而無法申請通過，我要怎麼去面對那位已經撐到極限的姊妹？

我們基層人員，常常處在第一線最貼近民眾的位置，卻也最能感受到制度與現實之間的落差。有時我也會懷疑，這樣的幫助夠嗎？能救得了什麼嗎？但每當我快要感到疲倦的時候，總會有某個故事提醒我：只要我還在，就還有人可以依靠。

幾週後，楊小姐打來，那頭的聲音不再沉重，而是帶著一絲久違的明亮：「真的申請到了三萬！我終於能先還一些朋友的債了……謝謝你，真的謝謝你們幫我撐過最困難的時候。」

她還告訴我，弟弟現在已正式取得低收資格，至少接下來的醫療部分不需要再到處借錢。她

說話的語氣忽然輕快起來，像是背上的千斤重擔，終於鬆了一角。

沒過幾天，她特地從台中騎摩托車回來，只為親口向我道謝。她笑著說話，眼裡卻泛著淚光，那是種終於能深呼吸的釋懷——是一個姊妹，在崩潰邊緣依然緊抱希望後，得到回應的感動。

我輕聲說：「這是我應該做的。」

可其實，她不知道，那一刻，是我被感動了。

原來，一份補助不只是金錢上的援助，而是「被看見、被理解」的力量。這樣的真心回饋，比任何獎狀都來得珍貴。

我曾無數次在深夜自問：堅持在這裡，是不是一種徒勞？是不是更有資源的地方才真的能幫到人？但每一次，當我看見一個家庭因此而不再絕望，看見一雙眼睛因為我的幫助重新泛起光亮時，我的答案從未改變——是的，值得。

這些年，我不是沒有累過，也不是沒有想過放手。但正是這一件又一件的故事，讓我知道，我的存在，對某些人來說，就是那片黑夜裡唯一的一道光。

而這份溫柔的堅持，會一直在這裡，陪伴他們，也支撐著我繼續走下去。



▲ 岩香君護理長與民眾訪談

圖片來源：岩香君

# 包山包海的愛： 我與公共衛生的歲月

作者 張千姬（退休護理師）

民國 69 年，我自護校畢業，展開護理職涯，初入醫院學習紮實的臨床技能。兩年後，於民國 71 年進入名間衛生所，成為第一位持有護理師證照的公衛護士，展開長達 31 年半的基層公共衛生服務工作。這段職涯深受我母親的影響，她曾任助產士，讓我從小耳濡目染，對護理工作充滿熱情。雖然途中歷經職稱變動、業務擴增與職責壓力，甚至因健康因素於 103 年提前退休，但我對公共衛生的熱愛始終未曾改變，退休後仍以志工身份參與社區服務，協助高風險孕產婦關懷訪視，也曾至助產所支援子宮頸抹片篩檢，延續我對公衛使命的堅持。

初入衛生所時，公衛工作以傳染病防治與婦幼保健為主。當時的日常包括疫苗接種、寄生蟲防治、結核病追蹤、孕產婦與嬰幼兒照護、接生與家庭計畫宣導。隨著社會變遷，公衛任務日益多元，不僅增加癌症篩檢、心理

衛生與長照服務，還需負責學校與托嬰機構的衛生管理、社區醫療整合、重大活動救護、甚至是災後復健支援等。這些轉變代表著公衛護理人員角色的深化與拓展，也意味著我們需不斷學習與進修，才能因應日益複雜的健康挑戰。

在護理職涯中，我不僅投入大量時間於各類專業研習與函授課程，包括癌症防治、疫苗管理、精神疾病照護、心理衛教與長照服務等，也涉獵行政事務如總務、會計、公文管理與健保申報。作為基層醫療第一線的工作者，我們需常配合民眾作息，加班辦



▲ 衛生所自強活動

理各項活動，常年下來對身體與家庭生活影響不小。但我很幸運有家人特別是另一半的體諒與支持，甚至成為我志工服務的幫手，這份無聲的支持，讓我得以堅持到退休。

然而，公共衛生的使命不只在日常，也體現在關鍵時刻。我親身參與台灣根除小兒麻痺的歷程，記得當時民眾排隊服用疫苗的盛況，是全民合作的經典畫面。也曾肩扛沉重設備施打霍亂疫苗，手臂酸痛卻無怨言，為的是防堵疫情蔓延。更投入過砂眼、頭蝨與寄生蟲防治，見證環境衛生與民眾健康意識的提昇。

此外，民國 84 年全民健保開辦，是台灣公共衛生的重大里程碑，使更多弱勢族群不再因無力負擔而放棄治療，並促進預防醫學普及，像是免費癌症篩檢與預防接種的推行。這也讓我深刻體會到制度對健康的影響，也讓我們基層公衛人員更能發揮功能。

最難忘的莫過於 921 地震與 SARS 疫情期間的經歷。921 大地震重創南投地區，我和同仁們在體育場設立臨時救護站，進行檢傷分類、分送醫療物資，後又投入重災村落進行災後復健。那段日子日夜無休，見證無數生命



▲ 糖尿病宣導（足部護理）活動

的脆弱與人性的堅強。SARS 爆發時，我們更需冒險接觸可疑病人，從衛教、送餐到心理支持樣樣不缺。雖內心恐懼、擔心將病毒帶回家，甚至在壓力中失去親人，但仍堅守崗位，無怨無悔。這些歷練讓我深切體會「人生無常」，也更加珍惜為民眾服務的每一刻。

從護校訓練、醫院實習到基層衛生所，我不僅學習專業知識，更學會如何與人互動、建立信任。每當民眾感謝我們的付出，或是因早期篩檢而避免家庭悲劇，都是我最大的成就與動力。雖然公共衛生護理工作繁雜如「包山包海」，但我始終以這份工作為榮。即使退休，我依然懷抱熱忱，願持續為社區健康貢獻一己之力。願與仍在崗位的同仁們共勉，不忘初心，堅持到底，終將收穫滿滿。



# 在第一線的歲月： 我的公衛護理路

作者 吳麗卿（退休護士）

民國 69 年，我踏入南投縣名間鄉衛生所，正式展開我在公共衛生領域的服務生涯。當時我以全民健卡約聘護理人員身分參與基層工作，肩負建立家戶健康管理卡的任務，針對家中年滿四十歲以上的民眾進行血壓測量與尿液檢驗。若發現異常情形，便立即安排轉介至醫療院所接受進一步檢查與診治。這項全民健卡制度，當時為全國首創，落實「早期發現、早期治療」，也展現「預防勝於治療」的公共衛生核心精神。

民國 80 年，本所獲中國醫藥大學附設醫院支援，成立名間鄉群體醫療執業中心，由專業醫師輪流支援門診，拓展醫療量能，提升本鄉整體健康照護品質，造福鄉親。

民國 88 年，南投地區經歷嚴重的 921 大地震。震災過後，名間鄉被列為重建與健康照護

的重點區域。本所隨即受衛生局指派執行「名間鄉社區健康營造計畫」，並由輔仁大學公共衛生系提供專業輔導。我們積極投入社區營造，成立社區營造中心及推動委員會，由地方首長、村里長、藥局與診所代表等熱心人士共同組成。同時設立「保健志工」與「文宣志工」團隊協助推展工作，並於 89 年 12 月發行由茶香讀書會主編的《社區健康報》，提供民眾多元健康知識。

為更貼近居民生活，我們也設立「健康生活小站」，在熱心志工住家與中醫診所等地設置量血壓據點，提供即時量測服務與健康衛教指導，落實「生活健康化、健康生活化」的理念。

作為公共衛生護士，我深知家庭訪視的重要性。我們的目標不僅是解決當下健康問題，更著眼於預防未來疾病。每一次訪視都需精密安排，並實踐「眼觀

四面、耳聽八方」的精神，細心觀察居民生活環境與健康行為，協助家庭建立自我照護能力。完成訪視後，需詳實記錄並持續追蹤與評估，確保介入成效。

護理服務需要彈性與同理心並存。面對合作的個案，我們細心指導，提供完善照護；而對於較不配合的民眾，則以專業與嚴謹態度提醒其健康風險，必要時請求上級協助介入，確保每一位鄉親皆能獲得應有關懷與照護。

本所為便利偏遠地區民眾就醫，設立大坑衛生室、竹圍衛生室及松柏嶺醫療站，由醫師輪流定點服務，大幅改善就醫不便問題。銀髮族體適能班的推動，也鼓勵高齡者培養規律運動習慣，提升自我健康管理能力。

在數十年的服務歷程中，

我經歷 921 震災救援、組合屋居民健康維護，以及民國 92 年 SARS 冠狀病毒疫情等重大挑戰，見證基層衛生體系如何在危機中堅守崗位、守護鄉親。

此外，我也積極參與癌症篩檢與整合性社區篩檢服務的推動，透過健康教育與預防保健宣導，提升民眾健康意識。針對篩檢異常個案，立即安排轉介追蹤治療，並深入村里設點，提供就近、全方位的篩檢服務，減少民眾奔波辛勞，實現「早期發現、早期治療」的目標。

這段公共衛生服務生涯，是我畢生最珍貴的經歷，也深感衛生所基層護理師在社會中扮演的關鍵角色，我感恩曾有機會站在第一線，守護鄉親的健康，這是一份榮耀，也是一份熱愛的使命。



▲ 接受優良護理人員表揚



▲ 退休合影留念

# 守護社區的無聲力量—— 我在名間衛生所的27年志工之路



▲ 名間鄉衛生所全體志工合影

民國 87 年，名間鄉衛生所與社區促進會攜手合作，號召鄉親投入公共衛生志工行列，成立了名間鄉志工服務隊。當時的我，懷著一顆服務鄉里的初心與熱忱，義無反顧地加入這支默默為民眾健康付出的團隊。轉眼 27 年過去，這段志工旅程，充滿了汗水、淚水與無數感動，亦成為我人生最珍貴的回憶與驕傲。

志工隊創立之初分為四組，分別負責不同區域的衛教與服務工作。我有幸擔任第四組組長，負責大坑村衛生室（涵蓋大庄村、大坑村、田仔村、廊下村）及竹圍衛生室（涵蓋竹圍村、赤水村、三崙村）共七個村落的管理與協調工作。除了日常門診的支援外，我們也積極投入社區健康促進與衛教宣導，例如推動無菸森林、無菸步道等計畫，期盼將健康意識深植於每一位鄉親心中。

在早年醫療資源有限的情況下，當

作者  
林碧雲  
志工

時的沈書毅主任親自走入社區進行診療與健康檢查。我們志工則在護理長吳麗卿的帶領下，深入村里協助行動醫療，將健康送到家門口。特別是在 921 大地震後，我們與衛生所配合，搭乘巡迴醫療車進入偏遠受災地區，提供基本醫療與物資支援，那段艱辛的時光，讓我深刻體會到「服務」的真正價值。

隨著時間推移，衛生所歷經多位主任與護理長的更替，我們志工隊的脚步卻從未停歇。沈寶源主任任內於松柏嶺設立醫療站，造福當地民眾；巡迴醫療制度的推行，亦讓醫療照護更貼近居民的生活。我們志工則每日在門診時間排班協助診間運作，默默守護民眾健康，展現出高度的責任感與奉獻精神。

衛生所每年舉辦的成人健康檢查、整合式篩檢、流感疫苗

接種等大型活動，對我們來說早已成為例行任務。即便在面對如 SARS 與 COVID-19 等重大疫情挑戰時，我們依然堅守崗位。記得疫情期間，我們身穿防護裝備，與黃乙絜主任、張立薇護理長攜手合作，協助檢疫與健檢作業。黃主任更在健康檢查過程中，細心發現民眾的異常指數，並即時轉介追蹤，我們志工則在一旁陪伴、關懷，成為民眾最溫暖的力量。

黃主任離職後，由現任簡主任接任。他年輕有為，對病患視如己親，在社區深受好評。在簡主任與新一代護理團隊的帶領下，我們志工繼續扮演健康守護者的角色，不論人事如何變動，志工們的初心與熱情始終不曾改變。

27 年來，這段志工服務歷程不僅豐富了我的人生，更見證了名間鄉衛生所的成長與蛻變。我們這群無私奉獻、不求回報的志工，如同一塊塊穩固的磚瓦，默默鋪築出社區健康的堅實根基。未來，只要我還能走、還能動，我願繼續為名間鄉的鄉親付出心力，持續守護這片我深愛的土地。



▲ 參加志工訓練課程合影



# 當你老了 已不復記憶

作者 劉妙齡（退休衛生稽查員）

多年前第一次聽到這首“莫文蔚和費玉清”對唱的歌：“當你老了”～內心曾有多澎湃、悸動與感慨？！

而其實更多的是：整首歌，對逐漸變老的意境，既惆悵哀傷又寫實的描繪，深深觸動我心靈最底層的無奈與滄桑！聽著聽著，彷彿看到那個眼眉低垂，白髮蒼蒼的老人，獨坐昏暗的火爐旁～不覺眼眶泓然…

想當時應是退休後三兩年，時齡65、66吧？而今年過七旬有四，再聽此曲；反倒不若昔日那般莫名傷情，也不再難過欲淚，只微微有些悵然～如今退休10年整，邁向第11年的此時，已然有了不同以往的“省思與覺察”！

憶及87年4月1日，到鹿谷鄉衛



▲ 劉妙齡前衛生稽查員



生所報到履新，職稱：衛生稽查員。當時面對全新的工作、環境和同事，心情是何等忐忑不安！慶幸老天厚愛，在此期間，不管本身稽查之業務，或兼任總務工作，皆能勉力完成～

最最難忘的是：“辦公大樓”的改建工程，原擬在 88 年 9 月 20 日完成大樓的灌漿作業，卻臨時因水泥廠的電腦，莫名當機無法出貨，不得已而作罷！未料就在當天半夜突發 921 大震 ...

想想，若非水泥廠電腦臨時當機，當天灌了漿的大樓，經此驚天巨震，是否大樓工程得打掉重鍊，一切將重頭再來？

於我，這可謂生命中的恩典奇蹟～我默默感恩著：冥冥之中庇佑的守護神，也一直覺得：當時共事的同仁，彼此間是否有著相互牽引的共業福報？才能倖免如此驚天大難？！

就這樣相安挺過 17 個年頭，因個人考量，提早 2 年於 104 年 3 月 16 日退休～爾時儘

管有牽掛有不捨，但又滿懷自我放飛，以為自此而後，海闊天空，大可任我翱翔！雀躍擁抱著何等自在又欣樂的期待！！

一心想著：除了隨興遊山玩水之外，返鄉安居 採菊東籬、蒔花種草；甚或開個小民宿 or 露營區？老來也可以斜槓人生呵 ...

結果是：自以為單純的想要，卻參雜著許多不單純的必要 ...

如此日復一日，隨著歲月更迭，身邊人、事、物有著悄然的變化。期間為了支持村裡的長照據點設站，曾經硬撐 20 天的助理、和講師業務，卻因不勝“起早趕晚”的壓力，以至於血壓飆高，痛風、胃食道逆流同時一併報到！！其時已年近七十的我，在病痛與責任，以及無形壓力交加下，第一次感到“我老了，力不從心了！”

感恩經由這樣的體驗～才驀然醒覺：“服老很必要，健康更重要！！”

尤有幸者，在因緣際會之下，認識了佛法；在善知識的

（續下頁）

教導與學習中，日漸覺察，所謂世間百般實相，其實正如金剛經上所云：凡所有相，皆是虛妄！

回首過往擁有的青春華年，歷經世間的風花雪月，乃至恩怨情仇的洗禮下，一路走來，不幸中途折翼（先夫民國 87 往生，時年 48）半年後又遭逢 921 天災地變的巨大震嚇！

如是黯然走過生命幽谷；在陰晴不定，風雨飄搖的日子裏，嘗試著含淚微笑，奮力邁步前行 ... 曾幾何時，再回首竟已然是七旬有餘，髮蒼蒼、視茫茫的阿婆了？

常想佛曰：萬般煩惱，皆因無明而起～確實不虛！

尤以現今漸入老境，要面對的除了身心的病苦之痛，更怕的是：萬一得長臥病榻的餘生，尤甚者：未知的無常、乃至面對臨終的怖畏恐懼等等；這些都是人生無法避免的“最終課題”啊！

所幸，這幾年透由學習佛法，已略知“念死無常”的概要～亦深知所有宗教不論佛、

道、釋、儒、天主基督等，除了勸人向善，普愛眾生之外；更是所有信受者身心靈，最終的歸依處～以我自身的真實感受：若能深信因果，了悟所謂業力牽引，皆是來自累世造作。而能不造惡業，且一心奉行眾善；那麼在面對剎那無常，或命懸臨終之際，或許就能安然的祥和以對了？

有謂“心安處，即歸依處”又說“眾生皆苦，唯有自渡”～及早學習並安住於“正知正見”的信念，對漸老的我而言，正是此生最終，也最重要的必修課業了！

因此，現在重聽這首“當你老了”的好歌，就不再莫名感傷，甚而唏噓以對嘍？

～文末，且以唐朝詩人王維“終南別業”詩中的經典名句：興來每獨往，勝事空自知。行到水窮處，坐看雲起時。

～與尚兢兢業業的在職同事，以及悠然自得的退休同仁們～分享並共勉之！！

# 我志互 我快樂

作者 胡善真志工

庾澄慶有一首歌「快樂 Song」，裡頭有幾句歌詞：你快樂嗎？嗯...我想一下...快樂它到底是個什麼東西？

嗯...我覺得「快樂」就是你的付出「受到他人的感激與重視」，而獲得快樂最簡單的方法就是當志工，你相信嗎？

我在鹿谷鄉衛生所當志工，倏忽已經超過二十個寒暑，承蒙主任及護理人員的教導，期間也領過兩三次的績優志願服務人員的銀牌獎、銅牌獎，認識志同道合的志工夥伴也超過半百。很榮幸我也是這個大家庭中的一員。

「衛生所保健志工」顧名思義就是：經過基本的教育訓練後，

支援衛生所做保健方面的志工。一般值勤的時間是上午八時五十分到十一時，下午是一時五十分到四時，每星期的上午在秀峰衛生室，下午在竹林醫療站，每星期四下午為嬰幼兒預防接種，志工協助嬰幼兒測量身高體重。平日值勤服務內容有：門診各式表格查詢或代寫、衛生所配置或設備指引、協助老弱婦孺就診、簡易健康檢查、臨時任務支援等。

近一兩年忝為志工隊的副隊長，負責輪值志工班表的排定。希望今後仍有機會給予他人服務與輔助。就像「快樂 Song」裡面所唱的“Don't worry. Be happy”不要憂愁煩惱，助人為快樂之本，一日志工、終生快樂。

衛生保健志願服務 20 年證書



圖片來源：胡善真

# 衛生情緣

作者 邱金貴 ( 退休護理佐理員 ) [ 口述 ]、劉素惠護理長 ( 文稿 )

金貴自民國 50 年 7 月學校畢業後，經長輩介紹進入衛生所工作，辦理過業務有瘧原蟲血液抹片觀察、砂眼防治等一些很平常工作，直到 59 年 9 月正式接辦衛生所家庭計畫推展工作員。

經過為期二週的職前訓練，課程內容包括第一週家庭計畫推行的意義、懷孕的生理學知識、各種避孕方法與副作用治療的介紹、婦科疾病、人口統計等理學上的知識；第二週開始則是各種實務工作所需要的各種技巧，包括如何建立婦女名冊、填寫個案紀錄卡和不同避孕方法的介紹單，以及如何進行家庭訪視面談、舉辦團體衛教和即席演講的方法等。職前訓練之後，還有為期一週省訓團舉辦的在職訓練，透過各種密集的培训，備齊工作所需的各項技能。

為了確認每月訪視個案的

人數和所在，每月初會到戶政事務所建立名冊，手抄當月各村全部要訪視的 20 歲至 44 歲有偶婦女的資料。會針對當月有出生人口或新婚人口的家戶 ( 也就是產後和新婚婦女 ) 抄寫基本資料，包括住址、姓名、出生年月、教育程度、丈夫姓名、子女人數、最後生產日期等。除了名冊之外，會對每一名訪視婦女建立一張「個案管理紀錄卡」，正面記錄個案的基本資料，背面則是歷次訪視的情形，以及下次追蹤訪視的日期。每次完成訪視後，會將這些卡片依照村鄰分門別類，收在衛生所一個特製的鐵櫃。透過整理和清點這些卡片，規劃日後再訪的時間和路線。

避孕在當年農業社會並不是容易向外人啟齒的話題，婦女大多不願意與家庭計畫工作員談論避孕的話題，所以訪視都是與助產士一同家訪，透過

助產士慢慢建立關係，進而推展家庭計畫介紹避孕措施（男女結紮、子宮內避孕器、口服避孕藥、保險套）以子宮內避孕器樂普為主推。農村裡一些年長婦女也會當面批評家庭計畫工作人員宣導避孕是干涉他人生育。經驗中在竹豐村訪視一位生了 5 個女兒的婦女，進門時婆婆沒有拒絕但聽到是在宣導避孕措施，就對著家裡飼養的豬隻不停的打罵，指桑罵槐，直到訪員離開。

早期農村交通不便訪視須穿制服用走路的翻山越嶺帶便當中午在廟或是熱心民眾家食用，下午繼續訪視，每個月有固定的目標數需要完成，且家庭計畫研究所還訂有嚴謹考核、抽查制度，當時常感到多麼無尊嚴及不被信任的心理障礙與困擾。

隨著社會型態改變，職稱更改為護理佐理員，工作重點為外籍配偶管理，90 年代娶外籍配偶大都是經濟

弱勢或身心障礙者。工作時秉持用愛心、同理心，來關心他們，尋找資源開辦「外籍新娘生活適應輔導班」教導語言、風俗民情、人際關係溝通技巧、優生學等等。讓家人放心、新娘歡心，協助她們能融入社區的生活，建立美滿的家庭。外籍新娘感受到被關心愛護，生活上遇到問題就會打電話到衛生所找「邱阿姨」。

退休後曾擔任婦女會理事長，現還繼續在慈善機構做急難救助工作。

繼續為社區婦女終身學習及弱勢關懷工作努力永不懈怠。



▲ 穿制服翻山越嶺走路訪視



▲ 退休生活，攝於 114 年 5 月

圖片來源：邱金貴



# 我的通譯人生

作者 黃氏金鵬通譯員

我來自越南中部的一個純樸小鎮，因為結婚的關係，嫁來台灣已經 15 年了，與先生在中寮落地生根，回想剛到台灣時，人生地不熟且中文不算流利，生活上常常因為語言隔閡與人溝通不易；有一次，自己的孩子發燒，先生去上班只好硬著頭皮自己帶小孩去就醫，卻因為溝通障礙無法清楚表達病情，擔心孩子卻手足無措，當下就下定決心要學好中文，並且希望能幫助更多和自己一樣的同鄉姊妹們。

這幾年，我努力的學習中文，憑著一股熱忱讓中文能力逐漸進步；幾年前因緣際會到衛生所擔任志工，在門診時看到許多嫁來台灣的同鄉姊妹因為語言隔閡，導致在就醫上無法清楚表達，造成溝通上的困難，所以，在衛生所同仁邀約下，參加相關訓練後，擔任起衛生所通譯員工作。

剛開始，常常深怕自己不夠專業，翻



▲ 至衛生所擔任志工時，越南姐妹的小 Baby 到門診進行幼童發展評估，協助翻譯並量頭圍。

譯不正確影響彼此間的溝通，但好在中寮鄉衛生所的醫、護同仁都很友善、熱情，耐心地教導我一些醫療用語，漸漸地可以用流利的越南語，溫柔地向初來乍到的新住民解釋就醫流程、衛教資訊，也因為如此總是能很快地拉近彼此間的距離，放下心防增加信任感。

記得之前一位剛嫁來台灣的年輕女孩，因為小孩早產且體重過輕，之前都住在醫院，最近帶回家自己照顧，她獨自帶著出生滿2個月的Baby到衛生所來要接種疫苗，因為女孩的中文還不太好，面對陌生的環境顯得非常不安及焦慮，當下我看到後主動走過去輕聲地用越南語跟她問安，並了解她本次來衛生所的用意並安撫她，跟著她就診並仔細地將醫生的說明翻譯給她聽，也衛教她小孩接種疫苗後應注意的事項，女孩離開衛生所時，給了我一個擁抱，臉上露出燦爛的笑容跟我道謝，讓我感到溫馨，覺得我真的有幫到她的忙。

除了協助看診，我也常常



▲ 黃氏金鵬通譯員

參與衛生所舉辦的健康講座和社區活動，為在台生活的越南同鄉們翻譯，心中只是希望能幫助他們更能了解台灣的醫療體系和生活習慣，自己不僅僅是一個翻譯機器，更是醫病之間溝通的橋樑，一個傳遞關懷與信任的角色。

在衛生所擔任通譯員，就像是在不同的語言和文化之間搭起一座橋樑。雖然偶爾會遇到這種「雞同鴨講」的有趣情況，但這些「美麗的誤會」不僅為嚴肅的醫療環境增添了一絲輕鬆的氛圍，也讓我更加體會到語言溝通的重要性，以及身為通譯員的責任。每一次成功的翻譯，都像是點亮一盞燈，照亮了醫病之間溝通的道路，那種成就感是無與倫比的。

圖片來源：黃氏金鵬

# 第二個故鄉

作者 梁淑鳳 (退休護理長)

如果說我的出生地「娘家」是第一故鄉，中寮鄉就是我的第二故鄉，從稚嫩的少女，一步步成長茁壯到現在，稱呼也從鄉親口中的「阿妹丫」到「小姐」變成「阿姨」最後到「阿長」，甚至還有第三代對著我喊著「阿婆」「阿婆」叫著，我的青春年華幾乎奉獻給這裡，自民國 105 年從衛生所退休，近 30 年的公衛職場生涯歷練著我，同時也溫暖著我的人生。

時間過得真快，轉眼間退休已 9 年，回顧在中寮鄉衛生所的點點滴滴記憶猶新，剛從醫院臨床工作轉到衛生所公共衛生體系是一個完全不同的工作氛圍，在醫院是民眾主動尋求協助治療疾病，而衛生所是基層行政兼具醫療、保健及健康照護，必須走入社區融入家戶，面對的多數是健康的族群，進行疾病預防、健康促進…等三段五級工作任務，不確定可

否達標的各項目標數及完成率，其壓力遠大於醫院臨床工作。

公共衛生表現成果在各項指標下，須要時間的驗證及世代歲月累積才能體現出來，勞心勞力更甚勞累勞身，尤其我們中寮鄉位處偏鄉卻離南投市行政區並不遠，是典型的「不山不市」資源缺乏地區，長期的人口外移與人口老化更使得基層衛生所面對鄉親的期待與信任，執行任務常自覺力有未逮，我的家人經常不解為什麼我需要常常加班？衛生所真的有這麼忙嗎？我的手機經常要 24 小時待命不能關機，因為緊急醫療強制送醫、豪雨風災災害應變小組還有疫苗管理…等，深怕錯過時機延誤鄉親健康安全及上級長官的即時訊息，有時候為了達成目標完成率，須配合民眾時間不得已再加班工作，另外，假日還需配合民眾時間，辦理健康篩檢活動；另



▲ 至民眾家進行家庭訪視，並關心幼童狀況評估及疫苗接種提醒。

為了提升專業技能服務水平，參加各項研習、訓練及協調會，恨不得一天有 48 小時可用，所以，我得感謝我的家人、同事及朋友體諒幫忙，在那個電腦及手機資訊尚未完善的年代，小孩陪著我貼明信片、發通知單，同事及志工夥伴跟著我辦理一場又一場的健康篩檢活動，一戶又一戶的家庭訪視，家人長輩幫忙照顧小孩，讓我無後顧之憂。

我很慶幸能在中寮鄉衛生所退休，雖然忙卻很快樂，偶而想起工作時期不少有趣甘苦人生，至今仍令人回味，諸如：衛生局護理督導跟著我下鄉輔導家戶訪視個案，結果半路機車過熱導致火燒車；衛生所 4 年換了 5 位主任被人笑我很消耗主任；亦或者為了婦女鄉親能做抹片檢查家戶訪查展開妳躲我追，上演前門進後門出，與民眾鬥智過程；或者電話通



▲ 退休後參加護師節活動與衛生所同仁高歌一曲。

知時民眾本人接電話，卻謊稱不在家的善意謊言；或者大半夜協助勸說精神病個案順利強制就醫；家庭訪視時沿著電線杆號碼找到民眾正確地址完成任務的心情雀躍感；或者騎著公務機車在產業道路等著前方大蛇通過時的內心忐忑不安；看著腿上訪視時被狗咬過治療後的傷疤，這應該也算是公衛標記特有勳章吧！！

凡走過必留下痕跡，凡吃過必留下卡路里，現在的我雖然從衛生所退休，仍然藉著當志工的機會，回中寮鄉探望鄉親、同事及志工朋友們，閒話家常並參與健康篩檢活動，希望大家不要忘了彼此，做永遠的好夥伴，我想我會一直記得這裡的一切，也為仍在為中寮鄉服務的夥伴們說聲加油！！一起努力，為了它，中寮鄉我的第二故鄉。

圖片來源：梁淑鳳



# 菜鳥主任生活點滴

作者  
劉耿維主任



▲ 113 年 10 月 1 日主任交接典禮，在衛生局李瑾技正監交下，由趙前主任交接印信。

113 年 9 月突接獲人事派令，心中五味雜陳，從工作近 11 年的衛生局疾管科離開，升任中寮鄉衛生所主任，報到的那一天，隆重的交接典禮，鄉長、縣政府駐區主任、鄉民代表、村長們踴躍出席，還有熱情的中寮衛生所夥伴們歡迎著，既緊張又期待，從趙主任手中接下印信，感覺肩膀沉了一下，突然覺得自己好大的膽子，居然敢接下這個重擔；中寮鄉在我到任前已經五年沒有專任醫師，雖然平日門診就像一個小型綜合醫院，有兒科、骨科、眼科、神經外科、神經內科、皮膚科及物理治療所，但全部的醫師都是外聘醫院或診所的支援醫師，門診時間需要配合醫師來調整，除衛生所外，醫療資源相對缺乏，加上交通不便，對鄉親就醫及健康照護相對非常不便利，在這個「非山非市」的鄉鎮，看得越多更覺得自己的責任越大。



114年1月睽違已久的專任醫師報到，同為南投子弟的家庭醫學科高宇賢醫師加入本所醫療團隊，在團隊同仁共同努力下，每天上、下午醫療門診，每週兩次的巡迴醫療，與轄內機構合作入機構駐診、平日加開夜診、假日門診…等，深入社區與鄉親搏感情，重新培養民眾就醫習慣，建立良好醫病關係，專任醫師的到來，對衛生所業務推動及中寮鄉親健康照護都是一個福氣。

雖然到任已經8個多月，還是一個菜鳥新兵，每天跟著同仁輪值掛號、跟診、服務台、接種疫苗、巡迴醫療、跑社區衛教宣導，還是有很多要學習、努力的地方，但我對未來充滿期待。我知道前方的道路還很

漫長，還有很多東西需要學習和成長。我希望能盡快熟悉轄區的特性和民眾的需求，與團隊建立更緊密的合作關係，並積極推動各項社區健康促進計畫。

我期許自己能成為一個稱職的衛生所主任，不僅能帶領團隊提供優質的醫療服務，更能成為社區民眾信賴的健康夥伴，為提升鄉里的整體健康福祉盡一份心力。

在衛生所的每一天，都像是一顆顆小小的種子，在我的心中扎根。我相信，只要持續學習、用心付出，這些種子終將長成守護社區健康的茁壯大樹。這就是我，一個衛生所菜鳥主任的生活點滴，充滿挑戰，卻也充滿希望。



▲ 114年1月6日專任醫師到職歡迎茶會，中寮鄉衛生所大全體同仁合照。

圖片來源：劉耿維



# 921 地震 救災有感

▲ 洪元哲主任出訪巡診

作者 洪元哲主任

民國 88 年 9 月 21 日凌晨，南投縣魚池鄉在震央附近，災情慘重，滿目瘡痍。那一年，我還是剛入鄉服務不久的醫師，帶著一顆熱忱卻未經歷過大災難的心，親身參與了那一場刻骨銘心的救災行動。如今，回想起那段日子，彷彿仍歷歷在目。

地震隔日清晨，想入鄉勸災救難，但因道路中斷，無計可施，只好回到衛生局報到，被指派前往 99 峰處理行政相驗工作。那是我第一次近距離接觸大量罹難者遺體，一具具被壓在廢墟下的遺體，令人鼻酸。親眼見證了生命的脆弱與無常，心中湧現難以言喻的哀傷與震撼，也為鄉內災情憂心。

隔日，聽聞軍方直升機要

入鄉投放救災物資，即要求隨機回鄉救援。隨著直升機盤旋著降落魚池國中的操場，我的心情也隨著螺旋槳的聲音沈重了起來。魚池鄉熟悉的街道已滿目瘡痍，許多房屋倒塌、道路龜裂，甚至連地形都出現改變。那不再是我熟悉的地方，而是一片亟需援助的災區。

進入魚池鄉後，立即趕往衛生所，住在附近的同仁也陸續集合。因為地震導致門鎖變形損壞，衛生所的門一時無法打開，我們只好合力想辦法撬開門鎖，終於進入所內並開始整理物資與藥品。清點藥物庫存、分配資源、架設臨時診療區，我們用最短時間讓衛生所恢復基本功能，展開鄉內的災情調查與緊急救助工作。

開始進入災區的前幾天，每天的工作都非常繁重，從清晨忙到夜晚，幾乎沒有片刻喘息。搬運物資、診治傷患、進行疫病防治、關懷失依者……我們的身體極度疲憊，但沒有人抱怨、沒有人退縮。因為我們都知道，我們多忙一點，鄉民的痛苦就能少一分。這份彼此支持、同甘共苦的情誼一直銘記在心。

夜裡，我與災區的民眾擠在他們搭建起的臨時帳篷中。一頂帳篷，遮風避雨；一盞燈，驅走黑暗。四周偶爾傳來哭泣聲與餘震聲，讓人更感珍惜眼前的每一分平安。雖然環境簡陋，但人與人之間的關懷與溫

暖，卻撫慰了大家受創的心靈。

那段時間，我見證了太多的離別，也見證了太多的堅強。每一位走過災難的人，都是勇者。而我，也在這次災難中更深刻地體會到「生命的可貴」，以及「公共衛生工作的重要性」。

從那以後，無論遇到什麼困難，我都時常想起 921 的那些日子。它不僅是我行醫路上的轉捩點，更成為我投身公共衛生工作的原動力。災難雖然帶來傷痛，但也讓我們更珍惜生命、凝聚力量。感謝 921 讓我認識到自己的使命，也願這份初心，永不褪色。



▲ 洪主任協同衛生所人員參加韌性醫療照護知能演練

圖片來源：洪元哲

# 衛生所的醫檢人生

作者 王淑珍醫事檢驗師

民國 79 年加入衛生所的工作行列，當時的職稱為「檢驗員」，民國 80 年改任換敘正名為「醫事檢驗師」；初任公職在嘉義縣與登革熱病媒蚊奮戰了 5 年，民國 84 年回到了可愛的家鄉服務。

回到魚池鄉衛生所除了醫檢師例行工作外還兼辦總務業務，看著舊辦公樓房拆除，新辦公大樓平地而起，當重建工程進入尾聲準備驗收前夕，卻遭逢 921 大地震（民國 88 年），當時看見輕鋼架掉滿地，所幸大樓主結構未有嚴重損傷，心想真是太幸運了；不過側棟（舊建築）卻被判定為危樓須拆除重建；寫計畫、爭取經費、重建再來一次，當下只能感嘆～唉～我的重建人生還沒結束啊！

從事公共衛生工作多年，遇到幾次重大疫病傳染，如民

國 92 年 3 月台灣受到 SARS 疫情波及，我們也折損了幾位醫護人員包括一位醫檢師，經過大家的努力，疫情沒有蔓延至轄區並於當年的 7 月解除。SARS 疫情給我們一場很震撼的教育，心想病毒不會就此消失了吧！也許有一天病毒會改變樣貌重新回來。果不其然民國 109 年 COVID-19 疫情大爆發，冠狀病毒以全新的樣貌回來了。當時社會瀰漫著一股不安與恐慌的氣氛，醫護人員也不例外，但身為衛生所的醫檢師還是得頂著烈日，在戶外的歐式帳棚下揮汗為民眾進行快篩，還好有日常的防疫訓練，讓我在抗疫的過程中能夠全身而退。

在衛生所檢驗病患各種檢體，如血液、尿液、糞便等是醫檢師的日常工作，還有協助



傳染病監測、社區健康篩檢、疫苗施打、登革熱病媒蚊監測…等防疫工作，除此之外總務、會計、出納、資訊…等行政工作我們也有所涉略，工作內容多元且豐富。近年來，衛生所門診檢驗項目大多採外包代檢方式辦理，以節省成本；但醫檢師仍必須對檢體採檢、檢體運送、檢體品質、報告品質及危險值處理、代檢品質等進行嚴格且專業的管控。

不過在衛生所「醫檢師」是一個容易被忽略的角色，我們不像醫院的醫檢師專精於臨床檢驗，我們必須擁有多元技能接受行政與公共衛生工作，因為是一人編制的檢驗室，所以須具備獨立作業及主動解決問題的能力。但我們的專業常

常被漠視，甚至有些單位計畫讓醫檢師退出衛生所的工作行列。

COVID-19 疫情期間，從中央的 P3 檢驗室到衛生所的快篩站，醫檢師充分扮演了多元貢獻的角色，我們在自己工作崗位上永不退縮的執著與堅持，終於讓社會關注到醫檢師的工作。但人們是健忘的，當疫情過後，大家很快又會忘記這群無聲的工作者。不管醫檢師在衛生所的角色如何變化，期許醫檢夥伴們堅守自己的崗位，衛生所檢驗及公衛的路途上會留下我們努力與奮鬥的痕跡，感謝曾經認同、鼓勵及支持我們的長官、同事及民眾，也給我們自己一個希望的擁抱、繼續加油吧！



▲ 疫情下的我們

◀ 王淑玲醫事檢驗師

圖片來源：王淑玲



# 憶~~起走過

作者 謝宜容護理長

民國 78 年學校畢業後因緣際會下，承蒙當時衛生所主任的邀約：「想回來服務嗎？」開啟了進入公共衛生的職涯，即使有 2-3 年因公職護理師的臨床訓練，於民國 81 年回到公共衛生的領域，驀然回首已經過數十年，猶記得進入衛生所，正值群體醫療及基層保健中心設置階段，衛生局媒合醫學中心醫師下鄉看診，提升偏遠地區醫療服務。



▲ 謝宜容護理長

初任衛生所公共衛生護理師，主要業務內容涵蓋慢性病個案管理、孕產婦嬰幼兒個案管理、預防保健、疫苗接種、家庭計畫宣導…等等，每月、每週設定訪視目標，家庭訪視已是公衛的日常，然而訪視中路途中可能需要翻山越嶺或是遇到被狗追等突發狀況，處處充滿挑戰，也鍛鍊了我的應變能力與問題解決的能力；時任衛生所醫師，帶領團隊穿梭在社區中提供子宮頸抹片檢查、居家護理、巡迴醫療、社區衛教宣導、轄下每村招募志工並成為各村健康站提供量血壓服務及諮詢，處處都可見到衛生所人員的足跡，也因此建立了與社區居民濃厚且深遠的情感，雖然

工作忙碌但同仁間彼此的支持與合作，讓團隊更具有向心力。印象最深刻是在家庭計畫宣導月時，衛生所主任帶領同仁表演一場白雪公主的話劇，會場座無虛席反應熱烈深獲民眾的讚賞。

公共衛生護理師是守護社區居民健康的重要角色，因應人口老化及少子化問題，除了預防保健與醫療門診照護外，長期照護與防疫是近年重要的課題及迫切需要面對，民國 109 年新冠疫情發生後，對於疫情發展的不確定性，疾病管制署每日下午的記者會，成為準時收看的功課，衛生所配合防疫政策協助推動疫苗施打、疑似確診個案篩檢與管理、接觸者追蹤與衛教宣導、社區疫情監控及跨單位合作做環境清消，公共衛生護理師的角色越來越多元，也成為新的挑戰。

在衛生所擔任護理師的



▲ 魚池鄉衛生所團隊

工作經驗，深深感受到公共衛生的重要，並且在專業與人際關係上獲得拓展視野跟高度，做中學、學中做，有願就有力，古德云：「行如山，願如海，願與行如鳥雙翼，兩翼相輔便能高飛」，當民眾因接受衛生所的服務而變得健康與快樂，積極參與自己的健康管理，並通過衛教提升病人的健康素養和自我管理能力，也讓公共衛生的推展更具價值與意義，期待公衛護理師能獲得更多的肯定與支持，繼續為社會健康及社區居民的健康而努力。

# 公 衛 人 生

作者 高振凱護理師

我是一位男護理師，從小母親就在國姓鄉衛生所當任工友一職，因緣際會之下也入坑了公共衛生，於民國 105 年 7 月開始在仁愛鄉衛生所工作，可惜家母已調離衛生所，無法達成一同工作的成就。

一到仁愛鄉衛生所工作，路途相當遙遠，每天上下班就得花兩個多小時通勤，加上為醫療缺乏地區，得再輪夜診及假日診，夜診結束後再開到草屯家常常已經是九點過後的事情，到家休息一下就得準備刷牙睡覺了，隔天又得六點多起床準備出門上班，生活相當充實，尤其假日還得到廬山上班，真的是相當疲憊，但在仁愛山上，也學到了原住民的文化，同事也相當多的在地人，可以跟他們學習與各部落村民相處的模式，而我也在仁愛鄉待了

大概四年，並該鄉鎮也是肺結核高好發地區，並在離開最後一年也辦理 TB 業務，並在村落辦理 LTBI 及 X 光計畫，自己也為了成績下去抽血檢驗，結果也是陽性，也加入了用藥的行列，真的是非常特別的經驗。

然後於民國 109 年結束了跋山涉水的仁愛鄉山上生活，調近一點到埔里衛生所，一開始換到大鄉鎮，業務上的做法與山上明顯的落差，大鄉鎮人口數多，業務宣導及目標數也跟著提升，一開始也是壓力非常大，但好在有同事及主任的



▲ 疫情結束後埔里主任帶大家出門遊玩！

照顧之下，慢慢地融入大鄉鎮的生活，就算業務忙碌，但工作氣氛好，內心就有放鬆的效果。接著這期間，碰上了新冠疫情，從一大早忙各個急著通報確診的民眾及疫調再加上打疫苗設站等等，甚至每天從早上出門就忙到晚上 11 點才下班回草屯，也在這期間因假日也得設站及疫調，連續上班的一個多月未休息，與同事過了個相當忙碌的疫情人生，在這裡每天相處與同事相處的時光都比家人還久，都產生了深重的感情，尤其主任也對我非常好，都快把他當我乾爸看待，直到離開這裡後，還是相當捨不得，有空還是會回到埔里衛生所看看他們。

最後，於民國 112 年我又回到了國姓衛生所，又離草屯家更近了一步，通車時間將近減半，大幅降低了疲勞感，也到了小時候母親待的工作地點，也憑著小時候有到過國姓衛生所，裡面的同事也都是曾經當過媽媽同事的阿姨們，所以對這裡的學姊們也是相當熟



▲ 辦理活動推廣口腔篩檢及戒菸  
宣導等服務

悉，不太需要太多的費心，到國姓之後，我接的是癌症及菸害部分業務，雖然變成了小鄉鎮，目標數降低了不少，但這裡風氣相對保守，尤其婦女做抹片檢查，更是明顯拒絕，努力勸說也是不願意做，造成目標數上無法達成，但也感謝同事們幫忙，總是在辦理癌篩設站中，同事及護理長看到我勸說不來的民眾，也是會盡量的拉民眾完成可以做的項目。在這個國姓小鄉鎮，也許需要更多的與民眾接觸，像護理長在這裡待了好幾十年，已經熟透了國姓鄉的大街小巷及重要人物，在辦理活動時及拜託民眾做檢查時，大家才會比較信任的參與其中，更容易達成業務的目標數。

圖片來源：高振凱

# COVID-19 防疫回憶錄

作者  
郭翰昇課員



▲ 新冠疫苗施打作業

在 COVID-19 疫情蔓延的這段期間，深刻體會到這場戰役所帶來的嚴峻挑戰。回首過去幾年參與防疫的過程，協助新冠疫苗施打、異地辦公整備與疫情調查等繁複任務，讓我心中對醫事人員懷有深深的敬意。

疫情初期，全台籠罩在不安與未知之中。面對迅速升高的確診人數與緊繃的醫療量能，全所即刻投入防疫應變準備，其中一項關鍵任務便是規劃異地辦公的整備作業。我們評估人力分配、設施設備、通訊連線與文件傳輸的可行性，並在短時間內完成多處備援辦公空間的設置，以確保在原辦公場域遭封控或人員需分流時，行



政運作仍能不中斷。這些作業雖然幕後，卻大幅提升整體防疫效率與應變能力。

疫苗施打階段更是挑戰與合作的高峰。為了讓接種作業順利進行，我們協調場地、人力、動線安排與資料登錄，一站一站反覆演練、修正細節，只為讓長者能安心前來、民眾能快速接種。站在現場，親眼看到醫護人員頂著高溫穿著防護衣、日復一日地為民眾施打疫苗，絲毫沒有怨言，那份專業與堅持，令人動容。

而最難忘的是參與疫情調查的那段日子。我們接獲通報後緊急啟動聯繫程序，協助疫調人員整理接觸者名單、比對行動足跡。每一通電話、每一份表格的回傳，背後都是與時間賽跑，與病毒爭奪防線。

很慶幸能有機會能與醫事人員並肩作戰，他們以專業守護健康，扶助許多受病苦的縣民，守護縣民的健康，並縣民得以迎接回歸常態的每一天。對醫事人員的敬佩之情難以言表，他們是這場戰役中真正的英雄。

#### ▼ 新冠疫苗施打作業



圖片來源：郭翰昇

# 守護無聲的地方

作者 彭芷薇護理師

在讀書時期，對於公衛護理的工作內容，我曾經感到相當懵懂。課本上的描述和實習時的體驗，讓我對這個領域興致缺缺，總覺得和臨床相比，公衛少了些專業感。從未想過自己有一天會走入這條路，直到真正踏上，才明白公衛護理其實是一種超越臨床、默默守護地方醫療的重要力量。

剛到衛生所時，對各項業務一知半解，開始接觸各種個案後，才逐漸體會到，原來公衛護理的工作內容如此繁雜且龐大。不僅要辦理各式篩檢、聯繫陌生單位安排活動，還有其中最讓我難忘且害怕的精神個案強制就醫業務。在衛生所工作後才明白，一個病人從被發現到真正送醫，中間需要經過各方溝通與協調，而該如何讓病人「順利到醫院」，本身

就是一門深奧的學問。

其中一個案例讓我印象特別深刻，她是一位未列管的精神個案，當天學姊接獲村長的通報，有位疑似精神疾病患者獨居山中，長期把自己反鎖在屋內，家中凌亂並傳出惡臭，生活物資需由地方民眾接濟。近期情況惡化，需請求衛生所協助就醫，當下立即聯繫草屯療養院的居家醫療團隊，醫師到場評估後表示，病患需即刻就醫。然而，家屬住在遙遠地區，晚上才能趕到。於是那晚，我們帶著頭燈，跟著救護車一路沿著鄉間碎石路，摸黑上山，打開屋門，惡臭撲鼻而來，救護人員穿上全套防護衣，踩過滿地的排泄物與垃圾，才看見衣衫不整的病患躺在床上胡言亂語，訴說著自己用沙拉油、凡士林、生蛋來治療胸口上的

傷口。她無法自行走動，最終由救護人員以公主抱的方式抬至擔架運送下山，送醫後才發現，其除了精神疾病，還罹患了嚴重的乳癌，且胸部已潰爛。從接獲通報，聯繫支援到最終送醫，每個過程都充滿著挑戰與不可思議。但正是因為各方力量的協助，我們才能讓這樣一位在黑暗角落求救的人，順利走進醫療體系。這次經歷為我的公衛生涯注入了前所未有的成就感，也是臨床工作無法替代的感動。

今年，是我投入公衛的第六年。回首這段路，心中充滿敬意敬佩所有默默守護地方的公衛前輩們。因為有她／他們，即便在資源有限，條件艱苦的

地方，那些有就醫困難的人也能得到及時援助。在醫院裡，成就感或許來得快，但在公衛領域，我們靠的不只是專業知識，還要靠人情味、耐心與不斷建立的信任關係。每天，我們面對的情境與挑戰都不同，而這樣的經驗，是臨床工作無法輕易學到的。未來，在每個晨曦微亮的時刻，願我們公衛的夥伴們，依然懷抱初衷，勇敢前行，走在這條雖然不平凡卻充滿希望的路上。也期望社會能多一點理解與尊重，給予公衛護理人員一句鼓勵與一份溫暖的肯定。



▲ 協助精神個案強制就醫



▲ 精神個案生活起居

圖片來源：彭芷薇

# 我 來 看抹片

作者 葉敦模主任

今天門診來了一位 87 歲的初診阿嬤，步伐有點緩慢，但精神還不錯，旁邊沒有家屬陪同，看起來是自己一個人來的。

我微笑地問：「阿嬤，今天怎麼來衛生所？有什麼問題嗎？」

阿嬤坐下來，神情有點嚴肅，語氣很篤定地說：「我要來看抹片。」

我聽了愣了一下。

「抹片？」這是她第一次來門診，按理說不可能有抹片報告要看啊？而且這個年紀，通常已經不太需要定期做子宮頸抹片檢查了。

我心裡浮現幾個可能性：

1. 阿嬤是不是搞錯了？可能以為來這裡可以免費做抹片檢查？
2. 還是之前在哪裡做過抹片檢查，今天是來拿報告的？

3. 或者，她其實有其他不舒服的症狀，但不知道怎麼表達？

為了釐清，我再問：「阿嬤，妳之前有做過抹片檢查嗎？」

她搖搖頭。

「那妳今天是來做抹片，還是來看什麼不舒服？」

阿嬤這時候才皺著眉頭，語氣變得有點委屈：「我下面痛，鄰居跟我說來衛生所可以看抹片。」

這下我更疑惑了。鄰居建議她來「看抹片」？是怎麼一回事？

「阿嬤，妳是說下面痛？痛多久了？」

「嗯……已經一陣子了，最近比較嚴重。」阿嬤有點害羞，講話也變得小聲。

她繼續指著她的下腹部：「就這裡，這裡痛。」

我恍然大悟。

原來阿嬤口中的「抹片」，並不是指我們理解的子宮頸抹片檢查，而是一一她痛的地方！

可能因為聽別人說婦產科會做「抹片」檢查，她就把這個詞當成通用的說法了。對她來說，「抹片」變成了她要表達的症狀，而不是一項醫療檢查。

醫病溝通，有時候真的充



滿驚喜。

我輕輕笑了笑，安撫阿嬤：

「哦～阿嬤，妳的意思是這裡痛，不是要看抹片報告喔？」

阿嬤點點頭，但臉上還是有點疑惑：「這裡痛，不是就要看抹片嗎？」

我解釋：「阿嬤，妳說的『抹片』是我們做的子宮頸抹片檢查，那是用來篩檢子宮頸癌的。但是如果是下腹部或私密處不舒服，就要給婦產科醫師檢查，看看是不是有感染、發炎，或者其他問題喔。」

阿嬤聽完，眉頭還是皺著：

「所以，這裡不能看？」

「金歹勢啦，阿嬤！這裡沒有婦產科，妳這個問題可能要去婦產科診所或醫院，讓醫

師幫妳好好檢查看看。」

阿嬤有點失望，似乎是因為走了一趟，卻沒辦法直接解決問題。但我知道，對年長者來說，願意開口表達不舒服已經不容易，更何況是這種私密部位的問題，她應該是鼓起很大勇氣才來的。

所以我耐心地解釋：「阿嬤，我幫妳掛號轉診，妳帶這張單子去，醫生會幫妳檢查，這樣比較準確，也可以找到真正的問題喔！」

阿嬤這才露出一點笑容：

「這樣喔，好啦，那我就去婦產科看看。」

她收好轉診單，慢慢站起來，臨走前還笑著跟我說：「醫生，謝謝喔！不然我本來還以為我抹片壞掉了！」

我也笑了：「不用擔心啦！婦產科醫生會幫妳好好檢查看看，讓妳的『抹片』恢復健康！」

這場看診，讓我再次體會到醫病溝通的重要性。有時候，病人用的詞彙不一定是醫學名詞，但他們的感受是真實的。耐心傾聽、多問幾句，也許就能解開誤會，讓病人獲得真正需要的醫療協助。



▲ 葉敦模主任於社區篩檢為民眾診察



# 疫苗快打站經驗分享： 行政人員的第一線觀察

作者 廖怡鈞課員

自疫情爆發以來，疫苗施打成為防疫政策中的關鍵策略之一。作為衛生機構的行政人員，我有幸參與多場疫苗快打站的籌備與執行，這段經歷不僅讓我更深入了解公共衛生體系的實際運作，也讓我親身感受到「行政支援」在第一線防疫戰場中的不可或缺。

快打站的設置初期工作繁瑣且時間緊湊，從場地勘查、空間規劃、人力安排、動線設計，到疫苗的配送與保存，以及施打流程的安排，每一環節都需要縝密規劃與即時調整。我們行政人員負責整合各項資源，協調醫護團隊、志工、後勤與外部單位，確保每一個細節無縫接軌。特別是在疫苗施打高峰期，每場動輒數百人進出，任何一個環節的延誤都可能造成整體作業停滯。因此，我們也必須時時準備面對突發狀況，如預約系統當機、疫苗運送延誤、人力臨時短缺，甚至民眾情緒失控等，這些都考驗著行政團隊的靈活應變與現場統籌能力。



在快打站中，行政人員往往是民眾第一個接觸的窗口。我們除了負責登記與引導，還經常需要協助民眾釐清接種疑慮，甚至安撫焦躁的情緒。面對疫情下的高度緊張氛圍，有些民眾因資訊不對等或長時間等待而情緒失控，對我們大聲責罵、拍桌叫囂，甚至出現推擠或物品毀損的行為，這對前線服務人員無疑是一大壓力。同時，我們也承受著與大量民眾接觸可能帶來的感染風險，內心不免擔心是否會將病毒帶回家中影響家人。然而，正因為深知行政支援對整體流程的穩定與效率至關重要，我始終提醒自己必須堅守崗位、保持專業，與醫護夥伴共同完成這

項關鍵任務。

這段參與快打站的經歷，讓我更加理解「防疫不只是醫護的責任」，行政支援更是成敗關鍵。每一次的流程優化、每一場的現場調整，都是整個團隊集思廣益、共同努力的成果。我也從中學習到更多實務管理與危機處理的技巧，這不僅提升了我在公部門工作的專業能力，也讓我更深刻體認到公共衛生背後，還有一群默默奉獻的無名英雄。

展望未來，我相信只要持續強化跨部門合作機制、提升行政與醫療之間的協同效能，我們的公共衛生體系將更有能力面對各種突發挑戰，為民眾打造更安全、有效的健康防線。

#### ▲▼ 新冠疫苗接種快打站



圖片來源：廖怡鈞

# 從模糊的影像， 到清楚的使命

作者 葉敦模主任

這是我開始做腹部超音波檢查將近半年來，診斷出的第二個肝癌病例。

當初剛來到南投水里衛生所時，只有一台 20 多年的老舊超音波機，雜訊多到我幾乎無法辨識影像，列印機也壞了，根本沒辦法輸出影像，更不用說電子化影像存檔。那時候其實不太想做這項檢查，覺得這項業務既花時間、吃力不討好，又充滿風險，而且當時我對這項技術還不夠熟練。當時甚至想，乾脆藉機把這台機器淘汰，順勢推掉這項業務。

沒想到當地民眾積極向政府爭取，沒多久就調撥來一台還算新的超音波機（跟之前的舊機相比簡直是天壤之別）。這下沒有理由不做腹部超音波了，只好硬著頭皮「謝主隆恩」。

## 從學習到正式執行

為了提升技術，我利用休

診的空檔，花了幾個月的時間到彰化秀傳醫院學習超音波操作。（順帶一提，秀傳的技術員真的都很厲害！）完成訓練後，我開始在門診病人中篩選高風險族群，進行檢查。

然而，原本的門診時間已經幾乎排滿，還得配合老人家空腹來檢查。如果在門診中途臨時加做檢查，會拖延到許多病人等待的時間。因此，只能採預約制，每天開診前為一至兩位病人進行檢查。

就這樣，斷斷續續做了快半年。我漸漸發現，這項服務對當地民眾來說非常重要。目前，全鄉大概只有我在做這項檢查。如果病人要到醫院檢查，單程至少需要 30 分鐘以上的車程，但鄉下地方的老人家最多只會騎機車。基本上，如果他們無法自行搭接駁車，就只能讓兒女請假陪同，或者花費上千元

包計程車前往。由於交通不便，許多 B 肝、C 肝、肝硬化的病人，只要沒有症狀，通常長年不追蹤病況。

### 晚期發現的遺憾

這半年來，我越做越驚訝，因為當地沒定期追蹤的病人比例實在太高。有些病人即使我主動打電話邀請來檢查，他們的態度卻意興闌珊，彷彿我比他們自己還要擔心他們的健康狀況，這到底是怎麼回事？！

我之前診斷出一個病例，就是因為太久沒追蹤，才導致遺憾發生。那位病人偶然來門診時，我詢問到他過去有 C 肝病史，於是為他安排超音波檢查，結果發現已經是一顆 8 公分大的肝腫瘤。兩個月後，他就去世了。

### 診斷的喜悅，還是沉重的壓力？

這次診斷出的病人，是我上週檢查時發現異常後，轉診至醫院的。今天打電話去醫院確認報告，結果確定是肝腫瘤。原本以為，早期幫他診斷出來，心裡會感到一絲欣慰，但真正面對時，卻是一種排山倒海的沉重感。

以前，開好檢查單、等報告結果就好，現在，卻是親手

從超音波影像中發現病灶，然後要親自告訴這些長期來看診、甚至已經熟識的長輩這個壞消息。這對我來說，還是有點太殘酷了。

### 期許自己，為地方醫療努力

我知道，有許多前輩和同學現在做的檢查與治療技術，遠比我厲害得多。然而，在這個小小的鄉下地方，連一台超音波機都如此珍貴，更別提其他高端的醫療儀器。在醫療環境尚未改善之前，我期許自己能不斷精進，爭取更多設備，盡我所能地守護當地民眾的健康。

水里鄉衛生所主任 葉敦模醫師  
寫於 2018 年 11 月 15 日



▲ 腹部超音波檢查

圖片來源：葉敦模

# 水里鄉衛生所走過的歲月 —— 災難中的堅守與溫情

作者 陳碧滿  
醫事檢驗師

回顧這些年來的公衛旅程，水里鄉衛生所面對多起重大天災與疫情，我與同仁們一同走過一段段刻骨銘心的歷程。每一場災難都是挑戰，但也見證了我們守護鄉親健康的決心與團隊之間深厚的情誼。

民國 85 年賀伯颱風來襲，是我回鄉服務後首次面對的大型災難。全所同仁立即投入救災行列，協助安置災民，水里高職成為臨時中繼站，直升機每日頻繁起降，載送災民撤離與安置。當時的緊急節奏與救援現場的景象，深深印在我的記憶中。

民國 88 年 921 大地震，水里受創嚴重。我們與高雄長庚醫院合作，在水里國中設立臨時醫療站，不僅處理急性傷患，也特別關心創傷後壓力症候群患者與慢性病友的照護。同時，中央派遣外縣市防疫人員支援，協助維護臨時收容中心的環境衛生與居民健康安全，讓人感受到來自各地的支持與溫暖。

民國 90 年桃芝颱風重創南投，我們與化學兵部隊合作，協助社區進行災後清消。當時正值盛夏，化學兵弟兄身著厚重的防護衣，在烈日下進行全面消毒，不少人因長時間悶熱作業而背部長滿濕疹。他們的無私與付出令人動容，也讓我們更堅定與軍方、社區合作，共同守護家園。

民國 92 年 SARS 疫情爆發，全台陷入恐慌，防疫資源極度缺乏，口罩供應緊張，所內同仁每人僅能分配到幾片 N95 口罩。當第一線同仁須頻繁接觸居家隔離者





▲ 防護衣穿脫訓練

時，擔任行政工作的同仁主動將口罩讓出。雖然物資匱乏，但彼此互助、相互體貼的情誼，讓人感覺這個團隊就像一個大家庭。即使工作繁重，大家仍能彼此打氣，笑聲仍在所內不斷迴盪。

民國 98 年 8 8 風災再度重創中部，台 16 線水里往集集段橋墩沖毀，導致六部車輛墜河，15 人失聯。許多焦急的家屬前來衛生所尋求協助，我們立即聯絡南投地方法院檢察官協助 DNA 採樣，希望能加速身分確認，讓家屬早日得到安慰。在那段日子，衛生所不只是醫療單位，更是災後支持與希望的象徵。

多年來，衛生局固定辦理防護衣穿脫訓練，早期我們總覺得這是例行公事，直到 109 年 COVID-19 疫情爆發，這些訓練真正派上了用場。看著同仁穿上防護衣，駕駛救護車，鳴著警笛載送病患至醫院的身影，讓人動容。疫情之初的不確定與恐懼中，衛生所成為社區最堅實的堡壘。我們不僅肩負專業責任，也同時牽掛著家人的健康與安全。



▲ 登革熱防治，進行社區環境孳清

大家互相提醒「保護自己，才能保護家人」，這句話成為那段日子最溫柔的叮嚀。

從風災、震災到流行病，我們歷經無數考驗，但也一次次看見人性的光輝與無私的付出。每一場災難背後，都有無數默默付出的夥伴，一步步走過恐懼與不安，共同守護著這片土地。

這些年，雖然挑戰不斷，但也正是在艱難時刻，我更深刻體會到衛生所的價值與溫度。防疫工作的繁瑣瑣碎、災難來臨時的緊急應變、與社區居民間的信任與牽絆——都是我最珍惜的回憶。

水里鄉衛生所，始終與鄉親同在。



# 十年工作心得

作者 石馨雅護理師

轉眼間在公共衛生護理已經服務超過十個年頭，一開始從醫院轉換跑道到社區服務很不適應，到現在的游刃有餘是因為我知道，我照護的不是個案而是社區，所以一直很努力在部落耕耘了解社區村民的生活、文化與健康觀念，建立良好的關係，以他們的需求為出發點，利用資源整合更完善的去照顧村民的健康。

在這些年的工作中最讓我難以忘懷的有三件事，首先是 107 年的愛村計畫，那時候跟著學姐挨家挨戶地去拜訪個案，每天都覺得時間不夠用，在這一次的計畫中，有一位個案因為服藥後副作用住院，當時他的家人很不諒解，非常憤怒的指責我們，幸好主任陪我一起到醫院探視表達關心其歉意，並解釋病情，剛好在場個

案的小孩中有一位曾接受過治療，所以能理解我們做的事，在面對面的溝通後讓我成功的化解一場危機，個案也健康的出院。

很感謝長官、村鄰長及村民的支持，讓這個計畫能完美落幕，而我也通過這次的努力得到了優良護理人員獎，我深知這份獎項不是我一人所能完成的，卻是我在護理生涯中繼續努力的動力之一。

再來是新冠疫情爆發的期間，是我職涯中最難忘也最具挑戰的一段時光，除了面對不斷更新的防疫政策，我還參與確診個案視訊診療設備建置、申報、居家隔離追蹤到社區快篩設站，到現在回想起來都覺得好像才剛發生不久，那時候很常接到村民來電詢問確診了怎麼辦，去醫院要注意什麼，

事後都會接到村民來電感謝，當時的一句感謝對我而言無疑是最大的鼓勵，在那一刻我深深感受到護理的重要性，在疫情過後局特別舉辦的護理師節暨防疫音樂會，在這場盛會中看到疫情期間的照片都心有戚戚焉，回想當時的辛苦及壓力到現在都會忍不住想落淚，同時也慶幸自己熬過去了。

最後是南投縣偏遠地區智慧照護 ESG 醫療公益計畫 - 五合一量測設備，在資源盤點後優先選擇文化健康站協助此項業務，所幸站內工作人員很認同，覺得有醫護人員的介入守護長者的健康更完整，一開始很辛苦邊做邊學，也還好同事及參與計畫地所有人員都非常熱心的幫忙，在一個站點一個站點的成立後成果很豐碩，而且使用過設備的長者都覺得非常好用，也因為經營策略成效良好，在 112 年 11

月 23 日榮幸被邀請到衛生局分享我的經驗推廣給更多的人。在去年的護理師節有邀請一位專家分享了他成功的故事，裡面有講到一句話「你的一下子，是他人的一輩子」，我覺得很貼切護理工作，這些年的工作經驗中了解到有時候只是一個小環節卻是可以改變一件事的方向，這句話也是我最近鼓勵自己的一句話，勉勵我在這嚴峻的護理職場迎接下一個十年。

辦理衛生  
教育宣導



圖片來源：石馨雅

# 公共衛生護理上的小故事

作者  
黃淑真護理師

從事公共衛生護理工作已經三十餘年，回頭看看這段漫長的歲月，心中滿是感恩與感動。公共衛生的早期工作從日常的疫苗接種、個案管理（猶記得背著訪視袋，帶著前輩留下來的家戶名冊，挨家挨戶訪視量血壓、測血糖、幫孕婦聽胎心音、建立個案管理卡）到現在包羅萬象的工作內容，其中衛生教育的推廣更是每位公衛人必須具備的技能。

我至今仍印象深刻的，是有一次到國小進行性教育的衛教課程。課程結束後，我走到走廊，一位老師追出來，比著大拇指，笑著對我說：「妳是我聽過講得最好的護理師。」短短一句話一個動作，卻深深感動了我。原來，我的努力真的有人看見；原來，自己的專業與用心，能在別人的心中留下痕跡。當下還有同行的學妹（負責該地段的護理師），學妹表示：學姊講得真好，我以後會很有壓力…。

## ▼ 衛教宣導





這讓我想起了 30 年前，還是公衛菜鳥的我，第一次到社區辦理衛生教育宣導，晚上的宣導活動，白天就緊張到狂拉肚子。那是我人生第一次真正走進社區，面對民眾要清楚又有自信地講解健康知識（我還記得講的主題是痛風），對當時的我來說，真的壓力很大。但也因為這樣的經驗，我慢慢發現，除了經驗的累積之外，最能克服緊張的方法，就是充分的準備。後來只要是由我主講的場次，我都會自己製作簡報，事先依據不同的年齡層、族群，不斷的修改，讓內容更貼近聽講者的生活。因此，我告訴學妹：只要妳每次都用心準備，每一次的用心都是妳經驗的累積，有一天妳也會和我一樣。

我曾在一場社區整合性的宣導活動中，擔任衛教主講。結束後，有位支援醫師特地走過來對我說：「妳講得真好，是我聽過講得最好的護理師」同樣的一句話，再次給了我莫



▲黃淑真護理師

大的肯定與鼓勵（專業醫師耶！）。那一刻，給了我無比的力量。每一場衛教，我都更加用心準備。因為我知道，知識的傳遞，真的可以改變一些事情，公共衛生護理師的宣導工作更是健康知識的傳遞者，甚至可以是影響別人生命態度的重要角色。

三十年了，公共衛生護理不是一條容易的路，有辛苦、有挑戰，更多的是感動與成長。未來我會繼續努力，雖然我的職場生涯進入倒數，至今我仍堅守初衷，對於每一場宣導認真的做準備，期許在我轉身時，得到的仍是讚美的掌聲。



# 在風雨中堅守——

## 我在信義鄉 35 年的公衛歲月

作者 史萬秋護理長



▲ 史萬秋護理長伉儷

回首這三十五年來在信義鄉衛生所擔任公衛護士的日子，是一段充滿挑戰、眼淚與溫情交織的旅程。從民國 78 年 11 月 7 日年輕時初踏入偏鄉，到如今隨時可以卸下職務的我，這一路走來，見證了太多風災與災後重建的辛酸，也與鄉親們建立了深厚如家人的情感。信義鄉，是我服務的地方，也是我人生最深的觸動。

最難忘的，莫過於賀伯颱風、桃芝颱風以及九二一大地震帶來的震撼與災情。賀伯颱風侵襲那年，溪水暴漲、通訊水電全斷、道路中斷，冒著落石與山崩的危險，徒步翻越坍方，靠著對地形的熟悉硬是前往衛生所成立救護站。桃芝颱風時，土石流掩埋了道路與家園，許多居民失去了摯愛與財產，我們不僅是醫護人員，成為心理支持的依靠。而九二一地震那夜，山城震動如同世界末日，我們在黑暗中摸索搭設臨時救護站，連夜協助轉送傷患，那份與時間賽跑的壓力，至今仍歷歷在目。

在偏鄉工作，挑戰遠遠超乎都市無法想像的範疇，更是在災難面前，如何冷靜應對、安撫人心。因偏鄉醫療資源有限、距離遙遠，每次風災前我

們便要從清晨開始一通又一通的電話聯繫或家訪勸導洗腎病患及孕婦下山安置，甚至自己開公務車輛接送。記得有一次颱風天，一位獨居原鄉長者因交通中斷錯過了定期透析，當我趕到時，他虛弱地說：「我等妳來，我知道妳一定會來。」那句話讓我心酸，也是支撐我堅持下去的力量。

災難來臨時，我們沒有時間恐慌，只有迅速應變。我們與村長、消防、義警、熱心村民早已建立默契，只要災情警報一響，疏散病患動線、救護站設立、傷患分類處置，都能在幾小時內啟動。我們訓練社區志工做初步衛教與緊急救護，就是為了在聯外道路切斷時，讓居民也能自助助人。這

一切，都是用無數次演練與實戰累積下來的成果。

我常說，公衛護理師不只是「護士」，更是災難應變的第一線人員、健康教育的推動者、也是社區居民的朋友與家人。我們不僅照顧病痛，還陪伴老弱、聆聽困難、鼓勵接種疫苗、衛教健康飲食等。這份工作雖平凡，卻處處藏著人情與故事。

今日回頭看，心中無悔，感謝天主讓我學習主耶穌為小兄弟做的服務工作，讓我磨練出堅強與柔軟的身段；也感謝所有曾一起奮戰的長官與同事，讓我明白什麼是「守護」的真正意義。期盼未來有更多年輕人願意走入偏鄉，接下這份守護的接力棒。

三十五年服務的歲月如風，但我知道，我曾在風雨中站穩、走過，留下不悔的足跡。未來仍會繼續關心這片原鄉的族人們，因為這裡，不只是我工作的地方，更是我出生與生長的家鄉。



▲ 設立救護站

# 退休感言

作者 李雪琳護士

明 (115) 年元月份我即將退休，在信義衛生所服務已滿二十年，從一開始做一項子宮頸癌篩檢到目前七項癌症篩檢、B.C 肝治療，社區營造，國民營養、預防失智、傳染病防治等等，業務越來越繁重。每項業務皆有它的難處，如面對癌症篩檢異常者，我三番兩次通知個案到醫院追蹤，有時自行開車要載他去醫院，仍被拒。

在傳染病防治業務的結核病防治工作格外感到艱辛，從巡迴車照胸部 X 光到現階段做潛伏期肺結核感染治療都很繁瑣，雖然辛苦，



▲ 李雪琳護士

但是、是值得，因為這項業務是吃最多苦頭的。需多次到負壓病房探望病人以及經歷山地鄉的交通不便，抗藥病人需到醫院拿藥，我曾多次開車載病人去就醫。

曾經遇過到一個頑強個案，他是多重抗藥病人，需MDR 團隊都治，但個案拒絕加入都治（直接觀察治療 / DOTS），故請衛生所主任醫師親自到府勸說，甚至疾管局、衛生局長官皆到府拜訪，說明治療的重要性及一起走

這艱辛的治療過程，個案卻以死威脅，表明他只願意自行服藥。我們只好打退堂鼓、將藥包好，以電話確定及提醒個案服藥，個案也需注射抗生素 SM 三個月，他完全不配合到附近診所注射或到衛生室，我只好去個案家幫他施打，也堅持不可打斷他的工作，要注射就必須等他工作做完，假日也一樣如此。我家住草屯，每天通勤，而且個案家位於離水里五公里的濁水溪旁，一座沒有路燈的工寮，這工作實在太為難人了。幸好我有水里的同事協助，她真的太有同事愛了，

她幫我接下這堅難的工作，無論風吹雨淋、假日、過年年假，她就在伸手不見五指的夜裡執行此任務，真的很感謝我這位同事。

轉眼間，我就要退休了，回頭一看，竟然在信義衛生所服務整整二十年了，雖然這二十年來歷經不少挑戰，偶爾也有想放棄的時候，但更多的是感動與成就感，看到個案恢復健康、能繼續生活工作，還有同事間的互相扶持，這些點滴，都成為我職涯中最寶貴的回憶。退休是人生的一個新起點，而這段在信義衛生所的日子，將會永遠在我心中留下珍貴的分量。

未來仍會繼續關心這片原鄉的族人們，因為這裡，不只是我工作的地方，更是我出生與生長的家鄉。



◀ 家庭訪問



圖片來源：李雪琳



# 回首在信義鄉衛生所的16年

作者 伍凱麗護理師

民國 98 年收到入職南投縣信義鄉衛生所公文時，當年我 26 歲，剛在桃園聖保祿醫院內科病房及南投基督教醫院呼吸照護病房歷練過的職場新人，滿懷熱情助人及求知求學慾望的我，在要轉入公共衛生體系時是有些擔憂卻又興奮，擔憂是涉入另一個不熟悉的環境，人事物都要重新認識，興奮是信義鄉是我的故鄉，我是信義鄉東埔村的布農族人，能夠回自己鄉裡為族人做事是我的榮譽。

布農族人是一個很特別的原住民族，擁有異於常人的忍耐力，更有無限豐富的想像力，例如：在執行醫政科業務部落健康營造業務時，我們針對新鄉村新鄉部落的長輩飲食做的小米研究，長輩從小米入土種植開

## ▼ 校園衛教宣導





始帶我們介紹這個布農族的主食，過程中小米在長成小米花時，小米植物中會有秩序的一區一區長有 1 株是公的，而其他株是母的，學理上小米是自花授粉，但在實作田耕上又有另一種學問，長輩告訴我，以前的族人每日每月的時間分配上都有著規畫及按部就班的規矩，非常珍惜食物、珍惜土地，更珍惜人與人之間的關係，所以在部落間常有互助幫工或送肉送菜、家族間聚會或餐聚的情形。

隨著社會環境的變遷，生活的方式與飲食的改變都有趨於現代方便化，但是族人的生活方式及飲食文化卻沒有連帶的朝向合適的選擇模式，所以常有慢性疾病年輕化及肥胖等狀況，因為深入地方部落與人相處才有真的體會，才能一步一步地將族人的營養認知及生活方式一日一日的落實在生活裡。

我的職場也是我生活的地

方，在這  
公職 16  
年生涯  
裡，經  
歷了老一

代學姊及新  
學妹的更替交接，在學習公共衛生業務時，一位布農族老學姐問了我一些問題，如：學妹，請問你現在幾歲？請問你國小讀哪一個國小？你有沒有印象國小有做蟯蟲篩檢和頭蝨檢查？當時的我瞬間不好意思的笑了幾聲，確實是有的，學姊笑回說：我當時應該有幫你採檢喔！這段故事也是老學姐當時 16 年的回憶吧！而我就是被老學姐服務並衛教過的小學妹啊！

入職公共衛生的 16 年裡，是生命的付出、也是持續的學習，更是人與人交集碰撞出的火花，人的一生雖然都在做大大小小的選擇，但是只要我們珍惜當下，儘管有遺憾，不論是否稍縱即逝，也是朵燦爛的煙花。



▲伍凱麗護理師

# 我在信義鄉衛生所與治療



▲ 史皓偉主任於衛生所對民眾執行超音波檢查

我是史皓偉醫師，出生於信義鄉，長年在外求學、服務，直到民國 100 年，從苗栗縣泰

安鄉衛生所調回自己的家鄉——信義鄉衛生所服務。我本身是肝膽腸胃專科醫師，回鄉後，深刻體會到偏鄉醫療資源的缺乏，以及鄉親們在健康照護上所面臨的種種挑戰。剛回來的第一年，我就發現不少年輕人已有肝硬化的現象，這讓我非常震驚。更讓我心痛的是，有一次幫國小同學的弟弟做腹部超音波檢查時，意外發現他已經罹患肝癌。那位弟弟在短短半年內離開了人世。這件事深深打動了我，也讓我下定決心，要積極改善家鄉的肝病問題，讓鄉親們不用再面對因肝病失去生命的悲劇。得知健保已開始給付慢性 B 型、C 型肝炎的治療藥物後，我決定加入慢性 B 型、C 型肝炎的治療藥物計畫，也展開了我在偏鄉一條艱辛卻充滿意義的 C 型肝炎治療之路。

民國 101 年，我正式在信義鄉衛生所推動 C 型肝炎的治療計畫。然而當時可用的治療方式，仍以注射干擾素為主。干擾素療程副作用大，病人常出現發燒、疲倦、抑鬱、貧血等症狀，讓治療過程充滿挑戰。治療前需要進行許多檢查，如病毒量測定與基因型分析，但當時衛生所的設備與資源有限，無法自行完成這些檢查。我必須設法將病人的檢體送往外地檢驗，克服物流與交通不便的困境，才能為每位病人量身訂做最適合的治療計畫。

在治療過程中，我遇到不少困難。例如，有些病人因干擾素引發嚴重貧血，甚至需要額外治療。對於經濟困難的病患，我們衛生所同仁自掏腰包，提供免費紅血球生成素注射，只希望他們能順利撐過治療，重拾健康。雖然路途艱辛，但能看見病人慢慢康復，減少肝硬化、肝癌發生率，便是我最大的動力。信義鄉衛生所成為全台灣少數能夠在基層推動 C 型肝炎治療的單位之一，也讓更多鄉民願意走進衛生所，接受篩檢與治療。

到了民國 103 年，治療 C 型

# C 型肝炎的道路

作者 史皓偉主任

肝炎迎來了突破性的進展 -- 小分子抗病毒藥物（DAAs）在台灣開始推行。這類藥物的治療效果好、副作用少，成功率也高達 90% 以上。當時因應制度尚未完善，我陸續將符合資格的病人轉介到大型醫院，讓他們能夠接受最好的治療。同時，在衛生局與扶輪社的協助下，我們有了充足經費，能夠進行更大規模的 C 型肝炎篩檢。透過篩檢，我們發現信義鄉 C 型肝炎的感染率約為 3%，而在感染者中，約有 37% 的人體內仍持續帶有病毒。這樣的數據讓我更加堅定持續推動肝病治療的決心。信義鄉的 C 型肝炎問題不容忽視，我們必須持續追蹤、持續治療，讓鄉民免於肝硬化與肝癌的威脅。

民國 108 年，小分子抗病毒藥物治療全面納入健保給付，基層診所也能執行。信義鄉衛生所隨即投入，成為第一線幫助病人直接在鄉內完成 C 型肝炎治療的重要據點。在這期間，我們克服了偏鄉地區檢體收集、送檢困難的問題，讓病人在自己的家鄉，就能安心接受完整的治療，不必長途跋涉到外地醫療院所，減輕他們的經濟與交通負擔。

從民國 100 年至今，我在信義鄉衛生所推動 C 型肝炎治療已走過超過十年。這段路並不容易，但看到鄉親因為治療而恢復健康，甚至有些人因為早期發現肝癌早期治療而重新找回人生希望，這一切努力都是值得的。至今，我們仍秉持著改善鄉內肝病問題的信念持續努力。因為我深深知道，肝炎若未及早治療，將可能導致肝硬化、肝癌，進而拖垮一個家庭的經濟與情感支柱，造成無法挽回的遺憾。未來，我希望能結合更多社會資源，推動肝病防治宣導，加強篩檢與治療服務，持續縮短偏鄉與城市之間的健康差距。信義鄉，是我成長的地方，也是我用生命守護的家鄉。只要還有需要，我就會繼續在這條路上，陪伴鄉親走下去。



▲ 史皓偉主任於衛生所診間問診

圖片來源：史皓偉

# 衛生所護理師工作 13

民國 99 年 9 月，帶著一份忐忑不安的心，從洗腎室轉戰到衛生基層單位，我走進了這個偏鄉的衛生所。第一天上班，就有熱情的雪琳姐帶著我認識信義鄉衛生所每個角落每個人…。

現在回憶，在衛生所，有歡樂有辛酸，記得初來到衛生所時接任明德地段，懵懂無知的我，一個人獨自去

訪視肺結核個案，一個客家伯伯，因為一直被伯伯責備又沒有完成要做的任務，自己一個人孤獨地委屈的流著淚走了近一公里的路回衛生所，當時已過下班時間辦公室空無一人，自己真的著實崩潰，想著為什麼我要來到這裡這麼委屈的工作……

剛開始的日子，真的不容易，從糖尿病管理，傳染病防治到幼兒的疫苗接種與成長評估，甚至要扮演心理諮詢者、社會資源轉介員的角色。一個人，要扮演多個角色，要身兼多職，既是健康守門人，也是部落居民的知心人，好像民眾的食衣住行都要兼顧到……

在這裡，與民眾建立信任關係，是最辛苦也是最重



▲黃昱臻護理師



# 年心路歷程

作者 黃昱臻護理師

要的一步，雖然常被部落民眾晃點，有時也會因民眾的不理解而受挫，但是也是有民眾認同你接納你，這樣就值得了。每天接觸部落居民，他們樂觀的天性、搞笑的言語都能帶給妳很多的歡笑。在部落，曾遇到一個小學生走在路上，突然張開雙臂大喊「護士阿姨，我愛你」，當下愣了一下，但也馬上笑回說我也愛你，當時真覺得開心極了，現在就算有無數壓力疲憊或委屈，只要一想到當時的場景，也總會會心一笑，一掃所有辛酸血淚。

雖然已到任十三年，未來的路，依舊充滿挑戰，這個偏鄉的衛生所儼然是一個小型的醫院，復健科、心臟科、牙科、胃鏡室……等都



▲同事情

有，現在醫療又朝向智慧照護面相，依舊有很多新事物要學習，在史醫師及護理長的用心的帶領下，希望自己在這條路上能繼續堅持努力走下去，為了我守護的居民，還有部落天真的孩子。更謝謝最初開始美麗又親切的李醫師的照顧，讓以前最害怕醫師的我從此不再畏懼。



圖片來源：黃昱臻

# 從事公共衛生護理師心路歷程

作者  
史梅枝護理師



▲ 史梅枝護理師

在過去的 20 年中，作為一名公共衛生護理師，我的職業生涯充滿了挑戰與成就，讓我深刻體會到公共衛生對社會的重要性。

## 初入職場：理想與現實的碰撞

20 年前，我從臨床護理轉入公共衛生領域，懷著改善部落與社區健康的理想。剛開始時，面對複雜的健康問題，如傳染病防治和心理健康支持，我感到無力。然而，這些挑戰激勵我不斷進步。

## 專業成長：持續學習

隨著時間推移，我意識到持續學習是提升專業能力的關鍵。我參加各種研討會和碩士班進修課程，學習最新的公共衛生知識與長期照護管理，這不僅提升了我的臨床護理技能，也增強了社區健康教育的能力。

## 行政經驗：從護理到管理

幾年後，我開始有機會接觸行政管理包括總務與會計一職，這讓我學會了基金資源分配、團隊管理及政策制定。良好的溝通能力成為我成功的關鍵，能夠促進理解並提高工作效率。

### 社區參與：建立信任

公共衛生工作需要部落及社區民眾的參與。我積極推動健康檢查和疫苗接種活動，深刻體會到信任關係的重要性。只有當地部落與社區居民信任我們，健康促進的工作才能落實。

### 原鄉的故事：癌症篩檢的影響

在一次癌症篩檢中，我鼓勵一位婦女進行檢查。儘管她一開始拒絕，但在我耐心的衛教和資料收集後，最終她接受了檢查，結果顯示異常。我陪伴她進行後續檢查，幫助她渡過難關。幾個月後，她成功治療，並回到部落分享自己的故事，激勵更多人參與篩檢。她的感謝

讓我深刻體會到公共衛生工作的價值。

### 面對挑戰：疫情的考驗

近年來，全球疫情的爆發對我們提出了前所未有的挑戰。我們需要迅速反應，提供準確的信息和支持。這段經歷讓我更加堅定了公共衛生工作者在危機中的重要角色。

### 結語：未來的展望

回首這 20 年的心路歷程，我感到無比自豪。每一次的挑戰促使我成長，未來我希望繼續推動健康促進計畫，培養新一代公共衛生護理人才。公共衛生的工作永遠在路上，我將不斷努力，為社會的健康貢獻力量。



▲ 辦理衛教宣導

圖片來源：史梅枝

# 仁愛鄉衛生所榮獲第 15 屆 原住民族與離島地區

仁愛鄉衛生所榮獲第 15 屆「金所獎」原住民族與離島地區組「卓越獎」，其獲獎主題為「守護原鄉 沒有距離」，體現了在地衛生所如何在資源相對匱乏的條件下，發揮創意與整合力，建構一個貼近部落、持續運作且具文化敏感度的健康照護系統。仁愛鄉位於南投縣中部山區，地形破碎、交通困難，居民多為原住民族群，健康照護需求高，但醫療資源取得不易。為突破這些困境，仁愛鄉衛生所積極翻轉傳統公衛角色，推動多項創新服務。

首先，在醫療可近性方面，衛生所投入資源修繕轄內五處衛生室（如瑞岩、都達、發祥等），並設立駐點護理師制度，讓這些偏遠

部落也有穩定的基礎醫療服務。這些護理人員不僅負責日常照護與健康監測，更深入家庭進行個案追蹤與慢性病管理，強化社區居民自我健康意識。衛生所也設立機動醫療服務團隊，結合行動醫療車、背包醫療隊，定期巡迴至部落提供診療、篩檢與衛教，讓醫療「走入山裡」，縮短居民就醫距離。

其次，仁愛鄉衛生所積極導入智慧醫療科技，以提升照護效率與品質。例如引進 AI 眼底鏡輔助糖尿病視網



▲ 衛生福利部國民健康署第 15 屆「金所獎」實地評核





作者 古湘如護理師

# 屆「金所獎」 組「卓越獎」

膜病變初篩，並利用 5G 遠距視訊系統，與專科醫師連線會診，即時提供診斷建議。這種遠距整合模式，讓偏鄉地區即使無專科駐診，也能享有與都市等級相近的醫療服務，並大幅減少轉診等待時間與患者奔波負擔。

此外，本所重視跨領域合作，廣泛串聯地方資源，如鄉公所、文化健康站、學校與教會等，共同推動社區健康促進行動。透過舉辦健康市集、長者運動班、族語衛教活動等，不僅讓健康知識普及，也強化社區凝聚力。特別值得一提的是，衛生所在推動各項計畫時，融入原民文化觀點，如尊重傳統信仰、運用族語教材、與耆老合作設計活動，使健康照護更貼近族人生活與價值觀。



▲ 衛生福利部國民健康署第 15 屆「金所獎」實地評核

最後，仁愛鄉衛生所透過彈性人力運用、整合多方專業與資源，不但提升原鄉居民的健康識能與醫療可及性，也建立了一套可持續運作的社區照護模型。其成功關鍵在於由下而上、以人為本的服務設計，並非單向施予，而是與社區共構健康支持系統。仁愛鄉的經驗證明，即使在最偏遠的地區，只要有熱情、有策略、有連結，也能打造一個讓居民健康有保障、有尊嚴的生活環境。

圖片來源：古湘如

# 守護原鄉健康

## 仁愛鄉打造沒有距離的醫療服務網

作者  
李深淵護理長

南投縣仁愛鄉，為全國第三大原住民族地區，轄內共有 33 個部落，分布在海拔 400 至 3,000 多公尺的高山峻嶺之中。地理環境雖壯麗，但也造就了醫療資源嚴重不足與分布不均的現況。以最偏遠的翠華村為例，距離最近的醫院長達 72 公里，居民就醫不易，加上健康知能普遍不足，使原鄉醫療照護面臨極大挑戰。

面對這樣的困境，仁愛鄉衛生所醫療團隊秉持「守護原鄉·沒有距離」的信念，長年致力於部落健康推動與照護服務。平時即積極執行巡迴醫療，深入各部落進行診療與健康教育；並透過「仁愛鄉部落健康營造推動委員會」盤點鄉內老年人口、就醫情形、健康行為認知及族群文化等資訊，設計出符合原鄉需求的在地服務模式，包括修繕老舊衛生室、設置地段護理師進駐 13 村衛生站、落實家戶健康管理等。

民國 112 年卡努颱風來襲期間，仁愛鄉多處道路中斷、通信中斷，部落與外



▲ 仁愛鄉衛生所獲頒「卡努風災協助醫療後送」獎項



▲卡努風災 -- 縣長與議員、鄉長關懷鄉民狀況

界聯繫困難，平時脆弱的醫療網更顯吃緊。在這樣的惡劣環境中，仁愛鄉衛生所迅速啟動災害應變機制，成為全鄉醫療服務最關鍵的支柱。風雨中，所內醫師與護理人員堅守崗位，持續透過衛星通訊與遠距設備，執行視訊診療，穩定病患情緒，並協調後送與用藥安排。

部分地區因道路坍方或橋梁中斷，救援資源無法即時抵達，所內同仁不畏風雨，親自步行翻山越嶺送藥至患者手中，確保慢性病患不因中斷用藥而危及生命。對於高風險個案如孕產婦、洗腎病患、高齡長者等，衛生所也提前盤點名單並協調避難準備，在災前完成安置或轉送，減輕災後風險。

這段期間，仁愛鄉衛生所不僅是醫療服務據點，更扮演地方災防協調核心，整合部落志工、村幹事與部落長老等人力，傳遞正確防災訊息，並陪伴族人安然度過風災。這份深耕社區的信任關係與無私付出，感動無數民眾與機關。

因此，仁愛鄉衛生所在112年「醫療行政及醫療法規研討會」中，獲衛生福利部公開表揚為「卡努風災協助醫療後送單位」，肯定其在重大災難期間的關鍵角色與堅守精神。更於同年參加國民健康署舉辦的第15屆「金所獎」競賽，勇奪原住民族與離島地區最高榮譽——「卓越獎」，彰顯原鄉醫療努力的光榮成果。

今日的仁愛鄉醫療服務，已逐步建立出結合科技、人力與族群文化的健康照護新模式。在偏鄉山區，「醫療不再遙不可及」，透過在地人力培訓、衛生設施重建、社區資源動員、以及災時快速應變的能力，真正實踐「守護原鄉，沒有距離」的初衷。

# 仁愛鄉衛生所榮獲兵役節績 積極推動公共衛生 守護全

在中華民國 114 年第 82 屆兵役節表揚活動中，南投縣仁愛鄉衛生所榮獲「績優單位」殊榮，這份肯定不僅象徵著專業與服務精神的最高致敬，更反映了基層醫療團隊對公共衛生長期深耕與投入的豐碩成果。仁愛鄉地處偏遠山區，幅員遼闊，涵蓋多個原住民族群聚落。面對地理與交通的種種挑戰，仁愛鄉衛生所始終堅守崗位，提供不間斷、全方位的公共衛生與基層醫療服務，成為地方居民健康的堅強後盾。

## 深入社區 提升健康素養

仁愛鄉衛生所積極推動各項健康促進與疾病預防工作，不僅是服務提供者，更是健康觀念的推廣者。透過設計貼近當地生活方式的健康教育課程、定期舉辦篩檢活動、進入部落宣導飲食與運動習慣等方式，協助鄉民建立正確的健康

觀念，讓公共衛生不再只是抽象的概念，而是落實在日常生活中的實際行動。

特別是在長期慢性病防治方面，仁愛鄉衛生所推動高血壓、糖尿病等慢性病個案管理，透過定期訪視與醫療諮詢，協助病患穩定控制病情。此外，針對長者設計的居家照護與健康評估服務，也提升了偏遠地區高齡人口的健康安全感與生活品質。

## 疫情期間堅守防線 展現醫護韌性

在新冠肺炎疫情期間，仁愛鄉衛生所展現出極高的機動力與責任感。為提升疫苗接種率，衛生所主動規劃疫苗施打站，並針對行動不便者與長者進行到宅接種，不因交通限制而妥協服務品質。同時，衛生所團隊也深入部落，加強疫情宣導與自主健康管理教育，提



# 優單位肯定 民健康

作者 許雅婷課員

升民眾對疫情的正確認識與防疫意識。

透過這些努力，仁愛鄉成為南投縣內疫情防控成效顯著的地區之一，顯示即便處於資源相對匱乏的偏鄉，只要有堅定的信念與專業的團隊，依然能為民眾築起健康防線。

## 關懷弱勢 全人照護落實在地

仁愛鄉衛生所也特別重視弱勢族群的健康福祉，針對原住民、高齡長者、孕產婦與身心障礙者等群體，提供客製化的健康照護與衛教資源。衛生所結合社會福利資源與在地團體，共同關懷社區中需要被看見與照顧的族群，讓公共衛生照護更加全面與溫暖。

此外，對於母嬰健康與兒童成長的重視也不容忽視。仁愛鄉衛生所定期辦理孕婦產檢諮詢、嬰幼兒健康篩檢與親職教育課程，讓年輕家庭在育兒



▲ 114 年 2 月 26 日第 82 屆兵役節慶祝大會暨頒獎典禮

路上不再孤單，提升下一代的健康起點。

## 榮耀背後 是更大的責任與使命

此次獲得兵役節績優單位的肯定，是對仁愛鄉衛生所堅守崗位、守護鄉親健康的最大鼓勵。衛生所所長表示：「這項榮譽是屬於所有在地醫護團隊的共同努力，更是推動偏鄉公共衛生的動力來源。未來，我們將持續深耕社區，推展更多有溫度、有深度的健康服務，讓每位鄉民都能安心生活。」

在台灣追求醫療平權的道路上，仁愛鄉衛生所的努力成為典範。他們以專業與熱情在山林之中默默耕耘，為偏鄉民眾築起一道堅固的健康防線。這份榮耀，不只是對過去努力的肯定，更是未來持續前行的起點。

圖片來源：許雅婷

# 只要有「心」， 戒癮一定會成功！

作者 黃慧珊個案管理員

長期使用毒品，特別是如海洛因這類高成癮性的物質，會使藥癮者產生高度的耐受性，導致必須不斷增加劑量才能達到原有的效果。即使經歷勒戒或服刑，在一段時間內未接觸毒品後，身體的耐受性會明顯下降。然而，若出獄後再度施用與先前相同劑量的毒品，往往會引起心跳加速、血壓異常或呼吸抑制等劇烈的生理反應，甚至因急性中毒而喪命。



▲ 輔導藥癮者個案

對於毒癮者來說，出獄後的前三個月是最關鍵、也是最脆弱的階段。他們容易因接觸昔日的吸毒朋友或熟悉的環境而再度墮入毒品的泥淖之中。此時，家人、朋友與社會大眾的接納與支持顯得格外重要，唯有在關懷與信任的陪伴下，戒癮者才能真正有機會重新站起，迎向新生。

以阿雄（化名）為例，他是一位長年與藥物成癮奮戰的個案，過去曾多次進出監獄接受勒戒，但受限於外在環境及缺乏持續支持，一出獄便再次落入毒品的惡性循環，家人也無力改變現況。然而，一通來自南投縣毒品危害防制中心個案管理員的關懷電話，成為阿雄人生的轉捩點。他坦承戒癮過程中的無助與挫敗感，個管

員在深入了解情況後，積極協助轉介至專業醫療資源。

由於阿雄施用的是成癮性極高的一級毒品--海洛因，醫師建議採用「美沙冬替代療法」進行治療。此療法每日只需服用一次，即可有效緩解戒斷症狀，並降低對毒品的渴求。在穩定接受治療的過程中，阿雄的身心狀況逐漸改善，不再像以往般工作斷斷續續，生活步調也逐漸走上正軌。家人見證阿雄的明顯轉變，從原本的無奈轉為欣慰，也深深感謝南投毒防中心所提供的協助與資源。

藥物成癮並非單純的意志薄弱，而是一種複雜的心理與行為問題。每一位成癮



#### ▲ 南投縣政府毒品危害防制中心服務簡介

者的背後，都有著不為人知的掙扎與痛苦。我們應以包容與同理心來看待這群努力重建人生的人。社會不僅應關懷個案，更應給予其家庭更多實質上的支持與鼓勵，協助成癮者勇敢面對困境，走出陰霾。

同時也要提醒大眾，無論是何種毒品，一旦染上成癮，不僅會破壞身體健康，更會導致腦部功能失調，進而嚴重影響認知能力與行為表現。因此，預防永遠勝於治療，唯有拒絕第一次接觸毒品的誘惑，才能真正掌握自己的人生方向。

戒癮之路或許艱辛，但只要有心，絕對有成功的希望。讓我們共同努力，營造一個友善、支持、無毒的社會環境，給予每一位戒癮者重新開始的勇氣與機會。

# 漫漫復元長路上的同行者： 陪伴藥癮者看見復元路上的那道光

作者  
佟庭佳  
個案管理員

從事藥癮工作將近十年，還記得剛開始接觸藥癮個案時，我知道我要面對的是一群被社會貼上「問題」標籤的人，但我總在思考要如何與他們互動，因為彼此生命經驗的差異甚大，也常常陷入價值觀的衝突之中。面對他們錯綜複雜的需求，我努力地提供醫療資訊、接洽就業資源、打無數通電話，只為了抓住那一絲「穩定」的可能。

但現實的狀況是，他們的復發、失聯，甚至再次進出監所，即是這份工作所見的日常。當每一次的投入與信任卻未有絲毫成效，見他們在掙扎與希望之間反覆拉扯，我卻無能為力，這些都讓我感到挫折與疲憊。

我印象最深的一次，是個案阿煜（化名）低著頭說：「我們更生人啦，根本不是人。我們只是社會的毒瘤、敗類。走到哪，人家就看不起。吸毒的人不可能會改變，連自己的家人都不理了，你怎麼還期盼一個非親非故的人會幫你？」

這樣的話，我從不只一個人嘴裡聽過。那語氣中滿是無力與絕望，透露著深層的「習得無助感」。

有時我也會反問自己：「是不是哪裡還做得不夠？還能再做些什麼？」

但在一次又一次的陪伴與反思之中，我慢慢學會了：我們無法替個案解決所有問題，他們每一個人，都有屬於自己的人生旅程。而我，所能做的，不是拯救，而是陪伴。

於是，我學著去傾聽、去理解、去接住他們情緒的碎片，珍惜每一次的對話；只要他還願意回應，我就陪他一起梳理混亂的思緒、找出當下最需要處理的事。用一次又一次的「出現」，在他的人生中留下「我在這裡」的訊號。

即使過程中跌跌撞撞，有時絕望、有時無助，甚至有時連他們自己都放棄了自己，但我總是會告訴他們：「你不是一個人面對這些事。」

或許，是我真心相信每個人都有改變的可能。這樣的信念，支撐著我走到現在。那個「改變」，不一定只是成功戒除毒癮，可能是他記得我曾說過的一句話、記得我曾陪他走過那段路，而更認識自己，看見了自己的能力，終於能開始



▲ 個案面談

為自己作選擇，畢竟生命的故事終究要由他們自己繼續寫下去。

我常希望他們能慢慢看見自己的價值，發現自己其實有能力選擇不同的方向。我盼望他們能在復元的路上，長出屬於自己的力量，慢慢發亮，成為那個閃閃發光的自己。

我能做的，是在這條漫長又孤獨的復元路上，盡我所能的真誠陪伴。

願這樣的同行，能在他們生命中最漆黑的時刻，點起一絲微光。

「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。」-- 泰戈爾

在這條路上，我願成為那一道光，也期盼有一天，他們能成為自己的光。



▲ 陪同戒癮治療

圖片來源：佟庭佳



# 最溫柔的靠山 --

## 社區營養師照亮長者健康之路



作者 鄭絜社區營養師

在日常的社區角落，有一群人默默守候著長輩的健康。他們沒有華麗的場景，卻在最需要的時候，成為長輩心中最溫柔的依靠。這，是一位廖奶奶的故事，也是我們社區營養中心的一段日常。

那天早晨，我們例常準備著營養篩檢與衛教的資料，迎接每一位走進來的居民。當我們邀請一位頭髮花白、步伐穩健的廖奶奶接受營養篩檢時，她親切地笑了笑，說她平常就愛自己煮糙米飯吃，三餐清淡，也會去市場挑最新鮮的蔬菜。她的營養篩檢結果顯示一切正常，我們心裡都很放心，原以為這次的互動就是那麼一段短暫卻溫暖的交流。

然而，兩週後的同一個早上，那位廖奶奶又出現在門診的座位上。這一次，她手中多

了一張泛黃的健檢報告，臉上的笑容少了幾分輕鬆，多了些不安與疑問。

「小姐，我在這裡做了體檢，有幾個紅字，我不知道是什麼意思，醫生說得很快，我聽不太懂……我很擔心。」，她小心翼翼地攤開報告，就像攤開一份牽掛。數值上總膽固醇偏高、空腹血糖超標，對我們營養師而言或許是司空見慣，但對廖奶奶來說，那些紅字彷彿是突如其來的警訊，擊中了她的健康努力維持的信念。

我們請她坐下，一個檢查項目、一句話，慢慢地解釋給她聽。從什麼是膽固醇，到血糖控制與飲食的關聯，再延伸到她習慣的食材該怎麼挑、該怎麼煮，甚至陪她回想最近是否有壓力或睡不好。我們不是



▲ 社區營養師於埔里衛生所門診，為長者進行營養評估與衛教，搭配食物模型進行個別化飲食指導，安心照顧自己的健康。

單純在做一場衛教，而是在讓她知道：她的焦慮，我們懂；她的健康，不只是她一個人的責任。講解結束後，廖奶奶握著報告，卻也握住了安心。她眼眶微微泛紅地說了一句：「謝謝妳們，真的好感謝有這樣的地方，我一個人不知道怎麼辦，還好有你們可以問。」

那一刻，我們才真正明白，社區營養不只是提供數據與建議，而是在「被需要」的瞬間，伸出理解的手，是在資訊焦慮與醫療隔閡中，搭起一座情感的橋。

我們社區營養中心，就像是一盞小燈，點亮在南投的每一處角落。這盞燈也許不耀眼，卻足以讓一位不安的廖奶奶看清眼前的路，足以讓一張冷冰冰的報告，轉化為被理解與被陪伴的溫度。



▲ 社區營養師於關懷據點篩檢出營養不良之長者，並透過飲食紀錄討論與衛教指導，進行營養介入，協助改善其飲食習慣，提升健康自我照護能力。

南投縣政府衛生局走過 75 年，從防疫到健康促進，從個案到家庭，一路走來的每一步，都走進了社區的心。如今，社區營養的落地，不再只是政策的一角，而是實實在在發生在人們生活裡的力量。我們始終相信，真正的健康推動，不只在醫療院所裡，更該走進菜市場、走進長者的廚房、走進他們的心坎裡。

因為有人懂得傾聽，所以紅字不再只是警訊；

因為有人陪伴說明，所以健康不再令人恐懼；

因為有這一份溫柔的守候，社區，才真正有了健康的根。

圖片來源：鄭絮

# 是營養也是溫度 陪伴長者一起走的路，

作者  
林欣儀社區營養師

南投縣社區營養推廣中心自民國107年成立以來，持續深入各地社區，辦理團體營養教育課程、輔導長者共餐據點，並提供65歲以上長者營養評估與個別營養諮詢等多元服務，逐步與長者建立起密切且溫暖的連結。

在一次團體營養教育課程中，營養師帶著專業知識與真誠關懷，來到仁愛鄉的一處文化健康站。當日的衛教主題為「牛奶鈣營養」，針對長者常見的鈣質攝取不足問題，營養師以簡單易懂的方式，說明如何從日常飲食中攝取足夠鈣質，幫助維持骨骼健康與行動力。為鼓勵大家將所學應用於生活，皆提供每位長者一個環保杯與一包營養奶粉，鼓勵持續邁向健康生活。

當天也同步進行營養評估篩檢，透過幾項問答與體位測量等簡易方式，幫助長者了解自身營養狀況。課後，

營養師一邊與長者互動，一邊查看評估表，特別注意到一位陳奶奶。雖然她看起來精神尚可，體態也不

◀ 營養師為長者測量小腿圍，瞭解營養狀況，作為營養評估的重要依據。





▲ 長者踴躍參與營養衛教課程，增進健康飲食知識與實踐力。

顯瘦弱，但評估分數卻落在營養不良的風險範圍。營養師主動上前關心，她才輕聲分享，年初曾因病住院一段時間，雖然目前已康復，身體活動也漸漸恢復，但總覺得食慾不好、吃得少，體力也不如以往。

聽完她的分享，營養師立即進行個別諮詢，依據陳奶奶的狀況提供飲食建議，包括少量多餐、均衡攝取六大類食物，並鼓勵善用家中常見食材與當天獲贈的奶粉，補充蛋白質與鈣質等重要營養素。陳奶奶專注聆聽、頻頻點頭，並笑著說：「我會照你說的試試看！」

幾週後的電話回訪中，陳奶奶語氣明顯多了精神，開心

地說：「最近比較吃得下了，精神也好很多！」這些細微但實質的改善，讓營養師倍感欣慰。更讓人感動的是，陳奶奶在電話那頭熱情地說：「你們上次發的奶粉很好喝，我有泡來喝，可惜只有一包啦，哪裡可以再買？」緊接著補了一句：「你們真的很用心，還記得我，還特地打電話來關心，真的很開心！」

短短幾次接觸，卻為長者的生活帶來了真實的改善與信任，也讓健康照護不再只是冰冷的指導，而是有情感、有連結的陪伴。這不只是一段營養介入的成功經驗，更是一段從關懷出發、溫柔滲透的暖心互動。營養師帶來的，不僅是建議與知識，更是一份持續陪伴、一起走向健康的力量。

南投縣社區營養推廣中心未來將持續深入各社區，專業與關懷同行，讓更多長者在熟悉的環境中獲得實質幫助，吃得安心、活得健康，一步一步，走出屬於自己的活力人生。



# 搭直升機上班的 救災經驗

作者 鄭綉錦科長

## 一通電話通知搭直升機前往 災區

民國 90 年 7 月底桃芝颱風過境接到一通電話「請明早 8 點至南投縣立體育場搭直升機回信義上班救災，記得帶行李」對方說的又急又快！還來不及多問就掛上電話，當時的我也沒多想，家住名間鄉的我，颱風後返回任職單位信義衛生所似乎一

切理所當然。

隔天一早我揹起行囊到集合地點，現場已有時任衛生局局長廖龍仁、醫政科長黃昭郎（後來也升官擔任局長）、政風主任、人事主任還有要一起搭乘直升機的衛生所同仁（石幸艷・林玲敏・張雅絮・許淑春・王秀女・黃齡儀、李姿容等）說是來送我們一切順利！



▲ 搭直升機前合照



▲ 下直升機後衛生所集合





▲ 龍神橋斷裂



▲ 災區

搭乘直升機其實是很危險的事，許多夥伴都是第一次搭乘很害怕，只是當時的我太年輕且剛從紐西蘭搭直升機遊冰河回來，為安撫大家情緒還開玩笑對夥伴說我上回去紐西蘭要自費 2000 元才能搭呢！現在想想當時的自己真是太傻太天真，也沒有以嚴肅的心態面對天災的無情！就這樣我們一行人搭上沒有門的直升機往目的地飛去。

**直昇機上鳥瞰災區滿目瘡痍  
立即上工救災**

隨著直升機越接近目的地，當我看見每日開車上班

必經的台 21 縣「龍神橋（寬度 8 公尺長度 253 公尺）」竟然被土石流及洪水攔腰斷了兩節！甚至有些殘骸也被土石沖走了，此時的我已知事情嚴重了！下直升機後徒步至衛生所，衛生所史萬秋護理長看著我們說「妳們終於來了！山上醫護人力不夠」趕快上工！！

就這樣我們住進了宿舍，加入了後續一連串的部落巡迴醫療及衛生所 24 小時輪班 IDS，往往原本只需半小時的衛生室巡迴路程都因道路毀損，需要遠繞 2 倍以上時間才能到達，印象中

（續下頁）



▲ 災後小確幸五星美食

最深刻的是當時衛生所醫師兼主任賴力行醫師告訴我們「到部落巡迴醫療就要有過夜的準備，一定要把病人看完」那時常常午後雷陣雨好想早點下班，尤其輪休返家日深怕大雨又釀災回家路再次中斷。

#### 災後小確幸五星美食

由於道路中斷台電搶通不易，印象中衛生所跟附近商圈停電超過一星期，所有店家都是休息，只有消防隊跟衛生所 24 小時營業忙著救災，此時三餐就成很大問題，所幸附近風味餐廳信義餐坊等將冰箱庫存之高等食材拿出來無償煮給我們吃！每天傍晚至消防隊端菜回衛生所

享用晚餐變成是我們白天救災的小確幸。

#### 能回家真好

由於災後工程浩大原有路線修復耗時，初期我們都是車輛放水里消防隊附近再搭信義鄉鄉民四輪傳動的車輛進去，所以我們就常常站在或坐在發財車的露板上一路顛簸上、下山，但都沒人喊苦因為能回家就好！！當時的感覺就是一進入信義，滿目瘡痍大家都因失去家園親人滿臉憂苦，但一出部落回到平地看到的卻又是開心生活的人們，當時對我的衝擊很大！災害對有些人來說就是新聞但對有些人來說卻是內心痛苦的一輩子！後來



▲ 災區救災

由於受創太嚴重但民眾還是有進出需求，相關部門在溪河開設一條臨時便道，因臨時便道原本就是河床加上颱風導致佈滿大大小小石塊，當時我的愛車也因為底盤受損大修心疼不已。

### 困境中的養分

信義衛生所是我公共衛生首次上班的地方，當時派駐在信義最遠的東埔村衛生室，每日大概花 3 小時在上下班時間上，但當時能擺脫醫院輪班改到衛生所上班是一件很開心地事，加上鄉親的純樸友善及能到社區訪視每天都過的很充實，我在信義衛生所待了 2 年，很感謝當時的護理師史萬秋，她是

帶領我學習公共衛生護理師的導師，至今她仍在崗位上努力不懈，是我很欽佩的前輩，我在信義歷過幾次天災，那段經歷對我來說是很寶貴的，每當面對問題時，我時時提醒自己不要以自己的角度跟感受去想像他人的生活，有時他們正經歷一段我們未知的煉獄，多些耐心跟同理，許多事情也許就能迎刃而解。



▲ 災區救災

根據中央災害應變中心傷亡統計資料顯示，桃芝颱風共造成全台 103 人死亡、111 人失蹤、189 人受傷，且又以南投縣最多。南投縣計有 39 人死亡，80 人失蹤，172 人受傷。也有人稱桃芝颱風是「開啟台灣土石流夢魘的 2001 年桃芝颱風」。

不讓尊嚴流浪：

為阿福伯找到一個溫暖的落腳處



作者  
張斐妍個案管理師

「爸爸竟然是愛滋感染者？」

阿福伯，通報時 74 歲，無法自主行動與言語，需入住安置機構時，意外檢驗出愛滋病陽性。當醫生在診間說出「HIV 陽性」的檢驗結果時，坐在一旁的大兒子與女兒都愣住了，尤其是女兒，眼中充滿了疑惑與擔憂。

阿福伯的生活並不平靜。年輕時個性暴躁，與妻子早早分居，孩子多半是靠自己長大。如今妻子早逝，家中由大兒子與二兒子照顧父親，大兒子患有躁鬱症、二兒子智能不足，照顧阿福伯的責任最終落在已出嫁的女兒身上。她下班後便趕回娘家幫爸爸沐浴、換藥、餵藥，但長久下來，體力與壓力漸漸吃不消。

某日，女兒焦急來電表示：「哥哥狀況越來越不穩定，爸爸在家也有被打的風險，我真的不知道該怎麼辦。」她希望能為父親找到安置機構，卻一連詢問了好幾家都無法收治。一來是因為阿福伯的 HIV 身份讓機構卻步，擔心其他住民或家屬反應；二來是即便有機構願意收治，價格也遠遠超出家庭可負擔的範圍。

我們立刻聯繫社福單位，希望為阿福伯安排安置機構。然而過程一波三折，因阿福伯是愛滋感染者，許多機構表達婉拒，擔心遭到其他家屬抗議或影響聲譽；少數願意收治的機構，月費高得驚人，女



兒根本無法負擔。

我們與 NGO 社工齊心協力：比價、聯繫、尋找補助資源，一邊安撫家屬情緒，一邊努力不讓阿福伯繼續暴露在風險中。歷經一個多月的努力，終於找到一間願意收治的溫馨機構。社福補助後，每月僅需自費一萬元，再爭取到慈濟每月五千元補助，女兒終於露出久違的笑容。

「我真的…可以好好睡一覺了。」她哽咽著說。

阿福伯順利入住機構，生活得到了照顧，女兒也重新找回了生活的平衡。我們不是拯救者，也不是改變命運的魔法師，只是在家人最無助的時刻，靜靜陪伴，溫柔地撐著，陪他們走過那段艱難的日子。

或許我們做得不多，卻在一點

一滴的實踐中，讓彼此心中重新點亮一抹溫暖與希望。每一位感染者的背後，都是一段關於尊重與陪伴的故事，也是一份默默綻放的生命韌性。而我們所做的，就是讓他們在晚年依然感受到關懷與依靠，擁有一絲安心與尊嚴。正是這樣一份柔韌而穩定的力量，讓我們願意，持續走在這條照顧與陪伴的路上。



#### ▼ 阿福伯順利入住安養機構



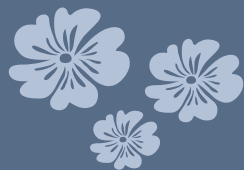
#### ▼ 協助阿福伯至醫院回診篩檢



圖片來源：張斐妍



# 用陪伴編織希望， 與她一起走過的療癒之路



作者 劉筱宜關懷員

這是一位讓我至今難以忘懷的個案。案本身與先生靠務農維生，生活樸實卻也充滿辛勞。自從確診結核病後，她的世界彷彿瞬間被陰影籠罩，長時間把自己關在家中，不願與外界接觸，甚至讓人擔心她會因而陷入自閉的狀態。

身為她的關懷員，我深知身體的病痛可以靠藥物治療，但心裡的孤單卻需要陪伴與支持。於是每次家訪投藥時，我都特意多停留一會，陪她聊聊天，分享生活瑣事，只希望能讓她打開心門，不再那麼孤單。

透過聊天過程，我發現她會做手工讓我欣慰的是，她開始重新投入自己熱愛的手工編織與勾針作品。每一個用心製作的包包、每一針一線的編織，彷彿是她對生活重新燃起的希望。



▲ 因雨季而坍方的道路

那段時間最艱難的，莫

過於通往部落的道路因工程與雨季而坍方，整條路泥濘不堪。

每次我騎著小台摩托車前往送藥，輪胎總是深陷泥地，寸步難行。有好幾次，我不得不打電話請她改變吃藥地點。讓人感動的是，她從沒抱怨過，總是義無反顧地騎著打檔機車，穿越泥濘、風雨無阻，主動來到都達明隧道與我會面吃藥。

看著她每一次堅持赴約、每一次努力配合治療，我心中滿是感動。這不僅是一場身體上的抗病歷程，更是一段生命意志的堅持。

終於，靠著她的毅力與我們雙方的努力，她順利完成治療，走向康復之路。每當回想起這段日子，我都由衷感謝她的信任與配合，也慶幸自己能陪她一起走過那段艱辛卻充滿希望的路。



▲ 與個案變成好朋友

圖片來源：劉筱宜

# 為了讓長者完治 - 一段與病魔抗戰的真情陪伴

作者 劉麗雪關懷員

九個月的結核病都治療程，對高齡 80 歲長者來說，是身體與心理的雙重煎熬。一開始，黃姓阿公他極度抗拒吃藥，始終不相信自己得了結核病，總說：「我怎麼可能是 TB？」加上他本身有 COPD，導致副作用更加明顯——口破、皮疹、喘不過氣、全身不適，讓他每天都用盡理由拒絕服藥，甚至和我「討價還價」，能少吃一顆是一顆。

更讓人焦急的是，吃藥產生副作用讓阿公身體無法負荷，主治醫師建議停藥一個月，在停藥期間我仍會每天關心阿公的身體情況並陪他聊聊天，經過一週後我發現阿公副作用狀況已經好轉，在我的勸說及鼓勵下，阿公才回診再繼續治療。

透過每天送藥過程，我會把自己當成是個案的一個朋友、一個傾聽者、一個鼓勵者，去陪伴他們。我發現阿公其實最需要的，是有人能聽他說話、理解他的害怕與不安。於是，每天的家訪時間，我陪他聊家人、聊生活，從閒聊中得知他有五個女兒、兩個兒子，也意外得知阿嬤早年也曾

罹患過 TB，甚至他的二兒子兩年前也在台中被診斷為結核病。

隨著彼此的信任慢慢建立，阿公的態度也一點一滴改變，從抗拒到妥協，最後到願意每天準時吃藥。而就在這過程中，我發現阿公的三位接觸者 LTBI 篩檢為陽性，也都在我和公衛護士的努力下全都接受 LTBI 治療。

回首這一路走來的點點滴滴，從剛開始的挫折與無力，到後來看到阿公逐漸康復的模樣，心中滿是感動。這不是單純的投藥工作，而是一場生命間的守護與陪伴。

如今，阿公也已經完治了，他的身體也慢慢恢復健康。看著他逐漸開朗的笑容，我深深覺得，這一切努力、每一次陪伴，都是值得的。

幫助阿公服藥



圖片來源：劉麗雪

# 在黑暗中點亮微光——

## 「心衛社工的陪伴力量」

作者 陳盈如心衛社工

在心衛社工工作的歷程中，總會遇到一些讓人難以忘懷的個案。或許他們曾在谷底徘徊，甚至讓人感到棘手與無力，但當他們願意重新拾起生活動力時，那份轉變所帶來的感動，總能深深觸動人心。

曾經服務一名自殺合併保護性案件個案，長期吸毒、反覆入監。在某次服刑期間，他與最親密的伴侶分手，出獄後因無法接受分手事實，經常騷擾甚至恐嚇對方，曾說出：「我準備兩顆子彈，一顆給她，一顆給我」，展現對他人與自己的強烈傷害意圖。

服務初期，我沒有急著給予說教，而選擇傾聽與陪伴。在談話中，他情緒矛盾，提及與前女友的過往時，能侃侃而談且臉上帶著懷念的笑容；但當提到對方聲請保護令的舉動時，情緒便轉為激動與憤怒，甚至揚言殺害對方，透露出極大的內心掙扎。

在陪伴的過程中，除提供情緒支持與陪伴外，同時與網



▲ 心衛社工夥伴

絡單位聯繫共同擬定危機處理策略，也與家屬溝通，強化家庭支持，避免個案再次陷入孤立無援的處境。

雖然個案並未接受正式的心理治療或醫療，但他開始嘗試外出工作，雖然不穩定，但卻是改變的起點。某次訪視時他說：「你曾說我自殺這麼多次都活下來，既然閻王不收，為什麼不好好活一次？那句話打醒了我。」也成了我們關係的轉捩點。後來他雖因其他案

件再度入監，但這次他選擇面對，出獄後甚至主動來電，表示希望繼續接受社工的協助。

這段歷程讓我深刻體會：社工或許無法立即改變一個人，但能在他最混亂、最孤單的時候，成為那道陪他撐過去的光。有時，一句話、一份穩定的陪伴，就能為一個人種下重生的希望。很慶幸，我曾在他最黑暗的時刻，成為他生命中的微光。



# 但我們知道，那是她一個人面對太多的結果 她說「天命」——

作者 林柏宏關懷訪視督導

有一陣子，小梅頻繁地出現在各個政府單位，說社區有黑道潛伏，也說自己有「天命」，必須向長官報告重要任務。這些說法看起來離現實很遠，但對小梅來說，卻非常真實。她所經歷的，正是我們在精神健康工作中常見的一種情況——妄想。

小梅的行為引起了關注，也因此被轉介至心理衛生中心。我們的關懷員第一次到家中訪視時，她並不願意接受協助。她說自己沒病，說自己很清楚自己在做什麼。關懷員沒有急著反駁她的想法，而是選擇聆聽。在傾聽中，我們發現，小梅因為這些「天命」與「任務」的想法，腦中思緒一直轉個不停，讓她覺得非常疲累，也感



▲ 林柏宏關懷訪視督導



到不被理解。

漸漸地，我們從她的故事中知道，她曾有穩定的工作，但因為壓力與症狀的出現無法繼續，生活也漸漸陷入困難。我們協助她申請物資補助，緩解燃眉之急，也在一次次的訪視中建立起信任。

有一次，小梅說，如果不去執行那些腦中的任務，可能會發生地震或天災。她常常半夜出門，只為了「阻止災難發生」。說著說著，她也哭了，說自己其實很沮喪：「為什麼我要這麼累？為什麼只有我在做？」

我們除了持續陪伴，也向她說明症狀與情緒的關係，並提到若願意嘗試治療，也許能讓腦袋輕鬆一點。她對吃藥有疑慮，但當聽到「針劑治療」能幫助穩定大腦運作時，點了點頭。於是我們

協助連結了居家護理師，讓她在熟悉、安全的環境中接受注射。

過了一陣子，小梅開始說：「我睡得比較好了，腦袋比較沒那麼吵了。」她開始整理自己的生活，也重新規劃未來，甚至回到了她熟悉的工作。雖然妄想仍然偶爾出現，但她學會了怎麼面對，也知道可以和關懷員討論，不再一個人承擔所有壓力。

她曾說：「謝謝你們肯聽我說，不是直接說我有問題。」而我們更想說：「謝謝妳願意相信我們，也願意給自己一個喘息的機會。」

精神疾病不是終點，而是另一段與生活重新建立關係的起點。願每位像小梅一樣的朋友，都能在妄想的迷霧中，看見希望的光。

# 照顧管理專員

作者 林愉敏照顧管理專員

在長照的路上，我常遇見各種家庭故事，而有些故事，會深深烙印在心中。其中讓我印象最深刻的是一位中年肢體障礙的林先生，過去曾因意外導致身體障礙，行動受限，日常生活多倚賴照顧者協助。同住的三位親友皆為輕度智能障礙，既是家人也是照顧者。雖然生活簡單拮据，卻彼此依偎扶持、默默相伴，但在照顧技巧與健康識能上都有所限制。

林先生被診斷出罹患大腸癌，手術後留下永久性腸造口，家訪時，我看見病後虛弱的林先生坐在輪椅上，眼神中閃爍著堅毅與無助，照顧者抱著一疊藥袋與看不懂的說明書，急切地問我：「這些藥要怎麼給他吃？腸造口要怎麼清？」那一刻，我心裡酸楚又焦急，這樣的變化，讓本就脆弱的照顧

網更顯吃力。面對繁瑣且需要精準技巧的腸造口清潔與照護，家庭照顧者無所適從，焦慮與無助悄悄壓在每個人的肩頭，深知他們需要的，不只是醫療照護，而是一整個支持網絡的啟動。

我們立刻啟動長照多元服務網絡，透過出院準備服務小組，重新檢視個案照顧需求，媒合居家服務員每日協助身體清潔與基本生活照顧，再串聯居家護理與醫療團隊，居家護理師定期到宅處理腸造口照護，確保無感染風險。同時，轉介家庭照顧者支持服務據點，透過各領域專業人員的指導與心理支持，讓照顧者逐步建立自信與技巧。

考量到家庭整體的照顧壓力與資源限制，我們也聯繫身心障礙資源中心合作，協助重



▲ 出院準備服務小組與家屬討論後續照顧

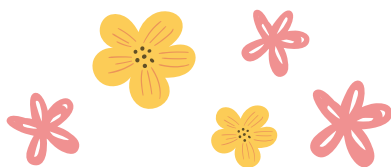
新鑑定身障與相關福利申請，並轉介至「關懷e起來」平台，提供心理支持與經濟資源協助，另外，林先生為退役軍人，連結退輔會資源辦理安置就養與退輔會相關服務。這一連串跨體系、跨專業的合作，如同一道溫暖的光，慢慢照亮了這個原本陷入困境的家庭，進一步強化醫療與後續照顧的支援系統。

在歷經多次跨專業、跨體系的會議討論與合作後，家庭逐漸穩定；最終，考量到個案的病情與家庭照顧能力的限制，個案入住一間照顧品質良好的住宿式機構。機構團隊熟悉腸造口照護，定期有醫療巡診，生活起居被悉心照料，而家屬也定期前往探視，少了照顧壓力，反而多了更多愛與陪伴，陪伴個案善終，家屬無憾。



▲ 居家服務介入協助

這段經歷再次讓我深深體會：長照不只是服務，更是一種「陪伴」與「串聯」的藝術。我們的角色，就像是織網的手，將散落在社會角落的資源，一一連結成守護個案的安全網。每一個微小的協助，都是為了讓更多家庭在風雨中，也能擁有被理解、被支持的溫度。這，就是我身為照顧管理專員，最深的信念與感動。



# 從牛舍走向陽光：

## 長照的陪伴與重生

作者 吳佳榕  
長期照顧管理專員

民國 112 年盛夏，烈日如火。我接到一張長照申請單：王爺爺，獨居長者，兩個月前中風，剛出院返家。出於擔憂，我立即致電申請協助的身障社工與里長了解狀況，並約定 8 月 10 日與個案管理人員一同前往訪視。

那天早上八點半，我們依地址抵達現場，卻找不到人影。呼喊許久後，一位步履蹣跚的老人從廢棄三合院後方走來，正是王爺爺。他領我們穿過雜草叢生、泥濘不堪的小徑，最終在一間破舊牛舍前停下，淡淡地說：「我都住在這。」眼前是一處幾近廢墟的空間，地面堆滿雜物，矮牆遮不住風雨，一旁木板床上是被雨淋濕的厚棉被。屋內無水、無電、無瓦斯。這樣的地方，竟是



▲ 長期照顧未介入前之住處



他出院後的「家」。

我心頭一緊，還沒多想，腳一滑就摔倒在濕滑泥地，手肘擦傷流血，動彈不得。多虧個管員拉我一把，才站起身來。當時我腦中浮現無數問號：這裡怎麼可能讓剛中風的長者生活？吃飯、洗澡、藥物、安全、衛生，樣樣都是危機。站穩腳步後，我們與爺爺深入討論他的處境、家庭支持度與最迫切的需求。初步達成共識後，立即分工啟動資源媒合。個管員聯繫華山基金會、身障社工及民間團體，申請善款與後續轉介，我則核定服務項目 - 居家照顧及送餐。

這是一場跨單位、跨領域的緊急合作。感謝有專業團隊的齊力支援，我們在一個月內，順利協助王爺爺於9月21日搬入安全住所，並開始接受規律的送餐與照顧服務。後續的追蹤令人感動。王爺爺不僅生活穩定，民國113年長照一年一次再複評

時，身體狀況、服藥規律與精神狀態皆有明顯進步。他甚至參加社區活動，還能



▲ 長期照顧介入社會資源協助後住處

與鄰居搭車出遊。那段從牛舍走到陽光下的路，是我們共同走出來的。

在照顧專員的工作裡，看見無數生命故事。雖有人是道不盡的無奈及沉重，但更多的是令人動容感動的社會協助。而每一次與個管員、社工、基金會、公所、里長們攜手同行時，都提醒我：長照不是單打獨鬥，而是一場需要眾人接力的溫柔革命。謝謝王爺爺的信任，也感謝所有參與這段旅程的夥伴。因為有你們，讓「照顧」不只是服務，而是一種同行的力量。

3/4 世紀的守護～南投公衛の感動故事 / 陳淑怡總編輯. -- 南投市：南投縣政府衛生局, 2025. 12  
面；16.2X26.2 公分  
ISBN：978-626-7830-10-9( 平裝 )

1. CST：公共衛生 2. CST：文集 3. CST：南投縣

412.07

114018751

書 名：**3/4 世紀的守護 ～ 南投公衛の感動故事**

發行人：陳南松

總編輯：陳淑怡

出版者：南投縣政府衛生局

編輯組長：洪美吟

編輯小組：張淑真、張智華、鍾素葉、鄭綉錦、吳淑華、  
吳玲玲、胡智強、謝敏惠、張志邦、陳明宜、  
蕭伊宏、劉世龍、張麗娟、蘇治中、王瑞鈴、  
李怡慧、盧麗鈴、劉春光、岩香君、簡名鍵、  
張立薇、胡錫鯉、劉素惠、劉耿維、洪元哲、  
謝宜容、賴俊宏、洪素瑛、葉敦模、蔡孟婷、  
史皓偉、史萬秋、高偉舫、李深淵

地 址：南投縣南投市復興路 6 號

網 址：<http://www.ntshb.gov.tw>

美術設計：明光電腦打字排版印刷行

印刷承製：明光電腦打字排版印刷行

出版日期：2025 年 12 月

ISBN：978-626-7830-10-9( 平裝 )

GPN：1011401674

本書圖文未經授權轉載，版權所有，翻印必究。