

# 板橋農會善款挹注 購置病家醫療器材

文/黄欣玲(病患服務組社工員)

罹患罕見疾病的病友因病況多元,隨著 病程發展,接續需要的醫療器材及輔具品項廣 泛,但這些器材因為金額高昂,非每個病家可 以完全負擔,基金會除提供經濟補助外,亦媒 合企業捐助及社福資源,來減輕罕病家庭經濟 負擔,維持病友照護品質。今年9月,基金會 獲得新北市板橋區農會挹注九萬元補助款,本 會分別購置氧氣製造機及血氧監測器,並同 時媒合了3位罕病病友借用,分別為小腦萎縮 症、原發性肺動脈高壓及龐貝氏症等病友。

罹患小腦萎縮症的病友小如,本來有著 一份穩定的工作,但自確診患病後,隨著病程 發展,生活自理能力逐漸退化,已無法繼續上 班。多年來,小如及其他同樣罹患小腦萎縮症 的家庭成員,在家裡承受著疾病的侵襲,每個 人陸續需要醫療器材及輔具來維持生活照護; 另一位罹患原發性肺動脈高壓的秀秀,因為疾 病造成肺部功能逐漸衰弱,對秀秀來說,看似 稀鬆平常的吸吐動作,居然會是一項困難的考 驗,因此氧氣製造機的呼吸輔助,是讓秀秀維 持疾病穩定的重要工具。

兩人因原先使用之氧氣製造機老舊,已 有損毀、無法負荷病友所需,但受限於家中經 濟,家人已無力負擔購買新機器,擔心若中斷 醫療器材的輔助,病況將會更加惡化。本會得 知兩人的處境後,便立即將此筆補助款購置之 氧氣製造機提供給她們,讓小如跟秀秀可以穩 定疾病照顧,同時也解決病家憂心的問題。

而住在花蓮的小傑,因為罹患龐貝氏症造 成肌肉無力、呼吸功能不佳,長年臥床需要家 屬全天候照顧,必須長時間使用血氧監測器, 避免病況突發危險,但自小身材瘦弱的小傑, 因為老舊的監測器無法包覆其纖細的手指,導 致經常脫落無法維持測量,讓家屬相當擔心會 發生任何意外狀況。本會瞭解小傑家中經濟不 甚寬裕,無力更換適合的醫療器材,因此,將 此筆補助款購置血氧監測器及幼兒監測線提供 給小傑,讓小傑可以汰換不符使用之機器,穩 定病況照護。

罕見疾病本因病類特殊,加上每個患者的 病程亦有所不同,在各個階段所需之服務不盡 相同,然長期背負沉重的照護壓力卻是病家們

> 彼此感同身受。在這長期抗病 的過程中,本會當盡力提供罕 病家庭各項多元服務,如經濟 扶助、醫療器材借用、營養品 捐助等,感謝板橋區農會今年 的善款支持,不僅減輕照顧者 的負擔,也讓病友們可以即時 獲得維生器材,提升生活及照 護品質。



▲板橋區農會愛心捐贈養氣製造機(左)與血氧監測器(右)。



## 又見螢火蟲故事島

### 風潮音樂與Control T鼎力相助

文/涂心怡(活動公關組專員)

「我想要成為超人,超越所有想要打敗我的人,消滅所有懷疑的眼神,最後飛越寂寞的苦澀……」位於行天宮的錄音間,傳來正在錄製的歌聲,這一首歌是新興樂團Control T的創作曲《超人》,這不僅是他們初試啼聲之作,同時也是為了罕見疾病的家庭而唱。

黃正嘉就讀國小的時候,班上就有位罹 患罕見疾病的同學,也理解罕病家庭的艱辛, 「但是這群爸爸們不一樣,就像超人一樣,很 堅強,也很開朗。」他與團員們也將自創曲 《超人》這首歌曲作為「罕爸之歌」,黃正嘉 解釋:這首歌的核心概念,鼓勵大家不只是要 當個超越別人的人,也要超越自己;不管是罕 爸跟孩子,他們都很努力超越自己生活上的困 難,我希望聽歌的人可以感受到這一點。

《螢火蟲故事島》是本會2015年所製播的兒童罕見疾病廣播劇,期待可以帶領學生

病病友,在黑暗中尋求希望。

此次,風潮音樂公司及Control T樂團亦主動參與今年度本會各項活動,包括邀請罕爸們進錄音室和他們一塊錄音,出席罕病天籟音樂會及獎助學金頒獎典禮進行演出,再次以實際行動來關心我們。

《螢火蟲故事島》罕見疾病廣播劇已於9月2日起,每週五晚間8點30分於愛樂電台播出。想瞭解罕見疾病是什麼嗎?想聽聽邱姊姊講故事嗎?歡迎打開廣播,臺北地區的聽友將頻道轉到FM99.7,新竹地區的聽友將頻道轉到FM90.7收聽;想透過手機收聽的民眾,也可以下載愛樂電台APP,下載連結:http://www.e-classical.com.tw/ad/prtapp/index\_prt.html。



▲Control T希望藉由音樂,讓更多人認同罕見疾病,給予支持。



## 無障礙特派員與心理服務方案

### 《華視新聞雜誌一罕病系列》

文/楊永祥(本會副執行長)

罕見疾病病友分散社會各個角落,人們 鮮少與病友們互動,對疾病有些誤解或刻板印 象。透過媒體傳達功能,可建立社會大眾對罕 見疾病的初步認識,消弭陌生所造成的歧見, 同時藉此讓病友獲得適當的資源轉介,進而打 造友善的社會環境。

2015年起,基金會獲得觀樹基金會贊助 與「華視新聞雜誌」專案合作,攜手打造罕病 電視系列專題,以全外景製播方式,拍攝病友 生活周遭及社交活動,亦進一步採訪與當集內 容相關之專家、醫師、家屬、基金會代表等, 配合圖表或字卡說明,深入探討病友的生命現 況與需求。

今年共預計製播八集專題,在上一季分別 從本會福利家園「五百桂花 五百貴人」愛心 募集、基金會的就業服務推廣、到宅關懷服務 專題外,最近更是呈現本會深耕多年的心理服 務方案,其實只要家裡有病患,對於每個家庭 而言都是負擔,尤其面對不可逆的罕見疾病, 病況的加劇或變化,每個關卡都可能失去心愛 的孩子, 對家人心裡負擔更是沉重。但如何說 出口或如何面對情緒轉折,本會多年前即開始

推動心理服務方案,借重諮商專業人員的經 驗,開辦一系列的支持課程,讓病友與家屬都 有機會獲得專業的協助。奕勝一家人即是服務 個案之一,透過本會的互動課程,讓病家們凝 聚相互支持的信念與力量。

其次,與身心障礙聯盟、交大合作的「我 愛無障礙餐廳計畫」,是本會及罕病病友,積 極參與身障朋友生活的一項成功計畫,用參與 取代抗爭謾罵,是我們長期堅持的信念,也是 這個計畫的主要精神。這幾年來經由大家的共 同努力下,已逐步看到豐碩的成果,包括研發 無障礙餐廳APP,順利將計畫方案轉型成「众 社會企業」,將部分特派員納入工作人員編 制,更把無障礙精神,拓展到戲院、旅館、捷 運甚至是醫院,讓孕婦、嬰幼兒和老人也能受 惠。透過社會企業的公益性,結合民間、政府 及第三部門的通力合作,是一個相當成功的典 節。

各集華視新聞雜誌「看見罕病生命力」 影音專區http://www.tfrd.org.tw/tfrd/library\_c/ mvrank/category id/2



▲心理輔導是奕勝一家最大的支持力量。



▲透過特派員詩彧(前排左)的訪視,拉近與店家的距離。

## 維護桂花樹二三事

### 罕病福利家園進度追蹤

文/林宜平(福利家園專案主任)

歷經八個多月的努力及各界善心人士的慷慨解囊,本會推動的「五百桂花‧五百貴人」 認養計畫,已圓滿完成募集,謹此向所有貴人 們表達誠摯的敬意與感謝,本會將持續妥善照 顧這批桂花樹,為未來的定植做好準備。

9月下旬,再次委請樹醫師李碧峰老師前來實勘健診桂花樹。李老師說:桂花樹的狀況良好,但要注意不能缺水,把過多的覆土清除後,讓養分可順利輸送至樹根;目前還不需修枝,可先將枯枝剪掉,待至明年春天再修雜枝。另外,李老師亦提到,移植過的桂花樹第一年不會開花,要到大約翌年4月才得再吐芬芳。

今年夏天颱風肆虐頻仍,不過北部地區較無災害,但就屬9月底的梅姬颱風造成較大影響。挾著十二級陣風和間歇性雨勢,讓擺放在不同位置的桂花樹,各受到不同程度的考驗,所幸老天爺眷顧,並沒有造成太大的損失。經仔細查看,少部份桂花樹倒伏、傾斜,但多無

大礙。我們相信,這些桂花樹在最後栽種前,還必須經過其他天候及環境的淬鍊,它們定會找到自己生命的節奏。大地萬物的啟示無所不在,教會我們必須崇敬且謙遜地看待人生風景。

10月起,本會同仁分梯次到福利家園,協助清除雜草和表土。志工劉維新先分享本次颱風對不同區域桂花樹的影響,厚重的美植袋經過吹拂甚至發生位移,可見風勢之強勁;接著示範挖除適量的表土至露出桂花樹根部,讓養分得以順利吸收,同仁們分工拿著鏟子和塑膠桶,逐一進行「美容」,並將土方集中,擇期與牛糞等混合,腐熟後成為有機肥料。

原本不預期開花的老桂樹,卻在10月中瞬間綻放,彷彿是一夜之間的變化。同仁們在撲鼻的花叢間穿梭挖土,別有一番浪漫情調,工作起來更帶勁,輝映桂花樹豐沛的生命力。這份驚喜,像是桂花樹對其守護者的回饋,展現適應環境後的堅韌與柔美。

▲基金會同仁穿梭於桂花叢間清除覆土。

可惜的是,這次花期只 有一周,受海馬颱風外圍環 流影響,凌晨夜裡颳起強陣 風,隔日發現所有桂花已被 吹落滿地或在枝條枯萎。花 開花落雖然短暫,不過乍現 和消失都有它的美,就像生 命的起起伏伏及大自然的循 環遞嬗,提醒著我們珍視當 下,把握每個精彩時刻。

## 快樂是最強大的選擇

文/余佳蔚 (研究企劃組專員)

麗姿・維拉斯奎茲患有先天性全身脂肪失養症與馬凡氏症候群,身體難以儲存脂肪組織,面貌凹陷骨瘦如柴,從小就遭受同儕的嬉笑嘲弄;高中時,無意中在網路上點閱一部名為「世界最醜女」的影片,主角卻是她自己,當下猶如五雷轟頂般,氣憤地想要讓對方感受被網路霸凌的滋味,但她沒有這麼做,不願讓陌生人改變自己,那麼她可以怎麼做呢?

她決定要堅強起來,用非凡的成就作為反擊,設立五個目標:成 為激勵講師、寫書、取得大學文憑、發展個人事業、建立自己的家庭。



▲麗姿·維拉斯奎茲著,陳雅汝譯; ī 周出版。

要走向目標、離開舒適圈需要很多的勇氣,而恐懼是一面幽祕的高牆,囚禁著不安與惆悵,唯有讓高牆倒下,才知道另個世界的全貌。她努力完成目標,也用自己的故事告訴大家,意念是操之在己,選擇快樂或痛苦深淵是一念之間,將悲慘的經驗化為奮鬥前進的力量,只要不放棄,就有好轉的可能。

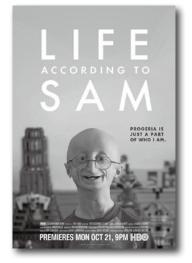
## 紀錄片 《山姆的生活》(Life According to Sam)

文/伍雪苹 (研究企劃組專員)

1998年,當2歲的Sam確診罹患早老症時,這個世界幾乎對早老症一無所知。沒有相關的研究正在進行、沒有藥物,也沒有任何的治療方式以及支持體系。當時全世界只有不到250名早老症的孩子,他們的平均壽命是13歲。

對身為小兒科醫師的Scott和Leslie來說,眼看自己的孩子受到疾病的侵襲卻無計可施,是作為父母的求救無門,更是職為醫師的束手無策。但他們不願放棄,以6個月的時間籌備成立早老症基金會,希望能在孩子13歲前設法找到延緩病症的治療方式。

在團隊努力下,發現一項原治療其他蛋白質異常疾病的藥物,用 於早老症治療的可能性,為讓食品藥物監督管理局核准用藥,他們聚集 了全世界28名罹患早老症的孩子展開臨床試驗、用藥,對於每天與時間



▲HBO幫Sam拍攝的紀錄片《山姆的生活》。

賽跑的他們來說,這是千載難逢的機會。而這樣的試驗設計與研究結果,在送交期刊審查時屢被拒絕;終在2012年,第一項治療早老症的藥物獲得承認,這些家庭看見了一線曙光。然這不僅是早老症患者及家庭面臨的處境,更是所有罕病家庭的遭遇。情感與科學的拉扯、生命和體制的衡量,透過Sam的生活我們應該有更多的堅持與改變。



## 兩岸社福機構特教及照護交流會

文/洪瑜黛(研究企劃組組長)

發展遲緩的兒童,若能及早發現、治療,可恢復至同齡兒童發展、減輕障礙程度,發揮潛力。有鑑於此,自2000年富邦文教基金會便與大陸宋慶齡基因會合作,成立「富邦發展遲緩兒童療育基金」,以「幫助發展遲緩兒童回歸主流」為宗旨,補助、建立交流管道,陸續在大陸各省市協助遲緩兒童發展,成效顯著。

每年工作重點之交流活動包括兩岸特殊教育領域工作者共享經驗和成績,相互學習與合作,以共同推動兩岸特教發展。2016年10月25至30日則安排國內相關NPO代表進行成都與宜賓的參訪,除造訪兒童福利院及特殊教育學校外,還增加長期照顧成人的社會福利院行程,本會創辦人陳莉茵常務董事及洪瑜黛組長受邀參訪。

台灣的參訪團還包括富邦文教基金會楊 富美高級顧問、亞洲大學健康產業管理學系葉 玲玲教授、喜憨兒社會福利基金會羅淑霞副執 行長、心路基金會新竹分會楊玉玲主任;大 陸方面,則由宋慶齡基金會邵秀華董事帶領 的團隊,以及來自大同、天津、瀋陽、深圳、



▲2016兩岸社福機構特殊教育交流研討會大合照。

成都、宜賓等城市的兒童福利院院長及幹部組成一行將近30人。我們造訪成都市、宜賓市的兒童福利院及社會福利院、樂山特殊教育學校及長寧縣社會福利中心等六個機構,將大陸一至三級行政區的兒童及老人照顧機構都參觀一遍,並以座談會的方式,快速了解其發展現況。

雖說早期療育領域大陸起步較慢,但在實驗性、示範性的推廣下,卻不見得發展比台灣差,民政局從2000年一位院童每月補助120元人民幣僅夠溫飽,至今增至1300元,就知其對孩童的重視程度之變化。只是此次交流的均為收容孤兒的福利機構,其早期療育做得雖好,卻不收社區的兒童,我們不免擔心那些沒有被父母棄養的發展遲緩兒童是否也能得到好的照顧?很多院童是因病而孤,如參訪中遇到罹患重型地中海貧血、小小人兒等罕見疾病的院童,本會陳創辦人也在交流中多次向民政局官員、醫療人員、教師等宣導罕病篩檢的重要性,希望能推廣罕病防治觀念,避免新的病人、新的孤兒產生。

社福領域匯集許多來自四面八方、不同背景,但同樣用愛心在做事的人們,不管是串聯起這交流的邵老師,不捨院童出養而在報告中落淚的福利院老師,還有奮力想自費辦校卻被政府拒絕的院長,大家都懷著想讓這社會更美好的心情努力著,再次感謝主辦單位的邀請,讓我們進行一場充實的兩岸交流,也見證這美好的人性光輝。

# 特殊飲食 營養北區

文/北部總會

北部總會於歲末期間,不僅為代謝病友 辦理特殊飲食營養教室,提供多元豐富的點 心製作,同時為了感謝志工對於本會的付 出,辦理志工聯誼活動,拉近彼此的距離, 用愛豐潤罕病大家庭。

#### 打造美味健康新選擇

為了讓需要飲食控制的代謝病友們,在「吃」的大事上有更多元的選擇,9月25日特殊飲食營養教室,於手繹生活創作空間舉行, 杜麗娟老師本次教導的是:改良式低蛋白的狀元糕及越式春捲。本次共有6個家庭10個學員參與,與以往不同的是,愈來愈多的小病友們願意與父母一同參與活動。

一般傳統狀元糕原料與內餡,蛋白質比 例較高,但經過改良後,本次去除糯米粉、花 生粉、芝麻粉,使用蓬萊米粉製成黑糖及抹茶 口味,製作出的狀元糕1個蛋白質僅有0.5公克 呢!等待蒸煮的時間中,老師示範第二道點 心一越式春捲,越南春捲皮又稱越南米皮,是 米漿製成後曬乾的食品,米皮不僅蛋白質低, 亦方便購買。這次我們將餡料中的米線改為炊 粉、蝦仁以蒟蒻製的素蝦仁代替,並依喜好搭 配生菜、鳳梨和越式沾醬,酸甜滋味的佳餚即



▲營養教室學員們向老師學習製作低蛋白點心。

完成!

學員們紛紛表示:沒想到春捲還能有不同的做法。小病友們興奮直說:之前在外面看到狀元糕只能流口水,今天第一次吃到自己做的,真的超好吃。特殊飲食營養教室活動,除了教導病家們料理方法外,亦讓每個病家能藉此平台了解更多照顧資訊,未來希望有更多代謝的病友家庭踴躍報名,欲索取食譜的朋友們,歡迎洽詢本會醫療服務組02-25210717分機151。

#### 歲末相聚 歡聲笑語

為感謝志工對於本會付出的心力與協助, 於歲末舉辦聯誼活動以慰勞志工們的辛勞,進 一步凝聚團體力量。10月12日北區行政志工 聯誼活動,透過茶山房天然手工皂導覽人員深 度的導覽,讓大家了解肥皂業的歷史、參觀清 潔用品文物展示生產線等,還動手製作獨一無 二的手工皂;下午則到三峽染工坊,體驗藍染 方巾DIY,讓一條素白的方巾注入不一樣的生 命色彩。志工間彼此熟稔,席間話家常、互相 支持鼓勵,藉此也讓平時忙於服務的志工們獲 得難得的相聚時光。



▲志工們體驗藍染方巾DIY,大家開懷展示成果。



## 釋放自我 中區紓壓

文/中區辦事處

中部辦事處努力經營在地化服務之餘,也將病友家庭的需求視為重要的服務指標,除了身體的照護資訊、各項經濟、資源的提供外,病家的心靈安定、紓壓及喘息亦為我們共同的方向。這一季,中辦則藉由芳療體驗、戲劇坊的肢體開發,帶領病家學會放鬆、同時勇於表達自我內在的需求,讓長期的壓力得以獲得釋放、學會自我的照顧;此外,亦透過種子志工的培訓,串聯更多志工們的支持與陪伴。

### 交流打氣 芳療清心

9月4日於嘉義基督教醫院的路加堂辦理「罕病知多少&芳療Fun輕鬆」全方位課程,有 19個家庭共46人一同參與。

課程首先由嘉義基督教醫院兒童醫學部內 分泌暨新陳代謝科徐山靜主治醫師介紹罕見疾 病在國際及台灣的演進,以及目前罕病法提供 的醫療福利資源和保障。有鑑於這幾年來,治 療及確診的方式日益進步,徐醫師講解目前酵 素治療、基因治療及骨髓治療的差異,並釐清



▲參與芳療課的病家們,互相幫忙彼此按摩。

並非所有罕病皆無藥可醫,可透過正確的就醫 管道及治療方式仍然可以讓我們擁有良好的生 活品質,同時鼓勵病友多走出家裡參加病友活 動、藉由交流互相打氣。

蔡慧貞社工師則介紹相關的社會福利資源,針對身心障礙手冊取得及身障福利等說明,提供病友取得管道,並說明嘉義地區輔具資源取得的單位及方式,更介紹嘉義基督教醫院院內社工室,提醒病友若有任何問題都可以尋求醫院社工室協助。

中午用餐時,病友互相簡短介紹自己的疾病,讓相同病類的病友們能藉機認識彼此,一同分享日常生活照護的點滴。午後,許甄庭老師以芳香的氣味帶領大家走進芳療的世界,當森林的芳香瀰漫整個教室,老師以精油讓大家進一步感受氣味帶來的愉悅心情,並說明身體會透過氣味傳達器官的疲憊,提醒大家注意自己的身體健康,引發熱烈的討論;再以於課堂中發送給每個人的精油滾珠棒,讓大家以實際的操作和體驗實地感受按摩帶來的紓壓效果。

最後大家彼此留下聯絡方式,希望透過這



▲戲劇工作坊學員們在老師的引導下,想像自己成為劇中的角色。

次的聚會日後也可以多交流互相打氣,幾個小時的課程裡,大家收穫滿滿並期待下次的活動 有更多的新資訊提供,獲得知識之餘也能紓解 平日緊張的壓力。

### 戲說罕病 釋放自我

隨著天氣轉涼,一年一度戲說罕病的戲劇 工作坊自9月14日展開,共有13位學員參與; 規劃以7堂課的時間,開啟罕病大小朋友們內 心雀躍的表演慾,紓放內心最真實的自己。

課程中,經驗十足的張靖欣老師要每個人 先設定自己所扮演的角色,藉由無聲的自我介 紹、肢體的表達讓這次參予的成員漸漸敞開心 胸,每次的課程都代表著一次的故事,配合老 師風趣又專業的引導出主題,成員們融入劇情 想像自己是劇中的角色,彼此信任,不論是喜 怒哀樂都能無所顧忌的呈現出來,而平日累積 的情緒壓力也在這樣的過程中獲得了紓緩及釋 放。

在每週短短三小時的課程中,成員們得以 放下日常生活中的自己,透過戲劇的演出體驗 不一樣的生命角色;也透過團體的生命分享暫 時脫離疾病的悲傷,放下愁緒。每一次的課程 都是一個不同的旅程,充滿意想不到的驚喜與 情感的流轉,希望在課程結束後,每位學員都 能有不同的收穫,在生命的舞台上展現更精彩 的演出。

### 舉重有力 志工有心

今年,臺灣體育運動大學王信淵教練,帶 領舉重隊學生投身為本會的種子志工,參與本 會福利家園桂花樹的移植工作。為讓服務能更 踏實,透過萬代福影城提供的免費票券,特別 於9月5日邀請教練及種子志工們一同觀賞罕病 電影「一首搖滾上月球」,透過電影傳達不同 疾病罕病家庭會遇到的困境,同時呈現罕病家 長的辛苦付出,透過樂團的組成與練習,家有 罕病兒的爸爸得以聚在一塊兒,形成小小的共 享喘息網絡,雖然堅毅的肩膀扛著重擔,也願 意將心慢慢打開訴說心內話。

映後,更邀請孩子患有粒線體疾病的昕 蕎媽與學生們進行分享一路來病友家庭的歷 程,也分享在活動中透過志工的協助,讓昕蕎 可以順利參與;志工在活動中的陪伴不僅能分 擔家屬照顧的辛勞,也得以讓家屬獲得休息的 時間、補充能量。這次的志工培訓,感謝萬代 福影城提供免費票券和場地,更感謝王教練和 舉重隊學生們的參與,你們的陪伴,讓我們更 有力量!



▲奧運王信淵教練帶領舉重隊學生投身公益,支持罕病。



## 諮商芳療 健康南區

文/南部辦事處

南部辦事處本季規劃一系列紓壓及志工 分享的精彩活動,讓病友家庭、志工夥伴 們,能從活動中發現自己的健康問題,挖掘 自身的潛能;同時亦著墨於專業人員討論會 議,提供與本會合作之專業人員交流的平 台,透過腦力激盪的互動,提升罕病個案服 務的品質

### 一同紓壓 腸保健康

現代人生活忙碌壓力大,經常三餐不定時或外食居多,不經意傷害消化系統,使得腸胃拉警報。有鑒於此,南部辦事處與高雄榮民總醫院遺傳中心合作,於8月13日辦理腸胃保健講座,介紹腸胃疾病與保健,結合紓壓按摩技巧,讓您「腸」保年輕。

黃一菲醫師介紹嬰幼兒常見腸胃問題與處置方法;常見的腹瀉原因有感染、食物過敏、缺乏消化酶等,除症狀治療外,可口服電解質液矯正脫水情形及持續補充水分,緩解症狀。 大腸激躁症、胃食道逆流、消化性潰瘍,除了藥物治療、避免刺激性食物外,減少不良飲食



▲芳療助教指導學員正確紓壓技巧。

習慣、辨認自己的壓力源,想辦法紓解或調整,才是讓腸胃舒緩的根本之道。

Q&A交流時間時,學員詢問一直打嗝正常嗎?醫師說明:吃太快、太多或喝碳酸飲料等原因,都可能刺激腸胃神經引起橫膈膜收縮,引起打嗝。飯後1-2小時打嗝仍屬正常生理現象,若連續打嗝2天以上,就應懷疑肝臟或其他疾病。胸口灼熱是所謂的火燒心嗎?醫師表示火燒心是胃食道逆流症狀之一,進食後或躺下會加劇,其他還有乾咳、夜間喘、口中有酸感等症狀,若只有胸口不適,可能與心臟方面有關。

隨後邀請到IAA國際芳療魏怡婷理事和助 教們進行紓壓按摩教學,除認識精油的特質與 舒緩之效外,更體驗頭、背、手部按摩,老師 與助教帶領下,讓每位學員都能正確學習、體 驗與放鬆。

### 心理諮商討論 提升專業化

南區到宅復健案例討論會,是年度跨領域的專業交流,藉此了解病家的需求與問題,相



▲北、中、南三區連線共同討論個案服務經驗。