

慈濟醫療誌

慈濟醫療六院一家

日日上演著無數動人的溫馨故事

真善美志工與同仁用感恩心

見證慈濟醫療人文之美

- ◆花蓮慈院朝向無紙化病歷系統發展，「病例掃描系統」正式啓用，二十九萬分長期未就診的紙本病例將掃描存入電腦系統，厚重的傳統紙本病例也即將走入歷史……；此外，整形外科病房也首次舉辦聯誼會，邀請糖尿病患一起控制血糖，保護足部的健康……
- ◆大林慈院受嘉義縣大埔衛生所之邀，首次風塵僕僕到大埔山上進行成人全身健康檢查，為純樸的阿公阿嬤健康把關……大林慈院也在十六日舉辦病友會，邀請中西醫醫師與民眾分享，讓大腸癌可以獲得全方面的治療與預防……
- ◆臺北慈濟醫院的醫護、行政同仁在地球日當天走上街頭，以掃街、環保站回收響應地球日，身體力行愛地球……
- ◆臺中慈院院慶新書《從症狀把關健康》首度在慈院舉辦簽書會，作者之一郭啓中醫師與前來分享中醫觀點的黃慶峰醫師與民眾對談，民眾們把握與醫師面對面的機會，一一將困擾自己的小症狀請教醫師……

花蓮

四月十五日 掃描系統啓用 病歷無紙化首部曲

四月十五日上午，花蓮慈院正式啓用「病歷掃描系統」，邁開病歷無紙化的第一步。

設置在地下室的病歷室，原本為置放二百五十床規模，因為這是花蓮慈院最初的規劃，二十四年後已是近一千床的規模，難以想像病歷室的空間是如何地「妥善運用」才能存放歷年來的病人紙本病歷。

可謂「堆積如山」的紙本病歷，其實全靠著默默付出的病歷組同仁整理。而超過七年法定保存期限的紙本病歷，如果統統整理在一處，可以排出十個大貨櫃，非常壯觀。幸好靠著病歷組同仁分類、歸檔，再封箱存放，絲毫不影響醫院的運作，病歷室也仍然保持自在呼吸吐納的空間。

掃描資訊系統軟硬體的進步，讓病歷能夠存在又不佔實體空間。首先，就從已封箱留存的病歷開始。

病歷室裡這臺新穎的掃描機，如一般影印機大小，病歷組同仁熟練地將十年以上未就診的紙本病歷分類，再確認無誤後，將病歷依序放入掃描機，「咻！咻！咻！」不到十秒鐘，一份紙本病歷便留存了電子檔備份，完成建檔了。



■ 面對堆積如山的紙本病歷，全是靠著一群默默「幸福」的病歷組同仁，合心、協力下整理，存放一箱箱超過七年法定保存期限的紙本病歷。

未來，花蓮慈院將朝向無紙化病歷系統發展，目前第一階段是將十年以上未就診的紙本病歷，分類掃描入電子病歷系統，如此一來，不僅能省下許多存放病歷的空間，也能達到環保減碳的目的。

王志鴻副院長表示，經過二、三年的規劃與多次的參訪、觀摩他院實施病歷無紙化作業流程，病歷掃描系統終於在今年付諸實行，為無紙化電子病歷做準備。除了希望能提供醫師查閱、管理的需求，也能環保減碳，並為醫院節省空間，有更多的空間供醫療服務使用。看到掃描成果的王副院長直說：「掃描品質很好呀！」，對於同仁的用心讚譽有佳。

厚重的傳統紙本病歷即將走入歷史，



■ 病歷組同仁熟練地將十年以上未就診的紙本病歷分類，並拆解病歷流程。



■ 王志鴻副院長(右二)與徐邦治醫師(右一)專注地看著醫事室病歷組同仁操作著掃描系統流程。

醫事室病歷組組長林玲珠表示，從今年起醫事室病歷組將正式啓用病歷掃描系統，這項工作由專責人員負責，將約二十九萬份長期未就診的紙本病歷掃描存入電腦系統中，預計三年的時間完成建檔。

下一階段，醫事室將與資訊室合作開發病歷電子簽章系統，讓新病歷也能以電腦系統處理，不再需要紙本，便利醫病雙方。(文、攝影/彭薇勻)

四月十八日

知足護足 糖尿病友聯誼樂

花蓮慈院整形外科病房首次舉辦「糖尿病併發足部潰瘍病友聯誼會」，三十多位病友與家屬共襄盛舉，醫護、營養師全力參與，整形外科李俊達主任也全程參與。

控制血糖 避免併發症

由糖尿病衛教中心游雪峰衛教師主講「胰島素你是誰？」、整形外科護理長郭楊卿分享「你我關心的足部保健——足部SPA影片分享與實務操作」，營養師林怡君分享「怎麼吃到美味食物？」等講題，透過講座教育及病友經驗分享，提升病友、家屬對「糖尿病足」的認識。

「全世界每十秒就有兩人罹患糖尿病，其中一人死於糖尿病併發症。」游雪峰衛教師分享國際糖尿病聯盟(International Diabetes Federation, IDF)的統計數據顯示，糖尿病的可怕就在於它的併發症，造成死亡的原因，往往是導因於血糖控制不良。而且糖尿病的慢性併發症幾乎是全身性的，包括眼睛病變、腎病變、腦血管意外、心血管疾病、神經病變、足部病變等，一旦血管硬化，失明、中風、洗腎樣樣來，其中神經病變是造成病友們非創傷性截肢最主要的原因，因此雪峰也呼籲病友除了血糖控制外，不要輕忽糖尿病的合併症。

足部傷口慎處理 不落入截肢命運

整形外科主任李俊達表示，一般人對於傷口處理即需謹慎注意，糖尿病患者的傷口更會因神經病變與周邊血管病變而難以癒合，再加上足部血液循環不佳，一個小傷口三到五天就可能釀成大禍。

由於長期糖尿病會導致周邊神經病變，讓足部的保護性感覺減退或喪失，即使只是不合腳的鞋子、修剪趾甲、切除雞眼、赤足行走或天冷時以熱水袋熱敷足部等造成的輕微外傷，患者多不自知，再加上易合併下肢血管狹窄或阻塞，因此血流供應至足部顯著減少，形成癒合不良的傷口或潰瘍。

而且，許多截肢一腳的患者，過沒幾年，另一腳也會面臨相同的命運，因所有重量都壓在另一腳，復發機率也大。

最佳代言人樂分享 讓病友引以為鑒

被李俊達主任喻為糖尿病併發症「最佳代言人」的張國彬先生，四十二歲的他已有二十年的糖尿病病史，幾乎所有的併發症都可以在張先生的身上看到。幾年前，張先生因為出現視力模糊，才意外發現自己的視網膜血管、腎臟與腿部血管早已因糖尿病控制不佳產生了病變。

兩年前，張先生因為足部有小傷口，到醫院就醫，竟然陸續歷經二十多次的手術搶救，最後進行血管繞道手術才保

住免於截肢的命運。張先生現在除了定期接受眼科視網膜病變的追蹤外，一周需洗腎三次，但他依然樂觀地面對人生，並經常出席病友會，以過來人的身分經驗分享，為病友與家屬加油打氣。

釐清迷思護好足 病友鼓舞互支持

「一旦開始使用胰島素必須終生使用？」、「注射胰島素，我的糖尿病沒



■ 整形外科病房護理長郭楊卿（中）與病友張國彬（左一）一起示範「足部SPA」。



■ 林怡君營養師（左一）也與病友們分享「怎麼吃到美味食物」，讓病友們能吃得安心也吃得健康。



■ 整形外科主任李俊達(站立說話者)也特地前來共襄盛舉，鼓勵病友。

救了？」畢竟，不是人人都是醫療專家，很多人對於自己的疾病會有誤解存在，游雪峰說，很多患者對於施打胰島素經常有迷思，但其實胰島素並不是藥物，而是人體細胞分泌的一種荷爾蒙，只是糖尿病患者罹病幾年後，胰臟中的島狀細胞團「胰島」功能會逐漸衰退，以致無法製造足夠的胰島素來降低血糖，必須靠注射來補充，才能有效預防糖尿病併發症的發生。

「工欲善其事，必先利其器」，只見會場發給人手一個「護足包」，裡面有鏡子、放大鏡、指甲剪、毛巾、淺色襪子、軟毛刷、乳液等齊全的工具，因為郭楊卿護理長要示範「足部SPA」，教病友們輕輕鬆鬆享受足部按摩。護理長表示，藉由每日的洗腳按摩，除了可防止足部乾裂外，還可以檢查足部是否有傷口，最重要的是透過按摩促進末梢血管的血液循環，減少足部併發症或是傷

口產生。

此外，林怡君營養師也與病友們分享「怎麼吃到美味食物？」很多糖尿病患者經常反應，生病後很多食物都要忌口，生活多沒樂趣呀！其實糖尿病飲食是以正常飲食的原則為基礎，視個人需要調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量。其實，糖尿病患者所需要的基本營養與一般人是一樣的，所以正常健康的人也可以跟著糖尿病飲食原則攝取均衡營養。

郭楊卿護理長表示，病友會對病人來說除了是支持團體，也提供了訊息分享的功能。未來整形外科病房將持續舉辦病友聯誼會，也希望病友們相互宣傳，透過病友家屬的經驗分享，加深民衆與病友對足部護理的重要及預防措施，一同分享正確的衛教知識、飲食療養觀念及病友分享，鼓舞病友活出快樂人生。

(文、攝影 / 彭薇勻)

大林

四月九日

大埔首場篩檢 捧場鄉民破百

早晨，天未完全亮，醫護團隊一行人從嘉義大林鎮出發，途經近百個拐彎，從山的一頭繞過另一山頭，中型巴士穿梭在霧茫茫的半山腰間，前往大埔鄉的主要幹道路況不佳，中埔鄉與大埔鄉間的道路多處坍方，因而改駛國道高速公路，南下經臺南玉井，花兩小時才抵達大埔醫療站，準備開始今日的健檢活動。

「阿公你怎麼沒有帶『等路』來？你不是來看我的嗎？」

『要帶什麼等路？』

「都可以啊！」

『阮是要帶兩串香蕉來！妳這次怎麼沒有帶男朋友給我看？』

如同多年熟識的家人般親切，嘉義縣大埔鄉醫療站的護理師與阿公阿嬤閒話家常，一來一往調侃般的互動，一句「我們都很熟啦！」可以得知醫護同仁多年來付出心力的投入，守護偏遠山區居民的健康。而今保健的觀念已經在大埔鄉扎根，大林慈院同仁也與在地人建立了深厚的情感。

「還沒七點，阮就從茄苳村走到這，喔！阮走一點鐘咧……」，由大林慈院與大埔衛生所共同主辦，今年首場在大埔醫療站舉辦的社區成人健康篩檢，吸

引了百位阿公阿嬤參與，醫療站旁還搭起棚架，讓老人家不會曬到太陽，也可以坐下來欣賞由慈濟志工帶來的手語表演。

「阮透早就出發，衛生所小姐通知要來做檢查，今仔日就卡早來……」，純樸率真的村民，身著輕便衣裝，一大早就「厝邊頭尾」相邀來到醫療站做身體健康檢查；有的阿公、阿伯下田農事做到一半，穿著雨鞋、戴著斗笠就來參加篩檢，場面熱鬧哄哄，過程中還發生報名人數過多，電腦當機的意外插曲。

大林慈院社區醫療部鍾瑞娥專員表示，這場社區健康篩檢服務與以往不同，大林慈院受大埔衛生所之託，首次舉辦的成人全身健康檢查，從抽血、量身高、體重腰圍、視力檢查、血壓測量、尿液、糞便潛血反應、口腔粘膜、子宮頸抹片、骨質檢查到理學檢查，各種項目都由大林慈院醫護人員及大埔當地慈濟志工支援。其中，由於鄉下的阿嬤阿姨保守害羞，社區醫療部更貼心設想，特地安排女性醫師黃慧雅，為婦女進行子宮頸抹片的檢查。

「阿伯，你有抽菸吃檳榔嗎？」『有喔！阮吃六十多年的菸囉！從古早到現在，從年輕就開始吃……』大多從事農作的居民，多罹患慢性病，像是高血壓、高血脂，而在長期的勞力工作下，時常腰骨酸痛，或腸胃不適導致夜晚睡眠不好，老人家眼睛退化視力衰減等，都是常見的疾病；「山上的居民較不注重健康問題，等到身體不舒服，到鄰



水源不足，種作困難，農民只能耕種竹筍、檳榔、木瓜、香蕉等少數作物。「當地居民日子苦哈哈，生活很辛苦，附近也沒有工廠可供經濟收入。」同為大埔人的慈濟志工余淑卿說，在這樣辛苦的環境中，更要維護阿公阿嬤身體的健康，建立正確的保健知識，就是偏遠山中小小醫療站首要的任務。
(文、攝影 / 張宜茜)



■ 大林慈院同仁前往大埔舉辦社區健康篩檢服務的活動，為老人家們把關健康。

近醫院就醫，車程最快也要一個多小時。」因應早期檢查、早期治療，也鼓勵阿公阿嬤養成保健知識，除了健康檢查外，醫療站也會定期舉辦衛教講座。

嘉義縣大埔鄉鄰近地區為保護區的曾文水庫，近年來更因嚴重缺水導致農作

四月十六日 中西醫聯手 腸癌癒率高

根據行政院衛生署統計，每年有超過一萬人罹患大腸癌，大林慈院腫瘤中心十六日上午在地下二樓候診區舉辦病友會，邀請一般外科徐大聞醫師及中醫科葉明憲醫師分享如何以中西醫方式共同面對大腸癌。

上午十點不到，已有許多民眾及病友在現場等待聆聽這場難得的中西合璧講座。活動首先由腫瘤中心蘇裕傑主任的致詞揭開序幕。蘇主任表示，大腸直腸癌是臺灣過去五年來增加極為迅速的癌症，與飲食極有關係。過去大腸癌容易被人忽略，發現時常已是



■ 看到大林慈院前來社區健康篩檢，社區的老人家開心的與服務人員寒暄。

末期，所幸如今健康檢查較為普遍，可發現早期大腸癌。早期大腸癌只需手術切除，有些甚至不必接受化療。

蘇主任指出，今年政府全面推動早期腸癌檢查，五十到七十歲之間的民眾，可免費接受兩年一次的糞便潛血檢查，醫院為此還特別引進一部大便潛血檢驗儀，準確率相當高。若驗出有潛血反應，醫院會再由個案管理師追蹤，之前已有發現一、兩位有問題，所幸進一步檢查後僅是大腸息肉，只需以大腸鏡將息肉切除即可。

一般外科徐大閩醫師分享大腸直腸癌的術後照護。他表示，大林慈院啓業至今至少已診治一千位大腸癌或直腸癌病患，依照其分期，大腸息肉及原位癌都不算癌症，只要將病灶切除即可，第一期大腸直腸癌的治療也只需手術切除，第二期手術後有八成痊癒率，終身不再

復發，第三期也有六成開完刀即可復原。

第四期大腸直腸癌可能會轉移至肝、肺，甚至大腦，治療上較為棘手，但仍有人可以治癒。徐醫師說，現在的手術技術比起十多年前進步很多，「肝切除手術就像舀芋仔冰一樣容易」，因此千萬不要輕易放棄治療。

徐醫師表示，目前大林慈院的大腸癌手術約有九成使用微創手術，除非不得已才會動大手術。而且大林的優勢是傷口感染率幾乎等於零。

徐醫師特別提醒病友及家屬，手術後可恢復進食時，儘量由患者自己進食，不要使用營養針劑，較有助於恢復，特別是八十歲以上患者更要儘量鼓勵，以免腸道功能退化。同時不要自己購買偏方進補，尤其不要吃含有藥性的補品，以免影響傷口復原，甚至干擾接下來化

療的進行。

中醫科葉明憲醫師則接著與大家分享腫瘤疾病自我調適的方法。葉醫師表示，癌症是一種習性造成的病，包括身體及心理的習性。現在治療癌症的技術越來越進步，反而讓人放鬆警戒心，不易改變不良的習性。

葉醫師說，人致病的原因可分為內因、外因及不內外因。內因是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚；外因則是指風、寒、暑、濕、燥、火；不內外因指的是蟲獸傷、外傷、飲食傷及勞倦傷。而人體相對的承受能力，則決定了是否會生病。如果能承受且平衡，就不會生病，反之就會生病。

人體不能承受的原因，包括身體及心理的習性，如脾氣壞，生氣後馬上吃飯，或是很鬱卒說不出來，都容易造成腸子的問題，若能知道習性，較好治療。葉醫師指出，習性是致病原因，因習性影響，造成過與不及皆是病，例如晚睡很傷肝，肝火上升容易生病，所以他提醒大家，「不要自己想怎樣就怎樣，強加自我主觀於任何事物。」

葉醫師接著告訴大家如何觀察身體的習性，如動作、飲食狀態、生活作息、睡眠、倦怠、莫名悶脹感和痛感、壓力狀態，視力、聽力、味覺、身體各種感覺、呼吸狀態、寒熱的調節能力及平時享受之事物等。

例如眼睛看東西愈來愈不清楚、吃東西愈來愈無味，都是表示身體已出狀況。有的人呼吸很急，表示肺部的髒東

西沒有出來，天氣冷熱變化一大，很多人的身體就受不了，有腫瘤的人更不能適應，若有此情況時，要開始觀察自己平時享受的東西，是否有礙健康。

葉醫師提醒腫瘤病友，在治療期間更要調整自己的習性，學習放鬆、多運動、保持規律的作息和正向思維，把身心調養好，再配合醫師的治療，自然容易痊癒。（文、攝影／黃小娟）

臺北

四月十七日

掃街做環保 歡慶地球日

每年的四月二十二日，是世界地球日，臺北慈濟醫院同仁為了響應世界地球日愛護地球的理念，特別在地球日前夕的週末午後，以掃街與動手做環保的實際行動，來愛護我們的地球。

這次活動總計有八十七位同仁報名參加。這天下午一點三十分，所有參與同仁齊聚醫院大廳，徐榮源副院長勉勵同仁，要學習上人二十年前開始提倡環保資源回收的智慧，並期許同仁身體力行環保，與大地共生息。

接著，所有參與同仁前往位在臺北慈院斜對面的新店環保站，由馮建勝師兄向大家說明環保的緣起及環保的分類方式。雖然今天太陽公公露臉，氣溫回升，但馮師兄說今天的溫度算是不冷不



■ 徐榮源副院長勉勵同仁，要學習證嚴上人二十年前開始提倡環保資源回收的智慧，並期許同仁身體力行環保，與大地共生息。

熱剛剛好，因為環保站大多是鐵皮屋搭建，夏天熱、冬天冷，不過，「夏熱冬冷好修行」，他勉勵同仁可以常常來做環保。

馮師兄接著拿出大愛環保科技公司利用回收寶特瓶所製作的毛毯，向大家介紹。他說只要二十支寶特瓶，就可以製作出一條毛毯，有許多人一摸到這麼柔軟的毛毯，不相信是回收寶特瓶所製作，馮師兄說，這是因為環保志工在做回收時相當用心，每個寶特瓶都很用心整理，才可以拉出長纖，製作出來的毛



■ 掃街同仁沿著建國路兩側清掃，連車底都不放過

毯，才能這麼柔軟，而且這裡面還藏有所有環保志工的愛心，是一條充滿愛心的毛毯。

馮師兄講解完環保分類方式後，所有同仁在環保站內分成兩組，一組掃街，一組就地做環保。掃街同仁領取掃把、畚箕，戴上手套後，隨即出發掃街。大家沿著建國路兩旁，一路清掃，遇到公園的草地也不放過，有人放下手邊工具，用手將草地上的菸蒂、紙屑一一撿起，整個公園周邊和涼亭，經過同仁清掃過後，煥然一新；碰到垃圾藏在車底下，同仁直接屈膝跪在地上，將掃把伸入車底把垃圾清出。

在環保站的同仁，也分為兩批，男眾同仁負責搬運重物，大家排成一列，將成堆的報紙等回收物，用傳遞的方式，一一送上環保車。女眾同仁則負責紙張、塑膠袋、紙類、寶特瓶等細項的分類。現場也有資深的環保志工指導同

仁分類的「小撇步」，讓分類做的更徹底。心蓮病房的護理師高靜儀與張碩真蹲在地上，拿著一把一把的碎紙條，挑來挑去，要把參雜在裡面其他顏色的紙條挑出。這些碎紙條原本是用來墊水果的，其中有許多雜色的紙條，要一一將它們挑出，剩下的白紙，就可以賣到好價錢。婦產科李裕祥主任與另一群同仁圍坐一起，一人拿著塑膠袋，一人拿著剪刀，兩人一組，把塑膠袋上膠的部份剪去，如此這般才可以回收。

「阿嬤，這個要怎麼弄？」圍坐在紙張分類的同仁，遇到不同種類的紙張，就馬上請教資深的環保阿嬤處理方法，沒想到簡單的紙張分類，其中也有大學問。

牙科沈一慶主任平常在家就有做環保分類，他說，在慈濟環保二十年與地球日的前夕來到環保站做環保，感受很不一樣。他今天還著隨環保車到了資源回收廠，見識到回收廠內成堆的回收物。他覺得，只要環保徹底，資源一定可以有效回收，大家都有心做好，地球延續生命，指日可待。

大家齊心協力下，所有環保回收物，都分類的差不多了。游憲章副院長說，今天來到環保站做回收，覺得相當不簡單，不過人多力量大，一下子就把回收物分類完，未來有時間，相約再來環保站做環保。（文／馬順德 攝影／劉光榮、馬順德）



■ 到環保站做志工的同仁，仔細的討論，希望將塑膠袋整理得更好。

臺中

四月十六日

新書分享會 貼心送健康

「一本書，就能把臺中慈濟醫院醫師帶回家問診！」臺中慈院今年出版《從



症狀把關健康》一書，十六日原是周五下午茶會時間，變身為首度在院內舉辦的新書分享暨簽書會，邀請神經內科郭啓中醫師及黃慶峰醫師在大廳與民眾見面對談，提供健康諮詢服務。

簽書會在主持人靜淇師姊的力倡下，短短二十分鐘，在場參加者請購了六十八本書，並由郭醫師在每本書頁親自簽名，並寫下祝福，將這本把關健康的書恭敬送到讀者手中。還有慈濟師兄姊經過大廳，恰巧看到郭啓中醫師親筆寫下「祝福您：平安健康！」感動地抱回五本，準備拿來當最好的健康禮物送人。

「這本書，很貼心，從小問題出發，幫你看身體是否潛藏大問題，介紹



■ 臺中慈院《從症狀把關健康》簽書會，由神經內科郭啓中醫師及黃慶峰醫師在大廳與民眾見面對談，慈濟志工更在現場表演手語，讓民眾心情更放鬆。

■ 讀者請醫師簽名的新書，郭啓中醫師都會親筆寫下「祝福您：平安健康！」再雙手奉上給讀者。

六十二個症狀後，還有圖解目錄，方便大家查詢哪些症狀可以看哪一科。」神經內科黃慶峰醫師應靜思書軒邀請，雖然不是作者，也發心與郭啓中醫師一同宣傳臺中慈院啓業後出版的第四本書《從症狀把關健康》，直接與民衆對談，提供健康諮詢。

不光是神經科相關疾病，現場民衆問的，五位有兩位都是與身心醫學科相關的問題，可見精神壓力真是現代人的文明病，例如：「我晚上都不容易睡著，半夜睡了又醒怎麼辦？」、「我曾經有憂鬱症，會不會再發生？」還有人詢問：「我有糖尿病，可是我的腳怎麼會越來越沒力，跟糖尿病有關嗎？」兩位醫師都仔細地為現場民衆解答，就像把門診搬到大廳般，平時問診的細心，同樣親和展現在眾人眼前，有需要進一步檢查判定病情，也提供科別建議。

短短一個小時，民衆問題欲罷不能，主持人靜淇師姊更建議：「以後慈濟的活動，有機會我也要來宣傳這本書，當然有醫師能參與更好。」

其實，從今年一月底新書出版後，全



臺各地靜思書軒都紛紛邀請醫師作者群至各地分享，至今已舉辦六場。其中，小兒科李敏駿主任還用心製作簡報，並預告臺中慈院二期建築的美麗藍圖，分享給外地的志工們；胸腔內科黃軒醫師至中壢地區分享，來的人比想像中還多，讓他非常感動；神經內科郭啓中醫師對於基礎醫學有豐厚的學養，許多其他科別的問題也能為民衆回答解惑，三月底至高雄靜思堂的股份，郭爸爸、郭媽媽更意外現身，親自給郭醫師鼓勵，現場溫馨滿溢，郭醫師的解說也獲得熱烈的迴響，連臺北地區的志工師姊也邀請他撥空至板橋靜思堂分享。

這本推動預防醫學的書，沒有推廣時限，醫師作者們也願意在繁忙的時程表中挪出時間至各地分享，繼續把健康的種子撒播到更多縣市。（文、攝影／梁恩馨）