



變的世界、學習社會化，克服不同階段的困難，努力扮演好每個角色、克盡隨之而來的責任，辛勤完成自我與他人的期許，即便過程中並非全然的完滿、有錯過、有茫然、有憾恨、有低谷，對於這孜孜矻矻走來的身影、所留下的足跡，都要給予憐惜，獻上肯定。該有一個時刻，全然地只對自己好、就為自己。

死亡的樣貌可以如何呢？若生命走到不可治癒，近期内病程進行至死亡已不可避免的境地，我不願接受維生醫療，不讓電流竄在我身，不想身邊盡是機器的叮隆作響聲，不忍管路滿佈體內，不肯緊張急促的腳步聲散在空間。若有幸選擇，我想迎接死亡可以更優雅有序、自在從容；在耳還能聽、眼還能睜、口還能言、鼻還能嗅、腳還能行之際，我要把握當下，會見親愛的家人與朋友，跟平常相聚時一樣談天歡笑、抱怨鼓勵、訴愛相擁、道別今生；還要感受日出東昇的感動與夕陽西下的美好、欣賞阿勃勒花開的串串璀璨金黃、讓宜人涼爽的秋風拂上臉、令野薑花香撲滿鼻。死亡的樣貌就如花開花謝的節律、如潮汐起落般自然，我們都值得如此。

生命乘著愛而來，由自然萬物合力養育，如果終將凋零，也應飽含著愛與尊嚴歸去，不強留、無畏怖，沒有多餘的痛苦，當個體化為灰燼時、就讓這份想念回歸自然，在樹下與片片青翠同聲息，感受那來自土地的溫度，猶如最初。如生命的終點悄然到來，那會是在哪個時刻呢？在繁花盛開的春、在果香撲鼻的夏、在群山換裝的秋，或是在期待過節的冬，就隨著生命的韻律。

關懷城市徵文~ 讓生命像自然落下的塵埃

作者：陳光廷

隔壁的阿公生了重病，去年某天生命跡象不穩定，於是趕緊送往醫院，並且用心肺復甦術搶救，再用插管、葉克膜等方式維持生命，而家屬堅持不願放棄，於是至今阿公身上仍插滿儀器，無意識的躺在醫院裡。這件事情帶給我很大的震撼—死亡本來就是生命的一部分，這樣讓病患、家屬雙方受苦，真的有必要嗎？

祖父受肺癌肆虐已久，今年年中醫院發出病危通知；所有家人們都面面相覷，不知道如何接受這突如其來的震撼訊息—即使，我們其實在心裡早已預演了千萬次這個必然的結果。

這時候，我想起上通識課程時，生命教育老師曾提到過的「安寧緩和醫療」，於是父親在與醫生討論後，我們決定去參觀安寧病房。這些空間是以病患需求，以及全體家屬的支持為設計，第一眼就令我們感到明亮而溫暖，有著安全、放心的歸屬感，當下我們就決定讓祖父入住，而且依照他的意願，簽署不實行心肺復甦術等文件；這期間，院方也很有耐心的指導我們學習照顧祖父的技巧，提供衛教、善終準備等心理建設，也轉介諮商心理師、社工，一起協助我們所提出各種慌亂的問題。

就這樣，在沒有被擾亂心緒的狀況下，我們和祖父相處了他人生最後一段時光，溫馨且不斷反覆探索相互關懷的命題，在整座城市喧囂之外，拉近心和心的距離；當時間已經走到必須分開的地方，我們就握著祖父的手平和迎接，等無聲的旋律，帶祖父到達那再也沒有病痛的所在，然後一切就被寂靜舉起又放下。

對我而言，住進安寧病房的祖父像是黃熟的稻田，一開始會覺得無力處理，但在醫護人員專業引領下，我們暖暖的收割了祖父一生的愛和故事，讓這些詩般的意象在全家人心裡發芽，且永遠不會忘記。

原來可以讓死亡，像是參透生命後自然落下的塵埃；而「安寧療護」就是那陣清風吧！我簽署完「預立選擇安寧緩和醫療意願書」後，望著祖父照片，和他一起微笑的這樣想。



關懷城市徵文~句

作者：嵐

生命的孕育需要遇上對的時機，需要挺過風險，因此更顯珍貴，隨著羊水的流失與子宮的收縮，生命體感覺到陣陣的波動與壓力，規律的節奏鼓勵著他通向出口，奮力一滑，終見外頭光芒，白嫩嫩的身體披著臍帶、包覆著胎脂，迎接他的是一雙溫暖的手，接著用那滿是生命力的宏亮嗓音迎向這多彩的世界。

對於父母、上天賜予這擁有喜怒憂懼愛憎欲的個體感到驚嘆與感恩，跟著時間的流開啓了在世間的旅程，並相信生命的成立一定有其任務和意義，我們接受家人的養育，適應這多

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 陳怡靜營養師



更多食譜

• 材 料

刈包皮一份(60公克)/美生菜 15公克/牛番茄30公克/起司片一片(20.8公克)/雞蛋一顆(40公克)/純黑芝麻醬10公克/小黃瓜20公克/蘋果25公克/ 橄欖油3ml

調味料

粗粒黑胡椒 2公克



• 營養分析 (1 人份)

熱量380大卡/蛋白質16.3公克/脂肪15.1公克/碳水化合物39.6公克/
膳食纖維6.5公克

• 作 法

1. 先將美生菜、小黃瓜、蘋果、牛番茄洗淨。
2. 蘋果去皮、小黃瓜、牛番茄切片備用。
3. 雞蛋加油煎熟備用。
4. 美生菜、小黃瓜放入滾水川燙5秒，瀝乾備用。
5. 將刈包皮內依序放入美生菜、純黑芝麻醬、起司片、煎蛋、粗粒黑胡椒、小黃瓜、蘋果、牛番茄即完成。

• 健康特色

刈包是常見的台灣美食，蔬食刈包有別於傳統刈包，除了全穀雜糧類的刈包皮，內餡有蔬菜類的美生菜、小黃瓜與牛番茄，還有豆魚蛋肉類的雞蛋；乳品類的起司片；水果類的蘋果，配上油脂與堅果種子類的純黑芝麻醬，清爽無負擔，只要吃一個蔬食刈包六大類食物就都吃到囉！

國人蔬果普遍攝取不足，蔬食刈包中內含多種蔬果，有滿滿的植化素及膳食纖維，植化素有良好的抗氧化功能，並能提升人體免疫力；而豐富的膳食纖維能預防便秘及避免腸道癌化，對人體健康有很大的幫助喔！

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，0800-222-543(周一至周
五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30) 有專人為您服務

國民健康講座 開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
水果又不甜， 怎麼血糖還是 控制不好？	109.01.12(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	臺南市政府衛生局 蕭佩芳營養師
手作無菸羊毛氈 釋放你的壓力	109.01.18(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	台南新樓醫院 溫筱婕組長 黃淑琍老師

★ 親愛的婦女朋友們，
為節省您寶貴時間，可先
洽轄區衛生所預約婦女乳
房X光攝影檢查時間。若巡
迴車排定時間無法配合您，
也鼓勵您自行或由衛生所
人員協助向各大醫院癌篩
窗口預約檢查，以利日後追
蹤時有舊片可供比對。



109年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次
<https://goo.gl/k7aBtW>



109年『婦女子宮頸抹片檢查』場次
<https://goo.gl/zWkQ5q>

• 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 辨識中風FAST徵兆

FACE-臉歪：請患者微笑或觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱

ARM-手垂：請患者雙手抬高平舉，觀察其中一隻手是否會無力下垂

SPEECH-大舌頭：請患者讀一句話、觀察是否清晰且完整

TIME-記下時間、快打電話送醫

- ★ 我的餐盤 聰明吃營養跟著來～每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多、每餐豆魚蛋肉一掌心、每餐堅果種子1茶匙

