



桃園市政府衛生局

衛生保健志工年刊

107年12月
第 29 期

Annual Report

Volunteer Health Workers in the Public Health Bureau
Department of Public Health , Taoyuan





目錄

CONTENTS

- 
- 04 | 局長的勉勵～關懷助人 無私利他
- 06 | 【一】107年衛生保健志工業務推展成果
志願服務成果
- 【二】志工心得分享
- 15 | 國際志工日心得金獎～楊金雀 志工
- 17 | 推展捐血運動的行動力～林伯憲 志工
- 18 | 五年如一、努力服務充實自我～吳尚恩 志工
- 20 | 活到老學到老、永不嫌老～林鳳美 志工
- 22 | 志身其中・志得其樂～以騰佑 志工
- 23 | 利人利己・慈悲喜捨～翁遵治 志工
- 24 | 千歲志工舞蹈團－舞動希望～盧玉華 志工
- 26 | 從真摯與關愛出發～郭惠美 志工
- 28 | 助人為快樂之本～簡于馨 志工
- 30 | 心開・運轉・福就來～陳叔如 志工
- 32 | 燃燒自己也可以照亮自己～張立菱 志工
- 34 | 志願投入・服務最樂～彭季蘭 志工
- 36 | 愛心獻社會・真情暖人心～黃文清、賴麗文 志工
- 37 | 我奉獻・我快樂～陳阿銀、林瑪莉 志工
- 38 | 予人玫瑰・手留餘香～黃文清、賴麗文 志工
- 39 | 【三】衛生教育宣導
- 
- 

局長的勉勵～

關懷助人 無私利他

各位衛生保健志工夥伴們好：

一年的付出，您辛苦了！感謝志工們這一年來的付出，因為有您由心中散發的愛與關懷，讓桃園這塊土地成為最美的風景。

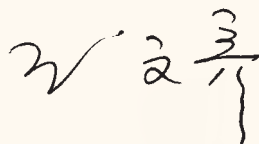
因為志工伙伴們的無私利他行為，讓人感受到您們為了守護桃園市民的健康而默默付出的辛勞，看到志工們在人群中穿梭的身影，問候聲中伸出溫暖的雙手，透過言傳身教感動大家，讓桃園市充滿溫情。

桃園市衛生保健志工夥伴們的努力及優秀是大家有目共睹。今年本市衛生保健志工通過中央及地方志願服務獎勵金、銀及銅質獎，共計 942 人次；另今年度本市壠新醫院及八德區衛生所志工隊，參加社會局「桃園績優志工團隊」獲獎，這一切的榮耀皆是因為各位全力投入志願服務及各運用單位努力耕耘，因為您們的默默付出與無私奉獻，讓志願服務工作更優質，市民健康福祉更有保障。

隨著社會走入高齡城市，志願服務已是推動公共事務不可或缺的一環。今年本局亦全力推動高齡志工服務計畫，龜山區衛生所用長者陪伴長者的精神，藉由志工服務，回瀋年輕的心靈，帶動被服務的民衆，以此開創高齡志工們另一片天地，也創造志工夥伴更多的價值。

感謝所有衛生保健志工們貢獻己力，發揮大愛讓桃園市的醫療照護系統更為有效運作，志工傳承的是對人的關懷及助人的精神。最後由衷地向各位志工朋友們表達感謝！祝福志工夥伴身體健康、平安喜樂。

桃園市政府衛生局



局長



107年衛生保健志工 業務推展成果

桃園市政府衛生局 107 年衛生保健志工業務推展成果

志願服務成果

本市衛生保健志工團隊共計 36 隊，分別為衛生局 2 隊、衛生組（衛生所）13 隊、醫療組（醫院及醫療相關單位）20 隊、民間團體 1 隊，截至 107 年 6 月底共計約 3,350 人，全市 107 年上半年（1 月至 6 月）志工服務時數為 296,970 小時，服務人次為 3,186,475 人次，衛生保健志願服務推動成效卓越。

為了提昇志願服務工作人員的服務品質，首要重點就是建立正確的服務觀念，本局今年度辦理衛生保健志工特殊教育訓練及成長教育訓練等共 4 場次，藉以提升志工專業服務能力，並且協助各運用單位績優志工參與衛生福利部、桃園市政府社會局及本局辦理之表揚推薦作業，另外也持續辦理運用單位聯繫會報及志工運用單位績效評核。

今年度本市壠新醫院及八德區衛生所志工隊，參加社會局「桃園績優志工團隊」獲獎，敏盛綜合醫院同時獲得「績優志工家庭獎」及「績優志工獎」，其中績優志工－鄧月英服務時數高達 9783 小時，蘆竹區衛生所李素卿志工獲得「績優志工獎」。衛生福利部辦理全國志願服務獎勵表揚活動，本局與運用單位志工獲得志願服務獎勵金牌獎 9 位、銀牌獎 20 位及銅牌獎 51 位，共計 80 人次，其中董耀寧志工更獲總統頒獎及接受人間福報採訪，可見衛生保健志工之傑出深獲大家肯定。

（一）志工運用單位績效評核

依據「志願服務法」第十九條規定及本局衛生保健志工年度計畫辦理。

目的：

1. 協助志願服務運用單位順利推展志願服務工作，落實志願服務法。
2. 鼓勵志工對志願服務能自我肯定，增進志工服務樂趣，振奮服務士氣。
3. 藉由績效考核進而達成對運用單位輔導、考核之目的，提升志工團隊整體運作效能。

107 年度績效評核成績：

1. 醫療組優等單位：
敏盛綜合醫院
衛生福利部桃園醫院
衛生福利部桃園醫院新屋分院
壠新醫院
2. 衛生組優等單位：
桃園市平鎮區衛生所

（二）107 年度志工教育訓練（共 4 場）

為發揚志願服務美德，鼓勵大眾積極投入社會服務、人文關懷及社會公益，本年度共辦理 4 場特殊教育訓練，合計 456 人次參加，整體活動滿意度高達 95.66%。藉以期許志工夥伴發揮正向的社會影響力，共同推動志願服務精神。

場次	訓練種類	辦理時間	上課地點	參加人次	滿意度
第 1 場	特殊教育訓練	5 月 19 日 (星期六)	壠新醫院	108	91%
第 2 場	特殊教育訓練	6 月 29 日 (星期五)	桃園市政府 衛生局	115	98.48%
第 3 場	特殊教育訓練	7 月 14 日 (星期六)	衛生福利部 桃園醫院	125	94.29%
第 4 場	特殊教育訓練	8 月 18 日 (星期六)	敏盛 綜合醫院	108	98.87%
合計人數				456	95.66%



食品安全教育課程



食品安全教育課程



失智症防治宣導



大家一起做失智症預防操



107 年全國志願服務獎勵表揚活動

107 年衛生保健志工業務推展成果

9



總統與金牌獎志工合影



衛福部次長與金牌獎志工合影



董耀寧志工接受人間福報採訪

107 年全國志願服務獎勵表揚活動



衛福部次長與金牌獎志工合影



衛生局與金牌獎志工合影



衛福部次長與金牌獎志工合影

107 年桃園市志願服務獎勵表揚活動

107 年衛生保健志工業務推展成果

11



市長與敏盛醫院績優志工鄧月英合影



市長與蘆竹區衛生所績優志工李素卿合影



市長、副市長、衛生局局長與志工伙伴們合影

107 年桃園市志願服務獎勵表揚活動



市長及壢新醫院志工夥伴們合影



市長及八德區衛生所志工夥伴們合影



天晟醫院志工伙伴們合影

成效展現

今年度配合本市重要且大型活動，本局辦理志工參訪活動農業博覽會，另推展本市高齡志工計畫，龜山區成立高齡志工隊，今年度以長者陪伴長者的精神，



服務參加本所 107 年度家屬支持團體暨長者輔療活動或延緩失能老化相關課程之長者，利用音樂律動課程，活化身心機能，減少疾病發生、延緩老化提升生活品質。長者傳承自身經驗，於本所預防注射時間協助年輕媽媽或外籍媽媽育兒經驗，亦提高高齡者自我價值。



用志願服務的精神，手心向下去助人，讓助人如冬陽一般，適時而溫暖，照亮許多社會角落，是讓社會充滿溫馨與美好的具體表現，讓志工成為本市最美的風景。



志工心得分享

我的生涯回憶錄～楊金雀

榮獲國際志工日心得金獎

♥ 桃園市政府衛生局志工



光陰似箭，當志工一晃已 18 個年頭，認真算起來也有 20 年了。回憶當初，工業社會裡上班族有許多的無奈，小朋友 7 點只能自己到學校，但因學校導護志工是 7 點 20 才到值勤的崗位，7 點 20 分之前小朋友勢必要自己過馬路，多危險呀！我看了都很心疼，於是我加入了導護志工行列，每天 7 點鐘準時到達服勤崗位，一站就是 18 個年頭。在兩年前自覺年歲已高，為了小朋友的安全，忍痛離開這個快樂的大家庭，同時很感謝梁校長，王主任，洪組長，為我辦了一場盛大的感恩會！也感謝小朋友寫了兩大本的感恩卡，讓我感動得不能自己。

導護志工退休後，依舊每天早上到學校晨運，當時敏盛醫院的陳燕秋督導發覺我退休了，被他遊說後加入了有 150 多位志工的大家庭，在陳督導的領導下，志工都很優秀、有愛心。敏盛大家長－楊敏盛總裁，和藹可親，對所有的員工，上至院長下至志工都一視同仁，都那麼關心，所以做得很快樂，忘了自己的老。

回想 20 年來服務點滴，協助宣導客語服務，還真派上了用場，有次在醫院看到一位年輕人推着長者進來，一路跟她說話都輕聲細語，長者卻始終臭著臉



沒回應，年輕人看到我手臂上掛着客語服務，就跟我說起客語來，那長者聽了頓時很高興，如在異鄉碰到故鄉人般拉着我的手說：「你會講客家話！」之後我就用客家話跟她聊天，問她旁邊孝順的年輕人是你的誰呀？他說是兒子，我說：「妳命真好哦，兒子那麼孝順。我們醫院的醫生都很棒，聽醫生的話好好的休養很快就能好起來」，她終於笑了，她身邊的年輕人也感恩的回報我笑容，看到他們的笑容，我心裡覺得很欣慰。



要說的點滴太多了，每當看到受惠者的回報，那種金錢買不到的喜悅，非筆墨所能形容，我認為這就是活著的動力，只要我的健康容許，我會繼續去幫助需要幫助的人。奉勸退休的晚輩們，退休後一定要走出來，別窩在家裡，等病痛找上門，不為自己想也要為子孫着想，除了自身的身心健康，又發揮所能去幫助需要幫助的人，何樂而不為呢？



推展捐血運動的行動力～林伯憲

♥ 二八牧雲齋 捐血中心創辦人

我是一個在城市角落生活的平凡人，每天忙忙碌碌，不知為何，直到接觸志工服務。服務了十幾年之後創辦了「二八牧雲齋」，致力推廣捐血運動，期能協助募集醫療用血，使須用血液之病患能夠有血可用，順利康復，平安返家。

因為自己是醫事人員，成天在醫院打轉，接觸的生老病死不計其數，參與志工服務後則多在安養機構從事服務工作，後來因為年紀漸長，感覺到人生的無常與無奈，於是就從自己最熟悉的捐血運動開始，成立活動單位，舉辦捐血活動。

幸得夥伴們的全力相挺，我們自從 105 年 6 月開始承辦活動，106 年即已獲得內政部頒發成效績優單位獎狀，成效斐然。

捐血活動舉辦時的志工夥伴，都是無償志願的付出時間與精神，從外出舉牌邀請陌生人捐血、民眾疑問解答，到捐血人進入捐血室等候的安撫，乃至捐血人捐完之後的身體狀況觀察，志工都必須有保有敏銳的觀察力，以期能夠讓所有捐血人都能夠在愉快的氣氛中進行捐血善行活動，免除扎針時的恐懼感或完成捐血之後的不適感，並能夠帶著一顆滿足、愉悅的心回家，這就是擔任這項特色志工的終極使命。

至目前為止，全世界仍然沒有血液的替代品。挽救人命的血液，都必須依靠每一個捐血人一袋一袋的捐獻出來，才能挽回一條條寶貴的性命，這也就是這項志工服務最有價值的地方。正如我之前寫的一段詞句：

飛羽落指尖般紅珠一點
生命輪迴轉眼榮枯就只是擦肩
眉眼微彎 心卻甜挽袖年復年
光華正鮮 路途遠快意成仙

若說「挽袖捐血」是人生中的一段生命善緣，而樂當捐血運動志工，則是鋪陳自己光華生命旅程中的一段七色彩虹，在往後人生的雲淡風輕日子裡，更顯高聳、美麗。



五年如一、努力服務充實自我～

♥ 林口長庚醫院大專志工 吳尚恩

「你為什麼會一直待在志工隊裡服務呢？」，這五年來，或許這個問題是最多人問我的問題吧！不過，因為我並不太會表達自己的想法，很多事情都要經過思考後，才能完整的表達自己的想法。

一開始懵懂的我也跟大家一樣，單純的大二生，跟著同班同學一起抱著簡單的心情，為了服務的時數，想來做點簡單的服務，但當時我也在心裡下定決心，我要一直待到自已離開長庚為止。或許是因為自己的人生經歷，感覺自己的想法已經是非常現實的，但也有點討厭這種想法的自己，所以想要找一個不是為了現實的事情而努力。加入志工幹部後，認識了督導、更多的幹部同伴以及志工伙伴，大家一起服務，一起為了活動

而努力。可能是因為自己是一個怕寂寞的人，希望能有一直一起努力的人，也希望能有被人需要的感覺，最後也在志工隊裡認識了許多可以分享彼此的



▲尚恩認真協助孩童刷牙。

朋友。像我之前被採訪的一樣，我非常享受這種與大家一起努力的感覺，不管是辛苦的、悲傷的、開心的或是感動的，所有的一切對我來說都是無可取代的，是我覺得值得去努力讓自己的人生更加豐富的。

因為不斷在志工隊認識更多的人，多了更多的感情，多了更多留在志工隊的理由。但是自從碩士班順利畢業了，許多工作的同學也沒有那麼常回來了，讓我自己也有點擔心未來是不是可以繼續往十年邁進。但我還是希望可以為了這個「不是為了現實的事情而努力」的初衷繼續努力下去，也希望自己可以和現在還在志工隊裡面的夥伴們一起努力。

服務的心情，每個人在每個階段可能都不太一樣，有人秉持初衷不斷進行服務，有人在服務的過程中找到新的想法。別人的原因或許根本不重要，找到自己服務的心情，才能成為自己服務的動力。



▲尚恩（前右二）擔任幹部服務，開心一起合影。

活到老學到老、永不嫌老～

♥ 林口長庚醫院社會志工 林鳳美
♥ 林口長庚醫院社會志工 李慧採訪

「鳳美姊來林口長庚服務已近 25 年，緣於她婆婆在林口長庚洗腎 7 年，在民國 70 年代一星期需自費洗腎三次（無健保），家屬與病人都很無助、無奈，鳳美姊感激當時就有志工視病猶親的服務，民國 80 年婆婆往生後，她體悟到「錢財生不帶來、死不帶去，健康最重要」，遂於民國 81 年加入林口社會志工隊。



▲鳳美姊虔誠向佛，面善心更善。

一開始，鳳美姊在醫學大廳服務，不論是櫃檯服務，如幫忙行動不方便者推輪椅、負責輪椅借還及指引服務、繳費、帶不識字之老人家至診間，或是婦產科服務、機動服

務等，每週一及週四下午都可看到她親切的蹤影。鳳美姊不論教育訓練與參加活動都不落人後，認為知識領域的學習才能做更優質志工服務，正向思考、勇於求知的個性深獲肯定；民國 83 年、95 年、96 年擔任每日組長，94 年獲選親善志工、20 年年資獎、連續多年獲服務勤勉獎與政府志願服務獎勵殊榮。

鳳美姊手巧心更美，虔心禮佛且常帶來鳳梨與糖果大家分享，夥伴開玩笑說：鳳美姊吃糖會胖啦！開朗的她總是說這是佛菩薩保佑大家平安健康、感情甜蜜，不會胖啦！她做的養生糕與素粽更是讓人垂涎欲滴。

鳳美姊憶起民國 97 年先生上班時間突然腦溢血往生，伉儷情深突遭巨變，後來寄情於國畫；學畫從基本功開始學起，她說乖孫從小就學書法，她在旁伴學多年、以書法之根基來學國畫心領神會，後來參加長庚養生村國畫班 6 年、有 5 幅畫贈於養生村展出，感謝社區大樓的退休高中老師經鳳美姊的介紹到養生村學畫，畫好後就送到鳳美家讓她國畫不中斷，兩人一同習畫品畫，家裏像個畫廊，超幸福的。

每年醫院的春節關懷活動是鳳美姊最忙也最快樂的一天，剪紙藝術的「春」、「魚」變化多樣，與病人民眾互動、談心、忘記病痛煩憂，日子過得好開心。民眾問她怎看不出已七十幾歲？她說長庚



▲鳳美姊的國畫色彩豐富、情感細膩。讓她有發揮潛能的機會和大家結好緣就忘記老啦！近 2 年她到台北後火車站挑選吊飾、紅線、漿糊膠在家做好後分送給好友們，禮輕情意重，一句很喜歡讓她樂此不疲。

鳳美姊有二位兒子都擔任公務人員，四位孫子、家庭生活美滿，她誠懇的告訴孩子們身體健康最重要，「活到老學到老、永不嫌老」，感謝長庚讓她有機會學習與回饋、樂當快樂志工！

志身其中 · 志得其樂

♥ 臺北榮民總院桃園分院志工 以騰佑

解甲歸田，經再三思考，佛陀開釋眾生說：人生有八苦，生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得，五愠熾盛，而病苦是痛苦之最，以上總總評估後決心投身醫療志工，列為爾後生涯規劃的重要選項。

人在病中最需要他人的關懷與協助，直接給予正飽受病苦煎熬的人們支持及關懷是有效的協助，民國 85 年迄今除了旅居國外五年之外，從事志工服務已超越了十七年，十七年來居多以安寧病房服務為主。



▲早晨一起陪著社區關懷共餐老人一起做早操，開心無比。



▲有健康無敵的身體，才有正能量的心理，提供最佳的服務。

面對的病人都是瀕臨生命末期，以現代醫療技術而言其生命已達不可逆轉的地步。此刻的病人，由於對死亡後往何處去的茫然，因由無知而產生恐懼與無助而對死亡的抗拒心理，進而產生強烈的不捨，親情，使身心陷入極度痛苦之中。

此時安寧工作的重要是要具備同理心，傳達關懷的信息，安定病患心理為首要。

進而設法了解病患及家屬心中懸念什麼？志工傳達信息給安寧團隊一同協助解決，使病患心無掛礙的坦然面對及接受死亡，如何面對它、接受它、處理它、放下它的態度，讓自己也從中學習提早學習這種現實與心理。

在志工的工作中，可藉由人際關係的互動獲得學習與自我成長的目的，至聖先師孔子說：吾不如老農，吾不如老圃，三人行必有我師，投身志願服務的服務工作。

有感學習成長與進步是漸進式的，今生只要我做得動，我將永做個快樂的志工。

利人利己 · 慈悲喜捨

♥ 臺北榮民總院桃園分院志工 翁遵治

有幸成為臺北榮民總醫院桃園分院安寧病房的志工，一晃也近十年了，常有人會問：妳在安寧療護的志工，妳的收穫是什麼，我總是很肯定的答覆；學會把握當下，每個緣起緣滅是無法強求，認真做好每一件事，善待身邊的每一個人。



▲安寧病房洗澡前的準備。



▲病患期待每一次志工的五星級服務。

記憶中曾經有一位長輩，因為我們要跟他溝通洗澡，長輩堅持不肯，由於我們求好心切好盡力的說服，最後長輩答應了，甚至還告訴我們說；原來醫院的安寧病房，是如此五星級的服務，深深的觸動我的心弦，原來身體潔淨在平常看待的小事，生病後卻是卑微的奢侈，讓受服務者得到滿足，其實我的心中也充滿了無限開心。

做為志願服務這些年來服務了無數的病友與家屬，最大的體現是能利人利己、慈悲喜捨，沉浸在愛的循環裡，無論是個人或團隊中任何一個人陷入低潮時，安寧病房的團隊伙伴彼此相互支持，相知相惜，低潮很快就度過。就因為團隊中的每一個人都有從事志願服務良善的心，對生命有共同的體悟，所以更能擁有滿滿的正能量，進而服務需要被照顧的人。

千歲志工舞蹈團—舞動希望

♥ 敏盛綜合醫院社區義剪組長 盧玉華

我加入敏盛志工 10 年利用假日時間，能在社區幫忙長輩們義剪頭髮服務，是件多麼快樂的事；也參加志工舞蹈團可以學習更多舞蹈。

在曹蓮英老師的帶領下，每位學員都很努力練習、仔細熟練每個步伐技巧，大家富有豐富之舞台表演經驗，面對舞台學員能展現出一無所懼之態度，還記得去年桃園市政府邀請我們去表演，大家表現受到眾人的歡呼及掌聲，烙印在姐妹們心中，令人回味無窮。

我們每週六都有一群志工姊妹們來練舞，利用練舞來培養彼此間的默契，並且在這個團隊集結大家的向心力，是個不錯團隊精神。即使老師年過 80 歲，從年輕至今始終如一堅持著跳舞熱忱，不僅如此更一手包辦帶領團康活動，炒熱現場氣氛到最高點，高聲歡呼迎接掌聲鼓勵，贏得觀眾青睞。

自身也喜歡跳舞，跳舞不僅有益身體健康，利用舞蹈讓自己保有 18 歲心靈，人生就是永不斷去的泉源，智慧是永恆的財富，所以一直虛心向老師學習，學員們都非常崇拜老師，視老師為激發成長對象，更能豐富人生為生活帶來多采多姿的色彩。

過去也曾到訪許多地方表演，如：安養中心定點去帶動身障兒童及長輩們團康，每一位都很有精神不退縮；醫院舉辦衛教課、活動時常獲邀參與帶動，使大家精神飽滿、活力十足。

今年高齡志工巡迴講座也獲邀表演，千歲志工舞蹈團約有12-15位學員，教學擅於變化隊形、舞姿，更能贏得許多掌聲，老師您辛苦了！老師待我們如姐妹般的情誼，常對群裡學員噓寒問暖，只要有人生病，老師能主動關心與問候，所以大家一條心，我們要學習老師的精神，做個快樂的千歲志工、千歲舞蹈團。



▲千歲志工舞蹈團於志工大會表演。



▲千歲志工舞蹈團合影。

從真摯與關愛出發

♥ 敏盛綜合醫院病房服務組組長 郭惠美

在敏盛醫院關懷病患已有十餘年，因為常接觸各種不同的病患，也體驗到各種異樣的心境。

“冷漠與熱情”，讓我心中時有所感慨，雖曾發出掙扎的訊號……，然而真摯與關愛的態度已深植心底，鍊達出不怕疲乏與挫折。因此，透過鍊達的人生觀而得到人與人之間可貴的親切智慧。

~ 關懷分享 ~

(一)

一位剛離婚的癌末男病患，情緒低落、沮喪，痛不欲生，已絲毫沒求生慾望，雖給予至誠、親切的慰問與鼓勵，當時他仍無法接受，當然我能理解，在心痛至極下，非三言兩語的安慰就能釋懷的。



突然他要求我把十八樓病房的窗戶打開，好讓他一躍而下，一了百了……，剎那間我驚嚇了幾秒，但很快的冷靜下來，打開我的手機讓他看一段影片，在國外有一位剛出生就

失去了四肢，又被父母遺棄的嬰兒，他是如何在一滴血、一滴淚的艱困中生存下來。

看完影片他感動了，紅著眼哽咽地說：「沒想到世界上還有比我更苦的人。」慢慢的，他的情緒平靜、安定下來。當他把手機還給我的時候竟微笑道謝！因他的微笑，我放心了！也因他的微笑，我大膽幽默的問他：「還要我把窗戶打開嗎？」他搖搖頭回答：「不用了，關緊吧！」此時，我倆同時會心的笑開了。



（二）

在十二樓病房，看到一位國小三年級的小女生，帶著幼稚園大班的妹妹，在病房的洗手台洗衣服。

原來她是來照顧阿嬤的（阿嬤洗腎），父母離異、媽媽出走，爸爸在外工作，聽完她的處境，又看著她畏縮無助的表情，讓我心疼至極……，即刻捲起衣袖，幫她洗淨一堆衣物，之後幫姊妹複習功課（妹妹雖已是幼稚園大班，但注音符號的單字仍認不清楚）並鼓勵她們學習自我管理，也教導她們如何從逆境中學習勇敢、堅強的面對困境，雖然她們似懂非懂地聽著……，姐姐仍含淚道謝！

上蒼啊～懇求祢，光照這對姊妹吧！讓她們能善用智慧過生活。

助人為快樂之本

♥ 敏盛綜合醫院學生志工 新興高中簡于馨

這次是初次參加醫院的志工，服務內容是處理健診掛號信件及協助使用現金繳費機與收據列印，因為自己喜歡文書類型的工作，於是報名行政志工以體驗未來職場的相關業務。

首先，在健診中心整理信件及編排時，我學習到分工合作的精神，在一個龐大的工作領域，有許多部門及組織，每項工作都是條生產線，上游傳遞給中游再轉傳給下游，每個環節都有他的任務，因為這環環相扣的關係，使得每個人都有一份不可缺少的力量，因為同心協力，使得每項業務能順利完成。

其次，在幫忙民眾使用現金繳費機時，我看到科技的日新月異與時代的差距，因為工具的發明使人們生活更加便利，不用抽號碼牌等候櫃台繳費，減少時間花費以及人工的失誤，讓大家都有效率地完成批價手續，而我也發現大部分會使用的多為年輕人，因為 3C 時代及教育的普及，對於長期使用手機的人而言，掃描功能是一項簡易的操作，因而對現金繳費機並



不陌生，但是我也從中察覺「活到老學到老」精神的體現，許多年長者並不會直接請你幫他操作，反倒是希望你一步步教導他使用，代表著不論歲數為何，人也是能夠學習的。

最終，這次的體驗讓我多與人群接觸，學習與他人互動的社交技巧，讓自己對於陌生人問談不再畏懼，也在過程中得到助人的快樂，每一份感謝的話語及笑容都讓人覺得窩心，再次深刻體會「助人為快樂之本」的道理。



心開 · 運轉 · 福就來

♥ 長庚護理之家志工 陳叔如

時光飛逝霎那間，不知不覺來到長庚護理之家當志工，已邁入第十八個年頭了。

最近看到哈佛大學推薦的 20 種快樂的方法，讓我突然茅塞頓



開，原來當志工的基本配套我全俱備了，在護理之家擔任志工除了熱情、熱心外更重要是培養同理心，因護理之家的住民長輩們除了年紀較大外加上行動的不便，所以他們對於外面的世界特別敏感，因而在服務的過程中，常會碰到不同的狀況發生，此時考驗你的應變能力，首先要有站在住民的角度去思考，跟住民互動時更是一門學問 例如：說話的技巧及身體的肢體語言，再再讓我不斷的學習也感恩阿公阿嬤的疼惜，讓我在服勤的過程中，從一個門外漢一路銳變為成熟的志工。

住在護家的爺爺奶奶們為了讓他們，能享有優質的生活品質，院方安排一系列的主題活動項目，從星期一到星期六各有不同的活動特色，包括院內、院外及節慶的表演，而志工

舞蹈團也在住民的需求下因應而生，且深受住民們的喜愛，而我也在因緣俱足下踏入舞蹈世界，從擔任團員至團長多年，終能體會人們常說做自己喜歡的事是從不言苦，這句話應驗在我身上真是靈驗無比，只為了當初對住民們的承諾，一切辛苦都值得了。

但在找舞曲及排練的過程中，每每遇到困難及挫折總讓我有退轉之心，不斷湧上心頭但樂觀的個性，讓我學會不輕言放棄，也學會面對問題時想方設法去解決問題，正所謂路不轉人轉也學習如何活在當下，對任何事都抱著盡力而為然後隨緣的態度，在心態轉念之下讓我受益良多，更把心裡的潛能激發出來。

每次護理之家節慶活動，除了安排的節目熱鬧滾滾，志工舞蹈團也會特別為住民長輩準備舞蹈表演來應景娛樂，讓住民長輩開心有個難忘的佳節氣氛。猶記今年中秋節活動，志工舞蹈團準備演出【日本盆踊】舞稻，當音樂一響起，現場住民長輩看到我們身穿和服表演，彷彿帶領他們穿越時空隧道，表演一結束，現場阿公阿嬤們握著你的手跟你說日文，也不管你是否聽懂，眼裡充滿驚喜 因一首舞引起雙方共鳴，住民長輩們感受到志工對他們的用心，也感受到我們帶給他們愛的正能量。

經過多年志工洗禮，服務學習成長外更在服勤的過程中學會如何對住民尊重與陪伴，而志工隊注重服務品質及教育訓練，每年安排數場課程，邀請各領域專業老師為我們上課，提升我們的專業知識，因每年的不斷學習新知，讓我們面對突發狀況時 能從容冷靜的面帶笑容，處理事情 更把謝謝掛在嘴上 我相信愛是有溫度的更讓我體會到心開、運轉、福就來的喜悅。

燃燒自己也可以照亮自己

♥ 八德區衛生所 志工張立菱

從小就有著雞婆熱情的我，看不慣欺負弱小的人，結婚生子後在家當家管，在社區當社區媽媽社區爸爸，因為我家常常有來不及接小孩或回家開門父母的小孩，我都會請他們留下來吃飯、做功課…等。當我的小孩國小時，我進學校做志工，做交通導護，夏天頂著



大太陽，冬天又是寒冷到皮皮銼，常常有人跟我說：你好傻做這麼辛苦，又沒錢賺。但我不以為意。之後孩子上了國中，我也一樣進學校幫忙老師看顧學生讀書、幫忙收錢、改作業…等，覺得自己跟孩子們相處每天都很快樂，從不覺得辛苦。

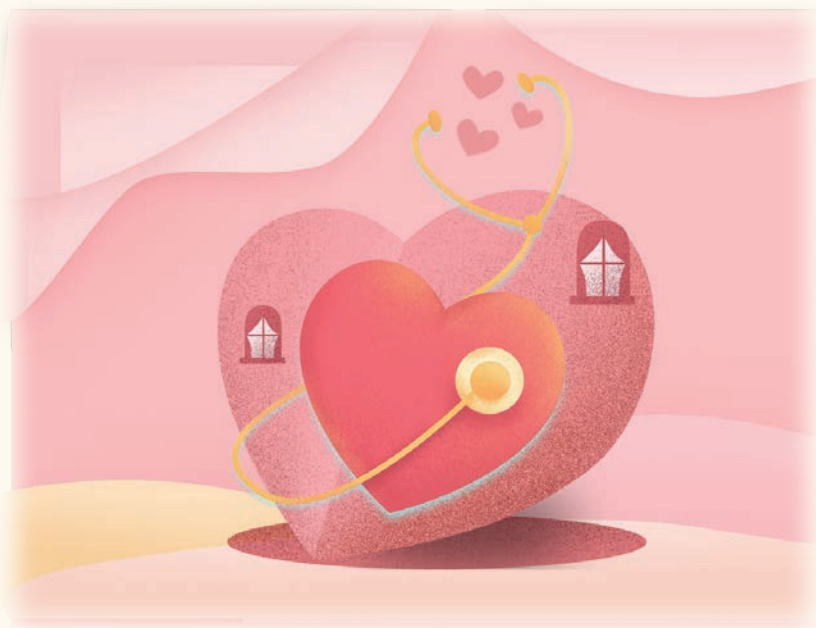
在一次因緣際會認識志工前隊長碧卿，引我進八德衛生所當志工，很感謝她，讓我有再次成長的機會。這一路漫長的志工歲月，認識了很多位老師、家長、民眾，從陌生人最後成為好朋友，也學會了很多健康常識，更懂得怎樣運動、正確飲食來養生及保持心情開朗，同時我也把這一切分享給周遭的親朋

好友，幫助別人讓我自己產生正能量，對人、對事有了進一步的耐心與同理心。做志工讓我感受到為他人付出才是一種真正的幸福耶！

我目前於八德區衛生所，負責服務台接電話的志工，幫忙解決民眾的詢問。

常聽民眾客氣的說聲謝謝或感謝的話，讓我內心倍感溫馨及無法言語的快樂。記得有次民眾來服務台詢問可以讓老年人學習東西或交朋友的地方，跟他聊才一會，他才卸下心房，表示他的媽媽已經 83 歲，家住在霄里（偏僻的鄉下），每天只想待在家裡，怕她得失智症，我趕快用 LINE 連絡霄里的社區關懷據點，請他與負責人聯絡，之後他的媽媽也順利至關懷據點用餐及參加活動，他很謝謝我，我自己也超開心的。

做志工的核心是利他，助人為快樂之本！有多少寬容，就有多少歡樂。懂得寬容，人生的路才會越來越寬廣，共勉之。



志願投入 · 服務最樂

♥ 衛生福利部桃園醫院急診組 志工 彭季蘭

「人生以服務為目的，而不以奪取為目的」、「助人為快樂之本」這兩句話就是為人們之「互助」做了一個最明確的闡釋。當我們付出愈多，就會覺得愈富有。強求是難有所獲的，惟有從付出中，才能有所得。所以我們要當別人有困難有需要的時候去幫助別人，不以報酬為目的。假如人人都有這種胸懷，我們的社會就會更祥和更融洽，人生也會更快樂更有趣，而且「施比受更有福」也闡述了相同的意念。

基於上述的意念，在我十五年前離開職場後就毅然決然投入志工的行列。當時我因罹患皮膚病變，屢屢求診於本院。我在院內常見人群中時有病患急需他人協助，眼見此情況，當時我即下定決心：「有朝一日，如我病癒，我必奉獻心力於病患服務。」

慶幸天佑、人助及本院之優良診治，我不久痊癒之後，隨即申請充當本院志工。面試時我即堅持要在急診室服務的意願，因我自認：「急診室是救助人們生死攸關的最緊急場所」在急診室服務初期，我常遇患者有健保卡的使用疑難問題。我為深入瞭解箇中究竟，以便做解說服務，乃於十四年前毅然加入健保局的志工行列。我們家是一個完整的志工家庭，一家三口全都是本院急診室的志工。我為要女兒早日體認埋頭奉獻不求回報的情操，在女兒就讀高中時就令她在本院急診室擔任志工的工作。如今她已是有兩個孩子的媽媽了，時間飛逝，自我離開職場投入志工行列迄今，已有十五年之久。服務總時數已達一萬七千小時，也榮獲許多榮譽獎項。在此漫長的歲月中，我在急診室擔任經常性工作有：協助病患上下車、辦理掛號、填寫住院單及推送病床送病患住院、照X光、照胃鏡、做斷層掃描……等沉重的工作。每當我推病患到電梯門口等候電梯的時刻，正是我和病患最接近的時候，也是我經常安撫病患的最佳時機。我除了認真負責前述經常性工作外，偶爾也充當傷亡者傷心無奈之家屬安撫者的角色，期待他

們能平心接受呈現在眼前不幸之事實。唉！真是人生無常，要擁有健康，要珍惜當下！

急診室人員進出繁雜，時有需人協助卻無眷屬陪伴之患者就診。曾有一位行動不便之長者，委託我代購便當之後，除向我致謝外卻堅持拒收找零之款項，我們為此爭執許久。也曾有數次，我支付了向我索取百元餐費之陌生人一百元，我也曾拾獲小皮包一個，內有現鈔六千元，經轉報櫃台並尋得失主後，由失主領回。

經歷十餘年歷練之後，我深深的體認到：「志工的工作不只是為他人提供服務，也是為自己成長的一個良好機會」但願同仁們不要辜負它，我們好好的珍惜這項珍貴的工作。我們要誠心參與，要負責盡職，要實事求是，更要熱忱付出，持之以恆。志工是發自內心與出自個人意願結合而成的一種服務，非外力所能強迫。志工與受患者具有雙向互惠的過程，我們能在過程中滿足個人的內心喜悅。

志工需在有組織，有目標，有計劃的情況下提供服務。本院急診室正是我們志工最佳的服務場所，我們要愛護它、感謝它。我們付出有喜，喜悅生福。感謝夥伴們在長年默默付出中創造福田，期待大家能將這份喜悅傳播出去，帶領更多志工加入我們的行列。為了回報各級長官和同仁們對我的指點和肯定，我將繼續努力。



志工 彭季蘭 107/12/6

愛心獻社會 · 真情暖人心

♥ 壢新醫院志工 黃文清、賴麗文

目前雖然也有工作在身，秉持著想服務他人的精神，每週抽出一點時間，我們夫妻倆一起到壢新醫院擔任志工。時間雖然不長，但在今年度，我們其中一人也擔任了班長的角色，除了多一些對志工隊的責任，也跟這個服務環境、志工團隊更加熟稔。

我們服務的據點分別在廣緣親善組（輪椅借用區）及透析中心，值班環境嚴峻但確實有服務需要，也因為如此我們堅持在這兩個崗位持續幫忙，尤其在輪椅借用區，常需要服務行動較不方便的就醫民眾，此時便是盡最大的力量協助，也希望在志工的幫忙之下，可以更加確保民眾就醫流程順利進行。

在醫院服務的過程中，為他人付出的快樂都讓我們夫妻倆有些成就感，也從中認識許多志工好夥伴，如有需要會互相支援值班地點，學習不同地方的服務方法，期待未來有更多不同體驗。



我奉獻 · 我快樂

♥ 壠新醫院志工 陳阿銀、林瑪莉

一起在血壓組服務也邁入十多個年頭，量血壓及身高體重幾乎是看診前必經的一站，如果是初診病人，更需要幫忙完成初診基本資料表。起初從最原始的機



器、需使用手寫紀錄數據，到現在已可以使用健保卡直接傳輸資料到診間，期間一起走過了這些歲月，共同以微笑及友善服務民眾，不僅是服務過程中有所成就感，到壠新醫院服務有個意想不到的收穫，便是認識許多志同道合好姊妹。

除此之外，壠新醫院血壓櫃台鄰近小兒科門診，週六時段多了學生志工到旁製作造型氣球分送給來看診的孩子或兄弟姊妹們，小朋友候診時因此多了一份來自志工的溫暖關懷，紓解不安及緊張的感覺。我們在旁也能夠從既定服務模式中開發更多服務方式，更加貼近民眾需求，並站在第一線服務者的角色傾聽心聲，讓醫院志工服務更上一層樓。

予人玫瑰 · 手留餘香

♥ 壢新醫院志工 黃文清、賴麗文

除了平時在各自的崗位上服務，包括服務台、血壓櫃台及心聯新小站，每個月初也會特別空出一些時間，協住院內郵寄門診表的黏貼，如果醫院有活動，自己時間也能配合的話，我們也會義不容辭地協助及參與。



記得去年心聯新小站剛開幕時，我們也一起參加了開幕典禮，當時與許多夥伴們合影，後續也開始認領時段幫忙值班、捐贈個人手製包包及義賣站內二手物品，希望這些所得收入可以幫忙經濟弱勢民眾，到現在心聯新小站營業一年多的時間，也希望這些物品盡快到有緣人手中，並幫助需要幫忙的人們。



衛生教育宣導

違規廣告不亂信



食品廣告好安心



× 詞句太誇張
× 效果太神奇

× 產品來源
成分不明

停

冷靜思考
是否有需要

看

閱讀包裝
標示資訊

聽

請教醫師等
專業人員建議



食藥膨風
廣告專區



桃園市政府
衛生局



桃園市政府衛生局
食安動態專區



違規食品、藥物
化妝品廣告查詢

違規食品廣告檢舉專線 0800-285-000



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

關心您

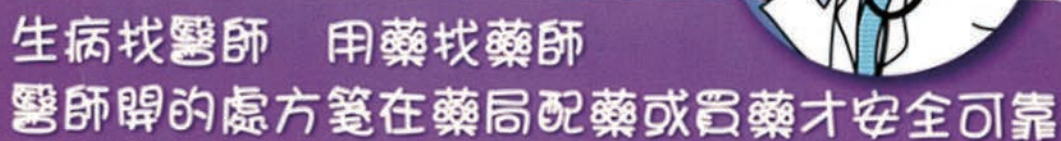
廣告



**不信
有神奇療效的藥**

**不買地攤、
夜市、遊覽車上
所販賣的藥**

**不要推薦藥品
給其他人**



正確用藥 五大核心能力



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

關心您

桃園健康暨高齡友善城市
桃園市民諮詢服務熱線1999



廣告

看中醫、使用中藥時請

停止不當看病、購藥及用藥行為

看病請找合格中醫師診治，
並應向醫師說清楚

聽專業醫、藥師說明

選購安全、有效中醫藥品

用中藥時應遵醫囑講方法



廣告



衛生福利部 關心您

四癌篩檢 祝您健康

為了您的健康，請做**免費**四項癌症篩檢

免費四項癌症篩檢資格：



子宮頸癌

30歲以上婦女
每年1次子宮頸
抹片檢查



乳 癌

45-69歲婦女每2
年1次乳房X光攝
影檢查(40-44歲
二親等內罹患乳癌
婦女每2年1次乳房
X光攝影檢查)



口 腔 癌

30歲以上嚼檳榔
或吸菸民眾每2
年1次口腔黏模
檢查



大 腸 癌

50-未滿75歲民眾
每2年1次糞便潛
血檢查



請攜帶健保卡至健保特約醫院、診所、衛生所檢查，詳情請洽衛生局或各區衛生所。

癌症為國人十大死亡原因第一位，早期發現，可及早治療。
檳榔子是致癌物，不加紅灰、白灰、荖花、荖葉等配料，仍會致癌。



歡迎加入
桃園市政府
FB粉絲團



歡迎加入
桃園市政府
衛生局
FB粉絲團



桃園市政府衛生局 關心您



107.05.50,510 廣告

我的健康

健康及高齡友善城市
Taoyuan Healthy and Age-friendly City

我負責



糖尿病自我健康管理 您做了嗎？
請記得，每年定期於就診醫療院所
完成ABCDEFG等7項篩檢



血壓

糖化血色素

A：糖化血色素(A1c，代表3個月的
血糖平均值)低於7%之下。

B：血壓(Blood Pressure)建議控
制在140/90 mmHg以下。



低密度脂蛋白膽固醇

C：低密度脂蛋白膽固醇
(LDL-Cholesterol)
建議低於100 mg/dL。



規律服藥

D：遵醫囑規律服藥(Drug)。



足部檢查

E：眼底(Eye)檢查，每年至少1次。

F：足部(Foot)檢查，每年至少1次。



眼底檢查

G：每年至少檢查1次微量白蛋白尿，
定期偵測腎臟功能(GFR)，以預
防腎病變。



偵測腎功能



歡迎加入
桃園市健康
APP 社群



歡迎加入
桃園市政府
衛生局
FB 粉絲團



桃園市政府衛生局 關心您

1999
桃園市民服務專線
107.05.381 廣告

厝邊好醫師 就醫先到基層院所

社區好醫院 病情需要再轉診

就醫撇步：

1. 先到基層院所請醫師診治。
2. 有進一步需要，醫師開立轉診單，協助您轉診。
3. 持轉診單到適當院所就醫，可以節省部分負擔費用。

查詢醫療院所每日看診時段(含假日)，請上

1. 手機：「全民健保行動快易通」APP
2. 本署網站：網址 <http://www.nhi.gov.tw>
首頁 > 一般民眾 > 網路申辦及查詢 > 就醫資訊
3. 諮詢專線：0800-030-598



全民健保行動快易通APP



iOS版



Android版

廣告



衛生福利部中央健康保險署
National Health Insurance Administration,
Ministry of Health and Welfare

諮詢專線 0800-030-598

網址 <http://www.nhi.gov.tw>

365天 24小時
桃園健康不打烊
Your Health, Our Concern

藥事諮詢服務
提供藥事諮詢
解決用藥問題

24小時健康諮詢專線
365天全天候・專業醫事人員接聽諮詢專線

慢性病照護
高血壓、糖尿病慢性病照護

門診轉診轉檢
幫您做好轉診服務・免去掛號煩惱

預防保健服務
健康檢查・四癌篩檢
預防注射・守候全家健康

醫療小管家

全天候諮詢服務

您的健康，
讓我們一起
守護它！



桃園市政府衛生局粉絲專頁



健康存摺



分級醫療



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

市民諮詢服務專線1999
桃園市政府衛生局醫療小管家服務專線 03-3349563
桃園市政府衛生局 網址：<http://www.tychb.gov.tw/>

廣告

7 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力



9 從職場或社交活動中退出



8 判斷力變差或減弱如:過馬路不看紅綠燈



10 情緒和個性的改變



「失智症 10大警訊」
若出現這些症狀
請及早就醫

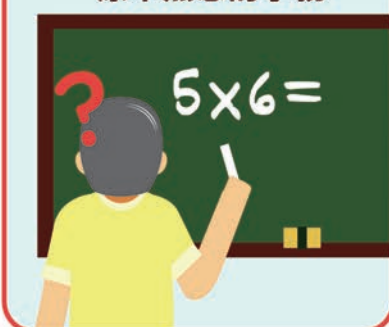


衛生福利部 國民健康署 桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan 107.10.0000 廣告

1 記憶力減退到影響生活



3 無法勝任原本熟悉的事務



5 有困難理解視覺影像和空間之關係



2 計畫事情或解決問題有困難



4 對時間地點感到混淆



6 言語表達或書寫出現困難





CPR+AED

讓心動起來!

黃金時間 ♥ 搶救生命



1叫

確認反應呼吸



2叫

求救 (打119)



3壓

胸外按壓



4吹

打開呼吸道後
進行人工呼吸



5電

取得AED
► 開、貼、插、電



桃園市政府衛生局

桃園市政府衛生局 關心您

市民諮詢服務熱線 1999
www.tychb.gov.tw

拒絕毒品 反轉毒害 4行動

關懷協助
CARE
積極轉介

防毒拒毒
REFUSE
拒菸、酒、毒沾身

知毒反毒
STOP
打擊毒害
毒品止步

珍愛生命
CHERISH
愛自己

~ 桃園市政府衛生局 桃園市毒品危害防制中心 關心您 ~ 【廣告】



桃園市政府衛生局



桃園市毒品危害防制中心



毒防中心line@

戒毒成功專線 請請您，幫幫我

0800-770-885



桃園市政府衛生局

Department of Public Health, Taoyuan

廣告

用心聆聽，伸出援手 你我都是“生命領航員”

自我傷害事件是可以被預防的 需要你我的傾聽、關懷與陪伴！

1.問

主動關懷 積極傾聽

2.應

適當回應 支持陪伴

3.轉介

資源轉介 持續關懷



桃園市政府衛生局
社區心理衛生中心 關心您



桃園市政府衛生局

衛生福利部24小時安心專線 0800-788-995
桃園市社區心理衛生中心 03-3325880

生命線 1995
張老師 1980



你聽說了嗎？ 關於電子煙的小秘密

電子煙
具有成癮性



聽過請按



電子煙具有
爆炸的危險性



聽過請按



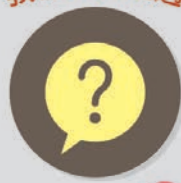
從國外帶電子煙
回來是犯法的



聽過請按



這些小秘密
我都没聽說過



沒聽過請按



病人自主權利法

108/1/6 幸福上路

二等親

二等親請參照民法規範，
需至少一位一起參與
「預立醫療照護諮商」。

也可指定

醫療委任代理人

當意識昏迷或無法清楚
表達意願時，代理人
可表達我的醫療意願

預立醫療 照護諮商

二等親至少一位、醫療委任
代理人（若有指定）一起到
醫院討論《病人自主權利法》
賦予我什麼權利。

預立醫療 決定

意識清楚時事先簽署，
當五種臨床條件發生時，
請大家尊重我的決定。

五種 臨床條件

末期病人、不可逆轉昏迷、
永久植物人、極重度失智、
政府公告的重症疾病。

承接衛生福利部 107 年度推廣
病人自主權利法照護模式試辦計畫
委託 台灣安寧照顧基金會 印製

衛生福利部補助
本案係醫療發展基金獎勵
經費來自菸品福利健康捐 [圖四]



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

為自己譜寫一段生命的終曲。

除了維持所有治療直到死亡之外
我們**現在**可以決定自己離去的樣子

同意器官捐贈和接受安寧緩和醫療，這兩種生前意願表達是可以同時簽署的。我們都無法預測生命末期時的情況，因此，如果能夠預先表達自己的意願，有助於親人在悲傷的當下，順應我們完成遺願。

同意器官捐贈

器官捐贈，是指當一個人發生嚴重意外或疾病，經醫師判定為生命末期或腦死時，將身上可用的器官或組織捐贈給需要的人，幫助他人恢復健康、挽救生命，也讓我們的生命在他人身上繼續發光發熱。

接受安寧緩和醫療

安寧療護是由醫療專業人員，用完整的症狀緩解醫療技術，陪伴病人走完生命最後一程。末期病人需要的並非痛苦卻無效的治療，也不是放棄不理會，而是尊重他們、為他們減輕痛苦，讓病人不失尊嚴地安然離去。

申請方式

「器官捐贈同意書」和「安寧緩和意願書」*填寫完畢後寄到「台北市中正區杭州南路一段15-1號11樓之1，衛生福利部安寧療護及器官捐贈意願資料處理小組收」，即會將您的意願加註於健保卡。

註：全國各醫院、衛生所都可索取器官捐贈同意書以及安寧緩和意願書。

心臟死後器官捐贈 (DCD)

當疾病已不可治癒，經醫師評估為末期的病人，過去的觀念常常認為，撤除維生系統經醫師判定死亡後只能捐贈眼角膜、皮膚等組織。但現在，經由先進的醫療科技，撤除維生系統的病人也可能進行器官（如肝、腎等）捐贈。



下一站的旅程

遇上對的人 就安靜的跟
遇上對的事 我們就認真
該跟過去說再見 就輕輕關上門

那段

彼此打了結的緣份

是這輩子

無從複製的認真

我們用回憶 完美了人生

行李滿載著祝福的愛與永恒

然後 親愛的

你優雅的轉身

出發去下一站的旅程

文心



「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」可註記在健保卡中
選擇想要的醫療方式，決定你人生的善終！



桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan
網址 <http://www.tychb.gov.tw>



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare
網址 <http://www.mohw.gov.tw>



台灣安寧照顧協會
Taiwan Hospice Organization
網址 <http://www.tho.org.tw>

安寧緩和醫療
諮詢專線

0800-220927

廣告



衛生保健志工年刊

桃園市政府衛生局

衛生保健志工年刊第29期

出版機關：桃園市政府衛生局

編印：桃園市政府衛生局

地址：桃園市桃園區縣府路55號

網址：<http://dph.tycg.gov.tw/>

電話：03-3340935

出版年月：中華民國107年12月

創刊年月：中華民國92年12月

年刊定價：新臺幣80元整

GPN：2009205708

ISSN：2311-1062

本書保留所有權利。

欲利用本刊全部或部分內容者，需徵求桃園市政府衛生局同意或書面授權。
請洽本局綜合企劃科電話：03-3340935



桃園市政府衛生局

桃園市政府衛生局關心您 <http://dph.tycg.gov.tw>