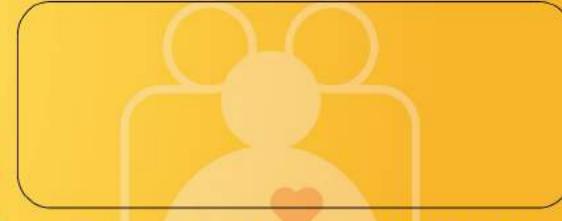


器官捐贈

季刊
NO.85



2021.1 NO.85
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第5917號
雜誌

發行人 李明哲
發行單位 社團法人中華民國器官捐贈協會

地址 10683台北市大安區信義路四段26號3樓之1
電話 (02) 2702-5150、0800-091-066

官網 www.organ.org.tw
臉書粉絲頁 @organassociation
官網同步刊出電子全文
郵寄訂閱或取消寄送，請洽本會

中華郵政台北字第1881號執照登記為雜誌交寄

以愛陪伴，點亮心光-秋季營活動報導

文／張真睿社工

秋天來了，冬天就不遠了，那也意謂著一年又即將來到尾聲。聖誕節、過年的氣氛緊接著到來，這些家人、親友團聚的節日，也經常是我們思念離世家人的時刻。張美茹秘書長心想著，能讓大家有陪伴自己思念的療癒物品，而發想設計了「愛之光」課程，帶領大家從無到有，組裝獨一無二的花窗燈架，「台灣傳統的花窗元素」在每個人的手上創造出不同的圖案，為自己的陪伴燈增添專屬於自己的景緻。



圖片經作者授權使用

燈架完成後，接著以粉彩創作療癒燈罩，把我們思念家人的情感、元素、情境，透過顏色、線條、圖案，呈現在燈罩的構圖中，讓每一面燈罩都像是一幅畫，來為我們訴說想念與回憶的故事。當大家完成後，一起點亮陪伴燈，用一首歌的時間，安靜下來沉澱創作的過程與心情，透過陪伴燈的畫面與燭光跟自己在一起，整理自己的回憶與心情。



晚餐後的心情分享時刻，家屬紛紛分享自己創作的故事，有家屬畫了醫院追思家屬的角落，那是一個代表家人貢獻於社會的象徵，也是家人可以懷念他的地方；也有家屬分享畫了一個帶著旅行箱前往遠方的旅人，象徵著家人前往遙遠的國度旅行，這樣的意象總能帶給他一些安慰，也能給自己安心的力量；也有家屬在創作過程中，思念起喜愛藝術的家人，忍不住情感流露，在助教的陪伴下，慢慢收拾心情，轉而將念想投入藝術創作之中，化為一件件屬於自己與思念的家人情感流動的作品。



2021 語窩歡樂學苑開課預告

文／編輯室

因2020年秋季營的“愛之光陪伴燈”大受好評，預計於今年3月份開始陸續推出相關課程給各位好夥伴。參加過秋季營的家屬們可以來為陪伴燈設計新款外衣唷(亦能製作粉彩名信片)；未能參與秋季營的朋友們，請密切注意接下來推出的陪伴燈課程(名額有限)。

下半年預計推出“舊衣回收-編織課程”，利用舊衣經過裁剪後，編織成隔熱墊、坐墊、手提杯套…等，歡迎大家留下舊衣再利用。

■課程陸續推出，收到活動邀請時，別忘了呼朋引伴一同來參加唷！■



2021.1 NO.85



要聞

1

2021重整腳步，我們繼續攜手前進吧！

文／張美茹秘書長

經歷一整年受疫情衝擊，或有艱困、或有小小確幸的2020年，我們仍與彼此相互扶持、陪伴前行，走過一段又一段起伏變化日常。上半年度部份工作任務停滯、服務推展配合社區防疫進行調整；整個年度捐款銳減、下半年度服務時間壓縮，但我們仍不負期待地完成了整個年度的需求服務。

我們萬分感謝社會大眾在此艱困時刻，仍不離不棄地、默默地支持著本會，協助我們仍能持續完成一件又一件必要且需要的任務，讓本土在地深耕近三十年的器捐推廣與捐者家屬關懷服務仍能默默持續推送到全國各地。

就整體服務而言，簽卡諮詢服務未受疫情衝擊影響。簽卡量反而較往年大幅成長，至12月中旬本會經網路、電話、現場諮詢等途徑，已協助全台各地民眾完成8,800張器捐卡，今年與器捐相關之重大新聞事件期間，認同與諮詢簽卡服務之成長量尤為迅速；今年二月至六月間各醫院因應疫情、協助社區防疫任務加重，故本會與醫院之合作服務案只能順延後至七月以後開展，所幸最終均能完成年度計畫任務、除三月至六月間之服務略受影響、參與人次稍降1/3外，七月以後進行的家屬團體、成長工作坊與讀書會之服務量未受明顯衝擊，且中、南區家屬參與情形反而明顯成長，讓囿於疫情難以維持日常社交活動的家屬得以紓解療癒心情，也讓醫療團隊、志工能於分區實務研討會及讀書會辦理時，增進知能學習與交流。

2020年的服務方案隨著十一月「以愛陪伴，點亮心光」秋季營圓滿落幕而告一段落，我們在今年的秋季營中有緣認識更多新面孔，陪伴著大家經歷了一場暖心、情緒照護的療癒之旅，看著彼此整理、沈澱心緒後，身心放鬆地再次找到自在生活的節奏，便是提供給我們努力服務的最佳回饋！

2020年一路走來雖起伏艱困，幸運的是我們能攜手扶持、一個階段又一個階段地徐徐穩步前行，終究不負期望、成功地完成每一項需求任務！歲末，我們稍事重整腳步、調整服務內容，2021年期待與您繼續攜手，將溫馨關懷持續推送至需要的朋友手上喔！



圖／取自Pixabay

109年9~12月會務紀要

9月

- 02 ■ 志工至公館捷運站發送宣導文宣。
- 04 ■ 中區(台中澄清綜合醫院中港院區)
(讀書會三之三)。
 - 中區「愛的抱抱志工茶會」。
 - 05 ■ 北區「愛自己成長工作坊」。
 - 07 ■ 器捐意願加註紙本資料送件。
 - 12 ■ 語窩歡樂學苑-蝶谷巴特面紙套+隨身鏡。
 - 東區(台東馬偕紀念醫院)
(讀書會三之一)。
 - 語窩歡樂學苑(週間課)-蝶谷巴特玻璃小花瓶。
 - 17 ■ 南區(高醫)移植研討會。
 - 18 ■ 北區(亞東)移植研討會。
 - 19 ■ 出席<登中植愛音樂會>。
 - 21 ■ 中區(彰基)移植研討會。
 - 24 ■ 秋季營助教班課程。



- 25 ■ 理事長舉行會務會議。
- 橘製作工作室來會洽談公益廣告無償協助拍攝事宜。

26 ■ 上班(補10/2彈性放假)。

- 東區(台東馬偕紀念醫院)
(讀書會三之二)。

10月

- 02 ■ 彈性放假(9/26已補班)。
- 06 ■ 器捐意願加註紙本資料送件。
- 09 ■ 秋季營助教班課程。
- 14 ■ 語窩歡樂學苑(週間)-蝶谷巴特玻璃瓶夜燈。
- 16 ■ 志工至大安捷運站發送宣導文宣-道慈大樓。



17 ■ 語窩歡樂學苑-蝶谷巴特提袋。

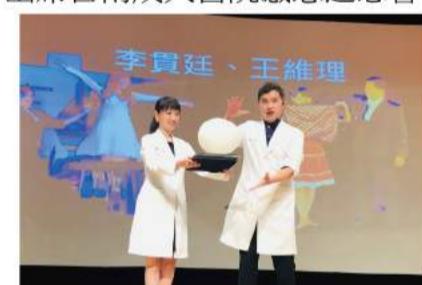
- 東區(台東馬偕紀念醫院)
(讀書會三之三)。
- 東區「愛的抱抱志工茶會」。

30 ■ 理事長舉行會務會議。

11月

- 06 ■ 南區(屏東基督教醫院)
(讀書會三之一)。
- 器捐意願加註紙本資料送件。

07 ■ 出席台南成大醫院感恩追思會。



14 ■ 東區「愛自己成長工作坊」。

- 18 ■ 聯勸期末督導訪視。
- 19 ■ 員工訓練-Excel統計圖表課程。
- 20 ■ 南區(屏東基督教醫院)
(讀書會三之二)。
- 27 ■ 理事長舉行會務會議。
- 28 ■ 器捐家屬秋季營。
- 29 ■ 器捐家屬秋季營。

12月

- 02 ■ 志工至公館捷運站發送宣導文宣。
- 04 ■ 南區(屏東基督教醫院)
(讀書會三之三)。
- 南區愛的抱抱志工茶會。
- 05 ■ 出席台北榮民總醫院感恩追思會。



- 08 ■ 器捐意願加註紙本資料送件。
- 11 ■ 器捐家屬秋季營活動檢討會。
- 25 ■ 理事長舉行會務會議。

家人、朋友、信仰：器官捐贈者家屬的療傷方式

翻譯／林怡婷

關於哀傷與喪親之慟，悲傷階段理論（Stage Theory of Grief）也獲得大量討論篇幅。這個理論由鮑迪和帕克斯（Bowlby and Parkes）首先提出，後由庫伯勒-羅絲（Kubler-Ross）發揚光大，她以悲傷階段理論來描述絕症患者意識到自己大去之期不遠時所會出現的五階段反應¹。這個理論廣為人知，受到普遍認可，不過同樣缺乏實證研究。Maciejewski et al²是第一個（也是目前唯一一個）關於悲傷階段理論的實證研究，發表於2007年，這份研究印證悲傷階段理論的部分內涵，但並未為全部內容背書。這份研究指出悲傷歷程的多數階段都是正常現象，不過「複雜性悲傷」（complicated grief）更精確的名稱應該是「延長哀傷障礙」（prolonged grief disorder），這指的是在喪親之後負面悲傷情緒持續超過六個月。本篇研究受到許多侷限，作者想要強調的一點是，拿其他研究做比較可能是錯誤的類比，因為在多數關於傷慟的學術研究中，死者是因自然原因過世，而器官捐贈家屬經歷的多半是突然的喪親、創傷或暴力事件。

研究方法：

本篇研究的受訪者為2006、2007年間，加州聖地牙哥郡與帝國郡地區所有同意器官與組織捐贈的家屬。搜集資料的方式是在器官捐贈三個月後向捐贈者家屬郵寄問卷，這份自填式問卷包含二十道問題，問卷並未詢問身分或人口資訊。這份問卷原本是設計來改善顧客服務，其中包含與本研究相關的哀傷與喪親之慟經驗問題，也涉及其他相關面向，例如同意捐贈的過程、對於醫院職員的滿意度，以及家屬決定捐贈的原因。因為問卷原先並非為研究而設計，因此機構審查委員會是事後才補行批准，免除知情同意的規定，而問卷也並未附帶可供辨識身分的資訊，因此可以確保受訪者的身分隱私。

由於之前的問卷已使用過其中多數問題，內容效度通過專家小組審查，包括器捐協調師、器官勸募組織執行長、醫院發展主任與一個捐贈者家屬。研究期間共寄發945份問卷，回收樣本170份，回收率18%。問題形式包括選擇題、是非題與開放式問題。部分問題採用修正版李克特量表（Likert scale）。雖然過去至少有兩份研究使用過這些問題，但並未評估問卷信度。

研究結果：

根據與本研究密切相關的選擇題，多數受訪者表示家人的支持最有助於面對哀傷（佔84%），其次是朋友的支持（佔74%）和宗教與文化信仰（佔37%）。這道問題其餘十個選項的圈選率介於2%-22%之間（詳見表一）。當被問及捐贈原因時，75%的受訪者表示同意捐贈是因為希望自己的失落能有正面意義；另有71%的受訪者表示，捐贈器官是希望能讓其他人能有更好的生活品質（詳見表二）；28%的受訪者表示，同意捐贈是因為自己的摯親曾在駕照上註記器官捐贈的選項；也有50%表示願意捐贈是因為之前和摯親討論過這個議題。有二十位受訪者（佔16%）表示，自己或家人需要尋求額外的悲傷關懷與支持相關資源訊息與協助。

¹ Zhang B, El-Jawahri A, Prigerson H. Update on bereavement research: evidence-based guidelines for the diagnosis and treatment of complicated bereavement. J Palliat Med. 2006;9:1188-1203.

² Maciejewski PK, Zhang B, Block SD, Prigerson HG. An empirical examination of the stage theory of grief. JAMA. 2007; 297(7):716-723.

認識器官捐贈 - 骨骼移植篇

文／編輯室

臨床上常見的骨骼移植原因不外乎粉碎性骨折、人工關節移除/翻修造成的骨骼缺損、骨折癒合不良，以及因骨骼腫瘤必須切除一段骨骼時都會需要骨骼移植。

骨骼移植的分類如下：

1. 自體移植

- 從患者自己身上取骨，移植於當事人的其他患處，但取骨頭處會造成病患的疼痛。

2. 異體移植

- 骨骼可由遺體或活體捐贈。
- 異體骨骼移植，適用於大段骨及股／膝關節缺損的重建，又可用作修補創傷及骨骼腫瘤切除後的缺損。

骨骼銀行裡面的骨骼來源有二，第一種是大愛捐贈，器官捐贈手術順序上會先取心臟、肝臟、胰臟、腎臟等器官，接下來會是眼角膜和皮膚，最後會是骨頭(以及肌腱)的捐贈，整段骨骼包括

肱骨、橈骨、尺骨、股骨、胫骨、腓骨等上下肢的長骨都是常見捐贈的骨頭來源。第二種是進行人工關節手術時取出的骨頭，例如因退化性髖關節炎或是股骨頸骨折需要接受全/半人工髖關節置換手術時，會需要將股骨頭移除，換上人工關節組件替代，對於接受手術的病患而言，不論是否同意捐贈，都需取出股骨頭，若病患選擇不捐贈，骨頭也必須依照醫療廢棄物處理掉，所以對於病患而言捐贈骨頭並無額外損失。

當骨骼取出後，會馬上做細菌培養，並送入零下七、八十度的冷凍庫保存，也會抽取捐贈者的血液標本化驗，檢驗是否有感染B型、C型肝炎、梅毒、愛滋病等病毒。一有疑慮，即廢棄不用。

藉由捐贈的骨骼及韌帶為需要的病患進行重建，可讓這些病患恢復行動能力，同時也可讓大愛捐贈者的手腳，繼續揮舞在這個世界上。

表一：以下何者有助您面對喪親傷慟？

作答選項	%
家人支持	84%
朋友支持	74%
宗教/文化信仰	37%
器官勸募組織的信函/資源	22%
收到受贈者的資訊	18%
關於哀傷與喪親之慟的文獻資料	13%
專業諮詢	13%
支持團體	8%
與器官受贈者通信	7%
器官勸募組織員工的來電	6%
與醫院職員談話	6%
擔任社群志工	4%
藥物與酒精	2%

表二：我們家人選擇捐贈的原因…

作答選項	%
希望我們的悲傷與失落能帶來正面意義	75%
可能有助於他人提升生活品質	71%
摯親能影響他人的生命	58%
摯親曾表示希望成為捐贈者	50%
符合摯親生前樂善好施的本性	49%
紀念我們的摯親	37%
摯親的駕照曾註記願意捐贈器官	28%
其他	0.02%
摯親已在器官捐贈網站 (Donate Life Web) 上登記捐贈意願	0.005%

問卷中的其他作答結果多能為上述結論提供背景資訊。比方說，有74%的受訪者覺得自己的摯親獲得醫院職員最好的醫療照護，83%感覺受到醫院職員的尊重。多數（93%）也認為關於捐贈，他們獲得足夠的資訊，能夠做出知情決定，只有6%受訪者指出捐贈流程干擾到葬禮或追思告別的安排。超過95%的受訪者瞭解在勸募人員探詢他們是否同意捐贈器官前，自己的摯親已經過世。與先前的研究一致，12%受訪者表示關於某些與器官捐贈的面向，他們仍有未解的疑惑；且15%受訪者認為討論是否捐贈器官會對喪親歷程加增額外的情緒壓力。

(本文已刊登2/3。本文譯自Progress in Transplantation. 2009;19:358-361，作者Donald B. Stouder, MDiv,PCS, Adam Schmid, RN,BSN, Sharon S. Ross, MBA,Larry G. Ross, BA, Lisa Stocks, RN, MSN, FNP)



圖／取自Pixabay

2020器官捐贈移植實務研討會圓滿成功

文/應憶慈專員

2020年度的器官捐贈移植實務研討會分別於高雄醫學院附設中和紀念醫院、亞東紀念醫院與彰化基督教醫院舉辦，感謝高醫、亞東與彰基的夥伴全力支援，活動圓滿落幕。

本次研討會總共分專題演講，分別是器官移植端與勸募端主題，以及圓桌論壇及身心照顧工作坊。器官移植經驗專題演講很榮幸邀請到來自北/中/南三區合辦醫院的講者分享，首先是9月17日的南區研討會由高雄醫學院附設中和紀念醫院郭耀仁主任主講的「複合組織異體移植」，不同於器官移植是為了維持生命的急迫性，手、腳、臉的移植等複合組織異體移植手術目的是外觀與功能上重建，用以改善病患的生活品質，郭主任臨牀上接觸許多希望手臂移植的患者，像是因先天畸形或是工作受傷截肢導致手臂缺損的朋友，在日常生活中不論穿衣服、拉拉鍊、上廁所都不方便，即使有人裝上電子手，但與人體的手臂相較，不僅沉重且抓握功能仍有許多進步空間，因此手臂移植手術有其必要性，與等候器官捐贈的病友相同，也面臨大愛捐贈來源短缺的問題，高醫手移植團隊研發精製義肢，用於捐贈手術後進行遺體修復，希望讓捐贈者家屬安心。繼手臂移植，郭主任也持續帶領移植團隊進行更為困難的臉部移植人體試驗，幫助毀容患者透過變臉手術重生。

9月18日的北區研討會邀請到亞東紀念醫院教學副院長陳芸醫師主講「人生滋味談小腸移植」，品嚐美食對你我而言，不過是日常生活，對於腸衰竭的病患而言，卻是遙不可及的夢想，台灣每年因腸衰竭而需長期仰賴全靜脈營養維持生命的患者約150人(2008-2012健保資料庫)，每天病友需花10~16小時打靜脈點滴維持生命，即使有健保給付點滴與輸液導管，仍需自費購買多種營養補給品與清潔耗材。為避免腸衰竭兒童病患因等不到體型相符的大愛捐贈兒童而產生靜脈營養併發症而死亡的憾事，目前衛福部正在審查活體小腸移植人體試驗，期待通過後能協助更多患者脫離全靜脈營養，重享吃東西的喜悅。

第三場9月21日中區研討會邀請到彰化基督教醫院謝佳恩專科護理師主講「認識部分活體捐贈及肝臟移植手術」，謝專科護理師分享活體肝臟移植手術的術前準備事宜，包括：進行家屬五等親屬的捐贈者醫學評估，以及精神科與社工評估後，送交倫理委員會審核，通過後即可安排進行活體

部分肝臟移植手術。除了活體部分肝臟移植手術，還有同時出現肝臟與腎臟衰竭之病患的肝腎聯合移植手術的臨床實務經驗分享。

器官勸募實務專題，南區由高雄長庚醫院社會服務課羅云綸器官勸募協調師主講「器官勸募及潛在捐贈者評估管理」，以自身臨床經驗及個案方式分享與探討面對腦死及安寧病人，如何發掘潛在性器捐個案，如何勸募，讓病人走的更有意義，在生命的盡頭延續他的愛。北區由臺北榮民總醫院外傷醫學科、移植外科的鍾孟軒醫師主講「雙面刀的挑戰-從外傷重症與移植醫師的雙重角色談器官移植倫理困境」，除了講述身兼外傷科跟移植醫師面臨的挑戰，亦針對衛福部106年12月通過的「心臟死後器官捐贈」分享實務運作的經驗與反思。中區由彰化基督教醫院許雅嵐專科護理師主講「器官捐贈現況與潛在捐贈者照護之經驗分享」，大愛捐贈是如何透過相關醫護照護單位、醫療支援單位與行政單位等團隊共同配合才能完成的。

三區的圓桌論壇由花蓮慈濟醫院器官移植中心李明哲主任主講「臨終醫療照護典範-器官捐獻」，李主任從重症病房發現潛在捐贈者開始，講述生命末期病人臨終照護流程、慈濟人體多元捐贈與東區近年勸募成績，並透過生命末期意願徵詢書統計數據，觀察民眾對於生命末期的醫療選擇的改變，民國103年選擇維持所有治療的民眾佔84%，安寧緩和醫療佔41%，民國106年選擇維持所有治療的民眾佔30.1%，安寧緩和醫療佔85.5%，造成民眾改變的原因是醫療團隊提供充分的醫療資訊及詳細的溝通過程，讓所有人，包括病人、家屬與醫療人員都有充分的時間準備，努力做到生者安心，死者寬心後，多數民眾選擇「善終」，尊嚴地走完人生最後一哩路。

三區研討會的身心照顧工作坊由黃翎展老師主講「創傷療癒～重拾生命活力與力量」，黃老師先介紹何謂創傷及創傷如何形成，舉例說明身體的生存保護機制，當身體處於極度興奮或恐懼時，可以透過幾個簡單自我碰觸練習，協助情緒平靜下來，並帶領成員們進行自我碰觸練習放鬆身心。接著介紹追蹤身體感受與資源，請成員們分組練習善用「資源」同時觀察「自己的身體跟資源在一起的時候是擴展的還是收縮的呢？」藉由實際練習增進第一線的醫護人員自助助人之能量。

最後，北/中/南三區研討會的成員帶著滿滿的收穫為工作坊畫下句點。



9月17日
南區器官捐贈移植實務研討會



9月18日
北區器官捐贈移植實務研討會



9月21日
中區器官捐贈移植實務研討會

109年北區/東區愛自己成長工作坊活動報導

文/張真睿社工

生活裡充滿大大小小的挑戰與壓力，尤其今年因為一場全球疫情，打亂了所有人的工作與生活，我們更需要有自我調節與紓壓的方法。今年的工作坊課程，協會邀請到音樂治療師及芳療師，來教大家如何運用音樂及香氣支持自己。

音樂是我們每天都會接觸到的元素，但不知道可以如何使用音樂來協助自己整理情緒，當老師用吉他與歌聲帶領大家感受歌曲帶來的情緒，有成員陷入沉思，有人默默拭淚，也有人試著寫下感受到的情緒與想法，每個人進入到內在自我的對話過程，有些人用文字抒發感受，有些人則默默將感受收藏在心裡。有些成員私下與我分享，老師唱的歌雖然他沒有聽過，但光聽老師的歌聲，就觸動他內在情感，這是他從未經驗過的體驗，讓他相當驚艷。

多數人對於精油芳療的認識停留在身體按摩與提升環境香氣，而精油芳療不僅能夠針對個人身體症狀的緩解及預防，甚至包括心理情緒的調整也非常有助益。藉由芳療師的引導，大家開始把注意力從外界拉回到身體，在體驗聞香的過程中，專注在身體感受的變化，教室裡除了滿室馨香，氣氛也從午餐期間的喧囂熱鬧轉為放鬆平靜。每個人過去經驗不同，身體需求也不一樣，即使同樣的香氣，每個人所感受到的、注意到的、喜愛的都不太一樣。許多成員藉由這個機會，詢問許多精油挑選、個人困擾問題，芳療師耐心的一一解答。成員回饋芳療課程開啟他的嚮往，覺得這會是他接下來想

要繼續學習和運用在照顧自己與照顧工作上不同層面的開展。

未來協會的工作坊課程，也會在介紹其他自我照顧與支持方法給所有的家屬們，歡迎大家一起來學習，找到屬於自己的美好療癒之路喔！



◆北區成員在老師引導下跟著音樂律動。



◆北區成員們藉由嗅聞精露觀察身體感受的變化。



◆東區成員專注地聽課。



◆東區成員開心地合影。

109年度語窩歡樂學苑-蝶谷巴特系列回顧

文/翁雅惠資深專員

有參加108年秋季營的家屬們，對”愛的回憶盒”應該都印象深刻吧！為回應108年底大夥對”愛的回憶盒”的熱烈迴響，109年度3月起在協會語窩教室推出一系列歡樂的蝶谷巴特製作課程；第一堂當然就是典藏回憶盒啦，接著為：經典手拿包、隨行杯套、創新提袋、涼夏宮扇、美美隨身鏡、溫馨面紙套、創意提包等等，同時於5月及6月為週末忙碌的朋友們推出週間課程：木柵欄小盆栽、鐵罐小盆栽，在受新冠肺炎疫情所困的這段時間，期望能為認同器捐的朋友們抒解些許身心的壓力與不適。



從3月份起，於週六上午推出語窩歡樂教室一系列的蝶谷巴特製作，雖然參加的人數不算多，卻總能看到每每提早到來的朋友們，在悠閒製作過程中話家常，在不經意中提及已器捐家人及家屬的生活點滴，彼此提醒生活瑣事，相約參加協會活動或出遊等等，總是開心到來、歡樂道別的一群好朋友及家屬們，期待明年度推出的語窩歡樂教室課程也能得到大夥的青睞，多多介紹親朋好友一同來參加，協會等著你們唷！

P.S.若有希望協會能推出的內容，也請不吝指教唷！

當我們面臨失去時……

文/張真睿社工

想一想從小到現在，你曾經失去了什麼，也許是健康、具有紀念性的物品、一段關係、寵物、某位感情深厚的家人，讓你留下深刻印象，甚至感到刻骨銘心至今難以忘懷呢？

我相信每個人一定都有答案，因為失去是我們生命中無可避免的一部分。而當我們面臨失去時，我們是如何面對呢？「不要哭(想)，哭(想)也沒用」、「再找一個、再生一個、再養一個就好」、「你要放手」等等這類的話，我們都曾在生活中聽過身邊的人試圖這樣安慰我們，然而這些話語似乎都無法真正觸及與協助，處於失去而哀慟中的我們。或者說，我們從未有機會學習、練習該如何面對失去後的哀慟。

失去尤其是摯愛的死亡，所伴隨而來的哀慟有時是難以承受的痛苦，讓我們本能地會想要不計一切停止這樣的痛，偏偏矛盾的是，哀慟中的人，經常對於放掉痛苦又會有罪惡感，假若我們持續迷失或逃避這些相互矛盾的情緒感受，將難以在哀慟復原歷程上有所進展，更麻煩的是，逃避痛苦只會帶來更多的痛苦，形成惡性循環。

傾聽我心 - 家屬諮詢專線

如果您的心情無法紓解，
心裡有滿滿的話，
卻不知如何說出口……
期待您為自己踏出這一步，
讓器捐協會陪著您，為心靈找到出路。



歡迎來電與本會社工洽談
電話：02-2702-5150、0800-091-066



〈傾聽晤談陪伴支持資源表〉，
歡迎使用。



想投稿嗎？

是否聽聞過器捐捐贈的生命故事？
或是曾親身經歷這一段特別旅程？
誠摯邀請您寫下來、畫下來、拍下來分享
投稿有機會獲得精緻謝禮！

來稿方式擇一

1. 電子信箱：office@organ.org.tw
2. 傳真：02-2702-5393
3. 郵寄：器官捐贈協會
(10683台北市大安區信義路四段26號3樓之一)

請註明「投稿」二字，並留下聯絡方式。作品將刊登於本會季刊、官網以及臉書粉絲頁，並同意無償提供本會做為公益推廣器官捐贈用途。

圖／取自Pixabay



圖／取自Pixabay

【接受痛苦正是自我治癒傷慟的方法】～茱莉亞·山謬

一個人如何能夠接受痛苦？重要的是我們需要支持，來幫助我們能夠消化痛苦而不被痛苦的感覺淹沒或逃避面對痛苦。

人或動物的支持：

身邊不論是親友、專業人員或寵物，能夠在一旁作為我們的基石、定錨點，陪著我們一起面對情緒感受的波濤洶湧，不批判、不逃避、不沉溺，練習對於所有的感受，痛苦、喜悅、悲傷等等，允許其如同天氣變化一般來來去去。有他們的陪伴與連結，可以幫助我們感受到被支持、被愛，而帶給我們療癒的力量。

大自然的支持：

自然的環境，不論是花草樹木、山間森林、瀑布溪流，湖泊大海，都蘊含著滿滿的生命力，在大自然中更容易看見生命的更迭，植物、動物，都在大自然的環境中，生死不斷重複輪轉，生命不斷的消逝，卻也幻化成其他生命成長的能量與養分。親友的死亡，讓我們有機會去思索，生命為何而來？死亡又到哪去？或許大自然裡，有著我們能夠汲取的包容與智慧，給我們滋養與啟發。

工具或方法的支持：

讓自己嘗試不同的方法，找到適合您能夠健康紓解身心的方式，有些人喜歡靜態的書寫、藝術創作、閱讀、精油芳療、樂器彈奏，有些人偏好動態的健行、慢跑、游泳、瑜珈、舞蹈等等。適合自己的工具或方法，都能夠陪伴自己持續前行。

『面對負能量~你，不孤單！』南區關懷陪伴讀書會

文／應憶慈專員

今年最後一梯次的讀書會在屏東基督教醫院辦理，感謝社工室夥伴全力支援，參與讀書會的成員有在地的醫護夥伴，家屬與志工，以及對關懷陪伴感興趣的朋友。帶領人透過三堂課來引導學員瞭解自己，接納生命中深沉的哀傷與失落，帶領學員跟著課程，理解負能量的各種樣貌，循序漸進地學習療癒自我的方法，並在日常中活用於助人工作及陪伴親友。

第一堂課的工具書是「允許悲傷」，藉由導讀喪親者的真實故事，說明每個人的悲傷歷程都是獨一無二的，在悲傷歷程中請讓自己可以隨時請求協助，而不要獨自承擔。有成員回饋自己正經歷著喪親之慟，並且請教帶領人應該如何消化強烈的失落情緒，討論過程中，全體成員都十分投入，認真作筆記，並在帶領人不斷舉例說明下，越來越清楚可以如何將書本中的理論應用於生活之中。

第二堂課的工具書是「從聽故事開始療癒」，帶領人介紹何謂身體創傷及如做覺察身體的狀態，並帶領成員進行呼吸練習時，以平安9-9-9(P.69)練習兩種不同的呼吸法，先做吸氣5秒，閉氣1秒，呼氣3秒的練習，多數成員皆表示感到不舒服。接著做吸氣3秒，閉氣1秒，呼氣5秒的練習，全員的呼吸



◆ 成員專注地上課，認真作筆記。

變慢，身體放鬆。帶領人加碼作自我碰觸的練習，自我擁抱、將手掌分別放在額頭與肚臍、額頭與後腦杓及心臟與肚臍，成員們非常喜歡這樣簡單的放鬆身體練習，紛紛詢問帶領人是否可以在睡前或失眠時使用，帶領人請大家都試試看，因為每個人的身體感受皆不一樣。

第三堂課導讀「一個人的療癒」，帶領人分享書中提及六種常見「讓我更傷心的安慰話」，成員們對此十分有共鳴，例如我們安慰別人時最常說的：「不要哭了」，是不是真的能夠幫助他人療癒呢？成員們紛紛回饋：「會哭更大聲」、「生氣」、「感覺被拒絕了」。「再找一個新的」：成員回饋：「找甚麼新的都沒有用。」帶領人分享陪伴是提供出口，開放的環境，讓對方願意訴說心事，即使哭了也能繼續，才能把情緒了結，繼續前進。最後帶領人再叮囑成員們助人的當下，請大家時時覺察自己的情緒，不要做超出情緒能夠負荷的事情。三次課程就在南部學員熱情的參與及回饋中落幕，



◆ 成員們跟著帶領人引導進行自我碰觸的練習。

我們明年讀書會再見！

【讀書會書目參考】	
場次	書名
一	1. 允許悲傷：最溫柔的療癒(寶瓶文化，2016) 2. 心理韌性：重建挫折復原力的132個強效練習大全 (日出出版，2019) 3. 繪本：象爸的背影(親子天下，2019) 4. 繪本：風的電話(青林，2017)
二	1. 從聽故事開始療癒：創傷後的身心整合之旅 (張老師文化，2014) 2. 搭配身體覺察活動
三	1. 一個人的療癒：真正的放下，是你不介意再度提起 (大是文化，2016) 2. 繪本：怎麼會這樣？？！艾維斯的故事(小魯文化，2018) 3. 繪本：媽媽是一朵雲(巴巴文化，2019)



◆ 大家開心地拿著結業證書合影

讀書會成員回饋

文/屏基志工張家馨

這次參加讀書會，了解到器捐協會主要業務除了宣導器官捐贈和推廣外，很大的區塊和服務器捐家屬有關，會邀請器官捐贈的家屬來上協會規劃的讀書會或團體的活動。讀書會課程中許多交流的方式是陪伴捐贈者家屬走過悲傷、身心照顧與舒緩壓力，所讀的書都跟這些有關。

讀書會選用的繪本和書籍是好用的工具，透過導讀這些書，學習其中的技巧。課程中不論是志工服務過程和家裡人相處的經驗都可以提出分享。但學員也可能分享的是家裏的秘密，所以討論僅限課程裡交流不可隨意流出去。

第一堂課談辨識情緒的重要，因我們的文化較不擅長表達心中的感受，當人累積太多負面情緒後，已經找不到造成情緒的原因，也無法說清楚情緒的感覺。所以在學習陪伴和關懷時，必須先學會辨識情緒。還不熟悉陪伴對象時，藉由傾聽與觀察非語言訊息來找出對方實際上的需求是什麼。而在關懷陪伴的過程中，情緒與事情要分開處理，例如親人離世的事實是不能改變的，但可以幫他紓解難過的情緒，引導和他與逝者情感上的一些連結，不會糾結在失去的痛苦裡面，比較會接受現況，情緒會轉淡一點。辨識情緒是自我健康的要素，所以辨識情緒是助人助己的第一要件。生命是有路的，



透過了解、紓解情緒，把不通的打通，讓生命重新有活力、有愛、熱情、信心、盼望。

第二堂課講的是強化身體智能，是一個身體紓壓療癒的方法，覺察深埋在身體裡的挫折和創傷經驗，看到身體記得的一些肌肉緊繃的記憶，認識自己身體的感覺後，運用技巧去幫助自己放鬆、去舒緩壓力。調解自己神經系統可以透過呼吸練習、觸覺、動作、想像力、社會互動…等方式，自己練習通達進而去幫助人。在課堂操練中，花時間覺察身體感官，練習說出身體感官的感覺，了解創傷在身體裡不在事件中，復原力是逐漸培養出來的身心資源。從學理到實際操作練習，觀賞同理心與同情心差異的影片，加上讀本、繪本、帶給自己身心良好的物件或氣味(資源)，誠實面對自我，學會自我觀察，到怎麼觀察自己能承受、有辦法去處理卡住的情緒範圍。

在第一堂和第二堂課，講員親身的例證和引領，輕鬆又實際，感謝讀書會帶給我許多啟發和學習全方面的助人技巧，認知到情緒對健康的影響很大，關懷陪伴時要跳脫文化和難處，找到支持自己和支持別人的方式來陪伴對方恢復平靜，以及助人服務一定要在安全的前提下進行。

捐款名錄

109年8月～109年11月捐款明細

109年8月 265280

羅氏大藥廠(股)	120000	旭峰消防工程(有)	300	郭皇村	1000
陳杉隆	50000	林琨賀	300	陳詠涵	1000
陳國輝	16000	陳俊銘	300	葉秀慧	1000
李慧敏	10000	黃玉蘭	300	劉豐嘉	1000
尹曉蓉	5000	黃斌哲	300	鄭美月	1000
吳世媛	5000	白秀雲	200	賴鳳甘	1000
李芳艷	5000	吳佳芳	200	林哲鈺	600
無名氏	3000	林天送	200	邱梅芳	600
蔡正祥	2080	張吉輝	200	陳麗玲	600
王家財	2000	曾金瑞	200	王慧如	500
李明哲	2000	黃清霞、黃晶皓	200	古珍如、古庭榕、	古聖宏
張龍雄	2000	黃琳娟	200	李婉玲	500
許寬偉	2000	徐怡恩	200	薛曉莉、許秀英	600
陳榮方	2000	毛復國	100	王筱玉	500
陳靜陵	2000	陳蓉樺	100	何朝惠	500
無名氏	2000	陳淑芬	100	林爾風	500
黃韻如	2000	趙鳳琇	200	商茂樹	500
潘瑾慧	2000	薛曉莉、許秀英	200	張家綾	500
鄭麗容	2000	湯素華	100	郭皇村	500
蕭家神明	2000	劉韻文	100	陳詠涵	500
鍾孟軒	2000	劉韻男	100	曾美貞	500
古珍如、古庭榕、		謝正修	100	葉秀慧	500
古聖宏	1500	向青源		劉豐嘉	500
趙子儀	1200	王光臺		邱鳳甘	500
王建雄	1000	李慧敏	10000	邱梅芳	700
王筱玉	1000	太福金香店	8000	向青源	400
許冠生	1000	潘秋宜	6000	陳麒中、李政穗、	陳信佑
郭皇村	1000	尹曉蓉	5000	王光臺	300
陳詠涵	1000	洪秋霞	4000	王淑如	300
無名氏	1000	孫磁妍	4000	李莉莉	300
葉秀慧	1000	孫維銘	4000	旭峰消防工程(有)	300
劉豐嘉	1000	孫肇龍	4000	顧問有限公司	500
賴鳳甘	1000	孫圓昕	4000	王慧如	500
林哲鈺	600	林秋明	3000	陳婉玲	500
陳麗玲	600	柯李詠錫	2500	涂瑞珍	500
無名氏	600	呂菁惠	2100	林天送	200
王慧如	500	余美幸	2000	張吉輝	200
李婉玲	500	李明哲	2000	曾金瑞	200
孫素琴	500	李明哲	2000	黃清霞、黃晶皓	200
陳怡霖	500	李明哲	2000	黃斌哲	200
陳淑芬	500	李明哲	2000	董玖秀	200
無名氏	500	無名氏	2000	趙鳳琇	200
劉建誠	500	黃建鐸	2000	鄭昕霈	200
蔡正祥	500	黃韻如	2000	薛曉莉、許秀英	200
鄭正	500	古珍如、古庭榕、		康宜君	200
賴俊榮	500	古聖宏	1500	毛復國	100
賴俊榮	500	王春生	1200	徐怡恩	100
羅嘉雯	500	呂菁惠	1100	張永堂、黎明翠	100
向青源	400	李嘉欣	1100	陳淑子	100
王光臺	300	王心汝、王祿文	1000	旭峰消防工程	有限公司
王淑如	300	王筱玉	1000	林琨賀	100
王莉莉	300	李嘉雯	1000	陳俊銘	100

109年8月～109年11月捐款明細

109年10月 54515

黃斌哲	300	李婉玲	500	
白秀雲	200	李鏘	500	
張吉輝	200	張裕津	500	
曾金瑞	200	許文賢	500	
黃美華	200	陳怡霖	500	
黃琳娟	200	陳淑芬	500	
董玖秀	200	無名氏	500	
趙鳳琇	200	無名氏	500	
古珍如、古庭榕、	薛曉莉、許秀英	200	劉建誠	500
古聖宏	1500	鄭雅蓁	115	
王筱玉	1000	毛復國	100	
何朝惠	1000	吳明僑	100	
林爾風	1000	徐怡恩	100	
商茂樹	1000	張永堂、張謙偉	100	
張家綾	1000	陳淑子	100	
郭皇村	1000	陳蓉樺	100	
陳詠涵	1000	湯素華	100	
曾美貞	1000	劉韻文	100	
葉秀慧	1000	劉韻男	100	
劉豐嘉	1000	謝正修	100	
邱鳳甘	1000	台灣安斯泰來		
邱梅芳	600	製藥(股)	100000	
邱慧芬	700	百健國際		
林哲鈺	600	貿易(股)	20000	
邱梅芳	600	生拓健康		
邱梅芳	600	實業(有)	15000	
邱梅芳	600	李慧敏	10000	
邱梅芳	600	周麗華	10000	
邱梅芳	600	林盈君	3000	
邱梅芳	600	鍾欣妍	2200	
邱梅芳	600	黃韻如	2000	
邱梅芳	600	古珍如、古庭榕、		
邱梅芳	600	古聖宏	1500	
邱梅芳	500	曾羽華	1200	
邱梅芳	500	王心汝、王祿文	1000	
邱梅芳	500	王筱玉	1000	
邱梅芳	500	張菊芬	1000	
邱梅芳	500	郭皇村	1000	
邱梅芳	500	陳詠涵	1000	
邱梅芳	500	陳麗昭	1000	
邱梅芳	500	無名氏	1000	
邱梅芳	500	葉秀慧	1000	
邱梅芳	400	劉豐嘉	1000	
邱梅芳	400	蔡幸燁	1000	
邱梅芳	300	王建雄	600	
邱梅芳	300	吳秀美	600	
邱梅芳	300	林哲鈺	600	
邱梅芳	300	陳麗玲	600	
邱梅芳	300	王慧如	500	

109年11月 199220

李婉玲	500	林琨賀	300
李鏘	500	張裕津	500
張文賢	500	許文賢	500
陳怡霖	500	陳淑芬	500
陳淑芬	500	無名氏	500
無名氏	500	無名氏	500
無名氏	500	劉建誠	500
無名氏	500	蔡正祥	500
鄭正	500	鄭正	500
鄭正	500	鄭博尉	500
鄭正	500	羅嘉雯	500
鄭正	500	向青源	400
鄭正	500	王光臺	300
鄭正	500	王淑如	300
鄭正	500	王莉莉	300
鄭正	500	旭峰消防工程有限公司	300
鄭正	500	林琨賀	300
鄭正	500	徐鳳琴	300
鄭正	500	陳俊銘	300
鄭正	500	黃玉蘭	300
鄭正	500	黃斌哲	300
鄭正	500	王偉倫	200
鄭正	500	王薪豪	200
鄭正	500	王鵬程	200
鄭正	500	白秀雲	200
鄭正	500	吳文科	200
鄭正	500	吳明僑	200
鄭正	500	林金在	200
鄭正	500	夏許美珠	200
鄭正	500	張吉輝	200
鄭正	500	曾金瑞	200
鄭正	500	無名氏	200
鄭正	500	無名氏	200
鄭正	500	無名氏	200
鄭正	500	黃清霞、黃晶皓	200
鄭正	500	徐鳳琴	120
鄭正	500	毛復國	100
鄭正	500	徐怡恩	100
鄭正	500	張永堂、張仲滿	100
鄭正	500	陳淑子	100
鄭正	500	陳蓉樺	100
鄭正	500	湯素華	100
鄭正	500	無名氏	100
鄭正	500	劉韻文	100
鄭正	500	劉韻男	100
鄭正	500	鄭伊芳	100
鄭正	500	謝正修	100

郵政劃撥儲金存款單									
收 款 帳 號	1	7	4	2	4	9	2	2	金額 (阿拉伯數字)
									億 仟 萬 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄 (限與本次存款有關事項)									
<p>劃撥款項為 (請勾選)</p> <p><input type="checkbox"/> 入會費2000元 (含入會費及首年會費)</p> <p><input type="checkbox"/> 常年會費1000元(____年)</p> <p><input type="checkbox"/> 愛的抱抱 - 馨生活運動</p> <p><input type="checkbox"/> 捐款</p> <p><input type="checkbox"/> 其他: _____</p> <p><input type="checkbox"/> 希望收到協會會刊</p>									
<p>收款戶名: 社團法人中華民國器官捐贈協會</p> <p>寄款人: <input type="checkbox"/>他人存款 <input type="checkbox"/>本戶存款</p> <p>姓名: _____ 細胞局收款章戳: _____</p> <p>地址: _____</p> <p>電話: _____ 主管: _____</p>									
<p>◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫</p> <p>郵政劃撥儲金存款收據</p> <p>收款帳號戶名: _____</p> <p>存款金額: _____</p> <p>電腦紀錄: _____</p>									
<p>敬邀 捐款支持本會 長期推動之 器官捐贈理念宣導， 以及器捐家屬 關懷照顧工作。</p> <p>線上捐款與徵信</p> 									
<p>虛線內備機器印錄用請勿填寫</p> <p>經辦局收款章戳</p>									