

# 器官捐贈

會刊  
NO.93



郵資已付  
台北郵局許可證  
台北字第5917號  
雜誌

發行人 江仰仁  
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24號6樓  
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

## 理事長的話

理事長／江仰仁

2024.2  
NO.93

1

要聞

各位協會會員、捐贈者家屬、受贈者以及所有關心器官捐贈的朋友大家好：

我是新任理事長江仰仁，林口長庚醫院腎臟移植的老兵，撇開住院醫師訓練不算，踏入器官移植這個圈子今年正好滿三十年。

甫從李明哲副院長手中接下這個棒子時内心真的百感交集…

首先，相信很多好朋友都知道我從民國101年一月開始接任「器官捐贈移植登錄中心」（以下簡稱大家都很熟悉的「登中」）的執行長，一直到民國109年底卸任，是在任最久的執行長。與協會的淵源更早，我拿的是很早很早銀底綠色圖案的協會器官捐贈卡，正式參與會務則是擔任執行長兩年後的民國103年，回憶當年龍籍泉理事長來找我，要提名我參選理事時，我一開始是拒絕的，我覺得同時擔任兩個單位的職務有點角色衝突，經過一再勸說，我勉強答應，但因後來的一些事件，當然也因為自己登中事情真的忙，用掉我一個禮拜三天的下午，還有多少還是擔心角色衝突，導致犧牲了對協會的關注。

說來慚愧，這樣一個不負責任的理事怎麼會被拱出來擔任理事長這個重要職位呢？這兩個月已經跟協會的幹部們開過幾次會，了解了協會的狀況，既然理事們抬愛，就不能不做一點事，有些有一定的急迫性，有些需要好朋友們共襄盛舉一起幫忙，以下簡略跟好朋友報告：

首先，最急迫的，我們要搬家了，房東通知我們只能住到年底，協會爭取後大概也只能寬限幾個禮拜，要離開住那麼久的窩，那麼多的回憶的地方，傷感當然難免，但，或許，往前看，覓得一個好一點，

新一點的家，重新開始，也未嘗不是件好事。（我好像到了哪裡哪裡就會搬家，呵呵，當年剛去登中沒多久，登中也從金華街搬到醒吾大樓…不過，只要是往好的方向，我們都應該樂觀其成，對吧？）

再者，不可諱言的，我們看到了會員的流失，協會盛況不再，這有點可惜，協會在八、九年前遭逢巨變，一些溝通不良的小事重傷了團結溫暖的家庭，接著又因為政府法令的變革，導致某些支持我們的團體會員不得不離開，間接也影響我們的經濟來源，還好幾位前理事長的努力讓協會尚能健康的營運至今。個資法的嚴格執行，也讓我們無法順利與捐贈者家屬接觸，當然就無法有效的執行我們的家屬關懷任務，自然也就無法募得新會員。

這些都是亟待解決的問題，不過，我想的比較簡單，既然我們的專長在「關懷」，或許從「關懷」這個點重新站起來，重新建立我們在捐贈者家屬心目中的無可取代性，這需要好朋友們一起幫忙，一起努力。順帶的，我必須跟好朋友們強調一件事，風雨飄搖的時間，我們最需要的是大家的大度包容，我們實在沒時間也沒能力再承受一些沒必要的打擊，互相忍耐，為一致的目標努力，是目前最重要的任務，真的很期待以前那種大家擠在協會小小的房間裡聚餐，談心的場景很快的在新的小窩再現。



# ～馥郁芬芳，沁心悠然～112年度器捐家屬秋季營活動報導

社工員/張真睿

一年一度的器捐家屬秋季營，今年我們來到湖光山色，明媚秀麗的南投鯉魚潭，在美麗的湖畔教室裡展開精彩的課程。今年秘書長特別設計以香氣為主題，希望在這兩天的營隊活動裡帶大家體驗、學習關於如何在生活中運用香氣自我照顧。

課程一開始秘書長美茹帶大家製作可以方便攜帶的擴香石，從簡易自製模具開始，到調粉、調色，加水及灌漿，第二個矽膠模具程序一致，在調色的部分還能再加上色塊的變化，製作過程裡，大家依照秘書長的指引及小組長的協助，按照程序步驟進行，但無法想像作出來會是怎樣的結果。這是得等到晚餐後才能揭曉的驚喜呢。



第二堂課陳育歆芳療師帶來馨香療癒的芳療課程，從基礎開始認識精油及精油在生活中不同層面的應用，讓大家透過嗅聞不同精油的味道來啟動我們的嗅覺感受，認識精油的功用。育歆芳療師也帶大家體驗如何稀釋精油並動手調製自己所需的配方，因為精油是植物精華濃縮，需加入按摩油稀釋後才能塗抹在皮膚上避免灼傷。接著帶大家運用手上的配方按摩油，按摩穴道來解除我們常遇到的問題，例如：肩頸痠痛、失眠、腰痠背痛等等情況，讓家人、朋友之間可以相互幫忙按摩，或是如何利用道具、環境來幫忙自己按摩以緩解身體緊繃及不舒服。大家都非常投入體驗與學習，也跟身旁的親友互動討論，氣氛十分熱絡。

晚餐後，大家迫不及待回到教室，想要揭曉成果，擴香石脫模後有些人很滿意呈現出來的顏色與花樣，有些人卻略顯失望，覺得結果似乎沒有想像中美好，秘書長提醒大家不用擔心，因為他還會教大家如何將略顯粗糙的擴香石透過沾水打磨，再加上美美的、閃亮亮的裝飾，讓大家手上的擴香石華麗變身，大家再次提起興致打磨手上的擴香石，並運用可愛或閃亮的小飾品，妝點擴香石，讓手上的擴香石變成喜愛的模樣。完成後，不論是素色單品的樣式或是可愛風、華麗風等，大家都能帶著自己獨一無二的擴香石回家持續用香氣陪伴自己。

第二天在湖畔餐廳用完早餐後，一起在大廳集合，



搭乘環潭小火車，用輕鬆愜意的方式欣賞鯉魚潭風光，透過解說探訪七大吉穴鯉魚穴、龜穴、鷹穴、龍穴、蝙蝠穴、蝦穴、蜈蚣穴，不同穴位有不同的地貌與故事，微涼的風、溫暖耀眼的陽光，拍出來的照片都特別美麗呢！

環潭回來後，社工真睿在飯店中庭帶領大家練習靜心舞蹈「西藏旋律」。從身體關節放鬆開始喚醒及再次連結身體感受，當我們能夠再次與身體感受連結，更容易讓我們找回身心平衡。在優美的旋律中，藉由簡單的身體動作、手腳頭組合動作的混亂，我們練習觀察自己，觀察身體動作的慣性、想法與念頭的紛亂，最後將注意力回到自己的身體，回到現在。一起練習的家屬們，結束後分享著練習過程的心情以及練習後身心沉靜的感受，覺得非常奇妙。

午後，前往地母廟參觀，沒想到巧遇上重要慶典活動，各方廟宇紛紛進香，一路上熱鬧非凡，狹窄的道路也塞得水洩不通。因為廟宇建在山坡上，有些腿腳不利索的家屬走到半山腰就找地方休息，欣賞風景或在路邊採購南投當季的新鮮農產品筍白筍及百香果帶回家跟家人分享。廟方特別安排導覽志工解說，雖因為進香活動無法聽清楚說明，但大家反而能夠參與平時不一定能看到的進香儀式，感受儀式的隆重氛圍。

參拜完地母廟，大家帶著愉快及感謝的心踏上歸途，彼此互道珍重，也相約明年再見，再一次相聚見見老朋友或認識新朋友，歡迎所有器捐家屬明年一起來參加喔~





# 器官捐贈過程中的傷慟、壓力、創傷及支持（七）

翻譯／林怡婷

## 創造分享回饋及共同學習的機會

### 方框5：各專業角色間的同理心與瞭解有助提升成果

我們主張，跨專業治療團隊的成員，如果能瞭解彼此的行動及壓力源，就能培養信任、同理心、尊重並促進合作，對參與其中的各方成員的成果都能有所提升。評估觀察家屬及團隊成員的社會心理特徵，能促進個人成長及整體系統的成效。

研究者指出，不同專業背景的團隊成員需要彼此互動連結，更能讓HCPs綜觀全局，共同學習、培養同理心及互相信任。信任與同理心也能進一步強化關係中的合作及一致性。

完成器官捐贈後，匿名的移植結果報告，能幫助HCPs建構參與器捐工作的意義，且收到來自捐贈者家屬針對器

捐經歷，所提供的意見回饋也相當有價值。即使家屬未同意器捐，他們的回饋還是很有幫助。對家屬來說，抒發自身的經歷感想也很有意義，他們能藉此向團隊成員具人文關懷的照護表示感激、並理解這次經歷的意義，院方也能根據家屬回饋進行改善住院品質，進一步惠及他人。

此外，為促進服務流程改善，捐贈後續的會議對HCPs及家屬個人也很具意義。看見捐贈者家屬的成長，能促成HCPs在經歷替代性創傷後的成長，本研究也支持這論點，因為研究發現，許多家屬很感激，有機會在親人離世後幾個月能與HCPs見面，一起回顧當時住院經歷。

一般以器捐同意率（探詢器捐意願的家屬中同意器捐者的佔比）評估住院的成果，不過這種方式過於簡化，我們需要額外的評估標準測量，才能進一步增進對實際情況的理解，與確保調適與成長情形。服務成果監測應包含人際與團隊成員角色壓力、跨專業團隊合作、對團隊成員悲傷反應的回應與支持。HCPs如何協助家屬處理急性壓力、找尋希望、做出知情決定也應該列入評估重點。

## 優勢與限制

這篇文章的作者由不同專業領域團隊成員所組成，搜集大量經過同儕審查的資料來源，用以闡明潛在器官捐贈者出現時，CAS逐漸成形的過程。這篇分析研究將能夠協助團隊成員，及機構決策者理解悲傷及壓力並採取回應措施，以增強家屬及HCPs的因應能力、促進成長。然而，雖然研究資料來自眾多國家，但我們只採用英文資料，且未探討文化及宗教的影響。這篇綜合分析的立論根據包括：已發表的實證資料、理論以及作者本身對器捐背景的理解，仍需進一步研究才能驗證我們的假設。

提出一套為器捐領域量身打造的悲傷關懷照護措施（包括家屬與團隊成員），是我們跨專業團隊的共同目標，然

而，我們仍需理論架構的指引，並據此確認特定喪親支持計畫具體明確的特質。

本文選擇的研究範疇包括，闡明住院因素間的連結（如：兼顧技術層面任務及社會心理面向、提供家屬支持、培養團隊成員的信心、鼓勵團隊成員之間的合作），另一方面，也觸及團隊成員如何調適面對患者死亡的方式及其專業角色。本文也探討了這些因素，如何影響家屬因應親人逝世的調適能力以及其他住院過程。研究顯示，經過訓練的協調師若能在住院過程自始至終持續提供支持，有助提升器捐同意率。我們並沒有探討這項關聯，而後續研究可以進一步探討，確認本文提出的變項與結果是如何影響器捐同意率。

本文探討範圍只限於住院過程。為了使器官捐贈發揮最佳效果，本文研究者強調，後續研究有必要釐清醫院內的事件，在往後幾個月對家屬的悲傷情緒反應的影響，包括拒絕器捐，以及同意器捐但因某些因素無法進行手術的家屬。同樣的，患者死亡對HCPs的影響，很可能在家屬離開醫院後才開始慢慢浮現，而對家屬住院經驗及團隊成員身心健康長期影響，鮮少獲得研究關注，關於追蹤計畫的研究就更少見了。這些領域的研究將能使我們更瞭解家屬及團隊成員的需求，並為兩者提供更好的照護。

## 研究結論

潛在器官捐贈者出現後，一個動態環境逐漸成形，影響身處其中的家屬及HCPs。死亡原因、家屬反應、處理技術及後勤工作的需求，種種壓力源都會影響團隊成員的經歷，潛藏著VT、CF或職業倦怠逐漸增加的風險。器捐過程也涵蓋了意義建構、有目標的行動與提供支持的機會。落實關懷策略，提供悲傷關懷、自我照護等社會心理面向的相關教育及訓練以增強HCPs的權能，這些措施有助提升心理韌性復原力，此外，瞭解住院過程的系統本質，能促進共同學習與互相理解。我們的假設是，上述措施能增強各個角色的權能，以做出主動的決定，採取符合當下需求的回應，且有助於持續調適。

## 致謝

感謝匿名審查人所提供的寶貴意見。  
(本文已刊登完畢)



相關註解及說明請參考  
本會網站全文內容

## 活動預告

編輯室

心曠身怡 成長工作坊  
(北、中、南、東區各一場)

## 課程內容：

擁抱情緒／運用香氣調節情緒  
解鎖身體密碼／運用經絡按摩在日常保健身心

擁抱情緒寶貝 支持團體  
(北、中、南、東區各一場)

## 課程內容：

我的情緒星球／透過彩繪創作覺察自身情緒變化與感受  
秀秀寶貝盒／運用不織布創作情緒照護資源盒，學習幫助自己回應情緒變化

情緒悄悄話：  
好好說出心裡話 關懷陪伴讀書會  
(北、中、南、東區各三堂課)

## 課程內容1：

認識情緒的樣貌／覺察自己於人際關係互動間的情緒狀態

## 課程內容2：

理解、覺察情緒變化反應／學習以健康的方式回應照護自己的情緒

## 課程內容3：

感受喪親失落傷痛的情緒／學習面對喪親哀悼之情緒照護技巧與增強調適能力

～待時間及地點確定後將發送活動通知，歡迎有興趣的朋友們報名或詢問～

電話：(02) 2702-5150 傳真：(02) 2702-5393 E-mail：katechang@organ.org.tw

## 112年6~12月會務紀要

編輯室

6月

- 02 ■辦理東區(部立花蓮醫院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-2。
- 03 ■辦理中區家屬「悠遊樂活成長工作坊」。
- 08 ■志工街頭宣導-土城家樂福。(圖→)
- 13 ■寄文宣品至基隆維德醫院。
- 15 ■第11屆會員代表通訊選舉-寄出。
- 16 ■辦理東區(部立花蓮醫院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-3。
- 17 ■辦理中區(中山附醫)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-3。
- 19 ■寄文宣品至高雄愛仁醫院。
- 22 ■端午節放假。
- 23 ■調整放假。
- 28 ■理事長舉行會務會議(視訊)。



7月

- 05 ■志工街頭宣導-捷運公館站。
- 寄文宣品至基隆陽基醫院。
- 12 ■語窩歡樂學苑-羊毛氈陪伴燈2-1。(圖→)
- 14 ■第11屆會員代表通訊選舉-截止。
- 17 ■第11屆會員代表通訊選舉-開票。(圖↓)
- 19 ■語窩歡樂學苑-羊毛氈陪伴燈2-2。
- 志工街頭宣導-道慈大樓。
- 理事長舉行會務會議(視訊)。
- 29 ■辦理北區「繪心聊憶」家屬支持團體。



8月

- 02 ■志工街頭宣導-捷運公館站。
- 03 ■卡努颱風放假。

- 05 ■辦理南區(高雄榮民總醫院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-1。
- 10 ■語窩歡樂學苑-羊毛氈陪伴小物2-1。

- 12 ■辦理東區家屬「悠遊樂活成長工作坊」。(圖↓)
- 17 ■語窩歡樂學苑-羊毛氈陪伴小物2-2。

- 19 ■辦理南區(高雄榮民總醫院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-2。
- 22 ■理事長舉行會務會議(視訊)。

- 25 ■第11屆第1次會員代表大會。
- 第11屆第1次理監事聯席會議。

- 26 ■辦理中區「繪心聊憶」家屬支持團體。(圖↓)
- 30 ■寄文宣品至台大雲林分院-虎尾院區。



9月

- 02 ■辦理南區(高雄榮民總醫院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-3。
- 04 ■志工街頭宣導-土城家樂福廣場。
- 06 ■志工街頭宣導-捷運公館站。
- 07 ■寄文宣品至台中慈濟醫院。
- 08 ■秘書長至台中慈濟醫院-器捐議題分享。
- 09 ■辦理北區(台大新竹分院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-1。
- 14 ■備文宣品予台北仁心醫院。
- 16 ■辦理北區(台大新竹分院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-2。(圖→)



- 20 ■寄文宣品至台北三重全民醫院。
- 23 ■辦理北區(台大新竹分院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-3。
- 上班(補10/9調整放假)。
- 27 ■聯合勸募113年補助方案申請送出。
- 理事長進行會務瞭解。
- 第92期會刊包裝、寄送。
- 29 ■中秋節放假一日。

10月

- 04 ■志工街頭宣導-捷運公館站。

- 07 ■辦理南區「繪心聊憶」家屬支持團體。

- 09 ■調整放假。

- 11 ■寄文宣品至臺南市陳澤彥婦產科醫院。

- 12 ■秋季營助教班課程1。

- 13 ■寄文宣品至屏東基督教醫院。

- 14 ■秋季營助教班課程2。

- 18 ■志工街頭宣導-道慈大樓。(圖→)



- 23 ■寄文宣品至台南東區E1區獅子會。

- 寄文宣品至長庚科大諮詢中心。

- 25 ■理事長舉行會務會議。

- 秘書長至長庚科大諮詢中心-器捐議題分享。

- 28-29 ■器捐家屬秋季營。



11月

- 01 ■志工街頭宣導-捷運公館站。

- 房東通知-因準備出售故辦公室無法續租。

- 03 ■寄文宣品至常春醫院。

- 08 ■聯合勸募方案期末督導。

- 10 ■秘書長至嘉義長庚醫院-器捐議題分享。

- 11 ■辦理東區「繪心聊憶」家屬支持團體。

- 15 ■寄文宣品至台中和平衛生所。

- 寄文宣品至新竹市至愛服務協會。

- 與同棟6樓辦公室房東約見洽談出租事宜。

- 18 ■辦理中區「繪心聊憶」家屬支持團體。

12月

- 01 ■與同棟6樓房東簽訂辦公室租約。

- 06 ■志工街頭宣導-捷運公館站。

- 11 ■開始進行辦公室歷年物品分類、

- 回收、歸檔、收存。

- 13 ■語窩歡樂學苑

- 羊毛氈聖誕小物。(圖→)





## 北區關懷陪伴讀書會心得分享

林笑蘋/器捐家屬

收到中華民國器官捐贈協會北區關懷陪伴讀書會報名表時，被「陪著你愛自己」的標題深深吸引著。文案上寫著“要以關懷悲傷與失落議題，來關注喪親經驗與感受為主軸，以貼近與會者的需求並提供正能量”～老實說，光這文字說明就扣住了我的心，覺得是上天送來的禮物！

協會兩位社工老師貼心細膩又多才多藝，考量到不同居住地點的與會者，提供了實體和線上兩種上課模式選項，並將精心挑選的借閱書籍提前送達我們的手中，方便我們預習複習。她們事先將共讀的書做了重點摘錄簡報，利用三個週六的上午，帶領與會者逐章討論與交流。三回讀書會下來收穫真的很多。

第一堂課，美茹社工師（大張老師）帶我們學習如何【面對失去，好好悲傷】。很感謝這樣的陪伴與共讀，藉著專書，深入淺出的引領，和大張老師貼切的實務分享，讓失去親愛家人無盡的失落與揮之不去的傷痛，被溫柔的允許～我們可以好好悲傷，不必急著走過或是走出來。

讀書會後段的繪本分享【悲傷小精靈】，繪本主角被悲傷搞得很煩很生氣～躲不掉也趕不走的無力感，讓我覺得被同理。我想我也會試著和悲傷和平共處不抗拒它，白天把他放在包包裡帶著一起出門，晚上就把它放在枕頭下面，如果想流淚就流淚吧！讓時間帶著我們繼續前行。

第二堂課，真睿社工（小張老師）帶我們共讀【情緒超載】一書，這本書有系統的讓我了解情緒是怎麼一回事，認識它、了解它、接受它，書中更分享了許多有效安撫情緒的方法，

得以避免情緒失控、動輒抓狂的窘境。特別感謝小張老師還用人形圖當輔助工具，教我們如何察覺情緒與關注身體的種種妙招。第三堂課的書目是【沒有媽媽的女兒～不曾消失的母愛】，這本書讓我更篤定明白：每個人終將一死，但是愛永遠存在！

另外，我還從課後選讀書目挑選了【蛤蟆先生去看心理師】，由小張老師陪我一起閱讀。這是一本用故事型態來探討蛤蟆先生因為歷經重大打擊得了憂鬱症後，跟著心理師耙梳自己過去、現在乃至未來的歷程，並一步一步的解開自己困境的好書。由於是一對一陪讀，我和小張老師從書中，到我個人所遇到的實際情境做了深入的討論，真睿老師還依我的個人需求，分享了實用的關照身體、情緒調節和自我照顧方法。如果你也有興趣與需求，可以跟協會借閱這次的書目，讓協會精挑細選的這些好書也能「陪著你，愛自己」。

真的很感謝協會辦的讀書會，含金量非常高。期待下次讀書會的到來。



## 南區關懷陪伴讀書會心得分享

張理精/高雄榮總志工

### 器官捐贈見人生百態

參加了器官捐贈協會的讀書會，上了三堂課，看了三本書，更瞭解器官捐贈了，只是還是沒辦法很了解，每個人為自己簽下器官捐贈的心情與理由。有一天值班，業績特別好，主動來簽了器捐的人特別多，但這些人縱使簽了，我還是有疑惑，在台灣這傳統習俗要保全屍的念頭下，如何讓人突破這個很難克服的心理障礙。

今天值勤時，心血來潮想投稿，寫下我作器捐志工這幾年的心路歷程。每次在院內，看到某些病人在我器捐的攤位坐下時，其實眼神是無助的，坐在攤位前，說她已經第幾期了，那種不含任何希望的臉龐，在我面對她時很想安慰她，但我不知跟她說什麼才好？放下？放手？

在器捐攤位最常遇到孩子和父母一起到醫院，年輕的女兒總希望坐下來瞭解器捐，但在她要簽下的那一剎那，媽媽總是不肯，勸說著：我們下次再來吧！年輕的女兒拿走一張器捐單子，說我回家看看。

現在已經不是只有老人才會想知道器捐是怎麼一回事，年輕人也不少，一天在院內值班時間未到，剛剛擺好攤位，一位年輕帥哥來了，說他等我來，我很感動，那麼年輕又那麼帥，我不想猜他內心，只是真的很謝謝他讓我今天有了業績(第一份)。

我在院內加護病房那時，還沒器捐這一塊，也不懂，否則我業績會更好，造福更多想活下去的病患，但生命也不是你想多活幾年，就可以多活幾年，活下去是何等不容易。

最後感謝器捐協會大張與小張兩位老師，為我們認真講解了書的內容，獲益良多，在那最愛又最想睡覺的時刻，生動的語句，讓我沒法打瞌睡，甚至讓我們哈哈大笑，多麼生動的讀書會，又遠從台北辛苦來到高雄，那麼熱的天氣，感動！感動！更是謝謝。期待下一次(明年的上課)，我可以多了解器

捐，我仍  
要繼續努  
力學習，  
縱使年紀  
大了，也  
要活到老  
學到老。



# 自我照顧從身體開始

社工員/張真睿

當我們失去所愛而處於悲傷時，我們會知道可能有很多情緒上的挑戰出現，不論是憤怒、悲傷、罪惡感等等都需要我們花心力去處理，但我們可能不知道悲傷會實際影響我們的身體運作功能，也需要我們好好去照顧身體的基本需求，就讓我們一起來瞭解，悲傷對於身體的影響有哪些吧！

**1. 大腦：**當我們的大腦對於聽到失去的消息，認為是一種生命威脅的話，我們的杏仁核，就會啟動戰、逃或凍結的反應，我們會出現憤怒、避免談論悲傷或呆滯無法回應事情的反應；悲傷也會增加我們的壓力賀爾蒙皮質醇的濃度而影響到負責記憶功能的海馬迴，我們可能會出現健忘、記憶斷片或覺得很難專注的情況。也因此可能會出現有很長一段時間像是忘記悲傷那段時間所發生的一切，但在多年後突然一個味道、音樂或場景卻勾起了之前所遺忘的所有記憶。



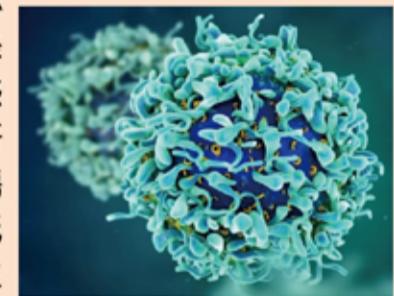
**2. 心臟：**你聽過一個關於某人因悲傷而心碎的故事嗎？這種情況很罕見，但卻是真實存在的情況，被稱為心碎症後群，正式名稱為壓力性心肌症stress cardiomyopathy。心碎症候群是一種暫時性病症，當心肌因失去親人而變得虛弱或震驚時就會發生。左心室（心臟的主要泵室）變大且無法正常運作。這可能會導致血流量減少和心臟功能暫時下降，若有胸悶胸痛等症狀，請別輕忽就醫的需要。



**3. 眼淚：**科學家發現根據眼淚的類型和產生的原因，其成分也會有所不同。一種是維持基本的濕潤保持眼睛的健康；一種是因應外界刺激例如灰塵、煙霧等，製造大量淚水清除刺激物；而第三種則是情緒的眼淚，是對多種情緒的反應而產生的，並且比其他類型的眼淚含有更高的壓力激素。科學家發現哭泣有很多好處，它可以自我安撫，並啟動副交感神經系統，幫助你放鬆。流下情緒性的眼淚會釋放催產素和多巴胺，

這些化學物質可以緩解身體和情緒上的疼痛，可說是天然的止痛劑，所以當你難過想哭泣時，請不要壓抑你的眼淚，那是身體自我療癒的機制。

**4. 免疫系統：**喪親之痛會削弱你的免疫系統並增加發炎機會。根據最近的一項研究，如果你感到悲傷，你的自然殺手細胞和淋巴性白血球水平可能會降低，這會增加你生病或感染的可能性。還有其他研究表明，如果你感到悲傷，疫苗的效果可能會降低，因為你的身體不會產生那麼多抗體來應對感染。



**5. 食慾：**悲傷的常見身體症狀是食慾改變，包括食慾不振或食慾增加。悲傷會改變身體調節食慾和新陳代謝的荷爾蒙的產生。如前所述，悲傷會導致皮質醇激素的產生增多，這會刺激食慾並導致暴飲暴食。悲傷也會增加下視丘的活動，下視丘是一個在食慾調節中發揮作用的大腦區域，因此當下丘腦的活動增加時，可能會導致暴飲暴食。除了食慾變化之外，悲傷還可能導致其他身體症狀，影響你的進食能力，例如噁心、胃病或味覺、嗅覺的變化。這些身體症狀會使人難以進食或享受食物，這就是為什麼許多人在悲傷時體重減輕的原因。

**6. 睡眠：**悲傷會導致過度警戒的狀態，身體持續處於的警覺狀態，導致無法放鬆入睡。此外，當皮質醇水平較高時，它會干擾自然的睡眠-覺醒週期，導致難以入睡或超長睡眠。除了皮質醇水平升高之外，悲傷還可能導致其他身體症狀，從而擾亂睡眠，例如頭痛、肌肉緊張和胃病。悲傷也會導致情緒紛亂、憂慮和其他精神、情緒挑戰，使人難以放鬆和入睡。

當我們瞭解到在我們身體上發生的改變是其來有自，一方面可以放下擔心自己是否“正常”的疑慮，另一方面，我們能夠從這些瞭解裡找到自我照顧的方向，像是確保自己盡量攝取營養的食物，獲得充分的休息，即使睡不著也不要讓自己過於勞累，記不得事情時，善用便利貼或手機鬧鐘的提醒等方式，協助自己工作及日常生活能夠持續運轉，允許自己可以哭泣，這是身體療癒自己的自然機制，可以的話，請盡量找到可以協助你的親友，練習接受他們的照顧。每個人的悲傷療癒之路都不一樣，更沒有一定的時間表，如果對你來說，不知從何開始，就從照顧你的身體開始邁出第一步吧。

資料來源:LewisPsychology CIC

影片網址:<https://www.youtube.com/watch?v=tFf3cRT41nk>

## 想投稿嗎

是否聽聞過器官捐贈的生命故事？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](mailto: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24號6樓）

請註明「投稿」二字，並留下聯絡方式。作品將刊登於本會會刊、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。



## 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。



傾聽晤談陪伴支持  
資源表

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

# 和你的 新器官 和平共處



Peaceful with the new organ

## 移植後需要注意什麼？

移植就是將別人的器官放到您的身體裡；對於身體來說，這個器官就是個陌生的外來物。



因此，身體的免疫系統很有可能會開始攻擊這個得來不易的新器官，造成排斥反應。

常見的排斥反應包含<sup>1,2</sup>：



為了避免排斥反應造成移植失敗，醫師會給您開立免疫抑制劑，減少免疫系統的活性<sup>1</sup>。

**免疫抑制劑能減少排斥反應，切勿任意停藥<sup>3</sup>**

## 〈免疫抑制劑的服用小筆記〉

容易忘了吃藥嗎<sup>7</sup>？



設置鬧鐘，  
固定服藥時間



與日常作息結合，  
讓服藥成為常規

不記得吃藥了沒<sup>7</sup>？



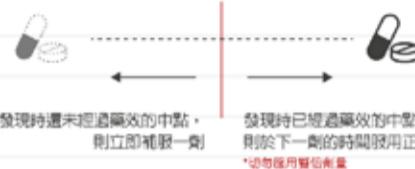
同定日常流程，  
建立服藥SOP



以月曆協助紀錄，  
確保每天不漏服

啊！忘了吃藥怎麼辦？

以服藥間隔的中點為界<sup>4</sup>：



### 參考文獻：

- 臺大醫院 肝臟移植介紹
- 台北榮總 肝臟移植排斥反應之問題
- 高醫醫訊第35卷第11期 移植後，心肝藥物知多少
- 長庚醫療財團法人 心臟移植尚能更進手續
- 臺大醫院 移植術後-飲食篇
- 臺大醫院 移植術後-運動篇
- 耕莘醫院 忘記服藥小方法

ATW-PROG-202112-05

Astellas

## 移植診療聊天室



身體都好了，怎麼還要吃藥呢？



免疫抑制劑能控制身體的免疫系統，  
避免白血球攻擊外來的器官<sup>3</sup>



是藥三分毒，是要吃多久啊？



許多免疫抑制劑都需要終身服用；  
吃藥是因為身體有需要<sup>3</sup>，任意停藥才容易造成身體的損害，甚至移植失敗。



吃藥很麻煩，容易忘記怎麼辦？



免疫抑制劑必須要按時服用；可以請同住的親友協助提醒，或是設定鬧鐘，避免忘記服藥<sup>7</sup>。



如果服藥後出現不適的症狀，請盡速向您的醫師回報。

## 使用免疫抑制劑，會有什麼症狀嗎？

免疫系統是身體用來防禦外在感染源的；當免疫系統被抑制時，會提高感染的風險。如果有出現感染的症狀，請告知您的醫護人員，醫師可能會幫您開立抗生素治療<sup>4</sup>。

常見的感染症狀包含<sup>4</sup>：



發燒



咳嗽、喉嚨痛



畏寒



皮膚感染或起紅疹

## 術後需要注意哪些事項呢？

### 傷口護理

- 傷口癒合前，盡量採擦澡的方式清潔<sup>4</sup>
- 通常可於術後兩週左右進行拆線
- 若拆線後2-3天，傷口乾燥無異狀，則可洗澡<sup>1</sup>
- 暫時不要泡澡或游泳<sup>1</sup>
- 若有出現紅腫或分泌物異常，請告知醫護人員<sup>4</sup>

### 飲食

- 服用免疫抑制劑，禁食生食/半熟的食物，減少感染源的接觸<sup>4</sup>
- 可選服可剝皮/削皮的水果<sup>4</sup>
- 食物、餐具應留意清潔衛生<sup>5</sup>
- 飲食均衡，少油高纖<sup>4</sup>
- 葡萄柚、柚子等柚類食品會影響藥物的功效，切勿食用<sup>6</sup>

### 運動

- 適當休息，並依據體能安排居家活動，切勿勉強<sup>1</sup>
- 建議選擇慢走、爬樓梯等輕度有氧運動<sup>6</sup>
- 運動前須先暖身<sup>6</sup>
- 避免增加胸/腹部受力的運動 (如提取重物)，以防拉扯傷口<sup>1</sup>

