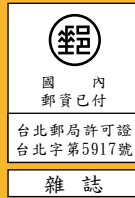
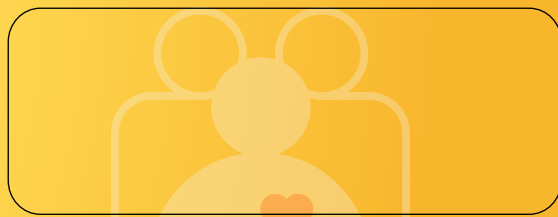


器官捐贈

會刊
NO.92



中華郵政台北雜字第1881號執照登記為雜誌交寄

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

器協社論

理事長／李明哲

時光荏苒，歲月如梭，轉眼間擔任中華民國器官捐贈協會理事長一職已近六年。回顧過去兩屆理事長任內的工作，可說是創業維艱，守成不易。在社會大環境的改變下，器官捐贈協會的角色及工作模式面臨了空前絕後的挑戰。同時在全球新冠病毒的肆虐下，也讓這個需要溫度的工作難以面對面的與人接觸，使得過去的傳統型態會務難以推展。但也因此一危機的來臨，使得我們能好好的盤點協會未來的發展方向，制定出新的服務方針及工作內容。首先，協會聘任了專業的社工師擔任協會秘書長重要一職，負責統籌及執行會務。由於美茹秘書長的過去經歷及專長，讓會務整個脫胎換骨，朝向專業的社會服務領域發展。透過與各大移植醫院的合作，我們推出了許多創新的服務方案，包含：器官捐贈移植協調人員實務交流研討會、器捐家屬的支持成長團體課程、以及關懷陪伴讀書會等。透過專業的講師帶領，讓各類不同背景但卻專注在這器官捐贈移植議題上的醫療人員、器捐家屬、及民眾能有更深入的學習歷程。透過生動活潑卻不失專業的活動課程帶領，讓每位參與活動及課程的人都能對自己及器官捐贈移植有了不同的認識。

近年來在政府支助下成立的財團法人器官捐贈移植登錄中心負責推展整個台灣的器官捐贈移植業務，讓台灣終於有了器捐及移植這方面重要的執行準則及官方數據。然而對於器捐家屬的關懷撫慰層面卻始終不夠努力。雖然登錄中心責成各區器官勸募網絡醫院需擔負起後續器捐家屬的悲傷輔導工作，然而在每家醫院人力不足，以及此類醫療無償的本質下，讓醫院端很難全心投入這個重要的工作，讓整個圓滿的器官捐贈缺了一個重要的拼圖：器捐家屬悲傷輔導。有鑑於此，在聯合勸募協會及具社會責任的協力廠商贊助下，器捐協會透過「愛的回憶寶貝盒」的發送，與器捐家屬有了第一次的接觸。經由專業的社工人員關懷陪伴，以及設計課程的參與，讓這些需要的器捐家屬能走出喪親的心靈低潮，邁向正向的人生旅途。當然不是只有家屬需要關懷及舒壓，而是所有參與器官捐贈及移植的醫療人員都有此需求。所以協會也透過了一系列的實務交流研討會、工作坊、以及讀書會，讓大家有機會在工作之餘，能有些許的心靈雞湯灌注，自我充電再出發。

語窩手作課程也是一項沈澱心靈、彼此交心的重要活動。每每透過創作，傳達對遠方親人的思念，同時在課程中人與人之間的心靈也再次交流，彼此學習著如何放下。然而這樣的近距離接觸課程卻在新冠疫情期間完全打亂了節奏。在職工的努力下，我們透過了視訊課程，克服了彼此間的距離疏離，也成功地持續推展這類的活動，讓協會的工作不至於中斷。為了讓更多人能認識協會，我們也首度更新了器捐協會的官網，以不同於以往的風格融入這個快速發展的網路世界。透過即時更新及

各類社群網站的經營，協會能及時與外界交流訊息，創造聲量。尤其在疫情期間，協會的器官捐贈簽卡詢問度更是創下歷史新高，每年將近有九千位民眾來訊息索取資料，這些資訊也陸續地在官網的統計數據上呈現，讓社會大眾能共襄盛舉，以行動表達自己對器官捐贈的支持。季刊的改版也充實了平面內容，讓協會的觸及率更能提升。

在健全的理監事會支持下，協會會務才得以順利推展。我在各位理監事的大力支持下，有了許多自由發揮的空間，讓職工們也能以在協會工作為榮。雖然大環境的改變導致協會新會員招募不易，募款情況不佳，但我們透過了專案計畫的提出，向具社會責任的廠商及單位募資，共同推展了許多創新的服務方案，勉強維持協會的收支。然而社會大眾的支持，不管是金錢、精神、或行動上的協助，都是使得器捐協會願意一直在自己的工作崗位上持續走下去的動力。滴水匯聚百川，唯有社會大眾的支持，才能一起改變台灣社會對器官捐贈的態度。每個人只有在自己真正需要的時候才會感到悵然若失，醫療上我們有能力挽救器官衰竭病人性命於一旦，然而再高超的技術如果沒有這群偉大的器官捐獻者，那又如何能將移植醫療發揮至極致？常常有人說，有活體器官來源就可適時地解決器官短缺的問題，然而這背後的代價或許不是大家所能想像的。在醫學、倫理、及法律的規範下，活體器官移植仍存在著許多難以克服的障礙。

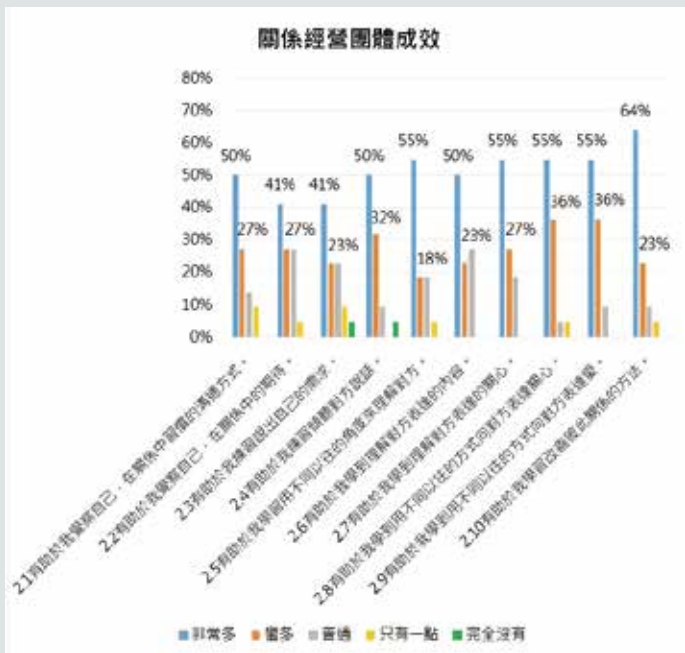
「行善至終、愛的循環」不應該只是一個口號，在政府大力推展善終三法的同時，台灣社會仍然持續需要一群有著相同理念的人一起努力來改善器捐環境。我的身體我做主，勇敢表達自己對器捐理念的支持是一種尊重生命的表現。在醫療上，也可透過器官捐贈來執行生命末期臨終關懷，讓醫療人員能真正實踐照護民眾「生、老、病、死」四大版圖的全人醫療照護理想。在即將卸任之際，我依然衷心期待社會大眾對器捐協會的支持，讓這個在台灣社會裡非常獨特的社團法人機構能持續地發揮它的影響力，協助社會對於器官，甚至人體捐贈有了不同的定義及看法，讓大家團結在一起，共築一個真善美的社會。



在愛中相知-器捐家屬支持計畫-服務成果

社工員/張真睿

在111年的服務計畫中，想跟大家分享其中專屬於器捐家屬的三項活動的服務成果，包括：「愛中相知-關係經營團體」、「身心活力成長工作坊」及「點亮燭光，暖心相伴-器捐家屬秋季營」活動。我們從家屬們的回饋中，發現去年的活動主題，對家屬們有哪些幫助以及還有哪些我們需要再調整的部分，讓我們的服务更貼近家屬們的需要。

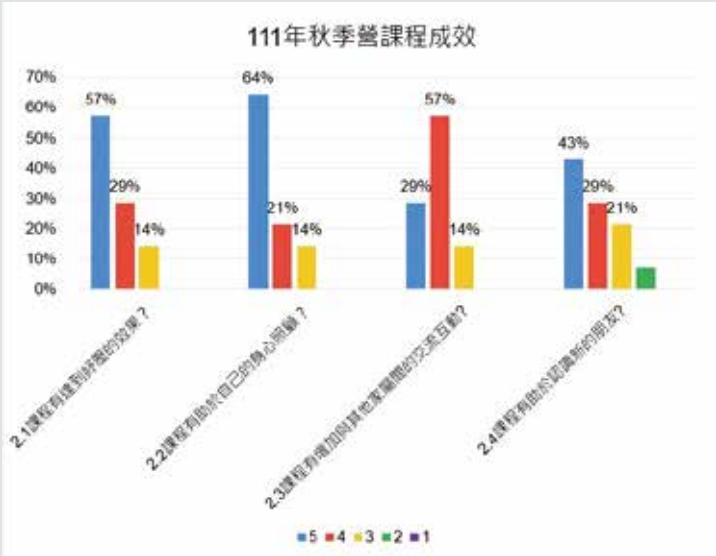


去年度首次嘗試關係經營主題的家屬團體，邀請社工師及心理師來共同帶領團體。希望藉由加深家人正向的互動與連結，讓家人關係也可以成為個人自身支持與陪伴的資源，當我們進一步了解參與者的團體成效，成員學習到「有助於我練習傾聽對方說話」、「有助於我學到理解對方表達的關心」、「有助於我學到用不同以往的方式向對方表達關心」、「有助於我學到用不同以往的方式向對方表達愛」、「有助於我學習改善彼此關係的方法」這五項皆有高達8成以上的參與者表示學習到「非常多」或「蠻多」。而「有助於我練習說出自已的需求」以及「有助於我練習傾聽對方說話」此二項各有1位的參與者表示完全沒有學習到，其他各項皆有超過6-7成以上的參與者感受到有蠻多及非常多的收穫，顯示所有的參與者在經過此次關係經營團體後都收穫良多。



喪親後生活及關係改變所帶來的壓力，可能以不同的方式呈現，因此，去年我們在身心活力成長工作坊中邀請復健師及瑜珈老師，透過學習健康與預防老化的知能及瑜珈伸展與呼吸法，幫助家屬們學習到更多自我照顧的方式，緩解身體緊繃與紓解壓力。

由參與者實際課程學習後的回饋，以學習到「維持健康的概念」、「預防老化失能或失智的方法」、「如何把維持健康的活動運用在生活中」、「運用呼吸的方法讓自己更輕鬆有活力」、「伸展的運動讓自己更柔冉有彈性」、「在生活中融入呼吸與伸展來照顧自己」等六項學習狀況來看，每項皆有高達6~7成的參與者表示學習到「非常多」，除了「有學習到維持健康的概念」以及「有學到預防老化失能或失智的方法」二項有極少數不到1成的參與者表示完全沒有學習到或是只有一點學習到之外，其他各項皆有超過9成以上的參與者感受到有蠻多及非常多的收穫，顯示所有的參與者在經過此次身心活力工作坊後都能有豐富的學習感受。



去年秋季營我們規劃讓器捐家屬親手製作專屬羊毛氈陪伴燈，希望透過小小一盞溫暖的燈光，協助器捐家屬們能在家中，創造出陪伴自己整理情緒的空間與氛圍。這兩天活動，成員回饋紓壓的效果「很好」及「好」者占86%；有助於自己身心照顧回饋「很好」及「好」者占85%；有增加與其他家屬間的交流互動回饋「很好」及「好」者占86%；有助於認識新的朋友回饋「很好」及「好」以上者占72%。成員回饋各項活動成效「很好」及「好」者平均達八成以上，顯示活動對於參與成員有很大的助益。

整體而言，參與活動的器捐家屬從不同種類的活動內容中能有很多的收穫，而我們從服務過程與服務成果上，找到未來能夠拓展服務的方向：

(一)北區家屬對於關係經營主題有高度興趣

去年嘗試在團體及關懷陪伴讀書會均以關係議題為主軸，發現到可以吸引到有此需求的家屬主動前來報名，但有意願又實際能採取行動進入團體者，目前以北區的家屬居多。未來或許可以從表達對此主題期待最高的北區進一步提供深化的服務。

(二)不同主題的活動，讓家屬有多樣選擇

去年嘗試辦理以關係經營為主題的團體，有吸引到久未曾參與活動的捐贈者家屬，願意主動聯繫協會，讓社工能夠有更多機會，陪同家屬探討其目前面臨的困境，並提供貼近適切的服務，也讓家屬們意識到在哀慟復原的歷程中，面臨的種種挑戰，都能運用本會資源，長期陪伴其渡過悲傷歷程中面臨的各種議題。

本會各項器捐家屬的服務能夠持續不斷，需要感謝各方單位及社會大眾的資源挹注，讓我們能夠繼續長期陪伴器捐家屬們，在思念親人的道路上一同前行。

提供協助HCPs在社會心理照護
與其他任務之間取得平衡的訓練

關懷團隊成員的策略

方框3：有效的互動關係造就支持的環境

方框4：院方為從事器捐工作的團隊成員
提供關懷是必要的

從事器捐工作可能同時引起身體、情感及情緒症狀的壓力，與對個人與專業成長有益的成就感。評估觀察跨專業團隊成員間互動關係的質與量，HCPs能協助彼此面對曖昧不明的情況並尋求新的解決方案，創造支持的環境，並在社會心理關懷面向與其他重要任務之間取得平衡。

機構及團隊皆能向團隊成員提供關懷與支持，協助他們處理悲傷及其他壓力，機構層次的支援包括提供訓練、組成支持團體、召開減壓分享會；團隊則能提供經驗豐富的前輩指導及情緒支持。此外，推廣個人的自我照護策略也有幫助，例如在家屬關懷中發掘意義、反思、學習表達哀傷。

各個專業角色之間的互動關係本質，會影響服務品質及其他逐漸浮現的結果。我們辨識出，系統如要順利運作，其中有七大關係特徵，分別是信任；開放地接受新想法；處理相關任務時也能理解個人行為所造成的影響；尊重；包容多元觀點；結合個人、社會、工作面向的專業關係；使用合適的溝通方式（比方說，在曖昧不明的情況下，我們建議面對面溝通，使用易懂的表達方式，不要參雜各專業內術語行話）。如要促成這些關係特徵，反思、意義建構、持續學習都是必要的。團隊成員應該不時自問：「這件事對我有什麼影響？」、「我的行為對他人有何影響？」

為營造支持的工作環境，團隊成員必須相互合作、彼此支持，同時也須各自尋求協助。此外，允許表達悲傷不僅能降低患者死亡對HCPs的衝擊，也有助於提升團隊運作的效率，並提高專業及個人滿意度。研究顯示，機構的支持、同儕或團隊支持，以及個人因應策略都是有幫助的，尤其在HCPs的職涯初期面對照護的患者死亡時，更是特別需要相關協助。

系統中的目標與活動歷經重大變化時，例如親人（或患者）死亡後，家屬（或HCPs）經歷失去穩定性的過程，瀕臨混亂脫序的邊緣，目標和期望必須有所改變。能在混亂邊緣順利運作的系統不會過於穩定，也不至於會動盪過大，可以承受發展與測試新途徑時的不一致。

機構協助HCPs面對悲傷的方式包括：協助團隊成員管理及分攤工作負荷、彈性規劃工作行程、參加支持團體或減壓分享會。心理減壓分享會帶領人的專業知識是成功關鍵，帶領人必須受過團體工作、悲傷關懷的相關訓練，也應具備器官捐贈的相關知識。

此時，各個角色、其任務以及跨專業團隊其他成員之間的互動，與連結情形的多寡會影響系統運作。如果系統中的互動連結太少，系統運作可能受阻致使適應困難；而如果連結過多，系統運作可能過度負荷致使穩定模式不足。舉例來說，許多工作任務需要同時進行時，團隊成員間有時可能出現資訊分享不一致的情形。如家屬同意器捐之後，潛在捐贈者所需照護增加，移植團隊及OT人員同時也需要更頻繁的協商交流，就可能出現上述狀況。

特定團隊的主管必須接受相關訓練，以辨識HCPs的悲傷及壓力並提供支持或轉介的適當回應。社會心理支持及導師的關懷，有助團隊成員增進自我覺察與專業發展，協助HCPs在照護患者及家屬的過程中尋找意義。另，具有共同經驗的同儕支持也很重要。

研究顯示，複雜系統如要以最佳狀態運作，為了降低系統過度負荷的風險，各方成員任一時間點的重要互動關係數量，應以二或三個為限，避免在重要任務與機會上分心。相關訓練與資源有助各個角色，謹慎選擇如何分配注意力與心力，以求最大效益，團隊成員必須以能長期持續的方式合作。比方說，當協調師與護理師必須處理其他後勤方面的優先事項時，此時支持協調師就該積極關懷家屬需求；而在其他適當情況下，支持協調師就能視情況退一步，讓其他團隊成員參與家屬關懷工作。

在個人層面，HCPs若能瞭解即便患者死亡，自己還是能做出正面貢獻，那麼不論最終結果如何（不論患者是否存活），HCPs皆能感受並展現人文關懷，這樣的認知有助HCPs的個人調適。機構應提供獨立於工作環境之外的個別諮商管道，因為社會支持對於處理個人的創傷史不一定有效。



相關註解及說明請參考
本會網站全文內容

（本文已刊登7/8）

活動預告 編輯室

繪心聊憶支持團體

南區日期：
112年10月07日(六) 09:00~16:00
東區日期：
112年11月04日(六) 09:00~16:00
中區日期：
112年11月18日(六) 09:00~16:00
內容：
09:00彩藝繪心 / 張美茹社工師-
(運用粉彩繪製自己的悠遊花園及生命樹)
12:00午餐
13:00聊憶寄情 / 張美茹社工師
(與成員分享交流創作的心情與轉變)
16:00賦歸

陪著你·愛自己-關懷陪伴讀書會-

北區日期：
112年9/9、9/16、9/23
週六9:00~12:00
地點：
台大醫院新竹分院醫療大樓五樓-
第一會議室
報名方式：張真睿社工
電話：(02) 2702-5150
傳真：(02) 2702-5393
E-mail: katechang@organ.org.tw
~歡迎有興趣的朋友們報名~

語窩歡樂學苑-左手香香膏-

<左手香-香膏製作(涼感版)>
本課程由協會專員-翁雅惠帶領
11月22日(週三) 14:00~16:00
11月25日(週六) 14:00~16:00
每堂課程酌收材料費300元
(共帶回香膏10ml 及30ml 各三罐)
地點：
本會辦公室-語窩教室
台北市信義路四段26號3樓之1
(捷運大安站4號出口)
報名專線：(02)27025150

~歡迎有興趣的器捐家屬們報名參加唷~

112年度器捐家屬秋季營

日期：112年10月28~29日(六~日)
地點：天水蓮大飯店
(南投縣埔里鎮鯉魚2巷20號)



【左手香】為一般家庭經常栽培的觀賞藥草，根據古籍記載，「左手香」藥草有預防感冒的功效，用法是搗碎，加醋混合搓揉後聞嗅其香味，可增強身體抵抗力。
●左手香性平或溫，味苦辛，主入脾、肺、胃三經，能行氣。
●全草清涼、消炎、解毒，舒緩感冒發燒。
●新鮮左手香汁液對於擦傷、蚊蟲咬傷、喉嚨痛等有效。
●對皮膚也有殺菌效果，像是濕疹、粉刺、過敏、皮膚乾裂。
●用左手香泡澡，可以美白皮膚、消除疲勞、去除各種皮膚癬。
摘錄自王鳳英博士"鄉間小路養身稿"內文
http://health999.net/newlife/wang/new_07.htm



112年1~5月會務紀要

編輯室

1月

- 02 ■元旦補假。
- 05 ■辦理111年扣繳憑單申報。
- 06 ■參加-器捐網絡醫院年終會(亞東醫院)。
■聯合勸募方案成果結報。
- 07 ■調整上班(補1/20)。
- 13 ■器捐意願加註紙本資料送件。
- 17 ■寄文宣品至台中第一醫院。
- 19 ■至徵才管道刊登徵人訊息。
- 20 ■調整放假。
- 23-26 ■農曆春節。
- 27 ■調整放假。
- 30 ■公益勸募字號成果備查送出。

2月

- 04 ■調整上班(補1/27)。
■房租二代健保申報。
- 07 ■理事長舉行會務會議(視訊)。
- 08 ■器捐意願加註紙本資料送件。
- 10 ■舉行第10屆第6次理監事會。



- 16 ■至徵才管道刊登徵人訊息。
- 18 ■調整上班(補2/27)。
- 23 ■人員面試-梁小姐。
- 27 ■調整放假。

3月

- 01 ■公益勸募字號成果結案送出。
- 07 ■人員面試-趙小姐。
- 09 ■寄文宣品至桃園市大園區衛生所。
■器捐意願加註紙本資料送件。
- 16 ■人員面試-伍小姐。
- 23 ■秋季營場地勘查。



- 25 ■調整上班(補4/3)。
- 30 ■理事長舉行會務會議(視訊)。

4月

- 03 ■調整放假。
- 04-05 ■清明連假。
- 06 ■寄文宣品至中國附醫台中東區分院。
- 08 ■辦理北區家屬「悠遊樂活成長工作坊」。
- 10 ■器捐意願加註紙本資料送件。
- 12 ■聯合勸募方案-期初督導。
- 15 ■辦理南區家屬「悠遊樂活成長工作坊」。



- 20 ■理事長舉行會務會議(視訊)。
- 25 ■至徵才管道刊登徵人訊息。

- 29 ■語窩歡樂學苑-左手香香膏課程。



5月

- 01 ■勞動節放假。
- 03 ■志工街頭宣導-捷運公館站。



- 05 ■寄文宣品至衛福部桃園療養院。
- 09 ■寄文宣品至屏東基督教醫院。
- 13 ■辦理中區(中山附醫)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-1。



- 19 ■辦理東區(部立花蓮醫院)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-1。
■會刊第91期出刊。
- 22 ■至台北榮總-遺傳諮詢中心演講。
- 23 ■寄文宣品至萬芳醫院。
- 25 ■理事長舉行會務會議(視訊)。
- 26 ■機關團體111年度申報書送件。
- 27 ■辦理中區(中山附醫)「陪著你.愛自己」關懷陪伴讀書會3-2。
- 29 ■寄文宣品至高雄活力得醫院。

民國111年(2022年)器官捐贈認同簽署-服務成果

資深專員/翁雅惠

背景介紹

依據民國111年1月1日起至12月31日止期間，全年度藉由本會官網、郵寄及親自來會等管道，至本會受理簽署器官捐贈同意卡之民眾資料共8,058件，相關統計彙整說明如下。

摘要說明

經各項彙整統計後，相關分析如下：

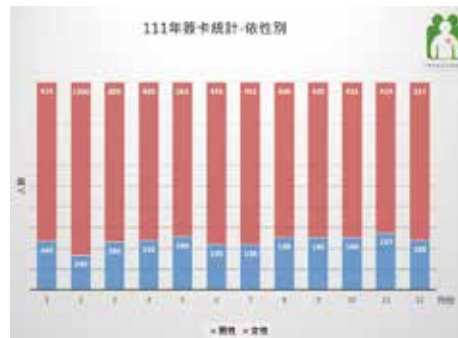
- 一、簽卡人以女性計6,216人(佔77%)高於男性約3倍；男性簽卡人合計為1,842人。
- 二、簽卡人之年齡以21~40歲最多(合計5,533人)，佔年度總簽卡人數之69%；最小簽卡人為0歲¹(15位)，年齡最大簽卡人為93歲(3位)。
- 三、簽卡人於健保卡同意加註器官捐贈意願計3,464人，佔43%。
- 四、111年填寫撤銷器官捐贈同意卡共236件，平均每月20件，約佔受理總件數之2.9%。
- 五、受理件數中，勾選「願意捐贈出全部器官及組織」者計6,830人，佔85%。
- 六、受理件數中，勾選「索取實體器官捐贈同意卡」者計5,729人，佔71%。
- 七、台簽卡人數前六名縣市依序為新北市1,687人、台中市1,067人、台北市970人、高雄市900人、桃園市864人、台南市595人，六都簽卡人佔111年度簽卡人數之76%。
- 八、如以簽卡人數佔該縣市人口比例來看，簽卡人密度較高之縣市別依序為新竹市(佔4.47‰)²、新北市(佔4.23‰)、台北市(佔3.92‰)、台中市(佔3.80‰)、桃園市(佔3.79‰)、基隆市(佔3.65‰)。

綜合上述，111年簽卡人女性多於男性；表達健保卡加註器官捐贈意願者佔43%；有85%簽卡人表示願意捐贈全部器官及組織；且71%簽卡人希望拿到實體器官捐贈同意卡；而全台簽卡密度由高至低的前六名縣市依序為新竹市、新北市、台北市、台中市、桃園市、基隆市。

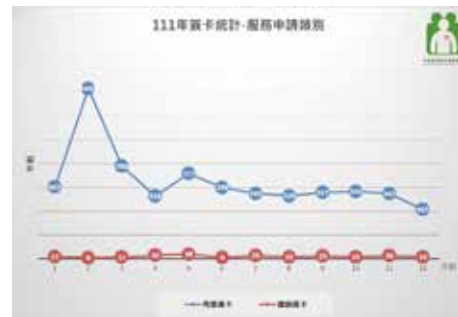
從本會111年度簽卡統計結果發現，全台簽卡人數前六名縣市即為六都所在；如以簽卡密度來說，前六名縣市則依序為新竹市、新北市、台北市、台中市、桃園市、基隆市，與110年相同的是基隆市人口總數雖未及六都，但民眾對器官捐贈理念接受度較高；而科技新貴所在的新竹市，今年簽卡密度衝上第一名。另，在2.9%撤銷簽卡聲明中，接收到民眾表達原因多為家人認為年事已高不適合等因素；簽卡人同意於健保卡中加註器官捐贈意願部份，仍有57%簽卡人未表達意願，經詢問部份民眾回覆為「郵寄回簽署紙本很麻煩」。此部份本會將於受理簽卡服務過程中皆已經過解說，同時將再加強宣導與提醒民眾。

另外，經過比較三年度各縣市簽卡率，110年除新竹市、桃園市、苗栗縣、南投縣外，簽卡率普遍上升；而在111年僅新竹市(3.95‰→4.47‰)、連江縣(1.47‰→2.14‰)上升；其餘縣市的簽卡率均較去年(110年)下降。

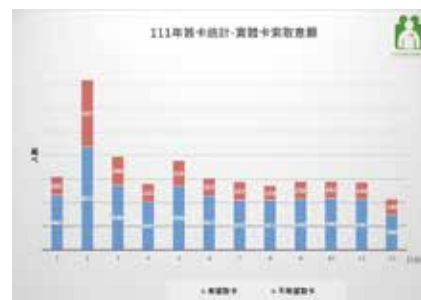
- 1.經父母同意於出生時即為其簽卡。
- 2.111年新竹市人口451,690人，簽卡202人，比例為萬分之四點四七。



▲ 整體來看，簽卡人數女性約為男性三倍。



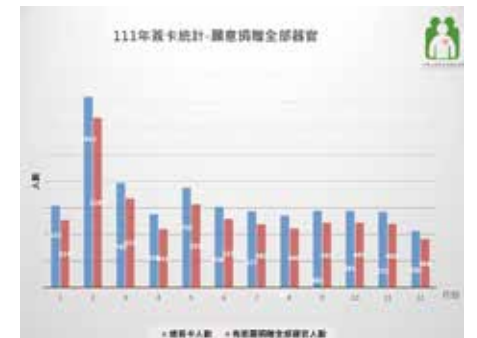
▲ 填寫撤銷器官捐贈卡人數佔總簽卡人數約2.9%，平均每月20件。



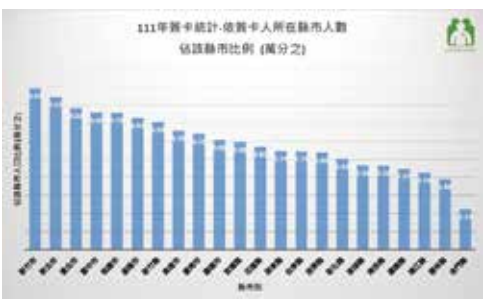
▲ 勾選「索取實體器官捐贈同意卡」者佔總簽卡人數約71%。



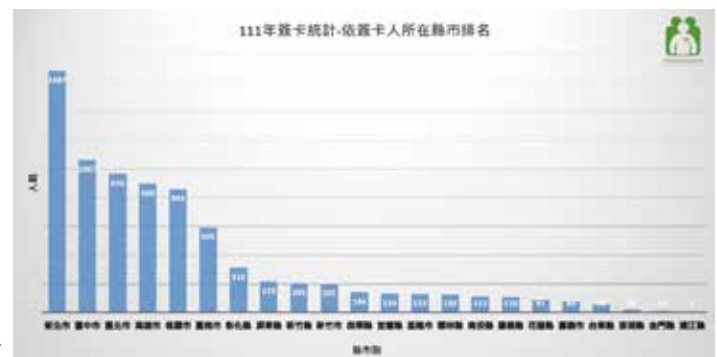
▲ 簽卡人表達同意加註意願於健保卡者佔總簽卡人數約43%。



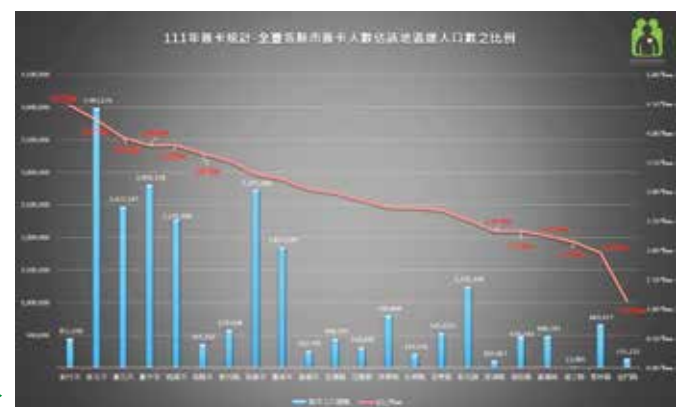
▲ 同意簽卡文件中，勾選「捐贈全部器官及組織」者佔總簽卡人數約85%。



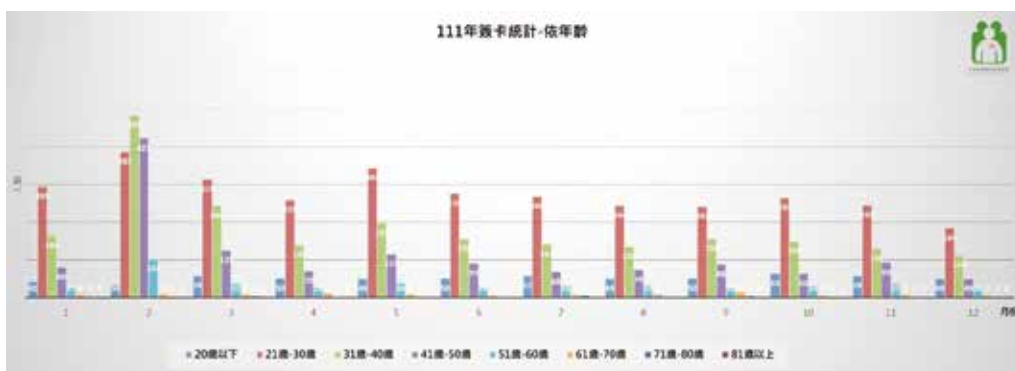
▲ 簽卡人佔所在縣市總人口之比例前六名依序為：新竹市、新北市、台北市、台中市、桃園市、基隆市。



▶ 全台簽署器官捐卡人數前六名縣市依序為：新北市、台中市、台北市、高雄市、桃園市、台南市。



▶ 勾整合簽卡人數與簽卡比例二張圖表，發現六都簽卡人數雖在前六名，但六都之外的基隆市及新竹市簽卡人口密度相對高，尤其新竹市更衝上第一名。另可看出高雄市、台南市及彰化縣人口數超過百萬，但簽卡密度僅有3.30‰、3.21‰及2.52‰，仍有努力空間。



▲ 總簽卡人數中，年齡21~30歲者佔約41%，年齡31~40歲佔約28%。111年21歲~40歲之簽卡人合計佔全年度之69%。



▲ 比較三年各縣市簽卡密度，今年度普遍性下降，僅有新竹市及連江縣上升。

情緒的力量

社工員/張真睿

每個人都有情緒，但卻不是每個人都有學到好的方式來整理自己的情緒或是面對別人的情緒。這與我們過往經驗有關，當我們在孩提時代身心尚未成熟，遇到生活中的各種大小事所產生的種種情緒，會需要大人來安撫我們及幫助我們認識情緒，這樣能協助孩子瞭解自己的情緒以及長出安撫自己情緒的能力。若我們身邊的大人對情緒的認識有限，甚至也不知道如何安撫孩子的情緒，那我們會學到很多保護自己的方式則是壓抑情緒。在一般日常的生活裡，壓抑情緒是個很有效率的方法，讓我們把注意力先放在要面對的工作或維繫重要的關係，但在面對我們摯愛的親友過世時的悲傷，壓抑情緒短時間或許有用，但長期下來卻會對於我們的身、心產生不良的副作用。

情緒是個麻煩?!

情緒是我們與生俱來的能量，對於人類有著非常重要的作用，若因為我們對情緒不夠瞭解甚至是誤解，那就像我們對著一台沒有說明書的機器不知該如何操作，我們就會覺得他是個無用的物品。當面對親人過世產生了悲傷、憤怒、憂鬱、罪惡感等等，各種讓我們感到不舒服的情緒，多到覺得被淹沒、被壓垮，我們就只會想把情緒視為麻煩；然而，情緒是為了幫助我們瞭解自己，現在我怎麼了，我需要做什麼來協助自己。用個粗淺的比喻，有點像是車子儀表板上任何一個燈亮或警示音響起，我們會知道是時候該去檢查一下汽車的狀況了，替它加油、加水，來確保行車安全，而不是急著把亮燈遮蓋起來或是塞住耳朵。

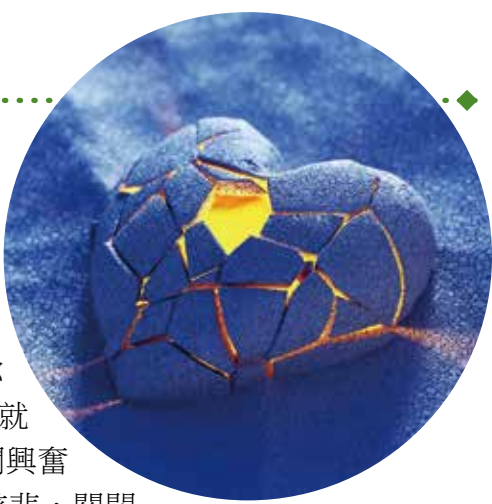
Dr Geoff Warburton在《悲傷的冒險》演講中提到「擁抱你的情緒讓你活生生及充滿愛。」他解釋說在他多年的哀傷研究中發現，喪親後生活適應良好的人，會在喪親後依舊敞開心胸擁抱

所有失落帶來的一切。
讓這一切情緒深淵吞噬你，並不容易，有部分的你感覺像是死掉一樣可怕，可能你會覺得有部分的你需要關閉這個情緒深淵，但是同時你也會關掉生命之流。關閉憤怒就關閉生命力；關閉恐懼就關閉興奮；關閉情緒的痛，就關閉了慈悲，關閉仇恨就關閉平靜。關閉這個深淵的經驗，也就關閉了真實的你的深度。情緒能量會帶著你往前，就在那個深淵的中心，你會在靜默之中找到解脫。

探索情緒的深淵並非一蹴可及，尤其我們對自己的情緒一向很陌生的話，我們會需要許多的準備和練習，如果有比我們更熟悉情緒的人幫忙帶路更好，陪著我們一起開始練習認識情緒、覺察情緒、紀錄情緒以及找到各種適合我們調整自己情緒的方法。像是要去登高山，我們總會需要各種不同的東西來協助我們應對各種突發狀況，有資深的嚮導，先教會我們熟悉工具的使用，以及先在健行步道練練腿力或重訓，都是必要的行前準備。

當面對失去親人的各種情緒挑戰時，請給自己很多的耐心與寬容，提醒自己慢下來，聽聽看情緒要告訴你什麼，也不用急著找到答案，因為我們需要的是練習與那份痛苦同在又不至於被淹沒，我們才能在那情緒深淵的最底部找到平靜的所在。

資料來源：The Adventure of Grief:
Dr Geoff Warburton at TEDxBrighton
網址:<https://www.youtube.com/watch?v=juET61B1P98&t=8s>



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。



傾聽唔談陪伴支持
資源表

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

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
- 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

街頭宣導召集令

編輯室/翁雅惠

一轉眼，有10年了吧。

因為器捐家屬麗容姐的一個閃念，促成了協會於每個月第一個週三下午的街頭宣導活動。召集了器捐家屬及有心協助的朋友們，固定於捷運公館站發送宣導摺頁，除了是宣導也是大夥的小小聚會時光。

多年持續的努力終於有小小名聲時，卻因新冠肺炎的影響中斷了近二年，終於在今年5月疫情正式解封後恢復了街頭宣導活動，目前雖然人數不多，但期待老朋友再回籠，也歡迎新朋友加入。

協會於每個月的第一個週三下午(112年9/6.10/4.11/1.12/6)，於捷運公館站進行街頭發送文宣，歡迎有意願一同參與宣導活動的朋友與協會聯繫02-27025150翁小姐。



活動花絮



捐款名錄

112年1月～112年5月捐款明細

為確保捐款人隱私，自86期起，個人捐款者改以姓名部分露出，若有任何疑問，請洽詢本會。

1月	608,800	陳○樺	100	余○文	200	林○寬	200	陳○樺	100
胡○季	500000	湯○華	100	吳○僑	200	張○輝	200	湯○華	100
李○珊	60000	謝○修	100	林○諄	200	曾○瑞	200	黃○桂	100
曾○強	10000	2月	374,700	林○寬	200	黃○娟	200	謝○修	100
無名氏	6000	黃○仁	40000	張○堂、黎○翠	200	董○秀	200	5月	34,300
李○靖	3000	林○菲	20000	張○輝	200	薛○莉、許○英	200	郭○里	3000
江○春	2000	張○雄	20000	曾○瑞	200	陳○南	132	劉○賓	3000
黃○如	2000	溫○欣	20000	黃○娟	200	鄭○綦	120	禾岳國際(有)	2000
古○如、古○榕、		溫○葳	20000	董○秀	200	毛○國	100	黃○如	2000
古○宏	1500	溫○誠	20000	蔡○達	200	毛○穎	100	古○如、古○榕、	
王○汝、王○文	1000	溫○珺	20000	薛○莉、許○英	200	徐○恩	100	古○宏	1500
王○玉	1000	黃○彥	20000	毛○國	100	許○慈	100	王○汝、王○文	1000
徐○宗	1000	黃○毅	20000	徐○恩	100	陳○子	100	王○玉	1000
徐○駿	1000	黃○齊	20000	許○慈	100	陳○樺	100	胡○茗	1000
梁○惠	1000	楊○霆	20000	陳○子	100	湯○華	100	張○琨	1000
章○信	1000	楊○祐	20000	陳○樺	100	無名氏	100	郭○村	1000
郭○村	1000	趙○美	20000	湯○華	100	謝○修	100	葉○慧	1000
游○木	1000	趙○嬌	20000	謝○修	100	4月	31,180	廖○淑燕	1000
無名氏	1000	譚○旋	20000	3月	32,515	林○香	10000	劉○嘉	1000
葉○慧	1000	蔡○富	12000	楊○智	5000	邱○睿	3000	鄭○月	1000
劉○嘉	1000	郭○里	5000	謝○蓉	3000	黃○如	2000	蕭○傑	1000
鄭○華	1000	釋○潔	3700	中州科技大學視訊傳播		古○如、古○榕、		謝○司	1000
鄭○月	1000	劉○賓	3000	系107級畢業製作「心繫		古○宏	1500	王○如	500
陳○玲	600	謝○貞	3000	」廿八爹劇組	1500	王○玉	1000	何○艸	500
王○如	500	邱○真	2000	古○如、古○榕、		李○麟	1000	余○美	500
李○玲	500	無名氏	2000	古○宏	1500	郭○村	1000	李○	500
李○	500	黃○如	2000	王○汝、王○文	1000	葉○慧	1000	李○玲	500
陳○霖	500	古○如、古○榕、		王○玉	1000	劉○嘉	1000	邱○芳	500
無名氏	500	古○宏	1500	郭○里	1000	鄭○	1000	胡○芸	500
無名氏	500	王○玉	1000	郭○村	1000	王○如	500	陳○蓉	500
劉○誠	500	郭○村	1000	陳○美	1000	李○玲	500	陳○霖	500
蔡○祥	500	陳○復	1000	彭○蓉	1000	李○	500	無名氏	500
鄭○	500	游○木	1000	無名氏	1000	陳○霖	500	劉○誠	500
羅○雯	500	黃○義	1000	葉○慧	1000	無名氏	500	蔡○祥	500
向○源	400	劉○嘉	1000	劉○嘉	1000	無名氏	500	鄭○	500
向○源	400	謝○司	1000	鄭○月	1000	劉○誠	500	賴○榮	500
王○評	300	李○瑾	900	陳○榮	648	蔡○祥	500	羅○雯	500
王○莉	300	陳○玲	600	陳○玲	600	羅○雯	500	向○源	400
旭峰消防工程(有)	300	王○如	500	王○硯	515	向○源	400	王○莉	300
朱○好	300	吳○僑	500	十方都市開發顧問(有)	500	王○莉	300	旭峰消防工程(有)	300
林○函	300	李○玲	500	王○穎	500	旭峰消防工程(有)	300	胡○裕	300
陳○銘	300	涂○珍	500	王○如	500	陳○銘	300	陳○銘	300
黃○蘭	300	陳○霖	500	李○玲	500	黃○哲	300	黃○哲	300
廖○嫫	300	無名氏	500	李○	500	黃○蘭	300	黃○蘭	300
林○寬	200	劉○誠	500	邱○芳	500	林○寬	200	林○寬	200
張○輝	200	蔡○祥	500	陳○霖	500	張○堂、黎○翠	200	張○堂、黎○翠	200
陳○琴	200	蔡○燁	500	劉○誠	500	張○輝	200	張○輝	200
曾○瑞	200	蔡○光	500	蔡○祥	500	曾○瑞	200	曾○瑞	200
黃○娟	200	鄭○	500	賴○榮	500	黃○娟	200	黃○娟	200
董○秀	200	羅○雯	500	羅○雯	500	董○秀	200	董○秀	200
駱○力	200	向○源	400	王○莉	300	薛○莉、許○英	200	薛○莉、許○英	200
薛○莉、許○英	200	向○源	400	旭峰消防工程(有)	300	張○堂、張○滿	180	毛○國	100
毛○國	100	王○莉	300	范○嬌	300	毛○國	100	毛○穎	100
毛○穎	100	陳○銘	300	陳○銘	300	毛○穎	100	徐○恩	100
邱○榛	100	無名氏	300	黃○蘭	300	宋○生	100	許○銘	100
徐○恩	100	黃○蘭	300			徐○恩	100	陳○子	100
許○慈	100					陳○子	100	陳○樺	100
陳○子	100					謝○修	100	謝○修	100

98-04-43-04										郵政劃撥儲金存款單													
收款帳號		17424922		金額		億		仟萬		佰萬		拾萬		萬		仟		佰		拾		元	
通訊欄（限與本次存款有關事項）																							
劃撥款項為（請勾選）																							
<input type="checkbox"/> 入會費2000元（含入會費及首年會費）																							
<input type="checkbox"/> 常年會費1000元（____年）																							
<input type="checkbox"/> 愛的抱抱－馨生活運動																							
<input type="checkbox"/> 捐款																							
<input type="checkbox"/> 其他：_____																							
<input type="checkbox"/> 希望收到協會會刊																							
收款戶名		社團法人中華民國器官捐贈協會																					
寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款																					
姓名												經辦局收款章戳											
地址		□□□-□□□																					
電話												主管：											
虛線內備供機器印錄用請勿填寫																							

◎寄款人請注意背面說明	
◎本收據由電腦印錄請勿填寫	
郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號戶名	
存款金額	
電腦紀錄	
經辦局收款章戳	

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。



線上捐款與徵信