

器官捐贈

季刊
NO.82



郵資已付
台北郵局許可證
台北字第5917號
雜誌

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

器捐宣導向下扎根 在校園中灑下種子

文／張奇香常務理事

受民風國情影響，我國人民向來有全屍觀念，且生命教育未能普及，所以器官捐贈比率都偏低，因此校園的宣導工作更顯重要。有鑑於此，特集合了醫院、社團、熱心人士，共同籌劃此活動，讓社會大眾深入了解器官捐贈的真正含義→『遺愛人間』，不僅幫助器官衰竭患者，改善病患生活品質，重燃生存希望，日後萬一親屬需要器官移植，亦能優先獲得器官捐贈，自利利他，增進國民健康，讓社會更趨祥和，處處有溫馨，衷心期盼將來捐器官和捐血一樣普遍。

為了增加器捐理念宣傳資源，我積極向國際獅子會300-D1區爭取，於108年5月接獲張秀華總監聘書，成立「器官捐贈宣導委員會」並擔任主席，主要是向社會大眾宣導器官捐贈的觀念，發揮大愛無私的精神。承蒙許多熱心公益的朋友一起共襄盛舉，由謝宥莉擔任副主席，廖耀輝、施松吉與蔡佳秀擔任委員。

校園宣導第一站－「天主教嘉義市立仁高級中學」，於9月11日下午1點整，正式在立仁高中視聽中心進行器官捐贈宣導活動，來賓與出席學生在12點45分穿著器官捐贈協會發送的T恤陸續進場，學生們井然有序，現場亦座無虛席；此時，田豫苓執行長揭開序幕，讓整個活動有條理、有次序的進行著。

與會貴賓國際獅子會300-D1區張秀華總監與第張兆榮二副總監、陳明華校長、嘉義市政府衛生局張耀懋局長陸續上台為此活動送上最大的祝福與鼓勵，影片欣賞片段中因是真人真事，當事人亦在現場，更具有說服力，學生們皆聚精會神地觀賞。

我以自己本身的事件拿來做了教材，我的孩子叫江承德，他在民國87年7月12日，在未告知父母也未戴安全帽的狀況下，偷偷騎機車在清華山道路上發生車禍，造成無可挽回的局面，在最不好的情況下，我和先生做了最好的決定-『器官捐贈，遺愛人間』，並將長庚醫院補助之15萬元，我們再貼85萬元，籌足100萬元捐贈一台以我

孩子為名的【承德號】救護車，贈送給當時載他到醫院的竹崎消防隊，讓它去救助更多的人。緊接著由器官受贈者分享親身經歷，十分溫馨感人，贏得獅友不少熱淚；活動特地邀請曾任職花蓮及臺中慈濟醫院器官勸募暨移植中心的賴惠鈴護理師演講，與同學們分享動人的生命故事，深入淺出地介紹器官捐贈理念與流程，獲得滿場掌聲。

此外，也將籌辦活動期間所募得的款項5萬元捐贈給中華民國器官捐贈協會，希望藉由拋磚引玉，吸引更多人認同捐款支持協會，協會得以提供不間斷的服務方案到全國，陪伴捐贈者家屬走過生命低谷。最後壓軸的有

獎徵答，學生們的反應熱烈，紛紛舉手搶答，直到2點40分活動結束，學生們帶著意猶未盡的心情，收穫滿滿的離開會場，感謝立仁高中師生熱情參與，活動圓滿落幕！



◆ 器官捐贈者家屬與受贈者同台分享心路歷程。



◆ 賴惠鈴護理師與台下的莘莘學子介紹器捐。



2020 活動預告

文／編輯室

語窩歡樂學苑



今年度的學苑課程推出【蝶谷巴特製作】，每堂課酌收材料費150元/人，每堂課限額8人，歡迎舊雨新知一同來報名唷！

- 3月14日(週六) 9:30~12:00 典藏回憶盒
- 4月7日(週六) 9:30~12:00 經典手拿包
- 5月9日(週六) 9:30~12:00 隨行杯套
- 6月13日(週六) 9:30~12:00 創新提包





歲末問暖~迎新春！

文／張美茹秘書長

天氣漸漸涼了，各地的家人們有沒有穿暖暖呀？匆匆一年又接近尾聲，感謝這一年來大家參與我們的各項服務方案、給我們溫馨的支持。時值歲末年終，我們也想跟大家分享這一年的收穫。

北區資深家屬志工在參與街頭宣導後，總會與我們話家常、分享一些想法，志工曾提及「日後如果有機會，也能參與關心與我們一樣正經歷著喪親之慟的捐贈者家屬們。」就是這樣的小小的心願，我們自107年於辦公室所在的地的北區率先展開「關懷陪伴志工讀書會」，僅是希望能增強志工夥伴們陪伴關懷的技巧，我們從夥伴們的回饋中獲得滿滿的能量與正面的評價。於是，除了北區外，108年結合各地醫院夥伴們的力量與支持，我們順利將讀書會擴及南區（高雄長庚醫院）、中區（童綜合醫院）、東區（花蓮慈濟醫院），分享我們的經驗、聽著大家的交流，一場接著一場歡笑與淚水的閱讀與練習，我們更理解彼此、相互扶持，並更勇敢地前進。109年的讀書會，將以「面對負能量～你，不孤單！」為核心，開展下一個階段的學習之旅。

107年，重新調整後的家屬團體服務，以「療癒創作團體」、「身心療癒工作坊」，就由動動手的療癒創作、園藝治療以及中醫保養講座等，舒緩身心壓力、幫自己充充電、打打

氣。兩年來，感恩家屬們的參與，並給予我們蠻好的評價與建議。109年我們將再次調整部份服務內容，希望能更貼近家屬的服務期待。

今年最令我們感到開心的是南區家屬主動加入本會志工服務的行列，雖然人數尚在成長中，但有了南區家屬志工的支持與陪伴，我們將服務推展至全台各區也增添更多有志一同的夥伴，還是讓我們十分欣喜，進而期待彼此合作所產生的服務能量！

如果您認同器官捐贈、想為社會多盡一份心力；或是願意支持我們、提供給捐贈者家屬更優質關懷服務，歡迎您幫忙分享宣導器官捐贈理念、參與各區器捐家屬志工服務，或捐款支持本會。無論何種形式，有您的認同、陪伴與支持，器捐社會公益服務的道路上，我們就不會感到孤單。有任何服務諮詢，也歡迎您來電交流喔！



108年10~12月會務紀要

10月

- 3日 寄文宣品至高雄健仁醫院。
- 5日 東區讀書會第一場。
- 器捐意願加註紙本資料送件。
- 8日 寄文宣品至澎湖醫院。
- 10日 國慶日放假一日。
- 11日 彈性放假一日(10/5補上班)。
- 17日 感謝桃園平鎮李女士認購義賣版畫，本會邱亦宣理事代表致贈感謝狀。



◆左為邱亦宣理事，右為李女士。

- 19日 東區讀書會第二場。
- 22日 會刊81期出刊。
- 23日 志工至捷運站發送宣導文宣。
- 24日 秋季營助教訓練課程。
- 26日 出席花蓮慈濟追思會。

11月

- 2日 東區讀書會第三場。
- 5日 訪視高雄家屬。
- 器捐意願加註紙本資料送件。
- 拜訪國軍高雄總醫院左營分院。



◆右二為陳盈凱院長，右三為醫勤室陳怡蓉主任，左二為社服組陳淑靜組長

- 6日 志工至捷運站發送宣導文宣。
- 7日 秋季營行前會議。
- 秋季營助教訓練課程。
- 8日 理事長舉行會務會議。
- 台新銀行公益慈善基金會藝文贈票: NSO 駐團音樂家系列《璀璨音畫》台北愛樂管弦樂團。



◆感謝台新銀行公益慈善基金會贈票，讓捐贈者家屬沉浸在美妙瑰麗的音樂饗宴中。

- 9日 東區家屬身心療癒工作坊。

19日 聯合勸募方案期末督導訪視。

- 20日 秋季營行前會議。
- 21日 秋季營助教訓練課程。
- 30日 秋季營第一天。

12月

- 1日 秋季營第二天。
- 4日 志工至捷運站發送宣導文宣。
- 5日 器捐意願加註紙本資料送件。
- 20日 台新銀行公益慈善基金會藝文贈票: NSO 總監系列《木王子》，國際名家卡普頌首次與國家交響樂團合作，共同演繹巴爾托克舞臺作品最終篇。



西班牙的器官捐贈何以領先全球？

翻譯／林怡婷

心臟死有兩種器捐類型，一種屬「無法監測控管」（uncontrolled），比方說，患者突然在醫院以外的地方因心臟病發而死亡。多明哥-吉爾表示，這種類型的患者要捐贈器官尤其困難，因為醫院不論日夜都必須在得知將有潛在捐贈者到院的二十分鐘內召集醫療團隊，「這是一項非常複雜的工程，需要投入龐大的人力及專業心力」。2017年，西班牙完成九十九例這類捐贈。

心臟死也可能發生在可監測控管的環境中，例如在醫院中撤除患者的維生系統。西班牙提高這類捐贈的成果卓著，2017年完成473例可監測管控的心臟死後器官捐贈，而2011年時僅有五例。

英國在這方面的表現也令人佩服，在2016/17年完成共584例心臟死後器官捐贈（包括可監測管控及無法監測管控）。英國顯然有能力施行高難度的移植手術，不過關鍵仍然在於：西班牙患者及其家屬遠比英國人更願意捐出器官。

我詢問多明哥-吉爾，對於英國等國家，若想要提高整體器捐率，她有什麼建議。她強調，加護病房醫療人員的日常程序應包括評估患者成為器官捐贈者的可能性。她表示：「這也是加護病房照護品質的一環。」另外，她也強調持續訓練器捐流程專業人員的重要性。

也許最具啟發的一點是，她不認為修法能帶來改頭換面的成果，「我不會花太多心力修法，因為成功的關鍵不在於此。」

仿效西班牙

我們當然可以模仿西班牙的體制。多明哥-吉爾表示，克羅埃西亞幾年前曾聯絡國家移植組織尋求建議，並「全盤複製」西班牙的制度。克羅埃西亞將每百萬人的器捐人數提升至三十以上，2013年該國一篇論文曾評論其成功之道在於施行「克羅埃西亞體制」，而未點出西班牙的影響，不過克羅埃西亞的器捐制度確實與西班牙實施已久的體制高度相似。

也有其他國家嘗試其他途徑。荷蘭最近通過修法，改為推定同意制，除非死者生前明確註記無捐贈器官的意願，否則所有成人死亡後自動成為器官捐贈者。不過死者親屬仍可以表示異議，提出證據證明死者並不希望捐出器官。

不過多明哥-吉爾對這樣的做法有所遲疑，最近她向西班牙



圖／取自 Pixabay

報章表示，嚴格的推定同意制可能會帶來負面影響，此舉向國民傳達出的訊息是，國家為了拓展捐贈器官的來源而過分管控國民。

荷蘭絕對不願重蹈巴西1997年的覆轍。由於巴西政府遭指控「盜取屍體」，該國嚴格的推定同意制於施行隔年遭到撤除。不過不論某項策略在某國是否順利推展，不代表在其他國家也會有一樣的結果。

這也是重點所在。西班牙確實是器捐的領導國家，不過其他國家能否成功仿效這項伊比利制度，該國的基礎設施及國情文化才是真正的決定因素。

伯明罕伊莉莎白女王醫院的腎臟科顧問阿德南夏利夫（Adnan Sharif）大概有些羨慕西班牙在器官捐贈率方面的亮眼表現，「顯然他們的體制棒極了」。他也同意多明哥-吉爾的看法，認為英國已花太多時間鑽研是否該實施推定同意制。

值得一提的是，威爾斯（Wales）於2015年自行修法，改行推定同意制，不過其器捐率未見顯著提升。即便如此，英國的政治人物仍鼓吹修法。近來一次修法提案的國會辯論中，一位工黨國會議員提到自己女兒的例子，她三十六歲的女兒於2016年被診斷出腎臟疾病，目前正接受血液透析治療。她說：「我們過去十八個月來的經歷可能發生在任何人身上，不論老少貧富，都一樣痛苦難熬，突顯出修法為推定同意制的現實需求。」

夏利夫指出，有些人可能以為登記成為器官捐贈者就能有效提升器捐率，但事實並非如此。近年來英國約有半數的器官捐贈者，院方其實並不知道他們已登記成為器官捐贈者，而是患者臨終，醫護人員提起時，家屬才決定同意捐贈器官。

夏利夫認為，英國若修法，器捐人數一開始可能會短暫上升，不過主要原因是修法引發公眾關注及媒體報導，並非法律本身造成的改變。

那什麼措施才能真正帶來改變？夏利夫認為，提升人們捐出器官的意願可以帶來深遠的影響。

夏利夫表示，英國官方的確有意向人們傳達，捐贈器官是超凡的利他之舉，環顧四周，我同意他的看法。英國國家保健局（National Health Service）以「成為英雄」作為器捐宣傳活動的主題；另有一張海報寫著：「生命十分美好，請傳遞下去。」（已刊登4/5。本文譯自Mosaic，作者Chris Baraniuk）

整理／編輯室

6人連環換腎：手術背后的科學

需要腎臟移植的患者通常要經過等待多年，直到有可供移植的腎臟出現，而這些腎臟主要來自剛剛去世的捐贈者。相比之下，五等親間活體捐贈的腎臟進行移植，成功率會高得多。問題在於，欲捐贈腎臟的親人與患者之間配對可能並不匹配。正因為如此，衛福部於今年上路的「活體腎臟交換捐贈移植手術管理辦法」，非親屬間合適腎臟捐贈者，可在自主願下，經器官移植醫學倫理委員會審查通過後，進行交換捐贈移植手術。將欲為親友捐贈腎臟的人與陌生患者進行匹配，期望最終每個人都能獲得合適的腎臟。

2015年3月，位於舊金山的“加州太平洋醫療中心”抽調了5位外科醫生、數十位麻醉醫師和護士進行手術，腎臟捐贈者和患者共12人。通過患者親友連環換腎的方式，該醫院歷時兩天完成了一組十分罕見的手術，使6名患者成功進行了腎臟移植。這組手術運用了一個特別的軟件—MatchGrid，由曾接受過腎臟移植的大衛·雅各布斯（David Jacobs）編寫。如果要成功配對，捐贈者和接受者需要在多個醫學指標上進行比對，這些指標越接近，接受者排斥新腎臟的可能性就越低。在大約15%的移植中，接受者的免疫系統會攻擊外來的器官，並在一

年之內使器官功能完全損壞。利用雅各布斯的軟件，以及美國全國腎臟登記中心（National Kidney Registry）和器官共享聯合網絡（United Network for Organ Sharing）的技術支持，使一次將10對腎臟捐贈串聯起來成為可能。有了更好的配對結果，移植新腎臟的患者就更有可能最終康復，就像舊金山這6位接受者一樣。



圖／取自 Pixabay



水深之處 生者重生 逝者留愛

文／屏東基督教醫院 張瀞文社工師

屏東位於台灣本島最南端，面積遼闊且地形南北狹長。此外，屏東的人口組成多元，客家人及原住民即構成了屏東總人口約30%，因此在醫院服務的過程中，對於不同族群的文化差異及風俗民情，皆需要工作者去細細體察及領會。特別是在器官勸募的工作情境中，對家屬來說時常是一個突發、悲傷的事件，因此當器官捐贈成為家屬與病人告別的一個選項時，不管是完成病人的心願、或是主動提出捐贈，對家屬來說都需要非常大的勇氣。



◆屏東基督教醫院與志工攜手宣導器官捐贈活動。

在近幾年的器官勸募工作中，其中有一名病人是因腦出血入院，經治療後情況穩定轉至普通病房，但卻又再次發生腦出血導致其意識不佳。此時病人的姐姐向醫療團隊提出，病人雖未註記器官捐贈，但兩人曾討論過若未來臨終時，希望能夠進行器官捐贈，將自己能用的器官留給需要幫助的患者。在整個過程中，家屬雖不捨，但一心一意希望完成病人的心願，將悲傷化為盼望。當我們協助聯繫眼科醫師至院評估眼角膜前，家屬便在病人旁禱告，希望評估一切順利。最後病人順利完成捐贈，部落中的耆老及家人圍在病人旁，齊心禱告讓他知道他的大愛已完成，當時的情境令人動容。

聖經約翰福音12:24中提到：「一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來」。從這個病人身上，讓我們看見了家屬體現了這句經文的意義；在這位大愛捐贈者中，我們看見了更多的盼望與期待。由於病人的爸爸是長期洗腎的病人，依據「人體器官移植分配及管理辦法」中提到，待移植者之

配偶或三親等血親曾為死後器官捐贈者，則待移植者等待器官捐贈的排序將可提前。因此病人在捐贈後，也讓自己的父親能夠提早等到器官的捐贈，讓愛延伸。

在器官捐贈的道路上，我們遇見了無私的家屬以及勇敢的病人，而醫療團隊搭起了生命的橋梁，讓生者重生，逝者留愛。然而器官捐贈後對於家屬的陪伴與關懷，也是捐贈後一個非常重要的環節。悲傷的事件對家屬來說需要長期與其共存的情緒，而社區環境的友善與否亦會影響悲傷復原的時間。因此社會的氛圍及友善的環境需要我們一同營造，讓捐贈者家屬能夠感受到被充分支持，並且讓更多人了解器官捐贈的意義。



器官移植生力軍 無人機空運「移植器官」

整理／編輯室

當器官捐贈者出現時，器捐協調師除了要爭分奪秒不停地聯繫相關醫療單位協調，安排各種醫學檢驗，也必須親自將器官從捐贈醫院運送至所屬醫院進行移植，以台灣為例，跨縣市輸運器官時，為了不辜負器捐者的大愛，同時搶救器官衰竭病人的生命，協調師需搭乘交通工具一路奔馳，除了救護車、高鐵、台鐵，必要時還得動用直升機，每位器捐協調師肯定都經歷過驚心動魄的器官快遞。

器官捐贈的運送在移植手術中至關重大，運送狀況、時間都影響著器官的功能運作，過程中若有誤差和延遲都可能對其造成損耗。美國馬里蘭大學為此積極研究，想以「專機」形式將損耗降到最低，他們展開超過 700 小時、共計 44 次的飛行測試，終於獲得首次成功。

這場器官移植手術的外科醫師團隊成員史卡利亞（Thomas Sceale）盛讚運送計畫圓滿成功，還說以無人機運送器官有助於克服延誤狀況，降低器官因運送作業過長而受損的機率。他表示：「下一輪的航行距離將超過48公里或160公里。」他說：「最重要的是，我們能夠將無人機技術應用在目前的移植與運送系統。」

在美國器官運送方法包括花錢包機或搭乘常有變數的商業航班，不僅導致有時出現運輸延誤情況，費用也通常高達5000美元（約新台幣15.5萬元）。根據美國器官分享聯合網絡（United Network for Organ Sharing），2018年美國器官移植等

待名單上有近11萬4000人。約1.5%已故捐贈者的器官無法及時運至預定目的地，有近4%的器官會不預期地延誤兩個多小時才送達。

目前台灣也開始使用無人機載運醫療物資，今年4月間，衛福部疾管署與交通部合作，在嘉義縣阿里山鄉衛生所成功完成「阿里山偏鄉無人機物流測試」活動，透過無人機成功從阿里山鄉衛生所運送毒蛇血清到里佳衛生室，且僅花費10分鐘時間，期待未來能透過導入無人機運送，解決現有醫療困境。



圖／取自Pixabay



走過傷痛 讓愛延續

文／范文榕



◆ 結束街頭宣導後，文榕(右一)與媽媽(右二)及參與宣導的志工們合影。

提筆寫這篇文章時，讓我想起十三年～快十四年前，全家都因為感冒而不舒服到診所看診，然而妹妹藥還沒吃完，突然病情惡化

倒下的那一刻，最後講的話是大叫「好痛、好痛、好痛」，從此就沒開口講話，隔天早上，我們驚覺情況不對，趕快叫救護車送到附近公立醫院，一連串的檢查之後，醫生說：「腦膜瘍」，當時我們不知道這個名詞，問醫生是甚麼，醫生說：「腹膜炎知不知道，她的腦部裡面都是血」。

我與媽媽趕緊聯絡三總熟識的外科醫師，醫師了解情況之後說：「這種情況要進加護病房，等我問問之後再回你電話」，之後就轉入三總加護病房，在醫院裡接受良好的照顧，雖然不是熟識的醫師擔任主治醫生，但每天都會到加護病房關心與加入好的營養品，妹妹支撐了28天，直到最後護士跟媽媽說：「她的胃不行了，奶灌進去，反抽還是原來的奶，要有心理準備」……

媽媽心裡想：「不要讓妹妹與外婆一樣，一把火給燒了」，就主動與護士說：「把器官捐出去」，護士震驚地說：「阿姨，真的嗎？」就這樣，雖然還來不及第二次判定腦死就這樣走了，但是捐了皮膚、眼角膜、骨頭與腦組織，我們有一個條件是：骨頭捐出來，只可以放木頭，因為我們要火化。

當時我們都不知道有器官捐贈的資訊，只是單純的不要一把火的燒掉，希望把妹妹能用的器官留下延續生命

，事後我們才知道捐腦組織是屬於捐大體的一部分，三總的社工出席關懷才進一步的了解一些事情。

剛開始接到器官捐贈協會與登錄中心的資訊，我們是漠不關心也不理會，這樣過了8年之後，慢慢的走出來，開始參與協會與登錄中心的活動，在這一、兩年開始較常到協會當志工，在有一次我與媽媽到協會包裝即將發行的季刊，媽媽說：「有甚麼事情可以幫忙的，叫她來做」。於是開啟了每周一次的行政志工服務，這也讓我更深入了解協會是很關心每個捐贈者家屬，很用心地辦每一場活動，幫助失去親人的家屬走出來，期待家屬增加與人群接觸的生活，不要鑽牛角尖。在協會裡擔任志工服務我很開心，雖然經常有企畫案追著跑，但在辦公室中經常有歡笑聲的出現，在協會裡看不到外面社會的現實與不好的一面，只有關懷每一個人。

我永遠記得妹妹的忌日，每當情侶們慶祝情人節的時候，我與媽媽總是紀念著妹妹的付出，並祝福獲得妹妹生命禮物的朋友們，能好好地替妹妹活下來。



◆ 2018年度秋季營晚會中，李明哲理事長(後排右五)致贈志工感謝狀給家屬志工群，文榕(前排右一)與媽媽(後排右四)亦在其中。

語窩歡樂學苑~暖暖薰香爐

文／翁雅惠資深專員



自從協會成立「語窩教室」後，每年都會推出不同內容的『語窩歡樂學苑』，好讓器捐家屬們能藉由歡樂課程，創造溫馨美好的回憶。

這次推出的課程是【暖暖薰香爐】，在夏秋交替季節自製薰香，能驅蚊清淨空間，能薰嗅增加氣場能量，除了自製理想造型的薰香爐，也能調配自己喜愛的薰香味兒，在悠閒午後沏壺茶或煮杯咖啡，點一爐薰香，吸收正能量、徹底釋放壓力！

香屋半成品，利用壓克力顏料彩繪完成或使用蝶谷巴特素材裝飾完成。

雖然參與此次課程的學員人數並不多，卻依然歡笑不斷，除了學員帶來好吃的零食分享外，第三堂課結束還讓志工許大哥請吃牛肉麵，真是感恩啦～

未來『語窩歡樂學苑』仍會陸續推出歡樂課程，歡迎大家一起來分享歡樂唷！





想念的季節

文／張真睿社工

在歲末年初之時，寒冷的天氣、一個接著一個的假期，大家都忙著把工作告一段落，同時準備著返鄉過年、出國過節、安排親友團聚，忙碌的生活裡，在某個片刻或許還是會突然想起，有你在的日子該有多好。每逢佳節倍思親，我們總會思念，對我們很重要卻又不在身邊的親人，不論他/她已經過世多久，對於親人的離世依舊傷慟的人來說，逢年過節可能都像是再次撕開傷口一樣難受。

或者，正當你覺得自己調適得很好，生活作息恢復規律，工作、人際互動也都回到以前的軌道，但在家聚會的節日裡，突然沒來由地一陣感傷情緒，像是一個三公尺大浪突然把你捲入低潮情緒谷底裡，你可能被自己的狀態嚇到，或者擔心嚇到身邊的家人朋友而試圖壓抑這突如其來的情緒風暴。

每個人的哀慟歷程非常不同，沒有時間表、更沒有對錯好壞，當我們失去了重要的家人、親人或朋友等，在團聚的節日，想念他們是再正常也不過的事！只是，我們要學著照顧好自己，不要讓自己被悲慟的不舒服和思念的苦楚淹沒而

陷入泥沼無法自拔。

當悲慟情緒衝擊時，我們可以怎麼樣照顧好自己呢？首先，請你誠實面對自己的感覺。不論你感覺情緒好、不好或是沒有感覺，那就是你現在最真實的狀態，所以請不要懷疑或責備這些感覺，情緒或是感覺沒有對錯、也沒有好壞，那是你的內在透過感覺讓你知道，「現在的你怎麼了？」的一個訊號，就像是汽車儀表板的閃燈，這只是一個提醒，我們無須否認，也不用因此批判自己，而是真正去看見和理解～「現在的我需要什麼？」

再來，請溫柔善待自己。請及時為自己不舒服的情緒或感覺喊停，為自己安排所需要的資源，可以安排與好友的聚會，讓你能談談心說說話，或出門走走；在家中擺放療癒心情的照片或玩偶小物，當我們心情不好時，很容易會忘記生命中的美好，在你每天會使用的物件如手機桌面、冰箱、電腦或書桌等地方，放上會讓我們心情美好的照片，也許是兒孫或寵物開懷的笑臉、和朋友美好的出遊照片、你特別喜愛的絨毛玩偶或興趣嗜好等等，即使我們仍然哀慟但也

請允許自己可以歡笑。

請記得，走過哀慟的歷程中，我們並非要遺忘我們所思念的人，反而是找到讓我們可以自在的想念他/她的方式，當然你可以創造適合自己、專屬彼此的紀念儀式。有人洗車、寫信、聽音樂、創作、園藝、重看你們最愛的電影…。你可以嘗試各種方式讓自己舒服自在就好，也許在外人看起來難以理解都沒有關係，只要找到能讓你感覺和他之間再次連結的專屬儀式，感覺你們曾有過的溫暖回憶。真正的療癒是，當我們不在害怕提起，在各種節日，允許留給自己一些時間與空間可以平靜的思念，想念這些對我們很重要的人，在心靈的某個位置，與他/她佳節團圓。



圖／取自Pixabay

傾聽我心—家屬諮詢專線



圖／取自Pixabay

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

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



關懷陪伴志工讀書會

文／應憶慈專員

普羅大眾面臨悲傷與失落時，常常都是「不要想就好了」、「時間會治療一切」，但是面對喪親衝擊所帶來的各種情緒，例如傷痛、憤怒，甚至是罪惡感，卻手足無措，覺得自己很奇怪，因此協會邀請家屬、有意從事志工服務與已是助人工作者的夥伴一起更深的理解自己的情緒，學會不只一種關懷的方式，從而更好地陪伴處於低潮的朋友；另方面，也必須知道助人的界線，無止盡的付出可能導致對方只學會依賴，卻沒有學會面對人生重大的悲傷與失落，而志工自身的助人能量也逐漸耗竭。協會期待透過辦理讀書會，不僅培訓陪伴關懷志工，同時也為助人工作者沉澱心情，再次充電後，攜手往助人志業繼續前進！

南區成員回饋

去感受~生命中的失落 文／陳惠貞

我是個志工，在安寧病房當志工，常苦惱不知道要如何說話，有時怕會說錯話，說不該說的話。但這幾年來歷經說錯話，與病人家屬四目相交的不知所措，慢慢地摸索出一些方式，像是陪伴、靜靜地握手或拍拍都還不錯。我們也曾舉辦過志工讀書會，但草草結束，這次參加協會的「關懷陪伴志工讀書會」雖只有三次，還是歡樂的報名參加，收穫滿滿，真的很可惜只有三次而已，但大家都覺得很滿足和快樂。

我很喜歡看繪本，但從不知繪本可以這樣運用，更讓人感動，從「雲上的阿里」到「熊與山貓」，張秘書長真的很能解說、分析，又常常以本身的服務經歷舉例說明，讓大家都能感同身受。阿里想方設法要回家抱抱媽媽，才甘願去投胎，讓我也想抱抱仙逝的母親。「熊與山貓」讓我想起曾

聽過一高僧開導信徒「死者為生者開眼」，凡事往前看，會看到不一樣的風景和不一樣的歷程，走出去，放下傷痛，去感受生命的另一個階段。



這次所讀的書「療傷的對話」、「安慰的藝術」、「悲傷練習」都是很好看，但要細讀，因書裡內容太豐富，讓人會有原來自己一直都自以為是，沒體會到另一層面，而產生誤解，在「安慰者的二十項特質」中，我覺得有一些特質我有，但卻沒能好好的運用，應該是不知如何發揮，真的要感謝大家給的機會，會用心去學習，要實際去經歷、接觸，才能有所成長，讀書能讓功力大增，就是偶爾需要老師調教，希望還有機會再辦這種讀書會。

中區成員回饋

文／黃鼎凱

「生」與「死」皆需要用37°C來相互陪伴

個人自教育界退休後，撥出部分時間，分別在沙鹿區文光國小、光田醫院、童醫院做志工。

8月25日上午，文光國小舉辦新生入學典禮，我負責拿家長的手機來幫忙拍新生、家長和校長、家長會會長、校友會理事長合照，每位新生都是家長大手牽小手一起來報到，這就是陪伴。

生活中若少了陪伴，將是多麼孤單。

環顧日常生活中，少年夫妻老來伴，病人需要不同階段的陪伴，年老體衰重症者，若家人無法隨侍在側，也要請本勞或外傭來作伴，有人陪伴，我稱之為37°C有溫度的陪伴。

就比如我在童醫院物理治療室及光田醫院病房做志工，每次上工，用真心來服務、親切關懷，誠意用37°C虧慰病患、家屬。

過去我一直認為陪伴的工作，是活著的人陪伴活著的人，但隨著參加兩家醫院認真辦的研習課程，觀念也逐漸開通了，其實「死」人也可以陪伴「活」人呢！這又是怎麼回事兒？那就是生前可以簽署器官捐贈同意書，當生命走到盡頭，遺體可用的器官（組織）可以分別無償提供給受贈人使



用，延續了生命大愛，並分享受贈者37°C的體溫。我們人活著，身體是暫借用的，當大限一到，就倒了，37°C的體溫逐漸下降，臭皮囊放常溫下是會發臭的，所以要移入冰櫃冷凍，並擇期發葬，若是把器官（組織）捐出，雖「死」猶「生」，生生不息的大愛，持續溫暖了人間。

我在108年6月29日、7月13、27日參加童醫院舉辦的中區器官捐贈關懷志工讀書會，親切博聞的張美茹老師，帶領我們研讀雲上的阿里、安慰的藝術、療傷的對話及悲傷練習，在其專業的引導及案例分享中，得以領悟「生」與「死」皆需要37°C來相互陪伴，希望透過各區不斷的舉辦器捐研習課程，相信「生」與「死」的智慧大開，生死學成為顯學，器官捐贈的勸募工作，將會逐漸順利推展，為危在旦夕的受贈者，增強了苦苦等待的耐心，真希望不再有人因等不到器官移植而走了。

非常感謝童醫院社工師玟綺、雅慈的承辦，辛苦了。謝謝張美茹老師的指導，也謝謝器捐協會憶慈專員的邀稿。我愛妳們！讓我們全力以赴，一起把愛傳下去喔！

跟著張老師一起成為關懷陪伴達人 文／徐玉芳

在志工室看到「中區關懷志工讀書會」的公告後，心裡想這是什麼？滿腦子的問號？往下看時間表這個時間，我好像都有空，不然我來聽聽看在說些什麼？於是就給它報名了，簽名了才看到書名：雲上的阿里、安慰的藝術、療傷的對話、悲傷的練習，拍回家反覆的一直看心裡想這些是在說些什麼？是不是在教人家如何安慰一個需要被安慰的人（這是我看到書名的想法），只是悲傷的練習一直無法釋懷，想說悲傷已經很痛苦了為何還要練習啊？…於是心想就是去看看，看在教些什麼的……



讀書會的時間到了，真期待呀！

第一堂課「雲上的阿里」～阿里心裡一直想念著媽媽，在某個機會下，阿里逃離了天堂回家看媽媽跟媽媽撒嬌，媽媽因為傷心難過什麼事也不想做，後來媽媽感受到阿里的存在，也想起跟阿里的約定，媽媽趕緊織毛線衣送給阿里，阿里收到了開心的像個小天使一樣，開心的放下所有的瑣碎，媽媽也一樣看到天上的星星就像看到阿里一樣。

第二堂課是安慰的藝術跟療傷的對話～是在教我們如何去關懷及陪伴需要被陪伴的人，在陪伴的時候該說些什麼？會不會說了不該說的話又刺傷了需要被我們安慰的人。其實陪伴很簡單，分享自己陪伴朋友的經驗～有位好朋友的媽媽因為生病往生了，朋友非常的難過（這是必然的）、陷入

另一位朋友因為生病了，不喜歡麻煩別人，剛開始我想要去關心及陪伴朋友都被朋友拒絕了，後來過了一陣子無預警的撥電話給朋友，告訴朋友我在妳家附近，想去找妳聊聊天，後來朋友答應了，去到朋友家裡，因為我們有共同的興趣，於是我就會說些發生的趣事給朋友聽，朋友笑的很開心，在聊天中不忘了關心一下朋友的身體狀況。

其實陪伴有很多方法，只要選對適合的方式就好，像我不是靜靜的陪在朋友身邊，就是跟朋友說一些自己發生開心的事情讓朋友聽，這樣都可以讓朋友轉移情緒及思緒。我們不管是陪伴還是關懷別人的時候～傾聽很重要！謝謝器捐協會舉辦這三堂的讀書會，謝謝台北張老師遠從台北下來台中上課，讓我們所有的學員收益良多，而且還有研習證書喔！感恩。

捐款名錄

108年9~11月捐款明細

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單
 收款帳 1 7 4 2 4 9 2 2 金額 億 仟 萬 佰 萬 拾 萬 仟 佰 拾 元
 (阿拉伯) 新空

通訊欄（限與本次存款有關事項）

劃撥款項為（請勾選）

入會費2000元

(含)

常年會費1000元(

捐款

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	收款帳號戶名 經辦局收款章戳
姓 名			
地 址	□□□-□□□		
電 話			
主管：			
存款金額			
電腦紀錄			
虛線內備供機器印錄用請勿填寫			
經辦局收款章戳			



線上捐款與徵信