

**協會論壇**

- 1 謝謝您們的大愛，請一定也要照顧好自己 張忠毅

**耕心園地**

- |             |     |
|-------------|-----|
| 3 重生後的養生體悟  | 張龍雄 |
| 6 感謝有你      | 岳啟迪 |
| 7 活出自我，勇敢向前 | 柯倩雯 |
| 9 送出一份愛的禮物  | 編輯部 |

**活動專輯**

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 11 一針一線心創意      | 編輯部 |
| 13 舊城區織夢之旅      | 編輯部 |
| 17 語窩瑜伽好輕鬆      | 編輯部 |
| 19 器捐宣導愛接力      | 編輯部 |
| <b>21 活動預告</b>  |     |
| <b>22 收支統計表</b> |     |
| <b>23 會務記要</b>  |     |
| <b>25 捐款芳名錄</b> |     |





## 理事長的話

# 謝謝您們的大愛， 請一定也要照顧好自己

中華民國器官捐贈協會理事長 張忠毅

「謝謝您們的付出，這是大愛的表現！」器官捐贈者家屬常常聽到以上的稱許，但這樣的稱許並不能保證捐贈者家屬擁有未來的美好人生，也不會因為「大愛」的光環就不會悲傷或是迅速走出傷痛。

在器官捐贈的天平兩端，一端是受贈者，大家一開始會關注受贈者順利得到器官並手術成功，隨著時間的遞嬗，這一端的往外延伸，將會把焦點轉向集中在受贈者如何努力活下來，開創了更美好的未來；另一端則是捐贈者，大家起初都將目光集中在捐贈者家屬當下決定的勇敢，但這一端的往外延伸之處卻少有人去關注，因為這一端似乎隨著器

官捐贈出去後就完結了，這個天平從此失了衡，殊不知當初給他們的「大愛」稱許，並不足以支撐他們未來漫長的人生路。

### 轉化大慟為大愛

美秀（化名）是個單親媽媽，離婚後獨自一人帶著三個小孩辛苦生活著，但命運就是愛捉弄人，生命的艱難，在她身上完完全全顯現。有一天，大兒子突然車禍意外而被判定腦死，她被醫院器官勸募的社工說服，將兒子全身可用的器官全捐了出去，大家都稱讚她很勇敢，說她的決定是大愛的表現，是一位人間菩薩。

原本擔負家中經濟的大兒子離世而去，但是美秀的苦難還不只如此，她的另一個兒子在高中時被診斷罹患了精神分裂症，為了生活，她自己根本無力自行照顧，不得已只好把他送到療養院，兒子最後卻自我了結，終止了未體嘗過青春的短暫生命。短短時間內，美秀接連失去兩個兒子，人生中最難割捨的感情就是親情，她卻二度嘗到了至極的生命之慟！

美秀後來再婚，但婚姻中的相處情況卻總有一些距離，美秀心底深處的某一塊角落似乎也被封鎖住了，兩個兒子的房間自從他們離世那天起再也沒動過，因為她認為這是她和兩個兒子還保有關係的唯一線索，她無法與現在的丈夫敞開心胸談談她的過往，尤其避談那兩個令她心痛不已的兒子。

### 陪你找出路

協會近幾年一直致力於耕耘器官捐贈者家屬的關懷園地，這是以外界較關注的部份，其實捐贈者家屬走不出傷痛的故事時有所聞，當初的大愛表現並不能保證未來的美好，也並不能當成走過艱難生命的支撐力量，有時反倒成為生命中不可承受之重，甚至有捐贈者家屬走不出來而結束了生命，令人不勝唏噓！

美秀內心裡知道與丈夫關係的癥結所在，很大的原因是她沒辦法真正走出

兒子離世的悲傷，她不知道如何轉化思念，她沒有辦法靠著「大愛」的光環往下走過未來的人生路途，她也想要改善親子和夫妻之間的關係，因此好不容易鼓起了勇氣，參加協會舉辦的悲傷輔導課程。

找到紓解壓力的方法後，漸漸地，她可以敞開心胸，向人說出心中的傷痛與思念，在協會社工與其他捐贈者家屬的陪伴下，她悄悄地打開了封閉許久的心門，跨出去的步履雖然緩慢，但總算是踏出了第一步，用另一種正向的方式懷念兩個死去的兒子。

美秀和丈夫的關係也有了新的樣貌，丈夫不只鼓勵她參加協會的活動，也會跟著她一起參加，未來的路，美秀說總算可以不必孤單地走下去，因為不只有她的丈夫，還有許多捐贈者家屬，都相伴陪著她一起走，即使走得緩慢，但這條路已經有了明確的方向。

### 衷心祝福每一位家屬

對於器官捐贈者家屬，真的衷心謝謝您們難捨能捨的大愛，但也真的發自內心的無比期望，希望您們一定也要好好地照顧自己，好好地愛惜自己，期望您們走出悲傷，我想這不只是我個人的希望，也是在天上的家人所希望看見的！



# 重生後的養生體悟

中華民國器官捐贈協會理事 張龍雄

在病房裡眼看著定時定量注射器從一台加到三台時，我心裡已明白，這顆跟隨我六十幾年的心臟功能即將告罄，用盡所有的努力，最後由主治醫師向我宣告：「我們已盡了最大力量，想要挽救你的生命，唯一途徑就是換心。」窮途末路下別無選擇，一切只能聽從醫師安排。

等待是痛苦的，日以繼夜，無法預知下一刻會是如何。靠著一股生命力的本能，存活的掙扎，還有老天爺的眷顧，終於等到了，在醫療團隊高超的醫術下順利完成心臟移植。

手術完成後，在甦醒的剎那，迷濛中，驚慌失措地找尋我的心臟，想著：「我的心怎麼不見了！我的人在那裡？」

後來，護理師走到我的面前，安撫我也恭喜我：「恭喜你！手術很成功，你就好好靜養，把身體養好就可以恢復健康了。」當我的神智稍為清醒後，才意會到，過去長久以來，心跳聲一直隨伴著我已習以為常，移植後心跳聲不見了，反而不習慣。

過了一段時間，到了早餐時刻，護理師扶我下床，準備坐在床沿用餐，我懷疑地問：「剛完成手術，可以下床嗎？可以吃東西嗎？」護理師肯定地說：「你的心臟功能已經正常了，當然可以吃東西啦！」在醫護人員日夜貼切照護下，將近一個月後，我帶著大包小包的口服藥物，順利地出院了。





### 按時服藥，定期回診

依照醫囑，每天早晚我必須按時服藥，並且定期回診，做抽血、心電圖、X光、超音波、切片等檢查，就像醫生幫我排定的功課表，規矩地按表操課。我為自己定的功課表，則是飲食控制、規律作息、規律運動等等，必須在居家生活中嚴格自律。

這顆強有力的心臟，讓我逐步恢復各個器官原有的動力，但因太久沒動了，肌肉也都萎縮，一切得從頭開始做起，學走路、慢行、爬樓梯、快走……等。大約經過一、二年時間，體能才慢慢恢復到正常。

抗排斥藥是每天早晚必須按時服用的護身藥物，加上這顆外來的器官在身體裡運作，身體的生理也起了變化，血

壓、尿酸、白血球、肝、腎……等的生理數字，有時會慢慢地脫離常軌，醫師也會適時給予藥物調整。感謝醫院醫護人員的細心照料，每當數字偏離軌道時便即刻通知我，即時調整用藥，讓它繼續在軌道上維持運行。

日子就如此過著，也慢慢習慣與藥物為伍的生活，當然也慢慢體會到飲食、藥物、作息等之間微妙的交互作用關係。在醫院裡，醫師、護理師時常提醒病友：「為了自身健康，服藥、飲食、運動、休閒、人際關係等等行為的自律要認真克制與履行，不能疏忽放縱，否則……。」如此不厭其煩的叮嚀，當然也經常在我的耳際間環繞著。





## 打造簡樸且健康的生活

為了讓身體機能維持在常人水平，克服種種因藥物造成對身體生理變化所引起的不適，依照醫囑及院方提供的相關資訊、自身體驗及自我調適等等，久而久之也自我養成一套量身訂做的生活定律了。

生活作息上，因適退休年齡，順理離開職場，徹底根除過去職場上的惡習，少了不必要的應酬，改而過著簡樸單純的生活。飲食全改在自家料理，遵循少油、少鹽、少糖、少油炸原則；不吃二次加工食品，蛋糕、餅乾、香腸等食品盡量不碰或僅止於品嚐；不喝飲料只喝白開水；舉凡進入身體的東西，以新鮮、簡單、清淡替代以往注重色、香、味的飲食享受。

運動也是一項每天必要的功課，走路最適合我，也是最喜歡的運動，只要時間允許且走得到的地方，我會以步代車讓四肢活絡，汗流滿身，最後渾身通暢。

幾年前，有機會接觸到太極拍打課程，讓我的身體機能變得更好。這種課程很適合中、高年齡層，讓我矯正了不自知的不良姿勢習慣，清楚如何動的原理，明白動中如何保護筋骨不致受傷。我很推崇這項中國迄今流傳下來的國粹——太極養生拍打術。

## 感恩無盡

感恩獲得重生的機緣，常懷報恩的心，能力所及也願全力以赴，因此我在醫院、協會做志工，協助舉辦各項活動，讓自己不至與社群脫軌，讓心中充滿回饋的喜悅。

有因緣接觸佛法後，更從佛經中體悟人生，思惟生老病死、因緣果報、明心見性、見性成佛等佛理，從佛法的體悟中引用於現實生活，對人、事、物的態度，也有不同的認知與見解，相對於過去，更添加了些許包容、圓融與法喜的味道與自在。

重生將近九年的生命裡，從種種學習中體悟到的處世態度與養生之道，讓我過著與常人一樣的生活，感覺無比地踏實。很慶幸能活在這塊充滿愛心的土地上，才得以獲得重生，心中對醫院醫護團隊所付出的關愛，以及捐贈者家屬大愛精神，充滿無限的感恩。很希望在有生之年，將這個大愛傳承，讓這塊土地處處充滿愛的芬芳。



# 感謝有你



器官移植受贈者 岳啟迪

我是岳啟迪，很榮幸有機會代表器官移植的病友，向器官捐贈者的英靈與家屬們致上由衷的敬意與謝意。兩年前的4月，我在亞東醫院接受小腸移植手術而獲新生，要不是得到具有大愛精神的菩薩的器官捐贈，以及由陳芸醫師帶領的小腸移植團隊華陀再世般的醫術醫療下，今天的我或許已經不在人世，即使活著也是在痛苦煎熬之中。

我在2011年的雙十國慶前後，因為罹患消化道基質瘤，割掉了大部分的小腸，術後小腸僅餘不到六十公分，所以無法進食，從此靠著人工血管全靜脈營養注射維生。經親友們多方打聽，得知全國僅亞東醫院可以實施小腸移植手術，於是到亞東醫院求診，因為消化道基質瘤是惡性腫瘤，若要實施小腸移植手術，必須先熬過三年的觀察期，這期間每天打點滴16小時，日子幾乎都是在病床上度過，因為無法進食，別人吃大餐，我只能默默看著，而且每天至少拉肚子五、六回以上，除了上醫院幾乎哪兒都無法去，健康情形每況愈下，毫無生活品質可言。

自從2015年4月接受了陳芸醫師的小腸移植手術後，人生由黑白重回彩色，已經可以四處旅遊，四月份還到號稱山水甲天下的桂林小住了十餘天，都平平安安地度過。順道一提，我因為病情常出入亞東醫院與長庚醫院，這兩家醫院的醫護人員均極富有愛心、耐心與熱忱。去年11月的醫師節，我的主治醫師陳芸醫師還獲得陳建仁副總統頒發的「台灣醫療典範獎」，在接受表揚的十五位才德兼具的醫師中，屬陳芸醫師的年紀最輕，除了是對陳醫師的鼓勵，也是對亞東醫院醫療技術與貢獻的肯定。

我因為得到菩薩的器官捐贈，又受到陳醫師的妙手回春而獲得重生，感恩的心情實在無法言表。我相信所有接受器官移植的病友要感謝的人很多，諸如親友的照顧、醫護人員的醫療看護，最要感激的還是器官捐贈者無私的大愛！謹代表所有接受器官移植的病友們，再度向這群菩薩致上最深的敬意，沒有您們的奉獻，就沒有今日的我們，今後我們除了要更加愛惜自己的身體，也要宣揚器官捐贈的重要性，並且推己及人，以不枉費捐贈器官的菩薩們的無私大愛！

編按：載自2017年5月20日亞東醫院「懷恩節」移植受贈者代表致詞

# 活出自我 勇敢向前

社工 柯倩雯

## 苦難一關一關過去

阿敏（化名）是在傳統家庭成長的女性，婚後與丈夫育有一雙兒女，過著平安和樂的生活。直到大兒子讀小學時，丈夫因一場大病離開人世，也讓家庭失去重要的經濟支柱，但阿敏不願向命運低頭，她很快地找到工作，一個人扛起家中經濟，獨力扶養孩子。

我問阿敏如何跨過這個階段的難關？阿敏緩緩地說，丈夫生病期間曾到處求神問卜，雖然終究不敵病魔，但心中早已做好了丈夫將不久人世的心理準備，因此變故發生時，情緒起伏並不大。當時的她，一心只想儘快把經濟穩定下來。

好不容易，阿敏辛苦地將小孩扶養長大，孩子也相當乖巧懂事，有著既開朗又樂於助人的個性，成長過程從來不

讓阿敏操心。然而，在兒子二十歲時，命運之神再次帶著考題拜訪她的家庭。一場嚴重的車禍讓兒子住院治療將近一個月，情況毫無起色。眼看著兒子的生命日漸衰弱，心力交瘁的阿敏非常無助，於是在器捐協調師與社工師的關懷協助下，阿敏聽從建議，同意將兒子的器官捐給等待移植的病患，當作是替兒子完成最後一件人間美事，換成另一種方式，讓兒子的生命得以延續下去。

兒子走後，阿敏有好長一段時間無法釋懷，她總是一個人躲起來流淚，不習慣也不願意在女兒面前表露情緒。其實，阿敏獨自承受失去兒子的悲傷，女兒是知道的，貼心的女兒陪在阿敏身邊，始終是阿敏最大的支持和鼓勵。

阿敏獨自承受巨大的壓力與考驗，一路走來，從未想過要逃避或放棄，對待任何事物已練就樂觀以對的功夫，努力地把生命活得更精采，還經常拿自己的經歷為例，鼓勵遇到困境的親友，帶給他人正面的力量。聽完阿敏的分享後，讓我欽佩不已。

### 不再逃避自己的情緒

不久前，透過器捐者家屬的介紹，阿敏參加中區家屬成長團體。在活動中，需要成員們分享從小到大如何因應及看待負面情緒，但阿敏總是說：「沒耶！我從小負面情緒就不多，而且印象中好像也沒發過脾氣。」透過活動中各式各

樣的引導方式，家屬們認真思考從隱藏到逃避，甚至忽略了稀鬆平常的情緒狀態，逐漸清晰可見自我情緒是如何因應的，學會了不再逃避，進而能夠去正視負面情緒，雖然一開始會不習慣，但相信經過調適與練習之後，參加的家屬更能了解自我，以及看重自我情緒的重要性。

阿敏的轉變，讓生活更加多樣多采，不再只有單一面向，像似樹枝分化出更多的可能，選擇合適自己的路程，雖偶會遭遇困難，但必有不一樣的風景，讓自己去體驗與體會。活出自我，勇敢向前，正是如此。



▲ 阿敏在活動中所抽出的牌卡，轉變人生的契機就如她所陳述的：「不管去哪裡，只管勇敢向前，以自己最舒適的方式走出去吧！」



# 送出一份愛的禮物

編輯部

無論晴雨，每月第一個星期三下午，幾位器官捐贈者家屬約定好時間、地點，穿上黃色背心，化身成「器捐宣導大使」，緩步穿梭在熙來攘往的台北街頭，向行人遞出摺頁，同時說著：「支持器官捐贈！」行色匆匆的行人有時腳步稍停，回以微笑，欣然伸出手接下摺頁，有時候，行人還會說：「簽過了喲！你們辛苦了！」當然，更多時候是漠然拒絕，行人的步伐變得更加急促。

民國 100 年起，器捐者家屬鄭麗容提議發起街頭器捐宣導，選在人潮最多的交通樞紐和學校，運用最簡單也是最

親切的方式，拓寬器捐協會與社會大眾的接觸面，她說：「器官捐贈和許多人切身相關，即使只有我一個人，也要持續發下去。」

其後，陸續有陳淑玲、詹佳蓁、謝媽（趙麗娟）、王家財、陳碧燕、紀炳宏、蘇智偉、陳淑珍、潘麗華等更多家屬加入，移植受贈者廖美麗也參與其中，共同發送載滿捐、受生命故事的摺頁，期盼提升社會大眾對器捐議題的關注，就像傳遞一份愛的禮物，觸發每個人思考生命價值的契機。





▲ 捐贈者家屬共享溫馨手作時光，抱起剛完成的娃娃笑開懷



▲ 青蛙大軍排排站，點到名的出個聲

# 一針一線心創意

編輯部

一隻襪子、一套針線材料，就能讓器官捐贈者家屬的身心悠游在創作縫紉之中，暫時忘卻了憂悲苦惱。縫製襪子娃娃曾是器捐協會為家屬開設的藝術療癒課程，今年因為安致勤資公益信託基金的指定捐款與公益活動邀約，從3月15日起連續四個星期三，協會在現址舉辦「一針一線縫出心創意」活動，借助善耕365公益媒合平台發布招募志工訊息，報名情況非常踴躍，加上前來參與

的捐贈者家屬，共有將近五十人次，聯手縫製出一百三十隻造型各異的娃娃和毛巾狗。

這批可愛的娃娃，代表每一位創作者對器官捐贈的支持與關懷，計畫於7月3日在台北市政府西側門舉辦的公益活動中現身，透過來自偏鄉清寒學生的雙手，送給現場簽署器捐同意書的社會大眾，傳揚器捐之愛。



延續縫製襪子娃娃的幸福感，5月起再接再厲，再次廣邀家屬與志工用雙手做公益，為協會日後的勸募義賣做準備。

9／16 主題三【兔子】

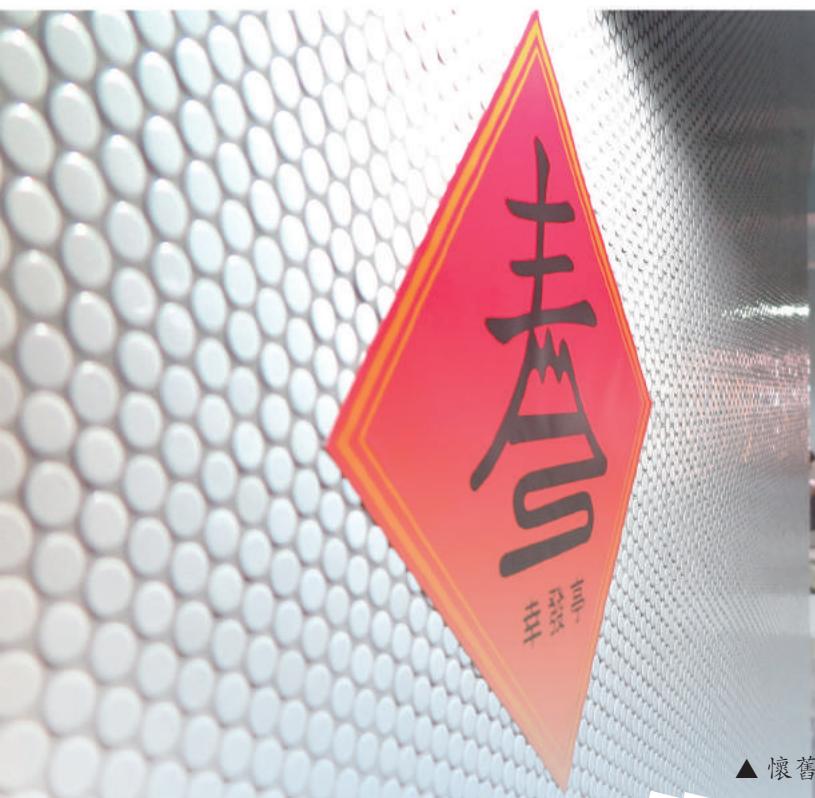
10／21 主題四【青蛙】

11／18 主題五【斑馬】

12／16 主題六【雪人】

★歡迎報名參加





▲懷舊氣氛包圍下，一起織就捕夢網，留住每一段美夢

# 舊城區織夢之旅

4/8 幸發亭蜜豆冰本鋪 & 台中老街區 風和日麗

編輯部

抓住春天的尾巴！今年度分區家屬工作坊與聯誼活動，由中區家屬先發。上午的課程由園藝治療師黃盛瑩與饒蕙華帶領，利用 Y 型樹枝為基底，搭配幾色毛線與花草植物，每個人發揮想像創意，動手編織色彩繽紛斑斕的捕夢網。

活動場地選在七十年歷史知名老店鋪幸發亭，耳邊聽著老歌，空氣裡散發果香芬芳的香蕉水味，是老店家的獨門

秘方，牆面上大幀老照片為背景，一群人在濃濃懷舊氣氛包圍下，你一言、我一語，勾起年少歡樂時光，說說笑笑度過輕鬆愉悅的上午。

午休過後，迎著春日午後的溫煦陽光，在台中時空漫步創辦人徐銘遠精彩解說下，乘興出遊，踏上前人遺留在老街區的歷史印跡。一場舊城區微旅行，讓每個人帶回滿是歡笑的一日回憶。

活

| 動 | 專 | 輯 |

傾

聽我

心





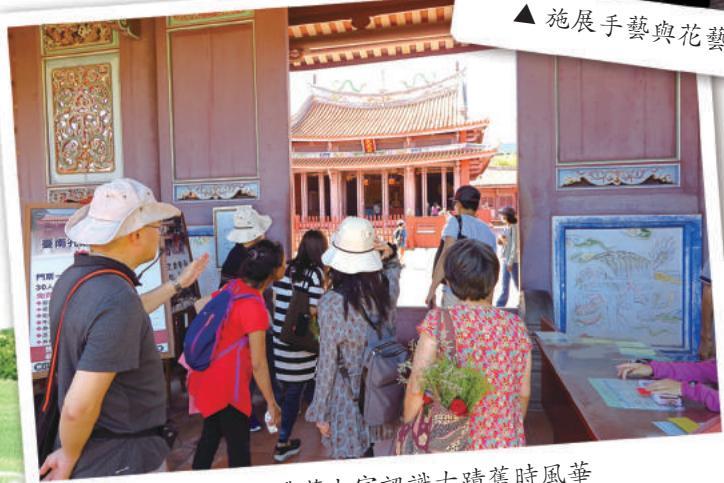
## 6/10 十八卯茶屋 & 台南府城 豔陽高照

端午過後，正式進入火辣辣的夏季，舉辦南區家屬工作坊與聯誼活動適逢初夏，南台灣的日照已接近熾熱邊緣，幸好還有陣陣微風吹拂，貼心地為人們送來清涼。上午的手作課程，由園藝治療師張博然帶領，將近四十位家屬在古色古香的茶屋裡團團圍坐，古琴樂音為背景，喝著店家清香甘甜的奉茶，不管外頭的陽光如何地放大，大夥盡情享受難得的舒適悠閒，心情顯得格外興奮。

整理行囊，做好防曬，下午的參訪活動由文化局解說員方英傑、王伯祥帶領，從吳園展開導覽，一路沿著古蹟巡禮動線走訪台南古城，途經氣象觀測所、臺南州廳、孔廟等地，最後到達林百貨，穿梭在明末、清代、日治、民初的時空遺跡中，尋找從古到今依然熠熠閃爍的舊時風華。



▲ 家屬們好久不見，一起和首次參加活動的家屬開心大合照，大家相見歡





# 語窩瑜伽好輕鬆

編輯部

身體柔軟了，心情也跟著放鬆起來。今年度語窩歡樂學苑十堂課很輕鬆，由呂懿歆老師帶著九位北區家屬進行和緩的瑜伽運動，透過暖身按摩、呼吸調整、體態正位等基本練習，認識身體，舒緩

筋膜，一步一步找回身體柔韌平衡的力量。老師所介紹的動作簡單易學，讓家屬們居家就能隨時隨地做伸展，達到日常自我保健、放鬆身心的效果。







# 器捐宣導愛接力

編輯部

## 第一棒

2月10日桃園國軍總醫院為院區盛開的櫻花舉辦走春活動，邀請器捐協會參加公益義賣園遊會，宣導器捐簽署。當天正逢強烈寒流來襲，在戶外寒風中舉辦活動，大家參與的熱情不減。



▲ 簽卡人與志工舉起剛領到的器捐卡，在器捐協會攤位前開心合影

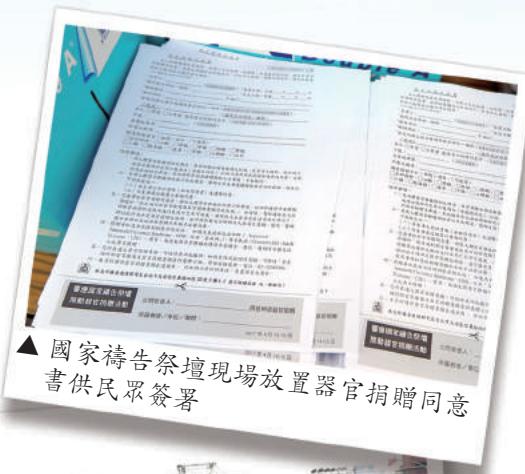
## 第二棒

年輕人間的對話，話題是「珍重生命・器官捐贈」。3月初，心靈成長團體 L188 成員到訪器捐協會，表達協助推動器官捐贈宣導的意願，地點選在最多年輕人聚集的北市東區、信義區商圈，以及華山文創園區等，以年輕族群為對象，隨機介紹器捐理念。



## 第三棒

4月14、15日，由台灣基督教聯盟、全國禱告網絡與全台教會團體共同推動「耶穌為我們流血，我們為台灣獻血」耶穌受難週活動，在總統府前凱道舉行24小時連鎖禱告「國家禱告祭壇」，鼓勵社會大眾透過「捐血」及「捐器官」等方式，將禱告、獻身及賙濟化為行動，祝福城市、社會及國家。活動前，主辦單位委請器捐協會提供器捐同意書，供參加活動的民眾簽署。活動結束後，協會陸續收到來自各地教會團體的簽署資料，數量達四百份以上。





# 活動預告

## ● 北區、東區器捐者家屬園藝治療工作坊、古蹟巡禮半日遊

今年度分區家屬工作坊，結合室內園藝治療課程與戶外舊城區古蹟巡禮，活動形式廣受好評。接下來的活動精彩可期，歡迎北區、東區家屬相邀親友一起參加。

帶領人：園藝治療師、古蹟導覽志工

北區時間：106 年 9 月 2 日星期六

東區時間：106 年 11 月 4 日星期六

## ● 北區器捐者家屬支持性團體輔導

在為家人同意器捐的過程中，有許多情緒是自己察覺不出來的，透過支持性團體的協助，帶領捐贈者家屬回顧當初的歷程，放心地在團體中談論自己如何面對家人死亡與器捐當下的情緒，以及親人離去之後的生活適應情形，增加自己在情感層面的覺知，讓心情不再處於失落、壓抑的狀態。

如果您有情緒無法紓解，心裡有滿滿的話，卻不知道如何說出口……

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

北區：106 年 10 月 11、18、25 日、11 月 1、8 日，每星期三，共五次

帶領人：器捐協會社工柯倩雯

# 中華民國器官捐贈協會 106 年度收支表

1月1日起至6月30日止

科 目	本 期 收 入	本 期 支 出
本會經費收入	963,553	
入會費收入	2,000	
常年會費收入	259,500	
捐款收入	677,185	
利息收入	868	
專案計劃收入	24,000	
其他收入		
本會經費支出		1,278,300
人事費－員工薪資		587,945
兼職人員車馬費		
獎金		6,000
保險費		65,645
退休金		32,328
其他人事費		
辦公費－文具雜誌費		38,249
印刷費		
水電燃料費		3,781
旅運費		1,691
郵電費		53,874
租賦費		198,000
修繕維護費		2,400
其他辦公費		18,423
業務費－會議費		2,514
聯誼活動費		60,000
業務推廣費		105,727
慶弔費		
會刊編印費		89,507
團體保險費		
其他業務費		12,216
購置費		
專案計劃支出		
提撥基金		
本期餘绌		-314,747