

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

## 111年～點亮燭光，暖心相伴～器捐家屬秋季營活動報導

文／編輯室

一年一度的器捐家屬秋季營，來到了陽光耀眼的台南。各地家屬們又能夠再次相聚，在空氣清新、寧靜優美的新化林場。去年我們開始學習與疫情共存，許多家屬考量健康的因素，而無法前來相聚，但這難得的相聚機會，仍是許多家屬每年引頸期盼的活動，在理事長的支持之下，即使報名人數較往年減少許多，依舊排除萬難堅持辦理。

這次秋季營秘書長為大家設計溫暖版的陪伴燈，運用羊毛氈以濕氈的方式揉捏塑型，讓大家搭配自己喜愛的顏色，親手製作獨一無二專屬的陪伴燈。在製作過程中，大家一邊說自己很不會做這些，卻仍持續在小組長的協助之下，跟著秘書長一起努力做出作品。夜晚時刻大夥一起點亮陪伴燈，點燈之後，羊毛燈罩在溫暖的燭光映照下，顯出了與白天完全不同的氛圍與感受，在秘書長的引導下，大家慢慢安靜下來，真正看著眼前自己的作品，靜靜地與自己同在。接著秘書長鼓勵大家分享自己的創作過程與感受，在分享的時間裡，大家不約而同提到，從白天到夜晚心情的轉變，一開始做的時候，有很多的不確定與不安，覺得自己做得不好的擔憂與負面評價，直到點燈後，才發現自己努力做出來的燈也有它的美好與溫暖，而感到療癒及放下負面評價後的輕鬆。在分享的同時，秘書長也發現到，有許多家屬雖然分享中提到許多擔憂，但同時在作品裡，其實展現出滿滿藝術天份與創意，讓大家都非常驚豔。就在分享即將告一段落時，理事長從繁忙的公務中，抽身出來與大家視訊，表達他對家屬們的感謝與鼓勵，這一天就在大家的溫馨合影中結束。



第二天，暖洋洋的天氣，非常適合家屬們在充滿芬多精、花草植物香氣的森林步道漫遊，與家人或好友一起充分享受接近大自然的環境與時光，看到、摸到、聞到各種植物，讓大家紛紛放慢腳步、放鬆呼吸，更藉此機會拍照留下許多美好的回憶。兩天時間很快就到了，即使不捨也要好好珍重道別，為今年的秋季營畫下圓滿的句點，並相約明年再見。



## 「溫馨傳情」器官捐贈宣導千人健行活動

器捐協會-常務理事，  
國際獅子會300-D1區-器捐宣導委員會主席/張奇香

兒子承德在民國81年7月12日因騎機車未戴安全帽，在嘉義竹崎清華山道路前發生車禍，在最不好的情況之下，我和先生做了最好的決定-「器官捐贈·遺愛人間」。並以『承德』吾兒的名字捐贈了一台「承德號」救護車，給當初救助他到醫院的竹崎消防隊，讓它去救助更多需要幫助的人。

孩子走後我就參與社會服務工作，推動器官捐贈宣導已屆30年，國人通常都有全屍的觀念使推動成效緩慢，以往都到學校、監獄作宣導，今年擴大舉行以千人健行簽卡的活動，讓一般民眾對器官捐贈有所認知，鼓勵器官捐贈延續另一個生命，讓生命熄燈時能再度發光發熱，將大愛無私奉獻給需要的人，憑藉著勇氣與決定讓生命更充實。

受民風國情影響，國人向來有全屍觀念，且生死教育未能普及，所以器官捐贈的比率多年來一直都偏低，因此向下扎根的宣導工作更顯重要，有鑑於此，特集合醫院、社團、熱心人士，共同籌劃此健行活動，期望藉此活動，讓社會大眾真正了解器官捐贈的真正含義-「遺愛人間」，幫助器官衰竭患者，改善病患生活品質，重燃生存希望，增進國民健康，讓社會更趨祥和、處處有溫馨。今以健行做宣導，期盼將來捐器官和

捐血一樣普遍。

10月23日6:00趕抵會場，前置作業不可忽視，並為大眾保平安險；8:00市長、總監、獅友一到就準備開走，今年創簽卡活動以來最多人數，總計104人簽器捐同意卡；摸彩的腳踏車共計68台，有一家4人抽中3台，大家不亦樂乎；活動於10:30準時閉幕，大夥興高采烈的攜伴回家，活動圓滿成功，太讚啦!!

感謝郭澤洋獅兄捐贈五萬元社服金、E2區光明獅子會前會長陳亮名獅兄捐贈五萬元，也感謝D1區所有獅友、民眾的熱情參與，讓活動圓滿成功。





源自家屬們期望能用更好的方式，互相陪伴彼此關懷的起心動念，於是我們規劃的「關懷陪伴讀書會」應運而生，從初次辦理至今年已邁入第六年囉！六年來，我們從「療效的對話」學習傾聽與關心彼此的對話方式開始，每一期讀書會與大家的交流，也讓我們收穫滿滿。

每一期辦理讀書會時，藉由講者的引導、生活案例的討論、以及當下的覺察與練習，我們彼此認真交流學習著。而每每從與會學員的交流心得、回饋意見中，我們仍會收到許多意猶未盡的討論遺珠、留下一些當下無法盡情學習的議題，這些議題，我們會納入未來規劃學習的重點，從大家切身關注的主題出發，有系統地尋找適合一起閱讀、容易練習的書籍材料，規劃成為下一期讀書會的學習主軸。

歷年來，我們一起學習過的主題有「失落與悲傷」、「有一種陪伴叫共讀」、「面對負能量～你，不孤單」、「關係跳恰恰：進退間找回彼此相伴的舒適與和諧」、「理解愛，表達愛」、「

陪著你，愛自己」。從一起相伴經歷悲傷與失落、面對負能量的情緒，到學習家人關係經營、理解愛與表達愛，進而將關注的焦點回到自己身上、學習好好愛自己。一直以來，讀書會議題關注的視線就是貼近大家生活經驗中觸及悲傷、失落與情緒照護所要面對的功課，期待好好認識與學習的主題而規劃，今年亦然。且為了讓大家更容易接觸與學習、去年我們讀書會還增加了線上課程參與的方式，讓更多夥伴有機會一起交流。

此外，由於悲傷失落及情緒照護的關懷與陪伴有些時候是很獨特的、很個別的經驗，在團體課程上或許不知如何與人交談或諮詢，今年，在屬於「我們的」讀書會，再開出一些課後書單，讓參與團體課程學習意猶未盡的夥伴可以預約使用，我們的讀書會將團體課程延伸，於課後以一對一的方式個別陪同、一起閱讀，希望在彼此的陪伴支持下，我們一起學習幫助自己、成為更好的自己！今年，我們，還要一起努力喲！

## 歷年讀書會 主題規劃

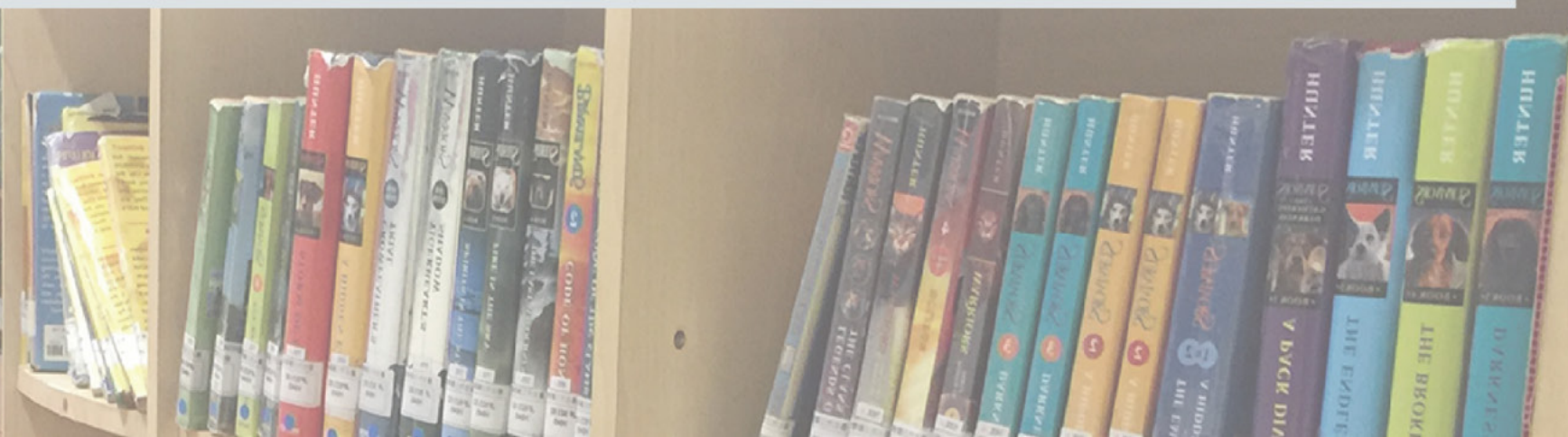


| 年度   | 主題                         |
|------|----------------------------|
| 107年 | 「失落與悲傷」志工關懷陪伴讀書會           |
| 108年 | 有一種陪伴叫共讀—關懷志工種籽計畫          |
| 109年 | 「面對負能量～你，不孤單！」             |
| 110年 | 「關係跳恰恰：進退間找回彼此相伴的舒適與和諧的旋律」 |
| 111年 | 「理解愛，表達愛～接納心意，接納自己」        |
| 112年 | 「陪著你，愛自己」                  |



中華民國器官捐贈協會  
ORGAN DONATION ASSOCIATION, R.O.C.

111年：因疫情影響，讀書會辦理方式除實體課程外，亦增加線上課程參與。  
112年：延續實體與線上同步進行，課後增加個別陪伴閱讀。





移植醫師

移植醫師的工時長且不固定，必須往來各間醫院、與陌生的OT團隊共事。相較於其他外科醫師，移植醫師罹患憂鬱症比例最高、最常夜間待命、且每週工時最長（平均69.5小時）。這些需求可能導致職業倦怠、情緒耗竭、人際互動有壓力，使移植醫師開始疏遠他人。以上描述符合OT護理師對於外院手術團隊的印象：抽離、冷淡。在器官摘取手術中，醫師及OT護理師通常專注於自己的職責角色上，除非直接涉及各自的任務，否則彼此互動或支持不多。然而，儘管承受種種壓力源，移植醫師對自己的專業表示高度滿意且積極投入工作。

研究討論

我們從研究結果歸納出以下主題：（一）誤解與不信任的出現；（二）跨專業工作環境及盲點的出現；（三）壓力源及身體、情緒及認知症狀的出現；（四）悲傷剝奪、過度逃避面對患者的死亡且缺乏團隊成員的支持管道；（五）過多任務導向的互動以及缺乏深度與同理的關係。

誤解與不信任的情況，出現在以下幾種情境：當政策被視為將器官捐贈的重要性高於患者照護；當ED醫生對於轉介感到遲疑，被視為妨礙器官捐贈時；當器捐協調師自我介紹時並未完全表明自己的角色，會被認為不夠坦誠；在移植醫師執行手術後快速離去，被認為缺乏同理心時。

器官捐贈過程中涉及多種專業工作環境會形成盲點，因團隊每個職責角色視野有限，無法掌握整個過程固有的複雜度與契機。

我們曾說明器捐過程中所遭遇的幾個壓力源，包括倫理困境、覺察到利益衝突、矛盾、模糊性失落、VT、CF、身心耗竭，以及我們所強調這些壓力源所帶來的症狀。

研究顯示，醫療團隊成員會為患者的死亡感到悲傷，而本文納入的資料來源也突顯了HCPs在拿捏專業距離分寸、承認悲傷與表達情緒時所遭遇的困難。如果上述困境無法獲得解決，悲傷剝奪的感受會進一步加劇。

過度強調任務導向的情況，可從以下幾個地方發現：HCPs難以從挽救患者的任務轉移到考慮其他選擇的可能性；器捐協調師著重器捐相關任務而未對主治團隊表現出公開透明；ICU團隊成員全心照護潛在捐贈者而錯失家屬關懷的

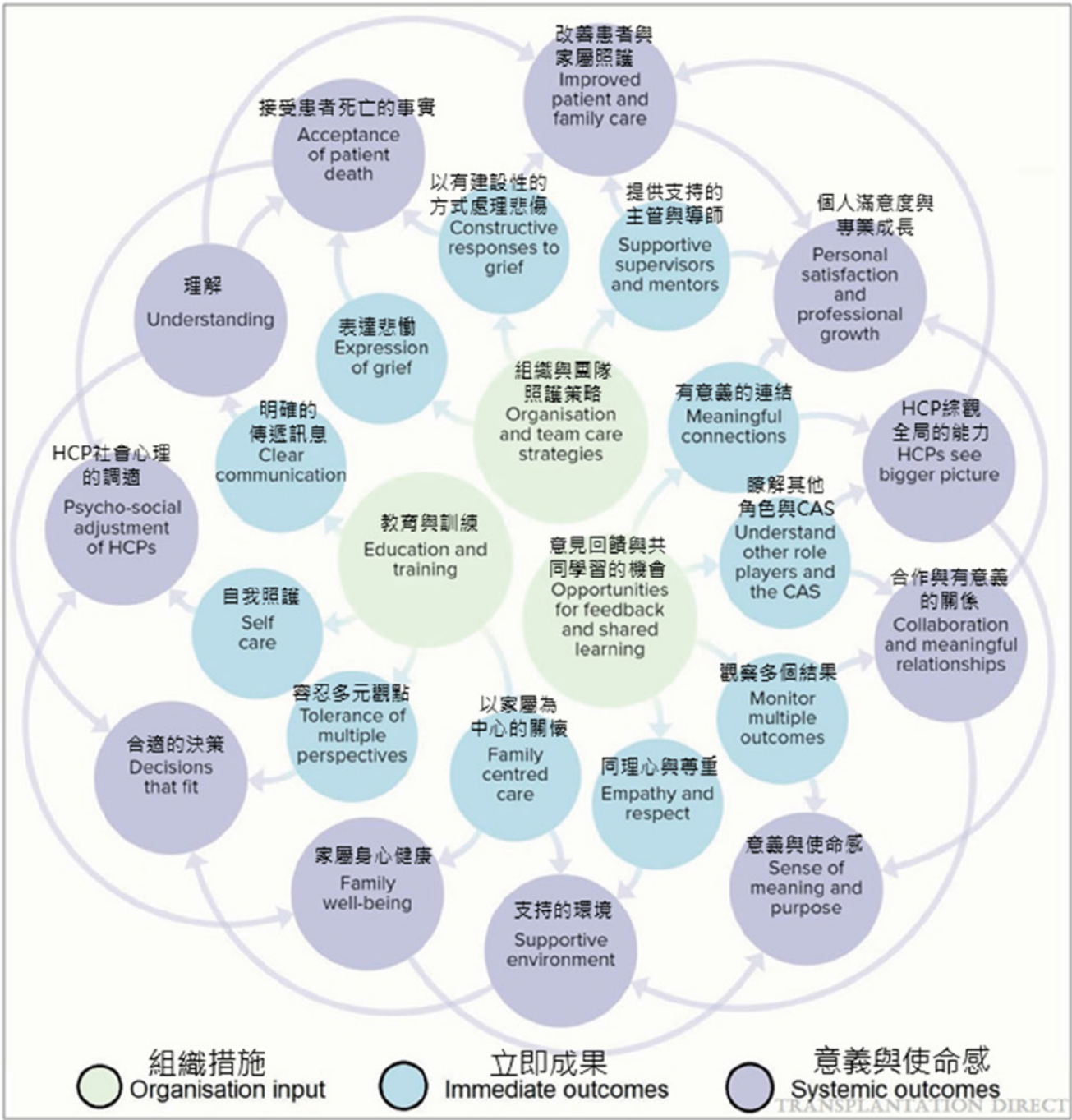
機會；以及當移植醫師與OT團隊成員關注手術，忽略彼此關係經營或分享共同經歷意義的需求。

此外，對團隊成員來說，以富同情心的方式與家屬互動19,58及跨專業團隊4,121內部合作是團隊建構意義與身心調適的關鍵因素。這兩項因素引導出第六個主題：個人及專業的成長，源自於在支持環境中有效的關係經營所促成的。

我們認為下列措施有助落實支持的環境：（一）提供訓練，協助團隊成員在任務導向工作中，也關注到器捐過程中的社會心理面向，拿捏兩者的平衡；（二）落實團隊成員的關懷策略，提升他們因應悲傷及處理角色相關壓力源的能力；（三）創造分享回饋及共同學習的機會，藉此培養合作系統中對彼此的理解、互信與欣賞。

圖1（以Kumu圖表軟體繪製，<https://kumu.io/>）顯示機構向三大著力點施力，如何有助獲得立即結果，影響各角色的認知與行為，整體系統層次的結果也會逐漸浮現。雖然示意圖中各個因素之間仍可加入其他連結（以箭頭表示），甚至加入其他因素，但我們認為，為保持論述清晰，圖中所列出的因素已相當充足。以下將進一步詳細說明各個著力點。

圖1：著力點及預期結果



- 組織措施：** 組織與團隊照護策略、意見回饋與共同學習的機會、教育與訓練。
- 立即成果：** 提供支持的督導與導師、有意義的連結、瞭解其他角色及CAS、觀察多個結果、同理心與尊重、以家屬為中心的關懷、容忍多元觀點、自我照護、明確的傳遞訊息、表達悲傷、以有建設性的方式處理悲傷。
- 系統成果：** 改善患者與家屬照護、個人滿意度與專業成長、HCPs綜觀全局的能力、合作與有意義的關係、意義與使命感、支持的环境、家屬身心健康、合適的決策、HCPs的社會心理調適、理解、接受患者死亡的事實。



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

## 悠遊樂活成長工作坊-中區

活動日期：  
112年6月3日(六) 09:00~16:00

地點：  
中國文化大學推廣教育部 台中分部311教室  
(台中市西屯區台灣大道三段658號3樓，財富經貿大樓)

## 悠遊樂活成長工作坊-東區

活動日期：  
112年8月12日(六) 09:30~16:30

### 內容：

- 09:00與身體為友 / 蔡銘禮老師-  
(運用覺察動作緩解身體痠痛)
- 12:00午餐
- 13:00香草植物生活趣 / 朱益億社工師  
(生活中香草植物的陪伴與應用)
- 16:00賦歸

~歡迎有興趣的器捐家屬們報名參加唷~

## 陪著你・愛自己 -關懷陪伴讀書會-

東區日期：  
112年5/19(五)、6/2(五)、6/16

地點：衛福部花蓮醫院

中區日期：  
112年5/13(六)、5/27(六)、6/17

地點：中山醫學大學附設醫院

~歡迎有興趣的親朋好友們來參加唷~

### 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

## 111年9~12月會務紀要

- 9月
- 01 ■ 秋季營籌備會。
  - 02 ■ 第10屆第5次理監事會。  
■ 第10屆第3次會員代表大會。
  - 03 ■ 語窩歡樂學苑-線上粉彩課3-3。  
■ 辦理東區家屬「身心活力成長工作坊」活動。
  - 05 ■ 器捐意願加註紙本資料送件。
  - 15 ■ 東區(國軍花蓮總醫院)關懷陪伴讀書會3-1。
  - 17 ■ 辦理南區家屬「愛中相知-關係經營團體」活動。
  - 22 ■ 東區(國軍花蓮總醫院)關懷陪伴讀書會3-2。
  - 24 ■ 中區(中國附醫)關懷陪伴讀書會3-1。
  - 29 ■ 東區(國軍花蓮總醫院)關懷陪伴讀書會3-3。
  - 30 ■ 理事長舉行會務會議(視訊)。  
■ 聯合勸募112年補助方案申請送出。  
■ 至徵才管道刊登徵人訊息。
- 10月
- 01 ■ 中區(中國附醫)關懷陪伴讀書會3-2。



- 04 ■ 接受高雄高工圖文傳播科-視訊訪談。
- 05 ■ 器捐意願加註紙本資料送件。
- 08 ■ 秋季營志工訓練1。
- 12 ■ 秋季營志工訓練2。
- 15 ■ 中區(中國附醫)關懷陪伴讀書會3-3。
- 15-16 ■ 協辦萬芳醫院共識營。
- 22 ■ 救國團  
[公益台灣. 擁愛飛翔]  
全國公益日活動。
- 22 ■ 辦理中區家屬「身心活力成長工作坊」活動。
- 23 ■ 嘉義區器捐宣導千人健行活動。
- 26 ■ 理事長舉行會務會議(視訊)。
- 29-30 ■ 秋季營。
- 11月
- 07 ■ 器捐意願加註紙本資料送件。
- 10 ■ 至徵才管道刊登徵人訊息。
- 12 ■ 參加台北榮總-心傳真愛-器官捐贈感恩會。



- 18 ■ 聯合勸募方案-期末督導來訪。
- 19 ■ 辦理北區家屬「身心活力成長工作坊」活動。
- 30 ■ 理事長舉行會務會議(視訊)。
- 12月
- 03 ■ 語窩歡樂學苑-線上粉彩課(週六)2-1。  
■ 參加萬芳醫院追思會。
- 參加「第9屆器官捐贈公益接力路跑」活動設攤。
- 05 ■ 器捐意願加註紙本資料送件。
- 07 ■ 語窩歡樂學苑-線上粉彩課(週三)2-1。
- 10 ■ 語窩歡樂學苑-線上粉彩課(週六)2-2。
- 14 ■ 語窩歡樂學苑-線上粉彩課(週三)2-2。
- 20 ■ 台新基金會補助方案結案。
- 30 ■ 理事長舉行會務會議(視訊)。  
■ 會刊第90期出刊。  
■ 協會年終感恩餐會。





## 111年關懷陪伴讀書會活動報導

### 『理解愛，表達愛～接納心意，接納自己』

社工員/張真睿

人是群體的動物，我們生活中的「關係」品質如何？也影響著我們是否對生活感到幸福。在關懷陪伴的助人路上，當我們能夠有更多經營關係的能力與方法，我們會有更多的能量去陪伴想要關心的對象。

因此去年關懷陪伴讀書會，我們以「關係經營」為主題，藉由書籍和繪本的導讀及生活案例的分享，與成員們討論家中的親子關係、職場人際互動，還有很重要的是跟自己的關係。在我們很重視的關係裡，通常是我們很愛的家人或伴侶，跟對方互動時，好像彼此都更容易發洩負面情緒給對方或是說出口的話卻更傷人，越是親近的家人明明是想關心對方，怎麼說出口的卻都是指責的話語，怎麼會這樣呢？！這是因為當我們在關係中越是靠近，在我們成長過程裡，曾受過的傷及學會的保護模



式都會再次出現。這也是為何與自己的關係這麼重要的原因。透過書籍我們認識了依附關係的影響、情緒的功能及調節情緒的方法，我們也都能更覺察自己在關係中的狀態並更好的自己照顧。秘書長在課程中就曾提到「在關係經營裡，我只佔了50%」，這一方面意味著，我可以為我所負責的50%努力調整及讓自己更好，另一方面，也放過自己不扛起對方50%的責任、不強求去改變對方，這些在自己身上的努力，都能為關係的調整帶來許多正面的改變。

關係經營是很重要的議題，同時也非常具有挑戰性，許多成員在課後回饋說，沒想到在關係經營的課程中，學到許多自我覺察、自我照顧的方法，這些在日常生活裡或工作中，都非常實用且重要，還有許多實用的關係互動與溝通小技巧，可以實際運用在生活裡，讓關係更融洽，陪伴更有品質。今年協會也還會推出關懷陪伴讀書會的課程，至於是什麼主題呢？先賣個關子，請大家持續追蹤臉書及關注網站最新消息，歡迎大家今年一同來學習喔～



## 無常律動，生死共舞——關於讀書會

曾憶玲

雖然工作場域不在醫院，無關生死；但工作又常有機會「看盡生死」。第一次接觸器官捐贈，是到醫院採訪捐贈者與家屬的大捨歷程，當生命走向終點，有一群人從病房到手術室，從生前到死後無聲地守護，圓滿這最後一哩路，傳遞延續更多生命的希望。

對這分安靜有力量的陪伴，銘刻心底，化作行動，簽署了器官捐贈同意書，然而生死大事，還有太多面向值得深入了解。新冠肺炎疫情前，錯過協會舉辦的年度巡迴讀書會，只能說遺憾。2022年底最後幾個月，看到協會專業社工拿起網美燈，兼職連線小編手眼並用，展現全方位技能，我也終於有機會線上加入讀書會。

陪伴捐贈者家屬的過程，走入另一個人的生命，在日常奔波忙碌的生活中，最終陪伴我們的還是自己。這次關懷讀書會主題「理解愛，表達愛～接納心意，接納自己」，讀書會不只各自端坐一方，小張老師首先帶領自我覺察身體感官、感受與情緒調節的方法

，透過深呼吸和自我觀照，然後，一如老師預料有人可以放鬆睡著…（是的，包含了連線讀書會的我）；停下腳步，也是一種練習，當我們奮力往前努力成為一個成熟的大人，不要忘記回頭照顧內心的小孩。

秘書長導讀繪本《媽媽的毛衣》撫慰失去至親悲傷的溫柔故事，還有令人難忘，好氣又好笑，充滿智慧的個案輔導經驗，每一個個案都像一齣戲「說來話長」。當生命軸線短暫交集，如果無法站在對方角度切入對話，也難以找到問題根源，解決矛盾的糾纏。透過助人者的工作經驗，我也療癒了自己。

英國作家Vivian Greene：生命不是等待風暴過去，而是學會如何在雨中跳舞。(Life isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning how to dance in the rain.)每一個人都有「生」的起點，「死」的終點，其中歷程各不相同，相信我們還會在另一輪讀書相遇，學習接納自己，理解愛，表達愛，在生死之間優雅共舞。



書名  
媽媽的毛衣  
作者  
潔德·珀金  
Jayde Perkin (2021)  
出版社  
大好書屋

這是一本教會孩子面對死亡、失去和離別的生命哲學繪本。主人公小女孩在媽媽去世後，陷入了深深的孤獨和悲傷之中。在媽媽的遺物中，小女孩發現了媽媽常穿的那件毛衣。通過這件毛衣，小女孩學會了如何與悲傷相處，如何在悲傷中成長，如何在失落感中重拾對未來的希望。“悲傷也許永遠就是那麼大，但我的世界會環繞着它，越長越大。而我，也會長大。”

## 111年關懷陪伴讀書會 讀書心得

長庚醫療財團法人嘉義長庚紀念醫院社會服務課  
梁浩瑋 社工

在器官勸募的道路上，每每與家屬接觸時，皆是家屬面對極大悲痛的時刻，悲傷的情緒猶如海嘯般，肆虐著每位家屬的心，接受事實不容易，好好道別更不容易，因此悲傷輔導在此時此刻更是極為需要的。

讀書會中，令我最印象深刻的是媽媽的毛衣這本繪本，書中透過毛衣作為與媽媽的連結，將悲傷形象化為毛衣，藉以某天能撐起毛衣，來闡述對於悲傷的釋懷，令我感觸良多，可能因我與媽媽的連結一樣很深，想像著自己面對媽媽的離別，猶如錐心刺骨，因此讀著讀著，眼淚就落了下來。

光是想像我就難以忍受，捐贈者家屬更是真真切切的在面對這個過程，當然每個人面對悲傷的表達方式不同，調適期也不同，但我堅信「陪伴就是力量」，即使是沈默不語，讓家屬知

道有個人在旁邊，有需求可以求助，相信透過很安定很安穩的力量，能夠讓波濤洶湧的內心慢慢靜止的。

再者，我也透過這本繪本，找到了自己的悲傷連結，某次，在梁靜茹演唱會上，聽到他演唱了寧夏這首歌曲，我眼淚就莫名的流下，心想明明是首輕快開心的歌曲，為何會讓我產生悲傷情緒呢？透過覺察我想起這是國小老師帶我們表演的歌曲，但老師後來發生車禍過世了，這首歌曲似乎就如同我與老師的連結一般，牽動著我的情緒。

藉由書本讓我更提升了對於情緒的覺察及處理方式，以及如何協助捐贈者家屬進行悲傷輔導，所謂助人自助，每段生命故事的互相影響，總是帶給我滿滿的悸動，也讓我在勸募這條路上有更堅定的心繼續走下去。



# 好書推薦 《如果用心去愛，必然經歷悲傷》

社工員/張真睿



## 推薦書籍資訊

書名：《如果用心去愛，必然經歷悲傷》

Bearing the Unbearable-Love, Loss,  
and the Heartbreaking Path of Grief

作者：喬安·凱恰托蕊

Joanne Cacciatore, PhD

出版社：橡樹林

我們呱呱墜地來到人世，僅有食物和保暖是無法讓我們存活下來的，還有非常重要的東西，是圍繞在我們身邊、照顧我們的家人、親友，所給予我們的擁抱、關愛的眼神、歡迎的話語及微笑中所蘊含的愛的滋養，讓我們能夠順利成長。我們在愛的滋養中順利成長，也自然會以愛回報對方，在這樣的互動關係裡，我們建立起了非常重要的連結~一份愛的關係。

然而，一旦死亡的到來，我們和我們所愛的親人之間的那份連結中斷，再也無法擁抱他/她、聽到他/她說話、看到他/她的笑顏、聞到他/她的味道，曾經帶給我們溫暖與滋養的愛，倏忽就轉變成了令人難以忍受的悲傷苦痛，偏偏如此令人難忍的喪親之痛，卻是我們生為人幾乎無可避免的生命經驗。

這本書的作者喬安·凱恰托蕊Joanne Cacciatore，因著自己喪子的悲慟經驗，開啟了陪伴自己與他人的悲傷療癒之路，這本書裡有她自己的故事，和許許多多她陪伴過悲慟的人的故事，還分享了許多她如何陪伴自己與陪伴他人悲傷的過程。「陪伴悲傷的過程」這幾個字寫起來簡單，但身在其中卻會令人難受到無法用言語形容。

在喬安分享的故事和練習中，我看到面對悲傷的痛苦時，真正能帶給人療癒力量的關鍵，是接納、陪伴與慈悲。不論是我們自己正在經歷悲傷過程或是陪伴他人經歷悲傷，當我們願意給他人以及給自己，無條件地接納、陪伴和慈悲時，就能創造出安全的空間，容納那些令我們難以忍受的苦痛，重點不在於消除或改變那些痛苦，而是有更多的能力與之共處，知道悲傷永遠是屬於我們的一部分，同時我們也不需要因為悲傷永遠地失去自我及切斷與身邊所愛之人的連結，而是找到更多愛自己、愛逝者、愛身邊人的方式，學會以愛陪伴悲傷前行。

「一旦我們從如地震災難般的失落狀態生還時，暫停一下，與悲慟共處...  
原則是培養自我覺察、情緒透明度以及對自我慈悲。」

這樣難受的事該如何才能做到呢?喬安提供了不同種類的悲慟練習：

- 1. 藝術創作：**以藝術創作的方式來表達，你所累積對悲慟的理解、認知或感受，每個人都不一樣，不論是創作樂曲、唱歌、寫詩、繪畫、拼貼、縫製娃娃、陶藝等，甚至食譜也可以。
- 2. 書寫：**例如給逝者的道歉信，動筆寫下對逝者想說的任何話，如果可以，也試著以逝者的角度回信給自己；給自己的信；寫自己的情緒日誌，只是去記錄每天感受到什麼，就能幫助我們如實覺察關於自己的所有情緒。
- 3. 擬人化：**把你所難以描述或忍受的情緒擬人化，慢慢摸索找到和它的相處之道。
- 4. 自我關懷計畫：**在悲傷的過程裡，某個階段或有

些悲傷重逢的日子特別難熬，請為自己訂定自我關懷計畫，把自己當成最親愛的人一般照顧。

**5. 整理回憶：**按照你的步調，等你覺得準備好的時候，重新整理一切與逝者有關的舊箱子，把一些你想要好好保留的收進回憶盒裡，也可以為自己創造小儀式讓自己能持續感受到與逝者的連結。

**6. 與自己同在：**接觸大自然、赤腳走路、冥想、泡澡等等，找到專屬於你的方式，跟自己的感覺同在。

**7. 善意計畫：**把我們想要給逝者的愛，分享給你覺得需要的人，許多喪親的人透過以逝者的名義所行的善舉，都能讓我們與他人之間有更多正向的連結。

## 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。作品將刊登於本會會刊、官網以及臉書粉絲團，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

## 〈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>？



固定日常流程，  
建立服藥SOP



以月曆協助記錄，  
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>：



同發現時還未經過藥效的中點，  
則立即補服一劑



發現時已經過藥效的中點，  
則於下一劑的時間服用正常劑量

<sup>4</sup>切勿服用雙倍劑量

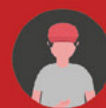
參考文獻：

1. 臺大醫院 肝臟移植介紹
2. 台北榮總 肝臟移植排斥反應之照護
3. 高醫醫訊第36卷第11期 移植後，心/肝藥物知多少
4. 長庚醫療財團法人 心臟移植術後照護手冊
5. 臺大醫院 移植術後-飲食篇
6. 臺大醫院 移植術後-運動篇
7. 耕莘醫院 忘記服藥小方法

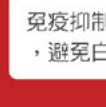
ATW-PRGC-202112-05



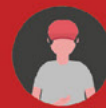
## 移植診療聊天室



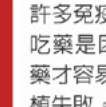
身體都好了，怎麼還要吃藥呢？



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>



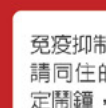
是藥三分毒，是要吃多久啊？



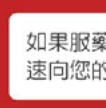
許多免疫抑制劑都需要終身服用；  
吃藥是因為身體有需要<sup>3</sup>，任意停  
藥才容易造成身體的損害，甚至移  
植失敗。



吃藥很麻煩，容易忘記怎麼辦？



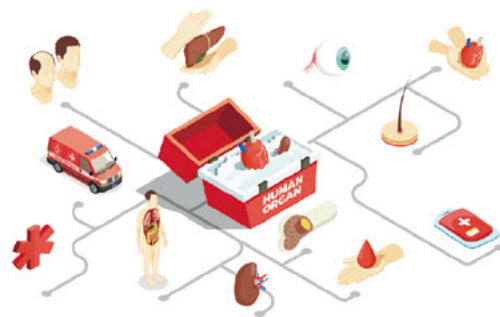
免疫抑制劑必須要按時服用；可以  
請同住的親友協助提醒，或是設  
定鬧鐘，避免忘記服藥<sup>7</sup>。



如果服藥後出現不適的症狀，請盡  
速向您的醫師回報。

## 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>：



發燒



疲倦



解茶色尿

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>

## 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>5</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>

# 台灣安斯泰來製藥股份有限公司關心您

ATW-TAC-202205-06



# 捐款名錄

111年8月～111年12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。

| 8月        | 97,215 | 9月        | 41,115 | 10月         | 241,227 | 11月       | 157,036 | 12月       | 346,813 |
|-----------|--------|-----------|--------|-------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| 陳○隆       | 50000  | 尹○蓉       | 5000   | 香港商陽獅銳奇媒體   |         | 台灣諾華(股)   | 120000  | 臺灣證券      |         |
| 翁○忠       | 10000  | 徐○琴       | 5000   | (股)台灣分公司-星傳 |         | 無名氏       | 10000   | 交易所(股)    | 170000  |
| 尹○蓉       | 5000   | 無名氏       | 5000   | 媒體事業處       | 76500   | 黃○如       | 2000    | 李○哲       | 100000  |
| 王○姿       | 3000   | 無名氏       | 2000   | 美商史賽克(遠東)有限 |         | 古○如、古○榕、  |         | 獅子會-台灣省   |         |
| 無名氏       | 3000   | 黃○如       | 2000   | 公司台灣分公司     | 50000   | 古○宏       | 1500    | 第三聯合會     | 25313   |
| 郭○里       | 2000   | 古○如、古○榕、  |        | 華安藥品(股)     | 50000   | 王○汝、王○文   | 1000    | 李○桴       | 10000   |
| 黃○如       | 2000   | 古○宏       | 1500   | 衛采製藥(股)     | 30000   | 王○玉       | 1000    | 周○華       | 5000    |
| 古○如、古○榕、  |        | 李○生、李○招、  |        | 尹○媛         | 7000    | 余○蜜       | 1000    | 林○君       | 3000    |
| 古○宏       | 1500   | 李○助、林○珠、  |        | 尹○蓉         | 5000    | 郭○村       | 1000    | 夏○洋       | 3000    |
| 王○玉       | 1000   | 胡○、胡○秀、   |        | 無名氏         | 2000    | 無名氏       | 1000    | 無名氏       | 2000    |
| 呂○浚       | 1000   | 胡○明       | 1400   | 黃○如         | 2000    | 無名氏       | 1000    | 黃○如       | 2000    |
| 李○彬       | 1000   | 王○汝、王○文   | 1000   | 古○如、古○榕、    |         | 葉○慧       | 1000    | 新澄眼鏡行     | 2000    |
| 李○勝       | 1000   | 王○玉       | 1000   | 古○宏         | 1500    | 葉○煖       | 1000    | 賴○權       | 2000    |
| 郭○村       | 1000   | 林○風       | 1000   | 郭○村         | 1000    | 劉○嘉       | 1000    | 謝○栽       | 2000    |
| 無名氏       | 1000   | 郭○村       | 1000   | 陳○美         | 1000    | 鄭○月       | 1000    | 古○如、古○榕、  |         |
| 葉○慧       | 1000   | 無名氏       | 1000   | 游○木         | 1000    | 鄭○        | 1000    | 古○宏       | 1500    |
| 劉○嘉       | 1000   | 葉○慧       | 1000   | 無名氏         | 1000    | 陳○玲       | 600     | 蕭○華       | 1500    |
| 蔡○芩       | 1000   | 鄭○月       | 1000   | 葉○慧         | 1000    | 王○如       | 500     | 王○玉       | 1000    |
| 陳○玲       | 600    | 邱○芳       | 600    | 陳○卿         | 812     | 李○玲       | 500     | 曹○誠       | 1000    |
| 王○如       | 500    | 陳○玲       | 600    | 陳○玲         | 600     | 李○        | 500     | 郭○村       | 1000    |
| 李○玲       | 500    | 王○如玲      | 500    | 十方都市開發顧問(有) | 500     | 邱○芳       | 500     | 陳○昭       | 1000    |
| 孫○琴       | 500    | 李○玲       | 500    | 王○如         | 500     | 陳○霖       | 500     | 葉○慧       | 1000    |
| 陳○霖       | 500    | 李○        | 500    | 李○玲         | 500     | 無名氏       | 500     | 劉○嘉       | 1000    |
| 陳○君       | 500    | 林○秦       | 500    | 孫○琴         | 500     | 無名氏       | 500     | 無名氏       | 800     |
| 陳○銀春      | 500    | 陳○霖       | 500    | 陳○霖         | 500     | 無名氏       | 500     | 陳○玲       | 600     |
| 陳○芬       | 500    | 陳○芬       | 500    | 劉○誠         | 500     | 溫○翰       | 500     | 王○如       | 500     |
| 劉○誠       | 500    | 劉○誠       | 500    | 蔡○祥         | 500     | 劉○誠       | 500     | 李○玲       | 500     |
| 蔡○祥       | 500    | 蔡○祥       | 500    | 鄭○          | 500     | 歐○梅       | 500     | 李○琴       | 500     |
| 鄭○        | 500    | 賴○榮       | 500    | 賴○榮         | 500     | 蔡○祥       | 500     | 陳○霖       | 500     |
| 賴○榮       | 500    | 羅○雯       | 500    | 羅○雯         | 500     | 鄭○        | 500     | 無名氏       | 500     |
| 羅○雯       | 500    | 向○源       | 400    | 向○源         | 400     | 羅○雯       | 500     | 無名氏       | 500     |
| 向○源       | 400    | 王○莉       | 300    | 王○莉         | 300     | 向○源       | 400     | 劉○誠       | 500     |
| 王○莉       | 300    | 旭峰消防工程(有) | 300    | 旭峰消防工程(有)   | 300     | 王○鈴       | 300     | 蔡○祥       | 500     |
| 旭峰消防工程(有) | 300    | 朱○好       | 300    | 朱○好         | 300     | 王○莉       | 300     | 鄭○        | 500     |
| 朱○好       | 300    | 呂○滿       | 300    | 呂○滿         | 300     | 旭峰消防工程(有) | 300     | 賴○榮       | 500     |
| 呂○滿       | 300    | 陳○銘       | 300    | 范○嶠         | 300     | 朱○好       | 300     | 羅○雯       | 500     |
| 陳○銘       | 300    | 黃○蘭       | 200    | 陳○銘         | 300     | 呂○滿       | 300     | 邱○芳       | 400     |
| 王○硯       | 215    | 林○送       | 200    | 黃○蘭         | 300     | 陳○銘       | 300     | 王○莉       | 300     |
| 吳○蓉       | 200    | 林○寬       | 200    | 王○評         | 215     | 呂○滿       | 300     | 旭峰消防工程(有) | 300     |
| 林○寬       | 200    | 張○輝       | 200    | 林○送         | 200     | 陳○銘       | 300     | 朱○好       | 300     |
| 康○曄       | 200    | 曾○瑞       | 200    | 張○輝         | 200     | 黃○蘭       | 300     | 呂○滿       | 300     |
| 張○曄       | 200    | 無名氏       | 200    | 曾○瑞         | 200     | 林○寬       | 200     | 李○國       | 300     |
| 陳○璇       | 200    | 黃○娟       | 200    | 黃○娟         | 200     | 張○輝       | 200     | 陳○銘       | 300     |
| 曾○瑞       | 200    | 董○秀       | 200    | 董○秀         | 200     | 曾○瑞       | 200     | 林○寬       | 200     |
| 黃○娟       | 200    | 薛○莉、許○英   | 200    | 董○娟         | 200     | 黃○娟       | 200     | 張○輝       | 200     |
| 董○秀       | 200    | 謝○珊       | 200    | 董○娟         | 200     | 董○秀       | 200     | 曾○瑞       | 200     |
| 薛○莉、許○英   | 200    | 鄭○秦       | 115    | 蔡○達         | 200     | 薛○莉、許○英   | 200     | 黃○娟       | 200     |
| 毛○國       | 100    | 毛○國       | 100    | 薛○莉、許○英     | 200     | 陳○南       | 136     | 董○秀       | 200     |
| 毛○穎       | 100    | 毛○穎       | 100    | 毛○國         | 100     | 毛○國       | 100     | 董○莉、許○英   | 200     |
| 邱○榛       | 100    | 邱○榛       | 100    | 宋○祐闔家       | 100     | 毛○穎       | 100     | 毛○國       | 100     |
| 徐○恩       | 100    | 徐○恩       | 100    | 李○盈         | 100     | 吳○僑       | 100     | 毛○穎       | 100     |
| 許○慈       | 100    | 張○堂、張○偉   | 100    | 邱○榛         | 100     | 邱○榛       | 100     | 李○玉       | 100     |
| 郭○瑋       | 100    | 許○慈       | 100    | 徐○恩         | 100     | 徐○恩       | 100     | 邱○榛       | 100     |
| 陳○子       | 100    | 陳○子       | 100    | 許○慈         | 100     | 許○慈       | 100     | 徐○恩       | 100     |
| 陳○樺       | 100    | 陳○子       | 100    | 許○肴         | 100     | 陳○子       | 100     | 張○堂、張○滿   | 100     |
| 湯○華       | 100    | 陳○樺       | 100    | 陳○子         | 100     | 陳○樺       | 100     | 許○慈       | 100     |
| 黃○桂       | 100    | 黃○桂       | 100    | 湯○華         | 100     | 湯○華       | 100     | 陳○子       | 100     |
| 劉○男       | 100    | 劉○男       | 100    | 黃○桂         | 100     | 無名氏       | 100     | 陳○樺       | 100     |
| 鄭○佩       | 100    | 謝○修       | 100    | 劉○男         | 100     | 黃○桂       | 100     | 湯○華       | 100     |
|           |        |           |        | 謝○修         | 100     |           |         | 無名氏       | 100     |
|           |        |           |        |             |         |           |         | 黃○桂       | 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)

☐入會費2000元 (含入會費及首年會費)

☐常年會費1000元(\_\_\_\_年)

☐愛的抱抱-馨生活運動

☐捐款

☐其他:\_\_\_\_\_

☐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

☐他人存款 ☐本戶存款

姓名

地址

電話

經辦局收款章戳

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