



## 2018 傳統醫學研究社暑期醫療服務隊見聞與心得

物治系三年級 黃浚瑋

乘著中巴，在一路的顛頗與翻騰之中，我們來到了尖石，也為接下來七天於各部落之間的家訪、義診與農忙揭開嶄新的一頁。



### 家訪

在實際走入家戶對談之前，總覺得家訪的目的無非是要蒐集居民健康相關的資訊並進行衛教，然而交流之後才明白，在貿然插入當地居民的生活之前，理解當地的生活或許才是首先最重要的。

第一天下午來到下田埔家訪，也許是正在農忙的關係，許多家戶皆不見人影，過程中我們也曾遇見只會講泰雅族語的奶奶，以及拒絕受訪的爺

爺。經歷一番折騰之後，我們終於第一次走進家戶。而迎接我們的除了熱情的阿姨，還有那一籃籃光滑的牛番茄與其上瘋狂磨蹭的蒼蠅們，阿姨了當地告訴我們，要我們直接開始一邊問，她一邊將番茄揀選裝箱，一邊回答問題。



過程中陸陸續續也有其他阿姨們的加入，大家除了從頭到尾手沒停過之外，也都十分地健談，不時主動告訴我們各種生活上的大小事，從這次的颱風聊到過去看病的經驗，而我們也在對談的過程中逐漸拼湊出他們的生活樣貌與信仰，還記得，有位阿姨在與我們聊到本身對抗大腸癌的經驗後說到，醫師的叮囑她都有做到，但能活到現在，這一切都是上帝的恩賜。另外也有位阿姨告訴我們，她覺得對他們來說現在看醫生固定都會有到山下醫院的免費接駁車，她覺得已經很方便了，但對於生活在城市的我們，不禁思索，花上幾小時搭車去看醫生，這談何方便？

其實對於家訪，在出發之前我有時也只是抱持著去蒐集一些數據的心態，起初我也都告訴家戶，我們是想來瞭解健康狀況的，但越是交流越是發現，其實我們也是來破除自己原先以為當地居民所缺乏的那些想法，並重新去了解什麼才是當地真正的需求。

還記得在玉峰家訪時有位大姊，聊天的過程中可以發現其實她對於各式醫療健康的知識都有相當程度的了解，大姊說那是因為平時都有在關注各式媒體與書籍中的健康知識，那當下我們才意識到，即使當地實體的醫療資源有限，然而健康醫療的資訊卻是無遠弗屆的，差別只是在於有無留心罷了，衛教的方式不一定要由我們主動提供現成的資訊，也可以是提供居民獲取資訊的管道。



此外，訪問的過程中偶爾也會參雜著阿姨們以泰雅族語與其他居民交談的時刻，事實上，與我原先想像有很大差異的是，當地人無論男女老少彼此交談時用的幾乎都是泰雅族語，國小的課表也總是有母語教學的時間，傍晚時分，聽著當地的同學們打球時此起彼落的 lokah、lokah，也頓時讓我對於當地母語保存的現況感到萬分感動。

## 農忙

七天來經歷了兩次農忙，除了深刻體會到農民的辛苦與身體病痛的背後成因之外，也讓我對番茄和各種農作物的愛慕來到了全新的層次。



第二天一大早，我們來到了長老家，當天分配到的是替整片番茄田的幼苗修剪側枝和去除雜草，起初乍看之下除了炙熱陽光令人怯步之外，反倒還覺得能在這青山綠水環繞的環境下工作甚是愜意，只是過沒多久，這久蹲的姿勢便讓我瞬間明白為何這裡的每個居民幾乎都有膝蓋的問題，不過幸好當地居民還有一個解救膝蓋的方法，那就是附上輪子的板凳，它的出現，完全解決了久蹲以及需要不停站立再蹲下以移動的困擾，學長們都笑著說這板凳帶來了福音。只是長期之下彎著腰、以手部進行重複剪取的動作，我想這其實仍然有著對身體很大的傷害，而這些問題或許也可以透過工作姿勢的改變或是輔具的幫忙來達到改善。

但除了體會工作的辛苦之外，從一起工作的阿姨們身上我們也學到了許多，還記得在工作的時候，Su Lan 阿姨總是不停地用嘹亮聲音跟我們聊天，也幾乎不間斷地開著各式的玩笑。在休息的時候，阿姨曾在被稱為長老娘之後說到她覺得每個人都是一樣的，不需要加任何的頭銜，就只是人而已。阿姨也說到他們雖然沒有什麼 MONEY，但他們有的是很多的 HAPPY，其實，看著工作中阿姨充滿活力的一舉一動，以及講話時每一個開朗又生動的神情，便已經應證了一切。



第二次的農忙同樣來到番茄園，那天的俊傑大哥總是要我們一邊唱著歌，一邊除雜草、摘番茄，彷彿做每一件事都充分地樂在其中。而特別是在體會過栽培出一顆番茄之前所需要經歷的那些辛苦的除草、剪側枝、施肥等繁雜的步驟之後，結束時再看著那一顆顆鮮紅欲滴的番茄，心中不禁油然地稱羨起番茄的美，也從此對農民的付出有著格外地敬佩。



## 義診

在實際參與義診之前，總覺得病人來了，就是要盡力替他解決所有的問題，然而真正了解了義診的目的之後，才知道，原來比起當下立即的緩解，病人能夠持續地進行自我改善才是更加重要的。



大多數時候，來義診的人其實不多，轉介來物治的人尤其是如此，但也因為如此，在空閒的時間裡，我們得以一起討論問題，並向老師及學長姐們學習，而針對每一位個案，治療師也都有許多時間去作完整的評估、治療並教導病人回家後的運動，只是稍微可惜的是，許多居民其實都有著趕回去工作的壓力在，也因此限縮了治療的時間。



在新光義診的那天，由於西醫組的醫師遲到，又有許多病人趕時間的關係，許多人一開始便來到物理治療站，其中有位阿姨，一來便告訴我們她從肩頸到腰部都十分痠痛，而我們也很快的發現這不只是與平時工作的勞累與姿勢不良有關，從阿姨的坐姿我們便可以發現許多問題，也因此首先我們便先從矯正阿姨的不良坐姿開始，接著，姿勢對了之後，再進一步教導其自主拉伸並放鬆肩頸肌肉的運動，在處理好了肩頸部分之後，接下來則從下背及腹部肌肉的放鬆與訓練著手，然而教導運動的過程其實也遇著了許多問題，像是無法誘發病人正確的肌肉，或是病人無法達成治療師所要求的動作等，而此時老師們也會使用各種方式來幫助病人，像是更改

口語的指示，或是以雙手作為提示，許多時候也會善用當下現有的物品做為輔助。此外，阿姨其實也告訴我們平時工作回去之後常常洗個澡、滑一下手機就睡著了，哪有時間做運動。而針對這些狀況老師也都會適時調整運動的難易度，並且針對每位病人的狀況，我們也都會給予包含運動的動作及處方的衛教單張，畢竟教這些運動的重點不在於我們教的有多少，而是在於病人學會了多少，又真正能夠做到多少，像是在玉峰的時候有位病人寒假時也來過，而當時的治療師其實也教過了一些運動，但是當天再問他時，他也已經完全不記得了，我們也只好在再度教導運動的當下，除了努力加深其印象之外，也告訴他這些自主運動的重要性，希望能在我們離開之後仍保有持續的症狀改善。



其實也許因為是義診的關係，也因為當地對於醫療資源的取得不甚方便，因此在這次義診的期間，教導病人回家後還能真正做到的復健運動是最主要的治療訴求之一。治療師們都會針對病人家中現有的資源，或是有沒有可以幫助的家人朋友，並針對病人的工作需求與能配合做運動的時間，

去給出最適合的運動處方。像是有位大哥由於今年三月剛出了車禍，出院後回到玉峰便沒有再接受任何的復健，因此針對他的情況，治療師同樣教導了許多自我復健的方式，也陪伴他走了一小段路，一方面觀察步態，一方面也教導他如何訓練自己走得更好更順，另外，由於與妻子同住的關係，治療師也告訴這位大哥一些可以藉由他人來幫助放鬆的方式，也因此我認為治療過程中，必須隨時與病人保持良好的溝通與交流，如此才能找出最適合的復健方式，也才能以最貼近病人生活的途徑去幫助到病人。



這一次的傳醫服務隊，雖然名為服務隊，但相信大家底心裡同時也都抱持著來學習的心態，我們在義診時學習老師們的評估與治療技巧，也觀摩思考的脈絡還有溝通的方式；在農忙與家訪時學習當地人的生活態度，也更了解他們的需求。



其實，若不是真正走進了各個家戶或者跟著一起農忙，很多問題的產生很難憑空就想像出來，治療也難以找出最根本的原因，然而藉由每一次義診前的家訪，都使我們更加了解當地的文化，使我們所看見的不再只是症狀本身，而是整個人，甚至是整個部落的文化與大環境，我們思索的不再只是如何改善單一的症狀，而是開始思考如何讓物理治療走入居家，也更加融入居民的生活。

這一次的出隊，很慶幸自己在轉系過來的第一年，就能看見物理治療最貼近生活的一面，曾有老師說過，物理治療師的雙手和頭腦就是一部最好的行動治療工具，無論何時何地，我們都有辦法找出病人的問題，根據不同的情形提供解決的方法。還記得出隊期間每一次的義診，來看物理治療的人其實有超過三分之一都不是當地的居民，而是隊上的成員，有些人是打球扭傷，有些人則是陳年舊疾等等，而我們也在每次思考解決方法與實作的經驗中成長，讓我們在每一次替他人解決問題的同時，更加了解自己的初衷與缺失，以及確立未來學習的方向。

最後，除了要感謝所有為這次服務隊付出的人，無論是出隊前的各種規劃，或是一起努力的物治組的大家，還有服務隊期間辛苦的生活組與司機組員們，得以讓我在這趟學習與服務的旅途之間，能有許多單純的時刻，單純的思索，單純的學習，單純的欣賞星星還有尖石的美，此外，也要感謝熱情的尖石居民們，讓我們共同學習與成長，留下最珍貴的回憶，也期待明年再相見。

