

退休心生活 重新規劃再出發



撰文◎醫學倫理委員會執秘／專科護理師 關惠鍾

攝影◎黃鏡頡

謝先生（化名）原本正在規劃退休生活，但某次癌症篩檢報告顯示大便有潛血反應，醫師建議再安排大腸直腸鏡檢查，進一步確認是否有癌細胞病變的徵兆，他滿腔對新生活的期待轉為深深擔憂，如果真的是癌症，他該怎麼做？

謝先生的孩子都在國外生活，自己也有些老本，若按照原來的計畫，生活應當無虞，但要是重大疾病，接下來的人生該如何走下去？他搭著手扶梯來到一樓大廳，在師兄志工協助下，領取批價號碼牌，而後默默地坐著，兩眼無神，還深深嘆了口氣。正當廣播撥放著批價號碼「50xx」時，許久都無人反應，熱心的志工師兄走向謝先生：「先生，您還好嗎？換您批價繳費了」。

謝先生繳費後，向那位師兄志工道謝，因兩人年紀相仿，便多聊了幾句，談著談著，謝先生的神態從原本的疲憊、沉重，轉為面帶笑容，眼神也隨之明亮。到底他們談論了什麼？讓謝先生有如此改變……



原來志工師兄運用智慧與親身經歷，分享自己如何面對退休後生活、如何維持健康，以及成為恩主公「腳手」的心路歷程，另外還介紹了「恩主公健康學苑」的課程內容，也建議謝先生可搭車至三峽行修宮走走，結交志同道合的朋友。

如何成為本院的「志工」

歡迎年滿十八歲、性別不拘、具備愛心與服務熱忱、無不良嗜好的民眾，一起加入恩主公醫院這個大家庭。服務時間是平日的上午八點至晚上八點，及週六的上午八點至下午一點，固定每週來醫院服務一次且約三至四小時。服務內容如：輔具借用服務、病人關懷、據點服務諮詢等。若有興趣報名者可電洽電話：02-26723456 分機 1154 / 1157 社工課或恩主公醫院網站瞭解填寫資料（步驟：首頁➔社區服務➔社工關懷➔志工服務）。

恩主公健康學苑

位於臺北大學校內（在臺北大學宿舍曉日樓 B1），自一〇七年六月二十日恩主公醫院與臺北大學正式簽署產學合作，一〇七年九月二十一日恩主公健康學苑正式啟用至今，以社區關懷、健康照顧及預防保健為主軸的社區活動據點，延伸政府長照 2.0 服務體系概念，經由互動減緩失能或失智人口，提升社區民眾的健康適能，提供醫療資源在相關疾病的注意事項，恩主公醫院自我期許，希望能成為大家在地的好鄰居與社區守護神。

恩主公醫院秉持行天宮醫療志業的精神，每年挹注許多經費、人力與資源，推動社區健康及公益服務，廣受社區民眾讚賞。同時不斷推出促進健康、改變生活的課程，不分男女老

恩主公健康學苑官方帳號上線囉



少及年齡層，如：保骨班、成功老化班、減重班、運動班、延緩失智的瑞齡學堂、三高健康檢測、健康講座、防跌班、保骨班、學童健康營、小小華佗營、兒童藥師營、紓壓小站、癌症篩檢及健康園遊……都非常受歡迎。上課時間為平日上午九點至下午四點，若有意願參加恩主公健康學苑相關課程，也可上網站觀看「當月行事曆」（步驟：首頁➔社區服務➔恩主公健康學苑➔當月行事曆），或加入 LINE 官方帳號瞭解更多訊息。

倫理思考：病人自主、行善原則與公平公正原則

經過了一段時間，謝先生已成為本院的公益志工，為大家服務。謝先生想起他當時聆聽癌檢報告，充滿了不安與焦慮，內心的疑慮包含：若不接受大腸直腸鏡的檢查會怎麼樣、若檢查結果是癌症該怎麼辦、若現在不退休的話會如何、若退休該如面對這一切、如何跟家人說……經過志工師兄互相分享後逐漸緩解，回家與老伴討論後，決定接受大腸直腸鏡檢查，所幸僅需與醫師長期合作與追蹤。之後夫妻倆一起參加「恩主公健康學苑」的各種課程，包含健康系列課程、運動、保健講座等，也一起加入了志工的行列。他想，好在當時有志工師兄的關懷與分享，讓他充滿感恩，也有了勇氣和不同的人生規畫，才能活在當下，過著多姿多彩的生活。

若您有類似困擾，恩主公醫院擁有豐富資源與醫療照護，歡迎至本院諮詢。恩主公醫院關心您。

