

都蘭診所

#03  
2020年11月號



# 好消息

The good news ab

〒660-0881 日本国兵庫県尼崎市昭和通7丁  
番地

AIR MAIL

封面故事

長尾クリニック 長尾和宏 様



有關係就活得久

聽過嗎?

## 社會性處方箋

文 / 余尚儒

242

健保一次看醫生，可以領兩個月或三個月的慢性病藥物，稱為連續處方箋。處方箋，是醫生看診之後開出的藥方，但是，大家聽過「社會性處方箋」嗎？

社會性處方箋在先進國家，特別是英國已經行之有年，成為國民健康服務制度中的一部分，成為醫生的一種「處方箋」，英國有超過 100 種以上的社會性處方箋。社會性處方箋，英文是 Social prescribing，在英國已經發展 20 餘年，醫生給出社會性處方箋的建議，透過熟悉社區資源的連結者（community connector）的協助，找到自己生活中可以連結的活動、對象或團體。

社會性處方箋在日本，最近也受到重視，原因是超高齡社會的「孤單老人暴增」現象。孤單老

人，通常社會關係薄弱，缺乏可以依賴的人。根據 2017 年調查，日本單身老男人中 15%，兩週內只有一次與人互動。缺乏社會連結，人際網絡的孤立狀況，遠比想像嚴重。孤單老人，社會關係薄弱的人，就比較容易死嗎？答案是真的。

根據 2010 年一篇探討「社會關係與死亡率的關聯」的綜合分析，整理 148 篇研究資料的結論，社會關係強的人的生存率比弱的人高出 50%。此外，把「社會關係」視為一種致命的風險的話，強度不亞於常見的致死風險，例如抽煙、喝酒，其強度更勝於肥胖或不活動的風險。

有關係就活得久，可不是開玩笑的。及早建立自己的老後生活網絡，互助共生社群，就不需要等家庭醫生給你「社會性處方箋」的建議了！

2020.10.1~12.31

都蘭診所  
歡慶 333

3週年3醫師

3個月門診免收100元掛號費

居家醫療 · 巡迴門診 · 物理治療 · 長照服務



都蘭診所  
Home Clinic Dulan

089 530021  
959 台東縣東河鄉都蘭 96 號

✉ dulanclinic@gmail.com

f Home Clinic Dulan 都蘭診所





文 / 杜蕙君

# 共照、共食， 共農、共學。

# 醫食農共生菜園 # 好家宅共生文化教育基金會  
# 都蘭診所 # 友善失智

三分地，  
謝謝社區裡偉哥的無私與信任。  
我們將它稱為「醫食農共生菜園」，  
延續這份精神……



2020.08.29

夏日午後，社區的老、中、青、少，不同的年齡層聚集於「醫食農共生菜園」。一起種下韭菜、絲瓜、栗子地瓜與南瓜，期待這些作物能夠成為社區長輩的幫助。

閒暇之餘也一同品嚐醫師娘的黑糖戚風蛋糕、鄰居長輩的芭蕉與友好小農的甘蔗汁。想勞動的就勞動，想交流的就交流，想玩耍的就玩耍（確保作物不受傷害），想觀看的就觀看，想沉思的就沉思。

他們都是社區居民與熱心志工，同時也是都蘭診所培育的照護者與被照護者。然而，照護與被照護的角色，經常是隨著時空機遇翻轉的。我們期待這個園地在大家的愛護之下驅動善的循環，成為各種樣貌的生命擁有不同形式的喘息空間與共學場域。

2020.09.19

社區的事，往往不是一個人；而是一群人的願意好好串聯。今天的醫食農共生菜園，邀請並接送更多長輩蒞臨。

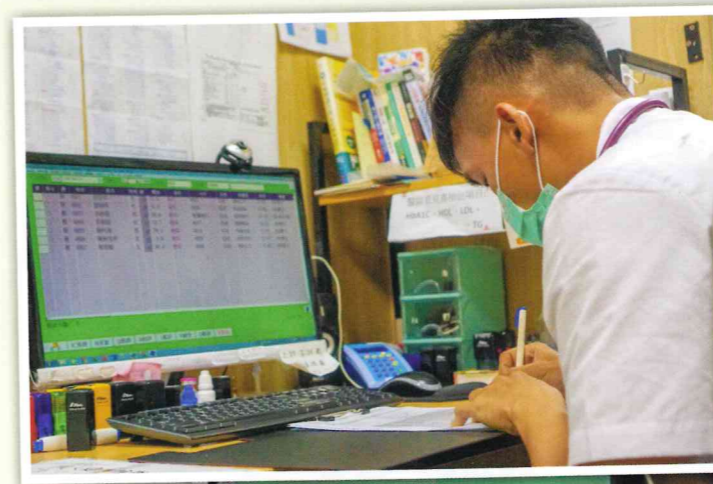
阿公主動宣傳共農訊息，拄著單邊拐杖一起彎腰拔草汗如雨下；阿嬤跟大家出來郊遊，有人陪著說話就滿心歡喜；孩子們穿梭田間協助送料、搬運雜草。

謝謝大家，互相陪伴！

2020.09.26

今日的社區共農，伴隨著綿綿細雨。

91 歲的活力阿嬤拿著鋤頭，親身示範如何除草最有效率；不到 3 歲的小女孩，跟著醫生爸媽來參訪。為超跨齡共生菜園創下記錄。



## 曹正 醫師

台大醫學院 畢業  
台大醫院 家庭醫學科 住院總醫師

大家好，我是曹正 曹醫師，是來都蘭診所即將邁入第三個月的新進醫師。

我是一個土生土長的台北漢人，雖然很多人說我有原住民的臉孔（原住民通常都長得很帥，我就姑且當這是稱讚了哈），但我家裡沒有血統，也一句族語都不會說，從小到大都沒有真正的離開過台北。但我還是選擇來到台東，其實是因為與台東有一個不解的緣分。

我很喜歡衝浪，也喜歡台灣東部的好山好水，於是我就從台北，經過花蓮一路衝浪衝到台東了。過去在北大上班的時候，也幾乎每週都會開六個小時的車來台東一次，充飽電再回台北面對病情困難重重的病人，說也奇怪，充飽電的時候，看病的思慮都更加清楚了。

兩年前認識了都蘭診所的余醫師，有感於余醫師在都蘭的許多創新思維，認識了日本的在宅醫療，發現醫學即便讀到了艱深，走入了基層，仍然有很多可以突破跟精準的地方，在宅住院、在宅急診、在宅醫療的人力編制、專業、檢驗、藥物等等，都會因為走出了醫學中

心而有不同的樣貌，我想結合台北所學的，跟上這個腳步，而且台東的海又能給我不斷補充能量，我開始漸漸思考在台東住下來的可能性。

結果也沒想多久，我就真的搬來了，然後糊裡糊塗也過了兩個月。

這兩個月，感謝都蘭診所的員工各種不厭其煩的指導，也非常感謝每個來我診間就診的都蘭鄉親，聽我叨叨念念一些平常飲食用藥要注意的地方。還有雖然我完全不會族語，但長輩們都還是耐心的聽我吱吱嗚嗚又破爛的講完，我有幾次都太過執著想用族語溝通了。記得有一次遇到一位 Fa-i，我努力擠完護理長惠玲姊教我的族語解釋疾病後，Fa-i 耐心的聽完只回應，「曹醫師沒關係你可以講國語啦，我知道你盡力了。」我瞬間感覺被安慰了，謝謝這位 Fa-i。

未來的路上還會一直遇到大家，也會發生更多有趣的事，希望我們能在这片土地上繼續好好認識囉。

## 醫食農共生工作坊

—— 連結醫食農的社會性處方箋 ——

歡迎在地小農、照服員、都蘭診所保健員以及對社區共生、在地創生有興趣的你。免費參加，需事先報名，限 25 位。

時間：11/11 (三)、11/28 (六) 8:30-17:00

地點：四季八里自然莊園 詳情請洽：0920-004-001 杜小姐





媒體報導

# 家是最舒服的病房

原視 | LiMA 新聞世界 專題報導



2017 年，余尚儒醫師在都蘭開設以在宅醫療為核心的診所，慢慢的將在宅醫療帶進原鄉。發現原鄉擁有緊密的鄰里關係是適合發展在宅醫療的場域，然而第三種醫療模式興起，能否解決原鄉長期面臨的醫療問題？

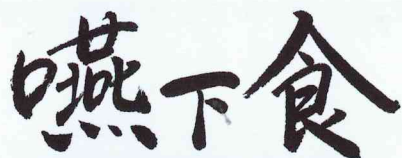


診所祭活動預告



### 12/19(六) 09:00 - 12:30 都蘭活動中心前廣場

今年診所祭以「好好吃飯，好好運動」為主題，診所將會分別以這兩個主題來規劃特別活動，歡迎社區朋友報名參加！



點心分享計畫

## 嚥下食點心分享計畫 即日起開放諮詢及報名

嚥下食，是一種專為吞嚥困難者所開發的軟食。邀請社區民眾一起參與製作響應，同時也徵求診所祭當天的試吃委員，歡迎翻閱簡章了解詳情。



## 口腔運動會（籌備中）

### 12月開放報名，敬請期待活動資訊

透過吹氣、嘟嘴等體驗不同的遊戲，一起來訓練口腔各部位的肌肉。不分老少、歡迎社區朋友一起報名同樂，我們將在12月初釋出完整活動資訊。

### 2020年11月 門診表

### 巡迴門診

		一	二	三	四	五	六
早上	08:30   12:00	余尚儒	賴瑋伶	余尚儒	曹正	賴瑋伶	輪診
	下午						
	03:00   05:00	曹正	曹正	曹正	余尚儒	曹正	X
				物理治療 <small>需提前預約 01:00-05:00</small>			
晚上	07:00   09:00	余尚儒	X	X	X	X	X

### 上午 08:30 - 11:30

**星期二** 余尚儒  
泰源東安宮

**星期三** 09:00 - 12:00  
賴瑋伶  
忠勇村 伊甸日照中心  
寧埔村 光榮活動中心

**星期四** 余尚儒  
隆昌國小

**星期五** 曹正  
興昌保健中心



財團法人  
好家宅共生文化  
教育基金會

### 都蘭診所好消息

#03 2020年11月號

發行人：余尚儒 總編輯：五十嵐祐紀子 責編：鄭夙汝  
撰稿：蕭玉萍、黃金賢、賴瑋伶、曹正 排版：鄭冠霖



贊助支持 歡迎掃描 QR CODE 網路捐款  
國泰世華銀行 (013) 台東分行  
戶名：財團法人好家宅共生文化教育基金會  
帳號：102035008923