

台北榮民總醫院高齡醫學中心
高齡醫學病房主任

陳亮恭◎著

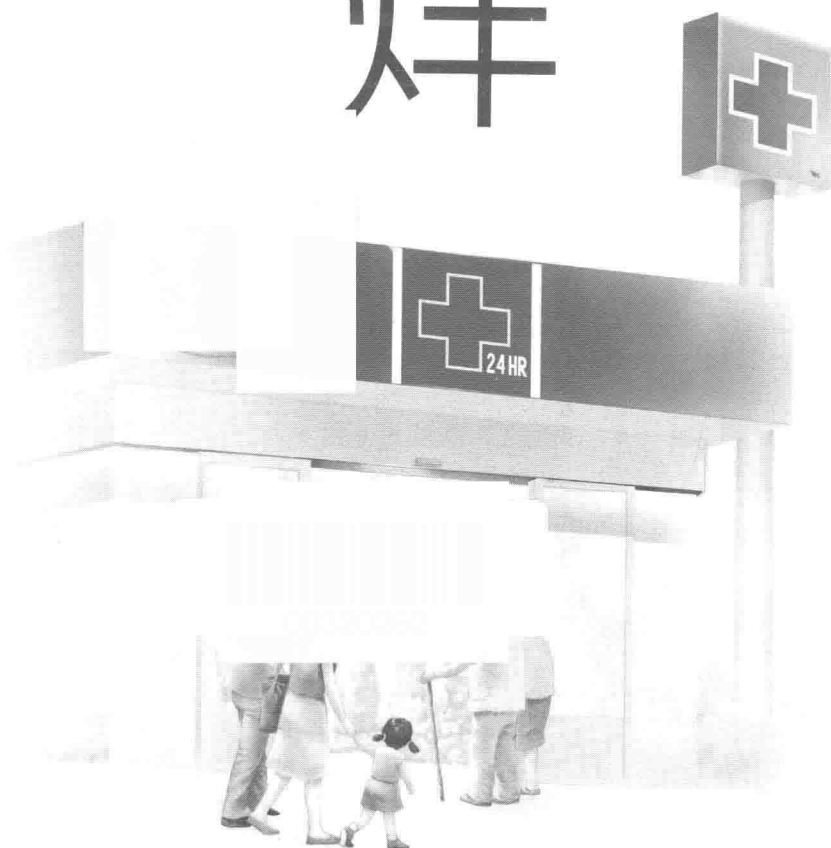
家庭醫師 不打烊

當面臨病痛時，多數人都會期待，
能有一個二十四小時都能找到的人，
解答我們對健康的疑惑，並協助趕走身上的病痛。
生活中全家人對健康的大小事，
就靠家庭醫師來為我們把關。



陳亮恭◎著

家庭 不打烊 醫師



國家圖書館出版品預行編目資料

家庭醫師不打烊／陳亮恭著．-- 初版．-- 臺

北市：原水文化出版：家庭傳媒城邦分公司

發行，2006〔民95〕

面；公分--（悅讀健康系列；23）

ISBN 986-7069-07-2（平裝）

1. 醫學－文集

410.7

95008517



推薦序 1

我們信任醫師跟信任神明是一樣的

陳榮南、陳林素（作者父母）

在我們那個不太容易吃得飽的年代，「看醫生」是一件奢侈的事情，在那樣的社會環境下，維繫健康常常是仰賴街坊鄰居、老人家的經驗或是求神拜佛。那個年代的科學不像現在發達，更重要的是在民智未開的時代，有許許多多大家不明瞭的問題往往被歸咎於鬼神、風水等問題。如果多到廟裡走動可以增進家人的健康，相信即便是在現代，也應該會得到大家的認同。只不過現在的社會進步很快，加上全民健保的關係，家人有健康上的問題可以非常容易地找到醫生處理，即便是單純的諮詢也好。

不過，有一些奇怪的狀況卻不是醫生能解釋的，有的時候還是需要以傳統方

式處理。別馬上否定這些傳統方法的效果，有的時候，真的還蠻有幫助的。以亮恭的小孩（我們的寶貝孫子）來說，有的時候會半夜莫名其妙地大哭，哭得好像受到驚嚇一樣，這時我們不免會去想到一些不能以科學解釋的面向。

現在我們的媳婦也會以傳統上處理小孩驚嚇的方式來安撫小孩，連亮恭有時候也會這樣做，例如用洗米水擦拭小孩的身體，或是唸法號等等。我們相信，只要小孩能夠健康、快樂，只要不是太荒誕不經的方法，應該都可以被接受吧？有時我們的孩子誤會我們只是迷信，其實，他們不知道，對於我們而言，醫生的崇高地位，跟神明並沒有什麼兩樣，我們信任醫生跟信任神明是一樣的，只是我們比較貪心，希望同時得到醫生的照顧跟神明的保佑而已！

我們並不清楚亮恭在工作上的表現如何，他不常跟我們說他的工作，但是我們有一堆朋友都在他的門診就診，因此，我們對亮恭工作狀況的了解，多半是來自他們的轉述。

朋友們告訴我，亮恭一次門診常常是七、八十人，但是在這麼繁忙的業務中

他對人總是很客氣，又很有耐心，很能站在病人的需要去思考。亮恭結婚的時候，透過他的長官致詞，才發現原來他在醫院所做的一些事情是為人所稱許的，坦白說，這是我們之前蠻陌生的部分。我們那時才曉得他是榮總資歷最輕的主治醫師、大學講師，學術論文一堆，也參與了很多重要的工作。原來在他一派輕鬆的外表之下，他其實承受了不少的壓力，不過，從他臉上從來看不出來，彷彿一切都在掌握之中。

一般人可能只看到他在人前絢麗的光環，卻看不到他在人後的努力，連我們也不太清楚。我的女兒（也就是亮恭的姊姊）曾經說，當亮恭唸大學的時候，常常每天只睡一、二小時（可能是臨時抱佛腳吧？），當時我的女兒問他為什麼要這麼拼命唸書？亮恭露出認真的表情說：「現在不用功，充其量只是害自己失掉分數，但是將來卻很可能害別人失掉性命！」聽起來真是沉重的負擔，但也由此可見他對生命尊重以及負責任的態度。

亮恭之前寫了很多醫學專業的論文，也出版過幾本書，我們老人家實在看不

懂，很高興他終於寫了一本我們看得懂的書了。如果你想知道現代的醫病關係、新舊醫生的思想衝突、醫生的生活模式，甚至是影響甚鉅的社會議題，你一定要看這本書；而這本書最值得推薦的理由是因為，這本書的作者可是恩主公推薦的醫生喔（詳見本書〈恩主公的指示〉一文）。



推薦序2

與有榮焉地參與他的成長

尤文芬（作者太太）

認識亮恭是在一個正式的餐敘場合（也有人稱之為相親），回想起來也已經四年多了，這四年多來我看著他一路走來，可能沒有人比我有更多機會在第一線觀察他，因此由我這裡爆出來的料，可信度應該頗高唷！

亮恭是一個很特別的人，從認識他開始就一直感受到他對於醫學、研究、教學與臨床服務的熱誠，簡單地說，他的生命與醫學已經不太容易分得開。

他看起來總是精力充沛、永遠積極樂觀，對於決定的目標一定全心投入。但是，在家裡的他可沒有書上那麼地情感豐富，基本上就是個 coach potato，常常窩

在沙發上漫無目的地轉著遙控器，而且他偏好日本台與職棒轉播。但是，很快地，拿著遙控器的他就會沉沉入睡。這個三十來歲的年輕人，也跟個歐吉桑一樣喜歡在沙發睡覺！

在這本書中，他幾次提到我，所以我一定要「平衡報導」一下。書中提到當醫師變成家人的時候，似乎他的專業就不見了，其實並不是這樣。我當然絕對尊重且信任他的專業，但是看著我們的寶貝兒子發著高燒，我實在沒有辦法像他那樣輕鬆地說：「這是小孩子獲取免疫力方法，他以後就不會被這種病毒感染了」，因此我會忍不住想多問兩句，或是問一下別人的經驗，這種心情應該是為人父母的人之常情吧！

我經常希望他在家裡不要當個醫師，而是扮演父親與丈夫的角色，因為我實在沒有辦法在那個當下，還冷靜地將他專業的解釋聽進去。不過，也別看他說得輕鬆，當小孩在夜裡哭的時候，他總是立刻從床上跳起來，有時還會與我搶著抱小孩安撫，看在我的眼裡，更是份外心疼總是為了研究熬夜到三更半夜，因而睡

眠不足的他。

相較於別的家庭，他投入了蠻多精神在照顧小孩和家庭身上，他除了會泡奶、洗衣服、熬煮小孩食物的高湯，還會幫小孩洗澡、洗碗等等，最讓我窩心的是當我懷孕需要住院安胎的時候，他也整整陪著我在醫院住了兩個多月。

我們到英國去的那段日子，對我來說真是一個磨練，因為白天一個人在牛津帶著一個剛學會走路而且活力充沛的小男生，照顧起來實在很辛苦。看到他在書中提到一些他在英國的收穫我覺得很開心，因為只要有收穫，我的辛苦也就值得了。那段時間中，他的生活很單純，每天看他回家與兒子玩、上網看台灣連續劇、與我喝白酒以及讀讀書，這應該是他這些年來少有的清靜生活。但是，亮恭這個人實在不是閒得下來的人，人在英國卻還是繼續著台灣的研究，每天依舊在整理他的研究資料，同時還進行英國的研究，我真的是服了他。

亮恭這個人不僅能一心多用，還可以不睡覺、不吃飯，重點是這樣居然還不太會瘦（別誤會，我就是喜歡這樣的他）！他常笑我一看電視就會忘記吃進口的

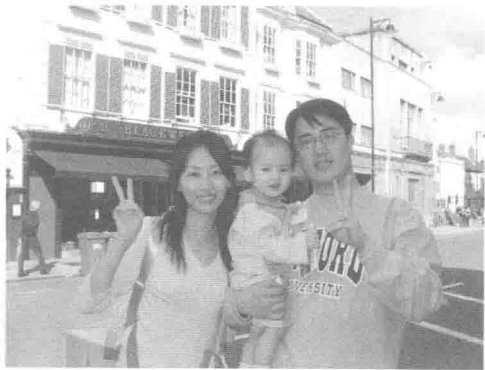
飯還要咀嚼，而他可以同時看電視、吃飯、聽廣播外加看書與講電話，也無怪乎他即使事情這麼多，還能找出時間寫出這本書，在繁忙的工作中，他居然還有精神去感受生命與進行廣泛的思考。

在〈醫師也是人〉這篇文章中，他提到他發燒還上班的事情，那在我們剛認識沒有多久就發生了，現在來看，他在書上寫得似乎真是太輕描淡寫了。那時候的他整個星期都在發燒中，其中的前三天幾乎沒有退過燒，他為了能正常工作，幾乎是每兩個小時就吃一次退燒藥，就算退了燒也都在三十八度上下。而且，當時他因為吃太多退燒藥而持續胃痛，加上那一陣子他們家中的人不約而同地都出國了，所以我必須大老遠搭著公車去給他送飯。那時看到他抱著病痛卻仍在思考病人的問題時，我真不知道要說些什麼。他撐了三、四天，終於決定要到醫院打點滴，那時的他走起路來已經搖搖晃晃、有點站不穩了，而那幾天他竟然還是天天上班，真是太不會照顧自己了。就是這樣令人擔心的他，才讓巨蟹座的我甘心被騙來照顧他一輩子。

看著亮恭這四年多來的成長與成就，我當然感到很高興，也與有榮焉，娘家的親戚更是對他讚不絕口。他會願意花很多時間陪小孩、幫我分擔家務，只是這樣卻剝奪了他很多寶貴的睡眠。我知道他總是等小孩與我入睡之後，才開始做他的功課，不管是研究還是寫書或是撰寫計畫、論文，我知道他一天睡不到幾個小時。有的時候忙起來，飯也忘了吃，只記得喝他的「大杯冰美式」，是的，醫生也是人，身體也需要保養的。

我們夫妻每日的對話之中，總少不了我對他的提醒：「要記得吃飯喔」、「我看你眼睛都眯起來了，昨天你到底睡了多久，還不去睡覺……」等等食衣住行之類的內容。不管他未來的發展如何，我最擔心的還是他的健康以及長期睡眠不足的問題，好希望他能好好地關心和愛惜自己的身體，因為他對我和寶寶是最重要的精神支柱啊！

看到亮恭這本書的出版我當然是雀躍的，也希望所帶來的版稅會讓人驚喜，因為，再過幾個月家裡又要多一張嘴吃飯了（嗯……應該是喝奶）。



自序 醫病溝通的開始

雖說這本《家庭醫師不打烊》不是我的第一本書，但是寫這本書的過程卻讓我有「難產」的感覺，因為這裡的每一篇文章都是來自於我的真實感覺或是得到的啟發，然而在我短短近十年的醫師生涯之中，多的是每天看病人與做研究，但讓人感動或有所啟發的故事卻不是天天都有，而我不是個小說家，要我把這些體驗生動地寫下來，對我可真是一大考驗。

我這個年紀與資歷在醫院內算是資淺，但是對於還在接受訓練的住院醫師與醫學院學生而言，我已可以算是老師（其實我喜歡他們叫我學長，聽起來年輕點），所以看到七年級的準醫師，讓我有點驚覺自己已邁向中年，他們的青春讓人

驚豔，卻也讓人擔心。聽他們說一些對醫學教育的看法，總是讓人覺得醫學教育好像沒有多大進步，因為這些話有很多我在十年前都說過，然而十年過去了，大家依然在反應這些問題，現在的我已經更加清楚這些問題之所以無法解決的原因，但我只會笑笑地聽他們說一說。

生命當中會發生很多的故事，醫師這個行業尤其如此。因為我們面對的是與生命有關的議題，因此感受到對於人性的衝擊會更大。由於我的執業屬性，生離死別的畫面我較少面對，只有在當住院醫師的時候看得比較多，但是門診的「醫病關係」卻是我常要面對的問題。

有人說「醫病關係」在醫院的不同專科有著不同的特性，在重症加護、外科系或急診的領域，醫病關係非常地父權化（paternalism），因為這個時候病患的病況危急，常由不得醫師與病患及家屬有時間猶豫，所以醫師的權威會比較重。而在以慢性病為主的科別，如家醫科，醫病關係會變成比較消費者主義（consumerism），或是講究共同參與（mutual participation）。因為病人在治療慢性

病的過程之中會有很多的想法，不是醫師說了就算，病人自己的健康信念與醫病關係會直接影響病人的疾病控制，所以醫師要站在「客戶」的立場多想一想，雖然醫師傳達的訊息都是為病人好的，但是必須能讓病患配合才能真正產生影響，因此「醫病溝通」是一門重要的學問，好的醫病溝通跟開立治療藥物可能是一樣的重要。

這本書的內容有點雜，有我的心情、我的感想、我想傳達的想法，其實並沒有很一致的方向，但我真正想要呈現的，是身為一個六年級家醫科醫師所擁有的真性情與人生。我更希望醫病關係的改善，能從家庭醫師觀念的普及與做法落實開始，讓醫師就像朋友，在病患需要時，隨時都在身邊，這也是將此書命名為《家庭醫師不打烊》的初衷。

感謝原水文化的工作同仁對於拙作的重視，我並不是學界的大老，也不是專業領域的聞人，但他們卻願意協助我出版這本過去十年工作歷程的心情記錄，讓我十分感動。寫這本書正是我工作上最忙碌的時期，但是，在他們的鞭策之下，

我終於還是將之完成，雖談不上嘔心瀝血、字字珠璣，但我盡量做到言之有物。

希望這本書不會讓他們賠錢（雖然如此，版稅不能少唷），由於書中的每個故事都是我所遇到的真實事件，所以，短期內我應該不會再有類似的著作了，說不定要再花個十年才能累積出類似的經驗。

也要感謝我太太的支持，若不是她專職在家照顧小孩讓我全心工作，我恐怕也難把這本書「生」出來，也感謝她時時不忘提醒我：工作再忙也不能犧牲與孩子的相處，讓我得以跟天天拉著我的手指在家跑來跑去的兒子一同玩耍。

希望這本書的內容，能讓更多的人更了解醫療的狀況與醫師這個行業的特性、更深入了解醫療的本質、更了解醫師在想什麼，從而共同促進病患的健康。

〔推薦序1〕

我們信任醫生跟信任神明是一樣的 ◎作者父母 五

〔推薦序2〕

與有榮焉地參與他的成長 ◎作者太太 九

〔自序〕

醫病溝通的開始 ◎陳亮恭 一三

醫生碎碎唸

醫生也是人 002

奧客來囉 010

醫學院學生，苦啊！ 020

不快樂的醫師，為何？ 030

當醫師變成家人 039

草莓族的入侵 046

跟醫師做朋友

跟醫師做朋友 056

做個聰明的病人 066

怎麼看病才對？ 076

解釋病情的藝術 084

以病人為中心的醫病溝通 092

另類治療好不好？ 102