

服務泰山社區婦女生育保健 30 年

陳麗珊女士的心路歷程

陳麗珊女士是一位在泰山執業的助產士，開設「泰山助產所」，直到今年已 30 個年頭。走進「泰山助產所」，第一個印象是這兒的環境很好，助產所內的各種設備和擺設都顯得很光亮、很溫暖，給人一種親切的感覺。來到這兒，不絕於耳的稱呼是：「陳奶奶好！」「陳老師，好久不見了……」，對於陳院長，感覺上和自己的親人一般的和藹可親，不僅僅是我這麼覺得，所有到助產所的小孩、婦女也都是如此感覺……。

陳院長在泰山開業 30 年來，環繞在泰山周圍地區許多上了年紀的婦女都是在這兒生產的。近年來，雖然由於各種因素使得婦女在助產所生產的人數大幅減少，但目前仍在此生產的婦女幾乎都是一代接著一代，母親在此生產，女兒或媳婦也在此生產，就這樣不停地傳承下來的，使得陳院長成為婦女之間的朋友和長者，提供給婦女各方面的資訊。即使是沒有在此生產的婦女，仍會帶著她的嬰孩到陳院長這兒來作一些檢查或保健，與婦女們保持著良好的關係。

筆者由於個人學業上的一些因素，有機會到泰山拜訪陳院長，請教她在婦女生育方面的看法和意見，也因此有這個機緣寫這個專訪，是自己覺得很榮幸的地方。

助產工作整整 30 個年頭

陳院長民國 47 年台北護專畢業，在校主學護理和助產，畢業後曾在台北市衛生局服務，之後民國 56 年在泰山開業，成立泰山助產所。值至今日，已整整 30 個年頭。



■陳麗珊是受過西醫教育的專業助產士。
(慶貞／攝)

除了西醫教育的洗禮，陳院長更結合了其他不同的民俗療法，中醫的各種知識在她的助產行業中，不但是孕婦，一般婦女問題、嬰幼兒各種保健等也都包含在其中。在陳院長執業的生涯中，時時在求進步，希望以一個最自然、最沒有副作用的有效方法讓到這兒的婦女、孩童都能得到最完善的照顧。

在這 30 個年頭之中，在陳院長手中接生的嬰兒少說也有 2 萬名，助產這條路一路行來，陳院長有她個人獨到的看法和感覺。

由西醫到傳統醫學心路歷程

從一個正統的西醫體系下的助產士，會何會變成今天結合中西療法的療者呢？我想這是一個最令人好奇的

因素！一般西醫的視角而言，凡是能用所謂「科學」儀器方法檢視出來的，才是所謂最科學的方法！往往所謂另類療法、民俗療法都是被視為是一個「民間術士」加以使用的。在正統西醫教育出生的陳院長，當她探索另一種不同的方法時，她又是一種什麼樣的看法和轉變呢？

「談到我為何會去學一些另類療法呢？最主要的原因是因為我的女兒」。陳院長的女兒因早年受到碰撞，導致脊椎方面的問題。在帶著她女兒四處求醫的過程中，開闢了另一個寬廣的天空。她的女兒是促使她走向結合中西醫模式中最重要因素！「她受傷後，我帶著她去全省的大醫院看，把所有的醫院、最權威的醫師都看完後，還是沒有起色，因此我決定帶她到大陸去尋求其他的醫師。」

走遍了全省的醫院，還是無法得到有效的成效時，陳院長毅然決然地走往另一條路，當時的陳院長必定無法預測到，當年的一個決定，竟使得現在多少婦女、孩童受到眷顧！

到了大陸，看了各地的名醫，在治療的過程中，陳院長也開始去接觸一些自然、簡單的方法，希望同時能運用到婦女各種狀況上。她開始去接觸中醫，學習經絡穴道，配合人體的陰陽五行來治療，最初於中華易經協會開始學習針灸。民國 68、69 年將針灸運用到生產來減輕分娩的疼痛。到了民國 77 年，進入廈門大學針灸研究所（前後 2 年），同時學習香功、捏肌，及學習整脊。對於這些方法，陳院長都將其運用整合至其服務之中，她說：「我用一些很簡單的方法

就可以得到很好的效果。藥物往往不是很好的方式，可能有副作用。我都採用一些很自然、不會有副作用的方式。希望能促進人體自然的抵抗力，這樣才會達到最好的效果。」

婦女生產保健與孩童照顧

由於陳院長結合各方面的知識，使得她的服務對象除了孕婦之外，更包括了一般婦女、幼童的保健。在孕婦方面，除了產前檢查外，更會教導一些矯正胎位不正的運動、減輕孕吐的方法、刮痧、幫助婦女順產的運動，教導婦女如何吃、如何注意生活的各種事項等，使得婦女在懷孕時沒有什麼太大的負擔；在分娩時，運用針灸、運動等各種方式，使分娩的疼痛減到最低，讓婦女能很順利迅速地生產，且產後恢復得很快；生產完後，也會告訴婦女如何坐月子、飲食、運動及嬰孩應注意的各種事項，打破近年來「生產會很難過」的迷思。誠如陳院長常說的一句話：「生產是一件很自然、很快樂的事」。

對於一般婦女可能有的問題，如：痛經、子宮肌瘤或是長時間累積下來的各種疾病，陳院長都有其特殊的療法。在此陳院長特別提出婦女三大保健運動，婦女如果能每天早晚作15—20分鐘，能使身體各方面健康：膝胸臥式、提肛、抬臀。（這三種方式將於附錄時再作詳細的介紹）。

在孩童方面主要是用捏肌的方式，此方式能增加孩童的抵抗力、促進免疫力，使得小孩子較不易生病。泰山助產所的對面是一間陳院長開設的「及幼幼稚園」，裡面的小朋友平常放學回家前若覺得身體不舒服都會到陳奶奶這兒捏肌；平常一般婦女也會帶孩子到這兒來捏肌，對6歲以下的孩子效果是很好的！

關懷婦女回饋社會

談了很多陳院長實際工作上的種種情形，接下來談談陳院長的服務理

念。「我在社區服務，其實最重要的就是幫助婦女，希望能貢獻自己的力量來回饋給社會。」對於金錢，陳院長覺得對她而言並不是影響她繼續執業的重要因素，而是基於一種對婦女的關懷和對社會的回饋，使得陳院長在助產士的行業中繼續不停地吸收更多的知識，希望能帶給婦女更多的好處和促進婦女的健康。陳院長今年已60多歲，她人生中的大部份時間都在為婦女健康而努力，她也一直秉持著這樣的信念來繼續從事社區婦女健康的各項服務。

對於陳院長在婦女方面豐富的知識，有一些護理相關的學者也注意到這方面的重要性，陸續和陳院長連絡，希望能將這樣寶貴的知識經由整理和教學，使其能繼續運用到婦女健康方面，尤其是關於生育方面的各種知識和經驗更是難能可貴的寶貝。

立報84年5月至12月的資料顯示，我國各醫療院所生產數與剖腹產比例統計指出：84年5月份的剖腹產率為35.86%，12月為31.77%，仍有3成以上的孕婦實施剖腹產。截至目前為止，我國是剖腹產佔世界第一者。

一般而言，必要的剖腹產是5%~8.4%，而我國竟有30%以上，這種過度使用剖腹產的情形是很明顯地。這種非必要性的剖腹產，不但是造成醫療資源的浪費，更會造成婦女、胎兒各種不適地後遺症和併發症。因此，如何在完整的照顧下，使婦女視生產為一件自然的事，快樂的生產，便是我們希望將此寶貴資料推廣至目前現有的醫療體系最重要的課題。

休閒活動和養生經驗

陳院長在平常的休閒活動方面，由於時間並不是很充裕，主要是每天一早5點多去游泳，約半小時至1小時的時間。游泳完在沖洗時，能同時按摩全身周遭的穴位，促進身體健康。

在日常生活中，有一些是院長平

常必作的。由於早期學習了很多的養生的氣功和活動，如：天斬氣功、鶴祥椿氣功、朝陽氣功、瑜珈等，陳院長融合她這些年來的心得，選擇了她每天的養生活動——甩手運動、打坐，及近年來學習的明心見性功的功法。這樣的養生使得陳院長的身體和精神都非常地好，氣色更甚一般的人呢！

談及平常飲食方面，注意到陳院長吃素，便請陳院長談談對吃素的看法。「我吃素是很自然的，以前因為接生很多，都接觸很多血，也就比較少吃肉，漸漸地就開始吃素。不過，我對吃素的看法是隨緣，並不要很強求。最重要的心意，其他的就是形式了。」

小小的介紹與分享

認識陳院長也半年多近一年了，在這段不算短的時間內，其實還有很多很多的感覺和看法沒有辦法在短短的篇幅中提及，只是希望能藉著這個機會將陳院長為婦女健康所作的貢獻，及其使用另類療法整合現代西醫的療法作一個小小的介紹和分享。若您身體上有任何的問題，不妨到泰山助產所去請教陳院長，相信您會有所收穫的！

《附錄》

膝胸臥式—採俯式，先以跪式，上半身前傾，雙手放至前胸。移動重心到前方，雙腳向後，與肩同寬，此時雙手在自己的身側。儘量將上身往下，將胸部貼至床，臀部抬高。

提肛—所謂提肛，是比較通俗的說法，其實正確的是將會陰的部份緊縮。方法是：慢慢地收縮會陰，至不能再收時，憋氣半分鐘，然後再慢慢鬆弛。剛開始，會有些不自然，但反覆練習後，就會習慣。常作此練習，女性內分泌的荷爾蒙會趨正常。

抬臀—採仰式，躺在床上（最好不是彈簧床），雙腳往內縮、雙手平放在身側，將自己的臀部向上抬高，抬到最高處，支撐幾秒鐘再慢慢放下。 圖