

出國報告（出國類別：考察、開會）

參加 2024 JBI 國際會議、辦理國際 JBI 台灣小組工作坊及參加 2024 德國自然療 法研討會暨考察交流

服務機關：護理及健康照護司

姓名職稱：蔡淑鳳司長、何秀美 科長

派赴國家/地區：布拉格（捷克）及法蘭克福（德國）

出國期間：113.9.5-9.16

報告日期：113.12.16

摘要

本次出國報告為（一）參加國際JBI實證網絡會議，提升我國實證護理專業發展與臨床照護品質，持續深化台灣與國際組織鏈結。（二）辦理國際JBI台灣小組工作坊，邀請國際實證知名專家Dr Craig探討以證據基礎實踐在現代醫療照護的應用與挑戰，同時分享台灣推動實證知識發展、教育與臨床應用，並與台灣實證應用學界和臨床護理夥伴互動交流，建立日後國際合作交流平台。（三）了解德國自然醫學體系與自然醫學醫師或護理執業現況，參訪賀德家護理之家(老人院)，了解賀德佳體系機構運用香草、音樂、冥想與祈禱及食療等自然醫學整合全人照護應用(四)參加德國自然療法研討會，鏈結德國全人照護專業網絡，吸取全人療癒照護方法及使用經驗，未來可作為護理人員自我照顧或提供被照顧者及照顧者全人療癒之非藥物非侵入自我照護，可持續透過國際交流、人才培訓與實證研究，以提升照顧者與被照顧者的生活品質。

目錄

| | |
|---------------|----|
| 壹、目的 | 4 |
| 貳、名單 | 4 |
| 參、過程 | 4 |
| 肆、心得及建議 | 22 |

壹、目的

- 一、參加國際 JBI 實證網絡會議，持續深化台灣與國際組織鏈結。
- 二、辦理國際 JBI 台灣小組工作坊。
- 三、參訪賀德家護理之家(老人院)，了解賀德佳體系機構自然醫學整合全人照護應用。
- 四、參加德國自然療法研討會、賀德佳護理工作坊，鏈結德國自然療法整合全人照護專業網絡。

貳、名單

| 序號 | 單位 | 姓名 | 職稱 |
|----|-------------------|-----|----|
| 1 | 衛生福利部 護理及健康照護司 | 蔡淑鳳 | 司長 |
| 2 | 衛生福利部 護理及健康照護司 | 何秀美 | 科長 |

參、過程

一、行程摘錄如下：

| | |
|---------|---|
| 9/6-9/8 | ➤ 國際 JBI 實證網絡會議 |
| 9/9 | ➤ 國際 JBI 台灣小組工作坊 |
| 9/10-11 | ➤ 參訪聖賀德佳社區健康機構(社區健康共生模式) - 賀德家老人護理之家/老人院 - Abtei der Hildegard von Bingen 修道院 - Hildegard Forum - 賀德佳香草自然藥園療癒 |
| 9/12 | ➤ 聖賀德佳護理工作坊 |
| 9/13-14 | ➤ 聖賀德家國際自然療法研討會 |

二、過程摘錄

(一)國際 JBI 網絡會議：

1. JBT 組織簡介：

JBI 協作組織(JBIC)於 1996 年與 JBI 一起成立，成立至今 28 年，致力於國際合作，在推動全球實證醫療保健(EBHC)方面發揮了重要作用，使 JBI 成為該領域的多學科領導者。JBI 成立之初在亞洲和澳洲擁有七個合作夥伴組成的網路，如今 JBI 全球協作實證網絡涵蓋 40 多個國家/地區 85 家大學、醫療機構和非政府組織(NGO)，根據當地需求推動實證醫療保健，透過成員多元化力量，並利用共享資源和專業知識來追求共同的願景和使命，其目標是為改善醫療保健服務和成果做出貢獻，用更好的證據帶來更好的結果，為全球社區創造更光明的未來。

2. 會議內容摘要：

(1) JBIC 策略審查：

目的是確定 JBIC 活動矩陣框架的形式、職能、活動、系統，和政策對於當前 JBIC 實體是否可行、適當、有意義和有效，對於不斷增長的協作證據網絡是否可持續，以及他們是否實現了在全球範圍內支援 EBHC（全球循證醫療保健）的預期目標。

(2) 審查階段的概述

- I、 第一階段桌面審核:對 JBIC 手冊更新、簡報和會議記錄進行桌面審核，以根據 KPI 繪製 JBIC 活動矩陣和實體輸出的演變。
- II、 第二階段財務分析:以確定支持和維護 JBIC 成本、JBIC 財務模型中的公平性和可持續性考慮因素，以及確定問題、機會和風險緩解策略。
- III、 第三階段調查反饋:向 JBIC 成員(董事、召集人和副手..等)發送調查，以了解 JBIC 實體在 JBIC 活動矩陣中工作的經驗，包括障礙、促進因素和變革建議。
- IV、 第四階段地區審查:涉及五個 JBIC 地區中的每一個地區，對目前和擬議的 JBIC 活動矩陣活動進行審查，以確定其與 JBI 願景、使命和模式的一致性。每個地區都根據審查提出了一系列建議，以評估其與 JBI 願景和使命的一致性。
- V、 第五階段互動討論:第 72 次 JBIC 會議將舉行互動圓桌討論，討論 JBIC 活動矩陣的價值主張，並探討不同的問責和監督機制。

(3) JBI 協作 (JBIC) 活動矩陣：

是 2015 年共同創建的，作為管理 JBIC 的營運框架，用於識別 JBIC 實體

按照 JBI 循證醫療保健方法所理解的廣泛活動（由 JBI 通報）模型。透過忠誠、有能力、積極參與、能夠將策略轉化為行動的人來實現願景和使命就是 JBIC 活動矩陣的目的。促進和支持實證醫療保健使命的工具，透過 JBI 方法 EBHC（全球循證醫療保健）實現更好的證據帶來更好的結果，為全球社區創造更光明的未來的願景。每個矩陣活動都有由 EBHC（全球實證醫療保健）的 JBI 模型提供的單獨指標，以確保忠於 JBI 方法和指導此追求的方法。

(4) JBIC 策略審查：

目的在了解 JBI 合作實體在 JBIC 活動矩陣內工作的經驗，並確定目前 JBIC 活動矩陣框架的形式、功能、活動、系統和政治是否可行、適當、有意義和有效的協作實證網絡，如何使用 JBI 方法促進和支持實證醫療保健，審查內容範例如下表。

| 活動 | 一致性： 願景、使命、模式 | 評論 |
|--|------------------|----|
| 目前的 | | |
| JBI 系統或範圍界定審查接受在 JBI 證據綜合 | | |
| JBI 實施案例報告接受在 JBI 證據實施中發表 | | |
| 參與 JBI 方法論小組/或成為其他 JBI 小組和委員會成員 | | |
| 在 JBI 證據綜合或 JBI 證據實施（透過 JBI 方法小組）中發表有關 JBI 方法和方法論的研究成果 | | |
| 在其他期刊上發表有關 JBI 方法和方法論的研究成果（透過 JBI 方法論小組） | | |
| JBI 系統審查和/或範圍審查更新 | | |
| JBI 證據摘要接受在 JBI EBP 資料庫中發布 | | |
| JBI 影響故事、案例故事或部落格接受在 JBI 或世界 EBHC（全球循證醫療保健）日網站上發布 | | |
| JBI 證據綜合編輯出席 | | |
| 出席 JBIC 雙年度會議 | | |
| 臨床合作夥伴參與 | | |
| JBIC 指導 | | |
| JBI 短期課程（CSRTP、ScR 研討會、EITP） | | |
| JBIC 區域主席 | | |

| 活動 | 一致性： 願景、使命、模式 | 評論 |
|---|------------------|----|
| 在其他期刊上主持 JBI/JBIC 系統審查和實施案例報告 | | |
| 舉辦 JBI 學術研討會 | | |
| 建議的 | | |
| 在其他期刊上發表 JBI 系統審查和實施案例報告 | | |
| JBI 期刊上的其他出版品（即社論、評論、其他研究論文） | | |
| 在 JBI 期刊上發布 JBI 最佳實務資訊表 | | |
| JBI 最佳實務資訊表的翻譯 | | |
| 促進 JBI 的活性和 JBI 的 EBHC（全球循證醫療保健）方法，即工作坊、會議演講、講座、研討會、說故事 | | |
| 為 JBIC 以外的個人或組織提供 JBI 方法論、方法、方法的指導 | | |

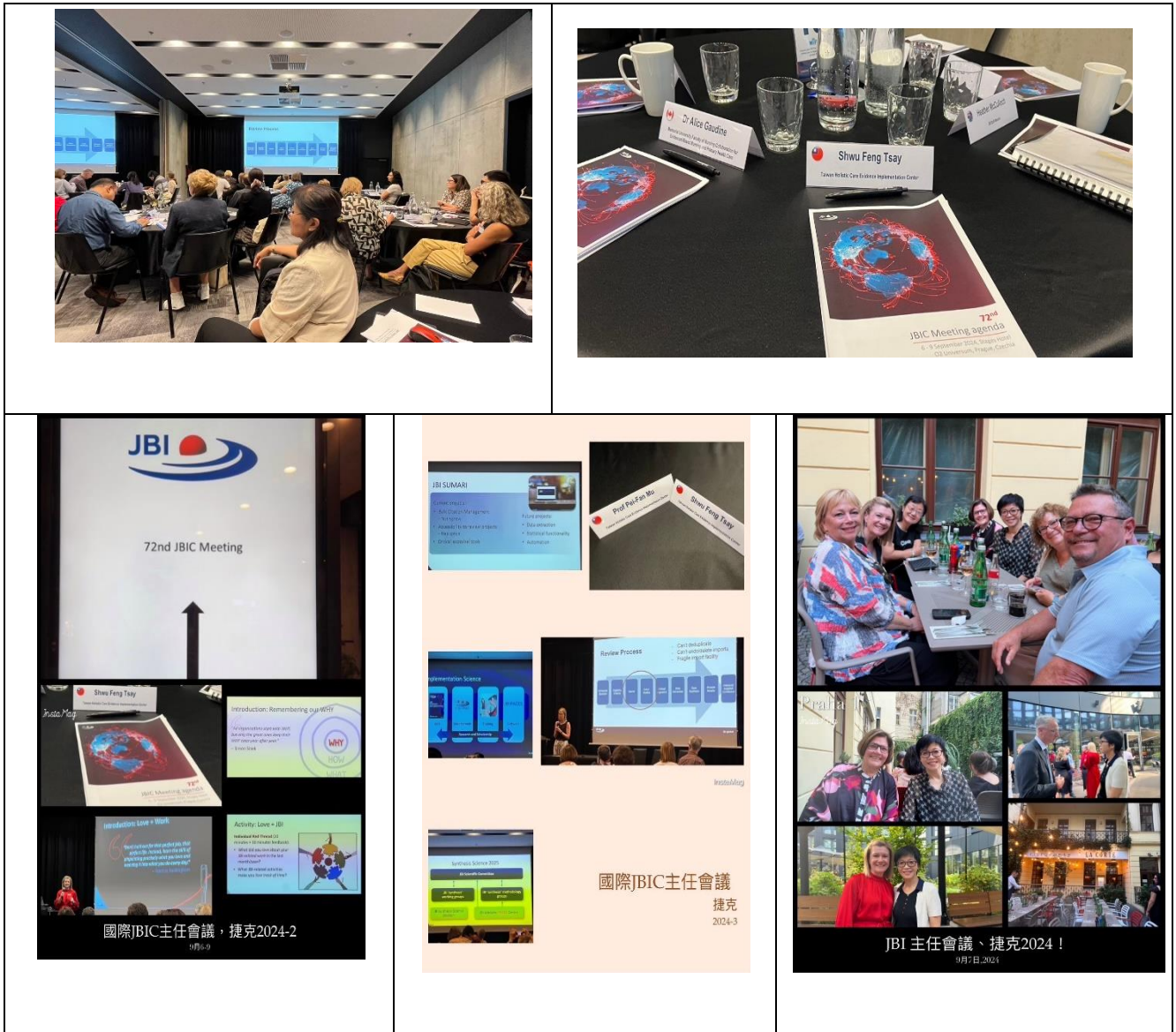
(5) 互動環節：

- 反思:會議中，由主持人帶領小組討論及回饋反思：記得我們的「為什麼」（不忘初心/初衷）「所有的組織都始於『為什麼』，但只有那些偉大的組織，能夠年復一年地保持清晰的『為什麼』。」 Simon Sinek(賽門·西奈克)
- Activity: Love + JBI (活動：熱愛與 JBI)活動:各國代表擲上獨特的紅線，分享回饋：
 - ✓ 在過去的一個月/一年裡，您最喜歡 JBI 相關工作的哪些方面？
 - ✓ 哪些與 JBI 相關的活動會讓您忘記時間？

(6) 關鍵發現價值：

- ✓ JBI 致力於建立人脈和專業發展的社群，透過實證為基礎的健康照護 (EBHC)推動當地的健康政策、服務交付與成果的改善。
- ✓ JBI 成員重視與志同道合的個人和組織建立聯繫所帶來的歸屬感和信任感。
- ✓ JBI 成員對 JBI 的願景和使命產生共鳴，並將與其合作視為對其在基於實證的健康照護(EBHC)領域努力的正當化支持。
- ✓ JBI 協作環境提供與專家共事的機會，促進全球共同努力以改善健康照護成果。

✓ 相信實證健康照護的重要性，並希望為提升全球患者的照護質量與安全做出貢獻。JBI 提供了一個實現目標的平台。



(二) 國際 JBI 台灣小組工作坊：

1. 工作坊背景說明：

本次工作坊由衛生福利部與慈濟大學護理學院共同舉辦 Evidence Implementation Workshop，邀請 Craig Lockwood, Associate Professor, Implementation Science School of Public Health, University of Adelaide(JBI 實證發展與應用之國際知名專家)擔任主講者。

2. 工作坊程序：

由蔡淑鳳司長開場分享台灣實證技術的推動與發展，包括台灣在實證應用、實證研究、實證技術以及實證知識轉譯在照護推動。強調跨領域合作對於推動醫療照護創新照護和進步的重要性，特別是在推動實證研究成果落地的過程中，

民間實踐的作用至關重要，接續邀請 Dr Craig 進行專題演講。

Dr Craig 演講重點：

探討以證據基礎實踐在現代醫療照護中的應用與挑戰，並深入剖析全球合作、實證變革管理、實證應用科學、教育及以病人為中心護理的重要性，並進一步探討組織持續性與改變的影響因素及未來研究方向重點。

■ **變革管理及持續性的重要性:**

領導者在推動證據基礎實踐的過程中，扮演關鍵的角色，需具備足夠的遠見和策略性思維，才能實施新實踐的過程中有效管理資源，領導者需要創造一個支持性的環境，讓醫護人員感受到實證變革的必要性和可行性。不僅提供技術培訓和資源支持，還包括在組織文化層面引導變革，培養開放和接受實證應用變革的氛圍。

■ **實證變革的成功與否取決於持續性:**

持續性指實證變革不是一時的舉措，而是在項目結束後持續發揮影響，最終成為日常實踐的一部分。需建立一個持續的監測和評估機制，以確保新實踐能夠被廣泛接受並在未來的工作中得到應用。

■ **跨文化和跨國界的合作:**

全球醫療合作的深化促使不同國家和地區能夠分享彼此的最佳實踐，並共同面對全球健康挑戰，對於推動證據基礎實踐極為重要。合作特別強調對文化差異的尊重與敏感度，通過跨國界的合作，不僅能夠提升全球的醫療品質，也有助於縮小不同國家和地區之間的健康差距。

■ **實證應用科學應用:**

實證應用科學的核心在於研究如何有效地將科學證據應用於臨床實踐中。通過實證數據驅動精確的數據分析，醫療機構可以理解在實證應用變革過程中面臨的挑戰，並針對這些挑戰進行有針對性的調整。醫療數據分析工具的應用，使得臨床決策更加精確，也讓醫療質量得以不斷提升。

■ **教育與培訓:**

醫護人員需要不斷更新知識，掌握最新的證據基礎實踐，這樣才能在面對實證應用實施過程中的挑戰時，更加從容應對。教育不僅能提升他們的專業能力，也能增加他們對新實證實踐的接受度，幫助他們更好地適應實證應用變革。

■ **以病人為中心護理的重要性:**

醫療人員在做出決策時，必須充分考慮病人的價值觀、偏好和信仰。醫療決策

不僅需要依據證據，還必須尊重病人需求，這樣才能制定出真正符合患者利益的治療方案。這種模式不僅提升了患者的治療滿意度，也促進了患者與醫療人員之間的信任關係，進而改善了整體的醫療效果。

■ 組織持續性與改變的影響因素

組織的持續性測試是一個重要的過程，目的是檢驗在領導者不在場的情況下，組織是否能夠繼續運作。若組織能夠在領導者不在時仍保持穩定運作，這便展示了其具備一定的持續性。組織要想在快速變化的環境中保持持續性，必須在資金保障、員工發展、夥伴關係以及適應外部變化能力等方面採取有效的策略。

- 資金:資金能夠保障組織獲取所需的資源與人力資源，從而支持組織的持續發展。
- 員工訓練:持續的專業培訓能夠幫助員工適應新的技術和工作流程，能夠提升員工的工作滿意度，進一步加強組織的穩定性。
- 夥伴關係建立的重要性。
- 組織改變的能力:組織應該培養開放與靈活的文化，讓成員能夠根據實際情況進行調整，以適應不斷變化的外部環境。
- 實現經濟與社會的持續發展，並在資源有限的情況下尋找創新性的資源管理與利用方法，以確保在競爭激烈的環境中保持優勢。
- 組織還對外部環境變化的敏感度:通過技術創新、人才培養和靈活的組織架構來提升其適應性與競爭力。

■ 實證數據的重要性:

系統性文獻回顧與隨機對照試驗（RCT）被視為現代研究的核心方法。系統性文獻回顧通過整合現有研究成果，提供全面的證據基礎，而 RCT 則通過隨機分配與對照設計，驗證治療方案的有效性。實證數據的應用對於臨床實踐具有重大意義，當研究缺乏足夠的證據支持時，臨床應用可能會受到限制。證據的品質也極為關鍵，所以必需進行嚴格選擇高品質的數據來源。實證數據對於醫學和護理領域的實踐推廣尤為重要，高質量的數據可以改進病人護理並提高臨床效果。

■ 未來研究的方向:

特別強調科技應用與創新的重要性，隨著技術的進步，新技術將成為推動科學進步的主要動力。在醫學研究中，人工智能(AI)應用和數據分析技術的提升正迅速

推動科學發展。跨學科的研究協作也被強調，這將有助於不同領域的科研人員更有效地合作，共同應對複雜的科研挑戰。



Dr Craig Lockwood 與參加者交流與合影

(三) 賀德佳社區健康共生模式

賀德佳社區健康共生模式是由聖本篤教會從 Abtei der Hildegard Bingen 修道院的隱修士、修士(修女)靈修生活地點，來展現聖賀德佳的身心靈療法的聖地起源點，聖十字架修道院為照顧年邁退休的修士開辦老人護理之家，同時在老人護理之家附近開辦 Hildegard Forum(論壇)，透過食療餐廳推廣香草藥的理念和應用功效，並且邀請各國學者到此發表論文，是一個理念和應用的交流平台，也是落實 Hildegard 自然療法的場域，食療餐廳旁邊就是香草藥園，也提供老人護理之家住民食物，減少老人護理之家廚房工作，更提供弱勢及中輟青少年工作的社區健康共生模式。

1. 聖賀德佳簡介：

聖賀德佳（Hildegard von Bingen）於 1098 年出生於德國萊茵河岸的貴族家庭，年幼時便顯示出神視的天賦，並被父母奉獻給天主，14 歲進入狄士博山修道院，後來成為修道院的院長，並建立了屬於她自己的修道院。是一位 12 世紀的德國女性，擁有非常豐富聖經、神學、哲學與自然科學知識。她以天主的啟示為基礎，創作了大量的神學、醫學和音樂作品，並且在當時創立了兩座修道院(魯伯山修道院(Rupertsberg/Bingen)以及賓根賀德佳修道院(Hildegard von Bingen/Rüdesheim)。2012 年，聖賀德佳被天主教會封為聖人與聖師。其重要成就包括：

- ✓ 神學與醫學作品：創作了三部神視作品如《當知之道》，由信仰出發，帶給人類善行與樸實節制的生活方式，讓人健康、幸福；及醫學著作如《醫藥書》、「疾病的病因與治療」，提出無數自然學與治療方面的建議，提供 2000 種食譜與使用處方，傳播有關大自然受造物的療癒力量知識，至今被許多國家的賀德佳追隨者極力推廣和廣泛應用在生活和健康促進。
- ✓ 音樂創作：她的音樂作品被認為是中世紀教堂音樂的典範，創作 77 首聖歌。
- ✓ 自然療癒與草藥學：其草藥與自然醫學的研究至今仍具影響力。

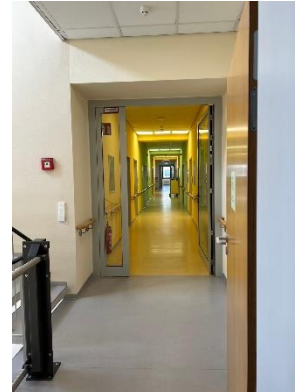
2. 賀德家老人護理之家/老人院(Hildegardishaus - Seniorenwohnen im Kloster)：

- ✓ 位於德國萊茵蘭-普法爾茨州的 Bingen，是一個提供多樣化護理服務的養老設施，以基督教價值為核心，注重促進居民的自我決策權與社區融入，提供情感和精神支持，結合了宗教傳統與現代護理的特色。
- ✓ 機構設立緣由是因為越來越多的修女都老了需要被照顧，所以籌設修道院的老人院(護理之家)照顧年老修女，共有 18 床，目前住有 2 位年紀大的修女，其他開放給社區其他的老人需要被照顧的都可以來入住。
- ✓ 人力配置: 白天人力是早上兩位，下午兩位，夜間一位。白天護理人力:住民=1:9，

採全責照護，包括沐浴，舉凡接觸人的活動歸屬護理；護佐主要是輸送和帶活動。照顧的紀錄資訊系統為人力最大的工作量。

- ✓ 品質監測:由德國健保局相關單位定期及不定期無預警查檢，結果會公開公告供查詢。
- ✓ 人員訓練：機構專業人員要有 3 年訓練，半專業人員要有 1 年訓練。
- ✓ 收費標準: 一般自費一個月 3000 歐元，住愈久費用愈少，長期基金付的愈來愈多，屬社會救濟系統。
- ✓ 教育體系:屬技職教育體系，國民教育 10 年之後，16 歲可自由選擇專科就讀，若選擇護理如護校(分為老人、小孩、病人)第一年全部唸一樣科目，第二年選科並選機構綁定科，第三年才能繼續唸。行政主管需要訓練 24 個月。護佐則是幾個月到一年訓練。
- ✓ 照護特色: 依 Hiledegard 模式，運用香草、音樂、冥想與祈禱、食療，同時有一個聖壇可供望彌撒，經由聖壇的管風琴演奏起彌撒曲，讓人感受到天主臨在的平安與喜樂。這也是一種對住民一種靈性療法和音樂療法。





與賀德佳修道老人院的照護人員對談及老人院環境設施

3. Abtei der Hildegard von Bingen 修道院:

賀德佳修道院聳立於萊茵河畔 Rudesheim 鎮的山上，是一座羅馬式建築，近九百年來曾歷經第一次大戰、戰爭紛亂中被瑞典人摧毀、文化抗爭期和第二次世界大戰，在主教、親王家族、教會、信友的財務和各方支持下重建修院，修院四周被六頃半的葡萄園所環繞，自然景色優美寧靜，空氣清新，藍天綠地，視野遼闊，心靈自然沉靜祥和，這就是一種自然療癒力。本篤會修道院修女的修院生活是非常個人的靈修體驗，聖本篤的訓誨是「修女(修士)們應該靠其雙手勞作工作」，工作是為團體生活所需，也是靈修生活有很重要的意義，祈禱和工作密不可分的一體兩面。另外修道院配合德國政府收容東歐來的一百萬人移民中的家庭，然後讓他們在修道院工作，德國賀德佳落實由宗教信仰關懷照顧邊緣人的人道精神。



Herzlich willkommen in der Benediktinerinnenabtei St. Hildegard

Wir freuen uns über Ihren Besuch und laden Sie herzlich ein:

- in den Gebetszeiten des Schwertern teilzunehmen
- die Abteikirche zu besichtigen oder dort einfach still zu verweilen
- sich im Inforum über das Klosterleben und die heilige Hildegard zu informieren
- den Klosterläden zu besuchen und dort in aller Ruhe zu shoppen
- in die Klosterröhle allerlei Köstlichkeiten aus der Klosterküche zu probieren
- die Dauerausstellung im Kunstkeller zu besuchen

- Abteikirche
- Klosterpforte
- Inforum
- Klosterläden
- Klosterröhle
- Kunstkeller
- Klostercafé
- Ökoprozessum / Gästehaus
- Toiletten



4.Hildegard Forum:

是一間食療餐廳、國際論壇場地，是一體化企業運作，包括餐廳、旅館、老人護理之家、研討會會場的租借、產品收支來維持營運，Forum 提供食療餐廳也培育身障者謀生能力後，最後回歸到社會的援助，論壇也透過食療餐廳推廣香草藥的理念和應用功效，並且邀請各國學者到此發表論文，是一個理念和應用的交流平台。

5. 賀德佳香草自然藥園療癒:

由 Dr. Michael Ptok 和 Dr. Kabbes Ptok 夫婦帶領我們探索於 Hildegard Forum der Kreuzschwestern 針對香草藥園認識、常用香草藥以及如何用於症狀減緩，例如:大車前草的汁液可止住蟲咬的止癢和止痛、馬鞭草與艾草一起在酒和生蔗糖煮沸，有助於緩解牙齒感染…等這些香草藥通常會與食物烹煮，不同疾病有不同的草藥配分，通常由自然療法療癒師開出處方。

- ✓ 是自然療癒理念實踐場所，結合了植物療法與心靈的沉思，並藉由自然的力量促進身心靈的整體健康。香草療癒藥園不僅是草藥種植的空間，更集中展現了“綠色生命力，植物不僅具有療癒力，也能改善精神狀態，甚至有助於靈性修行。
- ✓ 藥園栽種常見的草藥及用途:如鼠尾草(清熱解毒、促進消化)、薰衣草(舒緩神經、幫助睡眠)、歐芹(利尿、促進血液循環)、迷迭香(增強記憶、促進血液循環)、艾草等(促進食慾)、迷迭香(增強記憶、促進血液循環)、洋車前子種子 (Psylli semen)有助於排便。

(四) 聖賀德佳護理工作坊

德國為推動現代自然醫學輔助療法主要國家之一，自然醫學則是涵蓋身體-心靈-精神各層次及天-地-人之和諧共存，以全面性的調節強化生命系統，提升自癒能力，為後疫情時代與高齡社會之照護問題，提供全人照護思維。

■ 聖賀德佳自然醫學

第一場由 Michael Ptok 主講，是德國國家醫科醫師及自然療法醫師，擁有三十餘年的賀德佳自然醫學臨床實踐經驗，2008 年起和妻子 Anges Ptok (通過德國認證自然療法療癒師)開設聖賀德佳自然療法地培育課程，以下為 Dr.Ptok 分享摘要:

- ✓ 德國自然療法現況:
 - 德國西醫師(如內科醫生、神經科醫生等) 可以向當地的州醫師協會申請自然療法的繼續教育，從事自然療法。
 - 在德國有 16,063 名醫生在醫師協會註冊了附加名稱自然療法。11,904 名在執業中，9,592 名在診所門診工作，1,150 名在醫院工作。通常是家庭醫生以補充方式應用自然療法。
- ✓ 賀德佳自然療法兩大重要機轉:
 - 免疫系統 (Immunsystem)

免疫系統是一個高度複雜的防禦系統，能抵禦外來病原體（如細菌、病毒和真菌）並將其摧毀。可比喻為一群專業警察，時刻警戒以防止病原體侵害。他主張自然療法的目標是刺激與增強免疫系統，在給予藥物的情形下，也應該同時進行聖荷德佳自然療法的輔助治療，以支援免疫系統。人體自癒的過程應該是讓人的內在醫師---免疫，以自我控制方式讓身體自然修復，恢復規律的運作。

- 調節系統(Regulationssystem):
調節系統類似於房屋的暖氣系統，包括外部感測器、熱水鍋爐、循環系統和恆溫閥，所有部分需要精密協調才能保持環境舒適。生理過程如溫度調節、消化液分泌和荷爾蒙平衡也遵循這一原理。他主張當體內和外部感測到失衡時，如:口腔、胃、肝臟、胰臟和腸道中的消化液的產生因新陳代謝而失衡，體內溫度調節或賀爾蒙改變，聖賀德佳的藥材可以幫助新陳代謝過程恢復正常，也稱為秩序療法。
 - 自然療法：通過啟動免疫系統使身體自行對抗病原體，目標是建立持久的“免疫記憶”，自然療法強調身體的自我治癒能力，通過適當的飲食與草藥干預，幫助人體重建新陳代謝平衡與免疫功能。
- ✓ **食材和香草藥特性及其臨床用途:**
- 植物療法的潛力:草藥的應用不僅局限於單純的醫學治療，還可融入日常飲食中，發揮預防疾病的作用。例如
- Dinkel 是最有價值的鹼性穀物，富含植物性蛋白質和礦物質，色氨酸前驅物，神經傳導物血清素，在德國被稱為幸福激素，
 - 除蟲菊（Bertram, Anacyclus pyrethrum）除蟲菊被認為是提高免疫力的重要藥物，對感染的預防有顯著作用。
 - 高良薑（Alpinia officinarum）具有消炎、抗菌、促進血液循環等功效，並能刺激腸胃活動和強化心臟功能。
 - 斯佩耳特小麥（Triticum spelta）此種小麥含有豐富的植物性蛋白質、礦物質及色氨酸，有助於增強體質和促進神經傳導物質血清素的分泌，進而帶來“幸福感”。
 - 橄欖油、紫羅蘭油、芸香軟膏塗抹在背部腎臟處用力摩擦來強化腎臟功能，消除環境毒素

■ 排毒與淨化的程序——聖賀德佳醫學觀點

第二場由德國賀德佳自然醫學醫生 Dr. Sonja Hauptmann 主講，其本身曾經是位護理師，後來考取醫師資格，擔任職業醫師，因發現西醫有不足之處而尋求輔助療法，其分享聖賀德佳醫學體系對於人體健康管理的見解，尤其是其在排毒與淨化程序中的應用。以「四體液學說」為核心，認為人體健康取決於火、風、水、土四種體液的平衡。當體內體液失衡，可能由不良飲食、環境污染、精神壓力等引發，會造成多種健康問題。透過排毒與淨化程序恢復健康。她分享:

- ✓ **微量清血法:** 它在中世紀是普遍的排毒法，當今德國的自然療法是為幫助身心靈排毒與淨化，自然療法可作為一般的健康保健和幫助一些症狀的改善，使健康的人保持健康，使病人恢復健康。
 1. 放血的原理:過放血排出體內的壞體液，促進身體的自然修復。放血能激活免疫系統、提升新陳代謝，從而改善多種慢性疾病如高血脂、高血壓..等
 2. 放血適合的時間：滿月後的 1 至 5 天，空腹狀態下進行最佳。
 3. 適合的年齡：一般適用於 20 至 100 歲的女性及 20 至 80 歲的男性。
 4. 放血頻率：30 至 50 歲每年可進行 1 至 2 次，50 歲以上每年 1 次即可。
 5. 放血量：根據年齡與身體狀況調整，通常為 50 至 200 毫升。
- ✓ **拔罐療法的技術**
 1. 拔罐的原理:通過減少皮膚與肌肉之間的有害黏液，幫助淋巴系統排出毒素，提升免疫防禦功能
 2. 拔罐適用於減輕多種身體不適和疾病，包括：
 - 局部疼痛、瘀傷、背痛、緊張及慢性炎症。
 - 呼吸系統疾病如流感、支氣管炎及花粉症。
 - 皮膚病如痤瘡、濕疹，內臟器官炎症如膽囊炎及腎臟炎症。
 - 偏頭痛、高血壓、耳鳴及疲勞症狀
- ✓ **熊茴香蜂蜜梨療程**
 1. 用於淨化血液，減少壞體液，清潔腸道，改善偏頭痛等症狀
 - 配料：煮熟的梨（8 個）、熊茴香粉、高良薑、甘草、風輪草及蜂蜜。
 - 用法：空腹服用 1 茶匙、午餐後服用 2 茶匙、睡前服用 3 茶匙。

■ 音樂療癒

Gertrud Maria Gura 女士是聖賀德佳歌詠音樂家，聖樂家，本次在 Hildegardzentrum auf dem Rupertsberg 教堂感受音樂的力量，由 Gertrud Maria

Gura 演唱數首賀德佳一生寫作的 77 首讚頌天主的歌詠，也配合演奏康特勒琴，聆聽者也可以一同默想祈禱，是一場促進身心靈平衡療癒行程。



(五) 德國自然療法研討會:

第二屆國際自然療法大會(Internationale Hildegard-Woche)於 2024 年 9 月 13-17 日舉辦，是多元知識、文化、意見與經驗交流的重要年度大會，與會者來自台灣、美國、加拿大、比利時、德國、印度、荷蘭、瑞士等國家，大會演講主題包含聖賀德佳-中世紀藥草師、療癒腸道健康、聖賀德佳腸道指南、聖賀得佳心理治療..等議題。

■ Hildegard of Bingen 中世紀草藥:

講者 Shanon Sterringer 牧師博士，來自美國 Oiho，她推崇 Hildegard 全人治療師 (holistic healer)，她分享摘要如下：

- ✓ 論述 Hildegard 的作品，神學和自然科學緊密相連。每一個受造物都與其他受造物處於一種和諧、精準協調的滋養和被滋養關係，例如大地滋養綠色(如植物)，綠色又滋養果實，果實又滋養眾生。
- ✓ 介紹 Hildegard 著作，特別提到 Physica 一書。提及水療，不僅是用在人的周圍撥灑，更是一種與淨化、某種行為儀式，尤其是在古代聖地，神聖的

力量、當地源頭神的力量，可以簡化為一個純粹有益的社交活動，同時也振奮人心。

- ✓ 引用 90 年代醫學領域重要領袖之一 Hufeland 的至理名言” Prevention is better than cure”（預防勝於治療），他相信需要加強生命力量(life forces)，提倡基於自然醫學(natural medicine)的整體方法，首先尋求心靈和有機體應對疾病本身的能力。提到 Felk 是複雜順勢療法之父，受順勢療法(homeotherapy)創始人(Hahnemann)和水療法(hydrotherapy by Priessnitz)啟發，將水療法結合不同活性成分來治療具有多種症狀的慢性病。
- ✓ 舉例黏土泥浴、在鋅浴缸或戶外冷水澡，人與自然元素連結的療法，用例子談論補充醫學而不是矛盾療法，用例子證明自然醫學方法的多樣性和 Hildegard 在歷史上發揮主導的作用。也期待這樣的賀德佳年度大會是思想交流場域，提供廣闊的應用領域。
- ✓ Create your own Hildegard” ，「每個人都可以創造屬於自己的賀德佳花園」。

■心理療癒 (Hildegard Psychotherapy)

講師 Danae M. Ashley 是來自美國西雅圖 Soul Spa 公司的首席牧師，婚姻與家庭治療師。在美國各地指導洞察力和精神靜修，使用藝術、音樂、戲劇、詩歌和動作來提供靈性指引(Spiritual Direction)，他分享重點內容:

- ✓ 賀德佳的心理療癒方法基礎:當一個人的靈魂與生命之光對齊時，一個人擁有安寧和目標(peace and purpose)，從而獲得身、心、靈的健康。Hildegard calls healing, not therapy.當我們背叛我們的價值觀時身體會說話。
- ✓ **Hildegard von Bingen** 的心理治療理念及其與現代心理健康護理的相關性展開。Hildegard 的療癒哲學融合靈性、身體與心理健康，是一種全人療法的早期探索，其核心概念如“Viriditas”（綠色生命力）在當代具有重要啟示，尤其在心理健康和慢性病管理領域。
- ✓ Hildegard 心理治療觀點的核心
 - Viriditas（生命力）：意為“綠色的活力”，象徵自然和精神的生命力，她認為治癒來自重新激活這種生命力，透過重建靈魂與自然、神聖的連結，人類可以回復心靈與身體的活力。
 - 靈性與健康的聯繫：當靈魂與“Living Light”（生命之光）對齊時，身心靈可達到和諧，避免疾病。

- 美德與惡習：心靈的平衡來自於培養美德（如謙遜、慈愛、信心），並避免惡習（如驕傲、懶惰、絕望）。美德是靈魂的力量，而惡習則削弱靈魂，導致身心的疾病。行善（美德）和避免惡習的重要性，這些與精神、心理和身體健康息息相關。
- ✓ Hildegard 的心靈療癒方法
 - 冥想與祈禱：祈禱是 Hildegard 療癒中不可或缺的一部分。她鼓勵患者在內心靜默中感受“神的聲音”，以啟發智慧和力量。而冥想幫助人反思自己的靈性狀態，釋放內心的負面情緒。
 - 儀式與象徵：儀式（Ritual）結合禱告與象徵性行動，如光、香草或音樂，用以喚醒靈魂的神聖能量。
 - 社群支持：靈性與心靈的療癒需要在社群中進行，透過他人（如修道院同伴）的支持與共同祈禱，創造安全與歸屬感，減輕患者的孤獨與精神負擔。
 - 心靈的“淨化”：通過認罪與靈性反思，釋放內心的罪惡感或壓力，以重新獲得心靈的純淨與平衡。
- ✓ 心靈療癒案例：Sigewiza 驅魔與療癒分享

Sigewiza 呈現精神疾病的徵狀（如狂亂與不可控制的行為）。運用 Hildegard 的療癒步驟：

 - 接納與社群治療：Sigewiza 被納入修道院的日常生活，讓她感受到歸屬與支持。
 - 精神與身體的調理：透過儀式祈禱、草藥治療，以及靈性引導，Hildegard 幫助她逐步恢復平靜。
 - 最終驅魔：Hildegard 在宗教儀式中直接與“惡靈”對話，並通過社群的共同努力最終成功幫助 Sigewiza 恢復心靈健康。



肆、心得及建議

■ 實證應用及推廣部分:

本次出國參與 2024 JBI 國際會議，鏈結全球協作實證網絡及國家代表交流，並於布拉格辦理國際 JBI 台灣小組工作坊，與國際實證發展與應用知名專家 Dr Craig 進行深度交流促進國際接軌。實證照護是各國現代醫療照護方向重點，實證照護有科學數據提供有效照護工具及方法，如何透過實證照護提供台灣醫療照護品質?台灣有近五百家醫院及一千多家的護理機構，19 萬的護理師執業，如何變革實證照護常態應用於醫院護理、居家護理及專科護理師等是一項挑戰，需要改變大家原有的習慣並做出持續性變革，持續培育護理領導及 JBI 實證應用人才，是促使實證照護推動變革能持續關鍵，也是未來工作重點。

■ 聖人賀德家足跡探索:

本次行程首次深入瞭解賀德佳女先知的生平事蹟過程，在二次世界大戰期間，聖賀德佳修道院曾提供部分房舍作為野戰醫院，20 位修女照顧傷兵與

協助軍隊的行政工作，與護理的始祖南丁格爾「提燈女士」(The Lady With the Lamp)，在克里米亞戰爭時，極力向英國軍方爭取在戰地開設醫院，帶領 38 位護士志願者到前線為士兵醫療護理，有著同樣際遇背景和貢獻。南丁格爾女士出生於英國上流社會家庭，賀德佳女先知同樣也是出生於貴族家族，兩位女士都放棄貴族生活，實現救人的情操和胸襟，真令人肅然起敬。在此，我看到也體現到信仰與愛所帶來的強大力量，能化成無比偉大的照護行動。

■ 德國自然療法全人照護-以賀德佳為體系的參訪

行程中另一項重點是探索聖賀德家自然療癒在德國醫護人員應用，聖賀德家療癒哲學核心，強調靈性與心靈健康的緊密關聯，照護不能僅限於生理健康，還需包涵深層的心靈層面，並通過靈性的實踐促進心靈的復甦與成長，與台灣現行推動全人照護核心理念相同，全人指的是人的全部，除了照顧身體也要達到心靈的平衡。

所謂療癒，台東聖母醫院的陳院長闡述，「療癒」充滿了希望與照亮生命之光，目的不僅是修復更在於重塑使我們從困境中學習、成長並「找到真正的我」，真正「療癒」建立在真實的覺察，德勒莎修女對自我察覺定義：在靜默中我們會找到新的能量及真正的和諧，本次探索非侵入性的各項療癒介入措施，達到身心靈的療癒，目前有 19 萬護理師，近 13 萬護理師於醫院提供 24 小時照護的工作，面臨生命之初(出生)、生命之痛(生病)及生命之終(安寧)，是神聖，但在身體上及精神上都面臨巨大壓力，如何透過自然非侵入性的療癒介入，引領護理師「自我察覺」及「自我疼惜」，讓護理之路可以走的更長，是在護理政策要持續支持點。

賀德佳體系的參訪，學習到促進身心靈健康與大自然萬物和環境息息相關連，賀德佳透過宗教寄託的祈禱、香草藥特別氣味和溫和效果、心靈音樂自我的感受，融入生活達到身心靈的關照與平衡，與護理談論全人護理相同，當護理師有全人觀時，就可以實踐在自己身上，可以看得到和感受到被照顧的病人需要的是怎樣的身心靈狀態，進而提供相應層面的照護。

另外在賀德家護理之家，提供友善明亮像家的環境，對失能、失智長者有種舒適、安心的感受，當失智個案精神行為症狀發作時，照護人員用像家人般的心來陪伴、融入失智症患者的世界，不爭辯、也不強調現實感的建立，運用香草、音樂、冥想與祈禱及食療等自然醫學整合全人照護在日常生活自然應用，可作為未來台灣護理之家照護模式之運用。

■ 建議

透過本次出國交流經驗，相關建議如下：(一)培育護理領導及 JBI 實證應用人才，促使實證照護推動變革能持續(二)持續投資以實證為基礎健康照護，提供有效照護並改善健康照護成果。(三)邀請國際 JBI 專家到國內持續深化台灣與國際 JBI 網絡。(四) 德國自然醫學整合全人療癒健康照護之理論與實務，融入臺灣護理繼續教育，與照護輔助措施試辦。(五)推廣全人療癒相關之健康整合照護措施之創新研發、培訓、推廣及國際交流。