

 <p>財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院 TSYR-HUEY (LOVING) MENTAL HOSPITAL KAOHSIUNG JEN-AI (LOVE) HOMES</p> <p>仁愛心 慈惠情 玫瑰緣 服務 教學 研究 管理</p> 	<p>第 130 期</p> <h1 style="text-align: center;">慈惠醫訊</h1>	<p>本院推行 e 化活動，本刊物歡迎至本院網站自行查閱全文版</p> <p>網站：<a href="http://thmh.khja.org.tw/info.asp">http://thmh.khja.org.tw/info.asp</a></p> <p>慈惠醫訊</p> 
<p>創刊日期：九十四年一月十八日 發行人：吳景寬 編輯：慈惠醫訊編輯小組</p>	<p>總編輯：蔣語涵 執行編輯：賴素惠 發行組：劉凱萍</p>	<p>本院網址：<a href="http://thmh.khja.org.tw">http://thmh.khja.org.tw</a> 地址：高雄市大寮區後庄里鳳屏一路 509 號</p> <p>電話：(07)7030315 轉 3103 傳真：(07)7012624</p>

**自殺防治專欄**

## 自殺防治：伸出援手 拯救生命

每年的 9 月 10 日為國際自殺防治協會(IASP)和世界衛生組織(WHO)推動之「世界自殺防治日」。要知道自殺是多重因素造成的結果，其成因複雜而多樣，包括精神疾病、家庭因素、心理學、人際關係問題、社會經濟因素、及生物性體質因素。自殺是世界性的公共衛生議題，其中日本、南韓、中國大陸、俄羅斯及歐洲許多國家，都是屬於自殺風險率較高的國家(每 10 萬人口中高於 13 人)。根據世界衛生組織(WHO)數據顯示，全世界每年有超過 80 萬的人死於自殺，等於平均每 40 秒就有一人自殺身亡、每 4 秒就有一人企圖自殺。從衛生署的統計報告，民國 103 年自殺死亡人數總計 3,546 人，較上年減少 19 人，居國人主要死因之第 11 位，並為近三年最低，若與自殺死亡人數最高的 95 年相比，一共減少了 860 人(降低 19.5%)。103 年自殺人數中男性占 6 成 7，女性占 3 成 3，居男性死因第 11 順位、女性之第 12 順位，男性自殺死亡率為女性的 2.0 倍。按標準化死亡率觀察，男性每十萬人口 15.9 人，女性每十萬人口 7.8 人。台灣自殺死亡率特性，是隨年齡之增加而升高，以 65 歲以上者之每十萬人口 13.3 人最高，最低為未滿 25 歲者每十萬人口 2.5 人。這說明年長者的自殺防治預防顯得格外重要!從自殺方式分析，台灣最常使用的方式分別為上吊、燒炭、農藥及墜樓。台灣民眾選擇自殺方法的不同，與其年齡及所處的區域有著密切的關係，如果是接近都會區的中年人，有比較高的機會採取燒炭自殺，如果是鄉村地區高齡的人口，傾向於農藥與上吊。如果是罹患重大精神病的年輕女性，墜樓的風險會比其他族群來的高。



圖：自殺防治宣導圖片

政府於民國 94 年成立全國自殺防治中心推動全國之自殺防治，在政府與民間合作下，近幾年已見初步成效，台灣的自殺死亡率自 96 年以來逐漸下降，並於 99 年首度退出國人十大死因，近五年來亦都維持在十大死因排名之外，但自殺防治工作仍不可懈怠，仍須全民繼續努力投入及政府政策的支持。目前台灣標準化自殺死亡率為每十萬人口 11.8 人，已離開世界衛生組織(WHO)所定義之自殺高度盛行率區域。

自殺防治守門員的推動，是自殺防治工作最重要的策略，從國外的文獻告訴我們，美國空軍推動 14 個守門人計畫之後，自殺死亡率下降 40%，而且謀殺率下降 30%，嚴重的家暴也下降 30%，所以可以知道自殺防治不僅是單獨的預防自殺而已，許多的暴力或悲劇，事實上後面是有許多共同的因素。國家的自殺防治策略，是全面性(universal)-心理健康促進與特殊防護，例如在木炭包裝上面增加關懷標語，宣導【安心專線 0800-788-995】；選擇性(selective)-高危險群發現、治療、處遇，例如像是以【心情溫度計】篩選出高危險群的個案；指標性(indicative)-企圖者與家屬追蹤、關懷、處遇，例如針對自殺未遂的民眾提供關懷服務。

值得注意的是，根據台灣自殺防治中心公布最新調查，台灣約 124 萬 5 千人有情緒困擾，其中 13.2%的人曾有過自殺行為，推算約 16 萬 4,340 人，但僅 22.2%曾求助於醫療院所。不過有 59.9%民眾認為自己對自殺防治可以幫上忙，可見當民眾面對有情緒困擾的人時，仍願付出關懷，願意伸出援手，拯救生命。因此只要大家多一份關心，多用一點心聆聽，對發出自殺警訊的人伸出援手，人人都可以成為珍愛生命守門人。(文/臨床心理科潘威富主任)

<b>本 期 目 錄</b>	♥ 自殺防治專欄.....1	♥ 病友園地.....3
	♥ 志工旅遊活動報導.....2	♥ 健康存摺.....4
	♥ 精神醫療網雙月會報導.....2	♥ 門診自費服務項目.....4
	♥ 衛教專欄.....3	♥ 104 年 10 月門診表.....4

**活動報導**

**快樂志工 樂活一日遊**

當初因為秀妹妹的「如果在家無聊沒事就來慈惠當志工吧！」就一腳踏進慈惠醫院，做志工這五年常看到來門診的病友及家屬臉上各種無奈的表情，總希望自己可以為他們做點什麼，有時陪病友說說話、聽聽家屬吐吐苦水，貢獻一己之力讓我感到快樂。

今年初同班的蘇大哥告訴我說：『恭喜你當選今年活動組的組長！』，當下我一方面感謝志工姐妹的推舉與抬愛外，一方面也因為自己從來沒有籌辦過旅遊活動而感到有些擔心！當志工督導正式告訴我今年度志工旅遊訂在 5/16 舉辦，需要請活動組組長要負責規劃及安排，我一開始有些不知所措，但後來想到志工夥伴們平時有各自值班時間，除了每兩個月在職教育、督導會議短暫碰頭之外，大家幾乎很難相聚。所以我心想，一定盡力要為大家辦一個開開心心有說有笑的旅遊，後來透過表姐的介紹，從接洽旅行社、討論行程，我試著進行旅遊活動的籌備；過程中雖然一波三折，但總算行程規畫能圓滿、如期出遊。

出發當天，我擔心大家來不及吃早餐，所以早早起床親手做了黑糖糕帶到車上跟志工姐妹們分享，也做了點滷豆干跟手工餅乾希望大家一路上都別餓著肚子。講到目前為止一切看似順利，但遊覽車到醫院時卻收到導遊身體不適、無法前往的消息，當下我非常震驚，所以只能硬著頭皮充當導遊為大家服務，沒想到當任導遊感覺還挺不錯呢！意外發現自己竟然有帶團的天分！接下來，大家開始了一路上吃吃喝喝、開心的旅程。

這一次的旅遊我們先到了嘉義的豐山休閒農場，在這邊我們認識了許多罕見的植物，比如台灣甜肉桂、樹葡萄、太平洋椴椴、嘉寶果、紅毛丹...，感覺相當稀奇！接下來我們到梅山梅子元氣館參觀梅子製作過程以及品嚐梅子製作的多種古早味零嘴，在這邊大家可是滿了不少伴手禮、收穫滿滿。下午我們到竹崎親水公園天空走廊，這個白色步道環繞在樹林中，造景相當高雅漂亮，只可惜當天步道維修，只開放一部分的步道，所以我們沒能走到最高點。最後，我們[庵古坑咖啡合作社](#)小歇片刻，品嚐了多種不同口味的咖啡，為這趟旅遊劃下了完美句點。

至今，我仍相當感念志工姐妹們肯定這次的志工旅遊，因為這等同於肯定了我，非常謝謝！我想未來的日子我也將持續秉持著這份熱情，繼續跟著各位志工姊妹繼續在慈惠醫院服務，並且把每個到醫院看診的病友及家人當作自己的親人。因為相信，只要大家對他們多一份的關心和鼓勵，他們一定可以更進一步邁向健康人生。(文/志工王儷靜)



**104 年度高屏區精神醫療網雙月學術研討會~圓滿完成**

104 年 07 月 25 日由本院舉辦「104 年度高屏區精神醫療網雙月學術研討會」，當日邀請三位在精神醫學界非常傑出的演講者，包括臺北榮總醫院心身醫學科周元華主任、快樂心靈診所黃瓊瑜醫師、台大醫院精神醫學部廖士程醫師講授精神科藥物治療、性別及 DSM-5 等相關議題之探討，更邀請到高雄凱旋醫院陳正宗顧問醫師為本研討會開場，從一開場就妙語如珠，以幽默風趣口吻說明研討會的主題與意義，而各場主持由高雄長庚醫院精神科林博彥主任、屏安醫院黃文翔院長及義大醫院精神科顏永杰主任擔任。

當日有不少精神醫學界的先進們熱烈參與，每場演講者皆帶來精闢演講，以深入淺出、實例分享的方式傳達主題的重點，內容十分精彩，更讓與會者討論熱烈相互交流，增進與會者許多精神醫學之新知，感到收穫良多，最後由本院吳景寬院長感謝參與者的蒞臨，為整場雙月會劃下圓滿的句點。(文/醫教會陳娟慧助理員)



圖：周元華主任演講



圖：黃瓊瑜醫師演講



圖：廖士程醫師演講

衛教專欄

# 情緒是用來管理的嗎？

常聽到人說 EQ、情緒管理、情緒控制等的講題，那我們來談談情緒(emotion)好了。在臨床與研究上，能力(ability)跟情緒(emotion)是分開來談的，因為這兩者有本質上的差異。舉個簡單的例子，請問你早上會開車的話，下午會突然不會開車嗎？答案應該很明顯。可是，你上午的心情好，下午的心情一定會好嗎？這個答案應該模糊許多。這樣差異或可說明，能力是一種經學習而累積的固定表現；換言之，它是穩定的。當然，若大腦受傷(腦傷或失智)或遭受重大精神疾病時，已經累積之能力就可能會衰退。情緒本質是浮動的，它沒辦法依賴知識系統來維持穩定。白話的說法是，書唸的多不代表你情緒穩定，也不是博士就比較有修養之類。既然情緒是浮動的，那要怎麼「管理」？情緒管理是十多年前的老觀念，提出管理概念是把情緒視為是能力，而當時有一群人依據智商(IQ)的概念試圖具體化情緒，所以出現情緒商數(EQ)。情緒無法用管理的概念來處理，就像是你就手去抓水，水會從你的指縫中流走。那怎麼樣可以保存水，那就是用容器去裝。換言之，這個容器就是給大腦一個設定，一個情境的設定，一個自己與環境間的監控，一個自己內在狀態的設定，這三者就可以形成一個容器，也比較能穩定住自我的情緒狀態。總結而言，情緒只能調控，而非控制。(文/臨床心理師葉品陽)



圖：http://www.lu-kou.com/

病友園地-1

## 大家這陣來做加工

對於代工的經驗並不陌生，記憶中小時候媽媽會去跟朋友批毛線衣半成品回家加工，自己也利用讀職校寒暑假時至加工區車衣服，雖然收入不多，但也是一些寶貴的經驗，為自己賺一些學費，不無小補。

現在康家，在周主任促成下，我們也在交誼廳成立了代工職業訓練區，代工的項目大部份是螺絲加工，有興趣有時間時，住民都可以參加。做之前要先簽到，螺絲雖然每批大小不一，大家都可以做的得心應手。目前是以量計價，做完後便稱數量，然後一袋一袋裝好放著，最後拿記錄表給管理老師蓋章，才算初步的完成。進貨及出貨時則需勞力性的搬運，因為整袋螺絲搬起來並不輕，好幾袋要用推車才行。

代工工作並不是每天都有，有時候住民做的速度較快，就會比較早缺貨，而我因為有其它工作的關係，通常要等到週休二日時才做，這是我排遣時間的一種好方式，也可以賺到一點零用錢，積少成多，也是幫忙代工趕貨，一舉數得。

做代工是精神復健的好工作，可以培養耐心和毅力，訓練手部的靈巧，一點一滴的慢慢累積成長是很可觀的，為將來的外出工作做準備。很感謝主任安排這項工作讓大家有機會可以做一些事，有些人做的很有成就感、有信心，帶給我們正向的激勵。看住民們認真做事的態度也很高興，希望代工工作能好好維持下去。(文/康家小芳)



圖：康家住民齊聚做代工實景

病友園地-2

## 飄泊

車離別

我的行站

靠近了其他行站

載著行李和風景

沿途走走停停

看著你

把我載到那頭

走過許多城市

離開更多的地方

我的心

飄泊在哪頭

所做的事微不足道

做過的事卻傷則我心

心

好微小喔感覺好小

全部都錯

卻不知怎麼改

很高興在我需要你的時候

你走了(文/小草)



圖：http://www.nipic.com/



# 私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院 104 年十月門診表

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	備註
上午	一診	吳景寬	張義宗	吳景寬 *青少年藥、酒癮戒治特別門診	張志華 *整合照護門診	吳景寬 *整合照護門診	王弘裕 10/3、10/17、10/31 (隔週)	<b>◆掛號時間◆</b> 星期一至星期五 08:00-11:30 13:00-16:30 星期六 08:00-11:30 <b>◆看診時間◆</b> 星期一至星期五 09:00-12:00 14:00-17:00 星期六 09:00-12:00 <b>★特約門診</b> (自費)須事先預約 ◎藥癮特別門診 W2 張志華 W4 鍾偉倫 *青少年藥、酒癮戒治特別門診 W3 吳景寬 ◆戒菸特別門診 W5、W6 成毓賢 ● 教學門診 *整合照護門診 W1 張義宗、塗崑喻 W2 王弘裕 W3 鍾偉倫 W4 張志華 W5 吳景寬、曾秉濤 W6 成毓賢 週六上午： 王弘裕：10/3、10/17、10/31 (隔週) 成毓賢：每週
	二診	張志華			王弘裕	曾秉濤 *整合照護門診	成毓賢 *整合照護門診	
	三診			張義宗 ●教學門診 ★特約門診	吳景寬 ●教學門診 ★特約門診			
	五診	塗崑喻 *整合照護門診					塗崑喻	
	六診		張志華 ◎藥癮特別門診		鍾偉倫 ◎藥癮特別門診			
	備註	⊕本院醫療服務項目：精神科急診、門診、住院、日間留院、居家服務、心理治療與諮詢、老年、兒童青少年門診、家暴、性侵害、自殺防治、失智症、藝術治療、戒菸、減重、營養諮詢、心理諮詢特別門診、同志友善、酒癮、藥癮、物質濫用治療、成癮治療門診、整合照護門診、就業輔導服務中心、禪園實習商店、玫瑰天使實習餐廳、臨床研究、教育訓練、與實見習學生。 ⊕本院夜間門診暫停。若有需要，請事先於掛號時間來電業務室。電話(07)7030315 轉 3167，將為您專案處理。 ⊕本院另有全天 24 小時精神科急診服務、居家治療及 24 小時精神科緊急諮詢專線 07-7020755(白天)、07-7030315 轉 3202(夜間)						
下午	一診	鍾偉倫	王弘裕 *整合照護門診	鍾偉倫 *整合照護門診	陳正興 10/8、10/22(隔週)	張義宗		
	二診	張義宗 *整合照護門診 ★特約門診	減重營養諮詢	曾秉濤	薛克利 10/1、10/15、10/29 (隔週)	成毓賢 ◎兒童青少年門診		
	三診				文榮光			

重要  
訊息

### \*門診自費服務項目：

- 藝術治療：服務時間：星期一、三、五晚上  
蔡淑華老師 服務地點：藝術治療工作室
- 營養諮詢：服務時間：每週星期二下午  
蕭如君營養師 服務地點：門診區第二診間

\*您有憂鬱情緒難以抒解嗎，本院臨床心理科隨時傾聽您的心聲。自殺防治專線電話：(07) 7030315 轉 3120

### 本院臨床心理科特約自費心理諮商門診

- \*潘威富主 任(星期一晚上) \*胡欣玫心理師(星期二晚上)
- \*蘇俊賢心理師(星期四晚上) \*葉品陽心理師(星期三晚上)
- \*林瓊芬心理師(星期六上午) \*粘晶菁心理師(星期五晚上)

### ◆ 健康存摺 ◆

中央健康保險署日前推動「健康存摺」系統，民眾可透過網路通過身分驗證（健保卡或自然人憑證），就可以查詢個人健保就醫相關資料，查詢的資料內容包含保險費的計費及繳費情形和就醫資料。

「健康存摺」協助民眾即時方便地取得個人的就醫資訊，以便做好自我健康管理。也可以就在醫時供醫師參考，提升醫療安全及效益。(摘錄自中央健保署網站)

### 玫瑰天使實習餐廳推出營養美味鍋燒系列囉！ 禪園實習商店燒烤登場！

營養美味，鍋燒系列，溫暖您的胃為您健康加分！玫瑰天使實習餐廳，還有好聽的音樂陪伴您度過午餐時刻。您所消費的金額都全數歸入復健基金，以協助全院病友復健活動使用，您每次消費將都是對精障病友們的愛心表現。



慈惠醫院通過 103 年度精神科專科醫院評鑑優等及 101 年度新制精神科教學醫院評鑑



### 視病如親 If the patient were you or someone you love...

院址：高雄市 831 大寮區鳳屏一路 509 號  
 本院電子信箱：Thmh@mail.khja.org.tw  
 本院網址：Thmh.khja.org.tw  
 電話 (TEL)：886-7-7030315  
 傳真 (FAX)：886-7-7012624  
 分機 (EXT)：掛號 3167 門診 3138、3140  
 居家治療 3141、3161 急診服務 3201、3203  
 戒菸相關諮詢服務 3173