

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

仁愛心 慈惠情 玫瑰緣 服務 教學 研究 管理


第 136 期

# 慈惠醫訊

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

網站：<http://thmh.khja.org.tw/info.asp>

慈惠醫訊



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

總編輯:蔣語涵  
執行編輯:賴素惠  
發行組:劉凱萍

本院網址:<http://thmh.khja.org.tw>  
地址:高雄市大寮區後庄里鳳屏一路 509 號

電話:(07)7030315 轉 3103  
傳真:(07)7012624

**自殺防治專欄**

## 自殺防治：連繫 溝通 關心

根據衛福部最新公布的統計資料所示，自殺(蓄意自我傷害)為國人死因排行第 11 位，去年共有 3,675 人輕生而死，其中男性較女性人數高出一倍，且自殺還擠進男性死因前十大，居第十名，較上一年前進一名，而女性自殺則居死因第 12 位；各年齡層自殺死亡率則隨年齡之增加而升高，以 65 歲以上者佔最高比率。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」。根據世界衛生組織統計，每年超過八十萬人死於自殺，平均每四十秒就有一人自殺。連同曾經企圖自殺的人計算在內，人數可達 25 倍。要知道自殺的悲劇往往帶來連鎖效應，這說明我們周遭可能有人因親友自殺而陷入悲傷，或者曾經與試圖自殺的人互動，瞭解他們的處境；雖然每天都有自殺的憾事發生，但事實上，自殺是可以避免的。『連繫、溝通、關心』是 2016 年世界自殺防治日的主題，這三方面亦是防止自殺的核心工作，我們針對這三個方向作說明：

### 連繫 (Connect)

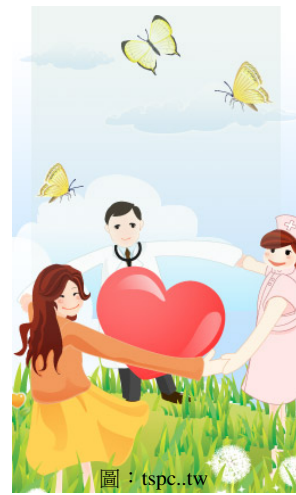
在自殺防治的工作當中，最重要的一環就是與那些曾有自殺意念的人，以及自殺者遺族建立連繫和關係。雖然每一個自殺個案的情況都不一樣，但是也有一些共同點是值得我們去汲取經驗的。透過協助曾經在自殺邊緣的人，幫助我們瞭解自殺背後的原因，明白箇中複雜的因素以及他們的交互作用，從而探討讓他們打消自殺念頭的保護因素，或有什麼令他們最終選擇珍惜自己的生命。另外，那些自殺者遺族或曾經支援過有自殺傾向的人士能夠提供寶貴的經驗，讓我們更瞭解他們在經歷傷痛、挑戰之後如何繼續他們人生的旅程。社交聯繫能夠降低自殺的風險，因此與社交孤立的人建立並保持緊密的聯繫有助於拯救生命。

### 溝通 (Communicate)

若我們要克服自殺問題，開放式的溝通是必須的。這個社會對於自殺的話題，人們大多選擇沈默不語，或只是私下議論，但我們想要消除對自殺的誤解和標籤化，正如其他公共衛生話題一樣，開放式的討論是重要的，但討論過程也需要保持審慎。我們終究不希望將自殺說成一件平常的事，當宣導有關自殺防治的訊息時，我們需要加倍小心和顧及別人的感受，因為不同背景的人士可能有著不同的理解。新聞媒體在自殺防治中也扮演著重要的角色，我們發現某些報導方式(例如顯著的報導，或是仔細明確地報導自殺細節)與自殺率突然上升有關；相反地，另一些報導方式(例如報導人們如何克服自殺危機，展開新生)則有助於減輕自殺問題。

### 關心 (Care)

政府應關心自殺防治的工作，將它視為一個重要的公共衛生問題及優先事項，並給予充分的資源，同時醫療同仁需要重視自殺防治的工作，能夠識別並提供高危機個案足夠的服務資源。因此相信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	♥	兩性專欄.....	3
	♥	衛教專欄.....	2	♥	健康 DIY.....	3
	♥	活動報導.....	2	♥	門診自費服務項目.....	4
	♥	衛教專欄.....	3	♥	105 年 10 月門診表.....	4

衛教專欄

## 「沒事多喝水」，多喝水會沒事？是真的嗎？

常在電視廣告中聽到的礦泉水台詞，「沒事多喝水」，是真的嗎？雖然水是佔身體最主要的組成成分之一，占了人體體重的一半以上。但俗話說「水能載舟，亦能覆舟」，水可說是最健康的一種飲料，也常常聽說喝水可以幫助身體排毒。但過多的水分反而會引起健康問題，會引起一種疾病，叫做水中毒，正確的說法，是低鈉症，因為身體裡面的電解值都因為大量的水份被稀釋了。輕微的只會引發疲勞感、噁心，嚴重者會覺得頭暈、嘔吐，甚至還很可能影響精神狀態（如**精神錯亂、失去方向感、癲癇發作、昏迷等**）。雖然聽起來非常嚇人，但只要正確的喝水，跟注意每日的飲水量，就可以有效的預防水中毒。

正常狀況下，一般人即使因為天氣熱等原因喝水的量稍微多一些，也不至於出現水中毒。但精神病患者，常因病情或藥物影響出現強烈口渴的感覺，或有習慣性大量喝水的情形，因此發生水中毒的機率較一般民眾來得高。在臨床中常聽病人向工作人員抱怨怎麼辦？為什麼我一直感口渴、乾，但口水會一直流？有些是因為藥物副作用所造成的，更有研究指出約有四分之一的精神科住院病人，出現過量飲水行為，其中將近八成為慢性思覺失調症。有些思覺失調症的患者大量飲水則是受到聽幻覺及妄想等症狀的影響，在精神症狀改善以後，大量飲水的行為也跟著減少了。過度飲水可能帶來後續相關危險性，而病人卻無法自覺與自控其行為，常因飲水量過多造成嚴重低血鈉、水中毒的現象，多為醫護人員所發現。當發現精神病患者有大量喝水的情形，建議主動向精神科醫師提出並討論，才能及早做藥物及行為方面的調整。

過度飲水的可能原因有：1.藥物引起口渴副作用 2.精神症狀：妄想或幻覺內容所致、思考邏輯異常 3.心理因素：喝水排毒、促進解便、調和躁熱體質 4.生理因素：腦部功能障礙（下視丘或海馬功能障礙、多巴胺過度敏感、及抗利尿荷爾蒙失衡等） 5.抽菸(尼古丁)等因素所致。

照顧措施：1. 有口渴的感覺可教導病人含冰塊或酸梅、嚼口香糖、八仙果等促進唾液分泌。2.適量限制液體攝取（每天 2000-3000cc） 3.運動後大量體液流失時可補充運動飲料。4. 少量多次的方式來取代短時間大量攝取水分。5.早晚量體重，監測體重變化及飲水量。6.有感受到身體不適症狀（疲倦、頭暈、嘔吐等）盡速就醫。如瞭解過度飲水的因素，可以早期發現早期治療，避免過度飲水帶來的身體危害及照顧的負荷。(文/戴韻芳護理師)



圖：http://eladies.sina.com.cn/

活動報導

## 志工旅遊趣~105 來去嘉，別在家

今天是志工一年一度的旅遊，早上起來雨卻不停的下，出遊的日子湊巧碰到下雨天，卻沒有影響大家的遊興，幾乎所有報名的人員都來了。

出發囉！一路上大雨還是稀哩嘩啦地下，而車內夥伴們也快樂地唱著歌，很快地就到達行程的第一站，獨角仙休閒農場，因為還是下著雨，所以下車後我們就直接前往昆蟲館參觀，昆蟲館裡除了獨角仙、天牛…等還有一些爬蟲類。或許是好奇吧！大家對蟒蛇似乎很感興趣，有的人把他捧在手中，有的人還把它纏繞在脖子上，對蟒蛇一點也不害怕。參觀完昆蟲館也已接近中午，我們就在獨角仙的風味餐廳享用午餐，用完餐後則繼續下一個行程，準備前往最近新成立的國立故宮博物院南區分院。

當車子抵達故宮南院時，雨勢已逐漸變小，或許故宮南院參觀都是在室內，所以不受下雨的影響，又碰上端午節的連續假日，遊客非常的多，光是排隊點人數買票加上領取導覽用子母耳機，就耗掉我們大半的時間。雖然展覽的文物很多，但是因為導覽是以整隊為主，一人操作母機，其餘的隊友則帶著子機，雖是方便，但是每人對文物的喜好不同，移動的速度也不一致，難免讓人有走馬看花的感覺，不過如果是三五好友，或家人一起去的話，應該會是個很好的地方。

這次旅遊，雖然因為某些因素，日期與行程都有所變更，不過整體來說，以我個人的感覺，是一個非常不錯的旅行。(文/洪麗卿志工)



## 衛教專欄

## 辯證行為治療在邊緣性人格疾患之應用

辯證行為治療 (Dialectical behavior therapy, 簡稱為 DBT) 是一種基礎深厚的認知行為療法, 原本是為了有慢性自殺傾向的邊緣性人格疾患 (Borderline personality disorder, 簡稱為 BPD) 患者而發展出來的治療, 該模式結合個別心理治療、團體技巧訓練、電話輔導及治療師諮詢團隊; DBT 是第一個藉由對照試驗證明對 BPD 患者有效的心理療法。多種臨床試驗顯示 DBT 不只對 BPD 患者有療效, 對許多疾病與問題都有幫助, 包括缺乏情緒控制和過度控制, 以及相關的認知行為模式。此外, 愈來愈多研究指出, 單是這些技巧訓練, 對於有酗酒問題、自殺者的家人、家庭暴力受害者等許多族群, 都是很有有效的處遇技巧。

DBT 是立基於辯證 (dialectics) 的世界觀, 對於現實與人類行為本質的辯證觀點有三個主要特徵, 第一, 辯證強調現實的基本相關性或整體性; 第二, 現實並非靜止的, 是由內在相對的力量所構成。個案常常要面對三種對立的兩極 (polarities), 包括: (1). 個案需要接納自己, 同時又需要改變自己; (2). 個案需要變得更有能力, 而一旦他們變得更有能力又會失去某些東西; (3) 個案一方面需要維持個人的完整性, 承認自己的困難, 另一方面也需要學習新技巧, 進而超越個人的痛苦。第三, 辯證的特徵是假設現實的本質是歷程與改變, 而非內容或結構, 它說明了個人與環境都不斷在變動, 因此治療的重點並非提供一個穩定、一致的環境, 而是要幫助個案更容易接受改變。

許多的心理衛生問題, 都源於情緒調節 (emotion regulation)、衝動控制 (impulse control)、人際關係 (interpersonal relationship) 與自我形象 (self-image) 的不穩定模式, 這些都與情緒失調 (emotion dysregulation) 有關。DBT 技巧訓練的整體目標在於幫助個人改變與生活問題相關的行為、情緒、思考及人際模式。

情緒是人際互動的重要媒介, 但是並非每個情緒都能讓人欣然接受, 辯證行為治療技巧能夠有效調節情緒, 幫助深受情緒困擾的人們, 迎向更自由、更有價值的新人生。(文/臨床心理科潘威富主任)



## 兩性專欄

## 淺談性別平權

西元 1979 年聯合國大會通過「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW), 其內容闡明男女平等享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利, 並於西元 1981 年起生效, 而我國為落實保障性別人權及促進性別平等, 亦於民國 100 年 6 月 8 日由總統公布「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」, 並於民國 101 年 1 月 1 日起施行。

除上述施行法外, 我國性別平等相關政策與法規尚有「性別平等政策綱領」、「性別平等教育法」、「性別工作平等法」及「性騷擾防治法」, 皆為促進性別地位之實質平等, 消除性別歧視, 或防治性騷擾及保護被害人權益進而制定, 另台灣於西元 2000 年之後在性別主流化思潮影響下, 特別重視性別平等相關政策與法規是否融入性別觀點, 以降低不平等現象, 達成性別實質平等之終極目標, 即性別平權。

本院為真正落實性別工作平權之觀念, 及提供一個免於性騷擾、性侵害之工作環境, 特設有性別平權委員會, 推展消除職場性別歧視、性騷擾之防治及促進工作權平等措施之相關工作, 並宣導性別平權議題之教育訓練和性騷擾防治措施, 與處理相關之申訴案件, 讓所有職員均能平等地在工作過程中發揮長才, 進而達到自我實現。(文/醫療社工科陳明仁社工師)

## 健康 DIY

## 如何健康飲食

夏日將至, 常常熱得沒胃口, 餓了也不知道吃什麼好, 這都是上班族生活上惱人的難題。怎麼樣可以促進食欲, 吃得好, 又能顧及健康與體重。建議注意以下幾件事情:

- 1. 選擇食物多樣性, 非少量多餐:** 每日至少選吃十種以上不同的食物, 因為沒有一種食物含有我們身體所需的所有營養素, 攝取多元食物時, 可以同時攝取各種不同的營養素而提高其我們身體的利用率。而營養均衡的原則, 就是飲食多樣化使營養均衡。
- 2. 選擇植物性蛋白質, 蔬菜沙拉不會比較好:** 若是胃口不好, 不想吃肉食, 可以從豆類製品獲得植物性蛋白質, 清蒸魚也是很好的選擇。至於夏天很多人偏愛的蔬菜沙拉, 西式沙拉看起來清涼, 但是加了沙拉醬, 熱量可能比中式涼拌菜還高。
- 3. 多喝水, 不喝空熱量飲料:** 要多喝水但是飯前半小時儘可能不要大量喝水, 以免影響食欲。少喝「空熱量的飲料」就是甜而無營養的飲料。因為空熱量飲料, 容易使體內積存太多糖分而發胖, 含有糖分的飲料喝太多, 會將該吸收的蛋白質、維生素的空間會減少。
- 4. 細嚼慢嚥, 冷熱不混吃:** 進食不要太過急躁, 要細嚼慢嚥。冰、熱的食物避免混食, 因為冷熱交叉混合的溫度, 也容易孳生病菌, 傷害腸胃。



圖: <http://like-japan.cn/>

三餐經常在外面解決的外食人口, 要特別重視飲食的均衡, 六大類食物 (全穀根莖類、魚肉蛋奶豆類、油脂類、蔬菜類、水果類及水) 都要照顧到, 也許不可能每餐都均衡, 能夠不分四季。飲食多樣化、少油、少糖、少鹽、注重衛生, 依個人體質適量攝取, 才能健康又不傷身。(文/營養師蕭如君)



# 私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院 105 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	<b>吳景寬</b> *青少年藥、酒癮戒治特別門診	<b>張義宗</b>	<b>吳景寬</b> *整合照護門診	<b>張志華</b> *整合照護門診	<b>吳景寬</b> *整合照護門診	<b>王弘裕</b> 10/1、10/15 10/29 <b>成毓賢</b> 10/8、10/22	◆掛號時間◆ 星期一至星期五 08:00-11:30 13:00-16:30 星期六 08:00-11:30 ◆看診時間◆ 星期一至星期五 09:00-12:00、14:00-17:00 星期六 09:00-12:00 ★特約門診。(自費)須預約 ◎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 W1 吳景寬 ◆戒菸特別門診 W5、W6 成毓賢 ☆兒童青少年門診、W5 成毓賢 ●教學門診 *整合照護門診 W1 張義宗、塗崑喻 W2 王弘裕、成毓賢 鍾偉倫(特約,隔4週) W3 吳景寬、鍾偉倫 曾秉濤 張志華(特約,隔4週) W4 張志華 W5 吳景寬、張義宗 王弘裕(特約,隔4週) 週六上午: 王弘裕: 10/1、10/15、10/29 成毓賢: 10/8、10/22
	二診	<b>張志華</b>	<b>成毓賢</b> *整合照護門診	<b>成毓賢</b>	<b>王弘裕</b>	<b>曾秉濤</b>		
	三診			<b>張義宗</b> ●教學門診 ★特約門診	<b>吳景寬</b> ●教學門診 ★特約門診	<b>王弘裕</b> *整合照護門診 (特約,隔4週)		
	五診	<b>塗崑喻</b> *整合照護門診	<b>鍾偉倫</b> *整合照護門診 (特約,隔4週)	<b>張志華</b> *整合照護門診 (特約,隔4週)		<b>塗崑喻</b>		
	六診		<b>張志華</b> ◎藥癮特別門診		<b>鍾偉倫</b> ◎藥癮特別門診			
下午	一診	<b>鍾偉倫</b>	<b>王弘裕</b> *整合照護門診	<b>鍾偉倫</b> *整合照護門診	<b>陳正興</b> 10/6、10/20(隔週)	<b>張義宗</b> *整合照護門診		
	二診	<b>張義宗</b> *整合照護門診 ★特約門診	◇減重營養諮詢	<b>曾秉濤</b> *整合照護門診	<b>薛克利</b> 10/13、10/27(隔週)	<b>成毓賢</b> ◎兒童青少年門診		
	三診				<b>文榮光</b>			
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)						

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

### 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)

\*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

### ◆ 健康存摺 ◆

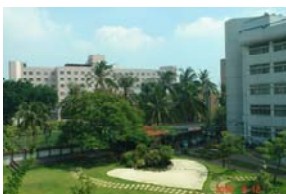
中央健康保險署日前推動「健康存摺」系統，民眾可透過網路通過身分驗證(健保卡或自然人憑證)，就可以查詢個人健保就醫相關資料，查詢的資料內容包含保險費的計費及繳費情形和就醫資料。  
 「健康存摺」協助民眾即時方便地取得個人的就醫資訊，以便做好自我健康管理。也可以在就醫時供醫師參考，提升醫療安全及效益。(摘錄自中央健保署網站)

### 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 104 年度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