

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


第 140 期

仁愛心 慈惠情 玫瑰緣 服務 教學 研究 管理



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 總編輯:蔣語涵 本院網址:<http://thmh.khja.org.tw> 電話:(07)7030315 轉 3103
 發行人:吳景寬 執行編輯:賴素惠 地址:高雄市大寮區後庄里鳳屏一路 509 號 傳真:(07)7012624
 編輯:慈惠醫訊編輯小組 發行組:劉凱萍

職能專欄

健康促進 體適能與職能治療

精神疾病患者會因負性症狀及藥物副作用的影響，造成體力或心肺功能欠佳的狀況，有些患者連基本日常生活功能如洗澡、上下樓梯等都會感到疲累不適。「體適能」是身體適應生活、運動與環境的綜合能力，一般檢測項目包含身體組成、柔軟度、肌力及肌耐力、心肺耐力。體適能依年齡及性別而有不同標準，依教育部目前推廣的體適能檢測方式如下：



圖：blog.xuite.net

- * 身體組成：身體質量指數(BMI)，BMI=體重(公斤)÷身高(公尺)的平方數。
- * 柔軟度：坐姿體前彎的伸展量，測肢體伸展的能力。
- * 肌力及肌耐力：一分鐘仰臥起坐的次數，測量腹部肌肉群的肌力與肌耐力。
- * 心肺耐力：3 分鐘登階後的心搏數，以運動後心搏速率到回覆正常跳動頻率所需時間的差距作為判斷的標準。



圖：病友投籃競賽實況

職能治療運用「有目的的活動」為治療媒介，促進個人日常生活、學業、工作與休閒各方面功能的發展、維持或重建。針對精神疾病患者常出現的低動機、缺乏活力、體能衰退…等負性症狀，職能治療師會針對每位個案不同的需求，規劃個別化的活動，如：走路、慢跑、投籃、躲避球競賽、拔河競賽…等。目前於本院內，除每日早上的早操與固定時段的球類運動、全院體適能競賽，另於慢性病房持續進行每週 3 次以上、每次 15 分鐘的走路運動，鼓勵並提升個案參與體能活動的動機，漸進增加個案的活動量與運動的規律性。透過適切的體適能訓練，能改善個人的健康體適能，是在社區中穩定生活重要的一環。(文/江旻娟職能治療師)

母親節特輯

有愛大聲說 106 年母親節活動報導

任何人都有一個母親，而照顧子女是一個非常辛苦的過程，也是一種無條件付出。對於患有精神疾病的子女，為人母親的付出更是無法言語。除了協助患者治療外，母親更是時刻掛心子女的病情發展，期望有更好的狀況。

為了讓終年付出的母親能更瞭解治療後的子女，醫院舉辦家屬座談會，增加與母親們的溝通。此外，母親卡製作等活動，更有機會讓子女們表達自己心中的感謝，如同活動主題所提的：有愛大聲說。正所謂愛要及時，讓母親知道自己的付出不是單向，而是雙向互動，同時是子女復健的重要支柱。現場製作卡片中，有患者親筆寫下對母親的感想與愧疚，也期望自己的狀況能越來越好，不要再讓母親更操心。現場更有多位患者當場將卡片送予母親，直接表達自己的感謝與感恩。在全人照護



圖：病友送給母親卡片及康乃馨實況

中，家庭永遠是照護資源最重要的基石，而醫院則是協助讓基石越來越穩固。(文/葉品陽心理師)



圖：病友製作母親節卡片實況

本期目錄	♥ 職能專欄..... 1	♥ 衛教專欄..... 3
	♥ 母親節特輯..... 1	♥ 護理園地..... 3
	♥ 護師節專欄..... 2	♥ 玫瑰天使實習茶坊..... 4
	♥ 師培專欄..... 2	♥ 106 年 6 月門診表..... 4

護師節專欄

當我們同在一起 2017 國際護師節慶祝活動

五月是充滿感恩、溫馨的季節，除了有感恩媽媽的母親節外，還有 5 月 12 日的國際護師節，而慈惠醫院於 106 年 5 月 10 日下午 12 點 50 分，在本院一樓會議室舉辦「2017 年國際護師節慶祝活動」，藉由國際護師節慰勞本院護理人員，型塑專業服務及身心健康的護理新形象。每年仁愛之家張雅玲董事長皆會訂製精美別緻大蛋糕，讓參與盛會的護理同仁感受節慶的氣氛，今年董事長還特別再贈予每位護理人員高級蛋糕禮盒一份，肯定護理人員對機構及病患的付出。

活動當天感謝董事長秘書于小榮秘書、仁愛之家吳英峰家主任、慈惠醫院吳景寬院長及王春懿副院長蒞臨現場共襄盛舉，並慰問在場護理人員辛勞及表達最深的感謝及祝福，而慈惠醫院吳景寬院長及王春懿副院長和精神部張義宗主任更是當場加碼慰問金，讓在場的所有護理人員歡心無比。活動中表揚由門診住院病人所票選出來，最受到病人肯定的 5 位玫瑰天使，及頒發通過 105 年護理專業進階職級護理人員共 8 名，肯定護理人員的在照護病人之餘，亦不斷督促自己在護理專業的提升。

護師節慶祝活動當天由護理部活動組精心策劃疊疊樂益智遊戲競賽，邀請吳景寬院長及王春懿副院長和精神部張義宗主任先開場及暖身，與大家同樂，過程真是緊張又刺激，最後由王春懿副院長獲勝。大家在歡樂氣氛中玩益智遊戲，除了要控制手抖外、風向、外界干擾，還要秉住氣息，以免方塊掉落，競賽中共有 18 位參賽者，經由初賽、複賽、決賽和總決賽，看著護理同仁一路過關斬將，最後由 5 名參賽者勝出，各獲得獎金 500 元。

今年非常感謝護理同仁前往參與，藉由此活動更凝聚大家彼此的感情，雖然護理人員在醫療崗位上扮演一顆小螺絲釘的角色，不論環境如何演變，但只要同心協力，團結力量大，我們可順利完成南丁格爾的使命，只要主管及病人給我們鼓勵與支持，哪怕是一個微笑，一句感謝的話語，有被關懷、被支持、被同理，都將會成為更多的動力朝護理之路走下去。(文/護理部戴韻芳護理師、陳秋蓉護理長)



圖：護師節慶祝活動盛況



圖：疊疊樂益智遊戲玩得不亦樂乎實況



圖：獲頒 105 年護理專業進階人員合影

師培專欄

「106 年師資培育研習會」活動報導

「106 年師資培育研習會」於 4 月 20 日順利舉辦完成，此次課程安排的講師有本院的心理科潘威富主任及台大醫院內科部高芷華醫師共同主講，內容圍繞在情緒的管理以及情境的模擬測試兩大主題上。這兩大主題對於身為精神專科教學醫院的師資培訓人員而言，可謂是同時得到理論應用與學術研究並重的意涵。

第一段是由潘威富主任主講「臨床教師的情緒管理與壓力調適」主要探討瞭解壓力、認識壓力、評估壓力、如何抒壓以及個人情緒管理技巧與策略；更將上述理論導入臨床心理師的壓力案例中，說明身心壓力越大，職業倦怠感越高，而為避免跌落倦怠循環的關鍵就是「要有警覺性」，積極察覺與正視壓力，並且有效調適、積極管理壓力，才能獲得健康的身心，才能更有效地提供服務給病人，創造出健康的工作環境。

第二段由台大高芷華醫師主講「情境式判斷測驗的應用」，是一種由心境邁向情境；再由身處情境中的反應選項來判斷受測者心理特質，並發展與應用在人事甄選的一門科學。而高醫師進一步歸納出甚麼是情境式判斷及透過真實情境的模擬測驗量表來瞭解受測者的知識、能力、人格特質與態度傾向，各企業或單位均可以依據自身產業文化、公司特性等量身定製適合的情境式職能測驗，作為招募、徵選的能力測驗，而情境式判斷測驗更可推廣到精神醫療時，幫助醫生對病人特質了解的測試工具。

最後由王春懿副院長提出情緒控管與情境模擬測試的其他實際案例，使得研討的內容更為貼近我們的工作環境，讓參與者更能體會本次研討的主軸，增添彼此間的互動學習，再次感謝參與者的蒞臨，為整場的研討會劃下完美句點。(文/醫教會陳靜賢助理員)



圖：第一場潘主任主講上課實況



圖：第二場台大高醫師主講實況

愛心看板

誌謝！

感謝善心人士訂閱人間福報(自 20170301 至 20170609)，嘉惠本院病患、家屬與同仁。

衛教專欄

認識 新興精神活性物質毒品及防治

(New Psychoactive Substances, 簡稱 NPS)

聯合國毒品與犯罪辦公室(UNODC)使用"新興精神活性物質(NPS)"名詞歸類濫用物質，係指此"濫用的物質，沒有被 1961 年「麻醉藥品單一公約」及 1971 年「精神藥物公約」所列管，但是其濫用會在某日期間造成公共衛生威脅者"，部分的新興精神活性物質未在列管的範圍內，可規避法律的制裁，常被稱為"狡詐家藥物 (Designer Drug)"。其製造主要是以模仿已知非法藥物的結構，加以微幅修改進行化學合成，因此種類繁多且發展相當迅速，服用後能產生類似服用非法藥物的效果。近年來"新興精神活性物質 (NPS)"的濫用在各地迅速竄起，濫用人口持續上升，常見的"新興精神活性物質(NPS)"如三級毒品愷他命、類大麻活性物質 (K2)、MDPV (浴鹽) 等毒品。



政府致力毒品防治，衛生福利部針對第一級海洛因毒品於 95 年開辦替代治療減害計畫後查獲施用毒品之人數逐年下降，鑑於第二級與第三級非法鴉片類毒品施用人數日益增加及施用者之年齡年輕化，為減少此類毒品使用，降低吸食毒品所造成之公共衛生及社會安全等議題之危害，擴大辦理"非鴉片類藥癮者成癮治療"，希望以減輕藥癮者就醫經濟負擔，提升治療意願，協助更多需要戒癮協助的個案，同時責成相關單位強化新興濫用藥物監測機制，監控新興濫用藥物流行情況，落實教育訓練、提升毒品鑑驗技術、確實通報先驅化學品流供製毒案件，能即時列管新興毒品，以期達到防範毒品於未然之目的。(文/藥劑科梁雅莉主任)參考資料：管制藥品簡訊 第五十九期，張鈞銘；2014 物質濫用之防制·危害·戒治，李志恒

護理園地-1

實習護生的心得分享

我是樹人醫專的實習護生何文秀，在實習過程中，我看到了也認識到了慈惠醫院的環境，提供精神科病人許多環境上的治療，對於病房單位內的整體感到很特別，有兩道進出病房單位的門、寬大的活動大廳、保護室、病房安檢、實習商店購物、籃球場、禪園早操、外出購物等，跟以往的實習單位真的有很大的不同，但這也是慈惠醫院的不同特色。我覺得我在這裡學習到很多，能跟職能治療師一起還有病人參與活動，病房早操、禪園活動、書法繪畫等都是精神科病人的職能治療與娛樂治療，提供病人許多良好的福利，我覺得這些都是非常不錯的。

最後我要謝謝慈惠醫院提供了這麼良好的環境讓我們學習，也了解到精神科真的是一個大團體的合作夥伴，包含護理人員、醫師、職能治療師、心理師、社工師、藥劑師、營養師等，各個科室互相配合以更了解個人需求及照顧事項促進病人成長進步為主，團體共同合作提供病人優質且具備各方面的照護專業，我覺得很棒，單位的護理長、學長、學姐及老師也教導我們該如何去評估個案，學會怎麼善用五大評估去了解病人，也學會如何善用溝通技巧與個案進行治療性的會談，以及我們會談的方式有何需要改善，並對於個案的症狀問題去進行護理措施、教學經驗及精神科的知識，給我們許多意義及臨床指導，謝謝大家。(文/樹人醫專實習護生何文秀)

護理園地-2

挑戰自我 菜鸟護理師的經驗分享

很快的我在慈惠醫院三樓病房已經一年了，時間真的過得很快，想到一年前我還是一個剛踏出職場的新鮮人，而這是我第一份工作，五專畢業考完執照考後就進入職場，其實萬萬沒想到自己會走精神科，回想以前在實習精神科時老實說我覺得很痛苦，因為不知道如何給病人較好的治療性人際關係，那時的病人診斷是憂鬱症，其實那時候和病人未拿捏好病人和護理人員的關係，她抱怨的所有事情讓我差點陷入病人的情緒裡面，自己都會無緣無故悶悶的，其實那時因為自己還不成熟才導致有這樣的情形，現在想想真的是一個特別的照護經驗，所以給了自己一個機會，就是再度挑戰自己照顧精神科病人！

從實習生變成護理師後，讓我覺得改變很大，包括病人對我的信任感也提升了，自己也不會像以前一樣情感轉移般，想到還是自己新人時，真的很謝謝我單位的琤晴護理長、子倩學姊、文蘭學姊、懿倫學姊、吉春學姊、泯茜學姊、瑋娟學姊、冠玟學姊，因為自己還是一個甚麼都不會的新人，但是學姊們耐心的教學，把自己最擅長的領域，例如：如何把病房業務做好、突發狀況如何處理好、藥物的辨識等好多事物，讓我成長好多好多，而一年後自己慢慢學會如何獨立處理所有事物，我真的很喜歡三樓的每個人，不管是病人還是學姊們，每位都是我的老師，現在，自己也不再害怕像以前實習生一樣了。

照護的過程中，學習到要幫助病人是必須自己先學會如何同理病人但不是同情病人，臨床上接觸了好多形形色色的病人，有的是幻聽症狀、人格問題、酒癮、腦傷、強迫症等雖然有時真的會遇到很挫折的事情、困擾自己，思考著要怎麼提供更好的照護，學姊的指導後讓自己學習做不一樣的思考、省思，讓自己知道如何面對挫折的事、讓自己不再畏懼，雖然自己才來一年，但遇到好多好多事情，讓自己護理經驗提升好多，這是在學校所學不到的，未來希望自己更加進步。(文/黃喬渝護理師)



私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院 106 年六月門診表

	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 *青少年藥、酒癮戒治特別門診	張義宗 *整合照護門診	吳景寬 *整合照護門診	張志華 *整合照護門診	吳景寬 *整合照護門診	醫師輪診 成毓賢 6/3, 6/17 *整合照護門診	◆掛號時間◆ 星期一至星期五 08:00-11:00 13:00-16:00 星期六 08:00-11:00 ◆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 W3 成毓賢 ●教學門診 *整合照護門診 週六上午醫師輪診： 曾秉濤：6/10 張義宗：6/24 成毓賢：6/3、6/17
	二診 張志華 *整合照護門診	成毓賢 *整合照護門診	成毓賢 兒童青少年門診 *整合照護門診	王弘裕 *整合照護門診	塗崑喻 *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	王弘裕 **整合照護門診 (特約, 隔 4 週)		
	五診		鍾偉倫 **整合照護門診 (特約, 隔 4 週)	張志華 **整合照護門診 (特約, 隔 4 週)			
	六診		張志華 ●藥癮特別門診		鍾偉倫 ●藥癮特別門診		
下午	一診 鍾偉倫 *整合照護門診	王弘裕 *整合照護門診	鍾偉倫 *整合照護門診	陳正興 6/1, 6/15, 6/29 (隔週)	張義宗 *整合照護門診		
	二診 張義宗 *整合照護門診 ★特約門診	減重營養諮詢	塗崑喻 *整合照護門診	薛克利 6/8, 6/22 (隔週)	成毓賢 *整合照護門診		
	三診			文榮光			
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：預約
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
蕭勾茵營養師 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證驗證（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)

◆玫瑰天使實習茶坊◆

提供新鮮當日現煮茶類、關東煮、厚片、茶葉蛋、各式種類餅乾及小點心滿足您的味蕾。還有琳瑯滿目的二手小物可供您選購！
您所消費的金額都全數納入社區復健基金，以協助學員復健，您每次的消費都是對精障康復者的支持，謝謝您~



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