

 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 142 期 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： <a href="http://thmh.khja.org.tw/info.asp">http://thmh.khja.org.tw/info.asp</a> 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： <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	電話：(07)7030315 轉 3103 傳真：(07)7012624

**自殺防治專欄**

**世界自殺防治日宣導：關鍵一刻，扭轉一生**

親愛的朋友們，您知道嗎？每年 9 月 10 日為國際自殺防治協會 (IASP) 和世界衛生組織 (WHO) 推動的『世界自殺防治日』，今年度的標語為『Take a minute, change a life. (關鍵一刻，扭轉一生)』，鼓勵大眾關心周遭的親朋好友，提供支持與協助，在關鍵一刻，您簡單的一句關心、問候，就有機會翻轉對方的人生！



全世界每年有超過 80 萬人因自殺而死亡，這樣的數據遠超過戰爭或天災所造成的傷亡人數，其結果令人感到十分難過。在臺灣，從衛生福利部發表民國 105 年國人死因結果可知，自殺死亡人數為 3,765 人，居國人死因第 12 位，雖較上年下降 1 位，然死亡人數卻較上年增加；在性別比例方面歷年自殺死亡率皆為男性高於女性，男性自殺率約為女性的 2.1 倍；在年齡層方面我們發現自殺死亡率是隨年齡之增加而升高，65 歲以上死亡率為每十萬人口 32.3 人，說明高齡者自殺預防之重要性。

我們要如何關心周遭的親友呢？有些人會擔心不知道要向對方說什麼，或是害怕說錯話，常見的迷思是當我向對方談及自殺的議題時，是否反而促發他自殺的想法或行為，因此不敢去關心對方。其實這都是多慮的，相對地，他們多會期待我們的關心，進而能夠阻斷自殺的意念或行為。在此我為大家介紹幾個介入的步驟，透過『看、聽、轉、牽、走』(BHC-5L, Being Happiness Catchers) 五大口訣，讓你我成為『生命守護天使』，自助助人。

1. 看：觀察，觀察自殺危險性，注意他有沒有和平常不同。
2. 聽：傾聽，訓練聆聽技巧，做一個好的傾聽者，用『眼睛、耳朵、心』聽他訴說，不批評、不評論，表達想協助的意願。
3. 轉：轉念，學習轉念及正向思考技巧，同樣一件事情，以不同的立場去思考，就會有不同的想法，進而影響人生的轉變。
4. 牽：牽起人際網絡，建構幸福捕手安全網，給予支持和陪伴。
5. 走：嘿皮 (Happy) 人生齊步走，給予人生的其他選擇、選項，協助規劃新的方向，尋找新的生命重心。

關於自殺風險的評估，大眾可透過手機 (蘋果或 android 系統) 下載 APP『心情溫度計』，隨時自我檢測，簡易的五個問題，幫助自己找出下一步，也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣週週檢測；若有心理需求想找人傾訴，可撥打『安心專線』0800-788-995 (諧音：請幫幫，救救我)、『張老師專線』1980 (諧音：依舊幫您) 或『生命線』1995 (尹救救我)，上述電話為 24 小時服務，使用室內電話及公共電話皆免費，提供給需要的民眾運用。最後我要強調的是，自殺意念並非突發，約有 6 成想自殺的人在行為前曾發出警訊，當身邊有心情低落的人，我們可以成為一個伸手拉他一把的人，一句話、一個微笑，一聲問候，都可能讓他改變心情，解開心結。(文/臨床心理科潘威富主任)

**重要訊息看版**

本院將於 106 年 10 月 29 日 (日) 與高雄東區扶輪社聯合辦理「愛肝樂活健康加油」義診活動！檢查項目包含：身高、體重、腹臀圍、腹部超音波、胸部 X 光等，另外癌症篩檢項目 (如，婦女子宮頸抹片、婦女乳房攝影、大腸癌篩檢、口腔癌篩檢) 若符合健保規定，則可於現場一併檢測。當日還有失智篩檢、自殺防治、肝病及腎病防治等活動，歡迎街坊鄰居、厝邊好友一同共襄盛舉，為自己的健康把關！

**【活動詳情】**

日期：106 年 10 月 29 日 (日) 上午 8 點-12 點 / 地點：慈惠醫院一樓  
 名額：150 人 (數量有限，活動當日請及早報到)，記得攜帶您的健保卡喔！！  
 相關訊息及報名可洽詢本院醫療社工科，07-7030315 分機 3128

本期目錄	♥ 自殺防治專欄..... 1	♥ 衛教專欄..... 3
	♥ 重要訊息看版..... 1	♥ 新人新氣象..... 3
	♥ 衛教專欄..... 2	♥ 理容工作坊..... 4
	♥ 活動報導..... 2	♥ 106 年 10 月門診表..... 4

衛教專欄

## 讓愛延續—談器官捐贈

我們經常在大眾傳播媒體中聽聞器官捐贈相關的感人報導，會為捐贈者及其家屬的勇氣與大愛感到折服，也對於受贈者能夠重生感到喜悅與祝福，閱讀別人的故事時，我們可能會覺得這種狀況應該不會落在自己或周遭親友身上，但說真的，世事難料。隨著醫學技術越來越精進，人類可以接受器官與身體組織的移植後，挽回性命及提升生活品質，而這些器官與身體組織從何而來，及如何適當的被利用，需仰賴合法的運作程序。

政府早在民國 76 年即公布「人體器官移植條例」，但直到民國 91 年，才捐助設立「財團法人器官捐贈移植登錄中心」，作為捐贈者、受贈者、器官勸募醫院、器官摘取醫院及器官移植醫院間的溝通橋樑。也由於政府及民間單位持續的宣導器官捐贈，讓越來越多民眾能夠接受，進而簽署了器官捐贈同意書，至目前全台已有 35 萬餘人完成同意器捐的註記，而依據登錄中心統計台灣目前有 9 千餘人在等待器官移植，然近三年的捐贈者人數每年平均 2 百多人，兩者相較之下，相距甚遠，恐怕很多人在未等到器官移植生命即流逝。

若大眾能多涉略器官捐贈的議題，了解其中的意義，相信更能認同，並增進器官捐贈的意願，幫助到有需要的人。所謂的器官捐贈是指將腦死病人尚可使用的器官或組織，經由無償捐贈的方式，透過醫學技術，移植給比對適合的病人，達到治療並挽救生命的目的。若器官捐贈者本人曾簽署同意書且具有捐贈意願，或是家屬有捐贈意願，在評估其器官及組織功能良好，經最近家屬簽署同意書後，由兩位具有腦死判定資格的醫師，執行兩次腦死判定方可合法捐贈。若未滿 20 歲，仍可簽署器官捐贈同意書，但需要法定代理人共同簽署才具效力。但畢竟在我們的宗教與文化上，多數人對於死亡與器官捐贈議題是相當敏感的，然不論成年或未成年，簽署認同器官捐贈是愛心助人的行動，也是個人意願的表達，若能及早與家人溝通，他們也才能更了解我們的想法與心願，可減少一旦面臨器官捐贈時對家人的衝擊，有助於家人配合完成。

所有的醫院、衛生所、戶政事務所、監理單位及健保署的服務窗口都有器官捐贈同意書可供索取填寫，民眾可將同意書正本交由醫院協助處理，或自行寄至「器官捐贈移植登錄中心」（臺北市中正區杭州南路 1 段 15-1 號 11 樓），約三週後即可上網查詢意願註記狀況，並至各醫院進行健保卡讀取更新，即完成器官捐贈註記流程。一旦完成器官捐贈註記流程後，可否變更意願？這是可以的，您只要至該中心網站下載「器官捐贈意願撤回聲明書」，資料填妥後寄出或去電衛生福利部安寧療護及器官捐贈意願資料處理小組（電話：02-2358-2186），由專人協助辦理。若您對於器官捐贈有疑問或有意願簽署，可就近諮詢各醫院或至本院醫療社工科洽詢（07-7030315 轉 3127-3130）（文/醫療社工科曾麗英主任）



活動報導

## 《孟夏飛雪，桐花舞紛飛》古坑賞桐一日遊

春天花開，正是賞花好時節！去年底志工們在志工會議上便決定今年志工旅遊要去古坑賞桐花，果真在今年 4 月 29 日玫瑰志工隊旅遊出發去追逐美麗的四月雪。每年古坑「荷苞山桐花公園」是中南部賞桐的著名景點，這一天適逢古坑鄉公所辦理桐花祭活動，遊客絡繹不絕，因此我們搭乘的遊覽車停車不方便，所幸花開約八成，看到花開好開心，未減我們賞花興致。我們進場時，在地上已經有很多遊客排好的圖案可以拍照，看到桐花純白花瓣，及點綴的紅黃花蕊，單獨一朵顯得清新脫俗，許多花聚集起來卻有獨特的美！桐花總是在最漂亮的時候落下，賞花也要趁早。賞完桐花接著我們便到「庵古坑咖啡」，品嚐香醇的台灣咖啡。原來古坑鄉舊稱為「庵古坑」，而在日據時代，日本人把咖啡文化帶進古坑，有計畫地在古坑荷苞山栽種阿拉比亞種的台灣咖啡，荷苞山也因此贏得「咖啡山」的美譽，因此古坑鄉被譽為「台灣咖啡的原鄉」。加上這幾年台灣咖啡在雲林縣政府和古坑鄉公所的推動下名聲遠播引領風騷，想要品嚐最有本土風味的台灣咖啡，到古坑鄉絕對不虛此行。

用完中餐後，我們來到「蘿莎玫瑰山莊」。網路上搜尋時看到介紹蘿莎玫瑰山莊內共栽培五百個品種、三千株玫瑰，樹玫瑰也有三百多棵。現場看到是沒有那麼一大片玫瑰花海的，可能是因為多數玫瑰是用盆栽栽植的吧！但整體來說花都照顧得很漂亮，又搭配粉紅小屋、南瓜車、彩繪牆等造景設施，拍起照來別有風味。「蘿莎玫瑰山莊」是耐斯企業集團旗下香氛品牌，是一處觀光旅遊休閒購物園區，除了歐式風格的花園賞花讓人愜意，還有蘿莎小舖，販賣玫瑰精油相關產品，滿足觀光採購的樂趣。最後的景點是「古坑綠色隧道公園」，全長約有兩公里長，兩旁種植著約五十年歷史的芒果樹，綠蔭



蔽天形成美麗的綠色隧道。當天天氣很好，陽光普照，下午二、三點正是烈日當空，漫步在綠色隧道身心舒暢，一點都不覺炎熱！遺憾的是，可能綠色隧道盛名遠播，因此兩旁擺買許多攤販，讓我誤以為來到了夜市。不過，攤販中也有賣台灣咖啡，一邊喝咖啡一邊坐著是挺悠閒的！

這一次志工旅遊的賞桐之旅，真是感謝天公作美，給我們一整天的好天氣！行程中賞桐、賞花、喝咖啡，是個閒情逸致的一天！（文/王櫻娟社工師）

左圖：志工齊聚一堂用餐實況

## 衛教專欄

## 青少年心理健康議題-霸凌

霸凌(bully)是 1978 年由挪威學者 Dan Olweus 所提出。指「一個學生長時間、重複地暴露一個或多個學生主導的欺負或騷擾行為之中」，具有故意的傷害行為、重複發生、力量失衡等三大特徵。

教育部校園霸凌防治準則：指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

青少年被霸凌的徵兆有以下幾種：1、無法解釋的外傷。2、衣物或書籍的毀損或遺失。3、變得孤獨；來往的同學變少。4、恐懼害怕去上學。5、憂鬱傾向。6、經常抱怨頭痛胃痛，假裝生病。7、學校表現變差。8、飲食習慣改變。9、入睡困難或作惡夢。10、無助感、低自尊。



圖：<http://www.friendo.com.tw>

## □ 該如何協助處理霸凌事件

## ▲醫療保健專業人員方面：

很多被欺負的孩子害怕被報復或恥辱，不願意將霸凌經驗告訴父母或老師而默默忍受。醫療保健專業人員在初級保健中扮演重要的角色，所以要清楚孩童被霸凌的危險因素和保護的問題，初級保健措施範圍應更廣泛的針對兒童、青少年的健康促進，識別及處理敏感問題(如性虐待、物質濫用、肥胖、吸菸)。NICE 建議初級衛生保健專業人員需進行訓練，提高對孩童的心理危險因素評估及反霸凌的策略。美國小兒科學會也建議在診間外面張貼霸凌的宣導(求助方式及面對高大者的處理方式)，這種方式是可以幫助被霸凌者及其父母或手足。當確定孩童遇到慢性或嚴重的霸凌，有效的介入措施是必要的，霸凌的介入措施是讓孩子積極學習如何應付現實生活中被欺負情形時的解決方法及安全的環境。孩童霸凌是潛在的健康問題，早期發現及介入處理，可以防止長期性的有害影響。

## ▲學校方面：

全體教師共識建立一套完備的反霸凌作為。加強對學生的通報，導師是第一線的重要發現者，導師注意學生的生活細節，多用眼睛觀察學生肢體，並多與學生談心，對學生的管教必有深入的了解。另外在與家長聯繫上，加強與家長的溝通工作。對學校危險區域繪製校園危險地圈，加強巡守，(像是廁所、操場、樓梯間)。

## ▲老師方面：

發現校園霸凌事件，就需採取必要措施(約談)，運用校規或班規告訴校園小霸王他的行為是不可接受的，行為將受到懲罰，通知他的家長到學校處理。小霸王的特別再教育也是相當重要，重新將他的社會技巧塑形、減低他的攻擊性並且增強其同理心。持續監督霸凌者行為以及注意受害者的安危，直到事情已經完全解決。

## ▲學生方面：

孩子們早在大人察覺之前就已經知道誰是在班上或是校園生活中出氣筒，讓孩子直接參與「反霸凌」活動的設計與政策的擬定，可以使他們更願意遵守規定。學生藉由老師的教導認知到「打小報告」與「通報」的區別，鼓勵學生通報。小朋友的兒童利用同儕支持來預防校園霸凌。

## ▲家庭方面：

過於嚴苛、辱罵或過於保護的教養方式多會造成被霸凌的風險。對於被霸凌的學童要以整個家庭去考量學童的角色與影響，家庭成員在霸凌的問題上是可以提供良好的支持及措施。堅定和公平的教養方式及良好的兄弟姊妹關係是可以減少被霸凌的結果。(文/鍾豐琴護理師)

## 新人新氣象

## 歡迎精神部生力軍-周緯柏醫師加入我們的醫療團隊

我於民國 75 年 10 月 7 日出生於高雄，高中畢業於道明中學，畢業後至台北內湖就讀於國防醫學院，完成學士教育後再分別至台北榮民總醫院和高雄榮民總醫院接受醫院實習訓練，後於民國 100 年時至台中十軍團從事軍醫少尉服務官兵。

結束軍旅後回到高雄服務家鄉。回到高雄後選擇高雄醫學院作為專科醫師訓練，並參與高醫大學的醫學研究所繼續深造和進修，並於 106 年完成住院醫師訓練和醫學研究所。訓練完一般精神醫學後在 8 月開始於慈惠醫院服務。





# 私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院 106 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> *整合照護門診	<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	◆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: 鍾偉倫: 10/14 張志華: 10/28 成毓賢: 10/7、10/21
	二診	<b>張志華</b> *整合照護門診	<b>成毓賢</b> *整合照護門診	<b>成毓賢</b> 兒童青少年門診 *整合照護門診	<b>王弘裕</b> *整合照護門診	<b>塗崑喻</b> *整合照護門診	
	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>周緯柏</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>周緯柏</b> *整合照護門診	
	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> *整合照護門診	<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> 10/5.10/19 (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	<b>周緯柏</b> *整合照護門診	<b>塗崑喻</b> *整合照護門診	<b>薛克利</b> 10/12.10/26 (隔週)	<b>成毓賢</b> *整合照護門診	
	三診				<b>文榮光</b>		
	五診		◇減重營養諮詢				
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)

### 理容工作坊，歡迎您來放鬆一下！！

這裡有提供洗頭、理髮、染髮及按摩的超質服務且價格平民，我們的美髮師是仍就讀相關科系的學員，營業時間每週一至週五上午 08:30-11:00，下午 2:00-4:00。歡迎各位的蒞臨，也請大家不吝支持與指教！工作坊盈餘將全數用於學員工作訓練及相關活動上，讓學員復健之路可以走的更久遠。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