


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



# 慈惠醫訊

第 144 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：<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  
發行人:吳景寬 執行編輯:賴素惠  
編輯:慈惠醫訊編輯小組 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

## 新年新希望

# 由慈惠醫院參與高雄東區扶輪社主辦社區義診 談健康促進、疾病篩檢與社區健康營造



公共衛生三段五級預防策略，是將預防醫學分成三段五級，包括：(1) 初段預防—第一級為健康促進、第二級為特殊保護，(2) 次段預防—第三級為早期診斷、早期治療 (3) 三段預防—第四級為限制殘障、第五級為復健。預防性健康照護的內容包括篩檢、諮商、免疫與化學預防。目前醫學潮流有 4P 的主張：預防疾病 (Prevent)、預測疾病(predict)、個別化的治療(personalization)及病人及家屬共同參與醫療的決策(participate)。預防疾病(Prevent)即是其中的重要的一項。預防疾病重要的觀念就是透過促進健康的活動增加自體的抵抗力，同時改善外在的環境及病原，以降低疾病的風險，可以透過適當的方式早期發現疾病，早期治療，減少殘障或死亡，提升生活品質。醫院是社區中的一環。在社區中應參與社區健康營造的活動，守護社區民眾的健康。

世界衛生組織(WHO)對於健康的定義:健康乃指身體、心理、和社會完全康寧的狀態，不僅是無病或不虛弱。並指出沒有精神健康就沒有身體的健康(No health without Mental health)。因此，本次義診除肝功能、代謝症候群、癌症篩檢、腹部超音波檢查等...，特別加入精神健康評估、失智篩檢及自殺防治的項目，讓整個義診活動對於健康的促進與疾病的預防更完整。慈惠醫院很榮幸參與高雄東區扶輪社主辦社區義診守護社區民眾健康的活動，透過這種活動也期許本院能夠更進一步與社區融合，有更多社區的連結，尤其是學校推展更多精神健康促進活動，讓精神健康能夠由小紮根。也希望在高齡照護能夠連結私立高雄仁愛之家的資源，對社區有更好的服務，營造社區健康，守護社區民眾健康。(文/吳景寬院長)

## 107 年農曆春節期間門診暨值班表

| 日期    |    | 2/15<br>除夕 | 2/16<br>初一 | 2/17<br>初二 | 2/18<br>初三 | 2/19<br>初四 | 2/20<br>初五 |
|-------|----|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 午別/診別 |    | 星期四        | 星期五        | 星期六        | 星期日        | 星期一        | 星期二        |
| 上午    | 一診 | 張志華        | 休診         | 休診         | 休診         | 吳景寬        | 正常門診       |
|       | 二診 | 休診         |            |            |            | 休診         |            |
|       | 三診 | 休診         |            |            |            | 休診         |            |
|       | 五診 | 休診         |            |            |            | 休診         |            |
|       | 六診 | 休診         |            |            |            | 休診         |            |
| 下午    |    | 休診         | 休診         | 休診         | 休診         | 休診         | 正常門診       |
| 值班醫師  |    | 成毓賢        | 張志華        | 周緯柏        | 塗崑喻        | 張義宗        | 王弘裕        |

|                  |                           |                       |
|------------------|---------------------------|-----------------------|
| 本<br>期<br>目<br>錄 | ● 新年新希望..... 1            | ● 衛教專欄..... 3         |
|                  | ● 107 年春節期間門診表暨值班表..... 1 | ● 病友園地..... 3         |
|                  | ● 衛教專欄..... 2             | ● 玫瑰天使餐廳上菜囉..... 4    |
|                  | ● 活動報導..... 2             | ● 107 年 2 月門診表..... 4 |

衛教專欄

## 善待「靈魂之窗」 你的眼睛過勞了嗎？

隨著資訊科技快速的發展，放眼望去幾乎是人手一機，甚至是「機不離手」的低頭族，或許源自工作或日常生活所需吧！總而言之，拜資訊網絡發達所賜，滑手機儼然已成為全民甚或全球運動，然而，就在我們日以繼夜不斷的使用眼睛的同時，你注意到了嗎？我們的眼睛也即將過勞了！報章媒體的揭露，某某科技新貴因身體過勞致死，但眼睛的過勞呢？後續會衍生多少生活的不便？造成那些負面的影響？而我們的靈魂之窗該如何的保護和防範呢？讓我們一起來分享。



圖：http://www.storm.mg/lifestyle/216089

眼睛既是我們的靈魂之窗，也是身體構造中的感官系統，近年來隨著 3C 產品蓬勃發展，尤其是手機的演進，從 1960 年代誕生第一代手機(1G)的「黑金剛」直到 2019 年 4G 手機即將獨霸市場，科技的進步及網路的普及不容忽視，智慧型手機不僅是個人通話的選項和文字信息的傳輸，更是結合了移動式辦公並融入電腦的功能，因此，我們眼睛緊盯手機螢幕的時間也越來越長，卻也幾乎忘了”眼睛緊盯螢幕，但也需要休息”的事實。

眼睛過勞可分成三階段：1、血管發炎造成眼睛血漿滲漏到視網膜水腫。2、眼睛中風(出血或栓塞性眼球中風)。3、眼睛大出血造成視網膜或視神經萎縮，好比風災後造成滅村。因此，保護眼睛的方法很重要：1、要預防紫外線或光線注意(不要在晚上關燈還在用手機)。2、注意使用時間和健康飲食均衡及培養戶外生活。3、讓眼睛適度休息，使用 30 分鐘要讓其閉眼休息。4、每年健檢也要包括眼睛檢查喔！5、減弱螢幕的光線，讓螢幕亮度降低可避免疲勞。6、將計算機套上全黑的厚紙板，使螢幕光線可以降到很低。7、閉眼休息，這是消除眼睛疲勞的好方法。8、將毛巾浸入茶葉裡用來敷眼 10-15 分鐘，可消除眼睛疲勞。9、將雙手摩擦生熱，再蓋住眼睛，勿壓迫雙眼，深緩地呼吸，有助於消除眼睛疲勞。10、保持眼睛濕潤是最好的預防方法。11、要注意用眼習慣，定時休息，連續在電腦螢幕前的時間不宜過長。12、平時可以吃一些五穀雜糧，多吃一些綠色的菜和水果。13、膳食結構中多補充維生素 A、C、D，多吃胡蘿蔔、水果、海產品等。14、適時補充葉黃素軟膠囊來預防和緩解眼睛疲勞。

商場如戰場，護眼商機的崛起迅雷不及掩耳，市面上護眼保健食品琳瑯滿目，既知過度使用眼睛造就不良結果，那我們更該深入瞭解眼睛過度使用的不良後果，當我們意識到使用 3C 產品已逐漸出現視力越來越越模糊的跡象時，代表眼睛已經發出警訊，倘若再不讓眼睛休息，眼睛過勞的疾患呼之欲出，嚴重者甚有失明之憾；預防治於治療，讓眼睛保健回歸初衷，我們一起來愛護我們的靈魂之窗，不要等失去了才懂得珍惜。共勉之！(文/謝金梅專科護理師)參考資料來源：<https://kknews.cc/zh-tw/health/qy9bxpg.html>

活動報導

## 耶誕節歌唱比賽暨慶生會 慈惠「好聲音」開唱囉！

叮叮噹、叮叮噹，鈴聲多響亮。每到年底，最後一場病友活動就是眾所期待的「耶誕歌唱大賽」，也是傳說中的慈惠醫院版「好聲音」。參加單位包括，急慢性病房、日間留院、社區與康家。在職能師與相關工作人員協助下，各單位從數週前便開始計畫與練習，例如：歌曲選擇，舞蹈安排與服裝穿搭。比賽當日，由天使合唱團拉開序幕，接著各單位輪番展現練習成果。雖然演唱歌曲不同，但共通點都是專注的唱和，使人感到誠意十足。

歌唱重頭戲是個人組比賽。專業架勢與歌喉讓人誤以為是哪個選秀比賽。前三名恰好均是台語歌，也都是訴說感情的曲目。聆聽歌曲的同時，似乎也提醒醫療人員。病友不單是需要身體照護，也亟需情感支持，一同對抗疾病的試煉。最後，在慶生會的生日快樂歌聲中，大家彼此祝福，不管是不是當月壽星，也同享這些快樂。期盼來年能順心與喜樂。(文/葉品陽心理師)



圖：「耶誕歌唱大賽」工作人員扮演聖誕老人公實況



圖：「耶誕歌唱大賽」個人組比賽實況



圖：「耶誕歌唱大賽」團體組比賽實況

衛教專欄

## 淺談婚姻暴力循環

所謂婚姻暴力，係指家庭成員中夫妻間所發生之暴力行為，包括身體、精神和性方面的攻擊以及經濟上的控制。美國學者沃克 (Lenore Walker) 將暴力循環分為三個階段，分別是緊張期、爆炸期及蜜月期，此三階段往往是周而復始發生，且會變得更加頻繁、劇烈。

緊張期的暴力事件可能比較輕微，受暴者常出現否認的心理防衛機轉，將自己的受虐合理化，認可對方的暴力藉口，然否認的心理反應，並無法避免嚴重暴力事件的發生，因而進入爆炸期階段，此階段的特色為粗暴，施暴者因太憤怒而無法自我控制，受暴者則承受極大心理壓力，變得比較悲觀、退縮與焦慮，然除非受傷較重需就醫，否則許多受暴者並不向外求援，而當嚴重暴力事件結束，就代表進入蜜月期階段，此時期施暴者認為自己做的太過火，顯得十分有悔意，因此會向受暴者示好，並保證不再犯，起初受暴者因憤怒、害怕和傷心會想離開施暴者，然不久後又因感受到被關愛的感覺，進而選擇原諒對方，兩人又和好如初，直到衝突狀況發生，雙方的緊張程度升高，再度開始暴力階段的無限循環。

我國傳統文化中家醜不可外揚和嫁雞隨雞的觀念，影響男女在家中的定位，也因此許多受暴婦女抱持著相當保守的家庭觀，認為自己必須為家庭健全負完全的責任，通常都是到了無法忍受的地步才會向外求救。由上可知，受暴婦女之所以無法輕易脫離受虐的情境，除探討婦女本身之外，應該反視社會所提供的支持，是否足以協助她們脫離受暴環境，又現代社會仍對婚姻暴力存有錯誤迷思，如何破除並提升性別平等意識，以及針對錯綜複雜的婚姻暴力原因，逐一探討各項刺激源，才能找出問題的真正癥結，使傷害降到最輕。(文/醫療社工科陳明仁社工師)



圖：<http://www.86mama.com/20000/19342.shtml>

病友園地

## 社區復健中心學員努力不懈 挑戰自我 活出自信與動力

感恩的心 感謝機構的培植 感謝慈惠的再造 因為有您們 明天會更好

我叫羅振民，是社區復健中心的學員，在仁愛之家的社區已經大約 5、6 年了，剛開始有很多活動都不想參加，但是經過專管員的勸導及鼓勵，開始參加一些活動；無論是靜態或動態的活動都參加，因為我擅長於運動方面，所以只要有舉辦運動競賽方面我都不缺席。

在高雄市舉辦身心障礙運動會賽跑部分，一百公尺競賽很幸運的我得了第二名，籃球三對三比賽中，我們也得了團體組第二名，接著保齡球比賽，我竟然可以得到冠軍。這些事情對我而言很重要，獲得的獎品跟獎金不重要，重要的是讓我恢復了自信心，因為我以前自卑感很重，對做任何事情都毫無自信，但由於這次專管員的提拔，讓我得到了自信心，也讓我對自己以後回到社會工作更充滿了信心。

從我應徵到慈惠醫院庶務的工作時，我對自己更是信心十足，而且也持續的做了快兩年了，當初大家並不看好我，但我並不氣餒，我憑著一顆好勝心不服輸，努力的保持持續度，並常常檢討自己的缺點，改變自己，終於得到大家的肯定，認為我進步很多。

這都要感謝社區的工作同仁，也感謝醫院給我這個工作，讓我有嶄新人生的感覺，當然是需要靠自己的努力，在這裏我希望各位病友不要氣餒，路是人走出來的，在我們還沒死之前，希望是永遠存在的，所謂的浪子回頭金不換，就是這個道理。所以各位病友，加油，不要向生命低頭，好好的振作起來。

最後我想說的是：如果您有身心障礙的困擾，歡迎您來我們社區復健中心，您在這裏所接受的訓練是別的地方所無法跟進的，因為工作人員會依照個人的優缺點，來評估您應接受怎樣的復健才能進步，就像以我來說，我現在有這樣的成就感，心裏真的好高興，同時也很感謝所有工作人員對我們的照顧和鼓勵，藉此也希望全國的身心障礙同胞能跟我一樣，不畏懼、

勇往直前，有機會就要把握住，這樣勝利就是屬於您的，加油！（文/庶務羅振民）



圖：帶領復健學員清掃樓梯間實況



圖：帶領復健學員清掃廁所實況



# 私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院 107 年二月門診表

|    | 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<br>*青少年藥、酒癮戒治特別門診   | 張義宗<br>*整合照護門診             | 吳景寬<br>*整合照護門診             | 張志華<br>*整合照護門診        | 吳景寬<br>*整合照護門診             | <b>醫師輪診</b><br>成毓賢 2/10.2/24<br>*整合照護門診<br><b>◆掛號時間◆</b><br>星期一至星期五<br>08:00-11:00<br>13:00-16:00<br>星期六<br>8:00-11:00<br><b>◆看診時間◆</b><br>星期一至星期五<br>09:00-12:00<br>14:00-17:00<br>星期六<br>9:00-12:00<br>特約門診自費須預約<br>◎藥癮特別門診<br>W2 張志華. W4 鍾偉倫<br>*青少年藥、酒癮戒治特別門診 W1 吳景寬<br>◆戒菸特別門診<br>W5.W6 成毓賢<br>☆兒童青少年門診<br>W3 成毓賢<br>●教學門診<br>*整合照護門診<br>週六上午醫師輪診<br>王弘裕：2/03<br>成毓賢：2/10.2/24 |
|    | 二診  | 張志華<br>*整合照護門診          | 成毓賢<br>*整合照護門診             | 成毓賢<br>兒童青少年門診<br>*整合照護門診  | 王弘裕<br>*整合照護門診        | 塗崑喻<br>*整合照護門診             |   |
|    | 三診  |                         |                            | 張義宗<br>●教學門診<br>★特約門診      | 吳景寬<br>●教學門診<br>★特約門診 | 王弘裕<br>*整合照護門診<br>(特約.隔4週) |   |
|    | 五診  | 周緯柏<br>*整合照護門診          | 鍾偉倫<br>*整合照護門診<br>(特約.隔4週) | 張志華<br>*整合照護門診<br>(特約.隔4週) |                       |                            |   |
|    | 六診  |                         | 張志華<br>◎藥癮特別門診             |                            | 鍾偉倫<br>◎藥癮特別門診        |                            |   |
| 下午 | 一診  | 鍾偉倫<br>*整合照護門診          | 王弘裕<br>*整合照護門診             | 鍾偉倫<br>*整合照護門診             | 陳正興<br>2/8.2/22 (隔週)  | 張義宗<br>*整合照護門診             |   |
|    | 二診  | 張義宗<br>*整合照護門診<br>★特約門診 | 周緯柏<br>*整合照護門診             | 塗崑喻<br>*整合照護門診             | 薛克利<br>2/1(隔週)        | 成毓賢<br>*整合照護門診             |   |
|    | 三診  |                         |                            |                            | 文榮光                   |                            |   |
|    | 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、與實習學生。<br>◎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。<br>◎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  
蕭勺茵營養師 服務地點：門診區第五診間

### 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)

### ◆玫瑰天使實習餐廳◆ 美味上菜囉！！

提供當日新鮮現作美味營養健康早餐，提供您一天滿滿的能量，為新的一天開啟序幕。午餐餐點更是滿足您多變的味蕾，由學員細心規劃設計的餐點，充滿各式各樣的選擇，讓您有個愉快的午餐時光~ 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，您的光臨是對精障者的支持，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