



財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院  
TSYR-HUEY(MENTAL) HOSPITAL KAOHSIUNG JEN-AI(LOVE)HOMES

第 161 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://tmh.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:鍾偉倫  
編輯:慈惠醫訊編輯小組

總編輯:韓桂香  
執行編輯:賴素惠  
發行組:賴素惠

本院網址:<http://tmh.khja.org.tw>

電話:(07)7030315 轉 3103

地址:高雄市大寮區後庄里鳳屏一路 509 號

傳真:(07)7012624

## 兒青專欄

## 認識注意力不足過動症

注意力不足過動症(以下簡稱 ADHD)為孩童常見神經發展疾病，診斷標準分為不專注與過動兩類徵狀，任一類徵狀中至少出現六項，且持續六個月以上。這些徵狀必須是考量發展層級下所呈現出的不適當表現，且同時對社交或學業／職業活動產生直接的負面影響。〔註：十七歲（含）以上之青年或成年人，則須至少符合五項徵狀。〕，以下分別列出兩類徵狀表現：

### 1. 不專注 (Inattention) 徵狀

- (1) 經常無法關注細節或對學校功課、工作或其它活動中**粗心**犯錯。
- (2) 經常**無法持續地專注**在從事之任務或遊戲活動。
- (3) 經常有**聽而不聞**的現象。
- (4) 常常**無法聽從指示**，因而無法完成學校功課、雜務或任內該完成的責任。
- (5) 對組織任務或活動有困難。
- (6) 常常逃避、厭惡或是抗拒從事須長期持續專注的工作。(例如：學校功課或家庭作業)
- (7) 經常**遺失**工作或活動的必要物品。
- (8) 經常容易因外界刺激而**分心**。
- (9) **容易忘記**該做的例行公事。(例如：經常忘記定鬧鐘、餵食寵物或是約會)

### 2. 過動及衝動 (Hyperactivity and Impulsivity) 徵狀

- (1) 經常**坐立不安**，不是手腳動來動去，就是身體在座位上不停扭動。
- (2) 經常在需要保持坐在位子上的情形下**離開座位**。
- (3) 經常在不適當情境下過度**跑來跑去/爬上爬下**。(青年/成年人可能會自我克制，但會焦躁不安)
- (4) 經常**不能安靜**的玩或從事靜態的休閒活動。
- (5) 經常蓄勢待發般的參與活動，彷彿裝上馬達一般**停不下來**。
- (6) 經常**多話**。
- (7) 經常在問題還沒說完前，就急著要把答案講出來。
- (8) 參與活動或遊戲時，經常**無法輪流或等待**。
- (9) 常常**打斷或干擾**他人。(例如：擅自插入別人的對話或遊戲)。



圖：衛福部 ADHD 計畫專案粉絲專頁



圖：社區衛教講座家屬支持團體



圖：兒青職能活動空間

如以上所述，罹患此症之孩童，容易因症狀影響人際關係及學業表現，並增加親職教養壓力及教師教學負擔。本院提供兒青科醫師門診諮詢、職能/心理評估和治療等服務，職能治療師會於醫師轉介後，經過全面性的發展評估分析孩童功能表現，設計治療性團體活動，以遊戲的形式促進孩童主動參與，以改善孩童問題行為及促進其發揮最大潛能，進而提升生活功能及適應力，並利用臨床實務經驗累積的介入策略與技巧提供家長居家活動和親子互動建議。此外，本院承辦衛福部 109 年度注意力不足過動症衛教推廣計畫，開辦一系列衛教推廣活動，包含親職講座、教師研習、巡迴演講與支持團體等。提供親職講座使 ADHD 孩童之教師及家長認識正確的疾病知識，了解某些問題行為是神經發展狀況導致而非不當教養造成，藉由親子團體讓家長認識如何幫助孩童從遊戲中學習，並透過家長支持團體給予情緒調適和紓壓技巧以減輕親師壓力及負面影響。歡迎掃描 QR code 加入 FB 粉專以即時獲得活動資訊！(文/陳冠臻職能師)

本期目錄	♥ 兒青專欄.....1	♥ 活動報導..... 3
	♥ 藝術治療專欄.....2	♥ 無菸檯專欄..... 4
	♥ 成癮專欄.....2	♥ 門診服務..... 4
	♥ ADHD 營養專欄.....3	♥ 健康存摺..... 4

藝術治療專欄

# 暢遊藝術海洋

「老師，我不會畫畫，不適合加入吧!」  
 「我手會抖，畫的不好看啦!」  
 「我有辦法畫得更好嗎?」

藝術，通常帶給人們的第一印象都跟美感有關，然而，一定要畫工精湛，才能加入藝術創作團體嗎?

您好，我是一名職能治療師，正與許多夥伴進行藝術創作團體，讓我來帶領大家探索藝術創作及治療的魅力吧!

藝術治療是一種結合創造性藝術表達和心理治療的助人專業—台灣藝術治療學會。於安全空間中和參與者建立信任關係，以多種媒材為管道去表達心象、情感、人格和潛意識等狀態，於創作過程中參與者探索及體悟自身，治療師去引導以及發覺，參與者、治療師和作品產生的三角流動關係中達到自我理解、情緒調整和問題解決等目標。

藝術治療可以應用的範圍很廣泛，具有評估、治療、預防和發展的能力，並不受限參與成員，一般人也能參與，因其具有非口語溝通的特質，尤其適合兒童及語言功能退化者。透過藝術創作，能讓潛意識的內容浮現，透過團體討論或自我覺察的方式發現，甚至創作本身，即是靜心和舒緩的過程。如同藝術治療的兩個方向，心理分析和自我療癒的動態光譜。

所以，創作過程中並不會強調怎麼畫、怎麼調出好看的顏色，美感與繪畫技巧不是創作的重點。我們可以藉由安適及放鬆的氛圍，使您與自己對話、引導您嘗試各種可能、聯結並投入創作當中，直至自然結束，並依循您的意願分享、選擇是否揭露創作的歷程。最終，可能會增進對他人的了解，亦可能更深入探索自我，感受眨眼間的時光飛逝，共體心流。看到這裡，您是否有激起一點點想要嘗試的動機呢?恭喜您，已成功擁有進入這片藝術海洋的鑰匙囉!(文/林芊慧職能師)



圖：職能師帶領藝術創作團體-鹽畫



圖：職能師帶領藝術創作團體-共同創作

成癮專欄

# 上癮

癮，成為習慣而不易戒除的嗜好或癖好—出自國語辭典。更感性、更文學一點來詮釋上癮，就像稚兒望著阿罵口袋裡的棒棒糖，少年手心放不下的遊戲搖桿，壯漢工作後的那杯沁涼啤酒，老朽病榻前點著的那最後一支煙。這樣的敘述，讓癮這個字，背後再多了一絲絲的那背德的、具潛在傷害性的味道。

從科學的角度會如何看待它呢?醫學上的成癮指得是一個慢性反覆發作的狀況，且具有三大特徵：對該事物有強烈渴求、無法控制使用量、當無法得到時會不開心(可能是不悅、焦慮、易怒等)。這表現出來是一個影響到行為的心理狀態，但背後代表的是已被改變的腦部生理結構，是大腦生了病。腦部結構的改變使得一個人無法自行抵抗那癮頭。

成癮的開始是甘美的。藥酒癮成癮的文豪太宰治寫道：『我急切地盼望著可以經歷一場放縱的快樂，縱使巨大的悲哀將接踵而至，我也在所不惜。』『昨夜，美酒入喉，我心歡暢。今朝，酒冷香落，徒留荒涼。怪哉，僅一夜之隔，我心竟判若兩人!』這恰恰描述了成癮起頭的衝動。衝動的惡性循環始於伊甸園的蘋果，從來沒吃過，便無從得知它的甘美。一旦嚐過，那美味便刻畫於心底，期待著下次的相逢。再有機會時，憶起當初的美好，慾望從內心最深處竄起;即使知道觸犯禁忌的結果是被懲罰，仍衝動、不顧一切地向它奔去。在放縱盡情讓那濃郁芬芳填滿身體裡的每一處後，激情總會消退，滿足的自我從雲端跌回現實，隨著空虛而來的是瀰漫的罪惡感。隔了一段時間，好不容易平靜下來的心中漣漪，再因著下一次的相逢而激起。

這樣的循環多走幾次後，癮的刻痕越來越深，從想要轉變成需要，生活中已經不能沒有它了。每天焦急尋找著它、使用時的歡暢不如第一次舒爽，而僅僅是為了呼應那渴求的深淵而不斷地、不斷地、不斷地使用它。偶爾短暫清明時，試著自力脫出這泥沼，但那癮頭卻在此時如從骨髓冒出的螞蟻般啃咬著肉體與靈魂，彷彿只有下一次的墮落才能舒緩這無止盡的折磨。(文/陳繹醫師)



圖：<https://www.pchome.com.tw/>



圖：<https://www.chinatimes.com/>

**ADHD 營養專欄****過動兒的飲食與營養**

專注力失調過度活躍症 ADHD (Attention Deficit and / Hyperactivity Disorder) 是一種常見於兒童和青少年的精神疾病，特徵是注意力不足，活動過度和衝動。這種疾病在全世界有 3% 至 10% 的學齡兒童受影響，台灣的研究中患病率為 7.5%。雖然 ADHD 通常被認為是一個高度遺傳障礙，但目前被留意在不健康的飲食有關以及可能與營養缺失有相關性。

2001-2002 年台灣營養與健康調查的數據顯示，兒童的飲食習慣是喜歡高糖與高油類的食物，而營養高熱量密度低的食物例如蔬菜、水果、魚、蛋、肉和奶製品等則攝取較少。

所以研究指出過動兒與非過動兒的飲食型態發現，ADHD 學童的攝取較不營養食物的頻率較高，尤其是高糖及高油類食物；而攝取蔬菜、水果、牛奶、肉類、家禽類、魚類、豆漿、蛋類等營養性食物的頻率較低。而且過動症兒童的飲食習慣與食物偏愛是相符。

若能建立良好的飲食習慣，就能修復營養生化狀態，有助於過動症病況改善。建議多吃抗發炎且營養素豐富的食物，例如：蔬菜、水果、全穀類、核果、優質蛋白質食物，並避免燒烤、油炸食物、甜食等。

中研院生物醫學科學研究所特聘研究員潘文涵，收集台灣 31 所小學的 216 名過動症兒童和 216 名同年齡，身高和性別做為對照組。這項研究的結果發現，營養食物偏低、低營養密度食物偏高的飲食型態，與罹患 ADHD 有密切關聯，若能建立良好的飲食習慣，就能修復營養生化狀態，有助於過動症病況改善。她建議，多吃抗發炎且營養素豐富的食物，例如：蔬菜、水果、全穀類、核果、優質蛋白質食物，並避免燒烤、油炸食物、甜食等。可以嘗試管理飲食和營養狀況，並將其視為改善兒童過動的症狀輔助療法。

所以五大飲食原則改善過動行為：面對過動症的孩子，除了接受醫療治療外，在飲食的營養上，也應給予「自然全食物飲食」。1.減少油炸食物：過動症兒童必須脂肪酸與亞麻油酸顯不足[9]，因多元不飽和脂肪酸對熱不穩定，減少油炸食物改以中低溫烹調食物為主。2.少精緻糖類攝取：研究中對於糖是否會造成過動，雖未有一致的結論，但控制精製糖，以減少血糖波動避免造成亢奮或昏沉。在成長中的孩童很難避免對糖有所節制，通常可以建議家長改少量的天然糖，例如：麥芽糖等取代一般的糖果，讓孩子適度滿足一下[10]。3.不吃食品添加物、防腐劑與色素。4.咖啡因成分的甜點食物應避免：巧克力裡含的可可鹼、紅茶、綠茶、奶茶中的茶鹼均屬於甲基黃嘌呤類，會讓中樞神經系統興奮，孩子難以安靜，家長應小心給予。5.每天吃早餐：營養早餐可以讓孩子的集中力增加，減少脾氣暴躁。(文/蕭勺茵營養督導)

指導家屬方向：

認知學習：

1. 過動兒的飲食型態剖析
2. 孩童的營養需求
3. 五大飲食原則改善過動



食物製備：

1. 了解六大類食物
2. 健康飲食
3. 製備適合自己的餐食

**活動報導****109 年度中秋節烤肉活動**

延續近一年的武漢肺炎疫情，醫院配合防疫，在請假、探病都變得更嚴謹，許多會造成群聚的活動都停辦，謝謝大家在這段時間的配合和忍耐，不過，大家都快悶壞了吧！為了讓病友們感受歡樂的節慶氣氛，又兼顧防疫原則，職能老師特別設計「分倉分流」的烤肉活動，從 9 月 22 至 9 月 25 日，歷時四天，讓大家分散參加。烤肉的食材也由過去外包改由中央廚房準備的健康食材，並由工作人員統一烹製，大家可以輕鬆坐著喝飲料，吃炸雞、蛋塔、聊聊天，等待佳餚上桌。

歡樂的氣氛當然得有音樂搭配，環工大哥幫大家準備投影機跟卡拉 ok 設備，好讓參與的學員能高歌一曲。大家都非常期待呢！活動當天我提早到現場，職能老師正在生火、準備柚子，為了訓練學員的自主及手眼協調，這次要請學員自己剝柚子喔！時間一到，學員在工作人員陪同下抵達現場就坐，聽著輕鬆的音樂，享用餐點。老師們則忙著烤筍、玉米、肉片、香腸和黑輪，還有清脆爽口的蔬菜，氣氛慵懶愉快。護理學生陪伴學員用餐，避免學員被食物燙到。

漸漸大家用完餐，開始拿麥克風唱歌，學員的互動變得更加熱絡。學員選了自己的拿手曲目、應景歌曲，輪流歡唱。雖配合防疫，不同病房的學員不能接觸，但透過無遠弗界的音符，把大家連在一起。烤肉活動就在輕鬆的氣氛下進入尾聲，也祈禱疫情能快快結束，大家都平安無事。(文/粘晶菁臨床心理師)



圖：工作人員幫病友烤肉實況



圖：病友用餐實況

**無菸檳專欄**

**認識二手菸**

「二手菸」是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去，這些毒性微粒依舊會存在吸菸的環境中，一旦不小心經由接觸進入人體，就會帶來可怕的致癌風險！

研究發現，二手菸不僅會引起嬰幼兒呼吸系統問題，增加其哮喘機率，讓他們體質下降等，也會導致兒童認知能力出現缺陷，暴露在二手菸的環境中愈長，兒童的閱讀能力會愈差。

現在越來越多國家在室內公共場所及工作場所實施禁菸規範以保障人民健康，但其實忽略了日常居家環境才是家人(特別是孩童)最容易長期暴露於二手菸及二手菸的地方。吸菸者即使開窗、開風扇以驅散菸味、到戶外吸菸，或等菸味消散後才回家，菸草的有害物質仍殘留在衣服上，透過接觸的方式危害家人健康。為了自己及家人的健康著想，無菸檳小組鼓勵吸菸者盡快戒菸，才能確實保障家人免受二手菸及二手菸之毒害！(文/陳冠臻職能師)參考來源：<https://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?Mid=27>

**門診服務**

◆掛號時間◆	◆看診時間◆	特別門診	特別門診
星期一至星期五 08:00-11:00 13:00-16:00 星期六 8:00-11:00 特約門診、自費須預約	星期一至星期五 09:00-12:00 14:00-17:00 星期六 9:00-12:00	㊟ 教學門診 ㊟ 藥癮特別門診 W2 張志華, W5 陳繹 ㊟ 酒癮特別門診 陳繹 ㊟ 青少年藥、酒癮戒治特別門診 W2 陳繹	㊟ 身心特診、rTMS 門診(特約) W5 鍾偉倫 ㊟ 網路成癮特別門診 W3 成毓賢 ㊟ 兒童青少年門診 成毓賢 W5(2.4週) 周文君

**\*門診自費服務項目**

☐ 兒青心理諮商/網路成癮

服務時間：預約 服務地點：心理治療室

☐ 營養諮詢：蕭勺茵營養師

服務時間：每週二下午 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(週一晚上)
- \*胡欣玫心理師(週二晚上)
- \*蘇俊賢心理師(週四晚上)
- \*林瓊芬心理師(週六上午)
- \*粘晶菁心理師(週五晚上)

**\*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)

**◆ 減菸害 增健康，無菸檳資訊報你知 ◆**

本院為無菸檳醫院，旨在主動關懷所能接觸到的患者、家屬、員工及社區，從禁菸、戒菸、到無菸，打造無菸害環境。讓來院的人，能得到無菸、戒菸相關的知識與技巧，並可獲得醫療人員足夠的支持，培養醫院員工、病人及民眾的無菸知識，建立醫院無菸的醫療文化，讓醫院不僅治療疾病，還能促進健康！

本院設有戒菸專線 07-7030315 #3138 及戒菸門診服務協助勸戒，打造從環境到個人的無菸害行動。歡迎掛號諮詢張志華、鍾偉倫、謝金村、成毓賢、陳繹、塗崑喻、劉俊麟、張義宗醫師門診。

慈惠醫院通過 107 年度精神科醫院評鑑及 108 年度精神科教學醫院評鑑



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

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

