

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 玫瑰綠 服務 教學 研究 管理

慈惠醫訊

第162期

本院推行e化活動，本刊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:鍾偉倫 編輯:慈惠醫訊編輯小組	總編輯:韓桂香 執行編輯:蔡筱芸 發行組:蔡筱芸	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
--	--------------------------------	--

心理專欄-1



慈惠醫院通訊心理諮商服務

臨床心理科 潘威富代主任撰

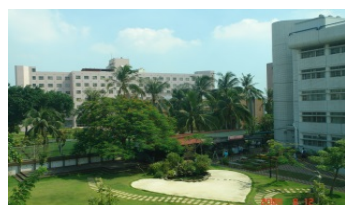
近年來新冠病毒肆虐全球，疫情徹底顛覆人們原本習以為常的生活方式，衛生福利部疾病管制署呼籲民眾應戴口罩、保持手部清潔及社交距離，已內化為每個人的基本概念，然而，為避免相互感染的社交距離使得人際交流顯得困難，封閉環境往往伴隨高度的心理壓力、恐懼及焦慮情緒，讓人思考如何在這危機的環境下兼顧民眾的心理健康，因而促進了遠距心理諮商的發展。

隨著科技發展的日新月異，通訊心理諮商早在疫情發生前就已於國際間發展，主要提供給難以尋求協助的個案予以新的治療管道，特別是那些擔心因心理健康而受到污名化，或是疾病難以外出尋求協助的民眾，通訊心理諮商提供便捷的服務，如同診間移到他們的面前，滿足心理健康之需求；國外研究顯示民眾使用通訊心理諮商與實體諮商具有相同的成效。

台灣因健康促進與心理諮商概念之普及，民眾逐漸關注心理健康的重要性，也提高前往身心門診及心理治療所的意願，據統計國內每年超過 230 萬人曾使用心理諮商服務，說明心理諮商領域的發展需求，而類似通訊心理諮商的電話協談服務如『張老師 1980』、『生命線 1995』、『安心專線 1925』等，其實早已行之有年，許多民間團體及政府機構提供的電話諮詢，提供協助舒緩民眾的情緒及各項生活適應上的困擾。有鑑於遠距方式與心理諮商需求日益增加之趨勢，衛生福利部於 2019 年底通過《心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則》，對通訊心理諮商業務進行法規鬆綁，亦即相關機構經過核准後，就可實施此業務，為我國遠距心理諮商領域開啟一扇大門。

升溫的疫情拉開了人際間彼此的距離，使得民眾心理健康因缺少社交活動而深受影響，更顯示國人對通訊心理諮商的需求。國家發展委員會則針對疫情趨緩後的未來提出「後 COVID-19 臺灣經濟發展對策」報告，其中「大健康產業」與「零接觸經濟」規劃，凸顯遠距心理諮商是我國未來應重視之領域。本院配合國家政策制訂《心理師執行通訊心理諮商業務實施計畫》，提供民眾於疫情期間，具有安全性、方便性及有效之心理諮商服務，目前該計畫已函送衛生局審查，歡迎有通訊心理諮商需求的民眾至本院諮詢，我們將竭誠為您服務。

慈惠醫院 通過
107 年度精神科醫院評鑑
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...





神經回饋及生理回饋的應用 臨床心理科 潘威富代主任撰

隨著社會的變遷，現代人往往面臨許多的壓力來源，如學業、工作、人際關係的維持、環境，甚至是對內在的自我要求，在資訊爆炸的年代，凡是要效率，也使得社會大眾面臨的壓力越來越大。大多數的人每天都必須承受來自於自己與環境的多重壓力，但在長期累積之後，容易造成許多的生理問題，例如頭痛、肌肉酸痛、失眠、胃潰瘍、呼吸困難、高血壓、心臟病等，影響身體的免疫系統，造成身體方面的損傷；至於心理及情緒層面則可能經歷到緊張、焦慮、心神不寧，無法集中注意力，甚至記憶力減退的現象。

一般說來有效調適壓力及情緒的方式有許多種，在臨床上可發現患者可能因無法適時抒解壓力及負向情緒而至醫院求診，透過藥物治療可以讓患者緩解其情緒、改善生理症狀外，其實亦可以搭配生理回饋治療，學習控制自己的情緒，並增進對內在自我身體的覺察。當人體處於焦慮或憂鬱的狀態時，腦波、神經、心跳、血壓、膚溫、肌肉緊張度等，都會產生變化，我們可利用神經及生理回饋儀器的偵測，來瞭解當時人體各機能的狀況，進而學習控制自己身體的緊張程度，降低焦慮或憂鬱的情緒，改善或減緩生理疾患，而學習如何自我調適將成為這樣時代的新課題。神經回饋為生理回饋的一種，又稱為腦波生理回饋 (electroencephala) 或神經治療 (neurotherapy)。神經回饋源自於 1960 年行為治療盛行的時代，是一種非藥物、非侵入性的心理治療模式，以行為治療學派的操作制約理論為依據，利用腦波儀將大腦活動狀況記錄下來，透過多媒體電腦輔助設備將腦波轉換為可辨識的數值或圖形，個案透過嘗試錯誤 (trial and error) 與自我調適 (self-regulation) 的學習歷程，改變疾病的病理機制，進而緩解臨床症狀，包括：(1) 改變神經可塑性 (neuroplasticity)；(2) 調節網絡間與網絡內的連結 (connectivity)；以及 (3) 改變核心的神經認知網絡，包括預設模式網路 (default mode network)、中央執行網路 (central executive network)、情感網絡 (affect network)，與顯著網絡 (salience network) 等。臨床上常見的神經回饋儀測量的生理指標包括肌肉活動電位 (EMG)、體表溫度 (Thermal)、皮膚導電度 (SC)、呼吸速率 (Respiration rate)、末梢血液流量 (BVP)、心電圖 (ECG)、心跳 (HR)、腦波 (EEG) 及前額血流 (HEG) 等。

除了生理回饋外，臨床心理師能提供多樣的治療技術，如放鬆訓練、學習界定引發症狀的情境、配合心理治療教導大眾如何避免或調適壓力情境、改變生活習慣、學習自我控制情緒等以獲得更大的療效。生理回饋的療程平均是 8-12 次，如果我們想要繼續維持這種控制能力，在正式的治療訓練結束後，仍須規律的做放鬆練習，以期能在面臨焦慮或緊張的情境時能透過自我放鬆的方式舒緩情緒。本院今年添購新式的生理回饋儀，能夠提供單獨或團體的評估及學習，除了記錄分析個體的指溫、膚電、心跳之外，亦搭配心智遊戲，訓練專注力、記憶力、反應速度等多項認知能力，相信必能帶給大家多樣的學習效果。

若有任何問題，臨床心理科室的諮詢電話是 (07)7030715 轉 3120 至 3122，3124 及 3125，歡迎來院洽詢，我們將竭誠為您服務。

◆ 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，無菸檯資訊報你知 ◆

本院為無菸檯醫院，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、病人及社區民眾的無菸知識，建立醫院無菸的醫療文化，讓醫院不只是治療疾病，還能促進健康！

本院設有戒菸專線 07-7030315 #3138，戒菸門診免掛號費，提供戒菸吸入器和口嚼錠等服務協助勸戒，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、劉俊麟醫師門診。



知己知彼，讓長照不再是悲歌

社會工作科 林育欣社工師撰

長期照顧其實不只有高齡者需要，E 世代的年輕人可能也會面臨需求，特別是幾次重大傷害事件的發生(例如：八仙塵爆)，許多身體受到傷害的年輕人，同樣也有長照需求，所以，盡早準備、瞭解長照，未來也許就不難面對。

隨著台灣人口老化的趨勢，台灣在 1993 年成為高齡化社會，2018 年轉為高齡社會，國家發展委員會推估台灣將於 2025 年邁入超高齡社會，有鑑於此，政府在 2007 年推動長照 1.0 計畫，但由於當時預算的極為有限，導致該服務相對限制多，因此政府在 2017 年又推出升級版—長照 2.0 計畫，至今即將邁入第五個年頭，但就筆者實際與民眾及家屬接觸過程中，發現仍有許多人不清楚該服務計畫，本篇期能以深入淺出之方式，使更多人能更瞭解長照內容，進而善用這些資源。

- (一) 什麼人可以使用長照服務：①65 歲以上身體衰弱之老人、②55 歲以上失去自理生活能力之原住民、③50 歲以上之失智症患者、以及④不分年齡之失能身心障礙者，當然還有「辛苦的家庭照顧者」，千萬別獨自苦撐，也讓長照資源可以陪伴一起走過。
- (二) 長照可以提供哪些服務：基本上可分為四大類—①照顧及專業服務、②交通接送服務、③輔具與居家無障礙環境改善服務、以及④喘息服務，舉例來說，李婆婆罹患失智症，長期由大女兒照顧，但大女兒近期感到身心疲憊，經申請長照服務，由專員到府評估並與家屬擬定照顧計畫，之後有居家服務員定期至家中幫忙李婆婆清潔身體，另有職能師及營養師分別提供李婆婆肢體功能訓練以及飲食指導，大女兒可預約復康巴士陪伴李婆婆回診拿藥，再者，李婆婆因病情致行走功能退化而需電動輪椅協助，可向政府特約廠商承租。有時候，大女兒想出去旅遊散心，則可以將李婆婆暫時安排到住宿機構小住幾天，又或者大女兒想紓壓，也可以參與家庭照顧者協會之相關活動，當然，李婆婆病情惡化而須住院治療時，醫療院所也能提供出院準備之無縫接軌長照服務，而當李婆婆即將面臨人生終點時，大女兒也可考慮是否使用居家安寧之服務，讓李婆婆可以在熟悉的環境中走完最後一程…。
- (三) 聘請外籍看護可否使用長照服務：答案是肯定的，且在 109 年 12 月 1 日更放寬申請條件以及使用服務項目，也就是家中的外籍看護短期休假期間，也能有喘息服務及其他長照服務提供協助，讓照顧不中斷。

其實長期照顧如同字面上的含意是一個長遠的規劃，內容不但五花八門，同時也需因應時代變化而推陳出新，因此，想要快速瞭解長照及提出申請，只要記住四個數字「1966」，拿起家用電話或手機直接撥打即可，當然如果不嫌麻煩，也可親洽住家附近之長期照顧管理中心，最終希望這些服務能夠幫忙到每一個家有失能(智)者以及照顧者，別讓壓力與責任壓垮照顧者，造成家庭悲劇不斷發生，當然也希望照顧者可以嘗試尋求協助，讓自己有機會放鬆，讓心也能透透氣。



2020 年職能科業務回顧

職能治療科 徐宏元代主任撰

今年是個充滿挑戰的一年，COVID-19 (2019 年新型冠狀肺炎病毒)的出現，對我們生活方式與習慣，產生了前所未有的影響，因新型冠狀病毒的傳染以直接接觸帶有病毒的分泌物或飛沫傳染為主，衛生福利部對於人與人互動的社交距離訂定相關規定，維持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺之社交距離。因此職能治療科同仁在提供醫療服務上，配合分艙分流感染管制政策，降低交互傳染風險的原則下，進行相關調整：

- (1) 病房團體活動：採取活動分區、移動分流規劃，將活動區域(男女病房、籃球場、禪修庭園草地)做出區隔，各病房活動時間進行間隔調整。
- (2) 學員工作訓練：各工作訓練場所同工作時段，以相同病房學員為主。
- (3) 公文輸送：由一專任學員負責公文輸送，以行動公文轉送站方式，於早上與下午固定時段，完成附院各科室與院長室、精神部、護理部的公文交換。
- (4) 大型活動：中秋節烤肉活動，以各病房分不同日期方式舉辦；院外旅遊活動、母親節等活動，今年則暫停舉辦；尾牙活動以病友用餐時間增加餐點，並贈送禮品慰勞工作訓練學員方式進行，時間預計於 2021 年 2 月份舉辦。

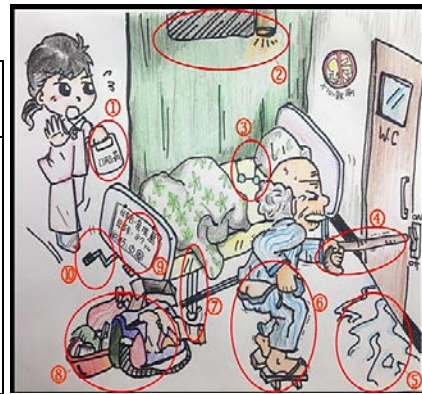
以上是職能科於今年在病房各項業務，所進行的回顧報告，希望在這新的規劃下，能夠讓住院病友得到妥善的醫療照顧服務。

門診服務及衛教專區



繪圖：羅冠玟 護理師

門診自費服務項目	本院臨床心理科特約自費心理諮商門診
<p>★兒青心理諮商/網路成癮</p> <p>服務時間：預約</p> <p>服務地點：心理治療室</p> <p>★營養諮詢：蕭勺茵營養師</p> <p>服務時間：每週二下午</p> <p>服務地點：門診區第五診間</p>	<p>★潘威富 主任(週一晚上)</p> <p>★胡欣玫心理師(週二晚上)</p> <p>★蘇俊賢心理師(週四晚上)</p> <p>★林瓊芬心理師(週六上午)</p> <p>★粘晶菁心理師(週五晚上)</p>



跌倒的危險因子：

- ①藥物作用及副作用：頭暈、血壓變化、虛弱、肢體僵硬...等
- ②燈光昏暗，照明不足
- ③視力障礙
- ④未正確使用輔具
- ⑤地板濕滑
- ⑥不恰當的衣著
- ⑦床太高及未固定
- ⑧通道堆疊障礙物
- ⑨高齡及有跌倒危險之診斷
- ⑩搖桿未放回正確位置

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

口腔健康 護理部 陳鳳玉護理師

根據統計顯示口腔衛生易被人們所忽略，且近年來人口老化，發現精神疾患口腔健康問題普遍嚴重，需做預防性改善措施的需要。然而影響口腔健康狀況的因素很多，包括遺傳因素、生活方式、社會和環境因素等，需要制定一定的目標和採取相應措施。

很多人會提出為什麼要刷牙疑慮，其實在刷牙期間，配合牙膏可有效去除口腔異味和異物的殘留，減少細菌及其營養物質，預防齲齒和牙周病，並通過刷牙可幫助牙齦按摩作用，達到促進血液循環，增強牙齦上皮組織的角化程度，提高牙齦組織的健康性，其目的主要在徹底清潔牙齒，將黏附在牙齒、假牙、矯正器上的牙菌斑清除掉，而避免牙菌斑聚集導致蛀牙及牙周病的發生。

在預防保健上我們可以做到飯後漱口，這是清潔口腔的有效也是最簡單的方法，不需要任何工具就可以達到，再來是每天堅持刷牙至少兩次，並且選擇適合自己口腔的牙刷，其特點是牙刷頭小，刷毛軟而有彈性，刷柄容易握住，不容易滑脫，才能確保牙刷能完全貼進牙面，牙膏最好選用含氟牙膏。據衛生福利部推廣，食鹽中含氟可以有效預防根面齲齒，且刷牙時間不要過短，以睡前刷牙為主，每次 3-5 分鐘為宜，刷牙方式目前仍以貝氏刷牙法為主，其方式由上排、下排單邊牙齒的最內側開始，把牙刷放在牙齦邊緣的位置，刷毛要傾斜 45 度，沿著牙齦（牙肉）與牙齒外側邊緣，以三顆牙齒為一組，輕柔地由上往下清潔每顆牙齒的牙齦（牙肉）與牙齒邊緣，確保每一顆都要刷到。

衛生福利部建議每位國人定期每半年檢查一次口腔衛生，如果可以最好三個月檢查一次，若有發現問題，可及時處理，在網路上有提供相關資料以便國人查詢，教導國人預防齲齒之正確潔牙方式，以利提升口腔健康之目標。

認識電子菸 職能治療科 陳冠臻職能治療師

許多人認為：「電子煙不是菸品、不會上癮，可幫助戒菸，為吸菸者減害的選擇。」，然而，世界衛生組織提出：「沒有證據證明電子煙是安全且有助戒菸。」研究指出，每天使用電子煙，會提高心肌梗塞風險，且對敏感族群(如：孩童)易造成呼吸道傷害。當吸菸者改吸電子煙時，大部分只會造成紙菸和電子煙同時使用，導致兩種危害雪上加霜。電子煙係以電能加熱煙油產生煙霧，其與傳統紙煙皆含有多種致癌及毒性物質。以下為電子煙中所含的 7 種有害健康物質：

1. 尼古丁：霧狀，係由肺部吸收，為高度成癮物質。
2. 甲醛/乙醛：刺激眼部及呼吸道，引起喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可引起慢性呼吸道疾病。
3. 丙二醇：會刺激皮膚及黏膜，過度使用造成接觸性皮膚炎、落髮、知覺異常、腎臟及肝臟損害。
4. 二甘醇：攝取過量可損害肝臟和腎臟，嚴重者可引致死亡。
5. 可丁寧：會誘發血管平滑肌細胞過度增生，為動脈粥狀硬化與血管再阻塞的重要因子。
6. 菸草生物鹼：可能引起男性生殖荷爾蒙失調，並可能增加攝護腺組織增生、發炎及癌化風險。
7. 毒藜鹼：可產生誘發癌細胞生成之亞硝酸胺物質。

而電子煙中的添加物，多半是為了使其帶有特殊風味或香味，例如：糖類可使電子煙具甜味或焦糖香味，減少難聞的氣味。其包裝、香味等設計，皆為青少年偏愛的風格，可能吸引青少年吸菸。對學齡前幼童而言，更有可能被誤認為糖果零食，導致誤食中毒，對青少年及兒童發展危害極大。

除內容物危害健康外，美國聯邦緊急事務處理總署 (FEMA) 亦指出，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電環境、不當使用，以及載具安全性，都有可能具潛在危險，如：電池爆炸導致灼傷、失明等。

總結以上，電子煙具多重有害物質，不僅無法幫助戒菸，還會對自己和家人的健康與生命安全造成更大的傷害，為了大家的健康，本院鼓勵利用戒菸門診，透過科學證實有效的戒菸藥品，降低戒菸時的不適與吸菸慾望，並增加戒菸成功率，擺脫菸癮束縛的生活，重拾康健人生。

參考資料：

file:///C:/Users/h1080053/Downloads/1050324%E9%9B%BB%E5%AD%90%E7%85%99%E5%8D%B1%E5%AE%B3%E5%81%A5%E5%BA%B7(%E8%A1%9B%E7%94%9F%E7%A6%8F%E5%88%A9%E9%83%A8).pdf