

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 164 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
 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

社工專欄

玫瑰志工隊-生態與文化之旅 林郁真 社工師

適逢春暖花開的三月天，也正是踏青出遊好時節。慈惠醫院玫瑰志工隊於 3 月 27 日星期六早上，開心集合後，大夥便從醫院一同搭乘遊覽車出發，一路上志工們輪翻唱著快樂的歌曲，並互相聊天介紹彼此，沿途也一邊欣賞國道沿途旖旎風光下，美好景色。

我們第一站便是來到「善化啤酒廠」，其為啤酒觀光工廠，啤酒廠為了招待我們，特地準備一小杯生啤酒招待每位志工夥伴，大家飲用的不亦樂乎，很開心。

接著第二站，我們繼續來到了「深緣及水善糖文化園區」，據園區工作人員介紹，“深緣及水”台語就是結下了深刻的緣份又攔真正「水」的意思，了解了園區名字的意涵，我們大夥帶著浪漫又興奮的腳步踏進園區內，園區內設有販賣區，商品琳琅滿目，有烹製傳統及新創美食、淨水火鍋、烘焙麵包、自烘咖啡及伴手禮，以及文創產品。因天氣炎熱，大家也不約而同至糖廠附設門市部購買冰品來消暑一下，午餐則去到使用當地的特產與食材之廳舍餐廳，廳舍餐廳號稱善化最難訂位餐廳，餐廳內麻油味香醇，大夥對於餐點都讚不絕口。



【志工夥伴於深緣及水善糖文化園區合影】



【志工夥伴於台江國家公園合影】

午後旋即來到四草綠色隧道搭乘船舶，綠色隧道內景色有如亞馬遜森林般，加上導覽員親切與幽默的介紹，讓我們充分認識風景如畫的紅樹林、濕地和本土野生動物。經過三十分鐘的導覽，我們來到了台江國家公園行政中心，當日下午有辦理闖關活動，參與完可領到有精美獎品，志工們參與後覺得非常值得。

回程於漁廬餐廳享用晚餐，大飽一餐後，大家順利返回醫院，結束這一日遊的活動。這次旅遊活動志工們收穫滿滿，不僅享受美食及自然風景之美，更增進彼此情感凝聚與關懷，也深信志工們相互培養愛與溫暖的共識，更能加倍回饋在病友們身上，將慈惠玫瑰傳愛精神永流傳。

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...



慈惠醫院-2021年國際護師節活動 李宗展 護理師



【感謝 鍾偉倫院長(中)準備了精緻的大蛋糕】

對於天下所有的媽媽以及辛苦的護理人員來說，五月真的是值得期待也需要慶祝的季節。雖然今年國內受到新冠肺炎(COVID-19)疫情的影響，但護理部為秉持著多年傳統辦理慶祝活動，在兩者間取得了平衡為前提，積極籌畫，最後也不負眾望，順利於5月12日當天在慈惠醫院第一會議室舉辦了「2021年國際護師節活動」，本院特別藉由活動的辦理，來慰勞全院所有辛苦付出的護理人員。

今年特別感謝 鍾院長訂製了精緻美味的蛋糕，並偕同醫秘一起全程參與活動，同時在現場也不忘給所有的護理同仁勉勵。醫院也特地贈予每位護理人員禮卷、紀念品、餐點及飲品，會中也分別表揚五位由門診及住院病患所票選出來的玫瑰天使。另外護理部為增加護理人員的專業知識與技能，提升護理素質，長期有舉辦部內的進階教育訓練，會中也特別針對通過N1、N2進階護理人員共六位，頒予進階證書，肯定護理人員在辛苦照護病人之餘，仍鞭策自己提升護理專業知能，並將所學全部運用在臨床照護上，提升病人更好的照顧品質及醫療環境，值得嘉許。

今年的護師節慶祝活動，非常感謝院內護理師們能在百忙之中踴躍的參與盛會，雖然參與人數因防疫而受限，但我們知道全體護理人員的心絕不會受到新冠肺炎(COVID-19)的限制而有所隔閡，我們深知逆境中求生存且團結一致，已經是每位護理人員體內的DNA了，這股DNA也讓大家能不畏艱難持續付出，這付出不僅能讓慈惠醫院在南部精神照護領域扮演重要的角色，同時也是許多病患重要的照顧力量。在這裡感謝 鈞長及病人給予第一線默默付出的護理人員持續的關懷、鼓勵與支持，有大家的鼓勵，讓我們在臨床上更加有動力做好照顧病人的角色及防疫尖兵。



【鍾偉倫院長(右二)與玫瑰天使合照】



【鍾豐琴護理主任(右)與進階護師合照】

您擔心害怕變老嗎？告訴您延緩老化的好方法 蕭勺茵 營養督導

老化是自然界中必經的過程，隨著年齡增加且不可避免的生理衰退，它是由許多分子、細胞及系統上的一種效應改變，為屬於一種不可逆的反應，最後會導致生物體衰退而到死亡。

目前關於老化學說很多，綜合以下老化的原因：

1. 去氧核糖核酸變異(DNA variation)：當 DNA 受到環境中化學物、放射性的物質或自由基攻擊以及生活作息失調、壓力等影響，都會使身體中的 DNA 在轉譯的過程中造成錯誤的複製。還有也會因 DNA 的錯誤累積或修正能力不足，都會造成合成出錯誤的蛋白質，以至於容易引起細胞突變、身體機能衰退，以至於造成身體的老化。
2. 自體免疫紊亂(autoimmunity disorder)：我們的免疫系統主要是以保護身體不受細菌、病毒或其他外來物質的入侵，所以會產生抗體加以抵抗。但是隨著年齡的增加，人體免疫系統將產生改變，對於清除或辨識外來物質的能力降低，而產生自體免疫功能紊亂，無法做出有效的免疫反應，或者會排斥自我細胞、破壞自身抗體生成，引起自體免疫疾病。
3. 內分泌荷爾蒙變化(hormone function changes)：隨著年齡的增加，我們體內的荷爾蒙分泌量逐漸減少與細胞荷爾蒙接受器改變，所以對荷爾蒙與接受器的親合力會變弱，最後影響細胞內訊息傳遞，進而造成身體老化。
4. 交叉聯結(cross-link)作用：隨著年齡的增加，人體內膠原蛋白會產生交叉聯結，使細胞的正常功能失調最後皮膚、呼吸或血管系統將失去彈性，造成皮膚會有皺摺、肺功能下降、血管硬化、關節僵硬等變化。
5. 自由基(free radical)作用：自由基是一個或多個不成隊的電子組成，這些不安定的電子會在我們的細胞暴露於其中時，細胞膜上多元不飽和脂肪酸將受到自由基攻擊。自由基會造成身體嚴重的氧化性傷害，使細胞或組織產生疾病，如：動脈粥狀硬化、癌症、中風、高血壓、白內障、類風濕性關節炎及老化等。因自由基造成的老化，也會使細胞 DNA 的鹼基被修飾、成分斷裂、交叉聯結等作用。

了解老化原因之後，如何延緩老化，以下有幾個方法分為飲食、日常生活與心理情緒作為以下建議：

- (一) 飲食方面：均衡飲食並控制熱量攝取、多攝取含抗氧化成分高的食物、飲酒不過量、減少攝取刺激性或醃漬加工食品。多吃日常食物具有抗氧化能力的成分的營養素，如類胡蘿蔔素、類黃酮、維生素 C、E、蒜素等。含有哪些食物？以下介紹：
 - (1) 類胡蘿蔔素：自然界中凡是深綠色或橙黃色的食物都是類胡蘿蔔素的良好來源，動物性者如肝臟、蛋黃、牛乳；而植物性者如胡蘿蔔、菠菜、南瓜、甘藷、黃或橘色甜椒、木瓜、芒果等。
 - (2) 酚類化合物：類黃酮是多酚類化合物的一種，而類黃酮在日常食用的紅豆、綠豆、黑豆與黃豆中都有。
 - (3) 維生素 C：主要存於蔬果中，食物中維生素 C 含量最高的是番石榴，其次是各種深綠色的蔬菜，再次者為柑橘類水果均含有豐富的維生素 C。
 - (4) 維生素 E：食物有動物類食物，如肝臟、鰻魚、烏賊與蛋，而植物類食物則包括各種深綠色的蔬菜、種子類的食品以及油脂類的各種植物油、奶油、花生醬、美乃滋等。
 - (5) 礦物質硒：硒的食物來源有酵母、瘦肉、海產、核果類、全穀類及南瓜等。
 - (6) 礦物質鋅：鋅的食物來源有肉類、蠔、肝臟、豆類、全穀類、核果類及乳製品等。
 - (7) 蒜素：為大蒜中蒜苷及蒜酶作用後的一種含硫化合物，具有生物活性。蒜素具有抗生素的作用，能消滅黴菌。具有抗溶血、防止高血壓與防癌的作用。
- (二) 日常生活方面：日常作息要規律、少熬夜避免身體的免疫系統紊亂與自由基產生造成細胞氧化。而且建議不要吸煙、適度而規律的運動、避免接觸污染度高的環境。因為受到環境中化學物、放射性的物質或自由基攻擊以及生活作息失調、壓力等身體的 DNA 將受影響
- (三) 心理情緒方面：情緒可以改變內分泌與神經系統，經常緊張、不順心、焦慮或生氣、憂鬱都會使失眠、免疫系統或內分泌賀爾蒙混亂甚至神經失調等，所以保持愉快的情緒、維持良好社交關係、避免長期處於沮喪或悲傷的情境中。

110 年母親節全院病友大型活動報導

胡欣玫 臨床心理師

「愛子心無盡，歸家喜及辰。寒衣針線密，家信墨痕新。見面憐清瘦，呼兒問苦辛。低徊愧人子，不敢嘆風塵。」清代詩人蔣士銓這首「歲暮到家」，描寫著遊子歸家，母親趕製禦寒冬衣，心疼孩子的消瘦與辛勞，嗚呼問暖地關懷在外漂泊的艱難，而孩子覺得未能善盡侍奉長輩隨身在側的責任，深感愧疚，更不敢怨嘆奔波忙碌及旅途勞累；字裡行間真切地道出母親對子女溫暖慈愛的情懷與深情，亦生動流露出感人的親情，舐犢之情躍然於詩中。財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設「慈惠醫院」，本著「健康幸福」的願景，秉持著「仁愛篤厚、視病如親」核心價值的宗旨，一直以來相當重視母親節這個偉大的節日，今年配合政府分艙分流的防疫政策，在各個不同的樓層之日間病房、急性和慢性之男女病房，分別舉辦了母親節花罐創意活動，讓學員及病友有機會對含辛茹苦、犧牲奉獻的母親或親人表達感謝之意，同時也分享了學習和復健成果，更充分彰顯了母親節活動的價值與意涵。

慈惠醫院母親節全院大型活動，由財團法人台灣省私立高雄仁愛之家精神醫療體系復健計畫委員會和職能科主辦，在護理部、醫療社工科、臨床心理科、安全隊等科室同仁齊心盡力協辦之下，體現專業精神與藝術創意，透過分次分天陸續進行的手工藝乾燥花束製作活動，從挑選花材和染色，讓病友及學員使用噴瓶將滿天星上色後乾燥，之後逐步配色組合裝飾、剪裁擺設、綁蝴蝶結和放入擺飾好的花罐中；片片花瓣、點點深情，繫入了綿綿深情與感動厚意，過程中更是洋溢著溫馨融洽的幸福氛圍，集結了藝術人文素養與創意，亦展現病友與學員的情感表達與復健成效，使整個活動富有佳節的甜蜜溫馨及寓教於樂的意義，還貼心了提供了花罐的郵寄服務，讓母親或家人在家也能收到其情誼與謝意，不僅分享了復健成果與感沐母恩的情懷，更再次感受到慈惠醫院的用心及溫暖！

戒菸的方法

林芊慧 職能治療師

吸菸和台灣十大死因多有關聯，包含癌症、心臟病、中風及慢性肺部疾病等。每年全球平均有 600 萬人死於菸害，在台灣每年至少有 2 萬人死於菸害，平均每 25 分鐘就有 1 人因菸害而失去生命。吸菸是引發死亡的主要危險因素，因而預防和控制菸品是預防死亡最簡單的方法，但如不幸已接觸菸品，戒菸便為首要之重。

戒菸會有很多不適狀況，是能克服或緩解的，在這提供一些方法給你參考：

1. 做運動！不論是簡單的散散步，還是較激烈的有氧操，多可以緩解頭痛及緊張、憂鬱等情緒狀況，藉由散心轉移對菸品的渴望。
2. 睡得好，很重要！規律定時上床睡覺，睡前可以喝一些溫熱的花茶或牛奶放鬆身體，躺床超過 20 分鐘後仍沒睡意就起來走走再回去睡。
3. 喝飲料~前期會很容易有口乾的狀況，伴隨情緒焦慮時喝點甜甜的、豐富味道較健康的果汁、牛奶的飲品或溫開水。
4. 沖澡或泡澡：可以降低身體刺痛感，減少疲倦感。
5. 轉介戒菸門診：只有一個人戒菸很困難，讓大家一起幫助你吧！

二手菸、三手菸的危害你我都知道，你的家人及身邊親友均期待你的改變，戒菸過程會很痛苦，但要相信你一定能做到！戒菸專線 07-7030315 #3138 及戒菸門診服務歡迎您~資料來源：衛生福利部國民健康署網站

◆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 08:00-11:00 特別門診、自費須預約	星期一至星期五 09:00-12:00 14:00-17:00 星期六 09:00-12:00	☐ 教學門診 ☐ 藥癮特別門診 W2 張志華 W5 陳繹 ☐ 酒癮特別門診 W2 陳繹 ☐ 青少年藥、酒癮戒治特別門診 W2 陳繹	☐ 身心特診、rTMS 門診 W5 鍾偉倫 ☐ 網路成癮特別門診 W3 成毓賢 ☐ 兒童青少年門診 W5 成毓賢 W5(2.4 週)周文君
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	
★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		★潘威富心理師(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) ★范欣怡心理師(週六上午)★張瀚云 主任(週六上午)	