



發行人：顏家祺
 總編輯：黃明仁
 執行編輯：鄭瑋婷
 編輯委員：李先茹
 曾慧嘉

版面介紹：
 第一版 政策、宣導
 第二版 醫療資訊
 第三版 衛教資訊
 第四版 門診時間表

廣告

民生醫訊

雙月刊 第一百三十期
 (中華民國七十六年三月創刊)



高雄市民生醫院新聞稿 高雄市苓雅區凱旋二路134號 07-751-1131 www.kmsh.gov.tw

高雄市民生醫院新聞稿

中山民生顧校友，健康和您一起走

108.11.4

高雄市民生醫院接受國立中山大學管理學院校友會的邀請，共同推廣健康防癌之觀念，於108年10月26日星期六上午舉辦「108年中山大學校友體檢與健康講座」活動。當日活動總共吸引近50位校友前來共襄盛舉，本次活動主題為「人生是彩色的-成人健檢與肝臟檢查」，由高雄市中山大學校友會、屏東縣中山大學校友會及中山大學管院校友會主辦，而民生醫院為協辦單位之一，主要負責成人保健及四癌篩檢，讓活動更加豐富、圓滿。



當日民生醫院配合活動提供醫療專題演講，由胃腸肝膽內科江柏宏醫師主講，題目為「肝臟不要壞~B型肝炎知多少」，講座前特別安排各項檢測活動，其中包含成人健康檢查(含癌症篩檢)、肝臟檢測、骨質密度檢測等，讓醫療服務項目更貼近民眾生活，創造親民正向的互動機制，現場朋友透過服務人員細心且熱心的說明，充分讓他們瞭解預防勝於治療的重要性。

民生醫院還為各校友安排了「自費健康檢查諮詢」、「自費健檢線上預約」，並為促進公教人員自主健康管理，刻正推出「麻辣鮮師體檢專案」提供多種價格方案，作為校友自費健康檢查時之選擇參考。

本次活動不僅讓校友充分瞭解自己身體的狀況，更提供獲得健康資訊的管道，民生醫院重視民眾的健康，國立中山大學校友會表示，本次活動獲得許多校友的支持及讚許，因此特頒感謝狀予民生醫院，希望將來持續規畫與民生醫院合作辦理各項具有特色，不同主題的健康講座，讓更多的民眾能夠獲得更完善的醫療服務。



樂齡瘋桌遊 健康阮照顧

108.10.15

高雄市民生醫院附設護理之家與知名桌遊廠商攜手舉辦「樂齡瘋桌遊，健康阮照顧」暨家屬聯誼會活動，邀請機構住民動動腦，同遊時下年輕人最瘋狂的桌遊活動，主要希望透過遊戲的趣味性，激發高齡長者對預防失智及延緩失能相關知識之學習動機，同時利用桌遊需多人參與，增進長者彼此間的互動及社會參與感。

「桌遊」為近幾年風行之靜態團體活動，有別以往住民透過動態活動增進互動關係，民生醫院護理之家將首次將靜態桌遊活動導入住民休閒項目，透過專業桌遊廠商組成之「瘋桌遊志工隊」陪伴弱勢並提供教育學習，激發腦力，從桌遊互動獲得真正與人交流的快樂及自信。

本次活動在高雄市民生醫院醫護人員及志工的互相協助下，透過桌遊「諾亞方舟」與「釣魚遊戲」，運用動物配對及平衡，訓練長者手眼協調能力，進而讓其專心於遊戲中，增加腦部思考能力，練習手部肌肉拉力，減少身體機能退化發生。

高雄市民生醫院表示，機構住民的心理健康是重要課題，普遍經歷多重失落與社會網絡縮小的情景，多數住民可能患有失智症合併有憂鬱症之情形，將桌遊團體工作與住民互動結合運用，幫助機構住民學習運用桌遊改善人際關係及延緩失智、憂鬱的發展，可為生活添增幸福與樂趣，來達到鼓勵並輔助住民身心活化的效果。



醫界學界攜手合作

民生中山共同培訓管理專才

108.11.6

高雄市民生醫院著重管理人才培訓，民生醫院顏家祺院長為國立中山大學醫務管理研究所畢業校友，感念醫界需要更多管理專才投入，因此特別與國立中山大學企業管理學系合作，於108年11月5日開辦「第一屆醫務管理培訓班」，期望能夠藉由中山大學企管系的專業師資，透過8週的培訓課程讓學員對管理有更深一層的了解及概念。

民生醫院開辦醫務管理培訓班，參加學員除了民生醫院同仁之外，還有其他醫療院所及高雄市政府衛生局同仁一同加入，共計62名學員，響應熱烈。

醫務管理培訓班開訓第一天，特別邀請高雄市政府衛生局林立人局長、國立中山大學企業管理學系主任張純端教授以及高雄市民生醫院顏家祺院長為上課學員勉勵。高雄市政府衛生局林立人局長表示，管理除了是學問也是一門藝術，在現今複雜的醫療產業內，如何透過經營管理維持醫療機構的永續發展，是身為管理人很重要的課題，好的管理能夠讓醫療更有溫度人性化，期盼能夠透過中山大學優良的師資，帶領學員了解精確的管理之道。

另外中山大學企管系主任張純端教授表示，中山企管系已培育諸多學術界管理人才，本次透過產學合作的概念，運用學術結合實務的經驗，針對醫療院所提供規劃適合的管理應用課程，不再是廣泛的討論管理理論，如此更能達到學術與實務相輔相成之效益。最後民生醫院顏家祺院長表示，身為醫院首長，深知分層管理對醫院營運之重要性，因此希望透過此課程教導中階主管管理的技巧，如何帶領部屬完成業務及解決問題，也讓部屬了解管理的重要性，每一位員工都是醫院重要的資產，有好的管理才能讓醫院突破困境，永續經營。



預防肺炎有絕招，施打疫苗不中招

社區醫療部/家庭醫學科 歐玲君醫師

肺炎是國人主要死因的第三名，自105年攀升為十大死因第三名以來死亡人數持續增加，107年又較106年上升7.5%達到13,421人。

肺炎的主要致病菌為病毒及細菌，施打流感疫苗及肺炎鏈球菌疫苗證實能有效預防肺炎的發生。一旦感染流行性感冒病毒或肺炎鏈球菌，可能會有高燒、咳嗽、呼吸困難、胸痛、頭痛、頸部僵硬、嘔吐、意識不清等症狀，嚴重時引發肺炎、菌血症、敗血症及腦膜炎等重症。病患大多需要一段時間休養或住院治療，勢必造成家庭經濟的負擔。發病初期可能已經傳染給同事、朋友或家人，而造成另一波的群聚感染。因此定期接受流感疫苗及肺炎鏈球菌疫苗接種可有效預防職場、家庭及社區的群聚感染。

流感病毒常發生變異，世界衛生組織每年均會監測流感病毒的流行及變異，以建議疫苗的成份。本次(2019-2020)政府採購四價流感疫苗，內含兩種A型及兩種B型抗原成分，較去年的三價疫苗更具保護力。今年因世界衛生組織預測結果較晚公佈致使疫苗製程稍有延遲，因此，公費疫苗依照群體免疫效益依序安排施打對象，在校學生優先，其次為65歲以上族群再者為50歲以上中年人，如欲提早施打流感疫苗，亦可考慮自費施打。

肺炎鏈球菌疫苗目前市面劑型有兩種，一種是結合型13價疫苗(自費)，另一種是多醣體型23價疫苗(公費，因不同縣市有不同的給付年齡標準。設籍高雄市的市民年滿75歲即可施打)。該兩種疫苗所能預防的菌種並沒有完全相同，因此國內外醫學專家建議兩種疫苗如果沒有禁忌症都應該考慮接種。惟兩種疫苗接種時間需間隔一年。

肺炎的高危險族群包含年滿65歲以上者、有慢性呼吸道疾病(如氣喘、慢性阻塞性肺病)、心血管疾病、糖尿病、高血壓、慢性B、C型肝炎、癌症、免疫功能不全、慢性腎臟病、脾臟切除患者以及有抽菸或酗酒習慣者。預防肺炎方法有1.疫苗接種。2.維持手部衛生(勤洗手、戴口罩，避免病從口鼻入)3.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節。4.流行期抵抗力較弱者避免到公共場所。5.保持室內空氣流通。6.維持良好的營養狀況、充足的睡眠及適度的運動以增加免疫力。其中最有效的方法為，疫苗接種。

民眾如有意願施打或對疫苗有相關問題，可至家庭醫學科、感染科或胸腔內科門診與醫師討論。

守護一家子健康 升級四價 流感疫苗

公費對象

- 108年11月15日開打
 1. 醫事人員。
 2. 國小、國中、高中、高職、五專1至3年級學生等。
- 108年12月8日開打
 1. 65歲以上長者。
 2. 滿6個月以上至國小入學前幼兒。
- 109年1月1日開打
 1. 50-64歲成人。
 2. 衛生防疫人員。
 3. 安養、護理、長期機構。
 4. 畜產業及動物防疫人員。
 5. 孕婦及6個月內嬰兒之父母。
 6. 幼兒園托育人員及托育機構專業人員。
 7. 具有潛在疾病者，包括高風險慢性病人、BMI ≥ 30者、罕見疾病患者及重大傷病患者。

接種地點

1. 國小以上學生於校園集中接種
2. 其他可至全國衛生所及合約醫療院所

詳細內容請查詢疾病管制署網站(<https://www.cdc.gov.tw>) 或電話免費防疫專線: 1922

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC www.cdc.gov.tw 1922防疫專線 www.facebook.com/TWDCDC Taiwan CDC LINE @ 如有長期服務需求請電 1966

高雄市政府衛生局 關心您 (防疫專線07-723-0250)

公益演出開啓 小豆芽室內樂團在民生的樂章

專訪沈姚汝團長

小豆芽室內樂團從2018年開始在本院公益演奏活動，初期選定在本院附設護理之家表演，演奏曲目多元包含台語、日語、國語等懷舊歌謠，也有流行歌曲，希望能夠貼近長輩的生活，讓他們有機會決定曲目。演奏也會在床邊進行，讓行動不便無法下床的長輩，能讓身心靈獲得舒緩，讓他們暫時忘卻病痛與生活帶來的壓力。本年度將觸角延伸至本院的洗腎室、復健科，希望透過一首首膾炙人口的歌曲吸引民眾，共享溫馨氣氛。

現任小豆芽室內樂團團長一沈姚汝女士表示，在樂團開始決定進行公益演奏前，相繼面臨四位親友的離世，而在照顧父親離世前的過程中，看見病人在醫院裡每天面對著冰冷的儀器，讓她心中滿是不捨。因此希望藉由樂團的演奏，為病友及家屬帶來安定的力量。於是她的丈夫，首任小豆芽室內樂團團長一林貴武先生及樂團音樂老師的支持下，她決定帶領樂團到需要服務的地方進行愛心義演活動，而目前樂團成員年齡層，由最小三歲的幼童至最長六十多歲。這段樂團創立服務團隊的轉捩點，也使我感受到人在通往生命的急轉彎時，必須放下自己的一部分，讓新的東西進來，因此每位親人的離開，都具有延續的意義。

沈團長表示帶領樂團表演時會進行行前訓練，告知他們在服務時，會遇到哪些狀況及可能會有反應，讓團員在服務前能先做好心理準備。藉此想讓團員多接觸及陪伴不同弱勢族群，能建立良好的同理心，因此她也勉勵想從事志工服務的民眾，有一顆願意陪伴的心，有想要付出的動力，就有後續的行動力。然而，在多場義演活動辦理下來，最令沈團長印象最為深刻，是於本院十樓安寧病房的表演服務，她和兩位音樂老師的弦樂器撥彈，將溫柔的弦音化作一股暖意送往病人及家屬心中。沈團長表示這不僅僅是一場撫慰人心的表演，更是獲得心靈昇華的一個起點，也讓他們看見病人對抗病魔的堅強韌性，以及家屬支持能量的重要性。

隨著訪談到了尾聲，沈團長突然提及今年四月離世的丈夫，憶起當年愛心回饋的初衷，夫妻倆一直是夫唱婦隨的以行動表示支持。此次接下小豆芽室內樂團團長一職，沈團長表示她會更加勇往直前的邁進，因為丈夫的愛與期望是她源源不斷的動力源頭，她會連同丈夫的部分繼續服務下去，將愛發揚光大，亦期望透過音樂來陪伴及溫暖大家的心。最後，沈團長向本院表達感謝之意，玉玲社工師妥善的為義演活動做完整的規劃，顏家祺院長也相當支持小豆芽室內樂團用心的付出，未來小豆芽室內樂團也很樂意繼續至本院服務。



高雄市立民生醫院招募108年度志工 歡迎您的加入

一、招募對象及條件

- (一)年滿18歲，識字，通國、台語，具服務熱忱者，有專長如語言、電腦者尤佳。
- (二)可配合遵守相關服務規則，能固定每週至少一次服務3小時，並可持續服務一年以上。
- (三)能配合全程職前訓練。

二、服務地點 本院及本院附設護理之家。

三、服務時間 週一至週五上下午時段、週六上午。

四、服務組別 護家服務、安寧病房服務、諮詢服務、走動服務、血壓服務、住院服務、復健服務、體檢服務、儲備志工等。

五、報名期間 自11月1日起至12月10日止。

六、報名方式 郵寄(高雄市苓雅區凱旋二路134號2樓社工室)或親送。

七、招募流程

受理報名及登記=>面談、面談錄取通知=>全程參加職前訓練並通過檢測=>見習並通過考核=>成為正式志工

八、面談 108年12月18日(三)上午，依通知面談時間報到。

九、訓練 (一)職前訓練:108年12月25日(三)9:00-16:30，內容包括志願服務規範及志願服務倫理、志願服務本質與精神、志願服務形象塑造及感染管制等。(二)見習訓練:4次。

十、聯絡人 (07) 7511131轉2177巫玉玲社工師。

十一、注意事項

- (一)未通過面談、見習考核者，恕不歸還報名資料。
- (二)面試及職前訓練，如逢高雄市政府宣布不上班，將擇期舉辦。

空污健檢專案 6000元

早期發現~杜絕肺癌的威脅

低劑量肺部電腦斷層掃描檢查 4800元

幫您揪出早期肺癌

衛福部公布，癌症癲聯歷年十大死因36年首位 其中肺癌佔男性、女性癌症前三名

十大癌症死因	
1. 肺癌	1. 肺癌
2. 肝癌	2. 肝癌
3. 腸癌	3. 腸癌
4. 乳癌	4. 口腔癌
5. 胃癌	5. 食道癌
6. 胰臟癌	6. 胃癌
7. 子宮頸癌	7. 攝護腺癌
8. 卵巢癌	8. 胰臟癌
9. 非何杰金氏淋巴瘤	9. 非何杰金氏淋巴瘤
10. 白血病(血癌)	10. 白血病(血癌)

優點

1. 比胸部x光靈敏
2. 輻射劑量低
3. 檢查時間短
4. 不用空腹
5. 不必注射顯影劑

肺癌小知識

- 病因：抽菸或暴露二手菸、空氣污染及廚房油煙，長期刺激肺細胞導致癌變或遺傳因子。
- 病狀：初期無明顯症狀，當出現持續咳嗽、咳血絲、胸痛、走路喘等症狀，肺功能多已遭癌細胞破壞一半以上；轉移性症狀包括骨頭痛、神經痛等。
- 預防：戒菸、避免接觸二手菸、炒菜時開抽油煙機和窗戶、維持正常作息，避免高油、精緻食物。
- 檢查：有抽菸、接觸油煙、石化工業、家族遺傳等肺癌高危險群，每年建議做一次低劑量肺部斷層掃描。

高雄市立民生醫院 小港區居民健康檢查服務計畫

健康檢查

完全免費

- ▶ 低劑量肺部電腦斷層掃描檢查 (健保自費)
- ▶ 鼻咽癌檢查 EBV-IgA (健保自費40元)
- ▶ 癌胚抗原大腸癌檢查 CEA (健保自費40元)
- ▶ 肺癌腫瘤標記 (Cyfra21-1) (健保自費40元)

健檢實施對象

1. 設籍高雄市小港區滿5年。
2. 年齡55-80歲之居民 (以受檢日為基準) 每人以一次為限

名額即將用完

馬上預約 隨到隨辦

健檢名額

1. 免費健檢名額共計「3390人」
2. 依先後順序辦理，若名額用罄即無法受理檢查。

預約、諮詢電話 07-7511131 轉 2345、5120 5051、5166 或專線 07-7150017

須攜帶之證件

1. 身分證或戶口名簿或戶籍謄本(足以證明已設籍小港區滿五年之證明文件)。
2. 健保卡(若符合成人健檢或四癌篩檢者，可以同時進行檢查)。

注意事項

1. 本次檢查不用「空腹」，可以安排上午或下午檢查，檢查日期預約時確認。
2. 本次專案由台電補助，若不符合資格欲檢查者，需自費新台幣5000元整。
3. 健檢時間：週一至週五上午8:00~11:00 下午:13:30~16:30 週六、週日上午8:00~11:00

*只要1人以上預約，即可派專車來回接送
*預約後可搭計程車至民生醫院檢查，憑搭乘收據向本院請款實報實銷，單趟最高核銷600元

病人就醫須知 (義務)

1. 誠實主動告知病情、過去史、藥物史及特殊狀況
2. 遵循相關門禁規定、善待醫院設施
3. 恪守感染控制措施、保障其他病患權益
4. 繳納負擔費用，共同珍惜醫療資源

手部衛生宣誓 洗手萬歲

拯救生命，清潔雙手

醫院位置圖

高雄市苓雅區凱旋二路134號
電話：7511131轉2133、2345
網址：www.kmsh.gov.tw

捷運路線圖紅21路

民生醫院

營運時間

平日頭末班車 06:00~23:30
假日頭末班車 06:00~23:30
發車區間 10-25分鐘

本路段為一段收費 全程：10公里

服務電話：07-7498688
語音查詢電話：07-7497100
代碼：821