



發行人：顏家祺
總編輯：黃明仁
執行編輯：何哲安

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 第一百五十五期

【中華民國七十六年三月創刊】

高雄市苓雅區凱旋二路134號

07-751-1131

www.kmsh.gov.tw

高雄市立民生醫院勇奪TCSA永續經營獎

高雄市立民生醫院於ESG的卓越作為與績效，不僅成為全國醫療體系第一個ESG信託基金、醫療院所首本ESG永續報告書，再於11月中旬獲頒TCSA 2023年第十六屆台灣企業永續經營獎 - 社會共融領袖獎（醫院組）殊榮，正顯示民生醫院逐步落實邁向「台灣ESG最佳社區醫院」之願景。

高雄市立民生醫院第十任院長顏家祺博士於接受記者專訪表示，該院此次榮獲TCSA 2023年第十六屆台灣企業永續經營獎 - 社會共融領袖獎（醫院組）殊榮，顯示民生醫院除了在ESG面向的積極作為與成效外，也凸顯民生醫院在良善制度化建立上邁開一大步。

顏家祺指出，民生醫院是全國成立最久的醫院之一，隨著環境的改變及社會的期待，轉型與蛻變是民生醫院必須面對的課題。因此，過去這幾年，該院在建立良善制度及改善醫療環境上持續投入相當大的心力，於全體醫院同仁的齊心努力下，讓百年醫院逐步蛻變，在好的制度下留住了優秀人才，整體員工薪資水準也大幅提高，同時在持續投入更新醫療設備及全面改善醫療環境的努力下，讓醫院整體醫療水準及服務全面提升。

顏家祺說，感謝衛福部及高雄市政府的支持，近年來民生醫院逐年分區更新設施及醫療與檢驗設備，包括2022年完成建築的耐震補強、完成打造全新中庭候診環境...等，近期更投入2億元經費更新醫療設備包括引進最新的核磁共振、640切CT、X光機、內視鏡...等。他說，這一切的努力是為了提供員工舒適工作環境及提供就醫民眾優質醫療服務與友善的就醫環境。

「民生醫院不一樣了！整體空間顯得寬敞、明亮，儀器及設備也相當的現代化。」這是近期就醫民眾對民生醫院的普遍的看法，也間接肯定民生醫院在顏家祺領導下轉型蛻變的亮麗表現。



元太科技公益贊助本院飛象家園導入電子紙醫療照護筆記本無紙化系統

Eink元太科技與高雄市立民生醫院合作，公益贊助旗下專職照護重症受虐兒的飛象家園，導入電子紙醫療照護筆記本無紙化系統，此舉將能減輕醫護工作團隊負擔，有更多時間能全心照護病童，同步提升工作效率與照護品質。

「飛象家園」附設於高雄市立民生醫院，是台灣首創為重症受虐兒童所打造的專屬照護機構。飛象家園收治零至十八歲重度且需要高度密集照護需求的兒虐重症孩童，除了專職醫師之外，還配置專業護理人員、照服員、物理治療師、職能治療師、語言治療師、營養師、藥師、社工師等團隊，希望幫助病童們身體活動逐漸進步，早日復能，回歸家園及社會。

為了減輕工作人員統整照護紀錄資訊的負擔，以空出更多時間照顧病童們，元太科技以其電子紙核心技術開發，為飛象家園原使用的紙本紀錄表單客製e化系統，可與智慧醫療系統後台結合，達到雙向編輯、同步更新，完整儲存每一筆照護紀錄資料。並且解決紙本照護紀錄長期面臨的問題，包括紙張容易破損受汙染、字跡模糊辨識困難、注意事項容易被忽略、便利貼註記容易掉落遺失等。

元太科技財務長陳樂群表示：「我們非常感佩飛象家園醫護工作團隊對受虐重症孩童的愛心與耐心，盡心盡力地長期照顧他們。我們也很高興能透過公司的核心技術，為醫護專業工作團隊及病童們帶來立即性的幫助。」「元太科技以電子紙技術致力開發及推展無紙化的數位電子紙筆記本，這項技術正好能協助飛象家園醫療照護紀錄全面數位化，更有效儲存及管理病童們在成長過程中的各項醫護數據，做為後續醫療及成長紀錄參考。」

高雄市立民生醫院顏家祺院長表示：「專業醫護團隊的照護資料，就像小朋友的成長護照，當病童們有緊急醫療需求時，照護資料即可成為醫療人員重要的觀察依據。非常感謝元太科技公司及雲方資訊公司這二家公司的協助，以智慧醫療減輕醫護工作團隊負擔、落實ESG的持續發展及創新應用，讓我們能有更好的醫療品質照護飛象家園的孩童。」

民生醫院「愛分享報佳音暨聖誕音樂會」連日登場

高雄市立民生醫院與小豆芽室內樂團及天主教溫馨病人之友合作舉辦「愛分享報佳音暨聖誕音樂會」在民生醫院巴洛克風格的挑高明亮的中庭登場。這是民生醫院中庭翻新後，首場音樂活動，格外令人期待。

為了讓大家有不一樣的就醫體驗，民生醫院讓音樂拉近與民眾的距離，希望透過音樂引領走進音符，體驗旋律之美。連續2個上午，邀請高雄知名的小豆芽室內樂團、天主教溫馨病人之友演出，用跳躍的音符，帶來溫馨的耶誕音樂盛宴，傳遞歲末感恩與祝福，民眾在醫院能享受優美的演出。

首場12月19日由小豆芽室內樂團帶來耶誕組曲，在沈姚汝團長帶領的樂團，為民眾演繹多首耳熟能詳的經典曲目

《愛的禮物》、《奇異恩典》、《平安夜》等。第二場12月20日由溫馨病人之友社秘書長杜忠美帶領10位原住民孩童，以質樸的嗓音，唱出獨有的爽朗與歡樂。2場音樂會有優雅、浪漫、唯美、歡樂等多種曲風，讓人沈浸在宛如「沙龍音樂會」的聽覺享受。

民生醫院顏家祺院長表示，民生醫院深耕醫療專業，提供醫療服務，拓展多樣化的服務元素，藉由年節音樂活動，為剛性醫療注入柔和、暖心的元素，與民眾一起體驗音樂饗宴。民生醫院中庭有大面積的玻璃帷幕，自然光灑落進來，帶來開闊、明亮的感覺，空間挑高寬敞，特地邀請音樂團體在中庭悠揚演奏暖心樂曲，藝術氣息流通在醫院建築中，讓醫院中庭有過節氛圍耶誕場域，同享平安喜樂。





微創痔瘡治療有 3 寶 免住院傷口小疼痛少

俗話說「十人九痔」，由於工作繁忙或飲食作息不正常，痔瘡是現代人很常見的文明病。痔瘡成因是由於肛門或直腸末端的血管叢因血流回流受阻，導致過度曲張充血腫脹而發作。好發族群包括長期便秘腹瀉、久坐久站、缺乏運動、肥胖及懷孕婦女等。痔瘡的症狀表現包羅萬象因人而異，常見的有肛門出血、疼痛灼熱感、腫脹異物感、脫垂、搔癢或貧血等，都可能與痔瘡有關。

60歲吳女士有慢性便秘問題，長期為痔瘡出血及脫垂所苦，嘗試過多種治療方式都無明顯改善，這次經朋友介紹來院接受痔瘡冷凝刀治療。回診時表示術後傷口幾乎沒有疼痛感，讓她多年以來的困擾終於獲得解決，對於治療效果覺得很滿意！

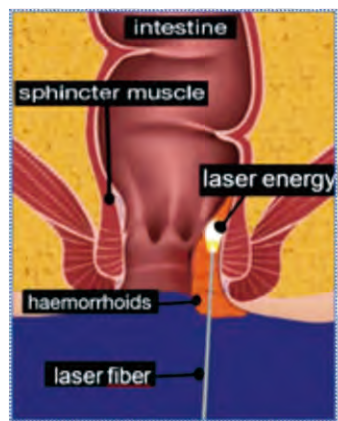
以往傳統痔瘡切除手術傷口較大，術後復原期約需 2~4週，常伴隨有傷口嚴重疼痛、出血、感染或排便解尿困難等後遺症，許多病患因而心生畏懼，或擔心會影響日常生活工作，遲遲不敢就醫處理。隨著醫療科技日新月異，新式微創痔瘡治療近年來廣為流行，優點有手術時間短、傷口小、出血少、恢復快、免住院、效果好、術後疼痛感低、後遺症風險少！

目前民生醫院已引進多種微創痔瘡治療方式，第一種是痔瘡冷凝刀，全名為雙極低溫低能量痔瘡治療，主要適用於第一、二度內痔患者，利用專利雙極低能量電燒凝結供應痔瘡組織的血管。第二種是痔瘡微創雷射治療，全名為微創雷射痔瘡消融術，使用雷射能量針對內痔組織進行治療。兩者目的都是阻斷痔瘡血流供應，進而導致痔瘡組織逐漸自行萎縮，術後傷口非常小，大多數病患術後僅有輕微腫脹或疼痛感，手術時間很短，出血量極少，手術當日即可返家休養，不會影響日常生活工作，術後傷口復原癒合也較快。另外，針對不想手術或不適合手術治療的患者，目前還有第三種選擇，就是痔瘡口服特效藥，這是一種靜脈活化劑，成分萃取自天然植物，可以有效改善肛門微血管通透性，促進血液循環，迅速緩解急性期的不適症狀，降低症狀發作頻率以及預防疾病復發。

高雄市立民生醫院大腸直腸外科王心泰醫師表示，痔瘡治療方法有許多種，除了改善飲食生活作息、溫水坐浴保養、外用藥膏或栓劑，以及傳統手術以外，現在還有微創痔瘡治療及口服特效藥可供選擇。建議有症狀時應盡早就醫尋求專業醫師協助，針對個人不同的痔瘡嚴重程度與身體狀況，與醫師討論最合適的治療方式！



痔瘡冷凝刀治療示意圖



痔瘡微創雷射治療示意圖



大腸直腸外科
王心泰醫師

您有肩頸痠痛的困擾嗎？

復健科吳瑞屏物理治療師

現代人工時長、工作壓力山大，工作時盯著電腦，下班後3C產品不離身，幾乎人人都感覺自己的肩部僵硬，頸部活動困難。

進一步分析這個現代生活中常見的問題，其發生原因多樣，以下是一些可能導致肩頸痠痛的原因：姿勢不良，經常性的使用錯誤的姿勢，導致關節與肌肉受力不平均，長時間保持不良的坐姿或站姿，特別是使用電腦或手機時，可能使肌肉緊繃，導致肩頸痠痛。肌肉或韌帶傷害：扭傷、拉傷或長時間的某一固定姿勢可能導致肌肉或韌帶的傷害，引起疼痛。過度使用：長時間使用電腦、手機或進行單一動作，可能造成某些肌肉群的疲勞，進而引發痠痛。

治療肩頸痠痛的方式包括：保持良好姿勢，改善坐姿、站姿，確保頭部、頸部和脊椎的自然對齊，減輕肌肉負擔；適度運動：進行適度的伸展和強化運動，有助於維持肌肉的靈活性和強度，減輕肩頸壓力；物理治療：專業的物理治療師可以針對個體情況制定適合的治療計劃，包括按摩、伸展和強化運動；冷熱敷療法：利用冷敷和熱敷交替應用，有助於緩解肌肉緊張和炎症。

瞭解肩頸痠痛的原因並採取適當的預防和治療措施，有助於維持肌肉和關節的健康，提高生活品質，接下來介紹一些運動讓大家平時在家可以進行，幫助大家預防肩頸痠痛發生。

頸部症候群簡易運動治療

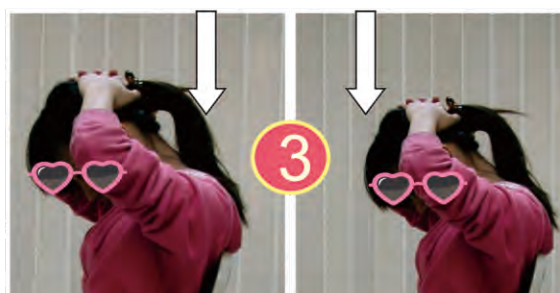
頸部長期維持在不良姿勢下，容易造成頸部骨骼關節錯位與肌肉韌帶軟組織處於過度緊繃的狀態，使身體得不到很好的支撐，產生肩頸僵硬及痠痛等症狀，以下是頸部簡易的運動，可幫助肌肉軟組織達到放鬆的效果。



1 左右旋轉:頭部向左旋轉到底，數到十，回正，再將頭向右旋轉到底，數到十，回正，重複作十次。



2 縮下巴:坐姿，雙手交叉置於頭後，頭向後，雙手向前，相互抗衡，投保持正中姿勢，數到十再放鬆，連續做十次。



3 向前彎曲:坐姿，頭部彎曲，雙手交叉置於頭後，將雙手力量向下壓，數到十再放鬆，連續做十次。



4 側彎牽拉:坐姿，一手固定於椅底，另一手用力將頭往側邊下壓，數到十再放鬆回正，連續做十次。頭部向右側彎到底，數到十，再將頭向左側彎到底，數到十，回正，重複作十次。



5 聳肩:將肩膀向上抬起，數到十再放鬆。



6 繞肩:將肩膀面面的向後、向下、向前、向上做轉圈的動作，連續做十次。



7 肩胛內收運動:雙手交叉置於身後如稍息姿勢，盡量將雙手向下拉，數到十再放鬆，連續做十次。

8 姿勢運動:靠牆站立，下巴內收，頸部平貼，頭向上拉，數到十再放鬆，連續做十次。

不論您是否進行上述運動，當您出現以下症狀：持續性的手部麻、尖銳刺痛，上肢不明原因的無力、無法抬舉，請務必就醫，由醫師評估您的狀況、確認問題嚴重度，才能盡速確認您的問題，做出正確的診斷與相對應的治療。

戒菸增加抵抗力，抗『疫』趁現在

檳榔=致癌物

嚼它就是會致癌

即使不加紅灰、白灰、荖花、荖葉等添加物。



摘自：國健署

拒一口菸，爭一口氣

美國說電子煙像「宰制心智的威脅」、加州政府說「電子煙=瘟疫」；拒菸(煙)，我作主，有吸菸習慣民衆要下定決心戒菸，努力保持肺部健康，以增強抵抗力！

戒菸過程如有戒除菸癮之不適應症狀，可善加利用國民健康署提供的二代戒菸服務，能較順利遠離菸癮束縛，例如戒菸門診及戒菸衛教。

摘自：國健署

高雄市立民生醫院戒菸專科醫師：門診時段見門診時表：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	◎	◎	◎	◎	◎	◎
下午	◎	◎	◎	◎	◎	
夜診	◎		◎			

高雄市立民生醫院戒菸服務時間 戒菸衛教服務時間：周一至週五上、下午

家庭醫學科：邱瓊令醫師、曾慧嘉醫師、謝政男醫師、林偉中醫師、許育峯醫師、林健良醫師、陳建州醫師、許芳輔醫師、羅中廷醫師

胸腔內科：楊志勻醫師、曲長科醫師、張雅淳醫師、陳蕙君醫師

感染內科：謝旻翰醫師

神經內科：林秋融醫師

戒菸專線：07-7511131轉2166或洽國民健康署戒菸專線0800-63-63-63

拒絕檳榔，趕走口腔癌「檳榔子本身就是致癌物」，但嚼檳榔不只致癌，還會造成健康的危害，戒檳從現在開始。

高雄市政府衛生局
專案補助

高雄市立民生醫院
為您服務

林園區居民全人健康照護計畫

健康檢查

低劑量肺部電腦斷層掃描(LDCT)檢查

年滿50歲至74歲

居住林園區至少10年者

預估受檢名額：2,000位

●每人以一次為限(排除已接受國健署公費補助肺癆篩檢者或111年已接受衛生局補助之肺癆篩檢者)

B型肝炎及C型肝炎抽血檢查

年滿30歲至44歲

居住林園區者

預估受檢名額：2,000位



符合資格
完全免費

執行期間



可派車接送

◎線上預約



自即日起至113年10月31日止 或名額額滿為止

持健保卡符合以下資格可執行免費四癌篩檢

- 1.子宮頸抹片檢查(30歲以上每一年一次,有性經驗者,限女性)
- 2.乳房攝影篩檢檢查(45-69歲女性或40-69歲符合乳癌家族史,每二年一次)
- 3.大腸癌篩檢-定量免疫法(50-74歲每二年一次)
- 4.口腔癌篩檢(30歲以上有吸菸者、嚼食檳榔或檳榔已戒者,每二年一次)

預約及諮詢電話:07-7511131 分機 5120、5696
5699、2345

高雄市立民生醫院提供 公費肺癆篩檢服務

符合資格
完全免費

低劑量肺部電腦斷層掃描檢查

補助對象為 肺癆高風險族群 2年1次

01 有肺癆家族史

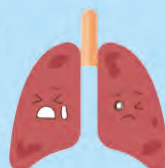
或 重度吸菸者

02

● 50-74歲男性

● 45-74歲女性

● 父母、子女或兄弟姊妹
曾罹患肺癆



● 50-74歲

● 吸菸史達30包-年以上

包-年=每日吸菸包數 X 共吸菸幾年
如：每天1包菸，共抽30年；
每天1.5包菸，共抽20年

● 仍在吸菸或戒菸未達15年

● 若有吸菸者歡迎接受戒菸服務

※報名方式：

◎線上預約



- 用手機掃描QR Code
- 進入google表單填寫基本資料
- 將有專人與您聯絡檢查時間

◎電話諮詢預約

☎：07-7511131# 5120、5696、5699、2345

公費肺癆篩檢 排除對象

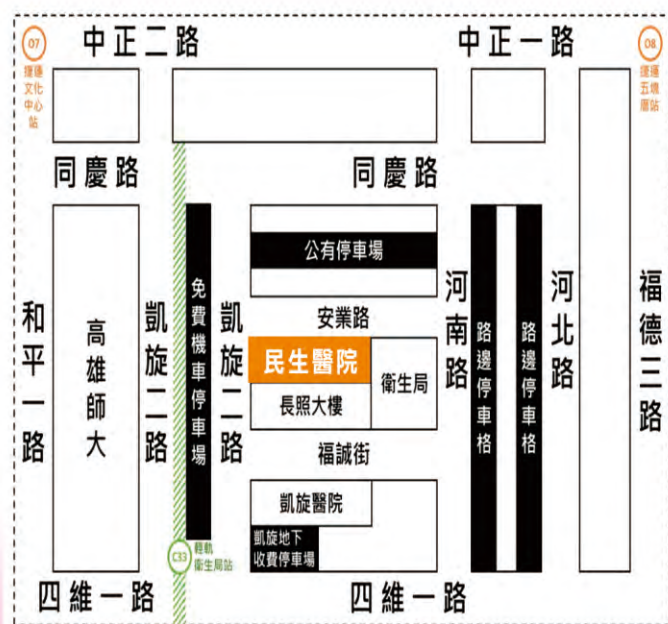
- 懷孕中(為減少輻射暴露)
- 過去12個月內曾接受過胸部電腦斷層檢查
- 曾得過肺癆(應定期回診)
- 過去1個月內有不明原因之咳血
- 過去1年內有不明原因之體重減輕超過6公斤

肺癆篩檢定期做
早發現 早治療

◎ 高雄市立民生醫院 關心您的健康!

院址: 高雄市苓雅區凱旋二路134號

醫院位置圖



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

宗旨

尊重生命
追求卓越

願景 台灣ESG最佳社區醫院

1 成為台灣推動ESG的典範醫院

2 貫徹政府衛生政策及善盡社會責任

3 建構優質安全的健康照護

4 深耕社區及職場健康服護

5 培育優秀人才並致力教學研究

6 落實健康促進醫院政策

7 發展以高齡長照為特色之公立醫院