





## 四大癌症 免費 篩檢服務

服務時間：週一至週五 08:00~16:30  
 服務地點：癌症防治諮詢室（醫療大樓一樓第一診區）  
 諮詢電話：06-3125101轉1106  
 攜帶證件：本人健保卡

子宮頸抹片	大腸癌篩檢	乳癌篩檢	口腔癌篩檢
75年次(含)前出生 30歲以上婦女 每年1次	55~30年次 50-75歲民眾 每兩年1次	(1)60~36年次 (2)65~61年次 (1)45-69歲之婦女，每兩年1次 (2)40-44歲二等親內曾罹患乳癌者，每兩年1次	75年次(含)前出生 30歲以上吸菸或嚼檳榔(含已戒檳榔者) 每兩年1次

## 門診團體衛教及 健康活動

105年4月

地點：第一候診區 時間：08:10

日期	活動內容	主講人
4/1	痛風注意事項	洪慧鈺護理師
4/6	健康促進活動	林栩栩
4/8	一氧化碳中毒	史紫萍護理師
4/11	A型流感	王瓊瑤護理師
4/14	痛風飲食禁忌	顏青媚護理師
4/18	痛風	王瓊瑤護理師
4/20	健康促進活動	張怡文護士
4/22	A型流感	李淑娟護理師
4/25	預防跌倒	吳返枝護理師
4/29	痛風的保健	葉雅文護理師



## 惠民基金募款辦法

請以匯款單填寫

帳號：41036781

戶名

財團法人惠民醫療救濟基金

通訊欄內請註明

【臺南分院專戶】

### 惠民基金臺南分院 專戶捐款戶名錄

劉康 捐款1000	林雅靚 捐款300
吳仁博 捐款1000	王嘉靚 捐款300
陳建達 捐款1000	蔡麗玉 捐款200
李尹賜 捐款500	鄧冰潔 捐款200
吳明瑞 捐款500	趙佳惠 捐款200
陳進旺 捐款500	施夙娥 捐款200
李學真 捐款500	陳麗萍 捐款200
郝立智 捐款500	黃翠琴 捐款200
吳貞慧 捐款500	古慧卿 捐款200
譚宏斌 捐款300	黃世芬 捐款200
張開賢 捐款300	康銀福 捐款200
李煥偉 捐款300	陳麗娟 捐款200
葛 邇 捐款300	張韶蘋 捐款200
	陳登岳 捐款200

### 捐款100元名單

王朝慶	曾士峰	田維謙	蘇淑芬	崔學明
陳東海	邱雅華	孫佳韻	江淑芬	林錦絨
林秀慧	陳思華	向秣庭	陳美津	湯以勤

## 支援震災現場

# 心得 紀實

骨科主治醫師 宋玉祥



醫療團隊與救援團隊研商最佳救

2016年2月6日清晨，在睡夢中被激烈的震盪搖醒，下意識感覺到這次的地震似乎非比尋常，所幸停止之後巡視家中沒有太大傷害，但是再也睡不著覺，總覺得有不好的預感，果然過了沒有多久，災情陸續傳出...。其中，永康區的維冠金龍大樓在醫院附近，要不是曾經見過原本的樣子，實在難以相信新聞傳來的畫面。在這樣重大的災難事故中，位於臺南地區的緊急醫療系統可說是全體動員，高雄榮總臺南分院因地緣位置首當其衝，自然不能在這樣急需貢獻社會的重要時刻缺席。

本人骨科宋玉祥醫師及陳麗娟護理師在接獲通知後銜命於2月8日接替東南區醫療站的駐點任務，初到現場的震撼是無法言喻的，現場的環境飛砂走石、曾經高聳的大樓變成頹圮的廢墟，而埋藏其中的是無數個破碎的家庭。當天東南區醫療站現場有來自全臺灣各地、軍醫院以及成大醫院的各路英雄好漢，絕大多數都是自願從前晚就用休假時間來到現場提供協助，許多醫療夥伴雖然臉上露出疲態，但是沒有人喊累。當天從南區醫療站脫困出的一位生還者李先生，是已經從前晚就持續在救援中的傷患，送進急救帳篷前已經和現場醫療站的其他醫院夥伴開會分工，不分彼此成為一個團隊，所以在李先生被送進醫療站時，才能快速的完成基本緊急救護，建立輸液，快速且安全無虞的後送至成大醫院進行進一步處理。

雖然這次醫療團隊，大家都是第一次見面，卻都能信任彼此，合作無間。當醫院端回報給醫療站生還者抽血檢驗無大礙時，所有人內心都是雀躍且驕傲的，灰頭土臉卻充滿笑容。這次的現場救災任務是很寶貴的經驗，與痛苦的學習，但是從現場源源不絕的補給和滿是熱血的夥伴們身上，看見了人性的光輝和永不放棄的希望。相信我們終能一起度過這艱鉅的難關。

雖然這次醫療團隊，大家都是第一次見面，卻都能信任彼此，合作無間。當醫院端回報給醫療站生還者抽血檢驗無大礙時，所有人內心都是雀躍且驕傲的，灰頭土臉卻充滿笑容。

這次的現場救災任務是很寶貴的經驗，與痛苦的學習，但是從現場源源不絕的補給和滿是熱血的夥伴們身上，看見了人性的光輝和永不放棄的希望。相信我們終能一起度過這艱鉅的難關。

## 宋玉祥醫師 簡介



【學歷】：國防大學國防醫學院醫學系  
 【經歷】：高雄榮民總醫院骨科部住院總醫師  
 高雄榮民總醫院急診外傷科臨床研究員  
 高雄榮民總醫院急診外傷科主治醫師  
 高雄榮民總醫院骨科部兼任主治醫師  
 中華民國骨科醫學會會員  
 【專長】：一般骨科、骨折創傷、外傷處理、人工關節、脊椎疾患

## 抽血服務時間

地點	室別	服務時間	注意事項
醫療大樓一樓	病理檢驗科	週一至週五 07:30~16:00 周六08:00~10:00	需禁食者，請空腹8小時以上(急診例外)

# 創傷 自助 五字訣



臨床心理師 陳易申

一場大地震，震碎了很多家庭，也震碎了许多臺灣人的心。然而，創傷的類型很多，也以不同形式影響著我們的生活，對此，在2007年時，國際災難專家Steven Hobfoll等人提出幾個重要的概念來幫助創傷後的人們，而臺灣臨床心理學界將之歸納為「安、靜、能、繫、望」等五字訣。

### 1. 安 - 促進「安」全：

讓自己處於安全的環境，遠離危險區域，並且減少接受過多關於災難的消息（新聞畫面、網路謠言等），而且在自己尚未準備好的時候，先不急著和別人討論災難的過程和細節。以上都是為了避免短時間內重複暴露在創傷情境之中，引發過度的焦慮、緊張、恐懼與憂鬱之中。

### 2. 靜 - 促進平「靜」與鎮定：

我們可能會有一些生理的不適，像是顫抖、冒冷汗、頭痛、胸悶等，症狀因人而異。然而，這些都是很在巨大壓力底下可能會有的反應，這時候透過一些放鬆訓練（冥想、腹式呼吸、肌肉放鬆等，詳細的操作過程可自YouTube或其它網路資料查詢）讓自己的身心慢慢平靜下來。

### 3. 能 - 提升自我效「能」：

練習從創傷後的失衡中慢慢找回對自己的掌控能力，找回那種「我可以做到」的信心與韌性。一開始，或許可以將事情分成很多個小部分來達成，並且在達成的時候給予鼓勵及肯定，因為要從混亂的壓力之中找回頭緒是很不容易的，甚至，如果狀況許可也可以提供自己的心力來幫助那些和我們一樣需要協助的人。

### 4. 繫 - 促進聯「繫」：

有家人、朋友的支持與陪伴在這時候是很重要的，讓我們知道其實我們並不孤單。我們可以決定我們要和誰談、談什麼，並且告知對方我們需要什麼樣的協助（例如：需要談談或只是需要陪伴）。或許，有時候我們會怕別人不想聽或造成別人的麻煩，而這些過度擔心都有可能造成增加內心的負擔。

### 5. 望 - 灌注希「望」：

避免不必要的自責，給自己多一些時間，接納自己的情緒，理解那些不舒服、不愉快的反應在創傷後是常見的，多數也會隨著時間會慢慢緩解，並告訴自己事情永遠不會這麼糟，給自己設立生命中長、短期的目標，帶著積極、正向的態度回歸到過去的生活。最後提醒大家，創傷通常在我們還來不及準備的時候就突然發生，掌握這些要點雖然能讓我們初步有些前進的方向，但若此仍不足以協助您困難，請至各大醫療院所身心科尋求就醫，讓我們陪伴您一起走過。







