



社區健康 ~ 簡訊 ~

高雄榮民總醫院
社區健康營造中心
歡迎您參加
加添醫療車

內容綱要

- ☆ 社區健康中心小組介紹
- ☆ 6~7月社區健康活動
- ☆ 健康主題--腸病毒
- ☆ 如何正確洗手
- ☆ 醫療新科技
- ☆ 分享專欄
- ☆ 如何利用免費預防保健

發行人：鄭國琪
編輯部：社區健康推廣委員會
聯絡處：高雄榮總社區健康中心
中華民國94年4月創刊
地址：高雄市左營區大中一路386號
電話：(07)3468321 / (07)3422121轉4907
網址：www.vghks.gov.tw/chc
E-mail：www.chc@vghks.gov.tw

高雄榮總社區健康中心——健康服務組



一、目標

透過整合院內資源、結合有意願社區、培訓社區保健志工及居民的參與，共同規劃符合社區健康需求之服務，以增進社區居民預防保健概念及養成健康生活型態，落實健康生活，提供整體性、可近性、連續性之服務，達到社區照護、健康管理的目標。

二、工作內容

- (一) 推動六大健康主題：成人及中老年人保健與健康檢查、婦女健康、兒童及青少年保健、癌症篩檢、糖尿病防治、健康飲食。
- (二) 配合政府及醫院推動及宣導其他重大衛生政策及相關健康議題。



三、實施方法

- (一) 以衛生教育講座、醫療諮詢、健康檢查、預防篩檢、義診及平面文宣方式辦理社區健康服務。
- (二) 製作平面文宣並建立社區健康資訊網頁以將健康資訊傳達至社區居民家中。
- (三) 協辦社區內所舉辦之大型活動，利用各種活動的機會宣導居民正確的健康知識。

四、預期效益

- (一) 配合政府政策，主動積極投入疾病預防，增進社區民眾健康知能並學習與實踐健康生活，促進社區健康。
- (二) 提供社區居民參與服務人群的機會，藉由相互服務過程，促進社區居民樂於加入社區志工行列。
- (三) 運用顧客導向的社區健康行銷策略，經由社區居民共同參與，建立本院與社區良好互動關係，提昇醫院公益形象，增加病患來源。
- (四) 將來可發展為「健康管理」社區。



組長的話~健康服務組~

敦親睦鄰 創造美麗人生

高雄榮總社會工作室 秦裕鑫主任

本院為配合政府推展社區健康營造，特於九十二年十月成立社區健康委員會，社會工作室於委員會中擔任健康服務組，其任務負責「社區開發、衛教活動、癌病篩檢、志工養成及媒體宣導」等工作。

去(93)年社工室先從歷年來實施社區衛教講座之社區與學校中，挑選配合度高的社區(楠梓區宏昌里及岡山和平里)及學校(福誠國小)，再加上家醫部原選定之左營區明建、祥和、屏山、復興、永清等五里，做為九十三年發展社區健康服務之重點地區，合計共服務111場，參與人次12574人，成效卓著。

今(94)年，本組為更明確社區意願，特由高雄醫學院醫學社會學系學生針對高雄市左營區所有的里及學校進行需求調查及意願評估，選定明建里、復興里、祥和里及海青工商做為今年發展社區健康服務之重點社區。另為照顧偏遠地區特定族群，自元月份起選定高雄縣美濃鎮中圳社區及泰安里，以「糖尿病」及「高血壓」二個主題，計劃先教育社區現有之志工，再逐步推廣至社區居民；及即將於六月份起定期巡回高雄縣六龜鄉地區榮民(眷)。對於其他地區，如有主動要求或各級相關機構與團體提出，則不定期配合提供社區居民健康服務。

今年為健康年，本組將透過整合院內資源、結合有意願社區、培訓社區保健志工及居民的參與，共同規劃符合社區健康需求之服務，以增進社區居民預防保健概念及養成健康生活型態，落實健康生活，提供整體性、可近性、連續性之服務，達到社區照護、健康管理的目標。



93/5/18福誠國小癌症篩檢



94/5/4仁武國小急救教育訓練

高雄榮總社區健康中心"健康管理組"



結合意願高之社區，建立夥伴關係，透過院內及社區資源整合，進行社區健康評估，發現社區健康問題，提供社區健康照顧及管理並提昇社區民眾自我照顧的能力，以促進健康，預防疾病，達早期診斷早期治療之目標。



1. 社區健康評估，了解社區健康需求。
2. 施行問題導向衛教，及職場健康危害教育。
3. 管理健康資料，對需要追蹤個案給予定期提醒及轉診處理。
4. 配合政府及醫院政策，對相關疾病者提供疾病管理服務。
5. 提供社區本院相關之（癌）疾病篩檢服務。
6. 篩檢異常之病例，給予轉介及協助預約掛號。
7. 協助社區規劃及推行健康促進活動，如營養、飲食、視力、牙齒保健等等。
鼓勵健康生活型態宣導，如戒菸、酒、運動、減重各項活動。
8. 協助基層衛生單位，進行社區健康促進計畫。
9. 規劃設立醫院衛教資料庫。



1. 計畫性健康管理，促進社區居民健康。
2. 延伸服務，提供民眾就醫方便性，增加民眾滿意度與認同感。
3. 落實政府衛生政令，推動國民預防保健，建構全人照顧之健康體系。
4. 推動本院多元化經營，提升服務品質及營運績效。





組長的話—健康管理組—



高雄榮總家庭醫學部
杜明勳主任

自從民國七十九年底本院開幕以來，社區健康促進即是醫院服務目標之一，只是當時由於醫療業務仍以院內病患服務為主，院外巡迴醫療、基層衛生單位支援、院際轉診轉檢工作零零星星由不同單位各別負責，而健保及院所亦尚無疾病個案管理之觀念，因此醫院對社區民眾及基層院所的服務也未統合。鑑於醫院對社區的責任及疾病預防觀念對民眾健康的重要性，九十一年六月開始由院長主持「本院醫療社區化工作會議」並整合院內資源，成立「社區服務推廣委員會」負責督導，「社區健康中心」及其下的四個工作小組負責執行，每年定期開會及編列預算，並報告執行結果。本工作主要的四個執行單位為健康服務組、健康管理組、轉診組與疾病管理組，並各別由社工室、家醫部、醫管室及護理部負責，將個案由社區篩檢、健康管理、轉診、到院內及出院後的疾病管理，希望能將初級預防到病後復健追蹤的工作串聯在一起，提供民眾最周全的服務。當然服務過程中必然也會碰到民眾不滿的抱怨，我們也將虛心接受設法改進提升品質。



94/4/8楠梓安養中心老人健檢



94/5/7楠梓區宏昌里癌症篩檢

九十四年六、七月社區健康活動

日期	地點	主題
6/9(四) 07:30~17:30	六龜鄉中興新村	巡迴醫療
6/10(五) 14:00~16:00	橋頭衛生所	衛教：菸害防治
6/15(三) 19:00~21:00	美濃中圳及泰安社區	衛教：糖尿病的足部護理
7/2(六) 08:00~12:00	高雄榮總	高雄市幼保人員CPR研習營
7/5、7/12、7/19、7/26(二)	左營區明建里、復興里	志工訓練
7/6(三) 10:00~12:00	橋頭衛生所	衛教：戒煙課程 (吸煙對健康之危害)
7/13(三) 10:00~12:00	橋頭衛生所	衛教：戒煙課程 (戒煙之相關事項方法)
7/20(三) 10:00~12:00	橋頭衛生所	衛教：戒煙課程 (戒煙之行為改變模式)
7/27(三) 10:00~12:00	橋頭衛生所	衛教：戒煙課程 (戒煙期間之壓力調適)
7/14(四) 07:30~17:30	六龜鄉中興新村	巡迴醫療
7/15(五) 19:00~21:00	美濃中圳及泰安社區	衛教：菸害防治(戒煙)
7/31(日) 08:00~17:30	高雄榮總	ABC急救教育夏令營





認識腸病毒



疾病管理局防疫組5月27日發佈新聞稿：目前正值腸病毒感染症高峰，請民眾小心防範，並留意病童是否出現重症前兆病徵，本年截至5月26日為止，腸病毒感染併發重症確定病例共有35例（死亡3例），其中以腸病毒71型占最多（18例）。

該局提醒民眾，由於腸病毒的型別眾多，於環境中分布廣泛，且傳染性極強，在流行季節，臨床醫師及家長均應提高警覺，但不論哪一型腸病毒，都可透過簡單的衛生保健動作，大大降低感染的機會，如養成個人良好的衛生習慣，在摟抱或餵食抵抗力較低的幼童前，務必更衣及正確洗手，都可有效降低幼童感染腸病毒的機會，進而避免傷害與後遺症的發生。

一、什麼是腸病毒？

腸病毒是濾過性病毒的一種，通常在夏季、秋季流行。各種年齡層皆可被感染，但主要侵犯6歲以下的嬰幼兒，一般癒後情形良好，其中感染腸病毒71型病人當中，會有部份病人發生腦膜腦炎併發肺水腫造成致死病例，應特別注意。



二、腸病毒是怎麼傳染？

經由接觸病人的口鼻分泌物、吃進被病毒污染的食物或吸入病人的飛沫等途徑傳染。通常在症狀開始的一星期內，病毒的傳染力最強。

三、腸病毒有什麼症狀？

腸病毒臨床的典型症狀為發燒、疲倦、食慾不振、小水泡（大部份分佈於口腔黏膜、舌頭、手掌、腳掌等），病程大約7-10天。但是大多數感染者是沒有症狀或只呈現類似感冒的症狀而已。

四、在什麼情況下，需馬上就醫？

持續高燒、頸部僵硬、嘔吐、手腳無力、嗜睡、抽搐、意識不清、昏迷等，必須馬上就醫。

五、要如何預防腸病毒？

除了小兒麻痺病毒有疫苗可以預防外，其他類型的腸病毒是無疫苗可以預防的，但是可藉由下列方法減少被傳染：

- (一) 注意個人衛生，常洗手：吃飯前、後或如廁後，要徹底將手洗乾淨，幼稚園和學齡兒童避免共用食具，食物應煮熟，注重飲食衛生。
- (二) 注意居家環境衛生及通風：定期打掃，保持室內通風。
- (三) 增強個人的免疫力：注意營養、採均衡的飲食、維持足夠的運動、充足的睡眠。
- (四) 隔離病人：病人與其他未受到感染者應隔離、戴口罩並注意洗手，避免傳染給其他人。
- (五) 流行期間，儘量避免出入密閉及人多的公共場所，以免被傳染。

六、居家如何照顧病人？

- (一) 按時服藥：請依照醫師指示服用。
- (二) 多休息：病人在發病的一星期內，宜請假在家休息，避免至公共場所傳染他人。
- (三) 補充水份及電解質：鼓勵病人多喝水及適當補充電解質；如舒跑、寶礦力等。病人胃口不佳時，可食用冰涼、柔軟、不用咀嚼的高熱量食物，例如：冰淇淋、果凍、布丁等。
- (四) 勤洗手：處理病人排泄物（糞便、口或鼻分泌物）後，立即洗手。

（內容摘自疾病管理局網頁及高雄榮總護理部衛教資料）

洗手如何正確洗手五步驟

1 濕

在水龍頭下把手淋濕。



2 搓

擦上肥皂或洗手液，兩手心、手背、手指至指尖都要徹底揉搓。



3 沖

用清水將雙手洗淨。



4 捧

關水前先捧水，將水龍頭沖洗乾淨。



5 擦

用乾淨紙巾或烘乾機將手擦乾或烘乾。



電腦斷層掃描診斷冠狀動脈疾病

根據國內外流行病學研究發現，將近有13%的中年男性患有冠狀動脈疾病，而且大部份在臨床上無明顯症狀。這些病人可能在第一次發病便以急性心肌梗塞甚至於猝死來表現。如能有效地在高危險族群（包括高血壓、糖尿病、高血脂、抽煙、有家族史）中早期診斷出冠狀動脈疾病之患者，及早給予治療以降低心肌梗塞之發生率，將可以有效地降低心血管疾病併發症。



3D立體重組冠狀動脈影像

多重薄層冠狀動脈斷層攝影是診斷冠狀動脈疾病最新的方法。它比傳統血管造影術傷害小，不需要住院，且引起患者的不適也較少，因此其非常適合作為診斷冠狀動脈疾病的第一選擇。早期檢測將改善栓塞治療，並且可以預防未來的問題。



斷層掃描

哪些患者適合此項檢查？

無症狀但為心肌梗塞高危險群的患者，例如：高血壓、糖尿病、高血脂、抽煙、有家族史。

有症狀需評估冠狀動脈狹窄程度者
先天性心臟病的患者

目前虛擬大腸鏡在高雄榮總只被列為自費健檢項目，費用原價15000元目前調降為8000元，歡迎提早預約。對此檢查有興趣請連絡本院健檢中心07-3419187張小姐。如您需要諮詢請連絡高雄榮總放射線部周春平醫師(07)3422121轉6211。查詢網站：www.vghks.gov.tw/rd/

社區服務之感言

志工隊社區服務組組長 黃玉珠



社區服務這個名詞，聽起來感覺好像只是到社區為居民做做醫療服務而已，但對我們志工而言，它可是一種挑戰，且深具意義。

記得早期社區服務剛推行時，只是做一般篩檢（如肝功能檢驗、乳房超音波及子宮頸抹片等），或是衛生教育講座。直到去年，醫院為獲取社區居民健康資料進而進行健康管理，開始著手辦理成人及老人健檢活動，內容除了之前所述之檢查外，多增加了一些項目，而檢查項目多當然醫護人員也增加，志工人數需求也要更多，由原先4-5位增加到15位，可見工作量確實增加不少，不過只要有任務，我就必須調派人手，在邀約伙伴時，好多伙伴都很配合，當然也有些想去，但礙於值班時間有衝突而無法成行者，雖然無法支援，但我還是感恩在心，謝謝大家。

為了健檢活動之推動，參加的志工都必須先進行職前訓練，學會量身高、體重、視力、血壓、測體脂、骨質密度、還有如何填寫問卷及如何分別檢體、抽血分類等工作，醫療團隊成員（含醫、護、社工）常需要花很多時間來教我們，再讓志工之間彼此教導，互相帶動，志工伙伴們認真的學習態度，讓我們的技術及臨場經驗更進步、陣容也更龐大。

醫院為了照顧社區居民，成立社區醫療小組，做外出型的巡迴醫療檢查，關心社區居民的健康，照顧偏遠的社區民眾，讓大家對健檢都有初步的概念和認知，早期發現、早期治療，以達到真正的用意-濟世救人-的宗旨。

我覺得醫院能夠提供社區醫療服務的意義甚大，可以讓社區居民得到醫療的照顧與治療，也讓志工的服務更具內容和意義。至社區服務時，場內有溫馨、感性的一面，也有激烈、勁爆的場面，很有挑戰性，還好大家都能處理得當，讓活動繼續進行到結束。

一年多下來，我感觸良多、學到很多，也認識很多伙伴，大家的配合度都很好，有些志工更是活動地點的社區居民，共同為服務自己的社區，讓我更為感動及感謝。工作雖然很忙、也很累，可是大家都越戰越勇，也越快樂，工作都順利圓滿完成，伙伴們間無形中產生了一種默契和一股互助的力量，就是這股力量在推動著大家。

在此感謝院方給志工有服務人群的機會，更感謝支持我、幫我、鼓勵我的一群好朋友、好伙伴，感恩妳（你）們大家，我真的好感動，也許有做不好之處，有待多體諒、多指教及建議，我會更努力把牠做好，也讓我們以『歡喜心，歡喜做，甘願受』，來共同完成這特別的使命，達到『快樂志工就是我』，相信明天會更好。



社區志工服務甘苦談

社區服務組志工 姚琮



第一次參加社區活動時是從衛教開始，剛開始參與活動時，根本不知道應該怎麼做？要做些什麼？所以如果時間及地點允許，我都會提早到達以瞭解狀況，觀察現場動線。幾次活動下來，已漸漸熟悉工作程序及內容，當時只覺得還蠻得心應手的，工作毫無壓力，輕鬆自在。

後來增加了癌症篩檢，它與衛教有著很大的不同，衛教的目的是在於增加社區居民的醫學知識，但可惜，衛教大多為靜態的教學，沒有立即性的回饋，所以居民參與的狀況並不十分熱絡。而癌症篩檢則大大不同，它包括乳癌、子宮頸癌及肝癌的篩檢，不知是榮總的名氣太大、服務周到，還是現代人對自我健康普遍較為重視，懂得「早期發現早期治療」的概念，參與篩檢活動的人比參與衛教的人相對踴躍許多，但如此一來可就累垮了我們，因為志工被分派的工作是問卷的填答，而參與活動的大多為40歲左右的婦女，在教育程度較低的狀況下，志工伙伴們總是得要逐題詢問才能完成問卷，一個上午不曾停歇的說話，真的很累，不過只要有一位社區居民向我們道謝，再怎麼辛苦，也要硬著頭皮說：「不會，應該的」。

一年多的經驗，最特殊也最難忘的是協助醫師進行心電圖檢查和收受檢體。在心電圖部份，因為自己曾經做過心電圖檢查，在正式工作前就大略知道儀器操作的程序，加上活動當天又有醫師和技術人員在旁教導，很快便能進入狀況。而收驗體檢就棘手很多，臨危受命接下這個工作時，心想只是依照順序排好嗎，沒什麼難的，但是事實與想像真的差好多，因為受檢者大多為65歲以上的老人家，要他們依指示將尿液或糞便置入正確容器內，實在是不容易，他們會將一大袋尿和用紙或衛生紙包著的便便丟到我手上，天啊！你能想像那種畫面嗎？雖然明明知道戴著口罩和手套，已做好萬全的準備，但，心中還是有著重重的障礙，至今，久久不能散去。



94/5/28左營區明建里體檢後醫療諮詢



94/4/8楠梓安養中心老人健檢

如何利用高雄榮總免費預防保健服務

預防保健項目	時 間	檢查項目	服務電話	注意事項
兒童預防保健	週一至週五 (下午)	身體檢查 健康諮詢	3468277	•小兒科門診 •免掛號費
成人預防保健	週一至週五 (上午)	身體檢查 健康諮詢 血液檢查 尿液檢查	3422121 轉7027	•家醫科66診 •掛號費100元
婦女子宮頸 抹片檢查	週一至週四 (上午及下午) 週五上午	子宮頸抹片採樣 骨盆腔檢查 細胞病理檢驗	3422121 轉8276	•婦產科門診 •免掛號費
孕婦產前檢查	週一至週四 (上午及下午) 週五上午	身體檢查 血液及尿液檢查 超音波檢查 健康諮詢	3422121 轉7005	•婦產科門診 •掛號費100元
兒童牙齒預防 保健(5歲以下)	週四(初診) 複診者可 預約時間	口腔檢查 衛 教 醫師專業塗氟	3468213	•牙科門診 •免掛號費
婦女乳房檢查	週一至週五 (上午及下午)	乳房攝影檢查 陽性個案追蹤檢查	3468320	•直接至門診 一樓社區健 康中心掛號 •一般外科或 家醫科門診 •掛號費100元

~預約掛號電話~

語音台：(07)3426000(代表號)，人工台：(07)3507701(代表號)

*門診詢問服務電話：(07)3422121轉5304或5305或5308或5313

*轉診專線電話：(07)3468320

*高雄榮總網址：<http://www.vghks.gov.tw>

*EMail：service@vghks.gov.tw