

2024年06月

部分醫師時間不同
仍以現場門診公告為主

門診掛號費

不分初診、複診
費用 120 元

預約/現場掛號時間

上午 08:00-11:30
下午 13:30-16:30

看診時間

上午 08:30-11:30
下午 14:00-17:00



高雄郵局許可證
高雄字第2103號



雙月刊 第18期

如收件人不在此址或不希望再收到此刊物，請來來電分機6555或請退回本院-行政部企劃室

本期精彩內容

- ◆ 高基深耕社區C據點，開啟長照新里程
- ◆ 高基愛心推送服務，長者們的貼心守護者
- ◆ 我有退化性關節炎嗎？



本期主打星



蔡明凱 醫師
腎臟內科

門診時間
週五 下午

現任

高雄基督教醫院腎臟內科特約醫師

學經歷

現任國軍高雄總醫院 中署防治中心主任
現任國軍高雄總醫院 腎臟新陳代謝科主治醫師
國軍高雄總醫院腎臟科主治醫師
國立中山大學高階經營碩士班
國防醫學院醫學系86期
國軍高雄總醫院內科總醫師

專長

- ◆ 尿毒症及各種腎臟疾病
- ◆ 蛋白尿、血尿
- ◆ 泌尿道感染
- ◆ 水腫、糖尿病
- ◆ 甲狀腺疾患
- ◆ 高血脂症、藥物中毒
- ◆ 高血壓、熱傷害



黃如君 醫師
內分泌新陳代謝科

門診時間
週一 早上 下午 週二 早上
週三 下午 週四 早上

現任

高雄基督教醫院
內分泌新陳代謝科醫師

學經歷

中國醫藥學院醫學系
高雄長庚醫院內分泌暨新陳代謝科主治醫師
義大醫院內分泌暨新陳代謝科主治醫師

專長

- ◆ 糖尿病專科
- ◆ 一般內科及內分泌疾病
- ◆ 腦下垂體
- ◆ 腎上腺
- ◆ 甲狀腺疾病
- ◆ 高血壓
- ◆ 高血脂
- ◆ 痛風
- ◆ 高尿酸
- ◆ 各種內分泌異常

高基深根社區C據點，開啟長照新里程

社服部 / 陳怡達 社工師

我國即將邁入超高齡化社會，意味著國內的醫療及長照照護需求必然提高，政府也提出了許多因應措施，如「C級巷弄長照站」就是為落實「在地老化」的長照政策，發展在地化、整合性與近便性的服務。而C級巷弄長照站，則以醫療專業背景，設置醫事C級巷弄長照站（以下簡稱醫事C），為本市65歲以上長輩提供關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務、共餐服務、健康促進，預防及延緩失能照護服務外，更加入醫療專業相關的課程或講座，提供社區多元化、多角化經營之近便性服務(高市衛生局,2023)。

信義醫療財團法人長期致力於醫療及長照服務，法人設有醫院、居服中心、養護之家、護理之家、A單位，更於今年(2024)起，開辦了兩處「醫事C長照站」，將本院的醫療照護及長照服務主動帶入社區當中。

本院與六合長老教會、前鎮鎮南宮合作，設置了「高基六合醫事C長照站」及「信義鎮南宮醫事C長照站」。長照據點於年初陸續開幕，站長與社工師規劃了許多豐富的活動，包含衛教講座分享、生命繪本製作、伸展操帶動，還有長輩們最喜歡的卡拉OK時間！期望能夠藉由多元的活動，吸引長輩走出戶外，透過課程提升身心靈的健康。

長照站剛開幕的初期，參與長輩並不多，但在同仁的努力之下，透過發傳單、網路宣傳，以及六合教會、鎮南宮的支持與推廣下，逐漸吸引社區長者們加入。漸漸的，每個時段的參與人數已達平均12人，尤其每週的歌唱活動時間、園藝課程更是場場爆滿！而中午的共餐服務，餐點是由本院營養師所調配的營養餐，由廚房當日新鮮製作並直送長照據點，讓長輩們享用最優質的美食。

長照站的站長本身為專業的護理師，每次課程皆會協助長者進行量血壓、健康紀錄，持續追蹤及關懷長者的健康需求；而社工師則是以「老人社會工作」和「社區社會工作」的專業來經營據點，並與社區互動，促進雙方的信任和溝通。參與活動的長者們都有不同的出發點，有的重視健康、有的享受據點氛圍，這正是我們辦理長照站所期望看到的，通過互動和情感交流，增添生活樂趣，延緩失能、實現健康高齡的第一步。



◆ 高基六合醫事C長照站



◆ 信義鎮南宮醫事C長照站

如欲瞭解醫事C長照站資訊，請洽本院社工室-陳社工師 / 07-3321111 #6766

高基愛心推送服務，長者們的貼心守護者

企劃室 / 賀廷婷 專員

在醫療院所或長照機構裡，行動不便的居民若有就醫、復健、外出需求，都必須依賴家屬或是照服員的協助。有些居民需要固定的復健或看診，因此每日在醫院、機構往返是生活中的一部份，然而，並不是每位居民的家屬都能夠撥出這麼多的時間，來協助居民移動、陪診，因此，部分機構會設置有收費的推送服務，以服務有需求的居民們。方舟養護之家秉持著耶穌愛人的理念，特別聘請專門的推送員，免費協助長照機構居民的推送需求，不僅在推送服務的品質上更



加優質，也能夠減少居民家屬的經濟負擔。

娟玉是我們其中一位推送員，在方舟養護之家任職三年，她在這份工作上不只是推送居民而已，更提供貼心關懷服務，娟玉會熟記每一位居民的名字和身心狀況，和他們聊天、分享、關懷，推送的過程中，更會主動去注意到居民細微的身心需求。她發現，有些長輩會無意間透露身體的不適，但他們往往不願意給別人添麻煩，習慣性地忽略自己的身體警訊，而娟玉則會不斷地提醒、鼓勵長輩們，要及時向護理師反映身體的不適，才能及早改善，娟玉就是如此的細心與熱情，因此很受居民、家屬的信任。



三年的工作期間，娟玉將每一位居民長輩都視為自己的家人，用耐心與愛心照顧他們的需要。有時候，有些長輩情緒起伏較大，甚至會拒絕去復健、就醫，但娟玉會耐心的鼓勵他們、提醒他們要認真復健。訪談過程中，娟玉笑容滿面，並強調著自己對這份工作的熱愛。推送員的工作雖然看似微不足道也默默無聞，但卻是居民們生活上不可或缺的幫助者，也因著他們，長輩們才能夠擁有更好的晚年生活。

信義醫療財團法人秉持著「我們所做的，未來可能是我們自己所需要的」服務理念，用心做好每一件小事情，因為我們知道，每個微小的用心，都能夠祝福來到高基、方舟的民眾們，正如聖經馬太福音所說：『我確實地告訴你們：你們為我這些弟兄中最小的一個所做的事，就是為我做了。』，我們相信所做的每一件小事都是值得的。

我有退化性關節炎嗎？

復健中心 / 李家煒 物理治療師

衛福部調查數據顯示，國人膝關節退化盛行率達 15%，58 歲以上成年人每 5 人就有 1 人關節退化，70 歲以上更高達 80%。



！ 造成膝蓋骨關節炎的原因

- ◆ **年齡**：隨著年齡增長、骨質、肌肉等組織流失以及軟骨的修復能力變低，導致膝關節支撐力變差與發炎情況增加。
- ◆ **體重過重**：過胖會增加膝蓋承重壓力，加速膝軟骨耗損。美國研究發現 1/4 的關節炎與肥胖有關，超重者比標準體重者罹退化性關節炎機率高出 4-5 倍。
- ◆ **反覆性傷害**：特定職業或運動員反覆性對膝關節施壓，也會增加退化性關節炎的風險。
- ◆ **姿勢不良**：翹二郎腿與站三七步，等不良姿勢會增加膝關節壓力。
- ◆ **好發族群**：55 歲以上的女性較易產生膝蓋骨關節炎。

！ 膝蓋骨關節炎的症狀

1. 過度活動會引起疼痛，疼痛通常會在休息時暫時好轉。
2. 膝關節活動功能受限。
3. 關節活動時發出霹啪聲、咯吱聲、嘎嘎聲等。
4. 肌肉無力，關節結構變得不穩定。
5. 早上起來後膝蓋感到僵硬，活動後會有所緩解。



！ 運動衛教

◆ 坐姿膝打直



坐著腳伸直，大腿前側肌肉用力踮住十秒再放鬆，訓練股四頭肌

◆ 深蹲動作



雙腳張開與肩同寬，吸氣臀部向下坐至 1/2 蹲同時手臂向前，吸氣回到站姿，反覆 12 下為 1 回合，重複 2-3 回合

◆ 弓箭步伸展運動



雙腿微開與髖部同寬，前腳呈 90 度後腳伸直，停留約 30 秒換腳操作

高雄基督教醫院

盧介祥院長、巫慶仁醫師、陳耿弘醫師
榮獲112年度衛福部健保署 糖尿病獎勵措施

【品質卓越獎】



信義醫療財團法人
附設高雄市私立居家式服務類
長期照顧服務機構

長照2.0 服務好厝邊



服務對象

- 65歲以上之失能老人
- 55歲以上之失能原住民
- 失能之身心障礙者
- 50歲以上之失智症患者

服務項目

- 照顧及專業服務
- 交通接送
- 輔具服務及居家無障礙環境改善服務
- 喘息服務

補助原則

照顧及專業服務、喘息服務

| | 低收入戶 | 中低收入戶 | 一般戶 |
|---------|------|-------|-----|
| 部分負擔比率% | 0% | 5% | 16% |
| 政府負擔額度% | 100% | 95% | 84% |

高基附設居家服務中心，專業、安心、到府服務 給家人、長輩優質照護，服務專線：536-3016

定期做健檢 健康有保險

定期健檢，了解自身健康狀況，心裡更平安
如有疾病，及早發現及早治療，身體更健康

本院健檢服務項目

- 企業勞工巡迴體格健康檢查
- 企業勞工到院體格健康檢查
- 客製化精準式健檢套組
- 四癌篩檢 (大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌)

如有其他健檢項目需求
可與本院健檢中心諮詢 07-3321111 #6105



信義醫療財團法人 **新版** 勸募網站正式啟用囉！

為讓愛心捐款人有更便利的捐款方式，除了原有的銀行匯款、郵政劃撥、現金捐款，勸募網站內新增**網路轉帳、信用卡、超商代碼**等方式，掃描右方QR CODE即可進行捐款囉！



網路轉帳、信用卡、超商代碼
網址搜尋 <https://kch.oen.tw/>
或掃上方QR碼進入網站



愛心捐款

113年信義高基用心守護高雄
(衛部救字第1121364206號)

郵局劃撥

戶名：信義醫療財團法人高雄基督教醫院
帳號：**42363605**

銀行匯款

中國信託南高雄分行（銀行代號：822）
戶名：信義醫療財團法人 | 帳號：**182540275831**

發票捐贈

一般商店、購物平台、財政部電子發票：輸入愛心碼**1231**
【捐贈完成後，請來電告知是否需要收據及資訊公開。】



捷運資訊

三多商圈站
7號出口，步行約13分鐘

公車資訊

1 四維永泰路口站：黃1
2 成功國小站：100、214、168環西83、黃1



信義醫療財團法人高雄基督教醫院
地址：高雄市苓雅區華新街86號
電話：(07)332-1111
官方網站：<http://www.kch.org.tw>



臉書專頁



官方網站



門診時刻表

發行 | 信義醫療財團法人
發行人 | 盧介祥
編輯群 | 行政部企劃室