

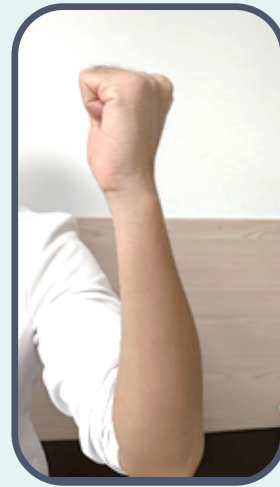
正中神經自我放鬆運動

復健中心



工作、日常生活中，雙手是我們的最佳伙伴，學會上肢神經自我鬆動運動，改善因疲勞緊繃造成的循環不良、麻痛不適。

動作一：握拳。



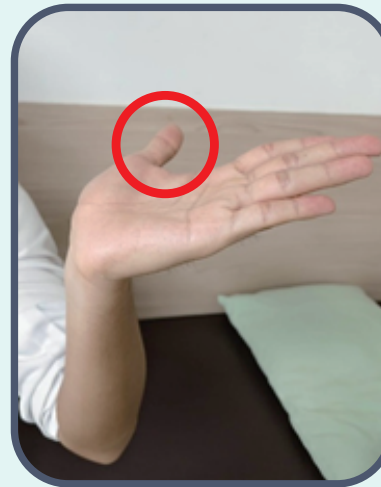
動作二：五指伸直，並攏。



動作三：手腕向後倒，五指並攏。



動作四：拇指打開。



動作五：掌面向上，手肘伸直。



動作六：另一隻手協助拇指，往後輕拉伸展。停留3-5秒。



1. 每次執行5回合。
2. 神經自我鬆動運動為自我保養運動，若症狀持續，建議即早就醫，以達最佳治療效果。

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



愛心捐款

112年信義高基用心守護高雄
(衛部教字第1111364051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：171540128135

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。】



願上帝紀念您的奉獻



捷運資訊

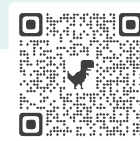
- 三多商圈站
7號出口，步行約13分鐘

公車資訊

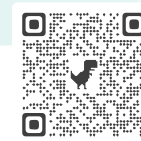
- 1 四維永泰路口站：黃1
- 2 成功國小站：100、214、168環西83、黃1



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
發行人 盧介祥
編輯群 行政部企劃室

2023年12月



雙月刊 第15期

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

部分醫師時間不同
仍以現場門診公告為主



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



本期主打星



劉耀宗 醫師
復健科

門診時間
週一 早上 下午 週二 早上
週三 早上 週四 早上
週五 早上

現任
高雄基督教醫院復健科主治醫師

學經歷

成功大學醫學工程研究所碩士
台北醫學大學醫學士
鳳山醫院復健中心主任
高雄長庚醫院復健科主任
林口長庚醫院復健科住院醫師
部定助理教授資格
台灣長照醫學專科醫師
中華民國風濕病專科醫師

專長

- ◆ 復健醫學
- ◆ 脊髓損傷復健
- ◆ 肌肉骨骼震波治療
- ◆ 肌肉骨骼神經復健
- ◆ 早療
- ◆ 小兒復健



林師賢 醫師
眼科

門診時間
週二 早上 週三 早上
週六 早上

現任
高雄基督教醫院眼科主任

學經歷

中華民國眼科專科醫師
陽明醫學大學臨床講師
台北榮總眼科醫師
高雄公保中心眼科主任
高雄國軍總醫院眼科主任
大宏眼科診所副院長

專長

- ◆ 一般眼科
- ◆ 白內障
- ◆ 青光眼
- ◆ 視網膜疾病

方舟心靈園地

院牧部 / 林玉芳傳道

幾天前，看到很熟悉的阿公坐在門診區，就過去和他打了個招呼，這位阿公的老伴才剛過世一個多月。阿公看到我後立即站起，臉上堆滿笑容的一直與我握手，阿公這些年來進出醫院的護理之家，就是為了要照顧相依為命的老伴。

阿公為人老實，待人總是笑咪咪的很客氣，不識字的阿公只會簽自己的名字，每每要簽約或者一些文件時，醫院貼心的社工會把相關的內容寫好，逐一的唸給他聽、且要確認他完全聽懂，才請他簽名，阿公心裏也深感受到大家的對他尊重與包容的愛。

阿嬤生病後無法言語也無法回應，即便如此，阿公對老伴仍然是無微不至、風雨無阻的細心照料著。每天阿公中、晚餐都會來餵飯，每天幫阿嬤手腳做復健，儘管阿嬤對電視沒反應，也還是陪伴著她看著電視，想讓阿嬤有一些刺激，這是阿公自己愛的照顧方式。有時阿嬤身體狀況需要外院住院時，很容易就看到阿公擔心、焦慮、不捨表情全寫在臉上，因為阿公說：「我們是相依為命的老伴，儘管她不會和我說話，可是我可以一直看著她」。

當我問阿公現在會傷心難過嗎？阿公笑著說：「傷心不會，只是會每天流泪尿」。阿公說：「放心，他自己會過得很好，想阿嬤時就去找朋友泡茶聊天」，他今天不是看門診是帶他自己的妹妹來打流感疫苗的，接著說：「醫院裏的人對他都很好，我都想帶自己的家人來這裏看病」。

可以看見，高基的同仁們不是只照顧阿嬤的身體，連阿公身心靈的需要也照顧到了，僅管阿公覺自己很微小，但他可以在高基體會到有家人愛的感覺。如聖經所說的：『我實在告訴你們，這些事你們做在我弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』(馬太福音5:40)



高雄基督教醫院榮獲

衛福部112年
器官捐贈宣導月

【優良響應機構獎】



高雄基督教醫院榮獲

衛福部112年
醫院督導考核評列

【特優】



天冷要注意！顏面神經麻痺！

復健科 / 劉耀宗 醫師

最近天氣漸涼，開始有一些門診病人出現眼歪嘴斜的情況就醫，病人常常都會擔心是否為腦中風。一般而言，顏面神經麻痺病人中，有80%在數週到一、兩月中會漸漸回復；也有少數病人的恢復時間會長達1-2年，這時就需要復健科醫治與協助。

常見症狀：

1. 顏面肌肉無力，如嘴角下垂、無力做微笑、露齒或吹口哨等動作。
2. 抬頭紋、法令紋消失，眼睛閉合困難和邊吃邊流淚的狀況。
3. 顏面有麻木感、不協調如口角偏向健康側、說話時嘴角不自主流口水。
4. 嘴巴與眼皮閉合不攏。
5. 味覺改變、吃飯時食物容易卡在嘴巴患側。
6. 聽覺改變，甚至有些人會耳痛。

顏面神經麻痺高危險群：

各年齡層男女都有可能發生，據統計中年男性比較多，尤其是有慢性疾病如糖尿病、高血壓和過度勞累，睡眠不足等都是危險因子。

顏面神經麻痺的治療：

1. 急性期可至本院神經內科接受檢查，排除其他疾病後，服用短期的類固醇及維生素B群。
2. 至本院眼科接受檢查，使用人工淚液及睡覺時使用眼罩保護眼睛，避免角膜潰瘍及眼睛乾澀。
3. 注意口腔清潔，常刷牙或使用漱口水。

顏面神經麻痺的物理治療方法：

1. 紅外線：增加臉部血液循環以供給神經修復所需要的養分。
2. 肌肉電刺激：刺激患部肌肉以減緩肌肉萎縮。
3. 按摩：放鬆肌肉減輕肌肉僵硬感。
4. 本院專業治療師提供教導居家顏部肌肉運動。

顏面神經麻痺居家照顧：

1. 咀嚼無糖口香糖，吹口哨，皺眉及提眉毛運動。
2. 避免吃過硬或太過辛辣的食物。
3. 盡量不要吸菸。
4. 避免頭臉部直接吹風，可帶帽或口罩保護。
5. 避免待在冷氣房中過久。
6. 充足的睡眠，減輕身體勞累。



眼睛若瞭亮，全身就光明

眼科 / 林師賢 醫師

當我們醒來睜開眼睛那一刻，就會一直使用眼睛去探索、觀察，但若覺得視力模糊，會乾、澀、發紅、疼痛及分泌物很多時，那就建議不妨來看看眼科喔！

眼睛問題大致可分為先天遺傳、後天年紀及環境的影響，也有可能是某種疾病、老化的關係，當然外傷性的因素也要包含在內。如果以眼科門診的年齡分類來看：

1. 學齡期的小朋友

最大的問題就是屈光不良，眼睛使用不當及排除先天性的遺傳問題。

2. 青壯年紀的影響

大多和工作及眼睛使用過當，看近物體漸漸模糊，容易疲勞及乾澀。

3. 進入老年時

開始和老化及全身相關疾病有關，當然也和日常生活作息及使用有影響。

眼睛是靈魂之窗，小小的兩粒眼球需要許多精密的儀器及醫護人員來詳細檢查，更需要求診者耐心的配合才能得到最大的治療效果，期待每一個人都能達到眼睛的最大功用。

眼科檢查的工作

眼科檢查室/蔡幸娥 驗光師

一般來說，眼科的患友須先到眼科檢查室做簡單的問診、眼壓檢查及視力檢查，這個視力檢查聽起來很簡單，但其實有非常多複雜的檢查種類，例如：電腦驗光、裸眼視力檢查、鏡片矯正度數及眼鏡度數測量、散瞳檢查(須經醫師評估)等，以及電腦驗光機裡看小房子或氣球的檢驗，都是視力檢查的一部份項目。

驗光師在醫療院所的工作，主要是執行非醫療手術或藥物之視力檢查、眼鏡處方、矯正，除了主要的驗光配鏡外，還要配合其他技術檢查，例如光學同調斷層掃描(OCT)、視野機、眼壓機、A-SCAN...等，協助醫師的醫療診斷，是守護國人視光健康的第一線人員。

完成基本項目檢查後，會接著由眼科專科醫師執行眼球前部檢查及眼球後腔檢查，醫師會請患者坐在裂隙燈顯微鏡前，進行深入檢查，找出任何可能導致症狀的異常情形。部分的眼睛細部檢查項目，會需要瞳孔放大(散瞳)後進行檢查，通常時間約30-40分鐘，須請患友等待並接受醫師的輔助性檢測。檢測完後會依個人情形，定期追蹤檢查。

平時就該保養我們的眼睛，充足睡眠很重要，定時休息，用眼30分鐘休息10分鐘，減少使用3C產品的時間、多看遠方讓眼睛肌肉放鬆，做好眼睛保健，預防更勝於治療。

