

2023年08月

部分醫師時間不同
仍以現場門診公告為主

國郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第2103號



雙月刊 第13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
-------------------------------------	--	---



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

- ◆ 方舟心靈園地
- ◆ 高基志工招募
- ◆ 健康檢查你做了嗎？
- ◆ 健檢不只挑紅字
- ◆ 健檢中心介紹
- ◆ 每天走路不等於運動足夠

本期主打星



黃嫻筠 醫師

家庭醫學科

現任
高雄基督教醫院家醫科專任醫師

學經歷
中國醫藥大學醫學系
中華台北國家女子足球代表隊隊醫
中和紀念醫院 家庭醫學科 總醫師
台北慈濟醫院 一般科住院醫師
家庭醫學科專科醫師
安寧緩和醫學專科醫師

專長
◆ 慢性病 ◆ 急症處置
◆ 預防保健 ◆ 安寧緩和
◆ 其他不適症狀

門診時間 ★ 為單數週看診
週一 **早上** **下午** 週二 **早上** **下午**
週三 **下午** 週四 **早上** **下午**
週六 **早上**



黃如君 醫師

內分泌新陳代謝科

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

門診時間
週一 **早上** **下午** 週二 **早上**
週三 **下午** 週四 **早上**

方舟心靈園地

院牧部 / 林玉芳傳道

在社區宣導活動中，有機會在年長者團契分享一個較特別主題：「悲傷無盡頭？」，意外發現有信仰的長輩，對死亡議題比較不是以迴避的心態面對，雖不至於說敞開心談，但看到他們的專注與正向且熱切回應，心想有耶穌在心中的人心靈果然較健康。

悲傷是從失落而來；來自離別、失業、喪親、離婚、喪失健康、肢殘、火災、受暴、父母離異受暴、父母離異、失去親密關係...失落與悲傷每個正在經歷的樣態都不一樣。

其中有位近90歲的媽媽，兒女不在身邊，平時只有二位老人家共同生活。情緒有些激動也很感動的說生平第一次聽見這議題，態度真誠想報名接受悲傷輔導，覺得她先生也應該知道「悲傷輔慰」相關的知識。以台灣即將邁入超高齡老化的社會，不是獨居就是老老互相照顧，靈性的需求與健康議題感受到也很重要，這是第一次在社區的分享，得到多位長輩很多的回饋。

悲傷需要時間去完成撫慰，傾聽與陪伴、運用繪畫、音樂、遊戲治療、教會也是很好的支持團體、...充許釋放情緒、尋求安定心靈空間。能接受失落的事實、完整經歷悲傷的痛苦，重新適應一個逝者不存在的新環境，情緒的活力可以關注在其他層面上，照顧自己才能照顧好別人。

同理心：與哀哭的人同哭，醫好傷心的人（以賽亞六十一：1）



112年高基 志工招募

招募對象：

已施打三劑疫苗滿14天，身心健康、喜歡溝通、具愛心、具耐心、有才藝、基礎台語、基礎電腦知識、具藝術天分尤佳，或對團康活動等辦理有興趣者優先。

社會志工

年滿20歲以上之社會人士

團體志工

限大專以上學校(含社團)
公司行號、企業團體等

學生志工

每年暑假及寒假、
高中(含)以上在學學生

服務時間：週一至週五上下午時段

(不含12:00~13:30，每週固定時段並至少服務3小時以上)

服務項目：依需求提供諮詢服務、靈性關懷、生活服務、行政文書及活動支援。

志工福利：志工保險、本院免掛號費就醫優待、免費施打流感疫苗、醫院辦理之聯誼聚餐活動等。

報名方式：陳怡達社會工作師(07-3321111#6768)



健康檢查你做了嗎？

檢驗室 / 陳舒惠醫檢師

「先生，你甘唔呷覓件？抽血完要壓好棉球10分鐘，不然會烏青喔！」「伯伯，要留小便喔，尿杯子再倒入管子。」「阿姨，床上躺要做心電圖喔！」一早許多病人蜂擁而至檢驗科，揭開忙碌醫檢師工作的序幕。

有越來越多的慢性病患者，需定期抽血檢查並拿處方藥，總在服務檢查患者時聽到，患者擔憂說血糖都太高，不然就是血油(血脂)都降不下來，再來就是血壓過高等，現今因飲食習慣改變、高壓的工作環境、缺乏規則運動、肥胖等，使得三高漸漸成為影響國人健康的重要疾病，所以忙碌生活中，應該好好的關心及傾聽身體的聲音，有健康的身體才有享受美好人生的本錢。

位於高雄市中心的高雄基督教醫院，多年默默深耕高雄，醫院設有良善的檢查環境，並備有齊全的各項檢查設備，如超音波、心電圖、X光檢查、骨質密度等檢查設備，服務品項包含有衛生福利部的公費健康檢查如老人健檢、成人健檢、四癌篩檢（大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌）等各項檢查，自費有勞工體格健康檢查、客製化企業及個人精準式健康檢查，另外還有企業團體巡迴健康檢查服務。

這麼便民的健康檢查，你做了嗎？還沒做的歡迎來電洽詢或預約，替默默辛苦付出的身體，定期安排健康檢查，了解身體健康狀況，預防疾病的發生，如有疾病，及早發現及早治療，身體更健康，更能享受美好生活。

健檢不只挑紅字

醫務部 / 巫慶仁主任

有位五十幾歲的男病患面容焦慮地來門診就醫，手裡拿著一份密密麻麻快一半紅字的健檢報告。我檢視了報告內容及說明，發現其實問題沒有病患想像的那麼可怕。胸部X光的報告寫了一些：「肺尖肋膜纖維化」以及「疑粥狀動脈硬化性心臟病」，以及空腹血糖103 mg/dL，白血球3900 /mm³等等，但是在報告說明中寫了好多嚴重的疾病狀況。

一般民眾不是醫療專業人員，所以看到「滿江紅」的健檢報告，反應當然是焦慮。然而，像前面描述的案例裡面，臨床醫師看到重點反而是需要注意飲食，注意血糖的控制，並避免進入糖尿病的狀況這一項。其他的狀況只需要觀察，再追蹤。這些看起來異常但是可能只是「陳舊的發炎後組織的變化」，或是「人體器官老化的表現」，或是有一些「無症狀的病毒感染」，並不需要過度擔心。

隨著醫療科技的進步，各種健檢的項目可以選擇的多樣化，健檢報告也把某一種數據可能的疾病狀況，常常未經篩檢的套餐，鉅細靡遺地、機械式的貼到健檢報告裡面去。看起來似乎是檢查出來的健康資訊內容越來越多。但是僅有數據而沒有配合臨床狀況，以及醫師臨床經驗來判讀的話，有時只會變成有點霧裡看花，抓不到重點。

高雄基督教醫院在盧院長的籌畫下，於民國111年成立健檢中心，除了拓展原有的成人老人健康檢查業務，整合了服務勞工就業以及年度追蹤的勞工體檢、健康檢查之外，更進一步提供臨廠服務以及巡迴的健康健康檢查。而我們可以提供的，除了提供常見重要的檢驗檢查之外，體檢報告是經過有10餘年健檢經驗，以及20年醫療服務經驗的醫師評估後認真給予的重點報告，因為我們非常了解，健檢報告裡面不應是只有黑字或是紅字而已。



高基健檢中心

健檢中心 / 李彥毅專員

一、適合對象：

健康檢查目的為「早期發現疾病、早期介入治療」，也同時強調「預防勝於治療」的觀念，何時該做健康檢查可考量幾個因素：個人身體狀況、家族病史與地域性的流行病學。目前台灣醫療業健康檢查項目眾多，但『選擇性健康檢查』才是關鍵，並非選擇高端的醫療科技或高額費用的健康檢查就會有健康保障。

二、項目簡介：

本院提供各項精準式的健康檢查專案，包含

尿液檢查完整分析

各項危險因子之
血液基礎與進階檢查

身體機能狀況分析

各式癌症篩檢

心電圖監測

眼壓監測

眼底攝影

上腹部、下腹部、
甲狀腺超聲波檢查

頸動脈、腎臟、
心臟超聲波檢查

檢查皆可依個人需求進行單獨客製化套組，本院使用伊克希曼健康管理系統，檢驗數據直接連結轉檔，報告準確高規格。建議可以先致電諮詢，以最平價的方案找出隱藏的疾患。

企業健康檢查與巡迴健康檢查，本院提供

- (1) 員工個人健檢報告乙份、公司總表、異常統計分析與電子檔。
- (2) 醫療諮詢與醫療轉介、掛號服務。
- (3) 企業員工於健康檢查診斷出異常者，本院**優免掛號費回診**。
- (4) 健檢項目異常時，健康管理師持續異常追蹤關懷。
- (5) 採集之檢體放置於專業認證電子冰箱直送醫院檢驗室。
- (6) 當健檢報告出現重大異常時，7日內異常通報並檢附報告資料。
- (7) 專聘資深抽血護理師，一針見血免煩惱抽血問題。
- (8) 提供醫師 / 護理師臨場服務。



把握健康，定期健檢
健檢中心諮詢專線：
07-3321111 #6105



1



2

走路是個簡單有效的延緩失能方法。但如果，能夠在每天的「走路」，加上一些**專業設計與巧思**，帶給身體的好處會大大增加！

國民健康署建議：成年人每周至少進行150分鐘的中等費力或75分鐘費力的身體活動。



(資料來源：國民健康署 全民身體活動指引)

- 正確的運動可以：
1. 增加肌肉量 → 提昇基礎代謝
 2. 改善肌力耐力 → 預防跌倒、避免失能
 3. 改善情緒、提昇大腦功能

運動處方需要**針對不同需求進行個別化設計**
想要知道如何讓身體動得更健康嗎？
就讓**高基物理治療師**
成為您的**健康教練！**

相關問題諮詢，歡迎來電或親洽本院復健中心
提醒：若有足底、膝蓋、髖部、腰部不適等，需先處理痛疼再用
正確的方式走路，才不會愈走愈痛喔！

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



願上帝紀念您的奉獻

愛心捐款

112年信義高基用心守護高雄
(衛部數字第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。】



愛心捐款



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

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



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QR碼



官網QR碼