



## 海端國小衛教 兒童視力保健的大小事

3C時代來臨，低頭族已成為社會常態，更有不少家長讓孩子在學齡期就開始接觸手機、平板。為了降低學童「近視」的發生率，五月十五日上午，花蓮慈濟醫院眼科吳尚晏醫師來到臺東縣海端國小分享「幾件與視力保健有關的事」。

吳醫師說，近視與先天遺傳和後天環境都有關係;環境因素對眼球發育的影響甚大，愈早產生近視，加深的速度也會愈快，將來長大成人高度近視的機會就愈大。近視的危害不容小覷，尤其超過五百度的高度近視，不但造成生活上很大的不便，還容易引起的併發症包含白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑出血等等，這些都會造成視力受損，甚至失明。

預防近視的方法就多到戶外活動，當在閱讀、玩平板或看電視時，除了要注意用眼距離，也要留意光線是否充足，避免姿勢不當(例如趴在桌上寫作業)等等，而且要適度讓眼睛休息，不要長時間觀看。

吳尚晏醫師提醒，小朋友若發現視力變模糊，要盡早讓眼科醫師進行檢查診斷，若只是假性近視，定期點散瞳劑治療就能改善視力。另外，會造成視力模糊的原因還有散光。「散光」主要是眼球對不同方向的光線屈折力不同，導致看東西時會模糊產生兩個以上的影子;症狀輕微的會造成視覺上的不舒服，嚴重則會造成模糊而變形的影像。要避免散光發生，除了要養成正確的用眼習慣也要避免揉眼睛，外力造成的眼球形狀改變，也會成為產生散光的兇手。

課後的隨堂小測驗。「看電視幾分鐘就要讓眼睛休息?」「三十分鐘!但是，我平常都看六十分鐘。」小朋友的真實反應讓人好氣又好笑。吳尚晏醫師說，海端國小的孩子很熱情也很棒，放眼望去臺下只有兩個人近視，希望當天的衛教內容大家都能夠吸收，讓兒童近視的盛行率能夠降低。 文/圖:關山慈濟醫院



## 挺過疫情也挺護理情 歡慶512護師節

關山慈濟醫院提前慶祝國際護師節，以「全方位護理人員-挺過疫情也挺護理情」為主題，感恩護理人員堅守崗位;尤其在COVID-19疫情期間，護理的辛勞與在醫療環境的重要性更加被突顯。五月六日上午，由護理部病房統籌規畫舉辦溫馨茶會及表揚大會，邀請醫師、醫技、行政單位、慈濟志工及當地友善商家錄製祝福影片，同時透過獎勵表揚傑出員工，鼓勵同仁肯定自己的價值，並且認同喜愛自己的工作，繼續守護偏鄉，發揮所長。

此次獲「最佳專業形象獎」、「最佳認真獎」的護理師分別為血液透析室的雷雅晴、蔡小萍;以及獲「最佳人緣獎」的病房護理師田知豪。三位護理師由單位推派初選，最後由全院同仁進行投票。而該活動也獲當地友善商家贊助，關山便當店老闆娘李淑靜為感念護理人員的辛勞，特別贈送每人一包米，象徵護理的培訓歷程就如稻米一樣需要用心栽培;長成的稻米成為人們補充營養的主要糧食，而經培訓的護理師也同樣發揮著專業守護大家的健康。

「很開心能夠榮獲最佳專業形象獎，也讓我備感幸福，因為這是同仁間對我在工作能力上的一種肯定，也是對我自己在工作上的鼓勵。」雷雅晴分享心得感恩大家給予肯定，表示往後自己在工作中將會更加努力完成各項工作，並且會像靜思語所說的「知福、惜福、再造福」，不會辜負大家對她的期望!

文/圖:關山慈濟醫院



田知豪護理師遵守工作原則，在臨床上也因為會主動幫助及樂於分享，獲得同事的喜愛。田知豪說:「很開心也很感謝我的單位，能夠讓我在有愛的環境下長大，這個最佳人緣獎不只是獻給我，也要獻給醫院和三樓病房。」



蔡小萍護理師因在玉里慈院支援血液透析室無法親自授獎，但也提前錄製感謝影片。「感謝全院同仁的推薦，讓我當選此屆最佳認真護理師;在護理工作的一路上遇到很多工作瓶頸，是你們無限的支持與鼓勵，讓我能夠繼續走到這裡，期許未來我們能繼續保持優良的護理品質，造福更多的病人，再次感恩全院同仁的認可。」

病人的生命安全和健康，除了需要第一線醫療人員的專業判斷與照護，醫療的運作及看診的品質也需要全院共同來維護。院方也藉此頒發服務時數前五名的醫療志工感謝狀，獲獎的有范錦蓮師姊、徐祥光師兄、廖美麗師姊、陳瑞賢師兄、謝正原師兄。此外，在其他投票選拔活動中，獲得認可的優良員工還有吳勝騰醫師、王志欽放射師、黃慶祝醫務助理、潘彥廷總務人員、長照室余心怡護理師，以及林振邦、王玉敏、周慧珊三位照顧服務員。

「護理師是照顧病人的第一線，接觸病人時間最多，病人任何的病情變化，都是護理師第一時間掌握;在照顧病人的角色裡面，我覺得甚至超越醫師的重要性;感恩大家，也希望所有同仁繼續努力留在關山付出打拼，祝大家護師節快樂!」潘永謙院長感恩所有護理師，多年來以最大的愛心和耐心奉獻偏鄉，同時也恭禧所有得獎者，希望這股正面積極的能量能相互傳遞，持續提升醫療服務品質。



日期	3.10.17.24			4.11.18.25		5.12.19.26		6.13.20.27			7.14.21.28			
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五			
科別	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午		
一般外科				吳柏鋼(七診) 減重門診 10:00-14:00 25日		陳言丞(六診) 5日 10:00-14:00 施廷翰(六診) 12日 10:00-14:00	何靜淳(六診) 10:00-12:30 19日							
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 4、18日										
一般內科				方鍾霖(十一診)		方鍾霖(七診)	方鍾霖(七診) 14:00-17:00 ★戒菸門診					方鍾霖(五診) 預立醫療諮商 21日停診		
神經科												郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 14、28日看診		
神經外科				洪祥益(一診) 預30人現10人 08:30-12:00 4、18日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-15:30 4、18日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 12、26日						楊震(三診) 預立醫療諮商		
婦產科 女性整合性門診												陳媿辰(十一診) 08:00-11:00 預15,現5人		
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商									
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00 10日停診	潘永謙(三診) 13:00開診 無現場保留號 10日停診		潘永謙(三診) 無現場保留號		潘永謙(三診) 預10人現10人	潘永謙(三診) 預10人現10人	潘永謙(三診) 無現場保留號						
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 10日停診			楊士賢(七診) 08:20-11:00 11、25日看診		葉映廷(十一診) 09:50-12:00			楊士賢(一診) 12:30-15:00 6、20日看診					
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 17日 10:00開診					張詠晴(九診) 預25人現5人 26日 10:00開診 詹宗岳(九診) 預25人現5人 19日 10:00開診			邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00			吳尚晏(九診) 預18人現10人 14日 10:00-14:00 李岳章(九診) 21日 8:00-11:00		
耳鼻喉科	陳昱安(五診) 10:00-12:30 3、17日 吳銘萱(五診) 10:00-12:30 24日	陳昱安(五診) 12:30-15:10 3、17日 吳銘萱(五診) 12:30-15:10 24日		楊妙君(五診) 08:30-11:00 10:30前報到 無現場保留號 4日停診		吳宗翰(五診) 09:40-12:00 4日停診								
皮膚科									林子凱(十一診) 08:50-11:00 10:30前報到					
泌尿科										柯千升(七診) 14:00-17:00 15:30前報到				
麻醉疼痛科					楊曜臨(六診) 預25人現5人 13:00-17:00看診 16:30前報到				藍慶鴻(六診) 預25人現5人 10:00-14:00看診 6、20日看診			王柏凱(六診) 預25人現5人 28日看診		
胸腔內科	王東衡(12診) 08:30-12:00 10日停診	王東衡(12診) 13:00-16:30 10日停診										王東衡(12診) 08:30-12:00	王東衡(12診) 13:00-16:30	
身心醫學科										蔡欣記(十二診) 12:00-14:00				
心臟內科									朱新凱(七診) 預55人現10人 6、20日 10:00開診			王志鴻(三診) 07:00-12:00 7、21日看診		
心臟外科												黃迺偉(七診) 21日		
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預20人現10人 10日停診							吳勝騰(一診) 預20人現10人			吳勝騰(一診) 預20人現10人 14、28日 14:00開診		
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)					翁銘廷(內視鏡)					
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 11、25日看診									
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 11、25日看診									
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 10日停診	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 10日停診	高允中(二診) 預10人現5人 10日停診	劉育婷(一診)	劉育婷(一診)	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人	劉育婷(一診) 09:00-12:00 6日停診		黃威倫(二診)	黃威倫(二診)	劉育婷(一診)	劉育婷(一診)
	黃威倫(二診) 10日停診	黃威倫(二診) 10日停診		林芳竹(三診) 預20人現10人 11日停診	林芳竹(三診) 預25人現10人 11日停診	林芳竹(三診) 預20人現10人 12日停診	林芳竹(三診) 預25人現10人 12日停診	林芳竹(三診) 預20人現10人 13日停診	林芳竹(三診) 預10人現10人 13日停診	林芳竹(三診) 預10人現10人 13日停診	林芳竹(三診) 預30人現10人 14日停診	林芳竹(三診) 預30人現10人 14日停診		
營養諮詢								楊雅琳(12診)				楊雅琳(七診)		

※看診時間：上午 08:30-12:00 下午 13:30-17:30 晚上 18:00-20:00 【看診結束前 1 小時停止掛號與報到】

### 特殊看診訊息

- ※ 自費健康(體格)檢查時間為週三 09:00-11:00 與週五 13:30-15:00，歡迎民眾多加利用。
- ※ 戒菸門診時間為週三 14:00-17:00，歡迎民眾多加利用。
- ※ 預立醫療照護諮商門診時間為週二下午及週五全日，採行預約制，意者請洽詢社工(分機 503)。
- ★ 門診若有異動，以院內(網路與公告)為主！亦可利用電話諮詢，服務專線：(089)814-880 轉 9。

☆ 國民健康署免費預防保健 請攜帶健保 IC 卡

- (1)50-74 歲民眾，至櫃檯辦理「大腸癌篩檢」(兩年一次)。
- (2)30 歲以上女性民眾，掛婦產科診做「子宮頸癌篩檢」(每年一次)。
- (3)40-64 歲(三年一次)與 65 歲以上(每年一次)至櫃檯辦理「成人健檢」。

