



## 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 黃迺偉(七診) 21日
心臟外科												
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 潘郁仁(五診) 13:30-17:00 11、25日看診							
風濕免疫科												
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 10日停診 黃威倫(二診) 10日停診	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 10日停診 黃威倫(二診) 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)
				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」。

