



發行人:潘永謙 出版:關山慈濟醫院 電話:(089)814880 地址:台東縣關山鎮和平路125-5號

不要總是要求別人給我什麼，
要想我能為別人做什麼。

米錄 證嚴法師靜思語

2月號

2026年 第122期

心肌梗塞猝不及防

根據衛福部統計，惡性腫瘤、心臟疾病與肺炎居國人主要死因前三名。其中，又以「心肌梗塞」的死亡率高居不下。隨著國人飲食西化，以及現代人生活緊張的節奏，急性心肌梗塞的發生率不僅日漸升高，且發生年齡有年輕化趨勢。

心肌梗塞的症狀表現



心肌梗塞的典型症狀包括胸口劇烈疼痛或明顯壓迫感，常被形容為「像被大石壓住」，並可能伴隨呼吸困難、冒冷汗、噁心、頭暈等不適。疼痛常延伸至左肩、左手臂、頸部、下巴、背部或上腹部，且即使休息也無法緩解，症狀通常持續超過10至15分鐘。

值得注意的是，約有四分之一的患者可能沒有典型胸痛症狀，尤其是老年人或糖尿病患者，可能僅出現虛弱、昏厥等不明顯表現。

出現疼痛徵兆要小心

此外，心肌梗塞也可能以非典型症狀呈現，如牙痛、背痛或上腹痛，尤以上背部或肩頸痠痛較為常見，且通常與姿勢或活動無關。這類症狀在女性、長者及糖尿病患者中較為常見，容易被誤認為單純的肌肉痠痛而延誤就醫。

心肌梗塞的危險因子

- 1. 四十歲以上的男性、五十歲五以上及停經後的女性
- 2. 有心血管疾病家族病史者
- 3. 不良生活習慣者，例如：抽菸、喝酒、熬夜
- 4. 三高患者、糖尿病患者、肥胖者

時節入秋冬後，由於氣溫變化大，對血管壓力增加，另外天氣冷也會讓人容易多吃少動，年節前應酬多、工作壓力也大，以上這些因子都讓心肌梗塞風險大幅上升。平時健康生活、熟記危險徵兆、快速應對求救，就能讓心肌梗塞的傷害降到最低。

走進偏鄉照顧到家

溫暖關懷弱勢健康

撰文/攝影: 關山慈濟醫院

二〇二五年邁入尾聲，關山慈濟醫院醫療關懷的脚步沒有因此緩慢下來。十二月二十九日，潘永謙院長依舊是行程滿檔，在日夜急診值班後，隨即前往社區關心民眾健康。

此行分為「健康關懷組」與「居家打掃組」，分別由潘永謙院長及護理部張筱蓓主任帶領。除了院內同仁、慈濟志工共同參與外，鹿野寶華山慈惠堂、臺東縣議員陳宏宗服務處及社區志工也響應號召，集結物資、攜手投入關懷行列，將溫暖與關懷送進社區。

康芮颱風釀屋毀 中風婦盼有家安心過年



張女士罹患中風並有三高病史，育有七名子女，多數已失聯，家庭支持薄弱。二〇二四年康芮颱風重創池上，其住處嚴重毀損，頓時無家可歸，原本無固定收入、仰賴身障補助的生活更加艱困。所幸友人暫時提供住處，讓她與第四女兒安身，但年節將近，因空間不足盼其另覓居所。

關山慈院社工師鄭欣慧協助申請租屋補助，院長亦出面協調，盼母女能安心過年。同時發現張女士血壓、血糖偏高，叮囑居家護理師持續觀察並與醫師討論藥物調整，或備妥短效型的藥物，以備不時之需。



眾人走進老式三合院，寂靜的空間頓時熱鬧起來。得知已有長照單位提供家事與送餐服務後，院長關心詢問是否仍需協助，牙先生看著桌上物資，知足地表示已足夠。離開前，院長握手祝福，為他加油打氣。

從整理環境開始 找回對生活的照顧

此次居家打掃的關懷對象，是今年中秋節曾因低血壓轉送急診的黃先生。長年酗酒使他罹患股骨頭缺血性壞死，並伴隨鉀離子偏低的情形，加上挑食不愛吃米飯、少飲水，缺乏自我照護能力，生活狀況令人憂心。

潘院長換上輕便服裝，親自動手，為牆面重新粉刷，並貼上喜氣的春聯，為空間增添一份新氣象。同仁也耐心勸導他戒酒，持續健康衛教，為健康重新出發。

年關將近，關山慈濟醫院醫療團隊與志工們用一次次實際行動，走進社區、走入家門，從醫療照護、生活關懷到居家整理，陪伴弱勢家庭與獨居長者度過寒冬。潘永謙院長感恩眾人愛心匯聚，齊心付出，讓關懷在偏鄉持續延伸，為社區帶來幸福與溫暖。



115年2月份門診表

日期	2.9.16.23			3.10.17.24		4.11.18.25		5.12.19.26			6.13.20.27	
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五	
科別	時間	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午	
一般外科					吳柏鋼(七診) 24日 減重門診 10:00-14:00		陳言丞(六診) 4日 施廷翰(六診) 11日 10:00-14:00 報到					
職業醫學科					林純吉(八診) 10:00-12:00 10日							
一般內科	李宗晉(內視鏡) 16日停診	李宗晉(內視鏡) 2日看診		方鍾霖(十一診) 17日停診		方鍾霖(十二診) 18日停診 ★戒菸門診 18日停診	方鍾霖(七診) 18日停診	李宗晉(內視鏡) 5日看診	李宗晉(內視鏡) 5日看診	方鍾霖(五診) 預立醫療諮商 20日停診		
神經科						李宗晉(內視鏡) 18日停診	李宗晉(內視鏡) 18日停診			郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 6、13、27日看診		
神經外科				洪祥益(一診) 8:30-12:00 預30人現10人 10、24日	洪祥益(一診) 13:00-17:00 預30人現10人 10、24日	李建輝(一診) 預30人現10人 09:40-11:00 25日					楊震(三診) 預立醫療諮商 20、27日停診	
婦產科 女性整合性門診										停寧萱(十一診) 18:00-20:00 12、19日停診	停寧萱(十一診) 09:00-12:00 13、27日停診	
家庭醫學科			夜陳世琦 (一診) 18:00~20:00 16日停診		陳世琦(七診) 預立醫療諮商 汽機車體檢 17停 夜陳世琦(一診) 18:00~20:00 18日停診		夜陳世琦(一診) 18:00~20:00 18日停診		夜陳世琦 (一診) 18:00~20:00 19日停診			
骨科	潘永謙(一診) 08:30 2日看診	潘永謙(三診) 13:00 開診 無現場保留號 2、16日停診		潘永謙(三診) 無現場保留號 17日停診		潘永謙(三診) 08:30-12:00 預10人現10人 13:30-17:30 18日停診	潘永謙(三診) 無現場保留號 19日停診					
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 16日停診					楊士賢(十一診) 08:20-11:00 18日停診			楊士賢(一診) 12:30-15:00 5日看診			
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 08:30 開診 9日					張家榕(九診) 預25人現5人 8:30-11:30 4日			邱正仁(九診) 預20人現15人 12:00-15:00 19日停診		吳尚晏(九診) 預25人現5人 10:00-14:00 27日	
耳鼻喉科	陳繼仁(五診) 2日 吳焰萱(五診) 9、23日 10:00-12:30 12:30-15:10			楊妙君(五診) 08:30-11:00 17日停診		吳宗翰(五診) 09:40-12:00 4、18日停診				李岳章(九診) 不限掛 8:00-11:00 20日		
皮膚科								林子凱(十一診) 08:50-11:00 19日停診				
泌尿科	劉民慶(七診) 8:30-12:00 16日停診					林芳樹(七診) 8:30-11:30 11、18日停診						
麻醉疼痛科					藍慶鴻(六診) 預25人現5人 13:00-17:00 看診 3日看診 楊曜臨(六診) 預25人現5人 10:00-14:00 看診 10、24日看診							
胸腔內科	王東衡(12診) 16日停診 08:30-12:00 13:00-16:30									王東衡(12診) 08:30-12:00 20、27日停診 13:00-16:30		
身心醫學科									蔡欣記(十二診) 12:00-14:00 19日停診		蔡欣記(七診) 12:00-14:00 20日看診	
心臟內科								朱新凱(五診) 10:00 看診 5、12日看診		王志鴻(三診) 8:30 20日看診	王志鴻(內視鏡) 13:30 13日看診	
心臟外科										黃迺偉(七診) 13、27日看診		
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預30人現10人 16日停診						吳勝騰(一診) 預30人現10人 19日停診			吳勝騰(一診) 14:00 預30人現10人 13日看診	
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡) 17日停診								
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 3日看診							
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 3、10日看診							
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 16日停診	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 16日停診	鄒牧帆(一診) 限醫師約診 16日停診					陳聖霖(一診) 預20人現10人 19日停診		張簡媣鶯(一診) 13、20日停診		
高允中(三診)	高允中(三診) 預20人現10人 16日停診		高允中(三診) 預10人現5人 16日停診	高允中(三診) 預20人現10人 17日停診	高允中(三診) 預20人現10人 18日停診		高允中(三診) 預20人現10人 19日停診					
營養諮詢						楊雅琳(九診) 18日停診				楊雅琳(七診) 20日停診		

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。

* 汽機車體檢 週二、週五 13:30-16:30，週二 18:00~20:00 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。

★~好消息~★

夜間門診:家醫科陳世琦醫師

星期一至星期四夜診 18:00-20:00

週二夜診也有汽機車體檢哦 限五名

☆ 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」。

