


行政院
衛生署 **草屯療養院**
TSAOTUN PSYCHIATRIC CENTER

新聞

早日康復

民國100年04月01日 第0087期

[行政院衛生署草屯療養院](#) | [訂電子報](#)【焦點頭條】 [:::訊息報報:::](#)[:::新聞報馬仔:::](#)[:::康復之家專欄:::](#)[:::4月份門診衛生講座:::](#)[:::04月份門診表:::](#) [列印文件](#)**焦點頭條**[:::訊息報報:::](#)[:::訊息報報:::](#)**本院網站換新裝囉..**

邀您一同參與「身心一把罩」有獎徵答
請至本院網站下載活動問題並 e-mail 正確答案及參加人
聯絡資料，即可獲得抽獎機會；答題全對之民眾以隨機方
式抽獎，得獎名單於本院網站公告。

活動獎項：

精美旅行箱、實用茶杯、包包等，共50名
活動時間：100年4月1日至100年5月1日止
網址：http://www.ttpc.doh.gov.tw/
趕快上網去瞧瞧！

親愛的看診民眾看過來！

掛號號碼規則公告

自本(100)年5月1日起，門診掛號碼異動
1號~20號：雙號(2、4、6...20) 為預約號碼，
單號(1、3、5...19) 為現場掛號碼。
21號以後：所有預約或現場掛號者，皆由電腦依序給號。

中興廣播電臺-心靈的春天

專訪本院營養師柯秋涼
談銀髮族飲食
日期：100.04.27(週三) 時間：12:00-12:30
調幅頻率AM963千赫、松嶺AM630或AM1332千赫埔里轉播站

100年度失智症家屬支持性活動

參加對象：門診暨老人日間病房失智症家屬

進行時間：4月16日上午9：00-12：00

主辦單位：老人日間病房

地點：老人日間病房

聯絡電話：049-2550800轉2204黃蘭婷 社工

或049-2354681 陳靖文 護士

休診公告

4月5日（二）逢清明節假期，本院休診一天

4月4日（一）上午門診

◎門診時間外，若需要協助，請至急診室由醫療人員為您服務

[- TOP -](#)



[:::新聞報馬仔:::](#)

[:::新聞報馬仔:::](#)

921災民避免過度關切災難新聞

近來媒體24小時不斷播放日本九級大地震及引發海嘯的災情畫面，不少民眾尤如身歷其境般的勾起記憶中的傷痛！草屯療養院精神科呂尚恒醫師建議：經歷 921地震的災民且容易緊張或本身有焦慮、憂鬱症狀的民眾，應避免過度關切相關新聞報導，以免再引發「創傷後壓力症候群」的症狀。

草屯療養院精神科呂尚恒醫師指出，近日有不少病患回診時，紛紛表示看了日本大地震相關報導後，出現失眠、無助感及恐怖感等症狀，特別是本身有經歷過 921地震，容易經由夢境、回憶沉溺於過去創傷的記憶中或擔憂地震是否又要來了。

呂醫師表示，日本為鄰國，發生災難時本容易讓民眾關注，但建議民眾不宜過度關注而沈溺在災難的驚恐或傷痛中，應維持正常作息，以祈福或貢獻己力賑災方式取代悲傷，如有身心不適症時，可與家人、親戚朋友保持連繫，互相支持，學習放鬆自己身體和心理壓力。勿藉由喝酒、吸毒、或自行使用藥物來因應壓力。

回診患者大多經過醫師仔細了解症狀，引導紓緩情緒及服藥後，都能明顯改善其症狀。創傷後壓力症候群(post-traumatic stress disorder)，簡稱PTSD，是遭逢重大創傷的事件後，出現的嚴重壓力疾患，民眾萬一有下列情形，建議尋求就醫：失眠、焦慮、憂鬱、身體症狀一週來始終沒改善；情緒或行為反應造成自己或他人的困擾；日常、工作、學業等功能受明顯影響；原有精神疾病的症狀惡化或復發。

如何避免震災新聞誘發創傷後壓力症候群

- ◎避免整天不停收看類似災難新聞。
- ◎看災難報導選擇正面報導，如互助大愛精神、珍惜生命。
- ◎心情低落不安時，可以外出找親友分享心情。
- ◎外出旅遊、運動以紓解壓力。
- ◎若出現失眠、焦慮、低落等症狀應儘速就醫。

本院於社區心理衛生大樓(草屯圓環旁)設有身心症特別門診照顧您的身心健康，歡迎多加利用

心身症醫療團隊：王彭年醫師、呂尚恒醫師、蔡昀霖醫師、林倪綺醫師
諮詢電話：(049) 2550800轉5101

- [TOP](#) -

 [:::康復之家專欄:::](#)

[:::康復之家專欄:::](#)

何謂康復之家

康復之家又稱為中途之家。主要在提供精障者一個半保護性的居住場所。當病人病情穩定、毋須住院，但出院後又無法馬上適應社會生活時，可以先到康復之家居住，在工作人員(一般是社工、康家管理員、職能治療師)的協助下，學習如何獨立生活，並逐漸回歸社會或回家。

康復之家主要的目的在協助慢性精神病患順利回歸社會或回家。所以，在病人居住期間，會藉由團體、個別會談及日常生活的規律化、家事能力的訓練、金錢管理、休閒安排、人際互動、工作適應等獨立生活訓練，協助他們加強社會適應。

目前，許多人對康復之家的運作仍缺乏認識，很多家屬擔心精障家人出院後的風險，多數選擇讓他們長期留院。其實精障者在病情穩定後，只要經過適當的復健並給予機會，他們仍可以適應社會，找到屬於他們的位置。也希望這個過渡性的「家」，可以幫助他們找到真正的家。

易居康復之家簡介

◎床位數：40床。

◎開放時間：為夜間康復之家，開放時間原則上以晚上四點到翌晨八點為主，有特殊需求者另行討論。

◎專業人員：由社會工作人員、管理員及兼職職能治療師共同提供服務。

◎成立目的：協助康復後期的精神病患適應社會，加強獨立生活能力，於民國78年成立康復之家

◎服務內容

- 1.提供一個半保護性的居家環境，協助住民適應社會生活。
- 2.提供短期居住服務。
- 3.個人日常生活能力及獨立生活訓練。
- 4.個別諮商輔導。
- 5.家庭、人際問題協調。

◎入住對象：病情穩定、日常生活可自理、有參加的動機、能自行往返、可遵守康家之規定、無重大生理疾病、無酒、藥癮病史。

◎目標1、提供半保護性居所給予精神疾病康復者，使其適應社會生活。

- 2、協助康復者建立自信心，發揮潛能，培養獨立生活能力。
- 3、輔導康復者學習及加強其社交技巧，藉以改善人際關係。

◎入住流程

- 1、精神醫療院所填具轉介單
- 2、康復之家社工評估
- 3、參觀易居康復之家
- 4、試行一週

5、辦理手續

◎費用：訓練費用由全民健康保險給付，伙食及日常生活所需由居民自行處理。

◎本院社會工作科諮詢電話：049-2550800轉2201、2203

◎易居康復之家地址：南投縣草屯鎮玉峰街16號6樓、7樓

提供半保護性的居家環境協助住民適應社會生活

[- TOP -](#)

 [:::4月份門診衛生講座:::](#)

[:::4月份門診衛生講座:::](#)

100年4月份門診衛生講座

日期	星期	時間	主題	主講人
04/07	四	09：30～10：00	康復之家簡介	吳雅閔 社工師
04/14	四	10：30～10：30	社區復健中心簡介	陳慧芸 職能治療師
04/11	一	09：00～09：30	用藥安全宣導	林珈羽 藥師
04/12	二	09：00～09：30	壓力好放鬆	林寶珍 臨床心理師
04/13	三	09：30～10：00	認識精神分裂症	郭珮真 護理師
04/19	二	09：30～10：00	居家治療簡介	萬秀蘭 護理師
04/20	三	09：00～09：30	日間病房簡介	黃佩琳 護士
04/27	三	09：30～10：00	認識憂鬱症	鄭秀珠 護理師

[- TOP -](#)

 [:::04月份門診表:::](#)

[:::04月份門診表:::](#)

100年04月份門診表



[- TOP -](#)