

111年1月門診表

【宗旨】 以人为本、尊重生命
【願景】 成為醫療與人文兼具民眾信賴的醫院
【目標】 卓越醫療、永續發展
醫療人員受到之肯定醫院
全民醫療的典範

1月1日 通達元旦本院門診休診
(六) 檢驗科抽血暫停服務
急診照常服務

預防醫學中心 Preventive Medical Center

本院通過衛生局健康檢查品質認證

優質無痛胃腸癌篩檢套餐

從腸胃健康檢查的恐懼與痛苦
可早期發現腸胃的癌變及大腸癌

【建議檢查對象】
• 有癌症家族史、關心自己健康
【檢查項目】
「腹部超音波」、「腫瘤標本血液檢驗」
「無痛胃鏡」、「無痛大腸鏡」

精治一日靜電斷層掃描套餐

量身打造的檢查項目-給您舒適的醫療資訊
高科技設備設備-給您先進的健康檢查品質

【建議檢查對象】
• 40歲以上及關心自己健康的人
• 若有家族史、吸菸、曾經患過肺病、肺部慢性發炎或長期吸菸環境的高危族群民眾
【檢查項目】
「精細一日健檢」、「肺結核CT」
(256排低劑量螺旋電腦斷層CT檢查)

從影像走入生命
發現病兆於細微

為達到疾病早期發現早期治療目的使用
高科技影像設備

256排電腦斷層CT 靜電斷層掃描

電腦診斷新利器 電腦攝影MRI

正子電腦斷層攝影PET/CT

為您規劃全身血管、腦血管、冠狀動脈血管疾病、冠狀動脈鈣化的評估(包含肺、肝)、心血流灌注顯像造影、三心檢查、情緒及癌症篩檢的精確檢查

個人健康檢查及癌症相關諮詢請洽本院預防醫學中心，本院安排專人為您服務。

諮詢電話 (02)6628-9779分機 3851
傳真專線 (02)6629-3318
電子郵件 health@tzu-chi.com.tw

本院 免費 提供
四癌篩檢

請持健保卡前往二樓癌症防治窗

乳癌、子宮頸癌、口腔癌、大腸癌

健康報你知

居家熱水浴CO中毒危險度

如廁有危險，一定要儘快換暖爐

很危險 危險 安全

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署



民俗療法治背痛 婦女遭感染險癱瘓

文/圖：公傳室

65歲的周太太長期受下背痛所擾，尋求各式民俗療法。日前，周太太下背出現前所未有的劇痛，幾近癱瘓，家人緊急將她送至台北慈濟醫院。急診醫師經初步檢查發現，周太太血液中的白血球含量高達正常值兩倍，小便中白血球含量也偏高，且伴有發燒、腰痛、尿急、尿痛、尿頻等症狀。醫師初步診斷為「腰肌膿瘍」，並建議周太太接受進一步檢查。最後診斷為「腰肌膿瘍」，並建議周太太接受進一步檢查。最後診斷為「腰肌膿瘍」，並建議周太太接受進一步檢查。

腰肌膿瘍為一種罕見的後腰腔感染，好發於糖尿病、腎臟病等抵抗力較差者。臨床症狀包括：

【建議檢查對象】
• 40歲以上及關心自己健康的人
• 若有家族史、吸菸、曾經患過肺病、肺部慢性發炎或長期吸菸環境的高危族群民眾
【檢查項目】
「精細一日健檢」、「肺結核CT」
(256排低劑量螺旋電腦斷層CT檢查)

從影像走入生命
發現病兆於細微

為達到疾病早期發現早期治療目的使用
高科技影像設備

256排電腦斷層CT 靜電斷層掃描

電腦診斷新利器 電腦攝影MRI

正子電腦斷層攝影PET/CT

為您規劃全身血管、腦血管、冠狀動脈血管疾病、冠狀動脈鈣化的評估(包含肺、肝)、心血流灌注顯像造影、三心檢查、情緒及癌症篩檢的精確檢查

個人健康檢查及癌症相關諮詢請洽本院預防醫學中心，本院安排專人為您服務。

諮詢電話 (02)6628-9779分機 3851
傳真專線 (02)6629-3318
電子郵件 health@tzu-chi.com.tw

本院 免費 提供
四癌篩檢

請持健保卡前往二樓癌症防治窗

乳癌、子宮頸癌、口腔癌、大腸癌

健康報你知

居家熱水浴CO中毒危險度

如廁有危險，一定要儘快換暖爐

很危險 危險 安全

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

www.taiwan.gov.tw

內政部消防署

下背痛、發燒、排尿困難等。由於發生率不高、症狀缺乏特异性，常與其他疾病混淆，須仰賴醫師經驗與臨床觀察，以及適當使用影像學檢查，才能早期診斷。經醫師得知，周太太因椎間盤滑脫，長期受腰痛所擾，卻沒有備正規醫療；而是嘗試以各種民俗療法緩解不適。洪思群主任推測，可能在民俗療法的治療過程中，有些針具或侵入性器材未消毒完全，造成局部感染進而引發菌血，細菌經血液侵犯腰肌，才會生成膿瘍。

洪思群主任說明：「腰肌膿瘍感染途徑分為血行性及周邊組織感染擴散兩種；不同感染途徑，感染範圍又異及骨椎，若不適當可能造成椎間盤及椎骨骨因感染化膿潰瘍，導致下肢癱瘓，甚至引發敗血症生命存危。醫療團隊最終決定以微創手術進行清創，並進修處理周太太椎間盤部，術後持續給予抗生素治療，並定期回診追蹤。洪思群主任指出，腰肌膿瘍為感染症，需持續服用抗生素，直至影像檢查完全看不到化膿，治療才算結束。」

「下背痛，可輕可重。輕者或許僅是肌肉筋骨的痠痛；但若痛到難耐，吃止痛藥都無法緩解，伴隨發燒情形，就要擔心可能是腰肌膿瘍、骨髓炎等感染症，甚至是惡性腫瘤轉移，需盡速至醫院檢查。」民俗療法常有治療不正確、延誤治療及引發感染症的風險。洪思群主任呼籲民眾若有不適，還是應尋求正規醫療途徑，以免引發嚴重後果。

情緒影響下，許多人溫和的個性會變成易怒、強勢；以前可以包容的事情，則變得無法接受。與周遭親友衝突一觸即發。對此，許雅惠臨床心理師建議民眾用「烏龜技巧」的三步處理情緒：

第一步：事件發生時，停下來想想自己的感覺。感覺當下是那一種情緒。

第二步：敘述自己的感受(房間、浴室等可以獨處的地方)，深呼吸三次或更多次，讓自己冷靜下來。

第三步：從感受裡出來，表達自己的感受，並與對方討論一個解決事情的方法。

想要快樂就必須活出真實的自己。荷爾蒙造成的不適會隨著年齡增長而改善，但心理壓力不會。許雅惠臨床心理師提醒，如果真的有情緒困擾，不妨藉機重新審視自己抗壓的方式，與家人溝通的模式，但若有失眠、無法抑制的焦慮不安、情緒低落或其他不適時，則建議就醫，讓專業人士陪伴，走出低谷。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

更年期情緒低落又易怒 三步驟找回高EQ

文：公傳室

50歲的許太太是一名全職家庭主婦。最近，她被嚴重的失眠、易怒、情緒低落影響生活，到台北慈濟醫院身心醫學科就醫。醫師評估她長期壓力累積，加上更年期荷爾蒙改變造成的憂鬱，除了藥物治療，也轉介心理治療。許雅惠臨床心理師發現許太太習慣為丈夫、孩子處理所有事，沒有自己的世界，且丈夫最近工作不穩定，讓她非常擔心經濟來源中斷，進而焦慮、憂鬱，屢屢與家人衝突。她教導許太太情緒處理的方式，學習放下；兩個月後，許太太情緒穩定，找回興趣，開始社交與兼職工作，一家人恢復融洽。

每個人都會經歷更年期，但都不會出現情緒困擾。國民健康署研究指出，35.8%的婦女有更年期症狀，其中以情緒低落、失眠、易怒三種症狀最常見。許雅惠臨床心理師表示：「更年期的情緒困擾取決於自身性格，若病人過去就是容易焦慮、煩燥、緊繃壓力的性格，到了更年期，女性荷爾蒙降低、男性荷爾蒙升高，就會更衝動、情緒不穩定。」這個世代的職業婦女更兼顧事業與家庭，若壓力長期累積未適當紓解，就會加劇更年期的情緒困擾，甚至抑鬱成疾。許雅惠臨床心理師說明，心理治療會抽絲剝繭，無誤悲傷的、生氣的、煩燥的情緒，都要先找出原因，才能進一步教導情緒處理，協助面對真實的自己。

情緒影響下，許多人溫和的個性會變成易怒、強勢；以前可以包容的事情，則變得無法接受。與周遭親友衝突一觸即發。對此，許雅惠臨床心理師建議民眾用「烏龜技巧」的三步處理情緒：

第一步：事件發生時，停下來想想自己的感覺。感覺當下是那一種情緒。

第二步：敘述自己的感受(房間、浴室等可以獨處的地方)，深呼吸三次或更多次，讓自己冷靜下來。

第三步：從感受裡出來，表達自己的感受，並與對方討論一個解決事情的方法。

想要快樂就必須活出真實的自己。荷爾蒙造成的不適會隨著年齡增長而改善，但心理壓力不會。許雅惠臨床心理師提醒，如果真的有情緒困擾，不妨藉機重新審視自己抗壓的方式，與家人溝通的模式，但若有失眠、無法抑制的焦慮不安、情緒低落或其他不適時，則建議就醫，讓專業人士陪伴，走出低谷。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照醫師開立的時間服藥，便無法達到醫治的效果。」對女士也提醒，講座相當實用，未來就醫會提高對抗生素的覺悟性，並與醫師確認使用方式。

「洗手」是阻隔一切疾病的根源，活動尾聲亦邀請民眾響應、參與手部衛生螢光檢測，藉此提升預防疾病的觀念，降低抗藥性細菌的產生與散播；也期望民眾對抗生素有更清楚的認識後，能正確用藥，免於增加疾病傳播、重病和死亡的風險。

陳先生說道：「以前使用抗生素，總以為身體好轉，就能自行停藥。但經過講座了解抗生素的服用時間會隨著不同病症而有不同，若沒有按照