



火鳥之聲



〈高雄長庚醫院精神科系通訊〉(電子報)

第15卷 第2期 本期96年7月5日出刊 中華民國83年12月5日創刊

發行人：精神科系張明永主任 總編輯：徐淑婷醫師 執行編輯：吳虹霏職能師 盧俊源社工員
編輯小組：林敬純總醫師 林秀玲護理長 郭雅玲護理長 金玉華護理長 盧沛佩社工師 蔡明哲心理師 郭美惠社工師

通訊處：高雄縣鳥松鄉大埤路123號

聯絡電話：(07) 7317123 轉 8765、8785、8980

火鳥網站：<http://www.cgmh.org.tw/intr/intr4/c8360/index.htm>

火鳥實習商店：(07) 7317123 轉 3235



職場壓力調適



在現代的社會中，許多人都必須扮演各種不同的角色，上班時扮演別人的上司、同事或下屬，回家後扮演家人的先生、妻子、媳婦、父母親或子女，有時候也會變成別人的聽眾或出氣筒，時常背負著許多的期待，每天在不同的角色間轉換，經常容易出現適應不良的情況，壓力也就因此產生。

但是，壓力經常是無形的，所以非常容易被我們忽略，在門診求診的個案中，許多人皆表示自己並沒有任何的壓力，雖然壓力有時候看不到，但它會以不同的形式來對我們造成影響，例如當我們面對壓力時，在生理上會出現心跳加快、呼吸困難、血壓增高、頭暈目眩、頭痛、胃痛、反胃、口乾舌燥、手腳冰冷、冒冷汗、肌肉酸痛、容易失眠等症狀；在情緒方面會出現焦慮不安、憂鬱、衝動、易生氣、挫折、無助、缺乏興趣的情形；在認知方面會出現注意力不集中、健忘、做事彈性減少、決策力降低、容易出錯的狀況；在行為方面容易出現暴食、缺乏食慾、酗酒、過度吸煙、人際關係不佳、工作效率降低、飆車或吸毒的危險行為，長期的壓力調適不良更會對身體的免疫系統造成負面影響，因此不可不慎。

在壓力的調適方面，應學習自我觀察，找出壓力來源，嘗試逐一的予以處理，把工作放在公司裡，避免把工作帶回家，一次只做一件事情，不要一心多用，生活作息規律，固定時間就寢與起床，避免熬夜，減少茶與咖啡的使用，睡前可以洗個熱水澡，幫助放鬆與入眠，也可以規律的運動或學習放鬆技巧，心情不好時可以找個知心的朋友傾訴心裡面的困擾，留一些時間給自己去做一些喜歡的事情，例如逛街、看電影、爬山、郊遊或下棋等。如果在嘗試處理後仍然發現無法調適，建議仍然可以藉由尋求專業的協助，目前在許多醫院都設有精神科醫師與臨床心理師的心理諮商門診，在他們的協助之下，應該可以找出困擾的根源，給予適當的解決。(蔡明哲心理師)

高雄長庚醫院精神科系通訊「火鳥之聲」本期精彩內容...

綠意盎然的空中花園

為改善一般大眾對醫院冰冷生硬的印象，本院復健大樓頂樓特別規劃為環境優美的空中花園，提供一處溫暖、人性化的空間，並由本科負責環境維護，每天早上都由職能治療師帶領日間病房的病友進行環境清潔，更針對不同季節種植花卉並施肥。



空中花園除了有許多綠地，更有巴里島風格的花架、椰子樹，加上小橋、水池，及不同時節在綠地及花架上綻放五顏六色的花朵，更將整個空間妝點得如詩如畫，清風徐徐吹來，真是愜意！這些都是病友們每天整理



維護的收穫，大家在太陽下揮汗如雨，拔雜草、澆水、撿枯葉...，工作人員雖然曬黑了，但看到新芽冒出來、花開了，大家臉上欣喜的表情，證明一切辛苦都有代價！頂樓更可眺望澄清湖全貌，沐浴在美景之下，洗滌全身的壓力，讓身心得到全然的放鬆。

目前除了讓病友進行環境維護工作，未來將針對不同的治療需求，規劃提供園藝治療，讓更多病友在植物的成長茁壯中，體驗新生的喜悅與成就感！



※96年4-6月份築夢之家實習商店與湖畔咖啡屋庇護就業收支報告：

| 96年04-06月份湖畔咖啡屋收支概況 (新台幣：元) | | | |
|--------------------------------|--------|-------|------|
| 月份 | 總收入 | 總支出 | 盈餘 |
| 96年04月份 至 96年06月份 | 104888 | 99395 | 5493 |

| 96年04-06月份築夢之家實習商店收支概況 (新台幣：元) | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|------|
| 月份 | 總收入 | 總支出 | 盈餘 |
| 96年04月份 至 96年06月份 | 39846 | 36773 | 3073 |