-天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院-

耕莘醫訊

Cardinal Tien Hospital

國內郵資已付
基隆郵局許可證
基隆字第 296 號

寄件人:汐止區大同路一段 286 巷 18 號
833401 高雄市鳥松區大埤路 123 號
長庚紀念醫院高雄分院圖書室 鈞啟
若您有親友希望收到此專刊,請來電告訴我們。
(02)2219-3391 轉 65292 企劃室

國品字第B00523號
國品字第B00793號
國品字第B01243號
國品字第S010073號

國內郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第647號
(無法投遞免退回)

發行份數:21,250份

新店耕莘院址 新北市新店區中正路362號
電話:(02)2219-3391 傳真:(02)2219-1361
安康院區院址 新北市新店區車子路15號
電話:(02)2212-3066 傳真:(02)2212-1588
預約掛號:(02)2219-5028 網址:www.cth.org.tw
E-mail:service@cth.org.tw
發 行 人:鄒繼群 總 編 輯:謝廷昌
執行編輯:王玨玲、曾昱翔

中秋節、雙十節、臺灣光復節門診消息

10/6(一)、10/10(五)、10/25(六)
上午部分門診

內科 外科 婦產科 兒科 骨科

我們的莘服務
耕莘醫院Line
官方帳號 歡迎您加入

耕莘醫院FB
粉絲團好友募集中
歡迎您加入

耕莘醫院官網
提供您
院內最新資訊

院慶系列活動

日期	時間	活動名稱	地點
10月17日	09:30-13:00	攜手同莘 再創莘機 57週年院慶大會	14樓國際會議廳
10月17日	10:00-17:00	熱血傳愛 愛「莘」永續 捐血活動	E棟1樓停車場
10月01日 ~ 10月24日	09:00-12:00 14:00-17:00	病人安全週活動 (FB留言、按讚、分享以及繪畫活動)	1樓服務台
10月01日 ~ 10月31日	週一至週五 08:00-17:00 週六 08:00-13:00	繳費免排隊,刷卡贏好禮 (「無現金自助繳費機」摸彩活動)	E棟1樓服務台

耕莘醫院誠摯邀請您一同參與57週年系列活動

繳費免排隊 刷卡贏好禮

活動期間114/10/1(三)~10/31(五)

活動期間憑「無現金自助繳費機」繳費證明單,即可至1樓服務台兌換摸彩券,耕莘醫院邀請您「繳費免排隊,刷卡贏好禮」

活動詳情

操作說明

➤ 青少年親善衛教專欄

青少年姿勢不良駝背的物理治療建議

復健科 顏義峰物理治療師

✨ 如何挺胸不再彎腰

現在的人越來越常「低頭族」上身,又尤其青少年,不管是在捷運上、教室裡,甚至吃飯的時候,手機、平板、幾乎成了身體的一部分。結果呢?駝背、肩膀內縮、脖子前傾,整個人看起來不但沒精神,這可是會影響健康的呢!

駝背不僅僅是外觀問題,時間久了可能會造成背痛,甚至讓人越來越沒自信,嚴重時可能會影響呼吸型態。好消息是,這是可以挽救的。只要盡早掌握幾個祕訣,青少年也能輕鬆找回挺拔的英姿!

✨ **為什麼青少年容易駝背?**先來聊聊駝背的「元兇」有哪些:

低頭看手機	這應該是最常見的原因了。長時間低頭滑手機,下巴往前伸、肩膀前縮,久了身體就開始「記住」這個姿勢。
坐姿歪斜凹陷	上課坐一整天,在椅子上不是翹腳就是整個人滑到椅子邊緣,骨盆後傾、背部向後拱,這時候會造成脊椎壓力倍增。
肌肉不平衡	青少年正值快速成長期,肌肉發展不均衡。有些人胸肌太緊、背肌太弱,導致身體自然往前傾。
情緒影響	駝背也很可能是心理狀態的反映。自卑、焦慮、壓力大時,身體會不自覺地縮起來,像在保護自己。

耕莘榮譽榜

賀

本院獲新北市
第13屆醫療公益獎

永續醫院獎	天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院
醫療貢獻獎	中醫科黃書瀅主任
醫事服務貢獻獎	呼吸治療室林惠釧呼吸治療師

賀

本院獲「醫療費用行動支付導入流程優化改善競賽」

- 成長率組私立醫院第一名
- 成長率組區域醫院第一名