



# 員林郭醫院暨大村復健醫院

YUAN-LIN KUO HOSPITAL and DA TSUEN REHABILITATION HOSPITAL

## 院訊

MONTHLY PUBLICATION

2012年1月

員林郭醫院 Yuan-Lin Kuo Hospital 地址/彰化縣員林鎮三民街 38-1 號 Add./38-1, SanMin St., Yuanlin, ChangHua, Taiwan  
 TEL/(04)8356878 FAX/(04)8356875 E-mail: kuo.hospita@msa.hinet.net Website:http://www.kuohospital.com.tw  
 大村復健醫院 Da Tsuen Branch 地址/彰化縣大村鄉田洋橫巷 2-9 號 Add./2-9, TianYangHeng Lane, DaTsuen, ChangHua, Taiwan  
 TEL/(04)8539666 FAX/(04)8525966 E-mail: kuo.nurse@msa.hinet.net

### 員林郭醫院

### 門診時間表

院長：郭鐘添

Yuan-Lin Kuo Hospital

Service Time Table

Superintendent: C. T. Kuo

外科 Surgery	診別 Clinics	星期一 Mon.	診別 Clinics	星期二 Tue.	診別 Clinics	星期三 Wed.	診別 Clinics	星期四 Thu.	診別 Clinics	星期五 Fri.	診別 Clinics	星期六 Sat.	診別 Clinics	星期日 Sun.
上午 Morning 08:30am~12:00pm														
甲狀腺、小腫瘤、外傷、疤痕重建、疝氣、包皮等	1	郭鐘添 C. T. Kuo	1	郭鐘添 C. T. Kuo	1	郭鐘添 C. T. Kuo	1	-	1	-	1	-	1	郭鐘添 C. T. Kuo
內科 Internal Medicine	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	-	2	陳復中 F. Z. Chen	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	-
內分泌、糖尿病、高血壓、氣喘、胃腸內科等疾病	3	郭勝弘 S. H. Kuo	3	郭周彩濃 (職業病門診) T. N. Kuo Chou (Occupational Diseases)	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	3	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou
家醫科 Family Medicine	※ 骨科門診：週一、二、四、五每天上午及晚上 (19:00-21:00)，週三、六、日休診。 ※ 職業病醫學科門診 (新增)：週二上午~郭周彩濃醫師門診。													
下午 Afternoon 14:00pm~18:00pm														
一般內科、症狀未明、初診篩檢、長期慢性病等	2	吳垂琨 C. K. Wu	2	吳垂琨 C. K. Wu	2	劉裕財 Y. T. Liu	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	顏啟華 C. H. Yen 14:30pm	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	值班醫師 Duty Dr.
骨科 Orthopedics	晚上 Evening 19:00pm~22:00pm													
板機指、腰背痛、關節退化、骨質疏鬆、骨折等	3	郭勝弘 S. H. Kuo	3	郭勝弘 S. H. Kuo	2	莊政輝 C. H. Chuang	1	郭鐘添 C. T. Kuo	2	莊政輝 C. H. Chuang	2	值班醫師 Duty Dr.	2	值班醫師 Duty Dr.
骨	骨	張作文 T. W. Chang	骨	張作文 T. W. Chang	3	郭勝弘 S. H. Kuo	骨	張作文 T. W. Chang	骨	張作文 T. W. Chang				

\* 求真 求善 求美 \* 以病人安全為中心、建立優質服務團隊 \*

註：春節期間醫師異動詳如內頁。The translation of doctors during the Chinese New Year inside.

### 大村復健醫院

### 門診時間表

院長：郭周彩濃

Da Tsuen Rehab. Hospital

Service Time Table

Superintendent: T. N. Kuo Chou

復健科 Rehabilitation	星期一 Mon.	星期二 Tue.	星期三 Wed.	星期四 Thu.	星期五 Fri.	星期六 Sat.	星期日 Sun.
上午 Morning 08:30am~12:00pm							
中風、運動傷害、五十肩、落枕、手術後復健、小兒早期療育等	林炯郁 J. Y. Lin	林炯郁 J. Y. Lin	郭勝弘 S. H. Kuo 劉曉蓓 S. C. Liu	林炯郁 J. Y. Lin 陳淑慧 S. H. Chen (約診)	郭鐘添 C. T. Kuo 吳垂琨 C. K. Wu	林炯郁 J. Y. Lin	-
老人醫學科 Gerontology	下午 Afternoon 14:00pm~17:00pm						
眼科 Ophthalmology	林炯郁 J. Y. Lin 楊茂仁(眼科) M. R. Yang (約診) (Ophthalmology)	詹博棋 B. Q. Zhan	吳垂琨 C. K. Wu	郭周彩濃 T. N. Kuo Chou	林炯郁 J. Y. Lin 蕭喆森(約診) J. S. Hsiao (Appo.)	復健 Rehabilitation	-
白內障、青光眼、視網膜出血破裂剝離、角膜炎等	晚上 Evening 18:00pm~20:00pm						
	復健 Rehabilitation	林炯郁 J. Y. Lin	復健 Rehabilitation	復健 Rehabilitation	復健 Rehabilitation	-	-

註：眼科門診為 1/2 下午；腹部超音波為 1/13、1/20 下午 13:00；精神科門診為 1/19 上午；牙科門診為 1/19。以上須約診。

The consultation of ophthalmology is 1/2 afternoon; 1/13, 1/20 13:00 PM for Abdominal echo; 1/19 morning for Psychiatric;

1/19 for Dental. Please make an appointment in advance for above.

# 上班族你累了嗎？當心重複性勞損

(上)



現代上班族，進辦公室的第一件事，就是打開電腦然後盯著電腦螢幕看，雙手不停地敲打著鍵盤，同時要運用手中的滑鼠點選資料。一邊打字、一邊講電話，耳邊的話筒夾在肩頸上，這正是上班族朝九晚五的工作寫照。長時間的重複性動作加上過度使用，不僅肩頸部位因過度使用而痠痛不已，連手肘、手腕、指關節等處也都一併遭殃，一旦超過人體組織的修復能力，身體就會以程度不一的疼痛提出抗議。

此外，隨著高科技產品的日益普及，像是智慧型手機和平板電腦的使用者，因長時間低頭盯著小螢幕與敲打著小鍵盤，也容易引起肩頸部位的不適。對於長時間重複性過度使用所帶來局部肌肉、筋膜的損傷，在國外稱之為 RSI ( Repetitive Strain Injury ) ( 重複性勞損傷害 )，從「簡訊頸」( text neck ) 到「簡訊拇指傷害」( text thumb injury ) 都有，這種疼痛症狀都是長年累積而來。如果為了看螢幕不斷把頭向前傾，這種不正常的姿勢會讓頭的重量感覺有 4 倍重，加重對全身的壓力。理想的姿勢應為「從耳朵到肩膀、髖部、膝蓋、腳踝保持垂直，重量才能均衡分布」。

由於重複性勞損 ( RSI ) 是一種每天不斷對身體累積的傷害，並不容易被察覺，一旦發現時，其實已經對身體的健康造成一定的影響。當長期酸痛累積，感覺持續性疼痛或是麻木僵硬，甚至出現麻痺及肌肉萎縮時，最好就醫診治，不要任意推拿整脊，後續治療上醫師會先予以藥物來控制，但這只能治標並不能治本，這類長期姿勢不良造成的問題，根本的解決之道，還是得靠患者本身建立起良好的日常保健觀念，改變生活習慣與工作流程，平時注重姿勢的正確性並持之以恆，配合藥物與復健，才能遠離 RSI 所帶來的傷害。

## 癥狀大致可分以下幾個階段：

**初期**--受損傷部位在工作時感到疼痛、疲勞，到晚上及

休息過後癥狀便隨之消失，並未對工作造成影響。

**中期**--工作時疼痛及疲勞感加深，延伸到身體其他部位，

並持續到晚上。因癥狀持續，往往會減低工作速度來遷就。

**後期**--休息時仍感疼痛、疲勞以及虛弱，躺下時有嚴重疼痛(特別是如果這種疼痛會在半夜將你驚醒)，以致不能入睡及不能完成輕微的工作。工作時，發現自己無法控制自己，以致



# 休假症候群

開學、上班了，是否覺得渾身提不起勁？春節假期讓人樂不思蜀，還不想回到工作崗位，但假期一天一天的結束，心情也跟著沈重起來，尤其很多人休假整天在家睡覺或看電視、上網、打麻將、打牌，直到三更半夜才就寢，生活步調混亂，很容易出現失眠.....等問題，隨著假期流逝慢慢畫下句點。許多人從「休假時的放鬆自在」到「上班後的規律緊湊」之間有銜接困難，像是生活、心情、作息和飲食等方面不適應，因而出現所謂的「休假症候群」。

「休假症候群」( Post-holiday syndrome )指的是一種常出現於長假或節日後的徵狀，生理上會出現身體疲憊、無精打采、腸胃不適、胃口欠佳、全身不適，甚至於噁心及失眠；心理上則會出現情緒低落、焦慮、無法專心工作或讀書。這些情況在憂鬱症、躁鬱症、自戀性人格、邊緣性人格、戲劇化人格等情感豐富或情感易變化的人身上較容易產生。

\* 求真 求善 求美 \*  
以病人安全為中心、建立優質服務團隊\*

## 誠徵

- |            |            |
|------------|------------|
| ◎護理人員      | 上班地點：員林/大村 |
| ◎專科護理師(內科) | 上班地點：大村    |
| ◎藥師        | 上班地點：員林    |
| ◎營養師       | 上班地點：大村    |
| ◎照顧服務員     | 上班地點：大村    |
| ◎會計(希望家園)  | 上班地點：大村    |



如有意願者：

請洽 員林郭醫院大村分院 行政室

TEL：04-8539666 分機 2210 林小姐

E-mail：kuo.nurse@msa.hinet.net

★ 申訴專線：員林本院 04-8315187  
大村分院 04-8539666 轉 2200

## 希望社會福利 慈善基金會

長期募集：

嬰兒推車、兒童汽車安全座椅，規格不限，(便於學童就學與交通)、衣物、玩具、繪本讀物或文具等。

掬一瓢奉獻的水  
讓我們的孩子  
因您的慈心而茁壯



聯絡電話：04-8536868

歡迎將捐贈物資送至

「彰化縣大村鄉(村)田洋橫巷 2-7 號」

## 員林社區醫療群特色：

- 一、 結合各專科提供全人、全時、全方位之各項門診、住院的健康醫療照護。
- 二、 各項急症、重症、檢查的轉診、轉介服務，基層診所轉介門診至其他診所或配合醫院時可享免掛號費之優惠及特約醫院住院可享套房差額優惠。
- 三、 各種預防保健、疫苗注射、健康講座、長期照護、復健、早期療育等相關活動之舉辦及訊息諮詢。
- 四、 家庭會員入住協辦護理之家接受長期照護服務時，可享優惠並提供免費專車接送。
- 五、 提供二十四小時電話諮詢服務。
- 六、 新增員林社區醫療群診所：陳彥學診所。

\* 求真 求善 求美 \* 以病人安全為中心、建立優質服務團隊 \*

24 小時醫療專線：0921-662128

## 大村分院年節期間停診如下：

- 1/22(日)除夕早上門診，午晚停診  
 1/23(一)初一早上門診，午晚停診  
 1/24(二)初二，全天停診  
 1/25(三)初三，全天停診  
 1/26(四)初四，全天停診  
 1/27(五)初五早上、下午門診，晚停診  
 1/28(六)初六早上、下午門診，晚停診  
 1/29(日)初七，全天停診  
 1/30(一)初八，恢復正常門診



敬祝大家龍年行大運，新年快樂！！

## 年節期間員林本院門診醫師異動如下

101.01.30(一)即大年初八恢復正常門診醫師，不便之處，敬請見諒。

日期	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29
農曆	除夕	初一	初二	初三	初四	初五	初六	初七
週期	日	一	二	三	四	五	六	日
早上	郭鐘添 郭勝弘	郭鐘添	郭勝弘	郭勝弘	莊政輝	莊政輝	莊政輝 郭周彩濃	郭鐘添 郭周彩濃
下午	郭勝弘	郭鐘添	郭勝弘	郭勝弘	莊政輝	吳垂琨	莊政輝	陳繼信
晚上	X	郭勝弘	郭勝弘	郭勝弘	郭鐘添	莊政輝	陳繼信	陳繼信

## 員林郭醫院 / 大村復健醫院 健康講座 《101/1/1-101/1/31》

日期	時間	團體衛教項目	地點
1月4日起	PM 15:00	甲狀腺手術後傷口照護 (每週三、五例行)	員林郭醫院 三樓護理站
1月9日	AM 9:30	門診衛教-甲狀腺疾病	員林郭醫院 一樓候診區
1月16日	AM 9:30	門診衛教-預防跌倒	員林郭醫院 一樓候診區

※ 歡迎社區民眾踴躍參加，時間如有變動，以更動時間為主，建議參加前先來電洽詢。