三軍總醫院

北投分院院訊

Tri-Service General Hospital Beitou Branch

復刊第一三五期

民國 112 年 8 月 1 日

發行人：楊斯年　　審查：江國棟　　總編：柯乃月　　編輯：歐素雯

地址：112 臺北市北投區新民路 60 號 電話：(02)2895-9808 網址：http://818h.mnd.gov.tw

圖片說明：日前「台北市醫師公會」辦理 COVID-19 防疫感恩典禮活動，本院獲頒執行防疫有功獎座殊榮，由院長楊斯年上校代表受獎。總統府祕書長林佳龍先生(左 2)及公會理事長邱泰源先生(右 2)感謝本院於疫情期間不畏艱難，為防疫工作貢獻心力。

[心理專欄]：如何與孩子談情緒？——善用繪本，與孩子共讀和探索。

[標竿學習]：新北市立土城長庚醫院參訪活動。

[醫師介紹]：鄭凱仁醫師。

[宣導事項]

★本院為無菸檳醫院，院區內全面禁菸禁檳，請來賓勿於院內吸菸，謝謝您的配合！戒菸專線：02-28935869。

★本院防疫期間會客規定隨中央疫情指揮中心指示調整，相關會客規定，於本院院網及 Facebook 即時更新。

院網　　FACEBOOK

【心理專欄】

如何與孩子談情緒？——善用繪本，與孩子共讀和探索

心理科 李孟頻 臨床心理師

孩子在成長的過程中，會不斷學習對於情緒的理解、覺察、表達、處理，而第一個學習情緒的場域就是家庭。在親子互動中，孩子透過父母的反應理解自己和他人的感受，也學習如何說、如何展現自己的情緒。而除了日常與孩子的互動，父母也可透過和兒女一起閱讀繪本、一起討論，深化孩子對情緒的認識和處理技巧。以下就來介紹一本非常適合與孩子共讀的繪本：

書名：小春家的小客人
作者：岡田千晶、岡田杠
出版社：小天下出版

故事內容述說的是，有一天小兔子來到小春家，似乎是因為媽媽生病了，所以小兔子必須暫時住在這裡。陌生的環境讓小兔子敏感又小心翼翼，他緊抓著鱷魚布偶，心繫著生病的媽媽，內心害怕與孤獨的聲音都變得好大好大。雖然小春熱情地向小兔子釋出善意，但小兔子不知所措地逃開了，直到小春幫忙包紮鱷魚布偶的破洞，小兔子的焦慮不安在過程中似乎也得到了些許安慰。他們倆開始一起玩耍，享受公園舒適的風與冰涼的河水，心情也跟著變得明亮。快樂的日子過得好快，不知不覺小兔子回家的日子到來，小春捨不得地哭泣，而這次，換小兔子安慰小春，他把自己最喜歡的鱷魚送給小春，並約定下次一定要再一起玩耍。

這是一本畫風和文字都讓人感到十分溫暖的繪本，作者以圖畫的色彩明暗與線條變化，呈現出兔子的內在感受，也從故事的轉折變化，讓孩子看見如何與負面情緒共處、情緒得到轉化的可能。一起共讀時，家長可隨時或在一起閱讀完時，透過問題來展開討論，以下提供三個方向的提問：(一) 情緒辨識，如：「小兔子來到小春家的時候，他的心情怎麼樣呢？從哪些部分你觀察到他有這樣的心情？為什麼他會有這樣的感受呢？」(二) 情緒因應：「小兔子後來心情有什麼變化嗎？小春為他做了些什麼，讓小兔子覺得心情好了一些？有其他人曾經也像這樣幫助你嗎？他們做了什麼幫助你心情可以好一點呢？」「如果你是小兔子，你會做些什麼幫助自己度過害怕的感覺？」(三)連結自身經驗：「你也曾有像小兔子這樣的感受嗎？那時發生了什麼事情呢？那時你怎麼做？」從孩子的回答中，可多多肯定他們看見了自己的情緒感受，有時他們還未能正確理解或精確表達，家長也可跟孩子討論、幫忙修正，並進而分享自身的經驗和想法，以擴展孩子對情緒的認識，而在這過程中孩子其實也是在學習著：各種情緒是被允許可以表達出來的、是可被接納的，這對孩子而言非常重要，因為許多負面情緒往往就是卡在最一開始我們難接受自己有負面感受、覺得丟臉、覺得他人無法理解等，這容易導致我們變得壓抑而沒有真正疏通情緒，因此感受到情緒可被包容接納是孩子很需要經歷的第一步。在此基礎上，孩子也才能更好發展進階的情緒因應能力，也就是對他人感受的同理，以及回應他人情緒的技巧。

【標竿學習】

新北市立土城長庚醫院參訪活動

日前本院楊斯年院長親自帶隊，率一級主管及醫護行政同仁，至新北市立土城長庚醫院進行參訪，以「發展智慧醫院」為主軸標竿實施現場見習(圖一)。土城醫院致力於推動醫院智慧化、設備自動化及流程簡單化，完善規劃院內各項措施及設備，不論是在藥局、檢驗室及各病房護理站，均配合臨床作業導入智能設備，並以病人需求及醫療服務作為優先考量，同步整合病人資訊協助臨床診斷等等，同仁表示參訪過程獲益良多。

感謝土城醫院黃璟隆院長(圖二左)、各科主任及護理科督導也在百忙之中細心說明與指導(圖三)，兩院更是在精神科病房相關設備及醫療處置行為上互動甚歡，期待與土城醫院有更進一步合作學習的機會，共同為提升醫療環境及社會福祉共同盡力。

（圖一）

（圖二）

（圖三）

【醫師介紹】

鄭凱仁 醫師

現職：

三軍總醫院北投分院民眾診療服務處主任

三軍總醫院北投分院成人精神科主任

學歷：

臺北醫學大學醫學人文研究所碩士

國防醫學院醫學系醫學士

經歷：

精神科專科醫師、兒童青少年精神科專科醫師、司法精神專科醫師、臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科研究醫師、新北市淡江大學及淡水國小輔導室諮商醫師、教育部部定講師、臺北市兵役局體位審查會委員。

專長：

1. 兒童及青少年精神疾病：注意力不足過動症、發展遲緩、自閉症、妥瑞氏症、青少年憂鬱症、焦慮症、拒學症、課業問題、親子關係諮商等。
2. 一般精神疾病：精神分裂症、憂鬱症、躁鬱症、焦慮症、強迫症、社交畏懼症等。
3. 特殊評估：兵役諮詢、司法鑑定、家庭暴力處遇。

勵志嘉言：

能與病患及醫院一起成長，是件很開心的事情！

門診時間：

(中和街)：星期四上午、星期五下午

(新民路)：星期三下午

【交通資訊】

◎**門診部地址：**

臺北市北投區中和街 250 號

捷運轉乘路線：搭乘淡水信義路線於北投站下車，轉搭新北投支線，於新北投站下車後，步行約 5 分鐘即可到達，或於北投捷運站搭乘 216、218、223、266 公車，於中和街站下車。(如圖示)

◎**院本部門診、急診及住院地址：**

臺北市北投區新民路 60 號

捷運轉乘路線：搭乘淡水信義路線於北投站下車，轉搭新北投支線，於新北投站下車後，步行約 10 分鐘即可到達，或於新北投捷運站對面公園搭乘小 22、小 9 公車，於北投醫院站下車。(如圖示)

本院院本部附有停車場，歡迎開車前往！

112 年三軍總醫院北投分院 8 月門診時刻表

門診部(中和街)

時間	科別	診間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 09:00 | 11:30	家醫科	1F 第一診間	陳家勉 (家醫科/勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)		陳家勉 (家醫科/勞工健檢/類流感門診) (軍人體檢複檢門診)		陳家勉 (家醫科/勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)
	身心科	2F 第一診間	陳泰宇 (性別友善門診) (心理治療特別門診) (含戒菸門診)	梁志頌 (老年醫學暨藥酒癮門診)	李添浚	鄭凱仁	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)
		2F 第二診間	梁志頌	李添浚	謝定宏		曾志傑
		2F 第三診間	楊蕙年 (兒童青少年)		古世傑 (含戒菸門診)	楊蕙年	吳永富
	牙科	2F 牙科診間	陳人豪	杜濬清	杜濬清	陳人豪	
下午 14:00 | 16:30	家醫科/身心科	1F 第一診間			林晉賢 (家醫科)	戴月明 (兒童青少年、戒菸門診) (老年身心整合門診)	
	身心科	2F 第一診間	吳永富 (老年身心整合門診)	彭嘉和	羅時茂	江國棟	鄭凱仁 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)
		2F 第二診間	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)	楊皓名	朱軒德 (經顱磁刺激)	葉柏寬 (頭痛、睡眠、記憶) (自費減重諮詢) (含戒菸門診)	王育琛
		2F 第三診間	古世傑 (含戒菸門診)	馬靖超	郭金和 (心臟內科) (8/2、8/9、8/16)	馬靖超	
		3F 第四診間			鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)		
		3F 第五診間			心理/放鬆減壓門診 /家庭評估/家族治療	自律神經訓練	家族治療
	牙 科	2F 牙科診間	陳人豪	杜濬清	杜濬清	陳人豪	
晚上 18:30 | 21:00	家醫科/身心科	1F 第一診間		黃旭瑩 (小兒科)	陳家勉 (家醫科) (勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)	戴月明 (身心科) (兒童青少年)	葉柏寬 (身心科/含戒菸門診) (頭痛、睡眠、記憶) (自費減重諮詢) (COVID-19 急性感染後徵候群整合門診)
	身心科	2F 第一診間	王育琛	張廷碩 (兒童青少年)		張復舜 (性別友善門診)	
		2F 第二診間	梁志頌	朱軒德 (經顱磁刺激)	李彥鋒		李方齡
		2F 第三診間	楊蕙年 (嚴重情緒行為特別門診)	吳永富	曾裕庭	高廉程	
	牙 科	2F 牙科診間	陳人豪		杜濬清		

院本部(新民路)

時間	科別	診間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 09:00 | 11:30	內科	第二診間/第五診間		葉柏寬 (神經內科/含戒菸門診) (頭痛、睡眠、記憶) (自費減重諮詢) (COVID-19 急性感染後徵候群整合門診)	林晉賢 (家醫科)	劉崢偉 (心臟內科) (特約診) (8/3、8/10、8/17)		
	身心科	第一診間	周銘坤 (神經內科)	鄭宇明 (8/1) 彭柏瑞 (8/8、8/22)	曾裕庭	江國棟	曾裕庭	
		第二診間	馬靖超 (含戒菸門診) (疼痛及睡眠評估特約門診) (護生教學診)	楊皓名 (護生教學診)			黃耀進 (8/11)	戴月明 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)
		第三診間	楊皓名	楊立光 (8/1、8/15)	鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診) (教學門診)	陳家勉 (家醫科) (勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)	李彥鋒	陳家勉 (家醫科)
		第四診間	朱軒德 (經顱磁刺激)	曾志傑 (含戒菸門診)		吳永富 (含戒菸門診) (護生教學診)		鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)
		第五診間				曾志傑 (含失眠門診) (含戒菸門診)	馬靖超 (全自費門診) (減重諮詢門診) (疼痛及睡眠評估特約門診)	
	牙科	第四診間					杜濬清	
下午 14:00 | 16:30	內科	第二診間/第四診間	葉柏寬 (神經內科/含戒菸門診) (頭痛、睡眠、記憶) (自費減重諮詢) (COVID-19 急性感染後徵候群整合門診)			劉崢偉 (心臟內科) (特約診) (8/3、8/10、8/17)		
	身心科	第一診間		黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)	李方齡		
		第二診間	戴月明 (老年身心整合門診) (教學門診/護生教學診)	高廉程	郭金和 (心臟內科) (8/23、8/30)			
		第三診間	高廉程 (護生教學診)	黃仁弘 (8/8、8/22)	鄭凱仁 (兒童青少年) (護生教學診)	李彥鋒 (含自費減重諮詢門診)	古世傑 (含戒菸門診)	
		第五診間 (急掛區)	鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)					
		心理科					放鬆減壓門診	
	替代療法科	第一診間	王育琛 (含身心科/戒菸門診)				李添浚 (含身心科/戒菸門診)	