

財團法人台灣省私立台北仁濟院

仁濟 通訊

戴東原

中華民國九十五年元月創刊 地址：台北市廣州街200號
 網址：//www.tjci.org.tw 電話：02-23021133

仁濟醫院

地址：台北市萬華區廣州街249號
 電話：02-23021133
 傳真：02-23022500
 網址：www.tjci-tpe.org.tw

仁濟療養院

地址：新北市新莊區港津路100巷27號
 電話：02-22015222
 傳真：02-22039397
 網址：www.tjci-tj.org.tw

仁濟安老所

地址：新北市淡水區中正東路二段153號
 電話：02-26095600 - 26092131
 傳真：02-26091132
 網址：www.tjci-tso.org.tw



發行人：戴東原 總編輯：蔡保玲 副總編輯：王明傑 執行編輯：蔡婉嫻 編輯群：郭怡伶、洪孜幸、張瑞華、王靜雅、廖原賢、王培仁、蔡孟君、李姿婷

終結

「收假症候群」

★仁濟療養院 羅家駒醫師



你 是否在假期結束，開始要正常上班、上課時，覺得身心及生活作息調整不過來？出現緊張、煩躁、疲倦、失眠、注意力無法集中，甚至頭痛、腸胃不舒服等症狀，如果你的回答：「是」，也許你出現了「收假症候群」！

大家耳熟能詳的「憂鬱星期一」，代表了經過周休假期後，星期一要開始上班、上課，再度面臨壓力時的心情，這可能是大家或多或少都有的經驗。但在春節假期及寒假等較長假期時，許多學生或上班族在要恢復正常生活時，更加會有調適困難的情形；當發生「收假症候群」時，上班族的症狀多以緊張、煩躁、疲倦及注意力不集中為主；學童多以情緒及身體病痛來表現，在嚴重時甚至可能會有拒學的情形。原因是許多人在假期時，放開平時的壓力及束縛，作息日夜顛倒、飲食不定、大吃大喝、大玩特玩。到了假期結束時，作息調不回來、玩心收不回來，自然容易出現身心症狀。

一般來說，「收假症候群」不必特別看醫師，大多在幾天之內就可以恢復正常，除非症狀特別嚴重，或是持續一星期以上，才需要尋求醫師的幫忙。以下一些方法可以預防或是避免所謂的「收假症候群」，提供大家參考。

- 一、恢復正常上班、上課前一、兩天，就要開始調整作息，不要再日夜顛倒或是睡到自然醒。
- 二、避免再大吃大喝或是飲食不定，讓營養攝取及早恢復正常，為接下來的忙碌生活做準備。
- 三、收假前儘量安排靜態的活動，以免過度勞累，影響之後的上班、上課。
- 四、開始準備上學要用的文具或是上班要用的物品，一方面為上班、上課作準備，一方面在心情上做收心操。
- 五、預先設想上班、上課第一天會面臨的事項，讓腦筋預先熱機，可減少生疏感及焦慮感。
- 六、用正向的態度，帶著期待及愉快的心情去迎接新的開始，想想看可以再展開新的學習與工作，讓自己有更好的表現，從當中得到成就感，而且當忙碌告一段落，又可期待下一次假期的到來。

大家在假期時做好規劃，收假前給自己緩衝的時間，調整作息及情緒，及時將漂蕩在外的心情拉回來，能夠回復正常的生活，就不會再出現所謂的「收假症候群」了。



★仁濟療養院 心理科 廖原賢主任

孩子或長輩有收假症候群，怎麼辦！

前面羅醫師已經跟大家介紹如何避免收假症候群，盡快恢復工作效率。這裡我來跟大家討論怎麼處理青少年或長輩的收假症候群。

在兒童青少年方面：

調整作息

假期期間，父母儘量不要讓孩子無限制的打電腦或看電視。

同學們也可以在還沒開學的時候就先到學校走走，利用環境的改變暗示自己的心理跟身體該要準備上學了。

擬定目標：

父母也可以與子女約定，如一個禮拜要寫兩篇作文，或讀一本書等。還有五天要開學，如果孩子們寒假作業還沒完成，現在就開始督促他們每天完成一部份。不要等到最後兩天才開始熬夜趕作業，這樣不僅心情會很緊繃、睡眠也容易不足。結果開學的時候，整個人反而處在身心都不協調的狀態。但是如果能夠事前計畫、配合正常的作息，一個禮拜以後，孩子就比較能在身心方面都調整到準備上學的狀態。

年長者的收假症候群

過年期間是家族團圓的日子，對於年長長輩來說，出外工作的孩子們返家團聚、兒孫環繞是享受天倫之樂的美妙時光。可是年假過後，如果兒孫們又再度離家打拼，心情難免落寞、空虛。

所以，兒孫們記得這一陣子還是要偶而打電話回家關心，讓長輩的心情不至於有太大的落差。而長輩們也記得參加社交活動，和朋友們交流交流，聯絡感情，調劑自己的心情。



定期健檢 樂活又健康

親愛的阿公阿嬤101年度老人健康檢查開始囉！

台北仁濟醫院101年度台北市老人健檢，將於3月1日早上8點起開始預約，請攜帶身份證、健保卡至本院7樓健康管理中心辦理預約。名額有限額滿為止！

台北仁濟醫院預約電話02-23021133分機2721

檢查共分為A、B二套方案，長者可任選一套，惟100年已做B套者，今年只能做A套，B套需相隔一年才可再選擇，A套每年皆可選

- 資格：設籍台北市且1. 年滿65歲以上之長者 ● 費用：免費
- 2. 年滿55歲以上之原住民

101年臺北市老人健康檢查項目

A套檢查		B套檢查
<input checked="" type="checkbox"/> 甲狀腺刺激素免疫分析	男性	<input checked="" type="checkbox"/> 腹部超音波
<input checked="" type="checkbox"/> 心電圖檢查		<input checked="" type="checkbox"/> 攝護腺特異抗原
<input checked="" type="checkbox"/> 高密度脂蛋白膽固醇	女性	<input checked="" type="checkbox"/> 腹部超音波
<input checked="" type="checkbox"/> 口腔篩檢		<input checked="" type="checkbox"/> 高密度脂蛋白膽固醇
<input checked="" type="checkbox"/> α-胎兒蛋白檢查		<input checked="" type="checkbox"/> 低密度脂蛋白膽固醇
<input checked="" type="checkbox"/> 胸腔X光檢查		

各套檢查，均含下列項目(付早餐)：

- 健康史、身體評估及糞便潛血免疫分析
- 檢查結果之保健諮詢及異常轉介
- 跌倒風險評估暨居家安全訪視轉介
- 憂鬱症篩檢及認知功能評估

備註：本項檢查同時併配行政院衛生署國民健康局補助，「成人預防保健服務」及「婦女子宮頸抹片檢查」之檢查項目一併檢查。

★台北仁濟院 研發企劃室 郭怡伶

台北市文獻委員會於剝皮寮歷史街區舉辦建國百年，百號齊鳴—台北老商號的故事。台北仁濟院是艋舺的「社會福利事業百年老店」也不落人後共同參與，我們在剝皮寮歷史街區17號(原日祥旅社)。分隔的特殊展間空間也象徵台北仁濟院百年來在社會福利事業關懷不同的弱勢族群，一路披荊斬棘，在不同時代視社會需要擔任不同的角色，百餘年來唯一沒有改變的，就是仁心濟世的精神。

歡迎大家來剝皮寮看展，意猶未盡可以沿著廣州街吃著小吃、喝著青草茶、觀賞龍山寺古剎再來看看台北仁濟院的人文展示室，更了解艋舺也更了解台北仁濟院。

除配合佈展外，台北仁濟院更舉辦健康推廣活動，讓大家健康過好年。除衛教觀念宣導外，現場並有配合主題之檢測，更有專業醫師對檢測結果進行分析，為了您的健康千萬不能錯過囉！

1/29 (日) 台北仁濟院 戴東原院長 現代文明病—控制三高(高血壓、高血脂、高血糖)

2/4 (六) 仁濟醫院 張英明院長「卡講講過去，講講忘記」(認識失智症)

(※兩場演講皆於 14:00~14:30演講；14:30~17:00現場檢測)

百年仁濟

跨越

2011-12

101



淺談社會團體工作～ 社會工作的一種方法

社會工作是一門專業，它關心的比較是社會心理層面，運用專業技術來協助個人在所處的社會環境中，發揮個人本身的功能，而團體工作是社會工作的方法之一。團體工作者運用溝通技巧與治療技術，透過面對面的互動和引導，使成員在團體中得到回饋及支持，進而彼此合作，學習建立親密關係，因此團體工作的主要目的是運用團體來增強個人的社會功能，以達到個人的成長與改變。

經由團體的互動會產生什麼樣的神奇功效呢？成員在團體中瞭解到自己與他人有相似的經驗、想法、反應和生活經驗，發現自己並不孤單，並非唯一有這種問題的人，而採取一種較中立的觀點，更客觀的看待自己和他人的問題，透過自我觀察，以及其他成員的回饋，瞭解並改善自己的人際關係、扭曲的想法，以及偏差的溝通方式。

團體治療情境是成員日常生活的「社會縮影」，在安全而支持的環境下，成員願意冒險並嘗試原本具威脅的事務，能夠把困擾說出來，而不是壓抑下來，並學習如何表達情感、如何與人相處，改善與人交往的技巧，也可從看見其他成員改善而獲得啟示與鼓勵，注入希望，相信自己一定也可以做到的，學習到生命中有些痛苦和死亡終究是無可遁逃的，有些時候是不公平的，無論從別人那兒得到多少指導和支持，必須為自己過活的方式負起責任。此外，成員在團體中除了感受到情緒支持和接納外，亦藉由自己對他人的協助，發現自己對他人的價值性，進而增進自我形象，提高自尊心。成員改變需要時間，必須經過反覆的練習，在日常生活中驗證之後才能真正成為行為的一部份。

在不同領域的實務工作者，因服務、協助不同問題案主，發展出許多不同型式的團體，在精神醫療社工領域常見的團體有社交技巧訓練團體、疾病衛教團體、生活適應團體、自我肯定團體、家屬支持團體…等，關於實作部份，因受限於篇幅，於未來再一一介紹，敬請期待。

★台北仁濟院社會服務室 詹尹州社工員

台北仁濟院- 招募關懷訪視志工

自100年起，台北仁濟院開辦「食物銀行」方案，提供貧困家庭實質上的物資支持，協助遭受急難、災害之個人或家庭度過危機。

101年度因應本院「食物銀行濟貧方案」擴大服務範圍，及經濟弱勢家庭申請陸續增加，將招募訪視志工，配合本院食物銀行關懷計劃，每次以2人為一組的志工，拜訪並關懷居住萬華及大同區的貧窮家庭。利用閒暇之餘，付出關懷訪視貧窮案家，及需求物資評估等，服務時間彈性。志工需具有基本報告書寫能力，同時完成本院行前訓練課程，即可開始服務。

台北仁濟院針對近期新報名的訪視志工將於近期開辦訪視志工特殊訓練課程，俟結訓及通過考核後，可加入訪視大同區及萬華區案家關懷服務，並協助食物銀行其他各項事務。

邀請您一同加入仁濟志工的行列!

如果您願意...
讓生命更添色彩。
行善助人，回饋社會。
增進社會接觸，豐富生活

台北仁濟院 社服室 詹尹州社工員
電話：2302-1133 轉 5602
傳真：2308-9578

歡迎一起加入志願服務的行列！

黃秀傑 水墨創作展

展出期間：101年1月15日至101年2月29日
開放時間：週一至週五 08:00-17:00
週六 08:00-12:00
展出地點：財團法人台北仁濟院附設仁濟醫院各樓門診候診區
展出地址：台北市萬華區廣州街243號



訪視志工拜訪案家



訪視志工拜訪案家