

多一點關心 築起安全防護網

文／淡水臨床社工課社工員翁辰郡

台灣近年來社會事件頻傳、家庭結構多樣，民眾對於社會安全網絡的破洞感受到不安的氛圍，衛生福利部2019年公布強化社會安全網計畫，期望從治安、教育、心理健康、社會工作等各個面向著手，讓社會得以安定、民眾能生活在沒有暴力威脅的環境中。

以社工服務的觀點出發，社工介入的焦點從「以個人為中心」轉變成「以家庭為中心」並「以社區為基礎」的服務。其中並將家庭略分為三類：「危機家庭」係指「發生家庭暴力、性侵害、兒少/老人/身障等保護問題的家庭」；「脆弱家庭」係指「家庭因貧窮、犯罪、失業、物質濫

用、未成年親職、有嚴重身心障礙兒童需照顧、家庭照顧功能不足等易受傷害的風險或多重問題，造成物質、生理、心理、環境的脆弱性，而需多重支持與服務介入的家庭」；「一般家庭」係指「支持與照顧成員功能健全的家庭」。

然而，社會安全網不僅是單靠政府單位或社工努力就沒有漏洞，做為網絡最末端的節點，一般民眾若能在社區生活中，多一點的好奇和熱情，關心鄰里的動向及給予支持，透過各局處專業人員合作，包含衛生局、勞工局、警察局、教育局、社會局、民政局，攜手達成共築社會安全網的目標。

若新北市民眾想瞭解危機家庭是否應通報或諮詢其服務內容時，可撥打以下電話：

諮詢單位	區域	電話
新北市家庭暴力暨性侵害防治中心	新北市	(02)8965-3359

若是脆弱家庭想進一步瞭解其服務內容時，可由以下資訊諮詢：

新北市脆弱家庭服務－家有未滿18歲未成年子女

諮詢單位	區域	電話
新北市政府高風險家庭服務管理中心	新北市	(02)2950-6801

諮詢單位	區域	地址	電話
板橋社福中心	板橋	板橋區漢生東路258號3樓	(02)2950-6801
土城社福中心	土城、三峽	土城區中正路18號5樓	(02)2265-6069
三重社福中心	三重	三重區溪尾街73號3樓	(02)2982-6255
新泰社福中心	新莊、泰山、林口	新莊區福營路277號4樓	(02)2906-7980
文山社福中心	石碇、深坑、坪林、新店、烏來	新店區中正路263巷16號5樓	(02)2911-1819
七星社福中心	汐止、雙溪、瑞芳、貢寮、平溪	汐止區新台五路一段268號7樓	(02)2647-0855
蘆洲社福中心	蘆洲、八里、五股	蘆洲區集賢路245號6樓	(02)2289-1300
樹鶯社福中心	樹林、鶯歌	樹林區保安街一段7號3樓	(02)2675-0315
北海岸社福中心	淡水、三芝、石門、金山、萬里	淡水區中山北路二段375號8樓	(02)2622-1615

無菸家庭 戒菸就贏

百分百無菸環境才是健康之道

文／淡水家庭醫學科主治醫師蔣得明

親愛的朋友，您手中的香菸不但會傷害自己的身體，所產生的二手菸也會影響到身邊的家人。

二手菸是指非自願吸入的環境菸，會使沒有抽菸的人其健康同樣遭受危害，每年甚至造成了全球超過60萬人口死亡；不僅如此，香菸熄滅後，化學物質還會在環境中殘留長達數個月，特別容易危害嬰幼兒。

與一般認知不同，其實二手菸含有的有害致癌物比吸菸者接觸到的還高，會造成肺癌、心血管疾病以及氣喘急性發作，同時有害物質會從胎盤經過，使孕婦生下早產兒，也增加嬰兒猝死症的機率。

並且不論使用空氣清淨機或是注重通風，皆無法減少二手菸的接觸，唯有創造100%的無菸環境才能保護家人。馬偕紀念醫院一年一度的戒菸週剛結束，不少長期抽菸的朋友為了不讓二手菸傷害家中新出生的寶寶以及懷孕的太太，前來門診尋求戒菸協助。

或許您也曾下定決心告別手中的香菸，但不到半個月又重新吞雲吐霧了起來，面對戒菸的挑戰，您不孤單！醫學研究顯示，若有醫療人員與

衛教師跟您討論戒菸過程中的困難，以及分享生活中遠離菸害的小技巧，可將戒菸成功率提升四倍；因此別再孤軍奮戰了，讓我們一起加入您邁向健康的行列吧！若是您已有心臟相關疾病或是腦中風，更是要改變這個不良習慣，住院期間也可在專業團隊的協助下拒絕香菸對身體健康的危害。

每人平均需戒菸四次才會成功

香菸中的尼古丁是具有高度成癮性的物質，會使腦中分泌令人愉悅的物質多巴胺，當戒菸時，多巴胺分泌下降，便會產生頭痛頭暈、心情低落、注意力無法集中等症狀，這就是俗稱的戒斷症狀。戒菸者身心都會受到挑戰，需要多次的嘗試，運用各種的方法才能成功。

馬偕紀念醫院有專門的戒菸門診，除了有專業人員諮詢外，醫師也會評估您的身體狀況，跟您討論是否使用戒菸藥物來抑制戒斷症狀及想抽菸的慾望；國民健康署一年補助兩次戒菸的療程，大大降低經濟上的負擔，各位千萬不要錯過。◎

小心我們與口腔癌的距離「這麼近」

文／癌症中心口腔癌篩檢暨戒檳衛教護理師李欣真

根據國民健康署2018年最新統計，口腔癌為癌症十大死因第五名，在男性十大死因更是上升至第四名，多數人不知道原來我們與口腔癌的距離「這麼近」。

大多數口腔癌的發生是因為嚼檳榔及抽菸所引起，不要小看這些不良習慣所帶來的危害，研究顯示抽菸、嚼檳榔、飲酒容易導致口腔癌前病變，罹患口腔癌的機率更是一般民眾的123倍。唯有早日戒除抽菸、嚼檳榔、飲酒，主動定期做口腔癌篩檢，且如果檢查結果為陽性，務必及時治療，才是遠離口腔癌的不二法門。

50歲的黃先生是一名口腔癌患者，十幾年前便因為工作的關係開始嚼食檳榔。第一次在醫院

做口腔癌篩檢時，發現右頰有白斑，經過醫師說明接受了雷射手術切除，因為黃先生常抽菸喝酒嚼檳榔，那時護理師勸他最好早日戒掉這些不良習慣，否則會有很高的機會演變成口腔癌，導致後續的治療及照顧相當辛苦。可惜的是，黃先生卻沒放在心上。一個月前，黃先生無意間發現雙頰口腔黏膜有白斑再度前來就醫，經醫師診治切片發現已罹患口腔癌。聽到這個消息的黃先生，



一想到兩名年幼的子女，難過地表示真是悔不當初！

12月3日是檳榔防制日，馬偕紀念醫院特別在11月6日上午於台北福音樓一樓福音廣場辦理檳榔防制暨口腔癌篩檢活動，由口腔顎面外科醫師說明口腔癌前病變的症狀，宣導戒除抽菸、嚼檳



◀戒檳諮詢

榔、飲酒習慣，現場進行免費口腔黏膜檢查。現場除了有趣味遊戲、有獎徵答，還有戒檳衛教護理師提供一對一的戒檳諮詢，協助有意願的民眾早日戒除嚼檳榔習慣。若您當天不克前往共襄盛舉，也可利用戒檳諮詢專線預約諮詢時間。◎

諮詢專線

台北(02)2543-3535轉3489

淡水(02)2809-4661轉2949

檳榔防制暨口腔癌篩檢活動

時間：2019年11月6日(星期三)

09:00 - 11:30

地點：台北福音樓一樓 福音廣場

社區記憶保健 失智症早期篩檢

文／老年精神科諮商心理師顏亭如

台灣失智症協會調查2017年人口統計資料估算，65歲以上有輕微認知障礙(MCI)人口約占18.32%、失智症人口約占7.93%，表示65歲以上的年長者每12人即有1位失智症患者，80歲以上的年長者則每5人即有1位失智者，顯示失智症的醫療保健與照顧服務是十分迫切的議題。

失智症早期徵兆並不明顯，加上病人與家屬對徵狀缺乏瞭解，常常會認為是因為年紀大、記憶力不好而未即時就醫，錯過早期發現與治療的時機。在臨床經驗中也觀察到，病人與家屬會因

社會文化對失智症的標籤化與不友善，而抗拒就醫。

在馬偕的社區健康服務小站與馬偕健康日都有提供失智篩檢的服務，由淡水社區醫學中心與精神醫學部共同辦理，有諮商心理師與個管師執行失智篩檢服務，使用AD8極早期失智症篩檢量表，邀請65歲以上社區民眾、該年度尚未進行失智篩檢者優先進行。

篩檢後若是屬於高度疑似病例的民眾，則會鼓勵就醫安排進一步檢查，或者由心理師定期電話關懷訪視個案狀況。透過辦理社區型的失智篩檢，希望能抓緊黃金就醫時期，並以團隊服務方式陪伴失智症家庭經歷照護種種挑戰，提供相關衛教諮詢服務與長照資源的介紹，讓病人與家屬在失智照護路途上不再孤單。◎

失智症早期症狀

1. 記憶力減退影響到生活
2. 計劃事情或解決問題有困難
3. 無法勝任原本熟悉的事務
4. 對時間地點感到混淆
5. 理解視覺影像和空間之關係有困難
6. 言語表達或書寫出現困難
7. 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力
8. 判斷力變差或減弱
9. 從職場或社交活動中退出
10. 情緒和個性的改變

淡水失智社區服務地點

新北市淡水區學府路36號1樓

聯絡電話：(02)28094661轉2766

聯絡電話：0975836120

八里失智社區服務地點

新北市八里區舊城路19號3樓

聯絡電話：(02)28094661轉2766

聯絡電話：0975836565