

光田醫療社團法人光田綜合醫院

# 圖書館館訊

Library Newsletter of KTGH

113年3月號

March 2024

【每月一句】

“Life is too short for us to wake up in the morning with regrets.”

「人生苦短，所以每天不要帶著遺憾醒來。」

## 2 月份圖書借閱排行榜

### 沙鹿院區

單位	姓名	借閱本數
放射腫瘤科	楊登凱	7
兒科	周宇光	6
風濕免疫科	吳全成	5
門診調劑組	歐靜瑋	4
臨床藥學組	朱育瑩	4
微生物組	孫愷懌	4
營養室	盧采寧	4

### 大甲院區

單位	姓名	借閱本數
兒科	劉祐全	5
兒科	王迎安	5
腎臟內科	張崇敬	5
七病房護理站	黃翔玲	5
物理治療組	翁慈苑	5
物理治療組	周瑞瑜	5
物理治療組	董思謙	5
物理治療組	李翊逢	5

## 2 月份電子資源使用排行榜

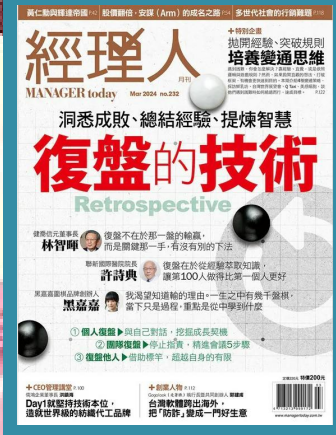
### 沙鹿院區

單位	姓名	電子期刊	資料庫	電子書	總點閱
手術室護理	洪佳惠	27	13	20	60
門診調劑組	歐靜瑋	31	24	0	55
新生兒中重度病房護理站	劉穎臻	19	18	9	46
產房	劉賢芳	13	11	18	42
產房	湯伊真	9	17	16	42
手術室護理	陳沛瑜	15	13	14	42

### 大甲院區

單位	姓名	電子期刊	資料庫	電子書	總點閱
急診護理站	李啟宏	22	22	20	64
臨床心理組	李宜庭	12	21	17	50
七病房護理站	劉士愷	44	2	0	46
臨床心理組	蘇悅茜	37	1	0	38
放射檔案組	顏妤芹	26	3	0	29
門診護理站	黃桂香	9	19	0	28

雜誌分享



有意識的與自己對話，挖掘進步的契機

文/莊彙翌

「人類在迷路時跑得更快。(Human beings to run faster when they have lost their way.)」20世紀哲學家羅洛·梅(Rollo May)曾用這句話，諷刺人們做事一味往前衝，不願停下來思索。

科學研究也證實人們喜歡埋頭做事的傾向。在《高彈性成長法則》中提到一項研究，參與者需要執行一項任務，並重複好幾輪，在第一輪活動後，他們可以選擇花時間繼續練習，或反思自己做了哪些事，哪些有用或沒用；結果，選擇練習的參與者，比反思的人多了4倍……

經理人月刊 第232期 第84頁-第87頁



洋垃圾毒害非洲 失衡的環境正義

根據世界銀行數據，全球每年約產生22.4億噸固體廢棄物，相當於每人每天製造0.79公斤垃圾；到2050年全球垃圾量預估將增加73%，達到38.8億噸，這些垃圾最後去了哪裡？

過去發達國家習慣將垃圾送至開發中或貧窮國家處理，自從中國和東南亞國家拒收「洋垃圾」後，一只只裝滿廢棄物的貨櫃源源不絕流入非洲，從電子廢品、塑膠廢料到二手爛衣物不一而足。在迦納首都阿克拉的海灘，某些地方已看不到沙子，變成一座座由廢棄紡織品和塑膠堆砌而成的垃圾山……

全球中央 第183期 第68頁-第89頁



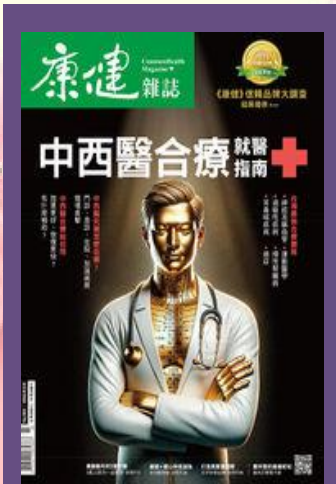
選校時代 了解孩子才能選對學校

文/潘乃欣

平日早上六點天來沒亮，七輛巴士燈已開，停在北部某速食餐廳旁。數十名中學生魚貫上車，趕在上班車潮湧現前出發，前進北邊二十公里的台北市中心學校。

它們不是某校校車，而是當地家長見跨區就學學生太多，自發組成愛心媽媽團協助租車，並依目的學校劃分大安、內湖等路線的交通車，載孩子輕鬆迎戰長途求學路。……

親子天下 第130期 第58頁-第61頁



中西醫合療 就醫指南

文/林貞岑

中西醫合療並不是多新的概念，台灣人很早就在「明察西醫、暗訪中醫」，自行做中西醫合療，有沒有療效、會不會有藥物交互作用等，風險自負。一場疫情，讓人深刻體悟，單一種醫療無法解決越來越嚴峻的挑戰，合，才有希望。

如今，中西醫合療是由中、西醫師主動提出、共同位患者尋思找出疾病治療的最佳解方，已成為國內外最夯的趨勢。

台灣採中西醫雙軌制，最有優勢發展中西醫合療。

這一次，我們將帶你展開一趟全新的旅程，探索中醫古老智慧，與西醫最新的治療理念結合，如何突破侷限，做出更精準、有效的治療。……

康健 第303期 第28頁-第131頁

## 圖書分享

### 我是媽媽，但我也還想當自己：走過「心理陣痛」，一個心理師的產後憂鬱告白

作者／梁禎殷

近 10 年來，婦女罹患產後憂鬱症的比例直線上升，在台灣的盛行率甚至高達四成，且不限於新手媽媽。

產後憂鬱症雖說是從荷爾蒙改變開始的，但其實是結合身、心、社會層面的綜合問題，媽媽們很容易受到二次傷害。

就連身為心理諮商師的作者，也曾長達兩年走不出低潮。

本書不喊加油，而是要分享心路歷程、提供專業建議，陪伴身受其苦的人走過「心理陣痛」，一起蛻變成更健康、成熟的母親。

Q. 大環境比從前好太多，為何產後憂鬱狀況不減反增？

我們是否對這個問題一知半解？

首先得知道，你的身體已經不是自己的了

「哪種痛讓人感覺快死了？」如果有這種票選活動，經常伴隨深深「羞辱感」的分娩，肯定高票當選！分娩前的灌腸，會讓你的屁屁猶如「火山爆發」；生產時何時該用力、是否來得及注射無痛針，完全不在自己的掌控中；產後沒有甜甜圈坐墊就無法坐，就連入口的食材都以促進發奶為考量。還在幻想「一手抱孩子，一手拿咖啡，不時甜蜜對笑，從容又自信」的模樣嗎……



## 沙鹿院區 中文新書區

### 荒誕醫學史：關於那些要人命的仙丹與妙術

作者／姜允實、內特·佩德森

為了健康、青春與長壽，有什麼東西不能嘗試呢？

吃土來預防瘟疫？用水銀蒸氣治療梅毒？為哭泣的嬰兒開嗎啡？

別懷疑，這些治療手段真的曾經存在！

【一本關於庸醫所創造最荒唐治療手段的簡史】

砒霜能夠治療發燒、胃痛、風濕，真是萬靈藥！

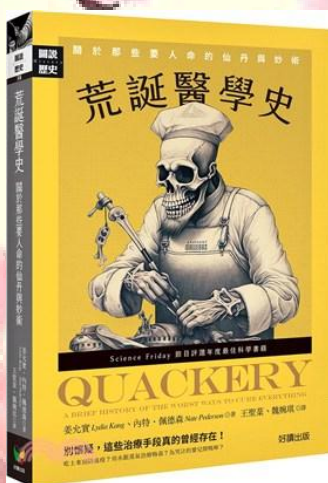
火可以治療一切，所以痔瘡用燒得治療！

天花？用放血治。癲癩？放血治。瘟疫？還是放血治！

把老鼠藥成分中的馬錢子鹼當壯陽藥！

本書講述了那現代難以想像的，帶有幽默、黑暗、恐懼的醫療前史。

搭配數百張歷史插畫、照片和廣告，將令人毛骨悚然的幽默與科學和故事無縫結合，揭示了醫學過去重要又荒唐的一面。……



## 大甲院區 中文新書區