

仁濟醫院門診時間表

請多加利用網路掛號服務：<http://www.tjci-tp.org.tw> 電話預約專線：02-2302-1133 語音掛號請按1、人工掛號請按9 102年6月份
 ※掛號須知：1. 現場掛號時間：上午診08:00-11:30，下午診11:00-16:30 電話掛號時間：上午診08:30起 2. 診療時間：上午09:00起，下午13:30起

科別	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午
五 樓											
內科	糖尿代謝		戴東原0219					戴東原0219			
	神經內科		張英明 0233			張英明0233			張英明0233	張英明0233	
	腎臟	楊英芳0213	楊英芳0213	楊英芳0213	李孟鴻0222	李孟鴻0222	楊英芳0213	楊英芳0213	楊英芳0213	楊英芳0213	楊英芳0213(6/15.29看診)
	糖尿血脂	林俊彥0202		林俊彥0202	林俊彥0202			林俊彥 0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202(6/8.22看診)
	甲狀腺										
	老人專科				吳樹民0203				吳樹民0203		
	胸腔			葉仁和0224							
	心臟內科					范齊賢0237				范齊賢0237	
胃腸科	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)	黃仁炤0250	黃仁炤0250		黃仁炤0250	姜良忠1105	黃仁炤0250	姜良忠1105	劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)	黃仁炤0250	黃仁炤0250
十 樓											
內科	腎臟							李孟鴻0222			
三 樓											
骨科	蕭國川0322		李紹立0313	蕭國川0322	蕭國川0322		周德財0312	蕭國川0322	蕭國川0322		
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)				徐榮辰0304	徐榮辰0304			徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)
泌尿科					李銘展0319				洪佳宏0323		
七 樓											
婦產科	董光世0501	董光世0501	蔡三元0507			董光世0501	蔡三元0507			董光世0501	
子宮頸抹片 快速通關	董光世0501	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507	董光世0501	蔡三元0507
家庭醫學科	洪攷幸0246	蔡三元0507	洪攷幸0246	蔡三元0507	蔡三元0507	洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507	洪攷幸0246	蔡三元0507
健康管理中心 戒菸門診	由家庭醫學科醫師於門診時段為您服務，請洽7樓健康管理中心										
二 樓											
眼科	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	黃瑞冰1001	黃瑞冰1001	吳金玉1004	吳金玉1004	陳慕師1005	黃瑞冰1001(6/7.21看診)	黃瑞冰1001(6/8.22看診)
										吳金玉1004(6/28看診)	吳金玉1004(6/1.15.29看診)
耳鼻喉科		林松村0908	林松村0908			林松村0908	林松村0908		林松村0908 (口腔癌檢查診)	林松村0908	
皮膚科	溫素瑩1115					范文峰1101			溫素瑩1115		
身心科				施至0240		褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(6/1.15.29看診) 褚得利0231(6/8.22看診)
對面一樓											
復健科	洪茂桓1409			卓 薪1412	洪茂桓1409			林峰正1411	洪茂桓1409	卓 薪1412 (下午2:30開始看診)	
牙科	門診	黃振慶		簡肇欽 (口腔癌檢查診)	簡肇欽	黃振慶 (口腔癌檢查診)	黃振慶	葉江林	吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查診)	葉江林
	約診	葉江林	黃振慶	葉江林	葉江林	葉江林	葉江林	黃振慶	黃振慶	黃振慶	吳國雄
		簡肇欽	簡肇欽	黃振慶	黃振慶	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	葉江林
抗老美容	蕭國川0322 (骨質疏鬆症)	徐榮辰0304 (抽脂瘦身)		林俊彥0202 (減重過敏)	董光世0501 (停經症候群)	黃瑞冰1001 (雙眼皮)				蔡三元0507 (停經症候群)	



仁濟療養院門診時間表

院址：新北市新莊區瓊林路100巷27號 預約專線：02-2201-5222；網路掛號：www.tjci-sj.org.tw

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	施 至	莊曄嫩	羅家駒	施 至	褚得利	羅家駒
下午	施 至	莊曄嫩	羅家駒	施 至	莊曄嫩	休診



情緒困擾您嗎？壓力無處紓解嗎？

介紹您專業的精神醫療機構 **仁濟療養院**

我們有優秀的醫療團隊--專業醫師群、專業心理師、藥師
 還有專業的職能、社工、護理人員，亦設有「日間照護中心」及「社區復健中心」
 提供您「溫馨、精緻、人性化之全人服務。」

若您需要定期收到本刊物或有任何建議，請與仁濟院蔡小姐聯絡 電話：(02)2302-1133轉5101



仁濟安老所

歡迎進住成為一家人

本安老所擁有景觀優雅的居住環境及耐心服務的工作人員，結合護理及完善醫療支援服務，給長者一個安全又溫馨的家。床位有限敬請把握，詳洽：仁濟安老所社工組。

住址：新北市淡水區中正東路二段153號
 電話：02-28095600 02-28092131

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243號
電話：02-23021133
傳真：02-23062560
網址：www.tjci-tp.org.tw

仁濟療養院

地址：新北市新莊區環林路100巷27號
電話：02-22015222
傳真：02-22056987
網址：www.tjci-sj.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：02-28095600・28092131
傳真：02-28091132
網址：www.tjci-ts.org.tw

6
月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翊瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、洪孜幸、張瑞華、王群雅、廖原賢、蔡孟君、李君婷

當我們也老去，父母怎麼辦？

★仁濟安老所 陳維萍所長

談雙老的照顧問題



您不能不知道的趨勢

臺灣老年人口於民國82年9月佔總人口數的7.1%，正式進入聯合國所定義的「高齡化社會」；依行政院經建會推估，至民國114年將超過20%，人口老化速度之快不容小覷，尤其隨著醫療網的建置與醫療技術的進步、現代人養生觀念的重視等，民國100年平均餘命已達男性75.96歲、女性82.63歲之高齡，平均餘命的延長反映臺灣對老年人口健康促進的重視與努力；唯伴隨都市化的發展、地球村的跨國就業型態，高齡人口的照護課題已逐漸浮出檯面，尤其是配偶互相照顧或是五十餘歲照顧八十歲以上雙親的老人照顧老人（以下簡稱老老照顧）現象，是亟須關注的發展趨勢。

老老照顧的愛與哀

在安老所中，有一對七十歲與九十餘歲的母女同住，雖女兒是主要的照顧者，但其一週外出二天參與志願服務，母親就委由安老所的工作人員照料，在此模式下，她們不僅享受天倫之樂，女兒的適時社會參與，更增添活躍老化的亮采生活；相信社會上這樣親情照料的貼心案例比比皆是，但並不是所有的案例都有感人的照護關係，民國100年12月王先生釘妻案就是震撼臺灣社會的撼人事件，其實反映出的，就是老老照顧辛酸的一面，大家在震驚之餘，不禁要問「誰來照顧老年人，是家人？外勞？還是該尋求專業照顧？」當臺灣長期照護網尚未普及之前，八成以上照護工作須仰賴家庭，由配偶、子女擔負主要照護角色，依據中華民國家庭照顧者關懷總會研究，家庭照顧者五十歲以上者佔總人數一半以上，且每天平均照顧14小時，試想，同是老人的配偶，或是五十歲以上正逢適應退休階段，正應規劃如何成功老化以步入老年期生活的時期，二者本身已有健康保健、財務規劃、人際的持續交往及社會參與等重要課題須面對，但往往為了照顧家人，而犧牲自己也是老年人的需要，久而久之所衍生出的體力不足，或累積太多負面情緒，進而影響健康與生活品質。

老老照顧不應是悲歌

如何轉換負面情緒成為正向發展能量，讓「老老照顧」不是悲歌，更非只能悲劇收場！以下的對應態度與方法值得重視與參考：

一、重視自己的壓力：

隨時檢測自己的睡眠品質是否良好，是否常有失眠狀況或是否經常出現頭痛、感覺疲勞與食慾不佳的異常狀況等。

二、關心自己的情緒：

體察自己是否常常感覺人生無助、找不到快樂的來源、無故發脾氣及常常哭泣而難以控制等負面情緒，一旦有這些情況，就該提醒自己轉換心境、就醫或對外求助。

三、告訴自己要發聲：

為避免照護到最後是兩敗俱傷的狀況，對其他家人、好友或社會福利資源管道，要適度的表達需要及尋求協助，不要讓自己一個人承擔所有的照護壓力。

四、懂得適度的喘息：

維持良好的照護品質，適當的離開照護情境是必要的，藉由運動、外出與人互動、看場電影或參加家屬的支持團體等，讓自己得以喘息有助於減緩壓力。

五、收集資源以運用：

現今政府與民間團體不斷發展居家、社區及機構式服務，藉由到宅服務、日間托老讓家屬得以喘息，或是申請照護用品及安養護機構的服務等，以減緩家屬的照護壓力。故家屬針對所在區域的這些正式資源可適時收集資料，一旦需要時便能立即派上用場。

隨著戰後嬰兒潮的步入老年，民國100年至130年會是臺灣人口老化最嚴峻的時期，尤其臺灣嚴重的少子化現象，只會凸顯「老老照顧」的普遍趨勢，如何讓老年人不只是服務的需求者，也可以是正向的服務供給者，期待政府發展出更多元化、可近性、普及化的老人福利措施，更藉由民間活潑、熱情的專業服務，讓「老老照顧」的時代發展更具溫馨與意義。



★仁濟安老所 李君婷護理師

活動假牙的清潔照護



活動假牙分為全口假牙及部分假牙，活動假牙的『牙齒』部分大多是屬於樹脂壓克力類，如果沒有清潔乾淨或出現咬合不正的情形，就很容易藏污納垢，成為細菌的溫床，若是細菌向牙根處滋生，引起發炎、化膿、腫脹等，甚至會影響到旁邊的真牙也出現蛀牙、牙周病的情形。

台灣近九成的活動假牙使用者，使用不正確方式來清潔自己的假牙，也有很多人認為假牙不會發生蛀牙的問題，而忽視牙齒清潔的重要性；雖然市面上有許多輔助清潔假牙的方式，比如：假牙清潔錠、假牙清洗機等，但這些都是屬於輔助用品。一般來說，吃完東西後就要盡快將假牙洗乾淨，以避免口腔內因食物殘渣、唾液蛋白質等引起的酸性物質，造成牙齒的傷害。

清潔活動式假牙最正確也最根本的方法就是『刷洗、浸泡、清洗』，首要步驟，是先將假牙以較細小的軟毛牙刷刷洗乾淨，刷洗過程中要小心，不要太用力，將假牙上的所有殘渣清除乾淨，尤其是有使用假牙黏著劑的人，更需要注意清潔；接著將假牙放在有深度的浸泡盒或水杯

中，裝滿可蓋過假牙的冷、溫水，切忌使用熱水；必要時可放入一顆市售的假牙清潔錠浸泡15分鐘；最後，使用假牙之前，需在水龍頭下以流動的清水沖洗一遍。一旦發現假牙上出現污點、凹痕、粗糙、光澤度改變、異味等，就需要求助專業牙醫來處理。

英國口腔健康基金會網站建議，當活動假牙在刷洗時，在懸空假牙下方放一盆水或鋪一層折了好幾折的毛巾，一旦不小心手滑導致假牙掉落時，至少假牙會落在水裡或厚層毛巾上，不致於使假牙因撞擊而產生裂痕或損害。

許多人以為假牙可以用牙膏來清洗，但是牙膏中常用的研磨成份比活動假牙的材質來得堅硬，這會讓假牙的表面產生刮痕，成為細菌的溫床，導致牙周病、口腔炎、白色念珠菌感染等疾病。倘若使用的活動假牙是帶有軟墊的類型，就要避免使用化學性強的清潔劑來清潔，以免傷害到軟墊。有的民眾會使用漱口水來清潔假牙，一般來說，附著在假牙上的菌種以念珠菌為多數，而漱口水並無法消除這類細菌及黴菌；假牙主要還是以清水及牙刷最能有效達到真正徹底的清潔。



簡介身心障礙者 牙科之治療

★仁濟醫院牙科 吳國雄醫師

顧名思義「身心障礙」指在心理、生理或結構有缺損導致功能或行為異常。

其類別有視覺障礙者、聽覺障礙者、平衡機能障礙者、聲音或語言機能障礙者、肢體障礙者(如腦性麻痺)、智能障礙者(如唐氏症)、重要器官失去功能者(如植物人)、顏面傷殘者、失智症者、精神障礙者(如自閉症)、多重障礙者、頑性癲癇症者、因罕見疾病致障礙者、先天性疾病(如先天性心臟病、染色體異常、唇顎裂、發展遲緩以及學習障礙、語言障礙，其他先天或後天受傷而導致身心障礙(如器官移植)、代謝異常(如糖尿病者)、其他障礙者。

身心障礙者口腔狀況與常人大致相同，依其行為配合度及醫療設備大致分為五種治療方式：

一、視同一般病患牙科治療，如輕度及下身肢障者。

- 二、行為誘導治療，如輕度自閉症或唐氏症者。
- 三、使用束縛帶或併用張口器(棒)，如中度智障者。
- 四、鎮靜麻醉治療(施用笑氣或Protopen靜脈注射)適合有限時間內及小範圍之治療，如中重度障礙者。
- 五、全身麻醉治療，對象為重度或極重度障礙者後兩種治療需做手術前評估。

台灣地區身心障礙人口數由八十一年度的22.6萬人增至一百零一年的110萬人並且逐年增加中。但是長期以來身心障礙者之口腔照護極其缺乏，相較於歐美日更顯不足。究其原因大致如下：

- 一、社會大環境因素：經濟能力不足以照顧弱勢族群。
- 二、法源、政府及政策推動力不足。
- 三、資訊及方便性不足造成就醫意願低落。
- 四、牙醫師養成中，未包括對身心障礙者照護課程及訓練，造成畏懼甚至排斥之現象。

可喜的是近三、四年來衛生署在醫學中心暨教學醫院推廣設立專屬身心障礙者口腔照護科，並協助養護機構做巡迴醫療及駐診，加上健保局在措施上放寬限制及給付加成鼓勵牙醫師的參與，提高病患的就診意願。

從日本老人長照機構口腔照護介入2年後，發燒、肺炎、肺炎死亡人數均比對照組少了一半，可看出此種初階的潔牙及牙醫師專業洗牙除了預防口腔疾病外亦可降低其他疾病的發生率，再者，約佔身心障礙者人口數一半以上的輕中度患者，幾乎可以在基層牙醫院所完成。可見「預防勝於治療」，且大部份可在鄰近一般牙醫診所獲得。

透過良好之轉診制度，身心障礙者之口腔治療並不如想像中困難，複雜如何傳達訊息給病患、家屬及養護機構，給予就醫方便性，增加其就醫意願，應是當前努力之目標。

家庭照顧者 支持團體講座

您有為照顧家人而煩惱嗎？本院為體恤在家中終日辛勞的您，特舉辦家庭照顧者支持團體活動，透過此活動提供您對慢性疾病居家照顧技巧並給予抒解壓力管道及更多支持的力量，進而讓您與家庭的生活更趨健康與信心。

102/6/8 (六) 上午8:30-11:30
仁濟醫院十一樓 大會議室 (臺北市廣州街243號)

時間	內容	講師
8:30~9:00	報到、領取資料	居家護理工作人員
9:00~10:10	居家用藥安全	許曉如 藥局主任
10:10~10:20	休息(茶點)	
10:20~11:30	愛他，也要愛自己！身心靈紓壓講座	鄧巧玲諮商心理師

免費參加，還有贈送小禮物喔！名額有限，請儘速報名。

報名請洽：仁濟醫院一樓志工服務台
電話：23021133轉2850 居家護理所

台北仁濟院社區服務報導

★台北仁濟院社會服務室 郭敏雄股長

健康.快樂.心生活 樂在生活 遠離憂鬱

為推展新莊地區心理健康教育，提升社區民眾幸福感與心理健康，台北仁濟院與仁濟療養院連續四年於新莊地區合辦「『健康、快樂、心生活』心理衛生健康宣導社區園遊會」，獲得社區民眾熱烈的支持與參與。

有鑑於近年來，社會環境變化，部分民眾因心理調適不良，導致身心症狀疾病，特別於5月4日在新莊地藏庵大眾廟【新北市新莊區中正路84號】，舉辦「樂在生活，遠離憂鬱」宣導活動，當天社區民眾相當踴躍的參與。

活動當中，台北仁濟院戴東原院長，輕鬆幽默的教導大家檢測身心憂鬱的方法，此外園遊會也設計了多樣化的內容，可以做杯墊、對家人說好話、舒壓彈珠台等攤位，還有製作美味好吃的鬆餅，讓大家輕鬆一下，感受愛與歡樂，減輕壓力。

專題講座則由仁濟療養院羅家駒醫師以「保養頭腦 幸福到老」為主題，跟大家分享許多有關憂鬱症的知識與調適之道；職能治療師也帶領大家做健康操，紓解壓力，讓大家一起動一動，身心健康更愉快。

人生總有起落，心情也會有起伏，儲備好自己的能量，才能在時機來臨時，重新站起來。園遊會活動當天，新北市社會局李麗川局長、新北市衛生局蒞立

中副局長、黃玲玲議員、新莊區公所謝清鎧秘書等，都來到現場與民眾一起關心身心健康的議題，並且勉勵大家多參加有益身心的戶外活動，時常與人互動交往，培養固定運動的習慣，均衡飲食與規律生活，都可以讓每一個人的身體更健康，心情更開朗。



新莊鼓藝團祥獅獻瑞的精彩演出，為活動打開序幕。



台北仁濟院戴東原院長於致詞時，勉勵大家常保心情輕鬆愉悅，笑口常開。



仁濟療養院褚得利院長應邀上台，表演魔術。



國民大戲班表演緊張刺激的晃管平衡特技，贏得觀眾熱烈掌聲。



『槌』出活力一淺談 槌球

★仁濟安老所 李君婷護理師

當木槌、T型小門、小紅球再加上小白球時，您會想到什麼？這個看來點像高爾夫球的運動叫做「槌球」(GateBall)，它的規則、玩法簡單，不屬於激烈的運動，只要有片小空地，再找幾個三五好友就能玩的遊戲；對於體力減退、社交活動較少的民眾來說，不失為一個好選擇。

槌球的發源眾說紛紛，其中一說是始於中國的唐朝名叫「捶丸」的活動；西元十三世紀傳入法國，稱為Croquet，意指為一種在家庭後院草地上就能玩的遊戲；十九世紀傳入英國；1947年傳入日本後，將規則和玩法加以改良，成為目前所知的槌球運動。

安老所內的長者都有自己喜好的運動，其中也包括這項運動，老人家們平時會相約在朝暮之時，來場小小的比賽，切磋球技之外也做為日常活動，而且也自組了槌球隊，不定期與附近的社團，或鄰近學校做技術上的交流；今年五月三日還邀請了馬偕護專槌球隊及淡水槌球委員會，以抽籤方式來場混合式聯誼賽，一來，可以讓長者對競賽維持高度興趣，二來，可以讓長者藉由與同隊但不認識的隊友，因比賽而增加互動、了解，使長者的人際互動關係得以維持。

不過，任何運動都有可能造成身體傷害，槌球場多數為戶外草地或沙地，在沒有足夠的遮避時，一定要注意到防曬及水份的補充，所以帽子、長袖衣褲、太陽眼鏡，都是不可缺少的；而且槌球動作需要藉由彎腰來敲擊球體，每一場槌球賽為三十分鐘，對於有脊椎、膝蓋方面問題的人，可能無法承受長時間的側彎及彎曲，所以每場比賽後需要休息，以避免造成運動傷害。

由於槌球的動作不像籃球、棒球一般激烈，動作也沒有那麼大，也比較不容易造成運動傷害，溫和程度讓這運動被視為中高齡族群的專利，其實並不然，這看似是種老人的運動，仍需要運用到戰術、策略、技術、團隊合作及默契，就像籃球、棒球一樣，比賽過程中同樣需要「智取」，並不是屬於個人秀的舞台，普遍適合各年齡層。



台北仁濟院文史展示室志工，左起分別為楊媚怡、楊詠坤、周麗華、施美華

台北仁濟院文史展示室

熱情志工歡迎您

一踏入台北仁濟院文史展示室，迎面而來的就是志工們熱情的招呼。無論有什麼疑難雜症請教她們，她們都會絞盡腦汁地幫大家找出答案來。她們除了是台北仁濟院志工外，也同時擔任萬華區其他機構的志工。除了可以聊台北仁濟院文史軼事外也可以聊萬華大小事。請來台北仁濟院文史展示室，品嚐歷史烘培的香氣更有溫暖貼心的人情味。

台北仁濟院文史展示室參觀資訊：
台北市萬華區廣州街198號
每星期四、五下午兩點至五點固定開放
我們樂意配合各種形式的鄉土教育或導覽課程～
請聯絡台北仁濟院文史展示室
23021133*5701郭小姐