



星期	一		二		三		四		五		六	看診樓層
時間	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	
糖尿血脂 甲狀腺	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		5F
神經內科 (失智症門診)		張英明 0233 13:00 看診			張英明 0233	陳致中 0275				張英明 0233 13:00 看診		5F
腎臟科	楊英芳 0213	楊英芳 0213	楊英芳 0213	李孟鴻 0222		楊英芳 0213	楊英芳 0213		楊英芳 0213			5F (李孟鴻 7F)
老人專科				吳樹民 0203					吳樹民 0203			5F
胸腔科		索任 0226			郭正典 0260					郭明隆 0274		5F
內科		歐天元 0406										5F
心臟內科	馮志瑛 0272		馮志瑛* 0272	柯景塘 0251			柯景塘 0251		黃蓮奇 0259			5F
胃腸科	林齊宣 0330	郭長豐 0261	李孟達 0325	陳瑞昌 0268	林齊宣 0330	林憲宏* 0258		郭長豐 0261	林憲宏* 0258	林憲宏 0258 15:30 前報到		5F
骨科	林繼昌 0328		林晉 0336	林繼昌 0328	林晉 0336	林繼昌 0328	林繼昌 0328	林晉 0336	羅賢益 0335	林晉 0336		3F
外科： 乳房外科 肛門直腸	徐榮辰 0304	林水龍 0337 徐榮辰 0304			徐榮辰 0304	徐榮辰 0304	林水龍* 0337		徐榮辰 0304	徐榮辰 0304		3F
泌尿科	劉志光 0345		蔡伊達* 0324				洪錦雄 0331					3F
皮膚科				曾興隆 1123	曾興隆 1123	林昱廷 1129		曾興隆 1123	曾興隆 1123			3F
復健科	洪茂桓 1409			卓薪 1412	洪茂桓 1409	林峰正 1411 14:00 看診 (14・28 看診)			洪茂桓 1409	卓薪 1412 14:30 看診		5F (洪茂桓 2F)
物理治療	6 樓 復健物理治療室											
牙科			葉江林*		葉江林		吳國雄 含身心障礙門診	吳國雄 含身心障礙門診	葉江林*	吳國雄		6F
婦產科	陳能瑾 0514			周輝政 0512			王崇安 0511					7F
子宮頸抹片 快速通關	陳能瑾 0514			周輝政 0512			王崇安 0511					7F
家庭醫學	李龍騰 0255 吳沛儒 0264	李龍騰 0255	王珮淳 0257		李龍騰 0255 黃于玲 0263	王珮淳 0257	李龍騰 0255 吳沛儒 0264	王珮淳 0257	王珮淳 0257			7F
健康管理中心 戒菸減重門診	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 (含老人健檢、成人健檢、員工門診)											
眼科	黃瑞冰 1001	黃瑞冰 1001	吳金玉 1004	吳金玉 1004	黃瑞冰 1001		古婉珍 1007		陳慕師 1005 09:30 看診	黃瑞冰 1001		2F
中醫科	呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002	林高士 6001		呂梯青 6002	呂梯青 6002	林高士 6001			2F
耳鼻喉科		林松村 0908 (聽殘)	林松村 0908 (聽殘)				林松村 0908 (聽殘)		林松村 0908 (聽殘)	林松村 0908 (聽殘)		2F
身心科 (失智症門診) 限 18 歲以上						褚得利 0231				張永龍 0232		2F



## 最新消息

1.乳房篩檢不能等，高齡婦女也需重視：乳癌是女性最常見的惡性腫瘤之一，定期乳房篩檢極為重要，政府提供 40 歲以上至 74 歲婦女每兩年一次免費篩檢，唯有早期發現、早期治療，才能大幅提高治癒率，降低治療風險。

2.詐騙手法日益新，你我務必要小心，防詐小撇步學會不吃虧。

(1) 常見詐騙手法：如假冒公務機關、假投資、網路購物詐騙、假冒親友等。

(2) 防詐的「三步驟」（聽、掛、查證）或「四不」原則（不點擊、不填寫、不轉傳、不匯款）等。

(3) 反詐騙專線：請撥打「165」。

3.本院引進重複經顱磁刺激(rTMS)治療儀，適用於憂鬱症、焦慮、失眠症、巴金森氏症、失智症、腦中風後復建等輔助治療，治療時間 20-40 分鐘，單次自費價格 2,200~4,200 元(依療程項目收費)，

## 頸部疼痛護理

作者：附設仁濟醫院 復健科

※ 你曾經脖子痛嗎？頸部疼痛是許多人曾經有過的經驗，研究顯示頸部疼痛的每年發生率大約有 10-20%，更是全球第四大失能之原因。造成頸部疼痛的因素很多，除了自然的老化之外，日常的姿勢不良更是重要原因。隨著科技的發展，人們使用電子產品的時間越來越長，長時間使用電腦容易讓頭往前伸，滑手機時也常不自覺地低頭，這些習慣長期累積下來，會讓頸椎承受不正常的壓力，使頸椎排列逐漸偏離正常位置。

※ 初期可能只是頸椎弧度變直，喪失正常應有的微微前凸的弧度；若情況持續惡化，可能會壓迫到附近的神經，出現上肢酸麻痛現象、頭暈、頭痛，甚至影響睡眠，嚴重時可能導致頸椎退化、長骨刺、關節變形，或使後頸出現明顯的富貴包等等的退化性改變。

※ 頸部疼痛的治療方法有很多，包括針劑、藥物、物理治療或手術等等，但真正重要的是「預防勝於治療」。適當的運動訓練能強化頸部周圍肌肉，改善姿勢，延緩的退化速度，也能幫助我們更輕鬆地活動與維持健康。

**縮下巴運動（Chin Tuck Exercise）**：有助於強化頸部深層肌肉、改善頭部前傾的姿勢

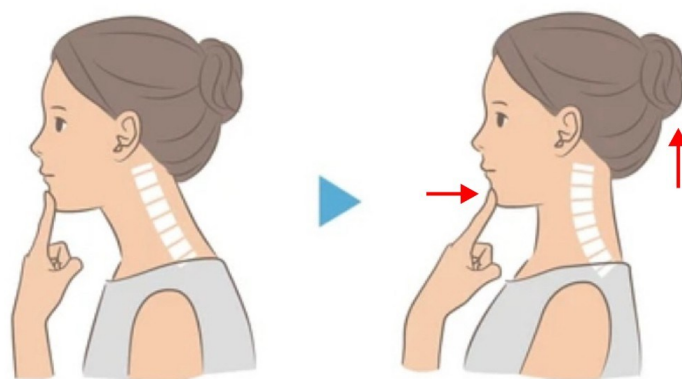
(1) 坐姿，眼睛平視前方，不可抬頭或低頭

(2) 將下巴緩緩往後縮，下巴想靠近脖子的感覺，帶動頸部往後平移，可用手指輔助，過程視線保持平視前方

(3) 最後再加一個往上延伸的力，感覺感覺頭部被輕輕往後、往上提起

(4) 維持此動作 10 秒鐘後放鬆，重複 8-12 下，一天 2-3 回

**注意：若運動時有明顯疼痛，應立即停止並諮詢醫師或物理治療師。**



本院引進最新  
**rTMS 重啟您的睡眠力**

※ rTMS（重複經顱磁刺激）一種通過磁脈衝刺激大腦特定區域，調節神經活化非藥物治療方式  
※ 已研究證實，對慢性失眠症狀有顯著改善效果  
※ 無副作用、不成癮、療效穩定

**適合對象：**  
✓ 長期失眠、淺眠多夢  
✓ 對安眠藥效果不佳或有副作用者  
✓ 希望改善睡眠品質，提升生活品質者

**療程特色：**  
◆ 單次療程時間短  
◆ 非侵入性、治療後可正常活動  
◆ 無痛、安全

請洽各專科醫師或十樓護理站  
(02)23021133 分機 2811

**假買家真詐騙**

有人要買我的相機耶！  
買家：請匯款以驗證您的銀行帳戶  
我只是想填相關資料而已  
錢包被騙！  
銀行轉帳 \$0.00 已對帳  
什麼？跟著操作網頁，錢被轉走

**識詐關鍵字**  
提供超商寄件、物流連結 實名認證  
買家負擔運費 客服要求驗證網銀

**假中獎真詐騙！**  
那些年我們一起追的IG大獎...

Step 1 突然中獎！  
「恭喜中獎！請速來領取獎金，否則獎金將被收回！」  
Step 2 恭喜恭喜！  
「恭喜您中獎！請速來領取獎金，否則獎金將被收回！」  
Step 3 突然轉帳！  
「恭喜您中獎！請速來領取獎金，否則獎金將被收回！」  
Step 4 恭喜恭喜！  
「恭喜您中獎！請速來領取獎金，否則獎金將被收回！」

**防詐口訣 — 一秒識破詐騙！**

「視聽教學？」→ 詐騙來敲門！  
「認證帳戶？」→ 存款直接被領走！  
「分享畫面？」→ 錢包說拜拜！  
「先繳費用？」→ 這是詐騙沒有錯！



114 年 12 月 9 日  
龍山國小辦理青春期兩性教育講座，學生反應熱絡，展現最佳學習精神。