



星期	一		二		三		四		五		六	看診樓層
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午		
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
整形外科	湯月碧 0350 (01·15 看診)											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 (10·24 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* 含身心障礙門診		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* 含身心障礙門診	吳國雄* 含身心障礙門診		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						褚得利 0231				張永龍 0232		2F

## 最新消息

1. 「老了眼睛眼花」很正常？別以為只是老花！可能是青光眼、白內障、黃斑部病變等眼疾警訊，若出現視線模糊、扭曲、黑影等現象，請儘早就醫檢查，別讓「眼花」變「眼疾」！守護視力健康，從日常保養開始：  
定期眼科檢查：建議每年一次、控制三高，保護眼底血管  
外出戴帽、太陽眼鏡，減少紫外線傷害、均衡飲食，多吃深綠色蔬菜與橘黃色蔬果
2. 三高相關疾病威脅國人健康，國健署呼籲符合資格者善用「成人預防保健服務」。民眾可於健檢時授權數據上傳，並透過「健保快易通」隨時查閱三高數值，實現個人化健康追蹤。
3. 6/07 與澎湖縣政府衛生局合作，由院長率領醫療團隊前往澎湖西嶼鄉竹灣園區辦理義診活動。
4. 6/18 台北市珍珠家園辦理健康講座-打造您的專屬健康防護罩，歡迎蒞臨參加。
5. 高齡乳癌常見「延遲發現」，確診已偏晚期！呼籲：乳癌篩檢不分年齡，及早發現才是關鍵。無論年齡，每一位女性都值得被細心照顧。陪伴母親、長輩或身邊重要的女性，主動安排乳房攝影檢查，讓健康成為最長久的禮物。



跨海返台就醫的高齡罹乳癌婦感謝

## 重新啟動身體的放鬆開關：居家腹式呼吸

作者：附設仁濟醫院 徐瑛鎂護理師

在現代快節奏、高壓力的生活型態中，多數人常處於「淺快呼吸」狀態，持續刺激交感神經，使身體誤以為處於備戰情境，導致情緒煩躁、專注力下降及肩頸僵硬。透過腹式呼吸，我們能主動按下放鬆鍵，讓神經系統重新回到穩定狀態。當呼吸變深、變慢，心跳自然趨於平穩，肌肉張力下降，身體會逐漸從緊繃轉為放鬆。規律練習有助於穩定情緒、降低焦慮感，並改善因壓力引起的失眠、淺眠或易醒問題，讓睡眠更深沉、恢復力更佳。

什麼是腹式呼吸呢？腹式呼吸是一種深層、緩慢且有節奏的呼吸方式，能刺激副交感神經，向大腦傳遞「現在是安全的」訊號。此方法簡單易學，適合居家或工作空檔進行。建議每天練習 2 ~ 3 次，每次約 1 分鐘即可。節奏如下：

**吸氣 4 秒：**以鼻子緩慢吸氣，感覺空氣進入腹部，腹部自然隆起，胸口保持放鬆。

**憋氣 7 秒：**讓氣息停留在體內，感受身體穩定而平和的狀態。

**吐氣 8 秒：**嚙起嘴巴緩慢吐氣，腹部隨之回縮，彷彿將緊張與疲憊一併釋放。

居家練習時，選擇安靜、不受干擾的空間。採坐姿或平躺皆可，重點在於讓身體獲得充足支撐，確保放鬆。

練習時不需刻意追求「吸很深」，應將注意力集中在呼吸的流動與節奏即可。特別推薦在睡前、感到焦躁、情緒起伏或壓力過大時進行，往往能在短時間內帶來放鬆與平靜。

呼吸是與生俱來的自我療癒工具。每日投入幾分鐘進行規律練習，能幫助身體重新調整、恢復身心平衡。

### 不只是老花 簡單辨別三大眼部疾病

**青光眼**

視野周邊逐漸收窄

**白內障**

視力減退  
色辨能力下降

**黃斑部病變**

視野中心受損  
模糊扭曲

日常護眼、定期檢查  
有效防止視力問題惡化，守護眼睛健康！

### 澎湖竹灣義診

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

### 仁濟醫院 免費 癌症篩檢不要錯過

親愛的朋友：  
您有多久沒有健康檢查了？提醒您重視自己的健康，不要輕易放棄自己的權益，盡快來參加，我們會給您貼心的服務及諮詢。

篩檢名稱	受檢對象	受檢內容
成人健檢	① 30-39 歲每五年檢查一次 ② 40-64 歲每三年檢查一次 ③ 65 歲以上每一年檢查一次	空腹血糖、肝/腎功能、三酰甘油酯、膽固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、尿酸
BC 肝檢查	39-79 歲每人終身一次	B 型肝炎表面抗原、C 型肝炎抗體
子宮頸抹片檢查	① 25-29 歲婦女每三年一次 ② 30 歲以上婦女每一年一次	子宮頸癌篩檢
人類乳突病毒篩檢	35 歲、45 歲、65 歲婦女篩檢	人類乳突病毒篩檢
乳房攝影檢查	40 歲以上至 74 歲婦女每二年一次	乳房攝影
糞便潛血檢查	① 40-44 歲且其父母、兄弟姊妹、子女曾患有大腸癌者，每二年一次 ② 45-74 歲每二年一次	大腸直腸癌篩檢
口腔黏膜檢查	30 歲以上有吸煙者或嚼檳榔(含已戒檳榔)每二年一次	口腔癌篩檢
胃癌篩檢	45-74 歲每人終身一次	糞便抗原檢測胃幽門螺旋桿菌篩檢
低劑量肺部斷層掃描	① 45-74 歲男性或 40-74 歲女性且其父母、兄弟姊妹、子女經診斷為肺癌者 ② 50-74 歲重度吸菸者每二年一次	肺癌篩檢

注意事項：1. 請攜帶身分證與健保卡至七樓健康中心受檢預約。  
2. 若符合成人健檢資格，檢查前一晚請先空腹至小診。  
3. 檢查當日攜帶健保卡至十樓健康中心報到檢查。  
健康中心預約時間：週一至週五 8:30-16:30 諮詢專線：2302-1133 轉 2721