



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			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 15:30 前報到	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 (05・19 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 (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	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			呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002			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	林松村 0908 (聽殘)		2F
身心科						褚得利 0231				張永龍 0232		2F

最新消息

1. 您的健康，我們用心守護!!本院訂於 11 月 7 日(週六)於本院辦理社區健康嘉年華，提供多項免費健康檢查，歡迎鄰里民眾踴躍參加!(請務必攜帶健保卡)
2. 適度運動能促進血液循環，讓大腦獲得更多氧氣與養分，是最天然的「健腦良方」！居家運動小撇步，透過伸展放鬆、靠牆運動、單腳站立等簡單三招讓大腦更活躍。
3. 本院大樓耐震補強施工時程一年，預計 2027 年 7 月前完工，施工期間醫療服務業務正常營運，造成不便，敬請見諒!!



台北仁濟院 仁濟醫院 社區健康服務 健康嘉年華

禮品豐富 歡迎踴躍參加!

日期: 115年11月07日(六) **時間:** 08:30-11:30 **地點:** 仁濟醫院 1樓

服務項目:

- 流感疫苗施打
- 口腔癌篩檢
- 大腸癌、胃幽門桿菌篩檢
- 乳癌篩檢
- 子宮頸癌篩檢
- 肺癌篩檢
- 成人健檢 | BC 肝
- 聽力檢測 | 骨質密度檢查

活動流程:

- 1 參加者報到 - 填寫基本資料及篩檢檢查單
- 2 連線查詢 - 量測查詢篩檢資格、連線過卡
- 3 肺癌篩檢 - LDCT掃描檢查預約
- 4 口腔癌篩檢 - 口腔癌篩檢、聽力檢測
- 5 成人健檢 BC 肝 - 成人健檢、抽血、驗尿
- 6 大腸癌、胃幽門桿菌篩檢 - 發放採檢管
- 7 乳房篩檢 - 乳房攝影
- 8 骨質密度 - 骨密度檢查
- 9 疫苗施打 - 流感及新冠疫苗
- 10 滿意度問卷禮品發放 - 填寫滿意度問卷，領取精美禮品

請務必攜帶 健保卡

您的健康，我們用心守護

指導單位 | 台北仁濟院
主辦 | 仁濟醫院
協辦 | 萬華健康服務中心

(02) 2302-1133 分機 2721 | 台北市萬華區廣州街243號



居家運動小撇步：天然健腦良方

在家簡單動一動，就是促進血液循環、讓大腦更有活力的天然良藥。

伸展放鬆：釋放身心壓力
每天 10 分鐘，釋放累積的緊繃與壓力。

靠牆運動：強化核心肌群
穩定身體結構，提升日常行動能力。

單腳站立：活化大腦平衡
訓練平衡感，直接刺激大腦反應。

促進循環，補足大腦養分
運動能帶動氧氣供應，是維持大腦年輕的關鍵。



施工 進行中

敬請注意安全

營業照常

造成不便 敬請見諒

我們將為您提供更好的環境與服務!

安全第一 謝謝您的配合!

感謝您的支持與體諒，期待為您帶來更好的體驗!

護腦防失智，從麥得飲食開始

作者：附設仁濟醫院 陳慈蕙營養師

失智症不只影響記憶力，還可能妨礙生活自理能力與情緒穩定。面對這樣的疾病，最有效的預防方法之一，就是從飲食開始。

麥得飲食（MIND Diet）結合了地中海飲食與得舒飲食的優點，是專為保護大腦設計的飲食方式。研究顯示，採取麥得飲食能顯著降低罹患阿茲海默症與其他失智症的風險。

有益食物：

全穀雜糧類：富含膳食纖維與維生素 B1 及膳食纖維

深綠色蔬菜：富含膳食纖維、鉀、鎂與葉酸，有助減少腦部慢性發炎，保護記憶力。

莓果類水果：含有花青素與抗氧化物質，能延緩大腦老化、提升認知功能。

深海魚類：富含 Omega-3 脂肪酸，有助維持腦神經傳導、降低失智風險。

堅果種子類：提供優質脂肪與維生素 E，有助保護神經細胞，維持腦部健康。

橄欖油：富含單元不飽和脂肪酸，能減少自由基對大腦造成的氧化傷害。

這些天然、未過度加工的食物，不但營養豐富，也能穩定情緒、控制血壓與血糖，全面提升大腦與心血管的健康狀態。

避免食物：

加工肉品、炸物、甜點、含糖飲料、人造奶油等，容易引發慢性發炎與血管阻塞，是大腦健康的隱形殺手。

日常一小步，大腦健康一大步

從今天起，不妨在餐桌上做點小改變：原型澱粉、一盤深綠蔬菜、一份堅果，讓每一口食物都成為守護大腦的力量。

附設仁濟醫院 為您守護健康的每一步！