

# 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9 101年8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
<b>五 樓</b>											
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(8/11.25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(8/4.18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)		姜良忠1105		姜良忠1105		吳維平0248 (8/216看診)		劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)		姜良忠1105(8/4看診)
<b>十 樓</b>											
內科	腎臟						李孟鴻0222				
<b>三 樓</b>											
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	吳聲宏0320		吳聲宏0320		李銘展0319	吳聲宏0320	吳聲宏0320	吳聲宏0320	李銘展0319	吳聲宏0320	吳聲宏0320
<b>七 樓</b>											
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	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	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	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										
<b>二 樓</b>											
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	黃瑞冰1001	吳金玉1004	黃瑞冰1001(8/11.25看診) 吳金玉1004(8/4.18看診)
耳鼻喉科		林松村0908	林松村0908			林松村0908	林松村0908	李正順0912	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			羅家駒0230			褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(8/4.18看診) 褚得利0231(8/11.25看診)
<b>對面一樓</b>											
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		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	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](http://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	莊曄嫻	羅家駒	施 至	褚得利	羅家駒
下午	施 至	莊曄嫻	羅家駒	施 至	莊曄嫻	休診



情緒困擾您嗎？壓力無處紓解嗎？

## 仁濟療養院

介紹您專業的精神醫療機構

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

<b>仁濟醫院</b> 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	<b>仁濟療養院</b> 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	<b>仁濟安老所</b> 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
--	--	---

# 8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

★仁濟療養院 心理衛生科 楊靖芸心理師

## 相戀、相知、相惜



家明與麗麗是一對愛情長跑多年的情侶，兩人在學校相識，是同學們公認的班對，雖然已經相戀多年，大部分的時間卻是在爭吵中度過，甚至有幾度爭吵到瀕臨分手的地步。他們爭執的內容大多不是重要的大事，其中最常見的內容是：麗麗抱怨家明工作太忙而沒有時間陪她，而家明卻覺得希望能有更多自己的時間和空間，這些相處的過程讓兩人都感到相當疲倦，也對於未來感到疑惑，不知道該怎麼處理才好。

在人生的旅途上，無論是男性或女性，或多或少對於自己的理想伴侶都有某種憧憬，但每個人的經歷都不同，或許有一部分的人也曾經歷過像家明與麗麗這樣的相處過程，那麼為什麼即使知道會經歷這樣的過程，還是有許多人拼命的想投入其中呢？心理學大師馬斯洛（Abraham Maslow）提出了一個相當具有影響力的「需求階層理論（Hierarchy of Needs Theory）」，在這個理論當中提到，「愛與歸屬」是人類重要的需求之一，如果從發展階段來看，人類從小時候開始就需要父母及長輩的愛，求學時期需要的是同儕之間的友愛，青少年過後則開始產生對親密伴侶的愛，進而形成情侶或夫妻關係，在這個過程中，我們可能會跌跌撞撞，逐漸瞭解什麼是愛，也慢慢懂得如何用他人能接受的方式給予愛。

那麼，到底該怎麼樣才能讓自己在這個過程中順利一些？在這裡提出幾個建議供大家參考。

- 1. 知己知彼：**首先要瞭解的是一自己和對方是不同的個體，有不同的成長背景，造就了不同的價值觀與處事的習慣。在親密關係當中，重要的是要瞭解自己對於自己和對方的期待是什麼，以及社會對於性別角色的期待是什麼，女性來說，常見的是浪漫的期待，希望有個白馬王子和自己一起過著幸福美滿的生活，而男性則較容易在工作與家庭之間需要尋求平衡點。
- 2. 維持基本的尊重：**有句話說「親近生侮慢」，就是在說對於太過於親近的家人或伴侶，在互動上容易少了分寸、不知禮貌，事實上伴侶之間的相處如同任何人與人之間的互動，縱使再怎麼親密仍然要保持著基本的尊重，在溝通上留給彼此一個界線，多說請、謝謝、對不起。
- 3. 避免將他人的付出視為理所當然：**在親密關係中，我們常會以自己的角度去思考，容易看到自己的付出而忽略了對方的付出，所以常常會在比較之下覺得自己付出的比較多，但是很有可能是將對方的付出視為習慣，好像他本來就應該這樣做。
- 4. 就事論事：**若要維持親密關係最好的方法就是持續而有效的溝通，但在溝通時盡可能試著只針對這件事情，以問題解決的方式處理，而不要翻舊帳，如此一來，可能會將問題越說越模糊而難以處理。
- 5. 適當的表達情緒方式：**在溝通的過程中，學習使用適當的情緒表達方式，有些人對情緒的反應是將它完全壓抑下來，可能會出現累積太多情緒，一下子爆發出來的情況，而有些人則使用較激烈的方式表達自己的情緒，可能會使用情緒性或攻擊性的字眼，一旦關係造成傷害之後，就需要花更多時間來彌補。

每個人對親密關係的相處都有自己的經驗與領悟，要維持良好的親密關係是相當不容易的，若能夠彼此互相扶持、成長，再加上良好的溝通，那麼許多問題或許也就能迎刃而解了。





## 空谷幽蘭的重生

★仁濟療養院 心理衛生科 廖原賢主任

陳先生在會談時問我，如果將來自己有需要時，能不能再回來門診。這是他持續六個月的心理治療之後的最後一次會談。當初因為憂鬱發作來門診尋求協助，經過醫師評估，認為除了服用藥物之外，同時加上心理治療可以進一步幫助到他。所以轉介給臨床心理師進行心理治療。

陳先生和許多我曾服務的朋友一樣，是相當努力的人。剛合作的時候，因為憂鬱症的關係，對自己的未來幾乎不抱希望。這是憂鬱症的特性，受到憂鬱所苦的朋友，會不由自主的自責、負向思考或對未來絕望。在治療的過程中，仍然努力嘗試做好每一件事，甚至有時我需要拉慢他的腳步，建議他給自己一些空間、允許自己休息。

隨著時間的進展，陳先生逐漸蘊露他生命中原有的能量。在藥物、心理治療以及自己的努力，三方合力之下，本被憂鬱情緒壓制的活力，一步步的掙脫束縛。以他的話來說，感覺自己就像重新得到生命的能量一樣，也因此他決定嘗試回到職場工作。不過他說，這一次他決定放自己一馬，在高自我要求的工作態度之外，也保持自我肯定與接納。就像在心理治療中所練習的一樣，不再一味的批判那1%的失誤，也欣賞自己99%的努力。他笑著說道：生這場病，反而讓他更貼近自己一點。過去的他雖然表面活的風光，但私底下總是不明白為何自己不快活。現在是他這輩子最接納自己的時候，也可以隱隱感到了寧靜的喜樂。

經過一個月的嘗試，他決定完全回到生病以前的生活。所以在經過討論之後，我們決定暫時停止心理治療。目前我在候診區偶而看到陳先生固定回醫師門診時，彼此會點頭致意。我知道他過得很好，也知道如果有需要，他會找到對自己最有幫助的資源—我是其中一個選項。

許多朋友將憂鬱症的憂鬱情緒發作時，比喻為跌落至心靈深谷般的低落與沉重。在谷中，不見天日的黑暗，纏繞已然虛弱不堪的肉體；無法出谷的恐懼時時拉扯滿布傷痕的心靈。但在這一切痛苦與挫折的背後，我最常看到的是一株有如幽蘭般的美麗靈魂。即使憂鬱浪潮的衝擊不斷，仍嘗試立穩腳跟、追尋陽光。當中的辛苦，非曾身歷其境者實難體會。也因此，憂鬱症的朋友常會聽到「不要想太多」、「想開一點」，甚至「不要頹廢下去了」等等，立意良善但殺傷力更加強悍的建議。結果使得當事人和親友同樣受挫，一方覺得自己不被理解、也不夠努力，另一方則感受到無法幫忙、恨鐵不成鋼的無力。可是多數時間，憂鬱的朋友需要的是時間與陪伴，當心靈的滋養夠了，原有的生命能量方有展露的機會。美麗的生命光彩終將再次閃耀。

## 萬華區古蹟導覽活動— 參觀台北仁濟院文史展示室



艋舺文史工作者  
高傳棋老師帶隊



小花園尋找古物



專人導覽文史展示室



5月29日（禮拜日）由艋舺文史工作者高傳棋老師帶隊進行艋舺古蹟導覽，說到艋舺的在地古蹟當然不會忘記將近150歷史的台北仁濟院。參與的學員對台北仁濟院百餘年來的社會慈善事業感到佩服不已，才發現原來在熱鬧的夜市裡還有台北仁濟院這樣隱藏版的百年機構。

### — 參觀資訊 —

台北仁濟院文史展示室  
每週四、五下午開放

其餘時間開放預約請洽  
23021133#5701郭小姐

# 我的團體工作實錄

★仁濟療養院 程儒仙社工員

剛踏入醫務社會工作領域，我第一個接觸的團體是志工團體，要和六、七十個來自不同地方的志工媽媽一起工作，對於剛自學校畢業的我來說，真是一大挑戰，因為平常要應付一個媽媽就很頭痛了，更何況是這一群甚至可以當我奶奶的志工，還好有能幹的志工隊長，負擔大部分的責任，社工的角色就簡單許多，只要做好醫院與志工間的橋樑，處理些簡單的行政業務也就沒事了。爾後我曾參與過的家屬聯誼會、日間照護老人團體，也只能說是我繁重工作中的點綴，現在真要回想其中甘苦，幾乎已是不復記憶！

當我正式進入精神科的領域，團體工作與社會工作的關係就日益密切，記得早期曾與其他專業科室合作，帶領「社交技巧」、「人際互動」團體，但隨著大家工作日趨繁忙，我們只得單槍匹馬親自上陣，過去一直被各項團體工作理論所困，現在要拋開所有讓我視為畏途的原因，管他的十一項療效因子，團體目標設定，如何運用「此時此刻」(here and now)的技術使團體達到治療效果？團體動力的形成，面對沈默的、依賴的、不合作的成員，領導者要使用的技巧為何？這多如牛毛的原理原則，都深藏在每本厚重的教科書中，成為我每次想帶團體的枷鎖，讓我躊躇不前，還好我尚未喪失對工作的熱情，加上病友的支持與盼望，因此籌劃已久的「生活好有趣，天天都開心」病友團體就在這情形下誕生了！

為了重新燃起對工作的熱忱，也為了帶給長期住院病友生活的一絲樂趣，讓大家在參與團體時可以發覺生活有趣的面貌，擴展視野，培養休閒嗜好，因此我設計了多樣化的單元，像是幽默輕鬆看人生(說笑話團體)、腹有詩書氣自華(經典童詩、新詩及古詩欣賞)、創意大發現(美勞創作)、生活週記(照片剪影)、精彩每一天(卡片製作)以及七月才開始的收音機劇場(音樂劇)，這些活動對於短期住院、症狀明顯的個案來說，在病情的改善上可能無法立竿見影，但是對於日復一日，面對許多無法出院病友的我來說，創新的團體活動可以帶給自己更多的能量，在團體中可以聽到他們的期待，看到他們的驚人之舉，即使偶而有人無法跟上，大夥陷入一片苦思，團體氣氛突然降至冰點，我也樂此不疲，因為這是自己感興趣的事啊！我想這就是一個以「人」為「治療工具」的精神科應該呈現的面貌吧！

古人云：學然後知不足，在團體工作的路上，我還有許多學習的地方，但憑藉著一股熱情與衝勁，希望能設計出更多新穎有趣的團體活動，讓這無比的熱情與創意去感染每個住院的病友，灌注希望在他們身上，陪伴他們住院的每一天，讓自己的工作更有意義。



## 社區健康講座列車

「萬華健康中心」健康講座



「萬華區仁德里」健康講座

本院將依據在地需求規劃社區所需講座。申請資格：每場次講座上課人數需達20人以上即可申請，名額有限，有需求者可來電2030-1133 #5601社服室蔡小姐申請。

## 愛滋病防治宣導

★仁濟醫院感管小組 吳玉香護理師

### 一、何謂愛滋病？

愛滋病(AIDS-Acquired Immunodeficiency Syndrome)又稱「後天免疫缺乏症候群」，是由愛滋病毒(Human Immunodeficiency Virus, HIV, 人類免疫缺乏病毒)所引起。人體的體內有免疫功能，當細菌、病毒.....等侵入人體時，在免疫功能正常運作下，就算生病了也能治癒；當感染了愛滋病毒(HIV)後，它會破壞人體免疫系統的中樞細胞(T4淋巴細胞)，並持續不斷的繁殖，使得感染者體內的免疫系統完全癱瘓，等時機成熟後開始引發疾病。

### 二、何謂空窗期？

感染了愛滋病毒(HIV)有時不是可以馬上檢驗出來，需經過一個月、三個月、半年、甚至是二至三年的時間，才會產生抗體而被檢驗出來，這段時間也就是所謂的空窗期。

### 三、何謂潛伏期？

是指愛滋病毒潛伏在人體中，而沒有任何臨床症狀的，這段期間，快則半年，慢則十幾年尚未發病，平均約5-10年。

### 四、愛滋病毒的傳播途徑

A. 性行為是愛滋病毒的主要傳染途徑，不管是多重性伴侶、異性或是同性間的性行為都可能傳染愛滋病毒 B. 血液接觸：接觸到患者的血液會造成疾病的傳播如輸血、毒癮者共用針頭及稀釋液 C. 母子垂直傳染：母親感染愛滋病毒後，因生產或哺乳而傳給下一代。

### 五、預防方法

A. 要有忠實可靠的性伴侶，並正確、全程使用保險套，避免性交易或性服務之消費。B. 不要與別人共用可能被血液污染的用具，如剃刀、刮鬍刀、牙刷或任何尖銳器械、穿刺工具。C. 使用拋棄式空針、針頭勿共用針頭、針筒及注射液。D. 避免不必要之輸血或器官移植。E. 性病患者儘速就醫並做愛滋病毒抗體篩檢。F. 當您的性伴侶無法提供安全性行為，又不願做好愛滋病防範措施時，就應拒絕與其發生性行為。

### 六、屬於高危險群者切勿捐血

高危險族群：同性間性行為、多重性伴侶者、得過性病者、吸毒藥物成癮者、懷疑自己感染愛滋病毒者，請切勿捐血

近年捐血中心驗出愛滋抗體陽性的比例增高，為避免空窗期間無法百分之百驗出愛滋抗體，故以知自己是高危險族群者，切勿藉由捐血檢驗愛滋病毒。為確保血液安全，避免受血者因民眾不當捐血而感染愛滋病毒，故在此呼籲宣導正確捐血觀念

(資料來源:疾病管制局)