

# 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(8/10.24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(8/3.17.31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	
<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					李銘展0319				洪佳宏0323			
<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	蔡三元0507 (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 (健診)	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	陳慕師1005	黃瑞冰1001(8/9.23看診)	黃瑞冰1001(8/10.24看診)	
										吳金玉1004(8/2.16.30看診)	吳金玉1004(8/3.17.31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(8/3.17.31看診) 褚得利0231(8/10.24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	葉江林		簡肇欽 (口腔癌檢查診)	簡肇欽	葉江林 (口腔癌檢查診)	葉江林	吳國雄	吳國雄	吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查診)	葉江林
		約診	葉江林	葉江林			葉江林	葉江林	葉江林	葉江林	吳國雄	
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)		

本院由家醫科女醫師  
貼心為婦女照護  
請多加利用

## 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

<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：新北市新莊區瓊林路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 羅家駒醫師

# 樂活人生遠離憂鬱 的簡單方程式



## 一、壓力無所不在

現代人的壓力過大，無論在家庭、學業、工作或是經濟上都承受著或多或少的壓力，適當的壓力可以增加我們的韌性及效率，但過量及長期的壓力會造成我們生理及心理的傷害。

## 二、長期壓力的身心症狀

在生理方面，當我們大腦感受到壓力，會由大腦「下視丘」發出信號到「腦下垂體」再到「腎上腺」，產生大量的「壓力賀爾蒙」；「壓力賀爾蒙」基本上並不是一個壞東西，在原始社會中，它可以強化我們遇到危險時，「打」或「逃」的能力，是生存上的一種演化功能及策略，但長期過量的分泌，會使我們的免疫力下降、抵抗力弱、血壓上升、胃潰瘍等。除了「壓力賀爾蒙」以外，大腦「下視丘」也延伸連結到自律神經系統，長期的壓力也會對自律神經產生影響，出現疲勞、頭痛、肌肉痠痛、消化不良、荷爾蒙失調及各種身體不適症狀。

在心理方面，長期的壓力會使我們大腦主管情緒與記憶的「大腦邊緣系統」受到影響，出現力不從心、注意力不集中、健忘、焦慮、憂鬱、失眠、恐慌等症狀。

## 三、離開喧囂的城市可以解決問題嗎？

我們現代人處在這種環境下，看起來好像無法自壓力之下逃脫出去，難道注定要與自律神經失調、焦慮、憂鬱、失眠相伴嗎？有的人在經歷壓力與憂鬱的痛苦後，索性放下一切，離開喧囂的城市，回到鄉下過「日出而作，日落而息」簡單的生活，有些人果真他們的身、心、靈都得到極大的療癒，再度找到尋覓許久的幸福與平靜，這也與最近幾年蔚為風潮的樂活及慢活的精神相契合。

我們雖然處在重重壓力之下，因為種種原因，不見得有機會破釜沈舟，放下一切，到鄉下去過生活，但是依然有辦法可以舒壓減壓，遠離焦慮與憂鬱，在喧囂的紅塵當中，找到我們的一方淨土。

## 四、樂活人生遠離憂鬱的簡單方程式

怎麼做呢？很簡單！我們可以從基本的生活作息及每天吃的食物來著手。

- 1. 作息正常：**規律正常生活使我們的自律神經及荷爾蒙分泌正常，熬夜不睡是健康的殺手，無論在生理及心理方面都有極大的負面效應。
- 2. 給自己放鬆的機會及時間：**持續的忙碌及壓力，會在體內累積毒素及負向的情緒；在繁忙的生活中，有時停下腳步，看看周遭；你有多久沒有看看天空及樹木是什麼顏色了？有時放空自己，什麼都不想，發發呆也好。
- 3. 在日常生活中尋找「小確幸」：**「小確幸」就是生活中微小但確切的幸福，源自日本作家村上春樹的文章，我們在每天的生活中有如此多瑣碎的事要做，不要忘記隨時為自己製造及尋找一點點小小的幸福感。
- 4. 運動：**運動可分泌使人快樂的血清素，增加注意力的正腎上腺素，及穩定情緒的腦內啡。「美國流行病學期刊」的研究顯示，每天運動90分鐘以上的人，比只運動10分鐘或更少的人，罹患憂鬱症的風險低20%；每天花3小時以上看電視的婦女，比少看電視的婦女，被診斷為憂鬱症的風險高30%。

**吃出健康：**多吃天然食物對健康及情緒有益。「英國精神醫學期刊」的研究顯示，吃太多加工食品，例如甜點、油炸食品、加工肉類、精製穀類及高脂肪乳製品的人，得到憂鬱症的機率較高；而多攝取蔬菜、水果、魚類等天然食物的人可減少26%憂鬱症罹患率。因為這些天然食物含有各種營養素，例如各色蔬果含有多種類的植化素，綠色蔬菜含葉酸，橘紅色蔬果含β胡蘿蔔素，紫色蔬果含花青素，蕃茄含茄紅素，糙米及全麥含複合性碳水化合物，香蕉含色胺酸，深海魚類含Omega-3脂肪酸等；這些營養素使身體減少過度氧化作用，對大腦的神經系統有益，可以提振精神，使人更快樂。



★仁濟療養院職能治療科 張帥心職能治療師



# 選對你的舒壓方法!

## 笑一個吧!

**記**得在孩提時代，曾經露出的開心笑顏嗎?隨著年紀增長，獲得成就、物質的可能更多，而煩惱不知怎麼地卻也更多了，一天笑容的次數也許已經到達屈指可數的境界了!在現代處處充滿壓力的生活型態中，我們常會被壓力影響身心健康及生活品質，憂鬱情緒也隨之而來，因此學習紓壓方法，讓自己遠離憂鬱、釋放壓力是非常重要的課題!

面對困境或壓力時，除了可以依循「面對他、接受他、處理他、放下他」的解決方法外，也還有許多紓壓的小撇步，可以幫助我們在解決壓力來源時，也能暫緩壓力帶給我們的緊張、憂鬱氣息。以下介紹幾個讓我們紓壓的方法，大家可以選擇適合自己的方式，讓身心靈稍為輕鬆一下!

### (1) 運動：

根據新版的運動357準則，建議：運動30分鐘以上，每周5次，每分鐘心跳數應達最大心跳數的7成，最大心跳數 $(220 - \text{年齡}) \times 70\%$  (感覺有點喘，但還能說話的程度)。已有許多研究證實運動對身心的好處，在運動一段時間後大腦中會分泌腦內啡，讓我們感到快樂舒暢，何不找時間讓身體動起來!

### (2) 保持好的睡眠品質：

人一生平均約3分之1的時間在睡眠上，注意睡眠環境和時間，睡得健康，精神好，脾氣好，心情好，自然在我們日常生活中更能有精力去處理挑戰。

### (3) 飲食要注意：

大腦在合成神經傳導物質及抗壓荷爾蒙時，需要很多營養素參與，如果沒有這些營養，就會容易心情不好、疲倦，因此增加壓力的食物不要常吃!如:油炸食物、咖啡、酒等。飲食均衡不挑食，多吃蔬菜水果、深海魚類、堅果類等富含營養素的食物。

### (4) 大笑：

世界各地有許多大笑俱樂部，聚在一起歡笑，西方諺語則認為：開懷大笑是劑良藥。研究證實在笑的時候，腦中的快樂激素便會釋出，是最有效的止痛化學物質，除此之外也可以增加免疫力、新陳代謝，所以笑一個，別忘了大笑的好處。

### (5) 休閒活動：

休閒活動提供了一個讓自己放鬆的機會也可以增加社會的互動。大家都有從事自己喜歡很活動達到忘記時間的經驗吧!不論是靜態的休閒活動，如:看電影、聽音樂、閱讀、手工藝或是動態的休閒活動，如:各類運動、社交聚會、旅遊等，只要可以讓自己開心並且身心健康的活動，何不安排時間常去做?

以上幾點提供參考，大家可以發覺讓自己遠離憂鬱的紓壓方式，讓生活更有品質!



## 台北市 老人健康檢查

仁濟醫院為台北市老人健康檢查特約醫院，102年度可服務700名長者，即日起接受現場預約登記、排定受檢日期。

登記時間：星期一至星期五早上9點至11點30分、下午1點30分至4點30分

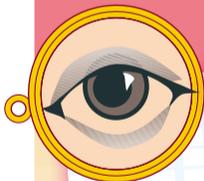
請設籍台北市，年滿65歲以上長者（民國37年12月31日前出生）

或年滿55歲以上之原住民（民國47年12月31日前出生）。

攜帶身分證與健保卡至7樓健康管理中心辦理登記相關事宜。

所剩名額有限

健康管理中心洽詢電話：  
02-23021133\*2721



## 好康到相報

## 免費視力檢查

優惠對象：台北市國小一年級升國小二年級學童

所需證件：請事先預約，再攜帶養眼護照

到仁濟醫院眼科門診

檢查時間：每週一至週五下午1:30-5:00

預約電話：23021133\*2220



## 仁濟醫院新聘 身心科 主治醫師 簡介

施 至醫師

學 歷：中國醫藥學院醫學士

專科醫師：台灣精神醫學會

精神科專科醫師

經 歷：台北仁濟院附設療養院

精神科醫師

台北馬階醫院精神科醫師

專 長：失眠、憂鬱、焦慮、恐慌、強迫症、畏懼症、躁鬱症、精神分裂症、藥、酒癮、失智症、老年精神病症、身心壓力處理、心理輔導、一般成人精神病、慢性精神病患社區轉介與資源申請



看診時間：每週二下午

★台北仁濟院社會服務室 郭敏雄股長

# 送愛到偏鄉——烏來地區義診活動



義診老照片



信賢活動中心義診

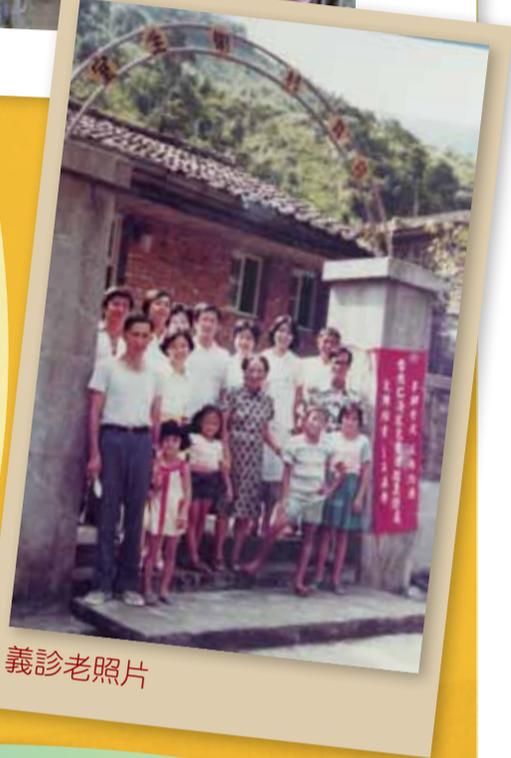


口腔衛教演講

台灣因人口與地理環境因素，致使醫療資源大多集中在都會地區，因缺乏醫療資源，造成許多偏遠地區民眾的就醫甚為不便。秉持本院服務弱勢之宗旨，延續過去偏遠地區服務的精神，自100年起，仁濟醫院定期安排醫師、護理師、藥劑師等醫事人員，利用週六下午及週日上午的時段，前往新北市烏來區對外交通較不便利的福山里與信賢里舉辦義診活動，藉由的義診活動，提供區民適當的醫療照顧服務；也透過舉辦衛教宣導活動，增進疾病預防之相關知識及養成良好生活習慣。

伴隨著義診活動，醫療團隊拜會地方首長、里長與教會傳道等，發覺社區中除了醫療需求之外，還有經濟弱勢家庭、大專院校學生獎助學金等個案，需要提供相關社福資源之協助。因此，台北仁濟院在每次的義診活動，都安排社工人員前往烏來地區，由前福山國小黃校長等熱心引領，進行居家訪視，拜訪經濟弱勢或突發事故的家庭，提供最及時的協助。

在泛黃的照片中，看到約30多年前台北仁濟院在烏來鄉信賢村免費巡迴義診的歷史軌跡，如今院方再次舉辦烏來地區義診服務，內心感觸良多，堅信它是一項傳承，更是一份社會責任。



義診老照片

## 狂犬病介紹

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一種急性病毒性腦脊髓炎，致死率高達100%。狂犬病是全球性的疾病，全世界都有病例，主要發生於非洲、亞洲、拉丁美洲及中東等地區，根據世界衛生組織估計：每年約有55,000死亡病例，其中亞洲約占31,000例死亡，非洲約占24,000例死亡，其中30~50%是幼童。臺灣自1959年起不再有人病例，但行政院農業委員會於2013年公布國內野生鼬獾檢出狂犬病毒，並將南投縣魚池鄉及鹿谷鄉、雲林縣古坑鄉及其他山地鄉列為狂犬病首要及次要風險地區。

### 傳染方式：

- 1、患有狂犬病之動物，其唾液中含有病毒，狂犬病病毒即從已感染動物的唾液中隨著抓、咬而進入人體（偶而經由皮膚的傷口、黏膜）。故被感染狂犬病的動物的爪子抓傷也是危險的，其原因是動物會舔牠們的腳。
- 2、人類患者之唾液也有病毒，理論上人與人之間的直接傳染是有可能的，但至今尚無病例報告。亦曾發生死於中樞神經疾病病患，經角膜捐贈，傳染狂犬病至受贈者。

### 臨床症狀：

狂犬病初期症狀包括發熱、喉嚨痛、發冷、不適、厭食、嘔吐、呼吸困難、咳嗽、虛弱、焦慮、頭痛等，咬傷部位會出現異樣感的症狀，持續數天後，



★仁濟醫院感控小組 吳玉香護理師

病患會出現興奮及恐懼的現象，然後發展到麻痺、吞嚥困難，咽喉部肌肉之痙攣，引起恐水之症狀（所以又稱為恐水症），隨後會發生精神錯亂及抽搐。

為因應國內發生野生動物罹患狂犬病的事件，降低人類感染狂犬病的風險，疾管局呼籲民眾注意以下事項：

- （一）避免接觸或豢養來源不明的野生動物；遇罹病野生動物，勿以手觸碰及撿拾。
- （二）於國內動物狂犬病發生的三個鄉鎮（南投縣魚池鄉及鹿谷鄉、雲林縣古坑鄉）及其他山地鄉，遭受野生哺乳類動物、流浪狗或野貓抓咬傷，或皮膚傷口、黏膜接觸其唾液等分泌物，建議立即就醫並自費接種疫苗。
- （三）於國內動物狂犬病發生的三個鄉鎮（南投縣魚池鄉及鹿谷鄉、雲林縣古坑鄉）及其他山地鄉，如有家犬或家貓出現疑似狂犬病症狀，飼主應立即向當地鄉鎮公所及衛生單位通報，建議飼主自費接受狂犬病暴露後疫苗接種。
- （四）遭受國內家貓或家犬抓咬傷，感染狂犬病的風險極低，惟家中飼養的犬、貓務必定期接受動物狂犬病疫苗接種。

疾管局表示，如遭動物抓咬傷，請立即以肥皂及大量清水清洗傷口15分鐘，再以優碘或70%酒精消毒後儘速就醫，由醫師評估並進行必要的醫療處置，以降低感染風險。

★資料來源：疾病管制局網站