

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9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	
五 樓												
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(9/7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(9/14.28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	
十 樓												
內科	腎臟							李孟鴻0222				
三 樓												
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			
七 樓												
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	蔡三元0507	洪攷幸0246 (五樓)	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	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											
二 樓												
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(9/13.27看診)	黃瑞冰1001(9/14.28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(9/14.28看診) 褚得利0231(9/7.21看診)	
對面一樓												
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	簡肇欽		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)		



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

	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

仁濟醫院 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	仁濟療養院 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	仁濟安老所 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
---	---	--

9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

★仁濟醫院 家庭醫學科主任 洪孜幸醫師

告別 老菸槍

咳咳咳，93歲的李伯伯一天一包菸，已經抽了60年了，稍微走一走就會喘，得停下來休息；56歲的陳先生菸齡40年，近來自覺雙手指容易麻木僵硬，經醫師建議戒菸後，症狀明顯改善。

吸菸與COPD

COPD指的是慢性阻塞性肺病（Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD），症狀可能出現喘、慢性咳嗽、慢性咳痰等。發生的原因多為吸菸或其他環境有害微粒如燃燒木材的刺激，引起肺部發炎，長期影響下造成慢性支氣管炎與肺部實質破壞產生肺氣腫，進而造成呼氣氣流受阻。國內盛行率根據台灣胸相暨重症加護醫學會在1990~1992年間，在桃園大溪鎮與苗栗頭份鎮兩地進行的流行病學調查，結果發現40歲以上人口有COPD的盛行率為15.8~17.7%，更有研究顯示7成6的吸菸者不知道什麼是COPD，顯示許多癮君子正在錯過治療的黃金時期。由於病程進行緩慢且不可逆，早期診斷、早期治療是延緩COPD病情惡化的唯一有效方法。40歲以上，有上述症狀的高危險族群都應接受肺量計檢查(Spirometry)。

由WHO與美國國家衛生研究院發表的全球性COPD診治指引（Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases, GOLD）中，除了依照肺量計檢查結果，更參考病人主觀感受（如表一 mMRC問卷），依症狀嚴重程度分為ABCD四個族群，並給予不同的治療建議。mMRC ≥2 即屬症狀較嚴重族群。穩定期的COPD應戒菸及施打流感疫苗，並維持規律的日常運動，呼氣氣流受阻嚴重者更建議積極的肺部復健。

表一 修改過的英國醫學研究會問卷

請勾選最符合的方格。（限填一格）	
mMRC 0 級：我只有在激烈運動時才感覺到呼吸困難。	<input type="checkbox"/>
mMRC 1 級：我在平路快速行走或上小斜坡時感覺呼吸短促。	<input type="checkbox"/>
mMRC 2 級：我在平路時即會因呼吸困難而走得比同齡的朋友慢，或是我以正常步調走路時必須停下來才能呼吸。	<input type="checkbox"/>
mMRC 3 級：我在平路約行走100公尺或每隔幾分鐘就需停下來呼吸。	<input type="checkbox"/>
mMRC 4 級：我因為呼吸困難而無法外出，或是穿脫衣物時感到呼吸困難。	<input type="checkbox"/>

資料來源：the modified British Medical Research Council ,mMRC

吸菸與其他健康危害

由於菸含有7000多種以上化合物，其中約70種為致癌物，菸草最為人所周知的就是會引發癌症，可能直接引發

的癌症包括肺癌、口腔癌、咽頭癌、食道癌等，而間接引發的癌症包含血癌（骨髓性白血病）、胃癌、肝癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等；此外，吸菸亦會造成血管收縮、增加血液濃稠度與膽固醇等影響，使得吸菸者得到冠狀動脈疾病和腦中風的風險較不吸菸者高2~4倍。

為了親愛的下一代

許多吸菸者並不希望下一代子女也跟著吸菸，但由於子女會學習模仿父母的行為，研究發現

國中生父母有吸菸者是父母無吸菸者的2.41倍，高中職生則為1.74倍，意即青少年父母吸菸，會增加青少年本身也吸菸的風險。

戒菸的好處

戒菸永遠不嫌晚，戒菸20分鐘後身體就開始變得更健康，為了愛護自己與身邊的家人朋友，懇請丟掉菸、菸灰缸和打火機，做到「不帶菸、不買菸、不抽伸手菸」，儘早向胸腔科或家醫科醫師尋求協助，遠離COPD，迎向清新健康的美好人生。

參考文獻：

- 1.台灣胸腔暨重症醫學會 2012年慢性阻塞性肺病診治指引
- 2.Global strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD, Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease(GOLD) 2013
- 3.衛生福利部國民健康署 <http://www.hpa.gov.tw/>
- 4.Centers of Disease Control and Prevention , <http://www.cdc.gov/tobacco/>



★仁濟醫院 健康管理中心 趙燕琪護理師



尼古丁替代療法簡介



對許多人來說：戒菸，真的是一件困難的事，需要有堅強的意志力與耐力才能戰勝菸癮。由於長期的吸菸造成尼古丁的依賴成癮問題，可適時利用尼古丁替代療法(NRT)尼古丁製劑治療，在戒菸期間補充少量的尼古丁來減緩戒斷症狀，可以使戒菸成功率有效提升，是每位戒菸者都可使用的安全療法。

尼古丁替代產品有多種形式，主要包括：尼古丁咀嚼錠、尼古丁口含錠、尼古丁吸入劑、尼古丁貼片等。以下就本院戒菸門診使用的尼古丁戒菸貼片做說明。

尼古丁貼片是將尼古丁藉由皮膚滲透至微血管，經由血液循環至全身的方式，提高血液中尼古丁的濃度含量到達吸菸時的1/3 - 2/3，每天只要貼一次即可維持24小時，使用方便；不同的劑型含有不同尼古丁含量。醫師會根據戒菸者的吸煙量選擇不同劑型的貼劑，一般來說成癮度越高的人使用越高劑量的貼片。但尼古丁貼片的缺點是沒

有機動性，想吸菸時，比較沒有辦法抑制菸癮，並且可能會造成皮膚紅癢過敏的情形，因此每天應更換不同部位，使用時貼於頸部以下至腰部以上的軀幹或手臂，乾淨、乾燥無毛髮處，避免會流汗與關節活動處。另外，使用尼古丁貼片期間，建議務必禁止吸菸，以避免可能因尼古丁過量所引起的噁心、嘔吐、頭痛、頭昏等症狀。同時，如要使用於孕婦、授乳婦女、糖尿病患者、心臟血管疾病者、有嚴重的肝臟或腎臟疾病、有消化性潰瘍或甲狀腺亢進患者需與醫師討論配合指示。

★資料來源：董氏基金會



★仁濟安老所 張貽安社工員

仁心濟世 與愛連線

讓愛無界限

——直以來仁濟安老所推展與參與社區服務事宜不落人後，自去年更透過陳所長維萍的帶領下秉承仁濟院的傳統「仁心濟世 溫馨送情」的精神，將仁濟院扶弱、濟世及促進社會祥和的服務理念從萬華擴展到淡水，由仁濟安老所與淡水區公所合作共同號召淡水區26個公益社團組織結合，將淡水區社福資源有效整合，期能更加落實對於淡水區的社區民眾服務。

在去年開始召集淡水區老人服務、醫療照護、婦女暨兒童還有青少年、身心障礙等各類民間社福團體的過程，有幸可以與淡水區各社福團體夥伴建立合作關係，也發覺淡水真是個相當有人情味的地區，因在號召聯盟的過程中，各夥伴們更想到聯盟後，除了讓社區民眾從我們編印的社區福利地圖中知道社會資源的所在外，更可以推動友善社區建立通報聯繫網絡，讓資源更能積極有效被利用，於是藉由仁濟院社服室陳穎叡主任的萬華經驗分享，以及

淡水協力聯盟的社福夥伴們的創意下，我們在整合聯盟的同時更將「友善店家」設立的想法與基本條件訂定出來，也獲得淡水區蔡葉偉區長的強力支持，就這樣長達10個多月的協力聯盟召集、社區福利地圖設計印製、友善社區營造的規劃推動等籌備事宜，終於在民國102年7月23日淡水協力聯盟宣誓活動記者會中正式宣告推動。

感謝淡水區區公所的鼎力支持，更感恩仁濟院總院給予的支援，讓我們能夠順利完成這項社區共榮、溫馨送情、推展愛的連線的服務任務，淡水協力聯盟成立了，但其未來要推動的友善社區營造的任務才開始要起動，這是個社區深耕、永續服務的工作，是需要社區大家的共同支持才能長長久久走下去，期待我們的發起能帶動淡水社區一起發揮仁濟院扶弱、濟世、促進社會祥和的服務精神。



台北仁濟院社區服務報導

★台北仁濟院志工 黃碧雲女士

感恩的心

當選102年度社區服務隊副隊長

日子過的真快，咻一下就16年了，在一次的坐車中（從悠遊卡嗶一聲要變成嗶三聲了）不禁想起自己從中年婦女變成65歲的老人，回想自己在仁濟當志工也將近16年的時間了，為什麼當初會來到仁濟院服務呢？記得是與好友藍麗玉小姐聊天，問我有興趣當志工嗎？我回去就跟先生商量，他很高興的說好，有先生的支持，我也相當高興，就這樣加入仁濟院的志工隊，那時候的志工人數還很少，剛開始什麼都不會的我，被安排在仁濟醫院的一樓服務，還好有好友藍小姐幫忙，和當時的督導-張千黛小姐的帶領教導，慢慢的越來越進入狀況。幾年後也加入照顧關懷獨居長者的任務，和另一位志工張力民先生搭檔，也作了十年，一直到服務的張伯伯，跟隨女兒移居到馬來西亞才停止。

在志工服務的過程中，先生得了鼻咽癌，一直在做化療，我要照顧他，後來病況總算好轉，我也鼓勵先生出來當志工，我們就一起在仁濟醫院值班，他很認真也很盡責，被選為志工隊長，作了四年之後，在一次的傍晚因為被機車撞到腦部不幸往生，這時候我的心情很低落，還好有朋友安慰鼓勵，還有志工的同伴也給我許多慰問，慢慢走出低潮，在服務的這麼多年中，我學習了感恩、包容、愛心，也很幸運在96年由社服室郭敏雄股長提名扶輪社舉辦醫療優秀志工被選上，也拿到獎金、獎盃，拿了一部分捐給醫院志工一起分享喜悅，真的很感恩在這裡服務，也謝謝大家。

【編者按：黃碧雲女士現為本院社區服務隊副隊長，除協助團隊運作外，亦參與多項服務，包括仁濟醫院值班、獨老關懷、食物銀行訪視等，在此也特別感謝她一直以來的熱心及愛心~】



參與食物銀行發放活動

★台北仁濟院 社會服務室 郭敏雄股長

長者佳節溫馨情系列活動

相見歡餐會

有一天，進辦公室不久，同仁告知有一位爺爺在交誼廳等候，要找郭先生。表明身份後，爺爺開心的告知：昨天二位身穿台北仁濟院黃色志工背心的小姐來找我，家裡狹窄又凌亂，沒有好好招待，她們不以為意，都說沒關係，很熱心的和我聊天、話家常，還說八月初要邀約住在附近的老人家們一起去餐廳吃飯，讓我感到很高興、也很期待，今天特別來向你們道謝！

這位爺爺很在乎仁濟院志工的探訪，不畏大熱天來院表達心中的感受。而仁濟院的志工們之所以會前往社區長者家中訪視，其緣由是院方經過萬華區社會福利服務中心的同意，讓台北仁濟院運用志工的力量，一起來關心社區的長者，在每個月份當中安排一次長者的關懷。

在訪視的開始階段，為了讓志工伙伴與長者熟悉，也讓住在附近的長者們彼此認識，建立互動關係，院方安排了一場「相見歡餐會」，由志工伙伴們找尋適合長者用餐的餐廳，陪同長者們開心的聚餐。在志工伙伴們精心的規劃之下，有些餐會安排在鍋物料理店、也有日式或中式合菜、有些長者說沒吃過牛排，志工伙伴們帶長者去牛排館，更有志工伙伴帶長者們到台北市最早的西餐廳，去回憶早年甜蜜的約會時光。

從聚餐的照片中，我們可以看到在志工熱情的帶動下，長者們開心聚餐的畫面，感謝志工伙伴的用心與付出，相信帶給長者的不僅是歡樂餐會，更是一份溫馨與持續關懷，這一切也許是長者們一生當中，值得回憶的點點滴滴。



歡迎60歲以上民衆踴躍報名參加

台北仁濟院
102年老人身心活化站

秉持健康促進理念，免費提供長者學習課程
邀請您一起營造優質老年

<p>高齡保健室</p> <p>9/3開課 (每週二, 下午2:30-4:30)</p> <p>營養均衡，攝食正常是老年健康的根本，讓專家教您認識腸胃疾病、口腔保健與健康飲食。</p>	<p>高齡體適能</p> <p>9/4開課 (每週三, 上午9:30-11:00)</p> <p>什麼運動適合老年人？長者如何輕鬆、方便的運動？讓專家教您透過簡單的動作，增強體力避免跌倒。</p>
<p>生活文字班</p> <p>9/5開課 (每週四, 上午9:30-11:30)</p> <p>您因為不識字帶來許多不便嗎？我們利用日常生活各類主題融入課程，並搭配戶外教學體驗，讓您輕鬆學習，趣味認字。</p>	<p>樂齡生活</p> <p>9/5開課 (每週四, 下午2:30-4:30)</p> <p>退休後生活失去重心感到無聊嗎？真正的樂齡生活不是等待人生，而是創造人生價值。我們透過音樂、故事及遊戲與您一起討論老年重要議題。</p>

參加對象：年滿60歲以上（民國42年次前）【每一課程限額20名】
(本期新加入學員優先選課，101-102年已報名過相同課程者不接受重複報名)

上課地點：台北仁濟院-老人身心活化站【臺北市萬華區廣州街200號1樓】

收費方式：保證金1,000元【每期12堂課，出席達9堂課者全額退還】

報名方式：現場報名，請攜帶身分證件及保證金至台北仁濟院社會服務室辦理

報名時間：每週一~五上午9-12時，下午2-5時

報名洽詢：2302-1133分機5607、5602 (www.tjci.org.tw)