

仁濟醫院門診時間表

103年5月份

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

※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(5/3,17,31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(5/10,24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		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	蔡伊達0324				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	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											
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 (5/9,23看診)	黃瑞冰1001(5/3,10,24看診)	
										吳金玉1004 (5/16,30看診)	吳金玉1004(5/17,31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 (焦慮、失眠) (酒癮、藥癮)		褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(5/10,24看診) 褚得利0231(5/3,17,31看診)	
對面一樓												
復建科	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	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	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)	黃瑞冰1001 (雙眼皮)	董光世0501 (停經症候群)	蔡三元0507 (停經症候群)					



新莊仁濟醫院門診時間表(原名稱仁濟療養院)

院址：新北市新莊區中環路一段28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	莊晔嫻	羅家駒	施至	褚得利	羅家駒
下午	施至	莊晔嫻	羅家駒	施至	莊晔嫻	休診

情緒困擾您嗎？壓力無處紓解嗎？

專業的精神醫療機構 **新莊仁濟醫院**

我們有優秀的醫療團隊--專業醫師群、專業心理師、藥師、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」

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

新莊仁濟醫院 (原名稱仁濟療養院)

地址：新北市新莊區中環路一段28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

5
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、林素珍、林建成、何桂英、楊翠萍、張帥心、蔡孟君、李君婷

銀髮族的 口腔照護

★仁濟醫院牙科主任 葉江林醫師

隨著人口結構的改變，台灣已逐漸邁入老化的社會，尤其在萬華區更是明顯。銀髮族因生理老化及全身性疾病的影響，在口腔疾病方面會出現牙齒鬆動、及牙周病等的現象，影響到進食困難，口乾吞嚥不易，尤其有假牙的銀髮族，明顯的對生活造成不便，進而造成營養不均衡的生理疾病發生。

因此如何維持良好的口腔健康，及排除口腔內疾病造成的障礙，是非常重要的。

首先，有全身疾病，例如：糖尿病，心血管，肝腎胃等慢性病的銀髮族，會加重牙周病，及口腔黏膜的症狀，感染控制不易，牙齦易浮腫流血，拔牙後傷口癒合差，其次，牙齒鬆動及殘留牙根，和口腔衛生的自主管理，都是常見的問題。

所以在口腔保健，原則上，還是採取標準的貝氏刷牙法，並選擇適當的潔牙工具，若有活動假牙的銀髮族，更要特別注重清潔。

以下分別從潔牙工具的選擇與活動假牙的護理等兩個面向，來解說銀髮族的口腔衛生保健：

清潔

- 1、牙刷：選擇一把適合自己的牙刷，握柄要粗壯好拿。尤其是有手關節障礙的老年人，依照自己手掌大小來選擇牙刷握柄，方便進行刷牙運動。
- 2、電動牙刷：對於活動度差的人，可建議使用電動牙刷。
- 3、牙間刷（牙縫刷）：缺牙多且牙縫較大時，要使用牙間刷作為刷牙輔助品。
- 4、牙膏、漱口水：老年人大部分都有牙周病問題，牙齦萎縮、牙根外露等；口水分泌量少，齒頸部容易蛀牙，造成牙齒酸痛、敏感現象。可使用去敏感牙膏或含氟漱口水，改善敏感現象。
- 5、洗牙：定期3-6個月至牙科檢查，清洗牙結石。

醫生介紹 <<葉江林醫師>>



學歷：台北醫學院牙醫系畢業士

經歷：仁濟醫院牙科主治醫師、主任

專長：一般牙科、修復牙科、齒列矯正、兒童牙科、牙周病科、根管治療、口腔顏面外科、固定假牙、活動假牙、人工植牙

看診時間：每週一、三、六上午，每週三、五下午

活動假牙的護理

活動假牙和自己的牙齒一樣也要清洗乾淨，溝縫處及樹脂床會堆積牙菌斑造成牙結石，甚至黴菌感染發臭，嚴重影響口腔品質。方法如下：

- 1、三餐飯後、睡前，將假牙清洗乾淨。睡覺前把假牙放入冷水中清泡，讓牙床休息。
- 2、每週至少使用假牙清潔藥片2-3次，消毒假牙。
- 3、定期回診，可讓牙醫師檢查假牙合適度，調整假牙。

活動假牙裝戴注意事項：

- 活動假牙其咀嚼功能僅真牙的一半或只有六分之一(例如：全口假牙)，因此使用時應注意下列事項：
- 避免太硬或直接咬太大口的食物，應改以較鬆軟食物為主。
- 活動假牙剛開始戴會較不適應，但訓練一段時間後便會自然不再有異物感。
- 義齒床需有較大面積的包覆與支撐，才能更穩定更具咬合力，但如有嘔吐或疼痛的現象，請立即回醫療院所處理。
- 裝戴義齒後，至少每年回診1-2次，做追蹤檢查及必要之調整。
- 若假牙產生晃動或破折，絕不可私自調整，以免造成無法補救的後果。
- 活動假牙不戴時，應泡在含義齒清潔液或清水中，避免暴露於乾燥空氣中，而造成樹脂脫水變形及易脆。
- 會影響假牙壽命與穩定的因素很多，但要擁有一付好的假牙，就須與您的牙醫師充份配合。



★仁濟醫院牙科 林美雪 護理師

活動假牙的 ~清潔~

隨著國人醫療品質的提升及生活水準的改善，銀髮族的人口比例也逐漸增加，但是國人的口腔健康卻沒有因年齡的增加而成正比，反倒是口腔衛生常識不足，導致牙齒蛀牙及嚴重牙周病造成口腔內的牙齒數目越來越少，配戴全口活動假牙及部份活動假牙的人數越來越多。

相信大家會在報章雜誌上看到口腔衛生不好，在口內的細菌會比馬桶內的細菌多出好幾倍，也就是如此，口腔衛生不好是多麼可怕。

活動假牙的清潔方式：

先於盆內放置1/3盆的水，避免手滑假牙掉落而摔破，再使用軟毛牙刷及假牙專用刷沾清水或少許食用清潔劑刷洗之後並用大量清水沖淨，並保存於清水中避免乾燥，因現市面上市售很多假牙清潔劑和假牙清潔錠，使用時應先詢問專業的牙醫師的建議，並於每天睡前將假牙清潔後浸泡於假牙清潔錠中，使用於清潔錠後一定要徹底沖淨後再行配戴，若於特殊的狀況下有使用假牙黏著劑時，應使用溫水及刷子徹底洗淨後再使用清水及清潔錠浸泡即可(切記活動假牙不可使用熱水清洗及浸泡)。

最後的小叮嚀：無論你是全口活動假牙或部份的活動假牙，都需要進食後將活動假牙取下清洗後再行配戴，才可保持口腔衛生，保護口腔內的粘膜組織，讓口腔更健康。



預防疾病

正 確 勤 洗 手

★仁濟醫院 感管小組 吳玉香護理師

根據疾病管制署調查結果顯示，有近六成的民眾不知道不擦乾雙手，潮濕的雙手仍然會附著細菌；超過六成民眾未落實正確洗手(包含未以肥皂/洗手乳等洗手，或洗手後未擦乾)；近五成民眾洗手過程中沒有使用清潔品(肥皂或洗手乳等)的習慣，亦有約三成民眾洗手後未把手擦乾。民眾未落實洗手動作，「洗了等於白洗」。

使用肥皂洗手一直是國際公認最有效、最省錢的傳染病防治方式；用肥皂洗手可降低腹瀉罹病率，且能有效預防腸道及呼吸道傳染病；然而「洗手後未擦乾」會受環境細菌沾染，竟比洗手前還髒。

所以民眾到底何時應該洗手及洗手正確步驟以下將為大家說明：

一般民眾洗手五時機：



1. 上廁所後



2. 擤鼻涕後



3. 吃東西前



4. 看病前後



5. 跟寶寶玩

正確洗手步驟：



1. 濕
打開水龍頭，把手淋濕



2. 搓
用肥皂搓雙手20秒(約唱兩次生日快樂歌的時間)



3. 沖
用清水將雙手沖洗乾淨



4. 捧
捧水沖洗水龍頭後，關閉水龍頭



5. 擦
用乾淨毛巾或紙巾把手擦乾

資料來源：衛生福利部疾病管制署網站

熟記洗手時機及正確步驟
預防疾病入侵！

★台北仁濟院社會服務室 蘇于茜 社工員

台北仁濟院社區服務報導

發放物資品項

仁濟院關懷弱勢 食物銀行3年助5300貧戶

林明成董事長夫人親送暖暖包給民眾



物資包裝實況

細數台北仁濟院食物銀行已邁入第四年，以食物代替現金來濟助較無資源的近貧戶，發放區域也從早期的萬華大同區，擴展至板橋、內湖及新莊區，考量偏鄉地區有更多服務需求，在董事長林明成及戴東原院長的帶領下，103年下半年將首度於基隆區為弱勢及近貧家庭服務，希望更多人一同加入來關懷社會。

回顧102年12月所舉辦的第四次發放活動，五區域一共發放了500戶家庭，由於天氣寒冷，除原有的物資之外，特別加發暖暖包，拿到的民眾無不歡喜。其實物資在送到案家手上前，有一群志工辛勤的在背後付出，由平均60歲以上的長青志工進行物資包裝，讓各類的米糧罐頭等變成一袋袋的食物包，即使每次包裝後，手腕肩部及腰椎明顯酸痛，但為了案家的方便，志工們仍努力的付出不喊苦，令人欽佩。

食物銀行也不斷求新求變，從今年3月起，考量口味上能有不同變化，也將食物包內容作部份調整，加入了炸醬罐頭、奶粉及玉米罐頭，麵條的部份也多了3種不同口味，希望案家在拿到物資後，能有不同料理的變換。

近期，仁濟院陸續收到各界社會大眾的善款及物資，在此特別表達感謝。同時也呼籲社會大眾，如手邊有不合用但包裝良好物資（乾貨類），保存期限在4個以上的物資，您可以捐給仁濟院，讓我們轉交給需要的案家，期待各界共襄盛舉。



大同區發放現場

老人身心活化站 成果報導

★台北仁濟院 戴東原 院長 社服室 陳穎叡主任 王翊螢股長

設於本院一樓的老人身心活化站，自設立兩年多以來，頗受社區民眾的歡迎。其所開放的活動項目包括傳承藝術、生涯規劃、樂齡生活、生活文字及老年體適能等班。為檢討體適能課程對老年人訓練的效果，我們將三次課程總共參加的43例資料加以統計分析。他們的年齡60-87歲(平均69歲)。每一課程為12週，每週參與由大專院校專家指導的室內站立或坐著的運動1.5小時。

在課程開始前及結束後分別做下列的各種體適能測試，包括2.44M坐走、30秒坐站、雙手後背相扣、2分鐘屈膝抬腿、坐姿體前彎及上下肢柔軟度等項。結果顯示30秒坐站、2分鐘屈膝抬腿、坐姿體前彎測驗及右上肢柔軟度等側試在訓練後均有顯著進步。30秒坐站的進步與年齡成負相關，即年齡較大者進步較小。

以上結果顯示本院所排訓練課程，在輕鬆氣氛下，確有促進參訓老年人體適能的效果。

此項訓練統計分析的摘要已經今年6月6-8日即將在台北召開的亞洲太平洋(亞太)老年醫學會接受為壁報式報導。



各種體適能測試訓練

一支菸

燒

掉健康人生!

★仁濟醫院 郭千惠藥師

社區清新活力戒菸班即將開辦~

有想要戒菸卻戒不了的煩惱嗎？台北仁濟院附設仁濟醫院將於6月份開辦【社區清新活力戒菸班】，由專業的講師，提供三次內容豐富的課程，幫助戒菸者建立健康的生活型態，強化個人紓壓與拒菸技巧，同時運用團體分享經驗和藥物(如尼古丁貼片)，讓戒菸者經過課程的指導和協助，改變吸菸習慣，提高戒菸的成功率。歡迎想戒菸的民眾踴躍報名，本課程完全免費，讓您遠離菸害，重拾健康快活的人生，趕快來參加喔~

主辦單位：台北市政府衛生局

承辦單位：台北仁濟院附設仁濟醫院

協辦單位：社區里辦公室

(1)報名日期：即日起

(2)對象：吸菸者1人，及支持吸菸者戒菸的親友1人(2人為一組)，限額10組。

(3)獎勵辦法：出席獎-參與課程者

全勤獎：三次課程全程參加者

戒菸成功獎：課程結束後1個月持續戒菸成功學員

功不可沒獎：支持戒菸的親友群

報名洽詢： (02)2302-1133

分機2721仁濟醫院健康管理中心
或分機2141郭藥師