

仁濟醫院門診時間表

104年6月份

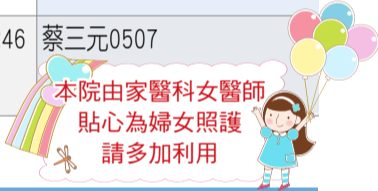
請多加利用網路掛號服務：<http://www.tjci-tp.org.tw> 電話預約專線：02-2302-1133

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	糖尿血脂 甲狀腺	林俊彥0202	戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	黃天祥0253		戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202(6/6看診)
	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(6/13,27看診)
	老人專科				吳樹民0203					吳樹民0203		
	胸腔			葉仁和0224					葉仁和0224			
	心臟內科				柯景塘0251	范齊賢0237		柯景塘0251		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			
腸胃外科			李孟達0325				李孟達0325					
十樓												
內科	腎臟						李孟鴻0222		何書蓉0252	何書蓉0252		
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		周禮智0326(6/6,13看診)	
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	董光世0501	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	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		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 (健診)	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(6/12,26看診)	黃瑞冰1001(6/13,27看診)	
										吳金玉1004(6/19看診)	吳金玉1004(6/6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						褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(6/6看診) 褚得利0231(6/13,27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		葉江林	吳國雄	
葉江林醫師、吳國雄醫師可提供身心障礙牙科特別門診												
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200號
電話：02-23021133
傳真：02-23062500
網址：www.tjci-taipei.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20號
電話：02-22015222
傳真：02-22056387
網址：www.tjci-nj.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：02-26029600 - 26022131
傳真：02-26021132
網址：www.tjci-tsu.org.tw

6
月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翊愷 執行編輯：蔡婉嫻 編輯群：郭怡伶、林素珍、林建威、何桂英、楊翠萍、張錦心、蔡孟君、李姿婷

老年人的運動

☆仁濟醫院復健科 黃庭欣物理治療師

1. 心肺耐力運動：

宜一週三次每次30分鐘有氧運動，讓老年人的心跳與呼吸頻率增加，最理想的情形是達到最大心跳(220-年齡)的60%-80%，可以幫助老年人預防心血管疾病的發生，及增加老年人的身體的攝氧量。常見的心肺耐力運動有快走、游泳、跳舞、跑步機、固定式腳踏車、瑜珈、太極等。

2. 伸展運動：

伸展運動須在其他運動之前作為暖身及運動後的冷卻運動，它可以幫助我們增加柔軟度，防止運動傷害和減低運動時發生的肌肉酸痛，伸展運動亦可以幫助我們維持好的肌肉平衡及良好的姿勢，進而減少日常生活所常遇到的一些扭傷或肌肉酸痛的發生。常見的伸展運動為：



(1) 腳踝伸展運動(圖一)



(2) 大腿伸展運動(圖二)



(3) 肩膀伸展運動(圖三)



(4) 頸部伸展運動(圖四)

3. 肌力訓練運動：

肌力訓練主要是利用重量(如沙包、啞鈴、彈力帶等)提供阻力的工具來做重複性的阻力訓練，進而達到增加肌肉力量的效果。每週三次，每次全身肌肉群做1-2回合重複10-15次的中度阻力運動，重量可以逐漸增加(例如先從半公斤到1公斤再到2公斤)。肌力運動可以幫助預防骨質流失和增加平衡，亦可以減少因年紀增加而發生的肌肉流失，進而減低跌倒及骨折的發生。常見的運動有：



(1) 聳肩(圖五)



(2) 二頭肌訓練(圖六)



(3) 仰臥起坐(圖七)



(4) 抬臀(圖八)



(5) 膝蓋伸直(圖九)



(6) 膝蓋彎曲(圖十)

4. 平衡訓練運動：

老年人最害怕發生的是跌倒，跌倒會引起骨折及長期臥床和身體功能降低的後遺症，而平衡訓練運動可以幫助老年人預防跌倒，增加老年人對身體的控制能力及老年移動時之身體的平衡，平衡運動必須配合肌力訓練才會有更好的效果。簡單的平衡運動在家中可以隨時隨地的做，以下為大家介紹幾個簡單的平衡運動：

- (1) 單腳站立10秒，重複10-15下，兩腳輪流做(手須扶著椅子或牆壁)(圖十一)
- (2) 兩手抬高與肩同寬，兩腳重複腳尖對著腳跟走直線，腳抬高時需停1秒再跨步出去，重複20步(旁側最好能有人在維護安全)(圖十二)
- (3) 雙手扶著牆壁或椅子，腳往後抬停住1-2秒，重複10-15次，兩腳輪流做(圖十三)
- (4) 雙手扶著牆壁或椅子，腳往側邊抬停住1-2秒，重複10-15次，兩腳輪流做(圖十四)



(圖十一)



(圖十二)



(圖十三)



(圖十四)

最後在此提醒大家，每位老年人的身體狀況皆不一樣，如需找到合適自己的運動計劃，可以到復健科請物理治療師做諮詢。

★仁濟安老所 李君婷護理師

流感的居家自主健康管理

流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要的病原為“流感病毒”，通常會出現的症狀有：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽等；約2~7天內會康復。流感病毒可分為A、B、C三型，這當中只有A型及B型會引起季節性流行。

一旦出現流感症狀，經醫師診斷及開藥後，為了避免病毒的傳播，所以需要開始進行居家自主管理，儘量於家中休息，有需要外出時應戴上口罩；另外，也需要確實做到勤洗手的動作，保持居家環境的清潔與通風，避免非必要性的探病及出入公共場所，養成良好的衛生習慣。家人可照常上學、上班。

注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

1. 有咳嗽等症狀時需戴上口罩，若口罩沾染到口鼻的分泌物時，需馬上更換並確實丟入垃圾桶。
2. 打噴嚏時，可用面紙或手帕來掩住口鼻，若沒有面紙或手帕時，可用衣袖代替。
3. 一旦有症狀時，與他人交談，儘可能保持2公尺以上的距離。
4. 當手部接觸到呼吸道分泌物時，要馬上清潔雙手。
5. 自主健康管理的5-7日內，每日早、晚各量一次體溫，並確實記錄。

於自主健康管理期間，若出現下列情況，需立即就醫。

1. 不論活動或休息時，都會出現呼吸急促
2. 咳出血痰或有顏色的痰
3. 呼吸困難或胸痛
4. 指甲床或嘴唇發紫
6. 持續三天以上的高燒

7. 意識改變
8. 低血壓
9. 家中若有兒童，出現危險症狀：快速或急促的呼吸，注意力喪失，不易喚醒，活力下降。

照顧流感的家人時，為了預防感染的風險，需注意並執行以下項目：

1. 讓病人有單獨的房間；如家中有二間以上浴室，讓病人單獨使用一間。
2. 病人使用過的餐具，清潔劑徹底清洗即可。
3. 病人的衣物可照一般程序清洗。
4. 病人用過的面紙應置於垃圾袋中，可與其他家庭垃圾一起丟棄。
5. 除了就醫，儘量讓病人在家中休養，若需外出辦理事務，請由家人代勞。
6. 準備足量的外科口罩。
7. 家中物品需先清潔再消毒，消毒時請佩戴口罩；消毒時，使用政府核可的消毒藥品，並遵照使用說明書方式稀釋。
8. 除了地面及家具外，需加強病人常碰觸物品的表面消毒，如床緣、床旁桌、電話、遙控器，尤其是洗手間設備的表面：門把、扶手、馬桶、抽風口等，更需要特別加強。

針灸

在現代醫學之應用簡介

★仁濟醫院

針灸是透過調整人體氣血陰陽來治療疾病的療法。理論基礎為陰陽、五行等中醫的哲學模型，並實際操作於負責聯絡臟腑形體官竅，溝通上下內外的經絡系統。經絡系統包括十二經脈、十二經別、奇經八脈、十五別絡、十二經筋、十二皮部等。

● 針灸穴道的定位方法包括

1. 利用人體自然標誌
2. 選擇患者體位姿勢
3. 使用同身寸法度量
4. 穴道前後左右確認
5. 揣摸穴下之現象，綜合以上方法才能準確的定位穴道。

世界衛生組織(WHO)於一九九六年提出六十四種針灸適應症，包括了各大系統的常見疾病。例如：

- 一、神經內科系統疾病：(1)中風。(2)頭痛、偏頭痛、顏面神經痛。(3)顏面神經麻痺。(4)坐骨神經痛。
- 二、運動系統疾病：(1)扭傷及拉傷。(2)五十肩。(3)背痛。(4)肋間神經痛。(5)腰部椎間盤移位、腰痛、腰部扭傷及拉傷。(6)關節炎

- 三、腸胃系統：(1)胃痛。(2)嘔吐、打嗝。(3)便秘。
- 四、泌尿生殖系統：(1)陽痿。(2)遺精。
- 五、婦科疾病：(1)經前緊張症候群。(2)月經不調。(3)痛經。
- 六、五官科系統疾病：(1)過敏性鼻炎、鼻竇炎。(2)牙痛。
- 七、小兒科疾病：(1)腦性麻痺。(2)發展遲緩。

針灸在中國有超過兩千年的歷史，現代於西方先進國家也設有針灸師的證照並被廣泛使用於止痛。目前現代醫學的研究認為針灸的機轉包括：1. 傳導電磁信號的反射點 2. 啟動endorphin系統 3. 改變大腦中的化學物質、身體感覺及不自主功能系統。

大量的臨床使用經驗證明針灸是安全而有效的療法，僅有相當輕微的副作用如出血、頭暈等。

如果對針灸治療有任何疑問，請洽詢合格中醫師，祝您健康！

仁濟醫院將於7月份開辦中醫門診
~提供您更完善的醫療服務~

台北仁濟院社區服務報導

仁濟安老所的 社區參與活動

★仁濟安老所 張貽安社工員

談到安老所的社區參與活動，或許大家會聯想到參加社區裡舉辦的園遊會、踩街、或看表演等等。

但我們有另外的社區參與方式，即參加社區表演、比賽或到機構去關懷表演。安老所有多元的老人活動，也有固定的長輩社團如合唱團、打擊樂、敦煌養生操、書法班、創作天地及槌球隊等等；過去幾年，合唱團多次參與社區表演活動，而槌球隊也曾參加過新店市市長盃槌球賽，而書法班與勞作創作的長輩作品也到新北市政府展示過，這是我們所內引以為傲的事，相信對於參加的長輩們而言也是難忘的經驗。



有鑒於自民國95年來的社區參與活動的成效至今，我們每年如有機會定會安排與計畫長輩們的社區參與活動，除期待透過社區參與提升長輩的自信與活力外，也讓我們機構能夠跨區參與活動，與其他社區與機構進行交流。

104年度我們上半年安排了兩場跨區域的社區參與活動，即5月24日至耕莘文教院大禮堂的音樂會表演、6月9日至新店深坑健順老人養護中心的關懷表演。兩場活動分別由我們兩個社團—打擊樂與合唱團長者參與，而長輩們早也興致勃勃的進行表演工作的練習準備。我們期待每次的社區活動，能傳遞「銀髮樂活」的老人社區健康景象，進而增進社區大眾敬老、偕老的觀念，營造世代共融的社區。而本所長輩也能透過社區參與活得更健康、更快樂，能夠達到雙贏甚至是三贏的成效就是我們的最大期望。



賀

本院糖尿病照護網 成果發表

於2015中華民國
內分泌暨糖尿病學會年會

仁濟醫院秉持社區醫院的角色致力於民眾健康的
照護，在總院戴東原院長的大力支持及醫院張
英明院長的帶領下，本院糖尿病照護團隊於
2015年3月21-22日假臺北榮總發表壁報論
文，研究初步發現加入糖尿病共同照護
網個案及早控制血糖似乎可減緩腎功能
惡化，提醒民眾對糖尿病也應早期發
現，早期治療。

●仁濟醫院家醫科洪致幸主任代表向年會
學術主持人林島德醫師說明及討論



三重區食物銀行 志工招募來囉!!!



本院食物銀行自100年起推行至今，服務範圍從萬華及大同，一路擴展到板橋、新莊、內湖、基隆，透過食物銀行救助方案，已有上千個弱勢家庭受惠，志工們的關懷陪伴，讓案家倍感溫馨，而要順利推行此方案，需要志工大力投入與協助。

現在，我們需要您加入志工團隊，協助三重地區的弱勢家庭訪視，只要您有熱忱、願意服務弱勢者，邀請您加入仁濟院志工的大家庭，為這個社會共盡一份心力！為了幫助您更快熟悉服務方式，報名後將請您參與二日的訓練課程。

報名志工：E-mail、傳真、郵寄報名表，或以電話報名，後續將有專人與您聯繫。

報名表下載處：<http://www.tjci.org.tw/>（進入網頁後→社會服務→志工服務→104年三重區食物銀行志工招募）

志工訓練：

日期：7月4日-5日(六、日)

時間：上午09:00至下午16:50，共計2天12小時

地點：台北仁濟院-身心活化站(台北市萬華區廣州街200號1樓)

報名截止：即日起至額滿(40人)為止。

聯絡方式：台北仁濟院社會服務室 張社工

2302-1133 轉 5602

賀

仁濟醫院

獲台北市衛生局頒發103年
醫療安全督導考核作業考評
優等獎



●仁濟醫院糖尿病照護團隊(左起)：林俊彥主任，洪致幸主任，翁碧娟護理長，鍾宗雲營養師