

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7月份

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	糖尿病	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(7/14.28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(7/7.21看診)
	甲狀腺							林俊彥0202		林俊彥0202		林俊彥0202
	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		劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診)		姜良忠1105(7/7.21看診)	
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	
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳房檢查診)			徐榮辰0304		徐榮辰0304				徐榮辰0304 徐榮辰0304 (乳房檢查診)	
泌尿科	吳聲宏0320		吳聲宏0320		李銘展0319		吳聲宏0320		吳聲宏0320		李銘展0319 吳聲宏0320 吳聲宏0320	
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	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	洪致幸0246	蔡三元0507	洪致幸0246	蔡三元0507	蔡三元0507	洪致幸0246 (健診)	洪致幸0246 (健診)	洪致幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507	洪致幸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	黃瑞冰1001	吳金玉1004	黃瑞冰1001(7/14.28看診) 吳金玉1004(7/7.21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(7/7.21看診) 褚得利0231(7/14.28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	黃振慶		簡肇欽 (口腔癌檢查診)		簡肇欽 (口腔癌檢查診)		黃振慶 黃振慶		葉江林 葉江林 (口腔癌檢查診)		
	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

	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？

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

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：新北市新莊區瓊林路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
--	--	---

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王明瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、洪致幸、張瑞華、王群雅、廖原賢、王培仁、蔡孟君、李君婷

7月號

★仁濟醫院 眼科主任 黃瑞冰 醫師

對自己好一點 選幅合適的太陽眼鏡 保護眼睛

炎熱的夏日，常常有強烈的太陽照射，如果在艷陽下活動，我們應如何保護我們的靈魂之窗呢？陽光中含有對眼睛傷害極大的紫外線，但因為它是在可見光譜之外，所以平常是察覺不到的。紫外線對皮膚、角膜、水晶體及視網膜皆會造成影響，也會因曝曬成皮膚癌，角結膜邊緣的翼狀贅片，白內障惡化及視網膜黃斑部退化。

要保護眼睛最好的方式除了遮陽帽或陽傘之外，便是配戴太陽眼鏡。配戴太陽眼鏡的目的，首先是隔絕有害的紫外線，其次是降低可見光的強度，避免強光所造成的不適感，好的太陽眼鏡應要隔絕99~100%的紫外線，以及80%以上的可見光，才足以保護眼睛的健康。

可見光的阻絕方面，一般太陽眼鏡都染有不同的顏色，不同顏色對不同波長的光線阻絕的效果也不同。眼睛在綠光波長區對焦，所以綠光在網膜上形成的影像最清楚，藍光聚焦在視網膜的前方，而紅光聚焦在視網膜的後方。而太陽眼鏡的鏡片必須讓通過的光線維持平衡，讓眼睛容易對焦，使影像更加清晰。

● 如何選擇太陽眼鏡顏色：

市面上各種顏色的太陽眼鏡，要如何選擇呢？灰色是公認最好的太陽眼鏡顏色，最不會影響到色彩的判斷，對各顏色波長吸收均勻，不會改變物體原色。墨綠色和灰色效果差不多，棕色看景物時呈現溫暖橘紅，讓視覺效果變得柔和。運動員最常用黃色鏡片，可以阻隔有害藍光，「藍光是造成視網膜黃斑病變的主因，」黃色鏡片也可以增加顏色對比度，能保持視線清晰，適合在室內或夜晚駕車配戴，擋掉刺眼亮光。相反地，藍色鏡片會吸引有害的藍色光線通過眼睛，最不建議使用。至於紅色、玫瑰色等屬於流行裝飾，並不是保護眼睛的太陽眼鏡。

● 如何選擇太陽眼鏡深度：

至於顏色要多深才夠合適？一般建議，太陽眼鏡在戴上之後，外人應該無法見到配戴者的眼睛，這樣的太陽眼鏡才具有足夠的可見光阻絕效果。好的太陽眼鏡可以濾除掉陽光中的紫外線，減少眩光，給予眼睛適當的保護，並且輔助我們在強光下看得更清晰。好的太陽眼鏡色澤應該均勻，不會造成影像變形，鏡框鏡片變形扭曲引起視覺問題，也不容小覷。鏡片表面凹凸不平、弧度不均勻、結構不穩定等，都會影響解析度和視覺效果。

● 如何選擇太陽眼鏡鏡片：

鏡片的材質來看，太空鏡片（polycarbon）本身即具有極佳的紫外線吸收功能，透明的太空鏡片幾乎可以隔絕99到100%的紫外線呢！樹脂片（CR）也可以阻絕B形紫外線與大部分的A形紫外線，效果僅次於太空鏡片。至於玻璃片，紫外線的阻絕效果是較差的，但有的鏡片加上抗紫外線的鍍膜以增加隔離的效果。

民眾在選購時，可將太陽眼鏡拿在距眼睛40公分處，對準遠處的門框等直線為目標，將太陽眼鏡上下左右移動，如果直線背景不會扭曲變形，則是較好的鏡片，這樣的太陽眼鏡才能真正保護眼睛。另外鏡框較大，較接近眼睛的太陽眼鏡對上、下、左、右來的光線，也具有較好的防護效果。太陽眼鏡就是要消除強光造成的眼睛疲勞，但是一副粗製濫造的太陽眼鏡所引起的眼睛疲勞可能比強光所引起的眼睛疲勞還嚴重。





眼睛防曬的重要

★仁濟醫院 眼科 羅秀琴 護士

眼睛防曬的重要！！過量的藍光會穿透眼球直達視網膜與黃斑部，使眼睛受到傷害，可能引起白內障，造成黃斑部退化。

陽光對眼睛的傷害可分為急性和慢性，急性傷害以角膜發炎為主，可能產生的症狀如流淚、眼睛劇痛等，常以抗生素、人工淚液治療，只要適當休息，症狀就能獲得緩解，慢性傷害則包括白內障和黃斑部病變等

民眾最好避免在上午10點到下午2點外出，至戶外時，應配戴一副合適的太陽眼鏡，戴抗紫外線太陽眼鏡不但能防曬，也可以阻擋風沙、灰塵，減少眼睛水分蒸發，對傷口復原較有利。或戴帽子、陽傘，才能避免光害傷眼，民眾如果要在高溫炎熱的天氣出門，也要注意做好眼部防曬工作。

記得愛美的同時，也別忘了保護您的雙眼唷~~

▶容易遭受紫外線侵害的高危險族群:

- 1. 長年居住在地區氣候良好、艷陽高照者
- 2. 常做戶外運動，或長期在戶外工作者
- 3. 或剛接受眼科手術的患者
- 4. 配戴隱形眼鏡者

認識登革熱

★仁濟醫院感控小組 吳玉香護理師

(一) 什麼是登革熱

登革熱又叫典型登革熱或原發性登革熱，係由蚊子（埃及斑蚊或白線斑蚊傳播的急性病毒性熱疾，而以高熱、頭部、肌肉、骨頭、關節的奇痛，後眼窩痛以及發疹為主要症狀。

另有一種自1953年開始，發生在菲律賓、泰國、馬來西亞、新加坡、印尼、印度、斯里蘭卡、緬甸、越南等各地的奇異登革熱，主要侵襲3~10歲的兒童，以嚴重而可能致命的出血徵候乃至休克為特徵，成為嚴重的公共衛生問題。因為其感染對象、症狀以及預後與原來的登革熱顯然不同，所以稱登革出血熱，或登革休克症候群，也有續發性登革熱之稱。

登革熱是一種環境病、社區病，因此只要環境中存在適當的孳生源，就有登革熱流行的可能。即使只是一個被任意丟棄的空杯、空罐、空盒、廢保麗龍箱及廢輪胎，都可能是孳生源，更遑論目前仍有為數不少的空地、空戶或廢棄的工廠等建物，更是病媒蚊孳生的溫床。

(二) 傳染方式

人被帶有登革病毒的病媒蚊叮咬而受到感染，發病前1天至發病後5天間，病人血液中有病毒活動，稱之為病毒血症期。台灣重要的病媒蚊為埃及斑蚊及白線斑蚊。埃及斑蚊主要孳生於人工容器及人為積水處，而白線斑蚊除了孳生於人工容器外，還可孳生於天然容器。

(三) 常見症狀

突然發燒(≥38℃)並伴隨下列二(含)種以上症狀：

- * 頭痛
- * 後眼窩痛
- * 肌肉痛
- * 關節痛
- * 出疹
- * 出血性癍塊
- * 白血球減少

(四) 預防方式

1. 徹底清除病媒蚊孳生源：日常生活中主動進行容器減量及清除積水容器，積極加強環境衛生管理，防止登革熱病媒蚊孳生。
2. 較大面積之水域、地下室積水，如狹窄之防火巷、屋簷排水槽、屋頂及樹洞等，則可使用乳劑、水分散粒劑等可以以噴霧機噴灑之劑型。
3. 於出國或至登革熱流行地區時，應穿著淺色長袖衣褲，身體裸露部位塗抹衛生署核可之防蚊藥劑。
4. 家中裝設紗門紗窗，如有破損應加強檢修、睡覺時可掛蚊帳避免蚊子叮咬。
5. 使用捕蚊燈或電蚊拍（蚊香僅具驅蚊效果無法消滅蚊子）。
6. 若經醫師診斷疑似感染登革熱，請遵照醫師指示服藥，生病期間儘量避免外出及在家休息多喝水；且於發病後5日內，應注意避免再被蚊蟲叮咬。

登革熱是一種環境病、社區病，因此只要環境中存在適當的孳生源，就有登革熱流行的可能。即使只是一個被任意丟棄的空杯、空罐、空盒、廢保麗龍箱及廢輪胎，都可能是孳生源，更遑論目前仍有為數不少的空地、空戶或廢棄的工廠等建物，更是病媒蚊孳生的溫床。因此登革熱防治工作需要你我大家的支持與實行！

「免費癌症篩檢，健康有禮月月抽大獎」活動！

一、活動期間：101年7月1日至10月31日止

二、篩檢資格：設籍台北市且年齡符合免費篩檢之民眾

1. 大腸癌(糞便潛血檢查):50-69歲，每2年1次
2. 口腔癌(口腔黏膜檢查):30歲以上，每2年1次
3. 乳癌(乳房X光攝影檢查):45-69歲婦女，每2年1次
4. 子宮頸癌(子宮頸抹片檢查):30-69歲婦女，每年1次
5. HPV採檢服務:30-69歲且6年以上未接受子宮頸抹片檢查之婦女

三、抽獎辦法：次月第三週星期一上午10時以電腦隨機公開抽選，於七日後公佈於台北市衛生局網站。

- 四、每月抽出：
- 智慧型手機（價值二萬元）3名
 - 平板電腦（價值二萬元）2名
 - 美髮組福袋（價值五百元）30名

五、篩檢地點：台北仁濟醫院七樓健康管理中心
備註：抽獎辦法詳情請洽 仁濟醫院七樓健康管理中心(23021133#2742) 或衛生局網站(網址: <http://www.health.gov.tw/>)

台北仁濟院社區服務報導

★台北仁濟院社會服務室 詹尹州 社工員

食物銀行抗漲送愛，用實際物資幫助弱勢家庭

6月16、17日台北仁濟院舉辦101年第2次的食物銀行物資發放活動，分別於萬華、大同區發放濟貧物資協助經濟弱勢家庭，共擔。逾一千兩百人以上獲得補助，減輕生活上的負擔。

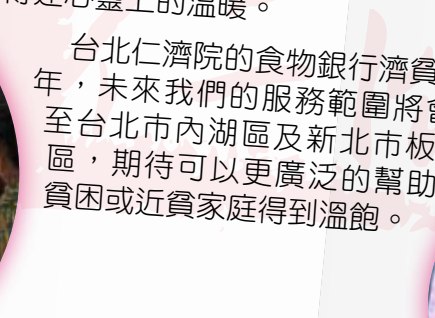
國內近期因油電調漲，使得物價蠢蠢欲動，不少民生用品價格飆漲，對於原本就經濟拮据的弱勢家庭而言無疑是雪上加霜。儘管是在社福資源豐富的台北市，仍然有不少處於福利邊緣的經濟弱勢家庭，無法取得政府相關資源，因此本院林明成董事長，持續2年提撥千萬元開辦食物銀行，以實際的物資幫助弱勢家庭，同時拋磚引玉，讓更多的人一起關心這些弱勢的家庭。

台北仁濟院食物銀行濟貧計劃，用實際而貼心的方式協助經濟弱勢的家庭。我們評估受助戶的人口數的不同，供予適量的白米、麵食、罐頭類等食品並搭配物資兌換券讓受助戶得以購買生活所需的物品，尊重並滿足受助戶個別的需求。不僅如此，我們也以定期家庭訪視搭配電話問安等方式，了解受助戶的需要並表達關懷，除了提供實際物資能滿足受助戶生活上的溫飽，也希望能夠傳達心靈上的溫暖。

台北仁濟院的食物銀行濟貧計劃，推展至今已至第二年，未來我們的服務範圍將會擴展至台北市內湖區及新北市板橋區，期待可以更廣泛的幫助貧困或近貧家庭得到溫飽。

台北仁濟院101年2次食物銀行捐款捐物芳名錄

芳名	金額/物品
莊鴻翔君	30,000
鄭士康君	1,000
邱欽德君	6,000
陳道運君	1,000
過彩玉君	2,000
廖今微君	2,000
廖期均君	2,000
閻世軒君	白米 (2kgx10包)
顏品聿君	江記豆腐乳 (370gx360瓶)
顏煥美君	好面熟烏龍麵 (200gx900包)
台灣農畜產業股份有限公司	白米100斤
炫祺生物科技有限公司	白米100斤
谷產科技有限公司	白米100斤



樂在銀髮~生活文字班

★台北仁濟院社會服務室 蘇于茜社工員

臺北市萬華區65歲以上老年人口比率是北市行政區域之冠，在這人口結構逐漸走向老化的時代，台北仁濟院不忘致力於社區工作，自99年底在老人身心活化石開辦各類成長課程，除現有的「高齡保健室」、「高齡體適能」以及「樂齡生活」課程外，本院仁濟院戴東原院長有感醫院求診病患因為不識字所帶來的生活困擾，興起了開設老人生活文字班的想法，讓年長者增加學習的機會，拓展視野。

課程特別邀請具有成人識字教育讀書會領導經驗的陳德泉老師授課，為期每週一堂，每堂2小時，連續12週課程，有別於一般制式化的填鴨教育學習，以實用性為主，透過繪本、健康、藝術、遊戲、歌唱等素材，配合戶外參訪及結合小班制教學，並邀請志工擔任課堂觀察者，輔佐學員克服學習上的障礙問題。

課程辦理至今，學員分享因為不識字而影響日常生活的經驗，吳姓學員靦腆表示，搭公車會擔心看錯車牌、簽名要用蓋章或手印代替；王姓學員則無奈表示不會填寫存款劃撥單，請人協助不成還遭到反諷；陳姓學員本身有慢性疾病，身體偶有不適，本來要放棄學習機會，但仍 在家人鼓勵下前來；林姓學員喜愛旅遊，但因為不認識字，不敢獨自前往；張姓

學員也因為不識字，覺得自己和孫子女比較沒有話題，這些學員反應事項，老師在規劃課程時也特別列入課堂教學，讓學員可以實際練習，目前課程進度到第三堂課，學員們都樂於學習，也很勤奮認真，雖然短時間成效還不明顯，但我們希望這不只是一堂識字的課，更重要的是建立學員學習的習慣，同時亦期待生活文字班的規劃，能夠整合並建立出一套既定模式，貼近長者關注的生活議題需求。如果您也年滿60歲，認同文字班教學目標，歡迎來電洽詢及報名【聯絡電話：2302-1133分機5607,5603】。



陳德泉老師(中立者)授課內容生動活潑

學員們正在一筆一劃，學習畫圖與寫字