

仁濟醫院門診時間表

103年3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(3/8,22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(3/1,15,29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	劉代騰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	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	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	洪致幸0246	洪致幸0246	蔡三元0507	蔡三元0507	洪致幸0246	洪致幸0246	洪致幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507	洪致幸0246	
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(3/7,21看診) 吳金玉1004(3/14,28看診)	黃瑞冰1001(3/6,22看診) 吳金玉1004(3/1,15,29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(3/1,15,29看診) 褚得利0231(3/8,22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
				葉江林	葉江林						吳國雄	
	約診	簡肇欽				簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	簡肇欽	
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？
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 歡迎進住成爲一家人

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-ta.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：02-26095600、26092131
 傳真：02-26091132
 網址：www.tjci-ts.org.tw

3
月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王翔登 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

樂活人生與旅遊~

長者旅遊保健?

★仁濟醫院家醫科主任 洪孜幸醫師

春暖花開，宜旅行。樂活旅行已是許多人退休後最希望做的事。無論國內外的旅遊地點，都值得細細品味。但銀髮族群需注意：1. 年齡增長造成生理機能的變化。2. 慢性病比率較年輕族群較高的兩大特點。針對旅行中可能的健康風險預作準備，也可以玩得安心又盡興。

全世界旅遊人口持續增加中，根據觀光局統計，每年出國人次已突破1100萬人次，且仍不斷攀升。旅遊相關產業蓬勃發展，跨領域的旅遊醫學相關研究近年來也愈發重要，對民眾預防保健也有更明確的建議。

● 旅行前 - 行前準備

慢性用藥的份量建議準備較原訂旅遊計畫多2週以上的用藥，以因應如美東班機因暴風雪取消、埃及暴動等因素延誤行程時仍可穩定控制病情；藥物儘量攜帶於隨身行李或分開在不同的行李，以防托運行李遺失時之不便。含藥物學名的處方箋、重要病情摘要或紀錄也應隨身攜帶。

長者行程中如有特殊行程，如潛水、登高、長途健行、單車環島等較耗費體能的活動，可先諮詢醫師建議，並提早漸進式進行相關心肺功能的運動訓練。意外與心血管疾病也是重要的旅遊健康威脅，長者行程規劃時宜避免負重、轉機勿太頻繁或太緊湊，旅程時間較長時最好安排轉機旅館充分休息。

● 旅行中 -

高山症 - 急性高山症 (Acute mountain sickness, AMS) 常發生於快速上升至海拔2440公尺 (8000英尺) 以上高度時，發生頭暈、頭痛、嘔吐、疲倦、睡眠障礙等不適，嚴重時會出現高山症腦水腫或肺水腫，有生命危險。國人常去的旅遊地點如南美秘魯(Peru)的庫斯科(Cuzco)、西藏泰北(Tibet)的拉薩(Lhasa)，及國內許多觀光勝地也屬高海拔區域如玉山、武嶺等地，也應注意預防高山症。目前俗稱丹木斯的Acetazolamide可有效預防高山症與高山症腦水腫。威而鋼Viagra的成分Sildenafil則可用於預防高山症肺水腫。

◎時差 - 時差問題(Jet lag)幾乎影響所有跨過3個時區的旅行者，銀髮族調整時差的時間可能需要更長的時間。可以諮詢醫師後，配合目的地使用適合自己的鎮靜安眠藥物幫助調整時差。

◎動暈症 - 動暈症(Motion Sickness) 即所謂的暈車暈船，可能使遊興大減。適當使用暈車藥物或貼片會有幫助，但要注意需於上車前1小時服用效果較佳，並且注意青光眼患者症狀可能加劇。

◎旅遊者腹瀉 - 發生機會約30%~70%，高齡者腹瀉須特別小心脫水的風險，可以準備口服電解質粉或錠泡入開水中飲用，但有發燒、血絲黏液便、或嚴重嘔吐無法飲水時，應儘速就醫。世衛組織WHO給旅遊者的建議為：boil it, cook it, peel it, or forget it (煮沸它、煮熟它、皮自己剝、或是忘了它吧)！

● 旅遊門診諮詢與預防保健

對於旅遊當中可能發生的健康風險，可以藉著下列方式降低旅遊風險：

◎疫苗

公費疫苗對高齡者與高危險群者可予以流感和肺炎鏈球菌疫苗。其實，針對不同旅遊目的地，還有許多的疫苗防護傘可供民眾自費接種。例如麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗(MMR)可以保護旅遊者免於現在菲律賓和紐西蘭的麻疹流行；其他如東南亞地區、中國大陸可接種A型肝炎疫苗；至印度直接接種傷寒疫苗；還有至中南美洲訪古文明或至非洲看動物大遷徙須接種黃熱病疫苗等等。

◎預防用藥

除了高山症的預防用藥外，瘧疾預防用藥國內目前有四種，氯奎寧Chloroquine、美爾奎寧Mefloquine、Malarone、去氧羧四環素Doxycycline須依目的地之瘧原蟲是否有抗藥性、藥物禁忌症、以及個人服藥習慣等因素考量使用。國內旅遊目前無本土性瘧疾風險，但國人常去的東南亞各國、印度、中南美洲、非洲等許多區域仍屬高風險地區，但各國仍有不同風險等級，例如印尼多為高風險區域，但區域內少數如巴厘島Bali的觀光區則無，可上疾病管制署網站查詢；國內每年仍有20~30例境外移入瘧疾個案，多來自非洲、東南亞。長者須注意心臟傳導異常、肝腎功能異常等慢性病亦可能影響瘧疾預防用藥的選擇。

◎重點衛教

某些傳染性疾病像是蟲媒傳染如登革熱、飛沫傳染如肺結核、食物飲水傳染如諾羅病毒腸炎、與血液與性接觸傳染如愛滋病等，現階段並沒有適合的疫苗或預防用藥可供使用，預防之道即在於確實做好防蚊、洗手、戴口罩、安全性行為等自我防護！

◎行前4~8週諮詢您的家庭醫師

長者慢性病比例高但仍許多人罹病而不自知，行前可提早進行相關的身體檢查，對於三高和肝腎功能等項目還可以多多利用「成人健檢加值服務」或台北市提供之免費老人健檢。行前4~8週諮詢您的家庭醫師或至旅遊醫學門診，可以讓疫苗接種後有充分的時間達到最佳的免疫效果，或是可先檢測是否有無抗體再接種，期能協助民眾快快樂樂出門、健健康康回家。



★仁濟醫院 健管中心 趙燕琪護理師

旅遊時最怕碰到的事?!

出門在外旅遊，本應是件輕鬆愉快的事，除了注意人身安全之外，其中，最害怕發生的健康問題之一應該就是腹瀉，也就是俗稱的水土不服吧!

研究顯示大約有20%-50%的短程旅行者會感染旅行者腹瀉，特別是從開發國家到未開發國家旅行時尤其容易發生；少數的旅行者腹瀉則是由於時差、壓力、飲食改變、或其他原因。除了糖尿病患者及免疫力較差的人（癌症病患、正服用類固醇、愛滋病患者等）可能得到腹瀉之外，年輕人也因為較喜歡探險性質的旅行，比較勇於嘗試不同飲食，並且對於未曾接觸過的病原體有比較高的感受性，免疫經驗較少，因此也較常發生旅行者腹瀉。

通常引起旅行者腹瀉的主要因為食物，偶而經由微生物污染的水傳染。在許多開發中熱帶地區國家常有衛生不良的情況發生，如：食物清洗不當及保存不良、未經烹煮過的食物等，都會增加旅行者腹瀉風險。

旅行者腹瀉通常80%-85%為細菌感染，其餘才為寄生蟲及病毒類感染。其典型症狀為：當您到達旅行目的地，於24小時內發生三到十次不成型的糞便，持續約2-5天，並且伴隨腹絞痛、發燒、噁心、嘔吐等現象。

腹瀉是旅客最常見身體不適的原因，但一般卻很少為了此病而需要給予預防性投藥，因此避免攝取到受污染的水或食物是重要預防關鍵。已下有幾點對旅行者的建議：

- 1.經常洗手，尤其是飯前、便後
- 2.避免高危險飲食，如路邊攤飲食或已削皮之水果、生的未煮熟的肉類或海鮮類食物
- 3.不生飲自來水或地下水，飲用瓶裝飲料或經煮沸一分鐘以上的水
- 4.避免食用生乳或未殺菌過的乳製品
- 5.避免暴飲暴食，容易引起胃脹氣及感染發炎導致腹瀉

大多數「旅行者腹瀉」與本身的健康情形很有關聯，有些症狀較輕微的約持續3至4天，適度補充水分及電解質通常不需特別治療即可痊癒。但若超過一星期以上仍未見好轉，且症狀嚴重時還是應及時就醫治療，尋求醫處協助。

NEW!

**仁濟醫院新聘
泌尿科主治醫師**



蔡伊達醫師

【醫師介紹】

● **學歷**

台北醫學院醫學系

● **經歷**

台灣泌尿科醫學會專科醫師
台灣礦工醫院泌尿科主治醫師
慈濟醫院泌尿科醫師
署立花蓮醫院泌尿科主治醫師

● **專長**

尿路結石、攝護腺肥大、疝氣
包皮過長、隱睪症、膀胱機能異常
排尿異常、男性不孕、性功能障礙

● **看診時間**

每周一上午(103年3月1日起)

台北仁濟院 仁心濟世精神傳海外

★台北仁濟院文史小組 郭怡伶小姐

日本京都大學新川敏光教授及常葉大學林成蔚教授帶領師生至台北仁濟院文史室參觀，並了解台北仁濟院現今之社會救助業務。

新川教授研究專業領域是社會福利、福利國家比較研究、勞動政治。因此，對台灣社會福利史占有重要地位的台北仁濟院非常有興趣。因此在難得的訪台行程，特地加上台北仁濟院文史展示室的參訪。

妳你還不知道台北仁濟院在社會福利史、醫療史的重要性?趕快來台北仁濟院文史展示室!!

台北仁濟院文史展示室參觀資訊:

台北市萬華區廣州街198號 每星期四、五下午兩點至五點固定開放

我們樂意配合各種形式的鄉土教育或導覽課程~

請聯絡台北仁濟院文史展示室23021133#5701郭小姐



右至左:台北仁濟院戴東原院長、京都大學新川敏光教授、常葉大學林成蔚教授、常葉大學安周永講師。

103年臺北市老人健檢3月3日起開始囉!

103年度臺北市老人健康檢查，衛生局核定仁濟醫院長者服務量：**600名**，將於103年3月3日起開始接受現場預約登記受檢，敬請攜帶身分證、健保卡至仁濟醫院7樓健康管理中心辦理登記。

受檢資格：設籍臺北市，65歲以上長者（民國38年12月31日前出生）或55歲以上原住民長者（民國48年12月31日前出生）。



台北仁濟院社區服務報導

萬華踩街 活力健康、商業繁盛

—展現萬華在地生命力 創造多元友善環境

★台北仁濟院社會服務室 陳穎韻主任

萬華踩街今年舉辦第六年，同時恰逢馬年，正是大步躍起，奔騰開展的時刻，因此以「活力健康、商業繁盛」做為主題，由參與的單位代表扮演財神爺致贈店家新年賀卡、金元寶禮盒、友善店家貼紙，希望能給參與店家馬年整年的好運勢。

踩街已經是每年歲末的重點活動，今年更加入許多單位共襄盛舉，身為萬華的社福組織，台北仁濟院希望可以號召更多人關懷社會福利議題，也希望串起萬華的在地力量，營造一個友善的多元社區環境，另外西門扶輪社、艋舺扶輪社、台北市警察局萬華分局與「立心慈善基金會」等主辦單位亦大力支持，透過各相關路線里鄰長協助、社福機構的熱心參與，成功的連結了超過200個店家共同加入本次活動。

實際參與踩街的民眾，更是由眾多愛心機構、商家一起動員動員組成，分為三條踩街路線，近3,500人參與，每條踩街路線都有不同的扮裝主題，有前導警車及警察大頭娃娃、近來人氣最夯的黃色小鴨、舞龍舞獅及三太子...等領隊，帶領精心打扮的社福團體與社區民眾一同踩街，氣氛熱鬧也展現社區關懷，表現出艋舺在地的溫暖及活力。

而在所有踩街路線集結的402號公園，也設有福利博覽會，現場十多個與民眾息息相關的福利攤位，提供許多實用資訊，還有熱騰騰的油飯和可愛的馬年造型小燈籠現場發送，讓大家感受萬華地區的熱情及年節的歡樂氣氛。



本院戴東原院長(中)與財神爺致贈福袋給友善店家



福利博覽會熱鬧滾滾



仁濟線聲勢浩大

整裝完畢準備出發踩街了!



★台北仁濟院社會服務室 郭敏雄股長

台北仁濟院邀請您 作伙看電影

獨居長者樂開懷

下著細雨的寒冬午後，雖然出門相當不方便，卻有許多大同、萬華區的長者，滿懷興奮的心情前往西門町，一起欣賞仁濟院特別為長輩們公益包場的「大稻埕」電影。

台北仁濟院近幾年來，投入許多的人力與經費，從事關懷長者的社會服務工作，除了送餐到家的服務逐年擴大，也在特殊的節慶，致贈佳節禮品及舉辦重陽餐會等活動，帶給許多長者精神慰藉。在仁濟院的巧思安排下，今年第一次邀請老人家們看電影，特別選了一部適合長輩欣賞的賣座片—「大稻埕」，讓大家難得有機會出來透透氣，希望帶給大家更多歡樂。

看完電影之後，蘇爺爺開心的告訴陪伴志工：「我已經好幾十年沒進戲院看電影了，今天可以和這麼多人一起看電影，心情很高興！」欣賞電影的過程當中，仁濟院也為每一為長者準備了大稻埕的百年老店—十字軒最出名的幾樣點心，有紅圓、鹹光餅、綠豆糕龜等，期望在視覺重新回到100年前的光景，嘴裡也能回味兒時記憶的點心。

這次電影欣賞會選擇「大稻埕」這部影片，主要是該片穿越了現代與100年前，就像台北仁濟院百年來不間斷的從事社會關懷服務。台北仁濟院自清同治時期成立以來，一直不斷地從事社會救助、老人照顧及



長者在接受媒體採訪時，開心的表示：參加這次的電影欣賞會，心情很高興！

醫療服務，更是國內第一個成立精神醫療收容機構的單位。由於深厚的歷史淵源，仁濟院也一直持續關心萬華及大同地區的長者們，提供了送餐、獨居老人關懷及食物銀行等服務，深耕於大同及萬華地區。

仁濟院期望提供有別於以往的照顧服務，除三餐溫飽與年節贈禮之外，更希望能提供弱勢族群與長者在心靈層面上的關懷。因此，在這歡慶的時節，仁濟院很用心地替弱勢團體與長者舉辦一場「大稻埕」電影欣賞會，期望將這份歡慶的喜悅傳遞出去。



台北仁濟院林明成董事長親切的傳遞餐盒給長者