



星期	一		二		三		四		五		六	看診樓層
時間	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	
糖尿血脂 甲狀腺	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		5F
神經內科 (失智症門診)		張英明 0233 13:00 看診			張英明 0233	陳致中 0275				張英明 0233 13:00 看診		5F
腎臟科	楊英芳 0213	楊英芳 0213	楊英芳 0213	李孟鴻 0222		楊英芳 0213	楊英芳 0213		楊英芳 0213			5F (李孟鴻 7F)
老人專科				吳樹民 0203					吳樹民 0203			5F
胸腔科		索任 0226			郭正典 0260					郭明隆 0274		5F
內科		歐天元 0406										5F
心臟內科	馮志瑛 0272		馮志瑛* 0272	柯景塘 0251			柯景塘 0251		黃蓮奇 0259			5F
胃腸科	林齊宣 0330	郭長豐 0261	李孟達 0325	陳瑞昌 0268	林齊宣 0330	林憲宏* 0258		郭長豐 0261	林憲宏* 0258			5F
骨科	林繼昌 0328		林晉 0336	林繼昌 0328	林晉 0336	林繼昌 0328	林繼昌 0328	林晉 0336	羅賢益 0335	林晉 0336		3F
外科： 乳房外科 肛門直腸	徐榮辰 0304	林水龍 0337 徐榮辰 0304			徐榮辰 0304	徐榮辰 0304	林水龍* 0337		徐榮辰 0304	徐榮辰 0304		3F
泌尿科	劉志光 0345		蔡伊達* 0324				洪錦雄 0331					3F
皮膚科				曾興隆 1123	曾興隆 1123	林昱廷 1129		曾興隆 1123	曾興隆 1123			3F
復健科	洪茂桓 1409			卓薪 1412	洪茂桓 1409	林峰正 1411 14:00 看診 (12、26 看診)			洪茂桓 1409	卓薪 1412 14:30 看診		5F (洪茂桓 2F)
物理治療	6 樓 復健物理治療室											
牙科			葉江林*		葉江林		吳國雄 含身心障礙門診	吳國雄 含身心障礙門診	葉江林*	吳國雄		6F
婦產科	陳能瑾 0514			周輝政 0512			王崇安 0511					7F
子宮頸抹片 快速通關	陳能瑾 0514			周輝政 0512			王崇安 0511					7F
家庭醫學	李龍騰 0255 吳沛儒 0264	李龍騰 0255	王珮淳 0257		李龍騰 0255 黃于玲 0263	王珮淳 0257	李龍騰 0255 吳沛儒 0264	王珮淳 0257	王珮淳 0257			7F
健康管理中心 戒菸減重門診	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 (含老人健檢、成人健檢、員工門診)											
眼科	黃瑞冰 1001	黃瑞冰 1001	吳金玉 1004	吳金玉 1004	黃瑞冰 1001		古婉珍 1007		陳慕師 1005 09:30 看診	黃瑞冰 1001		2F
中醫科	呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002	呂梯青 6002	林高士 6001		呂梯青 6002	呂梯青 6002	林高士 6001			2F
耳鼻喉科		林松村 0908 (聽殘)	林松村 0908 (聽殘)				林松村 0908 (聽殘)		林松村 0908 (聽殘)	林松村 0908 (聽殘)		2F
身心科 (失智症門診) 限 18 歲以上						褚得利 0231				張永龍 0232		2F



【狂賀!! 林水龍 總院長】

👍 榮獲 衛生福利部醫院第 12 屆 **優良暨資深典範醫師 醫療貢獻獎**

仁濟院志工團隊 榮獲 114 年台北市優良志工 團隊 金鑽獎

仁濟院志工團隊 榮獲 114 年台北市優良志工 團隊家 庭金鑽獎 洪麗鳳、洪進鳳



📢 最新消息

1.11/1(W6)本院舉辦免費健康服務，請攜帶健保卡，禮品豐富等你拿

2.11/14(W6)青山里 14:00-16:30 流感疫苗、新冠疫苗及肺炎鏈球菌注射

📢 五大抗老策略，啟動延壽之鑰

- ※ 自古以來，「長生」與「不老」總被視為相連的追求。然而，隨著平均餘命不斷延長與超高齡社會的到來，順序或許需要調整：唯有先「抗老」，才能真正「延壽」。
- ※ 在現代醫學與生活方式的共同影響下，我們常見到不同的老化速度。有些人雖已達領取老年優待的年齡，卻依舊神采奕奕；但也有人因菸酒習慣或不良生活型態，提早出現衰老徵兆甚至罹患慢性疾病。這說明了生理年齡並不等於實際年齡，外表或身分證上的數字，無法反映真實的老化進程。
- ※ 學者 Guido Kroemer 及其團隊在 2025 年發表於《Cell》的綜論文章中，將 2013 年提出的「九大老化標誌」(Hallmarks of Aging) 擴展為十四項，涵蓋基因組不穩定、端粒縮短、表觀遺傳變化、蛋白質穩態喪失、營養感之調控失衡、巨胞自噬失能、粒線體功能障礙、細胞衰老、幹細胞耗竭、細胞間通訊異常、慢性發炎、菌相失衡、細胞外基質改變、心理社會孤立等。這些標誌提醒我們，老化並非單一器官或功能的衰退，而是全身系統與環境交互作用的結果。



本文作者
林水龍 總院長

※ 面對老化挑戰，實證醫學提出了五大核心策略：

- ※ (1) 營養管理：如抗發炎飲食、適度控糖，降低代謝與發炎壓力。
- ※ (2) 運動處方：阻力訓練與高強度間歇運動，可維持肌力與代謝健康。
- ※ (3) 避免有害物質：遠離尼古丁與過量酒精，減少自由基與毒性物質損傷細胞。
- ※ (4) 壓力與睡眠調適：穩定身心狀態，促進修復機制。
- ※ (5) 社會參與：透過持續學習與互動，降低孤立感，維持心理韌性。

※ 抗老化五大策略作為實踐的生活法則，以全面啟動身體自癒力，讓細胞與系統獲得修復與強化，實現「抗老先行，延壽隨之」的健康目標。

仁濟醫院神經內科主治醫師簡介

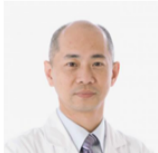
姓名
陳致中醫師

學歷
臺北醫學大學醫學資訊研究所博士

經歷
雙和醫院暈眩中心主任
臺北醫學大學醫學系/助理教授
博仁綜合醫院神經內科兼任主治醫師
衛福部立基隆醫院神經內科兼任主治醫師

專長
前庭功能障礙

看診時間
114.10.22 起每週三下午



仁濟醫院 免費健康服務

日期：114年11月01日(六) 時間：08:30-11:30
地點：仁濟醫院1樓 (請務必攜帶健保卡)
項目：流感疫苗施打、口腔癌篩檢、大腸癌篩檢、乳癌篩檢、子宮頸癌篩檢、肺癌篩檢、成人健檢、BC肝篩檢、聽力檢測、骨質密度(●起這陣來守護)

流程	項目	內容
1	參加者報到	填寫基本資料及篩檢檢查單
2	連線查詢	量測查詢篩檢資格 連線過卡
3	篩檢篩檢	LDCT(低劑量電腦斷層)排檢預約
4	口腔癌篩檢	口腔癌篩檢、聽力檢測
5	成人健檢 BC肝	成人健檢 抽血 驗尿
6	大腸癌篩檢	發放採檢器
7	乳房篩檢	乳房攝影
8	骨質密度	骨質檢查
9	健康衛教	健康衛教
	發放禮品	滿意度調查 發放禮品



恭賀健康 bye bye 肉肉
輕量組及重量組前三名

附設仁濟醫院 為您守護健康的每一步!