

# 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9月份  
 ※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
<b>五樓</b>											
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(9/8.22看診)
	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(9/1.15.29看診)
	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)		姜良忠1105		姜良忠1105		吳維平0248 (9/6.20看診)		劉代鵬0245 (結直腸癌檢查)		姜良忠1105(9/15.29看診)
<b>十樓</b>											
內科	腎臟						李孟鴻0222				
<b>三樓</b>											
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)			徐榮辰0304	徐榮辰0304			徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳房檢查)	
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
<b>七樓</b>											
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)	董光世0501 (子宮頸癌檢查)	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	洪攷幸0246	蔡三元0507	洪攷幸0246	蔡三元0507	蔡三元0507	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										
<b>二樓</b>											
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(9/8.22看診) 吳金玉1004(9/1.15.29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)	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	張永龍0232(9/1.15.29看診) 褚得利0231(9/8.22看診)
<b>對面一樓</b>											
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)	簡肇欽	黃振慶 (口腔癌檢查)	黃振慶	葉江林		葉江林 (口腔癌檢查)	葉江林
	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](http://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？

介紹您專業的精神醫療機構 **仁濟療養院**

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-t.org.tw	仁濟療養院 地址：新北市新莊區環林路100巷27號 電話：02-22015222 傳真：02-22056987 網址：www.tjci-tj.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
--	---	--

9月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王瑋瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、洪孜幸、張瑛華、王群雅、廖原賢、蔡孟君、李君婷

## Minimal Invasive Hand Surgery

★仁濟醫院 副院長 骨科 蕭國川醫師

# 常見手部微創手術

骨科門診手術中，手部微創手術占了非常大，如扳機指，腕隧道症候群，媽媽手，腱鞘囊腫，幾乎每天門診都有病患求診及接受手術。由於手術器械越來越精密，特殊器械如腕隧道刀和扳機指刀的研發，手術技術也隨之進步，刀口更小，手術時間更短，大約10分鐘左右，傷害更少，恢復更快，只需要局部麻醉即可，不必住院，於門診手術室即可完成。為什麼叫做微創手術？因為扳機指手術只需0.5到1公分的切口，腕隧道症候群和媽媽手只需1公分左右的切口即可完成，而且刀口會順著手部的皺紋走，傷口癒合後甚至看不出疤痕。

### 扳機指 Trigger Finger

有扳機指困擾的人，會覺得手指不太靈活，尤其是早晨起床後，手指像是打不開，近端指節伸不直，在手掌面掌指關節處，也就是手掌裡手指的底部會有壓痛點，嚴重時會摸到一個結節在滑動，更嚴重時，手指會卡住伸不直，或是彈跳現象...因為操縱手指彎曲的肌腱經過掌指關節處，有軟組織纖維形成像是拱門形的隧道，肌腱由此通過滑動，我們稱之A1滑車，問題就出在這裡太緊，肌腱滑不動，一般而言，組織老化纖維變粗沒彈性是常見原因，過度使用如用電腦鍵盤，家庭主婦做家事，以手指勾提重物，運動和工作傷害都可能造成這裡卡住。手術就是開一小口，把滑車劃開放鬆，恢復肌腱的自由滑動。



### 腕隧道症候群 Carpal Tunnel Syndrome

很多人有手麻的問題，但是常常不能明確指出是那幾根手指會麻，拇指，食指，中指和無名指的一半會麻，是腕部神經被壓迫到，這叫做腕隧道症候群，如果是小指和無名指的一半會麻，是肘部神經受到壓迫，這是肘隧道症候群，如果是拇指和食指的背側及虎口會麻，而且會感到由頸部酸麻到手指，就可能是頸部第5-6頸椎間神經壓迫，那是頸椎狹窄。腕隧道症候群的患者，同一姿勢工作沒多久，手指就發麻，騎車手握久了手麻，提東西手也發麻，甚至半夜會被麻醒，甩甩手會改善，如果休息，吃藥，戴護腕固定或是復健都沒效，就需要微創手術來解決你的困擾。手腕中央有九條肌腱和一條正中神經走在腕隧道裡，上方有腕部橫跨的韌帶蓋在上面，因為老化，軟組織增厚，肌腱發炎，使得腕隧道空間變窄，神經因為較軟，就會受到壓迫，手術在腕部做一個1公分的橫切口，將腕隧道刀伸入皮膚下方，把腕部橫韌帶劃開放鬆就行了。



### 媽媽手 De Quervain's Disease

許多懷孕及產後婦女在沿著拇指滑下來到手腕處，有一個點特別痛，拇指張開會更痛，如果用四隻手指把拇指包住，再動一動腕部，會像力割或是撕裂的劇痛。懷孕生產的賀爾蒙改變，過度使用拇指工作，尤其是張開拇指或是翹起拇指，如打字張開拇指按空間鍵，會造成拇指伸展肌腱經過這裡的滑車發炎增厚，造成這些症狀。治療上，可以用護具固定拇指不要活動，加上吃止痛消炎藥或是局部施打類固醇多半都能解決問題。如果長期無法改變，就需採用手術治療。做法是在最痛的地方切一個1公分的刀口，把滑車放鬆就可以了。





# 門診手術後傷口自我照護

★仁濟醫院 骨科 曾佩如 護理師

1. 飲食：照一般飲食習慣，無特殊禁忌。
2. 疼痛：手術後1-2天局部傷口會有疼痛現象，請按照醫師指示服用口服止痛劑以減輕傷口的疼痛。
3. 傷口照顧：a. 處理前確實洗手。b. 未拆線時，應保持局部乾燥，不可弄濕。若不慎弄濕或弄髒；請立即換紗布或就近醫療診所換藥，避免

傷口感染。c. 新的傷口仍有感染的潛在危機，請按照醫師指示按時回診。d. 縫合的傷口應於適當的時間拆線，約10~14天拆線。e. 傷口拆線後，可使用透氣膠布黏貼，預防傷口裂開。可避免肉芽組織增生，使傷口癒合美觀。f. 傷口處理後，請確實洗手。

4. 若有下列徵象，應立即返院治療：a. 若發現傷口出現紅、腫、熱、痛或分泌物增加時的異常情形。b. 縫線斷裂。
5. 要有足夠的休息及睡眠，可促進傷口之癒合。
6. 禁止吸煙及吸二手煙，以免影響傷口癒合。

## 藝術過生活

課程第2梯次

邀請 70歲以上長者踴躍參與

★台北仁濟院社會服務室 王翊螢股長

一直受到長者好評的藝術過生活（傳承藝術）課程第一梯次，已經順利於8月8日開課了，本年度課程主題是以長輩人生歷程的回憶與故事，來製作獨一無二的「生命故事書」，只要長輩帶著輕鬆愉快的心情進到團體，並與本院志工（藝術伙伴）一對一的搭配，在老師的帶領之下，講述自我人生的經歷，並以這些經歷作為創作素材，經由12次的課程進行，將生命中的美好與精彩作一回顧，也製作出一本專屬個人的生命故事書，這本書將記錄著長者人生的深刻記憶，具有特別不凡的意義。

**誠摯的邀請**70歲以上長者，具口語表達能力且能自行或親友協助到達本院身心活化站者（使用輪椅、助行器皆可）**踴躍參加**，第二梯次課程預定9/18起開課（每週二下午2:30-4:30），連續進行12週，本課程採小班教學，限額6名，即日起接受報名至額滿為止。歡迎家屬陪同上課，一起分享長者的人生故事，感受不一樣的溫馨與感動。

**課程洽詢及報名**請洽社會服務室王小姐（聯絡電話:2302-1133分機5620），或可至仁濟醫院志工櫃檯索取課程簡章。



課程充滿著輕鬆愉快的氣氛

老師與藝術伙伴皆會協助長者進行創作

歡迎家屬幫家中長輩報名，亦可陪同上課

## 史蹟趴趴GO活動

到台北仁濟院文史展示室趴趴GO

★台北仁濟院 文史工作小組 郭怡伶 小姐

台北仁濟院文史展示室配合台北市文獻委員會史蹟趴趴GO活動開放文史展示室，約80人參觀並由志工配合全程提供導覽。許多活動參與者對本院志工解說生動活潑感到印象深刻，直豎起大拇指不斷稱讚。台北仁濟院文史展示室提供導覽服務，歡迎社會大眾預約，我們還會贈送貼心參觀禮嘍！



### 五少

1. 少塑膠：

- a. 少喝塑膠杯裝的飲料，儘量自己攜帶不銹鋼杯或馬克杯
  - b. 少用塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜盛裝熱食或微波加熱；超商購買的便當若包裝有塑膠盒或薄膜，要避免高溫微波，或另以瓷器或玻璃器皿盛裝再加熱。
  - c. 少用保鮮膜進行微波或蒸煮，也不要用以包裝油性食物。
  - d. 少讓兒童在塑膠巧拼地板上吃東西、玩耍、睡覺。
  - e. 不給兒童未標示「不含塑化劑」的塑膠玩具、奶嘴。
2. 少香味：減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等，例如香水，香味較強的口紅、乳霜、指甲油、妊娠霜、洗髮精、香皂、洗衣劑、廚房衛浴之清潔用品等。
  3. 少吃不必要的保健食品或藥品。
  4. 少吃加工食品，例如：加工的果汁、果凍、零食、各種含人工餡料的蛋糕、點心、餅乾等。
  5. 少吃動物脂肪、油脂類、內臟。

### 五多

1. 多洗手，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。
2. 多喝白開水，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。
3. 多吃天然新鮮蔬果（已知可以加速塑化劑排出）。
4. 多運動，例如健走、跑步，加速新陳代謝。
5. 喝母乳，避免使用安撫奶嘴。

台北仁濟醫院關心您  
資料來源:衛生署國健局



台北仁濟院社區服務報導

★台北仁濟院社會服務室 王翊瑩股長



# 食物銀行

## 第三次發放活動圓滿完成



本院「食物銀行弱勢家庭食物供給計畫」今年度將服務範圍持續拓展，除繼續服務萬華區與大同區的弱勢家庭外，另外也到板橋及內湖地區，藉由與當地社會福利服務中心的合作，於7月30日及31日兩天已陸續將生活物資發給49戶及27戶案家，當日有不少案家表示本院所提供的物資非常實用，確實帶給他們很大的幫助。

今年起食物銀行發放時間略有調整，改為每季（3個月）發放一次，同時訪視工作仍然持續，每次發放前將由志工到案家進行家庭訪視，瞭解案家目前的生活情形是否有所改善，也向他們傳達本院關懷之意。本次發放還包括萬華區232戶，大同區139戶，在此之時，我們不時接受到許多善心人士、志工、公司行號熱心贊助本院現金及物資，共襄盛舉，有社會各界的支持與鼓勵，我們會更加努力。

※成功老化系列

# 長青 活力旺 講座



高齡化時代來臨，活的久之外，更要追求快樂又有意義。台北仁濟院透過中高龄疾病認識、良好的生品質、維持身心功能、豐富的社會參與等四大主題講座，教您如何全方面的作好準備，幫助自己成功老化。

- 參加對象：年齡不限，對成功老化、健康議題關心之民眾。  
【座位有限、優先報名】
- 收費方式：全額免費
- 地點：台北仁濟院—老人身心活化站  
【台北市萬華區廣州街200號1樓】
- 時間：上午9：30~11：30或下午14：30~16：30



中高齡 疾病預防	◎ 每週二講座 ◎	8月14日	09：30~11：30	骨質疏鬆講座	仁濟醫院 骨科	蕭國川 副院長
		8月21日	09：30~11：30	老人復健運動	仁濟醫院 復健科	張鈞清 復健師
		8月28日	09：30~11：30	白內障認識	仁濟醫院 眼科	黃瑞冰 主任
良好的 生活品質	◎ 每週二講座 ◎	9月04日	09：30~11：30	退休生涯與經營	財團法人立心 慈善基金會	張美珠 總幹事
		9月11日	14：30~16：30	老人財務管理規劃	中國文化大學 國企所	鄭清揚 老師
		9月18日	09：30~11：30	老年生活好幫手- 輔具資源介紹	新北市輔具 資源中心	楊忠一 主任
維持 身心功能	◎ 每週二講座 ◎	9月25日	09：30~11：30	老人疾病認識 與求醫之道	台北仁濟院	戴東原 院長
		10月02日	09：30~11：30	這樣做不失智	仁濟醫院 神經內科	張英明 院長
		10月09日	14：30~16：30	老人健康檢查結果 與解讀	仁濟醫院 家醫科	洪孜幸 主任
豐富的 社會參與	◎ 每週二講座 ◎	10月16日	09：30~11：30	樂齡樂活-良好溝通	仁濟安老所	陳維萍 所長
		10月23日	09：30~11：30	快樂的志願服務	弘道老人福利 基金會	林依瑩 執行長
		10月30日	09：30~11：30	終身學習	萬華社區大學	廖鴻宇 副校長

來電報名：  
台北仁濟院 社會服務室 詹尹州 先生  
電話：2302-1133分機5607、5602 傳真：2308-9578



現場報名：  
仁濟醫院1樓志工櫃檯登記  
或台北仁濟院2樓志工辦公室登記