# 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12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 |
| **五樓** | | | | | | | | | | | | |
| 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(12/1.15.29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(12/8.22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 | 劉代鵬0245 (結直腸癌檢查診) | 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 | | 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 | | 洪孜幸0246 | 蔡三元0507 | 洪孜幸0246 | 蔡三元0507 | 蔡三元0507 洪孜幸0246 (健診) | 洪孜幸0246 | 洪孜幸0246 (五樓) | 蔡三元0507 | 蔡三元0507 | 洪孜幸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 (視網膜門診) | 吳金玉1004 | 黃瑞冰1001(12/8.22看診)<br>吳金玉1004(12/1.15.29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 | | | | | 羅家駒0230 | | 褚得利0231 | | | | 張永龍0232 | 張永龍0232(12/8.22看診)<br>褚得利0231(12/1.15.29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 | 黃振慶 (口腔癌檢查診) | 黃振慶 | 葉江林 | | 吳國雄 | 葉江林 (口腔癌檢查診) | 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 | 吳國雄 | |
| | | 簡肇欽 | 簡肇欽 | 黃振慶 | 黃振慶 | 簡肇欽 | 簡肇欽 | 簡肇欽 | 簡肇欽 | 簡肇欽 | | |
| | | | | | | | | | | 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？*

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

12月號

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：王翊瑩　執行編輯：蔡妮娜　編輯群：郭怡伶、洪孜幸、張瑞華、王群雅、廖原賢、蔡孟君、李君婷

★仁濟安老所 蔡孟君 社工員

# 溝通高齡無礙

在高齡社會到來的時代，照顧產業的興盛是一種人對人的服務，「溝通」便是讓照顧服務得以推展順利很重要的一環，良性的溝通可以幫助我們了解高齡者的需求與情況，建立彼此的信賴關係，以協助他們獲得不論是身心靈各層面的支持與服務。

但「溝通」這兩個字讀起來很簡單，實際要達到一個良好的效果，就像是這兩個字寫起來的筆劃一樣，其實是有一定的複雜程度，包括訊息的發送、傳遞的管道、訊息的接收以及回饋等過程，這些因素都要做好，才能算是達到真正良好的溝通過程以及成效。

## 與高齡溝通的特殊性

高齡者在生理功能上都會慢慢出現記憶力變差，反應遲鈍，慢性疾病等等，因此我們在面對高齡者發送訊息時，要採有條理、重點型的模式，也就是使用簡單易懂的字句，且運用較緩慢的速度傳送我們要表達的訊息，藉以增加溝通過程中所陳述表達的內容更容易被了解與認知，避免因為高齡者生理退化的因素而造成誤解。

## 溝通時聽比說更為重要

當然面對高齡者在生理功能上的變化，例如聽覺與視力上的退步，除了盡量採用面對面的方式，讓高齡者可以清楚看到我們的臉部表情、肢體語言與口語表達的內容外，可以選擇增加搭配其他合適的溝通管道與方法，例如多利用手勢、圖片與紙筆等多元性的輔助道具，增加高齡者對於訊息的理解。

最後請高齡者重複剛剛傳達的訊息，並藉由我們再次澄清與解釋整體的內容，已確定訊息是否正確的被接收了，如此的過程才是一個「良性的溝通」。

與高齡者溝通「聽」比「說」更為重要，多數高齡者喜歡表達暢所欲言，給他時間，讓他慢慢說，專注耐心的傾聽，重點是在為了多了解高齡者而聽，知道高齡者想要表達的是甚麼，而非僅是一昧的告知或回應高齡者。

## 真誠良好的態度

另外其實在與高齡者溝通前，我們要保持一個良好的態度更為重要，真誠的敞開心胸外，要具有同理心，但並非同情（因為用同情的心態與他人互動有時容易引起反感），要設身處地的站在高齡者的立場去思考外，也要尊重與接納高齡者是一個獨立的個體，予以積極的關懷，但避免在溝通的過程加入我們太多的主觀價值，妄下斷語或是產生衝突，接納與尊重他們的自我決定，少些批判與指責，多些讚美與鼓勵。

一般而言，把握住以上的原則與注意事項，或許一開始仍是會有一些挫折，但多嘗試與高齡者溝通看看，時間與經驗多了，高齡者絕對會體認到我們的態度與用心，讓我們知道了解他們真正的想法，建立起良好的信任關係，除得以協助他們獲取所需的支持與協助外，甚至在過程中或許還可以因為他們豐富的生命知識與人生閱歷，讓我們得到其他意外的收穫呢！

★仁濟安老所 李君婷 護理師

# 長者冬季皮膚護理

當年齡來到60歲以後，表皮細胞的壽命大約只有年輕時的一半，所以長者皮膚在生理上，會出現真皮層的膠原纖維減少、彈性缺乏的情形，加上皮脂腺及汗腺功能也衰退，使表皮的水份易蒸發，因此皮膚變薄、鬆弛、缺乏彈力且容易受傷，還會伴隨出現皮膚乾燥、脫屑、搔癢、粗糙等衰老現象，甚至對於冷熱溫度不敏感，因而引起身體的傷害；雖然這是不可逆的自然現象，但只要在日常生活中多些保養，就能有效延緩改善這些老化引起的皮膚不適。

冬季長者的皮膚更趨敏感，對於引起皮膚不適的情形，可以使用以下的照護方法來獲得改善，藉以提升長者的生活品質。

**(一)清潔：**皮膚要保持清潔，洗澡是既可達到清潔，亦可促進血液循環，但建議使用『溫水』，因為過熱的水會洗掉皮脂腺分泌出來的油脂，會讓皮膚發癢，與『體溫』相同的溫度是最適合；另洗完澡後切忌使用毛巾用力擦乾皮膚上的水，這樣會使皮膚變得敏感及搔癢，正確是用『按壓』的方式來吸乾水漬。另長者在冬天除非有出汗或其他因素弄髒身體，否則可以兩天洗一次澡。

**(二)溫和的潤膚潔膚用品：**建議使用防敏感、溫和、滋潤性高的產品，以減少皮膚乾燥引起的搔癢、龜裂等，建議長者減少肥皂的使用，甚至某幾次洗澡時只要使用溫水清潔就好；在沐浴後皮膚還濕潤時，全身抹上潤膚品，並在日常中視情況增加使用次數。

**(三)棉質的內衣褲：**棉質系數高的內衣褲比較透氣，接觸皮膚時不易引起敏感。

**(四)環境溫濕度要適中：**台灣冬季多屬於濕冷氣候，多數家庭會使用除濕機、電暖器等家電，但是這類的電器使水份蒸發的同時，也讓在室內人的皮膚水份隨之蒸發，使人感到皮膚乾燥不適，故補充足夠的水份及維持適中的濕度就相對重要，建議室內的溼度維持在40%為最佳。

**(五)均衡飲食、適當運動：**均衡的飲食及運動可以維持身體及皮膚的健康，使皮膚新陳代謝功能健全、黏膜修護更加完整；運動更讓人保持心情愉悅，進而促進睡眠，保持皮膚的光澤。

若能注意以上的要點，對於皮膚的照護就不困難，但若皮膚不舒服的情況仍沒有改善，甚至出現其他異常情形，如傷口久不癒、皮膚出現贅生物、嚴重脫皮、疼痛，或是痣出現變化等，都需要馬上就醫，詢求醫療的協助。

★台北仁濟院文史小組 郭怡伶 小姐

# 自然步道協會參訪仁濟院文史展示室

秋天是出遊的好時節，自然步道協會到艋舺尋訪古蹟。說到艋舺的重要文史地標當然不會忘記台北仁濟院，台北仁濟院在艋舺已將近150年的歷史。自然步道協會的會員對本院在社福、醫療、精神科領域的貢獻都感到非常敬佩。此外，自然步道協會的許多會員都是植物達人，對本院小花園的欣欣向榮以及對老樹的維護都給予高度的評價。台北仁濟院文史展示室雖然是小而精緻，但在院區的小角落都有故事可以分享。歡迎大家來台北仁濟院體驗艋舺的歷史風情。

**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

其餘時間可預約導覽 23021133*5701 郭小姐

## 老人健檢訊息

仁濟醫院為台北市老人健康檢查特約醫院，102年度檢查相關訊息，請洽7樓健康管理中心！

洽詢電話：02-23021133*2721

台北仁濟院社區服務報導

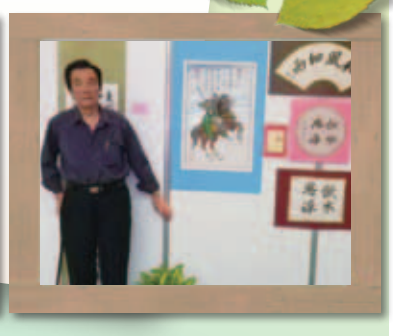
# 社區做夥行 銀髮才藝秀

★仁濟安老所 張貽安 社工員

應新北市社會局邀請參加「101年度新北市銀髮族快樂松年一樂齡活力秀」活動的靜態展，因收到通知及報名參加的時間相當短促，幸好本所書法班長者平日多有佳作，還有創作天地活動這幾年長者也累積了不少作品，民國100年3月更出刊了一本「銀髮創作天地」的工具書，於是藉此機會將長者這幾年的作品展現出來，除與社區間接交流外，也為安老所多元活動及長者的活力做最佳宣傳。

在整理長者作品過程中，驚見長者書法寫作的成長，此次參展的長者，除長聲伯伯有書法的基底外，其餘三位女性長者，有兩位只受日本國小教育，另一位則完全不識字，但經由書法班張忠貞老師的悉心指導下，個個展現自民國96年書法班成立以來努力的學習成果，且透過本所志工媽媽的巧思將長者作品DIY製作裱褙，雖非專業卻也展現出惜福擅用周邊物品的創作，也省下裱褙的費用。就在志工與長者共同協力準備下，得以及時趕上這次靜態展覽，展出前日當我與志工媽媽前往會場佈置時，主辦社工告訴我此次的作品有著長者樸實純真的樣貌，雖沒有專業華麗的包裝，但創意與用心透過這次作品真切的呈現，更讓他們佩服。還好有新北市府社工的支持，因到會場時，乍見隔壁社區專業裱褙與專業的書法作品，正擔心明日帶長者來觀摩時是否會被影響，但想不到卻有不同的自然效果，也替自己打了針強心劑，更覺得我們率真的表現會讓人耳目一新哩！

活動當日，書法張老師與志工鄧大哥先到會場顧攤，待我及幾位長者到場時，已見有多位其他社區志工夥伴圍著我們的攤位，且本所出刊的「銀髮創作天地」陸續賣出3本，可見長者的作品童真有趣，讓其他據點也有興趣參考學習。不管怎樣，這次半日展覽，我們收穫滿滿，不但達成與社區交流的任務，也將長者活力與才藝作最佳呈現，這就也是安老所平日安排多元活動，增進長者活到老學到老的精神，提升老年生活品質最大的目的，看參展長者當日開心的神情，所有的辛勞都一掃而空，感受到的是與長者共享的喜悅與成就感。



# 抗糖保健康、大家一起來

## 做好「量、測、輕、動」

★台北仁濟院社會服務室 陳穎叡 主任

本院戴東原院長致歡迎詞

台北仁濟院與糖尿病關懷基金會為響應世界糖尿病日，於11月17日（週六）在板橋車站1樓舉辦「抗糖保健康，大家一起來」宣導活動，由知名主播鄭凱云小姐主持，當天吸引了近400名民眾來到現場參與，新北市政府衛生局及社會局皆有長官蒞臨現場，當日活動不但有熱力十足的健康操、精彩的歌唱、舞蹈與雜技表演節目，同時特別設置多項糖尿病因子檢測站，透過對BMI、血糖、生活型態的了解，及醫師的現場解說，幫助民眾發現糖尿病的徵兆，及早預防。

另外，為了讓民眾可以維持健康的生活，吃健康的食物，定期的運動，來避免糖尿病，當天也有活力有氧、健康飲食、藥物諮詢等攤位，提供社會大眾對於面對糖尿病的全盤準備。

台北仁濟院院長暨糖尿病關懷基金會董事長的戴東原教授表示，肥胖者得到糖尿病的機率是一般人的五倍，而肥胖更是造成第二型糖尿病的重大因素，所以現代人應該要做好「量、測、輕、動」，才能避免肥胖與糖尿病。「量」就是量腰圍，男生應該在90公分以下，女性應該要在80公分以下；「測」則是定期檢測血糖，「輕」則是要選輕食，「動」是多運動，日常的生活中如何規律運動並不是困難的事情，只要下班的時候早一站下車，快走著回家，或是上班的時候提早下電梯走上一、二層樓梯，都是增加運動量的好辦法，也相信透過本次活動的舉辦，更能增強民眾對糖尿病的認識，有效的預防疾病的發生。

由經國管理學院林怜利老師帶來的健康操

魔術方塊人聲樂團的優美歌聲

仁濟醫院提供糖尿病衛教諮詢