

仁濟醫院門診時間表

104年5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	糖尿血脂 甲狀腺	林俊彥0202	戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	黃天祥0253		戴東原0219	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202(5/9,23看診)
	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(5/2,16,30看診)
	老人專科				吳樹民0203					吳樹民0203		
	胸腔			葉仁和0224					葉仁和0224			
	心臟內科				柯景塘0251	范齊賢0237		柯景塘0251		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			
腸胃外科			李孟達0325				李孟達0325					
十樓												
內科	腎臟						李孟鴻0222		何書蓉0252	何書蓉0252		
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		周禮智0326(5/9,16,23,30看診)	
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查)			徐榮辰0304	徐榮辰0304			徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查)		
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	董光世0501	蔡三元0507	蔡三元0507	蔡三元0507 (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	蔡三元0507	董光世0501	蔡三元0507
家庭醫學科	蔡三元0507	洪攷幸0246		蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	洪攷幸0246	洪攷幸0246 (五樓)	蔡三元0507	蔡三元0507 洪攷幸0246 (健診)	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											
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(5/8,22看診)	黃瑞冰1001(5/9,23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						褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(5/9,23看診) 褚得利0231(5/2,16,30看診)	
對面一樓												
復建科	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)	簡肇欽	葉江林 (口腔癌檢查)	葉江林	吳國雄	吳國雄	吳國雄	葉江林 (口腔癌檢查)	葉江林
	約診			葉江林	葉江林			葉江林		葉江林	吳國雄	
葉江林醫師、吳國雄醫師可提供身心障礙牙科特別門診												
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	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：02-28095600・28092131 傳真：02-28091132 網址：www.tjci-ts.org.tw
---	--	--

5月號

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、林素珍、林建成、何桂英、楊翠萍、張帥心、蔡孟君、李君婷

新莊社區園遊會 歡迎逗陣相揪來參加

★台北仁濟院社會服務室 陳涵薇社工師

一年一度的新莊社區園遊會將在5月30日舉行，今年以「什麼是思覺失調？我們要如何來關懷陪伴」為主題。活動內容除了有從攤位遊戲了解思覺失調症相關知識外，還有鼓藝、二胡、原住民舞蹈等精彩熱鬧演節目，更要的是參加就有機會得到頭獎Ipad mini 2喔！

台北仁濟院與新莊仁濟醫院合作辦理「『健康、快樂、心生活』心理衛生健康宣導社區園遊會」今年已邁入第六年。

在過去的五年中，以推廣社區心理衛生健康，教導民眾認識憂鬱症及調適之道，及面對意外時我們如何擁抱照顧自己等議題，期盼貢獻醫院本身專長，提供民眾心理健康的協助，每年都吸引數百位社區民眾到場共襄盛舉。

衛生福利部於103年正式公告，將精神分裂症改名為思覺失調症，期待藉由更改名稱，去除精神病人汙名形象，促使病人及家屬願意配合就醫治療，也讓大眾對此病症有正確的認識。因此今年的社區園遊會即以「什麼是思覺失調？我們要如何來關懷陪伴」為主題，將由林宛萱職能治療師主講「精神病友復元之路」，說明藉由職能治療的方式，協助精神疾病患者恢復健康回歸社區、參與人群，習得一技之長，並且找到自我價值與生命意義。

園遊會的攤位種類多元，除了有抽抽樂、我是神射手、丟球等衛教娛樂的小遊戲外，營養師提供體脂檢測、心理師協助失智症篩檢，還有有手做DIY多肉植物盆栽，可以設計自己喜歡的盆栽樣式帶回家；新莊社大攤位也精彩可期，有繪畫版畫、舞動人生、新莊故事藝遊隊、茶道、拼布等主題；華山基金會新莊天使站設計小活動要與民同樂。只要參加這些攤位活動，就有機會得到多樣小禮物或點心，還有機會抽頭獎Ipad mini 2及多種超值獎項。活動中不僅有許多有趣的攤位，還安排了專業團體

及社區團體的表演，如鼓藝、二胡、舞蹈、合唱團等，精彩可期。

新莊仁濟醫院長期耕耘身心健康醫療領域，已在地深耕30年，一直以來都朝著優質的精神科專科醫院的願景邁進，推廣心理衛生業務更是不遺餘力。期盼透過舉辦活動，讓社區民眾對本院以及精神疾病有更多的認識，營造一個對於精神疾病病友及家屬友善接納的環境，讓他們能回歸社區重返社會。



攤位活動民眾熱情參與



引頸期盼的抽獎時間



民眾跟台上一起動一動



專業團體表演活潑逗趣



攤位趣味互動



時間：104年5月30日(六)下午2點-5點
地點：新莊文化藝術中心(新北市新莊區中平路133號)



頭獎 ipad mini

肌少症

★仁濟醫院婦產科主任 蔡三元醫師



肌少症指因老化而導致的肌肉質量、力量與功能流失。

肌少症由多重因子所造成；老化為主要因素，患有運動神經元疾病、糖尿病、心臟病、慢性阻塞性肺病等疾病都會造成肌肉流失得更快，長期的營養不均衡或蛋白質攝取不足，運動量不足，都會造成肌少症。

隨著年紀增長，身體活力下降及運動量減少，使得肌肉流失及萎縮(肌肉量減少肌力減弱)。一般而言，人體肌肉在 30 歲以後，每年約減少 0.3-0.8%，隨著年紀的增加退化速度越快，60歲以後，減少的速度遽增，年過70歲後，會以每年約 1.5% 加速流失，尤其是下肢大肌群的肌肉。

老年人因年齡增加、活動量不足、蛋白質攝取不足，容易造成瘦肉組織減少，肌肉流失對一個人的身體健康、行動能力、跌倒風險、以及生活品質關係極大。

維持功能是老年照顧的精髓，不只希望要活得久，更要活得健康，最好能行動自如不需依賴他人照顧，才有好的生活品質，要達到這個目標最重要就是運動與營養，以維持肌肉量。

運動可以減緩肌肉流失與功能退化，老年人的運動除了走路以外，也可以加入肌力訓練，例如使用啞鈴、彈力帶等阻抗性運動。最重要的原則就是循序漸進，要量力而為！不論是運動的強度，運動的頻率，運動的時間長度，或是運動的方式，都必須把握循序漸進的原則，運動前作適當的暖身，並且多攝取蔬菜水果以補充體內消除額外自由基所必須的抗氧化劑，同時要攝取優質蛋白質與脂肪酸，才能充分得到運動所帶來的好處，才有本錢擁抱生命，享受人生！

在逐漸衰老的過程中，如何保養自己的身體？老年醫學的研究顯示：人類的健康和壽命受到多種因素聯合作用的影響，要實現健康長壽，必須因人而異，採取綜合性措施。要讓自己活得久，保健之道就不可少。落日心猶壯，夕陽無限好，讓我們擺脫老化情緒，笑看夕陽西下！

肌少症的飲食照顧

★新莊仁濟醫院 鍾崇雪營養師



早年對老化會造成的疾病以三高為主，但現在注意到肌肉減少的嚴重性不下於三高，當肌肉量與強度逐漸流失時，會出現活力降低、攝食變得不健康、身體變得虛弱、容易跌倒、等等。為了防止這種現象的發生，及早調整飲食是必需的。

根據世界衛生組織的建議，每人每日應攝取0.8公克/公斤(體重)蛋白質，但要改善「肌少症」則需吃到1.2-1.5公克/公斤才足夠，尤其是含有必需胺基酸leucine(白胺酸)的最好，如黑豆、黃豆、花生、牛奶、瘦肉、雞及魚肉，並將之盡量分配在三餐中食用。除了蛋白質，還要補充足夠的熱量，最怕食量太少，身體會把蛋白質拿來產生能量，就可惜了。據研究還發現若維他命D濃度過低，也會增加肌少症的風險，所以不可忽略。總之，基本的攝食要均衡的吃六大類食物，再配合不同症狀，加強特定的配方，是萬變不離其宗的。

最後想提醒各位：大豆蛋白質優又價廉，要鼓勵多吃，如果不是會得痛風的體質，根本不用擔心，豆類普林含量並不那麼高，就算痛風的患者，在非發作疼痛期，也不需完全忌嘴，多位鑽研痛風的專家極力呼籲，不要再將錯誤資訊散播下去。其中黑豆的白胺酸含量最高，可以多加攝取；最冤的是蛋黃，它的膽固醇含量雖高，但也含有卵磷脂，能夠降低體內膽固醇，重點是它還有很多寶貴的營養成分，對健康的幫助很大，就算膽固醇高的人，只要減少食用次數即可，千萬別拒它於千里之外。



仁濟安老所社工蔡孟君 榮獲104年度

社會工作專業人員服務績優獎！

蔡孟君社工服務年資已超過10年，一直以來秉持社工專業精神，透過巧思創意滿足長輩個別化的需求，並規劃多元化的活動，讓安老所長者的生活豐富有趣，進而延緩老化，屢獲長輩及家屬的讚賞與肯定，此次，能在衛生福利部主辦之社會工作專業人員服務績優獎項脫穎而出，展現其專業實力，可說是實至名歸。



★台北仁濟院社會服務室 杜柏馨 社工師

台北仁濟院社區服務報導

相見歡相見樂

許多經濟弱勢之獨居長者因警戒心強，習慣獨來獨往、常被大眾孤立與遺忘，造成他們更加離群索居，有鑒於此，台北仁濟院自102年起，對萬華區與大同區獨居弱勢長者，依居住地將長者分成多個小組與志工配對，志工會定期對組內長者進行問安。期望在志工的關懷下，長者能離開蝸居、與其人互動，進而豐富生活，減少孤寂無依之感。

為達目的，本院規劃相見歡餐會，由各組志工自行選擇適宜的餐廳與時間，邀請長者來相聚。藉此，提供一個輕鬆的場合與機會讓長者們相互認識、熟悉。活動至今，許多長者相當期待餐會的到來，像是有位長者表示年紀越大，越沒有聚餐的機會，相當懷念與朋友一邊談天、一邊用餐的時光，故期待餐會到來；有長者因為在去年餐會認識了其他長者，如今彼此常會互串門子，對聚餐的安排相當感激與期待。

相見歡餐會，歡迎長者歡喜來相見，有人重溫朋友相聚的溫馨，有人期望以食會友，不論如何，仁濟院都希望每位長者歡喜而歸。最後，要感謝許多店家的大力配合與支持，像是西園路上的上乘三家和貴族世家、長沙街二段的鑫港城、貴陽街的萬豐樓、家樂福的HOT-7新鐵板燒、大同區的波麗露西餐廳、鼎家涮涮鍋等等。因為他們的用心，讓長者們都吃得盡興、吃得開心。因眾人的付出，讓每場餐會都有完美的句點，也讓長者更期待未來的相見。



戴東原院長(後排右2)與長輩相見歡



談天說地話家常



長者融洽的交流

家庭照顧者 免費參加！ 支持團體講座

您有為照顧家人而煩惱嗎？本院為體恤在家中終日辛勞的您，特舉辦家庭照顧者支持團體活動，透過此活動提供您對慢性疾病居家照顧技巧並給予抒解壓力管道及更多支持的力量，進而讓您與家庭的生活更趨健康與信心。

活動日期：104年05月23日（星期六）
活動時間：上午8點30分至11點30分
活動地點：仁濟醫院十一樓 大會議室
（臺北市廣州街243號）

時間	內容	講師
8:30-9:00	報到、領取資料	居家護理工作人員
9:00-10:00	銀髮族居家安全與輔具使用	中華輔具協會副秘書長 陳玉雲 老師
10:00-10:15	休息（茶點）	
10:15-11:15	壓力調適秘方	社家協會秘書長 鄧巧玲 老師
11:15-11:30	交流時間	居家護理所 張麗霞 護理長

名額有限，請儘速報名。

報名截止時間：104年05月10日或額滿為止
地址：台北市萬華區廣州街243號一樓志工服務台
電話：23021133轉2850 居家護理所

糖尿病 共同照護網的 現況與展望研討會

日期：民國104年5月3日(星期日)
時間：上午10:00至下午4:10
地點：台大醫院國際會議中心3樓301室

★台北仁濟院 戴東原院長

今年5月3日是台北仁濟院成立149週年，有鑑於7年前我們的附設仁濟醫院正式參加台北市糖尿病共同照護網，目前約900名病友接受照護且略有心得，因此邀約中華民國糖尿病學會、中華民國糖尿病衛教學會及財團法人糖尿病關懷基金會共同於5月3日(星期日)在台大醫院國際會議中心召開此項研討會。衛福部及台北市衛生局長官，歷任學會理事長及來自台灣各地的專家學者，將齊聚一堂、集思廣益，來尋求突破糖尿病共同照護網所遭遇的瓶頸，共同為增進糖尿病友照護的廣度及品質來努力。本院約有40名同仁登記參加此研討會，希望大家把握這個機會來充實對糖尿病人照護的認識，或提供寶貴意見供大會參考。

Seminar 研討會