

仁濟醫院門診時間表

103年9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	楊英芳0213(9/6,20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(9/13,27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 (結直腸癌檢查診)					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			
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(9/6,20,27看診)
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			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 (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	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(9/12,26看診)	黃瑞冰1001(9/13,27看診)
										吳金玉1004(9/5,19看診)	吳金玉1004(9/6,20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						褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(9/13,27看診) 褚得利0231(9/6,20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)
	約診	簡肇欽		葉江林	葉江林			葉江林	葉江林	吳國雄	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

9
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

藍光對眼睛造成的傷害

藍光會對眼睛的黃斑部造成慢性傷害，過去好發於老年人的黃斑部病變有年輕化趨勢，目前防藍光已經成為眼科重要議題」。

●藍光是什麼？

光線必須射入眼球到達黃斑部，再經由視神經傳到腦部視覺區，形成影像與顏色，人體才有了視覺。

光線可分成可見光與不可見光，紅橙黃綠藍靛紫光屬於可見光，紅外線、紫外線屬於不可見光，藍光是可見光中的藍、靛、紫3種顏色的光的合稱，藍光是可見光中能量較強的，它可以穿透角膜與水晶體直射入黃斑部，造成黃斑部感光細胞的損傷。

●藍光對眼睛的傷害：對慢性刺激，使黃斑部發炎、水腫，可能會在黃斑部中央形成隱結，一旦隱結破裂導致出血，將造成中央視力缺損，無法正眼看清楚事物，最後只能斜著眼看東西，近乎半失明。

●藍光讓眼睛聚焦不易：另外藍光傷眼的原因是，藍光的波長比較短，易造成散射，眼睛必須更用力聚焦。長時間下來，睫狀肌緊繃、無法放鬆，眼睛容易疲勞、痠疼，也可能造成假性近視。「看6小時的3C產品和書本，看3C產品時眼睛瞳孔縮更小，眼睛更疲勞，」

●藍光只有壞處嗎？

錯!!藍光對人體也不全是壞處，透過藍光，雙眼所見的世界更明亮、鮮艷，藍光讓人的心情變得愉悅。

●3C產品發出的藍光特別強烈嗎？

錯!!戶外光線與LED燈的藍光強度是3C螢幕所發出藍光的數倍，但使用3C產品時，眼睛是在短距離下，直接注視螢幕發出的藍光，加上使用時數過長，才會造成眼睛慢性傷害。

因此，已經出現黃斑部和視網膜病變的患者，或大量使用3C產品的青壯族，都應該配戴抗藍光鏡片。

另外，600度以上的高度近視者，以及有黃斑部病變家族史的人，屬於黃斑部病變高危險群，應該加強防藍光。

避免3C藍光傷眼睛的方法

1.使用智慧型手機時避免低頭猛滑

應維持30~40公分距離，約在視線平視15度下方，可將手肘打直，將手機拿在手上來觀看，很多人把手機放置在桌上，不僅距離太近傷害眼睛，還會不知不覺使用太

★仁濟醫院眼科 吳金玉 醫師



吳金玉 醫師

學歷：台北醫學院醫學士

專科醫師：中華民國眼科專科醫師

經歷：桃園敏盛醫院眼科主治醫師、眼科主任

基隆長庚醫院兼任主治醫師

台北長庚醫院住院醫師、總住院醫師

專長：青光眼、白內障、視力矯正、弱視、老花眼、各類眼病之治療及手術

看診時間：

每週二、四上午及二、四下午

每月單週週五下午

每月單週週六上午

久。使用3C產品一小時應該休息10~20分鐘。

2.避免在黑暗中直視3C產品。

這個非常重要!!你是不是常在睡前，在漆黑中的環境中，使用手機瀏覽社群網站朋友動態，或是玩App遊戲，這是很傷眼的習慣。眼科門診的病人中，因為每天晚上玩手機時間太長，年紀輕輕就造成眼睛黃斑部損傷的案例越來越多。

3.配合環境光源，運用螢幕自動調整亮度功能。

如果需要眯著眼睛或特別用力才能看清楚螢幕，可能就是螢幕過亮，需要調整。

4.配戴抗藍光眼鏡。

黃斑部或視網膜病變患者以及3C產品的重度使用者，應配戴防藍光眼鏡。

抗藍光鏡片也需要驗配和試戴，根據自己平常的工作環境和電腦使用習慣做選擇。適合的抗藍光鏡片，色彩對比與視覺清晰程度都較好。

5.補充葉黃素與魚油。

研究發現，葉黃素和魚油中的Omega-3可以保護黃斑部感光細胞，可以每天補充，葉黃素的劑量不用太高，每天10mg以下就可以，要持續吃，半年以後，黃斑部的葉黃素濃度就會維持穩定。多吃綠色蔬菜也有幫助。

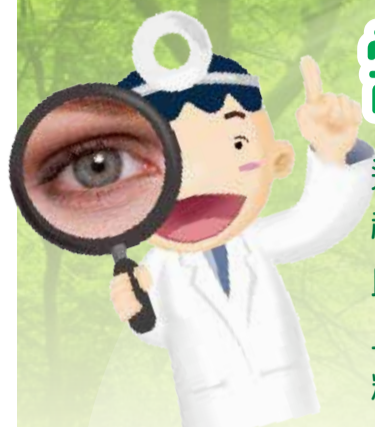
●配戴抗藍光眼鏡只能擋掉部分的藍光，正確的用眼習慣才是最重要的。

(本文謝謝新竹國泰醫院陳瑩山醫師提供資料)

★仁濟醫院眼科 王淑芬 護理師

眼睛是靈魂之窗

需要你我用心呵護與保養



近年來科技發展，3C產品琳瑯滿目，像是智慧型手機、平板電腦、電子書、液晶電視…等，讓很多人長時間盯著小螢幕看，時間一久便可能造成眼睛負擔，再加上姿勢不良且照明不足，如喜歡躺在沙發或床上，或是坐在捷運、公車一些行駛中的交通工具上，長時間、近距離地使用眼力，因過於專注眨眼次數減少，很容易造成眼睛疲勞、模糊甚至眼睛酸痛、頭痛。

如何從生活中做好視力保健和用眼習慣：

- 一、**正確用眼習慣**：不要躺著或趴著看東西，不在行進中的交通工具或搖晃的環境下看書、使用電子產品，與書本保持適當距離，不要在暗處或陽光直射下看書，維持良好的照明才進行閱讀。
- 二、**藉由飲食保養**：平時可多補充葉黃素保護眼睛。多吃新鮮的蔬果，如：深綠色、深黃色蔬菜、胡蘿蔔、牛奶等。
- 三、**防止用眼過度**：因工作需要長時間使用電腦者、閱讀或使用3C產品時，每看30分鐘應休息10分鐘，休息時可以多看遠方，避免過度用眼使得眼睛疲勞。

四、**多從事戶外運動暫時遠離3C產品**：避免在日光強烈的環境下活動，建議早上10時到下午2時陽光最強的時間，減少戶外活動或是配戴抗UV的太陽眼鏡。

五、**避免長時間使用含UV及藍光的燈源**：躲開UV及藍光是重要且直接的方法，一般生活中接觸到藍光的部分有電玩、手機、個人電腦、液晶電視，都不宜長時間使用，另因孩童視力還未發展完全也應儘量避免讓孩童直視燈源。

六、**定期檢查視力**：可每半年到醫院做眼睛定期健康檢查，眼睛若出現不適，應馬上接受檢查。

伊波拉病毒簡介

★仁濟醫院感管小組 吳玉香 護理師

伊波拉病毒是線狀病毒科 (Filoviridae) 的成員，直徑約80 nm，970 nm長。呈長條形，構造奇特，有時呈分叉狀，有時捲曲，長度可達14 μm。伊波拉病毒 (Genus Ebolavirus) 目前可分為五種病毒：Bundibugyo、Zaire、Sudan、Reston，與Taï Forest，其抗原與生物特性會有所區隔。其中Bundibugyo, Zaire和Sudan伊波拉病毒與非洲伊波拉病毒感染疫情有關。

傳染方式：

此病毒住要是透過接觸受感染果蝠直接傳染給人，或是透過中間宿主之野生動物，例如受感染的猴、猿等再傳染給人。

人與人之傳染是因直接接觸到被感染者或其屍體之血液、分泌物、器官、精液；或是間接接觸被感染者體液污染的環境而感染。至今尚未有藉由空氣微粒(aerosols)傳播的案例報告。醫護人員被感染之情況在非洲頗為常見，主要是因為醫護人員照顧病患時未遵守適當的防護措施（如洗手、配戴標準防護裝備等）。

初期症狀：

突然出現高燒、嚴重倦怠、肌肉痛、頭痛等，接著出現嘔吐、腹瀉、腹痛、皮膚斑點狀丘疹與出血現象。重症者常伴有肝臟受損、腎衰竭、中樞神經損傷、休克併發多重器官衰竭。實驗室檢驗則發現白血球、血小板降低、凝血功能異常與肝功能指數上升。個案死亡率可高達9成。

如何預防伊波拉病毒感染？

目前尚無有效疫苗可供預防接種。

其他預防方式包括

一、在流行地區，避免接觸或食用果蝠、猿猴等野生動物。如需接觸動物則應戴手套及穿著合適衣物。食用動物製品（血液或肉）前應煮熟。

二、避免直接接觸被感染者之血液、分泌物、器官、精液或可能被污染的環境。如需照顧病患則應配戴手套及合適的個人防護裝備。男性病患於康復後七週內，精液仍可能帶有病毒，故男性病患於這段時間應避免性行為，或使用保險套。病患屍體應於24小時內入殮並火化。

三、因疾病初期症狀較不典型，醫護人員照護所有病患需提高警覺並配戴標準防護配備，實施感染控制措施，包括洗手、呼吸道衛生、避免體液噴濺等。如近距離（一公尺內）照顧疑似或確定個案時，則應穿著連身型防護衣並配戴N95口罩等高規格個人防護裝備（配戴護目鏡、隔離袍與手套等）。

避免直接接觸病患之血液及體液，且優先將病人收置於負壓隔離病室等，提升醫療照護工作人員防護層級。

依據世界衛生組織(WHO)公布資料，截至8月9日，西非幾內亞、賴比瑞亞、獅子山及奈及利亞等4國共累計1,848例，其中1,013例死亡，致死率55%。

疾管署提醒民眾應儘量避免前往幾內亞、賴比瑞亞、獅子山等疫區，返國後21天內，應自主健康監測，如出現有發燒、嘔吐、腹瀉、皮膚出疹等不適症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史及接觸史。

（資料來源：疾病管制署）



台北仁濟院社區服務報導

偏鄉有愛。幸福滿載

台北仁濟院捐贈

社區照顧巡迴服務車造福偏鄉失能長輩

有感於偏遠地區人口老化，年輕人口外移嚴重，偏鄉長輩往往受限於交通不便，降低外出使用社區服務的意願，台北仁濟院特別捐贈「社區照顧巡迴服務車」一輛，深入偏鄉社區定點接送長輩，提昇其參與社區活動及使用長照服務的便利性與可近性，讓長輩可以在熟悉的社區環境中接受妥適照顧，落實在地老化。

衛生福利部社會及家庭署業於8月15日上午舉辦「偏鄉有愛 幸福滿載-社區照顧巡迴服務車」贈車記者會，簡慧娟署長致贈感謝狀，由本院戴東原院長代表接受，因為社區照顧巡迴服務車的加入，幫助偏鄉地區長輩能夠自由而且便利地參與社區活動，使用相關服務資源，獲得高品質的社區照顧服務，身體健康，笑顏逐開。

部分資料來源：社會及家庭署

★台北仁濟院社會服務室 陳穎叡 主任



致贈感謝狀，右為衛福部社會署「簡慧娟署長」本院戴東原院長(左)代表接受



捐贈及受助單位合影



社區照顧巡迴服務車即將上路

營造健康社區 深耕社區志工動起來

★台北仁濟院社會服務室 紀育婕 社工師

為促進社區健康發展，及呼應本年度踩街「活力健康、商業繁盛」主題，台北仁濟院特別於103年7月15日與7月22日，辦理為期2天的健康志工訓練課程-「大家動起來，社區健康促進活動」，課程內容十分多元，包括體適能檢測方式認識與實作、如何帶領高齡體適能活動、各項健康指標的認識與解讀、運動、肥胖與健康的關係、何謂社區健康營造等。

健康志工訓練課程吸引了7個萬華區鄰里及社福機構志工團隊與人員一同參與，共計培訓出34位社區健康志工。這些志工來自於各鄰里的熱心民眾，本身已有豐富的志願服務經驗，具備活潑、熱血的特質，對於課程特別投入，不論在學習體適能檢測、體適能帶動等，大家都很踴躍發問，而以魚骨圖分組討論肥胖問題與因應方式時，更是歡笑連連。

本院預計於9月至11月份，結合萬華地區6個社區單位合作進行高齡體適能課程的推廣，期待各個社區的健康志工如蒲公英種子，將銀髮族運動散布於各個角落，促進社區健康活力發展，也協助社區民眾健康管理。



強力募集!!

食物銀行志工

★台北仁濟院社會服務室 張家榮 社工員

台北仁濟院自100年起，辦理以實際物資協助貧困家庭的-食物銀行方案，服務範圍涵蓋萬華、大同、板橋、新莊以及內湖區等，除了將社會資源給予真正需要的弱勢家庭，也透過志工訪視關懷，瞭解需求。

服務內容及方式：配合本院食物銀行計劃，志工以兩人一組的方式，每三個月至案家實地關懷訪視並評估需求。

想要尋找：

- 1.個性善良、有愛心、熱心，不排斥與弱勢民眾、老人、身心障礙者互動，每週至少有一天閒暇時間可從事志願服務者。
- 2.具備基本書寫能力，會使用電腦文書更佳。

行前訓練課程：

為幫助您成為一位稱職的志工，我們將於10月4日(六)及10月5日(日)連續二日舉辦行前訓練，讓您在服務前具備能力，完成訓練課程者即可投入服務。

課程洽詢及報名專線：

02-23021133分機5607, 5602

在此誠摯的邀請您一同加入志願服務的行列，感受助人的快樂！