

仁濟醫院門診時間表

104年2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(2/7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(2/14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(2/14看診)
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			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	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	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										
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(2/13,27看診)	黃瑞冰1001(2/7,14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(2/14看診) 褚得利0231(2/7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)
	約診	葉江林	葉江林					葉江林	葉江林	吳國雄	葉江林
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

2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

銀髮創意飯包廚藝競賽 打造幸福新口味

★台北仁濟院研企室 郭怡伶小姐

台灣即將邁入高齡化社會，根據國發會統計，台灣2014年6月，65歲以上人口已經有275萬人占台灣總人口數的12%。預估到2060年，老人人口比例將超過40%。台北仁濟院一向關懷樂齡老化議題，在這議題上當然不會缺席。

台北仁濟院現有身心活化站開辦相關長者活化課程，更有獨居老人關懷及老人送餐服務。台北仁濟院每天為大同區、萬華區的長輩提供200多個便當，老年人因為身體的限制，在營養及食物料理方式都有與眾不同的需求。民以食為天，台北仁濟院為提供更好的老人送餐服務，常常絞盡腦汁安排各式口味及呈現方式，希望讓長輩吃的開心。

長試吃再不斷改進，許多選手表示烹煮銀髮族飯包沒有想像中的簡單。

同學們藉由這次參賽的經驗，瞭解銀髮族飲食的特性，食材處理的大小要適中、注重營養、口感軟硬度要適中還要有讓人食指大動的外觀，難怪，現場比賽結束後，許多參賽同學都表示這是印象深刻的一場比賽，也有參賽同學說，以後會對銀髮族飲食的議題特別關心。

現場也有多位陪同比賽的指導老師們，指導老師們對台北仁濟院舉辦的此次活動非常肯定，她他們看著學生從沒有概念到完成競賽作品，眼中是滿滿的驕傲。

評審超認真試吃評分

評審認真試吃十二個參賽隊伍的作品，並不斷地交頭接耳的討論，讓人非常好奇便當的口味。評審結果金廚獎由第七組獲得、銀廚獎由第九組獲得、銅廚獎由第三組獲得。



台北仁濟院院長戴東原為選手打氣

比賽方式大不同 選手好緊張

此次舉辦烹飪比賽的方式和以往參加的方式不同，十二個參賽隊伍要在700元的預算裡親自購買食材。許多選手表示，因為是第一次參加這種形式的比賽，所以在比賽前先去採買賣場進行勘查，甚至已先做好比價工作，減少在比賽的緊張感。

採買期間突然發現選手們聚集在一起互相討論氣氛熱絡，原來是因為經費有限，有些食材不需要大包裝的數量，選手們正在彼此交換食材，以達到最經濟的採買方案。

採買完食材，回到比賽場地德霖技術學院，有短暫的食材整理時間，接下來的三小時就是激烈的競賽了。在競賽廚房裡，選手邊整理食材但已感覺得出比賽的緊張感，在裁判長宣布比賽開始後，整個競賽廚房只聽得到鍋碗瓢盆碰撞的聲音，氣氛嚴肅更可感覺到參賽同學們的認真及努力。

藉由比賽更了解銀髮需求

參賽同學都沒有銀髮族飯包製作的相關經歷，有與長輩共同生活經驗的同學對老人飲食的需求較有概念，沒有共同生活經驗的選手們對銀髮族的飲食是一竅不通。許多同學以為只要把食材煮久一點，不需要放置過多的調味料即可，但給身邊的長輩試吃，長輩不能接受這樣的烹調方式。然後不斷地進行口味調整，給師



互相交換食材



整理食材

開始比賽~好緊張



評審團評審中

快來按讚哦!!

f 台北仁濟院



拾回自信心

認識自己，接納自己，信任自己

她習慣一個人孤獨生活，時常拒絕出席同學聚會、避免現身社交場合，但她卻渴望過著被朋友圍繞、周末時有無數活動邀約的日子。她納悶，自己的行為和想法怎麼會如此矛盾？

在會談室中，我與她相互合作，希望找出形成眼前這般困局的根源。

「在人群裡我常被忽略，我似乎比不上任何人…」

「我希望成為眾人的焦點，那表示他們喜愛我、認可我。」

她總認為自己不如人，無論是家境、外貌或才能，她總奮力尋求別人的讚美、肯定。對於自己，她總是缺乏信心。

當我們缺乏自信時常會拿石頭砸自己的腳，想盡辦法阻礙自己前進。寸步難行的我們，似乎怎麼也無法成為理想的自己。對於傷痕累累卻仍停留在原地的自己，我們感到失望甚至是厭惡。此時要喜歡這樣的自己，實在不是件容易的事。因此面對眼前這一位喪失自信、狼狽不堪的自己，我想我們不必急於「喜歡」而可以從「認識」開始。重新了解自己對事物的喜好、所具有的優點和缺點、擅長的工作等等。一旦我們能夠對自己有較為全面的認識後，便能避免一味的自我否定，而是敞開雙臂接納、擁抱這個雖然未達滿分但也還不錯的自己。藉由發揮長處、改善短處我們將得以逐步接近理想自我的模樣，對於自己的喜愛和信任亦會日漸增加。

然而，對於沒有自信的人來說一開始要找出自己的優點很困難，這時可以邀請身邊熟識的親友給予我們正向的回饋，從這些回饋當中再細細思索哪些是自己過去未曾發現的、哪些是可以進一步發揮、顯露的。能夠在生活中有意識地去覺察並善用自身優點很重要，而且必須加以練習。有時我們所處的情境很可能充滿了批評與否定，因此我們不能總是仰賴他人的認同來增加個人的信心，而是要持續練習「看見自己的好」。

從認識自己、接納自己到喜愛且肯定自己的歷程中，最重要的是去思索並確立自身的價值觀。我們要有能力意識到：他人用以評判自己的價值標準並不同於自己的。譬如一個女性身處於慣以外貌美醜、胖瘦評判個人好壞的社會時，便應該警覺於自己是否同樣以此方式評斷自身而喪失自信，更該去反思這樣的社會價值是否限制了自己看待自己的眼光。唯有跳脫社會價值框架，重新確立個人的價值目標後才能真正地踏出充滿自信的第一步。

「提升自信」是個說來不簡單，做來更是相當困難的事。孤軍奮戰時有所挫折是很正常的，因此不要害怕尋求親友的支持。若是周遭缺乏適當的人際資源，亦可以嘗試向心理師尋求專業協助。不要忘記「自我照顧」是個人的權利也是義務，現在，一切就從「建立自信」開始吧！

最好的加油站！自我肯定

★新莊仁濟醫院職能治療科 林宛萱 職能治療師

自我肯定就是自我價值感高，是一種欣賞自己，願意一直改變自己（自我成長）的態度感受。一個自我價值感高的人會喜歡成為自己，如此即能生活得更有力，會主動與外界聯繫，及誠實面對自己與他人。並透過溝通，澄清已建立之關係，減少衝突。自我價值感高的人不只重視自己的價值，也會以同樣的態度來對待他人，關懷他人。

不能自我肯定的影響

- (一) 常感疲累：
1. 需要花很大的精力注意別人對自己的反應。
 2. 很在意別人的評價，情緒起伏大，要花很多時間處理情緒。
 3. 覺得對許多結果要負責。
- (二) 容易沮喪、消極、生活不快樂。
- (三) 較會自我中心、不易進步，潛力無法發揮。
- (四) 會抓名、力、權、知識等以提昇自己。
- (五) 追求完美。
- (六) 與他人間有很深的界域，人際相處不良，團隊合作不順。

如何能更自我肯定？

- (一) 檢視你是否有受傷之經驗，並從另一角度回顧你受傷的情境。
- (二) 瞭解個人的生活目標（成功標準）。
- (三) 肯定個人生存的絕對價值。
- (四) 多注意自己的優點，接納自己的缺點。
- (五) 歸零（非以一百分為標準）—對擁有的東西心存感恩，並朝正向思考。

(六) 打破求完美的行為模式。

(七) 改變非理性思考—

十一種強烈影響人們生活的非理性想法(Ellis)：

1. 一個人應該被他周圍的人，尤其是每一個生活中重要人所喜歡和稱讚。
 2. 一個人的價值決定於他的全能與否，以及在各方面都有成就。
 3. 有些人是腐敗的、邪惡的或罪惡的。我們應該對這些壞人嚴厲地責罵與懲罰。
 4. 當事情不如我意時，就有如大難臨頭一樣的可怕。
 5. 人生的苦與樂乃是外界的環境造成的，個人是無法控制他不幸福、不快樂的。
 6. 我們必須非常關心危險、可怕的事情，而且必須時時刻刻留意這些事情是否會再發生。
 7. 逃避困難與責任比面對它們容易、省事得多。
 8. 一個人總需要依賴他人，而且需要一個比自己強的人做依靠。
 9. 個人過去的經驗與事件，決定了他目前的行為，而且其影響是永不改變的。
 10. 一個人應該關心他人的問題，並且應該為別人的難題與困擾而緊張、煩惱。
 11. 人生中的每個問題都會只有一個正確完善的解答，如果找不到這個答案就會覺得很痛苦。
- (八) 體認個別差異可以截長補短的價值。

★新莊仁濟醫院臨床心理科 廖得安心理師



台北仁濟院社區服務報導

創意飯包競賽

仁濟安老所長輩試吃大期待

冠軍便當由德霖技術學院廚藝系重製並由餐旅系的同學服務上菜。台北仁濟院附設安老所的一百多位長輩們都非常期待可以試吃冠軍銀髮族餐包。安老所的長輩們除試吃冠軍餐包外，還有個重要任務，票選出此次飯包的「銀髮評審團獎」，每個長輩把手中的一票投給自己最想吃的飯包。第八組參賽者得到長輩們的青睞得到銀髮評審團獎。

長輩們覺得這次的用餐經驗非常不同，雖然是試吃飯包，但卻有五星級的用餐氣氛，每桌都有德霖技術學院餐旅系學生的專業服務。許多長輩們也稱讚冠軍飯包兼顧營養及美觀，口味濃淡剛好，食材軟硬度也恰到好處。

台北仁濟院希望藉由此此次比賽可以讓社會關懷身邊長輩的營養攝取，也同時希望可以創造出更多美味具創意的老人餐食，打造銀髮族幸福新口味。

★台北仁濟院研企室 郭怡伶小姐



仁濟安老所長輩開心試吃飯

五星級的桌邊服務,長輩好開心

專業的服務

歲末賀禮送關懷

★台北仁濟院社會服務室 杜柏馨社工師



志工將贈禮親送長者家中

寒風凜凜的歲末，台北仁濟院準備了400份的發熱被作為禮物，希望讓大同與萬華之社區長者有個溫暖的冬天。致贈過程志工最為辛苦，他們各出奇招，例如用小推車、開車，將棉被疊高綁在機車上，充當大力士一次提上好幾件；或是出動家人幫忙，沒有人抱怨，只有笑咪咪的將百分百的祝福送給長者。本院戴東原院長，也親至長者家中贈禮。雖然只是一份禮物，但包含滿滿的祝福，希望長者都能健康、快樂。



本院戴東原院長(左)拜訪長者

好 康 報 你 知

仁濟醫院104年免費健康檢查

服務項目	篩檢對象
臺北市老人健康檢查	將於104年3月份起開始接受現場預約登記受檢，敬請攜帶身分證、健保卡至仁濟醫院7樓健康管理中心辦理登記。受檢資格：設籍臺北市，65歲以上長者（民國39年12月31日前出生）或55歲以上原住民長者（民國49年12月31日前出生）。
成人健康檢查	限40歲~64歲之民眾，每3年1次。(40年次~64年次) 限65歲以上之民眾，每年一次。(小於39年次)
婦女乳房攝影檢查	限45~70歲之女性，每2年1次。(34年次~59年次)
定量免疫法糞便潛血檢查	限50~69歲之民眾，每2年1次。(32年次~52年次)
婦女子宮頸抹片檢查	限30歲以上之女性，每年一次。(小於72年次)
口腔黏膜檢查	限30歲以上抽菸或嚼/戒檳榔者每2年1次。(小於74年次)

說明：1.臺北市老人健康檢查暨成人健康檢查須空腹8小時
2.敬請攜帶健保卡至七樓健康管理中心
電話：(02)2302-1133 轉2721

