

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9 102年1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(1/12.26看診)
	糖尿血脂			林俊彥0202	林俊彥0202				林俊彥 0202	林俊彥0202	林俊彥0202	林俊彥0202(1/05.19看診)
	甲狀腺	林俊彥0202										
	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 (乳房檢查診)			徐榮辰0304	徐榮辰0304			徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳房檢查診)		
泌尿科	吳聲宏0320		吳聲宏0320		李銘展0319	吳聲宏0320	吳聲宏0320		洪佳宏0323	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	董光世0501	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	洪孜幸0246	蔡三元0507	蔡三元0507	洪孜幸0246	蔡三元0507	
					洪孜幸0246 (健診)		洪孜幸0246 (五樓)					
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	吳金玉1004	黃瑞冰1001(1/12.26看診) 吳金玉1004(1/05.19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(1/05.19看診) 褚得利0231(1/12.26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	
抗老美容	蕭國川0322	徐榮辰0304 (骨質疏鬆症、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)			

本院由家醫科女醫師
貼心為婦女照顧
請多加利用

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

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
--	--	---

★仁濟醫院 復健科主任 洪茂桓醫師

退化性 膝關節炎的簡介

膝關節為大小腿骨骼交接處，中間有富彈性的軟骨。隨著年齡增長，軟骨不斷磨損，週邊附著支持關節活動的韌帶及肌腱的彈性慢慢消失，若再加上過胖的體重及不適當的運動，慢慢會發生障礙。

症狀：

關節炎通常以四大症狀表現：一是疼痛；二是關節變形、腫脹；三是晨起感覺僵硬，下床運動後，症狀稍稍緩解；四是關節活動時會有聲音。引發症之因素：

- 關節過度活動：走太遠或上下樓梯過於頻繁
- 關節姿勢不良：站或坐太久而缺乏活動
- 受傷造成：如跌倒或扭傷
- 不適合的鞋子：如高跟鞋、鞋墊厚度不足或過硬的鞋子
- 溫度濕度的改變：故常被稱為退化性的「風濕」猶如氣象台一樣

常見原因如下：(一) 老化；(二) 關節有外傷；(三) 因新陳代謝疾病所引起，如糖尿病、痛風等慢性病；(四) 關節有細菌感染等疾病，在治癒後，容易退化；(五) 體重過重者；(六) 先天性關節結構不良。

診斷：

在X光片上可以看出，內側關節變窄，關節邊緣也會出現骨刺，除了內側股骨脛骨關節的變化之外，膕股骨關節也會有退化的情形。

治療：

退化性膝關節炎是老化過程的一部分，但透過治療可以使它的病程被減緩或改善。

復健治療：

病人應儘量避免蹲、跪、跑、跳、爬或上下樓梯。必要時可使用拐杖或矯正鞋以減輕膝關節的負擔。肥胖的人應減肥；鼓勵病人多做抬腿運動、游泳或騎自行車來加強大腿肌力；其他還包括熱療、電療、短波等。

藥物治療：

非類固醇性消炎劑：
顧名思義，就是消炎藥，組織有明顯的發炎反應的時候使用，本身也有止痛的作用。新一代的藥物，能減輕關節發炎疼痛，且避免腸胃的副作用及腎毒性，不過要有胃潰瘍的病史或六十歲以上才可以開立。現在有些消炎貼布或藥膏可在膝蓋局部使用也有相同的效果且不會傷胃。

葡萄糖胺：

商品名叫「維骨力」的葡萄糖胺，在台灣，健保有條件給60歲以上患者一年使用6個月。葡萄糖胺是關節內軟骨細胞合成醣蛋白（軟骨成份）所必需之原料，可刺激軟骨細胞增生，恢復退化及修補損傷軟骨細胞的功能。口服葡萄糖胺後能被膝關節軟骨吸收，同時具有緩和的抗發炎作用。

關節內注射玻尿酸：

注射玻尿酸，可以使患部減少的關節液獲得補充，既可包覆、潤滑軟骨表層，又可滲入基層抑制軟骨退化，同時改善關節活動度，也有止痛、消炎的作用。

對於經藥品或復健治療半年以上沒有顯著效果且嚴重程度未達手術置換人工膝關節的病患，健保局核准以玻尿酸製劑直接注射至膝關節來治療退化性關節炎，一個療程注射三至五次，每星期注射一次，效果可以維持到半年，但在注射期間無法做相同部位的復健治療。

經統計發現，若第一期患者（輕度疼痛在半年之內），在前二次治療後，病情即顯著改善。如果在退化性膝關節炎一、二期就開始注射，甚至可以在不用置換人工膝關節，若從第三期後開始治療，可延緩手術置換人工膝關節的時間。





膝關節炎之物理治療

★仁濟醫院 復健科 張鈞洵 物理治療師

物理治療包含了儀器治療及運動治療兩部分

儀器治療：
熱療：包括淺層熱療(熱敷包、水療、或紅外線燈)，及深層熱療(短波、微波、或治療性超音波)。作用在鬆弛肌肉、增進局部組織血液循環、減輕疼痛。
電療：經皮神經電刺激器(TENS)利用低量的電刺激，讓我們的神經「忽略」掉痛覺，是一種很安全的治療，主要用於減輕疼痛。向量干擾波則與經皮神經電刺激類似，但它可刺激更深層的肌肉，有改善局部血液循環、鬆弛膝蓋附近的肌肉、並減輕疼痛之效果。

運動治療：
 對於沒有罹患退化性膝關節炎者也可以來進行；而退化性膝關節炎的運動主要有三大目的，一、是維持或增加膝關節的活動度，二、是增加膝關節附近肌肉的肌力與耐力，尤其是大腿前面股四頭肌的力量，且最後伸直角度的力量是訓練的重點，三、是協調能力與平衡能力的訓練。

- 下列運動每天二~三回
1. 躺著，膝蓋底下放個枕頭或小毛巾，將小腿抬高膝蓋打直，持續5秒放下，每回100下。(圖一)
 2. 躺在地板上，然後保持膝部伸直且抬腿離開地面約5~8公分。維持該姿勢並數到5，然後再放下，每回20下。(圖二)
 3. 坐在床緣或椅子上，將其中一膝伸直並維持數到5，然後再放下，每回20下。(圖三)
 4. 伸展大腿外側肌肉及筋膜，身體靠近床緣側躺，將朝天花板那一側的大腿及小腿伸直，向後方下垂，放置床外，停留3~5分鐘。(圖四)

適合退化性膝關節炎患者的運動，除了上述之外，尚可騎腳踏車、游泳，但運動時要注意量力而為，採用漸進的原則，遇到身體不適就要停止運動，不可勉強。日常生活要注意保養膝關節，例如減少上下樓梯的次數，少去爬山，少做蹲、跪的動作或劇烈運動像是跑步、跳躍等，控制體重也是須要的，也就是減少膝關節的負荷。對膝關節也要有保暖的措施，在冬天或是在冷氣房內工作，要穿上衣物避免膝關節受寒。若膝關節不舒服，卻要站立或走路時，可以穿著護膝，保護膝關節，避免更加惡化。



圖二



圖三



圖四



圖一



仁濟醫院克糖對談



狂賀!!! 仁濟醫院糖尿病照護網榮獲台北市衛生局頒發 醫療品質獎

本院在院長戴東原教授的帶領下由醫師、營養師、護理師及檢驗師團隊共同來為糖尿病友提供最完整的照護。

仁濟醫院新聘 泌尿科主治醫師簡介



洪佳宏醫師

學歷：國立台灣大學醫學系
經歷：台灣泌尿科醫學會專科醫師
 中英醫院泌尿科主治醫師
 台灣大學附設醫院醫師
 署立台北醫院醫師
 署立花蓮醫院醫師
專長：泌尿系統結石、泌尿系統感染、前列腺肥大症、阻塞性腎病變、
看診時間：每週五上午(102年1月份起)



病友積極學習飲食代換

營養師生動活潑的演講

戴院長與林醫師詳盡的回覆病友問題

病友團聚，一起學習健康飲食

世界糖尿病日，參與社區民眾衛教服務

傳承藝術~記錄「生命的故事」

★台北仁濟院社服室王翊瑩股長

傳承藝術課程今年已是第三年的舉辦，共招收12名長者(全數額滿)，並為每個人完成一本獨一無二的「生命故事書」，課程要結束的時候，一些長輩不捨的流下眼淚，表示在團體裡的12次相聚，帶給他們很難忘的回憶，很感謝老師、所有志工和同為學員的其他長者，彼此的支持與鼓勵。而有部分長輩為失智症患者，家屬對於能有這樣充滿包容且讓失智症長輩很安心的課程，也給予許多的正向回饋和肯定。

記得第一年由舉辦與推廣傳承藝術課程時，首先由拜訪萬華附近各里長辦公室，及一些老人機構與養護所開始，大家最常問的問題都是一樣的：「這個課程在做什麼？參加有沒有送禮品？不會做手工藝的長輩怎麼上課？課程只有6個人能參加，為什麼名額這麼少？志工的工作是什麼？」其實傳承藝術課程是透過講師有主題與目標性的帶領，讓長者在藝術夥伴的陪伴下，分享自己的生命經驗與人生故事，並以這些故事為元素，製作出獨一無二的藝術作品。

今年度所製作的生命故事書，是由長輩的一生各種重要階段一段段談起，從出生、家庭、工作、夢想、婚姻到死亡等，除了讓長輩回溯與記錄過去，也幫助他們看到未來，想想自己可以再做些什麼，妥善規劃老年生涯，而藉由生命故事書的完成，長輩也留給自己與家人最珍貴的人生回憶，別具意義。

在三年的課程中，本院也有將近20多位藝術夥伴(志工)參與，有些長者一開始不容易卸下心防，不願意發言也不肯投入；或是失智症患者，反映較慢，亦或是重聽長者，聽力不佳，但在課程中藝術夥伴皆能不厭其煩的重複說明與耐心的陪伴，讓長者能慢慢的融入，到後來彼此培養出深厚的情誼，變成不可或缺的好搭檔，除了再次彰顯藝術夥伴在課程的重要角色，也提升了長者人際互動的能力，這也是本課程另一個很重要功能。

傳承藝術課程在本(102)年度將繼續舉辦，誠摯邀請70歲以上長者參加(健康或失智症者皆可)，請密切注意本院招生訊息。



每位長輩都有一位藝術夥伴陪伴與協助創作



84歲梅子奶奶童年最愛的日本舞



90歲的呂奶奶正在剪貼作品



長者和藝術夥伴都很認真的創作

101年第四次食物銀行發放活動辦理完成

★台北仁濟院社服室王翊瑩股長

101年食物銀行歷經4次發放，已於12月份暫告一段落，萬華、大同、內湖及板橋四區皆已順利發放完成，感謝大同區公所、板橋社福中心、內湖社福中心、內湖婦女中心等單位鼎力協助，另外許多捐贈本院物資與款項的民眾，謝謝您的善心。值得一提的是，因為許多案家為老、殘或帶孩子的婦女，本院從9月份發放起陸續發給案家手推車，讓領取物資變的更快速與便利。



志工協助將物資裝上推車



民眾領取物資實況

志工在職訓練

★台北仁濟院社會服務室 詹尹州社工員

志工夥伴們總有著無私的關懷與無限的熱情才會前來從事服務，而志願服務工作不可避免要接觸人群，除了熱情與關懷，良好的溝通更是不可或缺的必備條件。因此本院為志工們安排了人際溝通訓練課程，從「瞭解溝通的情境和情緒」、「人際風格分析因素」、「引起雙方情感的共鳴方法」、「不同人際風格的類型的溝通方式」、「彈性因應溝通對象的人際風格」等面向，希望讓志工能學習直指人心的溝通，並掌握對方的人際風格，同時依據對方特性，調整自我的溝通型態，進而產生共鳴與共識，



團體小遊戲讓夥伴們拉近距離



disc人際風格測驗，讓夥伴了解自己的性格類型

建立互信關係，促使服務品質的提升。

志工隊是一整個團隊，無論從事哪一項服務，包括動線引導、導覽解說、社服諮詢、社區活動支援、物資發放、家庭關懷訪視...等，在在都需要志工同心協力、分工合作才得以完成，然而作事容易作人難，所有的團隊都難免有人與人之間的糾紛，因此在增強志工本身的溝通能力後，本院更安排團隊凝聚課程，藉由「幸運密碼」、「心跳百分百」等小遊戲，讓夥伴從遊戲中熟悉彼此，並透過分享與反思，學習並體認「別人做的不一定容易，要將心比心」、「成功是來自每個人的信任、支持與努力」及「動力是來自鼓勵，不是壓力」等一系列的訓練單元，希望藉由這樣的教育課程，讓我們的志工服務未來能夠更精進、卓越。



自我介紹，並分組討論，成為志工的初衷



活動後分享學習成果與反思