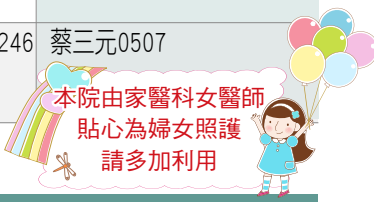


# 仁濟醫院門診時間表

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4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	
<b>五 樓</b>												
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(4/20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	林俊彥0202(4/13.27看診)	
	甲狀腺											
	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	
<b>十 樓</b>												
內科	腎臟							李孟鴻0222				
<b>三 樓</b>												
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		洪佳宏0323	吳聲宏0320	吳聲宏0320	
<b>七 樓</b>												
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	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	洪攷幸0246	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 (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											
<b>二 樓</b>												
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(4/12.26看診)	黃瑞冰1001(4/27看診)	
										吳金玉1004(4/19看診)	吳金玉1004(4/06.20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				羅家駒0230		褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(4/06.20看診) 褚得利0231(4/13.27看診)	
<b>對面一樓</b>												
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](http://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

歡迎進住成爲一家人

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
---	---	--

# 4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、洪孜幸、張瑞華、王群雅、廖原賢、蔡孟君、李君婷



★仁濟療養院 羅家駒顧問醫師

## 我是不是有強迫症

陳太太喜歡擦擦洗洗把家裡整理的一塵不染，不准家人東西亂放，陳先生說太太有潔癖，這種情況是不是強迫症？

劉同學的書桌及衣櫃都收拾的整整齊齊，書按高低排列，衣服按顏色掛好，不喜歡別人去弄亂，同學都說他龜毛，這是不是強迫症？

吳小強擔心外面有腸病毒及流感病毒，每天重覆洗手，洗澡要花2個鐘頭，一、兩天就用掉一塊香皂，要用衛生紙才敢碰電腦滑鼠及門把，他說自己只是愛乾淨，這到底是不是強迫症？

每個人對整齊清潔的要求及標準都不一樣，就如同每人有不同的個性一樣，龜毛及潔癖都是常常被用來形容一個人對事情及環境的態度，其實正常與異常間常常只是程度的區別。

### 強迫症有什麼症狀？

強迫症目前還是被歸類在焦慮性疾患這個類別裡，除了強迫症之外，病患常會合併焦慮或是憂鬱症狀出現。

強迫症區分為強迫想法或是強迫行為，或是兩者合併出現。主要症狀是重覆出現強迫的想法、衝動或是影像，出現重覆的洗手、排列及檢查等行為，而且每天在這上面耗費許多時間(例如1個小時以上)，自己知道這樣做是有點過度了或是不合理的，已經影響到日常生活或是職業及社會功能。

一般常見的症狀有四種：(一)清潔：會擔心沾染到髒東西或是病菌，會花許多時間來洗手、洗澡或用在清潔上面，主要是想要避免感染到不乾淨的東西。(二)檢查：會擔心門窗、瓦斯沒關好，或是東西會不見了，因此一直重覆的檢查，擔心不這樣做可能會傷害到別人或是出現不幸的後果。(三)整齊對稱：會要求完美、整齊及對稱，會花許多時間去重覆排列及整理，有時因為過度要求「完美」，而拖延事務的進度。(四)收集：會拒絕丟棄老舊不用的廢棄物品及垃圾，擔心丟東西時會不小心丟掉了什麼有價值的寶貝。

所以由上面的疾病定義及症狀表現來看，陳太太及劉同學應該只是潔癖及龜毛而已，還說不上是強迫

症，至於吳小強就比較可能是強迫症了，建議去向精神科專科醫師尋求專業上的協助。

### 為什麼會出現強迫症？

(一)生理因素：大腦神經傳導物質功能失調：主要是血清素(serotonin)，多巴胺(dopamine)亦有可能。大腦功能異常：可能與大腦額葉(frontal lobe)、基底核(basal ganglia)、扣帶回(cingulum)的功能異常有關。(二)心理因素：可能與焦慮及壓力有關，因而產生轉化為強迫的症狀。(三)人格因素：強迫症與強迫性人格(個性一絲不苟、完美主義、著重細節)不同；大多數強迫症病患前並無強迫性人格，只有15-35%強迫症病患前有強迫性人格的傾向。

(一)藥物治療：主要使用促進血清素的藥物來治療或者輔以抗焦慮劑來減輕病患的焦慮不安。(二)心理行為治療：主要方法是暴露法合併反應抑制(exposure and response prevention)，其他方法包括減敏感法(desensitization)、思考中斷法(thought stopping)、洪水法(flooding)、內爆法(implosion)、嫌惡制約法(aversive conditioning)等。(三)手術治療：極嚴重的個案可考慮腦神經手術治療，主要是進行大腦額葉扣帶回切開術(cingulotomy)，來阻斷大腦與基底核的連結迴路以達到治療的效果，對於頑固型強迫症的病患，有25-30%的成功率，最常見的後遺症是癲癇發作，但可用抗癲癇藥物控制。這種手術在台灣只有少數醫學中心施行，且需經過嚴格評估及審查。

強迫症是一種腦神經傳導物質異常及心理因素而產生的疾病，患者會主觀的感覺不安，會因而求醫；但有的患者並無病識感，不認為自己有問題，因其行為影響到家人，反而帶給家人痛苦。所以還是老生常談的一句話：早日發現，早日治療，也能早日脫離強迫症的緊箍咒。





# 薛西佛斯的苦惱

★仁濟療養院臨床心理科 楊靖芸臨床心理師

**你**是否曾經有過這樣的經驗：老是覺得手部或其他東西洗不乾淨而多次清潔、再三檢查門鎖或窗戶是否關上，或者是腦海中重複出現某些不希望出現的想法？事實上，這些狀況可能發生在許多人身上，差別在於程度的不同，如果這些行為讓自己感到痛苦或者讓身邊的人覺得困擾，可能要考慮是否有「強迫症」了。

強迫症在診斷上屬於焦慮性疾患中的一種，個案常見的特徵是反覆且持續出現的不合宜的想法或行為，並且感受到明顯的焦慮和痛苦，即使知道這些想法和行為是不合理的，還是無法控制它們的發生。

關於強迫症個案，有一個很有意思的比喻，在希臘神話中，薛西佛斯是個詭計多端的大力士，因為欺騙了眾神，而遭受到宙斯神的懲罰，不僅瞎了眼，還要將巨石推到山頂上，但巨石總是在山頂前就滑下來，因此他必須日復一日、永無止境的推著巨石，雖然在故事中並沒有說明薛西佛斯本人是否覺得焦慮或痛苦，不過這重複推巨石的動作就像是強迫症個案反覆出現的想法或行動一般。

一個人會出現強迫症狀的原因不只一種，包含了先天的個性、行為和思考習慣，以及後天的環境、所面臨的壓力等，都有可能導致症狀的發生，常見的是個體原先就有容易緊張的傾向，對自己要求完美，又壓抑了許多不喜歡的負面

情緒，當遇到不可承受的壓力時，就出現了強迫症狀，而強迫症狀的出現其實是為了減輕當下的焦慮，例如：不斷檢查的動作是為了確認東西沒有減少或避免錯誤的發生，而身在其中的痛苦感受是只有當事人自己才能夠體會的。

這類型的個案在臨床上並不少見，然而每位個案所呈現出來的樣貌都不大相同，有些人是專注在重複的清潔，有些人是不斷的檢查物品是否有缺漏，還有一些人會伴隨著悲傷或憂鬱的心情。有一位住院個案小清（化名），常常覺得身體洗不乾淨，平時都至少需要花上1-2個小時來洗澡，在住院期間由醫護人員仔細的監控服藥情形，也限制他洗澡的時間，狀況有明顯的改善；阿健是門診的個案，經常出現想要殺人或者自殺的念頭，持續了2-3年，主動來到醫院尋求協助，經過一段時間的心理治療和自我調整之後，漸漸發現了以前從來不曾瞭解過的自己，開始學習用接納自己的方式跟自己相處。

就像憂鬱一樣，我們也可以把強迫症狀看成是一種心靈的感冒，它的出現是為了提醒你重新看見自己長期忽略的心，並且好好的呵護它、疼惜它、滋養它，過去忽略它多久就要在未來用更多的時間去好好的對待它，當我們擁有充足的心靈免疫力，就能夠一起面對更多的困難和挑戰了。

# 運動與減重

★仁濟醫院 復健科 張鈞滄 物理治療師

**減**肥是無法以藥物或絕食方法達到恆久的減重成效，這些方法只是短期體重下降的假象，唯有運動與飲食控制雙管齊下，才是徹底解決肥胖的不二法門。

運動對於減重而言有哪些好處？

1. 燃燒熱量，維持理想的體重：每減1公斤約須燃燒7700大卡。
2. 運動燃燒脂肪，並結實肌肉，雕塑身材。
3. 運動降低食慾：運動後往往產生對高脂肪食物較無興趣，而選擇低卡食物，且中強度的運動會使食慾降低，不易因飲食過量而破壞減重計畫。
4. 運動提高基礎代謝率：基礎代謝率(Basal Metabolic Rate)是指一個人完全休息時，維持身體基本運作，如：心跳、呼吸、腸胃蠕動消化及維持體溫等的能量總數。BMR會隨著年齡、運動、節食以及體內脂肪/肌肉的比例而有所改變，一般而言年輕人和肌肉組織多的人的基礎代謝率較高。

運動消耗熱量的計算

運動消耗熱量 = MET(消耗熱量kcal/kg/hr) x 體重(kg) x 運動時間(hr)

增加熱量消耗的方法

1. MET：不同的運動消耗的熱量互不相同，選擇耗能較高的運動。
2. 增加運動時間。
3. 體重：由於脂肪並無法消耗熱量，增加體重中瘦體質量(肌肉)便可增加熱量的消耗。

適合的減重運動

運動的方式有很多，可大略分為無氧運動及有氧運動兩大類。無氧運動：例如舉重、快跑、跳高等，這些運動的目的是讓肌肉更結實，減重效果非常有限。有氧運動：例如快走、慢跑、騎腳踏車、踏階、游泳、太極拳、瑜珈、韻律有氧、舞蹈等，可以讓心跳持續性加速，提高基礎代謝率，進而達到燃燒脂肪的效果，這一類的運動才是適合減肥的運動。

持續的運動時間比運動強度重要，運動強度的增加無法等比例的提昇運動所消耗的熱量。中低強度的有氧運動較適合減重也較能持久。

養成規律運動的習慣，除了能增加熱能的消耗，也能鍛鍊心肺功能，促進新陳代謝，也可以保持心情的舒緩。唯運動量須視個人能力決定，量力而為，持之以恆才是重點。



規律的運動  
運動準則「357」  
運動30分鐘以上  
每周5次  
每分鐘心跳數應達  
最大心跳數的7成  
最大心跳數  
(220-年齡) x 70%  
(有點喘，但還能說話的程度)

# 好康報你知！

仁濟醫院 為臺北市老人健康檢查特約醫院，102年度可服務700名長者，今年度檢查將於3月1日起開始接受現場預約登記、排定受檢日期。

登記時間：星期一至星期五早上9點至11點30分、下午1點30分至4點30分。

受檢資格：設籍臺北市，年滿65歲以上長者（民國37年12月31日前出生），或年滿55歲以上之原住民（民國47年12月31日前出生）。

所需證件：身分證與健保卡。 洽詢電話：02-23021133 \* 2721 七樓健康管理中心





台北仁濟院社區服務報導

# 仁濟院熱心贈車 助弱勢兒少啟動前進力量

★台北仁濟院社會服務室 郭敏雄股長

台北仁濟院在得知內政部南區兒童之家學童於就學、醫療及各項活動辦理上，公務車之運用頻繁，因機構內公務車已超過使用年限，有安全上的顧慮。為提供多元及完善的服務，使家童獲得更好的教養與照顧，立即決定捐贈7人座車輛一部，讓家童乘車安全與便利。

仁濟院捐贈之座車不僅解決該家交通問題，更讓家童感受到社會的關懷與溫馨，兒童之家家童亦共同創作新車圖畫乙幅回贈，表達由衷的感謝。

南區兒童之家主任張銀旭表示，台北仁濟院的愛心善舉，讓安置在這裡的孩子都能「快樂成長，認真學習」將來能「獨立自主」，就像車子往前進一樣，是啟動這些弱勢兒少前進的力量。



內政部長官—中部辦公室社會司黃宏謨副主任(右3)、內政部兒童局陳坤皇主任秘書(右2)、中部辦公室社會司楊佳勳科員(右1)，內政部南區兒童之家張銀旭主任(右4)與仁濟院戴東原院長(左4)等，持家童共同創作之新車圖畫合影留念



內政部長官、南區兒童之家主任與仁濟院院長、董事會秘書等與捐贈座車合影

★仁濟療養院社工室 程儒仙社工員

## 「樂在生活，遠離憂鬱」 2013年社區心理衛生宣導

深耕社區一直是仁濟療養院發展的重大方向，在連續舉辦三年的心理衛生宣導活動後，我們與新莊地區的居民及在地的團體有了更深的連結，也收到許多民眾的回饋與鼓勵，讓我們更有信心，這樣的宣導活動是有意義的，仁濟療養院也希望運用本身的專長，提供民眾更多心理健康的協助。

回顧101年10月在豐年國小舉辦的「守護生命，打造快樂社區」的園遊會，特別邀請衛生所、社福單位、民間團體等在地的社會資源，結合本院各專業科室共同設攤，希望藉由「自殺防治，認識憂鬱症」的主題，加強民眾對心理衛生的重視。記得當天下午兩點不到就陸續出現參觀攤位的人潮，護理部的「心情溫度計」、社工室的「三不五時，愛要及時」、心理科的「好人好事收集站」、社區復健中心的「元氣補給讚」等，藉由許多有趣的遊戲，讓民眾寓教於樂，獲得更多心理方面的知識與資訊。

特別值得一提的是「三不五時，愛要及時」的這個攤位，是社工室精心設計的一個分享收藏、傳遞心意的活動，希望大家動手製作獨一無二的明信片，再投入特製的郵筒中，會後由工作人員統一寄發。記得有一對母子走進攤位，小男孩拉著媽媽的手，選了一張全家福要寄給爸爸，想了好久才寫下「爸爸，我愛你」的話語，慎重其事的投入郵筒中，還不忘一再交待「記得要幫我寄哦！」看到這可愛的模樣，不禁讓我想起，自己是否也好久沒有向親愛的家人及朋友表達關懷了呢？！

在此也要再度邀請大家參與本年度的「樂在生活，遠離憂鬱~2013仁濟療養院社區心理衛生宣導」活動，同樣的設有多樣化的攤位，包括憂鬱檢測、紓壓活動、愛與分享等，希望幫助大家認識憂鬱症，感受愛與歡樂，減輕壓力！



邀請您參與

★台北仁濟院社會服務室 王翎瑩股長

## 全球為記憶而走- 憶家動起來 健走活動

失智症已為高齡化社會面臨的一個重要疾病與議題，為讓民眾更加瞭解與關懷失智症議題，台北仁濟院與台灣失智症協會共同主辦「全球為記憶而走-憶家動起來」健走活動，歡迎您及親朋好友共襄盛舉，一起認識、預防及關懷失智症！

參加資格：不分國籍、年齡、性別皆可參加，歡迎家庭、團體單位集體報名。

集合時間：2013年4月20日(六)上午7-9時

集合地點：臺北市政府前廣場(市民廣場)

健走路線：市民廣場-市府路-松壽路-松智路-松高路-市府路-市民廣場(全長1.1公里)

報名方式：請至活動官網<http://www.tada2002.org.tw> 選取「全球為記憶而走」選項即可。

活動洽詢：0800-474-580林小姐。

※當日上午7:30前完成報到手續即送活動T恤一件

※於網路預先報名並走完全程者均可獲贈精美禮物一份(數量有限，送完為止)



102.5.4 (六)下午2-5時

新北市新莊區中正路84號  
(新莊地藏庵大眾廟)

當日還有許多精彩節目及摸彩活動，參加就有機會得到精美禮品喔！