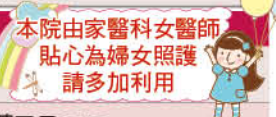


仁濟醫院門診時間表

104年12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(12/5,19看診)
	神經內科 (失智症門診)		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(12/12,26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 (結直腸科急診)					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		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			
外科	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)		莊豐賓0327	徐榮辰0304	徐榮辰0304	莊豐賓0327	莊豐賓0327	徐榮辰0304	徐榮辰0304 (乳癌檢查診)	莊豐賓0327	
泌尿科	莊豐賓0327 (性福門診)		蔡伊達0324	莊豐賓0327 (性福門診)	李銘展0319	莊豐賓0327 (性福門診)	莊豐賓0327 (性福門診)	莊豐賓0327 (性福門診)	洪佳宏0323		莊豐賓0327 (性福門診)	
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 (子宮頸癌檢查診)	董光世0501 (子宮頸癌檢查診)	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 (戒菸、減重門診)	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	
八 樓												
中醫科	呂梯青6002	呂梯青6002	林高士6001	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	呂梯青6002	林高士6001		呂梯青6002
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(12/11,25看診)	黃瑞冰1001(12/12,26看診)	吳金玉1004(12/5,19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 (失智症門診)						褚得利0231				張永龍0232	張永龍0232(12/5,19看診)	褚得利0231(12/12,26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	簡安珍	簡肇欽 (口腔癌檢查診)	簡肇欽	葉江林、簡安珍 (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)	葉江林
	約診	簡肇欽		葉江林	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												



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	莊晔媿	羅家駒	施 至	褚得利	羅家駒
下午	施 至	莊晔媿	羅家駒 (含失智症門診)	施 至	莊晔媿 (含失智症門診)	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

12
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

從三代同堂到世代共融~ 看台灣的高齡社會

★仁濟安老所社工組 張貽安社工員

我們都知道台灣正面臨人口老化及少子化的危機，政府也一再的公告到2017年台灣65歲以上的老年人口即將達到全國總人口數的14%，正式進入高齡社會。在這樣的情勢下，政府開始鼓勵年輕人生產報國，但仍舊趕不及社會老化的速度。

在三、四十年代的長輩，大都經歷過農業社會大家庭同住的情景，那時家族的凝聚力強，家庭間的關係緊密；到了工業世代，人與人之間少了農業社會的親密連結，彼此間的距離越來越大。從此我們可以觀察到的是隨著時代進步，經濟條件起飛，但人際關係反而較為淡薄。

因而專家學者們洞悉此社會現象與影響，歐美先進國家早在三十多年前，提倡生育及三代同堂的觀念。而台灣却是從三代同堂的情況，轉變為全球生育率低的國家也是老化速度最快的國家之一，所以家庭生活型態改變，造成年輕人與銀髮世代的距離，須透過教學制度安排下的體驗學習，讓人感慨，但如何將這距離拉近，及填補這世代人口的落差問題，正是我們需積極應對，也是刻不容緩的課題。

身為老人福利機構的工作人員，或許我們能夠在這世代落差的問題中扮演的角色，不只在老人福利或人口政策推動的呼籲，更可以是新世代與銀髮世代的溝通橋樑。我們可以做的是將過去大家庭的榮景及銀髮世代的社會背景與影響，透過各種媒介活動的設計讓新世代體驗了解，讓新世代樂於跟銀髮世代互動，增進跨世代之間彼此的尊重與接納，促進心態與價值觀的相互調整。在這樣的使命下，我們辦理顛覆新世代

對於「老」的刻板意象的活動，如「老人活力秀」、「老人才藝展」等，也與學校合作，讓老師們帶領學生到機構與老老世代的互動，老人看到年輕生命也感受到這新世代的活力，同時展現的活力光彩更是不輸給年輕一輩的，這樣的活動設計就是希望未來的老年照護工作能以更開放、創新與寬廣的視野去推廣世代的合作關係。

所以仁濟安老所這一、二年進一步的辦理社區中、小學童繪圖寫生賽，就是因應現代學童在小家庭的成長過程少與祖父母輩年長者互動，普遍是生疏的情況，希望讓學童透過到安養機構參觀與繪製老人圖像的過程，更能體驗親近銀髮世代，而活動內容設計有學童父母間親子帶領與長輩互動的趣味遊戲，透過這樣的安排，父母也都反映參與活動後，小朋友在回爺爺奶奶家都更易親近互動，這便是我們期待的世代共融的情況。從三代同堂到世代共融這是個漫長的改變過程，專業的立場促進我們在這樣的關係脈絡中，努力形塑世代間正向的發展，所以除了特定的社區活動外，我們也不斷的在其他的參觀或關懷活動中，努力讓一般民眾與青年學子改變對銀髮族的觀感與印象，這正是我們的工作使命也為即將到來的高齡社會克盡一份心力。

快來按讚哦!!



f 台北仁濟院

★仁濟安老所護理組 陳憶萍護理師

遠離流感的威脅

每年的十月至隔年三月，是流行性感冒的好發季節，它不同於普通感冒，是由流感病毒所引起的急性呼吸道傳染病，其傳染性強且傳播快速。流感病毒可分為A、B、C三型，其中只有A型及B型可引起季節性流行，C型流感則為散發性感染。

- 1. 傳播方式：**主要傳染途徑為飛沫傳染，藉著咳嗽、噴嚏將病毒傳播給其他人，及用手接觸到汙染物表面，再碰觸自己的口、鼻也會被感染。
- 2. 潛伏期：**流感病毒進入體內之後約1到3天症狀即會出現，而在發病前1天至發病後3至7天即會傳播病毒出去，而幼童的散播期更可能長達數十天。
- 3. 發病症狀：**容易出現明顯的高燒、頭痛、全身肌肉痠痛、倦怠等，流感的症狀較一般感冒較為嚴重，可能併發如支氣管炎、肺炎及腦膜炎等情形，爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人以及患有心肺疾病、代謝性疾病、貧血或免疫功能不全的人。
- 4. 治療方式：**治療流感主要針對症狀做改善，如退燒藥、止咳藥的使用等等，且應多休息，補充水分使得新陳代謝穩定，注意身體保暖，多吃含有豐富維他命食物，以保持較佳體力來對抗病毒，使流感早日康復。
- 5. 如何預防：**最有效預防方法，就是按時接種流行性感冒疫苗。流行期間避免往人多擁擠的公共場所去，減少被感染機率。



安老所是個老人機構，長者的免疫力較差，因而在每年的10月份皆配合政策安排流感疫苗的注射外，平時宣導正確洗手觀念及安排適當的運動，且每日監測體溫變化，在流感高峰期，更會以75%酒精擦拭餐桌椅加強環境的維護，用餐前也請長者用75%酒精洗手，有感冒症狀者加強關懷留意外，必要時建議就醫治療，並請其戴口罩，有咳嗽症狀者，則在房間內休息並由工作人員協助送餐服務，避免人群接觸感染。

氣候多變化，預防勝於治療，提高身體免疫力、保持強健身體、養成良好衛生習慣以及每年接種流感疫苗，才是對抗流行性感冒最佳良藥！



★仁濟醫院復健科 張鈞洧物理治療師

活動傷害的避免及自我保健

活動傷害的造成不外乎三個原因：不當使用、過度使用及意外。我們在日常生活中特別要留意，做任何的動作都要儘量避免不當的使用及使用過度，做任何的活動都要處於安全的環境，才能將意外的發生機率降到最低。

常見的傷害有

- 骨骼：**骨折、壓迫性骨折
- 軟骨：**軟骨磨損、破裂
- 關節：**脫臼、半脫臼
- 肌肉：**扭傷、拉傷、痙攣、筋膜疼痛、肌肉纖維化、挫傷
- 肌腱：**撕裂、斷裂、肌腱炎、腱鞘炎
- 韌帶：**扭傷、拉傷、斷裂、鬆弛
- 神經：**損傷、斷裂、神經根壓迫性傷害

萬一傷害造成了該如何處理呢？急性期的處理原則：P.R.I.C.E.，保護Protection、休息Rest、冰敷Icing、加壓Compression、抬高Elevation。之後就必須就醫(骨科、神經內科、神經外科、整形外科、復健科)，確定造成了何種傷害及如何治療。

就醫後確定診斷，可根據傷害的種類及狀況，到復健科做治療，復健包含了：物理治療、職能治療、語言治療、義肢裝具、心理治療，復健科醫師會評估需要何種治療再做照會。

如何避免活動傷害的造成：維持良好的姿勢、養成運動的習慣、增加活動的頻率、強化肌肉力量及肌耐力、增加關節及軟組織的柔軟度，能做到上述幾點，傷害發生的頻率就會降低，即使不小心受傷，程度也會較輕微。

受傷後在家自我保健的方式

- 充足的休息**
- 肌力訓練：**強化肌力與肌耐力
- 伸展運動：**增加軟組織與關節之柔軟度
- 按摩：**放鬆肌肉、筋膜與促進循環
- 熱療與水療：**放鬆肌肉、筋膜與促進循環
- 選用適當的護具與輔具**

以上是傷害造成及自我保健的一些觀念，以後會陸續詳細介紹該如何運動及做哪些運動 ▲ 正確的姿勢，可避免傷害發生 ▲ 不當的姿勢，會造成傷害請拭目以待。



台北仁濟院社區服務報導

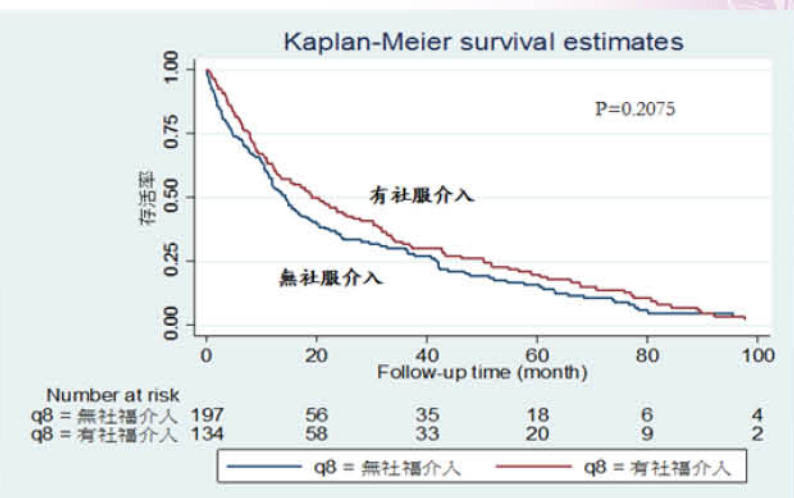
本院富社會服務色彩的居家護理獲肯定

★台北仁濟院 戴東原院長

附設醫院的附設居家護理所於十一年前成立。從初期服務三、四十人/月，逐漸增加為目前一五〇人左右。在張麗霞護理長領導下，風雨無止，提供優質服務。另外仁濟院社服室對其中家境貧苦病人，亦提供送餐服務、急難救助、食物銀行、醫療耗材補助及支持性服務等，打造成具有社服特色的居家護理。民國103年因表現突出獲台北市衛生局評鑑列為優等。

「世界華人地區長期照護研討會」將於今年十一月三十日至十二月二日於台北市福華文教會館召開。本院應邀將於會中以「社服介入對居家護理病人滿意度及預後的影響」做報告。從已結案338例病人資料結果分析得到下列結論：

- 有社服介入者很明顯滿意度較高。年紀較高、男性、巴氏量表為零，罹癌症、巴金森症、腎臟病、慢性呼吸道疾病及糖尿病者可預測較高死亡率；但如有社服介入者可預測死亡率減低趨勢。
- 社服介入有利於罹巴金森氏症及癌症者的存活。
- 從已結案病人長期追蹤曲線可推斷有社服介入者對照無社服介入者有較高存活率。



圖一 社服介入與否對長期存活率的影響

關心世代共融 甜蜜的派對

★仁濟安老所社工組 蔡孟君社工員

十月三日安老所在晴朗的天氣下展開了第二屆的歡喜童樂繪活動，此次主題是花漾爺爺的甜蜜派對，希望來參與比賽的小朋友畫作內容以長輩活潑生活樣貌或長輩生活臉譜與院內景色寫生為主，目的就是在增加長輩與小朋友更多互動，創造世代交流的機會。

今年活動邀請到竹圍國小同學來作扯鈴的表演，加上優雅美麗的敦煌舞蹈與陶笛排笛的演奏，為童樂繪活動創造出豐富多元的開場；而現場攤位的設計包括了打陀螺的童玩回味、遊戲與槌球的體驗，更是增加活動的趣味性，讓長輩參與其中呈現他們活潑的一面，使得比賽的小朋友們能看到年長者活力的展現，另外手作DIY的創作區由志工帶領長輩利用一些豆類與食材黏貼出自己的臉譜，看到每一個作品都充滿個別風格，長輩也都覺得新鮮有趣，更有參與繪圖賽的小朋友覺得畫面很溫馨而以此為主題作畫！

而因為這次主題是以長輩活潑生活樣貌為主軸，所以也有不少小朋友團團圍著長輩作畫，頓時長輩都正襟危坐不敢隨意挪動，擔任起臨時的模特兒，那樣的互動感覺真得溫馨，在小朋友完畫後長輩甚至喜歡到希望可以收藏畫作，要求工作人員協助拍照留念呢！

比賽後的頒獎典禮上幾位家長們上台分享到透過這樣的比賽，讓小朋友獲得與長輩互動的機會，不僅讓小孩能展現才藝，更藉由互動達到生活教育的價值，如此的繪圖比賽經驗實屬難得，而家長的分享正是我們希望達到的目的，所以能獲得如此正向的回饋增進了滿滿的能量，讓我們能繼續為促進世代共融而努力！

