

HEALTH EXPRESS 健康快遞

中華民國八十九年四月一日創刊，每月發行

中華民國九十八年八月發行

榮譽發行人：胡水旺、李祖德 發行人：邱文達 副發行人：李飛鵬、洪傳岳
編輯顧問：謝瀛華、葉健全、陳振文、許淳森、許明輝、連吉時、林時宜、呂嵐欽、朱子斌
發行單位：臺北醫學大學秘書室出版組

總編輯：謝明哲 執行編輯：黃淑萍 企劃編輯：金美香、張惠珠、林佩寬
美術編輯：戴笠、洪伯昇、林雅玲 編輯委員：蘇秀悅、簡淑真、羅文政、蔡淳娟、楊舒琴、崔岡、陳杰峰、金美雲、吳淑玲、邱麗芬
發行份數：100000份 地址：台北市吳興街250號 秘書室出版組 E-mail: he@tmu.edu.tw



臺北醫學大學附設醫院
台北市吳興街252號
電話：(02)2737-2181



臺北醫學大學萬芳醫院
台北市文山區興隆路三段111號
電話：(02)2930-7930



臺北醫學大學署立雙和醫院
台北縣中和市中正路291號
電話：(02)2249-0088



雙和醫院

雙和醫院週年，新任院長吳志雄教授 雙喜同慶！向國際級的醫學中心邁進！

雙和醫院自去年（97）7月1日開幕迄今，屆滿週年，這一年來雙和通過了急救責任醫院評鑑、新制醫院評鑑、新制教學醫院評鑑、全球最新版ISO9001：2008（品質管理）及ISO14001：2004（環境管理）國際認證，榮獲全國首創優良環評開發特優獎、內政部頒發的「綠建築標章」，以及神經科、內科、外科的專科醫師訓練醫院評鑑，8月底將接受美國JCI國際醫院評鑑。這些成果與榮耀，要感謝諸位鄉親以行動支持雙和醫院，本院才能如此快速的成長！



吳院長頒發「雙和之友」給第一位雙和寶貴

院慶當天，除了感恩各方貴賓及媒體朋友的支持，也在院內發起員工認養大同育幼院學童的活動，展現本院照顧特殊弱勢民眾的決心。當天並有許多雙和「第一」的患者受邀同慶，包括第一位就診病人、第一位新生兒……。

這天，同時也是雙和新任院長吳志雄教授的佈達典禮，吳院長曾帶領北醫大附設醫院7年，不僅讓附醫醫師陣容在

國內首屈一指，兩年前更完成第三醫療大樓興建，床數可達8百多床，將醫療服務更推上高峰並奠定良好基礎。今後，他將帶領雙和邁向國際級的醫學中心！



各界貴賓蒞臨，祝福雙和生日快樂！

總統賀電

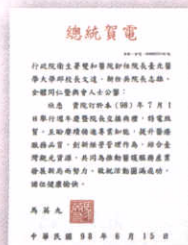
行政院衛生署雙和醫院卸任院長台北醫學大學邱校長文達、新任吳院長志雄、全體同仁暨與會人士公鑒：

欣悉 貴院訂於本（98）年7月1日舉行週年慶暨院長交接典禮，特電致賀。至盼廣續精進專業知能，提升醫療服務品質，創新經營管理作為，結合臺灣觀光資源，共同為推動醫護服務產業發展新局而努力。敬祝活動圓滿成功，諸位健康愉快。

馬英九



中華民國98年6月15日



萬芳醫院

第二心導管室成立

萬芳醫院心血管支架之最新應用

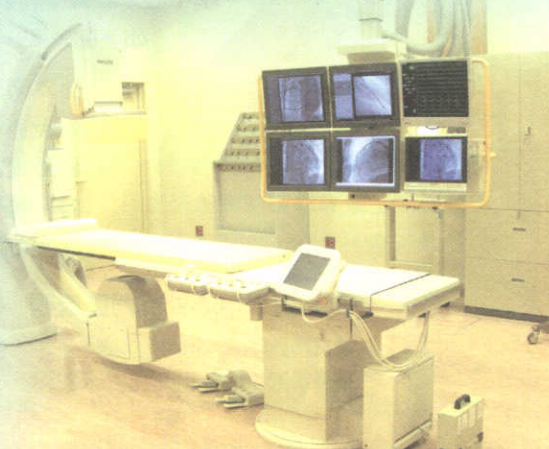
為慶祝萬芳醫院第二心導管室成立，本院特別於六月十三日於階梯教室盛大舉辦心血管支架最新應用之研討會，當天與會除邀請院內醫師發表專題演講，並有台大及榮總知名心臟醫師蒞臨，以及雙和與附醫之醫療同仁等擔任會議之座長，當天研討會吸引上百名的醫療從業人員熱情參與。

萬芳醫院洪傳岳院長於會議致詞時指出，第二心導管室的成立可以進一步提供更安全與廣泛之心導管治療，無論心肌梗塞、心衰竭、心律不整、冠狀動脈疾病及週邊血管疾病，皆可因第二心導管室之新成立，提供病患更高水準的醫療照護。萬芳醫院心臟內科陳亦仁主任則表示，心導管乃治療心血管疾病不可或缺之設備，而血管支架進展，更是劃時代之進步，本科秉持萬芳醫院核心價值，將進一步成立心血管及心衰竭中心，結合各醫療單位，致力提供病患更好的全人照顧。

況且，心導管與血管支架可以廣泛應用於周邊動脈狹窄疾病，諸如鎖股下

動脈造成之上肢水腫、高血壓合併腎功能不全之腎動脈狹窄及股動脈狹窄造成行走困難，皆可用血管支架予以改善。

會議過程流暢，與會人士亦踴躍發問，包括抗血栓藥物的使用及各種支架的應用之優劣，皆獲在場專家之廣泛討論，會議最後洪院長進一步指出希望藉此類學術討論會，可以加強本院與院外各醫療專科之學術交流，除增進本院的醫療水準，亦提昇病患之照顧品質。



北醫附醫

恭賀李飛鵬教授榮升北醫附設醫院第十任院長

孝親感人 21歲周同學 為捐肝救父 減重17公斤

周同學的父親因罹患肝臟疾病，醫師建議做肝臟移植手術，然而國內肝臟移植器官取得仍須等待，因此周同學開始捐肝救父計劃，決定進行近親活體肝臟捐贈移植手術來挽救父親生命。周同學有體重過重加上脂肪肝情形，醫師因此建議先控制體重、降低脂肪肝，再進一步評估及安排肝臟移植。

經過北醫附設醫院體重管理中心王偉主任審慎評估，周同學身高160公分、體重90公斤、BMI 35.1 Kg/M2，要在短期間減重且不影響健康之下達到捐肝標準，因而建議採置放「胃內水球」來為周同學減重。胃內水球是一種非藥物、免開刀的減重方式，利用胃鏡將矽膠球囊送到胃部後，依據病人胃容量的大小，注入400c.c.至700c.c.的生理食鹽水，藉由水球填充胃部，產生飽足感，以降低食物攝取量的方式達到減重效果，六個月治療結束



王偉醫師介紹胃水球放置位置

後便取出，不會影響將來捐肝手術進行。

王偉主任於去年為周同學裝置胃內水球，持續追蹤六個月，目前體重72.6公斤、BMI 28.3 Kg/M2，減了17.4公斤。周同學並且已完成捐肝的比對及評估，確定可以捐肝給父親，但體重需控制到70公斤才可以進行捐肝移植手術。因此自今年5月開始，加入營養師規劃低卡代餐及運動等減重計劃，希望盡快完成捐肝救父的心願，以換得父親的健康。

活體捐肝者的條件

1. 血型相符。 2. 理學檢查正常。
3. 活體捐肝的年齡雖限定18歲以上，但最好是20至60歲之間。
4. 需為五等親內之血親或姻親。
5. 過去病史不可有影響手術安全性的內外科疾病。

北醫附醫 愛滋病匿名篩檢

為了讓來院做篩檢及諮詢的民眾有安全隱密的感覺，故提供一個安靜舒適隱密的空間，作為匿名篩檢室。除抽血檢驗之外，我們將會為您評估行為危險的程度、釐清是否處於空窗期，也會提供愛滋病衛教，必要時適當轉介相關醫療單位並協助。

匿名篩檢：是指不用掛號、不需任何證件、不必提供真實姓名，檢驗結果只會告知您本人。

檢驗項目：檢測愛滋病毒抗體、梅毒、淋菌及披衣菌檢測

費用：完全免費 **檢測地點：**風濕免疫門診-諮詢室

檢驗等候時間：(1) 愛滋病毒抗體、梅毒檢測約1-3天

(2) 淋菌及披衣菌檢測約14天

諮詢專線：2737-2181轉1226 或 1227、2738-7416

手機：0968-762813 吳慧純護理師



北醫附醫

98年度戒菸班開始報名囉！

您曾經想戒菸，卻不知如何戒菸嗎？

您曾經嘗試戒菸，卻半途而廢嗎？

戒菸的確不是一件容易的事，透過專業人員的協助，學員們之間的互動與經驗分享、彼此激勵，讓戒菸過程不再孤單！您將會經歷全然不同的戒菸體驗，重拾健康與擺脫菸癮束縛的生活。

北醫附醫98年度『健康戒菸班』將於8月份繼續招生，為您設計一系列的免費戒菸課程。



日期	時段
第二梯 8/28、9/1、9/4、9/11、9/18、9/25	星期二、五晚上 18:30--21:00

報名時間：即日起

報名專線：2737-2181 # 8245或2738-7416 # 3525~3527

萬芳醫學中心 戒菸門診服務

未配合國民健康局推動之全民戒菸活動，萬芳醫學中心家庭醫學科設立戒菸門診服務與諮詢，時間如下圖說明，敬請民眾踴躍參與。

世界衛生組織（WHO）指出，二手菸使非吸菸者罹患肺癌和冠狀心血管疾病的風險提高2至3成，也會導致性功能障礙、慢性呼吸道、氣喘症狀惡化，對嬰幼兒健康的危害尤其嚴重。

萬芳醫學中心戒菸門診流程

戒菸門診時間（每週）：週一下午、週二上午、週四上午、週五下午
櫃臺掛號（預約掛號）- 家庭醫學科



北醫附醫體重管理中心 減重班招生

1. 夏日活力減重班專案-初階班、進階班，減重，不再有『贅』『餓』感

招生對象：身體質量指數(BMI)≥24，體脂肪率：女性>27%、男性>23%，腰圍：女性>80公分、男性>90公分，*BMI=體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)。

課程內容：包含醫師健康評估、營養師衛教諮詢、低衝擊有氧運動及飲食套餐等。

2. 『Easy瘦』曲線雕塑班-收腹、細腰，免費體驗

招生對象：年齡18-60歲，男女不拘

減重門診：星期二、六上午，星期二晚上，星期四下午

凡於98年8月31日前來電預約，即可免費體驗乙次，名額有限，敬請把握！！

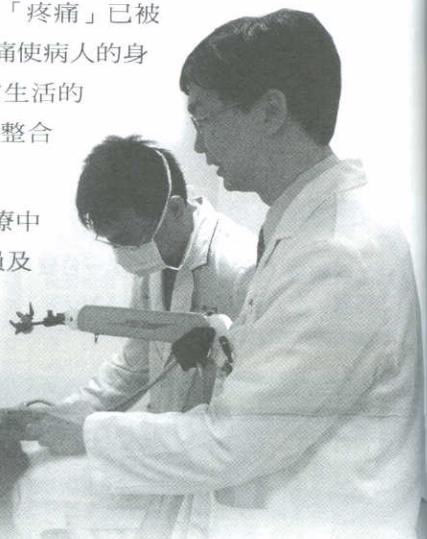
預約專線：02-27372181分機8420或8421 體重管理中心 專線02-55506395

雙和醫院 已設立「疼痛治療中心」

疼痛患者不再求助無門

繼血壓、心跳、呼吸、體溫之後，「疼痛」已被列為第五項生命徵象。長期、慢性的疼痛使病人的身體和心理受到重大影響，進而造成日常生活的不便，甚至工作能力也大幅降低，因此整合性的疼痛治療已成為醫界的最新趨勢。

本院復健部，日前已成立「疼痛治療中心」，由專科醫師、治療師、檢查技術員及個案管理師組成醫療團隊，為各類型的疼痛病人提供整合性、高水準的專業醫療，包括藥物治療、注射、儀器治療、運動治療、營養諮詢等。



饒紀倫醫師（右1）與治療師為患者提供直線偏光雷射治療儀之治療服務。

除復健部原有各項新穎治療儀器外，並特別引進日本的「直線偏光雷射治療儀」，及德國的「深層震盪治療儀」；這些治療儀器對各種神經痛（如交感神經痛、三叉神經痛、皰疹神經痛）、關節痛、軟組織風濕痛、肌肉筋膜疼痛、背痛、術後傷口疼痛、癌症疼痛、淋巴水腫等，均有顯著的治療效果。

復建科饒紀倫主治醫師，同時擁有復健科暨疼痛科專科醫師執照，精於各式疼痛注射治療：如超音波導引注射法、增生注射療法、肉毒桿菌激痛點注射療法等。諮詢電話：02-22490088 轉1615

失智症病患家庭照顧者培訓講座

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心

您或您的家人正飽受失智症患者的痛苦與煎熬嗎？

您在照顧上是否倍感無力，造成生活的困擾？

萬芳醫院體恤您，為您設計一連續的課程……

主辦單位：台北市衛生局

協辦單位：臺北醫學大學·萬芳醫學中心
社區護理室

上課時間：98年8月29日 8:30-16:10

活動地點：臺北醫學大學·萬芳醫學中心
五樓第一會議室

參加對象：家中有失智症患者之家屬優先

報名辦法：電話報名專線29301339或29307930 分機1234

或親自至本院二樓健康諮詢台現場報名（限50名）額滿為止。

※ 為配合醫院環保政策，故上課期間本院提供茶水，
請民眾自備環保杯。

全程免費，名額有限請儘早報名

萬芳醫學中心

孕婦健康瑜珈班

擺脫腰痠背痛，給您愉悅好心情，迎接baby健康的到來

招生對象

懷孕16~32週，無不正常分泌、出血或是腹部疼痛之孕婦。

開課日期

夜間班：98年8月27日 / 98年9月24日（每週一/四 7:00~8:00pm）

98年8月18日 / 98年9月15日（每週二/五 7:30~8:30pm）

請至復健科櫃臺填報名表或可電話洽詢02-29307930轉1629 范小姐



窈窕健康不復胖...萬芳醫學中心98年度第89期減重班 熱情開課

凡身體質量指數 (BMI) ≥ 24 ，男性腰圍 ≥ 90 公分，女性腰圍 ≥ 80 公分，年齡13~65歲，身心健康者，即可報名參加！※BMI=體重(kg)÷身高(m)÷身高(m)

本月招生班別

班別	第89期 運動減重下午班	第60期 運動減重假日班	第89期 運動減重夜間班	第75期 減重精華班	活力有氧運動套票熱烈登場
開課日	98年8月14日	98年9月19日	98年9月18日	98年8月20日	共52張票券，自售票日起6個月有效
上課時間	每週一 15:00~16:00 每週三 15:00~16:00 每週五 14:00~16:00	每週六 12:30~16:30 本班含局部肥胖 雕塑電刺激療程	每週一 19:00~20:00 每週五 19:00~21:00 本班含肌耐力循環訓練課程	每週二 20:00~21:00 每週四 19:00~21:00 本班含肌耐力循環訓練課程	每週一~六 上午至晚上 依網站公布課表自由選課！ http://www.anti-fat.idv.tw/how2.html

諮詢專線：02-29307930轉1622，1623高小姐或曾小姐洽詢 (pm 1:00~9:00)，報名需經由復健科「減重特別門診」評估後，一律採取現場報名，謝謝。

復健科減重門診時間：每週二夜間06:00~09:00 每週六上午09:00~12:00 林硯農醫師 醫師代碼：93211

萬芳醫學中心 Pilates

核心復健課程，讓你的背不再痛，課程均為自費項目

■ 預計開課日期 ■ 報名專線 02-29307930 轉 1629 范小姐

Pilates健身班		
夜間班	98年08月06日 98年09月03日	每週二、四 (一週二次) 6:30、7:30、8:30 pm
假日班	98年09月12日	每週六 (一週一次) 10:40~12:10 am
上午班	98年08月10日 98年09月07日	每週一、五 (一週二次) 9:30~10:30 am
下背痛核心復健班		
基礎下午班	98年08月27日	每週二、四 1:30~2:30 pm
進階下午班	98年08月27日、98年09月24日	每週二、四 2:30~3:30 pm
基礎夜間班	98年08月31日	每週一、三 7:00~8:00 pm
進階夜間班	98年08月31日、98年09月28日	每週一、三 8:10~9:00 pm

雙和醫院 醫學美療與夏日保養
重現水潤光澤肌

臺灣季節分明，室外炎熱潮濕，室內空調低溫乾燥，環境驟變容易對肌膚造成乾燥缺水與保濕失衡，失去抵抗力，變得脆弱衰老。反轉肌膚劣勢的關鍵，就是將保濕觀念升級，讓肌膚不受外在氣候影響，保持在恆濕狀態。

如何讓肌膚保持恆濕狀態因應多變的環境，是夏日美膚重要之課題。醫學美療運用科技的方法，來增加保濕成分 (如玻尿酸) 的穿透力，使其能深入肌膚裡層作用 (如Water In長效保濕導入)，避免因角質層之阻礙而影響保養品的吸收，讓保濕成分更容易被人體所吸收，達到保濕水嫩、回復肌膚彈力光澤的效果。

目前常見的保濕導入方式有下列幾種：

1. 超音波導入：利用微細的機械震動作用，調節細胞膜的通透性，幫助導入液導入；另外，超音波震動所產生的熱能，也能促進血管擴張，加速血液循環，增加肌膚表皮下的吸收。
2. 離子導入：利用電壓原理，經由正負離子交換的作用，將高單位維他命C導入液引進肌膚底層。
3. 脈衝式導入：利用脈衝式直流電導入，使細胞與細胞之間的通道空隙加大，提高肌膚有效吸收力達數十倍，搭配全臉敷面方式，更可達到全臉均勻作用，是目前效能較高之導入模式。



雙和醫院醫學美容中心為民眾服務之情形

北醫附醫 九十八年第二梯次

家庭照顧者培訓班

本院將在98年9月5日 (星期六)，舉辦「家庭照顧者培訓班」。

活動內容：包括身體清潔、導管照護、復健運動，及營養支持等

上課時間：98年9月5日、上午8:20 至下午17:00

參加對象：家庭照顧者、凡有志學習病患之居家照顧者皆可參加

活動地點：臺北醫學大學教研大樓 1樓3101教室 (音樂教室)

報名日期：即日起至98年8月25日止；限額：60名，額滿為止

報名方式：電話報名 請撥 (02) 2738-7416 報名費用：完全免費

現場報名：第三醫療大樓 2 樓護理諮詢室



萬芳醫學中心 © 萬芳醫學中心傳統醫學科主任 / 黃中瑛

夏季保養調整體質 -
「三伏貼」來了！

傳統的節氣中有謂「冷在三九，熱在三伏」。夏至後的第一個庚辛日，在節令上稱為「初伏」；此時天地間陽氣至盛，人體也是氣血運行最旺盛的時刻，對於氣血相對應的穴道來做穴位敷貼，必能對於體質的改善與調理，達到一個適當的良好保健效果。

治療方式

「三伏天穴位敷貼」是一種非侵入性的皮膚外藥材貼穴療法，針對患有過敏性體質、體質敏感、或是體質虛寒的人，每次敷貼時間為2-3 小時。孕婦，嚴重心肺功能不足及短時間敷貼即會大量起泡者，還有發燒和咽喉發炎者，並不適合此法。

除「三伏貼」之外，民眾也可依據個人體質狀況，配合適當的茶飲，以達到更適切的體質改善。

萬芳醫院中醫科98「三伏貼」門診服務，特別於7月6日起至8月22日止，實施三伏天穴位敷貼，建議民眾可做四次敷貼，每隔7至10天敷貼一次，以達最佳效果。

諮詢電話：中醫科 (02) 2930-7930 轉1710、1711、1701、1702、1703
(本治療屬自費項目)

北醫附醫 我愛爸爸體貼感恩專案

慶祝父親節，北醫附設醫院特別推出「我愛爸爸體貼感恩專案」，從體重管理到健康檢查，給爸爸最貼心專業的照護！即日起至98/8/31止，爸爸的健康就由您和本院一同守護！

北醫健康管理中心

「疼惜父親健康檢查專案」，由專業醫護團隊為爸爸的健康把關。內容包含：完整血液檢查項目及腫瘤指標，胃鏡、乙狀結腸鏡及胃幽門桿菌檢查，篩檢腸胃道癌症與疾病。專業眼科、耳鼻喉科及牙科醫師會診當日由專業醫師為爸爸進行報告、解說及健康諮詢，預約專線：02-2737-2181 #8325

北醫體重管理中心

由PURE YOGA專業教練及專屬運動舞蹈教練指導塑身運動，活力運動班兩人同行專案實施中，心動不如馬上動一動！預約專線：02-2737-2181 #8420

北醫產後護理之家

北醫產後護理之家是媽媽們坐月子的好幫手，讓您輕鬆陪伴母親坐月子~

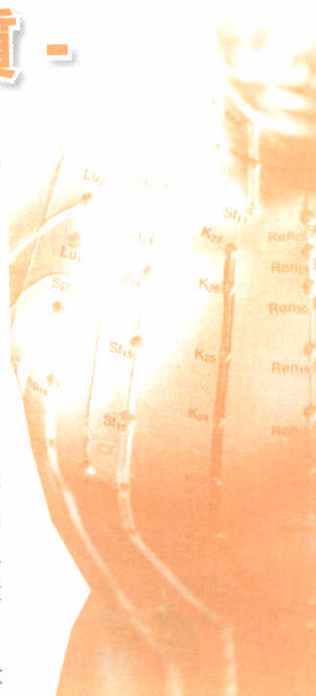
父親節專案價實施中！預約專線：02-2737-2181 #8391

采風美容醫學中心

電波拉皮兩人同行八八專案。☆另有「型男」老爸除斑、「夏日除毛」、「Nafertiti臉部拉提」、「美白舒壓」等專案，請洽詢皮膚科或美容醫學門診 預約專線：02-2737-2181 #8215

乳房健康管理中心

乳房專用螺旋磁振造影掃描系統，擁有高解析度的影像及靈敏度，日後可搭配超音波或X光攝影追蹤檢查，提供完整的乳房健康照護。父親節專案價實施中！預約專線：02-2737-2181 #8321





所謂骨癌，即發生於骨骼的癌症。骨癌的種類很多，主要可分成原發性及轉移性骨癌兩大類。原發性骨癌若於青少年以惡性骨肉瘤（Osteosarcoma）為最多；而成年之後，則以多發性骨髓瘤（Multiple myeloma）為主。但所有骨癌還是以其他部位癌症轉移至骨骼較為常見。

十至十九歲是惡性骨肉瘤的第一好發年齡層，發生部位多於膝及肩關節附近。初期症狀為痠痛，尤其夜間常更為不適，中後期症狀是關節附近的腫塊發生。不過，骨肉瘤的誤診率相當高，患者經常被診斷為「生長痛」或肌腱炎，而延誤病情，家有成長中青少年的父母應提高警覺，尤其發現關節附近的不明腫塊，必須即刻就醫治療。

骨肉瘤在六十年代化學治療發達前絕大多數要行截肢手術以保命，而即使截肢且五年存活率也只有百分之二十左右，因此在以往骨肉瘤令人聞之色變。所幸在過去三十多年來，隨著化學治療發展，配合放射診斷學的進步及手術技術的提升，目前骨肉瘤的五年

認識骨癌

◎ 臺北醫學大學附設醫院
骨科主治醫師 / 范政裕

存活率已大幅提高到百分之五十以上，國外知名醫學中心更可提高到百分之七十左右。不僅如此，骨肉瘤手術治療也已進步到百分之八十以上病患不必行截肢手術，減低對患者的身心衝擊。取而代之的手術趨勢為肢體保留手術，術後存活率不遜於截肢手術，局部復發率也不高。

至於轉移性骨癌，則較常發生於四十五歲以上的年長者，最常見由肺癌、乳癌、攝護腺癌、腎臟癌及甲狀腺癌轉移而來。但事實上任何一種癌症均可能轉移至骨骼，骨骼是僅次於肺臟及肝臟容易被癌細胞轉移的器官。如果癌症患者發現有不明原因的軀幹或肢體疼痛，最好能儘早就醫檢查，如果確定是由癌症轉移所致，化療、標靶治療與放射線照射或手術治療，均能有效減輕病患疼痛或預防病灶繼續擴大導致病理性骨折。此外，如果早期發現是單一骨骼轉移，甚至還可視同原發性骨癌予以廣泛性切除，提高病患之存活率。而無癌症史者，更勿輕忽身上不明之疼痛，我們也發現為數不少的病例是先查出轉移性骨癌，才繼而診斷出乳癌、肝癌、肺癌等癌症。早期就醫治療，大部分病灶靠一張普通的X光片即可得到初步的診斷。

骨癌的成因在目前仍不清楚，所以也沒有有效的預防之道。但是，如能早期發現、早期治療，充分醫師配合，骨癌並非絕症，大部分還是有機會治癒的。

“腸病毒”

夏日的幼童殺手

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心小兒科主治醫師 / 王聖儒

自從 1998 年腸病毒在台灣奪走 78 名幼童性命後，每年入夏，一聽說腸病毒開始活躍，家長就惶恐，深怕孩子被腸病毒侵襲。社會也普遍存在一個大疑惑：為什麼 1998 年以前鮮少聽聞的腸病毒這麼恐怖？每年都會有大流行嗎？事實上腸病毒是一群病毒的總稱，大家耳熟能詳的小兒麻痺病毒即是腸病毒的一種。臺灣幾乎每年都會發生腸病毒的流行，只是有時大有時小。但是因為絕大多數得病人均可恢復正常，所以並未引起大眾的重視。

腸病毒的種類及流行病學

腸病毒包括 3 型小兒麻痺病毒、23 型 A 群克沙奇病毒、6 型 B 群克沙奇病毒、30 型伊科病毒及最後發現的 68 至 71 型腸病毒，一共有六十幾種病毒。

此種病毒世界各地都有，通常在夏季、初秋流行，台灣地區因位在亞熱帶，所以感染病例出現大都在四月到十月，但仍以夏季為主要流行季節。每次引發流行的腸病毒可能病毒類型都不一樣。

腸病毒的症狀及傳染途徑

萬芳醫院小兒科主治醫師王聖儒提醒，腸病毒可經由接觸口水或吃進被含有病毒之糞便所污染的食物而傳染，玩具和無症狀的成人是幼兒傳染的重要媒介。傳染力始於發病的前幾天，在喉嚨與糞便都有病毒存在，而其腸道的病毒排出時間可以持續兩個月之久。一般而言，在發病後的一週內傳染力最高。

感染病毒後大約二至十天以後才會出現症狀，症狀和病毒型及病人的免疫力有關。例如 9 及 30 型伊科病毒容易引起無菌性腦膜炎、16 型 A 群克沙奇病毒易引起咽峽炎。事實上五成以上感染者，臨床症狀極為輕微或無症狀。而大部分典

型的咽峽炎或手足口症病例過了 7 到 10 天之後就會自然痊癒。

感染腸病毒 71 型，大部份都會有手足口病，手腳會有疹子。腸病毒 71 型神經毒性比較高，易引起無菌性腦膜炎及急性肢體無力症候群，但是死亡病例從前並不常見。台灣 1998 年第一次發生腸病毒 71 型大流行，有 78 名的死亡病例發生。分析這些資料顯示，三歲以下的幼童若感染腸病毒，會有較嚴重的併發症。若病患為三歲以下幼童，應該要提高醒覺，特別是出現持續三天以上的高燒，以及合併三大重症前兆：嗜睡、肌抽躍（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）與持續嘔吐等，都必須馬上就醫。

腸病毒的治療及照護

王聖儒醫師指出，目前醫學界對腸病毒，並沒有特效藥可以治療。幸好大部分的病例只需要補充足夠的水分，適當的止痛、退燒，以及充分的休息都可以痊癒。一般來說，腸病毒發病後七天內是重症發生的危險期，讓小朋友多喝水或吃軟質冰涼的食物，並充分的休息。另外需與家中未發病的幼兒隔離，隨時注意體溫與活動力，是家長在家照護時特別要注意的。

如何避免腸病毒感染

目前腸病毒中，除了小兒麻痺病毒以外，沒有疫苗可以預防，所以勤於正確洗手、保持良好個人衛生習慣，減少被傳染的機會是預防腸病毒的基本方法。

1. 時時注意個人衛生，經常正確洗手（濕、搓、沖、捧、擦）。
2. 注意清洗病人使用過的東西尤其是玩具。
3. 罹病之學童，宜請假暫勿上課 1~2 週，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染其他學童。
4. 流行期間儘量避免出入公共場所。
5. 增強個人之免疫力，平時請注意營養、均衡飲食及運動。



素食營養面面觀

怎樣吃素才健康

◎ 臺北醫學大學・萬芳醫學中心營養師 / 詹芷琪

現今許多人茹素的理由不全是因宗教信仰的緣故，也有許多人因環保意識抬頭、為了健康等原因而選擇吃素。目前常見的素食種類約有下列數種：

- 1. **純素（全素）**：排除所有動物性來源的食物，包括肉、魚、蛋、奶類（如牛乳、乳酪、冰淇淋），僅食用植物性食物。
- 2. **奶素**：僅食用植物性食物和奶類及其製品，不吃肉、魚及蛋類。
- 3. **蛋素**：僅食用植物性食物和蛋類及其製品，不吃肉、魚及奶類。
- 4. **蛋奶素**：僅食用全植物性食物和奶、蛋類及其製品，不吃肉及魚類。

植物性食物對人體的好處

植物性食物具有下列特點：不含膽固醇、含有較多的纖維質及較少的油脂，此外，新鮮的蔬菜水果中含有許多植物性化學物質（phytochemicals），



近年來許多研究也證實其具有抗癌、抗氧化及保護心血管等效用。

素食如何吃出健康來？

現今的素食文化越來越精緻，而且有过多的加工及過度烹調的製品，這些加工品與新鮮植物性食材相比，其纖維質較少、且容易流失其礦物質及維生素，此外，加工製品大多含有較高的鹽份、油脂、調味料及防腐劑等不利於健康的物質，如此一來便失去了吃素所能帶來好處的功用。

素食飲食重點原則如下

- 1. **新鮮**：應挑選自然、高纖、少加工的食材。
- 2. **少油**：烹調方式應減少油炸、油煎，可以滷、烤、燉之方式增加食物風味。
- 3. **減少飽和脂肪**：如油酥、夾心類食物。
- 4. **食物種類多樣化**：身體所需的蛋白質中，有八種必需胺基酸，需透過食物的補充，而植物性食物不像奶、蛋、肉類等含完整的胺基酸，所以素食者必須同時攝取全穀、黃豆、堅果類食物，才能達到胺基酸互補原則，以順利合成蛋白質。



缺席的營養素？

- 1. **維生素B12**：多存於動物性食品中，全素食者可增加全穀類、酵母粉、健素糖或補充綜合維生素以獲得維生素B12。奶素食者，建議每日 1-2 杯牛奶或 1-2 份奶製品，同時也可補充鈣質。
- 2. **鈣**：素食者鈣質可來自黃豆製品、綠色蔬菜、黑芝麻，此外堅果、核果類食物：杏仁、花生、開心果等亦含有豐富鈣質，可適量攝取。
- 3. **維生素D**：有助鈣質吸收，每日曬太陽 15-20 分鐘可幫助體內維生素 D 製造，避免發生維生素 D 缺乏症及佝僂症（rickets）。
- 4. **鐵**：植物性食物來源有紅豆、皇帝豆、甜豆、紅鳳菜、紅杏菜、山芹菜、菠菜等。但植物性鐵質吸收不如動物性鐵質，可透過補充富含維生素 C 的食物協助鐵質吸收。
- 5. **維生素C**：可以協助鈣、鐵等物質的吸收，且為天然抗氧化物，建議攝取足夠的水果及深綠、黃色蔬菜，以獲得足夠的維生素 C。
- 6. **鋅**：果實核仁是鋅含量最豐富的食品，如葵花子、南瓜子、小麥胚芽、燕麥等，豆類也是很好的攝取來源。

了解上述的重點後，把握均衡的攝取及新鮮的原則，素食也能吃得很健康喔。

令人揮之不去的慢性疼痛

疼痛是每個人都有的經驗，據知名風濕期刊雜誌調查統計，幾乎有一半的美國人，在一生中都經歷過慢性疼痛。

◎ 臺北醫學大學附設醫院 風濕免疫過敏科主任 / 張棋楨

慢性疼痛的定義

即疼痛持續六個月以上。涵蓋的種類包括刺痛、撞擊痛、燒燙痛、悶痛及尖銳痛。這些疼痛可能是持續的或間歇地，可發生在身體任何部位。據統計，關節痛、背痛、軟組織痛與頭痛是最常見的慢性疼痛。

慢性疼痛的原因

它可能和原先存在的疾病相關，或由於意外傷害、感染、神經受損、動過手術、情緒壓力引起。以下為一些常見的慢性疼痛與原因：

關節炎

即關節發炎，可侵犯身體任何關節，可能是單一或是多處關節。它的誘因很多，包括受傷、感染、老化、新陳代謝、免疫系統錯亂或基因遺傳。最常見的關節炎有三種：退化性關節炎、類風濕性關節炎和痛風性關節炎。

背痛

大部分的背痛發生在下背部（腰椎），它是承受體重的位置，也是身體前傾、後仰及側彎的支靠點。長期背痛的原因可能是肌肉拉傷和痙攣、坐骨神經痛、椎間盤突出、脊椎退化、骨質疏鬆或缺乏運動。

局部性軟組織痛

軟組織是指關節及骨頭外的構造，包括關節囊、肌腱、韌帶、肌肉、肌膜及滑囊等，因姿勢不良，過度使用或受傷而造成局部慢性疼痛，例如五十肩、媽媽手、網球肘、高爾夫球肘、扳機指、足跟痛、肌肉肌膜疼痛等。

全身性軟組織痛—肌纖維痛

全身性的肌肉疼痛及僵硬感，且身體各處有特殊壓痛點。主要是關節附近的組織疼痛。病人常伴有失眠、疲勞、四肢麻木、腫脹、腸胃障礙及對天氣及溫度變化敏感。與壓力、睡眠不足、生理或心理的創傷有關。

頭痛

所有疼痛中，頭痛是最常見的。一般常見為壓力性頭痛、偏頭痛及聚集性頭痛。

頸部疼痛

姿勢不良或受傷造成頸部肌肉、韌帶或肌腱拉傷，導致頸痛。大部分持續幾天或幾星期，偶爾會轉變成慢性。其他如椎間盤突出或頸椎關節退化，骨質疏鬆也會導致頸部疼痛及僵硬。

臉部、嘴巴和下顎疼痛

此疼痛大都因為牙齒、牙齦或牙根肉的問題。有些疼痛可能是由臉部的三叉神經痛或顳顎關節病變有關。

內臟器官牽引痛

當內臟器官出現問題如子宮內膜異位、間質性膀胱炎、大腸激燥症，經由神經的傳導會造成腹部疼痛。另外癌症亦會引發慢性疼痛，通常來自腫瘤壓迫神經，影響血流或內臟器官功能或由於癌症治療後造成。

不明原因痛

有時候，慢性疼痛並沒有明顯的原因，即使做過很多檢查，仍無法診斷。但這不表示疼痛不存在，心理問題與此較有關。

慢性疼痛的處理與治療

處理慢性疼痛，最棘手的就是尋找病因對症治療。方法包括藥物、復健、手術。診斷慢性疼痛發生的原因，最好集合許多的專門醫師（如風濕科、疼痛科、神經科或骨科）來作判斷。至於治療方式則要不斷地與醫師溝通並密切合作，千萬不要為求速效，經常換醫師逛醫院，反而無法解決問題。

電話：27372181 轉 3903



元氣

◎臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科主治醫師／陳玉娟

大補湯

氣機循環的順暢與否，雖然迄今仍無法用科學的方法量化、重複印證，但是卻可以在自身身上及週遭環境得到證實，例如早上起床精神飽滿，神清氣爽；或是進入一個環境，空氣流通順暢，沒有壓迫或不舒適的感覺，這些都是“氣”在流動。五臟六腑都是靠氣的推動，才能發揮作用，如脾氣虛的人食欲不振，脘腹虛脹，大便溏薄，身體容易疲倦無力，面色萎黃或膚色暗沉，消瘦或一身虛胖浮腫，甚至臟器下垂，造血功能低下等；肺氣虛的人容易覺得呼吸少氣，稍有運動就呼吸急促，聲音低而無力，甚至喘促，容易出虛汗等；心氣虛，常見心悸跳動不安，胸悶氣短；腎氣虛，表現出尿頻，或尿後餘瀝不盡，或遺尿，或小便失禁，或男子滑精早泄，女子帶下清稀，甚至呼吸淺短，呼吸多吸少，稍微運動就喘甚汗出等症狀。

元氣大補湯，用四君子湯補益脾胃，使脾胃運化，體內臟腑都能得到充分的營養，去人蔘的溫補以避免夏季過燥。方中黃耆、白朮、防風是金元四大名醫之一朱丹溪的補養名方玉屏風散，有增強免疫功能的作用，對體虛容易流汗，容易感冒的人有確實的療效，更廣泛的用來治療氣喘，梅尼爾氏症，過敏性鼻炎、慢性蕁麻疹等疾病。用桂枝，赤芍，銀杏葉，促進血循環，改善末梢及體表循環，對體虛容易手足冰冷，及手足麻容易暈眩或經常偏頭痛的人，有顯著改善的功效。更加入杜仲、續斷、桑寄生，補骨脂等藥，填精髓補益腰腎，滋潤肝臟，強壯筋骨為治療頻尿、腎虛腰痛、筋骨無力等症狀要藥。

適應症：氣虛、手足冰冷、易疲倦者，考生或大量消耗體力工作者，免疫力減退者，經常頭暈、貧血，月經不正常或崩漏者。

禁忌：心肝火旺，體力壯實者

服用法：一天兩包，早晚飯後服用

諮詢專線：臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科
(02) 27372181 轉 3111 或 3107

戳破減肥八迷思

讓您減重不復胖

民眾為了減重能達到效果，常常許多錯誤的觀念被以訛傳訛，我們將提供您正確的減重知識，讓您健康減重又不必擔心復胖。

正確的減重知識加上努力不懈，擁有曼妙的身材和無價的健康其實不困難。臨床上最常見的減肥迷思如下，希望大家能把這些迷思從您的腦中刪除，那成功就指日可待了。

◎臺北醫學大學·萬芳醫學中心復健部減重中心主治醫師／林硯農

包括各類的五穀雜糧都是，但少用精緻加工的澱粉類以及糖類。

1、減肥最重要的是要很嚴格地節食？

節食聽起來就令人退避三舍，自己都覺得為什麼要苦毒自己了。其實愈節食愈想吃，愈不能愈可能偷吃，一偷吃了又會覺得自己很糟糕，就陷入了節食，偷吃，沮喪，更節食，吃更多，更沮喪的惡性循環中。最後終於難過地放棄了。其實學會適合自己食物搭配及熱量控制才是王道。

2、會變胖都是爸媽遺傳給我的？

基因遺傳絕對有關係，但並沒有大家想像中如此嚴重。肥胖者絕大多數是食物吃過量，再加上運動不足的生活習慣所造成的。

3、減重時絕不能吃澱粉？

很多人都認為澱粉是肥胖的代表，國內外均有許多的減重醫師在大力鼓吹。但目前的研究，吃適量澱粉的人更能達到有效控制體重。其實身體脂肪燃燒是需要靠澱粉（醣類）來協助的，也就是適量的澱粉攝取可以幫助體內脂肪燃燒。減肥期間建議一天可以食用約五份的主食類的量，

4、我吃不多了，可是還是瘦不了？

大多數的人都低估了自己的食量，所以請記錄您的飲食再好好分析一下，您就可以發現為什麼了。一項4000人的大型研究顯示，低脂均衡的飲食與規律的運動（每週至少5次，每次30分鐘以上，到達微喘的程度），不但可以讓您成功減重，還可以長久不復胖。

5、我太忙沒有辦法運動？

身體的肥胖是因為過多能量累積而成的，運動是維持良好體態的最好方式。在很多因外在因素無法運動的人，例如過重所造成關節變形或下背痛者，建議可以透過醫師診斷以及營養師的飲食設計，先將部分體重減輕之後再加入適當適量的正確運動，離目標的達成會越來越近喔！

6、減肥只要少吃油脂就可以？

減肥絕不是少吃什麼，或多吃什麼而已，而是要如何很聰明地吃。我們可以藉由飲食日記的方式了解自己每日攝取的營養及熱量，再藉由醫

師及營養師的正確飲食規畫了解食物，更能順利的達成目標。

7、減肥時期絕不能吃外食？

現代人常常又被叫「老外」（外食族）。如何選擇外食的總類跟份量的控制是重點，您永遠有選擇權，您可以選擇高熱量的飲食，您也可以選擇低熱量的食物。

8、我可以少吃一餐來減肥？

理論上好像可以減少熱量的攝取，但事實是下幾餐您就會不知不覺中補回來了。這也就是不少人會認為我只吃一餐或是兩餐而已，為什麼還會胖？記得只有透過健康的方法才會得到健康，錯誤的方法只會帶來不想要的結果。

正確的飲食及良好的生活習慣是維持健康及好身材的唯一方法，唯有透過健康、正確的減重方式，才能讓您身材不走樣。



醫師介紹

張勝傑

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心精神科主治醫師)

- 學 歷：臺北醫學大學醫學士
- 經 歷：台北市立萬芳醫院精神科住院醫師及總醫師
台北市立聯合醫院松德院區成癮防治訓練
台北榮民總醫院兒童青少年精神科研究醫師
(98.7-99.6)
國立台灣師範大學健康中心身心科特約醫師
- 專 長：一般精神疾患、兒童青少年精神醫學、物質濫用、身心醫學、精神藥物學
- 門 診：週一夜診



歐景騰

(臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科主治醫師)

- 學 歷：中國醫藥大學醫學士
台灣大學植物研究所畢業
台灣大學植物學系學士畢業
- 經 歷：台灣中醫皮膚科醫學會會員
真善美中醫診所主治醫師
祥寧中醫診所主治醫師
- 專 長：腸小兒過動症、成長發育乾眼症、乾躁症減重、精神官能症、睡眠障礙、消化系統疾病（胃及十二指腸潰瘍、大腸激躁症）、過敏性鼻炎、更年期症候群、白帶、月經不調、胸痛、心悸、運動傷害、關節痛、顏面神經麻痺、坐骨神經痛、五十肩、帶狀皰疹
- 門 診：週一、六上午/週一、三、五下午/週二、三、四、五夜診



賴彥均

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心麻醉科主治醫師)

- 學 歷：陽明大學醫學士
- 經 歷：馬偕醫院麻醉科主治醫師
馬偕醫院麻醉科住院醫師
- 專 長：老人麻醉、小兒麻醉、婦產麻醉、疼痛控制及介入性的疼痛治療
- 門 診：週三下午



許嘉麟

(臺北醫學大學附設醫院復健科主治醫師)

- 學 歷：臺北醫學大學醫學士
- 經 歷：林口長庚紀念醫院復健科住院醫師/總醫師
中華民國醫用超音波醫學會會員
台灣疼痛醫學會會員
中國醫藥大學針灸研習班結業
英國雪菲爾大學進修
2008年亞洲沙灘運動會中華隊隊醫
- 專 長：疼痛復健、神經復健、運動醫學、軟組織超音波、減重
- 門 診：週四上午/週二下午/週三夜診



林硯農

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心復健科主治醫師)

- 學 歷：臺北醫學大學醫學士
臺北醫學大學職業災害所碩士生
- 經 歷：台北市立萬芳醫院實習醫師
台北市立萬芳醫院復健科住院醫師
台北市立萬芳醫院復健科準主治醫師
台北市立萬芳醫院復健科主治醫師
台灣肥胖醫學會會員
- 專 長：1. 肥胖症之診斷及治療、兒童肥胖、產後肥胖治療、減肥療法（藥物、飲食控制及運動）之諮詢及減重班課程安排。
2. 一般復健：背痛、風溼關節痛、骨骼肌肉疾患、腦中風復健、腦中風及頭部外傷、脊髓損傷等之復健。
3. 神經傳導暨肌電圖診斷。
- 門 診：週五、六上午/週二夜診（一般門診及減重門診）



廖培梧

(臺北醫學大學附設醫院牙科主治醫師)

- 學 歷：臺北醫學大學牙醫學士、碩士班
- 經 歷：臺北醫學大學附設醫院住院醫師、總醫師、臨床研究醫師
中華民國家庭牙醫學會專科醫師
中華民國復牙科學會會員
- 專 長：固定修復假牙、局部活動假牙、全口活動假牙、人工植牙、美容牙科
- 門 診：週三、四上午/週一、三、四、五下午/週一、四夜診



黃鈞平

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心神經內科主治醫師)

- 學 歷：臺北醫學大學醫學科學研究所（進修中）
臺北醫學大學醫學系畢業
- 經 歷：萬芳醫院神經內科總住院醫師
萬芳醫院神經內科住院醫師
- 專 長：睡眠障礙、白天嗜睡、睡眠呼吸終止症候群、不寧腿症候群、腦中風、頭痛、暈眩、失智症、帕金森氏症
- 門 診：週四上午/週五下午/週一夜診



許信德

(臺北醫學大學附設醫院耳鼻喉科主治醫師)

- 學 歷：私立中國醫藥學院醫學系
- 經 歷：和信治癌中心兼任主治醫師
新光醫院耳鼻喉科主任、主治醫師
長庚醫院耳鼻喉科主治醫師
許信德耳鼻喉科院長
桃園鴻林診所
新莊新和診所
- 專 長：一般耳鼻喉科、頭頸部腫瘤外科、嗓音及發音異常、鼻竇內視鏡手術
- 門 診：週二上午/週五下午/週一夜診



臺北醫學大學附設醫院九十八年八月~九十八年九月活動預告：

【衛生教育講座】		
日期	98/08/07 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	正確用藥常識	
主講人	柯榮進 藥師	
日期	98/08/21 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	認識抗生素	
主講人	林宜君 醫師	
日期	98/09/04 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	大腸癌	
主講人	謝清雲 醫師	
日期	98/09/18 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	肺結核	
主講人	蕭世欣 醫師	
【糖尿病講座】		
日期	98/08/14 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	糖尿病的體重控制與飲食	
主講人	鄭伯琪 營養師	
日期	98/08/28 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	糖尿病併發症	
主講人	翁瑞甫 醫師	
日期	98/09/11 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	糖尿病與運動	
主講人	羅金蘭 護理師	
日期	98/09/25 (五) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	針、的不用怕！談胰島素治療	
主講人	翁瑞甫 醫師	

【媽媽教室】		
日期	98/08/08 (六) 下午13:20-15:30	
地點	第三醫療大樓第11樓	
講題	1. 認識產兆及生產過程 2. 生產麻醉方式 (含無痛分娩) 介紹 3. 母乳哺育支持團體聚會/如何成功哺育母乳	
主講人	1. 王懿德 醫師 2. 謝明惠 醫師 3. 關心穎 護理師	
日期	98/08/22 (六) 下午13:20-15:30	
地點	第三醫療大樓第11樓	
講題	1. 產後復健 2. 懷孕後期及坐月子飲食 3. 新生兒常見問題及處理	
主講人	1. 曾顯惠 醫師 2. 李育蓉 營養師 3. 葉健全 醫師	
日期	98/09/05 (六) 下午13:20-15:30	
地點	第三醫療大樓第11樓	
講題	1. 新生兒按摩 2. 嬰幼兒安全座椅推廣 3. 母乳哺育支持團體聚會/哺育母乳常見問題面談	
主講人	1. 周芳琴 護理師 2. 周芳琴 護理師 3. 關心穎 護理師	

【用藥指導講座】		
日期	98/09/16 (三) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	正確用藥常識	
主講人	陳秋榮 藥師	
日期	98/08/19 (三) 下午13:10-13:50	
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	
講題	認識高血壓用藥	
主講人	許婉芳 藥師	
【社區講座】		
日期	98/08/06 (四) 上午10:00-11:00	
地點	信義健康服務中心	
講題	認識糖尿病	
主講人	新陳代謝科 許重輝 醫師	
日期	98/08/13 (四) 上午10:00-11:00	
地點	信義健康服務中心	
講題	糖尿病的用藥治療	
主講人	藥劑部 陳彥好 藥師	
日期	98/08/20 (四) 上午10:00-11:00	
地點	信義健康服務中心	
講題	糖尿病自我居家照護原則	
主講人	社區護理室 羅金蘭 護理師	
日期	98/08/22 (四) 上午10:00-12:00	
地點	2009全民CPR 三大樓11樓會議室	
主講人	北醫急救室團隊	
日期	98/08/27 (四) 上午10:00-11:00	
地點	信義健康服務中心	
講題	我該怎麼吃？糖尿病友外食常見問題	
主講人	營養室 李育蓉 營養師	

【社區篩檢】		
日期	98/08/01 (六) 上午09:00-11:30	
地點	社區醫療服務 正和區民活動中心 (光復南路415巷170號)	
服務項目	三高檢測、子宮頸抹片檢查、口腔黏膜篩檢、大腸直腸癌篩檢、乳房攝影排程、尿液篩檢、營養諮詢、家醫諮詢、菸害防制宣導	
日期	98/09/12 (六) 上午09:00-11:30	
地點	社區醫療服務 黎忠區民活動中心 (和平東路3段391巷16號)	
服務項目	三高檢測、子宮頸抹片檢查、口腔黏膜篩檢、大腸直腸癌篩檢、乳房攝影排程、尿液篩檢、營養諮詢、家醫諮詢、菸害防制宣導	
日期	98/09/26 (六) 上午08:30-11:30	
地點	北醫優質健康到社區 中行里里民活動中心 (福德街268巷32號)	
服務項目	三高檢測、子宮頸抹片檢查、口腔黏膜篩檢、聽力檢測、大腸直腸癌篩檢、乳房攝影排程、尿液篩檢、營養諮詢、家醫諮詢、藥師諮詢、菸害防制宣導	

臺北醫學大學萬芳醫院九十八年八月活動預告：

【門診團體衛教講座】		
時間	98/08/13 (四) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	「骨質疏鬆」日常保健	
主講人	許翠芳 護理師	
時間	98/08/20 (四) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	健康生活從「心」開始-談心肌梗塞	
主講人	黃瑞英 護理師	
時間	98/08/27 (四) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	如何避免「流感」的侵襲	
主講人	林汶儀 護理師	
備註	歡迎踴躍參加	
【產前夫婦保健班/媽媽教室】		
時間	98/08/22 (五) 上午9:00-12:00	
地點	五樓第一會議室	
講題	生產過程錄影帶/拉梅茲呼吸法及練習	
主講人	產房護理師	
備註	懷孕7個月以上，本院產婦請憑媽媽手冊報名，限22名參加，可累計先生陪產時數，敬請提早預約報名。	
時間	98/08/15 (六) 下午13:30-15:30	
地點	二樓社區護理室	
講題	預產期到了-談產兆及生產方式	
主講人	蘇鴻文 醫師	
備註	做個滿分的媽媽-談產後保健與母乳哺育技巧	
時間	98/08/22 (五) 上午9:00-12:00	
地點	五樓第一會議室	
講題	生產過程錄影帶/拉梅茲呼吸法及練習	
主講人	產房護理師	
備註	懷孕7個月以上，本院產婦請憑媽媽手冊報名，限22名參加，可累計先生陪產時數，敬請提早預約報名。	

【營養保健講座】		
時間	98/08/07 (五) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	天天五蔬果	
主講人	徐慧英 營養師	
時間	98/08/14 (五) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	現代人的抗壓飲食	
主講人	李盈靜 營養師	
時間	98/08/21 (五) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	認識健康食品	
主講人	楊雅嵐 營養師	
時間	98/08/28 (五) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	素食如何吃出健康來	
主講人	詹芷琪 營養師	
【糖尿病保健講座】		
時間	98/08/05 (三) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	社會評估與心理支持	
主講人	楊榕梓 社工師	
時間	98/08/12 (三) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	糖尿病生活保健	
主講人	邱妃吉 衛教師	
時間	98/08/19 (三) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	糖尿病飲食原則	
主講人	徐慧英 營養師	

時間	98/08/26 (三) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	糖尿病用藥須知	
主講人	甘浩志 藥師	
【母乳支持團體】		
時間	98/08/15 (六) 下午15:30-16:30	
地點	五樓第七會議室	
講題	如何克服哺乳初期常見的問題	
主講人	6A護理人員	
【失智症病患家庭照顧者培訓講座】		
時間	98/08/29 (六) 下午08:30-16:10	
地點	五樓第一會議室	
講題	失智症病患家庭照顧者培訓講座	
主講人	沈武典主任等人	
備註	家有失智症患者優先，名額有限，敬請提早預約報名；報名專線：02-29307930-1234。	
【腎臟保健講座】		
時間	98/08/11 (二) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	腎臟日常保健	
主講人	黃瑞琪 護理師	
時間	98/08/25 (二) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	如何保護您的腎臟功能	
主講人	謝素怡 護理師	
【體重控制新趨勢 健康台北時尚風 成人健康體位挑戰1824】		
時間	98/08/04 (二) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	減重飲食原則	
主講人	江詩雯 營養師	
時間	98/08/18 (二) 上午10:00-10:30	
地點	二樓內科門診 候診區	
講題	認識食物營養價值	
主講人	徐慧英 營養師	

【萬芳美術館】		
活動日期	98/08/01-98/08/25	
地點	3樓開刀房及ICU走廊	
內容/展覽者	梁寶卿油畫展/梁寶卿	
活動日期	98/07/01-98/08/25	
地點	13樓藝術空間	
內容/展覽者	發現之美/顏伯勳	
活動日期	98/07/01-98/08/25	
地點	1樓大廳立體空間	
內容/展覽者	關心/詹志評	
活動日期	98/08/01-98/08/25	
地點	萬芳醫院2F萬芳畫廊	
內容/展覽者	書中有話-劉國英陶瓷雕刻展/劉國英	
活動日期	98/08/01-98/08/25	
地點	萬芳醫院2F萬芳畫廊	
內容/展覽者	中山書法班/卜家勤	
活動日期	98/08/01-98/08/25	
地點	3萬芳醫院2F萬芳畫廊	
內容/展覽者	彩繪人生/周謙溪	
活動日期	98/08/01-98/08/25	
地點	萬芳醫院1F文山畫廊	
內容/展覽者	素人畫家藝術聯合展/洪武雄	



北醫附設醫院 98.6.8-98.7.6北醫附設醫院第三醫療大樓捐款芳名錄		
\$370	吳志雄	\$50,000 高霖事業有限公司
\$40,000	融銳興業有限公司	\$300,000 鑫霸企業股份有限公司
北醫附設醫院 98年6月捐款芳名錄		
\$300	李純青、楊蕊苑、	\$1,000 畢偉楓
\$500	簡瑞民、楊蕊苑、	\$1,500 高子婷
	王國憲、李垣樟、	\$2,000 日景有限公司、
	李思慧、林孝友、	曹麗卿
	邱仲峰、陳運卿、	\$4,000 陳弘生、林正宜
	葉健全、趙品植、	\$10,000 元瑞電子有限公司
	謝銘勳、譚家偉	\$12,000 賴志洋
		\$15,000 歡樂慈善會

萬芳醫院 98年6月捐款芳名錄		
\$100	吳雅彤、陳瑋玲、	董威琳、吳美青、
	吳思親、曾茂理、	張瓊文、張瓊文、
	魏湘涵、蔡金蓮、	謝慧玲、劉美枝、
	吳雅彤、陳瑋玲、	蔡德耀、蔡鎮鴻、
	吳思親、曾茂理、	蔡蕙宇、林煥娣、
	魏湘涵	蔡德耀、劉美枝、
\$200	洪香蓮、洪香蓮、	蔡鎮鴻、蔡蕙宇、
	王怡霖、陳運豪、	吳彩雲、高福隆、
	何秀蘭、陳厚雲、	高彭璽
	魏文忠、楊明淑	田毓喬
\$250	區端坪、楊淑花、	\$1,200 蔡德耀、劉美枝
	區壬豪、區壬馨	\$1,500 吳玉惠
\$300	王柏勳、張淑媛、	\$1,800 戴奇玉、蔡陳惠楨、
	張淑媛	\$2,000 戴奇玉
\$500	洪煥文、吳易珊、	\$3,000 陳小農
	金美雲、魏寶慧、	\$3,400 宇謙實業有限公司
	洪煥文、吳易珊、	\$3,600 劉雪玉
	金美雲、魏寶慧、	\$5,000 李香坡、莊雅晴、
	吳麗真、李進春、	黃素秋、簡崇得、
	宇謙實業有限公司、	卓嘉慧、盧洲慈惠
	林煥娣、黃明珠、	堂愛心基金會、盧
	許煌敏、林郁慧	洲慈惠堂愛心基金
	王柏勳	會、莊雅晴
	謝慧玲、許儒河、	\$6,000 顏林罔惜、莊惠淑
	邱瑞珍、台一國際	\$9,000 黃愛子
	電線電纜股份有	\$10,000 吳志中、莊雅晴
	限公司、陳秀玲、	



臺北醫學大學萬芳醫院 台北市文山區興隆路三段111號 電話：(02) 2930-7930		
語言預約掛號專線 (02) 8663-7799 人工預約掛號專線 (02) 2930-0919		
網址：http://www.wanfang.gov.tw		
◎ 萬芳與雙和醫院接駁專車：		
星期一至星期六行駛時間為07:00 (首班車) 至18:00 (末班車)		
◎ 國定假日依門診看診時刻調整末班車發車時段		
◎ 週日不發車		
萬芳↔雙和專車時刻表		
週一至週六		
萬芳醫院		雙和醫院
07:00		08:00
08:30		
13:30		12:40
17:30		17:00
		18:00