

HEALTH EXPRESS 健康快遞

中華民國八十九年四月一日創刊，每月發行

中華民國九十八年五月發行

榮譽發行人：胡水旺、李祖德 發行人：邱文達 副發行人：吳志雄、洪傳岳

編輯顧問：葉健全、鄭信忠、林時宜、陳振文、劉立、許淳森、呂嵐欽、連吉時、謝瀛華、許明暉

發行單位：臺北醫學大學出版中心

總編輯：謝明哲 執行編輯：黃淑萍 企劃編輯：金美香、張惠珠、林佩霓

美術編輯：戴笠、洪伯昇、林雅玲 編輯委員：金美雲、崔岡、簡淑真、陳杰峰、洪慶淳、楊舒琴、蔡卓城、傅仲蓉

發行份數：100000份 地址：台北市吳興街250號 出版中心 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



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



雙和醫院

通過「綠建築標章」認證

為北臺灣規模最大、臺北縣第一家綠建築醫院！

綠建築標章是「以最少的資源建造，產生最少的廢棄物」，亦即環保的建築工程，如：避免鋼筋混凝土建材、使用可回收的鋼構建材、減少二氧化碳的排放等；且需經過內政部指定公益法人機構審核。雙和以綠化量、水資源、日常節能、汙水垃圾改善等4項取得認證！

這些在在要求營造美化、淨化、節能、適於生活的環境，不僅院區病人、員工，甚至鄰近的芳鄰都能共同享受這樣美好的環境。

綠建築標章之推動，又分成「候選綠建築證書」與「綠建築標章」。此兩項殊榮，雙和醫院皆已取得，成為臺北縣第一家不折不扣的綠建築醫院，也是北臺灣規模最大的綠建築醫院！同時，希望北縣各界賢達，一起響應綠建築，營造美麗的大臺北！



內政部頒布的「綠建築標章」



內政部頒發之「候選綠建築證書」及「綠建築標章證書」



雙和簡介

雙和醫院是全國首家BOT的醫院（由行政院衛生署委託臺北醫學大學興建、經營、管理），是本校第三家附屬醫院，共有1580床，是台北縣最大的醫院。雙和醫院與附醫、萬芳形成北醫大醫療體系，總床數超過3,000床。

北醫附醫

健檢發現...每5人就有1人大腸長息肉

關愛自己 預防篩檢要趁早！

結腸直腸癌 竄升首位

衛生署統計，95年結腸直腸癌新增病例已超過一萬例，結腸直腸癌「首度」超越肝癌，竄升為國人癌症首位！95年結腸直腸癌死亡率較86年增加47.7%。北醫附設醫院消化內科主任張君照表示，結腸直腸癌的發生和高脂低纖飲食、缺乏運動、肥胖等都有關係，早期診斷、早期治療是關鍵。

絕大部份結腸直腸癌是從正常腸道黏膜腺性息肉階段最後才變成癌症，雖然有三分之二的結腸直腸癌發生在乙狀結腸附近，但仍有部份發生在近端結腸，所以大腸鏡檢查是最好方式。它可以將息肉切除並檢驗，亦可以到達近端結腸做完整結直腸評估。50歲就可以做第一次檢查，而一級血親內有結腸直腸癌病史民眾可以提前至40歲。

每5人就有1人大腸長息肉

案626例，發現痔瘡與大腸息肉是最常見的異常項目，罹患率分別為93%、21%。且受檢者5個人就有1人有大腸息肉，男性多於女性，50歲以上多於50歲以下者。雖然息肉絕大多數屬於良性病灶，但大多數大腸癌是從息肉演變而來，患有息肉者不必驚慌，務必徵詢醫師意見，依息肉大小、細胞型態、過去病史與家族史，規劃後續追蹤處置工作。



北醫附醫院長吳志雄（圖左）、前院長潘憲（圖中）、柴松林教授（圖右），一同出席記者會。

名人經驗 定期檢查很重要

每天照顧病患的本院吳志雄院長、前院長潘憲教授及長期奉獻公益的柴松林教授，因為忽略健檢，差點讓健康亮紅燈。因而以自己透過大腸鏡檢查，發現大腸息肉並接受治療，呼籲國人定期健檢重視大腸癌防治，降低罹癌風險。

相關檢查諮詢請洽健康管理中心 2737-2181 轉 8325 或掛腸胃內科門診諮詢醫師

萬芳醫院

多囊性卵巢症候群 研究及治療團隊 榮獲國際肯定

萬芳醫院多囊性卵巢症候群團隊，在研究方面得到多項國際學術界的肯定，尤其是最近在婦產科學界頂尖的美國生殖醫學會官方期刊「生育與不孕」（Fertility and Sterility），上連續發表了三篇關於台灣婦女多囊性卵巢症候群相關研究的論文，並於2008年11月在舊金山舉行的第64屆美國生殖醫學會年會上發表口頭研究報告，深獲學術界肯定。婦產科徐明義醫師分別接受南京中醫大學及香港大學的邀請在第一屆中西結合人類輔助生殖技術研討會，亞洲婦女國際多囊性卵巢症候群研討會中，發表專題演講。

多囊性卵巢症候群（Polycystic ovary syndrome, PCOS）是育齡婦女最常見的內分泌障礙，也是最沒有

許淳森副院長

得到妥善照顧的疾病，估計10名台灣婦女就有一名受到PCOS相關問題的影響。PCOS在婦女的承受多方面的困擾如月經不規則、不孕、青春痘及肥胖等問題，長期而言更有糖尿病及心血管疾病的風險。有鑑於此，為了照顧PCOS患者，萬芳醫院多年前率先成立了跨科多囊性卵巢醫療團隊，由副院長兼婦產科主任許淳森醫師及不孕症科主任徐明義醫師主持，結合婦產科不孕症專科醫師、減重復健科醫師、心臟科醫師、新陳代謝科醫師、皮膚科醫師、及傳統醫學科醫師形成全方位全面性的醫療團隊，以期能對PCOS患者提供更高品質的醫療服務。



徐明義主任

別讓「肥胖」愛上你一輩子…萬芳醫學中心98年度第86期減重班 開始報名囉！

課程均
為自費

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） $\div$ 身高（m） $\div$ 身高（m）

本月招生班別

班別	第86期 運動減重下午班	第57期 運動減重假日班	第86期 運動減重夜間班	第72期 減重精華班	活力有氧運動套票熱烈登場
開課日	98年5月1日	98年5月16日	98年5月15日	98年6月4日	共104張票券，自售票日起1年有效
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~晚上 依課表自由選擇上課！

洽詢專線：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：每週一下午02:00~05:00 每週二夜間06:00~09:00 劉燦宏醫師 醫師代碼：87096 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05月05日 98年06月02日	每週二、四（一週二次）	6:30、7:30、8:30 pm
假日班	98年05月09日 98年07月18日	每週六（一週一次）	10:40~12:10 am
下背痛核心復健班			
基礎下午班	98年06月30日	每週二、四	1:30~2:30 pm
進階下午班	98年06月02日、98年06月30日	每週二、四	2:30~3:30 pm
基礎夜間班	98年06月29日	每週一、三	7:00~8:00 pm
進階夜間班	98年05月27日、98年06月29日	每週一、三	8:10~9:10 pm



北醫附醫健康管理中心

寶貝女人~美麗專案

母親節~送禮不如送健康

近二十年來乳癌一直高居台灣女性癌症的第二位；發生高峰之45~55歲更較歐美年輕約10歲，而被篩檢出的零至一期的早期乳癌比率只有三成多。但是，若能早期診斷，乳癌不僅治療率極高，更可採用局部切除的治療方式保留

乳房外觀。溫馨母親節，為感謝辛苦一整年的

偉大母親、太太們，北醫健康管理中心特別推出「寶貝女人~美麗專案」。此套餐針對女性們設計，檢查項目包含乳房專用磁振造影MRI，可偵測出小至0.1~0.2公分的病灶，血液檢查、代謝指標、癌症標記、精密骨質密度、胃部幽門桿菌測試、婦產科超音波、薄層抹片等。「寶貝女人~美麗專案」，早期篩檢女性疾病！讓您無後顧之憂，年年都過健康快樂的母親節。

預約期限：98年5月1日~98年5月15日 活動期限：98年5月1日~98年6月30日

詳情請洽 電話：(02) 2737-2181轉8325

北醫健康管理中心 關心您

糖尿病注射BOTOX

北醫附醫及雙和醫院神經內科研究新發現

糖尿病的末梢神經病變是糖尿病患者常見的併發症。依據醫學統計，至少有超過1/4的糖尿病患者深受其擾。它主要的症狀是在手腳末稍有刺痛、燒灼等不舒服的異常感覺，嚴重時甚至會影響睡眠。目前一般使用的藥物（如抗癲癇藥Carbamazepine），效果不但常常無法令病患獲得滿意，甚至會有嚴重的副作用。

臺北醫學大學附設醫院及雙和醫院神經內科最近的研究發現，以肉毒桿菌素於患者的腳背局部注射，可以明顯減輕其神經痛的不適，而獲得滿意的睡眠品質改善，這項創新研究的初步成果，也已獲得國際知名的醫學專業期刊的刊登（Neurology 二〇〇九年四月份）。

為了造福更多的糖尿病患者，臺北醫學大學附設醫院及雙和醫院神經內科會將此研究成果推廣至門診醫療上。希望對於此一治療方式能獲得更多訊息的病患，可至臺北醫學大學附設醫院及雙和醫院神經內科門診尋求幫助。

健保局在萬芳召開 全國社區醫療標竿會議

3萬多會員滿意萬芳醫院社區照護

◎ 萬芳醫學中心社區副院長暨家醫科主任 / 謝瀛華

全民健康保險家庭醫師整合性照護-萬芳醫院已運作5年，這5年來萬芳醫院成立了5群社區醫療群，共-有33家基層醫療診所加入家庭醫師整合性照護計畫，服務文山社區，招收39,519名社區家戶會員，並且提供24小時醫療諮詢服務專線給予民眾醫療諮詢。本團隊醫師成員有多年之豐富基層醫療經驗，對於基層之整合性醫療照護有深刻的心得與體會。萬芳醫院社區醫療群家戶會員之服務項目包括有：轉診轉檢、社區衛教活動、義診活動、整合性篩檢與共同照護門診以及病房巡診等服務。

從全人健康照護的理念出發，將社區醫療與家庭有效而緊密結合，萬芳醫院社區醫療群有效運用醫療資源備受肯定，中央健保局委託萬芳醫院於98年4月12日召開「全民健保家庭醫師整合照護之標竿學習會議」，藉由該會議凝聚共識、集思廣益，以提昇台灣的基層醫療品質服務。

萬芳醫院將秉持「社區為重」的服務信念、本著以病人為中心、家庭為單位的整體治療，提供高品質的醫療服務，也為廣大民眾健康而努力。

雙和醫院救心急先鋒

新式技術風險更小、恢復更快！

2月16日夜間，本院急診收治一位44歲男性病患，因急性心肌梗塞、多條冠狀動脈狹窄阻塞，且有因性休克之症狀，經心臟內科醫師植入主動脈氣球幫浦輔助後，轉介心臟外科進一步治療。

心臟外科胡珀元主任考量病患年齡較輕且有多條冠狀動脈嚴重阻塞，隨即安排於隔日進行冠狀動脈繞道手術，以心臟不停跳及內視鏡取脈之新式手術方式治療，術後恢復情形良好，一週內即出院返家。

心肌梗塞，是供應心臟氧氣與營養的冠狀動脈發生阻塞，心肌無法獲得足夠的氧氣與營養，而引起心臟肌肉壞死，一般會出現持續性的前胸部劇痛。病情輕微者，只是感到有點胸悶；嚴重者會發生猝死或出現休克、心臟衰竭而致死，若有相關症狀發生時，應立即就醫。

胡主任表示，心肌梗塞好發族群為：直系或旁系親屬曾患有心血管疾病者；高血壓、高血脂及高血糖的「三高」患者；年齡超過45歲者；吸菸者；工作壓力大及睡眠不足者；肥胖且缺乏運動者；符合以上條件之一者，更要留意心血管方面的疾病。



心肌梗塞發病年齡有逐漸降低的趨勢，胡珀元主任（中）呼籲民眾不可小歛

號外！號外！

北醫附醫電子報 開張了！！

大家引頸期盼的北醫電子報風光上路囉！北醫附設醫院電子報擁有豐富的醫療保健新知、心理衛生議題、瘦身管理、親子相關議題文章，可滿足民眾想要了解關於醫療相關議題的需求。

歡迎有興趣的民眾上臺北醫學大學附設醫院網站訂閱北醫附設醫院電子報。

網址：<http://epaper.tmu.org.tw/index.php>

恭賀！北醫附醫睡眠中心
通過全國第一屆
專業睡眠機構認證

睡眠的重要，可是無法忽視的！良好的睡眠帶來美好的人生，睡眠中心，守護您的夜晚。

睡眠中心提供服務項目：

- 睡眠障礙諮詢評估
- 睡眠多項生理檢查
- 24小時活動監測器
- 光照治療
- 陽壓呼吸器治療
- 口內止鼾器治療
- 睡眠障礙相關認知行為與生理回饋治療
- 慢性失眠藥物治療

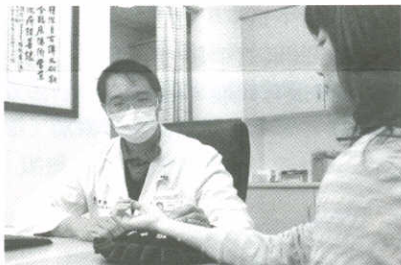


乾眼症的治療新選擇

中醫三合一療法 ◎ 雙和醫院傳統醫學科副主任 / 韓豐隆

「乾眼症」是因眼睛淚液分泌「量的不足」或「質的改變」，以致無法保持眼睛表面的濕潤所造成的症狀。初期症狀有：眼睛乾澀、異物感、刺痛感、燒灼感、發癢、結膜紅腫或畏光；眼睛分泌物變得黏稠，會因煙塵、風、空調或低濕度而感到眼睛不舒服，無法配戴隱形眼鏡，眼睛容易受到感染。後期則會因角膜損傷，造成視力模糊甚至失明。

以中醫的觀點來看，「肝血」與「腎水」的充足是濡潤眼睛的重要因素。中醫辨證可分為肝腎陰虛、氣血兩虧、肝火上炎三型，皆可採「三合一療法」來處置：



韓豐隆副主任表示，中醫多管齊下的方式，加上平日的預防，讓眼睛不再乾旱

1. 中藥：濃縮中藥粉與「養肝明目湯」水藥包。
 2. 針灸：針刺睛明、攢竹、絲竹空、四白等穴位，打通眼睛周邊經絡，快速達到放鬆眼球睫狀肌、刺激淚液分泌，有效改善乾眼症等諸多眼科疾病。
 3. 茶包：菊花、枸杞、石斛等藥物特製的「明目茶」隨時飲用。
- 洽詢電話：（02）2249-0088 轉 1707（雙和醫院傳統醫學科）

萬芳醫學中心 曲線雕塑班

招生對象

1. 年齡18~60歲，男女不拘，BMI值小於24以下，身心健康之民眾。
2. 參加萬芳醫院減重班三期以上之學員。

BMI（身體質量指數）=體重（公斤）/身高（公尺）/身高（公尺）

開課時間

開課日期	上課時間	收費
日間純運動班 電洽開課時間	每週一 09:00~10:00 每週三 09:00~10:00 每週五 09:00~10:00	2個月/期 優惠價4200元 （運動課與當月不限時間、次數使用本中心器械運動）
曲線雕塑班	每週一 18:00~21:00 每週三 18:00~21:00 每週五 18:00~21:00	●每堂40分鐘，為期2週6堂課 ●需經減重門診後現場登記預約

洽詢專線：（PHS）0968-132-259劉小姐，報名需經由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：

星期一下午2:00~5:00、星期二晚上6:00~9:00
劉燦宏醫師 醫師代碼：87096
星期六上午9:00~12:00 林硯農醫師 醫師代碼：93211

國際病友 義大利籍工程師
萬里回台謝恩

我的命是台灣醫師救回來的 足跡遍全球 肯定台灣醫療技術

Alberto Zaffaroni，47歲的義大利工程技師，帶著2008年11月30日在佛羅倫斯舉辦的國際馬拉松比賽（Firenze Marathon 2008）賽程42公里以4小時47分的成績來到臺北醫學大學附設醫院，獻給由吳志雄院長領軍的醫療團隊及其主治醫師神經外科蔣永孝主任。

2007年6月15日，Alberto Zaffaroni在桃園縣觀音鄉的廠房內安裝機器時，一根重達350公斤的柱子應聲倒下，當場打到Alberto的頭部，頭顱嚴重骨折、昏迷不醒且每日從鼻腔流出近100CC腦脊髓液的Alberto經過急救和手術，並在醫療團隊、他的家人及在台屋主的細心及專業的照料之下，於2007年8月15日回到義大利米蘭。「百分之八十五跟你一樣狀況的病人是回不來的」，在Alberto清醒過來時他的主治醫師蔣永孝對他這麼說。

回到義大利米蘭以後Alberto在Besta Milano Hospital接受六個月復健治療，Carlo Lazzaro Solero醫師告訴他：「在義大利只有2到3位醫師可以做這種手術」。復健後醫師的判斷是他尚有45%的工作能力。Alberto不放棄依然回到工作崗位，轉向管理與溝通的工作，繼續他最熱愛的技師工作，持續地到世界各地組裝機器。

Alberto說：「台灣是我的第二故鄉，這裡的人將我照顧的非常好，如果在別的國家，恐怕無法受到如此的照應，我真是太幸運了。」

在友人的鼓勵之下，Alberto於2008年11月30日參加2008年佛羅倫斯國際馬拉松賽，這場賽事共有9000人參與，最後只有4500人完成比賽。原本認為自己無法跑完全程的Alberto竟然以4小時47分的成績跑完42公里抵達終點。那一刻，他流下感動的眼淚，他告訴自己他要把這個榮耀獻給臺北醫學大學附設醫院。



養肝明目包
找回您的水亮明眸

中醫認為五臟六腑精氣的充足與暢通上注於目，是維持眼睛功能正常的兩大要素，而現代中醫眼科更認識到眼球睫狀肌、懸韌帶、虹膜、前房角屬肝經所管轄，視網膜與視神經屬腎經所管轄。忙碌的現代人因為用眼過度，導致肝血腎水耗損過多，眼球氣機不暢，惟有養肝血，滋腎水，清肝熱，疏肝氣才能緩解視力退化、改善眼睛不適。

方中的柴胡、白芍可調達肝氣，放鬆緊張的睫狀肌與懸韌帶；茯苓可利水、改善房水循環；生地、麥門冬、菊花滋養肝血與腎水。石斛、枸杞經現代研究證實可保護與修補視網膜。川芎可改善眼部血循環代謝；桑葉、決明子可清肝熱、降血壓。本方可有效改善眼睛乾澀不適與保護視力。

適應症：乾眼症、視力模糊退化、眼睛疲勞；適合上班族、學生、中老年人、更年期婦女保護視力使用。

服用方法：每天早晚各一包 禁忌症：孕婦請勿使用

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

藝文月 醫院裡的春天 詩文徵選

收件延長至5/13截止，創作300字以內詩文，獎金第一名5千、第二名3千、第三名2千。報名表下載請上北醫附設醫院網站<http://www.tmuh.org.tw>「最新消息-院務消息」或洽詢27372181ext3327。得獎名單5/22公告於醫院網站「最新消息-院務消息」及電子報 <http://epaper.tmuh.org.tw>。

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5月25日 / 98年6月25日（每週一/四 7:00~8:00pm）
98年5月15日 / 98年6月16日（每週二/五 7:30~8:30pm）
請至復健科櫃檯填報名表或可電話洽詢02-29307930轉1629 范小姐



外國人看

中醫

講英文嘛一通

隨著時間的腳步醫學不斷有新的發現和進步，開發新的藥物治療不同的疾病，發展新的診斷儀器以便提早發現疾病，研究新的手術技巧為病患減少疼痛。

◎ 臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科 中西醫師 / 林宗樾

西方醫學，由歐美國家所領先的醫療技術，從十八世紀初期發展至今，已成為當今主流醫學，近半個世紀科技日新月異更加快醫學進步的速度，卻仍有許多疾病無法得到控制，如現代人所恐懼的癌症、糖尿病、高血壓等，因此傳統中國醫療技術成為許多病患的希望，透過針灸、中藥、推拿、放血等方法達到緩解症狀甚至根除疾病。

目前已經有越來越多歐美人士遠渡重洋到中國、台灣、韓國等地學習中醫，世界各國醫學院與臺北醫學大學醫學院擁有良好的教學合作，每年各國的交換學生會至臺北醫學大學附設醫院見習，許多歐美日等先進國家的交換學生皆指名要到北醫附醫的傳統醫學科觀摩，可見中醫在國外醫學院已受到相當重視，且在許多另類療法中占有相當的地位。

治療疾病不應只在乎治療模式，最重要的是能解除病人的病痛，這就是好的醫療，因此各種不同方式的醫療應緊密合作發揮其最好的功效，並補齊各方的不足，才能使病人擁有最好的治療。

中醫曾被主流醫學認為是歪門邪道，但由於中醫的神奇莫測，讓西方醫學越來越重視並對中醫做更深入的研究，美國國家衛生研究院曾對中醫針灸進行歷時 5 年、對 570 名關節炎患者進行臨床治療後得出結論，針灸不只是能緩解疼痛，更能改善膝關節功能。這是首次中醫針灸通過西醫的考驗，也被美國國家衛生研究院稱為標誌性的研究，因此中醫便從沒有科學依據的另類療法到通過西醫臨床考驗，並取得認同。

漸漸越來越多的中醫療法經過西方醫學的試驗後，讓發源於中國的傳統醫學在西方國家坎坷的路途上越來越受認同，甚至許多醫學院紛紛開設中醫課程，學習中國老祖宗的「望、聞、問、切」中醫精髓，也有許多歐美醫生紛紛開辦針灸診所，提供中醫治療。

在台灣，因為語言文化上的隔閡與對中醫的不了解，讓許多外籍人士雖然對中醫很有興趣，但卻

不敢看中醫。目前來中醫就診的外籍人士大多能接受針灸治療，也有部分可以接受服用科學中藥。

在經過多次幫外籍人士看診後，了解目前最大的問題是較難用中醫術語解釋病情，何謂陰陽、五行、氣血、經絡，這些中醫名詞對外籍人士來說太抽象了，所以主要我們都以西醫常用的病名，及生理基礎解釋，讓病人了解接受。

目前我們有許多外籍人士經過治療後，漸漸的產生信任感，且對中醫治療不再感到疏離更有信心，甚至對中國文化及中國哲學更感興趣，尤其是會想要更深入的了解中醫。

我們兼具現代西方醫學的基礎和傳統醫學背景的中西醫師，為做好現代醫學及傳統醫學互相溝通的橋樑，在經過了解中醫和西醫的優缺點及尋找互補方式後，提供最有利於病人的治療模式，並以病人為中心提供最完善的醫療服務。

均衡飲食

過端午

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 營養室營養師 / 徐慧英

端午節即將來臨，在這一天有許多傳統的慶祝活動如：賽龍舟、掛艾草、喝雄黃酒、掛香包等；但總少不了中國人應景的食物—粽子，它也是我們米食文化代表性食物之一。

粽子的種類眾多，在台灣最常見的是台式肉粽、粿粽、鹼粽及湖州粽。

一提到吃，不免就有健康及熱量上的考量，更何況粽子給人的印象向來是不易消化、高油脂、重口味的食物，然而粽子大小、內容及製作方法會影響整顆粽子的熱量。

舉例來說：台式肉粽，分為北部粽與南部粽：北部粽做法是將糯米及內餡炒過後再以粽葉包裹後蒸熟，所以有較高的油脂含量；而南部粽則是以糯米包入炒熟的內餡，粽葉將其包裹後煮熟，味道清淡可口，因糯米不經油炒的步驟，所以熱量比北部粽要低，但一個台式肉粽平均熱量約450~600大卡相當於2碗白飯。粿粽，是客家人粽子的特色，粿粽隨著包餡的內容分成甜粽及鹹粽兩種，粿粽因為體積小、餡料熱量較低，一個約210~250大卡；鹼粽，又稱鹹水粽，通常不包餡料，鹼粽的體積較小，約100至120大卡，約半碗飯，不過若要沾糖吃，熱量則增加至約250大卡；至於江浙口味的湖州粽有分甜、鹹兩種口味，甜粽常見有豆沙餡及棗泥餡，一個甜粽熱量約400~600大卡，鹹的鮮肉粽是以糯米及五花肉為主成分，一個鹹粽熱量約400~500大卡。

所以，如何均衡一下端午飲食？

1. 若是自製粽子，則需三少一多：少油、少鹽、少糖、多纖維（調味料勿多用，內餡以滷代炒，瘦肉取代五花肉，紅蘿蔔、竹筍或茼蒿取代蛋黃、花生，可降低膽固醇、油脂同時增加纖維的攝取，二則將部分的糯米以五穀雜糧取代，也可增加纖維質及降低糯米不易消化的飽脹感）。
2. 一天只吃一個粽子，不要餐餐吃，避免消化不良、腸胃不適等症狀。
3. 蕃茄醬、甜辣醬或辣椒醬，也是含鈉量高的調味料，所以吃粽子時盡量減少這些醬料，若是需要限制鈉攝取的高血壓及腎臟疾病患者不建議使用。
4. 糖尿病人也可適量吃粽子，但需注意攝食量，如：一個台灣肉粽約三份主食，一份半肉類及三份油脂，不宜過量，以運動或調整胰島素來控制血糖。
5. 吃粽子時應搭配1~2碟青菜，增加飽足感並幫助消化，再加一份水果增加纖維質，並達到均衡飲食。
6. 享受美味的粽子後，不妨喝些無糖茶飲，如：烏龍茶、綠茶、山楂等解除油膩感。如今工商社會不像以往農業社會，只有在年節時才能吃到一些應景食物，所以，包裝粽隨時隨地都有。但在端午節的前夕，提醒大家，選購粽子時，要留意包裝上的製造日期、保存期限、營養標示，另外也要注意粽子的大小及數量，以免買太多吃不完，需餐餐吃，影響健康，在此提醒大家『粽子聰明吃，健康過端午』。

「**脂肪肝**」的定義為肝臟重量中大於 5% 為脂肪所構成時稱之，**「脂」**台語形容脂肪肝是「肝包油」，也就是肝臟囤積了太多的脂肪。脂肪肝可說是台灣人最普遍的肝病之一，肝病防治基金會曾對 9000 個上班族做超音波檢查發現，罹患脂肪肝的比例高達 43%，其中男性上班族更高達 49%。另有研究指出，台灣成年人脂肪肝的盛行率約三成，遠高於大家所熟知的 B 型肝炎（20%）及 C 型肝炎（2~6%）。

脂肪肝一般是沒有症狀的，很多人是在健康檢查中，或者是肝功能異常升高時才被診斷出來，不過假如肝臟有厲害的發炎時，便會出現疲倦、噁心、厭食、黃疸、右上腹腫脹等不適。超音波是現今診斷脂肪肝最安全準確的工具。如果超音波發現有脂肪肝、肝功能指數超過正常的值兩倍、體態肥胖，並排除 B 型、C 型肝炎、酒精性肝炎、自體免疫疾病、藥物問題等常見的肝炎病因，即可診斷為脂肪性肝炎。

營養過剩「肝包油」 過量攝取澱粉成脂肪肝元兇

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 消化內科主治醫師 / 陳永發

在現今日常生活中，脂肪肝形成的主要原因是「營養過剩」，調整飲食是治療慢性脂肪肝的不二法門，也是預防和控制脂肪肝的重要措施。飲食療法原則上，應根據患者理想體重來調整每日食物攝取量以及新鮮均衡的飲食，每餐八分飽的良好飲食習慣，保持理想體重。民眾都知道避免攝取過量的脂肪是可以防止肥胖，但孰不知「澱粉」的過量攝取也是導致東方人甚至女性的主要元凶之一，食物中醣份含量過高時，其糖份會被肝臟直接代謝變成「脂肪」，因此飲食中的澱粉類食物也要減少。此外水果本身不但富含水分，也存有豐富的維他命、纖維以及礦物質，經常攝取水果絕對是有益健康的，但水果本身亦富含「醣類」，過量攝取也可導致血糖或血脂過高，甚至衍生『肥胖症』，因此建議應選食蘋果、芭樂、蓮霧等含糖較低的水果，但食量也不應太多，必要時也可以蔬菜代替水果，盡量在餐前或兩餐間攝食。

運動對於肥胖、糖尿病、高脂血症等所導致的營養過剩型脂肪肝的消失尤其重要，而且運動可以促使高血壓病人的血壓穩定以及減少動脈硬化的發生，且運動亦應與飲食療法一起同時進行。肥胖者能夠養成持之以恆的運動比節食更為重要，因為運動主要是可以去除腹部內臟脂肪，而腹部內臟脂肪性肥胖比皮下脂肪性肥胖更易合併糖尿病、高脂血症以及高血壓等慢性疾病。

千萬不要酗酒、不勞累及熬夜，對於某些慢性疾病，尤其是糖尿病、高脂血症等，都要好好地控制治療，才不會使得肝臟脂肪變性繼續惡化下去。



青少年的睡眠障礙

◎ 臺北醫學大學附設醫院睡眠中心 精神科醫師 / 黃守宏

黃小弟弟被父親帶至睡眠中心門診，主要原因是他在上課時常常打瞌睡，無法專心上課。與個案會談時，個案以手支頤，呈現出十分疲累的樣子，對於問話也十分被動，多由父親代替回答。仔細蒐集個案的睡眠模式後才發現，個案的睡眠問題完全是因為個案上網時間過長而較晚就寢，家長也曾試著提醒，但個案無法接受才由父親帶至門診。更進一步地了解後，得知陪同個案前來門診的是個案的繼父，兩人的相處一直有些問題，繼父十分努力地要取得個案的信任，但總是因為個案的被動而無力；此外，個案在學校的同儕關係很差，常被同學欺負，再再顯示個案的睡眠障礙背後還有一些原因——對繼父也對學校沈默的抗議！

青少年睡眠障礙的比例其實相當地高，但是就診的比例也異常地低；如同一般的睡眠障礙一樣，造成青少年睡眠障礙可能的原因很多，發展過程佔重要的角色，我們先由此著眼。

青少年時期，無論生理、心理或環境都遭遇著重大的改變：

1. 生理部份，青春期體內經歷荷爾蒙風暴。
2. 心理部份，面臨成長獨立的議題，重心由家庭轉向同儕關係，此時和家人或是同儕之間的人際張力都升高。
3. 環境部份，升學因素及同儕團體影響力介入，生活型態有所改變。

綜而言之，青少年在睡眠上的改變主要是來自生活的變化，包括了總睡眠時間的減少、睡眠需求增加、延後睡眠的時間等。因此在評估青少年睡眠障礙時，需要考量每個面向，詳細病史的蒐集。

臨床症狀：常出現的為白天嗜睡、疲累，在青少年時期常被解讀為缺乏動機，少數會出現坐立不安、易怒甚至活力增加的情形。此時，我們可以評估一下青少年是否有睡眠不足、夜間睡眠干擾或是睡眠需求量病態性增加的情形。

治療首重病史的蒐集才能決定後續的治療方法，通常在認知行為治療及情緒諮商的協助下都可以有很大的幫忙，而藥物也像成人的治療一樣，放在最後一線使用。

骨癌 免 截肢：原發性骨癌的手術趨勢

◎ 臺北醫學大學附設醫院癌症中心骨骼軟組織癌小組召集人 / 范政裕

原發性骨癌即指非轉移而產生的骨癌，大多好發在成長中的青少年，在早期化療普及前預後甚差，絕大多數要行截肢手術來保命，也對病患身心及社會成本造成重大的傷害，即使截肢後五年存活率也仍相當低，以骨肉瘤為例，只有百分之二十左右。所幸醫療進步，隨著化學治療與現今手術技術的長足發展，配合放射診斷學的進步及人工植入物材料的提升，以骨肉瘤為例五年活率已大幅提高到60%以上，國外知名醫學中心更可提高到80%左右。不僅如此，骨癌的手術治療也已進步到百分之九十左右的病患不必行截肢手術，而以肢體保留的手術方式治療。目前以這些治療方式積極的以化學治療合併手術廣泛切除後，肢體保留手術的局部腫瘤復發率與傳統截肢手術相比並無明顯差異，十年存活率也與截肢手術相去不遠。所以目前絕大多數骨癌患者均可以行肢體保留手術取代傳統截肢手術。肢體保留手術後重建肢體方式可分為下列五種：

✦ **異體骨骼關節移植：**這些骨骼來自遺受人間的器官捐贈大體，是人間大愛的表現。捐贈後之骨骼冰凍於骨庫內，在手術前須先測量及挑選重建所需大小及長度適中的異體骨關節。在腫瘤切除之後，韌帶先行重建，再將宿主骨與移植骨接合固定。

✦ **異體骨及人工關節組合重建：**植入異體骨前，異體骨的關節面先以行人工關節重建取代舊有的關節，提供耐用且穩定的關節面，再將整段植入固定。

✦ **異體移植關節固定術：**顧名思義是將關節固定讓關節上下之骨骼合而為一，術後一部分的日常生活，如坐、蹲等會較不方便，但是這種手術方式仍有其優點存在，例如關節固定術成功之後，是一種永久性的成果，沒有人工節鬆脫的問題，術後更不必擔心關節穩定度有所變化，可提供強而有力的支持。

以上三種方式都必須在有適當的異體骨才能完成，雖然國人器官捐贈日漸興盛，但受限於傳統風俗保留骨灰觀念的影響，異體骨的取得仍屬困難。於是，以下的肢體保留手術也日益普及。

✦ **訂製型人工關節：**切除的缺損部份由訂製型人工關節所取代，目前台灣已經可以自行生產組合式的訂製型人工關節，大幅縮短以往手術前等待訂製的時間。訂製型人工關節手術是肢體保留重建手術中最容易且早期結果最佳者，但是術後數年之後不可避免的會有人工關節鬆動的問題，尤其是在活動量大的青少年身上更是容易產生。反覆手術可能是將來的問題，所幸隨著科技進步，這些問題也能克服。

✦ **自體骨骼回收重建手術：**以手術切除整段骨瘤的骨骼後，立即利用各種方式殺死癌細胞，如高劑量放射線（20000 至 30000 Rads）照射以殺死所有癌細胞及日本人發明



圖 骨肉瘤以訂製型全股骨置換後之X光片

的液態氮冷凍療法，再將此段骨骼重新植回患者體內重建。「自體」骨骼重建不會有交互感染，傳染肝炎、愛滋病的風險，也沒有異體骨源不足，無適當尺寸的異體骨可選用之困擾，這是骨骼捐風氣不盛的地區最適合的選擇之一。這些重新植回的骨骼，其骨骼強度經滅菌處理後強度已受影響，日後易造成骨折，須特別留意。

北醫附設醫院結合了各領域的醫療團隊，在腫瘤內科醫師、放射診斷科醫師、病理科醫師及骨腫瘤專門醫師的全力配合下，已於九十七年九月於癌症中心成立骨骼軟組織癌小組，定期開會討論骨癌病患治療方針。希望給不幸罹患骨瘤的病患及家屬一個跨團隊的醫療計畫。更希望病友們能鼓起勇氣接受正規醫學的治療，切勿諱疾忌醫，延誤了治療的時機，更不可病急亂投醫，造成無法挽回的結局。

親愛的，我的眼睛缺水了!!

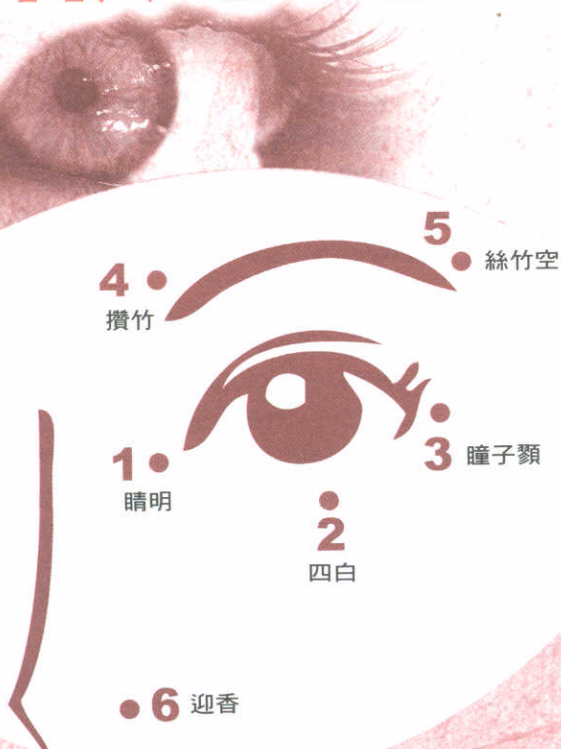
◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 傳統醫學科主治醫師 / 林佳瑜

據統計，乾眼症患者約佔眼科門診的百分之六十以上，其中又以中、老年人佔大多數，但事實上由於現代生活型態及飲食的改變，長時間的熬夜、使用電腦，加上嗜食辛辣刺激性食物，於是發現老年乾眼症早已悄悄地盯上了年輕人了。

什麼是乾眼症呢？在正常情況下，我們的眼睛表面會覆蓋一層薄薄的由眼淚所形成的保護膜，其主要是來自於眼皮上的一些腺體，由脂質、淚液及黏液三者共同構成，稱之為淚膜；淚膜內含有許多營養物質與免疫物質，對眼球有濕潤和保護的作用，並可提供眼部一個清晰的屈光界面，而每眨眼一次就會形成這樣的一種保護膜。所以不論是什麼原因引起這層保護膜出現了質或量的異常，如分泌減少、成分發生改變或穩定性下降等，而引起眼睛出現一系列的症狀，甚至眼表損害，則稱之為「乾眼症」。

乾眼症會出現哪些症狀呢？初期常見的症狀有眼皮緊繃沉重、眼睛乾澀、搔癢、視物模糊、刺痛、灼熱、有異物感、磨沙感，有時會紅癢或流眼淚、黏稠分泌物，或畏光、視覺疲勞及視力波動等不適，情況嚴重者可造成角膜炎、角膜上皮缺損或角膜穿孔、眼瞼結膜炎，甚至影響視力造成失明，千萬輕忽不得。

乾眼症能治好嗎？截至目前為止西醫並無一良好的治療方法，多半是使用人工淚液來增加眼睛的保濕度，以減低不適感及避免角膜的損傷。在中醫而言，乾眼症屬於「白澀病」，與「燥毒」有關，同時病人多有肝腎陰血不足或其他本虛的問題，除可藉由辨證分型給予內服藥外，亦可配合針灸、按摩穴位來增加療效，加上食療法（如百合綠豆湯、玉竹茶、人參紅棗飲…等）輔助，同時要求患者調整生活作息減少熬夜，睡眠充足、均衡的飲食、多眨眼、縮短佩戴隱形眼鏡的時間、正確使用電腦（包括使用時間、燈光及姿勢）、不在強光或光線不足下閱讀或看電視、平時可多熱敷眼部（10分鐘左右）、適時補充水分及減低空調的使用…等，多管齊下，均可發揮一定的療效，緩解乾眼症，於是「親愛的，我的眼睛又再水汪汪囉!!」。

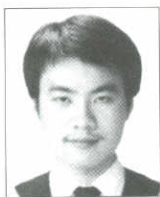




醫師介紹

李啟弘 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心病理科主治醫師)

- 學歷：台灣大學法醫學研究所進修中
臺北醫學大學醫學系畢業
- 經歷：恩主公醫院病理科主治醫師
臺北醫學大學附設醫院病理科總醫師
- 專長：解剖病理、外科組織病理、細胞病理



鄧乃嘉 (臺北醫學大學附設醫院兒童牙科主治醫師)

- 學歷：臺北醫學大學附設醫院兒童牙科復健中心專任主治醫師
日本東京醫科齒科大學兒童牙科博士
- 經歷：中華民國兒童牙醫學會正式會員
中華民國教育部部定助理教授
臺北醫學大學牙醫學系專任助理教授
- 專長：兒童暨青少年牙科治療、兒童牙科行為管理、學齡前兒童牙科治療、不良看牙經驗兒童牙科治療、身心障礙兒童牙科治療、青少年牙科治療、預防性齒顎矯正治療、兒童咬合誘導
- 門診：週三、四上午/週三、四下午



鄧承恩 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心感染科主治醫師)

- 學歷：臺北醫學大學醫學系畢業
- 經歷：萬芳醫院感染科研究員
萬芳醫院內科部住院總醫師
萬芳醫院內科部住院醫師
- 專長：發燒、蜂窩組織炎、泌尿道感染、其他各部位感染
- 門診：週一、四下午/週二夜診



陳玉娟 (臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科主治醫師)

- 學歷：中國醫藥大學學士後中醫系畢業
- 經歷：彰化秀傳紀念醫院住院醫師
新竹聯樺中醫診所主治醫師
佑康產後護理之家特約醫師
- 專長：過敏體質調理、產後調理、不孕症、更年期障礙、睡眠障礙、中醫美容、減重
- 門診：週二、四、六上午/週二、四、五下午/週一、三、五夜診



劉喬同 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心急診科主治醫師)

- 學歷：臺北醫學大學醫學系畢業
- 經歷：臺北醫學大學附設醫院急診醫學部住院醫師
- 專長：急診醫學
- 門診：24小時急診服務



胡瑜峰 (臺北醫學大學附設醫院心臟內科主治醫師)

- 學歷：成功大學醫學系畢業
- 經歷：臺北榮總內科住院醫師訓練
臺北榮總心臟內科主治醫師
心臟內科專科醫師
心臟血管介入專科醫師
經導管不整脈燒灼術專科醫師
陽明大學部定講師
- 專長：介入性心導管、心律不整及電燒術、心律調節器
- 門診：週四、六上午/週一下午/週三夜診 (98年6月開始)



張渭文 (臺北醫學大學·萬芳醫學中心外科主治醫師)

- 學歷：長庚大學醫學士
- 經歷：萬芳醫院一般外科總住院醫師
萬芳醫院一般外科住院醫師
國軍松山醫院外科住院醫師
- 專長：消化外科、一般外科
- 門診：週三下午/週五夜診



李儒卿 (臺北醫學大學附設醫院精神科主治醫師)

- 學歷：兒童青少年精神專科醫師
精神專科醫師
英國東倫敦大學塔菲斯塔克中心兒童家庭動力衡鑑研習中心
中華民國兒童青少年精神醫學會監事
臺北醫學大學醫學士
臺北醫學大學醫臨床講師
輔大醫學院臨床講師
- 專長：兒童青少年心智發展及衡鑑、兒童家庭動力分析衡鑑及診治；發展遲緩、過動症、自閉及溝通障礙、青少年情緒障礙、學習困難等評估及診治
- 門診：週二、三上午



臺北醫學大學附設醫院九十八年五月~九十八年六月活動預告：

【衛生教育講座】			
日期	98/05/01 (五) 下午13:00-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	腸病毒	主講人	林秀真 醫師
日期	98/05/15 (五) 下午13:10-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	子宮頸癌的預防	主講人	王懿德 醫師
日期	98/06/05 (五) 下午13:10-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	常見的皮膚疾病	主講人	林聖山 醫師
日期	98/06/19 (五) 下午13:10-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	認識職業病	主講人	范豪益 醫師

【糖尿病講座】			
日期	98/05/08 (五) 下午13:10-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	糖尿病病人自我情緒照顧	主講人	張志豐 社工師
日期	98/05/22 (五) 下午13:10-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	糖尿病夏日飲食	主講人	侯雅蓉 營養師
日期	98/06/12 (五) 下午13:10-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	中藥與糖尿病	主講人	陳萍和 醫師
日期	98/06/26 (五) 下午13:10-13:50	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	糖尿病藥物治療	主講人	章揚怡 藥劑師

【媽媽教室】			
日期	98/05/09 (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. 母乳哺餵支持團體聚會/如何成功哺餵母乳	主講人	王懿德 醫師 謝明惠 醫師 孫嘉蓉 護理師
日期	98/05/23 (六) 下午13:20-15:30	地點	第三醫療大樓第11樓
講題	1. 產後塑身 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	曾頌惠 醫師 鄭佩琪 營養師 葉健全 醫師

日期	98/06/13 (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. 母乳哺餵支持團體聚會/哺餵母乳常見問題面談	主講人	李昭儀 護理師 李昭儀 護理師 孫嘉蓉 護理師

【用藥指導講座】			
日期	98/05/20 (三) 下午13:10-13:40	地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前
講題	高血壓用藥簡介	主講人	羅培心 藥師

【社區講座】			
日期	98/05/12 (二) 上午9:30-11:30	內容	膝關節疾病與運動傷害
地點	國父紀念館1樓演講廳	主講人	骨科 李連和 醫師
日期	98/05/16 (六) 上午10:00-12:00	內容	2009全民CPR
地點	三大樓11樓會議室	主講人	北醫急救室團隊
日期	98/05/19 (二) 下午13:00-14:00	內容	兒童視力保健
地點	兒童福利中心	主講人	眼科 黃曼菁 醫師
日期	98/05/19 (三) 下午14:00-15:00	內容	兒童口腔保健與潔牙
地點	兒童福利中心	主講人	牙科 劉懿萱 醫師
日期	98/06/09 (一) 下午13:00-14:00	內容	健康飲食小祕方
地點	兒童福利中心	主講人	營養室 李青蓉 營養師
日期	98/06/12 (一) 上午10:00-11:00	內容	中醫助眠有妙方
地點	信義老人服務中心	主講人	傳統醫學科 陳玉娟 醫師
日期	98/06/18 (四) 上午10:00-11:00	內容	告別憂鬱
地點	信義堂	主講人	精神科 黃守宏 醫師

【社區篩檢】			
日期	98/06/13 (六) 上午09:00-11:30	地點	勤公園宅管委會 (忠孝東路5段45號1樓)
服務項目	三高檢測、子宮頸抹片檢查、口腔黏膜篩檢、尿液篩檢、營養諮詢、家醫諮詢、菸害防制宣導		

五月「無處不花」- 吳大光 油畫創作個展			
日期	98/05/23 (六) 下午13:20-15:30	地點	第三醫療大樓第11樓
講題	1. 產後塑身 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	曾頌惠 醫師 鄭佩琪 營養師 葉健全 醫師

臺北醫學大學萬芳醫院九十八年五月活動預告：

【門診團體衛教講座】			
時間	98/05/14 (四) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	成人晚期的心理健康	主講人	謝文傑 醫師
時間	98/05/21 (四) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	香菸與健康的關係	主講人	陳柏臣 醫師
備註	歡迎踴躍參加		

【產前夫婦保健班/媽媽教室】			
時間	98/05/23 (六) 上午09:00-12:00	地點	五樓第一會議室
題目	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20名參加，可累計先生陪產時數，敬請提早預約報名。		
報名地點	2樓社區護理室		
時間	98/05/16 (六) 上午13:30-15:30	地點	五樓階梯教室
題目	為您的寶貝健康把關-新生兒篩檢	主講人	黃亮迪 醫師
備註	您準備好了嗎-談產前準備及陪產須知		
主講人	蔡欣潔 護理師		
備註	不限本院產婦，歡迎儘早報名參加。本院產婦與先生共同參與，可累計陪產時數。報名分機 1234		

【營養保健講座】			
時間	98/05/01 (五) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	素食如何吃出健康來	主講人	鍾偉文 營養師
時間	98/05/08 (五) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	預防癌症就從日常生活飲食習慣做起	主講人	楊雅嵐 營養師
時間	98/05/15 (五) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	吃出窈窕曲線來-減重飲食原則	主講人	李盈靜 營養師
時間	98/05/22 (五) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	均衡飲食過端午	主講人	徐慧英 營養師
時間	98/05/29 (五) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	高血壓飲食原則	主講人	詹芷琪 營養師

【糖尿病保健講座】			
時間	98/05/06 (三) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	糖尿病生活保健	主講人	羅巧齡 護理師
時間	98/05/13 (三) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	認識糖尿病	主講人	邱妃杏 衛教師
時間	98/05/20 (三) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	糖尿病飲食原則	主講人	楊雅嵐 營養師
時間	98/05/27 (三) 上午10:00 - 10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	糖尿病用藥須知	主講人	張瑞家 藥師

【母乳支持團體】			
時間	98/05/16 (六) 下午15:30-16:30	地點	五樓第七會議室
題目	輕輕鬆鬆哺餵乳	主講人	產房護理人員
備註	歡迎踴躍參加		

【藥局團體講座】			
時間	98/05/05 (二) 上午10:00-10:30	地點	一樓大廳候藥區
題目	氣喘用藥	主講人	陳昶名 藥師
時間	98/05/19 (二) 上午10:00-10:30	地點	一樓大廳候藥區
題目	慢性疼痛	主講人	姜幸呂 藥師

【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	98/05/05 (二) 上午10:00-10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	輕輕鬆鬆吃東西	主講人	李盈靜 營養師
時間	98/05/19 (二) 上午10:00-10:30	地點	二樓內科門診候診區
題目	健康減重居家篇	主講人	魏寶慧 營養師

【萬芳美術館】			
活動日期	98/05/01-98/05/25	地點	萬芳醫院2樓 萬芳畫廊
內容/展覽	班王瑛80國畫回顧展 / 班亞君之母		
活動日期	98/05/01-98/05/25	地點	萬芳醫院2樓 芳川畫廊
內容/展覽	林隆達師生聯展 / 童寶尊		
活動日期	98/05/01-98/05/25	地點	萬芳醫院2樓 采風畫廊
內容/展覽	班亞君2008年油畫展 / 班亞君		
活動日期	98/05/01-98/05/25	地點	萬芳醫院3樓畫廊
內容/展覽	雙和典藏展		



北醫附設醫院 98.3.4-98.4.5北醫附設醫院第三醫療大樓捐款芳名錄

\$50,000	台灣亞細亞股份有限公司
----------	-------------

北醫附設醫院 98年3月捐款芳名錄			
\$300	楊松苑、李青純	\$2,000	曹麗卿
\$500	簡瑞民	\$20,000	林榮東
\$1,000	黃惠芬		

萬芳醫院 98年3月捐款芳名錄

\$60	無名氏	張瓊尹、邱香瑤、歐曉億、陳白露、江詩雯、謝慧玲、張瓊文、李謙實業有限公司、林煥娣、郭碧玲、張詩均、郭瑩華、郭瑩華、郭瑩華、盧佑群、張麗霞
\$100	無名氏、林瑜珊、陳慧君、曾茂理、吳婉婷、陳瑞玲、吳思親、魏湘涵、無名氏、無名氏、莊麗華	
\$200	周炯倫、陳運豪、何秀蘭、劉依娟、蘇自珍、余燕惠、顏維倫、陳英佑、洪香蓮、魏文忠、楊明淑、陳厚雲、簡淑惠、張庭榕、張淑媛、高薇淳	\$1,200 高銘來、江春芳、高均璋、詹佳霖、林家聲 \$1,500 陳秀鈴 \$1,600 林明慧 \$2,000 戴奇玉、蔡陳惠慎、郁文棋、蔡德耀、劉美枝、蔡鎮鴻、蔡萬宇、蔡陳惠慎、陳碧玉、蔡德耀、劉美枝
\$300	王貽霖	
\$400	吳麗真、李進春、趙志偉、龔悟心、劉安鳳、龔悟心、力大號堆高機出租、陳秀玲、黃鈺玲、林佳吉、黃郁雯、謝孟珊、陳麗麗、陳采欣、林怡君、張秋萍、李玉霞、靳俐俐、洪婉文、吳易珊、魏寶慧、金美雲、龔悟心、陳維勤、龔悟心、許妙如、許純綺	\$3,000 余周子、高泰盛、豐王不動產仲介有限公司、李靜姿、李寬基、黃蕭素娥、財團法人台北市李春金關懷基金會、財團法人台北市李春金關懷基金會、李金枝、財團法人台北市李春金關懷基金會、財團法人廖銘昆慈善事業基金會、慈濟基金會
\$500	無名氏、無名氏	\$4,000 黃愛子 \$5,000 鄭心瑩、李文生、台北行善營 \$9,000 張昌財、李瑞霖、李蔣阿娥
\$600	梅振強	
\$800	董威琳、吳美青、朱凡欣、林玉婷、王錦雲、王宜文、郭育君、林藝娟、張欣蓉、劉怡君	
\$1,000		



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) 5555-3030 人工預約掛號專線 (02) 2930-7930 轉6666
網址：http://www.wanfang.gov.tw

◎ 萬芳與雙和醫院接駁專車：
星期一至星期五行駛時間為07:20〈首班車〉至21:30〈末班車〉
週六行駛時間為07:20〈首班車〉至18:00〈末班車〉
◎ 國定假日仍維持該時段發車 ◎ 週日不發車

萬芳與雙和接駁專車時刻表			
週一至週五			
萬芳醫院	雙和醫院	萬芳醫院	雙和醫院
07:20	08:00	07:20	08:00
08:30	09:00	08:30	09:00
09:30	10:00	09:30	10:00
11:30	12:30	11:30	12:30
午休時間不發車			
13:30	14:00	13:30	14:00
14:30	15:00	14:30	15:00
16:00	16:30	16:00	16:30
17:20	18:00	17:20	18:00
-	21:30	-	18:00

臺北醫學大學附設醫院 台北市吳興街252號 電話：(02) 2737-2181
語言預約掛號專線 (02) 2377-1323 人工預約掛號專線 (02) 2738-0032
網址：http://www.tmu.edu.tw

◎ 附設醫院與雙和醫院接駁專車：
星期一至星期五行駛時間為07:20〈首班車〉至18:30〈末班車〉
週六行駛時間為07:20
◎ 國定假日仍維持該時段發車
◎ 週日不發車

附醫與雙和直達接駁專車時刻表			
週一至週五			
附醫醫院	雙和醫院	附醫醫院	雙和醫院
07:20	-	07:20	-
午休時間不發車			
17:00	18:30	17:00	18:30
週六			
07:20	-	07:20	-