

HEALTH EXPRESS 健康快遞

中華民國八十九年四月一日創刊，每月發行

中華民國九十八年一、二月發行

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：翁亞玲、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 5大醫療中心正式啟用！

化學治療中心、新生兒加護病房、新生兒中重度病房、
腹膜透析中心、醫學美容中心已陸續開放

由彭汪嘉康院士所帶領的堅強「化學治療中心」團隊，於97年12月中旬開始為鄉親提供最佳化的服務！醫療團隊將提供完整的照護，並在整個治療過程中以癌症預防、篩檢、診斷、治療、追蹤、飲食、復健及疼痛控制等相關服務，以滿足不同的癌症病友的需求。

「新生兒加護病房」與「新生兒中重度病房」，可收自出生四個月內需要醫療照護的新生兒及早產兒，提供24小時的醫療照護，讓臺北縣市的兒科病人能接受優質而立即性的醫療救護。

另外「腹膜透析中心」則讓洗腎病友多了一項醫療選擇。病友可在家中自行操作，只需每月回門診追蹤。該中心並特別設置了「居家準備室」，讓病友在出

院之前，即能模擬在家中可能遇到的狀況。

而為了服務民眾各種需求，雙和成立了「醫學美容中心」，並特別引進新世代的雷射儀器，提供大臺北地區民眾更優質的醫學美容服務。

腹膜透析中心內的醫師與專業護理人員對病友進行相關衛教說明

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。

臺北醫學大學 董事長李祖德 榮獲

◎臺北醫學大學·萬芳醫學中心公共事務組

由亞洲知識管理協會（Asian Knowledge Management Association）主辦的“2007/08年度亞洲知識管理協會院士頒授典禮暨亞洲知識管理獎頒獎典禮”，已於2008年12月9日（星期二）下午三時至五時假香港大學王賡武堂舉行。臺北醫學大學董事長李祖德醫師因其在醫療改革方面的傑出表現獲頒此次亞洲知識管理獎。

李祖德董事長畢業於臺北醫學大學牙醫系，曾經擔任北京星巴克董事長、北京燕沙百貨董事及香港中安基金公司總經理，目前擔任臺北醫學大學董事長、台灣漢鼎亞太創投公司副董事長及神隆公司董事。

1995年李祖德獲北醫校友會推薦出任臺北醫學大學董事，九零年初董事會內閣，財務連年虧損，但李祖德董事長以其累積的人脈及整合資源的能力，迅速讓北醫內部團結起來。因其深知財務重要，力主臺北醫學大學拿下北市萬芳醫院OT案，讓這所當初沒人接手的醫院在一年九個月轉虧為盈。李董事長更從企業經營角度看到北醫大醫療體系營運的需求，力拼中國醫藥大學、輔仁大學和長庚大學等強手，終於奪得署立雙和醫院BOT案，並於今年七月一日隆重開

亞洲知識領袖獎

幕。如今臺北醫學大學已是大台北都會地區醫學院校最大之醫療體系，台大管理學院江炳聰教授把北醫的成功重整，視為醫界管理的經典之作，並以此為課堂上的企業創新個案教材，李祖德董事長亦從1996年起擔任唐山市台商會長迄今，為兩岸醫療事業智庫的重要成員之一。

亞洲知識管理獎－亞洲知識領袖獎獲獎名單

1. 李祖德醫師－傑出醫療改革領袖、臺北醫學大學董事長
2. 王賡武教授－香港大學前校長、現任新加坡國立大學特級教授
3. Dr. Yoshiro Nakamats－傑出日本專利發明家、擁有發明專利至今超過3200個
4. 梁少康先生－傑出創新科技領袖、香港新科實業有限公司主席
5. 于常海教授－北京大學醫學部神經科學研究所副所長及教授、海康生命科技主席
6. 葉玉如教授－中國科學院院士、香港科技大學生物化學系主任及講座教授
7. 潘宗光教授－香港理工大學校長
8. 徐立之教授－香港大學校長

恭賀北醫附設醫院 率先全球通過ISO 9001：2008全院認證

ISO9001為品質管理系統的國際標準，ISO9001：2008年版為國際品質最新標準版本。北醫附設醫院率先全球醫院，首度通過全院性ISO9001：2008認證。

評鑑過程中，包括醫療科與行政單位，不僅提供書面的審查，並由評鑑兩岸三地醫院評鑑專家到院訪查，進行為期兩週的實地訪查，從各單位訪查、書面資料審查到隨機抽問等一一評核，在院長吳志雄指派醫務副院長葉健全為ISO管理代表，領導全院同仁齊心合力完成此次高難度的品質認證工作。

ISO精神「說、寫、做一致」，以顧客為中心，經由持續改善的品質管理。通過ISO9001：2008除了提昇內部品質管控的能力之外，也是向顧客承諾品質保證的決心。

本院以優異的醫療品質獲得評審委員的高度肯定，獲知通過認證時，全院一片歡呼，由於全

員參與、上下一心、全力以赴，源自於全體同仁對醫院以及工作的認同與榮譽感，此次評鑑歷經評審一次次鉅細靡遺的嚴格考核，能得此殊榮，實屬不易。

本院在提供『最高品質醫療服務』的堅持下，一路創造高峰、放眼國際，未來，本院將持續秉持『以病人為中心』的服務導向，提供高品質的人性化醫療，滿足民眾的各種需求，並持續為醫療產業創新價值。

臺北醫學大學圖書館



C0194055



元旦及春節門診看診變動

北醫附設醫院暨萬芳醫院元旦及春節門診看診

日期	北醫附設醫院	萬芳醫院
元旦		
98/1/1 (四)	門診全日休診	早診、午診及夜診休診，急診與住院照常
98/1/2 (五)	門診照常(含夜診)	全日照常門診
98/1/3 (六)	門診照常(含夜診)	假日門診，急診與住院照常
98/1/4 (日)	早診、午診及夜診休診，急診與住院照常	
98/1/10 (六)	門診照常(含夜診)	假日門診，急診與住院照常
農曆春節		
98/1/25 (除夕)	門診全日休診	假日門診，急診與住院照常
98/1/26 (初一)	僅提供上午門診：內、外、婦各一	早診為內外婦兒診，午診及夜診休診
98/01/27 (初二)	診、兒科(急診)服務	
98/01/28 (初三)		早診全開，午診及夜診休診
備註	休診期間與部分門診期間，門急診與住院24小時服務	

牛年大吉 福運來~北醫大附醫賀新年

時間：98年1月17、18日(星期六、日) 9:00-21:00

地點：第三醫療大樓戶外廣場

活動內容：1. 年貨大街與精采表演活動

2. 「財神到 好運到」精美贈品發送 數量有限送完為止

贈春聯 結好緣

時間：98年1月17日(星期六) 9:00-12:00

地點：第三醫療大樓二樓圓弧走樓(手扶梯旁)

活動內容：現場邀請「中華世紀書畫協會」書法大師數名揮毫，贈送春聯與民眾結好緣，數量有限 贈完為止

急診大量傷患演習 萬芳全院總動員

97年10月29日早上10點左右，急診室內充斥著病患、家屬、新聞媒體、醫護人員、全院各級單位、連萬芳醫院院長、副院長也出動了。

醫院為了提昇完善的緊急救護應變能力，預演急診大量傷患發生，特別與台北市衛生局舉辦「九十七年度萬芳醫院大量傷患演習示範觀摩」。示範觀摩演習當日，特別邀請衛生局邱文祥局長、醫護管理處高偉君處長、石富元醫師、張文瀚主任蒞臨現場指導，而北區各醫療院派員共計70名人員觀摩，彼此互相交流學習。



病患進入急診室

演習內容是模擬某假日文山區午後大雷雨造成高速公路視線不清，北二高木柵交流道附近發生拖板車輪胎打滑追撞遊覽車事故，並造成後方多部小客車煞車不及連環碰撞之重大交通事故，預計超過100名傷患。勤務中心通知，有3名重傷病患即將送達醫院，預計20分鐘內陸續載送15-20名車禍傷患至萬芳醫院急診室處置。



演習結束檢討會提供寶貴意見

當日演習過程逼真，於大廳的大型投影螢幕還有現場的實況轉播，蒞臨觀摩人員還能進入急診室現場進行觀摩。而演習結束檢討會也一致讚賞萬芳醫院的緊急應變作業程序，蒞臨的指導員與來賓提供了許多的寶貴意見，本次大量傷患演習示範觀摩，提供良好的平台給各醫療院所互相學習成長，也提昇了醫院緊急應變能力。



支援人員屏息以待於大廳急診

慶祝北醫附醫 全方位體重管理中心落成

甩掉肥肉，快樂擁有輕盈的一年

貴賓減重班(完整2個月療程，專案價8000元)

報名方式：請先至減重門診評估，一律採現場報名
減重門診：外科/王偉 醫師，復健科/曾頌惠 醫師
上課時間：民國98年2月6日~98年4月3日
每週五晚上19:00~21:00，共9次課程

活力運動班(完整2個月課程，共9週)

班別(滿12人即開班)：

密集班：一期兩個月，每週兩堂課，每次1.5小時，共18堂課，專案價4000元

普通班：一期兩個月，每週一堂課，每次1.5小時，共9堂課，專案價2500元

開班日期：即日起接受報名，額滿即開班，請至體重管理中心登記，一律採現場報名

貴賓減重班/活力運動班連絡電話：02-27372181 分機8420或8421

體重管理中心專線：5550-6395

諮詢專線：0933-303-493 營養師 黃小姐 信箱：emily27372000@yahoo.com.tw



雙和醫院通過新制醫院評鑑， 獲評為優等醫院！

雙和順利完成空中救護演習

即日起全天候接受離島急重症病人緊急醫療

「行政院衛生署空中轉診審核中心」11月14日上午9:30於雙和醫院舉辦空中緊急醫療轉診演習及研討會，模擬由離島後送病患至雙和醫院頂樓停機坪之標準後送救治過程。

演習當天，衛生署長官、臺東縣衛生局呂喬洋局長、臺北縣衛生局黃文魁副局長、金門縣衛生局李金治副局長、連江縣立醫院謝春福院長、內政部消防署救災救護指揮中心、行政院國家搜救指揮中心、民航局等多位長官皆親臨指導並全程參與；共同見證雙和醫院順利完成此項演習，即日起可加入後送醫院行列。

中、永和地區有十萬左右鄉親來自金門、連江等離島地區，若後送至雙和，家屬照顧上較便利；而且雙和醫院附近無其他高樓建築、進場角度極佳，又有新店溪及快速道路等明顯地標，直昇機降落的地理條件相當不錯；加上目前大臺北地區轉診醫院往往一床難求，因此民眾更期待雙和的加入。



兩位空中高級救護專員於雙和頂樓停機坪，順利完成傷患的下機作業

萬芳醫學中心2008國家品質標章 審查結果揭曉！

恭賀萬芳醫學中心結核病中心、健檢中心與卓越臨床試驗與研究中心榮獲衛生策會2008年醫療院所類國家品質標章。

身體也該大掃除囉！！萬芳醫學中心98年度第83期減重班 開始報名囉！

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83期 運動減重下午班	第55期 運動減重假日班	第83期 運動減重夜間班	第69期 減重精華班	活力有氧運動套票熱烈登場
開課日	98年元月9日	98年2月14日	98年元月30日	98年元月8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高小姐或邱小姐洽詢(pm 1:00~9:00)，報名需經由減重特別門診評估後，一律採取現場報名，謝謝。

減重門診時間：星期二晚上6:00~9:00 星期六上午9:00~12:00 劉燦宏醫師 醫師代碼：87096

課程均
為自費

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

上午班：98年2月4日 / 98年3月4日（每週三/五 11:10~12:10am）
夜間班：98年1月13日 / 98年2月17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

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01月06日 98年02月10日	每週二、四（一週二次）	6:30、7:30、8:30 pm
假日班	98年03月14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03月03日	每週二、四	1:30~2:30 pm
進階下午班	98年02月03日、98年03月03日	每週二、四	2:30~3:30 pm
基礎夜間班	98年03月02日	每週一、三	7:00~8:00 pm
進階夜間班	98年01月21日、98年03月02日	每週一、三	8:10~9:00 pm

北醫附醫癌症e化療系統
榮獲國家品質標章

給藥流程監控系統 提供癌患更優質的治療品質



北醫附設醫院以e化療暨給藥流程監控系統，獲得今年國家品質標章，提供癌症病患更有效率與更好的治療品質。

癌症e化療歷經一年多研發，集合癌症中心、藥劑部、資訊室、護理部與非醫療人員書記、傳送等，提供電子醫令、人員識別系統、藥品安定性及給藥時間掌控、藥品運輸安全監控系統。有了這套系統，以往的缺點都順利的改進：包括解決手寫處方字跡難辨、藥物傳送延遲、不易追蹤等。

北醫附設醫院利用條碼技術，監控化療藥品從藥局出庫到給藥的過程，任何環節出了問題都可以追查，有效率百分百，最重要是提供給癌症病患最好的治療品質。

看診兼抓龍，健康創雙贏

雙和視障按摩小棧開幕

為提供視障者更多的就業機會，本院特別配合臺北縣勞工局政策，在院內2樓門診區設置專屬之「視障按摩小棧」，為視障團體提供一個舒適的就業環境，也藉著這個機會推廣視障按摩。

活動當天由勞工局高寶華局長、雙和醫院蔡行瀚副院長以及中和市江政彥副市長、陳錦錠議員、金瑞龍市民代表、財團法人雙連視障關懷基金會楊錦鐘董事長及臺北縣內視障團體代表等貴賓參與，現場還邀請到知名視障音樂團體五眼樂團現場演奏美妙的音樂。

勞工局長高寶華表示，雙和成立的按摩小棧是第10家，所有的按摩師都有技術士執照，希望民眾多多捧場，給視障者更多工作機會。



視障按摩小棧開幕剪綵貴賓，現場體驗專業按摩師的功力後，一致都豎起大拇指

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。

減重門診時間：星期二晚上6:00~9:00 星期六上午9:00~12:00
劉燦宏醫師 醫師代碼：87096

感謝萬芳醫護人員救回一命
加拿大籍人士遠赴來台表謝意

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心公共事務組



照片左起，為萬芳醫院國際醫療中心執行長簡正義、8B護理長陳麗麗、急診室李維浩醫師、Shawn與牙科林冠州醫師

2005年5月16日萬芳醫院附近發生一場嚴重交通意外，當時一名加拿大籍男性Shawn傷重送進急診室，經萬芳醫院的醫師和護理人員細心照顧後，痊癒離台。如今，現在同樣從事醫護工作的Shawn，不但強烈表達要來台感謝之意，更藉由本院國際醫療中心的聯繫，於今年11月27日來院感謝當時照顧他的醫護人員：李維浩醫師、林冠州醫師、和8B陳麗麗護理長。

為了與Shawn見面，李維浩醫師特地犧牲休假時間回院，李維浩醫師是當時在急診室急救Shawn的醫師，而林冠州醫師是為Shawn做口腔手術的牙科醫師，8B的陳麗麗護理長則是照顧Shawn住院時的護理人員。

帶著期待又感謝的微笑，Shawn送給醫師們一瓶加拿大楓葉糖漿，和一枚多倫多急救醫療服務隊的襟章。Shawn表示他現在在加拿大多倫多急救醫療服務隊工作，同時也談到目前身體的狀況等等。看到健康的Shawn，李醫師笑著說，看到病人復原、活得開心，比起任何事情都來得更有意義。

三年前醫護人員的盡心照料，使得Shawn決定從事醫護工作；Shawn帶著遠方的謝意來台，不僅為萬芳醫院注入一劑強心針，而這份鼓勵，將讓醫護人員們充滿力量，走得更遠。

北醫附醫
美容醫學中心新春專案

新年到，該給自己一張全新的臉龐了！

即日起~2009/1/31止

- 亞歷山大除斑雷射專案（專剷淺層斑、深層斑）
- 靚白脈衝光（亮白、除細紋、去色素不均）、光纖美白（無痕快速除斑、除細紋）、淨膚雷射（縮小毛孔、黑頭粉刺、除斑、淡化膚色）+ 美白導入單次專案
- 靚白脈衝光（亮白、回春、去色素不均）+ 肉毒桿菌素專案（皺眉紋、魚尾紋、抬頭紋三選一）
- 新世紀Fraxel飛梭雷射（痘疤、凹疤、除細紋）+ 保濕導入單次專案
- 3D光波拉皮專案（緊緻、拉提、除皺）
- 3D光波拉皮（緊緻、拉提、除皺）+ 肉毒桿菌素單次專案（皺眉紋、魚尾紋、抬頭紋）

專案請洽：諮詢專線（02）27372181分機8285、8215

歡迎洽詢：皮膚科（臺北醫學大學附設醫院 / 第三醫療大樓2樓）

采風美容醫學中心（臺北醫學大學附設醫院第三醫療大樓12樓）

秋冬季是過敏性鼻炎好發的季節，為甚麼當溫度濕度劇烈改變時鼻過敏症狀就越明顯呢？這就要從鼻子生理作用上了解。鼻子就像是大樓的警衛，防止為非作歹的病菌藉由呼吸道入侵身體，是身體的第一道防線；吸入的空氣透過鼻子特殊生理構造，達到過濾、暖化、及調節溼度，其存在的目的是要保護下呼吸道氣管及肺臟。鼻子內有上中下三個鼻甲，它能使空氣均勻的通過鼻腔，其表面布滿了鼻黏膜，鼻黏膜主要有三項主要功能（一）過濾空氣（二）暖化空氣（三）調節濕度。

過敏不完全是基因所致，環境、飲食、生活作息都習習相關。基因不代表一切，子女不要再抱怨父母，為人父母的也不要覺得愧疚，鼻過敏的人唯有鍛鍊身體，保持正氣充足才是根本遠離疾病的方法，不應該把所有責任都推給基因。

國內知名小兒過敏研究團隊也發現，一些過敏疾病的危險因子，例如，父母親教育程度較高的家庭、週歲內使用抗生素及退燒藥、週歲內常使用退燒藥家中養貓等，都是國小一年級學童最近一年內氣喘發作的危險因子；至於常常吃豆類食物，則為保護因子。西藥主要控制鼻過敏所產生症狀，合併使用抗生素預防鼻竇炎產生，但易產生嗜睡，咽部過乾，胃部不適感等症狀。

早在二千五百年前的古代醫書黃帝內經對於呼吸系統的生理現象已有相當的了解。指出肺主呼吸，鼻為呼吸出入之門戶，所以說“開竅於鼻”鼻要發揮正常的通氣和嗅覺功能，必須依賴肺氣調和，呼吸暢利。如外感風寒襲肺，則鼻塞流涕影響嗅覺；肺有燥熱，則鼻孔乾澀；邪熱壅肺，往往有氣喘鼻煽。可見肺與鼻竅是息息相關的。

肺主肅降“肅”有清肅之意。“肺主肅降”是指肺氣宜清宜降。由於肺居胸部以及肺在體內所起的作用（如司呼吸、主氣、主治節、通調水道等），決定了肺氣必須在清肅下降的情況下，才能保持其正常的機能活動。如肺氣失降，就會出現喘逆咳嗽或小便不利等症。

中藥治療則因不同時期，依據臟腑辯證，急性鼻過敏時給與溫肺藥物，改善急性鼻塞鼻流清涕等症狀。緩解期時調理脾胃，達到根除過敏的目地，除口服中藥之外還有外敷中藥藥餅，三伏貼、三九貼於風門、肺俞等穴位，由經絡改善肺氣虛寒。

為何秋冬季是鼻過敏、氣喘好發的季節？

◎ 臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科中西醫師 / 林宗樾



吃的健康 甩掉肥胖

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心營養師 / 詹芷琪

肥胖是現代人常見的健康問題，更是造成許多慢性疾病如高血壓、糖尿病、心臟病的危險因子之一，所以對於體重過重及肥胖者來說，減重是一個很重要的課題。

什麼樣的人需要減重呢？首先可計算自己的身體質量指數（Body mass index，簡稱BMI）是否在理想體重範圍內，是目前公認用來估計肥胖程度的方法，公式如下：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高 (公尺)}^2$$

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| a. 理想體重範圍：18.5 ≤ BMI < 24 | b. 體重過重：24 ≤ BMI < 27 |
| c. 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 | d. 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 |
| e. 重度肥胖：BMI ≥ 35 | * 上述標準適用於18歲以上 |

那我們該如何進行才能健康減重呢？理想的減重方法重點之一就是飲食控制，除了把握降低熱量攝取外，也需要兼顧均衡飲食。

均衡飲食

每日以三餐為主，定時定量，平均分配，不偏重任何一餐，因為少吃一餐可能會導致下一餐進食量更多，因此吸收了更多熱量。此外應避免進食額外的點心，減少多餘熱量的攝取。均衡的攝取六大類食物（五穀根莖類、肉魚蛋豆類、奶類、蔬菜類、水果類及油脂類），獲得身體所需的營養素，才能健康的減重。

少油少糖

- 少吃雞皮、肥肉及核果類（花生、核桃及腰果等）等含油量較高的食物，選擇瘦肉部份食用。
- 減少油炸、油炒、油煎及油酥類食物，如炸雞、炒飯、蔥油餅及燒餅等。
- 以蒸、煮、烤、滷及涼拌等烹調方式，取代油炸或油煎，可減少油脂的攝取量。
- 少吃含精緻糖類食物，如中西式甜點、糖果、蜜餞、含糖飲料及汽水等。
- 水果攝取份量1-2份/天，因水果中亦含有糖分，故應適量的攝取，不宜過量。

高纖維

選擇含纖維質含量較高的食物，以增加飽足感。如：全穀類（燕麥、糙米及大麥等）、各種蔬菜（葉菜類、菇類及海帶類等）及未加工的豆製品等。蔬菜類的體積大、熱量低且含有豐富的纖維素，所以減重者可多加攝取。

飲酒要節制

一公克酒精可產生七大卡的熱量，所以喝酒也會增加額外的熱量攝取，酒精濃度越濃，所含熱量就越高，不可忽視酒的飲用量。

進食技巧

- 細嚼慢嚥，延長進食時間，可避免一次吃太多，因人體在進食20分鐘後會產生飽足感，可防止吃進多餘的熱量，並且進餐時可選擇熱量較低食物，例如喝湯或是吃青菜。
- 改變用餐順序：先喝湯，再吃蔬菜，肉類及飯類最後吃。
- 以清湯來代替芡菜湯或濃湯。
- 喜吃甜食者，可藉由代糖的使用，來代替砂糖、黑糖及蜂蜜，減低熱量攝取。
- 不要以吃做為發洩情緒或壓力的方法，可尋找別的方式替代。
- 懂得拒絕別人給你非飲食計畫中的食物。
- 如果兩餐間感到飢餓時，可選擇採用體積大，熱量低，又有飽足感之食物，例如吃一份新鮮的水果或生吃一些蔬菜（如胡蘿蔔、小黃瓜等），降低飢餓感。亦可自製低熱量點心，如無糖愛玉、仙草、蒟蒻凍及白木耳等，使用代糖調味，可解饞又無負擔。

減重最重要的就是恆心加上毅力，若能掌握飲食控制要點，再配合規律的運動習慣，持之以恆，相信健康的減重是指日可待的。

春節親子旅遊保健

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 家醫科提供

春節出外旅遊時，跌倒、骨折、膝部損傷、肩關節脫位等，在五到十二歲的孩子中確實是很常見的。幸好只要醫療得當，通常可很快完全康復。值得注意的事，外傷是春節期間兒童住院的主要原因之一。約在四分之一的病例中，外傷是出外旅遊發生意外引起的，而其中絕大多數是可以避免的。雖然多數事故並不嚴重，但也有些導致終身殘廢，因此，必須注意外出安全，避免孩子燒傷、燙傷、跌倒、溺水、誤服藥物或接觸有毒的化學品，家長有責任在春節時，給予細心的照顧。

此外，有些旅遊者對新環境的氣候、水質與飲食等條件不適應，特別是對當地土質、水質中微量元素的含量不同不能適應，容易引起腹瀉。這種腹瀉多是非細菌性的，一旦生理功能恢復，症狀自會消失。但要注意，如在旅途中因飲食不衛生，或暴飲暴食而引起急性胃腸炎，產生嘔吐、腹痛、水瀉或少量膿血、發燒等症狀，就必須及時到附近醫院治療。

親子保健 七 守則

一、健康的飲食

健康的飲食可以維持營養的均衡，可選擇色、香、味較佳的食物來刺激食慾，多攝取蛋白質、鈣質、鐵質及維他命，不要吃太鹹、太油的食物，可以使假期後維持更好的健康狀況。

二、預防疾病及意外發生

了解自己的身體狀況，生病無假期，及早發現疾病，加以治療，就能確保健康，注意水分攝取，以防脫水及便秘，要避免暴露在溫度過高或太低的環境下，以減少併發症，注意避免發生意外事件，居家外出均須特別小心注意。

三、保持情緒平穩，充分睡眠及休息

過年過節，情緒別太亢奮或低潮，儘量避免熬夜或狂歡。

四、遵照醫師指示，服藥不間斷。

吃藥無假期，大年過年不吃藥，已是過去神話，慢性病必須按時每天服藥。

五、適當的運動

年節期間吃多了，不要忘記散步、休閒活動，可加強冠狀動脈側枝循環及全身血液循環。

六、吃藥不休假

年節期間，所有慢性病仍有可能惡化，必須按時服藥，不可偷懶。

七、體重宜珍重

連續假期，少動多吃，極有可能體重增重，必須注意身材是否變形，避免肥胖帶來的慢性病



出國旅遊之口腔疾病預防與保健

◎ 臺北醫學大學附設醫院 副院長 / 鄭信忠



又近旅遊旺季，在安心無虞的心情下，盡情享受異國風情，增長見聞，乃是出國旅遊之最主要目的與樂趣！

自己身體的健康，是可以事先預防與掌握，尤其是口腔疾病的預防與保健之道，雖然口腔的疾病很少產生立即性的生命威脅，但其引發的疼痛與不便，足以讓出國期間無心旅遊，渡日難熬，嚴重影響旅遊品質與興緻。

在出國旅遊期間，人體的抵抗力往往因水土不服或旅途勞累而變得較弱，一些口腔內疼痛症狀不顯著的「潛在性病灶」（如：初級蛀牙、慢性牙周炎、慢性牙髓炎或阻生智齒等），很容易被激發而產生急性症狀，最常見

的為急性牙髓炎、急性牙周膿腫、急性蜂窩組織炎等，這些疾病都需經牙醫師緊急處理與服藥，才能得到有效的症狀疏解，單純服藥只能有限的降低症狀而已。也有不少因環境改變，抵抗力降低，容易產生復發性口腔潰瘍（俗稱「嘴破」或謂因「肝火」上升所致），而大部的人也常因外出吃喝頻率大增，口腔粘膜容易咬破或燙傷而導致潰瘍，此等症狀相當疼痛不舒服，嚴重影響說話與進食，在旅遊期間可自備口內膏（如Dexaltin 或Kenalog等）自行擦抹，減輕症狀。

另外，對於戴活動假牙者，當吃完飯或睡前之例行清洗時，避免掉到地上或水槽內（水槽內可以放水，免於假牙掉落直接碰到），產生變形或假牙斷裂，也要注意假牙安全，避免遺失，最好隨身攜帶裝假牙的盒子，對於裝有瓷牙套的人，更應小心進食，避免大快朵頤時，瓷牙咬裂，影響美觀與咀嚼。對於戴有矯正金屬牙套者，尤需格外注意飲食，避免吃太硬太粘的食物，而導致矯正器脫落或矯正鋼線刺傷口腔，在旅遊期間可準備「白臘」，萬一口腔被矯正器刺到，可馬上「貼」上應急。在旅遊前避免接受較深入廣泛性的牙科治療，如牙周手術、智齒開刀拔牙或多顆暫時粘著假牙等，以避免旅遊期間症狀復發或假牙掉落。

旅遊期間更應保持口腔衛生，隨身攜帶口腔保健用具（如牙刷、牙線、牙膏等，因環保問題的考量，一般大飯店都開始不提供牙刷），記得飯後睡前刷牙及使用牙線，相信維持芳香健康的口腔是談吐愉快，是旅遊暢懷的品質保證，而平時即注意定期口腔保健，出國前養成拜訪牙醫師檢查口腔的習慣，更是確保旅遊期間口腔健康的不二法門！



春節出國，您準備好了嗎？

◎ 臺北醫學大學附設醫院 感染科醫師 / 林宜君

目前全球已進入地球村的型態，各國之間的疾病疫情都有可能影響其他國家，疾病的傳播型態和旅遊的相關性更加緊密，隨著國人旅遊與貿易腳蹤越走越廣，掌握旅遊地各地疫情，認識相關傳染病更顯重要。

以旅遊醫學的觀點來說，引起感染的三大因素是人、病原及環境；簡單來說，人們旅遊到國外，當地可能有各種傳染病（病原），這些傳染病很可能是台灣沒有或已經根除的，回國後若未將旅遊史告知醫師，會造成本國醫師判斷困難的狀況。

旅遊傳染病，顧名思義就是旅行途中，或在出國駐點所在地感染的疾病。「免疫感染特診暨旅遊防疫諮商」中心，提供民眾特別預約服務，針對將前往世界各地旅遊的民眾提供個人健康評估、旅遊常用藥、旅遊當地疫情、傳染病注意事項、傳染病預防方法及疫苗注射相關訊息。

為您做最好的旅遊防疫諮詢，每週二下午，醫師可以量身為您準備前往地區的疫情資料，最好在出國兩週前進行旅遊相關諮詢，以利相關疫苗施打產生抗體及防護物品準備事宜。春節出國前記得做好旅遊計畫及準備，才不會「乘興而去，敗興而歸」！

常見的旅遊傳染病主要有

- 1 腸胃道疾病：霍亂、痢疾、傷寒或食物中毒等
- 2 呼吸道傳染病：麻疹、流行性腦脊髓膜炎、退伍軍人症、流感
- 3 性傳染病：梅毒、淋病、愛滋病
- 4 蟲媒傳染病：鼠疫、黃熱病、斑疹傷寒、瘧疾、登革熱、日本腦炎、恙蟲病等；急性病毒性肝炎：A 型肝炎、B 型肝炎、C 型肝炎等
- 5 其他：狂犬病、寄生蟲病、「嚴重急性呼吸道症候群」（SARS）等也有可能感染。



節約新時代，美麗經濟學

→ 美麗年專案

◎ 臺北醫學大學附設醫院 皮膚科主任 / 王國憲

保養與治療並重

許多患者拿著周年慶血拚來的高價保養品來門診，疑惑的問我：「這是最貴的產品怎麼還會過敏呢？」、「最近皮膚脫皮，一直補水都沒效耶」等等。想改善皮膚或增進皮膚健康光采，不僅是塗抹保養品，也同時要從基礎保養做起，才能由內而外改善，徹底增進皮膚健康，並預防各種問題發生。

這一季乾燥冷鋒面報到後，過敏與乾燥搔癢的患者遽增，加上使用電暖氣讓已經乾燥的肌膚雪上加霜，這時塗抹保養品最好能含保濕成分，塗抹最佳時機是在洗完臉後，當臉上含水量教高時就塗，這樣更能有效鎖住水分子當保濕乳液等保養品都不能改善時，請您不要遲疑速洽專業皮膚科醫師，切莫讓乾燥上身引發皺紋。

美麗與經濟兼具

如何正確有效而且經濟的保養肌膚，在這節約新時代，修好這堂「美麗經濟學」是值得的。

首先『將皮膚老廢角質來個年終大掃除!!』--藉由專業醫學美容中心操作的乳酸換膚與檸檬酸換膚，藉由剝落的過程去除粗糙及損傷的表層，同時

去除斑點，定期換膚就是為肌膚定期去除老廢角質，角質健康塗抹保養品才能吸收。

再者『維他命C抗氧美白，直達真皮層!!』--採用脈衝式離子美白導入儀，使高濃度維他命C直達真皮層，使其更深入肌膚內層作用，以避免角質層阻礙保養品的吸收，達到淡化黑斑、細紋，消除皮膚色素沉澱、抗老化除皺、回復肌膚彈力光澤的效果。

其次『肌膚衡濕保水由裡到外!!』--將肌膚保濕鎖水之玻尿酸，以超音波導入，利用其微細的機械震動作用，調節細胞膜的通透性，幫助玻尿酸導入，另外，超音波震動所產生的熱能，也能促進血管擴張，增加表皮下皮膚的吸收，由裡面補足水分，讓您肌膚保水衡濕。

如此裡外兼顧，讓新春擁有潤澤亮麗的好氣色，將是美麗一年的好開始，只要六週，重現您自然美麗膚色!!

美麗年專案活動詳洽：皮膚科附設『采風美容醫學中心』諮詢專線：02-27372181分機8215（12樓）



新春後減重代餐

◎ 臺北醫學大學附設醫院 營養室主任 / 蘇秀

代餐，就其字義為取代部分正餐的食物。代餐食品具有高纖維、低熱量、易有飽足感的特性，因此，利用代餐可以更嚴格控制食量和熱量。平常成年人一餐約攝取600~900大卡的熱量，若以代餐來取代正餐，一般代餐的設計多將熱量控制在150-200大卡，如此熱量攝取就會低於平日的攝取量，來達到減重的目的。

合格的代餐，應該可以提供高品質的蛋白質、足夠的醣類、維生素與礦物質，以維持身體正常機能，可以長期使用。可選用經行政院衛生署審核的代餐，來減重較令人安心；因為市售代餐的廠商良莠不齊，更不乏不良產品摻加有害成份（如木麻黃素等引起神經興奮的物質），因此選購前應注意代餐的成份，並在專業人士的指導下選購較有保障。

代餐的應用

- 1 臨床上，對於想要積極減重者，在營養師及醫療專業人員指導下，搭配均衡飲食，取代一餐或兩餐正餐，逐步達到減重的體重目標，若是要維持體重，則可採用每日取代一餐。
- 2 在這段減重期間，一定要了解自己發胖的原因，並且針對問題做改善，另外也要慢慢學會食物的代換技巧，才不會復胖。

- 3 成功的使用代餐減肥，需包括的步驟：

步驟一：以均衡營養為原則，需均衡的攝取六大類食物

步驟二：選擇口味、價格等可以接受的代餐種類

步驟三：將代餐設計到減重飲食中，並達到熱量限制的目的

熱量控制注意事項

- a. 熱量限制在合理的範圍內，男性不可低於1400大卡/天，女性不可低於1200大卡/天
- b. 以自己可以達到的飲食控制程度為準

步驟四：將代餐換為一般飲食，並學會維持體重的技巧

- a. 隨時監控自己的體重
- b. 在體重稍微回升，知道如何將體重再控制回來

建議使用者

- 1 肥胖（BMI ≥ 27公斤/公尺²）
- 2 僅過重（27 > BMI ≥ 24公斤/公尺²）合併有高血壓、高血壓及心血管等代謝疾病
- 3 以均衡低熱量飲食仍無法達到體重控制目標者
- 4 減重手術後因飲食狀況不佳而體重停滯者



春節2大叮嚀 預防血栓症 & 收假症候群

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 副院長暨家醫科主任 / 謝瀛華

隨著春節長假的來臨，到處人潮不斷，出外旅遊、熬夜、暴飲暴食都造成假期適應不良，在此特別提醒2點健康叮嚀。

「旅遊者血栓症」

又叫經濟艙症候群，春節期間開車或出國搭飛機坐經濟艙者，都可能引起。由於體液的變化，引起血液在身體末端「淤積」或停滯，特別是運送血液回心臟的靜脈。當你的腳踝腫脹得無法穿鞋子的時候就是這種情形，血液淤積、緊繃座椅對腿之壓力和脫水——種種原因加起來促使了血液栓塞。此病可說是因血液凝結或靜脈停滯所引起，或因長途開車或擁擠座位於一角落也會引發，一般而言，四小時的短時間旅行皆可能引起血液栓塞的問題，但是此症大多數都是導因於長時間的旅行。懷孕的婦女、抽煙者、患有靜脈曲張、超過六十歲者或體重超重者都是高危險群。旅行者血栓症的病例甚至出現在健康的年輕人身上。前美國副總統奎爾在忍受一次漫長的旅行行程後，即曾因此病被送進醫學中心接受療養。

防治方法

- (1) 坐飛機，搭火車，坐巴士，長程開車之前，應多多伸展背部和腿後肌肉，可強化背部，減少旅遊之腰酸背痛問題
- (2) 常練習「五分鐘體操」（腹部肌肉收縮～轉動肩膀～坐著提腳尖～坐著提小腿）
- (3) 乘客可在座位許可的範圍內盡量伸直你的腳。用力緊縮你的大腿正面部位的肌肉，支持二到三秒，然後放鬆。
- (4) 採用「動態坐姿」。這是一種活動式的坐姿，可使用到全部骨骼的支持力量。重點是適當地協調你自己動動身子，讓骨骼而不是你的肌肉和韌帶來支持你的身體。

克服「收假症候群」

長假過後，宜安排一段間歇的時間，並不需要在收假的第一、二天就立刻投入工作全力以赴。大部份的旅客在從事國內旅行時需要一到二天的時間恢復適應，國際旅行則需三天以上，必要時提早收假。

況且，安排工作宜先緩慢地進入情況，並逐漸加溫。回來的第一天早上，可以先做不需要太用心的工作，例如整理桌上資料、整理信件或回電。到了下午或隔天，你若開始覺得較有條理和動力，可再漸次加重工作，且重新出發。最重要的是，要儘早集中注意力，因應職場的壓力，在恢復工作時多喝開水，做做健身操，早睡早起，才能提高「競爭力」。

冬令進補 在萬芳

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 中醫科主任醫師 / 黃中瑀

在「藥食同源、能吃即是福」的觀念下，「四隻腳的吃到桌子，兩隻腳的吃到人」一直是國人對吃的藝術的極至發揮。而入冬以來，隨著一波一波強烈冷氣團的威力，讓人感受到冬天真的來臨了！冬天一到，氣溫降低，立刻讓人聯想到又是該「補」的季節，市面上各式各樣所謂的補品，諸如燒酒雞、薑母鴨、羊肉爐、藥燉排骨、四物雞、十全大補等，紛紛出籠。「冬令進補」已深植於中國人的飲食觀念中，似乎不補一補身體必定會較虛弱，體力也會顯得差別人一截。

中國人愛吃補，尤其深信可藉此「有病祛病、沒病補身」，但對於現代人普遍營養充足，許多人對冬令進補的必要性感到質疑。實際上，冬令進補的觀念傳承自過去的農業社會，春耕、夏耘、秋收、冬藏，一年四季辛勤忙碌工作，在物質不豐裕的情況下，無法適時補充身體營養需要，唯有冬季農忙完了，才能稍作暫停，修養生息，於是開始冬令進補，一方面調理身體，補充消耗過多的體力，另一面儲備能量，以備明年度工作所需。反觀今日，在物質不虞匱乏情況下，各類食物垂手可得，在勞動減少，擔心營養過剩的現在，要談進補，更要了解如何才補的健康。

根據坊間的調查，民眾普遍有進補習慣，藥材來源以現成藥包、時行飲品為主，而年紀愈大，自行抓藥比例愈高，50歲以上多是依時令或天冷而進補，20、30歲以下民眾圖個方便，最常外食藥膳，而且想吃就吃。但是，是不是下肚即是

補呢？大部分民眾回答吃藥膳後感覺促進血液循環、很舒服。但值得注意的是，也有兩成左右民眾回答身體感到燥熱，更有少部分民眾出現失眠、容易煩躁、上廁所次數增加等情況，顯示許多民眾不了解自己的體質就進補。

萬芳醫院中醫科黃中瑀醫師指出，在中醫「虛者實之、實者虛之」的治療觀念下，並非每一種藥材皆適合每個人，即使是每一張的藥膳處方也應該在中醫師的辨證論治下，選取適合自己的藥材來進補。若是正在感冒、咳嗽、傷風、發熱、斑疹、血痢、痰火及身體過於虛弱的人，不宜任意進補；有血管疾病的人：如心臟病、高血壓、動脈硬化的人在冬天本來就容易發生意外，若再經進補的刺激，對疾病有不利影響，在進補的功夫上須審慎辯證。至於胃潰瘍、十二指腸潰瘍的病人，在冬天本就易加重病情，補湯中的酒精更易刺激潰瘍面而造成出血，補品中的肉類不易消化，對消化機能也會有影響。

黃中瑀醫師提醒各位民眾，利用冬令進補來調理身體、儲備能量，平衡陰陽、疏通經絡、調和氣血原本為中醫養身的美意，但仍須在醫師的指導下，選擇適合自己的藥材來做調理。



老人風濕——多發性風濕肌痛

◎ 臺北醫學大學附設醫院 風濕免疫過敏科主任醫師 / 張棋楨

它的病因至今未明，可能是免疫系統錯亂或病毒感染所引起的。它好發於五十五歲以上的女人，其罹患率隨年齡愈大而增加，可稱為專屬於老人的肌肉風濕。據國外知名風濕病雜誌研究調查其每年發生率約為十萬分之十五，冬天是犯病的季節。

多發性風濕肌痛的徵兆和症狀此病的主要症狀就是多處肌肉有持續性的疼痛，部位如上所述。疾病開始時多半是突然發生的，且無明顯原因。病人睡前可能還好好沒事，隔天起來卻發現身體僵硬酸痛，無法行動自如。而有一些病人的症狀是慢慢產生。當氣候變冷變濕時會加重病情。

由於多發性風濕肌痛疼痛的感覺與關節炎的症狀相似，但檢查結果找不到關節炎的證據，類風濕因子也呈現陰性。另外患者常伴隨發燒、體重減輕、倦怠及食慾不振。血液檢查時，病患的紅血球沉降速率異常升高，此為其特徵之一。而肌電圖、肌肉切片及X光檢查均為正常。

特別要注意的是有些多發性風濕肌痛病人會同時罹患巨細胞動脈炎，巨細胞動脈炎最常波及頭部和頸部的動脈，一旦這些血管發炎造成阻塞，會出現頭痛，嚴重時甚至視力喪失。

多發性風濕肌痛的治療與預後

多發性風濕肌痛是一種能定期自癒的疾病。換句話說，它會自然發展，一般而言二至三年後便可能消失，很少有後遺症產生。

多發性風濕肌痛給予低劑量的類固醇（prednisolone 10~15mg）之後，病情馬上可獲得很大的改善。然而為了避免長期使用類固醇所引起的副作用，可使用非類固醇止痛消炎藥或是混合使用，但要花較長的時間。當此病併發巨細胞動脈炎時，就必須使用高劑量的類固醇治療以防止眼盲的發生。

黃老師六十二歲，退休後每天到公園跳「元極舞」。上週跳完舞後隔天起床時發現頸部、肩膀和大腿出現疼痛，一向健康的她感到驚訝，認為只是運動過度，好好休息就會恢復。但是情況卻越來越糟糕，全身漸漸變得更僵硬、酸痛，且有輕微發燒，沒有胃口。她自行服用了一些止痛消炎藥，結果症狀仍然沒有消失，便到醫院求診。經由病史、理學檢查及一連串的抽血測試，證實她得了「多發性風濕肌痛」。

什麼是多發性風濕肌痛

就如同病名所示多發性風濕肌痛是指多處肌肉疼痛，這種疾病會造成頸部、肩膀、上臂、臀部、大腿及下背多處的肌肉疼痛和僵硬。由於肌肉疼痛的範圍會涵蓋關節如頸、肩、腰及髖關節，所以病人有時候會描述有關節痛。

吞嚥困難 新療法

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 語言治療師 / 王雅慧

主動的口水或食物的吞嚥活動，藉此訓練負責吞嚥的肌肉有效的吞嚥能力。每次治療時間約30~60分鐘，療程為每週2~3次，視患者能力而定。此療法在美國已應用多年，並在吞嚥功能復健方面獲得令人滿意的成效。本院斥資引進的是美國研發的神經肌肉電刺激器-Vitalstim，已獲得美國聯邦食品暨藥物管理局（FDA）的認證，此等治療方法被認為是吞嚥及說話障礙治療技術，因此必須由專業的語言治療師執行。

吞嚥困難障礙嚴重影響生活品質，甚至對患者生命構成威脅，一旦發現有吞嚥困難的情形，應及早展開治療。電流刺激方法運用於吞嚥及進食治療，配合其他吞嚥治療方案，可提高治療效果，縮短住院時間；讓患者

可以安全愉快的享受美食，提高生活品質，是治療的最終目標。吞嚥功能發生障礙是因為腦部中樞神經受損造成的，儀器的訓練可以提供多一種輔助治療的新選擇，想要改善吞嚥情形，還是要家屬、照顧者、醫師、護士、語言治療師、營養師、甚至社工及心理師等配合及努力，才能重拾進食的樂趣。「神經肌肉電刺激」並非對所有吞嚥障礙病患有效，需要經過醫師及語言治療師的吞嚥評估，這項治療目前不在健保給付的範圍內。吞嚥相關問題可諮詢復健部語言治療師，電話：2930-7930 分機1605、1607。

在語言治療的復健中，每天都會有進食困難的病患需要吞嚥治療的服務。許多中風、腦性麻痺、帕金森氏症；或其他口腔或咽喉功能失調的疾病，如鼻咽癌電療後、口腔癌手術後；另外，先天的狀況如早產、大腦發育不良等，都可能影響進食吞嚥的功能。由此可見，吞嚥困難在不同年紀的人身上都有可能發生。

根據主計部統計資料顯示，截至民國95年9月底，台灣65歲以上老年人口數為226.3萬人，占總人口比率達9.9%。美國Freed、Shaw、Sechtem等學者在2001及2007年，分別預估吞嚥障礙人口數約佔5%的總人口比率，則台灣約有1百萬以上潛在的吞嚥障礙人口數。有吞嚥困難者可於復健部藉由吞嚥訓練使患者吞嚥情形改善；語言治療師為患者進行詳細的吞嚥評估後，會提供適當的吞嚥治療訓練。已經介紹了吞嚥困難的反應，以及相關的治療內容；本期要介紹的是新的一種輔助吞嚥治療法-「神經肌肉電刺激」。

「神經肌肉電刺激」是輔助吞嚥治療法，專為吞嚥治療而設計。「神經肌肉電刺激」療法適合不同年齡的吞嚥障礙患者，也可針對不同嚴重度的吞嚥障礙，進行不同部位和強度的電刺激治療。治療方法是以數個電刺激貼片貼在患者要被強化的吞嚥肌肉部位，提供不同部位及強度的肌肉刺激，刺激時，患者並不會有疼痛的感覺；配合刺激的強化，治療師會視患者能力進行



暫時停止心跳

◎ 臺北醫學大學附設醫院 心血管外科醫師 / 張玉蓮

經過漫長的三個月，我終於結束在急診的訓練，回到心臟血管外科。還記得去之前既興奮又期待，因為對住院醫師而言，在急診支援時可趁空檔安排年休假。現在我已休假歸來，全身充滿幹勁，準備大顯身手。

儘管滿腦子裡充滿度假的回憶，還是得振作精神，趕快熟悉病患，於是我起了個大早來醫院查房。“伯伯，我是這個月照顧你的醫師…”才正開口自我介紹，在我面前的老伯伯突然呼吸急促，沒兩秒就昏了過去。“伯伯！伯伯！”我大叫，一時之間忘了自己受過重症加護的訓練，反應倒像個菜籃族。慌慌張張地把聽診器貼了上去，胸前是一片寧靜。我一個箭步衝到走廊上，顧不得形相大喊大叫地找護士來幫忙。時間不到早上七點，其它醫生還沒出現，兩、三個大夜班的護士跑來協助我急救，一個擠氧氣面罩，兩個忙抽藥，我則跳上去心臟按摩。

伯伯有嚴重的心律不整，給了一堆藥，心律已稍稍恢復正常，但瞳孔仍放大，也沒法兒插呼吸器，我們需要更多隻手，要命的是我們連叫個救命的人力都沒有！猛地一抬頭，看見走廊上驚慌好奇的病友，不容遲疑，我拉開嗓門：“你！去隔壁護理站隨便叫個人來！”聲音粗啞得像個男人。救人如救火，管他路人甲乙，人人有責！這一叫不得了，學長學弟都來了，連正在辦公室吃茶看報的主治醫師，都扔下咬了一半的三明治衝過來。

原來伯伯是個週邊動脈阻塞的病患。傷口癒合不良導至嚴重感染，需要到截肢保命的地步。但是他不能接受失去一條腿的命運，一直拒絕手術，才會拖到今天。話說回來，雖然我自己是醫護人員，但我也很怕開刀，哪一天要是也得面對截肢的命運，搞不好我也會七拖八拖。而伯伯年紀老邁，又是孤家寡人，這種事沒人商量，說來也是可憐。在大家七手八腳的幫忙下，病人終於穩定下來，可是意識一時之間並沒有恢復，而伯伯的瞳孔放大得令人憂心，真怕救不回來。我們將他送至加護中心，然後才各自忙去。

經過了一天忙碌的行程，回到加護中心已晚上七點。累得東倒西歪的我，忽然看見那張熟悉的臉，眼睛瞪得大大地盯著人看。這真是一個令人振奮的時刻！沒想到上午奄奄一息的人，現在卻醒過來。老師說：心臟外科是一個team work。此話不假。要想把病人搶救回來，在場的每個人，不分醫師護士，甚至路人，都要盡力！沒有人是偶像，但人人都是英雄。

這時病人插了呼吸器不能開口，他皺著眉比了比胸前，意思是痛得要命。那當然！上午急救時壓心臟壓得那麼用力，想必肋骨斷了好幾根。醒了就好。我在電腦桌前坐下，滿心歡喜地開了顆普拿疼。

健康過年無負擔 別讓體重跟著“漲”

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 營養師 / 鍾偉文

又到了家家戶戶返鄉團圓的過年時節，大家往往是在春節過後才驚覺到自己體重增加了好幾公斤，或是血脂肪、血糖出現紅字，所以如何把握健康飲食的原則是相當重要的，以下會從三個方向和大家談談。

首先是年菜部分，聰明的媽媽們要如何兼顧年菜的豐盛與健康呢？將蔬菜入菜是健康飲食的第一步，我們可以將大塊肉的料理改成肉丁或肉絲，搭配蘿蔔、筍類、菇類、洋蔥、大蕃茄等蔬菜來減少肉類的份量，配菜可多選用彩椒、木耳、豌豆、玉米筍等顏色豐富的蔬菜來增加菜色變化，另外，燙青菜做盤飾也是增加蔬菜量的一種方法；少油的烹調方法則是第二步，多採用清蒸、燉、滷、煮的方式來料理，減少裹粉油炸的烹調，如：用豆豉、破布子來蒸魚會比糖醋魚、豆瓣魚來的好，食材選擇方面，雞肉和魚肉的油脂會比豬肉、牛肉少，肥肉、皮和油酥食物的油脂含量高，盡量避免，少選用醃漬及加工食品如：香腸、臘肉。而火鍋方面，各式餃類及丸類等火鍋料是隱藏版的高熱量食物，應盡量減少攝取。

再來就是零食和點心部分，很多人都喜歡將家裡擺滿年貨才覺得有過年的氣氛，殊不知這可是讓自己身陷危機而不自知。邊看電視邊吃零食，一不注意就可能吃進了500-1000大卡的熱量，牛肉乾、豬肉乾、魷魚絲每100公克就有300大卡，洋芋片等各種零食，隨便一包也有300-400大卡，開心果、腰果、花生、瓜子等核果屬於油脂類，每100公克也有300-600大卡，而各式糖果，空有熱量沒營養，更不用說了。每天多吃500大卡，兩個星期就會增加1公斤，所以在購買這些零食之前請先看一下營養標示，了解一下熱量、脂肪的含量，真的要買零食時，可以選擇較低熱量的蒟蒻干、海苔片。另外，湯圓、粿、糕餅等各式米、麵製的點心屬於主食類，若要食用，可減少飯量來做控制。飲料則最好選無糖的茶類或是零熱量的汽水，避免攝取額外的熱量。



最後是生活習慣方面，一整個年假都沒有出去運動消耗熱量，再加上熬夜打牌吃宵夜，想要體重不增加也難。定時秤量體重、注意腰圍避免自己飲食失控，如果有人送禮可以再轉送人或請改送水果。飲酒要節制，建議飲酒量不超過一瓶啤酒或120c.c.的葡萄酒或30c.c.的高粱酒。每天固定的運動，要消耗500大卡的熱量，得爬1小時的樓梯或游泳2小時或走路3小時。

將營養師的叮嚀謹記在心，不要以過年作為飲食放縱的藉口，遵守少油、少鹽、少糖、高纖維的飲食原則，希望大家都可以健康快樂過個好年。



急慢性傷口 面面觀 糖尿病足



◎ 臺北醫學大學附設醫院 整形外科主任 / 蔡豐州

根據一份最新台灣高血壓及代謝症候群流行病學調查報告指出，30年來台灣缺血性心臟病及糖尿病死亡率增加3至10倍。若您的血壓、三酸甘油酯、血糖、低密度脂蛋白膽固醇、腰圍等五項指標中，有任三項超過標準，罹患慢性病的風險也增加1到3倍。

廣大族群的糖尿病患，發生有傷口時通常是醫師及患者的痛，糖尿病傷口多發生在足部為主，當傷口照顧不佳發生潰瘍，稱為糖尿病足潰瘍，它佔了所有因為非外傷因素截肢原因的85%；反過來說，有糖尿病的人約3 to 4%會有足部潰瘍。又另一種角度來看，一旦發現有糖尿病足潰瘍，約15至20%的人在五年內可能截肢。

糖尿病足潰瘍分成兩種：

1. 神經病變型：

主要長在腳底板上的腳指骨頭或腳指頭。因反覆走路施壓在這幾個地方，造成的前驅症狀：厚痂。這個較硬的東西，逐漸侵犯脆弱的皮下組織，讓組織壞死，皮膚下方累積組織液，形成空腔，日積月累就造成潰瘍。倘若有細菌侵入，就會引發蜂窩性組織炎。

糖尿病的人長期血糖過高，導致週邊神經病變，感覺變得遲鈍，不覺得足底有異狀。因此，糖尿病患者一定得穿著緩衝力好，鞋底較厚的鞋子。初期，只要在腳底板看到濕濕的，軟化破皮的地方就得提高警覺。

2. 神經病變加上缺血型：

這類傷口都是合併血管病變，也就是血流不通，傷口多發生在腳的邊緣，尤其是位於第一腳板關節內側以及第五腳板關節外側（也有一些發生在腳指最前端），甚至門診常看到腳指頭黑掉才來求助（乾疽）。這類型患者的初期症狀是皮膚紅紅的，有些患者還會發現摩擦型的水泡，破掉後形成淺淺，底部白黃，不容易好的潰瘍。

結論

- 1 足部發現厚痂，得趕快到整形外科門診接受移除厚痂的手術，就不會進一步造成潰瘍傷口。
- 2 慎選鞋子，底厚緩衝佳、分散腳底壓力的鞋子。
- 3 每天小心檢查腳部，有無傷口，厚痂等不正常問題。

根據這幾年北醫附設醫院處理糖尿病足傷口的經驗，患者多分成三類：

1. 腳趾頭黑掉一塊
2. 足部蜂窩性組織炎
3. 傷口一直換藥不會好。

原本每個患者一開始都認為不過是個小傷口，沒什麼大不了，怎麼會越搞越大越糟。其實“冰凍三尺非一日之寒”，傷口只是為糖尿病惡化揭開的序幕，薄薄如“紙”的皮膚，終究包不住“火”。糖尿病血糖控制的情況得先掌握，誠實面對自己的疾病，提早預防與治療才是面對所有急慢性傷口之道。



院長Home Visit，萬芳醫院社區一家親

◎ 臺北醫學大學·萬芳醫學中心 社區副院長暨家醫科主任 / 謝瀛華

家庭醫師和護理師不辭辛勞，任憑風吹日曬雨淋，都會準時出現在病人的家中，除了進行身體的評估，了解近來的健康狀況之外，也提供管路（例如鼻胃管、導尿管、氣切管）或是深度傷口的照護，提供居家照護上的建議與協助，並依照病人的健康狀況聯繫和安排家庭訪視的醫師，進行家庭照護。

像洪院長這次出訪的張爺爺照護個案，不只照顧病人的健康所需，更重視社會資源的提供和連結，家庭的熱心參與，協助支持照顧者的身心靈所需。目前總共有200戶左右的居家病人在文山區以及鄰近地區，接受萬芳醫院的家庭訪視服務，讓出院之後的醫療需求，可以延伸到宅，也讓辛苦的照顧過程，多添了一份溫馨和關懷。

洪院長親自出訪過程中，我們和家屬互動良好，竟然發現他們是洪院長同學之好友，目前在美國州政府做事，傑出的華僑人士，大家相談甚歡。再者、家屬一再感謝

萬芳醫院的細心照顧，看到病患之病情穩定及好轉，一道溫煦陽光照來，大家暖意上心頭，可說是社區醫病一家親。



耶誕前夕，洪傳岳院長、謝副院長、家醫科曾淑娟醫師及居家護理師高雅玉一同前往社區，做家庭訪視，訪視個案是萬芳醫院的老病人，長期以來接受細心照護。

回溯到一場意外，讓張爺爺顱內出血導致行動不便，必須長年臥病在床。健保給付像張爺爺這樣有明確醫療照顧的需要但卻無法順利到醫院接受服務的病人，每人每月最多兩次的居家護理訪視服務，以及每兩個月最多一次的醫師訪視服務，本院從未間斷給予照護。

和本院楊舒琴護理長一樣，許多熱心且永遠站在病人立場著想的专业醫師和居家護理師，本著「社區為重、病人為尊」的服務理念和精神，堅持最高品質的服務和積極進取的上進心，提供最專業的居家服務。



醫師介紹

陳亭睿

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心皮膚科主治醫師)

- 學歷：國立陽明大學藥理所博士生
國立台灣大學醫學系畢業
- 經歷：佛教慈濟綜合醫院主治醫師
慈濟大學講師
長庚紀念醫院皮膚科總醫師及住院醫師
國立台灣大學附設醫院實習醫師
- 專長：一般皮膚科疾病、雷射美容
- 門診：週一、三上午/週五下午/週三、五夜診



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、三、四、六上午/週二、四、五下午/週一、五夜診



何佩玲

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心婦產科主治醫師)

- 學歷：臺北醫學大學醫學系畢業
- 經歷：萬芳醫院婦產部住院醫師
中華民國婦女尿失禁暨骨盆鬆弛醫學會會員
台北馬偕醫院妊娠評估中心臨床研究員
台灣婦產科醫學會會員
中華民國醫用超音波學會會員
中華民國周產期醫學會會員
- 專長：超音波產前胎兒畸形檢查(高層次超音波) Level II ultrasound、懷孕初期唐氏症超音波篩檢(頸部透明帶厚度) Nuchal Translucency Thickness、高危險妊娠high risk pregnancy、婦女尿失禁與骨盆鬆弛 female urinary incontinence and pelvic organ prolapse、膀胱鏡cystoscopy
- 門診：週三上午/週一、四下午/週五夜診



劉宗翰

(臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科中醫醫師)

- 學歷：中國醫藥大學學士後中醫系畢業
高雄醫學大學心理系畢業
- 專長：過敏性鼻炎、感冒、咳嗽、氣喘、一般腸胃疾病、青春痘、濕疹、蕁麻疹、中風後遺症復健、
顏面神經麻痺、關節炎、風濕痛、腰背痛、五十肩、
各種酸痛、失眠、焦慮、情緒疾患
- 門診：週一～五上午/週一～三下午/週五夜診



陳逸彥

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心麻醉科主治醫師)

- 學歷：臺北醫學大學醫學系畢業
- 經歷：萬芳醫院麻醉科總醫師
萬芳醫院麻醉科住院醫師
- 專長：一般麻醉、骨科麻醉、婦科麻醉。
- 門診：配合科內作業參與諮詢門診



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



許彥彬

(臺北醫學大學·萬芳醫學中心耳鼻喉科主治醫師)

- 學歷：國立陽明大學醫學系畢業
國立陽明大學臨床醫學研究所
- 經歷：台北榮總耳鼻喉科專科醫師
雙和醫院兼任主治醫師
國立陽明大學部定講師
國防醫學院醫學系臨床講師
新加坡中央醫院顱骨及鼻竇內視鏡手術研究
- 專長：一般耳鼻喉科疾病、口腔及頭頸部腫瘤、外耳炎、中耳炎、聽力障礙、鼻中隔彎曲、鼻息肉、鼻竇內視鏡手術、扁桃腺切除、音聲手術、睡眠呼吸中止症手術
- 門診：星期一、二特別門診下午



黃玉藍

(臺北醫學大學附設醫院小兒科主治醫師)

- 學歷：長庚大學醫學系畢業
- 經歷：中華民國小兒科專科醫師
馬偕醫院兒科住院醫師
馬偕醫院小兒腸胃科總醫師
- 專長：一般兒科、小兒腸胃科
- 門診：週五上午/週一夜診



臺北醫學大學附設醫院九十八年一月~九十八年三月活動預告：

【衛生教育講座】		
日期	98/01/02 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	乳癌的篩檢與防治	主講人
主講人	蔡振華 醫師	
日期	98/01/16 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	產後調理	主講人
主講人	陳玉娟 醫師	
日期	98/02/06 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	腦中風的預防	主講人
主講人	游家銘 醫師	
日期	98/02/20 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	鼻過敏	主講人
主講人	薛博仁 醫師	
日期	98/03/06 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	淺談牙周病	主講人
主講人	侯菁菁 醫師	
日期	98/03/20 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	肩頸酸痛	主講人
主講人	康峻宏 醫師	
【糖尿病講座】		
日期	98/01/09 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	認識糖尿病	主講人
主講人	林立偉 醫師	
日期	98/01/23 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	糖尿病飲食原則與食品標示介紹	主講人
主講人	林郁茹 營養師	
日期	98/02/27 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	糖尿病的體重控制與飲食	主講人
主講人	鄭伯琪 營養師	
日期	98/02/27 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	糖尿病併發症	主講人
主講人	翁瑄甫 醫師	
日期	98/03/13 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	糖尿病與運動	主講人
主講人	羅金蘭 醫師	
日期	98/03/27 (五) 下午13:10-13:50	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	針~的不用怕 (談胰島素治療)	主講人
主講人	翁瑄甫 醫師	
【媽媽教室】		
日期	97/01/10 (六) 下午13:10-15:30	地點
地點	第三醫療大樓11樓	講題
講題	1. 拉梅茲呼吸生產減痛法 (一) : 放鬆法及產前運動	主講人
主講人	2. 孕婦常見問題 Q&A 彭鈴雅 護理師 區慶建 醫師	
日期	98/01/24 (六) 下午13:10-15:30	地點
地點	第三醫療大樓第11樓	講題
講題	1. 孕胎兒的成長	主講人
主講人	2. 拉梅茲呼吸生產減痛法 (二) : 呼吸法 楊曉萍 醫師 彭鈴雅 護理師	
日期	98/02/14 (六) 下午13:10-15:30	地點
地點	第三醫療大樓第11樓	講題
講題	1. 認識產兆及生產過程	主講人
主講人	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 王懿德 醫師 謝明惠 醫師 簡心穎 護理師	
日期	98/02/28 (六) 下午13:10-15:30	地點
地點	第三醫療大樓第11樓	講題
講題	1. 產後塑身	主講人
主講人	2. 懷孕後期及坐月子飲食 3. 新生兒常見問題及處理 曾頌惠 護理師 鄭伯琪 護理師 葉健全 護理師	
日期	98/03/14 (六) 下午13:10-15:30	地點
地點	第三醫療大樓第11樓	講題
講題	1. 新生兒按摩	主講人
主講人	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 謝明惠 護理師 謝明惠 護理師 簡心穎 護理師	
【用藥指導講座】		
日期	98/01/21 (三) 下午13:10-13:40	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	掌握藥品資訊	主講人
主講人	郭季良 藥師	
日期	98/02/18 (三) 下午13:10-13:40	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	食品與保健	主講人
主講人	林家宇 藥師	
日期	98/03/18 (三) 下午13:10-13:40	地點
地點	第三醫療大樓一樓門診藥局前	講題
講題	小兒疫苗與流感疫苗	主講人
主講人	孫綺佩 藥師	
【社區講座】		
日期	98/02/23 (一) 上午10:00-11:00	講題
講題	認識糖尿病	地點
地點	三張里里活動中心 (莊敬路423巷7弄2號)	
日期	98/03/23 (一) 上午10:00-11:00	講題
講題	認識高血壓	地點
地點	三張里里活動中心 (莊敬路423巷7弄2號)	

臺北醫學大學萬芳醫院九十八年一月活動預告：

【門診團體衛教講座】		
時間	98/01/08 (四) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	藥膳養生中醫篇-冬令進補	主講人
主講人	林文勝 醫師	
時間	97/01/15 (四) 上午10:00-10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	您不可不知的-肺結核	主講人
主講人	張心玫 護理師	
時間	97/01/22 (四) 上午10:00-10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	皮膚癬的診斷與治療	主講人
主講人	許凌翹 醫師	
備註	歡迎踴躍參加	
【產前夫婦保健班/媽媽教室】		
時間	98/01/10 (四) 下午13:30-15:30	地點
地點	五樓階梯教室	講題
講題	從中醫養生觀點-談如何做月子 給孩子一個安全的寶座-兒童安全座椅宣導	主講人
主講人	李靜姿 醫師 靖娟基金會	
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	
時間	98/01/17 (六) 上午09:00-12:00	地點
地點	五樓第一會議室	講題
講題	生產過程錄影帶/拉梅茲呼吸法及練習產房護理師	主講人
主講人	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	
【營養保健講座】		
時間	98/01/02 (五) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	高血壓飲食原則	主講人
主講人	江詩雯 營養師	
時間	98/01/09 (五) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	年節飲食-體重控制篇	主講人
主講人	李盈靜 營養師	
時間	98/01/16 (五) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	年節飲食-糖尿病篇	主講人
主講人	詹芷琪 營養師	
時間	98/01/23 (五) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	均衡飲食過新年	主講人
主講人	楊雅嵐 營養師	
時間	98/01/30 (五) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	認識六大類食物	主講人
主講人	魏寶慧 營養師	
【糖尿病保健講座】		
時間	98/01/07 (三) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	認識糖尿病	主講人
主講人	邱妃杏 衛教師	
時間	98/01/14 (三) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	糖尿病飲食原則	主講人
主講人	鍾偉文 營養師	
時間	98/01/21 (三) 上午10:00 - 10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	糖尿病的用藥須知	主講人
主講人	陳玉芬 藥師	
【母乳支持團體】		
時間	98/01/10 (六) 上午15:30-16:30	地點
地點	五樓第八會議室	講題
講題	準父母送給寶貴的第一份禮物	主講人
主講人	產房護理人員	
【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	98/01/06 (二) 上午10:00-10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	輕輕鬆鬆吃東西	主講人
主講人	楊雅嵐 營養師	
時間	98/01/20 (二) 上午10:00-10:30	地點
地點	二樓內科門診候診區	講題
講題	健康減重居家篇	主講人
主講人	李盈靜 營養師	
【萬芳美術館】		
活動日期	98/01/1-98/01/25	地點
地點	萬芳醫院2樓萬芳書廊	內容/展覽者
內容/展覽者	群育堂師生水墨聯展 / 劉樟勝	
活動日期	98/01/1-98/01/25	地點
地點	萬芳醫院2樓芳川畫廊	內容/展覽者
內容/展覽者	林古鳴繪畫展 / 林古鳴	
活動日期	98/01/1-98/01/25	地點
地點	萬芳醫院2樓采風畫廊	內容/展覽者
內容/展覽者	劉麗明個展 / 劉麗明	
活動日期	98/01/1-98/01/25	地點
地點	萬芳醫院1樓文山畫廊	內容/展覽者
內容/展覽者	賴喬敏個展 / 賴喬敏	
活動日期	98/01/1-98/03/25	地點
地點	萬芳醫院11樓文山畫廊	內容/展覽者
內容/展覽者	盧藝畫會聯展 / 翁淑珍	
活動日期	98/01/1-98/03/25	地點
地點	12樓藝術空間	內容/展覽者
內容/展覽者	心象世界 / 曹天韻	
活動日期	98/01/1-98/03/25	地點
地點	3樓開刀房及ICU走廊	內容/展覽者
內容/展覽者	綠野上的浪濤聲 / 鄭美珠	
活動日期	98/01/1-98/03/25	地點
地點	13樓藝術空間	內容/展覽者
內容/展覽者	林弘毅油畫展 / 林弘毅	
活動日期	98/01/1-98/03/25	地點
地點	1樓大廳立體空間	內容/展覽者
內容/展覽者	佛心獅子情 / 吳德和	

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.tmuah.org.tw

★本院自即日起提供雙和醫院與萬芳醫院及雙和醫院與附設醫院直達接駁車，有需要的同仁請多加利用。
★北醫附設醫院候車地點：第三醫療大樓1樓外風雨走廊轉角處 (計程車排班處前方)

地點	搭乘公車
中華路-信義路沿線-吳興街	22
大直-行天宮-國父紀念館-永春國中	33
台北車站-仁愛路-吳興街	37
環南市場-萬華-中華路-信義路	38
榮泰-大直-復興-八德路	288
三重-雙連-救國團-仁愛醫院-吳興街	首都客運 226
華江-植物園-公館-基隆路	欣欣客運 1
新店地區	搭乘新店客運至吳興街轉乘
中、永和地區	搭乘客運至吳興街轉乘
深坑地區	搭乘客運至土庫公路至公館轉乘
木柵地區	欣欣611至吳興街口轉乘
北二高、台北連絡道	下交流道後，請至基隆路口右轉，至信義路再右轉

捷運板南線
臺北醫學大學附設醫院免費接駁公車
臺北醫學大學附設醫院正門一樓五樓接駁公車市政府站—捷運市政府站

北醫附設醫院 97.10.9-97.11.10第三醫療大樓捐款芳名錄		
\$2,146	吳志雄	\$80,000 仰德儀器股份有限公司
\$13,200	冠亨藥業股份有限公司	
北醫附設醫院 97年11月捐款芳名錄		
\$300	楊蕊苑、李青純、呂曉青	\$1,000 黃慧芬
\$500	簡瑞民、莊凱吉、莊德勝	\$3,000 李宗勳、曹麗卿
\$600	朱廷懿、黃文柏、黃美彥、黃均彥	\$10,000 劉阿爽
		\$15,000 郭哲江
		\$20,000 鄭心瑩
		\$30,000 張昌財

萬芳醫院 97年11月捐款芳名錄		
\$20	無名氏	\$1,000 林建忠、陳哲欣、陳文昌全家、陳媽張淑貞夫人、郭碧玲、宇謙實業有限公司、林煥娣、蔡尹泰
\$60	黃虹雅	\$1,200 何希彬
\$100	謝祺祥、周蕭益、周美玲、謝祺祥、李國卿、李國卿、李國勳、李國勳、李國暉、李國暉、李國卿、李國卿、李國勳、李國勳、李國暉、李國暉、李正芳	\$1,500 戴奇玉、戴煒庭
\$200	陳厚雲、黃景雲、楊翠珍、黃美瑄、陳樹煌、蔡宏宏、陳素、高餘崎	\$2,000 劉美枝、蔡德耀、蔡鎮鴻、蔡慈宇、黃斐鈞
\$300	無名氏、王靜怡、林淑女、無名氏	\$3,400 陳謝明美
\$500	高福隆、高彭瑾、顧家俊、吳麗真、李進春、鍾石卿	\$5,000 劉銘城、張騰元、蘇怡如、鍾奇霖、林月英
\$600	黃英哲	\$6,000 葉秀秀、財團法人台北市李春金關懷基金會
		\$7,000 蘇怡穎
		\$9,000 黃愛子
		\$10,000 妙音、翁花美智、蔡春子、台北市福德功德會
		\$20,000 龐良果、吳玉珍

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

★本院自即日起提供雙和醫院與萬芳醫院及雙和醫院與附設醫院直達接駁車，有需要的同仁請多加利用。

地點	搭乘公車
火車站-羅斯福路	236
市政府-基隆路-敦大	611
行天宮-大安宮-萬芳社區	298
農業地區	236、253、0南
新店地區	新店客運至公館轉乘
深坑、石碇地區	660、666至木柵轉乘
中永和地區	208、207至公館轉乘
其他地區	一、請至各轉乘站搭乘公車 二、請至捷運站轉乘木柵捷運

地點	搭乘公車
火車站轉乘點	236、237、0南
公館轉乘點	236、606、0南
木柵捷運站轉乘點	木柵捷運-萬芳醫院站
北二高-萬芳交流道 (請由木柵交流道轉萬芳交流道，依萬隆公路「醫院」指標行進)	下交流道後，右轉木柵路至萬芳路右轉至莊敬路，右轉興隆路
北二高-新店交流道	三段經學校後約一百公尺，下交流道後，請走中興路往景美方向
其他地區	一、右轉興隆路，過橋後左轉辛亥路，二、走到底，過橋木柵路左轉辛亥路，三、左轉，過橋木柵路左轉辛亥路，四、左轉，過橋木柵路左轉辛亥路，五、左轉，過橋木柵路左轉辛亥路

行經萬芳醫院
676、530

附醫與雙和直達接駁車時刻表		
週一至週五		
附醫醫院發車時間	雙和醫院發車時間	
07:20	-	
午休時間不發車		
12:30	13:10	
17:00	18:30	
附醫與雙和直達接駁車時刻表		
週六		
附醫醫院發車時間	雙和醫院發車時間	
07:20	-	
雙和醫院發車時間		
-	-	
萬芳與雙和直達接駁車時刻表		
週一至週五		
萬芳醫院發車時間	雙和醫院發車時間	
07:20	08:00	
08:30	09:00	
09:30	10:00	
11:30	12:30	
午休時間不發車		
13:30	14:00	
14:30	15:00	
16:00	16:30	
17:20	18:00	
-	21:30	
萬芳與雙和直達接駁車時刻表		
週六		
萬芳醫院發車時間	雙和醫院發車時間	
07:20	-	
08:30	-	
09:30	-	
11:30	-	
雙和醫院發車時間		
08:00	-	
09:00	-	
10:00	-	
12:30	-	