



12月

2016 Dec.

門診時刻表 附於內頁



12月

2016 Dec.

健康報

Health News 附門診時刻表



- 2016國際健康促進醫院再認證通過
- 三度高標通過美國國際醫院評鑑JCIA最高榮耀
- 連續5年蟬聯《數位時代》雜誌「綠色品牌大調查」醫療服務類第一名及特優(2010~2014)
- 遠見雜誌2013年《服務業神祕客大調查》醫療院所類第一名
- 最高成績通過醫策會第一屆健康健檢中心評鑑
- 全球首家通過世界衛生組織「國際安全醫院」認證機構
- 榮獲全球達文西手術傑出成就獎
- 高標通過衛生福利部國際醫療醫院訪查
- 榮獲第二十一屆國家品質獎標竿醫院
- 榮獲第一屆國家訓練品質獎
- 榮獲台北市醫療安全品質特優機構
- 通過衛福部醫院評鑑特優醫院
- 行政院英語服務金質標章認證醫院



院址：台北市信義區吳興街252號

總機：(02)2737-2181

網址：http://www.tmu.org.tw

熱門焦點

- 北醫附醫與印尼西爪哇華文教育協調機構簽約
- 延長黃金急救期 ECPR成救命金鑰

健康保健

- 乳癌復發怎麼辦 / 臺北癌症中心副院長 杜世興
- 治療血管瘤新趨勢 雷射療程效果顯著 / 副院長暨整形外科主治醫師 張承仁
- 創造成功抗癌的契機 多模導航式螺旋光子刀 / 放射腫瘤科主治醫師 郭嘉駿
- 工作壓力別輕忽 恐成慢性疾病導火線 / 精神科主治醫師 陳頌威
- 飼養寵物成風潮 當心「毛小孩」成過敏溫床 / 風濕免疫過敏科主治醫師 林子閔
- 立冬補冬 不只補嘴空 全身更受功 / 傳統醫學科主治醫師 唐佑任
- 還在咳嗽鼻水流不停 冬季「三九貼」來幫你 / 傳統醫學科主治醫師 吳柏鋒
- 勤洗手打疫苗 慎防流感找上門 / 藥劑部藥師 江宜芳

癌症預防

- 預防癌症的飲食方式 / 臺北癌症中心暨北醫附醫營養師 李慧真

健康報報

- 「歲末健康總體檢」健檢專案 / 健康管理中心
- 冬季保養靜白專案 / 美容醫學中心
- 健康減重 快樂享「瘦」 / 體重管理中心

活動快訊 (下列講座歡迎報名)

- 癌症資源中心癌友活動
- 流感 / 肺炎疫苗施打



北醫附醫與印尼西爪哇華文教育協調機構簽約 一站式服務 啟重加跨境醫療合作

文 / 臺北醫學大學附設醫院 事業發展部國際醫療組

臺北醫學大學附設醫院 11 月 14 日與印尼西爪哇華文教育協調機構（華協）簽署跨境醫療合作協議，正式啟動雙邊合作，透過附醫團隊提供的一站式全方位服務，大幅提升印尼民眾來臺接受醫療照護的便利性，將臺灣的優質醫療向南推進。

簽約儀式由附醫陳瑞杰院長與印尼西爪哇華協劉宜炳輔導主席代表簽約，僑委會吳新興委員長及印尼教育參訪團等多位貴賓亦應邀出席，見證重要時刻，吳新興委員長表示，此協議為新政府上任以來，海外僑胞團體與國內醫療機構簽署的首例合作協定。

附醫陳瑞杰院長於 2014 年 11 月曾赴印尼考察，他觀察，印尼的經濟成長已超越醫療發展，當地民眾在經濟條件許可下，也會選擇至新加坡、馬來西亞就醫，顯示印尼龐大的醫療需求。

陳瑞杰院長致詞時表示，臺灣擁有先進且完善醫療系統，除了前輩的努力，早期與其它先進國家的交流也

扮演十分重要的角色，如今印尼民眾遇到醫療上需求，附醫的優秀團隊是印尼民眾的另一個絕佳選擇。陳瑞杰院長也盛讚，印尼華文教育界的領袖對於推廣印尼華文教育無私奉獻，現更發揮崇高的愛心，照顧當地人民的健康，極具意義。

居中牽線的印尼西爪哇華協陳迪鵬顧問去年兩度帶領近 30 位友人至附醫接受健康檢查，對於附醫團隊卓越的醫療技術與精緻服務讚譽有加，迄今已協助近 50 位印尼病友於附醫健檢、治療或接受遠距醫療諮詢，在附醫醫療團隊悉心照護下，復原情況良好。

附醫南向深耕多年，今年更將觸角拓展至印尼，與印尼西爪哇華協啟用的新會所大樓正式設立「北醫印尼聯絡中心」，與附醫的國際醫療中心無縫連結。國際醫療中心將透過一站式全方位服務，包含遠距醫療諮詢、預約看診及住院、回診預約以及協助辦理簽證等來臺看診事宜，讓印尼民眾來臺看診更加便利。



臺北醫學大學附設醫院陳瑞杰院長(右1)與印尼西爪哇華協劉宜炳輔導主席(左1)代表簽約，僑委會吳新興委員長(中)出席見證重要時刻。

悄無息速奪命 肺栓塞致死率近三成 延長急救黃金期 ECPR成救命金鑰

文 / 臺北醫學大學附設醫院 公共事務組

CPR + ECMO 搶救生命更及時。一名 20 歲女子上課時突覺胸痛不適緊急送至臺北醫學大學附設醫院急救，不料，到院後隨即失去呼吸心跳，急診團隊緊急施以心肺復甦術並接上體外維生系統葉克膜 (ECPR)，成功爭取到搶救時間，迅速找出病灶確認是肺栓塞引發的致命危機，病患兩週後即康復出院。醫師研判，女子應是長期服用調經藥導致肺栓塞，若未能及時搶救，死亡率最高可達 3 成。

臺北醫學大學附設醫院急診醫學科侯甚光主任表示，肺栓塞、心肌梗塞的病患到院前心跳停止 (OHCA) 的比例極高，過去醫護需要同時進行心肺復甦術，並找出致病的原因。為爭取急救黃金時間，北醫附醫積極推行 ECPR(ECMO+CPR)，除了為病患施行心肺復甦術，到院後即刻接上體外維生系統，維持病患生理機能，讓醫療團隊有更多時間找出病因。

臺北醫學大學附設醫院心臟外科曹乃文醫師指出，根據一份 2014 年的研究，台北市到院前心跳停止並施以 CPR 的病患，存活率約為 5%；北醫附醫迄今為 49 名病患施以 ECPR，成功救回 19 人性命，存活率為

38.8%，明顯高於以 CPR 急救的存活率。

侯甚光主任表示，肺栓塞是一種急性疾病，最常見的原因是病患血液過於黏稠、循環不良，血液在下肢凝結產生血栓，一旦血栓流入肺動脈塞住血管，即形成肺栓塞；由於肺栓塞不易預防，常見病患突然出現胸悶、胸痛等症狀，數分鐘內就可能失去呼吸心跳，死亡率最高可達 3 成。

侯甚光主任說，以日前收治的這名病患為例，病患到院時還能與醫師正常對談，但短短數分鐘內病情急轉直下，且突然失去呼吸與心跳，急診團隊立即為她施以心肺復甦術，並同步通報心臟外科團隊接上體外維生系統葉克膜，維繫病患一線生機，再送入心導管室，找出病因、迅速治療，術後病患恢復良好，兩週後即出院返家。

侯甚光主任提醒，長期服用避孕藥、調經藥等荷爾蒙類藥物，可能增加血栓發生的機率。此外，長期臥床或久坐、體型較為肥胖的民眾亦是肺栓塞的高風險群，若民眾發現腿部出現不明腫脹與硬塊，有可能是血栓或肺栓塞的前兆，應提高警覺並立即就醫檢查。



預防癌症的飲食方式

文 / 臺北癌症中心暨臺北醫學大學附設醫院營養師 李慧真

惡性腫瘤聯合國十大死因第一名，世界癌症研究基金會指出，20% 腫瘤的發生和身體質量指數、運動量、飲酒量及飲食不均衡有直接關係，攝取過多熱量、體內過多體脂肪堆積、缺少運動量與惡性腫瘤的發生有密切相關性，尤其是乳癌、大腸直腸癌、子宮內膜癌、腎臟癌、胰臟癌等，而肥胖是膽囊癌、肝癌、非霍奇金淋巴瘤、多發性骨髓瘤、子宮頸癌、卵巢癌、攝護腺癌等的高危險因子，因此體重的控制及生活習慣養成對於預防癌症極為重要。

◎根據美國癌症協會建議的預防癌症指引如下：

1. 達到並終生維持理想體重

體重是監視身體狀況最簡易的工具，身體質量指數(BMI)= 體重(公斤) / 身高²(公尺²)，BMI 18.5- 24 為國人的理想體重範圍。當男性腰圍 \geq 90cm/ 女性腰圍 \geq 80cm 時，心血管疾病和癌症的罹患率也隨之提高，因此體重與腰圍的控制，是預防癌症首要達成的目標。

2. 均衡飲食，多攝取植物性食物

- (1) 避免高熱量食物，如：油炸食物、薯條、奶油蛋糕、甜甜圈、奶昔等
- (2) 限制或避免含糖食物及飲料的攝取，如：手搖杯、碳酸飲料、果汁等。
- (3) 以全穀類、糙米、五穀類取代精緻的白飯、白麵包、白麵條等，並限制精製糖類的攝取，如：蛋糕、餅乾、糖果等。
- (4) 以白肉(如：魚類、家禽類)取代紅肉(如：牛肉、豬肉)，並限制加工肉品(如：培根、熱狗、香腸等)。
- (5) 減少脂肪攝取的技巧，以低脂或脫脂奶取代全脂鮮乳；以豆類或豆製品取代部份的肉；吃肉

時將皮、肥肉及油炸裹粉去掉；以蒸煮烤滷取代煎炸的烹調方式，同時避免反式脂肪的攝取。

- (6) 建議攝取蔬菜、水果及熱量較低的食物。每日至少攝取 5 份的蔬菜與水果，蔬菜類 1 份約生重 100 公克，煮熟後約為湯碗的八分滿；水果類約 150 公克，切片約為湯碗的八分滿。台灣癌症基金會推行蔬果 579，每人建議每日至少攝取 5 份蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)；超過 6 歲學童、少女及女性成人(7 份蔬果 / 天)；青少年及男性成人(9 份蔬果 / 天)。

3. 不抽菸

抽菸是肺癌主要危險因子，並與食道癌、胃癌、頭頸癌、攝護腺癌、大腸直腸癌、肝癌、子宮頸癌與乳癌相關，因此抽菸者建議戒菸，不抽菸的人要避免二手菸的吸入。

4. 飲酒

過量飲酒會增加罹患口腔癌、咽喉癌與食道癌風險，長期飲酒過量容易造成肝硬化，而增加罹患肝癌的機會。有飲酒習慣的人，建議每日酒精攝取量為男性不超過 2 個酒精當量、女性不超過 1 個酒精當量，1 份酒精當量為 30cc 高粱酒、40cc 白蘭地(或威士忌)、120cc 紅酒、330cc 啤酒。

5. 身體活動量

減少靜態活動，如：坐、躺等，適度運動可降低罹乳癌、大腸直腸癌、子宮內膜癌及攝護腺癌的風險，成人建議每週中度運動 150 分鐘(走路、瑜珈)、高度運動 75 分鐘(快走、跑步、游泳)或者是中高度混合的運動。

因此，終生維持理想的體重、均衡飲食、不抽菸、飲酒適量並達到身體活動量建議量，可以降低罹患癌症的風險。



臺北癌症中心暨臺北醫學大學附設醫院營養師 李慧真

主治專長
經歷

癌症營養、臨床及保健營養
美國麻州 Golden Living Center 長期照護 / 復健中心 - 社會服務部主任
臺北醫學大學保健營養學系學士
美國波士頓學院臨床社會工作學系碩士
門診時間
週一上午、週五上午

乳癌復發怎麼辦

文 / 臺北醫學大學臺北癌症中心副院長暨附設醫院乳房醫學中心主任 杜世興

◎前言

我在五年前已接受手術切除乳癌病灶，術後也接受化學治療，怎麼現在還會有乳癌復發呢？陳小姐滿臉疑惑不解『乳癌怎麼又找上門了』？殊不知乳癌其實是一種全身系統性疾病，並非如想像中簡單只要把病灶切除就沒事！往往術後還需根據腫瘤病理條件、生物標記等資料進一步給予術後輔助性治療以降低局部復發甚至遠處轉移的機會。

◎乳癌復發的常見時間

乳癌復發約一半發生在前五年，另一半復發在五年之後的長期追蹤期。

在其中有兩個復發高峰期，第一次高峰在術後 2-3 年，此時復發對象往往為高復發危險族群(如淋巴腺轉移尤其多顆轉移、腫瘤較大、高惡性度腫瘤、人類上皮因子接受體第 2 蛋白 HER-2 基因陽性(圖 1)、荷爾蒙受體陰性即雌激素受體陰性 ER(-) 及黃體素受體陰性 PR(-) 或曾接受化學治療者)。第二波高峰在術後 7-8 年，此時復發對象往往為中、低復發危險族群(如淋巴腺未轉移或 1-3 顆轉移、荷爾蒙受體陽性即雌激素受體陽性 ER(+) 或黃體素受體陽性 PR(+))。

◎乳癌復發的治療

乳癌復發可能為局部復發(復發於乳房、乳房皮膚、腋窩或附近組織)(圖 2)或遠處復發轉移(即四期乳癌)(圖 3)，遠處轉移常發生於骨骼(圖 4)、肺部、肝臟、

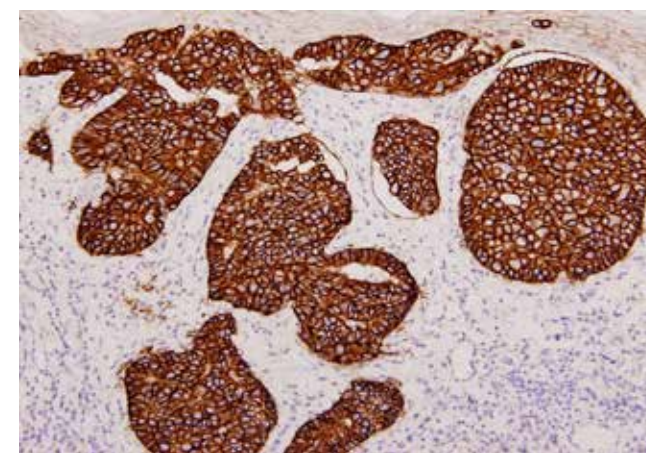
腦部；其中骨骼是最常受癌症轉移侵襲的器官，對於乳癌在最後威脅健康時，骨轉移的發生幾乎是無法避免的，乳癌因骨骼轉移而導致病理性骨折時會增加對生命的威脅，此外肺部相對上也是常見轉移處所。

一但局部復發，原則上儘量切除復發病灶，但不宜冒太高手術風險及高併發症風險。若第一次手術為乳房保留手術但未曾接受放射線治療者，乳房發生局部復發宜施行病灶切除繼之給以放射線治療；若第一次手術為乳房保留手術加上放射線治療者，發生局部復發宜施行全乳房切除。上述局部復發病灶經由手術切除後接著可考慮給予荷爾蒙治療、化學治療、標靶治療、甚至輔以放射線治療。

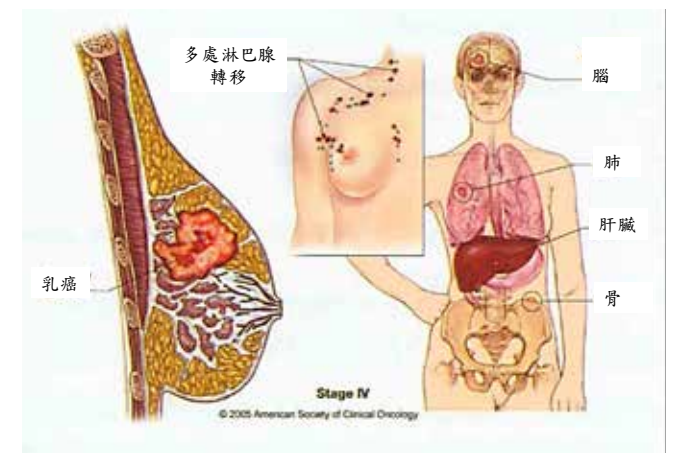
若復發於身體遠處，應予化學治療、荷爾蒙治療或標靶治療等全身性療法而少用手術切除轉移病



(圖2)



(圖1)



(圖3)

灶(除非是確定僅為單一轉移病灶)假如發生骨骼轉移治療除了常使用緩解疼痛止痛藥或含有麻非成分止痛藥外可加上卓骨池(Zometa)或癌骨瓦(denosumab)來改善骨骼疼痛。至於選擇荷爾蒙治療、化學治療或標靶治療，(圖4)



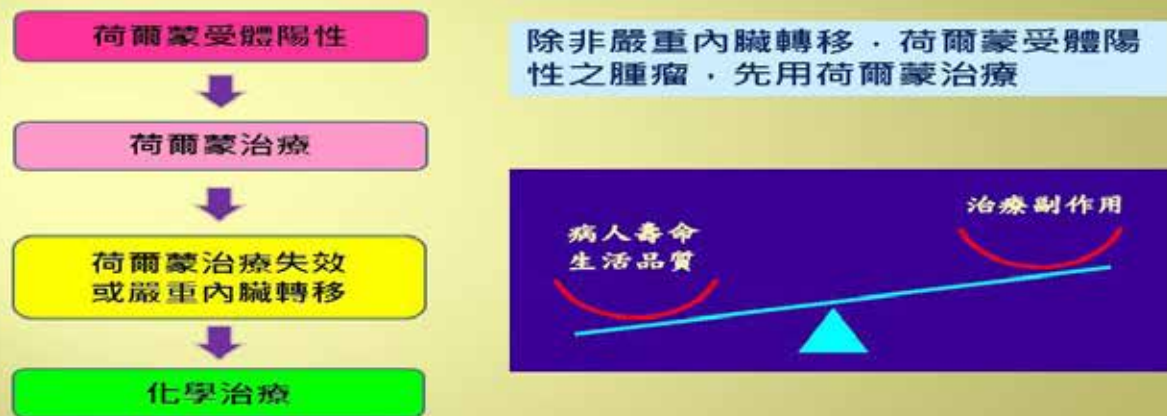
則視轉移至何種器官、病程進展速度、重要臟器(如肝臟、肺、腦部)轉移與否、女性荷爾蒙受體狀態、停經與否、年齡及 Her-2/ 是否陽性而決定。

原則上單純骨骼轉移，祇要雌激素受體陽性 ER(+) 則採用荷爾蒙治療，停經前者用 Tamoxifen 土類黃體激素釋放素(LHRH Agonist)；停經後者用 Tamoxifen

或芳香環轉化酶抑制劑(Aromatase inhibitor)、法洛德(Fulvestran)、或諾曼素(Aromasin)加癌伏妥(Afinitor)；甚至使用芳香環轉化酶抑制劑如復乳那(Femara)加 CDK4/6 抑制劑(如 Palbociclib)或法洛德(Fulvestran)加 CDK4/6 抑制劑或單獨使用 CDK4/6 抑制劑。

對於乳癌發生遠處轉移時的治療除了傳統小紅莓(如 Doxorubicin、Epirubicin)、紫杉醇類(如 Taxol、Taxotere)外也可輔用溫諾平(Vinorelbine)、健澤(Gemcitabine)、Cisplatin、賀樂維(Eribulin)或太平洋紫杉醇 Paclitaxel 加癌思停 Bevacizumab (Avastin) 或口服載瘤達或使用較不具心臟毒性副作用、較不會掉髮的微脂體小紅莓(liposomal doxorubicin。若發生肝、肺、腦部嚴重轉移，或疾病快速惡化時荷爾蒙治療一般效果差，此時應選擇化學治療(甚至合併血管增生抑制劑 Avastin)，若呈現 Her-2neu/3 + 或 FISH 陽性(FISH+) 則可加上 Herceptin、Tykerb、Pertuzumab、T-DM1 等標靶藥物的使用。

轉移性乳癌治療準則



臺北癌症中心副院長暨乳房醫學中心主任 杜世興

主治專長 乳房外科、甲狀腺外科
經歷 國泰綜合醫院乳癌中心主任 / 國泰綜合醫院乳房外科主任
 台灣乳房醫學會理事 / 台灣內分泌外科醫學會理事
門診時間 週一上午 / 下午、週四上午 / 下午

治療血管瘤新趨勢 雷射療程效果顯著

文 / 臺北醫學大學附設醫院副院長暨整形外科主治醫師 張承仁

血管瘤是嬰幼兒常見的先天性皮膚問題，為皮膚的血管，或血管內壁細胞異常增生所造成的良性腫瘤。常見好發於皮膚表面。而除了皮膚外，身體的任何部位，如深部組織、肌肉內及內臟等，也都有可能發生。此外，研究統計，高達 83% 的血管瘤發生於頭頸部，除影響患童外觀，對患童的成長過程，造成探索世界及人際互動歷程中的心理壓力外，血管瘤若生長在眼皮、外耳、唇部等，還可能會影響視力、聽力及吸吮等功能。表皮的血管瘤，非常容易因碰撞或外傷使血流不止，造成家屬照顧上的壓力。而若是深層的血管瘤，治療團隊更需在恢復患童外觀、視聽嗅觸等感覺，及神經肌肉功能的維持上多方思量，反覆權衡，在治療上可謂是相當艱鉅的挑戰。

一般常見的先天性血管瘤常見的種類有「草莓狀血管瘤」及「酒色斑血管瘤」等。草莓狀血管瘤為一深紅蕁狀、柔軟、不規則隆起的腫瘤，初期會隨幼兒成長而迅速增大，2 歲後則逐漸變小，有 50% 的患者在學齡前，也就是 5 歲左右，會自然消褪，但若不介入處理，任其消褪，可能會遺留較大的痕跡，也就是疤痕組織。而酒色斑血管瘤為一扁平鮮紅或紫紅色斑血管瘤，為一種微血管性的畸形，隨著年齡逐漸擴大、加深顏色，但是不會自然消褪。對於此類血管瘤早期是以乾冰、冷凍療法或皮膚移植來治療，但上述的方式皆不易控制治療深度，容易留下大面積的增生疤痕，直到雷射的發明，雷射療法及手術方式日益精進，才樹立了近代血管瘤的治療標準。

近年來，表淺層血管瘤的治療中，以染料雷射的療效最為顯著。但隨著雷射治療的普及，雷射後熱能累積造成的二次傷害開始被關注，為此，雷射動力性上皮冷卻系統，也隨之誕生，所謂雷射動力性上皮冷卻系統，簡單的說，就是將冷卻劑，在極短的時間內跟隨雷射擊發的間隙，作用於皮膚表面，避免上皮層吸收多餘的雷射熱能，進而提

高雷射治療的效能，提高療效、縮短療程，且減少治療過程中的不舒服與痛感，達到更高的治療滿意度。而創新的 V 光束染料雷射則在治療的準確性上更進一步，除具有動力性上皮冷卻系統外，專一的奈米 595nm 波長及多變式脈衝(450 微米及 1500 微米)，能在難纏的血管瘤及血管病變上更見療效。多樣式光點(5,7,10 微米)可適用在不同形式的病變，是治療血管瘤及血管畸型的新利器！

另外針對深度血管瘤，早期儘能以手術栓塞等方式治療，隨著雷射的日新月異，近年來更發展出較精確的病灶內光凝術，除提高深度血管瘤的治療效果(如圖)降低治療後的副作用外，最近更延伸此技術與視覺血管成像設備(VeinViewer)結合定位，使治療更為精準確實。在國內的臨床使用的成效頗彰之外，更有國外患者慕名求治，在國際醫療案例運用上，針對頭、頸、舌部之巨大靜脈畸形，經過定位及病灶內雷射光凝法後只有微小傷口，精確度提升後，可見到巨大之靜脈畸形在短時間內明顯消退，更多次登上媒體版面，使台灣醫療水準成為國際話題。

隨著科技日新月異，新型的雷射儀器的發明及不斷推陳出新的調教確實為患者的一大福音，但雷射儀器也並非萬能，因此，在任何治療前，與專業的治療團隊先進行全面的評估及完整術前的溝通，才是達成最佳療效的不二途徑。



副院長暨整形外科主治醫師 張承仁

主治專長 血管瘤、血管畸形、靜脈曲張
經歷 長庚紀念醫院外科學教授 / 一般整形外科主任 / 美容醫學中心主任、
 中華民國醫用雷射光電學會理事長
門診時間 周二上午、周三下午(整外)、周四上午(美醫)

創造成功抗癌的契機 多模導航式螺旋光子刀(TOMO Therapy)

文 / 臺北醫學大學附設醫院 放射腫瘤科主治醫師 郭嘉駿



癌症已連續 34 年蟬聯國人死因首位，除了早期發現早期治療能提升抗癌成效外，重要的發展來自於綜合性的治療計畫大幅提升腫瘤控制的機率，延緩疾病造成的傷害。

目前放射線治療在手術前後及化學藥物療程中合併使用的醫療技術已相當成熟，成功抗癌的效果亦十分顯著；以往最擔心的副作用加劇，已由於放射治療儀器的進步而改善，讓專家醫師們能為病患提供有效且安全的綜合治療。

湯先生，49 歲正值壯年，被診斷出惡性度極高的胰臟癌，手術後很快地發現了肝臟及主動脈旁的轉移病兆，多階段的化學治療讓湯先生體力一直無法恢復以往；在此次化學療程中經由先進的正子腫瘤攝影評估，在主動脈旁僅有一顆 2 公分的殘餘腫瘤，腫

瘤科醫師建議使用放射線治療，但後續仍有化學治療療程，湯先生及家人擔心同時放射線治療的副作用及影響生活品質；在多方的諮詢意見中，多模導航式螺旋光子刀 (TOMO Therapy) 與先進的電腦斷層影像融合，可以使用最多角度調控放射線強度，精準避開敏感重要器官，提供最適合的整合性放射線治療，經本院放射治療科詳細規劃放射治療計畫及劑量分佈比較後，湯先生同意在化學治療中同時接受四星期的放射線治療，療程中僅增加輕微的腹瀉，經由腸胃道藥物及營養師的指導下，順利完成整個化學藥物及放射線的療程，生活品質在療程結束後穩定恢復，持續使用口服藥物控制病況並定期追蹤。

多模導航式螺旋光子刀提供 360 度放射光子入射及治療床的同步移動，先進的強度調控治療技術，避開正常組織後攻擊癌細胞，即使轉移性的病況多處腫瘤需要放射線治療，仍有相當多的病例能夠同時治療，既不會延長治療療程，也不會增加病患的副作用機率，兼顧優質的腫瘤治療及生活品質。

本院放射線腫瘤治療包含多模導航式螺旋光子刀提供先進整合性的治療計畫及醫療服務，高精密度的放射治療系統將放射治療與手術、化學藥物、標靶藥物及免疫抗癌藥物緊密結合，減輕治療所令人擔心的副作用，創造成功抗癌的契機。

工作壓力別輕忽 恐成慢性疾病導火線

文 / 臺北醫學大學附設醫院 精神科主治醫師 陳頌威

全球化網路社會戰國時代，跨國企業不分晝夜全球競爭，本國企業力求自保不被吞噬，員工健康則易受企業忽視。英國廣播公司 BBC 今年 9 月報導《工作過度真的會過勞死嗎》，摘要如下：90 年代經濟泡沫時，加班文化反而愈演愈烈。隨後幾年日本人稱作「失落十年」，過勞死比例達到流行病的級別…年輕人、醫師、教授和工程師的死亡令人警惕…韓國、台灣、中國新興經濟體都在重覆日本的歷史，他們一樣長時間工作。

◎工作壓力提高慢性疾病風險

實證研究支持：工作壓力提高慢性疾病風險（如心臟病、高血壓、腦中風、糖尿病、高血脂、不孕）。舉例，倫敦公務人員研究 (Whitehall Study) 調查上萬名員工，發現高工作壓力者，五年後心臟血管疾病發生率為低工作壓力者的兩倍。陳醫師與台大辛炳隆教授調查 678 名竹科工程師，發現工作壓力（高負荷 / 低控制、高付出 / 低回饋）是憂鬱症危險因子，結果刊載德國職業醫學期刊。工作壓力主要經由「身心反應」與「不健康行為」兩種機制導致慢性疾病：

一、身心反應 (psycho - biological process)

演化本能，遇老虎「打或跑」才能變老祖宗。外在壓力經由腦部額葉認知解讀，於腦部邊緣系統產生「情緒」，影響下視丘 - 腦垂體 - 腎上腺系統，引起全身自律交感神經系統活躍，最終影響心臟血管、呼吸道、內分泌與免疫系統。

二、不健康行為 (health risky behavior)

工作壓力會造成「情緒」問題如憂鬱焦慮，個體用不健康行為舒緩情緒或轉移注意力。常見的不健康行為有喝酒、飲食不健康、少運動、抽菸、網路成癮、冒險行為等。舉例，陳醫師在倫敦大學學院 Pikhart 與 Bobak 教授指導下調查 12132 名歐洲成人，發現高工作壓力者易攝取過多飽和脂肪酸、糖類與膽固醇，攝取過少不飽和脂肪酸，結果刊載英國營養學期刊。

◎工作壓力大該怎麼辦？

多數人默默承受壓力，心就慢慢變「硬」了 - 心思堅毅或動脈硬化呢？請大家注意以上「工作壓力 - 慢性疾病」兩種機制中，「情緒」具關鍵性角色喔！醫師建議大家培養認知行為良好習慣。認知方面，嘗試理智分析這樣思考（付出這麼多為何回饋這麼少）是否合理，是否影響情緒，並發展正向替代思考（此工作物質回饋少卻有心理回饋如認同感與安全感）。行為方面，請大家努力培養健康行為休閒舒壓（如聊天、閱讀、運動）。

憂鬱焦慮情緒若惡化到內心痛苦或影響功能的程度，即為「憂鬱症」或「焦慮症」，很常見約 1/4 的人有。此「心靈感冒」只要經精神科醫師評估，適當藥物與心理治療，多數人可在三個月內顯著改善，即早治療便可預防在工作、人際、身體等衍生不良結果。祝福大家樂在工作、樂活健康！



放射腫瘤科主治醫師 郭嘉駿

- 主治專長** 三度空間及強度調控放射治療 (IMRT)
立體定位放射線治療 (弧形刀與螺旋刀)
放射化學及標靶藥物合併治療
安寧緩和放射線治療
磁振導航超音波熱治療 (MRgFUS)
- 經歷** 質子治療訓練 - 美國西雅圖質子中心訓練課程 (The SCCA Proton Therapy Center)
龍潭敏盛醫院放射腫瘤科主任
臺北醫學大學附設醫院放射腫瘤科研究醫師
- 門診時間** 週二下午、週三上午、週五下午



精神科主治醫師 陳頌威

- 主治專長** 成人與老人精神醫學、身心醫學、心理腫瘤學、失智、妄想、幻覺、憂鬱、恐慌、焦慮、強迫、失眠、成癮、壓力
- 經歷** 台大醫院新竹分院精神部日間病房主任、台大醫院新竹分院自殺防治中心主任、馬偕紀念醫院精神科主治醫師、歐洲社會心理因子飲酒與健康研究員、牛津大學流行病學學程
- 學歷** 倫敦大學學院 UCL 流行病學研究所博士、國立台灣大學社會科學院碩士、長庚大學醫學院醫學士
- 門診時間** 周二下午 (腫)、周三上午、周四上午、周五夜間

飼養寵物成風潮 當心「毛小孩」成過敏溫床

文 / 臺北醫學大學附設醫院 風濕免疫過敏科主治醫師 林子閔

根據國外過敏期刊研究調查超過七成的美國家庭都有飼養狗或貓，這些寵物的陪伴讓人覺得不寂寞，提供了安全及舒適的感受，小孩子也常從照顧寵物的生活至其死亡，學到了所謂責任及尊重生命的觀念。然而大約有百分之十的人會對動物產生過敏，高達百分之二十~三十有過敏氣喘的人對寵物會過敏，因此有過敏體質的人應該慎選寵物的種類，以防對寵物過敏所帶來的困擾。

◎寵物如何造成過敏

據美國統計其全國的寵物數目約有一億隻，數目之多無形中讓人對寵物過敏也隨之增加。家裡飼養的寵物最常見者為狗、貓、鳥、鼠（天竺鼠）、兔子等，有些養在屋外或大型的動物如馬、山羊、牛、雞、鴨、鵝等，這些寵物可由幾種方式，包括從牠們的毛屑、落皮、唾液、尿液及排泄物讓人過敏。而寵物毛髮較不被認為是造成過敏的因素，但毛髮上會累積花粉、塵蟎和黴菌等過敏原。

◎對寵物過敏的徵兆與症狀

對寵物過敏的人接觸寵物後，輕者會有蕁麻疹、紅疹、打噴嚏、流鼻水、眼睛癢或紅腫，嚴重者會出現呼吸困難、不停地咳嗽、氣喘等，而長期與寵物接觸會出現慢性漸進性地呼吸困難、無力氣及疲倦感。

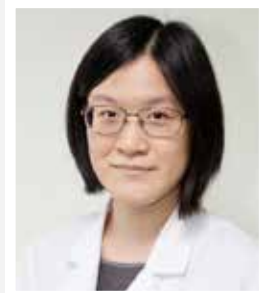
對何種寵物過敏，可請過敏科醫師經由皮膚試驗及抽血（MAST 或 RAST）來診斷，然而最準確的

方式就是將寵物從家中移走幾個星期且完全徹底將家中寵物的毛屑、落皮、排泄物清除後，如果過敏症狀消失，那麼就可確認對何種寵物過敏了。

◎如何處理對寵物過敏

避免對寵物過敏的處理原則有以下幾點提供參考：（一）最好最簡單避免對寵物過敏的方式就是不要再養寵物要遠離寵物，以免身受過敏之苦。（二）如果要養寵物，盡量讓牠保持在室外，不要抱牠、親牠。或者讓寵物限制在幾個固定的房間而且室內最好要具備空氣清淨機或保持空氣流通。（三）有過敏體質的人要慎選寵物，要選擇比較不會脫皮、落毛屑或無毛髮、短髮的寵物，如熱帶魚、蛇、蜥蜴、龜類等，甚至於某些昆蟲如青蛙、蜘蛛等。（四）要造訪於有養寵物的家庭時，要適時地先服用抗組織胺，以防過敏產生。（五）可接受對若干種寵物（如狗或貓）的減敏療法，因為此法約耗時三年，除非無法避免對寵物過敏，否則不輕易執行之。

在台灣地區多元化的文明生活，養寵物的人是越來越多，提供醫療、美容、寄養的動物診所或醫院，如雨後春筍到處林立，就如同國外這些飼養寵物的擁有者一樣，大部分的人都說寵物不會對他們造成過敏，根據研究我們了解飼養寵物的人是充滿情緒性或依賴性，因此無法正確統計到底有多少人身受寵物過敏所帶來的困擾，這點值得大家的重視與預防。



風濕免疫過敏科主治醫師 林子閔

主治專長 過敏性鼻炎、蕁麻疹、氣喘
痛風、退化性關節炎、骨質疏鬆症
自體免疫疾病（類風濕關節炎、紅斑狼瘡、修格蘭氏症、僵直性脊椎炎等）

學歷 輔仁大學醫學系醫學士

門診時間 週一下午 / 夜間、週四上午

立冬補冬 不只補嘴空 全身更受功

文 / 臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科主治醫師 唐佑任

2016年的立冬時節為11月7日，《月令七十二候集解》說：「立，建始也。冬，終也，萬物收藏也。」在中國傳統農業社會進入此時節代表著冬天的開始，一年的田間操作結束，要將收成的農作物貯存好以度過嚴寒的冬季；而在台灣，冬季寒冷程度和長度雖不像中國一樣，有時也會持續農作，但仍有相同風俗，就是在立冬進補，希望在這一年辛勞工作後，潛伏閉藏收斂散失的陽氣，再度用滿滿活力面對全新一年的挑戰！

傳統藥燉養生是飲食文化的重要組成部份，「醫食同源」、「藥食同源」是自古以來的食療養生觀念，其根據治療、強身、抗衰老的需求，在中醫藥理論指導下，將中藥與某些具有藥用價值的食物相配伍，並採用獨特的飲食烹調技術和現代科學方法，製成具有色、香、味、形的美味食品，使得在防病治病滋補強身、抗老延年方面具有獨到之處。

台灣人冬天或天冷常會吃些麻油雞、薑母鴨或者是四物湯、十全大補湯、當歸熬排骨湯等，希望能夠氣血雙補（益氣攝血生血，金元時期醫學名家李杲提出的當歸補血湯中所強調的概念），藉此以驅風散寒避免感冒，同時減輕疲勞感養精蓄銳，大都以人參、當歸、肉桂、黃耆、熟地等常見中藥為主；但並不是所有補性的食材都能起到相同效果，若是服用不當或過量反而會蒙受其害，譬如說現代

人營養過剩，三高纏身（血壓、血糖和血脂）貿然加入太多補陰藥物，有可能使其痰飲體質加重，甚至影響消化功能，導致腸胃不適；而過度偏向補陽藥物，反而使得血壓控制不佳；現代人常出現的是寒熱或虛實夾雜的體質，並不適合純粹溫補的方式，容易出現口乾舌燥、失眠多夢、心煩盜汗等所謂「上火」的症狀，還是需要專業醫師的體質鑑別，開立適合的藥燉包組成，才能真正補其所需。

在冬令時節，傳統醫學科特別準備了藥燉包（組成當歸、熟地、黨參、黃耆和陳皮等），兼具美味和藥效，性味平和，適合大部分民眾使用，除了能單獨煎煮飲用，也能加入排骨、雞肉或是菇類熬煮成藥膳湯品進補，是相當多元化且方便的養生聖品；但仍有些注意事項要提醒，患有慢性疾病如高血脂症、痛風患者，不宜添加海鮮或動物內臟等配料；腸胃功能虛弱，容易腹瀉、腹脹者更要小心用量，避免過於滋膩而引起消化不良；最後一個秘訣是冬季的養生，除了進補之外，良好的生活習慣也是十分重要，充足睡眠和適度運動，都利於陽氣的潛藏，精力的蓄積。如果尚有任何疑問，歡迎各位民眾前往傳統醫學科門診諮詢。



傳統醫學科主治醫師 唐佑任

主治專長 肌肉骨骼病變
運動傷害
週邊神經病變：腕隧道症候群、肘隧道症候群、神經斷裂後修補的功能復健、糖尿病引起之週邊神經病變
婦科疾病：經痛、月經週期不調和助孕
腎泌尿疾病
耳穴戒菸服務

門診時間 週二下午 / 夜間、週三上午 / 下午、週四下午 / 夜間、週五上午 / 下午、週六上午

還在咳嗽鼻水流不停 冬季「三九貼」來幫你

文 / 臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科主治醫師 吳柏鋒



根據氣喘衛教學會最新調查，八成的小一學童，都有過敏症狀，只要每逢季節交替，過敏患者就會增加。治療方法，除了避開過敏源，增加免疫力，搭配藥物及運動外，天灸療法也是個很好的選擇。根據中醫的理論，在一年四季中可讓人體體質做一明顯改變的最好兩個時間點，即是最熱和最冷的時節，俗諺說：「冬練三九，夏練三伏」，因此三伏天與三九天也成民眾的體質調養的最佳時期。所謂「熱在三伏、冷在三九」，三伏天是利用一年最熱的三天做治療，在肺系疾病的緩解期治未病，以達到冬病夏治的目的；而從南北朝開始，民間習慣自冬至起「數九」，每九天為一個小節，共分為九九八十一天，「三九」即為冬至後的第三個九天，在節令上為「大寒」，是一年中最冷的日子，所謂「陰氣已極、陽氣始生」，此時大自然正處於陰陽交替的時候，人體對外界環境、藥物也正是最敏感的時刻。在「三九」期間，中醫會利用這時期選用一些辛溫祛寒的中藥，並配合特定的穴位為體質虛寒的病患進行敷貼，以氣相應，以味相感，通過藥物對穴位的溫熱刺激，藉由皮膚滲透穴位經絡，經由經絡氣血再到病所，溫煦肺經陽氣，驅散內伏寒邪，達到清宣肺氣、健脾益腎、化痰平喘的作用，以達寒病熱治、扶正祛邪的療效，從而提高機體免疫能力，並預防和治療多種慢性肺系疾病。

北醫附設醫院傳統醫學科每年夏天推出「三伏天穴位敷貼療法」效果良好，更在寒冬疾病好發之際推出「三九貼」，與夏季的三伏貼「一陰一陽，相互配合」，更具有預防保健之功效。

◎哪些人適用「三九貼」？

「三九貼」療法可以有效減輕反覆發作的肺系疾病，例如：呼吸道感染、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病、過敏性鼻炎、支氣管哮喘等所致的咳、痰、喘症狀，減少疾病的復發，延緩病情進展，提高生活品質。建議秋、冬季節易發慢性支氣管炎、哮喘、過敏性鼻炎、體虛感冒的患者使用。

◎治療方式：

由於今年天氣變化多端，早晚溫度差異大，過敏性鼻病及異位性皮膚炎疾病變得較容易發生，故建議今年12月17日起，連續做四~六次數貼，以增加免疫力，對抗今年氣候的變化；接受穴位敷貼治療的患者，每次敷貼時間為1-2小時，視情況延長敷貼時間，最多不超過4小時，在敷貼時皮膚可能有發癢及燒灼感，這是藥物的刺激作用，為避免產生皮膚水泡，不宜超過建議敷貼時間。

至於孕婦及3歲以下嬰兒，嚴重心肺功能不足及短時間敷貼即會大量起水泡者，還有發燒和咽喉發炎者，並不適合此法。

除了進行「三九貼」穴位敷貼治療外，患者也應依據病情及體質狀況，配合醫師處方中藥治療，才能更徹底改善病情。

『三九貼』門診服務時間：

- 敷貼療程：七至九天敷貼一次，連續四次為佳，依體質不同可做四~六次數貼。
- 費用：需自費。
- 2016年12月17日起 到2017年01月26日止，2016年11月20日起可開始預約掛號(28天前)；本科除周正邦醫師門診外，其他醫師門診時間內皆可進行治療。
- 三九貼洽詢電話：02-27387416 健康諮詢室。
- 預約掛號：02-2738-0032 (人工掛號) / 02-23771866 (語音掛號)。

勤洗手打疫苗 慎防流感找上門

文 / 臺北醫學大學附設醫院 藥劑部藥師 江宜芳

冬季來臨了，寒意陣陣，流行性感冒也悄悄來報到了！2016年二至三月是最近五年來台灣流感併發重症案例的一大高峰，而未來民眾要如何預防流感，讓我們一同來認識流感及防範。

流行性感冒與一般的感冒有許多不同之處，首先，以致病菌而言，感冒的致病原有多達數百種不同的病毒，但是流感則是由流感病毒所造成的急性上呼吸道高傳染性感染症，其流感病毒有分A、B、C型，而每年所引起季節流行主要是A、B型，再者其臨床症狀也不一樣，感冒的症狀多為局部呼吸道症狀，例如：喉嚨痛、鼻塞、噴嚏...等，少有發燒的情形，僅是體溫會有些微的上升，少有併發症的情形（中耳炎或其他），通常病情相對輕微，傳染性不一定，病程約2-5天，四季皆可能會發生，反觀流行性感冒症狀是全身性的，一般而言發病的速度很快，常見臨床症狀：喉嚨痛、倦怠、全身肌肉痠痛、咳嗽、頭痛或發燒3-4天，而高危險群病人常會有併發症產生，病情通常較為嚴重而導致無法正常工作/上課，其傳染性極高，多好發於冬季，病程約1-2週。

流行性感冒病毒主要是藉由飛沫傳染的方式（咳嗽或打噴嚏）將病毒傳播給其他人，或者是患者曾接觸到受汙染物上的鼻涕或口水...等黏液後，未洗手而再接觸

本身的口鼻而造成感染；流感的潛伏期約1-4天，因此當患有流感的病人於發病前一天至症狀出現後3-7天皆可能會傳染給別人，而幼童的病菌傳播期則可能會更長。

流行性感冒的嚴重性是在於爆發流行迅速快、傳染力強和散播範圍廣泛，而且針對高危險群者可能有併發症的發生（例如：細菌性/病毒性肺炎、心肌炎...），甚至導致死亡，但大多數流感患者屬輕症；所謂的高危險族群是指與平常人相比有較高的機會受流感侵襲，且感染後易發生嚴重併發症的族群，包括：嬰幼兒、65歲以上長者、居住於長期照護機構的住民、患有心/肺/肝等潛在性疾病者、慢性代謝性疾病（例如：糖尿病）、免疫不全需長期治療、孕婦或病態型肥胖者（BMI ≥ 30），建議這類族群前往醫療院所施打流感疫苗。

有效預防流感的措施包括：打疫苗（請參閱表格）、勤洗手、不碰觸受汙物、多警覺自身健康狀況、健康的正常作息，打噴嚏或咳嗽時請遮掩口鼻，減少進出人潮擁擠的室內場所，有流感症狀時請盡速就醫並配戴口罩減少病毒傳播，有必要時請自行在家隔離。

飲食均衡作息正常，規律運動提升免疫力，做好預防措施，謝絕流感的來訪。

公費疫苗							
疫苗種類	流感疫苗					肺炎鏈球菌疫苗	
年齡條件	六個月至未滿三歲		滿三歲			滿75歲	新生兒
品名	巴斯德 (Vaxigrip)	安定伏 (AdimFlu-S)	巴斯德 (Vaxigrip)	安爾保 (Agridipal S1)	安定伏 (AdimFlu-S)	紐蒙費 (Pneumovax)	沛兒 (Prevenar)
規格	0.25mL/劑	0.25mL/劑	0.5mL/劑	0.5mL/劑	0.5mL/劑	0.5mL/劑	0.5mL/劑
廠牌	賽諾菲	國光	賽諾菲	諾華	國光	默沙東	惠氏
施打條件	1. 50歲以上成人 2. 居住長期照護機構之住民 3. 滿六個月至十八歲青少年		4. 孕婦及產後六個月內婦女 5. 高風險慢性病患者、罕見及重大傷病患者 6. 體質量指數 (BMI) ≥ 30			滿75歲且過去未曾接種，僅補助一劑。	詳見新生兒手冊
自費疫苗							
疫苗種類	流感疫苗	肺炎鏈球菌疫苗					
年齡條件	滿三歲	滿二歲			—		
品名	巴斯德 (Vaxigrip)	2 3價紐蒙費多價性肺炎雙球菌疫苗 (Pneumovax)			沛兒肺炎鏈球菌十三價接合型疫苗 (Prevenar)		
規格	0.25mL/劑	0.5mL/劑			0.5mL/劑		
廠牌	賽諾菲	默沙東			惠氏		
施打疫苗的注意事項： 1. 已知對「蛋」之蛋白質有嚴重過敏者、對疫苗成份有過敏者或過去注射曾經發生嚴重不良反應者，皆不予接種。 2. 發燒或正患有急性中重疾病者，宜待病情穩定後再接種。 3. 出生未滿六個月，因無使用效益及安全性等臨床資料，故不予接種。 4. 先前接種本疫苗六週內曾發生 Guillain-Barre 症候群 (GBS) 者，宜請醫師評估。 5. 其他經醫師評估不適合接種者，不予接種。 6. 接種疫苗後應於接種單位或附近稍作休息，並觀察至少30分鐘以上，待無不適後再離開；接種後應注意有無持續發燒（超過48小時）、意識或行為改變、呼吸困難、心跳加速等異常狀況，如有不適請盡速就醫。							

目前臺北醫學大學附設醫院所被之疫苗品項 製表日105.11.17

「歲末健康總體檢」專案

又到歲末年終，歷經萬馬奔騰忙碌紛擾的一年。一套完整精確的健康檢查可以幫助您掌握自己的健康狀況，讓您及早儲備來年的衝刺能量，喜氣洋洋的迎接創造精彩非凡新的一年。

北醫健康管理中心特別推出歲末專案：

【安心健檢專案】，針對欲了解代謝症候群、完整腦及心血管健康狀況與未來得病之風險分析者，提供超高陣列雙球管心臟冠狀動脈電腦斷層DSCT、心臟超音波、頸動脈超音波、完整心血管疾病風險因子評估及重要之血液及腫瘤指標。不妨在這歲末時刻，好好的為自己做個健康總體檢，

請讓北醫健康管理中心一起守護您的健康。

【旗艦健檢專案】以無痛腸胃鏡、耳鼻喉科會診、鼻咽內視鏡、牙科會診、眼科會診、頸動脈超音波、腹部超音波、攝護腺超音波(男)、婦科及乳房超音波(女)，再搭配詳盡的血液篩檢(含血壓、血糖、血脂三高三項)、癌症腫瘤標記。

不妨在這歲末時刻，好好的為自己做個健康總體檢，請讓北醫健康管理中心一起守護您的健康。預約期限：2016年12月1日~2016年12月15日 檢查期限：2016年12月1日~2016年12月31日

健康管理中心 關心您

健康檢查預約專線 電話：(02)2737-2181 分機 8325、1105 (請儘早預約，名額有限，額滿為止)
(詳細活動內容請洽詢本中心，本中心保有修改活動內容之權利)

智慧便民優化流程 手機APP繳費新服務

即日起，本院與台新銀行共同合作，推出手機APP信用卡繳費服務，讓您有效節省排隊繳費時間！請立刻拿起您的手機掃描右方QR Code 下載，簡單幾個步驟立即完成輕鬆繳費新體驗！



操作步驟：*以下為示意圖，以實際情況為準



註冊LETSPAY行動錢包會員

掃描批價單上的一維條碼

輸入密碼並確認付款，即繳費完成、取得領藥號碼

*如有醫療費用相關問題，可撥打02-2737-2181#8164，或請至本院三大樓一樓「聯合服務中心」洽詢。(服務時間：09:00-17:00)
*若有LETSPAY行動錢包使用問題或台新銀行信用卡相關問題，可撥打台新銀行客服專線02-2655-3355洽詢。

體重管理中心

健康減重 快樂享『瘦』的溫馨園地

快樂享瘦減重班

北醫體重管理中心舉辦「減重班」，由醫師、營養師、運動教練指導減重課程，內容包含：建立正確飲食觀念、落實健康有氧運動、測量身體組成、健康體適能評分、享用低卡美味餐點，低卡餐包搭配、群組互動分享，學習正確的減重方式—「聰明吃、快樂動、天天量體重」，選擇健康的食物，養成動態生活習慣，達到有效減重及維持健康體重的成果，遠離三高及慢性疾病！敬請把握機會報名！

近期開班

開課日	營養+運動課(共8週)	時間
12月28日	星期三、五	晚上

> 欲報名或了解詳情請洽體重管理中心或網站資訊

減重成功案例

平常喜歡吃重口味的食物，從小體重很重，試過很多減重方法像是埋線、吃代餐等等，都無法有效瘦下來，連爬樓梯也會喘，體重忽胖忽瘦，媽媽希望我健康、可以瘦下來，於是在媽媽朋友的介紹下，到北醫體重管理中心請徐偉峻醫師為我做減重手術，希望能有效瘦下來。

以前心情不好時會大吃大喝，手術後吃東西容易飽也比較容易控制食量，因此改掉以前用吃來舒壓的習慣，瘦下來可以穿好看的衣服，比以前更有自信，覺得開刀很值得。心情感覺輕鬆很多，雖然也會擔心復胖，但自己有信心可以控制好，覺得自己變得跟以前不一樣，笑容變多也更有自信了！



減重門診

門診時間	一	二	三	四	五	六
上午診 09:00 ~ 12:00	黃宏昌 (減重手術)	王偉 (減重手術)	劉才睿 (非手術減重)	黃宏昌 (減重手術)		王偉 (減重手術)
下午診 14:00 ~ 17:00		王偉 (減重手術) 限約診	李佩芬 (營養減重)	徐偉峻 (減重手術)		
夜診 18:00 ~ 21:00		劉才睿 (非手術減重) 限約診				

體重管理中心專線：(02)2737-2181分機8420、8421或(02)5550-6395

感恩歡慶月

除斑鈣寶石雷射60發+彩衝光1堂+CRP修護導入1堂
C6淨膚雷射4堂+CRP修護導入2堂+晶亮靚白導入1堂

肉毒桿菌小V臉+玻尿酸立體微塑
肉毒桿菌除皺+玻尿酸3D拉提
白金級活顏抗老導入6堂+SCA極緻抗皺活膚導入1堂

美容醫學中心門診時間(第三醫療大樓12樓)
美容醫學醫師門診時間
王國憲醫師：週一上午、週五夜間、週六上午
柯威志醫師：週四夜間
張宜菁醫師：週二上午、週五下午
蔡秀欣醫師：週二下午、週五上午
林明秀醫師：週三下午
吳宜芳醫師：週四下午
呂佳鑫醫師：週二下午

整形外科醫師門診時間
陳志軒醫師：週一夜間
簡雄飛醫師：週三上午
李維棠醫師：週三夜間
張承仁醫師：週四上午

優惠方案洽詢請撥打
(02)6636-7135或
2737-2181分機8215

北醫美容醫學中心

■ 癌症資源中心免費癌症保險諮詢

◎癌症資源中心提供專業保險人員免費癌症／醫療保險諮詢。

◎諮詢內容：

- 癌症／醫療險給付內容、項目及限制
- 申請保險給付流程及必要文件
- 了解治療中如何運用保險給付，以提升生活品質

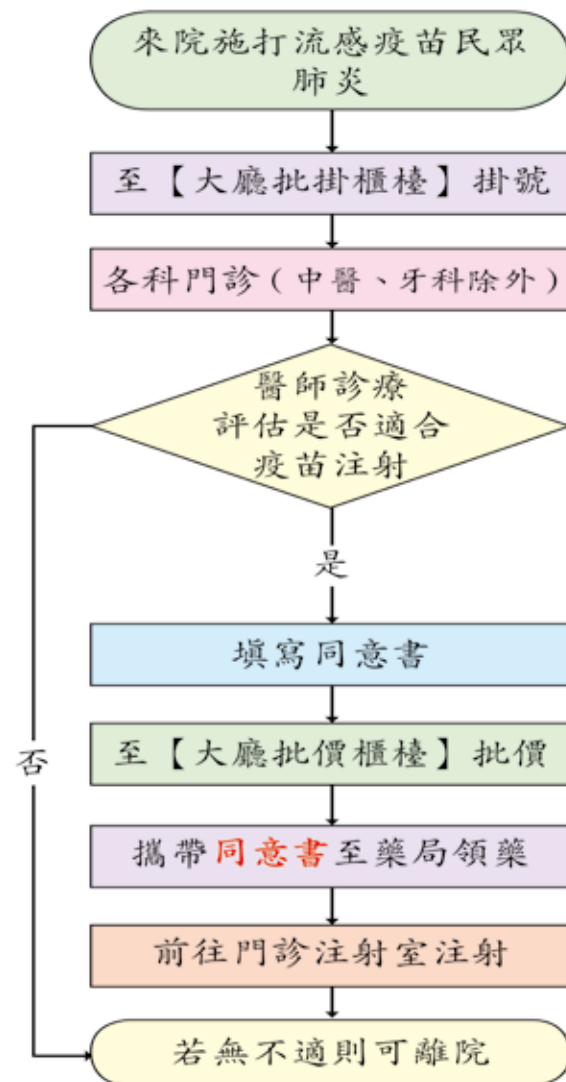
服務時間：星期四14:00-17:00

服務地點：癌症醫院大樓三樓 癌症資源中心志工服務處
洽詢／預約專線：0970-405-410 施香婷社工師

電子信箱：985103@h.tmu.edu.tw



施打流感／肺炎疫苗流程圖



12月1日起，擴大接種對象：
出生滿6個月以上尚未接種之民眾
可公費補助免費施打

(疫苗數量有限，請民眾多加把握)

符合免費疫苗施打資格者亦可看診順便施打

75歲以上老人可同時接種肺炎鏈球菌疫苗(民國30年12月31日前出生)。
75歲以上老人，於65歲以後曾接種過該疫苗者，即不再提供肺炎疫苗接種服務。



105.12.01 繪製

十二月活動講座

■ 衛生教育講座

講題：用藥安全

日期：2016年12月02日(五)下午13:10~13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：胡雪吟 藥師

講題：二代戒菸服務

日期：2016年12月16日(五)下午13:10~13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：呂欣怡 護理師

講題：口腔保健及潔牙技巧

日期：2016年12月21日(三)下午15:30~16:00

地點：第一醫療大樓 2F 牙科候診大廳

講者：邵孔昱 醫師

■ 門診糖尿病講座

講題：中藥與糖尿病

日期：2016年12月09日(五)下午13:10~13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：吳柏鋒 醫師

講題：糖尿病藥物知多少

日期：2016年12月23日(五)下午13:10~13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：陳文倩 藥師

■ 用藥指導講座

講題：用藥安全與藥品檢收

日期：2016年12月02日(五)下午13:10~13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：江宜芳 藥師

講題：正確用藥常識

日期：2016年12月21日(三)下午13:10~13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：林千玳 藥師

■ 窈窕瘦身講座

講題：冬季甩油

日期：2016年12月22日(四)下午13:10~13:50

地點：第三醫療大樓 1F(藥局前)

講者：營養師

■ 小兒科健兒門診—疫苗注射

卡介苗預防注射時間：星期一下午 / 張家堯 醫師
疫苗注射公告：

1. 為因應衛生局疫苗管控，施打卡介苗(BCG)者，一律採集中施打方法。(時間如上公告)
2. 卡介苗有2小時的時效性，新生嬰兒會優先安排看診注射，欲施打其他針劑者，為避免久候，建議改掛它日健兒門診時間，以節省您寶貴的時間。

諮詢電話：(02)2737-2181 轉 8253

■ 2016年10月份捐款芳名錄

3,000,000	微風廣場實業股份有限公司
1,000,000	過莉蓮
500,000	財團法人克緹文教基金會
438,095	西門子醫療設備股份有限公司
300,000	財團法人台北行天宮
250,000	KoreaGinsengCorporation
100,000	郭蕙玉、郭瑞嵩、無名氏
60,000	台灣仁本生命科技股份有限公司
50,000	洪碩香賓
18,750	姜慶武
18,432	興安診所
17,684	捷騰實業股份有限公司
17,438	林暉智
14,681	許明傑
12,000	林陳寶花
11,663	陳俊安
10,000	無名氏
8,921	楊孟儒
7,500	立騰科技有限公司
3,000	陳壽明、白琇娟
2,000	李玲蘭、陳英哲
1,000	林信忠
600	大為早餐店
500	徐梅英、鄭媛元
300	羅華美、楊松苑、李青純、林茂林、林錫鈴、林俊佑、林郁齊

■ 2016年10月份社工基金補助徵信錄

項目	補助對象	補助金額
醫療補助	陳O峰	6,967元
	徐O綱	10,000元
	陳O忠	15,000元
急難救助	戴O月	30,000元
	盧O榮	13,050元
	徐O綱	1,500元
	林O財	4,200元
喪葬補助	蔡O英	10,000元
合計	8人次	90,717元

* 「社工基金 醫療急難專戶」：

捐款管道：歡迎您親至第三大樓1樓社工室，或來電詢問捐款方式，感謝您！

聯絡方式：北醫附醫社工室 (02)2737-2181分機8148

本院收到捐款後會立即為您開立「捐款收據」，請妥善保存以供年度抵扣所得稅使用；承辦單位將於次月門診時刻表上公開表達感謝！

Main table with columns for '科別' (Department), '診察室' (Clinic), and '週一至週六' (Days of the week). It lists various medical departments like 教學門診, 皮膚科, 美容醫學中心, 體重管理中心, 消化系外科, 小兒外科, 大腸直腸外科, 胸腔外科, 急症外傷外科, 整形外科, 心臟血管外科, 乳房外科, 小兒神經外科, 腦、神經外科, 泌尿科, 神經科, 婦產科, and 生殖醫學中心, along with their respective staff members and clinic hours.

12/25 行憲紀念日正常門診、1/1 元旦休診
1/2 元旦翌日正常門診、1/27 除夕上午門診
1/28 初一休診、1/29 初二休診、1/30 初三上午門診

Calendar grid showing dates from 1 to 31, with a large '12' in the center. The grid is color-coded by day of the week.

掛號作業說明

新增 智慧型手機，行動掛號APP
下載資訊
• Android Phone：至Android Market 搜尋「北醫行動掛號」
• iPhone：至App Store 搜尋「北醫行動掛號」

電話掛號

1. 語音電話掛號：
2377-1866 服務時間：24小時全天候
2377-1323
2. 人工電話掛號：2738-0032
服務時間：8:00~16:00 (週六 8:00~12:00)
8:00~9:30 為巔峰時段，請多利用語音與網路掛號。
3. 網路掛號、醫師停代診、看診進度查詢
公告網址：www.tmuh.org.tw

現場掛號

1. 當天門診現場保留號之掛號作業，不論上午、下午或夜間門診一律於上午6:00由觸控式掛號機開始受理，櫃檯8:00繼續提供服務。
2. 掛號截止時間：上午11:00 下午4:00 夜間8:00

觸控式自動掛號機

全天24小時接受「預約掛號」本日門診(現場掛號)開始時間為早上6點，各看診時段掛號截止時間為：
上午診11:00掛號截止
下午診16:00掛號截止 *週六15:00掛號截止*
夜間診20:00掛號截止
*機器異常時，請聯絡門診組，分機8144

語音掛號當診預約受理時間

上午診：10:30掛號截止
下午診：15:00掛號截止
夜間診：19:00掛號截止

到診時間

上午門診：9:00~11:30
下午門診：14:00~16:30 *週六14:00~15:30*
夜間門診：18:00~20:00

備註

1. 初複診請攜帶健保卡及身分證核檢後發還
2. 牙科預約電話：27372181~3211

看診時間

上午門診：9:00~12:00
下午門診：14:00~17:00 *週六14:00~16:00*
夜間門診：18:00~20:30

※診間號『A』在第三醫療大樓，診間號『C』在第二醫療大樓，診間號『D』在第一醫療大樓
※延診：空白處為上一個午別門診繼續看診使用(因已超過負荷，無法接受新掛號)

Table with columns for Department (科別), Clinic (診察室), Day (週一至週六), and Time (上午, 下午, 夜間). Rows include various medical specialties like Pediatrics, Family Medicine, Otorhinolaryngology, Gastroenterology, Cardiology, etc.

掛號作業說明 注意事項

- 1. 預約期限四星期內，初診電話語音預約者就診當日請先到櫃台辦理報到手續。
2. 預約掛號者一律在上午11時30分，下午4時30分，晚上8時前至診察室看診後，批價時一併繳交掛號費及部分負擔金額。
3. 預約後無法於當日就診者，請利用人工預約專線辦理取消，以免被列入爽約。
4. 牙科及各科特殊檢查均需由醫師簽囑安排後方得辦理預約。
5. 門診時間表所列醫師，如遇醫師臨時公出、休診可能有所變動請見諒。
6. 本院掛號處大廳設有觸控式掛號機，請多加利用。
7. 星期日休診，急診24小時照常看診。

診斷證明書申請流程

- 1. 第一次開立診斷證明書：
(1) 掛號後，至診間候診，醫師診察時，向醫師說明申請用途，(如需英文診斷證明書請事先告知醫師)。
(2) 至批價櫃檯批價繳費，並告知所需份數。
(3) 至一樓「關防用印」櫃檯蓋關防。
2. 已開立過診斷證明書，三個月內回來申請。
(1) 請直接到「關防用印」櫃檯，請告知診斷證明書的「流水編號」或是「開立日期」。
(2) 繳費後直接取件。

外籍看護工「診斷證明書及巴氏量表作業流程」

- 1. 門診掛號後，需經門診由醫師評估病況及符合一年內看診4次以上者，方可進行評分及診斷書開立，完成後再由第二位醫師進行評估。
2. 持門診批價單至掛號櫃繳費。
3. 申請表完成後由本院寄送至長照中心與病人。

病歷影本之申請作業

- 1. 申請方式：可至櫃檯申請。
2. 申請資格：
(1) 病人本人(或監護人)持身份證明申請；本人申請時得持有照片之健保卡作為身份證明文件。
(2) 病人之配偶、直系血親及代為申請者需持雙方身份證(或戶口名簿)、圖章及病人親自簽署之書面同意文件(需載明委託意旨及範圍)(重症昏迷、死亡、未成年者其監護人免附)或本院「病歷資料影印委託同意書」提出申請。
3. 申請書及委託書可於本院網站就醫指南中下載 http://www.tmu.org.tw

申請時間：
上班時間內，
週一至週五：09:00~17:30(日間)；
18:00~21:00(夜間)；
週六：09:00~13:00

影印病歷作業時間：
1. 檢驗(查)報告及病歷摘要：1~3工作天
2. 全本病歷：1~14工作天

服務諮詢電話

志工服務：27372181-8118、8117
急診服務：27372181-8101
轉診服務：27359903
意見反應專線：27375593
藥物諮詢：27372181-8130、8133
健康諮詢：27387416
癌症篩檢：27372181-1114、8223、3936、3937

※診間號『A』在第三醫療大樓，診間號『C』在第二醫療大樓，診間號『D』在第一醫療大樓
※延診：空白處為上一個午別門診繼續看診使用(因已超過負荷，無法接受新掛號)

Table with columns for Department (科別), Clinic (診察室), and days of the week (週一至週六). Rows include various medical specialties like Allergy, Internal Medicine, Hematology, Oncology, and Orthopedics.

新版 電話語音掛號系統使用說明

新版英文字碼轉換數字代碼對照表，詳如下列：

Grid of letters and numbers for the phone system: A 01, H 08, O 15, V 22, B 02, I 09, P 16, W 23, C 03, J 10, Q 17, X 24, D 04, K 11, R 18, Y 25, E 05, L 12, S 19, Z 26, F 06, M 13, T 20, G 07, N 14, U 21.

例：身份證號碼為 A123456789，則應輸入 01123456789 以十一碼鍵入。 A 後9碼

操作步驟

- 1. 請輸入您需要的語言
2. 請輸入您需要的功能
3. 請選擇使用身份證或病歷號碼
4. 請輸入您的身份證號碼或病歷號碼
5. 請輸入確認鍵
6. 請輸入月份日期
7. 請輸入午別
8. 請輸入醫師代號
9. 請輸入確認鍵
10. 語音回報處理結果

語音系統快速掛號"9"操作說明

- 1. 選擇「身分證號」共20碼：身分證號共11碼+月份日期共4碼+午別共1碼+醫師代碼共4碼。
2. 選擇「掛號證」17碼：病歷號共8碼+月份日期共4碼+午別共1碼+醫師代碼共4碼

※診間號『A』在第三醫療大樓，診間號『C』在第二醫療大樓，診間號『D』在第一醫療大樓
※延診：空白處為上一個午別門診繼續看診使用(因已超過負荷，無法接受新掛號)

Table with columns for 科別 (Department), 診察室 (Clinic), 週一至週六 (Days of the week), and 上午/下午/夜間 (Time slots). Includes departments like 傳統醫學科 (Traditional Chinese Medicine), 眼科 (Ophthalmology), 家醫科 (Family Medicine), 精神科 (Psychiatry), 內科 (Internal Medicine), 牙科 (Dentistry), 口腔癌篩檢 (Oral Cancer Screening), and 諮詢門診 (Consultation). Includes doctor names and phone numbers.

批價作業說明 (Price Adjustment Statement)
新增 智慧型手機, 行動APP繳費 (New: Smart Phone, Mobile APP Payment)
信用卡繳費新體驗 (New Experience with Credit Card Payment)
QR code 下載資訊 (QR code Download Information)
Includes QR codes for iOS and Android.

收費標準一覽表 (Fee Schedule)
Table with columns: 項目名稱 (Item Name), 健保身份 (Health Insurance Status), 自費 (Out-of-Pocket).
Includes categories: 門診 (Outpatient), 急診 (Emergency), 住院 (Inpatient), 診斷證明書 (Medical Certificate), 其他 (Others).

門診參考症狀指引 (Outpatient Reference Symptom Guide)
請參閱本院網站中http://www.tmu.org.tw/就醫指南/門診服務/病症參考 (Please refer to the hospital website for medical guides, outpatient services, and symptom references.)

臺北醫學大學 附設醫院 (Taipei Medical University Affiliated Hospital)
院址: 臺北市信義區吳興街252號 (Address: No. 252, Wuxing St., Xinyi Dist., Taipei City)



宗旨 (Mission): 以創新、卓越、尊重生命的理念, 達成醫學大學附設醫院教學、研究、服務之使命 (Innovation, excellence, respect for life... mission of teaching, research, service).
願景 (Vision): 成為國際一流的大學醫院 (Become a first-class international university hospital).
目標 (Goals): 教學 (Teaching), 研究 (Research), 服務 (Service), 社區 (Community).

※診間號『A』在第三醫療大樓, 診間號『C』在第二醫療大樓, 診間號『D』在第一醫療大樓
※延診: 空白處為上一個午別門診繼續看診使用(因已超過負荷, 無法接受新掛號)

大樓別	科別	診察室	週一			週二			週三			週四			週五			週六		
			上午	下午	夜間	上午	下午	夜間	上午	下午	夜間	上午	下午	夜間	上午	下午	夜間	上午	下午	
第一大樓二樓	家庭牙醫科 <small>(此列醫師開放網路掛號)</small>		黃瓊芳	黃瓊芳	陳佩璇	陳佩璇	呂宜蓉	呂宜蓉	黃瓊芳	朱柏彥	顏秀儒	呂宜蓉	顏秀儒	呂宜蓉	林光勳	林光勳	黃瓊芳	呂宜蓉	陳佩璇 <small>(矯正科診區)</small>	
	家庭牙醫科					呂宜蓉 <small>(限約診)</small>		鄭信忠 <small>(限約診)</small>	呂宜蓉 <small>(限約診)</small>					呂宜蓉 <small>(限約診)</small>	黃瓊芳 <small>(限約診)</small>	黃瓊芳 <small>(限約診)</small>		鄭信忠 <small>(限約診)</small>		
	牙體復形科		黃瓊芳	黃瓊芳											洪景明 <small>(限約診)</small>		林光勳			
	牙髓病科 <small>(此列醫師開放網路掛號)</small>				張俊偉					張俊偉				洪維疆	洪維疆					
	牙髓病科 <small>(此科為特別門診，只接受預約，不開放現場掛號)</small>		張俊偉	洪景明		洪維疆	洪維疆		洪維疆		洪維疆	張俊偉	洪景明		王秀慧	洪景明		洪維疆		
	牙周病科 <small>(此列醫師開放網路掛號)</small>		呂炫堃	李長祐	李長祐	呂炫堃	呂炫堃	鍾文宸	李長祐	吳慶榕	李長祐	李長祐	鍾文宸	鍾文宸	呂炫堃	吳慶榕	鍾文宸	李長祐	鍾文宸	
	牙周病科			鍾文宸		吳慶榕			吳忠憲 <small>(限約診)</small>				李長祐		熊晶如 <small>(限約診)</small>	鍾文宸		鍾文宸		
	廣復牙科 <small>(兩列醫師開放網路掛號)</small>		陳玫秀	廖培培	廖培培	林哲堂	阮柏凱		廖培培	阮柏凱	阮柏凱	陳玫秀	阮柏凱		林哲堂	阮柏凱	阮柏凱			
	廣復牙科		馮聖偉 <small>(矯正科診區)</small>			顏秀儒 <small>(矯正科診區)</small>							廖培培 <small>(矯正科診區)</small>		顏秀儒 <small>(矯正科診區)</small>			顏秀儒		
	廣復牙科		阮柏凱	陳玫秀 <small>(限約診)</small>		馮聖偉	陳玫秀 <small>(限約診)</small>		阮柏凱	廖培培 <small>(限約診)</small>		廖培培	陳玫秀 <small>(限約診)</small>	顏秀儒	馮聖偉	顏秀儒 <small>(限約診)</small>		陳玫秀		
	廣復牙科		廖培培				顏秀儒 <small>(限約診)</small>		陳玫秀 <small>(限約診)</small>	陳玫秀 <small>(限約診)</small>		顏秀儒 <small>(矯正科診區)限約診</small>	顏秀儒							
	廣復牙科							郭尚倫 <small>(限約診)</small>	盧威佐 <small>(限約診)</small>											
	齒顎矯正科 <small>(此列醫師開放網路掛號)</small>				陳佩璇 <small>(家庭牙科診區)</small>	陳佩璇 <small>(家庭牙科診區)</small>	陳佩璇	鄭信忠		陳佩璇	蔡吉陽						蔡吉陽	陳佩璇	鄭信忠	陳佩璇
	齒顎矯正科						鄭信忠	陳佩璇 <small>(限約診)</small>		蔡吉陽	陳佩璇 <small>(限約診)</small>									
	特殊需求者 口腔照護門診 <small>(此列醫師開放網路掛號)</small>					黃瓊芳	黃瓊芳 <small>(限約診)</small>		鄧乃嘉				鄧乃嘉		蔡恒惠	黃瓊芳 <small>(限約診)</small>				
	兒童牙科 <small>(此列醫師開放網路掛號)</small>		兒童 牙科醫師	陳瑋玲	陳瑋玲		張凱茹		兒童 牙科醫師	鄧乃嘉	蔡恒惠	鄧乃嘉	兒童 牙科醫師	趙子婷		蔡恒惠	蔡恒惠	兒童 牙科醫師		
	兒童牙科		楊淑吟 <small>(專科/限約診)</small>											張毓珊 <small>(限約診)</small>	兒童 牙科醫師			李欣育 <small>(雙週看診)</small>		
	兒童牙科				張毓珊 <small>(限約診)</small>															
口腔顎面外科 <small>(此列醫師開放網路掛號)</small>		吳家佑	吳家佑	祁力行	彭伯宇		顏明良	吳智偉		吳家佑	顏明良	吳家佑	彭伯宇	張文乾	顏明良	顏明良	顏明良			
口腔顎面外科											祁力行							彭伯宇 <small>(限約診)</small>		
口腔顎面外科		方家恩				口腔 外科醫師		劉定國 <small>(限約診)</small>	劉定國		黃騰毅									
顫顎障礙門診			李怡祥		吳慶榕				吳慶榕 <small>(限約診)</small>						吳慶榕 <small>(限約診)</small>					
口腔臨床診斷及病理		林永和 <small>(限約診)</small>																		
特別門診(限約診) 雷射醫師 <small>(吳啟明/陳忠明/廖吉弘)</small>	A	顏明良	呂炫堃			林哲堂		張俊偉	王大源		吳家佑			王大源						
	B		阮柏凱		廖培培	彭伯宇		鍾文宸	李長祐											
	C					馮聖偉		雷射醫師	呂宜蓉											
		口腔衛教、口顏疼痛及口腔黏膜：黃瓊芳、呂宜蓉、林光勳； 正顎手術：蔡吉陽、鄭信忠、彭伯宇、劉定國、吳家佑、顏明良； 兒童塗氟：鄧乃嘉、蔡恒惠、張凱茹、陳瑋玲； 人工植牙：黃瓊芳、呂宜蓉、彭伯宇、吳家佑、顏明良、呂炫堃、吳慶榕、李長祐、鍾文宸、陳玫秀、阮柏凱、林哲堂、馮聖偉、廖培培																		

歡迎搭乘

臺北醫學大學附設醫院
免費接駁車



◎信義松山線
 行駛時間：週一至週五北醫首班8:20、
 松山首班7:30、末班 20:25，
 週六末班15:40 約40-45分鐘一班
 行駛路線：去程：本院→捷運象山站2號出口→
 國稅局宿舍(信義路六段)→松山商職(信義路六段)
 →永春公寓(松山路)
 回程：後山埤站(永吉路)(可上下車)→松山前站(可上下車)→永吉國小(松山路296號前)→永春公寓(松山路)→松山商職(松山路598號前)→國稅局宿舍(信義路六段)→捷運象山站(3號出口往前之避車彎)→北醫(終點)

◎捷運市政府線
 行駛時間：週一至週五07:00~21:30
 (19:30後，每30分鐘一班)；
 週六07:00~16:00約每10分鐘一班
 行駛路線：北醫→松智公園(信義松智路口)→
 市政府(新舞台)→捷運市府站2號出口(統一
 阪急門口)→市政府(松智路)→北醫

◎捷運六張犁線
 行駛時間：週一至週五08:00~20:30
 週六08:00~16:00，約每15分鐘一班
 離峰時間約30分鐘一班
 行駛路線：北醫→信安街120-2號前(僅供下車)
 →和平東路/信安街口嘉興公園(僅供下車)→捷
 運六張犁站→崇德街/嘉興街口(僅供上車)→北醫

備註：星期日及例假日停駛
 免費接駁車詳細時刻表請至本院網站查詢
<http://www.tmu.org.tw>

交通資訊

■ 捷運
 搭乘信義線至「台北101/世貿站」：藍5、22、33、37、38、226、266、288、欣欣客運1至「台北醫學大學站」
 搭乘板南線至「市政府站」：轉乘北醫附設醫院免費接駁車、藍5、市民小巴7、266、288至「台北醫學大學站」
 搭乘文湖線至「六張犁站」：轉乘北醫附設醫院免費接駁車、欣欣客運1至「台北醫學大學站」；欣欣客運611、板基客運至「吳興街口站」

■ 公車
 台北醫學大學站：藍5、市民小巴7、22、33、37、38、226、266、288、欣欣客運1
 吳興街口站：284、欣欣客運611、新店客運、福和客運

■ 開車
 北二高、台北聯絡道下交流道→基隆路口右轉信義路→至松智路右轉→直達北醫附設醫院

※診間號『A』在第三醫療大樓，診間號『C』在第二醫療大樓，診間號『D』在第一醫療大樓
 ※延診：空白處為上一個午別門診繼續看診使用(因已超過負荷，無法接受新掛號)