



▲ 北醫附醫重視員工關懷，新春期間發放春節紅包，感謝同仁一年來的辛勞。

【全人關懷】

從員工關懷看疫情期間的心理健康

【節日專題】

揭開慢性骨盆疼痛的元凶

提肛肌筋膜炎

讓多元治療助您擺脫子宮肌瘤的困擾

遺傳性婦癌 基因檢測與遺傳諮詢



一間珍惜每個生命的醫院



Facebook



YouTube



新任主管介紹



婦科主任
金宏諺

現職

- 臺北醫學大學附設醫院婦科主任暨婦產科專任主治醫師
- 臺北醫學大學專任助理教授

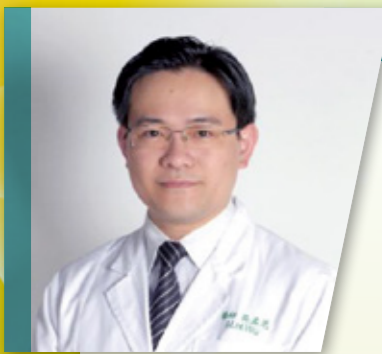
學歷

- 高雄醫學大學醫學士

專長

- 婦女尿失禁及微創手術
- 子宮膀胱脫垂症
- 陰道整形及功能重建手術
- 婦女頻尿、急尿症
- 間質性膀胱炎
- 子宮鏡及腹腔鏡微創手術
- 婦女慢性骨盆疼痛症
- 婦科肌瘤微創手術

門診時間：週一上午、週四夜間、週五上午/下午、週六上午



院長室創新前瞻中心
主任 **吳孟晁**

現職

- 臺北醫學大學附設醫院院長室創新前瞻中心主任
- 臺北醫學大學附設醫院脊椎骨科主任暨專任主治醫師
- 臺北醫學大學醫學系專任助理教授

學歷

- 臺北醫學大學醫學系醫學士
- 長庚大學臨床醫學研究所博士

專長

- 脊椎疾病
- 骨質疏鬆
- 醫材研究
- 骨癒合
- 生醫創新Biodesign
- 人工智慧

門診時間：週一上午、週三上午、週五下午



院長室創新前瞻中心
副主任 **吳忠哲**

現職

- 臺北醫學大學附設醫院院長室創新前瞻中心副主任
- 臺北醫學大學附設醫院神經外科專任主治醫師

學歷

- 美國加州史丹佛大學 Biodesign Global Faculty-in-training (GFIT)
- 國防醫學大學醫學科學研究所博士
- 美國加州柏克萊大學腦神經生物及電腦科學雙學士

專長

- 頸椎手術
- 腦瘤手術
- 頭部外傷
- 新創評估

門診時間：週四上午、週五下午/夜間

北醫附醫 3 月 健康報

MAR. / 2022

宗旨 Mission

以創新、卓越、尊重生命的理念，達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

願景 Vision

成為國際一流的大學醫學中心

核心價值 Values

以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

目標 Goal

建構智慧醫院及健康照護生活圈，提供五全的醫療照護

※ 五全：全人、全家、全隊、全程、全社區

發行人：邱仲峯

總編輯：張君照 蕭淑代

張承仁（執行總編輯）

編輯顧問：曾頌惠 蔣永孝 魏柏立

吳玉琮 張詩鑫 王偉

編輯委員：周百謙 蘇秀悅 黎書亮

林子閔 黃姚儒 林麗卿

李山任 陳文倩 游凱宇

蔡昇峰 蘇柏璇 林冠伶

執行編輯：黃仲毅 吳雅真 尤櫻儒

林相美 蔡易庭 張淑慧

攝影：曾光洵



健康報電子版



健康報問卷調查



院址：11031 臺北市信義區吳興街252號

電話：(02)2737-2181

官網：http://www.tmu.org.tw

版權所有，非經本刊及作者同意

請勿做任何形式之轉載

目錄 | CONTENTS

2	全人關懷	
2	從員工關懷看疫情期間的心理健康	鐘國軒
4	院級中心	
4	追求卓越 接軌國際 打造全方位國際醫療服務	蔡尚娟
6	節日專題	
6	揭開慢性骨盆疼痛的元凶 提肛肌筋膜炎	金宏諺
8	讓多元治療助您擺脫子宮肌瘤困擾	謝漢衡
10	遺傳性婦癌 基因檢測與遺傳諮詢	廖敏華
12	自帶美肌的秘密 美顏針灸找回年輕的自己	陳亭霓
14	不可不知的牙齒小常識	林冠伶
16	健康保健	
16	尚氣？疝氣？腹腔鏡疝氣修補手術介紹	戴定恩
18	中醫調體質助您減重不復胖	蘇柏璇
20	健康報報	
20	戴口罩悶壞皮膚保養秘訣大公開	美容醫學中心
21	您知道自己適合哪種減重方式嗎？	體重管理中心
22	「呵護女性」健檢專案	健康管理中心
23	活動快訊	
23	三月活動講座	
24	捐款芳名錄 / 社工基金補助徵信錄	
25	預立醫療照護團體諮商活動	



從員工關懷看 疫情期間的 心理健康

文 / 北醫附設醫院
員工關懷中心主任
鐘國軒



COVID-19疫情全球蔓延迄今，不禁讓我們思想，儘管現代科技、醫學不斷進步，原以為是巨人的我們，面對微小如病毒般的攻擊，仍難免有潰不成軍之感。戰戰兢兢、且戰且走了一段時日，在檢疫能量、防護能量與醫療能量漸趨足備之下，2021年的秋冬之際，似見柳暗花明之契機。

回顧2021年入夏前臺灣爆發的大量社區傳播，不得不讓全國上下，乃至所有醫療院所嚴陣以待。不管是診斷還是治療甚或預防措施的不確定性，考驗醫療單位所有員工的抗壓與應變能力。身為醫院的員工，與一般民眾面臨疫情威脅時的不同是，逃避或自我隔離，將不會是醫院員工的選項，只有在醫療的場域上克盡職責而已。不單單是生理戰要面對，或許有親歷戰場的人才更有感受，戰事一旦持久，人心的浮動或許更是最後成敗的關鍵，心理戰萬萬不可輕忽。

員工此時呈現的心理狀態變化可能涵蓋個人、親友、同儕、以及機構等面向：「要我上前線可以，醫院給我的保護與防護夠嗎？」、「排班因為疫情亂了，我根本沒辦法調整好我的作息」、「為什麼有些單位防護等級比較高？難道我的單位就不危險嗎？」、「疫苗為什麼是其他單位先打？」、「說要分倉分流，可是人力就是不夠」、「我不敢回家，萬一我傳染給家人怎麼辦？」、「我若因工作染疫，醫院會怎麼照顧我？」、「防疫工作多了，我能因此得到相應的報酬？」、「原本業務少了，我能因此得到相應的補償？」，凡此種種，會讓人的心智在情緒、行為、思考、與生理等層面上產生壓力，若因應失當，將對身心健康造成一定的衝擊。

此段期間啟動的員工關懷，其實在在展現的院方重視員工的態度。除了有效穩固軍心外，也正式在110年10月1日催生成立了員

工關懷中心（Holistic care center for faculty and staff），以創新的「全人全面韌性模式架構」（Holistic and Universal Model of Resilience, HUMOR framework），來推動此一員工關懷的重大工程。

韌性（Resilience），或稱恢復力、復原力、彈性，其核心意涵，實為「儘管遭逢顯著困境，仍能有效因應」。而個人的韌性，需要由全人的角度平衡觀照，在身體復原力、心理韌性、靈性韌性與社會韌性等面向，找到最佳方程式，以獲得四種韌性的核心能力（abilities to respond, to monitor, to learn and anticipate；適當反應、隨時檢視、學習反饋、前瞻準備）。以韌性為核心來推動，就是告訴我們，遇到困境難免會受挫、多少會抱怨，但做出適當反應，並隨時檢視自己與同儕的狀態互相扶持，就能透過反饋而有所學習成長，進而在每次的學習中為下一階段的挑戰做好事前的準備。

盼望我們都能在疫情期間，藉由院方承諾的員工關懷，照亮溫暖我們每一位同仁，讓所



有同仁得以保持高度韌性，不但擁有健全的身心靈社全人健康，更能透過疫情的考驗，為自己的人生再次寫下奮勇蛻變的一頁。

一間珍惜每個生命的醫院，
員工關懷中心關懷您的全人康健！

諮詢協助請撥打：

- 1.院內專線3344 (週一到週五 08:00-17:00)
- 2.衛生福利部1925疫情安心專線 (24小時)





追求卓越 接軌國際 打造全方位 國際醫療服務

文 / 北醫附設醫院
君蔚國際醫療中心
蔡尚娟

坐落於臺北市信義區，臺北醫學大學附設醫院不僅是在地居民信賴的好厝邊，亦是來臺旅客、旅居臺灣的外籍人士就醫時的首選，為了協助外籍人士免除語言隔閡、異鄉患病的不安情緒，「君蔚國際醫療中心」順勢而生，最初的使命即為使外籍人士在臺就醫，就像在家鄉看醫生一樣親切無隔閡。



▲ 君蔚國際醫療中心專員服務。

君蔚國際醫療中心特色

- ◆ 國際級醫療團隊及儀器設備 ◆
- ◆ 舒適隱密的就診空間 ◆
- ◆ 親切的護理人員及國際醫療專員 ◆

疫情下的國際醫療

2020年初，新冠肺炎（COVID-19）席捲全球，各國紛紛關起國門防止疫情蔓延，曾經熱絡的跨國就醫也因此中止。然基於人道考量及本土疫情趨緩，對於疫情前即在臺治療的病人們，在遵守嚴格防疫規範的但書下，仍是秉持「醫療無國界」，並因此救治許多在當地幾近不可能的疾病。

有「千島之國」之稱的印尼，島與島之間的醫療資源分配不均，更是因為新冠疫情而人人自危，患病卻求助無門。來自印尼第三大城棉蘭的羅女士，因乳房摸到硬塊而在當地檢查出乳房腫瘤，雖無進一步作病理解，但因不適症狀不斷，求助君蔚國際醫療中心協助申請人道就醫簽證，順利抵臺。經過21天完整隔離及2次核酸陰性結果，順利入院進行治療，並經由本院血液腫瘤科專家確診乳癌第四期。在接受化學治療半年後，順利以手術方式切除病灶，延續其生命。

醫療軟實力 外交硬起來

除持續服務國際病人來臺救治，臺北醫學大學及附設醫院自2009年起，承接外交部的醫療交流計畫，長期派遣醫療團在非洲的唯一邦交國「史瓦帝尼王國」（前身為史瓦濟蘭王國），舉辦義診、公共衛生研究、醫事人員臨床培訓等交流，雙向交流成果屢獲史國官方於國際場合為我國發聲，堅定鞏固盟友關係。此交流成果並獲2020年SNQ銀獎肯定。

更甚者，駐地醫療團的二位團長長年於當地服務，與當地醫療團隊及病人培養出深厚的情感，將青春年華貢獻在一萬一千公里之外的異邦，更因此榮獲第二屆國際醫療典範獎，是「醫者無國界」的最佳典範。

作為病人及醫療端的橋樑，君蔚國際醫療中心將秉持初衷，持續為全世界的病人服務。



▲ 廖學聰團長（右）為史國民眾檢查。

▼ 史國醫療團合照。





揭開慢性骨盆疼痛的元凶 提肛肌筋膜炎

文 / 北醫附設醫院

| 婦科主任 **金宏諺**

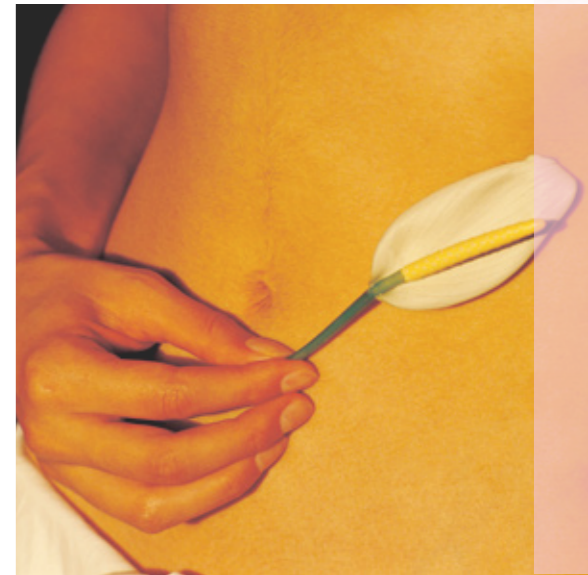
慢性骨盆疼痛(下腹痛)是近年來相當困擾婦女的疾病！根據統計，有十分之一的子宮切除患者是因為慢性的骨盆疼痛所引起。一般民眾對骨盆疼痛的病因多半認為是子宮肌瘤或骨盆腔發炎，但可悲的是有許多的病患當切除子宮後，骨盆疼痛依然沒有得到緩解。

隨著婦女泌尿醫學的發展，「骨盆底肌肉筋膜炎」逐漸出現在報章雜誌上。但很多民眾對這種疼痛仍是陌生的。說的直白些，「骨盆底肌肉筋膜炎」就是提肛肌肌肉筋膜炎。這種肌肉發炎與引起脖子僵硬、肩膀痠痛的「肩頸肌肉筋膜炎」相同。以往傳統的觀念，只要女性下腹痛，多半認為與子宮和卵巢有關，殊不知背後的元凶才是位於骨盆深部的提肛肌。

舉例說明：子宮卵巢是山谷的位置，那麼骨盆提肛肌的位置就從山谷到山腰這一片山坡地。從腹部看，恥骨正上方的位置是子宮卵巢，而腹股溝下方的位置就是提肛肌所在。當提肛肌肌肉疼痛時，病人主要的臨床症狀就是下腹部或骨盆區域疼痛！由於疼痛是從內部輻射出來，常讓病人摸不到痛點，也說不出個所以然。除了下腹部或腹股溝區域的悶痛外，這種痛還可能轉移到大腿股骨、大腿內側、外陰部、後背尾椎等區域。所以常常讓病人奔波在骨科、神經外科和復健科，卻徒勞無功。如前所述，在以往常被誤判為骨盆腔發炎的所引起的痛，吃了一大堆抗生素，

但是骨盆發炎就是不會好，因為抗生素的使用並不能減緩肌肉疼痛，這也讓許多病人一直徘徊在婦產科門診仍無法改善。

由於提肛肌對排尿功能佔有舉足輕重的影響。所以當提肛肌筋膜炎時，除了造成骨盆痛外，也會引起許多小便問題。例如：頻尿(病人總覺得一直想小便)、殘尿感(一直有小便解不乾淨的感覺)、下墜感(陰道口有東西掉出來的感覺)、尿道痠痛感、脹尿時下腹痠痛等等…。這些臨床症和膀胱尿道炎、膀胱過動症和間質性膀胱炎類似，無法用抗生素、膀胱放鬆劑和膀胱玻尿酸來緩解提肛肌筋膜炎的痠痛，所以病人常被當成是膀胱疾病治療了老半天卻無效。



「提肛肌筋膜炎」的麻煩還不僅於此。由於不容易找到源頭或被誤診為其他膀胱疾病，長時間的疼痛造成病人的焦慮、憂鬱和失眠。根據統計，超過半年以上的疼痛或泌尿道的症狀，容易引起病人的身心問題。而焦慮、憂鬱等精神的緊張又加重了疼痛和一些小便症狀的感覺。常讓醫師分不清到底是疼痛造成了身心的問題，還是身心問題放大了疼痛。在門診中看到許多病人深陷在這些疾病的痛苦中，甚至萌生自殺的念頭。所以「提肛肌筋膜炎」的治療除了婦女泌尿專科的特別處置外，我們也需要身心科醫師的幫忙。

藉此特刊揭開「提肛肌筋膜炎」神秘的面紗，希望讓許多求助無門的慢性骨盆疼痛病患，能正確的找出病因的元凶，進而對症狀做有效的治療！

作者 介紹

主治專長

- 婦女尿失禁及微創手術
- 婦女慢性骨盆疼痛症
- 間質性膀胱炎
- 陰道整形及功能重建手術
- 婦女頻尿、急尿症
- 子宮膀胱脫垂症
- 婦科肌瘤微創手術
- 子宮鏡及腹腔鏡微創手術

門診時間

週一上午、週四夜間、週五上午/下午、週六上午



讓多元治療助您 擺脫子宮肌瘤困擾

文 / 北醫附設醫院

藥劑部藥師 謝漢衡

在婦產科中，子宮肌瘤是成年婦女最常見的腫瘤疾病之一，也是最常見的婦科手術，有人稱之為「婦科第一瘤」。根據統計，30歲以上婦女發生率為20%，40至50歲女性發病率最高，可達50%至77%之多，最常見的骨盆腔良性腫瘤，且隨著生育年齡增加而有上升的趨勢，肌瘤引起的相關問題常會給許多女性帶來諸多困擾，例如：經痛、月經出血量增加、房事困難、易流產、不孕等。讓我們一同來了解這個常見又惱人的問題：

造成子宮肌瘤的原因	產生子宮肌瘤的危險因子	子宮肌瘤常伴隨以下症狀／風險
基因 荷爾蒙（黃體素、雌激素） 生長激素	年齡（直到停經後） 初經過早 家族病史 種族 肥胖 飲食（肉類過多）	出血量異常 下腹疼痛或紧迫感 頻尿 便秘 降低懷孕率及著床率 流產率上升

雖然子宮肌瘤屬於腫瘤的一種，但目前已經有許多治療方法，包括藥物、手術都可以改善問題。另一方面曾懷孕的婦女、適當充分的運動，都可以降低罹患的風

險。並且大多數只要定期追蹤、或依照醫師指示服藥，並不會對生活產生影響。只有在肌瘤過大，可能會伴隨著壓力並有頻尿或是便秘的症狀，或者發生急症時，可以與醫師討論是否需要手術處理。以下為各位簡介常用於治療子宮肌瘤或控制症狀的藥物。

商品名 / 學名 / 劑量	注意事項
荷爾蒙抑制劑（縮小肌瘤 / 抑制肌瘤生長）	
Leuplin Depot / Leuprolide/3.75mg,11.25mg	需評估骨質密度，為長效針劑
Zoladex/Goserelin/3.6mg,10.8mg	局部注射一次，必須連續使用
Visanne/Dienogest/2mg	和其他避孕荷爾蒙藥物不可併用，常見副作用有乳房不適、情緒低落、痤瘡
Duphaston/Dydrogesterone/10mg	使用前應先釐清異常出血的原因，有憂鬱症、肝功能異常者應嚴加監控，乳糖不耐症患者禁用此藥
Fuan/ Medroxyprogesterone/5mg	偶有腸胃不適，食慾不振等現象，懷孕或可能懷孕者勿服用，有嚴重肝疾病者禁忌使用
Mirena/Levonorgestrel/子宮內投藥， 20µg/24hrs	產後尚未恢復正常月經者、哺乳期或45歲以上婦女不宜使用，應定期回診觀察，計畫懷孕者取出六個月後方可受孕
口服避孕藥例如 Yaz/ Drospirenone 3mg + Ethinyl estradiol 0.02mg	有嚴重血栓病史或風險的，請務必諮詢醫師
減少出血 / 止痛	
Ergot/ergometrine /0.2mg	可減少出血量，需監測血壓
Transamine/Tranexamic acid/250mg	可減少出血，有血栓患者、腎衰竭患者慎用
NSAID(非固醇類止痛藥)例如 Ponstan/Mefenamic acid /250mg	減少出血及止痛，副作用有腸胃不適

請務必注意：這些藥品大多是屬於處方藥品，若尚未經過診斷及評估醫師藥師指示擅自購買使用，可能造成身體危害。若有關於用藥相關問題，都歡迎掛號諮詢本院婦產科，或用藥諮詢專線：02-27372181轉分機8132（9:00-17:00）、8130（24小時）。



遺傳性婦癌 基因檢測與遺傳諮詢

文 / 北醫附設醫院
| 癌症中心遺傳諮詢師
廖敏華

大多的婦科癌症是由後天因素，環境污染、飲食、生活習慣或壓力等引起的，少數約15%的患者是因為家族基因遺傳所引起的，遺傳性婦科癌症大致可以分為兩個面向來討論，分別是卵巢癌與子宮內膜癌，這兩種癌症的相關基因與發病風險略有不同，希望能藉由本篇簡單的介紹，協助家中有相關病史的民眾更能了解自身風險，提前做好預防與準備。

遺傳性卵巢癌

遺傳性卵巢癌不只與家族性乳癌相關，也和遺傳性大腸癌家族的基因有關，所以帶有乳癌相關基因如BRCA1/2突變，或是遺傳性大腸癌相關基因MLH1, MSH2, MSH6, PMS2等的人，除了乳癌與大腸癌之外，罹患卵巢癌的風險也較一般人高，另外還有胰臟癌高度相關的基因PALB2突

變也會提高發生卵巢癌的風險。因此家族中有相關基因的民眾，除了注意乳癌、大腸癌、胰臟癌等問題，也要注意卵巢癌的發生，建議定期到婦科進行卵巢超音波檢查，才能及早發現異常進行治療。對於生育年齡的婦女，也可以提早規劃生育，一旦卵巢發生病變，治療時較不用考慮日後的生育問題。

遺傳性子宮內膜癌

遺傳性子宮內膜癌與大腸癌相關性比較高，與乳癌相關性較低，相關基因為MLH1, MSH2, MSH6, PMS2，家族癌症病史中可能會有大腸癌、子宮內膜癌、胃癌、食道癌、小腸癌、泌尿道癌、攝護腺癌等，帶有這些基因突變的女性家族成員，除了定期進行大腸鏡的檢查之外，也要記得固定到婦科做陰道超音波檢查確認

子宮有無異常，如果有經期外的異常出血別輕忽，儘早進行子宮鏡檢查，確認問題。

子宮頸癌

諮詢門診中，常常有病人與家屬會問到子宮頸癌。其實子宮頸癌與基因遺傳無關，是由人類乳突病毒所引起的(HPV)，主要透過接觸皮膚、黏膜或體液傳染，最常發生的途徑為性行為，HPV病毒感染之後不會立刻發病，可能潛伏幾十年之後才發生症狀，所以需要定期抹片篩檢，及早發現病變早點治療。近年來由於媒體的宣導，30歲以上女性民眾對於定期進行子宮頸抹片篩檢已經很有概念，但無論有沒有性行為，也別忘記打子宮頸疫苗，加強對於HPV的保護力，目前台灣已經提供國高女生施打公費疫苗，提早進行防護。男性民眾雖然沒有子宮頸，但也可以打子宮頸癌疫苗，不只可以保護另一半，也能防止菜花（尖性濕疣），更能降低生殖器官周邊的癌症，像是肛門癌、外陰癌、陰道癌、陰莖癌甚至是口腔癌的風險。

遺傳性癌症並不會進展快速或難治

作者 介紹

- 主治專長**
 - 癌症遺傳諮詢與基因檢測
 - 神經退化性遺傳諮詢與基因檢測
 - 各式基因檢測報告解說
 - 成人遺傳性疾病諮詢與基因檢測
 - 基因檢測設計與資料分析
- 門診時間**
週一下午、週二下午、週五上午（採預約制，自費門診）

遺傳諮詢服務介紹
北醫附設癌症中心

- 產前各式基因檢測建議與解釋**
 如羊水晶片、NIPT、SMA、X染色體脆折症
 胚胎植入前染色體檢測等
- 胎兒先天異常諮詢**
 如唐氏症、軟骨發育不全、染色體異常、唇顎裂、發育異常等
- 小兒先天異常疾病諮詢**
 如罕見營養代謝疾病、發育異常、小兒腫瘤、結節性硬化症等
- 成人遺傳性疾病諮詢**
 如家族性癌症、內分泌疾病、多囊腎、神經退化性疾病等
- 各式基因檢測報告解說**
 如TPMI、固體腫瘤標靶藥物檢測、全基因定序、液態腫瘤基因檢測
- 其他遺傳性疾病風險評估**
 如惡性高熱症、家族性糖尿病、高血壓、藥物代謝異常基因等

門診時間(自費)：周一下午、周二下午、周五上午
諮詢時間：一個小時 預約方式：請洽詢您的主治醫師
或電洽遺傳諮詢預約專線：02-6636-9060



自帶美肌的秘密

美顏針灸 找回年輕的自己

文 / 北醫附設醫院
| 傳統醫學科主治醫師
陳亭霓

您是否有在社群網路上看到臉上扎了許多針灸針的照片呢？近幾年來自韓國的中醫美顏針灸逐漸風靡台灣，更被許多名人及網美列入定期美容保養的清單，到底什麼是美顏針灸？又與傳統針灸有何不同呢？

甚麼是美顏針灸

美顏針灸(Facial Acupuncture for Charm and Elegance, F.A.C.E)，是由韓國慶熙大學宋貞和教授所創，一開始是在利用針灸治療顏面神經麻痺患者的過程中發現，不僅改善了臉部肌肉不對稱的問題，臉部的紋路線條與光澤也同時獲得改善，因此在2000年開啟了美顏針灸的研究發展，並於2013年由台灣顏面針灸醫學會引進台灣中醫界。

美顏針灸與傳統針灸有何異同？

美顏針除了應用中醫經絡氣血的觀念，藉由臉部穴位刺激疏通經絡、增強氣血運行，改善肌膚代謝能力，更結合了西醫解剖學的概念，依照生理解剖位置針對頭、頸，臉部的肌肉及筋膜作刺激，來達到肌肉放鬆或是收縮的效果，依據每個人臉型的不同，選擇刺激的肌肉群也都不盡相同，施針的醫師藉由針刺的方向、角度與深度不同，精準調整臉部每條肌肉與筋膜的張力與彈性，進而恢復肌膚彈性、拉提臉部線條以及改善臉型五官的對稱性。

美顏針灸會痛嗎？

相信有不少人會擔心在臉部針灸帶來的疼痛感，傳統的針灸針直徑約0.28~0.32mm，而美顏針所使用的針具長度約15~60mm，直徑約0.10~0.14mm，比頭髮(0.15mm)還細，因此幾乎沒有疼痛感，僅在入針時會有些許的刺激感。美顏針灸術後也不需要恢復期，可立即上妝。但在某些微小血管密集處可能會有造成小量出血或輕微瘀青，約3-5天即可消退，除此之外無其他副作用，是一項相當溫和的治療方式。

美顏針灸要做幾次才有效果？

美顏針灸在施針當下即可看到效果，拔針後更能立即感受臉部肌肉的變

化，但療效持續時間則會因每個人的年齡與皮膚狀態而有所差異，通常30歲以下約6次療程即可，後續每個月定期治療1-2次即可。關於美顏針灸的治療頻率，一般建議每週1~2次，持續8~12次的治療，可有較持久的效果。針對不同年齡層，美顏針的施作頻率建議如表1：

美顏針灸除了調整臉形、改善肌膚紋路與氣色，也可治療顏面神經麻痺後遺症、改善臉部的濕疹或痤瘡，而且由於頭面部筋膜放鬆，對於改善偏頭痛及失眠也有幫助，大部分的人都能作美顏針灸，但若是皮膚表面有傷口、凝血功能異常、蟹足腫體質、易暈針體質者，最好先經過中醫師評估再進行。歡迎有需求的民眾至本院傳統醫學科門診諮詢。

	30歲以下	30-50歲	50歲以上
治療頻率	每週1次	每週1-2次	每週2次
治療次數	6次	8-10次	12次
後續療效維持	每4週一次	每3週一次	每2週一次

表1：美顏針的施作頻率建議。

作者介紹

主治專長

婦科：不孕症、孕期不適、產後調理、月經失調
美容：美顏針灸
內科：睡眠障礙、胃腸疾患、體質調理

門診時間

週一下午、週二夜間、週三上午/下午、週四夜間、週五上午/夜間、週六上午



不可不知的 牙齒小常識

文 / 北醫附設醫院

| 牙科部 廣復牙科、家庭牙醫科

暨牙體復形科主治醫師 **林冠伶**



圖1：貝氏刷牙法
教學影片。

每年的3月20日是世界口腔健康日，口腔健康不但是全身健康的一部分，也是影響生活品質的重要因素，而隨著國人教育水準的提升，對於口腔健康的重視也慢慢增加，以下列出幾種常見的牙科問題做簡單的介紹：

齲齒

齲齒也就是蛀牙，是最常見的口腔疾病，形成原因是數種因素共同作用的結果，包含口腔中常態存在的致齲細菌、食物、牙齒（型態和牙齒排列位置）、時間（口腔衛生習慣）、以及其他如年齡或遺傳因素等。在日常生活中，最容易改善就是食物的種類以及口腔衛生習慣的養成，一般建議選擇低糖或無糖的飲食，並在進食後使用含氟牙膏刷牙，再輔以牙線（或牙間刷）清潔牙齒間隙，就可以有效的預防蛀牙。除日常清潔外，也建議每半年定期至醫院或診所回診，牙醫師會進行超音波洗牙，並視情況拍牙科x光片做更進一步檢查。（圖1、衛教影片QR code）。

牙髓疾病

當齲齒的程度太深、或發生牙齒過度磨耗咬耗、牙齒意外受傷咬裂、又或是有局部嚴重的牙周侵蝕等，都有可能刺激內層的牙髓腔，造成牙髓炎，常見的症狀是在喝冷熱水時有持續性的疼痛。早期的牙髓炎可能隨時間而趨緩，但當進展到冷熱刺激移除後疼痛仍持續數分鐘不消失，甚至有自發性疼痛時，就需要做根管治療，也就是俗稱的「抽神經」。另一種常見情況為牙齒完全沒有疼痛感，但在口腔內長出小膿包（牙包），或牙醫師在x光片上發現有根尖處有陰影，此時牙髓神經多半已經壞死，這種情況下也會建議進行根管治療，以免病灶擴大影響鄰近牙齒。

牙周疾病

牙周病主要是指牙齒周圍組織的疾病，會造成周圍齒槽骨流失、動搖牙齒的穩固性，嚴重時甚至使牙齒搖動或脫落。臨床上常見的牙周症狀如口臭、刷牙流血、牙齦浮腫、萎縮、牙齒搖動移位。在已有牙周炎的情況下，通常無法單靠刷牙維持口腔健康，因此定期的洗牙檢查是非常重要的，若牙醫師發現有牙周囊袋過深的情形，會先進一步以器械清潔囊袋深處的牙結石，以遏止牙菌斑過度堆積造成牙周持續發炎，再配合每日牙刷與牙間刷的使用，才能有效控制牙周病。

牙周病與全身系統性疾病也息息相關，研究證實牙周病感染可能與心血管疾病、呼吸系統疾病（如長期臥床患者因口腔衛生不佳所引起之吸入性肺炎）、糖尿病等疾病相關聯；反之，有些系統性疾病如糖尿病、自體免疫疾病等亦會影響牙周狀況。因此在就醫時務必告知醫師詳細病史以及正在服用的藥物，並配合牙醫師的衛教指導、以維持口腔及身體健康。

敏感性牙齒

牙齒主要由三層構造形成（圖2），由外而內分別為：牙釉質（琺瑯質）、牙本質

（象牙質）、牙髓腔（神經）。全口或局部的牙周問題、或習慣以過硬的牙刷大力刷牙，都有可能造成牙齦萎縮或牙齒磨損，進而使內層的牙本質暴露。當暴露在外的牙本質受到冷熱、物理接觸、酸或甜的食物刺激時，就會產生一陣短暫性的酸軟或尖銳疼痛。其原因為牙本質小管中的液體受到外界的刺激而流動，進而影響牙髓內的神經，造成酸痛感，也就是俗稱的敏感性牙齒。

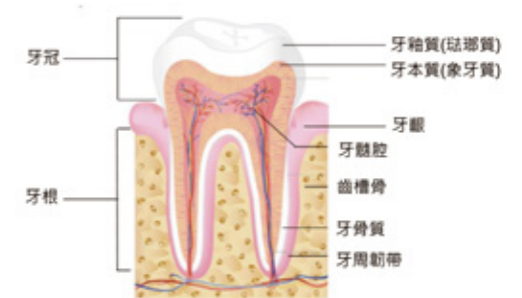


圖2：牙齒構造

敏感性牙齒常見的治療方式，包含局部去敏感劑、抗敏感牙膏、樹脂填補、或以牙齦手術覆蓋暴露的牙根；對於敏感性牙齒目前尚未有絕對最有效之治療方式，如果有類似困擾，可以先諮詢牙醫師，由臨床牙科醫師進行檢查判斷。

圖片及資料來源：
當代家庭牙醫學，中華民國家庭牙醫學會編著；看牙就醫指南，社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會發行；教育部校園口腔資訊網；衛生福利部心理及口腔健康司口腔健康計畫；北醫附醫牙科部口腔衛教資料及教學影片。

作者 介紹

主治專長

- 一般牙科治療與緊急處理
- 局部與全口活動假牙
- 瓷牙貼片與全瓷嵌體
- 齲齒治療與牙體復形
- 人工植牙廣復
- 美容牙科
- 固定廣復假牙

門診時間

廣復牙科：週一下午、週三夜間、週四夜間 家庭牙科：週一夜間



尚氣？疝氣？ 腹腔鏡疝氣 修補手術介紹

文 / 北醫附設醫院

泌尿科主治醫師 **戴定恩**

王先生近日洗澡時，摸到右下腹有一個突起的腫塊，躺下時會消失，因此尋求醫師協助。觸診後，醫師說：這是「腹股溝疝氣」。王先生大驚：醫師！你怎麼知道我上週末去看漫威電影「尚氣」！

「腹股溝疝氣」是什麼？

「腹股溝」又稱為鼠蹊部，位於腹部和大腿的交界處。「疝氣」則是腹腔內器官從腹壁薄弱處突出來，一旦發生在鼠蹊部就稱為「腹股溝疝氣」。

腹股溝疝氣可分為二種：「直接型」和「間接型」。「直接型疝氣」常見於慢性咳嗽、慢性便秘及搬重物的患者，因為長期腹壓升高，使腹壁筋膜薄弱失去支撐力。「間接型疝氣」常見於嬰幼兒及年輕人，腹內器官隨著腹股溝的天然孔道，突出到腹壁之外。

腹股溝疝氣怎麼治療？

治療方式以「手術」為主，先將突出的器官復位後，再切除「疝氣囊」，接著修補「腹壁」。修補的方式可分為「組織修補」和「無張力修補」。對於成人，主要採用「無張力修補」，醫師在腹壁鋪上人工網膜，增加腹壁的強度及支撐力，避免疝氣復發及減少術後疼痛。

「腹腔鏡手術」和「傳統手術」和的差異？

由於微創技術及設備的進步，「腹腔鏡」已經被廣泛地用來治療小兒和成人疝氣修補手術。考科藍文獻回顧分析全世界41篇研究，共

7161個病人的經驗，發現腹腔鏡疝氣修補手術有「恢復快」和「較少術後疼痛」的好處。相較於傳統手術，腹腔鏡手術還有傷口小、術後美觀的好處，獲得許多患者的青睞。

「單孔」腹腔鏡是什麼？

一般腹腔鏡手術，會在肚皮上打三個洞，雖然傷口比傳統手術小，但仍會留下三個疤痕。隨著手術的進步，除了療效和安全，許多病患也要求傷口美觀，所以多數選擇「單孔」腹腔鏡手術。醫師可經由一個約2公分的小傷口，放入內視鏡及器械，完成無張力修補手術，術後疤痕則可隱藏在肚臍，以達美觀的效果。對於雙側疝氣的患者，也可以從同一個單一孔道一起完成，不需要增加傷口。

「單孔腹腔鏡」的技術要求更高，北醫已進行許多「單孔腹腔鏡」手術，也曾接受臺灣泌尿

科醫學會的邀請，示範「單孔腹腔鏡」疝氣修補手術，對於患者可以提供更多治療選項。

我可以用「達文西」做疝氣修補手術嗎？

達文西機器手臂就是進階版的腹腔鏡，清楚的3D立體影像，加上擬人化的機器手腕，大幅增進手術精細度，對於復發或嵌頓的複雜型疝氣，達文西機器手臂有很大的幫忙。但是，達文西疝氣手術未納入健保給付，所以目前仍是自費項目。

最好的手術方式是什麼？

目前最好的手術方式，必須以病人為中心，經過專業醫師詳細評估後進行醫病共享決策，由病人與醫師一起討論出最適合自己的方式，才是最好的治療。

	傳統手術	一般腹腔鏡	單孔腹腔鏡
復原時間	慢	✓快	✓快
術後疼痛	較痛	✓較不痛	✓較不痛
麻醉方式	全身或半身	全身	全身
傷口美觀	約5公分在下腹部	三個約1-2公分的傷口	✓約二公分隱藏在肚臍
慢性疼痛	可能有	✓較少	✓較少
復發機率	約1%	約1.3%	約1.3%

疝氣手術比較

作者 介紹

主治專長

- 排尿障礙（頻尿、夜尿、小便困難、尿失禁）
- 攝護腺雷射手術
- 泌尿道結石（軟式輸尿管鏡、經皮腎造瘻取石、高功率鈦雷射碎石）
- 單孔腹腔鏡疝氣修補手術
- 腎上腺疾病診治（單孔腎上腺切除手術）
- 泌尿腫瘤微創手術（腎臟癌、膀胱癌、腎盂癌）
- 攝護腺癌（達文西機械手臂手術、海扶刀）
- 男性不孕症、結紮手術、新式包皮槍
- 腳汗症微創手術

門診時間

週一夜間、週二上午、週四下午



中醫調體質 助您減重不復胖

文 / 北醫附設醫院

傳統醫學科主治醫師 **蘇柏璇**

常見肥胖類型

肥胖成因主要和年齡、遺傳、生活習慣以及脂肪組織等特徵有關，除了內分泌代謝異常或其他疾病導致的肥胖外，肥胖的元兇就是熱量攝取過多造成脂肪堆積，以中醫減重的觀點來看，大致可把肥胖體質分為以下3類：

1 燥熱體質的實胖

患者出現口乾舌燥、容易飢餓、食量大且口味重，有暴飲暴食的习惯，腸胃長期受到重鹹辣及油炸的刺激容易導致機能受損而便秘，日久會導致胃中積熱，而胃熱又易引起飢餓感，進而造成過盛的食慾，最後淪入進食頻繁的惡性循環，此類型的患者多為青壯年及產婦。

2 肝鬱氣滯的肥胖

患者常以吃大餐作為舒解壓力的管道，因此體態容易隨著情緒起伏而忽胖忽瘦，情緒上時常覺得煩躁、鬱悶，甚至導致失眠，生理上會出現胸脅脹滿、易口乾和口苦徵兆，女性患者可能會伴隨月經失調等內分泌系統失衡的症狀。

3 脾虛有濕型的虛胖

此類型的患者即是所謂的「虛胖」，並非真的肥胖，但卻是最需要接受體質調理的患者類型。這類患者的肌肉形態鬆軟腴肥、易頭重胸悶、精神疲倦而少言、體力不濟、嗜睡，

偶爾出現腹脹、嘔心、大便稀溏等症狀，此類型最常發生在辦公室一族，由於生活中久坐少動，最容易有這種虛胖體質的產生。

迷人風采再現，飲食控制是關鍵

要減重不外乎兩種途徑，減少熱量的攝取及增加熱量的消耗。現代醫學研究也指出，要降低體重、體脂肪的「數字」，單純控制飲食，比單純運動但不控制飲食來得有效果且更快速。因此，控制熱量的攝取是基本的，但絕對不能透過不吃來減重，也許一開始會降數字，但之後內分泌會調節、找到新的平衡，久了不但沒效，反而一吃較多，體重會增加更多。

最健康的減重方式，其實就是改變生活習慣，三種食物不要吃：油炸食物、含糖飲料、精緻甜點。如果做得到，體重至少不會再直線上升，但要下降還是不容易，因此可以藉由藥物幫助調理體質、增加代謝。

若是水腫體質造成水液代謝不利、水腫的人，可用中藥健脾利水的藥物，例如薏苡仁、茯苓、芡實等等，幫助體內多餘的水液排出體

外；若是陽虛體質造成代謝較慢的人，可用乾薑、肉桂等溫陽藥物，加快身體代謝；若是燥熱體質陰液不足而造成便秘難解的人，可用麥門冬、生地等滋陰藥物，使得排便順暢、正常。

以中藥降低食慾的好處除了有不會因減肥時勉強忍受飢餓，在瘦身後忍不住大吃大喝，反而胃口更好，體重不減反增；且中藥的補氣如同維他命，可提供患者充足的體力，使您在減肥過程中不會精神不濟，讓您減重無負擔。若有相關問題，歡迎至傳統醫學科尋求專業的協助。



作者 介紹

主治專長

內科疾病：慢性腎臟疾病及其相關併發症、糖尿病、腸胃消化疾患、過敏性鼻炎等
皮膚疾病：掉髮、乾癬、濕疹、痤瘡、皮膚癢疹等
兒科疾病：小兒生長發育調理、小兒過敏體質調理等
肌肉骨骼疾病：肌肉韌帶損傷、關節扭挫傷、下背痛、脊椎調整等

門診時間

體重管理中心門診：週一下午
傳統醫學科門診：週一夜間、週二上午、週四上午、週五下午/夜間、週六上午

戴口罩悶壞皮膚 保養秘訣大公開

長時間配戴著口罩防疫，皮膚被口罩悶著加上過年熬夜追劇打麻將、大魚大肉，你是不是也發生一些肌膚問題如：悶熱泛紅、冒痘痘等問題，非常時期，究竟該怎麼做才能兼顧防疫、又能維持肌膚健康呢？

1 保養品的選用

整天戴著口罩悶著的狀態下，都可能比較容易有出油與累積汗垢的問題。建議油性肌膚可以使用清爽型的控油保養產品來改善，乾性肌則除使用乳液、乳霜外，可搭配使用面膜或保濕精華液保養，維護皮膚皮脂膜與保濕，也可以減少刺激發炎與濕疹的問題。額頭容易有汗垢，請記得用清水擦拭，保持乾淨。

2 妝減少肌膚負擔

長時間配戴口罩加上擦粉底或BB霜，可能會造成毛孔堵塞、長粉刺與痘痘等問題，疫情期間可以盡量減少上粉底的機會，平時可以畫上眼妝、眉毛即可。若需要遮瑕，底妝產品可試著選擇較清爽配方、或選擇潤色型的清爽防曬乳暫代。

3 輕柔得地好好清潔肌膚

有些人因為戴口罩沒化妝，夜間可能清潔肌膚就沒這麼仔細，千萬注意，尤其是臉部T字部位容易出油的區塊，適度清潔還是很重要的，乾性肌膚的人也請用較溫和、不刺激的清潔產品。

4 晚間搭配使用酸類保養品

如果已經因為戴口罩造成粉刺問題，可視個人肌膚狀況在夜間保養搭配使用家用型果酸、杏仁酸等保養品，來幫助肌膚代謝。若已經有紅色的痘痘或發炎的悶痘，建議皮膚科門診就診，尋求專業醫師幫忙。不要自行擠痘痘，增加感染與留疤痕的可能性。

邁向充滿希望的新年度，可別忘了好好保養皮膚，讓自己看起來清新有朝氣！

隨著科技日新月異，如皮秒雷射、魔幻極光脈、哈佛光學滾輪飛梭雷射、美國原廠極線音波拉皮等等，術後不但沒有明顯傷口需要照顧，也可以正常洗臉，恢復期很短。

想要在正常生活中，輕鬆處理黑斑、暗沉、痘疤、毛孔粗大、皺紋等等面子問題？

建議您預約美容醫學門診，向醫師當面諮詢，安排專屬自己的療程，讓自己越來越美麗。

北醫附醫醫美中心採全面預約制，預約方式如下：

北醫附醫美容醫學中心預約專線：
(02)6636-7135

官方Line ID：tmuhbeauty
週一至週四 9:00-20:30，週五 09:00-17:00，
週六 9:00-12:00

北醫附醫美容醫學中心官網：
tmuh-beauty.com



體重管理中心
Weight Management Center

您知道自己適合哪種 減重方式嗎？

文 / 體重管理中心
營養師 李佩芬

愉快的新年吃吃喝喝假期結束，回到工作上，大家見面的第一句話，從「新年快樂！」，變成：「你胖了幾公斤？」於是網路上討論減肥的話題又開始熱絡起來！

所謂「工欲善其事，必先利其器」，想減重的時候，可能都會先搜集資訊，常見的例如：168間歇性斷食、5/2斷食、生酮飲食、低碳飲食、減糖/醣飲食、211餐盤法、減肥餅乾等...，各種琳琅滿目的減重方式及減重理論，聽起來都很有道理，你可能也都試過1、2種，但是，為什麼別人有效，但我卻沒效呢？或是為什麼一開始有效，但卻無法維持呢？

減重真的只是少吃多動這麼簡單嗎？每天進食的熱量，要高於基礎代謝率，還是低於基礎代謝率，才會減重呢？計算「熱量赤字」真

的很重要嗎？你知道挑錯食物，會影響荷爾蒙平衡，也會造成肥胖嗎？

其實減重就像買衣服，每個人的身型、身高、體重都不同，需要量身訂做，才會合身好看；每個人的飲食習慣、生活環境、作息型態也都不同，也需要有減重專業的營養師評估、協助，可以節省時間、精力、金錢，用安全且適合自己的方式，不但可以瘦身，更重要的是容易維持，達到長遠健康的效果。

因應疫情及大家忙碌的生活，北醫體重管理中心設計了線上減重課程，可個人報名，也可以揪團上課，包含無限次影片觀賞、營養師視訊上課、個別Line一對一貼身飲食紀錄分析、專業運動教練評估，給予個別化運動建議、小班制線上運動課程，讓您在家也能輕鬆增肌減脂！



掃碼看課程

諮詢專線：
(02) 2737-2181分機8477
(02) 6638-9069
weightoff168@gmail.com

「呵護女性」健檢專案

國際婦女節是為了紀念女性在不同領域做出的重要貢獻，女性在一生中扮演許多角色，總是無私奉獻給家庭和工作，辛勞付出體力與精力，寵愛自己漸漸地被日常所淡忘。

北醫附醫健康管理中心推出以下女性專屬檢查項目，透過健康檢查即早發現疾病或危險因子，審視自我健康現況。常保強健的身心、培養良好的生活方式，才能擁有更健康的人生，願每位女性都能成為最棒的自己！

● 健康自由配—基本組合+熟齡女健檢專案

數位乳房斷層攝影／乳房超音波／婦科超音波
人類乳突病毒檢查／薄層抹片
女性荷爾蒙檢查／骨質密度

● 樂享韶光午後健檢—女仕健檢專案

女性荷爾蒙篩檢／乳房超音波／婦科超音波
心臟疾病風險／完整腫瘤指標評估

● 樂享韶光午後健檢—乳癌卵巢癌全方位基因健檢專案

家族性乳癌、卵巢癌風險基因／女性荷爾蒙篩檢

建議加選項目：

- | 低劑量肺部電腦斷層
於低輻射劑量下有效偵測胸腔或肺部微小腫瘤。
- | 乳房磁振造影(MRI)(需注射顯影劑)
掃描完整的兩側乳房、胸壁及腋下組織，包括乳腺、淋巴等微小組織。
- | 數位乳房斷層攝影
比傳統乳房攝影舒適，使用斷層攝影技術，乳房組織影像分明、清晰。
- | 家族性乳癌/卵巢癌基因檢測
以次世代定序技術檢測BRCA1和BRCA2已知的所有變異。
- | 薄層抹片
子宮頸發炎、子宮頸糜爛、子宮頸癌症等篩檢。
- | 人類乳突病毒檢查
人類乳突病毒是子宮頸癌的致病因子。

※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
| 北醫附醫健康管理中心 關心您

三月活動講座

衛生教育講座

講題 糖尿病

日期：2022年03月04日（五）
下午13：00-13：30

地點：第三醫療大樓1F（藥局前）

講者：林彥宇 醫師

講題 音樂你我他—談音樂治療在癌友生活之應用

日期：2022年3月9日(三)
下午15：00~15：30

地點：第二醫療大樓1F 癌症資源中心櫃檯前

講者：林宜穎 音樂治療師

講題 安寧療護宣導

日期：2022年03月15日（二）
下午13：10-13：50

地點：第三醫療大樓1F（藥局前）

講者：廖念秋 護理師

講題 整合醫療照護

日期：2022年03月18日（五）
下午13：00-13：30

地點：第三醫療大樓1F（藥局前）

講者：游之瑞 醫師

講題 口腔潔牙保健

日期：2022年03月23日（三）
下午15：00-15：30

地點：第一醫療大樓2F牙科候診大廳

講者：李柏儀 醫師

用藥指導講座

講題 淺談子宮肌瘤治療

日期：2022年03月29日（二）
下午13：10-13：40

地點：第三醫療大樓1F（藥局前）

講者：謝漢衡 藥師

※ 講座將視疫情狀況採滾動式調整，造成不便請見諒。

小兒科健兒門診—疫苗注射

卡介苗預防注射時間：星期二下午 / 顏瓊瑋 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分機8253

2022年1月份捐款芳名錄

張為綱	360,000	林信忠	1,000
廣展成室內裝修有限公司	100,000	羅華美	600
吳榮娟	20,000	張瑞傑	500
王麗都	7,600	陳昌逸、陳姮秀、李青純、楊崧苑、陳盈臻	300
曹麗卿	6,000	陳竹堂、陳伊凡、陳信豪、陳麗娟、陳威伸	200
台兒診所	5,000	陳中平	150
陳捷和、陳麒安、何秀娥、陳麒心	2,500		
胡淑芬	2,000		
妙音居士、湯玉山	1,200		

2022年1月份社工基金補助徵信錄

項目	補助對象	補助金額	項目	補助對象	補助金額
醫療補助	薛○運	3,104	急難救助	莊○海	5,000
	陳○貴	4,160		王○郁	2,500
	賴○棟	9,300		陳○文	2,500
	陳○瑜	20,000		楊○璋	2,500
	林○喜	5,000		盧○雋	275
	翁○謙	1,000		林○婷	275
	趙○安	11,000		廖○喬	275
	郭○辰	1,600		鄧○	275
	洪○恩	11,000		黃○栩	275
	辜○聖	36,000		陳○凝	275
	何○潔	36,000		張○予	275
	賴○萱	35,000		郭○博	275
	陳○瑀	35,000		周○雁	275
	郭○驊	35,000		顏○芯	275
急難救助	李○池	57,800	吳○樂	1,155	
	林○喜	25,000	林○瑜	2,255	
	胡○文	5,200	徐○承	1,941	
	沈○忠	18,900	顧○婷	1,755	
	陳○蓮	10,500	洪○恩	5,000	
	賴○和	4,900	總計	39人次	392,820元

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： 北醫社工室：(02)2737-2181分機8154
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！

預立醫療照護團體諮商活動

送給自己一份愛的禮物

是一份替自己好好妥善安排，
也可以讓家人安心陪伴的一份承諾

自己可以決定在生命末期或是其他不可逆的病情狀態
希望接受或拒絕維持生命治療、人工營養及流體餵養等善終意願之決定。

2022 病人自主權利推廣

3/26 (六) 4/23 (六) 5/21 (六)
6/18 (六) 7/23 (六) 8/27 (六)

活動場次

參加對象

時間地點

報名方式

須年滿**20**歲以上，且至少邀請一位二親等內家屬參與
如欲當日完成健保卡註記，請再邀一位見證人共同出席

09:00-11:00  臺北醫學大學附設醫院
第三醫療大樓11樓會議室

請撥打02-2737-2181轉5134 醫務部羅小姐

諮商當日請務必攜帶健保卡及身分證
此活動為免費參加，需事先預約報名
每場報名人數須達 20 人以上，人數未達則無法成行

本院尚有提供個人及親屬自費單獨諮商門診，預約諮商請撥打02-2737-2181轉8148(社工室)



臺北醫學大學附設醫院
Taipei Medical University Hospital

11031 台北市信義區吳興街252號

總機：(02)2737-2181

<http://www.tmuh.org.tw>