



校院攜手 共組防疫聯盟 社區聯防 打造健康生活圈

【附醫新訊】

- 疫情加速智能全人發展 北醫附醫榮獲4項SNQ標章
- 長新冠是未來健康潛在威脅
- 面對長新冠 中醫治療有優勢

【精準癌醫】

- 肺腺癌的精準癌症醫療
- 戰勝頭頸癌 頭頸癌診斷及治療



Facebook



YouTube

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 林麗卿

陳文倩 游凱宇 蔡昇峰 蘇柏璇

林冠伶 陳志維 李凱靈 陳威智

盧柏嘉 黃映齊 吳昇翰 李詩涵

王正潔

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

目錄 | CONTENTS

1

特色醫療

- 1 年輕乳癌骨轉移 嚴重皮膚潰爛難開刀 沈陳石銘
跨領域團隊治療重現生命曙光

2

附醫新訊

- 2 校院攜手 共組防疫聯盟 郭淑柳、呂忠穎
社區聯防 打造健康生活圈
- 4 疫情加速智能全人發展 莊可詠
北醫附醫榮獲4項SNQ標章
- 6 長新冠是未來健康潛在威脅 周百謙
- 8 面對長新冠 中醫治療有優勢 蘇柏璇

10

全人關懷

- 10 疫後安心眠 李信謙

12

暑假專題

- 12 迎接青春期 健康轉大人 黃雅婷
- 14 鬆解筋膜 有效止痛 蘇柏璇
小針刀療法助您緩解運動傷害
- 15 夏季三伏貼開跑 強化呼吸道 保健抗過敏 蘇柏璇
- 16 健康運動不傷害 常見運動傷害藥物介紹 林奕銘

18

精準癌醫

- 18 肺腺癌的精準癌症醫療 邱昭華
- 20 戰勝頭頸癌 頭頸癌診斷及治療 吳家佑

22

健康報報

- 22 精準高階影像 讓致病因子無所遁形 健康管理中心
- 23 改善雙下巴困擾 美容醫學中心

24

活動快訊

- 24 七月份活動講座 / 預立醫療照護諮商活動
新任主管介紹
- 25 捐款芳名錄/社工基金徵信錄

年輕乳癌骨轉移 嚴重皮膚潰爛難開刀 跨領域團隊治療重現生命曙光

文 / 北醫附設醫院

| 乳房醫學中心主任 沈陳石銘

年輕乳癌個案數增加，適時篩檢和追縱是重點

近年來女性十大癌症發生率公佈，仍以乳癌居首，根據統計每年新增超過1萬4千例，雖然發生年齡中位數在50歲，年輕乳癌也佔一定比例。臺北醫學大學附設醫院乳房醫學中心主任暨台灣乳房醫學會榮譽理事長沈陳石銘教授指出，40歲以下的乳癌患者約佔8%，約1500名個案是在40歲前被確診。並不是年紀輕就不會罹患乳癌，女性應有正確預防及篩檢觀念。

乳房超音波是重要篩檢工具，更可以彌補乳房攝影對東方女性乳房較緻密而有篩檢敏感度不足的問題。再加上近年乳癌年輕人數增加，提醒年輕女性也要積極接受篩檢。沈陳石銘教授指出，成年女性20歲之後，應詢求專科醫師，進行基本觸診與超音波檢查。由於乳房超音波無放射線暴露問題，女性在40歲前可每半年到一年定期進行，待40歲之後再配合乳房攝影，可提高乳癌早期發現率。

晚期乳癌治療不氣餒

團隊治療（身心靈兼顧的照顧）露曙光

38歲李小姐未婚單身，工作穩定、深受長官器重。她2年前發現左乳房有一個腫塊，但自認不是「壞東西」，不想就醫檢查。一年後，腫塊不但沒消失，還愈來愈大、等到突出皮膚表面導致潰爛，她才不得不面對現實，就醫檢查已是乳癌晚期。電腦斷層顯示（圖1），腫瘤已吃進肋骨，連要開刀切除都困難重重。面對嚴峻的病況，初始李小姐心情非常沮喪，一度想放棄治療。然而在本院乳房醫學中心跨領域團隊（乳房外科、血液腫瘤科、放射腫瘤科，整形外科、傳統醫學科、復健科、病理科、影像醫學部、核子醫學

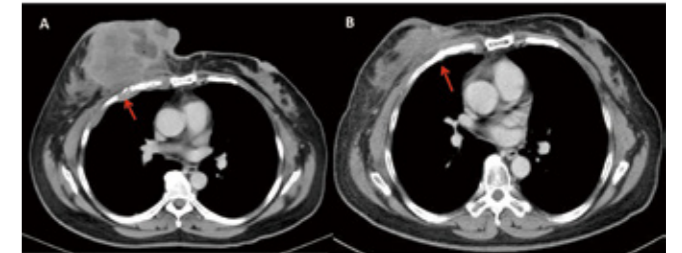


圖1：電腦斷層顯示（A）腫瘤已吃進肋骨（箭頭指示），口服抗癌藥物和局部放射線治療後（B）病灶消失。

科、生殖醫學科、臨床藥師、營養師、遺傳諮詢師、個案管理師、專科護理師等，圖2）的溫馨鼓勵和詳細解說後，終於鼓起勇氣接受治療。在接受最新口服抗癌藥物和精準局部放射線治療後，腫瘤縮小，皮膚潰爛癒合，得以順利手術，術後並持續治療，避免復發。現在李小姐仍能樂於工作，成就人生，完全看不出曾與重症擦身而過。



圖2：乳房醫學中心跨領域團隊共同討論病例。

乳癌是可以治療、控制 甚至可以痊癒的

沈陳石銘教授表示，乳癌的危險因子包含乳癌家族史、初經早、停經晚、未生育或晚生育、肥胖、偏愛高油脂飲食、飲酒、抽菸、長時間暴露荷爾蒙等。早期發現，早期就醫，是成功克服乳癌的關鍵，

由於現今，精準醫療的進步，乳癌的病人只要和醫療團隊配合，一起努力，乳癌是可以治療的，可以控制的，甚至可以痊癒的！



校院攜手 共組防疫聯盟 社區聯防 打造健康生活圈

▲ 北醫附醫與北醫大護理學院共組防疫團隊，號召學校護理教師投入疫苗接種行列，為防疫貢獻心力，北醫附醫蕭淑代副院長（左3）致贈感謝狀給北醫大護理學院周桂如院長（右3）。

文 / 北醫附設醫院

護理部主任 **郭淑柳**

預防醫學暨社區醫學部副主任 **呂忠穎**

社區聯防，守護健康。臺北醫學大學附設醫院與所屬社區醫療群診所共組防疫團隊，多位診所醫師挺身而出，投入疫苗接種站的支援行列，共同打造社區防疫陣線。同時，北醫附設醫院針對周邊的吳興街260巷全新鋪設綠色人行道，與社區共創健康生活圈。

北醫附設醫院邱仲峯院長表示，社區醫療群診所醫師在北醫附設醫院長期駐診、定期參與全院教育訓練以及學術討論會等，雙方互動

交流成果豐碩，是醫院在社區健康促進的重要夥伴。北醫附設醫院以「一間珍惜每個生命的醫院」理念出發，結合社區醫療群診所，提供民眾安心的就醫環境；因應防疫政策滾動式調整，疫苗接種持續進行，很感謝基層診所醫師們參與，共同守護社區健康。

本次參與合作的立達診所吳鴻誠醫師指出，根據統計，新冠肺炎確診人數累積已超越台灣1成人口，其中99.7%屬於輕症。為了響

應國家防疫政策，這次與北醫附設醫院共同合作，透過自身醫療專業協助新冠肺炎疫苗施打評估，希望藉此保留醫療量能，將醫護人力留給急重症等更需要幫助的病人。

北醫附設醫院長期耕耘社區，提供社區居民全面的預防保健與醫療照護，疫情期間篩檢服務也未間斷，特別將用於社區巡迴檢查的乳房攝影車停放於院內空間，轉型成為社區民眾的乳癌篩檢站，4月起已執行486人次，讓社區民眾的預防保健不因疫情受影響。

同時，關懷的腳步也走向戶外，北醫附設醫院於吳興街260巷鋪設全新的綠色人行道，打造行人友善的公共空間，也提供周邊社區居民舒適、優質的生活環境。

此外，COVID-19疫情變化，牽動醫院照護量能，隨著確診個案快速增加，需大量護理師投入照顧病人業務，同時護理師也避免不了確診狀況，這無疑是對護理人力調度上的一大考驗，如何結合外部可能的護理人力是此刻重要的解方。

5月底，北醫附醫啟動護理教師前進第一線挺防疫活動，成功鏈結北醫大護理學院老師，讓照護人力從院內擴展到院外人力納入，快速

完成北市府端午假期前之兒科疫苗施打業務。而任務成功主要推手是本院蕭淑代行政副院長，蕭副院長於5月29日接獲衛生局徵詢擴增疫苗注射站之緊急任務，盤點院內護理人力後，主動聯繫北醫大護理學院周桂如院長、郭淑瑜主任，號召教師加入抗疫行列，人資室迅速完成衛生局執登報備支援，護理部林麗卿督導長提供疫苗施打相關行前訓練，讓學有專精的教師們能快速熟悉相關作業；此外，學務處林秋芬處長也動員醫、牙、藥、護、公衛等系所同學志工加入，協助現場諸多及行政人力；短短一天內完備所有籌備，擴增信義國中的大型疫苗注射站於焉開啟。

在北醫大熱血護理教師與同學一週的協助下，本院順利完成衛生主管機關交辦任務，加速北市國中小學高中生端午節前完成施打的任務。此模式也同步讓護理老師們協助萬芳及雙和友院的護理人力支援疫苗施打及確診居隔者之關懷專線等業務。蕭副院長亦是台北市護理師護士公會現任理事長，將此次北醫附醫與北醫大護理學院老師成功合作模式，大力號召護理老師與醫院做媒合，擴大抗疫照護人力，讓更多具備護理師資格的人力協助一同抗疫。



▲ 在北醫大熱血護理教師與同學的協助下，北醫附醫順利完成疫苗施打任務。



▲ 工作人員討論施打疫苗事宜。

疫情加速智能全人發展 北醫附醫榮獲4項SNQ標章



▲北醫附醫榮獲4項SNQ國家品質標章，邱仲峯院長（第3排右3）連續兩年接受蔡英文總統表揚。

文 / 北醫附設醫院 醫療品質部組長 莊可詠

臺北醫學大學附設醫院榮獲國家生技醫療產業策進會4項SNQ國家品質標章肯定，邱仲峯院長於5月2日受邀至總統府接受蔡英文總統表揚。

本著珍惜生命、促進健康的理念，北醫附醫以病人為中心，將病人安全放在首位，提供全面高品質醫療服務，打造溫暖貼心的全人照護。過去兩年來在COVID-19疫情下，持續加速智能照護的發展，並持續參與國家級品質認證，至今本院累積共22項效期內SNQ國家品質標章，感謝各團隊為醫院爭取品牌曝光，讓我們以身為北醫的一份子為榮。

SNQ國家品質標章（醫務管理組）：教學部/全人照護教育全啟動

全人照護教育全啟動，強化醫療人員全人教育及落實臨床照護應用，在地化倡議全人照護及社會責任，照護中反映對病人尊嚴及自主的尊重、治療中賦能（Empowering）及復能（Resilience）和個人化照護的專業素養及能力。

紮根全人照護，從建立醫療人員可測性及再造性的結構化及標準化的教育架構著手，以助專業落實實證實務基礎（3E）、提供高齡友善照護（4Ms）並能臨床反思（5Rs），成為具病人需求關懷和臨床專業知能兼備的全人

照護醫療人員。教學上，首要建立「全人照護五項能力」之臨床全人照護教育架構內容；應用上，建立教學與應用橋接的「專科常見案例全人照護教案」及量表發展及照護流程應用建置；研究上，以優化臨床照護品質為導向的全人照護臨床相關應用研究；推廣上，建立區域教學醫院聯盟並執行全人照護實踐社會責任相關計畫，並與國際接軌交流合作。



▲「全人照護教育全啟動」團隊合照。

SNQ國家品質標章（智慧醫療組）：遠距醫療中心/全方位智能遠距健康照護平台一串起醫療照護的鏈結

北醫附醫遠距醫療中心一直以最新服務流程並以病人為中心提供客製化的遠距服務。過去遠距平台建構流程複雜，資料建置不完整，易導致資料分析錯誤、客訴問題產生也導致了無法自動化的窘境。因此，北醫附醫遠距醫療中心秉持著以智能科技為方針，串起急慢性照護醫療最後一塊拼圖，以遠距A-B-C「Automatic自動化」、「Business商業化」、「Customer顧客化」，打造999純金的-全方位智能遠距健康照護平台，串起醫療照護的連結，並由醫院照護模式導向至居家、社區及企業。



SNQ國家品質標章（智慧醫療組）：資訊室&護理部/全方位智能照護病房管理系統

新冠肺炎疫情肆虐，除需考量民眾之服務外，更因以保護醫療同仁健康為重，特推動「全方位智能照護病房管理系統」，結合行動應用、物聯網整合、遠端管理及零接觸等技術特點，將住院民眾與護理站間各項資訊結合，提供臨床照護最新且即時之訊息，於住院中得到臨床妥善之照護，並讓照護團隊得到完善保護，避免疫情造成個人健康危害。除醫療場域應用外，因應後疫情與新常態時代的到來，未來可廣泛延伸應用於其他需要持續照護之應用情境。



SNQ國家品質標章（社區服務組）：君蔚國際醫療中心/疫心守護史終如一：北醫附醫防疫專家團

2019年年末，COVID-19疫情爆發並席捲全球，確診人數及死亡數字至今仍持續攀升。史瓦帝尼王國為我國於非洲大陸僅存的邦交國，更是位於疫情嚴峻之非洲大陸，相關防疫經驗不足，本院於2020及2021年二度派遣全國唯一防疫醫護專家團赴史進行全方位支援，就感染控制、公共衛生、醫護人員教學、重症病人照護、防疫物資提供等進行醫衛合作及經驗分享；此外更訓練剛畢業之PGY醫師成為防疫居家訪視隊，深入社區為進行病患篩檢以強化在地防疫量能。

全國唯一國際「防疫醫護專家團」堅守友邦最前線，持續讓全世界看到臺灣「Taiwan can help」的醫療實力。



文 / 北醫附設醫院
事業發展部主任暨胸腔內科
主治醫師 周百謙

長新冠是未來健康潛在威脅

隨著台灣超過三百萬人陸續感染新冠病毒，由於病毒會引起局部性及全身性發炎反應，各種新冠肺炎併發症與後遺症也持續延燒。新冠肺炎並非侷限在呼吸道的影響，即使痊癒後，身體可能仍持續多器官的微發炎，從上呼吸道，下呼吸道，到系統性的影響都可能發生，產生如腦霧、長期咳嗽、胸悶、胸痛、喘或肌肉酸痛等。也因為受到困擾的病患越來越多，世界衛生組織正式定義長新冠（Long COVID）為「染疫後三個月內出現、症狀持續至少二個月」。根據相關研究，甚至有病患長達一年以上的症狀困擾。

長新冠的發生原因

新冠病毒藉由呼吸道傳染的特徵，初期附著於呼吸道的表皮細胞，再以此作為基地，可能在呼吸道不斷破壞，或是進一步透過病毒

直接影響，或間接的免疫風暴，造成身體的多系統症狀。目前長新冠的症狀可以區分為呼吸道或是系統性為主，但症狀方面並不具備特異性，可能每個人由於染病前的身體狀況就不一樣，使得病毒影響後的症狀也就不盡相同。長新冠的症狀可能來自於多系統問題，並非病毒直接相關，也就使得疫苗的保護有限。目前的研究呈現，如果在新冠肺炎染疫期間症狀越為嚴重，伴隨著氧氣飽和度的下降越多的話，由於身體受到的破壞比較嚴重，較高機率會出現長新冠。此外，有慢性的共病問題，也就可能因為染疫期間臥床，藥物治療，以及原先的疾病控制程度惡化，而造成長新冠的出現。

長新冠的評估方式

由於長新冠是一個複雜原因下造成的臨床症候群，使得病患在困擾時，其實不太容易去

區分是疾病相關，或是其他問題引起。譬如臺灣近日梅雨綿綿，伴隨著空氣污染以及過敏加重，許多人出現過敏症狀，並由於染疫攻擊呼吸道結構而造成症狀加重，這時會類似於長新冠症狀，但事實上可能只是因為氣候異常所造成的問題。所以面對長新冠，我們常需要系統性詢問症狀，確認時間、症狀關聯性及過去病史，同時透過深入的理學檢查、影像檢查，以及生物標記等進行確認，看這些症狀是否為新冠疾病相關。如果與新冠肺炎相關，肺部功能和胸部X光片檢查常常可以看到肺功能受損，以及影像中的浸潤情形。透過有效的系統性分析，可以釐清多重症狀間的因果關係，從最初病因進行治療，可以緩解臨床症狀嚴重度，進而有效改善生活品質。

長新冠的治療方式

由於新冠病毒的影響來自於呼吸道的直接與間接破壞，呼吸道的健康維持會是首要目標。在胸腔科的協助下，影像檢查搭配肺功能，以及睡眠檢查的安排，可以釐清臨床問題，再透過抗過敏、吸入型藥物，以及肺部復健，可以有效改善大多數的臨床問題。也由於新冠病毒對於年紀較大族群，以及共病族群影響較大，心臟、代謝、肝臟以及腎臟系統等，可能都有不等程度的影響。有長新冠困擾的病患可以先從自己平常就診的醫師處獲得主要評估與協助，後續再看恢復情況接受次專科，或

是透過本院特色的新冠肺炎整合門診，結合藥物與非藥物治療下，有效改善臨床困擾。

長新冠是否會持續終身

就目前觀察，大多數新冠肺炎患者即使是重症及呼吸衰竭族群，其實都能夠在醫療照護下慢慢恢復健康。所以從醫療觀點來講，找到病患問題所在，痊癒後維持漸進性的身體活動，避免缺氧，以及維持居住環境的潔淨，減少對呼吸道的後續破壞，可以有效加速復原。然而，如何降低病毒的破壞程度，可能還是需要從平常的身體照顧著手，讓自己原先的肺部、心臟及腎臟問題等，維持在最佳狀況，這樣就可以降低免疫風暴相關的系統性發炎。如此一來，和醫師好好合作系統性的治療，必然可以讓長新冠成為名詞。

新冠肺炎的影響短期間內很難消滅，各種不同的病毒變種株造成了持續不斷的病毒威脅，與反覆的病毒再次感染。無論如何，疫苗提供了基礎的病毒防護，而下世代疫苗的設計即將問世，相信可以有效地突破病毒威脅。然而，隨著全球化趨勢的不可避免，各種的新興傳染病勢必會威脅人類社會。短期間內除了口罩提供最佳防護外，隨身消毒習慣，以及做好健康管理，同時定期追蹤身體問題，相信會是面對各種傳染病的最佳法門。

作者介紹

主治專長

- 慢性氣道疾病，如上呼吸道問題、咳嗽、氣喘與肺氣腫
- 臨床試驗
- 胸腔復健
- 睡眠相關呼吸障礙
- 肺部腫瘤之診斷與治療

門診時間

週一上午、週二上午、週四上午、週六上午



文 / 北醫附設醫院

傳統醫學科主治醫師 **蘇柏璇**

面對長新冠 中醫治療有優勢

自今年四月以來，本土新冠肺炎疫情嚴峻，每日染疫數量節節上升，截至六月為止已有超過三百萬人確診，雖然多數確診者會完全康復，但有10%至20%的人會經歷各種中長期的影響，常見新冠後遺症症狀如疲倦、體力變差、胸悶呼吸不暢、咳嗽、心悸、注意力不集中、失眠、嗅覺味覺變化、焦慮、腹瀉、酸痛、皮疹、月經失調等，困擾持續兩個月以上。

人體感染新冠肺炎病毒後，會自行調動體內氣血抵抗外邪，待急性感染期結束後，理論上會自行恢復原本的陰陽氣血平衡狀態，但每個人體質狀況不同，平常五臟六腑各有偏性，有些患者也有伴隨不同的慢性疾病，因此在復原的過程中，會出現不同證型的病徵，常見

「長新冠」可分為下列幾類：

一、氣陰兩虛型

這類型的患者會出現呼吸費力，口乾、自覺低熱倦怠、心悸、注意力不集中、頭暈、頭汗出等症狀，可以選用西洋參、黃耆、麥門冬、百合、枸杞、蓮子等藥物補氣養陰。生活作息勿熬夜及過度活動。

二、濕邪困脾型

這類型的患者通常以疲倦為主，伴隨胃口不佳、消化不良、痰多、胸悶腹脹、大便稀軟等表現，舌苔通常都很厚，可以選用黨參、茯苓、藿香、白豆蔻或四神湯等健脾利濕的藥物來治療。飲食方面勿過食肥甘厚味或不易消化的食物，口味宜清淡。

三、肝鬱氣滯型

感染後造成的壓力影響病人情緒，表現出憂鬱、焦慮、失眠、胸悶、恐慌、月經異常等症狀，可服用柴胡、玫瑰、陳皮、薄荷等疏肝解鬱的藥物。另外應要調整生活作息，做一些柔和運動紓解壓力。

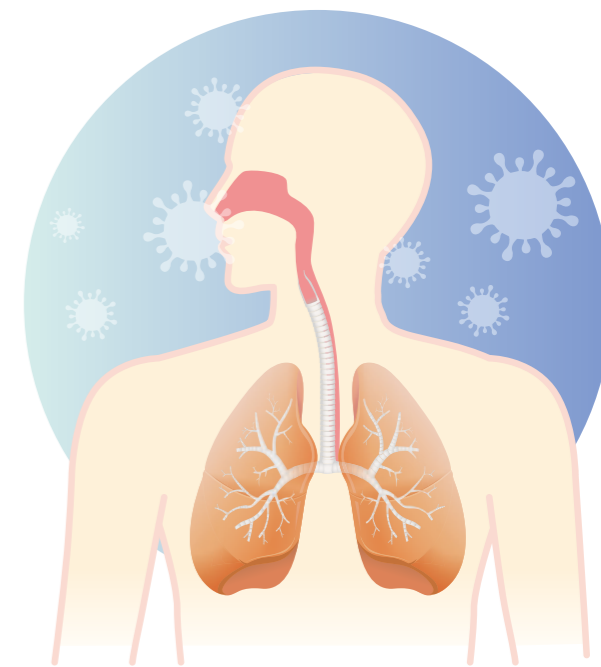
四、清氣不升型

這類型的患者出現的症狀為注意力不集中、記憶力下降、認知功能衰退等症狀，也就是所謂「腦霧」。可服用具有升提及補氣效果的天麻、黃耆、黨參，以及具有醒腦化濕效果的石菖蒲、茯神等藥物。生活及工作避免過度勞心勞力，宜休養生息。

中醫透過「辨證論治」的方式，依照病患個別化的症狀，不同體質、年齡、性別，提供「精準醫療」的方劑及單味藥加減的中藥處方，為民眾量身訂做長新冠症狀的藥物，效果絕不比西藥遜色，且患者搭配服用中藥在染疫後的症狀強度與恢復速度，都有較佳的表現，後遺症也較少出現。但也呼籲民眾不要聽信民間偏方自行去抓藥，以免延誤黃金治療期，一

定要經中醫師診斷後再進行治療。

新冠病毒的傳播效力極強，未來還可能持續變種，因此確診不代表就不會再度感染，民眾還是必須有預防醫學的防疫觀念，平時就要養成良好的生活作息與衛生習慣，勤洗手、注重衛生、接種疫苗，再搭配中醫調理身體治療疾病，才是最有效的防疫方式。



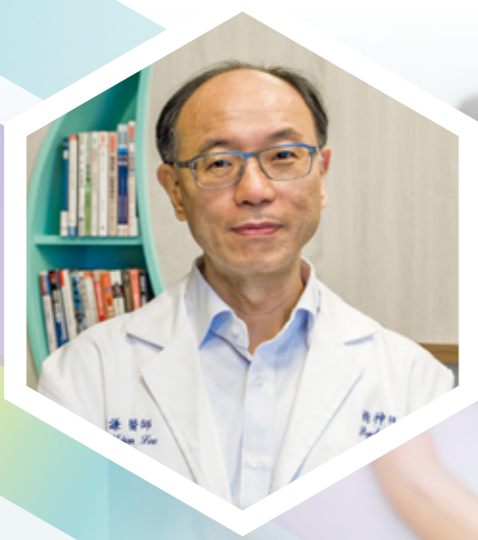
作者介紹

主治專長

內科疾病：慢性腎臟疾病及其相關併發症、糖尿病、癌症調理、中醫減重等
皮膚疾病：掉髮、乾癬、濕疹等
兒科疾病：小兒生長發育調理、小兒過敏體質調理等

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



疫後安心眠

文 / 北醫附設醫院

精神科暨睡眠中心主任 **李信謙**

過去兩年多的時間，全球籠罩在新冠肺炎的風暴下，生活型態與節奏，都產生巨大改變。雖然疫情仍在延燒，但隨著傳播趨勢改變，也要開始思考，如何恢復原先的生活步驟，甚至朝向更具健康防護力的疫後新生活。跟疫情相關的許多健康元素中，睡眠障礙以及日夜節律的改變，倍受重視，甚至還創造出“新冠失眠”這樣的特別字眼。

根據今年三月台灣睡眠醫學學會的全台電話訪查，比較疫情前後，國人睡眠品質有顯著落差。國外研究也指出，疫情期間雖然在家時間增加，睡眠時間拉長，但睡眠品質不升反

降，也造成安眠藥物以及包括褪黑激素等助眠保健營養品的使用大幅上升，更因此導致好幾起過量及誤食的意外事件。

疫情下的睡眠品質，因為身心靈以及社會環境等種種因素，而受到嚴重損害。好在，人體固有的身心韌性，透過適當的睡眠保健行為，加上正向的思考，讓我們有機會在疫後安心睡眠，重拾好眠之樂。

首先，讓睡眠的節奏穩定下來，是重建優質睡眠的第一步。其實不少人在疫情前就有潛在的睡眠困擾，也或多或少維持一些不良的睡

眠習慣。疫情中不管是居家工作或學習，或因為無法出門而增加居家時間，都很容易打亂我們的睡眠節律。晚睡晚起，或是分段睡眠，變成常態，反而很難在既定的時間就寢安眠。先把自己的睡眠時間固定下來，讓身心的活動也隨之穩妥。

其次，審視自己的睡眠狀況，做個簡單的紀錄，就可以初步判定到底是睡不著？睡眠中斷？早醒？還是白天想睡覺？甚至可以透過自我的觀察揪出睡眠不佳的可能原因，不藥而癒。

最後，切勿諱疾忌醫。睡眠品質不佳，不是只能靠安眠藥解決，往往是潛藏的睡眠疾病所致。就醫諮詢，透過專業判斷以及睡眠檢查評估，找出生理病因，方能對症下藥，找出安眠妙方。

疫情中，每一個人都被迫面對許多身心壓力，若加上睡眠不佳，更是難放輕鬆。迎接後疫情時代，從穩定睡眠提升品質開始，讓我們有好的基礎，重建疫後的新生活。

作者介紹

主治專長

- 老年及成年精神疾病
- 焦慮等精神官能症
- 憂鬱與躁鬱症
- 思覺失調症
- 各樣睡眠障礙
- 自律神經相關身心困擾

門診時間

週三上午、週五上午 / 夜間



迎接青春 健康轉大人

文 / 北醫附設醫院

體重管理中心營養師 **黃雅婷**

青春是邁向長大成人階段最後一個發育快速的時期，此時期的男女生在生理及心理上都會發生很大的轉變，隨著第二性徵的成熟，認知及情緒上也會有很大的變化。

青春期因生長發育速度快，營養素的需求也和成人不同，依據2017-2020最新的國民營養調查，發現青少年在乳品類、油脂與堅果種子類、水果類及蔬菜類的攝取是不足的，影響攝取不足的原因有：

一、外食

有七至九成的青少年，每週會外食5天以上，扣除中午可在學校吃營養午餐，晚

餐在家吃，早餐會是外食比例最高的一餐，為了方便購買及節省時間，常選擇麵包、吐司、鐵板麵、水煎包等食物作為飽食的選擇，此類食物也富含較多的油脂，容易影響消化及增加熱量攝取，建議可選擇含有蔬菜的三明治、御飯糰，搭配豆漿或是牛奶，可攝取更多的膳食纖維、維生素及礦物質。

二、飲料

根據統計，有超過4成的青少年每日會攝取1次含糖飲料，各家廠商不同季節都會推出特色的飲品，透過各種平台的行銷，吸引大家的目光，增加購買的慾望，飲料當中的精製糖，容易增加肥胖、尿酸過高的機

會。開水是最佳的選擇，也可使用無糖的飲料代替。

三、睡眠不足及活動量少

課業學習、網路、3C產品等都是導致青少年睡眠不足及活動量下降的原因，上學日睡眠的時間會少於放假日，近二年因疫情的關係，在實體與線上課程間不斷的調整，也會影響作息及活動量，睡眠不足會影響身體賀爾蒙的分泌，活動量不足又攝取不適當的食物，容易增加過多熱量的攝取，增加青少年肥胖的機率，即便有充足的營養，沒有足夠的休息時間及活動量，也不利於生長發育。

要想能健康的轉大人，在均衡飲食的前提下，選擇原型食物，每天1-2杯牛奶，增加蔬菜的攝取，避免加工食品、炸物及含糖飲料，另外也要有6-8小時的睡眠時間，選擇喜歡的運動增加活動量，才能夠奠定良好的健康基礎，也是維持健康的不二法門。



青春期每日飲食指南

圖片來源：衛生福利部國民健康署—舞動青春飲食加分青春營養參考手冊。



作者 介紹

主治專長

• 運動營養 • 糖尿病營養 • 腎臟病營養 • 重症營養 • 減重營養

門診時間

週三上午



鬆解筋膜 有效止痛 小針刀療法 助您緩解運動傷害

文 / 北醫附設醫院

| 傳統醫學科主治醫師 **蘇柏璇**

夏季到來，溫度上升，運動的民眾人數增加，不論是球類、田徑、登山、健行或是室內的體操、瑜珈等等，在揮灑汗水的同時，常常也會有運動傷害的產生，造成的原因往往是因為不斷重複動作、肌肉施力不當或是勞損累積，人體組織因為這些原因導致各處肌肉韌帶損傷發炎，若未能及時處理或治療不當，經過反覆多次損傷、長期使用錯誤姿勢運動或肌肉長期處於緊張狀態，筋膜肌肉受傷破損，這時在自我修復的過程中便會產生軟組織沾黏。粘連會限制原有的運動範圍，活動時牽拉周圍組織而引起酸、痛、麻及活動不利等症狀，再加上長期活動後，使局部受傷的部位反覆的充血、水腫，而後更產生鈣化或疤痕組織，使疼痛發炎反覆發作，進入慢性疼痛的階段，而因為疼痛而不敢活動，沾黏會更嚴重，變成惡性循環不易痊癒。

中醫提供了小針刀療法，對運動傷害造成的疼痛、組織沾黏有相當不錯的療效。小針刀也稱為中醫的微創針法，是將傳統醫學的針灸「針」，和現代醫學的手術「刀」，結合為

一體的新醫療工具。融合二者的特色和原理，用類似針灸但針尖為刀刃狀的小針刀，針入穴道內或骨骼肌肉間，剝離軟組織黏連病變、疏通血液循環和鬆解肌肉筋膜，治療時間只要數秒、不需留針即可完成。由於針具細，刺入時病人除了感受到打針般的疼痛感外，就是類似針灸的脹、麻和酸等感覺，因此不需麻醉。此外，若能搭配針灸催動氣血疏通經絡、內服活血化瘀通絡的中藥如七釐散以及外敷消炎止痛的藥物如三黃膏，會達到更好的治療效果。在適當治療後還是要讓受傷的部位充分休息達到完全的修復，避免再次傷害。

最後要提醒大家勿認為是小疼痛就不就醫，有些傷害時間一久疼痛不但沒有減輕反而加重，如果沒有趁早處理反而會形成慢性發炎，甚至演變成永久的後遺症，絕不可輕忽。在發生運動傷害時，除了尋求骨科、復健科外，中醫在運動傷害方面也十分有幫助。若有相關疑問歡迎至傳統醫學科就診獲取更多專業的協助。

夏季三伏貼開跑 強化呼吸道 保健抗過敏

文 / 北醫附設醫院

| 傳統醫學科主治醫師 **蘇柏璇**

哪些人適合「三伏貼」

三伏貼可改善反覆發作的呼吸道感染、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病、過敏性鼻炎，造成的咳、痰、喘等症狀，秋冬季節有呼吸道症狀的患者亦適用。

哪些人不適合「三伏貼」

孕婦、3歲以下孩童、短時間敷貼皮膚會大量起水泡者、正處於發燒或咽喉發炎腫痛者，不建議此法。



111年「三伏貼」特別門診時間：

初 伏

7月15日(星期五)
7月16日(星期六)

中 伏

7月26日(星期一)
7月27日(星期二)
8月5日(星期五)
8月6日(星期六)

末 伏

8月15日(星期一)
8月16日(星期二)

※除周正邦醫師純看骨傷科門診外，其他醫師門診皆可看診。

◎ 敷貼療程

十天敷貼一次，一個療程以三至四次為原則，症狀特殊者宜於平日門診繼續配合治療。

◎ 費 用

此療程為自費項目，健保不給付。

◎ 諮詢電話

(02)2737-2181分機【3107】或按【9】由總機轉傳統醫學科門診



健康運動不傷害

常見運動傷害 藥物介紹

文 / 北醫附設醫院

藥劑部藥師 **林奕銘**

隨著新冠肺炎的疫情影響到大家外出走走，大家是否都確實做好防護了呢？夏天到來，更適合到戶外從事運動，若沒有做好保護和暖身運動，卻也可能增加運動傷害的發生。但其實運動傷害不一定是激烈運動才會造成的，也可能在日常生活中發生。

運動傷害，分成兩大類，第一類是急性的運動傷害，例如跑步時扭到腳、重訓時肌肉拉傷、打籃球與他人碰撞造成的關節脫臼，這些都是因為單一次事件造成的運動傷害。第二類則是慢性的運動傷害，是因為過度或不正確的使用關節與肌肉，而造成發炎反應與疼痛，例如常聽到的板機指和媽媽手，都屬於這類。如果發生運動傷害後，該怎麼的處置呢？以下有個口訣「PEACE & LOVE」

急性期	
Protect	減少受傷部位的使用。
Elevate	抬高受傷處，讓血液能順利的流回心臟，減少腫脹。
Avoid Anti-inflammatory	發炎反應能夠促進受傷處的復原，因此應盡量避免消炎藥物。
Compression	用繃帶纏繞受傷處，來減少腫脹與不適。
Education	聽從醫療人員的衛教。
亞急性期	
Load	盡可能的活動受傷處，能夠加速復原。
Optimism	保持樂觀的態度來面對復健的期間。
Vascularization	適度的有氧運動，能幫助血液循環，減少止痛藥品的使用。
Exercise	運動不只能夠增加活動力，也能夠減少受傷的再次發生。

若能掌握相關措施和技巧，就可減少急性運動傷害的後遺症及後續治療難度。

如果疼痛持續，或是受傷處嚴重影響日常功能，仍需要求助醫師診斷治療。治療方法包含有物理治療及藥物治療，例如利用電療、熱療、超音波等等的方法，增加發炎部位的血液流動，來達到止痛與消腫的效果。若醫師評估有需要，有些則會搭配藥物，例如消炎止痛藥、肌肉鬆弛劑，依病況搭配口

服、注射或外用，以及局部注射類固醇與麻醉品；或使用葡萄糖的增生注射療法，都是屬於緩解運動傷害所產生不適的藥物治療。運動可以促進身體健康，更需要注意相關的安全和可能傷害治療，正確了解自己身體，才能享受運動所帶來的樂趣。

以下介紹本院常見於運動傷害治療的藥品：

商品名 / 學名 / 劑量	注意事項
外用消炎止痛藥	
Focus/Piroxicam/10mg/g,40g/tube	須避免直接塗抹於開放性傷口上
口服消炎止痛藥	
非類固醇類消炎止痛藥 (NSAID) 對NSAID類過敏者，應避免使用。	
Keto/Ketorolac/10mg	僅用於急性期，不建議連續使用超過5天
Votan SR/Diclofenac/100mg	請勿咬碎或磨粉破壞緩釋劑型
Cataflam/Diclofenac/25mg	請勿空腹使用。
Arcoxia/Etoricoxib/60mg	急性期不建議連續使用超過8天
不含NSAID類成分之止痛藥	
Acetal/Acetaminophen/500mg	肝臟功能較差者，須降低使用劑量。
Ultraphen/Acetaminophen-Tramadol /325mg-37.5mg	含管制藥品成分,須經醫師評估使用
口服肌肉鬆弛劑	
Solaxin/Chlorzoxazone/200mg	服藥期間可能嗜睡，避免飲酒。
Befon/Beclofen/5mg	腎功能不全者不建議使用
注射消炎止痛藥	
Laston/Ketorolac/30mg	慎防過敏症狀
Xylocaine 1%/Lidocaine/50mg	須經醫師評估使用
Triamcinolone/Triamcinolone Acetonide/40mg	須經醫師評估使用
注射增生療法	
Vitagen20%及50%/Glucose20%及50%	注射部位可能會有短暫不適，應避免使用消炎藥品。



肺腺癌的 精準癌症醫療

文 / 臺北癌症中心副院長暨北醫附設醫院

胸腔內科主治醫師 **邱昭華**

2003年11月一則刊登在波士頓環球報的小品文，描述一位年輕的媽媽目送自己十歲的小女兒上校車去上學，心中無限感傷，因為她剛被診斷第四期肺腺癌，不知道還有幾次機會可以送女兒坐校車，更不敢想像是否有機會參加女兒的畢業典禮。她有千言萬語想跟長大後的女孩說。回家後，她打開一本新買的日記，開始寫她的death journal，希望將來女兒可以知道媽媽有多愛她。然而神奇的事情發生，她後來參加一個新藥臨床試驗，經過一段時間的治療，醫生告訴她，她的腫瘤幾乎不見了。這則報導是上述故事發生三年後的事，她早已經把death journal鎖進衣櫃的最深處，而且在報導刊登時，她有了新的目標，她還是想要參加女兒的畢業典禮，但是是四年後的高中畢業典禮。我是在某個醫學會年會的演講，聽到這位病患的主治醫師分享這個故事，當時已經是故事發生後的十年了，病患不但仍存活，death journal依然鎖在衣櫃的最深處，她還規劃了新的人生目標。

一樣是在某個醫學會議聽到一位日本教授分享他的故事。這位日本教授不是醫師，但在他不眠不休的基礎實驗室中，偶然間在一位病人的肺癌檢體中發現了一個從來未被提過的基因突變，而且是一種融合基因突變，過去從來沒有聽說肺癌會發生融合基因突變。非常巧合地，在地球的另一邊，有一個新的抗癌藥物正在做早期臨床試驗，雖然這個藥物起初的標的是另一個蛋白，但它剛剛好也可以抑制這個新發現的突變基因所產生的蛋白，因此藥廠決定重新定位這個藥物的發展方向，重新設計臨床試驗。有一天，這位日本教授接到一通電話，是一位病患的家屬打電話來跟他求救，他的親人是末期肺腺癌病患，已用過所有藥物治療均無效，目前身體非常虛弱，必須二十四小時臥床及使用高濃度氧氣。因為他的醫師意外發現他的腫瘤有這個非常特殊的融合基因突變，所以想請這位教授救救他。教授打電話給他認識的醫師，得知全日本都沒有任何醫院有參加這

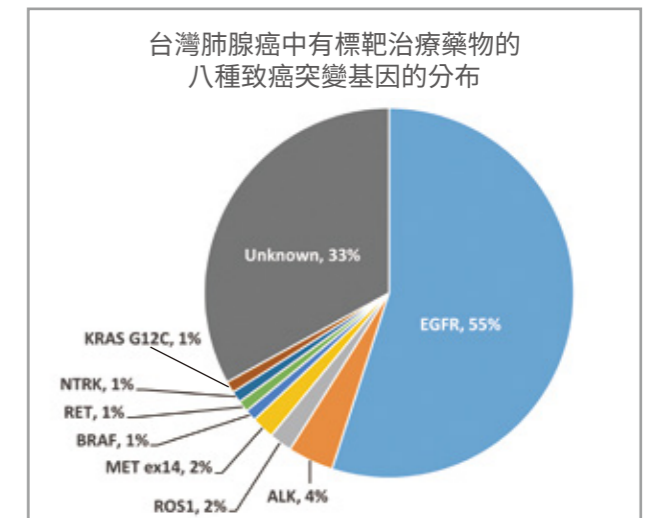
個藥廠的臨床試驗，但在韓國有間醫院有參加。經過一番波折，這位病患終於成功搭上專機到韓國加入試驗。過了一個月，教授藉著到韓國開會的時機，想到這個醫院探視這位病患，剛進醫院大廳，在販賣食物的轉角，突然有一個有點熟悉的身影，不但沒有戴著氧氣，還快步向他跑來。

肺腺癌在過去20年發生了驚天動地的改變。從一個診斷為晚期肺腺癌後就只能接受化學治療，平均餘命只有大約一年的疾病，到現在醫師可以根據各式的基因檢測結果，決定量身訂做的個人化治療，病患的平均餘命已接近三年，甚至有不少病患已經與癌共存超過10年了。另一方面，也有已經奄奄一息準備放棄治療的病患，在兩三個禮拜內藉由一個口服藥物，突然起死回生，回復到幾乎和正常人一樣的生活品質。上述的「特例」，在今日不但不是罕見，反而是每個肺癌治療醫師平日門診的常態。

癌症精準醫療的精髓是使用正確的藥物在正確的病患身上，這件事充分體現在現今的肺腺癌治療上，若說肺腺癌是癌症精準醫療的典範應該不為過。在臺灣，約有三分之二的肺腺癌病患可以找到特定的八種基因突變之一，這幾個基因突變都有相對應的標靶藥物，病患接受到適當的藥物，就可以得到非常好的治療效

果；反之，如果沒有幫病患找到特定的基因突變，或是找到了卻沒有辦法讓病患接受到適當的藥物治療，都會是非常令人遺憾的事。雖然肺腺癌的藥物治療進展非常讓人興奮，但還是有所不足。例如，目前已知有八種基因突變，是否有辦法找到其他的基因突變，可以發展出新的標靶治療，讓三分之二的比例繼續提升。另一個有待突破的點是藥物的可近性。目前這八種基因突變所對應的標靶藥物中，只有三種有健保給付，也就是說，病患如果是另五種基因突變的肺腺癌，就可能陷入明知道有很有效的藥物，但卻負擔不起的窘境。藥物的可近性是目前臺灣公衛政策中，在醫療成本與病患福祉的天平上，急需找出解決方法的重要議題。

精準癌醫，是每個病患及家屬的渴望，也是臺北癌症中心的使命之一。



作者 介紹

主治專長

• 胸腔腫瘤診斷及治療 • 肺結節處置 • 癌症新藥臨床試驗

門診時間

週一上午、週五上午



戰勝頭頸癌 頭頸癌診斷及治療

文 / 北醫附設醫院

牙科部主任暨頭頸癌團隊召集人

吳家佑

在過去台灣經濟起飛的年代，嚼著檳榔提振精神、奮力打拼工作是許多勞工朋友給人的刻板印象。而與之相伴的口腔癌就成為在台灣相當具有「知名度」的癌症。在政府的宣導及相關團體大力倡議之下，多數台灣民眾的腦海中或多或少都會有檳榔西施、紅唇族、口腔癌等相關印象。但另一個名詞，「頭頸癌」就是一個比較冷門的名詞。

頭頸癌指的是發生在頭頸部的癌症（惡性腫瘤），但不包括腦瘤及甲狀腺癌。頭頸癌主要包括了鼻咽癌、口腔癌、口咽癌、下咽癌、喉癌等，主要影響人的上呼吸消化道。此外，發生於唾液腺、鼻腔、耳道的癌症也可以歸類為頭頸癌。這些癌症雖然發生部位都在人的頭頸部，但引起癌症的原因又各有不同。比如說鼻咽癌與遺傳因子、病毒感染、環境因素有關，而口腔癌、口咽癌及下咽癌與吸菸、喝

酒、嚼檳榔的關聯性較大。而發生在最下方的喉癌其最重要的危險因子一般被認為是吸菸。

頭頸癌引發的症狀也因其癌別而各異。鼻咽癌常引起鼻塞、耳塞、膿鼻涕、惡臭分泌物等症狀；口腔癌常見的症狀則為口腔潰瘍或長久不癒的傷口、口腔腫塊等；口咽、下咽及喉癌的共同症狀則為咽喉疼痛及吞嚥困難。喉癌若影響到聲帶則會引起聲音沙啞。由於頸部的淋巴結是頭頸部癌症容易轉移的部位，因此頸部的腫塊是上述頭頸癌所共有的症狀。

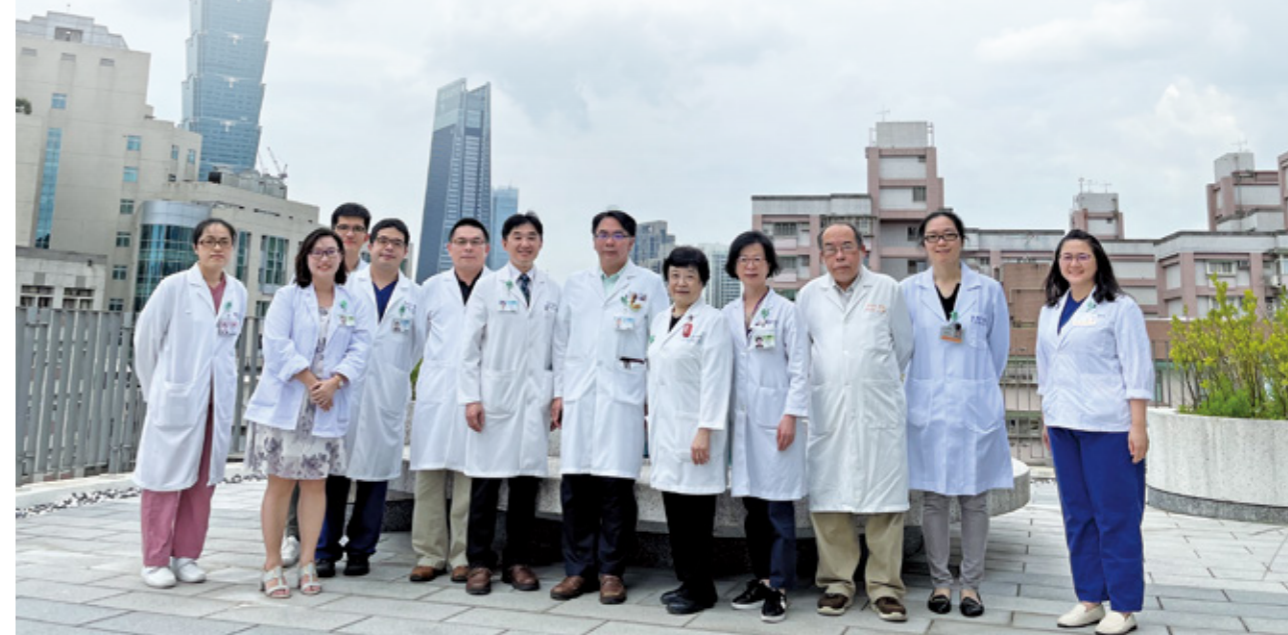
在頭頸癌中，以口腔癌的發生率最高，是影響國人健康至為重大的一種癌症。依據國民健康署108年癌症年報，口腔癌的發生率居國人癌症發生率之第五位，而死亡率更高居第四位。其中被初診斷為口腔癌的男性病人，其年齡中位數為57歲，遠低於全癌別年齡中位數65

歲。對中壯年男性之健康影響尤為甚。近年來，有賴於政府戮力於推動癌症篩檢及戒檳活動，口腔癌的發生率增加速度較為趨緩，但每年仍有超過5000名男女被診斷為口腔癌病人。由此可見，口腔癌對國民的健康仍然是一大威脅。

頭頸癌的治療起始於檢查，包括切片診斷及相關的影像檢查。在定好分期之後，醫療團隊會依照治療的準則及病人的狀況制定治療計畫。治療內容包括手術，放射線治療及化學治療等。近年來，標靶治療、免疫治療、質子治療等醫療技術的發展，為許多

難治的頭頸癌病人帶來新的希望。不管治療內容為何，治療後需要持續地追蹤，以守住治療的成果。這個過程是大多數頭頸癌病人必須經歷的旅程。除了主要的治療，包括手術切除、放射線治療及化學治療，全程的良好照護也是影響頭頸癌病人治療成效的重要因素。

為提供頭頸癌病人優質的照護品質，醫療團隊會提供整合性專業模式，運用醫療團隊資源，透過有組織、有計畫、有系統的決策行動，確保頭頸癌病人健康照護的完整性，協助病人恢復健康。



▲ 頭頸癌團隊合照。

作者介紹

主治專長

- 顏面骨折及顏面軟組織外傷手術
- 口腔顎顏面腫瘤手術
- 顎面矯正手術、顳顎關節疾病手術
- 大唾液腺疾病之外科處理
- 植牙手術、拔牙手術
- 口腔癌、口腔腫瘤
- 顏面不對稱、顏面外傷與骨折
- 口腔及頸部感染
- 牙齒斷裂、智齒

門診時間

週一上午/下午、週三夜間、週五上午

精準高階影像 讓致病因子無所遁形



影像醫學檢查一直以來對於疾病的判斷及治療都是相當重要的，而近年來高階儀器設備與技術有了嶄新的發展，常被應用於早期癌症的篩檢與診治。

健康管理中心結合醫療與科技，透過高端先進的影像設備，搭配影像醫學專科醫師比對追蹤報告的數據，及時進行影像判讀與解說，為您找出身體失衡主因，同時提供促進健康建議，使身體機能恢復運作機制，請您安心的將健康管理交給本中心，找回健康新活力。

■ 超高梯度3T磁振造影 (MRI)

本院頂級科研級磁振造影 MAGNETOM Prisma 3.0T，掃描範圍更大、更精細，影像品質更加清晰準確，具備極速的成像速度與超高解析度。以無輻射劑量且非侵入式方法進行各部位腫瘤篩檢，偵測腫瘤位置與範圍；此外，對於軟組織、神經系統的鑑別診斷能力強。

■ 全身腫瘤磁振造影

偵測頭部、頸部、胸縱隔腔、腹部及骨盆腔等部位腫瘤，早期發現腫瘤早期治療。

■ 全脊椎磁振造影

評估全段脊椎（頸椎、胸椎、腰椎、薦椎）之椎體、椎間盤、脊神經或周邊組織是否有腫瘤、椎間盤突出、脊椎骨折、脊柱側彎等病變。

■ 超高陣列雙球管電腦斷層 (DSCT)

本院引進全國最新SIEMENS SOMATOM DEFINITION FLASH掃描系統，屬全新雙球管、雙能量電腦掃描儀，擁有超低劑量、超快速、超高解析度、非侵入性等特性，提供最高品質及舒適地檢查。

■ 完整型心臟冠狀動脈電腦斷層 (需注射顯影劑)

針對心臟冠狀動脈鈣化區進行分析，並對心臟冠狀動脈血管作掃描造影，把心臟內三條冠狀動脈完整的顯影出來，顯示各個冠心區血液和影像位置的鈣化程度分數，及早發現軟斑塊形成、血管阻塞或心肌梗塞等相關病變。

■ 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，完整掃描肺部病灶，可即早發現肺癌的形成。

■ 正子電腦斷層造影PET/CT (需注射同位素藥物)

結合正子攝影 (PET) 與電腦斷層掃描 (CT) 做影像融合，具無侵入性、速度快、準確度高等特性，可產生極高解析度的影像。藉由影像顯示癌細胞聚集處，偵測癌症病灶的位置、大小與轉移狀況，並決定癌症分期，以利醫師選擇適當的治療方法。其輻射劑量較高，適合癌症高危險族群（如有腫瘤家族史或已知有癌史之患者）檢查，為針對全身惡性腫瘤檢查的利器。

透過本院精準高階儀器的檢查、專業負責的醫療團隊，可讓諸多危害健康的病因無所遁形。歡迎您致電本中心，讓我們為您打造最適切的健檢方案，輕鬆做好疾病預防與健康管理。

健康檢查預約專線：(02)2737-2181分機8325#322-323

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

改善 困擾 雙下巴

美

國倍克脂注射劑BELKYRA：雙下巴消脂針（台灣衛福部藥輸字第027135號）。倍克脂注射劑為通過台灣TFDA與美國FDA核准的合法消脂針，成分為去氧膽酸 (Deoxycholic Acid)。作用機轉是破壞脂肪細胞、促使脂肪細胞分解，因此可用來改善頰下脂肪堆積所導致的隆起或肥厚的外觀（俗稱雙下巴）。藥劑破壞脂肪細胞的過程中所引起的發炎反應，會讓注射部位有暫時性的腫脹與疼痛。

專業醫師使用倍克脂注射劑幫病人美化下巴與頸部曲線，需要依據個人局部脂肪的深度與厚度，安排適當的劑量、注射到適當深度。由於術前鑑別診斷其雙下巴的成因是很重要的，才能判斷是否適合接受倍克脂注射。

術後可能的副作用主要為瘀青、腫脹、疼痛、痠麻感。文獻曾報導注射部位的毛髮脫落，還有較少見的例如吞嚥困難、皮膚局部壞死、皮膚感染、下頷邊緣神經的受傷而導致臉部麻痺與不對稱笑容等問題。

提醒您，注射倍克脂需找專業醫師、依個別狀況設計、小心施打。透過與醫師當面諮詢，安排專屬自己的療程，讓自己越來越美麗。

北醫附醫美容醫學中心服務專線：

(02)6636-7135

週一至週四9:00-21:00，

週五9:00-17:00，週六9:00-12:00

官方Line ID: tmuhbeatuy

北醫附醫美容醫學中心官網：tmuh-beauty.com

亮麗美肌
寵愛專案

鳳凰電波
緊顏再現

飛梭FRAXEL DUAL
打擊痘疤毛孔

美國原廠皮秒雷射
淨白嫩膚模式

玻尿酸、魚尾紋肉毒
精緻微整形

北醫醫學美容中心服務專線(02)66367135
美容醫學效果因人而異，有可變的風險與副作用，術前諮詢專業醫師，並注意術後護理。

講題 安寧療護宣導

日期：2022年07月12日(二) 下午13:10-13:50
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：李爭伶 護理師

講題 對抗頑固的脂肪~曲線雕塑

日期：2022年07月14日(四) 下午13:10-13:40
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：鄒鈺涵 美容師

講題 口腔潔牙保健

日期：2022年07月18日(一) 下午15:00-15:30
地點：第一醫療大樓2F牙科候診大廳
講者：蕭惠君 醫師

講題 運動傷害治療用藥

日期：2022年07月25日(一) 下午13:10-13:40
地點：第三醫療大樓1F(藥局前)
講者：林奕銘 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 / 顏瓊翬 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



臺北癌症中心副院長
暨胸腔內科專任主治醫師
邱昭華

現職

- 臺北醫學大學臺北癌症中心副院長
- 臺北醫學大學附設醫院胸腔內科主治醫師
- 國立陽明交通大學醫學院兼任副教授

學歷

- 臺北醫學大學醫學士

經歷

- 臺北榮民總醫院胸腔部胸腔腫瘤科主任

專科證照

- 台灣胸腔暨重症醫學會專科醫師
- 中華民國癌症學會腫瘤內科專科醫師
- 台灣肺癌學會肺癌專科醫師

專長

- 胸腔腫瘤診斷及治療
- 肺結核處置
- 癌症新藥臨床試驗

門診時間：週一上午、週五上午

2022 病人自主權利推廣

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高階段，希望接受或拒絕維持生命治療、人工營養及流體營養等善終意願之決定。

2022 病人自主權利推廣

活動場次：7/23 (三) 8/27 (三) 9/24 (三)
10/22 (三) 11/19 (三) 12/24 (三)

參加對象：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

時間地點：09:00-12:00 臺北醫學大學附設醫院 第三醫療大樓11樓會議室

報名方式：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)



2022年5月份捐款芳名錄

台灣房屋仲介股份有限公司	3,000,000	詹郡豪、台兒診所	5,000
郭初永真	2,815,600	林忠和、楊知穎	3,000
陳玲玉	1,000,000	黃余秋柿、李玲蘭	2,000
財團法人新北市私立金樹慈善基金會	374,250	林信忠、妙音居士	1,000
簡旭霆&睦碧軒	200,000	羅華美	600
臺北市北區扶輪社	95,255	吳文隆	530
軒榮科技股份有限公司	87,000	張瑞傑	500
社團法人臺中市惠民扶輪社	71,000	李青純、吳胤璣、陳盈臻、楊崧苑、陳炬秀、陳昌逸	300
黃慧萍	25,000	李宜珍	100
張家琦、歡樂慈善會	20,000		
吳東駿	6,000		

2022年5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	謝許○雲	75,747	急難救助	黃○軒	275
	呂○峻	11,000		張○齊	5,000
	周○軒	1,000		蔡○樂	5,000
	陳○言	11,200		林○弘	5,000
	劉○言	11,000		耿○柔	5,000
	蔡○樂	1,000		陳○涵	1,755
	陳○鈞	10,000		楊○鈞	1,755
	楊○榮	36,000		賴○萱	275
	陳○瑁	36,000		黃○涵	275
	林○紘	36,000		蘇○瑜	6,480
急難救助	劉○騰	35,000	吳○芮	6,480	
	王○民	9,400			
	陳○瓏	2,000	喪葬補助	陳○瓏	110,000
	李○鳳	10,000	李○萍	110,000	
	楊○凱	275	合計	28人次	542,917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；承辦單位將於次月健康報上公開表達感謝！




臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL



 110301 台北市信義區吳興街252號

 (02)2737-2181

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