



國內郵資已付
雲林縣郵局許可證
雲林字第416號
無法投遞請退回



中國醫藥大學
北港附設醫院

雲鄉健康月刊

China Medical University Beigang Hospital

地址：雲林縣北港鎮新街里新德路123號

No.123, Sinde Rd., Beigang Township, Yunlin County 651, Taiwan (R.O.C.)

總機：05-7837901

申訴專線：05-7837901轉1207

掛號專線：05-7823053

機構代碼：1339060017

統一編號：06181458

網址：http://www2.bh.cmu.edu.tw/



醫院FB粉絲專頁



醫院對外首頁

115年9月

中醫大北港附醫簽署醫院永續發展倡議 朝2050淨零打造偏鄉永續醫療

深耕偏鄉40年 中醫大北港附醫以ESG打造雲嘉沿海永續健康防線

為響應國家2050淨零排放政策，積極推動永續醫療，中國醫藥大學北港附設醫院7月26日與台灣氣候與健康聯盟、台灣永續能源研究基金會共同簽署「醫院永續發展倡議書」，宣示朝向2050淨零排放目標邁進，以環境永續、社會共融及良善治理為核心，打造兼具低碳、韌性與高品質的醫療環境，持續提升雲嘉沿海地區民衆的健康照護品質。

中國醫藥大學北港附設醫院院長吳錫金表示，永續發展不只是醫院的責任，更是提升醫療品質的重要策略。醫院將持續推動綠色轉型、智慧醫療及韌性治理，在兼顧環境保護的同時，也提供民衆更安全、更便利、更有品質的醫療服務。

建構低碳韌性醫院 打造安心就醫環境

面對全球氣候變遷帶來的挑戰，本院積極推動節能減碳與環境永續，持續升級高效率空調設備、建置太陽能發電系統，降低能源消耗與碳排放，同時導入MOOVO共享單車，鼓勵綠色運輸，落實低碳生活。

此外，醫院主動認養周邊公有道路及健康步道，營造綠意友善的療癒環境，舒緩民衆就醫壓力；院內更建置可維持三天運作的緊急水電備援系統，即使遭遇颱風、停電或停水等突發事件，也能確保急診、加護病房及重要醫療設備持續運作，守護病人生命安全。

深耕偏鄉醫療 實踐健康平權

為縮短城鄉醫療差距，本院長期投入偏鄉醫療服務，每年投入逾千萬元維持10條免費醫療接駁專車路線，全年服務約6萬6千人次，大幅提升沿海地區民衆就醫可近性。醫院亦積極發展在宅急症照護服務，並設立多處失智社區服務據點及雲林縣首座智能銀髮族俱樂部，讓長者能在熟悉的社區中獲得完善照護，落實在地健康老化。除了照顧病人，醫院也重視同仁的工作環境與幸福職場，持續改善宿舍品質、推動彈性工時等措施，目前全院離職率已降至10.4%，護理人員留任率更高達94%，讓優秀醫療人才願意留在偏鄉服務，提供鄉親穩定且高品質的醫療照護。

永續成果獲國際肯定 持續邁向智慧醫療

北港附醫近年持續推動醫療品質與永續治理，成果獲得國內外高度肯定，包括入選《Newsweek》全球最佳醫院，品管圈團隊榮獲ICQCC國際品管圈大會雙金獎；2025年更榮獲TSAA與APSAA永續行動獎雙料金獎，以及健康永續報告獎銅級肯定，展現醫院在醫療品質、永續治理及創新發展的卓越成果。中國醫藥大學北港附設醫院深耕雲嘉地區40年，深刻了解偏鄉面臨高齡化、交通距離及醫療資源分布不均等挑戰。此次簽署「醫院永續發展倡議」，不只是響應全球永續趨勢，更代表醫院將ESG理念全面融入醫療服務與經營管理，以環境永續（Environmental）為基礎，持續推動節能減碳與氣候韌性；以社會責任（Social）為核心，深化偏鄉醫療、健康平權與幸福職場；以良善治理（Governance）為根本，強化醫療品質、病人安全與永續治理機制，打造兼具韌性與責任的現代醫療體系。醫院永續的目的從來不只是減碳或獲獎，而是讓每一項永續行動都能真正回饋到病人照護與社區健康。未來本院將持續推動低碳智慧醫療，深化ESG治理，攜手政府、企業及在地社區，共同建構兼顧環境保護、健康福祉與永續發展的醫療新典範。



健康 關懷 創新 卓越

本期內容 9/25(五)~9/28(一)中秋連假 上、下午門診正常；夜間停診



兒科 10月卡介苗施打改10月9日

● P2-P7「醫療特色 友善服務」

- ◎運動，是最好的健康處方一心臟科醫師眼中的成年人運動建議
- ◎泌尿道重建
- ◎痛風飲食：普林吃得少，痛痛不煩惱
- ◎在家鄉健康變老
- ◎愛與專業的接力：長照資源讓愛重回平靜與笑聲
- ◎六大癌症篩檢補助資訊
- ◎馬上戒菸 健康領先
- ◎代謝症候群要注意！

● P8 學術討論/健康識能

- ◎115年09月全院性學術討論會
- ◎115年09月社區健康識能活動
- ◎115年09月社區免費癌篩站

● P9 就醫須知/收費標準

- ◎使用虛擬健保卡 就醫好便利
- ◎用阿PAY免排隊 輕鬆PAY

● P10-14西醫各專科門診表

- ◎整合性傷口照護
- ◎高壓氧治療門診
- ◎兒童發展評估門診

● P15 中醫門診表

- ◎肩膀一直痛？可能是四角空間症候群！

● P16「高齡友善 溫馨就醫」

- ◎社區接駁車路線及電話

運動，是最好的健康處方—— 心臟科醫師眼中的成年人運動建議

心臟內科 張丁權醫師

「您平常可以走多久才會喘？」
「可以爬幾層樓梯？」
「需要使用助行器嗎？」
「如果到溪頭，可以走到大學池？神木？還是天文台？」
這些問題，是我在門診經常詢問病人的內容。



很多人以為這只是聊天，其實這些答案，往往比許多檢查更能反映一個人的身體功能。從病人能走多久、爬幾層樓、活動到什麼程度會喘或胸悶，我們可以大致評估心肺功能、肌力、神經系統、骨骼與肌肉的整體狀況，也能了解日常生活功能是否逐漸退化。

不運動，身體會慢慢退步！年輕人與中年人，原因大多不是不知道運動的重要，而是太忙。有人工作時間長、經常熬夜；有人每天勞力工作，下班後早已筋疲力盡；也有人從小沒有培養運動習慣，總覺得「工作已經很累了，哪還有時間運動？」

然而，長期缺乏運動，身體機能仍會逐漸下降。心肺耐力變差、肌肉流失、柔軟度降低、平衡能力退化，久而久之，慢性疾病風險增加，生活品質也會受到影響。在鄉下看診時，經常看到許多年長者駝背、脊椎變形，甚至側彎。

有些是因為外傷，但更多是長年工作姿勢所造成的結果。例如一輩子反覆使用胸前肌群工作，卻很少訓練背部肌肉與核心肌群；再加上缺乏規律運動、骨質流失，年紀大後便愈來愈難站直。

如果他們在中年以前，就能建立規律運動習慣，做一些全身性、均衡性的肌力與核心訓練，也許許多人到了老年，仍能挺直腰桿、自在行走，而不是彎著身體過生活。運動，從來不是為了追求年輕，而是為了老了以後，仍然保有自主生活的能力。

健康適能是身心健康的重要基礎，也是預防慢性疾病最有效的方法之一。根據衛生福利部及美國心臟協會(American Heart Association, AHA)的建議，成年人每週應累積：

- 每週至少150分鐘中等強度有氧運動，或75分鐘高強度有氧運動。
- 每週至少2次肌力（阻力）訓練。
- 規律進行柔軟度及平衡訓練。
- 培養「多動、少坐」的生活習慣，任何身體活動都比完全不動更好。

規律運動可以帶來許多健康效益，包括：

- 強化心肺功能，提高心臟效率。
- 降低高血壓及心血管疾病風險。
- 改善膽固醇及血糖控制，降低糖尿病風險。
- 維持肌肉量與骨質密度，減少跌倒與骨折。
- 改善睡眠品質、舒緩壓力、降低焦慮及憂鬱。
- 降低失智症及其他慢性疾病發生的風險。
- 提升生活品質，延長健康餘命。

成年人運動建議量與課表規劃

另外要瞭解四種強度的活動

1. 高強度身體運動

(High-intensity Exercise)：
持續從事10分鐘以上時，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。
這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

2. 中度身體運動

(Moderate-intensity Exercise)：
持續從事10分鐘以上還能順暢地對話，但無法唱歌。
這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗。

3. 輕度身體運動 (Low-intensity Exercise)：

不太費力的輕度身體活動，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。

4. 坐式生活型態 (Sedentary)：

僅止於靜態生活的內容，不能列入每週150分鐘身體活動累積量。

如果身體狀況允許，建議每週規律進行中等強度以上的有氧運動，並搭配肌力、柔軟度及平衡訓練；若因疾病、手術或復健而有活動限制，則應依照自身狀況循序漸進，必要時與醫師或復健團隊討論適合的運動方式。

運動不需要一步到位，也沒有開始得太晚這件事。今天比昨天多走幾步、多活動十分鐘，就是健康改變的開始。最好的運動，不是最激烈的運動，而是你願意持續一輩子的運動。

建議一般健康成年人參考以下方式，將運動融入日常生活：

運動類型	建議每週執行量	運動強度與項目範例
有氧運動	每週至少150分鐘（中等強度） 或75分鐘（高強度）	中等強度：快走、水中有氧運動。 運動時心跳加快、呼吸急促但仍能順暢對話。 高強度：跑步、游泳、打籃球。
肌肉強化	每週至少2次	阻力與負重訓練：舉啞鈴、伏地挺身或重量訓練。
柔軟運動	每週至少3次	每次肌肉伸展20至30秒
平衡運動	每天做	單腳站立各10秒，腳跟接腳尖走直線20步 瑜珈或太極拳

泌尿系統就像家裡的水管，塞住、壞掉也能修！

認識「泌尿道重建」

泌尿科 曾浩翔醫師

因為排尿問題困擾很久、四處求醫卻一直沒有改善的人，常常會來門診找我；也有不少患者，是其他醫師遇到比較棘手、反覆復發的泌尿道狹窄後轉介過來，希望能找到更根本的治療方法。

每個人的情況都不太一樣。有人因為輸尿管狹窄，體內長期放著一條「雙J管」（一種從腎臟通到膀胱、幫助尿液順利引流的細管），每隔幾個月就得回醫院更換一次；有人因為尿道嚴重狹窄，小腹留著一條「恥骨上膀胱造瘻管」來引流尿液；也有人每隔一陣子就得回診，讓醫師把狹窄的尿道再撐開一次。

這些方法有時確實能讓尿液暫時排得出去，但對某些反覆復發的狹窄來說，問題本身並沒有真正消失。

其實，我們的泌尿系統很像家裡的一套水管。

腎臟像製造尿液的工廠，尿液順著輸尿管往下流，先儲存在膀胱這個「水塔」，最後再經過尿道排出體外。這條路只要有一段受傷、結疤、變窄，尿液就可能流不順。

而所謂的「泌尿道重建」，簡單來說，就是想辦法把這段受損、狹窄的尿路重新修好，讓尿液恢復通暢。

小便變慢，不一定只是攝護腺肥大

很多男性一發現尿流變細、變慢，第一個念頭就是：「是不是攝護腺肥大了？」

其實不一定。

這裡跟大家分享兩種門診常見、但很容易被忽略的情況。

第一種，是攝護腺肥大接受手術後，一開始尿得很順，可是過了幾個月，又慢慢變得不好尿。

這時候不一定是攝護腺又長回來，也可能是尿道或膀胱頸在手術後形成疤痕，造成狹窄。

第二種，是接受輸尿管鏡等結石手術後，原本改善的腎水腫又出現了。很多人的第一個反應是：「是不是石頭沒有清乾淨？」

但除了結石之外，也要考慮另一種可能：輸尿管在手術後形成疤痕與狹窄，慢慢影響尿液從腎臟流到膀胱。

所以，不論是「尿不順」還是「腎水腫」，找到真正阻塞的位置和原因，才是治療的第一步。

那「狹窄」到底是什麼？

簡單來說，就是泌尿道的某一段曾經受傷、發炎或接受過手術，在癒合的過程中形成纖維化的疤痕組織。

這些疤痕會讓原本柔軟、有彈性的管道慢慢變硬、變窄，最後影響尿液通過。

你可以把它想像成家裡的水管內部逐漸卡了一圈東西，管徑愈來愈小，水自然愈來愈難流過去。

能撐開就好嗎？擴張和重建差在哪？

以尿道狹窄為例，如果是第一次發生、位置合適，而且範圍很短，有時可以先用比較簡單的方式治療，例如用器械把狹窄處擴張，或利用內視鏡把疤痕切開，醫學上稱為「尿道內視鏡切開術」。

這些方法的優點是手術時間短、傷口小、恢復快，對選擇適當的患者確實可能有不錯的效果。

但疤痕被撐開或切開之後，仍然可能再次癒合、收縮，造成狹窄復發。

尤其如果已經接受過多次擴張或內視鏡切開，尿道仍反覆變窄，繼續重複相同治療，長期效果通常會愈來愈差，甚至可能讓原本的疤痕範圍變得更長、更複雜。

這時候，就可以考慮另一種治療方式：「尿道重建手術」(urethroplasty)。

重建手術不是單純把狹窄處再撐開一次，而是依照疤痕的位置、長度和嚴重程度，把真正有問題的那一段重新修復。

對適合的患者來說，許多尿道重建手術的長期成功率可以達到八到九成以上。

所以，擴張和內視鏡手術並不是「不好」，而是要用在適合的患者身上。如果狹窄已經反覆復發，就不應只是一次又一次重複相同的治療，而應重新評估是否需要進一步重建。

現在的泌尿道重建，都怎麼修？

這幾年泌尿道重建手術進步很多。實際做法會依照狹窄的位置、長度和原因量身設計，但背後的概念其實不難，一樣可以用「修水管」來理解。

如果壞掉的範圍很短，其中一種方法就是把嚴重纖維化的部分處理掉，再把兩端健康的組織重新接在一起，稱為「吻合式重建」。

就像水管只有一小截嚴重損壞，把壞掉的部分處理掉，再把健康的兩端重新接好。

但如果狹窄範圍比較長，兩端沒辦法直接接在一起，就需要想辦法把原本太窄的管道「加寬」。

其中一種很重要的材料，就是自己的「口腔黏膜」。

手術時，可以從臉頰內側取下一小片或一小條黏膜，再移植到狹窄的尿道或輸尿管上。口腔黏膜容易取得、適合潮濕的環境，而且長期使用經驗成熟，因此已經是泌尿道重建很重要的材料之一。

你可以把它想像成：原本的水管太窄了，醫師把狹窄的地方沿著長邊打開，再補上一塊自己的組織，把管徑重新加寬。至於手術怎麼進行，則要看狹窄發生的位置。

尿道狹窄大多從會陰部進行重建；如果是位置較深的輸尿管、膀胱頸或其他尿路問題，現在部分手術則可以利用腹腔鏡或達文西機器手臂完成。藉由放大的手術視野與精細的縫合，可以用微創方式進行一些過去相當複雜的尿路重建手術。所以，泌尿道重建並不是只有一種手術，而是一整套「依照壞在哪裡，就想辦法把哪裡修好」的治療概念。

別以為只能這樣過一輩子

有些患者已經放了好幾年的雙J管，每幾個月就回醫院換一次；有些人長期帶著膀胱造瘻管生活；也有人接受過一次又一次的尿道擴張，只要尿流開始變慢，就知道「又要回去撐了」。

久而久之，很容易以為：「我的情況大概就只能這樣了。」

但其實不一定。

隨著泌尿道重建技術進步，許多過去只能靠管路維持、反覆接受內視鏡治療的狹窄，現在都有機會透過重建手術獲得更長期、穩定的改善。

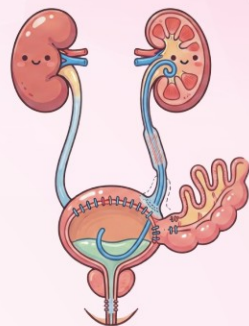
當然，不是每一個人都適合重建，也不是所有狹窄都需要馬上開刀。真正重要的是先弄清楚：到底是哪裡狹窄？有多長？為什麼會狹窄？之前接受過哪些治療？

把這些問題釐清之後，才能決定究竟是繼續觀察、接受內視鏡治療，還是進一步進行重建手術。

如果你已經長期放著雙J管、膀胱造瘻管，或每隔一段時間就得回醫院接受擴張，也許值得重新問一次：

「除了繼續這樣下去，還有沒有機會把它真正修好？」

這也正是泌尿道重建想要解決的問題。



痛風飲食：普林吃得少，痛痛不煩惱

臨床營養科/曾閔則營養師

痛風怎麼發生？

痛風是一種因體內尿酸過高而引起的疾病。當血液中的尿酸濃度過高時，尿酸容易形成結晶，沉積於關節、軟組織或腎臟，造成關節紅、腫、熱、痛，嚴重時甚至影響腎功能。

尿酸主要來自兩個來源：約2/3為人體自行代謝產生，約1/3來自食物中的普林（Purine）代謝。因此，雖然飲食不是唯一原因，但適當調整飲食、控制體重及改善生活習慣，仍能有效降低尿酸及減少痛風發作。

痛風飲食原則

1. 多喝水，幫助尿酸排出

建議每天飲用2,000~3,000毫升的白開水，可增加尿液排出，降低尿酸結晶形成的機會。（若有心臟病、腎臟病等需依醫師建議調整）

2. 避免高普林食物

高普林食物容易增加尿酸生成，應盡量避免食用。

包括：・內臟類：肝、腎、腦、腰子・濃縮肉汁、高湯、雞精・魚卵、干貝、蛤蜊、牡蠣・酵母粉、酵母萃取物

3. 適量攝取中普林食物

中普林食物不必完全禁止，但應控制份量，避免一次吃太多。

例如：・豬、牛、羊、雞肉・一般魚類、蝦、蟹・建議每餐適量攝取，以均衡飲食為原則。

4. 可安心選擇低普林食物

低普林食物可作為日常飲食的主要來源。

包括：・白飯、麵、吐司、饅頭・大部分蔬菜・各類水果・牛奶、優格、起司・雞蛋・堅果適量

少喝含糖飲料和酒精

酒精會影響尿酸排泄，其中啤酒因含有較多普林，更容易誘發痛風；烈酒及大量葡萄酒也可能增加發作風險。另外，含果糖糖漿的飲料，過量飲用也可能增加尿酸生成，建議以白開水取代。

例如：・汽水・手搖飲・運動飲料・果汁飲料

維持理想體重

肥胖是痛風的重要危險因子。若有過重問題，建議循序漸進減重，每月約減少0.5~1公斤較為適當。（快速燃燒脂肪反而可能使尿酸升高，增加急性痛風發作的機會）

避免：・快速減重・完全禁食・生酮飲食・極低熱量飲食

急性痛風發作期間怎麼吃？

急性發作時除了按時服用醫師開立的藥物，也應注意：

・多喝水。・暫時避免高普林食物。・不喝酒。・避免暴飲暴食。

待症狀改善後，再依照平日飲食原則持續控制。

建立健康生活習慣

建議：・每週規律運動150分鐘以上。・維持充足睡眠。・控制血糖、血壓及血脂。・定期追蹤血尿酸值。・按照醫囑服用降尿酸藥物，不可自行停藥。

普林食物分類表		
高普林食物 每100公克含普林 > 150 毫克	中普林食物 每100公克含普林 50~150 毫克	低普林食物 每100公克含普林 < 50 毫克
內臟類 豬肝、豬腎、豬腦、心臟 海鮮類 沙丁魚、鰵魚、小魚乾、牡蠣、干貝、魚卵 肉湯類 濃肉湯、火腿湯、雞精、肉汁、滷汁 其他類 酵母粉、酵母萃取物	肉類 豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、鴨肉 海鮮類 一般魚類、蝦子、蟹類、花枝、透抽 豆製品 豆干、豆腐、豆皮、毛豆、黃豆 其他 雞蛋、腰果、花生、芝麻	主食類 白飯、麵條、吐司、饅頭、米粉、冬粉 蔬菜類 大部分蔬菜（如：菠菜、白菜、豆苗、茼蒿、綠豆苗） 水果類 各類水果（如：香蕉、蘋果、葡萄、西瓜） 乳品類 牛奶、優格、起司
建議避免食用，以降低尿酸生成。	適量攝取，每餐均衡搭配，不要過量。	可安心食用，是日常飲食的好選擇！
多喝水，幫助尿酸排出！ 建議每天飲用 2000~3000 c.c. 白開水（依個人狀況調整）	小提醒 避免酒類及含糖飲料（啤酒、汽水、果汁等） 維持理想體重，避免快速減重 均衡飲食，規律運動，定期追蹤尿酸值	普林小知識 普林是一種天然存在於食物中的物質，現代醫學會產生尿酸，攝取過多或排泄不良時，尿酸會升高，增加痛風發作的風險。

痛風飲食重點整理

01 每天喝足夠的水

建議 2000~3000 ml 天

多喝水可幫助尿酸排出，減少結晶沉積。

02 避免高普林食物

內臟、濃肉湯、高普林海鮮、芽菜類蔬菜要少吃

內臟、濃肉湯、高普林海鮮、芽菜類蔬菜

03 少喝酒及含糖飲料

酒精與含糖飲料會增加尿酸，應盡量避免。

04 三餐均衡、適量攝取蛋白質

優質蛋白質適量攝取，蔬菜多樣化，全穀主食

適量攝取魚類、豆製品、蛋、瘦肉等，均衡營養最重要。

05 維持理想體重，不要快速減肥

穩定體重才是控制尿酸的長久之道！

06 規律服藥並定期回診追蹤

按時服藥，遵從醫囑，降低痛風發作風險。

小提醒 飲食控制 + 規律運動 + 充足水分 + 規律作息，讓尿酸穩定，遠離痛風困擾！

小叮嚀：痛風並非完全不能吃肉，而是要「選擇適當食物、控制份量、均衡飲食、配合良好生活習慣」。透過飲食調整、規律用藥及健康生活型態，即可控制尿酸，減少痛風發作，提升生活品質。

在家鄉健康變老

從雲林到國際期刊 中國醫藥大學北港附設醫院 讓世界看見健康老化新模式

護理部 / 廖惠娟 主任

在雲林社區關懷據點裡，總能看見長輩們隨著音樂擺動身體、伸展筋骨，有人專注地跟著節奏律動，有人與身旁夥伴相互加油打氣。此起彼落的笑聲，讓據點充滿溫暖與活力。對許多長者而言，這不僅是一堂運動課，更是一段與朋友相聚、與健康同行的美好時光。

隨著高齡化社會加速到來，如何讓長者在熟悉的家鄉健康生活、安心老化，成為醫療與社區共同努力重要課題。中國醫藥大學北港附設醫院護理部與社區健康中心多年來深耕社區健康促進工作，持續走入鄉里、陪伴長者，並積極導入智慧科技，希望讓偏鄉長者也能享有優質且便利的健康照護服務。

近期，由護理部主任廖惠娟與社區長照中心周佳霓副主任帶領團隊完成研究成果〈Effects of Different Exercise-Led Strategies on Mental, Nutritional, Physical and Cognitive Health in Community-Dwelling Older Adults〉，正式刊登於國際知名期刊《International Journal of Older People Nursing》，不僅展現醫院在高齡健康促進領域的專業實力，也讓來自雲林的社區照護經驗躍上國際舞台。

這項研究以65歲以上社區長者為對象，透過12週規律運動課程，比較「專業人員帶領運動」與「人工智慧（AI）輔助運動系統」兩種不同模式對健康的影響。研究團隊希望找到更適合社區推廣的健康促進方式，讓長輩即使生活在偏鄉，也能透過簡單、持續的運動維持健康與活力。研究結果顯示，無論是專業人員帶領運動，或是透過AI系統輔助訓練，都能有效提升長者身心健康，包括降低憂鬱傾向、提升幸福感，以及改善肌少症風險等重要健康指標。更令人振奮的是，AI輔助運動組在睡眠品質與認知功能改善方面展現更顯著的成效。

研究團隊發現，AI系統結合動作偵測、即時回饋、互動積分與遊戲化設計，不僅增加運動的趣味性，也讓長輩在活動過程中持續動腦思考、保持專注。許多長者從原本的陌生與猶豫，到後來主動參與、樂在其中，展現出科技融入健康促進後的新可能。這項研究也重新詮釋了科技的價值。AI不再只是冷冰冰的設備，而是能夠走進社區、陪伴長者運動、鼓勵長者培養健康習慣的重要夥伴。透過智慧科技的協助，健康促進服務有機會突破時間、人力與地域限制，讓更多長輩獲得持續性的健康支持。

多年來，中國醫藥大學北港附設醫院始終相信，健康照護不只是醫院內的醫療服務，更應深入社區、走進家庭，成為長者日常生活的一部分。此次研究從社區需求出發，結合護理專業、智慧科技與在地資源，不僅提升高齡者健康福祉，也為社區健康促進模式提供新的方向與契機。

未來，醫院將持續攜手社區據點、地方政府及各界夥伴，共同推動更多符合在地需求的健康促進方案，並透過智慧科技發展創新照護服務，打造更健康、友善且具韌性的高齡生活環境，讓長者不論身處城市或偏鄉，都能享有健康、尊嚴與幸福的晚年生活。

從社區出發，以科技為橋梁，以關懷為核心。這篇登上國際期刊的研究，不僅是一項學術成果的展現，更是一群醫護與社區工作夥伴長期陪伴長者、守護長者健康的真實寫照。它記錄的不只是研究數據，更是無數長輩在運動中找回活力、在陪伴中感受溫暖的故事，也為雲林高齡照護寫下充滿希望的新篇章。



愛與專業的接力：長照資源讓愛重回平靜與笑聲

社區健康長照中心/林孟秀健康管理師·周佳霓副主任

「長照不只是照顧，更是一場愛的接力——讓曾經撐起全家的堅強身影，在專業的陪伴下重新綻放笑容。」

一輩子習慣照顧別人的姊姊，年輕時在魚市場經商賣魚，靠著一股韌性撫養兄弟姊妹與自己的兩男一女長大。如今子女成就斐然，姊姊也迎來退休生活，但歲月卻在她身上留下了認知功能退化的跡象。比姊姊小八歲的妹妹漸漸發現，曾經無微不至照顧全家人的「大姊頭」，開始出現重複購物、遺忘事情與情緒波動的狀況，甚至容易跟家人產生口舌爭執，這讓妹妹看在眼裡，急在心裡。

心疼陪伴 尋求長照曙光

不忍心看到最敬愛的姊姊沉浸在不安與焦慮中，妹妹時常前往姊姊家陪伴，卻發現退化的情況日益嚴重。擔心姊姊狀況持續惡化，妹妹決定尋求外界協助，主動諮詢政府長照資源，希望能為姊姊尋求專業的照護與協助。

卸下心防 樂智據點裡的溫暖蛻變

經過評估，姊姊來到了中國醫藥大學北港附設醫院的「水林(一)樂智據點」。剛開始，向來獨立且照顧慣別人的姊姊十分排斥，總覺得自己不需要上課。但樂智據點裡的同齡長輩們熱情招呼、互相打氣，加上個管師細心、耐心的陪伴與專業服務，以及家人們不斷的肯定與鼓勵，姊姊緊繃的心防終於慢慢放下。

找回笑顏 迎向歲月靜好

現在，姊姊每天最期待的事，就是去據點上課。時間一到，她便懷著愉快的心情，準時前往參加各項認知促進、延緩退化及互動課程。妹妹看著姊姊如今的變化，心中充滿了感激與欣慰。姊姊臉上的笑容變多了，整個人看起來既快樂又開朗，過去的情緒波動也漸漸平復。

這雙及時伸出的長照援手，不僅幫姊姊找回了生活的樂趣與尊嚴，也讓這對相伴大半輩子的姊妹，重新感受到了歲月靜好的溫暖與安寧。

【專刊衛教小叮嚀】長照服務就在身邊

若發現長輩出現記憶力明顯衰退、經常重複購買相同物品，或情緒、性格與過往有明顯不同等情形，建議及早尋求專業評估。多利用政府長照資源與社區樂智據點，讓專業照護成為家庭最堅實的後盾。



服務專線：1966 長照服務專線



圓滿中秋不『重』秋：健康333，安心吃

中秋佳節是親友團聚、賞月與享用美食的時刻。月餅、烤肉及飲料種類豐富，若短時間攝取過多高油、高糖或高鈉食物，也可能增加身體負擔。想吃得開心又健康，不妨掌握國民健康署「3多、3少、3去」原則（圖一），聰明享用中秋美食。

一、3多：多蔬果、多喝水、多運動

- **多蔬果**：烤肉時增加青椒、菇類、葉菜等蔬菜，並適量搭配當季水果，增加膳食纖維、維生素及礦物質的攝取。
- **多喝水**：以白開水或無糖茶取代汽水、含糖茶飲，減少額外糖分與熱量。
- **多運動**：飯後可與親友散步、賞月，維持日常活動量，避免連續多日久坐少動。

二、3少：少油鹽、少紅肉、少醬料

- **少油鹽**：選擇較瘦的肉類、魚類或海鮮，並減少高油、高鈉食物。
- **少紅肉**：減少豬、牛、羊等紅肉及香腸、培根等加工肉品，多以魚類、海鮮及其他食材搭配。研究顯示，加工肉品及紅肉攝取量增加與大腸癌風險上升有關，因此日常應適量攝取。
- **少醬料**：市售烤肉醬可能含有較多鈉，建議少量使用、薄刷或分開沾取，減少鈉的攝取。

三、3去：去肉皮、去奶油、去焦黑

- **去肉皮**：食用肉類時可去除外皮與明顯的肥肉，以減少脂肪與熱量的攝取。
- **去奶油**：烤肉或烹調時，盡量避免或減少使用奶油等高脂食材，減輕身體負擔。
- **去焦黑**：肉類在高溫、直接火焰或炭火燒烤時，可能產生異環胺（HCAs）及多環芳香烴（PAHs）等有害化合物。建議避免食材直接接觸火焰，縮短高溫燒烤時間並適時翻面；已經焦黑的部分應去除，不要食用。

四、月餅小份分享，適量代換

不同月餅的熱量與糖、脂肪含量差異很大，購買時可查看營養標示。建議切小份與家人分享；吃了月餅後，可適度減少當餐或其他餐次的飯、麵等主食，避免額外增加熱量。

中秋的美好，不只是餐桌上的美食，更是與家人朋友相聚的時光。掌握「3多、3少、3去」，減少過量攝取與高溫燒烤造成的有害物質暴露，就能享受節慶美味，也吃得更安心。



圖一、健康燒烤「333」原則
圖片來源：衛生福利部國民健康署



六大癌症篩檢補助資訊一覽

1 大腸癌

補助對象：

- ✓ 45-74歲一般民眾、40-44歲具家族史，
- ✓ 每兩年一次糞便潛血檢查



2 乳癌

補助對象：

- ✓ 40-74歲女性，
- ✓ 每兩年一次乳房X光攝影檢查



3 肺癌

補助對象：

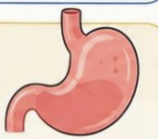
- ✓ 肺癌家族史：45-74歲男性、40-74歲女性、
- ✓ 重度吸菸史：50-74歲吸菸史達20包-年以上，仍在吸菸或戒菸未達15年，每兩年一次低劑量電腦斷層檢查



4 胃癌

補助對象：

- ✓ 45-74歲一般民眾，
- ✓ 終身一次糞便抗原檢測
胃幽門螺旋桿菌檢查



5 子宮頸癌

補助對象：

- ✓ 25-29歲女性每三年一次、30歲以上女性每年一次，子宮頸抹片檢查
- ✓ 人類乳突病毒(HPV)檢測
- ✓ 35、45、65歲女性當年一次



6 口腔癌

補助對象：

- ✓ 18歲以上至未滿30歲有嚼檳榔(含已戒)原住民、
- ✓ 30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者
- ✓ 每兩年一次口腔黏膜檢查



早期發現・早期治療
定期篩檢・守護健康

相關篩檢資格與內容，依衛生福利部公告為準。



代謝症候群

健康的隱形殺手

5項出現3項要注意



1.腰圍粗

男性≥90公分
女性≥80公分

2.血壓偏高

血壓值>130/85mmHg



3.空腹血糖偏高

空腹血糖值≥100mg/dl

4.三酸甘油脂偏高

≥150 mg/dl

5.高密度脂蛋白膽固醇過低

男性<40mg/dl；女性<50mg/dl

5招

遠離代謝症候群



1.聰明選，健康吃

三低一高
低油、低糖、低鹽、高纖



2.站起來，動30

減少久坐
一天至少運動30分鐘



3.不吸菸，少喝酒

戒菸專線：0800-636363
戒酒專線：05-5370885



4.壓力去，活力來

轉移憂慮，適當發洩，正向思考
尋求家人朋友協助 安心專線：1925



5.做檢查，早發現

善用成人預防保健檢查

馬上戒菸 健康領先



好康卡活動又來囉！

《活動日期》

即日起至
115年10月30日

《參加對象》

吸菸者

《活動說明》

由吸菸者攜帶健保卡
至合約醫院、診所、藥局
及衛生所掛戒菸門診

持戒菸好康卡

於上班時間至各地衛生所
兌換戒菸精美禮物
(每人限領1次，數量有限換完為止)

《戒菸好康卡》



★戒菸有補助 省錢賺健康

※對象：18歲以上尼古丁成癮者(量表達4分以上或平均1天吸10支菸以上)
※每年2個療程，一年補助吸菸者16週藥物及衛教療程。
※請洽戒菸合約醫院、診所、藥局及衛生所。

★免費戒菸專線

0800-636363

雲林縣衛生局 國心圖 經費來自菸品健康福利捐 國圖

全院性學術討論會

【醫學教育訓練】

日期	課程屬性	主題	主講人/主持人	主辦單位	地點
115/09/01 12:30-16:00	醫品病安	115年度風險概念推廣課程暨優良響應機構分享會-中部場		教研部分機1219	B1放射科討論室
115/09/04 12:30-13:30	高齡友善	熱衰竭	本院急診部賴慶元主任	教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/09 12:30-16:00	感染管制	個人防護裝備穿脫演練教育訓練	本院感染管制中心 黃雯鈺感染管制師	教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/10 12:30-13:30	健康促進	血液透析及導管照護	本院腎臟科林佩穎醫師	教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/11 12:30-13:30	病人權利	病人自主權利法實務與 預立醫療照護諮商(ACP)	嘉義聖馬爾定醫院 蘇芳滿社工師	教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/11 13:30-15:00	師資培育	115年優良教師複審		教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/12 08:00-10:00	友善環境	文化安全與原住民族長期照顧	自由講師根秀欽	教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/12 10:10-12:10	友善環境	文化敏感度之照顧議題	自由講師根秀欽	教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/15 13:00-16:30	醫品病安	115 年風險概念推廣課程暨優良響應機構分享會-北部場		教研部分機1219	2F 21病房討論室
115/09/16 13:00-16:30	醫品病安	115 年風險概念推廣課程暨優良響應機構分享會-南部場		教研部分機1219	B1第一會議室
115/09/17 12:30-13:30	師資培育	泌尿系統重建介紹	本院泌尿科曾浩翔主治醫師	教研部分機1219	2F綜合講堂
115/09/23 12:30-13:30	醫品病安	跨領域團隊合作照護討論會 (本課程無申請學分)	本院醫師	教研部分機1219	B1第二會議室
115/09/24 13:00-17:00	師資培育	健康傳播短影音實戰工作坊	爺奶師司令部有限公司營運部 黃祐丞創辦人暨執行長	教研部分機1219	2F綜合講堂

繼續教育學分申請一覽表

繼續教育學分申請中	課程日期	繼續教育學分申請中	課程日期
台灣醫療繼續教育推廣學會 (西醫師、護理、專師)	09/09(只有護理)、09/10、 09/11	中華民國醫事檢驗師公會全國 聯合會	09/10
台灣醫療繼續教育推廣學會(放射)	09/10	中華民國藥師公會全國聯合會	09/10
台灣醫療繼續教育推廣學會(物理)	09/10	中華民國中醫師公會全國聯合會	09/10
中華民國營養師公會全國聯合會	09/10	社團法人台灣感染管制協會	09/09
社團法人中華民國職能治療師公會 全國聯合會	09/10	台灣醫療繼續教育推廣學會(長照)	09/12
中華民國醫務社會工作協會	09/11、09/12		

備註：1. 為響應環保，本院一律不提供紙杯且勿於講堂內用餐。2. 中醫師、藥學、營養、職能、物理、呼吸治療、感染管制、長照積分：需另紙本簽到、簽退。3. 本課程內容請以本院網站公布為主

社區健康識能活動

☎ 諮詢電話05-7837901轉1060

日期(星期)	時間	社區地點	健康識能主題	主講人
9月 2(三)	0900-1100	元長崙仔社區	健康樂活小站	高婷齡
9月 3(四)	0900-1100	元長智能健康服務中心	健康樂活小站	高婷齡
9月 4(五)	0900-1100	口湖梧北社區	健康樂活小站	高婷齡
9月 7(一)	0900-1100	北港好收社區	健康樂活小站	高婷齡
9月 9(三)	0900-1100	水林蔦松番薯會社	健康樂活小站	高婷齡
9月10(四)	0900-1100	四湖參天宮食堂	健康樂活小站	高婷齡
9月11(五)	0900-1100	土庫老人會活動中心	健康樂活小站	高婷齡
9月14(一)	0900-1100	北港西湖社區	健康樂活小站	高婷齡
9月15(二)	1430-1530	蔦松國中校友會	中醫養生	中醫
9月16(三)	0900-1100	元長崙仔社區	健康樂活小站	高婷齡
9月17(四)	0900-1100	元長智能健康服務中心	健康樂活小站	高婷齡
9月18(五)	0900-1100	口湖梧北社區	健康樂活小站	高婷齡
9月21(一)	0900-1100	北港好收社區	健康樂活小站	高婷齡
9月22(二)	1430-1530	新港板頭社區	失智症	共照
9月23(三)	0900-1100	水林蔦松番薯會社	健康樂活小站	高婷齡
9月24(四)	0900-1100	四湖參天宮食堂	健康樂活小站	高婷齡

9 月 SEP						
日	一	二	三	四	五	六
		1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 初一
13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九
20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六
27 十七	28 十八	29 十九	30 二十			

10 月 OCT						
日	一	二	三	四	五	六
				1 廿一	2 廿二	3 廿三
4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 三十
11 初一	12 初二	13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七
18 初八	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四
25 十五	26 十六	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一

115年癌篩設站日程表

場次	衛生所	日 期	時 間	地 點		子抹車
1	元長	09/23(三)	17:30-20:30	元長衛生所	雲林縣元長鄉元中路8號	康意敏主任
2	元長	10/24(六)	08:30-11:30	元長衛生所	雲林縣元長鄉元中路8號	鄭希彥醫秘
3	北港	11/10(二)	17:30-20:00	北港衛生所北港衛生所	651雲林縣北港鎮北辰路3號	宋鈺雯醫師
4	元長	11/14(六)	08:30-11:30	元長衛生所	雲林縣元長鄉元中路8號	鄭希彥醫秘
5	元長	12/19(六)	08:30-11:30	元長衛生所	雲林縣元長鄉元中路8號	鄭希彥醫秘

掛號作業說明

●看診前請先確認門診時間

門診時間：上午 08:30-12:00 下午 14:00-17:00

晚上 18:00-20:00

●網路掛號 <http://www2.bh.cmu.edu.tw/Service/OnlineAppointment>



●電話人工掛號>>>(05)7823053

週一至週五 8:00-17:00、週六 8:00-12:00

(當日門診:請於上午11:30前、下午16:30前、夜診19:30前)

●現場掛號>>>07:30開始

●自動掛號機置於服務台旁24小時為您服務

●請多利用網路掛號或手機下載「中國醫點通」查詢

中國醫點通APP
手機查詢版

提供便利的手機轉診
服務管道，歡迎多加
利用！



手機掃描 QR code 或下載免費軟體「中國醫點通」

門急診收費標準

掛號費	門診				急診	
	平日		假日		不分平日、假日	
	100元		140元		270元	
部分負擔	西醫	轉診	中醫	牙醫	中低收入、身心礙	一般民衆
	240元	100元	50元	50元	300元	400元

免部分負擔：榮民、福保、重大傷病、肺結核手冊、職業傷害、百歲人瑞、產檢、三歲下
部分負擔50元：身心障礙手冊
部分負擔100元：轉診、住院／手術第一次回診

一般藥品及慢性病連續處方箋第一次調劑

藥費	藥費負擔	藥費	藥費負擔	藥費	藥費負擔	藥費	藥費負擔
100元以下	10元	401-500元	80元	801-900元	160元	1201-1300元	240元
101-200元	20元	501-600元	100元	901-1000元	180元	1301-1400元	260元
201-300元	40元	601-700元	120元	1001-1100元	200元	1401-1500元	280元
301-400元	60元	701-800元	140元	1101-1200元	220元	1501元以上	300元

牙科、慢性病連續處方箋第二次以後調劑：免收藥品部分負擔

中低收入、身心障礙一般藥品調劑

藥費	藥費負擔	藥費	藥費負擔	藥費	藥費負擔	藥費	藥費負擔
100元以下	0元	301-400元	60元	601-700元	120元	901-100元	180元
101-200元	20元	401-500元	80元	701-800元	140元	1001-以上	200元
201-300元	40元	501-600元	100元	801-900元	160元	最高上限200元	

牙科、慢性病連續處方箋調劑：免收藥品部分負擔

虛擬健保卡 就醫好快速

【守護健康，愛不延遲】—
北港附醫「中國醫點通」



看診、住院、繳費，一指搞定！

北港人的健康守護神，讓「便利」成為您最堅強的後盾

●不論在現場還是遠方，
我們都在：

●看診不空等：
手機即時查詢看診進度，不
再浪費時間在候診區。

●繳費免排隊：
手機線上支付，看完診直接
回家，告別長長的繳費人龍。

●住院更安心：
隨時掌握住院相關資訊，照
護訊息不漏接。

●遠在他鄉，心在北港
(針對年輕族群)

●遠距幫長輩：

在外打拼的您，只要一機在手，
就能替家鄉的長輩預約掛號、
查詢報告、甚至代繳醫療費用。

●孝心不間斷：
即使無法親自陪病，也能及
時關心長輩的健康動態。

立即掃描下載



中國醫藥大學北港附設醫院
China Medical University Beigang Hospital

用阿佩免排隊輕鬆Pay
現在就用阿佩

免大排長龍 免身懷鉅款 親友遠端支付 停車費也能付

STEP 1 阿佩支付
STEP 2 阿佩支付
STEP 3 繳費付款

登入 選擇繳費付款

立刻下載

ISO Android

便捷操作刷卡繳費，免帶現金。
透過阿佩，一條條金銀大小事！不論
門診、住院或自費醫療費用，均可支付。



【智能服務、自助繳費機、「醫指付」

「阿佩」



請多加利用】

115年9月各專科門診表

第一醫療大樓一樓 第一門診區

時段	診別	星期一 (7.14.31.28)	星期二 (1.8.15.22.29)	星期三 (2.9.16.23.30)	星期四 (3.10.17.24)	星期五 (4.11.18.25)	星期六 (5.12.19.26)
神經內科	神經內科Neurology	門診分機: (1611、1612) ☆失智症特別門診 ◆腦中風特別門診 門診分機: (1611、1612)					
	上午	111診 112診	葉建治	葉建治	柯德鑫 葉建治(☆)	許致善(☆) 葉建治	許致善(◆) 許致善
	下午	111診 112診	葉建治(☆)	葉建治	許致善	許致善	柯德鑫9/22-9/23休假 許致善9/23-9/26休假
	專長	許致善: 腦中風 失智 帕金森氏症 頭痛神經痛 動作障礙 癲癇 周邊神經疾病 頭暈 葉建治: 腦中風 失智 頭暈 頭痛 帕金森氏症 動作障礙 周邊神經病變 步態失調 失眠 癲癇 肌肉酸痛 柯德鑫: 一般神經科 腦中風 失智症 頭暈 頭痛 帕金森氏症 動作障礙 周邊神經病變 步態失調 失眠 癲癇 職業病診治預防					
	小兒科Pediatrics	門診分機: (1613) ▲預防接種					
小兒科	上午	113診	陳俊安(14日)	蔡承諺(▲)	蔡承諺(▲)	蔡承諺(▲)	蔡承諺(▲)
	下午	113診		蔡承諺(▲)	王鵬程	蔡承諺(▲)	陳偉德(教學診) 王鵬程9/2休假
	專長	蔡承諺: 一般兒科 氣喘 過敏 腸胃 陳偉德: 小兒營養 小兒腸胃 小兒肥胖 臨床營養 王鵬程: 中西醫結合治療 氣喘 過敏性鼻炎 小兒呼吸道疾病 陳俊安: 一般兒科及兒童感染相關疾病 不明原因發燒 呼吸道感染 腸胃道感染 泌尿道感染 皮膚感染 骨關節感染					
身心暨精神科	身心內科暨精神科Psychiatry	門診分機: (1621) (◎)藥癮戒治初診病患,請於門診時間內撥電話05-7837901轉1620預約看診					
	上午	121診	谷大為	李世雄(◎)	李世雄(◎)	谷大為	李世雄
	下午	121診	谷大為	李世雄	李世雄	谷大為	李世雄(◎) 李世雄9/5休假
	專長	李世雄: 失眠 焦慮 自律神經失調 調適障礙 憂鬱 躁鬱 幻想 行為異常 失智症 酒/藥癮 注意力不足 /過動症 青少年 心理衛生。 美沙冬門診: 星期二上午、星期三上午、星期五下午、星期六上午 谷大為: 記憶衰退 失眠 睡眠障礙 躁鬱 憂鬱 日夜顛倒 失智症與相關行為症狀(躁動 遊走 易怒 失控 幻覺 淡漠)治療 心理衛鑑/諮商地點193診					
女性整合	女性整合門診 Women's Integrated Clinic	門診分機: (1623) (▲)提供子宮頸抹片快速門診、更年期及女性身心特別門診等					
	上午	056診	鄭希彥(婦癌篩檢▲)	李世雄(女性整合▲)	鄭希彥(婦癌篩檢▲)	鄭希彥(婦癌篩檢▲)	鄭希彥(婦癌篩檢▲)
	下午	056診	鄭希彥(更年期▲)				
	專長	▲女性整合門診: 針對常見婦女健康議題給予諮詢與衛教(如婦癌篩檢 孕產期不適 產後憂鬱 更年期障礙等)					
婦產科	婦產科Obstetric & Gynecology	門診分機: (1623) (♥)基因諮詢特別門診					
	上午	123診	鄭希彥	宋鈺雯	♥鄭希彥	宋鈺雯	♥鄭希彥
	下午	123診	鄭希彥	鄭希彥	宋鈺雯	陳進典	
	晚上	123診			鄭希彥		
	專長	鄭希彥: 產檢 藥物引產/助產 婦科腫瘤 微創手術 更年期障礙 尿失禁 母胎醫學 優生保健 醫學教育 醫學倫理 宋鈺雯: 一般婦科 賀爾蒙失調(月經異常 更年期婦女身心照護) 微創腹腔鏡手術 達文西手術 子宮鏡手術 抹片異常 陰道鏡檢查 婦科癌症 陳進典: 婦女泌尿問題(頻尿、夜尿、解尿疼痛及困難等) 婦女尿失禁及骨盆器官脫垂(評估、診斷與治療) 停經後及老年婦女泌尿問題					
乳房外科	乳房外科Breast Surgery	門診分機: (1633)					
	上午	133診	賴光啓			賴光啓	
	專長	賴光啓: 乳癌診斷治療 微創內視鏡手術 無痛大腸鏡檢查 腸胃道手術 胃癌大腸直腸癌 膽結石 疝氣 痔瘡 肛瘻					
血液腫瘤	血液腫瘤科hematology	131診 門診分機: (1631)					
	上午	131診	林哲弘(8.22日)	林振源(下午約診)			
	專長	林哲弘: 血液學疾病 血癌 淋巴瘤及其他各種癌症治療 人體試驗執行 林振源: 血癌 淋巴瘤 多發性骨髓瘤 癌症治療(食道癌的化學藥物高劑量IL-2碘131治療) 造血幹細胞移植治療					
高壓氧	高壓氧治療中心	門診分機: (1626)					
	上午		陳健榮(◎●)	陳健榮(◎●)		陳健榮(◎●)	陳健榮(◎●)
	下午				陳健榮(◎●)		
	專長	醫師 陳健榮: ◎高壓氧治療暨●傷口照護治療 燒燙傷 顱顏骨折 手部創傷 青春痘 蟹足腫 皮膚腫瘤 糖尿病足壓瘡 技術員 王筱琪、蔡宜璇					
傷口照護	整合性傷口照護	門診分機: (1638) 傷口照護中心: (1650)					
	上午	138診	陳健榮(◎●)	陳健榮(◎●)		陳健榮(◎●)	陳健榮(◎●)
	下午	138診	林榮生(●※)132診		陳健榮(◎●)		
	專長	陳健榮: ◎高壓氧治療暨●傷口照護治療 燒燙傷 顱顏骨折 手部創傷 青春痘 蟹足腫 皮膚腫瘤 糖尿病足壓瘡 林榮生: 攝護腺肥大 甲狀腺腫 乳房腫瘤 肝膽結石 膀胱結石 前列腺疾病 肝膽胃腸病 (●)傷口照護治療 傷口照護專科護理師: 蔡孟津 傷口照護師: 張珮玲、葉姿秀 居家護理師: 李婉綉					



115年9月各專科門診表

第一醫療大樓一樓 第二門診區

時段	診別	星期一 (7.14.31.28)	星期二 (1.8.15.22.29)	星期三 (2.9.16.23.30)	星期四 (3.10.17.24)	星期五 (4.11.18.25)	星期六 (5.12.19.26)		
心臟血管科Cardiology 門診分機: (1635、1636、1657、1661、1633) 戒菸門診								心臟血管內科	
上午	135診	逯新民	張丁權	張丁權	逯新民	張丁權	張丁權(12.26日)		
	136診	鄭初發	何瑞凱(158診)		鄭初發(戒菸)	鄭初發	鄭初發(5.19日)		
	158診				何瑞凱	柯伯彥(131診)	柯伯彥(12.26日)		
	157診					逯新民			
下午	136診	鄭初發(戒菸)	張丁權(戒菸135診)		柯伯彥(159診) (3.17日)		何瑞凱9月休假		
	157診	逯新民		逯新民	逯新民	柯伯彥			
晚上	133診				柯伯彥(3.17日)	柯伯彥(111診)			
	136診		鄭初發		鄭初發				
專長	何瑞凱: 高血壓 心律不整 心肌梗塞 缺血性心臟病 高血壓症 各種心臟病 鄭初發: 高血壓 高血壓 心律不整 心臟衰竭 心肌缺氧 超音波 張丁權: 心導管檢查及介入治療 高血壓 狹心症 冠心症 心肌梗塞 心律不整 逯新民: 三高治療 心臟衰竭 冠心症 瓣膜心臟病 心律不整 心肌梗塞後藥物控制 心臟超音波 心導管 冠狀動脈攝影 柯伯彥: 一般心臟血管疾病 心臟衰竭 心臟超音波 心導管介入(冠狀動脈氣球擴張 血管支架置放手術 頸動脈及周邊血管治療								
心臟血管外科Cardiovascular Surgery 門診分機: (1631、1632、1633、1636、16376) 整合性傷口照護								心臟血管外科	
上午	132診		陳奕齊	陳奕齊		丁志中			
下午	131診	● 陳偉華	陳奕齊		黃俊銘(132診)	文豪(135診)			
專長	陳偉華: 不停跳冠狀動脈繞道手術 心臟瓣膜修補置換手術 主動脈瘤置換修補術 小兒心臟及成人先天性心臟病手術 ● 星期一下午15:00看診 微創開心手術洗腎瘻管及導管手術 周邊動脈硬化繞道及氣球支架整型術 靜脈曲張內視鏡手術 丁志中: 主動脈手術 主動脈瘤傳統及血管腔內支架置放手術 週邊血管外科手術 動脈阻塞性疾病 洗腎用動靜脈瘻管 黃俊銘: 洗腎用動靜脈瘻管 洗腎導管置放與處理 周邊動脈阻塞手術 靜脈曲張手術與雷射治療 葉克膜置放 陳奕齊: 洗腎用動靜脈瘻管 長期透析導管之建立及維護周邊動脈阻塞性疾病 靜脈曲張 心肺重症葉克膜體外置放 文豪: 靜脈曲張微創 洗腎瘻管 深層靜脈狹窄或栓塞微創手術 周邊動脈疾病微創及開放性手術 葉克膜 成人心血管								
大腸、直腸外科、甲狀腺、乳房腫瘤、一般外科General Surgery 門診分機: (1632、1633、1638) 微創內視鏡手術特別門診 口腔黏膜檢查門診								大腸直腸 甲狀腺 乳房腫瘤 外科	
上午	133診	賴光啓(●)	賴光啓(●)	張佳琪	張佳琪	賴光啓(●)	張佳琪		
下午	132診		林榮生(●戒菸)				張佳琪9/30休假		
	133診	賴光啓(●)	賴光啓	張佳琪		張佳琪			
專長	林榮生: 攝護腺肥大 甲狀腺腫 乳房腫瘤 肝膽結石 膀胱結石 前列腺疾病 肝膽胃腸病 (●) 傷口照護治療 賴光啓: 微創內視鏡手術 無痛大腸鏡檢查 腸胃道手術 胃癌大腸直腸癌乳癌診斷治療 膽結石 疝氣 痔瘡 肛瘻 張佳琪: 腹腔鏡微創手術: 膽囊切除、腸胃道手術 甲狀腺與副甲狀腺手術 胃癌手術(含開腹與微創方式) 各類開腹手術 皮膚與皮下腫瘤切除 人工血管基座(Port-A) 植入與移除手術								
神經外科Neurosurgery 門診分機: (1637、1638、1636) 神經血管介入 ■ 巴金森門診 ◆ 腦中風特別門診 ● 骨質疏鬆、背痛特別門診									神經外科
上午	137診		謝春福	謝春福(●)		嚴子豪	張照元9/22休假		
	138診	洪誠澤	張照元(136診)		洪誠澤(§)				
下午	137診			謝春福	嚴子豪	嚴子豪(136診)			
	138診	洪誠澤(§)	莊皓宇(■)	嚴子豪(135診)		莊皓宇(●)			
專長	莊皓宇: 頸椎腰椎疾患手術 微創手術 腦中風 腦瘤 頭部外傷 脊髓損傷 神經重症 謝春福: 頭部外傷脊椎外傷 退化性脊椎神經病變 洪誠澤: 外傷性顱內出血 腦中風顱內出血 腦部及脊椎腫瘤 微創脊椎 外傷性及退化性脊椎 水腦 周邊神經減壓 張照元: 高位頸椎手術 微創脊椎手術 退化性脊椎手術 外傷性脊椎手術 外傷性顱內出血手術 自發性顱內出血手術 嚴子豪: 高位頸椎手術 微創脊椎手術 退化性脊椎手術 外傷性脊椎手術 外傷性顱內出血手術 神經血管介入手術 自發性顱內出血手術								

115年9月各專科門診表

第一醫療大樓一樓 第三門診區

時段	診別	星期一 (7.14.31.28)	星期二 (1.8.15.22.29)	星期三 (2.9.16.23.30)	星期四 (3.10.17.24)	星期五 (4.11.18.25)	星期六 (5.12.19.26)	
腎臟科	腎臟科Nephrology 門診分機: (1653)						上午診	
	上午	155診 林佩穎	張寶霞	林佩穎	張寶霞	曾裕雄(153診)	曾裕雄(5.26日)	
	下午	155診 曾裕雄	曾裕雄	張寶霞	曾裕雄	張寶霞	張寶霞(12日)	
		157診		林佩穎		林佩穎(158診)	林佩穎(19日)	
	專長	曾裕雄: 尿毒症 急慢性腎臟炎 血液及腹膜透析 農藥物中毒 張寶霞: 一般內科疾病暨腎臟疾病 林佩穎: 一般內科疾病(高血壓 糖尿病) 各類腎臟疾病(泌尿道感染 腎功能不全 電解質不平衡)						
泌尿外科	泌尿外科Urology Surgery 門診分機: (1666、1668) 🔴攝護腺及排尿障礙特別門診 🔴性功能及男性更年期特別門診 🔴泌尿系統癌症							
	上午	166診 徐明蔚	陳階曉(🔴)	林榮生	徐明蔚	陳階曉(🔴)	曾浩翔	
		168診 葉文孟	葉文孟	吳錫金	葉文孟	曾浩翔	葉文孟	
	下午	166診	陳階曉(🔴)	曾浩翔	林榮生		曾浩翔9/2-9/5休假 陳階曉9/8-9/11. 9/30休假	
		168診 吳錫金	葉文孟	徐明蔚	徐明蔚	曾浩翔		
專長	葉文孟: 尿路結石 排尿障礙 血尿 泌尿腫瘤 勃起功能障礙 林榮生: 攝護腺肥大 甲狀腺腫 乳房腫瘤 肝膽結石 膀胱結石 前列腺疾病 肝膽胃腸病 陳階曉: 泌尿神經系統 婦女尿失禁 攝護腺疾病與雷射手術泌尿系統癌症與膀胱鏡手術 吳錫金: 微創手術(冷凍治療、高頻率集中超音波) 泌尿腫瘤 攝護腺癌 腎臟癌 泌尿上皮癌 睪丸癌及陰莖癌等治療 曾浩翔: 攝護腺肥大治療及雷射手術 泌尿道系統結石 腹腔鏡與傳統疝氣修補術 男性性功能障礙 男性結紮與男性更年期評估 泌尿系統內視鏡微創手術及達文西機器手臂微創手術 雷射包皮、包皮槍與男女性病治療 血尿 徐明蔚: 泌尿道結石手術 攝護腺肥大治療與手術(雷射/傳統電刀) 微創與傳統疝氣手術 泌尿系統腫瘤疾病 男性性功能障礙 男性結紮 包皮環切手術							
腸胃肝膽	腸胃肝膽科Gastroenterology 門診分機: (1633、1655、1656、1658、1612) 🔴肝硬化特別門診							
	上午	155診				陳達位	陳達位(12.26日)	
		156診 黃克章	黃克章	陳達位	黃克章(🔴)	黃克章	黃克章(5.19日)	
	下午	156診 陳達位	黃克章	陳達位	陳達位	陳達位		
	晚上	112診				黃克章		
專長	黃克章: 腹痛 腹瀉 嘔吐 消化不良 腸胃出血 消化性潰瘍 肝癌 胰臟癌 膽結石 陳達位: 一般內科 肝膽腸胃疾病 消化性潰瘍 胃癌 大腸癌之防治							
新陳代謝	新陳代謝科Endocrinology, Metabolism and Diabetes Division 門診分機: (1657)							
	上午	157診	黃偉倫		溫永隆		溫永隆	
專長	溫永隆: 血液腫瘤科 癌症 新陳代謝疾病 甲狀腺疾病 黃偉倫: 糖尿病 甲狀腺疾病 腦下垂體疾病及各種內分泌新陳代謝疾病							
整合照護	整合照護門診 Integrated Medical Care Clinic 諮詢分機: 1109, 請就診前, 與個案師一同討論合適您的整合照護醫師							
	上午	* 慢性病 ◎ 腦中風 ※ 心血管 ☆ 婦女	逯新民(135診※) 鄭初發(136診※) 葉建治(112診*)	張寶霞(155診※) 劉健生(159診※) 蔡昆道(160診※) 葉建治(112診◎)	葉建治(112診◎) 鄭希彥(123診☆) 劉健生(159診*)	許致善(111診▲) 張寶霞(155診※) 劉健生(159診※) 蔡昆道(160診※) 逯新民(135診※) 鄭初發(136診※) 葉建治(112診◎)	許致善(111診▲) 鄭初發(136診※) 逯新民(135診※) 曾裕雄(155診※)	 用藥安全須知
下午	● 外科 ■ 高齡 ▲ 失智	鄭初發(136診※) 逯新民(157診※) 劉健生(159診※) 葉建治(112診◎) 曾裕雄(155診*)	葉建治(112診◎) 林榮生(132診●) 曾裕雄(155診※) 蔡昆道(160診※) 康意敏(153診■)	許致善(112診▲) 張寶霞(155診※) 逯新民(135診※)	許致善(112診▲) 曾裕雄(155診※) 蔡昆道(160診※) 逯新民(135診※)	張寶霞(155診※) 蔡昆道(160診※)	 安全就醫認知	



115年9月各專科門診表

第一醫療大樓一樓 第三門診區

時段	診別	星期一 (7.14.31.28)	星期二 (1.8.15.22.29)	星期三 (2.9.16.23.30)	星期四 (3.10.17.24)	星期五 (4.11.18.25)	星期六 (5.12.19.26)	
胸腔氣喘科Pulmonary Medicine 門診分機: (1659、1660) 高壓氧治療門診								胸腔氣喘
上午	159診	黃浩堯	劉健生	劉健生	劉健生	黃浩堯	劉健生	
	160診		蔡昆道	黃維俊	蔡昆道		蔡昆道9/15上午門診 搬到9/14上午看診 9/15下午門診正常 9/18休假 黃浩堯9/18休假 黃維俊9/23休假	
下午	159診	劉健生		黃浩堯				
	160診		蔡昆道		蔡昆道	蔡昆道		
晚上	159診	劉健生						
專長	蔡昆道：一般內科及胸腔科 胸腔重症及呼吸治療 肺癌 肺腫瘤 肺纖維化 中西醫合療 黃浩堯：胸腔疾病 氣喘 慢性呼吸道阻塞 胸腔超音波 支氣管鏡檢查 劉健生：內科及胸腔內科專科醫師 一般內科學 一般胸腔疾病及重症加護醫療 肺癌 肺腫瘤 黃維俊：氣喘 慢性阻塞性肺病 肺氣腫 肺癌 肺結核 肺炎 胸痛 慢性咳嗽 支氣管擴張 肺積水 高壓氧							
胸腔外科Thoracic Surgery 門診分機: (1657)								胸腔外科
上午	157診	陳建光		陳建光				
專長	陳建光：各種胸腔外科疾病的處理 胸腔鏡微創手術 肺癌及肺部腫瘤 食道癌 縱膈腔腫瘤 肋膜腔疾病如膿胸 氣胸 乳糜胸等胸部外傷及重症醫學加護照護。							
家庭醫學科體檢特別門診Family Medicine Division 門診分機: (1653) 門診戒菸 口腔黏膜檢查門診								家醫科及體檢
上午	153診		康意敏 (☎)		康意敏 (☎)			
下午			康意敏 (☎☎)	康意敏 (☎)	康意敏 (☎☎)			
專長	康意敏：健康檢查 癌症篩檢 醫療諮詢 感冒 腸胃炎 痛風							
職業醫學科 Occupational Medicine 門診分機：1611								職業醫學
上午	111診			柯德鑫				
下午				柯德鑫				
專長	柯德鑫：職業病診治預防 一般神經科 腦中風 失智症 頭暈 頭痛 帕金森氏症 動作障礙 周邊神經病變 步態失調 失眠 顛癇							
健康管理中心 Healthcare & Services Center 門診分機：1182								眼科
本院為勞工體格及健康檢查指定之醫療機構 辦理勞工一般體格檢查、職業特殊健康檢查及巡迴體檢 醫師：林嘉賢、許自舜、葉士佳 健管聯絡人：張月娟主任 電話：05-7820805-221 手機：0913-111-991								
眼科Ophthalmology 門診分機: (1661)								眼科
上午	161診			段欣儀	段欣儀			
下午			張容慈	段欣儀		段欣儀		
專長	段欣儀：微創白內障超音波乳化 飛秒雷射白內障 各類人工水晶體植入 微創視網膜及黃斑部 玻璃體內藥物注射 光動力雷射治療 一般眼科疾病 張容慈：小切口白內障超音波乳化手術 視網膜與玻璃體相關手術 黃斑部疾病 玻璃體內藥物注射 視網膜雷射 光動力雷射治療 一般眼科疾病							
耳鼻喉科ENT Dept.(Otolaryngology) 門診分機: (1663) 口腔黏膜檢查門診								耳鼻喉
上午	163診	林子傑 (☎)	郭宇鈞	邱怡喬 (☎)	郭宇鈞	邱怡喬 (☎)	郭宇鈞 (12.26日)	
下午					郭宇鈞			林子傑9/28休假
晚上	163診			郭宇鈞				
專長	林子傑：過敏性鼻炎 鼻竇炎 鼻息肉 眩暈 耳鳴 聽力受損 助聽器 中耳炎 中耳積水 膽脂瘤 耳手術 鼻咽癌 邱怡喬：一般耳鼻喉科疾病 郭宇鈞：鼻中膈彎曲 過敏性鼻炎 鼻息肉鼻竇炎 鼻竇內視鏡 鼻中隔校正 下鼻甲微創及後鼻神經截斷手術 慢性咳嗽 咽喉炎 咽喉逆流 音聲沙啞 打鼾 睡眠呼吸中止症 聲帶顯微手術 扁桃腺 中耳積水 一般耳鼻喉科疾病 頸部腫塊 甲狀腺腫大 唾液腺疾病 聽力障礙、眩暈、耳鳴							
牙周病科Periodontic 口腔外科 齒顎矯正科 門診分機: (1681、1682、1683) 身心障礙 口腔外科特別門診 ※齒顎矯正特別門診								高爾 牙科 矯正
上午	181診	陳冠豪 (☎)	陳冠豪 (☎)	陳冠豪(約診3-4人)	陳冠豪 (☎)	陳冠豪 (☎約診)		
下午			陳冠豪 (☎)	陳冠豪 (☎約診3-4人)		陳冠豪 (☎)	陳冠豪 (☎約診)	
專長	陳冠豪：身心障礙者暨高齡者口腔特殊醫療&全身麻醉 口腔顎顏面外科 顏面骨折 頸部腫瘤篩檢 一般牙科							
感染科 Infectious Diseases Clinic 門診分機: (1611)								感染科
上午	111診		鄭孟瑜 (1日)					
專長	鄭孟瑜：發燒 不明熱 蜂窩性組織炎 呼吸道感染 泌尿道感染 細菌及病毒感染相關疾病							
營養諮詢門診Nutrition Consultation 門診分機: (1617) 辦公室分機: (1013、1014) 衛教室分機: (1120)								營養
上午	J01診		營養師		營養師	營養師		
下午				營養師		營養師		
第一醫療大樓B1 放射腫瘤科Radiotherapy Division 012診 門診分機: (1082) 放射腫瘤治療諮詢分機：(1088)								放射腫瘤
上午	012診	程心怡	程心怡	程心怡		程心怡	程心怡9/25、9/28休假	
專長	程心怡：臨床癌症治療放射治療 影像導航 銳速刀放射治療 立體定位放射手術 各項癌症預防與治療諮詢							

115年9月各專科門診表

第二醫療大樓 一樓門診區

時段	診別	星期一 (7.14.31.28)	星期二 (1.8.15.22.29)	星期三 (2.9.16.23.30)	星期四 (3.10.17.24)	星期五 (4.11.18.25)	星期六 (5.12.19.26)	
骨科	骨科Orthopedics 門診分機: (1696、1697、1692) ★ 脊椎微創及內視鏡手術特別門診 J 脊椎微創矯正特別門診							
	上午	196診	何堃淵	何堃淵	黃奕勳	馮逸卿	林爾笛	林爾笛
		197診	葉宸維	林爾笛	黃喜南	葉宸維	黃奕勳	官駿閔
		198診						謝宏侖(約診)
	下午	196診	黃奕勳	馮逸卿	黃奕勳	官駿閔	林爾笛	羅元舜8-10月出國進修 林爾笛9/9、9/19休假 葉文孟9/26休假 葉宸維9/29休假 曾準9/29休假
		197診	葉宸維	曾準(8.22日)	林爾笛	葉宸維	黃奕勳	
				葉宸維(1.15.29日)			黃元龍(約診)	
	晚上	196診		葉宸維				
	專長	馮逸卿: 骨腫瘤及肢體保留重建手術 精準微創人工關節置換骨質疏鬆 四肢骨折微創手術 骨盆骨折 何堃淵: 脊椎外科 腰背痠痛 骨質疏鬆 關節炎 肌腱炎 人工關節置換 手部外科 羅元舜: 脊椎退化性疾患 脊椎腫瘤 脊椎感染與脊椎外傷 小兒四肢疾患 僵直性脊椎炎及脊椎側彎 駝背(8-10月出國) 曾 準: 脊椎微創及內視鏡手術 頸腰椎椎間盤手術 複雜性骨折創傷手術 人工關節手術 骨質疏鬆治療 黃奕勳: 骨折創傷手術 人工膝關節置換手術 正前入體關節置換 林爾笛: 退化性外傷性脊椎疾病 微創人工關節 機器人導航人工關節 微創體關節 骨折 肌肉肌腱創傷 骨鬆 關節退化 葉宸維: 手腕微創關節鏡(TFCC腕關節疼痛 腕骨韌帶損傷等)足踝微創關節鏡 拇趾外翻矯正 肩關節微創 骨折創傷 關節退化 骨鬆 人工關節 黃喜南: 骨折創傷微創 微創關節鏡及關節置換骨骼肌肉腫瘤手術 脊椎疾病及脊椎骨折 骨質疏鬆及一般骨科疾病 官駿閔: 骨質疏鬆 坐骨神經痛 一般骨科 手外科疾病 運動傷害及關節鏡 骨折微創 退化性脊椎病變						
	復健科	復健科Rehabilitation 門診分機: (1691) ★腦中風復健特別門診 ◎骨質疏鬆、背痛特別門診 ♥兒童發展聯合評估諮詢門診						
上午		191診	蔡季霖(◎)	張呈偉(★◎)	張呈偉(★◎)	羅瑞寬(★)	羅瑞寬(◎)	
下午			蔡季霖(★)	張呈偉(★◎♥)	張呈偉(★◎♥)	羅瑞寬(◎)	羅瑞寬(★)	
晚上				張呈偉				
專長	羅瑞寬: 神經疾病及傷害復健 骨關節肌肉疾病及傷害復健 運動傷害及手傷復健 肩頸疼痛 下背痛 五十肩等 張呈偉: 急慢性運動傷害疼痛處置 全身各大關節韌帶肌腱損傷疼痛處理及復健 超音波導引 葡萄糖水增生 玻尿酸注射 關節腔注射 高濃度血小板PRP 神經疾病復健 腦中風 腦創傷 脊髓損傷復健等 蔡季霖: 神經肌肉骨骼超音波檢查 超音波導引注射 增生治療 神經解套 骨骼肌肉系統復健(運動傷害 下背痛 五十肩 關節炎 腱鞘炎等)神經復健(腦中風 腦外傷 脊髓損傷)心肺復健							
復健治療	復健治療 門診分機: ☆物理電療室(1151) ◎物理運動室(1150) ◇職能治療室(1159) ▽ 語言治療(1040)							
	上午	治療師	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇
	下午		☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	☆ ◎ ◇ ▽	
	晚上		☆	☆	☆	☆	☆	

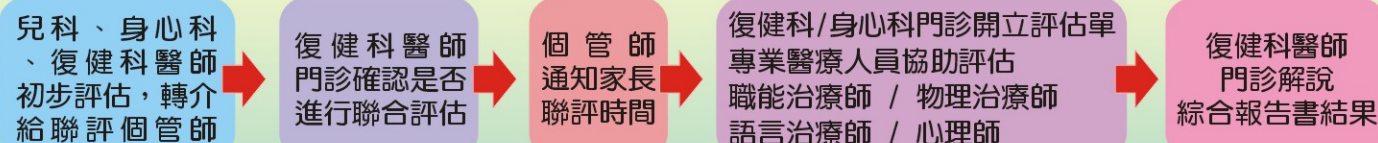
兒童發展聯合評估中心



- ◎ 聯評須知
- (一) 服務對象: 入國小前學齡前兒童、有疑似發展遲緩之兒童
 - (二) 聯評時間: 每周三13:30-16:30
 - (三) 評估項目: 職能評估、物理評估、語言評估、心理衡鑑

- (四) 諮詢時段: 113年2月1日起 周一至周五 08:00-12:00 13:00-17:00
- (五) 諮詢專線: 05-7837901轉1035、1151

◎ 流程图



【兒童發展聯合評估諮詢門診每診至少提供名額3名】



115年9月各專科門診表

第一醫療大樓 二樓門診區

時段	診別	星期一 (7.14.31.28)	星期二 (1.8.15.22.29)	星期三 (2.9.16.23.30)	星期四 (3.10.17.24)	星期五 (4.11.18.25)	星期六 (5.12.19.26)	
中醫內科Chinese Internal 分機: (2611、2612) 中醫骨傷Chinese Orthopedics 分機: (2631) 中醫針灸科Chinese Acupuncture 分機: (2621) (★)傷科理筋								中醫內科 中醫骨傷 針灸
上午	211診內婦兒	楊舒渝	許麗娟	許麗娟	紀奕彰(★)	楊舒渝	紀奕彰	
	212診內婦兒		張哲儒		張哲儒		張哲儒	
	213診內婦兒	陳香霓		徐堅銘		紀奕彰(9/18教學診)		
	221診針灸	許麗娟	羅煥奎	張益銓	賴英秀	許麗娟	徐堅銘	
	231診骨傷	賴英秀	紀奕彰	賴英秀		陳香霓(11:00止掛)	沈佩誼	
	232診骨傷				張益銓	張益銓		
下午	211診內婦兒	賴英秀	張益銓	賴英秀	徐堅銘	許麗娟	楊舒渝9/2.9/4.9/28 休假 沈佩誼9/19休假	
	212診內婦兒		紀奕彰(★)	楊舒渝(約診)	張益銓			
	221診針灸	羅煥奎	徐堅銘	羅煥奎	許麗娟	徐堅銘		
	231診骨傷	許麗娟		林師彬	張書銘(★)	趙恆翊(15:00止掛)		
晚上	221診針灸	紀奕彰	徐堅銘	許麗娟	蔣皓丞	徐堅銘		
	231診骨傷		賴英秀					
專長	賴英秀: 感冒 高血脂 糖尿 失眠 月經 白帶 產後調理 過敏性鼻炎 林師彬: 胃障礙 高血壓 心臟病 失眠 糖尿病 痛風 氣喘 過敏性鼻炎 針灸適應症 軟組織損傷 酸痛症 許麗娟: 腸胃機能障礙 鼻過敏 月經 帶下 更年期障礙 失眠 青春痘 針灸自費減重門診 徐堅銘: 中醫轉骨 過敏性鼻炎 咳嗽 頭痛 皮膚癢 糖尿病 高血壓 坐骨神經痛 羅煥奎: 泌尿科功能 過敏體質調理 胃腸機能失調 運動傷害及筋骨酸痛 陳香霓: 體質診察與調理 高血壓 糖尿病 高血壓症 痛風 心臟病 慢性咳嗽 過敏性鼻炎 氣喘 肝炎 趙恆翊: 消化呼吸系統疾病 急性慢性軟組織損傷 酸痛關節炎 運動醫學 運動傷害處置 沈佩誼: 退化性關節炎 下背痛 泌尿功能障礙 中風後遺症 過敏性鼻炎 月經不調 青春痘 更年期障礙 睡眠障礙 張益銓: 耳鳴 失智症 青春痘 呼吸消化道疾患 性功能障礙 慢性疲勞 情緒障礙 調經 更年期筋骨神經痠痛 紀奕彰: 新冠後遺症 代謝症候群(三高、肥胖) 失智症 風濕免疫性疾病 癌症調理與免疫力調節 楊舒渝: 生長發育問題 發展遲緩 過敏性疾病 自律神經失調 痛經 孕產調理 糖尿病 慢性腎臟病 皮膚病 張哲儒: 睡眠障礙 呼吸道疾患 腸胃疾患 攝護腺肥大 月經週期紊亂 更年期症候群 張書銘、蔣皓丞: 一般內科、針傷科							



肩膀一直痛？可能是四角空間症候群！

中醫部/盧品好醫師·張益銓醫師

什麼是四角空間症候群？

腋神經是肩膀重要的周邊神經，主要負責控制肩膀抬起的動作，同時提供肩膀外側及上臂外側皮膚的感覺。當腋神經通過肩膀後方的四方空間(quadrilateral space)時，若受到周圍肌肉緊繃、疤痕組織或其他結構壓迫，就可能出現肩膀深層痠痛、肩外側麻木、刺痛或手臂無力等症狀，這種情況可能為腋神經壓迫，該區域因神經壓迫所產生的前述症狀以及肌肉的緊繃不適，產生的症狀則稱為四方空間症候群(Quadrilateral space syndrome, QSS)。由於患者通常沒有明顯的壓痛點，因此常被誤認為只是肌肉痠痛，而延誤診斷與治療。

相近的位置，不同的壓迫

本病需與其他神經壓迫疾病區分，例如四角空間症候群主要是腋神經受到壓迫，症狀以肩膀後外側疼痛、抬手無力、三角肌無力或萎縮，以及上臂外側(臂章區)麻木為主，尤其在手臂外展或過頭動作時容易誘發。相較之下，三角間隙或螺旋溝壓迫主要影響橈神經，常出現上臂後側、前臂或手背麻木、手腕與手指出現伸直無力(垂腕)等症狀，疼痛位置及無力分布與四角空間症候群明顯不同，臨床上需仔細鑑別，以選擇正確的治療方式。

差異項目	腋神經壓迫(四角空間症候群)	橈神經壓迫(三角間隙/螺旋溝)
症狀	肩膀後側、上臂外側痠痛、悶痛、麻麻的感覺	前臂背側、手背、手指背側麻木、刺痛，偶及上臂後側
無力動作	側舉手、抬側手拿東西(肩外展)變得很沒力	手腕、手指「抬不起來」，出現「垂手」姿勢
外觀	肩外側肌肉(如三角肌)可能變瘦，肩型看起來比較塌	手腕自然下垂、抓握東西容易掉，前臂背側肌肉較無力
常見成因	投球、游泳、舉重、過度使用肩膀外展外旋動作：肩後側肌肉緊繃	睡覺壓到手臂、靠在桌邊或椅背太久、肱骨骨折、拐杖使用不當

如何治療與自我照護？

治療重點在於減少腋神經受壓，恢復肩部正常活動空間。可透過徒手治療、按摩或針刺放鬆肩後側深層肌群，包括小圓肌、大圓肌及肱三頭肌長頭，按摩時若出現局部痠痛或沿手臂放射的不適，常是典型的激痛點反應。中醫則可搭配肩貞、臑會等穴位，以針灸、針刀或乾針鬆解局部軟組織，改善神經壓迫與血液循環。平時應避免長時間聳肩、圓肩、側睡及頭前傾姿勢，運動前充分暖身，減少反覆或過分外展外旋動作；若肩部受傷後持續出現抬手無力、麻木或肌肉萎縮，切勿僅當作一般扭傷，應盡早就醫評估。

交通車時刻表：星期一到六(上午)

土庫線	本院	奮起湖	衛生所	新鎮公所(萊爾富)	雙人厝	馬公厝(廟口)	崙內(榕樹旁)	扶朝(廟前)	埤腳(雜貨店)	秀潭	鹿寮
	07:30	07:45	07:55	08:00	08:03	08:10	08:15	08:17	08:18	08:23	08:28
	瓦厝(鐘樓)	卓運村(雜貨店)	客仔厝	東庄	內寮	火燒寮	新吉村	元長(廟前)	新港(廟前)	到本院	回程出發

土庫線0988-100839

口湖線	本院	大溝(客運站牌)	拔子腳(客運站牌)	蚵寮(廟口)	口湖(客運站牌)	頂口湖(廟口)	下崙(客運站牌)	金湖(廟口)	台子(客運站牌)	成龍(客運站牌)	檳榔(客運站牌)
	07:30	07:45	07:48	07:50	07:53	07:55	08:00	08:10	08:15	08:20	08:25
	順興(客運站牌)	大山(客運站牌)	水林(客運站牌)	顏厝(客運站牌)	土間厝(客運站牌)	樹腳子	到本院	回程出發		口湖線	0912-399918

水林線	本院	蘇厝寮(牌樓)	六斗尾(牌樓)	港美(雜貨店)	竹仔腳(廟口)	魚寮(廟口)	六腳(廟口)	崩山(廟口)	瓊仔埔(客運站牌)	埤腳(廟口)	嵩松國小
	07:25	07:40	07:46	07:49	07:54	07:59	08:01	08:06	08:15	08:17	08:20
	尖山脚	蘇厝寮(牌樓)	後寮埔(廟口)	後寮(雜貨店)	海埔寮(廟口)	湖仔內	溪墘厝	水埔里	扶朝里	到本院	回程出發

水林線0910-548025

崙背線	本院	湖頭厝	有才	田洋	大有(廟口)	豐榮	草湖	水尾	坊南村	崙背(廟口)	王厝寮
	07:30	07:52	07:55	08:00	08:03	08:05	08:07	08:10	08:12	08:15	08:18
	崙忠(客運站牌)	山仔內(省道路口)	蘇厝寮(省道路口)	元長(超商)	西庄	草湖	到本院	回程出發		崙背線(上午)	0988-534646

台西線	本院	三塊厝(沿路)	蘇厝寮(沿路)	五塊厝	光華村(沿路)	山寮(沿路)	山西(廟口)	五條港(客運站牌)	崙背(時常米店)	火燒牛欄	番仔寮(廟口)
	07:20	07:40	07:43	07:45	07:48	07:49	07:50	07:55	08:00	08:05	08:08
	新吉	同安	昌南	東勢(廟口)	牛埔頭(沿路)	溪底	魚寮	番溝里	溝仔	到本院	回程出發

台西線0984-037057

四湖線	本院	元長	合和	潭東	潭西	五塊厝(沿路)	溪底	西勢寮	沙崙脚	新莊	四湖(參天宮)
	07:30	07:41	07:45	07:46	07:47	07:48	07:49	07:51	07:53	08:05	08:06
	頂湖	溪尾	林厝寮	三條崙(客運站牌)	飛沙(客運站牌)	羊調厝	四湖(客運站牌)	下鹿場(客運站牌)	牛桃灣(客運站牌)	西井(客運站牌)	到本院

四湖線0972-392861

溪頂線	本院	東庄寮(廟口)	舊泉州(廟口)	溪頂	丘厝	牛厝	劉厝(沿路)	程海厝(活動中心)	東勢(客運站牌)	復興(客運站牌)	月厝(客運站牌)
	07:30	07:50	07:53	07:56	08:00	08:05	08:07	08:10	08:16	08:18	08:20
	媽埔(雜貨店)	溪底	後湖	三坎店(叉路口)	子茂(廟口)	秀潭(廟口)	中坑	龍岩厝(活動中心)	下寮(沿路)	湖仔內	府番

溪頂線0952-669338

箔子寮線	本院	下寮	內湖	下寮仔	箔子寮	廣溝厝	三姓寮	下桂山(沿路)	三塊厝(沿路)	林投園	繁潭
	07:30	07:50	07:54	07:56	08:00	08:02	08:05	08:07	08:10	08:12	08:13
	外埔	謝厝寮	水尾	埤尾	蔡厝	蕭厝	下鹿場	中鹿場	頂鹿場	海豐庄	番仔厝

箔子寮0933-756121

新港線	第1班	本院	板頭厝	中庄	古民村	鄉公所	大潭村	新民路	登雲路	福德路	南壇	水仙宮
	07:30	07:45	07:48	07:49	07:50	07:55	07:58	08:08	08:09	08:11	08:12	
	蘇厝寮	到本院	第2班	大庄	新厝	六斗尾	崙陽	福德路	中正路	新中路	南壇	

新港線0972-760266

六腳線	本院	六腳(廟前)	六腳(廟前)	潭墘村(客運站牌)	塗獅(社區發展協會)	三姓寮(代天府)	港尾寮(代天府)	六斗尾(玄天宮牌樓)	蘇厝寮(統一超商)	到本院	回程出發
	08:30	08:50	08:53	08:56	09:00	09:03	09:06	09:13	09:16	09:30	11:40
	蘇厝寮	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院

六腳線0972-760266

星期一到五(下午)

水林線	通天府	水林(客運站牌)	土間厝(客運站牌)	湖仔內	溪墘厝	水埔里	扶朝里	到本院	回程出發	水林線	
	13:30	13:32	13:35	13:40	13:43	13:45	13:48	14:00	16:00前	0910-548025	
	同安	昌南	東勢厝(廟口)	牛埔頭	溪底	魚寮	番溝里	溝仔	到本院	回程出發	

東勢線0984-037057

土庫線	新港(廟前)	元長(廟前)	新吉村	火燒寮	內寮	東庄	客仔厝	頂寮	烏雞寮	下寮	湖仔內
	13:30	13:32	13:35	13:38	13:40	13:42	13:46	13:48	13:50	13:51	13:52
	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院	到本院

土庫線0988-100839

張忠線	張忠(廟前)	元長(廟前)	13:00(預約)							電話預約	0988-534646
-----	--------	--------	-----------	--	--	--	--	--	--	------	-------------

北港市區時刻表

上午	本院	穎寧街	民樂路 第一城	大同路 宏仁行	嘉義 客運 北港站	圓環 彰化 銀行	中山路	朝天宮 廟後	元利 大樓	鎮公所	到達 本院
第1班	07:30	07:34	07:36	07:40	07:43	07:45	07:48	07:50	07:52	07:56	08:00
第2班	08:10	08:14	08:16	08:20	08:23	08:25	08:28	08:30	08:32	08:36	08:40
第3班	08:50	08:54	08:56	09:00	09:03	09:05	09:08	09:10	09:12	09:16	09:20
第4班	10:30	10:34	10:36	10:40	10:43	10:45	10:48	10:50	10:52	10:56	11:00
第5班	11:40	11:44	11:46	11:50	11:53	11:55	11:58	12:00	12:02	12:06	12:10
下午 第1班	13:30	13:34	13:36	13:40	13:43	13:48	13:50	13:52	13:54	13:56	14:00
第2班	15:00	15:04	15:06	15:10	15:13	15:18	15:20	15:22	15:24	15:26	15:30
第3班	16:00	16:04	16:06	16:10	16:13	16:18	16:20	16:22	16:24	16:26	16:30
第4班	17:05							北港線0932-589121			

北港線0932-589121

夜間	本院	圓環	水族館	鎮公所
第1班	18:20	18:30	18:32	18:33
第2班	19:20	19:30	19:32	19:33
第3班	20:20	20:30	20:32	20:33



到院指南-
公共交通資訊
QR-Code



社區接駁車
QR-Code



好厝邊—溫馨接送車

行動不便者，可沿途招手

服務電話：05-7837901轉1008

掛號專線：05-7823053

◎交通車時刻表—因交通路況影響，各站實際到點時間可能稍晚1-5分鐘◎