



1月號
2017
(本表當月有效)

三軍總醫院松山分院 門診時間表

Clinical Schedule of Tri-Service General Hospital Songshan Branch

台北市松山區健康路131號 本院總機：(02)2764-2151
 語音掛號電話：2764-8857 2764-8406 2764-7351 2764-7287

我們的宗旨
 尊重生命 全人照顧 病安為重 飛安優先
Core Purpose: Respect for human life,
 Provide holistic health care, Emphasize
 on patient safety and Prioritize flight safety.

核心價值
 服務 信賴 關懷 創新
Core value: Service, Trust, Care and Innovation.

我們的任務
 提供軍民最佳醫療照顧服務
Mission: To provide the optimal healthcare
 both for civilian and military personnel.

我們的願景
 成為台北地區軍民健康守護者
Vision: To be acclaimed the holistic healthcare
 provider of choice in Taipei Area

1 January							2 February						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28				
29	30	31											

星期 Data	1月2, 9, 16, 23日(星期一) MON			1月3, 10, 17, 24, 31日(星期二) TUE			1月4, 11, 18, 25日(星期三) WED			1月5, 12, 19, 26日(星期四) THU			1月6, 13, 20日(星期五) FRI			1月7, 14, 21日(星期六) SAT			
	上午 AM 09:00-12:00	診間代號 科別 診室	下午 PM 13:30-17:00	診間代號 科別 診室	夜間 Night 18:00-21:00	診間代號 科別 診室	上午 AM 09:00-12:00	診間代號 科別 診室	下午 PM 13:30-17:00	診間代號 科別 診室	夜間 Night 18:00-21:00	診間代號 科別 診室	上午 AM 09:00-12:00	診間代號 科別 診室	下午 PM 13:30-17:00	診間代號 科別 診室	夜間 Night 18:00-21:00	診間代號 科別 診室	
內 科	一般(22)	李信堂 83 03 (08:30開診)		紀泓偉 29 03	李信堂 83 03 (08:30開診)	吳令怡 83 03	程惠民 24 03			劉華章 24 04		李信堂 83 03 (08:30開診)	紀泓偉 29 03 (14:00開診)		李信堂 83 03			李信堂 83 03	
	心臟(23)	汪文斌 23 01	曾今坤 23 01	汪文斌 23 01	曾今坤 23 01	焦錫孝 23 01	曾聖雄 23 01	焦錫孝 23 01		劉崢偉 23 01	曾今坤 23 01 焦錫孝 23 02	汪文斌 23 01	劉崢偉 23 01		曾今坤 23 01			曾今坤 23 01	
	腸胃肝膽(24)	周華康 24 02		林容安 24 04	林容安 24 02	王俊順 24 02 (14:00開診)	程惠民 24 03	林容安 24 02	周華康 24 02 (14:00開診)	劉華章 24 04		林容安 24 02	劉華章 24 04		周華康 24 02 (限看60人)			林容安 24 02	
	新陳代謝(83)	李信堂 83 03 (08:30開診)	邱勝博 83 03	湯文豪 83 02	李信堂 83 05 (08:30開診)	吳令怡 83 03		邱勝博 83 03	陳瑞鴻 83 03	陳瑞鴻 83 02	吳令怡 83 03	李信堂 83 03	邱勝博 83 02	李信堂 83 03	湯文豪 83 04	吳令怡 83 03	李信堂 83 03		
	胸腔(26)	李建中 26 04	李羽仁 26 02 (14:00開診)		李建中 26 04 (09:30開診)				李建中 26 04	李羽仁 26 04 (14:00開診)		李建中 26 04		李建中 26 04					李建中 26 04
	腎臟(25)		蘇士傑 25 04 (14:00開診)						蘇士傑 25 01 (14:00開診)			張春偉 25 03	蘇士傑 25 39						
	感染(29)			紀泓偉 29 03	紀泓偉 29 03	林信安 29 05			林信安 29 06 (14:00開診)	林信安 29 03				紀泓偉 29 03 (14:00開診)					
	神經科(兼大醫門診)(04)	羅文傑 04 05				宋岳峰 04 09			羅文傑 04 05			羅文傑 04 05 (限掛30人)	羅文傑 04 05						
	皮膚科(14)	葉育文 14 06			魏宗臺 14 06 (限看45人)(開診09:00-11:30)	葉育文 14 06		雷湘安 14 06 (限看40人)(開診08:30-11:30)			魏宗臺 14 06 (限看45人)(開診09:00-11:30)		葉育文 14 06						
	血液腫瘤科(28)					陳佳宏 28 04 (14:00開診)													
風濕免疫科(30)							侯宗昫 30 05 (開診08:30-11:00)												
部	家庭醫學科(08)	莊宗憲 08 08 (兼戒菸門診)	莊宗憲 08 08 (兼戒菸門診)	莊宗憲 08 08 (兼戒菸門診)	林祖佑 08 08	洪忠志 08 08	林錦生 08 04 (兼戒菸門診)	林祖佑 08 08	張寶琪 08 08	王瑞揚 08 08 (兼戒菸門診)	林錦生 08 08 (兼戒菸門診、高齡照護)	王瑞揚 08 08 (兼戒菸門診)	王瑞揚 08 08 (兼戒菸門診)	蔡哲楷 08 08				林錦生1/7 08 04 蔡哲楷1/14 08 04 黃耀賢1/21 08 04	
	減重諮詢門診(08)	莊宗憲 08 08	莊宗憲 08 08		林祖佑 08 08			林祖佑 08 08			林錦生 08 08	王瑞揚 08 08							
	營養諮詢門診(55)										陳瑞香 55 06 郭哲諱								
外 科	精神科(身心科)(兼大醫門診)(15)	莊偉辰 15 07	莊偉辰 15 07		高譽誠 15 07	沙堅白 15 07 (1/8, 17, 31開診)	高譽誠 15 07	高譽誠 15 07	高譽誠 15 07	莊偉辰 15 07	王聖強 15 07	王聖強 15 07 (兼失德門診)	王聖強 15 07 (兼自律神經失調門診)	王聖強 15 07 (兼睡眠障礙門診)	莊偉辰 15 07				
	一般(含甲狀腺、乳房、 神經腸胃外科)(31)	陸懷恩 31 12	許桓銘 31 11	許桓銘 31 11	傅軍毓 31 13	楊千毅 31 11	傅軍毓 31 13 (18:30開診)	石奉周 50 11	陸懷恩 31 11	楊千毅 31 10				許桓銘 31 10	傅軍毓 31 13	陸懷恩 31 11	楊千毅 31 11		
	大腸直腸外科(49)	李才宇 49 13		牟致遠 49 13	傅軍毓 49 13		傅軍毓 49 13 (18:30開診)	傅軍毓 49 13		牟致遠 49 13	牟致遠 49 13	李才宇 49 13	嚴守智 49 13	牟致遠 49 13	傅軍毓 49 13				
	心血管外科(38)					柯宏彥 38 12													
	胸腔血管外科(50)							石奉周 50 11				郭彥劭 50 11							
	整形外科(33)					黃正熙 33 12								黃正熙 33 12 單週看診					
	腦神經外科(兼大醫門診)(34)	曾昌和 34 11			夏中慶 34 11			陳毓堃 34 10			曾昌和 34 11			夏中慶 34 11	夏中慶 34 11				
	骨科(11)	徐俊賢 11 10 林致穎 11 15	林志昌 11 38 簡嘉良 11 15	林需比 11 38	陳昱任 11 15 林需比 11 10	魯子全 11 15 蔡佳宏 11 10	陳昱任 11 15	徐俊賢 11 15	簡嘉良 11 15 陳昱任 11 10	簡嘉良 11 15	簡嘉良 11 12 林致穎 11 15	徐俊賢 11 15 林需比 11 38	洪瑞遠 11 10	陳昱任 11 15 林需比 11 38	蔡佳宏 11 15	蔡佳宏 11 15	徐俊賢 11 15 蔡佳宏 11 10		
	泌尿科(32)	蘇忠仁 32 16	李俊德 32 16	蘇忠仁 32 16	李俊德 32 16	李俊德 32 16		羅華成 32 16	蘇忠仁 32 16		李俊德 32 16	羅華成 32 16	羅華成 32 16	蘇忠仁 32 16				羅華成 32 16	
	復健科(07)	孫嘉宏 07 38			張正強 07 38			孫嘉宏 07 38			孫嘉宏 07 38			孫嘉宏 07 38					
牙科(17)	林政憲 17 20 (假牙履復)	林政憲 17 20 (假牙履復)		呂佩樺 17 20	洪子雅 17 20	林政憲 17 20 (假牙履復)	謝明杰 17 20	謝明杰 17 20	謝明杰 17 20	林政憲 17 20 (假牙履復)	洪子雅 17 20	洪子雅 17 20	洪子雅 17 20	洪子雅 17 20	呂佩樺 17 20	洪子雅 17 20	洪子雅 17 20	洪子雅1/7 17 20 謝明杰1/14 17 20 林政憲1/21 17 20 初一休診1/28	
耳鼻喉科(12)	陳世銘 12 29		劉紹正 12 29	莊元杰 12 29	陳世銘 12 29	陳世銘 12 29	吳若萱 12 29	吳若萱 12 29		劉紹正 12 29	陳世銘 12 29			吳若萱 12 29					
眼科(03)	鮑淑怡 03 33	林樂天 03 33	鮑淑怡 03 33	林樂天 03 33	鮑淑怡 03 33		方一蓀 03 33 林樂天 03 32	鮑淑怡 03 33		高鳴傑 03 33			戴明正 03 32 林樂天 03 33				林樂天 03 33		
婦產科(10)	金豐盛 10 34	劉俐君 10 34	鍾明宗 10 34	歐陽九如 10 34	劉俐君 10 34	朱伯威 10 34	金豐盛 10 34	劉俐君 10 34	歐陽九如 10 34	金豐盛 10 34	劉俐君 10 34	鍾明宗 10 34	歐陽九如 10 34	金豐盛 10 34					
女性整合門診		劉俐君 10 34 (女性整合門診)																	
小兒科(09)	邱耀寬 09 37		邱耀寬 09 37		邱耀寬 09 37 (預防接種)		洪敏軒 09 37		洪敏軒 09 37	洪敏軒 09 37	洪敏軒 09 37 (預防接種)	黃旭瑩 09 37	邱耀寬 09 37						
教學門診(AA)	李建中1/9 陳昱任1/9		許桓銘1/3		夏中慶1/10 簡嘉良1/17		羅文傑1/18	蘇忠仁1/4 李俊德1/11		楊千毅1/5 林需比1/12	李才宇1/5 蔡佳宏1/12		傅軍毓1/20	牟致遠1/6 徐俊賢1/13 吳令怡1/13					
航醫體檢	現役軍人體檢		現役軍人體檢				現役軍人體檢	兵役體檢		現役軍人體檢		現役軍人體檢	現役軍人體檢					106. 1. 6000份	

航醫體檢時間為週一至週五上午08:00-11:00 領取報告時間為週一、二、四、五下午13:30-16:00。
 ★教學門診，不對外開放掛號。
 ★本表內容如有臨時變動，則以各科之門診公告為準。

現場掛號(各診現場掛號額滿為止)
 上午門診 星期一至星期六 07:30起至11:30止
 下午門診 星期一至星期五 07:30起至16:00止
 夜間門診 星期一至星期五 07:30起至20:00止

正常門診時間：
 上午09:00~12:00
 下午13:30~17:00
 晚上18:00~21:00

病人報到請於
 上午11:30以前，
 下午16:30以前，
 夜診20:00以前報到。

慢性病患連續處方箋領藥時間：
 週一至週五：08:00-20:00
 週六：08:00-12:00
 國定例假日：無

皮膚科 魏宗臺醫師 門診掛號截止：11:00AM
 皮膚科 雷湘安醫師 門診掛號截止：上午10:30
 皮膚科 郭彥劭醫師 門診掛號截止：上午10:30
 皮膚科 蔡佳宏醫師 門診掛號截止：上午10:30

新陳代謝科 李信堂醫師
 看診時間為上午8:30開診

★因應類規畫劃診科別：家醫科、感染科、一般內科。
 ★神經內科及精神科(身心科)兼大醫門診。
 ★預防接種(疫苗)每週一、四、14:00-16:00。
 ★女性整合門診(每週一、四、下午開診)。

三軍總醫院 松山分院

Tri-Service General Hospital Songshan Branch



松山醫訊

1月刊

提供軍民最佳醫療照顧！ 服務、信賴、關懷、創新

台北市松山區健康路131號 總機：(02)2764-2151
 國際網路預約掛號網址：<http://807.mnd.gov.tw/tre/start.asp>
 語音掛號電話：2764-8357、2764-8406、2764-7351、2764-7287

一般兼乳房外科團隊醫師介紹



許桓銘 醫師
 單位：一般兼乳房外科
 現職：外科部主任
 主治醫師



傅軍毓 醫師
 單位：一般兼乳房外科
 現職：主任



楊千毅 醫師
 單位：一般兼乳房外科
 現職：主治醫師

專攻領域：
 1.乳房外科
 2.胃腸肝膽胰外科
 3.甲狀腺外科
 4.內視鏡外科
 5.疝氣
 6.腹腔鏡手術

專攻領域：
 1.大腸直腸癌、乳癌、胃癌、腸癌、手術及化學藥物治療
 2.痔瘡無痛手術治療
 3.肛門瘻管治療
 4.腹腔鏡肝、膽、腸胃、一般手術
 5.腹腔鏡大腸癌切除手術
 6.疝氣：人工網膜修補手術
 7.無痛大腸鏡及胃鏡檢查

專攻領域：
 乳房疾病、內分泌外科(甲狀腺及副甲狀腺)、消化外科、腹腔鏡手術、腹部急症等等



石奉周 醫師
 單位：一般兼乳房外科
 現職：兼任主治醫師



陸懷恩 醫師
 單位：一般兼乳房外科
 現職：兼任主治醫師

專攻領域：
 1.靜脈曲張、血管瘤、腿腫、抽筋
 2.血管阻塞疾病
 3.洗腎病患血管手術胸部外傷、畸形
 4.水胸、膿胸、血胸、氣胸、胸腔腫瘍
 5.肺腫瘍、縱膈腔腫瘍、橫膈病變
 6.食道阻塞、外傷性上呼吸道狹窄
 7.氣管造口後遺症、肺內異物、肺葉切除
 8.肺腫瘍、胸部創傷、氣胸、胸部畸形

專攻領域：
 1.腹腔鏡手術。
 2.膽結石、膽管結石。
 3.闌尾炎、腹膜炎、胃腸腫瘍、出血、穿孔、阻塞、腸阻滯、脾臟腫瘍。
 4.疝氣、乳房疾病、甲狀腺腫瘤、皮下腫瘤。
 5.下肢靜脈曲張、痔瘡、肛門瘻管。
 6.腹部創傷處理。

血液腫瘤科 醫師介紹



陳佳宏 醫師
 單位：血液腫瘤科
 現職：兼任主治醫師

專攻領域：
 血液學、腫瘤學、內科學

106年國定假日暨連續假期開診一覽表

群組	紀念日及節日名稱	日期	星期	假期型態	門診開診原則	急診	備註
一	元旦國定假日	1月1日	日	元旦國定假日	例假日休診	正常	
		1月2日	一	元旦國定假日(補假日)	正常	正常	
二	春節連續假期	1月27日	五	除夕國定假日	(上午)內科、外科特別門診	正常	
		1月28日	六	初一國定假日	例假日休診	正常	
		1月29日	日	初二國定假日	例假日休診	正常	
		1月30日	一	初三國定假日	(上午)內科、外科特別門診	正常	
		1月31日	二	初四國定例假日	正常	正常	
		2月1日	三	初五國定例假日	正常	正常	
三	和平紀念日連續假期	2月25日	六	例假日	上午正常(下午例假日休診)	正常	
		2月26日	日	例假日	例假日休診	正常	
		2月27日	一	和平紀念日調整放假日	正常	正常	
		2月28日	二	和平紀念日	正常	正常	
四	清明連續假期	4月1日	六	例假日	上午正常(下午例假日休診)	正常	
		4月2日	日	例假日	例假日休診	正常	
		4月3日	一	兒童節國定假日	(上午、下午)內科、外科特別門診	正常	
		4月4日	二	清明節國定假日	正常	正常	
五	端午節連續假期	5月27日	六	例假日	上午正常(下午例假日休診)	正常	
		5月28日	日	例假日	例假日休診	正常	
		5月29日	一	端午節國定假日(調整放假日)	正常	正常	
		5月30日	二	端午節國定假日	(上午、下午)內科、外科特別門診	正常	
六	中秋節連續假期	10月4日	三	中秋節國定假日	(上午、下午)內科、外科特別門診	正常	
		10月7日	六	例假日	上午正常(下午例假日休診)	正常	
七	國慶日連續假期	10月8日	日	例假日	例假日休診	正常	
		10月9日	一	國慶日國定假日(調整放假日)	正常	正常	
		10月10日	二	國慶日國定假日	(上午、下午)內科、外科特別門診	正常	
		10月10日	二	國慶日國定假日	(上午、下午)內科、外科特別門診	正常	

國定例假日如遇特殊情況，各國軍醫院應機動配合國防部軍醫局指導開設門診

三軍總醫院松山分院
Tri-Service General Hospital Songshan Branch

誠徵護理人員

平均月領50K以上，
有經驗者可領61K以上

一、具區域教學醫院各項完善制度
 二、享勞基法各項權利義務
 三、三班輪班、一例一休制
 四、獎金：固定班別津貼(小夜700元/天、大夜900元/天)、休假獎金(最高16,000元)、三節獎金及各項績優獎金
 五、福利：單身宿舍、停車優惠、護師服(鞋)、護師節活動、在職教育公假時數暨免費積分認證
 六、聯絡方式：台北市松山區健康路131號
 護理部副主任 Tel: 02-27648852
 E-mail: fang_niki@mail.ndmctsgh.edu.tw

歡迎您加入

離菸害 增健康 顧荷包

你戒菸，我們都戒二手菸，全民皆贏

菸癮最難熬
菸癮最難熬，煙癮難戒，難以自控，戒煙痛苦。

專業助戒菸
戒菸不痛，戒煙不癮，戒煙有方法，戒煙有專家。

至愛家人，受害最深
一手菸一手菸三代菸癮，婦女與兒童二手菸菸癮大受威脅，我國仍有一百多萬在二手菸菸癮下的人，目前醫學界無法治療，戒煙、全戒癮。

二手菸中風猝死風險高
二手菸含有40種以上強致癌物質，如：心臟病、慢性氣管炎、癌症等。二手菸對心臟、肺、腎、腦、神經、中耳、喉嚨、白內障、眼疾、耳鳴、耳聾、中耳炎、耳鳴、耳聾、中耳炎、耳鳴、耳聾。

菸品傷害，遍及全身
菸品含有40種以上強致癌物質，如：心臟病、慢性氣管炎、癌症等。二手菸對心臟、肺、腎、腦、神經、中耳、喉嚨、白內障、眼疾、耳鳴、耳聾、中耳炎、耳鳴、耳聾。

讓政府幫助你！
二代戒菸，請洽：
0800-63-63-63

防詐騙宣導

- 「健保署、警察、檢察官絕不會打電話給民眾，要求交付現金、存摺或匯款」。接獲可疑來電，可撥打健保署諮詢電話 0800-030-598 或 165 反詐騙專線查證。
- 「凡假冒健保局、警察、檢察官等來電，稱您的身份證遭冒用、涉及刑案」都是詐騙，切勿交付現金或匯款，並撥打 165 反詐騙專線查證。

衛教活動公佈欄

營養組衛教課程

時間	講題	主講者	地點
1月04日(三) 上午8:30-09:00	水份的重要	陳瑞香 營養師	門診大廳
1月11日(三) 上午8:30-09:00	降低脂肪吃出健康	郭哲譯 營養師	
1月18日(三) 上午8:30-09:00	天天五蔬果	何思瑩 營養師	
1月25日(三) 上午8:30-09:00	吃出好胃道	陳瑞香 營養師	

護理部衛教課程

時間	講題	主講者	地點
1月04日(三) 上午8:30-09:00	氣喘的預防與注意事項	蘇郁涵 護理師	門診大廳
1月11日(三) 上午8:30-09:00	痛風	周貞伶 護理師	
1月18日(三) 上午8:30-09:00	代謝症候群	周貞伶 護理師	
1月25日(三) 上午8:30-09:00	一氧化碳中毒預防及處理	游雅瑜 護理師	

醫學教育訓練課程

時間	講題	主講者	地點
1月05日(四) 上午07:30-09:00	介紹翻轉教學	本院護理部 方昭敏 護理長	五樓大禮堂
1月12日(四) 上午07:30-09:00	醫療法規與病人權益	三總家庭醫學科 王志嘉 醫師	

何為化學治療

張智宇醫師 提供

一、什麼是化學治療

化學治療是用化學藥物來治療腫瘤，醫師會依不同的疾病種類，選擇適當的治療藥物及給藥途徑，目的是抑制或破壞腫瘤的生長，以達到更好的治療效果。

二、化學治療的作用及目的

每個細胞都有生命週期，不同時期有不同的成長與分化；化學治療的作用即在破壞細胞的成長及分生，而使細胞死亡。並非所有化學藥物對細胞生命週期皆有破壞作用，所以常需合併使用多種化學藥物以期能殺死更多癌細胞及避免抗藥性產生。化學治療的目的在於緩解症狀，控制疾病及消除腫瘤。

三、化學治療時應有下列人員參與

醫師：會依疾病狀況決定您應接受的化學治療種類及過程，並於治療期間密切評估治療效果。

護理師：經過專業訓練的護理人員會依醫囑執行整個化學治療的過程，並提供您在治療過程中，所需之任何協助。

藥劑師：依照醫師開立的處方為您配製化學藥物，對於化學藥物有任何問題都可諮詢。

營養師：若您在接受化學治療期間有任何營養或飲食問題，營養師會提供您有關方面的建議。

社工：若因住院，家中經濟發生困難，社工人員能協助您。

四、化學治療後的日常自我照顧

化學治療會產生一些身、心方面的副作用，而導致您的不舒適。此時，平穩的心情、良好的自我照顧及親友的支持，將能幫助您度過化學治療所帶來的不適感。

癌症之多少

侯少翎護理師 提供

衛生福利部8月5日公布104年國人死因首為惡性腫瘤(癌症)，平均每11分鐘即奪走1人生命。

「癌」原文CANCER，本來的意義，是指螃蟹橫行，即是不遵循一定的軌跡，不沿一定的路徑向前進行的意思。

什麼是惡性腫瘤(俗稱癌症)?

癌症是我們體內自己的細胞，在接觸到致癌物質(例如：化學藥劑、輻射線.....等)後，其遺傳基因受到影響，使生長脫離正常生理現象的控制，且在正常的繁衍過程中，發生基因的突變，而成為癌細胞。

癌細胞若再持續擴增，即會對局部組織與臟器產生侵犯及破壞，並隨著血液、淋巴循環蔓延全身，最後導致病患死亡。

癌症的早期症狀有哪些?

初期的癌症有高的治癒率，故早期診斷，早期治療可以得到良好的療效。

長期的咳嗽或者痰中帶血；早晨清喉嚨、吐痰時，注意痰的顏色、有無血絲?

大便習慣的改變：上大號後看看糞便，有無血絲或變細?

大便時中腹痛正重

不正當的腫塊或硬塊：身上任何地方出現不正當的腫塊或硬塊都應該提高警覺，像是乳房、頸部、腋下、腹部、鼠蹊、睾丸或皮膚等部位出現腫塊或硬塊時，便要考慮是否為癌症所引起。

每天洗臉時注意皮膚上的痣有無變大、潰瘍或疼痛，脖子有無腫大的頸淋巴結。

吞嚥困難或聲音嘶啞

口腔或舌頭出現久不癒合的潰瘍；口腔或舌頭的潰瘍一般人很常見，也因而讓大家失去警覺，如果持續幾週仍未癒合，應及早診治。

每天刷牙時，注意口腔內黏膜有無白斑、硬塊、舌頭上有無腫塊或潰瘍，舌頭有無動作不良?

不正常的出血或分泌物：鼻涕帶血、咳血、吐血、血尿、血便或是乳頭、陰道不正常的出血或分泌物，都要查明原因。

一、初級防癌

避免或減少與致癌物質的接觸，從癌病變過程的起點開始以防制，可行辦法有：

A.遵守防癌飲食指南

- 維持理想體重，避免肥胖。
- 少食肥肉、高脂肪、燒烤、煎炸、醃漬、發霉或太冷、太熱、太鹹及加工處理的食物。
- 多吃穀類、蔬果等富含纖維質、礦物質及維生素A、C、E的食物。
- 增加含鈣且低脂乳品、魚內的攝取。
- 限制菸酒、檳榔之攝取。

B.調整生活型態

- 每星期應有固定的運動次數及運動量。
- 不要工作過勞，每天要有充足的睡眠。
- 少接觸有毒物質，避免毒化之污染，防止不必要之X光照射，少接觸染髮劑及農藥噴霧，避免陽光下過度曬曬。
- 培養正確用藥觀念，強化身體免疫機能。

二、次級防癌

經由防癌健檢，早期診斷，早期治療，以增加治癒機會；這是防治已有癌細胞形成，但尚未形成廣泛的局部侵犯或遠處轉移的情況。遵守初級防癌的方法，我們仍有可能因為接觸到某些環境中的致癌物，或是自身遺傳上的缺陷，使癌症發生率升高，故次級防癌更不容忽視。

癌症的早期發現，除了定期健康檢查之外，自我發現也是重要的一環。

三、第三級防癌

定期的防癌健檢及醫療諮詢，經由健康檢查積極的防治態度，醫界已證明顯著的改善乳癌、子宮頸癌，甚至大腸直腸癌的死亡率。因此，有計畫的防癌健檢及醫療諮詢，已成為防癌保健的重要策略。因此美國癌症協會提出了以下的建議：

- A.20至39歲，每3年接受一次的防癌健檢
- B.40至49歲，防癌健檢改為每年1次，建議每1至2年作1次乳房X光攝影。
- C.50歲以上，除了建議上述外，每年接受1次大便潛血反應檢查，每3至5年檢查1次直腸鏡，以及每年1次的乳房X光攝影。

直系親屬有癌症病史的民眾，由於其帶癌危險性可能比一般人高，則更需視個別情況，擬定健康檢查的計畫。

如何從飲食中防癌

要有均衡的營養：

我們日常所需的營養成分可歸納為下面五大類：

- 水果：可以供人體礦物質、維生素。
- 蔬菜：可以供人體礦物質、維生素。
- 油脂：提供脂肪。
- 五穀：提供澱粉、碳水化合物。
- 肉、魚、蛋、豆、奶：提供豐富的蛋白質。

避免重覆使用回鍋油，避免吃不新鮮的食物：

中國人向來喜歡吃醃製食品，再加上過去民生困難，養成許多不肯浪費食物的習慣，隔夜菜照吃，發了霉用水洗後也照吃。這就會對身體形成傷害。

用較清淡的烹調方法：

如蒸、煮等，儘量少用炸、燒、烤、煎等方法。雖然這些方法烹製出來食物比較美味，但是對人體健康的威脅也較大。

養成良好的飲食及生活習慣：

- 不吃過量，運動適度。
- 不吃太油、太甜、太鹹、太燙的食物，如西洋速食、五花肉、蛋糕、汽水、罐頭水果等。
- 不偏食，多吃蔬菜。
- 食物及餐具，要儘量清洗乾淨，避免化學致癌物的殘存。

藥膳養生鍋

營養組 提供

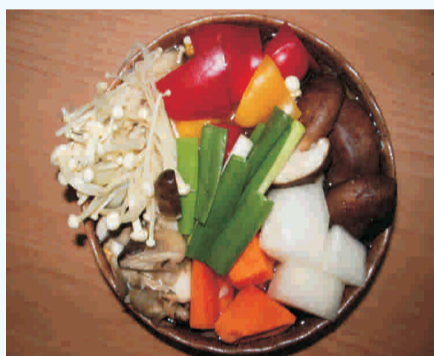
天氣冷，準備一鍋暖呼呼的火鍋全家人一起享受是再好不過的了，但在享受美食的同時也往往讓自己與家人吃進了過多的熱量與油脂，不妨就在火鍋料中下點手腳，以藥膳湯頭為基底，搭配多元顏色像白蘿蔔、紅蘿蔔、番茄、高麗菜、香菇、大白菜等蔬菜，再加上少許鹽巴提味，不需味精；蛋白質選擇豆腐、瘦肉或魚片等脂肪含量低的食材；建議把握「三少一多」原則一少鹽、少油、少膽固醇、多纖維，就能吃得沒負擔。

材料：金針菇、香菇、草菇、大白菜、甜椒、紅(白)蘿蔔、洋蔥、豆腐

調味料：藥膳包、米酒、糖、鹽

做法：

1. 把所有材料切片切塊備用。
2. 煮一鍋水，水滾藥膳包置入煮約30分鐘。
3. 把藥膳包撈起，加入紅(白)蘿蔔、大白菜、香菇、洋蔥燉煮。
4. 蘿蔔煮透後倒入米酒和剩下的材料(金針、甜椒、草菇、豆腐)。
5. 以些許鹽、糖加以調味即可起鍋。



淺談腹股溝疝氣及治療新選擇

泌尿外科 羅華成醫師

什麼是腹股溝疝氣

「腹股溝疝氣」，俗稱「垂腸或墜腸」，常發生在小孩及老人身上。是由於長期腹壓增加或腹壁缺陷，導致肌肉脆弱、破洞，因而使腹內器官、組織外露(圖一)。



圖一

腹股溝疝氣的症狀

早期在腹股溝上方會有稍微突出或柔軟的腫塊，通常是逐漸的變大，但有時也可能突然間出現。這個突出的腫塊站立時有時會覺得輕微脹痛，躺下來就會消失，有時也會有伴隨腹痛沉重的感覺。

形成腹股溝疝氣的原因

疝氣可發生在任何年齡。造成腹壁缺陷的原因有以下二種：小孩常見的是先天性缺陷，成人則大多是後天因素造成。後天因素中造成疝氣的主因是長期腹壓升高，例如：工作中須常搬重物、經常(慢)性咳嗽、長期便秘或攝護腺肥大導致大、小便困難而常需用力解便等因素。此外懷孕、肥胖也會造成腹壁的薄弱。女性也會發生疝氣，但仍以男性居多。

腹股溝疝氣的後遺症

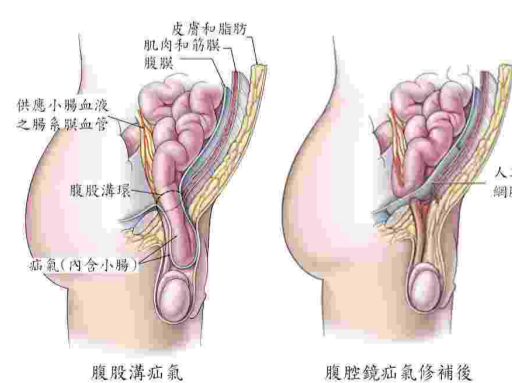
疝氣並不會自然消失，如果放任不治療，除了外觀不雅，疝氣也容易隨著時間越來越大而出現疼痛不適的症狀，更可能造成箱頓性疝氣(通俗的講法就是「腸子卡住了」)及小腸壞死(長時間卡住而缺血後產生)，若再拖延就醫而更嚴重的話，甚至有致命的可能。如果發現疝氣問題，應盡速就醫接受治療。

腹股溝疝氣的治療

疝氣無法以藥物治療，只能以手術方法修補。因手術方式的不同可分為三種：第一種是傳統的疝氣手術，基本上是以自身組織做張力式縫補，傷口大約有5~6公分，缺點是術後傷口疼痛及相當高的復發率(約在10%~15%)。患者大約需要住院3-5天，至少有1週時間無法正常工作、生活，且需要1個月的復原時間。以往患者懼怕開刀也與傳統手術術後的疼痛感及容易復發相關。

第二種是無張力式疝氣手術，傷口大小同傳統手術，但是以人工網膜進行無張力式修補，患者傷口較無緊繃感，近年來有許多的臨床證據顯示此種手術結果優於傳統的張力式縫補，復發率比傳統方式較低。

第三種是腹腔鏡手術。針對腹股溝疝氣，目前最先進的腹腔鏡手術方式稱為「全腹膜外疝氣修補手術」(Total Extraperitoneal Herniorrhaphy, 縮寫TEP)。這種微創手術的特點是利用下腹部三個0.5~1公分的小傷口，手術時不進入腹腔內，僅需在腹膜與腹壁層間進行修補。醫師在此空間把突出腹壁的疝氣囊拉回，再鋪設人工網膜(mesh)，如此即能修補腹壁的缺陷，讓疝氣不再突出(圖二)，是最符合身體結構物理原理的疝氣修補手術。這種手術方式具有傷口小、疼痛少、復原快的優點，病患手術後隔天就可出院返家，術後平均約一至二週就可恢復正常生活及工作，復原期是傳統手術的一半，而手術後的疝氣復發機率更是小於1%~1.5%。一般而言，『雙側』與『復發性』腹股溝疝氣的病人特別適合選擇TEP手術來治療。另外，腹股溝疝氣的病人中約有10%在術後四年內，會發生另一側疝氣。而腹腔鏡手術的好處是於手術中可同時進行另一側探查與修補，意味著病患只需做一次腹腔鏡手術，即可完成兩側疝氣的治療，可避免多次手術帶來的身心煎熬與經濟負擔，而傳統手術則無法做到。



圖二

插錄自Cleveland Clinic網站

結語

隨著醫療科技的進步，腹股溝疝氣手術的方式與材料也是日新月異。手術前審慎的評估與檢查，以及適當的選擇手術方式是疝氣治療成功與否的關鍵。本院泌尿外科羅華成醫師在腹腔鏡疝氣手術已有多年經驗。當懷疑自己可能有疝氣時，歡迎至羅醫師門診接受詳細的檢查與共同討論，讓自己獲得完善的治療與照顧。

語音掛號說明表

電話語音掛號系統使用說明

- 壹、服務專線：(02)2764-8857(代表號)、(02)2764-8406、(02)2764-7351、(02)2764-7287，二十四小時服務，即日起30日內之普通門診皆可預約。
- 貳、使用限制：特別門診、牙科特約門診、營養門診及各科特殊治療診無法使用此系統。
- 參、操作說明：
- 一、請將看診有關資料先行填入下列表格後，再撥號。

	一	二	三	四	五	六
語言別	服務別	身分證號或病歷號	看診日期	診間代碼	看診時段	看診號(結果)
國語按 1 台語按 2 客語按 3		身分證號碼(11碼) □□□□□□□□□□□# 或病歷號(8碼) □□□□□□□□#	□□□□	□□□□	上午請按 1 下午請按 2 晚上請按 3	

二、操作輸入說明：

內容	說明
(一)服務別	掛號請按 1 取消掛號請按 2 查詢掛號請按 3 快速掛號請按 4 查詢門診時間請按 5 聽取公告事項請按 6 結束請按 0
(二)身分證號或病歷號	複診：請輸入8碼病歷號後再按#號，例如：您的病歷號為12345678，請按「12345678#」。或11碼身分證號後再按#號。身分證號之英文字母代號輸入法：A按01、B按02、C按03、D按04、E按05、F按06、G按07、H按08、I按09、J按10、K按11、L按12、M按13、N按14、O按15、P按16、Q按17、R按18、S按19、T按20、U按21、V按22、X按23、Y按24、Z按25、W按26。例如：您的身份證號為D123456789，請按「04123456789#」。註：不適用初診。
(三)看診日期	共 4 碼，例如 6 月 1 日，請按「0601」，10 月 21 日，請按「1021」。
(四)診間代碼	共 4 碼，請參考本院門診時間一覽表之「診間代碼」，例如「腸胃肝膽」，請按「2402」。若手邊無參考資料，請按「9#」由語音為您導引說明→先按「科別代碼」二碼→續聽取「診間代碼」→再按「診間代碼」進行掛號。
(五)看診時段	上午請按 1 下午請按 2 晚上請按 3
(六)看診號(結果)	語音會告訴您預約掛號結果，請您牢記或寫下看診科別及看診號碼。

感謝函

- 孫○方先生感謝體檢中心洪上士認真負責及熱心助人。
- 張○之先生感謝骨科徐醫師認真負責及31病房朱品穎護理師的照顧。
- 馬○範先生感謝本院邱瀚民醫師及顏瑜岑護理師到松山運動中心協助打流感，服務好又親切。
- 鍾○霜女士感謝張淑宜護理師協助及林需比醫師高診手術已痊癒。
- 張○如及張○美女士感謝31病房護理人員親切細心及林需比主任仁心仁術。
- 徐○力及彭○英病患感謝52病房所有醫護人員悉心與親切的照顧。
- 陳○如小姐感謝鍾明宗醫師專業細心及52病房全體護理師的耐心陪伴與照顧。
- 黃○英女士感謝徐俊賢醫師精湛醫術及31病房護理師的服務精神。
- 王○女士感謝31病房全體人員態度優良及服務親切。
- 王○女士感謝住院部8號櫃檯小姐態度親切。

意見反映及建議管道 (Complaints & Suggestions)

- (一)意見箱:設於門診區、大廳及各病房
- (二)電子信箱:hospital807@yahoo.com.tw
- (三)院網://807.mnd.gov.tw/
- (四)傳真:(02)8787-2074
- (五)電話:(02)2764-2151轉671222
- (六)信函:105臺北市健康路131號 醫勤室

意見箱:

設於住院部、掛號室、急診室、婦產科候診區、31、41、52病房護理站、護理之家、航醫部，共9個意見箱。

非上班時間反映方式:請電(02)27642151轉671666值日官室

現場掛號 (各診現場掛號額滿為止)

- 上午門診 星期一至星期六 07:30起至11:30止
- 下午門診 星期一至星期五 07:30起至16:00止
- 夜間門診 星期一至星期五 07:30起至20:00止

預約掛號

- ※網路預約掛號 (24小時)不接受當日掛號
<http://807.mnd.gov.tw/tre/start.asp>
- ※語音預約掛號 (24小時)可接受當日掛號
(02)2764-8857、(02)2764-8406
(02)2764-7351、(02)2764-7287
- ※人工預約掛號(8:00~16:30; 18:00~19:30)
專線: 2764-2151按9由專人為您服務
或志工2764-2151轉671104、671105

掛號資訊

- 掛號攜帶證件：健保IC卡(兒童健康手冊)及身份證明文件。
- 初診電話網路預約掛號：請於看診當日攜帶國民身份證、健保卡至2號「初診掛號櫃檯」辦理報到再至診間看診。
- 星期六下午及星期日例假日門診暫停服務，急診全年無休照常服務。
- 預約病患請於上午11:30以前，下午16:30以前，夜診20:00以前報到。

各項業務

- 急診服務：(02)2767-4169
- 志工服務：2764-2151轉671104、671105
- 住院服務(諮詢、辦理入出院、證明文件)：(02)2764-2151轉671007
- 社工組：(02)2765-2278、2764-2151轉671148
- 藥物諮詢：(02)2764-2151轉671107
- 健康檢查：(02)2763-3425、2764-2151轉671603、671604

國防醫學院三軍總醫院松山分院收費標準表

單位：元

類別	健保部分負擔			掛號費		病房費	不優免	不優免	
	門診	急診	住院	門診	急診				
一般民眾	240	300	全額	50	60	全額	不優免	不優免	
國軍人員	國軍官兵及軍校生	0	0	0	0	雙人房免差額 上校以上全免	依規定	依規定	
	國軍軍(遺)眷	現役將眷	0	50	急性:減免10% 慢性:減免5%	0	0	不收費	不優免
		其他	0	50	急性:減免10% 慢性:減免5%	0	0	雙人房免差額 軍人房8折	不優免
	現役軍人眷屬特准證	240	300	全額	0	0	全額	不優免	
	國軍文職人員	240	300	全額	10	10	8折	不優免	
國軍文職人員眷屬	240	300	全額	10	10	全額	不優免		
國軍聘僱人員	240	300	全額	10	10	全額	不優免		
國家政策補助及規定者	身心障礙者	50	300	全額	10	60	全額	不優免	
	無職榮民	0	0	0	0	0	8折	不優免	
	福保	0	0	0	50	60	全額	不優免	
	3歲以下兒童	0	0	0	50	60	全額	不優免	
	勞保職業傷害	0	0	0	50	60	全額	不優免	
	健保百歲人瑞	0	0	0	0	0	全額	不優免	
	重大傷病	0	0	0	50	60	全額	不優免	
	分娩	0	0	0	50	60	雙人房免差額	不優免	
	替代役	0	0	0	50	60	全額	不優免	
	其他健保局規定優免對象	0	0	0	50	60	全額	不優免	
	持榮譽證本人(陸一特)	240	300	全額	0	0	全額	不優免	
	持後備軍人輔導幹部服務證本人	240	300	全額	0	0	全額	不優免	
	醫院員工	員工	0	50	全額	0	0	單人房5折 雙人房免差額	不優免
		員工眷屬	240	300	全額	10	10	單人房8折 雙人房免差額	不優免
志工		240	300	全額	10	10	8折	不優免	
醫院實習學員		240	300	全額	10	10	全額	不優免	
外包人員		240	300	全額	10	20	全額	不優免	
退將人員		退役將官	0	0	0	0	0	不收費	不優免
		上將眷屬	240	300	全額	0	0	不收費	不優免
	中、少將眷屬	240	300	全額	10	10	8折	不優免	
	有職榮民	240	300	全額	0	0	8折	不優免	
其他人員	70歲以上民眾	240	300	全額	0	0	全額	不優免	
	榮民眷屬	240	300	全額	10	10	全額	不優免	
	國防醫學院校友	240	300	全額	10	10	8折	不優免	
	里民(含本院退榮服務對象)	240	300	全額	10	20	全額	不優免	
	轉診民眾	140	300	全額	50	60	全額	不優免	
	自費健檢回診民眾	240	300	全額	0	60	全額	不優免	
	三總急診待床轉院病患	240	300	全額	50	0	全額	不優免	
	院內員工祖父母、外公婆及配偶父母	240	300	全額	50	60	雙人房免差額	不優免	
	持松醫卡本人	240	300	全額	0	60	全額	不優免	
	備註	一、奉國防部軍醫局105年4月29日國醫計畫字第1050003375號令修頒。							
二、就醫收費(優免)依據法規及原則									
(一)須依據全民健康保險法、相關法規及國家政策指示。									
(二)須符合國軍醫務院所就醫優惠(減免)實施規定。									
(三)醫院自訂項目原則，除員工、員工眷屬及退將外，其餘人員優免不得優於軍人及軍眷。									
三、內容說明									
(一)國軍官兵及軍校生之自費衛材及非健保項目：依規定確需有治療需要，全額減免，否則，酌收衛材及一般材料成本費用。									
(二)眷屬係指配偶、父母及子女。									
(三)本院員工係指三軍總醫院各分院及院區同仁(佔編表職缺軍職、民診編組軍民聘雇人員)。									
四、退役上將自費身分住院病房費不收費、退役中少將及其眷屬自費身分住院病房費8折。									

本院醫學圖書室為增進對社區服務，凡軍人、軍眷、開業醫師、醫事人員，均可憑相關證件提供借閱。

詳情請洽：電話27653954、軍線671708、671709 李小姐

三軍總醫院松山分院社會服務專款

醫療急難捐助款之捐款明細		
編號	捐款日期	金額(新台幣:元)
1	105/11/04	林冠森 1,000
		總計 1,000

醫療急難捐助款之補助明細		
編號	補助日期	金額(新台幣:元)
1	105/11/17	醫療費用 3,072
		總計 3,072

如有意願捐款者請洽醫勤室社工組，院內分機 671148

看診注意事項

- ★預約掛號可提前一個月辦理
- ※看診時間：
- 上午門診：09:00~12:00 (週一至週六)
- 下午門診：13:30~17:00 (週一至週五)
- 夜間門診：18:00~21:00 (週一至週五)
- ★預約病患請於上午11:30以前，下午16:30以前，夜診20:00以前報到。

※急診全年無休照常服務。

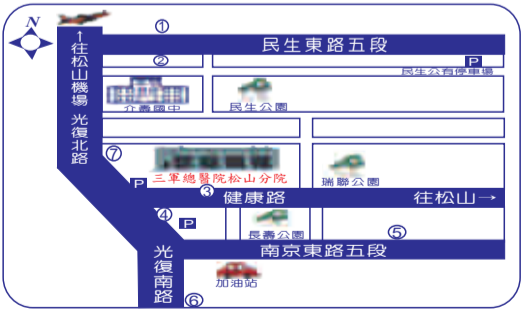
※門診就診流程：
掛號→至門診看診→至門診大廳抽取號碼批價→依收據單上之號碼領藥→完成看診。

★臨床病理科作業時間

種類	日期	時間
門診病人檢驗	週一至週五	08:00~21:00
	週六	08:00~12:00
	國定例假日	無
住院病人檢驗	24小時	24小時
急診病人檢驗	24小時	24小時



三軍總醫院松山分院交通示意圖



公車路線說明

- 介壽國中站：棕1、12、63、214、225、262、518、521、612、652、905、254、502。
- 介壽國中站：棕1、12、63、225、248、672、262、518、521、612、652、905、502。
- 三軍總醫院松山分院：672、278、0東。
- 三軍總醫院松山分院：278、0東、254。
- 南京東路三民路口站：46、248、204、279、306、307、604、605快速公車、622、668、675、711、棕9、棕10、紅25、277、277博愛公車、三重-基隆(國光)泰山-市政府(指南)基隆-中壢(國光)、基隆長庚-台北長庚、282(副線)。
- 國父紀念館捷運5號出口：254直達。
- 松山新城：652、248
- 小巨蛋1號捷運出口：652