



2023 JUL
07

健康資訊月刊
暨門診時刻表

日	一	二	三	四	五	六
						1 十四
2 十五	3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 小暑	8 廿一
9 廿二	10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八
16 廿九	17 卅	18 六月	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五
23 大暑	24 初七	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二
30 十三	31 十四					

泌尿科 全面服務中

隆重邀請 童綜合醫院研發創新中心院長 泌尿科

歐宴泉 醫師

門診時間
7/14 7/28
(五)上午 (五)上午

達文西手術豐富經驗
三次榮獲傑出達文西手術貢獻獎世界百大達文西手術醫師
泌尿癌症診治豐富經驗
三屆國家生技醫療品質獎章
(預防性)機械手臂根治性攝護腺切除術
參與多件國際新藥臨床計畫
國際病患 26 個國家治療經驗



封面故事：正德醫院復健科端午龍舟大亂鬥
黃培婷臨床心理師

透過中醫調養、穴道按摩
幫助治療新選擇
腦中風、腦外傷
我要為妳做更多
免疫媽媽
TMS
醫檢師的感動瞬間
滿願
幫你一夜好眠



目錄 Contents

- 3 門診時刻表
- 4 醫師介紹
- 6 滿願 - 醫檢師的感動瞬間 文/檢驗科 吳華真醫檢師
- 7 「免疫媽媽」我要為你做更多 文/風濕免疫科 林剛民醫師
- 8 透過中醫調養、穴道按摩，幫你一夜好眠 文/中醫科 董沿臻醫師
- 10 rTMS 腦中風 / 腦外傷輔助治療新選擇 文/復健科 黃怡寧醫師
- 12 就醫及服務須知 / 開心活動紀錄
- 14 交通資訊 / 正德社會福利慈善基金會

佛教正德醫院開放「急性一般病床」，加上現有的各科門診、影像檢查、復健治療中心等將可提供國人更多元完善的醫療服務，實踐正德慈善與奉獻的精神，為提供更完善的醫療服務

誠徵 待優!!!

護理師 / 照服員 / 佐理員 / 復健治療師 / 藥師 / 病歷事務員 / 書記 / 批價掛號櫃台

請洽人資課 04-37026588 分機 1850
E-mail: HR@bch.org.tw
或掃描 QR Code 了解職缺

依據衛生福利部中央健康保險署公告，自 2023 年 7 月 1 日起

健保部分負擔調整

門診藥品部分負擔

按費用比率 20% 分級距計收

基層診所 (西醫/中醫)	維持上限 200 元 藥費 100 元以下 免收部分負擔
地區醫院	
區域醫院	調升上限為 300 元 (原 200 元) 藥費 100 元以下 部分負擔 10 元
醫學中心	

基層診所 (西醫 / 中醫) 慢箋調劑
一律免收部分負擔

各級醫院慢箋調劑
第一次依新制收部分負擔
第二次以後免收

急診部分負擔

基層診所	維持 150 元
地區醫院	
區域醫院	調升為 400 元 (原 300 元)
醫學中心	調升為 750 元 (原 450/550 元)

保障弱勢

免收部分負擔

低收入戶 分娩 重大傷病 三歲以下
無職榮民榮眷 山地離島就醫民眾 等

門診藥品不受本次調整影響

中低收入戶 身心障礙者

門診藥品：比照基層診所收取
急診：醫學中心 550 元
區域醫院 300 元
地區醫院 150 元

資料來源：衛生福利部中央健康保險署

門診時間：上午 08:00~12:00，下午 14:00~18:00，晚上 19:00~22:00。門診表僅供參考，如有異動請以現場掛號為準

科別	星期	時段	一	二	三	四	五	六	日
			診間	診間	診間	診間	診間	診間	診間
中醫科	上午	102	蘇永玄	周駿安	蘇永玄	蘇永玄	蘇永玄	周駿安	
	下午	102	蘇永玄	蘇永玄	周駿安	蘇永玄	董沿臻		
	晚上	102	周駿安	蘇永玄	周駿安	董沿臻 7/6、13、27	周駿安		
神經系統疾病：腦血管疾病、眩暈、周邊神經病變(顏面神經失調、腕隧道症候群、眼中風、耳中風、肢體麻木)、自律神經失調、肌肉骨骼疾病：骨折後調養、脊椎疾患、肩頸腰腿疼痛、足底筋膜炎、感冒、腸胃疾病、失眠、情緒障礙、甲狀腺亢進、體重管理、月經調理、痛經、帶下、更年期症候群、糖尿病、高血壓、高血脂、慢性腎病、乾眼症與眼疾治療。									
風濕免疫科	上午	201		林剛民	林剛民	林剛民	林剛民		
	下午	201	林剛民	林剛民					
	晚上	201	林剛民		林剛民				
全身性紅斑性狼瘡、皮肌炎、類風濕性關節炎、貝塞氏症、僵直性脊椎炎、乾癬性關節炎、乾燥症、血管炎、慢性皮膚疾病。風濕疾病-痛風、尿酸血症、骨質疏鬆、退化性關節炎、反覆性風濕症、慢性肌腱炎、細菌性關節炎、肌纖維疼痛症候群等。過敏疾病-氣喘、過敏性鼻炎、蕁麻疹、異位性皮膚炎、藥物過敏。									
神經內科	下午	201			楊自強				
一般神經內科(暈眩、頭痛、手腳麻木無力)、腦血管疾病(腦中風)、神經退化性疾(阿茲海默症、巴金森氏症等)、癲癇、急慢性疼痛、神經失調、不自主運動、腦出血、各種神經傳染。									
一般內科	上午	202	張國翊 7/3、17、24、31	陳通明	陳通明	邱志文 (207診)	陳通明	陳通明	陳通明 7/8、22 高郁婷 7/29
	下午	202	林剛民 (201診)	陳通明	陳通明	陳通明	陳通明	陳通明	黃怡寧 7/1 陳通明 7/8、22 陳功璋 7/15 高郁婷 7/29
	晚上	202	陳通明	沈呈懋 (207診)	林剛民 (201診)	陳通明	陳通明	陳通明	
胸痛、氣喘、盜汗、心悸、失眠、貧血、失智症、脂肪肝、糖尿病、高血壓、尿毒症、更年期不適症、體重減輕、皮膚癢疹、高脂血症、內臟性疼痛、慢性心臟病、過敏性鼻炎									
耳鼻喉科	上午	203				陳忠雄			
	下午	203		林佳翰					
成人/小兒感冒、咳嗽、喉嚨痛、鼻塞、流鼻涕、過敏、氣喘、慢性肺病、鼻竇炎、鼻息肉、流鼻血、口腔潰瘍、白斑、聲音沙啞、中耳炎、聽力障礙、頸部感染與腫瘤診斷、甲狀腺超音波、減敏治療、鼻腔/口腔雷射、表淺異物取出、蜂窩性組織炎/切開引流、皮膚及皮下腫瘤/囊腫、更換管路、遠西機械手臂手術、鼻型重建、打鼾睡眠呼吸中止、口腔癌、一般耳鼻喉疾病									
胸腔內科	下午	203			陳華明 7/5、19、26				
咳嗽、氣喘、肺炎、支氣管炎、肺腫痛、肺氣腫、肺結核、胸悶、胸痛、肺阻塞									
復健科	上午	206	黃怡寧	高郁婷	黃怡寧	高郁婷	高郁婷	高郁婷	高郁婷 7/29
	下午	206	黃怡寧	高郁婷	黃怡寧	高郁婷	黃怡寧	黃怡寧	黃怡寧 7/1 高郁婷 7/29
	晚上	206		黃怡寧	高郁婷				
成人復健項目：運動傷害造成的問題，例如各種關節炎、下背痛、肩頸疼痛、骨折後關節硬縮或肌肉萎縮無力、椎間盤突出、骨刺、全人工關節術後復健、腦血管病變(腦中風)、頭部外傷、脊髓損傷病患等。兒童復健項目：精細動作、手部功能、視知覺、感覺統合、書寫、平衡協調、認知知覺、副木之設計、製作、使用及指導、構音異常、喉音、語音、兒童語言發展遲緩、神經性語言異常、自閉症兒童評估與訓練、聽障兒童聽能創建等。臨床心理治療：兒童/青少年問題、注意力問題、行為情緒問題、親子諮詢教養技巧諮詢、老人失智與腦病認知訓練。									
心臟內科	下午	207			嚴建榮				
高血壓、高血脂症、糖尿病、代謝症候群、心絞痛、心肌梗塞、心律不整、心臟衰竭、心臟病變、瓣膜疾病等心臟疾病之檢查及治療、先天性心臟病、周邊血管疾病等。									
骨科	下午	207			鄭宇傑 7/4、11、25				
	骨折、脫臼、骨質疏鬆症、運動傷害、手外科、關節鏡手術、人工關節重建。自體軟骨細胞治療：膝關節軟骨缺損、膝關節退化。自體脂肪幹細胞治療：退化性關節炎、膝關節軟骨缺損。								
泌尿科	上午	207			李毅彥		歐宴泉 7/14、28		
	下午	207	呂謹亨						
一般泌尿疾病、結石、腎上腺、腎臟、膀胱及攝護腺腫瘤、血尿、精索靜脈曲張、性功能障礙、男性不孕、結紮、精割包皮及包皮槍手術、排尿功能障礙(男性攝護腺肥大、婦女尿失禁、脫垂、神經性膀胱)、尿路結石(一般輸尿管鏡手術、軟式輸尿管鏡手術、經皮腎鏡造口腎鏡取石手術)、男性性功能障礙、泌尿道腫瘤(膀胱鏡手術)、內視鏡及遠西微創腫瘤及疝氣手術。									
胃腸肝膽科	上午	207				邱志文			
	下午	207							
	晚上	207			沈呈懋				
腹痛、腹脹、腹瀉、嘔吐、胃食道逆流、消化性潰瘍、幽門螺旋桿菌治療、食慾不振、消化不良、吞嚥困難、便秘、黑便、肝炎、肝硬化、黃疸、膽囊結石、膽囊炎、胰臟炎、肝膽腸胃病中西醫整合治療、內視鏡息肉切除術、消化性潰瘍、胃食道逆流疾病、急性慢性 B、C 型肝炎、肝硬化、其他肝、膽、胰、胃、腸道疾病。									

服務時間	一 二 三 四 五 六 日						
	早 08:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●
晚 19:00~22:00	●	●	●	●	●	●	●

服務時間	一 二 三 四 五 六 日						
	早 08:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午 13:00~17:00	●	●	●	●	●	●	●
晚 17:00~21:00	●	●	●	●	●	●	●

服務時間	一 二 三 四 五 六 日						
	早 08:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午 13:00~17:00	●	●	●	●	●	●	●
晚 18:00~21:00	●	●	●	●	●	●	●

歡迎加入正德醫療行列

復健科 高郁婷 醫師

●學經歷：台北醫學大學醫學系、台大醫院復健科專科醫師、行政院衛生署彰化醫院神經復健科主任、員榮醫院復健科主任

●專長：腦中風復健、五十肩復健、玻尿酸、自體血小板 PRP 增生注射治療、足底筋膜炎、骨折術後復健、疼痛治療、小兒發展遲緩、乳癌術後復健、巴金森氏症復健、坐骨神經痛、運動傷害



泌尿科 李毅彥 醫師

專長：
排尿功能障礙、疝氣、尿路結石(一般輸尿管鏡手術、軟式輸尿管鏡手術、經皮穿腎造口腎臟鏡取石手術)、男性性功能障礙、泌尿道腫瘤



泌尿科 呂謹亨 醫師

專長：
內視鏡及達文西微創腫瘤及疝氣手術、雷射攝護腺肥大剷除術、軟式輸尿管鏡、婦女尿失禁及排尿症狀、精索靜脈曲張、性功能障礙、男性不孕



風濕免疫科 林剛民 醫師

專長：
全身性紅斑性狼瘡、皮膚炎、類風濕性關節炎、貝塞氏症、僵直性脊椎炎、乾癬性關節炎、乾燥症、血管炎、異位性皮膚炎、藥物過敏等



泌尿科 歐宴泉 醫師

童綜合研發創新中心院長、三次榮獲傑出達文西手術貢獻獎、三屆國家生技醫療品質獎章、達文西手術破千例、泌尿癌症診治破萬例、國際病患 26 個國家治療經驗、國際新藥臨床計畫多件



神經內科 楊自強 醫師

專長：
頭痛、頭暈、癲癇、腦中風、急慢性疼痛、神經失調、自主運動、腦出血、各種神經傳染。



心臟內科 嚴建榮 醫師

專長：
高血壓、高血脂症、糖尿病、代謝症候群、心絞痛、心肌梗塞、心律不整、心臟衰竭、心肌病變、瓣膜疾病等心臟疾病之檢查及治療



一般內科 張國翊 醫師

東華醫院院長、烏日林新醫院急診醫學部主任、東區 EOC 副執行長、台灣急診醫學會醫療指導醫師、嘉義縣、花蓮縣、宜蘭縣醫療指導醫師
專長：一般內外科



中醫科 蘇永玄 醫師

專長：
神經系統疾病：腦血管疾病、眩暈、自律神經失調、周邊神經病變肌肉骨骼疾病：骨折後調養、脊椎疾患、肩頸腰腿疼痛等



耳鼻喉科 陳忠雄 醫師

專長：
達文西機械手臂手術、頭頸部腫瘤、鼻息肉、鼻竇炎、鼻過敏、鼻型重建、打鼾睡眠呼吸中止、聽力障礙、中耳炎、口腔癌、一般耳鼻喉疾病



胃腸肝膽科 邱志文 醫師

專長：
腹痛、腹脹、腹瀉、胃食道逆流、消化性潰瘍、幽門螺旋桿菌治療、便秘、肝炎、肝硬化、黃疸、膽囊炎、胰臟炎、肝膽腸胃疾病中西醫整合治療



胸腔內科 陳華明 醫師

專長：
咳嗽、氣喘、肺炎、支氣管炎、肺腫瘤、肺氣腫、肺結核、胸悶、胸痛、肺阻塞



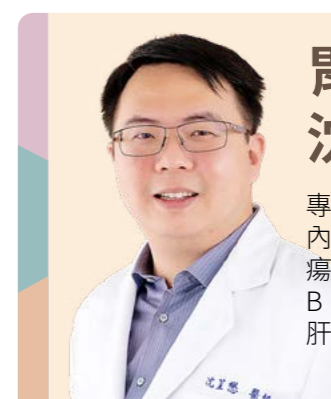
復健科 黃怡寧 醫師

專長：
腦中風復健、腦外傷復健、脊髓損傷復健、退化性關節炎、五十肩、網球肘、媽媽手、板機指、慢性下背痛、坐骨神經痛、小兒語言及動作發展遲緩



骨科 鄭宇傑 醫師

專長：
骨折、脫臼、骨質疏鬆症、運動傷害、自體軟骨細胞治療：膝關節軟骨缺損、膝關節退化、自體脂肪幹細胞治療：退化性關節炎、膝關節軟骨缺損



胃腸肝膽科 沈呈懋 醫師

專長：
內視鏡瘻肉切除術、消化性潰瘍、胃食道逆流疾病、急性慢性 B、C 型肝炎、肝硬化、其他肝、膽、胰、胃、腸道疾病



耳鼻喉科 林佳翰 醫師

專長：
成人 / 小兒感冒、咳嗽、流鼻涕、過敏、氣喘、鼻瘻肉、口腔潰瘍 / 白斑、中耳炎、聽力障礙、頭頸部感染與腫瘤診斷等



中醫科 董沿臻 醫師

專長：
內科：感冒、體重管理等。婦科：月經調理等。長青族調理：糖尿病、高血壓、高血脂等。兒科：青春痘、夜尿等。針傷：痠痛等。



中醫科 周駿安 醫師

專長：
內科、婦科、兒科、針傷、感冒、失眠、菸咳、三高、體質調理、痛經、不孕症、青春痘、消化不良、運動傷害，特色治療：乾眼症與眼瞼疾患治療



一般內科 陳通明 醫師

專長：
胸痛、心悸、失智症、脂肪肝、糖尿病、高血壓、肺結核、B、C 型肝炎、皮膚癢疹、高脂血症、內臟性疼痛、甲狀腺疾病、慢性心臟病、呼吸道感染

滿願 - 醫檢師的感動瞬間

娑婆世界又稱勤忍世界，本質是苦的，而「求不得」便為八苦之一。或許很多人跟我剛來正德醫院時有著相同的疑惑：正德醫院並沒有婦產科，但卻有將近半數的病人卻是孕婦？生兒育女在我們認為是理所當然，但對某一族群的女性們卻是遙不可及的事。

當我進入正德醫院工作時才真正了解，原來這些孕婦因為長期無法受孕，或是多次流產，最終發現是自體免疫疾病所致，因此在外院做了人工受孕，胚胎植入後，一方面與正常孕婦相同，需要到婦產科產檢，另一方面則是看風濕免疫科控制自體免疫疾病，例如藉由血栓因子及 S 蛋白等檢驗數據來調整病人用藥。

許多孕婦因為擔心檢驗結果不佳，到檢驗科抽血時崩潰大哭或是默默哭泣；有的孕婦說她已經賣掉一棟房子了；有的說她人工受孕做 10 年了；有的說她上一胎在 28 周時流產了；有位說她懷孕 35 周時孩子突然沒了心跳；甚至有位孕婦說她其實沒有卵巢，腹中胎兒是借卵的；有的孕婦明明很怕打針，為了生一胎挨了 300 支針……，還有許許多多的案例，所以我們很能理解她們對肚子裡的胎兒有多麼小心翼翼，而我們檢驗科的同仁們能做的，就總是靜靜地傾聽，然後安慰著她們。

正德醫院的檢驗科，除了執行一般醫院檢驗項目：生化（血糖、肝功能、腎功能、膽固醇、三酸甘油酯、尿酸、電解質等）、血清（A 型肝炎抗體、B 型肝炎抗體及甲狀腺相關數據、發炎指數及過敏指數）、一般血液（血球數量、血紅素等）及尿液檢查外，最令人震驚的是我們的 D-Dimer 及 S 蛋白檢驗量竟然比一些醫學中心的量還多，連供應商都嘖嘖稱奇，對我們刮目相看。

執業 30 年，觀察到在醫院裡，除了剛生產完的產婦及家屬是喜悅的，其餘的幾乎都是為病所苦。檢驗科除了提供正確的檢驗報告外，亦扮演著心靈陪伴的角色，從備孕到即將生產的整個過程大約 40 周，當我們看到孕婦漸漸隆起的肚子到大腹便便喜孜孜的告訴我們她即將生產，我們也很開心，並且恭喜她。我希望帶著憂悲苦惱的病人來到檢驗科，經過我們的安慰與鼓勵，帶著安心、寬心與放心的走出檢驗科，這是我們「能為」也是「應該」對病人所做的。

佛教正德醫院遵循著佛陀耆老人家的教誨「予樂慈、拔苦悲」，同時也因為有林剛民醫師，佛教正德醫院滿了許許多多想當媽媽的婦女的願。功德無量，阿彌陀佛！

文／檢驗科 吳華真醫檢師

「免疫媽媽」我要為妳做更多

我是風濕免疫科林剛民醫師，對於治療反覆流產，以及反覆試管植入失敗的媽媽，已有超過 10 年的臨床經驗。有感於我國已存在超過 20 年的少子化問題，儘管政府持續提出許許多多的福利政策，但直到現在生育率仍有待提高，儼然成為國安問題。

也許造成少子化的因素很多，但有一群媽媽，稱之為「免疫媽媽」，他們是懷孕時身體的免疫系統發生錯亂，進而影響懷孕，導致不孕、胎停、流產、早產……等，他們和大多數媽媽一樣，都渴望擁有小孩，可以共享天倫，卻總是在嘗試過許多方法後仍然感覺到挫折。他們不被重視，因為醫學證據不多；他們不被肯定，因為免疫是一門嶄新的醫學知識；他們不被期待，因為還是有許多醫師不認同，因為他們自己也求助無門，實在有太多的因為了。

許多人不了解何謂免疫，更何況免疫系統不是一個器官，所以多數人只能經由網路或醫師、朋友介紹，到最後才知道免疫可以為不孕的問題提供有效的幫助。我接觸這群免疫媽媽後，可以體會他們的困難與挫折，他們常常述說求子歷程後就不自覺流淚，也有人跪在醫院大廳朝拜藥師佛祈求保佑。但經過抽血檢驗後，找到免疫問題點，接著只要好好配合免疫治療與檢查，便可迎刃而解，最後感受她們的喜悅和興奮，而不再是無助與無奈。因此每月都有超過數百位的媽媽求診，看到他們喜獲麟兒，看到未來國家希望，感覺自己也為國家少子化貢獻了一份心力。

曾經求而不得的懷孕，到孕育新生命，直到最後抱到孩子的喜極而泣，真心祈求一切都將終於圓滿，人人都能解鎖人生的這項大成就。

文／風濕免疫科 林剛民醫師



舒服健康壹6順 六六大順

全民皆發一路順 * 專案細節詳見官網

歡迎線上諮詢預約

舒服專案 \$6,000

一般檢查、尿液常規檢查、靜止心電圖檢查、血液常規檢查、白血球分類、肝膽功能檢查、腎功能檢查、痛風檢查、血脂脂肪檢查、胰臟檢查、血糖檢查、維他命 D、胸部 X 光、全身體脂肪分析、雙能量骨質密度檢查、肝臟檢查。

■ 體檢報告：提供完整報告一份。

■ 注意事項：請空腹 6-8 小時
需攜帶身分證、健保卡。

健康專案 \$6,000

一般檢查、腹部超音波、甲狀腺超音波、癌症篩檢（肝癌篩檢 AFP、大腸癌篩檢 CEA、胰臟癌篩檢 CA19-9、胃癌篩檢 CA72-4、卵巢癌篩檢 CA125、攝護腺癌篩檢 PSA、肺癌篩檢 Cyfra21-1、肺癌篩檢 NSE）、胸部 X 光。

■ 報告等候時間：撰寫報告時間約 3-4 週，到院自取或掛號郵寄。
■ 收到報告後可經由 line 諮詢或者到醫院掛家醫科醫師門診解釋報告。
■ 此方案內容依現場實際為主，佛教正德醫院保有最終解釋權。

■ 諮詢及預約專線：04-37026588 分機 1711 服務專員
■ 預約時間：週一至週五 08:00-11:00；13:00-16:00

透過中醫調養、穴道按摩 幫你一夜好眠

失眠的常見症狀

- (1) 難以入睡，需要 30 分鐘以上的入眠時間。
- (2) 睡眠容易中斷，經常睡到一半突然醒來或者一旦醒來後就難以再入睡。
- (3) 太早起床，而且難以再次入睡。
- (4) 醒來後覺得睡不飽，還是很累。
- (5) 多夢，睡眠品質不佳。

造成失眠的原因

失眠的原因通常不只一個，會由多個因素引起，需要找到症狀背後真正的原因才能有效解決問題，常見的像是：

- (1) 心理因素：包括緊張、焦慮或抑鬱，這是最常見造成現代人失眠的原因之一。
- (2) 生理因素：譬如夜間多尿、咳嗽、疼痛或其他身體不適，而女性因為每個月賀爾蒙的變動、老年人則是因為氣血虛衰，是容易受到失眠困擾的兩大族群。
- (3) 生活模式：像是工作時差關係、吸煙、下午過後喝了含咖啡因或其他刺激性飲品。
- (4) 環境因素：聲音、光線、氣味，昆蟲叮咬，床鋪不舒服、房間溫度太冷或太熱等。

生活作息和環境因素調整過後通常可以恢復良好的睡眠，但如果失眠已經持續一段時間還沒有改善，建議尋求醫師的協助。

在中醫來說，會針對人體臟腑的陰陽寒熱虛實去調整，大致上比較常看到以下幾種證型：

- (1) 陰虛火旺：心煩，不易入睡，心悸、晚上口乾。
- (2) 心脾兩虛：睡後易醒，醒後不容易睡著，多夢，記憶力差，常常覺得累，食量少。
- (3) 心膽氣虛：容易受到驚嚇，心慌、心神不定，易驚醒、心悸，常常焦慮。
- (4) 肝鬱化火：不易入睡，心情急躁，容易發怒、覺得不安。

治療上除了使用中藥來調整之外，會建議平常建立良好的睡眠作息，讓用藥發揮更好的效果。

怎麼樣能幫助我們入眠

- (1) 曬太陽：每天至少曬 30 分鐘太陽，可以有效調節生理時鐘
- (2) 要保持規律的睡眠時間，建立穩定的生理時鐘，盡量維持在晚上 11:00-1:00 之間入睡。
- (3) 建立睡眠儀式感：睡前固定做一些事情來暗示自己的身體準備要進入睡眠休息的狀態，像是睡前洗澡、刷牙、看書或換睡衣都是不錯的方式，又或是睡前整理明天要完成的事項，準備好明天所需的用品，暗示自己為今日劃上句點，接著搭配放鬆的活動，像是聽音樂、點喜歡的香氛精油，感受自己步調逐漸放慢，最後躺在床上，透過幾次的專注呼吸後，從頭到腳放鬆肌肉，感受身體躺在床上的舒適感，漸漸的就會進入睡眠了。儀式感是很個人化的，可以根據自己平時的生活習慣，以及喜好來做調整。
- (4) 要建立舒適的睡眠環境，例如光線盡量減少、室溫維持在 25°C、必要時可佩戴耳塞降低環境聲音干擾。
- (5) 睡不著就起來走走或是看一些單調的書，不要一直待在床上，等到有睡意了再回去躺床。

另外有一些事情是要盡量避免的

- (1) 睡前一小時避免藍光刺激：3C 產品會讓褪黑激素分泌量減少。
- (2) 不要躺在床上使用手機產品也不要躺在床上煩惱過去與未來的事情，床只能是放鬆睡覺的地方，也要避免在房間談論公事或計劃工作。
- (3) 不要過度補眠，例如午睡超過 30 分鐘，或假日睡到下午，白天睡太多的話晚上自然就容易睡不著，甚至打亂生理時鐘。
- (4) 下午過後不要過度使用咖啡因產品提神。
- (5) 避免睡前激烈運動，避免睡前吃東西和喝大量的水

除了建立良好的睡眠作息以外，平常有一些睡眠相關的穴道可以自己按摩

- (1) 神門穴：手腕橫紋靠近小指凹陷處，可以平衡自律神經，安神助眠
- (2) 內關穴：手腕橫紋正中，往上 2 吋，可以比 3 支手指頭橫指，在兩條肌腱之間，可以緩解心悸、焦躁
- (3) 三陰交：內腳踝往上 3 寸處，可以比四隻手指頭橫指，脛骨後緣，幫助陽氣回歸臟腑，安神助眠

以上是針對失眠的簡單介紹，建議有失眠困擾的患者先檢視生活中有沒有一些影響睡眠的因素，試試看建立良好的睡眠作息，症狀沒有改善的話請找專業醫療協助。

文／中醫科 董沿臻醫師



【神門穴】

手腕橫紋內側
靠近小指凹陷處

平衡自律神經
安神助眠



【內關穴】

手腕橫紋內側
二寸之下
兩筋之間

緩解心悸焦躁



【三陰交】

內腳踝上三寸
脛骨後緣

陽氣回歸臟腑
安神助眠



衛生福利部 國民健康署

癌篩/健檢補助

口腔癌 口腔黏膜檢查(每2年1次)

30歲以上嚼檳榔(含已戒)
或吸菸習慣之民眾

18歲以上嚼檳榔(含已戒)原住民

大腸癌 糞便潛血檢查(每2年1次)

50歲以上至未滿75歲民眾

乳癌 乳房X光攝影檢查(每2年1次)

45歲以上未滿70歲女性

40~45歲其二等血親以內
曾患有乳癌之女性

國健署成人健檢

資格	參加全民健康保險者，且年滿 40 足歲，皆可接受檢查。
給付條件	滿 40 歲 -64 歲，每三年給付乙次。 滿 65 歲以上、55 歲以上原住民、35 歲以上罹患小兒麻痺，每年給付乙次。
檢查內容	一般檢查、醫師理學檢查、尿蛋白篩檢、肌酸酐 (Cre) 腎絲球過濾率 (eGFR)、肝功能血液檢查、內分泌功能檢查、心血管檢查、報告評估

台中市老人健檢

資格	戶籍地設籍在台中市，且年滿 65 足歲，皆可接受檢查。
給付條件	滿 65 歲，每年給付乙次。 糞便潛血檢查須年滿 76 歲。
檢查內容	血液篩檢、甲狀腺篩檢、心血管檢查、胸腔檢查、糞便檢查、衰弱評估、報告評估

請攜帶身分證、健保卡

rTMS 腦中風 / 腦外傷輔助治療新選擇

復健科通常針對各種生理疾病引起的不適進行處置，包含症狀的減輕、改善、恢復甚至是預防，通常設有成人復健與小兒早療復健。成人復健包含成人骨科復健、成人神經復健，小兒復健則包含發展遲緩、大肌肉、精細動作、認知、語言、構音、人際關係與情緒等。其中關於處理中風、腦部退化性疾病、脊髓損傷等問題的成人神經復健，就是 rTMS 的主要應用範圍。

我們的大腦裡面有著大約 1000 億個神經細胞，細胞之間透過電流互相傳導溝通，而腦中風是因為腦血管破裂或阻塞，造成腦細胞缺氧受損，甚至腦細胞的死亡，導致病人發生肢體、吞嚥、語言、日常自我照顧以及憂鬱等功能的長期障礙，有時候儘管接受長時間的復健治療也難以完全的恢復。

為了能更積極的擺脫後遺症，急性腦中風、創傷性腦傷、脊髓損傷的病人通常會選擇住院復健，住院期間除了治療疾病、控制併發症、給予密集的物理、職能、語言治療，也可給予其他輔助性治療，像重複經顱磁刺激治療 (rTMS)、靜脈雷射、點滴療法，都是目前廣泛使用的治療方式。

重複經顱磁刺激簡稱 rTMS，是一種非藥物、非侵入性、不需手術的腦部儀器治療，利用磁生電的特性，讓暫時性的強力高磁場，引發腦細胞的電流傳遞，達到刺激或

調整腦部活動的效果。雖然中風後死亡的腦神經細胞不能再重生，但若可以利用神經細胞的可塑性，讓正常的細胞間建立新的神經網路，就有機會替代已死細胞的功能，幫助中風患者逐漸找回喪失的能力。

rTMS 早期較常使用在失眠，負向情緒多，藥物控制狀況不佳的憂鬱症患者等，但近年來有越來越多的研究發現，將 rTMS 刺激在不同對應的腦部運動功能區，可以增加相應肢體的肌肉力量以及動作的控制。另外 rTMS 對於吞嚥障礙、失語症及平衡障礙也有正面的效果，而且 rTMS 的副作用通常很輕微，例如頭暈、頭痛、短暫聽力下降，只有極低的機率有誘發癲癇發作的可能。

不過還是要注意，裝有人工電子耳、腦部有金屬植入物、裝有心臟節律器以及嚴重的癲癇患者並不適合這類治療。rTMS 治療的次數及頻率是個別化的療程，根據症狀的嚴重程度及復健的進程而有不同，必須透過專業醫師門診進行完整的評估。

最後還是要提醒大家，rTMS 是輔助性治療，目的是讓學習結果最佳化，而非取代傳統的物理、職能及語言治療，大多的研究都是復健訓練合併 rTMS 治療，才能達到相輔相成的治療效果

文 / 復健科 黃怡寧醫師



重複性經顱磁刺激

腦中風 / 腦外傷患者輔助治療新選擇



於 2008 年
批准使用於
憂鬱症、失眠



台灣各大
醫學中心
積極採用



rTMS (TMS) 每次治療 1,500 元，一個療程 10 次，每星期接受 5 次治療



治療為非侵入性，無須手術，不需麻醉，也不用住院，可直接經由門診評估後開始治療。



rTMS 利用磁場訊號穿過頭皮與顱骨，直接在腦部產生感應電流，藉此讓神經元活動產生變化。



研究顯示 rTMS 可改善中風後遺症，加速手腳動作、吞嚥、語言及認知功能的回復，中風愈早期其神經可塑性愈高，效果愈顯著。



佛教正德醫院
Buddhist Chengde Hospital

復健治療中心關心您
諮詢專線：04-37026588 分機 1209
台中市南屯區文心南五路三段 100 號

申請病歷影本及影像光碟作業流程

申請種類	1. 病歷複印 2. 中文病歷摘要 3. 影像光碟		
申請地點	門診診間	一樓批價櫃檯	放射科 (僅申請影像光碟)
申請時間	週一至週五：上午 08:00-12:00 下午 14:00-18:00		
申請程序	主治醫師門診 (不另收掛號費)	一樓批價櫃檯 (無須收掛號費)	放射科櫃檯 (無須收掛號費)
領取地點	1. 一樓批價櫃檯 2. 由本院郵寄	1. 一樓批價櫃檯 2. 由本院郵寄須自付郵寄費用：掛號信件 50 元，快捷 120 元	1. 放射科櫃檯取件 2. 由本院郵寄
申請資格及相關證明文件	病人本人申請	請備妥身分證 (正本)；外籍人士請攜帶居留證正本或護照	
	委託代理人申請	(1) 病人身分證 (正本及正、反面影本 1 份) (2) 代理人身分證 (正本及正、反面影本 1 份) (3) 病人之委託同意書。	
	未成年人資料申請	1. 由法定代理人申請： (1) 法定代理人身分證 (正本及正、反面影本 1 份) (2) 法定代理人與病人之關係證明文件 (戶口名簿或病人身分證正本及正、反面影本 1 份) 2. 由代理人申請： (1) 法定代理人身分證 (正本及正、反面影本 1 份) (2) 法定代理人與病人之關係證明文件 (戶口名簿或病人身分證正本及正、反面影本 1 份) (3) 法定代理人之委託同意書 (4) 代理人身分證正本及正、反面影本 1 份	
	往生者資料申請	(1) 具繼承權者之身分證正本及正、反面影本 1 份 (2) 與病人之關係證明文件正本及影本 (3) 病人除戶證明 (戶籍謄本或死亡證明書正本及影本) *本項如由代理人申請，需備齊前述資料及委託同意書、代理人身分證正本及正、反面影本 1 份。	
	開立診斷書	(1) 住院病人請於出院前向病房護理站申請。 (2) 門診病人請於醫師診察時提出申請。 (3) 病人出院後再回院申請者，需收取掛號費 100 元及診斷書費用。	
	申請收費證明	請於週一至週五上午 8:00 至下午 17:00 逕至一樓批價櫃檯辦理 (請攜帶病人身分證正本)。 *本項如由代理人申請，需備齊前述資料及委託同意書、代理人身分證正本及正、反面影本 1 份。	
收費標準	1. 病歷及報告影本：基本費 200 元 (10 張以內)，第 11 張起，每增加一張加 5 元；中文病歷摘要 500 元 / 科，7~14 工作天。 2. 彩色檢查報告及外傷照片列印：基本費 200 元 (5 張以內)；第 6 張起，每增加一張加 40 元。 3. 光碟片：單項檢查 200 元；每增加一項檢查加 50 元；上限 500 元 / 片。如超過一片光碟，每片加收 100 元。 4. 每份診斷書申請費用：甲種 1000 元；乙種：中文 200 元、英文 300 元，每加一份多收 100 元。勞、公保失能診斷 300 元，農保失能診斷 500 元，重大傷病申請書 200 元，醫療費用明細 50 元；死亡證明書 (中文) 前 3 張每份 100 元，第 4 張起每份 50 元。 5. 醫療收據複印：20 元 / 份；收費證明：50 元 / 份 6. 醫療費用以信用卡方式繳費時，若需辦理退費手續，請信用卡持卡人攜帶信用卡及收據至批價櫃檯辦理。		

門診收費標準

種類	門診	
	掛號費	部份負擔
轉診	100	50
未經轉診	100	80
中醫	100	50
低收入戶	免	免
重大傷病	免	免
殘障手冊	免	50
榮民 (依健保署規定)	免	免
70 歲以上	免	80
3 歲以下兒童	100	免
百歲人瑞	免	免
南屯 / 三厝 / 永定里	免	80
正德醫院員工眷屬 (直系)	免	80
特約合作廠商	免	80
正德志業人員	另依公告辦理	

■本院理念、宗旨

本院針對高齡化社會，發展社區醫療服務為宗旨，提供「五全照顧」，以病人為主、家屬為輔，融入醫病即醫心的人本信仰，打造一個最有溫度的醫療環境。

■器官捐贈

為使有限生命可化為無限大愛，本院服務台提供「器官捐贈同意書」表格，作為決定器官捐贈之依循，且服務台電腦提供健保 IC 卡讀卡服務，可查器官捐贈註記。

■病人就醫安全指引

- 1) 確認您所要看診的科別及主治醫師
- 2) 確認醫師完全了解您的主訴
- 3) 當您有疑問時，應勇於向醫院提出反應及建議
- 4) 確認醫師針對您的病情需要給予必要的處置、處方、檢驗、檢查
- 5) 確認醫師、護理人員、醫事人員對您的健康問題及治療方法已充分提供需要的醫療資訊
- 6) 確認您在沒有疑慮之情況下接受醫療服務
- 7) 確認醫師完全瞭解您曾對何種藥物過敏、長期服用之藥物及特殊身體狀況 (如懷孕務必告知)
- 8) 確認醫院藥局對您的處方完全核對與解說

■安寧緩和醫療服務

為維護您的醫療自主權，本院服務台提供「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」、「醫療委任代理人委任書」，使醫師對不可治癒之末期病人，得在尊重其意願之情形下，不施予積極性之治療或急救，僅提供減輕或免除其痛苦之緩解性、支持性醫療照護措施。

藥品部分負擔

藥費	藥品部份負擔
100 元以下	0 元
101~200 元	20 元
201~300 元	40 元
301~400 元	60 元
401~500 元	80 元
501~600 元	100 元
601~700 元	120 元
701~800 元	140 元
801~900 元	160 元
901~1000 元	180 元
1000 元以上	200 元

■掛號服務

- (1) 網路掛號服務：www.bch.org.tw
- (2) 電話掛號服務：04-37026588
- (3) 現場掛號服務：一樓批價掛號櫃檯掛號服務時間，自上午 08:00 開始受理現場掛號。

■預約 / 取消掛號

- (1) 一個月內都可以掛號 (不含下個月的今天)。取消掛號，請於當次門診結束前辦理。
- (2) 掛當日門診，上午診請於 11:30 以前，下午診請於下午 17:30 以前，夜診請於晚上 21:30 以前掛號。
- (3) 約診掛號：須由診間醫師掛號或開出約診單後至櫃台掛號。
- (4) 初診掛號：須至批掛櫃台填寫初診資料表及辦理初診手續。

■就醫注意事項

- (1) 門診看診時間：上午 08:00-12:00 下午 14:00-18:00，晚上 19:00-22:00
- (2) 未攜帶健保 IC 卡緊急就醫者，請於十日內，補件及退費手續。
- (3) 慢性連續處方箋第二、三次領藥，請至批掛櫃台批價後至藥局領藥。(藥局服務時間請參考門診表)
- (4) 過號病人看診方式：報到以後，由跟診人員為您安排插隊排序就診。(現場掛號保留號碼，比照此原則)
- (5) 門診時間表記載之醫師請假日日期僅供參考；網路掛號點選個別醫師，可查詢最新請假訊息。
- (6) 為維護門診看診品質，進入診間看診請關閉行動電話。
- (7) 冒用他人健保卡將觸及刑法，本院將依法處理。看診請配合雙證件確認身分，請攜帶身分證及健保 IC 卡，6 歲以下請帶健保 IC 卡及兒童健康手冊。
- (8) 申請郵寄檢驗報告 (血液 / 尿液 / 糞便等三類)，請向各批價櫃檯詢問。
- (9) 近日常有詐騙集團冒用本院名義，進行詐騙，請小心查證，以免受騙，可打 165 向警政單位報案。

■意見反映管道

電話：04-37026566 信箱：service@bch.org.tw

年度督導考核暨病安訪查

為提升醫療服務品質，確保醫療量能穩定，各地方政府衛生局皆會對地方醫院進行督導考核。佛教正德醫院有幸於本年度進行評核，感謝衛生局主管長官及專業的評核委員共同檢視、用心指導，正德醫院得以獲得再一次的提升，也確保就診的民眾可以獲得更好的醫療品質。 6/9



端午龍舟大亂鬥

好玩有趣的龍舟賽熱情如火，小朋友們都玩得好盡興，生動有趣的繪本共讀「布朗克激！南北龍舟大亂鬥」、熱情四射的「活力向前衝：趣味毛巾龍舟賽」、和家長溫馨同樂的「竹葉飄香：粽子香包 DIY」，以及充滿互動的「心情 How? 美麗：喜怒哀樂表情蛋」，好多好多美麗的回憶♥ 6/10



國際護師節快樂

國際護師節這特別的一天，我們向所有勇敢的護理師致敬，感謝你們為保護我們的健康，和照顧我們的需求所做的一切，美味的餐點是我們小小的心意，希望能為你們帶來笑容和能量，感謝你們無比的專業精神，祝福所有的護理師們節日快樂！你們是真正的英雄！ 5/12



門診衛教與社區衛教

和社區的長輩們一起玩樂，是一件開心的事情，護理師們透過生動的解說，結合好多有趣的經驗，用歡樂的方式傳達保健知識，包含長輩常見的飲食均衡問題、五十肩問題、糖尿病問題、代謝症候群問題等等，再加上熱情健康的帶動跳，讓長輩們都能開心健康。 5/21, 5/31, 6/13, 6/14... 等



國健署免費癌篩健檢

為促進國人健康，遠離癌症風險，衛生福利部國民健康署提供多項癌症篩檢及健檢補助計畫。佛教正德醫院設有多項專業設備及優秀的醫師陣容，為您提供精確完善的檢查。正德醫院提供室內癌症篩檢活動，環境舒適，免風吹日曬，檢查過程更安心舒適。 5/6, 6/10



消防演練

火災讓人聞之色變，我們一定要注意日常的用火、用電安全，消防設備定期維護及檢查，還有最重要的消防演練，訓練人員熟悉不同災害情境之應變作為，並提升應變技能，才能確保危機時刻，病人及民眾的生命財產安全。 5/19, 6/2, 6/7, 6/16



守護88

健父如飛

父親節專屬健檢專案



歡迎線上諮詢預約



專案A

\$6,999

攝護腺超音波(男性) (女性可以婦科超音波代替)

一般檢查/尿液常規檢查/糞便潛血檢查/血糖檢查/類風濕性關節炎/靜止心電圖檢查/白血球分類
血液常規檢查/肝膽功能檢查/腎功能檢查/痛風檢查/血脂肪檢查/胰臟檢查/癌症篩檢/胸部x光

專案B

\$25,000

頭部MRI/肺部低劑量電腦斷層/腹部超音波(男性)/攝護腺超音波(男性)/肝炎檢查

一般檢查/尿液常規檢查/糞便潛血檢查/血糖檢查/類風濕性關節炎/靜止心電圖檢查/白血球分類
血液常規檢查/肝膽功能檢查/腎功能檢查/痛風檢查/血脂肪檢查/胰臟檢查/癌症篩檢/胸部x光

專案C

\$25,000

膝蓋MRI/雙能量骨質密度檢查/全身體脂肪分析/維他命D含量/血中鈣質的濃度

一般檢查/尿液常規檢查/糞便潛血檢查/血糖檢查/類風濕性關節炎/靜止心電圖檢查/白血球分類
血液常規檢查/肝膽功能檢查/腎功能檢查/痛風檢查/血脂肪檢查/胰臟檢查/癌症篩檢/胸部x光

專案D

\$58,888

全身MRI/心臟電腦斷層鈣化分析/肺部低劑量電腦斷層

心臟功能/甲狀腺檢查/心臟超音波(男性) (女性可以3D乳房攝影代替)

一般檢查/尿液常規檢查/糞便潛血檢查/血糖檢查/類風濕性關節炎/靜止心電圖檢查/白血球分類
血液常規檢查/肝膽功能檢查/腎功能檢查/痛風檢查/血脂肪檢查/胰臟檢查/癌症篩檢/胸部x光

*詳見官網說明

- 體檢報告：提供完整報告一份。
- 報告等候時間：撰寫報告時間約 3-4 週，到院自取或掛號郵寄。
- 此方案內容依現場實際為主，佛教正德醫院保有最終解釋權。
- 諮詢及預約專線：04-37026588*1711 服務專員
- 活動日期：112 年 09 月止

- 營養餐點：事先預約體檢者，體檢完成後，提供餐盒一份。
- 收到報告後可經由 line 諮詢或者到醫院掛家醫科醫師門診解釋報告。
- 注意事項：請空腹 6-8 小時，需攜帶身分證、健保卡。
- 預約時間：週一至週五 08:00-11:00；13:00-16:00



佛教正德醫院
Buddhist Chengde Hospital

健康管理中心 關心您
台中市南屯區文心南五路三段 100 號