



健康

+ 社區

簡訊 +

第十四期 2007年10月出版 雙月刊

- ◎ 了解自己的健康體能【體適能】介紹
- ◎ 如何避免運動傷害以及健康的運動
- ◎ 近期社區健康服務行程、防疫你我他
- ◎ 鼎泰里社區健走活動花絮
- ◎ 「健康促進門診」系列介紹
- ◎ 十一月份門診表



- 發行人：鄭國輝
- 編輯部：社區健康推廣委員會
- 總編輯：洪嘉如
- 聯絡處：高雄榮民總醫院社區健康中心

- 中華民國九十四年四月創刊
- 電話：(07)346-5320、(07)342-2121轉4307
- 網址：www.vgkhs.gov.tw/che
- E-mail：wwwche@vgkhs.gov.tw

了解自己的健康體能一

【體適能檢測】介紹



什麼是「健康體能」？

「健康體能」是指人的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

健康體能的四大要素及體適能如何檢測？

一、心肺耐力

為健康體能四大要素中最重要的一項，其所涉及的範圍包括：心臟、肺臟、血管及血液等器官組織系統的機能。運動生理學家和醫學研究者都已一致證實心血管循環耐力是體能評量的最重要指標。

心肺耐力之測量方法：登階測驗：利用穩固堅實之35公分高之平面木箱，以每分鐘96拍，上上下下之節奏運動，按一腳上木箱，而後另一腳再上，緊接著先上木箱之一腳下木箱，而另一腳再下木箱，如此反覆三分鐘。完成三分鐘或未能完成登階運動後，坐下後由施測者測量並記錄運動後第一分鐘至第一分三十秒、第二分鐘至第二分三十秒及第三分鐘至第三分三十秒之三次三十秒的心跳數，心跳數總和代入下列公式，求得登階指數。應力求正確地完成規定之動作。踏上木箱後雙腿要穩定伸直，上下木箱要注意安全。

注意事項：

計算方式：以運動持續時間及三次心跳數，用下列公式計算出登階指數：

$$\text{登階指數} = \frac{2 \times (\text{三次脈搏數總和})}{\text{運動持續時間(秒)} \times 100}$$

二、肌力與肌耐力

肌耐力經常被人誤以為是肌肉力量，其實肌肉力量代表的是某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量，而肌肉耐力則是某一部位肌肉或肌群在從事反覆收縮動作時的一種持久能力；或是指有關的肌肉維持某一固定用力狀態持久的時間而言。肌肉本身若無法發出適當的力量，有些動作會顯得相當吃力或無法完成，也容易產生肌肉疲勞。很多成年人患有下背部疼痛，身體肌力不足是主要的原因之一。

肌力與肌耐力測驗：一分鐘仰臥起坐（測驗腹部肌耐力）：受試者屈膝約45度，雙臂交叉平放胸前，手掌放在雙肩上，以此仰臥姿勢開始。上身離地向前上捲起至肘部觸大腿，然後還原至仰臥姿勢（肩胛骨觸地）為一次，進行過程雙臂需緊貼上身。計算方式：紀錄一分鐘仰臥起坐的次數。

三、柔軟度

這種能力代表的是人體的關節可以活動的最大範圍。而真正影響柔軟度的因素除了骨骼本身的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶、軟骨組織等。較佳的身體柔軟度表示肢體軀幹在運動、彎曲、伸展、扭轉時都比較輕鬆自如，同時也可以使肌肉與韌帶受到較好的保護而免於因受力而受傷。

柔軟度測驗：坐姿體前彎（測量腰背及大腿後肌之柔軟度）：受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與布尺兩邊15公分處同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上（布尺位於雙腿之

開受試者雙手相疊（兩中指互疊），自然緩慢向前伸展（不得急速來回抖動），儘可能向前伸，並使中指觸及布尺後，暫停2秒，以便記錄。兩中指互疊觸及布尺之處，其數值即為成績登記之點（公分）。

計算方式：測驗二次，取一次正式測試中最佳成績。記錄單位為公分。

注意事項：

- 限65歲以下，但仍以實際身體狀況評估為佳。
- 凡醫生指示不可做運動及有心臟、高血壓、糖尿病、腎臟、肺臟、關節炎、肌肌受傷、腰部疾病、下背脊髓疼痛、等疾病者、懷孕婦女皆不可接受此項測驗。測驗前做適度的熱身運動。

參考數值

檢測項目	性別	劣	差	可	良	優
心肺耐力	男性	低於46	47-50	51-58	59-65	高於65
	女性	低於43	44-49	50-57	58-64	高於65
肌耐力	男性(次)	低於16	17-21	22-27	28-32	多於33
	女性(次)	0	1-12	13-20	21-25	多於26
柔軟度	男性(公分)	小於11.0	-10.5~-5.0	-4.5~4.5	5.0~10.5	大於11.0
	女性(公分)	小於-5.5	-5.0~0.5	1.0~9.0	9.5~15.5	大於15.0

四、身體組成

身體質量指數：身高、體重（體內脂肪與非脂肪組織的相對比例）

◎計算方式

身體質量指數（BMI）= 體重(公斤) ÷ 身高²(公尺)

參考數值

肥胖	過重	一般	過輕
超過30以上	25 ~ 29.9	18.5 ~ 24.9	低於18.5以下

腰臀圍比：腰圍、臀圍（評估受測者之體型，並估算脂肪在身體軀幹分布情形）

◎計算方式

腰臀圍比 = 腰圍(公分) ÷ 臀圍(公分)

參考數值

男性小於0.92，女性小於0.88為理想數值

促進健康體能之運動建議表

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動…等有氧運動	每週至少三次	每次至少20分鐘
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少一至三回合
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操…等	每週至少三次	每次至少20分鐘 每星期內伸展一至三次
身體組成	有氧運動為主 重量訓練為輔	每週至少三次	

◎以上資料提供一般民眾參考，若欲知詳細資料請參考資料來源網站：
 國民健康局網站 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp>
 教育部體適能網站 <http://140.135.200.2/TW/index.html>

如何避免運動傷害以及健康的運動

高雄榮總 復健科主治醫師 林克隆

運動傷害定義：凡是和運動有關所發生的一切傷害，其中急性傷害包括踝關節扭傷、大腿後肌拉傷、十字韌帶撕裂。慢性傷害（亦稱做使用過度性傷害）包括網球肘、脛骨疲勞性骨折、跑者膝、跟腱炎、肩袖撕裂。若我們以身體的構造區分可以概分為：

- ◎骨頭：骨折
- ◎關節及韌帶：脫臼、扭傷(sprain)
- ◎肌肉及肌腱：拉傷(strain)、抽筋、挫傷(contusion)、水腫、撕裂傷、肌腱炎
- ◎滑液囊：滑液囊炎
- ◎神經：神經性麻痺
- ◎皮膚：水泡

運動傷害的原因包括有以下

- (1)熱身運動的不足：至少包括總運動時間 1 / 6 的暖身才足夠。熱身運動的目地為提高體溫，改善神經肌肉功能，減少運動傷害，善心臟血管反應。另外運動前，後的伸展（牽張）運動也很重要，我們可以先做幾分鐘輕度熱身運動，再做伸展運動，先從簡單的伸展運動做起，不同的肌肉群要交替伸展，採取靜態式伸展，保持15到30秒，避免某些危險的伸展運動（例如用力拉筋）。
- (2)運動訓練過度：美國運動生理學家布朗先生之研究顯示，最易辨認訓練過度的五項指標為：
 - ◆運動後的體重比平常減少5%以上
 - ◆異常口渴，飲水量增多
 - ◆上床睡覺的時間變晚
 - ◆睡眠的時間減少或失眠
 - ◆清晨心跳數比平常每分鐘增加 5 以下上

如何避免訓練過度的重點在於，訓練的份量不要突然增加太多、太快。兩次比賽之間要有足夠的休息，避免一時興起，突然從事激烈運動。

- (3)技巧錯誤：常見的網球肘及高爾夫球肘等
- (4)有意或無意的犯規
- (5)運動場地或器材的缺陷

我們舉一些例子來解釋運動傷害的防治

- (1)肌肉抽筋：即肌肉或肌腱的裂傷。原因為鹽分流失過多，局部溫度變化太大，過度疲勞，心情過份緊張或肌肉協調不良



等等。當肌肉抽筋發生時應立刻停止運動，緩慢且持續地稍微拉長肌肉，輕微的按摩。千萬切忌用力叩打肌肉或把肌肉拉得過長，後續可以用熱療方式緩解不舒服的症狀。

- (2) 踝關節扭傷：受傷機轉：腳掌向下且向內翻轉，臨床上分成。
- 第一度扭傷：極少數韌帶纖維受傷，局部腫痛，一至二週內痊癒。
 - 第二度扭傷：韌帶強度減弱，癒合時間六至十二週。
 - 第三度扭傷：韌帶完全斷裂，關節鬆脫。



對於輕度扭傷：

利用PRICE原則：保護 Protection、休息 Rest、冰敷 Ice(每四個小時冰敷二十分鐘，冰敷袋直接與皮膚接觸)、包紮壓迫 Compression、患肢抬高 Elevation。第二天開始在溫水運動以使腫痛加速消失。常犯錯誤包括剛受傷時沒有包紮與冰敷，以致腫痛瘀血產生或太早作熱敷或推拿，以致更腫痛。

對於重度扭傷：

第三至四天，腫脹不再擴大時，再將冰敷停止，改在溫水裡運動，每天作二至三次，直到腫痛消失，並利用護具固定：限制踝關節活動，保護韌帶的癒合及使用拐杖（在不痛的範圍內著地支撐體重，但不可腳趾先著地，避免再發生內翻性扭傷）。

對於韌帶完全斷裂：

採用保守治療（石膏固定六週+護具保護六週及復健）的恢復期間需時三至六個月，而再受傷率約為20-40%。

採用手術治療須再加上石膏固定六週+護具保護六週，開刀黃金期為傷後七至十天內。

- (3) 膝關節受傷：佔全身運動傷害的四分之一，其中以前十字韌帶受傷最為常見。典型的發生原因為打籃球跳起後，著地沒站穩；或是被人從膝蓋後外側方直接撞擊。病人自覺破裂聲（pop）或有撕裂感覺（40-50%），之後膝關節開始疼痛，幾小時內關節腫脹。一至二週後症狀改善，患者常自覺恢復。但受過傷的膝蓋在急跑、轉身時將無法支撐身體，會有鬆脫、疼痛的徵狀。日久易形成早發性退化性關節炎。急性處理的原則是止痛與消腫，患肢固定保護、休息、冰敷、繃帶纏繞壓迫、患肢抬高。

若採用保守治療：1/3 改善，1/3 病情無變化，1/3 病情惡化。

若採用手術治療：要等到三個星期，腫脹部分消失後，要不要手術視病人的年紀、活動力、膝蓋的功能、是否合併其它的損傷、以及對運動的期望來決定。

最後提到的是“如何健康的運動”。為什麼要運動？當然是為了健康，改善體型、

娛樂消遣，而運動的好處包括改善心肺功能、減少體內脂肪的含量、降低血脂肪的濃度、減少血小板的凝聚現象來改善冠狀動脈的循環。

因此政府大力倡導體適能（包括心肺功能、肌耐力、柔軟度、身體組成），其目的便是要提昇國民健康。此外，經常運動的人，較重視自己的健康，心情愉快，態度也跟著樂觀、積極，這種心理情緒方面的好處，更是現代人所須要的。

什麼才是最好的運動？下列推薦的運動適合大多數人

◆跑步

增加肌耐力、減肥、改善睡眠。

脊椎、膝關節有毛病的人不適合，可能會使病情惡化。

◆游泳或自行車

具有類似跑步的效果，而且不會造成關節的傷害。

◆散步

效果不如跑步，但對心肺的負荷刺激較低，適合老年人與心肺功能障礙的病人。

◆高爾夫球、土風舞、太極拳！等

增進體能的效果不如上述運動。

本身具有趣味性，比較容易培養成運動的習慣。

如何開始運動呢？每天多走幾步路，多上幾層樓梯，至少每天固定作十分鐘的柔軟體操，以維持關節的活動度和整體柔軟度，重要的是培養一樣動態的休閒活動，如慢跑、游泳、打球、騎腳踏車等。每週定期從事三次以上，每次約半小時至一小時如何開始運動，五至十分鐘的暖身運動及緩和運動（拉筋），在運動前先伸展，可在運動中發揮預防保護的效果；運動後的伸展，可以增加肌肉柔軟度並減少酸痛，溫和緩慢的伸展，保持三十到六十秒，最後引發高爾基肌腱感受器的反射作用，使肌肉放鬆，然後就可以將肌肉拉的更長，獲得更大的柔軟度。

結論

運動除了健身之外，還有社交的功能，使我們的生活更豐富，人生更愉快。因此我們應把運動融入生活，培養運動即生活的觀念。注重運動傷害的防治以健康安全的運動。



運動333

每週至少運動3次

每次運動30分鐘

每分鐘心跳130下



近期社區健康服務行程

※ 洽詢電話：07-3468327

6

近期社區健康服務行程

時間	地點	主題
11/3 (六) 9:00-12:00	新光國小 (報名請電左營衛生所：5817191)	社區篩檢：1.骨質密度檢查 2.子宮頸抹片檢查 3.乳房超音波檢查 4.BC肝炎篩檢
11/7 (六) 13:00-15:30	福山國小 (限福山國小教職員)	講座：眼科先進檢查及治療介紹。
11/9 (五) 10:00-11:00	新上社區發展協會	講座：肝炎的防治。
11/9 (五) 13:30-17:30	國軍戰系廠 (報名請電左營衛生所：5817191)	子宮頸抹片檢查
11/10 (六) 9:00-12:00	左營衛生所 (報名請電左營衛生所：5817191)	子宮頸抹片檢查
11/10 (六) 9:00-12:00	中山國小 (報名請電鼓山衛生所：5315753)	1.骨質密度檢查 2.子宮頸抹片檢查
11/20 (二) 3:30-4:40	第二春愛心文教金會	講座：慢性阻塞性肺炎
11/24 (六) 9:00-12:00	福山里 里民活動中心 (藥用植物公園)	
12/8 (六) 9:00-12:00	左營衛生所 (報名請電左營衛生所：5817191)	子宮頸抹片檢查

防疫你我他

中央地方攜手努力，全國紅眼症疫情已趨緩 2007/10/19

根據疾病管制局定點學校監視通報系統資料顯示，10/13-10/19新增通報5537例紅眼症病例，台北市疫情仍處高峰（上週497例，本週2293例），其餘各縣市紅眼症疫情僅有零星個案。中央各部會、各縣市衛生局與教育局積極投入紅眼症疫情防治相關工作，在最短時間內找出紅眼症致病原「腸病毒「克沙奇A24型」」，疾管局仍呼籲民眾做好自我保護措施，注意雙手清潔，確實按照「濕、搓、沖、捧、擦」五步驟洗手；不要用手去揉眼睛，必要時用乾淨毛巾、小棉棒或衛生紙擦拭；不要共用毛巾，以免感染到紅眼症。感染者宜盡量在家中休息，減少出入公共場所，注意處理眼瞼分泌物，勤用肥皂洗手，避免傳染給他人。傳染病相關問題或請參閱該局網站：<http://www.cdc.gov.tw>。

鼎泰里

社區健行暨健康體適能活動花絮

活動時間：96年10月10日（三）下午 15:30~18:00

活動地點：三民區河堤園



體適能檢測



體適能登階心肺耐力檢測



體適能柔軟度測驗



體適能肌耐力測驗



豐富的獎品等著你來拿!



準備向前定啦!



感謝社居民熱烈的參與!



健走前先熱熱身!



美麗大方的主持人



哇!看我撿的多賣力!



走回移點準備抽大獎啦!



天天萬步走健康跟著我

現代人追求的生命品質全人健康 (系列一)

本院設立「健康促進門診」，希望從促進病人、家屬乃至醫院員工的健康的角度，來提供醫療的服務，對有限的資源做最有效率的運用。

(資料提供：高雄榮總醫務行政室 陳秀英)

檢查單位：放射線部

預約服務專線：07-3422121轉分機6249

健康促進門診服務項目



檢查項目	檢查目的及可瞭解之症狀	對象
四肢關節磁振造影檢查	可早期發現關節骨骼韌帶及軟骨的異常。	10歲以上，曾有運動傷害、關節腫脹、疼痛或其他不舒服者
脊椎磁振造影檢查	可早期發現下列疾病，早期治療： 1. 椎性惡性腫瘤或轉移性腫瘤 2. 椎良性腫瘤或先天性發育異常。 3. 診斷不明原因之背痛及坐骨神經痛。 4. 骨刺、椎間盤突出、壓迫性骨折、脊椎骨滑脫、移位等病變。	年齡：10歲以上。 症狀： 1. 長期頸、胸背部、腰部酸痛、坐骨神經痛者。 2. 手脚麻木感覺異常，或肢體運動機能障礙者。
乳房磁振造影、肝臟磁振造影	評估乳房、肝臟、胰臟、膽道系統之異常，以及鑑別腫瘤之特性。	懷疑乳房異常患者，或做過小針美容者之定期追蹤；不符合健保規定追蹤期限之病人。
腦部磁振造影 (MRI-Brain) 腦血管磁振造影 (MRA)	可篩檢出腦部潛藏無症狀的腦中風病灶和腦腫瘤病灶，及自主動脈弓、頸動脈到顱內腦血管的完整影像，以及找出腦部及頸部血管病灶，預防中風。	1. 40歲以上，有頭痛、頭暈、癱瘓等症狀者。 2. 有中風病史或有抽菸習慣者 3. 罹患有高血壓、糖尿病、心房顫動、心律不整等疾病者。
低劑量胸部電腦斷層、冠狀動脈鈣化指數	偵測肺癌、肺氣腫、支氣管擴張、間質病變、縱膈腔、脊椎病變和冠心病之風險。	1. 滿40歲以上之成年男性或女性。 2. 長期抽菸者或咳嗽者、冠心病高危險羣者、新陳代謝症候羣者、或家族病史者。 3. 有心絞痛症狀者。
骨質密度檢查	測量腰椎、股骨關節的骨質密度，檢查是否患有骨質疏鬆。	1. 更年期或高齡婦女。 2. 懷疑患有骨質疏鬆者。
虛擬大腸鏡攝影	以超快速螺旋電腦斷層及虛擬的動態影像來檢查充滿空氣的大腸。可使用於診斷大腸癌肉、大腸癌及大腸憩室等疾病。	1. 建議40歲以上病人定期大腸檢查。 2. 大腸鏡無法完成者。
其他各項X光檢查		依顧客之需求。

檢查項目	檢查注意事項	其它
<p>磁共振影檢查 如：頸椎、胸椎、腰椎、脊椎、乳房、腦部、腦血管、肝臟、四肢關節等</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體內有磁鐵類物質者，如裝有心律調整器、動脈瘤等血管手術後，人工瓣膜，重要器白旁有金屬異物殘留等，均不能作此檢查。 2. 因檢查時間較長，如天冷請穿無扣，無拉鍊保暖的內衣褲。 3. 施行肝臟磁振造影者，於檢查前2小時不得進食和喝水(即禁食)。 	<p>◎請依排定檢查日，前來受檢；如欲更改日期，請於受檢前兩天儘早通知本中心 (TEL: 07-3422121轉分機6249)，以便為您重新安排檢查日期。</p>
<p>虛擬大腸鏡攝影</p>	<p>◎檢查前一天開始採低渣飲食：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 早餐、午餐及晚餐：請吃白土司、麵類、稀飯、白飯，勿吃有纖維量多之固體食物及牛乳。 2. 下午5時：請服用半瓶(450cc)瀉劑藥水phospho-olax 配合120cc開水或較甜的無渣飲料(崙龍茶、冬瓜茶...)。兩次服藥期間內，每小時服用開水或無渣飲料300cc(瀉劑藥水phospho-olax 只需服用半瓶，剩餘半瓶可保留到檢查後去棄) 3. 晚上10點或睡前：服下4顆黃色藥丸(Dulcolax 5mg)配合120cc開水或無渣飲料。半夜12:00後不可再吃東西及開水。 <p>◎檢查當天：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上午5:30-6:00：請將1顆子彈型清腸塞劑Dulcolax supp. (撥去紙色包裝)塞入肛門(靜待20分鐘以後排便) 2. 禁食(包括水也不可以喝)；如有醫師指示服用藥物仍須繼續服用，除糖尿病者禁食期間應停止服用『降血糖藥物』，以免發生意外，但仍須將藥物帶來，待檢查結束後服用。 3. 有青光眼、氣喘病、心臟病或藥物過敏者，請事先告知醫護人員(不適合打buscopan 針劑) <p>◎檢查後：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在檢查後右腹脹不適，請多走動促進排氣後便會改善。櫃檯可提供薄荷油擦拭。 2. 少數人會有腹脹、腹瀉、腹部不適等症狀約4-6小時會逐漸緩解。 	<p>◎檢查當日除初步解說報告外，另於檢查結束後約5個工作天以掛號郵寄或自取完整報告，並可安排電話諮詢。</p> <p>◎若有舊影像檢查資料，請記得攜帶舊影像檢查資料(如電腦腦斷層、核磁共振)以利檢查，比較病情。</p>
<p>低劑量胸部電腦斷層</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無須空腹禁食 2. 穿無金屬上衣 	
<p>冠狀動脈鈣化指數</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請穿前胸有鈕扣之上衣，方便貼心電圖貼片。 2. 無須空腹禁食 	
<p>骨質密度檢查</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢查當日同時施行腸胃道銀劑檢查與骨質密度檢查者，需先檢查骨質密度。 2. 施行腰椎與兩側股骨關節固定鋼片置入或人工關節手術者，不適合作骨質密度檢查 3. 檢查前請勿過度進食。 	



96年11月 門診時間表

門診詢問服務電話：(07) 342-2121轉5304

網路掛號：www.vghks.gov.tw

本門診時間表僅供參考，看診醫師以當日派診為準 預約語音專線：(07) 342-6000 人工台：(07) 350-7701

時間	科別代號	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	地點
上午 01	一般內科	05李琳△ 06李錦中△ 16何奕豪△ 52蔡峰偉△ 71(掛號門診) 72(掛號門診)	05陳建良△ 16三永興△ 16張慶宏△ 26呂志成△ 71(掛號門診) 72(掛號門診)	31張人元△ 71(掛號門診) 72(掛號門診)	06陳貴生△ 15李俊傑(A)△ 71(掛號門診) 72(掛號門診)	06林志海△ 15吳冠廷△ 71(掛號門診) 72(掛號門診)	門診一樓 71 72、68、31 52診室在門診 地下一樓
下午 98		11及77診 萬敬亭特別門診、門診時間上、下午不定期且限初診掛號，詳情請詢問掛 號櫃台或人工服務台				05各樓醫師 71(掛號門診) 72(掛號門診)	538門診室一樓 71、72樓下 一樓
上午 79	職業醫學科			32郭顯昌△		32張明超△	急診大樓一樓 精神科會議室
上午 02	心臟內科	01林十顯△ 02簡維醫師 03林少淋△(半日門診) 05蕭世宏△ 07邱寬鏡△	01林士豪△ 02劉俊勳(半日門診) 03黃鴻基△(半日門診) 05黃世宏△ 07邱寬鏡△	01李遠興△(半日門診) 02葉丙成△ 03鄧春社△ 05葉鴻基△(半日門診) 07馬光遠△(半日門診)	0 李遠興△(半日門診) 02劉俊勳△(半日門診) 03林少淋△(半日門診) 05黃偉豪△ 07賴奇志△	01蕭相江△ 02葉丙成△ 03鄧春社△ 05黃偉豪△	急診大樓一樓
下午 62	心臟內科		03蕭相江△ 05謝登壽△	05謝登壽△			
上午 83	胸腔內科	09林志河△ 10丁耀明△ 11張慶宏△ 13林長奇△	09賴瑞生△(劉資讓 11王鴻昌△ 吳國安△ 13林長奇△ 張麗姿△	09賴瑞生△ 10丁耀明△ 11王鴻昌△ 12李錦中△ 13林長奇△	09歐宗洋△ 10丁耀明△ 11張慶宏△ 12李錦中△ 13林長奇△	09賴瑞生△ 10黃雅全△ 11張慶宏△ 12朱國安△	門診一樓
上午 04	胃腸內科 (肝膽科)	35羅錦河△ 39鄭建政△ 50陳文忠△ 51余惠忠△ 52蔡峰偉△ 55蔡維倫△	51陳開明△ 52蔡維倫△ 53陳錦河△ 55蔡維倫△ 63許謙毅△	35羅錦河△ 31蔡顯麟△ 52林長奇△ 53張泰安△ 63吳仁中△	51余惠忠△ 52張泰安△ 53林長奇△ 55張國洪△ 63陳文忠△	39鄭建政△ 51李俊傑(B)△ 52余惠忠△ 53張泰安△ 53林長奇△ 63許謙毅△	門診地下一樓
上午 05	神經內科	17詹景森△ 19李介元△ 18林鴻達△	17林育德△ 16李杰勳△	17何奕豪△ 18顏正昌△ 19李介元△	17詹景森△ 18盧玉強△ 19林育德△	17林育德△ 18盧玉強△ 19林清輝△	門診一樓
上午 43	巴西森氏症及 動作障礙門診		07李介元△				
下午 47	神經內科		19何奕豪△(備有特別門診)	08詹景森△(備有特別門診) 17林育德△(備有特別門診)			門診一樓
下午 22	神經內科及神經		詹景森△(備有特別門診)				門診一樓暨特別門診
上午 06	新陳代謝科	25李鎮釵△(全日門診) 26呂志成△(全日門診) 27孫群欽△	23工麗萍△ 25李鎮釵△(全日門診) 27朱志勳△	25林興中△ 26呂志成△ 27蔡浩凱△(1/7, 11, 12) 孫群欽△(1/7, 11, 12)	25林興中△ 26孫群欽△ 27朱志勳△	26孫群欽△ 27朱志勳△	門診地下一樓
下午 15			23韓大木△(11/3, 11/2) 蔡浩凱△(11/3, 11/2)	27朱志勳△ 23莊瑛婷△			
下午 03	新陳代謝科	23鄭成△(11/9) 詹景森△(特別門診)					門診一樓暨特別門診
下午 47	腎臟內科	28梁特娟△	28許慧雅△	28陳美吟△	28吳善娟△	28石佛雲△	門診地下一樓
上午 07	腎臟科	36張子愛△ 39周康嘉△	36李柏章△ 37方華章△ 39周康嘉△ 50鍾孝民△	36許智揚△	36李柏章△ 37方華章△ 39周康嘉△ 50康長良△	36許智揚△	門診地下一樓
上午 08	血液腫瘤科	63林世哲△ 05余明生△	65余明生△	65余明生△	65林世哲△	65林世哲△	門診地下一樓
上午 09	免疫風濕	31高聖凱△ 32呂盼吉△ 33曾瑞成△ 35胡瑞潔△	31高聖凱△ 32呂盼吉△ 33曾瑞成△ 35胡瑞潔△	32王立峰△	31高聖凱△ 32呂盼吉△ 33曾瑞成△ 35胡瑞潔△	32王立峰△ 33曾瑞成△ 35胡瑞潔△	門診地下一樓
上午 10	老人成人 身心心科	20鄧光璇△				21鄧光璇△	
上午 10	成人 身心心科	21江元亮△ 22馬維強△	19陳清樺△ 20陸偉仁△ 21張正和△ 22王麟祥△	22江元亮△ 21張正和△ 22馬維強△	19陳清樺△ 20陸偉仁△ 21張正和△ 22江元亮△	20朱晉良△	門診一樓
上午 11	兒童青少年 身心心科					22周維強△	
上午 12	呼吸治療	15李俊傑(A)△		15陶宏洋△ 16李 承△	16李 琳△	15李錦中△	門診一樓
上午 12	感染科	02蔡宏津△ 03陳益生△ 02高樹人△ 03李欣睿△		02黃明信△ 03王鏡蘭△	02李欣睿△ 03劉永慶△	02陳正國△ 03劉永慶△	門診一樓
上午 44	專科特別門診			05蔡宏津△			
下午 46	感染科	33盧明煌△					門診地下一樓 門診一樓
上午 78	一般外科	53王煥勇△ (乳房外科特別門診) 54葉景雲△(肝膽外科特別門診)	56劉翠娟△ (乳房外科特別門診) 57劉裕元△(外傷科)	03王永興△ 55陳以書△ 57張宏泰△(乳房外科特別 門診、限女性) 57張宏泰△(限女性)	23周翰楠△ 57張宏泰△(乳房外科特別 門診、限女性) 57張宏泰△(限女性)	56蕭敏敏△ (乳房外科特別門診) 57劉翠娟△	門診地下一樓
下午 20	一般外科	12蔡正中△	11葉名欽△ 12周清華△(急診特別門診)	12王炳書△(肝膽內科) 13陳怡怡△(外傷科)	12蔡正中△ 11張得閔△ (急診特別門診)	12陳以書△ 11張得閔△ (肝膽外科特別門診)	門診一樓 急診在門診地下室
下午 21	腳趾外科	10黃新猷△	10黃思聰△	10管剛毅△	10黃思聰△	10林清生△	門診一樓
上午 22	心臟外科	02吳介任△	06康允倫△	06吳俊承△	06吳俊承△	06林俊豪△(急診特別門診)	門診地下一樓
下午 23	神經外科	13許世謙△ 15劉斯麟△ 53林仁杰△	13陳志豪△ 15廖維華△	13許世謙△ 15陳俊逸△	13陳志豪△ 15劉斯麟△	13陳俊逸△ 15廖維華△ 55吳東霖△	門診一樓
下午 40	泌尿外科	51黃顯慶△ 52翁邦平△ 53余家政△	51林仁杰△ 52蔡政誠△	51吳東霖△ 52翁邦平△	52黃顯慶△(外傷科) 53余家政△	52蔡政誠△	門診地下一樓
下午 29	手外科		02陳理雄△				門診一樓
下午 49	整型外科	02樞國強△ 21陳俊豪△ 22劉文忠△		02陳錦時△ 22陳理雄△(美容門診)	02陳錦時△ 22陳理雄△(美容門診)	16徐玉璋△	門診一樓
下午 53	美容門診	22徐玉璋△				22陳錦時△	門診一樓
下午 26	直腸外科	36葉文彬△(外傷科) 37王瑞和△	37金台明△	37王心泰△	36金台明△ 37王興和△	37歐文傑△	門診地下一樓
下午 27	小兒外科		05余秉濤△		05余秉濤△		門診地下一樓
上午 54	骨科	08黃志賢△(全日門診) 03張雅潔△(小兒骨科) 05許耀仁△ 06盧遠超△ 09林立群△	06黃怡君△(泌尿科) 01林冠亨△(外傷科) 06周怡君△(泌尿科) 08張志豪△ 16劉興華△(專科科)	06盧遠超△ 07李彥興△	06楊晉為△(泌尿科) 08黃志賢△(全日門診)	08陳偉燦△	門診一樓
下午 28	骨科				03張雅潔△ 05林立群△	06盧振宏△ 07盧遠文△(外傷科)	門診一樓

10

門診時間表

△為颱風天，停止上班上課時之門診留守醫師
★約診科一律由該診醫師自行約診，請勿直接掛號

時間	科別代號	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	地點		
上午 40	婦產科	01李如松 △07徐安仁 △05崔冠豪 △09林明輝 △09王元勇 △08賴勇	01卓福男(高危險妊娠) △02陳農二(檢驗師) △09張家醫科	01合駁堅(婦女泌尿) △03元勇 △08劉文雄 △08張三鼎	01李如松 △02王元勇 △03劉文雄 △09林明輝 △09謝安仁	01李如松 △02王元勇 △03劉文雄 △09林明輝 △09謝安仁	01李如松 △02王元勇 △03劉文雄 △09林明輝 △09謝安仁	門診一樓 98診為現普門	
		01余聖宗 (腫瘤科特別門診) 03王元勇 △08林明輝	01劉文雄(婦科門診) 02蔡安仁 △05李如松 △08劉文雄	01簡新儀(婦科門診) 03劉文雄 △05張三鼎 △08張宗開	01余聖宗(腫瘤科特別門診) 02劉正彬 △05張三鼎 △08李如松	01余聖宗(腫瘤科特別門診) 02劉正彬 △05張三鼎 △08李如松	01余聖宗(腫瘤科特別門診) 02劉正彬 △05張三鼎 △08李如松	01余聖宗(腫瘤科特別門診) 02劉正彬 △05張三鼎 △08李如松	門診一樓
上午 54	放射腫瘤	02張頌文	01張慶遠 △03陳建勳	03張慶遠 △05胡清雲	02張頌文	02張頌文	醫療大樓 地下一樓		
下午 45	小兒科	一診 小兒內科/一般兒科 張裕芬	小兒腎臟科 過敏風濕免疫/氣喘科 邱奇燾	小兒腎臟科/過敏 風濕免疫/預防注射 邱奇燾	過敏氣喘科/ 兒童胸腺科/一般兒科 蔡育仁	小兒腎臟科/兒童血液 科特別門診/過敏氣喘 免疫/氣喘科 邱奇燾	小兒腎臟科/兒童血液 科特別門診/過敏氣喘 免疫/氣喘科 邱奇燾	門診一樓	
		二診 小兒神經科/一般兒科 陳珠蓮△	小兒新陳代謝及 遺傳疾病/一般兒科 邱寶琴	小兒神經科/ 一般兒科/預防注射 張以瑩	小兒新陳代謝及 遺傳疾病/一般兒科 邱寶琴	小兒神經科/小兒 發育障礙特別門診 陳珠蓮	小兒神經科/小兒 發育障礙特別門診 陳珠蓮	門診一樓	
		三診 小兒神經科/一般兒科 黃一菲△	小兒感染科/一般兒科 鄭名秀	小兒血液腫瘤 一般兒科 張裕安△	小兒感染科/過敏 氣喘科/兒童胸腺科 蔡育仁	小兒感染科/一般兒科 鄭名秀	小兒感染科/一般兒科 鄭名秀	門診一樓	
		五診 小兒內科 許新南/林竹川	過敏氣喘科/ 一般兒科 鄭名秀	過敏氣喘科/一般兒科 鄭名秀	小兒感染科/ 一般兒科 鄭名秀	小兒內科 許新南/林竹川	小兒內科 許新南/林竹川	門診一樓	
		備註 8 小兒內科 兒童胸腺科 特別門診	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	門診一樓	
下午	小兒科	一診 小兒內科/一般兒科 林竹川	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	門診一樓		
		二診 小兒內科/一般兒科 林竹川	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	門診一樓		
		三診 小兒內科/一般兒科 林竹川	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	母乳諮詢/早產兒 諮詢/預防注射 黃永豐	門診一樓		
下午 55	疼痛科	17劉康	17劉康	17劉康	17劉康	17劉康	門診一樓		
上午 58	家庭醫學	58鄭光傑(附設門診 戒菸) △ 58潘湘如	58杜明勳 △ 53王復健(檢驗師) △ 53杜明勳	58陳加憲(附設門診戒 菸) △ 59杜明勳	58王復健 △ 59陳加憲	58鄭光傑(附設門診 戒菸) △ 58潘湘如	58鄭光傑(附設門診 戒菸) △ 58潘湘如	門診一樓	
上午 59	健康檢查	60白費健檢 60白費健檢	60白費健檢 60白費健檢	60白費健檢 60白費健檢	60白費健檢 60白費健檢	60白費健檢 60白費健檢	門診地下一樓		
下午 60	家庭醫學	58周明忠 (附設門診或禮堂) 59李幸惠 60白費健檢	58周明忠 △ 59邱楠蓮 60白費健檢	58侯任偉 △ 59潘湘如 △ 60白費健檢	58陳華牛 59潘湘如(附設門診) 59白費健檢 59許哲毅 60白費健檢	58杜明勳 △ 59許哲毅 60白費健檢	門診地下一樓		
		07家庭醫學科特別門診	07潘湘如(附設門診) 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △	07潘湘如(附設門診) 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △	07潘湘如(附設門診) 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △	07潘湘如(附設門診) 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △	07潘湘如(附設門診) 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △ 07陳雅惠(檢驗師) △	門診一樓	
上午 64	皮膚科	29羅瑞瑜 △ 30陳雅惠	29羅瑞瑜 △ 30陳雅惠	29羅瑞瑜 △ 30陳雅惠	29羅瑞瑜 △ 30陳雅惠	29羅瑞瑜 △ 30陳雅惠	門診地下一樓		
下午 65	皮膚科	30劉懿珊 △	29羅瑞瑜 △ 30陳雅惠	29羅瑞瑜 △	29羅瑞瑜 △	29羅瑞瑜 △	門診地下一樓		
上午 70	眼科	03陳省良 △08廖聖賢 △ 09朱美清 △10李尹輝 △ 11吳宗貴 △	03張雅芳 △05鄧乃文 △ 08莊秋回 △09林秋秋 △ 11許清瑜 △	03陳省良 △05陳雅琪 △ 08廖聖賢 △09沈佳蓉 △ 10潘怡文 △11吳宗貴 △	03王上雄 △05鄧乃文 △ 08莊秋回 △09林秋秋 △ 11許清瑜 △	03陳省良 △08廖聖賢 △ 09朱美清 △10李尹輝 △ 11吳宗貴 △	03張雅芳 △05鄧乃文 △ 08莊秋回 △09林秋秋 △ 11許清瑜 △	03陳省良 △08廖聖賢 △ 09朱美清 △10李尹輝 △ 11吳宗貴 △	門診二樓
下午 92	眼科	03陳省良 △08廖聖賢 △ 09朱美清 △10李尹輝 △ 11吳宗貴 △	03張雅芳 △05鄧乃文 △ 08莊秋回 △09林秋秋 △ 11許清瑜 △	03陳省良 △05陳雅琪 △ 08廖聖賢 △09沈佳蓉 △ 10潘怡文 △11吳宗貴 △	03王上雄 △05鄧乃文 △ 08莊秋回 △09林秋秋 △ 11許清瑜 △	03陳省良 △08廖聖賢 △ 09朱美清 △10李尹輝 △ 11吳宗貴 △	03張雅芳 △05鄧乃文 △ 08莊秋回 △09林秋秋 △ 11許清瑜 △	門診二樓	
上午 77	耳鼻喉科	01朱建輝 △ (鼻科)一般科/檢驗師特別門診 02紀華添 03林明敏(耳鼻喉科)	01侯友益 △ (鼻科)一般科/一般科 02侯友益/周靜文 03蔡生豪(鼻科)/一般科	01朱建輝 △ (鼻科)一般科/檢驗師特別門診 02朱建輝/周靜文 03紀昭全(鼻科)/一般科	01朱建輝 △ (鼻科)一般科/檢驗師特別門診 02朱建輝/周靜文 03紀昭全(鼻科)/一般科	01朱建輝 △ (鼻科)一般科/檢驗師特別門診 02紀華添 03林明敏(耳鼻喉科)	01朱建輝 △ (鼻科)一般科/檢驗師特別門診 02紀華添 03林明敏(耳鼻喉科)	門診二樓	
下午 75	耳鼻喉科	01紀昭全(鼻科)一般科 02張潤平(鼻科)一般科	01紀昭全(鼻科)一般科 02張潤平(鼻科)一般科	01林明敏(耳鼻喉科)一般科 02張潤平(鼻科)一般科	01劉秀芳(耳鼻喉科)一般科 02張潤平(鼻科)一般科	01紀昭全(鼻科)一般科 02張潤平(鼻科)一般科	門診二樓		
上午 80	牙科	一診 牙齒牙科 曹麗玲△	口腔顎面外科 陳宜君	牙齒牙科 謝麗東△	牙齒牙科 康廣仁	口腔顎面外科 曹麗玲△	門診地下一樓		
		二診 口腔顎面/牙體齒形科 張汝欣	牙齒牙科 楊正璇	口腔顎面外科 謝靜明	兒童牙科/牙周牙科/ 牙齒體牙科 吳昭南	牙齒牙科 曹麗玲△	牙齒牙科 曹麗玲△	門診地下一樓	
上午 93	復健科	01林克隆 △02陳文玲	01許德榮 △02張光宏	01孫淑芬 △02何正宇	01翁綺婷 △02蔡秋敏	01翁綺婷 △02蔡秋敏	門診一樓		
下午 85	復健科	01孫淑芬 △02陳文玲	01王志龍 △02黃謙謙	01林克隆(心肺康復) △ 02許崇豪	01翁綺婷 △02蔡秋敏	01翁綺婷 △02蔡秋敏	門診一樓		

■本門診表僅供參考，看診醫師以當日派診為主。
■班表每月異動不大，請重複參考。
■電話：07-3215401