111 年三軍總醫院北投分院 11 月門診時刻表

門診部(中和街)

時間	科別	診間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 09:00 | 11:30	家醫科/身心科	1F 第一診間	陳家勉 (家醫科/勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)		陳家勉 (家醫科/ 勞工健檢 /類流感門診) (軍人體檢複檢門診)	方文輝 (家醫科)	陳家勉 (家醫科/勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)
	身心科	2F 第一診間		梁志頌 (新冠疫情身心療癒特別門診)	李添浚	鄭凱仁	
		2F 第二診間	梁志頌	李添浚	謝定宏	楊蕙年 (護生教學診)	曾志傑 (護生教學診) (新冠疫情身心療癒特別門診)
		2F 第三診間	楊蕙年 (兒童青少年)	黃敬軒 (老年身心整合門診)	古世傑		吳永富 (護生教學診)
		3F 第四診間	陳泰宇 (性別友善門診) (心理治療特別門診) (含戒菸門診)				
	牙科	2F 牙科診間	陳人豪	杜濬清	杜濬清	陳人豪	
下午 14:00 | 16:30	家醫科	1F 第一診間			林晉賢		
	身心科	1F 第一診間	張廷碩 (兒童青少年)			戴月明 (兒童青少年、戒菸門診) (老年身心整合門診)	
		2F 第一診間	吳永富 (老年身心整合門診)	彭嘉和	羅時茂	江國棟	鄭凱仁 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診) (護生教學診)
		2F 第二診間	古世傑 (含戒菸門診) (護生教學診)	楊皓名 (護生教學診)	朱軒德	馬靖超 (護生教學診)	王育琛 (護生教學診)
		2F 第三診間		馬靖超	鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)		黃敬軒
		3F 第四診間			心理/放鬆減壓門診/ 家庭評估/家族治療		
		3F 第五診間				自律神經訓練	家族治療
	牙 科	2F 牙科診間	陳人豪	杜濬清	杜濬清	陳人豪	
晚上 18:30 | 21:00	家醫科/身心科	1F 第一診間		黃旭瑩 (小兒科)	陳家勉 (家醫科/勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)	戴月明 (兒童青少年)	張廷碩 (兒童青少年) (網路成癮門診)
	身心科	2F 第一診間	王育琛	葉柏寬		高廉程	陳泰宇 (含戒菸門診)
		2F 第二診間	梁志頌	朱軒德	李彥鋒	張復舜 (性別友善門診)	張國榮 (11/18)
		2F 第三診間	楊蕙年 (嚴重情緒行為特別門診)	吳永富	曾裕庭		
	牙 科	2F 牙科診間	陳人豪		杜濬清		

院本部(新民路)

時間	科別	診間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 09:00 | 11:30	家醫科	第二診間			林晉賢 (家醫科)	劉崢偉 (心臟內科)(特約診)		陳家勉 (家醫科)
	身心科	第一診間	周銘坤 (神經內科)	曾志傑 (含戒菸門診) (新冠疫情身心療癒特別門診)	曾裕庭	江國棟	曾裕庭	黃敬軒
		第二診間	馬靖超 (含戒菸門診) (疼痛及睡眠評估特約門診)	楊立光			李彥鋒	
		第三診間	楊皓名 (新冠疫情 身心療癒特別門診)	鄭宇明 (11/1) 彭柏瑞 (11/8、11/22)	曾志傑 (含失眠門診) (含戒菸門診) (新冠疫情 身心療癒特別門診)	陳家勉 (家醫科) (勞工健檢) (軍人體檢複檢門診)	黃耀進 (11/4) (老年身心整合門診) 馬靖超 (11/11、11/18、11/25) (全自費門診) (減重諮詢門診) (疼痛及睡眠評估特約門診)	戴月明 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)
		第四診間	朱軒德 (rTMS)	楊皓名	鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)	吳永富 (含戒菸門診) (新冠疫情 身心療癒特別門診)	葉柏寬 (神經內科)	鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)
		第五診間						蔡楚葳 (11/12、11/26)
	牙科	第四診間					杜濬清	
下午 14:00 | 16:30	內科	第二診間				劉崢偉 (心臟內科)		
	身心科	第一診間		葉柏寬		黃敬軒 (老年精神醫學門診)		
		第二診間	戴月明 (護生教學診)	高廉程	鄭凱仁 (兒童青少年)			
		第三診間	高廉程 (護生教學診)	黃仁弘 (11/8、11/22)	楊斯年	李彥鋒	古世傑 (教學門診)	
		第四診間		張廷碩 (兒童青少年)				
		心理科					放鬆減壓門診	
	替代療法科	第一診間	王育琛 (含身心科/戒菸門診) (教學門診)		陳泰宇 (含身心科/戒菸門診)		李添浚 (含身心科/戒菸門診)	

三軍總醫院 北投分院院訊

TSGH Beitou Branch 三軍總醫院北投分院

Tri-Service General Hospital Beitou Branch

復刊第一二六期

民國 111 年 11 月 1 日

發行人：楊斯年　審查：江國棟　總編：柯乃月　編輯：歐素雯

地址：112 臺北市北投區新民路 60 號 電話：(02)2895-9808 網址：http://818h.mnd.gov.tw

圖片說明：邁入秋冬季節，因應預防新冠疫情邊境解封的影響，造成流行性感冒病毒快速傳播，本院院長楊斯年上校日前率先完成流感疫苗施打，除提升個人保護力，並藉此鼓勵提升本院醫護團隊施打意願，以建立住院官兵與民眾優質服務之安全性。

[醫療專欄]：失眠衛生教育。

[活動紀實]：創造屬於自己的小確幸－浮游花筆。

[醫師介紹]：朱軒德醫師。

[宣導事項]

★本院為無菸檳醫院，院區內全面禁菸禁檳，請來賓勿於院內吸菸，謝謝您的配合！戒菸專線：02-28935869。

★本院防疫期間會客規定隨中央疫情指揮中心指示調整，相關會客規定，於本院院網及 Facebook 即時更新。

院網　FACEBOOK

【醫療專欄】

失眠衛生教育

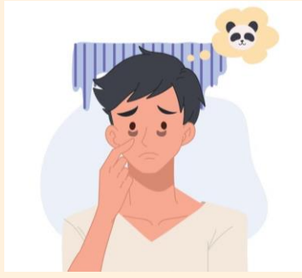
醫療部 曾志傑 醫師

何謂失眠?最基本指的就是當你晚上躺在床上想睡時，卻超過 30 分鐘還無法入睡，或是雖然睡著了但卻很容易醒，且一旦醒了就很難再入睡，當上述有其中一種情況出現或是兩種情況同時都有就算是失眠。根據統計台灣每年有 700 萬人有短期失眠，其中 250 萬人會演變為長期失眠，由此可見失眠在台灣是一個非常重大的問題。

造成失眠的原因有很多，現代人常見的其中一個原因就是作息不正常。人體是有生理時鐘的，且人體生理時鐘的運作非常複雜，甚至於人體身上每個器官的生理時鐘都還不太一樣，這也導致生理時鐘的調整非常困難，因此如果可以的話最好可以養成每天都固定一個時間睡覺的睡眠習慣，然後這個時間點最好是在晚上 11 點以前更好。

但萬一是因為工作或是課業的關係導致真的無法每天固定同一個時間睡覺，我們要如何正確地調整睡眠的生理時鐘呢?這邊有一個簡單的口訣就是[前一後三]。也就是如果前一天我是晚上 12 點時睡著的話，那我今天最早入睡的時間就是不能往前超過 11 點前睡[前一]，如果我在 11 點睡覺那就是往前超過一個小時了[超出前一]，這樣我的身體就會以為我並還沒有要真正入睡，會以為我只是要小睡個午覺之類的，就不會讓我睡得很好，也不會讓我睡得很久，睡眠品質因此也不會好，所以[前一]就是指隔天睡覺時間調整往前不能超過一小時;那[後三]的意思自然就是如果我前一天晚上是晚上 12 點入睡的，那我今天就一定得在凌晨 3 點前入睡，如果超過這時間還沒有睡著，那我的身體就會開始覺得我目前已經沒有睡覺的打算，意識就會開始逐漸變清醒，準備開始一天新的生活，當人的意識越來越清醒，自然就很難再睡著，就算睡著了睡眠品質也鐵定很差。所以這就是[前一後三]的原理，如果睡眠時鐘因為某些原因錯亂了，就要依據這[前一後三]的規則將睡眠時間慢慢調整回晚上 11 點入睡，不能調太快或太慢，不然就很容易會產生失眠的況狀，然後連續好幾天都沒睡好就會變成短期失眠，然後短期失眠的問題如果持續很長的時間一直無法改善(通常是大於三個月)，就會開始變成長期失眠。長期失眠會導致很嚴重的心身問題，不但容易造成一些心理疾病的起因，也容易造成諸如心血管疾病，免疫疾病等等生理的問題。

因此當失眠狀況產生時千萬不能大意，要趕快找到失眠原因做生活上的調整，避免持續演變為短期失眠，若已經演變為短期失眠，且也無法改善那就需要盡快更進一步尋求專家協助(如：心身醫學科醫師)，避免短期失眠再演變為長期失眠，因為長期失眠通常會相當頑固且難以治療以及難以被根治，以及也會同時產生很多的心身疾病(心理和生理的疾病)，也會對患者本身產生極大的痛苦。



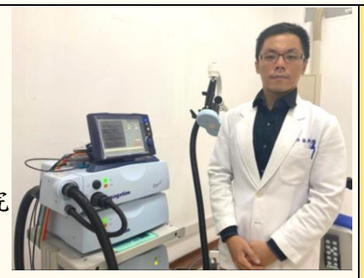
【活動紀實】

創造屬於自己的小確幸－浮游花筆

為促進員工身心健康，日前本院於軍陣大樓會議室辦理「創造屬於自己的小確幸-浮游花筆」園藝治療活動，由政戰處長謝明潔中校主持，邀請好芯窩心靈成長工作室負責人辛宜娟諮商心理師蒞臨授課，透過「植物」園藝治療課程，增進自我覺察，同時提升幸福感，並教導同仁製作屬於自己獨一無二的浮游花筆，過程溫馨有趣。

【醫師介紹】

朱軒德 醫師



現職：
三軍總醫院北投分院主治醫師

學歷：
國防醫學院醫學系

經歷：
台北榮總精神醫學部研究醫師—rTMS 腦神經刺激術之專家、國防醫學院精神學科講師、教育部部定講師、三軍總醫院北投分院住院醫師、總醫師

專長：
憂鬱症（rTMS 重覆經顱磁刺激）、失眠、焦慮、躁鬱症、思覺失調症、焦慮症、強迫症等各類精神及情緒相關困擾。

勵志嘉言：
本院引進治療憂鬱症的有效儀器技術—重覆經顱磁刺激，提供對抗憂鬱藥物效果反應不佳的病患另一個選擇，近三年已幫助接近 200 位憂鬱症病患，若是對藥物治療效果不滿意，不妨考慮先進的 rTMS 治療技術。

門診時間：重覆經顱磁刺激門診
(中和街)：星期二晚上、星期三下午
(新民路)：星期一上午

【交通資訊】

◎**門診部地址**：
臺北市北投區中和街 250 號
捷運轉乘路線：搭乘淡水信義路線於北投站下車，轉搭新北投支線，於新北投站下車後， 步行約 5 分鐘即可到達，或於北投捷運站搭乘 216、218、223、266 公車，於中和街站下車。(如圖示)

◎**院本部門診、急診及住院地址**：
臺北市北投區新民路 60 號
捷運轉乘路線：搭乘淡水信義路線於北投站下車，轉搭新北投支線，於新北投站下車後，步行約 10 分鐘即可到達，或於新北投捷運站對面公園搭乘小 22、小 9 公車，於北投醫院站下車。(如圖示)

本院院本部附有停車場，歡迎開車前往!