112 年三軍總醫院北投分院 3 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)	葉柏寬 (神經內科) (疼痛治療) (長新冠症狀評估)	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	陳泰宇 (性別友善門診) (心理治療特別門診) (含戒菸門診)	梁志頌 (老年醫學暨藥酒癮門診)	李添浚	鄭凱仁	
		2F 第二診間	梁志頌	李添浚	謝定宏		曾志傑 (護生教學診)
		2F 第三診間	楊蕙年 (兒童青少年)		古世傑 (含戒菸門診)	楊蕙年 (護生教學診)	吳永富 (護生教學診)
	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		楊皓名 (護生教學診)	朱軒德 (經顱磁刺激)		王育琛 (護生教學診)
		2F 第三診間	古世傑 (含戒菸門診) (護生教學診)	馬靖超		馬靖超 (護生教學診)	
		3F 第四診間			鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)		
		3F 第五診間			心理/放鬆減壓門診/家庭評估/家族治療	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)	葉柏寬 (含疼痛治療/記憶門診)
	身心科	2F 第一診間	王育琛	張廷碩 (兒童青少年)	葉柏寬 (含疼痛治療/記憶門診)	張復舜 (性別友善門診)	陳泰宇 (含戒菸門診)
		2F 第二診間	梁志頌	朱軒德 (經顱磁刺激)	李彥鋒		張國榮 (3/3、3/10、3/17、3/31)
		2F 第三診間	楊蕙年 (嚴重情緒行為特別門診)	吳永富	曾裕庭	高廉程	
	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	內科	第二診間/第五診間		葉柏寬 (神經內科) (疼痛治療) (長新冠症狀評估)	林晉賢 (家醫科)	劉崢偉 (心臟內科) (特約診)		
	身心科	第一診間	周銘坤 (神經內科)	鄭宇明 (3/7) 彭柏瑞 (3/14、3/28)	曾裕庭	江國棟	曾裕庭	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)
		第二診間	馬靖超 (含戒菸門診) (疼痛及睡眠評估特約門診) (教學門診)	楊皓名			黃耀進 (3/24) 馬靖超 (3/3、3/10、3/17、3/31) (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)
		第三診間	楊皓名	楊立光	鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)	陳家勉 (家醫科) (勞工健檢/疫苗門診) (軍人體檢複檢門診)	李彥鋒	陳家勉 (家醫科)
		第四診間	朱軒德 (經顱磁刺激)	曾志傑 (含戒菸門診)	曾志傑 (含失眠門診) (含戒菸門診)	吳永富 (含戒菸門診) (教學門診)		鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)
		第五診間	黃敬軒 (老年精神醫學門診)					
	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		張廷碩 (兒童青少年)				
		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) (教學門診)	黃仁弘 (3/14、3/28)	楊斯年	李彥鋒 (含自費減重諮詢門診)	古世傑 (含戒菸門診) (教學門診)	
		第五診間 (急掛區)	鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)					
		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)		陳泰宇 (含身心科) (戒菸門診) (教學門診)		李添浚 (含身心科/戒菸門診)	

TSGH Beitou Branch 三軍總醫院北投分院

三軍總醫院 北投分院院訊

Tri-Service General Hospital Beitou Branch

復刊第一三0期

民國 112 年 3 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：112 年 2 月 2 日臺北市政府文化局局長蔡詩萍率市府團隊蒞院參訪市定古蹟，由本院院長楊斯年上校親自陪同，蔡局長除對本院古蹟文物保存、活化及導覽解說讚譽有加，更期許能藉此將文化感帶入台北各個角落。

[心理專欄]：新冠肺炎疫情解封後的心理調適。

[榮 譽 榜]：恭喜黃蔚翎及洪菁霞職治師榮獲「黃曼聰女士紀念論文獎」。

[醫師介紹]：曾裕庭醫師。

[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

【心理專欄】

新冠肺炎疫情解封後的心理調適

心理科 李雅萍 心理師

2021 年 5 月台灣開始出現本土疫情，政府升級三級警戒，日常生活也隨著出現變化，如面對面社交互動的減少、工作及學習方式的改變等，大家或多或少都經歷了一段適應上的陣痛期。2022 年隨著疫情趨緩，防疫政策逐漸放鬆，慢慢允許脫下口罩飲食及運動、恢復實體上課、隔離天數縮減，甚至於 2022 年 12 月 1 日便可開始於戶外脫下口罩等，這些政策的鬆綁對或許有些人來說是期待已久的進展，但對於在社交互動上感到壓力及苦惱的人來說，嚴格的政策限制反而給予合理理由遠離人群，不用擔心拒絕社交活動的過程中他人可能的異樣眼光。然在長時間隔離情境下，對於人際情境的陌生感及社交技巧的不熟悉，可能使得原本就有社交恐懼的人在解封後出現更嚴重的焦慮感受。因此面對解封後的日常生活，我們如何做好心理準備，以下是幾點建議：

1. **逐步從事社交互動**：首先，在心態上不要過度期待可以馬上投入解封後的生活，可嘗試用循序漸進的方式展開社交互動。參與活動的原則從關係親密、人數較少的聚會，慢慢進展到較不熟悉、人數眾多、變化性高的社交活動，如可先與熟悉的朋友兩人單獨短暫的會面，在對該活動焦慮感受降低後，可慢慢增加接觸時間，或是於聚會時加入其他友人。即使參與多次後仍會感到焦慮、不安，不要過於苛責或批評自己的表現，每個人需要的時間及步調都不相同，請給予自己多一些時間。
2. **提升對環境的掌控感**：在面對變動性大的外在環境時，讓自己具有掌控感對於維持內在狀態的穩定是重要的。因此就生活層面而言，在適應初期應盡量維持生活作息的規律性，以避免增加額外的壓力感受，且當有一個較具挑戰性的事務出現時，可透過事前計畫來減少對於未知事件的不安感受。此外，從事社交活動時可選擇之前曾去過的地點及或是曾參與的活動，因對於相關情境具有一定的熟悉程度及內在腳本，有助於內在掌控感的提升。
3. **學習放鬆技巧**：或許對於有些人來說，只要想到去參與社交互動本身就會感到十分焦慮，甚至連想到要跟熟悉的人見面都需要花費很多時間擔憂，更何況是要實際與對方見面，這時學習放鬆技巧是有所幫助的。目前於網路上有許多文章及影片在教導放鬆技巧，如腹式呼吸、自我暗示放鬆訓練、正念、冥想等，可以嘗試跟著做看看，尋找一個自己做起來最容易執行，過程中感到最舒適的方式來練習，每天花費 5-10 分鐘熟悉相關技巧，之後在腦中冒出負向想法、身體感到緊繃等焦慮症狀出現時，嘗試透過放鬆技巧來讓自己穩定，以準備好進行接下來的挑戰。
4. **從事可帶來正向感受的活動**:前面幾點都是在說明如何降低對於社交互動的焦慮感受，然除了減少負向感受外，如何從生活中獲得正向感受及自身價值感，才是支持自己持續面對環境挑戰的一大力量。因此從事可帶來開心、愉悅、平靜、溫暖等正向感受的活動是對情緒穩定是重要的，如果你現在生活中有可以帶來前述感受的活動，無論防疫政策如何變動，請繼續找時間維持這些活動的進行，如果目前生活缺乏正向感受的話，請開始尋找，不妨可從短時間、規律的運動做起。

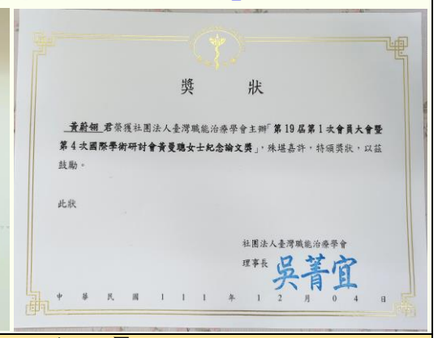
上述建議雖是對人際互動感到焦慮者的提醒，一般人也可加以參考及執行，為未來可能的生活挑戰進行準備。此外，若是上述建議仍無法緩解自身對於社交活動擔憂感受，導致遲遲無法參與人際互動的話，建議仍需尋求專業醫療的協助及介入。

【榮譽榜】

恭喜黃蔚翎及洪菁霞職能治療師榮獲「黃曼聰女士紀念論文獎」

本院職能治療科黃蔚翎及洪菁霞職能治療師，以「演奏太鼓對於改善慢性精神病患負性症狀及人際互動之成效：單一樣本之前後對照先驅效果評量」為題之研究論文，獲刊於身心障礙研究季刊 2021 年第 19 卷第 3~4 期。並於 111 年 12 月 4 日榮獲社團法人台灣職能治療學會主辦「第 19 屆第 1 次會員大會暨國際學術研討會黃曼聰女士紀念論文獎」。

該研究運用演奏太鼓之音樂活動，探索慢性精神疾患在情緒、人際互動及負性症狀之成效。由職能治療師帶領病人參與每週一次，一次 60 分鐘，共計 16 次有連貫性之演奏太鼓活動。參與者在活動後，於人際互動有明顯改善、焦慮情緒降低程度亦達顯著差異，負性症狀也有明顯降低，其改變皆達顯著差異。職能治療主要是透過「有目的的活動」作為媒介來治療病人，穩定病人的症狀，將演奏太鼓列入復健活動之中，可增加活動之多樣性，並利用太鼓的特性，改善慢性精神疾患負性症狀及增加人際互動。



獎　狀

黃蔚翎 君榮獲社團法人臺灣職能治療學會主辦「第19屆第1次會員大會暨第4次國際學術研討會黃曼聰女士紀念論文獎」，殊堪嘉許，特頒獎狀，以茲鼓勵。

此狀

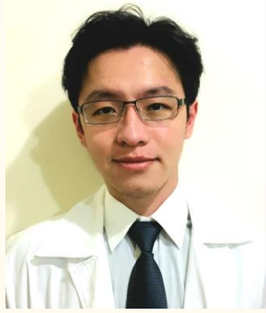
社團法人臺灣職能治療學會

理事長 吳菁宜

中華民國111年12月04日

【醫師介紹】

曾裕庭 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：

三軍總醫院台北門診中心身心科主治醫師

三軍總醫院北投分院總醫師、研究醫師

中華民國精神科專科醫師

教育部部定講師

專長：

思覺失調症、雙相情緒障礙症(躁鬱症)、睡眠障礙、憂鬱症、焦慮症、恐慌症及其他情緒困擾。

勵志嘉言：

本院長期致力於提供軍人以及民眾優質的醫療照護，並深入社區服務，祝福每一位來院的患者都能獲得療癒，身心健康！

門診時間：

(中和街)：星期三晚上

(新民路)：星期三上午、星期五上午

【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！