113 年三軍總醫院北投分院 1 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	1F 第一診間	陳家勉 (勞工健檢/COVID 疫苗診) (軍人體檢複檢門診)				陳家勉 (勞工健檢/COVID 疫苗診) (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	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)
	身心科	2F 第二診間	梁志頌	李添浚	謝定宏 古世傑 (含戒菸門診)	張國榮	曾志傑
		2F 第三診間	楊蕙年 (兒童青少年)			楊蕙年	吳永富
		3F 第四診間					李添浚 (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/身心科	1F 第一診間			林晉賢 (家醫科)	戴月明 (兒童青少年/戒菸門診) (老年身心整合門診)	
	身心科	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)
		2F 第二診間	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)	楊皓名	朱軒德 (經顱磁刺激)	葉柏寬 (含頭痛、睡眠、記憶失智) (含自費減重諮詢) (含戒菸門診)	王育琛 (護生教學診)
		2F 第三診間	古世傑 (含戒菸門診)	馬靖超 (護生教學診)		馬靖超	
		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) (COVID 疫苗診)	戴月明 (身心科) (兒童青少年) (網路成癮)	葉柏寬 (身心科/含戒菸門診) (頭痛、睡眠、記憶失智) (自費減重諮詢) (COVID-19 急性感染後徵候群整合門診)
	身心科	2F 第一診間	王育琛	張廷碩 (兒童青少年)			陳泰宇 (含戒菸門診)
	身心科	2F 第二診間	梁志頌	朱軒德 (經顱磁刺激)	李彥鋒		李方齡 (兒童青少年/網路成癮) (嚴重情緒行為特別門診)
		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			林晉賢 (家醫科)			
	身心科	第一診間	周銘坤 (神經內科)	鄭宇明 (1/2) 彭柏瑞 (1/9、1/23)	曾裕庭	江國棟	曾裕庭	
		第二診間	馬靖超 (含戒菸門診) (疼痛及睡眠評估特約門診) (護生教學診)	楊皓名 (護生教學診)			黃耀進 (1/26)	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 (1/2、1/16)	陳家勉 (家醫科/勞工健檢) (軍人體檢複檢門診) (COVID 疫苗診)	陳家勉 (家醫科/勞工健檢) (軍人體檢複檢門診) (COVID 疫苗診)	李彥鋒 (含自費減重門診) (含自費睡眠門診) (護生教學門診)	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)	李方齡 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)	吳永富 (含戒菸門診) (護生教學診) 曾志傑 (含失眠門診) (含戒菸門診)		鄒輝穎 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)
		第五診間	高廉程 (護生教學診)				馬靖超 (含自費門診) (減重諮詢門診) (疼痛及睡眠評估特約門診)	
	牙科	第四診間					杜濬清	
下午 14:00 — 16:30	內科	第二診間/第四診間		曾今坤 (心臟內科)	郭金和 (心臟內科)			
	身心科	第一診間	戴月明 (老年身心整合門診) (教學門診/護生教學診)	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)	鄭凱仁 (兒童青少年) (護生教學診)	李方齡 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)	古世傑 (含戒菸門診)	
		第二診間		葉柏寬 (神經內科) (頭痛、睡眠、記憶失智) (自費減重諮詢) (COVID-19 急性感染後徵候群整合門診)		李彥鋒 (含自費減重門診) (含自費睡眠門診)		
		第三診間						
		第四診間		高譽誠	黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)	高廉程		
		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)	黃仁弘 (1/9、1/23)				
		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)	

三軍總醫院

北投分院院訊

Tri-Service General Hospital Beitou Branch

復刊第一四0期

民國 113 年 1 月 1 日

發行人：高譽誠　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 12 月 19 日本院職能治療科庇護工場團隊通過財團法人生技醫療科技政策研究中心「SNQ 國家品質標章暨國家生技醫療品質獎」認證，主題為「職業重建駕訓班，掌握人生方向盤」，授證儀式由衛生福利部政務次長王必勝(前排左 2)親自頒發，本院院長高譽誠上校（前排右 2）代表接受證書。

[醫療專欄]：岩盤浴。

[招募訊息]：本院誠徵精神科護理師。

[醫師介紹]：吳永富醫師。

[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】

岩盤浴

醫療部家庭醫學科主任 陳家勉 醫師

岩盤浴(がんばんよく)-日文的念法是「Ganban-yoku」,而英文名則為 Stone spa bathing。岩盤浴大體上是屬於桑拿式浴的一種(也算是傳統溫泉的“蒸湯”),原先是將身體躺在地熱噴氣地帶所溫熱之“天然”岩盤上的一種浴法,利用其“溫熱”效應來促進血液循環、新陳代謝及發汗以利體內老舊廢物的排出。

溫泉在種類繁多的療養利用上是各具特色,而日本及台灣坊間廣為流行的「岩盤浴」就是一種較為特別的浴法。岩盤浴源自於日本玉川溫泉區(秋田縣仙北市),區內除了有高溫、強酸性泉水之“玉川溫泉”、高濃度“負離子”、遠紅外線效果之岩盤浴外,其世界罕有具放射線鐳之“北投石”亦是聞名遐邇。

日本“玉川溫泉”的泉質與北投“青磺泉”之泉質頗為類似,其溫泉區內之岩盤位處地熱噴氣地帶,所以,進行岩盤浴時,除了可享有岩盤的溫熱效果外,同時吸入溫泉蒸氣中的各類成分也有助於提高療養的效果。岩盤浴 1 天至多 2 次,每次 30~40 分鐘,因為某些區域溫度高達 40~50℃,所以,為了慎防燙傷,必須隨時更換躺臥的位置,而且也要準備些毛巾隨時拭汗並記得於岩盤浴之前後要補充水分!

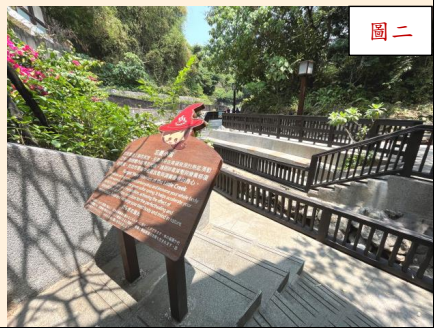
傳言中-玉川溫泉「岩盤浴」對某些癌症具有“神奇的”療效並有不少民眾為之見證,但這是單一放射線“鐳”之療效,抑或是玉川溫泉區整體的環境效益所產生之特效尚具有爭議性,仍需臨床實證醫學做進一步的證實……

不少的溫泉浴場也設置了“人工”型岩盤浴的設施,當此類的岩盤浴做為浴療之用時,多是被認為屬於“熱療”的一種,其躺在加熱石板上之方式會讓人身體大量地排汗並促進身體的新陳代謝。都會型的岩盤浴有著半圓筒型的設計,頭部露出而整個身體可以籠罩在其中,具效果集中、出汗快的特點,其岩盤浴所使用的是滿鋪之天然礦石並使用加熱器加熱礦床來浴療民眾,這與玉川溫泉原本特殊“溫泉”屬性的岩盤浴不太相同;據聞都會便利型的岩盤浴會刺激排汗且具有美容和健康上的益處,所以非常受到女性們的歡迎。

岩盤浴是一種非常受歡迎替代醫學(alternative medicine)的運用或是休閒活動,岩盤浴類似於遠紅外線乾式桑拿(farinfrared dry sauna)可能對心理產生正向的影響。Hayasaka、Tsutsumi 及 Noda 等(2009)之岩盤浴對 68 名女性志願者(平均年齡 37.5±14.8 歲)心理狀態影響的研究:她們在使用岩盤浴之前後完成了簡短的情緒狀態概況[Profile of Moods States(POMS)]和狀態-特質焦慮量表[State-Trait Anxiety Inventory(STAI)]分析以確定情緒和焦慮狀態的變化,其中使用了與 POMS 測量與情緒相關的 6 個因素:緊張-焦慮、抑鬱-沮喪、憤怒-敵意、活力、疲勞和困惑並測量了狀態焦慮(state anxiety)和特質焦慮(trait anxiety)2 個焦慮概念項目;結論:岩盤浴後,緊張-焦慮和憤怒-敵意以及 2 項的焦慮概念在統計學上均有有意義的改善。

圖一

★圖片說明
圖一:日本別府溫泉之足岩盤浴。
圖二:北投地熱谷之岩盤浴場。


圖二

【招募訊息】

---WANTED---

想要穩定的薪水又有生活品質嗎?各位護理新血們,來三總北投分院肯定沒錯!

★我們有:

※外縣市免費住宿
※健身、泡湯一手包
※每年 32 小時教育公假,並輔導同仁考取精神衛生護理師專科執照!
※交班時數大方給
※工作配置輔助人力,保障工作安全
※公會補助讓你工作無負擔
※特休補助讓你放假又有錢
※每年補助護士服及護士鞋,讓你每年有新服裝有朝氣!
※懷孕不用擔心,醫院貼心準備兩件孕婦裝給您,讓您無須為服裝苦惱
※提供巨登堡幼兒園的托嬰優惠!
※免費檢測身體組成分析。
※免費入場參觀本院「市定古蹟」

聯絡方式:護理科行政督導長
電話:(02)-28959808 轉 603082

三總北投分院,誠摯歡迎你的加入!

【醫師介紹】

吳永富 醫師

現職:
三總北投分院醫療部副主任
兼任教學研究室副主任

學歷:
國防醫學院醫學士
國防醫學院醫學科學研究所博士

經歷:
衛生福利部金門醫院精神科主治醫師
三軍總醫院北投分院精神科住院醫師、總醫師、專科研究醫師

證照:
台灣司法精神醫學會專科醫師
台灣精神醫學會精神科專科醫師
台灣老年精神醫學會專科醫師

教職:
國防醫學院醫學系兼任助理教授
教育部審定助理教授

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:
期許每天貢獻一己之力,讓北投分院繼續發光發熱。

門診時間:
(中和街):星期一下午、星期二晚上、星期五上午
(新民路):星期四上午

【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)