113 年三軍總醫院北投分院 2 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)
		2F 第二診間	梁志頌	李添浚	謝定宏	張國榮	曾志傑
		2F 第三診間	楊蕙年 (兒童青少年)		古世傑 (含戒菸門診)	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)
		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 (2/6) 彭柏瑞 (2/27)	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 (2/23)	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 (2/6、2/20)	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)		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)			曾志傑 (含失眠門診) (含戒菸門診)	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		黃敬軒 (老年精神醫學門診) (含戒菸門診)		李方齡 (兒童青少年) (嚴重情緒行為特別門診)		
		第二診間	戴月明 (老年身心整合門診) (教學門診/護生教學診)					
		第三診間		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)	鄭凱仁 (兒童青少年) (護生教學診)	李彥鋒 (含自費減重門診) (含自費睡眠門診)	古世傑 (含戒菸門診)	
		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 (2/27)				
		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

復刊第一四一期

民國 113 年 2 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：有鑒於農曆春節前各地血庫存量不足，日前本院特別響應台北捐血中心，辦理「捐血有愛、因為你在」捐血活動，由副院長江國棟上校(前排左 3)率領同仁一同挽袖捐熱血，共計捐血 50 袋、捐血量 1 萬 2,500CC，成效良好。

[心理專欄]：教養為難。

[活動紀實]：「母性健康保護」專題講座。

[醫師介紹]：楊蕙年醫師。

[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】

教養為難

心理科 林純竹 心理師

心理師在門診兒青衡鑑及治療的經驗中會發現到，教養過程中，父母親容易呈現出自己最脆弱的一面，也就是使用自己最習慣的方式來應對孩子的問題，有的也會傾向於彌補的心態來對待，不論是哪一種，都沒有對錯，但需要審視的是自己的方法，是否適用於眼前的孩子。

在親子關係互動的過程中，很重視互動上的適配性，只要兩個人可以搭配得起來，不論是哪種組合，都可以順利運行，大體上維持一個還算和諧的親子關係。然在家長與孩子狀態差異甚大時，落差將會出現，如極度理性的家長，對上十分感性的青少女，孩子認為自己對父母親百般的迎合討好，希望能夠營造彼此互動的機會和關係，但卻頻頻遭到父母親的拒絕，而心生怨恨，但心裡也矛盾地知道父母親養家賺錢的辛苦，不忍責怪，最後形成憂鬱的情緒。亦有孩子抱怨父母親過於情緒化，認為只是一些小事情，但家長反應太多，讓自己覺得太煩，而產生親子間互動的衝突。

親愛的家長們，在教養過程中，您看清楚自己的教養模式了嗎？您看見了孩子真正的需求及樣貌嗎？好好地在教養過程中，沉澱自己的內在，想清楚自己想要給孩子的是什麼？利用正念技巧，能夠在練習過程中幫我們按下一個暫停鍵，好好將我們跟孩子生活中的突發事件定格，藉由一個正念的練習，幫助我們換取到思考跟喘息的空間，有一個重新看待事物的機會。在這邊介紹一個簡單的技巧練習，叫做「三步驟呼吸空間」，透過簡單的三個步驟，將重新定錨自我狀態。首先，先找到一個安穩的環境，最好能夠暫時不受孩子或其他人干擾的地方，將自己的身體安頓在環境中，感受到身體在環境中接觸的感覺，也留意自己的身體如何擺放端正，但不要讓姿勢僵硬，覺察到此刻的想法，情緒及感受。第二步驟，在調整好姿勢後，開始把注意力放在呼吸上，覺察呼氣時空氣慢慢進入身體的感覺，並覺察呼氣時空氣慢慢離開身體的感覺，也留意到念頭的變化，若過程中依然會浮現剛剛跟孩子的衝突或是煩心的事情，都沒有關係，一切都是正常的反應，只要在把注意力輕輕地拉回來就好。持續地把注意力，放在呼吸上，進行幾次的呼吸練習。第三步驟，將這樣呼吸的經驗擴展到全身，把剛剛專注在呼吸上的感受延展到整個身體。在這個歷程中，好好享受給自己的生命空間，專注在當下的時間。

想想自己是不要重蹈覆轍家長自己的遺憾，還是真實上為孩子所需要的照顧？是家長過去沒有達成的心願，還是孩子真正想要走的路？看清楚自己的行為目的，以及了解自己在教養上的價值觀是重要的，且需要依照不同孩子不同的性格，給予一些指令或安撫上的微調，陪伴孩子在人生的路上闖蕩自我！

祝福每位關心教養的家長，都能找到自己的方向和明燈，記得，孩子是獨立的個體，尊重每個孩子生命中獨特的樣貌，很重要！

圖片說明：作者運用個人專業在親子關係上，教養一對可愛的女兒。

【活動紀實】

「母性健康保護」專題講座

女性繪本力，提升自我價值－加強心理韌性

為提升員工的身心健康，本院日前於軍陣大樓會議中心舉辦「母性健康保護」專題講座，特邀中華心理衛生協會-張菊惠副理事長，以「女性繪本力，提升自我價值－加強心理韌性」為主題，帶領同仁們深入了解如何在家庭和職場中找到平衡。張理事長不僅分享豐富的專業知識，更是以閱讀繪本的方式，引領同仁關於自我成長和身心靈健康的探索之旅，也為新的一年的開始，注入了工作與職場更平衡和充實的生活方式。

在此特別感謝熱情參與的同仁們，您們的參與創造了一個充滿愛與關懷的學習環境。期待未來將帶來更多如此豐富和有益的健康活動，攜手共同追求更加健康和充滿活力的生活！

【醫師介紹】

楊蕙年 醫師

現職：
三總北投分院社區精神科主任、民診處副主任

學歷：
國防醫學院醫學士

經歷：
三軍總醫院北投分院住院醫師/主治醫師、
臺大兒童青少年精神科受訓醫師、
臺北榮總照會精神醫學受訓醫師、
臺大兒童心理衛生中心門診醫師、
教育部部定講師、國防醫學院醫學系兼任講師
臺北市家庭暴力暨性侵害防治委員會委員

專長：
- 成人：憂鬱，失眠，焦慮，思覺障礙，躁鬱症狀，其他情緒困擾，及社區心智障礙者處遇。
- 兒童青少年：兒童發展遲緩，注意力不足過動症，自閉症、亞斯伯格症，拒學，憂鬱、焦慮等各種情緒行為問題。

勵志嘉言：

本院秉持關懷弱勢、全人照護之醫療文化，長期協助處遇社區(疑似)心智障礙者，以深耕社區、成為臺北市最優質社區精神醫療中心為目標。

家有(疑似)心智障礙者需要協助嗎？請讓我們關心您、積極協助您！

- 居家精神醫療諮詢專線：02-28962095、28966704

門診時間：
(中和街)：星期一上午及晚上、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)

本院院本部附有停車場，歡迎開車前往！