113 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	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) (替代療法門診)	梁志頌 (老年醫學暨藥酒癮門診) (替代療法門診)	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/含戒菸門診) (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	楊惠年 (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 (3/5) 彭柏瑞 (3/12、3/26)	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 (3/22)	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 (3/5、3/19)	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 (全自費門診) (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 (3/12、3/26)				
		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

復刊第一四二期

民國 113 年 3 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：日前國防部副部長徐衍璞上將(前排中)親至本院進行春節視導，並代表國防部邱國正部長轉達對醫護同仁肯定與嘉許之意；會中除瞭解本院近期工作事項執行進度與需求，並表示軍醫能量是維持部隊戰力的關鍵，期勉同仁秉持初衷，視病猶親，成為守護官兵健康最堅實的後盾，進而維護國軍整體戰力。

[醫療專欄]：擺脫失眠的秘訣：建立良好生活習慣。

[活動紀實]：春節集錦－歲末聯歡晚會、現場揮毫、留守慰問。

[醫師介紹]：李添浚醫師。

[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】

擺脫失眠的秘訣：建立良好生活習慣

醫療部 李彥鋒 醫師

失眠困擾著許多人，對身體和心理都產生負面影響。幸運的是，透過良好的生活習慣，我們能夠有效地改善失眠症狀，重拾安詳的夜晚。以下是一些簡單實用的建議，希望能協助失眠者重新找回良好的睡眠品質。

1. 定期作息：
   建立規律的作息時間是改善失眠的首要步驟。盡量保持每天相同的入睡和醒來時間，這有助於調整生理時鐘，使身體更容易進入正常的睡眠狀態。即使在周末，也應盡量保持一致，以免打亂生物鐘。
2. 營造適宜的睡眠環境：
   確保睡眠環境舒適且適合入眠。保持房間溫度適中、光線暗淡，並避免噪音干擾。選擇一個支持你舒適入眠的枕頭和床墊，這對於提高睡眠品質有極大的幫助。
3. 避免咖啡因和刺激物質：
   晚上避免攝取含有咖啡因的飲料，例如咖啡、茶和可樂。咖啡因是一種中樞神經系統刺激物質，可能影響入眠。此外，盡量避免在睡前攝取刺激性食物，如巧克力和辛辣食物。
4. 規律運動：
   適度的運動對於改善睡眠有莫大的幫助。每天保持 30 分鐘的運動，例如散步、慢跑或瑜伽，可以促進身體釋放出更多的褪黑激素，這是一種有助於調節睡眠的激素。
5. 放鬆技巧：
   學習放鬆技巧是克服失眠的重要一環。可以嘗試深呼吸、冥想或減壓瑜伽。這些方法有助於降低身心緊張，創造一個更適合入眠的環境。
6. 限制螢幕時間：
   電子產品的螢幕發出的藍光會抑制褪黑激素的分泌，影響睡眠品質。在睡前一小時，應盡量避免使用電子設備，讓大腦有足夠的時間轉入放鬆狀態。
7. 避免長時間午睡：
   白天長時間的午睡可能導致夜晚難以入眠。如有午睡需求，建議控制在 20 至 30 分鐘，並在下午早些時候進行。
8. 注意飲食：
   晚餐應該輕食為主，避免過飽或過餓。嘗試選擇容易消化的食物，以減少夜間胃部不適，有助於平穩入眠。

失眠可能給我們的生活帶來種種不適，但通過調整生活習慣，我們能夠逐漸擺脫這一困擾。建立規律的作息、營造舒適的睡眠環境、注意飲食和通過運動放鬆身心，都是實現良好睡眠的有效途徑。失眠不再是無解之謎，讓我們從現在開始，培養健康的生活習慣，迎接每一個寧靜的夜晚。

【感謝芳名錄】

感謝福慧和尚之眾弟子捐贈拖鞋 60 雙、紙尿褲 60 包、濕紙巾 24 包等物資，提供給本院住院病患生活需求使用，本院社工科已陸續分配轉贈給各病房病友，讓病友在住院期間享用，感受到外界的支持和溫暖。

～感謝有您，有您真好～

【活動紀實】

春節集錦－歲末聯歡晚會、現場揮毫、留守慰問

為感謝本院醫護、行政同仁們一整年的辛勤付出，特別舉辦 112 年歲末聯歡晚會，藉此機會將平日忙碌的同仁匯聚在一起同樂。院長高譽誠上校致詞時表示感謝每一位辛勤付出的同仁，在過去的一年裡，由於同仁們專業的態度和敬業的精神，讓本院發光發熱；也期望新的一年能共同攜手前行，再創佳績。

另本院在春節前邀請孫瑩寶、陳龍盛、鄭錦章及陳淑娥等四位名師，蒞院舉辦現場揮毫，藉由中華書藝文化喜氣的傳遞，為同仁與病患帶來健康與溫暖。

院長高譽誠上校為體恤春節值班人員之辛勞，犧牲個人假期及與家人圍爐團圓的時光，以確保春節假期緊急醫療需求，於除夕頒發紅包予值班同仁。

在此祝福全院同仁、就診病患及各位家屬們，新的一年，平安如意、好運連連！

【醫師介紹】

李添浚 醫師

現職：
三軍總醫院北投分院主治醫師

學歷：
國防大學管理學院法律碩士、
台北護理健康大學生死教育碩士、國防醫學院醫學士

經歷：
中華民國精神科專科醫師
台灣成癮次專科醫師
三軍總醫院北投分院主治醫師(2014-迄今)
國防醫學院兼任講師(2014-2021)
台北護理健康大學兼任講師(2014-2020)
國軍北投醫院精神科住院醫師、總醫師、專科研究醫師(2008-2014)

專長：
失眠、焦慮、憂鬱等各類精神及情緒相關困擾、生死教育與自殺防治。

勵志嘉言：
本院身心科門診協助患者，藉由專業的整合治療模式，讓患者能逐漸穩定身心狀況及恢復正常生活。若家人朋友有(疑似)身心疾病之相關治療需求，歡迎至本院就診，讓我們團隊協助患者迎向健康美好人生。

門診時間：
(中和街)：星期二上午、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！