

113年三軍總醫院北投分院5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)		
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 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)	李方齡 (兒童青少年/網路成癮 嚴重情緒行為特別門診)		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 (全自費特約)		
		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	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 (5/7) 彭柏瑞 (5/14、5/28)	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 (5/17)	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 (5/7、5/21)	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 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)	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)
牙科	第四診間					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)	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 (5/14、5/28)				
心理科	第一診間	王育琛 (含身心科/戒菸門診)			放鬆減壓門診 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

復刊第一四四期

民國 113 年 5 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：日前本院接受北投區農會邀請，參加陽明山竹子湖【芋見小時候】—海芋季活動，由院長高譽誠上校(左2)率隊前往，本院亦藉此機會推廣本院醫療服務項目，俾供民眾參考運用。

(繡球花季活動：5月17日~6月23日，歡迎大家踴躍參加。)

- [心理專欄]：認識焦慮情緒。
- [榮譽榜]：賀本院姜羽霜護理長及陳詩雅副護理長榮獲「113年社會優秀青年」殊榮。
- [醫師介紹]：戴月明醫師。
- [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】

認識焦慮情緒

心理科 李孟頻 心理師

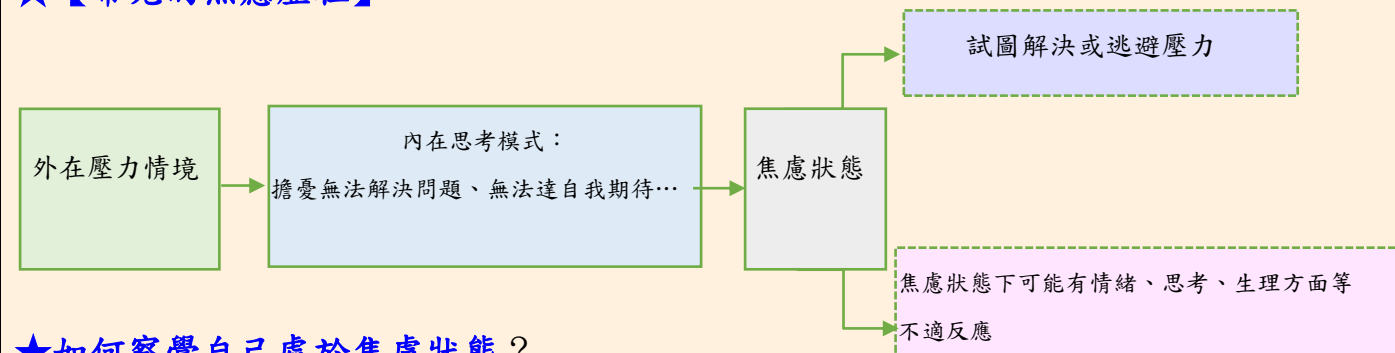
「晚上要睡覺，還是一直想明天要見客戶的事，腦一直轉都停不下來，很難入睡，起床也感覺像沒有睡到……」

「每次要報告前幾天一定都會頭痛、狂拉肚子……」

「在家也沒特別要做的事，但就莫名覺得很不安、很恐慌……」

您也有類似的經驗嗎？現代人生活繁忙，每天須應付大大小小生活事務、完成各種角色責任，許多人常經歷如上述的焦慮狀態，這樣的焦慮讓人可處於警覺備戰的狀態，對於可能面臨的挑戰提早想辦法應對或試圖避開，但過度的焦慮會使我們緊繃內耗，可能反而無法有效應付挑戰，進而影響工作成效和生活品質。

★【常見的焦慮歷程】



★如何察覺自己處於焦慮狀態？

常見的情緒狀態：緊繃、緊張、擔憂、害怕、煩躁、易怒等

常見的思考狀態：注意力難集中、過度警覺、易受驚嚇、腦袋空白、覺得自己快要失控等。

常見的生理狀態：失眠、頭痛、心跳快、胸悶、過度換氣、腸胃不適、肌肉緊繃、噁心、疲倦等。

★為何我會進入很焦慮的狀態？

可能外在壓力已累積超出自己所能負荷，如工作量增多、同時有太多緊急要處理的事務。

自己有特定的信念或期待，如希望事情都要在自己的掌握中，認為超出預期的事自己會無法應對，認為理當要負責做好所有的事、若有出錯就是自己的問題，若做得不好代表自己很糟糕等。

★當處於焦慮狀態時，該如何應對？

(1) **從壓力源、內在思考模式著手**：首先可以給自己一點時間、慢下來思考看看，焦慮的源頭為何，是什麼狀況、什麼想法下容易有焦慮？如每次要在大家面前報告的時候、當我擔心主管可能懷疑我的能力時，對此我們可試著尋找改善方法，請教有經驗的人在類似狀況如何有效解決該困難、如何制定合理的目標和排程，或是鬆動僵化的信念，調整過高的自我要求等。

(2) **舒緩焦慮狀態下的不適反應**：另一方面，焦慮狀態下很可能伴隨讓我們不舒服的情緒、思考、生理反應，覺察後試著舒緩，如留時間給自己適時休息、從事喜歡的休閒活動，安撫自己，提醒自己「我已經在試著解決問題，一步一步來」、「有些想太遠了，我擔心最糟糕的狀況也許根本不會發生」，慢慢深呼吸、放鬆身體緊繃的狀態。

(3) **可視調適狀況評估是否需尋求醫療協助**，如果焦慮狀態維持太久、已經嚴重干擾生活節奏，可就診身心科門診，尋求藥物治療、心理治療等。

【榮譽榜】

恭賀本院姜羽霜護理長 及 陳詩雅副護理長 榮獲「113年社會優秀青年」殊榮

恭喜本院少校護理長姜羽霜(右圖左)及上尉副護理長陳詩雅(右圖右)日前於救國團主辦之「113年社會優秀青年表揚典禮」獲頒優秀青年殊榮。

感謝本院護理師同仁將溫度與希望傳遞給每一位病人，他們以敬業的精神及照護的使命，致使醫院每一處景致都如同詩篇美好而溫暖。

獲獎同仁不負自身期許及家庭、師長眾望，因為有妳(你)們的付出，成為病患心中最耀眼的曙暉。讓我們繼續傳遞光與能量，將餘暉綻放在每個需要的地方！



【醫師介紹】

戴月明 醫師

現職：

三軍總醫院北投分院教學研究室主任；
國軍自殺防治中心學術研究組組長

學歷：

臺北醫學大學醫學科學博士、
美國約翰霍普金斯大學精神衛生碩士、
國防醫學院醫學士

經歷：

- 國防醫學院臨床助理教授
- 教育部部定助理教授
- 馬偕醫學大學兼任助理教授
- 國防大學兼任助理教授
- 臺北護理健康大學兼任助理教授

獲獎事由：

臺北市醫師公會 107 年杏林獎

專長：

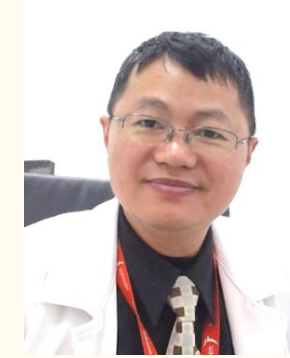
1. 注意力不足過動症，自閉症，亞斯柏格症
2. 失智症及老年憂鬱症
3. 網路成癮及睡眠相關疾患

勵志嘉言：

如果憂鬱可以讓人好好看到自己的缺點和別人的優點，那也可以成為一個正向的力量。

門診時間：

(中和街)：星期四下午、星期四晚上
(新民路)：星期一下午、星期六上午



【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！

