佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

107年1月份門診表

宗旨：人本醫療、尊重生命
任務：守護生命、守護健康、守護愛
願景：發展以病人為中心之醫療人文典範醫院

目標：1. 落實以病人為中心的醫療服務與管理模式
2. 發展跨院區、跨科部之整合性醫療
3. 推動全方位預防醫學及健康促進服務
4. 鼓勵創新與學習，提升教學研究品質
5. 建立具備醫學倫理與醫療人文精神之組織文化

第二院區																		
			1/8、15、22、29			1/2、9、16、23、30			1/3、10、17、24、31			1/4、11、18、25			1/5、12、19、26			1/6、13、20、27
			星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六
科別	樓層	診察室	上午	下午	夜診	上午	下午	夜診	上午	下午	夜診	上午	下午	夜診	上午	下午	夜診	上午
中醫部 Chinese Medicine	合心1樓	中醫一般科					廖振宇 163診 林志雄 165診	王嘉涵 165診 林彥承170診		王嘉涵 167診	林志雄 162診		林彥承170診 楊恩豪162 診	楊恩豪165診 廖振宇162診				
		中醫內科	莊佳穎171診 邱慧玲168診 陳建仲169診 游明謙167診 1/22	王人澍167診 莊佳穎171診 (1/8教學診) 黃仲諄170診 (癌症調理)	莊佳穎 171診 鄭宇雅 170診	邱慧玲168診 王人澍167診 黃仲諄 老人醫學170診 黃進明 171診1/9、23 鄭宇雅169診 乳癌特診	莊佳穎 170診 黃仲諄170診 (1/9教學診)	鄭宇真 169診	邱慧玲168診 王人澍167診 鄭宇雅169診 鄭宇真171診	黃仲諄 老人醫學170診 陳建仲169診 鄭宇雅171診		邱慧玲168診 黃仲諄 睡眠障礙170診 莊佳穎171診 (皮膚特別門診) 王人澍 1/8(教學診)	陳建仲169診 (1/4教學診) 鄭宇真171診	黃仲諄 170診	莊佳穎170診 陳建仲169診 邱慧玲168診			黃仲諄170診 王人澍167診1/13、27 邱慧玲168診 莊佳穎171診 陳建仲 169診
		中醫婦科		邱媛貞 169診				邱媛貞 167診	邱媛貞181診 邱詩方170診 陳雅吟178診 1/10、24		邱詩方 170診		邱媛貞 167診		楊舒渝 教學特約診 洪晨昕170診 邱詩方167診	洪晨昕 162診	洪晨昕163診 邱媛貞169診	邱媛貞 178診 小兒體質調理(過敏、轉骨) 邱詩方181診
		中醫兒科		王人澍167診 邱媛貞169診				邱媛貞167診 兒童過動症 治療特診	邱詩方170診 邱媛貞181診		邱詩方 170診	楊舒渝178診 (自費門診)	邱媛貞 167診		楊舒渝 教學特約診 洪晨昕170診 邱詩方167診	洪晨昕 162診	洪晨昕163診 邱媛貞169診	王人澍167診1/13、27 黃秋勇167診1/6、20 邱媛貞178診 邱詩方181診
		針灸科	簡俊安162診 伍崇弘161診	傅元聰161診 簡俊安165診	伍崇弘 161診	傅元聰161診 簡俊安162診	馮紀新161診 伍崇弘162診 (1/9教學診) 傅元聰 162診 (1/23教學診)	傅元聰 歐宗益 162診	馮紀新161診 伍崇弘162診	傅元聰161診 歐宗益163診 伍崇弘162診	馮紀新 165診	簡俊安162診 伍崇弘161診 歐宗益165診	簡俊安165診	傅元聰 161診	簡俊安162診 伍崇弘161診	傅元聰 161診	馮紀新 161診	傅元聰161診 簡俊安162診(早期失智症)
		中醫傷科	謝紹安163診 陳相如165診	鄭宜哲 163診	謝紹安163診 陳相如165診 許嘉文 162診	謝紹安278診 (第一院區) 陳相如165診 許嘉文163診	謝紹安162診 (1/2教學診)		謝紹安163診 陳相如165診	鄭宜哲 165診	鄭宜哲161診 (疼痛特約)	鄭宜哲163診		謝紹安 163診	謝紹安163診 陳相如165診	鄭宜哲165診 陳相如163診	許嘉文 165診	鄭宜哲163診 陳相如165診(女性疼痛)
		中醫諮詢門診	莊佳穎171診	鄭宜哲163診	鄭宇雅170診	黃仲諄170診	馮紀新161診	王嘉涵165診	邱詩方170診	黃仲諄170診	林志雄162診	鄭宜哲163診	鄭宇真171診	楊恩豪165診	邱詩方167診	洪晨昕162診	馮紀新161診	邱媛貞178診
		中西醫聯合門診第一院區				莊佳穎B06診 伍崇弘221診 肝膽腸胃疾病						陳建仲 265診	鄭宜哲271診 耳穴特別門診		黃仲諄 277診			謝紹安(128診)
		◎陳建仲30034◎邱慧玲30036◎謝紹安30038◎傅元聰30045◎鄭宜哲30060◎黃秋勇30077◎王人澍30078◎黃仲諄30079◎簡俊安30089◎莊佳穎30096◎楊舒渝30104◎伍崇弘30115◎黃進明30122◎陳相如30130◎邱詩方30145◎鄭宇雅30143◎馮紀新30146◎游明謙30149◎陳雅吟30169◎鄭宇真30164◎歐宗益30165◎洪晨昕30166◎許嘉文30167◎楊恩豪30196◎林彥承30197◎王嘉涵30198◎廖振宇30199◎林志雄30200																
身心醫學科 Psychiatry	合心1樓	第192診					許峰碩							許峰碩 (第一院區262診)				
		第193診	許峰碩	鄭存琪 限掛30名	鄭存琪限掛24名 (第一院區277診)	鄭存琪			鄭存琪 限掛40名			許峰碩					曾秀甄 (第一院區277診)	許峰碩1/13、27
		第195診	曾秀甄	葉瓊璣1/8		葉瓊璣1/2、9	葉瓊璣1/2、9		曾秀甄		葉瓊璣1/10 (第一院區277診)	曾秀甄			曾秀甄			葉瓊璣1/6
		第196診						蕭亦伶 (第一院區277診)		蕭亦伶		鄭存琪 (特約診)			蕭亦伶	蕭亦伶		蕭亦伶1/13、27
		失眠與焦慮門診			鄭存琪			蕭亦伶										
		美沙冬與舌下錠門診					許峰碩					許峰碩						
		物質成癮關懷門診(含青少年)	許峰碩				許峰碩	蕭亦伶	曾秀甄			許峰碩			蕭亦伶 曾秀甄	蕭亦伶		
		兒童青少年門診						蕭亦伶		蕭亦伶					蕭亦伶	蕭亦伶		蕭亦伶
		老人醫學門診	許峰碩									許峰碩						許峰碩
		◎夜間看診地點:第一院區277、276診◎自殺防治專線(04)36060666分機2399◎特約門診僅限醫師親自約診 ◎鄭存琪醫師門診僅限17歲以上民眾掛號◎鄭存琪(17021)◎蕭亦伶(17029)◎許峰碩(17064)◎曾秀甄(17069)◎葉瓊璣(17078)																
輕安居整合門診	合心1樓	第178診(特約診)		吳雅婷			蔡森蔚(高齡復健)						蔡森蔚(高齡復健)			林巧容		
		第180診(特約診)					蔡恩霖 傅進華1/16			宋禮安			倪永倫 劉晟昊			張瓊玟(高齡復健)		
第一院區																		
預防醫學 Preventive Medicine	第一院區 感恩5樓	成人健檢	吳雅婷			劉晟昊			劉晟昊			宋禮安			蔡恩霖			林巧容
		子宮頸抹片門診	吳雅婷			劉晟昊			劉晟昊			宋禮安			蔡恩霖			
		口腔癌篩檢門診	吳雅婷			劉晟昊			劉晟昊			宋禮安			蔡恩霖			
		癌症篩檢門診	吳雅婷			劉晟昊			劉晟昊			宋禮安			蔡恩霖			
		健康檢查門診	吳雅婷			劉晟昊			劉晟昊			宋禮安			蔡恩霖			
		諮詢門診(約診)													郭勁甫			
		高級健檢診(特約診)	田玠為 吳蔓君	田玠為 吳蔓君		田玠為 吳蔓君	吳蔓君 吳雅婷		田玠為 吳蔓君	田玠為 吳蔓君		田玠為 郭勁甫	田玠為 郭勁甫		田玠為 吳蔓君	田玠為 蔡恩霖		吳蔓君 郭勁甫
		高科技健檢暨癌症基因諮詢自費門診					徐嘉君 限16名											
		◎諮詢門診限掛10人，請致電健檢中心櫃台預約掛號，不開放網路掛號。(04)36060666轉4503																

佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院
一月份衛生教育講座
Taichung Tzu Chi Hospital Health Education Seminars

日期 /Date	主題 /Topic	主講人 /Speaker	地點 /Location
107/1/4(週四) 16:00-16:30	擠乳的方法及乳汁的保存	徐麗貞 護理師	感恩樓 六樓婦科診區
107/1/5(週五) 10:30-11:00	六分鐘護一生	張 文 護理師	大愛樓 一樓大廳
107/1/8(週一) 10:30-11:00	冬季養生宜忌	林晏如 醫 師	大愛樓 一樓大廳
107/1/11(週四) 16:00-16:30	認識腸病毒之照護	石又云 護理師	大愛樓 二樓兒科診區
107/1/12(週五) 10:30-11:00	酸痛貼布黑白貼，傷肝敗腎你甘災！	林書鳴 藥 師	大愛樓 一樓大廳
107/1/15(週一) 10:30-11:00	牛奶無罪，正確飲用幫助身體鈣健康	柯靖淳 營養師	大愛樓 一樓大廳
107/1/16(週二) 10:30-11:00	預防氣喘	黃淑雯 護理師	大愛樓 一樓大廳
107/1/17(週三) 10:30-11:00	過敏性鼻炎的中醫護理	江玉珍 護理師	第二院區 一樓大廳
107/1/19(週五) 10:30-11:00	預防保健講座	李致宇 醫 師	大愛樓 一樓大廳
107/1/22(週一) 10:30-11:00	孩子，你為什麼不說話？淺談語言發展遲緩	江宜澄 語言治療師	大愛樓 一樓大廳
107/1/26(週五) 10:30-11:00	自殺守門員	吳宛育 社工師	大愛樓 一樓大廳
107/1/29(週一) 10:30-11:00	防癌大作戰 - 反菸拒檳及癌症篩檢	羅貽馨 護理師	大愛樓 一樓大廳
107/1/30(週二) 10:30-11:00	簡介透析治療	陳雅君 護理師	大愛樓 一樓大廳

健康諮詢電話:04-36068278/04-36060666轉1155

勞保局駐點諮詢服務時間

◎一月份諮詢服務時間：1/8、22
◎地點：臺中慈濟醫院第一院區一樓 交通諮詢站(大廳入口右方)
◎諮詢專線：勞保局臺中市辦事處 (04)25203707
◎服務時間：10:30至11:30
◎勞保局網站：http://www.bli.gov.tw/

2018年親子教育及母乳支持團體課程表

時間：每月第三週星期六 下午 1400-1600
地點：感恩六樓佛堂

日期	主題	講題	課程屬性
1月20日	大腦發展，談嬰幼兒能力	李宜准醫師	雙親教育
	哺乳家庭一定要學會的哺乳姿勢及正確含乳	徐慧冰護理師	
2月24日	哺乳期要面對的負面言語 哺乳家庭有二寶 親子共讀	陳美鳳護理師	母乳支持團體
3月17日	雙新家庭（新生兒 vs 新手爸媽）	王惠慈護理師	雙親教育
	孕期生活面面觀	潘傳建醫師	
4月21日	親子共讀嬰兒音樂按摩聚會（要報名）（前5組家庭贈嬰兒按摩油一瓶）	陳曼莉護理師 沈玉娟護理師	母乳支持團體
5月19日	產前教育 I（產前準備）產前教育 II（非藥物減痛）（請事先報名）	林慧敏護理師	雙親教育
6月16日	產前教育 III & VI（實做課程）（請事先報名）	林慧敏護理師	雙親教育
7月21日	母乳手工皂製作（須準備材料，請事先報名，全程免費）	呂采諺護理師	母乳支持團體
8月18日	親子共讀母嬰分離時候的哺乳	張雅婷護理師	母乳支持團體
9月15日	乳房腫脹及塞奶預防及處理	葉姿琳護理師	雙親教育
	中醫食療運用於產後瘦身	邱媛貞中醫師	
10月20日	帶哺乳寶寶野餐趣親子戶外讀書會（請事先報名）	徐慧冰護理師	母乳支持團體
11月17日	建構嬰幼兒安全成長環境（簡易嬰幼兒急救、燒燙傷及熱性痙攣的緊急處理）	黃冠翰醫師	雙親教育
	產後瘦身操	劉怡廷復健師	
12月15日	副食品添加及製作 親子共讀	李敏駿醫師	母乳支持團體

*須事先報名之課程皆有人數限制，採先報名先錄取方式，課程完全免費，完成報名後將於一週內回覆確認，如無收到回覆請來電詢問。
*開放報名時間為課程前一個月，如：課程日期為4月16日，於3月16日開放報名，以此類推。
*報名專線：04-36060666轉4631 徐護理師
*報名時間：週一至週五，上午0900至下午0400
*報名信箱：tc410310@tzuchi.com.tw

敬邀參加我們為您及您即將迎接新生命的家庭所精心設計的課程，全醫護團隊齊心協力，為讓您及您的家庭在孕產期更順利，照顧寶寶時可以更得心應手。在生產後，更誠摯歡迎您全家人一起參加我們的母乳支持團體，與我們分享您懷孕、生產及產後哺乳期的歷程與感動。

歷久彌新養生術：中醫導引

中醫部住院醫師林志雄撰寫

中醫經歷數千年的發展，在守護生命的方法上有：『一砭、二針、三灸、四藥、五按蹻（按摩、推拿、導引、氣功的總稱）』的說法。前四項是需要求助於中醫師，而最後一項則是民眾可透過學習而自行操作，同時是守護健康的好習慣中，最基本且最重要的一個項目。

本院中醫部所推廣的八段錦即是類似於導引和氣功的養生運動。以下列舉三項他的優點：第一：簡單易學。第二：功效涵蓋廣泛。第三：不受場地，氣候限制且不耗費金錢。特別說明第二點，從功法的口訣就可以看出，八段錦對於全身氣機的調暢、腸胃的正常運作、筋骨勞損的復原、各種的衰損調養等都能有所函攝。

八段錦之所以歷久彌新，是指除了可以利用經絡的概念來解讀其養生效果外，適當的採用現在的解剖及運動生理學甚至近來很夯的解剖列車（anatomy trains）筋膜（fascia）理論來學習八段錦，都可以獲得更多意外驚喜的效果。本次衛教林志雄中醫師教導大家八段錦的好處與正確姿勢。歡迎大家在1/2（二）早上10：30於第二院區大廳一起學習八段錦！

胃癌病友會

來來來，包元寶～2018金銀財寶包滿厝
活動時間：107年1月06日(六)08：30～11：30
活動地點：台中慈濟醫院 大愛樓一樓 人文空間（靜思書軒旁）
活動費用：免費，帶著一顆歡喜的心來參加即可
主辦單位：台中慈濟醫院 外科、社會服務室、癌症中心、
慈濟基金會志工

活動內容

內容 時間	內容	講師
08:30-09:00	報到、相見歡	
09:10-09:10	院部主管致歡迎詞	李典錕主任
09:10-10:00	胃癌治療新知	余政展主任
10:00-11:00	元寶餃子DIY及烹煮	營養科營養師
11:00-11:30	美食饗宴	
11:30	賦歸	

～為維護與尊重病友的權益，敬請準時蒞臨會場～

報名方法：
(1)現場報名：社會服務室（1F）癌症資源中心（B1）
(2)電話報名：04-3606-06666轉分機4153、4000

元旦假日門診1/1(一)
看診時間:上午08:30~12:00

科別	樓層	醫師
內科 General Medicine	第267診	林忠義醫師
外科 General Surgery	第275診	謝宗宇醫師
婦產科 Obstetrics & Gynecology	第601診	陳智賢醫師
小兒科 Pediatrics	第268診	李宇正醫師

臺中慈濟醫院行動APP

本院設有「行動醫療APP」，提供門診掛號服務、查詢即時門診各項資訊及看診進度等，可隨時掌握看診資訊，敬請大德多加利用，以節省您寶貴時間。

診間異動重要公告
1月1日起第一院區門診診間遷移訊息

科別	原診間位置	異動後樓層	異動後診間位置
胸腔內科	261 診	大愛一樓	第 101 診
	262 診		第 102 診
	263 診		第 103 診
	265 診		第 108 診
胸腔外科	263 診	大愛一樓	第 105 診
家醫科	230 診	大愛一樓	第 106 診
	251 診		第 107 診
風濕免疫科	B05 診	大愛二樓	第 265 診
	112 診		第 262 診
新陳代謝科	279 診	大愛二樓	第 263 診

冬季養生有一絕、穴位藥灸三九貼！

台中慈院中醫部 提供

「三伏天」是夏至後第三個庚日開始算起，間隔十日，分別為初伏、中伏、末伏，總稱為三伏，是一年中陽光熱度最強、照射時間最長的時期。根據中醫「天人相應」的理論，是自然界陽氣最盛也是人體陽氣最旺盛的時候，如此一來，選擇在三伏天進行「穴位貼灸療法」，可以針對兒童及老人的呼吸系統疾病，或季節性、過敏性的疾病，有「春夏養陽」、「冬病夏治」的預防保健強壯功效。

「三九天」則是冬至起每隔九天的三個最冷的時期，許多疾病包括過敏性鼻炎、氣喘、感冒等...最容易在這段期間發作。三九貼也可藉由「穴位貼灸療法」，利用辛溫通經，逐痰平喘的藥物針對特定穴位敷貼以達到提升人體正氣，加強抵抗力以預防疾病的發生。

所謂的「穴位貼灸療法」，是根據清朝名醫張璐的經驗處方，對於寒性體質的呼吸疾患，使用白芥子、延胡索、甘遂、細辛等中藥材研粉，與薑汁混合後敷於肺俞、膏肓等背部穴位，使藥氣從皮膚而入，進而影響經絡氣血運行，達到調整免疫反應的目的，對於氣喘及過敏性鼻炎的發作，有明顯的預防效果。

本院中醫部以推動社區醫學及預防保健為目標，故於今年的三九期間，選擇12/30、1/6、1/13三個週六上午，設立三九天（貼）特別門診，歡迎有需要的民眾多加利用，讓家裡的長輩與小朋友都可以得到更好的生活照護與健康保健觀念！

為了確保醫療服務品質，請盡早預約掛號，我們將有中醫部醫師為您進行完整的四診分析、中醫衛教養生保健諮詢等等，而且還可以為您與家人安排時間回醫院看健康，持續享受實惠的中醫醫療服務，一年到頭都有中醫師守護您的健康喔！

本療程費用：
1、參加今年度”三伏貼”者，三九貼免付費（依電腦掛號紀錄為準）
2、欲參加三九貼者共計600元，只要三人團體預約繳費，或具慈誠、委員、本院同仁及員眷等優待身份，均享有優惠價500元。

歡迎至服務台索取簡章，或電洽中醫部許嘉文醫師諮詢（分機3268）。

中慈院關心您的健康 中醫部全體感恩合十

掛號時間	
自動掛號機服務時間	06:00~21:00
自動掛號機現場號開放時間	上午診：06:00 下午診：11:30 夜診：16:30
櫃檯取票時間	週一至週五07:30~22:00 週六07:30~15:00
櫃檯服務時間	週一至週五08:00~22:00 週六08:00~15:00
語音掛號	每日00:00~23:50 服務電話:(04)25363316
網路掛號	每日00:00~23:50 網址:www.tzuchi.com.tw (請選擇台中慈濟醫院)
人工掛號專線	週一至週五08:00~17:30 週六08:00~12:00 服務電話:(04)25363315
門診看診時間	
週一至週五	上午診08:30~12:00 下午診13:30~17:00 夜診18:00~21:00
週六	上午診08:30~12:00
探病時間	
一般病房	每日09:00~21:30 (為避免傳染，建議12歲以下兒童不宜探病)
加護病房	上午10:30~11:00 下午 14:00~14:30 晚上 19:00~19:30
嬰兒室	上午10:30~11:00 下午 14:30~15:00 晚上 18:30~19:00
新生兒中重度病房 小兒加護病房	上午10:30~11:00 晚上 19:00~19:30
身心科病房	中午12:30~14:30 晚上 18:00~20:00

為何一再地拒絕喝牛奶？

柯靖淳營養師撰稿 陳開湧營養師審閱

生物在演化過程當中，食物及營養佔了很重要的角色，母乳哺育即是哺乳類動物特有的行為。有些人認為牛奶是小牛專屬的食物，但反過來思考，地球上有哪些糧食是專屬給人類的呢？而牛奶正是人類重要的發現之一。牛奶含有許多的營養成分，豐富的鈣質和優質蛋白質是讓營養學家一再推崇的原因。歷年全國營養調查皆顯示國人一直都有鈣質攝取量不足的現象，若能從小養成喝牛奶的習慣，可改善國人鈣質攝取量不足的問題。超過98%的鈣質儲存於骨骼中，而人體對牛奶鈣質的吸收率為32.1%，若考慮食物消化吸收和干擾因素與其他食物來比較，青花菜需要吃到3.5份(383公克)，菠菜更要吃到14份(1386公克)，才能和一杯牛奶獲得相同的鈣質[1]。除此之外，牛奶尚含有豐富的維生素礦物質，如維生素B2、A及礦物質鎂、鋅、鉀、磷。除了宗教因素與環保議題，其實以營養的角度除非對牛奶有過敏的現象，否則一般健康的民眾依照衛生福利部2012年最新公布之「每日飲食指南」，成年人應該每日攝取1.5~2杯的低脂乳品類。而1杯的乳製品是指240毫升的牛奶，或3湯匙(25公克)的低脂奶粉。

乳糖不耐症的替代品

乳糖不耐症因沒有觸發免疫系統，故不屬於過敏反應。牛奶含有一種非常特別的醣類－乳糖，是由半乳糖及葡萄糖所組成的雙醣類。乳糖在消化過程需要特有的腸道酵素－乳糖酶，這使嬰兒可有效消化吸收來自母乳的乳糖。但隨著成長，身體會調控大部分的乳糖酶，漸漸地就不再具有消化乳糖的能力。孟加拉的研究發現18月大的嬰兒已經有60%無法消化吸收乳糖，到了3歲大的孩童則已超過80%。此外，若人體因輪狀病毒或病原性大腸桿菌感染而持續腹瀉時，腸道的乳糖酶也會大量的下降[2]。當腸道大量的乳糖直接被腸內細菌分解代謝時，即產生脹氣、腹痛、拉肚子等現象，這也是許多民眾不願喝牛奶的原因。好消息是乳糖不耐可以經由乳酸菌發酵及乳糖酶基因誘導而改善。民眾可以循序漸進先從每天1/3杯牛奶慢慢地讓身體適應，也可攝取乳糖含量較低的乳製品，如：優格、無乳糖牛奶、乳酪。即使有乳糖不耐症，也可以安心食用且不會產生任何不適的症狀。

牛奶讓您喝出一身病？

許多謠言傳聞指出牛奶會增加慢性疾病包括肥胖、第二型糖尿病、心血管疾病、骨質疏鬆症或骨折，甚至增加癌症的風險而導致死亡率提高，這些研究通常沒有直接的證據或是因為設計不佳需要後續的實驗佐證[3]，尚未證明的結果被過度渲染而使民眾誤導。其實只要不把牛奶當水喝，符合台灣飲食指南每日攝取1.5~2杯低脂乳品類，不太可能會發生這些疾病。且目前的調查結果國人奶類攝取量普遍不足，故不需過於擔心。事實上，已經有許多文獻指出牛奶或其製品不但不會導致這些疾病，只要適量飲用還可預防結腸直腸癌、膀胱癌、胃癌、乳癌、高血壓、中風、第二型糖尿病、孩童時期肥胖、提高骨質密度、預防骨折[4]，伴隨的健康利益不容小覷。

References:

[1] Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. Am J Clin Nutr. 1999 Sep;70(3 Suppl):543S-548S.
[2] Brüssow H. Nutrition, population growth and disease: a short history of lactose. Environ Microbiol. 2013 Aug;15(8):2154-61.
[3] Weaver CM. Milk consumption and bone health. JAMA Pediatr. 2014 Jan;168(1):12-3.
[4] Tanja Kongerslev Thorning, Anne Raben, Tine Tholstrup, Sabita S. Soedamah-Muthu, Ian Givens, and Arne Astrup. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. Food Nutr Res. 2016 Nov 22;60:32527.
[5] 吳秀英總編輯(2012)。每日飲食指南。行政院衛生署食品藥物管理局。