



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
110年3月份門診表
院址：42743 台中市潭子區豐興路一段66、88號 網址：taichung.tzuchi.com.tw

服務專線

總機專線 (04) 36060666分機9
(Operator)
轉診轉檢服務分機3458
(Referral and Information Line)(ext.3458)
服務台諮詢服務分機3456(ext.3456)
Customer Service and Line
語音掛號服務(04)25363316
(Voice Registration)

健康諮詢及戒菸專線 (04) 36068278
(Health Information Line/Quit smokink line)
藥物諮詢專線 (04) 36060833
(Drug Information Counseling Line)
自費高級檢驗預約專線4501、4502
(Health Information Line)(ext.4501、4502)
癌症篩檢服務電話分機4089、4090
(Cancer Screening Service)(ext.4089、4090)

人工預約掛號/慢性連續處方箋續藥 (04) 25363315
(Phone Registration)
意見反應專線 (04) 25365959
(Customer Service and Suggestion)
護理之家諮詢電話分機3786
(TAICHUNG TZUCHI NURSING HOME)
日間照護中心電話分機2151

窈窕吃法 歡度新年

葉凡綾營養師撰稿
吳淑惠營養師審稿

金牛迎春，Happy New Year！春節期間、南北親戚團圓之際，一頓又一頓大餐也接踵而至，家中更會出現各種富含吉祥寓意的零嘴，怪不得常聽人說過年容易胖。但其實只要我們聰明選擇，「體重上升」這樣的煩惱是可以避免的，春節一樣可以吃得開心、過得愉快！接下來我們將介紹春節期間要注意哪些要點，輕鬆拒絕年節過後體重增加！

1.春節採買食材，要注意採買不過量：我們可以事先掌握用餐人數、甚至提早規畫過年菜色，列出所需食材的種類及份量，以避免過量購買食材，更可以避免採買時看到什麼都想買，輕鬆杜絕體重上升。如此一來也不用擔心過量採買後食材的保存問題，不製造過多廚餘，可以環保愛地球。一項簡單的事前規劃，卻可以一石多鳥，CP值真的超高！

2.春節期間讓人心情愉悅，卻也是控制體重不上升的關鍵期！要怎麼聰明選擇食物呢？

◎高纖蔬菜不可少，水果/果乾要適量：衛福部國健署建議國人一天要吃3~5份蔬菜(相當於2碗左右的煮熟葉菜類，或約2.5碗的非葉菜類)。蔬菜不只是熱量很低，更含有豐富的維生素、礦物質，幫助人體新陳代謝、膳食纖維可以增加飽足感還能維持腸道健康、植化素可以抗氧化、抗衰老等等，蔬菜的好處數不盡，所以過年餐桌上必不可少蔬菜的踪影！

◎另外，雖說水果同蔬菜一樣含有豐富維生素、礦物質及膳食纖維，但台灣的水果多汁味甜，果乾更是添加許多精緻糖，讓人忍不住一口接著一口，可能就會成為過年體重上升的元兇之一！

3.「多吃少動」絕對是體重上升的主因，而春節期間種類繁多的零嘴更是危險地雷！若是真的想吃零食，則正餐中的飯量、油量就必須減量，例如：吃1~2個麻糬，正餐就要少吃半碗飯。

水果種類	柑	蘋果	甜柑	蜜棗	水蜜桃
每100克熱量 (Kcal)	40	51	57	44	39
每100克糖量 (g)	6.8	11.1	13	7.3	6.4

最後要提醒大家，僅僅是忌口效果是有限的！連假期間少窩在家中看電視，可以多多安排跟親戚朋友進行戶外活動，例如：爬山、騎腳踏車、打球運動等等，不僅能促進彼此感情，更能鍛鍊身體、讓身體增加熱量消耗，跟體重計上的大數字說bye bye！

參考資料：

- 衛生福利部國民健康署，每日飲食指南手冊，2018。
- 衛生福利部食品藥物管理署，食品營養成分資料庫(2019新版)。
- 衛生福利部食品藥物管理署，藥物食品安全週報第749期，2020年1月24日。
- 衛生福利部食品藥物管理署，藥物食品安全週報第697期，2019年1月25日。

什麼是無痛針灸-雷射針灸

中醫師 郭佩珍醫師 撰寫
在診間常有人問：針灸會不會很可怕？我怕痛，還能夠針灸嗎？針灸後容易頭暈等等，對針灸的恐懼讓不少人無法享受針灸帶來的好處。近幾年，一種較新的治療方式出現，雷射針灸，一種不會痛的針灸。

雷射針灸，近幾年蓬勃發展的無痛針灸，又叫做低能量雷射光治療，以相當低能量的雷射照射組織，可影響或改變生理代謝功能，促進局部循環作用，達到類似再生的效果，因此，可用於肌腱損傷，或是一些傷口癒合不佳的位置，卻不會導致組織燒灼或損傷。不同於平常做臉的雷射，臉部保養的雷射治療強調的是輕度的破壞性，具有輕微的疼痛感、可能會發熱。

雷射針灸結合中醫經絡原理、中醫理論，辨別個人的體質傾向，治療的位置主要是穴位，搭配局部疼痛的位置、或者是患處，除了肌肉損傷、運動傷害，同時能處理內科問題，提供個人的整體化治療。除了不會造成疼痛，另一個優勢就是安全性，傳統針灸在軀幹部位，像是胸廓，下針角度必須注意，否則可能氣胸等等傷害，雷射針灸相較之下，因為不具侵入性，安全性相對較高。但在臉部進行時，會避免直射眼球，閉上眼睛以保護之。

雷射針灸適合怎樣的人？小孩、女性、容易緊張、怕痛、虛弱的人，不用再害怕針灸，害怕針灸伴隨的酸麻電感，雷射針灸提供另一種選擇，搭配上藥物、耳穴、或是拔罐治療，讓整體的療效大幅提升！

台中慈濟醫院 中醫部關心您

新進醫師介紹

家庭醫學科 宋禮安 醫師

醫師代號 08078

國立陽明大學醫學院醫學系畢業
私立中山醫學大學臨床醫學研究所碩士班畢業
后里鄉衛生所主任
中山醫學大學附設醫院家庭醫學科兼任主治醫師
澄清綜合醫院中港分院家庭醫學科主任
台中慈濟醫院家庭醫學科主治醫師、主任
台中慈濟醫院社區健康中心主任
台中慈濟醫院心連病房主任



- 專長**
- 1.自律神經失調治療
 - 2.疼痛控制治療(包含雷射針灸、刺絡、耳針、頭針等)
 - 3.安寧緩和醫療相關業務
 - 4.家庭醫學科相關業務

眼藥水小知識，您用對了嗎？

林麗玉 藥師 撰稿
對於初次使用眼科用藥的病患，當領到藥時，總是一臉迷惘的詢問藥師：這些眼藥水及眼藥膏該如何使用呢？不正確的使用方式及保存方法會影響藥物本身的安全性及有效性，也可能造成不良反應產生，所以正確的用藥是非常重要的。正確使用眼藥水的步驟如下：

- 1.點眼藥水(藥膏)前要先依照洗手步驟清洗手部，避免手指接觸藥水(藥膏)而傳染藥品。
- 2.打開瓶蓋，避免瓶口接觸到眼睛、皮膚或睫毛以防被細菌汙染。
- 3.頭部向後傾斜，眼睛向上看，輕輕將下眼皮往下拉。
- 4.將一滴眼藥水滴入下眼瞼和眼白間，請勿滴在眼球上。
- 5.眼藥膏約擠出一公分放在下眼瞼內，輕閉眼睛並轉動眼球，使藥膏能均勻分佈。
- 6.閉上眼睛至少兩分鐘，用食指輕按眼眶靠近鼻子處，避免眼藥水流入鼻淚管而造成苦味。
- 7.將溢出的眼藥水用面紙擦乾淨。

眼科用藥注意事項：

- 1.檢查藥品是否過期，開封後若超過一個月不論是否用完都應丟棄。
- 2.若藥水是懸浮液，使用前搖晃均勻才可使用。例如：Foxone 好視多眼藥水
- 3.點兩種以上不同的眼藥水，藥水和藥水間必須間隔5分鐘以上。
- 4.若同時使用眼藥水眼藥膏時，應先點眼藥水隔5分鐘再點眼藥膏。
- 5.隱形眼鏡使用者，須先移除隱形眼鏡，除非經醫師允許才可以點眼藥水。例如：tears Naturate淚然點眼液(使用前須先移除隱形眼鏡)。
- 6.不可和他人共用眼藥水以免相互感染。
- 7.眼用製劑正確保存方法應存放在室溫，乾燥及避光處。若有特別指示才須放置於冰箱內冷藏例如：Xalatan舒而坦。
- 8.請勿自行購買成藥、來源不明、標示不清或過期變質的眼用製劑。
- 9.如果忘記點眼藥水(藥膏)時，當下應立即補點。如果忘記點眼藥水(藥膏)的時間已經接近下次點眼藥水(藥膏)的時間，就不需補點眼藥水(藥膏)，按照正常時間使用即可。

結語：
民眾可以主動詢問藥師如何正確使用眼藥水，瞭解用藥禁忌及注意事項，避免因不當的使用喪失治療效果，並造成病情的惡化甚至視力受損。最後提醒民眾當眼睛出現不適時，應立即就醫，千萬不要自行購買眼藥水，以免延誤病情。

零嘴種類	麻糬	吋菓	生仁糖	瓜子	桂圓乾
每100克熱量 (Kcal)	484	497	560	597	301
每100克熱量 (Kcal)	28	24	36	4.2	25.9
每100克脂肪量 (g)	23	25.4	36	44.3	0
每100克含鈉量 (mg)	50	51	48	347	2

◎優惠身份者請於批價收費時主動出示證明文件

本院收費標準

收費項目	掛號費	基本部份負擔(依健保規定)
西醫門診	150元	未經轉診240元 經轉診100元
中醫門診	50元	
牙醫門診	250元	300元
急診		

依健保規定，門診藥品超出100元時，應自行繳藥品部份負擔費用金額如下：

藥費	部份負擔	藥費	部份負擔
100元以下	0元	601~700元	120元
101~200元	20元	701~800元	140元
201~300元	40元	801~900元	160元
301~400元	60元	901~1000元	180元
401~500元	80元	1000元以上	200元
501~600元	100元		

門診掛號須知

自動掛號機服務時間	06:00~21:00
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
初診報到時間	上午11:30止、下午16:30止、夜間20:30止
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

※初複診民眾皆可預約掛號。
※本院接受預約掛號期限一個月。
※可利用本院網路查詢看診進度。
※初診民眾請攜帶IC健保卡及身分證明文件，至掛號櫃檯辦理報到，並填寫初診基本資料。

鼻過敏治療的新選擇:舌下減敏療法

李庭逸 藥師撰稿
「打噴嚏」，是感冒了嗎？還是鼻子過敏？這熟悉的對話時常發生在我們生活周遭，根據統計，台灣每3人就有1人有鼻子過敏的症狀。常見的症狀有鼻塞、流鼻涕、鼻子癢和打噴嚏。是甚麼原因造成過敏性鼻炎？引起過敏性鼻炎的原因有過敏原和汙染物，而常見的過敏原有塵蟎、灰塵、動物皮毛、PM2.5、香菸、花粉等，其中最常見的過敏原是「塵蟎」。尤其台灣是屬於濕熱的氣候環境，此環境容易使黴菌、塵蟎等孳生，加重過敏性鼻炎發作機率。

那有什麼藥物可以治療呢？傳統的藥物治療有類固醇鼻噴劑(例如:內舒拿、艾敏釋)、抗組織胺口服(例如:馳異樂、普普錠)、鼻噴劑(例如:噴立停)、解鼻充血鼻噴劑(例如:歐治鼻、醫鼻易)或肥大細胞穩定劑鼻噴劑(例如:舒治敏、艾麗)。以下為各類藥物對症狀的緩解效果，整理比較如下表：

藥品分類	鼻塞	流鼻涕	鼻子癢	打噴嚏
類固醇	+++	+++	++	+++
抗組織胺	+	++	+++	++
解鼻充血	+++	0	0	0
肥大細胞穩定劑	+	+	+	+

註:表格中的0代表無效；+的多寡代表緩解的效果，越多則表示效果越好

上述療法中最建議使用的藥物選擇為類固醇鼻噴劑，效果好而且且是局部作用，全身吸收較少，因此大多只有輕微的局部副作用(例如:鼻子乾燥)，只要遵照醫師指示使用，無需過於擔心全身性副作用。而口服第一代抗組織胺藥物就容易有嗜睡的副作用，所以服藥期間應避免開車或操作機械工具，以免發生危險。

「阿克立」是一種新型的舌下減敏療法(為歐洲至塵蟎與美洲室塵蟎萃取液)，可以治療對塵蟎過敏，藉由重複給予過敏原製劑，誘發自身的免疫反應，改變身體對過敏原的免疫反應，達到對抗過敏原的效果。此藥品是一種凍晶舌下錠，一旦打開包裝應立即用乾燥的手將藥錠放入舌下，含大約1分鐘使其溶解，5分鐘內不可以吃東西或喝飲料。建議第一次使用應在醫療院所內服用，服用後留院觀察至少半小時，若有任何不良反應可以馬上處理。

「阿克立」目前建議使用的對象為12~65歲成人及青少年每日一錠，效果會在給藥後約8~14週出現，治療3年可以達到疾病改善作用，若治療1年後未改善，則不建議再繼續使用。
若您長期受過敏性鼻炎所困擾，建議可諮詢醫生，藉由醫生的專業判斷給予最好的治療建議，切勿聽信來路不明的治療方式，傷了荷包又傷身。

避免奔波看診的新選擇--慢性病整合照護門診開診囉！

好消息
社會邁向高齡化，多重慢性病盛行率也逐年升高，慢性病患者常要多次的掛號、就診及領藥，為減輕病人或家屬時間及金錢上的負擔，本院特別推出整合照護門診，減少就醫往來奔波，減少重複用藥及檢查，提昇病人安全及醫療品質。
1.適合對象：(a) 須用二科或二張慢性連續處方箋以上者。(b) 或者單一看診合計10種(含)藥以上者。
2.如何參加：原就診主治醫師有開設整合照護門診，經醫師評估後、由衛教師收案即可。
3.好處：(1) 同一醫師進行專業診療及整合。(2) 提供週全性評估及藥物評估。(3) 一次看診、一次拿藥，減少看多科門診花錢、花時間。
4.諮詢地點：大爱2樓健康諮詢中心(檢驗科前面)
5.健康諮詢電話：04-36060666 分機：1155、04-36068278 侯護理師
6.慢性病整合照護門診時段：

開設整合門診	時段	週一	週二	週三	週四	週五	週六
慢性病整合門診(心臟內科)	上午	林浩德 蔡川忠	楊峯菁	莊銘仁 林茂仁	林浩德 楊峯菁	莊銘仁	
慢性病整合門診(風濕免疫科)	上午	林亮宏	林亮宏	陳盈助 楊智勝 林琪偉 傅進華 黃慶峰	郭啓中 曾啓育 傅進華 涂敏謙 黃慶峰	楊智勝 張滋園 傅進華 黃慶峰	
失智暨一般神經科整合門診(神經內科)	上午	郭啓中 曾啓育 林書漢	涂敏謙 楊智勝 張滋園	傅進華	林琪偉		
慢性病整合門診(家庭醫學科)	上午	李祥烽 林佳佳	蔡恩霖 蔡恩霖	黃家榆 林巧容	林佳佳		
慢性病整合門診(新陳代謝科)	上午	邱世欽 黃怡樓	宋育民 邱世欽 尤咨云	邱世欽 尤咨云	尤咨云 黃怡樓		
慢性病整合門診(胸腔內科)	上午	邱國樑 倪永倫 李彥憲	邱國樑 劉建明 沈煥庭	李彥憲 陳立修 張尚妙	邱國樑 劉奕亨 劉建明	李彥憲 張尚妙	
慢性病整合門診(腎臟內科)	上午	陳志聰 馬弘桓	陳一心 馬弘桓	楊洵 陳慧芬	陳志聰 陳慧芬	陳志聰	
慢性病整合門診(復健科)	上午	蔡森蔚 張瓊玟	宋碧倫 蔡森蔚	李信賢 宋碧倫 蔡森蔚	李信賢 宋碧倫 蔡森蔚	張瓊玟 李信賢	
	下午	呂傳欽 張瓊玟	張瓊玟	謝宜燕 呂傳欽	李信賢 宋碧倫		

佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院 3月份衛生教育講座

日期/Date	主題/Topic	主講人/Speaker	地點/Location
3月4日(週四) 16:00~16:30	離乳的方法	張雅琪 護理師	感恩樓 六樓婦科診區
3月5日(週五) 10:30~11:00	六分鐘護一生	黃意雯 護理師	大愛樓 一樓大廳
3月8日(週一) 10:30~11:00	增肌與素食者的優質蛋白質	王慈欣 營養師	大愛樓 一樓大廳
3月9日(週二) 10:30~11:00	中醫衛教講座	史峰 醫師	大愛樓 一樓大廳
3月11日(週四) 16:00~16:30	嬰兒猝死症群的危險因子	黃意雯 護理師	大愛樓 二樓兒科診區
3月12日(週五) 10:30~11:00	淺談骨質疏鬆症！	李宛怡 護理師	大愛樓 一樓大廳
3月16日(週二) 10:30~11:00	腳隧道症候群與腳木	黃智祥 職能治療師	大愛樓 一樓大廳
3月17日(週三) 10:30~11:00	糖尿病中醫護理	楊雅淳 護理師	第二院區 一樓大廳
3月23日(週二) 10:30~11:00	結核病防治	王雅文 管帶師	大愛樓 一樓大廳
3月26日(週五) 10:30~11:00	陪您到最後-淺談安寧護理	蔡靜宜 社工師	大愛樓 一樓大廳
3月29日(週一) 10:30~11:00	長期照護的另外一種選擇--居家護理服務	何惠芬 居家護理師	大愛樓 一樓大廳
3月30日(週二) 10:30~11:00	簡介透析治療	王慧玲 護理師	大愛樓 一樓大廳

健康諮詢電話:04-36068278/04-36060666轉1155