

臺北榮民總醫院員山分院『院本部』：員山鄉內城村榮光路386號											
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六
科別 (診間)	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午
內科系	謝佳龍(1)	李彩慎(1)	朱正偉(10)	羅元豪(1)	蔡佳珍(10)	徐國洲(1) 3/13.27		朱正偉(1)	蔡佳珍(10)	朱正偉(10)	排班醫師
外科系			宋卓俛(2)		張鵬遠(2)	張鵬遠(2)	謝榮鴻(1)		吳文智(2) 3/1.29	吳文智(2) 3/1.29	
身心科	宋鴻生(7)			曾立愷(7)				洪誌遠(7)			
腸胃內科		呂學聖(10)	朱正偉(10)		蔡佳珍(10)			朱正偉(1) (教學門診)	蔡佳珍(10)	朱正偉(10)	
家醫科				李威儒(2)				王偉恩(5) 3/14.28			
神經內科		李彩慎(1)	李彩慎(1)			徐國洲(1) 3/13.27				謝佳龍 約診	
胸腔內科	謝佳龍(1)										
心臟內科						趙子凡(10) 掛號至15時30分止	林晉宇(10) 3/7.21 9點看診				
新陳代謝科				羅元豪(1)							
皮膚科								王文正(7) 1800開始看診			
復健科	林旺生(10)				張鵬遠(2) 林旺生(3) (約診)	張鵬遠(2)	王嘉緯(2)				
泌尿外科								蔣智宏(7) 3/7.21	張鐸(7) 3/8.22		
耳鼻喉科	徐念宗(5) 3/11.25										
骨科			宋卓俛(2)		汪立偉(1)			汪立偉(2)			
一般外科								謝榮鴻(1)	吳文智(2) 3/1.29	吳文智(2) 3/1.29	
直腸外科								謝榮鴻(1)			
牙科				徐振榮(6) (身心障礙門診)							
眼科								楊欣瑜(3) 3/21			
婦產科				游漢欽(8)							
整合性婦女門診				游漢欽(8)							
口腔篩檢門診	宋鴻生(7)			李威儒(2)							
失智症整合門診	宋鴻生(7)	李彩慎(1)	李彩慎(1)			徐國洲(1) 3/13.27	洪誌遠(7)				
K他命整合門診								曾立愷 蔣智宏 (限約診)			
高齡醫學整合門診	謝佳龍(1)		朱正偉(10)	李威儒(2) 羅元豪(1)			謝榮鴻(1) 王偉恩(10)	朱正偉(1)		朱正偉(10)	
藥酒癮戒治整合門診	宋鴻生(7)			曾立愷(7)			洪誌遠(7)				
網路成癮戒治整合門診				曾立愷(7)			洪誌遠(7)				
安寧照護門診							王偉恩(5) 3/14.28 謝榮鴻(1) 3/7.21				
預立照護諮商							王偉恩(5) 約診 謝榮鴻(1) 約診				
戒菸門診	宋鴻生(7)			李威儒(2)							

掛號時間：上午08：00 - 11：30 下午13：30 - 16：30  
門診時間：上午08：30 - 12：00 下午14：00 - 17：00

※本院每週一至週五全面提供當日掛二科以上之病患，進行整合性照護門診，請民眾多加利用。  
預約掛號及諮詢專線：9222141轉6000、6002 ※上述門診時間表若有不符時，請以現場門診時間為準。

### 本院「病人或家屬意見」反映管道

- 兩院入口網站：  
<http://www.ysvh.gov.tw/savh/index.php> (蘇澳分院→請點院長信箱反映)  
<http://www.ysvh.gov.tw/ysvh/index.php> (員山分院→請點院長信箱反映)
- 實體院長信箱：於院本部急診室、門診大廳、護工站、各病房及市區門診部一樓大廳計設有17個意見箱，受理書面意見及門診服務滿意度問卷調查。
- 申訴專線電話：03-9905106轉2305(蘇澳分院)；03-9222141轉2302(員山分院)。
- 傳真申訴專線：03-9003236 (蘇澳分院)；03-9108061(員山分院)。
- 現場反映或來函：27047宜蘭縣蘇澳鎮蘇澳濱路一段301號(蘇澳分院)；26444宜蘭縣員山鄉內城村榮光路386號(員山分院)。
- 政風檢舉專線：03-9223714、03-990516及政風檢舉信箱：宜蘭內城郵政第002號。



員山院區院長信箱



蘇澳院區院長信箱

員山分院	蘇澳分院
<b>●公車班次表(1786國光客運)一內城(本院)及宜蘭(宜蘭轉運站)</b> 宜蘭開車時間：05：50、07：00、08：50、10：05、11：15、12：25、15：40、16：50、18：10、19：40 內城開車時間：06：20、07：30、09：25、10：35、11：45、12：55、16：15、17：25、18：45、20：15 【註：05：50、06：20為週一至週五，其餘為週一至週日】	<b>●【243葛瑪蘭客運】一羅東轉運站及蘇澳分院</b> 羅東轉運：06:20、08:00、09:15、10:40、13:00、14:50、16:50 蘇澳分院：06:53、08:43、09:53、11:23、13:43、15:13、17:33
<b>●葛瑪蘭客運(752宜蘭勁好行)一內城(本院)及宜蘭(轉運站/火車站前站)</b> 宜蘭轉運站：08：00、09：40、11：20、13：30、15：05、16：40、18：15 宜蘭車站前站：08：08、09：48、11：28、13：38、15：13、16：48、18：23 內城院本部：08：45、10：25、12：05、14：15、15：50、17：25、19：00 【註：詳細班次仍以客運公司公告為主】	<b>●【1797國光客運】一羅東及岳明新村</b> 羅東：05:45(週一至週五行駛)06:00、07:15、08:15、16:20、17:40(週一至週日)18:55(經清水)(週一至週日) 岳明新村：06:25(週一至週五行駛)06:45、08:05、09:00、17:05、18:30、19:50(週一至週日)
<b>●交通車行駛時間一每週一至週五(院本部及市區門診)</b> 院本部發車時間：08：20、11：00、13：00、16：00 市區門診發車時間：★09：00、09：40、★11：30、15：00、16：30 ※每班詳細行駛路線請參閱本院院區及市區門診公佈欄 ★表示增開九大眷村落線	<b>●蘇澳幸福巴士、藍線【南方澳線】每週日停駛</b> 頂寮到蘇澳【榮民醫院站】：08:31、10:31、15:21、17:41 蘇澳到頂寮【榮民醫院站】：07:39、09:39、14:29、16:49 【註：詳細班次仍以公署及客運公司公告為主】
	<b>●交通車行駛時間一每週一至週五(院本部及市區門診)</b> 院本部發車時間：08:00、09:00、10:00、11:00 市區門診發車時間：08:20、09:20、10:20、11:20

3月號 每月1號出刊

<b>本期摘要</b>	<b>蘇澳分院</b> 信箱 0517@mail.savh.gov.tw 網址 www.savh.gov.tw 地址 蘇澳鎮蘇澳路一段301號 電話 (03)990-5106	<b>員山分院</b> 信箱 0517@mail.ysvh.gov.tw 網址 www.ysvh.gov.tw 地址 員山鄉內城村榮光路386號 電話 (03)922-2141
第一版 最新訊息介紹	第三版 員山分院(市區門診部)門診表	
第二版 蘇澳分院門診表	第四版 員山分院(院本部)門診表	

## 後小兒麻痺症候群－訓練

吳先生伉儷來就診，主訴是最近常常跌倒。小時罹患小兒麻痺，雙下肢萎縮。他曾使用過長腿支架，但因太重就不再使用。多年來，他偶爾使用拐杖過日子。評估後很明顯是「後小兒麻痺症候群」，建議他使用長腿支架和輪椅代步。他帶著苦笑說，其實這些建議他早就聽過，是想來問有沒有方法可以延長不使用輪椅的時間；「你知道坐在輪椅上與人交談時，那種被人高高在上的感覺嗎？」後來，在建議下，利用全身水療訓練增強他的體適能，並使用輕量的長腿支架配合。

小兒麻痺是病毒感染，學名「急性脊髓灰白質症」(poliomyelitis)會產生肌肉無力或麻痺。部份感染後會出現永久性運動功能受損影響行動及日常功能，稱為小兒麻痺後遺症。患者在成年後經過20-30年，會出現一些新的症狀：容易疲勞、漸進性肌肉衰弱，伴隨除了經常疲勞以及運動障礙是顯著特徵，其他像是睡眠中斷、耐力下降、神經心理缺陷、感覺症狀和慢性疼痛，都是造成生活品質下降的重要因素，稱為「後小兒麻痺症候群」(post-polio syndrome)。

**運動訓練**

一般運動醫學中，若肌肉萎縮、肌力不足，會強調肌力訓練；但是，後小兒麻痺症患者，肌肉力量不再取之不盡、用之不竭，故患者應有效率地運用肌力，因肌肉過度使用，會增加後小兒麻痺症的嚴重度。建議患者把體力保留在必要的活動，並且善用輔助工具，例如：拐杖和輪椅，長距離可考慮使用輪椅代步。

但是，日常生活的每樣動作，都有賴肌肉的使用；如果都不運動，會造成體適能衰退，反而生活功能更加下降。因此，如何進行適當的運動、維持體適能、同時又不損及衰弱的肌肉群，是最難拿捏的訓練計畫。常見病友因求好心切，過度認真、全力運動，造成運動傷害或過度使用而得到反效果；因此建議以適當節奏，持平常心來運動。例：臥式踏步機可從每分鐘40步起，經過幾週的調整，慢慢增加到每分鐘110步，而不是一開始就急著做到和一般人每分鐘超過150步；且每次運動，也要充分暖身跟和緩，配合漸進增加的速度，再達到設定的運動強度，而後逐步達到中強度有氧運動(有點喘但仍然可完整講完一整句話)，持續30分鐘。建議每隔一天訓練一次。後小兒麻痺症患者的肌肉和神經需要休息，所以訓練要適度，不要劇烈或力竭，盡量不要在訓練結束時過度出汗，呼吸急促或是過度肌肉疼痛。

國民健康局推廣的運動處方333法則「運動時間30分鐘、一週運動3次、心跳維持大約在130下」也可參考。由於小兒麻痺病友不適用於下肢承重的運動類型，如：慢跑、快走、騎自行車，所以會偏向以下下肢對抗地心引力的運動模式。



#### 112年7-12月蘇澳暨員山分院捐物明細如下：

序號	捐贈年月	捐贈者	財物名稱	數量	金額	捐贈用途	備註
1	112.07.20	矽谷光電科技股份有限公司	MG-HS/HP 380 (5人座)	2輛	1,835,960	公務用	線上公文 1129900976
2	112.07.25	宜蘭縣蘇澳獅子會	中華菱利 A180 1.5 L (五人客貨)	1輛	614,000	公務用	線上公文 1129904139
3	112.08.07	林冠宏先生	二手輪椅	1台	無殘值	公務用	榮民捐贈單
4	112.08.07	財團法人莊逸洲基金會	擺位墊(U型)	20個	41,900	公務用	線上公文 1123500171號
			擺位墊(L型)	20個	46,180		
			擺位墊(V型)	10個			
5	112.08.08	李素慎	康揚鋁合金輪椅飛揚 100 手動輪椅 SM-100.5	10台	42,000	公務用	線上公文 1120600198
6	112.08.23	松下健康生活科技股份有限公司	雨具	50支	17,115	公務用	線上公文 1120600240號
7	112.08.28	蘭陽普眾堂	白米2公斤	150包	30,000	公務用	線上公文 1120600243號
8	112.08.31	黃玉嫦女士	二手不鏽鋼輪椅	1台	無殘值	公務用	榮民捐贈單
9	112.09.08	陳○○先生	鋁合金輪椅	4台	18,000	公務用	線上公文 1120600232號
10	112.09.11	葉金富先生 陳金花女士	二手輪椅	1台	無殘值	公務用	線上公文 1120600235
11	112.09.27	陳寶珠女士	二手輪椅	1台	無殘值	公務用	榮民捐贈單
12	112.09.29	新北市榮服處	二手輪椅	1台	無殘值	公務用	榮民捐贈單
13	112.10.03	新北市榮服處	二手輪椅	1台	無殘值	公務用	榮民捐贈單
14	112.10.13	伍承傑先生	二手輪椅	1台	無殘值	公務用	榮民捐贈單
15	112.11.01	謝正德先生	福斯 T6.1 Kombi 長軸高頂自排 5+2 輪椅區	1輛	1,988,000	公務用	北總蘇社字第 1129905793號
16	112.11.11	宜蘭縣蘇澳獅子會	愛心雨傘	20支	4,000	公務用	線上公文 1120600306
17	112.11.29	臺北市榮服處	二手磁扣 二手輪椅	1副 1台	無殘值	公務用	榮民捐贈單
18	112.12.12	新北市蘆洲區青年愛心協會	拖鞋	20雙	18,000	2分院身心科病房專用	線上公文 1120600342
			長袖套裝	60件			
			長袖上衣	60件			
19	112.12.29	張展旗先生	西埔坊茶樹精油	20瓶	16,000	安寧病房專用	線上公文 1130600111
20	112.12.31	陳○○女士	鐵製輪椅 (含點滴架維修)	3台	12,300	公務用	線上公文 1130600116

#### 112年7-12月財團法人惠眾醫療救濟基金會捐款明細如下：

捐贈月份/日期	捐款人	捐款金額
7月-12月	簡俊傑	600
7月-12月	周瑞興	600
7月-12月	胡婉婷	1,800
7月-12月	陳淑貞	600
10月24日	徐文宏	600
7月-12月	游惠靜	1,800
7月-12月	李麗珠	6,000
7月-12月	林素珠	1,200
7月-12月	陳心怡	600
7月-12月	吳泳嫻	600
7月-12月	林立人	600
7月-12月	呂淑華	600
7月-12月	葉靜宜	1,800
7月-12月	游潤雅	3,000
7月-12月	朱正偉	3,000
7月-12月	張鵬遠	6,000
7月-12月	吳露玲	1,800
7月-12月	謝榮鴻	6,000
7月-12月	蔣智宏	6,000
7月-12月	洪誌遠	3,000
7月-12月	林青菁	600
7月-12月	程文祺	6,000
7月-12月	楊夢珊	600
7月-12月	陳愛佳	600
7月-12月	王積厚	600
7月-12月	鄭貴禮	600
7月-12月	鄭世文	3,000
7月-12月	游曼玲	1,800

#### (指定宜蘭專戶-蘇澳分院) 112年7-12月蘇澳分院捐款明細如下：

捐贈月份/日期	捐款人	捐款金額
1月(補登)	陳盛銘	500
7-12月	莊秋雅	1,200
7-12月	游秋英	600
7-12月	譚本忠	6,000
7-12月	李雅惠	600
7-12月	許立明	6,000
7-12月	張智雯	1,200
7-12月	郭秀怡	600
7-12月	姜溫貽	1,200

**財團法人惠眾醫療救濟基金會**

捐款帳號與方式：  
 (一)郵政劃撥方式：帳號：0112450-1  
 戶名：財團法人惠眾醫療救濟基金會  
 請於備註欄註記捐宜蘭分院專戶。  
 (二)ATM轉帳：帳號：0061427765161611  
 (三)銀行匯款：銀行：合作金庫銀行石碇分行  
 帳號：1427765161611

如採取(二)、(三)捐款方式，請匯款後電話告知捐宜蘭分院專戶，以利收據開立與郵寄。

專線電話：(02) 2875-7319

蘇澳分院 113 年 3 月份門診時間表

臺北榮民總醫院蘇澳分院『附設門診部』：蘇澳鎮中山路一段439號

Table with columns for Day of Week, Time Slot, and Doctor Name. Lists various medical departments like Internal Medicine, Pediatrics, and Family Medicine with their respective staff members.

掛號時間：上午08：00-11：30 下午13：00-16：30 夜間18：00-20：30 預約掛號及諮詢電話：(03) 9952443分機11、12
門診時間：上午08：30-12：00 下午14：00-17：00 夜間18：30-21：00 掛號病患，於當日看診時間內看完為止 ※上述門診時間若有不符時，請以現場門診時間為準。

臺北榮民總醫院蘇澳分院『院本部』：蘇澳鎮蘇濱路一段301號

Table with columns for Day of Week, Time Slot, and Doctor Name. Lists various medical departments like Internal Medicine, Pediatrics, and Family Medicine with their respective staff members.

掛號時間：上午08：00 - 11：30 下午13：00 - 16：30 預約掛號及諮詢電話：(03) 9905106分機6000、6001
電話語言預約掛號系統語音專線：(03) 9901021。
門診時間：上午08：30 - 12：00 下午14：00 - 17：00 掛號病患，於當日看診時間內看完為止 ※上述門診時間若有不符時，請以現場門診時間為準。

Table with columns for Route and Time. Details the bus routes for medical services and their departure times.

員山分院 113 年 3 月份門診時間表

臺北榮民總醫院員山分院『市區門診部』：宜蘭市林森路1號

Table with columns for Day of Week, Time Slot, and Doctor Name. Lists various medical departments like Internal Medicine, Pediatrics, and Family Medicine with their respective staff members.

掛號時間：早安0700-0830 上午0830-1130 下午1330-1630 夜間1800-2030 預約掛號及諮詢專線：03-9371717(轉掛號100) 免費申訴專線：0809-005925
門診時間：早安0730-0830 上午0830-1200 下午1400-1700 夜間1830-2100
各診最後報到時間上午診11:30前、下午診16:30前、夜診20:30前
牙科現場掛號須知：徐振榮醫師每診現場掛號名額4位、賴秋英醫師每診現場掛號名額3位。
※上述門診時間表若有不符時，請以現場門診時間為準。 精神科朱嘉芳醫師看診順序由診間依照病情安排，並非依照掛號號碼