

正直誠信，創新卓越，團隊合作，健康尊嚴
Integrity and Honesty, Innovation and Excellence, Collaboration and Teamwork, Health and Dignity



台大醫院
+ NTUH

健康守護・醫界典範

The Guardian of National Health, The Role Model of Medical Care



2014

中華民國一〇三年 月曆

國立臺灣大學醫學院附設醫院
National Taiwan University Hospital

2014 CALENDAR

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

日	一	二	三	四	五	六
			1 元旦	2 初二	3 初三	4 初四
5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一
12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七	18 十八
19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五
26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 除夕	31 春節	

日	一	二	三	四	五	六
						1 初二
2 初三	3 初四	4 初五	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九
9 初十	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
16 十七	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一	21 廿二	22 廿三
23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 和平紀念日	

日	一	二	三	四	五	六
						1 二月
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八
9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二
23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九

日	一	二	三	四	五	六
		1 初二	2 初三	3 初四	4 兒童節	5 民族掃墓
6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三
13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十
20 廿一	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七
27 廿八	28 廿九	29 四月	30 初二			

日	一	二	三	四	五	六
				1 勞動節	2 初四	3 初五
4 初七	5 初八	6 初九	7 初十	8 十一	9 十二	10 十三
11 十四	12 十五	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 五月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五

日	一	二	三	四	五	六
1 初四	2 端午節	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十
8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四
22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 六月	28 初二
29 初三	30 初四					

日	一	二	三	四	五	六
		1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九
6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十
27 七月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五		

日	一	二	三	四	五	六
					1 初六	2 初七
3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四
10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一
17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八
24 廿九	25 八月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六

日	一	二	三	四	五	六
	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
7 十四	8 中秋節	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十
14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
21 廿八	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二	26 初三	27 初四
28 初五	29 初六	30 初七				

日	一	二	三	四	五	六
			1 初八	2 初九	3 初十	4 十一
5 十二	6 十三	7 十四	8 十五	9 十六	10 國慶日	11 十八
12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二
26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八	

日	一	二	三	四	五	六
						1 初九
2 初十	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六
9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三
16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 十月
23 十一	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七

日	一	二	三	四	五	六
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 冬至	23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 初七	29 初八	30 初九	31 初十			



1

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JANUARY

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
+ NTUH

日	一	二	三	四	五	六
29	30	31	1 元旦 門診休診	2 初二	3 初三	4 初四
5 小寒 門診休診	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十	11 十一
12 十二 門診休診	13 十三	14 十四	15 藥師節	16 十六	17 十七	18 十八
19 十九 門診休診	20 大寒	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五
26 廿六 門診休診	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 除夕 門診休診	31 春節 門診休診	



為自己的健康把關

- 成人預防保健服務：40-64歲每三年一次健檢、65歲以上則每年一次。
- 免費的癌症篩檢：
 - 子宮頸癌篩檢做子宮頸抹片：30歲以上、有性經驗的婦女，每年一次。
 - 乳癌篩檢做乳房攝影：45-69歲婦女，每兩年一次。40-44歲女性，若二等親內有乳癌家族史，每兩年一次。
 - 大腸癌篩檢做糞便潛血檢查：50-74歲民眾，每兩年一次。
 - 口腔癌篩檢做口腔黏膜檢查：30歲以上民眾、有吸菸或(曾)嚼食檳榔者，每兩年一次。
- 定期接受職業健康檢查。

日	一	二	三	四	五	六
						1 初二 門診休診
2 初三 門診休診	3 初四 部分開診	4 初五 正常開診	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九
9 初十 門診休診	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
16 十七 門診休診	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一	21 廿二	22 廿三
23 廿四 門診休診	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 和平紀念日 門診休診	

日	一	二	三	四	五	六
						1 二月
2 初二 門診休診	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八
9 初九 門診休診	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六 門診休診	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二
23 廿三 門診休診	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九
30 三十 門診休診	31 三月					

新竹分院「創意健康操競賽」活動



我想知道更多保健知識...

2

5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARY

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
+ NTUH

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	31	1 初二 門診休診
2 初三 門診休診	3 初四 部分開診	4 初五 正常開診	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九
9 初十 門診休診	10 十一	11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六
16 十七 門診休診	17 十八	18 十九	19 二十	20 廿一	21 廿二	22 廿三
23 廿四 門診休診	24 廿五	25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九 門診休診 和平紀念日	



保護眼睛，遠離近視

- 多從事戶外活動，讓眼睛看得遠、看的廣。
- 不要讓兒童從小就接觸近距離的視力工作(如看電視、學寫字、玩手機及電腦或電動遊戲等)。
- 從事遠距離的視力工作，並保持「安全距離」，看書、寫字保持35公分以上的距離。
- 看電視、電腦保持適當距離，畫面高度要比眼睛低一點。
- 看書或看電視等用眼活動，宜每30分鐘休息5分鐘。
- 照明要適當且不眩光，亦不可產生陰影。
- 眼睛休息時可閉目養神或遙望凝視，放鬆眼睛之肌肉調視。

日	一	二	三	四	五	六
						1 二月
2 初二 門診休診	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八
9 初九 門診休診	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六 門診休診	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二
23 廿三 門診休診	24 廿四 31 三月	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九

日	一	二	三	四	五	六
		1 初二	2 初三	3 初四	4 初五 門診休診 兒童節	5 初六 門診休診 民族掃墓
6 初七 門診休診	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三
13 十四 門診休診	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十
20 廿一 門診休診	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七
27 廿八 門診休診	28 廿九	29 四月	30 初二			



我想知道更多保健知識...

日	一	二	三	四	五	六
23	24	25	26	27	28	1 二月
2 初二	3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八
9 初九	10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五
16 十六	17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二
23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九
30 三十	31 三月					



「聽、說」要保養

● 聽

- ✓ 勿亂掏耳朵，且游泳時應使用防水耳塞。
- ✓ 高血壓、糖尿病應定期服藥，減緩老年聽損。
- ✓ 避免吸菸造成血液循環不佳之聽損。
- ✓ 減少暴露在噪音作業下的時間。
- ✓ 如有感染、發炎或疼痛等情形應儘速就醫。

● 說

- ✓ 充足飲水，避免抽菸、飲酒及咖啡因過量攝取。
- ✓ 放慢說話速度，避免清喉嚨、大叫等聲帶濫用。
- ✓ 不要勉強唱非自己音域的歌曲。
- ✓ 如確診胃食道逆流應積極治療。

日	一	二	三	四	五	六
		1 初二	2 初三	3 初四	4 兒童節 門診休診	5 民族掃墓 門診休診
6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三
13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十
20 廿一	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七
27 廿八	28 廿九	29 四月	30 初二			

日	一	二	三	四	五	六
				1 勞動節	2 初四	3 初五
4 牙醫師節 門診休診	5 初七	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二
11 十三	12 護師節	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九
18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 廿六
25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 五月	30 初二	31 初三



4

23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
+ NTUH

日	一	二	三	四	五	六
30	31	1 初二	2 初三	3 初四	4 兒童節 門診休診	5 民族掃墓 門診休診
6 初七 門診休診	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一	11 十二	12 十三
13 十四 門診休診	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八	18 十九	19 二十
20 廿一 門診休診	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五	25 廿六	26 廿七
27 廿八 門診休診	28 廿九	29 四月	30 初二			



正確的刷牙方法-貝氏刷牙

1.牙刷的握法為拇指前伸，刷柄保持水平刷。

左圖：刷上頰牙齒時，刷毛朝上。
右圖：刷下頰牙齒時，刷毛朝下。

2.刷毛與牙齒呈40-60度角，涵蓋一點點牙齦，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛的側邊也能接觸牙齒。

左圖：下頰後牙舌側為例。
右圖：下頰前牙內側面為例。3.牙刷定位後，兩顆、兩顆 4.刷咬合面，也是兩顆兩顆
牙前後來回刷約10-15下。 牙來回地刷約10下。

日	一	二	三	四	五	六
				1 勞動節	2 初四	3 初五
4 牙醫師節 門診休診	5 初七	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二
11 十三 門診休診	12 護師節	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九
18 二十 門診休診	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 廿六
25 廿七 門診休診	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 五月	30 初二	31 初三

日	一	二	三	四	五	六
1 初四 門診休診	2 端午節 門診休診	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十
8 十一 門診休診	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 十八 門診休診	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四
22 廿五 門診休診	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 六月	28 初二
29 初三 門診休診	30 初四					



我想知道更多保健知識...



5

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAY

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
+ NTUH

日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	1 勞動節	2 初四	3 初五
4 牙醫師節 門診休診	5 初七	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二
11 十三 門診休診	12 護師節	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九
18 二十 門診休診	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 廿六
25 廿七 門診休診	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 五月	30 初二	31 初三



手護神運動-清潔雙手、拯救生命



● 為什麼洗手很重要?
✓ 保護自己及家人，避免病菌散播。

● 何時洗手？(左圖)如何洗手？
✓ 洗手七字訣~「內外夾攻大立腕」！

內：掌對掌搓洗。

外：右手掌對左手背，手指交叉搓洗，反之亦然。

夾：掌對掌，手指交叉搓洗。

攻：拱手指的指背對著一手掌面，兩手交扣搓洗。

大：拱右手掌包復左手手指，旋轉式搓洗，反之亦然。

立：左手掌包住右手手指，前後旋轉式搓洗，反之亦然。

腕：旋轉搓揉雙手手腕。

● 如何保養手部皮膚？

✓ 手上無明顯髒污，盡量使用酒精性乾洗手，避免使用熱水與液態皂(或消毒劑)洗手，並適當使用護手霜保護雙手。

日	一	二	三	四	五	六
1 初四 門診休診	2 端午節 門診休診	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十
8 十一 門診休診	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 十八 門診休診	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四
22 廿五 門診休診	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 六月	28 初二
29 初三 門診休診	30 初四					

日	一	二	三	四	五	六
		1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九
6 初十 門診休診	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六
13 十七 門診休診	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三
20 廿四 門診休診	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十
27 七月 門診休診	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五		



我想知道更多保健知識...

6

27	28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31				

JUNE

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
+ NTUH

日	一	二	三	四	五	六
1 初四 門診休診	2 端午節 門診休診	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十
8 十一 門診休診	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 十八 門診休診	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四
22 廿五 門診休診	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 六月	28 初二
29 初三 門診休診	30 初四					



救命方程式：119+CPR+AED

關鍵時刻，
立刻「叫、叫、C、D」，
你可以救人一命！



參考資料：臺北市消防局。

日	一	二	三	四	五	六
		1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九
6 初十 門診休診	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六
13 十七 門診休診	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三
20 廿四 門診休診	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十
27 七月 門診休診	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五		

日	一	二	三	四	五	六
					1 初六	2 初七
3 初八 門診休診	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四
10 十五 門診休診	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一
17 廿二 門診休診	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八
24 廿九 門診休診	25 八月 初七	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六



我想知道更多保健知識...



7

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULY

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
NTUHH

日	一	二	三	四	五	六
29	30	1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九
6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十
27 七月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五		



炎炎夏日的皮膚防護

● 正確的防曬觀念

- ✓ 首要減少不必要的日曬，次要利用衣物、帽子、防紫外線玻璃窗，最後才是使用防曬劑。
- ✓ 每日上午10點至下午2點陽光最強，盡量不出門，陰天的日光強度是晴天的80%，仍需防曬。
- ✓ 一般窗戶只能擋住UVB(皮膚癌及曬傷形成因子)，擋不住UVA(皮膚老化、色素形成因子)。

● 擦防曬劑注意事項

- ✓ 出門前15至30分鐘擦防曬劑，每隔 2至3小時補1次。
- ✓ 用量：2 公克/平方公分，不要和防蚊液一起擦。

日	一	二	三	四	五	六
					1 初六	2 初七
3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四
10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一
17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八
24 廿九	25 八月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六

日	一	二	三	四	五	六
	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
7 十四	8 中秋節	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十
14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
21 廿八	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二	26 初三	27 初四
28 初五	29 初六	30 初七				



我想知道更多保健知識...



80

29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
+ NTUH

日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	31	1 初六	2 初七
3 初八 門診休診	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四
10 十五 門診休診	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一
17 廿二 門診休診	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八
24 廿九 門診休診	25 八月	26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六
31 初七						



新竹分院印度拉達克為學童健康評估

「腎」利把握「四不一沒有」及「五控三避」

●「四不一沒有」

- ✓ 不抽菸、不用偏方及草藥或地下電台藥物、不用非醫師處方的止痛藥及抗生素、不憋尿。
- ✓ 沒有鮪魚肚、維持適當體重。

●「五控三避」

- ✓ 控制血壓（收縮壓130mmHg舒張壓80mmHg以下）、控制血糖（糖尿病：糖化血色素7以下）、控制蛋白尿（定期追蹤或治療）、控制尿酸、控制血脂肪（保持理想的體重）。
- ✓ 避免感冒（養成規律運動習慣）、避免過度勞累（長期加班、熬夜）、避免傷害腎臟的藥物及檢查。

日	一	二	三	四	五	六
	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
7 十四 門診休診	8 十五 中秋節 門診休診	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十
14 廿一 門診休診	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
21 廿八 門診休診	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二	26 初三	27 初四
28 初五 門診休診	29 初六	30 初七				

日	一	二	三	四	五	六
			1 初八	2 初九	3 初十	4 十一
5 十二 門診休診	6 十三	7 十四	8 十五	9 十六	10 十七 國慶日 門診休診	11 十八
12 十九 門診休診	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
19 廿六 門診休診	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二
26 初三 門診休診	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八	



我想知道更多保健知識...



北護分院散播歡樂的狗醫師

9

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

SEPTEMBER

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
NTUH

日	一	二	三	四	五	六
31	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
7 十四 門診休診	8 中秋節 門診休診	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十
14 廿一 門診休診	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
21 廿八 門診休診	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二	26 初三	27 初四
28 初五 門診休診	29 初六	30 初七				



轉個彎 看見陽光~檢測心情溫度計

心情溫度計(0：完全沒有～4：非常厲害)

- 感覺緊張不安.....0 1 2 3 4
- 覺得容易苦惱或動怒.....0 1 2 3 4
- 感覺憂鬱、心情低落.....0 1 2 3 4
- 覺得比不上別人.....0 1 2 3 4
- 睡眠困難譬如難以入睡易醒或早醒.....0 1 2 3 4
- 6-10分：您的身心健康狀況可能需要留意，請您多吸收壓力處理的相關資訊。
- 11-15分：您的身心健康狀況已出現問題，最好能找人談談並考慮接受專業人員之協助。
- 15分以上：您的身心健康狀況需要儘快尋求專業醫療人員之協助。

日	一	二	三	四	五	六
			1 初八	2 初九	3 初十	4 十一
5 十二 門診休診	6 十三	7 十四	8 十五	9 十六	10 國慶日 門診休診	11 十八
12 十九 門診休診	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
19 廿六 門診休診	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二
26 初三 門診休診	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八	

日	一	二	三	四	五	六
						1 初九
2 初十 門診休診	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六
9 十七 門診休診	10 十八	11 十九	12 醫師節	13 廿一	14 廿二	15 廿三
16 廿四 門診休診	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 十月
23 初二 門診休診	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	29 初八

雲林分院護理師溫暖的笑容



我想知道更多保健知識...

10

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBER

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
NTUH

日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一
5 十二 門診休診	6 十三	7 十四	8 十五	9 十六	10 國慶日 門診休診	11 十八
12 十九 門診休診	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
19 廿六 門診休診	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二
26 初三 門診休診	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八	



如何預防高血壓

- ✓ 控制體重：理想BMI值為18.5－23.9之間 (BMI=體重/身高(公尺)²)。腰圍男性應小於90公分，女性小於80公分。
- ✓ 均衡健康飲食：多吃蔬果、堅果、低脂食物，避免高脂食物，每日不超過6克食鹽。
- ✓ 規律有氧運動：持續每天達30分鐘溫和的有氧運動，例如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車等。
- ✓ 控制飲酒：每天喝超過210g酒類，罹患高血壓之機率升高。避免血壓上升，每天酒精攝取量應少於30cc。

日	一	二	三	四	五	六
						1 初九
2 初十 門診休診	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六
9 十七 門診休診	10 十八	11 十九	12 醫師節	13 廿一	14 廿二	15 廿三
16 廿四 門診休診	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 十月
23 初二 門診休診	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	29 初八

日	一	二	三	四	五	六
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 十六 門診休診	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三 門診休診	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十 門診休診	22 冬至	23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 初七 門診休診	29 初八	30 初九	31 初十			

雲林分院志工隊成立20週年



我想知道更多保健知識...

11

28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
NTUHH

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	31	1 初九
2 初十	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六
9 十七	10 十八	11 十九	12 醫師節	13 廿一	14 廿二	15 廿三
16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 十月
23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六	28 初七	29 初八
30 初九						



「多、少」營養報你知

● 遠離代謝症候群，請您跟我這樣做

- ✓ 多新鮮少加工；多粗糙少精緻
- ✓ 多色彩少單調；多原味少調味
- ✓ 多蔬果少肉類；多運動少偷懶



圖片來源：衛生福利部國民健康署

日	一	二	三	四	五	六
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 冬至	23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 初七	29 初八	30 初九	31 初十			

日	一	二	三	四	五	六
2015				1 元旦	2 十二	3 十三
4 十四	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十
11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七
18 廿八	19 廿九	20 十二月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五
25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二



我想知道更多保健知識...



12

26	27	28	29	30	31
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28

DECEMBER

● 星期六 ● 星期日 ● 放假之紀念日及節日 ● 特定節日

台大醫院
NTUH

日	一	二	三	四	五	六
30	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 十六 門診休診	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三 門診休診	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十 門診休診	22 冬至	23 初二	24 初三	25 初四	26 初五	27 初六
28 廿七 門診休診	29 初八	30 初九	31 初十			



冬季旅遊應注意甚麼

● 冬季戀歌一路往北

- ✓ 注意肢體末端的保溫，小心凍傷。
- ✓ 凍傷處理：脫離寒冷的環境，去除潮濕的衣物及太緊的鞋子並置於溫水(攝氏40-42度)中回溫，每次浸泡不要超過半個小時。
- ✓ 雪地中戴太陽眼鏡，保護您的眼睛。

● 陽光沙灘國境之南

- ✓ 鮮食飲水確保來源及乾淨，腹瀉留意預防脫水補充電解質口服液。
- ✓ 防蚊自我防護，使用含DEET(待乙妥)防蚊液，預防登革熱及瘧疾。

● 結語

- ✓ 出國前4-6週至旅遊門診進行諮詢，回國後如有發燒或其他症狀盡速就醫，並告知醫師旅遊史。
- ✓ 各國最新疫情請見疾病管制署(<http://www.cdc.gov.tw>)

日	一	二	三	四	五	六
2015				1 元旦 門診休診	2 十二	3 十三
4 十四 門診休診	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十
11 廿一 門診休診	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七
18 廿八 門診休診	19 廿九	20 十二月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五
25 初六 門診休診	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二

日	一	二	三	四	五	六
1 十三 門診休診	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九
8 二十 門診休診	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
15 廿七 門診休診	16 廿八	17 廿九	18 除夕 門診休診	19 春節 門診休診	20 初二 門診休診	21 初三 部分開診
22 初四 門診休診	23 初五 正常開診	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 和平紀念日 門診休診



我想知道更多保健知識...

