











埔里榮民醫院  
Puli veteran hospital monthly

市區門診部

人工預約掛號專線：049-2916-422  
電話語音掛號專線：049-29989-30  
網路掛號：http://registry.pulivh.com.tw  
設診時間：每日上午 08:00 - 11:30  
(不含夜診) 下午 13:30 - 17:00

門診部服務電話：049-291-6041 & 049-291-5051  
市區門診部地址：南投縣54551埔里鎮中山路三段339號  
No.339, Sec. 3, Zhongshan Rd., Puli Town, Nantou County 545, Taiwan (R.O.C.)  
網址：http://www.pulivh.gov.tw

一九九八年九月份門診時間表

科別	科別代號	診間	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五				
			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		
內科	一般內科 0002	1	020201 黃德敏		020209 林淑華	010101 李士丹		020206 蕭正國	020201 黃聰敏		020252 王博勳	010105 李英敏		020224 黃耀賢	010101 李士丹				
		2	020224 黃耀賢			000202 王鈞凱						020227 王惠民			020202 廖松賢				
		3																	
													020227 王惠民						
															020224 黃耀賢				
外科	一般外科 0003	1	030302 郭佳偉		030302 郭佳偉	030302 郭佳偉		030301 徐烈慈	030301 徐烈慈		030302 楊宏健	030304 蔡光輝		030304 蔡光輝	030302 蔡明輝				
		2	030323 楊孟貴			030326 何善豪		030301 徐烈慈							030325 陳卓明				
復健科	骨骼肌肉復健 0014	1			141402 蔡昆守	141402 蔡昆守									141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
															141402 蔡昆守				
眼科	弱視訓練 0010	1	101001 劉登傑					101001 劉登傑	101001 劉登傑					101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
														101001 劉登傑	101001 劉登傑				
耳鼻喉科	耳鼻喉科 0005	1	090901 賴榮南					090901 賴榮南	090901 賴榮南					090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
														090901 賴榮南	090901 賴榮南				
婦產科	婦產科 0110	1												050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
														050506 葛招民					
皮膚科	皮膚科 0040	1						111103 楊智雅	111103 楊智雅					111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
														111103 楊智雅					
醫學美容科	醫學美容科 0040	1																	
牙科	牙科 404005	1	404005 陳俊仁		404005 陳俊仁														
身心心理科	身心心理科 0013	1			131302 龔鈺忠				131308 王登五					131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
兒童青少年保健門診	兒童青少年保健門診 0013	1			131302 龔鈺忠				131308 王登五					131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					
														131308 王登五					





檢舉信箱：埔里郵政122號信箱  
檢舉電話：049-2993180  
檢舉電子信箱：csol@mail.pulivh.com.tw  
cun@mail.pulivh.com.tw

南投汽車客運股份有限公司  
NAN TOU BUS www.ntbus.com.tw

埔里 ← 霧社

埔里→霧社	終點站	霧社→埔里	起點站
上午 06:00	松崗	上午 06:20	溫泉
上午 06:50	霧社	上午 06:50	盧山
上午 07:10	翠峰	上午 07:30	靜觀
上午 07:25	盧山	上午 07:40	霧社
上午 08:00	溫泉	上午 07:45	萬大
上午 08:35	松崗	上午 08:20	松崗
上午 09:05	溫泉	上午 09:20	盧山
上午 10:00	溫泉	上午 09:50	溫泉
上午 10:20	翠峰	上午 10:20	翠峰
上午 11:20	溫泉	上午 10:55	溫泉
中午 12:20	萬大	上午 11:20	松崗
下午 13:00	溫泉	中午 12:00	溫泉
下午 14:00	翠峰	中午 12:50	翠峰
下午 15:00	盧山	下午 13:40	溫泉
下午 15:30	靜觀	下午 14:30	溫泉
下午 16:00	萬大	下午 15:10	萬大
下午 16:35	松崗	下午 16:50	翠峰
下午 17:25	溫泉	下午 17:30	盧山
下午 19:00	盧山	下午 18:20	松崗
下午 20:00	溫泉	下午 19:10	溫泉

電話：(049)2984031 專業·親切·用心

第三，你有臨睡前舉棋不定，為該不該吃藥而感到矛盾嗎？假如答案是肯定的，那最好先固定上床和用藥的時刻。

第四，你是否一直都想要不靠藥物就能夠入睡？假如是的話，是否心理已經準備好，要接受戒藥時失眠可能又會再度出現的事實？

養成良好的睡眠習慣：

- (1)正確的認知，老年人的睡眠需求較少，是正常的生理變化，不用過度擔心。
- (2)臥室及床只做睡眠用，不要在床上看報紙、電視、讀小說等，不要躺在床上想東想西，真的有意了再上床。
- (3)保持臥室的舒適，如：燈光、聲音、溫度、通風、被褥等，盡量調整舒適。
- (4)盡可能定時就寢及定時起床，即使是前一晚沒有睡好，隔天仍要定時起床，才能養成規律的睡眠型態。
- (5)找出自己最適當的睡眠時數，儘可能保持每天睡一樣長的時間。
- (6)每天適度運動，可以緩和交感神經系統，改善睡眠，但是不要在睡前做激烈運動。
- (7)睡前喝一小杯加糖的牛奶。
- (8)尋找適合自己的某些幫助入睡的活動，如：洗熱水澡，做柔軟操等。

不良的睡眠習慣：

- (1)午睡或白天補睡。
- (2)晚上做激烈運動或刺激的活動。
- (3)傍晚喝含咖啡因的飲料(咖啡、茶葉、可樂)。
- (4)進食太豐盛的晚餐。
- (5)太晚進食或睡前喝太多水或飲料。
- (6)空肚子上床
- (7)上床前一小時喝酒。

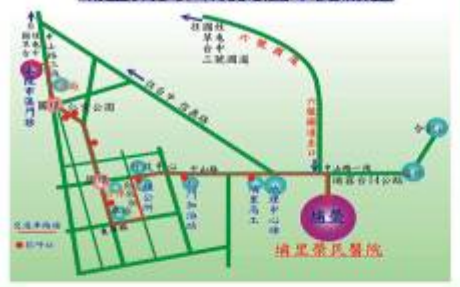
並不是所有失眠症狀都必須依賴藥物才能治癒，別誤認睡不著，吃顆安眠藥就好了，許多失眠者常自行服藥，這是錯誤且危險的行為。若分析其原因，想辦法導正不良的生活習慣，便可以安然入睡。如果仍然無效，就可適時尋求專業醫師診治，合理用藥來治療。睡眠已經困擾了那麼多年，就應該給自己一個嘗試改善的機會。

引用http://web.nctu.edu.tw/NTuh/Education/vars/04.htm http://big.udh.com/journal/3091822 http://y-nene.bizland.com/d2.html

## 您的孩子還在用「毒品」補身體嗎？

檢舉藥頭專線 - 0800-024-099 按2

埔里榮民醫院交通車路線圖



院本部(醫療大門口)→中山路(地理中心轉南投客運站牌、北門加油站南投客運站牌、鎮公所南投客運站牌)→北辰街→公路局車站→中山路(聖光小兒科、仁愛公園、廣且行)→市區門診部。(回程路線相同)

### 院本部

上午 08:30	下午 13:00
上午 09:30	下午 14:00
上午 10:30	下午 15:00
上午 11:30	下午 16:00

### 市區門診

上午 08:00	下午 13:30
上午 09:00	下午 14:30
上午 10:00	下午 15:30
上午 11:00	—

以上時段(每週一至五及週六上午)

每週《二、四、五》往返魚池鄉

院本部開車時間	←	魚池鄉民眾服務站
上午 11:30	→	上午 08:00

## 埔里榮民醫院 愛心專戶 照顧弱勢病患，需要您的支持

埔里榮民醫院與台中榮民總醫院成立惠康醫療救濟基金會-埔里專戶，盼協助本院弱勢病患得以及獲得妥善醫療照顧。

本專戶目前接受民眾捐款方式分為現金捐款、電匯捐款及支票捐款三種，請民眾於捐款後將捐款資料(包括捐款金額明細、捐款人姓名、聯絡電話、通訊地址、捐款用途、收據開立方式等)以傳真方式(049-2998931)提供本院社工室後續處理。電匯捐款手續費由電匯捐款者自行負擔。

### 財團法人台中市私立 惠康醫療救濟基金會埔里專戶 98年7月份 捐款芳名錄

埔里榮民醫院感謝您的愛心，我們相信...無論貧富，每個人都有獲得良好醫療照顧之權利，我們將秉持這份信念善用您的每筆捐款為更多需要協助的弱勢病患提供即時相關的服務。

#### ◎現金樂捐

- 陳源 \$1,826
- 劉月娥 \$600
- 溫馨 \$500
- 無名氏 \$1,000
- 劉月鳳 \$1,000
- 軒毓鵬 \$2,000
- 軒毓傳祥 \$2,000

#### ◎員工捐款

- 鄧維秀 \$1,000
- 陳盈盈 \$1,000
- 徐孟吟 \$200
- 陳旭愷 \$200
- 徐靖雯 \$200
- 高毓翎 \$200
- 彭乾芳 \$200
- 無名氏 \$800
- 無名氏 \$3,000

#### ◎個案補助

- 個案鍾○雲醫療補助 \$1,985元
- 個案邱○國醫療補助 \$12,103元
- 個案潘○元醫療補助 \$2,764元

捐款帳戶：財團法人台中市私立惠康醫療救濟基金會  
銀行代號 009 彰化銀行埔里分行帳號 5925-01-00185-3-00

捐款諮詢請洽 049-2990833分機1806 社工室楊小姐