



國軍臺中總醫院

Taichung Armed Forces General Hospital

核心價值：團隊、專業、同理、創新。宗旨：全心付出、全人照護、促進軍民健康。

112年9月

日	一	二	三	四	五	六
					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

iOS

android



太平總院：411 臺中市太平區中山路二段 348 號 電話：(04)23934191 傳真：(04)23927146 網址：http://803.mnd.gov.tw
 中清分院：404 臺中市北區忠明路 500 號 電話：(04)22033178 傳真：(04)22038719 E-mail：803@803.org.tw

(太平總院)內科系門診時間表 (Main hospital) Department of Internal Medicine Outpatients Schedule

星期 week 科別 Division	星期一 Monday			星期二 Tuesday			星期三 Wednesday			星期四 Thursday			星期五 Friday			星期六 Saturday
	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning
腸胃肝膽科 Gastroenterology	徐文秀 21015	林孟頌 21084	傅俊凱 21071	傅俊凱 21071	劉建宏 21103	劉建宏 21103	傅俊凱 21071 林孟頌 21084	徐文秀 21015	徐文秀 21015	曾宇辰 21176	林孟頌 21084		林孟頌 21084	傅俊凱 21071		郭武憲 21005
心臟內科 Cardiology	賴昭宏 24042	吳耿逸 24096		張鈺鋒 24082	賴昭宏 24042	林嘉璋 24115	賴昭宏 24042			張鈺鋒 24082	吳耿逸 24096		鍾國屏 24035 張鈺鋒 24082			
胸腔內科 Chest	王守正 23060		宋立強 23105	陳冠良 23088				陳冠良 23088		宋立強 23105	莊志亮 23080		陳冠良 23088	宋立強 23105		
COVID-19 康復者整合門診 Integrative Medicine Of Covid-19 Rehabilitation Clients								陳冠良 23088								
血液腫瘤科 Hematology & Oncology (癌症緩和醫療特別門診)	陳立民 25021				陳立民 25021			陳立民 25021					陳立民 25021	劉益昇 25074		
腎臟內科 Nephrology	張立建 22089 (多襄腎特別門診)			張立建 22089 (多襄腎特別門診)			郭嘉文 22055 (多襄腎特別門診)	楊喻捷 22104 (多襄腎特別門診)	廖昱凱 22083 (多襄腎特別門診)	張立建 22089 (多襄腎特別門診)	廖昱凱 22083 (多襄腎特別門診)		廖昱凱 22083 (多襄腎特別門診)			
糖尿病共同照護 追蹤門診	涂世凱 莊宗儒	蔡孟軒		廖俊正	涂世凱	莊宗儒	郭嘉文			莊宗儒 廖俊正	莊宗儒		蔡孟軒			
皮膚科 Dermatology	吳銘鋹 11094						吳銘鋹 11094									
神經內科 Neurology		林瑛哲 12063 (限掛 60 人)		林瑛哲 12063 (限掛 60 人)						林瑛哲 12063 (限掛 60 人)						
一般內科(感染科) General Medicine (Infectious Diseases)		葉芳青 27068		葉芳青 27068	葉芳青 27068		葉芳青 27068				葉芳青 27068					
新陳代謝科 內分泌科 Metabolism & Endocrinology	莊宗儒 38085					莊宗儒 38085	張家豪 38173			莊宗儒 38085	莊宗儒 38085		張家豪 38173			
風濕免疫科 Immunology and Rheumatology	楊登和 34061						楊登和 34061			楊登和 34061						
內科教學門診										劉建宏						
小兒科 Pediatrics	陳啟淳 04026 (9/18 起停診)	陳啟淳 04026 (9/18 起停診)	陳啟淳 04026 (9/18 起停診)	賴立人 04023	賴立人 04023	賴立人 04023	蔡璽翔 04029	單更軒 04025 (9/13 起停診)	單更軒 04025 (9/13 起停診)	單更軒 04025 (9/13 起停診)	單更軒 04025 (9/13 起停診)		賴立人 04023	蔡璽翔 04029	蔡璽翔 04029	
兒童聯合 評估門診		蔡璽翔 林明璋 周明賢														
家醫科 Family Medicine (三高門診)	涂世凱 01012 (減重戒菸) 廖俊正 01014 (三高醫減重門診)	蔡孟軒 01010 (戒菸)	蔡嘉修 01023 (職業醫學)	廖俊正 01014 (戒菸) 吳榮倫 01038	涂世凱 01012 (減重戒菸)	吳榮倫 01038	廖俊正 01014 (戒菸) 何欣恩 01027 (職業醫學)	何欣恩 01027 (職業醫學)		何欣恩 01027 (職業醫學) 蔡宣致 01029 (戒菸)	廖俊正 01014 (戒菸)		蔡孟軒 01010 (中西醫整合門診) (戒菸) 蔡嘉修 01023	蔡宣致 01029 (戒菸)	主治醫師 輪值	
聯合教學門診 Joint Teaching Clinic		洪宇漢 01042		洪宇漢 01042				許博陞 01040			許博陞 01040			葉宗閔 01043		
預立醫療照 護商門診				約診												
藥事照護門診										值班藥師						
身心醫學科 Psychosomatic Medicine	廖宏達 13023	廖宏達 13023 (酒癮門診)	林金堂 13019	王志豪 13021 (酒癮門診)	趙家鈺 13020 (失智症門診)	王志豪 13021	蔡宗益 13018	林明璋 13031	廖宏達 13023	林明璋 13031		林明璋 13031	趙家鈺 13020 (酒癮門診) (失智症門診)	王志豪 13021	洪國翔 13008	
兒童及青少年 心智健康門診								林明璋 13031		林明璋 13031		林明璋 13031				
身心障礙鑑定門診		廖宏達 13023			趙家鈺 13020									王志豪 13021		
美沙冬戒 毒門診 青少年癮戒 治門診 (看診時間 0810-1000)				王志豪 13021			王志豪 13021						趙家鈺 13020			
中醫針傷科 Acupuncture and Traumatology of TCM	林宗翰 61003 (雷射針灸)	林宗翰 61003 (雷射針灸)					林宗翰 61003 (雷射針灸)	林宗翰 61003 (雷射針灸)		林宗翰 61003 (雷射針灸)	林宗翰 61003 (雷射針灸)					
中醫科 Traditional Chinese Medical		鄭名惠 61005 (自費診)		鄭名惠 61005 (皮膚特診)	鄭名惠 61005 (癌症特診)			鄭名惠 61005 (內、婦兒特診)	鄭名惠 61005 (內、婦兒特診)	鄭名惠 61005 (癌症特診)			鄭名惠 61005 (中西醫整合門診)			鄭名惠 61005 (內、婦兒特診)

★掛號服務時間：太平總院預約專線(04)23935741 或(04)23934191 轉 525282
 中清分院預約專線(04)22033178 轉 525030

★語音預約掛號身分證英文字母對照表

掛號方式	上午門診	下午門診	夜間門診
現場取號	週一至週五 07:30~20:00 止、週六 07:30~11:00 止(太平總院) 週一至週五 07:30~20:00 止、週六 07:30~11:00 止(中清分院)		
現場掛號	週一至週六	週一至週五	週一至週五
	08:00~11:00 止(太平總院) 08:00~11:00 止(中清分院)	08:00~16:00 止(太平總院) 08:00~16:00 止(中清分院)	08:00~20:00 止(太平總院) 08:00~20:00 止(中清分院)
人工預約掛號	週一至週五 08:00~12:00 止	週一至週五 13:00~17:00 止	週一至週五 暫停服務
語音掛號	週一至週日 00:00~24:00 止		
看診時間	太平總院◎上午門診 0830~◎下午門診 1400~◎夜間門診 1830~ 中清分院◎上午門診 0900~◎下午門診 1400~◎夜間門診 1830~		

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

語音預約專線：
 (04)23930670 (04)23930623 (04)23920791
 (04)23930645 (04)23930611 (04)23920787
 當時段不受理人工電話預約掛號
 當日不受理電話語音預約掛號
 便民服務電話 - 總機：04-23934191 轉服務台 525608
 申訴電話 - 總機：04-23934191 轉 525276

(太平總院)外科系門診時間表 (Main Hospital) Department of Surgery Outpatients Schedule

星期 week 科別 Division	星期一 Monday			星期二 Tuesday			星期三 Wednesday			星期四 Thursday			星期五 Friday			星期六 Saturday	
	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	
神經外科 Neurosurgery	許師偉 07094 (微創手術暨 疼痛特別門診)	梁鈞傑 07079		許師偉 07094 (微創手術暨 疼痛特別門診)			梁鈞傑 07079			許師偉 07094 (微創手術暨 疼痛特別門診)		梁鈞傑 07079		許子賢 07088		洪恭誠 07060 (9/9 看診)	
消化外科暨乳房外科 Gastroenterological Surgery and Breast Surgery	范揚國 35014		洪莞婷 35100		王定偉 35018							高恩儂 35086	王定偉 35018				
乳房特診 Breast Surgery Clinic		范揚國 41014			王定偉 35018		范揚國 41014	高恩儂 41086									
胸腔外科 Thoracic Surgery		謝志明 32097 (肺癌特別門診)		謝志明 32097 (瀰漫性肺病特別門診)	陳富治 32069					陳富治 32069			謝志明 32097 (肋骨骨折特別門診)	蕭凱宇 32085	蕭凱宇 32085		
泌尿外科 Urology	沈敬棟 08074	易志成 08055		李建達 08006	王柏仁 08087	廖丞晞 08065	易志成 08055	李建達 08006	沈敬棟 08074	廖丞晞 08065	沈敬棟 08074		李建達 08006				
整形外科 Plastic Surgery				瞿子翔 15083				江茂亮 15062			瞿子翔 15083		江茂亮 15062			外科主治 醫師輪值	
醫學美容(自費) Aesthetics medical (現掛限 5 人)(預掛限 10 人)	江茂亮 39062 (看診時間 1000-1300)	洪莞婷 39100 (看診時間 1400-1700)		吳銘鈺 39094 (看診時間 0900-1200)			江茂亮 39062 (看診時間 1000-1300)			瞿子翔 39083 (看診時間 1000-1300)							
大腸直腸外科 Colon And Rectal Surgery					巫旻憲 31084		岳德政 31054			岳德政 31054	巫旻憲 31084						
心臟血管外科 Cardiovascular Surger					林敬惟 33109									林敬惟 33109			
一般外科	范揚國 35014	謝志明 32097	洪莞婷 35100	謝志明 32097	王定偉 35018		岳德政 31054	高恩儂 41086		岳德政 31054			王定偉 35018	蕭凱宇 32085	蕭凱宇 32085		
骨 科 Orthopedics	關節重建科 Department of Joint Reconstruction			陳彥斌 06040													
	脊椎外科 Department of Vertebra			傅建堯 06023 (現掛限 40 人) (預掛限 80 人)			陳彥斌 06040			吳孟穎 06041				賴仁傑 06039 杜旻育 06021	杜旻育 06021		
	關節鏡及 膝關節醫學科 Arthroscopy & Knee				姜良諭 06043		賴仁傑 06039 (教學門診)			姜良諭 06043			姜良諭 06043			骨科主治 醫師輪值 (現掛限 25 人) (預掛限 25 人)	
	骨科創傷科 Traumatic fracture	吳孟穎 06041 邱文逸 06045	傅建堯 06023 (現掛限 30 人) (預掛限 30 人)	陳彥斌 06040	傅建堯 06023 (現掛限 40 人) (預掛限 80 人)	姜良諭 06043		陳彥斌 06040		吳孟穎 06041		邱文逸 06045		邱文逸 06045			
	肩肘關節 醫學科 Shoulder-elbow joint Medicine	邱文逸 06045				姜良諭 06043					姜良諭 06043	邱文逸 06045		姜良諭 06043 邱文逸 06045			
耳鼻喉科 Otolaryngology	周英樑 09014			賴文森 09023				周英樑 09014			周英樑 09014 (9/14,9/28 看診)		賴文森 09023				
眼科 Ophthalmology	林哲民 10017	林哲民 10017			劉超陽 10022		楊榮木 10002			林哲民 10017	林哲民 10017						
婦產科(不孕症) Obstetrics & Gynecology (Infertility Clinic)		陳光華 05006					陳麗琴 05019	傅紹齊 05022	陳光華 05006	傅紹齊 05022	陳光華 05006		陳光華 05006				
復健科 Rehabilitation Medicine	周明賢 14009				周明賢 14009		周明賢 14009				周明賢 14009		周明賢 14009	何宗晏 14015			
高壓氧特別門診 Hyperbaric Oxygen Clinic	蔡宣致	蔡孟軒		周明賢	周明賢			陳冠良		廖俊正	廖俊正		陳冠良	蔡宣致			
放射腫瘤科 Radiation Therapy					劉珉玥 86015		劉珉玥 86015				劉珉玥 86015		劉珉玥 86015				
口腔外科 Oral Surgery	劉家旗 40047 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人)	余滋照 40045 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人)								余滋照 40045 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人) 劉家旗 40047 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人) (口腔篩檢)	余滋照 40045 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人)						
牙周病科 Periodontology				詹博盛 40050 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人)			詹博盛 40050 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人)						詹博盛 40050 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人) (口腔篩檢)				
口腔修復科 Division of oral restorative													林育緯 40049 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人)				
家庭牙科 Family Dentistry	紀少庭 40055 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人) (口腔篩檢)			紀少庭 40055 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人) (口腔篩檢)			紀少庭 40055 (現掛限 6 人) (預掛限 6 人) (口腔篩檢)										

★掛號作業說明：

- ◎語音掛號系統限用按鍵式電話。
- ◎本表限當月有效，醫師臨時改時段、停診或代診，請參考本院網路門診時間表或全國資訊網最新消息，恕不另行通知，敬請見諒。
- ◎預約掛號取消請於看診前一日取消，受理時間，周一至周五，0800-1700。
- ◎欲查詢診間看診進度，請至 <http://803.mnd.gov.tw/> 內「看診進度」功能查詢，或請撥語音專線(04)-23930670，按 1(國語)或按 2(台語)→按 1(選擇總院)→按 2(選擇中清分院)→按 9(查詢看診進度)→輸入診間代碼(共 2 碼)，即可得知看診進度。
- ◎教學門診：教學醫院評鑑規定，由主治醫師與住院醫師進行門診教學。

★體檢作業時間(太平總院)：(04)23936457 (04)23934191 轉 525329 · 525333

- ◎軍校招生體檢：周一至周五上午 0800~1000 (約檢)
- ◎周一至周五，上午 0800~1100 受理民眾各項健檢
< 含免費成人及老人健檢 > 及一般勞工 < 含特殊職災 > 體檢
- ★體檢作業時間(中清分院)：(04)22033178 轉 525086
- ◎新進/在職勞工一般體(健)檢：(需空腹 8 小時)
上午: 0800~1100 周一、三、五
下午: 1330~1530 周一、二、五
- ◎民眾各項健檢：周一至周五，上午 0800~1100 (含免費成人及老人健檢)
- ◎高階健康檢查：採客製化約診制 (項目請參照本院網站)

(中清分院)門診時間表 (Zhongqing Branch) Outpatients Schedule

星期 week 科別 Division	星期一 Monday			星期二 Tuesday			星期三 Wednesday			星期四 Thursday			星期五 Friday			星期六 Saturday
	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning	下午 Afternoon	夜診 Nights	上午 Morning
腸胃肝膽科 Gastroenterology	曾宇辰 21176	沈呈懋 21114		徐文秀 21015	曾宇辰 21176		沈呈懋 21114	劉建宏 21103		徐文秀 21015		曾宇辰 21176	沈呈懋 21114	沈呈懋 21114		
心臟內科 Cardiology	張鈺鋒 24082			賴昭宏 24042			吳耿逸 24096			林嘉璋 24115	林嘉璋 24115		林嘉璋 24115			
胸腔內科 Chest	莊志亮 23080		陳嘉璋 23199 (安寧緩和)		王守正 23198		莊志亮 23080	宋立強 23105	莊志亮 23080		陳冠良 23088			莊志亮 23080		
COVID-19 康復者整合門診 Integrative Medicine Of Covid-19 Rehabilitation Clients							莊志亮 23080									
腎臟內科 Nephrology				楊喻捷 22104 (多襄腎特別門診)			楊喻捷 22104 (多襄腎特別門診)	張立建 22089 (多襄腎特別門診)		郭嘉文 22055 (多襄腎特別門診)	楊喻捷 22104 (多襄腎特別門診)			廖昱凱 22083 (多襄腎特別門診)		郭嘉文 22055 (多襄腎特別門診)
皮膚科 Dermatology					吳銘鈺 11094	吳銘鈺 11094										
神經內科 Neurology				郭馥瑄 12191									林瑛哲 12063			
糖尿病共同照護 追蹤門診	蔡嘉修	張家豪 蔡嘉修	張家豪	涂世凱			蔡孟軒	張家豪 涂世凱		郭嘉文 蔡孟軒 黎雨青	蔡嘉修			莊宗儒		郭嘉文
風濕免疫科 Immunology and Rheumatology		楊登和 34061														
新陳代謝科 內分泌科 Metabolism & Endocrinology		張家豪 38173 (一般內科)	張家豪 38173 (一般內科)					張家豪 38173 (一般內科)						莊宗儒 38085		
小兒科 Pediatrics							陳歆淳 04026 (9/18起停診)						徐登志 04030 (小兒腎臟科)			
家庭醫學科 Family Medicine	蔡嘉修 01023 (戒菸)	蔡嘉修 01023 (職業醫學) (健康減重門診)		涂世凱 01012 (戒菸)			蔡孟軒 01010 (戒菸)	涂世凱 01012 (戒菸)		蔡孟軒 01010 (戒菸) 黎雨青 01018	蔡嘉修 01023 (職業醫學) (健康減重門診)		何欣恩 01027 (職業醫學)	蔡孟軒 01010 (戒菸)		陳柏臣 01041
身心醫學科 Psychosomatic Medicine	趙家鈺 13020						林明璋 13031	廖宏達 13023					王志豪 13021		趙家鈺 13020	
中醫科 Traditional Chinese Medical	張家豪 61001 (中醫內科)	張家豪 61001 (中醫內科) 謝宜庭 61006		謝宜庭 61006	張家豪 61001 (中醫內科) 謝宜庭 61006	張家豪 61001 (中醫內科) 謝宜庭 61006	張家豪 61001 (中醫內科)	謝宜庭 61006	謝宜庭 61006	張家豪 61001 (中醫內科)			張家豪 61001 (中醫內科) 謝宜庭 61006	張家豪 61001 (中醫內科) 謝宜庭 61006		
神經外科 Neurosurgery		許子賢 07088			梁鈞傑 07079					許子賢 07088						
消化外科暨乳房外科 Gastroenterological Surgery and Breast Surgery	洪莞婷 35100 (傷口照護)									王定偉 35018	高恩儂 35086			洪莞婷 35100		
泌尿外科 Urology	易志成 08055	沈敬棟 080740		廖丞晞 08065			王柏仁 08087 (傷口照護)	王柏仁 08087		王柏仁 08087 (傷口照護)			易志成 08055			
整形外科 Plastic Surgery					江茂亮 15062											
大腸直腸外科 Colon And Rectal Surgery					岳德政 31054			巫旻憲 31084			岳德政 31054 (營養醫學 特約門診)					
胸腔外科 Thoracic Surgery	蕭凱宇 32085								謝志明 32097				蕭凱宇 32085 (傷口照護)			
心臟血管外科 Cardiovascular Surger				林敬惟 33109 (傷口照護)												
骨科 Orthopedics	賴仁傑 06039	吳孟穎 06041	賴仁傑 06039	姜良諭 06043	陳彥斌 06040		傅建堯 06023			邱文逸 06045	吳孟穎 06041		賴仁傑 06039	邱文逸 06045		
耳鼻喉科 Otolaryngology	賴文森 09023													賴文森 09023		
眼科 Ophthalmology							林哲民 10017			劉超陽 10022						
婦產科 Obstetrics & Gynecology	陳光華 05006				傅紹齊 05022	傅紹齊 05022										
復健科 Rehabilitation Medicine		何宗晏 14015		何宗晏 14015				林修平 14013		周明賢 14009			何宗晏 14015			
牙科 Dentistry				劉家旗 40047 尹威力 40048	林育緯 40049		尹威力 40048 林育緯 40049	尹威力 40048		尹威力 40048 詹博盛 40050	劉家旗 40047					

中秋節假期門診

日期	院區	上午	下午	夜診
9/29(星期五)	太平總院	內.外.骨科 (值班醫師)	內.外科 (值班醫師)	休診
	中清分院	內.外科 (值班醫師)	休診	休診

急診維持 24 小時正常作業

免費癌症篩檢

- 一、子宮頸癌-抹片檢查：30 歲以上門診婦女，每年檢查一次
- ◎子宮頸抹片檢查注意事項：
 - 1.檢查前請避免盆浴與陰部清洗。
 - 2.檢查前 24 小時應避免性行為。
 - 3.避免陰道用藥。
- 二、乳癌-婦女乳房攝影：
 - 1.45 - 69 歲未滿 70 歲民眾，每 2 年一次乳房攝影檢查。
 - 2.40 歲以上至 44 歲且其二等親以內血親曾患有乳癌之婦女，每 2 年檢查一次。
- 三、口腔癌-口腔黏膜檢查：30 歲以上曾經嚼檳榔或吸菸民眾，每 2 年檢查一次。
- 四、大腸癌-糞便潛血檢查：50 - 74 歲民眾未滿 75 歲，每 2 年檢查一次。
- ◎注意事項：請務必攜帶健保卡。
- ◎子宮頸癌、乳癌、大腸癌、口腔癌篩檢防治;洽詢專線：04-23934191 轉 525609。
- ◎戒菸門診洽詢專線：轉 525493 李小姐。
- ◎藥物諮詢專線：轉 525420。

►懂吃^動吃〰增肌減脂，健康一夏

在烈日高高照的日子，衣著能少則少，唯獨身上的肉頑固地無法減少！本院營養師分享「懂吃、動吃」，讓您透過七分飲食搭配三分運動，變得十分完美。

健康觀念一把抓~

▷BMI 數據不是絕對，須要搭配體脂數據。

▷增肌減脂觀念：脂肪是主動派-每日熱量攝取超過身體利用時即會開始囤積以備不時之需；肌肉是被動派-沒運動沒鍛鍊就不會長肌肉。用對方法，就不難。

▷運動及飲食哪個重要？？？七分靠飲食、三分靠運動才能十分剛剛好。每一種飲食方式都會復胖，因為你都無法吃一輩子，體重會增加與下降是食物入與出的結果。

►身體代謝機制:消耗醣類-開始運動前面 20 分鐘能量消耗大都是醣類；消耗脂肪-想啟動脂肪燃燒就得先降低醣類攝取比例。

►想減脂-建議先從降低熱量、醣類開始，例如可先從日常飲食中飯、麵減半攝取，水果不過量、增加蔬菜、豆魚蛋肉類比例等都能輕鬆執行減熱量減醣類的計劃。

►當運用計算卡路里的方式執行減脂建議一定要顧及三大營養素是否均衡為首要！才能減脂成功肉不鬆！

食物的選擇方面~

→例如紫米是比白米多了些纖維的米，紫米的熱量也沒有特別低喔！建議可以選擇纖維較多且升糖指數較低的黑米~更有飽足感。

→黃豆、毛豆、黑豆都是優質蛋白質對增肌減脂是很好的選擇。

→水果建議每餐水果拳頭大，一份水果含醣量有 15 公克，過量水果攝取其中的果糖會囤積在體內不易被利用掉。

高強度間歇性運動~研究指出對減少腹部脂肪效果較佳。

想增肌:運動前醣類、蛋白質適量補充...可以補充體內肝醣及提升運動表現；運動後醣類、蛋白質攝取比例=3:1~4:1...可以合成肌肉恢復體力。

►懂吃第一步-了解飲食組成跟食物攝取量。

►進食順序-水份、豆魚蛋肉、蔬菜、全穀雜糧類。

►動吃第二步-食物份量及補充時機，運動後半小時到一小時為黃金時間。

►堅果的不飽和脂肪酸能抗發炎→建議運動後可補充。

►想增肌減脂，光是多吃蛋白質無益，醣類才是養肌重點。

►蛋白質攝取每次建議以 20 公克左右為宜，補充時機比量來得重要。

▷營養師建議做何種運動呢？做自己喜歡運動→選擇做想做的運動，如此才能持之以恆持續不間斷。

▷有氧運動與阻力運動建議先做那一項？建議先做阻力運動（重訓：深蹲或啞鈴）再做有氧運動，如此一來體力體能一次訓練。

▷減肥三要訣→量體重、聰明吃、多喝水。

★增肌減脂營養是關鍵，時間是一切。

★減重無痛但是沒捷徑。

★代謝回升、身體舒適、內心平衡。

各科症狀查詢

腸胃內科	食道、胃腸（早期胃癌、大腸癌鏡檢）、肝、膽、胰、膽管疾病和胃道逆流消化不良、便秘、各種消化道疾病、功能性胃腸蠕動障礙
心臟內科	心悸、胸悶、胸痛、心絞痛、高血壓、血管疾病及各種心臟疾病、呼吸困難
胸腔內科	感冒、呼吸困難、咳嗽、咳血、肺結核、肺腫瘤、肺炎、支氣管炎、支氣管擴張、氣喘、胸悶及各種胸部疾病
血液腫瘤科	貧血、紫斑、異常出血、紅白血球及血小板過多或過低、各種血液及各種腫瘤疾病
腎臟內科	頻尿、小便灼熱、血尿、腰部酸痛、水腫、各種腎臟疾病、腎性高血壓、糖尿病腎病變、蛋白尿
神經內科	腦中風治療及預防、癲癇、異動症、巴金森氏症、失智症、週邊神經病變之檢查及治療、臨床神經學檢查、各種神經及肌肉病變
一般內科	感冒、咳嗽、糖尿病衛教及控制、一般內科性疾、水腫、蛋白尿、扁桃腺炎及肺炎治療
新陳代謝科	糖尿病、甲狀腺、腎上腺病、高血壓症、肥胖病、副甲狀腺
風濕免疫科	一般內科性疾、急慢性關節炎、痛風、血清陰性脊椎關節病變、僵直性脊椎炎、全身性紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、硬皮症、皮肌炎多發性肌炎、血管炎症候群、退化性關節炎、過敏性鼻炎、藥物疹與各種過敏疾病、自體免疫疾病
感染科	急性上呼吸道感染、腦膜炎、肺炎、蜂窩組織炎、急性腸胃炎、肝膿瘍、膽囊炎、心內膜炎、泌尿道感染、扁桃腺炎、不明原因發燒
皮膚科	一般皮膚病、小兒皮膚病、異位性皮膚炎、接觸性皮炎、脂漏性皮炎、香港腳、灰指(趾)甲、汗斑、疥瘡、膿痂疹、癬、皮膚感染症、濕疹、富貴手、牛皮癬、乾癬、禿髮、過敏性皮膚病、青春痘、面皰、血管瘤、痣、皮膚電燒及冷凍治療
小兒科	凡十六歲以下身體不適者皆可看診
家庭醫學科	一般疾病、未明原因徵候、各種慢性疾病(高血壓、糖尿病、高血壓症、痛風、關節酸痛、肝炎防治等)診斷追蹤及治療、健康檢查諮詢、護理之家、居家護理諮詢
身心醫學科	失眠、頭痛、神經衰弱、身心壓力、精神官能症、憂鬱症、酒藥癮、精神疾病(思覺失調症、躁鬱症、妄想症)、老年性癡呆症、智能評估、兒童精神治療、精神病殘障鑑定
中醫科	雷射複合針灸、中醫脈診、急性外傷瘀腫痛、中風後黃金復健期、落枕、五十肩、眩暈、慢性腎病、足底筋膜炎、腰臀急痛、顏面神經麻痺、帶狀皰疹、兒科(鼻過敏、氣喘、生長調理、性早熟、妥瑞氏症、注意力不集中)、婦科(痛經、經期異常、產後調理)、癌症調理、皮膚科(傷口照護、濕疹、蕁麻疹、青春痘、脂漏性膚炎)
神經外科	頭部多傷、脊椎外傷、腦瘤、脊髓腫瘤、高血壓出血性腦出血、腦動脈破裂、腦動靜脈畸型瘤、手汗症、三叉神經痛、坐骨神經痛、半邊顏面痙攣、頸椎腰椎骨刺症、下背痛、水腦症、腕隧道症候群、臂神經叢病變、骨質疏鬆性胸腰椎骨折、頭痛、肢體麻痛無力
消化外科暨乳房外科	乳房硬塊(癌)、甲狀腺腫大、皮膚腫瘤、疝氣、痔瘡、腹部腫瘤(塊)、各類消化道腫瘤、肝腫瘤、胰臟癌、大腸癌、甲狀腺、乳房、腹腔、軟組織各式腫瘤根除、化學治療、輔助性治療及癌症諮詢
胸腔外科	胸部外傷、血、氣胸、肋膜腔積水、積膿、肺膿瘍、肺腫瘤、氣管、支氣管腫瘤、食道腫瘤、縱隔腔腫瘤、氣管、支氣管及食道外傷性疾、手汗症
泌尿外科	膿尿、乳糜尿、血尿、排尿異常、各式排尿功能障礙、尿失禁、泌尿系統感染及炎症、泌尿系統外傷及各式創傷、腎絞痛及尿路結石、前列腺肥大、隱睪症、男性不孕、陰囊水腫、性功能障礙、精索靜脈曲張、先天性泌尿道異常、阻塞性腎病變、尿道下裂、後腹腔泌尿系統腫瘤治療及諮詢
整形外科	臉部及眼臉美容整形、疤痕手術及處理、先天性手畸形、顏臉腫瘤、顏面骨折、燒燙傷、化學灼傷、皮膚腫瘤及癌症、手外科顯微手術、問題傷口處理(褥瘡、糖尿病足、壞死性筋膜炎、慢性潰瘍)
大腸直腸外科	內外痔瘡、血便、便秘、解便困難、脫肛、肛門疼痛、肛門膿瘍、肛門瘻管、臀部汗腺炎、大腸瘻肉、大腸鏡檢查、大腸癌篩檢及治療、腹腔鏡大腸手術
心臟外科	下肢冰冷、跛行足部慢性潰瘍、未稱肢體水腫疼痛、靜脈曲張、各種洗腎通路的建立及洗腎通路阻塞、狹窄、感染的處理、冠狀動脈疾病、心臟瓣膜疾病、主動脈疾病、各種心臟術後照護問題
骨科	運動傷害、脊椎損傷及變形、坐骨神經痛、軟組織腫瘤、骨骼肌肉神經病變、骨質疏鬆症、頸椎骨刺症、小兒骨骼病變、手外科、關節退化、關節炎、腰酸背痛、骨畸形、骨腫瘤、脊椎病變、肌肉肌腱扭傷、拉傷、骨折、脫臼、骨骼疼痛、骨髓炎
眼科	結膜炎、角膜炎、角膜退化症、角膜潰瘍、乾眼症、角膜移植、葡萄膜炎、鞏膜炎、青光眼、白內障、斜弱視、屈光不正(近視、遠視、散光)、老年性黃斑部病變、糖尿病視網膜病變、視網膜剝離、玻璃體出血、眼瞼下垂、眼皮鬆弛、眼窩腫痛、麥粒腫、霰粒腫、鼻淚管阻塞、視神經病變(配鏡及驗光未健保給付範圍內)
耳鼻喉科	鼻塞、打噴嚏、流鼻水、鼻涕倒流、急慢性鼻炎、鼻竇炎、鼻息肉、過敏性鼻炎、流鼻血、耳鳴、聽力障礙、急慢性中耳炎、中耳積水、急慢性外耳炎、耳朵流膿、耳痛、喉嚨痛、喉部不適、口腔炎、急性扁桃腺炎、扁桃腺肥大、扁桃腺病變、聲音沙啞、聲帶結節(長繭)、咽或喉之異物感、吞嚥困難、頭頸部腫瘤、鼻咽癌、喉癌、眩暈(內耳不平衡、良性陣發性眩暈)
婦產科	例行婦科檢查、子宮抹片檢查、不規則陰道出血、白帶或不正常分泌物、月經失調、不孕症、下腹部疼痛、子宮、卵巢、輸卵管腫瘤、家庭計劃推展及優生保健之檢查與治療(依健保局規定並辦理)
復健科	關節炎、腰酸背痛、運動傷害、中風、骨骼肌肉神經病變、脊椎損傷、腦性麻痺、灼傷及外傷所致功能或活動障礙之肢體復健、截肢後之復健訓練、整脊治療
口腔外科	口腔潰瘍、口腔腫瘤、咬合不正、顎骨骨折、顫顫關節障礙、張口困難
一般牙科	牙疼、牙齦出血、口臭、口腔檢查、拔牙補牙、顫顫關節障礙、口腔腫瘤篩檢及口腔內不適者、牙周炎根尖炎、齒列矯正、齒髓炎、蜂窩組織炎、蛀牙、口內潰瘍