



恆心就如滴水穿石，  
再大的困難與阻礙也能衝破。

恭錄 證嚴法師靜思語

3月號

2025年 第111期

發行人:潘永謙 出版:關山慈濟醫院 電話:(089)814880 地址:台東縣關山鎮和平路125-5號

圖/文:衛福部食品藥物安全週報

## 眼睛乾澀不適？食藥署帶您認識乾眼症

### 眼睛乾澀

不一定是乾眼症  
也可能是用眼過度

⚠️ 如果休息後眼睛乾澀  
症狀仍持續  
請諮詢眼科醫師



長時間與電腦為伍、熬夜追劇、手機不離身，已經成為現代人生活常態。當您有眼睛乾澀、發紅、發癢、視力模糊、灼熱感、疼痛等症狀，且經休息仍未改善，可能是罹患「乾眼症」。



乾眼症是指眼睛淚液分泌不足、分布不均或蒸發過快，造成眼球表面無法保持濕潤的疾病。眼睛乾澀並不一定是乾眼症，也可能只是用眼過度，但如果休息後眼睛乾澀症狀持續，甚至出現眼睛發紅、發癢、灼熱感、疼痛及視力模糊等症狀，應諮詢專業眼科醫師，才能找出病因，儘早治療。

現行治療乾眼症的藥品多屬眼用製劑，例如：點眼液、眼用凝膠等，須特別注意保持無菌狀態。在使用眼用製劑前，記得把雙手洗乾淨，使用時瓶口或管口須避免接觸眼睛或任何表面，並依藥品標示或醫藥專業人員指示存放藥品。為避免藥品受到汙染，沒用完的藥品建議在開封後1個月內丟棄。

防止眼睛乾澀，日常保健不可少，長時間使用3C產品，容易出現眼睛乾澀，建議每隔50分鐘，至少讓眼睛休息5-10分鐘。飲食方面要注意營養均衡，多吃富含維生素A、C、E或Omega-3的食物，例如：紅蘿蔔、花椰菜及核桃等，並補充適量水分。

食藥署提醒，在冷氣房內擺放一盆水或使用保濕機，保持環境濕度，減少淚液蒸發；外出時可配戴太陽眼鏡，減少紫外線對眼睛的傷害；早晚清潔臉部後，可用溫毛巾熱敷5-10分鐘，有助於舒緩眼部肌肉，減輕疲勞，增加淚液分泌。建立良好的用眼習慣，攝取均衡營養，做好眼部保養，在懷疑自己有乾眼症時及時就醫治療，並正確用藥，才能跟乾眼症說掰掰。



# 健保30週年慶暨

## 關山慈濟醫院25週年路跑賽



2025 3/9 日  
07:00-10:00

地點:關山慈濟醫院廣場

5公里開放當日報名  
完賽還可領取餐點及摸彩券

活動現場設有義剪攤位、豐富摸彩品(摺疊式腳踏車、iPad 10、氣炸鍋、負離子空氣清淨機、微電腦大烤箱、微電腦厚釜電子鍋.....等多項家電)等你來抽獎!



### 5公里健康組路線圖 14公里路跑組路線圖



活動資訊

路線 關山慈濟醫院(起點) → 昌林路 → 直走田間道路  
→ 進入關山自行車道(一圈) → 右轉回關山慈濟醫院(終點)



藍色虛線處，因道路施工，路線稍作調整。





佛教慈濟醫療財團法人

關山慈濟醫院

Kuanshan Tzu Chi Hospital,

Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

# 114年3月份門診表

服務專線:089-814880

本院宗旨:人本醫療、尊重生命

本院目標:社區化、人文化、資訊化

願景:成為受民眾信賴的高齡友善社區醫院

日期	3.10.17.24.31			4.11.18.25		5.12.19.26		6.13.20.27			7.14.21.28	
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五	
時間	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午
一般外科				何靜淳(六診) 18日 10:00-12:30 報到		陳言丞(六診) 5日 10:00-14:00 報到						
				吳柏鋼(七診) 25日 減重門診 10:00-14:00		施廷翰(六診) 12日 10:00-14:00 報到						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 4、18日								
一般內科	李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡) 3、17、31 看診		方鍾霖(十一診)		方鍾霖(七診) 14:00-17:00 ★戒菸門診	方鍾霖(七診) 14:00-17:00 ★戒菸門診				方鍾霖(五診) 預立醫療諮詢	
						李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡) 5日停診					
神經科											郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 7、21、28日看診	
神經外科				洪祥益(一診) 08:30-12:00 13:00-17:00 11、25日 預30人現10人		李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 5、19日						楊震(三診) 預立醫療諮詢
婦產科	田謹慈(十一診) 10:00-13:00 24日停診 預15,現5人										停寧萱(十一診) 08:30-12:00	
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮詢		陳世琦(一診) 18:00~20:00					
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00	潘永謙(三診) 13:00 開診 無現場保留號		潘永謙(三診) 無現場保留號		潘永謙(三診) 08:30-12:00 預10人現10人 13:30-17:30	潘永謙(三診) 無現場保留號					
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 31日停診					楊士賢(七診) 08:20-11:00				楊士賢(一診) 12:30-15:00 13、27日看診		
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 17日 08:30 開診					張家榕(九診) 預25人現5人 8:30-11:30 12日				邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00	吳尚晏(九診) 預25人現5人 10:00-14:00 14、28日	李岳章(九診) 不限掛 8:00-11:00 21日
						張詠晴(九診) 預25人現5人 10:00 看診 26日						
耳鼻喉科	吳煒萱(五診) 3、17日 陳昱安(五診) 10、24日 蔡祐任(五診) 31日 10:00-12:30 12:30-15:10			楊妙君(五診) 08:30-11:00		吳宗翰(五診) 09:40-12:00 12、26日停診						
皮膚科								林子凱(十一診) 08:50-11:00				
泌尿科												
麻醉疼痛科				楊曜臨(六診) 預25人現5人 13:00-17:00 看診 4、18日看診				藍慶鴻(六診) 預25人現5人 10:00-14:00 看診 13、27日看診				
胸腔內科	王東衡(12診) 08:30-12:00 13:00-16:30										王東衡(12診) 08:30-12:00 13:00-16:30	
身心醫學科									蔡欣記(十二診) 12:00-14:00			
心臟內科								朱新凱(五診)10:00 6、20日看診			王志鴻(三診) 08:30-12:00 7、21日看診	
心臟外科											黃迺偉(七診) 28日看診	
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預30人現10人						吳勝騰(一診) 預30人現10人				吳勝騰(一診) 14:00 預30人現10人 14、28日看診
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)				翁銘廷(內視鏡)				
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 4、18日看診							
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 4、18日看診							
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人	鄒牧帆(一診) 預20人現5人								陳聖霖(一診) 預20人現10人		
	高允中(二診) 預20人現10人		高允中(二診) 預10人現5人	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人					張簡嬋鵲(二診)	張簡嬋鵲(二診)
	林芳竹(三診) ★醫師約診			林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) ★醫師約診	林芳竹(三診) ★醫師約診	林芳竹(三診) 預25人現10人	林芳竹(三診) ★醫師約診	林芳竹(三診) 預10人現10人	林芳竹(三診) 預30人現10人		
營養諮詢							楊雅琳(九診)				楊雅琳(七診)	

### 特殊看診訊息

- ※ 自費健康(體格)檢查時間為週三 09:00-11:00 與週五 13:30-15:00 · 歡迎民眾多加利用。
- ※ 汽機車體檢 週二、週五 13:30-16:30 · 歡迎民眾多加利用。
- ※ 戒菸門診時間為週三 14:00-17:00 · 歡迎民眾多加利用。
- ※ 預立醫療照護諮詢門診時間為週二下午及週五全日 · 採預約制 · 意者請洽詢社工(分機 503)。
- ★ 門診若有異動 · 以院內(網路與公告)為主! 亦可利用電話諮詢 · 服務專線: (089)814-880 轉9。

### ☆ 國民健康署免費預防保健 請攜帶健保IC卡

- (1)50-74 歲民眾 · 至櫃檯辦理「大腸癌篩檢」(兩年一次)。
- (2)30 歲以上女性民眾 · 掛婦產科診做「子宮頸癌篩檢」(每年一次)。
- (3)40-64 歲(三年一次)與 65 歲以上(每年一次)至櫃檯辦理「成人健檢」。

