

# 佳齡

HEALTHSPAN

# 健康

LIFESTYLE

兼顧營養與身心  
健檢為您的健康加值

換季清潔3招 陪孩子遠離過敏



LINE@

心臟內科·胃腸肝膽科·小兒科·耳鼻喉科·家庭醫學科  
神經內科·一般內科·泌尿科·身心科·物理治療·營養諮詢

MAR.

APR.

2024年3-4月

## 母親， 您值得好好愛自己

讓健康陪您繼續享受青春

來佳齡  
遇見更健康的自己

HOLD GOOD HEALTH  
IN ANY AGE







一站式醫療服務

# 健康是青春永駐的秘訣

一直健康 一直年輕



## 與家人檢後營養諮詢

### 健康與美味並行

55 歲的吳女士與家人一同來佳齡診所進行健檢，檢查結果發現全家人都有膽固醇偏高、血脂偏高的狀況。一開始吳女士表示困惑，因為平時日常三餐幾乎都是長輩自己煮，自覺飲食健康。

經健管師詢問後發現，原來長輩在料理全家人的飯菜時，為了提升料理口味，會放比較多油與鹽，或是因節省而用煎魚的油來炒青菜，所以全家人反而容易吃得比平常還要油。



▶加采營養教室 鄭怡琪 營養師



檢查後，在健管師的建議下進一步安排了營養諮詢，透過營養師專業分析，根據每個人的身體健康狀況，進一步提供完整的飲食指導與料理建議，就連有慢性病的長輩，也能給予完整的營養照護，在適當的食物份量與建議的食物下，鬆綁過多的飲食限制，讓營養與美味並行。

回到家後，吳女士與家人照著營養師的方法進行料理，不僅依然保留美味，甚至吃得更清淡、更健康，從根本改善生活型態。

現在，吳女士每天最期待的仍是回到家後，和家人在飯桌上一起用餐的時光，享用熱騰騰的健康與美味，更重要的是，感受到家人互相關心、為彼此健康著想的心情。

佳齡特色健檢方案  
營養諮詢 X 早期老化評估



如果您想進一步了解佳齡健檢服務，或索取相關資訊，歡迎加入 LINE 帳號預約，將有專人為您服務，提供最適合您的解決方案。

## 自律神經檢測評估 + 身心診療

### 讓她找到心的出口

67 歲的陳女士是一名退休公務員，最近總覺得這裡痛、那裡不舒服，然而健康檢查結果卻皆無異狀。經健管師仔細關懷詢問後，發現陳女士平常還有焦慮、憂鬱、失眠等狀況。

細心了解之下，原來陳女士不舒適的原因，有很大一部分受身心狀況所影響。陳女士說，前些日子幫女兒照顧孫子，因意外讓孫子受了小傷，導致她相當自責內疚，覺得是因為自己沒照顧好才會出現這些狀況。陳女士反覆處在失落的情緒狀態，自我批判的想法在腦中縈繞停不下來，更是輾轉難眠；最近開始影響到生活，甚至出現生理方面的不適。

健管師鼓勵陳女士不僅要照顧身體，也要關注心理健康，建議她嘗試做自律神經檢測，了解現在內心的壓力狀態。檢測後，心理師為她解說、陪伴她梳理情緒，並及時轉介至嘉齡診所身心科



醫師評估，目前持續診療中。陳女士說，藉由身心診療，她的情緒找到了心的出口，也終於能與自己好好和解。

如果您也有失眠、焦慮、憂鬱、莫名煩躁不安、長期情緒低落等症狀，可以先透過憂鬱量表自我檢測，並且尋求心理專業協助，讓我們以心聆聽陪伴，與您一起踏上照顧自我的旅程。

## 孩子換季過敏好難受？

### 醫師 3 招助您一臂之力

-  衣物寢具勤洗曬
-  善用工具 減少過敏原
-  避免過度潮濕或乾燥

### 陳其柏 醫師 小兒科

面對過敏，除了透過藥物治療改善孩子症狀，也同時需要降低居家過敏原，並且透過飲食與運動調節免疫功能。如果發現孩子晚上鼻塞不好睡、整天鼻子癢、流鼻涕影響課業，需醫師評估從根本改善，才能提升孩子的睡眠及生活作息品質。



**劉興政 醫師** 神經內科、身心科  
佳齡生活健康中心 醫療長

**專長** 失眠、焦慮、憂鬱、失智症、神經退化疾患

**現職** 臺北市立聯合醫院松德院區 兼任主治醫師

**經歷** 臺北市立聯合醫院松德院區 副院長  
臺北市立聯合醫院松德院區 一般精神科 主任

**學歷** 臺北醫學大學 細胞及分子生物研究所 博士

**部定教職** 臺北醫學大學 醫學系 助理教授

**林士弘 醫師** 一般內科  
兼任主治醫師

**專長** 三高、貧血、泌尿道感染、慢性腎臟疾病

**經歷** 中華民國內科專科醫師，腎臟專科醫師  
前淡水馬偕醫院腎臟內科主治醫師

**學歷** 中國醫藥大學（中西醫）畢業

**新進人員**

**曾亮璋 醫師** 胃腸肝膽科  
內視鏡中心 主任

**專長** 慢性 BC 型肝炎及肝腫瘤之診斷、治療及追蹤，腹部超音波及內視鏡超音波，治療性內視鏡如胃及大腸息肉切除術、內視鏡止血術等

**現職** 臺大醫院 胃腸肝膽科 兼任主治醫師  
臺大癌醫 胃腸肝膽科 兼任主治醫師

**經歷** 輔大醫院 胃腸肝膽科 主治醫師

**學歷** 臺灣大學公共衛生學院 公共衛生研究所 碩士

**陳曉謙** 物理治療師 / 訓練師  
運動醫學總監

**專長** 骨科疾病、運動傷害、運動醫學、肌力與體能訓練

**經歷** 陽明交通大學 物理治療暨輔助科技學系 兼任專技講師  
曾任楊俊瀚 個人物理治療師  
曾任盧彥勳國際網球俱樂部 肌力與體能訓練師  
曾任世大運中華台北醫療代表團 物理治療師

**學歷** 臺灣大學 物理治療學系 碩士/學士

**施怡如 / 珍珍教練**  
加力運動醫學 部門總監

**專長** 肌力與體能訓練、功能性訓練、銀髮族群練、增肌減脂、體態調整

**經歷** GYMEFIT 健身工作室 私人教練

**學歷** 2021 出版《珍珍教練的 40+50+60+ 增肌慢老重訓課》  
臺灣大學 工商管理學系 學士

**認證** ACE-CPT 美國運動委員會 私人教練認證  
NASM-CES 美國國家運動醫學會 動作矯正專家認證

**孫強 醫師** 耳鼻喉科  
家齡診所 副院長

**專長** 上呼吸道感染、鼻過敏、頭頸部腫瘤、頭頸部（甲狀腺）超音波、聲音沙啞、吞嚥困難、口乾

**現職** 衛生福利部雙和醫院 兼任主治醫師

**經歷** 臺北醫學大學附設醫院 主治醫師  
密西根大學 研究醫師

**學歷** 臺北醫學大學醫學資訊所 碩士

**林玉玲 醫師** 小兒科、過敏氣喘科  
兼任主治醫師

**專長** 一般兒科、過敏症、氣喘治療

**現職** 立安診所 院長

**經歷** 臺大醫院 小兒科 過敏免疫次專科兼任主治醫師

**學歷** 臺灣大學 醫療機構管理研究所 碩士  
臺北醫學大學 醫學系 學士

**衣念祖 醫師** 麻醉疼痛科  
麻醉科 主任

**專長** 一般麻醉、術期照護、術後急性疼痛、慢性疼痛

**現職** 臺大醫院 麻醉疼痛科 兼任主治醫師  
臺大新竹分院 麻醉疼痛科 兼任主治醫師

**經歷** 臺大醫院 麻醉科 住院醫師 / 總醫師

**學歷** 臺灣大學 醫學系 學士

**謝昀潔** 物理治療師  
物理治療師

**專長** 肌肉骨骼系統疾病與疼痛、人體力學與動作模式分析、姿勢 / 步態檢測與調整

**經歷** 陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系 骨骼肌肉足部輔具課程講師

**學歷** University of Montana, Doctor of Physical Therapy  
國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系 學士

**韓成志 / 歐耶教練**  
加力運動醫學 業務開發經理

**專長** 特殊族群訓練、肌力與體能訓練、功能性訓練

**經歷** GYMEFIT 健身工作室 副店長  
內湖高中排球隊 肌力與體能教練  
臺北醫學大學附設醫院 醫師助理

**學歷** 東海大學畜產與生物科技學系 分子生物組碩士

**認證** ACE-CPT 美國運動委員會 私人教練認證  
RTS 美國阻力訓練大師 原廠認證

**吳政穎 醫師** 耳鼻喉科  
主治醫師

**專長** 呼吸道感染、過敏性鼻炎、鼻竇炎、喉嚨音異常及音聲醫學、睡眠呼吸中止症、中耳炎、外耳炎

**現職** 台北醫學大學附設醫院 兼任主治醫師

**經歷** 振興財團法人振興醫院 耳鼻喉部 研究醫師  
加拿大 University of British Columbia 留學

**學歷** 中國醫藥大學 醫學系 學士

**蘇大鈞 醫師** 小兒科  
主治醫師

**專長** 一般兒科、兒童腸胃道及肝膽疾病、兒童營養、腹部超音波及內視鏡檢查

**現職** 輔大醫院 兒童醫學部 兼任主治醫師

**經歷** 臺大醫院 小兒腸胃科 研修醫師  
輔仁大學 臨床教師

**學歷** 高雄醫學大學 醫學系 學士

**黃苑婷 醫師** 身心科  
主治醫師

**專長** 自律神經失調、失眠、憂鬱焦慮、情緒壓力調節、恐慌症、強迫症、飲食疾患、老年身心醫學

**經歷** 臺北市立聯合醫院松德院區 老年精神科 研究醫師  
衛生福利部桃園醫院 身心內科 主治醫師  
內湖身心精神科診所 主治醫師  
臺大醫院 老年醫學部 訓練醫師

**學歷** 成功大學 醫學系 學士

**陳士堤** 物理治療師  
物理治療師

**專長** 肌肉骨骼疼痛治療、術後恢復、運動傷害恢復、脊椎側彎運動治療、動作控制、肌力體能訓練

**經歷** 恆動 Motivation 彼拉提斯教室 彼拉提斯老師  
生生優動運動物理治療所內湖分院 物理治療師

**學歷** 陽明交通大學 物理治療暨輔助科技學系 學士

**認證** STOTT 彼拉提斯復健系統 墊上及器械床 Level 1 認證

**陳傑儒 教練**  
加力運動醫學 客戶服務經理

**專長** 功能性訓練、特殊族群訓練、動作評估與矯正訓練

**經歷** 各大運動中心私人、團體課程教練  
行政院 - 環境保護署 團體課程教練

**學歷** 國立體育大學 體育推廣學系

**認證** ACSM-CPT 美國運動醫學會 私人教練認證  
ACE-CPT 美國運動委員會 私人教練認證  
NASM-CES 美國國家運動醫學會 動作矯正專家認證

**蔡迪宇 醫師** 心臟血管內科  
主治醫師

**專長** 冠狀動脈及頸動脈支架置放術、心臟超音波、心律不整、瓣膜性心臟病、心臟衰竭

**現職** 新店耕莘醫院 心臟血管內科 兼任主治醫師

**經歷** 臺大醫院 兼任主治醫師  
臺大醫院內科部 心臟血管內科 住院醫師 / 總醫師  
臺北市立聯合醫院 心臟血管內科 主治醫師

**學歷** 中國醫藥大學 醫學系 學士

**陳其柏 醫師** 小兒科  
佳齡健檢中心 主任

**專長** 一般兒科、小兒消化系疾病、腹部超音波

**經歷** 臺大新竹分院生醫院區 小兒科 主治醫師  
臺大醫院 小兒腸胃科 研修醫師  
臺大醫院 小兒科 住院醫師

**學歷** 臺灣大學 醫學系 學士

**沈眉君 醫師** 身心科  
主治醫師

**專長** 兒童青少年精神疾患、兒童青少年心理治療、自律神經失調、失眠、憂鬱焦慮、一般精神疾病

**經歷** 臺北市立聯合醫院松德院區 兒童青少年精神科 研究醫師  
部立桃園醫院 身心科 主治醫師

**學歷** 英國 Tavistock Centre 兒童青少年心理治療 碩士  
中山大學 哲學研究所 碩士  
高雄醫學大學 醫學系 學士

**鄭伶琪 營養師**  
營養膳食部 營養師

**專長** 體重控制、肌少症、三高、術後營養

**現職** 中華民國肥胖研究學會第十三屆監事

**經歷** 臺北醫學大學附設醫院 營養室營養師  
臺北醫學大學附設醫院 全方位體重管理中心營養師  
衛生福利部雙和醫院 代謝及體重管理中心營養師

**學歷** 臺北醫學大學 保健營養研究所 博士

**新進人員**

**劉力誠 / Roy 教練**  
加力運動醫學 現場營運經理

**專長** 功能性訓練、心肺耐力訓練、運動矯正、肌力與體能訓練

**經歷** 凝聚運動顧問 訓練師

**認證** ACE-CPT 美國運動委員會 私人教練認證  
NASM-CES 美國國家運動醫學會 動作矯正專家認證

**林麟 醫師** 心臟血管內科  
兼任主治醫師

**專長** 高血壓、高血脂、冠狀動脈心臟病、心律不整、心臟衰竭、心臟超音波

**現職** 新竹安慎診所 心臟科主治醫師

**經歷** 新竹臺大醫院 心臟科 主治醫師  
臺大醫院心臟內科 兼任主治醫師

**學歷** 臺灣大學 醫學系 學士

**劉庭碩 醫師** 家醫科  
主治醫師

**專長** 慢性病整合照護（三高）、甲狀腺疾病、一般皮膚疾患、急性性毒疹、旅遊醫學、預防注射

**經歷** 臺大醫院 家醫科 住院醫師 / 總醫師

**學歷** 臺灣大學 醫學系 學士

**蔡長哲 醫師** 身心科  
兼任主治醫師

**專長** 精神病、思覺失調症、躁鬱症、憂鬱症、失眠、焦慮症

**現職** 臺灣精神醫學會 理事長  
台灣社會心理復健協會 常務理事

**經歷** 衛福部雙和醫院 兼任主治醫師  
台中美德醫院 院長

**學歷** 臺北醫學大學 醫學系 學士

**夏子雯 營養師**  
營養膳食部 兼任營養師

**專長** 體重控制、三高、慢性病 / 老年 / 孕產婦 / 學童 / 癌症營養、管灌飲食調配

**經歷** 新光醫院營養課股長  
財團法人康寧醫院營養科代理組長暨營養師  
歐洲學校營養顧問  
佳音營養諮詢中心營養師

**學歷** 輔仁大學 營養科學系 學士

**新進人員**

**蔡宜儒 / 路易 教練**  
加力運動醫學 教練

**專長** 健美式訓練、肌力與體能訓練、形體雕塑、自行車專項訓練與動作調整

**經歷** 2023 fit model 模特體健、形體錦標賽  
男子健體 / 形體量級第六名  
2023 基隆市市長盃 男子健體 / 形體 量級第五名

**認證** ACE-CPT 美國運動委員會 私人教練認證  
NASM-CES 美國國家運動醫學會 動作矯正專家認證

**葉勁德 醫師** 泌尿科  
顧問醫師

**專長** 攝護腺術後加速康復、泌尿腫瘤、術前準備、攝護腺與腎上腺疾病、病程追蹤

**現職** 臺北醫學大學附設醫院癌症中心主任  
臺北醫學大學附設醫院泌尿科主治醫師

**學歷** 臺北醫學大學醫學研究所理學博士  
美國紐約羅徹斯特大學醫學中心進修

**蕭吟娜 醫師** 家醫科  
主治醫師

**專長** 預防醫學、疫苗諮詢、慢性病整合照護（糖尿病 / 高血壓 / 高血脂 / 痛風）、甲狀腺 / 骨質疏鬆 / 貧血、減重 / 戒菸門診、自律神經失調 / 失眠

**現職** 臺大癌醫 家醫科 兼任主治醫師

**經歷** 臺大醫院 家醫科 住院醫師 / 總醫師  
輔大醫院 家醫科 主治醫師

**學歷** 臺灣大學 醫學教育暨生醫倫理研究所 碩士

**鄭依鈴 心理師** 身心科  
心理師

**專長** 壓力調適、情緒困擾、人際議題、親密關係自我探索認同、性別友善諮商、職場心理健康

**經歷** 思塾心理諮商所 合作心理師  
桃園市教師會 特約講座 心理師  
伊甸視障重建中心 特約團體 心理師  
松德精神科診所 實習心理師

**學歷** 政治大學 輔導與諮商 碩士

**顏妙容 營養師**  
營養膳食部 兼任營養師

**專長** 疾病營養、癌症營養照護、減重及慢性病飲食指導、老年營養照護

**經歷** 台北市立聯合醫院 仁愛院區 營養師  
癌症希望基金會 營養師

**學歷** 國立台灣師大營養科學研究所 碩士

**林高帆 / Maisie 教練**  
加力運動醫學 教練

**專長** 功能性訓練、特殊族群訓練、肌力與體能訓練

**經歷** Dr.gym 健身教練  
2022 小龍盃女子街頭健身亞軍  
2022 小龍盃女子引體向上冠軍

**認證** NSCA-CPT 美國肌力與體能學會 私人教練認證  
中華民國跑酷 C 級教練證  
中華民國健力 C 級教練證

# 媽咪 520



可立即升級  
佳齡會員  
享掛號優免  
與消費折扣

尊榮健檢 52,000自由配

## 珍愛媽咪尊榮級

無痛內視鏡+電腦斷層套組

真愛價 \$52,000

- 無痛胃腸鏡
- 低劑量輻射電腦斷層攝影 (LDCT)
- 男 / 女性腫瘤標記
- 乳房 / 婦科檢查

## 愛你自由配 2選1

1

精準體適能評估+  
1對1運動指導共2堂

2

體組成量測3次  
基礎營養諮詢4次

雙人成行 保你心肝2選1

## 寵愛媽咪五心級

心腦血管進階套組 雙人成行

有心價 \$23,000

- 心臟超音波、頸動脈超音波
- 超壞膽固醇 (sdLDL)
- 動脈彈性硬化分析 (ASI)
- 自律神經檢測 (HRV)

## 保你心肝 2選1

1

檢測維生素D

2

肝纖維化超音波

即刻預約  
健康美麗

預約時間:2024.04.01-2024.5.20 檢查時間:2024.04.01-2024.06.30

地址 | 台北市敦化南路一段205號1F/B1

電話 | 02-2721-2821

網址 | [www.healthspan.com.tw](http://www.healthspan.com.tw)



官網



LINE@



Facebook

診所營業時間 |

週一至週五 | 早診09:00-12:00

| 午診14:00-17:00

| 晚診17:30-20:30

週六 | 09:00-12:00

週日 | 公休

