

健康101診所 全人全科的醫療服務

周裕清 家庭專屬醫療顧問

健康101診所由周裕清院長與其諗公衛的夫人林玉茹小姐共同創立，堅持提供最頂級的健康服務，並以期待全民健康為目標。

文／羅怡如 攝影／楊樹山



堅

持健康、打造美麗、回饋社會的服務宗旨，秉持用心、愛心、耐心、關心、貼心的服務信念提供大眾五星（心）級、頂級且全面性的健康服務，健康101診所期望為大眾營造健康與美麗的幸福園地。

全人醫療為主旨

由於不少病人都有在大醫院就診耗

時過久的經驗，基於服務的理念，周裕清院長與夫人林玉茹小姐於二〇〇六年創立健康101診所，從服務社區成為家庭醫師的角度出發，提供全人醫療服務，讓病人能就近得到妥善的照顧，並與病人建立良好的醫病關係。周裕清院長表示，跳脫傳統診所給人過於冰冷的感覺，健康101診所以溫馨為訴求，強調醫師與病人 Good Good，藉由「以病人為中心」及「兼顧身心靈的全人醫療」，建立彼此的信賴感。

社區醫療是讓病人得到可近性、周全性、持續性的照護。訴求精緻化的醫療服務，透過社區醫療服務的病人，如果需要做後續治療，同樣透過社區型診所再跟醫院做聯繫，不只病歷清楚，病人也不會覺得陌生恐懼。周院長進一步指出，目前也集結志同道合的診所，成立

青年公園醫療群，各個醫療群因地緣、專科的不同，形成一個醫療網，提供病人更體貼的照顧、更精準的醫療服務。

落實社區醫療服務，民眾在就醫觀念上也得跟著調整。周裕清認為，民眾應打破生病非得到大醫院的迷思，同時建立家庭醫師的概念，在住家附近找一位值得信賴的家庭醫師，並與醫師建立良好的溝通諮詢關係。同時，還要珍惜醫療資源，不要做無謂的浪費。

差異化的貼心服務，是健康101診所獲得青睞的原因。執行長林玉茹表示，診所每年都會推出公益體檢，且每兩個月推出公益骨質密度檢查的服務，讓社區民眾及親友隨時留意個人身體狀態。此外，針對客戶健康進行檔案管理，進行後續追蹤，並提供專業的健康諮詢，給病人更適合的建議。





預防勝於治療

健康101診所提

供的醫療服務相當廣，包括糖尿病、高血壓、心臟病、氣喘、攝護腺肥大、關節炎、痛風、肌腱炎、下背痛、流感過敏性鼻炎、過敏症皮膚病等，甚

至也提供不同性質的健康檢查。周裕清表示，醫療的目的不應只有延長壽命，更應該擁有健康餘命，所以預防相當重要。如果能從源頭找出原因加以預防，就不致發生讓小病變大病的情形。例如不少前來就診的皮膚病患者，總是反反覆覆找不出原因。試想，如果患者自行使用的保養品、藥物或療程是對的，為什麼肌膚狀況會愈來愈壞？反過來說，如果暫時停用一陣子，症狀竟然更為改善，之前的處置會不會根本就是錯的？

執行長林玉茹進一步補充，其實不少皮膚病的原因，都是因為使用錯誤保養品、藥品甚至是不正確療程，只要停止進行不適當的治療方式，搭配適度運動，讓身體的自然力恢復，再輔以適當

安全的保養品，提升肌膚的自然力，採用自然醫學方式大多能得到改善。

精準醫療的診療服務

根據內政部二〇一五年六月底人口資料與台灣失智症流行病學調查的結果，台灣目前失智症總人口數推估為二四・四萬人。周院長指出，失智症可分為血管性、神經性及混合性，血管性是因腦外傷、中風、出血後遺症等造成，神經性則例如阿滋海默症，混合性就是血管性與神經性都有，以致腦細胞萎縮而導致失智症。失智症目前雖無法根治，但是，藥物治療有一定程度的幫助。一般來說，如果不使用藥物，患者可能五年內就不認識家人，但是及早用藥可以延緩患者的病情八到十年的時間。

除了藥物治療之外，想要改善記憶力不好的情況，他建議，可先從飲食下手，例如補充維他命B群、維他命E及礦物質微量元素硒，維他命B₁₂、B₆、B₉含量豐富的有大豆、全穀類、小麥胚芽、酵母、洋蔥及綠色蔬菜等食物；另外，也可適度補充銀杏葉萃取物。也有愈來愈多研究顯示，透過持續運動、健康飲食、社交、閱讀動腦，以

及適度補充營養，可降低罹患失智症的機率。

全人醫療之外，周裕清希望健康101診所能朝向精準醫療的目標邁進，目前已針對過敏原，提供過敏原檢查與減敏免疫治療；同時也提供營養點滴注射，以中醫方式協助體質的調理。未來，也希望透過更精細的先進基因檢測儀器，讓民眾獲得更準確的診療。

周裕清院長 Profile

學歷

台灣大學醫學系畢業
美國醫師國考及格

經歷

曾任 台北榮總家庭醫學部主治醫師

現任

健康 101 診所院長
中國民國超音波專科醫師
台灣肥胖醫學會醫師
中華民國基層醫療協會副秘書長
台北市醫師公會基層醫療委員
台北士林扶輪社 節目主委 職業主委
國際扶輪 3520 地區 RYE 國際交換學生醫療顧問
日本佐賀國際重粒子線癌症治療後援會



諮詢委員

台灣不老協會創會監事

榮譽

診所於 2011 年榮獲大中華卓越企業家協會卓越之光獎

專長

血液分析、健康檢查、抗老化、減重、營養保健、慢性病管理