

中秋佳節 輕鬆享瘦

營養組 何佳珍 督導

中秋佳節又即將到來，在這個月圓人團圓的日子裡，少不了烤肉及柚子的應景佳餚，如何可以吃的應景又能輕鬆享瘦，那就要注意以下幾個原則：

一、慎選烤肉食材及減少醬料使用

一般都以肉為主，可選擇低脂肉。若以油脂含量來分，則一般紅肉類(豬肉>羊肉>牛肉)比白肉類(鴨肉>魚肉>雞肉)來的高。故可挑選去皮的雞腿、海鮮類、魚類或瘦肉。且應選擇自然、新鮮、少加工或添加食品添加物的食物，如：火腿、香腸及培根...等，亦可選擇較健康的食材，如：茼蒿或豆干。醬料則應盡量選擇天然的蔥、薑、蒜及少許醬油或檸檬汁，以減少鈉及熱量的攝取。

二、增加蔬果的攝取

蔬果豐富纖維質除可增加腸胃蠕動，亦能降低致癌物質在體內停留時間，減少致癌風險。所以，烤肉的同時應多選擇蔬菜類的食物，以增加纖維質的攝取量亦可增加飽足感，重要的是可減少肉類食物的攝取，如：金珍菇、蘆筍、筊白筍、香菇、彩椒片(紅、黃、青椒)等。柚子含有豐富的維生素C，有助於抗氧化，減緩發炎反應，並利於腸道消化，但因含糖份，不宜多吃，故建議可吃3-4瓣。

三、增加活動量

飯後不要馬上躺著休息，應去稍微活動，如：散步，不但可促進腸胃蠕動，還可幫助消化、血糖控制及消耗熱量，對健康有幫助。

除此，月餅亦是少不了的應景食物，但它是高油高糖的食物。月餅的樣式相當多，在都想嘗試的情況下，建議可以將月餅切成小塊與親友分享，避免一次吃太多，且吃月餅時應減少飯的進食量及增加低油高纖的菜色以，確保熱量不會超標，而造成身體負擔。

若能遵守以上的幾個原則，選擇適當的食材、增加蔬菜的攝取、適量的水果及月餅及合適的運動，就可以過一個輕鬆無負擔的中秋佳節。



關渡學苑

9-12月課表 (112/9/18-12/15)

忠義

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:30 11:30	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動
14:00 16:00	文康 創意手作	TIGER 動腦認知 肌力運動	樂齡 書法班	文康 益智疊杯 遊戲	文康 活力音樂 律動

復興崗

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:30 11:30	長者健康 管理A班	AR情境式 團體活動	AR情境式 團體活動	長者健康 管理A班	文康 益智疊杯 遊戲
14:00 16:00	長者健康 管理B班	長者健康 管理C班	長者健康 管理B班	AR情境式 團體活動	長者健康 管理C班

忠義據點：02-2893-0100

台北市北投區中央北路四段322號

復興崗據點：02-2893-0009

台北市北投區中央北路三段65號



TIGER 參加資格：
> 50歲以上社區民眾
> 關渡6里等居民優先
> 歡迎踴躍報名參與

臺北市立關渡醫院
委託臺北榮總醫院經營

感謝文

謝謝「財團法人全聯慶祥慈善事業基金會」捐贈本院：三台「可資料上傳式全自動智能身高體重機」藉由智慧醫療儀器的輔助，促進自我健康管理，達成健康行為模式，建立良好的健康生活型態。



國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dau Hospital
一臺北榮總經營一
第 278 期
2023 年 9 月 1 日

關渡人



宗旨：配合國家政策，提供社區最優質的全人健康照護。
願景：全人健康社區典範
目標：
1. 落實分級醫療，精進服務量能。
2. 推動遠距照護，降低照護落差。
3. 推動全人與全方位智慧社區醫院。
4. 連結社區據點，提供多元社區服務。
5. 導入智慧照護，提升醫療與長照品質。
6. 持續落實醫院及社區防疫。
7. 強化 PAC 特色優質醫療服務。
8. 響應全球能源政策，推動友善就醫環境優化 2.0。
9. 提升員工、病人及社區健康意識與健康促進活動。

童年逆境經驗與健康的關聯

童年逆境經驗(adverse childhood experiences, ACEs)被定義為個人在18歲以前所遭遇到的壓力事件或可能造成創傷的事件，用童年逆境經驗一詞來總結該類影響是由1998年開始的，廣泛研究累積到現在已有20年。眾多研究結論都揭示童年逆境經驗會對身心健康造成負面的影響。

通常我們把童年逆境經驗分為三個面向，分別是虐待、忽視與不健全家庭，其中包括了十種逆境經驗：身體虐待、情緒虐待、性侵、身體忽視、情感忽視、家庭成員有精神疾患或入獄、家中有酗酒或使用毒品、離婚等。

童年逆境經驗會影響發展中的大腦、免疫系統與內分泌系統，逆境經驗甚至有累加的效果，越多的逆境經驗會造成越惡劣的健康傷害，例如受虐的孩子就更容易出現抽煙或酗酒的危害健康行為，以至於在成年時造成更多的健康問題。

在兒童青少年，目前的研究已經知道童年逆境經驗與氣喘、反覆感染、認知及發展遲緩、肥胖、

身心科 劉弘仁 醫師
生長遲滯與睡眠障礙有關，這些孩子長大以後也比較容易產生違法的行為，以及鬥毆、霸凌、親密暴力等。就成年人而言，童年逆境經驗會增加罹患心血管疾病、慢性肺疾病、癌症、糖尿病、頭痛、自體免疫疾病、睡眠障礙、肥胖等的風險。例如研究指出有4項以上逆境經驗的孩子長大後，罹患糖尿病的機率是一般人的4倍。此外，童年逆境經驗與成年時期的憂鬱症、創傷壓力症候群、焦慮、物質濫用、性冒險行為與暴力行為等亦有高度的關聯。

早期療育在減少童年逆境經驗當中佔有關鍵的角色，如果我們能夠在6-7歲前就協助兒童及家庭，那麼我們就掌握創造孩子未來身心健康的先機。



醫療新知識

氣候變遷影響精神健康

隨著氣候變遷與海平面上升，人類的精神衛生也顯得岌岌可危(Monsour et al. 2022)，根據杜克大學的研究，氣候變遷除了威脅生命與經濟之外，也與許多地區的憂鬱及焦慮症狀增加有關。於是可以說保護大自然，也是在拯救人類自己的靈魂。



本院全面禁菸 違者最高罰一萬元

醫師專長簡介



現職：
本院身心科主任
臺北榮總精神部主治醫師
兒童青少年精神醫學會監事
經歷：
精神科專科醫師
兒童青少年精神科專科醫師
睡眠專科醫師
專長：
心理治療、兒童青少年精神疾患、青少年心理諮商、一般情緒障礙與焦慮疾患、睡眠障礙、性別及性取向問題

身心科 劉弘仁 醫師

看診時間	星期一	星期二	星期三	星期六
	下午	上午	下午	上午



臺北市立關渡醫院

— 委託臺北榮民總醫院經營 —

112年9月門診時刻表

院址：(112)臺北市北投區知行路225巷12號
服務電話：(02)2858-7000 (總機)
網址：www.gandau.gov.tw

本門診表若有異動，以公告為準，限當月有效

Main table with columns for Day (星期), Department (科別), Floor (樓層), and Time (分機). Rows include various medical departments like Gastroenterology, Cardiology, Neurology, etc.

Table for Night Clinic (夜間門診) from 18:00 to 20:30, listing departments and staff for Monday through Saturday.

就醫注意事項 (Medical Visit Notice) section containing 12 numbered points regarding appointment procedures, insurance, and hospital policies.

Calendar grid showing dates from 3 to 30, with columns for days of the week (日, 一, 二, 三, 四, 五, 六).

醫師休診公告

Table listing doctor names (醫師) and their absence dates (日期). Includes names like 游偉光, 張珽詠, 雷尊翔, etc.

如有異動，以網路或診間告示為主

門診報到時間 (含兒童預防保健)

- 上午 08 : 30-11 : 00
● 下午 13 : 30-16 : 00
● 夜間 18 : 00-20 : 00

p.s. 部分醫師看診時間依表內時間看診。

門診看診時間

- 上午 08 : 30-11 : 30
● 下午 13 : 30-16 : 30
● 夜間 18 : 00-20 : 30

p.s. 部分醫師看診時間依表內時間看診。

人工(預約/現場)掛號

- 02-28581155 (限預約30日)
● 週一至週五上午 08 : 00 - 夜間 20 : 20
● 週六上午 08 : 00 - 下午 16 : 20

語音掛號

- 02-28715252 (初診掛號不適用)
● 週一至週日 (24小時服務)

急診掛號 02-28587119 (含例假日)

- 服務時間：08 : 00-22 : 00
● (急診僅提供內科服務)