

營養小棧

健康年菜新煮張

文/賴怡君(本院營養師)

年夜飯是國人過年的重頭戲。全雞(象徵起家興旺)、全魚(象徵年年有餘)、炸年糕(象徵步步高升)、火鍋、甜食、酒類等高蛋白、高脂肪菜餚，以及過度加工、精緻的食品，滿桌的美味無不令人垂涎。但無論是訂購年菜到府食用或外食圍爐，大多以高熱量的烹調方式製作，如油炸、油酥、糖醋、蜜汁…等，加上膳食纖維(如新鮮蔬果、全穀根莖類)不足，很可能造成慢性病人舊病復發。過年飲食如何吃才能維持健康，提供以下幾點建議：

七分飽放下碗筷

進食應細嚼慢嚥，放鬆情緒，當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷，避免攝取過多的食物。

肉類搭配蔬菜吃

在肉類主菜盤裡增加青菜的比例，例如粉蒸排骨旁放青花椰菜、雞湯加菇類烹煮、滷肉旁加玉米筍與紅蘿蔔等。除此之外，準備一至二盤青菜，增加蔬菜的攝取。食用順序以蔬菜優先，再吃肉類，如此肉類的攝取量就會減少。

選擇天然食材

火鍋備料選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等，避免加工製品如甜不辣、魚餃、貢丸…等高油高鹽的加工食品，以免造成身體多餘的負擔。

減少過量油脂攝取

以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，減少多餘油脂的吸收。例如蘿蔔糕以水蒸代油煎、肉類以燉(滷或烤)方式代替油炸或油煎。

零食小心選擇

各式糖果及糕點隱藏高糖分的陷阱，儘量避免食用，減少攝取過多的糖分。年菜油脂含量很高，故避免多食花生、瓜子、核桃等油脂類零食。飲料建議以茶代替，汽水、果汁等高糖飲料儘量避免。

常見年菜隱藏危機VS挑食技巧

常見年菜	隱藏危機	挑食技巧
炸年糕	高油脂、高熱量	改變烹調方式：蒸年糕、時蔬炒年糕，減少油量以及增加蔬菜量。
香腸、臘肉	高油脂、高鈉	搭配新鮮蔬果食用，例如香腸與水梨、蘋果等切薄片搭配食用，不僅水果中的維生素C可抑制亞硝酸胺的形成，降低致癌風險，同時提供清爽口感。
火鍋餃類	高油脂、高普林、高鈉	火鍋不用罐頭做湯底。湯底組合選擇多顏色多種類的根莖類及蔬菜類。
三牲	大魚大肉	改為白斬雞，搭配自製沾醬(如：香菜、蘿蔔泥、烏醋)。
佛跳牆	食材經油炸後才燉煮	單純烹煮食材(不油炸、不勾芡，選用新鮮蔬菜與根莖類一起燉煮。高纖食材選項：紅棗、栗子、玉米筍、枸杞、大白菜、香菇、竹筍)
少蔬果組合	纖維質、植化素、抗氧化組合不足	三餐各色蔬菜、水果不缺席。

~2月22日是營養師節，本院營養師提醒您：少油、少鹽、少糖，快樂過新年！

門診生力軍



神經內科新進醫師

杜怡萱 醫師
現職：本院神經內科主治醫師
經歷：臺北榮總神經內科專科醫師
專長：神經內科、神經血管疾病、動作障礙疾病、失智症、頭痛頭暈



中醫科新進醫師

張清貿 醫師
現職：本院中醫針灸科主治醫師
臺北榮總傳統醫學部總醫師
學歷：長庚大學臨床醫學所博士班
中國醫藥大學中醫系
經歷：臺北榮總傳統醫學部住院醫師
專長：中醫內科、中醫婦科、針灸、不孕症、體質調理、腫瘤術後調理、乾燥症、失眠、憂鬱



身心科新進醫師

藍鈺烜 醫師
現職：本院身心科主治醫師
專長：兒童青少年心理衛生、注意力不足過動症、自閉症、憂鬱症、焦慮症、恐慌症失眠、性別不安議題諮詢



新陳代謝科新進醫師

雷尊翔 醫師
現職：本院新陳代謝科主治醫師
臺北榮總內分泌暨新陳代謝科主治醫師
經歷：陽明大學附設醫院內科部主治醫師
教職：國防醫學院醫學系臨床講師
專長：糖尿病診治、甲狀腺疾病診治
各內分泌疾病診治、骨質疏鬆症診治
高血脂症診治、高血壓診治肥胖症診治
高尿酸血症診治、一般內科疾病診治

社工手札

一直走下去

文/譚育嫻(本院社工)

春季的微風才剛親吻上人們的臉龐，讓所有人們感受到陽光的溫暖。夏日似乎才剛展開序幕，却在一眨眼間就結束了。秋的行踪是如此匆匆，一個不注意，就悄悄的逝去了。冬天在人們沒有防備下悄然到來，一個低溫寒流下來，羽衣紛紛出籠，街上的行人把自己包得緊緊的。

時節沒有停歇地直往前行，在不斷變遷的四季裡，日間照護中心的長輩們也跟著有所變化，有因身體機能決定停止運作的長輩，也有因為照顧者必須換人的長輩，還有因為一時的身體狀況改變而暫時離開的長輩，不再成為日間留院成員的一份子。也有因緣際會而來到且適應良好的長輩，因為新成員的加入，日間照護中心有了不同的氛圍。

在這一系列的變化中，日間照護中心的空間不變、工作人員不動，三位前來表演的吳老師樂團的成員也沒有變動，持續著屹立不搖的熱誠，竭誠地為日間照護中心新舊成員們呈現出最動聽的表演，用最真誠地心，與長輩們進行各種人際交流，有口語的、有交心的、有心神領會的，堅定地為日間照護中心的長輩們帶來撫慰人心與歡樂的音符，希望讓所有的長輩們了解，這個社會還是非常非常在意及關注年長者的，三位老師用不變的態度，讓日間照護中心記憶力不佳的長輩們帶來穩定感，持續悠活得過上好日子。

感謝吳老師們的熱誠與堅持，老師們表示，會持續散發光和熱，長長久久陪伴長輩們，為他們帶來美好的時光，這是長輩的福氣，也是關渡醫院的福氣，更是社會溫暖的表徵，就讓我們一同繼續享受這樣的福分吧，一直走下去。



吳老師樂團悠揚的樂聲為日間照護中心長者帶來美好的一天

國內郵資已付

北投郵局

許可證

北投電字第86號

臺北市立關渡醫院

Taipei Municipal Gan-Dou Hospital

—臺北榮總經營—

第187期

2016年2月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為台北地區社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務

■發行人/黃炳勳

■總編輯/陳昌明

■編輯委員/張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 高美華 蔣曉文

■發行單位/臺北市立關渡醫院

■地址/臺北市北投區關渡里知行路225巷12號

■總機/(02)2858-7000

■傳真電話/(02)2858-7197

■設計印刷/順耀印刷廣告事業有限公司·(02)8964-2727

賀

本院榮獲「104年病人安全週-病人安全我會應」-動員獎

臺北市立關渡醫院105年春節連續假期(2/6-2/14)醫師看診表									
科別	2/6(六)上午	2/6(六)下午-2/11(四)	科別	2/12(五)上午	2/12(五)下午	2/12(五)夜間	2/13(六)上午	2/13(六)下午	
家醫科	蔡世滋/陳健文	全 日 門 診	神經內科	吳進安/蘇明勳	杜怡萱		吳進安/高克培		
神經內科	吳進安/王暑君		胃腸科	林懷正/鄭元龍			林懷正/盧俊良		
胃腸科	林懷正/盧俊良		牙科	黃惠華/沈子超					
胸腔內科	江啟輝/高建華		一般外科	金光亮					
心臟內科	段大全/黃金洲		家醫科	蕭學誠		蕭學誠	蔡世滋	黃茂雄	
泌尿外科	郭俊逸		婦產科	潘亞平			潘亞平		
免疫風濕科	黃德豐		皮膚科	黃沛盈			王文正		
皮膚科	王文正		新陳代謝科	雷尊翔					
身心科	劉弘仁		心臟內科				黃柏勳		
復健科	楊文東		胸腔內科				高建華		
婦產科	潘亞平	停 診	泌尿外科				郭俊逸		
眼科	葉則祥		身心科		陳映雪		邱颯寧		
小兒科	湯仁彬		眼科		葉則祥				
			耳鼻喉科		葉建甫				
			中醫針灸科		吳庭萱				
			小兒科			吳子聰	湯仁彬		
			整形外科					蕭福尹	

註1. 2/6(週六)上午開放部分診；2/6(週六)下午起至2/11(初四,週四)全日門診暫停服務。
註2. 2/12(初五,週五)及2/13(初六,週六)開放部分門診。
註3. 3樓復健治療室:僅2/6(週六)、2/12(週五)及2/13(週六)等3天提供服務，服務時間:AM8:00-PM4:00;其餘時段皆暫停服務。
註4. 一般體檢業務:2/6(週六)至2/13(週六)暫停服務。
註5. 2/6(週六)上午接駁車正常行駛;2/6(週六)下午起至2/11(週四)接駁車暫停服務;2/12(週五)及2/13(週六)接駁車正常行駛(請參閱『交通資訊』)。
註6. 如有異動，以診間告示為主。

腎友須知

你知道自我監測血糖的重要嗎?

文/蘇晴(本院護理師)

許多糖尿病友到衛教室都會問：「我都吃一點點，為什麼我的血糖那麼高?為什麼醫生要我自已測血糖?不是來醫院測就好了嗎?」其實我們體內每時每刻的血糖變化都不一樣，單次門診血糖檢測結果是無法反映血糖波動全貌的。所以糖尿病友能夠進行血糖自我檢測並記錄結果，不但能讓醫師更能瞭解並提供更準確的治療指導意見外，更有助於糖尿病友清楚本身的飲食、生活型態、運動或藥物對血糖變化所產生的影響，亦可作為調整的重要依據。

糖尿病友常常依照自己的「感覺」來處理血糖的問題，其實對於身體來說這可能會造成無形的傷害，而執行血糖監測可以反映當下身體的狀況，這樣比起每3個月才到醫院門診跟醫師討論是否調整藥物而言，對於血糖的控制更有助益。雖然學習自我監測血糖的過程會產生厭煩、焦慮或挫折等心情，但是每一次的監測都是提供血糖控制修正與改善的依據。

提醒您，血糖機應該每隔一定時間校準儀器，以保證測試結果的準確性。關渡醫院提供與家用血糖機比對服務，請於檢測血糖當日攜帶血糖機至檢驗科即可。自己驗血糖可以隨時知道平日糖尿病控制的良好與否，並進而檢討改善生活中的飲食與運動，更可避免控制不良而引起的急、慢性併發症，更有助於達成理想控制範圍。記得喔!除了定期測量血糖外，還要將測量的血糖紀錄與醫護人員討論，讓我們一起面對，學習自我照護技巧。

活動看板

爰的跳蚤市場

活動時間：105年3月21日〈一〉上午9點至下午4點

活動地點：臺北市立關渡醫院 一樓

主辦單位：社工組 電話：2858-7000轉2145

注意：捐贈物資日期：1月18日至3月17日止

地點：本院一樓服務台

歡迎捐贈可用之物品(不收衣服和鞋子喔!)，誠摯邀請您的共襄盛舉

附註：義賣所得，全數作為弱勢病家醫療補助之用

芬芳關渡

關渡關懷站捐款芳名錄

(104/11/10-105/1/13)

姓 名	金 額	姓 名	金 額
呂○全先生	600	黃○妃(馬偕護專師生)	1,600
陳○市女士	1,000	楊○仲先生	500
陳○女士	2,200	張○珠女士	1,000
關渡宮	20,000	黃○勳	6,000
關渡玉女宮	10,000	林○盆女士	3,000
關渡社區發展協會	1,200	林○蘭女士	1,000
呂○全先生	600		

製表單位/社區衛生組