

活動預告

健康媽咪快樂多~ 母親節義檢活動

- 一、活動地點：本院一樓大廳
- 二、活動時間：5月4日(星期四)上午09:00~11:30
- 三、活動對象：社區民眾、住院病患及家屬、門診病患
- 四、主辦單位：關渡醫院
- 五、協辦單位：北投健康服務中心
- 六、活動內容

檢查項目	檢查地點
血壓、血糖、血脂脂肪檢測	大廳
健康體位檢測	
營養諮詢	
子宮頸抹片檢查	三樓婦產科
大腸癌篩檢	二樓檢驗科
乳癌篩檢	一樓放射線科
口腔癌篩檢	二樓牙科
安寧及器捐宣導	大廳

附註：請記得帶健保卡，需做抹片檢查者請著裙裝

萬粽風情 創意粽比賽

- 一、活動時間：5/19(五)14:30-16:30
- 二、活動地點：臺北市立關渡醫院地下室一樓員工餐廳
- 三、活動內容：
 1. 參賽者每組補助500元食材費用。
 2. 採個人報名，於5/10前提交報名表及參賽食譜(如附件)至企品組報名(電話2858-7000，分機7148)，參賽食譜由營養師分析熱量。
 3. 比賽當天提供8顆成品，由現場評審委員依創意與實用、外觀及衛生、菜餚口感等項目計分評選。
- 四、報名方式：
 1. 報名組數：10組。
 2. 報名方法：將本報名表填妥後，連同參賽食譜交至企品組報名(電話2858-7000，分機7148)
- 五、獎勵方式：分別選出最佳風味獎、最佳創意獎、健康概念獎，獎金皆為1500元。
- 六、參加資格：不限男女老少、不分縣市、國籍皆可報名參加。
- 七、活動時間及流程表：5/19(五)14:30-16:30

活動時間表	預計時間(分鐘)	活動內容
14:30~14:45	15分鐘	報到
14:45~15:00	15分鐘	參賽粽盛盤裝飾
15:00~15:15	15分鐘	關渡醫院致歡迎詞及評分規則說明
15:15~15:45	30分鐘	參賽者作品簡述
15:45~16:15	30分鐘	評審及民眾試吃
16:15~16:30	15分鐘	評審講評及頒獎

活動剪影

見證百年風華，共創美好生活



▲陳昌明院長出席活動祝賀並為同仁加油

新北投車站於2017年4月1日返鄉開幕重新對外開放，本院接受主辦單位邀請，參與「百年驛站 風華再現」系列文創列車市集活動，與北投居民一起見證歷史性的一刻。

本院接連4天全程參與該項活動，包括血壓測量、血糖檢測、腦中風危險因子自我檢測、MMSE(簡易失智量表檢測)、腦中風疾病諮詢及衛教、戒菸宣導、醫美宣導、腎臟病宣導、簡易醫療救護、腸篩與口篩、糖尿病諮詢及衛教...等十餘項檢測、衛教及健康諮詢，動員了多位醫師、護理師及志工，目的在於提醒民眾在感受百年驛站風華之餘，也關注自己的健康。

活動開幕首日，陳院長昌明受主辦單位之邀親往祝賀，同時為支援活動的同仁加油，慰問他們犧牲假日不辭辛勞。4天來參與本院檢測、衛教與諮詢的民眾非常踴躍，成果豐碩，同時參與支援活動的同仁亦深感欣慰，認為民眾除了感受美麗的文化力量，同時也注意到健康生活的重要。

社工手札

愛的循環~愛惜資源、助人為樂

當春暖花開的3月來臨，志工伙伴們便像蜜蜂般忙碌了起來，因為一年一會的「愛的跳蚤市場義賣活動」即將展開。從擬定3月舉辦愛心義賣之初，伙伴們即開始鼓吹左鄰右舍共襄盛舉，希望藉由口耳相傳，獲得更多社區居民加入「愛惜資源、助人為樂」的行列，進而讓這個每年一度「愛的循環」開展為關渡社區的盛事，讓社區之愛延續下去。

義賣活動雖然只進行一天，但從一開始的宣傳，以及將大量物品進行篩選、清理、擦拭、分裝、分類...等事前的準備工作，卻花了伙伴們3個月的時間和心力。整理物資的工作雖然辛勞，但伙伴們毫無怨言，他們盡心盡力把物品打理至最完美的狀況，以利當天可以高價賣出。

活動當天熱鬧非凡，志工們賣力地吆喝民眾踴躍購買，民眾也逛得不亦樂乎，不僅買到物美價廉的物件，也為地球盡環保心力，更幫助貧困病患安心就醫，可謂一舉三得。活動結束時，所有工作人員累到人仰馬翻，但內心的喜樂卻不言而喻，後續的收拾工作還讓伙伴們忙碌了好幾天。在此感謝參與活動的工作人員、捐贈物資及前來採購的民眾，你們的愛心讓活動更加豐富與圓滿，你們小小的心意成就了大大的愛。

活動總收入所得119,218元整，全數納入本院社服基金，運用在弱勢民眾就醫、弱勢家庭送餐、低收入戶住院補助等，讓弱勢民眾也能夠安心就醫，不再因不敢就醫而耽誤病情，提供弱勢家庭送餐服務，讓弱勢家庭能夠溫飽。

門診公告

端午節醫療業務開放公告

- 5/30(星期二)端午節急診及住院業務照常
- 5/29(星期一)及5/30(星期二)門診、健檢及復健治療均全日停診

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投光字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—
第202期
2017年5月1日

關渡人

宗旨
配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景
成為社區醫療最佳醫院

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/陳昌明 ■ 編輯委員/張益德 高念慈 高麗雀 蔡文惠 陳榮穎 蔣勝文 王家仁 ■ 執行編輯/黃蓉美
■ 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/承印實業股份有限公司 • (02)2222-7689

糖友學起來

水溶性纖維三大好處， 糖尿病不可不知！

文/魏洋樺(糖尿病照護網營養師)

做好糖管理是做好血糖控管的第一要務，但是糖尿病患者大部分都還是只停留在含醣食物的份量管理概念中，常常忽略食物種類對血糖控制的影響。在這些食物中，膳食纖維扮演著血糖管控的重要角色，因此美國糖尿病衛教學會(ADA)建議糖尿病患每一千大卡應有攝取14公克的膳食纖維，換算下來每天應攝取20至35公克的膳食纖維，所以要提醒糖尿病友們，千萬不要忽略膳食纖維對於血糖控管的重要性。

膳食纖維是不能被人體消化酵素所分解的醣類，又分成水溶性和非水溶性兩種，其中水溶性膳食纖維會溶於水而形成膠狀或有黏性的物質，可以被腸胃道細菌發酵，能幫助控制血糖和控制血膽固醇，

是糖尿病患者必須重視的營養素，但是國人膳食纖維的攝取量卻是嚴重不足。根據先前的國民營養調查，老年人每日攝取不足20公克的膳食纖維，距離建議量有非常大的差異。在此列出三大水溶性膳食纖維的好處，提醒糖尿病友們除了留意總醣類的攝取外，更記得要重視水溶性膳食纖維。

(一)水溶性膳食纖維讓你有飽足感：水溶性膳食纖維在吸水後膨脹，可以提供飽足感，減少糖尿病友管飲飲食時的飢餓感，也可以避免過度攝取造成的血糖控制問題。

(二)水溶性膳食纖維的控糖優勢：水溶性膳食纖維讓食物在消化時增加黏度，高黏度可減少澱粉酵素的消化作用，

而且水溶性膳食纖維能延緩食物進入腸道的時間，增加飽足感，也可以延緩醣類吸收。另外，水溶性膳食纖維受到腸道菌叢發酵後產生的物質，可以促進骨骼肌的胰島素敏感性，幫助控制血糖。

(三)水溶性膳食纖維的控油好處：糖尿病友不僅要注意血糖，也要注意血脂，而水溶性膳食纖維就是同時具有調節血糖與血脂的營養素。在腸道中能減少脂肪的吸收，幫助膽酸排出而促進肝臟代謝體內的膽固醇。此外，這些水溶性膳食纖維透過腸道菌發酵後產生的物質，可以抑制肝臟製造膽固醇，是最有效控制血膽固醇的營養素之一。

所以，營養師要建議糖尿病友們，不要只顧著管糖的攝取，而忽略了水溶性膳食纖維這個重要的控糖控脂營養素。

魏洋樺 營養師
現職：糖尿病照護網營養師
學歷：輔仁大學營養科學系學士
經歷：臺北市北投健康管理醫院營養師

營養小棧

健康吃端午

文/林恬安(本院營養師)



台灣傳統習俗中，端午節除了划龍舟、正午立蛋之外，少不了要吃粽子，但是粽子該如何選擇，才能吃得健康無負擔呢？

傳統粽子多用糯米、五花肉、烹調用油製作而成，熱量高、油脂多、蔬菜少且不易消化。提供以下七大選粽訣竅，讓自己吃得健康無負擔。

一、參考熱量標示

傳統肉粽一顆熱量約500-600大卡(相當於兩碗飯)，等於需划龍舟8公里，才能將熱量消耗掉，故挑選時可參考熱量標示，選擇較低熱量的粽子。

二、全穀根莖顧腸胃

選用以全穀根莖類製作的粽子，例如：糙米、燕麥、薏仁、南瓜、地瓜等，這些食

物含有豐富的膳食纖維，可促進腸道蠕動，避免脹氣、便秘。

三、留意餡料防油脂

選用低脂肉品如：雞胸肉、瘦肉，或以豆製品取代五花肉，降低油脂的攝取量，並可延緩糖尿病的血糖上升。

四、小心醬料避陷阱

吃粽子常搭配的醬油膏、甜辣醬、蒜蓉醬的沾醬及調味料鈉含量較高，而高鈉、高油脂易導致心血管疾病。因此建議品嚐原味，或是酌量添加醬料，避免攝取過多的鈉，增加心臟的負擔，造成慢性腎臟病患者的負擔。

五、搭配蔬果促消化

蔬菜和水果含有豐富的植化素，可預

防慢性病、促進身體健康。根據國健署建議，成人每天應至少攝取五份蔬果，即每天至少要攝取三份蔬菜和兩份水果，一份蔬菜是煮熟後約半碗飯量，一份水果相當於一個拳頭大小(或八分滿飯碗量)。因此建議在享用粽子時，可搭配燙青菜、涼拌小菜或蔬菜湯，飯後可加一份水果。

六、主食擇一減負擔

糯米、全穀根莖類和米飯、麵條同屬主食類，因此食用粽子時，就不要重複食用其他主食類，避免攝取過多的醣類和熱量，導致體重增加。

七、多人分享更美味

粽子口味多樣化，如果每一種都想吃，又擔心對身體健康造成負擔。建議可將粽子切成多份數，與家人一起分享，既可吃得開心，也能增進感情。

若能遵守以上建議，相信一定可以在端午佳節，健康吃粽無負擔。