

中秋好幸福 低脂月餅DIY

營養組 林恬安 營養師

中秋節一定要吃各式月餅，然而，月餅的熱量相當驚人，以一個185公克的廣式雙黃蓮蓉月餅為例，熱量高達790大卡，相當於2.8碗白飯；並且含有39.8公克的脂肪。過多的熱量及油脂，對健康會造成負擔。為了讓民眾能放心健康地享受中秋月餅，本組研發了紅茶珍珠冰皮月餅，單顆重量為35克，熱量僅有114大卡，相當於0.4碗飯，做法如下，供民眾參考：

- 一、冰皮(五人份)：
 - 材料為冰皮粉(100公克)、紅茶(80毫升)、奶油(0.5公克)。
 - 1. 先將冰皮粉(100公克)和紅茶(80毫升)攪拌均勻。
 - 2. 再加入奶油半至光滑成團。
 - 3. 取25公克冰皮粉團桿成扁皮備用。
- 二、紅豆泥(五人份)：
 - 材料為紅豆(31公克)、細砂糖(5公克)。
 - 1. 前一天先將紅豆泡水，當天將紅豆蒸熟。
 - 2. 加入糖後倒入果汁機攪打即可。
- 三、水晶珍珠(五人份)：
 - 材料為水(3.5克)、黑糖蜜(5克)、水晶粉(7.5克)。
 - 1. 鍋內倒入水和黑糖蜜，煮滾後放入水晶粉攪拌均勻。
 - 2. 再倒入蒸盤中蒸15分鐘。
 - 3. 待冷卻後將黑糖水水晶分成珍珠大小搓圓。
- 四、最後取6公克紅豆泥混入少量珍珠，包入冰皮裡，再用模型塑形即可。

市售月餅多屬於高熱量高飽和脂肪的點心，若吃太多對心血管系統會造成不良的影響，且增加中風、心肌梗塞的機率。建議民眾可與家人一起分享，並搭配無糖茶飲或自製花草茶，不但解膩還可促進消化。較重要的是，讓您能擁有一個健康、享瘦、無負擔的中秋節！



北投幸福石頭湯長照服務據點109年10月課程表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00 11:00	健康動一動 09:00-10:00	幸福來充電	樂在分享	樂活音樂班 09:30-11:00 已額滿	正確復健運動
14:00 16:00	烏克麗麗班 已額滿	幸福來充電課程內容 10/06 一起來做健口操 10/13 營養師娘的減糖餐桌 10/20 失智不失志(下) 10/27 神經痛的藥物治療	樂在分享	歡樂電子琴 初級班	歡樂電子琴 進階班

石頭湯地址：北投區知行路245巷14號1樓

活動聯絡人：關渡醫院個管師

連絡電話：28582895

★參與課程活動請先來電洽詢★

關渡關懷站

109/01/08-109/06/30

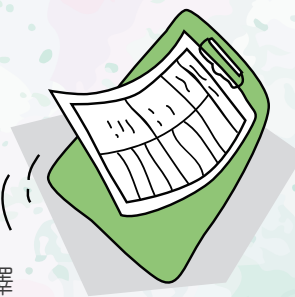
捐款芳名錄

日期	姓名	金額
1090108	廖○隨女士	2,000
1090108	林○池先生	1,000
1090108	謝○娥女士	1,600
1090108	金○燕女士	500
1090108	許○鳳女士	2,000

醫病溝通做得好，聰明就醫沒煩惱

就醫時，請記得說清楚、聽明白、勤發問、作筆記。對於治療的選擇，您可以利用就醫三問——
第一問 我有哪些**選擇**？
第二問 這些選擇的**優點**和**風險**是什麼？
第三問 我如何得到**幫助**，做出最合適的選擇。

關渡醫院 醫病決策小組 關心您



掃描QR Code
填寫姓名、Email、電話，
即可訂閱電子報

臺北市立關渡醫院電子報

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
—臺北榮總經營—
第243期
2020年10月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療與長照服務

願景

成為社區醫療最佳健康醫院

目標

1. 強化社區預防性照護
2. 特色醫療及提升病人安全與服務品質
3. 社區在地活躍老化之長期照顧服務
4. 推動智能科技服務，提供更便捷、多元及兼顧安全隱私

■ 發行人 / 陳昌明 ■ 總編輯 / 張文貴 周幸生 ■ 編輯委員 / 高念慈 王柏山 蔡文惠 鄧怡真 張蘇鈺 陳瑩穎 王家仁 ■ 執行編輯 / 劉思妤 ■ 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 / (02)2858-7197 ■ 設計印刷 / 卡衛視覺廣告設計 (03)9312-133 宜蘭市擺厘路9之62號

「為病安發聲Speak up」病人安全週活動花絮

世界衛生組織(WHO)發布每年9月17日訂為「世界病人安全日」，邀請世界各國聯手一起響應病人安全日的行列，並共同採取病安行動。今年度國內病人安全週活動於9月14日至9月20日辦理響應，本院於9月11日在陳昌明院長帶領主管與醫療同仁、並邀請民眾代表(關渡里許瑩珠里長、本院志工隊)進行「為病安發聲Speak up」宣誓活動，共同承諾與支持病人安全，並宣傳病人安全週系列活動開跑，邀請大家踴躍參與。

今年病人安全週主題「為病安發聲Speak up」，大部分民眾或醫療人員都有一些經驗，當遇到安全顧慮會產生猶豫不決，即使意識到可能會對個人安全/病人安全有潛在危害，有些人擔心主動說出來可能會帶來負面評價或感覺自己的資歷及經驗不足，產生不良的工作氛圍。希望藉由病安週多元活動，營造病人安全優先的組織文化，鼓勵民眾及醫療人員、單位主管等主動提出病安的顧慮。本院活動內容於一樓大廳規劃有實體響應專區、病人安全衛教及宣導、安寧暨器官捐贈宣導、就醫三問醫病共享決策宣導、社區講座、為病安發聲特效框、Bingo互動遊戲等，藉由活動邀請同仁9月17日穿上橘紅色紀念衫響應病安日。



防疫健康新生活·大家疫起來運動

本院護理部參加中華民國護理師護士公會全國聯合會舉辦之「防疫健康新生活·大家疫起來運動」之影片徵選活動。

影片名稱：關渡防疫螢火蟲隊。
影片名稱：再見可樂娜

掃描右方QR Code即可觀賞影片及新聞報導



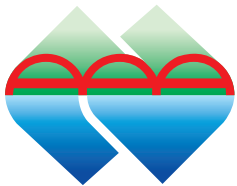
影片觀賞
關渡防疫螢火蟲隊



影片觀賞
再見可樂娜



新聞報導
再見可樂娜



臺北市立關渡醫院

-委託臺北榮民總醫院經營-

109 年 10 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

星 期			星 期 一		星 期 二		星 期 三		星 期 四		星 期 五		星 期 六
科 別	樓層	分 機	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午	下 午	上 午
胃腸肝膽科	3樓		00406 分機2046 陳志彥 09:10看診 00407分機2045林崇祺	10406 王聖賢 分機2046	00406 分機2046 李發耀 00407分機2045 鄭元龍	10406 廖偉志 分機2046	00406 分機2046 王聖賢 00407 分機2045 廖偉志	10406 鄭元龍 分機2046	00406 分機2046 張景智 00407 分機2045 廖偉志		00406 分機2046 王聖賢 00407 分機2045 鄭元龍	10406 彭清霖 分機2046	00407 分機2046 李偉強 00406 分機2045 盧俊良 09:10看診
胸腔內科	2樓	2087	01201 張孫胎	11201 林祐任	01201 張孫胎	11201 林祐任	01201 王聖明	11201 高建華	01201 王聖明	11201 高建華	01201 林祐任		01201 高建華
心臟高血壓科	2樓		00306 陳嬰華 分機2088 10:30看診		00306 段大全 分機2095 09:10看診	10306 常敏之 分機2096	00306 徐粹烈 分機2096 00307 段大全 分機2095 09:10看診		00306 黃柏勳 分機2095 00307 段大全 分機2096 09:10看診		00306 鄭浩民 分機2095		00306/分機2095段大全10/24 00308/分機2096黃金洲10/24 00310/分機2090吳瑞正10/24 00307/分機2095黃柏勳10/3、17、31 00309/分機2096呂信邦10/3、17、31
神經內科	5樓		01308 王柏山 分機2017 失智特別門診 01307 陳沛儒 分機2018	11308 杜怡萱 分機2018	01309 分機2018 陳昌明 01307 分機2017 翁文章	11308 林易微 分機2018	01307 王柏山 分機2017 失智特別門診 01308 林思穎 分機2018	11308 陳沛儒 分機2017	01307 分機2018 陳沛儒 01308 分機2017 廖光淦	11308 分機2017 王柏山	01307 蘇明勳 分機2017 01308 林思穎 分機2018	11308 林易微 分機2018 14:00看診	01307 分機2018吳進安 01308 分機2017王署君(07:00看診) 01309 分機2016高克培10/24 01310 3樓分機2047顏得楨
神經外科	5樓		03501郭昭宏 分機2016									13501分機2017 張軒侃/單週	
新陳代謝科	2樓	2086	00606 郭錦松		00606 黃維人	10606 雷尊翔			00606 雷尊翔		00606 雷尊翔	10606 林亮羽	00606 郭錦松
風濕免疫科 週六分機2088						12108 2樓 陳明翰 分機2088	02108/5樓 蔡弘正 分機2016						02108 黃德豐10/31 02109 陳璋昇10/3 02110 孫易暄10/17、24
腎臟科	2樓	2088			00705 分機2092 張益德		00705 張益德					10705 分機2096 王肇銘	
骨 科	1樓	2083	07804 邱方遙		07804蔣恩榮/09:00		07804 邱方遙	17804 林峻正	07804 蔡尚閏 07:30看診	17804 蔣恩榮	07804 黃東富		07804 黃東富/單週07805黃意超/雙週
一般外科	2樓	2090			05906 分機2096曾令民		05906 周嘉揚			15906/2088 黃炳勳/雙週	05906 金光亮 09:10看診		
直腸外科	2樓	2090				14401 林春吉	04401 分機8031 陳維熊 11樓			14401 張世慶 13:30~16:00看診			
整形美容外科	2樓	2090		11501 石育仲 14:00看診	01501 王天祥 09:10看診			11501 蕭福尹 14:00看診					
泌尿科	2樓		03904 分機2090 郭俊達			13904 分機2095 郭俊達 16:30-18:00					03904 分機2092 張延驊		03904 分機2092 郭俊達
家庭醫學科			05505 周世斌 2樓 分機2096 05501 方瑞雲 2樓 分機2095	15501 蕭學誠 1樓 分機2084	05501 張依雯 1樓 分機2084 05505 賴助華 2樓 分機2088	15501 賴助華 1樓 分機2084	05505 陳健文 1樓 分機2084 05501 方瑞雲 2樓 分機2092	15505 周世斌 2樓 分機2088 05501 吳彬源 2樓 分機2096	05501 蕭學誠 1樓 分機2084 05505/賴志冠 2樓 分機2088 9:30看診	15501 張依雯 (青少年保健) 1樓 分機2084	05501 蕭學誠 1樓 分機2084 05505 張依雯 2樓 分機2088	★15501 陳健文 1樓 分機2084 15505 方瑞雲 1樓 分機2083	05507 陳健文 1樓 分機2084
			戒菸門診週一上午至週六上午，諮詢專線:分機2084 ★社區醫學教學診										
皮 膚 科(含醫美)	5樓	2014	00805 李定達	10805 陳志強 14:00看診	00805 張雲亭		00805 李政源 09:00 看診	10805 何翊芯	00805 陳長齡	10805 何翊芯 10/15、29	00805 黃沛盈	10805 李定達 14:00看診	00805 王文正 不含醫美
醫美門診	11樓	8031		陳志強 限當天醫師約診 (16:00-17:00)看診	00806/09:00看診 黃沛盈/單週								01503 馬旭
耳鼻喉科	2樓	2092	05201 何念萱			15201 張弘		15201 李典憲		15201 廖文輝 14:00看診			
身 心 科	5樓	2015	07707 藍鈺烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 10/14、28	17707 分機2015 劉弘仁 17708 分機2016 藍鈺烜 兒童發展特別門診	07707 藍鈺烜	17707 邱嫻寧		17707 陳映雪 10/16 17708 邱嫻寧 10/23	07707分機2015劉弘仁10/24 07708分機2015邱嫻寧10/3、17、31 07709分機2016藍鈺烜10/3、17
牙 科	2樓	2101	00908 黃惠華	10908 劉國鳳	00908 黃惠華 00909 許明倫	10908 劉國鳳	00908 劉國鳳		00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 劉國鳳
牙科僅提供【電話預約掛號(初複診皆可)】，不提供現場掛號													
婦 產 科	3樓	2047	08203 施胤竹			18203 張燕後 15:00看診	08203 陳怡仁 09:30看診	18203 洪煥程 14:30看診		18203 林宜珈		18203 何積泓	
婦女整合門診	3樓	2048						10002 婦女整合					
眼 科	5樓	2011	01003 葉則祥	11003 張毓帆	01003 黃渝芸	11003 黃怡銘	01003 許志堅 09:00看診	11003黃德光 14:00 看診	01003 許粹剛 09:30看診	11003 楊昌叔 14:00看診	01003 林泰祺	11003 游偉光14:00看診	01003 李鳳利
中醫針灸	11樓		06001 分機8191 吳亭萱	16004 分機8181 黃國軒	06001 分機8191 曾元卜	16004 分機8181 黃國軒		16004 分機8181 黃國軒	06004 分機8181 張清賢	16004 分機8181 黃國軒	06004 分機8181 黃國軒	16004/8181黃國軒	
中醫內科	11樓			16001/分機8191 張清賢/15:00		16001 分機8191 吳亭萱	06001 分機8191 張清賢	16001 分機8191 吳亭萱	06001 分機8191 吳亭萱				
復健醫學科	3樓	2038	04102 吳宛鈴 分機2038 04103 莊天佑 1樓 分機2084	14102 賴至柔 分機2038 14103 吳思嫻 分機2048	04102 分機2038 高念慈 04103 分機2047 吳思嫻 10:00	14102 分機2038 楊文東 肩頸疏鬆 14103 分機2048 吳思嫻	04102 高念慈	14102 吳宛鈴 分機2038	04102 吳宛鈴	14102 分機2038 楊文東 14103 分機2048 賴至柔	04102 楊文東	14102 洪毓陽	04102 賴至柔
一般內科			張孫胎/王柏山		張孫胎		王聖明	高建華	王聖明	夜/陳明翰			
安寧門診			方瑞雲				陳健文			楊文東		陳健文	
老人醫學整合門診												陳健文	
藥酒癮戒治門診						劉弘仁							
小 兒 科 (疫苗諮詢)	3樓	2048			06304 許庭榕 09:20看診		06304 楊佳鳳 09:20~11:00看診						06304 賴昭誠 09:30看診
保健門診	3樓	7176	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	05401 保健醫師	15401 保健醫師	
營養諮詢11樓						15601 林恬安			05601 朱卉安				

夜 間 門 診 18:00~20:30 (小兒科18:30看診)														週六下午	
星 期 一			星 期 二			星 期 三			星 期 四			星 期 五		星 期 六	
25505 家醫科 張依雯 18:10看診 1樓 分機2084	25501 家醫科 方瑞雯 1樓 分機2083	20406 一般內科 (胃腸) 李發耀 3樓 分機2045	25505 家醫科 吳彬源 1樓 分機2084	21201 胸腔內科 張孫胎 2樓 分機2087	26304 小兒科 黃清峯 3樓 分機2048	25505 家醫科 賴助華 1樓 分機2084	21201 胸腔科 王聖明 2樓 分機2087	28203 婦產科 洪煥程 3樓 分機2047	25505 家醫科 黃茂雄 1樓 分機2084	21201 胸腔內科 林祐任 2樓 分機2087	22108 風濕免疫 陳明翰 2樓 分機2088	25505 家醫科 蕭學誠 1樓 分機2084	27707 身心科 邱嫻寧/雙週 2樓2088	26304 小兒科 黃清峯 3樓 分機2048	14102 復健科 高念慈 3樓2038
20306 心臟內科 黃金洲 2樓 分機2096	21201 胸腔科 王聖明 2樓 分機2087	20705 腎臟科 張益德 2樓 分機2088	21501 整形外科 廖文傑 2樓2090 (19:30)	28203 婦產科 葉長青 3樓 分機2047 19:30看診		20406 胃腸科 林崇祺 3樓2046	20805 皮膚科 王文正 5樓分機2014 不含醫美		20606 新陳代謝科 雷尊翔 2樓 分機2086	21501/單週 廖文傑(19:30) 21502/雙週 陳梅君(18:30) 整形外科 2樓2090	27707 身心科 藍鈺烜 5樓 分機2015		24102 復健科 吳宛鈴 3樓 分機2038 18:30看診	21503 醫美門診/雙週 蕭福尹 11樓 分機8031 19:00看診	
24102 復健科 楊文東 3樓 分機2038 18:30看診	26304 小兒科 洪妙秋 3樓 分機2048 18:00看診	21307 神經內科 陳沛儒 5樓2018	21307 神經內科 王柏山 5樓 分機2017	24102 復健科 吳思嫻 3樓2038 整月停診		24102 復健科 賴至柔 3樓2038	21307 神經內科 畢定一 5樓分機2017 (18:30)		20306 18:30-20:00 心臟高血壓 黃柏勳/雙週 2樓2095	21503 醫美門診 陳梅君/單週 11樓8031	21307 神經內科 林思穎 5樓2018				

就醫注意事項

- 掛號及批價請出示健保卡、身份證、榮民證(有職、無職)及殘障手冊等相關證件，核驗後發還。
- 網路初診及現場初診者請先至服務台填寫初診單
- 醫師休診或臨時代診，於診間及本院網站公告
- 原時段看診醫師由另一醫師看診(代診)時，本院則不另行通知該診次之就醫民眾!
- 若無法於當日就醫者，請於前一日自行改期或取消掛號。
- 退費須知：
請於就診當日起10日內(不含例假日)，持1.健保卡2.本院收據3.身分證件(兒童請帶戶口名簿)至批價櫃檯辦理退費。
- 本院配合健保政策設有整合醫療照護門診，提供多重慢性病人適切、效率、良好品質之醫療服務。
- 本院提供婦女整合門診，包含婦產科、身心科、整形外科及針灸科，由護理師初步評估，轉介適當科別。
- 減重諮詢專線(02)2858-7165。
- 中醫門診掛號，僅限預約1次

就醫注意事項

- 掛號及批價請出示健保卡、身份證、榮民證(有職、無職)及殘障手冊等相關證件，核驗後發還。
- 網路初診及現場初診者請先至服務台填寫初診單
- 醫師休診或臨時代診，於診間及本院網站公告
- 原時段看診醫師由另一醫師看診(代診)時，本院則不另行通知該診次之就醫民眾!
- 若無法於當日就醫者，請於前一日自行改期或取消掛號。
- 退費須知：
請於就診當日起10日內(不含例假日)，持1.健保卡2.本院收據3.身分證件(兒童請帶戶口名簿)至批價櫃檯辦理退費。
- 本院配合健保政策設有整合醫療護理門診，提供多重慢性病人適切、效率、良好品質之醫療服務。
- 本院提供婦女整合門診，包含婦產科、身心科、整形外科及針灸科，由護理師初步評估，轉介適當科別。
- 減重諮詢專線(02)2858-7165。
- 中醫門診掛號，僅限預約1次

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

醫師休診公告

醫 師	日 期
黃東富	10/3
李鳳利	10/3
高念慈	10/3
郭錦松	10/3、12、26
張益德	10/5、26
葉則祥	10/5
楊佳鳳	10/7
林崇祺	10/7、14
施胤竹	10/12
翁文章	10/13
雷尊翔	10/6、16
雷尊翔	10/29(夜診)、30
徐粹烈	10/14、21
黃清峯	10/16
賴志冠	10/22
楊昌叔	10/22
張依雯	10/23
高建華	10/24
張軒侃	10/30
藍鈺烜	10/31
吳思嫻	10/26-12/22

10/1(四)中秋節及10/2(五)整日停診

10/3(六)僅開設上午部分門診

10/9(五)僅開設上午部分門診

10/10(六)雙十節整日停診

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08：30-11：00
- 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。

人工(預約/現場)掛號

02-2858-1155 (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

02-2871-5252 (初診掛號不適用)

- 週一至週日(24小時服務)

急診掛號

02-28587-119 (含例假日)

- 服務時間:08:00~22:00
- (急診僅提供內科服務)