

關渡在地餐食 健康無負擔

營養組 朱卉安 營養師

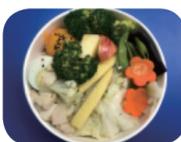
國人過重與肥胖盛行率逐年升高，國健署公佈 2019 年國人成人過重與肥胖盛行率已達 47.97%，幾乎每兩位成年人就有一位有過重或肥胖的問題。其中飲食型態的改變是最直接影響的因子。有研究發現外食族群的增加與肥胖率提升有關。常見的外食問題包含：高油、高鹽、高糖。因此如何選擇健康的外食是很重要的。

除了肥胖率增加，國人飲食型態也普遍未達均衡飲食。2013-2016 國民營養健康狀況變遷調查結果發現：國人蔬菜、水果攝取太少，蛋白質、澱粉常攝取過量（圖一及二）。有鑒於此，本院營養師藉由輔導附近商家，協助分析及調整熱量及

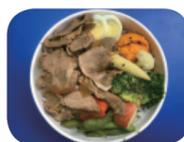
三大營養素（碳水化合物、蛋白質及脂肪），以符合健康餐盒的原則，讓本院員工及用餐者對餐食有更多的選擇。外食選擇盡量以蒸、煮、烤的方式取代油炸物，並且佐以天然辛香料，減少醃漬食物。以少油、少鹽、少加工且多選擇原型態食物，如使用未精緻全穀雜糧類（如：地瓜、山藥、馬鈴薯等等）取代主食類；蛋白質應以豆 > 魚 > 蛋 > 肉的優先順序，且白肉又優於紅肉。所謂白肉即為家禽類（雞、鴨、鵝）及海鮮，紅肉則主要為家畜類（豬、牛、羊）。由於紅肉飽和脂肪含量較高，攝取過多會增加心血管疾病等的風險。此外亦須遵守多蔬、多果、多運動的飲食原則，如此吃外食，也可以健康無負擔！

以下輔導的餐食可供參考：

（一）好糧



蛋奶五辛蔬食低卡餐
熱量：452 大卡



果香洋蔥豬
熱量：559.4 大卡



嫩肩鮭魚
熱量：659.64 大卡



四色丼飯
熱量：793 大卡

（二）佐賀食堂



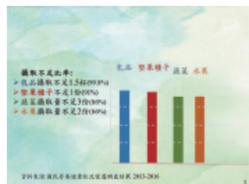
炒烏龍麵
熱量：555.6 大卡



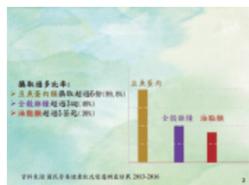
炸豬排定食
熱量：647.38 大卡



烤鮭魚定食
熱量：574.6 大卡



圖一 國民營養健康狀況變遷調查結果



圖二 國民營養健康狀況變遷調查結果

北投幸福石頭湯長照服務據點 110 年 1 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	桌遊 好好玩	正確復健運動
14:00 16:00	樂在分享	幸福來充電課程內容 1/05 又憶人生 1/12 防失智症飲食 1/19 認識高血壓及日常保健 1/26 退化性關節炎的藥物治療	國畫書法班	歡樂電子琴	歡樂電子琴

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★

石頭湯地址：北投區知行路 245 巷 14 號 1 樓



（北投石頭湯）14 號★



關渡關懷站 捐款芳名錄

109/11/11-109/12/09

日期	姓名	金額
1091111	關渡宮	白米 300 台斤
1091118	蔡○聰先生	2,000
1091118	鍾○玲女士	1,600
1091125	許○茹女士	800
1091125	陳○千先生	1,000
1091209	林○敏女士	450
1091209	關渡宮	20,000
1091209	玉女宮	10,000
1091209	陳○盛先生	1,600

醫療新知識

HYAFELIC Uno Synovial Fluid Supplement
海威力一針劑型 關節腔注射劑

只要一針，效果持續 12 個月以上

方便 舒適 有效 安全

一針解決
您退化性關節炎的困擾!!



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 246 期
2021 年 1 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，提供更方便、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 / 彩之坊科技股份有限公司 (先施印通股份有限公司) 印製

志願服務 20 關渡 20

社工組 譚育嫻 社工師

110 年 1 月，迎來了志願服務法頒行第 20 年，這是政府部門鼓勵人民投入志願服務行列的正式開頭，這 20 年來政府公家部門、私人企業、宗教團體、非營利社團紛紛建構志願服務範疇，還記得台灣舉辦的國際盛事—世界運動會、花卉博覽會、世界大學運動會等等；近年來大大小小的路跑、健走活動；或是各種博覽會、嘉年華會……，君不見會場隨處一定可見穿著顯眼背心的志工，不管是颶風、下雨、日曬，志工的身影一定刺眼的存在，深怕與會的嘉賓民眾錯過、忽略了他們。

適任的志工們並不容易，是一項挑戰，是可以讓生活更有意義的具體行動，為了讚揚這些歷經基礎訓練、磨合、持續在職訓練、長時間的付出、或是提出創新思維的適任優秀志工們，各樣的表揚獎勵也紛紛佔據一定的舞台，這是一個讓志工們被更多人看見的舞台，也是運用單位、接受服務民眾表達感謝志工們的舞台，更是讓志工親友們為志工感到驕傲的舞台。

109 年，關渡醫院迎來了 20 周年慶，這 20 年來醫院茁壯的見證者，除了醫院同仁外，有另一族群是一起參與、貢獻、付出、成長、壯大、經歷變革的非屬醫院內編制的人員，又確確實實的伴隨協助醫院同仁共同提供更親切的、主動的親民服務，就是志工伙伴這個族群。漫漫的 20 年過去了，如何持續維持下一個 20 年？秘訣就是的志工們活力與熱情。唯有保持熱情，才有動力能一直持續參與志願服務。關渡醫院將在長官的高度支持及期許下，堅持地秉持初心，與志工伙伴們繼續成長茁壯，共同為未來盡最大的心力。



榮譽榜



1. 恭賀本院榮獲衛福部國健署 109 年提升糖尿病健康促進機構照護品質計畫之執行成果佳作。
2. 恭賀本院心臟內科段大全主任榮獲國軍退役官兵輔導委員會 109 年優良醫師。

本月新星



陳沛谷 醫師

主治專長：

- ★一般胸腔疾病（慢性咳嗽、喘、胸悶、胸痛）
- ★呼吸道疾病（肺阻塞、氣喘、肺纖維化、支氣管擴張症…等）
- ★急重症醫學
- ★胸腔感染疾病
- ★肺癌診斷
- ★胸腔介入性診斷
- ★長期呼吸照護（氣切、呼吸器）

學歷：國防醫學院醫學系醫學士

經歷：三軍總醫院、臺北榮民總醫院實習醫師
臺北榮民總醫院住院醫師訓練
臺北榮民總醫院胸腔部次專科訓練
臺北榮民總醫院胸腔部重症訓練
衛服部金門醫院 IDS 急診支援醫師
臺北榮民總醫院胸腔部主治醫師

教職：部定講師
國立陽明大學醫學系內科學科兼任講師

專科醫師證照：

1. 內科專科醫師
2. 胸腔暨重症專科醫師
3. 重症醫學專科醫師
4. 高壓氧醫學專科醫師
5. 胸腔超音波專業醫師
6. 支氣管內視鏡超音波醫師
7. 戒菸治療訓練課程



臺北市立關渡醫院

-委託臺北榮民總醫院經營-

110年1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	
胃腸肝膽科	3樓		00406分機2046 陳志彥 09:10看診 00407分機2045林崇棋	10406分機2046 李登輝 10407分機2045 魏天心	00406分機2046 李登輝 00407分機2045 鄭元龍	10406 鄭元龍 分機2046	00406分機2046 張景智 00407分機2045 廖偉志 00408分機2047 魏天心	00406分機2046 王聖賢 00407分機2045 鄭元龍 00408分機2047 魏天心	00406分機2046 王聖賢 00407分機2045 鄭元龍 00408分機2047 魏天心	00406分機2046 王聖賢 10406 彭清霖 分機2046	00406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 張孫貽	11201 林祐任	01201 張孫貽	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分機2095 段大全 09:10看診	10306 常敬之 分機2096	00306分機2096 徐粹烈 00307分機2095 段大全 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1/16、30 00308分機2096黃金洲1/2、16、30 00310分機2090吳適正1/2、16、30 00307分機2095黃柏勳1/9、23 00309分機2096呂信邦1/9、23		
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分機2018 杜怡萱 1/4、18	01309分機2018 陳昌明 01307分機2017 翁文章	11308 林易微 分機2018	01307分機2017 王柏山 失智特別門診 01308分機2018 林思穎	11308分機2017 陳沛儒	01307分機2018 陳沛儒 01308分機2017 廖光淦	11308分機2017 王柏山 失智特別門診	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王聖君(07:00看診) 01309分機2016高克培1/2、16、30 01310分機2047顏得慎(3樓)
神經外科	5樓		03501郭昭宏 分機2016									13501分機2017 張軒侃/雙週	
新陳代謝科	2樓	2086	00606 郭錦松		00606 黃維人	10606 雷尊翔			00606 雷尊翔	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 分機2016 5樓 劉志偉					02108黃德豐1/30 02109陳璋昇1/2 02110孫易暄1/9、16、23	
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 邱方達 07:20看診		07804 黃意超 09:00看診		07804 邱方達 07:20看診	17804 林峻正	07804 蔡尚閏 07:30看診	17804 蔣恩榮	07804 黃東富 09:00看診	07804 黃東富/雙週9:00看診 07805黃意超/單週	
一般外科	2樓	2090			05906 分機2096 曾令民		05906 周嘉揚			15906/2088 黃炳勳/單週	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 不提供雷射					11501 蕭福尹 14:00看診			
泌尿科	2樓		03904 分機2090 郭俊逸			13904 分機2095 郭俊逸 16:30-18:00					03904 分機2092 張延驊	03904 分機2092 郭俊逸	
家庭醫學科			05505 分機2096 2樓 周世斌 05501 分機2095 2樓 方瑞雯	15501 蕭學誠 1樓 分機2084	05501 張依雯 1樓 分機2084 05505 賴劭華 2樓 分機2088	15501 賴劭華 1樓 分機2084	05505 陳健文 1樓 分機2084 05501 方瑞雯 2樓 分機2092	15505 周世斌 1樓 分機2084 15501 吳彬源 2樓 分機2096	05501 分機2084 1樓 蕭學誠 05505 分機2088 2樓 賴劭華 9:30看診	15501 分機2084 1樓 張依雯(青少年保健)	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 方瑞雯 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 1/7、21	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		2014 陳志強 16:00-17:00 看診 限當天約診	00806 黃沛盈 09:00看診 單週								01503 馬旭
耳鼻喉科	2樓	2092	05201 張 弘			15201 李典憲		15201 林天韻		15201 廖文輝 14:00看診			
身心科	5樓	2015	07707 藍鈺炬	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 1/6、20 09:00看診	17707分機2015 劉弘仁 17708分機2016 藍鈺炬 兒童發展特別門診	07707 藍鈺炬	17707 邱嫻寧	17707 陳映雪 1/8 17708 邱嫻寧 1/15、29	07707分機2015 劉弘仁 1/2、16、30 07708分機2015 邱嫻寧 1/9、23 07709分機2016 藍鈺炬 1/9、23	
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 施鳳竹			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 黃滄芸	11003 黃怡銘 13:30-16:00	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看診		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 分機2038 吳宛鈺 04103 分機2084 1樓 莊天佑	14102 分機2038 賴志柔 14103 分機2048 吳思嫻	04102 分機2038 高念慈 04103 分機2047 吳思嫻 10:00	14102 分機2038 楊文東 黃質疏鬆 14103 分機2048 吳思嫻	04102 高念慈	14102 分機2038 吳宛鈺	04102 吳宛鈺	14102 分機2038 楊文東 14103 分機2048 賴志柔	04102 楊文東	14102 洪毓陽	04102 賴志柔
一般內科			張孫貽/王柏山		張孫貽		王聖明	高建華	王聖明	夜/陳明翰			
安寧門診			方瑞雯				陳健文				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 吳子聰 09:20看診		06304 許庭榕 09:20看診		06304 楊佳鳳 09:20~11:00看診		06304 吳子聰 09:20看診		06304 林建宏 09:20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				

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
24/31	25	26	27	28	29	30

醫師休診公告

醫師	日期
高念慈	1/2
段大全	1/2
陳健文	1/2
吳進安	1/2
高建華	1/2
黃意超	1/2
賴至柔	1/2
郭錦松	1/2、4、11、30
馬旭	1/2
葉則祥	1/4
張毓帆	1/4
王聖明	1/4
徐粹烈	1/6、13
廖光淦	1/7、14
雷尊翔	1/8、21夜診、22、26
李鳳利	1/9
翁文章	1/12
賴志冠	1/14
楊昌叔	1/14
黃清峯	1/15
劉國鳳	1/16、19
張益德	1/18
陳建文	1/22、23
林泰祺	1/22
賴劭華	1/26(下)
林亮羽	1/29
楊文東	1/29
吳宛鈺	1/29

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

- 02-2858-1155 (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)

就醫注意事項

- 掛號及批價請出示健保卡、身分證、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

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) 李登輝 3樓 分機2045	25505 家醫科 吳樹源 1樓 分機2084	21201 胸腔內科 張孫貽 2樓 分機2087	26304 小兒科 黃清峯 3樓 分機2048	25505 家醫科 賴劭華 1樓 分機2084	21201 胸腔內科 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/單週 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 胸腔內科 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 林崇棋 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/雙週 廖文傑(19:30) 21502/單週 陳梅君(18:30) 整形外科 2樓 2090	27707 身心科 藍鈺炬 5樓 分機2015		24102 復健科 吳宛鈺 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	21501 邱宇任 整形外科 2樓 2090	
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 單定 5樓 分機2017 (18:30)	20306 18:30-20:00 心臟高血壓 黃柏勳/單週 2樓 2095	21503 醫美門診/雙週 陳梅君/雙週 11樓 8031	21307 神經內科 林思穎 5樓 2018					