

低能量靜脈雷射 (Intravascular Laser Irradiation of Blood, ILIB)

神經內科 王柏山 醫師

低能量靜脈雷射(Intravascular Laser Irradiation of Blood, ILIB)又稱低能量生化雷射血管內照療法，俗稱雷射淨血或靜脈雷射。醫學界使用雷射光照治療已多年，很早便知道利用能量1-1000mW，波長632-1064奈米來激發一些生物刺激反應，目前雷射光照治療已是臨床常用的方式，除皮膚科用於美容，也可以用在疼痛、麻木、酸脹、傷口癒合上。近年來很多新發表的文獻指出，對於中風、頭部外傷、脊髓損傷及周邊神經病變的患者，使用雷射光照治療都有優於對照組的反應。

一般認為，靜脈雷射能造成這些功能的主要作用機轉為：

1. 增加細胞粒腺體的活性而增加能量產生效率及攝氧量；
2. 增加血清素及腦內嗎啡釋放；
3. 藉由抑制前列腺素合成而有抗發炎效用；
4. 改善周遭血流；
5. 改善神經細胞膜的過度去極化；
6. 改善淋巴系統而減少水腫現象。

臨床證實有幫助的範圍：

1. 免疫力不好，常感冒或感冒不容易好；或者過敏性疾如氣喘、過敏性鼻炎、慢性濕疹、異位性皮膚炎。
2. 睡眠困擾，自律神經失調。
3. 高血脂、高血壓或糖尿病等慢性病患者，希望能減少服藥或減輕症狀。
4. 增強體力，提升腦中風患者的復健效果。
5. 排除體內毒素、調節免疫力、提高抗病力。
6. 活化細胞、抗衰老。
7. 預防心肌梗塞、中風和暈眩。
8. 癌症患者化療後副作用，如體力欠佳、黏膜破損。

針對低能量靜脈雷射相關諮詢 請洽神經內科王柏山主任

看診時間	星期一 上午	星期三 上午	星期四 下午	星期二 夜間
------	-----------	-----------	-----------	-----------

關渡暖心源 視病猶親典範

讚美眼科李鳳利主任為一介良醫，護理部蔡傳君護理師待人和善，熱心助人，可謂白衣天使。

謝謝醫療團隊的照護，讓復健的生活充滿動力，感謝關渡醫院的各位。

讚美護理部門診張秀貞護理師服務態度良好，對病人總耐心說明，是不可多得的護理人員。

1. 謝謝醫務部蕭學誠醫師、專科護理師唐鳳屏、復健科劉開平物理治療師及鄭宇婷職能復健師；護理部9樓病房顏貴花護理長、林淑萍護理師、黃佳雯護理師、陳姿淇護理師等人、林芳如書記，上述團隊對病人的專業照顧與關懷。
2. 謝謝早班清潔阿姨 - 阿香、晚班清潔大哥維持病房的整潔度。
3. 讚美關渡醫院小而美，100分。

謝謝九樓病房護理師 - 林淑萍、黃佳雯、陳姿淇、扶詠璇、曾雅君、廖康婷、陳慧莉、林芳如書記；張雅涵物理治療師、林思好職能治療師的照護與幫忙。

謝謝張依雯醫師與9樓病房護理師們的細心照顧，最感謝黃詩陵社工師協助尋找資源解決經濟問題。

衷心感謝牙科劉國鳳主任與護理師團隊(蔡雨葵護理師、陳婉玲護理師)的敬業精神與工作熱忱，乃患者之福、關渡醫院之福。

謝謝劉育綺醫師，抽血時讓對抽血檢查很害怕的病人無痛感，太神奇了！

謝謝王醫師及同仁，讓病人的病情有很大的改善。

1. 復健科林思好職能治療師工作認真，對待患者親力親為，是一位優秀人員。
2. 張倩茵職能治療師主動給予指導，感謝其專業分享及熱誠對待患者。

讚美眼科李鳳利醫師是位有同理心的大醫王、護理部蔡傳君護理師細心溫柔

北投幸福石頭湯長照服務據點 110年2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 2/02 銀髮退休生活 2/09 年節飲食健康吃 2/16 春節休假 2/23 前列腺肥大的藥物治療	樂在分享	歡樂電子琴 (初級班)	歡樂電子琴 (進階班)

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★



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247期

2021年2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 / 張文貴 ■ 總編輯 / 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 / 劉思好 ■ 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

健康吃年菜。輕鬆過好年

營養組 曾姿涵 營養師

年節將至，大家是否已著手準備過年的佳餚呢？據美國調查指出，民眾在節慶後體重平均會增加0.4-1.5公斤。而國內研究也指出近4成(39%)民眾在過年期間體重平均增加約1.7公斤。近幾年健康飲食資訊已普遍化，了解飲食上要做到「少油、少鹽、少糖、高纖」的飲食原則，但您要如何應用在過年的菜餚上嗎？若能遵守以下幾個原則，則能讓您在美食刀前十，亦能夠吃得健康與均衡。

(一) 選用「低脂」食材及「少油」烹調方式

以年菜常見的火鍋來說，傳統用的大骨湯底脂肪含量較高，可改用紅白蘿蔔、洋葱等蔬菜來熬煮高湯，熱量及脂肪含量相對低許多；添加的食材亦盡量以天然的食物取代加工製品如蝦餃、貢丸等。建議以脂肪含量較低的板豆腐、豬里肌肉、鯛魚或雞肉等，取代梅花豬、雪花牛等高脂肉。雖然梅花豬、五花牛吃起來較軟嫩可口，但其中可是暗藏了許多飽和脂肪，不但會增加體重，更是造成血管阻塞的兇手之一。

烹調方式亦以蒸、煮、烤、滷、涼拌取代油炸，如：年菜中的糖醋魚，以清蒸的方式取代油炸，最後再淋上糖醋醬汁，不但減少烹調難度，也減少了油脂的攝取；再以佛跳牆為例，其中的炸排骨、炸芋頭，也可改用烤方式的取代。除了烹調方式上的修正，在食用時也可撈除湯品上過多的浮油；或是將油炸過的皮去除，也是減少油脂攝取方式。

(二) 增加蔬菜的攝取

在大魚大肉前，不妨先吃些蔬菜，除了可以避免過多的熱量攝取外，其中的纖維質更可以幫助脂肪的代謝。蔬菜種類不限，選用當季的蔬菜，如：大白菜、高麗菜、茼蒿、菇類等皆是很好的選擇，在烹煮各式年菜時，也可以適時添加彩椒、玉米筍、甜豆等顏色較為鮮豔的蔬菜，不但可以讓菜餚看起來更可口，亦可增加飽足感。雖然蔬菜熱量低，但要小心勾芡的方式來烹煮蔬菜，無形中也增加了澱粉的攝取，可用熱水或湯來去除，或是減少其他澱粉類食物的攝取。

(三) 「少鹽」減負擔

傳統年菜整體來說口味較重，建議可利用天然的辛香料，如：蔥、薑、蒜、檸檬、八角、胡椒、花椒取代食鹽、醬油或使用水果入菜，不僅可減少鈉含量增加菜餚風味，也可利用水果酵素達到軟肉質的效果。

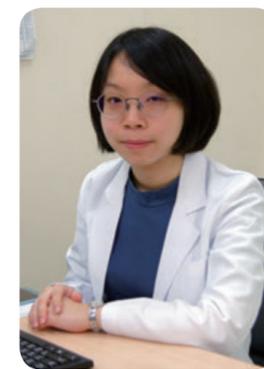
若能遵循以上原則，祝大家在農曆節中吃得營養均衡無負擔，健康開心過好年。

榮譽榜

賀

1. 恭賀本院榮獲衛福部108年「醫事機構戒菸服務補助計畫 - 戒菸服務品質改善措施」績優醫事機構、戒菸成功王。
2. 恭賀本院榮獲衛福部疾管署109年「實驗室傳染病自動通報系統資料品質評比區域/地區醫院組」甲等獎。
3. 恭賀本院榮獲臺北市政府衛生局「109年度臺北市兒童發展篩檢績優醫事機構獎勵方案地區醫院組 - 兒童發展篩檢疑似異常通報轉績優獎」。
4. 恭賀本院榮獲臺北市政府衛生局頒發109年度大腸癌陽追王、乳癌陽追王、子宮頸癌陽追王、口腔癌陽追王。
5. 恭賀本院榮獲醫策會頒發「109年病人安全週 - 為病安發聲」動員獎及機構組創意獎。
6. 恭賀本院參加醫策會109年度「根本原因分析(RCA) 案例徵求活動」錄取一篇優秀作品。

醫師專長介紹



林思穎 醫師

專長：

- ★失智症、認知功能障礙、巴金森氏症等神經退化疾病
- ★早期預防、長期追蹤治療
- ★頭暈、腦血管疾病
- ★癲癇
- ★周邊神經病變、肌肉病變

現職：本院神經內科主治醫師

經歷：臺北榮民總醫院神經內科住院醫師、總醫師
國防大學醫學系臨床講師
台灣神經學會會員
台灣臨床失智症學會會員
台灣癲癇醫學會會員

專業證照：神經內科專科醫師

ASEPA 腦波判讀專業認證
台灣臨床神經生理學會非侵入性腦刺激術訓練課程

看診時間		
星期三 上午	星期五 下午	星期四 夜間



臺北市立關渡醫院

- 委託臺北榮民總醫院經營 -

110年2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，現當月有效

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
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分機2046 王聖賢 10407分機2045 魏天心	00407分機2045 鄭元龍 00406分機2046 廖偉志	10406分機2046 廖偉志	00406分機2046 王聖賢 00407分機2045 廖偉志 00408分機2047 魏天心	10406分機2046 鄭元龍	00406分機2046 王聖賢 00407分機2045 鄭元龍 00408分機2047 黃惠君	10406分機2046 彭清霖	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
心臟高血壓科	2樓		00306分機2088 陳嬰華 10:30 看診		00306分機2095 段大全 09:10 看診	10306分機2096 常敏之	00306分機2096 徐粹烈 00307分機2095 段大全 09:10 看診	00306分機2095 黃柏勳 00307分機2096 段大全 09:10 看診			00306分機2095 鄭浩民
神經內科	5樓		01308分機2017 王柏山 失智特別門診 01307分機2018 陳沛儒	11308分機2018 杜怡萱 2/1、22	01309分機2018 陳昌明 01307分機2017 翁文章	11308分機2018 林易微	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分機2017 蘇明勳 01308分機2018 林思穎
神經外科	5樓		03501分機2016 郭昭宏								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		10606 林亮羽
風濕免疫科 週六分機2088						12108分機2088 陳明翰 2樓	02108分機2016 劉志偉 5樓				002108 黃德豐 2/27 02109 陳瑋昇 2/6 02110 孫易暄 2/20
腎臟科	2樓	2088			00705分機2092 張益德		00705 張益德				00705分機2096 唐德成 僅2/26
骨科	1樓	2083	07804 邱方遙 07:20 看診		07804 蔣恩榮 09:00 看診		07804 邱方遙 07:20 看診	17804 林峻正	07804 蔡尚閔 07:30 看診	17804 蔣恩榮	07804 黃東富 / 單週 09:00 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分機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	
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
家庭醫學科			05505分機2096 周世斌 2樓 05501分機2095 方瑞雯 2樓	15501分機2084 蕭學誠 1樓	05501分機2084 張依雯 1樓 05505分機2088 賴劭華 2樓	15501分機2084 賴劭華 1樓	05505分機2084 陳健文 1樓 05501分機2092 方瑞雯 2樓	15505分機2088 周世斌 2樓 15501分機2096 吳彬源 2樓	05501分機2084 蕭學誠 1樓 05505分機2088 賴志冠 2樓 9:30 看診	15501分機2084 張依雯 1樓 (青少年保健)	05501分機2084 蕭學誠 1樓 05505分機2088 張依雯 2樓

門戒菸門診週一至週六上午，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 2/4、18	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 看診雙週								01503 馬旭
耳鼻喉科	2樓	2092	05201 林天韻			15201 李典憲		15201 何念萱			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 邱佩寧	07708 邱佩寧 09:00 看診 2/3、17	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 邱佩寧		17707 陳映雪 2/5 17708 邱佩寧 2/26	07707分機2015 劉弘仁 2/27 07708分機2015 邱佩寧 2/6、20 07709分機2016 藍鈺烜 2/6、20
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

註：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 黃滄芸	11003 黃怡銘 13:30 - 16:00	01003 許志堅 09:00 看診	11003 楊昌叔 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	06001分機8191 吳亭萱	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分機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 莊天佑 1樓	14102分機2038 賴至柔 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 骨質疏鬆 14:00	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 賴至柔	04102 楊文東	14102 洪毓陽	04102 賴至柔
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				

夜間門診 18:00 至 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 1樓 分機 2084 18:10 看診	25501 家醫科 方瑞雯 1樓 分機 2083	20406 一般內科 (胃腸) 楊盈盈 3樓 分機 2045	25505 家醫科 吳彬源 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 雙週 身心科 邱佩寧 2樓 分機 2088	26304 小兒科 黃清峯 3樓 分機 2048	14102 復健科 高念慈 3樓 分機 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 分機 2090	28203 婦產科 葉長青 3樓 分機 2047		20406 胃腸科 林崇祺 3樓 分機 2046	20805 皮膚科 王文正 5樓 分機 2014 不含醫美	20306 心臟內科 呂信邦 2樓 分機 2096 2/17 起	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2樓 分機 2086	21501 單週 廖文傑 19:30 看診 21502 雙週 陳梅君 18:30 看診 整形外科 2樓 分機 2090	27707 身心科 藍鈺烜 5樓 分機 2015	24102 復健科 吳宛鈺 3樓 分機 2038 18:30 看診	21503 雙週 醫美門診 蕭福尹 11樓 分機 8031 19:00 看診	21501 整形外科 邱宇任 2樓 分機 2090	
24102 復健科 楊文東 3樓 分機 2038 18:30 看診	26304 小兒科 洪鈺秋 3樓 分機 2048 18:00 看診	21307 神經內科 陳沛儒 5樓 分機 2018 18:30 看診	21307 神經內科 王柏山 5樓 分機 2017	24102 復健科 吳思嫻 3樓 分機 2038 整月停診		24102 復健科 賴至柔 3樓 分機 2038	21307 神經內科 單定一 5樓 分機 2017 18:30 看診	20306 雙週 心臟高血壓 黃柏勳 2樓 分機 2095 18:30-20:00	21503 單週 醫美門診 陳梅君 11樓 分機 8031	21307 神經內科 林思穎 5樓 分機 2018					

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(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

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						

醫師休診公告

醫師	日期
張益	2/1、8
劉弘仁	2/1
郭錦松	2/1、27
賴劭華	2/2
葉長青	2/2、9
林峻正	2/3
王聖明	2/3、17
楊佳鳳	2/3
林思穎	2/4
邱宇任	2/5
馬旭	2/6、27
郭昭宏	2/8
張依雯	2/8、9
黃沛盈	2/9
劉國鳳	2/9
曾元卜	2/9
沈子超	2/18、19
黃清峯	2/19
雷尊翔	2/19、25
陳梅君	2/18
吳子聰	2/22
段大全	2/27
高建華	2/27

2/10 (三) 僅上午開設部分門診
 2/11 (除夕) - 2/15 (初四) 整日停診
 2/16 (初五) 僅上 / 下午開設部分門診
 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

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 (現預約 30 日)

● 週一至五上午 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

02-2858-7119 (含例假日)

● 服務時間 08:00-22:00

● (急診提供內科服務)