

健康過好年之飲食攻略

營養組 汪欣宜 營養師

年年有餘是過年時最常聽見的吉祥話之一，即不能將年夜飯中的“魚”吃完，意指每年都有盈餘。在早期物資相對較匱乏的年代，有剩餘是種福氣的象徵；而如今三天一小聚，五天一大聚的現代社會中，年年有餘也蘊含著另一層寓意，即“少吃”。

年夜飯中最常見的菜色有佛跳牆、滷豬腳及櫻花蝦油飯等料理，每道都令人垂涎三尺。但這些菜色中卻隱藏著許多高熱量的食物，讓體重不知不覺悄悄攀升。佛跳牆中的芋頭、排骨和烏蛋，會先油炸過後，再放入甕中燜煮。滷豬腳則是脂肪含量高的食物，而櫻花蝦油飯不僅需要用油炒飯外，糯米亦易造成血糖升高且不易下降。由上面的例子中，可歸納出高熱量菜色主要有兩個面向：

- (1) 食材本身：脂肪含量較高，如：五花肉、香腸、牛腩及內臟類。
- (2) 烹調方式：加入較多的油，如：油炸類食物及勾芡類湯品。

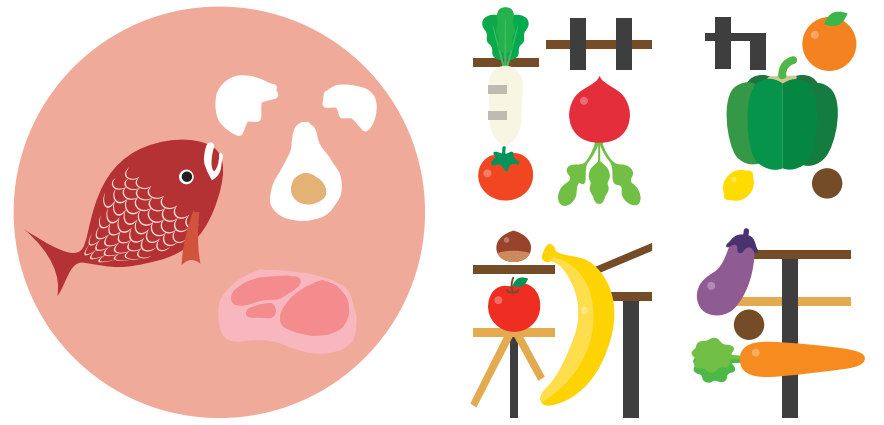
如何改善呢？

- (1) 針對脂肪含量較高的肉類：可選擇低脂肪的蛋白質類食物，如：雞肉、魚肉、海鮮及黃豆製品。黃豆製品，如：豆腐、濕豆包及豆干等，除脂肪含量較低外，亦不含膽固醇。而深海魚類，如：鯖魚、鮭魚及鮭魚等富含不飽和脂肪酸（ $\omega-3$ ），對預防心血管疾病有益。
- (2) 烹調用油：可改變烹調方法，利用蒸、滷、烤的方式，或可用氣炸鍋和不沾鍋等器具來烹調，亦可借助天然的辛香料或水果來增加不同的風味。以魚類料理來說，最常搭配的辛香料是蔥、薑、蒜及辣椒，而水果類則是檸檬。在吃得健康的同時，也能吃到海鮮最原本的鮮甜。

雖然過年期間的菜色大多以魚類、肉類或海鮮為主，但也別忘了多多攝取蔬菜。蔬菜不但熱量低，還能增加飽足感，並且能幫助體內膽固醇的代謝。此外，不同顏色的蔬菜，含有不同的營養素，故建議可多選用不同顏色的蔬菜來烹煮，除使菜餚的顏色更加豐富，且更符合飲食中強調的彩虹原則。

熱呼呼的湯品是大家的最愛，但往往會加入過多的鹽巴，易使血壓上升，建議可用中藥材或蔬果入湯，減少鹽巴的使用，如：紅棗枸杞雞湯或苦瓜鳳梨雞湯。但攝取過多的食物，仍會造成身體負擔，因此於用餐時，可選用較小的碗，以避免盛取過量。

小提醒：過年期間除了以上提及“少吃”高熱量食物外，也可多與家人外走走，除可聯繫情感，同時亦能消耗攝取過多的熱量，並幫助腸胃蠕動。最後，祝大家新年快樂，年年有餘！



北投幸福石頭湯長照服務據點 111 年 1 月課程表

依臺北市政府社會局防疫公告，調整活動辦理時間。

時間	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 (9:00-10:00)	幸福來充電 課程內容 12/07: 回想人生 12/14: 高血脂飲食 12/21: 足部保養讓您更健康 12/28: 幽門桿菌的藥物治療	手作 DIY (9:30-11:00)	暫不排課	暫不排課	正確復健運動
14:00-16:00	暫不排課	暫不排課	歡樂電子琴	暫不排課	暫不排課	歡樂電子琴

活動聯絡人：關渡醫院個管師 連絡電話：28582895

石頭湯地址：北投區知行路 245 巷 14 號 1 樓

♥參與課程活動請先來電洽詢♥



(北投石頭湯) 14 號★

知行路 245 巷



知行路 225 巷

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 258 期

2022 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／劉思曄 ■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

關渡人

醫師專長簡介

現職

本院院長

國立陽明交通大學 醫學系 特聘教授

國立陽明交通大學 健康長壽與老化科學

研究中心 主任

亞洲肌少症診斷共識標準總主筆

亞洲衰弱症與肌少症學會 理事長

經歷

英國牛津大學臨床老年醫學科訪問學者

韓國慶熙大學國際客座教授

臺北榮總高齡醫學中心主任

行政院長期照顧工作小組委員

行政院國家永續發展委員會委員

衛福部衛生福利品質政策諮詢會委員

台灣整合照護學會理事長

學歷

國立陽明大學醫學士

國立陽明大學衛生福利研究所博士

獲獎

1. 行政院經建會法制再造工作團 金斧獎首獎
2. 第十八屆台北市醫師公會優秀醫師杏林獎
3. 國際老年醫學暨老年醫學會世界高齡研究卓越中心
4. 行政院政府服務品質獎第二類 行政規畫機關
5. JAMDA 2020 Morley Award



1. 恭賀本院於臺北市政府衛生局 110 年度傳染病相關業務 - 醫院督導考核之「潛伏結核感染治療比率」獲評 A。

認識失智症

年紀大了記憶一定會不好嗎？整天發呆看電視、常常發脾氣有沒有問題？失智症是因神經退化，產生認知功能下降的疾病，可以透過藥物治療、認知功能訓練等方式延緩病程。本院今年起承辦衛生福利部失智共照中心業務，相關問題歡迎洽詢神經內科、身心科、失智共照中心個案管理師。



『次世代健康移民新關渡』

醫務部 王柏山 主任

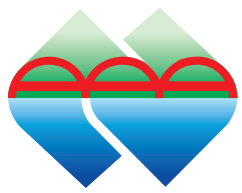
由於醫療科技發達、公共衛生的進步、經濟的成長，使得國人平均餘命延長，到 2018 年台灣 65 歲以上老年人口比率已經達到 14.36%，正式邁入「高齡社會」；到 2026 年台灣老年人口將高達 20.63%，進入「超高齡社會」，也就是台灣每五人就有一個老人，如果說這是個好消息：那意味著台灣人的平均壽命又延長了。但，從另一個角度來看，這個訊息意味著是：我們忍受病痛折磨的時間，也更長了。

「帶病長壽」在世界各國都存在，依內政部統計，若將平均壽命分成「健康」及「不健康」2 部分觀察，依衛生福利部統計，107 年國人健康平均餘命 72.3 歲，不健康平均存活年數 8.4 年（合計 80.7 歲），這意味著，在生命最後的 8 年裡，很多人都在“帶病生存”。也就是說，雖然現在的人都可以活得

更久，但同時受到病痛折磨的時間也拉得更長。進而造成失能、失智的進展與照護需求的增加。也造成照護需求的增加。

關渡醫院自 89 年開業以來，就一直積極規劃急性慢性照護垂直整合及建構長期照護體系網絡，目前已將臺北榮總急重症與關渡醫院慢性醫療建構為整合性健康照護體系，並與關渡醫院附設護理之家、居家照護、社區關懷據點、送餐服務等建構為社區長期照護網絡。

而在未來的規劃上，本院計畫以關渡社區為對象，推動世界衛生組織的健康老化策略，建立從健康老化到健康長壽的整體策略，以社區的不同元素帶動改變，建立健康長壽新社區為目標，希望做到所謂的「失能壓縮」，使關渡社區成為高齡者的宜居社區。



臺北市立關渡醫院

- 委託臺北榮民總醫院經營 -

111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	上午
胃腸肝膽科	3 樓		00406 分機 2046 陳志彥 09:10 看診 00407 分機 2045 林崇棋	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 張景智 00407 分機 2045 廖偉志 00408 分機 2047 魏天心	10406 分機 2046 蘇建維	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	00406 分機 2045 盧俊良 09：10 看診 00407 分機 2046 李偉強
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 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		00306 分機 2095 段大全 1/15 00308 分機 2096 黃金洲 1/15、29 00310 分機 2090 吳道正 1/15、29 00307 分機 2095 黃柏勳 1/8、22 00309 分機 2096 呂信邦 1/8、22
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 陳沛儒 14：00 看診	01309 分機 2018 陳昌明 01307 分機 2017 翁文章	11308 分機 2018 林易徵	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	11308 分機 2018 林易徵 14：00 看診	01307 分機 2018 吳進安 01308 分機 2017 王聖賢 07：00 看診 01309 分機 2016 高克培 1/15、29 01310 分機 2047 顏得楨 3 樓
神經外科	5 樓		03501 分機 2016 郭昭宏	13501 分機 2096 張志漳 2 樓								13501 分機 2017 張軒侃 雙週 13：30-15：30	
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	
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 1/29 02110 孫易暄 1/8、15、22
腎臟科	2 樓	2088			00705 分機 2092 張益德		00705 張益德			10705 分機 2086 陳幸欽 2+4 週	00705 分機 2096 李國華 09:00 單週	10705 分機 2096 王峯銘	
骨 科	1 樓	2083	07804 邱方遙 07：20 看診		07804 黃意超 09：00 看診		07804 邱方遙 07：20 看診	17804 林峻正	07804 蔡尚閏 07：30 看診	17804 蔣恩榮 14：00 看診	07804 黃東富 09：00 看診	17804 殷震宇	07804 黃東富 / 雙週 09：00 看診 07805 黃意超 / 單週
一般外科	2 樓	2090			05906 分機 2096 黃其晟		05906 周嘉揚			15906 分機 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 2092 陳維熊 09：30 看診			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	01502 蕭福尹 09:10 不提供雷射				01501 分機 0910 陳慶恩 不提供雷射				
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 郭俊逸
家庭醫學科			05505 分機 2096 周世斌 2 樓 05501 分機 2095 賴劭華 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	05501 分機 2086 方瑞雯 2 樓	15505 分機 2088 周世斌 2 樓 13：30 — 16：00 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		05507 分機 2084 陳健文 1 樓
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			10805 何翊芯	00805 陳長齡	10805 何翊芯 / 雙週 10806 李政源 / 單週 14：00 看診	00805 黃沛盈	10805 李定達 14：00 看診	00805 王文正 不含醫美
老人醫學科	1 樓	2083		15701 陳亮宇 （整合醫療）		15701 黃仲禹 （整合醫療）	05701 分機 2084 陳健文			15701 分機 2096 曾崧華 2 樓（整合醫療）		15701 分機 2084 陳健文 見習門診（整合醫療）	
醫美門診	11 樓	8011		陳志強 分機 2014 限當天約診	00808 黃沛盈 09：00 看診單週								
耳鼻喉科	2 樓	2092		15201 黃彥傑		15201 林佳儒		15201 郭乃文		15201 廖文輝 14：00 看診		15201 薛健佑	
身心科	5 樓	2015	07707 藍苙烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 09：00 看診 1/5	17707 分機 2015 劉弘仁 17708 分機 2016 藍苙烜 兒童發展特別門診	07707 藍苙烜	17707 邱嫻寧		17707 陳映雪 1/7 17708 邱嫻寧 1/14、28	07707 分機 2015 劉弘仁 1/15、29 07708 分機 2015 邱嫻寧 1/8、22 07709 分機 2016 藍苙烜 1/8、22
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
婦產科	3 樓	2047	08203 施胤竹	18203 劉希儒		18203 張燕後 15：00 看診	08203 江岭論	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 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		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 吳宛諄 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 吳宛諄 04103 分機 2047 吳思嫻 10：00 看診	14102 分機 2038 楊文東 骨質疏鬆 14103 分機 2048 吳思嫻 13：00-16：00	04102 高念慈	14102 分機 2038 吳宛諄	04102 高念慈	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							陳健文					陳健文	
藥酒廳戒治門診					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 09：45 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	21201 胸腔科 王聖明 2 樓 分機 2087	20406 一般內科 （胃腸）廖偉志 3 樓分機 2045	25505 家醫科 吳彬源 1 樓 分機 2084	21307 神經內科 王柏山 5 樓 分機 2017	28203 婦產科 葉長青 3 樓 分機 2047 19：30 看診	25505 家醫科 賴劭華 1 樓 分機 2084	20306 心臟內科 呂信邦 2 樓 分機 2096 18：30 看診	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 單週 身心科 邱嫻寧 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	20705 腎臟科 張益德 2 樓 分機 2088					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	21201 胸腔內科 陳沛谷 2 樓 分機 2087	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2 樓 分機 2086	21501 雙週 廖文傑 19：30 看診 21502 單週 陳梅君 18：30 看診 整形外科 2 樓 分機 2090	27707 身心科 藍弘烜 5 樓 分機 2015					
									21501 整形外科 廖文傑 2 樓 分機 2090 19：30 看診	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					24102 復健科 賴至柔 3 樓 分機 2038
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															

就醫注意事項	
一、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。	
二、網路初診及現場初診者請先至服務台填寫初診單	
三、醫師休診或臨時代診，於診間及本院網站公告	
四、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！	
五、若無法於當日就醫者，請於前一日自行改期或取消掛號。	
六、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。	
七、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。	
八、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。	
九、減重諮詢專線（02）2858-7165。	
十、中醫門診掛號，僅限預約 1 次	
十一、戒菸門診專線：分機 2084	
十二、牙科僅提供電話預約掛號，（初複診皆可）不提供現場掛號。	

就醫注意事項

- 一、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。
- 二、網路初診及現場初診者請先至服務台填寫初診單
- 三、醫師休診或臨時代診，於診間及本院網站公告
- 四、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！
- 五、若無法於當日就醫者，請於前一日自行改期或取消掛號。
- 六、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。
- 七、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。
- 八、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。
- 九、減重諮詢專線（02）2858-7165。
- 十、中醫門診掛號，僅限預約 1 次
- 十一、戒菸門診專線：分機 2084
- 十二、牙科僅提供電話預約掛號，（初複診皆可）不提供現場掛號。

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 30	24 31	25	26	27	28	29

醫師休診公告

醫 師	日期
張志漳	1/3
郭錦松	1/3
張毓帆	1/3
雷尊翔	1/4、14、20、21、25
林思穎	1/6
林宜珈	1/6-1/27
廖光淦	1/6、20
李偉強	1/8
吳亭萱	1/10
陳梅君	1/13
張益德	1/17
張孫貽	1/18(夜診)
邱佩寧	1/18、19
林易徵	1/21
賴劭華	1/24
林峻正	1/26
徐粹烈	1/26
蔣恩榮	1/27
黃炳勳	1/27
楊昌叔	1/27
鄭浩民	1/28
林泰祺	1/28
李鳳利	1/29
段大全	1/29
陳健文	1/29

1/1(六)元旦整日停診
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 08：30-11：30
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
●（急診緊提供內科服務）