



中秋健康吃—月圓人不圓



營養組 朱卉安 營養師

中秋節即將到來，除了烤肉，不免俗的會吃月餅及柚子，就讓營養師來告訴您，如何健康吃，過個輕鬆無負擔的中秋佳節！

烤肉食材如何選：

- 1.多搭配蔬菜，如：青椒、洋蔥、生菜、茭白筍等。
- 2.減少香腸、貢丸等的加工製品，選擇天然原型態食物且以低脂及中脂取代高脂（表 1）。
- 3.海鮮、肉類的油脂若滴到木炭上，會產生含致癌物質—多環芳香烴（PAHs），建議使用烤肉盤或鋁箔紙（鋁箔紙避免接觸酸性物質，如：檸檬汁、醋等，以防經高溫溶出金屬物質）。
- 4.烤肉醬鈉含量高，建議稀釋烤肉醬或使用天然辛香料取代烤肉醬，且避免邊烤邊刷，烤完再沾醬。
- 5.以水或無糖茶替代含糖飲料。



表 1 豆魚蛋肉類食物代換表

	低脂	中脂	高脂	超高脂
熱量（每份）	55kcal	75kcal	120kcal	135kcal
\	雞胸肉、雞腿 豬里肌 板腱牛 花枝、透抽 蝦 一般魚類	豬腿肉、松阪豬 菲力牛 羊肉 虱目魚、烏魚、 肉鯽、鮭魚 豆干、油豆腐	梅花肉 牛小排 沙朗 秋刀魚 百頁豆腐	香腸 培根 牛五花 牛腩

資料來源：食物代換表

月餅熱量高 一起分食分散熱量

月餅在製作過程中會使用大量的澱粉、糖、動物油等等，因此高油、高糖、高熱量，除了小心體重增加，亦可能引發血糖、血脂異常等狀況。

- 1.注意營養標示：選擇低油、低糖的月餅！以外皮來說：傳統月餅熱量及油脂較高，可選擇冰皮月餅，相對較健康。內餡如棗泥、蓮蓉，在製作過程中需大量的油、糖攪拌製成，容易吃進高量的脂肪與糖份，可選擇：地瓜、芋頭的內餡熱量較低（表 2）。

- 2.一起分食，分散熱量：分割成 4-6 等分，與家人分食，減少熱量攝取。

表 2 月餅熱量比較

以每 100 公克	棗泥月餅	綠豆椪	鳳梨酥	蛋黃酥	蛋黃芋頭酥
熱量	419	394	484	461	217
蛋白質	6	6.9	4.2	11.4	3.1
碳水化合物	57.9	55.8	62	44.5	44.2
脂肪	18.2	15.9	24.4	26.4	3.0
鈉	120	14	59	196	34
磷	128	110	87	354	86
鉀	303	184	121	327	388

資料來源：食藥署－食品營養成分資料庫

中秋水果聰明吃 有益健康無負擔

柚子象徵保佑之意，但非所有人都宜食用！除了柚子，梨子、蘋果、棗子都是這期間盛產的，營養價值也不輸柚子！此外切忌不可食用過量喔！

- 1.柚子：富含豐富的維生素 C、膳食纖維等，營養價值高，但熱量也不低，2-3 片的柚子就有 60 大卡（1 份）。建議淺嚐即可，避免導致腹部脹氣、腸胃不適。此外柚子內含的「喃香豆素」會影響藥物作用，容易降低藥物在體內的代謝速度，而增加副作用產生的機率，若長期服用血壓藥、抗心律不整等藥物的民眾不宜食用。
- 2.梨子：中秋吃梨表示「把分離吃掉」，永遠不分離。秋天較為乾燥，梨子水分多，在中醫來說有補水潤燥的功效。
- 3.蘋果：象徵保平安！「每日一蘋果，醫生遠離我」，蘋果營養價值高，含有豐富的維生素 C、β-胡蘿蔔素等等，可抗氧化、抗發炎。
- 4.棗子：富含維生素 A、維生素 B 群、維生素 C、膳食纖維等等，除了可增強免疫力，還可促進傷口癒合。

掌握「低糖、低鹽、低油、高纖」並適量的攝取，勿暴饮暴食，尤其是慢性病患者（糖尿病、高血脂症、心血管疾病）更需注意，此外腎臟病友不宜吃過鹹，糕餅的磷含量高淺嚐即可，一起過個健康無負擔的中秋節！



北投幸福石頭湯長照服務據點 111 年 9 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。

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00 11:00	正確復健運動	9:00-10:00 幸福來充電 課程內容 09/06：我要的幸福 09/13：秋分養生這樣吃 09/20：失智共同照護－大家一起來 09/27：退化性關節炎的藥物治療	樂在分享	樂在分享	健康動一動
14:00 16:00	紓壓創意手作	樂在分享	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

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♥



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 266 期

2022 年 9 月 1 日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的全人健康照護。

願景

全人健康社區典範

目標

- 1.落實分級醫療，精進服務量能。
- 2.強化PAC特色優質醫療服務。
- 3.導入智慧照護，提升醫療與長照品質。
- 4.推動全人與全方位智慧社區醫院。

■發行人／陳亮恭

■總編輯／周幸生 高念慈

■編輯委員／王柏山 林祐任 蔡文惠 鄧怡真 張蘇鈺 陳瑩穎 王家仁

■執行編輯／劉思婷

■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

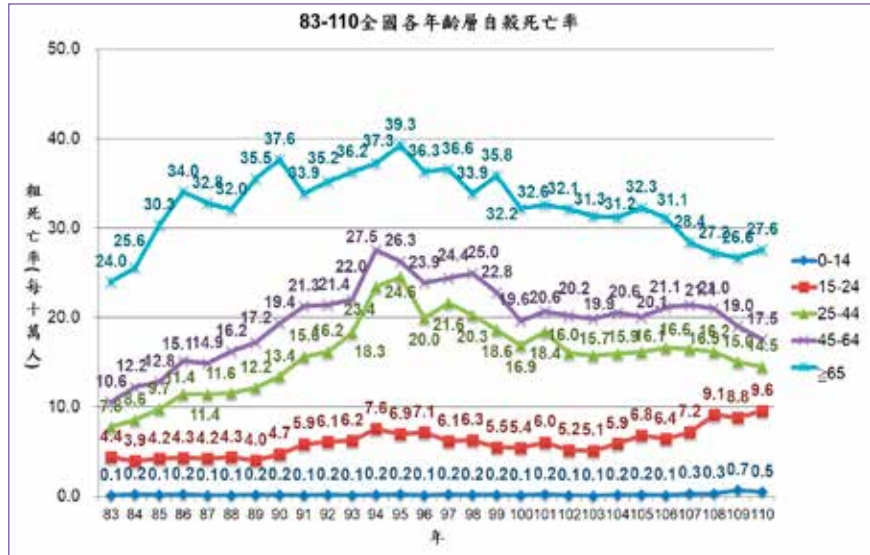
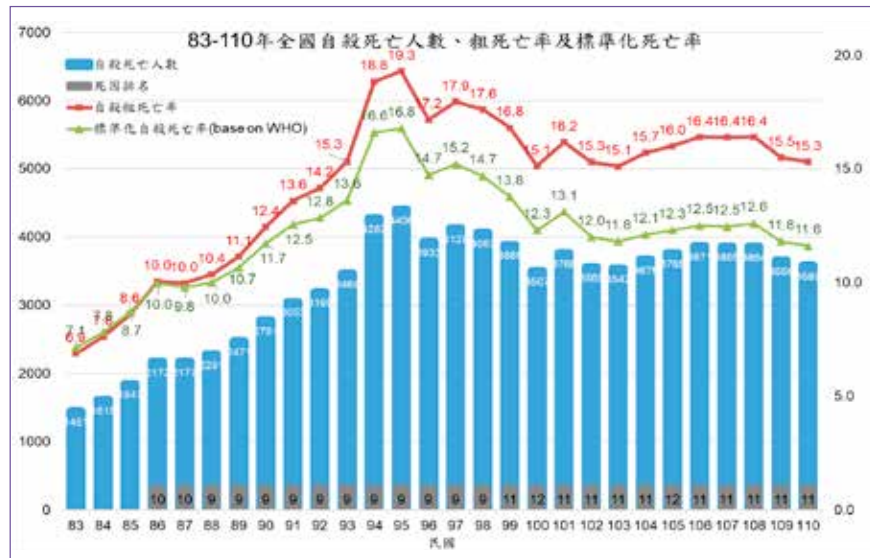
自殺防範



身心科 藍彬烜 醫師

依衛福部心理健康司的自殺死亡統計資料顯示，民國 110 年標準化自殺死亡率為每十萬人中 11.6 人，依大趨勢看來，臺灣近年自殺死亡率的高點位於民國 94 年及 95 年的每十萬人 16.6 人及 16.8 人，隨著各項公共衛生政策，及社會關注度提高，已呈現逐年下降的趨勢，110 年的死因無論男性女性皆在前十大死因之外；但依年齡分層來看，可以發現在年輕族群（特別是青少年與成年早期）有明顯增加的趨勢。

雖然自殺難以單一歸因，可能與社會情境、生活方式、生理因素都有關係，但在台灣本土的研究中發現，網路過度使用、不當網路使用，在越年輕的族群中比例越高，瞭解網路這個新興生活方式與自殺行為也成為研究相關議題的其中一個切口。目前各國針對網路使用行為有相關的研究，雖依研究方法及定義不同有據上的出入，但大部分研究都發現「不當網路使用」或「病態網路使用」與憂鬱症狀與自殺意念呈現顯著相關性，反之亦然；而「不當網路使用」或「病態網路使用」本身亦與一些精神科疾病有著關聯性，如憂鬱、焦慮、注意力不足過動症等等。此外，社群網路興起雖然讓人與人的連絡與溝通變得快速，但隨之而來的人際互動衝突，包括霸凌、網路公審、隱私侵犯與人肉蒐索、報復式色情等等，也對頻繁使用網路的族群造成一定程度影響；在影音媒體快速傳播下，自殺行為的訊息也可能在未有合宜的管制下被放大、強化甚至集體模仿、聚眾等狀況，所以在網路世代的興起後，除了享受網路帶來的便利與娛樂性，也別忘了關心自己及身邊人的心理衛生狀況。



藍彬烜 醫師	星期一	星期二	星期四	星期四	星期六
看診時間	上午	下午	上午	夜間	上午

醫師專長介紹

藍彬烜 醫師

專長：

- 情緒疾患（憂鬱、躁鬱）、焦慮症、恐慌症、失眠、思覺失調症
- 兒童青少年情緒行為評估（注意力缺失過動症、自閉症等）
- 性別議題諮詢。

現職：

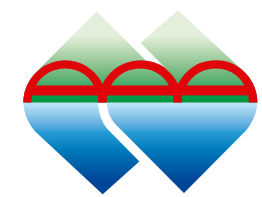
- 本院身心科主治醫師



醫療新知識

學齡前療育及親職技巧分享

目前身心科服務學齡前及低年級兒童，進行各種兒童個別／團體療育，包括語言促進、溝通訓練、職能（精細動作、手眼協調）、行為控制、社會情緒及專注力訓練。目前治療師也分享相關療育的資訊於各大網路平台（包括 facebook, instagram, podcast 等，亦可搜尋「故事山洞」。）網址：linktr.ee/gogostorycave



臺北市立關渡醫院

- 委託臺北榮民總醫院經營 -

111 年 9 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 9:10 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 魏天心	10406 分機 2046 廖偉志	00406 分機 2046 王聖賢 00407 分機 2045 廖偉志	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 9:10 看診 00407 分機 2046 李偉強
胸腔內科	2 樓		01201 張孫貽（整合醫療）	11201 林祐任	01201 張孫貽（整合醫療）	11201 林祐任	01201 王聖明	11201 高建華（整合醫療）	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 11:30 看診		00306 分機 2095 段大全 9:10 看診	10306 分機 2096 常敏之	00306 分機 2096 徐粹烈 00307 分機 2095 段大全 9:10 看診		00306 分機 2095 黃柏勳 00307 分機 2096 段大全 9:10 看診		00306 分機 2095 鄭浩民		00306 分機 2095 段大全 9/24 00308 分機 2096 黃金洲 9/24 00310 分機 2090 吳道正 9/24 00307 分機 2095 黃柏勳 9/3、17 00309 分機 2096 呂信邦 9/3、17
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 （整合醫療）	11308 分機 2018 陳沛儒 14:00 看診 （整合醫療）	01308 分機 2018 林易徵 01307 分機 2017 翁文章 （整合醫療）	11308 分機 2018 林思穎 （整合醫療）	01307 分機 2017 王柏山 失智特別門診 01308 分機 2018 林思穎 （整合醫療）	11308 分機 2017 陳沛儒 （整合醫療）	01307 分機 2018 陳沛儒 （整合醫療） 01308 分機 2017 廖光淦	11308 分機 2017 王柏山 失智特別門診 （整合醫療）	01307 分機 2017 蘇明勳 01308 分機 2018 林思穎 （整合醫療）	11308 分機 2018 林易徵 14:00 看診 （整合醫療）	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 9/24 013103 樓分機 2047 顏得楨
神經外科	5 樓		03501 分機 2016 郭昭宏	13501 分機 2096 張志漳 2 樓								單週 13501 分機 2017 張軒侃 14:00-15:30	
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						02108 黃德豐 9/24 02109 陳璋昇 9/3 02110 孫易暄 9/17
腎臟科	2 樓	2088			00705 分機 2092 張益德 （整合醫療）		00705 張益德 （整合醫療）		10705 分機 2086 陳聿欽 1+3 週	00705 分機 2096 李國華 雙週 9:00 看診	10705 分機 2096 王峯銘		
骨 科	1 樓	2083	07804 邱方遙 7:20 看診		07804 黃意超 9:00 看診		07804 邱方遙 7:20 看診		07804 蔡尚聞 7:30 看診	17804 蔣恩榮 14:00 看診	07804 黃東富 9:00 看診	17804 殷震宇	07804 黃東富 9:00 看診 單週 07805 黃意超 9:00 看診 雙週
一般外科	2 樓	2090			05906 分機 2096 黃其晟		05906 周嘉揚			15906 分機 2088 黃炳勳雙週	05906 金光亮 9:10 看診		
直腸外科	2 樓	2090				14401 林春吉				14401 楊逸文			
整形美容外科	2 樓	2090		11501 石育仲 14:00 看診	01502 蕭福尹 9:10 看診 不提供雷射				01501 陳慶恩 9:10 看診 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（整合醫療） 05505 分機 2088 賴劭華 2 樓	15501 分機 2084 賴劭華 1 樓 （整合醫療）	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）（整合醫療）	05501 分機 2084 蕭學誠 1 樓 05505 分機 2088 張依雯 2 樓（整合醫療）	15505 分機 2088 方瑞雯 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	00805 張雲亭			10805 何翊芯	00805 陳長齡	10805 何翊芯單週 10806 李政源雙週 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 （整合醫療）			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	8031		分機 2014 陳志強 限當天約診	00808 黃沛盈 單週 9:00 看診								
耳鼻喉科	2 樓	2092		15201 李晏廷		15201 張峰亮		15201 陳志昊		15201 廖文輝 14:00 看診		15201 薛健佑	
身心科	5 樓	2015	07707 藍彣烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 9:00 看診 9/14、28 17708 分機 2016 藍彣烜 兒童發展特別門診		07707 藍彣烜	17707 邱嫻寧		17707 陳映雪 9/16 17708 邱嫻寧 9/23	07707 分機 2015 劉弘仁 9/24 07708 分機 2015 邱嫻寧 9/3、17 07709 分機 2016 藍彣烜 9/3、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
婦產科	3 樓	2047	08203 施胤竹	18203 劉希儒		18203 張燕後 15:00 看診	08203 江岭諭	18203 洪煥程 14:30 看診		18203 林宜珈		18203 何積泓	
婦女整合門診	3 樓	2045						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 看診	01003 許志堅 9:00 看診	11003 黃德光 14:00 看診	01003 許粹剛 9:30 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／含拿藥	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 吳宛鐔 04103 分機 2084 莊天佑 1 樓	14102 分機 2038 賴至柔 14:00 看診（整合醫療） 14103 分機 2048 吳思嫻	04102 分機 2038 吳宛鐔 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	04102 高念慈 04103 分機 8031 賴至柔 11 樓	14102 分機 2038 吳宛鐔	04102 賴至柔	14103 分機 2048 高崇蘭 14102 分機 2038 楊文東	04102 楊文東	14102 洪毓陽	
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	
藥酒癮戒門診					劉弘仁								
小兒科（疫苗諮詢）	3 樓	2048	06304 吳子聰 9:20 看診		06304 許庭榕 9:20-11:00		06304 楊佳鳳 9:20-11:00	16304 羅玉芳	06304 吳子聰 9:20 看診		06304 林建宏 9:20 看診		06304 賴昭誠 9:45 看診
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	25501 家醫科 方瑞雯 1 樓 分機 2083	21201 胸腔科 王聖明 2 樓 分機 2087	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	20805 皮膚科 王文正 5 樓 分機 2014 不含醫美	24102 復健科 賴至柔 3 樓 分機 2038	25505 家醫科 黃茂雄 1 樓 分機 2084	21503 單週 醫美門診 陳梅君 11 樓 分機 8031	27707 身心科 藍彣烜 5 樓 分機 2015	24102 復健科 吳宛鐔 3 樓 分機 2038 18:30 看診	25505 家醫科 蕭學誠 1 樓 分機 2084	21503 雙週 醫美門診 蕭福尹 11 樓 分機 8031 19:00 看診
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 一般內科 （胃腸） 廖偉志 3 樓 分機 2045				20406 胃腸科 林崇祺 3 樓 分機 2046 18:30 看診	28203 婦產科 洪煥程 3 樓 分機 2047	20306 心臟內科 呂信邦 2 樓 分機 2096 18:30 看診	22108 風濕免疫 陳明翰 2 樓 分機 2088	20406 雙週 胃腸科 楊盈盈 3 樓 分機 2045	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2 樓 分機 2086	27707 雙週 身心科 邱嫻寧 2 樓 分機 2088 18:30 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 洪妙秋 3 樓 分機 2048					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	21201 胸腔內科 陳沛谷 2 樓 分機 2087	21307 神經內科 單定一 5 樓 分機 2017 18:30 看診	21003 眼科 許志堅 5 樓 分機 2011 18:30 看診	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	21201 胸腔內科 林祐任 2 樓 分機 2087	20306 雙週 心臟高血壓 黃柏勳 2 樓 分機 2095 18:30-20:00
													14102 復健科 高念慈 3 樓 分機 2038 雙週	

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	24
25	26	27	28	29	30	

醫師休診公告

醫 師	日 期
許粹剛	9/1
廖偉志	9/1
廖光淦	9/1、15、29
雷尊翔	9/1(夜診)、2、20
雷尊翔	9/22(夜診)
翁文章	9/6
楊文東	9/8
楊盈盈	9/8、22
賴志冠	9/8
陳梅君	9/8、29
張益德	9/12、19、26
藍彣烜	9/12
江岭諭	9/14
楊昌叔	9/15
林泰祺	9/16
張軒侃	9/16
王聖明	9/19
黃維人	9/20
楊逸文	9/22
高建華	9/24
郭錦松	9/26
施胤竹	9/26
邱宇任	9/30

9/9 及 9/10 中秋連假門診停診

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

02-28581155（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

02-28715252（初診掛號不適用）

- 週一至週日（24 小時服務）

急診掛號 02-28587119（含例假日）

- 服務時間：08:00 — 22:00
- （急診僅提供內科服務）