



『聰明吃、健康選，健康幸福龍虎哩！』

營養組 林宜萱 營養師

農曆新年將至，年節佳餚中易暗藏著高油、鹽、糖及膳食纖維不足等問題，這裡提供幾個小技巧給大家參考，讓大家歡喜、無負擔的過新年！

1.『選』

- (1) 選擇原型食物、避免高油鹽加工食品：火鍋湯底建議選用天然食材，例如大番茄、洋蔥、昆布等，配料選擇蔬菜、無調味肉片、豆腐等；年菜中常見的香腸建議改為醉雞、蒜蓉蒸蝦等。
- (2) 烹調方式：以蒸、煮、烤、涼拌、水炒取代炸、糖醋、燴，例如糖醋魚可改為清蒸魚、干貝海鮮羹可改為甜豆炒干貝。
- (3) 年節不可少的點心與飲品大部分皆為高熱量、油、糖，例如麻荖、蜜汁肉乾、含糖飲料等，建議換成負擔較低的蒟蒻、魷魚絲、適量原味堅果及水果、無糖茶及無糖氣泡水等。

2.『控』

- (1) 控制全穀類：若餐點中有玉米、芋頭、栗子等，則減少飯攝取量。

- (2) 均衡攝取豆魚蛋肉類與蔬菜類：大魚大肉同時也需攝取足夠的蔬菜，份量可參考國健署建議『豆魚蛋肉一掌心、飯跟蔬菜一樣多』，吃足蔬菜後再吃豆魚蛋肉，這樣的順序可以減少不平衡的狀況發生。

- (3) 細嚼慢嚥，每餐八分飽。

- (4) 年節點心建議適量倒入盤子中再享用，勿抱著一整包零食邊看電視邊食用，以免不知不覺中攝取了過多的熱量。

3.『存』

豐盛的團圓飯在酒足飯飽後總是會剩下不少，建議使用公筷母匙減少唾液中的細菌殘留在剩菜上；剩菜則應儘速存放至冰箱，之後再取需要量復熱，勿反覆加熱，以減少營養流失、兼顧食材的美味與食的安全。



過年團圓時不妨一起外出走春消耗多餘的熱量，記得把握上述的飲食小技巧，健康過好年！

GandaulogyACADEMY

關渡學苑

關渡學苑第七期實體免費課程
1-4月課表 (113.1/2-113.4/3)12週

忠義

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:30 11:30	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動 樂活促進班	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動
14:00 16:00	健康 聊天室	TIGER 動腦認知 肌力運動	樂齡中心 書法班	健康 聊天室	文康課程 健康聊天室 (隔週)

稻香

關渡學苑第六期實體免費課程
3-5月課表 (113.3/4-113.5/31)12週

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:30 11:30	文康- 動腦玩編織	TIGER 動腦認知 肌力運動	AR情境式 互動	AR情境式 互動	TIGER 動腦認知 肌力運動
14:00 16:00	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動	文康- 益智疊杯 遊戲	文康- 活力音樂 律動

忠義據點：02-2893-0100

台北市北投區中央北路四段322號

稻香據點：02-2893-0009

臺北市北投區稻香路81號3樓(B棟)

TIGER 參加資格：

- 50歲以上社區民眾
- 關渡6里等居民優先
- 歡迎踴躍報名參與

【113年1月份關渡暖心源】

感謝8樓病房醫護人員及黃德慧護理長

關渡醫院陳院長 亮恭先生

您上任以來對長者的照顧有目共睹，感恩您，我們是一群8樓病人的家屬及受照顧的照顧人員，8樓病人都是氣切需特別照顧的病人，很感謝醫護人員日夜的辛苦照顧，病人都乾淨舒適，真的感恩。

護理長黃德慧女士更是視病人如親人，疫情時缺人手，她都會親自幫忙照料，我們都非常感動；不會聽單方面之詞，會求證、體恤家屬、關心病患、團工跟看護人員，發生事情不推託，會去承擔，有黃護理長在，我們都很安心，也感謝關渡醫院。



關渡關懷站 112 年 12 月 06 日～113 年 01 月 31 日捐款芳名錄



捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額
謝○娥女士	1,000	林○敏女士	630	玉女宮	10,000
陶藝班 / 手作班	6,000	楊○仲先生	2,000	楊吳○安女士	1,000
社區衛生組	2,000	謝○娥女士	1,000	廖○女士	2,000
陳○千先生	1,000	楊○甯女士	1,000		

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 284 期

2024 年 3 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. 分級醫療，實施雲端數位大家醫。
2. 強化 PAC 特色優質醫療服務。
3. 推動全人與全方位智慧社區醫院。
4. 導入智慧照護。
5. 響應全球能源政策，落實 ESG 永續經營。
6. 推動無菸、健康及友善就醫環境。
7. 落實醫院及社區防疫，杜絕院內群聚感染。
8. 提升員工、病人及社區之健康識能與活動。

■ 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 李淑瓊 張蘇鈺 陳榮穎 王家仁

■ 執行編輯 / 莊于瑄

■ 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 / 社團法人中華民國領航弱勢族群創業暨就業發展協會

■ 印製

榮譽榜



1. 臺北榮民總醫院—「CiC 青創提案大賽」銀獎行政中心 & 資訊組 & 醫務行政組 & 復健科合作—復健治療導入自助批價電子繳費、取號、報到垂直整合資訊系統優選護理部—“Shiny Life We Stand By” —長照 App
2. 臺北市政府衛生局—「112 年兒童發展篩檢疑似異常通報轉介績優獎」
3. 臺北市醫療院所推動癌症防治獎勵計畫 112 年獲—「大腸癌陽追王、乳癌陽追王、子宮頸癌陽追王、防癌尖兵獎」

醫師專長簡介

中醫科

陳國豐 醫師



現職：

臺北市立關渡醫院中醫科主治醫師

專長：

中藥調養、針灸治療、婦女病、腸胃不適、癌症調理、鼻過敏、頭痛、顏面神經失調、椎間盤突出、坐骨神經痛、筋骨酸痛

看診時間	星期一	星期三	星期四	星期四	星期五
	上午	上午	上午	下午	上午
內科 / 針灸	針灸	內科	針灸	內科	內科



黃帝內經・素問

《黃帝內經・素問》中提到：「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」，說明了人的五臟容易受到情緒影響，所以常保好心情，身體會比較健康，夫妻相處也會比較融洽！在此祝福大家，在龍年好運龍總來！



本院全面禁菸 違者最高罰一萬元



中醫淺談不孕症

中醫科 陳國豐 醫師

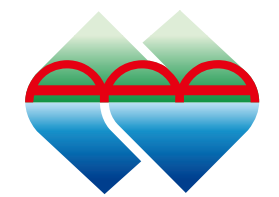
全球少子化已經成為一個未來趨勢，低生育率會導致社會高齡化，並引發國家財政問題、創新不足以及政治僵化。以現代醫學的觀點，夫妻同居，沒有採取避孕措施超過一年以上，仍沒有懷孕的跡象，稱為不孕症。在古代中醫將不孕症稱為全不產、斷續、無子。

春秋戰國時期的《黃帝內經》中有提到：「女子二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。」指女子 14 歲開始有月經，有生育能力；又提到：「丈夫二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子。」指男子 16 歲開始有生育能力，這時如果男女的生殖之精相結合，就可孕育出新生命。

隋代的《諸病源候論》中提到：「然婦人挾疾無子，皆由勞傷血氣，冷熱不調，而受風寒，客於子宮，致使胞內生病，或月經澀閉，或崩血帶下，致陰陽之氣不和，經血之行乖候，故無子也。」這裡提出造成不孕的原因。現代醫學認為，多囊性卵巢症候群、泌乳激素過高、輸卵管阻塞、子宮肌瘤、精子質量不佳…等，都有可能造成不孕。

現今，不孕症患者已經能夠在現代醫學與傳統中醫的幫助下成功受孕。最後，建議想要生寶寶的夫妻們，保持健康的生活方式，包括適量運動、均衡飲食、避免壓力、戒煙和限制酒精的攝入。一旦身體健康了，好孕自然就會跟著來！





臺北市立關渡醫院

— 委託臺北榮民總醫院經營 —

113 年 3 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 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 10407 分機 2045 藍耿欣	00406 分機 2046 王聖賢 00407 分機 2045 廖偉志		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 羅景全	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	11201 陳沛谷	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 09:10 看診	10306 分機 2095 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 3/9、23 00308/分機 2096 黃金洲 3/9、23 00307/分機 2095 黃柏勳 3/2、16、30 00309/分機 2096 呂信邦 3/2、16、30
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 失智特別門診	01309 分機 2018 林思穎 01307 分機 2017 翁文章	11308 分機 2018 林思穎	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 廖光金/雙週 01309 分機 2017 季康揚/單週 01310 分機 2016 施彥丞/雙週	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 (失智特別門診)		01307 分機 2018 吳進安 01308 分機 2017 王馨君(07:00 看診) 01309 分機 2016 高克培 3/9、23 01310 分機 2047 顏得楨 3 樓 09:00 看診
神經外科	5 樓		03501 分機 2016 郭昭宏	13501 分機 2096 張志漳 2 樓									
新陳代謝科	2 樓	2086			00606 黃維人/單週 00607 陳涵栩/雙週	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 3/30 02109 陳瑋昇 3/2 02110 孫易庭 3/9、16、23
腎臟科	2 樓	2088			00705 分機 2092 張益德		00705 張益德		10705 分機 2086 陳畢歡	00705 分機 2096 09:00 李國華/雙週	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	17804 林峻正	07804 邱方遙 07:20 看診		07804 林育寬	17804 蔣恩榮 14:00 看診	07804 黃東富 09:00 看診	17804 羅逸甯 14:00 看診	07804 黃東富 09:00/單週 07805 黃意超 09:00/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/單週	05906 金光亮 09:10 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 09:10 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 16:00-18:00 看診							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 賴助華 2 樓	15501 分機 2084 蕭學誠 1 樓	05501 分機 2084 張依雯 1 樓 05505 分機 2088 賴助華 2 樓	15501 分機 2084 賴助華 1 樓	05501 分機 2096 方瑞雯 2 樓	15505 分機 2088 周世斌 2 樓 13:30-16:00 看診 15501 分機 2096 吳彬源 2 樓	05501 分機 2084 蕭學誠 1 樓	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	15505 分機 2088 方瑞雯 2 樓 15501 分機 2017 賴志冠 5 樓/單週	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		00805 何翊芯	10805 張綜顯	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)			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	8031		分機 2014 陳志強 限當天約診	00808 黃沛盈 09:00 看診 單週								
耳鼻喉科	2 樓	2092		15201 陳志昊		15201 饒雙齡		15201 張以凡		15201 廖文輝 14:00 看診		15201 薛健佑	
身心科 早期療育特別門診 (每診限額 3 人)	5 樓	2015	07707 藍彩烜	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧 14:00 看診		17707 分機 2015 劉弘仁 17708 分機 2016 藍彩烜 兒童發展特別門診	07707 藍彩烜	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 09:00 看診 3/1、15、29	17708 邱嫻寧 3/8、22	07707 分機 2015 劉弘仁 3/9、23 07708 分機 2015 邱嫻寧 3/2、16、30 07709 分機 2016 藍彩烜 3/2、16、30
牙 科	2 樓	2101	00908 黃惠華		00908 黃惠華 00909 許明倫				00908 黃惠華 00909 沈子超		00908 黃惠華 00909 沈子超		
婦產科	3 樓	2047		18203 劉希儒		18203 張燕後 15:00 看診	08203 江齡諭 09:30 看診	18203 洪煥程 14:30 看診					
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		01003 許志堅	11003 黃德光 14:00 看診	01003 許粹剛 09:30 看診	11003 黃怡銘	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			16008 分機 8181 陳方鳳 14:30 看診	06001 分機 8191 曾元卜	16004 分機 8181 陳國豐		16008 分機 8191 陳方鳳 14:30 看診	06001 分機 8191 陳國豐			16008 分機 8191 陳方鳳 14:00 看診	
中醫內科	11 樓			16001 分機 8191 張清賢 15:00 看診			06001 分機 8191 陳國豐			16001 分機 8191 陳國豐	06001 分機 8191 陳國豐		
復健醫學科	3 樓	2038	04102 分機 2038 吳宛諱 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 吳宛諱	14102 分機 2038 楊文東 骨質疏鬆 14103 分機 2048 吳思嫻 13:00-16:00 看診	04102 高念慈 04103 分機 8031 賴至柔 11 樓	14102 分機 2038 吳宛諱	04102 賴至柔	14103 分機 2048 高崇蘭 14102 分機 2038 楊文東	04102 楊文東		
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		
藥酒癮戒治門診			藍彩烜		劉弘仁						邱嫻寧		
小 兒 科 (疫苗諮詢)	3 樓	2048	06304 吳子聰 09:20 看診		06304 許庭榕 09:20-11:00		06304 楊佳鳳 09:00-10:30 看診	16304 羅玉芳	06304 吳子聰 09:20 看診		06304 林建宏 09:20 看診		06304 賴昭誠 09:45 看診
營養諮詢	11 樓					15601 林恬安			05601 曾姿涵				

夜 間 門 診											18:00 至 20:30 (小兒科 1830 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	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 賴助華 1 樓 分機 2084	21201 胸腔內科 陳沛谷 2 樓 分機 2087	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	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	25505 家醫科 蕭學誠 1 樓 分機 2084										
										22108 風濕免疫 陳明銓 2 樓 分機 2088	27707 身心科 藍彭炬 5 樓 分機 2015	27707 雙週 身心科 邱佩寧 2 樓 分機 2088 18:30 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 20888	20406 一般內科 (胃腸) 廖偉志 3 樓 分機 2045	21501 整形外科 廖文傑 2 樓 分機 2090 19:30 看診	28203 婦產科 葉長青 3 樓 分機 2047 19：30 看診	24102 復健科 賴至柔 3 樓 分機 2038	20406 胃腸科 林崇祺 3 樓 分機 2046 18:30 看診	20805 皮膚科 王文正 5 樓 分機 2014 不含醫美	21003 眼科 許志堅 5 樓 分機 2011 18：30 看診 3/6、20	21307 神經內科 單定一 5 樓 分機 2017 18：30 看診	21501/ 雙週 廖文傑 (19:30)	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2 樓 分機 2086	26304 小兒科 黃清峯 3 樓 分機 2048										
										21502/ 單週 陳梅君 (18:30)	20306 雙週 心臟高血壓 黃柏勳 2 樓 分機 2095 1830-2000 看診	21503 雙週 醫美門診 蕭福尹 11 樓 分機 8031										
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		21307 神經內科 王柏山 5 樓 分機 2017							21503 醫美門診 陳梅君 / 雙週 11 樓 分機 8031	24102 復健科 吳宛鏐 3 樓 分機 2038 18:30 看診	21501 整形外科 邱宇任 2 樓 分機 2090										
												20306 心臟內科 張琹詠 2 樓 分機 2095										

就醫注意事項

- 掛號及批價請出示健保卡、身份證、樂民證（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
- 戒菸門診專線：分機 2084
- 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
24/31	25	26	27	28	29	30

醫師休診公告

醫 師	日 期
邱宇任	3/1、22
雷尊翔	3/1、3/7(夜診)
雷尊翔	15、19、22
顏得楨	3/2
李鳳利	3/2
徐粹烈	3/6、13、20
林育寬	3/7
林亮羽	3/8
賴昭誠	3/9
吳道正	3/9、23
陳健文	3/9、23
周世斌	3/11、27
張益德	3/11、18、25
翁文章	3/12
楊佳鳳	3/13
段大全	3/14
李康揚	3/14
蘇明勳	3/15
吳進安	3/16
張依雯	3/21
鄭浩民	3/22
林泰祺	3/22
羅景全	3/22
陳志昊	3/25
葉長青	3/26
藍耿欣	3/26
林思穎	3/27、29
蘇建維	3/28
黃怡銘	3/28
黃惠君	3/29
高建華	3/30

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）