



中秋美食健康指南

烤肉四原則

1. 低脂取代高脂：選擇低脂肉類，避免高脂肉類。
1份3指寬的高脂肉類熱量約120大卡，而低脂肉類熱量只有55大卡。低脂肉類包含里肌肉、去皮雞肉、魚類、海鮮類或豆干。避免高脂肉類以及加工食品，如：香腸、熱狗、甜不辣。
2. 多吃蔬菜：蔬菜含豐富膳食纖維，可增加飽足感，減少熱量攝取。建議肉和菜的比例為1比2，選擇低澱粉的蔬菜，如：美生菜、筴白筍、菇類。
3. 小心高鹽陷阱：市售烤肉醬偏鹹偏油，易導致鹽分過量，可自製清爽的烤肉醬汁，例如：檸檬、九層塔、洋蔥或羅勒、迷迭香、孜然等天然香料，既能增添風味，又能降低高溫烹調時的致癌物。
4. 飲料選無糖：避免含糖飲料，如可樂和果菜汁，過多精製糖會導致高血糖、高三酸甘油酯和痛風。衛福部建議精製糖攝取應低於每日總熱量的10%，最好能降至5%。假設每日總熱量是2000大卡，添加糖應低於200大卡（最好更低至100大卡），相當於25-50克糖量（5顆方糖）。推薦選擇無糖茶飲、無糖氣泡水，或是自製麥茶。

文 / 營養組營養師 林恬安

月餅巧巧吃

傳統月餅的熱量、糖分與油脂含量皆高，市售1個雙黃白蓮蓉月餅熱量高達800大卡，相當於一個排骨便當。伍仁月餅、蛋黃酥、綠豆椪、鳳梨酥等，每個熱量在200~400大卡，超過一碗飯的熱量。建議選擇低熱量、小份量的月餅，例如：冰皮月餅。如果想吃傳統月餅，建議同餐中減少一半白飯，搭配低熱量肉類和大量蔬菜。

柚子抗氧化

柚子是高營養價值的水果，適量食用可帶來多種健康益處。柚子富含膳食纖維，能維持腸道健康、預防便秘。且富含鉀，有助於消水腫。但是糖尿病、腎臟病和洗腎者應避免過量。糖友一天不超過4瓣白柚，避免血糖波動！腎臟病和洗腎者須控制鉀的攝取，須避免吃過多。

此外，柚子含呋喃香豆素，會抑制代謝酵素CYP4503A4，影響藥物代謝。若長期服用血壓藥、血脂藥、免疫抑制劑、抗心律不整藥物，應盡量避免食用。

24週年院慶活動花絮

07月22日上午社區樂齡快閃熱舞社及新陳代謝科舉辦打擊肥胖，遠離糖尿病活動。

07月26日上午復健科舉辦肌少症解析院慶活動，民眾參與十分踴躍。

07月23日上午神經內科舉辦Everybody (AD) 憶起來節院慶活動。

關渡GO，星光健行活動。

社區之中高齡者內在能力與相關因子之探討

~~歡迎您加入本研究計畫~~
健康老化從現在開始

關於本研究計畫

本研究目的為了解關渡地區居民中高齡者內在能力與健康狀態之相關性，針對關渡地區50歲以上居民，進行一次性健康相關問卷評估與血液尿液檢查之社區研究。

問卷評估

個人基本資料、健康習慣、疾病史、長者功能評估、認知狀態、行動能力、憂鬱、多重用藥、營養、幸福感、韌性、社會照顧與支持需求...等內容，問卷評估過程中會以錄影方式短暫收集受試者臉部表情，評估時間約為45-60分鐘。

研究內容

血液尿液檢查：一般血液與生化檢查(如:全血球計數、肝膽指數、腎功能等)，新陳代謝與心血管指標(如:血脂肪檢查、尿酸、血糖..等)、營養指標、尿液肌酸酐、尿液微量蛋白...等項目。

誰可以參加?

只要您符合下列條件：
性別不拘、國、台語可以溝通，50歲以上
(依年齡層每十歲一組，共四組，如該組已達預計人數即不在收集)
「關渡地區居民」，居住於：
八仙里、一德里、關渡里、稻香里、豐年里、桃源里

研究進行地點

關渡學苑-忠義據點：北投區中央北路四段322號
關渡學苑-稻香據點：北投區稻香路81號3樓(B棟)
益智學堂-台北市北投區知行路260巷28號
關渡醫院及研究申請之關渡六里社區據點
抽血驗尿：安排於關渡醫院檢驗科及各據點進行

報名聯絡窗口

關渡學苑，聯絡人：徐小姐/范小姐
電話：02-28930009/(02)28930100
您可掃描QR Code留下報名資訊
我們將有專人與您聯繫

研究單位：臺北市立關渡醫院 國立陽明交通大學
委託臺北榮民總醫院經辦 NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

「本招募廣告業經臺北榮民總醫院人體試驗委員會審查核准，轉載(貼)不得修改內容」
(海報版本日期：第四版，2024年06月24日)

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290期
2024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. 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 劉曉君 陳瑩穎 王家仁 ■執行編輯 / 吳東娟 ■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

醫師專長簡介

神經內科 林思穎 主任



現職：

- 臺北市立關渡醫院神經內科主治醫師(2017.10~2022)
- 臺北市立關渡醫院神經內科主任(2022~迄今)

專長：

- 失智症、認知功能退化
- 腦血管疾病、周邊神經疾病
- 癲癇

看診時間	星期二	星期二	星期三	星期五
	上午	下午	上午	上午
內科	神經內科			



阿茲海默症風險基因檢測

除了後天生活習慣影響之外，我們經常發現失智症似乎有家族性/遺傳性。我們先天就有可能有遺傳基因潛伏，可能提高阿茲海默症的風險。目前醫學實證中，對於阿茲海默症相關性最高、罹病風險影響的基因為Apolipoprotein E (ApoE)。ApoE可能與清除腦中致病的類澱粉蛋白沈積有關。ApoE共有6種基因型別，只要其中帶有一個ε4就會增加阿茲海默症的風險、降低發病年齡。

基因型	相較正常人的阿茲海默症風險
ε3ε4	增加3~4倍
ε4ε4	增加8~12倍
ε3ε3 或 ε2ε4	無明顯增加或降低
ε2ε3 或 ε2ε2	降低40%風險



本院全面禁菸 違者最高罰一萬元



失智症是可以預防的！

文 / 神經內科 林思穎主任

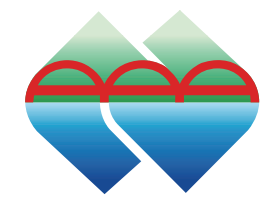
2024年7月底阿茲海默症協會國際會議(AAIC)和知名期刊Lancet Neurology最新的失智症危險因子報告指出：理論上，約有四成左右的失智症與可調控的危險因子有關係，透過控制這些危險因子，接近半數的失智症可能可以預防或延緩疾病的發生。

自2017年起，Lancet系列期刊每年統整出失智症的危險因子，“趨吉（動腦、運動、社會互動、均衡飲食、維持健康體重）避凶（不抽菸、遠離憂鬱、避免頭部外傷、預防三高）防失智”等失智預防策略因應而生。失智預防永遠不嫌晚，在生命的任何階段的努力都可以減少失智症發生。2020年失智症危險因子報告列出十二大危險因子，分別是：（1）早年較低的教育程度。在這裡的低教育程度一般指的是低於六年的教育。（2）中年期開始聽力下降。（3）中年期開始的高血壓。（4）抽菸（5）肥胖（6）中老年期的憂鬱症（7）缺乏身體活動（8）糖尿病（9）過量飲酒（10）頭部外傷（11）空氣污染（12）社交孤立狀態。

2024年最新的失智症危險因子發現視力下降與高膽固醇血症，特別是低密度膽固醇上升(elevated low-density lipoprotein, LDL)增加約9%的失智症風險。老年期的視力問題增加2%失智症風險，可能因為視力問題導致跌倒風險增加、社交、體能活動下降有關。中年期開始高血脂可能與心血管風險、腦血管問題有關，增加約7%的失智症風險。

以上的危險因子報告，告訴我們：健康的生活型態，透過持續的學習、社交活動活化腦部、提升體能、積極控制三高等慢性疾病、及早矯正視力與聽力問題、騎車配戴安全帽、維持良好的空氣品質（如增加空氣流通、避免焚香、使用空氣清淨機等）避免菸酒等不良的生活方式能夠增加大腦的韌性(resilience)從而減少失智、退化的發生。





臺北市立關渡醫院

－委託臺北榮民總醫院經營－

113 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 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 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 2096 常敬之	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	10306 分機 2095 許百豐	00306/ 分機 2095 段大全 9/7、21 00308/ 分機 2096 黃金洲 9/7、21 00310/ 分機 2090 吳道正 9/7、21 00307/ 分機 2095 黃柏勳 9/14、28 00309/ 分機 2096 呂信邦 9/14、28
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 / 單週 01309 分機 2017 李康揚 / 雙週 01310 分機 2016 施彥丞 / 單週	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 王署君 (07:00 看診) 01309 分機 2016 高克培 9/7、21 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 / 雙週 00607 陳涵栩 / 單週	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 9/28 02109 陳瑋昇 9/7 02110 孫易喧 9/14、21
腎臟科	2 樓	2088			00705 分機 2092 張益德		00705 張益德			10705 分機 2086 陳聿凱	00705 分機 2096 09:00 李國華 / 雙週	10705 分機 2096 王韋銘	
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 蔡尚聞	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/ 雙週 07805 黃意超 09:00/ 單週
一般外科	2 樓	2090			05906 分機 2096 黃其晟 不提供門診手術		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				14401 楊逸文			
血液腫瘤科	2 樓	2096						11801 吳紋綺					
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 2096 方瑞雯 2 樓	15505 分機 2088 周世斌 2 樓 13:30-16:00 看診	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 / 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)			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 兒醫門診 (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 雙週								
耳鼻喉科	2 樓	2092		15201 林祐華		15201 林福民		15201 藍唯倫 14:00 看診		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 藍鈺烜 9/9、23	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 藍鈺烜 兒童發展特別門診	07707 藍鈺烜	17707 邱嫻寧	07708 邱嫻寧 09:00 看診 9/13、27	17708 邱嫻寧 9/6、20	07707 分機 2015 劉弘仁 9/7、21 07708 分機 2015 邱嫻寧 9/14、28 07709 分機 2016 藍鈺烜 9/14、28
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 黃渝芸	01003 郭哲源	11003 游偉光 14:00 看診	01003 黃德光 9/14、28
中醫針灸 / 含拿藥	11 樓			16008 分機 8181 陳方佩 14:00 看診	06001 分機 8191 曾元卜	16004 分機 8191 陳國豐		16008 分機 8191 陳方佩 14:00 看診	06001 分機 8191 陳國豐 09:00 看診			16008 分機 8191 陳方佩 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 09:00 看診			16001 分機 8191 陳國豐	06001 分機 8191 陳國豐 09:00 看診		
復健醫學科	3 樓	2038	04102 分機 2038 吳宛鐸	14102 分機 2038 賴至柔 14103 分機 2048 吳思嫻	04102 分機 2038 吳宛鐸	14102 分機 2038 楊文東 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 吳宛鐸	04102 賴至柔	14103 分機 2048 高崇蘭 14102 分機 2038 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			藍鈺烜		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 星期六
星期一			星期二			星期三			星期四	星期五
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 賴劭華 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 22108 風濕免疫 陳明翰 2 樓 分機 2088 21501/ 單週 廖文傑 (19:30) 21502/ 雙週 陳梅君 (18:30) 20306 單週 心臟高血壓 黃柏勳 2 樓 分機 2095 1830-2000 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	20306 心臟內科 吳承學 2 樓 分機 2096		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 張國前 5 樓 分機 2011 18：30 看診 9/4、18	21307 神經內科 單定一 5 樓 分機 2017 18：30 看診	21503 雙週 蕭福尹 11 樓 分機 8031 19:00 看診
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	28203 婦產科 葉長青 3 樓 分機 2047 19：30 看診					21503 雙週 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 20306 心臟內科 張瑋詠 2 樓 分機 2095

就醫注意事項
一、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。
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
黃金洲	9/2
陳亮宇	9/2、16
吳承學	9/3、24
楊佳鳳	9/4
徐粹烈	9/4
周世斌	9/4、23
許粹剛	9/5
雷尊翔	9/6、19
陳健文	9/7、21
許庭榕	9/10
陳沛儒	9/11
楊逸文	9/12
黃炳勳	9/12、26
陳梅君	9/12、26
鄭浩民	9/13
黃東富	9/13
蕭福尹	9/13
金光亮	9/13、20
顏得楨	9/14
廖偉志	9/16
張毓帆	9/16、30
方瑞雯	9/16
王聖明	9/16
黃德光	9/18
陳沛谷	9/18 起 -114/10/31
陳明翰	9/19
張益德	9/9、16、23、30
黃惠君	9/20
葉長青	9/24
黃其晟	9/24
翁文章	9/24
吳子聰	9/26
張依雯	9/26
林亮羽	9/27
羅景全	9/27
王署君	9/28
高建華	9/28
李偉強	9/28

9/17(二) 中秋節門診停診

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. 部分看診時間異動請依門診表公告。

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. 部分看診時間異動請依門診表公告。

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)