



我長照，我驕傲

文 / 護理之家副護理長 張惠萍

今年年初，醫院辦理了日本長期照護參訪活動計畫，有幸能以長照人的身份參與，到國外看看外面的照護世界，一直是我很期待且嚮往的，參訪過程中，也反覆思考著，該如何將相鄰國家的照護經驗運用在實務面上，這也是院內長官不斷帶領著我們向前的目標。

「我能不能不訂早餐」，一位奶奶在入住前對我這麼問著，因為從美國回到台灣生活了快兩年，一直以來，奶奶都以簡易美式早餐，但護理之家早餐多以中式清粥小菜為主，嘗試訂購過快樂餐，但奶奶仍希望能維持簡單的白煮蛋、全麥土司及低脂高鈣鮮奶，如同在美國老人住宅生活那般，能夠選擇自己想要的生活方式，因此，開啟了我人體 Uber eats 模式，沿途與奶奶介紹著醫院附近的攤販，提醒著路上不平危險障礙物，第一次，過馬路時，我居然勇敢地把手舉起請車輛禮讓（真心害羞），還記得奶奶曾告訴我，這日子，她前後失去了兩個家，低著頭無奈的樣子，至今仍深刻印在我的腦海裡，我心想著，沒關係，來到這個新「家」，我們一起慢慢找回記憶中家的溫度。

短短的購物旅程，先是遇到了長照 2.0 冠儒、宣廷個管師，沒走幾步，又遇到喬培居家護理師，夥伴們很熱情前來與奶奶打招呼，還幫忙提了重物，奶奶一路都是笑吟吟地，讓我回想起多年前，協助拍攝陳明章老師作品「關渡之歌」的內容，充滿了關渡醫院對民眾滿滿地感情。我驕傲的跟奶奶說，這幾位都是我的前單位的好夥伴，我能與奶奶放心載著關渡地路上購物，也感謝護理家團隊留守在第一線上照顧著住民，讓我可以安心無憂地陪著奶奶漫步在街道上，回首長照的這一路，一直也是這些夥伴相互支持著，讓我能安心、堅定又圓滿地完成每個任務，長照的小故事，每天都在我們周圍上演著，未完待續……



智慧科技在關渡護理之家 第二十六屆國家品質標章 (SNQ) - 銅獎

文 / 護理之家護理長 盧惠珠

本院護理之家深根社區，2023 年取得國家生技醫療品質 (SNQ) 標章並獲得「銅獎」肯定，是全國唯一獲得「銅獎」殊榮的長照機構。作為住民身體健康的守護者、家庭的溝通橋樑、社會連結的推動者，我們護理之家擁有強大的醫療專業團隊、使用多項智能輔具，提供無微不至的身心照護，守護您的寶貝，本次獲獎的五大特色：

特色一：調理飲食 豐富味蕾

機構擁有專業的營養師，個別化飲食與智慧點餐，住民可自由選擇飲食質地與種類，營養師每週精心設計快樂餐，為住民增添色彩，使用鼻胃管進食的住民，安排吞嚥訓練，藉由不同食物刺激，恢復由口進食。

特色二：多元活動與復健 減緩失能、成功復能

結合院長的 TIGER 理念：護理之家「連結」社會團體、大專院校進入機構關懷長輩，每一次互動導入肢體活動、心靈洗滌，「強化」住民身心健康，活動中感受「快樂」與「回春」的力量，藉由特色活動，讓住民「智慧」不老，此外，住民參與失智據點、石頭湯、踩街、旅遊等活動，由機構走入社區，延緩失能與退化，團隊的復健計畫，讓住民脫離三管，返家重享天倫之樂，機構的 AR 互動式遊戲復健，讓住民快樂回春又增能。

特色三：智慧照護 提升品質

醫院全面導入智慧科技化照顧，使用舒適的「智慧床墊」，有效預防壓力性損傷及降低跌倒發生率，此外，機構採用「人因照明」營造夢幻睡眠環境，改善睡眠品質；公共環境導入抗菌 LED 燈，減少環境各類細菌、黴菌，讓住民及工作人員生活空間更安全健康，照護陪伴機器人、安撫娃娃陪長輩渡過每一天，聊天陪伴不孤單。

特色四：「疫」起守護 安全安心

在新冠疫情期間，機構成立官方 line@ 群組，建立溝通的即時性，運用數位視訊設備會客，提供個人居家無線上傳測量儀，監測住民生命徵象與生理變化，確診新冠零死亡率，維護機構內住民健康。

特色五：安寧善終 圓滿無憾

護理之家是住民的「家」，對某些住民來說，這裡可能是他最後的住所，機構與安寧共照團隊合作，提供個別性照護計畫，協助「圓夢計畫」，讓住民與家人生死兩無憾。

機構特色照護存在日常生活中，照顧您的寶貝是我們的責任，獲得國家生技醫療品質標章銅獎，是對所有關渡醫院工作人員的肯定，期望分享此經驗，讓更多機構住民能得到高品質的照護。



文 / 社工組 黃雪美

主要協助復健科的熱敷毛巾整理和送洗。即便工作重複，星美始終樂在其中，尤其因她曾照顧父親，因此更能體會病患及家屬的心情，提供真誠的鼓勵與支持。另為協助社工組籌措經濟困難病家醫療相關費用，辦理跳蚤市場義賣時，她總是號召親友捐贈物品，希望為病家解決燃眉之急。

陳詩怡志工獲三等服務獎。詩怡女士特別受本組所託於周六上午服務台服務，以提供高效便捷服務；於中醫門診協助整理藥品和安撫等候的病人，緩解壓力。她在復健科中同樣盡心聆聽病人的需求，以服務熱忱為醫院樹立良好的形象。

感謝這些志工的無私奉獻，讓醫院環境更友善，志工默默付出令讓人感動，也值得社會的肯定與學習。希望更多的熱心人士能夠加入我們的志工隊，一同為病人和社區創造溫暖而友善的環境。

愛在關渡 - 志工績優表揚

本院於 89 年志工隊成立以來，志工伙伴們熱心公益不僅活躍於各個就醫區域和社區據點，更為就醫環境帶來無數溫暖的服務。志工總是默默付出，不求回報，讓醫院成為更友善就醫環境。為了感謝這些志工的辛勞，也為了讓更多人了解他們的付出，本院特此表揚並邀請熱心民眾加入志工行列。

在 113 年中，本院有三位特別傑出志工榮獲獲得衛生福利部的表揚，分別為「高齡志工獎」、「楷模銅牌獎」、及「三等服務獎」。

劉敏慧志工榮獲高齡志工獎。她是本院首期志工，服務熱忱始終如一，活躍於服務台與益智社區據點。除了提供諮詢和指引外，敏慧在面對情緒波動的民眾時，始終保持微笑並耐心地提供支持，成為病人信賴的依靠。

汪星美志工獲得楷模銅牌獎。她堅持「關渡人服務關渡人」的精神，

關渡關懷站捐款芳名錄 (113 年 09 月 01 日 ~ 113 年 10 月 31 日)

捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額
郭○霞女士	2,000	謝○娥女士	1,000	黃○蘭女士	1,000	陳○承先生	6,000	簡○霞女士	1,000
朱林○容女士	5,000	薛○芸女士	1,000	盧○玉女士	2,000	吳○勝先生	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 293 期
2024 年 12 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 劉慶君 陳登穎 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者發展協會 印製

榮譽榜

關渡醫院在 2024 年榮獲多項獎項，彰顯本院在醫療服務、病人安全及環境永續領域的卓越成果。獲頒獎項如下：

1. 臺北市 112 年醫療院所推動癌症防治獎勵計畫，大腸癌、乳癌、子宮頸癌追蹤「陽追王」及防癌尖兵獎。
2. 衛福部 112 年戒菸專線轉介績優醫事機構。
3. 臺北市府衛生局 112 年兒童發展篩檢疑似異常通報轉介績優獎。
4. 臺北榮民總醫院「CiC 青創提案大賽」銀獎、優選。
5. 臺北市府衛生局「電話服務禮貌測試實施計畫」榮獲特優。
6. 醫策會 2023 年醫療科技與病人安全風險學習平台 (ITPS)「熱心參與獎」。
7. 內政部綠建築標章銀級獎。
8. 經導翔醫師榮獲 112 年衛福部「糖尿病照護品質 - 卓越獎」。
9. 經濟部 113 年節能標竿選拔，「節能菁英獎」。
10. 臺北市政府環境保護局「公共區域室內空氣品質金級場所認證」金獎。
11. 臺北市 2024 零碳標竿獎競賽，「特優獎」。

這些榮譽是對關渡醫院全體同仁努力的肯定，也是本院服務民眾、守護社區健康與之共融以及推動永續發展的最佳見證。展望未來，本院將秉持初衷，繼續不斷的提供國際最高水準的多元健康促進和慢性病管理服務，同時凝聚多方的特色、創新與優勢，讓關渡地區的民眾得到最完整的生活與健康方案，落實健康長壽宜居社區的目標。

醫師專長簡介

家庭醫學科
張依雯 醫師

現職：

- 臺北市立關渡醫院家醫科主治醫師、健檢中心主任

專長：

- 家醫科

看診時間	星期一	星期二	星期四	星期五
	晚上	上午	下午	上午
科別	家庭醫學科			

醫療小知識

1. 健保快易通連結 <https://images.app.goo.gl/b6VNRrHioFgPX2wE8>
2. 如果真的沒法使用健保快易通，例如不是自己的名字辦的手機門號而不能登入者，我會請病人把手機給我，我幫他拍下檢查報告，存在手機相簿中，完全不怕遺失，經過我的說明，病人都可以看懂報告做比較。
3. 愛地球，少印紙張。

本院全面禁菸 違者最高罰一萬元

健保快易通與減少印紙張報告

文 / 健檢中心 張依雯主任

相信有許多病人在我的門診看診時發現我現在不再印報告給病人了。為了這個狀況，我還被投訴到醫院和衛生主管機關。利用這個關渡人刊物的一角，我跟大家解釋一下。

過去印報告給病人，主要是過去看診時，醫師無法知道病人在其他醫院的檢查報告與項目，為了避免重複的檢查項目與讓醫師有其他醫院報告可以參考，所以會印報告給病人。但是現在因為有健保雲端資料可以讓醫師在診間利用自己的醫事卡和病人的健保卡上去查詢，所以病人不必自己帶報告給醫師參考了，而且連病人使用的藥物名稱、劑量、天數等都可以看到。

有些病人說要報告是為了自己或家屬要看，所以要醫師列印給他，這個問題更容易說明。自從新冠疫情購買口罩和疫苗注射等宣導後，大家應該都知道「健保快易通」這個網路應用程式吧！健保局把個人很多醫療資料都放在這個個人可以登入的程式中，包括在醫院的健保身分做檢查的結果。現在很多病人來到我的診間，會先跟我說他已經查了報告，自己知道今天是會被醫師稱讚還是再次提醒。

其實不列印報告的理由除了上述以外，是環保問題。無紙化是為了環保而執行的做法，少印紙張，就可以少砍樹，日積月累之下，我們的地球會越來越好。大家都盡一分力愛地球，不是身為地球住民應該做的嗎？



臺北市立關渡醫院

—委託臺北榮民總醫院經營—

113年12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

Main table showing clinic hours by department (e.g., 胃腸肝膽科, 胸腔內科, 心臟高血壓科) and day of the week (星期一至六).

Table for 夜間門診 (Night Clinic) from 18:00 to 20:30, listing departments like 小兒科, 家醫科, 心臟內科, etc.

就醫注意事項 (Medical Visit Notice) section containing 13 numbered points regarding appointment procedures, cancellations, and emergency services.

Calendar grid for December 2024, with days of the week (日一至六) and dates (1-31).

醫師休診公告 (Physician Absence Notice) table listing doctor names (e.g., 郭俊逸, 陳明翰) and their absence dates.

如有異動，以網路或診間告示為主

門診報到時間 (門診報到時間)

- 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)