



關渡在地美食 健康新負擔

根據 2017-2020 國民營養健康調查統計，國人全面性的偏離健康飲食，多種營養素狀況不符理想。國人每日蔬菜攝取達 3 份者，7 - 44 歲族群的達標率低於兩成，45 歲以上族群也僅達二至三成；7 歲以上國人亦有鈉攝取過量的問題，複合式食物及加工食品提供了鈉、隱藏肥肉與不良油脂的來源。

營養師建議您～

- <一>萃茶風健康餐（熱量及三大營養素分析未包含醬料）
- 1. 餐盒富含蔬菜及未精製澱粉，是補充膳食纖維的好選擇
- 2. 醬料選擇油脂含量較少的鹽類，提升風味時不增加脂肪攝取（若要額外加調味料也很好喔！）
- 3. 若選素食餐盒，建議可額外加點水煮蛋或乳香世家鮮奶茶來補充蛋白質



算來算去涮涮牛	
熱量	700
蛋白質	24
脂肪	35.6
碳水化合物	71



清新脫俗素食餐盒	
熱量	429
蛋白質	14.3
脂肪	7.5
碳水化合物	76



台灣豬就是讚啦	
熱量	700
蛋白質	24
脂肪	35.6
碳水化合物	71



紅油抄手	
熱量	338
蛋白質	14.6
脂肪	17.5
碳水化合物	30.5



牛肉麵	
熱量	535
蛋白質	25
脂肪	16.6
碳水化合物	71.5



炸醬麵	
熱量	449
蛋白質	17.4
脂肪	9.9
碳水化合物	72.5

文 / 營養組營養師 林宜萱

國人因就學及工作的生活型態，7 - 64 歲族群外食比例高，高齡長者則相對在家用餐的比例較高。外食經常面臨食物種類選擇限制、油與鹽攝取品質及量難控制的問題，要達到飲食均衡應加強選食技巧及建構健康飲食環境。因此本院營養師藉由輔導附近商家，分析其熱量及三大營養素並給予調整之建議以達建構健康飲食環境之目的。』

<二>藍鯨牛肉麵

- 1. 店家提供豐富的優質小菜，可多加選用
- 2. 選擇一個主餐即可，並搭配蔬菜類小菜
- 3. 湯品、沾醬、或是牛肉麵常加的酸菜鈉含量較高，建議淺嚐就好

GandaologyACADEMY

關渡學苑

忠義 關渡學苑第十期實體免費課程
11-2月課表 (113.11/11-114.02/12)12週

時間	週一	週二	週三	週四	週五
09:30 11:30	健康 聊天室	文康 樂活經絡 養生	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	文康 環保創意 手作	TIGER 動腦認知 肌力運動	健康 聊天室	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動

稻香 關渡學苑第十期實體免費課程
1-4月課表 (114.1/13-114.4/18)12週

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	健康 聊天室	文康 動腦玩編織	健康 聊天室
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	TIGER 動腦認知 肌力運動

忠義據點：02-2893-0100
臺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(8棟)

關渡學苑
LINE社群



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

臺北市立關渡醫院
委託臺北榮民總醫院附設

關渡醫院×遠見雜誌 | 攜手推動醫療永續

11月25日下午，關渡醫院與《遠見雜誌》共同舉辦的「永續講座」圓滿落幕！本次講座是本院與遠見雜誌「ESG醫療永續培力計畫」的一環，我們很榮幸能夠邀請到知名的專家、學者及本院合作機構、院內重要主管和同仁一同交流與探索，凝聚出邁向2050淨零目標的具體策略與實踐方案。

本次講座由關渡醫院陳亮恭院長主持
感謝以下貴賓蒞臨指導：
◎BSI英國標準協會東北亞區總經理蒲樹盛先生
◎遠見行銷部資深專案經理楊琨華女士
◎本院各合作機構的主管與夥伴們。
在陳亮恭院長的領導下，關渡醫院將持續推進永續發展，努力成為新世代醫療照護的標竿典範！感謝每一位與會者的支持與參與，讓我們攜手共創更健康、更永續的未來！



國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投允字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dau Hospital
—臺北榮總經營—
第 295 期
2025 年 2 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

短期目標
2025

- 落實分級醫療，實施雲端數位全人醫療健康管理計畫。
- 強化 PAC 特色優質醫療服務。
- 推動全人與全方位智慧社區醫院，提供多元社區服務延緩失能失智。
- 導入智慧照護，提升醫療與長照品質。
- 因應氣候變遷風險，強化醫院韌性，落實 ESG 永續經營及責任。
- 推動無菸、健康及友善就醫環境。
- 持續落實防疫，杜絕院內群聚感染。
- 持續提升員工、病人及社區之健康處能與健康促進活動。

■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 李淑瑋 劉曉君 陳榮碧 王家仁 ■執行編輯 / 吳東楮 ■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 印刷

醫師專長簡介

身心科

藍文烜 醫師



現職：

- 臺北市立關渡醫院身心科主治醫師
- 臺北榮民總醫院精神部門門診特約醫師

專長：

- 一般精神科、兒童青少年精神科、性別議題諮詢。

	星期一	星期三	星期四	星期六
看診時間	上午	下午	上午、晚上	上午
科別	身心科			



醫療小知識

睡眠認知行為治療是治療失眠第一線且是重要的治療方式，其有效元素包括：認知重建、「正念」為主的認知治療元素、睡眠限制與刺激控制。



每個人從小到大，花了非常多的時間在睡眠上，但對睡眠你瞭解多少呢？從襁褓嬰兒開始，人類就花了許多時間在睡眠上，大部分人在睡眠不夠或是失眠時，一定都有非常疲倦的經驗。我們對睡眠的需求，是隨著年紀慢慢減少的，在一歲以前的嬰兒，可能一天會花了13-17 個小時在睡眠，幼兒園的孩子可能整天「只」需要10-13 個小時，國小的孩子則需要9-11 個小時睡眠，青少年雖然課業壓力重，但仍建議一天需要8-10 個小時的睡眠時間，成年人趨於穩定約7-9 個小時的睡眠需求，但隨著老化，有的人可能又再往下減少1 至2 個小時，不曉得您和您的家人是不是有妥善讓自己維持充足與良好的睡眠呢？維持良好睡眠節奏和趨力可以分為三個系統來檢視：恆定系統、警醒系統與生理時鐘。

恆定系統可以用存款與欠債來比喻，白天清醒時累積的疲倦與體力消耗，是增加我們睡眠驅力的睡眠債，所以白天時累積的睡眠債不夠，甚至白天沒有欠睡眠債，夜晚時的睡眠驅力就不夠，警醒系統可以理解為人體內建的警覺系統，比如有些會會說「氣到睡不著」、「興奮到睡不著」，就是體內的警醒系統過於亢奮，而在一般人生活中很可能會有的狀況如：因為我睡不著覺，就起床做激烈運動，結果反而更難入眠，這也是因為劇烈運動造成我們體內的交感神經興奮，還沒從活化的狀態下降造成難以入眠。生理時間簡單理解就是人體對陽光日照造成的睡眠醒覺節律，生活中最容易體會生理時間存在的例子就是「時差」，一般在夜間睡前褪黑激素會升高，而分泌的時間會受日照光線調控，這也就是為什麼許多醫師強調早上起床要照光，睡前減少3C 藍光產品使用的主要原因了。



本院全面禁菸

違者最高罰一萬元

捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額
樂齡之夜	400	謝 O 娥女士	1,000	楊 O 仲先生	2,000	關渡宮	20,000
楊 OO 小姐	300	梁 O 女士	2,000	玉女宮	10,000		



臺北市立關渡醫院

－委託臺北榮民總醫院經營－

114 年 2 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 鄭元龍 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 羅健全	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 (整月關診)	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	10306 分機 2095 許百豐	00306/ 分機 2095 段大全 2/8、22 00308/ 分機 2096 黃金洲 2/8、22 00310/ 分機 2090 吳道正 2/8、22 00307/ 分機 2095 黃柏勳 2/1、15 00309/ 分機 2096 呂信邦 僅 2/15
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 林柏佐 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 01309 分機 2017 廖乃毅	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)	11307 分機 2018 廖乃毅	01307 分機 2018 吳進安 01308 分機 2017 王聖君 (07:00 看診) 01309 分機 2016 高克培 2/8、22 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 (僅 2/11) 00607 陳涵翔 / 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 2/22 02109 陳瑋昇 2/8 02110 孫易墮 2/8、15
腎臟科	2 樓	2088			00705 分機 2092 張益德		00705 張益德		10705 分機 2086 陳聿猷		00705 分機 2096 09:00 李國華 / 單週 00706 分機 2096 08:30 陳進陽 / 雙週	10705 分機 2096 王韋銘	
骨 科	1 樓	2083	07804 邱方遙 07:20 看診	17804 鄭銘輝	07804 黃意超 09:00 看診	17804 林峻正	07804 邱方遙 07:20 看診	17804 馬瑄孝	07804 蔡尚聞	17804 蔣恩榮 14:00 看診	07804 黃東富 09:00 看診	17804 殷震宇	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 不提供門診手術		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 黃聖捷				14401 楊逸文			
整形美容外科	2 樓	2090		11501 石育仲 14:00 看診	01501 王天祥 / 單週 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 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 / 雙週	05507 分機 2084 陳 健 文 1 樓 僅 2/15
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 分機 2095 陳亮宇 2 樓 (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 單週								
耳鼻喉科	2 樓	2092		15201 藍唯倫		15201 秦郁晴		15201 林祐華		15201 廖文輝 14:00 看診			
身心科 早期療育特別門診 (每診限額 3 人)	5 樓	2015	07707 藍彩烜 2/10、24	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱佩寧 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 邱佩寧	07708 邱佩寧 09:00 看診 僅 2/14	17708 邱佩寧 2/7、21	07707 分機 2015 劉弘仁 2/8、22 07708 分機 2016 邱佩寧 僅 2/15 07709 分機 2016 藍彩烜 僅 2/15
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 江鈴諭 / 雙週 09:30 看診 08204 鄭乃銘 / 單週 09:00 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		01003 郭哲源	11003 游偉光 14:00 看診	01003 黃德光 2/15、22
中醫針灸 / 含拿藥	11 樓		06004 分機 8181 陳柏勳	16008 分機 8181 陳方鳳 14:00 看診	06001 分機 8191 曾元卜	16004 分機 8191 陳國豐	16008 分機 8191 陳方鳳 14:00 看診	06001 分機 8191 陳國豐 09:00 看診	06001 分機 8191 陳國豐 09:00 看診		06004 分機 8181 陳柏勳	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		16004 分機 8181 陳柏勳	06001 分機 8191 陳國豐 09:00 看診	16004 分機 8181 陳柏勳		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 14103 分機 2048 吳思嫻	14102 分機 2038 賴至柔 14103 分機 2048 吳思嫻	04102 分機 2038 吳宛鐸 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			04102 賴至柔 2/8、22
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							邱佩寧	
小 兒 科 (疫苗諮詢)	3 樓	2048	06304 吳子聰 09:20 看診		06304 許庭楮 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 18:30 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 家醫科 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 黃清華 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 (整月關診)	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	25505 家醫科 蕭學誠 1 樓 分機 2084
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	27707 身心科 邱佩寧 5 樓 分機 2015 18：30 看診	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	21307 神經內科 單定一 5 樓 分機 2017 18：30 看診	21003 眼科 張國倫 5 樓 分機 2011 18：30 看診 2/5、19	25505 家醫科 蕭學誠 1 樓 分機 2084
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					21501/ 雙週 廖文傑 (19:30) 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	20306 心臟內科 張詠詠 2 樓 分機 2095
										26304 小兒科 黃清華 3 樓 分機 2048
										21503 單週 醫美門診 蕭福尹 11 樓 分機 8031 19:00 看診 (整月關診)
										21501 整形外科 邱宇任 2 樓 分機 2090

就醫注意事項
一、掛號及批價請出示健保卡、身份證、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 (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。
十三、如遇天然災害人事行政局公告停止上班上課，本院開診資訊請參考官網最新消息。

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	

醫師休診公告

醫 師	日 期
賴昭誠	2/1
郭俊逸	2/1
盧俊良	2/1
王署君	2/1
李偉強	2/1、22
吳進安	2/1
藍廷烜	2/1
邱佩寧	2/1
呂信邦	2/1
高建華	2/1、22
張毓帆	2/3
劉弘仁	2/3、4、5
劉希儒	2/3
郭昭宏	2/3
張益德	2/3、10、17、24
陳涵翔	2/4
林思穎	2/4、5、7
羅玉芳	2/5、12
徐粹烈	2/5、12、19
陳沛谷	2/5-10/31
楊佳鳳	2/5
蔣恩榮	2/6
陳梅君	2/6、13
陳明翰	2/6
雷尊翔	2/6 (夜 診)
雷尊翔	2/14、18
王峯銘	2/7
鄭浩民	2/7
游偉光	2/7
蕭福尹	2/14
林亮羽	2/14
黃惠君	2/14
方瑞雯	2/14、17
張志漳	2/17
楊逸文	2/20
周世斌	2/24、26
鄭乃銘	2/26
黃炳勳	2/27
2/1 (大年初四) 僅上午開設部分門診	
2/28、3/1 全院門診停診	

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)