



聰明選粽口訣「飯纖蔬醬」

端午節享用粽子時，掌握以下四個要點，帮助大家享受佳節同時維持健康：

一、飯：粽子當飯吃

一顆肉粽熱量約 400-600 大卡，相當於 2 碗白飯，若攝取過量，容易造成熱量攝取過多及腸胃負擔。建議當餐只吃一顆粽子，並減少其他全穀雜糧類食物，避免總熱量超標。

二、纖：選擇高纖、高蛋白粽子

優先選擇以糙米、紅藜、紅豆、綠豆等製成的粽子，能增加纖維攝取，幫助腸胃蠕動、減少脹氣。內餡建議選用瘦肉、豆干、毛豆、海鮮等低脂蛋白質，避免肥豬肉、油蔥酥等高飽和脂肪食材。

三、蔬：多搭配蔬菜

食用粽子時，建議搭配 1-2 份無油燙青菜或青菜湯，有助於增加飽足感，避免粽子進食過量。

文／營養組營養師 林恬安

四、醬：控制醬料使用量

粽子本身已含鹽分，若再搭配甜辣醬、醬油膏等高鈉醬料，易增加高血壓風險，建議少鹽或不沾醬，若需使用，可將醬料另倒小碟，方便控制沾取量。

慢性病患者選擇粽子更需謹慎，建議如下：

- 糖尿病患者：選擇雜糧粽，控制份量，避免甜粽，穩定血糖。
- 高血壓患者：避免高鈉醬料，忠於原味。
- 高血脂患者：選擇瘦肉、豆干，避免肥肉，烹調方式以水煮為佳。
- 腎臟病患者：可選純鹼粽，減輕腎臟負擔，避免高磷全穀粽。

簡而言之，端午節吃粽子不發胖的關鍵在於：控制份量（一天最多一顆）、選擇低油低鹽高纖粽子、搭配足夠蔬菜及低脂蛋白質，避免過量使用醬料，並根據個人健康狀況靈活調整，就能享受美味又兼顧健康。

恭賀本院榮獲

「遠見雜誌第1屆醫療永續獎—樂齡友善組楷模獎」殊榮！

關渡醫院今年參賽遠見雜誌舉辦第1屆醫療永續獎競賽，經過多層次審查，榮獲「遠見雜誌第1屆醫療永續獎—樂齡友善組楷模獎」殊榮。這份榮耀不僅是對關渡醫院長期致力於永續醫療、落實社區健康照護與環境友善實踐的肯定，更展現出在醫療專業與社會責任間的完美平衡。本院以實際行動詮釋「永續」的深刻意義，為全台醫療界樹立了難能可貴的典範。

關渡醫院在陳亮恭院長帶領下，持續引領醫界邁向永續新里程，精進不懈，卓越前行！



為自己譜曲一段生命樂章

器官捐贈宣傳月

NEW LIFE send from my heart

NEW LIFE 心聲 新生

SEND From HEART

財團法人器官捐贈移植登錄及病人自主推廣中心

6/25(三)

上午10:00 音樂會

11:00 器捐宣導活動

關渡關懷站捐款芳名錄(114年03月05日～114年4月30日)

捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額
謝○娥女士	1,000	何○雅女士	2,000	何○燕女士	1,000
黃林○緞女士	5,000	陳○千先生	1,600	小象花花美甲城	900

國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投電字第86號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dau Hospital
—臺北榮總經營—
第 299 期
2025 年 6 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

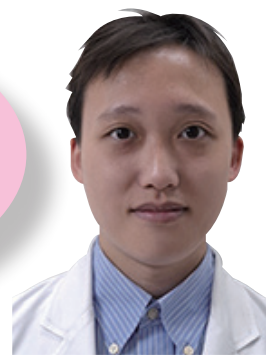
短期目標 2025

1. 落實分級醫療，實施雲端數位全人醫療健康管理計畫。
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，提供多元社區服務延續失能失智。
4. 導入智慧照護，提升醫療與長照品質。
5. 因應氣候變遷風險，強化醫院韌性，落實 ESG 永續經營及責任。
6. 推動無菸、健康及友善就醫環境。
7. 持續落實防疫，強化醫院與社區之防疫能力。
8. 持續提升員工、病人及社區之健康識能與健康促進活動。

■ 發行人 / 陳亮恭 ■ 總編輯 / 林麗華 高念慈 ■ 編輯委員 / 王柏山 林祐任 蔡文惠 李淑瓊 劉曉君 陳榮穎 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 廖乃毅 醫師



現職：

臺北市立關渡醫院神經內科主治醫師

專長：

- 腦中風、失智症、頭痛、眩暈症、巴金森氏症、癲癇、周邊神經疾病、自律神經失調、睡眠障礙

看診時間	星期四	星期五
	上午	下午
內科	神經內科	



醫療小知識

失智症新藥 Leqembi (Lecanemab) 已獲美國 FDA 批准，用於治療早期阿茲海默症。這款藥物能通過每兩週注射，消除大腦內的 β 類澱粉蛋白，幫助減緩認知衰退。雖然有效，可能帶來腦出血和水腫等副作用。台灣目前尚無阿茲海默症藥物，藥廠已向食藥署提出申請，若審查通過，預計 2025 年有望在台核准。這為許多病患帶來希望，尤其是針對早期症狀，可能有助於改善生活品質。



腕隧道症候群：手麻的隱形威脅

文／神經內科 廖乃毅醫師

腕隧道症候群 (Carpal Tunnel Syndrome) 是由於手腕內的正中神經受到壓迫或刺激，導致手部麻木、刺痛、無力等症狀。這種疾病常見於長時間使用手部的族群，但許多其他人群也可能面臨風險。**高風險族群**

腕隧道症候群常見於長時間使用鍵盤和滑鼠的辦公室工作者，尤其是程式設計師或打字員。長時間彎曲手腕會增加神經受壓的機會。騎機車的人，由於長時間握住車把，手腕也容易處於彎曲狀態，增加發病風險。家庭主婦在做家務時，如洗碗、掃地等動作，也可能因為重複性動作造成手腕壓迫。

診斷方法

診斷通常通過病史詢問和臨床檢查，如“Phalen 試驗”和“Tinel 試驗”來初步確認。進一步檢查可以進行神經傳導速度測試 (NCS) 和肌電圖 (EMG)，來確定神經是否異常傳導。超音波檢查有助於評估腕隧道內結構的變化，提前發現病變。

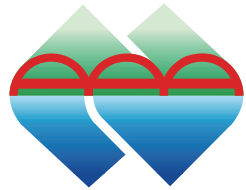
治療方式

輕度症狀的患者可通過物理治療、手腕支撐器、伸展運動以及非類固醇抗炎藥 (NSAIDs) 來緩解症狀。若症狀嚴重，則可考慮類固醇注射以減少腫脹。對於無法改善的患者，手術治療能有效釋放壓力，改善手部功能。

結論

腕隧道症候群不僅限於某些職業群體，任何長時間進行重複動作或不當姿勢的人群都有風險。適當的姿勢、定期休息和早期治療能有效預防和緩解症狀。

本院全面禁菸 違者最高罰一萬元



臺北市立關渡醫院

— 委託臺北榮民總醫院經營 —

114 年 6 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 00408 分機 2047 魏天心		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 (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 6/14、28 00308/分機 2096 黃金洲 6/14、28 00310/分機 2090 吳道正 6/14、28 00307/分機 2095 黃柏勳 6/7、21 00309/分機 2096 呂信邦 6/7、21
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 林易徵 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 2016 林易徵 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 高克瑋 6/14、28 0130 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 6/10) 00607 陳涵彬 / 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						02109 陳璋昇 6/7 02110 孫易瑄 6/14、21 1902108 黃德豐 6/28
腎臟科	2 樓	2088			00705 分機 2092 張益德		00705 張益德			10705 分機 2086 陳聿欽	00705 分機 2096 09:00 李國華 / 雙週 00706 分機 2096 08:30 陳進陽 / 單週	10705 分機 2096 王峯銘	
骨 科	1 樓	2083	07804 邱方達 07:20 看診	17804 鄭銘輝	07804 黃意超 09:00 看診	17804 林峻正	07804 邱方達 07:20 看診	17804 馬瑄孝 13:30-16:00 看診	07804 蔡尚閻	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 / 雙週	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	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 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 6/7、21
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 曾菡華 2 樓 (整合醫療)		15701 分機 2084 陳健文 兒腎門診 (整合醫療)	
醫美門診	11 樓	8151		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		15201 廖文輝 14:00 看診			
身心科 早期療育特別門診 (每週限額 3 人)	5 樓	2015	07707 藍彩烜 6/2、16、30	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 6/6、20	17708 邱嫻寧 6/13、27	07707 分機 2015 劉弘仁 6/14、28 07708 分機 2015 邱嫻寧 6/7、21 07709 分機 2016 藍彩烜 6/7、21
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) 整月停診		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	11003 張晉瑜 / 雙週	01003 許志堅	11003 黃德光 14:00 看診	01003 許耕剛 09:30 看診		01003 郭哲源	11003 游偉光 14:00 看診	01003 黃德光 6/7、21
中醫針灸 / 含藥藥	11 樓		06004 分機 8181 陳柏勳	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		06004 分機 8181 陳柏勳	16008 分機 8191 陳方佩 14:00 看診	
中醫內科	11 樓			16001 分機 8191 張清賢 15:30		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	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 14:00 看診 14103 分機 2048 吳思嫻 13:00-16:00 看診	04102 高念慈 14103 分機 8151 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 6/14、28
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 許庭楷 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
星期一			星期二			星期三			星期四			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 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 黃清寧 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 黃文雄 1 樓 分機 2084	21201 胸腔內科 林祐任 2 樓 分機 2087	
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 邱嫻寧 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	21501/單週 廖文傑 (19:30) 21502/雙週 陳梅君 (18:30) 21503 雙週 心臟高血壓 黃柏勳 2 樓 分機 2095 18:30-20:00 看診	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2 樓 分機 2086	26304 小兒科 黃清寧 3 樓 分機 2048	
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	21003 眼科 張晉瑜 5 樓 分機 2011 18:30 看診 6/2、16	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 醫美門診 陳梅君 / 單週 11 樓分 機 8151	24102 復健科 吳冠霖 3 樓 分機 2038 18:30 看診	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、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 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。
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
29	30					

醫師休診公告

醫 師	日 期
張燕後	6/3-8/5
黃其晟	6/3、10
吳彬源	6/3-12/31
林祐任	6/3
周世斌	6/4、16、25
陳沛谷	6/4-10/31
陳柏勳	6/4
蔣恩榮	6/5、12
林亮羽	6/6、27
賴志冠	6/6
王聖君	6/7、28
張益德	6/9、16、23、30
郭昭宏	6/9
陳明翰	6/10、12
羅玉芳	6/11
馬瑄孝	6/11
楊佳鳳	6/11
邱宇任	6/13、20、27
黃清峯	6/13、17
鄭浩民	6/13、20
陳亮宇	6/16
張清賢	6/16
張毓帆	6/16、30
林思穎	6/18
高念慈	6/18
陳梅君	6/19、26
張景智	6/19
王聖賢	6/20、23
顏得楨	6/21
黃東富	6/21
雷尊翔	6/24、26(夜診)
曾元卜	6/24
黃德光	6/25
許志堅	6/25
黃炳勳	6/26
游偉光	6/27
李偉強	6/28
高建華	6/28
張依雯	6/30-7/4
廖偉志	6/30-7/3

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)