



控血壓護血管，得舒飲食這樣吃

近年來隨著經濟、文化快速發展，飲食失調引起之慢性病盛行率逐年攀升。世界衛生組織 2018 年指出，心血管疾病、第 2 型糖尿病為慢性疾病大宗。研究指出，得舒飲食可維持良好並穩定血壓，有助於降低心血管疾病等嚴重病症的發生率。以下為得舒飲食原則及每日建議量：

1. 天天 5+5 蔬果：每天攝取 5 份以上蔬菜及 5 份以上水果。並鼓勵選擇富含鉀離子的蔬果，如：莧菜、金針菇、奇異果、芭樂等。
2. 乳品類：每日 1-2 杯 240cc 低脂牛奶，增加鈣質攝取。
3. 堅果油脂類：烹調以植物油並富含單元不飽和脂肪酸為主，如：橄欖油、芥花油等。每日一湯匙堅果類，如：腰果、花生等。
4. 全穀雜糧類：每天主食至少 2 餐選擇全穀雜糧類，如：糙米、雜糧麵包、燕麥等。
5. 豆魚蛋肉類：多選擇豆製品、深海魚及去皮白肉（家禽類）取代紅肉（牛、豬）及內臟類，避免肉類加工

文 / 營養組營養師 官煜傑

製品，減少飽和脂肪之攝取。因此，得舒飲食提倡食用富含鉀、鈣、鎂之食物，有助於降低及穩定血壓，而堅果類則含有較多不飽和脂肪及維生素 E，可降低冠心病的發生。

得舒飲食和地中海飲食兩者的飲食原則有很多相似的地方，兩者主要的差異在於地中海飲食鼓勵用好油來降低壞膽固醇及血脂；得舒飲食則是攝取富含礦物質的食物來降低或穩定血壓。

對一般大眾來說，得舒飲食沒有太多的限制與風險，是能長久執行的健康飲食方式。不過對於糖尿病及腎臟病患者來說仍須特別留意，糖尿病患者須避免攝取太多水果，以免血糖不穩；而腎臟病患者則須留意攝取豐富礦物質可能增加腎臟負擔。故這兩類患者若想執行得舒飲食，需先諮詢醫師或營養師。



關渡學苑

忠義 第十三期實體免費課程 9-12月課表 (114.09/30-115.01/02) 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	健康聊天室 外丹功活動	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	文康- 環保創意 手作	健康聊天室 拉密桌遊趣	文康- 快樂智慧 AI手機	TIGER 動腦認知 肌力運動	TIGER 動腦認知 肌力運動

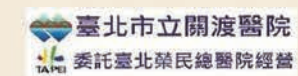
稻香 第十二期實體免費課程 8-11月課表 (114.08/18-114.11/14) 12週

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- 動手玩編織	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(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



關渡關懷站捐款芳名錄 (114年07月01日~114年8月31日)

捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額	捐款人	金額
謝○娥	1,000	郭○華	1,000	卓○雪	3,000	郭○霞	2,000
許○鳳	1,000	郭○華	1,000	巫張○珠	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 一臺北榮總經營一 第 303 期 2025年10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 全人健康社區圖景
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緩失能失智。
4. 導入智慧照護，提升醫療與長期護理與健康促進活動。
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 / 陳亮森 ■ 總編輯 / 林麗華 高念慈 ■ 編輯委員 / 王柏山 林祐任 蔡文惠 李淑瑋 劉曉君 陳榮發 王家仁 ■ 執行編輯 / 吳東陽 ■ 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 / 社團法人中華民國航運醫務發展協會 敬啟

醫師專長簡介

神經內科 王柏山 主任



現職：
• 本院醫務部主任
• 本院神經內科主治醫師

專長：
• 腦中風、高血壓、糖尿病、失智、頭痛、頭暈、癲癇、焦慮症 巴金森氏症、中樞及週邊神經疼痛

看診時間	星期一	星期二	星期三	星期四
內科	上午	晚上	上午	下午



國際志工日-「關渡醫院響應國際志工年 IVY2026」 INTERNATIONAL VOLUNTEER YEAR 2026

本院全面禁菸 違者最高罰一萬元

巴金森氏症治療：最新療法研究進展

巴金森氏症 (Parkinson's disease, PD) 是一種常見的神經退行性疾病，隨著高齡化社會的到來，其發病率不斷攀升。儘早對 PD 進行有效治療，有助於改善患者生活品質並延緩疾病進展。最新藥物療法與臨床試驗進展 新藥物與疾病修正療法 (Disease-Modifying Therapies, DMTs)

傳統上 PD 的藥物以緩解症狀為主，但近年來科學家積極研發疾病修正療法，期望延緩甚至阻止 PD 的神經變性進程。這些新療法涵蓋多種機制，包括：
• α-突觸核蛋白 (α-synuclein) 聚集抑制
• LRRK2 抑制劑
• GBA 酵素及溶酶體功能增強。
• 胰高血糖素樣肽 -1 (GLP-1) 受體激動劑
• 細胞與基因療法

上述種種新興療法顯示出多元化的研發方向。儘管目前尚無明確證據證明任何藥物可真正改變 PD 病程，但從遺傳、蛋白質病理到免疫、代謝全方位的攻克，讓未來實現「改變 PD 自然史」不再是遙不可及的夢想。

現有藥物的新用途與症狀控制創新 在開發新藥同時，研究者也積極探索現有藥物的重新用途 (repurposing) 以及改良給藥方式，以優化早期治療效果：

- 藥物重新用途：歷史上已存在 PD 用藥的成功再利用案例。據統計，在研的 PD 潛在疾病調控藥物中，超過 1/3 屬於此類「老藥新用」。
- 新劑型與給藥系統：為了減少藥效波動、實現更平穩的控症，製藥公司研發了更長效或連續給藥的左旋多巴製劑。持續性多巴胺刺激已被證實可延緩運動併發症 (如開關現象、異動症) 的出現。
- 新一代多巴胺受體作用劑：Tavapadon 是一種選擇性 D1/D5 受體部分致效劑，適合作為早期單藥治療。

總結來說，藥物療法領域的進展呈現「兩手抓」的趨勢：一方面追求改變疾病進程的新穎療法，另一方面精進現有療法的使用策略與製劑形式。未來隨著更多臨床試驗結果出爐，早期 PD 患者有望獲得更全面的治療收益。



臺北市立關渡醫院
- 委託臺北榮民總醫院經營 -

114 年 10 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

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	31	

醫師休診公告

醫師	日期
吳彬源	10/1-12/31
陳柏勳	10/1、3、14、17
陳沛谷	10/1-12/31
許粹剛	10/2、9
黃惠華	10/2、3、7
郭俊逸	10/7
許明倫	10/7
劉弘仁	10/7、8、13、14
曾元卜	10/7
陳國豐	10/7、8、9
徐祥烈	10/8、15、22、29
陳健文	10/8
羅玉芳	10/8
雷尊翔	10/9、14、30
張毓帆	10/13-12/29
陳亮宇	10/13-12/29
林思穎	10/14
楊佳鳳	10/15、22
蔣恩榮	10/16、30
鄭浩民	10/17
吳進安	10/18
張益德	10/20、27
黃滄芸	10/21
葉長青	10/21
黃其晟	10/21
洪煥程	10/22
周世斌	10/22
吳宛鐸	10/23
楊文東	10/23
黃炳勳	10/23
陳梅君	10/23
邱嫻寧	10/23
廖乃毅	10/23
陳慶華	10/27
吳承學	10/28
黃德光	10/29
黃茂雄	10/30
殷震宇	10/31
李宇	10/4-10/6(中秋節) 全院門診停診
	10/10-10/12(雙十節) 全院門診停診
	10/24-10/25(光復節) 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)

星期	樓層	分機	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
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 藍啟欣	00406 分機 2046 王聖賢 00407 分機 2045 廖偉志 00408 分機 2047 魏天心	10406 分機 2046 蘇建維
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
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
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 翁文華	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
神經外科	5樓		03501 分機 2016 郭昭宏	13501 分機 2096 張志津 2樓				
新陳代謝科	2樓	2086			00606 黃維人(整月關診) 00607 陳涵羽/雙週	10606 雷尊翔		00606 雷尊翔
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	
腎臟科	2樓	2088			00705 分機 2092 張益德		00705 張益德	
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 13:30-16:00 看診
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	
直腸外科	2樓	2090				14401 黃聖捷		
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		
家庭醫學科			05505 分機 2096 周世斌 2樓 05501 分機 2095 賴勁華 2樓	15501 分機 2084 蕭學誠 1樓	05501 分機 2084 張依雯 1樓 05505 分機 2088 賴勁華 2樓	15501 分機 2084 賴勁華 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 (整月關診)	05501 分機 2084 蕭學誠 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 何翊芯/雙週 10806 李政源/單週 14:00 看診
老人醫學科	1樓			15701 分機 2095 陳亮宇 2樓 整月關診			05701 分機 2084 陳健文	
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 單週			
耳鼻喉科	2樓	2092		15201 林祐華		15201 李文雅		15201 林恒羽
身心科 早期療育特別門診 (每診限額 3 人)	5樓	2015	07707 藍彩烜 僅 10/20	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱嫻寧 14:00 看診	17707 藍彩烜 17708 分機 2016 藍彩烜 兒童發展特別門診	07707 邱嫻寧
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	08204 鄭乃銘 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 黃滄芸	11003 張毓瑜/單週	01003 許志堅	11003 黃德光 14:00 看診
中醫針灸/會拿藥	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	06001 分機 8191 陳國豐 09:00 看診	06001 分機 8191 陳國豐 09:00 看診
中醫內科	11樓			16001 分機 8191 張清賢 15:30 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
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 04103 分機 8151 賴至柔 11樓	14102 分機 2038 吳宛鐸
一般內科			張孫貽/王柏山		張孫貽		王聖明	夜 陳明翰
安寧門診							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
營養諮詢	11樓							05601 林恬安

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	星期五	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 胸腔內科 王聖明 2樓 分機 2087	25505 家醫科 吳彬源 1樓 分機 2084 (整月關診)	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 賴勁華 1樓 分機 2084	21201 胸腔內科 陳沛儒 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 黃茂雄 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 2088	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	21307 神經內科 羅定一 5樓 分機 2017 18:30 看診	20501 單週 廖文傑 19:30 看診 21502 雙週 陳梅君 (18:30) 整形外科 2樓 分機 2090	20606 新陳代謝科 雷尊翔 2樓 分機 2086	26304 小兒科 黃清華 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 洪煥程 3樓 分機 2048	21003 眼科 張福南 5樓 分機 2011 18:30 看診 僅 10/20	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 19:00 看診 (整月停診)	24102 復健科 吳建輝 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

- 掛號及此價請出示健保卡、身分證、榮民證(有職、無職)及殘障手冊等相關證件，核對後發還。
- 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(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門診，提供多慢性病人適切、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。
- 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。