



健康年菜GoGoGo

在即將到來的春節裡，面對美食當前，該以如何的心情對待呢？根據 1998 年行政院衛福部公告的第三次全國營養調查結果發現，每七個成年人中就有一人是肥胖的。肥胖是一種常被忽略的慢性疾病，也是心臟病、高血壓、糖尿病、痛風及若干癌症形成的主要因子。肥胖已成為全球性的健康問題。故近年來衛生單位大力提倡「減油、減鹽、減糖、增纖維」的健康飲食觀念，為期國民有正確的飲食觀念。如何在大快朵頤之下，又能輕鬆享瘦，則應遵循幾個建議：

一、均衡選擇食物六大類

衛福部國健署所提倡的「我的餐盤」以餐盤之圖像呈現各類別之比例，即「每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙」。希望將六大類食物能依比例，適當選擇搭配，且三餐應以「維持原態」的全穀雜糧類，如糙米、全麥麵、芋頭、南瓜、山藥及紅豆等。多蔬食，少紅肉，多粗食，少精緻並且飲食多變化，且盡量選擇當季在地食物。

二、少加工蒸煮涼拌搭堅果

減少煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工的臘肉、香腸等，避免不當添加物的攝取及罹患腸癌的風險。並建議以脂肪含量較低的鮮蝦、海參、花枝、牛腱肉、雞肉等，取代蹄膀、東坡肉等，且盡量採用油量較少的烹調方式，如：蒸、燙、滷、烤、涼拌...等。另外，每餐可選擇搭配大約 1 個「大拇指節」（約 1 茶匙）的堅果種子為開胃菜或飯後點心，如杏仁果 2 粒、腰果 2 粒或核桃仁 1 粒。

文 / 營養組 何佳珍 督導

三、多增加蔬果的攝取

建議可挑選 2 至 3 道蔬食或半蔬食菜色，也可準備新鮮蔬菜，適量加入肉品或湯品年菜中，不但可以增加膳食纖維，且可以增加飽足感。水果則可選擇當季新鮮水果（如柑橘、小番茄、葡萄、蓮霧、草莓），水果中富含維生素（如維生素 A、C、E 等）及膳食纖維，可以促進腸胃蠕動、預防便秘、增加飽足感、增強免疫力等，達到預防疾病、增進健康的效果。

四、多喝開水少飲酒

建議多以白開水、無糖飲品或原味乳（鮮乳、原味保久乳等）取代含糖飲料。飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，過度飲酒則易造成肝臟負擔，對於患有痛風及尿酸高的人，更應避免過度脂肪和酒精的攝取，而導致痛風的急性發作。想要年節小酌，建議男性一天不攝取超過 2 個當量酒精，女性每天不超過 1 當量的酒精，1 當量的酒精相當於 1 瓶啤酒 (360ml)。除此，台北市衛生局也特別提醒，年菜佳餚採購也應特別注意，把握三不原則：（1）外包裝標示不明不買（2）來路不明食品不買（3）顏色過度鮮豔不買。

若能遵守合理的膳食搭配、少油少鹽少糖、適當的份量控制、選擇健康的零食和飲品，我們就可輕鬆享受美味的年菜，並同時保持健康體態。且喝酒不過量，亦注意食材選擇的安全性，再配合適度的運動，則可過一個滿足且健康享瘦無負擔的春節。

參考資料來源：衛福部

Gandaology ACADEMY 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

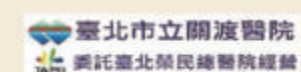
第十四期實體免費課程
12-03月課表 (114.12/08-115.03/19) 12週

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

關渡醫院社區
據點官方帳號



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



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)

恭賀本院榮獲2025年《台灣健康永續獎》— 「台灣永續典範醫院、永續報告書金獎及高齡友善領袖獎」

本院在陳亮恭院長的帶領下，今年於《台灣健康永續獎》大放異彩，一舉拿下台灣永續典範醫院、永續報告書金獎、高齡友善領袖獎，11月26日於圓山大飯店12樓舉行盛大頒獎典禮，由本院林麗華副院長代表受獎，象徵關渡醫院在智慧醫療、永續服務及高齡友善的努力再度獲得肯定。這每一座獎項，都是全體同仁一步一腳印的成果，也感謝各界一路以來的支持與鼓勵，我們會繼續努力，打造更溫暖、更永續的醫療服務環境，陪伴每一位市民健康前行！



國內郵資已付
北投郵局
許可證
北投免字第88號

臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dau Hospital
—臺北榮總經營—
第 306 期
2026年1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 2026

- 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。
- 導入智慧照護，提升醫療與長期。
- 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，強化醫院與社區提供多元社區服務延續失智之防癆能力。
- 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 高志慈 ■ 編輯委員 / 王柏山 林祐任 蔡文惠 李淑瑋 劉曉君 廖登瑛 王家仁 ■ 執行編輯 / 吳東揚 ■ 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發展協會 印刷

醫師專長簡介

復健醫學科 賴至柔 醫師



現職：

- 臺北市立關渡醫院醫務部主治醫師
- 陽明大學醫學系兼任助理教授
- 教育部定助理教授

專長：

- 早期療育：早產兒追蹤、兒童發展遲緩及學習障礙、先天性代謝罕見疾病復健
- 高齡醫學：高齡衰弱及肌少症復健、長期照護
- 中風後復健及肉毒桿菌注射
- 神經肌電圖檢查及肌肉病變復健
- 骨骼肌肉超音波檢查判讀、超音波導引注射

看診時間	星期一	星期三	星期四	星期六
	下午	上午	上午	上午
科別	復健醫學科			



醫療小知識

發展性協調障礙

(Developmental Coordination Disorder; DCD)

發展性協調障礙是一種神經發展障礙。因大腦訊息傳遞到身體的訊息錯誤產生的疾病。常以笨拙或是經常跌倒表現。

本院全面禁菸

違者最高罰一萬元

大隻雞慢啼：淺談發展性語言障礙 developmental linguistics disorder

文 / 復健醫學科 賴至柔 醫師

寶寶從牙牙學語發展到暢所欲言，需要完善的聽覺功能擷取環境中的語料、良好的大腦語言區發展、語言區對語料的整合分析運用、以及口腔動作和發聲器官運用的成熟。現代社會因少子化，許多家庭只有單一幼兒，缺乏比較對象，加上長輩的觀念大隻雞慢啼，早期的語言發展障礙不容易被掘發。

那麼新手爸媽怎麼評估寶寶的語言發展呢？大部分典型發展兒童在四個月開始會嘗試使用自己的發聲器官呀呀學語，一歲左右可以正確對著母親叫“媽媽”對著父親喊爸爸、家庭成員中可以正確地使用稱謂，一歲半可以用手勢指向具體的目標並發出聲音（例如肚子餓的時候會指向奶粉發出吃東西的聲音）；兩歲時可使用超過 50 個單字，三歲時可以主動講述完整的句子。若沒出現以上典型發展兒童的發展里程碑，那就很可能是發展性語言疾患。

發展性語言疾患的治療很重要是早期發現早期治療，並排除其他可矯正的器質性病變。例如聽力損失或其他發展障礙：儘管新生兒篩檢通過聽力檢查，日常生活能聽從簡單指令，仍存在部分音頻聽力受損的個案，因而再次的聽力檢查是必要的。其他發展障礙疾病，像是自閉症類群障礙 (Autistic Spectrum Disorder, ASD) 或是注意力不足過動症 (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)，也可能以語言發展遲緩來表現。自閉症類群障礙的幼童除了語言以外尚有對外界的刺激反應冷漠，從寶寶時期就異常安靜，或是說話語調平淡等特徵。注意力不足過動症會有情緒難以安撫，容易被吸引分心，活動量大等表現。

發展性語言障礙若遲遲未接受治療，會因無法與同儕溝通、難以互動而影響社交功能；另外因無法清楚表達自己的需求，會帶來焦慮、情緒低落、挫折耐受力變低等負面情緒；部分發展性語言疾患孩童，甚至會在學齡出現語文類的學習障礙。若家中孩童無法達到上述語言發展里程碑，請盡早就醫，讓語言治療師幫助孩子克服障礙。





本門診表若有異動，以公告為準，限當月有效

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 藍耿欣	00406 分機 2046 王聖賢 00407 分機 2045 廖偉志	00406 分機 2046 張景賢 00407 分機 2045 廖偉志 00408 分機 2047 魏天心
胸腔內科	2樓	2087	01201 張孫怡	11201 林祐任	01201 張孫怡	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		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 (僅 1/3) 00607 陳涵羽 / 雙週	10606 雷尊翔		00606 雷尊翔
風濕免疫科	2樓	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 馬道孝 13:30-16:00 看診
一般外科	2樓	2090			05906 分機 2096 黃其展 不提供門診手術		05906 周嘉揚	
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 2090 蔡承翰
家庭醫學科			05505 分機 2096 周世斌 2樓 05501 分機 2095 賴助華 2樓	15501 分機 2084 蕭學誠 1樓	05501 分機 2084 張依雯 1樓 05505 分機 2088 賴助華 2樓	15501 分機 2084 賴助華 1樓	05501 分機 2086 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)
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 / 單週 10806 李政源 / 雙週 14:00 看診
老人醫學科	1樓			15701 分機 2095 陳亮宇 2樓 (整合醫療)			05701 分機 2084 陳健文	
醫美門診	11樓	8181			00808 黃沛盈 09:00 看診 單週			
耳鼻喉科	2樓	2092		15201 林祐華		15201 陳彥安		15201 李文雅
身心科	5樓	2015	07707 藍彩短 1/12、26	17707 劉弘仁	07707 劉弘仁	17707 邱鳳寧 14:00 看診	17707 劉弘仁 2015 劉弘仁 17708 分機 2016 藍彩短 兒童發展特別門診	07707 藍彩短
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)	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 張蕾瑜 / 單週	01003 許志堅	11003 黃德光 14:00 看診
中醫針灸 / 倉拿藥	11樓		06004 分機 8191 陳柏勳	16008 分機 8191 陳方鳳 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 8181 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 吳宛鈺	14102 分機 2038 賴至柔 14103 分機 2048 吳思嫻	04102 分機 2038 吳宛鈺	14102 分機 2038 楊文東 14:00 看診 14103 分機 2048 吳思嫻 13:30-16:00 看診	04102 高念慈 22108 風濕免疫 陳明翰 2樓 分機 2088	14102 分機 2038 吳宛鈺
一般內科			張孫怡 / 王柏山		張孫怡		王聖明	高建華
安寧門診							陳健文	夜 陳明翰
藥酒癮戒治門診			藍彩短		劉弘仁			
小兒科 (疫苗諮詢)	3樓	2048	06304 吳子聰 09:20 看診		06304 許庭楦 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 曾姿涵					05601 林恬安

夜間門診 18:00 至 20:30 (小兒科 1830 看診)										週六下午	
星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		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 胸腔科 王聖明 2樓 分機 2087	25505 家醫科 吳彬源 1樓 分機 2084	21201 胸腔科 張孫怡 2樓 分機 2087	26304 小兒科 黃清華 3樓 分機 2048	25505 家醫科 賴助華 1樓 分機 2084	21201 胸腔科 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 呂佩邦 2樓 18:30 看診	25505 家醫科 黃茂雄 1樓 分機 2084	21201 胸腔科 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 邱鳳寧 5樓 分機 2015 18:30 看診	20406 腎臟科 林崇祺 3樓 分機 2046 18:30 看診	21307 神經內科 單定一 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	25505 家醫科 蕭學誠 1樓 分機 2084	20306 心臟內科 張瑛瑛 2樓 分機 2095
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 張福南 5樓 分機 2011 18:30 看診 僅 1/5	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 8181	24102 復健科 吳宛鈺 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，提供多量慢性病人適切、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，(初視診皆可) 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。

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
蕭學誠	1/2
張瑛瑛	1/2
陳國豐	1/2
吳進安	1/3
劉弘仁	1/5、6、7、10
雷尊翔	1/6、23、30
吳承學	1/6、20、27
藍彩短	1/7、8
徐粹烈	1/7、14、21
黃惠君	1/9
蕭福尹	1/9
張益德	1/12、19、26
陳柏勳	1/12、13、14、16
葉長青	1/13、27
陳柏勳	1/20、26
高崇蘭	1/15
林亮羽	1/16
鄭元龍	1/16、20
殷震宇	1/16
顏得楨	1/17
林峻正	1/20、27
張孫怡	1/20 (夜間診)
翁文華	1/20、27
楊逸文	1/22、29
陳梅君	1/22
段大全	1/24、27、28、29
賴助華	1/26、27、28
郭昭宏	1/26
陳方佩	1/26
張燕後	1/27
邱鳳寧	1/27、29、30、31
陳明翰	1/27、29
王聖賢	1/30
林思穎	1/30
高建華	1/31

1/1 週四 (元旦) 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)