



科技賦能永續醫療：關渡醫院的低碳轉型行動

文 / 工務組組長 藍正賢

在追求醫療卓越的同時，醫院往往也是能源消耗的大戶。然而，開院已達 25 年的關渡醫院，正悄悄地進行「綠色革命」。這不僅是為了節省電費，更是為了在氣候變遷的挑戰下，成為守護社區健康的堡壘，為下一代打造更永續的環境。

數據說話：五年減碳破千噸

近年來積極進行建築物機能改良在過去五年間，比如「空調節能績效保證專案」，提升院內溫度舒適性，空氣品質更獲得臺北市金級獎。透過各項具體的減碳措施，已成功減少了高達 1004.978 公噸的二氧化碳排放。這份成績單，是醫院對每一度電、每一滴水的嚴格管理與社會責任。

智慧光線：節能與照護的雙贏

關渡醫院創新獨有的「人因智慧照明系統」，是一項將病患健康與節能結合的科技應用。系統能模擬日光的色溫變化（如清晨溫暖、正午明亮），調整病房內的照明，幫助住院長者調節晝夜節律。研究顯示，本院人因照明讓住民的睡眠效率提升了 1.69 倍，減少了對安眠藥的依賴。同時，全院照明改善專案每年還能節省超過 82 萬度電，減少 389 公噸的碳排放。

看不見的環境工程：從廢水到廢熱的重生

除了燈光與空調，關渡醫院也將目光投向了那

些「看不見」的細節。主動廢除舊有的污水處理廠，將污水直接銜接公共衛生下水道，杜絕蚊蟲孳生與藥劑污染的風險，每年省下 10.6 萬度電。以及利用「閃發蒸氣熱回收」技術，降低熱氣體排放的溫度，每年節省了 2088 立方公尺的天然氣。

邁向永續：數位化與綠色文化

為了讓節能更精準，醫院於 2024 年建置了「BEMS 能源管理系統」，利用大數據與 AI 預測能源流向，實現數位轉型。本院獲得了臺北市氣候行動獎銀獎、零碳標竿特優獎、經濟部節能菁英獎、內政部綠建築銀及標章等殊榮，但我們沒有停下腳步，更積極展望未來，執行健康臺灣深耕計畫落實 ESG 節能減碳與永續經營，進行 ISO 14064-1 溫室氣體盤查、導入 ISO 50001 能源管理系統取得國際驗證、發行 ESG 報告書揭露成果，致力於達成 1.5°C 的減排路徑。建構「綠色韌性醫院」向社會大眾證明了：本院在專業治癒病痛的同时，也能透過科技與管理，守護健康也守護地球，引領社會邁向一個更加美好的永續未來。



張溫德副市長頒發本院氣候行動獎銀獎獎牌



113 年經濟部能源署評審委員到院實地訪查

氣候行動獎銀獎獎座

關渡學苑

忠義 第十四期實體免費課程
1-4月課表 (115.01/19-115.04/29) 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 外丹功運動	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 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
3-7月課表 (115.03/30-115.07/10) 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 拉密桌遊趣
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)

關渡醫院社區據點官方帳號
LINE

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經營

關渡學苑

第一期實體免費課程
竹圍 1-4月課表 (115.01/19-115.5/1) 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	文康 舞感 樂活班	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
14:00 16:00	健康 聊天室	TIGER 動腦認知 肌力運動	健康 聊天室	文康快樂 智慧手機	TIGER 動腦認知 肌力運動

竹圍據點：02-2858-7000 #7103
新北市淡水區民權路179巷3號

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 309 期
2026年4月1日

宗旨：配合國家健康及長照政策，結合智慧科技與社區資源，提供最優質的全人健康照護。

願景：結合智慧醫療、長照整合與在地安老之典範社區醫院，建構健康長壽的關渡模式。

短期目標 2026

(一) 銜接長照 3.0，強化醫療與長照之整合轉銜。
 (二) 配合 FHIR 健保數位化與醫療雲端化，發展行動與遠距醫療。
 (三) 深化智慧照護應用，提升慢性與高齡照護品質。
 (四) 推動功能為導向社區健康促進，落實延緩失能與失智。
 (五) 強化防疫韌性與院內感染管控。
 (六) 執行健康臺灣深耕計畫，落實 ESG、節能減碳與永續經營。

■ 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 李淑瓊 劉曉君 陳瑩穎 王家仁 ■ 執行編輯 / 莊子寬 ■ 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 印製

醫師專長簡介

中醫科

陳國豐 醫師

現職：

- 臺北市立關渡醫院中醫科主治醫師

專長：

- 中藥調養、針灸治療、婦女病、腸胃不適、癌症調理、鼻過敏、頭痛、顏面神經失調、椎間盤突出、坐骨神經痛、筋骨酸痛

看診時間	星期二	星期三	星期四	星期五
	下午	上午	上午/下午	下午
科別	中醫科			

醫療小知識 勞損傷筋

筋，相當於現代醫學所說的筋膜、肌腱、韌帶及軟組織。《素問·痿論》：「宗筋主束骨而利機關也」。筋附於骨而聚關節，是連接關節、肌肉，主司運動的組織，其主要功能為聯絡骨節、肌肉，掌控人體正常運動的機能。《素問·宣明五氣篇》曰：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷也。長期在單一姿勢下勞動，反復或過多使用某些肌肉組織，超過一定負荷，均會使肌肉始終處於一種緊張狀態，易使肢體關節周圍的肌腱、筋膜和韌帶等軟組織因疲勞而受傷或勞損，導致運動障礙，進而影響身體健康。這種導致肌肉組織的積累性損傷，也就是勞損傷筋。

中醫淺談網球腿

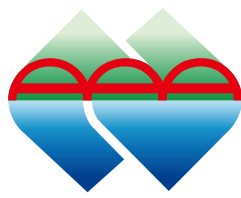
網球腿(Tennis Leg)是一個常見的運動損傷，主要發生在羽球、網球或籃球這類需要頻繁爆發性跳躍與側向移動的運動中。在醫學上最常見的診斷是內側腓腸肌撕裂傷，受傷位置位於腓腸肌的肌肉和與肌腱交界處，約莫在小腿肚附近，因為瞬間加速及變換方向，例如踮腳或跳躍動作，肌肉必須製造強力收縮，因而導致斷裂或撕裂傷，大多數患者在受傷瞬間會感覺小腿後方像是「被石頭砸到」或「被人從後方踢了一腳」，隨之而來的是伴隨劇烈的疼痛。

一旦出現小腿腫脹疼痛症狀，務必盡快就醫，若肌腱沒有斷裂，多半無須開刀治療，可先休息、冰敷，並抬高小腿避免持續腫脹。若通過急性期(2週內)，會建議患者嘗試將腓腸肌處於拉伸狀態，盡可能在家練習將足跟緩慢向前伸展，小腿肌肉處於延展狀態，避免後期出現肌纖維癒痕增生，形成慢性損傷或者二度復發。發生網球腿多半是由於熱身不足，因此下場前，務必做好熱身，體重較重者更應提高警覺，可採取弓箭步下壓、手扶固定物，重複踮腳尖，以及單腳彈跳運動等等，都能有效避免網球腿的悲劇。

從中醫的觀點來看，由於平素的情緒壓力造成肝失疏泄，肝木剋脾土，因此影響了脾的功能，脾失運化會讓體內的溼氣不易排出，如此造成脾氣虛，以致於大便質軟偶不成形，脾主肌肉，肌肉功能受影響變得萎軟不豐實、伸展收縮彈性較差，加上長期的積勞，暗耗營血，造成肝血虧虛，而肝主筋，使得筋脈失去血液的濡養，以上種種造成了肌肉失養，此時再加上過度運動，因此導致了急性傷筋的發生。在中醫治療方面，可服用中藥再搭配針灸來有效的減緩不適感。

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—

115年4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 with columns for Day of Week, Department, Floor, and Time Slot, listing various medical services and staff members.

Calendar grid showing dates from 1 to 30 for the month of April.

醫師休診公告

Table listing doctor names and their respective leave dates.

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)

夜間門診 18:00至20:30 (小兒科1830看診) table with columns for Day of Week and Department, listing evening clinic services.

就醫注意事項 section containing 14 numbered points regarding hospital procedures, including appointment rules, insurance, and emergency services.