



## 粽享健康過端午

端午節又將來到了，每到端午節，最普遍的習俗就是「賽龍舟」和「吃粽子」。說到粽子，那香噴噴的味道，真是令人垂涎三尺，其早已成為人們平日正餐或點心的美食。傳統粽子通常熱量高，也比較油膩，在健康意識高漲的今天，我們該如何正確的選擇粽子食用，提供以下幾個原則：

### 聰明挑選及替換健康食材

1. 以全穀類替代糯米：建議選用加入糙米、紅藜麥、燕麥、黑米或薏仁的粽子，能增加膳食纖維的攝取，藉以降低升糖指數並可減少糯米所引起的脹氣。
2. 內餡改用低脂食材：可選擇瘦肉、雞肉、海鮮、豆干或毛豆，取代傳統的肥豬肉及鹹蛋黃。
3. 挑選小份量：建議選擇一個拳頭大或更小的粽子，避免一次食入太多的熱量。

### 掌握健康的吃法與份量

1. 一天以一個為限：建議一天最多吃一顆，將其當作正餐的主食，並同時應避免該餐其他澱粉（如飯、麵的份量）。
2. 細嚼慢嚥：每口應至少咀嚼 20 下，且用餐時間維持在 20 分鐘以上，有助於大腦接收飽足訊號，並減輕腸胃消化的負擔。
3. 不沾醬或少沾醬：粽子本身已有調味，甜辣醬、醬油膏等，都含高鈉與高糖，建議品嚐原味，以利血壓及體重的控制。
4. 選擇較佳的食用時間：建議於午餐時段食用，讓身體有充足的消化時間。且避免在睡前或剛起床時，食用難消化的粽子。

### 注意均衡營養

文 / 營養組 何佳珍督導

1. 可搭配大量蔬菜：吃粽子時，建議再搭配一盤青菜及一份水果攝取，以增加纖維、維生素及礦物質攝取，達到均衡飲食原則。即應符合「少油、少鹽、少糖、高纖」的原則。
2. 飯後攝取適量的水果：如木瓜、鳳梨、奇異果等富含消化酵素，能幫助蛋白質及纖維的分解，有助於消化。
3. 適度的餐後運動：飯後散步有助於消化，並可避免熱量的囤積。

### 特殊疾病的特別限制

1. 糖尿病患者：除避免精緻醣類食物外，亦須小心主食份量，一個台灣粽約等於一碗飯，如果吃粽子血糖偏高，則應考慮是否調整進食量及進食的順序，或增加運動及調整胰島素來控制血糖值。
2. 心血管疾病者：高血壓患者，可選擇南部粽等調味較少的粽子，並應嚴格限制沾醬，以減少鈉離子及油脂的過度攝取。
3. 慢性腎臟疾病者：應採四低原則（即低蛋白質、低鉀、低磷及低鈉），若有電解質異常，則不建議攝取高鉀高磷的五穀雜糧粽，應選擇白糯米粽並遵循營養師的建議。
4. 腸胃不適者：有胃食道逆流、消化性潰瘍者，應淺嚐即可，並避免搭配高糖飲料、汽水或啤酒等。若能遵守及應用以上之建議，則能讓我們擁有一個無負擔且健康的端午節。

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 311 期  
2026年6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 劉麗君 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



醫務部  
林祐任 副主任

### 現職：

- 臺北市立關渡醫院醫務部副主任兼急診室主任
- 臺北市立關渡醫院胸腔內科主治醫師

### 專長：

- 氣喘、胸腔內科、慢性支氣管炎、重症加護醫學

看診時間	星期一	星期二	星期四	星期五
	下午	下午	晚上	上午
科別	胸腔內科			



## 隱源性器質化肺炎：看似肺炎卻非感染的肺部疾病

文 / 胸腔內科 林祐任 主任

您是否曾經因為持續咳嗽、發燒和呼吸不順去就醫，卻發現抗生素治療幾週都沒有效果？這時，醫師可能會考慮一種較少見但值得注意的肺部疾病—隱源性機化性肺炎 (Cryptogenic Organizing Pneumonia, COP)。雖然名字裡有「肺炎」兩個字，但它並不是由細菌、病毒或真菌引起的感染性肺炎，而是肺部小氣道和肺泡發生不明原因的炎症與修復反應所造成。

「隱源性」即「原因不明」，醫師必須先排除感染、藥物反應、結締組織疾病（如類風濕性關節炎）、放射治療或腫瘤等繼發性因素後，甚至於病理報告，才能確診為 COP。肺部組織在顯微鏡下會看到肺泡內和細支氣管裡長出肉芽組織（稱為 Masson's bodies），這是疾病的特徵性變化。

COP 症狀可能在數週到數個月內逐漸出現。許多患者一開始覺得像得了流感：發燒、寒顫、全身倦怠、食慾不振和體重減輕。接著出現持續性咳嗽、活動時會較喘，有時還會有夜間盜汗或胸痛。部分患者會有類似上呼吸道感染的經歷，但使用抗生素後症狀卻沒有明顯改善。

臨床上要如何診斷？因為久咳，醫師一般會先安排胸部 X 光，影像表現就像是一般肺炎，因治療效果不佳，可能會再安排電腦斷層。影像學上呈現雙側多發性肺泡實質化，斑片狀或游走性（今天在這邊，過幾天跑到另一邊），有時出現「反暈徵」(reversed halo sign)。肺功能檢查多顯示限制性通氣障礙，血氧濃度有可能會下降。為了排除其他疾病，可能需要支氣管鏡檢查、肺泡

灌洗液分析，甚至肺組織活檢來確認診斷。

COP 對治療的反應通常很好！第一線治療是類固醇藥物，療程需 6 ~ 12 個月，症狀常在數週內明顯改善。部分輕症患者甚至可能自行緩解，但大多數仍建議規律用藥並緩慢減量，以避免復發。若類固醇效果不佳或有副作用，醫師會考慮其他免疫抑制劑。整體而言，及時治療的患者預後良好。

**醫療小知識**

**電子煙隱形殺手：**

**認識 EVALI (電子煙相關肺損傷)**

患者常出現咳嗽、胸痛、呼吸困難，甚至伴隨噁心、嘔吐或發燒。在影像檢查中，EVALI 常呈現出與肺炎極為相似的白影，這使得它極易被誤診為一般的感染性肺炎。研究指出，電子煙中的化學添加物（如維生素 E 醋酸酯）可能誘發肺部強烈的發炎反應與過度修復而造成肺損傷情況。診斷 EVALI 的關鍵在於「病史」。若您有使用電子煙的習慣，且出現不明原因的呼吸道症狀，就醫時務必主動告知。

本院全面禁菸

違者最高罰一萬元

關渡醫院 2.0 失智友善商家地圖

友善相伴，記憶不孤單

其他區域商家

<p><b>台灣中油</b> 中央北路通力加油站 臺北市北投區中央北路四段584號 台北仁濟醫院附仁濟安老館 新北市淡水區中正路二段153號</p>	<p>總發行所 華夏聯合印刷公司 附設在台北市私立華夏醫院內 臺北市北投區富年里大業路527巷53號 北新醫院 北新醫院 臺北市淡水區淡濱戲院 附1-2號</p>	<p><b>一德堂辦公室</b> 112臺北市北投區一德堂中央北路四段558號 新北區五股區保福里 幸福路30號</p>	<p><b>五股獅子頭日照中心</b> 新北區五股區保福里 幸福路30號</p>
--	---	--	--

6月 器官捐贈 宣導月

捐贈器官，延續生命，讓愛永續

臺北市立關渡醫院 共同響應器官捐贈宣導

向每一位器官捐贈者及其家人，致以最深的感謝與敬意。

因為他們無私的大愛，讓珍貴的器官成為**延續生命的禮物**，使愛與希望得以延續，溫暖更多生命。

**愛從未離開**，只是以另一種形式存在；**生命**也未曾停歇，而是在另一個人身上繼續綻放。

讓我們一同**轉動愛的循環**，為生命點亮新的**希望**。

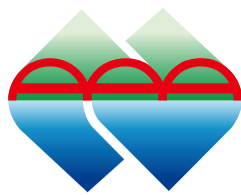
一份捐贈 多份重生  
器官捐贈能幫助多位等待移植的病人

無私的大愛 永續概念  
感謝捐贈者與家屬的無私奉獻，讓愛延續

支持捐贈 從我做起  
支持器官捐贈，讓愛的力量傳遞下去，幫助

新舊同聲 表達愛與決定  
捐贈器官捐贈同意書，讓您的愛在生命轉機後

說出心願 讓愛延續  
與家人溝通您的意願，讓愛不留遺憾，讓生命



臺北市立關渡醫院

— 委託臺北榮民總醫院經營 —

115 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

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

醫師休診公告

Table listing doctor names and their absence dates (e.g., 陳柏勳 6/1、3、5、8、10、29).

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)

Main table with columns for Day of Week (星期), Department (科別), Floor (樓層), and Time Slot (分機), listing various medical services and staff members.

Table titled '夜間門診' (Night Clinic) showing services from 18:00 to 20:30, including departments like Pediatrics and Internal Medicine.

就醫注意事項 (Medical Visit Guidelines) including instructions on appointment procedures, insurance, and emergency services.