



時時好心，時時平安；

日日造福，日日有福。

恭錄 證嚴法師靜思語

4月號

2025年 第112期

發行人:潘永謙 出版:關山慈濟醫院 電話:(089)814880 地址:台東縣關山鎮和平路125-5號

調理食材守「五要」

地球暖化、氣候變遷讓臺灣氣候高溫潮濕的時間變長，就連冬季的氣溫也越來越暖和，因此一年四季的環境都符合常見食品中毒細菌的生長條件，再加上臺灣人口結構逐漸高齡化，以及對家中小寶貝的呵護備至，這些因素使得負責每天供應衛生安全餐點的家庭照顧者傷透腦筋，在追求營養均衡、菜色豐富多元之外，要能讓免疫力較弱的老幼吃得安心更是重中之重，在調理餐點時切記遵守「五要」以預防食品中毒。

重視五要 洗新分熱存 資料來源/衛福部食品藥物安全週報

1. 要**洗**手：調理餐點時，手部要清潔，傷口要包紮。
2. 要**新**鮮：食材要新鮮、用水要衛生。
3. 要**生**熟食**分**開：生熟食器具應分開，避免交叉污染。
4. 要**澈**底**加**熱：食品中心溫度應超過70℃。
5. 要注意**保**存溫度：冷藏低於7℃，經烹煮或易腐敗食品保存低於5℃，室溫下不宜久置。



諾羅病毒遠離我



肉毒桿菌廣泛存在自然界中，會分泌毒素，所造成的中毒致命率是所有細菌性食品中毒的第一位，其嚴重性不可小覷。蜂蜜、土壤等可能含有肉毒桿菌孢子，因此腸道免疫尚在發育的幼兒，應避免食用蜂蜜；以根莖類食材製作副食品時，也一定要將食材洗淨、削皮，並徹底加熱烹煮後再提供，且儘早食用完畢。

另外食品也可能誘發過敏反應，常見帶有過敏原的食品有：小麥、牛奶、雞蛋與花生、蝦蟹類等，平日要留意自身及家人有無對特定食品過敏，在挑選食品時，可多注意外包裝標示內容上的過敏原醒語，以避開誤食所造成的食品過敏反應。



注重餐前洗手、用餐禮儀

預防食品中毒可選購新鮮食材、注意料理衛生、適當的餐食貯存條件。也要在用餐前以洗手乳或肥皂清潔雙手，用餐時注意用餐禮儀，避免口沫橫飛及交叉污染，時時注意衛生更能避免病從口入及預防諾羅病毒感染，讓我們一同守護家人的飲食安全。

二十五周年院慶路跑 關山慈院攜手健保署推動健康



關山慈院歡慶成立二十五周年，於三月九日上午攜手中央健康保險署舉辦「關山慈濟醫院25週年暨健保30週年慶路跑賽」，號召民眾共襄盛舉。本次賽事規劃五公里健康組與十四公里慢步組，吸引562位選手報名參與，其中不乏來自香港、馬來西亞、泰國、越南、日本及烏克蘭的跑者。這場融合運動與健康推廣的活動，不僅活絡地方，也為美麗的縱谷區注入健康與活力。

首度與健保署合作辦理院慶，健保署長石崇良與歷任署長葉金川、戴桂英、黃三桂，以及關山鎮長彭成豐、臺東縣議員陳宏宗、前交通部長蔡堆、臺東仁愛之家洪堯山董事長、花蓮慈濟醫院林欣榮院長、吳彬安副院長、何宗融副院長等貴賓蒞臨現場。此外，花東地區各醫院院長、醫師公會理事長等嘉賓也到場參與。

為了紀錄這歷史性的一刻，今年北區大愛電視臺將影音設備搬進關山院區，以定點拍攝及空拍進行全球直播。直播內容也包括慈濟醫療林俊龍執行長提前錄製的祝福影片，「非常感恩我們的潘院長，在偏遠關山地區守護地方居民的健康，守護他們的生命，更重要的維持那一份愛心不容易，因為在偏遠地區這樣長年累月就駐守在那個地方。」執行長說，醫療志業的首要任務就是守護偏鄉地區，這幾年也盡可能在引進先進的醫療設備，提供完善的門診科別，讓偏鄉醫療水準能夠提高。上人說：「有苦難的人走不出來，我們有福的人就要走進去」，感恩關山慈院同仁堅守崗位，照顧鄉親的健康。



健保署石崇良署長開場致詞：「感謝慈濟在關山設立這家醫院，照顧我們整個臺東很多的民眾，特別是關山地區本來是醫療的荒漠，因為有慈濟醫院讓我們在地的民眾，不只得到健康的照護，在急症的時候也有二十四小時的服務，非常謝謝關山慈濟和所有的醫護同仁，不眠不休，讓民眾得到安心。」



彭成豐鎮長表示：「感謝中央的支持，以及慈濟上人在關山這裡蓋慈濟醫院，這是花東縱谷最大的福氣，我們的鄉親需要醫療都是慈濟醫院來協助和救護，我身為在地人，真的非常非常感謝！」

活動現場設立多個衛教宣導攤位，讓民眾在運動之餘，也能獲得寶貴的健康資訊。健保署推廣「虛擬健保卡」及「健康存摺」，鼓勵民眾善用數位工具管理健康；大愛感恩科技展示環保再生產品，推廣永續理念；現場亦設有幹細胞捐贈驗血活動，共有十二位民眾完成血液建檔。此外，義剪區提供免費理髮服務，而犯罪被害人保護協會也帶來醫生人的手作品，傳遞希望與溫暖。

關山慈濟醫院物理治療師潘建志，今年再度在十四公里競賽中奪冠，以53分54秒的成績榮獲總排名第一名。緊追在後的是院外組-M18歲組的陳緯倫，以58分08秒的佳績拿下亞軍，而同組的張睿凱則以1小時55秒的成績獲得第三名。現場舉行頒獎典禮，頒發琉璃獎座恭喜所有得獎者！壓軸的摸彩活動更是讓現場氣氛熱烈，獎項包含iPad、空氣清淨機、微波爐、電子鍋、摺疊式腳踏車等，讓參與者不僅收穫健康也滿載而歸。 文/攝影:關山慈濟醫院管理室



佛教慈濟醫療財團法人

關山慈濟醫院

Kuangshian Tzu Chi Hospital,

Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

114年4月份門診表

服務專線:089-814880

本院宗旨:人本醫療、尊重生命

本院目標:社區化、人文化、資訊化

願景:成為受民眾信賴的高齡友善社區醫院

日期	7.14.21.28			1.8.15.22.29		2.9.16.23.30		3.10.17.24			4.11.18.25	
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五	
時間	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午
一般外科				何靜淳(六診) 15日 10:00-12:30 報到		陳言丞(六診) 2日 10:00-14:00 報到						
				吳柏鋼(七診) 29日 減重門診 10:00-14:00		施廷翰(六診) 9日 10:00-14:00 報到						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 8、22日								
一般內科	李宗晉(內視鏡)	李宗晉(內視鏡) 7、21看診		方鍾霖(十一診)		方鍾霖(七診) 14:00-17:00 ★戒菸門診					方鍾霖(五診) 預立醫療諮商 4日停診	
						李宗晉(內視鏡)						
神經科											郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 11、25日看診	
神經外科				洪祥益(一診) 08:30-12:00 13:00-17:00 8、22日 預30人現10人		李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 2、16日						楊震(三診) 預立醫療諮商 4日停診
婦產科 女性整合性門診	田謹慈(十一診) 10:00-13:00 預15,現5人										停寧萱(十一診) 08:30-12:00 4日停診	
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商		陳世琦(一診) 18:00~20:00					
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00	潘永謙(三診) 13:00 開診 無現場保留號		潘永謙(三診) 無現場保留號		潘永謙(三診) 08:30-12:00 預10人現10人 13:30-17:30		潘永謙(三診) 無現場保留號				
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 7日停診			楊士賢(一診) 08:20-11:00 1日看診		楊士賢(十一診) 08:20-11:00			楊士賢(一診) 12:30-15:00 17日看診			
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 21日 08:30 開診					張家榕(九診) 預25人現5人 8:30-11:30 9日			邱正仁(九診) 預15人現15人 12:00-15:00 3日停診		吳尚晏(九診) 預25人現5人 10:00-14:00 11、25日 李岳章(九診) 不限掛 8:00-11:00 18日	
						張詠晴(九診) 預25人現5人 10:00 看診 16日						
耳鼻喉科	吳娒萱(五診) 14、28日 陳昱安(五診) 7、21日 10:00-12:30 12:30-15:10			楊妙君(五診) 08:30-11:00 1日停診		吳宗翰(五診) 09:40-12:00						
皮膚科								林子凱(十一診) 08:50-11:00				
泌尿科				李政霖(七診) 10:00-13:00 預15人現5人								
麻醉疼痛科					楊曜臨(六診) 預25人現5人 13:00-17:00 看診 1.15.29日看診			藍慶鴻(六診) 預25人現5人 10:00-14:00 看診 10、24日看診				
胸腔內科	王東衡(12診) 08:30-12:00 13:00-16:30										王東衡(12診) 4日停診 08:30-12:00 13:00-16:30	
身心醫學科									蔡欣記(十二診) 12:00-14:00			
心臟內科								朱新凱(五診)10:00 3、17日看診			王志鴻(三診) 08:30-12:00 18日看診	
								王志鴻(七診)08:30 3日看診				
心臟外科											伍欣睿(七診) 11日看診	
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預30人現10人						吳勝騰(一診) 預30人現10人 3日停診				吳勝騰(一診) 14:00 預30人現10人 11、25日看診
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡)				翁銘廷(內視鏡)				
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 1.15.29日看診							
風濕免疫科					潘郁仁(五診) 13:30-17:00 1.15.29日看診							
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人	鄒牧帆(一診) 預20人現5人							陳聖霖(一診) 預20人現10人 3日停診			
	高允中(二診) 預20人現10人		高允中(二診) 預10人現5人	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人	高允中(二診) 預20人現10人		高允中(二診) 預20人現10人			張簡嬋鵝(二診) 11日看診	張簡嬋鵝(二診) 11日看診
	林芳竹(三診) ★醫師約診			林芳竹(三診) 預20人現10人 ★醫師約診 1、8日停診	林芳竹(三診) ★醫師約診 1、8日停診	林芳竹(三診) ★醫師約診 2日停診	林芳竹(三診) 預25人現10人 2日停診	林芳竹(三診) ★醫師約診 3日停診	林芳竹(三診) 預10人現10人 3日停診		林芳竹(三診) 預30人現10人 4日停診	
營養諮詢							楊雅琳(九診) 30日停診				楊雅琳(七診) 4日停診	

特殊看診訊息

- ※ 自費健康(體格)檢查時間為週三 09:00-11:00 與週五 13:30-15:00 · 歡迎民眾多加利用。
- ※ 汽機車體檢 週二、週五 13:30-16:30 · 歡迎民眾多加利用。
- ※ 戒菸門診時間為週三 14:00-17:00 · 歡迎民眾多加利用。
- ※ 預立醫療照護諮商門診時間為週二下午及週五全日 · 採預約制 · 意者請洽詢社工(分機 503)。
- ★ 門診若有異動 · 以院內(網路與公告)為主! 亦可利用電話諮詢 · 服務專線: (089)814-880 轉9。

☆ 國民健康署免費預防保健 請攜帶健保 IC 卡

- (1)50-74 歲民眾 · 至櫃檯辦理「大腸癌篩檢」(兩年一次)。
- (2)30 歲以上女性民眾 · 掛婦產科診做「子宮頸癌篩檢」(每年一次)。
- (3)40-64 歲(三年一次)與 65 歲以上(每年一次)至櫃檯辦理「成人健檢」。

