

Editor

》編輯手札

Yes! 全民都健康快樂

健保局用心關懷您的每一天

「健康」的同義詞，往往與無病、無痛、元氣十足、精神飽滿等劃上等號，而照顧「人人都健康平安」，一直是「全民健康保險」成立的最大宗旨與宏願。

回顧過去12個年頭，4,400多個日子，「全民健康保險」在中央健康保險局承先啟後的用心經營之下，制度日趨健全完善。而新春新氣象，健保局適逢12周年慶，朱澤民總經理暨全體員工，許下一致的心願，期許「二代健保」推動順利，以提供國人更美好的全民健保制度。當然，看看美國加州推動全民健保所遇到的種種難題，反觀生活在臺灣的我們，真的是好幸福，因為我們擁有全世界最完善的全民健康保險制度，這也讓我們可以驕傲的向國際友人大聲說出：「全民健保，取經臺灣」。

俗話說：「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」特別像是癌症、洗腎等現代重大疾病，亦是我國醫療服務的要項，因此，這一期的醫療專題，就要特別告訴您什麼是「重大傷病卡」，申請的條件為何？持有重大傷病卡的族群以哪些疾病為主以及享有哪些健保優惠措施？

此外，本期的火線話題也介紹特殊醫療器材健保提供部分給付的最新項目，增加民眾就醫選擇。還有依據全民健康保險醫療辦法規定，「同一療程」只需要刷一次健保卡，因此民眾要看緊自己的荷包，別重覆支出相關費用喔！另外，為了順應時代的潮流，體貼服務民眾，自今年4月20日起，健保局除了在現行的郵局、銀行、健保分局等通路外，健保局陸續新增便利商店、提款機、網路等繳費通路，方便民眾隨時都可以繳納健保費。

一年之計在於春，守護健康在於勤，時時刻刻關心您的健保局再次叮嚀您，生活作息要正常、飲食要健康、運動要適當、睡眠要充足，百病就無從而生。當然，身體有病痛就要趕緊看醫生，及早發現和及早治療，因為全民都健康快樂，就是活力臺灣的最大原動力！



▶ 健保新紀元



專訪中央健保局總經理朱澤民

健保過去12年的歷史軌跡與展望

全民健保開辦滿12年了，
一步一腳印，為落實照顧全民健康目標而努力不懈，
截至95年12月底，有99%國人納入健保的醫療保護傘中，
人人均可獲得「公平」的就醫機會，展望未來，
將致力推動「二代健保」，解決長期財務問題。

文◎楊文學

全民健保自民國84年開辦以來，整合國內公保、勞保、農保、軍保等13種健康保險制度，讓全民都納入健保的保障下。根據健保局統計，截至95年底，有2,244萬人參加全民健保，投保單位超過65萬家，健保已經成為台灣最重要的社會保險制度。

健保護「因窮而病、因病而窮」不復存在

回顧過去12個年頭，全民健保制度提供那些醫療服務，又留下了什麼重大的軌跡？中央健保局朱澤民總經理談到，全民健保最大的成就是朝「公平」上邁進一大步，讓弱勢族群也能獲得「公平就醫」的權利，簡單來說，因

為健保制度的誕生，讓每個人都能獲得醫療照顧，解決過去很多弱勢族群「因窮而無法看病」，也避免「因病而窮」的問題。

舉例來說，過去在沒有全民健保時代，洗腎的病患每人每月要花費3萬元醫療費，甚至家中只要有罹患重大疾病的癌症病患，就必須賣房子籌措醫療費，最後



導致家庭經濟陷入窘境，所幸有健保制度撐起的醫療安全網，才讓這些族群不需要再為醫療費用傷透腦筋。

而在完善的醫療照顧上，截止95年6月底，有超過1萬8千多家醫療院所，包括中、西醫及牙醫等，占全國醫療院所總數的91.23%，所以生病的民眾只要持健保IC卡到健保特約醫院、診所，就可獲得妥善的醫療照顧服務。

實施總額支付 合理控制醫療支出

健保剛成立時，原先保險費的收入是大於支出的，到民國87年，安全準備金餘額也高達615億多元，不過隨著醫療科技的進步、人口老化，造成健保「醫療費用」與「保費收入」有落差，

目前健保醫療費用的年平均成長率高達5.71%，而保險費收入僅4.58%，造成每年持續有1.1%的收支缺口，其中健保支出中，截至94年底止，以65萬餘名的重大傷病患者每年花費約1,100億餘元的健保費用占最大宗。

鑒於健保財務收支不平衡，健保局推動總額支付制度，但很多民眾或醫療院所對總額支付制度的精神仍缺乏瞭解，其實健保成立初期，醫療費用是以「論服務量計酬」方式支付，而後為了進一步提升醫療服務品質及有效降低醫療資源浪費，推動「總額支付制度」計畫，由健保局及醫療團體一同監督把關、有效控制醫療費用的支出。

朱總經理指出，總額支付制度為一種宏觀調控手段，其中藥價

基準及支付標準，均是為了讓醫療資源有效率且合理的分配，避免醫療資源的浪費，從健保局95年醫藥費用支出資料顯示，實施總額預算後，有效降低了近700億元的支出，所以長期看來，總額支付制度確實達到了合理控制醫療支出的成效。

落實開源節流 擴大財源

此外，為了讓健保能夠有效的永續經營，朱總經理談到健保局近年來也陸續積極推出多項開源節流措施：節流方面，主要目標在降低醫療資源的浪費，讓正規經營的醫療院所權益受到保障；另外，有關開源方面，分為四部分，第一、透過修法來調整費率增加收入，第二、在不修法情況下，則依法來收取應收的健保費，包括擴大費基取消第二、三、六類被保險人的優惠、降低壞帳比率促使離職與中斷投保者得持續繳費，期使所有被保險人都能基於立足點上的平等，讓政策得以順利推動，第三、菸品健康捐的提高仍有討論空間，目前每年有180億元的菸捐收入，若每包菸再增加5元的健康捐，可望多

名詞解釋：認識地下經濟

所謂「地下經濟」係包括所有非正式的交易活動，除了逃避稅負與政府管制的經濟行為外，還有企業或家庭部門不透過市場交易的自給經濟活動。包括不合法的經濟活動（走私、黑市金鈔）、低報所得、不須要報稅的行業（家庭教師、錄影帶出租店、褓姆、家居裝潢裝修等）。





▶ 健保新紀元

增加90億元收入，第四、銷售公益彩券，不過這部分收入助益有限，每年僅能增加10億元收入。

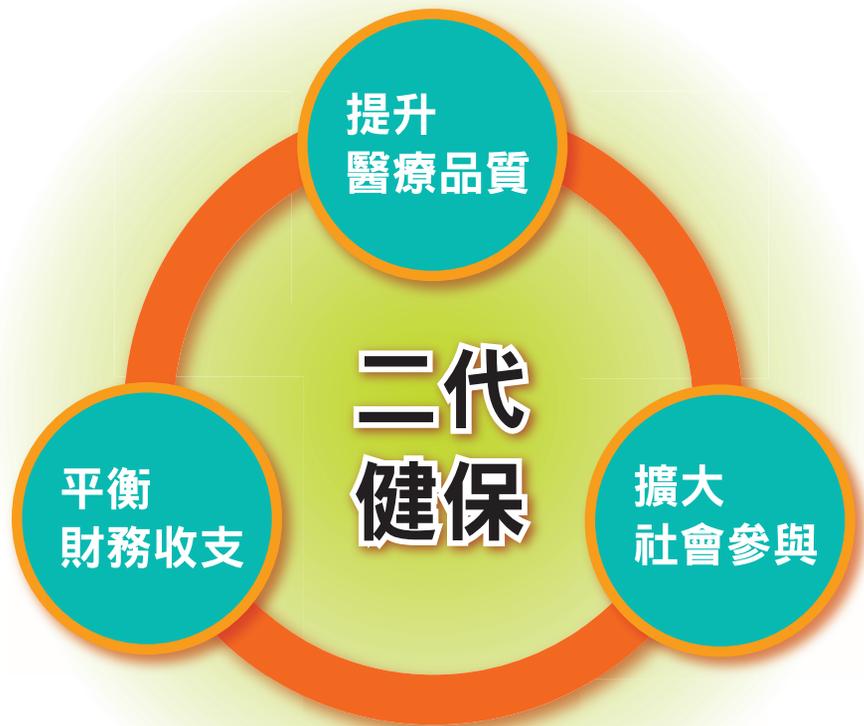
尤其基於擴大費基的政策，朱總經理特別提到，很多人以為擴大費基是健保局要調整健保費，其實健保局只是將過去對職業工會會員、外僱船員、農、漁民、水利會員、無職業榮民或榮民遺眷家戶代表，及無職業一般家戶戶長或家戶代表等的優惠取消，並非額外再增收健保費。

二代健保 是健保要走的路

全民健保的收入主要來自被保險人「薪資所得」，但目前國人薪資成長每年僅2.5%，低於國內整體經濟成長的4%與醫療費支出的5%，所以一定會產生收支不平衡的情形。

為了照顧全民的健康，讓健保制度可以永續經營，主管機關行政院衛生署很早就開始邀請專家學者討論「二代健保」的議題，並且設定提升醫療品質、平衡財務收支、擴大社會參與等三大目標，其中又以保險費基礎計算的改變。

部分民眾會質疑，改制後的「



二代健保」以總所得來計算健保費，可能造成不公平現象，朱總經理談到，在國人的所得來源中，有70%來自於薪資所得、30%來自於其他所得，所以健保費用採取總所得來收費，反而是更公平的作法，而非外界批評是建構在現行所得稅不公平的基礎架構上，而且「二代健保」能更進一步有效增加保費收入，解決財務困窘的問題。

當然也有很多人認為，部分「地下經濟」是健保局所掌握不到，可能還是會有收費不平的問題，針對這個部分健保局也設計了

保險費下限的規定，而且即使健保局無法掌握第一年少部分民眾因從事「地下經濟」所得的收入，但是如果被保險人有從事儲蓄、投資、購買不動產的行為，也因其擁有利息、投資收益或租金的收入，依此來收取保險費以增加公平性。

優質台灣健保 昂首走向國際

台灣醫療費用支出占國內生產毛額（GDP）的6.3%，而其中健保費用僅占約3.49%，即照顧到全民的醫療需求，相較於中國醫





● 二代健保的推動，將使我們及下一代的健保制度更趨完善。

療支出占GDP的4%，卻僅照顧到20%左右的人口，更顯得彌足珍貴。其中台灣又以低保費、低行政經費以及高納保率在國際上贏得美譽，美國廣播公司新聞（ABC News）更以「健康理想國（Health Utopia）」廣為報導台灣的健保制度。

也因為台灣健保表現亮麗，成為各國爭相觀摩學習的對象，健保成立迄今，有超過40多個國家來訪，平均每年接待超過200人次外賓。朱總經理談到，全民健保的實施是全民之福，無論在保險費及藥費上我們都比其他國家便宜，而健保醫療費用的支出也並非脫韁之馬，政府一直努力讓財務收支取得平衡點，未來除了致力推動「二代健保」改善財務赤字問題，還會要求醫療院所提高醫療品質以及擴大社會參與程度，多方聽取社會大眾的意見，讓台灣的健保制度未來還要更好。

。 



全民健康保險

雙月刊

中華民國85年5月1日創刊 · 中華民國96年3月1日出版

發行人 ▶ 朱澤民
社長 ▶ 李丞華
編輯顧問 ▶ 黃三柱 · 陳孝平
總編輯 ▶ 姜毓華
編輯委員 ▶ 王怡人 · 毛燕明 · 方志琳 · 沈茂庭 ·
吳文偉 · 呂穎悟 · 李菱菱 · 李少珍 ·
高資彬 · 莊倉江 · 陳明哲 · 陳煌江 ·
陳稔 · 陳寶國 · 游金純 · 蔡淑鈴 ·
蔡魯 · 鄧世輝
執行編輯 ▶ 許忠逸 · 蔡文玲
文編 ▶ 黃永爐 · 龔麗華 · 蔡文麗 · 楊文學
美編 ▶ 高家華 · 王思云 · 陳佳其
出版機關 ▶ 中央健康保險局
地址 ▶ 台北市10634大安區信義路三段140號
電話 ▶ 02-2702-9924
讀者意見電子信箱 <http://www.nhi.gov.tw>
(點選【民眾意見信箱】)
企劃採編 ▶ 科億資訊科技有限公司
地址 ▶ 台北縣中和市立德街123號2F
電話 ▶ 02-2226-8905
承製印刷 ▶ 科億資訊科技有限公司
行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字731號
中華郵政台北字5704號執照登記為雜誌交寄
ISSN ▶ 1026-9592
GPN ▶ 2008500065
著作人 ▶ 中央健康保險局
著作財產權人 ▶ 中央健康保險局

【本刊零售地點】政府出版品展售門市
◎國家書坊台視總店
台北市八德路三段10號 / 02-2578-1515#284
◎五南文化廣場
台中市中山路2號 / 04-2226-0330
◎本書保留所有著作權利。欲利用本書全部或部分
內容者，須徵求著作財產權人中央健康保險局同
意或書面授權。

06 全民健康保險雙月刊 · 2007年3月

目錄 Contents

第66期 No.66 March, 2007

編輯手札

- 01 Yes! 全民都健康快樂
健保局用心關懷您的每一天

健保新紀元

- 02 專訪中央健保局總經理朱澤民
健保過去12年的
歷史軌跡與展望

文 · 楊文學

國際視窗

- 08 美國亟需全民納入健保
09 阿諾 向台灣健保看齊

文 · 巫敏生

文 · 劉見祥



醫療資訊

- 12 你不可不知的醫療常識
重大傷病卡權益停看聽

文 · 吳佩芬

火線話題

- 14 24小時不打烊，隨時隨地都可以繳費
真方便！超商、網路
ATM都可繳納健保費

文 · 吳佩芬





全民健康保險雙月刊 訂閱價格：一年六期360元 郵政劃撥帳號：18089434 戶名：中央健康保險局

16 患者的一大福音
**擴大特殊材料部分給付
項目的範圍 減輕民眾負擔**

文·吳佩芬

18 看緊您的荷包，別重覆支出就醫費用
**注意！
「同一療程」只計算一次就醫次數
繳交一次門診部分負擔**

文·吳佩芬

20 多用網路，少走馬路
**健保IC卡申請
及繳款單全面電子化**

文·劉文平



22 **北區分局
榮獲95年度優良健康資訊網站**

文·宋瑞蛟

焦點追蹤

24 診所提供假日看診服務
**假日看診不用愁
上網一查即知**

文·張馨文

26 民眾95年度的健保費支出，
在96年度報稅時，將可全額列舉扣除
繳納健保費 互助又節稅

文·高妮可

一步一腳印

28 即時的關懷 落實在地化的服務
**關懷恆春地震災民
健保局主動製送健保IC卡**

文·張馨文

30 從陳李玉女士例子看珍惜健保資源
健康養生勤保健 善用健保利全民

文·吳佩芬

健康補給站

32 專訪愛心達人醫師曾綺華
堅持行醫的力量在大愛

文·張馨文

34 記得按時吃藥、量血壓及飲食均衡
中風患者居家自我照護

文·黃文風

36 青春發育期 正確健康照護不能少
**青少年常見的健康困擾
及保健常識**

文·張馨文

生活話題

38 吃出好健康
民眾如何選購生鮮蔬果魚肉與食品

文·迎馨

40 **每天一萬步 健康有保固**

文·迎馨

42 元氣瑜珈
**深呼吸解千愁
橫膈膜呼吸法放鬆身心**

文·李宇文



全民話健保

44 對抗偽藥，有賴民眾、醫療單位和政府
三方互相合作
**由假「脈優」事件
剖析民眾對偽藥之反應與對策**

文·陳偉熹





美國亟需全民納入健保

美國醫療費用節節上升，有4700萬人竟然沒有健保的保障，反觀台灣，不論身分，人人有保的健全體制，足以成為許多國家的借鏡。

文◎巫敏生（健保局企劃處副經理）



● 美國尚有4700萬人沒有健康保險。

口，況且這個數字隨著保費節節上揚而增加，直讓山姆大叔顏面無光。

在中央層次，左派右派各有論點，爭議未定，而無保人口每每隱忍小病衍變成大病，正是因小失大。麻州率先自力救濟，立法強制投保，規定州民今年元月起一律加保，無保者將課以罰款，貧困無力者政府出資協助。

麻州係屬小州，華府還可裝聾作啞，如今全美最大、最富庶的加州，也「揭竿」而起，聲勢就浩大了。原來阿諾州長前不久滑雪不慎腳傷，撐杖而行，引發聯想——自己有保也付得起，尚無大礙，如果換成無保州民，處境恐將一夕翻轉，從天堂頓時掉入地獄。於是宣佈要推動加州州民全民健保，採取強制納保方式。

唯有採強制全民納保方式

，才能克服逆選擇（adverse selection）問題，不過，徒法不足以自行，必須有相關條件配合才行得通。該刊物指出，強制納保要成功，須具備四個條件：

- （1）改革保險市場，讓陽春型保險價廉易購。
- （2）妥為規範保險人，不拒絕年老、體弱多病的要保人加保。
- （3）對貧苦無依州民，施以保費補助。
- （4）醫療費用必須有效控制。

該刊說，控制好醫療費用尤為關鍵，否則必然支撐不久，同時老人及貧戶健保也會因成本上升，而拖垮政府財政。

國內從民國84年開辦健保，目前納保率達99%，全民均等就醫，醫療費用控制在年成長4%上下，還不到美國半數，讓國際人士稱羨。回想開辦當初，有人質疑「富如美國都不敢辦健保，台灣未免太自不量力。」而今換成美國人質疑「台灣都辦到了，美國為何不能？」^④

知名刊物英國經濟學人（The Economist）報導說，美國醫療兩大問題，一是醫療費用節節上升，一是健保納保率偏低。醫療支出占GDP的16%，約為富有國家的兩倍。花了大把銀子，卻有六分之一人口沒有健保，情同一餐千金卻吃不飽。

美國人多靠企業代籌健保，政府為貧戶及老人埋單，此外竟有4,700萬人兩頭落空，淪為無保人





阿諾 向台灣健保看齊

文◎劉見祥（本文轉載自自由時報96.03.04）

曾是銀幕巨星的阿諾史瓦辛格，在今年初順利續任美國加州州長。為了全面改革加州龐大而且問題重重的健保體系，就職後便立刻做出重要宣示：「讓3千6百萬加州人民，全部享有健康保險。」近兩個月他不斷大力鼓吹遊說，希望立法機關能通過法案，讓加州20%沒有健康保險的人能獲得醫療服務保障。

除了美國數州紛紛提出擴大納保範圍外，「人人有保」的議題已從2006年起熱烈討論至今。美國總統布希也在今年1月公布改革健保方案，希望透過稅法的修正，讓健康保險的保險費可抵減所得稅，減輕購買健康保險的負擔，使更多的美國人得以購買健康保險。差不多同時，希拉蕊在宣布競選下屆美國總統之際，也以全民健保作為重要競選訴求，目標是要讓18歲以下的美國人都健康保險的保障。

不單是美國，德國從去年默克爾大聯合政府成立後，兩黨已開始積極的討論醫療改革方案，終

於在今年2月中，上議院通過了這項改革方案，將於總統同意後，於4月實施。這項醫療改革方案中，除了健保保險人的健康基金改革外，另一重要焦點便是全民納保。目前德國約有20萬人沒有任何醫療保險（約佔德國8200萬總人口之0.24%），從2009年起，強制規定所有公民都要有醫療保險。如果付不起保險費，則由社會救濟管理機構資助。

這些經濟大國遲至今日，才紛紛提出改革方案，以解決「人人有保」的問題。在半個地球外

急傷病或急重症時，都可先行就醫，再依規定補辦加保或繳費手續。

去年年底屏東恆春發生強烈地震，在警消將傷者送至醫院後，醫院便立即讓民眾以健保身分就醫，解決緊急醫療需求。而去年12月初台南梅嶺發生遊覽車翻覆山谷不幸事件，受傷的民眾也是依據例外緊急就醫程序，迅速就醫。在台灣，人人都有保，因此可以做到「不問身分，就醫第一」的高水準。甚至去年10月大陸觀光團在南投信義鄉發生車禍

，政府立即協調醫療體系全力救援，提供受傷的大陸觀光客最好的醫療照護。這種救人第一、主動搶救的處理模式及態度，更讓受傷大陸觀光客及家屬們印象深刻，感懷於心。

任何制度都不可能是十全十美的，看看世界大國，想想台灣，「人

人都有保，就醫免煩惱」的健保，值得我們驕傲與珍惜。

（作者為亞洲大學醫務管理系教授）



● 在台灣，幾乎人人都有健保，讓民眾免去許多就醫的煩惱。

的台灣，卻呈現了全然不同的面貌。台灣全民納保，只要拿出健保卡，幾乎所有的醫療院所都可以就醫。即便一時欠費，發生緊



健保 雙月刊 12週

好禮1 + 2 限時回饋

訂閱一年6期

只要 **360** 元

讓您

好禮 1 ◎看得愉快—

【全民健康保險雙月刊】期期精采，除了讓您瞭解健保的最新走向，更有健康補給站與生活話題，全方位陪伴您健康每一天。

好禮 2 ◎吃得健康—

【不鏽鋼環保筷盒組】兩截式的設計，不僅方便攜帶，更名為地球盡一份心力，讓垃圾減量，營造健康環保的生活環境。



好禮 3 ◎動得輕鬆—

【健康久久運動計步器】，提醒您在吸收健康資訊之餘，也別忘了出門走走，健康才能長長久久。



年慶



活動期間：96.3.1~96.4.30

訂閱方式：請參考本刊48頁說明



中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance
全民參與 健保永續

你不可不知的醫療常識

重大傷病卡權益停看聽

截至95年12月底，
領有健保重大傷病卡者計有70萬2,618人，
以下就讓我們告訴您哪些人符合申請重大傷病卡資格？
申請後回診看病擁有健保哪些照顧？
何種疾病領卡張數最多？

文◎吳佩芬

諮詢◎黃淑雲（健保局醫務管理處）

雖然健保財務已經捉襟見肘，但對於重大傷病患者的照顧，一直都沒有縮水，依據健保局的統計，截至去（95）年12月底，領有重大傷病卡的件數，一共有70萬2,618件，占總保險對象約3.13%，所使用的醫療費用支出高達1,110億元，占總醫療費用支出的26.4%，減收部分負擔費用，就高達110億元。

癌症病患領卡數最多 洗腎病患花費最貴

依據健保局的統計，每月新申請案件以癌症最多，約6,000多張，慢性精神病約1,400餘張次之、呼吸衰竭使用呼吸器約1,000餘張、洗腎約600餘張，每月新申請案件及實際領證數呈現逐月逐年增加的現象。

領有重大傷病卡的罹病族群，

以癌症病患最多，依次是慢性精神病患、自體免疫性疾病患者、洗腎病患，以及先天性畸形的病患，約占總領卡人數的88.93%，多達62萬件，其中人數5萬2,000多人的洗腎病患，雖僅占總領卡數的7.41%，一年的花費高達306億元，其花費和占總領卡人數最多的癌症病患相差不多。

目前行政院衛生署公告之重大傷病卡的疾病範圍多達30大類，病患經由醫師的專業判斷開立相關證明文件，即可申請重大傷病



● 健保局各分局都設有重大傷病證明服務櫃台。

卡，通常被保險人申請受理後，在10個工作日之內，受理單位就會將核定結果通知申請人或代辦申請的特約醫院或診所。萬一申請人對於受理單位的核定結果有異議，也可在30天之內提出書面申復。



重大傷病卡領件數最多的前五種疾病

疾病名稱	比率
癌症	43.52%
慢性精神病	25.15%
自體免疫症候群	7.50%
洗腎	7.41%
先天性畸形	5.35%

資料來源：健保局，截至95年12月底止

全民健康保險重大傷病證明申請書

特約醫療院所用印

1. 本申請書得以現場或郵寄方式向健保局各分局提出申請。
2. 本申請書加蓋醫院戳章及醫師章，視同診斷書，於開立 30 日內有效。
3. 本申請書經審查核准後，相關資料同時登錄健保 IC 卡。
4. 申請時請檢附申請人（本人）身分證明文件影本供留存，並交由代理人申請時，併請出示代理人之身分證明文件供查驗。

09408 修訂

重大傷病卡的申請方式

保險對象經特約醫療院所醫師診斷，確定所罹患的傷病是屬於公告的重大傷病時，可檢具下列文件郵寄或親自送件，向健保各分局申請重大傷病證明。

1. 全民健康保險重大傷病證明申請書
 2. 特約醫院、診所開立 30 日內之診斷證明書
 3. 身分證明文件（正反面影本，兒童得以戶口名簿代替）。
現場臨櫃申請者，請盡量攜帶健保 IC 卡。
 4. 病歷摘要或檢查報告等相關資料。
- 另外，洽詢醫院若有代辦，也可委託醫院代為申請。

中風病患急性發作日起 1個月內不用發卡 重大傷病證明資料已登錄 於健保IC卡內

重大傷病的有效期限，因疾病類型的不同，可分為永久性、5年、3年、1年、3個月，保險對象持重大傷病證明於有效期限內就醫重大傷病證明所載之傷病，或經診治醫師認定為該傷病之相關治療，可免收部分負擔費用。有效期限屆滿，保險對象應依規定重新提出申請。如癌症病患的重大傷病時效是5年，在有效期限屆滿後，醫師會視病情狀況判定仍需要積極或長期治療，也會幫病患再重新申請重大傷病卡。

比較特別是對中風病患的照顧，中風病患在急性發作日算起的1個月內，考量病情的緊急及必要性，可由診治醫師逕行認定，就可免收部分負擔費用，不另核發重大傷病證明。

另外，為尊重病患的隱私，自93年1月1日起，健保局配合全面使用健保IC卡，除較有隱私性疾病外，重大傷病資料已登載在IC卡內，方便病人就醫，患者持健保IC卡到醫療院所看病時，診治醫師以醫師卡讀取健保IC卡內重大傷病代碼，有效期限等資料，判斷符合規定時，即可免繳部分負擔費用。

回診相關重大疾病 可享免收部分負擔權益

領有重大傷病卡的病患可享有免收部分負擔的權益，但同時也規定，只限於和病患所申請的疾病類別有相關的疾病，才可享有免部分負擔的優惠，黃淑雲談到，譬如說，一位洗腎病患，因腸胃炎看病，因為和洗腎沒有直接的相關性，病患還是必須自付部分負擔的費用，當然這部分的認定仍需要醫師的專業判定，其次像掛號費、病患住院時的病房差額費用、住院時的伙食費、衛生用品等，非健保給付範圍的，還是要民眾自行負擔。Ⓜ

有關重大傷病資訊的查詢

單位	連絡方式	備註
健保局網站	http://www.nhi.gov.tw/webdata/webdata.asp?menu=1&menuid=6&webdataid=396	重大傷病的範圍表，可先進入健保局網站，然後勾選就醫權益，再選民眾就醫需知，然後按重大傷病範圍。

24小時不打烊，隨時隨地都可以繳費

真方便！

超商、網路、ATM都可繳納健保費

健保局為因應時代的潮流，體貼服務民眾，將自今年4月20日起，除了在現行的郵局、銀行、健保分局等通路外，陸續增加便利商店、提款機、網路等繳費通路，民眾隨時可以繳納健保費。

文◎吳佩芬

諮詢◎陳振輝（健保局財務處）

過去健保費的繳款方式只有兩種——親自繳費及轉帳，被保險人必須在銀行、郵局、健保分局人員上班時段繳納健保費，導致不少投保單位或被保險人在月底收到繳款單後，因忙碌忘記繳費，或無法在上班時間抽空前往繳費。

自4月20日起 新增3種通路

為節省民眾繳費往返行程，提供更便民的繳款方式，健保局將自今年4月20日起，增加3種繳費通路，讓民眾可依自身的方便性進行繳納，包括便利商店、提款機、網路等通路，但4月20日以前健保局開的繳款單不適用以上三種新增繳費管道。



● 4月20日起，便利商店也可以繳納健保費。

根據了解，目前整個作業流程進行還算順暢，因此，自4月20日凌晨起，就可以受理民眾繳交3月份的健保費，也就是健保局於4月20日以後，會寄發3月份的健保費繳款單到各被保險人及公司行號，被保險人及各公司行號，可以手持繳款單，依個人方便性，可上網、或到自動櫃員機、便利商店繳費。

新通路 1 到便利商店繳費

健保局指出，今年4月20日起，開放民眾到全國8千多家便利商店繳費，民眾手持健保費繳款單到附近的便利商店繳費即可，目前和健保局合作的便利商店有7-11、全家、ok、萊爾富及福客多等5家便利商店。

要注意的是，在便利商店繳納健保費，便利商店會加收3元的手續費，民眾不要忘了索取發票，繳費最高金額以單張2萬元為限，繳款單不限於3月份的保險費，4月20日以後健保局開立的過期繳款單仍可進行繳納。

新通路 2 網路繳費

過去健保局為方便企業繳納健保費，已針對1700多家企業行號開放網路列印電子繳款單，成效不錯，健保局預定今年起，開放民眾申請自然人憑證，民眾只要搭配使用讀卡機，可隨時利用網

路查詢要繳交的健保費金額，並列印繳款單，拿繳款單到銀行、健保分局、郵局、便利商店、自動櫃員機繳費。

健保局除了提供民眾上網查詢及列印健保費繳款單外，自4月20日起，將開放網路繳費的通路，民眾上網時，可點選中央健保



局網站、台灣銀行網站、銀行公會開發的全國繳費網站，然後在

讀卡機上插入任何一家銀行的晶片金融卡，再按照網路的指示，繳交健保費。

新通路 3 自動櫃員機繳費

另外，鑑於台灣的自動櫃員機非常普及，自4月20日起，民眾也可以經由自動櫃員機進行轉帳

繳費。如果手持台灣銀行的金融卡進行繳費，不用支付手續費用，若是使用其他家銀行的金融卡，須比照現行銀行轉帳機制自付手續費。

健保局提醒，民眾所使用的金融卡一定要是晶片金融卡，在進行轉帳時，可依據健保費繳款單正面所列轉入帳號及金額輸入，每一張繳款單的轉入帳號都不同，完成繳款後，一定要記得將繳費收據保存好，以備查核，利用自動櫃員機繳款的上限為200萬元。

新成立的3種通路，都有提供民眾24



小時繳款服務，民眾可選擇離自己最近、最方便的地點或方式繳納，此外，為方便民眾進行報稅事宜，在第6類公所投保的民眾，在經由網路或自動櫃員機繳費後，健保局會在每年4月底前寄發繳納健保費的證明單據。

患者的一大福音

擴大特殊材料部分給付項目的範圍 減輕民眾負擔

自去年底迄今，衛生署核准塗藥血管支架與陶瓷人工髖關節等兩項特殊醫療器材進行部分給付，健保局並要求各醫療院所在公告欄、診間外與醫院網站公布所進用這兩項特殊醫療器材的廠牌及金額，讓民眾就醫時，有更多的選擇。

文◎吳佩芬 諮詢◎蔡文全（健保局藥材小組特材暨行政組組長）、
黃文彬（振興醫院心臟內科主治醫師）、李承恩（新光醫院骨科主治醫師）

健保開辦將邁入第十二年，衛生署共核准五項特殊醫療器材可部分給付。健保局藥材小組特材暨行政組組長蔡文全表示，健保目前所提供的特殊醫療器材品項應已足敷使用，然而為因應醫療科技的進步及基於給付的公平性，衛生署在健保財務緊縮的情況下，繼義肢、人工心律調節器、樹脂石膏繃帶後，分別於95年12月1日、96年1月1日，再開放塗藥血管支架、陶瓷人工髖關節可部分給付，讓民眾就醫時，除有更多的選擇外，更能減輕

金錢的負擔。

所謂部分給付，是民眾在使用上述五項較昂貴醫療器材時，健保局會按現行已給付同類項目的價格給付，而差額的部分則由民眾自行負擔，換句話說，原本要全部自費的部分，如果納入健保部分給付範圍中，民眾只要負擔差額。

健保關懷民眾的需要 民眾就醫更省錢

以新納入部分給付的塗藥血管支架來說，振興醫院心臟內科主

治醫師黃文彬表示，過去病人若選擇塗藥血管支架，費用全部要自費，費用約8萬元~11萬元，選擇傳統血管支架如符合健保規定的適應症，則可享有健保給付，現在開放塗藥血管支架的部分給付後，可同樣按傳統血管支架享有健保給付價27,000元，也比較合理。

另因為塗藥血管支架及傳統血管支架進行心導管手術的順序一樣，病人可決定是否要多付一點錢，選擇血管阻塞機率較低、比較貴的塗藥血管支架，還是選擇

健保各項醫療器材部分給付內容

項目	實施時間	健保部分給付金額	備註
義肢	84年3月1日	依裝置部位：4,800元~68,000元	
人工心律調節器	84年8月3日	102,500元	
樹脂石膏繃帶	85年12月1日	依規格尺寸大小：30元~85元。	
塗藥血管支架	95年12月1日	27,000元	須符合傳統血管支架之適應症，始可列入給付。
陶瓷人工髖關節	96年1月1日	依類別由10,350元~63,180元。	須符合傳統人工髖關節之使用規範，始可列入部分給付。



- 在各醫院公告欄，隨時公告最新特殊醫療器材部份給付資訊，方便民眾就醫評估選擇。

健保已納入給付的傳統血管支架。然而塗藥血管支架也有它的禁忌症及副作用，所以必須由專科醫師詳細評估，以做出最好的治療及處置。目前健保開放部分給付的塗藥血管支架，一共有4種品牌。

選擇陶瓷人工髖關節 民眾選擇更多元

至於罹患嚴重髖關節疾患，如老年退化性髖關節炎、創傷性關節炎、類風濕性關節炎、股骨頭缺血性壞死等病人，可能會面臨到需進行人工髖關節置換術，健保局已給付人工髖關節，如病人選用陶瓷人工髖關節，目前也已經開放部分給付。

新光醫院骨科主治醫師李承恩表示，傳統的人工髖關節置換術所採用的材質，於大腿骨的接合面為金屬材質，髖臼部分則為聚乙烯。據統計，傳統的人工髖關節使用15年需要再置換的機率平

均為15%，主要係因為聚乙烯較不耐磨，容易出現磨屑，造成關節鬆動，所以需要進行再次的手術。相形之下，陶瓷人工髖關節的股骨、髖臼的接合面都是陶瓷，比較不易磨損，出現磨屑的機率較低，毀損的機率也比較低。

李承恩醫師表示，在選購這些材質時，多數醫師會依據病人的年齡及病情予以建議，60歲以下年紀輕的病人因為還要使用比較久的時間，多數會建議病人選擇比較耐摩的質材，但門診中病人有時也會主動詢問，在經濟能力許可下，會多付出一些費用，選購較耐摩的產品。

陶瓷人工髖關節，自費價格約為11萬元~12萬元。開放部分給付後，如符合傳統人工髖關節使用規範，則可按傳統人工髖關節給付，（例如全人工髖關節為52,560元，重建型的為63,180元，雙極式的為47,060元，Moore髖關節則為10,350元），民眾只

要付差額即可。

各醫院差額價錢不一 可上網查詢

因為各醫院向醫療器材廠商議價及採買的數量不同，進價的金額也有不同，健保局蔡組長表示，健保局已要求各醫療院所在公告欄、診間外及醫院網站公布各品牌塗藥血管支架及人工髖關節的金額，民眾只要進入健保局網站，即可查詢各醫院進用該兩項醫療器材之廠牌及價格等資訊之搜尋路徑，並可依需要點選直接連結到醫院網站。除價錢外，醫師的專業度，也是民眾施行手術前應考量的重點。

健保局網站為：<http://www.nhi.gov.tw/火線議題/健保部分給付醫療材料費用/各醫院進用塗藥血管支架及陶瓷人工髖關節之廠牌及價格等資訊之搜尋路徑>。

蔡組長特別提醒，各醫療院所應事先充分告知病人或家屬使用部分給付醫療器材的原因，負擔的金額、廠牌、不同材質醫療器材的優劣點、手術禁忌症、副作用及應注意事項等，並填寫手術同意書。如碰到有醫療院所未依上述規定辦理時，可提出申訴或檢舉。

電話：申訴專線0800-030598
民眾電子信箱：nhia@mail.nhi.gov.tw
郵寄：台北郵政117之900號信箱
臨櫃：健保局各分局及聯絡辦公室

注意！ 「同一療程」只計算一次就醫次數 繳交一次門診部分負擔

依據全民健康保險醫療辦法規定，同一療程診療項目，例如簡單傷口連續二日內的換藥、三日內注射同一針劑、中醫傷科及脫臼整復需連續治療六次的一項療程，及牙醫同部位需連續治療六次之內的根管治療，只需刷一次健保IC卡，繳交一次門診部分負擔，但仍需每次繳驗健保IC卡；其中，中醫傷科及簡單、中度物理治療的第2次到第6次治療，則需每次繳交50元的復健部分負擔。

文◎吳佩芬

諮詢◎嚴璐璐（振興醫院復健醫學部總治療長）、黃中瑀（台北醫學大學附設醫院中醫科主治醫師）、張志麟（新光醫院牙科主治醫師）

許多民眾對於醫院的作業流程並不清楚，且各醫院的作業方式也不盡相同，因而產生誤會，依據全民健康保險醫療辦法規定，同一療程提供之診療項目，健保局均可給付費用，而民眾健保IC卡上的就醫次數只計算一次。

至於同一療程，每次到醫院進行治療時，是否要支付掛號費，因為掛號費不在全民健康保險醫療辦法的規定之內，通常有些醫院會要求病人支付掛號費，有些則不會。

同一療程，就醫收據上顯示的就醫序號應相同

振興醫院復健醫學部總治療長嚴璐璐表示，以中風病人的物理



● 同一療程就醫時，記得檢視醫療費用收據載明是否正確。

治療為例，在發病後三個月內，因為病人的病情比較嚴重，醫師會開立處置單讓病人進行同一療程的物理治療，通常一次療程是六次的治療。

進行治療期間，病人直接到復健部報到即可，不用另行掛號，等到做完療程，病人複診，才會

計算另一次療程並收取一次門診部分負擔和掛號費，在進行同一療程治療期間，雖會要求病人拿出健保IC卡進行讀卡，但主要是用來辨識病人的身分，並沒有列入病人就醫次數，也就是說，這六次的治療，民眾拿到的就醫收據所顯示的就醫序號是相同的。



● 進行簡單的復健物理治療時，需另付50元的復健部分負擔。

同一療程 只收一次醫師診察費

台北醫學大學附設醫院中醫科主治醫師黃中瑀指出，在中醫的診療項目中，外傷病人比較會常碰到同一療程的問題，通常醫護人員、助理都會向病人解釋清楚，在治療之前，請病人拿出健保IC卡進行讀卡，一方面方便進行身分的辨認，另一方面也有利於健保局對於同一療程的辨認，因為不同療程的健保IC卡序號是不同的，醫院要另外再向健保局申請給付。

在北醫中醫科，病人在進行每一次的治療前，都需要先請醫師檢視一下病人病情，然後進行治療，因此，病人要先掛號，付掛號費，然後到門診診間，醫師會開立處置單，助理或醫護人員依據醫師的處置單幫病人進行治療，助理或醫護人員不能在沒有醫師的囑咐下，逕行治療，通常一次療程是六次治療，除了第一次看病，其餘五次的治療是不收醫師診察費，但仍需支付掛號費。

牙科治療 同一療程病人難分辨

不過，牙科的治療上，病人通常比較難以分辨，在全民健康保險醫療辦法規定中，牙醫的同一療程除了牙結石清除，牙體復形和拔牙治療等六次之連續治療外，還有以60元以內為連續療程同部位根管治療，新光醫院牙科主治醫師張志麟表示，病人也許有六顆牙要進行根管治療，但這次治療只能治療其中一顆牙，下一次在治療上，除延續治療未完成部分外，又得治療另一顆牙，病人實在很難了解，不過，在這種情況下，醫師在幫病人進行治療的同時，大多會同時告知病人，他的處理項目，但健保局並沒有規定一次只能治療一顆，可以由醫師視病人情況決定一次治療的牙齒顆數。

至於掛號費的問題，張醫師說，大醫院的牙醫師幫病人進行治療時，需要依據病人的病歷來進

行處置，要從病歷室調病歷，病人要付掛號費，但也有些醫院調出進行療程的病人病歷後，等病人做完療程才歸檔，那麼這後面幾次的治療就不需要付掛號費了，還有些診所不會要求病人付後面治療的掛號費。

同一療程 那些要收復健部分負擔

其他如洗腎、精神疾病的相關治療、高壓氧治療、癌症放射線治療、化學治療等亦屬同一療程範圍，惟個別項目所需之治療次數，會因病患病情而異，需由醫師個別專業認定。嚴璐璐指出，比如腰痛這類不具有生命危險性的疾病，多數的中風病人在發病後三個月，病情比較穩定時，如果是做簡單或中度的物理治療時，每次療程就需要另多付50元的復健部分負擔，但如果是做三項以上的中度及複雜的治療，就不需再額外收取復健部分負擔。④

「同一療程」流程表

1. 到醫院就醫，先到掛號櫃檯掛號，付掛號費，然後到診間等候看診。
2. 看診時，護理人員會要求病人出示健保IC卡，進行刷卡。
3. 醫師依據病人的需要，開立處置單。
4. 病人持處置單請助理或醫療人員進行同一療程第一次治療。
5. 進行第二次療程前，有的醫院要先進行掛號，有的醫院要求直接到治療場所報到，有的科別要求在進行治療前，要先請醫師檢視病人。
6. 進行治療的助理或醫療人員進行讀卡，確認身分，然後進行治療。
7. 病人可依據醫療院所開立的醫療費用收據，判斷就醫次數是否有增加。
8. 病人也可以透過公共資訊站刷健保IC卡，查詢自己的就醫次數。

多用網路，少走馬路

健保IC卡申請及繳款單全面電子化

您是否曾經因為太過於忙碌而忘記繳交健保費，等想到該繳費時，又找不到健保繳費單呢？中央健保局為了實現「多用網路，少走馬路」，積極推動網路便民服務，您知道嗎？在家利用網路輕鬆列印繳款單，就可憑單到附近郵局繳款，不必來回奔波健保局哦！

文◎劉文平

為了加強服務的效能，健保局提供各項網路服務，自95年提供民眾「遠距點選，服務到家」健保費繳款單電子化服務以來，獲得廣大民眾的好評，民眾及投保單位只要在健保局網站上點選「多憑證網路承保作業平台」即可以看到各項服務內容。

多憑證網路承保作業平台 貼心又便利

以往健保費的繳費方式都是由健保局於每月寄送繳款單到各投保單位或民眾家裡，民眾再持繳款單到郵局或金融機構繳納，有時因為忙碌、繳款單不見了或繳款單毀損等問題而無法順利繳款，民眾得撥電話或親自跑一趟健保局申請重新補印繳款單，相當耗費時間。

現在有了「多憑證網路承保作業平台」，提供民眾隨時上網點選、下載列印繳款單，省去民眾耗時奔波的困擾，不過為了確保網路身分的安全性，使用者仍需



經過電子認證後，才能使用這項功能。

「電子繳款單」 下載各項功能說明

網路的便利性，讓健保局落實電子化政府的政策，經由網路把服務送到家，不論是個人或是投保單位都可以享用這個新的便民措施，只要投保單位或個人使用已授權自然人憑證，或由健保局核發的金鑰磁片，進入健保局「多憑證網路承保作業平台系統」(<http://eservice.nhitb.gov.tw/nhiweb/system/login.aspx/>)，在「各類明細表、繳款單申請

及下載/明細表、繳款單申請作業」功能項目下，申請「電子繳款單」專屬下載，相關項目介紹如下：

一. 民眾個人持自然人憑證於「多憑證網路承保作業平台」辦理之事項：

1. 目前於公所投保民眾可申請及下載當月電子繳款單。
2. 查詢本人於工、農、漁會及各公所投保時未繳之健保費及列印電子繳款單。
3. 查詢本人及依附投保的眷屬之健保IC卡可否正常使用及申辦製卡進度。

二. 投保單位承辦人使用已被授

權的自然人憑證，或健保局核發的金鑰磁片，進入該作業平台，可查詢單位未繳健保費及列印電子繳款單。

以上列印電子繳款單之功能，操作簡單又快速，民眾及投保單位只要備有雷射印表機，即可印出繳款單，再持該繳款單就近至金融機構或郵局繳納，可節省往返健保局奔波時間。

三.功能介紹：

民眾可以從「當月電子繳款單申請及下載」的功能選項中查詢電子繳款單的申請及相關事宜，另在「個人未繳保費查詢與列印」的功能選項中，可以查詢個人未繳的保費及試算應繳的滯納金並列印該資料。

透過上網 隨時掌握申辦健保IC卡最新進度

中央健保局為了簡化申辦新生兒健保IC卡手續，自95年開始實施公司行號線上申辦新生兒健保IC卡服務，經由網路申辦健保卡，不僅省時也省事。投保單位利用網路「多憑證網路加退保作業系統」，辦理新生兒投保及申請製發無照片健保IC卡。如透過網路在申辦後三日內即可收到健保卡；另民眾也可以持自然人憑證登入「多憑證網路承保作業平台」查詢IC卡申辦

進度，非常便利。

過去，新生兒出生之後，通常必須先報戶口，登錄姓名與取得身分證號後申請健保IC卡，如果以書面方式申請，大約需花上5到7個工作天，雖然民眾可以透過郵局申請補發或新加保首次領卡的作業，但仍不免要來回奔波。透過「多憑證網路加退保作業系統」線上申請，4個工作天之內就可以取得健保卡，較書面申請省時便利。

另外，健保局也呼籲，民眾可以多利用網路系統申請此項服務，不論投保在各地公所的新生兒、第6類保險對象和公司投保的對象，都可以透過線上申辦新生兒IC卡。「多憑證網路加退保作業系統」係要配合政府發放的「單位憑證」及「自然人憑證」做為登錄系統辨識身分使用，除提供投保單位更便捷、迅速且安全可靠的網路加、退保申報外，又可列印繳款單、加保明細表等；民眾亦可利用自然人憑證查詢本

人相關健保資訊。投保單位不但可節省人力、紙張，來回奔波之時間、郵資等成本，更能夠提升



工作效率及資料之正確性。

便捷的電子化申報方式，可以提升作業效率及資料正確性，降低申報異動資料的成本，建議您多加利用。您若想進一步瞭解本作業平台系統，可以進入健保局全球資訊網「多憑證網路承保作業平台」（網址：<http://eservice.nhitb.gov.tw/nhiweb1/>），首頁提供「使用說明」，內含操作手冊，以利投保單位及民眾方便操作。

健保局表示，配合網路資訊環境的發展，達成「民眾不出門，能辦健保事」的目標，目前已經陸續的提供了網路繳費和線上申請健保IC卡等服務，民眾可以善加利用，在列印繳款單時，民眾需要配備雷射印表機，拿著繳款單即可輕鬆到金融機構繳款，不用再刻意前往健保各分局服務中心臨櫃等候辦理。

民眾對於上述服務有任何疑問，可以直接電洽中央健康保險局諮詢專線：0800-030598 洽詢。



北區分局 榮獲95年度優良健康資訊網站

北區分局為了加強民眾對健康醫療的概念及自我保健的能力，在北區分局網站內，特別規劃了健康百科、醫療資訊教育—母嬰均安e線牽、守護健康家庭醫師、民眾申訴諮詢服務、健保醫療院所快蒐網等內容，著重在常見的疾病健康百科、婦幼照顧及衛生教育的知識提供與傳播，這樣的努力，不僅獲得民眾好評，也獲得了全國性的優良健康資訊網站獎勵。

文◎宋瑞蛟（健保局北區分局）

健保局北區分局，去年同時獲得了行政院研考會94年度營造優質英語生活環境特優獎及95年度優良健康資訊網站。這次優良健康資訊網站共有295個網站參選，148個入圍，報名的單位除健保局各分局外，還有一般健康資訊網站、大、小型醫療院所網站、基金會網站、學會網站等，北區分局全球資訊網脫穎而出，榮獲優良健康資訊網站。

健康百科 e點就通

建立健康百科專屬網頁，提供健保資訊、預防保健、疾病防治、用藥安全、婦幼衛生等資訊，邀請醫療衛生等領域之專家提供健康資訊，並取得國內相關衛生機關之同意，刊載正確、可靠、易懂的健康醫療資訊，以增進民眾健康知識，提昇自我健康照護的觀念。



● 95年優良健康資訊網站，由衛生署署長侯勝茂親自頒獎。

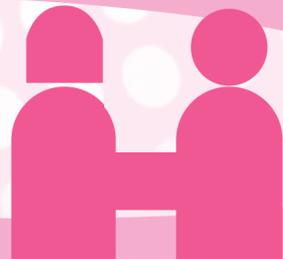
婦幼健康 母嬰均安

桃、竹、苗地區為近年來國內經濟發展重要地區，工商業發達，人口急速增加，據統計北區分局轄區平均保險對象人數95年較85年大幅增加71.8萬餘人，成長率28.3%，遠高於同期全國保險對象人數成長率13.7%。為提供孕產婦及嬰幼兒良好的健康照顧，北區分局特別規劃建立「母嬰均安e線牽」網站，內容包含整

體資訊導引、媽媽教室、叮嚀小語、個別醫院資訊、意見調查站等5大單元，透過照護項目資訊揭露，可作為孕產婦就醫地點選擇參考，進一步提升醫院改善品質意願。

家庭醫師 守護健康

建立家庭醫師整合計畫網，內容包含家庭醫師認證規定、群醫名單等網站連結，提供以網路申



● 母嬰均安e線牽網頁。



● 申訴諮詢FAQs網頁。



● 家庭醫師整合計畫網頁。



● 就醫指南網頁。

報系統上傳申報資料簡化作業流程，回饋指標資料，各醫療群自行上網擷取，建立家醫訊息傳遞整合通路，共同維護大眾健康。

醫療申訴 縮短時程

自行開發民眾申訴諮詢管理系統，處理回覆內容自動化線上回覆民眾。開發民眾申訴諮詢知識服務資料庫，民眾可以查詢及鍵入就醫問題，及時可得到適時解答，並可查詢申訴案件處理進度。由網站成立的第一個月點閱率600多人次，迄今已增加到2500多人次，過去民眾申訴的案件因

為公文往返耗時，需要3到8天的時間才能回覆，上網後，縮短到0.5天即可完成回覆，這項分局的創舉，可讓民眾有任何問題都能上網尋求快速協助。

資訊公開 醫療院所快蒐網

建立桃竹苗地區醫療院所醫療項目資訊公開及方便性機制，提供網頁互動式多面向查詢選項，可以選擇縣市或鄉鎮別、就醫科別及診療項目等參數，快速取得

醫療院所之電話、地址及診療項目等資料，方便民眾前往需要地點就醫之便利；並提供就醫指南，民眾依其病狀查詢到建議就醫科別資料。



● 健康百科網頁。

診所提供假日看診服務

假日看診不用愁 上網一查即知

近來有民眾看到居家附近的基層診所貼上假日休診的公告，開始擔心假日生病求助無門？健保局為避免民眾就醫權益受損，提供了民眾假日看診上網查詢的服務，假日生病，不必慌亂無助！

文◎張馨文

自從某些地區部分基層診所醞釀集體假日休診開始，許多基層診所跟進於假日休診，健保局尊重基層醫療開業醫師的休假需要，樂見基層醫師有了適當的休息，可以為民眾帶來更好的醫療照護品質，但集體於假日休假的確造成民眾就醫的不便，健保局為此重申嚴禁特約診所集體休假之立場外，並積極逐步在各分局為民眾提供假日門診不打烊的資訊。

根據統計，全國有超過600家基層診所提供假日看診的服務，在特約醫院中也提供部份門診服務，尤其是設有急診科的特約醫院，更是全年無休，24小時提供診療服務，民眾不必擔心假日突發的傷病，無處就醫，除了特約診所外，健保局於民國92年開始推動實施「健保家庭醫師整合性照護」，民眾也可以透過社區醫療群得到妥善適切的照顧。

只要民眾平時養成有家庭醫師照顧的習慣，透過家庭醫師做好全家人的健康管理，有需要時，不管夜間或是星期例假日，民眾都可以透過24小時緊急諮詢電話

鬆上網，點選進入健保局各分局的網站時，都可以看到「假日看診基層診所」的專欄選項。在這個專欄當中匯集了各地假日看診的基層診所的名稱、地址、電話、看診科別以及看診的時段，民眾上網查詢之後，就可以選擇住家附近的診所就醫。

另外，在每一個健保局分局的網站裡，還可以看到「社區醫療網」的專欄選項，民眾也可以看看居家附近有那些基層診所加入社區醫療網，可以就近選擇一家社區醫療

星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 9:00~12:00							X
下午 3:30~6:30						X	X
晚上 7:10~10:00						X	X

本診所於週六上午看診外，例假日一律休診

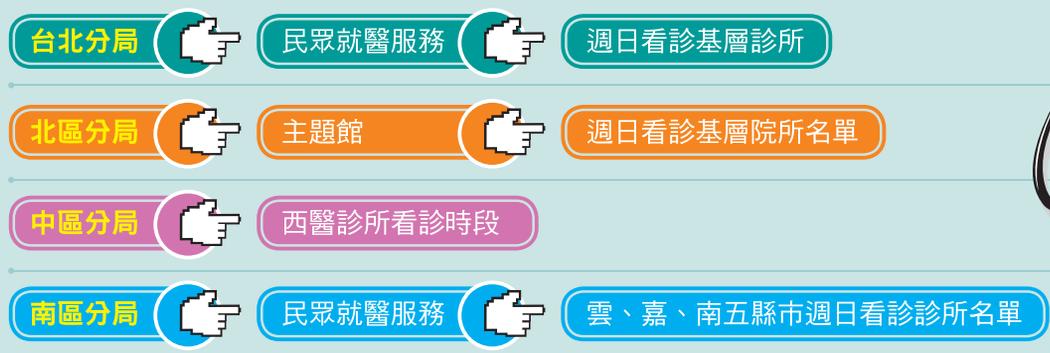
，向自己的家庭醫師諮詢，作初步的病情瞭解，並協助安排就醫，民眾可以因此獲得到更妥善的照護。

上網查詢假日看診診所 資訊一目了然

假日看診前，民眾千萬不要盲目的四處尋找醫師，只要輕輕鬆

群診所，登記一位照顧全家的家庭醫師，平日養成家庭醫師照護的習慣，建立個人在社區醫療群裡的健康資料，當假日身體不適時，醫師可以做初步的病情瞭解，協助安排就醫。目前有1,754家基層診所、2,002位醫師加入全國293個社區醫療群，加入社區醫療好處多，千萬別放棄這個家庭

健保局各分局提供週日看診診所的名單操作說明



P.S：民眾可以按照居住地，選擇查詢。
進入健保局各分局網站，請依各分局網站指示進行查詢。

1 進入健保局網站，選擇健保分局。

2 以台北分局為例，進入後點選「民眾就醫服務」。

3 選擇左方「週日看診基層診所」。

4 進入後可依居家附近地址進行查詢。

醫師為您全家健康照護管理的好機會。

簡易上網查詢流程

民眾可由入口網站直接輸入「健保局」，連結進入健保總局的網站，也可以在網址列輸入 <http://www.nhi.gov.tw/> 直接進入，再依個人的居住地，在總局的頁面左下方點選健保分局，以健保局台北分局為例，當進入到分局網頁後，會看到第一層的服務

頁面，民眾可再點選「民眾就醫服務」即進入民眾相關服務資訊頁面，左方第一個專欄即是「週日看診基層診所」的選項，第二個專欄為「家庭醫師計畫院所查詢」，兩個選項都可以提供民眾假日看診時參考。

就醫前再確認 省時又安心

網路上公告的週日持續看診的診所家數達數百家，民眾不必擔心週日生病了，無處就醫，但提

醒您在就醫前先撥電話到診所，向診所確認看診時間後才前往看診以免向隅，另外，在全國的健保特約醫院仍設置部分門診提供民眾就醫服務，民眾也可以就在醫前電話詢問門診相關資訊。

現在醫療資訊電子化之後，民眾可以安心就醫，假日遇到傷病之時，不必慌張或四處奔波，只要輕輕鬆鬆上網查詢，再撥個電話確認，假日健康的照護一樣不打烊。📞

民眾95年度的健保費支出，在96年度報稅時，將可全額列舉扣除 繳納健保費 互助又節稅

過去健保費在申報個人綜合所得稅時，合併於保險費2萬4,000元列舉扣除額的額度內，但是從民國95年起，全年的健保費支出可全額列報扣除額，民眾可以及早規劃最有利的報稅理財方式。

文◎高妮可

諮詢◎周剛毅（信實會計師事務所經理）



● 96年申報綜合所得稅時，若使用列舉扣除法的民眾記得要將95年度健保費全部列入。

在台灣，健保費算是每個人的必要支出，過去在5月申報所得稅時，這筆費用必須合併其他保險費支出，受保險費列舉扣除額2萬4,000元上限的限制，往往還沒扣抵到這筆支出，額度就滿了。但自96年起，民眾辦理95年度綜合所得稅結算申報時，若選擇採用列舉扣除額，其保險費列舉扣除額將可以分成兩筆：

（一）健保費支出：本人、配偶及申報受扶養直系親屬，每人全年所繳的健保費，全部都可列報扣除額，沒有金額限制。也就是說，平時健保費繳的愈多，報稅時扣除的愈多，所得稅當然就繳的愈少。

（二）其他保險費支出：本人、配偶及申報受扶養直系親屬，包括人壽保險、傷害保險、年金保

險，及勞保、就業保險、農保、軍公教保險等保險費支出。每人每年可申報扣除額2萬4,000元。

繳納健保費 節稅效益高

民眾該如何使用這項節稅權益，以下我們就利用案例方式來進一步說明：

以月薪8萬元的一家4口家庭為例，全年健保費支出為5萬2,560



National Health Insurance



● 健保局提醒民眾，繳納健保費，互助又節稅。

元（註），若採用列舉扣除額的方式申報綜所稅，如果實質保費（即健保費以外的保險費用）支出超出每人每年2萬4,000元的上限，則在適用所得稅率13%的情況下，光是健保費可以全額扣抵的這項利多，今年就可以少繳約6,833元稅款。此外，許多往年採標準扣除額方式申報所得稅的家庭，多了這項健保費實支實扣的福利後，選用列舉方式來申報的機率將大幅上揚，這也意味著節稅的

空間愈大。

另外，對於理財規劃、保險節稅觀念的家庭，更是因此多出了規劃空間。舉例來說，過去為了節稅，因此未成年子女名下的健保費、醫療保險費支出控制在2萬4,000元。現在，由於

2萬4,000元，變成3萬1,000元。

投保時，保費可以扣抵所得稅；給付時，因儲蓄險設計要保人和受益人皆為小孩又可免稅，可說一舉兩得。

因此，若往年報稅還在用標準扣除額的家庭，建議您今年報稅前要勤快的蒐集單據證明，努力爭取成為使用列舉扣除額申報方式的一群，關於健保費的繳納證明，民眾可向投保單位索取，至於在鄉、鎮、市、區

公所投保的第六類被保險人，健保局各分局預計於96年3月下旬將主動寄發95年度健保費繳納證明，且第六類被保險人亦可於4月份就近向所在地之公所或以自然人憑證登錄多憑證網路作業平台，申請列印繳納證明。

全民健保制度已經和全國每位民眾緊密結合，繳納健保費不僅可以發揮風險分攤，社會互助的價值，更可幫您節稅，減輕繳稅時的經濟負擔，可說是一舉兩得。

請大家支持全民健保，定期繳納健保費，同時運用健保費可全額扣除的新規定，及早規劃最有利的報稅理財方式。🏠



● 報稅前，民眾應詳閱各項新規定與辦法。

健保費已經可以獨立出來單獨全額扣除，假設一位孩子全年健保費支出為7,000元，這表示，又額外多出7,000元投保儲蓄險的空間。經過規劃後，光這個孩子名下整體可扣除的保費支出，從原本

註：受薪8萬元，健保投保金額為36級80,200元 × 保險費率4.55% × 負擔比例30%=1,095元
1,095元 × (1+眷口數3) × 12個月=52,560元



一步一腳印

即時的關懷 落實在地化的服務

關懷恆春地震災民 健保局主動製送健保IC卡

為了落實健保局在地化的服務目標，讓民眾得以順利就醫，高屏分局主動製作無照片的健保IC卡，送溫情給需要協助的恆春地震災民。

文◎張馨文

諮詢◎黃麗菊（健保局高屏分局承保三組組長）

95年12月26日晚間8點26分，正當民眾準備要休息的時候，在屏東恆春地區卻發生芮氏規模7.0的地震，這場地震是百年來唯一的強震，造成42位民眾送往南門醫院緊急救治，其中受創最嚴重的，是位於恆春鎮中正路的一棟三層樓的正興家俱行，樓房在連續的強震下倒塌，11位家人，僅3位順利逃出，其中8位因為逃避不及而受困於瓦礫堆當中，當時方姓屋主的1對兒女，因為挺身救比自己年幼的孩子，而當場被重物壓傷身亡，其餘6位家人則幸運獲救，成為這一場地震災害最令人鼻酸的悲劇。

健保局主動製送健保IC卡 關懷災民就醫不延宕

驚恐未定的民眾在第一時間，送到了就近的南門醫院，醫院立



● 恆春百年來唯一的強震，在當時造成不少的傷亡。

刻啟動重大災害的機制，收容了大量湧入的病患。雖然夜已深，健保局高屏分局的工作人員，即使辦公大樓及住所亦受地震波及，仍積極的聯繫各大醫療院所，了解民眾受傷的情況，以及醫療院所因應機制，請院方以「救治傷患」為優先考量，並關懷南門醫院瞬間湧進的30幾位民眾的就

醫需求，以確保民眾得到妥善的救治。

在地震的隔天，健保局立即與各大醫院確認就醫者身分，並進一步瞭解是否需要健保局的協助，為當天無法提出健保IC卡的民眾，主動製作無照片的健保IC卡。所幸大部分的民眾都沒有就醫的問題，但受創最嚴重的方家，



National Health Insurance

因樓房夷為平地，無法提出健保IC卡，當時負責連繫的健保局高屏分局承保三組組長黃麗菊，為考量家屬的心情，隔天親自將健保IC卡送到方家。

當時無家可回的方家人，全家委身擠在自家的倉庫裡，看到黃組長送來的健保IC卡時，方老太太緊繃在喪親之痛與親人受傷住院的情緒，一時潰堤痛哭，和黃組長相擁而泣，事隔兩個多月，黃組長在談及這一段經過，依舊哽咽難過，她不忍家屬們在傷痛之中又要奔波勞累，主動將方家因傷重需截肢的陳囿任小朋友的健保IC卡，送到高雄長庚醫院，健保局的主動關懷，減輕了方家為健保IC卡來回奔波的負擔。

深耕在地化服務 醫療協助機制更落實

對恆春的民眾來說，95年底的這場百年來最大的地震，是一抹揮不去的傷痛記憶，許多受傷的民眾在慌亂之際緊急就醫，而在這同一時間，健保局高屏分局的工作人員，得以在不慌亂情況下立即啟動了緊急機制，迅速的以電話先連絡屏東各醫療院所，這是因為平時高屏分局的一級主管，身邊就會隨時攜帶轄區的「緊急配置圖」，而且每位主管平時就養成隨時電話待機的习惯，當災害事故發



● 納莉風災後，分局也主動送卡到受災戶。

生時，就可以立刻自主啟動各項協助的系統。

這些自發的自主運作機制，並非由主管單位的授權指示，而是同仁間平時就養成的緊急應變默契，黃組長說這是高屏分局的「家風」，也是在地化服務功能，充分發揮健保局各分區經營的關懷實力，讓民眾得以順利在無障礙就醫方式，得到妥善的醫療協助。

這一場地震，也再次看到民眾的愛心，對於身陷瓦礫堆的民眾，大家積極傾力營救，讓傷亡減到最低，每一場重大的災難，我們都可以看到社會不同階層自動

啟動的救助系統，
不管是健
保局或是
民眾之間



● 健保局主動將健保IC卡送至長庚醫院高雄分院加護病房給受災戶家屬。

的互助精神，均值得肯定讚許。

黃組長也提到，健保局平時就有協助民眾順利就醫的機制，當遇到緊急病痛傷害時，民眾可以先行就醫，但需在7天之內，持健保IC卡回原就醫醫療院所申請退費，一旦退費時間超過7天，或民眾居住地遙遠，無法回到原就醫院所退費，也可以到各地健保局申請退費，所以，當民眾有緊急就醫需求時，健保局請民眾先以自身的健康狀況為優先考量，即時就醫治療。

另外，健保局高屏分局有完善的新聞管理系統，每天會觀看由媒體披露的醫療事件，當民眾有需求時，相關人員就會主動介入協助，但每一個需求並非都能幸運的藉由媒體所報導，所以有就醫困境需求的民眾，可以自行打電話到中央健保局或各分局，透過健保局協助，可獲得無障礙的安全就醫保障。

全民健保開辦12年來，不斷的創新服務理念，提供更即時、更人性的服務品質，尤其是在各分區在地化經營服務方面，更是貼近民眾的需求，健保局確實的和民眾站在一起，誠如在健保局服務10多年的黃組長一樣，這一次主動關懷恆春地震災民，親自分送健保IC卡的行動，就是最好的服務品質見證。④





照亮臺灣情

從陳李玉女士例子看珍惜健保資源

健康養生勤保健 善用健保利全民

常言道：「家有一老，如有一寶」，家中有年老長輩者，延年益壽的養生秘訣，不外乎要以開朗、樂觀、少煩憂的處事心態，來面對生命中的每一天，加上規律生活與固定活動量，就能活得長壽又健康，本文將藉著鮮少使用到健保資源的陳李玉女士，其生前健康又長壽的故事，希望能引起國人效尤，共創全民健保更美好的將來。

文◎吳佩芬

諮詢◎陳明洲（陳李玉女士之子）

民國94年健保10周年慶時，曾榮獲健保局頒贈電話卡及感謝狀的陳李玉女士，在今年元月27日過世，享壽97歲，陳李玉女士的獨子，現年70多歲的陳明洲表示，他和母親雖然有加入健保，但鮮少使用到健保資源，因為生活作息正常，身體一向硬朗，很少生大病。陳明洲說，「

身體健康是一種幸福，更不會因為不常到醫院看病，少利用到健保資源而感到可惜。」

陳明洲指出，母親在去年12月時的某一天，因為早起上廁所，在往返廁所的路上，不小心被三合院的石階絆倒，大腿骨骨折，住院10多天，起初看起來沒有大礙，住院幾天就可以走路返家休

養了，未料18天後，母親稀飯吃不下，家人只能以流質食物餵食，結果老人家噎到，送醫救治，經由影像檢查發現，過去骨折時所產生的小碎片，經由血液循環流到腦部，堵住腦血管，造成腦神經細胞缺血，影響到吞嚥功能，只能插胃管進行灌食，母親在加護病房待了11天，在血壓、呼





● 陳李玉女士。

吸、心跳的平穩狀態中，就慢慢斷氣，安祥地往生了。

把農務當運動 沒有慢性病的煩惱

體型結實精練的陳明洲說，母親和他一樣，都是瘦瘦的身材，沒有時下中老年人常見的肥胖問題，老年人常見的慢性病如心血管疾病中的高血壓、糖尿病等，他和母親兩人從來不曾為這些慢性病所苦，血糖、血壓值就和年輕人一樣正常。

陳明洲跟母親的平日生活就是很單純的農家生活，日出而作，日落而息，早上五點起床，晚上八、九點就睡覺，從不會因為看電視而熬夜，平時就把農務當成運動，他回憶說，在10多年前、母親80多歲時，還每天到田地幫忙除草、摘葉、採果，這幾年，因為擔心鄰人議論，才不讓母親

到田裡工作，但一向健談、熱情的母親，平日除坐在庭院內的搖搖椅外，還三不五時會到住家附近走動走動，和鄰居談天說地。

自己種菜自己吃 沒有農藥污染問題

問到日常的飲食習慣，陳明洲笑說，就和一般的農家沒有兩樣，吃自己種的菜，自己種的水果，這些都沒有噴灑農藥，因為少出外採買，肉類也吃得少，母親過世前，連陳明洲和太太，三位老人加起來足足超過250歲，一起過活，吃東西沒有大魚大肉，也不會暴飲暴食，就是很自然而單純的農家生活罷了。

比較特別的是，因為家中種植葡萄，家人習慣把多餘的葡萄釀成酒，陳明洲習慣將十全大補、八珍等中藥材和葡萄酒一起浸泡，母親在世時，他每天晚上會和母親一起小酌，喝小小的一杯，然後才睡覺，不知道是否是因為葡萄酒加上吃自家種的蔬果緣故，三位老人很少有病痛。

雖然說母親在世時，鮮少生病，但偶爾還是會出現感冒等小病，陳明洲表示，他和父親兩人並未繼承家傳三代的漢藥房，可是他從小開始到十多歲，在開設中藥房爺爺的耳濡目染下，對於中草藥的藥性及使用，已有大致上

的概念，因此也會服用中草藥以減輕身體的不適症狀。

支持健保 共享健康福報

陳明洲說，因為兒孫都在外地，從母親未過世之前，三位老人身體的狀況一直都很不錯，都是自己照顧自己，加上鄉下生活的輕鬆自在、有固定的活動量，能活得很輕鬆、自在。

對於現行的全民健保政策，陳明洲說，他都有固定繳交健保費，他在農會的存款簿每個月都會定期從存款中自動扣除，即使母親在跌倒前從未使用過健保卡，他也從未想過要因此而中斷健保繳費，陳明洲認為，現在的健保很好，並非常樂意贊助及珍惜政府的健保政策。

陳明洲表示，他的母親是因為跌倒，情況比較嚴重，因此到大醫院求診，他自己本身也不喜歡吃藥，如果身體沒有大礙，能不吃藥，就儘量少用藥，因為藥吃多了，對身體也不見得就好，活到了七十多歲，到醫院看病的次數，一年沒有幾次，對於少數人喜歡逛醫院的習性，他感到不可思議。對於迭獲相關單位頒發獎狀鼓勵，家人也感到相當欣慰，母親珍惜健保資源的遺德，讓家中子孫深深緬懷之餘，更多了幾分感動。🏠





健康補給站

專訪愛心達人醫師曾綺華

堅持行醫的力量在大愛

剛開始，曾綺華醫師是為了自己有氣喘及過動症的孩子而來到台東這塊土地行醫，後來她將小愛轉化為大愛，幫助許多台東偏遠地區居民，未來她還將繼續堅持下去，幫助更多的過動症家庭及台東民眾。

文◎張馨文

圖片提供◎曾綺華醫師（衛生署台東醫院中醫科醫師）

曾綺華醫師從繁華喧鬧的都市，來到台東這一塊土地貢獻自己的力量，為偏遠地區帶入更多的醫療資源，是什麼樣的力量，讓她捨得放棄行醫多年的西醫專長，和令人稱羨的一級教學醫院的工作地位，走入偏遠的鄉村？

由小愛轉大愛

讓她更篤定行醫的理念

曾醫師表示：「做這樣大的改變，其實是因為我的孩子有氣喘，在西醫的氣喘治療當中，經常用到含類固醇的藥物，讓我想從中醫的領域去幫助孩子，我的孩子另外也有過動的問題，所以選擇來到這裡，剛開始最大的



● 曾綺華醫師和病患及其家屬醫病關係良好。

目的就是為了要讓孩子有一個健康成長的好環境。」

因為這一股特別的力量，讓她毅然決然地決定轉換到中醫醫療體系和進入陌生的城鎮，但也因為這樣的選擇，讓她和許多選擇偏遠鄉鎮服務的醫療人員一樣，深深地愛上了台東這塊土地，喜歡這裡的民眾，在這裡默默行醫，一晃眼已經待了八個年頭。

這八年多來，她認真地投注在過動兒的中醫治療工作，每在診間看到媽媽帶著小病人來求診，孩子們因為過動而影響到他們的身心發展，她都和每一位媽媽一樣擔心難過，感同身受，情感也在診間自然流露。

這些年來，她和許多過動兒的家庭一起努力，不斷從中醫治療理念當中，試圖找出更好的治療方法，因為這股愛心，讓她成功地找到了許多導致過動的原因，也透過研究成果，和台北榮總精神部一起研究，

驗證了更多反映在臨床上推測的結果，這些顛覆現代過動兒醫療的理念，讓孩子有機會在嬰兒時期，就可以找到預防改善的好方法，為孩子的成長發育貢獻更多美好的未來。

醫師、病人和家屬 三方關係環環相扣

曾醫師在醫院診間，為了不讓「醫師」的位階，疏遠了自己跟過動兒的彼此距離，她親切的讓小病人稱呼自己「阿姨」，在醫院診間營造著和小病人間朋友的氣氛，讓求治的大病人或小病人，都能感覺到像是到了鄰居家走走，情感豐富的她，也經常在聽到小病人和媽媽描述病情時潸然淚下，有時難過地和病人媽媽抱在一起哭，因為是家屬，也是醫師的關係，讓醫病關係更為融合。

曾醫師談到，過動兒的治療是一條漫長的路，是需要醫師、病人和家屬三方的密切配合，許多的病人就這樣成為一輩子的好朋



● 因為懂得體恤病患的疾苦，曾綺華醫師才覺得自己是真正的良醫。

友，曾經有一位治療多年的過動兒，上了國中之後，有一天帶著親手做的二個手機吊飾來到醫院診間，送給曾醫師和診間護士，讓曾醫師非常地感動，這也是支持她繼續走下去的最大力量。

在中醫對過動兒治療的研究成效當中，她發現透過中醫的身體評估，找到了過動兒幾乎都有「胃熱」問題，因而發展了簡單的評估量表，透過評估量表自我評估可以早期發現過動兒的前驅病徵，讓媽媽及老師們可以在家自己勾選評估，使許多隱身在校園或家庭中的過動孩子，找到該有的醫療照顧機會，在新的一年裡，她還準備大力推廣到校園，將為台東全縣的國中生做普查篩檢，由小愛逐漸轉成大愛的她，這樣義無反顧的行醫理念，十分令人感動。

醫師的角色 就是要懂得體恤病患的疾苦

曾醫師開玩笑地說：「作了20年的醫師，覺得現在比較像在當



● 曾綺華醫師（右三）榮獲衛生署「愛心達人醫師」殊榮表揚記者會。

醫師。」她感慨地描述自己過去在一級教學醫院當神經內科醫師的看病情境，總是頭痛醫頭，腳痛醫腳，不會認真地去傾聽病人對病情的描述，在眾多的病痛陳述當中，以前總會揀選和自己專科有關的陳述記錄，片面地以專科立場看待求治的病人，但現在轉了中醫之後，不管病人描述了什麼症狀，她總會認真地記錄在病歷上，她說：「也許這是因為中醫治療理念是要考量全身關係，讓她有了思維改變，但也可能是行醫久了，更懂得體恤病人每一個不舒適的陳述。」在這裡可以看到曾醫師從新的工作思維裡，找到助人的快樂關鍵。

在中醫的觀點，每一個人都是一個小宇宙，她期待每一位病人，不僅只是來看當下的疾病，曾醫師更期待自己可以成為病人信賴的醫師，也成為他們這一輩子的健康保健諮詢者，從知道應該注意什麼？那些是不利於健康的生活方式，到將健康的生活模式擴及整個家庭的成員，這就是中

醫的養生觀念。

繼過動兒中醫治療研究之後，曾醫師未來也計劃推動老年失智的病症預防，她說中醫治療考慮到的是全身臟腑的相對關係，及早找到預防的方法，就可以減少病症發生的機會，她把中醫全人醫療的觀念和西醫的理念做了最好的結合！

始終堅持行醫 成就終身志業



人間到處有溫情，雖然曾醫師榮獲衛生署「愛心達人醫生」的殊榮，謙虛的她認為，自己不過是選擇到偏遠鄉鎮的其中一位醫師，行醫只是終身志業，但從言談之中，我們找到她獲得衛生署「愛心達人醫生」肯定的原因。

曾綺華醫師八年多來，不改堅持地一路走下去，即使臨床再忙碌，她依然將繼續致力於病症治療的成果，分享給每一位台灣的民眾，肯定之外，我們期待她有更多研究的成果，讓我們的健康有更好的依循方向。🏠

記得按時吃藥、量血壓及飲食均衡

中風患者居家自我照護

中風患者在治療與癒後居家照護處置上，需要聽從醫師指示按時、確實服藥，並配合生活調理、精神調適與飲食配置，避免二次中風及增加家人照護的負擔。

文◎黃文風（健保局臺北聯合門診中心技士）

諮詢◎張馨文（臺安醫院營運中心護理師）

中風一詞，原係來自中醫之名詞，其意為身「中風」寒之邪，也就是中醫的感冒名詞，在西醫上稱為「腦充血」、「腦溢血」。而一般本省人慣稱為「斷腦筋」。

中風的徵兆及症狀輕重區分

腦中風也有輕重等級之分，當你感覺偏癱麻木，口齒咬合無力，握掌難緊，單或雙腳支撐不穩，昏倒或在家中風不省人事，一概先送醫院，進行急診治療，在到達醫院之前，病人應該平躺不要亂動，以防出血加劇而增加急救的困難度。

當發現家人出現中風的症狀，應立即送醫緊急救治，在西醫的治療下，病情可以得到妥善的控制，病情穩定後，後續的照護與復健工作，可就是一條漫長的路



● 細心和耐心照護中風患者，就是陪伴他恢復健康的最好良藥。

了，這時可以結合中西醫的治療方式，讓受創的身體慢慢恢復。

中風患者身體上的六大改變

按照腦血管溢血程度和部位的不同，會造成不同生活功能改變，例如語言上、臉部肌肉改變、肢體活動能力的改變，甚至會產

生沮喪、易怒和挫折感等情緒，因此在照護中風病人時，家人要多一點體諒和耐心，通常中風病患的改變有五大方面：

1. 語言方面：語言表達可能會出現支吾其詞或詞不達意，除了有充分的時間和耐心，傾聽，讓他慢慢講以外，建議可以配合圖



像紙卡或筆紙，讓病人有充分表達的機會，完整理解他的需要。

2.臉部方面：由於偏癱可能使臉部的神經肌肉不協調，隨著外形的改變，令病人覺得形象受損而難過，身體功能也會因此受到影響，如眼睛不能閉合、舌頭和嘴偏一邊，尤其是後者，會影響到咀嚼和吞嚥的功能，可視舌頭和嘴巴的肌肉運動能力，調整食物烹調的方式，也可以將食物咬碎，小口進食，切忌！用餐時，必須坐著吃，以免噎到引起吸入性肺炎。

3.肢體方面：偏癱會使得無力的一側失去平衡，而造成生活上的危險，建議居家環境可以增加

無障礙設置，尤其是廁所，是最常發生跌倒的場所，應加扶欄，病人的臥床高度，則是以坐立床沿時，兩腳掌可以平穩踩到地板的高度，床則建議加床欄，以方便病人用健康側的力量起身或翻身，也可以鼓勵病人多運用健康側肢體來增加自主活動的能力。

4.活動方面：有些較嚴重的中風，會造成全身癱瘓，病人在無法自行活動的情況下，必須依賴照顧者，被動的進行肢體活動，此時最重要的工作是避免褥瘡的發生，每兩小時要翻身一次，同時身體要保持乾淨，尤其是有失禁的問題時，可能因大小便沒有妥善處理，而造成皮膚刺激破皮

、潰爛，引起另一個感染的傷口，在骨突處要給予適當的支托保護，如踝關節、肘關節、膝關節、枕頭、尾骶骨、髖關節等處，避免持續受壓。

5.心理方面：病人因外觀及行為能力的改變，可能會有強烈的挫折感、自尊心受傷等心理問題出現，在凡事必須依賴他人照顧，有些隱私的自我照護行為，更可能致使病人產生罪惡感，家人應給予最好的心理支持，多給予鼓勵，讓病人有充裕的時間，好好的完成每一個動作，千萬不要苛責，也不要因為不捨而主動幫病人完成，剝奪了他生活復健的機會。🏠

中風病患生活照護注意事項

- 1.服藥：**曾經中風的病人，再度中風的比率甚高，一定要按醫師指示正確服用藥物，許多中風的人還合併多種慢性病，如糖尿病、心臟病，其藥物更是應注意確實服用。
- 2.飲食：**很多人病前有喝咖啡、酒、濃茶或抽菸的習慣，這些食物會造成血壓升高，另外也要避免甜食、過鹹、刺激性和油炸類的食物，以免因膽固醇或鈉過高，造成血管病變，平時要喝足量的水分，避免便秘或尿路感染，由於便秘會引發血壓上升，因此要保持大便暢通。
- 3.情緒：**大喜、大悲、大怒都是會造成血壓異常，過度的情緒變化，可能引發血管破裂，應盡量使其情緒平穩。
- 4.運動：**適當的運動，有助於身體血液循環，可以做些較緩和的運動，運動時要注意安全，如有不適，應立即停止，休息一下。
- 5.天氣：**血管會隨溫度變化熱漲冷縮，在天冷時，起床要加件外套、洗澡則使用淋浴，避免泡澡，出浴室時要穿好衣服，避免著涼，早晚或天冷外出時，要記得戴帽子，必要時圍圍巾、戴手套。
- 6.安全：**中風病人經常會因行動不便而造成意外，夜間屋內要維持一盞夜燈，以避免半夜上廁所時被物品絆倒，另外，不要在居家地板打蠟，擦完地板也要立刻處理保持乾燥，病人應穿著有止滑的拖鞋和合身的衣服，避免過長，以免跌倒。切記！不要經常變動家裡格局及擺設，在房間通往廁所的走道應保持淨空，隨時注意居家環境安全，則可以避免病人再度傷害。

中風後的復健是一個漫長而又重要的工作，因為身體功能的改變，會影響到病人的心情，此時，家人鼓勵與支持是最好的良藥，讓病人在復健當中重建自我照顧的自信心，創造中風之後更好的生活品質。



青春發育期 正確健康照護不能少

青少年常見的健康困擾 及保健常識

青春是邁入成年前的尷尬歲月，身體正在快速的發展以及面臨社會角色期待的改變，使得青少年必須承擔許多來自於身心發展上的壓力，但由於青春也是自我概念萌芽的時期，若能在此時，學習到正確的健康觀念與行為，不僅可以快樂成長，還能將之內化成照顧自己和家人健康的知能。

文◎張馨文

諮詢◎羅佳琳（臺安醫院社區醫學部暨家醫科主任）

大為快速的成長及學校群聚的特性，青少年常見的健康困擾，大多是來自於自己或同儕間的相互影響，但多半的健康問題是可預防的，常見的健康問題如下：

青少年最在意的健康問題

1 飲食失當之「厭食問題」

青少年對身體外形的美觀非常在意，因為自覺太胖，而不敢進食，這些厭食的孩子大多是因為內在自信不足，加上主觀的意識到自己外型可能是影響人際關係的因素，使得他們對外型概念偏差，過度執著而影響進食的意願，建議父母及師長，如果發現孩

子的表現是較低自信心時，儘量以鼓勵取代批評，讓孩子從事容易達成的活動，以增加自信，同時協助減少課業與人際的挫折，轉移對身材的專注，應可改變厭食的行為。

2 飲食失當之「暴食問題」

壓力和外食是孩子身材過胖的主要原因，常見胖孩子被指責「太愛吃了！」，這些言詞會嚴重的影響青少年對身材概念的認知，臺安醫院家醫科主任羅佳琳醫師說：「臺灣正餐裡有菜、飯、肉的飲食習慣，是優於西方國家，但往往烹調過鹹或口味過重，而影響到食物的品質，孩子如果養成重口味的習慣，將來就比較

容易接受外面的垃圾食物，而長期吃垃圾食物，不僅影響身材，也會造成身體的負擔。」可見健康的飲食習慣要從家裡做起。

3 「青春痘」問題

青少年臉部油脂分泌多，容易出現青春痘，但他們經常從網路或電視中擷取錯誤的皮膚保養知識，許多不當的處理，不僅讓痘子更多，也可能因而造成皮膚感染、化膿，引發皮膚炎，受傷的皮膚因而產生疤痕。油脂分泌比較多的青少年可以早晚用洗面乳洗臉，洗完臉時，臉部比較乾燥，再搭配適當的保濕，在飲食方面，少吃豆類食物，如花生、腰果、堅果、巧克力等，有些原因



● 活潑好動的青少年在從事運動前，應注意要事先作好暖身運動。

的活動，而伸展運動可以避免運動中的拉傷或扭傷，千萬別因一時興起或過度激烈運動而造成運動傷害。

7 其它

由於父母都經歷生長痛，所以當青少年抱怨膝、踝疼痛時，經常會被忽略，曾經有孩子因而延誤骨癌的治療時機，當疼痛時間過久，

或不論是在活動、休息時都會疼痛，應先請專業醫師鑑別診斷。

另外功課和考試上的壓力，也是青少年大腸激躁症的主因，當長時間拉肚子或便秘時，應協助孩子積極處理造成壓力的來源，如功課或人際的壓力負擔。另外群聚的特性也是流行性感冒散播的主要族群，平時養成勤洗手，流行期間搭公車，應戴上口罩保護自己。

青少年時期是個美麗的生命階段，快速的成長特質，使得他們經常感到來不及適應的窘境，父母都曾經年少，卻忙於生活而忽略孩子們的需求，無法給予適當的協助和關懷，提醒您！青春期是建立健康觀念和行為的關鍵時刻，擁有正確的健康知能，才能奠定人生健康的美好未來！

是來自於壓力和睡眠不足，如非必要，應盡量維持正常作息。

4 姿勢不正確問題

身材的改變和經常背沈重的書包，可能因而駝背或養成不正確姿勢的習慣有關，羅佳琳醫師說：「長得比同儕高或是女生不適應隆起的胸部，不自覺就會用駝背來掩飾，不當的姿勢會壓抑到肺活量，而出現頭痛、胸悶不適，經常背負過重或駝背，易使肩頸肌肉不正常的拉扯，導致酸痛或脊椎壓迫的問題。」

5 「近視」與「乾眼」

長期大量的閱讀或看電視時未保持適當距離，易使視神經緊張

，眼球長時間收縮會變成橢圓形，導致聚焦不正。另外，長期盯著電腦螢幕看，正常眨眼次數會減少，也會出現乾澀的情形。閱讀及使用電腦時，要注意須足夠的光源和養成正確的坐姿，每小時至少休息10分鐘，讓眼睛眺望遠處，運動眼球肌肉，也要經常眨眨眼，可以避免眼睛乾燥及預防近視。

6 「運動傷害」

好動活潑的特性，也使得運動傷害在青少年中經常可見，如果從事危險性高的運動，更應注意是否在運動前有作伸展運動暖身？防護裝備是否齊全？有沒有到適當場所運動？運動是促進健康

吃出好健康 民眾如何選購生鮮蔬果、魚肉與食品

樂活風潮當道，飲食高揚「健康」概念，
吃出健康是樂活族關心的生活議題，如何吃出好健康？
選購是第一道把關，挑得好，買得對，才能健康百分百！

文◎迎馨

生鮮蔬果、魚肉是人類三餐主要食物來源，來到傳統市場，或是超市、大賣場，樂活族可以不問斤兩價錢，但對「生鮮」千萬得斤斤計較，選購蔬果魚肉時把握「六要二不」原則，就能捍衛自己的健康。

選購準則 1

要新鮮當季

蔬果魚肉都有最佳的生長季節，隨著蔬果品種改良、農業技術與漁業養殖進步，各種蔬果幾乎一年四季都可以吃到，漁產也四時不虞匱乏，不過，非當令的時鮮其體質均較弱，且由於不「對時」，非但營養、風味不理想，價格更是偏高，因此挑選當令時鮮，才是聰明消費者。

選購準則 2

要清楚生鮮時效

生鮮蔬果有一定的保鮮期，本土農產由於生產地與消費地距離近，擁有新鮮直送優勢，進口水



● 挑選生鮮蔬果，首推當令蔬果、便宜又新鮮。

果通常得經過長期貯存處理，消費者選購時要有正確認知。

選購準則 3

要瞭解市場供需

一聽到農藥殘留，樂活族肯定聞之色變。一般來說，天然災害、節慶前後，或是蔬果價格上揚時，需求量遠大於供給量，部分蔬果可能還沒進入採收安全期，就已採收上市，食用安全疑慮相

對較高，這些時候當然少買為妙。

選購準則 4

要觀察「長相」與「內在」

選購蔬果，要睜大眼，也要聞聞看。蔬果外表如留有藥斑或不正常的化學氣味，表示有農藥殘留，立刻列為拒買黑名單。不過挑選時不要刻意選擇外觀肥美、毫無昆蟲咬傷者，因為太漂亮的生鮮蔬果其實是潛藏著有害健康

台灣當令蔬果一覽表

月份	蔬菜	月份	水果
1~12	甘藍菜、大芥菜、空心菜、節球白菜、土白菜、韭菜、胡瓜、蘿蔔、菜豆	1~2	楊桃、桶柑
2~5	洋蔥	2~3	蓮霧
2~12	冬瓜	3~4	枇杷、梅子
3~11	蘆筍、絲瓜	4~5	李子
3~12	苦瓜	5	桃子
4~10	麻竹筍、李子	5~6	鳳梨
4~11	茄子	6~7	荔枝、芒果
7~9	玉米	7~8	梨
10~5	花椰菜	8	龍眼
10~6	芹菜	8~9	番石榴、柿
11~5	胡蘿蔔	9~10	文旦、香蕉
11~9	甜椒	10~11	木瓜
12~3	洋菇	11~12	柳橙、椪柑
12~4	馬鈴薯	12~1	番茄

資料來源：行政院農業委員會

的隱形殺手。

魚肉類更是可以一眼看穿新鮮度，魚類要挑選皮膚光潤、肉質堅挺有彈性，鰓色鮮紅，眼珠光亮透明，鱗片平整固著，腹部有彈性，無傷痕且無惡臭；豬肉則是要挑紅潤有光、無粘液、無滲水、無腐臭，牛肉以赤紅色為佳，脂肪部份色澤鮮明，內臟過分腫大，可能是被灌水，要多加留意，家禽類眼睛要明亮，肉質富彈性。

選購準則 5

要留意包裝

迎合都會消費習性，超市販售的蔬果魚肉多採小包裝，選購時，要留意包裝是否良好，包裝不完整將影響生鮮度。

選購準則 6

要有公正機關「掛保證」

要吃得健康，選購優良標誌食品，最有保障。目前肉類有 CAS 優良肉品標誌，生鮮蔬果則有無農藥殘留的蔬果標誌「綠盾」及「吉園圃」CAS 蔬果標章，CAS 有機農產品標章則有「財團法人國際美育自然生態基金會（MOA）」、「臺灣省有機農業生產協會（TOPA）」、「財團法人慈心有機農業發展基金會（TOAF）」、「臺灣寶島有機農業發展協會（FOA）」等四家驗證機構取得認證，這些生產單位長期受農政機關輔導、農藥殘留嚴格檢驗及產品追蹤，蔬果安全性高。

此外，近年行政院農委會還推動「生產履歷」，這項農作物「身

分證」完整紀錄栽種流程，消費者可依據識別號碼上網查詢，生產完全透明化，全程安全監控。

選購準則 7

不要向固定攤商購買

零售商販售的蔬果、肉品通常有固定生產來源，消費者可以輪流向不同攤商購買，避免長期購買同一攤商的蔬果或肉品，分攤風險。

選購準則 8

不要只買固定品項

選購生鮮蔬果或肉品時，要兼顧營養均衡原則，各種蔬果與魚肉的營養成分不盡相同，消費者可依據個人健康需求或參考「建議飲食攝取量」，選購多元組合的時鮮，千萬不要因為偏食，而固定購買某些品項，造成飲食上的不均衡。

生鮮食品外，日常生活也依賴大量加工食品，消費者最好減少購買化學添加物的食品，選購加工食品前，更要仔細瀏覽食品標示，注意標示上的品名、內容物名稱及重量、食品添加物名稱、製造日期、保存期限

，以及廠商名稱、電話號碼和地址等資訊，確保食用安全。📄



每天一萬步 健康有保固

你每天走了多少路？別小看走路，美國有一項研究，對照每天走一萬步與每天步行不到6,000步兩組，結果平均體脂肪大大差距18%。

文◎迎馨

你可能不知道，普通人每天走路大概只有3、4000步，每天走路步數少於5,000步（參見表一），運動型態幾乎可以說是「坐著不動」，不難想像，不少上班族的鮪魚肚一天天「坐大」，健康體能也每況愈下了。

日行萬步 走出健康之路

「每日一萬步，健康有保固；機能要維護，至少5,000步」飛躍羚羊紀政逢人鼓吹，這句話不但成了她的口頭禪，她更是身體力行，每天「走」出健康之路。她引述世界衛生組織的報告指出，民國109年全球將有70%的疾病

是因為久坐不動、缺乏運動而引發的。

對忙碌的現代人來說，步行是最簡單、平易的運動，不分年齡、性別、年紀、胖瘦，「我每天都要走，就像每天都要吃飯一樣」紀政說到，步行其實就是日常生活的一部分，隨時隨地都可開步走。

一萬步大概是7.5至8公里距離，上班族或許會質疑「不會吧？7、8公里太長了吧！」、「我每天哪來的機會步行一萬步？」每天要走上一萬步並不難，紀政每天爬樓梯上辦公室，有機會就步行，上班族每天可以提前出門，

走一段路上班，辦公室內常走路，下班回家提前一站下車，或是車停遠一點，盡量少坐車、少搭電梯，多步行。

健走 完美的有氧運動

步行運動有快有慢，依速度不同可以分為散步、健走與跑步等不同型態，當中以健走備受推崇，有人稱健走為「完美的運動」，因為健走擁有跑步運動的好處，降低膝關節、肌腱受傷的機率，也不至於對心臟、肝臟等器官新陳代謝系統有問題者，造成大量血流與氧氣的耗費，而散步雖然可以消耗熱量，有氧攝取量卻相對低。

加拿大研究人員指出，每天一萬步之中，起碼要有200到400步為快步，能採取健走，就更好了，這樣才能走出健康。

健走入門

到底健走該怎麼走？上路前，記得先做5至10分鐘的暖身與伸展運動，開步走要先求姿勢正確

表一：每天活動步數與活動水準對照表

每日活動步數	活動水準
小於 5000	坐式生活形態指數 (sedentary lifestyle index)
5000-7499	低活動 (low active)
7500-9999	稍活動 (somewhat active)
大於 10000	活動 (active)
大於 12500	高度活動 (highly active)

資料來源：中正大學運動科學教育研究室

表二：不同走路速度的能量消耗

走的速度或時速	每分鐘步數	每分消耗熱量
散步走 3.0~3.6 公里	60~80 步	3.0 大卡
健步走 5.4~6.3 公里	120~140 步	4.2 大卡
全力走 6.7~7.2 公里	150~160 步	7.9 大卡

，再求速度。

專家建議，抬頭、挺胸、縮小腹、上身稍稍前傾、伸直膝蓋、擺動雙臂，一路以輕快節奏，自然邁開腳步，視線保持在行走路程前4、5公尺的點上，走路的速率以一分鐘100到150步最合適，快步走30分鐘以上，如果剛開始沒法兒走快，可根據自身體能狀況，循序漸進，慢慢增加速度。

健走30分鐘，走到微微發汗，呼吸微喘，不知不覺間，你會發現：脂肪正悄悄燃燒。以健走為例（參見表二），每分鐘消耗4.2大卡，走上半小時，可消耗120大卡，持之以恆，就可達到減重目的。

日行一萬步，常常健走，不但能走出好身材，還能走出好健康。醫界有「腳是第二心臟」說法，認為鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，也是預防高血壓、糖尿病、動脈硬化、脂肪肝等現代文明病的絕佳「藥方」，更能有效消除壓力、紓解憂鬱。

此外，上班族常見的腰酸背痛也可以藉由健走療癒，因為健走必須抬頭挺胸、雙臂大幅擺動、



● 健走除了能保持身材，更能走出好健康。

大跨步前進，自然會拉直背肌與僧帽肌，連帶改善腰、肩及頭部疼痛。

健走裝備

俗話說得好「工欲善其事，必先利其器」，健走不需花大錢添購裝備，但是穿著也不能馬虎，衣著最好是透氣、排汗，鞋子尤其重要，質料要輕、透氣且柔軟，同時要很有彈性、避震功能，鞋跟稍微墊高，比鞋底高一些，走起來比較沒有負擔。

此外，戴上帽子，冬天可禦寒，夏天可遮陽，水壺也少不得，健走前後與健走時都要補充水分，尤其炎熱夏天，最好每15分鐘喝水一次。

計步器也是健走途中的好夥伴。計步器能紀錄每天步行步數，也能紀錄一個人走或跑多遠，甚至輸入身高、體重等個人資料，計算消耗的卡路里數，隨身攜帶計步器，不僅可作為個人的運動與健康紀錄，還可鼓勵自己持續健走。

規劃健走路線

別以為健走是件乏味的事，不同健走或步行路線，可走出不同樂趣。除了居家與工作環境動線外，民眾可規劃多樣健走路線，平時就近在學校、小公園等場地健走，周末不妨踏上近郊綠地，如林徑、河濱公園等，安排闔家踏青健走，或是參與各項健走活動，與同好交流分享，邊走邊玩，讓健走更加有意思。

想知道全台優質健走路線？希望基金會網站蒐錄「跟健走談戀愛—全國100條優質健走路線」，讓你不論身處在都市或是鄉間，都能隨時走出健康，網站也網羅健走入門、名人談健走、各地健走看板等，提供豐富參考資訊，網址：<http://www.hope.org.tw/index.htm>。📍

元氣瑜珈

深呼吸解千愁 橫膈膜呼吸法放鬆身心

每個人都知道運動的重要性，但真要每天固定運動卻是知易行難。其實只要每天撥出一小段時間和自己的身體好好相處，身體自然會有所回報；即使沒有真正流汗，只要把握瑜珈提斯中的深呼吸要領，對於放鬆身心還是有幫助的。

文◎李宇文

圖片提供◎徐欽敏



呼吸是瑜珈提斯中非常重要的一環，配合正確呼吸，心靈將更沉穩，頭腦也更清晰。屏除雜念，專注於身體的本質，強化核心，增加身體的穩定性和肢體的控制力，動作會更順暢，也能預防日常生活中不必要的傷害，提升生活品質。

學習做呼吸的主人

如果能成為呼吸的主人，就能成為情緒的主人；如果能成為情緒的主人，就能成為生命的主人。呼吸是身體和心靈的橋樑，透過呼吸，可以讓我們身心靈平靜下來。

結合瑜珈與彼拉提斯兩種運動

而發展出來的瑜珈提斯，融合了瑜珈古典奧秘的傳統養生功法及彼拉提斯現代科學的身心適能，其所提倡的橫膈膜呼吸，是一種深層的呼吸法。台灣瑜珈提斯協會會長、TRUEYOGA專任老師唐幼馨指出，許多人呼吸時都只是淺呼吸，將氣體吸至上胸腔，無法供給足夠的氧氣以進入肺部深層，且容易造成呼吸急促、心靈不安。深層的呼吸非常重要，可以滿足肺腔且有足夠的氧氣提供能量、淨化體內。

透過以下介紹的瑜珈提斯橫膈膜呼吸法練習步驟，只要短短5分鐘，就能達到意想不到的效果。

瑜珈提斯呼吸法練習

【預備動作】

1. 盤腿坐姿：盤坐的時候，將兩個坐骨，像釘子一樣釘在地板。
2. 肚子微微往內縮，下背往上提。
3. 想像整個脊椎是往上拉長，脖子和耳朵的距離，愈來愈遠。
4. 雙手輕放在胸部下（肋骨兩側），保持提肛收腹的感覺，眼睛輕輕閉上。想像頭頂有一條絲線，是慢慢的往上拉長，把你整個人吊起。整個呼吸道，都會變得比較順暢。胸口、肩膀放



動作 1



動作 2

鬆，手肘到指尖不要用力。

【動作】

1. 用鼻子吸氣，吸到最深，想像肋骨前後左右的擴張。
2. 吐氣時，用嘴把氣吐乾淨，想像肋骨從中間集中回來。
3. 感覺到自己心情平靜下來後，最後一次深呼吸時，眼睛輕輕張開。

【注意事項】

- ◎肩膀不可聳起，肚子不可鼓起。
- ◎意識放在橫膈膜，想像呼吸像一條絲線，從鼻子慢慢地吸進肺部，吸得很細、很長、把氣吸到胸部最深處，感覺胸廓整個打開，腹部仍然微微內收，想像脊椎往上拉

長，頭頂有一條絲線慢慢地往上拉長。

- ◎呼氣的時候也想像著把這口氣細細地、慢慢地從嘴中呼出，此時胸闊也縮小。感覺胸腔的空氣，從前後左右上下六個方向，向中央集中。



動作 3

放鬆呼吸，提振元氣

初學者會發現，要透過呼吸讓心靈沉靜下來，並非易事。思緒可能依舊亂飛，東想西想，就是無法讓心停下來、專注於呼吸。調息也是要透過練習，才能達到的過程。

繼續不斷的練習，將慢慢體會到定境的感覺，不被外界的雜事干擾。壓力、病痛、煩惱，在一剎那間完全消除，這將是一種了不起的經驗。在每次的練習中，逐漸累積這種感覺，久而久之，就會讓身體放鬆、心情愉悅寧靜。Ⓜ

對抗偽藥，有賴民眾、醫療單位和政府三方互相合作

由假「脈優」事件 剖析民眾對偽藥之反應與對策

常常在媒體新聞報導中看到某藥品出現偽藥，可見偽藥已經深入民眾日常生活之中，因此，確保用藥安全，對抗偽藥，有賴民眾、醫療單位和政府相關部門互相合作，才能確保醫療品質，保障民眾安全。

文◎陳偉熹（高雄縣醫師公會秘書長、中華民國消費者文教基金會高雄分會委員）

民國95年11月份在南部嘉義地區發生假「脈優」事件，造成全國一股不安的情緒，民眾卻又不知如何應對。如果反過來思考，這次事件對國內行政單位、醫療院所和民眾，其實是一個很好的社會教育，而不單純只是一件聳人聽聞的新聞。

偽藥對國家社會及民眾健康的影響

根據世界衛生組織統計，全球流通藥品約有三成是偽藥。偽藥不但無法發揮治療效果，還會惡化原有疾病，甚至產生副作用或過敏，嚴重時危及性命；對藥廠研發意願壓抑，甚至影響國家財政收入和經濟發展。



認清楚藥品外觀包裝、核准字號及製造〈有效〉日期，才能避免拿到偽藥。

偽藥製造集團不只是單純的獲利考量，也有恐怖組織以製造偽藥達到顛覆經濟、增加失業和社會不安。在西方國家，打擊偽藥已經成為衛生、司法和經濟之國

家級重要議題。

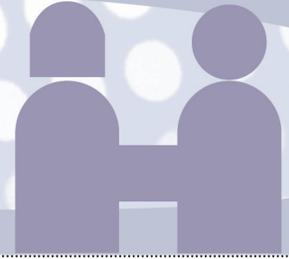
政府衛生單位對假「脈優」事件處理原委

在假「脈優」事件發生後，衛生單位也立即作出反應和處理，依照標準作業分為病人安全（訪視、回收、換藥）、防止擴散、適法懲處和檢討改進措施四個方向，本文僅就前二項，說明其處理原則：

一、在病人安全（訪視、回收、換藥）方面：

衛生署、藥政處和嘉義縣衛生局當下作為：（1）

督促華濟醫院立即通知曾調劑給「脈優」的病友，立即停止用藥，並追蹤了解病情可能發生不良反應的情形；（2）提醒民眾可至該院或鄰近醫療院所就醫診療；（3）於衛生署嘉義醫院和朴子醫院加開週日特別門診；（4）公



佈藥物不良反應通報專線，供醫療人員或病患疑似因使用或服用藥品導致不良反應之發生時通報使用；（5）公佈18種常見被仿冒藥品之真偽辨識圖檔網站，提供藥物之實體外觀辨識資訊，協助民眾辨別使用。

二、在防止擴散方面：

（1）緊急同時通令全國醫療機構全面自行清查有無購置不法藥物情形；（2）要求全國醫療院所相關協會、醫師、藥師（生）公會及藥商團體等，全面清查確認有無購置不法藥物情形，並應優先上網針對衛生署所公佈常見被仿冒的18種藥品進行徹底清查；（3）通知全國25個縣市之衛生局，持續嚴格督促轄區內之醫療院所、藥局（房）執行此項不法藥物清查工作；（4）提供18種藥物之實體外觀辨識資訊，協助醫療院所辨別使用；（5）公佈第一批藥廠（含18種最易被仿冒藥品之藥廠）授權之經銷商資料庫（共141家藥廠，約100家經銷商），以供醫療院所採購藥品時，確認供貨商為源頭廠商所正式授權之中、下游通路業者。由於應變得宜，事件很快就被控制住，也很慶幸沒有發生民眾健康受損的情形。

此外，中央健康保險局在事件發生後，除協助衛生署和各地衛生單位處理各項緊急事項外，因

應民眾用藥出現不良反應之可能，為先預防各種可能之狀況發生，依其職權立即通知全國各分局，轉知和協助所屬保險特約醫事服務機構，全面清查所購藥物的真偽，確保醫療品質，保障民眾安全。

嘉義地區偽「脈優」事件後民眾的反應

為了進一步瞭解民眾在本事件後之反應，因此收集由95年11月25日至95年12月20日回門診覆診的病友，將其中有服用「脈優」者，先詢問是否知道有假「脈優」事件發生，如果回答「沒有」者則排除在繼續詢問之外，如果回答「有」者則繼續詢問以下問題：

- （1）對自己服用「脈優」有沒有疑慮？
- （2）如果有疑慮將或已作如何處理？如果沒有疑慮原因為何？

結果一共有51位病友回答「有」知道假「脈優」事件，所有病友的訊息皆來自電視或平面媒體。他們分別為18位男性和33位女性，年齡由38至85歲（平均65.5歲），服用「脈優」由2至73個月（平均18.8個月）。在這51位

病友中，有17位表示在知道假「脈優」事件後，對其服用之處方出現疑慮，其中11位立即自行停止服藥或改至基層院所替換其他抗高血壓藥物，他們當中只有1位曾將所領「脈優」詢問藥局其真偽性；另外6位則詢問醫師或藥局藥師，當回覆所服用藥物非偽藥後繼續正常服用。至於另外34位表示沒有疑慮之病友，其原因為相信醫學中心有能力把關，而且在服用上沒有發生不適情形。

由以上結果顯示，病友服用「脈優」愈久，愈不容易停藥或換藥，表示民眾對醫療用藥之信心度是隨著醫病關係的穩定度同步上升。但是也有不少病友對突發事件不知如何反應，立即斷然採取不當之停藥措施，突顯在偽藥之教育和諮詢管道方面有缺失存在，也間接反映出用藥透明度仍有改進空間。

民眾面對偽藥該如何處理？

如同其他仿冒品一樣，偽藥已經是生活裡無可避免的一部分，民眾必須加強自我教育才能確保自身安全。當面對所服用藥物時，應該：

1. 在接受藥品時注意包裝是否

名詞解釋：認識偽藥

一般俗稱的偽藥是指（1）未經核准，擅自製造者；（2）所含有效成分之名稱，與核准不符者；（3）將他人產品抽換或摻雜者；（4）塗改或更換有效期間之標示者（藥事法第20條）。



已拆封、缺藥、改變、藥品外觀不同。

2. 檢查藥品是否有製造日期、使用限期、生產地、批號。
3. 在服用時是否有奇怪味道、出現未被提及之副作用或病情突然無法控制，如果出現上述情形，應該先停止繼續服用，並且將藥物交由處方之醫師或藥師協助了解。另外，衛生署設有藥物不良反應通報專線和網站，供民眾或醫療人員辨別使用。

政府、醫療院所及民眾三方應努力的方向

醫療單位站在為把關的第一線，須負起保護民眾健康責任和義務，為了保護民眾用藥安全，必須加強偽藥的鑑識、教育、諮詢能力和用藥透明度。因此，醫師和藥師應定期接受訓練常用藥品之認識；教育病友認識所使用之藥品；醫院應設置網站，收錄院內藥品之種類、外觀、鑑識方法、製造商名稱等，提供病友查詢；設置全天候專線更可以立即解決疑問。

另外，亦應定期查驗藥品和注意藥品不良反應通報案例之趨勢。藥品製造和代理商亦應該將其產品商名、學名、外觀、包裝、鑑識方法登在網站上提供民眾參考，同時應注意藥品通路情形，

藥物不良反應通報

專線：02-2396-0100 網站：<http://adr.doh.gov.tw>

18種常見被仿冒藥品真偽辨識圖檔網站

<http://www.doh.gov.tw/cht/medicine.htm>



強化醫療機構採購管理、加強偵測技術、建立標準品資料庫、強化通路管理、加強教育訓練、跨國合作和加重量刑懲處等。此外，建議將偽藥之流行資料、鑑識、處理流程等列為醫療人員之通識教育訓練課程，和醫療品質之評鑑

避免藥物被調包。

政府目前對於不法藥物之管理已經執行多項措施，包括加強查緝、廣泛宣導、社會各階層全面教育、和人員訓練，並在未來將結合司法、海關、經濟等單位、實行偽藥回收銷燬、提升查緝效率、監控問題目標、編列檢舉及查緝獎金、建立即時通報系統、

項目。

全民應該了解偽藥已經深入生活中，因此，必須提升自我注意意識才能避免傷害。其中教育、用藥訊息透明化和暢通的諮詢管道為確保用藥安全的保護之道，而對抗偽藥，有賴民眾、醫療單位和政府相關部門互相合作。

醫療事業單位故意使用偽藥的法律責任

依據藥事法第83條，明知為偽藥或禁藥，而販賣、供應、調劑、運送、寄藏、牙保、轉讓或意圖販賣而陳列者，處7年以下有期徒刑，得併科新臺幣500萬元以下罰金。

而按醫療法第108條，由於醫療業務管理之明顯疏失，致造成病患傷亡者，醫療機構處新臺幣5萬元以上50萬元以下罰鍰，並得按其情節就違反規定之診療科別、服務項目或其全部或一部之門診、住院業務，處1個月以上1年以下停業處分或廢止其開業執照。

中央健康保險局也可依全民健康保險醫事服務機構特約及管理辦法和健保法處罰保險醫事服務機構，由扣款、停止服務合約至終止合約，涉及刑事部分則另外論處。

知性與感性的邀約

本刊竭誠歡迎各界人士不吝惠賜大眾所關心的全民健康保險常識、新知、心情故事或是具有創造性、建設性之相關稿件，以共同灌溉「全民話健保」的成長，並請配合下列事項：

- 1.來稿宜淺顯易讀，並儘量避免涉及數學分析。
- 2.來稿以中文為原則，並請控制在2000字內，附圖片更佳；引用他人文獻資料者，請於篇末註明出處。
- 3.來稿如屬譯稿，請附原文影本，並取得原出版公司或著作人同意轉載之證明，以避免觸犯著作權法。
- 4.來稿請以打字或有格稿紙橫式書寫，並加註標點。
- 5.來稿請註明作者真實姓名、詳細地址（含里、鄰）、服務機關、身分證字號、連絡電話，以利本刊作業。
- 6.來稿本刊有權刪改，如不願接受刪改者，請先註明。來稿刊登與否，恕不退件。

◎來稿一經登載即酌付薄酬。如蒙賜稿，請寄台北縣中和市板南路492號5樓，全民健康保險雙月刊編輯委員會收。

電話：(02) 2226-8905

傳真：(02) 2226-2155

email: crony.info@msa.hinet.net

全民健康保險雙月刊 訂閱方式

- 1.郵政劃撥帳號：18089434。
戶名：中央健康保險局
- 2.信用卡訂書，請傳真至
(02) 2702-6324/出納科
查詢收據請洽 (02) 2702-9901
- 3.訂閱專線：(02) 2226-8905
 訂閱一年6期，360元。
 訂閱二年13期（加贈1期），700元。
 訂閱三年20期（加贈2期），1000元。
※掛號郵寄，加收郵資費180元/年。

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對，並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印或經塗章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及存款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫，並請勿摺疊。帳戶如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據收收

本聯由儲匯處存查 210 X 110mm (80g/m²) 保管五年