

Editor

》編輯手札

珍惜所有，永續經營

健保大傘的庇護下，全民健康有保障



一元復始，萬象更新，民國97年已來臨，緊接著農曆新年也將到來，中央健康保險局朱總經理澤民率領全體員工，在此先向全體國人拜個早年，「平安吉祥，健康快樂」！

回顧96年，健保局團隊秉持一貫朝氣精神和熱忱服務，一步一腳印持續為全國民眾的健康權益而努力，臺灣成功推行全民健康保險政策即將屆滿13年，已經成為許多國家爭相仿效取經的重要模範。健保的

精神，是透過全民的力量，以保險的形式，達到社會醫療互助的目的，可以使此健保核心觀念落實，也讓健保局的整體服務品質提升。

近幾年健保局在納保率提升、醫療品質把關等方面作了很多努力，目前健保局各分局網站皆已建置「民眾就醫服務」網頁，提供民眾就醫時多一些參考資訊，以及自我照護與就醫指引等，以提升民眾就醫滿意度，並有效珍惜健保資源。而「在地化服務政策」的推動，更是健保局努力成為全民好厝邊，服務再升級的一大進步。展望未來，健保局也期望全民健保這個值得國人驕傲的制度，能夠更獲得珍惜，在社會擴大參與下，共同找到永續經營的最佳良方。

在新的年度裡，全民健康保險雙月刊堂堂邁入發行第71期了，一如往常百分百的用心態度服務熱忱，並不斷持續充實內容，從全民健康保險政策脈動、醫療資訊、一步一腳印、生活話題到全民話健保等，豐富詳實的報導資訊，是民眾一整年365天最適切溫馨的閱讀良刊。期望民眾在閱讀之餘，也能將心得分享給周邊的親朋好友，正如同健保局主動走出去，深耕在地化服務，大家一起把愛與溫暖傳送到全國各地，支持屬於你我的臺灣全民健保，有了它的庇護下，全民健康更有保障。📄

健保局—主動走出去，傳送愛與溫暖

在地傾聽 貼心關懷 服務民眾的全民健保

「不應該有人被拒絕在健保之外。」健保局近幾年有效提升服務品質，期許成為民眾的好厝邊。未來，也將在健保永續經營上持續努力。

文 ◎健保局

臺灣成功推行全民健康保險政策 12 年，已經成為許多國家爭相仿效取經的重要模範。為了讓健保局的整體服務品質提升，近幾年健保局在納保率提升、醫療品質把關等方面作了很多努力，「在地化服務政策」的推動，更是健保局努力成為全民好厝邊，服務再升級的一大進步。

「全民健康保險和國民義務教育一樣，只要是生活在這塊土地上的國民，都有義務加入健保體系，也有權利獲得全民健保的醫療照護。」健保局朱總經理澤民說，「這是健保推行這麼多年以來，核心的觀念，也是我們近年努力的方向。」

不應該有人 被拒絕在健保之外

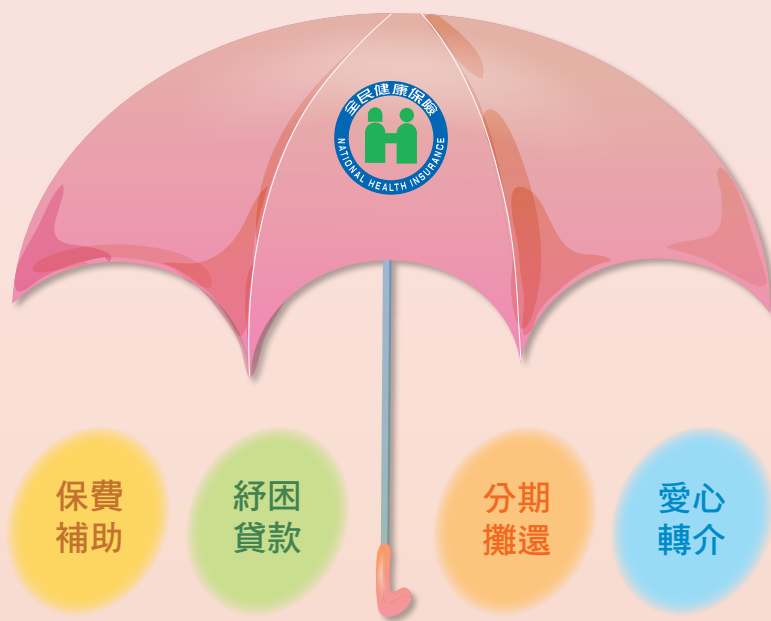
「不應該有人被拒絕在健保之外！」在這個核心精神下，健保局這幾年付出許多心力，希望納保率盡可能達到 100%。保費補助、紓困貸款、分期攤還與愛心

轉介等措施，是納保率 100% 的重要工具。

「健保的精神，是透過全民的力量，以保險的形式，達到社會醫療互助的目的。」朱總經理澤民說，「保費紓困就是希望有效利用社會愛心資源，讓弱勢族群都進入全民健康保險的大傘下。」

健保局這幾年在保費方面的協助成果相當顯著。在補助弱勢民眾保費上，每年補助金額約 136 億元，補助人數達到 193 萬人。而紓困貸款部分，96 年到 8 月，已經核貸 1,640 件申請案，總金額則達到 1 億 8 百 50 多萬元；而愛心轉介與分期攤繳，也分別達

● 健保經濟困難民眾保護傘





到 1,157 件與 17.4 萬件，對弱勢族群助益極大。

發動全國村里長把愛傳出去

然而，被動等待個案還不夠。朱總經理澤民說，「主動走出去，把躲在社會角落裡弱勢族群找出來，才是積極落實全民照護的有效方法」。

在有限的人力下，96 年 8 月健保局發動全國村里長，以社區鄰里的力量，尋找因為經濟困難，躲在社區陰暗角落中的未納保民眾。在村里長的協助下，由健保局提供各種紓困措施，並送上健保 IC 卡，把社會的愛與溫暖，傳送給這些人。

貧通常與病相連，接獲個案之後，我們依照狀況，用捐款紓困救急，用分期攤繳救窮。在很多個案中，我們看到很多最需要全民健保的人，都因此而享受到全

民健康保險的好處，這才是真正落實社會互助的核心價值。

除了承保面的核心價值落實，在醫療面，健保局也做了很多努力。其中，藥袋標示政策，在提升民眾用藥知識與用藥安全上，貢獻卓著，至今已經達到藥袋標示符合率接近 100% 的成效。

健保局就是「恁ㄟ好厝邊」

推動聯絡辦公室「在地化服務」政策，是健保局這幾年提升整體服務品質的另一個重要里程碑。過去健保局在全國六大人口聚集區設立分局辦公室，提供民眾便捷服務，但在非都會區的鄉鎮或離島等地設立的 21 個聯絡辦公室，卻委身在各地衛生局或署立醫院，狹小空間只能提供簡易收件陳轉或諮詢，對偏遠地區民眾造成不便。

在健保局的爭取下，94 年開始，已陸續購置 14 個空間功能性更符合需求的聯絡辦公室，成為偏遠地區民眾的「好厝邊」，提供便捷服務與貼心照顧。據點分散，才能讓分局服務效率提升，朱總經理澤民說，「我們要求聯絡辦公室，民眾當天送件，最晚隔天就要能夠取件。」

除了提高行政效率，健保局也提出「在地化服務」的未來願景。未來聯絡辦公室在醫療面，也希望能夠跟長期照護結合，透過家庭醫師整合計畫，打破名醫迷思，讓民眾就近在居住地，就能獲得分科專業醫師的 24 小時

照顧。

除了在地化服務，這幾年對於健保 IC 卡功能的擴大與整合，也有進展。健保 IC 卡推出之後，已經把健保 IC 卡、重大傷病證明、孕婦健康手冊和兒童預防保健手冊等資料都整合在一起，對於提高服務效率效果顯著。朱總經理澤民說，「未來在保障個人隱私的前提下，也希望能夠擴大更多功能，讓民眾能獲得更好的醫療照顧，並擁有更高的就醫安全。」

健保永續經營是全民責任

健保實施多年，許多貧病弱勢族群因此獲得適當的醫療照顧。這樣的成就，在全世界幾乎無人能及。在完成初步全民納保的階段性任務後，健保制度的永續經營，是臺灣社會未來的重要課題。「二代健保要達到永續經營，就要在收支平衡的同時，維持全民納保與醫療品質提升。」朱總經理澤民說，「這需要全民都將參與健保、繳納合理費用、珍惜醫療資源等三者，視為自己的責任才有可能。」

展望未來，健保局會在提升服務品質上繼續努力，健保局也期望全民健保這個值得國人驕傲的制度，能夠更獲得珍惜，在社會擴大參與下，共同找到永續經營的最佳良方。🏠





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97年1月1日出版

發行人 ▶ 朱澤民

社長 ▶ 李丞華

編輯顧問 ▶ 黃三桂 · 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 · 張曉雲

文編 ▶ 黃永爐 · 王佳晨 · 蔡佩融 · 楊文學

美編 ▶ 高家華 · 王思勻 · 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】)

客服專線 ▶ 02-2226-8905#501

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。

04 全民健康保險雙月刊 · 2008年1月

目錄 Contents

第71期 No.71 January, 2008

編輯手札

01 珍惜所有，永續經營

健保大傘的庇護下， 全民健康有保障

健保新紀元

02 健保局—主動走出去，傳送愛與溫暖

在地傾聽 貼心關懷 服務民眾的全民健保

文 · 健保局

特別報導

06 96年慈心獎獲獎志工專訪

用心灌溉、散播慈愛的 健保志工楷模

文 · 吳佩芬



11 健保局各分局醫療品質資訊網頁建置完善，
民眾就醫查詢好便利

善用專業醫療服務品質指標， 民眾正確就醫有保障

文 · 吳靜美 · 連潔



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

一步一腳印

16 臺北分局—關懷弱勢 主動付出 貼心服務還不夠，一起把愛傳出去

文·健保局

18 南區分局—民眾就醫 全心服務 打造民眾就醫全心服務的新價值

文·黃紫雲

20 專訪愛心達人醫師蔡爵任 有效提升花東地區健保醫療品質， 提供完善服務

文·葉曉卿

醫療資訊

23 尿毒症高危險群病患， 應每3個月定期就醫檢查 護腎5大招，不可不知

文·邱鼎鈺

26 帶動國內的器捐運動， 讓更多人的生命得以延續 東臺灣器官移植的先驅者 —李明哲醫師的故事



29 遠離近視非難事 正確保護您的靈魂之窗

文·葉米亞

國際視窗

32 英國健保掘錢肥醫療？

文·龐冠哲

生活話題

33 正確的藥膳食補觀念不能少 冬令藥膳進補養生之道

文·張馨文

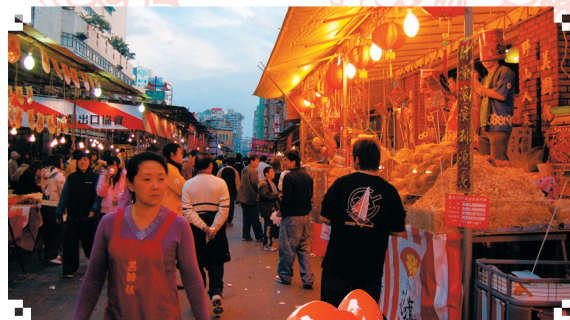
35 年菜健康吃，身體零負擔 健康年菜， 吃出美味、吃出健康

文·林欣怡



39 迎春納福，新年好運遊 來去臺灣體驗傳統節慶年味

文·辛喜遊



全民話健保

45 在當醫生之前，先學習做病人的朋友 健康台灣靠良醫

文·巫敏生



96年慈心獎獲獎志工專訪

用心灌概、散播慈愛的健保志工楷模

今年第六屆全國衛生保健績優志工暨團隊慈心獎表揚典禮活動，在掌聲與歡笑中順利圓滿落幕，對於榮獲表揚的5位健保志工，不僅是「用心灌概、散播慈愛」的最佳楷模，也是對全民健保互助的精神，作了最貼切的詮釋。

文◎吳佩芬

攝影◎艾美

諮詢◎陳孝平（健保局副總經理）

由行政院衛生署主辦的「用心灌概、散播慈愛」——「96年第六屆全國衛生保健績優志工暨團隊慈心獎表揚活動」，於民國96年9月29日假臺北公務人力發展中心頒發。本屆慈心獎所頒發的獎項分為團隊獎與個人獎兩個類別，在團隊獎的部分，共有3個志工團體獲獎；而個人獎的部分，又區分為特殊績優貢獻獎，及依服務時數細分的德馨獎、愛馨獎與善馨獎，總共有90名志工獲獎，其中健保局各分局

志工共有5名得獎，分別為王燕雪（獲得德馨獎）、游傅碧霞（獲得愛馨獎）、饒妃奇（獲得愛馨獎）、張勝利（獲得愛馨獎）、及周陳淑妹（獲得善馨獎）。行政院衛生署侯署長勝茂親蒞表揚會場表示，全臺共有4萬多名醫療志工，750多個志工團體，而獲獎的志工都是典範中的典範。

投入志工服務， 發揮自己的價值

健保局陳副總經理孝平代表朱

總經理與會，他曾任中正大學社會福利系副教授，他的大姐陳秀鑾在二二八事件中不幸身亡，家屬捐出一部分補償金成立「財團法人陳秀鑾教育基金會」，基於「人只要有一口氣在，有愛心，就可擔任志工，發揮自己的價值」，該基金會用心投入許多志工服務。近年來，陳副總經理更是積極推動人力時間銀行，「時間銀行」是助人和互助的概念，指的是居家照護的志願服務制度，也就是志工把服務的時間累積下來，有需要時，再領出來，得到其他志工的幫助。

陳副總經理孝平指出，有許多的健保工作是很需要志工伙伴的參與協助，於是健保局新近推出的口號「健保真好，健保有他們更好」，此處所謂「他們」指的就是志工伙伴。目前在健保局各分局的聯合服務中心，都可見到許多態度親切、樂心服務的健保志工身影，為洽公民眾包括健保IC卡的發放、健保費的分期繳納、



▲ 本屆表揚典禮冠蓋雲集，氣氛和樂。

社政單位對於健保的疑問、經濟困難家庭的健保問題等協助服務及導引解說，正是健保落實在地貼心服務的最佳寫照。

這次健保局來自全國各分局獲獎的志工伙伴共有5位，分別是獲得德馨獎的臺北分局王燕雪，愛馨獎的北區分局游傅碧霞、東區分局饒妃奇、高屏分局張勝利，善馨獎的北區分局周陳淑妹。

加入志工，生活變得更有意義

得獎志工小檔案

王燕雪（德馨獎）



服務年資：14年
服務時數：9207小時
服務單位：健保局臺北分局
年齡：民國24年生

早在民國75年，王燕雪就因為婦女會的友人告知臺北縣立三重醫院需要志工，她便欣然投入參與服務行列，率先成為該院的第一位志工，志工編號就是一號，往後積極投入於志工服務旅程已有十多年。

王燕雪表示，回想從前她自己閒置在家，為了打發時間，不是打電動，就是看電視，醫師警告，這對視力健康有影響，所幸，在因緣際會下加入了志工服務，現在每個星期有6天在擔任志工，不用整天長時間只呆坐在沙發上做一名電視迷，最大收穫就是還交到許多好朋友，生活也便得更有意義與樂趣。

王燕雪說，能幫助人，總比被人幫助好，可以擔任志工，就代表自己的身體還很健康，做志工不僅可以多活動筋骨，當碰到發生困難需要尋求協助的人時，她更能將心比心，人生觀也相對更豁達。

同樣都是也在醫院和健保局

擔任志工，當被問到在醫院和健保局臺北分局所接觸到的民眾有何差異時，王燕雪指出，在醫院病患很多需要經濟上的援助，在健保局臺北分局，最近因為經濟不景氣，失業民眾增多，申請分期付款健保費與紓困協助的人數也不少。最近她就看到一位年邁的母親，因為小孩失業而無力繳納健保費，這位母親擔心小孩生病沒錢就醫，還趕緊到臺北分局幫小孩繳清上萬元的欠費。王燕雪表示，大臺北地區民眾的經濟情況普遍都算還不錯，但還是會有遇到經濟發生困難的家庭需要協助。碰到經濟困難的案例，心腸柔軟的王燕雪，更盡最大的心力來協助這些弱勢族群朋友，也揚顯出健保推動的另一深層良意。

貢獻心力，當志工最快樂

得獎志工小檔案

游傅碧霞（愛馨獎）



服務年資：5年
服務時數：2374.5小時
服務單位：健保局北區分局
年齡：民國19年生

從臺北第一女子中學畢業不久，就走入家庭的游傅碧霞，一直等到90多歲高齡的婆婆過



▲ 健保志工親切熱忱為民服務，備受民眾好評。



▲ 衛生署長侯勝茂（右五）頒獎表揚衛生保健績優志工。

世後，才投入志工的行列。她因個性熱心又外向，希望能走入人群，貢獻自己的心力，多為社會做一些有意義的事。

一開始加入志工，是參加桃園縣政府的老人文康活動中心志工隊，幫助一些不識字的老人，並且打電話到獨居老人住所問安，覺得很有成就感。記得有次問安電訪時，獲知桃園縣龍潭鄉的羅老先生因為中風造成行動不便，需要輪椅，但又沒錢購買，游傳碧霞就將家中一台閒置的輪椅送給了羅老先生，改善了他行動不便的難題。

民國 89 年間，游傳碧霞和一群同好加入了健保局北區分局健保志工行列。她說，在民國 92 年健保紙卡剛開始大規模換發健保 IC 卡時，一天要求換卡的民眾，多達一千多人，當時的電腦系統

還沒有規劃完備，整天都忙著幫民眾填寫資料，使得北區分局的辦公大廳就如同菜市場一樣，分局同仁、社工、志工忙得不得了，當時大家雖忙，但秉著大家一條心的服務鬥志，終於順利撐過那一階段任務。

現在，每到年節假期，游傳碧霞還會將鄰居友人做窗簾用剩的布料，巧妙裁縫成福袋，分送給老人家，她表示，「過去有能力，但未發揮，現在家庭安定後，就要好好服務人群了。」

志工所做的雖然多是小事，但對他人卻是很大的幫助

曾擔任過國中教師的饒妃奇，民國 88 年從教職退休後不到半年，就加入了健保局東區分局的志工隊伍。饒妃奇說「在東區分局工作的鄰居建議她，退休後仍

得獎志工小檔案

饒妃奇（愛馨獎）



服務年資：7 年 2 個月
服務時數：1755 小時
服務單位：健保局東區分局
年齡：民國 37 年生

要走入人群，因為退休後的族群還有空閒的時間，剛好東區分局缺志工，於是就加入了。」

在東區分局擔任志工期間，雖曾碰到 SARS 風暴，多位志工因為家人擔憂而放棄志工的服務工作，但饒妃奇未因此而卻步，仍然繼續投入志工的行列中。她



說，「志工所做的是很小的事情，但對他人卻是很大的幫助。」

比起健保局其他分局，東區分局的弱勢族群所占的比率，應是最高的。志工的工作，除了幫忙東區分局內往來的民眾協助解決問題外，還需要常常到府探望弱勢及領有重大傷病卡的民眾，有時亦需要到偏遠的山地部落進行訪視。

饒妃奇指出，臺灣東部地區的青壯年人口，多數到外地工作，使得隔代教養的問題頗為嚴重，而青壯年人口到外地謀生，不見得如意順遂，她就碰到過有位老奶奶帶著生病的孫子，要繳納孫子的健保費，因為老奶奶的兒子無力繳納，成了健保費催繳的對象，老奶奶的能力只能繳交孫子的欠費，無法補繳兒子的欠費。

另外，饒妃奇也曾在一次到山地部落探視一位患有魚鱗癬的小孩，經濟能力不是很好的父母，十分感謝因為有健保的幫助，負

擔了大部分的醫療費用，才讓他們的小孩病情可獲得良好的治療及控制。

饒妃奇說，「愈受到社會排斥的族群，愈應受到大家的關懷，若民眾有心想幫助他人，不用想太多，只要有時間、有熱忱，來一起參與加入健保志工，就能獲得快樂助人的最大成就感。」

樂當志工， 希望能一直服務下去

得獎志工小檔案

張勝利 (愛馨獎)



服務年資：6年
服務時數：2410小時
服務單位：健保局高屏分局
年齡：民國26年生

從臺灣中油公司退休後，有一天無意間聽到高雄市政府新聞處在招募火車站志工，原想擔任志工可以多運動、多曬太陽的張勝利，沒想到居然因此培養出對於高雄市的歷史變遷、古蹟建物的興趣，甚至還成了導覽志工。

愛說話的張勝利對於近年來高雄市的都市更新歷史是如數家珍，高雄市地下商場的沒落、愛河的新生、仁愛公園的設立，張勝利都能很清楚述說箇中的演

變故事。張勝利說，他是講出興趣來了，就因為喜歡講，他在高雄市政府疾病管制處從事志工期間，剛好碰上 SARS 疫期，他便發揮所長，專門負責接聽電話，幫忙安撫慰問情緒焦躁的詢問民眾，每次值班3小時，電話熱線一直沒斷過。

張勝利的說話能力也發揮在健保的催繳業務上，由高雄市政府疾病管制處轉到健保局高屏分局，他後來擔任了進行催繳健保費的志工。張勝利指出，進行催繳需要技巧，和欠費者溝通時，態度不能強硬，要有耐心，有些欠費者的工作時間並非所謂的朝九晚五，還必須先了解欠費者的工作背景，然後在最適當的時間打電話，才能和欠費者進行溝通，不然就很容易發生找不到人的窘境。他印象深刻的一件事就是有一位欠費者的電話一直無法撥通，張勝利只好請中華電信發出故障電話的強烈鈴響，通知該位欠費者的電話沒有掛好，就是這樣，才連絡上這位欠費者。

張勝利說，「很喜歡志工工作，即使已邁入七十歲，還是希望能一直做下去。」

做志工很快樂，愈做愈有趣

周陳淑姝從民國81年起就開始擔任志工的工作，自民國90年起加入了健保局北區分局健保志工。原本是桃園埔心味全農場的日文翻譯，一開始接觸到志工的領域，是從桃園縣政府舉辦的長



▲ 健保志工默默奉獻投入服務民眾，正是慈心獎傳播慈愛精神的最佳寫照。



▲ 健保局陳副總經理孝平（右六）頒獎表揚本屆慈心獎之善馨獎得獎志工。

得獎志工小檔案

周陳淑姝（善馨獎）



服務年資：5年
服務時數：2128.5小時
服務單位：健保局北區分局
年齡：民國20年生

青學苑志工做起。周陳淑姝說，「做志工很快樂，愈做愈有趣，也很好過日子。」

本身為閩南人的周陳淑姝是個四聲帶，她會說國語、台語、日語，還有客語。健保局北區分局服務區域為桃竹苗地區，因為客家鄉親較多，所以平日講國語的

她，碰到講台語或客語的民眾來服務台詢問時，她便以台語或客語回答，這樣的溝通方式多了一點親切感。

目前是北區分局的社工隊長，周陳淑姝說，北區分局的業務量一向很大，常會碰到形形色色的人，當有民眾心情不好，一來到服務台就諸多抱怨，碰到這樣的民眾，志工伙伴還是會以微笑的服務態度來安撫其情緒、溝通，以化解疑慮。現在北區分局共有30位健保志工，排值輪班後，總難免會遇到有的志工家人生病，有的志工要受訓，有的志工要帶孫子等一些突發狀況，但大家都可以體諒及相互幫忙，使得北區分局的志工服務運作保持正常。

最近碰到比較多的詢問者，大多是手拿綠色單據的法院催繳單，志工伙伴一看就知道是欠繳

保費的保戶，也有民眾會詢問為何健保IC卡無法刷卡，志工伙伴馬上就會知道可能是因為未繳保費而被鎖卡了，但基於對方的立場，志工伙伴不會主動提及欠繳保費的部分，大多是會導引詢問者到辦理服務櫃檯辦理，志工伙伴就是需要察言觀色，以協助民眾。

有趣的是，周陳淑姝的另一半原本對於她的志工作頗有微詞，但看到周陳淑姝的用心，得獎無數，反而十分支持與鼓勵她投入志工，周陳淑姝說，「她喜歡服務人群，但家庭還是要先照顧好，才能放心地去幫助別人。」



健保局各分局醫療品質資訊網頁建置完善，民眾就醫查詢好便利 善用專業醫療服務品質指標， 民眾正確就醫有保障

為加強民眾自我照護，建立正確就醫觀念，健保局各分局網站皆已建置「民眾就醫服務」網頁，提供民眾就醫時多一些參考資訊，以及自我照護與就醫指引等，以提升民眾就醫滿意度，並有效珍惜健保資源。

文◎吳靜美·連潔

家裡有人生病的時候、身體不舒服時，您都到哪兒去就醫？是離家最近的醫療院所或患者最少、最不必等待的醫療院所？還是找最有名的醫師？甚至，是看媒體介紹找醫院？其實，找一家有好的醫療品質院所才是最重要的。

醫療品質的確保

全民健保實施以來，提供了周全便利的醫療服務，大多數地區的民眾就醫都非常方便。但在就醫的同時，卻常常會面臨醫療資訊取得不易，例如不知道要找哪一家醫院、哪一個醫師的醫療品質會比較好等等的問題。

在健保總額支付制度實施後，健保局為確保各醫療院所的醫療服務品質及就近可近性，訂定有「全民健康保險總額支付制度品質確保方案」，針對民眾的就醫權益確保、專業醫療服務品質的確保、建立醫療服務風險監控機

制、醫院醫療服務品質監控與輔導等，均有詳細的規定；並定期進行評估，確保品質。

醫療品質資訊公開化

透過醫療品質確保方案的執行，健保總額支付制度及健保 IC 卡實施後，健保局基於醫療品質資訊應該公開化及透明化，讓民眾對健保醫療資源更為瞭解，因此從 93 年底開始，於健保局全球資訊網公布專業醫療服務品質

的相關資訊。民眾可以直接上健保局全球資訊網（網址：<http://www.nhi.gov.tw>）的「專業醫療服務品質」專區查詢。在「民眾服務」的「醫療品質」項目中，再依照醫療資訊揭露、臨床診療指引之推動、案例研析、各總額部門專業醫療服務品質指標、專題報告等不同主題，依自己的需求，再進入次專區，分別點選查閱相關的品質報告。

此外，從 94 年初開始，健

民眾服務 / 醫療品質		
<ul style="list-style-type: none"> 醫療資訊揭露 各總額部門專業醫療服務品質指標 	<ul style="list-style-type: none"> 臨床診療指引之推動 專題報告 	<ul style="list-style-type: none"> 案例研析
<p>各總額部門專業醫療服務品質指標</p> <ul style="list-style-type: none"> 各總額部門專業醫療服務品質指標季報 <ul style="list-style-type: none"> 醫院總額 西醫基層總額 牙醫總額 中醫總額 門診透析總額專業醫療服務報告 各部門品質保證保留款執行結果 94年全民健康保險醫療利用之疾病別分析 (95.09.28新增) 		

▲ 進入「健保局全球資訊網」首頁，選擇「民眾服務」即可進入「醫療品質」進行查詢。



保局也開始上網公開各醫院經由健保 IC 卡即時上傳的門、住、急診案件數及費用申報資料，網址：http://www.nhi.gov.tw/02hospital/hospital_10_1.htm。健保局公開的申報資料，包括健保 IC 卡上傳件數及費用申報點數兩個部分。健保 IC 卡上傳件數為每週各醫院的門診、急診及住診件數，而費用申報點數則為每月各醫院申報門診點數及住診點數，並附有與去年同期比較的結果，提供民眾參考。

專業醫療服務品質

健保局指出，為促進醫病關係及維護民眾的就醫權益，醫療品質資訊的公開與透明化是必要的。目前民眾可以在健保局網站中查詢到的醫療品質相關資訊，已經非常完善。

其中針對醫院總額、西醫基層、中醫總額、牙醫總額、血液透析，以及腹膜透析等，分別公布有 53 項品質指標，並力求所公布的資訊內容能提供民眾就醫時參考，未來將持續了解民眾的需求，期望能提供更多有實質幫助的資訊給民眾，並藉由公開的資訊，激勵醫界更努力提升自己的醫療服務品質。

例如醫院總額的門診抗生素使用率、門診開立慢性病連續處方箋百分比、門診上呼吸道感染病人複診率、牙齒填補二年保存率、腹膜炎發生率等，依各個項目的不同，每季、每半年或每年

火線議題
Major Events

- ◆ 塗藥血管支架自付價格彙總
- ◆ 健保部分給付醫療材料費用
- ◆ DRGs 支付制度
- ◆ 專業審查標準及指標
- ◆ 二代健保你我關心
- ◆ 特約院所超級比一比
- ◆ 指示用藥
- ◆ 第 5 次年度藥價調查

火線議題 / 特約院所超級比一比

健保醫療服務品質資訊公開查詢

資料更新日期：096.10.12 自 94 年 11 月 14 日起，到訪共 984635 人 [《提供意見》](#)

健保醫療品質資訊之公開與透明化，可促進醫病關係並維護保險對象的就醫權益，本局秉持此一理念，自 94 年初，即陸續與醫院、西醫基層、牙醫及中醫總額部門的醫界代表協商，就普遍性及可行性高的項目，選擇 2 至 3 項指標，進行院所醫療品質資訊公開的作業，承蒙醫界代表的大力配合，於 94 年 7 月間，陸續達成公布 10 項指標資訊的共識，95 年延續前述作法，持續與各總額部門醫界代表協商新增公布 27 項品質指標項目，96 年持續新增公布 16 項指標項目，並力求所公布的資訊內容能提供民眾就醫參考，未來本局將持續了解民眾需求之資訊，並與醫界代表溝通，期望能提供更多有實質幫助的資訊給民眾，並藉公開之資訊，激勵醫界更努力提升個別院所之醫療服務品質。目前公開的品質指標項目如下表：(醫院、西醫基層、牙醫及中醫總額指標資訊，請點選項目連結查詢；析獨立預算指標資訊，請直接於下表中點選讀取或下載)

1.年度季別：	94年第一季
2.分局別：	全部
3.縣市鄉鎮區別：	全部 <input type="button" value="請選擇"/>
4.醫事機構名稱：	<input type="text" value="請輸入醫事機構名稱"/>
5.醫事機構代碼：	<input type="text" value="請輸入醫事機構代"/>

使用說明：本系統採「全文查詢」及「欄位查詢」二種查詢方式，請依下列方式進行檢索：
明： 單選 1-3 之查詢條件，以進行特定範圍的「欄位檢索」，或利用「4. 醫事機構名稱」或「5. 醫事機構代碼(可免填)」兩欄位進行「全文檢索」，各欄位將依輸入字串的完整程度，檢索出最接近之資料筆數。
 按下「開始查詢」進行檢索，或「重新選擇」再次輸入。

衛生署及健保各分局

- 衛生署
- 健保分局
- 台北分局
- 北區分局
- 中區分局
- 南區分局
- 高屏分局
- 東區分局
- 聯合門診中心

自 94 年 11 月 14 日起，到訪共 984634 人

▲ 進入「健保局全球資訊網」首頁 選擇「火線議題」 選擇「特約院所超級比一比」 即可進入「健保醫療品質資訊的公開」進行查詢。

一次，將品質指標公開。藉由品質指標的公開，民眾可以瞭解醫療品質的現況，選擇自己最需要的醫療院所。健保局提醒，就醫前善用專業醫療服務品質指標資訊，將使民眾的就醫權益更有保障。

此外，健保局網站還有健保相關統計資料，除了每月財務狀況及申報統計之外，還包括「全民健康保險民眾醫療檢舉及民眾申訴案件累計表」、「全民健康保險特約醫事服務機構查處名冊」、「全民健康保險特約醫事服務機構查處統計表」、「全民健康保險區域醫院以上急性保險病床比例表」、「全民健康保險特約醫事服務機構家數表」、「重大傷病證明卡統計明細表」等，民眾可查詢醫事服務機構家數及床數、醫事服務機構違規情形及重大傷病卡

統計，來做為就醫的參考。

健保局各分局提供在地化民眾就醫服務網頁的操作說明

為加強民眾自我照護，建立正確就醫觀念，民眾除了可於健保局總局網站查詢到醫療品質資訊外，於健保各分局網站皆已建置有「民眾就醫服務」網頁，提供在地民眾就醫時多一些參考資訊，以及自我照護與就醫指引等，以提升民眾就醫滿意度，並有效珍惜健保資源。

現在茲就健保局各分局設置的醫療資訊網頁、各種民眾就醫服務資訊特色、查詢流程與操作方式，分別說明，方便各地區民眾輕鬆簡易上網查詢參考，以及就醫前再確認，不僅省時又安心，也使民眾的就醫權益更加有保障。



台北分局 — 「醫療品質資訊停看聽」

服務區域	台北市、台北縣、基隆市、宜蘭縣、金門縣、連江縣	
網站導引指南	操作說明 1	連結進入台北分局網站： http://www.nhitb.gov.tw/mquality/index.htm
	操作說明 2	點選首頁中間的「醫療品質資訊停看聽」，進入「醫療品質資訊停看聽」網頁
特色說明	<p>1. 為確保總額支付制度實施後之醫療品質，且逐步改善醫病之間資訊不對等之情況，特參酌社會各界意見，藉由網路平台適度公布個別醫事機構之醫療品質，希望對民眾在認識醫療品質或選擇醫事機構時就醫能有所幫助。</p> <p>2. 進入「適用保險對象」網頁，再勾選「一般資訊」後，可選擇「依院所名稱查詢」或「依指標項目查詢」。</p> <p>(A) 如選擇「依院所名稱查詢」注意事項與使用說明：採「全文查詢」及「欄位查詢」二種查詢方式，請依下列方式進行檢索：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 單選 1~2 之查詢條件，以進行特定範圍的「欄位檢索」，或利用「3. 醫事機構名稱」欄位進行「全文檢索」，各欄位將依輸入字辭的完整程度，檢索出最接近之資料筆數。 2. 按下「開始查詢」進行檢索，或「重新選擇」再次輸入。 3. 在使用全文檢索時，請輸入正確且連續的「部份字詞」（請勿以*代替部份字串）。 4. 例如：「萬芳」，即可查到具有萬芳兩字的所有資料。 <p>(B) 如選擇「依指標項目查詢」注意事項與使用說明：請依序輸入查詢條件（包括年度季別、縣市鄉鎮區別、顯示每頁筆數）後，再按確定，進入指標項目，請點選各指標項，即可得到詳細資訊。</p> <p>3. 如進入「適用保險對象」網頁，再勾選「特定疾病」後，可選擇「糖尿病品質報告卡」、「慢性病連續處方箋」或「洗腎相關品質」等相關資訊查詢。</p> <p>4. 如進入「適用保險對象」網頁，再勾選「用藥安全」後，可選擇「藥品交互作用參考健保碼（民眾版）」相關資訊查詢。</p> <p>5. 此外，民眾亦可進入「醫療品質資訊停看聽」網頁後，勾選左方第三項「名詞解釋」單元，即可獲取包括西醫醫院、西醫基層診所、牙醫診所、中醫診所及洗腎院所等相關資訊說明。</p>	

資料來源：台北分局網站資訊彙編



- 進入「台北分局網站」首頁
- 選擇「醫療品質資訊停看聽」
- 即可進行各項相關資訊查詢。

北區分局 — 「就醫線索點點靈」

服務區域	桃園縣、新竹市、新竹縣、苗栗縣	
網站導引指南	操作說明 1	連結進入北區分局網站： http://www.nhinb.gov.tw/chinese/20_cue/01_overview.asp
	操作說明 2	點選首頁正上方的「就醫線索點點靈」，進入「就醫線索點點靈」網頁
特色說明	<p>1. 「就醫指南區」：進入「就醫指南區」網頁，可選擇「就醫地圖」、「看診科別（人體圖）」、「藥品查詢」、「就醫線索」或「差額負擔」等查詢方式，進行相關資訊查詢，即可得到詳細資訊。</p> <p>2. 「就醫門市區」：可選擇「全區各院所醫療品質查詢」、「北區整體醫院就醫醫療品質」、「北區整體牙醫院所就醫醫療品質」、「北區（桃竹苗）各院所醫療品質查詢」、「北區整體西醫基層診所就醫醫療品質」、「北區整體洗腎院所就醫醫療品質」、「桃竹苗各院所就醫服務查詢」、「北區整體中醫院所就醫醫療品質」或「醫療品質區問卷調查」，以獲取詳細資訊。</p> <p>3. 「醫療品質區」：各家醫療品質資訊，讓您安心就醫。</p> <p>4. 「就醫即時通」：可選擇「特搜網」、「線上客服」或「首長信箱」，即可得到收集最常諮詢的健保問題、提供專業醫療線上服務與協助民仲處理就醫健保問題。</p> <p>5. 「醫療申訴區」：即可得到包括「常見健保問答集」、「歷史諮詢問題搜尋」、「申訴進度查詢」、「醫療糾紛專線查詢」或「申訴反應信箱」等相關就醫醫療問題服務。</p> <p>6. 「滿意度專區」：就醫線索點點靈需要民眾的支持，請將您的建議及想法透過問卷調查讓我們知道。</p>	

資料來源：北區分局網站資訊彙編



- 進入「北區分局網站」首頁
- 選擇「就醫線索點點靈」
- 即可進行各項相關資訊查詢。

中區分局 — 「民眾就醫服務網」



- 1. 進入「中區分局網站」首頁
- 2. 選擇「民眾就醫服務網」
- 3. 即可進行各項相關資訊查詢。

服務區域	台中市、台中縣、彰化縣、南投縣
操作說明 1	連結進入中區分局網站： http://www.nhicb.gov.tw/_ch/02_p_hospital/02_detail.php?fid=581
操作說明 2	點選首頁右下方的「民眾就醫服務網」，進入「民眾就醫服務網」網頁
網站導引指南	<p>特色說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「就醫何處去」：提供「尋找健保家庭醫師」(包括有「新手上路」、「識途老馬」、「線上家庭醫師」、「文宣資源通」、「就醫 e 點通」、「好康報您知」、「醫療院所區」、「健保家醫制度沿革」及「家醫會員被收案查詢」等相關詳細資訊。)還有「醫療院所查詢」、「網路掛號快易通」與「加強感染控制牙醫院所查詢」等相關資訊服務。 2. 「看診時段通」：提供「西醫診所看診時段」與「連續假期看診查詢」等相關資訊服務。 3. 「醫療品質停看聽」：提供「醫療品質資訊公開」(包括有「中區醫療品質公開」與「全國醫療品質資訊」等相關詳細資訊。)還有「社區醫療群品質統計查詢」與「民眾就醫申訴諮詢」等相關資訊服務。 4. 「就醫我最行」：提供「民眾就醫須知查詢」、「慢性病不可不知」(包括有「全民健康保險慢性疾病範圍」、「就醫常識與衛教資源」(包括有「選擇正確科別就醫」、「正確就醫常識」、「給藥規定與用藥常識」(包括有「正確用藥常識」、「索取個人就醫資料」及「個人健康紀錄表(帶它去看病)」等相關資訊服務。 5. 「就醫小叮嚀」：提供「重大傷病申辦須知」、「自墊醫療費用核退」(包括有「自墊醫療費用申請進度查詢」與「讓我們服務跟隨您到全世界"出國別忘記!")、「部分負擔須知(包括有「院所要求自費,怎麼辦?」、「職災就醫權益 Q & A」、「居家照護與義肢申請」、「指示用藥專區」、「健保部分給付醫療材料費用」、「民眾就醫相關表單下載」(包括有「健保預約服務」)等相關資訊服務。 6. 「預防保健顧健康」：提供「成人預防保健」、「子宮頸抹片」、「孕婦產前檢查」、「兒童預防保健」、「兒童牙齒預防保健」與「婦女乳房檢查」等相關資訊服務。 7. 「疾病管理有一套」：提供「疾病管理沿革」、「什麼是醫療給付改善方案?」(包括目前有「乳癌」、「結核病」、「氣喘」、「糖尿病」、「高血壓」、「呼吸器」、「慢性 BC 型肝炎」等方案。)、 「試辦院所名單查詢」等相關資訊服務。

資料來源：中區分局網站資訊彙編

南區分局 — 「民眾就醫快易通」



- 1. 進入「南區分局網站」首頁
- 2. 選擇「民眾就醫快易通」
- 3. 即可進行各項相關資訊查詢。

服務區域	雲林縣、嘉義市、嘉義縣、台南市、台南縣
操作說明 1	連結進入南區分局網站： http://www.nhisb.gov.tw/item1/d/0.htm
操作說明 2	點選首頁右方的「民眾就醫快易通」，進入「民眾就醫快易通」網頁，再勾選「一般民眾」
網站導引指南	<p>特色說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為保障民眾知的權利及提高全民健保醫療資訊透明化，特別提供雲、嘉、南地區民眾最想知道的醫療服務項目，並公開個別醫院及醫師群對病人醫療照護的結果。 2. 目的：(1) 收集雲、嘉、南地區民眾就醫經驗。(2) 調查民眾最想知道的醫療服務項目。(3) 針對個別醫院提供民眾可了解、可信任的就醫參考資訊。(4) 提供醫師群對病人的照護品質及結果。 3. 內容特色：※基本資料(每季更新)。※收費情形(每半年更新)。※申訴件數(每年更新)。※手術專長(每年更新)。※住院疾病特色(每年更新)。※醫師群對病人的照護結果(每年更新)。※全國首創將特定疾病之醫師群照護病人的結果、各院收費情形、各院申訴成立案件、各院手術專長及住院疾病特色等資訊公開。※結合雲嘉南地區民眾、消基會、病友團體、職業工會、傳播媒體、法律及醫界等代表共同參與。※雲嘉南地區醫院全部同意公開相關資訊，提供民眾就醫之最佳參考。

資料來源：南區分局網站資訊彙編



高屏分局 — 「就醫服務專區」

服務區域	高雄市、高雄縣、屏東縣、澎湖縣
操作說明 1	連結進入高屏分局網站： http://www.nhikb.gov.tw/Big5/Main.asp?LNo=330
操作說明 2	點選首頁右方的「醫療品質專區」或「就醫服務專區」
網站導引指南	<p>特色說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 如進入「醫療品質專區」：提供有「醫療品質資訊公開查詢(特約院所超級一比)」、「本分局各總額部門醫療院所自願揭露醫療品質資訊」、「醫療資訊揭露」、「醫療品質資訊分享」、「滿意度調查問卷」、「就醫品質安心手冊」與「醫療給付改善方案資訊分享」等相關資訊服務。 如進入「就醫服務專區」：提供包括如下： <ol style="list-style-type: none"> (1)「民眾就醫,在地服務(總局及其他分局)」、「就醫品質安心手冊」、「周日看診之西醫診所」與「連續假日,提供民眾醫療院所服務資訊查詢」等相關資訊服務。 (2)「創新項目查詢」:包括有「預防保健篩檢服務行程查詢」、「網路醫療資源」、「義肢申辦進度查詢」、「轄區醫院線上掛號及門診時間表」、「醫療宣導短片」、「欠費處理中心各項業務網路預約申辦服務」、「正確選擇就醫科別」及「就醫小叮嚀」等相關資訊服務。 (3)「家醫照護 e 網通」與「一般就醫須知」:包括有「醫療服務項目」、「就醫須知」、「全民健保給付與不給付項目」、「處方藥或處方箋之給予調劑」、「部分負擔」、「慢性病」、「同一療程」及「出院狀態」等相關資訊服務。 (4)「特殊就醫項目申請」:包括有「如何申請重大傷病卡」、「義肢給付與申請」、「重大傷病範圍」及「精神科社區復健治療」等相關資訊服務。 (5)「醫療費用支付標準查詢」與「自墊醫療費用核退」:包括有「特殊情況自墊醫療費用核退申請」、「緊急傷病或分娩自墊醫療費核退」、「重大傷病自墊醫療費用核退」、「職業傷病自墊醫療費用核退」、「全年住院部份負擔超過法定上限」、「自墊醫療費用核退進度查詢」、「區域外自墊醫療費用核退上限」、「自墊醫療費用核退申請書範本」及「核退申請注意事項」等相關資訊服務。 (6)「預防保健項目」:(預防保健已回歸公務預算支應,中央健康保險局代辦,相關規定請參閱行政院國民健康局網站)。 (7)「特約醫事機構查詢」:包括有「健保特約醫事機構查詢」、「試辦計畫特約院所查詢」及「家庭醫師計畫院所查詢」等相關資訊服務。 (8)其他:包括「指示用藥專區」、「滿意度調查問卷」及「健康達人 125」等相關資訊服務。

資料來源：高屏分局網站資訊彙編



- 進入「高屏分局網站」首頁
- 選擇「醫療品質專區」或「就醫服務專區」
- 即可進行各項相關資訊查詢。

東區分局 — 「醫療品質全都露」

服務區域	花蓮縣、台東縣
操作說明 1	連結進入東區分局網站： http://fw.nhiieb.gov.tw:8030/democracy/service.htm
操作說明 2	點選首頁右方的「醫療品質全都露」,進入「東區分局轄區院所比較(東區公開指標項目)(go)」網頁;或點選首頁右方的「民眾就醫服務」,進入「東區分局(go)」網頁
網站導引指南	<p>特色說明</p> <ol style="list-style-type: none"> 如選擇「醫療品質全都露」,進入「東區分局轄區院所比較(東區公開指標項目)(go)」網頁後:其採用「縣市鄉鎮」及「醫事機構」二種查詢方式,請依下列方式進行檢索: <ul style="list-style-type: none"> ● 縣市鄉鎮:請至「縣市鄉鎮」選擇欲查詢之縣市鄉鎮後,再於「顯示筆數」鍵入每頁欲顯示的筆數後,按下「開始查詢」進行查詢。 ● 醫事機構:可選擇鍵入「醫事機構名稱」或「醫事機構代碼」兩種搜尋方式,再於「顯示筆數」鍵入每頁欲顯示的筆數後,按下「開始查詢」進行查詢。「醫事機構名稱」採用了 Auto Suggest 技術,只要鍵入部分關鍵字,即可顯示相關之醫事機構名稱(未知字元請以 * 代替)。例:當鍵入「*馬」後,即提供「台東馬偕」以及「馬耳鼻喉科」兩間醫事機構供您選擇。 如選擇「民眾就醫服務」,進入「東區分局(go)」網頁後:即可依需求分別點選進入「民眾醫療資訊」、「如何選擇正確的科別就醫」、「健康達人 125」、「常期使用呼吸器病人手冊」、「上呼吸道感染自我照護手冊」、「民眾就醫指引手冊」、「常見醫療院所要求民眾自費之醫療項目」及「文宣海報區」等相關資訊服務。

資料來源：東區分局網站資訊彙編



- 進入「東區分局網站」首頁
- 選擇「醫療品質全都露」或「民眾就醫服務」
- 即可進行各項相關資訊查詢。

一步一腳印

臺北分局—關懷弱勢 主動付出

貼心服務還不夠，一起把愛傳出去

都會區的高效率需求，讓臺北分局以效率作為提升服務品質的第一步；發掘躲藏在社會角落的弱勢個案，主動付出，也是健保永續經營的核心精神。

文◎健保局

最近去過位於臺北車站附近健保局臺北分局的民眾，一定會對全新的聯合服務中心印象深刻，該中心設在臺北市公園路15之1號5樓，95年中啟用，把過去分散於各個樓層的不同服務介面，全部整合在一層樓，把空間效率發揮到極致，並兼顧舒適的服務環境。

貼心周全的服務設計

都會人的步調就是快、快、快。過去民眾到健保局臺北分局洽公，有時要往返多數樓層，因此縮短洽公時間和提供舒適環境，正是臺北分局提升服務品質的第一步。

新整建的聯合服務中心，從原本的38個櫃臺，增加為44個。以顏色區隔服務區，每個櫃臺各司其職，讓民眾不會逐櫃洽詢。整頓後的服務中心，每日現場臨櫃服務人次可以達到2,000人。在新的服務中心，除提昇效率外，貼心服務的設計創意，處處可見。

「健保IC卡夜間輕鬆取卡」服務，就是健保局臺北分局區首創



▲在地傾聽，貼心關懷～健保局臺北分局。



▲位在健保局臺北分局一樓即為臺北聯合門診中心。



▲ 健保局臺北分局聯合服務中心。



▲ 簡潔明亮的聯合服務中心，提供民眾更便捷舒適的洽公環境。



▲ 資訊交流區是提供民眾查詢健保各項資訊服務的好園地。

的設計。每個星期一到星期五，忙碌的都會民眾都可以在下班時間晚上 6 時到 8 時，在健保局臺北分局一樓櫃檯領取已申請的健保 IC 卡。該中心資訊交流區主動提供民眾照護資訊、健保政策，以及相關措施短片與講座等，讓民眾在等候期間，也可以獲取最新資訊。

健保局臺北分局以有限的經費，在宜蘭首創自動化服務區，讓當地民眾不用舟車勞頓，就獲得貼心的服務。此外，臺金即時通、E 化新生活、服務二地通等資訊系統的有效應用，也讓偏遠地區民眾，可以享受零時差與零距離的服務品質。

把愛傳出去，關懷弱勢

健保局臺北分局蔡淑鈴經理說「除了基本的健保服務，很多弱勢者也需要我們主動提供協助。」95 年 3 月啟動的「把愛傳出去關懷弱勢計畫」，募集了健保局臺北分局同仁及各界愛心捐款，更主動在資料庫中篩選需協助個案，利用社會資源，由志工



▲ 健保局就是「恁ㄟ好厝邊」。

與醫學系學生擔任訪視員，瞭解個案需求，提供健保紓困與就醫協助，並辦理專業的轉介服務。而醫學系學生參與此項訪視員工作，實際體會醫病關係，對未來從醫服務社會，有很大幫助。臺北分局主管全臺人口最多的區

域，平均每一位同仁必須服務 1 萬名以上民眾，健保局臺北分局肩上的擔子很重，蔡經理表示「但是這就是我們的責任，同仁們都很願意付出，我想它也是健保永續經營的核心精神。」

一步一腳印

南區分局—民眾就醫 全心服務

打造民眾就醫全心服務的新價值

健保局南區分局勳力推動「打造民眾就醫全心服務新價值」理念，為雲、嘉、南地區民眾提供就醫服務，而首創優質照護團隊評比，並於96年度獲得第8屆行政院經建會法制再造工作圈金斧獎之銀斧獎的殊榮肯定。

文◎黃紫雲（健保局南區分局）

圖片提供◎黃紫雲（健保局南區分局）

公開醫療品質資訊，一直是各界關心的課題，但公布的資訊內容多屬專業性指標，大多數的民眾「看不懂也不知如何應用？無法瞭解這些資訊的意義？甚至產生解讀錯誤」。其實民眾要的很簡單，不要一堆看不懂的統計數據，只希望知道：「哪家醫院醫師開刀最好？生病住院要住哪家醫院最好？哪家醫院醫師照護病人最好？」等。

民眾就醫，全心服務

健保局南區分局邀集民眾及病友代表共同參與，主動調查及提供雲、嘉、南地區民眾最想知道的醫療服務資訊。將民眾就醫經驗轉化，公佈急診、糖尿病、人工膝關節置換手術及剖腹生產4項疾病及手術4項疾病處置資訊，以及優質照護團隊，並藉此激勵醫院提升照護品質。

表揚優質照護團隊，提升醫療品質

健保局南區分局除了公開醫院



為民眾量身打造、網頁一一回應民眾需求

▲為民眾量身打造，網頁一一回應民眾需求。



▲健保局南區分局提供「民眾就醫快易通」網頁，方便民眾就醫資訊查詢參考。



▲健保局朱總經理澤民特別南下勉勵及表揚7家優質照護團隊。



▲南區分局榮獲第8屆法制再造工作圈銀斧獎，由方志琳經理（左4）代表領獎。

就醫資訊方便民眾就醫，亦依民眾就醫經驗找出優質照護團隊，此舉不僅回應民眾的需求，更是激勵醫院向上提升醫療品質。未入圍優質照護團隊的醫院，紛紛推動品管圈等品質改善活動，全體動員，以獲得來年優質照護團隊為目標，將醫院間的競爭化為提升品質。

為讓醫院品質提升經驗能互為分享，95年辦理醫院糖尿病標竿學習，96年擴大辦理優質照護團隊標竿學習，參與對象由醫院擴展至致力提升服務品質的機關團體及個人。健保局南區分局特別與中華民國品質學會於96年9月27日舉辦「全面提升服務品質與民眾就醫資訊」研討會。會中邀請成功大學劉漢容教授及元智大學陳啟光教授進行專題演講，特別由健保局朱總經理澤民頒發獎座表揚7家優質照護團隊，並進行優質照護團隊發表分享，計醫療院所、政府機關、學校等182

人參加。與會人員對本次標竿學習均表示肯定，並希望能持續強化保險對象的就醫資訊，讓民眾更便利，也讓醫院努力提升醫療品質。

民眾就醫全心服務新價值

在歷經兩年的努力，公開民眾最想知道的就醫資訊，不僅提供民眾實用可信的就醫參考訊息，亦對醫院良性競爭有正面效果。民眾的反映十分支持與肯定，目前有超過14萬人次上網點閱，滿意度也高達九成。首創優質照

護團隊評比亦獲得醫院的肯定，醫院並將照護團隊評比做為提升醫療品質的目標。本項專案亦獲得行政院經建會法制再造工作圈金斧獎的肯定，從31個中央政府、16個地方政府，以及73個工作圈脫穎而出，獲得銀斧獎的殊榮，頒獎典禮在96年11月22日假中油大樓國光廳隆重舉行。

未來，健保局南區分局仍繼續稟持「打造民眾就醫全心服務新價值」理念，為民眾就醫服務，醫療品質提升來努力。④



▲南區分局全體工作圈成員群策群力做好品質管理工作。

一步一腳印

專訪愛心達人醫師蔡爵任

有效提升花東地區健保醫療品質， 提供完善服務

為了改變偏遠地區居民的醫療認知與就醫行為，花蓮豐濱分院蔡爵任醫師配合健保局東區分局推動山地離島地區醫療給付效益提昇計畫，深耕地方建立醫病關係的和諧及信賴，使當地民眾能享受到更完善的健保醫療資源與服務。

文◎葉曉卿

圖片提供◎蔡爵任醫師（衛生署花蓮醫院豐濱原住民分院家醫科主任）

衛生署花蓮醫院豐濱原住民分院家醫科主任醫師蔡爵任，長期投入於花蓮縣偏遠地區的醫療服務，此次獲選為96年度衛生署「守候山與海」~偏遠山地鄉離島的愛心達人醫師表揚殊榮。現年40多歲的蔡醫師，是出身於臺東縣的原住民阿美族醫師，回想起當年投入醫師行列的初衷，他說其實沒有什麼偉大的理由，就只是因為自小就發覺到花東地區缺乏醫生，所以他於學生時期念書時就立志要從醫，為民服務。

蔡醫師是離島的養成公費生，自臺北醫學院醫學系畢業後，依規定要到偏遠地區服務十年，他一開始先到新光醫院當骨科住院醫師，接著在省立桃園醫院擔任家醫科、內科主治醫師，於桃園署立醫院先拿到家醫科專科醫師證書，然後就到署立花蓮醫院豐濱原住民分院服務，舉凡家庭醫

學科、老人醫學、體重控制、健康管理、慢性病醫療等都是蔡醫師的專業領域。

沒機會到非洲當難民的醫師，可以到花東偏遠地區行醫

蔡醫師曾參與89年於臺灣桃園國際機場發生的新加坡航空空難及九二一大地震的救援工作，

行醫與救援的經驗豐富。之所以會到偏遠地區行醫，他說：「除了花蓮這裡離故鄉臺東很近外，另一個理由，乃是感念到20世紀人道精神的典範人物—史懷哲博士（Albert Schweitzer，西元1875年至1965年）的影響。這一位來自德國的法裔人，生前是一位成就非凡的醫學家、神學家、哲學



▲衛生署長侯勝茂（右二）頒獎表揚蔡爵任醫師。

家與人道主義者，令人津津樂道的是在 38 歲那年，他毅然決定前往蠻荒的非洲地區，長達 50 餘年的非洲喀麥隆蘭巴倫納之醫療工作，正是『仁人懷抱』的愛心精神與善行義舉之典範，更是我後輩醫師者實現醫學倫理身體力行的最佳表率。我雖然沒機會去非洲行醫，但可以在花東執行醫療照護服務鄉親，奉獻一己棉薄之力，更覺得有意義。」

外人難以想像花東地區缺乏醫師的情況，從花蓮市往南到臺東醫院成功分院，約三百公里長的海岸線，花蓮縣豐濱鄉共有 5 個村落，計有約 6 千名鄉親人口，卻沒有一家醫院或診所，能提供二十四小時急診服務的醫療院所就只有署立花蓮醫院豐濱原住民分院，可想見偏遠地區醫療服務的缺乏。

以豐濱分院為例，蔡醫師表示，每天來院門診就診人次就多達兩千多人次，而一個月急診量約有兩百人，雖然目前院內有 5 位醫師服務，但這裡流動率高，病人們常常被迫得換醫師。也因此，蔡醫師到了豐濱原住民分院後，便著手改善院內的醫療制度，包括門診正常化，使病人可以和固定的醫師看病，他表示，過去因為醫生少，無法對醫師的醫療品質多所要求，現在不但加強急診醫療服務，還到各部落做巡迴醫療服務，也從一開始的兩個服務點，目前已擴充到六個服務點。蔡醫師說：「其實我只是把

舊有的東西弄得更好服務，當初不完整的，現在把它加強而已。」

改變居民就醫觀念， 深耕地方建立和諧醫病關係

蔡醫師說，花東地區的病患人口結構很特別，因為年輕一輩幾乎都到外縣市大都市發展，沿著花蓮到臺東的臺 11 線週境，大多數是六十歲以上的居民，而五成以上的住民，都是每月領數千元的老人年金過活，更有不少人年紀高達七十歲以上還仍然得繼續謀生工作，經濟困頓可見一斑。

也因為老年人口多，有不少居民考慮看病要花錢，還要大老遠坐一小時的公車，因此很多人都是抱著能不看病就少來醫院的心態。蔡醫師印象最深的是，有一位六十多歲的老人家，明明罹患肺炎應該住院，卻推說他要先回家養雞再來，結果一回家就失去蹤影，也有人氣喘發作喘到快不行了、臉快都黑掉了才來治療，住進加護病房治療，之後人又一溜煙人不見了。

居民都是直到有病非得拖到快不行了才會來院就醫，來治療一下人又不見了，或是多數居民都認為，只要休息一下病就會好，還有病患告訴蔡醫師，每次看病坐公車來豐濱分院這裡至少要一小時，下了車又要走一百公尺上坡才能到醫院就醫，居民又覺得叫計程車太花錢，每次來趟醫院，半天就沒有了，所以能不來醫院就少來。



▲多年來蔡爵任醫師用心投入於花蓮縣豐濱鄉IDS計畫之巡迴醫療服務，為偏遠地區病患解決就醫問題。

蔡醫師進一步表示「我有時也不知道他們怎麼想的，開一個月的藥，卻要分三個月吃完。」要馬上改變居民的就醫觀念其實很難，有的病患趁著每次看診時進行衛教，宣導了兩年才稍稍聽

一步一腳印



▲ 署立花蓮醫院豐濱原住民分院醫療團隊是花蓮縣濱海地區民眾健康的守護神。



▲ 由每一位獲獎的愛心達人醫師默默付出奉獻的行醫故事，使民眾更能體會到健保IDS計畫推動落實的可貴與重要。

話，有的病患則是耳提面命講了四年才開竅，但有的居民卻很快就改變了觀念。蔡醫師也能體會到居民們長途跋涉坐車來署立花蓮醫院豐濱原住民分院很辛苦，拿個藥又要花錢，居民們很捨不得，但蔡醫師常教育居民們，什麼樣的情況要來醫院，什麼樣的病況不能拖，建立醫病關係的和諧及信賴，在此時就顯得十分重要了。

為了改變居民的醫療認知與就醫行為，署立花蓮醫院豐濱原住民分院每個月至少辦一次大型衛教活動，常搭配各部落與社區裡的節日與慶典，舉辦有獎徵答衛教活動。從陌生到熟識，久而久之，居民們對署立花蓮醫院豐濱分院全體醫護人員用心於各項醫療問診與宣導服務，進而產生了高度信任感，也使得署立花蓮醫

院豐濱原住民分院成為當地民眾最依賴的醫療院所。

有了健康守護神， 花東民眾真福氣

對於榮獲此次愛心達人醫生的表揚殊榮，蔡醫師自謙說道，能待在花蓮縣豐濱鄉這裡行醫服務，深感榮幸，這些年來，豐濱原住民分院醫療團隊於每星期會安排固定時間，下鄉至豐濱鄉的磯崎活動中心、新社活動中心、八里灣聚會所、港口衛生室、靜浦天主堂與豐富部落等偏遠地區村落，提供「服務到家」的巡迴醫療服務，包括：(1) 提供定點或到宅醫療服務，落實居民就醫之可近性；(2) 巡迴車接送民眾就醫，醫療「服務到家」；(3) 建立轉診服務；(4) 疾病的預防及篩檢，早期發現早期治療。截至

目前為止，巡迴醫療服務已突破1萬人次，而這項山地離島地區醫療給付效益提昇計畫的推動實施，也贏得居民的熱烈迴響。

由於健保局的用心，不斷提升改善偏遠地區醫療品質造福民眾，如同此次獲選的其他7位愛心達人醫生一樣，蔡醫師用心守護著山巔與海邊的民眾，與他們一起同甘共苦，期許能帶給偏遠地區民眾健康、光明和希望，所以這分榮耀分享是屬於參與推動山地離島地區醫療給付效益提昇計畫（Integrated Delivery System，簡稱IDS計畫）的每一位成員。🏡





尿毒症高危險群病患，應每3個月定期就醫檢查

護腎 5 大招，不可不知

健保局呼籲民眾，千萬不要私自服用來路不明的中草藥及濫用止痛藥，身體不舒服時最好找醫師做正確診斷。而65歲以上老人、糖尿病人、高血壓患者、有腎臟病家族史者、長期服用藥物者等尿毒症高危險群，也應每3個月檢查腎功能，以確保自身健康。



文◎邱鼎鈺

諮詢◎江守山（新光醫院腎臟科主治醫師）

林杰樑（林口長庚醫院臨床毒物科主任）

黃幸妮（振興醫院營養治療科營養師）

胡亂吃藥， 小心腎功能出現問題

新光醫院腎臟科主治醫師江守山表示，新光醫院目前有 600 多位尿毒洗腎病人，其中約 20% 是因亂吃藥所導致的，大部分的人因為身體出現小毛病，私自購買坊間偏方如補肝丸、補腎丸、大補丸、減肥茶等服用，結果因藥物成分不明，最後淪為洗腎命運。

亂吃中草藥除可能淪為洗腎外，還可能罹患泌尿道上皮細胞癌。江守山醫師表示，根據統計洗腎病人罹患泌尿道上皮細胞癌的機率是一般人的 30 倍到 40 倍，洗腎兩年以上，就有可能致癌。江守山醫師解釋指出，中草藥吃進肚子裡之後，不僅會經過腸胃道，也會經由泌尿道排出體外，此時這些中藥材會嵌在上皮細胞，經過數年後，將變成癌。

江守山醫師強調，一些減肥藥裡含有馬兜鈴中藥，內含有活血

化鬱的天仙藤，利尿的關木通，治胸悶的青木香，以及治關節炎的廣防己，這些中藥都已經禁止使用，長期服用可能造成腎衰竭，引發上皮細胞癌，民眾不可不慎。

雖然中藥是否會引發慢性腎衰竭，導致洗腎，目前仍有爭論。但許多醫學雜誌，包括新英格蘭醫學雜誌、針刺絡、美國國家腎臟基金會雜誌及歐洲腎臟醫學會雜誌的報導，馬兜鈴中藥可能引起尿毒症及洗腎，部分病患服用這些中藥之後 3 個月到 6 個月，腎臟由正常大小變成萎縮，而尿毒由正常逐漸升高到必須洗腎的程度。長期追蹤，有些會有腎及泌尿系統的惡性腫瘤出現。這些中藥包括廣防己、關木通、青木香、細辛、威靈仙、馬兜鈴、天仙藤。

除一些中藥材成分易引起腎病變外，止痛藥吃多了也會引發腎

臺灣已成為洗腎王國。根據臺灣腎臟醫學會資料顯示，臺灣洗腎發生率高居世界第一位，平均每 1.2 小時，就有一名新增洗腎患者，推估慢性腎臟病第三期至第五期病人，更高達 115 萬人，超越糖尿病的百萬人，儼然成為新國病。

健保局依據美國腎臟資料登錄系統（USRDS）去年報告顯示，臺灣每年新增尿毒症的比例（發生率）為每百萬人口有 352 人，高居世界第一位，全臺灣人口的尿毒症比例（盛行率）為每百萬人口有 1,631 人，高居世界第二位，僅次於日本。究其原因可能與愛吃藥脫離不了關係。

醫療資訊

衰竭。林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑曾研究發現，長期服用混合型止痛劑易造成腎病變。混合型止痛劑是由非類固醇消炎止痛藥（NSAID）與乙醯胺酚類止痛藥混合而成，在市面上並不少見，例如標榜加強錠、感冒糖漿或止痛糖漿的止痛劑，絕大多數都屬於混合型止痛劑，長期濫用對腎臟功能會造成破壞，嚴重者必須洗腎。

林杰樑主任強調，從歐美的經驗可以發現，長期濫用止痛劑引發洗腎的病人中，有相當的比率是長期濫用混合型止痛劑所導致，混合型止痛劑對腎臟功能有很大的破壞。林杰樑主任進一步指出，非類固醇類止痛藥，會減少人體的血流，如加上乙醯胺酚類止痛藥的話，更可能會加重對腎臟的傷害。因此民眾最好不要私自到藥房購買成藥服用，身體不舒服時最好找醫師做正確診斷。

「尿毒病人很可憐，尤其第三、四期的病患，猶如風中殘燭，一個不小心隨時都有可能奪走性命。」江守山醫師無奈地說。他強調，目前臺灣約有 150 萬個慢性腎臟病患者，只要遵從醫囑，每 3 個月檢查尿液、血壓及肌酐酸，可以延緩導致腎衰竭；但國內有許多病患，大多不願就醫治療，即使已經出現蛋白尿（尿液起白色泡泡）的準尿毒症狀態

仍不肯就醫，最後只能洗腎或換腎。

值得注意的是，洗腎不僅對患者生活品質有重大影響，在健保的醫療支出更為驚人，由於一旦開始洗腎，大多必須終身治療，以每週洗腎 3 次計算，血液透析每人每月健保支出約 5 萬多元，腹膜透析每月約 3 萬多元。根據健保局資料顯示，臺灣目前有 5 萬 2 千人在洗腎，一年增加 8 千人至 9 千人；健保局一年光花在洗腎病人身上費用即高達 277 億元。



因此江守山醫師及林杰樑醫師再度呼籲民眾，千萬不要私自服用來路不明的中草藥及濫用止痛藥，以免造成不可逆的傷害。此外，隨著人口的老化，65 歲老人洗腎的比率有往上攀升的趨勢，依據臺灣腎臟醫學會統計，老人引起慢性腎衰竭的主要病因以糖尿病、慢性腎絲球炎（腎臟本身

病變，例如感染所造成）及高血壓為最多。因此臺灣腎臟醫學會也提醒，65 歲以上老人、糖尿病人、高血壓患者、有腎臟病家族史者、長期服用藥物者等尿毒症高危險群，也應每 3 個月檢查腎功能，以確保自身健康。

護·腎·5·大·招

第 1 招 ■ 控制飲食

腎功能不佳的人，要延緩病情惡化，在飲食上最好減少蛋白質的攝取，這樣才可減少尿毒的產生與累積，延緩腎功能的衰退。不過營養師也提醒民眾，減少蛋白質攝取後，需在醣類及油脂攝取上增加，醣類攝取可占 55% 至 65%、油脂占 30% 至 35%，這樣身體才有足夠的熱量維持體能。

振興醫院營養師黃幸妮強調，慢性腎臟病的患者飲食上不宜暴飲暴食，這樣才可減少含氮廢物產生，並減輕體內中毒及不平衡的現象。另外，值得注意的是，在鉀、鈉、磷的攝取上應嚴格限制，因為當腎臟功能不佳時，鉀離子可能蓄積，導致血鉀過高，而引起心律不整，故應限制如醃醃製品、加工食品及高鈉等調味料的攝取。

此外，像水果中的楊桃，腎臟病患者應避免食用，黃幸妮營養師解釋，因楊桃含有一種神經毒物質，腎臟病患者食用後無法排出此毒素，易造成神經系統障礙



Check list 自我檢測表

1. 身體是否持續水腫且伴隨泡沫尿兩天以上？
2. 每日排尿量 <500cc，或 >3000cc？
3. 觀察尿液顏色，是否有潛血、渾濁或泡沫（蛋白尿）？
4. 是否有高血壓或貧血？
5. 常感到疲倦、噁心？
6. 持續不明原因的感冒、發燒？
7. 非發炎或肌肉拉傷引起的腰痠？

備註：若有以上症狀都可能是腎臟病的警訊，如果你有其中一個症狀，最好趕快到醫院檢查。

資料來源／新光醫院腎臟科醫師江守山

，因此，患者千萬不要食用楊桃及其製品。

第2招 ■ 控制血糖、血壓

血糖、血壓過高都會影響腎臟功能。血糖過高會導致血管及大血管的病變，影響腎臟血流量，造成腎功能下降。醫師建議糖尿病患者飯前血糖應低於 110mg/dl；飯後血糖低於 140 mg/dl，糖化血色素低於 7.0%，才能預防腎臟病找上門。血壓過高會破壞腎臟之微細血管，醫師建議病患，最好把血壓控制在收縮壓低

於 130mmHg 以下，舒張壓低於 80mmHg 以下。

第3招 ■ 適量喝水、勿憋尿

很多人都有憋尿的習慣，泌尿科醫師表示，尿液在膀胱累積太久容易使細菌繁殖，細菌可能會經由輸尿管感染腎臟，因此建議患者每天要喝足夠的水，有尿液要上廁所，避免腎結石的發生。另由於慢性臟病患者常會有少尿的情形，黃幸妮營養師建議，患者可依醫師建議患者，喝水量為前一天的尿量加上 700c.c。尿量

少的患者，不能喝過多的水以免引發水腫，若是口渴則嚼口香糖或口含冰塊，用水漱口再將水吐出。

第4招 ■ 勿亂吃藥

臺灣洗腎人口每年增加率為 12%，高居全球之冠，有醫師研究認為，這跟長期濫用「混合型」止痛劑有關，這種止痛藥不但會引發腎臟病變，必須終身洗腎，如果長期服用，還可能引發癌症。不僅如此，服用含馬兜鈴酸的中草藥也可能產生腎病變。

第5招 ■ 養成規律運動

腎臟病患者只要適當飲食、規律生活、運動，也可以跟一般人一樣過著正常的生活。新光醫院腎臟科主治醫師江守山認為，腎臟病患不能整天躺在床上不動，這樣身體機能會逐漸衰退，日後想要恢復以往的體力，需花費數倍以上的時間和精力來調整。所以維持適當的運動有助體重與血壓控制，避免疾病惡化。②

腎臟病患者只要適當飲食、規律生活、運動，也可以跟一般人一樣過著正常的生活。

健保局提醒您：



帶動國內的器捐運動，讓更多人的生命得以延續

東臺灣器官移植的先驅者—— 李明哲醫師的故事

曾有許多機會，花蓮慈濟醫院李明哲醫師可以往大都會醫學中心發展；但李醫師一想到後山居民，必須跋山涉水到大都會看病，就於心不忍，捨不得離開這裡。「我到大都會當醫師只不過錦上添花，留在這裡則可以幫更多的病人解除身體的苦痛。」東臺灣唯一的器官移植醫師、花蓮慈濟醫院一般外科主治醫師李明哲如是說。

文◎邱鼎鈺

諮詢◎李明哲

(花蓮慈濟醫院一般外科主治醫師)

圖片提供◎花蓮慈濟醫院

花 蓮慈濟醫院李明哲醫師是個超級大忙人，記者跟李醫師預約採訪時間約了好幾次，總因李明哲醫師忙於公務而無法順利採訪，最後好不容易擠出時間，卻是在晚上9點回家後，才有時間接受採訪。問李醫師怎如此忙？他在電話那頭笑著說：「這可是我最早回家的一天，而且隨時待命是我的天職。」

在還沒有採訪李醫師之前，記者一直以為他是花蓮人，醫學院畢業後，回到鄉里服務；要不然，就是另一半是花蓮人。結果記者的猜測都不是，李醫師本身是臺北縣瑞芳人、另一半則是高雄市人，選擇到後山當醫師是為一圓當初進入醫學院的宏願——到偏遠山區幫助需要幫助的人。



▲96年8月9日上午由花蓮慈濟醫院器官移植團隊為東部首例肝臟移植成功舉行記者會，祝福吳慶木父子。

因為需要，有所堅持，選擇到東臺灣服務

「也許很多人會以為我過於理想化」李醫師表示。但他一直認為，身為一個醫師應有社會責任，幫助需要幫助的人，而不是為了「賺錢」。當初李醫師選擇到後山服務時，其家人也曾要他多加考慮，但李醫師還是堅持到這裡，原因無它，因為這裡很需要醫師、尤其是外科醫師，李醫師到這裡服務，病患不必再跋山涉水到都會區找醫師。

在很多人想法裡，認為到偏遠

地區當醫師很輕鬆，因為需照料的病患可能較少，但在李醫師身上顯然不是這麼回事，時間拉回民國80年，李醫師自醫學系畢業後，即到花蓮慈濟醫院與臺大外科接受住院醫師訓練，喜歡人體構造的李明哲醫師，選擇大家不願走的外科，表示「因為外科很辛苦，當年很少人願意選外科，在長庚醫院實習的二百多位醫師裡，不到十個人選擇外科。看到我選擇外科，醫學系教授一直叫我考慮清楚，他們說外科是一條漫長辛苦的路。」雖然很多人打



李明哲 Profile

- 現任：慈濟醫院一般外科主治醫師
- 學歷：臺北醫學院醫學系畢
- 經歷：慈濟醫院及臺大醫院外科住院醫師、臺大醫院臨床研究員。
- 專長：肝膽胰外科、腹腔鏡手術、動靜脈瘻管等周邊血管手術、肝臟及腎臟移植手術、外傷急救。



退堂鼓，李醫師則認為外科是他唯一的選擇，就好像後來李醫師走向器官移植一樣，只想藉由他的雙手，讓更多人的病情獲得控制、生命獲得延續。

投入器官移植手術，更發現到生命存在的可貴

本來是外科醫師的李醫師，後來會專攻於很少人願意做的器官移植手術，在於不想看到洗腎病患常為洗腎所苦。李醫師回憶說，他還是總住院醫師時常在三更半夜跑回醫院幫洗腎病患因瘻管塞住，而接血管通血管，因深刻體會洗腎病患的辛苦，也看到病患因為器官移植後，可以得到很好的生活品質，讓李醫師找到目標。

剛好，慈濟醫院在民國 85 年時成立器官移植小組，詢問李醫師是否願意朝這方面領域發展。喜歡挑戰各種難度的他，毅然投入器官移植手術，民國 86 年前往美國匹茲堡大學醫學中心擔任研究員，專攻器官移植，李醫師表示，會選擇器官移植發展，主要

是醫院的政策與支持。

李醫師投入器官移植一晃眼就是 11 個年頭。在這 11 年的歲月裡，讓他最感念的是器官捐贈者與家屬，李醫師說醫師盡責任動手手術，真正救病人的卻是捐贈者的家屬，李醫師也笑稱，每一例受贈者出院後，都要讓他糾纏一輩子，因為，器官移植病患的追蹤更為重要，甚至病患要懷孕生子，都要經過他同意，評估器官足以負擔體能才可以。

大多數人以為，慈濟醫院因為有慈濟人做後盾，所以在器官捐贈來源遠多於其他醫學中心。李醫師回想起剛開始勸募腦死家屬捐贈器官，完全不帶一絲情感、理性告訴家屬；腦死病患兩種可能，一是死、二是捐器官，家屬可考慮捐器官讓患者生命延續。李醫師這種單刀直入的方



▲95年10月花蓮慈濟醫院舉辦器官捐贈追思音樂會。

法，當然沒有成功說服腦死病患家屬。

這點讓李醫師深受打擊，並說到「醫學教育告訴我們，當醫師必須理智、冷靜」但醫師理智不帶情感的口吻，似乎刺傷病患家屬。李醫師坦承「剛開始他勸說技巧真的太粗糙，沒有站在家屬立場想。」後來志工加入勸募，李醫師才發現，雖然志工他們不懂醫學，但志工他們可感受到家屬心裡的喪失親人的那份悲痛，還得再承受無法保留全屍的痛。

「當醫師久了，都變得比較麻木」李醫師感慨地說，並不是醫師冷血，而是根本沒有時間悲傷，因為後面還有更多病患等著醫師去救他。但有一件事卻改變了李醫師的想法，讓他更懂得在冰冷的醫療裡加入人情味。「這件事將會永遠烙印在我心裡，且時時提醒我。」李醫師指出，「在還沒有發生移植死亡案例時，幾乎認為自己無往不利，各醫學中心也都稱贊我做得很好，這件死亡案例，讓我由雲端跌至谷底，也讓我體悟到：醫師不是神、不會永遠不犯錯、永遠完美，但醫師應盡最大力量挽救病人。」

談起這件事，李醫師的語氣變得很嚴肅的說到，那是好幾年前的的事了，一位做完腎臟移植手術的病患，手術移植後，狀況都不錯，沒想到，李醫師離開醫院沒多久，病情急速惡化，等李醫師趕回醫院時，幾乎已經來不及。

醫療資訊

「這是我始料未及的，雖然醫療本來就有風險，但我無法想像手術如此成功，怎會出如此差錯。」他說。而最令他感動的是，家屬並沒有怪罪，反而安慰他不要難過，把心力放在其他病患身上，讓其他病患獲得更好的照料。

家屬還主動捐出病患其他有用器官，延續更多人的生命。家屬的大愛，讓李醫師感動不已，後來他也與家屬成為好朋友。

實施器官移植常需耗費大量體力，是什麼動力一直支撐著他？李醫師笑著說，體力不是問題，重要的是意志力，每次在做移植手術時，心裡只有一個念頭：「就是病人需要我」，雖然這句話聽來有點矯情，但李醫師確實想要早一點給病人好的器官，快點植入並且成功。

推廣器捐應從小教育起

談到國內器官捐贈風氣，長年致力推動器官捐贈的李醫師說，這幾年，有愈來愈多民眾及醫師投入，但跟歐美國家比起來，仍稍嫌不足。這是一條漫長的路，要打破中國人死後保留全屍的觀

自 86 年至 94 年全民健保 4 項器官移植存活率統計

移植類別	案例件數 (件)	所占百分比 (%)
腎臟移植	1,526	55.8%
肝臟移植	661	24.2%
心臟移植	481	17.6%
肺臟移植	65	2.4%
總計	2,733	100%

資料提供 / 健保局

自 86 年至 94 年全民健保 4 項器官移植 分別依 3 個月、1 年、3 年及 5 年存活率統計說明

移植類別	案例件數 (件)	3 個月存活率 (%)	1 年存活率 (%)	3 年存活率 (%)	5 年存活率 (%)
腎臟移植	1,526	98%	96%	94%	92%
肝臟移植	661	91%	87%	82%	79%
心臟移植	481	87%	80%	71%	65%
肺臟移植	65	71%	50%	21%	13%

資料提供 / 健保局



▲李明哲醫師以親切專業態度向病患及家屬進行問診服務。

念，需經過很多的努力。

以東臺灣為例，捐贈器官的人數雖遠比都會地區來得高，但仍不足，需再獲得更多人的支持。李醫師認為，捐贈器官的觀念應從小教育起，像他自己國小六年級的小孩，出門在外一定會帶三

種卡：一電話卡、一是公車卡、一是器官捐贈卡；從小在家裡，李醫師就會用故事的方式，告訴家中小孩關於器官捐贈的事，久而久之，他們就了解器官捐贈可讓更多了延續生命。

因此，李醫師建議教育單位應在小學課程裡，加入生死學，告訴小朋友器官捐贈到底是什麼。此外，建議民間單位或衛生單位也可在社區舉辦活動或演講，讓民眾了解什麼是腦死？為什麼要器官捐贈，這樣可漸漸帶動國內的器官捐贈運動，讓更多人的生命因此得以延續。📍



遠離近視非難事

正確保護您的靈魂之窗

民眾應該定期進行視力檢查，且須向眼科醫師告知自己最近的眼睛狀況，例如有飛蚊症狀、高度近視、視力模糊等，以提醒眼科醫師做相關必要的檢查和妥善治療，遠離近視非難事，請正確保護您的靈魂之窗，才能享受美好光明「視」界。

文◎葉米亞
諮詢◎顏敏芳（書田診所眼科主任醫師）



根據行政院衛生署國民健康局每5年委託臺大醫院進行的「臺灣地區6歲至18歲屈光狀況之流行病學」調查結果顯示，國人罹患近視的比率，有越來越

高的趨勢。95年度的全國研究調查初步結果與過去幾次調查結果比較，國小近視盛行率以往逐年增加的趨勢雖然已顯著減緩，但仍居高不下。

近視盛行率，高得可怕

從調查結果來看，20年前國小一年級學童的近視盛行率為3%，而95年已變成19.6%；20年前國小六年級學童的近視盛行率為27.5%，而95年已變成61.8%；到了高三階段，近視盛行率更已從76.3%增加到85.1%；更別提高度近視的盛行率，高三學生已從20年前的9.2%，增加到16.85%，增加的比率都非常可怕。

研究調查發現，臺灣的近視族群有三個特點，包括發生的早，盛行率高，及高度近視比率特別高。

長時間、近距離工作是得近視主因

眼科醫師顏敏芳指出，太早學寫字、太早開始看書、太早開始用電腦，是學齡前幼兒階段即開始罹患近視的重要原因。現代的家長都擔心孩子輸在起跑點上，



▲學童從小就應該建立正確坐姿和適度閱讀距離，才能避免造成近視問題產生。

視力正確保養

眼睛對我們的生活如此重要，一定要好好保護它。眼科主任顏敏芳醫師提供了一些視力保養的正確觀念，供大家參考。

(1) 孩子從三足歲開始，就應該檢查視力，一旦發現問題，不論是近視、遠視、散光、斜視等，都越早治療越好。

(2) 平時每半年檢查一次視力，一旦發現問題，就應該定期治療與追蹤。定期檢查對兒童來說更重要。例如假性近視必須趕快點散瞳劑等治療，以免變成真的近視；弱視的治療，在6歲之前是治療的黃金時期，有些人因未定期檢查而錯失治療時機，是很可惜的。

(3) 每看書或用電腦半個小時就應該休息10分鐘，但休息如果仍是近距離用眼，是沒有用的。例如有些人看書半個小時後休息，但所謂休息一下卻是打開電視收看，對眼睛而言，是完全沒有休息到的，最好是讓眼睛看遠的地方。

(4) 常到戶外走走，讓眼睛看看遠的地方；或者常看看窗外遠處的風景，越遠越好。如果住家無法遠望，可用冥想來代替。冥想的方法是，



閉目想像自己在寬闊的大海旁邊、大草原或大沙漠上，眼前是一望無際的大海、草原或沙漠。這樣的冥想，也可讓眼部肌肉自然放鬆。

(5) 當用眼太久（尤其是使用電腦時），眼睛出現脹痛、突出的感覺時，可用毛巾熱敷眼部，或在眼眶周圍稍加按摩，消除眼睛的疲勞。但重要的是，仍要注意休息。

(6) 若已有近視等問題，一定要到眼科定期檢查，且檢查時應包括視力、眼壓、視網膜等部分，不要只是到眼鏡行驗個光、換個眼鏡而已，這樣的做法，在眼科醫師看來是很可怕的。

其實眼睛的基本檢查很方便，大多數常見的眼科疾病，既不是侵入性的檢查，不需要過於昂貴的儀器，也不必花太多的時間，所以不論是眼科診所或大醫院的眼科，都可以幫民眾做定期檢查。要注意的是，民眾在定期檢查時，必須向醫師告知自己最近的眼睛狀況，例如有飛蚊症狀、高度近視、視力模糊等，以提醒眼科醫師做相關必要的檢查。

所以很早就教孩子看書識字，甚至不少幼稚園從幼童3歲多即開始教電腦，很多家長還會讓幼兒從電腦軟體遊戲中學寫字、學英文等，其實都是在摧殘孩子的視力，促使他提早近視。

其次，現在的學生升學壓力越改越大、功課越來越重，學生功課寫不完、書念不完，還要課

外補習，甚至各種靜態的才藝，國小學童常寫作業到深夜10、11點，更別提國中生課業壓力更重。長時間看書寫字，眼睛無法放鬆的結果，近視度數逐年增加，是可以預期的。

如果從很小的時候就開始近視，往往成年後就更容易變成高度近視的族群。過去的學童可能



從小學五、六年級才開始近視，到了大學可能增加到500、600度；現在卻有很多小朋友從幼稚園就已經近視，到上大學時近視



▲長期近距離寫作，容易導致視力惡化，應該避免。



▲在閱讀時應該使眼睛和紙張之距離維持35公分以上為佳。

名詞解釋：高度近視

依近視的度數來界定區分，300度以下為輕度近視，300度至600度為中度近視，600度至1000度為高度近視。一般成人的眼球前後長度約2.4公分，而高度近視的人的眼球長度可能長達2.6公分或以上。高度近視者的眼球水晶體也較易退化產生混濁，即所稱「白內障」。醫師提醒您，高度近視者應該注意小心視網膜剝離症狀產生，平時應該定期接受視網膜檢查，才能早期發現，早期治療，以避免導致失明的可能後遺症。

度數甚至已經千度以上。當越小的年齡層近視比率越高，則未來高度近視的比率也會不斷增加。

城鄉差距，也影響了近視的比率。曾有研究發現，花東地區的近視比率，與臺北市相比有很明顯的差距，除了功課壓力多少有差異之外，都市學生的活動空間小，即使做完功課後的娛樂仍是看電視，眼前所見幾乎都是水泥牆樓房而難以遠望，環境對視力的影響不可小覷。

很糟的是，有些人對近視不以為意，以為近視可以治療、開刀即可，其實是錯誤的觀念，高度近視的開刀「治療」，並不是改善有病變的地方或降低未來的危險性，反而是削薄原本健康的角膜。

如此一來，雖然近視度數改善了，不必戴眼鏡，但變長的眼軸無法回復、變薄的視網膜仍有剝離的危險性，因此容易罹患青光眼、白內障、黃斑部病變等疾病的機率未降低，而被削薄的角膜

不耐碰撞，又可能影響視網膜等眼部疾病的治療，更可能誤以為開刀後已恢復正常而忽略了定期眼部檢查，延誤病情。與其未來用盡各種方法減少近視度數，還不如現在就少增加幾度近視，來的更輕而易舉多了。

假性近視，不治者成真

當眼軸實際上並未增長，但因睫狀肌的力量過強，而改變了眼軸的曲度，使近視驗光時，出現近視的度數，即所謂「假性近視」。有些人視力1.0，但驗光時卻有100度至200度的近視，即可能是假性近視所造成。

假性近視可用散瞳劑來改善，散瞳劑即睫狀肌麻痺劑，作用在睫狀肌，使瞳孔肌肉放鬆，降低



近視度數。假性近視的原因不明，不過長時間近距離工作也是重要原因之一，如果未能找出不良用眼習慣的原因，並改善及加以治療、瞳孔一直未放鬆，則很多患者後來都變成真的近視，到成年之後再想點散瞳劑復原，就不可能了。

拜電腦科技進步之賜，現代人對電腦的使用依賴愈深，有人一用就是二、三個小時，且一用就忘記時間的更比比皆是，長時間盯著電腦螢幕，不但是近距離用眼，而且電腦的聲光效果會使眼睛更容易疲累，久之可能導致眼睛酸澀、緊繃、流淚、視力模糊等問題。這些症狀一出現，就是提醒患者，早該休息了。📢

英國健保摳錢肥醫療？

一般預料2008年4月起，英國健保預算實質成長將被削減一半。如以過去這幾年的經驗為師，錢少給一點諒非壞事，畢竟光是給錢如果沒有配套辦法，不足以成事。

文◎龐冠哲

◎本文取材自NHS audit

Big spender, unwise spender.

The Economist September 15th 2007

英國首相布朗（Gordon Brown）在2002年當財政大臣時，一心想改善英國健保體質，接受資深銀行家Derek Wanless的建議，批准每年加列預算10%給英國健保，至2007年為止，如以實質幣值計，等同每年增加預算7%以上，英國健保有如久旱逢甘霖，潤綽五年。

如此悠哉五年，即將邁入最後一年，各界不免質問，錢花到哪裡去？成效何在？後續又如何？如今當上首相的布朗（Gordon Brown）責令衛生部趕緊規劃，以十年為期提出計畫。令首相布朗（Gordon Brown）尷尬的是，衛生政策智庫，國王基金（the King's Fund）指派Derek公爵著手稽查舊帳，提出報告。查帳結果公布，首相布朗（Gordon Brown）有點下不了台。

回顧這些年來，像摘除白內障這類手術，的確不必窮年累月地等待，健康中心醫生與護士人力充足多了，醫院添購設備，像核磁共振等等設備，不再可望不可及，家庭醫師所開抗血脂藥物加多，膽固醇賴以降低，心臟病和



中風案例因而減少了。

綜上所述，情況的確有改善，民眾所關切的是預算增列這麼多，改善夠多嗎？Derek公爵的答案是，物低所值。

預算增加，但服務量的增加趕不上醫療成本的增加，這就是問題所在。Derek公爵的調查報告指出，預算增加的部分，43%流向待遇及單價調高，以致醫療院所盈餘大幅提高了90%。醫師所得提高，在世界醫生所得排行榜上，名列前茅，護理及行政人員同霑雨露，皆大歡喜。

待遇提高旨在提升生產力，生產力果真提升了嗎？Derek公爵持懷疑態度，畢竟證據仍欠明

確，醫療服務效率也未見顯著提升。

資訊科技如果好好利用，可以提升生產力並增進病患的安全性。政府大力鼓勵病歷電子化，可惜計畫一再延宕，難見寸進。Derek公爵擔心此計畫未來十年內還得再花鉅款124億鎊（約252億美元），才看得到成效，有識之士莫不為之憂心忡忡。

一般預料2008年4月起，英國健保預算實質成長將被削減一半。如以過去這幾年的經驗為師，錢少給一點，諒非壞事，畢竟大家終於體悟到，光是給錢如果沒有配套辦法，終究不足以成事。🏠



正確的藥膳食補觀念不能少

冬令藥膳進補養生之道

冬令時節多數人喜歡吃藥膳進補，不過應根據體質選擇合適的食補，且以清淡不油膩為主，否則心理上以為補到了，身體卻受到傷害。其實，現代新健康養生概念為平衡飲食、多運動及作息正常，這就是維持健康的最佳大補帖。

文◎張馨文

諮詢◎黃裕昌（臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師）

□ 要天氣轉涼，向來愛吃補的中國人總想要吃些藥膳食補來養生。而傳統多有「進補」的觀念，認為「三九補一冬，來年無病痛」，特別是冬至節氣日後的3個9天是補冬的最佳時節。近年來，大家對中藥的認識與日俱增，如何善用中藥配合食物來冬令進補，可說是一個非常重要的課題。

養生觀念是源自中醫典籍《黃帝內經》的論述，強調：「春夏養陽，秋冬養陰」的觀念，指四季氣候會對人體臟腑氣血有所影響，需藉各種藥膳食材來補陰、補陽、補血、補氣及補形，以補其身體所不足，而藥膳裡的補則多以血肉有情之品（如羊肉、牛肉及排骨等）來做為滋補食材，全家一起在冷颼颼的天氣裡共同享用。

臺北市立聯合醫院中醫師黃裕昌指出：「藥膳食補養生的觀念，不是全家吃同一個藥方來補，應考量個人的體質、年紀、性別及是否有慢性病、腸胃吸收

等情況，即使是十全大補的藥材，也應經由醫師把脈診斷，再針對個人狀況來加減味，才能適症使用。」可見吃補仍需分辨個別狀況，依陰虛、陽虛、氣虛、血虛、實熱、虛熱、血瘀等不同證型，給予適合藥性的中藥適症調整加減味，以「辨證論治」才能補得合宜。

冬季進補，重點在於適症適人

過去農業時代，大家都懂得依自然界春生、夏長、秋收、冬藏的規律，順應四時來調整生活，拜《黃帝內經》所倡，農夫們順應四時調息養生，冬天時節就是修身養息，儲備來年要用的能量的最佳時候。在《黃帝內經》裡也提到：「冬至陽生，真火正伏」，所以冬至是一年之中陽氣最虛的時節，此時進補是必然的。

反觀，今日豐衣足食，餐桌



上日日是大魚大肉，其營養及飲食型態皆不可同日而語，「吃補」也該因地、因時、因人而有改變。各種藥品都有一體兩面，適症適人就是良藥，補過了頭就變成毒藥，反而會加重身體的負擔。黃裕昌中醫師說：「吃了補會口乾舌燥，想喝水就表示您不適合這帖補藥了。」時下流行的薑母鴨、羊肉爐、麻油雞、十全大補湯、六味地黃丸等，如果您吃了會想喝水，建議您還是少吃為妙。不如將一些補氣血的平和藥材（如蓮子、紅棗、枸杞等），入菜使用，既可吃補，又不會傷身。

藥膳食補時，要小心謹慎

現代的中老年人大多有慢性病，如常見的糖尿病、高血壓、



▲市面上中藥材種類繁多，民眾在選購時要多加留意。

痛風、高血脂等問題，這些疾病都不適合進補，尤其是薑母鴨和羊肉爐，因為在燉補時都會摻入大量的酒及辛溫的藥材（如桂枝、小茴香、胡椒及薑等），這些可能反而會加重病情。

過去曾有民眾因吃補而使血壓上升中風的例子。許多中藥材含鉀量較高，而血肉有情之品（如羊肉、牛肉及排骨等）又多為高蛋白、高膽固醇、高脂肪的肉類及內臟品，容易導致尿酸及膽固醇升高。其中高蛋白和鉀，不利於腎功能較差或服用某些降血壓藥物的老人們。許多慢性病用藥，也可能因與藥膳有衝突或加成作用而改變藥性，導致傷害健康，不可不慎。

另外，小孩子也不宜進補。許多進補的藥材都含有荷爾蒙的成分，小孩子食入過多時，容易導致荷爾蒙的含量過高；如經常性食用，可導致過度發育或月經提

早到來，影響其正常的生長發育。

即使是經由中醫師把脈診斷後，所開立的專屬個人的進補藥方，如有以上糖尿病、高血壓、痛風、高血脂等疾病的朋友們，都應該注意烹調的方式，避免熬燉過

久以及避免使用內臟的肉品，改選用清淡的雞湯，避免放入辛溫的食材，不要放太多的鹽和油，且絕對不可以摻酒。如此一來，依醫師所開立的處方進補，就能吃得健康滿足。

根據體質狀況，選擇合適的食補

體質偏寒和偏熱的人適合的進補都不相同，但大部分的人是屬於寒熱夾雜的體質，所以不能以簡單的二分法來斷定。實熱的人，多為身體有發炎的狀況，進補的藥方是需要加減味來調整，在其進補後會口乾舌燥，有些時候醫師會建議加麥門冬來潤肺養陰；而虛熱是指個人過度耗損體能所致。當吃錯了補，燥者可

能更燥，不好消化也易腹瀉。

黃裕昌中醫師建議民眾在家可以將一些平和的藥材入菜：如「人蔘雞湯」，選用蔘鬚、當歸、黃耆來烹煮，味道會很鮮美，又可以進補；「銀耳蓮子湯」，選用蓮子、白木耳、百合煮甜湯，滋陰顧氣管；「四神豬肚湯」，選用豬肚或豬腸加四神烹煮，補脾腎及以形補形；茯苓糕和黑芝麻糊都是很好的食材。平時煮的菜裡面不妨放入松子，胡桃，杏仁，黑芝麻、紅棗、蓮子來入菜，調味添色又能補充營養。因此，將平和藥材納入食療當中，營養均衡又健康。

健康最佳大補帖： 平衡飲食、多運動及作習正常

《黃帝內經》也提到「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故形與神俱，而盡終其天年」。中醫師

建議大家，平時已經吃得夠好了，不必再刻意進補，反而要注意飲食的平衡，平時應該養成多吃蔬果的習慣。另外，要多運動及擁有好的睡眠品質，也是有益身體的補藥良方。🏠





年菜健康吃，身體零負擔

健康年菜，吃出美味、吃出健康

說到過年，應景年菜非吃不可，

但究竟該如何吃，才對得起五臟六腑，又不怕血壓、血脂、肥肉找上門？

營養師及中醫師表示，現代人平時吃得太過精緻，年節期間應少吃高膽固醇、高油脂食物，多吃蔬果，才不會農曆年過後，血壓、膽固醇往上飆升。

文◎林欣怡

諮詢◎殷秀妙（臺北振興醫院營養師）

又到傳統農曆過年前夕，各大餐廳、飯店、便利超商開始推出各種養生藥膳及健康年菜，種類、樣式多到令人不知如何選擇，中醫師莊雅惠表示，市售養生藥膳年菜使用的食材仍是大魚大肉，即使搭配中藥材，吃多了仍會對身體造成過重的負擔。

莊醫師強調，巧妙地把中藥材融入年菜菜色裡，不但可以吃得健康，又可以讓五臟六腑獲得休息。建議家庭主婦可到中藥房購買何首烏、黃耆、當歸、枸杞、紅花、粉光參、丹參、紅棗等具有活血、降膽固醇功效的藥材，與食材同煮即可。

有些民眾擔心，在年菜裡加入中藥材會有中藥味，莊醫師教民眾烹煮藥膳年菜的一些小技巧，在烹煮年菜時，多利用蔥、薑、蒜調味，然後在菜餚裡添加少量的紅棗、紅花、當歸、黃耆等中藥材，不僅可以吃得更健康，還有養生功效。



選擇好年菜，吃得好健康

在年菜裡添加些中藥材，讓年菜吃起來更健康，除此之外，年菜的選擇也很重要。對現代人而言，平日飲食中蛋白質及脂肪已攝取過多，要補充的反而是高纖維的蔬果水果類，其除了含有維他命C、維生素B群、葉酸、胡蘿蔔素外，也含一些化學物質，具有去除體內自由基的功效。

臺北振興醫院營養師殷秀妙建議民眾，在過年時，可以多吃具有抗癌、提升免疫力的蔬果，像是十字花科的芥蘭、油菜、花椰菜、高麗菜、萵苣、白菜、蘿蔔

等，都富含抗氧化營養素，多吃有益健康。而香菇、洋菇、木耳等屬高纖維的食物，在年節時也可以多吃，預防便秘。年節期間也別忘了多吃水果，比如柑橘類水果，富含維生素C、β-胡蘿蔔素、膳食纖維，多吃可以增加身體的免疫力。

善用烹調，為年菜美味加分

很多人以為年菜只要奉行「低油」、「低鹽」、「低糖」及「高纖」—「三低一高」的均衡飲食原則，就會不太美味、不夠豐盛，營養師殷秀妙表示，年菜要吃得健康美味又不失豐盛，只要在烹調及食材選擇上，運用一點小變化，一樣可以煮得美味又健康。以下幾項處理健康年菜的秘訣，可提供民眾參考：

●少油技巧

要避免吃進過多的油脂，在烹調年菜時要改變烹調方式，像是少用油炸、油煎、紅燒、燉或滷，而多改採川燙、水煮、涼

生活話題

拌、烤或清蒸，不但可以降低熱量的攝取，更可減少食物的油膩感和重口味。

此外，吃火鍋時可以把丸子先燙過，再入鍋；或是非油炸不可的食物，可以輕炸之後，再用紙或用水清洗一次去油，之後再加以烹調，這樣也可以減油，又不失味。

在處理食材時，也可以先去除一些油脂，像是雞皮下隱藏的油脂、五花肉上過多的肥肉都可以在烹調前先去除，或是在年節前



一天已先做好的一些燉、滷的菜色，在端出加熱之前，可以把湯上面一層結凍的油脂先去掉，再加熱上桌，這樣可以減去不少油脂。

●高纖食材入菜

多用蔬果取代大魚大肉，不但清爽可口，適合調劑一下腸胃，且可自己變化出各式各樣吃法。以傳統的蔥爆牛肉為例，民眾

慢性病患者飲食守則

過年期間，要讓腸道順暢，在飲食上要堅守少油、少炸、少量、高纖等原則，才不致讓腸胃不適過年掃興；而平常在飲食上要比一般人更加節制的慢性病患者，在過年期間更應嚴格把關，絕不能放年假，才能讓腸胃保平安。

◆糖尿病、心血管疾病患者，宜控制熱量

糖尿病患者若要避免血糖忽高忽低，飲食一定要節制，舉凡澱粉或油炸食物不宜過量，因為澱粉和油炸食物會造成血中三酸甘油酯偏高，讓心血管發炎現象更惡化，所以心血管疾病患者年節期間一定要忌口。

◆高血壓患者，控制鹽分攝取

高血壓患者對於鹽分攝取最好控制在4公克至6公克，加強蔬菜、水果、低脂或脫脂乳類攝取，並增加主食類、低脂肉類、堅果類、乾豆類。最好減少油脂、甜食及甜飲料攝取，以達到高鈣、高鎂、高鉀、高纖維、足量蛋白質的營養目標。

◆痛風患者，少吃火鍋

過年圍爐難免會吃火鍋，提醒有痛風的人不能吃太多火鍋料，而海鮮、內臟等高普林食物和酒精也要避免，以免過年期間痛風發作，哪兒也去不成。

◆胃食道逆流患者，睡前不要飲食

胃食道逆流宿疾者睡前一小時除了不要吃任何食物和飲料外，也不能躺臥，否則因為重力的關係，在胃裡消化的食物還是有可能會逆流到食道；而睡覺時上半身應該墊高，可避免睡覺時出現胃食道逆流的狀況。

◆膽囊炎及膽結石、胰臟炎患者，少吃高脂食物

曾經發生膽囊炎、膽結石及胰臟炎的患者，不管平常或是過年，都不能吃大餐和高脂肪的食物，否則很容易再度發炎；胰臟炎患者最好不要喝酒，否則胰臟再發炎，可是會痛得要命的；膽囊切除的患者，也要注意高脂肪的食物不要一次吃太多，否則也是容易消化不良，產生腹脹及不適。

可將蔥改以菠菜取代，變成菠菜牛肉，如此一來就可攝取到更多的蔬菜營養；在煮鮑魚片時可以多加些西生菜；而佛跳牆、砂鍋魚頭則可多加白菜、高麗菜等不怕燉煮的蔬菜。或者也可以添加金針菇、香菇、鮑魚菇等各種菇類，以及木耳等。

有些水果也可以入菜，像是番茄、鳳梨等都可以在煮年菜時，適時加入具有提味效果，如咕咾肉、鳳梨蝦球等都是可以多加水果的料理。蔬菜水果屬高纖維食物，將蔬菜水果加入菜色中，不僅可以增加攝取纖維質又可達飽足感，一來可以減少魚肉類等之攝取，二來高纖食物在腸胃中可以慢慢分解並釋放出醱分，

讓血糖慢慢釋放，有助血糖的平穩，並可減少脂肪的堆積。

●增加主食類食材

現代人害怕肥胖，不太敢吃米飯或澱粉類的食物，或是年節時怕吃了米飯就吃不下其他好菜。其實，這樣的飲



食方式更容易肥胖，因為澱粉類等主食攝取太少時，自然沒有飽足感，就會

吃更多的肉類，反而吃進更多脂肪，相對提高罹患高血脂、高血壓、高血糖等新陳代謝症候群的機率。

因此，建議民眾可在健康年菜中加入主食類的食物，像是在火鍋裡多加入玉米、芋頭等，或是多加些蒟蒻，不但增加飽足感，也沒有高熱量的問題產生；或是用菱角、山藥等來燉排骨湯或雞湯，亦是不錯的菜色。

除了上述原則之外，過年吃團圓飯，節制飲食還是必要的，因此，在準備年菜時做好量的控制，也可以避免多食，畢竟再低熱量的食物，吃多了還是會累積太多熱量而造成肥胖。④

健康年菜食譜

註：食譜設計／林孟瑜（臺北振興醫院營養師）

■寧波養生飯（五穀豐收）

材料	寧波白年糕150g、五穀飯150g、黃豆50g、豌豆50g、紅蘿蔔50g、玉米粒50g、絞肉160g、鳳梨1顆。
調味料	橄欖油2湯匙、鹽適量。
作法	<ol style="list-style-type: none"> (1) 先將五穀米泡水煮熟為五穀飯後備用。 (2) 將寧波年糕切成約1cm×1cm小塊，川燙回軟備用。 (3) 將黃豆泡軟後，與豌豆、紅蘿蔔、玉米粒分別洗淨，紅蘿蔔去皮切小丁塊狀，一同燙熟後備用。 (4) 炒鍋待油熱後，先放入絞肉炒香，加入步驟(1)及黃豆、紅蘿蔔、玉米粒、調味料一同拌炒。 (5) 放入寧波年糕煮熟，最後加入豌豆稍加拌炒。 (6) 將整顆鳳梨於1/4處切開，挖出鳳梨肉，將拌炒好的寧波五穀飯放入其中即可。



烹調小撇步 寧波年糕切小塊後先川燙回軟，最後一同拌炒數分鐘，口感較佳，建議趁熱品嚐以免冷卻後硬度增加不好食用。

健康小叮嚀 將寧波年糕切小塊拌炒於五穀米飯及各式蔬菜，其中黃豆含優質蛋白質及異黃酮素，五穀米飯及蔬菜富含維生素B群、微量元素及膳食纖維，可做為過年時輕鬆上桌的營養菜餚，祝福來年「五穀豐收」！

生活話題

■ 年糕紅糟雞（鴻運當頭）

材料	寧波白年糕400g、雞胸肉300g、豌豆莢100g、蔥段2支。
調味料	橄欖油1湯匙、紅糟1湯匙、鹽及糖適量。
作法	<ol style="list-style-type: none"> （1）先將雞胸肉切成片狀，以紅糟醃半小時後，先以熱油過油後備用。 （2）將豌豆莢洗淨，去兩頭，以熱水燙熟後撈出備用。 （3）炒鍋待油熱後，先放入蔥段爆香，加入步驟（1）材料及鹽、糖調味拌炒，加入少許水，再放入寧波年糕煮熟。 （4）最後加入步驟（2）材料，充分拌炒後即可。
烹調小撇步	先將雞肉醃於紅糟中，再逐一加入年糕及豌豆莢拌炒，可保持各食材原色，讓菜餚色彩更顯亮麗。
健康小叮嚀	利用天然色素紅麴（紅糟）加入調味，除包含紅麴降血脂、降血壓、防癌等多項優點，搭配纖維豐富的豌豆莢，實屬色、香、味俱全的料理，寓有「鴻運當頭」的意義。



■ 海鮮百菇湯（延年益壽）

材料	蘿蔔糕3片、生香菇5朵、洋菇5朵、金針菇1把、蝦仁100g、花枝150g、蟹肉棒100g、芥菜心200g。
調味料	鹽少許。
作法	<ol style="list-style-type: none"> （1）將生香菇、洋菇、金針菇、芥菜心洗淨，生香菇、洋菇、芥菜心切片備用。 （2）蝦仁、蟹肉棒洗淨，花枝洗淨後切片備用。 （3）將步驟（1）、（2）材料放入鍋中煮熟，再將蘿蔔糕切成小丁塊狀（約單片切為9小塊）加入鍋中，同時加入少許鹽調味即可。
烹調小撇步	烹煮時先將海鮮及菇品入鍋煮熟，最後再加入蘿蔔糕加熱數分鐘即可，避免蘿蔔糕煮過軟糊掉而影響口感。
健康小叮嚀	富含優質蛋白質的各種海鮮，搭配內含多醣體的各式菇品，再加入象徵長壽之芥菜，是道兼具營養、抗癌、高纖維的「延年益壽」湯品。



■ 三色好采頭（好采頭）

材料	蘿蔔糕4片、木耳末20g、紅甜椒末50g、黃甜椒末50g、鳳梨末100g。
調味料	橄欖油1.5湯匙、太白粉、鹽及醬油適量。
作法	<ol style="list-style-type: none"> （1）將木耳、紅黃甜椒洗淨後，與鳳梨分別切細碎狀備用。 （2）炒鍋待油熱後，將步驟（1）準備好的材料入鍋拌炒至熟，以少量太白粉勾芡。 （3）另起平底油鍋，將切片蘿蔔糕以小火雙面煎至表面金黃熟透，盛於盤中。 （4）再將步驟（2）拌炒好的配料分盛於蘿蔔糕上即可。
烹調小撇步	蘿蔔糕先切成適宜大小再加以煎熟，較可維持其形狀（約2.5cm×2.5cm小方塊），拌炒的蔬果配料稍加勾芡後較不易散落，方便單口品嚐美味。
健康小叮嚀	內含獨特植物膠質之木耳，以及甜椒、鳳梨等含豐富維生素C、β-胡蘿蔔素及膳食纖維之蔬果，搭配「好彩頭」的蘿蔔糕，很適合年節全家食用。



■ 黃金福袋糕（步步高升）

材料	蘿蔔糕5片、雞蛋4顆、韭菜數支。
調味料	橄欖油2.5湯匙、鹽適量。
作法	<ol style="list-style-type: none"> （1）以平底鍋將油溫熱，將蛋打成蛋液，加入適量鹽調味，於平底鍋小火煎成金黃蛋皮備用。 （2）將蘿蔔糕切成適當長方片狀，於平底鍋小火雙面煎熟，包入煎好蛋皮中。 （3）以燙過的韭菜逐一將外包蛋皮之蘿蔔糕綁結即可。
烹調小撇步	蛋液中先加入適量鹽調味，完成黃金福袋糕製作後，無論趁熱品嚐或放涼食用，皆能保有清爽美味。
健康小叮嚀	蘿蔔糕「步步高升」的吉祥意義，內含碳水化合物，再搭配金黃色蛋皮，象徵未來一年豐富順利。



迎春納福，新年好運遊



來去臺灣體驗傳統節慶年味



今年令人興奮的春節連續假期，長達六天之多，您是否已計畫好要帶著全家大小一起到哪裡去「行春開運」了嗎？為了能使民眾能輕輕鬆鬆重拾體驗到傳統年味，在此特別向您推薦全臺幾處不錯的景點路線以供參考，就讓我們一同來迎春納福，新年遊出好運，吉祥快樂一整年。

文◎辛喜遊

隨著97年國曆元旦假期過後不久，緊接著我國傳統歲次豬年的最後一個月份—俗稱「臘月」（即農曆12月份）已悄悄來臨，這也意味著農曆新年的腳步越來越近。

每到此時，家家戶戶從農曆12月8日吃完臘八粥、農曆12月16日吃尾牙宴、農曆12月24日送灶神及清屯（即大掃除）、除舊布新貼春聯…等，一路直到年前前夕的添購新衣、採辦年貨，而平日出外忙碌打拼的遊子，終於可以稍稍放下手邊的工作，趁著長達六天的年假（今年國定年假為2月6日至2月11日），返鄉團圓圍爐過年，這在在象徵著不僅可讓疲勞一整年的身心作適度調養生息，同時也使家族之間的情感維繫再度增溫，一起來迎接新年、恭賀新歲，平安健康。

然而，在這令人興奮與難得的六天年假，趁著辛勞一整年的年終獎金犒賞入袋、荷包滿滿，向來也是多數國人最常用來作為舉家出遊的好時間。在此，就讓我們推薦給您臺灣國內幾個體驗傳



▲臺北觀光年貨大街。



▲宜蘭酒廠。



▲霞海城隍廟。



▲國立傳統藝術中心。

統節慶年味的旅程景點好去處，您不妨可好好計畫，所謂「行春」，為的就是新春鼠來寶，好運旺旺來。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	霞海城隍廟	臺北市大同區迪化街一段61號
	大龍峒保安宮	臺北市大同區哈密街61號
	龍山寺	臺北市萬華區廣州街211號
	行天宮	臺北市中山區民權東路二段109號
博物展館	大稻埕偶戲館	臺北市大同區民樂街66號
	臺北當代藝術館	臺北市大同區長安西路39號
	國立臺灣博物館	臺北市中正區襄陽路2號
	國立歷史博物館	臺北市中正區南海路49號
	臺北市立美術館	臺北市中山區中山北路三段181號
	孔廟	臺北市大同區大龍街275號
	臺北市立天文科學教育館	臺北市士林區基河路363號
	國立故宮博物院	臺北市士林區至善路二段221號
	順益臺灣原住民博物館	臺北市士林區至善路二段282號
遊樂園地	兒童育樂中心	臺北市中山區中山北路三段66號
	士林官邸	臺北市士林區中山北路五段460巷1號
	明德樂園	臺北市士林區至善路三段55號



▲大龍峒保安宮。



▲國立臺灣博物館。



▲臺北當代藝術館



▲龍山寺



▲臺北市立美術館。



▲國立故宮博物院。

熱鬧精彩的臺北年貨大街之旅

來到都會臺北地區，感受年味最濃的莫過於知名的採辦年貨據點，那就是「迪化街」。每到春節年前，在此均會舉行為期有半個月之久的熱鬧滾滾「臺北年貨觀光大街」活動，也將向來以經營南北雜貨、中藥、米業、茶葉與布匹為主的迪化商街，透過整條街道布置著賀年燈籠與彩旗飄揚，以及各式各樣應景年節食品與用品紛紛登場，總是吸引來自四面八方人潮前來逛街採購，年味氣氛十足。順道亦可遊覽認識這處充滿古往今來的大稻埕文化采風、巴洛克式老建築，還有以月老千里一線牽聞名的三級古蹟「霞海城隍廟」等文化信仰特色，分添歡喜過節氣氛體驗。

遊山玩水賞花燈之旅

就在橫跨於關渡和八里兩岸之間往來交通「關渡大橋」鄰近，有一座北臺灣香火鼎盛的最古老媽祖廟—「關渡宮」，也是春節



▼關渡元宵節花燈。

期間旅遊大臺北地區新春祈福與元宵佳節賞花燈的熱門據點。來此，不僅可欣賞到廟殿傳統建築雕刻之美，同時可眺覽淡水河畔山水美景，而附近的「關渡自然



▲十三行博物館。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	關渡宮	臺北市北投區知行路360號
	北投行天宮	臺北市北投區中央北路四段18巷50號
	鄞山寺	臺北縣淡水鎮鄞公路15號
博物展館	紅毛城	臺北縣淡水鎮中正路28巷1號
	三協成糕餅博物館	臺北縣淡水鎮中正路81號
	海事博物館	臺北縣淡水鎮英專路151號
	小白宮(前清淡水關稅務司官邸)	臺北縣淡水鎮真理街15號
	十三行博物館	臺北縣八里鄉博物館路200號
遊樂園地	關渡自然公園	臺北市北投區關渡路55號
	觀音山風景區	臺北縣五股鄉凌雲路三段130號

公園」，每年上半年間適逢北方候鳥南飛於此過冬，成群結隊的水鳥壯觀畫面，分外給人有一種祥鳥報春之良辰美景感受。如遊玩行程時間許可，亦順道可及淡水老街、漁人碼頭、八里十三行博物館等景點走走，體驗一趟充滿人文知性與自然之美的春節遊程。

春 茗香閒情迎新春之旅

位在大臺北南郊的「貓空」，向來是賞茶品茗的好去處，近年來更因貓空覽車的觀光賣點設置，已吸引許多遊客前來體驗文山之美。附近有座主祀呂洞賓的「指南宮」，是為北部地區十分著名的道教聖地，新春期間，參拜香客如織。加上大朋友、小朋友們都喜愛遊覽的「市立動物園」，成為旅遊交通環境十分便捷的熱門路線。

春 三鶯文化知性之旅

來到三峽遊憩，民眾多不會錯過位在民權街上的「三峽老街」

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	指南宮	臺北市文山區木柵萬壽路115號
博物展館	臺北市鐵觀音包種茶研發推廣中心	臺北市文山區指南路三段40巷8-2號
遊樂園地	ZOO MALL	臺北市文山區新光路二段28號
	臺北市立動物園	臺北市文山區新光路二段30號



▲貓空纜車。



▲指南宮。



▲臺北市立動物園。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	三峽祖師廟	臺北縣三峽鎮長福街1號
	白雞行修宮	臺北縣三峽鎮嘉添里白雞路155號
博物展館	三峽鎮歷史文物館	臺北縣三峽鎮中山路18號
	鶯歌陶瓷博物館	臺北縣鶯歌鎮文化路200號
	臺北縣客家文化園區	臺北縣三峽鎮龍埔里隆恩街239號
遊樂園地	滿月圓國家森林遊樂區	臺北縣三峽鎮有木里174-1號



▲三峽老街。



▲臺北縣客家文化園區。



▲鶯歌陶瓷博物館。

走訪巡禮一下，在政府有關單位的修整之下，現在的老街風貌分外整齊，遊客可沿街賞覽到保留完善的各種西洋巴洛克式古建築之美，而入夜老街風華，在淡淡橙燈照映之下，別有不同感受。

此外，每年正月初六的神豬大賽，亦是「三峽祖師廟」的年度廟會重頭戲，人山人海，熱鬧非凡。再加上鄰鎮：鶯歌，擁有知名的「陶瓷老街」與「陶瓷博物館」，亦是新年好趣陶的不錯路線安排。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	福山宮	臺北縣瑞芳鎮九份土地公坪停車場
	慶安宮(媽祖廟)	基隆市仁愛區忠二路1號
	基隆廟口(奠濟宮)	基隆市仁三路27-2號
博物展館	黃金博物園區	臺北縣瑞芳鎮金瓜石金光路51-1號
	陽明海洋文化藝術館	基隆市仁愛區港西街4號



▲基隆廟口。



▲九份基山老街。



▲陽明海洋文化藝術館。

春 黃金山城傳奇之旅

國人向來喜愛大紅、大金色系來增添新春節慶之喜，而位在北臺灣的「九份」及「金瓜石」早期因盛產黃金，加上後來諸多電影、節目和廣告的強力宣傳之下，亦成為熱門遊賞去處。舉凡充滿遊逛古意味十足的「基山老

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	福仁宮	桃園縣大溪鎮和平路100號
	蓮座山觀音寺	桃園縣大溪鎮康安里下坎49號
遊樂園地	石門水庫風景特定區	桃園縣龍潭鄉佳安村佳安路2號
	小人國文化歡樂世界	桃園縣龍潭鄉高原村橫岡下60-2號



▲大溪老街。



▲花海農場。

街」、香火鼎盛的百年古廟「福山宮」，或是主題特色的「黃金博物園區」等，並可串連至鄰近各種小吃美食匯聚的「基隆廟口」，成為新春發現黃金傳奇故事的不錯路線首選。

春 懷舊建築風華巡禮之旅

大溪鎮區裡的「和平老街」，即一般慣稱的「大溪老街」，舉凡巴洛克式騎樓、閩南傳統雕繪、洋商行號、大正式牌樓等，均是遊賞老街的必看重頭戲。而來到大溪，除了記得嚐嚐各種風味迷人的老字號豆干外，並可結合「福仁宮大陀螺館」、「花海農場」、「石門水庫風景特定區」等知名風景點，使新春旅遊更豐富。

春 喝擂茶，觀古蹟，感受傳統客家好年味

以「金廣福公館」、「天水堂」、「姜阿新宅」等歷史古蹟聞名的新竹縣北埔鄉，不僅擁有好山好水，而豐富的客家族群文

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	慈天宮	新竹縣北埔鄉北埔街1號
	金廣福公館	新竹縣北埔鄉中正路6號
古蹟展館	天水堂	新竹縣北埔鄉中正路1號
	姜阿新宅	新竹縣北埔鄉北埔街10號
遊樂園地	綠世界生態農場	新竹縣北埔鄉大湖村20號



▲金廣福公館。



▲柿餅。



▲慈天宮。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	新竹城隍廟	新竹市中山路75號
博物館	玻璃工藝博物館	新竹市東大路一段2號
	影像博物館	新竹市中正路65號
遊樂園地	新竹市立動物園	新竹市公園路279號



▲新竹城隍廟。



▲迎曦門。



▲影像博物館。



▼石門水庫風景特定區。

春 風城迎曦，竹報春曉

緊臨新竹市區地標景觀：國家二級古蹟「迎曦門」，有一座始建於清朝年代的「新竹城隍廟」，不僅堪稱為全臺規模最大的城隍官廟，其亦如基隆市的「廟口」一樣，發展出所謂「廟口小吃」文化，總是吸引為數眾多的饕客們來此嚐美食，順到遊覽巡禮一下「玻璃工藝博物館」和「影像博物館」，感受新竹專屬的美讚風華。

新春搶頭香，搏得好彩頭

每年農曆除夕夜在圍爐守歲後，即新春的大年初一凌晨子時，便會有許多來自四面八方的遊客信眾們，紛紛親自到臺中大甲「鎮瀾宮」，點燃一束馨香，進行所謂「新春開正」膜拜媽祖儀式，藉由搶頭香，以祈求新年搏得好彩頭，平安健康一整年，亦蔚為我國傳統年俗民間信仰文化的一大特色。

古意盎然，懷舊好風情

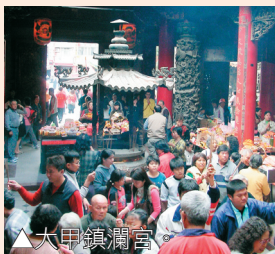
說到中臺灣地區最具有傳統年節氣氛的地點，就必須提到彰化縣鹿港鎮了。這處昔日繁華一時的古鎮，至今仍保有上百年的廟殿、古蹟、傳統工藝和美食小吃等豐富賞玩遊項，耐人尋味。想免除舟車勞頓之苦，又能輕輕鬆鬆體驗回味傳統文化精華，以及欣賞元宵花燈之美，走一趟鹿港準沒錯。

鹽水蜂炮鬧元宵

到了每年農曆正月十五元宵節，南臺灣的臺南縣鹽水鎮就分外顯得熱鬧滾滾，特別以鎮上民間信仰中心「武廟」為軸心而向外放射延伸，長達數公里的各種大小炮城燃放及迎神賽會，祈求風調雨順、國泰民安，而「鹽水蜂炮」活動，儼然已成為年節畫下完美句點的重頭戲碼代表盛會。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	大甲鎮瀾宮	臺中縣大甲鎮順天路158號
博覽展館	大甲稻米產業文化館	臺中縣大甲鎮文武路10號7樓
	臺中港區藝術中心	臺中縣清水鎮鎮政路100號
遊樂園地	鐵砧山風景特定區	臺中縣大甲鎮成功路87號



▲大甲鎮瀾宮。



▲大甲節孝坊二級古蹟。



▲大甲鎮瀾宮。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	龍山寺	彰化縣鹿港鎮金門巷81號
	天后宮	彰化縣鹿港鎮中山路430號
博覽展館	文開書院(文祠、武廟)	彰化縣鹿港鎮青雲路2號
	民俗文物館	彰化縣鹿港鎮中山路152號
	金門館	彰化縣鹿港鎮金門街92號
	白蘭氏健康博物館	彰化縣鹿港鎮彰濱工業區鹿工路18號



▲民俗文物館。



▼天后宮。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	鹽水武廟	臺南縣鹽水鎮武廟路87號
廟宇祈福	麻豆代天府	臺南縣麻豆鎮南勢里關帝廟60號
	南鯤鯓代天府	臺南縣北門鄉鯤江976號
博覽展館	南瀛總爺藝文中心	臺南縣麻豆鎮南勢里總爺5號
	臺鹽觀光鹽場	臺南縣七股鄉鹽埕村66號



▲臺鹽觀光鹽場。



古色古香府城巡禮

提到文化古都：「臺南」，又稱為「府城」，其境內國家各級古蹟之多，舉凡赤崁樓、億載金城、孔廟、安平古堡、祀典武

廟、大天后宮、延平郡王祠、五妃廟、臺灣府城隍廟、開基天后宮、開元寺等，幾乎可以用三步一處、五步一站來形容，且各具

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	祀典武廟	臺南市永福路二段229號
	大天后宮	台南市永福路二段227巷18號
	鹿耳門聖母廟	臺南市城北路245巷160號
	鹿耳門天后宮	臺南市顯草街三段1巷236號
	臺灣府城隍廟	臺南市青年路133號
	開基天后宮	臺南市自強街12號
	開元寺	臺南市北園街89號
文化古蹟	赤崁樓	臺南市民族路二段212號
	臺南孔廟	臺南市南門路2號
	億載金城	臺南市南塹16號
	安平古堡	臺南市國勝路82號
	延平郡王祠	臺南市開山路152號
博覽展館	國立臺灣文學館	臺南市中正路1號
	臺灣開拓史料蠟像館	臺南市古堡街106號



▲億載金城。



▼赤崁樓。



▲安平古堡。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	東隆宮	屏東縣東港鎮東隆街21-1號
	朝隆宮	屏東縣東港鎮延平路170號
博覽展館	東港漁業文化展示館	屏東縣東港鎮新生路一段53號

有許多悠久歷史與典故，均是值得一覽的絕佳文化財，分添地方懷舊文化多元風貌之美。

▶東隆宮。



春 漁港情，慶豐年

「黑鮪魚」、「油魚子」和「櫻花蝦」，可說是屏東縣東港鎮盛產的「三寶」美食代表，而東港人向來崇敬天地神明，這可



▲東港漁業文化展示館。

周邊景點遊玩資訊

遊程內容	景點	地址
廟宇祈福	三清宮	宜蘭縣冬山鄉得安村三清路123號
	昭應宮	宜蘭縣宜蘭市中山路106號
	文武廟	宜蘭縣宜蘭市文昌路66號
博覽展館	國立傳統藝術中心	宜蘭縣五結鄉季新村五濱路二段201號
	臺灣戲劇館	宜蘭縣宜蘭市復興路二段101號
	宜蘭孔廟	宜蘭縣宜蘭市新興路208號
	宜蘭設治紀念館	宜蘭縣宜蘭市舊城南路力行3巷3號
	宜蘭酒廠(甲子蘭酒文物館)	宜蘭縣宜蘭市舊城西路3號
	宜蘭工藝坊	宜蘭縣宜蘭市神農路二段117號
	三星鄉農會青蔥文化館	宜蘭縣三星鄉義德村中山路31號
遊樂園地	羅東運動公園	宜蘭縣羅東鎮公正路666號
	冬山河親水公園	宜蘭縣五結鄉協和路20之36號

從每三年一科的「燒王船」平安祭醮祀典活動聞名全臺，以及金壁輝煌的「東隆宮」牌樓建築，不難看出其香火鼎盛的道理所在，附近並設有一「東港漁業文化展示館」，是認識漁村信仰文化發展的不錯據點。

春 充滿年節氣氛的傳藝園地

每到過年，宜蘭市主要街道就會張燈結綵布置的喜氣洋洋，讓人置身其間就會不由自主的感受那種濃厚的懷舊年情，而位於五結鄉的「國立傳統藝術中心」，乃是集傳統戲曲、舞蹈、音樂、工藝與民俗雜技為主的精華重鎮，仿古的街坊及建築，加上充滿年節喜慶的技藝節目上演，歡樂連連，成為新春遊覽熱門好去處。📍



▲國立傳統藝術中心。



在當醫生之前，
先學習做病人的朋友

健康台灣靠良醫

透過這則深入新聞報導，讓我們多一些省思，
深盼醫學系畢業的準醫師們，能少些功利心態，多些利他的人文素養，在當醫生之前，
先學習做病人的朋友，為將來當一個了解病人的「良醫」種下種子。

文◎巫敏生（健保局企劃處副經理）

嚴長壽 也吃過醫師苦頭 （韋麗文/本文轉載自2007.09.21聯合晚報台北報導）

粗魯醫師當場說：準備後事吧

不要以為醫生只對你很兇，連亞都麗緻總裁嚴長壽也曾吃過醫生的苦頭。他今天說，他的岳父罹患末期癌症，醫生當場宣布，「只剩六個月了，準備後事吧！」他不放棄找尋更用心的醫生，在醫生的悉心照顧下，岳父多活了五年。

黃達夫醫學教育促進基金會舉辦「醫學院學生人到醫療工作坊」，分享醫師善行挽救醫師熱誠。會中，嚴長壽說，當初他的岳父被診斷出攝護腺癌，走遍了大小醫院、看遍大小醫生，有一位醫生卻當場宣布，只剩下六個月了，準備後事吧！

他不敢相信，醫生怎麼這麼粗魯、直接，缺乏對病患的愛心。他不放棄，輾轉碰到和信醫院院長黃達夫，經過醫師仔細照護醫療，原本被判六個月的岳父，生命得以延續五年之久，事過十年之久，他仍然感動在心。

醫師對待病人 差別在用心

是因為黃達夫的醫術比較高明嗎？嚴長壽不這麼認為，他說，差別在於「用心」，醫生認真對待病人，比什麼都重要。黃達夫說，嚴長壽的岳父當時已經是攝護腺癌末期，癌細胞已經蔓延到肝臟出現嚴重黃疸，難以將中心點壓力減少，大部分的醫師會選昂貴的藥物，他只用便宜到沒人要用的女性荷爾蒙，壓抑住攝護腺癌的主因男性荷爾蒙，黃疸一到二周就退盡。

醫師看病歷不看病人 缺愛心

嚴長壽認為，現在的醫生看病歷，而不看病人，考卷只能考出考試高手，卻沒測驗出這個人是不是具有當醫生的愛心。徵詢第二意見是病患的權利，但是當他親人住院時，他跟醫師說想尋求第二意見，醫生翻臉，立即要他們出院，當天開出退院單，不願再繼續診療。嚴長壽說，病患將生命交給醫生，取得全然的信任，醫生也要自問，是否有感動人

的能力，其實簡單一句問候就能讓病患銘感五內。

名醫現象 嚴長壽放砲有理

早年，村莊裡若有人考上醫學系，眾媒人立刻踏破門檻，提親者絡繹不絕，女兒若能嫁給準醫生，這輩子可就穩啦！如今醫生的平均收入日趨變薄，金光環不再，醫界哀嘆連連，但也可能是醫界道德重生的契機。

考試第一名的考生，不管個性適不適合，有沒有當史懷哲的熱情，只要IQ夠高，就能填志願當醫生，因此醫界長期充斥一群沒有熱情、沒有理想的考試高手。

如今這些聰明的天之驕子發現，初出茅廬的主治醫師月薪可能不過6、7萬，資深醫生也許月薪不過15萬元，遠遠不如電子新貴年終配股，更比不上商業鉅子，為利所趨的動力減少，反而不願意投入醫界。但這對醫界而言未必不是好事。

嚴長壽以自身經驗直指有些醫生對病患「粗魯」，黃達夫基金會醫學教育講座教授賴其萬也表示，知識、技能雖是行醫最基本的工具，醫生最重要的卻不是技能、不是知識，而是對病人的關懷與愛心。

病人願意被一個稱為「醫生」，其實從未謀面的人，開膛剖腹，這是需要多麼大的信任。現在的醫生享有病人付出純然的信任，但可能並未深思，這份信任並非針對他個人，而是醫界百年努力，多少的付出所累積而成。

如今缺乏醫德的醫生，一口口啃食掉這份信任，醫病關係惡化，當有一天，我們生病時，到底能夠依賴誰？

因高收入光環不再，反能讓有心從醫的年輕人誠實審視自己從醫的動機。反能吸引一群願意到偏遠地區行醫的醫生，眼中看到的不是金錢，不是頭銜，他們真正看到了病患，走到需要他們醫學技能的地方。這樣的人，才是醫界需要的人。

健保局回應正文

當一個人臥病在床，他（她）的心靈是最脆弱的，只要輕輕一聲問候，他都感受良多，如果稍加慰勉甚至指點迷津，他可能感動莫名。基督教牧師、天主教神父或佛教人士要傳播福音，常會選擇醫院病患，確有其道理。

國人習稱醫生為醫師，緣以他們除了為病患消除身體疾病、紓解疼痛外，另外肩負安慰、教育、輔導等任務，故而尊稱為醫師，寓有「作之醫，作之師」至意。早期本省人沿襲日本人稱謂，喊醫師為「先生」，即「師」也，在鄉下甚至更尊稱為某某「仙」。筆者念小學時，家在彰化縣溪湖鎮，生病時多按往例看陳萬居醫師，大多藥到病除，鄉人呼他「萬居仙」，似乎也名副其實。

自古掛牌行醫，就叫懸壺濟世，既是濟世，便當「視病猶親」，看待病患猶如自家人——不但看病，還要看人；不但治其疾、解其痛，還要施以健康教育，預防再「犯」。

聯合晚報記者韋麗文九月廿一日報導嚴長壽董事長的遭遇，普受重視。功利主義與利己主義盛行，醫學系學生失去對人的關懷，多了高科技卻少了人性，只重視病而不重視人。

台東聖母醫院與康泰醫療教育基金會合辦、台大醫學院醫學系協辦，從2004年暑假開始推出「好醫師先修營」，帶領著醫學院學生們下鄉，從陪病人去看病、居家訪視，去實際體驗病患的心聲及偏遠地區的醫療現況，讓這些準醫師能少些功利心態，多些利他的人文素養，讓同學們「在當醫生之前先學習做病人的朋友」，為將來當一個了解病人的「良醫」種下種子。迄今已經辦到第8屆了，其目的在於：(1) 學習如何用心成為病人的好朋友；(2) 站在病人的立場，了解病人真正的需求；(3) 從病人的角度體驗醫病關係；(4) 學習在缺乏高科技的醫療設備下，如何做到真心關懷的全人的照顧。

醫師收入高，經濟地位水漲船高，其社會地位尤足令人望而生敬，由敬而畏。誠如嚴長壽董事長所說，因高收入光環不再，反能讓有心從醫的年輕人，誠實審視自己從醫的動機。

我們期待好醫師陸續加入行列，為社會注入好醫師，施行仁心仁術，為健康台灣奠定良好基礎。🇹🇼

全民健康保險雙月刊 信用卡訂書單

YES！我要訂購《全民健康保險雙月刊》

訂閱期數

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。

※因作業時期關係，如為雙月月底訂閱，將自
下一期開始寄送。

訂閱人姓名：_____

性別：男 女

新訂戶 續訂戶（編號）_____

連絡電話：（公）_____

（宅）_____

身分證字號：_____

信用卡別：聯合信用卡 VISA

MASTER CARD JCB

（只能使用上述信用卡）

信用卡卡號：_____

持卡人姓名：_____

（與信用卡上簽名相同）

信用卡有效期限：_____

需付總金額：

_____ 仟 _____ 佰 _____ 拾 _____ 元整（請大寫）

收據抬頭：_____

收據地址：_____

（如資料同上則以下不必再填）

性別：男 女

寄書地址：_____

郵遞區號：_____

連絡電話：_____

授權碼：_____（持卡人免填）

※填妥後請影印放大傳真，傳真訂閱專線：

（02）2702-6324/出納科

查詢收據請洽（02）2702-9901

※本信用卡訂書單有效期至97年12月31日

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

收款帳號戶名	存款金額	電腦紀錄	經辦局收款戳

中央健康保險局

戶名	
姓名	
通訊處	
電話	

金額幣 (小寫)
元 拾 佰 仟 萬 拾 佰 仟 元

98-04-43-04 郵政撥儲金存款單

全民健保雙月刊訂閱單
 新訂戶 續訂戶（編號）
 請勾選您希望的訂閱方式
 我要訂閱一年6期，360元
 我要訂閱二年13期（加贈1期），700元
 我要訂閱三年20期（加贈2期），1000元
 收件人：同前 其他
 收書地址：同前 其他
 聯絡電話：同前 其他
 收據抬頭：同前 其他
 收據地址：同前 其他
 統一編號：
 公司建絡人：(02) 2226-8905
 訂閱專線：(02) 2226-8905

通訊欄（限與本次存款有關事項）

此欄係備寄款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請更換存款單重填。

虛線內備供機器印證用請勿填寫

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，並盡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，請寄台北縣中和市立德街123號2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/健保局秘書室
查詢收據請洽 (02) 2702-9901
- 3.訂閱專線：(02) 2226-8905 # 501
 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、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄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影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並須與本單完全相符；帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符，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 210×110mm (80g/m²) 保管五年