

# Editor

## 》編輯手札

全民支持健保 就等於支持安心的未來

## 健保一步一腳印 用心守護全民健康

全民健保開辦的目的，就是要以社會大多數人的力量，共同化解少數人就醫的經濟障礙，以照顧全國民眾的健康。回顧13年來，在健保局堅持用心努力下，健保持續推動並落實多項創新措施，因為有了健保，使得民眾就醫更便利；因為有了健保，使得民眾更不再擔心沒錢而看不起病；這正是開辦健保的主要目的，落實保障經濟弱勢民眾，充分發揮「濟弱扶貧」的精神。為關懷及協助這些民眾解決困境，健保局更積極想盡各種方案，包括提供紓困貸款、分期攤繳、轉介公益團體和愛心專戶基金等協助措施，以及舉辦愛心義賣活動，有錢出錢、有力出力，大家一起來相挺、互助、參與，使得人人不分貧富貴賤均享有妥善醫療照護，充分彰顯出健保帶給全民最大的照護福祉。

此外，「健保不只利他、更能利己」，希望民眾能從中體會到健保在照顧民眾及提升醫療品質上的用心，健保局於今年3月健保13週年慶活動別出新裁的廣邀全民一起來發揮創意，透過繪畫比賽、寫作比賽及影音短片等方式，詮釋大家心中對於健保的感恩與支持，充分顯示健保對全民的醫療保障，已在社會各個角落，引起許多正面的迴響，也傳達出健保守護著全民的健康，更包含著所有人的愛，符合互助的精神。同時，期許國人正在享受完善健保制度之際，一起來疼惜健保，且一起來把愛傳出去，使社會洋溢更多的健康、幸福和歡笑。

在歡慶喝采之際，健保局全體同仁堅信「施比受有福」，因此仍會以「開放」、「創新」、「價值」的積極精神，一方面持續強化提供健保快速服務，使民眾皆能享受健保帶來的醫療服務及其便利性；另一方面，亦秉持「立足台灣，放眼世界」的精神，繼續強化台灣健保成功經驗到其他國家，緊密與世界接軌，也成為他國開辦全民健保之學習及取經的楷模。📍

健保已成為全民最佳的健康守護網

# 健保深耕13年 服務品質卓越

97年3月健保制度已邁入第14年，在全民健康的照護上，已經有了具體的成果；

健保局仍不鬆懈，在現任朱總經理澤民的領導下，持續強化服務內涵，提升健保附加價值，擴大在地化服務及便捷效率，以造福民眾健康。

文◎吳靜美

從84年開創時期的筭路藍縷，全民健保屆滿13年。一路走來，攸關全民健保存亡的財務問題，讓全民健保走得艱辛，但是在民眾、醫界與健保局的努力下，見到有如此多的民眾與弱勢族群，有全民健保的照顧而得以安心就醫、重拾健康與光明生活，更顯現全民健保13週年的深遠意義。

## 全民納保 保障就醫權益

全國民眾都能獲得完善的醫療照護，讓人人都健康平安，一直是全民健保開辦後，最大的宗旨與宏願。

在全民健保開辦之前，國內雖然已有公保、勞保、農保等13種醫療保險，但卻只有擁有工作的民眾才有保險，大約只占了59%，還有大約850萬人口缺乏醫療保障。全民健保實施後，健保局致力於讓全國民眾都能納入健保的保護傘下，不斷利用各種管道，擬定各種輔導納保計畫，來保障全國民眾的就醫權益；對於部分未納保的山地離島地區及



▲全民健保所提供的完善服務和醫療照護，已深獲全體國人的肯定。

經濟困難民眾，也以各種協助措施，幫助他們加入全民健保的行列。而為讓全國民眾都能享受到平等的就醫權益、充足的醫療資源，健保局更結合醫、藥界，深入山地離島地區，改善醫療服務。

如今，全民健保納保率已高達99%以上，健保局仍積極努力，對於因經濟困難繳不起健保費用的民眾，提供了紓困貸款、分期攤繳、轉介公益團體及愛心專戶基金等協助措施，希望無力繳納健保費的弱勢民眾，也別輕易放棄健保及就醫的權利。

## 幫助弱勢族群 傳送愛與溫暖

全民健保開辦的目的，就是

要以社會大多數人的力量，共同化解少數人就醫的經濟障礙，以照顧全國民眾的健康。因此，充分發揮濟弱扶貧的精神，是全民健保努力的方向，對於繳不起健保費而無力加入或中斷全民健保的民眾，健保局更要想盡各種辦法，發揮愛心與創意，協助他們解決困境。

例如，爭取社政單位對於身心障礙者、中低收入老人及兒童、低收入戶、原住民、失業勞工等健保費上的補助；在醫療保障上，實施生病者先看病後納保、弱勢群體免部分負擔等政策。在欠費方面，更提供多項協助措施，以補助弱勢民眾健保費為例，每年補助金額約136億元，

補助人數達到193萬人；紓困貸款部分，以96年1到8月為例，已核貸了1,640件申請案，總金額達1億8千500多萬元，而愛心轉介與分期攤繳，也分別達到1,157件與17萬4千多件，對弱勢族群有極大的幫助，更因此挽救了無數因無法支付龐大醫藥費用而瀕臨破碎的家庭，免除「因貧而病，因病而貧」的困境。

此外，健保局主動出擊，去年8月開始，在有限人力之下，發動全國村里長，以社區鄰里的力量，尋找因為經濟困難而隱藏在社會陰暗角落，未能受到妥善醫療照顧的未納保民眾，並在村里長的協助下，由健保局提供各種紓困方案、並送上健保IC卡，把眾人的愛與溫暖，傳送給這些弱勢族群。

健保局總經理朱澤民曾表示，不應該有人被拒絕在健保之外。在這樣的核心精神下，健保局付出許多心力，用捐款紓困救急，用分期攤繳救窮，讓所有需要全民健保的人，都能因此擺脫困境，享受全民健保所帶來的好處。

### 關懷偏遠醫療 推動IDS計畫

服務不只是口號，也是真心關懷與主動付出，更需要用心傾聽與積極協助。為了使山地離島等偏遠地區民眾，也能享有足夠的醫療資源，健保局自民國88年11月起，全面實施「山地離島地區整合性醫療照護提升計畫

（Integrated Delivery System，簡稱IDS計畫）」，由台灣本島的醫療團隊結合當地的醫師，提供更完整的醫療服務。

由於各分局的努力，全台48個山地離島鄉均已納入IDS計畫。實施數年以來，已使許多偏遠地區貧病弱勢族群，因此獲得適當的醫療照顧，即使遠在蘭嶼的居民，也同樣有專科醫師可以看病，大大提升了離島偏遠地區的就醫可近性與滿意度。根據健保局在民國95年統計，全國48個山地離島鄉，在95年全年便提供了4百50多萬人次的門診就醫服務（含當地醫療院所服務量）；民眾滿意度方面，平均達87%，顯示這些偏遠山地離島地區的民眾，給予健保局IDS計畫高度的肯定。

### 照顧重大傷病 提升醫療品質

全民健保開辦以來，最大的受惠族群，即是重大傷病的病患，因為健保的保障，讓他們沒有後顧之憂，可以安心治病。根據健保局97年2月底截止的一項統計結果顯示，全國累計領有重大

傷病卡的患者，共有75萬6千多人；而健保局96年底的統計則顯示，在罹患重大傷病的民眾中，癌症患者約32萬、洗腎患者6萬多名；另外，每年照顧了約8千多名早產兒，並讓大約90萬人次的住院民眾進行手術治療。

以重大傷病患者每年新增人數成長率來看，已從民國86年至88年間的10%至14%，下降到94年至96年間的4%至9%；其中洗腎新增人口數與全部洗腎人口數的成長幅度趨緩，使用呼吸器病患的人口數近兩年也緩和下來，相對的健保費用支出也跟著減緩，表示在健保的醫療照護下，預防保健及疾病篩檢已發揮了功效，罹患重大傷病的民眾已逐漸的減少。

### 服務據點遍全台 民眾洽公好便利

健保局的服務對象是全國民眾，便民及效率，一直是健保局致力改善的目標。為擴大並落實健保在地化服務，健保局在全國共設有6個分局，並增設21個聯絡辦公室做為服務據點，改善在地服務的軟硬體設施，負責執行與全國民眾息息相關的各種健保業務，包括加退保手續、換領健保卡、申請重大傷病證明、受理紓困及分期攤還欠費服務等，從臨櫃、電話到網路服務，相當多元。



▲健保用心深耕照護提供偏遠地區民眾更可近和便利的醫療需求服務。

為了提升效率，健保局各分局也努力思考，改善服務設施及作業流程。例如中區分局率先以單一窗口全程服務的方式，提供民眾各類健保的申辦服務；高屏分局首先採用光學字元辨識及光碟建檔方式處理，提升工作效率及資料的正確率；南區分局研發了第一台具有查詢欠費及補印繳款單功能的補單機，民眾可透過簡單操作，查詢欠費紀錄並現場補列印各式繳款單，大幅縮短民眾等待時間及空間的限制。

此外，為了保障民眾的就醫權益，健保局各分局均提供通暢及時的申訴管道，並設置專人專責的醫療申訴專線，以適時了解民眾需求，提高民眾的滿意度。

### 強化服務內涵 提升增值服務

為了落實全民納保、提升醫療品質、照顧弱勢族群、健全健保財務、推動電子化便民服務，提供在地化服務及促進國際交流等事務，回顧96年間，健保局陸續推動並落實多項創新措施，包括：無力繳納健保費的紓困措施、全國48個山地離島鄉納入IDS計畫、擴大家庭醫師整合照護、藥價調整合理得以節省60億健保支付藥費支出、醫療品質資訊公開化、新增3種繳納健保費管道、民眾申報綜合所得稅結算之健保費全額納入列舉扣除額且無上限、「住院診斷關係群」支付新制規劃及分年分階段預計實施要項、二代健保等經營績效和

優質服務，備受肯定。

此外，「強化服務內涵，提升增值服務」已是全球化趨勢，健保局也以此為目標，落實增值服務，推廣更強大的醫療服務網，使全民在無就醫障礙下，享有最高品質的醫療服務。

### 全民健保 台灣的驕傲

短短的13年，全民健保在健保局、醫療院所及所有民眾的積極配合下，幾乎已達到全民納保、就醫方便、保費低廉、醫療費用控制良好等成效，成為各國羨慕及學習的對象。

今年2月，美國內科醫學會雜誌（*Annals of Internal Medicine*）刊出由國家衛生研究院溫啟邦研究室發表的「評估全民健保的十年經驗」。研究顯示，台灣民眾的健保使用率相當普及，平均每人每年的看病次數高達14次，是美國人的4倍；而全民健保實施前10年與健保實施後10年，台灣城鄉間的健康差距確有縮小，更值得一提，我國醫療水準與國際同步，完全不因全民健保而打折扣，不管經濟能力佳者或是低收入民眾，都能享有平等的醫療照護，呈現出全民健



保對弱勢族群的正面意義。

美國普林斯頓大學鄭宗美研究員曾讚譽，健保是台灣最好的國防，因為台灣能實施如此先進與完善的健保制度，是很多國家都做不到的，會讓國際社會增加對台灣的欽佩與好感，這就是一種柔性權力的表現。

此外，鄰近的韓國，也是歷經了12年，才達到全民有保的目標，至今仍時常派代表來台考察；而先進的西方國家如美國，對於開辦健保還在討論階段，所以近年來許多亞洲國家，如菲律賓、印尼、馬來西亞、越南、帛琉等，甚至沙烏地阿拉伯等國，都紛紛派學者專家來台，學習台灣的全民健保制度，並邀請健保局官員及學者前往交流。

迎向未來，健保局不會以現階段的成果為滿足，將更積極以「開放」、「創新」、「價值」的精神，一方面強化服務創新與深耕的理念，使全國民眾皆能享受全民健保帶來的醫療服務及其便利性；另一方面要秉持立足台灣，放眼世界的精神，繼續強化台灣全民健保經驗到其他國家，緊密與世界接軌，並提供更多創新服務，以符合國人的期待。

全民健保，已成為台灣人的福氣，更是台灣的驕傲。🇹🇼





## 健保局各分局及聯絡辦公室

名 稱	地 址	電 話	傳 真
<b>台北分局</b>	10041 台北市中正區公園路 15-1 號 5 樓	02-2191-2006	02-2361-1682
◎基隆聯絡辦公室	20241 基隆市中正區義一路 95 號	02-2428-2799	02-2428-2621
◎宜蘭聯絡辦公室	26550 宜蘭縣羅東鎮站前北路 11 號	039-530-090	039-530-095
◎金門聯絡辦公室	89350 金門縣金城鎮環島北路 65 號	082-372-465	082-371-625
◎連江聯絡辦公室	20941 連江縣南竿鄉復興村 216 號	083-622-368	083-622-390
<b>北區分局</b>	32005 桃園縣中壢市中山東路 3 段 525 號	03-433-9111	03-438-1800
◎北桃園聯絡辦公室	33062 桃園縣桃園市介壽路 11-4 號	03-366-7841	03-362-7618
◎新竹市聯絡辦公室	30054 新竹市北區武陵路 3 號	03-533-5847	03-533-5809
◎新竹縣聯絡辦公室	30268 新竹縣竹北市光明九路 226 號	03-552-7615	03-552-8420
◎苗栗聯絡辦公室	36043 苗栗縣苗栗市中山路 135 號	037-273-995	037-273-964
<b>中區分局</b>	40709 台中市西屯區市政北一路 66 號	04-2258-3988	04-2253-1242
◎豐原聯絡辦公室	42041 台中縣豐原市瑞安街 146 號	04-2526-0080	04-2526-0148
◎沙鹿聯絡辦公室	43352 台中縣沙鹿鎮福鹿街 16 號	04-2665-3884	04-2665-3923
◎彰化聯絡辦公室	50090 彰化縣彰化市崙平南路 52 號	04-7519-639	04-7518-477
◎南投聯絡辦公室	54261 南投縣草屯鎮中興路 126 號	049-2313-735	049-2313-730
<b>南區分局</b>	70006 台南市中西區公園路 96 號	06-2245-678	06-2238-996
◎雲林聯絡辦公室	64043 雲林縣斗六市莊敬路 395 號	05-5339-080	05-5339-057
◎嘉義聯絡辦公室	60085 嘉義市西區德安路 131 號	05-2336-930	05-2336-541
◎新營聯絡辦公室	73064 台南縣新營市東學路 78 號	06-6321-619	06-6321-620
<b>高屏分局</b>	80706 高雄市三民區九如二路 157 號	07-323-3123	07-315-9242
◎岡山聯絡辦公室	82050 高雄縣岡山镇大義二路 1 號 (國軍岡山醫院內)	07-6251-533	07-6252-935
◎旗山聯絡辦公室	84247 高雄縣旗山镇中學路 60 號 (署立旗山醫院內)	07-6623-770	07-6623-779
◎屏東聯絡辦公室	90071 屏東縣屏東市廣東路 1518 號	08-7335-045	08-7336-525
◎東港聯絡辦公室	92842 屏東縣東港鎮中正路 1 段 210 號 (安泰醫院內)	08-8311-490	08-8311-491
◎澎湖聯絡辦公室	88050 澎湖縣馬公市西文里西文澳 63-40 號	06-9221-495	06-9221-497
<b>東區分局</b>	97049 花蓮縣花蓮市軒轅路 36 號	03-8332-111	03-8332-011
◎台東聯絡辦公室	95049 台東縣台東市四維路 3 段 146 號	089-222-717	089-222-687



# 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5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 · 吳文律 · 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 ▶ 孫碧雲 · 張曉雲

文編 ▶ 黃永燼 · 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。

06 全民健康保險雙月刊 · 2008年5月

# 目錄 Contents

第73期 No.73 May, 2008

## 編輯手札

01 全民支持健保 就等於支持安心的未來  
**健保一步一腳印**  
**用心守護全民健康**

## 健保新紀元

02 健保已成為全民最佳的健康守護網  
**健保深耕13年 服務品質卓越**  
文 · 吳靜美

## 特別報導

08 健保13週年慶暨創意徵選頒獎典禮活動報導  
**健保永續 全民參與 健康又幸福**  
文 · 吳靜美



## 溫馨園地

13 全民健保13週年創意徵選比賽一國中組金牌賞  
**在生命中的每一天，**  
**全民健保陪伴你**  
文 · 林佑蔓



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

### 健保園地

- 14 健保局臺北(公園路)聯合門診中心舉辦義賣活動，迴響熱烈

## 健保助弱勢 門診送愛心

文·臺北(公園路)聯合門診中心

### 一步一腳印

- 16 中區分局—服務零距離，讓心更靠近

## 以民為本 提供健保快速服務功能

文·健保局

- 18 專訪健保局台北分局志工王素敏

## 以A到A+的服務 協助弱勢民眾把愛傳出去

文·健保局

- 20 專訪花蓮慈濟醫院血液腫瘤科醫師朱崧肇  
搶救生命價值—不分貧富貴賤  
均享有妥善醫療照護

文·健保局



### 國際視窗

- 22 台灣健保經驗再度躍登國際期刊  
健保實施10餘年 國人壽命增長

文·陳明怡

- 24 健保的好，連外國友人都能感受到

## 台灣健保醫療世界讚

文·蔡偉

### 醫療資訊

- 26 廣大勞工的福音—職業傷病管理服務中心成立  
建立全國職災醫療與監控網  
提供勞工更健全的職災醫療服務

文·葉米亞

### 生活話題

- 30 五月五，話端午，傳唱文化情  
慶端陽 粽飄香 吃出好健康

文·邱鼎鈺·王美真

- 34 台灣，發現之旅  
南投好山好水好風情

文·郝優



- 39 五月雪 浪漫飄滿山谷  
暮春油桐花開 平溪賞遊好時節

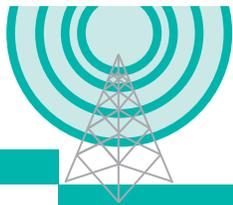
文·林宗

- 42 以天為幕，席地為床，與自然為伍的休閒好體驗  
初夏，全家一起露營趣

文·艾美

### 健保新知

- 46 繳納健保費 互助又節稅  
我要報稅了  
如何取得96年健保費繳納證明



## 健保13週年慶暨創意徵選頒獎典禮活動報導

# 健保永續 全民參與 健康又幸福

健保不只利他、更能利己，即使是弱勢、貧窮的民眾罹患重病，也可以透過健保得到完善的醫療照顧，免除「因貧而病，因病而貧」的困境，可見有健保真好。

文◎吳靜美

全民健保滿13歲了！97年3月15日健保局舉辦了「健保13 健康一生～有健保 真幸福」健保13週年慶暨創意徵選頒獎典禮，就在一群健康活力十足的國小小朋友新版國民健康操帶動下，熱鬧溫馨的揭開了活動序幕。

### 全民創意慶祝健保13年

為了慶祝健保實施屆滿13週年，健保局特別策劃「健保13 健

康一生～有健保 真幸福」創意徵選比賽，這次活動從97年1月12日起至2月22日止，為期一個多月，活動分成國小低年級、國小高年級、國中、高中職、大專及社會等六個組別，分別徵選包括著色、繪畫、短文、新詩及影音短片等作品，期望透過不同的創意型態，來展現健保的精神，照護健康，感受全民互助的幸福有多好！

當天週年慶暨創意徵選頒獎

典禮活動內容在精心安排下，有國小師生的帶動唱、感人故事的影片欣賞及得獎者發表心得感言，典禮現場溫馨熱鬧、洋溢著歡笑。專程撥冗前來與會的貴賓們，由衛生署陳副署長時中及健保局朱總經理澤民，在主持人的邀請下共同開舞，一起舞動RAP，跳出健康的舞步，贏得滿堂喝采。



▲健保十三週年慶活動～小朋友表演國民健康操。



▲衛生署陳副署長時中親蒞現場致詞與祝福，並對健保實施成效顯著，予以肯定和佳評。



▲朱總經理與會表示，健保提供妥善醫療照護與服務，就是全民健康最強而有力的保障。

### 研究顯示 健保有效照護健康

陳副署長在頒獎典禮中致詞時指出，全民健保實施，很快的

過了13年，很辛苦、也很值得懷念，13年來，不少病患的困難也因此迎刃而解，整個社會因為健

保而健康許多；根據最新一期美國內科學年鑑刊載，國家衛生研究院溫啟邦研究室發表的「評估全民健保的十年經驗」中顯示，全民健保對於延長人口平均壽命，及降低不同社經地位族群的健康差異，確有實質成效，落實了照護全民健康的目的。

陳副署長進一步表示，健保不只利他、更能利己，讓健康不再是富人的專利，即使是弱勢、貧窮的民眾罹患重病，也可以透過健保得到完善的醫療照顧，可見有健保真好。



▲與會來賓參與踴躍。



▲活動場面既熱鬧又溫馨。

### 台灣健保 多次獲國際肯定

朱總經理指出，今年健保的週年慶活動，與以往不同的是，希望全民、尤其是下一代的年輕人都能參與，使大家知道，實施健保就是希望民眾不會「因貧而病，因病而貧」，因此藉由創意徵文、繪畫、影片等活動的設計，期望能達到全民參與、健保永續經營的目標。健保從84年3月開辦至今已屆滿13年，這足以讓一個剛出生的小孩長大、到上了國中階段。13年來，因為台灣



有健保，讓民眾在醫療保障方面比其他國家更幸福、更珍貴，只要花些許的小錢，就能買到大大的健康，全民健保成功經驗屢獲國際友人與媒體的肯定，很多國家不斷派員前來參訪、交流並報導。

朱總經理進一步表示，很感謝全國人民的支持、醫療團體的支援，以及各級長官的協助，使全民健保能在經費拮据的情況下，仍保有高度滿意度。誠如社會組銀牌賞得主陳譽萱在影音短片作品中所說的：「因為健保，我們感受到彼此的存在。」一句充滿感性的內心告白，讓我們感覺社會的溫暖，大家互相照顧、互相提攜，也顯現健保不僅守護著我們的健康，更包含著所有人的愛，這是健保互助的精神。

### 有健保真幸福

健保局表示，這次的創意徵選比賽，報名者十分踴躍，參賽者紛紛透過作品，詮釋心中對於健

保的感恩與支持，充分顯示健保對全民的醫療保障，已在社會各個角落，引起許多正面的迴響。透過小學生的繪畫比賽、國中及高中職生的寫作比賽、大專生及社會人士的影音短片，清楚展現



▲健保實施成功經驗，屢獲各界媒體重視與報導。

出「有健保，真幸福」的概念，更有很多參賽者，用文字、圖像等，來展現「在生命的每一天，全民健保陪伴您」的精神。

例如在國中及高中職組所徵選的短文作品中，有不少同學是以親身經歷來描述出全民健保如何在他們或家人發生疾病的時候，及時伸出援手，幫助他們度過難關，給予信心和勇氣，而重新擁有健康的人生。

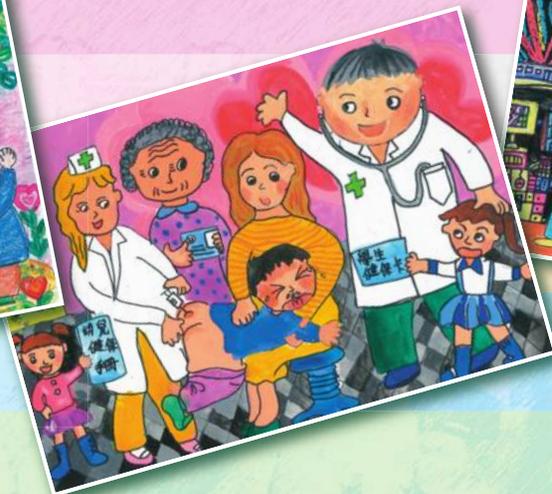
獲得國中組金牌賞的宜蘭縣中華國中林佑蔓同學，在頒獎典禮上就以純真的口吻說，小時候常生病，家裡的負擔很大，有了健保之後，家裡的負擔減輕了，以一個國中生的立場，她只能以一篇短文，來表達對健保的深深感謝。

另一位高中職組銅牌獎的徐匯中學張哲豪同學，也在領獎時表示，他出國遊學時，有一次陪同學去看牙，發現同學在國外看醫師的費用好貴；國外有很多人，都因為醫療費用昂貴而延誤就醫，大多數

人都是在家中準備一個藥櫃，非得到不得已，才會去看醫師。親眼目睹了國外同學的經驗，讓他深深覺得，台灣有全民健保，真是你我之福！

### 健保像陽光 照亮生命

在國小組得獎的著色繪畫作品中，則展現了小學生對全民健保幸福美好的印象。有的畫作色彩裡，真切流露出健保像陽光一般





健保，真幸福」的溫馨感覺。

還有來自台東離島的蘭嶼朗島國小三年級的邱小萱小朋友，把非常具有地方特色的飛魚和獨木舟巧妙入畫，顯示全民健保無遠弗屆，對山地離島偏遠地區的醫療照護用心服務，多年有成，深得民心讚賞。獲得佳作的她，特地在老師的陪同下，遠從蘭嶼來到台北典禮會場領獎。在頒獎典禮上，邱小朋友很緊張、很害羞，但對於只坐船到過台東三次的她來說，這次的領獎卻是一趟愉悅的旅行，是帶著全校羨慕的眼光來到健保局的喔！她說，第一次搭飛機、第一次

到台北，連飯店前的噴水池、機場水池中的錦鯉，對她來說都很新鮮，很感謝健保局的活動，給了她這個機會。



照亮生命；有的圖畫中，健保像大樹一樣保護全家人。像是國小高年級組銀牌賞的林威宏同學，就在他的畫作中，展現出全民健保照顧了許多人，大家乘坐在不怕生病的健保列車上，連外國人

都很羨慕。另一位國小低年級組金牌賞的許庭瑜小朋友，在領獎時只說了一句：「很開心！」但在她的作品裡，許多幸福的小鳥滿天飛舞，充分讓人感受到「有

### 健保與全民共享共存

走過13年，邁入第14年的重要





◀▲陳副署長與朱總經理分別頒獎表揚各組參賽得獎者。

時刻，全民健保在國人健康的照護上，有了具體的成果，惟健保仍有許多進步的空間，未來，健保局仍將秉持著精益求精的精神與毅力，堅守專業崗位，為民眾提供更優質的服務。

健保局編印的3項優良出版品，榮獲行政院衛生署肯定及表揚

## 特別花絮 榮耀時刻 與您分享

由 健保局編印發行的「全民健保與您牽手12年（圖書類）」、「2005年全民健康保險統計動向（圖書類）」及「全民健康保險雙月刊（期刊類）」等3項出版品，分別榮獲行政院衛生署97年優良政府出版品佳作獎項。並於97年3月17日在行政院衛生署所舉行37週年之署慶活動中，由健保局姜主任秘書毓華代表朱總經理澤民親蒞與會現場，接受行政院衛生署侯署長勝茂頒獎表揚。





## 全民健保13週年創意徵選比賽—國中組金牌賞

# 在生命中的每一天， 全民健保陪伴你

「健保」是取之於民而用之於民，所以大家要好好的保護自己，讓「健保」保母可以有心思去照顧更多需要幫助的人，因為「健保」就是全民永遠的貼身保母。

文◎林佑蔓（中華國中）



▲健保局朱總經理（左二）頒獎表揚林佑蔓同學。

烏雲遍佈，無數黑怪從「外」襲來，來勢洶洶...。「進攻啦！」病毒大軍吶喊，白血球也不甘示弱的保衛家園，只是...寡不敵眾，慘遭滑鐵盧，於是，災難降臨，咳嗽的咳嗽，發燒的發燒，眼看快支持不住時，一位正義之士帶著雄糾糾、氣昂昂的大軍來了，勢如破竹的把病毒殺得七葷八素，夾著尾巴落跑了，而這位為人民挺身而出的英雄就是一「健保」！

健保就像人民的保母，當孩子翅膀長硬了，能獨立自主時，便退到一旁默默守護他，只是，有些人不知自愛，一點兒小病也要

勞煩他，造成其他的孩兒得不到照顧、陷入窘況。一個人不像章魚有八隻腳，也不像忍者可以分身，即使是「健保」



也一樣，所以，要好好的保護自己，讓保母可以有心思去照顧那些患了重大病症的人，不然，可能會間接成為「殺人兇手」！你，願意嗎？

但是，這些龐大的醫療經費從何而來呢？難道，錢會從天上掉下來，還是由石頭裡蹦出來？不，不，這些錢是取之於民而用之於民，但是有些貪小便宜的人會說：

「我這麼健康，何必花這個錢呢？」但是，天有不測風雲，難保有一天會...，就算真的能健康終老，也算是為後代子孫積個陰德吧！何必做個人見人「罵」的守財奴呢？

你擔心未來會成為被拋棄的孤獨老人嗎？放心！有「健保」陪伴您！你擔心下半輩子會一直躺在病床上嗎？放心！有「健保」陪伴您！

「健保」，就是你永遠的貼身保母。Ⓜ

## 健保局臺北（公園路）聯合門診中心舉辦義賣活動，迴響熱烈

# 健保助弱勢 門診送愛心

為關懷弱勢之就診民眾，因經濟困難致無力繳交掛號費及部分負擔欠款，健保局臺北（公園路）聯合門診中心首度舉辦「健保助弱勢 門診送愛心」義賣活動，各界參與迴響熱烈，更彰顯健保真心關懷、主動付出與積極協助的貼心服務與大愛情操。

文◎臺北（公園路）聯合門診中心

臺北（公園路）聯合門診中心，是健保局接辦前六所公保聯合門診中心之一，並為其自設之基層醫療機構，位於臺北火車站旁，主要服務對象從以往之公保保險對象已擴大至全民，每日平均約有1,600多位民眾就醫。由聯合門診中心催收95年、96年度掛號費及部分負擔民眾欠繳過程中獲知，不乏部分民眾因

經濟困難，致無力繳還欠款，且以往亦曾發生民眾於就醫現場無力負擔費用，亟須急難救助之問題，為關懷此弱勢之就診民眾，特規劃於健保局健保13週年慶期間，辦理愛心義賣活動，以協助於本聯合門診中心就醫，而無力繳納就醫費用之民眾。

由於聯合門診中心首次辦理義賣會，毫無經驗，使得事前準備

時，行政組承辦同仁感受到相當大的壓力，一方面擔心義賣品不夠多，一方面又擔心活動場地規劃不周，對於健保大樓洽公或就醫民眾造成不便，而傷透腦筋。然隨著義賣日一天天逼近，各科組自動自發、陸陸續續送來捐助的物品，有新有舊、有大有小，有日用品，有家電，有書籍，有CD，項目包羅萬象高達數千件，



▲健保局舉辦的「健保助弱勢 門診送愛心」義賣活動現場，民眾參與十分踴躍。



▲為善不落人後，發揮愛心大家一起來。

讓負責物品整理及包裝的同仁忙翻天，而所有的努力，直至義賣當天（97年3月27日）得到了最大的回報。

3月27日當天，義賣現場設置在聯合門診中心後棟健檢中心外1樓大廳，該處為至健保局臺北分局聯合服務中心洽辦健保業務

或至聯合門診中心就醫民眾的必經要道，過往人潮極多，原訂於上午11點揭幕開賣，佈置會場時，在熱心民眾踴躍參與下，提前於上午10點開始，義賣盛況超乎想像熱烈，在中心主管的加油打氣下，各時段輪值義工們更卯足全力叫賣，將手中來自各科組

同仁愛心捐助義賣品大力推銷，於當日下午2點，所有捐助義賣品全數售罄，甚至有現場民眾要求下次舉辦時亦能提供義賣品共襄盛舉。本次義賣會圓滿閉幕，總結募款數計得3萬6千餘元，其中保健科健檢中心同仁許美霖、李奈錦及陳美月3人，所捐贈物資義賣所得總金額分別為4,980元、4,840元及4,248元，排列前三名，堪稱為善不落人後的最佳表率。

本次義賣所獲募款雖不大，卻如同一顆投入善心湖的鵝卵石，激起迴響的漣漪，健保局同仁們期待下次義賣會，更有醫師、志工及善心人士主動慷慨解囊的支持，讓聯合門診中心除提供妥善醫療服務外，亦能落實關懷弱勢民眾，成為民眾最貼心的健康好鄰居。④



▲整潔明亮的健保局聯合門診中心，提供民眾最舒適便利的健保就醫服務。

一步一腳印

中區分局—服務零距離，讓心更靠近

## 以民為本 提供健保快速服務功能

以惠民利民的服務熱誠，健保局中區分局應用科技，提供零距快易通的遠距服務，貼心推出健保預約服務，提供健保快速服務保險對象的積極價值。

文◎健保局

蔡太太自從退休後，就一直  
在台中過著悠閒生活，從未  
看診，也沒注意健保是否在  
持續加保中。

有一次，因病前往台北就醫，才發現自己未在保，無法使用健保IC卡就醫。還好，透過醫院轉介，利用健保局中區分局首創的「零距快易通加值服務網」，透過網路與傳真，不到10分鐘，就讓她得以跨越區域，順利排除就醫障礙，免除舟車奔波南北往返之苦，蔡太太對於公務體系能有如此貼心的服務，相當感動。

### 零距快易通， 提供健保快速服務功能

健保局中區分局經理陳明哲說：「『零距快易通加值服務網』服務的構



▲健保局中區分局善用資訊科技，以提供民眾更便捷快速的服務。

想，跟健保憑證由紙卡轉成IC卡有關。」92年到93年間，健保卡由紙卡換發IC卡，大約有兩年的時間暫停查核，累積了龐大服務量。自94年恢復實施以健保IC卡查核不在保及欠費後，申辦健保IC卡業務，只能一對一服務，隨著洽公人次增加，等待時間拉長，服務滿意度大幅減少10%，也造成很多人因為嫌麻煩，而沒有注意自己納保現狀的情形。

陳經理說：「我請同仁們思考，什麼是

民眾最急迫需要的協助，結論就是提供遠距服務。透過資訊科技與數位傳真技術，讓民眾在就醫的第一瞬間，就可以經由醫院與健保局聯繫，排除就醫障礙，提供健保快速服務功能。」健保局中區分局首創的加值服務設計，成效卓著，不僅獲獎，更推行到其他健保局各分局。透過便民措施的設計，不僅舒緩洽公人潮，更重要的是達到民眾、醫院和健保局三贏局面。

### 健保用預約，洽公免排隊

「健保預約服務」也是健保局中區分局重視民眾權益，提升

## 健保局中區分局

服務區域	台中市、台中縣、彰化縣、南投縣		
服務據點	地 址	電 話	傳 真
中區分局	40709 台中市西屯區市政北一路 66 號	04-2258-3988	04-2253-1242
◎豐原聯絡辦公室	42041 台中縣豐原市瑞安街 146 號	04-2526-0080	04-2526-0148
◎沙鹿聯絡辦公室	43352 台中縣沙鹿鎮福鹿街 16 號	04-2665-3884	04-2665-3923
◎彰化聯絡辦公室	50090 彰化縣彰化市崙平南路 52 號	04-7519-639	04-7518-477



現在的位置：首頁 > 服務溫室 > 民眾投保  
【本頁更新日期：2007-07-03】

最新公告  
檔案下載  
雙向溝通  
線上問卷  
專案管理  
專屬特區  
影音文章  
中國電子報  
關於我們

民眾投保

線上申辦  
委文在保證明申請  
健保預約服務  
設開中區健保電子報  
聯絡預約回電服務  
個人申請補發繳納保險費證明

表單下載  
為民投保相關表單下載  
(本分局)  
為民服務各類申請表單  
(健保局總局)

健保預約服務  
Service

補開繳款單

線上查詢  
民眾無力繳納健保費補助措施  
申請、換、補發健保IC卡規定  
全民健康保險保險對象  
健保費補助  
健保個人資料及欠費查詢系統  
全民健保法規及公告查詢

意見交流  
擊向溝通  
健保意見交流討論  
線上申訴檢舉  
民眾意見信箱

民眾投保  
| 線上申辦 | 表單下載 | 線上查詢 | 意見交流 |  
| 了解更多 > |

民眾就醫  
| 線上申辦 | 表單下載 | 線上查詢 | 意見交流 |  
| 了解更多 > |

投保單位  
| 線上申辦 | 表單下載 | 線上查詢 | 意見交流 |  
| 了解更多 > |

醫療院所  
| 線上申辦 | 表單下載 | 線上查詢 | 意見交流 |  
| 了解更多 > |

為民服務  
| 線上查詢 | 意見交流 |  
| 了解更多 > |

影音文章  
| 宣導短片 | 宣導單張 | 教育宣導簡報 |  
| 網站文章 | 廣播音聲 |

### 網際網路申請回電

1. 本項服務僅提供查詢健保承保相關業務回電申請。
2. 如選擇以身分證號申請回電，請登記被保險人身分證號。
3. 若回電號碼含有分機號碼，請以“#”與本號相區隔。
4. 為充分發揮本系統回電預約功能，同一回電號碼同一工作日只接受登錄2次。
5. 本系統回電功能係以「日」為設定基準，為把握時效於當日回電，請勿於下午4時以後登錄預約。
6. 為確實由負責您業務之承辦人回電，本系統不接受目前未在保或於本分局轄區以外地區加保者預約，請另洽本分局總機（04 22583988）洽詢。
7. 為使本系統正常運作，請依照下列範例格式留下回電號碼：0422583988#6220。

回電號碼：  必要欄位

投保單位代號：  以下3選1

身分證字號：

健保局承辦人分機號碼：

確定清除畫面

### 健保預約服務系統

預約說明：您需來本分局聯合服務中心辦理健保相關業務嗎？  
歡迎使用本系統，您可以在預約時段內，隨到隨辦，不需等待。  
本系統提供自上網日次至10日內（不含國定假日、例假日）預約服務。

\*申請人身分證字號：

申請人姓名：

\*聯絡電話：

\*預約服務項目：請選擇一項  
 申請重大傷病卡  
 向警醫療費用核退  
 申請健保IC卡  
 個人欠費分期攤繳  
 選擇分期攤繳地點  聯合服務中心（台中市市政北一路66號1樓）  
 加退保等其他承保業務

\*預約時段：

如對本系統有任何疑義，請洽服務電話（04）2258-3988轉服務人員詢問。

▲ 健保局中區分局建立各種e化多元服務管道，以提供民眾更貼心和高效率的服務品質。

臨櫃服務效率的另一個重要的貼心措施。每天洽辦健保業務的民眾高達千人，臨櫃業務量負擔沉重，而民眾耗時等候的情況，也不斷重複上演。

健保局中區分局將心比心，率先引用醫院預約掛號的作法，推出「健保預約服務」便民措施，

將健保IC卡、重大傷病證明、自墊醫療費用核退、個人欠費分期攤繳與加退保作業等承保業務，均納入預約系統中。民眾只要事先用網路或電話預約，屆時依約定時間前往，直接由預約櫃檯提供服務，不必再忍受大排長龍之苦，不僅縮短民眾洽公時間，也

提高服務效率和品質。

陳經理說：「中區分局的同仁很辛苦，但大家都願意付出，這是很感動的。」未來，希望在提升服務品質上，可以更上層樓，使服務零距離，讓心更靠近，以民為本，提供健保積極快速服務功能。⊕

專訪健保局台北分局志工王素敏

# 以A到A+的服務 協助弱勢民眾把愛傳出去

投身健保志工服務，竭盡所能的「把愛傳出去」，使無力繳交健保費或是貧窮線邊緣的民眾，都能順利就醫，享受社會最真切的關懷，讓社會變得更好，真是一件幸福又有意義的事。

文◎健保局

**小**萱的爸爸因為吸毒，目前正在監獄中服刑，她與妹妹從小就跟著爺爺一起生活，由爺爺一手帶大，除了隔代教養的問題之外，爺爺因年紀已大，加上健康不佳，所以無工作能力，父親因長期吸毒而負債累累，家中的經濟早已陷入困境，她與妹妹兩人常常有一餐、沒一餐地餓著肚子，更別提有多餘的錢可以繳交健保費。

健保局自民國 84 年成立至今，一直致力以滿足民眾在健保上的需求為服務宗旨，雖然全民健保依法規定全民強制納保，但其中仍有不少民眾處於貧窮線邊緣，雖然有就醫需求，卻因繳不出健保費而不敢到醫院就診。為了保障弱勢家庭的權益，健保局特別在政府現有的安全網之外，針對無力繳交健保費的特殊個案，或是貧窮線邊緣的民眾，進行「把愛傳出去」的活動計畫，讓每個人都能順利就醫，享受社會最真切的關懷。

## 志願服務熱情不減 把愛傳出去

原本從事半導體代工相關工作的王素敏，在一次偶然機緣之下，得知健保局台北分局招募志工的訊息，當時她基於退休後仍然可以持續回饋社會的理念，決定加入社區志工隊。王素敏指出，從 91 年參與至今，一開始大多從事一些與健保相關的宣導工作，直到 95 年，健保局開始關懷弱勢民眾或貧窮線邊緣的民眾，因此她開始利用假日，透過電訪或家訪的方式，協助需要幫助的個案能順利就醫，或是轉介公益團體提供必要的協助。

所謂貧窮線邊緣的民眾，是指依照目前社會救助法規定，不符合低收入戶資格，或是不符合健保紓困基金申請資格，但他們實際生活確實有困難，或是家中臨時遭逢變故等，又有緊急就醫需求者，都屬於「把愛傳出去」的計畫中，所要協助的對象。王素敏剛開始參與健保局的志工時，原只是希望退休後有事情可以

做，但實際參與後，才發現付出自己一小分心力，獲得的成果卻是難以估算。

因為平常需要照顧兩個孫子女，所以她大多利用假日由丈夫施文樹開車陪同前往偏遠山區進行家訪工作。有時家訪的地點過於偏僻，往返車程常會耗掉大半天，她就會利用丈夫開車往返的路途中，與他分享討論個案內容，久而久之，丈夫從一開始只載她到目的地，後來變成會主動參與探訪。由於在她的「做而言不如起而行」影響之下，96 年 9 月他也決定加入健保局志工的行列。篤信佛教的夫妻倆將志工工作當成布施行善，樂此不疲地卯足全力幫助有需要的民眾。

## 認養幼童健保費 點燃生命光亮

目前健保局台北分局所協助的



## 把愛傳出去—歡迎您一起來加入健保志工服務

施比受有福，在歡喜做的同時，更能深刻體會珍惜自己所擁有的東西是多麼重要。

### ◎健保志工招募對象

凡年滿16歲以上、70歲以下，具有愛心、服務熱忱、責任感、身心健康及無不良嗜好，願意為民眾服務、奉獻己力，均得申請為健保志工。

### ◎健保志工作內容

健保局各分局視業務需要招訓志工辦理下列各項服務：

- 1.全民健康保險業務之諮詢、引導保險對象至相關業務組室。
- 2.協助發放各種健保表件與影印、協助換發全民健康保險憑證。
- 3.行動不便者之扶助與協助。
- 4.協助社區全民健康保險業務服務與宣導及文宣發放事宜。
- 5.愛心服務。
- 6.其他相關業務服務。

### ◎健保志工服務時間

以3小時為一時段，每日上午8時至下午18時，並以2次時段為上限。

### ◎健保志工加入辦法

申請者需填具報名表，經健保局各分局面談後視需要安排職前訓練並指派適當工作見習，即依約定服務時間，參與志願服務工作；經基礎教育訓練及特殊教育訓練，發給服務證後始為正式健保志工。如欲參加志願服務者或詢問相關業務，請洽健保局各分局。



單位名稱	地 址	電 話
台北分局	10041 台北市中正區公園路 15-1 號 5 樓	02-2191-2006
北區分局	32005 桃園縣中壢市中山東路 3 段 525 號	03-433-9111
中區分局	40709 台中市西屯區市政北一路 66 號	04-2258-3988
南區分局	70006 台南市中西區公園路 96 號	06-2245-678
高屏分局	80706 高雄市三民區九如二路 157 號	07-323-3123
東區分局	95049 花蓮縣花蓮市軒轅路 36 號	03-8332-111

弱勢民眾，他們都是因長期積欠健保費，逐月累加之下，愈欠愈多，也愈無法償還，造成了無法就醫的難題。施文樹與王素敏夫婦，因有感於健保局同仁自行捐贈及募款的愛心基金有限，但需要幫助的個案卻不少，加上感到受刑人的子女常因相關法規限制而無法獲得補助，於是他們主動與台北縣生命照顧協會合作，成立人道關懷部，以認養的方式來

協助無力繳交健保費且生病的幼童繳交一年健保費。

擔任人道關懷部總召集人的施文樹表示，主要是依健保局所提供的個案，凡是受刑人的子女就讀國小以下，有就醫需求但又繳不出健保費者，透過認養方式協助小朋友得以恢復健保身分並能順利就醫。除了已認養十幾位小朋友外，目前正積極構思將這類協助擴及老人與精神障礙者，讓

更多因繳不出健保費但有就醫需求者能順利就醫。王素敏表示，在現有的制度與法令之外，能夠積極協助因經濟障礙造成就醫困難的民眾，恢復健保身分接受醫療照護，是一件多麼幸福的工作，所以他們夫妻倆，都樂於以 A 到 A+ 的服務精神，讓社會變得更好，也讓自己的人生變得更加精彩。📞

一步一腳印

專訪花蓮慈濟醫院血液腫瘤科醫師朱崧肇

# 搶救生命價值—— 不分貧富貴賤均享有妥善醫療照護

花東地區的弱勢族群相對較多，他們常常因為收入不佳或負擔不起健保費，但醫師並不會因其無健保身分而影響其該有的就醫權益，因為在醫師心目中，全力搶救每一位病患的生命，是不分貧富貴賤，使其能享有公平的就醫權益，這正是健保制度帶給全民最大的照護福祉。

文◎健保局

**健**保局透過每年舉辦來自全國各醫療院所，分別在幫助弱勢族群、協助民眾就醫、推動有益醫療的風氣，以及在專業上提升民眾健康等實績事項有所貢獻的優良醫護人員推薦選拔，並選出十位最具代表性及推動健保有功醫療人員。藉以表彰鼓勵全國醫護人員與醫療院所善加利

用有限健保資源、協助健保局推動醫療業務，使民眾能在健保制度下獲得完善的醫療品質。

對於此次榮獲健保局評選為97年全國十大優良醫師，而且是花東地區唯一的獲獎者—血液腫瘤科醫師朱崧肇，他謙虛表示自己只是盡本分做好醫師應該做的事，其實真正辛苦幫忙病患，應該獲獎的是院內的醫療團隊及社工人員，因為花蓮慈濟醫院在花東地區擔任守護民眾健康的角色有多麼重要，在這裡服務的他深感與有榮焉。

醫師朱崧肇表示，近年來，因罹患癌症而死亡的人數不斷往上攀升，而科學界發現致癌的機制雖然愈來愈清晰卻也更複雜。對血液腫瘤科的醫師而言，所面臨的新挑戰就是如何藉由新醫療科技，與不斷改進的化療藥物，讓病患獲得有效的最佳醫療照護，並讓其壽命得以有品質的延長。

在台灣，幾乎所有民眾在全民健保的照顧之下，人人都可以獲得一定水準的醫療照護。朱醫師指出，全民健保制度是以社會保險互惠互助的精神，對弱勢族群提供周全的照顧。每一個病患不分貧富貴賤，都能享有公平的就診待遇，而這正是目前健保制度帶給全民的福祉。

**每位病患均能享有公平就醫待遇，就是健保的最大真諦價值**

根據統計，從民國71年至今，「惡性腫瘤」一直是國內十大死因之首，而其中則以肺癌，排名為國內癌症死亡的第一名。目前任職於花蓮慈濟醫院血液腫瘤科

**健保分期繳費，保障弱勢民眾就醫**

回憶起96年的一個案例，朱醫師說，96年10月中旬一位年約



55歲的K先生，因喝醉酒倒在路旁，被救護車送到慈濟醫院急診室時，在經過急診室醫師的檢查與診斷後，從K先生的X光片中，發現他的肺部內疑似有腫瘤及肺積水，因而立刻將他收留住院，並轉至血液腫瘤科做進一步的檢查與治療，在經過腫瘤病理分析後證明為肺腺癌，發現K先生肺部及縱隔腔內確實有多處的腫瘤，而且已轉移骨頭及淋巴腺，造成病人體弱及呼吸急促，情況相當危急。



▲朱崧肇醫師細心為病患看診。

朱醫師指出，這位原住民K先生因病入院後未繳交健保IC卡，考量其為重大疾病，有需要持續就醫的必要，在透過醫院社工的協助之下，發現平時以打零工維生的K先生，已經有長達半年之久，都未繳交健保費用，加上他因單身未婚，長期一個人獨居，平時與家人親友之間甚少往來互動，院方一直無法與其家人聯絡上，所以在社工人員的協助之下，院方先行幫助K先生繳交健

保欠費7,721元，讓他得以順利取得健保身分就醫。

除了恢復K先生的健保身分外，並在院方醫療團隊與社工人員的通力合作下，幫助其到健保局辦理重大傷病卡，因而減少許多醫療費用，亦為他取得就醫治療的機會。依據「全民健康保險保險費及滯

納金分期繳納辦法」規定，民眾若因長期失業而積欠健保費超過5,000元以上，並且無能力一次繳清者，都可以向健保分局申請分期繳納，期數以12期為原則，將有助於弱勢族群取得就醫治療的機會，而能在就醫診治之下，讓疾病有效獲得控制與治療。

### 搶救生命，昇華醫病情誼

朱醫師於慈濟大學醫學院畢業後，就留在慈濟醫院服務，加上在醫學院就學的7年時間，至今他已在花蓮地區常住長達13年。他進一步表示，因常有機會至慈濟各院區及偏遠地區巡診服務，發現花東地區的弱勢族群相對較多，他們常常因為收入不佳或負擔不起健保費，一旦生病也不願到醫院掛診看病，往往拖到病情相當嚴重時，才肯入院就醫。

在花東地區繳交不起健保費的病患感覺上高於國內其他地區，但通常病患到醫院看病時，醫師並不會因其無健保身分而影響其



該有的醫療處置，以K先生的案例而言，朱醫師在整個治療過程並不知道他有積欠健保費，所以不論病人身分或教育水準高低等，醫師都會遵循醫療原則，以病患聽得懂的語言使其充分地了解自己的病情及可以考慮的治療方式，讓其得以選擇自己想要的治療方式。

今年32歲的朱醫師，擁有3歲與1歲兩個小孩，他笑著說，還未當爸爸之前，他的工作理念，就是盡全力去搶救每一個病人，而在當了爸爸之後，他更體會到每個生命都有其故事性及重要的存在價值，而除了提高病患的存活率之外，他開始會去關心瞭解病患的背景，並且多花心思去顧及家屬的想法，使醫病關係更多了一層朋友或家屬般的情誼。此外，因工作關係，朱醫師經常需面對生命中無常的生離死別課題，而他將一本初衷持續善盡全力做好本分，讓每一位病患都能得到最佳的醫療照護。📞

# 台灣健保經驗再度躍登國際期刊

# 健保實施10餘年 國人壽命增長

由最新一期出刊的美國內科學年鑑 (Annals of Internal Medicine) 所載「評估全民健保的十年經驗」及「學習台灣：全民健保的經驗」兩篇文章，台灣全民健保在延長人口平均壽命與降低健康差異的成效卓著，而台灣實施成功的寶貴經驗，也成為他國開辦全民健保的學習及取經的楷模。

文◎陳明怡 (健保局)

台灣自1995年開辦全民健保，十餘年的實施經驗又再度受到國際重視。最新一期於2008年2月19日出刊的美國內科學年鑑 (Annals of Internal Medicine) 刊載由國家衛生研究院溫啟邦研究室發表的「評估全民健保的十年經驗」以實證顯示：全民健保對於延長人口平均壽命及降低健康差異有實質成效。

事實上健保局內部的統計也同樣佐證健保實施以來，國人平均壽命顯著增長：2006年國人兩性平均壽命較1996年增加2.95歲；除因近年來國人自我保健意識增強，著重預防保健，也顯現實施健保已達到促進全民健康的初衷。

此外，不僅國人整體平均壽命增加，城鄉健康差距亦縮短。依據健保局的統計顯示：2006年台灣東部地區兩性平均壽命較1996年增加3.62年，台灣北部地區增加2.97年。可見實施全民健保後，台灣東部地區平均壽命比台



Table 1. Difference between Life Expectancy at Birth before and after the introduction of National Health Insurance and Change in Disparity\*

HCG	LE (±SE), y			10-Year Change in LE, y		Difference in 10-Year Change in LE before and after NHI	10-Year Change in Disparity after NHI
	1982-1984	1992-1994	2002-2004	Before NHI†	After NHI‡		
<b>Men</b>							
1	74.13 ± 0.24	77.63 ± 0.21	79.62 ± 0.19	3.50	1.99	-1.51§	-
2	71.87 ± 0.26	74.68 ± 0.22	76.65 ± 0.19	2.81	1.97	-0.84	-0.02
3	71.12 ± 0.24	73.62 ± 0.21	75.95 ± 0.18	2.80	2.33	-0.47	0.34
4	70.17 ± 0.25	72.84 ± 0.21	74.60 ± 0.18	2.67	1.76	-0.91§	-0.23
5	69.94 ± 0.23	71.94 ± 0.20	74.13 ± 0.18	2.00	2.19	0.19	0.20
6	69.12 ± 0.23	71.55 ± 0.20	74.12 ± 0.18	2.43	2.57	0.14	0.58
7	68.92 ± 0.21	71.13 ± 0.19	73.50 ± 0.18	2.21	2.37	0.16	0.38
8	68.85 ± 0.21	70.51 ± 0.19	72.91 ± 0.18	1.66	2.40	0.74	0.41
9	68.11 ± 0.21	69.90 ± 0.19	72.16 ± 0.17	1.79	2.26	0.47	0.27
10	66.76 ± 0.19	66.98 ± 0.18	69.59 ± 0.18	1.22	2.61	1.39§	0.62
<b>Women</b>							
1	78.22 ± 0.28	82.01 ± 0.23	83.72 ± 0.19	3.79	1.71	-2.08§	-
2	76.23 ± 0.30	79.64 ± 0.25	81.62 ± 0.20	3.41	1.98	-1.43§	0.27
3	76.76 ± 0.27	78.40 ± 0.23	81.09 ± 0.19	2.64	2.69	0.05	0.98
4	74.79 ± 0.27	77.60 ± 0.22	80.14 ± 0.19	2.81	2.54	-0.27	0.83
5	74.84 ± 0.24	77.90 ± 0.21	80.26 ± 0.18	2.66	2.76	0.10	1.05
6	74.21 ± 0.25	76.98 ± 0.21	79.76 ± 0.19	2.77	2.78	0.01	1.07
7	74.22 ± 0.23	76.77 ± 0.21	79.91 ± 0.19	2.56	3.14	0.59	1.43
8	73.87 ± 0.23	76.42 ± 0.20	79.48 ± 0.18	2.55	3.05	0.51	1.35
9	73.87 ± 0.22	75.97 ± 0.19	78.96 ± 0.18	2.10	2.99	0.89§	1.28
10	71.94 ± 0.21	74.23 ± 0.19	76.83 ± 0.19	2.29	2.60	0.31	0.89
<b>Taiwan</b>							
Men	69.56 ± 0.07	71.83 ± 0.06	74.22 ± 0.06	2.27	2.39	0.12	-
Women	74.98 ± 0.08	77.31 ± 0.07	80.09 ± 0.06	2.73	2.78	0.05	-

\* HCG = health class groups; LE = life expectancy; NHI = national health insurance.  
† Increased between 1982-1984 and 1992-1994.  
‡ Increased between 1992-1994 and 2002-2004.  
§ P < 0.05 for difference before and after NHI in 10-year change in LE.  
|| P < 0.05 for difference relative to HCG 1 in 10-year change in LE after NHI.



健保的好，連外國友人都能感受到

## 台灣健保醫療世界讚

我國自1995年開辦全民健保以來，十餘年的實施成功經驗，不僅倍受國際肯定，就連來台的國際友人就醫時，也能親身體驗感受到健保制度及服務的好，現在就讓我們一起來分享這一對來自加拿大夫婦的見證。

文◎蔡偉（健保局東區分局）

**健**保在規劃時，我們參考世界各國健保制度的精華，摻合了實施多年的勞保、公保、農保，自成一格，於1995年起開辦。健保實施十三年，運作情形大致良好，國際社會多予肯定

好評，每年總有數百名外賓來訪觀摩、學習或實習，就是有力證明。

加拿大籍Doug Stephens及Suzanne夫婦，在2001年應教育部之邀來台教學，發現國人友

善，樂於助人，於是回國後又多次來台教學，目前他們居住在花蓮縣光復鄉。他們親身感受到第一手的健保經驗，認為健保的好，舉世無雙，特撰文推崇，茲摘譯於後，以分享國人。

### 一對來自加拿大的夫婦 旅台期間就醫，親身感受到健保服務的好



▲2007年11月23日加拿大籍Suzanne女士（左三）親蒞參與由健保局推動的「花東二縣全面標示健保特約牙醫診所雙語符碼化」揭牌儀式現場。

我的背部有毛病，抵達台灣不久後求治於長庚醫院，預約幾日就看到神經外科醫師，要是在加拿大，非得等四個月絕對排不到，大大出乎我的意料之外。看過一週後就安排作磁振照影（MRI）檢查，醫師研判後建議開刀除去骨刺。

如果我點頭，他可以安排兩週後進行手術。我當場瞠目結舌，我在加拿大也看過幾位醫師，他們都無法為我安排開刀，即使要開刀，少說也得等四個月。我回家和先生考慮了兩個禮拜，決定接受開刀。手術進行順利，雖然



▲健保局東區分局推動「花東二縣全面標示健保特約中醫診所雙語、符碼化」，已於2007年7月20日舉行掛牌儀式暨記者會，由東區分局呂經理穎悟與花蓮縣中醫師公會理事長藍啟文及外籍人士Betty Jean Baumgartner等人共同揭牌。

我得「禁足」在家兩星期，但因此可解除我心頭大患，讓我甘之如飴。

隨後我也因椎間盤骨脫垂又經歷兩次手術，深刻體會到台灣醫療服務效率高，及時性也高。台灣醫師專業、博學多聞，儘管病患多、事情繁，卻總不慌不忙的照料好每位病患。如果要在雞蛋裡挑骨頭的話，大概就是診間稍嫌簡陋、個人隱密性不若加拿大，但台灣醫師務實而收費低廉。兩者相較，我寧捨加拿大的豪華、隱密，而選台灣的及時診治、無需長時間等候。

台灣人友善待客，外國人在台備受禮遇，走遍全球，確實少見。我們有時向路人問路，他們都熱心指引，甚至有幾回他們乾脆帶路，陪我們走一段，確定我們走對了路，

才放心離開，熱誠可感。

曾經有行政院衛生署官員問我，台灣醫療有哪些地方有待改進？我苦思好久才想到，缺乏英文標識，外國人要看病，往往停好車才發現不是診所，或者沒有他（她）所要看的科別，困難重重。令我們意想不到的，健保局立即回應，邀集醫界合作推動雙語標識，中醫、牙醫率先行動，已經有了迴響，相當程度地改善了外籍人士的看病困擾，令人倍感溫馨。

好山好水好人情，夫婿 Doug 與我本想長期居住下來，無奈公婆年老體衰，囑咐我們回家照顧。頃已敲定今夏七月束裝回加，揮別理想的醫療環境，台灣。🇹🇼

廣大勞工的福音—職業傷病管理服務中心成立

# 建立全國職災醫療與監控網 提供勞工更健全的職災醫療服務

96年行政院勞工委員會與台大醫院合作，成立了「職業傷病管理服務中心」，以統合我國職業病的資訊，建立有效的職業病診斷處置及監控系統，使目前各區8個職業傷病診治中心都能提供全國勞工一致性的診療、個案管理、復健、復工評估及工作場所調查訪視等更健全的職災醫療服務。

文◎葉米亞

諮詢◎郭育良（職業傷病管理服務中心主任）

阿良在工作中受了很重的傷，經過開刀、住院10天後痊癒，所幸並沒有留下很嚴重的後遺症。只是，回到工作崗位後的他，一想到當時受傷的情況就害怕到想哭，不但心跳加速、全身無力，對原來的也非常抗拒，無論自己怎麼告訴自己要冷靜，就是不敢靠近。不到一個月，老闆就把他解雇了。

雖然我國的重大職災、死亡逐年降低，但是類似阿良之案例等職災勞工的個案數仍然增加，因為職災造成疾病、受傷、失去工作能力甚至殘廢者在職災勞工保護法之下，仍有相當未盡之功。

為了讓國內職業傷病勞工得到更完整的照顧與服務，從92年起政府補助台大醫院成立了國內第一個「職業傷病診治中心」，截至目前為止，計有包括北部地區的台大醫院、台北榮總醫院及林

口長庚醫院，中部地區的中國醫藥大學附設醫院及彰化基督教醫院，南部地區的成大醫院及高雄醫學大學附設醫院，以及東部地區的慈濟醫院等8家大型職業傷病診治的專門醫院，以提供勞工的職業傷病診治各項服務。

## 從服務可近性到全國連線—— 「職業傷病管理服務中心」

前述這些職業傷病診治中心，每個中心都有各自不同的特色與醫療成果，為因應當前提升勞工職業健康保障，改善產業之工作環境不良及有效使用健保醫療資源等問題，積極開發建立有效的職業病診斷處置體系及迅速的通報系統，使勞工、雇主、醫師與政府能充分配合，進而提供職業傷病之服務，整合我國職業病之資訊，引進國外制度技術交流，

提升診斷品質。

為了彙整這些成果，使全國有一致性的診治標準及職業病服務標準化，且使全國勞工都可能遇到的職業傷害加以探討與改善，96年行政院勞工委員會與台大醫院合作，成立了「職業傷病管理服務中心」，以統合我國職業病的資訊，建立有效的職業病診斷處置及監控系統，並要求各區各個職業傷病診治中心都能提供全國勞工一致性的診療、個案管理、復健、復工評估及工作場所調查訪視等服務。



## 職業傷病管理服務中心的預期目標

1. 職業傷病診治標準作業流程的推動。
2. 增加職業病門診數目及就診人數。
3. 建立職業傷病管理服務中心網頁。
4. 協助規劃個案管理師專業訓練課程推動。
5. 協同工作強化中心發展企業之職能復工模式。
6. 舉辦 1 次職業傷病診治中心之考察管理。
7. 規劃管理服務中心功能及通報系統設計，完成運作測試。並完成 8 家職業傷病診治中心及 24 家職業病通報系統及品質管理服務。



### 創傷後壓力症候群， 列入職業病期程

職業傷病管理服務中心主任郭育良（同時為台大醫院環境職業醫學部主治醫師）指出，職業傷病管理服務中心成立的重要宗旨之一，是把各個單一職業傷病診治中心無法獨立解決、卻又攸關所有勞工權益的事項提出來，並加以探討與改善。例如本文一開始所描述的阿良因工作中發生嚴重職業傷害，復原後雖無大礙，卻因創傷後壓力症候群，而無法回到原本的工作崗位，就是一個很好的例子。而國內已經發生好幾起類似這樣的案例，因此職業傷病管理服務中心對此向行政院勞工委員會做出了建議。

郭主任表示，在過去的職業傷病種類表中，並未包含精神疾病，所以任何型態的創傷後壓力症候群均不在職業傷病的被保護之列。在此情況下，勞工平時有健保，因職業傷病醫療有勞保、住院有公傷假，但出院痊癒後，必須立刻回到工作崗位，若因創

傷後壓力症候群而無法工作，即可能因此被解雇，勞工等於身心靈受傷、又失去工作。如今，創傷後壓力症候群已列入期程，希望能把它列入職業傷病的範圍之內。

根據國外統計，住院一天以上的外傷病例，10%會發生創傷後壓力症候群。國內每年有47,000個職業傷病案例，預期創傷後壓力症候群應該會有一定的發生比率，但實際有多少，仍在研究中。

一旦創傷後壓力症候群列入職業傷病種類表中，未來勞工在職業傷病後，若發生創傷後壓力症候群，不但出院後仍可用勞保給付來治療，雇主也不可因此解僱員工。雖然心靈的創傷仍要靠勞工自己來恢復，但至少不會因此失去工作，造成更大的傷害。

### 擴大照顧勞工， 就醫的便利性很重要

因為各地區職業傷病案例的診斷，都會彙整到職業傷病管理

## 職業傷病管理中心之組織運作架構



## 醫療資訊

### 全台勞工職業傷病診治中心一覽表

單位名稱	地址	電話	服務區域
台大醫學院附設醫院職業傷病診治中心	台北市中正區常德街1號	02-2312-3456 分機7491	基隆市、台北縣、 台北市、桃園縣、 新竹縣、新竹市、 馬祖地區
台北榮民總醫院職業傷病診治中心	台北市北投區石牌路二段 201號	02-2875-7525 分機602	
林口長庚醫院職業傷病診治中心	桃園縣龜山鄉復興街5號	03-2118-800 分機5485	
中國醫藥大學附設醫院職業傷病診治中心	台中市育德路2號	04-2205-2121 分機4508	苗栗縣、台中縣、 台中市、南投縣、 彰化縣、雲林縣
彰化基督教醫院職業傷病診治中心	彰化縣彰化市南校街 135號	04-7238-595 分機4131	
成大醫學院附設醫院職業傷病診治中心	台南市勝利路138號	06-2353-535 分機4937、 4939	嘉義縣、嘉義市、 台南縣、台南市、 高雄縣、高雄市、 屏東縣、澎湖縣、 金門地區
高雄醫學院附設醫院職業傷病診治中心	高雄市三民區自由一路100 號	07-3133-604	
花蓮慈濟醫院職業傷病診治中心	花蓮市中央路三段707號	03-8561-825 分機2359	宜蘭縣、花蓮縣、 台東縣

服務中心，因此中心可偵測到不同地區的病例，更能了解何種病例居多、何種工業危險性較高，何種問題是原本該留意而未注意到、必須提出建議的，以擴大照顧更多的勞工。

其次，職業傷病診斷標準化，也是管理服務中心很重要的任務之一。職業醫學的專科醫師必須留意工作場所的危險因子為何、勞工是否因此受到傷害、此傷害造成的問題是否即為致病因素等，使職業傷病的診斷可清楚確認；同樣的，一旦發現同樣的病例不斷發生，即應提出建言，評估是否應列入職業傷病的規範之內。

職業傷病管理服務中心提供了一個全國通用的免付費諮詢專線

0800-008-595，舉凡勞保問題、工作傷害、職業傷病的補償等相關問題，都可以打電話詢問，有專人加以解答。

如果勞工有需要、或懷疑自己有職業災害，職業傷病管理服務中心也可以視其需求，建議到何處看診，做轉介平台。目前8個職業傷病診治中心遍布國內北、中、南、東，除了台東、離島等地區之外，大多數地區都可在一小時內抵達診治中心。郭主任表示，就醫的便利性是很重要的，若其他醫院有職業傷病診治的服務，且希望成立職業傷病診治中心，則職業傷病管理服務中心也願意給予協助。每一種職業傷病，對勞工、家庭及社會都是很大的傷害，只要全國之中有任何

一個勞工未受到合理的協助，都應該改善。

#### 健保與勞保，一起照顧勞工

勞工平時有健保的照顧，一旦發生職業傷病，可轉由勞保給付醫療費用，省下健保費以照顧更多人。對勞工而言，只要有職業傷病診治單，即可免除部分負擔；若需定期復健，也可省下許多費用，且復健時可用公傷假，不必扣薪水；若因重傷而必須休息數月，仍可由雇主及勞保分擔、全薪給付。而郭主任再次強調，勞工只要有任何疑問，都可以撥打免付費諮詢專線0800-008-595詢問，可別讓自己的權益睡著了。☎

五月五，話端午，傳唱文化情

# 慶端陽 粽飄香 吃出好健康

每到農曆五月五日「端午節」，像是划龍舟、吃粽子、飲雄黃酒、繫香包、掛艾草菖蒲等賀節應景活動，熱鬧精彩。而粽葉飄香之際，總是讓人食指大動，但粽子熱量高、不易消化，營養師提醒民眾，端午節吃粽子最好配「菜」，可幫助消化。

文◎邱鼎鈺·王美真

諮詢◎鐘子雯（振興醫院營養師）

◎楊玉如（馬偕醫院營養師）

農曆五月五日「端午節」，向來是華人社會一年裡接近夏至節令前相當重要的傳統民俗節慶日子，它又有許多典故與習俗，一是大家耳熟能詳的為紀念戰國時期楚國愛國詩人屈原投身汨羅江自盡，所以又稱「詩人節」。另一是古時唐宋年代，認為是一年間天地正中之元氣，即在農曆五月五日這天正午，所以稱為「天中節」「端陽」或「夏節」。

還有，依節令慣例，每年農曆五月分以後，天氣逐漸炎熱，這時百毒蚊虫孳生，使得各種傳染病容易產生，所以端午日又有「惡日」或「百毒日」之稱。以科學醫藥發達的今日看來，它事實上也意味著有提醒民眾應該要注意夏令衛生，才能百毒不侵，頗有「預防勝於治療」異曲同工之妙。

## 端陽習俗知多少

而依據傳統習俗，端午節有

「划龍舟」、「吃粽子」、「飲雄黃酒」、「繫香包」、「掛艾草、菖蒲、榕枝」等應景活動和食品，呈現出濃濃端陽味。其中「划龍舟」與「吃粽子」，和前述的屈原投江傳說有關，當時百姓為尋覓屈原，同時不要被江中魚蝦所啃食其軀體，便以划舟船、敲鑼鼓及投粽子的方式，希望這位《漁父》作者不用再感嘆：「舉世皆濁我獨清，眾人皆

醉我獨醒」，進而演變至今日的龍舟競賽，不僅單單只是慶端午的重要活動，它更有同舟共濟、大家團結之意，將團隊合作無間的運動，發揮的精神淋漓盡致。

白娘娘與許仙的淒美愛情故事—「白蛇傳」，更名列中國民間四大神話，是流傳千古不朽戲曲，令人雋永，戲中白娘娘於端午誤飲雄黃酒現原形，或許就是後來演變成這天要飲雄黃酒的由





▲造型多樣化的香包，令人愛不釋手。



來，而成年人喝雄黃酒可以驅毒除去疾病，也會在小朋友的額頭上以筆沾雄黃酒寫上一「王」字，象徵驅邪

避厄之意。另一項端午習俗則是將一束以紅紙紮成的菖蒲、艾草與榕枝，繫於門上，則寓意可驅魔避邪。

至於令人愛不釋手的「香包」，更是端午過節應景配飾一大特色。這項古時所流傳下來的重要女紅，據有避邪趨吉之意，故深受喜愛。早期的香包製作方法頗為簡單且造型單調，後來便衍伸出各式粽子形狀及動物造型，甚至時下流行的龍貓、小叮噹、米老鼠等造型新寵，五顏六色的現代化香包，千變萬化，普受大小朋友的喜愛，每逢端午節民眾總

## 飄香傳新意，香包DIY

您想回味童趣，再次體驗和媽媽一起縫製香包的樂趣，這裡提供一個簡單的香包製作方法，做一個屬於自己獨一無二的健康粽香包。

- 1.材料：紅碎布、棉花、香料粉與絲線（或是中國結細線）。
- 2.工具：剪刀、針、縫衣線。
- 3.步驟：
  - a.將紅碎布畫上四個三角形面，於各三角形面上頭畫寫上「健」、「康」、「平」、「安」等四個字。
  - b.剪下四個三角形面紅碎布。
  - c.用線將四個三角形面從反面縫合，留下一邊。
  - d.翻過來，塞入沾有中藥店買回來的香料粉的棉花。
  - e.將最後一邊縫合，再加如意結裝飾即完成。

是會選購，不論是自用佩戴或是饋贈親友兩相宜。

### 端午健康吃粽子有祕訣

到了端午節，一聞到陣陣撲鼻的粽香，總是令人垂涎三尺，那管粽子熱量、油脂，吃了再說；營養師鐘子雯表示，雖然現在流行吃養生粽，但對大多數的人來說，傳統古早味的粽子還是最吸引人，尤其打開粽葉後，香氣撲鼻的五香滷肉與栗子蛋黃，讓許多人難以抗拒。

養生粽跟傳統粽最大不同處



在於：傳統粽特色是多油、多糖、多鹽、少纖維，一顆熱量高達三百至八百大卡間（視粽子大小），一天若吃上兩顆一下就吃進過多熱量、油脂，這對患有糖尿病、高血壓、腸胃不適的人來說，更是一大負擔。鐘營養師強調，傳統粽雖隱藏一些危機，但民眾只要懂得掌握吃粽子應適量的原則，也可以吃得很健康。

她說，傳統粽子最大缺點是除了糯米不易消化外，所包的餡料也往往是熱量高、低纖維量，所以不合健康飲食原則。基於健康考量民眾可自己動手包粽子，用五穀米取代糯米就不會有消化不良的問題，至於裡面餡料則可用香菇、蔥頭、里肌肉、新鮮竹筍，不僅可吃到傳統味粽子，又可吃到纖維質，美味可口又健康。



### 》吃粽小秘訣

沒有時間動手包粽子、又不喜歡養生口味的粽子，民眾只要謹記以下幾大原則，就可以健康吃粽子、快樂過端午了。鐘營養師說，一顆粽子的熱量相當於一碗飯以及兩分肉類，千萬不能多吃，一天最多吃一顆就好，否則過了一個端午節，小心身材胖了一大圈，消化系統也易出毛病。

#### 秘訣 1 吃粽配菜

吃粽子搭配青菜與水果等高纖維的食品，吃完肉粽後喝一些蔬菜湯，如冬瓜、竹筍、絲瓜等幫

助消化，就可以避免一些腸胃道不適症狀。

#### 秘訣 2 吃對時間

腸胃系統不佳的人，最好在中午吃粽子，較不會出現消化不良的問題。尤其老人及小孩，晚上入睡時間較早，最好不要晚上吃粽子，以免還沒有消化完就上床睡覺，易造成腸胃不適。

#### 秘訣 3 少用沾醬

大家別小看沾醬，裡面也隱藏為害健康危機的因子。有些人喜歡吃北部粽，裡面包的餡料鈉含

量很高，若再沾佐如甜辣醬、辣椒醬、沙茶醬、番茄醬等醬料，可能會吃進過多的鈉。

#### 秘訣 4 1天1顆

粽子是糯米製品不易消化，端午節前後避免餐餐吃粽子，否則容易造成消化不良、腸胃不適及便秘等問題。如果粽子分量太大，最好與朋友一起分享，因為一顆分量大的粽子，熱量可達八百大卡，對想減重或是糖尿病患來說是一大負擔。

#### 秘訣 5 少吃蛋黃

古早味粽子最令人回味的地方，在於粽子裡包的鹹蛋黃，上了年紀的人容易膽固醇增高，最好少吃蛋黃，或只吃少許淺嚐即可。

#### 秘訣 6 自己包粽

若不想吃進過多熱量、油脂，民眾可以自己動手包粽子，採少油、少鹽、少糖、多纖維的健康食材，如將糯米混加五穀米、糙米等增加纖維質，使粽子較好消化，而內餡選擇赤肉、後腿肉、雞肉、魚肉取代五花肉，多使用紅蘿蔔、洋蔥、香菇、竹筍等蔬菜。

### 慢性病患者吃粽注意事項

鐘營養師表示，慢性病患者吃粽子要特別注意。一般粽子的含油量偏高，心血管疾病及糖尿病患者應選擇含油量低的鹼粽或台

## 市售各種粽子熱量比一比

粽子的熱量隨著粽子大小、內餡不同而有所差別，營養師楊玉如表示，一般市售肉粽約有450大卡至600大卡的熱量，相當於一碗半至兩碗的白飯；糰粽的熱量比一般肉粽少，每個約有210大卡至250大卡，營養素分配的比例也較恰當；鹼粽因體積較小，相對熱量較小，熱量在未沾糖前約為100大卡至120大卡，沾糖後則含120大卡至150大卡。而餡料豐富的荷葉粽熱量更高達1,200大卡。

以下是市面上販售肉粽熱量及營養成分分析供民眾參考。正在控制體重的民眾及有糖尿病、高血壓、腸胃不適的民眾，吃粽子前最好先了解各種粽子的熱量，才不致吃過多而影響健康。



### 各類粽子的營養分析

種類 營養成份	北部粽	南部粽	鹼粽	糰粽	廣東荷葉粽	豆沙粽
內餡	豬肉 鹹蛋 香菇 栗子 蝦米	豬肉 鹹蛋 香菇 花生		豬肉 蝦米 蘿蔔乾 紅蔥頭	火腿、鹹肉、蛋黃、叉燒、栗子、香菇、蝦米、燒雞、燒鴨	豆沙 豬油
熱量 (大卡/個)	600	450	100~120	210~250	1200	369
蛋白質%	12	12	5	14	19	8.1
脂肪%	46	42	4	30	43	1.7
醣類%	42	46	91	56	38	79

◎資料來源／馬偕醫院營養師楊玉如

灣南部粽。粽子內餡的蛋黃、肥肉應該避免，盡量選擇瘦肉；糖尿病患者吃鹼粽時最好以沾代糖取代砂糖，高血壓及腎臟病患者吃粽子時不要再沾甜辣醬、醬油膏。

粽子主成份是糯米，內有豬肉、蛋黃、花生、香菇，多為高脂低纖的食材，因此一個粽子的熱量大概會超過四百大卡，約占一天熱量所需的三分之一至四分之一。因此建議高血壓、糖尿病

及高血脂症的患者，端午節吃粽子一天只要吃半顆，不宜過多，以免造成血糖、血脂等上升，另糖尿病患者吃粽子切記配菜，以有助血糖下降。

此外，有急性消化性潰瘍，或慢性十二指腸潰瘍的患者，也應避免吃粽子，減少出現胃痛、胃飽脹等症狀。對於牙齒不好的小朋友及老年人，由於咀嚼能力差，在吃粽子時則切忌狼吞虎嚥，防範不小心噎著。而易有胃

食道逆流的患者，也該少吃粽子，以減少胃酸逆流的發生；有長期便秘的患者在吃粽子後，要記得多攝取蔬菜、水果及水分。



台灣，發現之旅

# 南投好山好水好風情

台灣地理中心—南投縣，向來是國人最喜愛的熱門旅遊勝地之一，遊客來此能感受到好山、好水、好風情，在此特別向您推薦南投四條不錯的景點路線以供參考。暢遊南投，可讓您充分享受觀景、運動、泡湯、美食所帶來的健康旅遊生活。

文◎郝優

**提**到台灣本島唯一沒有濱海的縣—南投，土地面積約達4千1百多平方公里，僅次於花蓮縣。而山地面積約占85%，山巒翠疊，山清水秀，向來便以風

光明媚的觀光大縣著稱。目前南投縣劃分有1市、4鎮、8鄉，各具自然風景及人文特色，一年四季都吸引著無以計數的海內外遊客造訪覽勝。在此特別向您推薦初

夏時節，南投縣幾處不錯的景點路線以供參考，現在就讓我們一同向好山好水好風情的南投出發吧！



玩家路線

1

南投・名間・集集・水里・信義



發現 南投

中興新村前身為台灣省政府行政辦公室所在處，幾年前凍省後，現已規劃為「台灣歷史文化園區」，舉凡中興會堂、省政資料館、辦公大樓，樹蔭如織，環境清幽，是南投市知名觀光景點。而於民國75年間轉型發展為觀光酒廠的「南投酒廠」，係以釀產各種水果美酒，常舉辦水果酒節活動，熱鬧非凡。「南投縣文化園區」是南投縣的重要藝文展演場所特區，並設有一竹藝博



景點遊玩資訊

景 點	地 址
中興新村 台灣歷史文化園區	南投縣南投市中興新村光明路252號
南投酒廠	南投縣南投市軍功里東山路82號
碧山岩	南投縣南投市福興里彰南路3段1929號
藍田書院	南投縣南投市文昌街140號
南投縣文化園區	南投縣南投市彰南路2段65號
南投市竹藝博物館	南投縣南投市建國路201號

物館，展示介紹有關各種竹材、竹藝、竹類生活運用等圖文實物，值得一看。

發現 名間

腹跨彰化及南投兩縣境的「松柏嶺系區」，係為參山國家風景區之八卦山台地最南端，其設有一松柏嶺森林公園，常年花木扶疏；境內的「受天宮」，主奉北極玄天上帝，香火鼎盛；松柏嶺盛產松柏長青茶，茶味清香，廣受讚譽。順著二水自行車步道騎著單車，沿途景色宜人，賞心又悅目。



▲南投酒廠。



▲南投市竹藝博物館。



▲二水自行車步道。



景點遊玩資訊

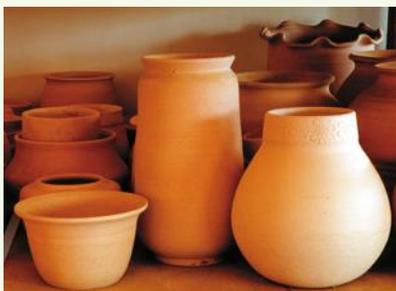
景 點	地 址
松柏嶺旅遊服務中心	南投縣名間鄉名松路2段181號
受天宮	南投縣名間鄉松山街118號



▲松柏嶺茶區。

## 發現 集集·水里

全長約30公里的集集線鐵路是為中台灣地區著名的支線鐵道旅遊路線，自彰化縣二水站起，行經源泉、濁水、龍泉、集集、水里等站，終至車埕站，沿途風光明媚。來到集集，經常可見三五成群遊客騎著單車遊鎮，蔚為鎮景一大特色。舉凡以紅檜建築而成的集集車站、集集鐵路文物博物館、明新書院、戰史公園、綠色隧道、特有生物研究保育中心等，順遊水里蛇窯陶藝文化園區、祕密花園一車埕車站等等，均是一趟兼具自然、人文、古蹟、運動的休閒好路線。



▲蛇窯陶藝文化園區。



▲特有生物研究保育中心。



▲集集車站。

### 景點遊玩資訊

景 點	地 址
添興窯	南投縣集集鎮田寮里楓林巷10號
集集鐵路文物博物館	南投縣集集鎮民生路75號
明新書院	南投縣集集鎮東昌巷4號
特有生物研究保育中心	南投縣集集鎮民生東路1號
蛇窯陶藝文化園區	南投縣水里鄉頂坎巷41號

## 發現 信義

來到信義鄉，有兩條路線玩法，一是造訪信義酒莊、風櫃斗賞梅、豐丘摘葡萄，到東埔洗洗美人湯與巡禮充滿布農族原住民特色部落，走走玉山國家公園，巒山翠林，景色壯觀，百看不厭。另一是新中橫路線，這條由南投縣水里鄉經和社到塔塔加的台21線公路，稱為水玉段，有玉山景觀公路的美稱，循線而上，可以飽覽界碑、觀峰、觀山、夫妻樹、塔塔加遊客中心、台灣獼猴等高山森境生態之美，值得一覽。



▲豐丘葡萄。



▲東埔溫泉區。



▲玉山國家公園界碑。



▲台灣獼猴。

### 景點遊玩資訊

景 點	地 址
信義酒莊	南投縣信義鄉明德村新開巷11號
塔塔加遊客中心	南投縣信義鄉同富村太平路118號

玩家路線

## 2 草屯·國姓·中寮·魚池



▲國立台灣工藝研究所。

發現

### 草屯·國姓·中寮

要到南投內地一帶遊玩，則會行往主要幹道台14線，又名中潭公路，舉凡草屯鎮的國立台灣工藝研究所、福龜遊客中心、採草莓；到了中繼站—國姓鄉，記得拿出相機與當地代表地標景觀國姓爺雕像合影留念一下，而歷史悠久的糯米橋，橫跨北港村溪畔，靜靜訴說著淳樸鄉風，耐人尋味。而中寮鄉的中寮植物染巧手工作坊則是認識植物染與環保自然風尚的好地方。



▲草屯鎮福龜草莓園。



### 景點遊玩資訊

景 點	地 址
國立台灣工藝研究所	南投縣草屯鎮富寮里中正路573號
泰雅渡假村	南投縣仁愛鄉互助村清風路45號
惠蓀國家森林遊樂區	南投縣仁愛鄉新生村山林巷1-12號
九份二山震災紀念園區	南投縣國姓鄉南港村九份二山
中寮植物染巧手工作坊	南投縣中寮鄉永平村復與巷1-13號

發現

### 魚池

魚池鄉的「日月潭國家風景區」，擁有全台第一大的淡水湖泊，山明水秀，景色宜人，春夏秋冬，景緻變幻，聞名中外，



▲文武廟。

是一處十分熱門的旅遊勝地。順著環湖步道，可以感受來自山水最恬適的自在洗禮，百般塵囂俗耐頓時全消，同時還可遊覽到文

武廟、孔雀園、松柏嶺林蔭步道、朝霧碼頭、水社碼頭、逐鹿市集商店街、涵碧半島公園、水社壩堰



▲朝霧碼頭

堤公園、大竹湖賞鳥區、玄奘寺、慈恩塔、拉魯島等知名景

點，十分豐富。喜愛遊樂景觀設施附近還有九族文化村，琳琅滿目的遊樂設施，亦是體驗回憶歡笑童真的不錯景點。對於熱衷生態與鄉村恬靜者，蓮華池園區及澀水社區正是最佳特色精華選擇去處。



### 景點遊玩資訊

景 點	地 址
日月潭國家風景區	南投縣魚池鄉中山路174號
文武廟	南投縣魚池鄉中正路63號
玄奘寺	南投縣魚池鄉日月村中正路280號
蓮華池園區	南投縣魚池鄉五城村華龍巷43號
九族文化村	南投縣魚池鄉大林村金天巷45號

### 玩家路線

## 3

## 埔里·仁愛



### 發現

### 埔里

譽有「台灣之心」的埔里鎮，是台灣最典型的盆地城鎮，鎮郊虎頭山有一台灣地理中心碑，係為台灣本島地理中心標的所在處，登頂可眺覽秀麗鎮景，風景宜人。附近山麓的鯉魚潭風景區，湖光山色，景緻秀靜，自成一格，美不勝收。來到埔里，就非得造訪一下埔里觀光酒廠，知名的紹興酒、愛蘭白酒、紹興冰



▲埔里酒廠。



▲台一生態教育農園。

棒、紹興米糕、紹興香腸等，讚譽有佳。而宏偉壯觀的中台禪寺及著名的地母廟，加上生態豐富

的台一生態教育農園、桃米生態村及廣興紙寮手工造紙DIY，呈現出山城小鎮好風情。



▲中台禪寺。



### 景點遊玩資訊

景 點	地 址
埔里觀光酒廠	南投縣埔里鎮中山路3段219號
牛耳藝術公園	南投縣埔里鎮中山路4段1-1號
木生昆蟲博物館	南投縣埔里鎮南村路6-2號
台一生態教育農園	南投縣埔里鎮中山路1段172號
廣興紙寮	南投縣埔里鎮鐵山路310號
地母廟	南投縣埔里鎮枇杷里枇杷路94號
中台禪寺	南投縣埔里鎮一新里中台路1號

## 生活話題



▲合歡山。



▲清境獨角仙。



▲廬山溫泉區。

### 發現 仁愛

來到仁愛鄉，有兩條路線玩法，一是到廬山洗溫泉、吃溫泉蛋，到霧社、碧湖、春陽、奧萬大國家森林遊樂區賞景，山光水

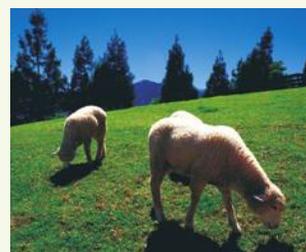
色，恬趣橫生。另一則是清境中橫路線，這是南投縣極為熱門的觀光旅遊路線，海拔兩千公尺高的「清境」，是踏雪合歡必經中繼站，因為山景秀麗，譽稱「霧

上桃源」，而農場的綿羊秀，更是難得一見的精彩節目，深得遊客喜愛。人生難得偷得浮世間，來此走走、活動活動，跳脫城市的喧囂繁華景象，亦是一大享受。



### 景點遊玩資訊

景	點	地	址
奧萬大國家森林遊樂區		南投縣仁愛鄉親愛村	大安路153號
清境農場		南投縣仁愛鄉大同村	仁和路170號
合歡山國家森林遊樂區		南投縣仁愛鄉榮星村	松原巷11號



▲清境農場。

### 玩家路線

## 4 竹山·鹿谷



▲竹山鎮竹材工藝。



▲鹿谷鄉茶園。



### 景點遊玩資訊

景	點	地	址
社寮紫南宮		南投縣竹山鎮大公街	40號
國立鳳凰谷鳥園		南投縣鹿谷鄉鳳凰村	仁義路1-9號
溪頭國家森林遊樂區		南投縣鹿谷鄉內湖村	森林巷10號
杉林溪森林遊樂區		南投縣竹山鎮大鞍里	溪山路6號

### 發現 竹山·鹿谷

香火鼎盛的竹山社寮紫南宮，主祀福德正神，是中台灣地區人氣很旺的廟宇。而盛產凍頂烏龍茶聞名的鹿谷鄉，山色自然，茶香飄溢滿山巒。當然，以茂盛竹林景觀著稱的溪頭國家森林遊樂區與森翠景秀的杉林溪森林遊樂區，都是喜愛迎向山林大自然度假者的好園地。📍

五月雪 浪漫飄滿山谷

# 暮春油桐花開 平溪賞遊好時節

在暮春五月間，風和日麗，正是出遊好時節，就跟著平溪支線的脚步，一同感受落英繽紛的「五月雪」景致之美，同時拜訪充滿知性及人文的煤鄉好風情。

文◎林宗

每屆春天，因為春暖花開而成為遊賞花季的好時節，從櫻花、杜鵑，到海芋等依序繽紛綻放，令人陶醉。接著春夏交替的四月下旬到五月間，於北台灣的台北縣平溪、台北縣土城、新竹縣關西、苗栗縣三義等地區的滿山翠谷油桐樹海景，由新綠枝芽轉為皚皚白雪般花開遍布，伴隨徐徐和風飄落，有「五月雪」美名，落英繽紛，好不浪漫。

## 乘平溪支線桐花火車 兼具自然與賞花雅趣

提到台北縣平溪鄉，昔稱「台灣煤鄉」，近幾年來因屆逢農曆元宵節的「放天燈」慶祝活動而聞名全台。而平溪支線小火車更與新竹內灣支線、南投集集支線，合稱為三大鐵路支線熱門遊線。在五月間來到平溪，最好的方式莫過於乘著小火車前來，因為當小火車行駛於十分站至嶺腳站之間，沿著河岸油桐綠樹白花飛舞翩翩，這和櫻花季乘著阿里山火車穿梭其間，又有著另一種



▲每年4月下旬到5月間正值油桐花開好時節。

截然不同的美麗體驗，難怪會贏得許多花迷們雅稱為「桐花火車」之旅。

另一處特別於106縣道的六十多公里處山丘旁，即光明寺一帶，油桐花叢綻放，不論時而

陽光照耀或時而霧嵐，都難以掩蓋那浪漫的白色美景，因此這段花開飛舞期間常見攝影愛好者來此捕「花」捉「影」，用影像記錄著屬於這一季的浪漫回憶。此外，遊客來此遊山、玩水、賞

## 生活話題



花，更可感受平溪的春夏美麗風情，包括孝子山、慈母峰、石筍山、五分山等山巒翠景，極壯觀的大型瀑布與壺穴地質景觀，各具特色，顯現平溪自然生態景致豐富，十分適合進行踏青郊遊及戶外教學的好地方。

### 用心感受人文生態 也是遊覽平溪的好方式

有浪漫花景、自然生態外，平溪支線的人文風情也是一大遊賞特色，不可稍式遺漏。其中，以「十分」和「菁桐」是為旅遊人潮賞遊的熱門兩站。昔稱十分寮的十分村，過去因盛產煤礦和樟腦油這兩大產業而風光一時，迄今於車站鄰近河畔旁，尚可瞧見一些運煤舊材設施，靜伴著連接十分村和南山村兩岸的「靜安吊橋」，分外益顯引人思古悠悠情愫。而車站附近的十分老

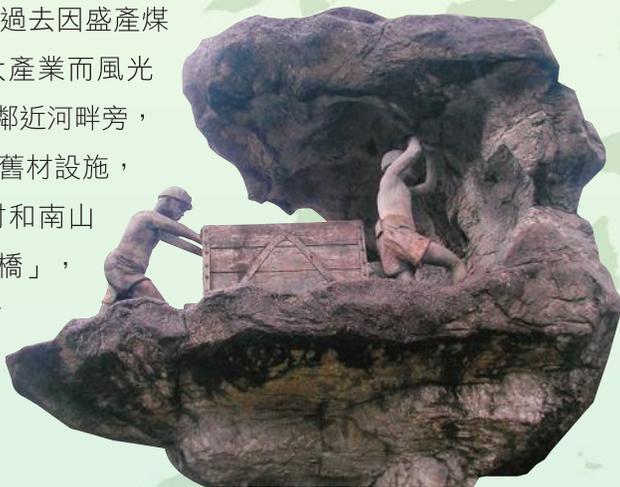
### 油桐花小檔案

油桐樹學名木油桐，屬大戟科油桐屬，原產大陸的兩廣、福建一帶，樹型修長，可達10公尺高，樹冠呈水平展開，枝葉濃密。在台灣地區有兩品種，一為木油桐（慣稱千年桐），另一則為桐油樹（又稱三年桐）。

街，街道兩旁開設有製作販賣天燈的店家、雜貨店鋪、餐飲小吃攤等林立，堪稱小而美的迷你觀

光街。

接著來到最後一站「菁桐」，走在淳樸的菁桐小街上，可感受到這裡昔日是平溪重要煤產礦區，望見拓礦遺址、採煤舊設施、運煤車等，也增添多少古意。當然，建於民國18年間，採木式建造的「菁桐車站」，至今仍保存完好的剪票柵門與舊式木製椅，正是取景留念的絕佳地點。於車站旁的「菁桐礦業生活館」，則是一處由舊員工宿舍所





▲靜安橋是旅遊平溪支線鐵路十分站必看的著名景點。



▲平溪支線小火車是國內三大鐵路熱門旅遊路線之一。



▲旅遊平溪時，記得要仔細感受煤鄉豐富的人文風情之美。

改建的展場，來此可巡禮認識有關礦業溯史、影像照片及鐵道文化的點點滴滴，都能寓教於樂。而附近的「太子賓館」，前身為日據時期的石底俱樂部，由當時礦業龍頭「台陽礦業公司」所建築的，格局仿照日式書院，採用台灣頂級的黑檀、櫻花等建材興築，距今已有八十餘年歷史，環境清幽，值得一覽，在尋幽訪勝之際，於咖啡雅座裡稍作歇憩，無拘無束、自由自在的打發時光，也是另一種休閒浪漫享受。

現在，不妨趁炎夏腳步即將來臨前，讓我們好好計畫一番，帶著全家大小一起來度個「賞花風情遊」假期，體驗平溪支線另類花語寄情，桐花爭白白雪，浪漫飄滿山谷，帶領您體會煤鄉新風情與人文之美，看花愛看落地花，拾得暮春最浪漫的繽紛回憶。📍

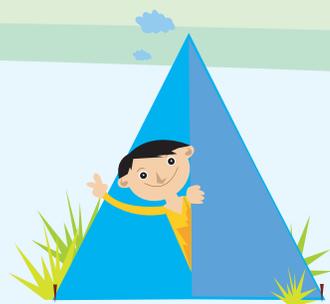


▲菁桐礦業生活館。



▲菁桐車站。

## 以天為幕，席地為床，與自然為伍的休閒好體驗 初夏，全家一起露營趣



初夏，是一個十分適合全家一起出遊「露營」的好時節，而全台各地豐富的自然與人文景觀，又別有一番風情之美，正敞開雙臂迎接著每一位旅遊者的親臨造訪，不管是遊山玩水，還是尋幽攬勝，相信透過露營活動的休閒方式，您將找到屬於全家人共同的旅遊情趣。

文◎艾美

近年來，國內休閒風氣廣泛提升，而週休二日已漸漸成為多數民眾、上班族和學生們，在忙碌了五天後，難得有兩天放假，可以稍稍放鬆心情與紓解壓力，因此「兩天一夜」就成為出遊行程的不錯安排模式。或許大家都會有習以為常的一種觀念，就是認為外出旅遊住宿選擇，不外乎一窩蜂的選擇花費不低的大飯店、民宿或汽車旅館。事實上，還有一種兼具經濟實惠又能達到體驗「走向大自然」、「告別都市塵囂」的旅遊方式，那就是「露營」。



### 迎向大自然 並可拉近與親子間距離

提到「露營」，這是一項行之多年，沒有任何性別與年齡的限制，只要喜愛戶外休閒活動的人都可以參加。所謂「露營」，則是以帳棚、營舍或露營車為住宿方式的戶外休閒活動，就好像是把家庭搬到自然天地裡，享受原始生活情趣，擺脫俗世塵囂，浸潤於自然的洗禮。



▲露營是一項極為適合全家一起出遊從事的戶外休閒活動。

若對照時下流行所謂的「定點旅遊」，則露營活動也可說是相類似，正因為它是以露營場地為據點，以十分有彈性可適度規劃結合周邊旅遊景點的休閒活動模式，同時這也是長年居住在都市水泥叢林裡生活的民眾，一項極為適合帶著全家人一起來從事的戶外休閒活動。特別是現代化工商社會發展迅速，大家的生活步調緊湊，與親人和親子之間的相處機會，更顯難得，若有機會不妨規劃來趟露營活動，全家總動員，從初至露營據點的搭帳篷到炊事準備，到結束活動的善後

處理等，分工合作，無形間不僅增進親子親密的生活空間，同時有助於親子溝通和關係和諧的建立。



### 從事露營活動前 器材準備齊全很重要

事實上，要辦好一次成功的全家露營休閒活動，以下有幾項條件和要項可供參考：

**1. 裝備齊全：**為確保露營活動順利愉快進行，露營器材的裝備齊全很重要，包括帳篷、架帳器材（包括營柱、營釘、營繩、鐵鎚、鐵鏟等）、炊具及爐灶用具

## 「露營活動」的由來

說到「露營」這項活動起源頗為久遠，大約源自於18世紀歐洲的英國工業革命，當時工業興盛，人口過度集中於都會區，生活環境很差、沒有品質，同時為了讓當時青少年能有好的教育及正確價值觀，就衍生起「童子軍」的教育活動，透過野外求生的教育訓練，實乃兼具寓教於樂的意義。自從1932年包括英國、德國與法國等籌組了「世界露營總會」，至今從歐洲到全球各地，遍布有2億以上的露營人口，蔚為地球村縮影。而我國的露營活動發展，也可從早期的嚴格童子軍教育、救國團、YMCA等青少年露營活動，到六〇年代後轉變成家庭式露營活動推廣漸行，至今風潮不減。



等為基本裝備，其他還有照明器材、餐桌椅、寢具與更換衣物等，也是不可或缺的。除非露營地點提供周全租借服務，如個人經費許可，又會時常從事露營活動，建議不妨自行準備，使用起來也較習慣。

**2. 營帳選擇：**這是露營活動的重要夜宿據點，而在選擇營帳方面可依使用對象和功能不同，約可分為四種：**a. 三角型營帳：**由於體積小、質輕，適合徒步旅行及登山者使用。**b. 傳統屋式帳：**體積及重量較大，不過通風及防雨性較好，適合車輛可抵達的營地使用。**c. 蒙古包型營帳：**有兩人帳、四人帳、六人帳到八人帳等，多以玻璃纖維或鋁合金為營柱，抗風、防雨性較弱，不過質量頗輕，攜帶十分方便，是時下許多露營活動者的最愛。**d. 家庭式營帳：**想要有家的感覺，則可選擇家庭式營帳，帳篷內部空間寬廣，分為客廳帳與睡帳，另設有遮陽棚，通風、抗風性頗佳，是家庭成員較多者可以考量的選擇。

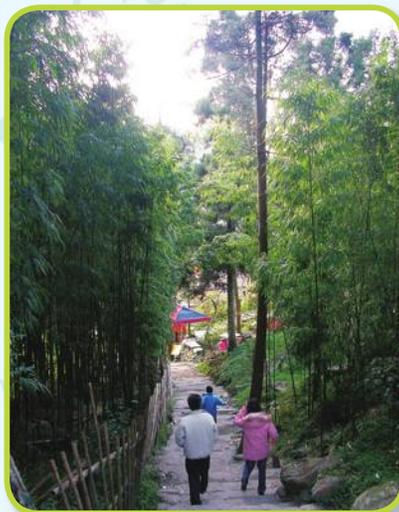
**3. 炊事器具：**喜歡露營活動又能體驗享受到DIY炊事樂趣者，可以準備汽化爐、鍋、鍋鏟、刀、碗盤、筷子、湯匙、開罐器、水桶等，這些器具端視個人需要而選擇。

記得出發行程前一定要再次確認以上預做準備事項，是否有漏掉或尚未準備好，逐一清點越仔細，就能輕鬆快樂成行。



### 初夏全台露營據點 等您來和山水近身對話

至於露營活動可說是琳琅滿



▲目前全台各地均規劃有許多完善服務的露營據點，民眾可根據旅遊行程做合適的安排和選擇。

目，舉凡自由自在的從事看書、下棋、聽音樂、聊天、散步、打球、健行、登山、攀岩、釣魚、游泳、森林浴等各項戶外活動，貼近大自然洗滌身心，用心體會樂無窮。

當然，針對露營活動目的、季節時間與周邊旅遊景點，要如何選擇及規劃安排，也是馬虎不得。綜觀目前國內露營活動的營地據點，可說發展十分健全，大致可分為湖畔、山區、高原、海濱及河邊等營地，有的甚至設施建置完善，包括露營地、超市、衛浴、餐廳、炊事場、水上活動區、森林步道及自行車道等，均已具五星級營地設立水準，以

## 生活話題

下就為民眾提供全台各地知名熱門的露營活動據點，供行程安排之參考。初夏，是一個十分適合全家一起出遊的休閒好時節，而

全台各地豐富的自然與人文景觀，又有另一番新解風情之美，正敞開雙臂迎接著每一位旅者的親臨造訪，不管是遊山玩水，還

是尋幽攬勝，相信透過露營活動休閒方式，您將找到屬於全家人共同的旅夢寄情。📍

### 北部地區露營地點

名稱	電話	地址
清泉水頭營地	02-2665-7998	台北縣坪林鄉魚光村粗石斛6-2號
林園營地	02-2665-6686	台北縣坪林鄉坪林村下坑子口12號
合歡營地	02-2665-6424	台北縣坪林鄉水德村5-1號
金溪茶園營地	02-2665-6088	台北縣坪林鄉金瓜寮13-2號
天山親水農場	02-2665-6199	台北縣坪林鄉金瓜寮24-2號
興旺露營農場	02-2665-6899	台北縣坪林鄉石槽村48-2號
成家營地	02-2665-7277	台北縣坪林鄉石槽村49號
龍門渡假營地	02-2499-1791	台北縣貢寮鄉福隆村興隆街100號
金山青年活動中心	02-2498-1191	台北縣金山鄉青年路1號
暖東營地	02-2426-2900	基隆市暖暖區東勢坑221號
九斗村休閒農場	03-4778-577	桃園縣新屋鄉九斗村4鄰5號
味全埔心牧場	03-4644-131	桃園縣楊梅鎮高榮里13鄰3-1號
大聖遊樂世界	03-5940-050	新竹縣竹東鎮瑞崇里45號
福德休閒農場	037-220-211	苗栗縣公館鄉福德村39-1號
飛牛牧場	037-782-844	苗栗縣通霄鎮南和里166號
西湖渡假營地	037-874-656	苗栗縣三灣鄉西湖村西湖11號



### 中部地區露營地點

名稱	電話	地址
后里馬場	04-2556-2531	台中縣后里鄉廣福村寺山路41號
台農牧場	04-2687-2724	台中縣外埔香水美村山腳巷56號
東勢林場	04-2587-2191	台中縣東勢鎮勢林街6-1號
武陵農場	04-2590-1257	台中縣和平鄉平等村武陵路3號
福壽山農場	04-2598-9205	台中縣和平鄉梨山村福壽路29號
清境小瑞士花園	049-280-1988	南投縣仁愛鄉定遠新村28號
泰雅渡假村	049-246-1311	南投縣國姓鄉北港村北原路56號
顏氏牧場	049-291-2041	南投縣埔里鎮挑米生態村水上巷28號
二芭籠湖畔營地	049-285-5197	南投縣魚池鄉日月村中山路510號
磐石營地	049-285-0559	南投縣魚池鄉日月村中正路102號
烏松崙森林露營區	049-2792-969	南投縣信義鄉自強村綠美巷46-1號
台大溪頭露營區	049-2612-111	南投縣鹿谷鄉森林巷9號
清水岩營地	04-8737-350	彰化縣社頭鄉山腳路一段268號
嘉義農場生態渡假玩國	05-2522-285	嘉義縣大埔鄉西興村4鄰3號
松田崗創意生活農莊	05-2722-342轉6108	嘉義縣民雄鄉松山村松子腳48-15號



## 南部地區露營地點

名稱	電話	地址
尖山埤江南渡假村	06-6233-888	台南縣柳營鄉旭山村60號
龍目井休閒農場	06-5745-339	台南縣玉井鄉豐里村141-5號
烏山頭水庫風景區	06-6982-103	台南縣官田鄉嘉南村68-2號
曾文青年活動中心	06-5753-431	台南縣楠西鄉密枝村70-1號
走馬瀨農場	06-5760-121	台南縣大內鄉二溪村唶哩瓦61號
甲仙生活農場	07-6753-535	高雄縣甲仙鄉文化路1-20號
拉比尼亞露營地	07-6701-266	高雄縣三民鄉民權村36號
新寶來渡假村	07-6881-700	高雄縣六龜鄉寶來村新寶路1-1號
溪邊硫磺溫泉地	07-6881-268	高雄縣六龜鄉寶來村新寶路11-11號
賽嘉公園	08-7992-221	屏東縣三地門鄉賽嘉村120號
神山渡假山莊	08-7902-206	屏東縣霧台鄉中山巷58號
左岸民宿露營	08-8830-189	屏東縣牡丹鄉旭海村旭海路1-3號
墾丁海白沙灣遊樂區	08-8866-150	屏東縣恆春鎮白砂路8-6號
墾丁原始林露營區	08-8851-072	屏東縣恆春鎮船帆路238-2號
海山露營地	08-8851-430	屏東縣恆春鎮砂島路200-2號
清涼露營區	08-8851-509	屏東縣恆春鎮砂島路234-1號
砂島露營地	08-8851-402	屏東縣恆春鎮砂島路208號
椰林野營區	08-8851-520	屏東縣恆春鎮砂島路190號
鵝鑾鼻露營區	08-8851-615	屏東縣恆春鎮燈塔路100號
墾丁露營區	08-8861-185	屏東縣恆春鎮墾丁路210-6號
大尖山露營區	08-8899-799	屏東縣恆春鎮墾丁路330-4號
寶園露營區	08-8866-969	屏東縣恆春鎮水泉里樹林路1-2號



## 東部地區露營地點

名稱	電話	地址
女青年會聽濤營	039-771-349	宜蘭縣頭城鎮大坑路6-1號
武荖坑風景區	039-952-852	宜蘭縣蘇澳鎮新城南路60號
合流露營區	03-8691-190	花蓮縣秀林鄉富世村天祥路91號
鯉魚潭營地	03-8641-888	花蓮縣壽豐鄉池南村池南路三段56號
磯崎營地	03-8711-251	花蓮縣豐濱鄉磯崎村6-1號
石梯坪營地	03-8781-452	花蓮縣豐濱鄉港口村石梯坪52號
瑞穗泛舟中心露營區	03-8875-400	花蓮縣瑞穗鄉中山路三段215號
池上牧野渡假村	089-862-105	台東縣池上鄉新興村110號
池上蠶桑休閒農場	089-864-973	台東縣池上鄉萬安村7鄰27號
小野柳營地	089-281-530	台東縣台東市松江路一段500號
杉原海濱營地	089-281-862	台東縣卑南鄉富山村杉原2號
東遊季溫泉渡假村	089-516-111	台東縣卑南鄉溫泉村溫泉路376巷18號
Y YA 旺露營場	089-515-827	台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路136號
樂山露營區	089-515-870	台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路113巷29號
紅葉露營區	089-561-311	台東縣延平鄉紅葉村紅谷路120號
綠島露營區	089-672-026	台東縣綠島鄉南寮村298號





繳納健保費 互助又節稅

## 我要報稅了 如何取得96年健保費繳納證明

各位親愛的朋友，當您在97年度綜合所得稅結算申報時，若選擇採用列舉扣除額，則96年的健保費支出，將可全額扣除，不受24,000元保險費列舉扣除額上限的限制，但要如何取得健保費繳納證明呢？

### ◎在公司（行號）加保的民眾

請直接向您投保的公司（行號）申請96年度健保費繳納證明。



### ◎在工會（漁會、農會）加保的民眾

1. 您於96年期間繳納至工會（漁會、農會）的健保費收據，即可作為健保費繳納證明，不必再申請。
2. 若收據遺失，請向您加保的工會（漁會、農會）申請補發96年度健保費繳納證明。

### ◎在鄉（鎮、市、區）公所加保的民眾

1. 以繳款單繳納健保費的民眾，健保局已將96年度健保費繳納證明列印於97年2月份健保費繳款單保險費計算表正面/背面，已在97年3月底寄送給您。
2. 由銀行轉帳繳納健保費的民眾，健保局已於97年4月中旬前，將96年度健保費繳納證明寄給您。
3. 若您於97年4月底未收到健保費繳納證明，請選擇以下您最便利的方式申請補發：
  - (1) 請攜帶身分證正本，至加保的鄉（鎮、市、區）公所申請補發。
  - (2) 使用自然人憑證的民眾，可上網至健保局全球資訊網首頁，民眾服務區/多憑證網路承保作業平台/健保個人資料及欠費查詢 (<https://eservice.nhitb.gov.tw/PersonalI/System/Login.aspx>)，插入自然人憑證後按確認，即可申請補發或直接下載列印繳納證明。
  - (3) 請攜帶身分證正本或健保IC卡，至各地健保分局或聯絡辦公室申請補發。
  - (4) 若委託他人代為申請，請攜帶委託人及受委託人之身分證正本。

◎如果您96年曾在鄉（鎮、市、區）公所加保或服務的公司（行號）已停、歇業，也請不要擔心，健保局已在97年4月中旬前，根據您的戶籍所在地，主動寄發96年健保費繳納證明。



# 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/健保局秘書室

查詢收據請洽（02）2702-9901

※本信用卡訂書單有效期限至97年12月31日

98-04-43-04 郵政撥儲金存款單 帳號 1 8 0 8 9 4 3 4 通訊欄（限與本次存款有關事項）		中央健康保險局 戶名 _____ 姓名 _____ 通訊處 _____ 電話 _____		收據抬頭 _____ 收據地址 _____ 郵遞區號 _____ 連絡電話 _____ 授權碼 _____	
全民健保雙月刊專用訂閱單 <input type="checkbox"/> 新訂戶 <input type="checkbox"/> 續訂戶（編號） 請勾選您希望的訂閱方式 <input type="checkbox"/> 我要訂閱一年6期，360元 <input type="checkbox"/> 我要訂閱二年13期（加贈1期），700元 <input type="checkbox"/> 我要訂閱三年20期（加贈2期），1000元 收件人： <input type="checkbox"/> 同前 <input type="checkbox"/> 其他 收書地址： <input type="checkbox"/> 同前 <input type="checkbox"/> 其他 聯絡電話： <input type="checkbox"/> 同前 <input type="checkbox"/> 其他 收據抬頭： <input type="checkbox"/> 同前 <input type="checkbox"/> 其他 收據地址： <input type="checkbox"/> 同前 <input type="checkbox"/> 其他 統一編號： 公司連絡人： 訂閱專線：（02）2226-8905		收據帳號戶名 存款金額 電腦紀錄 經辦局收款戳		收據抬頭 收據地址 郵遞區號 連絡電話 授權碼	

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

虛線內備供機器印證用請勿填寫

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。

## 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，不得申請撤回。請書寫並請勿摺疊。
- 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劃撥票據託收  
本聯由儲區處存查 210×110mm (80g/m<sup>2</sup>) 保管五年