

National Health Insurance

全民健康保險

全民健康保險雙月刊
中華民國九十八年七月號
ISSN: 1026-9592

第80期

【特別報導】

多活動，常保青春

【熱門話題】

健保給付器官移植 造福重症病患
健保藥費 慢性病及重大傷病占最大宗

【健保好生活】

隨時動一動 揮別小病痛
冰涼甜品 健康吃



補換IC卡 貼心便利



您的健保IC卡如有遺失、毀損、改名等情形，
需要申請換、補發健保IC卡時，除健保局各分局外，
可就近到郵局辦理，約5個工作天即可收到健保IC卡。



中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance
疼惜健保 健康台灣

全民健保關心您

諮詢專線：0800-030-598

網址：<http://www.nhi.gov.tw>

正確飲食是健康的關鍵

不久前衛生署公布了一項驚人的數據，最新「全國營養健康調查」顯示，在我們周遭每兩個成年男性就有1人、女性則每3個人就有1人有體重過重或肥胖的現象，而男性糖尿病的盛行率更是民國82至85年間調查的3倍，另外還有超過1/4的成年男性與1/5的成年女性有代謝症候群的問題，看到這個結果，令人不禁要問，我們的健康到底出了什麼問題？或應更精確的問，我們的生活出了什麼問題？

為何台灣人在經濟成長，物質生活改善之後，卻越來越不健康，原來我們的健康問題竟也跟上先進國家的腳步，飲食逐漸西化的結果，不論是肥胖、糖尿病或代謝症候群等疾病就隨之到來。

這些慢性疾病與生活品質、衛生條件無關，卻與人們的生活型態、飲食內容息息相關，世界衛生大會在2004年就曾決議，當前世界各國重要的健康策略是推動健康飲食與提高身體活動量，以緩和或減少非傳染性疾病的負擔。

慢性疾病盛行率大幅攀升將使健保醫療支出飆升，中央研究院潘文涵教授今年2月17日受邀參與衛生署舉辦的「建構維護全民飲食營養健康的藍圖—國民營養法」記者會中就曾說：『如果大家的蔬菜攝取都提高到5份以上的話，1個人1年平均大概可以省5千元的健保花費，大家再把5千乘上1千萬人的話，就已經差不多400、500億元。』由此可知，改變飲食習

慣，對於保持健康、遠離疾病有深遠的影響。

現在我們多數人都有能力講究吃得美味，應更進一步追求吃得健康，飲食健康習慣應像刷牙一樣，落實在每天生活中，對每餐所吃進的食物內容需更謹慎，把握「均衡」與「多樣化」兩大重點，留意自己是否均衡攝取六大類食物，而且每一類食物都要多樣化，才能確保吃到最完整的營養成分。

建立正確的營養觀念、養成適當的飲食習慣、均衡攝取各類有益健康的食物、控制肥胖盛行率等已是全世界的趨勢，不論現代醫學多先進，想要常保身體健康、遠離疾病威脅，最終還是要靠自己在生活中實踐，讓我們從現在就開始培養自己健康的飲食習慣，為自己也為家人建構更美好的生活。





全民健康保險

雙月刊 第80期



編輯筆記

01 正確飲食是健康的關鍵

特別報導

04 節省健保醫療支出
我們能做什麼

06 怎樣吃最健康

08 多活動，常保青春

10 炎炎夏日 當心病毒上身

熱門話題

12 健保給付器官移植 造福重症病患

14 健保藥費 慢性病及重大傷病占最大宗

18 家庭醫師能為您做什麼？

22 匯集溫暖 用愛呵護
全民健保扶助弱勢新措施

知性與感性的邀約

本刊歡迎各界人士惠賜與全民健保相關之常識、新知、心情故事或是具創造性、建設性之稿件。投稿注意事項：

1. 文稿內容宜淺顯易讀，儘量避免太過專業。
2. 文稿請以中文撰寫，字數2,000字以內，附圖片更佳；引用他人文獻資料者，請註明出處。
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。
4. 請以打字或有格稿紙橫式書寫，並加註標點。

5. 請註明作者真實姓名、詳細地址、服務機關、身分證字號、聯絡電話。

6. 來稿本刊有權刪改，如不願接受刪改者，請先註明。

7. 來稿刊登與否，恕不退件。

來稿請寄臺北市八德路三段10號11樓，全民健康保險雙月刊編輯委員會收，如經登載即酌付薄酬。

電話：(02) 2578-5078#182

傳真：(02) 2578-2690

E-mail: bonnie1013@ttv.com.tw

No.80 目錄 Contents

July, 2009 中華民國85年5月1日創刊・中華民國98年7月號

國際瞭望

- 24 台灣健保 國際揚名
- 26 美國醫療支出創新高 達2.5兆美元

健保生活通

- 27 遠離現代文明病系列 (三)
電視症候群
- 30 在家享受花香SPA

健康上菜

- 34 夏季開胃料理

健保好生活

- 38 輕鬆擁有年輕肌膚
- 42 隨時動一動 揮別小病痛
- 46 冰涼甜品 健康吃



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

發行人 ◎李丞華
社長 ◎黃三桂
編輯顧問 ◎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 ◎孫碧雲・宋欣杰
文編 ◎張玉琦・謝玉美・陳淑卿・李政純
美編 ◎許長安・呂佳穎
封面插畫 ◎高智傑
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 ◎02-2706-8864

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 ◎02-2578-5078#128
企劃採編 ◎台視文化事業股份有限公司
地址 ◎台北市八德路三段10號11樓
電話 ◎02-2578-5078
承製印刷 ◎中華彩色印刷股份有限公司
行政院新聞局出版事業登記證局版台誌字731號
中華郵政北台字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
◎國家書店松江門市 台北市松江路209號1樓 02-2518-0207#12
◎五南文化廣場 台中市中山路6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。

節省健保醫療支出 我們能做什麼

節省健保醫療支出，您我有責，培養健康生活、正確就醫、按時服藥、善用轉診制度等習慣，將使有限資源發揮更大效益。

文 / 葉宣珩

一群正在醫院大廳等候看診的「老朋友」們，三天兩頭就會到醫院看診、順便聊天。聊著，挺著啤酒肚的老王提到昨天在張醫師那兒拿的藥，和前天在林醫師診所拿到的藥，他都不想吃，因為每天要吃太多藥，好麻煩，而且他的高血壓最近似乎比較穩定，應該沒有必要一直吃藥吧。「那您今天來做什麼？」陪媽媽就診的陳小姐疑惑的問，老王說：「但醫師還是要看的，出門走走也好，就當是運動，成天窩在家裡也不是辦法。」

慢性病增加 健保支出攀升

衛生署日前公布最新「全國營養健康調查」結果，顯示國人糖尿病、過重與肥胖、代謝症候群的盛行率等均大幅攀升，成年男性的糖尿病盛行率是82~85年調查結果的3倍，肥胖與過重的盛行率，成年男性已超過1/2，成年女性已超過1/3，而代謝症候群的盛行率，成年男性更超過1/4，女性超過1/5，這些驚人的數據，已預見了健保醫療支出的攀升。

世界衛生大會曾決議，推動健康飲食與提高身體活動量，是當前世界各國重

要的健康策略，以緩和或減少非傳染性疾病的負擔；中央研究院潘文涵教授的研究也發現，改善飲食營養可有效降低健保支出。

做好健康管理 預防疾病發生

現代人生活緊張忙碌，許多外食族經常隨便拿薯條、可樂當正餐，三餐不定時、營養不均衡、熬夜、睡眠不足，又缺乏適當的運動。隨著年紀的增長，就容易引發肥胖、三高等慢性疾病，接著身體器官開始受損，看醫師、吃藥成了家常便飯，年輕時的忽視，造成難以回復、治癒的傷害，往往後悔莫及。

因此趁年輕時，一定要培養正常的生活作息、健康的飲食習慣、均衡的營養、適當的運動與充足的睡眠，再加上時時提醒自己保持放鬆、愉快的心情，預防疾病發生，讓身體更健康，也可減少吃藥看病的醫療花費。

小病自我照護

由於國內就醫實在太方便，因此有些民眾即使罹患小病，也往大醫院跑，且往



往有「生病一定得看醫師」、「看病非得拿藥不可」、「打針好得比較快」等錯誤的觀念。

其實，醫院是充滿病菌的地方，健保局長期呼籲民眾小病到小診所就醫，不但可為健保節省醫療資源，也希望減少民眾受到感染的機會。而有些可以透過自我照護而逐漸康復的疾病如感冒，民眾平時不妨多留意學習自我照護的方法，不但可有效降低生病時的不適感、減少就醫的機會，更能節省個人的金錢與時間。

避免不必要的打針吃藥

不少國人有愛買藥、吃藥的習慣，常經由親友鄰居的介紹、甚至電台媒體的廣告，買進各種藥物、保健食品等，每天吃進一大堆的藥品，認為「有病治病、沒病強身」；還有些人覺得吃藥效果太慢，看病時常要求醫師直接打針「好得比較快」。

台灣的洗腎率居高不下，與國人吃藥習慣有很大的關係，避免不必要的吃藥打針，不但減少不必要的浪費，更是保護身體的重要關鍵。

慢性病按時服藥

有些慢性疾病必須終生服藥控制，控制得好，日常生活與一般健康人無異；控制不好，則後遺症不斷，各個身體器官都可能受到影響而日漸失去功能。例如糖尿病未能好好控制，造成腎功能衰竭、失明、傷口無法痊癒而截肢等案例比比皆是，不但患者自己受苦，後續所需要的醫療花費更是驚人。因此慢性病患應遵照醫囑，按時服藥、定期回診，做好疾病控



制，避免病情惡化造成更嚴重的後果，並且可提高生活品質，也能減少健保醫療支出。

家庭醫師 照顧健康

目前醫療專業分科越來越細，往往造成患者搞不清楚到底應該看哪一科的情況，常遊走各醫院不同科別後，仍不見成效，不但浪費健保醫療資源，對患者的身體也造成負擔與危險。

健保局推動的「家庭醫師整合性照護計畫」就是為了讓民眾可以選擇一位離家近、值得信任的診所醫師，成為自己的家庭醫師，為全家健康做第一線把關工作。

身體不適的時候家庭醫師會給予適當的治療，或醫療照護的意見，如果需進一步手術、檢查或住院時，也可協助轉診，減少民眾到處找醫師所浪費的時間與金錢，同時獲得完整、持續性的醫療照護，也使有限的健保資源用在最需要的地方。

全民健保要永續經營，就需要全民珍惜健保醫療資源，使其發揮最大的效益、用在最需要的地方，才能帶給我們最好的福祉。



怎樣吃最健康

食物跟藥一樣，吃對了，身體健康，吃錯了，毛病一堆，吃東西除了講究美味，更應注意營養均衡。

文 / 林俊良
諮詢 / 蕭敦仁（中壢蕭敦仁診所院長）
林孟瑜（振興醫院營養師）

根 據衛生署國民健康局調查，國人罹患新陳代謝症候群的人數有逐年攀升的情況；醫師提醒民眾，要遠離新陳代謝症候群威脅，除了少吃精緻食物、多運動、多吃蔬果，控制體重才是根本解決之道。

新陳代謝症候群不屬特定的疾病，而是病前的狀態，指肥胖、高血壓、高血糖、高血脂等4種疾病的統稱；也就是說，這4種疾病就好像4兄弟一樣，會手牽手共同出現，成為民眾健康的殺手，也是現代人不可忽略的文明病。

根據統計，由高血壓、高血脂、高血糖引起的新陳代謝症候群，國內有高達289萬人，蕭院長強調，新陳代謝症候群對人體健康的威脅相當大，目前世界衛生組織及各國衛生單位，都積極加強這方面的治療，期能降低其對民眾健康帶來的影響。

造成新陳代謝症候群發生的因素，大多數都是因為吃得太精緻、加上運動不足所造成。所謂精緻過量的飲食，就是營養素不均衡、熱量高、纖維攝取不足、高油、高糖的飲食。目前已有研究發現，高油、高糖、精緻的飲食，只要短短2週，就可以導致血糖不穩，血中胰島素、三酸

甘油脂的濃度上升以及血壓升高。

預防新陳代謝症候群最好的方法就是改變日常飲食習慣。現代人外食情況相當普遍，相對地，也吃進過量的油脂、鈉及糖分，不利於身體健康。因此建議民眾，飲食要儘量把握「三低一高的飲食」原則，亦即：低油脂、低糖、低鹽及高纖維。

低油脂飲食

油脂是身體內重要的營養素，也是熱量的來源之一。但攝取過多的油脂也會讓身體亮起紅燈，像是造成肥胖、血脂肪上升、增加心臟血管的負擔。外食族要避免攝取過多油脂，最好少吃油炸類食物、肥肉、皮及含油量高的糕點、零食等食物。多吃清蒸、水煮、清燉、滷、涼拌等低油烹調的食物。肉類食用量也要控制，吃脂肪含量少的魚肉、雞肉取代豬肉、牛肉。

低糖飲食

多數的人都喜歡喝有味道的飲料，不喜歡喝白開水或是無糖飲料。但「糖」除了熱量之外，幾乎不含其他營養素，吃太多除了會造成肥胖、三酸甘油脂過高外，還會影響食慾，造成營養不均衡。喜歡吃



甜食的人可以水果代替，但含糖量較高的水果如香蕉、釋迦等食用量還是要控制。

低鹽飲食

現代人習慣重口味飲食，吃東西都要添加很多調味料，多數調味料裡卻往往鈉含量過高，會影響血壓、增加心臟的負擔，也會增加腎臟的工作量。平日飲食只要稍微注意一下，就可減少鈉的攝取，像是少加醬油膏、烏醋、豆瓣醬等調味料。烹調時，善用醋、番茄等酸性物質，或香菇、海鮮等鮮味食材，或以中藥材如當歸、枸杞，或蔥、薑、蒜等辛香料提味，就可減少人工調味料用量。



▲平時應該多注意攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果。

高纖維飲食

高纖維飲食可促進腸道蠕動，縮短殘渣通過的時間，並增加水分吸收，防止有毒物質的再吸收，預防下腸胃道疾病。因此平時應該多攝取含高纖維的新鮮蔬菜、水果，生食比熟食效果更佳，但要注意蔬果新鮮度及衛生問題。另外，高纖維飲食會影響鈣、鐵、鋅、葉酸的吸收，所以要特別注意補充含礦物質食物。



飲食3不原則

肥胖是很多疾病的致病因子，想要遠離疾病、身體健康，首先要避免過度肥胖。很多人都說得一口減肥經，卻很難從日常飲食中做到，其實，減肥一點都不難，只要堅持飲食3大原則，即可預防肥胖引起的疾病。

1. 不喝含糖飲料：很多肥胖的人都會說：「奇怪我的食量不大，為何還是瘦不下來？」可是，如果進一步問他們平日的飲食狀況時，多半會發現，大部分的人都有喝飲料的習慣，奶茶、可樂、汽水等飲料的熱量相當高，一瓶350C.C.的飲料大約是半碗飯的熱量，如果每天飲食裡，多了200大卡，一個月肯定胖上1~2公斤。

2. 不喝酒：喝酒也是造成肥胖的致命傷。酒精的熱量每公克約為7大卡，一小罐啤酒喝下肚至少100大卡，多數人喝啤酒時，都會不知不覺喝好幾瓶，而忽略了它潛藏的熱量。

3. 不吃消夜：睡前3小時最好不要吃東西，不然很容易罹患「夜食症候群」，也就是無法克制食慾，一到睡前就會有想吃東西的慾望。不僅如此，睡前吃消夜的熱量只有1/4會被消耗，其餘的3/4會被囤積在體內轉化為脂肪。如果非得吃消夜，建議可用適量水果或是喝蔬菜湯取代，少吃澱粉類食品像是泡麵、麵包等。

多活動，常保青春

現代人吃得好、動得少，於是身體一堆毛病，醫師表示，人要活就要動，每天只要花個十幾分鐘，就可以預防慢性疾病找上門。

文 / 蕭凱恩
諮詢 / 林頌凱（壢新醫院運動醫學中心副主任）

提起運動，幾乎每個人都會說：「每天工作忙都忙死了，哪有時間運動。」很多人以為運動要花很多時間或是流得滿身大汗，事實上，每天只要持續運動10分鐘以上、微微出汗，就可以達到運動效果。

過去，世界衛生組織建議民眾，每週最好運動3天，每次運動心跳達130次，每次運動30分鐘；這個建議對忙碌的現代人來說很難實施，後來運動醫學專家發現，運動是可以累積的，也就是說，民眾每天只要運動3次，一次運動10分鐘就可以達到運動效果。

壢新醫院運動醫學中心林頌凱副主任表示，新的運動建議準則，主要是鼓勵民眾可以利用零碎的時間運動，即使每天只有10分鐘也可以達到效果，根據國外最新的醫學研究報告指出，只要持續運動10分鐘以上，脂肪就會開始燃燒，身體機能也會開始重新啟動，把身體裡不好的壞分子趕出體外。

運動有哪些好處

1960年代開始，已有諸多研究發現，運動可以預防慢性疾病的發生。根據研究，人體經過持續3個月的有氧運動後，



▲運動可以預防慢性疾病的發生。

平均總膽固醇會下降9%，三酸甘油酯則降低15%，而好的膽固醇會上升15%。

運動也可以預防高血壓，根據「美國醫學會期刊」一篇研究，針對4,000多名18歲至30歲的年輕人做了長達15年的追蹤發現，如果在這個年齡區間保持良好的運動習慣，中年之後出現高血壓、糖尿病及其他新陳代謝疾病的比例，可降低21%~28%。

根據美國疾病防治管理局的建議，運動的好處可以歸納為以下幾點：

- * 減緩老化，延長壽命，運動1分鐘，壽命約可增加2分鐘。
- * 減少因為心臟病而造成的死亡。
- * 減少罹患高血壓的機率。
- * 協助高血壓患者降低血壓。
- * 減少發生直腸癌的機會。
- * 降低憂鬱和焦慮現象，促進心理健康。



- * 協助控制體重。
- * 促進骨骼、肌肉、關節的功能，預防骨質疏鬆症。
- * 促進手眼協調，避免跌倒。

一定要做有氧運動嗎？

如果想要達到降血脂、血糖或血壓，需從事有氧運動才能達到效果。什麼是有氧運動？簡單來說，舉凡全身性、有節奏性、可以長時間從事的運動都是有氧運動。從事運動時，要讓我們覺得有點喘又不會太喘，可不要讓自己累到上氣不接下氣，或是喘到連話都說不出來，才是一個適當的運動強度。

要能讓自己持續性的運動，一定要從自己喜歡的運動開始，才不容易中斷。像太極拳、甩手功、跳舞、快走等都算是有氧運動，只要有微微出汗就可以達到效果。由於每個人因為年齡、性別、體能狀況、疾病、環境等諸多因素，能夠從事的運動項目，或者是所需要的運動強度都有不同，可以在開始運動之前先請教醫師、

復健師或是運動教練，找出最適合自己的運動。

想動得健康又安全，可把握以下幾點原則：

1. 選擇適合自己年齡與體能的活動。
2. 不逞強，運動效果在於持續。
3. 傾聽身體的聲音。
4. 發燒或感冒時避免進行激烈活動。
5. 熱身與緩和運動不可缺少。
6. 注意補充水分。
7. 不要怕看醫生。

如果無法天天運動，建議在生活中隨時尋找運動機會：

1. 多走樓梯：上一樓、下兩樓儘量走樓梯。
2. 增加走路機會：提早下車、車停較遠的地方、倒垃圾時走遠一點。
3. 做家事或盥洗同時作抬腿、縮臀、屈膝等運動。
4. 快步走路。
5. 利用週末全家出遊。
6. 坐捷運或搭公車時儘量用站的。
7. 隨時保持縮小腹。



慢性病患運動時應注意的細節

適當的運動，可以預防疾病，也可以改善疾病，即使罹患慢性病，也不需要因噎廢食，以為病了就什麼都不能動，只要運動時注意以下細節，就能動得健康、快樂。

1. 剛開始從事運動時，找熟悉自己病況的親友陪伴，或先在健身房內進行。
2. 糖尿病患應隨身帶著標示是糖尿病患的證件或卡片，並確實瞭解高血糖與低血糖的初期變化，感覺異樣馬上停止運動。
3. 高血壓患者，運動前要測量高血壓，血壓過高時應避免運動。
4. 有心血管疾病的患者，則最好能隨身攜帶救「心」的救命藥物，如硝化甘油、鈣離子阻斷劑。
5. 避免短時間內速度過快的運動，如快速地爬樓梯，以免造成心臟無法負荷。
6. 慢性病患最好在飯後1~2小時後才運動。早晨運動是最合適的，避免在藥物效用最強時運動。
7. 聽從醫師指示，調整藥物的劑量。

炎炎夏日 當心病毒上身



炎夏來臨，各種病毒、細菌活躍，提醒您一定要注意飲食及環境衛生，也要時常洗手，才能有效防止病從口入。

文 / 丁彥伶

諮詢 / 何一成（榮新診所副院長）

墨西哥傳出多人死亡的新型流感疫情，沒多久就引起全球疫情警報，很多人都認為流行性感冒是秋冬好發的病毒感染，所以夏天就不必擔心了，其實夏天也有許多病毒，夏天經常進出冷氣房，流汗受涼，各種病毒都可能上身！

新型流感秋冬才來？

很多民眾聽醫師在預測恐怖的新型流感，「到秋冬才會在台灣造成大流行」覺得奇怪，其實這是因為流感病毒怕高溫，天氣涼的時候繁殖活動力會更強；研究發現，流感病毒曝露在攝氏22°C下可存活4天，但台灣已進入動輒30°C以上高溫的夏天，病毒不耐熱，只有密閉的冷氣房中活動力較強，所以才預測秋冬後影響較大。

榮新診所何一成副院長表示，雖然感染新型流感後還未發燒就具傳染力，好像比SARS更可怕，但因為新型流感屬於飛沫與接觸傳染，只要避免到有疫情的地方旅遊、戴口罩、勤洗手，雙手在接觸口、眼、鼻之前務必洗乾淨，如此做就可避免感染。

各類型腸病毒猖獗

何副院長提醒，除了要留意新型流感疫情變化外，更要注意的是夏天腸病毒很活躍，尤其腸病毒有數十型，只要不注意就可能接連感染不同型腸病毒。

腸病毒除了兒童感染可能引發手足口病、疱疹性咽峽炎、皮膚疹等症狀，和腸71型可能引發腸病毒重症外，成人感染腸病毒也可能引發出血性結膜炎、多種呼吸道症狀，甚至引起危險的心肌炎。何副院長表示，腸病毒引起的心肌炎，是近年常見於原本健康的青壯年及學生發生感冒症狀後卻突然猝死很重要的原因，因此成人也不能大意。

此外，夏天還有許多病毒和細菌活躍，若常在戶外流了一身汗就急著吹冷氣，一冷一熱很容易受涼，受涼時人體免疫機能下降易受感染，所以夏天也很容易感冒，一定要小心防範。

引發感冒各種病毒多為飛沫及經口傳染，因此預防除要戴口罩、避免接近正在咳嗽或打噴嚏的人外，更重要的是注意勤洗手，手上接觸到患者飛沫或口水、鼻



▲雙手在接觸口、眼、鼻之前務必洗乾淨。

水等體液沾附的地方，病毒就可能沾在手上，若不慎接觸口鼻就會讓自己感染病菌，因此雙手要接觸口鼻及食物以前，務必先洗手，或用酒精等消毒劑清潔。

食物中毒

夏天也是腸胃炎盛行的季節，天氣剛開始變熱，很多人會忽略食物沒吃完要趕快冰存，在超過攝氏28℃以上的氣溫中，食物很容易腐敗，吃下肚就容易引起腹瀉及嘔吐等急性腸胃炎，即使是新鮮的食物，也容易因為保存不當而產生細菌孳生。

食物中毒是「病從口入」，預防方式包括勤洗手、外食時注意商家攤販食物貯存的方式及料理食材砧板等各種器具的衛生問題、少吃生食、注意食物包裝是否完整及保存期限、食物趁新鮮食用，未吃完儘速冰存。

夏季常見皮膚病

夏天紫外線很強，沒注意防曬就很容易引發曬傷、曬斑及皮膚糠疹、汗斑、濕疹等各種皮膚病。曬傷不只會造成脫皮或變黑，皮膚免疫力下降，還可能增加皮膚癌的風險，曬斑除了影響外觀外，也是皮

膚癌前期的危險因子。而皮膚糠疹容易造成皮膚如水泡般突起的丘疹，之後則會不停脫屑，像脫色的白斑狀。而皮膚流汗沒有擦乾，則可能引起濕疹、痱子等搔癢難耐的皮膚病，難受又難看。

預防紫外線傷害，長時間戶外活動時建議擦高係數防曬產品，從事水上活動則要使用防水的防曬品，並經常補擦。同時最好穿著通風的長袖衣物和遮陽帽或傘等。預防濕疹等皮膚病，流汗後務必把汗擦乾，避免毛孔阻塞及引起皮膚過敏。

熱傷害

何副院長表示，軍人行軍、運動員操練，或工人、農民等民眾夏天在烈日下工作，因為沒注意補充水分發生脫水，體溫升高而不自覺，當體溫升到攝氏40.5℃以上，就可能出現中暑，未及時處理很容易引發腦、肝等器官衰竭，或橫紋肌溶解症而產生腎衰竭的致命危險。

而心臟病患、糖尿病等老年患者，可能會因本身排汗系統障礙，或因服用利尿劑、抗組織胺等藥物影響排汗，因而引發中暑，未及時救治也有致命風險，同時也可能引發熱昏厥、熱痙攣等危險症狀。

環境溫度超過攝氏32℃，人就要靠大量流汗來調節體溫，因此很容易脫水；而相對濕度大於70%時，人體也很難排除足夠的汗來調節體溫，最容易發生中暑，所以當發現頭昏昏的，或感覺肌肉有點不自覺跳動時，可能是熱傷害前兆，最好快到陰涼處喝水休息，若出汗很多，最好喝些運動飲料或在水裡加些鹽，預防電解質不平衡。同時避免上午10點到下午2點紫外線最強的時候在戶外勞動。



健保給付器官移植 造福重症病患

為挽救病患生命，提升國內醫療水準，全民健保於開辦初期，即將腎臟等器官移植納入健保給付，以存活率而言，國內器官移植手術，已達先進國家水準。

文 / 吳靜美

諮詢 / 陳玉敏（中央健康保險局醫審暨藥材小組襄理）

小玲一出生就有先天性心臟疾病，身體一直非常虛弱，為了這個孩子，小玲媽媽辭去工作專心照顧她，醫師還是宣布，最好能換心，否則難以長大；最近好不容易等到一個適合的小心臟，但龐大的醫藥費及術後照顧費用怎麼辦？這麼高難度的手術，該到哪個醫院做比較好？

陳伯伯也在猶豫、洗腎多年後，才答應兒女的建議，接受腎臟移植手術；現在的他，再也不用定期到醫院洗腎，可以開心的到處玩，輕鬆多了。但回想起來，還好有健保，否則哪來的錢支付換腎的醫療費用？

全民健保從84年開辦之初，就把腎臟及心臟移植納入給付項目，使腎臟及心臟移植醫療水準日漸提升。87年7月，醫療技術已臻成熟的肝臟與肺臟移植，也納入健保給付範圍；今年初健保局再將胰臟移植列入給付項目，使得器官移植的健保給付更為完整。

目前除了心、腎、肝、肺及胰臟等器官之外，組織移植，如眼角膜、骨頭及皮膚等移植，因屬已完全成熟的醫療技術，從健保開辦就已列入常規給付項目。

專款給付移植醫療費用

健保局醫審暨藥材小組陳玉敏襄理表示，這麼多年來，因為國內器官捐贈的風氣仍不盛，器官移植數量成長有限，器官捐贈風氣仍待推廣。因此從97年1月1日開始，健保大幅調升心、腎、肝、肺等器官移植的支付標準，包括技術及一般材料等醫療費用，鼓勵各醫院提升器官移植技術，並希望醫師多鼓勵腦死病患的器官捐贈。

另外，從97年開始，器官移植醫療費用，包括術後的抗排斥藥物及追蹤照護等，也從總額預算中獨立為專款給付項目，就是希望醫院能好好照顧器官移植病患。以今年為例，即編列23億3千多萬元



▲國內器官移植手術，已達先進國家水準。



預算，並註明不足部分再由其他預算支應，以保障重症病患的權益。

器官移植 改善生活品質

以目前健保支付的醫療費用來看，1名住院做心臟或肺臟移植的患者，平均需花費100萬元以上的醫療費用，肝臟移植的醫療費用更高達150萬元以上，而腎臟移植也要近40萬元，術後的抗排斥藥物則另計。雖然器官移植所費不貲，但以腎臟移植為例，若不移植，洗腎1年的醫療花費約需60多萬元，比腎臟移植加上術後的抗排斥藥物等醫療費用高出許多，且移植後病患的生活品質大幅提升，挽救生命的價值更難以比擬。

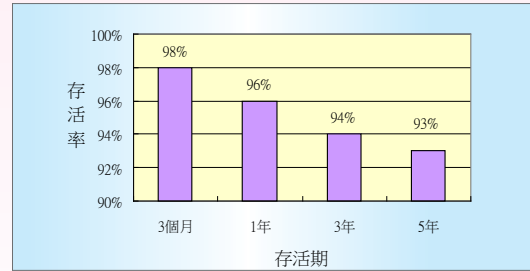
存活率達先進國家水準

國內器官移植醫療技術不斷提升，以存活率來看，心臟、腎臟、肝臟的移植技術，都已屬先進國家水準。而為確保民眾就醫品質，健保局繼94年及96年之後，日前第3次公布各醫院心臟、腎臟、肝臟及肺臟等器官移植存活率統計，包含86至96年，11年間的資料分析，健保給付器官移植案例已達3,875件，各項統計民眾可上健保局全球資訊網查詢參考。



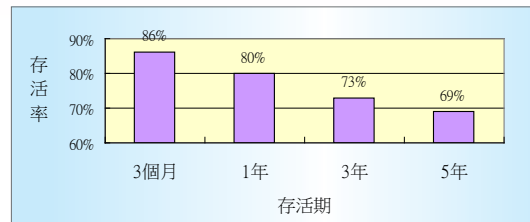
腎臟移植存活率統計

(共2,054個案例；各醫院存活率為91%~96%)



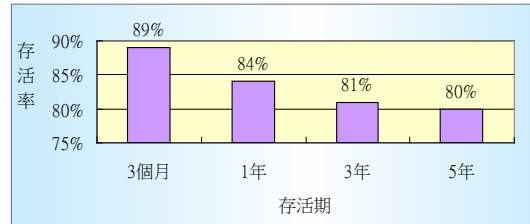
心臟移植存活率統計

(共623個案例；各醫院存活率為63%~79%)



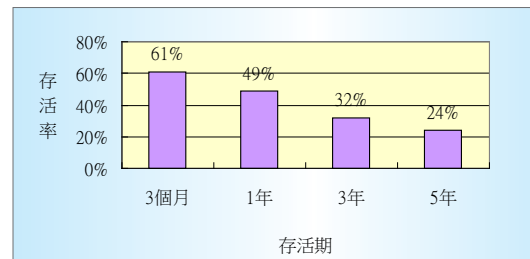
肝臟移植存活率統計

(共1,119個案例；各醫院存活率為65%~91%)



肺臟移植存活率統計

(共79個案例；移植案例不多，暫不列各醫院存活率)



器官移植各醫院存活率排行

排名 項目	心臟移植累計3年存活率	腎臟移植累計5年存活率	肝臟移植累計3年存活率
1	振興醫院	台大醫院	高雄長庚
2	林口長庚醫院	高雄榮總	三總醫院
3	三總醫院	台中榮總醫院	台大醫院
4	台大醫院	大林慈濟醫院	成大醫院
5	台北榮總醫院	奇美醫院	彰基醫院
6		台北榮總醫院	中國醫大附設醫院
7		中國醫大附設醫院	台中榮總醫院
8		高雄長庚醫院	林口長庚醫院
9		林口長庚醫院	台北榮總醫院
10		成大醫院	花蓮慈濟醫院

註：移植案例數>10始列出存活率

健保藥費 慢性病及重大傷病占最大宗

為讓民眾瞭解健保費用到哪裡，健保局特別將健保藥費支出透明化，公布於健保局全球資訊網供民眾查詢，民眾也可對國人用藥情形有更進一步的瞭解。

文 / 丁彥伶

諮詢 / 黃肇明（中央健康保險局醫審暨藥材小組副主任）

洪惠風（新光醫院內科加護病房主任）

「我繳的健保費，到底都用到哪裡了？」根據健保局統計分析顯示，97年度健保藥費慢性病和重大傷病占最大宗，顯示人口老化已經明顯影響民眾的用藥需求，雖然此結果也顯示慢性病患者接受的醫藥照顧愈來愈好，但也提醒民眾要及早養成健康的生活習慣，防止慢性病上身。


為了讓民眾瞭解健保費用支出情形，健保局特別將健保費用支出透明化，公布於健保局全球資訊網（<http://www.nhi.gov.tw>）供民眾查詢，包含自民國89年度至最

新出爐的97年度，9年間各類藥品申報及單方藥品成分使用排行情形，讓民眾對國人用藥情形有更進一步的瞭解。

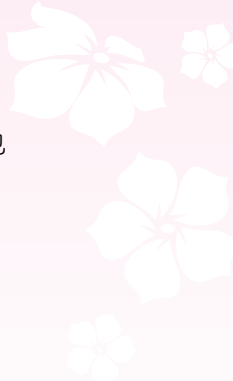
10大用藥 其中7種用於治療三高

近年來，健保藥品費用占總醫療費用的比率一直維持在1/4左右，97年藥費支出總計達1,250億元，較前一年成長了6.9%，排除西醫基層日劑藥費、牙醫及中醫藥費後，西醫申報之藥費為1,081億元。

97年度單方藥品申報排行，以成分來看，前10名依序為，第1名AMLODIPINE、第2名ATORVASTATIN、第3名VALSARTAN、第4名FACTOR VIII（第8凝血因子）、第5名LIMEPIRIDE、第6名CLOPIDOGREL、第7名IMATINIB、第8名PIOGLITAZONE、第9名LOSARTAN，和第10名的RISPERIDONE，其中除了第4名是治療血友病用藥、第7名為治療慢性骨髓性白血病標靶藥，以及第10名為精神疾病用藥外，其餘7種藥物，都和治療心血管及代謝疾病有關。



健保費
都用到哪裡了
?



第1、第3和第9名皆為高血壓用藥，而第5和第8名則是糖尿病用藥、第2名是降血脂藥，而第6名也是預防中風的抗凝血的血栓溶解劑，根據健保藥費申報統計，心血管用藥達263億元，占總健保藥費的24%，較前一年成長7.8%，消化道及新陳代謝疾病用藥共支出141億元。也令許多人驚嘆：台灣真是三高(血壓高、血脂高、血糖高)王國！

人口老化 三高人口勢必增加

上述資料是從醫療院所申報用藥統計所得的結果，凸顯出有「三高」的國人愈來愈多，但無法反映是否有浪費或過度用藥的情形，不過依據內政部人口年齡分配統計，97年度60歲以上的人口占全人口數的14%，也較前一年增加3.34%，由於年齡老化會導致器官功能之退化，老年人口增加致使有高血壓、糖尿病及高血脂等慢性病的人數增加是一種趨勢，所以高血

壓、糖尿病及高血脂等藥品費用增加，也是在所難免的。

健保藥費年年增 為保民眾更健康

有些人質疑，心血管用藥支出這麼高，是否有濫用的情況？健保局醫審暨藥材小組黃肇明副主任表示，慢性病藥物使用的成長和人口結構改變息息相關，像糖尿病、心臟病等慢性病之所以稱為「慢性病」，就是因為這些疾病治癒有其困難度，當然健康的飲食、規律運動等生活方式的改變，能使這些慢性病的影響得到改善。

健保的照護，就是要讓罹患慢性病的患者可以和疾病和平共處，讓糖尿病、高血壓等患者不要發生後續的眼盲、截肢、中風、心肌梗塞等併發症而受到更痛苦的傷害甚或致命，也因為國內醫藥發達，慢性病照顧得愈好，病人活得愈久，藥費必

97年度單方藥品申報排行前10名

名次	成分	主要治療疾病或症狀
第1名	AMLODIPINE	高血壓
第2名	ATORVASTATIN	降血脂
第3名	VALSARTAN	高血壓
第4名	FACTOR VIII (第8凝血因子)	血友病
第5名	LIMEPIRIDE	糖尿病
第6名	CLOPIDOGREL	預防中風的抗凝血的血栓溶解劑
第7名	IMATINIB	慢性骨髓性白血病標靶藥
第8名	PIOGLITAZONE	糖尿病
第9名	LOSARTAN	高血壓
第10名	RISPERIDONE	精神疾病

然愈花愈多，因此正在服藥治療三高的民眾，一定要定時服藥，否則三高控制不佳，後續要搶救繼發的合併症所花費的醫療費用將更為驚人！

降低血壓 心血管疾病發生率隨之降低

新光醫院內科加護病房洪惠風主任，也是心臟科醫師，他認為，高血壓用藥在前10大用藥中就占了3名是非常合理的，因為之前國民健康局調查就發現，國內60歲以上老年人半數以上有高血壓，但控制良好者不到1/3。

國外研究顯示，收縮壓每增加2毫米汞柱，中風死亡率就會增加10%、缺血性心臟疾病死亡率增加7%，如果把血壓好好控制，心血管疾病發生率可減少2到3成，中風更可以減少3到4成，可見得血壓控制得愈好，預防心血管疾病的功效愈佳。

而且血壓控制有個「10定律」，也就是平均一種降壓藥能降低10毫米汞柱，如果血壓達160毫米汞柱，要降到健康血壓的130毫米汞柱，需要3種藥，血壓達170毫米汞柱則要4種藥，尤其在2004年歐洲心臟病學術大會中，公布的一項跨52國的大型臨床研究「Inter-Heart」發現，華人因為高血壓導致心肌梗塞

的機率是其他人種的4倍，顯示血壓是影響華人心血管最重要的因素，但是在同年的國際控制血壓評比中，台灣在先進國家中則顯得相當落後，因此如果台灣的患者能更確實地使用降血壓藥，對防治心臟病、中風等國人常見三高併發症，將會更有成效。

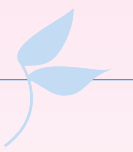
台灣人口結構老化，治療慢性病用藥比例升高是一種必然的趨勢，與其等到血管硬化或梗塞時要裝血管支架，還不如乖乖吃藥好，除了患者少受併發症之苦外，裝一支血管支架（含住院、處置等費用）健保約需支付10多萬元，和每天只要服用1顆約16元的降血壓藥相比，裝一支支架所需費用就足以支付患者20年的降血壓藥費，因此即使降血壓藥費支出年年以接近1成的速度成長，吃藥相對划算。

抗癌用藥治療效果愈來愈好

除了三高等慢性病以外，抗癌及免疫系統用藥去年以近2成的速度飛快成長。全民健保近5年共將31種抗癌新藥納入給付，去年抗癌藥給付達133億元，其中「IMATINIB」，也就是治慢性骨髓性白血病的標靶藥物一年就吃掉11億元，雖然藥費支出成長幅度看似驚人，但是卻相當有意義。

癌症在各種疾病中，是相對難治的疾病，抗癌藥物支出比例的增加，則表示新藥對癌症的控制有更好的效果，能把患者照顧得愈好，患者活得愈久，所以用藥





愈多、藥費支出也年年增加，雖然無法把癌症完全消滅，但卻能讓患者活得更好又延長壽命，甚至能把部分癌症慢性病化，癌症患者在病情控制期間能正常生活、工作，對家庭及社會都有貢獻，尤其每種癌症新藥要納入健保給付前，健保局都會很審慎評估該藥的經濟效益才納入給付，因此對患者、病患家屬及社會都具有很正面的意義。

健康過生活 慢性病不上身

根據健保局統計，去年門診前5大疾病排行，除了第2名牙科和第3名感冒以外，慢性病就占了3名，其中第1名是洗腎、第4名是高血壓和第5名是糖尿病。根據統計，慢性病及重大傷病的藥品費用支出占健保藥品費用支出的大宗，這當然和人口老化導致三高病患人口愈來愈多有很大的關係，不過民眾如能注意多運動、正常作息、飲食適度等維持健康的生活型態，不僅對身體有正面的幫助，老年生活也能更健康。

97年度門診前5大疾病排行

名次	門診治療項目
第1名	洗腎
第2名	牙科
第3名	感冒
第4名	高血壓
第5名	糖尿病


人的血管就像樹木的「年輪」般，會隨著年齡增加而增厚，血管愈厚血壓愈高，高到一個程度就會變成高血壓、心臟病。若血壓愈高、膽固醇愈高，血管增厚的速度就會愈快，隨著生活習慣或遺傳基

因的不同，有些人血管硬化的速度會較一般人高4到5倍，因此一定要培養健康的生活型態，禁菸、禁酒、減重、規律運動、飲食注意低脂、低糖、低鹽及高纖多蔬果等。

另外，民眾要先評估自己的「健康本錢」，例如有高血壓、糖尿病、心臟病等家族史者，可能有較高的機率提早發生這些慢性病，因此要比一般人更注意維持健康的生活。採取健康的生活不僅可以預防心血管疾病，也能降低許多癌症的風險；人都會變老，但健康的生活方式可以讓身體機能維持在較好的狀況，就算無法避免老化引發的慢性病，也能讓慢性病發生的時間延後，成為更健康的老人。

看固定醫師才不會重覆用藥

「選對好醫師」是每位患者最期盼的事，不過到處逛醫院、四處拿藥，不僅造成醫療浪費，也可能讓病情更惡化。

有許多專家指出，不少病患到處找醫師，而許多醫師也拼命開藥，患者重覆拿藥，甚至經常擺著不吃，是造成國人藥費支出年年快速增加的重要原因；黃副主任表示，如果患者對每位醫師重複開的藥全吃完，在用藥過度情形下，必然傷害身體，影響健康，甚至致命，因此，找好的醫師治療固然要緊，但建議慢性病最好持續找同一位醫師，不要常換醫師，一來持續幫忙追蹤的醫師比較瞭解患者的體質，如果使用某種藥效果不好，知道接下來該換別種藥，若再換別的醫師，新接觸的醫師又要從頭開始調整用藥，病情很難快速控制下來，若重覆用藥就更危險了。 

家庭醫師能為您做什麼？

92年開始實施「家庭醫師整合性照護計畫」以來，已有150萬民眾成為家庭醫師的家戶會員，不但能獲得完整、持續性的醫療照護，更有效節省健保醫療資源。

文 / 葉宣珩

諮詢 / 李麗華（中央健康保險局醫務管理處副經理）

又開始頭痛了，林小姐還有大型企劃案沒有完成，頭痛的老毛病卻來攪局，頭痛欲裂的她只能躺在床上，卻擔心著未完成的企劃案；加上最近常常腰痠背痛、全身無力，工作效率大減。

她心想，想看醫生也不知道要看哪一科，還是到大醫院檢查一下吧？可是大醫院路途遙遠，開車至少半個多小時，還要一大早到醫院排隊掛號、等候看診，請假又不方便，林小姐覺得很麻煩，因此遲遲未去。

林小姐的狀況讓林伯伯很擔心，趁著到巷口張醫師診所看診的機會，向張醫師詢問。張醫師是位家醫科醫師，近年來，林伯伯夫婦一有身體不適，都在那兒看診，看診時閒話家常之間，張醫師對他們家人的生活作息、工作型態都有些瞭解，因此林伯伯早就在那兒辦好了健康家庭會員的登記。

因著父親的推薦，林小姐先到張醫師診所看診，心想至少張醫師可以給她建議，如需到大醫院檢查也比較知道要掛哪一科。張醫師參考她的生活型態，診斷她身體的不適應該和常熬夜、睡眠不足有

關，只要改善生活作息就可以了，林小姐終於放下心中石頭，也省下往返大醫院所需的交通費及時間。

家庭醫師整合性照護計畫

全民健保開辦以來，因有了健保的給付，所以有部分民眾認為大醫院醫療品質比較好，身體一有不適，不管大病小病，常常直接往大醫院擠，結果不但浪費了許多時間、金錢，也浪費了很多寶貴醫療資源。

為了使民眾得到最適當的醫療照護，及將有限的醫療資源做最有效率的運用，健保局從民國92年3月開始，推動「全民健康保險家庭醫師整合性照護計畫」，在



▲多數社區醫療群合作醫院提供轉診櫃台服務。



同一個生活圈內，由健保西醫基層診所約5至10家，與該地區的健保特約醫院1至2家合作，組成「社區醫療群」對社區民眾宣導家庭醫師觀念，並以家庭為單位，將家庭成員收案為會員，建立以社區為範疇、以民眾為對象的家醫照護網絡，讓基層診所醫師發揮家庭醫師功能，提供各種急慢性疾病照顧及轉診服務，建立家庭醫師制度，等於是用整個群體的力量，為身體不適的民眾及家庭提供周全性、協調性及持續性的醫療服務，另針對需轉診醫院進一步檢查或住院治療之民眾，家庭醫師並可至合作醫院與醫院醫師開辦共同照護門診，持續關懷會員進一步治療情形，以利病患出院後能繼續提供後續之家醫服務。

全台超過300個社區醫療群

截至98年3月底為止，全台灣共成立了318個社區醫療群，參與的基層診所共計1,777家，占西醫診所的18.85%，參與的基層醫師共約2,059位，占西醫基層醫師的16.08%。

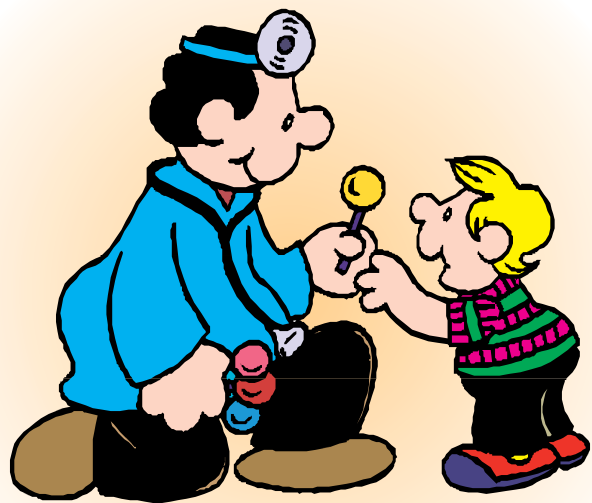
而針對參與家庭醫師整合性照護計畫的社區醫療群，健保局所支付的健康管理、醫療照護費用，會預先保留一定百分比的金額，做為品質提升的費用，依各社區醫療群的品質指標達成率撥給，以鼓勵參與之醫療院所持續提升服務品質。

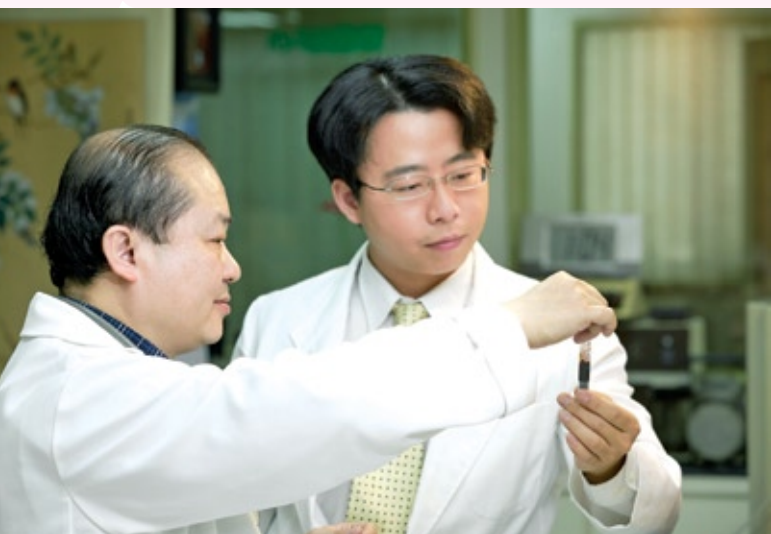
醫療資源有效利用

對醫療服務提供者來說，家庭醫師整合性照護計畫讓基層診所能在提供基礎的

醫療照護之外，增強診所醫師的專業自主性；而整合性照護網絡，也讓基層診所及大型醫院建立良好的合作關係。此外，若家庭醫師提供家戶會員的醫療品質得到肯定，把社區民眾的健康照顧良好，民眾所花費的醫療費用相對減少，健保局也會提撥健康回饋金或健康管理費給家庭醫師，也就是醫療院所可獲得額外收入。

而大型醫院有了基層診所的家庭醫師做第一線把關工作，除了可達到民眾小病就近在鄰近診所就醫的目的，如有民眾必須到大醫院就醫的情形，透過家庭醫師的轉診，也可協助民眾選擇正確的就診科別，以有效減少民眾因不瞭解醫療體系及分科方式，造成不斷逛醫院卻無法得到正確醫療服務的狀況，而穩定慢性病患也能在基層診所進行後續追蹤，因此能有效降低大型醫院的門診負荷，全力發展重症病患之醫療照護及教學工作，使醫療資源能更有效率的分配、運用。





▲社區醫療群的醫師可參加合作醫院的繼續教育課程，並參與各種病例討論。

建立資料 協助轉診

如果生病時家庭醫師正好休診，由於患者的病歷資料在同一社區醫療群中，在經過同意後，可透過電腦彼此連結，因此患者可找同一社區醫療群的另一位醫師看診，同樣可充分掌握病患的狀況，給予適當的診療照顧。

另外，家庭醫師可提供第一線的醫療服務，當需要專科醫師診治時，家庭醫師可協助轉介到合適的醫院或科別就醫，減少患者時間與金錢的浪費；而限於診所設備有限，一旦民眾發生急、重症，必須到大醫院檢查或手術時，也會有專人協助，直接就可經由基層醫療診所轉送到合作醫院治療，以獲得及時的照顧。

增加診所醫師進修機會

除了將患者轉診到大醫院之外，同一社區醫療群的醫師，也可在合作醫院受聘為兼任醫師，到合作醫院開設共同照護

門診，不但可同時照顧自己轉診到該醫院的患者，亦可增加接觸不同型態患者的機會。此外，社區醫療群的醫師還可參加合作醫院的繼續教育課程，並參與各種病例討論，增加持續進修的機會。

24小時緊急醫療諮詢

參與家庭醫師整合性照護計畫的社區醫療群，也必須提供家戶會員24小時緊急電話醫療諮詢服務，一旦民眾在非診療時間發生緊急狀況需要協助時，能及時獲得醫療諮詢服務，得到適切的處理與答覆，如此一來，不但可掌握病患的最佳醫療時機，民眾也不會因此感到恐慌。家庭醫師就像是全家人的健康顧問一樣，可即時為民眾提供醫療建議、解答問題。為了使諮詢電話能達到確實的效果，健保局各分局的承辦人員有時會在半夜打電話測試，以瞭解緊急諮詢電話使用的情形，希望所有





▲民眾可多加利用社區醫療群診所提供之衛教服務。

參與會員的患者在需要時都能得到適當的醫療協助。

民眾獲得良好醫療照護

家庭醫師整合性照護計畫對民眾而言好處更多。不但民眾可獲得完整的初級醫療、預防保健服務及提供各種疾病的衛教，也避免發生病急亂投醫，或延誤就醫等問題；在重大疾病需要進一步轉診治療時，經由家庭醫師的轉介及安排，可獲得專人協助，也可節省部分負擔的費用、往返車資及時間的浪費，更減少了整體醫療資源的浪費。

此外，患者與家庭醫師建立了良好的醫病關係，當有病痛發生時，因為家庭醫師對患者病史的瞭解，可在最短的時間內找出問題，給予最適切的醫療；而在傳染病流行期間，到診所就診，也可避免跑大醫院增加感染的機會。

看病找同一醫師 守護全家人健康

民眾可以選擇一位離家近、值得信任的診所醫師，成為自己的家庭醫師，如果

有任何不適，都可以先找家庭醫師診治。而家庭醫師建立了完整的家庭會員醫療資料，也比較容易有效的掌握或追蹤病情，成為全家人的健康守護者。

凡是加入全民健保的民眾，都可以選擇一位「家庭醫師整合性照護計畫」的診所醫師，登記為家庭醫師。此外，一人限登記一位家庭醫師，同一家戶成員最好以登記於同一位家庭醫師為原則，由家庭醫師為民眾就個人資料，包括過去的重要病史、藥品過敏資訊、長期服用的藥品名稱等健康資料做完整登錄，民眾是不需額外付費的。同時，家庭醫師透過建立家戶會員健康資料檔案，可對會員的健康狀況及健康需求有更多的瞭解。

在同一社區醫療群中，基層診所醫師間所登錄的健康家戶檔案資料，可在符合電腦處理個人資料保護法的規範下共享，以查詢最近的就診處方，及提供用藥時的參考；藉此也可讓成為家戶會員的民眾，隨時可到同一社區醫療群內的各科醫師診所就診，得到更多元的醫療服務。

此外，有些社區醫療群還會發給家戶會員證，平時會提供家戶會員會訊、健康講座、保健計畫等服務，讓家戶會員自由參加，以得到更多的醫療資訊。

李副經理指出，到98年3月為止，已經有150萬人左右登記成為家庭醫師的家戶會員，占健保總投保人數的6.6%，其中18歲以下者占了近3成，60歲以上者則占了1成7，會員中各年齡層皆有。民眾若想瞭解各社區醫療群相關資料，可上健保局



匯集溫暖 用愛呵護 全民健保扶助弱勢新措施

無力負擔健保費的民眾有福了，健保局將結合菸品健康福利捐和公益彩券回饋金，幫助經濟困難民眾繳交健保費及部分負擔費用。

文 / 健保局

中央健康保險局配合98年6月1日起菸品健康福利捐的調整，以及財政部公益彩券回饋金補助計畫，特別爭取兩項經費扶助經濟困難民眾，總補助金額達17.96億元，將可落實政府照顧民眾的美意。

健保費欠費及部分負擔費用補助

健保局爭取公益彩券回饋金協助民眾償還在符合低收入戶補助標準前所積欠的健保費，讓民眾不會因為積欠健保費，而延誤就醫；另外，中低收入戶70歲以上國民、重度極重度身心障礙者、中低收入

戶18歲以下青少年及兒童、弱勢兒童等全年住院部分負擔上限也由5萬元調降為3萬元，以減輕民眾部分負擔壓力。上述補助，健保局將於98年年中篩選資料後，主動通知符合資格的民眾。

健保局也再次呼籲因經濟困難繳不起健保費之民眾，如有迫切就醫需要，可以向您所屬的健保分局洽詢，各分局會提供適當且必要之協助。

自付健保費補助

健保局爭取提撥菸品健康福利捐部分調高之收入，補助中低收入民眾自付的健保費。

一、補助標準及額度：

- (一) 第一級：家庭總收入平均分配全家人口，每人每月「未達當年度最低生活費1.5倍，且未超過台灣地區平均每人每月消費支出之1倍者」，補助自付保險費50%。
- (二) 第二級：家庭總收入平均分配全家人口，每人每月「達當年度最低生



▲公益彩券回饋金補助經濟困難民眾住院部分負擔費用。



活費1.5倍，而未達2倍，且未超過台灣地區平均每人每月消費支出之1.5倍者」，補助自付保險費25%。

(三) 以在鄉(鎮、市、區)公所投保之保險對象為例，每人每月應繳自付保險費659元，合於前述第一級者補助330元；第二級者補助165元。

二、補助範圍：

- (一) 經認定符合補助資格者，如係以被保險人身分投保時，除補助本人外，依附其投保之眷屬全數納入補助範圍。
- (二) 經認定符合補助資格者，如係以眷屬身分投保者，僅補助其本人。

三、補助期限：


- (一) 98年6月1日以後申請並經審核符合

資格者，自申請當月開始補助。

- (二) 經認定符合補助資格，參照國民年金保費補助以2年為限，屆期應重新辦理資格認定；惟於補助期間如喪失資格即停止補助。

四、申請方式：

- (一) 98年5月15日起本局所屬各地分局及聯絡辦公室將提供申請表件供民眾索取或於健保局全球資訊網(<http://www.nhi.gov.tw/>)下載申請表件。
- (二) 已辦理國民年金保險費補助者，健保局將主動取得資料辦理後續健保費補助事宜，民眾不須重複申請。

※民眾如有補助措施相關問題，可撥健保免付費服務電話0800-030-598洽詢。 

菸品健康福利捐補助經濟弱勢者自付健保費 98年度所得未達一定標準審核標準

項目	地區					
	台北市	高雄市	台北縣	台灣省	金門縣連江縣	
未達當年度最低生活費1.5倍，且未超過台灣地區平均每人每月消費支出之1倍者，補助50%	≤ 17,655	< 16,964	< 16,188	< 14,744	< 11,100	
達當年度最低生活費1.5倍，未達2倍，且未超過台灣地區平均每人每月消費支出之1.5倍者，補助25%	17,655 (不含)	16,964 ∩	16,188 ∩	14,744 ∩	11,100 ∩	
	∩ 26,483	∩ 22,618 (不含)	∩ 21,584 (不含)	∩ 19,658 (不含)	∩ 14,800 (不含)	
	台北市	高雄市	台北縣	台灣省	金門縣連江縣	
最低生活費	14,558	11,309	10,792	9,829	7,400	
最低生活費1.5倍	21,837	16,964	16,188	14,744	11,100	
最低生活費2倍	29,116	22,618	21,584	19,658	14,800	
台灣地區平均每人每月消費支出	17,655					
台灣地區平均每人每月消費支出1.5倍	26,483					

製表單位：中央健康保險局

台灣健保 國際揚名

中央健康保險局陳孝平副總經理應邀前往美國演說，闡釋台灣實施全民健保的經驗、心得及挑戰，台灣健保制度再度成為國際焦點。

文 / 邱玉珍

諮詢 / 陳孝平（中央健康保險局副總經理）

美國總統歐巴馬上任後，第一要務就是要推動全民健康保險，讓目前4,700萬沒有保險的民眾都能納入保險體制，健康獲得保障。美國公共電視台2008年「全球疾病」（Sick Around the World）紀錄片特別介紹台灣健保經驗及民眾就醫情況，讓美國民眾及官員瞭解台灣的健保制度，作為日後美國推動健保之借鏡。

今年4月中旬，中央健康保險局陳孝平副總經理受邀出席於4月14日至16日在華府召開的第6屆「世界健康會議」（World Health Care Congress），發表專題演說，介紹台灣的健保制度；並於「全球健康研討會」（The World and Health）擔任講員，回答各界提問，提供台灣的觀點及建議。

陳副總強調，台灣全民健保於1995年開始實施，14年來雖面臨諸多挑戰，卻也逐步改善，漸入佳境，幾乎全民納保，保險給付涵蓋中西醫診療、牙醫等範圍，無法負擔健保費的民眾也由健保局協助尋求補助，因而全民均獲醫療照顧、生活品質提高、平均壽命延長。

會議中不少專家對台灣採行單一保險制度，還能做得如此成功，深感佩服，並提出單一保險制度是否有限制民眾自由



▲陳副總於「國際健康高峰會」發表「台灣全民健保成功經驗」演講。

就醫之疑慮？對此，陳副總解釋，台灣健保之所以能夠成功在於單純化，由健保局統一管理，財務經由單一平台運作，效率高，再加上政府領導人有絕對的貫徹意志。

至於大家擔心的限制就醫問題，陳副總說，沒有任何一個地方比台灣民眾就醫更方便，民眾只要拿著一張健保IC卡，就可以到全台18,000多家健保局特約醫療院所就診。他進一步解釋，台灣健保制度雖是單一保險制度，但跟一般大家所講的社會主義醫療不同，台灣並沒有限制民眾選擇醫療機構的自由，民眾可以依地緣與習慣選擇就診醫院。

另一個大家關心的議題就是，台灣健保制度在沒有限制民眾就醫的情況下，難道不會造成醫療費用無限上漲，導致財務赤字？陳副總說，台灣還沒有實施健保以前，每年醫療費用的成長是10%，實施健



▲ 陳副總於全國記者俱樂部「新聞人物」記者會，分享台灣健保經驗。

保之後，醫療費用成長控制在4~5%左右，為什麼會這樣？主要原因在於政府從醫療機構、民眾等方面推行各種措施，如宣導民眾珍惜醫療資源，抑制醫療費用成長等，避免財務惡化。

陳副總說，台灣健保在財務調度上，採多元方式，像今年6月即將實施的菸品捐，每年就可為健保財務挹注約接近100億元等，也是台灣健保實施以來，保費沒有增加很多，民眾依然可以享有醫療保障的原因。除了透過各種方式增加健保財務收入外，政府單位也會因特別情況編列專款專用，像此次全球爆發H1N1流感疫情的醫療費用，就由專款支付，不會從現有健保費用支出。

陳副總強調，目前台灣全民健保制度在國際間享有盛名，包括美國、沙烏地阿拉伯、泰國等皆積極取經。每年有數十團美國人士來台學習健保，他們對於健保制度的運作非常驚奇，例如不需要等候，隨時可以看病，還有健保資訊系統整合等。

陳副總在接受美國WAMC電台「圓桌論壇」節目主持人唐納休（Joe Donahue）專訪時，就有一位女性聽眾叩應到電台說出個人經驗，該名聽眾曾在台灣待過一段時間，有次到泰國出差被狗咬了，回台灣接受治療，深深感受到就醫的方便性及醫療品質，台灣健保制度真的很好。

陳副總在接受美國之音現場訪談時，也有十幾位大陸朋友打電話給電台，表示非常羨慕台灣的健保制度，民眾可以繳很少的保費，享受高等的醫療品質。陳副總表示，從各國健保制度來看，台灣民眾真的很幸福，不僅保費少、就醫方便，而且沒有等級之分，無論總統至流浪漢都享有一樣的保障，這是讓國際人士最感訝異的事。

對於美國即將推動的健保制度，陳副總說，他不會直接建議美國實施單一保險人制，應該先以做到全民納保為目標，不管用何種形式或何種名稱，例如以州為單位，政府的計畫措施以及民間保險公司等多元方案一起合作，只要確保有效率、高品質，讓民眾都可以納入健康保險。

結束華府「世界健康會議」後，陳副總轉往紐約接受智庫美國外交關係協會（Council on Foreign Relations）訪問，並前往Sage大學演講，介紹台灣實施全民健保經驗與成效。對於台灣加入WHA，陳副總說，台灣若能順利加入世衛體系平台，可以讓台灣「健康輸出」，更有效協助世界各國。他相信「舞台愈大，我們可以貢獻更多」。



▲ 陳副總於美華醫療促進會研討會，主講 Taiwan's Experience in National Health Insurance。

美國醫療支出創新高 達2.5兆美元

文 / 管賢世

經濟不景氣波及百業，醫療業也不能倖免。私人醫療成長趨緩，但公辦老人健保、低收入戶健保迭見增加，估計2009年達2.5兆美元，較2008年增加10億元，占GDP17.6%，高於2008年的16.6%，這是單年成長率的歷史紀錄。理由很明顯，2009年的GDP大餅母數預計會變小，導致子數比重放大。

老人健保與低收入戶健保管理中心（Centers for Medicare & Medicaid）研究員所做年度研究報告，發表於衛生事務（Health Affairs）刊物，預估2008年到2018年該保險醫療平均年成長率6.2%，比預估GDP年成長率高出2.1%。準此推測，到了2018年醫療支出將達4.4兆美元，約合預估GDP的20.3%，而且還未將10年間可能的醫療改革所致變化算計在內。


就醫療支出占GDP比重言，美國是其他工業國家的2倍，幾乎是台灣的3倍，醫療效果卻未必勝人一籌，例如國民平均壽命就低於其他工業國家，這將影響美國的全球競爭力。因此美國醫療改革已是勢在必行，難怪歐巴馬總統在競選期間，誓言減少美國無健保人口數，一方面要懲罰未為員工安排健保的大企業，另一方面則設立公辦健保局吸納無保人口。這一招經國會預算室初步估計，須耗公帑650億美元，惟經濟學者表示，此招短期內雖然花費不



貲，但長期言，當可阻遏醫療通膨惡化。

由於經濟欠佳，裁員不斷，企業健保支出成長趨緩，僅達3.9%，創15年來新低，公共支出只好增加，以補其不足，估計今年須加碼7.4%。展望未來，2011年當見經濟復甦，同時戰後嬰兒潮首波大量退休，合乎參加老人健保資格者大增，預料2018年醫療通膨將達7.2%。另外，老人健保、低收入戶健保以及其他公共衛生單位支出，勢必膨脹愈甚，挑起全國醫療支出大樑過半，目前僅約40%。

上述各項估計尚有許多變數，諸如經濟風暴究竟持續多久、政府擴大健保人口用力多深等。舉醫生支付標準為例，依照聯邦永續成長法（a federal statute the Sustainable Growth Rate）規定，醫師支付標準降低21%，並自2003年生效，惟國會年年決議暫緩實施，致法令形同虛設。

研究報導警告說，未來10年醫療通膨貢獻最大者厥為醫院與醫師收費標準，至於藥品支出因學名藥品大量替代廠牌藥品，2007年藥費占成長率從4.9%降至3.5%。不過，特殊新藥紛紛推出，預料未來數年內陸續獲准上市，從而處方藥品支出到了2010年恐須擴增至4,537億美元，幾乎加倍，有心人士為之憂心不已。 



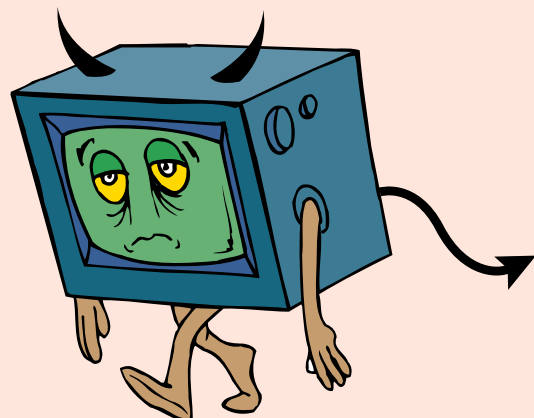
遠離現代文明病系列（三）

電視症候群

看電視幾乎人人都愛，是忙碌了一天之後，最省錢又不費力的休閒活動，但也可能帶來意想不到的副作用，下次看電視別忘了多注意觀看的姿勢與時間。

文 / 張怡伶

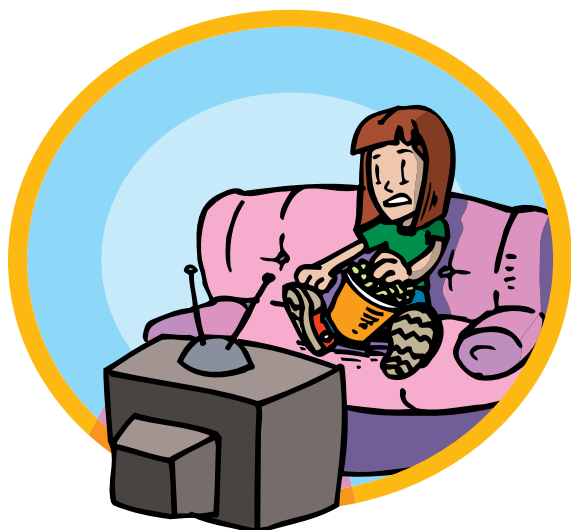
諮詢 / 謝瀛華（萬芳醫院社區副院長）



文明科技帶來方便的生活，電視已是我們生活中不可或缺的必備品，但是長時間的看電視也使現代人產生各種身心方面的問題，引起肥胖症、孤獨症等「電視症候群」，是我們不可不注意的新興文明病。

電視肥胖症

國外研究人員發現，長期看電視將加速肥胖。美國還因此特地將看太多電視，而引起兒童少年的肥胖統稱為「電視肥胖症」，根據統計現代有許多兒童少年罹患



「肥胖症」，其中一個很重要的原因就是整日沉迷於看電視、缺少活動，並在看電視時大吃糖果、點心等零食，結果就造成熱量過剩。

電視機孤獨症候群

兒童思考分析的能力雖差，但行為模仿能力很強，各種信息透過電視都會深刻地影響他們的性格與行為，兒童看電視的時候，往往不讓別人打擾，甚至不理旁人叫喚，還會不斷模仿電視影片中各種動作及語言，彷彿自己就是劇中人，有時候還能發現他們將電視中的商品廣告或劇情對話背得滾瓜爛熟。

如果經常出現自言自語或不符合現實的奇怪動作，但是卻不在意或留心周遭的現實生活，不關心父母、姊妹等親人朋友的存在，也缺乏人際之間的互動及思想交流，最後，孩子的性格就會變得非常孤僻，並以自我為中心，無法理解別人的感受與想法，這種情形統稱為「電視機孤獨症候群」。



電視腿

許多老年人沒有個人嗜好及人際網絡，退休後往往無事可做，又不愛出門參與活動，因此整天盯著電視機消磨時間。但由於老年人通常血液循環較差，長時間坐著看電視的結果，使下肢靜脈受到壓迫，血液回流不暢，而引起一種類似坐骨神經痛的新病症—「電視腿病」，該病主要特徵為下肢麻木、酸脹、疼痛、浮腫，甚至因體位和姿勢等原因，引起小腿肌肉僵直性痙攣。

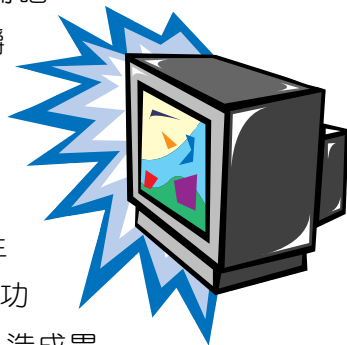
電視頸

現代人看電視通常為了放鬆休息，因此看電視的時候往往不講究坐姿，總是千姿百態，一會兒躺在床上斜著頸，一會兒又半靠床頭、屈頸彎背，或背倚沙發、伸頸仰頭，有的還會趴在椅背上斜眼歪頭等各種不良的姿勢，如果長期不注意，一旦養成習慣，頭頸部長時間維持在過伸或過屈的姿勢，就容易產生頸部軟組織勞損或頸椎綜合症。

電視胃

還有不少人為了趕著收看自己喜歡的節目，吃飯的時候總是狼吞虎嚥，或者端著飯碗邊看邊吃而食不知味，其實吃飯的時候如果不專心，胃液、膽汁和胰液等消化液的分

泌就會減少，而吃東西如果不細嚼慢嚥，也會增加胃部的工作負擔，時間久了，就容易發生消化不良和胃腸功能紊亂的狀況，造成胃脹氣或胃痛等腸胃疾病。

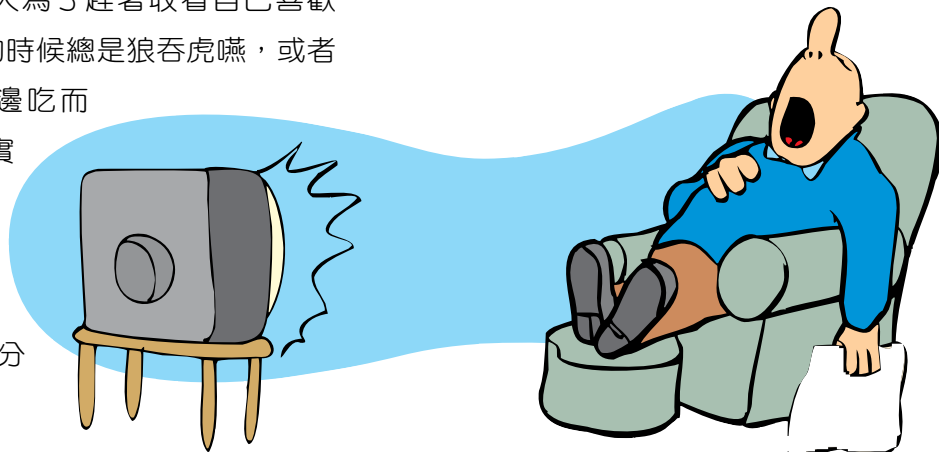


電視心

老年人的情感傾向性大，常在看電視時，會隨著鏡頭中的情節而過於興奮、緊張或悲傷，但是情感的強烈衝動，很容易引發頭暈、心悸、血壓升高，尤其本身已患有高血壓、冠心病的老年人，更容易產生心跳加快、血管收縮，並誘發腦血管意外及心絞痛、心肌梗塞等急症，對於此現象，家人應多留意老人家的情緒變化，也需更關心他們觀看的節目內容與生活狀況。

電視迷綜合症

電視迷綜合症主要的特徵為頭昏眼花、視力驟減、眼睛乾燥、食慾不振、消



化不良、失眠、夜寐多夢等症狀，主要原因還是因為看電視的時間過長，打亂了正常規律的飲食及起居生活，使自主神經功能紊亂，還有不少人以電視陪伴入睡或看

著看著就睡著了，結果電視中的各種情節還停留在腦海中繼續活動，讓情緒不能平息下來，長久累積下來，還可能引起神經官能症。



怎樣遠離電視症候群

1. 電視機安放的高度：

電視機位置應在螢光幕中心與觀看者的水平視線下3~5公分處，不要太高或太低，以免因仰視或俯視過久，引起頸部肌肉疲勞。

2. 人與電視機的距離：

通常為螢幕對角線的6倍，例如14吋電視的距離為2.2公尺、20吋電視的距離為3.1公尺、22吋電視的距離為3.4公尺，太遠或太近都會影響視力。

3. 觀看的座位：

最好偏離螢光幕的正中線，成30度左右的角度，以免螢光幕強光刺激，引起眼睛疲勞。

4. 選坐高度合適的椅子：

注意姿勢，不要躺著看，以免引起斜視和脊椎彎曲。

5. 看電視的時間：

不要持續太久，每隔1小時應適時休息一下，做做眼睛按摩，並起來活動筋骨。儘量避免邊吃飯邊看電視；患有冠心病、高血壓的人，更應少看緊張和刺激情緒的節目。

6. 注意採光：

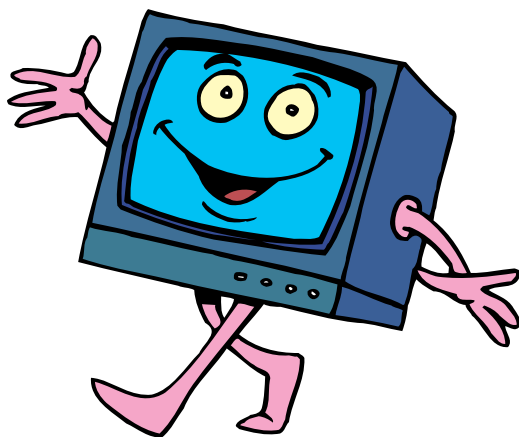
白天看電視應用深色窗簾遮窗，晚上看電視則要開柔和的小燈，以免明暗相差太大影響視力。

7. 看完電視後要洗臉：

因為螢光幕在電子束的轟擊下會產生靜電，而靜電對空氣中的灰塵具有吸引作用，使螢光幕周圍空氣中的灰塵和微生物含量大大增加，因此，看電視後洗臉有助健康。

8. 多攝取含維生素A食物：

經常看電視的人可多吃些胡蘿蔔、豆芽、豆腐、白菜及動物肝臟、瘦肉、雞蛋等含豐富維生素A和蛋白質的食物，也可常喝綠茶。





在家享受花香SPA

您是否曾走在路上，空氣中傳來一陣淡雅花香，幸福感油然而生。其實，這樣的幸福感，在家中也能擁有，種幾盆香花植物，就能隨時享受花香SPA。

文 / 張怡伶

資料來源 / 《幸福香花在我家》鐘秀媚 / 著 台視文化公司出版

想在家種植香花植物，只要把握幾個栽培基本原則，就能輕鬆擁有滿室芬芳。

大多數的香花植物都可用盆花形態作為擺設，所謂盆花就是將植株以容器栽培，優點是可依季節及植物生長狀況作更換及調整，須注意的是，盆栽應依空間大小選擇適合的尺寸，所以在選購盆栽時就要先評估盆栽大小、株高，以及預留未來可能長大的空間。

選擇有光線的位置

大部分香花植物的栽培期都需要在光線充足下才能成長良好，一般室內空間，只適合在香花植物進入花季時，才能移入室內欣賞，並選擇靠窗位置為佳，週末最

好能移到光線好、通風佳的位置，讓植物透透氣，才能延長觀賞期。

如果您的居家空間中，有光線照射得到的玄關、陽台、窗台等位置，都適合植物生長，也可省去定期搬動盆栽讓陽光照射的麻煩。

澆水要適量

除了注意光線之外，水分也很重要，因為澆水太多會使根部缺氧腐爛，太少也會開不出花。

建議在盆花底部加上水盤，以觀察水盤水位來補充水分，如果還有積水，就不必再澆水。但要注意，有時水盤狀況與盆栽真正濕度會有差別，想瞭解真正濕度可以手指伸入土壤2~3公分測試。





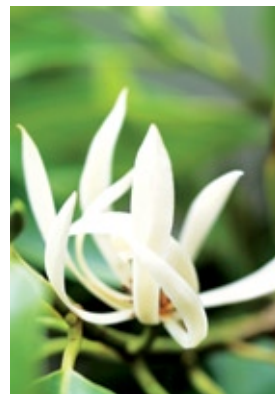
優雅清香—玉蘭花

別稱：白玉蘭、木筆
分類：木蘭科中喬木



栽培要領

玉蘭花性喜溫暖，栽培處日光照射充足為佳，每年入冬後呈半休眠落葉狀態，幼苗應避免移植，如果是盆栽則要移至避風處。



栽種玉蘭花的花盆最好選用2呎深的深盆，才能生長良好，成長期間忌施未腐熟的天然肥或石灰，施肥以腐熟堆肥為佳，每3個月1次。

淡香雙色—使君子

別稱：留求籽、色干根
分類：使君子科落葉蔓性藤本

栽培要領

使君子原產於亞洲熱帶地區，屬於暖季的香花植物，栽培土壤以肥沃壤土或砂質壤土為佳，排水和日照要良好，春夏季每2個月施肥1次。



因為使君子具有蔓性，所以要先立好支架以供攀緣，盆栽則可用木架、鐵架做成支撐花架，讓使君子可以攀緣生長。可趁冬季落葉休眠時，修剪整枝。

繁殖「分株法」最快，使君子夏季生長快速，還能從植株基部長出新株，是相當好種的香花植物。





婆娑起舞—迷你文心蘭

別稱：跳舞蘭
分類：蘭科多年生草本

栽培要領

迷你文心蘭有兩種顏色和花香，白色是奶油香，咖啡色是巧克力香，花期多在春節前後，可長達1個月以上，花朵由下而上陸續開放。



迷你文心蘭可以單株或群株種植，喜歡涼爽的環境，栽培時須注意排水性，大約1星期澆1次水即可。



紫色浪漫—風信子

別稱：洋水仙、夜香蘭
分類：百合科球根花卉

栽培要領

風信子主要是從荷蘭進口的種球，購買時要注意外表有無受傷，渾厚圓潤者為佳。

球根植物存活率很高，只要有陽光、加水就會開花，也可用「水耕」方式種植，只要找一個杯子或花器，將種球底部浸於水中1~2公分，就會開始發根，但要避免整個種球浸在水中，可以用石子或木條將種球架高。

風信子向光性很強，花莖抽出後，如果缺乏光線，花型就不美了，所以要移至有光線的窗邊，並常轉動盆栽，才能使花亭亭玉立、花團錦簇。





吉祥香甜—金桔花

別稱：四季桔、公孫桔、圓果金桔
分類：芸香科常綠小喬木

栽培要領

栽培金桔以砂質土壤為佳，需全日照，開花結果的情形才會好，若是在年節時購買的金桔盆栽，可放在客廳或窗邊較明亮的地方，約1週將盆栽移至室外補充陽光。觀賞期後，可修剪枝條以促進分枝生長。



金桔結果期長，耗養分多，且多以盆栽的方式栽種，因此施肥格外重要，每3個月要施用1次有機肥。



小巧討喜—中國水仙

別稱：雅蒜、天蔥
分類：石蒜科球根花卉

栽培要領

中國水仙花朵雖小，卻有甜美香氣，且適合台灣居家環境種植欣賞。一般花市販售的種球只要有水就可以栽培，不過如果溫度太高或太陽直射的環境，開花速度就會太快，將造成提早凋萎。



水仙買回家後，只要找一個淺花器，加上一些鵝卵石、彩石等作為固定之用，將種球放入加水，約淹過球根底部，注意補充水分即可。

夏季開胃料理

夏天氣候炎熱，常讓人到了吃飯時間，不想做飯，也沒有胃口，此時一鍋可吃好幾餐的炸醬、菜飯，配點簡單美味的小菜是最適合的開胃料理。

文 / 王御風

諮詢 / 陳韻帆（榮新診所營養師）

資料來源 / 《開胃輕鬆煮》丁秀娥、陳立真 / 合著 台視文化公司出版

一般人常以為冬季因為天冷，身體需要對抗寒氣，所以是消耗熱量最多的季節。其實，人體在高溫環境中，基礎代謝率會增加10%左右，反而消耗較多能量，因此想要輕鬆瘦身的朋友，夏天是一年四季中的好時機，掌握營養均衡、適量優質蛋白質、低油、高纖的飲食原則，就能健康減重。

夏天飲食方面，因為高溫使人體大量排汗，汗水會一起帶走體內的鈉、鉀、鈣等微量元素和營養素，並加速人體組織蛋白的分解，因此，應增加攝取海鮮、雞肉、蛋、豆製品等含優質蛋白質的食物，並多吃含水量高及維生素豐富的蔬果，也可多喝些淡茶、綠豆湯、果汁、湯品、牛奶、優酪乳等可補充水分又能提供鈉、鉀、蛋白質、鈣等營養素的流質食物，隨時補充營養。

由於大量出汗也會使身體體液減少，影響消化液的分泌，降低胃腸消化吸收功能，使人食慾不振，很多人往往不注意三餐規律進食，經常沒胃口吃，想吃才吃，使腸胃功能紊亂，容易引發腸胃疾病。

大熱天裡不只吃的人沒胃口，對於煮的人來說也是件苦差事，廚房的悶熱油膩讓人望之卻步，但是老是外食也未必衛生營養，而生菜沙拉又不見得每個人都吃得習慣，要好吃又要簡單容易做，真令人傷透腦筋。

此時最好的方法就是以燙、拌、蒸、醃代替煎、煮、炒、炸等烹調方式，既清爽又省時；也可一次多準備些可保存的拌料，想吃的時候就很方便，不需餐餐進廚房動刀弄鏟，汗流夾背。

真的沒有食慾的時候，也可以將菜色做些變化，在料理中加入糖、醋、酸梅等能促進食慾的調味料，搭配炸醬麵、菜飯等味道豐富的主食及清爽的湯品，就是營養滿分的開胃料理。





營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
308	28.4	2	47.5

泰式涼拌花枝

材 料 花枝1隻、洋蔥1/4個、小番茄數顆
(3人分)

調味料 紅辣椒末1大匙、蒜末1大匙、九層塔末1大匙、白醋50c.c.、糖2大匙、魚露1大匙、檸檬汁1大匙

- 做 法**
1. 花枝洗淨，先切出交叉刀紋，再斜切成片，入熱水鍋汆燙至熟，撈起備用。
 2. 洋蔥切絲，小番茄對切成兩半。
 3. 將所有調味料混合拌勻，再加入燙過的花枝片、洋蔥絲和小番茄拌至入味，即可裝盤食用。

貼心
小叮嚀

這道泰式口味涼拌菜的材料，可以自行變換魚、蝦、蛤蜊等任何燙熟的海鮮都適合。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
116	3.6	5.9	14

梅子涼拌小黃瓜

材 料 小黃瓜2條、酸梅蜜餞4顆、蒜頭2瓣、紅辣椒1條 (3人分)

調味料 果糖2小匙、梅子醋(或白醋)2大匙、香油1小匙、鹽1/4小匙

- 做 法**
1. 小黃瓜切成小圓片，以1大匙鹽抓醃20分鐘，待軟化出水後，瀝乾鹽水備用。
 2. 酸梅去籽、切絲。蒜頭、紅辣椒均切末。
 3. 小黃瓜片加入酸梅絲、蒜末、辣椒末及調味料，拌勻入味後即可食用。

貼心
小叮嚀

這道小菜除了小黃瓜，蘿蔔、大頭菜等材料也是不錯的選擇。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
583	12.9	22.4	83.2

炒牛蒡

材 料 牛蒡1條、炒熟白芝麻1大匙 (3人分)

調味料 醬油3大匙、糖1大匙、米酒1大匙

- 做 法**
1. 牛蒡去皮，切絲。
 2. 鍋中加1大匙油燒熱，放入牛蒡絲略炒後，加入調味料煮開，再以文火煮至收汁，盛盤，撒上炒熟的白芝麻即可。

貼心小叮嚀 這道菜冷熱皆宜，若加入肉絲拌炒，有另一番不同的風味。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
1667	95.7	52.7	204

炸醬麵

材 料 熟麵條1斤、後腿肉丁1杯、豆乾丁1杯、紅蘿蔔丁1/2杯、洋蔥丁1杯、豆芽2兩、小黃瓜1/2條 (3人分)

調味料 甜麵醬2大匙、豆瓣醬1大匙、鹽、味精、糖各少許

- 做 法**
1. 豆芽摘除鬚根，洗淨，入熱水鍋燙熟，撈出瀝乾，小黃瓜洗淨切絲。
 2. 鍋中加2大匙油，放入洋蔥丁爆香後，將豬肉丁、紅蘿蔔丁、豆乾丁入鍋拌炒幾下，再加入調味料和2杯水煮開，改小火燜煮30分鐘，即成「炸醬」。
 3. 食用時，可將做好的炸醬淋到熟麵條或白飯上，再放些小黃瓜絲和燙熟的豆芽做配菜即可。

貼心小叮嚀

1. 炸醬料可一次多煮一些，隨時想吃加熱拌麵，非常方便。
2. 麵條燙熟後，如果沒有要馬上吃，可以先拌些沙拉油，以防止凝結成塊。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
1725	64.7	40.5	271.1

貼心小叮嚀

1. 蒸煮時高麗菜會出水，故米與水的比例1：1即可。
2. 菜飯有許多變化方式，高麗菜換成青江菜、長豆等食材，都有濃濃菜香，令人忍不住多吃幾碗。

高麗菜飯

材 料 白米1.5杯、高麗菜1/2顆、香菇4朵、五花肉200克、紅蘿蔔1/4條、蝦米2大匙、蔥2支（3人分）

調味料 A.醬油1大匙、糖1/4小匙、五香粉1/2小匙
B.鹽1小匙、胡椒粉1/2小匙、雞粉1小匙

- 做 法**
1. 白米洗淨，瀝乾備用。高麗菜、香菇、五花肉、紅蘿蔔均切絲。蔥切段。蝦米洗淨泡開。
 2. 鍋中加2大匙油，先爆香蝦米及香菇絲，加入肉絲炒熟後，再加調味料A拌炒一下，盛起備用。
 3. 鍋內再加1大匙油，將蔥段爆香後，放入紅蘿蔔絲、高麗菜絲及調味料B略微炒軟，再加入白米及1.5杯水拌炒均勻後，放入電鍋中蒸熟（外鍋加1杯水）。
 4. 待電鍋開關跳起時，立即將步驟2拌入飯中，蓋上鍋蓋燜10分鐘即可。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
301	42	6.3	60.8

貼心小叮嚀

南瓜和任何海鮮都很對味，利用手邊食材自由搭配，就是營養豐富的清甜湯品。

南瓜海鮮湯

材 料 小型南瓜1/2個、中卷4兩、蚵仔1兩、薑絲少許（3人分）

調味料 鹽、胡椒粉各少許

- 做 法**
1. 南瓜洗淨去籽，連皮切成約3公分方形塊。
 2. 蚵仔洗淨雜質。中卷切交叉刀紋。
 3. 湯鍋加3杯水燒開，放入南瓜塊煮軟後，加入薑絲、中卷與蚵仔，煮滾調味即可上桌。

輕鬆擁有年輕肌膚

如何常保皮膚年輕是千古不變的話題，用牛奶洗澡？擦珍珠粉？
愛美人士總是勇於嘗試，其實想擁有年輕皮膚應從日常生活中做起。

文 / 張怡伶

諮詢 / 蔡仁雨（教育部定皮膚科副教授、蔡仁雨皮膚診所院長）

想要維持有光澤與彈性的年輕皮膚，
心需先瞭解皮膚為什麼會老化？皮膚
老化就像是糖尿病或高血壓一樣，並非一
朝一夕而成，是經年累月慢慢累積的變
化，由於老化的速度相當緩慢且不明顯，
因此年輕的時候不容易注意到老化現象，
往往到了年過30、40歲之後，才猛然發現
皮膚突然鬆弛、暗沉了而悔不當初，皮膚
老化是美麗肌膚的慢性殺手，千萬不要忽
視他的存在。

陽光是皮膚老化的元兇

皮膚老化的原因可分為內因性與外
因性，內因性主要與遺傳有關，而外因性
則90%是由陽光中的紫外線所造成，尤其
長波紫外線UVA穿透力強，可達到真皮深
層，雖然對皮膚沒有立即傷害，但長期曝
曬卻會破壞皮膚彈性纖維及膠原蛋白。

內因性老化目前仍無法有效預防，但
是外因性的老化卻可以透過後天努力延緩
發生，只要能確實做好日常防曬及皮膚保
養工作，就能把外因性的老化降到最低程
度。



▲ 陽光是皮膚老化的元兇。



陽光對皮膚的傷害是累積性的，人從一出生就開始受到陽光的影響，每個人只要利用洗澡的時候，比較一下自己臀部與手臂外側的皮膚狀況，就可以很清楚的瞭解陽光對皮膚的影響有多大了。當傷害累積到達一定程度時，皮膚就會開始出現變化，加速或提早老化，如色素變化、血管擴張、角質層變厚（皮膚粗糙）、皺紋生成、彈性消失，紫外線曝曬累積越多，老化越嚴重，經常在烈日下工作跟坐辦公室的人皮膚老化程度就會差很多，嚴重時更可能產生皮膚癌。

防曬是必要工作

如果陽光是促成皮膚老化的最重要因素，如何才能讓皮膚保持年輕呢？答案是平日做好防曬工作、讓皮膚經常保持濕潤、生活作息規律、均衡飲食及適度運動等原則是最經濟也最實際的方法。

由於陽光對皮膚的影響無所不在，從出生後就開始，因此防曬應該像刷牙、洗臉一樣，成為日常生活中的一環，才能有效的達到防老化的目的。有效防曬的基本原則包含：

- * 外出時間最好避開上午10點至下午2點紫外線最強的時段。
- * 紫外線會穿透雲層，因此陰天時仍有大量紫外線存在，還是需要做好防曬工作。
- * 從事戶外活動，一定要使用防曬用品，尤其紫外線會穿透水面達60cm深，因此游泳時要記得定時補擦防曬油。
- * 穿戴寬邊帽、長袖及長褲等衣物保護。
- * 善用太陽眼鏡、洋傘等遮陽工具。

如何選擇防曬用品

1. 防曬成分：選擇同時防止長波及中波紫外線（UVA、UVB）的防曬用品，如能同時防紅外線（IR）及可見光，效果會更好。
2. 防曬係數：所謂防曬係數SPF是針對中波紫外線（UVB）而定，指防止皮膚曬紅的強度。例如一個人正常情況下，接受UVB照射3分鐘後皮膚會變紅，如果擦上SPF10的防曬用品，則需照射30分鐘（ 3×10 ）皮膚才會變紅，也就是說隔絕掉90%（ $1 - 1/10$ ）的UVB，依此類推SPF30隔絕97%（ $1 - 1/30$ ）的UVB，SPF50則隔絕98%（ $1 - 1/50$ ）的UVB。由此可知，SPF防曬係數愈高防曬效率愈高，但防曬係數與防曬效率並非成倍數成長。挑選防曬用品時不一定是係數愈高的愈好，一般建議SPF30以上即足夠。



▲ 從事戶外活動，一定要使用防曬用品。

3. 係數愈高的防曬用品通常愈油膩，因此不喜歡油膩感的人，可以選擇係數較低的防曬用品，記得適時補充塗抹，一般來說物理性防曬成分偏油些，化學性防曬較清爽。

防曬用品怎麼擦

防曬品必須提前在出門前15至30分鐘使用，才能與皮膚充分接觸，使用量也必須足夠，很多人把防曬品倒在手掌搓勻後才塗抹在臉上，結果大部分防曬品都留

在手掌上，臉上的反而最少，因此塗抹防曬品時，一定要特別注意將防曬品擠在食指頭上再塗抹於臉上，別忘了嘴唇、頸背及耳朵也要擦，每2個小時或碰水後需重複加強補擦。

保濕是抗老化的第一步

皮膚保濕性會隨老化而降低，當皮膚過度乾燥時易受外界化學物質刺激造成進一步的傷害，這也是皺紋產生的原因之一，因此保濕工作非常重要。



正確護膚觀念與方法

1. 確實做好清潔工作：

油性皮膚皮脂腺分泌過多油脂，容易造成毛孔阻塞，產生痤瘡粉刺，因此可增加洗臉次數，但也不宜過多，因為洗得太乾淨反而造成反效果，出油更多，也不可使用太強的鹼性肥皂，否則過度清洗使皮膚太乾燥也會造成皮膚痤瘡惡化；乾性皮膚每天只要洗臉1~2次即可，並選用中性或弱酸性洗面劑。

2. 挑選適合自己的保養品或化妝品：

油性皮膚的人選用保養品跟化妝品最好選擇無油產品，如有痤瘡應避免使用含油性成分的霜狀化妝品。乾性皮膚的人注意不要使用含有酒精成分的保養品，因為酒精揮發會帶走皮膚的水分，使皮膚變得更乾燥，必須使用含油性成分的產品，也可使用保濕劑，使皮膚伸張膨脹，讓細紋不明顯或消失。不論使用何種化妝品，都必須澈底卸妝。

3. 要有美容護膚觀念：

到美容中心護膚真的很有效嗎？是許多人的疑惑，但是根據美國一項調查顯示，一般人去美容沙龍做臉，最大的好處只是在安靜柔和的環境下得到暫時的紓壓效果，經過1~2小時的放鬆，皮膚自然看起來就容光煥發，改善不少。而臉部按摩可以促進臉部血液循環，但按摩過度也會破壞皮膚深層的組織。敷臉可使皮膚變得濕潤，所以細紋也會變得不明顯或消失，這些都會讓臉部看起來有變年輕的感覺，但大多是暫時的效果，長期來看，對皮膚沒有多大幫助。

4. 身體健康才是保持皮膚年輕的方法：

皮膚為人體最大的器官，身體健康狀況很容易從皮膚上表現出來，因此必須先有健康的體魄才能擁有光澤紅潤的皮膚，因此除了幫皮膚做好保養及防護工作，清淡的飲食、均衡的營養、再加上適當的運動，才是最完整的保持皮膚年輕健康的方法。



保濕就是讓皮膚的含水量增加，一方面減少皮膚水分蒸發，一方面要提供皮膚充足的水分，油性保濕劑可以減少水分蒸發；含保濕因子產品則可將水分留在皮膚上。由於保濕劑只是幫助皮膚保存水分，因此必須在洗完臉或洗澡後皮膚仍濕潤的時候塗抹才能達到保濕功效，如果皮膚已過度乾燥或缺水，則應使用潤濕劑，補充肌膚水分。

避免壓力過大或搔抓擠壓

過度的壓力會使肌肉張力增加，使皮膚緊張度加大，尤其是臉部肌膚，久之之後會產生一些動態紋，還會加速皮膚老化，另外，臉部皮膚非常脆弱，反覆不當的搔抓擠壓會引起皮膚發炎狀況，產生色素變化、疤痕等問題，對待皮膚一定要輕柔呵護。



皮膚老化的現象

組織類別	變化情形	呈現老化狀況
表皮層	<ul style="list-style-type: none"> * 表皮層變薄 * 代謝更新變慢，角質層變厚 * 代謝分裂的改變，導致不正常增生 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 常出現濕疹、過敏、病菌感染或因輕微外力導致破皮、水泡，復原能力差。 2. 水分和皮脂減少，暗沉乾燥，有鱗狀脫皮、缺脂性皮膚炎及癢疹。 3. 免疫機能下降、細胞修復能力變差。出現角化、息肉，甚至皮膚癌。
真皮層	<ul style="list-style-type: none"> * 細胞基質明顯減少 * 彈性纖維及膠原纖維退化 * 結締組織支撐變差 * 微血管機能減退、循環變差 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 含水量降低而逐漸萎縮。 2. 失去張力和彈性，形成皺紋與鬆弛。 3. 老年性紫斑。 4. 常見血管擴張或蜘蛛狀的血管痣。
皮下脂肪組織	<ul style="list-style-type: none"> * 皮下脂肪萎縮，結締組織失去彈性與支撐力 * 重力作用造成皮下脂肪位移 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 皮膚鬆垮乾扁、皺紋最早在眼眶及嘴邊出現。 2. 在下腹部、下巴等處，容易堆積脂肪。
毛髮	<ul style="list-style-type: none"> * 黑色素的酵素減少、色素細胞消失 * 毛囊逐漸萎縮，髮根變細、生長速度變慢、週期變短 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 白頭髮滋生。 2. 掉髮、禿髮，體毛也會萎縮及脫落。
其他組織	<ul style="list-style-type: none"> * 身上皮脂腺及汗腺衰退萎縮，分泌功能降低、適應性變差 * 臉上及胸前的皮脂分泌大量增加 * 色素細胞代謝失調 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 皮膚乾燥，易產生缺脂性皮膚炎。 2. 臉上皮脂腺增生，脂漏性皮膚炎。 3. 曬斑、老人斑、白色的脫色斑、皮膚蒼白或臘黃。



隨時動一動 揮別小病痛

現代人生活忙碌緊張，難免有些小病痛，平時注意作息規律，再加上多做運動，就可有效減少身體不適。

文 / 張怡伶

資料來源 / 《坐坐族瑜伽》陳玉芬 / 著 台視文化公司出版

說到運動，許多人常把運動想得太困難，以為要時間、空間條件齊備才能進行，所以很難開始也無法持續。其實，利用工作、看電視或其他生活中的空檔，不需要很大空間，就可做些簡單的瑜伽動作，效果一樣好。

排除廢氣椅上兔式

排除身體廢氣，使消化功能正常，強化腸胃機能。



1 坐正於椅上1/3處，挺直腰背做深呼吸。



2 吸氣，上身緩慢前彎，背部保持平直，雙手自然下垂。



3 緩慢吐氣，身體儘量緊貼大腿，雙手抱緊後腳跟，停住做深呼吸。

4 還原。



消除便秘壓腹式

按摩腹部，有效消除便秘、脹氣等症狀，幫助腸胃蠕動。



- 1 坐正於椅上1/3處，一手置於肚臍上方，另一手置於肚臍下方。

Note

雙手儘量用力按摩整個腹腔，不能只在肚皮上移動，一定要有按壓到內臟的感覺。



- 2 吸氣，上身保持平直前傾。



- 3 吐氣，雙手用力壓按腹部。



- 4 以順時針方向按摩整個腹部，多做幾回。
- 5 還原放鬆。

舒緩腸胃後視式

紓解腸胃不適，促進血液循環，放鬆腹腰肌肉，使腰圍纖細。

- 1 站立於椅子前方，做深呼吸。



- 2 左腳踩在椅座上，吸氣。



- 3 上身向左邊扭轉，右手握住左膝蓋，左手背自後繞過貼緊右腰，吐氣，上身儘量向左轉至腰部有扭緊的感覺時，停住做深呼吸。

- 4 還原，換邊做。

放鬆腹肌射手式

可解除腹部緊張，促進消化，並能消除手臂及脇腹贅肉。

1

端坐於椅子右側1/2處，挺直腰背，左腿垂直平放，右腿往右外側伸直，左手自然垂放於椅子左側，右手則垂放於右腿上，做深呼吸。



2

吸氣，左手肘打開，手掌壓著左側耳朵。

3

緩慢吐氣，左手掌將頭向右側推壓，上身亦向右側彎至最遠處，或是左脇腹感到拉緊時，停住做深呼吸。

4

還原，換邊做。

紓解胃痛側彎式

紓解緊張性胃痛，矯正姿勢不良之脊椎側彎，亦可美化手臂、腰圍線條。

1

坐正於椅上1/2處，挺直腰背。

2

吸氣，右手儘量向上伸展，左手扳緊右大腿外側。

3

吐氣時，右手與上身向左側彎，保持挺胸，停住做深呼吸。

4

還原，換邊做。





調整脊椎轉身式

調整姿勢不良引起的脊椎毛病，強化腸胃，消除壓力緊張所引起的腹瀉。



1 背對椅子，挺直站立於椅背後方。



2 吸氣，下半身儘量不動，吐氣時腰部以上向左轉，雙手抓住椅背，停住做深呼吸。此時可儘量使身體上下呈反方向扭轉，讓腰、腹部皆有緊實感，並縮緊肛門。



3 還原，換邊做。

強化免疫三角式

可消除疲勞，增強體力及免疫力，促進新陳代謝，達到減肥功效。



1 雙腳併攏，側身站立於椅背後方，左手扶著椅背。



2 吸氣，右手向上伸直。



3 緩慢吐氣時，上舉的右手與上半身向左側彎，停住做深呼吸。

4 下半身不動，上半身緩慢向前扭旋。



5 上半身扭旋成與下半身成90度（即上半身與地板平行），兩眼平視，停住做深呼吸，並體會脇腹伸展的緊實感。

6 還原。



冰涼甜品 健康吃

吃冰的季節來臨，各式冰品琳瑯滿目，自己學著動手做，清涼更健康。

文 / 王御風
資料來源 / 《冰涼巧甜品》孟兆慶 / 著 台視文化公司出版

炎炎夏日，冰涼甜品透心涼的幸福滋味，任何人都無法抗拒，但外面販賣的冰品衛生條件品質不一，不如在家自己做，天然、美味又安心。



香濃滑嫩—花生冰淇淋



材 料

鮮奶油150g、鮮奶200cc、細砂糖50g、
蛋黃2個、顆粒花生醬160g、熱開水1大匙

做 法

1. 蛋黃放入容器中攪散成蛋黃液，顆粒花生醬加熱開水調勻。
2. 鮮奶與細砂糖混合，以小火煮至砂糖溶化即離火，徐徐倒入蛋黃液中並一邊攪拌至均勻，續以小火加熱至稍濃稠時，趁熱加入步驟1的顆粒花生醬拌勻，再置於冰水（加冰塊）上降溫。
3. 鮮奶油打至6~7分發，取1/3與步驟2拌合，再將剩餘的鮮奶油加入拌勻。
4. 將步驟3倒入容器中，冷凍約5小時至凝固，取出用湯匙刮鬆，表面抹平後繼續放回冷凍，此步驟重複3次以上，至冰淇淋鬆軟即成。

NOTE

花生醬可改成榛果醬或杏仁醬，也可將烤過去皮的核桃打成粉末代替花生醬。



綠色奇蹟—奇異果冰砂



材 料

奇異果5個、細砂糖50g、冷開水150cc、
檸檬皮屑1/4小匙

做 法

1. 細砂糖、冷開水及檸檬皮屑一起用小火煮至砂糖溶化成檸檬糖水，放涼備用。
2. 奇異果削去外皮切成塊狀，與檸檬糖水一起放入果汁機中攪打成泥狀。
3. 將奇異果泥裝入夾鏈式塑膠袋中並壓平，冷凍約3小時左右至半凝固時，取出用雙手搓揉成鬆散狀，再繼續放回冷凍，重複此步驟共3次以上，至果泥呈細碎顆粒狀即成。

NOTE

果泥若冷凍過硬，可用桿麵棍把果泥敲鬆，即可輕易搓揉，也可用果汁機攪打代替手搓動作。

養顏美容—番茄優格汁



材 料

紅番茄90g、鮮奶120cc、原味優格50g、
蜂蜜30g

做 法

1. 紅番茄洗淨切開後去籽，切成塊狀。
2. 將所有材料倒入果汁機中攪打均勻，倒入杯中即可飲用。

NOTE

因為紅番茄沒有去皮，因此可稍延長攪打時間，以避免口感粗糙。

戀愛滋味—哈密瓜優格凍飲



材 料

哈密瓜（去皮）50g、原味優格100g、鮮奶60cc、果糖1大匙

做 法

1. 哈密瓜切成塊狀，冷凍至結凍凝固。
2. 將冰硬後的哈密瓜與其他材料一起倒入果汁機中，攪打至均勻倒入杯中，再添加哈密瓜丁一起食用，口感更豐富。



悠閒午后—木瓜奶昔



材 料

木瓜（去皮）100g、鮮奶200cc、果糖2大匙、乾燥山粉圓1小匙、冰塊適量

做 法

1. 將山粉圓放入滾水中，煮至山粉圓浮起時再續煮2分鐘，即可撈起以冷水漂涼再瀝乾水分。
2. 木瓜切成塊狀，與鮮奶、果糖、冰塊一起倒入果汁機中攪打均勻。
3. 將木瓜奶昔倒入杯中，放入山粉圓攪勻即可。



健保局與您一起防詐騙

健保局從未以更換健保IC卡為由，利用電話索取個人資料或通知積欠健保費要求匯款。



如接獲詐騙電話，
千萬不要受騙

請您撥打健保IC卡背面的免付費洽詢專線**0800-030598**查證；
或直接撥打165防詐騙電話報案。



中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance
疼惜健保 健康台灣

全民健保關心您

諮詢專線：0800-030-598

網址：<http://www.nhi.gov.tw>

健保與您同在 迎向景氣復甦

愛心基金專戶補助

分期攤繳

轉介公益團體

紓困基金貸款



健保局關心您~

健保局提供經濟困難民眾紓困基金貸款、分期攤繳、轉介公益團體及愛心基金專戶等協助繳納健保費的服務。民眾如因失業或其他因素無法繳納健保費時，請至健保局各分局洽詢，千萬不要中斷投保，唯有持續納保，才能為健康帶來最大的保障！



中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance
疼惜健保 健康台灣

全民健保關心您

諮詢專線：0800-030-598

網址：<http://www.nhi.gov.tw>

ISSN 1026-9592



GPN:2008500065
定價:60元
(一年6期360元)