

National Health Insurance

全民健康保險

全民健康保險雙月刊
中華民國九十九年十一月號
ISSN: 1026-9592

第 88 期



【熱門話題】

全民健康保險的若干迷思 以彈性活力推動改革 主動關懷民眾需求

健保局中區業務組
用心、創新、溫馨 獲政府服務品質獎

【健保傳情】

99年全國衛生保健
績優志工暨團隊表揚活動報導

看病 不必 花 大 錢 ?

健保藥品有保障，
自費藥品不一定適合您，
使用自費藥品前，先瞭解：

1. 另付多少錢
2. 與健保藥品的差別
3. 有無副作用及使用禁忌

健保給付藥品皆有
衛生署及健保局雙重把關，
品質有保障。



行政院衛生署中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance,
Department of Health, Executive Yuan
健 保 用 心 讓 您 安 心

全民有健保 看病沒煩惱
諮詢專線：0800-030-598
網址：<http://www.nhi.gov.tw>

持續努力 就能看到美好的成果

全民健保自84年開辦以來，經持續不斷的努力提升服務品質，已普獲民眾及國內外專家學者的肯定與讚佩；民眾是健保局每天服務的對象，這些年來，健保局在提升為民服務品質方面，可謂成績輝煌，各單位獲頒的全國性服務品質獎項不計其數。

健保局95年同時有兩個分局得獎，南區分局以「親切、正確、效率、活力」的理念，積極創新服務民眾，榮獲「行政院服務品質獎」的「落實品質研發」獎項，而高屏分局則以「關懷、信賴、活力」的理念，及單一窗口快速服務，榮獲「行政院服務品質整體獎」第1名，並獲薦「國家品質獎特別獎」的最高殊榮；96年，北區分局又以「關懷、創新、效率」理念，獲得「行政院服務品質獎」個別獎項「便捷服務程序獎」。

今年，健保局中區業務組再從147個參賽的政府機關中脫穎而出，榮獲第二屆「政府服務品質獎」，同仁們抱持著不只是努力，還要有一顆貼近民眾服務的「心」，在「用心、創新、溫馨」的理念下，不斷從各層面改善服務方式，做到以客為尊、分層分眾的感動服務，因此獲得如此殊榮，這樣的用心與理念也是健保局全體同仁一直努力的方向。

在健保局各地區業務分組，另有一群為全民默默服務的健保志工，他們見到行動不便或是年長的民眾到健保局洽公，總是主動親切的趨前幫忙；不但協助民眾辦理重大傷病卡，更以同理心給予關懷、傾聽他們的心聲；甚至陪伴獨自看診的老人，做檢查、處理批價與領藥程序；有時候遇到不瞭解健保規定而破口大罵的民眾，也會適時給予安撫和解說，除了消除民眾的誤解，也幫他們辦理健保的協助措施，使民眾由憤怒轉為感謝，這些在第一線近距離服務民眾的志工，深刻傳遞了健保傳統的關懷與用心精神。

他們長期的努力奉獻，除了受服務民眾給予最直接的感謝與回饋之外，今年共有1組志工團隊及5位個人志工獲得「99年全國衛生保健績優志工暨團隊表揚」，這對健保志工本身及健保局都是莫大的榮耀。

這些得獎的肯定與榮耀，除了更增進我們服務民眾的信心外，也豐富了我們不斷精進的力量，在致力於提升醫療服務品質、關懷弱勢民眾等各項健保業務的同時，我們期盼大家瞭解全民健保為民眾提供了最完整的醫療照護與健康保障。





編輯筆記

01 持續努力 就能看到美好的成果

熱門話題

04 全民健康保險的若干迷思

06 局長戴桂英專訪
以彈性活力推動改革
主動關懷民眾需求

08 健保放寬給付規定
讓黏多醣患者享有正常生活

10 健保局中區業務組
用心、創新、溫馨 獲政府服務品質獎

12 健保局慢跑社 跑出健康人生

健保傳情

14 99年全國衛生保健績優志工暨
團隊表揚活動報導

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



18 健保深耕健康系列報導～ 社區醫療群 就在你身邊（五）

醫藥寶典

22 氣喘不一定會喘

健保生活通

25 遠離現代文明病系列（十一） 秋冬來臨 皮癢難耐

28 知己知彼 化壓力為助力

31 運動是健身 不是拼命

健康上菜

34 家庭聚會 美味輕料理

健保好生活

38 為你的早餐總體檢

42 膠原蛋白怎麼補充？

44 防腐劑無所不在？

46 觀槭賞楓 秋冬浪漫遊



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：行政院衛生署中央健康保險局

發行人 ◎戴桂英
社長 ◎李丞華
編輯顧問 ◎黃三桂
總編輯 ◎姜毓華
編輯委員 ◎高資彬 江秋芬 林明珠 胡思京
 郭春生 陳素芬 張鈺旋 甯素珠
 楊翠華 顏麗娟
執行編輯 ◎宋欣杰
文編 ◎張玉琦 謝玉美 陳淑卿 李政純
美編 ◎林曉涵 宋亞賢
封面插畫 ◎高智傑
出版機關 ◎行政院衛生署中央健康保險局
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 ◎文聯實業有限公司
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 ◎行政院衛生署中央健康保險局
著作財產權人 ◎行政院衛生署中央健康保險局
【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行政院衛生署中央健康保險局同意或書面授權。

全民健康保險的若干迷思

文／楊志良（行政院衛生署署長）

全民健康保險開辦15年以來，已經成為我國重要的社會安全制度，並且與民眾的生活密不可分，但是民眾往往忽略了社會保險與商業保險本質的不同，而對於全民健康保險產生了若干的迷思，成為影響推動健保改革的阻力，所以有必要從社會保險的原則談起，藉以破除這些迷思，建立民眾清楚的全民健保觀念。

社會保險與商業保險間的共通點在於藉由大數法則來共同分擔風險，而其相異之處，諸如社會保險重在增進社會安全，不同於商業保險以追求利潤為重；社會保險講求量能付費，不同於商業保險依風險計費；社會保險之給付一視同仁，不同於商業保險依其保費高低而有所差異；社會保險多為強制保險，不同於商業保險由民眾自由投保；社會保險對於合乎保險資格一律納保，不同於商業保險視其風險得以拒保。且在社會保險制度裡，政府之職責較重，有時必須承擔最後的財務責任。

健保應該保大不保小？

每當健保財務吃緊時，就有人主張健保應該只保大病，而不該保感冒、蛀牙之類的小病，這樣的主張確實可以有效節制健保的支出，但是對於弱勢的民眾而言，一些小病的醫療支出，都可能是經濟上非常大的負擔，如果健保只保大病不保小



病，就無法照顧到弱勢民眾的就醫權益，並達到增進社會安全的目的；況且對於簡單或所謂輕微的疾病加以治療，可以治癒或避免成為重病的機會甚大，也有可能節省下更多惡化成重病時的醫療支出，所以世界各國對於社會性的健康保險大多是大小病通保，且在保險的趨勢上，在疾病發生前的預防保健也選擇成本低、效益高者給付。另外，愈是大病，愈有可能投入很多的資源，但病人卻往生，從個人或社會的觀點，理賠的效果為零，此與其他保險理賠後，理賠的金錢或物品仍具有一定的價值，在本質上有很大的不同。

停辦健保可以減少醫療支出？

目前民眾以健保身分就醫非常方便，又因為健保的支付方式是由第三人付費，的確可能造成民眾過度使用醫療資源的問題，所以有人以為停辦健保，就不會有浪費醫療費用的情形，醫療支出就會減少。

然從另外一方面來看，全民健保是強制性社會保險，而且在單一保險人的制度下，健保局是醫療服務的獨買者，議價能力遠大於個人，透過與醫事服務提供者的協商，在有限的資源下，保險人所能提供的給付項目更具效益，而且藉由各種審查機制的進行，反而更能有效的控制醫療費用的支出；反之，如果我們停辦了健保，沒有健保局審核



品質及控制醫療費用的成長，民眾更將無從瞭解所需的醫療項目、品質及價格，醫療費用的成長一定更為可觀，甚至超乎我們的預期。

如果以實施健保的前後10年國民醫療保健支出（national health expenditure）來作比較，根據統計資料顯示，健保開辦前10年的國民醫療保健支出成長了280%，但健保開辦後10年的國民醫療保健支出則只成長了71%，恰可證明實施健保能有效的控制醫療支出的成長，而且其他國家的實證資料也是如此。

健保虧損是健保局經營不善？

社會保險不同於商業保險以追求利潤為目的，假如全民健保以追求利潤為目的，最簡單的方法就是每年調高保費，減少保險的給付支出，自然可以創造出可觀的盈餘，但民眾絕對無法接受這種作法。

健保財務收支以年度平衡為原則，近年來，在醫療支出不斷增加，保費收入卻成長緩慢之狀況下，費率平衡機制常因各種因素難以落實，例如醫療支出總額主要係由各界代表所組成的健保費用協定委員會決定，而費率卻是由衛生署報請行政院核定，兩者均不由健保局決定。在保費不能漲、給付又不能少的情況下，自然造成收支逆差。當然健保局仍有追求更好的努力空間，但若全將健保虧損歸因於健保局經營不善，對長期為健保努力的健保局員工並不公平，我們必須再強調一次，社會保險的目的在於追求社會安全，並不是追求利潤。制度好不好，不應只由是否虧損評定，而是由每人醫療支出及國民健康水準與其他國家比較，這方面台灣是名列前茅，而為各國所稱讚。

繳保費較多者 應得到較好的醫療照顧？

全民健保為風險分攤、「自助、互助」且財務應自給自足之社會保險，目的在於保障社會安全，與坊間私人（商業）保險不同，私人保險係對不同風險程度之被保險人收取不同之保費，並視被保險人繳交保費高低，提供不同程度之醫療照護，其目的在於控制風險與追求利潤，與全民健保差別甚大。

若以繳納保費之高低，進而決定其醫療照護等級，對於經濟相對弱勢繳不起保費之民眾，就無法獲得完善的就醫保障，此與全民健保自助互助以保障全民就醫權益之精神相違背。

少利用健保資源者 應繳較少的保費？

全民健保係具有「自助、互助」精神及危險共同分擔功能之社會保險制度，並由全體被保險人依「量能負擔」原則繳交保險費，講求社會的公平，同樣的所得，負擔相同的保費，所得較高者，負擔較多的保費，並不會針對個人的風險高低而增減保費，但在患病就醫時，都是得到相同的醫療照護，並不同於商業保險，依其付費高低而享受不同的醫療給付。

所以，以使用醫療資源多寡來決定保費高低，有違社會互助精神，且對於真正有醫療需求者，並不公平；另外，未使用或少利用健保醫療資源者，如果可以少繳甚或免繳保險費，並不符社會保險共同分擔群體危險的原則，健保財務恐無法維持平衡，無法達成永續經營之目標，更有甚者，今日少用健保，何能保證他日不是重症高利用者。



局長戴桂英專訪 以彈性活力推動改革 主動關懷民眾需求

整理／吳靜美

從民國79年被任命參與全民健保規劃，到84年全民健保開辦，當時規劃的理念都已落實在目前的健保制度上；後來二代健保的規劃報告出爐，又協助帶領健保局同仁擬訂新的二代健保法案，接著對外溝通、訂定試算軟體等；如今在意外的情況下接掌健保局，擺在眼前最大的挑戰，還是二代健保的順利推動。從最初全民健保的法案擬訂、推動，到成為二代健保的執行者，這是署長給的挑戰，也是環境給的挑戰。

承保面改變大 財務面挑戰高

二代健保中改變最大的，就是健保費計算基礎，從過去區分為6類14目，改變為：一、有工作者及繳稅者，二、不必繳稅者兩大類。有工作者或有繳稅者，健保費的計算基礎，由目前個人經常性薪資所得，擴大為家戶之總所得，包括非經常性薪資、利息、股利、租賃所得、營利所得、執行業務所得、財產交易所得等全部納入費基，依家戶所得高低負擔保費；而免繳所得稅者，則依每人最低保費乘以全戶人數來計算，且為避免家戶負擔過重，全戶最多以4人計算保險費。

如此一來，健保財務面的改革就成了

健保局實務操作很大的挑戰。目前採取薪資計算，掌握容易，但未來家戶總所得的計算方式，則需與財政部有密切的連繫，且要到隔年報稅後一段時間，才能得知實際的家戶總所得，所以必須採取暫收保費的設計，等財務部門結算出來，再多退少補。這是個大工程，健保局的同仁們，必須要做很多的模擬、試算等，克服各種問題，才能做到最好。

這樣的保費設計，有人認為會影響到受薪及中產階級，其實要看民眾除了固家薪水外，其他所得及扶養眷口數有多少而定。如果其他所得很多，未來保費的確會提高；但若受薪階級沒有其他所得，影響就不大；而且如果扶養眷口數比較多的人，未來總保費還可能減少。

資訊公開 醫療品質提升

這次二代健保的修法，改變的不只是財務面，更希望醫療品質能提升、就醫資訊更透明、公開，例如罹患某種癌症該去哪就診、各醫院醫療品質如何，都希望儘可能詳盡公布出來，這是二代健保法很強調的觀念，所以我們將逐漸



▲ 健保局戴桂英局長

推動要求各大型醫院必須公開醫療品質、費用及成本等資訊；如此一來，可提高民眾就醫選擇的能力，間接也提升了醫療品質，並且財務報表的公開更可據以作

為未來支付標準調整的基礎與參考。

支付面改革 為健康而付費

健保局支付面的改革措施從未間斷，實施總額支付制度就是一例，還有全民健保開辦以來所推動的論病例計酬及住院診斷關聯群（DRGs）制度、整合性照護計畫、及藥價基準改革等，都是支付面的改革作為。

在二代健保法的草案中，也加入了論質計酬、論人計酬等規劃，未來醫療院所並不是看病人越多越賺錢，而是把民眾的身體健康照顧得越好，則健保支付的費用越多。也就是說，二代健保將走向「為健康而付費」，重點集中在醫療品質的促進，以及設法讓民眾越來越健康。

家庭受益 發揮社會互助功能

二代健保並不是少數幾個人的理想，而是全台灣上百位學者，經過好幾位署長承續推動，結合許多人智慧心血，整體檢討台灣健保困境，為了民眾健康著想，所訂出的更公平、更有效率、品質更提升的理想制度。

在衛生署及健保局團隊多年來一起努力

下，目前得到立法委員相當大的支持，針對部分條文雖仍有些疑義，但衛生署和健保局會持續舉辦公聽會、收集各種資訊、參考各界意見以提供審議法案之參考，希望能在12月上旬獲得立法院院會二、三讀通過，並在法案通過後，經兩年的準備能正式推動。

二代健保法案通過後的第一年，將建置各種軟硬體設施，並希望於第二年，以虛擬方式模擬二代健保的新承保財務方式，找出並克服可能發生的狀況。

二代健保對收入較少、眷口數較多的家庭會有很大的幫助，而收入高、人口少的家庭則多付一些健保費，如此社會互助風險分攤的功能也更發揮。再說，每個人未來都可能面臨收入減少或眷口數增加的情形，也都會步入老年時期，因此風險互助分擔，不能只看到眼前，這就是全民健保的精神所在。為了健保永續經營，二代健保改革勢在必行，法案越早通過、越能有充分時間準備，也越能與現行制度無縫接軌，順利上路。

服務更細緻 回應民眾需求

健保局的服務也會努力更細緻化，更貼近民眾的需求。例如運用部分的菸品健康捐，健保局用來補助低收入邊緣民眾。又如透過平常業務中遇到的狀況及問題，隨時檢討現行規定是否符合民眾需要，以更貼近及回應民眾的需求。未來健保局會更細心的告知、更努力的宣導，讓民眾更瞭解如何運用各種健保措施，來維護自己的負擔。



健保放寬給付規定 讓黏多醣患者享有正常生活

健保局從今年8月1日起放寬給付標準，讓黏多醣病童可以及早接受藥物治療。

文／邱屏人
諮詢／施如亮（健保局醫審及藥材組藥品支付科長）

對 很多人來說，黏多醣症是一個陌生的名詞。黏多醣是構成骨骼、血管、皮膚等人體重要器官的主要成分之一。黏多醣症患者體內細胞缺乏分解葡萄糖胺聚醣所需的特定酵素，導致黏多醣漸漸堆積在細胞、結締組織與器官中，傷害器官正常運作，患者多半因感染症、肺炎或心臟衰竭而死亡。

黏多醣症是一種先天代謝異常的罕見遺傳疾病，全名是「黏多醣貯積症」，臨床上，黏多醣症分為6型，有此病症的孩子，剛出生時與常人無異，當體內黏多醣隨著年紀增長逐漸堆積後，就會影響患者的智能、外貌及骨骼，因為無法治癒，多數罹患黏多醣症的孩子都來不及長大。

放寬給付規定 延緩病程惡化

衛生署已公告黏多醣症第1、2及6型治療藥物，健保局目前提供給付Idursulfase注射劑，提供特定酵素予病患來達到治療效果，也是目前惟一可以用來延後黏多醣症第2型病患惡化之藥品。

儘管國內罹病兒童不多，但治療費用相當昂貴，每支針劑10萬7,589元，因



▲ 健保放寬給付規定，讓黏多醣病童過正常的生活。

此，原本給付範圍侷限於5歲以上，及無智力受損徵狀，全智商70分以上（含70分）或語言智商80分（含80分）以上之病患。

為讓病童可以及早接受藥物治療，健保局基於尊重生命價值、照顧弱勢族群、保障罕見疾病患者用藥權益，並減輕患者家庭的經濟壓力，經徵詢臨床醫、藥專家後，認為此類病患愈早使用本藥品愈能延緩病程惡化，故決定取消原給付規定中年齡及智商之限制，並於今年8月1日起可由事前審查核准後使用。

依健保局資料統計，98年使用人數為9人，預估放寬給付規定後，新增病患人數為5至10人，每人1年藥費約為1千7百萬元。

健保照護罕病患者 治療藥費專款專用

全民健保開辦以來，照護罕見疾病不餘



遺力，只要經過專業醫師審核，通常健保局都會給付。根據統計資料顯示，88年罕見疾病1年的藥費近7千萬元；到了97年，1年的罕病藥費高達14億元，平均每年成長了40.17%，而10年來罕病藥費增加了20倍。由此不難發現，目前全民健保所支付的藥費，76%是用來治療重大疾病及慢性疾病，其中也包括了罕病用藥。

從98年的罕病用藥情況來看，使用藥物治療的罕病患者約3,621人，健保給付藥費約16億元，其中有幾類疾病用藥費用相對較高。以黏多醣症為例，共分為6型，第1、2、6型已有藥物可治療，目前用藥的患者共有23人，98年共花費3.4億元，平均第1型黏多醣症患者每人每年藥費達860多萬元、第2型藥費每人每年1,400多萬元、第6型藥費更高達1,800多萬元；有人甚至1年得用掉3,000多萬元的藥品。

另外，缺乏酸性 α -葡萄糖酵素的龐貝氏症，98年共有34位患者接受治療，醫療費用達2.7億元，平均每人每年的藥費高達790萬元左右；而因為基因缺陷所造成的法布瑞氏症，共35位患者接受治療，98年花費

2.3億元，平均每人每年的藥費高達660萬元。

還有屬於染色體隱性遺傳疾病的高雪氏症患者，共27人接受治療，98年花費約1.7億元，平均每人每年藥費高達640萬元；發病原因不明的原發性肺動脈高壓症患者共有241人接受治療，98年藥費約2.1億元，平均每人每年的藥費約為87萬元左右。

有多數病患是中年後發病的原發性血小板過多症，98年共1,017人接受治療，花費1.2億元，平均每人每年藥費為11萬多元；及病程不可預期的多發性硬化症，98年共花費1.3億元，375人接受治療，平均每人每年的藥費約為35萬元。

上述醫療費用對多數罕病患者家庭來說，是沈重的經濟負擔，如果沒有健保的給付與照顧，將對這些家庭造成巨大的衝擊，連帶影響整體社會的安定。為避免對於罕病的醫療照護在醫院總額支付制度之下產生排擠效應，健保局從94年起，將健保給付罕病治療的藥費專款專用，讓醫師在照顧罕病患者時，沒有後顧之憂。



98年罕病藥費較高之疾病統計

病名	人數	金額	平均每人每年藥費
黏多醣症	23	3.4億元	第1型860多萬元 第2型1,400多萬元 第6型1,800多萬元
龐貝氏症	34	2.7億元	790萬元左右
法布瑞氏症	35	2.3億元	660萬元
高雪氏症	27	1.7億元	640萬元
原發性肺動脈高壓症	241	2.1億元	87萬元
原發性血小板過多症	1,017	1.2億元	11萬多元
多發性硬化症	375	1.3億元	35萬元

健保局中區業務組

用心 創新 溫馨

獲政府服務品質獎

健保局中區業務組秉持「用心、創新、溫馨」服務理念，榮獲「第二屆政府服務品質獎」。

文／邱屏人
諮詢／方志琳（健保局中區業務組組長）

全民健保開辦以來，健保局不斷努力提升服務品質，今年在衛生署推薦下，中區業務組參加第二屆「政府服務品質獎」競賽。從147個參賽機構中脫穎而出，榮獲此獎比拿金曲獎還難，尤其在健保業務上要獲得「民心」更是困難，不是只有努力就可以達到，還要有一顆服務的「心」，才能獲得民眾的肯定。

三「T-1」理念 感動服務

健保局業務比其他政府機關更複雜、服務範圍也更大，每天到中區業務組辦理健保業務的超過千人，如何讓每個人感到「窩心」、「貼心」，秘訣在於，有沒有以同理心對待顧客。對健保局來說，民眾及醫療機構都是需要服務的對象，只要秉持「用心、創新、溫馨」的三「T-1」服務理念，一定可以提供顧客優質服務。



▲ 中區業務組方組長接受行政院吳院長頒獎。

「用心」是身為中區夥伴必備要件，工作上用心服務，獲得顧客肯定；在用心服務的基礎上，鼓勵同仁創新思考，動腦



激發創意，提供嶄新服務；本著同理心展現溫馨關懷，提供顧客貼心感動服務。

以客為尊 主動瞭解民眾需求

「以客為尊」向來是中區業務組經營的重點，長期不斷思索如何改進，如何提供更完善的服務；為此，中區業務組採取分層分眾創意服務的實施策略；首先主動瞭解民眾的需求，提出改善措施，預防問題的產生。

其次，建置提供可自行解決問題的環境，如提供線上申辦服務，以減少至現場洽公的人數。再來就是，針對必須至現場洽公的民眾，提供親和、效率的電話及現場服務措施，落實推動，以提供顧客貼心、優質的服務。

在三「T-1」服務理念下，透過先預防、免臨櫃、夠用心三層次的推動策略，開展效率親善服務，透過對顧客的責信及滿意承諾，強化服務品質。

彈性服務 為民眾解決問題

中區業務組服務民眾，即使是小眾的困難，也會想辦法解決。以「排排_洪」為例，她是一位網路族，去年7月時，曾發一封電子郵件給同仁，說自己是一位工作不穩定的上班族，想請假辦理健保業務，又害怕請假被扣全勤獎金，甚至失去工作。

看到這封信，同仁們立即想辦法，



▲ 中區業務組受獎團隊與評審委員合照。

解決「排排_洪」的困擾，經過大家商議，決定為「排排_洪」提早開櫃服務，並開辦「週末の健保約會」服務，讓更多類似「排排_洪」情況的人，不用請假也可以辦理各項健保業務。

中區業務組以客為尊及擁抱改變的動力，使顧客接受服務時，不只解決問題，而是更進一步從心感到愉悅，對服務的感動也從「心」開始蔓延。

榮獲政府服務品質是一種鼓勵，也是莫大殊榮，未來中區業務組將繼續秉持「用心」、「創新」、「溫馨」之三「T-1」服務理念，提供更優質的服務，並持續積極尋求民眾的認同，共同參與健保改革，推動「二代健保」的立法，擴大社會多元參與，落實「提升品質」、「符合公平」、「增加效率」的核心價值，朝「全民參與 健保永續」的願景邁進，做到「全民有健保 看病沒煩惱」的境界。



健保局慢跑社 跑出健康人生



▲ 慢跑有益身心，越來越多人喜愛慢跑。

健保局慢跑社成立1年半，參與9次路跑活動，跑出身心健康與活力，也希望更多的同仁與民眾能共襄盛舉，為自己的健康而跑。

文／吳靜美
諮詢／林阿明（健保局慢跑社社長）

工作時為民眾的健康把關，公餘也要為自己的健康努力。健保局慢跑社成立主要推手為黃副局長，成軍1年半以來，在本局戴局長及黃副局長大力之支持與鼓勵下，目前已有近50名社員，大夥兒一起參與9次馬拉松或慈善路跑活動，足跡遍及台北、宜蘭、花蓮、日月潭、綠島等地；接下來到年底為止，還有台北貓空、金門、台東及台北馬拉松等4場路跑活動。

健保局同仁平時工作壓力大、運動對身體健康又很重要，但一個人運動往往沒有什麼目標或動力，在慢跑社裡大家互相激勵、互相加油，為著已報名的活動目

標而努力，在過去經驗中，獲得許多人的肯定，也讓大家更有「衝」勁。

路跑兼旅遊 身心都放鬆

慢跑社最近一次活動是8月7日在陽明山舉行的夏季馬拉松，幾乎每次路跑活動都會參加的戴局長也由先生陪同一起參與21公里之半程馬拉松，那天大夥兒約清晨3點多起床，5點左右到達會場，而且一開始就是連續5公里的上坡，難度為歷次最高者，原本大家都很擔心是否能完成，所幸當天天公作美，正好是陰天沒出大太陽，讓大家順利跑完各自目標，開心得不得了。

正因為每次路跑活動都在不同地方舉行，所以等於跑步兼旅遊。例如在綠島舉辦的全國馬拉松，路跑活動繞全島一圈，正好21公里，其實在路跑前一天，大家已經騎機車先繞了一圈，感受綠島美麗的風光，晚上戴局長還請大家吃B.B.Q.烤肉，真是不亦樂乎，隔天，大夥都如期完成自己的目標，尤其黃副局長在大家加油聲中，順利完成42公里全程馬拉松。又如參加日月潭路跑活動時，正好遇上豐年祭，傍晚和當地人一起



▲ 健保局慢跑社參加陽明山夏季馬拉松活動。



慶祝，大家一起飲酒、跳舞、同樂。每到一處，都可感受各地不同的特色與風俗民情。

贏得健康與自信 工作更有效率

醫學研究發現，跑步能使腦內啡分泌增加、提振精神、給人愉悅感，所以是很好的有氧運動；同時又能提升心肺功能、增加血液循環、增強抵抗力；且跑完全身如沐浴般流汗，增加了身體的新陳代謝，將廢物排出體外，可有效預防各種慢性疾病之發生；並能增強肌耐力與體能；還能緩解長時間工作的壓力與緊張情緒，把身體調整到最好的狀況，為下一波工作做好準備。

林阿明社長以自己為例，過去因為工作忙，一星期頂多偶爾跑步一次，肌耐力明顯不足，有時工作到下午3、4點就開始腰痠背痛，站起來動一動也無法改善。參加慢跑社以來，雖然大家都是自己找時間練跑，採自由、自主方式，但因為每隔一段時間就會有一次的路跑活動挑戰，總不好意思每次都棄權，所以他現在每周至少會跑3、4次，並搭配騎腳踏車，將運動融入生活，1年多以來，即使早出晚歸，工作一整天下來也不累；最明顯的優點是，1年多來他瘦了10幾公斤，而且精神奕奕。

而平時不同單位的人各忙各的，在每次活動中，不同組室的同仁一起聚會、驗收平時練習的成果、提升大家的感情，成了組室間互通的助力，也提升了業務上合作的默契與效率。

只要開始運動 永遠不嫌晚

原本就很喜歡跑步的林社長，其實過去從未挑戰過長距離的慢跑，但受到陽明醫管所同學、現任桃園榮民醫院精神科韋海浪主

任的影響，有一次參加ING的路跑活動，竟能成功跑完「半馬」21公里，讓他信心倍增，從此愛上路跑；在多次的路跑活動中，還會有些同仁攜家帶眷參加「健康組」之3公里或5公里路跑，不但全家一起運動，也增進同事間之感情。

很多人一開始都不相信自己能跑完半馬21公里，但1年多以來，大家都進步得很快，至今不但沒有人退出慢跑社，且大家雄心勃勃，下次路跑活動已經有3個人想挑戰全馬。人的潛力是無窮的，只要開始運動永遠不嫌晚。

人人找到喜愛的運動 全民都健康

健保局為了全民的健康而努力，更應該以身作則，維護自己的身體健康，而平時工作壓力大，慢跑不但有益身心，且參與活動受到外界肯定，鼓舞了自己，也展現活力形象。如果大家都能找到喜歡的運動，讓身體更健康、帶動全家人健康、全民健康，全民健保的目的就達到了。



慢跑前充分準備 減少運動傷害

慢跑是有益身心的運動，但記得要做好充分的準備。

1. 跑步前一定要熱身。
2. 跑步時要用鼻子吸氣、嘴巴呼氣。
3. 跑步後要做緩和運動、喝常溫開水或運動飲料，千萬不要喝冰水。
4. 平時要生活規律、睡眠充足、飲食均衡、不菸不酒；切勿在精神不好的情況下跑步。
5. 跑步要循序漸進，甚至可以從慢走開始，再逐步到快走、慢跑；跑步的距離也一樣，從1公里、3公里、5公里慢慢增加。

(資料來源：林社長)



99年全國衛生保健 績優志工暨團隊

表揚活動報導

行政院衛生署舉辦「99年全國衛生保健績優志工暨團隊表揚」活動，健保局今年共有1組團隊及5位志工獲選為全國衛生保健志工楷模。

文／衛允琳

行政院衛生署於99年9月8日舉辦「99年全國衛生保健績優志工暨團隊表揚」活動，今年健保局共有1組團隊及5位志工獲獎，衛生署楊志良署長於頒獎典禮致詞時表示，「在政府施政滿意度的民調，衛生保健都是名列前茅，對此，這些默默奉獻的志工功不可沒」。

中區業務組志工服務隊 上山下海風雨無阻

健保局中區業務組志工服務隊成立迄今已14年，目前有165位志工，編成6個分隊，服務區域遍及台中、彰化及南投等縣市，志工團隊除了在健保局聯合服務中心及聯絡辦公室提供服務之外，更走入社區訪視經濟弱勢者，就其遭遇的困難提供個別的服務，並與衛生局合作進行巡迴衛教，經常上山、下海，往往天還沒有亮就整隊出發。

志工隊楊麗卿總隊長說，由於大家都有志一同，感情有如手足，一有出訪任務，無論是刮風下雨，一通電話就可集合完畢；

社區服務分隊甚至自組話劇團「安安的健康週記」，透過故事表演及遊戲的方式，讓民眾瞭解衛生保健的重要。志工們付出不求回報，但受到幫助民眾的熱情回應，總是讓他們既意外又感動；有一回外面下著大雨，一對母子在路上跌倒，志工將他們攙扶進聯合服務中心，並幫他們擦藥，沒想到母子二人回去後，還特別將這件事放到網路上表達感謝。

沙鹿社區志工分隊長方玉琴說，一位媽媽積欠健保費，她跟小孩的健保IC卡都不能用，偏偏小孩病了，因此到健保局聯絡辦公室來辦理健保費分期時，透露她是單親媽媽，為了爭取孩子監護權，負債300萬，志工們聞言除極力協助處理健保欠費問題外，得知她會用軟陶做成飾品，便幫忙把飾品放到網路上販賣，不僅改善了這對母子的經濟狀況，也幫助這位單親媽媽走出困境，如今她也是1位助人志工-「就業多媽媽」，令志工團隊又驚又喜，發現再沒有什麼比當志工更快樂了。



▲ 中區志工服務隊獲獎接受表揚。

匡蕙雲

志工生涯看到更多人生縮影

不少民眾看到匡蕙雲，都會被她親切的笑容所吸引，在中區業務組擔任志工的她，如果遇到行動不便或是年齡稍長的民眾，都會主動趨前幫忙，對於前來辦理重大傷病卡的病患或是家屬，也會以同理心傾聽他們的心聲，給予適度的關懷，讓民眾倍感溫馨。

匡蕙雲說，需要幫助的人實在太多，她只是盡一點棉薄之力，她做事的原則很簡單，就是將心比心：「如果今天對方是我，我會怎麼辦？」如果有人可以在自己最需要的時候，適時伸出援手，一定會很開心。

擔任志工已有13年的匡蕙雲，常將累積多年的服務經驗，與後進志工分享。SARS期間，她在台中榮總擔任志工，人人聞SARS色變之際，她不畏病毒威脅，毅然投入第一線協助民眾做好防疫工作，並主動關懷住院病患，精神令人感佩。

志工生涯讓她看到更多的人生縮影，也看到更多人性，匡蕙雲都將這些遭遇當成人生最好的磨練，引導自己往好的修為方向前進。

何明珠

當志工享受到前所未有的快樂

今年70歲的何明珠，9年前自健保局臺北業務組退休後，覺得身體仍很硬朗，可以出來做點事情，剛好以前的同事說，台北聯合門診中心正在找志工，遂參與志工服務列車。



▲ 匡蕙雲志工接受衛生署楊署長頒獎。



▲ 何明珠志工接受蓮花臨終關懷基金會陳榮基董事長頒獎。

因以前就在健保局單位服務，所以對健保相關業務很熟悉，如協助民眾填資料、更換健保IC卡及辦理重大傷病卡等工作；憶起SARS期間，有一位80多歲的老太太，獨自到聯合門診中心就醫，當時老太太發高燒，大家都有些擔心，遂陪老太太做X光及心電圖檢查，在做檢查過程中，還幫老太太穿(脫)衣服，接著又帶著老太太看皮膚科、眼科、批價及領藥。

老太太要離開時，還跑到外面幫老太太叫計程車，扶老太太上車，當時老太太並沒有說什麼。幾天後老太太又出現在聯合門診中心，這次身邊多了女兒，女兒趨前雙手握著何明珠的手說：「那天我母親來看病，真多虧了妳，母親回家後，嘴裏一直念著還好有那位志工，今天是特別來向妳道謝的。」一直到今天，何明珠都還能感覺到那雙手的溫度，讓她「享受」到前所未有的滿足與快樂。

高珮慈

擔任志工更知福、惜福

在到南區業務組擔任志工之前，56歲的高珮慈已在嘉義市衛生所協助預防注射、子宮頸抹片檢查及兵役體檢等相關工作，有一次，一位民眾來衛生所辦理業務，竟突發性休克，她二話不說，立刻衝向前給予CPR，即時救回這位民眾一命。

由於一直在基層服務，深深感受到需要幫忙的人真的很多，於是她決定壓縮自己的休閒時間，再到南區業務組幫

忙。高珮慈說，身在第一線最能體會民眾的需要，一些鄉下民眾因為資訊接觸得少，很多人不清楚健保欠費可以辦理分期或紓困貸款，有些人不瞭解狀況一進聯絡辦公室便破口大罵，遇到這種情形，她總是先耐心地等民眾罵完、氣消了，再好好跟民眾說明健保局其實有很多協助措施，民眾這時才恍然大悟，並對於自己的憤怒感到抱歉，連聲「歹勢、歹勢！」

擔任志工晃眼已經7年多，每個人都有困難的時候，有些人一進來就向她訴苦，眼淚就跟著掉下來，這時候她就成了民眾的心情垃圾桶，一邊安慰對方，一邊幫忙想解決的方法，擔任志工讓她看到更多真實的人生，也讓她更知福、惜福。

黃水晶

當志工付出是一種幸福

原本在高雄醫學大學附設醫院擔任服務工作的黃水晶，因為在醫院常碰到病患問她：「我得到這個病，健保有給付嗎？」讓她興起到健保局當志工的念頭，剛好朋友告訴她，高屏業務組正在徵求志工，她便加入志工的行列。

在醫院服務的經驗使黃水晶對於辦理健保相關業務的民眾的醫療需求特別瞭解，例如哪些疾病可以辦理重大傷病卡，又哪些疾病健保有給付；也因此，她常會接觸罹患重大傷病的民眾及家屬，深深瞭解健保對於他們的支持與幫助。

黃水晶感慨的說，很多人抱怨繳健保費沒用到，覺得很虧，事實上，健保的好，罹患重大疾病的人最能體會，過去沒有健保時，光洗腎就要賣房子才能繼續維持下去。



▲ 高珮慈志工接受陳董事長頒獎。

▲ 黃水晶志工接受第一社會福利基金會柴松林董事長頒獎。

▲ 鄭蘊華志工接受衛生署楊署長頒獎。

一轉眼，黃水晶擔任志工已有16年，記憶深刻的是有一天早上她在高醫服務，遇到一對夫妻，太太向她描述先生身體不適的症狀，並詢問可以看哪一科，她熱心的引導這對夫妻到診間便離開；未料，下午到高屏業務組服務時，又碰到這對夫妻，原來先生經診斷確定罹患癌症，黃水晶當下覺得很難過，但這對夫妻再次看到她卻很高興，一直說謝謝，一時間她感到內心百感交集，當志工的付出是一種幸福，回饋自是點滴在心頭。

鄭蘊華

擔任志工體會被需要的成就感

今年55歲的鄭蘊華，擔任志工長達18年，是這次健保局獲獎志工當中服務年資最長的一位；在健保開辦之前，鄭蘊華已在高雄市立醫院開啟她的志工生涯，她說，健保跟醫療是分不開的，在醫院服務時，發現民眾對健保資訊不是很清楚，如果自己也能幫民眾把這一塊補起來，將可提供更全方位的服務。

在一次因緣際會之下，她進到高屏業務組當志工，從引導民眾填資料、辦理換卡及協助繳不起健保費的民眾辦理分期，臉上總是掛著親切的笑臉，遇到民眾不清楚的地方，更是耐心輕聲的解說，總讓民眾得到滿意又清楚的答案。

鄭蘊華說，她的住家樓下有一攤賣早餐的，這個老闆因為沒錢繳健保費，沒有健保IC卡，生病了也沒有辦法看病，有一次老闆向她訴苦，鄭蘊華告訴他，可以辦理分期。老闆一臉狐疑的說：「欠健保費，還可以分期還嗎？」在鄭蘊華的協助下，這位賣早餐的老闆辦好健保費分期還款，終於拿到了健保IC卡，解決了他煩惱多年的就醫問題。

從那次以後，老闆一看到她就跟她道謝，到現在已經2年了，老闆還是謝聲連連，雖然到後來鄭蘊華都覺得有些不好意思，但每天聽到老闆的道謝，還是覺得很快樂，施比受更有福，擔任志工讓她深深體會被需要的成就感，也從中獲得成長。





健保深耕健康系列報導～

社區醫療群 就在你身邊(五)

近年來健保局大力推動「家庭醫師整合性照護計畫」，逐漸在各地開花結果，醫師們走入社區，提供民眾全方位健康照護。特採訪高屏地區參與計畫的醫師，分享辦理的過程與體驗。

文／丁彥伶

諮詢／蕭瑞榮（蕭瑞榮小兒科診所）、梁宏志（梁宏志診所）、王宏育（王宏育診所）

全家福社區醫療群

健康家庭處方箋，守護全家健康

媒體報導一位母子垂直感染B肝的患者在5年前因肝癌失去弟弟，現在則輪到自己罹肝癌接受治療，他埋怨：「為什麼沒有人告訴我們，母子垂直感染B肝的人要定期檢查、定期追蹤？」高雄全家福社區醫療群蕭瑞榮醫師說，這就是社區醫療群的重要，過去台灣民眾的醫療習慣，有病才看醫師，而且追求名醫，可能每種病看不同的醫師，全身的健康就像拼圖，分散在不同的醫療機構中，根本無法得到全人照護。

台灣看病太便利，沒走幾步就有一家診所，只要願意花時間，各大醫院也能逛透透，蕭醫師說，看病方便是國人最稱道的，但卻也扭曲了「健康」的概念，民眾只有「看病」，但全身各部位的健康資料分散在不同的醫療機構，就像一本教科書各章節分散在不同的地方，無法完整拼湊，因此沒有一個醫師能完全掌握一個人

的健康資料，也就沒有所謂的健康照護了，很可能也延誤了許多救治的黃金時間。

蕭醫師很早就看清這個現象，小兒專科的他早在民國78年就持續修家醫科學分，在看到健保局展現第一批社區醫療群的試辦成果，他發現和自己原先構想中的「全人照顧」觀念相當吻合，因此在民國93年集合高雄市三民區志同道合的醫師組成全家福社區醫療群。

在加入社區醫療群不久，蕭醫師就有重大的案例，當時一位王先生的岳母及孩子們都固定在蕭醫師的診所就診，因此蕭醫師將他們列為家戶會員，雖然王太太偶爾會陪同家人就診，但夫妻倆人從未在此就醫，甚至很自傲自己已經很多年都沒用過健保卡了。

某次王太太陪同孩子看診時，蕭醫師提醒他們夫婦應接受成人健檢，沒想到檢查結果王先生的飯前血糖高達286mg/dl，比正常值高出兩倍以上，經過藥物控制，目前王先生健康狀況良好。蕭醫師也發現



46歲的王太太沒做過婦科及乳房檢查，便鼓勵並主動轉介她接受子宮頸抹片、乳房超音波等檢查，沒想到竟確診為乳癌，兩天內就排定手術切除，所幸王太太是第一期早期乳癌，經過治療，目前健康狀況良好。

成立初期就有這種成果，醫療群更加積極舉辦各種健康照護及篩檢，蕭醫師說，全家福社區醫療群的特色是「預防醫學」，每兩個月會舉辦一次不同的免費健康照護主題及篩檢活動，還出版刊物讓大家瞭解活動內容，同時也幫會員都設計一套「健康家庭處方箋」，裡面有家庭每位成員該做的各項檢查提醒紀錄。

醫療群裡的莊永昌醫師也因為提醒會員接受免費糞便潛血篩檢，發現一位姚女士為陽性反應，雖然患者擔心大腸鏡檢查疼痛多次推辭進一步檢查，但莊醫師不斷勸說，姚女士終於答應到醫院接受大腸鏡檢查，果然發現有大腸癌，所幸也是第一期大腸癌，手術切除後至今追蹤情況良好。蕭醫師說，類似狀況不勝枚舉，他們已經成功挽救許多患者的健康。

蕭醫師認為，社區醫療群可能實現他心目中理想的「家庭醫師」全人、全家照護，雖然現在要花很多的時間照護會員並提供免費電話諮詢，但卻愈做愈有成就感。可是目前全國只有大約7%的民眾加入並接受家庭醫師的服務，他覺得真的很可惜，因為家庭醫師和地區醫院、醫學中心等大型醫院合作，組成醫療群「以人為單位」而非以病為單位的健康照護模式，不只是一個趨勢，也更符合全人和家庭健康促進的需求，他真心希望有愈來愈多民眾能加入這個照顧模式，大家一定會愈來愈健康。



▲ 全家福社區醫療群健康促進活動。

屏東家醫社區醫療群

醫療群讓醫師成長，民眾更信賴

「社區醫療群讓每位醫師實現自己的理想，還學到別人的優點！」屏東家醫社區醫療群推動委員梁宏志醫師說，其實每個開業醫師都有自己的理念，但是單憑一家診所的改變很難實現，在漫長的開業生涯中，很多忙於看診工作的醫師只能慢慢放棄開業之初的想法，沒想到透過社區醫療群結合大家的力量，不但有想法的醫師可以實現自己的構想，在實行醫療群計畫時，也相互學到別人的優點。

梁醫師是92年第一批加入社區醫療群的醫師之一，當時他在屏東醫師公會裡擔任常務理事，主管基層總額職務，有感於醫師專科愈分愈細，基層開業醫和醫院之間不是合作關係，而是形成「搶生意」狀態，當健保局推動社區醫療群計畫時，他就覺得這和推動基層醫療是相當契合的觀念，便積極投入社區醫療群的工作。

目前屏東家醫社區醫療群堪稱全國最大的社區醫療群，一共有8組醫療群和屏東基督教醫院合作，而他們也是國內最早啟用分享資訊平台，基層醫師和合作的屏東基督教



醫院可以互享轉診患者所做的各項檢查報告和影像，現在光是屏東家醫社區醫療群8組的群聚醫療，就有60多位醫師、52家診所，每當衛生署要推動一項衛生計畫，如疫苗接種、衛生防疫等等，醫療群診所整合執行起來，成果斐然，而他們也因此獲得國家品質獎。

當初誰也想不到，參加社區醫療群以後，不僅基層醫療和醫院的合作更加密切，舉例來說，醫療群裡其中有一位醫師對於病患的糖尿病防治特別有興趣，只要某家診所開始糖尿病篩檢及衛教活動，由於醫師們都不藏私，會把操作方式透過資訊互享及溝通的方式公布出來，醫療群裡其他的診所就會效法。

由於家庭醫學是全人照護，梁醫師表示，屏東家醫社區醫療群的特色是全人的疾病管理，有醫師很關心某項疾病照護，有了好的操作方式分享出來，該項照護就變成醫療群裡所有醫師的「低標」，現在他們不僅在糖尿病照護、高血壓防治、B、C肝篩檢及氣喘衛教做得有口碑，在瞭解憂鬱情緒也是影響民眾健康的因素後，醫療群醫師還設計了「心情溫度計」，從問卷量表瞭解就診病患失眠、焦慮或躁症的表現，篩檢率達

到1/10，不僅讓有憂鬱情緒的患者及時就醫，會員也感受到醫師從身體到心靈的關懷，對醫師也更加信賴。

成立醫療群不僅幫助病患，對醫界合作也成了很好的媒介，梁醫師說，醫療群診所多，無論是在疫苗或是檢驗試劑等採購都可以得到成本折扣，像去年底到今年初H1N1疫情，有些診所的快篩檢測、疫苗或克流感需求量小，過去單打獨鬥時，診所可能會選擇不做這些服務，但因為共同進貨沒有貨源問題，即使只有幾位患者有需求，醫療群診所都可以提供這些醫療服務。

因為彼此的信賴感，現在醫師即使有事必須休診，還會主動介紹病患到適合的診所看診，完全沒有搶病人的顧慮，和合作的屏東基督教醫院也一樣，以前診所擔心病患轉到大醫院後，病人就不會回來，但現在有需要進一步檢查或住院的患者，從診所這裡直接掛號轉診，馬上就能檢查及治療，醫師也可以從和屏東基督教醫院的共享資訊平台中得到患者完整的資料，病患出院後還是會回到原來的診所。社區醫療群讓台灣的醫界有了正向的發展，對醫界或民眾的健康，得到雙贏的局面。



▲屏東家醫社區醫療群擴大流感疫苗注射服務。

大岡山「7+1」醫療群

不只照顧病人，更要做公益

舉辦團體衛教活動、努力推廣公益活動，沒隔幾天要演講、開會、帶身心障礙小朋友去玩，大岡山醫療群醫師們忙的不得了，監察院「全民健保總體檢」，2010年6月30日黃煌雄委員蒞臨岡山時問到：「醫師最黃金的年代是不是過去了？」大岡山醫療群的王宏育醫師說：「如果當一



位醫師是要救人，是要解除病人的痛苦，那不但現在是醫師最黃金的年代，將來，永遠都是醫師最黃金的年代。」

王醫師表示，民國91年起，公會的常務理事盧榮福醫師在岡山成立4個醫療群，94年又再成立3個，還邀請路竹醫療群一起合作，稱為「大岡山7+1醫療群」，40多家診所只設1個大執行中心，聘請1位助理，擔任總召集人的盧醫師免費提供場地、電腦等，其他部分工作則由各診所分攤，可以大幅降低人事文書成本。以印製衛教傳單來說，以前各診所單獨影印2張4頁的衛教單張要3、4元，現在一起印刷，數量超過2萬份，成本只要1.1元，真是事半功倍。

大岡山醫療群固定每個月第1、3個星期五舉辦學術演講，讓醫師們不必為再教育學分而遠地奔波，這種便利性也讓原本怕麻煩的同業，養成認真參加學術演講的風氣，不知不覺中大幅提高診所的醫療品質。而邀請的講師不但有高醫、長庚、高榮等醫學中心的名醫專家，也有在地的義大、秀傳、岡山國軍醫院主任級醫師，醫療群醫師除了吸收醫學新知外，也能和各大醫院專家建立良好關係，對轉診病患大有幫助。大岡山醫療群所有活動都「不排他」，尤其是學術演講，歡迎「非」醫療群醫師也來參加，更歡迎新血加入。

大岡山醫療群另一特色，是全面e化，在醫師最熱門的網站「醫聲論壇」，就有「大岡山醫療群」的專屬空間，大岡山醫療群可能是全台灣最團結、最無私的醫療群，所有醫師工作上努力的心得都毫不藏私地公布在這個空間，供所有醫師、病患、家屬及朋友共享。大岡山醫療群約每兩週寄一封衛教、醫學新知、疫情提醒等資訊的電子郵件給會員，若民眾有需要，都可mail向醫療群朱



▲ 大岡山「7+1」醫療群骨質密度及動脈硬化檢測活動。

助理登記：love791466@yahoo.com.tw，日後就可以收到衛教郵件。

大岡山醫療群每年10月即擬定翌年活動計畫，如24次學術演講題目、公益活動、寄發紙本通訊、舉辦團體衛教等。剛開始辦活動沒有經驗，後來發現大型團體衛教演講若附帶有免費健康檢查，如量血壓、血糖、測量骨質密度、醫師諮詢、營養師衛教、有獎徵答、趣味摸彩等活動，參加的民眾就非常踴躍，達到團體衛教演講的最大效益，平均一場團體衛教演講約有300位民眾參加。

大岡山醫療群今年的重點，是努力做公益，提供慈善機構到醫療群診所貼公益海報，購買慈善音樂會入場券，開會時購買慈善機構所販售餐點，並於今年5月16日招待高雄縣障福中心早療日托，多重障礙小朋友到頑皮世界郊遊與晚宴。9月5日也帶領障福中心成人日托學員到小琉球一日遊，當看到這些弱勢學員第一次體驗搭乘遊艇的樂趣，體驗烏鬼洞的經驗，一張張拙樸善良的笑容，是醫師生涯的另一種成就感。明年將會鼓勵醫師們每個月繳交1000元成為心路的愛心股東，讓做公益變成一種習慣，樂此不疲。

王醫師說，參加醫療群之後，醫師們相對成長，更和諧團結，無形中提高了診所的醫療品質，醫病關係也變得更加融洽。



氣喘不一定會喘

秋冬季節來臨，氣喘患者要注意保暖，
並留意身體變化及做好疾病控制，以免造成致命的遺憾。

文／王御風
諮詢／潘俊伸（書田診所小兒科醫師）

時序進入秋天，氣候逐漸轉涼，有過敏體質的人容易產生各種不適症狀，尤其冬季天氣寒冷，又是流感流行期，是氣喘好發的季節，有過敏性氣喘體質的人如果平常沒有做好保養與控制，就容易在溫度驟降時氣喘發作，甚至需要跑急診。

如果氣喘急性發作沒有及時控制，還可能變成致命的疾病，因此氣喘患者要隨時注意保暖、避免接觸過敏原、預防上呼吸道感染，一旦出現氣喘症狀，就應盡快就醫，以免病情加重，造成遺憾。

咳嗽、胸悶是氣喘典型症狀

氣喘是過敏性疾病，患者遺傳過敏體質被環境中過敏原刺激引發慢性發炎反應，氣喘患者氣管長期處於發炎狀態，對於溫度、濕度的變化、或過敏原的刺激，都會有較激烈的反應，而引發咳嗽、胸悶、喘鳴等症狀。

由於氣喘主要症狀跟感冒很像，許多人常誤把氣喘當成感冒，只針對症狀進行治療，沒有找到誘發原因，所以老是醫不



▲ 氣喘患者適度運動可提升免疫力，增加肺活量。

好，或一遇冷天就復發，有時候還要跑急診。因此如果久咳不癒超過3週，或是胸口悶，甚至會喘，有其中一項症狀，就要懷疑是氣喘，必需請專業醫師診斷治療。

要確認是否罹患氣喘，肺功能檢查是重要指標，透過用力吸、吐氣所得到結果可進行判斷，或藉由用藥後的反應也可判定是否有氣喘。



▲ 居家裝潢應盡量簡化，沙發椅不要用絨布套。

氣喘患者 平時就要注意保養

大部分的人都知道鄧麗君是因為氣喘突然急性發作，在很短時間內就過世，不少氣喘患者平常沒有感覺，但一急性發作就非常嚴重，甚至完全無法呼吸，導致呼吸衰竭死亡。

因此氣喘雖是慢性支氣管發炎的疾病，但是平常的保養很重要，要讓氣喘不成為致命的威脅，絕對不能因為沒有症狀就輕忽保養或隨意停藥，否則一旦氣溫改變，就可能嚴重發作。

氣喘長期控制不良，除了有急性發作疑慮之外，也會對氣管造成永久性無法復原的傷害，形成慢性呼吸衰竭，最後連坐著都會喘。

配合醫師治療 氣喘能有效控制

許多氣喘患者擔心長期使用吸入型藥物會有副作用，其實治療氣喘的吸入型藥物類固醇含量非常少，因直接作用在氣管上，所以效果很好，只要按照醫師指示用

藥，並不需擔心副作用問題，因此千萬不要自行停藥，否則可能因為長期發炎造成氣管纖維化，使藥物效果愈來愈差。

日常生活中氣喘嚴重程度常被低估，因此氣喘患者應該培養「尖峰流量的監測」的習慣，就像高血壓患者定期量血壓，善用尖峰吐氣流量計進行「尖峰流量監測」，每天早中晚固定監測1次，可瞭解氣喘控制狀況，及提供醫師判定氣喘治療計畫的依據，更能有效控制病情。

由於氣喘患者7成合併有過敏性鼻炎，過敏性鼻炎造成的鼻涕倒流也會使氣喘惡化。因此，氣喘患者應解決鼻涕倒流問題，以有效控制氣喘。胃酸逆流也會刺激食道而誘發氣喘，所以有胃食道逆流問題的氣喘患者也需改善胃酸逆流問題。🏠



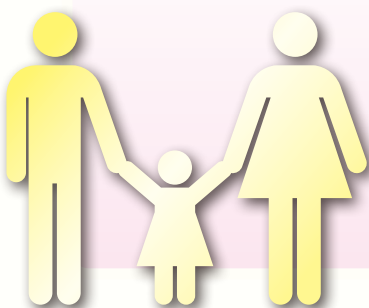
預防氣喘的方法

1. **使用除濕機**：使用除濕機降低室內溼度，可減少塵蟎、黴菌等過敏原生長的機會，別忘了除濕機要定期清洗。
2. **簡化居家裝潢**：盡量不要使用彈簧床墊，否則需用防蟎床套包裹；不要鋪地毯；沙發椅不要用絨布套；被單、枕套要常用55°C以上的熱水清洗。
3. **不養多毛寵物**：如果貓狗會使你氣喘，就盡量不要養多毛寵物。
4. 戒菸、遠離二手菸。
5. 接種流感疫苗、經常洗手，避免感冒。



C.A.R.E.原則 有效控制氣喘

<p>Compliance 固定回診、持續用藥</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 氣喘正確回診，是1~3個月1次，醫師會根據每個病患的情形來作調整 · 許多研究報告顯示，固定回診、持續用藥可幫助氣喘病患擺脫氣喘負擔。
<p>Avoid allergen 避免過敏原</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 用濕抹布和拖把替代雞毛撻子和掃把。 · 換季時，一定要將近期內不穿的衣物清洗並收到箱子裡。 · 夏季開始使用冷氣前，要先清洗或更換濾網。 · 不能水洗的棉被和枕頭，可用黑色大塑膠袋裝起來，再放到陽光下曝曬，以提高溫度、殺死塵蟎，效果比直接曬太陽更好。
<p>Record 記錄氣喘日誌</p>	<p>每日記錄包括氣喘症狀、峰速器值、使用藥物的氣喘日誌，不但可以瞭解病情控制情形，更可作為醫師調整治療計畫的依據。</p>
<p>Exercise 適度運動</p>	<p>適度運動可提升氣喘病患的免疫力，增加肺活量。</p> <p>運動時應注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 避免乾、冷、灰塵過多的環境。 (2) 選擇「間歇性運動」，較不易誘發氣喘。 (3) 每個人對特定運動的反應都不同，要找出適合自己的運動項目。 (4) 運動前後要做暖身和緩和運動。 (5) 感冒初癒或感覺疲勞時不應運動。 <p>氣喘患者標準運動流程</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 暖身運動： <ol style="list-style-type: none"> a. 10~15分鐘的伸展活動 b. 5分鐘的小跑步 (2) 不易引發氣喘的運動：游泳、棒球、排球、網球、休閒式腳踏車、間歇式健走、體操 (3) 較易引發氣喘的運動：賽跑、籃球、足球、自行車競賽 (4) 緩和運動： <ol style="list-style-type: none"> a. 15~20分鐘的伸展活動 b. 5~10分鐘的小跑步



資料來源：台灣胸腔暨重症加護醫學會

遠離現代文明病系列(十一)

秋冬來臨 皮膚癢難耐

秋冬之際天氣乾冷，皮膚癢到受不了，
注意保濕、作息規律等都是預防皮膚癢的有效方法。

文／王御風
諮詢／曾興隆（書田診所副院長）

秋冬天氣轉冷，許多人皮膚變得乾燥、敏感，而產生搔癢症狀，尤其是洗完澡，夜裡蓋棉被睡覺時，搔癢情形更加嚴重，全身癢到睡不著，還可能抓到皮破血流。

人體皮膚有皮脂腺，以分泌油脂來保持皮膚滋潤，當秋冬氣溫下降時，皮膚表面血管收縮，血液循環降低，汗液與油脂分泌也會減少，因此使皮膚變乾，一般來說，正常皮膚表面角質層約含有20%的水分，一旦因氣溫影響使皮膚水分減少至10%以下，就變成乾性皮膚。

哪些人容易皮膚癢

近年來乾性皮膚病的患者越來越多，是因為現代人長期處於空調環境中，室內外溫度、溼度差異太大，使肌膚出現皮脂分泌失調、水分流失而引起皮膚乾燥問題。

許多有異位性皮膚炎、魚鱗癬、濕疹等都屬於先天乾性皮膚或有過敏體質者，有些人是老年之後才轉成乾性肌膚。冬季癢患者以中、老年人占多數，



▲ 冬季癢患者泡湯要控制時間，泡完後立刻塗上乳液。

其他如長期營養不良、生病臥床、或有血液及內分泌疾病的人也容易有皮膚乾燥、發癢的問題。

持續保濕最重要

秋冬來臨，常見的冬季癢、異位性皮膚炎等因氣候變化引發的皮膚病也跟著報到，皮膚缺乏水分及油脂的保護而過於乾燥，就容易出現過敏、紅疹或斑點等情況，角質也容易剝落，皮膚就會失去光澤、彈性，感覺暗沉又粗糙，此時保濕是保養皮膚最重要的步驟，經常塗抹具保濕作用的乳液或滋養霜，增加

覆蓋於皮膚表面的油脂，可減少水分蒸發，將皮膚水分保持在15%到20%之間，才能讓膚質維持在較佳的狀態，也可減少皮膚癢的情形。

洗澡不要洗過頭

很多人覺得在冬天裡洗熱呼呼的熱水澡，非常過癮，尤其皮膚經熱水一燙，好像就不癢了，沖泡熱水澡之所以會讓人覺得不癢，是因為熱水可以促進血液循環，讓人感覺全身舒暢，降低搔癢感，但洗完後癢的感覺卻更加嚴重，因為熱水會將皮膚表面的水油膜洗掉，洗完後一遇到乾冷空氣，角質就會變得更乾、更硬，皮膚反而更不舒服。

還有人以為皮膚癢是因為洗澡洗不夠乾淨，所以洗澡的時候，特別使用藥皂、或洗淨力較強的清潔用品，拼命又搓又洗，如此不但會把皮膚表面天然保護皮脂層洗掉，還會傷到角質基底層，使角質不正常增生，皮膚會變得更厚、更粗糙、更容易脫屑，乾燥的情形反而



▲ 洗澡應選擇中性、溫和的清潔用品。

更嚴重。

其實，冬天流汗較少，身體不易髒臭，有冬季癢問題的人洗澡次數不能太多，盡量以淋浴代替泡澡，最好少使用肥皂等清潔用品，只需以清水沖洗，如要使用清潔用品，也需選擇中性、溫和的沐浴乳或香皂，千萬不要有用消毒功能的產品。

泡湯過度反而更癢

秋冬也是泡湯旺季，許多冬季癢患者會感覺泡湯有助改善搔癢症狀，其實這是因為高溫的刺激蓋過了癢的感覺，如果泡湯過久，或泡完後沒有擦上保濕用品，反而更癢得難受。

因此建議冬季癢患者最好不要泡湯，如真的很喜歡泡湯就要控制時間，不要泡太久，泡完後立刻塗上乳液，補充流失的油脂，減少水分蒸發。

正常作息是關鍵

脂漏性皮膚炎也是冬季常見的皮膚病之一，多與天生體質有關，容易在季節交替時惡化，常在頭皮、眉毛、耳後等部分發生落屑與潮紅現象，這也是為什麼許多人在冬季頭皮屑變多，及頭皮容易發癢的原因，此時可使用抗屑洗髮精幫助減少頭皮屑，但想要澈底改善脂漏性皮膚炎惱人的問題，還是要從生活作息做起，不熬夜、維持規律的生活。

打破一癢就抓的惡性循環

冬季還有另一個族群皮膚受不了，就是門診人數最多的異位性皮膚炎患者，手肘、膝蓋等彎折部位都會乾癢，



而且越抓越癢，長期搔抓皮膚會使色素沉澱，或有苔蘚樣變化，還可能造成感染、引發併發症，因此異位性皮膚炎患者除了應看醫師、服藥治療，也可塗一些具有止癢效果的預防性藥物，只要一癢就擦藥，代替用手搔抓的習慣，才不會永遠陷入一癢就抓、抓了更癢的惡性循環，而難以治癒。

戴兩層手套 保護手部肌膚

富貴手也是冬季常見的皮膚問題，天生體質使患者手部容易乾裂，天冷的時候，由手掌側邊及指尖開始出現乾燥、脫屑、或角質增厚的狀況，如果碰到水或清潔劑，情況會更加嚴重，嚴重時會形成裂縫，蔓延整個手掌，產生疼痛不適。

要防止富貴手最好在在家事時，

先戴一層會吸汗的棉質手套，外面再套一層可防水的塑膠手套，如果只戴一層塑膠手套，容易因為汗水悶在裡面，使症狀加重。做完家事，脫下手套後，要立刻以清水清洗乾淨，再塗上滋潤保養品，就可減少皮膚乾燥、脫屑等狀況。

注意保暖防凍瘡

許多醫師都會提醒民眾，冬天保暖工作一定要做好，除了可預防上呼吸道感染、心血管疾病發作等情形之外，保暖對於皮膚的保護也很重要，因為溫度驟降容易使暴露在衣服外的手指或腳趾等部位，產生紅腫、刺痛等凍瘡現象，嚴重時甚至會出現水泡、血泡或組織壞死，尤其是老年人更應該注意手腳的保暖，出門時最好穿上保暖的襪子及手套，可有效減少凍瘡發生。



10大守則 讓你不再皮癢癢

1. 貼身衣物要選擇棉質、寬鬆、透氣的衣料，減少對皮膚摩擦與刺激。
2. 不要吃燥熱及辛辣、刺激性食物，飲食應盡量清淡，多喝水。
3. 如果有使用電暖器，旁邊最好要放一杯水，保持室內濕度。
4. 皮膚搔癢時，可以輕拍或冰敷減輕搔癢感，千萬不要用手搔抓。
5. 洗澡次數不要太多、水溫不可過高，盡量少用清潔用品。
6. 洗澡後要立刻擦上保濕乳液。
7. 保持居家環境清潔，也可使用空氣清淨器，減少灰塵、黴菌等過敏原。
8. 避免接觸芳香劑、樟腦丸、殺蟲劑等刺激性物質。
9. 氣溫驟降時，手腳也要隨時做好保暖工作。
10. 皮膚發癢、發紅嚴重時應立刻求診，勿自行抹藥。

知己知彼 化壓力為助力

壓力對健康有負面影響，也能激發個人潛能，正確認識、正向面對，才能化壓力為助力。

文／邱瓊慧（彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心兼任諮商心理師）

現代人因為競爭激烈、生活緊湊，對於壓力一詞，彷彿家常便飯般並不陌生，然而壓力到底是甚麼？對我們有哪些影響？該如何因應？大家卻不一定有足夠的認知。

適當壓力激發潛能

壓力對健康的負面影響，例如引發心血管疾病、降低免疫力等，已得到許多研究證實，然而心理學家同樣發現，適度的壓力有助於激勵內在潛能發展，反而能增進學習能力、提升工作表現，因此壓力並非百害無一利，全看我們如何詮釋與應對。

心理學對壓力的定義是，人面對外在環境或事件的刺激，在生理或心理感受到威脅時的緊張狀態，為了恢復原有的平衡與適應，我們會啟動一連串生理、心理與行為的相關反應來因應和處理；換句話說，除非我們活在一個完全沒有變動的狀態，壓力似乎是不可避免的挑戰，既然如此，如果能像孫子兵法所揭示：知己知彼、勝乃不殆，對壓力有充分的瞭解，就有能力轉危為安。

檢視生活中的壓力源

想消除壓力的負面影響，就要先瞭解哪些事物容易引發壓力，一般人生活中常見的壓力源有哪些：

- (1) **生理變化**：小至身體外觀的轉變，例如長痘痘、變胖或變瘦，大至嚴重的疾病，像是得到癌症、身體癱瘓等，都會對我們的自我知覺產生衝擊，進而引發壓力。
- (2) **生活隨發展階段而產生的變動或挑戰**：例如居住、就學與就業環境的轉換、職務升遷、工作內容更動等，這些改變將個人從熟悉推向未知、陌生的情境，就有重新適應的壓力。除此之外，一些具有競爭性或需要表現自我的情境，如參加考試、應徵工作、上台表演、競賽等，也會因為個人感受到被評價或威脅而覺得有壓力。
- (3) **家人關係**：家庭是我們最終的歸屬，但因為家人間關係緊密，在彼此身上投注大量情緒與關注，因此更容易帶來相處的壓力。另外，家人健康狀況的變化、家庭成員的增減、彼此互動的疏離或衝突，都有可能是壓力的來源。
- (4) **同儕關係**：朋友是僅次於家人的緊密關係之一，同儕也可能會因為彼此條件相近而產生競爭與比較的問題，或出現類似家人關係的相處問



題，因為關係的變化、疏離或緊張，引發負面的情緒與壓力。

- (5) **職場關係**：根據1111人力銀行在2010年父親節前的調查，高達9成4的職業爸爸感覺有壓力，其中1成2覺得壓力大到快崩潰。另外主計處的調查顯示，台灣女性就業比例逐年上升，工作與家事兩頭燒，壓力指數同樣破表。工作是個人成就感與經濟的來源，然而與上司或同事的相處，往往也是職場的壓力源之一。

建立壓力防護罩 提升心靈免疫力

既然壓力無所不在，我們就應為自己建立壓力防護罩，就像提升免疫力是對抗疾病最好的方法。

- (1) **維持生理健康**：均衡飲食、規律作息與適當運動，是維持身體健康的不二法門，身體健康自然擁有充沛的體力及清明的腦力，也比較有能力面對挑戰與壓力。
- (2) **培養正向合理的信念**：根據研究，擁有正向信念的人，具有較高的工作滿意度與挫折容忍力，他們把挑戰視為機會、

把失敗視為過程。不管遇到任何事情，他們會把精力和焦點，集中在自己可以掌控的部分，至於無法掌控的部分，則不花時間去擔心或抱怨，雖然他們還是會因為挫折而有負面的情緒，但會採取行動去控制情勢而非被控制。

至於合理的信念，則是跳脫完美主義、僵化、二分法或個人化的思維，能夠覺察自我的認知中，哪些屬於事實、哪些屬於推論，例如老闆今天的臉色很難看是事實，但這代表他對我不滿意卻是一種推論，具有合理信念的人，會選擇在擁有足夠的證據之後才下判斷，而非依據過去經驗留下的陰影就做出結論。

- (4) **培養解決問題的能力**：持續接觸新知與新事物，可提升解決問題的動能與智能，當我們對自我能力感到肯定，相對也會提升自我效能與價值感，不易受到壓力的侵襲。
- (5) **建立有意義的親密關係**：根據正向心理學的研究，個人的幸福感來自與他人深刻的連結，不管對象是家人、伴侶或同儕，當我們感覺自己是被在乎、被愛的，以及自己有能力付出和愛人時，



▲ 建立有意義的親密關係，更有力量面對壓力。

我們對於壓力就有較好的抵抗力。換句話說，即使再忙再累、壓力再大，個人都需要在自己和他人心中存入愛的存款，才能為生命中可能出現的低潮做好準備。

- (6) **與帶來傷害的關係保持距離**：好的關係能增加我們心靈的免疫力，相反的，充滿否定與攻擊的關係則有害個人的心理健康，如果你發現在某個關係中，你常常會感受到自尊低落、焦慮或緊張，那這個關係就是有毒的，就算不能完全拒絕，也要試著保持距離以策安全。

面對環境變化 適度放鬆與轉換

除了個人與家庭因素，還有一個隱形的壓力來源，就是大環境的改變，常影響人們的生活方式與想法，卻不容易被發現。大環境帶來的壓力可分成生活周遭及整體社會環境：

- (1) **居住與就業環境條件**：身心健康與所處的居住或工作環境，有密不可分的關係，近年來員工自殺事件頻傳，就反映出就業環境不良對人產生負面的影響，除此之外，因為工安意外引發的環境汙染問題，也會對當地居民產生極大的衝擊與壓力。
- (2) **社會整體氣氛變化**：身為社會的一分子，每當國家發生重大的治安事件，或是大環境進入經濟蕭條的階段，多少都會觸動人們內在警報系統，因而感受到惶恐不安的壓力，甚至改變生活模式。



▲ 休閒活動有放鬆效果，也能帶來新觀點。

面對大環境帶來的壓力，還是可以從生活中著手，為自己建構舒適的環境是最有效可行的方法：

- (1) **建構安全放鬆的生活環境**：整潔、舒適的環境，能夠引發正向情緒，而將工作與休憩的環境做切割，也能避免一直處於緊繃的狀態而身心耗竭；透過適當的環境規劃與設計，能讓人比較容易專注在每個當下應扮演的角色，將可大大提升生活效率。
- (2) **適度安排休閒活動**：人體不是機器，不可能24小時不斷運作，適當的休息有利於工作的表現，透過環境的轉換，及從事各種休閒活動，不只達到放鬆的效果，也可能帶來新的觀點，如果你發現自己開始有被生活困住的感覺，換個環境與空間沉澱和休息，將是不錯的選擇。





運動是健身 不是拼命

上健身房已成為都會人常見的運動選擇，
但許多不正確的運動觀念，往往讓健身未成先受傷。

文／王御風
諮詢／蔡效良（新光醫院骨科主治醫師）

現代化都會地區空間擁擠、空氣污染嚴重，加上白天紫外線過強，適合舒適運動的戶外環境不多，因此20多年前，台灣業者引進國外健身房概念，運用行銷技巧結合各式流行有氧體操、舞蹈等課程，帶動一股風潮，使到健身房運動變成一種時尚，甚至成為同事、朋友們的社交活動。

運動方法不對 危害身體更大

現代人運動不只為了健身，多數人是為了瘦身與塑身的目的，甚至希望能結合娛樂，讓運動健身更有趣。健身房多樣化運動項目與設施，確實培養不少運動人口，但有運動習慣，不代表有正確的運動觀念。

許多人以為只要有運動，或只要看到卡路里被消耗，就算運動，從未注意到錯誤的運動方式，反而使身體未受其惠，先受其害。不少長期在健身房運動的人，經常會發生不小心扭傷或肌肉受傷的情形，甚至還有因為忽略身體警訊，進行激烈運動而導致死亡的案例。

腰部傷害最常見

以往因為運動傷害而求診的病患多以學生為主，近年來運動風氣漸興，運動傷害的



▲ 有正確運動觀念，才能獲得運動的好處。

患者各個年齡層都有，腰部傷害最常見，其次是膝蓋及肩關節傷害。

常見健身房傷害的起因，主要是運動過量，像許多人以為一定要流汗才能達到運動效果，結果造成膝關節負擔過大，導致關節磨損。其次，運動時沒有教練協助指導，使用運動器材不當，或運動前的熱身動作不夠，及運動技巧不純熟等都是造成運動傷害的原因。

一感覺疼痛 就該休息

大多數人對運動傷害的警覺性不高，往往痛了好幾天，影響到正常走路或日常生活時，才會去看醫生。其實，在一感到

肌肉疼痛時，就應停止活動，並立刻冰敷是有效降低傷害的方法。

另外，一般人常誤以為運動傷害症狀一定是疼痛或局部紅腫，其實肌肉變得僵硬、容易疲勞也是運動傷害的症狀。

發生運動傷害72小時後，可以試著讓患部輕微活動一下，使癒合結疤的組織藉由關節活動的範圍排列生長，若等到完全復原才開始活動，疤痕組織會亂長，有可能使康復後的關節活動範圍縮小，影響到關節活動度。

運動5大守則 降低受傷機率

1.先暖身

開始運動前一定要做好暖身動作，先做5到10分鐘跑步機、走路或騎腳踏車等活動，直到有流汗的感覺，即可達到暖身目的。

2.再做伸展

伸展背部、下肢、上肢、腹部等大肌肉，不同運動需用到的大肌肉部位不同，運動前需做伸展運動的重點也不同，騎腳踏車、重量訓練或跑跳等運動前要特別注意腹部大肌肉部位的延展；游泳需用到上半身肌肉群，因此應強調上肢肌肉的伸展；許多人喜歡的飛輪運動，則要加強背部、腹肌、下肢、頸椎肌肉的伸展。

3.擬定運動計畫

好的運動計畫應該是每次運動的質與量都不同，例如今天運動量較輕鬆，下次運動量就加重，最好每次都針對不同的肌肉群進行訓練，如果每次都使用同一部位肌肉，就容易因肌肉疲乏而受傷。

除了安排不同部位做訓練之外，不

同目的適合做的運動也不同，許多人想要運動減肥，卻用錯方法，以為只要運動量夠大，就會有效，其實想達到減肥功效，運動時間至少要30分鐘以上，且無氧運動的目的為增強肌力，並不是減肥的最佳運動。就像許多人喜歡騎腳踏車或健行登山，雖然爬坡體力消耗較大，但因為爬坡運動屬於訓練肌力的無氧運動，身體較偏好使用肝醣來提供能量，消耗脂肪的效果就不如平地騎腳踏車或健走。

4.逐漸減緩

運動時，血流集中於四肢，突然停止動作，會使腦部供血量不足，容易暈眩或昏倒，因此結束運動時，最好逐漸減緩運動速率或強度，或是做些簡單的散步，而不要立刻站著、躺著或坐著不動。



▲ 新手使用運動器材，應有教練從旁指導。



5.再次伸展

運動會使肌肉處於緊繃狀態，運動結束前做些伸展動作，一方面幫助堆積在肌肉層的乳酸代謝，也可藉著拉伸肌肉，使肌肉回復彈性，就不容易產生肌肉傷害；另一方面，拉長肌肉也會讓身材看起來更均勻、修長。

不要等渴了才喝水

一般在健身房運動時間約在1小時左右，最好固定每15分鐘就喝200cc白開水。因為如果等到口渴才喝水，體內水分通常已流失20%，身體缺乏水分會使人感到疲乏，而容易產生錯誤判斷，造成運動傷害。

有些人以為補充運動飲料可增加體力，比喝白開水更好，其實運動飲料因為常含有過高的鈉及鉀，因此比較適合在太陽底下運動超過1小時以上的運動員。如果真的要補充運動飲料，也需經過稀釋，將飲料中糖濃度降低至10%左右，因為運動後喝含糖過高的飲料，容易使腸胃道吸收不良，反而出現腹瀉、脫水情形。

足夠的休息

運動後的恢復期也不可輕忽，當身體狀況還沒有足夠的休息就再次運動，也會提高運動傷害的機率，因此，如果運動後的隔天，身體仍感到疲累，最好先休息，等休息夠了，才能繼續運動。

運動時會消耗人體內的肝醣，產生疲倦感，運動若超過1個小時，在運動後1小時內最好吃些東西，以增加能量，較快恢復體力。如果想減肥，就不要吃太多，但

不要完全不吃，不然會因血糖過低而變得更疲倦。

運動是否有效 以最大心跳率為準

健身房多數健身器材會提供計算消耗熱量的記錄器，但卡路里消耗量和身體負荷量不一定成正比，消耗卡路里不代表運動強度達到個人標準，應該用最大心跳率（最大心跳率的算法： $\text{最大心跳率} = 220 - \text{年紀}$ ）計算才比較精確。

要達到最大心跳率的7成到8成5，才算是有有效的運動，如果未達7成，就需增加運動強度，而運動達7成左右，即使不感到累喘，也可達到減肥功效，但如果超過9成，就是運動強度太高，將會增加運動傷害的機率。

運動種類很多，不論做什麼運動，最重要還是選擇自己喜歡的項目，比較容易持之以恆，同時注意預防運動傷害，就能獲得運動帶來的好處。

PRICE運動傷害的處理原則

- * **P**rotection 保護患部，如用護具或副木固定，減少傷害擴大。
- * **R**est 多休息
- * **I**ce 一出現運動傷害的72小時發炎期之內一定要冰敷，最好每4小時冰敷30分鐘，受傷後第4-7天內可繼續冰敷，直到沒有疼痛感最好。
- * **C**ompression 用繃帶綁住扭傷部位，可避免腫脹更嚴重，也可減少受傷關節活動量，防止生成過多結疤組織。
- * **E**levation 將受傷部位抬高，比較不容易腫脹。





家庭聚會 美味輕料理

想找親友來家裡聚聚，又怕準備工作很麻煩，掌握一些訣竅，就可輕鬆享受家庭聚餐樂。

文／王御風

諮詢／陳韻帆（榮新診所營養師）

資料來源／《我的幸福料理—5、10、15分鐘，馬上開飯》王振權、蔣仲軒／合著 台視文化公司出版

每年到了年底，聖誕節、新年等節慶接著來，是親朋好友歡聚的最佳季節，想上餐廳、館子，卻常有餐廳人擠人、不夠隨性、放鬆，或時間受限的感覺，何不著手辦個家庭聚餐，可以自己設定主題，又能呈現主人的風格與品味，規劃得宜還能使有限預算發揮最大功效。

在家聚餐大部分人最擔心的就是手藝不夠好，或事前準備太麻煩，因此多數人都曾有相同的經驗，就是想在家幫親人慶生，最後都因怕辦不好，或想到採買及烹煮的麻煩而作罷。

其實在家聚會的重點雖是美味的餐點，但並非一定要繁複的菜色，或功夫大菜，準備有特色的精緻料理，也可以吃得開心又盡興。有些人選擇到市場購買熟食，雖然很方便，但如果有的方法可以做出好吃的料理，何不自己試著動手做，更有特色，也更能讓客人留下美好的印象。

善用各種工具 輕鬆上菜

準備餐點前，最重要先確定聚會人數、預算多少、想準備的菜色、客人有無

飲食禁忌等項目，再決定哪些料理可以自製，哪些需要購買現成的食品，例如比較高難度的甜點就可選擇到糕餅店訂購，所有食材列出清單，可減少採買缺漏的狀況，避免聚餐當天忙著準備餐點時，才發現少買了什麼而手忙腳亂，影響聚餐愉快的心情。

為了減少準備餐點的繁複，與時間過長而勞累，挑選菜色時，要特別注意選擇可事前做好保存，如沙拉等；以及可以同時用上家中各種工具，最好是蒸、烤、煮等菜色都有，如此一來，就不必因為所有的料理都要用瓦斯爐炒煮，而將烹調時間拉得很長，或要一直清洗炒菜鍋，才能進行下一道菜，如果能運用電鍋、微波爐等同時進行，就能靈活調配烹飪時間，不慌不忙、優雅上菜。

家庭聚會可依聚會主題與主人個性，玩法千變萬化，沒有經驗的人容易覺得不知從何著手，先掌握簡單的重點，邀請較親近的朋友聚會，練習幾次之後，一定會發現，在家聚會不但豐富了生活，也引發許多創意與樂趣，在準備及聚會中還能得到許多意想不到的樂趣。





營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
223.8	4.2	18.1	13.1

番茄起司沙拉 (2人份)

材 料 美生菜2葉、番茄1顆、起司1片、巴西利碎少許

調味料 橄欖油1大匙、檸檬汁1大匙、鹽1/8小匙、黑胡椒適量

- 做 法**
1. 美生菜剪成杓子型，番茄切小丁，起司片切成小塊拌勻。
 2. 橄欖油和檸檬汁攪拌至發白，將鹽、黑胡椒加入調和味道，即為油醋汁。
 3. 美生菜放入拌勻的番茄起司，淋上油醋汁，灑上巴西利碎後，即可食用。



將番茄切成圓片，起司用莫扎瑞拉起司切片做搭配，吃起來又是另一種風味。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
313.6	3.8	1.1	26.8

米皮鮮果捲 (2人份)

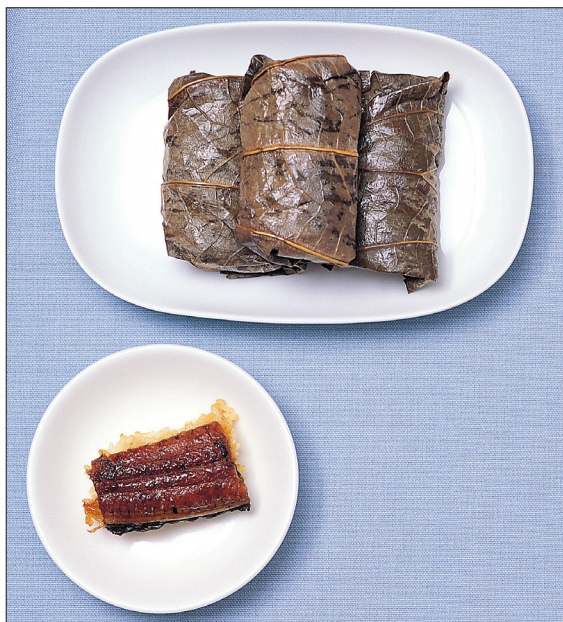
材 料 蘋果半顆、黃瓜1條、紅蘿蔔半條、奇異果1顆、米皮1張、紅葉萵苣1葉

調味料 鯉露醬油2大匙、洋蔥泥1小匙、味醂1/2小匙

- 做 法**
1. 將各種蔬果洗淨切成長條狀，米皮泡冷開水，調味料混合。
 2. 取出米皮，放上紅葉萵苣，排上蔬果棒後捲起。
 3. 米皮捲切成小段，並淋上調味料擺盤即可。



米皮來自越南，類似台灣的春捲皮，超市有賣乾燥的越南米皮，泡過即可使用。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
164.4	31.8	1.7	40.9

荷香鰻魚包 (2人份)

材 料 荷葉1張、蒲燒鰻3兩、白飯1碗

- 做 法
1. 荷葉以清水洗淨，用水泡軟，蒲燒鰻切成長4公分，寬3公分的長方塊。
 2. 荷葉裁好適當大小，鋪上2大匙白飯，放上蒲燒鰻，淋上鰻魚醬汁。
 3. 將包好的荷香鰻魚包，入鍋以大火蒸約5分鐘即可食用。



自市場買回的蒲燒鰻需先分小塊，再放冰箱冷凍，才不會重複取出解凍，讓食物容易腐壞。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
435	27.6	20.4	37.8

可樂燒子排 (2人份)

材 料 排骨4塊、蔥2支、青花椰菜1朵、白花椰菜1朵、太白粉水適量、香油少許

調味料 可樂1杯、醬油1/4杯、高湯1/2杯

- 做 法
1. 排骨入熱油鍋略炸，至外皮金黃起鍋，青、白花椰菜入滾水汆燙。
 2. 起鍋，蔥炒香，加入調味料拌勻，放入排骨小火燜煮。
 3. 待排骨稍爛時，轉大火，用太白粉水勾芡，並淋上香油、擺入青、白花椰菜即可。



可樂也可以用來燒牛腩或滷豬腳，取代部分糖及醬油。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
240.3	26.4	0.8	10.6

啤酒蝦 (2人份)

材 料 鮮蝦20尾、蔥1支、薑1片、啤酒1罐

調味料 鹽1大匙、紅醋2大匙

做 法

1. 鮮蝦剪除蝦鬚和蝦腳，蔥切段。
2. 啤酒入鍋內煮滾，放入薑片與蔥段，加入鹽調味。
3. 將鮮蝦倒入鍋中，滾3分鐘即可撈出，佐以薑絲紅醋汁，別有一番風味。

貼心
小叮嚀

利用啤酒燒雞，調味後，以大火收汁也別有一番風味。



營養成分分析表

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)
417.5	47.8	40.4	21.2

水梨雞翅盅 (2人份)

材 料 梨子1顆、猴頭菇1顆、雞翅4隻、白果2顆

調味料 高湯1杯、鹽適量

做 法

1. 梨子削皮切小塊，猴頭菇切滾刀小塊，雞翅切塊，入滾水汆燙去血水。
2. 將雞翅與梨子、猴頭菇、白果，放入碗中，加入高湯，入電鍋蒸約30分鐘即可。

貼心
小叮嚀

買回來的肉類，切成適當大小，泡於流動的水中約5分鐘，去除血水，清除雜質及油分，避免湯汁過油，口感吃起來更嫩。

為你的早餐總體檢

早餐是一天活力的來源，不但一定要吃，還要吃得健康，高纖全穀、低脂肪、高蛋白為最佳的早餐組合！

文／張怡伶
諮詢／陳韻帆（榮新診所營養師）

現代人工作忙碌，加上市區房價居高不下，多數人住在城市外圍，上班交通時間可能要花上1個多小時，許多人為了多睡幾分鐘，往往來不及在家裡吃早餐，就在路上匆忙隨便解決，因此早餐店的三明治、燒餅油條，或是便利商店現成的食品幾乎成為台灣人的最愛，但這些簡單又方便的食物符合早餐的營養需求嗎？長期累積下來，會不會營養不均衡而影響健康？

一天中早餐最重要

早餐絕不只是一天中的一餐而已，它的重要性可由英文「Breakfast」看出來，意思是解除一夜禁食之意。許多研究都證實，吃早餐非常重要，學者認為，由於晚餐過後到隔天早晨間，空腹時間長，不吃早餐使大腦與肌肉的血糖不夠，腦部的活動力就會不足，容易產生疲勞與注意力不集中的情形，進而影響學習與工作效率。

不吃早餐除了影響腦力及體力，也會讓人容易生病，英國Cardiff University一項針對100名學生進行的研究發現，近



▲ 早餐是一天活力的重要來源。

半數學生發生呼吸道感染，其中多數是沒有吃早餐習慣的學生，而且感冒症狀嚴重的人，全部都沒有吃早餐。

有些想減肥的人以為不吃早餐可減少攝取熱量，這種方法往往不能達到目的，還可能適得其反，因為不吃早餐產生的疲勞感，讓人容易在其他兩餐選擇高脂肪及高糖分的食物，反而更容易變胖。

檢視你的早餐組合

早餐營養很重要，以輕度工作的年



輕男性為例，每天需要攝取2,100大卡熱量，早餐則需要吃500大卡左右的熱量、16公克的蛋白質、150毫克的鈣質及2.5毫克鐵質，而輕度工作的女性，每天需要熱量1,700多大卡，早餐就應該吃入約400大卡熱量、14公克蛋白質、150毫克鈣質及4毫克的鐵。



飯糰、壽司

台灣人以米食為主，不少人沒吃飯就覺得沒吃飽，因此，飯糰仍是許多人早餐最愛選擇的食物。便利商店的三角飯糰，因為包裝上有「營養標示」，提供選購的民眾瞭解飯糰的熱量、蛋白質、脂肪及碳水化合物等營養素含量，多數三角飯糰的熱量及營養還算符合營養建議，只是缺乏蔬菜類的營養素；而傳統現做的飯糰經常份量太多、熱量過高，尤其飯糰裡所包夾的油條及肉鬆往往含有過量油脂，容易令人發胖，影響健康。

喜歡吃飯糰的人，可儘量選擇能自行搭配飯糰內餡的早餐店，選料時多選筍絲或蔬菜等含有較多纖維的餡料，再加些蛋或肉類等蛋白質，少加肉鬆、菜脯和油條，以免太鹹或太油。

如果吃三角飯糰，因為熱量約只有200至300大卡，所以可搭配低脂鮮奶一起吃，增加營養，熱量也不會過高。



麵包

許多人覺得吃麵包最快、最省事，但不管是甜或鹹的麵包，都有太油及熱

量太高的問題，1個小麵包通常就有3、4百大卡，不但蛋白質不足也吃不飽。

便利超商所販賣夾著香腸或熱狗的大亨堡也是熱量、油脂和鈉含量過高，蔬菜量不足。至於標榜健康麵食的雜糧麵包，雖然比白吐司有較豐富的纖維質和維他命，但很多人往往會因為它比較健康而吃過量，因此吃雜糧麵包的時候，最好切片再搭配蛋及蔬菜一起吃，可避免吃太多熱量過高，也可攝取多樣化營養。

市售三明治裡的肉、荷包蛋或火腿等雖可提供蛋白質，卻蔬菜量極少，因此三明治最好自己準備，多加些小黃瓜、番茄等蔬菜。



包子、饅頭

1個中型的饅頭約有300大卡，夾個蛋，再配杯少糖的豆漿，一餐吃下來大約



▲ 三明治最好準備自己，增加蔬菜量。



有400至500卡，還算符合早餐的營養要求。

但包子往往油脂過多，不適合早餐食用，1個小的鮮肉包約有200大卡，大的甚至可達3、4百卡，其脂肪量比營養建議量高很多，而且早餐前空腹的時間很長，不適合一早就吃太油膩的食物，容易造成腸胃負擔。



速食

速食店所賣的鬆餅沒有蔬菜，缺乏蛋白質，含糖量也過高，實在不適合當成正餐食用，漢堡也容易有太油及缺乏蔬菜等問題。如果真要吃速食，就要注意搭配的食物種類，如1份300大卡左右的漢堡，搭配1份生菜及1杯牛奶。另外，薯餅1片熱量就有150大卡，也不是健康的選擇。



蛋餅、蘿蔔糕、燒餅油條

傳統早餐烹調的特點都是用油來煎，

脂肪量往往不低，以一般人常吃的蛋餅來看，做麵皮時就會加油脂一起揉擀，煎的時候也要用油，所以看來很薄的蛋餅熱量可能高達3、4百卡。

燒餅油條油脂、熱量更驚人，尤其是油條沒什麼營養價值，所以最好吃燒餅夾蛋替代燒餅加油條，比較健康，但是燒餅仍有油脂過多的問題。

一塊蘿蔔糕熱量約有100卡，一餐可以吃兩塊，還可再加些肉或蛋來補充蛋白質。



稀飯、蚵仔麵線、潤餅捲

傳統的潤餅捲算是有健康概念的早餐，因為內餡多是用水煮燙，蔬菜含量也較多，是很不錯的選擇。

1碗蚵仔麵線熱量4、5百卡，不算太高，但還是有缺乏蔬菜，及油脂太多的問題，可以再配點涼拌小黃瓜補充蔬菜量，香油等調味料則要盡量少加。



▲ 營養均衡的早餐，讓工作、學習更有效率。



許多人吃稀飯喜歡配醬菜等罐頭，但由於1碗稀飯配上罐頭總熱量不到150大卡，稍嫌不足，蛋白質也只有2克，還會吃進過量的鈉；若是搭配前晚剩菜，雖然熱量比較足夠，但通常晚餐料理油量較高，又可能吃下太多油脂，因此建議配菜可選擇1份蔬菜、1小份肉或豆腐，營養比較完整。



燕麥或玉米片

喜歡用玉米片或燕麥泡牛奶當早餐的人，可吃到牛奶中的蛋白質和脂肪，也可攝取高纖營養，算是健康的組合，但要注意的是纖維不等於蔬菜，因為蔬菜除了纖維，還能提供其他重要的維他命營養素，所以建議可再吃點新鮮蔬菜，也能幫助消化。



涼麵

台灣人吃涼麵以芝麻醬為主要醬料，其油脂含量就占了整體熱量的一半，而另一半則是碳水化合物，如果早餐只吃涼麵，不但營養不足也不健康。如果真的想吃涼麵，最好選擇雞絲涼麵，以增加蛋白質攝取量，或配個茶葉蛋或低糖豆漿，最好再吃點不加沙拉的生菜，而涼麵醬汁也盡量少沾，以免吃進太多油脂和熱量。另外，日式涼麵的柴魚汁醬料油脂雖然較少，但還是要注意增加蛋白質和蔬菜的攝取。



關東煮

便利商店裡還有一種不錯的選擇，

就是可分成蔬菜類、魚漿類、主食類的關東煮，白蘿蔔屬於蔬菜類，丸子、甜不辣等是魚漿類，米血、玉米則為主食類，想以關東煮當早餐，可選1至2份蘿蔔，再加些米血或玉米，魚漿類最好選甜不辣，不要選熱量較高的丸子，如果真要吃丸子，就選魚丸不要選脂肪量高的貢丸。

不要忽視早餐飲料的影響

國人早餐最常搭配的飲料可分成3大類，牛奶類、豆漿類及飲料類。牛乳、優酪乳屬於牛奶類，有最完整的營養成分，包含醣類、蛋白質及脂肪等營養素；豆漿主要的營養則是蛋白質。

咖啡、茶、奶茶等屬於飲料類，主要的營養還是來自搭配的主食。很多人誤以為「奶茶」屬於奶類，其實大部分奶茶是加棕櫚油製成的奶精，並非加牛奶，所以「奶茶」只是油加糖、水，沒有營養，如果要喝奶茶，就直接加牛奶，否則單喝紅茶就好，反而可避免吃進過量反式脂肪。

精力湯的搭配可有很多變化，蔬菜、水果和堅果都可以加入精力湯中，以蔬菜為主的精力湯，因為熱量低且可提供多樣化的維他命與礦物質，算是非常健康的選擇。但以水果為主的精力湯，就要注意，因為水果含有糖分，每天最好只吃2份，如果完全以水果做成精力湯，很容易就超過1天建議量。而堅果雖然可提供蛋白質及微量營養素，但也有油脂過量的問題，注意不要加太多。



膠原蛋白怎麼補充？

想要補充「膠原蛋白」不必花大錢，天然食物中就能吃到。

文／張怡伶
諮詢／邱彥碩（署立雙和醫院骨科主治醫師）

近年來膠原蛋白因為被運用在醫學美容上，成為許多愛美女性的新寵兒，不管是吃的、喝的、擦的，只要是與「膠原蛋白」相關的產品都會成為熱門商品。

膠原蛋白並非什麼特殊物質，其實人體本身就會合成膠原蛋白，並以不同形式存在皮膚、骨骼、軟骨、韌帶、肌腱、血管壁和結締組織等部位，是人體中最豐富的蛋白質，占了體內蛋白質的25%，骨頭裡則有1/3是膠原蛋白。

膠原蛋白的特性

1. 膠原蛋白是長條狀、纖維構造的蛋白質。
2. 數條膠原蛋白集成較粗的一股，稱為「膠原纖維」。
3. 膠原蛋白是細胞外間質的主要成分，支持大部分的組織與細胞構造。
4. 膠原蛋白有很好的張力強度。
5. 膠原蛋白為韌帶、軟骨、肌腱、骨頭、牙齒、血管的主要組成成分。
6. 膠原蛋白也是維持皮膚彈性與張力表現的要素。

老化會使膠原蛋白流失

膠原蛋白會隨著人體老化逐漸流失，最明顯的就是外表的變化，如皮膚出現粗糙、鬆弛、皺紋等現象。膠原蛋白快速流失除

了會使膚質變差，也會使骨頭因缺乏膠原蛋白張力，而強度減低，容易發生骨折，因此老年人一旦跌倒，通常比年輕人更嚴重。

人體老化會造成膠原蛋白流失，長期過度使用肌肉的運動員也非常容易流失膠原蛋白，失去膠原蛋白會使韌帶、肌腱失去原有彈性，身體就容易痠痛或韌帶發炎，因此運動員的飲食多選擇以高蛋白質食物為主，蛋白質經分解後成為胺基酸，再合成身體所需的膠原蛋白，以增強肌肉彈性與張力。

補充膠原蛋白的食物

許多人迷信打膠原蛋白針，以輕鬆獲得美麗的肌膚，事實上注射進真皮層的膠原蛋白最多只能維持1年，而且價格昂貴，還可能引起發炎及過敏反應。因此與其花大錢買補充「膠原蛋白」的產品，不如從日常飲食中吸收蛋白質，分解後的胺基酸就會合成足夠的膠原蛋白。

攝取蛋白質的方式很多，其食物來源可分成奶、蛋、肉、魚等動物性食物，及豆類、堅果與五穀根莖類等植物性食物，不論動物性或植物性蛋白質，人體都能轉化製造出所需要的膠原蛋白。

另外，許多吃起來有黏稠感、會牽絲的食物，多含有豐富膠質，也可幫助補充



膠原蛋白，存在食物裡的膠質有膠原蛋白、植物膠、果膠、阿膠、植物黏液等不同型態，在動物與植物中都可以找得到。

多補充抗氧化劑

維他命C（人體合成膠原蛋白過程的重要輔酶）能幫助膠原蛋白合成，因此想要擁有平滑彈性的好膚質，除了多吃含膠原蛋白的食物外，也要多補充維他命C、E、硒等抗氧化物質，才能有效促進自體生成膠原蛋白，減緩老化現象。

蔬果類食物是攝取抗氧化營養素的最佳選擇，如深綠及黃紅色蔬菜、柑橘類、莓果類、番茄、檸檬等食物含有維他命C；穀類、植物油、綠葉蔬菜、蛋黃、堅果類食物含豐富的維他命E；多吃大蒜、青蔥、洋蔥則可攝取微量元素硒。

做好防曬工作 膠原蛋白不流失

因為紫外線會對皮膚造成傷害，加速膠原蛋白流失，讓皮膚提早老化，因此日常的肌膚保養，應先做好防曬工作，才能真正達到保養的功效。



膠原蛋白 (collagen)

豬皮、豬腳、肉、豬耳朵、豬尾巴、豬蹄筋、雞腳、雞皮、牛筋、魚骨、魚頭、海參、魚肚（鰻魚、黃魚、海鱺、鮑魚的魚鰾加工製成）、魚翅。

植物膠、果膠 (pectin)

是一種膳食纖維，多存在水果中，部分蔬菜也含有果膠。蘋果、杏、梅、李、醋栗、柑橘、胡蘿蔔、番茄、莢豆類、豌豆等都含有果膠；另外，草莓、葡萄、香蕉、高麗菜也有，但含量較少。



富含膠質的食物

阿膠 (agar)

可由海草、珊瑚草等海草中提煉出來，由於有零熱量及富飽足感的特性，成為許多減重者的飲食選擇。



植物黏液 (mucilage)

山藥、馬鈴薯、秋葵、蘆薈、菇類、黑白木耳、仙草、愛玉等都含有植物黏液。





防腐劑無所不在？

現代生活中充斥添加防腐劑的產品，想要吃得安心，首先要瞭解什麼是防腐劑！

文／張怡伶

諮詢／陳耀寬（朝陽科技大學、中國醫藥大學藥物化學研究所助理教授）

日常生活中到處都有防腐劑存在，不管是吃的、擦的還是用的，製造商為了延長產品保存期限，多少都會添加防腐劑，既然防腐劑已成為現代人不可避免接觸的物質，與其時時擔心受怕，不如積極去瞭解什麼是防腐劑，及其合理的添加方式，才能保障自己與家人的飲食安全與健康。

什麼是防腐劑？

防腐劑是能夠防止或抑制細菌、黴菌等生長的化學物質，過量或長期食用防腐劑，將造成肝腎負擔與病變。但防腐劑並非都是壞處，它也有預防食物中毒的優點，因此只要符合法令規定的防腐劑種類及添加量，多數可以被身體代謝排出體外，對身體傷害極為有限。

防腐劑毒性有高低之分，常見的去水醋酸及苯甲酸類屬於毒性較強的防腐劑，已二烯酸及丙酸類毒性較低，每種防腐劑都有不同的適用範圍與用量，即使是毒性低的防腐劑如果使用過量，也會造成身體傷害，像毒性較低的已二烯酸類防腐劑多用於魚肉製品、醬菜類、醃製蔬菜、豆製品、糖漬果食類等食

品，就常有使用過量的問題。

如何避免買到防腐劑食品

按照「食品衛生管理法」規定，每種食物所能添加防腐劑的種類與濃度都不同，因此購買食品時，一定要仔細看包裝標示，如有疑慮可向衛生單位索取試劑自行檢測。



▲ 金針常有添加漂白劑的情形，選購時要注意色澤是否自然。



想避免吃到過量防腐劑，就要養成購買加工或者含水量多的食品時，除了要瞭解食品所含成分之外，也要注意包裝註明的防腐劑含量，及是否為毒性較低的防腐劑，例如己二烯酸類。

另外，透過製造商地址、製造日期及保存期限等內容也可判斷防腐劑是否可能過量，例如，通常保存期限愈長的食品含有防腐劑的機率愈高，而真空包裝，或保存期限短的食品相對比較安全。

同時也要留意產品來源，尤其近來大陸海產浸泡甲醛藥水等消息頻傳，加上大陸商品走私猖獗，因此購買食品更要留意來源，最好選擇商譽優良的品牌，較為安全。還有許多商人為了使食物潔白好看，常添加漂白藥劑，因此不要迷信太白亮的食物，應選擇顏色自然、未經漂白的食品。

防腐劑檢測試劑

各縣市衛生局或消基會都會不定期抽查各類食物，以瞭解業者防腐劑添加種類或使用量是否符規定。如果想要自己檢測所採買的食品是否安全，可詢問各縣市衛生局是否提供相關試劑。目前常見DIY檢測試劑有6種，可測出常見的毒性較強或違法的食品添加劑：

1. **去水醋酸**：毒性較強，依規定只能添加於乳酪、乾酪、奶油及人造奶油中，若長期使用過量可能傷腎、傷肝。
2. **亞硝酸鹽類**：也稱為保色劑，可使肉類製品防腐和保持鮮紅色澤，因此常

見添加於香腸臘肉等製品。

3. **過氧化氫**：過氧化氫就是雙氧水，有漂白及殺菌的功效，依規定不能添加於食品中，而廠商常用於漂白豆類加工製品及麵製品等食品。
4. **吊白塊**：是一種工業用強力漂白防腐劑，常被用於切片水果、金針、粿仔條或醃漬的蘿蔔乾、洋菇、白豆沙等需要增白的食品中，因含有劇毒，依規定不能添加於食品中。
5. **皂黃劑**：為工業用顏料，常被用在豆干等黃色食品中，依規定不能添加於食品中。
6. **甲醛**：就是福馬林，有漂白、使蛋白質凝固及保鮮防腐作用，不肖業者多用於需要漂白的食品及海鮮裡，依規定不能添加於食品中。



在家簡單檢測法

如果沒有試劑，在家也能做簡單的DIY檢測，將食物切割成1塊約10元硬幣大小加上少許純水或R.O逆滲透水（不能使用自來水，因為自來水中的氯有殺菌功能），攪拌均勻後，放入碗內放在室溫下，如果48小時後沒有變酸或發霉現象，就很可能添加了防腐劑，如果超過72小時仍然沒有變酸長霉，很可能是防腐劑過量。

此方法若用於醃漬類食品上結果較不準確，因此如果不擔心其防腐劑含量，建議將食品直接送至各地衛生機關做進一步檢驗。



觀槭賞楓 秋冬浪漫遊

時序入秋、天氣漸涼，遍布山林的楓樹逐漸轉紅，
景緻浪漫、美麗，令人著迷。

文／廖淑鈴

想到秋天的景象，多數人腦海中一定是滿山紅黃交錯的楓葉美景，飽滿濃密的色調，將原本蕭瑟的季節，點綴得多采多姿。在秋冬季節旅行中少了賞楓的行程，總讓人覺得彷彿少了些什麼，賞楓是這個季節中不可錯過的旅程。

瀑布處處賞楓蝶

滿月圓森林遊樂區

滿月圓位於台北縣三峽鎮，由於蚵仔溪流貫其中，河谷坡陡、落差大，形成許多瀑布景觀，可說是台北近郊瀑布最多的森林遊樂區。

沿著滿月圓森林步道步行10分鐘，即可見到高約20公尺的滿月圓瀑布，瀑布下端潭水清澈，氣勢壯觀；後方銀簾瀑布雖然僅高2公尺，但由於日光透過谷隙照在瀑布上，有如銀白簾幕，因此有銀簾瀑布之美稱，另一處女瀑布則因常有彩虹與水

景相輝映，又名虹紗瀑布。

滿月圓屬中低海拔山區，林相以天然闊葉林為主，常見樹種有台灣肖楠、樟樹、香楓、青楓等，每到秋冬楓葉轉紅，景緻優美，是北台灣最好的賞楓處，更是賞鳥的勝地。

【交通資訊】

國道3號→三鶯交流道→110縣道→台3線→台7乙線→接北114至115過樂樂谷→滿月圓。

楓紅槭黃映湖色 石門水庫

石門水庫位於新竹、桃園間的高壩1964年完工，具有灌溉、發電、給水、防洪和旅遊等功能，是東南亞最大水利工程，大雨過後，常有遊客來此欣賞洩洪壯麗景觀，水庫周邊旅遊景點眾多，



可乘船遊湖，也可露營烤肉或郊遊踏青。

大壩對岸有石門勝景碑、依山閣、梅園和楓林步道等景點，其中以楓林步道最具風情，每當秋冬之際，漫步在栽種千棵樹齡皆超過30年青楓的楓林步道及槭樹公園，豔紅似火的楓葉搭配金黃耀眼的槭葉，與山光水色構成美麗的視覺饗宴，為北台灣低海拔賞楓勝地。

【交通資訊】

國道3號→大溪交流道→3乙省道→員樹林、中科院→石門水庫。

漫步古道賞楓趣 霞喀羅古道



霞喀羅古道又稱「石鹿古道」，位於新竹縣尖石鄉秀巒村養老部落（原名延老），是國家步道系統的第一條示範路線，霞喀羅（Syakaro）在泰雅族語是「烏心石」之意，因為附近盛產一種木質堅硬的「烏心石」樹種。

古道全長約23公里，以清泉部落及秀巒溫泉為出入點，兩地均以野溪溫泉聞名，沿途景觀秀麗、林相豐富，天然林內有楓香、青槭及台灣紅榨槭等變葉樹種，其中最大一片在馬鞍附近，秋冬之際一片楓紅煞是好看。此外，橫跨薩克亞金溪的白石吊橋，兩岸峭壁高聳，橋下溪水湍急，景象壯觀。

【交通資訊】

國道3號→竹林交流道→循120縣道→右轉竹林大橋→接122縣道聯絡清泉→

再自清泉利用產業道路，往步道登山口前進。

※秀巒村屬山地特定管制區，須準備身分證辦理乙種入山證。

賞楓紅訪國寶魚 武陵農場



武陵農場位於台中縣和平鄉平等村、七家灣溪畔的谷地中，也是台灣國寶魚櫻花鉤吻鮭的家鄉，以盛產梨、蘋果、水蜜桃及高山蔬菜、高山茶等農產品聞名。每年秋冬之際，農場中大片楓樹林逐漸轉紅，美麗的山光水色搭上火紅的楓葉，總吸引大批遊客。

此處最佳的賞楓季節為11月中旬至元月中旬，以台灣紅榨槭、楓香、青楓為主，最佳賞楓景點為賓館歐式木屋旁、國賓廣場周邊、楓林小館周邊、萬壽橋邊與旅遊服務中心前的醒獅園。秋冬來到武陵，賞楓之餘，別忘了拜訪國寶魚、品嚐香醇的高山茶。

【交通資訊】

國道5號（雪山隧道）→宜蘭→員山（台7線）→棲蘭（台7甲線）→南山→武陵農場

台灣特有紅榨槭 阿里山



阿里山森林遊樂區內的紅葉，主要分布於沼平公園、眠月線及石猴



地區，以台灣紅榨槭為主，是台灣特有一種，每年11月到12月的時候最美。為方便民眾享受賞楓之樂，阿里山林管處特別規劃4條賞楓路線，其中由阿里山賓館經高山植物園、慈雲寺、神木遺址、姊妹潭環潭步道到沼平公園的路線，全長2.5公里，可賞楓又可賞景，還有阿里山特有的變色植物「阿里山榆」。

另一條，自阿里山公路76公里到93公里的路段，是阿里山最壯觀的紅葉路線，滿山的紅榨槭混在針葉林中，紅綠夾雜的景觀絕對是難得一見的美景。還有一條是眠月景觀步道，全長1.2公里，沿途有台灣紅榨槭、青楓、關山櫻及一葉櫻等變色植物，11月下旬起到隔年元月上旬，陸續變色換裝，令人目不暇給。

【交通資訊】

國道3號→下中埔交流道（約297km）→台18線(阿里山公路)→阿里山。

紫葉槭全年火紅 太平山



位於宜蘭縣大同鄉的太平山國家森林遊樂區，舊稱「眠腦」，意指「茂密森林」，知名景點包括鳩之澤溫泉、太平山和翠峰湖等區。

沿「旅客服務中心」旁階梯走，通往原始森林公園，園區內有檜木林木棧道，階梯兩旁有紫葉槭、台灣掌葉槭及台灣紅榨槭等樹種，其中紫葉槭一年到頭呈現赭紅色，由於紫葉槭有著接受日照愈多，葉片愈紅的特性，只要天氣晴朗，太平山紫葉槭就會豔紅似火，讓太平山成了台灣唯一有「盛夏楓紅」美景的森林遊樂區。

【交通資訊】

國道5號(北宜高速公路)→頭城交流道→濱海公路(2號省道)至壯圍→台7線經宜蘭市、員山、大同，過百韜橋至棲蘭森林遊樂區→太平山國家森林遊樂區。



▲ 太平山美麗的紅葉。



請 聽 心 聲

適時求助最重要

現代人壓力大，容易引發憂鬱症，如果您最近一星期內，有以下情形：

- 感覺緊張不安
- 容易苦惱或動怒
- 感覺憂鬱、心情低落
- 覺得比不上別人
- 睡眠困難，難入睡、易醒或早醒
- 有自殺想法

可上「全國自殺防治中心」網站

<http://www.tspsc.doh.gov.tw/>

了解自己的心理健康指數，並找朋友聊聊，或尋求外界支援。



行政院衛生署中央健康保險局

Bureau of National Health Insurance,
Department of Health, Executive Yuan

健 保 用 心 讓 您 安 心

全民有健保 看病沒煩惱

諮詢專線：0800-030-598

網址：<http://www.nhi.gov.tw>



全民健保 讓您無後顧之憂

加入全民健保，讓您繳3元獲得10元保障，
不但為保障自己的健康做準備，
同時也幫助需要的人，
更為子孫準備最好的健康存摺。



行政院衛生署中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance,
Department of Health, Executive Yuan
健 保 用 心 讓 您 安 心

全民有健保 看病沒煩惱
諮詢專線：0800-030-598
網址：<http://www.nhi.gov.tw>



GPN:2008500065
定價:60元
(一年6期360元)