

第 97 期

National Health Insurance

全民健康保險

■ 全民健康保險雙月刊 ■ 中華民國101年5月號 ■ ISSN: 1026-9592

健保17週年慶 二代健保行 萬步傳真情

全民健康保險扣取
與繳納補充保險費辦法草案

二代健保實施之後
承保作業新的改變

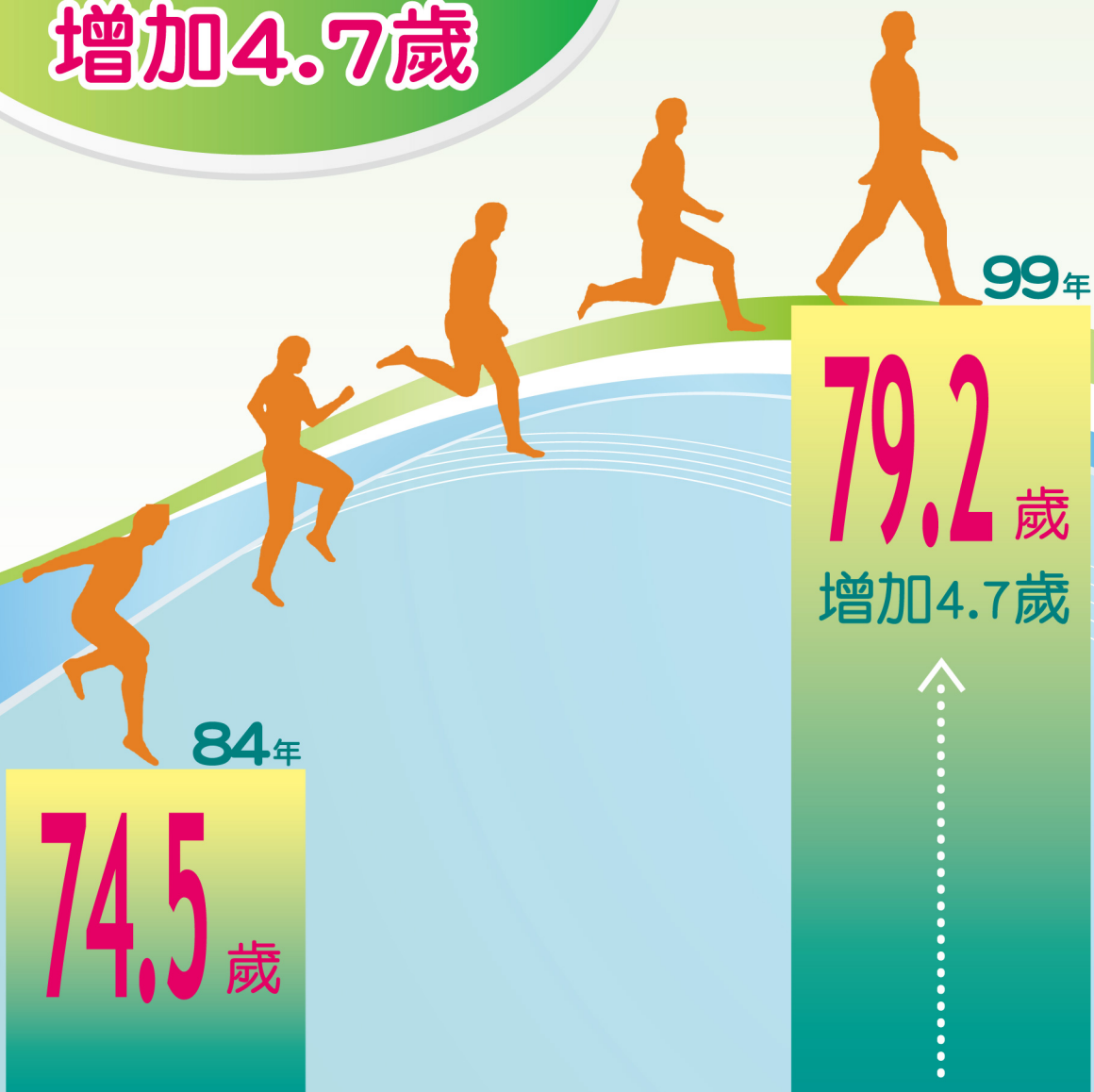




有健保照護 延長國人壽命

84年健保開辦之前
國人平均壽命為74.5歲
99年79.2歲

增加4.7歲





祝健保17週年生日快樂



健保開辦滿17年了，正踏入第18個年頭，首先祝健保17週年生日快樂！

回想84年開辦的時候，大部分的民眾不了解健保的真義，透過不斷的宣導，才逐漸被接受，被普遍使用，並受全體國民支持。健保局也不負眾望，積極改革，做到便民服務，例如從早期的看病須使用健保紙卡，到現在的IC卡，民眾不必蓋滿格子就做換卡的動作；遺失IC卡，可從各分區業務組申請補辦，甚至連郵局都能經辦此業務，非常地方便。詳細內容可見本期「遺失健保IC卡怎麼辦？」

社會上經濟弱勢者，基本日常生活的維持已經不容易，很可能會放棄繳交健保費。衛生署觀察到此現象，為讓弱勢族群也受到公平的醫療照護，從99年起，推動「弱勢民眾安心就醫方案」，健保局積極配合，讓18歲以下、近貧戶以及特殊境遇家庭受扶助者，即使積欠健保費，仍然可就醫。101年3月起健保局擴大「弱勢民眾安心就醫方案」的照顧對象納入孕婦，讓孕婦朋友安心到健保特約醫療院所進行產前檢查、就醫、分娩，從懷孕到產後幾個月，都可以安心待產、生產、坐月子。

針對弱勢民眾的健保費繳交問題，健保局自91年起設立愛心專戶，針對經濟困難無力繳納保費之請求協助民眾，會輔導其辦理分期繳納、紓困貸款、轉介公益團體等協助措施，若仍無法有效解決困難者，就會啟動愛心專戶，協助繳納積欠健保費。不管是弱勢民眾安心就醫方案或是愛心專戶，都能讓民眾就醫更加安心。

17週年慶適逢二代健保改革之際，健保局為宣導二代健保的精神與內容，從3月18日到4月14日，這近一個月的時間內，舉辦7場大型健走活動，活動中以最輕鬆活潑的方式，穿插許多二代健保改革項目，例如介紹6種補充保險費與珍惜健保醫療資源等，宣導效果良好。詳細內容可見本期「健保17週年慶 二代健保行，萬步傳真情」。

配合17週年慶健走活動，本期健康身心靈「原來健走這麼好」，特別談到健走的好處，以及健走注意事項，建議讀者可一併閱讀。而「蜘蛛爬上腿 可怕靜脈曲張」、「多健康功能的神奇低熱量食物—蒟蒻」以及「平常勤保養 揮別生理痛」都是非常實用地健康照護文章，提供給讀者做參考。





編輯手札

01 祝健保17週年生日快樂

特別報導

04 健保17週年慶 二代健保行，萬步傳真情

10 二代健保實施之後 承保作業新的改變

健保有愛

14 溫情滿人間 健保愛心專戶捐款弱勢家庭

健保園地

18 100年健保局 「健保有愛·社會有情」 歲末感恩茶會感人故事報導

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 ◎蔡魯
編輯委員 ◎丁志音 江秋芬 李函潔 林明珠 林寶鳳
陳福隆 姜毓華 陳素芬 高幸蓓 高資彬
陳明山 葉雅馨 張鈺旋 劉上惠 廖桃源
執行編輯 ◎彭美琪 曾淑汝
文編 ◎張玉琦 黃嫩喬 陳淑卿 李政純
美編 ◎張惠如 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 ◎02-2702-9934
讀者意見電子信箱<http://www.nhi.gov.tw>
(點選【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
著作財產權人行行政院衛生署中央健康保險局同意或書面授權。

- 19 健保局東區業務組
認養羅漢松公園
- 20 遺失健保IC卡怎麼辦？
- 23 全民健康保險扣取
與繳納補充保險費辦法草案
- 29 造福民眾
101年健保新增多項醫療給付
- 32 孕婦不鎖卡
產前產後就醫無障礙

健康身心靈

- 34 蜘蛛爬上腿 可怕靜脈曲張
- 36 多健康功能的神奇低熱量食物
— 蒟蒻
- 38 原來健走這麼好
- 40 平常勤保養 揮別生理痛

生活是樂活

- 43 享受山林之美
5條北市登山步道導覽

捐款名單

- 48 行政院衛生署中央健康保險局
接受各界愛心捐款明細表

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：open396@ttv.com.tw

健保17週年慶 二代健保行，萬步傳真情

文／健保局企劃組

全民健康保險自84年3月1日開辦迄今已屆滿17週年，在這17個年頭裡，健保幫助無數因病痛需就醫而瀕臨經濟困難的家庭，因此得到重生並燃起希望。101年3月1日這一天是全民健保實施滿17年的大日子，當天健保局召開「健保17年，邁向新紀元」記者會，邀請了國內媒體參與，戴桂英局長當場對醫療院所、醫事人員這17年來同心協力照護全體國民之努力，表示敬意，同時與大家分享了全民健保這17年來的十大成果，也說明健保的新紀元，並闡述102年即將實施的二代健保。

健保局記者會 ▶

走過全民健保17年－健保17週年記者會紀實

戴局長表示：全民健保開辦後納保率已超過99%，民眾不再發生因病而貧、因貧而無法就醫之情形，醫療院所分布全台各鄉鎮，民眾可自由選擇看病，就醫相當方便；對於社會上部分繳不起保險費的經濟邊緣人口，也提供了多項協助措施，彰顯自助互助的精神，例如：健保費補助、欠費協助…等措施。

為促使醫療更有效率與高品質，並發展台灣健保特色，提供多元醫療給付，90年起陸續辦理糖尿病、乳癌、氣喘、高血壓…等個案完整照護，減少疾病併發症；在網路上提供民眾可讀性高之醫療品質資訊內容。

健保局也開發多種網路系統，包括：健保個人投保資料查詢、列印繳款單及繳費證明、健保IC卡相關查詢、就醫資訊…等，方便民眾運用；同時，擴大在地化服務，鼓勵民眾投入志願服務工作，目前共招募700餘位志工朋友，並榮獲100年內政部「全國績優志工團隊優勝獎」。

全民健保實施後，國人平均餘命增加，並以低行政經費達到高納保率的經營效率，成為各國建立或改革健保制度的研究參考對象。全民健保實施從一開始滿意度不到4成，到目前已持續成長至7成以上，民眾十分肯定健保制度的照護。

戴局長最後向記者們說明，為了讓全民健保得以永續經營，二代健保順利上路成為全民健保邁向18年最重要的施政目標，並在3月到4月中旬，舉辦「二代健保行，萬步傳真情」～二代健保宣導系列活動，將「健康

促進」概念融入宣導活動中，健康行走於全國北、中、南、東各地，適合健行的7處地點，希望民眾藉此多多瞭解即將實施之二代健保重要內容，繼續支持全民健保。



▲「健保17年，邁向新紀元」記者會，戴局長對醫事人員這17年來同心協力照護全體國民之努力，表示敬意。

「二代健保行，萬步傳真情」▶ 二代健保宣導系列活動

適逢全民健保實施屆滿17年邁入第18年，健保局配合週年活動，舉辦「二代健保行，萬步傳真情」～二代健保宣導系列活動，規劃自3月18日起至4月14日間，從北到南共舉辦7場大型健走，將「健康促進」概念融入宣導活動中，並藉此宣導二代健保的精神和內容，戴局長更是實際參與各場次宣

導活動與民眾互動健走，希望民眾能更了解實施在即的二代健保。

● 北部地區

首場在3月18日星期日上午，於台北市北投公園舉行健走，當天氣候宜人，相當適合戶外活動，首先由台北市健康國民小學10位同學們演出「舞動健康 樂活人生」有氧體操，熱鬧地揭開健行活動序幕，在充滿活力的同學們帶動下，現場氣氛熱絡，大家也精神振奮地參與健行前的暖身操。

接著由戴局長帶領大家，健行活動由北投公園溜冰場出發，沿中山路往地熱谷經光明路，再返回北投公園，健行路線經過溫泉博物館及北投圖書館，讓健行活動兼具知性與感性，途中風景優美，民眾攜家帶眷、扶老攜幼藉由參與活動增進闔家健康，一同投向戶外揮灑活力並且認識二代健保，估計約有當地居民與遊客1,500位民眾熱烈參與，也感謝全民健康保險監理委員會劉見祥主委共襄盛舉。

健行走完全程之民眾可參加摸彩活動，獎品豐富有腳踏車、籃球、登山背包等多項用品，同時，在北投公園的會場設有二代健保宣導攤位，包括二代健保尋寶站、戴戴樂、魔球效應，百發百中等二代健保Q&A遊戲，全家大小藉由參與各項遊戲中能瞭解二代健保的新措施，更透過育教於樂的方式，在裊裊溫泉煙霧中，讓民眾對二代健保的改革核心及補充保險費內涵有更深刻的瞭解。



▲ 北投溫泉區的健走活動中，戴局長呼籲大眾共同珍惜健保醫療資源。

緊接著，4月1日在桃園縣中壢市中正公園舉辦「二代健保行 戒菸一定贏」健走暨園遊會活動，健保局由北區業務組與桃園縣政府衛生局共同辦理宣導活動，當日除戴局長親自蒞臨會場全程參加之外，與會貴賓尚有桃園縣吳志揚縣長、桃園縣衛生局劉宜廉局長暨轄區醫界與工會代表等70餘位貴賓參加。

在健走活動開始之前，並進行暖身操「桃園健康瘦瘦拳」，讓現場5,000多位參與民眾活力四射，暖身操之後吳縣長與戴局長帶領大家一起健走快樂行。



▲ 中壢市中正公園健走活動，戴局長帶領大家一起進行暖身操「桃園健康瘦瘦拳」。

現場除了舞台節目表演之外，更有健保局同仁精心安排「二代健保短劇」精湛演出，由於以演出的方式宣導，活潑生動，熱鬧有趣，表演後現場即時進行有獎徵答，民眾搶答熱烈，宣導效果良好。

活動後半場進行衛生局的戒菸與減重宣誓，最後的摸彩活動更掀起活動高潮。本次活動除了宣揚健走對健康的幫助之外，並設有大腸、乳房攝影、口腔及抹片等癌症篩檢，提醒民眾正視預防保健對健康的重要，同時也要珍惜健保有限資源，力行自我健康照護，讓健康長存，讓健保永續。

另外，4月14日下午，戴局長帶領臺北業務組同仁組成的多元宣導團隊，至新北市貢寮區辦理「二代健保行福隆傳真情」活動。步出福隆火車站，沿著步道輕鬆健走2公里。沿途兩側路樹，佈置了健保重要訊息。一路走到了古意盎然的舊草嶺隧道，還能騎乘自行車漫遊在《丟丟銅》民謠的「磅空」內，等於同時享受了健走與鐵馬行的雙重樂活。

活動中讓人感動的是，9位鐵馬抗癌單車勇士（其中有同時罹患5種癌病），因健保的照護，使他們免除沈重的經濟負擔，安心接受各種治療。術後發願宣導健康的生活方式，保持愉快心情與正面的態度，並提醒大家要珍惜健保。在戴局長及抗癌單車勇士的領航下，車隊以高昂的士氣由北口出發。



▲抗癌單車勇士們在新北市貢寮區，共同宣導健康的生活方式。

天主教康泰醫療教育基金會的早期失智症篩檢、台北張老師中心的心理輔導也應臺北業務組邀請熱心參與，主要是希望展現健保局在關懷弱勢族群就醫權益上，已與許多公益團體共同合作。大家並且建立多元的照護弱勢網絡及管道，各單位間彼此相互支援與聯繫或轉介，並配合健保愛心專戶的善款，適時解決有急迫就醫需求弱勢者的欠繳健保保險費問題，可以儘速獲得醫療照護。

● 中部地區

中區業務組於3月31日在台中市大坑地震公園舉辦登山健走及健康園遊會，積極宣導二代健保改革內容，並鼓勵民眾將自我健康管理化為行動，一同參與本活動，現場湧進5,000人，扶老攜幼熱情參與。

活動在國立台灣體育運動大學鼓隊聲中熱鬧登場，戴局長致詞時，除宣導二代健保理念，呼籲民眾力行健康生活，帶領全場健康有氧動一動，隨後與中部醫界領袖豎起大

拇指支持二代健保，並在擊鼓鳴槍後，帶領民眾攜手健康向前行。



▲戴局長在台中市大坑地震公園，與中部醫界領袖及民眾攜手健康向前行。

現場還邀請中彰投醫事團體，設置免費健檢、中醫義診、健康諮詢、疾病預防及衛教宣導等16個攤位，活動豐富多元有趣。同時，進行「二代健保威龍闖天關、珍惜醫療資源我最行、弱勢協助愛心尖兵大募集、二代健保QA填卷」等活動。在登山過程中，健保局同仁沿途高舉「二代健保 全民更好」、「二代健保 保障弱勢」、「讚」等標語，頗為吸睛，充分提升政策宣導效果。

● 南部地區

4月8日南區業務組在古坑綠色隧道辦理健走及二代健保宣導活動，由戴局長、吳育仁、劉建國二位立委及雲林縣施副縣長，共同帶領享受綠蔭蔽天的舒適，並使大雲林鄉親能充分瞭解二代健保追求品質、公平與效率之精神及改革重點。



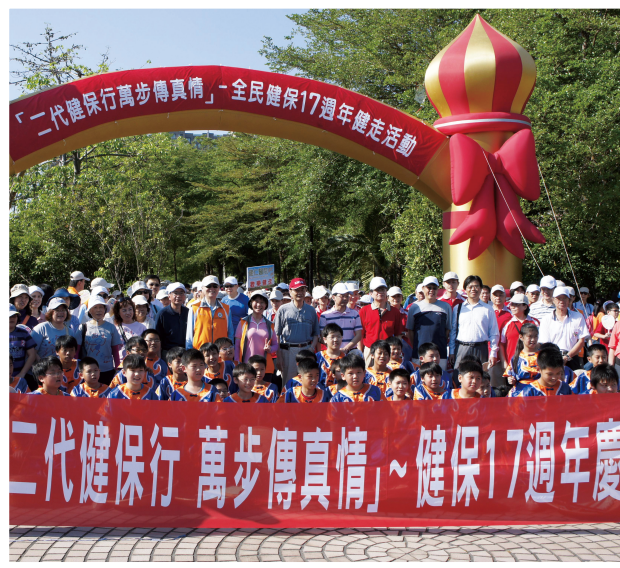
▲戴局長（左七）、吳委員（左五）、劉委員（左六）及雲林縣施副縣長（左八），在雲林縣古坑綠色隧道帶領民眾健行。

雲林古坑綠色隧道兩旁種植了長達50年久的芒果樹，民眾可以享受慢活的自在幸福，一起迎接美好的一天。在活動當天，有不少民眾迫不及待到健康宣導廣場，參加二代健保闖關遊戲及問答；有的民眾則欣賞著舞台載歌載舞表演，以及雲林縣復健青年協進會「圓夢舞集」演出，隊長高昇村開心地表示，「健保局邀請我們參與本次活動，我們想與大家分享，人活著就要動！因為參與輪椅舞蹈後，發現用健保卡的機會變少了，因為在跳舞的過程中，同時也具有復健的功效，親愛的朋友們一起來運動吧！」

健保局高屏業務組於4月14日在風光明媚的高雄市立美術館戶外圓形表演廣場，與綠意盎然的園區環湖步道舉辦「二代健保行，萬步傳真情」活動，讓參加活動者

除了可以瞭解二代健保修法重點、體會健走強身的好處之外，同時也可以參與各項活動及義賣展現愛心，估計近1千5百餘位民眾攜幼扶老前來參加。

活動在戴局長的感性開場致詞後，接著高雄市立莒光國小精彩宋江陣表演下拉開序幕，現場匯聚包括立法委員林岱樺、林國政、黃昭順、蘇清泉、衛生機關首長、醫師公會理事長、慈善團體、職業工會理事長、各大醫院院長等多位嘉賓親臨會場共襄盛舉，健保局高屏業務組同仁亦熱情表演養生操及山地舞蹈助陣。最特別的是8歲的陳彥妘小妹妹（曾獲得漢神百貨舉辦之口腔衛教宣導競賽國小組冠軍）以打板數來寶表演方式宣導口腔衛生獲得全場熱烈掌聲。



▲在風光明媚的高雄市立美術館戶外圓形廣場舉辦宣導及義賣活動。

現場為關懷弱勢族群，特別結合工、農、漁會、慈善團體等設置10個健保愛心義賣攤位，以及衛生署疾病管制局第五分局、高雄市政府衛生局、財團法人藥害救濟基金會、高雄市中、牙醫師公會等，分別提供專業健康醫療檢測或諮詢服務攤位，其中最特別的「協助個案結緣義賣」是昔日受到健保愛心協助的朋友也站出來拋磚引玉，投入義賣行列來共同協助弱勢民眾。

● 東部地區

東部地區的活動係於4月7日在花蓮市北濱公園舉辦「二代健保行，萬步傳真情」健走活動，並邀請花蓮縣衛生局、花蓮縣醫師公會、花蓮縣中醫師公會、花蓮縣牙醫師公會、花蓮縣藥師公會、署立花蓮醫院、慈濟醫院、門諾醫院、國軍花蓮總醫院、北區國稅局花蓮分局、花蓮郵局、花蓮就業服務站、移民署花蓮服務站一起協辦，共襄盛舉。

活動當天上午8時15分，以健康暖身操揭開序幕，接著由健保局李丞華副局長鳴槍開走，沿著北濱自行車步道往花蓮港方向，在洄瀾客棧下方折返，北濱公園內協辦單位設有眾多攤位，提供民眾多元化的服務，例如菸害防治宣導、用藥安全宣導、免費愛滋匿名篩檢及求職登記等，設攤單位並提供各種宣導紀念品，分送參與的民眾。

在摸彩壓軸時段前，邀請陳又菱肚皮舞團表演金翅舞，以及花蓮農校原住民舞蹈社



▲在花蓮市北濱公園舉辦「二代健保行，萬步傳真情」健走活動。

表演原住民舞蹈，帶動現場熱鬧的氣氛，東區業務組並以二代健保相關議題進行有獎徵答，希望寓教於樂，藉由活動設計，將二代健保的訊息傳達給民眾。

近一個月共七場的健走活動，在4月14日開心落幕，參與的民眾不但有達到健康身心靈的目的，藉此機會跟親朋好友到戶外走走，更是增進彼此情感，最重要的是，在這輕鬆愉悅的過程中，藉寓教於樂的方式，讓廣大的民眾深刻瞭解二代健保改革的精神與內涵，以及珍惜健保醫療資源的重要性，也希望二代健保的實施，讓民眾能得到更適切的醫療照護。



二代健保實施之後 承保作業新的改變

資料來源／健保局全球資訊網 (<http://www.nhi.gov.tw>)

我國自84年開始實施的全民健康保險制度，迄今已經屆滿17年，受到國際社會的肯定，然而也正因費率低廉，以及高品質、全方位的醫療服務，使得全民健保的財務狀況一直存在隱憂。為穩固健保財源使健保永續經營，以確保國人健保就醫權，立法院審議通過的二代健保法，業經總統100年1月26日公布，行政院核定102年1月1日實施。

未來二代健保實施後，在承保作業有許多與民眾權益相關的重大改革，包括保費計收採「一般保險費」及「補充保險費」雙軌制、矯正機關收容人納保、從嚴規定境外人士回台加保條件、強化弱勢權益的保障等，謹就前揭承保作業改變重點說明如次：

擴大保險費費基，減輕受薪階級負擔

現行的保費結構，是以身分別與納保薪資作為基礎，不僅有保險費偏低的問題，也無法採計一些高所得者的其他收入，例如包租婆、炒股大戶、兼差外快多的民眾等，保費計算基礎與真實

所得之間落差甚大，以致形成由大多數的受薪階級負擔全民健康保費的不公平現象。

對此，二代健保強化量能負擔的精神，將保險費分成「一般保險費」與「補充保險費」兩個部分。「一般保險費」的計費方式與現制相同，指的是固定收入，例如受僱者的薪資所得、雇主及自營業主的營業所得，以及專技人員的執行業務所得。

至於將列入「補充保險費」的計費項目包括有：全年累計超過4個月投保金額的獎金、執行業務收入、股利所得、利息所得、租金收入與兼職所得，這部分將採取「就源和繳」的方式，由給付單位直接扣繳2%，且計算金額上限為1,000萬元。

二代健保減輕了大部分民眾的保費負擔，相對地政府及雇主的負擔便略微提升，雇主的負擔除與現制相同外，另外補充保險費計費方式，是每月支出的薪資總額與受僱者每月投保金額總額之間的差額，乘以2%；而政府負擔健保費，也將從目前的整體保費34%提升到36%以上。

受刑人納保，落實全民健保的精神

過去受刑人入監逾2個月便會退保，若罹患疾病必須自費醫療、戒護外醫或保外就醫，都要自行付費，有些屬於社會邊緣或經濟弱勢者，醫療權益等於被相對剝奪了。為維護受刑人的就醫權，二代健保將6萬多名受刑人納入，在第4類役男類別新增了受刑人一目，增為6類15目，落實人人有保，保險費由政府編列預算支付，不過因收容人行動自由仍受限制，就診的時間、地點、醫療機構，將授權由監所與相關醫療院所訂出規範。

僑民或新住民加保，等待期加長

依據現行健保的規定，具中華民國國籍、在台灣地區設籍滿4個月應參加健保，如為受僱者或曾經有參加健保紀錄的人，可於設籍就加保，不受4個月等待期的限制。由於我國的健保制度保障十分優厚，保費負擔低、醫療服務好，與國外高昂的醫療費用相較之下，常被認為是「俗擱大碗」，導致有些長期居住國外但在國內已無戶籍，平時沒有繳交保險費，有就醫需求才回國設籍加保，可以立刻享受到健保好康，造成權利義務不對等情形詭病已久。因此，二代健保對於久居海外僑民的投保條件有較嚴格的規範，未來國內已無戶籍的海外僑民必須回國設籍滿6個月或者在2年內有投保紀錄的人，

才能參加健保，以確保按時繳費國人的基本公平權益。

惟為了避免在海外國人獲知修法資訊不易，權益受到影響，102年1月1日二代健保施行前出國的民眾，如果在修正條文施行後第一年內首次返國時，按照現行規定立即參加健保，不必受設籍滿6個月的限制。

保護弱勢民眾，保障安心就醫

全民健保是強制性的社會保險，為維護每個人均需繳納健保費的公平性，對健保欠費鎖卡是對欠費者促其繳納健保費的手段，因為對有能力繳納健保費而放任不予以處理，則未符國人對公平正義的期待，故對非經濟弱勢欠費者予以健保IC卡鎖卡，但如為經濟弱勢欠



▲ 健保局協助弱勢族群辦理健保。



▲ 健保永續，時時守護國人健康。

費者及確屬經濟困難無力繳交健保費者，則不適用鎖卡的規定，仍可以健保身分就醫。另現行對弱勢欠費民眾健保欠費與健保就醫權脫鉤處理，不予鎖卡，99年10月奉行政院衛生署核定實施之「弱勢民眾安心就醫方案」，對於18歲以下、近貧戶及特殊境遇家庭受扶助者，一律不鎖卡，截至100年12月底，解卡受惠人數計39.8萬人。此外，對於懷孕婦女一律不鎖卡，使能夠安心就醫、產檢及分娩，以維護懷孕婦女的健康。

目前各級政府對特定弱勢者補助健保費，包括低收入戶、中低收入戶、無職業榮民、失業勞工及眷屬、身心障礙者、19歲及以下55歲以上之無職業原住民等。對於健保

欠費則有分期繳納、紓困無息貸款、轉介愛心團體協助繳納保費等協助措施。另有緊急醫療保障措施，如果未加保或欠費之民眾，因急重症需醫療，只要出具清寒證明，即可先以健保身分就醫。

未來二代健保法實施後，健保局除對經濟弱勢民眾照護及免予停止給付之協助措施，仍廣續辦理外，亦將依據二代健保法第37條規定精神，朝符合公平正義及社會合理期待之基礎上研訂，對於有經濟能力但拒不繳納保險費者，始予暫行停止給付（即鎖卡）。反之，對於確定無力繳納健保費者，採健保欠費與健保就醫脫鉤處理，以健保就醫權益優先，不予鎖卡。

健保永續，守護國人健康

全民健保是維護全民健康福祉的最大安全防護網，現行全民健保全民納保率高、保費低廉、給付範圍完善及就醫便利，其創造的價值也讓很多國家稱羨，惟隨著各種醫藥科技的日新月異，以及國人平均壽命的延長，健保的負擔逐年增加。明年二代健保的實施，在承保制度的革新方面，不僅擴大健保的費基，以利健保永續發展，同時將收容人納入全民健保體系，達到真正的全民納保外，從嚴規定久居海外投保條件，並加強民眾的就醫保障，兼顧公平正義原則，且符合社會大眾的期待，希望全民能瞭解二代健保政策精神，共同支持健保永續經營。



國人平均餘命 與國際相近

實施全民健保之後，國人平均餘命增加，女性82.3歲，男性76歲，與OECD（經濟合作暨發展組織）各主要國家相近。



	平均餘命（2009年）	
	女性	男性
日本	86.4	79.6
瑞士	84.6	79.9
義大利（2008年）	84.5	79.1
澳大利亞	83.9	79.3
西班牙	84.9	78.6
瑞典	83.4	79.4
法國	84.4	77.7
加拿大（2007年）	83.0	78.3
挪威	83.2	78.7
奧地利	83.2	77.6
紐西蘭	82.7	78.8
荷蘭	82.7	78.5
德國	82.8	77.8
比利時	82.8	77.3
英國	82.5	78.3
芬蘭	83.5	76.6
南韓	83.8	76.8
台灣	82.3	76.0
美國	80.6	75.7
捷克	80.5	74.2
墨西哥	77.6	72.9

溫情滿人間 健保愛心專戶捐款弱勢家庭

文／衛允琳
諮詢／王錦旺（健保局南區業務組專員）
張梅花（雲林縣虎尾鎮公所里幹事）

案例一：健保局伸出援手，大明全家絕處逢生

「還記得大明（化名）走進健保局南區業務組的神情，模樣老實，又帶著些許的羞澀與不安，雙手無措不知要放在哪裏，吞吞吐吐地說，他的太太中風了，但他沒有錢帶她去看病……」，負責協助大明的健保局南區業務組王錦旺專員一邊回憶一邊說著。

大明是原住民，身材十分壯碩，本應是開朗的眼神，卻滿是憂鬱，王專員請他坐下來，先喝杯茶，大明用手搓揉著臉，不等王專員再開口追問，大明即帶著些許無奈的語氣，娓娓道出他的不幸遭遇。

大明說，他的家中有4人，10年前家裏生意失敗，賴以遮風避雨的房子被法拍了，全家只好搬到山上居住，生活雖然過的相當拮据、清苦，但捱著捱著，總還能撐得過去，但不幸的遭遇卻接二連三，98年發生八八水災，山上的房子被凶猛的洪水沖走了，還好父親即時逃了出來，平安無事，

是唯一值得慶幸的事。

「自己已經40好幾了，加上只有小學畢業，一直找不到什麼工作，但一家子的家計都只能靠我，現在也只能在市場賣水果勉強糊口。」大明有些洩氣地說著，但大明還是很認分的每天努力工作，日子也算勉強過得去，就在這個時候，老天又給了大明另一個考驗——大明的太太中風了。

因為一直沒繳健保費，他跟太太的健保IC卡已經不能使用了，本想自費到小診所看病，但診所卻不敢收，眼看著太太的病情愈來愈惡化，大明別無選擇，只好硬著頭皮帶太太到大醫院掛急診，最後醫院將太太收治住院。

健保局永遠敞開大門，照顧弱勢族群

由於沒有健保身分，大明心裏明白，太太這筆醫藥費絕不是自己可以負擔得起的，唯一的孩子才剛當兵退伍，不可能幫得上忙，他獨自思考了許久，終於鼓氣勇氣踏進

健保局南區業務組的大門求援。

王專員說，聽大明說到這裏，任誰都覺得造化弄人，不禁為大明感到唏噓，也動起了惻隱之心，而大明最後的決定是對的，因為健保局對弱勢族群的大門永遠是敞開的，最怕就是弱勢者不願走出來，不願求援，健保局空有對弱勢族群的照顧方案，卻無法落實到需要的人身上。

王專員調出大明的相關健保資料，發現大明跟他的太太總共積欠9萬多元的健保費，大明聽到自己欠費這麼多時，也相當吃驚，大明本來想要辦理分期繳納，但大明湊足身上所有的錢勉強也只有1,000多元，連第一期的分期攤繳金額都不夠，大明一時間難掩失落，但王專員安慰著大明說：「沒關係，我們一起來想辦法。」

王專員協助將大明的個案狀況陳報上去，並經審查取得健保愛心專戶補助，將大明跟他太太所欠的9萬多元健保費全數償還掉，大明知道這個消息後，激動得無法自己，覺得很不可思議，他怎麼也沒想到，自己擔心這麼多年沒有繳健保費的問題，竟然能這麼快就獲得圓滿解決。

健保欠費解決了，大明的太太終於能用健保的身分安心就醫，經過一段時間的住院治療後，現在大明的太太已經出院返家休養了，大明也終於放下心頭的一顆大石頭。

王專員說，最讓他感到欣慰與開心的是，經過這次事件之後，大明像是重新站起



▲ 孩子從小開始就受到健保照護，安心就醫，健康樂開懷。

來似的，有一回他到大明的家中訪視，看到大明睽違已久的笑容及開朗的眼神，站在水果攤前努力的賣著水果，現在又多賣起了魚來，跟當初來走進南區業務組大門時憂鬱與無奈時的樣子，有如天壤之別，簡直判若兩人。

現在大明每個月都按時繳交健保費，完全沒有欠款，王專員有空的時候，還是會不時的去看看大明，或是嘘寒問暖或是加油打氣，不擅言詞的大明，每每提到健保局，感激的淚水總在眼眶中不停的打轉，在大明的身上，王專員看到健保的愛心與溫暖，幫的不只是一個人的醫療而已，而是一家重新站起的幸福。

案例二：健保局協助中度智障李女士夫婦解卡，就醫無障礙 張里幹事發揮社區互助精神



▲ 健保總是適時伸出援手，幫助國人就醫無障礙。

住在雲林縣的李女士是一位中度智障者，有一天在家腳腫得厲害，住在附近的里長將李女士送醫後，便通知里幹事張梅花接手處理。張里幹事說，很不幸地，不久之後李女士又中風，而且沒有錢就醫，連同智障的先生共積欠5萬8千多元的健保費的事也一起曝光。助人天使張里幹事不僅照顧李女士就醫，還幫李女士的先生申請到殘障手冊及低收入戶資格，而健保局南區業務組更是伸出援手，運用健保愛心專戶為李女士夫婦償還積欠的健保費，現在李女士在安養機構受到安穩的照顧，健保局及張里幹事功不可沒，也溫暖了李女士夫婦的心。

張里幹事說，李女士一直都是公所列為特殊照顧的對象，雖然沒有孩子，但外

界一直以為李女士的先生會照顧李女士，直到李女士生病了，才知道並不如外界想像。「到李女士家的時候，發現她先生也是中度智障時，我的眼淚都快要掉下來了。」在李女士第一次腳腫而送醫就診時，發現李女士的健保IC卡不能使用，但李女士因亟需緊急救醫，利用健保局醫療保障措施；在里長幫忙下出具證明，李女士可以先看病，並且在住院3天後回家，但因為她先生根本不會照護病人，沒幾天李女士的病情又惡化了。

張里幹事覺得李女士病情惡化後，身體狀況變得很不好，就醫的費用何處籌是個大問題，由於自己是慈濟志工，心想到慈濟醫院比較有機會解決醫療費的問題，於是決定將李女士送到嘉義大林慈濟醫院就醫，這是李女士因為腳腫而第二次住院。

李女士到醫院時，血壓飆到180毫米汞柱，醫院診斷李女士有高血壓，並收治住院，就這樣在住醫院住了一個月，住院期間除了外界熱心幫忙外，張里幹事也是自掏腰包，幫李女士買日常用品，最後住院高達一萬多元的費用，醫院則分文未取。

以為李女士的健康問題可以漸入佳境，沒想到在3天後又傳來李女士中風的消息，原來李女士自己不會吃藥，先生也不懂得餵藥，張里幹事又趕忙到李女士家中幫忙。

這次李女士被送到台大醫院斗六院區就醫，短時間內三度就醫，經醫院行政人員不斷地提醒張里幹事，李女士健保IC卡不能用的問題，碰巧健保局南區業務組的人員來公所宣導協助弱勢族群加保，她立刻請教了宣導人員，才進一步查出，李女士的健保IC卡之所以不能用，是因為李女士跟她的先生，從94年起就未加保了。

南區業務組人員在瞭解李女士的狀況後，除為李女士及其先生，以第六類地區人口身分在戶籍所在地公所辦妥加保外，亦立即為李女士解卡，至於李女士及其先生所積欠的5萬8千多元健保費，南區業務組亦運用健保愛心專戶全額償還，讓李女士從此可以安心就醫。值得一提的是，李女士在台大醫院斗六院區1萬多元的部分負擔費用，醫院方面均予以協助支應。

善心人士奔走，讓李女士夫婦生活無憂

雖然李女士的健保IC卡及就醫問題暫時獲得解決，但未來呢？夫妻兩人的處境實在堪憐，張里幹事於是積極奔走，也為李女士的先生申請殘障手冊，光是為了要鑑定李女士的先生殘障資格，張里幹事前



▲ 健保局人員的熱心服務，時時溫暖民眾的心。

後載著他跑了四趟醫院，不僅如此，還為李女士的先生跑所有的申請程序，不知情的承辦人，還以為張里幹事是李女士先生的親人。

但只有為李女士的先生申請殘障手冊還是不夠的，由於夫妻倆都領有殘障手冊，也沒有孩子，已符合中低收入戶的資格，張里幹事決定再加把勁，為夫妻倆申請為中低收入戶，有了中低收入戶資格後，可循社會救助機制，由社政單位補助部份健保費，大大減輕其醫療費用負擔問題。

現在李女士已被送至鄰近安養機構，獲得比過去更好的照顧，李女士或許無法清楚張里幹事在她身上的所有付出，但對張里幹事來說，施比受更有福，還有更多的人，等著熱心的她去服務。



100年健保局

「健保有愛·社會有情」
歲末感恩茶會感人故事報導

文／毛科登（健保局北區業務組書記）

健保開辦滿17週年，在100年的寒冬歲末之際，健保局舉辦「協助推動健保業務有功團體感恩茶會活動」，以最溫暖感恩的心，來感謝各界多年來協助推動健保業務，讓健保能夠成長茁壯，並且照護在台灣這塊土地上每一個人的身心健康。

健保局在各分區業務組舉辦的感恩頒獎活動，已於96期（3月號）健保雙月刊刊出，本期則跟讀者分享感恩茶會中的感人故事。

► 健保服務達人－張家聲里長

為協助弱勢家庭走出困境，健保局北區業務組於97年開始推動社區關懷通報網，商請服務轄區的村里長協助通報地方上真正需要協助的里民，在同仁前往各服務轄區進行健保業務校園宣導時，一併拜訪當地村里長，請村里長協助遭逢經濟困難確實無力繳納健保費，需要協助的個案通報，讓健保局能及時進行後續的關懷與協助，解決他們積欠健保費與就醫的問題。

記得當時前往頭份國小校園宣導時並特別拜訪當地張家聲里長，請他協助個案通報，他拍拍胸脯說：「沒問題！」，隨即牽著平日陪他跑遍鄉里服務的舊機車，告訴我們說：「鄉下地方你們要挨家挨戶的找



▲ 健保服務達人－張家聲里長（前排左一）只要發現里民確實需要健保的關懷與協助，都即時通報給健保局。

其他里長幫忙，很不容易！我帶你們去比較快！」，由於得力於張里長的引導，健保局當天就拜訪了8位里長，建立當地通報網。

這幾年來，張里長只要發現里民確實需要健保的關懷與協助，都及時通報給健保局，24小時提供不眠不休的服務。雖然他患有僵直性脊椎炎，但一點都不影響生活作息與服務人群的熱情，他說應該是「老天疼好人的關係吧！」，讓他可以快樂付出。張里長覺得，健保局北區業務組愛心服務專線「03-4381803」讓他在提供里民服務上方便很多，他很感謝健保局隨時讓他可以提供里民及時的健保服務與支援。

在100年年終舉辦歲末感恩茶會時，由衛生署邱文達署長親自表揚，頒發關懷弱勢服務獎座給張里長，感謝他對健保業務的協助與對社會大眾無私的奉獻。



健保局東區業務組 認養羅漢松公園

花蓮市田智宣市長頒發認養書及感謝狀

文／張瑩媛（健保局東區業務組綜合行政科）

東區業務組同仁於二代健保即將實施之際，響應清淨家園運動、守護環境、守護健康、樂活付出的使命，於3月7日認養臨近的羅漢松公園，定期前往清掃垃圾及落葉，花蓮市田智宣市長、民權里曾碧蓮里長特別於是日下午，與李少珍組長共同主持認養維護羅漢松公園的揭牌儀式，田市長並頒給認養證書及感謝狀。



▲東區業務組認養臨近的羅漢松公園，李少珍組長（左二）與花蓮市田智宣市長（右二）共同主持認養維護羅漢松公園的揭牌儀式。

健保局基於愛家愛鄉、社區關懷的理念，以花蓮市民的一分子，積極參與建設良好居家環境，因此與游月涓里幹事及曾碧蓮里長商議，尋找在臨近社區中最需要打掃清潔的環境，經會勘選定花崗山北側的羅漢松公園（前復興電台舊址）。

每月第一個星期三的下午，東區業務組同仁帶著竹掃把、鍬子及鏟刀，參與清淨家園，希望同仁在忙碌工作之餘，享受參與綠色環保工作的樂活，東區業務組平時每月亦於辦公大樓周邊50公尺範圍，敦親睦鄰清潔打掃。



▲東區業務組同仁參與清淨家園活動。

田市長及曾里長為感謝東區業務組率先支持關懷社區環境，當天特別提供茶水與點心表達慰問致意，社區內北濱國小烏克麗麗小樂隊及花崗國中同學，也一起共襄盛舉，見證本次活動，儀式簡單而隆重，當天花蓮地方媒體之更生日報、東方報、自由時報及電台均予報導。



遺失健保IC卡怎麼辦？

文／衛允琳
諮詢／程穆（健保局承保組計劃科科长）

健保IC卡是相當重要的就醫憑證。民眾祇要是全民健康保險的保險對象，都可向健保局申請健保IC卡，嗣後民眾如有就醫需要，依據「全民健康保險醫療辦法」規定，須攜帶健保IC卡前往健保特約醫療院所，才能以健保身分就醫。目前民眾首次申領健保IC卡，或非人為因素造成卡片無法使用者，均免收費用，由健保局免費製發；如果民眾遺失健保IC卡或因個人保管不當，致健保IC卡損壞而申請補發，就必須負擔工本費，其工本費係依實際成本核算。

健保局程穆科長表示，健保IC卡自91年開始發放，因健保IC卡屬接觸式IC卡，其故障與刷卡次數有關，非以使用年限為主因，民眾只要妥善保存，在正常使用情況下，健保IC卡都可以使用多年。至於保存方式，因健保IC卡為一精緻高科技產品，建議民眾可將健保IC卡放入合適大小的塑膠卡套內，以保護健保IC卡的晶片表面，免除不必要的磨損。健保IC卡的存放地點，宜儘量遠離潮濕、高溫、金屬（電器）物品附近及避免卡片被坐壓等。

► 換補發健保IC卡原因分析

根據健保局統計，健保局1年大約要製發160萬張的健保IC卡，其中首次領卡者（含新生兒、外籍人士等）占60萬張，餘

100萬張則因遺失而換補發。至於100萬張遺失換補發中，遺失補發占50%，其次是因為毀損補發占25%，再者為因更改基本資料補發占20%~22%，以及換照片補發占3%~5%。自從戶政單位開放一生可以改2次姓名後，近來因更改姓名申請補發健保IC卡的件數，明顯較以前增加許多。

民眾遺失健保IC卡的原因，有些是不小心掉了，也有些是因為很久沒用，一時間忘了放在哪裏，除了人為因素之外，有些則是因為颱風等天災所致。至於毀損的原因則有很多，其中又以男性的健保IC卡毀損率較高，曾經有一份研究指出，健保IC卡毀損有80%都是男性，推測主要因為男性通常把健保IC卡放在皮夾中，又喜歡把皮夾放在褲子後方的口袋，當坐下時，皮夾跟著彎折，皮夾裏的健保IC卡很容易就因而折斷或是凹折。

此外，晶片刮傷也相當常見的損壞原因，有些民眾是在拿卡片的時候，不小心指甲刮傷了晶片，或是用筆敲、彈晶片處，甚至用橡皮擦擦拭，都有可能使晶片無法讀取。

► 換補發健保IC卡管道

無論是遺失或是損傷，為了就醫的不時之需，建議民眾儘速辦理補換發，以確保健保就醫權。至於健保IC卡的申請換補

發，可透過下列管道辦理：

一、各地郵局代收申請資料

健保局基於便民考量，已委由各地1,321個郵局代收民眾換補發健保IC卡的申請，民眾攜帶本人的身分證正本及影本一份，或是有效期限內的汽、機車駕照及中華民國護照；如果想要在健保IC卡印上自己的照片，準備2個月內兩吋正面、脫帽的半身彩色或黑白照片，直接到各地郵局填具「請領健保IC卡申請表」，連同工本費交給郵局櫃檯即可，不必再額外負擔郵資，待健保IC卡製卡完成後，健保局會依申請表上所填的寄送地址，以掛號寄給民眾。由於申請案件尚需包括郵件遞送時程，故民眾於5~7個工作天即可收到健保IC卡。

申請人若是14歲以下，尚未領有身分證者，則要出示戶口名簿正本證明，如果是外籍人士，則要提供居留證明文件；申請表郵局有提供，或是民眾要自健保局網站上直接下載亦可，若是請託別人代辦，則代辦人要同時出示代辦人自己及申請人的身分證正本，以便郵局人員比對查核。

值得一提的是，雖然到郵局辦理需要5~7個工作天，惟民眾可以持申請表右下方的「請領健保IC卡收執聯」，14天內至健保特約醫療院所填寫「例外就醫名冊」，就可以用健保身分就醫，就醫權益完全不受影響。

二、健保局各分區業務組臨櫃辦理

民眾如欲儘快拿到健保IC卡，亦可選擇直接到健保局各分區業務組辦理補發，同樣準備好相同的資料，代辦人一樣要出示自己跟申請人的身分證正本，或是其他相關證明文件，直接到櫃台辦理，平均約30分鐘就可以拿到健保IC卡，但要視現場等待人數而定。

▶ 遺失健保卡應儘速補發新卡，維護健保權益

健保IC卡僅提供民眾就醫使用，不作為人別鑑識或身分證明文件。民眾持健保IC卡就醫，醫療院所依規定須核對健保IC卡上的照片是否與持卡人相符，如健保IC卡未印製照片，則會檢視持卡人的身分證明文件，因此，當不致發生健保IC卡被人冒用情事，惟民眾發現卡片遺失後，為保障個人權益，應儘速攜帶相關文件，繳交工本費，辦理補發新卡。健保局於補發新卡同時註銷原卡片，屆時該遺失的卡片將無法繼續使用。

至於工本費部分，依據「全民健康保險保險憑證收費標準」規定，民眾向健保局申請換補發健保IC卡，需繳納工本費200元，但申請換發之健保IC卡因非人為造成卡體與晶片之彎折、刮壓裂痕、凹凸變形，以及晶片脫落、變色或磨損，致無法使用者，免收工本費。換言之，健保IC卡如外觀完好（含晶片上無刮傷、壓痕）而卡片無法使用，繳回原卡，健保局會免費換發新的健保卡。

▶ 新生兒請領健保卡，別忘了先填具「請領健保IC卡申請表」

要特別提醒的是，新生兒出生時，不少父母只注意到要為寶寶辦理加保，卻忘了還要再填寫一份「請領健保IC卡申請表」，結果寶寶加入了健保後，卻苦等不到健保IC卡，一問之下才知道原來是沒有填申請表格。

父母為寶寶申請健保IC卡，須檢附寶寶的戶口名簿等相關證明文件，同樣至健保局各分區業務組或是郵寄辦理，或是隨同加保單送交投保單位，由投保單位轉送至健保局各分區業務組辦理即可。



✗ 不要坐到卡片



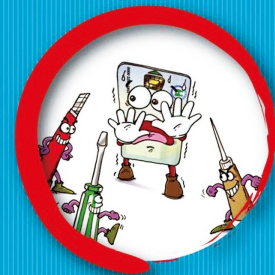
✗ 不要敲、彈晶片處
及用橡皮擦擦拭



✗ 不要將卡片彎折



✗ 不要水洗或泡水



✗ 不要與尖銳物同放



✗ 不要置於高溫中

▲ 健保IC卡保存6不。

存放健保卡小秘訣 ▶▶

- 1、不可彎折靠近晶片的卡體，以免晶片內線路阻斷無法使用。
- 2、不可過度彎折靠近晶片的卡體，以免晶片掀起致無法使用。
- 3、卡體因保存不當變形時，有可能因此晶片受彎折損毀或造成晶片剝落無法使用。
- 4、不可用尖銳物品去刮戳卡體晶片所在正背面的部份，以免晶片損毀無法使用。
- 5、不可用物品去擠壓晶片正面及卡體晶片所在正背面，以免造成凹陷狀況致晶片損毀無法讀取資料。
- 6、不可將卡片放入強酸、強鹼或腐蝕性的環境裡，以免晶片損毀無法使用。
- 7、不可將晶片直接接觸電源，以免晶片損毀無法使用。
- 8、不可將健保卡片放在電視及電腦上，或高磁場環境內，以免晶片無法使用。
- 9、不可用熱源加熱卡片或是將晶片直接接觸火源，以免晶片損毀無法使用。
- 10、不可將晶片放在車內密閉空間並受高溫曝曬，以免晶片損毀無法使用。
- 11、男性被保險人要注意卡片在錢包內，勿放在後褲袋內，以免坐折卡體晶片。
- 12、卡體請以套以塑膠套，以保護健保卡免於表面資料及晶片磨損。
- 13、晶片上面不可塗抹或是覆蓋膠液或是透明膠帶，將造成晶片無法正常讀取。
- 14、晶片背面勿貼上任何造成卡片厚度增加的物體，將造成晶片無法正常讀取。
- 15、當診所讀卡失敗時，請更換診所使用不同的讀卡機再行讀卡，或到健保業務組櫃台辨識卡片是否正常（讀卡機也有可能出現失誤的狀況）。
- 16、不可使用酒精或是任何溶劑或是液體擦拭晶片表面，使晶片表面保護層剝落造成晶片損毀無法使用。



全民健康保險扣取與繳納補充保險費辦法草案



文／健保局企劃組

一、背景

為了推動健保改革，行政院於90年7月間成立二代健保規劃小組，歷經數年的規劃，提出總結報告，衛生署依據該項報告，研提二代健保健法草案，由行政院於95年5月首次將法案送立法院審議，之後因為立委任期屆滿不續審，故於97年2月再次將法案送立法院審議。

99年4月，衛生署因考量社會變遷，經檢討後重新提出修正草案，陳報行政院於99年4月8日送立法院審議，在審查法案過程中，有關「家戶總所得」作為保費計算基礎的核心條文，社會各界沒有共識，因此在立法院討論過程中，改以社會各界具有共識的6種所得（或收入）作為「補充保險費」計費基礎，全案於100年1月4日三讀通過，並且經總統於100年1月26日公布。

此次修正通過的條文，仍維持二代健保擴大費基、提升負擔公平的精神，保費計收部分，維持現有方式，但將外界普遍認為應該納入保險費計收之高額獎金、執行業務收入、股利所得、利息所得、租金收入及兼

職所得等，增列為計費基礎，收取補充保險費，並且採取「就源扣繳」、「免除事後結算」方式簡化收繳流程，也避免跨年度還必須向民眾追繳保險費的情形。

前開擴大費基方式，雖可能有未盡完美之處，但計收補充保險費後，保費計算基礎，其實已涵蓋了保險對象大約90%的綜合所得，較現制確實已朝更公平、更合理的方向改革，未來的費基改革，仍可逐步朝向更理想的方向努力！

二、全民健康保險扣取及繳納補充保險費之規定簡單介紹

二代健保實施後，民眾及雇主除負擔現有保險費外，雇主有1項及民眾有6項特定收入應計收補充保險費，說明如下：

（一）雇主每月所支付薪資總額與其受僱者每月投保金額總額間的差額，應按費率2%自行計算補充保險費後，繳納給健保局。

（二）民眾如有表列的6項所得（或收入）時，扣費義務人（指所得稅法所定的扣繳義務人）應於「給付」時，按補充保險費率2%扣取補充保險費，彙繳健保局。（詳如表一）

(表一)

項 目	說 明	所得稅代號
超過4個月投保金額的獎金	給付受僱員工的薪資所得中，未列入投保金額計算具獎勵性質的獎金（如年終獎金、節金、紅利等），累計超過當月投保金額4倍部分	50
兼職薪資所得	給付兼職人員(指非在本單位投保健保)的薪資所得	50
執行業務收入	給付民眾的執行業務收入，不扣除必要費用或成本	9A、9B
股利所得	公司給付股東的股利總額	54
利息所得	給付民眾公債、公司債、金融債券、各種短期票券 (含附條件交易) 、存款及其他貸出款項的利息	5A、5B、5C 52、 60、61
租金收入	給付民眾的租金（未扣除必要損耗及費用）	51

(三) 扣取補充保險費的下、上限：
當單次給付達2千元（暫訂）時，就必須將這筆金額乘以2%費率扣取補充保費，單筆計入補充保費的金額上限為1千萬元，因此超過的部分仍以1千萬元計算。

(四) 部分給付對象、職業類別的特定收入，

不計收補充保險費。除未具投保資格者應主動告知後，由扣費義務人向保險人確認外，其餘免扣取補充保險費者，應由受領給付者於給付前提具證明文件，始得免扣取，扣費義務人必要時可向健保局查詢，確認這些人的補充保險費，是否符合免扣繳。（詳如表二）

(表二)

免扣取對象	免扣費項目	證明文件
無投保資格者	6項所得（或收入） 皆免扣取	無投保資格者：主動告知後，由扣費義務人向健保局確認
第5類被保險人 （低收入戶）		鄉（鎮、市、區）公所核發的有效低收入戶證明
第2類被保險人	薪資所得	在職業工會投保的繳費證明
專門職業及技術人員自行執業者 （以執行業務所得為投保金額）	執行業務收入	投保單位出具證明
自營作業而參加職業工會者 （以執行業務所得為投保金額）		在職業工會投保的繳費證明

(五) 扣費義務人通知的義務及補充保險費溢(短)扣的退補方式：

扣費義務人於扣取補充保險費後，應通知保險對象。所扣取補充保險費的金額，如有溢扣，應退還保險對象；扣取不足數，由扣費義務人補繳，但扣費義務人得向保險對象追償。

保險對象被扣取金額如有不足，應予補繳；如為溢扣，得於扣取日的次月起6個月

內，向扣費義務人申請退還，逾期則改向保險人申請退費。

(六) 扣費義務人填報扣費明細予保險人及填發扣費憑單予保險對象：

扣費義務人於每年1月31日前，將上一年度向保險對象扣取的補充保險費金額，填報扣費明細彙報保險人；保險對象得向扣費義務人索取扣費憑單或自扣費的次年4月1日起向保險人索取。

三、全民健康保險扣取及繳納補充保險費辦法草案，行政院衛生署業已於101年5月7日預告。(詳如表三)

(表三)

全民健康保險扣取及繳納補充保險費辦法草案總說明

依據全民健康保險法第三十一條第三項規定，第一項所稱一定金額、扣取與繳納補充保險費之方式及其他應遵行事項之辦法，由主管機關定之，為使扣費義務人、保險對象與保險人就補充保險費之扣取及繳納有所依循，茲擬具「全民健康保險扣取及繳納補充保險費辦法」草案，全文計十一條，其要點如下：

- 一、本辦法之授權法律名稱及引據條次。(草案第一條)
- 二、給付之定義。(草案第二條)
- 三、應計收補充保險費之獎金、薪資所得、執行業務收入、股利所得、利息所得及租金收入之內容。(草案第三條)
- 四、免予扣取之一定金額及免扣取補充保險費之對象。(草案第四條)
- 五、得免扣取補充保險費之認定方式。(草案第五條)
- 六、逾當月投保金額四倍部分之獎金之全年累計方式。(草案第六條)
- 七、股利所得之扣費義務人。(草案第七條)
- 八、信託財產之扣費義務人及扣繳期限。(草案第八條)
- 九、扣費義務人通知之義務及補充保險費溢(短)扣之退補方式。(草案第九條)
- 十、扣費義務人填報扣費明細予保險人及填發扣費憑單予保險對象之期限與內容。(草案第十條)
- 十一、本辦法施行日期。(草案第十一條)



全民健康保險扣取及繳納補充保險費辦法草案

條 文	說 明
<p>第一條 本辦法依全民健康保險法（以下稱本法）第三十一條第三項規定訂定之。</p>	<p>闡明本辦法之法源依據。</p>
<p>第二條 本法第三十一條第一項所稱給付時，指實際給付、轉帳給付或匯撥給付之時。</p>	<p>參照所得稅法施行細則第八十二條第一項規定，對「給付」予以定義。</p>
<p>第三條 本法第三十一條第一項所稱所得及收入，規定如下：</p> <p>一、獎金：符合所得稅法第十四條第一項第三類規定應納入薪資所得項目，且未列入投保金額計算之具獎勵性質之各項給付，如年終獎金、節金、紅利等。</p> <p>二、薪資所得：指所得稅法第十四條第一項第三類所稱之薪資所得。</p> <p>三、執行業務收入：指所得稅法第十四條第一項第二類所稱執行業務者之業務或演技收入。</p> <p>四、股利所得：指所得稅法第十四條第一項第一類所稱公司股東所獲分配之股利總額。</p> <p>五、利息所得：指所得稅法第十四條第一項第四類所稱之利息所得。</p> <p>六、租金收入：指所得稅法第十四條第一項第五類第一款所稱之租賃收入及第二款所稱之租賃所得。</p> <p>前項所得及收入，以現金、票據及可等值兌換現金之禮券為限。如為外國貨幣，其兌換率依所得稅法相關規定辦理。</p>	<p>一、界定本法第三十一條第一項第一款所指獎金之範圍。依本法第二十條第一項第一款規定，受僱者以其薪資所得為投保金額，該投保金額目前係以勞動基準法第二條第三款對工資之規定為準。為避免與投保金額之計費基礎混淆或採其他名目給付以規避保費負擔，爰明確定義獎金性質。</p> <p>二、依所得稅法第十四條明定薪資所得、執行業務收入、股利所得、利息所得及租金收入之定義。</p> <p>三、基於二代健保就源扣繳之原則，明定扣繳基礎以現金、等同現金之票據，以及可等值兌換現金之禮券為限。</p>
<p>第四條 扣費義務人給付本法第三十一條第一項各類所得時，其單次給付金額達新臺幣二仟元者，應按規定之補充保險費率扣取補充保險費，並於給付日之次月底前填具繳款書向保險人繳納。但符合本法第三十一條第一項第一款逾當月投保金額四倍部分之獎金，應全數計收補充保險費。</p> <p>有下列情形之一者，免依前項規定扣取補充保險費：</p> <p>一、單次給付金額逾新臺幣一千萬元之部分。</p> <p>二、以雇主或自營業主身分參加本保險期間已計入投保金額計算之股利所得。</p> <p>三、專門職業及技術人員自行執業者、無一定雇主或自營作業而參加職業工會者之執行業務收入。</p> <p>四、第二類被保險人之薪資所得。</p> <p>五、第五類被保險人之各類所得。</p> <p>六、未具投保資格或喪失投保資格者之各類所得。</p>	<p>一、依據本法第三十一條第一項及第三項規定，單次給付金額未達一定金額者，免予扣取，爰於本辦法訂定之。</p> <p>二、投保單位給付之獎金已有相當四個月投保金額之額度免扣取補充保險費，爰以但書規定，逾當月投保金額四倍部分之獎金，應全數計收補充保險費。</p> <p>三、列示本法第三十一條免扣取補充保險費的規定。</p>



第五條 符合本法第三十一條所定得免由扣費義務人扣取補充保險費之情形者，應於受領前，提具下列證明文件，始得免扣取。但已列入投保金額計算保險費之股利所得由扣費義務人逕行認定：

- 一、專門職業及技術人員自行執業者及第二類被保險人：投保單位出具之證明資料。
- 二、第五類被保險人：社政機關核定有效期限內之低收入戶證明文件。
- 三、未具投保資格或喪失投保資格者：主動告知後，由扣費義務人向保險人確認。

前項第一款及第二款免扣取補充保險費之身分證明，扣費義務人於必要時得向保險人查詢確認，作為免扣取之依據。

第六條 本法第三十一條第一項第一款所稱全年累計，指投保單位自當年一月一日起至當次給付被保險人獎金時之累計。

投保單位給付被保險人獎金時，若該被保險人已離職，仍應就全年累計獎金逾其退保時投保金額四倍之部分扣取補充保險費。

第七條 公司於分配股利時，應以公司負責人為扣費義務人，依本法第三十一條規定扣取補充保險費。

第八條 信託財產於計算或分配股利、利息或租金收入時，應以信託財產受託人為扣費義務人，依本法第三十一條規定扣取補充保險費，並得統一於次年一月三十一日前向保險人繳納。但扣費義務人如有特殊情形，得洽保險人申請寬限至次年二月十五日繳納。

- 一、明定得免扣取補充保險費之應提交證明文件，俾保險對象及扣費義務人有所依循。
- 二、未具投保資格或喪失投保資格者，無法由受領給付者主動提出相關證明文件，爰規定受領給付者主動告知後，由扣費義務人向保險人查證。

- 一、界定本法第三十一條第一項第一款所稱「全年累計」之方式。
- 二、投保單位於被保險人離職後始給付之獎金，給付時雖不符合本法第三十一條第一項第一款所稱「所屬投保單位」，惟其係因撥付時點遞延之故，爰明定仍應就全年累計獎金逾其退保時投保金額四倍之部分扣取補充保險費。

依本法第二條規定，扣費義務人指所得稅法所定之扣繳義務人，惟所得稅法自八十七年實施兩稅合一之後，已取消境內居住者股利預先扣繳稅款之規定，致境內居住者所獲配之股利，於稅法上已無扣繳義務人，惟因公司負責人仍為非境內居住者股利所得之扣繳義務人，並考量將股利納入補充保險費計費基礎之立法意旨，爰於本辦法明確規定公司於分配股利時，應以公司負責人為扣費義務人，依本法第三十一條規定扣取補充保險費。

- 一、信託財產發生股利、利息或租金收入等收益時，依所得稅法規定該等收益之給付者為扣繳義務人，依本法第二條規定亦為補充保險費之扣費義務人，惟給付者無法區別信託財產之受益人是否符合本法第三十一條所定得免由扣費義務人扣取補充保險費之情形，爰於本辦法明確規定信託財產受託人為扣費義務人。
- 二、信託財產之部分所得，於給付受託人時尚無法得知所得屬性，且最終所得額尚須減除成本及必要費用，金額亦未定，須至年底始能確定全部所得類別與金額，爰規定得於次年一月底前，統一繳納，並得因特殊情形，洽保險人申請寬限至次年二月十五日繳納。

第九條 扣費義務人於扣取補充保險費後，應通知保險對象。

扣費義務人所扣取補充保險費之金額，如有溢扣，應退還保險對象。扣取不足之數，由扣費義務人補繳，但扣費義務人得向保險對象追償之。

保險對象被扣取金額如有不足，應補繳之，如為溢扣，得於扣取日之次月起六個月內，向扣費義務人申請退還，逾期則改向保險人申請退費。但補充保險費之扣費義務人，於繳納補充保險費時，一併填報扣費明細，並以電子媒體方式彙送保險人者，保險對象得逕向保險人申請退還。

股利所得若因可扣抵稅額變動致單次應退補繳金額未達新臺幣四十元者，得免退補之。

扣費義務人退還保險對象之溢扣款，若為已繳納保險人之款項，可向保險人申請退還或就其應扣繳補充保險費內留抵之。

第十條 扣費義務人，每年一月三十一日前，將上一年度向保險對象扣取之補充保險費金額，填報扣費明細彙報保險人。每年一月遇連續三日以上國定假日者，扣費明細彙報期間延長至二月五日止。但營利事業有解散、廢止、合併或轉讓，或機關、團體裁撤、變更時，扣費義務人應隨時就已扣繳保險費金額，於十日內向保險人填報扣費明細。

信託財產之扣費義務人如有特殊情形，得洽保險人申請扣費明細彙報期間延長至二月十五日。

補充保險費之扣費義務人，於繳納補充保險費時，一併填報扣費明細，並以電子媒體方式彙送保險人者，得免於每年一月三十一日前再向保險人彙報。

扣費義務人填發之扣費憑單與填報之扣費明細，應將受領給付者姓名、住址、身分證統一編號（或居留證號）、給付日期、給付所得類別、給付金額、扣費額等，依規定格式詳實填列。

保險人處理保險對象申請補充保險費溢繳之核退事件，保險人得通知扣費義務人於十日內就已扣取之保險費金額填報扣費明細送保險人查核。

保險對象得向扣費義務人索取扣費憑單或自扣費之次年四月一日起向保險人索取。

第十一條 本辦法自中華民國一百零二年一月一日施行。

一、明定扣費義務人於扣取補充保險費後，應通知保險對象，以確保保險對象之權益。

二、明定扣費額與規定不符時，扣繳費額之退補方式。

三、考量多數民眾之便利性，明定六個月內之退費，應向扣費義務人申請。對於補充保險費之扣費義務人，於繳納補充保險費，一併填報扣費明細，並以電子媒體方式彙送保險人者，在配合資金流及資料彙整作業下，保險對象得不受六個月之限制，亦可逕向保險人申請退費。

四、可扣抵稅額將影響股利總額，惟可扣抵稅額於股利發放時，僅為預估數，年底決算後，仍有變動之可能，為避免因可扣抵稅額變動致退補頻仍，爰明定小額無須退補。

五、明定扣費義務人對已繳納保險人之溢扣款項之處理方式。

一、明定扣費義務人填報扣費明細予保險人及填發扣費憑單予保險對象之期限與內容。

二、明定保險人於處理保險對象申請退還溢扣之補充保險費時，得通知扣費義務人提供資料，俾利處理作業。

明定施行日期。 



造福民眾

101年健保新增多項醫療給付

文／邱屏人

諮詢／張淑雅（健保局醫務管理組支付標準科技士）

今年47歲的郭小姐，15年前手開始出現疼痛症狀，剛開始，她以為骨頭的問題，求助於骨科及中醫，但是症狀一直未見改善，手部關節開始出現變形，手掌彎曲，無法伸直，後來因關節損壞雙手需更換人工關節。置換手腕關節後，疼痛症狀仍未減輕，且疼痛部位擴展到其他關節部位，後經朋友介紹到風濕免疫科就診，才被診斷罹患類風濕性關節炎，也才明白原來長年關節疼痛是類風濕性關節炎所致。

根據國外研究指出，有高達1/3的類風濕性關節炎患者，發病2年內就會離開職場，在職者也有高達53%到82%的人需要請病假，1年病假總天數高達46天，比一般健康人多了35天，不利職場競爭，生產力也受影響。類風濕性關節炎雖然無法痊癒，但越早治療，緩解的機率越高，關節變形的速度也會較慢，患者的生活品質、職場競爭力、生產力都能被保留。

➤ **新增「抗環瓜氨酸肽抗體檢查」，1年將有77,433人受惠**

過去，診斷類風濕關節炎的RA-FACTOR因子偽陰性高，因此只有60%的患者會出現陽性反應，更令人頭痛的是，出現RA-FACTOR因





▲提升民眾就醫可近性，健保局放寬10項醫院施行項目到基層診所，而治療項目包括4項婦產科診療項目。

子陽性的患者不一定是類風濕性關節炎，診斷非常不可靠，醫師必須再透過其他鑑別診斷再加以判別。

也由於上述檢驗項目無法確立診斷的限制，可能延遲治療時機，101年1月1日起，健保局新增「抗環瓜氨酸胺抗體檢查」的給付項目，有助於早期診斷類風濕性關節炎，早期治療，以減輕因疾病所產生的不適感，及避免關節變形導致的功能喪失，依健保局就醫資料統計，推估1年將有77,433人受惠。

➤「高頻胸壁振盪模式呼吸道清潔」，讓清痰效率及品質更好，1年將有218,045人受惠

101年除了新增抗環瓜氨酸胺抗體檢

查，讓類風濕性關節炎患者及早診斷、接受治療外，今年健保局也新增「高頻胸壁振盪模式呼吸道清潔」治療項目，用更有品質、更有效能的方式幫助民眾清痰。

依據健保局統計，全年有300萬件的住院案件，而其中又有21萬8千多人因長期住院臥床不動或活動功能受限或併有肺部功能障礙，造成呼吸道痰液無法清除，而無法改善肺功能，透過這一項新增治療項目，能幫助這些病人排痰及早出院。

➤ 新增2項器官移植檢驗項目，1年將有19,680人受惠

為提高移植的成功率，101年健保局新增「人類組織相容複合物I類鏈相關基因A抗體篩檢」及「人類白血球群體反應抗體百分比篩檢試驗」兩項新型檢驗項目的給付。

新增的這兩項檢驗項目可以提供醫師做為器官移植篩選、評估及移植後是否會有排斥現象的資訊，及時給予治療，提升器官移植的成功率。

➤ 10項醫院施行項目，放寬基層診所

此外，為提升民眾就醫的可近性，健保局將原來限定醫院才可施行的治療項目及檢查共10項，放寬到基層診所亦可施行。包括：「子宮頸楔狀切除術」、「子宮鏡切除子宮腔隔膜或子宮肌瘤」、「腹腔鏡子宮附屬器部分或全部切除術」及「腹腔鏡子宮外

孕手術（含腹腔鏡子宮外孕藥物注射）」等4項婦產科診療項目，提供女性民眾及時就醫解決婦科問題。

3項卡巴馬平、發爾波克、鋰鹽精神科用藥的血中濃度檢測項目，提供醫師用藥參考，保障民眾用藥安全，提高精神病患照護品質。

2項腫瘤標記檢驗（CA-199及CA125）及1項診斷紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、肝炎、瘧疾、白血病、自身免疫性溶血、重症肌無力等疾病的血清免疫學檢查，預估1

年將有47,052人就醫可近性可被提高。

健保局每年都會向全民健康保險醫療費用協定委員會建議編列一定額度的預算以增加給付項目，範圍涵蓋檢驗、處置及手術，101年該會共編列3億元預算在增加給付的項目，健保局則評估醫療院所依保險對象需要提出新增給付項目的申請及預算額度後，逐步納入給付範圍，101年首度新增的4項給付項目，預估已需支用1.6億元的預算，如下表。



101年全民健康保險醫療費用支付標準新增診療項目預算表

編號	項目	使用對象	預估人數	經費（萬元）
1	高頻胸壁振盪模式 呼吸道清潔	住院不動或活動功能受限 病患併有肺部功能障礙者	218,045	5,390
2	抗環瓜氨酸胺 抗體檢查	疑似類風濕性關節炎病患	77,433	5,420
3	人類組織相容複合物 I 類鏈相關基因A抗體篩檢	器官移植病患	2,880	570
4	人類白血球群體反應抗 體百分比篩檢試	器官移植病患	16,800	4,950
共 計				16,330

孕婦不鎖卡 產前產後就醫無障礙

文／吳佩芬
諮詢／程穆（健保局承保組計劃科科长）

全民健保自84年3月開辦起，就非常關注民眾就醫權的問題，為了照顧弱勢民眾的就醫權益，在健保局的努力及各級政府的補助下，已針對低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、無職業榮民、失業勞工及眷屬、未滿20歲及55歲以上無職業的原住民等，提供全額或部分的健保費補助。對於不符合健保費補助標準的民眾，如果經濟上有困難，一時繳不出健保費者，健保局也提供紓困貸款、分期繳納等方式，協助欠費民眾減輕繳費負擔。

另民眾一旦發生緊急傷病，即使積欠健保費，只要村（里）長或醫院社工人員出具清寒證明，都可以健保身分就醫。為幫助真正有困難的民眾，健保局自99年10月起再提出「弱勢民眾安心就醫方案」，在排富基礎上，對於符合「近貧戶」條件、18歲以下兒童及少年、「特殊境遇家庭扶助條例」扶助家庭等弱勢民眾，將其就醫權益與健保欠費脫鉤處理，以確保弱勢民眾健保就醫無障礙。

除了對上開的弱勢民眾協助外，健保

局自101年3月起將「弱勢民眾就醫方案」擴及懷孕婦女健保就醫權的保障，只要婦產科醫師確診懷孕，均可以健保身分正常就醫，不限婦科，以維護懷孕婦女的健康。

➤ 健保法規定，生育要給付

健保局程穆科長表示，由於健保法第一條明定：「保險對象在保險有效期間，發生疾病、傷害、生育事故時，依法規定給予保險給付。」換言之，健保法開宗明義即揭示對孕婦健保就醫權的保障。為因應少子化及配合政府鼓勵生育政策，健保局於101年3月推出孕婦不鎖卡就醫政策，請孕婦朋友安心到健保特約醫療院所進行產前檢查、就醫、分娩，即從懷孕到產後幾個月，都可以安心待產、生產、坐月子。截至101年4月底，已有216位懷孕婦女受惠解卡。

➤ 確診懷孕，立即解卡

即日起婦女於健保特約醫療院所就醫檢查，只要婦產科醫師確認受孕或產檢，並在病歷上註明，即使其健保IC卡因欠費

遭鎖卡，或因中斷投保而無法使用，仍然可比照一般未欠費者持健保卡模式就醫，無需當事人申請解卡。

根據健保局多年來協助民眾就醫的經驗，多數民眾十分矜持，非到萬不得已，不會主動請求協助。因此健保局已發文各縣市社政單位，轉知所屬社工人員或社工團體協助，主動通知懷孕婦女本項便民措施，以利有就醫需求的懷孕婦女，趕快就醫，無需擔心健保卡無法使用的問題。

➤ 與生產懷孕無關的疾病，也不受限

在健保給付的10次免費產檢服務中，有包含1次的超音波檢查，大約是在懷孕第20週時，檢查內容包含胎位、胎兒心跳、胎兒體重、性別、羊水量、胎盤位置、胎兒有無先天異常、子宮頸長度、有無子宮肌瘤、卵巢腫瘤等。在高危險妊娠方面，健保給付項目包含：多胞胎檢查、前置胎盤、子癲前症、100公克葡萄糖耐受測試、B型肝炎表面及核心抗原檢查、第二次梅毒血清反應檢查等。

除了上開健保給付項目外，如要進行其他高層次的超音波檢查（如3D超音波等），就需民眾自費。另孕婦生產時，如果選擇住3人以上的健保房，亦可以不用負擔住院費用。而且，不論孕婦選擇的是自然產，還是剖腹產，健保也都有給付。至於掛號費及交通費，則不在健保給付的範圍內。

再者，孕婦或產婦在確定懷孕、解卡1

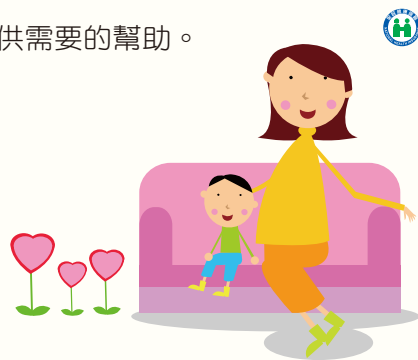
年內，如罹患和生產、懷孕無關的疾病如感冒等，也可以持卡就醫，不限婦產科，任何科別都可以健保身分正常就醫，以保障孕婦的健保就醫權，使新生兒從懷孕到產後均能在健康媽媽的照護下發育成長。

➤ 幼兒青少年，可安心就醫

除了孕婦健保就醫權的保障外，對於經濟有困難的孕婦，可能有無力支付新生兒健保費情事，健保局早在99年10月實施「弱勢民眾安心就醫方案」時，即考量18歲以下的幼兒及青少年仍無自主生活能力，如果因父母積欠健保費而遭到鎖卡，對他們來說不公平又無助，加上幼兒、青少年是國家未來主人翁，更應受到保護，因此已列入健保就醫權的照顧對象，不予鎖卡。

➤ 孕婦對健保就醫有任何疑問，請逕與健保局連繫

健保局對於懷孕婦女不鎖卡，以維護婦女於懷孕期間身體健康與胎兒生命權，符合健保開辦的初衷。民眾如果對於懷孕婦女解卡有任何疑問，也可以撥打健保局免費諮詢及解卡專線電話0800-030-598，健保局將會盡力協助提供需要的幫助。



蜘蛛爬上腿 可怕靜脈曲張

文／游小雯
諮詢／黃正雄（台北榮民總醫院心臟血管外科醫師）

當大腿、小腿或腳踝皮膚冒出紅色或藍色、如蜘蛛網的扭曲血管，不要以為只是台語俗稱的「浮腳筋」而輕忽日後保健，若未加以控制或進一步治療，隨著時間日漸嚴重，不僅影響腿部的外觀，也會使腳部酸痛、無法久站，甚至形成傷口潰瘍、出血，導致腿部出現無法療癒的傷害，這就是號稱腿部健康的殺手「靜脈曲張」！

為什麼會造成靜脈曲張？

腿部靜脈為了要對抗地心引力將血液送回心臟，所以靜脈中有瓣膜阻擋血液回流至低處，而小腿肌肉群在運動時收縮，像幫浦般把血液往上壓，可持續推動血液回流、不聚積在下肢；但如果瓣膜出問題，或是血管發生病變，使血液回流不佳，下肢靜脈便會撐大、壓力增高造成「靜脈曲張」的現象。

台北榮民總醫院心臟血管外科醫師黃正雄指出，靜脈曲張初期，只是腿部血管腫脹、下肢靜脈浮凸影響外觀而已；但嚴重的話，足踝皮膚會開始變色轉暗且發癢，有些患者就因為皮膚搔癢抓破皮，惡化成皮膚炎引發高燒，最後甚至造成靜脈血管破裂出血、潰瘍等，這類病症的傷口不易癒合，需要妥善處理，否則也有可能引起深部靜脈栓塞或肺栓塞等併發症，實在是不容小覷。

❁ 久站、久坐、姿勢不動，靜脈曲張找上你

許多職業需要長時間維持同一姿勢、或久站久坐無法大幅度變換動作，這都是罹患靜脈曲張的高危險群。例如醫療人員、美容美髮業、廚師、空服員、百貨餐飲服務業等，因為長期站立，常常在忙碌的工作高峰過後，就有許多人紛紛求診治療；另外像銀行行員、內勤、工程師、司機、會計等，則是時常坐著沒走動，甚至常常雙膝交疊，妨礙下肢血液回流，對腿部健康影響很大。

除了工作因素，懷孕中的婦女因子宮羊水胎兒壓力，壓迫下肢靜脈，使靜脈血液回流困難，罹患靜脈曲張的機會也很高。

民眾如果發現兩腿出現青紫色、蜘蛛絲或樹枝狀、鼓脹、彎曲的血管，且容易疲倦、抽筋、甚至有不自然的疼痛感，就要特別注意腿部是否持續有「脹、硬、酸、麻、腫、痛」的情況發生，若無法久站久坐或是無法維持同一姿勢超過20分鐘，建議應儘速就醫檢查情況，再對症改善或治療，才不至於影響日後腿部正常的功能。

❁ 如何預防靜脈曲張？

靜脈曲張若太過嚴重，很可能需要動手術，或是花錢做雷射才能解決。下列提供幾個可以減緩和預防靜脈曲張惡化的方法。

1、抬高下肢：每天睡前在床上將雙腿抬高超過心臟約10~15分鐘，或是睡覺時用枕

頭墊高下肢（約15公分），促進腿部血液回流。

2、穿著彈性襪：彈性襪分為「治療性」及「預防性」功能，差別在於緊度彈性。若需長期站或坐著工作，可穿著一般預防性的彈性襪；若已有靜脈曲張的現象，可選擇彈性係數較高的褲襪，可達到預防與阻止靜脈曲張持續惡化。


3、懷孕婦女的靜脈曲張：懷孕期間可穿合適的彈性襪。有些女性會在產後因腹壓降低而使靜脈曲張減輕或消失，民眾可自我觀察。

4、不翹二郎腿：這種姿勢會阻礙血液循環，加重靜脈曲張，對動脈也有很大的影響；平日應有散步或健走的習慣，活動小腿肌肉群，促進靜脈血液回流。

5、控制體重：保持理想體重，減輕下半身負荷。

6、久站久坐記得動一動：若無法常走動，記得做「足背伸直彎曲」動作，讓小腿肌肉收縮幫助血液回流。

7、維持正確規律的生活：保持每日規律的睡眠活動，避免熬夜、煙酒等刺激性外來物。

民眾若出現輕微靜脈曲張的症狀，不必太過緊張，先找出原因再加強預防保養，一般來說都不會對日常生活造成影響；但有任何不適症狀持續出現，都應謹慎面對，並且請教靜脈血管專科醫師，提供治療建議或保健知識、方法，千萬別等症狀惡化才急忙求診，以免延誤治療易造成永久性傷害。 

多健康功能的神奇低熱量食物－蒟蒻

文／游小雯
諮詢／鄭金寶（台大醫院營養室主任）

□ 感Q彈的熱門食物「蒟蒻」，因為有低熱量、低脂肪、低蛋白質等特質，從日本紅到台灣，市面上不但推出許多相關的健康零嘴食品，更有人將蒟蒻入菜以各式各樣方法烹調，讓許多愛吃卻需要忌口的民眾，不僅多了道可以滿足口慾的餐點選擇，也成為許多人控制體重的首選食材。

蒟蒻是一種稱為「蒟蒻芋」的地下塊



▲蒟蒻是蒟蒻芋的地下塊莖磨成粉，再加水做成的。

莖，經過切片磨碎成粉，再混合水份等製造而成；因此蒟蒻有97%的成分是水，其次為蛋白質、醣類、胺基酸、礦物質及纖維質，這些成分的熱量都很低，使蒟蒻被歸類為低卡路里食物。而蒟蒻吸收水份後可以膨脹50倍到100倍，讓人容易產生吃飽的滿足感，因此可以幫助減少吃入過量的食物及熱量。

吃蒟蒻，整腸、控三高

其實，蒟蒻的功效不僅僅是減重，更有其他的健康功效。台大醫院營養室鄭金寶主任指出，蒟蒻還有控制「高血糖、高血脂、高血壓」三高的功能。

蒟蒻有吸收膽固醇的特殊功效，還可以暢空阻礙健康的膽固醇，使膽固醇濃度正常化，有效降低高血脂的情況發生。而且，蒟蒻中的水溶性纖維，無法被人體消化吸收，容易讓人有飽足感而減少食量，因此減少肉類攝取改用蒟蒻入菜，除了可滿足食慾外，也可減少糖份及脂肪的攝取份量，這樣不但能減緩血糖上昇，還能達到掌控血脂濃度、膽固醇指數的效果，對糖尿病患血糖的控制、預防腦中風及心血管疾病等症狀有很大的幫助。

蒟蒻還常被稱為「胃腸清道夫」。它含

有的膳食纖維可幫助胃腸蠕動、包覆脂肪，並適度促進腸內廢物及害菌排泄，減少害菌與腸道接觸的機會。

舉例來說，以相同重量來比較，蒟蒻所含的纖維是青江菜的2倍，且蒟蒻有將近97%的高含水量，除了可以軟化糞便，也能潤滑腸道幫助排便，因此蒟蒻可說是體內環保最佳的幫手，尤其現代人常有便秘的情況，食用蒟蒻也可改善排便不順的困擾。

值得注意的是，蒟蒻的口感Q彈、較難咀嚼磨碎，又無法消化，每次不宜食用過多，一天的份量約為100克左右較為恰當，且一定要將蒟蒻與其他食物搭配食用才是最健康的吃法。

✿ 加工蒟蒻百百種，慎選才能吃 出好健康

除了板狀、粉條狀及蒟蒻果凍等常見的產品外，素食加工業者更利用蒟蒻的彈性口感與無味道特性，製造許多如素貢丸、素花枝及素肉製品等食品，使得蒟蒻製品更加琳瑯滿目。但由於蒟蒻本身味道清淡，一般業者為了符合大眾的口味，常在產品中添加了大量的糖類及調味，所以甜度、鹹度都很高，在吃下蒟蒻的同時，不但吃入了大量的添加物，也吃進了可觀的熱量，完全無法達到控制血糖及減肥的目的。

尤其市售的蒟蒻果凍，為了讓顏色繽紛好看，更添加了各種對健康沒有幫助的色



▲蒟蒻常做成條絲使用。

素，因此民眾在選購蒟蒻相關食品時，一定要詳讀包裝上的食品標示，才不會為了健康吃蒟蒻，反而吃了過量的糖、鹽分及熱量。目前市面上有賣蒟蒻粉，民眾不妨自己動動手來製作各式蒟蒻菜色及點心，不但可以吃得美味、飽足，又健康安心。

✿ 營養價值不高，不適合當正餐主食

雖然蒟蒻的優點很多，但除了豐富的纖維質與少量維生素外，蒟蒻並無其他特別的營養價值可供身體運用，尤其在加工過程中，易造成蒟蒻本身的礦物質與維生素等流失，因此，蒟蒻可以作為菜餚之一，但不適合當正餐主食，應配合與其他各大類食物一起食用，才更具減重及健康的雙重效果。且蒟蒻並不具藥性，對於疾病只有改善而無治療效果，千萬不可因為食用蒟蒻，而擅自停止或增減醫師所開立之處方用藥。



原來健走這麼好

文／王淺秋
諮詢／黃純湘（財團法人希望基金會秘書長）

「你喜歡走路嗎？你會走路嗎？」你可能會覺得這問題很有趣，人1歲過後，離開襁褓階段，就可以藉由走路自由移動，幾乎天天都在走路，哪有會不會的問題，不過，我們這裡說的走路不是悠閒地「散步」，而是有技巧性的「健走」。

驅除疾病，促進心情愉悅

希望基金會黃秘書長很喜歡到處分享推動健走的好處，她說健走是有氧運動，可以分為基礎健走與體適能健走兩大類，是全球公認最方便、最大眾化，也最容易養成的運動方式，有一段順口溜說道：「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。」將健走的要訣說明得很清楚，步伐不必故意跨大步，雙手也不必刻意緊握擺動，一切以自然舒適為原則，不過也不似隨意散步般的優閒，速度比較快一些，會讓你流汗、微喘，卻不會對膝蓋造成如跑步般的衝擊和傷害。

只要掌握正確的技巧，無論走多快、走多遠，都不必擔心造成運動傷害，所以健走是適合男女老幼，隨時隨地只要你想都可以進行的運動，幾乎參加過全世界各地健走活動的黃秘書長說，配戴計步器健走的概念是來自鄰近的東北亞日本，在日本看診完，拿到的不只是一張處方箋和藥，更可能是一個



計步器和運動醫囑，叮嚀你養病就要配合運動，「久坐不動就會致病」。

「健走的好處太多了！」，在黃秘書長接觸過的朋友當中，隨手捻來都是實證例子，比方說長期推動健走的飛躍羚羊紀政，就是利用健走成功瘦身20公斤，連困擾多年的尿失禁問題都不藥而癒，現在的她，還能夠一口氣爬上大武山巔；被封為「健走達人」、家住南投的孫正春，身上患有心律不整、高血糖、頷下腫瘤及淋巴腫瘤等17種疾病，後來愛上健走，夫妻倆都笑稱把健走當作營養補給品。

健走除了會藉由運動帶來身體健康之外，心理方面也很有幫助，許多醫學研究都證實，健走運動確實也能促進心情愉悅，因為健走一段時間過後，腦中會產生腦內啡（ENDORPHIN），所以你會發現健走的人很容易自high，不容易生氣，因為透過健走會發現病痛不舒服減少，頭腦愈來愈清晰，精神愈來愈好，這是很多健走的朋友共同的經驗。

衣著要合適

既然健走的好處這麼多，該怎麼做才能成為「起步走」的一員呢？建議應該以方便為主，先選擇一個適合的場地，最好是平坦、沒有車輛干擾的平地，比方說學校操場、人行道、公園或任何大型廣場都可以；對服裝的要求跟一般運動時要求一樣，必須穿起來舒適、透氣、吸汗或排汗功能佳的服裝或運動衫最理想，如果通常是晚上出門健



▲健走時要選擇舒適、透氣度好的衣物。

走，最好隨身戴帽子並攜帶一件長袖外套禦寒；在鞋子方面，最重要的鞋子一定要合腳，不過要預留一點點空間，因為健走之後，腳會稍稍腫脹變大，慢跑鞋、多功能鞋承受力量較大，為比較理想的選擇；當然假若走的距離比較長，或是路線會有蚊子就必須隨身攜帶水壺或防蚊液，不過，原則上還是以越輕便越好為原則。

至於頻率或是速度的調整，黃秘書長以自己為例子強調，運動必須要有規律，必須帶有一些說服的意味，畢竟還是必須先踏出門才能開始「走」，建議可以送自己一個計步器，採漸進的方式不要給自己太大壓力，她自己就會每天提早1個小時起床，去公園快走繞個幾圈，40分鐘的健走就可以達到4、5千步的運動量，上班搭車到辦公室或是上班期間，再生活化的累積步數，回家傍晚再趁機出門買個東西，讓健走落實在生活中，「走」向健康真的很簡單！



平常勤保養 揮別生理痛

文／游小雯

諮詢／姜禮盟（台北市立聯合醫院和平婦幼院區婦產科主任）

「**生**理痛不是病，痛起來要人命！」許多女性每到「好朋友」到訪的日子，就必須度過悶悶不適的生活好幾天，除了心情煩躁、腹部不舒服外，有人甚至會痛到在床上打滾，無法上學或工作而影響到日常生活，對女性來說可是惡夢一場。想改善生理痛的不適嗎？平日的保養工作絕對不可輕忽！



▲ 生理期不舒服是許多女生的困擾。

為什麼會有生理痛？

正常來說，女性生理期前中後段，都會有輕微的腰酸和腹部不適，多不影響日常生活和工作，但只要在生理期或生理期前後，腹部等處發生難以忍受的陣發性絞痛，甚至伴有噁心、嘔吐、腹瀉、面色蒼白、出冷汗、頭痛等現象，直接影響到日常生活，就稱為生理痛。

台北市立聯合醫院和平婦幼院區婦產科姜禮盟主任表示，生理痛的原因分為兩類，一種為「原發性生理痛」，引發原因與前列腺素分泌有關。前列腺素是一種荷爾蒙，分泌太多或不平衡，都會引起子宮痙攣收縮，這種疼痛通常約持續幾個鐘頭，很少超過一天。年紀較輕的女性生理痛因素多是這個原因，但大部分到了25歲以後症狀就會逐漸減輕，而且多數人在結婚和生育後就不再疼痛。

另一種則為「續發性生理痛」，多發生於年紀較長或生育年齡的婦女，主因可能是子宮病變或特定疾病所引起，比如說盆腔炎、子宮內膜異位症、子宮頸管粘連、子宮肌瘤、子宮畸形以及卵巢和輸卵管腫瘤等，民眾如果在生理期間的頭痛、下肢痛、腰痛等症狀會持續1天以上，甚至整個生理期都有會疼痛感，嚴重影響到日常生活作息時，

很可能就是與病變有關，最好趕快就醫查明原因，才能以防萬一並對症下藥。

❁ 減緩生理痛3撇步

生理痛主要是由子宮收縮造成，就像腳抽筋一樣，除非使用藥物，沒有任何方法可以馬上消除疼痛。但如果能適當放鬆周邊的肌肉組織，就能達到舒緩的效果，讓人不會因為持續的疼痛而更為緊繃、加深痛感。以下3種減低疼痛的方式供參考：

★針對疼痛處進行保暖

在家中可使用熱毛巾，如果出門在外，則可攜帶暖暖包或熱敷袋，只要輕敷下腹或腰部疼痛的部位，並長時間保溫，就可以加速血液循環，達到舒緩疼痛的效果。如果感到反胃想吐就放在胃部，雙腳虛弱無力時則可放在厚襪上，以此類推，採用這樣的方式，便能改善生理期部分的疼痛與不適。

★柔軟伸展操

生理期不適時可做簡單的伸展操，輕輕活動一下筋骨，或嘗試輕微的腳底按摩，讓血液從四肢末梢到腰部及腹部使循環暢通，並藉此放鬆周邊肌肉組織，這樣至少能減低三分之一的痛感，也可達到舒緩經痛的效果。

★穿著適當且腹部可保暖的衣褲

生理期間如果腹部受寒，易導致經痛加劇，因此應該選擇蓋過肚臍的衣褲，而且避免穿著過緊的上衣或牛仔褲。



▲ 生理期不適時，可做伸展操讓血液更暢通。

❁ 預防生理痛，先養成好的飲食習慣

生理痛跟個人的體質有關，從日常生活中保養身體，才是維持「生理期好心情」的長遠之計。

★飲食均衡多菜少肉

現代人的飲食習慣偏好肉食。根據調查，蔬菜水果攝取量不足、及油脂比例過高的女性，較容易出現生理期不適的症狀，例如腰酸背痛、胸部漲痛、頭痛、易怒情緒不穩定，因為高脂肪的攝取及暴飲暴食，都會增加身體新陳代謝的負擔，導致血糖值的不穩定，引起生理期不適。因此，多菜少肉的飲食方式者，發生生理期不適的比例較少，原因是蔬菜有助於降低膽固醇、平衡血糖值等功效。



▲ 堅果屬於暖性食物，可緩和經前症候群產生的焦慮不安、情緒不穩現象。

★忌吃冷食及油炸食品

油炸食品含有大量油脂，除了影響內分泌，也會造成生理期間在心理及生理上的不適；而許多女性偏愛冰品冷飲，這些溫度較低的食物進入人體後，很可能會引起子宮收縮，擾亂整個生理週期，甚至影響到中年以後的更年期，因此面對冰品冷飲、炸物時，最好能謹慎地再三考慮。

★盡量選擇暖性食物

如各類紅豆、堅果類、豆類、大蒜、蔥、薑、芝麻、菠菜、A菜、紅菜、杏菜、甘藍菜、花椰菜、牛蒡、海帶等，皆屬於暖性蔬果，而白菜、高麗菜、白蘿蔔、冬瓜、絲瓜、綠豆、水梨、芒果、楊桃、柑橘、西瓜等瓜類則為偏寒食物。女性在選擇食物時，除了考慮到營養均衡外，可多選擇暖性蔬果活絡體質。

★長期補充鐵質

由於生理期身體都會大量失血，女性常會有「缺鐵性貧血」的情形，如果身體一直處於貧血的狀態，每逢生理期就會更加不舒服；因此平日就要補充鐵質，例如透過食用豬肝、葡萄、葡萄乾、黑糖、黑芝麻等來攝取鐵質，長期下來就可以間接達到預防生理痛的效果了。



女性常見「子宮內膜異位症」和「卵巢瘤」

子宮內膜異位症常發生在卵巢、子宮後方的陷凹及腹膜上面。剛開始只是點狀，慢慢地聚集起來，形成子宮內膜異位瘤。由於會隨著生理期而和正常的子宮內膜一樣出血，瘤會變大，裡面充滿了巧克力色黏稠狀的經血，所以又稱為「巧克力囊腫」。此症可能引起經痛、下腹疼痛、性交疼痛、下背部酸痛、不孕、頻尿、持續性便意感等現象。

卵巢長水瘤也是女性經常會遇到的症狀。大部分的水瘤是良性，只要直徑在5到6公分以內，大都不用動刀。用超音波確定囊腫內全是液體，沒有實心的部分，沒有厚壁或原中隔，血流正常就比較可以放心，但還是要定期追蹤。產生水瘤的原因很多，有些是功能性囊腫，例如黃體囊腫和濾泡囊腫，跟荷爾蒙的分泌有關。

卵巢每個生理週期會出現卵泡，逐漸長大，接近排卵日的時候，大概長到2公分以上才會排卵。排卵之後，會形成黃體，黃體大多為2到3公分，也有的可以大到5公分以上，這些變化是功能性的，大多在下次生理期來時就會不見。如果卵泡未排卵或黃體延遲消退，就是濾泡囊腫或黃體囊腫。

享受山林之美 5條北市登山步道導覽

文／王淺秋
諮詢／陳彥成（台北市政府工務局大地工程處道路步道科股長）



都市裡充斥鋼筋水泥、煩躁壓力，運動休閒對現代人來說愈來愈重要，登山健行已成為忙碌都市人舒緩工作壓力最有效、最方便的休閒活動。

台灣環境優美多山，在短短20到30分鐘車程距離，就能到達附近邊緣的郊山，尤其是台北市市區邊緣的郊山，不僅構成了台北的綠帶，更藉由社區自然步道與郊山步道，將使都市的綠帶連結成綠網，讓你我生活緊密結合。

台北市政府工務局大地工程處道路步道科陳彥成股長表示，台北盆地四周有大屯山系、七星山系、五指山系、南港山系及二格山系等五大山系環繞，北起陽明山國家公園，南至二格山指南宮貓空，豐富多樣的山水中，星羅棋布的登山步道貫穿其間，讓人可以輕易地在繁華都市和世外桃源中悠遊穿梭，享受山林之美。

而依照路線的難易度，還可以細分成適合親子同遊的翠山步道，或是適合起步新手的虎山生態步道、樟樹步道，抑或是登山老

手可以挑戰的中正山步道、面天山步道。

特別提醒的是，這5條登山步道都位於北市近郊，規劃登山的民眾，沒有趕時間的話，選擇搭乘大眾交通工具到達，悠閒又環保。



親子同遊－翠山步道

位於士林區的翠山步道，原是大崙尾山的山腰小徑，經過整建為平緩好走的步道，前段鋪設地磚而後段還是維持較原始的土路，取名為「翠山步道」，不過因為部分為原始土徑，所以遇到天候不佳的時候還是建議小心行走，可銜接碧溪步道及大崙頭尾山親山步道。

翠山步道具休憩功能之登山步道場域，並於步道沿線栽植200株青剛櫟、台灣欒樹、杜英、楊梅、紅楠等五種喬木，步道沿

途視野開闊、綠意盎然，民眾搭公車到中社路底下車，經翠山步道，穿越昔日警察局翠山靶場，可串連山徑到大崙頭山步道、碧溪產業道路、碧山露營場、白石湖等。

步道沿線新植楊梅、紅楠、杜英、青剛櫟與台灣欒樹等5種喬木200多株，途中有梯田景色及農家栽植櫻花，有山櫻花、吉野櫻、八重櫻等，大地處配合設置櫻花造型欄杆，增植廿株櫻花，將民宅鐵絲網圍籬改換木造，調和環境景觀，別具特色。

交通資訊

搭車：

可搭乘捷運至士林站，轉乘255、213公車至大崙尾山站下車，即可銜接翠山步道入口。



新手上路—虎山步道

只要住在台北市的居民一定都知道台北市有著名的四獸山，當中的虎山是屬於淺山型態，緊鄰信義計畫區，所以轉頭就可以看見101大樓，一路上視野良好，101大樓筆直高聳的形影清晰在前，右側是松山和南港市區，遠方還有五指山、七星山等群山，都市罕見的老鷹也翱翔在天際。從山間俯瞰台北市最繁華的地區，是這條步道的一大特色。



▲ 親子共遊郊山步道，增進彼此感情。

虎山自然生態步道，沿途有許多的涼亭可以休息，很適合開始想加入登山養生的朋友，既然強調自然生態步道，生態絕對是一大特色，步道當中有虎山溪流經，自然生態豐富同時也是孕育螢火蟲、小綠蛙及蕨類等多元生態的最佳地點，因為山谷的地形和溼度都適合如姑婆芋等好濕耐陰的植物生長，也是蕨類植物最愛的成長環境，光是虎山的蕨類就多達70種，加上左右溪岸經整修鞏固及完善水土保持後，虎山溪沿線成為觀賞溼地生態的最佳去處，步道沿線並設置解說牌及路線指標，是郊山健行及觀賞生態的好去處。

虎山溪步道沿途都鋪設石階，溪畔設置鏤花小欄杆，與小溪景緻相映成趣，虎山溪的水域、林間充滿了旺盛的生命力，每年春夏交接，甚至可以觀賞螢火蟲穿梭林間，除

了陸生螢黑翅螢、紅胸黑翅螢，野放的水棲黃緣螢幼蟲已成功繁殖到第9代，親子同樂或是結伴出遊，夜間賞螢充滿樂趣，而且不必遠赴外地，提著小燈籠找尋配偶的螢火蟲就隱身在台北市區。

交通資訊

搭車：

捷運後山埤站，循中坡南路往福德街方向步行，約20分鐘可抵福德街251巷慈惠堂登山口，或轉乘207、263至「奉天宮站」下車，循福德街221巷進入可抵奉天宮登山口。

公車藍10、651、257、263、286、286副，至「福德國小站」下車，沿福德街251巷進入可抵達慈惠堂登山口。



新手上路－樟樹步道

樟樹步道前身為貓空地區四通八達的保甲路線之一，近年搖身一變成為當地最具特色及最熱門的登山步道，是屬於平緩型的步道，非常適合新手上路時候的選擇，想體驗樟樹步道，建議可以以貓空纜車站為出發點，遊客一出纜車站會看到茶園遍佈，就能

了解當地代表的農作。

走出纜車站碰到的休閒廣場隔路相望的是一心二葉涼亭，結合一心二葉意象及仿壺穴地形景觀蝕刻，更強化突顯此一特色，站在涼亭平台上可遠眺到台北101，再往下走入樟樹步道，進入人車分道空間，是目前全市第一條全平緩型式之步道，無論年長者或小朋友，都能輕鬆走完全程，相當適合各年齡層休憩、賞景、共遊，沿途以營造古樸的農村風情為主題。

步道沿線設置有面積800平方公尺之景觀生態水池，除蓄積雨水提供農作灌溉外，更有調節微氣候之功能，池裡放養台灣本土魚種，回復本土生態，池畔規劃設置有休閒平台、涼亭以及步道，在這裡漫遊就足夠消磨半天的時光；再向前走會看見整建完成農村早期之典型建築土角厝、豬圈及炭窯等，能讓人將時間停留在50年代，在一探農村生活，體驗早期農家生活的同時，還可以了解農家製作木柵鐵觀音茶及自製木炭的過程。



▲ 5月桐花開，片片雪花點綴沿途步道。

交通資訊 

搭車：

捷運動物園站下車，轉乘貓空纜車於貓空站下車，循指南路三段38巷往三玄宮方向步行，進入樟樹步道。

返程可自貓空纜車站轉乘至捷運動物園站下車，搭乘捷運回家。



登山老手—中正山步道

中正山原名彌陀山，也叫十八份山或大竿林山，後來才改成中正山，這條親山步道自登山路起登，幾乎是陡坡石階直上山頂，有豐富登山經驗的人可以來挑戰。

行前須作好體力與腳力的準備，尤其心肺功能須在這條步道行進間，充分發揮其功用，但是儘管上坡路段耗費體力，不過一路上登可以欣賞北投街區及基隆河全貌景象，讓這條步道還是吸引不少民眾前往。

中正山親山步道屬於陽明山國家公園範疇，步行其間不時可以看見鳳蝶成群飛舞，這裡的蝶類據調查有上百種之多，幾乎全臺灣1/4的蝴蝶都會在這裡出沒，所以在地面或樹梢經常可見蝴蝶幼蟲（就是毛毛蟲）的蹤跡，罕見而有趣，花季來臨的時候，中正山鞍部常可見相思樹的金黃花朵，其他如杜

鵲花、山櫻花等也都不會缺席。

如先前所言，中正山步道上坡路耗費些體力在所難免，不常運動的人可以在途中的休憩涼亭歇歇腳，順道欣賞一下北投市區風光，登頂前邊走邊瀏覽，途中欄杆旁、舊地藏王廟前，都是眺望北投市區和基隆河的好據點，再加把勁往高處去，就能到觀景樓的長椅好好休息了。

山頂不算寬闊，但登上特設的觀景樓卻讓人大呼過癮，甚至驚呼連連，撇開迎面清涼的山風不談，環顧四周一望無垠，平時只能遠觀的七星山、紗帽山，此刻居然可近攬形貌，而北投附近著名的風景名勝「龍鳳谷」就在山腳下，再遠一點更見基隆河蜿蜒流向淡水河口，而淡水河依傍著觀音山，山河美景層層分明難得一見。



▲ 征服一層層的階梯，需要耐心和體力。

交通資訊

搭車：

捷運新北投站下車，下車後循泉源路步行經挹翠橋至郵政訓練所，進入往法雨寺步道，循指標至登山口。

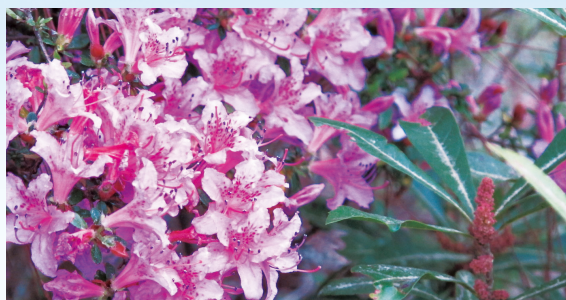
公車219、535至「十八份站」下車，步行過十八份橋，後續路徑同上敘述。



登山老手—面天山步道

面天山步道位於大屯山，和向天山是一對雙生火山，面天山略高，海拔標高977公尺，為一座標準的鐘狀火山，曲線圓滑，山形極優美，山頂的火山口呈平頂狀，登山等級是屬於石階步道路線，從北投清天宮走到向天池需要相當體力與腳力，所以此處登山客較少，相對的也比較寧靜，想要考驗一下自己腳力的，也可經由這條路線，來選擇不同的走法。

面天山步道有著渾圓獨立的山形，和面對寬闊海洋的景觀，登頂後擁有270度的大視野景觀，從金山、三芝、淡水河出海口、觀音山、關渡、社子島至圓山，均一覽無遺，讓人有登高山而小天下的感覺，全長8.7公里，步道周邊也有許多豐富的生物資源及景觀可以供人觀賞，是一個非常好的戶外生物教室。



▲ 走步道時一邊欣賞沿途的漂亮花朵，更可放鬆心情。

登山步道的登山口，整齊的花崗石階梯沿著圍牆而上，不遠處有一歷仙亭，步道旁種植非洲鳳仙花，紅色的小花，色彩鮮豔迎風招展，過歷仙亭之後，登山步道被柏油公路橫向切斷，往前行一段公路之後，再度進入石階緩上，地面上一花崗座標石，此段又名上清宮步道，步道時而陡上時而平緩，沿途綠樹遮蔭，兩旁空曠而清幽，榕樹盤根錯節自然生態箇中饒富奇趣，季節對了還可以看到沿路的山櫻花盛開，粉紅色的櫻花滿佈枝頭，在吳氏宗祠附近的公路兩旁，嬌豔的山櫻花讓人屏息駐足。

交通資訊

搭車：

搭乘往金山的皇家客運或休閒108公車，在七星山站下車，循百拉卡公路步行約2.5公里可抵達二子坪步道入口，進入二子坪步道後約50分鐘可抵達面天山，再由面天山循步道續登向天山。



行政院衛生署中央健康保險局接受各界愛心捐款明細表

(1)個人捐款

捐款日期	捐款人	捐款金額(元)	捐款日期	捐款人	捐款金額(元)	捐款日期	捐款人	捐款金額(元)	捐款日期	捐款人	捐款金額(元)
月 日			月 日			月 日			月 日		
12 1	王○真	600	12 14	尤○冠	500	12 29	林○姿	900	1 10	饒妃奇	1,400
12 1	朱○嬌	500	12 14	林○信	500	12 29	羅○妙	800	1 11	盧美如	500
12 1	江○如	1,800	12 14	林○壁	500	12 29	鍾徐細妹	50,000	1 11	尤○櫻	500
12 1	何○儒	500	12 14	張○立	100,000	12 29	沈麗雲	20,000	1 11	林○信	500
12 1	何○真	1,200	12 14	無名氏	66	12 29	徐兆毅	500	1 11	林○壁	500
12 1	呂○珍	1,000	12 14	陳莉君	10,000	12 29	徐明宏	500	1 11	尤○源	500
12 1	杜○安	500	12 14	薛霞	5,000	12 29	徐華慶	500	1 11	尤○葉	500
12 1	林○如	200	12 15	陳永和	50,000	12 29	劉承威	100	1 11	尤○冠	500
12 1	林○足	300	12 15	蕭金玉	50,000	12 29	蘇淑宏	100	1 11	簡○宜	3,000
12 1	林○裕	1,000	12 15	黃美鳳	38,000	12 30	洪仲宏	3,000	1 11	程訪珠	1,000
12 1	林○珠	500	12 15	林○玲	2,450	12 30	陳李平	30,000	1 11	藍育燦	1,000
12 1	洪○琇	500	12 16	邱○明	400	1 1	陳○嬌	200	1 12	劉文煒	3,000
12 1	張○貞	200	12 16	吳嘉琳	40,000	1 1	蔡○鈴	300	1 12	黃貴香	3,000
12 1	張○順	300	12 19	王○慧	400	1 1	林○珍	500	1 12	水秀鳳	1,000
12 1	莊○純	500	12 19	朱○媛	400	1 1	楊○逸	1,000	1 13	薛霞	5,000
12 1	郭○雲	300	12 19	吳○喬	300	1 1	駱○潔	200	1 13	賴○倩	300
12 1	郭○輝	300	12 19	施○楨	300	1 1	呂○珍	1,000	1 13	王○慧	200
12 1	陳○桃	200	12 19	張○佑	300	1 1	郭○雲	300	1 13	施○楨	100
12 1	陳○嬌	200	12 19	張○華	300	1 1	彭○雪	400	1 13	廖○菊	100
12 1	陳○蕙	500	12 19	張○雄	600	1 1	林○如	200	1 13	簡○興	100
12 1	陳○露	500	12 19	張○梅	300	1 1	郭○卿	300	1 13	吳○喬	100
12 1	彭○雪	800	12 19	張○南	300	1 1	戴○蘭	300	1 13	蒙○光	100
12 1	程○花	200	12 19	無名氏	937	1 1	朱○嫻	500	1 13	蒙○光	100
12 1	廖○菁	500	12 19	黃○貞	300	1 1	莊○純	500	1 13	張○佑	100
12 1	劉○芳	300	12 19	簡○興	300	1 1	張○順	300	1 13	張○華	100
12 1	蔣○敏	400	12 19	廖○菊	300	1 1	林○足	300	1 13	張○南	100
12 1	鄭○足	1,000	12 19	蒙○光	400	1 1	陳○雅	500	1 13	張○梅	100
12 1	賴○珍	500	12 19	蒙○光	300	1 1	沈○麗	500	1 13	伍○含	100
12 1	謝○森	500	12 19	陳瑋琳	10,000	1 1	陳○露	500	1 13	張○雄	100
12 1	姚慶鈞	12,500	12 19	黃以民	10,000	1 1	陳○露	500	1 13	蔡明賢	500
12 1	無名氏	1,000	12 19	黃游美玉	50,000	1 1	劉○愉	500	1 13	楊麗玉	500
12 2	無名氏	1,000	12 19	王璇	1,000	1 1	林○露	200	1 16	羅○妙	900
12 2	盧怡均	3,000	12 19	郭宸甫	600	1 1	林○精	300	1 16	林○姿	900
12 5	李○菱	100,000	12 19	郭峻宇	600	1 1	何○真	500	1 16	藍原立	5,000
12 5	簡嘉	2,000	12 19	郭晉彰	600	1 1	廖○秀	300	1 16	殷楊杏	1,500
12 5	賴美享	2,000	12 19	郭靜娟	600	1 1	廖○菁	500	1 16	簡錦松	2,000
12 6	呂國良	500	12 20	黃○文	2,000	1 1	洪○琇	500	1 17	賴美享	2,000
12 6	楊麗玉	500	12 20	楊東玉	300	1 1	陳○露	500	1 17	黃○文	2,000
12 6	蔡明賢	500	12 20	饒妃奇	600	1 1	俞○菁	500	1 17	簡嘉	2,000
12 6	尤瑜文	10,000	12 20	周慧林	20,000	1 1	杜○安	500	1 18	郭宸甫	600
12 6	吳俊仁	5,000	12 21	吳正軍	10,000	1 1	何○儒	500	1 18	郭晉彰	600
12 6	林俊傑	5,000	12 21	黃鄭冊	2,000	1 1	賴○玲	500	1 18	郭靜娟	600
12 6	徐展華	20,000	12 21	簡密	5,000	1 2	陳阿傑	5,000	1 18	郭峻宇	600
12 6	郭俊宏	20,000	12 22	解文蘭、涂福利	2,000	1 3	張○桃	300	1 18	無名氏	300
12 6	謝宗友	500	12 23	蕭建財	2,060	1 3	徐維財	5,000	1 18	徐宗國	10,000
12 7	姚耀芸	1,500	12 23	劉榮娣	500	1 4	胡○梅	500	1 18	林佳進	10,000
12 7	黃岩娟	2,000	12 26	蔡承勳	6,600	1 5	陳映梅	5,000	1 19	涂福利、解文蘭	2,000
12 8	吳碧芬	20,000	12 26	黃瓊鸞	3,000	1 5	李偕琴	100,000	1 29	李先居	3,000
12 8	林昌德	20,000	12 26	王臨慧	5,000	1 5	簡○哲	3,000			
12 8	孫讚福	20,000	12 26	張淑惠	10,000	1 5	許旭菁	1,000			
12 8	劉國良	20,000	12 27	方○琴	2,300	1 6	陳○美	500			
12 9	葉○祥	100,000	12 27	林○美	1,900	1 6	石○雄	500			
12 11	丁轉初	10,000	12 27	張○菊	4,000	1 6	徐舜鴻	1,562			
12 12	林○定	3,000	12 27	張○雲	1,700	1 6	姚燿云	1,000			
12 12	楊○華	18,200	12 27	莊○香	1,000	1 9	無名氏	1,000			
12 12	高銀粉	10,000	12 27	陳○美	2,500	1 9	盧怡均	2,000			
12 12	黃聖	3,954	12 27	黃○香	800	1 9	林○定	3,000			
12 13	彭日忠	1,000	12 27	劉○涵	2,000	1 9	邱○明	400			
12 14	尤○櫻	500	12 27	黃瓊誼	10,000	1 9	丁轉初	10,000			
12 14	尤○葉	500	12 28	賴○敏	200	1 10	無名氏	450			
12 14	尤○源	500	12 28	鄭群星	10,000	1 10	林信男	200,000			
合計										1,441,279	

(2)單位捐款 捐款期間：100.12.1-101.1.31

捐款日期	捐款單位	捐款金額(元)
月 日		
12 1	仁愛中醫診所	1,000
12 2	長庚紀念醫院	200,000
12 6	高雄市醫師公會	20,000
12 6	高醫校友醫師協會	20,000
12 8	台○○區○○社	100,000
12 8	中華民國開發性製藥研究協會	5,000
12 8	中華民國開發性製藥研究協會	5,000
12 9	祥○機車行	5,000
12 9	尖美藥品有限公司	5,000
12 14	巨唐股份有限公司	300
12 28	中央健康保險局	100,000
12 29	環協工程顧問有限公司	15,000
1 5	祥○機車行	5,000
1 5	仁愛中醫診所	1,000
1 10	尖美藥品有限公司	5,000
1 19	巨唐股份有限公司	300
合計		487,600

備註：上述捐款均用於協助經濟困難者繳納健保相關費用，捐款資料為本局各分區業務組提供。更詳盡資料請至健保局全球資訊網 (<http://www.nhi.gov.tw>)「主題專區」>「健保愛心專戶」>「健保愛心專戶徵信概況」瀏覽。

行政院衛生署中央健康保險局執行愛心捐款補助健保相關費用彙整表

單位：件、人、元

單位別	補助件數	受惠人數	補助金額
臺北業務組	30	45	844,369
北區業務組	25	57	270,008
中區業務組	43	99	833,260
南區業務組	7	13	170,329
高屏業務組	39	52	417,748
東區業務組	10	14	113,554
合計	154	280	2,649,268

補助期間：100.12.1-101.1.31



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

健保保障 孕婦就醫權益

做好產前檢查
媽媽寶寶都健康





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

好方便

輕鬆上網繳健保費



✓ 網路ATM繳費

- 您可登上臺灣銀行網站<https://ebank.bot.com.tw>選擇「網路ATM」
- 或登上全國繳費網<http://ebill.ba.org.tw>選擇「健保費」
依照指示利用晶片金融卡進行繳費

✓ 網路銀行繳費

您可上網至臺灣銀行網站選擇「網路銀行」
依照指示進行繳費〈需有申請臺灣銀行網路銀行使用密碼〉



GPN:2008500065
定價:60元
(一年6期360元)

廣告