

全民健康保險 119

National Health Insurance • 105年4月號 • 季刊

健康存摺 健康一生

健保費率雙降 照護品質不打折

健保卡報稅開跑 先註冊後報稅

健康存摺 美澳英臺比一比





健保卡申請方式更多元 行動櫃檯省時又便捷

健保卡掉了，怎麼辦？

您不用到健保署臨櫃也可以申辦健保卡，除了可用網路或就近至郵局申請，另外，只要您的健保卡事先完成註冊並下載全民健保行動快易通APP綁定行動裝置，點選「行動櫃檯」就可以立即線上申請補發，大約5-7個工作天，健保卡就會郵寄給您囉！

健康存摺 助您健康一生

全民健保實施至今，屢屢締造出令人刮目相看的奇蹟，但全民健保在照護民衆健康的同時，做的卻不僅僅是治療，而是要讓一個人的健康能夠延續，因此，中央健康保險署（以下簡稱健保署）自103年開始推出健康存摺以來，經過階段性改革，希望結合網路科技，讓民衆可以掌握個人健康，加強自我健康照護的能力。

至於「健康存摺」是什麼？這是強調醫療資料是屬於個人，過去由政府負責保管民衆的就醫資料，現在要回歸個人，這是重要的概念，也是世界醫療的潮流。

為了讓民衆更瞭解健康存摺，本期請健保署署長黃三桂，暢談執行健康存摺背後的意義，同時專文介紹健康存摺APP加值服務，以及現行民衆使用的心得分享。另外，健康存摺在美國、澳洲亦在發展中，在臺灣執行之初，爰引他山之石，以為借鏡。

為了讓健保與民衆生活緊密結合，及更增便利性，在105年開春之際，健

保署相繼推出便民新制，例如：健保費率雙降，並提高健保卡多功能，今年用健保卡報稅「嘛也通」。同時，健保卡若遺失，申領方式也更多元，除了臨櫃申請，也可以使用APP、郵寄等方式，全臺並設置29處據點，提供在地製卡、現場領卡服務，讓人覺得健保真的好貼心。

全民健保的好還不僅於此，為了照護糖尿病患者的生活品質，健保實施「以病人為中心」支付制度，在原有診察費外，另有管理照護費，可以協助病患自我管理，減少後續併發症；同樣針對B、C肝病患者的照護上，透過健保慢性B型及C型肝炎治療試辦計畫，以健保支付制度，加強肝炎患者的照護及追蹤管理。

近來空氣品質屢受霾害影響，健保署提醒有呼吸道疾病的民衆要注重自身健康；另外，在春暖花開之際，建議民衆別忘了出去走走，輕鬆愜意地尋訪一段悠哉的花香之旅。



全民健康保險 119

National Health Insurance • 105年4月號 • 季刊



編輯室手札	健康存摺 助您健康一生	1
健保時事通	健保費率雙降 照護品質不打折	4
	健保卡報稅開跑 先註冊後報稅	6
Cover Story 封面焦點	健康存摺 健康一生	8
	健康存摺 APP 加值搶先看	12
	我的New Life 我的健康存摺	16
健保快樂行	健保卡申領更便利 29處在地製發好貼心	20
	照護糖尿病患者 提升生活品質	24
	遠離B、C肝 健保照護您	28
世界比一比	健康存摺 美澳英臺比一比	32
健康報你知	空氣品質紫爆 呼吸道疾病風險升高	38
生活萬花筒	清明賞花季 全臺走透透	42
感恩向前行	各界愛心捐款明細表	46



C O N T E N T S

發行人 ◎黃三桂
 社長 ◎李丞華
 編輯顧問 ◎蔡淑鈴
 總編輯 ◎沈茂庭
 編輯委員 ◎王美珠·何小鳳·吳秋美
 姜毓華·施淑芳·洪清榮
 張鈺旋·張菊枝·張美玲
 張麗絹·楊玉美·劉上惠
 羅慧梅·陳淑惠
 (依姓氏筆劃排列)

執行編輯 ◎林干媛·李均浩
 文編 ◎張秀珍
 美編 ◎林瓊莉·龔培涵·何舒婷
 插畫 ◎瑪法達
 出版機關 ◎衛生福利部中央健康保險署
 地址電話 ◎臺北市 10634 大安區信義路三段
 140 號 02-2706-5866#2837

客服專線 ◎ 02-7737-8585
 企劃採編 ◎日創社文化事業有限公司
 地址電話 ◎臺北市南港區重陽路 459 號
 12 樓 02-7737-8585
 承製印刷 ◎沈氏藝術印刷股份有限公司
 著作人與著 ◎衛生福利部中央健康保險署
 作財產權人

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 2414-4126 GPN 2010500392
 【本刊零售地點】政府出版品展售門市
 ◎國家書店松江門市
 臺北市松江路 209 號 1 樓 02-2518-0207
 ◎五南文化廣場
 臺中市中山路 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衛生福利
 部中央健康保險署同意或書面授權。

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。

(如經登載即酌付薄酬)

投稿注意事項：

- 內容宜淺顯易讀，盡量避免太過專業。
- 請中文撰寫，字數 2,000 字內，附圖片更佳；引用他人文獻資料者，請註明出處。
- 來稿如屬譯稿請附原文影本，並取得原出版或著作人同意轉載之證明。
- 請以打字或有格稿紙橫式書寫，並加註標點。
- 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。
- 來稿本刊有權刪改，如不願接受刪改者，請先註明。
- 來稿刊登與否，恕不退件。

請寄：臺北市南港區重陽路 459 號 12 樓
 全民健康保險季刊編輯委員會收

電話：(02) 7730-6656#26

傳真：(02) 2788-7229

E-mail：cre.artline@msa.hinet.net

全民健康保險季刊
 訂閱價格：一年四期 240 元
 郵政劃撥帳號：18089434
 戶名：衛生福利部中央健康保險署



本刊響應環保，使用環保大豆油墨印刷

照護品質不打折 健保費率雙降

撰文／劉惠敏
諮詢／衛生福利部中央健康保險署承保組科長 盧麗玉



今年一月一日起健保費率雙降，是二代健保實施以來首次調降，部分醫界憂心調降費率、保費減少，恐影響醫療品質。實際上，健保費率的調整，採收支連動機制，就像浮動油價機制，按實際財務狀況調整，並不影響醫療給付，醫療照護品質不打折。

衛生福利部全民健康保險會（健保會）是負責審議全民健康保險費率、協定分配給付範圍及醫療給付費用總額的代表，在去年11月召開的全民健保會議，決議健保費率雙降，即一般保險費的費率從4.91%調降至4.69%，補充保險費費率也從2%下降至1.91%。以月

1.91%
補充保險費率下降

投保薪資3.82萬元的上班族計算，一般保費每月可少繳約26元、補充保險費則少繳約23元。雇主每年可省下120億元，健保每年則將短收210億元。

影響費率調整的因素

健保署指出，過去的確多是調漲保費費率，少見

調降。實際上費率之調整，需考量人口、高科技器材技術成長等影響因素，透過精算、審議，在收支平衡前提下調整費率。

4.69%

一般健保費率調降

據此，健保會每年度針對費率及總額試算，若當年起的第3年安全準備金超過3個月時，就會啟動「調降機制」，若當年底安全準備金不足1.5個月時，就會啟動「調漲機制」。健保會將決議結果送交衛福部，再報行政院核定。

二代健保實施後，因補充保險費增加收入，健保的安全準備金已超過3個月，因此健保會委員依據財務平衡及收支連動機制原則，決議調降費率，期望在當前財務穩健的時機下，建立收支連動機制的制度。不過，由於每年短收210億元，健保署估計2019年勢必將調漲費率，以達收支平衡。

照護品質不打折

費率調降後，保費收入減少，真的不



會影響照護品質？基於健保給付皆有評估原則機制，因此才可以精算每年醫療總額支出，再回頭評估收入是否有調整的必要，以「量出為入」為精

神，即已有協定總額，才回推健保收入，因此並不影響給付，更不會影響現有的照護品質。

換句話說，是在現有的照護品質不變的前提下，評估現有的保險費率。實際上自102年起，衛福部便陸續推動改善照護品質，包括提高五大科（內科、外科、婦產科、小兒科及急診科）的支付標準、增加五大科住院醫師津貼、合理調整醫師訓練員額，挹注五大科偏遠地區醫療資源……。今年提撥50億元，改善護理人力、改善醫事人員薪資結構等。近年照護品質陸續改善，現有品質維持下評估費率方案，並不會影響照護品質。

調降費率絕不影響照護品質

維持健保財務平衡及醫療照護品質並不相衝突。此波調降費率，實際上就是真實呈現財務平衡及收支連動下的費率機制，並不會更動任何健保給付項目及內容。不僅現有的醫療照護品質不打折，衛福部及國內醫療服務提供者，持續透過改革制度、推展創新科技及改善照護服務內容等，提供國人更具效益、更友善的醫療照護環境。

先註冊後報稅 健保卡報稅開跑

撰文／藝風
諮詢／衛生福利部中央健康保險署承保組科長 楊玉美

每年5月是「綜合所得稅」的報稅時間，過去納稅人只能到現場排隊報稅，如今資訊科技改變報稅的模式，從二維條碼到網路申報，現在不用急於趕在最後一刻，去現場排隊，只要上網試算及申報，在家插上自然人憑證就可以。

隨著自然人憑證及網路的便利，改變過去臨櫃排隊的申報模式，讓民眾節省不少時間。雖然，自然人憑證可以報稅，不過每到報稅季，又有不少人開始翻箱倒櫃尋找收藏在某個文件夾內或某個抽屜內的自然人憑證，找無，則掏腰包再補辦一張亦或是到臨櫃親辦。

工作5年的33歲小資族羅小姐，平常沒有特別時刻會用到自然人憑證，因此每到5月要報稅時才開始回想，「自然人憑證在哪兒？忘記放在哪兒呢？」好不容易找到了，無奈使用期限到了要去補發，在斤斤計較下，將花在補辦自然人憑證的時間，不如臨櫃辦理。



「今年免麻煩了，沒有自然人憑證也不用擔心，用『健保卡』也可以報稅。」

健保卡上網註冊就能報稅

民衆：健保卡不是用來看病嗎？怎麼報稅啊？

健保署說明，現在人手一張（健保）卡，不僅可以看病，還能用來上網報稅，查詢健康存摺、個人資料，並可以辦理停、復保等多重便民功能，讓民衆覺得一卡在手，好處多多，用網路代替馬路。

健保署指出，健保卡報稅第一步是註冊。將個人的健保卡準備好，還有戶口名簿、讀卡機，接著連結網路進入健保署官網（www.nhi.gov.tw），選擇一般民衆欄位的「網路申辦及查詢」項目，進入「健保卡網路服務註冊」頁面。

接著，依頁面指示輸入個人資料，包括戶號、戶籍地址等，之後，依規定設定專屬「註冊密碼」，填入電子郵件，系統會發出確認信，申請者到所填寫的個人電子郵件信箱收件並點選連結後輸入驗證碼，就完成註冊，只要幾分鐘的時間就能完成註冊，並且永久使用。

健保卡還能上網做什麼事？

註冊程序約幾分鐘時間，一旦註冊完成，未來使用只需要讀卡機、健保卡和註冊密碼就能登入，使用下載查詢就醫資訊、用藥狀況、個人未繳保費查詢與繳費以及申辦符合第六類投保身分者加保、轉

出、停保、復保等功能，查詢本人及依附其投保眷屬的健保加退保明細，也可以申請健保卡補發。

5月報稅前完成網路註冊後，開始報稅時就不用到臨櫃排隊，此外，健保卡除了可以讓報稅節省時間外，還有什麼功能呢。健保署指出，不只有綜合所得稅，還有牌照稅、房屋稅也可以用網路方式。

凡是與健保有相關的查詢，如健康存摺、就醫資訊、保費繳交、加退保明細等都能用註冊的帳號上網查詢或是辦理，還包括健保卡的換補發。

健保卡註冊踴躍

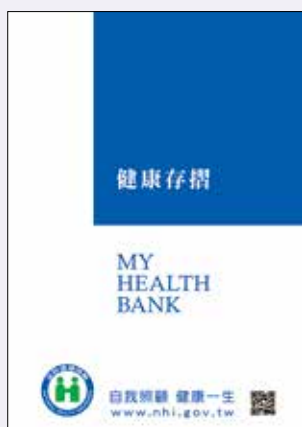
至於健保卡註冊相關問題，健保署建議民衆多利用官網說明，或是在上班期間撥打0800-030-598由客服人員說明如何進行健保卡網路註冊及使用，同時健保署也與企業合作，協助員工及員工眷屬申請，自去年8月至今，企業客戶有35萬人完成申請。

健保署指出，至今已有70萬人完成健保卡註冊，除了企業客戶外，有些是自行上網申請或是到聯合服務中心或在任一健保業務服務據點，都可以提供諮詢及協助。

綜所稅的總申報戶則有600萬戶，約百戶透過自然人憑證申報，其餘的數百戶非使用者，都擁有健保卡，不妨在報稅前先以健保卡註冊，以免等到報稅時，因網路塞車而延誤或造成不便。

健康存摺 健康一生

專訪 / 衛生福利部中央健康保險署署長 黃三柱
撰文 / 魏允琳



「健康存摺」的理念就是希望全民健保能夠永續，強調醫療資料是屬於個人的。健保署積極推動「健康存摺」有三個意義；第一、大家對自己健康負責。第二、每個人從出生打疫苗到中年健檢及老時的安寧照顧都完整涵蓋其中。第三、可將資料客製化，創造更多加值運用。過去政府及衛生福利部負責保管所有人民的就醫資料，現在回歸個人，這是重要的概念，也是世界醫療的潮流。



「健康存摺」透過雲端機制，將民眾就醫資訊還諸個人，落實管理自我健康，便利醫病溝通，珍惜健保資源，實現三贏局面。

目前各國醫療，由於收取的保費不敷支出，加上人口老化、人民因醫療進步更加長壽，新科技、新藥及新檢查的昂貴支出，同樣都遭遇到財務問題。全民健保要做的不是只有治療，必須要思考，讓一個人的健康能夠延續，而政府要提供工具，讓民衆去使用，健保署百分之百有這個義務去做這件事情，這個工具就是「健康存摺」。

歐盟在最近eHealth Task Force Report中揭示，目標在2020年時，先進國家的醫療資料將回歸到個人，也就是「我的資料，我決定」（My data, My decision），讓民衆照顧自己，達到身體健康永續。

「健康存摺」推動的意義

「健康存摺」是由英文「My Health Bank」直接翻譯而來，並參考各國包括日本、英國、德國及加拿大等國家的相關制度經驗。使用Bank，而非帳戶Account，是因為Bank的涵蓋較廣，包括了疾病與健康兩個部分。

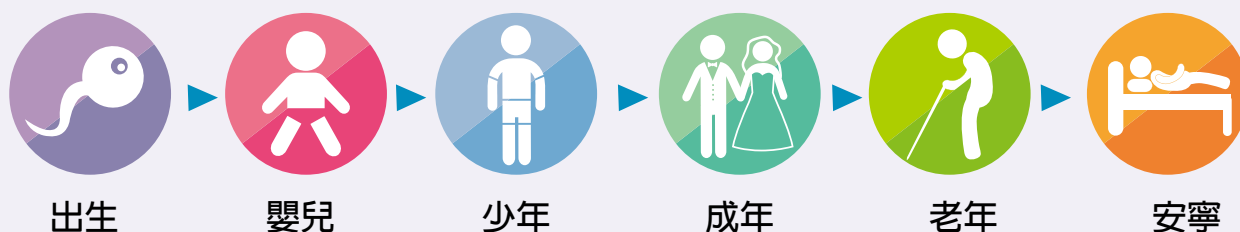
健保署積極推動「健康存摺」有三個意義；第一、讓每個人擁有自己的健康資料，有利於關心自身健康。第二、衛生福利

部的前身是衛生署，其以照顧病患為主，而現今升格為衛生福利部，已非單純只是照顧病人，而是個照顧平臺，予以全人的照顧，也就是說，從出生到死亡皆包含在內，而健保署的健康存摺則扮演了全人照護資料提供平臺。

為了於健康存摺內提供完整資料，健保署除了與疾病管制署合作，將孩子出生後的疫苗注射紀錄全都放在健康存摺中，之後小孩日漸成長進到少年及中年階段，在其欄位內，亦設計將國民健康署的健檢、婦女及口腔健康檢查資料全都放進去，還可以看到社會的長期照護資料，以後會再慢慢進入居家安寧療護。因此，民衆從出生的產檢資料到老人長照或安寧的全人照護資料，將由政府手上有的資料整合後全都還給民衆。

健康存摺的第三個意義則是，能幫助政府創造好的加值運用服務，現在健康存摺只要10分鐘，就可以下載過去3年的就醫資料，亦能進一步轉化到手機、電腦等資訊產業上。只要下載APP，並將相關資料在手機上結合，就可以測試身體是否有疾病，做到one to one的客製化。

健康存摺落實全人照護



健康存摺的實際運作

舉一個例子，將健康存摺應用到慢性腎臟病的評估，其APP設計將尿酸、血壓、膽固醇、年齡、性別等指標輸入，之後再結合健保過去3年的就醫紀錄及健檢紀錄，即客製化成個人資訊，一旦發現異常或是到了警戒值，就會發出警示提醒APP的使用者要小心腎臟問題，這是非常大的突破。

再舉一個例子，對B型肝炎非常有研究、即將上任的副總統陳建仁，其在2年前即已完成肝癌可以透過6項指標去做預測，包括性別、年齡、家族史、酗酒狀況、B肝抗原及GOT、GPT數值等。在健康存摺當中，這6項資料已存在4項，另外2項即家族史及平時喝了多少酒，只要自己填入，即可以預測自己罹患肝癌的機會有多高。其對疾病的防治會有很大的幫助，相對也減少疾病的治療費用。

健保創造三贏

不僅如此，健康存摺針對民間壽險公司的保戶也有很大的助益，目前已經有多家壽險公司與健保署健康存摺合作，壽險公司可以說服保戶，並經當事人同意下，由當事人提供資料給壽險公司，而壽險的健康照護中心，即可針對同意提供資料的個案，進行特殊管理分析，提早告知保戶可能的疾病進而預防，如此一來，保戶不用再付費，壽險公司不用理

賠，健保也不用支出醫療資源，是「Win Win Win」三贏的局面。

再舉一個例子，目前全球穿戴裝置相當夯，其每天可以記錄使用者每天的血壓、脈博、呼吸及走了幾公里路等，若加上健康存摺的豐富資料，並將軟、硬體結合進行長期分析，可以提供個人健康最佳的照護，大公司若能採用，其對員工的照顧遠將比保險更深。

經過健保署的努力，民衆現在使用健保卡就可以上網申請健康存摺，目前已有40萬人次上網申請，希望今年可以突破100萬人次。有人會問，為什麼不能馬上達到300、700萬人次呢？一個長期影響臺灣醫療的重要制度，腳步一定要先站穩，且要有人下載並使用，才有意義。

他山之石 引以借鏡

根據文獻，目前有3個國家在做健康存摺，一個是澳洲，澳洲有個人醫療電子病歷計畫，其在衛福部下有個健康服務中心，主要透過鼓勵澳洲民衆提供資料來這邊，但需居中透過一個交換中心來做，不像健康存摺可以隨時下載攜帶。

另一個國家是韓國，但相較之下，韓國在醫療資料收集的正確性、即時性及深度都還不及臺灣。

第三個國家則是美國，這令人有些意外，美國是個非常重視隱私的國家，但其健康維護組織（HMO）資訊不相容也不



署長黃三桂認為，「健康存摺」的理念，強調醫療資料屬於個人，這也是世界醫療的潮流。

相連，但2010年美國公布了「藍色按鈕倡議」政策（Blue Button Initiative），其主要目的在於保障每個人取得並下載個人健康資料的權利，美國退伍軍人事務部率先推出藍色按鈕系統，鼓勵使用者藉由網站下載個人健康資訊，提供健康照護提供者、保險公司和信任的第三方機構、軟體開發者使用。

健康存摺攸關未來醫療

健保開辦迄今已20多年，有人會問，為什麼現在才做健康存摺，無論做什麼事，都要各方面條件成熟才能水到渠成，這些條件即包括了APP發展及網路基礎建設完備等，另外，以前醫師在診間要上網

去看個人資料，都要花7、8分鐘，現在只要6、7秒就可以完成，加上民衆醫療意識也提高了，資訊對等會拉近彼此的距離，愈透明、公開，民衆愈會支持，現在是很好的推動時機。

早期健康存摺比較枯燥單調，一開始像是報名表的格式，很生硬，我便提醒同仁，什麼都要站在民衆的角度來想，健康存摺從第一版走到現在，不知已經是第幾版了，經過3、4年的規劃，現在健康存摺印出來時，已經有5、6個分類項目，包括最近在哪家醫療院所看病？用了什麼藥？個人資料部分則包括投保金額及保費有多少？過去3年的就醫資料及身高體重與血壓是否正常？同仁每天都想盡辦法要利用資訊科技（IT），除了IT還是IT。

而提到健康存摺，就不能不提其中的雲端藥歷，其在前年已經省了58億的重複用藥，去年更省了105億，現行的健康存摺即已發揮了效益。臺灣未來的醫療，無疑將受健康存摺的影響很大，由於其功能相當豐富，已經取代了電子病歷，我有一個夢想（I have a dream），未來臺灣每一個人都有一份健康存摺，健康存摺是屬於大家的，不是在健保、也不是在政府，健保署責無旁貸，將朝開發更好的功能繼續邁進。

健康存摺 APP 加值搶先看

「健康存摺」在103年10月推出上路，可以將民衆個人過去3年以全民健保身分就醫的就醫紀錄及資料彙整起來免費還給個人，透過健康存摺，民衆可以知道曾看過什麼病、吃了什麼藥、做了什麼檢查及檢查結果如何，甚至可以就個人的健康問題，從中獲得相關自我健康照顧的資訊。現在更有就醫相關提醒，可做為民衆健康管理的工具，同時也方便民衆與醫師討論病情，拉近民衆與醫師間就醫資訊的對等性。

諮詢 / 衛生福利部中央健康保險署醫務管理組專門委員 林寶鳳

衛生福利部中央健康保險署企劃組專門委員 林千媛

撰文 / 魏允琳

既然「健康存摺」這麼好，從來沒有用過的新手要如何取得健康存摺呢？要取得健康存摺需要有電腦且可上網，以及一般讀晶片的讀卡機（超商就可以買到），惟若已經以健保卡完成網路註冊取得密碼者，則無需讀卡機，健保卡網路註冊可逕連線到健保署官網（<http://www.nhi.gov.tw>）辦理（需讀卡機），亦可攜帶本人健保卡及身分證到健保署各分區業務組及聯絡辦

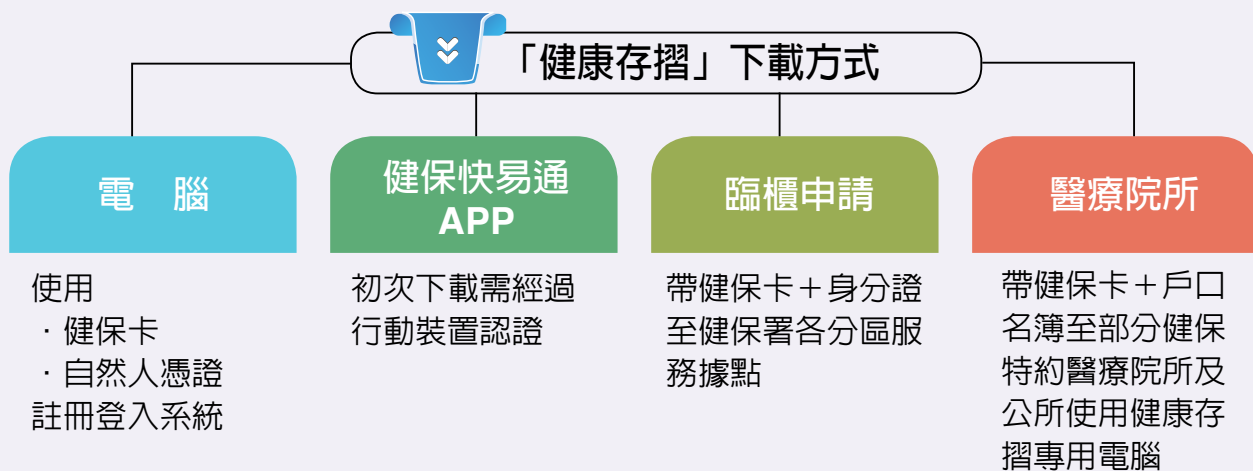
300 多處
據點

可查詢或下載
健康存摺

公室臨櫃註冊健保卡（不需讀卡機）。

對於沒有電腦和可上網及讀卡機設備的民衆，也可以到健保署各分區業務組及聯絡辦公

室或部分健保特約醫療院所設置之300多處「健康存摺」使用據點查詢或下載健康存摺，只要攜帶本人健保卡、身分證及戶口名簿上的戶號及戶籍地址就可以自行操作查詢及下載健康存摺。



先註冊取得密碼

如果家中有可上網的電腦，新手民衆可以利用健保卡完成註冊取得密碼。使用健保卡註冊，要先準備「健保卡」及「讀卡機」，之後使用電腦上網連結至「健康存摺 My Health Bank」網頁。網頁上有「新手上路3步驟」，民衆須進行電腦環境檢測及下載元件安裝檔並完成安裝，申請密碼，密碼申請時須輸入個人基本資料，包括「戶口名簿戶號」等，之後重新開啓IE瀏覽器並回到健康存摺系統首頁，選擇一般登入，即不須再插實體卡，只要輸入健保卡卡號、身分證號、密碼及隨機產生之驗證碼即可進入您的健康存摺查詢及下載相關資料，當然您也可以選擇插入健保卡或自然人憑證並輸入密碼來查詢或下載自己的健康存摺。這樣的設計主要是為了確保您個人的隱私不外洩。

手機平板也可以

當然，現在手機及平板的使用也非常普遍，所以民衆除了用電腦使用健康存摺

系統外，也可以使用手機及平板來查詢或下載個人的健康存摺。只要使用手機或平板下載「全民健保行動快易通APP」，完成安裝後開啓程式，使用已註冊的健保卡或自然人憑證，至健保署網站完成行動裝置身分認證綁定。之後輸入帳號（身分證字號）及密碼登入「健康存摺」（APP版），以後申請「健康存摺」都不需再使用健保卡或自然人憑證及讀卡機，登入「健康存摺」成功後，先點選「資料申請」，再點選「重新整理」按鈕，資料處理完畢後即會顯示「瀏覽」或「無資料」，點選「瀏覽」按鈕即可查閱個人的健康存摺資料。

然而健康資料不是只有讀取或下載到載具存起來而已，更可以交給您信任的健康管理公司做健康加值服務，健保署於是規劃同時提供讓各資訊系統可辨識的健康存摺資料格式讓民衆可自行下載後交付第三方使用。

健康存摺 APP 創意競賽

為了能鼓勵資訊業、學校及相關產業能共同參與研發健康存摺應用APP，健保署於去年7月舉辦了「Big Idea! Big Health!」健康存摺增值應用APP創意競賽。

這次競賽在設計主題方面，分為「疾病主題組」與「開放主題組」兩組；「疾

病主題組」主要以健康存摺為主題，結合這次活動網站所提供的「糖尿病」或「慢性腎衰竭」資料，另外運用健保署或其他開放資料（Open Data），藉以設計增值應用APP。至於「開放主題組」，則是以健康存摺為主題，並沒有特別設定是哪一種疾病，同時也可結合健保署或其他開



健保署舉辦健康存摺APP創意競賽選出七組得獎隊伍，讓健康存摺APP更寓教於樂。



**健康存摺
APP 下載**

My HB看健保



AndroidHW

小小資料科學家



AndroidHW

健康大富翁



AndroidHW

健康存摺-我的牙齒



AndroidHW

銀髮健康金庫



AndroidHW

我的健康雲



WebHW

AIRssistant



AndroidHW

放資料 (Open Data)，來設計加值應用 APP。

經過3個月徵件，共有39件作品報名，最後由審查委員評選出7件得獎APP作品，其中疾病主題組有3件，開放主題組則有4件，各有不同的創意及特色。

疾病主題組是由成大BIBA團隊「MyHB看健保」勝出。「MyHB看健保」APP，不僅將個人健康存摺視覺化 (visualization)，方便民衆與醫師友善閱讀，並且活化 (vitalization) 健康存摺內容，且依照病患人口學特徵與就醫紀錄，定期提供客製化病患相關衛教資訊與提醒。

疾病主題組另有2組獲得佳作，分別是中國醫藥大學附設醫院團隊「小小資料科學家」及健康大富翁團隊的「健康大富翁」。

寓教於樂的 APP

在「小小資料科學家」APP中，設計團隊建立了一個適合學齡兒童數據分析的教育平臺，並將食衣住行相關健康保健訊息，彙整作為小朋友手冊與家長手冊，設計一個寓教於樂的APP。

另「健康大富翁」APP，設計團隊讓糖尿病友上傳健康存摺至APP，瞭解自身就診、檢驗、用藥情況，並有積極健康管理功能，例如含按時服藥及血糖量測等，並提供加分的大富翁幣，藉由社群分享，達到社會支持的效益。

至於在開放主題組部分，陳鍵麟的

「健康存摺－我的牙齒」為個人牙齒病歷APP，以個別牙齒的角度，使用圖形化介面，一眼即可判斷目前全口牙齒的健康狀態，除了治療面之外，還可以主動每半年提醒使用者預約牙醫洗牙，做到牙齒預防保健的功能。

中國醫藥大學附設醫院「銀髮健康金庫」APP，其整合政府Open Data，並延至中醫大附醫所有線上資源，提供銀髮族所需健康資訊與功能，從健康的瞭解評量到健康照護機構，以漸進式導引銀髮族對自身健康與管理的興趣。

APP 免費下載 歡迎使用

開放主題組同時也取了2名佳作，其分別是陳仕偉「我的健康雲」及 Airssistant團隊「Airssistant」。

「我的健康雲」APP主要透過「資訊圖表－標籤雲」將門診資料視覺化，並加上篩選及一鍵查詢功能，簡單提供必要訊息，讓使用者一目了然。

Airssistant團隊的「Airssistant」APP，則結合健康存摺加值應用，自動分析個人健康狀況，藉由每一位使用者紀錄進行空汙危害提醒，給予最適合的空汙警示與健康建議。

對於健康存摺得獎的應用APP，健保署已上網免費提供民衆下載使用，讓民衆親身體驗使用一睹為快，民衆趕快去註冊健康存摺！

我的New Life 我的健康存摺

為瞭解民衆使用健康存摺的問題，健保署將全臺各地民衆使用經驗心得，分享給大眾，以自身經驗，推崇健康存摺對生活的便利性，透過資訊透明化，健康存摺不僅便民，也更親民。

文 / 衛生福利部中央健康保險署



掌握記憶外的健康

50歲的陳先生有癲癇病史，最近因為發作頻率增加，但自己在發病時卻毫無意識，也沒辦法確切記錄發作日期，因此他想瞭解發作是否和用藥劑量有關，是否需要調整用藥。

由於陳先生對發病狀況無法清楚記憶，也無法正確提供發病日期與發作前服藥狀況，診治醫師無法掌握他的病情變化，還好有陳先生個人健康存摺資料可參考，後來醫師在查閱陳先生近一年內發病就醫日期，以及發作前用藥種類和劑量、前次檢測血中濃度結果，可提供回診領藥時，供醫師做調整藥物或再次抽驗藥物濃度的參考。即使主治醫師請假不在，其他醫師代診時，也能依個人下載資料，以及病人最近一年病況與治療情形（含跨院就醫資訊）做精確判斷，陳先生不但受到良好的醫療照護，也能參考就醫資訊，做好自我健康管理，以後再也不用擔心，自己的病況不瞭解。

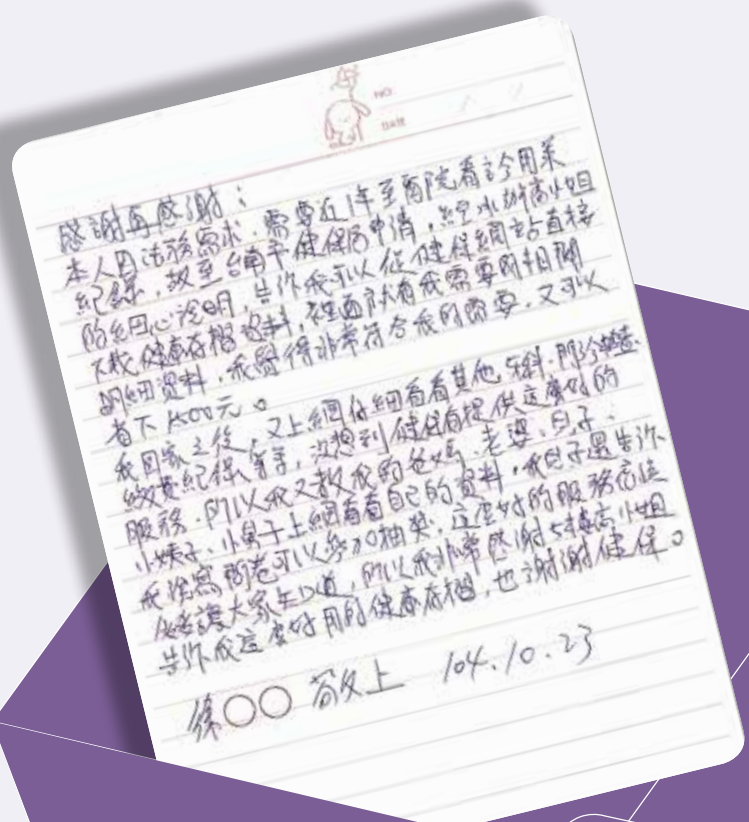
協助瞭解家人用藥情況

「你知道年邁的父母、阿公阿嬤，平常都吃什麼藥嗎？」

80歲何阿嬤，平日有高血壓病史及第二型糖尿病，最近因為頭暈、胸悶，感到頭重腳輕，並伴有嘔吐感，頭暈時甚至感到天旋地轉、四肢無力、呼吸困難的症狀，家人趕緊送老人家就醫，後來醫師發現何阿嬤長期有服藥的習慣，卻因為沒有

保留藥袋，連家人也不知道老人家吃了那些藥。

後來透過醫院宣導，家人注意到健康存摺可以查到病患的問診資料，同時可查詢一年內資訊。因此在醫院志工的協助下，家屬申請下載門診資料明細，並提供給主治醫師開立處方參考。主治醫師同時也利用病人健保卡至雲端藥歷系統確認病人3-4月用藥情況，再給予病人調整用藥種類及劑量。經治療後，何阿嬤的高血脂症問題已獲改善，暫不用服藥，同時配合衛



教，改善生活品質。現在，何阿嬤已從原先吃5種藥品降為3種，每日服用8顆藥降為3顆，大大改善病情及用藥安全，家屬都非常感激健康存摺帶來的便利。

幫女兒做好母親健康管理

「阿嬤，今天那裡痛啊？」面對醫師的問題，64歲阮陳阿嬤對自己的病情卻答不出來，只記得上次是女兒帶她來的，經護士和阿嬤女兒連絡，女兒說，母親看病時，每次陪同的家人都不一樣，以致都不清楚母親的病況，也都不曉得當次就醫情形。

不過，醫師囑咐，母親年事稍高，家人需協助記錄每次就醫日期、診所及藥品，以便給醫師做為問診參考，否則每次還要醫院申請就醫資料，不僅花錢也浪費不少時間。

自從知道有健康存摺後，阿嬤的女兒說，現在她隨時可下載母親的就醫完整紀錄，不但減少自行記錄的不便和缺漏，也不必再跑院所或健保署申請，而且還可以直接將資料交給其他照顧母親的家人參考，即使帶母親看病，不管帶領的家人是誰，都能夠馬上瞭解並協助醫生問診，讓醫師快速瞭解病人狀況，讓她覺得：健康存摺實在太方便了！

不懂電腦也可自理健康

65歲的林先生，患有本態性高血壓及睡眠障礙，近一年來老覺得身體不舒服，一開始有到住家附近的醫院或診所就醫，如果覺得吃藥沒效，就再去別家就醫，這樣下來，一個月至少看診3-4次，5月病情更嚴重，跑到醫院看病時，醫師問他，「上次就診是什麼時候？吃了那些藥？」他反而是太常跑醫院，完全記不清楚之前就醫日期和用藥，加上他自己會調整藥量，完全不理會醫囑，醫師只好從過去病史一一問診，再經雲端藥歷系統確認林先生的用藥情形，並告知林先生下次就醫前，可先下載健康存摺，除了提供醫師參考，也可以瞭解自己的就醫狀況。

健康存摺感言

張○○醫師

就一位從事醫療工作長達 30 年以上的醫界老兵而言，我衷心感謝目前健保署所推出的「健康存摺免費申請」方案，「健康是您的權利，保健是您的義務」不再是一句口號！

健康存摺就是最好的人場券，因為：

1. 我們可以很容易去瞭解自己過去兩年的就醫診斷、用藥、檢驗、檢查結果及數據，提醒自已調整自己的生活方式，減少罹病機會並可進一步追求健康。
2. 促進醫病良好關係，也更容易實施民眾的衛教工作。
3. 健保署履行對民眾健康照護的承諾，讓全體醫界動起來，成為民眾健康守門員角色。

張○○

10/10/22

下載？怎麼做啊？林先生顯得無力，因為他不懂電腦，也不知道健康存摺要到那裡申請。護士提醒，可以先到健保署網站下載，如果家中沒有電腦設備，也可以帶身份證及健保卡，到健保署臨櫃申請。後來林先生發現健康存摺下載容易，又可以隨時帶著走，可以清楚知道最近一年就醫日期和處方明細，大讚真是好用！尤其其他回診時還會帶去跟醫師討論，有些重複用藥或副作用較大的藥，也會請醫師幫忙調整，深感對自己的健康管理很有幫助。

現在林先生不但會定期下載健康存摺，也請太太和兩個女兒去下載，希望他們能和他一樣，做好自我健康管理。

避免重複用藥減少浪費

61歲的歐伯伯，平日有十二指腸潰瘍病史，最近空腹時感到特別疼痛，同時伴有腹瀉、黑便的問題，因此趕快跑來公司的員工診所就醫。

後來醫師以雲端藥歷系統查詢，並參考由健康存摺系統下載的就診資料，發現歐伯伯其實曾在別的診所拿過止瀉藥物，為避免重複用藥，給身體太大負荷，因此醫師決定不再開立相關藥物，只給歐伯伯Nexium（氫離子幫浦抑制劑）用以治療潰瘍出血。

倘若醫師沒有事先查詢雲端藥歷系統，或參考由健康存摺系統下載的病患就診資料，屆時就會開立重複藥物，若歐伯

伯真的服下（雙倍藥效），就可能對身體產生副作用，因此，運用健康存摺，對醫師來說，不但可以清楚瞭解患者是否在其他醫療院所使用止痛藥或類固醇（口服），避免潰瘍惡化，更有助於掌握患者病情，給予準確的治療。

掌握自我投保及就醫歷史

很多人投保多年，卻對自己的投保狀況及過去的就醫歷史一知半解。

莊先生想要知道自己投保金額是多少？公司到底有沒有幫他正確投保，透過醫院的協助，他想知道自己的就醫紀錄，好瞭解自己的健康狀況。由於以前要申請自己的病歷資料及檢驗結果，還得向不同醫院申請，曠日費時，經醫院志工協助他使用健康存摺，莊先生發現只要有網路和健保卡或自然人憑證，就可以下載投保及就醫資料，而且申請時間很短，比到醫院索取還要快速。

另外，莊先生也發現，以前若到不同醫院就醫，就醫履歷常因口述的不正確，造成臨床診療的再次使用或錯誤判斷，健康存摺不但可下載、可列印，還可隨時帶著走，正確性極高，除了省去申請的費用及時間，也減少再次檢查的痛苦和風險。他笑說，健康存摺真是一個好制度，應該要多推廣才是。

29處在地製發好貼心 健保卡申領更便利

撰文／藝風
諮詢／衛生福利部中央健康保險署承保組科長 吳昕

據統計，每年申辦健保卡約有165萬張，其中超過半數是現場申辦，不過健保卡重辦的流程常給人複雜又不便民的印象。不過，健保署自今年起，擴大在地製卡服務據點，民衆只要到指定的服務地點，現場申辦、製卡及發卡一次完成，滿意度100%，不但提高了民衆申領健保卡的便利性及可近性，也省下了申辦健保卡的交通路程、交通費，以及等候新卡寄送的時間。

健保卡重要卻常遺失

在診間，常聽到媽媽對著孩子說，「怎麼一直在丟三落四，今天丟了健保卡，明日丟了身分證。」「健保卡遺失很麻煩耶，看病還要先墊押金，怎麼就那麼不小心。」或是在辦理一些理財業務時，多半會要求出示「雙證件，即身分證加上健保卡」，此時才發現怎麼找就是找不到另一個證件。

健保署統計，平均每年申辦健保卡約有165萬張，其中逾5成民衆是現場申辦。過去若是離島地區或非都會縣市的民衆，申辦健保卡需要5-7個工作

天，一旦過了就醫自墊醫療費用核退的時間，就比較麻煩又費時。過去若是要現場親辦，則要到健保署各地的聯合服務中心，但且不一定所在縣市有，更增加不便性。

民衆的心聲，健保署有聽到，因此，從今年1月1日起，擴大申領健保卡服務據點，提供在地製卡現場領卡，讓服務更貼心。

健保卡在地製卡 現場辦到好

健保署指出，在地製卡是指到指定的服務地點就可以現場申辦、製卡及發卡一次完成。擴大在地製卡服務據點帶來的好處



是提供民衆申領健保卡的便利性及可近性，此外，最重要的是，讓有需要申請或換（補）發健保卡的民衆，能節省申辦健保卡的交通路程及交通費或等候新卡寄送的時間。

由於過去民衆若急需申請或換發健保卡，通常會選擇到健保署的業務組聯合服務中心才能「現場」申領。至於透過郵局

代收申請表或利用健保卡、自然人憑證上網申辦，則需5至7個工作天才收到健保署寄發的健保卡，在這段期間，民衆如果有就醫需求時，只要出示請領健保卡的收據，一樣可以健保身分掛號就醫。

隨著科技及資訊進步，為提升申辦健保卡的便利性，經評估資安控管及資料傳輸的穩定性，配合製卡作業流程精簡，健

保署在去年3月先以澎湖及雲林二處聯絡辦公室試辦在地製卡及現場領卡服務。

試辦結果，從5-7個工作天時間縮短到15分鐘！因臨櫃就可以領取健保卡，便利性讓滿意度增加到100%，後來陸續移植經驗到宜蘭、桃園、彰化、屏東及臺東等聯絡辦公室受理在地製發健保卡服務。

29 處可臨櫃現場製發卡

基於每年165萬件新辦或補換發健保卡的申請案中，逾一半是透過現場申請發卡，主要是直接到聯合服務中心或聯絡辦公室辦理，不過，過去能現場製發健保卡的據點是聯合服務中心，至於聯絡辦公室只能收件後，透過郵寄方式，現在全國29處據點可

現場製發，服務更加便利又貼心。

依據補換發健保卡民衆資料顯示，遺失健保卡者占38%是最大宗、其次是首發卡（如新生兒、外籍人士來臺工作）占24%，12%是健保卡損壞、10%是資料變更，另外是其他原因。

分析遺失健保卡的民衆顯示，70歲以上長者及20歲以下孩童因遺失補發占率較高，因此提醒民衆將健保卡保管妥，以免浪費時間與金錢在補發過程。

自今年1月1日起，健保署在全國7處聯合服務中心及22處聯絡辦公室共29個服務據點，全面提供在地製發健保卡服務，大幅提升民衆現場申領健保卡的便利性。

◎健保卡現地製發地點：

所屬業務組	單位名稱	地址
臺北業務組	聯合服務中心	臺北市中正區公園路15-1號5樓
	投保單位服務中心	臺北市中山區中山北路1段7號
	信義發卡站	臺北市大安區信義路3段140號B1
	宜蘭聯絡辦公室	宜蘭縣羅東鎮站前北路11號
	基隆聯絡辦公室	基隆市中正區義一路95號
	金門聯絡辦公室	金門縣金城鎮環島北路65號1樓

所屬業務組	單位名稱	地址
北區業務組	聯合服務中心	桃園市中壢區中山東路3段525號
	桃園聯絡辦公室	桃園市桃園區介壽路11-4號
	新竹聯絡辦公室	新竹市北區武陵路3號（國軍新竹地區醫院內）
	竹北聯絡辦公室	新竹縣竹北市光明九路9-12號
	苗栗聯絡辦公室	苗栗市中正路1146號
中區業務組	聯合服務中心	臺中市西屯區市政北一路66號
	豐原聯絡辦公室	臺中市豐原區瑞安街146號
	沙鹿聯絡辦公室	臺中市沙鹿區福鹿街16號
	彰化聯絡辦公室	彰化市中華西路369號3樓
	南投聯絡辦公室	南投縣草屯鎮中興路126號
南區業務組	聯合服務中心	臺南市中西區公園路96號
	新營聯絡辦公室	臺南市新營區東學路78號
	嘉義聯絡辦公室	嘉義市西區德安路131號
	雲林聯絡辦公室	雲林縣斗六市莊敬路395號
高屏業務組	聯合服務中心	高雄市三民區九如二路157號
	中正聯合服務中心	高雄市前金區中正四路261號
	岡山聯絡辦公室	高雄市岡山區鎮大義二路1號（國軍高雄總醫院岡山分院內）
	旗山聯絡辦公室	高雄市旗山區中學路60號（衛生福利部旗山醫院內）
	屏東聯絡辦公室	屏東縣屏東市廣東路1518號
	東港聯絡辦公室	屏東縣東港鎮中正路1段210號（安泰醫院內）
	澎湖聯絡辦公室	澎湖縣馬公市西文里西文澳63-40號
東區業務組	聯合服務中心	花蓮縣花蓮市軒轅路36號
	臺東聯絡辦公室	臺東縣臺東市四維路3段146號

提升生活品質 照護糖尿病患者

撰文／丁彥伶

衛生福利部中央健康保險署專門委員 陳真慧

諮詢／宜蘭縣愛胰協會理事長 游能俊醫師

被醫師診斷為糖尿病，該怎麼辦？健保署將糖尿病患者納入「以病人為中心」的支付制度，除了醫師治療，還有個案管理師、營養師、藥師等，整個團隊一起協助患者控制糖尿病，配合新推出的「糖尿病及初期慢性腎臟病個案資訊整合及鼓勵資料上傳」方案，除了院所得完整支付，患者亦可在原來習慣就醫的診所繼續看診，得到完整的照顧。

糖尿病已經成為臺灣成人最盛行的慢性病之一，糖尿病若未獲良好控制，引發的全身併發症更是其他疾病所不能及，為了讓糖尿病患者獲得良好治療與控制，健保署將糖尿病患者納入「以病人為中心」的支付制度，在原有的診療費以外，另支付管理照護費用。

強化完整照護 獎勵上傳資料

有鑑於地區醫院及基層診所較難聘任足夠的護理或營養衛教等專業人員，以致於很難符合糖尿病所規範的團隊醫事人員資格，即使有提供照護服務，也無法申報糖尿病管

理照護費。但是一般民衆習慣在居家附近基層診所就醫，為強化糖尿病患者能獲得完整照護，健保署特別推出病患的檢驗結果上傳方案，鼓勵有持續照護糖尿病患的醫療院所進入照護計畫，提供患者持續性的照顧。

糖尿病整合照護分成第一階段照護和第二階段照護。第一階段照護的團隊醫事人員，需包括符合各縣市糖尿病共同照護網認證合格的醫師、護理衛教及營養衛教之專業人員，若提供高血糖、高血脂、高血壓一次看診的糖尿病整合門診，同診間提供多科醫師看診，病患個案的診療費可加成給付。

誰來為糖尿病患服務？

提供糖尿病患整合照護的醫療團隊，除了專科醫師以外，還要有護理衛教師、營養師或藥師等專業人員，共同提供患者完成各階段的照護，讓患者可以獲得完整的醫療，還有護理師及營養師等專業人員進行飲食、運動等衛教指導，並提供持續追蹤的貼心服務。

醫療支付計畫改善方案

有鑑於整合治療的醫事人員組成團隊，對於一般小型診所或地區醫院可能門

檻過高，進入計畫有障礙，故針對有提供糖尿病患者長期且持續完整服務的基層診所，提出個案資訊整合及鼓勵資料上傳方案，鼓勵其上傳患者持續追蹤檢查的報告，包括1年3次糖化血紅素（HbA1C）報告、1次低密度脂蛋白膽固醇（LDL）及微量白蛋白（UACR或UPCR）的檢查報告等，供健保署追蹤及統計病患的照護品質，即可進入整合治療照護網中，不會增加基層診所的負擔，病患可以在地就診不必到處奔波。





糖尿病整合治療有助追蹤患者控制病情，並獲得完整照護。

糖尿病整合照護的資格

符合第一階段糖尿病整合治療計畫的收案對象，必須至少曾在同一家院所兩次以上診斷為糖尿病，即可被收案，但是患者只能被一家院所收案，如此即可獲得整合治療的服務，符合第二階段照護則在完成個案完整申報新收案1次、追蹤至少5次、年度評估至少2次後，得視病情需要進行衛教服務，醫療院所才得以申報第二階段的照護項目。

不過病患要注意，如果被醫療團隊結案，1年以內都不得再進入收案，就無法接受有營養師和護理師等團隊人員的持續追蹤服務；所以如果病患跟醫療院所失聯或拒絕治療，或是經醫師認為病患可以自我照顧，無需接受團隊進行營養諮詢等指導的個案照顧，或是病患不遵醫師囑咐，沒有按時看診、沒有定期檢查等執行照護

項目長達1年，就可以被結案，必須要1年以上才能再被收案，所以提醒病患不要放棄自己就醫治療的權益。

不過即使未被納入整合治療收案內，患者還是可以在各級醫療院所進行治療、取藥、檢查等各項治療，健保仍會持續支付治療費用。

「論質計酬」的整合治療

宜蘭縣愛胰協會理事長游能俊，本身也是開業的內分泌暨新陳代謝科醫師，他表示，糖尿病是以病人為中心的支付制度，有別於現在一般的論件計酬、論病計酬，而是一種「論品質計酬」的支付制度，鼓勵醫院及基層診所組合團隊提供全方位的共同照護，如此一來可以讓糖尿病患者獲得更完整的照護，更能達到疾病的控制。

游能俊表示，糖尿病有別於一般疾病，是一種和生活習慣息息相關的疾病，任何生活中的環節出現變化，都可能影響病患的血糖控制。他表示，現在大家都很擔心的糖尿病引起視網膜病變的失明、腎病變、心血管疾病，或是傷口久不癒合而需截肢等可怕的併發症，其實都是血糖控制不佳引起，倘若病患的血糖控制良好，其實患者終其一生可以維持得很好。

生活照護衛教更重要

糖尿病的照護除了給藥以外，更重要是透過糖尿病的衛生教育。游能俊表示，正因為糖尿病的控制和生活習慣息息相關，所以改變生活習慣是控制血糖最有效的方式。

因此糖尿病在以病人為中心的支付制度中，參與整合治療的醫院或基層診所，要針對糖尿病患的三高、糖化血紅素、血壓、血脂肪等進行檢查，同時也要提醒患者每年都要針對眼睛、腎臟及心血管等容易發生的併發症進行定期檢查，以及健康管理學習的服務，不只讓醫師照顧，病患自己也要學會照顧自己的身體。

尤其糖尿病的病情，主要視三高是否能獲得控制，游能俊指出，因此在衛教中必須讓患者學會調整的能力；包括吃多了，胰島素是否要調整？是否要增加活動消耗能量？感冒或其他感染時，血糖突然

激增降不下來，或是血糖突然降低，要怎麼調控藥量？糖尿病患的血糖會因為各種情況產生變化，不可能每次都跑醫院，透過增加病人的知識，瞭解自我調控，在生活上更有自主性，健康受到更好的控制。

選擇整合治療計畫的醫師

游能俊提醒，糖尿病患者就醫，一定要選擇有加入健保署糖尿病整合治療計畫的醫療院所就醫，才能獲得最完整的照護。以他們的團隊來說，有醫師和五個營養師、六個護理師共同照護病患。醫師看診、問診，瞭解患者病情，並安排檢查，再加上護理師協助檢查，或和營養師一起進行衛教；包括協助病患學習自己測血糖、辨識食物的熱量和含糖量、在生活中安排適合的運動，以及生活中可能發生的注意事項。

游能俊提醒，糖尿病是終生的疾病，一輩子都需要好好學習，透過糖尿病整合照護的支付制度可以讓患者獲得更完整的照護，治療糖尿病不像治療感冒只是拿藥，而是要有「學習」的態度，學習各種在生活上自我控制的小技巧；例如選擇食物、在節慶或年節時選擇食物的置換等技巧，定期跟醫師討論，學習把自己照顧好，可以降低發生各種併發症風險，和糖尿病和平相處，做一個健康的糖尿病患。

遠離 B、C 肝 健保照護您

撰文 / 丁彥伶

衛生福利部中央健康保險署醫審及藥材組技正 何小鳳

衛生福利部中央健康保險署醫務管理組專門委員 陳真慧

諮詢 / 高雄長庚醫院胃腸肝膽科主治醫師 盧勝男

「肝病」可說是臺灣的國病，但不少民衆不僅不知自己是否感染或帶原，甚至有半數以上的患者未積極治療。健保署為了加強照護B、C肝炎患者，除了擴大給付B、C肝炎治療範圍，藥品給付亦延長至36個月，讓病患不致因經濟關係而中斷治療，近來更放寬醫師資格，使偏遠地區患者不會因為找不到專科醫師而放棄治療，大大提高了患者就醫的可近性。



提到肝炎防治，臺灣除了是全世界首推新生兒接種B型肝炎疫苗的國家，也是第一個全面實施接種的國家。尤其在73年全面實施接種疫苗後，同年7月以後出生的寶寶，帶原率已成功降為1%以下。然而在73年以前出生的國人，B型肝炎帶原率仍有15%到20%；而據研究，感染C型肝炎者也有近60萬人，凸顯出國人罹患B型肝炎帶原加上C型肝炎感染者仍有三百多萬人。

B肝帶原和C肝病毒感染最可怕的後果，是導致肝硬化，甚至是肝癌。為了保障全民健康，健保署配合衛生福利部推動加強肝炎防治計畫，擬訂了「全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療計畫」，希望藉以鼓勵醫療院所主動發現、追蹤病例，並讓加入計畫的病友享有每半年免費一次腹部超音波及肝功能檢查的權益，藥品給付更擴大至36個月，以提高B、C肝炎患者的照護品質。

降低與消除病毒是控制之鑰

高居國人十大癌症死因第二位的肝癌，80%~90%是由B型肝炎病毒所引起。高雄長庚醫院胃腸肝膽科主治醫師盧勝男指出，病毒性肝炎的進展，是慢性肝炎、肝硬化、肝癌三部曲，尤其是C肝病毒感染。

C肝病毒的特性是對患者的肝細胞進行持續性破壞，C肝患者的病程平均約20

15-20%

B型肝炎帶原率

年會形成肝硬化、30年形成肝癌，因此建議C型肝炎患者一旦發生肝機能異常，就應該要開始治療。而B型肝炎雖然病毒的侵犯屬於一波波的方式，致癌病程比較難以預測，但由於高致癌率，甚至可能發生猛爆性肝炎而致命，因此也需要及早治療。

不過，早期肝硬化、肝癌幾乎沒有症狀，因此定期到醫院追蹤B、C肝炎，接受超音波及肝功能檢查非常重要。目前降低或消除病毒是控制B、C肝帶原病變唯一的方法，而病毒量的檢測，也是用來判定B、C肝患者接受健保給付治療的標準。

基於B、C肝炎藥物治療的有效性在於降低病毒量，倘若藥物有效，在肝炎患者體內應該是測不到病毒的狀態，因此參加計畫的醫事服務機構應該將個案資料及病毒量的檢驗結果上傳到健保署。

藥品給付延長至 36 個月

目前B、C肝治療的藥物組合有很多種，主要以口服抗病毒藥品或注射免疫抑制劑干擾素治療。以B肝來說，健保給付在治療B肝的口服抗病毒藥品就有干安能（Zeffix）、干適能（Hepsera）、貝樂克（Baraclude）、喜必福（Sebivo）與惠立妥（Viread）等多種，以及長效型干擾素注射劑珮格西施（Pegasys）。

過去口服病毒藥物原僅給付18個月，

健保目前給付之肝炎藥品

類別	商品名	成分	含量
口服抗病毒藥品	干安能 Zeffix	lamivudine	100毫克/粒
	干適能 Hepsera	adefovir	10毫克/粒
	貝樂克 Baraclude	entecavir	0.5毫克/粒 1毫克/粒
	喜必福 Sebivo	telbivudine	600毫克/粒
	惠立妥 Viread	tenofovir	300毫克/粒
長效型干擾素注射劑	珮格西施Pegasys	peginterferon-alfa-2a	180微克/瓶

資料來源 / 中央健康保險署

如今已延長至36個月。倘若使用第一線口服抗病毒藥物出現抗藥性時，「合併救援治療」原來只給付第二線藥物治療，如今亦可同時給付原第一線藥物再加上第二線藥物治療3年或再使用干擾素治療1年。例如：原來使用干安能，若發生抗藥性時，則可以給付干安能併用干適能治療，以干適能的使用時間計算，最長3年。

至於C型肝炎的藥物給付，有別於原給付16至24週的固定療程作法，健保已調整成依病患病毒在治療期間對藥物的反應，來決定整個療程之給付。治療有效者藥物給付可延長至48週，且第一次治療24週後復發者，可以給予第二次治療。

中斷治療即失去健保給付

基於B、C型肝炎療程每一階段都不短，若中斷治療可能前功盡棄或產生抗藥性，且藥物費用昂貴，健保署提醒民衆，接受治療的病患，宜在同一位醫師之療程中完

成，每位個案僅能使用一個療程，一旦中途放棄或中斷治療超過1個月，就會喪失參與計畫治療的權益，失去健保給付治療的機會。

除非病患因懷孕、符合長期用藥規定，或因其他治療因素等經專業醫療評估必須暫時停藥者，則不在限制內，若要重啓療程，則必須重新計算。特別注意的是，如果因工作、遷移等因素需做轉診接續治療時，必須先由原來負責治療的醫師先上網辦理轉出程序後，再由受理轉診的醫師上網辦理轉入程序，接續療程。而為了避免病患因中斷治療超過1個月，喪失治療權益，原負責治療與接續治療的醫師也應儘速執行轉介程序。

放寬醫事資格就醫更便利

過去臺灣的B型和C型慢性肝炎患者之所以難以及時得到適切的治療，其中一項原因，就是偏遠地區缺少符合收案及提供藥物治療資格的醫師。由於多數抗病毒藥

物可能會引發併發症狀，需要有治療經驗的專科醫師判斷；同時不少B、C肝治療藥物價格較高，給付對象也必須符合收案要件，因此過去肝炎治療計畫限定具消化系專科的醫師才可收治這類患者。

盧勝男認為，全臺灣符合提供藥物治療資格的醫師約有三分之二在北部，但是約有三分之二的慢性B、C肝患者居住在中南部，許多病患因為找不到能收治B、C肝的專科醫師，導致就醫意願低，失去救治的機會。

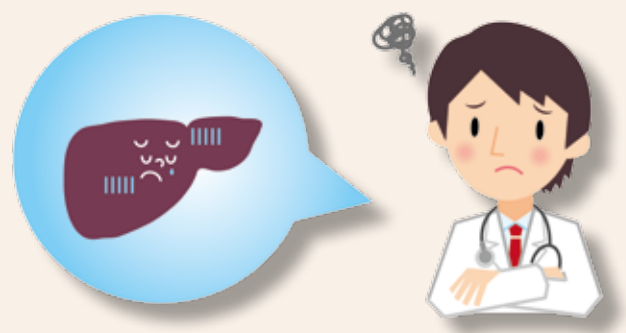
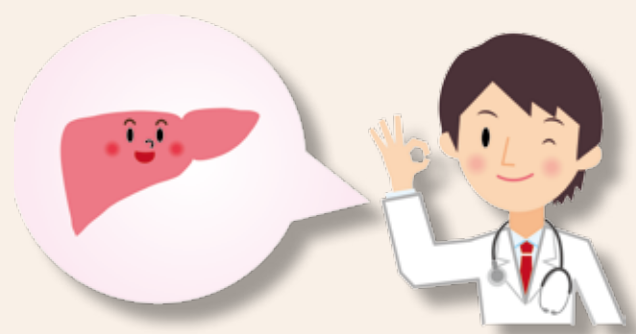
有鑑於此，健保署於今年2月放寬收案醫師資格，只要醫療院所具有消化系內科或消化系兒科專科醫師的醫院，醫師資格亦符合消化系內科專科醫師、消化系兒科專科醫師、血液病內科專科醫師、腫瘤內科專科醫師，以及癌症相關科醫師及符合器官移植手術資格的專任或兼任專科醫師；在肝病風險高且醫療資源缺乏地區、偏鄉及山地離島地區，若具有消化系內科或消化系兒科兼任專科醫師的基層院所，也可以參加「全民健康保險加強慢性B型及C型肝炎治療計畫」。

肝炎治療掌握先機

盧勝男表示，臺灣肝炎治療的另一困境，在於很多人根本不知道自己是帶原者，以致於在需要治療的患者中，只有7%到10%接受治療，所以民衆也需要接受篩檢，以瞭解自己的健康狀況。

有鑑於目前B肝控制率可達90%以上，而C肝患者使用干擾素也約有7成的治癒率，未在給付範圍中的新藥，治癒率更高達95%以上。加上衛生福利部國民健康署自民國100年起，針對55年後出生的人，提供終生一次免費檢查是否有B、C肝病毒帶原，民衆應抓緊機會參加篩檢，及早發現，正確用藥，就有機會治癒。

盧勝男提醒，在健保署提供慢性B、C型肝炎患者照護計畫中，患者每半年還可享受腹部超音波及肝功能檢查的權益，有助於掌握病況，預防肝病變，一旦肝功能發生變化，只要抓緊治療時機，使用抗病毒藥物，就能避免肝癌的威脅。



健康存摺 美澳英臺比一比

自己的就醫資料、健康資訊，可否自我管理？在健康自主性、科技及資通訊先進的國家，即便醫療保險體制不同，卻一致地推出類似「健康存摺」的系統服務，可見自我管理個人健康紀錄已是世界趨勢。在此除了介紹美國、澳洲及英國個人健康紀錄系統，以瞭解各國特色，各國與臺灣「健康存摺」對民衆健康管理的好處，並期透過更友善及優質的健康存摺系統，成為民衆健康守護的好幫手。

諮詢 / 衛生福利部中央健康保險署醫務管理組專門委員 林寶鳳
 衛生福利部中央健康保險署臺北業務組專門委員 王復中
 衛生福利部中央健康保險署承保組科員 李宛柔
 撰文 / 劉惠敏





美國的「藍色按鈕」（Blue Button）提供民眾自己的健康資訊。

為什麼需要健康存摺？

要管理健康，「首先要有充足的健康資訊」。健保署醫務管理組專委林寶鳳表示，民眾的知情權是世界趨勢，而健康知識是健康行為的前哨。「健康存摺」的概念，便是將個人的就醫資料還諸個人，知道自己過去就診及住院紀錄，吃了什麼藥，就醫時的血糖或血脂等相關檢查紀錄，讓民眾便於利用就醫資料管理健康，也強化自我照護及促進健康的動能。

再者，健康存摺可增進醫病間醫療資訊的交流，就醫時可自己出示過往健康資訊供醫師參考，便於與醫師討論病情，也能在換醫院及醫師時，讓醫師更有效地瞭解過去就醫情形，以便做出正確處置，對症下藥。

美國的「藍色按鈕」（Blue Button）

在網頁上看到「下載箭頭」，科技時代的今天，多數人都認知滑鼠一點箭頭處便可下載資訊。美國便以藍色圓圈內的下載箭頭為圖，規劃「藍色按鈕」計畫，提供民眾自己的健康資訊。

林寶鳳說，美國一開始曾面臨許多挑戰，首先是數據保密性、隱私法之挑戰，近期是資訊標準化之課題，因為資訊標準化才能廣泛在院所間做資訊交換，例如不同醫院或醫師開立藥品，雖然都是同一種藥物但商品名不一，如何讓彼此的資訊系統辨識病患的藥物資訊，以利醫療處置。以私人醫療保險為主的美國，各有各健康

資訊系統，標準化過程是一大課題。

美國退伍軍人事務部健康數據庫首席技術官Todd Park提出，為何不讓美國人得到自己的健康資訊副本，而不用擔心格式及標準。2010年8月便率先在退伍軍人事務部網站，推出「藍色按鈕」計畫，民衆在網站點選藍色按鈕標誌，即可下載或列印個人健康紀錄，需要時可與醫師共享。

林寶鳳說，藍色按鈕計畫，有利於醫療保健提供者、照顧者，或醫師等相關人員溝通，民衆不僅可以下載、列印或將資料存至隨身裝置，也可以自己輸入資訊，例如附加險資料、藥物、過敏及實驗室檢測結果等醫療紀錄，還可下載其他專業或生活資訊及支付的詳細資料。而產業界或企業也可開發應用程式，以利更便利的使用數據資料。美國2,400萬退伍軍人中約有96萬人使用藍色按鈕。

「藍色按鈕+」計畫進階版

另外，掌管健康和人類服務的美國能源部，也開始進行數據標準化的作業，在2012年美國ONC（健康技術資訊協調中心）推出了「藍色按鈕+」計畫，民衆可下載的不僅僅是就醫資料及健康資訊副本，因為數據的標準化及有利交換，便可發展更多應用程式。

例如ONC鼓勵開發的比賽首獎，一款智慧手機應用程式iBlueButton，可將醫療保險的數據，轉換成更易閱讀及瀏覽的格

式。平板電腦應用程式IDBlueButton，可顯示健康指標及藥物使用的變化。哈佛醫學院及波士頓兒童醫院運用藍色按鈕+的資訊，發展應用程式「成長-tastic」，讓家長可透過圖表查看孩子身高及體重的變化。

2012年開始，在符合美國能源部使用指南前提下，藍色按鈕標誌及品牌使用已免費開放給所有企業，例如私人保險公司及健康服務提供者等，因此藍色按鈕將代表美國相關健康資訊下載及應用的標誌。

澳洲「我的健康紀錄」 （MY Health Record）

與臺灣同樣也是全民健保國家的澳洲，很早便走入健康資訊E化的準備期。

健保署承保組科員李宛柔說，澳洲在2005年7月成立國家電子醫療轉譯中心（NeHTA，The national e-health Transition authority），以利發展並促進電子健康資訊系統，在澳洲健保（Medicare）下，每個人有個人健康照顧識別碼（IHI），另外醫事機構或醫事人員也各有代碼。

一開始，澳洲個人健康管理紀錄系統，有個更饒口但具體的名稱「個人管理電子健康紀錄系統」（PCEHR，National Personally Controlled Electronic Health Record），今年1月才更名為較親民的「我的健康紀錄」（MY Health Record）。

澳洲最大特色，源自於其對個人隱私權的重視，「我的健康紀錄」內容及系統

運作均有法律依據，以保障個人安全的紀錄為優先。個人資訊處理的隱私受1988年便制定的隱私法（Privacy Act）規範，自2010年建置，2012年6月立法通過專法--PCEHR法案，作為政府主導病人電子病歷系統之法源依據，內容規範系統存取電子醫療健康紀錄和相關資訊運作方式。於此系統中呈現之各式表單內容、架構規格都有標準可遵循，以利交互溝通使用。2012年7月系統正式上線，病人可自行登入。根據統計顯示，去年底已有11%澳洲人口註冊使用。

李宛柔說，澳洲透過雲端化系統，結合個人健康資訊與電子病歷的醫療服務，希望病患藉此管理自身健康紀錄，醫

護人員藉著病歷資料，以便迅速診斷及減少錯誤發生。

澳洲對隱私保護的原則

澳洲個人設定權限的授權機制相當精細，包括可決定哪些資訊可公開，哪些資訊可刪除，並由自己設定可開放的特定機構（醫療院所及保健服務機構等），自己決定哪家醫院可看到或哪家不能看到資料；針對特定疾病或處方藥資訊也可限制存取查看。即便是已開放的醫院，也必須由醫院開放給特定醫療照護人員權限。

澳洲家醫制度完善，因此「我的健康紀錄」更有助於轉診，家醫診所可利用轉介病摘「e-Referral」轉給專科醫師，專



澳洲「我的健康紀錄」（MY Health Record）內容及系統運作均有法律依據，也很重視個人隱私。

科醫師則可利用專科醫師病摘「Specialist Letter」轉回由基層家醫醫師做後續照護。另外還可設定緊急聯絡人，但遇意外事故及緊急狀況時，可開放5天供急診的醫療人員瞭解重要健康資訊，以利緊急醫療。

「我的健康紀錄」也可建置個人健康、器捐意願、保險及醫療機構的資料，並由個人決定是否開放給醫事人員查詢，另外還有孩童專區，由家長建置兒童資料，供個人管理孩童發展。

登入「我的健康紀錄」，是由政府提供的單一帳號（my gov）及密碼，可使用政府的各項服務，例如報稅資訊，各政府提供的個別服務，仍會獨立進行身分驗證，為確保是本人登錄，電腦系統會詢問相當細密的問題。而系統內的個人紀錄搜尋功能強大，可針對時間及分類文件進行查詢，令人印象深刻。

英國 BUPA 開啓個人健康紀錄初衷

公醫制的英國，醫療系統皆公營，英國人另外加入私人保險，以應對可能的醫療服務需求。健保署臺北業務組專委王復中說，私人保險公司要怎麼創造商機及提供顧客更好的服務，以及善盡企業社會責任，是英國保險龍頭BUPA（保柏）開啓個人健康紀錄系統服務的初衷。

BUPA，是英國最大的私人醫療保險集團，1947年以財務風險分擔概念成立的醫療保險公司，比1948年成立的英國國民保健服

務（National Health Service, NHS）還早。

王復中說，一路發展70年，BUPA不像傳統的保險公司，組織架構持續擴充，跨國經營外，也同時提供醫療照護服務、經營醫療及長照機構。在國家制度及時代變遷下，組織發展的想像也不侷限於私人保險提供者，而是將客戶轉為健康夥伴，思考如何幫助民衆維持健康及創造價值。

友善設計的健康指標系統

生病就將自己交由醫療機構照護，不再是唯一的服務選項。實際上，在生病之前，或病情嚴重之際，有許多的時間可逆或延緩病程，例如糖尿病人透過飲食及運動控制，可能避免罹患或延後罹患糖尿病。延長健康的時間，才可以有品質的生活，也可大幅減少醫療支出。

讓民衆自己照顧自己，BUPA思考提供什麼樣的服務，以符合此需求。其中與資訊科技相關的服務開發，便是建立使用者友善的個人健康紀錄系統，並開放一般大眾使用，知悉自己的健康醫療資訊，且預知風險，鼓勵更多健康促進行動。

例如，心臟健康資訊中心提供的是量測個人的心臟年齡。透過一系列的題目，完成問卷，根據所答告知心臟年齡，若一位35歲的青年，心臟年齡已是50歲時，就得留意心臟健康保養。設計最特別的，便是網站資訊系統的使用者友善面向，以及互動功能。回答問卷對多數人而言不困

難，若遇不知或不瞭解題目可跳過，最後的結果評估也會提供解方及建議，告知民衆在體重、血壓或飲食上等建議，並在未來幾年內，恢復符合實際年齡的心臟等。

同樣的，與糖尿病衛教學會合作的設計，也提供預防衛教功能，其他諸如中風及失智等風險評估，亦鼓勵民衆重視預防，並提高促進健康的動力。

把健康還給民衆

保險公司為什麼要這樣做？BUPA期望提供有用的工具，協助顧客自我照顧，民衆愈健康，醫療資源使用相對少，也有助於保險財務盈餘，支出沒有持續增長，保險費率也可降低，進而創造雙贏的局面，



把健康還給民衆，是愈來愈普及的新世紀概念。

而這是愈來愈普及的新世紀概念。

「要把健康還給民衆，資料必須要變成資訊才有用。」王復中強調，為了鼓勵民衆行動，BUPA的網站發展許多應用程式（APP），例如預防中風，提高運動頻率，每多跑幾步，就減少多少中風風險。這也是臺灣健康存摺未來更多的可能，民衆在知情同意下，將健康存摺的個人資料，提供給相關健康促進及照護產業，幫助自己維持健康生活。

王復中說，過去是資訊少且取得困難，如今則是資訊爆炸，需要過濾及管理的時代，個人也更有自主權意識，健康資料的掌握，是世界潮流，先進國家包括臺灣都看到了需求及趨勢，且不僅僅是民衆端，也有助於相關產業的發展，包括維護健康的軟硬體設施。例如與醫療服務提供者連結，與連鎖藥局合作，民衆可透過電子管理系統，瞭解個人生理功能現況，如何安全用藥。

林寶鳳說，臺灣即將推出健康存摺2.0，除了將健康資料視覺化呈現，並讓使用者參與健康資訊維護，可自行輸入自己量測的健康資料，並提供疾病評估、慢箋、領藥、洗牙及成人預防保健檢查等就醫日期提醒之貼心叮嚀。健康存摺勢必將成為國人自我健康照護的好幫手，也會是國人健康管理的好工具，對國人健康促進必為可期。

呼吸道疾病風險升高 空氣品質 紫爆

諮詢／臺北馬偕紀念醫院小兒過敏免疫科主任 徐世達
撰文／陳佳佳

出門不僅注意天候變化，隨著霾害、沙塵暴在臺灣經常拉警報，有氣喘病史或是過敏的民衆，還得隨時注意空氣品質監測情形，以免空氣太髒，提高呼吸道疾病及死亡風險。

抬頭望，天空灰濛濛的情況越來越常見。新聞報導中「紫爆」也成為經常出現的用語。沙塵暴來襲、車輛及工業排放廢氣等因素，使得人類賴以為生的空氣品質越來越差。

去年討論中國霧霾的紀錄片「穹頂之下」，揭露中國大陸空氣混濁的真相，把PM_{2.5}形容為「看不見的黑色敵人」，藍天與新鮮空氣似乎成了難得的奢侈。其實近半年來，臺灣民衆也飽受霧霾之苦，媒體三天兩頭就提醒民衆空氣品質不佳。

空氣污染指標 (PSI) 與健康影響

空氣污染指標 (PSI)	0~50	51~100	101~199	200~299	>=300
對健康的影響	良好 Good	普通 Moderate	不良 Unhealthful	非常不良 Very Unhealthful	有害 Hazardous
狀態色塊					
人體健康影響	對一般民衆身體健康無影響。	對敏感族群健康無立即影響。	對敏感族群會有輕微症狀惡化的現象，如臭氧濃度在此範圍，眼鼻會略有刺激感。	對敏感族群會有明顯惡化的現象，降低其運動能力；一般大眾則視身體狀況，可能產生各種不同的症狀。	對敏感族群除了不適症狀顯著惡化並造成某些疾病提早開始；減低正常人的運動能力。

表格來源：行政院環境保護署

測量空氣污染對你的影響

空氣品質不佳，即使是免疫力正常的健康民衆，也容易產生呼吸系統疾病，對於免疫力弱的呼吸道過敏病人可能造成更大傷害，因此出門前應留意空氣污染指標。

根據環保署的空氣污染指標 (PSI)，將每天監測所得的懸浮微粒、二氧化硫、一氧化碳、臭氧、以及二氧化氮等五種空氣中主要污染物的濃度值，依照對人體健康的影響程度，換算出空氣污染指標值，當PSI>199，對於敏感族群會有明顯症狀惡化的現象。

除了有空氣污染指標PSI，另一個參考指標則是細懸浮微粒PM_{2.5}指標。所謂懸浮微粒是飄浮在空氣中，類似灰塵的粒狀物，主要來自道路揚塵、車輛、工廠、焚化爐排放的廢氣、露天燃燒及大

陸的沙塵暴等，至於懸浮微粒中，粒徑小於2.5微米的細懸浮微粒，與健康的關聯，已成為國際間關注的議題。環保署將空氣中的細懸浮微粒依濃度區分為十級，以不同顏色警示，當每立方公尺大於或等於71微克，就是濃度「非常高」的「紫色」等級。這也就是現在經常提到的「紫爆」，代表PM_{2.5}濃度達到對人體危害最劇的等級。

PM_{2.5} 對人體的影響

臺北馬偕醫院小兒過敏免疫科主任徐世達表示，PM_{2.5}濃度偏高對於健康人己是不利的因素，對於幼兒、有過敏病史、慢性病患者、罹患心血管疾病者，更要注意。當呈現「紫爆」，有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應該避免體力消耗，特別是避免戶外活動，

細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 指標對照表與活動建議

指標等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分類	低	低	低	中	中	中	高	高	高	非常高
PM _{2.5} 濃度 (μg/m ³)	0-11	12-23	24-35	36-41	42-47	48-53	54-58	59-64	65-70	≥71
一般民衆活動建議	正常戶外活動。		正常戶外活動。			任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。			任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。	
敏感性族群活動建議	正常戶外活動。		有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童感受到癢狀時，應考慮減少體力消耗，特別是減少戶外活動。			<ol style="list-style-type: none"> 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 2. 老年人應減少體力消耗。 3. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 			<ol style="list-style-type: none"> 1. 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應避免體力消耗，特別是避免戶外活動。 2. 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 	

長時間暴露於髒空氣下。

懸浮微粒可能直接引起呼吸道症狀，造成咳嗽、呼吸困難、降低肺功能，誘發氣喘等。徐世達說，冬末春季是沙塵暴發生的主要季節，60%的沙塵暴，發生於三到五月間，沙塵暴不僅會攜帶、累積工業廢氣中的有害物質，而且還夾帶著黴菌、細菌，這些都是氣喘、呼吸道疾病患者應避開的過敏原。在沙塵暴發生頻率高的季節裡，門診中過敏氣喘的患者大幅增加30%以上。皮膚過敏的患者則會有皮膚癢、嚴重搔抓、蕁麻疹，結膜炎的患者則可能因此出現眼睛紅癢等。至於鼻子過敏

的患者則開始流鼻涕、鼻塞、打噴嚏、鼻子癢等。

呼吸到髒空氣，不僅是影響直接接觸到的眼耳口鼻，越來越多研究發現，懸浮微粒對全身健康都是有害無益。世界衛生組織已將PM_{2.5}列入一級致癌物，國內國家衛生研究院亦曾發表研究，懷疑國內日益增加的女性肺癌，跟PM_{2.5}的暴露有關，當空氣汙染物PM_{2.5}每立方公尺增加10微克，女性肺癌死亡率就增加16%。

徐世達認為，PM_{2.5}濃度高，不僅是接觸身體表面，因為細懸浮微粒的粒子非常微細（粒徑小於或等於2.5微米），可穿透

肺部氣泡，直接進入血管中，隨著血液循環影響全身，特別是對心、肝、肺、腎及大腦。因此可能使大腦損傷，導致中風機會升高、提高失智症機率；心血管疾病患者也可能發生心肌梗塞、心律不整；正值學習階段的幼兒，則可能會影響到腦部，降低學習力。徐世達說，空氣品質惡化不能等閒視之，應減少戶外活動，國外甚至已有些國家，在懸浮微粒濃度超標，空污嚴重時，學校會暫停戶外活動甚至停課，以保護正在成長發育階段的學童。

霾害少出門

徐世達建議，沙塵暴來襲、霾害等空氣品質不佳期間，應盡量待在家中，緊閉門窗，在家中開空調，或使用空氣清淨機。

若非不得已得外出，建議一定要「全副武裝」，戴上口罩、護目鏡，穿著長袖衣物與長褲，盡量隔離髒空氣的接觸，回家後儘速換下外出的衣物與清潔身體。近視的民衆不要配戴隱形眼鏡出門，以免造成眼睛的不適。

氣喘患者或呼吸道敏感族群，外出須攜帶急救藥物，如果在空氣品質不良期間，出現眼睛癢、鼻子癢，或是氣喘發作等症狀，最好也及早就醫，不要輕忽身體的不適。年紀大的氣喘患者如要外出，尤其是出外晨間運動，最好有家人陪伴以防萬一。如果是空氣品質惡化期間，建議改

為游泳等室內運動較佳。

路跑也要看天氣

近來馬拉松、路跑盛行，徐世達認為，臺灣地區的空氣品質以東半部最好，西半部以北部區域最好、中部次之，最差則是南部，要參加路跑活動，應要考量空氣品質不佳對身體的傷害。因為跑步等運動時，氣體交換大量增加，有害物質會大量進入身體，有過敏等病史的族群最好再三衡量，也不要勉強帶小孩參加。

改善空汙 你我皆行

日常生活中的食衣住行各方面的節能減碳行動，也能達到PM_{2.5}減量。包括出門多搭乘公共交通工具、生活中節約用電，讓發電廠的PM_{2.5}排放量減少；配合政府管制高污染機動車輛，機車族定期檢查、減少廢氣排放；以及少吃燒烤食物、少燃放鞭炮、祭祀時不燒金紙等，這些具體行動都能為改善環境中的空氣品質盡一份心力。

清明賞花季 全臺走透透

撰文 / 邱世斌

春暖花開之際，天氣舒適，相當適合出遊。由北到南，從臺大的杜鵑、士林官邸的玫瑰、竹子湖海芋季到阿里山櫻花季、武陵農場的夢幻賞櫻，以及苗栗客家桐花季，各種花卉競相開放，給賞花民衆許多戶外踏青好選擇。

春天是個春暖花開的季節，充滿著浪漫和詩意。每年此時百花齊放，各有風情。今年由於氣候異常，寒冬攪亂了花季，使得部分花季延後或不如預期，但仍有不少花種不畏寒冬，正待大地回暖之際復甦，吐露芬芳。目前全臺由北而

南，花季集中在3月至5月為主，賞花也不限於中高海拔的山上或綠野，即使是居家鄰近學園也可能有濃郁的花香味，可以讓您不用出遠門，也可悠閒享受市區內的另類花海。

臺大校園 杜鵑春天初啼

「淡淡的三月天，杜鵑花開在山坡上…」耳熟能詳的歌謠，讓杜鵑花為春天揭開了序幕。但現在想要看到杜鵑，不一定要跑到山坡上，其實在臺大校園裡的椰林大道，就可以看得到！

每年3月盛開的杜鵑，已成為臺大校園的一大勝景，此時杜鵑花從椰林大道兩旁作為起點一路繽紛綻放，環繞整個校園，漫步其間美不勝收。這裡的杜鵑不但嬌美艷麗，而且種類多元。校園內最常見的，就屬平戶杜鵑，包括：粉紅色帶有紅色斑點的粉白杜鵑、白色帶有紅色斑點或條紋的雪白杜鵑、花心有紅色斑點的艷紫杜鵑、白色花而花心帶有青黃色的白琉球杜鵑，以及花期較晚的大紅杜鵑等，只要來此一遊，即可見校園內花團錦簇，迎風玉立，也為臺大增添一股迷人的色彩。



臺大校園裡的杜鵑花爭奇鬥豔。



士林官邸的玫瑰花季，每年吸引不少人來此賞花。

士林官邸 玫瑰展笑顏

士林官邸是先總統 蔣公和蔣夫人的故居，自1996年8月全面開放後，每年園區內花草扶疏，菊展、梅展、蘭展均吸引不少愛花人士來此朝聖，其中又以蔣夫人鍾愛的玫瑰最具代表性。

官邸的玫瑰花期在每年3月到5月，品種多達200種、5,000多株玫瑰，並栽種於近4,000坪具歐式風格的典雅玫瑰園中。而玫瑰園內還有為玫瑰季所設計的溫室，分別以花環、水滴玻璃及秀士布搭上玫瑰裝飾，花種眾多，風情萬種，如：粉嫩玫瑰嬌柔又嫵媚、白色玫瑰潔白高雅、紫色玫瑰神秘又浪漫、黃色玫瑰熱情又陽光，彩色玫瑰更是吸睛，尤其這裡位於市區內，坐淡水線捷運到士林站即達，是相當便利的賞花景點。



竹子湖海芋季花海壯麗景緻。

竹子湖 海芋花海享盛名

每年2-3月陽明山花季繽紛，素有「臺北後花園」的美譽，但緊接在陽明山花季之後的竹子湖海芋季，大片海芋花海的壯觀景緻，近來也成為賞花人潮集中之處。

竹子湖位於陽明山國家公園內，海拔約600公尺，因為氣候涼爽而成為高冷蔬菜和花卉的絕佳生長環境，其中又以海芋田最為著名。目前竹子湖海芋花田種植面積約13公頃，花期於每年12月至隔年5月，盛產期約3月至5月間，除了廣為人知的純白色海芋外，也有黃、紫色等各種顏色海芋，每當初春乍暖之際，在雲霧飄渺間，常有藍鵲及鷺鷥在白綠相間的海芋花田穿梭，則是另一種生態美。

阿里山 賞櫻爭奇鬥豔

搶在綠芽之前盛開的櫻花，是春季賞花的重頭戲。由於櫻花主要生長在暖帶至



來阿里山賞櫻，伴隨著鐵道，別有一番滋味。

溫帶地區，全臺都有賞櫻景點，其中最著名的，不乏阿里山櫻花季，以及武陵農場的花海等。

阿里山可說是臺灣賞櫻首選之地。每逢初春，在阿里山便會形成滿山遍野的櫻花花海，很是壯觀。阿里山櫻花季多集中在每年3月至4月中，並因天候和櫻花品種的不同，依序開放的花種，有：千島櫻、山櫻、吉野櫻和八重櫻等，其中在阿里山森林遊樂區內以吉野櫻數量最多，山櫻花其次，而重瓣的八重櫻至少也有上千株。吉野櫻在阿里山花季裡可說是最佳女主角，從3月底開始盛開，有雪白和粉紅兩種花色品系，每到此刻，總是會把阿里山原本綠意盎然的山色，點綴為夢幻醉人的花海世界。

武陵農場 夢幻賞櫻景點

日前歷經最冷的冬天，不少地方都有



武陵農場是夢幻賞櫻景點。

降雪，以致影響到櫻花花況。儘管武陵農場的櫻花季花期為每年2、3月，由於天候關係延緩花季，運氣好的話，現在仍能一睹武陵櫻花之美，體會「全臺夢幻賞櫻景點」的魅力。

相較於臺灣常見的山櫻花，武陵農場的櫻花主要品種以色澤粉紅、花形較大的紅粉佳人櫻花，以及緋寒櫻、霧社櫻、昭和櫻為主。紅粉佳人是以前昭和櫻和桃花樹接種配出的特殊品種，其色澤粉嫩，花形如桃花般上揚，並有淡淡的香味。而上千株櫻花樹從農場外延伸到農場內，一遇櫻花盛開期，便可見粉紅色的櫻花雨隨風飄落的奇景，落櫻繽紛，令人驚豔連連。

客家桐花季 賞花步道遍全臺

如果把落花形容下雪，非油桐花莫屬！臺灣每年到4、5月時節，桃竹苗等地都會飄起浪漫雪，有許多山頭被雪白的花蕊覆滿整個山頭，從遠方遙望，還真有白

皚皚的美感，十分迷人。

油桐樹遍植全臺，每到4、5月春夏之交，各地油桐花盛開，大多分布在北臺灣的客家山林，且不畏惡劣環境，花反而愈開愈漂亮，由於經濟價值極高，早期除了是客家人部分經濟來源，亦成為客家桐花季的象徵，賞桐步道遍布全臺。其中苗栗境內每到油桐花季，總會見到油桐花宛如飛雪片片，覆蓋山頭，舉目遠望，青鬱山頭皚皚白雪，山裡則不時看到路上小徑，佈滿朵朵潔白的小花，漫步其間，隨風飄落的小白花，信手拈來，幸福油然而生。

由於油桐一年有三次花期，且花期不超過4週，以生長期較長的3-5月為主，全臺各縣市客家桐花季大多集中在此時舉辦活動，而各地賞桐步道風情各異，以苗栗而言，如：造橋的劍潭古道、頭份的老崎古道、獅潭的鳴鳳山古道、通霄的挑鹽古道、三義的挑炭古道及挑柴古道等，均以古道為特色，力邀民衆盡覽雪白桐花綻放之美，欣賞飄落如雪的美麗景致。

每年4、5月是桐花盛開的季節。

各界愛心捐款明細表

個人捐款

捐款期間：104.9.1-12.31

捐款日期 月 日	捐款人	捐款金額 (元)
9 1	簡 ○	7,000
9 1	邱○鈞	1,000
9 1	簡○松	4,000
9 1	高○銘等 7 人	1,500
9 1	姚○鈞	3,000
9 1	賴○亨	1,500
9 1	劉○芳	500
9 1	葛○君	500
9 1	王○娟	300
9 1	林○如	200
9 1	彭○雪	400
9 1	郭○卿	300
9 1	洪○琇	500
9 1	廖○菁	500
9 1	張○娟	500
9 1	林○蕊	1,000
9 1	朱○嫻	500
9 1	張○寬	500
9 1	莊○純	500
9 1	林○足	300
9 1	沈○昶	1,000
9 1	張○順	300
9 1	林○精	300
9 1	曾○玲	500
9 1	陳○露	500
9 1	賴○儀	300
9 1	柯○華	200
9 1	邱○明	400
9 2	周○美	100,000
9 2	林○政	3,000
9 2	鄭○文	1,000
9 2	郭○芳	500
9 2	陳○雲	500
9 2	黃○玲	500
9 2	方○璇	500
9 2	王○美	500
9 2	張○敬	500
9 2	黃○章	500
9 2	安○華	500
9 2	梁○玲	500
9 2	陳○春	500
9 2	徐○妹	300
9 2	賴○亞	300
9 2	宋○耀	300
9 2	何○芳	300
9 2	周○瑜	300
9 2	廖○清	300
9 2	邵○繁	300
9 2	莊○翔	300
9 2	汪○濱	300
9 2	江○美	300
9 2	黃○勳	300
9 2	葉○德	300
9 2	柯○璇	300
9 2	吳○芳	300
9 2	李○梅	300
9 2	謝○伶	300
9 2	張○君	300
9 2	黃○卿	300
9 2	姜○軒	300
9 2	李○祥	300
9 2	范○璋	300
9 2	杜○文	300
9 2	洪○男	300
9 2	賴○財	300
9 2	黃○芬	300
9 2	葉○宇	300
9 2	劉○英	300
9 2	邱○鈞	1,000

捐款日期 月 日	捐款人	捐款金額 (元)
9 2	王○德	2,000
9 3	盧○宏	1,000
9 3	林○祥	500
9 3	林○祺	500
9 3	林○宏	500
9 3	楊○莉	500
9 3	王○媽	100
9 3	葛○柔	200
9 3	徐○圓	100
9 6	吳○儉	1,000
9 7	任○先	100,000
9 7	張○恭	2,000
9 7	盧○彰	1,500
9 7	石○銀	2,000
9 7	善心人士	2,000
9 7	陳○龍	3,000
9 7	陳○彤	3,000
9 8	黃○熾	500
9 8	游○富	300
9 8	李○原	5,000
9 9	洪○揮	1,200
9 9	善心人士	2,000
9 10	善心人士	600
9 10	善心人士	1,200
9 10	楊○富	5,000
9 10	尤○櫻	500
9 10	林○信	500
9 10	林○瑩	500
9 10	尤○源	500
9 10	尤○葉	500
9 10	尤○冠	500
9 10	鄧○銘	200
9 10	善心人士	3,000
9 11	陳○珠	200
9 11	李○○春	500
9 11	蔡○美	200
9 11	吳○秀	200
9 11	陳○玉	500
9 11	成○○完	200
9 11	盧○玉	200
9 11	楊○嫻	400
9 11	張○○祝	200
9 11	張○娟	400
9 11	蘇○○娟	500
9 11	張○平	300
9 11	許○菁	200
9 11	李○燕	100
9 11	魏○珍	200
9 11	宋○惠	200
9 11	林○○華	200
9 11	劉○○英	200
9 11	劉○炤	200
9 11	黃○卿	200
9 11	廖○昱	200
9 11	劉○綱	600
9 11	顏○男	400
9 11	陳○彬	200
9 11	陳○琪	900
9 11	許○敦	200
9 11	張○綱	200
9 11	陳○英	200
9 11	陳○珠	300
9 11	施○珍	300
9 11	黃○美	400
9 11	莊○嬌	100
9 11	蘇○華	500
9 11	林○姿	500
9 11	羅○妙	900
9 11	方○蒲	300

捐款日期 月 日	捐款人	捐款金額 (元)
9 11	王○○	35,000
9 11	林○定	2,000
9 13	善心人士	1,800
9 14	戴○宜	600
9 15	高○鳳	2,000
9 17	梁○玲	300
9 17	善心人士	10
9 17	善心人士	1,200
9 18	曾○雅	200
9 18	李○愛	300
9 18	黃○怡	1,000
9 18	許○菁	1,000
9 18	善心人士	50,000
9 21	趙○雪	3,000
9 23	謝○臻	1,000
9 23	陳○婷	4,000
9 23	陳○男	9,000
9 23	羅○鴻	500
9 23	蘇○琴	500
9 23	黃○圓	2,000
9 24	駱○龍	400
9 24	周○娟	500
9 24	林○宏	500
9 24	善心人士	60,000
9 24	吳○紋	1,500
9 25	善心人士	1,800
9 30	葉○祥	30,000
10 1	高○銘等 7 人	1,500
10 1	呂○瑩	9,000
10 1	姚○鈞	3,000
10 1	善心人士	600
10 1	王○媽	100
10 1	徐○圓	100
10 1	陳○柔	200
10 1	吳○儉	1,000
10 2	賴○亨	1,500
10 2	簡○松	5,000
10 2	洪○揮	1,200
10 2	簡 ○	7,000
10 2	林○政	3,000
10 2	鄭○文	1,000
10 2	郭○芳	500
10 2	陳○雲	500
10 2	黃○玲	500
10 2	方○璇	500
10 2	王○美	500
10 2	張○敬	500
10 2	黃○熾	500
10 2	賴○亞	300
10 2	宋○耀	300
10 2	何○芳	300
10 2	周○瑜	300
10 2	廖○清	300
10 2	邵○繁	300
10 2	莊○翔	300
10 2	江○美	300
10 2	黃○勳	300
10 2	徐○妹	300
10 2	賴○亞	300
10 2	宋○耀	300
10 2	何○芳	300
10 2	周○瑜	300
10 2	廖○清	300
10 2	邵○繁	300
10 2	莊○翔	300
10 2	汪○濱	300
10 2	江○美	300
10 2	黃○勳	300
10 2	葉○德	300
10 2	柯○璇	300
10 2	吳○芳	300
10 2	李○梅	300
10 2	謝○伶	300
10 2	張○君	300

捐款日期 月 日	捐款人	捐款金額 (元)
10 2	黃○卿	300
10 2	姜○軒	300
10 2	李○祥	300
10 2	范○璋	300
10 2	杜○文	300
10 2	洪○男	300
10 2	賴○財	300
10 2	黃○芬	300
10 2	游○富	300
10 2	梁○玲	300
10 2	劉○英	300
10 2	葉○均	300
10 2	劉○芳	500
10 2	葛○君	500
10 2	王○娟	300
10 2	陳○嬌	200
10 2	郭○雲	300
10 2	林○如	200
10 2	彭○雪	400
10 2	郭○卿	300
10 2	廖○菁	500
10 2	林○容	2,600
10 2	張○娟	500
10 2	何○儒	500
10 2	王○妃	500
10 2	朱○嫻	500
10 2	張○寬	500
10 2	莊○純	500
10 2	林○足	300
10 2	沈○昶	1,000
10 2	陳○露	500
10 5	顏○月	100
10 5	黃○菁	100
10 5	黃○膏	100
10 5	張○恭	2,000
10 5	吳○君	970
10 5	郭○田、陳○珍	2,000
10 5	吳○玲	970
10 5	楊長○	20,000
10 5	陳○福	20,000
10 5	陳○男	5,000
10 6	余○興	300
10 6	邱○鈞	1,000
10 7	呂○靜	750
10 7	林○祥	500
10 7	林○祺	500
10 7	林○宏	500
10 7	楊○莉	500
10 8	李○原	5,000
10 8	尤○櫻	500
10 8	林○信	500
10 8	林○瑩	500
10 8	尤○源	500
10 8	尤○○葉	500
10 8	尤○冠	500
10 8	善心人士	3,000
10 8	劉○畿	11,000
10 10	善心人士	1,200
10 12	黃○靈	20,000
10 12	張○芳	20,000
10 12	林○定	2,000
10 13	善心人士	1,000
10 13	鄭○鳳	100
10 13	善心人士	1,800
10 14	黃○泰	100,000
10 14	曾○中	500
10 14	曾○藏	500
10 14	曾○騰	500
10 14	戴○珊	500

捐款日期		捐款人	捐款金額 (元)
月	日		
10	14	戴○宜	600
10	16	林○敬	300
10	16	陳○珠	200
10	16	李○○春	300
10	16	蔡○美	200
10	16	吳○秀	200
10	16	陳○玉	300
10	16	成○○完	300
10	16	盧○玉	400
10	16	楊○嬪	400
10	16	張○○祝	200
10	16	張○娟	400
10	16	蘇○○娟	500
10	16	張○平	300
10	16	許○菁	200
10	16	李○燕	100
10	16	魏○珍	200
10	16	宋○惠	200
10	16	林○○華	200
10	16	劉○○英	200
10	16	劉○昭	200
10	16	黃○卿	200
10	16	廖○昱	200
10	16	劉○綱	800
10	16	顏○男	400
10	16	陳○彬	200
10	16	陳○琪	800
10	16	許○敦	200
10	16	張○綱	200
10	16	陳○英	200
10	16	陳○珠	500
10	16	施○珍	400
10	16	黃○美	400
10	16	莊○嬌	500
10	16	蘇○華	500
10	16	林○姿	500
10	16	羅○妙	700
10	16	方○蒲	400
10	16	羅○晴	5,814
10	16	施○芬	30,000
10	17	善心人士	1,200
10	21	賴○玲	3,000
10	21	李○愛	200
10	21	曾○雅	200
10	21	黃○怡	1,000
10	21	許○菁	1,000
10	22	李○玉	100
10	22	趙○雪	3,000
10	22	鄧○銘	200
10	22	善心人士	5,000
10	23	石○銀	1,000
10	23	善心人士	1,000
10	25	善心人士	1,800
10	26	李○如	200
10	27	謝○臻	1,000
10	28	葉○祥	30,000
10	29	善心人士	200
10	30	馮○寶	15,000
11	1	邱○鈞	1,000
11	2	賴○亨	1,500
11	2	賴○如	15,000
11	2	楊○宏	15,000
11	2	鄭○弘	15,000
11	2	姚○鈞	3,000
11	2	高○銘等 7人	1,500
11	2	林○政	3,000
11	2	鄭○文	1,000
11	2	郭○芳	500
11	2	黃○玲	500
11	2	方○璇	500

捐款日期		捐款人	捐款金額 (元)
月	日		
11	2	王○美	500
11	2	張○敬	500
11	2	黃○幟	500
11	2	黃○章	500
11	2	安○華	500
11	2	梁○玲	500
11	2	陳○春	500
11	2	徐○妹	300
11	2	賴○亞	300
11	2	宋○耀	300
11	2	何○芳	300
11	2	周○瑜	300
11	2	廖○清	300
11	2	邵○繁	300
11	2	莊○翔	300
11	2	汪○濱	300
11	2	江○美	300
11	2	黃○勳	300
11	2	葉○德	300
11	2	柯○璇	300
11	2	吳○芳	300
11	2	李○梅	300
11	2	謝○伶	300
11	2	張○君	300
11	2	黃○卿	300
11	2	姜○軒	300
11	2	李○祥	300
11	2	范○愷	300
11	2	杜○文	300
11	2	洪○男	300
11	2	賴○財	300
11	2	黃○芬	300
11	2	游○富	300
11	2	梁○玲	300
11	2	鄒○海	300
11	2	陳○慧	300
11	2	簡 ○	7,000
11	2	馮○女	2,000
11	2	陳○芬	1,000
11	2	劉○芬	500
11	2	葛○君	500
11	2	陳○嬌	200
11	2	莊○惠	600
11	2	呂○珍	1,000
11	2	林○如	300
11	2	彭○雪	400
11	2	郭○卿	300
11	2	洪○琇	500
11	2	徐○菊	500
11	2	廖○菁	500
11	2	張○娟	500
11	2	何○儒	500
11	2	林○蕊	500
11	2	朱○嫻	500
11	2	張○寬	1,000
11	2	莊○純	500
11	2	林○足	300
11	2	沈○昺	500
11	2	張○順	300
11	2	林○精	300
11	2	曾○玲	500
11	2	陳○露	500
11	2	廖○偵	500
11	2	賴○儀	300
11	2	柯○華	200
11	2	黃○文	2,000
11	3	謝○臻	8,000
11	3	高○送	500
11	4	高○鳳	2,000
11	4	簡○松	5,000

捐款日期		捐款人	捐款金額 (元)
月	日		
11	4	邱○明	400
11	4	黃○芳	3,000
11	4	陳○男	3,000
11	4	陳○龍	5,000
11	5	吳○○英	3,000
11	5	張○恭	2,000
11	5	善心人士	600
11	5	陳○和	60,000
11	5	蕭○玉	60,000
11	6	董○亮	20,000
11	6	林○祥	500
11	6	林○祺	500
11	6	林○宏	500
11	6	楊○莉	500
11	6	呂○靜	350
11	6	呂○○雲	350
11	6	劉○文	30,000
11	6	李○原	5,000
11	6	陳○君	50,000
11	6	張○宏	50,000
11	6	鍾○惠	50,000
11	6	張○雲	50,000
11	6	徐○圓	100
11	6	王○嬌	100
11	7	善心人士	3,000
11	9	陳○珍、郭○田	2,000
11	10	善心人士	1,200
11	10	吳○列	470
11	10	陳○雲	500
11	11	謝○真	5,000
11	11	林○定	2,000
11	11	陳○珠	100
11	11	李○○春	400
11	11	蔡○美	200
11	11	吳○秀	200
11	11	陳○玉	400
11	11	成○○完	400
11	11	盧○○玉	500
11	11	楊○嬪	500
11	11	張○○祝	200
11	11	張○娟	400
11	11	蘇○○娟	500
11	11	張○平	300
11	11	許○菁	200
11	11	李○燕	100
11	11	魏○珍	200
11	11	宋○惠	200
11	11	林○○華	200
11	11	劉○○英	200
11	11	劉○昭	200
11	11	黃○卿	200
11	11	廖○昱	200
11	11	廖○清	600
11	11	顏○男	300
11	11	陳○彬	200
11	11	陳○琪	800
11	11	許○敦	200
11	11	張○綱	200
11	11	陳○英	200
11	11	陳○珠	300
11	11	施○珍	400
11	11	黃○美	400
11	11	莊○嬌	400
11	11	蘇○華	500
11	11	林○姿	400
11	11	羅○妙	900
11	11	方○蒲	400
11	11	張○中	50,000
11	12	戴○宜	600
11	12	吳○儉	3,000

捐款日期		捐款人	捐款金額 (元)
月	日		
11	13	洪○揮	1,200
11	13	善心人士	1,800
11	16	王○廣	5,000
11	17	善心人士	1,200
11	18	郭○鑫	3,000
11	19	林○敬	300
11	23	高○華	500
11	23	許○菁	1,000
11	23	黃○怡	1,000
11	23	李○愛	200
11	23	曾○雅	200
11	23	趙○雪	3,000
11	23	黃○文	2,000
11	23	陳○男	20,000
11	25	李○如	200
11	25	善心人士	1,800
11	26	沈○元	2,000
11	26	善心人士	1,100
11	27	施○賢	20,000
11	27	吳○欽	20,000
11	27	游○治	20,000
11	27	卓○平	20,000
11	27	劉○賢	20,000
11	27	王○中	20,000
11	27	陳○達	20,000
11	27	余○輝	10,000
11	27	楊○舜	10,000
11	27	柯○文	10,000
11	27	陳○元	10,000
11	27	湯○浩	10,000
11	27	帥○安	10,000
11	30	葉○祥	30,000
12	1	林○政	3,000
12	1	鄭○文	1,000
12	1	郭○芳	500
12	1	陳○雲	500
12	1	黃○玲	500
12	1	方○璇	500
12	1	王○美	500
12	1	張○敬	300
12	1	黃○幟	500
12	1	黃○章	500
12	1	安○華	500
12	1	梁○玲	500
12	1	陳○春	500
12	1	徐○妹	300
12	1	賴○亞	300
12	1	宋○耀	300
12	1	何○芳	300
12	1	周○瑜	300
12	1	廖○清	300
12	1	邵○繁	300
12	1	莊○翔	300
12	1	汪○濱	300
12	1	江○美	300
12	1	黃○勳	300
12	1	葉○德	300
12	1	柯○璇	300
12	1	吳○芳	300
12	1	李○梅	300
12	1	謝○伶	300
12	1	張○君	300
12	1	黃○卿	300
12	1	姜○軒	300
12	1	李○祥	300
12	1	范○愷	300
12	1	杜○文	300
12	1	洪○男	300
12	1	賴○財	300
12	1	黃○芬	300

捐款日期	捐款人	捐款金額(元)
月 日		
12 1	游○富	300
12 1	梁○玲	300
12 1	姚○鈞	3,000
12 1	善心人士	600
12 2	簡○松	5,000
12 2	侯○○蓉	2,300
12 2	賴○享	2,500
12 2	簡○	7,000
12 2	邱○明	400
12 2	善心人士	100,000
12 2	楊長○	20,000
12 2	羅○晴	5,000
12 2	劉○芳	500
12 2	葛○君	500
12 2	陳○嬌	200
12 2	莊○惠	400
12 2	呂○珍	1,000
12 2	林○如	200
12 2	彭○雪	1,000
12 2	郭○卿	300
12 2	洪○琇	500
12 2	廖○菁	500
12 2	張○娟	500
12 2	何○儒	500
12 2	林○宸	500
12 2	朱○嬌	500
12 2	莊○純	2,500
12 2	陳○伶	500
12 2	林○足	300
12 2	沈○勳	500
12 2	張○順	300
12 2	林○精	300
12 2	陳○露	500
12 2	賴○儀	300
12 2	蕭○華	1,000
12 2	林○裕	2,000
12 2	史○華	1,000
12 3	張○敬	200
12 3	侯○○蓉	1,900
12 3	吳○銘	2,000
12 3	謝○臻	1,000
12 4	高○銘等 7 人	1,500
12 4	尤○櫻	500
12 4	林○信	500
12 4	林○璧	500
12 4	尤○源	500
12 4	尤○葉	500
12 4	尤○冠	500
12 7	林○祥	500
12 7	林○祺	500

捐款日期	捐款人	捐款金額(元)
月 日		
12 7	林○宏	500
12 7	楊○莉	500
12 7	廖○思	10,000
12 7	李○原	5,000
12 7	善心人士	2,000
12 7	張○恭	2,000
12 7	賴○貞	1,000
12 7	吳○婷	1,000
12 7	徐○懋	1,000
12 8	善心人士	300,000
12 8	曾○中	500
12 8	曾○威	500
12 8	曾○騰	500
12 8	戴○珊	500
12 8	善心人士	3,000
12 9	林○明	1,000
12 9	洪○揮	1,200
12 9	洪○惠	20,000
12 9	李○揮	20,000
12 9	趙○良	10,000
12 9	陳○婷	10,000
12 9	陳○彤	10,000
12 9	陳○龍	25,000
12 9	陳○珠	200
12 9	李○春	500
12 9	蔡○美	200
12 9	吳○秀	200
12 9	陳○玉	400
12 9	成○完	200
12 9	盧○玉	200
12 9	楊○嬪	300
12 9	張○祝	200
12 9	張○娟	400
12 9	蘇○娟	500
12 9	張○平	300
12 9	許○菁	200
12 9	李○燕	100
12 9	魏○珍	200
12 9	宋○惠	200
12 9	林○華	200
12 9	劉○英	200
12 9	劉○紹	200
12 9	黃○卿	200
12 9	廖○豈	200
12 9	劉○綱	600
12 9	顏○男	400
12 9	陳○彬	200
12 9	陳○琪	900
12 9	許○敦	200
12 9	張○綱	200

捐款日期	捐款人	捐款金額(元)
月 日		
12 9	陳○英	200
12 9	陳○珠	200
12 9	施○珍	400
12 9	黃○美	300
12 9	莊○嬌	400
12 9	蘇○華	500
12 9	林○姿	400
12 9	羅○妙	800
12 9	方○蒲	400
12 9	簡○哲	5,250
12 10	善心人士	1,200
12 10	林○定	2,000
12 11	戴○宜	600
12 13	善心人士	1,800
12 15	陳○愷	20,000
12 15	陳○熊	20,000
12 15	許○群	20,000
12 15	陳○珍、郭○田	3,000
12 15	馮○淳	20,000
12 15	王○駿	20,000
12 15	吳○聰	20,000
12 15	詹○忠	10,000
12 15	林○輝	20,000
12 15	林○堂	10,000
12 15	詹○霖	10,000
12 15	沈○麟	20,000
12 15	陳○男	2,000
12 17	善心人士	1,200
12 17	許○菁	1,000
12 17	李○愛	200
12 17	曾○雅	200
12 17	黃○怡	1,000
12 21	呂○靜	1,000
12 21	善心人士	1,200
12 21	李○忠	500
12 23	楊○富	5,000
12 23	趙○雪	3,000
12 23	徐○圓	100
12 23	鄭○星	50,000
12 24	吳○軍	20,000
12 24	王○貞	100,000
12 24	沈○彰	2,000
12 24	黃○園	2,000
12 24	張○璧	500
12 24	羅○鴻	500
12 25	程○珠	2,000
12 25	葉○芳	102,000
12 25	吳○銘	2,000
12 25	謝○臻	1,000
12 25	黃○文	2,000

捐款日期	捐款人	捐款金額(元)
月 日		
12 25	善心人士	1,800
12 28	楊○元	5,000
12 28	楊○蓮	5,000
12 28	楊○蓮	5,000
12 28	陳○中	50,000
12 28	楊○元	5,000
12 28	葉○祥	30,000
12 28	李○如	200
12 28	楊○元	5,000
12 29	吳○玲	1,200
12 29	林○宏	500
12 29	陳○之	500
12 29	劉○珍	10,000
12 29	楊○蓮	5,000
12 29	蔡○鈴	1,000
12 29	黃○宏	5,000
12 30	吳○紋	3,000
12 31	呂○靜	750
12 31	呂○松	250
12 31	鍾○坤	12,000
合計	共 726 筆	3,044,634

單位捐款

捐款日期	捐款單位	捐款金額(元)
月 日		
9 2	臺經聯合會計師事務所	1,000
9 10	祥○機車行	5,000
9 30	大和診所	20,000
10 2	臺經聯合會計師事務所	1,000
10 12	祥○機車行	5,000
10 16	財團法人古典詩學文教基金會	10,000
11 2	臺經聯合會計師事務所	1,000
11 9	薩摩亞商巧詣有限公司台灣分公司	300,000
11 9	美堤食品有限公司	300,000
11 17	祥○機車行	5,000
11 24	中央健康保險署南區業務組	600
12 1	臺經聯合會計師事務所	1,000
12 8	仁愛中醫診所	15,000
12 15	祥○機車行	5,000
12 15	將○興業有限公司	20,000
12 15	中央健康保險署中區業務組承保三科	85
合計	共 16 筆	689,685

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

衛生福利部中央健康保險署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	36	116	945,825
北區業務組	27	65	727,080
中區業務組	42	61	772,818
南區業務組	373	681	471,160
高屏業務組	48	103	919,742
東區業務組	100	211	1,632,042
合計	626	1,237	5,468,667

補助期間：104.9.1-12.31

網路報稅兩步驟

健保卡輕鬆搞定

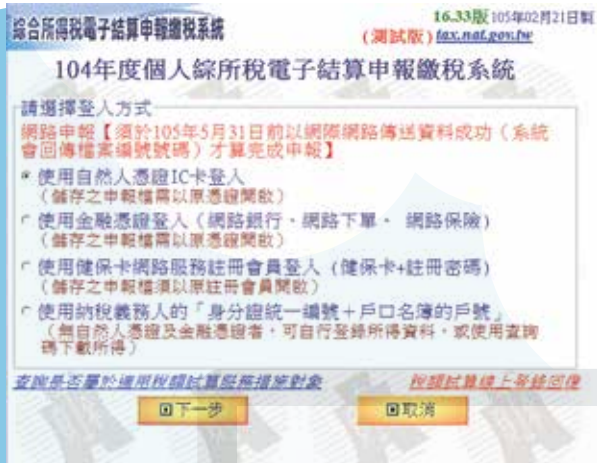


報稅囉～～

自105年起，健保卡可看病，也能作為網路報稅工具。

健保卡報稅，輕鬆兩步驟：

- (1)註冊：可於網路(健保署全球資訊網/一般民眾/網路申辦及查詢/健保卡網路服務註冊)或持身分證明文件臨櫃進行註冊並取得註冊密碼。
- (2)報稅：下載「綜所稅電子結算申報繳稅系統」利用「健保卡+註冊密碼」即可輕鬆報稅。



註冊前先備妥

1. 健保卡
2. 晶片讀卡機
3. 戶口名簿 (戶號)



健保用心 讓您安心

如有疑慮為詐騙電話，請撥打165防詐騙電話報案，
或撥健保署0800-030-598免付費電話求證。

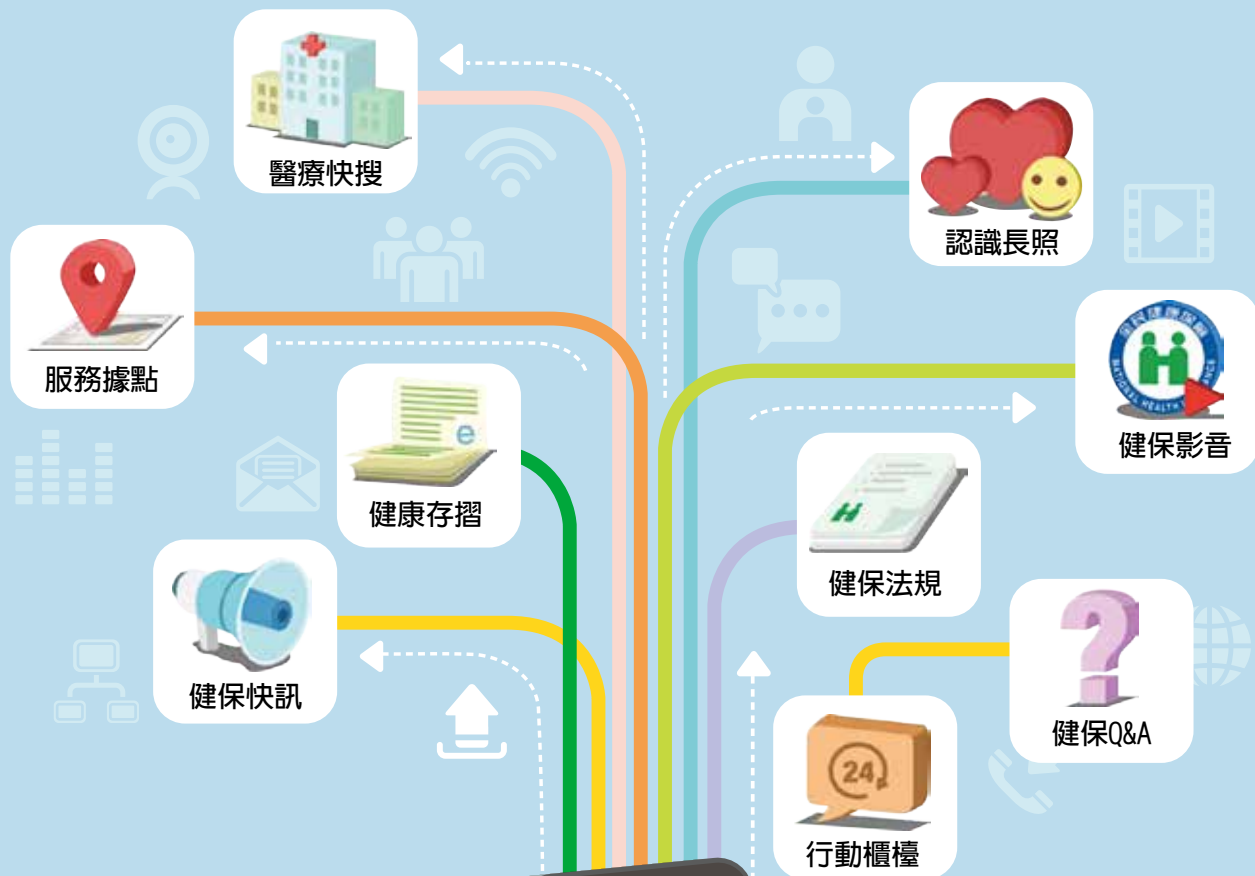


廣告



衛生福利部
中央健康保險署
NATIONAL HEALTH INSURANCE ADMINISTRATION
MINISTRY OF HEALTH AND WELFARE

一機在手 健保資訊APP快搜



健保署開發的應用程式「全民健保行動快易通」，民衆於健保署網站註冊後，即可用手機或平板電腦，查詢保費繳納紀錄、醫療院所等多項健保資訊。

廣告

GPN: 2010500392
定價: 60元
(一年4期240元)

