

長庚醫訊

五期慶題

網址：<http://www.cgmh.org.tw/cgmn/index.asp>



2月號

34 卷 2 期

出刊日：2013年2月1日

創刊於1980年

認識甲狀腺疾病專刊

102年平安健康歡度春節假期

南北院區增設門診服務

用藥安全多留心 春節健康又安心

情人節與身心醫學健康

新年飲食健康吃



2月號目錄



長庚醫訊 1980 年創刊

Chang Gung Medical Newsletter

行政院新聞局出版事業登記局版

北市誌字第一五五七號

中華民國郵政壹字第一八三三號執照

登記為第一類新聞紙

版權所有，非經本刊及作者同意，
請勿做任何形式之轉載。



使用智慧型手機 APP QR
Code 對準條碼，即可進入
長庚醫訊電子版網頁，請
多加利用。

歡迎來稿

請附真實姓名、單位及職稱、戶籍地址（含鄰里）、聯絡地址及電話。

投稿至 hhc@adm.cgmh.org.tw

歡迎搭配相關電子檔照片（800KB 以上的 JPG 檔案）並請寫圖說。

發行人：楊瑞永

總編輯：鄭博仁

副總編輯：李志雄 林美清

編輯委員：蒲秀瑾 楊鵬弘 陳益璋 高銘偵 陳邦基 林思偕

張承仁 張雅菁 黃樹欽 柯雯青 賴伯亮 謝向堯

江原正 余文彬 李進昌 丁明國 周士雍 陳智光

劉麗美 蔡悅如 張展維

執行編輯：周欣怡

英文顧問：楊甯貽 英文執行編輯：葉晉辰

醫療時論

01 長庚醫療體系發展國際醫療 SWOT 分析 張承仁

病人安全

04 用藥安全多留心 春節健康又安心 張展維

新聞紀要

06 長庚醫院醫療品質再獲肯定 2012 年國家生技醫療獎與國家品質標章 SNQ 最大贏家 葉貴麗

08 推動生醫科技的火車頭：林口長庚醫院分子影像中心 榮獲 2012 國家生技醫療品質獎金獎 何恭之

09 「讓愛流動・器捐傳送」之永恆的顫動 邱依婷

10 「腸」保健康～大腸直腸病友座談會活動紀實 曾郁茹

11 守護病人隱私～「封」信子活動 張鈞竹

12 傳遞幸福的樂章～2012 小朋友聖誕音樂會 簡莉琬

14 101 年度下半年長庚體系榮譽事蹟彙編 編輯部

16 102 年平安健康歡度春節假期 南北院區增設門診服務 編輯部

封面故事

II 認識甲狀腺疾病專刊

17 甲狀腺疾病漫談 周逢復

19 認識甲狀腺疾病與治療 周逢復

21 甲狀腺與碘 丁明國

23 甲狀腺癌與放射線碘治療 郭昇峯

健康老化面面觀

24 銀髮族的春天～談銀髮族的齒列矯正 邱鈺婷

醫學報導

26 情人節與身心醫學健康 蕭美君

飲食營養

29 新年飲食健康吃 解淑芬

養生文化村

32 兒多知母苦 曉 春

白話醫學

03 內視鏡窄頻光系統 楊士維

18 影像螢光吞嚥檢查 陳建旻

28 紫質症 郭弘周

長庚醫訊電子報增刊目錄

網址：<http://www.cgmh.org.tw/cgmn/index.asp>

英文版摘要

出版所：長庚醫療財團法人

地址：台北市敦化北路199號

電話：02-2713-5211轉3209

電子信箱：hhc@adm.cgmh.org.tw

設計印製：天藍彩色印刷股份有限公司

新北市新店區中正路四維巷2弄1號1樓

電話：02-2218-5668

長庚醫療體系

發展國際醫療 SWOT 分析

◎桃園長庚美容醫學中心主任 張承仁

由於醫療費用昂貴，等待治療手術時間過長，許多歐美國家人士傾向到國外求醫；其中包括亞洲、東歐、南美等地區，國際醫療潛力都相當雄厚。依英國經濟學人智庫的最新預測，「醫藥服務產業」將與「科技產業」和「永續能源產業」，並列為全球三大軸心產業。在此趨勢下，「海外求診」或稱為「國際醫療」將在未來蔚為就醫潮流。因應此趨勢，長庚醫療體系必須充分明瞭箇中影響因素以期達到成功吸引外籍人士的目標。SWOT分析更是事前不可或缺的功課。

優勢 (Strength)

近年來台灣醫療技術水準快速提高，醫療技術及設備在亞洲名列前茅。經建會評估，國際醫療的需求越來越熱門，東南亞各國已形成龐大醫療產業。台灣醫療水準不錯，例如優質環境、價格優勢及優質的醫護人力素質。台灣有機會發展的醫療領域，包含肝臟移植、重建整形、骨髓移植、腦腫瘤、膝關節置換及心臟手術等，醫療技術都領先國際，在世界的醫療領域也都佔有一席之地。

在部分醫療相關專科台灣亦具發展

優勢。行政院看好台灣在整形美容、雷射矯正近視、中醫及牙科、健檢的優勢，將醫療旅遊列為三年衝刺計畫中的重點發展項目，有意扶植上述醫療項目成為台灣經濟成長新動能；進而推動活體肝臟移植手術、顱顏重建手術、心血管介入性治療及外科手術、人工生殖技術、關節置換手術等，做為重點醫療。

另外，健全的醫療評鑑制度亦是優勢。醫院評鑑的實施肇於 1986 醫療法公佈，其實施則是因於醫療法第 32 條、第 17 條、施行細則等法源之依據，制訂出「醫院評鑑制度」。1999 年 4 月 12 日「財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會」成立之後，評鑑制度更臻完善。

其他方面，相較於東南亞各國，台灣具有華語語言優勢，醫療專業服務溝通無障礙。相較於歐美、日本、韓國與香港、新加坡等國家，醫療費用收費較低，同時醫療費用透明度高，具有較高競爭優勢。

劣勢 (Weakness)

由於法規限制，醫療相關產業無法進行廣告行銷。根據醫療法第 85 條，除醫療機構、診療及醫師個人相關訊息之

外，不得進行廣告行銷。醫療法第61條規定，醫療機構不得以不當之方法，招攬病人。全民健保制度下，醫療服務較缺乏與國際結合的經驗。且依醫療機構設置標準第20條規定，聯合門診之設置場所，不得設有商業性之機構。

醫療機構推行國際醫療的專業單位尚未成熟。醫療服務人員多元語言服務訓練尚不足，目前多以國語輔以英語訓練為主。國際醫療服務模式尚未確立，合作分工亦未明確。相關服務表單及網頁尚未提供多國語言使用，無法做有效的行銷推廣及效率的服務。

在公部門方面目前由衛生署掌管相關業務，但缺乏專業統一指導單位輔導醫療院所推動國際醫療。雖然台灣已有完善的醫療評鑑制度，但目前台灣通過國際醫院評鑑 JCI (Joint Commission International) 的認證的醫療機構(註)，相較於新加坡明顯落後許多。且與東南亞各國比較(新加坡除外)，部分醫療費用仍然有較高的趨勢。目前林口長庚醫院積極投入 JCI 之評鑑工作，便是為開拓國際醫療作準備。

機會 (Opportunity)

由於台灣醫療技術已達國際水準，尤其長庚在特色醫療已是遠近馳名。據此，可透過投入國際醫療活動及知名國際醫療手術，提升台灣醫療的國際知名度，並吸引各國民眾到台灣接受醫療服務。除此之外，全球及台灣高齡人口持續增加，預期於2019年邁入高齡社會，老人健康照護需求增高，更增加國際醫療機會。

另外，現代人越來越重視養生、抗老化，養生產業需求將持續增加。肥胖症及相關文明症狀人口逐年增加，健康減胖及相關醫療為新興開發市場。而中

國傳統醫學及台灣在地養生健康資源，將可作為正統醫療服務的最佳後盾與輔助。在其他條件上，東南亞國家的公共衛生及環境劣勢，將增長台灣的機會。世界及兩岸三地的廣大華人旅遊市場尚未被大幅度開發，也具有相當大的潛力與機會。

威脅 (Threat)

於外在因素中，日本、韓國整形美容技術發達，已是國際知名，吸引多數國際醫療旅客前往。新加坡、印度、泰國、日本及中國大陸等國家近年亦已開始興起國際醫療的服務。尤其是泰國及東南亞各國以優質服務大幅度提升醫療服務的附加價值。而香港的強力發展結合政府及民間力量，並積極爭取兩岸三地的華人市場，與台灣有強烈競爭的跡象，亦值得警惕。

內在不利因素則是台灣目前醫療在健保總額管制制度下，影響醫院長期發展的經營。而國際語言及文化差異，跨國醫療也比較容易產生醫療糾紛。雖然兩岸交流頻繁，但中國大陸人士來台就醫尚需要繁瑣的申請手續與限制，因此容易造成有醫療需求的人士不便。以泰國專營國際醫療的醫院為例，因應不同旅客的需求，可以在醫院直接辦理延長簽證申請，不需要再前往特定單位辦理延長簽證，提供旅客更快速便利的服務。

另外在實際面上，因為貨幣法令嚴格，匯兌交易點不足，因此不易讓外國就醫者可以輕鬆進行匯兌。目前台灣匯兌單位主要以銀行及機場為主，飯店及大型百貨公司亦可以進行匯兌，但假日銀行休息，因此可以兌換貨幣單位相對不足。然而東南亞匯兌單位，在都會區的街道上多有設置專屬的匯兌單位，可



以立即進行匯兌。

長庚國際醫療服務中心成立於 2008 年，經歷多年努力，服務的質與量均有長足的進步，其中所建立的作業流程如：協助跨國預約、療程規劃、簽證事宜、境內交通與住宿安排、各項醫事協助，醫療進行之前中後之協助與關懷，甚至病人出院返國後之追蹤已臻成熟。藉此 SWOT 分析，當更能了解長庚醫療體系在國際醫療發展中的強弱優劣，以期百尺竿頭更進一步。◆

（本文承蒙長庚行政中心龔文華主任、開南大學楊勝評教授之指導及長庚大學邱文科教授、王明旭之協助）

註：國際醫院評鑑 JCI (Joint Commission International) JCI 標準被世界衛生組織 (World Health Organization, WHO

) 公認為醫療衛生機構認證的最高標準。JCI 根據美國醫療衛生機構認證聯合會醫院認證標準制訂的醫院管理國際標準。標準主要針對病人醫療服務的途徑與連續性、病人的評估和醫療護理、病人及家屬的權利、病人及家屬的教育、員工資格及教育、質量改進與病人安全、設備設施管理與環境安全、醫院感染管理及控制、信息管理、醫院的決策管理與執行等。JCI 標準是站在病人和公眾利益上對醫院及醫務人員提出的管理標準，其根本目的是為了保證病人安全、確保病人權利和醫療護理服務品質，最終使醫院得到病人與社會的廣泛認同。



內視鏡窄頻光系統

◎基隆長庚耳鼻喉科主任 楊士維

內視鏡結合窄頻光系統 (Narrow-band Imaging System) 是近年來日本發明用來檢查黏膜上皮細胞的光學儀器，主要的原理是將內視鏡原來的光源，經由儀器濾過，將光之波長集中在 415 以及 540 奈米，血紅素與黏膜的主要載色體，用於觀察器官表面之表淺結構，首次於西元 2001 年發表應用於腸胃道腫瘤之診斷。之後陸續應用於身體其它器官之檢查及診斷，包括有：肺及支氣管部、口咽及下咽喉部、胃部、食道、大腸及直腸、以及口腔部。黏膜表面上皮細胞發生變化時，血管的結構紋路也會隨之變化，在波長 415 奈米之光源照射下，恰巧可以檢視表面微血管的變化，對於癌症病灶或是一些上皮細胞異生的偵測能力大幅上升。

在窄頻光的檢視下，可以發現不同類型的影像型態。根據這些影像之特徵，可以增加在手術未進行前，找出黏膜白斑變異程度較嚴重或是已經癌變的病人。因此，內視鏡合併窄頻光系統應用於口腔黏膜白斑症的檢查，有助於口腔黏膜疾病之臨床檢查。◆

用藥安全多留心 春節健康又安心

◎嘉義長庚藥劑科組長 張展維

準備歡喜過年的同時，有些民眾開始忙著辦年貨，有些人則計畫在春節假期出國或長途旅遊，以下提供幾個過年期間用藥安全的原則，供各位讀者參考。

慢性病人年前應備足用藥

國人通常不喜歡年節期間去醫院，故慢性病人更應注意藥量是否足夠，在年前要記得提前持「慢性病連續處方箋」至原開藥醫院或健保特約藥局領藥，以免在漫長年假期間，因醫療院所暫停看診而無藥可用。健保局為避免持連續處方箋的病人，於漫長的農曆過年期間藥物中斷，通常會於春節前特別放寬領藥時間，今年春節假期長達9天，持有連續處方箋，且領藥時間恰為2月9日～2月17日者，可提前自1月30日起領藥。也提醒讀者，長期用藥的病人亦不要因為過年，而有辦「年貨」的錯誤觀念，進而重複就醫領藥及囤積藥品。

居家剩藥年終大掃除

相信大部分讀者的家中，都會有一些緩解輕微症狀的常備藥、標示不明的藥品、之前用藥後的「剩」藥或保健食品。年節快到了，家家戶戶都在除舊佈

新的同時，也提醒大家別忘記要利用這個機會，針對居家過期（剩）藥品，進行總體檢及大掃除。留意藥品的保存狀況及有效期限，把過期的藥品清出，把必需的藥品補充進來。

居家廢棄藥物檢收有原則：先整理，再檢收。先將以下類別居家廢棄藥物整理出來（抗生素、荷爾蒙、液體藥物、抗癌與免疫抑制劑），拿回健保藥局或醫療機構集中處理檢收，檢收前請特別留意化療藥品或具基因毒性的藥品，需先裝入密封的夾鏈袋，以防人體直接接觸而造成危害。住家自行注射藥品（如胰島素、人工受孕荷爾蒙製劑及骨質疏鬆治療劑等）廢棄針具或針筒等廢棄醫材，針具需裝入塑膠罐、玻璃罐之類的硬質容器內，帶回醫療院所。切勿自行丟入垃圾筒，以避免環境污染或處理人員針扎的意外傷害。

其餘不屬於上述的五大類的藥物，可以丟入垃圾桶內隨垃圾車丟棄，藉由焚化爐高溫燃燒，可將藥品完全處理，並減少二次環境污染。一般感冒止咳糖漿、藥水，不可以直接沖馬桶或倒水槽，可以將液體倒入塑膠袋袋內，放入一些可吸附藥水的物質，以免袋子破裂而

致藥品滲出，別忘依一般垃圾進行資源回收分類。回收藥物前，記得要去除藥袋上屬於個人隱私的資料。

出國遠遊記得「藥」有計畫

在春節假期計畫出國或長途旅遊的民眾，在出門歡度假期前，最好先向專科醫師諮詢自己應注意的事項。除確認藥量是否足夠之外，在藥量的預估，一般出國建議備好旅遊日數一倍的藥量；藥品的整理分裝儲存，一份隨身攜帶，另一份則放置於行李箱，以免發生行李託運延誤或遺失時影響用藥。藥物如有保存溫度的限制，不要置於飛機行李艙或汽車後行李箱，別忘諮詢醫師考慮時差來調整用藥時間。除了準備藥品，別忘了也要隨身攜帶用藥記錄卡、處方箋影印本及病歷摘要等資料，以便通關時藥物檢查及緊急狀況時使用。此外，建議也可將意外事故緊急資訊及保險公司緊急聯絡電話等資料備妥，以防不時之需。

除準備個人慢性病用藥之外，其它像：解熱鎮痛劑、感冒藥、胃腸藥、防蚊液、皮膚用藥等藥品及簡易救急包，都可視情況增減攜帶。春節出遊最怕暈車壞了遊興，提醒大家暈車藥需於出發前30分鐘至1個小時吃藥，才能有足夠時間發揮止暈的效果。過年期間如果出現脹氣、消化不良等不適，可以先自備醫師推薦合用的胃腸藥，以備不時之需。亦或可前往居家附近的社區藥局，在藥師的指導下，購買腸胃藥（指示藥或成藥）來緩解症狀，如果還是覺得腸胃不舒服，應馬上到醫療院所就診。

服藥須按時及疾病監測不中斷

春節假期闔家團聚氣氛歡樂，吃藥可別跟著放假。定期服藥的慢性病人，

這段期間很容易因未能規則用藥或因過於勞累，而使病情加重。因此，按時服藥及持續血壓、血糖的測量是很重要的。若還是有不適，切勿因忌諱在過年期間就醫，而隨意服用他人藥品。若身體不適需至醫院看診，也要記得將正在服用的藥物名稱、用法及用量告訴醫師，以避免藥物交互作用及重覆用藥的情形。

買保健禮前別忘停看聽

「停」下來思考健康狀況及需求？應針對不足部分來補充，不因別人推薦或贈送就使用，若能均衡攝取各類飲食，其實無須特別補充。選用保健食品應盡量選擇單一廠牌及成分，種類不要太複雜，以避免因重複的攝取而導致營養素過量。

使用前「看」清楚包裝上的完整中文標示：標章、核准字號、成分及每次劑量的濃度含量、警語、注意事項、廠商名稱及地址、製造批號、有效期限及電話等，越詳細越好。

先「聽」專業醫療人員的意見，尤其是嚴重疾病、服用藥物及動手術的病人、孕婦及授乳者。保健食品常被解讀為「純天然」所以很安全，然而保健食品若配藥吃可能發生藥害！例如紅麴與降血脂藥物併服，可能造成橫紋肌溶解症，甚至導致腎衰竭；對於已經使用影響血液凝集藥品的人，再食用深海魚油、銀杏、納豆激酶、人參可能會增加出血風險。欲使用保健食品時，要先諮詢專業醫療人員，才不會將買保健變成買負擔。

年節假期氣氛歡樂，長輩們總是容易因此而忘了吃藥，提醒大家別忘多提醒與問候，用藥多關心，過年佳節才能健康又安心。☺

長庚醫院醫療品質再獲肯定

2012 年國家生技醫療獎與國家品質標章

SNQ 最大贏家

◎長庚行政中心醫務管理部專員 葉貴麗

如果奧斯卡獎是電影界的最高榮譽，那麼國家生技醫療品質獎則可堪稱是台灣生技醫療業的奧斯卡獎項。為藉由良性的互動與競爭模式，激勵生物科技、醫療保健與健康服務產業之發展，提升國家競爭力，國家生技醫療產業策進會於 1998 年開始，結合政府與民間資源，延聘全國最權威的學者專家組成評審團，經由嚴謹的審查和科學驗證，評選優質的生技、醫藥產品和醫療服務，授予 SNQ 國家品質標章。經決審後，每年再從已獲得品質標章的各業別中，遴選出成績最優之前六名進一步給予獎勵，達到全世界第一水準者，頒發「國家生技醫療品質獎」金獎；達到全亞洲第一程度者頒發銀獎；達全國第一者頒發銅獎。因此獲得 SNQ 國家品質標章者，就等於是品質保證，堪為全國、全亞洲或全世界首屈一指的佼佼者，業界的典範標竿。

長庚醫院自 2004 年開始參與「國家生技醫療品質獎」的遴選，在首次參選的當年，即獲得最高榮譽的金獎，此後分別在 2005 年、2009 年、2010 年、2011 年與 2012 年皆榮獲金獎的殊榮。雖然長庚醫院在 2006 至 2008 年間並未獲

得金獎，但這連續的三年金獎為從缺，歷年來醫療服務的金獎，僅由長庚各院區的醫療照護團隊獲得過，全台的其他醫療機構尚未有獲得金獎的紀錄。長庚醫院醫療團隊秉持積極進取的精神，致力於開創醫療照護的最高技術，並以視病猶親的態度，提供病人親切周到的服務，團隊同仁努力的成果傑出，傲立於同儕之中，因此連年皆有許多團隊獲得金獎、銀獎、銅獎和品質標章。由此可見，不僅成千上萬湧入本院門診和急診的病人肯定醫院的醫療照護服務，國家生技醫療品質獎的學者專家們，也認定我們的醫療照護及服務品質領先群倫，這是各醫療團隊努力的成果和榮譽，也是長庚醫院全院同仁無上的榮譽。

2012 年本院在國家生技醫療品質獎再次大放異彩，囊括了 1 座金獎，3 座銀獎，1 座銅獎和 6 項品質標章，成為國家生技醫療品質獎獲獎最多的大贏家，再次展現了本院不斷創新，卓越服務的成果。長庚醫院積極鼓勵醫療團隊研究創新，也鼓勵各醫療團隊拿出最好品質來展現成績，提供病人最高品質的醫療照護，同時透過評選獲獎爭取機構和團隊的榮譽。📍



▲本院團隊於頒獎典禮會場與林口長庚翁文能院長（左7）及桃園長庚黃美涓院長（右7）合影
▶林口長庚翁文能院長代表本院接受立法王金平院長（左）的頒獎

2012 年長庚醫院獲獎團隊

獎項	獲獎團隊	主 題
金獎	林口 分子影像中心	推動生醫科技的火車頭
銀獎	高雄 放射腫瘤科	客製化放射治療技術與安全管控
銀獎	高雄 一般外科	人生黑白變彩色一次發性副甲狀腺亢進，腎衰竭病人術後找回生活情趣
銀獎	桃園 護理部	HOLD 住您的健康—全方位中西醫結合護理照護
銅獎	高雄 護理部	呵護母嬰之無縫隙產後照護
品質標章	基隆 癌症中心	無縫接軌癌症護理照護
品質標章	基隆 肝病中心	肝病中心—打造東北部的肝淨工程
品質標章	林口 感染醫學科	感染管制及抗生素管理—醫療資訊化之整合創新
品質標章	嘉義 高壓氧中心	以病人為中心的高壓氧團隊照護
品質標章	高雄 心臟科團隊	僧帽瓣手術合併心房顫動的治療—從臨床迷宮到基礎轉譯
品質標章	高雄 長照團隊	千里送愛心—建立偏遠地區長照健康照護模式

推動生醫科技的火車頭： 林口長庚醫院分子影像中心 榮獲 2012 國家生技醫療品質獎金獎

◎林口長庚核醫科主治醫師 何恭之

◎林口長庚分子影像中心主任 閻紫宸

長庚醫院核子醫學科自 1979 年開始醫療服務，2004 年 10 月在王前創辦人全力支持下，成立分子影像中心，主要任務是推動轉譯醫學研究。目前主要成員包括 10 名專科主治醫師、1 名醫師科學家以及 4 名博士級研究員，每位雖各有其不同領域之專長，但是在專業知識和專業技術方面彼此相互支援，形成堅強的醫療團隊。

過去 5 年來，團隊在口腔癌、子宮頸癌、失智症、帕金森氏症等多方面臨床研究成果居世界領先地位。例如：頭頸癌和子宮頸癌研究成果成為美國 CMS 保險給付的重要參考；頭頸癌研究成果改寫美國 AJCC 癌症分期和 NCCN 治療準則。而在阿茲海默失智症與帕金森氏症的研究上，長庚完成正子標靶藥物第一期臨床試驗，領先許多世界知名醫學中心。為促進生醫產業在台灣生根，長庚分子影像中心擁有正子掃描儀、符合 cGMP 認證的迴旋加速器與放射化學實驗室專門為臨床服務及轉譯研究以及從事轉譯研究的動物影像實驗室。尤其是透過臨床影像國際認證，可以執行各項分子影像早期臨床人體試驗，為當今世界上最完整且兼具服務、教學及研究三

大功能的分子影像中心。目前，本中心與多家國內醫學中心，以及亞洲、歐洲與美國的知名醫學研究中心及大藥廠和工業界合作，藉由持續推動創新發展的腫瘤醫學、神經影像、心血管疾病、其他創新醫材和創新技術之轉譯醫學研究，並且在今年預計完成大藥廠和工業界標準之動物分子影像 GLP 認證。

分子影像中心團隊期許以上下游及橫向整合的力量、世界級的高規格，提供高品質轉譯醫學研究平台服務，當推動生醫產業的火車頭，以達到將生醫產業在台灣「深耕生根」為最大目標。🚗

長庚醫院分子影像中心的特色創新項目

- 研究成果改變美國癌症臨床分期和臨床治療指引
- 研究成果改變美國健保給付標準
- 成為美國核醫分子影像學會臨床試驗網路的認證機構
- 成為國際嶄新正子標靶藥物藥廠的研究基地
- 推展跨越國際的口腔癌生物標幟研究
- 代表台灣加入世界阿茲海默症神經影像協會
- 與國際大藥廠合作開發出經 FDA 核可之失智症診斷藥物



「讓愛流動・器捐傳送」 之永恆的顫動

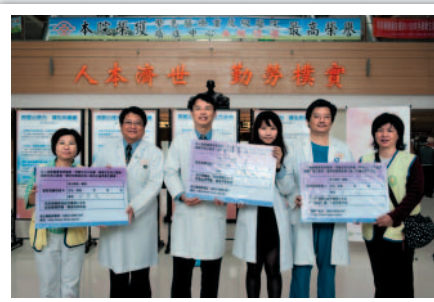
◎嘉義長庚社服課社工員 邱依婷

曾經有一個 16 歲的男孩這樣說：「你別看我這樣，我可是比一般小孩還要成熟懂事呢！」我好奇的問他：「怎麼說？」他說：「在我小的時候就生了一場重病，醫師告訴媽媽，我必須接受換肝……也許器官移植這四個字對大家來說很遙遠，但對我來說，那可是我的一生。」

雖然目前醫學相當的進步，但對某些器官衰竭患者來說，器官移植依然是延續生命的唯一希望，使一個家庭得以圓滿。而國內捐贈器官的人數，遠不如等待器官移植者的人數，據統計，目前國內約有 8,000 人在等待器官進行移植，但目前捐贈器官人數每年僅百餘人，需求量遠大於供給量。「器官捐贈」這個議題，在台灣已非一個陌生的議題，近年來社會上也有許多的推廣活動，但要在東方人傳統保守的觀念下推動，卻是一件相當不簡單的事情，在嘉義地區更是如此，許多長者聽到「器官捐贈」後跑跟飛一樣快，根本來不及等我

跟他解釋與說明，然因為這個小男孩的一句話，讓我覺得我們應該再更努力。

為了使下一個生命能繼續永恆的顫動，嘉義長庚醫院多年來致力於器官捐贈觀念的宣導，除了固定於志工服務台提供器捐同意書簽署以外，活動宣導週現場安排器捐海報展覽，並提供器捐同意卡簽署意願書、相關問題諮詢，當週簽卡者並致贈小紀念品。而今年更是結合了器官捐贈移植登錄中心的宣導活動—「醫院器捐風～你玩拼圖・我送咖啡」，民眾參加拼圖遊戲，完成者可現場兌換咖啡一杯，許多民眾皆聞香而來；活動宣導週於 11/1 舉辦開幕典禮，為響應簽卡活動，典禮當天邀請嘉義長庚醫院蔡熒煌院長、李冠德副院長以及器官移植小組召集人陳志碩醫師共同帶頭響應簽卡儀式，本次宣導週共有 400 人參與，簽署 54 張器捐同意卡，在嘉義這個風俗純樸的地方，還是有著一雙雙天使般的翅膀帶領著每一個小小器官飛翔，穿梭遨遊在另一個生命中顫動。



蔡熒煌院長（左 2）帶頭響應器官簽卡儀式



「腸」保健康～

大腸直腸病友座談會活動紀實

◎嘉義長庚社服課社工師 曾郁茹

面對疾病，我們可以做好準備！隨著台灣的人口逐漸高齡化及飲食的西化，促使大腸癌發生率及死亡率均有大幅上升趨勢，大腸癌已成為我國發生率第1位的癌症。為增進大腸直腸病友及家屬返家時於日常生活中具備疾病適應的認知，強化病友自我照顧功能，嘉義長庚醫院大腸直腸外科團隊以及社服課一同攜手舉辦大腸直腸病友座談會。

活動開始邀請到大腸直腸科黃文詩主任主講「大腸直腸癌病人追蹤及家屬篩檢」，並介紹目前醫療新知與保健知識。藉由醫師詳細與精闢的解說，讓病友及其家屬對於大腸直腸癌治療相關的儀器及技術等有更清楚的認識。在場病友及家屬針對自身的疑問提出許多問題

向醫師諮詢，如口服化療及傳統化療的區別及成效、家族性遺傳風險等問題，而醫師亦仔細聆聽及回應，病友們都覺得受益良多。

此次活動亦邀請中醫科吳清源主任專題演講，主講「癌症病友的養生保健藥膳」，由專業的醫師告知病友及家屬如何吃得營養與健康，主任分享了以食物、藥物的性質來矯正臟腑機能的偏差；以四氣來增強抵抗力和免疫力，如康復類的藥膳，用於體弱、病後體虛，可食用人參雞湯來幫助腑臟器官之調理以達到滋補強壯之作用，於冬季，可食用熱性食物、少鹹多苦，藥材如核桃、黑豆、蝦仁、芝麻，其可達溫補助陽之用，受到現場病友及家屬的熱烈迴響，最後由直肛科治療室周書瑄護理師主講「常見返家之造口併發症及其照護」，提醒病友應重視返家後之傷口照護。

增加對疾病之認知，才能更了解己身之健康，在專題演講之後，特地安排有獎徵答與經驗分享時間，讓民眾從活動之中能更深刻的了解大腸直腸癌。座談會在這愉快的氣氛中，告一段落，期待藉由此次的座談會對於大腸直腸的病友及家屬能有所幫助！



黃文詩主任（右）仔細為病人講解醫療新知，病友及家屬仔細聆聽

守護病人隱私～「封」信子活動

◎林口長庚護理部督導 張鈞竹

◎林口長庚護理部副主任 賀倫惠

長庚紀念醫院用專業守護病人的隱私，使其得以安心就醫。風信子的花語為「生命」，而醫療照護產業本就與「生命」息息相關，病人將個人資料、身體的不適、甚至於生命等隱私給醫療團隊，因此，「封、守」病人的個人資訊尤為重要。風信子的花似球狀，花瓣代表醫療團隊，枝幹代表病人，以病人為中心的照護，如同似花瓣將枝幹圍繞、包裹，緊密連結在一起，意味著身為醫療團隊的我們，不僅守護「病人生命」，亦要守護「病人隱私」。

為強化提醒全院同仁，對病人隱私權的尊重及病情資訊之保密責任，彰顯醫事人員執業倫理道德，並響應醫策會病人安全年度目標之「鼓勵病人及其家屬參與病人安全工作」，俾營造一個「以病人為中心」的就醫

環境，從員工共識、病人參與及媒體宣導等，更藉由舉辦「LOGO、海報、標語設計」、「病人隱私宣誓及有獎徵答」、「病人隱私宣導闖關」，三場全院性「守護病人隱私」系列活動，突顯本院對「病人隱私」之高度重視。

101年12月7日，由林口長庚翁文能院長帶頭引領各部處一級主管及各職類醫事人員，共百人以上參與「守護隱私、安心就醫」宣誓，展現本院同仁捍衛病人隱私的決心。而病人隱私宣導闖關活動，則鼓勵就醫病人及家屬一同參與，將「門診就醫時，不會將病人全名列出」、「醫師問診時，護理師會將門鎖上」、「病歷傳送過程中，會放置密封袋，並由醫療相關工作人員傳送」等，維護病人隱私觀念融入闖關題目，由病人、家屬、民眾說出本院維護病人隱私的具體作為，達到病人隱私我參與。

透過「封」信子活動的舉辦，提升本院員工對「病人隱私」議題之重視，民眾能參與且配合本院維護病人隱私相關措施，如同LOGO所示，長庚紀念醫院用專業守護病人隱私，使病人得以安心就醫，讓我們大聲說出「病人隱私一起來」。



翁文能院長（左）、護理部賀倫惠副主任引領宣誓「守護隱私、安心就醫！」

傳遞幸福的樂章～ 2012 小朋友聖誕音樂會

◎桃園長庚管理部院長秘書 簡莉琬

12月8日上午，桃園長庚地下二樓的國際會議廳很有氣質，這裡舉辦了一場由桃園長庚社服課、復健科彭鈺翔音樂治療師、認知啟蒙治療施淳俐老師負責規劃，大崗國小附設幼兒園學前特教班及接受音樂治療與認知啟蒙治療的小朋友們，一同演出的小朋友聖誕音樂會。

整場音樂會在黃美涓院長的禱告與祝福下開場，再由致凱與譯萱一起以木琴與低音鐵琴合奏「聖誕鈴聲」與張懸的「寶貝」，一個認真敲著和弦，一個專注著旋律的進行，兩位大朋友的認真演奏讓人忍不住豎耳傾聽。跟著是韋凱的木琴與鋼琴演奏，他用小小的手敲著木琴與鋼琴完成「小蜜蜂」與「倫敦鐵橋垮下來」，當他的演奏完畢彎下小小身軀向聽眾致謝時，滿場的聽眾為他喝采。

上場的還有眾所矚目的祖孫三代同台演出，于立、于立爸爸、于立爺爺分別以拍鐘、烏克麗麗及大提琴一起演奏「王老先生有塊地」，爺爺負責主旋律，爸爸和弦而且還不時提醒于立拍鐘，爺爺和爸爸在台上比于立緊張，而媽媽與奶奶在台下笑得嘴也合不攏地滿場拍照，讓人感受到這三代人家的感情一定

很緊密。

璟漢也以拍鐘為自己演唱的「快樂頌」做伴奏，原本讓媽媽非常緊張的璟漢不急不徐、從從容容地就做了完美演出，讓台下的媽媽大為感動。子荃「恰似妳的溫柔」和「我很幸福」的好歌聲及鋼琴彈奏的穩健台風讓人讚賞，看著子荃媽媽與阿嬤在大家掌聲鼓勵時不好意思地雙手合十向大家表示感謝，十足讓人感受到這一家人的敦厚與平實。

而唯一的一場音樂劇「三隻小豬」也令人印象深刻！孩子們盛裝打扮，小璿、宇翔與小昕扮演的小豬們與晃晃飾演的大野狼非常專業地走位與演唱，中間也有失控的橋段，比如說孩子的眼神直盯著台下的爸爸或媽媽，或老師在提醒小豬房子搖一搖的場景，拉拉豬大哥的衣服，豬大哥竟然就直接自己加了台詞「是誰拉我」，令觀眾們不禁為了他們的單純莞爾一笑。

中場休息時間是讓與會的所有親子檔應用老師發下來的紙、布、道具等自由發揮創意做造型，再分別由兒童復健科陳嘉玲主任與桃園長庚復健科陳智光主任帶領所有親子檔走show，因為有爸爸媽媽陪著，孩子上台開心得很，或跑



或跳還不忘在舞台中間擺上最帥或最可愛的pose，有超人、阿拉伯公主、小木偶、格格與皇上、小豬一家人、瓢蟲……，什麼人物、昆蟲全都上台了，一片歡樂啊！

設立在桃園長庚醫院裡的桃園縣大崗國小學前特教班一天鵝班也帶了舞曲版的Jingle Bells Rock表演，變裝後的孩子們與家長們手拿著各式的自製樂器熱情地舞動，台下觀眾也跟著為他們打拍子。其中還有小朋友苓卉的哥哥玠凱也自告奮勇以烏克蘭麗麗自彈自唱「我的一顆心」，當輕快的和弦一下下來，觀眾們目不轉睛地看著，從流暢的表演中知道玠凱是多認真在練習這個表演。

姊弟檔意軒和浩維也以旋律拍鐘帶了朗朗上口的「老鼠愛大米」，場上會唱的爸爸媽媽們也跟著唱起來！昆翰表演了低音鐵琴與鋼琴，在演奏鐵琴時，昆翰自己cue了觀眾，問大家他要把這

首歌前三句的演奏送給彭老師好不好，全場觀眾有志一同回答「好」！

而欣蓓以她極為專注且優雅的態度做了「Rush Hour Traffic」的鋼琴演奏，並且與泓翔合作「哆啦A夢」的四手聯彈，兩位搭檔很熟練，專注的程度到達一個極致境界，下台時泓翔是開心地跳著回座位。

這是一場令家長、老師都非常感動的音樂會，因為孩子可以有機會上舞台挑戰自己、了解自己也表現自己，而且讓家長肯定自己的孩子。誠如前來觀賞演出的中華兒童慈善協會社工師嘉謙說的，她從來不知道原來接受協會補助做音樂治療的孩子可以做這樣的表演！也像最後彭老師與施老師送給所有家長與小朋友的歌「很幸福」一樣，人生路許多苦，因為有你，不孤獨，照顧這些上天賜予的天使是很幸福的，音樂會也在溫馨氣氛中寫下完美的句點。☺



上：音樂會結束時小朋友們興奮地上舞台與聖誕老公公合照

左下：孩子們演出音樂劇三隻小豬

右下：韋凱專注地以木琴做演奏，認真的神情令人動容

（照片提供：桃園長庚電腦課資訊領班 楊嘉文）

101 年度下半年長庚體系榮譽事蹟彙編

得獎年月	得獎名稱	得獎單位
101.5	ISO/IEC 27001：2005 及 CNS27001：2007 資訊安全認證，榮獲認證通過	桃園長庚電腦課
101.7	通過美國病理學會 CAP 國際認證	基隆長庚檢驗醫學科及病理科
101.7	魏福全教授榮獲「中央研究院第 29 屆院士」	長庚大學醫學院
101.7	英國認證協會（UKAS）ISO/IEC 27001：2005 及財團法人全國認證基金會（TAF）CNS 27001：2007 驗證雙認證	長庚科技大學
101.8	行政院勞工安全委員會「勞工安全衛生優良單位—優良獎」評選	桃園長庚
101.8	行政院衛生署國民健康局頒發 100 年度「癌症防治績優醫院」大腸癌生命搶救王第一名及整體四癌生命搶救王第五名	高雄長庚
101.8	「2012 上海交通大學世界大學學術排名第 390 名」	長庚大學
101.9	行政院環保署頒發「綠色採購績效卓著」	長庚醫療財團法人
101.9	醫策會頒發 2012 年台灣健康照護聯合學術研討會——團體論文競賽「研究風氣優良獎」及「研究成效優良獎」醫學中心組第一名	高雄長庚
101.10	通過世界衛生組織健康促進醫院（WHO-HPH）國際網絡會員認證	基隆長庚
101.10	國科會頒發「吳大猷獎」	高雄長庚兒童內科 郭和昌醫師
101.10	經濟部頒發「第 25 屆團結圈主題改善競賽——銀塔獎」	高雄長庚麻醉科系
101.10	台灣護理學會頒發「101 年實證護理競賽——銀獎」	高雄長庚護理部
101.10	101 年度教育部品德教育特色學校表揚	長庚科技大學
101.11	醫策會「第十三屆醫療品質獎—系統類金獎」	基隆長庚心臟衰竭中心
101.11	醫策會「第十三屆醫療品質獎—主題類銀獎」	基隆長庚外科部
101.11	台北市政府頒發「社區健康營造貢獻獎」	台北長庚健促組
101.11	2012 年第九屆壹週刊服務第壹大獎「醫療院所類第三名」	長庚醫療財團法人
101.11	ISO 9001：2008 工程監造管理品質管理系統標準認證，榮獲認證通過	桃園長庚工務二處

得獎年月	得獎名稱	得獎單位
101.11	桃園縣政府衛生局「優良哺（集）乳室競賽——第一名」	桃園長庚護理部
101.11	「健康管理醫療服務業」ISO 50001：2011 能源管理系統品質認證	嘉義長庚工務處
101.11	醫策會頒發「2012 年病人安全週標竿機構」	高雄長庚
101.11	李明義教授榮獲「2012 年德國紐倫堡國際發明展」金牌獎	長庚大學醫電所
101.11	李尚韋、林冠汝、白庭瑄與陳驥同學榮獲 2012 第 17 屆大專校院資訊服務創新競「亞太區交流組」及「資訊技術應用組」雙料冠軍	長庚大學資管系
101.12	醫策會第 13 屆 HQIC 競賽榮獲「銀獎」	林口長庚護理部向日葵園
101.12	2012 國家生技醫療品質獎暨 SNQ 國家品質標章認證「金獎暨 SNQ 認證」	林口長庚核子醫學科
101.12	2012 國家生技醫療品質獎暨 SNQ 國家品質標章認證「SNQ 認證」	林口長庚感染科
101.12	護理部參與「2012 國家生技醫療品質獎」護理照護服務類護理特色專科組競賽，榮獲「國家生技醫療品質獎——銀獎」暨 SNQ 國家品質標章認證	桃園長庚護理部
101.12	衛生署指定重度級急救責任醫院	嘉義長庚
101.12	國家品質標章：在沿海地區與死神搏鬥的守護者-以病人為中心的高壓氧團隊照護	嘉義長庚高壓氧中心
101.12	醫策會「健康檢查品質」認證	嘉義長庚健診中心
101.12	醫策會「健康檢查品質認證」	高雄長庚健康檢查科
101.12	「客製化放射治療技術與安全管控」，榮獲 SNQ 國家品質標章暨 2011 國家生技醫療品質獎銀獎	高雄長庚放射腫瘤科
101.12	「呵護母嬰之無縫隙產後照護」，榮獲 SNQ 國家品質標章暨 2011 國家生技醫療品質獎銅獎	高雄長庚護理部
101.12	「千里送愛心——建立偏遠地區長照健康照護模式」，榮獲 SNQ 國家品質標章	高雄長庚社會服務課

102 年平安健康歡度春節假期 南北院區增設門診服務

日期	院區	時間	看診科別
2 月 9 日 (除夕)	基隆	9:00~12:00	胃腸肝膽科、婦產科、耳鼻喉科
	台北	9:00~12:00	—
	林口	8:30~11:30	兒童內科
	雲林	8:30~11:30	一般內科、一般外科、兒科
	嘉義	8:30~11:30	心臟內科、骨科、兒童內科、精神科、神經內科
		13:30~16:30	新陳代謝科、兒童內科
	高雄	8:30~12:00	腎臟科、心臟內科、兒童內科
2 月 10 日 (初一)	基隆	9:00~12:00	心臟科
	台北	9:00~12:00	一般內科、兒童內科
	林口	8:30~11:30	一般內科、兒童內科
	雲林	8:30~11:30	一般內科、一般外科、兒科
	嘉義	8:30~11:30	胃腸肝膽科、兒童內科
		13:30~16:30	腎臟科、兒童內科
	高雄	8:30~12:00	—
2 月 11 日 (初二)	基隆	9:00~12:00	心臟科、小兒科
	台北	9:00~12:00	兒童內科
	林口	8:30~11:30	兒童內科、一般內科
	雲林	8:30~11:30	一般內科
		13:30~16:30	一般外科、兒科
	嘉義	8:30~11:30	胃腸肝膽科、婦產科、兒童內科
		13:30~16:30	心臟內科、兒童內科
	高雄	8:30~12:00	—
2 月 12 日 (初三)	基隆	9:00~12:00	家醫科、腎臟科、婦產科、小兒科
	台北	9:00~12:00	兒童內科、家醫科
	林口	8:30~11:30	兒童內科、一般內科
	雲林	8:30~11:30	一般外科、兒科
		13:30~16:30	一般內科
	嘉義	8:30~11:30	呼吸胸腔科、婦產科、兒童內科
		13:30~16:30	風濕過敏免疫科、兒童內科
	高雄	8:30~12:00	腎臟科、新陳代謝科、兒童內科
		13:30~17:00	兒童內科
2 月 13 日 (初四)	基隆	9:00~12:00	家醫科、胃腸科、新陳代謝科、婦產科、小兒科、耳鼻喉科
	台北	9:00~12:00	兒童內科
	林口	8:30~11:30	兒童內科、一般內科
	雲林	8:30~11:30	神經內科、兒科
		13:30~16:30	一般外科
	嘉義	8:30~11:30	呼吸胸腔科、一般外科、婦產科、兒童內科、精神科
		13:30~16:30	血液腫瘤科
	高雄	8:30~12:00	新陳代謝科、兒童內科
		13:30~17:00	兒童內科

備註：基隆情人湖院區、桃園長庚 2 月 9 日（除夕）～2 月 13 日（初四）全院休診。

甲狀腺疾病漫談

◎高雄長庚一般外科教授 周逢復

甲狀腺位於頸部氣管的下方兩側，成人約重 20 公克，正常狀況下不容易觸摸到，如有腫大或結節才有明顯觸覺。

甲狀腺疾病依甲狀腺功能可分為毒性與非毒性。所謂毒性的症狀有：甲狀腺機能亢進—甲狀腺素（四碘或三碘甲素）升高、促甲狀腺素降低，病人有心悸、體重下降、神經質、怕熱、失眠、女性月經異常等狀況，部分患者伴有眼球突出的特徵。而非毒性則是一般診斷為甲狀腺腫大或結節，甲狀腺功能並無異常（或低下）—甲狀腺素（四碘或三碘甲素）正常，促甲狀腺素維持正常或升高。

甲狀腺機能亢進原因

常見的甲狀腺疾病為葛雷氏症，其機能亢進係因自體免疫異常所引起，較好發於女性，男性與女性的比例約為 1：8，年齡小於 50 歲且有家族病史，症狀是甲狀腺廣泛性的腫大。

有些甲狀腺結節病人雖然甲狀腺機能亢進，但沒有甲狀腺廣泛性腫大的明顯症狀。此外，有部分是甲狀腺發炎時會在特定時間內出現暫時性甲狀腺機能亢進，臨床上如果符合四碘或三碘甲素

升高，促甲狀腺素降低等情況，則可確定為甲狀腺機能亢進。

為正確判斷甲狀腺結節的類別，利用醫療儀器進行掃描檢查，即可分辨是熱結節或冷結節，可做為訂定治療方針的依據。一般而言，熱結節與甲狀腺機能亢進有關，而冷結節與惡性腫瘤較相關。

甲狀腺機能亢進的治療

一、藥物：

1. β 抑制劑如 Inderal，服用數小時後會降低心跳。
2. 甲狀腺素抑制劑：有 Methimazole 或 Propylthiouracil 兩種，需經數星期才可降低甲狀腺機能亢進，有些病人使用後會出現副作用，例如：皮膚疹、發癢、發燒等症狀，少數會有肝臟發炎或白血球數減少等情形發生。因此，服藥期間如有黃膽、發燒或喉嚨痛等，必須停藥且回醫院就診。進行藥物治療之病人如果甲狀腺縮小且功能恢復正常，則應維持用藥，約有 20% 服藥滿一年的患者痊癒。

二、原子碘：



為葛雷氏甲狀腺機能亢進患者最建議的治療方式。此方法簡易且施行一次即可，於一、兩個月後患者症狀可獲得改善，但有甲狀腺結節或甲狀腺太大則不適合，最常見之副作用為造成甲狀腺機能低下，但不影響患者日後受孕率或提高罹癌率。

三、外科手術：

甲狀腺腫大超過 50 公克以上，有凸眼症狀的葛雷氏症，手術是較佳的治療方法，目前採取甲狀腺一側全切，一側保留 $2.5 \times 1 \times 1$ 公分，術後有 80% 的患者可痊癒，20% 變成甲狀腺機能低下需服用甲狀腺素，另外約有 1% 的病人會再發。而凸眼症狀亦可於術後獲得改善，但並不確保可完全消失。

甲狀腺機能亢進併發結節建議進行兩側全切，需長期服用甲狀腺素，若是熱單結節則作一側全切除。外科手術可

立即改善病人症狀，但術後約有 1% 會因神經受損以致聲音低沈或沙啞，約有 2% 造成副甲狀腺功能低下需補充鈣。

目前手術中使用喉返神經探測器及超音波刀（圖示），可簡化手術過程、縮短手術時間、控制術中出血及減少併發症發生，其中喉返神經探測器已廣泛使用於甲狀腺癌或再手術的病人。⊕



使用超音波刀可簡化手術、縮短手術時間、控制術中出血量及減少併發症

白話醫學



影像螢光吞嚥檢查

◎嘉義長庚復健科主治醫師 陳建旻

影像螢光吞嚥檢查（videofluorographic swallow study）是診斷吞嚥困難的標準檢查。病人吞入在放射線下會顯影的食物或液體，當食物或液體經過口腔、咽部、食道這三個吞嚥時期會顯影。檢查設備包括螢光透視攝影、錄影設備、錄影記時器與麥克風。病人需分別接受側面及前後照，雖然由側面照較容易觀察結構位置，但因為側面照時左右邊會重疊，所以需再由前後照來分辨是左邊或右邊有問題。

測試過程中需吞嚥不同濃稠度的食物或液體，這個檢查除了可以觀察食物或液體在各吞嚥的時期是不是很平順，會不會有殘留的情況，另外也可以用來判斷有無吸入氣管的情況。

根據檢查的結果可以制定適合病人吞嚥食物濃稠度的方針，改善吞嚥的效率及安全性。此項檢查的放射線劑量是較低的，但病人的其他組織不可避免地也可能暴露在放射線下，這是執行此檢查的缺點。⊕



認識甲狀腺疾病與治療

◎高雄長庚一般外科教授 周逢復

甲狀腺結節

一般可分為單一性結節或多發性結節（2 顆以上），其甲狀腺功能多為正常或低下，臨床上需做超音波檢查，或進一步細針抽吸，以排除為甲狀腺癌的可能性，初期約每 3 至 4 個月門診追蹤一次，如結節大於 4 公分、較硬、增長快速、有明顯壓迫現象，且細胞理學檢查異常，則應進行外科手術。大約 95% 的甲狀腺結節患者僅需定期追蹤，亦即甲狀腺結節大小穩定、無毒性，一般而言不需手術切除。另外，單一結節可嘗試射頻燒灼術或手術切除等治療方法。

甲狀腺炎

可分為急性與亞急性，急性者為細菌感染，以女性居多，好發於免疫力及抵抗力較弱時，患者頸部紅腫、熱痛、發高燒，症狀嚴重時需施打抗生素或引流。亞急性則可能為病毒感染，患者有頸部疼痛及暫時性甲狀腺機能亢進，一般只要進行止痛或類固醇治療即可。

橋本氏甲狀腺炎主要為自體免疫異常所引發，患者頸部腫大、疼痛，甚至甲狀腺機能亢進。一般的治療方法為控制甲狀腺機能及給予止痛劑、類固醇。

甲狀腺囊腫

此類病人經患部抽吸處理後症狀應可改善，如果陸續再發（3 次以上），則需進行外科手術切除。

甲狀腺乳突癌及濾泡癌（較佳分化性）

好發於 30~40 歲女性，1 公分以內可作單側切除，其餘以超音波追蹤即可。如 1 公分以上或術前確定為較佳分化性癌，則建議進行兩側全切除合併中央淋巴腺或外側淋巴腺切除（II, III, IV, V），而中央淋巴腺切除有較明顯的副甲狀機能低下，需早期服用鈣片或維生素 D3，手術中使用喉返神經探測器（詳見圖）可大幅減少神經受損，且多數患者術後恢復情況良好。惡性腫瘤超過 2 公分以上，侵犯外部組織或被膜，細胞較惡性者且淋巴轉移者，應再加作碘 131 治療，並需定期追蹤。

髓質癌

好發於 50~60 歲女性，有家族史，需進行兩側全切除手術，合併中央淋巴腺及外側淋巴腺切除，首次外科手術的成敗舉足輕重，如日後再手術或處置將

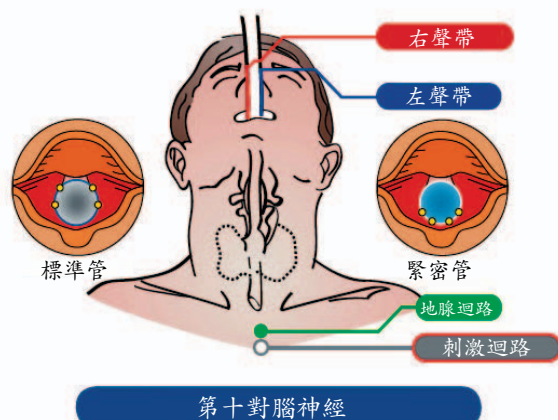


有相當的困難度，目前尚無理想的控制藥物，最有效的治療方法為手術切除。

退化性癌

好發於 70~80 歲高齡人口，癌細胞擴張迅速，通常存活餘命不超過半年。

綜觀而論，甲狀腺機能亢進的治療方法以藥物為主，必要時再輔以碘 131 或外科手術。甲狀腺結節則需持續定期追蹤檢查，如有異常腫瘤可儘早發現，而甲狀腺癌以外科手術切除的治療效果最佳。☞



氣管插管時使用喉返神經探測器，手術中可準確定位喉返神經

·活·動·快·訊·

2013 林口長庚兒童過敏氣喘中心 給您一個熱鬧滾滾的兒童節

日期 ■ 102 年 3 月 24 日 (日) 12:30~16:00

地點 ■ 長庚醫院復健大樓第一會議室

主題 ■ 管你有沒有「氣喘兒童音樂趴」

報名方式 ■ 請洽桃園過敏氣喘友善學校計畫(03)3281200 分機 8315 或 8316 余怡霞、鄭浩均、趙雅萍助理或林口長庚兒童醫院過敏氣喘中心桃園過敏氣喘友善學校計畫網頁：<http://www1.cgmh.org.tw/chldhos/intr/c4a80air/csr/index.html>

徵

貝多芬的接班人 10 名：如果您是個氣喘學生，身懷絕技有獨特的音樂素養，又樂意與大家一起分享，歡迎您上活動網頁報名：

<http://www1.cgmh.org.tw/chldhos/intr/c4a80air/csr/index.html>

經核可後，有優渥的獎勵金喔！詳情請上網觀看活動訊息……

林口長庚醫院腦中風中心舉辦腦中風病友座談會

日期 ■ 102 年 3 月 2 日 (六) 上午 09:30~11:30

地點 ■ 長庚醫院復健大樓第一會議室

主題 ■ 淺談心臟病與腦中風

報名方式 ■ 請洽腦中風中心個管師電話(03)3281200 分機 2860 徐亦姿個管師、2860 廖偵羽個管師、8695 丘雅齡個管師。

社福課葉怡岑小姐電話(03)3281200 分機 5129 或傳真(03)3288953 或林口長庚醫院腦中風中心網頁。<http://www1.cgmh.org.tw/StrokeInk/index.html>



甲狀腺與碘

◎基隆長庚內分泌暨新陳代謝科主治醫師 丁明國

陳小姐，40 歲女性，藥廠的業務代表，最近因公司體檢而被告知甲狀腺腫大，轉介至大型醫院進一步檢查後，得知為自體免疫性甲狀腺炎，而目前甲狀腺功能是正常的。醫師建議她定期門診追蹤，同時要避開紫菜、海帶、海苔及時下流行的昆布鍋火鍋。陳小姐回憶最近一段時間老是覺得脖子脹脹的，似乎有東西圈在脖子上，經由醫師的解釋終於得到了答案，但是醫師要求她避食海菜類的高碘食物，心中則是充滿疑惑，尤其是她最喜歡的零食海苔片要在她的生活中消失，更是覺得不捨，她心中納悶著：「甲狀腺腫大不是說應該要多吃含碘的食物嗎？怎麼反而要她避開這些食物呢？」這到底是怎麼一回事？

碘—甲狀腺素（荷爾蒙）的主要原料

食物中的碘是人體必需的一種微量礦物質，攝食後經由腸道吸收透過血液循環經由甲狀腺（工廠）濃縮，由無機碘轉變成有機碘，再和甲狀腺球蛋白結合而最終形成甲狀腺素，亦即通稱的甲狀腺荷爾蒙。甲狀腺荷爾蒙影響人體的新陳代謝速率；當分泌過量時會造成心

悸、焦躁不安、怕熱、手抖、失眠、體重減輕的症狀，這也就是甲狀腺功能亢進的症狀，而當分泌不足時，則會有怕冷、發胖、行動遲緩、終日無精打采等現象，也就是所謂的甲狀腺功能低下症。所以長期碘攝取過多或不足時，當然就有機會影響甲狀腺功能及型態（大小）上的變化。

碘攝取不足的影響

既然碘是合成甲狀腺荷爾蒙的主要原料，所以碘的攝取量當然也就會影響甲狀腺（工廠）荷爾蒙產量，進而干擾到身體的新陳代謝。因此，長期的缺乏碘時，會造成甲狀腺腫大，此乃由於甲狀腺組織會代償性的增大，以保持甲狀腺在生理上正常的功能。甲狀腺功能不足如果發生在小朋友身上則會造成呆小症，若是懷孕中的婦女則會造成流產或死產等嚴重的狀況出現。

根據台大的流行病學調查，在民國 50~55 年代，學童甲狀腺腫以南投縣最多，其次是新竹縣、苗栗、花蓮和宜蘭縣，皆為住在遠離海岸的山區，其日常飲食含碘量較少，政府於民國 55 年起開始在食鹽中加碘（碘酸鉀），使每公克

食鹽含 20 μ g 碘，以防治缺碘而造成的地方性甲狀腺腫，經由食鹽加碘的防治措施，因缺碘而造成的甲狀腺腫大也不復見。

國健局對於國人的每日碘參考攝取量：

1. 學齡前兒童：90 μ g
2. 國小學童（6~12 歲）：100~110 μ g
3. 青少年（12~18 歲）：120~130 μ g
4. 成年人：140 μ g
5. 懷孕期：200 μ g
6. 哺乳婦女：250 μ g

碘攝取過量的影響

食物中含高碘的食材包括海帶、海苔、紫菜、昆布、魚、蛤、蚌類等海產類，這些食物中的碘經由腸道吸收後透過血液循環至甲狀腺時會被濃縮而儲存起來，以做為合成甲狀腺荷爾蒙的原料。由老鼠的實驗中發現，當一次給予大量的碘片時，可以抑制甲狀腺荷爾蒙的合成。若是人類長期服用大量的碘片（或富含高碘的食物），可能會誘發甲狀腺腫大，偶爾出現功能不足的現象。這種情形在日本的北海道地區普遍發生，可能的原因是他們平常就攝取大量（過量）的含高碘的海藻類，像是昆布熬煮的昆布鍋湯、海苔、紫菜料理的壽司、罐頭等，其碘的攝取量超過正常量的百倍以上，部分的居民在停止食用大量的海菜（及其加工食品）後，甲狀腺有明顯縮小的情形。

當一個人如果有自體免疫性甲狀腺炎或功能性結節時，長期攝取大量含碘的食物（或某些藥物）後，就有機會會誘發甲狀腺功能亢進，由於碘是合成甲狀腺荷爾蒙的原料，當大量的原料源源不斷的輸送至工廠（甲狀腺），當然有機會誘發原本體質就不良的甲狀腺製造

更多的荷爾蒙，而引起甲狀腺功能亢進。

至於某些藥，像是抗心律不整藥（Amiodarone）、碘酒、Lugol's solution 等等，則是由於會釋放大量的碘而誘發亢進，而抗心律不整藥（Amiodarone）亦可經由破壞甲狀腺細胞，造成大量的甲狀腺荷爾蒙釋放出來，誘發功能亢進，由於是破壞性的，因此長期使用 Amiodarone 的病人，其甲狀腺細胞被破壞而纖維化，造成永久性功能不足而需長期補充甲狀腺荷爾蒙（甲狀腺素）。（註：還有一部分的食物也會造成甲狀腺腫大，比如花椰菜、高麗菜（甘藍菜）、白蘿蔔、樹薯等及地下水，由於含有天然「致甲狀腺腫劑」，會干擾甲狀腺對於碘的利用，或甲狀腺荷爾蒙的代謝及分泌，若長期食用就有機會誘發甲狀腺腫大；雖然如此，如果平常正常的飲食，碘的攝取量充足的話，則可以抗衡此種干擾，那就不必過度緊張而因噎廢食。）

最後回到陳小姐的情形，醫師初步的檢查發現其為自體免疫性甲狀腺炎，而處於功能正常的狀況，至於是那一類型的自體免疫性甲狀腺炎，尚需從自體免疫性甲狀腺抗體的種類、臨床上是否有甲狀腺腫大、有無凸眼或下肢水腫，皆可做為鑑別診斷的依據。若無法區別診斷時，則可經由甲狀腺細胞學來做鑑別診斷。在日常生活飲食中陳小姐應避開高碘食物，有抽菸則必需要戒菸，規律的生活作息外，同時要定期門診追蹤檢查。⊕

長庚醫訊電子報增刊閱讀路徑

點選長庚醫訊網址：

<http://www.cgmh.org.tw/cgmh/index.asp>

即可在左下方看到『本期增刊』。

若想查詢過期增刊內容，點選『醫訊查詢』，輸入想查詢的關鍵字或卷期即可。



甲狀腺癌與放射線碘治療

◎基隆長庚新陳代謝科主治醫師 郭昇峯、黃碧玉

對於常見的乳突性及濾泡性甲狀腺癌，除非其有特別的手術禁忌，目前是建議做全甲狀腺切除術或近全甲狀腺切除術。但是對於低危險，小於 1 公分的單一病灶，沒有頭頸部放射線暴露的過往史，也沒有遠處及頸部淋巴結轉移的病人，可僅接受單邊甲狀腺葉摘除術。另外依據林口長庚醫院林仁德教授的報告，對於手術後偶見型（Incidental finding）小於 1 公分的乳突性甲狀腺癌單一病灶，屬於低風險性的病人則可以不必再接受對邊甲狀腺葉摘除術。已知淋巴腺轉移者則合併淋巴腺切除術。手術後對有風險之病例或有殘餘癌組織，或再發者給予放射性碘治療。

碘 131 治療與一般的放射線治療不同。將放射線碘元素經由口服的方式吞下，由於甲狀腺組織有濃縮碘的能力，所以可以很專一地作用在甲狀腺，除了少數病人可能會出現噁心、嘔吐、唾液腺炎等症狀外，並不會有太大的副作用。一般劑量超過 30 毫居禮的放射線劑量，才會需要隔離於碘 131 病房中。什麼樣的病人才需要做此種治療呢？就是分化型甲狀腺癌的病人，做過全甲狀腺癌切除後，為了根除殘存不好的甲狀腺細

胞，必須借助放射線碘元素的治療。一般來說，分化型甲狀腺癌病人的存活率相當高，做過全甲狀腺切除手術後，若再施以碘 131 治療更可以增加存活率。林口長庚醫院曾針對 29 年間完整追蹤之乳突狀甲狀腺癌 1,931 例病人加以分析，以腫瘤分期第 1 期為低危險群組，2 至 4 期為高危險群組，在平均 8.7 年之追蹤後發現，第 1 期至第 4 期 10 年存活率分別為 99.7%、95.6%、90.7% 與 84.0%。在危險因子統計分析方面，年齡與腫瘤大小都是重要危險因子之一。

自 1950 年代起放射性碘在甲狀腺癌之應用一直占有很重要的地位，在診斷上，超音波及細針穿刺細胞學診斷目前幾乎成主流，而放射性碘在甲狀腺癌術後的治療及追蹤上，也扮演非常重要的角色。基隆長庚醫院情人湖院區地處空氣清新，景色優美、安靜的環境中，碘 131 病房在此已經成立 4 年多了，這為北台灣分化型甲狀腺癌的病人在術後進行放射線碘治療提供了一個很好的治療環境。相關資訊可諮詢基隆長庚醫院新陳代謝科或核子醫學科。☎

銀髮族的春天～談銀髮族的齒列矯正

◎台北長庚顱顏齒顎矯正牙科主治醫師 邱鈺婷

婆婆驚訝的問：「年紀大也可以作牙齒矯正嗎？矯正牙齒不是年輕人才做的事？」這是在門診常聽見的話，也是部分民眾心中的疑問，到底「年紀」會是進行牙齒矯正的制限因素嗎？當然不是！牙齒矯正不只是為美觀漂亮，它也是一種治療方式，用來改善起因於齒列排列紊亂而致使口腔清潔困難所造成的蛀牙或牙周病，因此成年人甚或是銀髮族，都有可能需要利用牙齒矯正來改善牙齒排列，使口腔清潔的照護更輕鬆容易。不過牙齒在矯正移動的過程中，由於骨質新陳代謝的速率與年紀有關，因此年長者往往在牙齒移動速度會較年輕者為慢。另外，雖然在牙齒移動方面並沒有年齡的限制，但是在進入牙齒矯正前，齒列本身需有一定程度的牙周健康。

在傳統的印象裡，可能都會覺得牙齒矯正好像都需做很久，例如2年左右的時間，但是實際在臨床上，依據銀髮族們的需求，常見的做法為：重點式的針對所介意的部分作局部性的矯正治療。這樣局部性治療所需的矯正期，一般多在6～9個月內即可完成。然而如果是全口矯正治療，則依咬合嚴重的程度，仍需1～2年的時間，如果介意外露矯正

器，也可採客製化的隱形牙套配戴。在臨床治療上，矯正治療以1個月回診一次的方式進行，在每次20分鐘左右的回診調整過程中，定期施以輕而連續性的力量即可獲得有效率的牙齒移動。以下為臨床上銀髮族們常見的矯正需求。

一、前牙中間出現縫隙或前牙異常移位

門牙間有縫隙是常見的情況，若病人本身患有牙周病，因其齒槽骨支持度不足，前牙為單根牙根又不易抵抗唇舌力量的施予而造成所謂病理性的牙齒移位，在臨床上即可看見相鄰牙齒縫隙逐漸增加或單顆前牙逐漸往咬合面延伸、突出等異常（請見圖一、圖二，圖三、圖四為治療之後的結果）。

二、局部性的前牙齒列擁擠

下顎門牙輕微擁擠也是隨著年紀越大越容易產生的情況（請見圖五）。在此病例中，在與病人討論過不同治療計畫的優劣之後，決定以拔除一顆牙周狀況不佳的下門牙來作排列（圖六為治療之後的結果），在圖中並可見常用於矯正完成之後，維持齒列整齊的固定式維



持器黏著於齒列的舌側。

銀髮族的矯正需求是可以很多樣化的，雖然銀髮族往往患有不同程度的牙周病，但是只要能夠與牙周病醫師共同配合，進行局部或全口性的矯正治療是沒有多大問題的。然而針對個人本身條

件的差異，治療計畫擬定還是建議經由矯正專科醫師評估分析之後來為您「量身訂作」，如果您有類似的困擾，可至齒顎矯正牙科門診諮詢，讓您美麗的微笑與齒列的健康都不打烊，銀髮族一樣可以有春天。☺



圖一 治療前，下門牙牙齒縫隙逐漸增加



圖二 承上圖，同一病人之側方牙齒縫隙亦不密合



圖三 矯正治療之後正面觀，下前牙縫隙關閉



圖四 矯正治療之後側面觀，側方齒間縫隙關閉



圖五 治療前，下顎門牙輕微擁擠



圖六 矯正治療之後，下顎門牙排列整齊

情人節與身心醫學健康

◎基隆長庚精神科主任 蕭美君

「相傳古羅馬時期，青年基督教傳教士Valentine冒險傳教時被捕入獄，他的行為感動了老獄吏及其雙目失明的女兒，因而獲得額外悉心照顧。行刑前Valentine寫信給盲女示愛；處刑日為2月14日，當天盲女在他墓前種下一棵紅花杏樹寄託情思。」

這是所謂的「西洋情人節」（Valentine's Day）的典故，多數情侶不見得了解這故事。對情人們來講，重要的是兩人間的愛慕與相守，所以瞭不瞭解此典故，也不是那麼重要。因情人眼睛，常常是盲目的，除了兩人世界，其他的似乎都不重要，且不容許任何無關的事物介入。然而當情人間關係過於封閉、依賴，同時又出現「在一起痛苦，分離時更痛苦」的情形時，若持續嚴重下去，在發現有明顯功能障礙或是顯著行為變化時，可以檢視一方或雙方是否存在某些人格特質；在精神醫學上我們稱為人格疾患。在此我們介紹一下某些臨床上常見的人格疾患。

邊緣性人格

盛行率1~2%左右，女性約為男性之兩倍。始於成人早期，表現出下列各

項中五項（含）以上：

1. 瘋狂努力以避免真實或想像中的被放棄。
2. 不穩定且緊張的人際關係模式，變換在過度理想化及否定其價值的兩極端之間。
3. 認同障礙：自體形象或感受持續明顯不穩定。
4. 常出現導致自我傷害的衝動行為。
5. 一再自殺的行為、姿態、威脅，或自傷。
6. 由於心情過度易於反應，情感表現不穩定。
7. 長期感到空虛。
8. 不合宜且強烈的憤怒，或對憤怒難以控制。
9. 暫時性與壓力源相關聯的妄想意念，或嚴重的解離性症狀。

具有這種性格人，開始時甜蜜可人，但分手時常變成恐怖情人。他們相當依附周遭親近的人，但當其依附無法滿足時，則表現強烈的憤怒，他們對人的觀感陷入全好或全壞的兩個極端，旁人給予關心注意，使其有安全感，便將旁人理想化；但當旁人付出不能符合需求時，便充滿憤怒與批評；他們極度害怕

被依賴的對象背叛，往往會先激起對象的生氣憤怒，或先背叛對方，以測試對象的容忍程度；當對象果真離開，他們又陷入情緒混亂，並強化「世界無人可信賴、自己是空虛孤獨」的想法；缺乏自我認同，無法忍受獨處的孤寂，有長期的空虛感；為了避免空虛孤寂，可能隨意與人發生關係，或以自傷（如割腕）排解內心的無望。

依賴型人格

符合以下特徵中的五項（含）以上，一般診斷為依賴型人格。

1. 猶豫不決：在沒有得到大量建議和保證前，對日常事物不能做出決策。
2. 無助感：讓別人為自己做大多數的重要決定。
3. 被遺棄感：明知他人錯了，也隨聲附和，因害怕被遺棄。
4. 無獨立性：很難獨立展開計畫或做事。
5. 過度容忍：為討好他人甘願做低下的或不願做的事。
6. 無法獨處：獨處時有不適和無助感，或竭盡全力以逃避孤獨。
7. 不能忍受沒有親密關係：當親密關係中止時感到無助或崩潰。
8. 經常被遭人遺棄的念頭所折磨。
9. 很容易因未得到讚許或遭到批評而受到傷害。

依賴型人格對親近與歸屬有過分的渴求，這種渴求是強迫的、盲目的、且非理性的，與真實的感情無關。依賴型人格的人寧願放棄自己的個人價值與人生觀，只要能找到一座靠山，時刻得到別人對他的溫情就滿意了。這種處世方式使其更脆弱，缺乏自主性和創造性。處處委屈求全，傾向以別人的看法來評價自己。

如果只有兩三項特質，只能說有這種個性傾向（trait），嚴重到符合診斷準則且經醫師仔細評估後，才能說有此疾患。而需要專業的精神／身心科治療。且人格疾患治療所需時間較久，難度也較高。若是有邊緣性人格傾向，要先探討是否曾有孩童期創傷，接受世界有很多灰色地帶，再建立清楚的自我認同，好好面對自己，而不是在不同的感情關係中衝撞或傷害自己。而具依賴性人格傾向者，要去探討自幼起沒自信與害怕的根源，練習獨立勇敢去面對這個世界。

這些說起來簡單。做起來都需要「真正的面對自己」，專業的幫助，加上堅強意志力與時間的考驗。

所以我們常對個案說，好的愛情與親密關係是：你自己要先試著成為一個圓，和另外一個圓產生交集，讓彼此成為更好的人，即是這個圓不是完美漂亮成形，沒關係，我們都在面對自己與繼續努力。如果自己都不愛自己，只是希望別人愛我們，這樣的親密關係長期是不健康的。

臨床上夫妻諮商或伴侶治療時，常發現彼此無法說出自己的渴望與內在真正想法，不知道自己要什麼，說出來的多是抱怨、要求、責怪對方、推諉，以及自以為是的大道理；抱怨、崩潰、命令或攻擊，永遠比坦白容易。讓我們試著放下抵擋，給對方更多傾聽，說出渴望與害怕，放下矜持與防衛，走出自認的安全地帶，勇敢的讓愛穿過內在恐懼而被滲透吧！

真正的愛，是動態與自由的。常見很多人當愛不在時，因自我受傷而怨恨、報復、仇恨或以小孩為籌碼。理性面對愛的變化，有好的分手或離婚；但是壞的分手或離婚，傷害的效應往往比我們想像的要劇烈與長遠。很多成長中的

孩子因看到父母的劣質婚姻，於長大後害怕親密關係、害怕婚姻的，好多！也讓身為臨床醫師的我們心疼不已。很多人受傷後認為沒有真愛或是不相信自己會碰到更棒的親密關係，但是愛的能量是驚人的，未來不可知，不要放棄希望，也不要因受傷了就封閉自己。古哲拉拜亞說：「我重生了，不再害怕去愛。」伊那亞特漢：「心是自己的良藥，使

自己的傷口癒合吧！」愛得太多到失去自己或是害怕付出而過度保護自己，都是不健康的。

另外，若此刻的你是單身無伴侶，自己一定要做自己最好的愛人！趁此情人佳節，我們不妨好好檢視自己。不可免俗的，還是祈願所有有情人（不單指兩性），不管結不結婚，都能找到身心靈相通、長長久久的伴侶！

白話醫學

紫質症

◎林口長庚神經內科系神經肌肉疾病科主治醫師 郭弘周

紫質症（porphyria）是由於身體合成血基質過程異常所產生的疾病。一般紫質症泛指遺傳性紫質症，由於基因異常造成合成血基質途徑中某一酵素功能異常，導致紫質及其衍生物在體內過量堆積所產生的。這些合成血基質過程的中間產物及其衍生物，對身體是有毒性的，當大量累積時就會造成疾病的發生。

依據血基質的合成途徑每個步驟的作用酵素，因基因突變產生缺陷而導致的臨床症狀也不同。臨床上可分急性和慢性兩大類。急性紫質症主要症狀為神經和腸胃症狀，如腹痛、噁心、便秘、焦躁混亂和四肢無力等精神或神經症狀；有些急性紫質症則會合併皮膚病變。慢性紫質症主要為皮膚病變，如對陽光敏感，光照後產生水泡、傷口和色素沉積等。急性型紫質症會因內在或外在刺激因素，導致急性症狀發作。常見的外在因素如某些藥物、節食、酒精、感染等；內在因素如女性月經週期的賀爾蒙變化或壓力等。而臨床表現如復發性急性腹痛、噁心、嘔吐或合併精神或神經症狀等。慢性紫質症的臨床表現如皮膚對光敏感和皮膚病變等。當青春女性出現上述症狀，須將紫質症列入可能診斷。

生化檢查包括尿液中檢測出血基質合成過程中間產物如 porphobilinogen 和 δ -Aminolevulinic Acid 升高，此外，尿液、血液和糞便中的尿紫質或糞紫質的量可作為各種不同紫質症的初步鑑別診斷。而血液中的酵素活性或基因突變檢測可提供進一步的診斷依據。

目前紫質症治療包括預防疾病的發作，如日常生活飲食、避免服用危險藥物和酒精，皮膚的照護等。急性發作時，除避免再度暴露誘發因素外，可給予點滴注射葡萄糖輸液以緩解輕度發作。若患者症狀較嚴重，除葡萄糖輸液點滴輸注外，建議以血基質製劑治療，效果較快速且有效。



新年飲食健康吃

◎林口長庚營養治療科營養師 解淑芬

「新年到，新年到，穿新衣，戴新帽……」想想小時候最喜歡過年了，因為大人都會發給小朋友壓歲錢，還有媽媽一定會帶我們去買新衣服；長大之後也喜歡過年，由於平常忙忙碌碌的上班，在辛苦工作了一整年之後，終於有一段年假可以在家好好休息，每天睡飽飽吃飽飽。但是通常假期過後，臉變圓了，腰圍也變粗了，近幾年隨著年紀增加，新陳代謝越來越慢，年假期間飲食也不再只是吃得飽，更需要吃得均衡，吃得沒負擔。

過年期間建議您把握「三低、一高、二多」的亮點，就能輕鬆維持好健康！

亮點一 低油原則—熱量攝取少

油炸、油煎製作的菜餚在烹調時需要使用大量油脂，如此才能讓食物香酥美味，食物中吸油量越多，所含的熱量也越高，建議改換成清蒸、水煮、川燙、快炒或是滷的方式來烹調，例如過年一定會吃到象徵年年有餘的「魚」肉，以清蒸的方式烹調，就可以不必使用到油。象徵團圓的「火鍋」，是以水煮方式烹調，比一般菜餚的製作少了很多油脂，是很好的低油烹調方法，但要注意

食材的選擇，多選用新鮮的蔬菜、肉類、豆腐及主食，因市售加工冷凍食品及各種丸類、餃類，隱藏著不少高飽和度的油脂，還有醬料也盡量避免使用沙茶醬，過多香油、麻油或辣油，可以選擇少許清醬油，加上蔥絲、薑絲、蒜頭等調味，就能避免攝取過多油脂。

滷梅花肉、滷豬蹄膀、紅燒牛腩所使用的烹調油雖然不多，但是食物本身所含的油脂成分很高，熱量也比一般的瘦肉還要高，在入口之前盡量將「看的見」的肥肉和皮先去除再進食，以減少動物脂肪攝取。

花生、開心果、瓜子、腰果等堅果類食物，是過年期間常購買的零食，這些食物通常越吃越順口，往往看個電視或是和家人聊一下天，不知不覺中半包的開心果就吃下肚子了。目前有一句耳熟能詳的電視廣告台詞是衛生署建議國人每日攝取「適量」堅果，適量是指多少呢？是堅果種子類「一份」。舉例來說：各式的花生 10 粒、南瓜子 1 湯匙、葵花子 1 湯匙、瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、腰果 5 粒、開心果 10 粒、核桃仁 2 粒，所以一定要小心分量的控制，千萬不要吃過量了！



亮點二 低糖原則—食物選擇好運用

象徵發財的「發糕」是過年必定要吃的應景甜品，還有年糕、蘿蔔糕、甜糕也都是家家戶戶必備的食物，另外如：米糰、麻糰、花生糰、糖果、巧克力等點心，這些都含有豐富的糖分，熱量也不少，如果有攝取這些高糖分點心，建議您下一個正餐的飯量就必須減少一些，以免吃入過多糖分與熱量。其他食物還有芋頭、冬粉、湯圓也是一樣；通常半碗白飯的糖分與熱量相當於冬粉一碗、甜年糕 60 公克（約三根手指頭大小 2 塊）、蘿蔔糕 140 公克（6×8×1.5 公分大小 2 塊）、芋頭 110 公克（約滾刀塊大小 8 塊）、小湯圓 60 公克（約 20 粒）。

果汁、汽水、沙士、可樂等市售飲料都含有高糖分，除了提供熱量以外，幾乎不含其他營養成分，應盡量減少攝取，多以白開水或是茶葉泡茶來取代，或者低熱量無糖飲料也是不錯的選擇。

亮點三 低鹽原則—美食攝取無負擔

香腸、火腿或臘肉，是年節特有的菜餚，其在製備過程中，經過醃製讓食物富含特殊風味，每每聞到它的香味就讓人垂涎三尺，因需要鹽的醃製所以含鈉量比一般新鮮食物還高，其他含鈉高的食物還有筍乾、梅乾菜；建議攝取時少量即可，同時再搭配新鮮肉類，例如：白斬雞肉、清蒸魚、蒜泥白肉或是炒的新鮮蔬菜。

烹調年菜時盡量減少含鈉高的調味品，例如：鹽、味精、醬油、烏醋、蕃茄醬等，可利用蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角、肉桂、檸檬汁來調味或是選用中藥材及香辛料來增加食物美味。衛

生署建議每日鈉攝取量應限制在 2400 毫克（相當 6 公克的食鹽）以下，平常一般民眾進食 1800 大卡的均衡飲食中，攝取的含鈉量約有 300~500 毫克（約 1 公克的食鹽），因此調味用鹽最多為 2/3 茶匙（含鈉 1333 毫克）再加上醬油一茶匙（含鈉 333 毫克），若是進食上述醃製食物時，調味料的使用量就必需再減少。

其他重口味的零食例如：豬肉乾、牛肉乾、豬肉條，還有火鍋中常吃到的各種丸類（蝦丸、魚丸、貢丸、花枝丸）及餃類（魚餃、燕餃、蝦餃、花枝餃）這些加工食品也都是含鈉量高的食物，建議您少量攝取就好。

各類調味料含鈉量及代換表

調味料	含鈉量（毫克/毫升）
醬油	63
薄鹽醬油	37
烏醋	76
蕃茄醬	33
味精	130

一公克食鹽＝鈉 400 毫克
 一茶匙鹽（含鈉 2000 毫克）＝二湯匙醬油
 ＝五茶匙味精＝五茶匙烏醋＝四湯匙蕃茄醬

亮點四 高纖維原則—身體保健康

年節中象徵長壽的「長年菜」、象徵好彩頭的「白蘿蔔」也是一定要吃到的菜餚，這些食物中含有膳食纖維，攝取豐富的膳食纖維不僅可預防或改善便秘、降低血膽固醇、減少有毒物質的吸收、降低罹患大腸癌及痔瘡的機率，並有助於預防心血管疾病，更能控制糖尿病患者的血糖。

除了蔬菜之外，水果同樣也含有纖維，例如象徵吉利的「橘子」、象徵平安的「蘋果」、象徵旺旺的「鳳梨」都是新年常見的水果，很適合攝取；另外



加工食物含鈉量

食物名稱	重量（公克）	含鈉量（毫克）	食物名稱	重量（公克）	含鈉量（毫克）
香腸	約一條（40）	431	貢丸	約 2 個（40）	232
三明治火腿	約 2.5 片（45）	489	花枝丸	約 2 個（50）	348
臘肉（五花）	40	616	魚餃	約 8 個（60）	398
牛肉乾	20	307	燕餃	約 6 個（50）	302
豬肉乾	25	321	蝦餃	約 7 個（65）	404
豬肉條	15	199	花枝餃	約 6 個（55）	398
蝦丸	約 3 個（60）	547	魚卵捲	約 6 個（50）	436
鱈魚丸	約 8 個（80）	395	蟹味棒	約 5.5 個（75）	521

資料來源：台灣常見食品營養圖鍵

也可在白飯中添加一些糙米、全麥、紅豆、黃豆來增加纖維攝取，根莖類中的地瓜及芋頭也是很好的選擇。

衛生署公布的每日飲食指南中建議，國人一天需攝取蔬菜類 3~5 碟，水果類 2~4 份，國民飲食指標中也提醒大家三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全類食物，來提高膳食纖維的攝取。

亮點五 多走動、多運動—活力如湧泉

新年期間各知名景點或是遊樂區都是人山人海，通往風景區的道路上也是大塞車，因此大家最喜歡的休閒，就是窩在家中沙發上看電視吃零食，或是三五好友聚在一起打打小牌和搓搓麻將，整個假期結束後腰圍變粗了一圈，甚至有人體重多了 1~2 公斤；建議您記得每天到戶外走走，到附近公園或學校散散步，若是在家也可以有很好的活動，例如「長庚醫院健康操」就是一項很棒的選擇。

日前長庚醫院與台北體育學院及台北市政府共同合作，錄製一份「長庚醫院健康操」教學 CD 影片，裡面有專業

美麗的教練，運用簡單的暖身、舉手、抬腳、伸展活動，配合節奏輕快的音樂，帶領民眾輕鬆舞出健康與活力，歡迎您多多參考；或是您也可以上衛生署網站下載「1824 搖擺操」，這些都是很適合全家大小在家裡一起做的活動，建議您每天花 20~30 分鐘運動一下，讓身上的肥肉變肌肉！

春節期間全家人團聚，不免會想要小酌一下「春酒」讓年味更加濃厚，在此給您一個小小叮嚀，若要飲酒絕對不可以過量，女性們每日不宜超過 1 杯（每杯酒精 10 公克），是指啤酒 360c.c.、紅葡萄酒 120c.c.、陳年紹興酒 80c.c.、白蘭地 40c.c.、威士忌 40c.c.、高粱酒 30c.c.；男性們每日不宜超過 2 杯；懷孕的準媽媽們請勿飲酒，建議改喝果汁或是牛奶。💡

春節期間別忘到戶外走走，才不會假期結束就胖了一圈哦！



兒多知母苦

◎長庚養生文化村村民 曉春

許多年以來，為撫育四個孩子長大，使他們做到品學兼優，付出了不少辛勞，但是，值得慶幸的是，由孩子的身上，也獲得無限快樂和安慰。對孩子的心態，一向抱著該盡的責任從不逃避，如果這樣，仍無法將孩子教好，至少問心無愧；同時也不致於為未盡的責任追悔，因為我已無能為力。

他們很小的時候，外子曾對我說：「你放心吧！你的四個孩子，以後都會對你很孝順。」確實如此，我的晚年生活，也因子女無微不至的關懷，使我衣食無慮。而個人並未因為子女給了足夠的愛，產生依賴感。五年前我選擇了全台灣首屈一指的「長庚養生文化村」。當年只憑報章雜誌的介紹，就認定創辦長庚養生文化村的王永慶先生值得我信任，就來入住。我不想打擾子女，避免子女家中有老人增添困擾。

養生文化村的生活使我非常快樂，主要是因為我的住處像一個社區大學，求學時代適逢中日戰爭，抗戰勝利原以為不再打仗了，所以積蓄買了房子，未料心情尚未安定，國共內戰爆發，落得兩手空空來到台灣。

婚後，我因為愛家、愛孩子，從無

時間想過自己，所以將所有的心思皆放在子女教育身上。如今這裡有太多課程是我喜歡的，怎捨得放棄呢？五年以來我學書畫、太極拳、槌球和唱歌。每天我都很忙，哪還有時間煩惱？內心擁有的幾乎都是快樂，快樂使我笑口常開，沒有人相信我是 86 歲的老人。

回憶孩子們小時候的一舉一動、一顰一笑，是一件非常有趣的事。目前雖忙碌，但他們童年趣事及感人事，仍常出現眼前。此刻很想記下數則，或許可供年輕媽媽們參考。

柔莎是我最大的孩子，自幼喜歡和我談話。記得在一個冬季的黃昏，我又犯了老毛病，不自覺流露憂鬱的表情，只見柔莎輕輕地走近我身旁，無限深情地告訴我：「媽，我長大不結婚，我要永遠陪伴妳。」一個 5 歲的孩子，竟然說出這樣使我震驚不已的話，頓時內心百感交集，除深深感謝這顆善良的小心靈外，立即以最大的決心，確定了今後應走的路，以及做人應有的方針。

伯祿是我第二個孩子，個性外向。38 年來到台灣，人口多，生活多半艱辛，收入少是主要原因。上有高齡公婆夫兄，還有一位侄兒岳父，下有四個孩子

，每天從早忙到深夜，當時除貧血外，長年患支氣管炎咳嗽不止。伯祿常提醒我：「媽妳每天吃一個雞蛋好嗎？」我告訴他：「妳祖父母都未吃雞蛋，我怎可吃呢？」幾天以後，當我飯快吃完時，突然發現一個荷包蛋藏在碗底，第二天為伯祿整理床鋪時，發現他枕頭旁邊用紙包著三顆生雞蛋。他這番孝心及貼心，使我終身回味不盡，也使我明瞭自古以來，為什麼母親願為孩子上刀山下油鍋的心情。

圓圓是我第三個孩子，性情內向重感情。一天中午，圓圓放學後，我將飯菜做好，自己一點也不想吃，吩咐了一番我便睡了，不久我聽到輕微的低泣聲，連忙問她：「是否和同學生氣？是否考試成績不如意？」都不是，再想想又問她：「是不是媽媽不吃飯妳難過？」她連忙點點頭，極力控制不讓眼淚湧出。一個6歲的孩子，如此善良重感情，怎能不感動呢！從此不管心情如何惡劣，每餐必盡力高高興興地陪伴孩子們一同吃飯，再也不忍冷落他們。

最小女兒雙雙，從小精力充沛，每天的午覺必須講三個故事她才肯睡。最初未加注意，每當講到有些後母虐待孩子，以及窮人孩子如何掙扎奮鬥時，她竟藉故輕輕地轉過身去，偷偷飲泣。發現這一情形以後，育兒常識加深不少，也了解幼兒的心靈是多麼善良、脆弱。身為父母稍不用心便會刺傷他們。

她3歲那年，不知為什麼，突然對人的生死問題，產生濃厚興趣。一天鄭重其事問我：「媽，以後妳死了我怎麼辦？」我不想掩飾，告訴她：「每個人年紀老了都會死，等我老了以後妳已經長大結婚了，妳不用擔心。」只見她淚水汪汪，愁苦著小臉問我：「媽，那個爸爸我不認識怎麼辦呢？」我被他問糊

塗了，連忙問：「哪個爸爸呀？」雙雙委屈啜泣地說：「就是妳叫我嫁的那個爸爸嘛。」她的話雖好笑卻不忍，她是那麼愁苦、認真。除積極安慰她，驚覺感到，回答孩子們的問題，真不容易。

回想孩子們成長的過程，我從未疏忽過他們。由孩子們的身上，深深體會只要給他們足夠的愛及正確的言教和身教，孩子們是不會產生重大問題的。如今，我的四個孩子都已經是5、60歲的人了，他們一路走來安分守己，努力向上，誠實做人，沒有依靠，沒有人際關係，全憑自己奮鬥，有時看著他們因創業艱辛，碰撞得鼻青臉腫，非常不捨。所幸這些孩子，都學會了以堅強、理性、智慧的態度面對挫折，處理問題。

回想以前我曾那麼心急地盼望他們趕快長大，誰知日子消逝如此迅速，轉瞬間他們竟真的長大了。而我呢？雖然早已進入髮蒼蒼、視茫茫的階段，但奇妙的是，我一點也不頹廢，一點也不沮喪，這或許和我入住人間仙境有關。住在這8年了，我的住處宛如世外桃源的大家族，食、衣、住、行有人打理，四周有醫護人員關懷，每位老人似乎都忘了自己的年齡，外人一定想不到我們這群老年人每天都生活得歡天喜地，我們忙著繪畫、跳舞唱歌，根本無暇煩惱。

更值得一提的是我的四個子女，他們各自擁有平靜的家庭及健康的子女，而我住在這裡，和子女的感情卻也不曾斷線。每年春節子女們總是從半個地球以外，來養生文化村與我團聚，對我擁有的那份似海深的親情，噓寒問暖，百般關懷，自始至終都使我感動不已。

我不明白，如今有許多女性，為何終身不要子女，撫養孩子雖然不易，但是，苦盡甘來的甜美卻是一生重要的資產。☺



照片提供：林口長庚教材室 文字提供：林口長庚核子醫學科主任 林昆儒

2012 年國家生技醫療品質獎，林口長庚分子影像中心——推動生醫科技的火車頭，榮獲醫療院所類醫院特色專科組金獎。林口長庚醫院院長翁文能（左 3）、林口長庚分子影像中心主任閻紫宸（左 2），代表接受立法院長王金平（右 3）頒發國家生技醫療品質獎「金獎」之最高榮譽講座，足見林口長庚分子影像中心品質達世界一流水準，深具指標性意義。

團隊的長庚
Collaborative Chang Gung

長庚紀念醫院
Chang Gung Memorial Hospital