



榮 總 人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

464

112年1月號

2023

春節特輯



111年國家永續發展獎

2022 National Sustainable Development Awards Ceremony



本院榮獲「國家永續發展獎」殊榮

經由三階段的激烈競爭評選，本院以「以人為本，打造優質醫療環境」的傑出表現，榮獲「111年國家永續發展獎-民間團體類」殊榮，也是今年52個獲獎機構中唯一的醫療機構。未來，本院將透過跨科部合作推動計畫，落實醫院ESG促進臺灣永續發展；將智慧科技管理推展到榮民分院，增加國內外醫療合作；優質醫療、研發創新、培育人才、社會公益，以善盡社會責任；綠化環境、節能減碳，達成環境永續目標。





榮總人月刊社組織

發行人：陳威明

社長：高壽延

副社長：向為平

總編輯：許淑霞

副總編輯：

王嚴鋒 吳建利 魏子鈞

執行編輯：

齊珍慈 曾靖紘

編輯委員：

王國楊 王榮礪 王怡人

王昱豐 王馥庭 江怡雯

阮志翰 李怡穎 吳姿瑩

吳飛逸 杜培基 何揚

何沁沁 林亮羽 林庭安

林釀呈 周睿信 柯玉潔

胡力予 馬聖翔 陳進陽

陳正翰 曹彥博 張天恩

張瑞文 許自翔 黃金洲

曾元卜 彭昱璟 舒宜芳

楊逸文 楊惠馨 詹宇鈞

楊舜欽 廖文傑 廖文輝

莊天佑 齊珍慈 劉家豪

劉顯慈 賴姿妤 簡聖軒

蕭丞宗 嚴可瀚 藍耿欣

攝影：

編輯助理：朱坤臨

行政助理：王治雁

印刷：承印實業(股)公司

新北市中和區中正路988巷15號

電話：02-22227689

目錄 Contents

新春 特刊-健康順利賀新年

院長新春賀詞 2

要聞 風向球

本院榮獲「國家永續發展獎」殊榮 獲獎單位中
唯一的醫療機構 3

本院智慧型手術大樓榮獲「公共工程金質獎-設施工
程類特優」殊榮 4

本院AI血液透析即時分析平台榮獲「雲端物聯網創
新獎-傑出應用獎」 5

慢性腎病防治有成 北榮獲頒「腎臟病健康促進機
構典範獎」 5

大師講堂系列(八)

魏福全院士談「臨床工作繁忙的醫師如何做研究」 6

本院與北市大合作 提供運動員全方位醫療照護 6

人事室婁中雅主任 任職布達典禮 7

北榮經營管理 稻香日照中心預計元月正式啟用 8

神經內科門診整建完成 優質友善環境嘉惠病人 9

本院與跨域合作推出「今牌人生」認知牌卡 10

給孩子最棒的聖誕禮物 北榮贈童書鼓勵親子共讀 11

郭光垠先生捐贈中型巴士 提升運輸量能 11

HOT 醫新聞

感染症精準醫療 對症下藥更容易 12

血友雙關節同置換 好處多多！ 14



願景／全民就醫首選醫院，國際一流醫學中心

承先 啟後、醫心相傳

推廣實證與醫學教育有功 榮獲醫教奉獻青年獎肯定
—專訪急診部急診醫學科主任徐德福醫師 15

醫療 大百科 新春特別企劃

春節年假慶團圓 顧好腸胃好過年 17
「富貴」年年！—淺談手部濕疹治療及保養 19
春節假期疫情未歇 防疫不鬆懈 21
認識「腸病毒」與預防 23

藥安 全藥健康

玉兔迎春送吉祥 除舊備“藥”好過年 25

護師 齊把關 全民保健康

「您累了嗎？」—認識高齡衰弱症 26

營養 專欄

遠離長新冠 中醫營養好食在 27

財團 法人惠眾醫療救濟基金會捐款芳名錄

111年11月份捐款芳名錄 28

院長新春賀詞



2022年是臺北榮總豐收的一年，醫院服務設施快速的更新，長青樓、腦中風加護病房陸續完工啟用，重粒子癌症治療中心完成臨床試驗，手術模擬創新中心、住院醫師研修室成立，孝威館整修更新完成、醫護宿舍大樓順利開工，東區老舊眷舍啟動拆除計畫等；過去的這一年，醫院變得更美麗了，庭園裡栽植數萬棵各種樹木花草在不同季節綻放盛開，榮總中正樓大廳有了比利時進口植生牆展現生命活力，點亮榮總計畫讓健康之門在夜間發光、荷花池的落羽松也在聖誕節期變身超級聖誕樹為病人帶來平安與希望，我們醫院已成為鳥語花香、最美麗的生態醫學中心，醫院欣欣向榮，威明深信，營造良好的工作環境和和諧氣氛，讓同仁可以在北榮安身立命，才能讓天下英才願意到榮總來服務，讓臺北榮總愈來愈強大、愈優質、愈具國際競爭力！

臺北榮總大師講堂開闊了同仁的視野，我們從翁啟惠院長、嚴長壽總裁、黃瑞仁院長、陳建仁前副總統、謝文儒博士、廖運範院士、魏福全院士等等大師的身上學習到典範，也激勵同仁奮發努力，希望有朝一日臺北榮總有更多傑出同仁能有一樣高度的成就。

展望2023年，心血管中心正式成立，中正樓手術室翼樓將完工啟用、中正樓病房要規劃逐層整修，重粒子癌症治療中心正式開始治療病人，期待提供最友善優質的就醫環境給病人；威明也將持續改善醫院文化、制度，營造團結合作的組織氣氛、提昇各項福利待遇，希望吸引最優秀人才進入本院，培養其創新醫療能力超越同儕醫院，以「有溫度的服務」造福更多病人。

2022年的疫情，對臺北榮民總醫院而言是充滿挑戰的一年，但是由於所有榮總人並肩戰疫，疫情期間的亮眼表現，讓榮總人贏得各界人士的認同及信任，創造光榮的歷史新頁，在2023年的開始，以及農曆春節的前夕，威明要向所有同仁、家屬，以及愛護支持臺北榮總、疫情期間資助不斷的各界好朋友們，致上最深的敬意和謝意，也向大家拜年，**祝福大家新春愉快，萬事如意！**

院長  敬賀

本院榮獲「國家永續發展獎」殊榮

獲獎單位中唯一的醫療機構

111年國家永續發展獎

2022 National Sustainable Development Awards Ceremony



111年國家永續發展獎於日前（111年12月14日）舉行頒獎典禮，經由三階段的激烈競爭評選，本院以「以人為本，打造優質醫療環境」傑出表現，榮獲民間團體類國家永續發展獎殊榮，也是今年52個獲獎機構中唯一的醫療機構，由行政院蘇貞昌院長頒獎，陳威明院長代表領獎。

本院成立跨科部永續推動小組，以人為本，在社會公益面，提供罕病族群完善醫療照護、協助弱勢者不因病而貧；在全民健康面，擔任WHO (World Health Organization, 世界衛生組織)健康促進醫院、培養專業人才、提供分級醫療及智慧轉診、國際醫療人道服務；提倡病人優先，建立性別友善職場、提供多元友善空間及服務，建立以病人為中心的無障礙空間；在環境永續面，提

供緩衝心情的空間及綠化自然環境，打造綠建築，並落實節能減碳措施。

在落實永續發展目標過程中，本院超前部署擴大檢驗量能，獲得國家品質標章證書；支援多項國家篩檢及保護社區安全採檢任務：武漢包機、敦睦艦隊、雲頂郵輪、俄羅斯莫斯科舞團、部桃清零、京元電子及台北農產品批發市場；建立中正紀念堂車來速大規模急門診，緩解急診壅塞及民眾的不安。

未來，臺北榮總將透過跨科部合作推動計畫，落實醫院ESG促進台灣永續發展；將智慧科技管理推展到榮民分院，增加國內外醫療合作；優質醫療、研發創新、培育人才、社會公益以善盡社會責任；綠化環境、節能減碳，達成環境永續目標。

（報導/公關組 彭桂珍）

本院智慧型手術大樓榮獲「公共工程金質獎」 設施工程類特優殊榮



斥資約新台幣七億元，本院新建智慧型手術大樓於109年7月31日動工，在工務同仁及承包廠商齊心努力下，克服因COVID-19疫情影響，全球原物料價格大漲及缺工缺料困境，於111年4月29日如期完工，工程無展延、無逾期，榮獲候選綠建築銅級、智慧建築合格級標章及證書，再獲得公共工程金質獎設施工程類特優的肯定，於去(111)年12月22日接受行政院頒獎表揚。

陳威明院長表示，因應社會結構改變及人口高齡化趨勢，手術醫療需求與日驟增，臺北榮總中正樓及思源樓共44間手術室已不敷使用，且各項設備亟需更新，提供良好的手術環境，於中正樓旁新建手術大樓，由專業醫護人員參與設計，為全國公立醫院首創全棟智慧型

手術醫療設施大樓，預計於112年上半年啟用。

新建智慧型手術大樓為四層樓RC結構建築物，總樓地板面積為6,526平方公尺，採用懸臂式設計，與中正樓現有33間手術室相互連接；為因應極端氣候挑戰，設計雙台冰水主機，確保溫濕度控制。一樓設有醫療氣體機房及中央供應中心，提供潔淨手術器械；二樓及三樓共設有17間手術室，包括1間複合式手術室及術中磁振造影系統；為提供友善職場，四樓特別設置可容納400人的醫護更衣間、用餐區及運動空間。為一配備尖端醫療設備的高科技手術室，已與歐美國家並駕齊驅。

(報導/公關組 彭桂珍)

本院AI血液透析即時分析平台 榮獲「雲端物聯網創新獎 - 傑出應用獎」



本院111年以「以AI邊緣運算裝置建構血液透析即時分析平台」專案，榮獲臺灣雲端物聯網產業協會「2022雲端物聯網創新獎 - 傑出應用獎」殊榮，111年12月16日舉行頒獎典禮，內科部唐德成主任、資訊室郭振宗主任及研究團隊共

同出席領獎。

內科部唐德成部長表示，北榮基於病人安全及醫療服務品質，自110年起建置以病人為中心的「AI邊緣運算裝置建構血液透析即時分析平台(下稱即時透析AI分析系統)」，以即時接收與運算「血液透析儀」即俗稱洗腎機的龐大連續性生理數值，為腎友找出「個人化」的併發症成因，預判其潛在心衰竭機率；同時也透過即時監測，加速臨床醫護人員找出每個病患透析後的最適體重-乾體重值，提高每次洗腎效益，減少腎友因過度脫水的呼吸不適感與休克風險。

(圖文：公關組 彭桂珍)

慢性腎病防治有成 北榮獲頒「腎臟病健康促進機構典範獎」



本院榮獲「腎臟病健康促進機構典範獎」，於111年12月22日由國民健康署魏璽倫副署長親自頒獎，內科部腎臟科林志慶主任代表領獎。

林志慶主任表示，慢性腎臟病防治為我國公衛發展重要項目，北榮於民國

92年起為全國最早成立五家腎臟保健推廣機構之一，積極配合國家政策，致力推展慢性腎臟病、腎臟移植、腎臟安寧緩護等各項任務及創新護理衛教服務整合，對於相關研究不遺餘力，多次成為標竿學習醫院，108年、111年二度榮獲醫策會腎臟病疾病認證讚揚肯定。本院目前更精益求精，積極拓展智慧醫療，持續增進臨床腎臟病人照護品質，致力守護國人健康，達成「腎」利人生的目標！

(圖文：公關組 彭桂珍)

大師講堂系列（八）

魏福全院士談「臨床工作繁忙的醫師如何做研究」



本院第八場大師講堂於111年12月6日舉行，邀請到魏福全院士談「臨床工作繁忙的醫師如何做研究」，分享自身的經驗。魏院士無私分享在臨床與研究上如何做好完整的病人資料，包括文、圖的收集及分類，以做為後續研究的追蹤基礎！讓在場的與會同仁收獲良多，並引起在場與會同仁的踴躍發問。

陳威明院長致詞歡迎魏福全院士蒞院講演，同時指出，魏院士開創了許多原創性的學理，成為國際顯微重建手術專家們行醫的經典主流，並於2006年被美國重建外科醫學會選為世界重建外科史上四百年來二十位最重要創新發明者之一，且為唯一亞裔人士。

陳院長亦表示，醫學中心的醫師除了臨床工作還要兼顧研究、教學甚至行政工作，如何在24小時中妥善安排，考驗臨床醫師的智慧與團隊能力，因此，期藉由這場「臨床工作繁忙的醫師如何做研究」的大師講堂，來引領各醫療科部的互相合作與發展。

（報導/公關組 曾靖紘）

本院與北市大合作 提供運動員全方位醫療照護



本院與臺北市立大學於1月4日簽署合作協議書，醫療與體育結合，將在運動傷害防護與治療、運動科學研究與運用、健康運動促進及專業運動選手照護等各方面深化交流，提供運動員專業醫療照護。

臺北市立大學是臺北榮總的好鄰居、好朋友，設有教育、理學、市政管

理、人文藝術及體育五大學院，培養出無數優秀人才，包括世界羽球名將戴資穎等。陳威明院長表示，未來臺北榮總將建置運動員就醫綠色通道及運動員體適能中心，結合骨科、復健科、身障重建中心等優質醫療技術，提供運動員專業醫療照護；此外，北市大師生音樂、藝文創作也可安排於北榮展演，提供病人及員工文化心靈饗宴。北市大邱英浩校長則指出，北榮是運動醫學及防護員制度始祖，北市大在體育方面卓越成就，北榮專業醫療照護亦功不可沒，北市大與北榮不僅是鄰居，更是一家人。

（報導/公關組 彭桂珍）

人事室婁中雅主任 任職布達典禮



陳威明院長111年12月30日主持人事室主任婁中雅任職布達典禮。院長致詞時表示，沒有優質的行政團隊，成就不了偉大的醫院，因此，期勉婁主任能在胡謹隆主任等前輩所創下的制度基礎，發揮優質公務員精神，帶領同仁共同達成各項任務。退輔會人事處副處長

林秀美特別蒞院監交。

陳院長亦期勉所有同仁，體現「團結和諧」的精神，激勵同仁士氣，讓員工充滿幸福感，以真誠的臉孔來照顧我們的病人，期待心中的理念能與大家一起落實。（報導/公關組 曾靖紜）

新職介紹



人事室主任 婁中雅

原 職：1.高雄榮民總醫院人事室主任

學 歷：1.中國文化大學行政管理學系及企業管理學系畢業
2.國立中山大學企業管理系醫務管理所碩士

生效日期：111年12月30日

北榮經營管理 稻香日照中心預計元月正式啟用



臺北市北投區稻香長照合署大樓於111年12月12日上午舉行開幕典禮，其中三至六樓稻香長照設施暨醫事機構將由本院經營管理。陳威明院長表示，臺北市從111年1月底已進入超高齡社會，每五人就會有一位是65歲以上長者。協助國家落實長照政策，服務高齡民眾，臺北榮總責無旁貸。

111年1月，本院即參與臺北市政府衛生局委託經營管理稻香長照設施暨醫事機構招標作業獲得經營權，將發揮醫學中心經營的經驗及優勢，組建跨領域專業照護團隊，與國立陽明交通大學及委託臺北榮總經營22年的市立關渡醫院共同合作，導入最新智慧科技，建構服

務、教學、研究三位一體的場域，提供高齡長者最優質的環境，希望成為臺灣長照機構的標竿典範。

本院以回饋鄰里的精神，爭取臺北市政府「稻香社區長照設施暨醫事機構」的委託經營。開幕典禮中，本院展示運用於長照設施的智慧科技，包括：人臉情緒辨識與溫度監測、小規模多機能臨托住宿服務的智慧床墊、智慧運動設備、智慧照顧日誌系統、跌倒偵測雷達，以及營養餐食服務等。

臺北榮總、關渡醫院及稻香社區長照機構形成北投健康照護「金三角」，將共同守護北投社區高齡長者的健康。

(報導/公關組 彭桂珍)

神經內科門診整建完成 優質友善環境嘉惠病人



本院神經內科門診整建完成，於111年12月26日舉行剪綵儀式，112年1月9日正式啟用。神經內科門診位於第一門診大樓二樓，自民國59年啟用至今已逾50年，一年門診量高達17萬人次，佔全院門診總人數6%，且超過一半是年長病人，為提供優質友善的就診環境，斥資超過2千萬元重新整建。

陳威明院長指出，新建神經內科門診區有三大亮點。第一是導入人因工程，將原本昏暗、擁擠的門診區改為暖色設計，去除醫療冰冷的既定印象，同

時擴大候診空間，以利就醫民眾通行。第二是提供一站式就醫服務，增建六間檢查室，簡化就醫流程，衛教諮詢、認知功能、腦血管超音波、頭暈檢查、肌電圖及神經調控檢查一次到位。第三是落實友善職場，增建醫護人員休息室，在守護民眾健康的同時，照顧好本院醫護人員。此外，為保留同仁與就診民眾的共同回憶，特地留存具歷史感的特色鋼構拱門及中央樓梯。

(報導/公關組 彭桂珍)

自己人生的金牌得主！

北榮、故宮跨域合作推出「今牌人生」認知卡



114年臺灣即將邁入超高齡社會，故宮樂齡教育推廣服務「超前部署」再升級，特與本院失智治療及研究中心、高齡醫學中心合作，推出「今牌人生」認知牌卡，融合藝術文化與醫療專業跨域合作，適用於一般民眾、家族、輕度認知功能障礙、極輕度失智症患者及其照護者，作為分享生命歷程、促進認知功能與自我覺察過程的藝術輔療工具，是國內首創由博物館與國家級醫學中心深度合作。

陳威明院長表示，隨著社會高齡化，預期失智症發生率將逐漸增加。本院自1989年致力失智症的診斷、治療與研究，除了阿茲海默症藥物試驗，也成

立臺灣第一個記憶門診，111年更通過失智症疾病照護品質認證。本院失智治療及研究中心王培寧主任提及，此次與故宮跨域合作推出「今牌人生」牌卡，應用於多場工作坊活動，從個案及家屬皆獲得良好的反映回饋。未來將擴大邀請高齡服務專業機構、醫事人員、第一線助人工作者參與培訓及推廣運用，希望透過這次跨界合作，將故宮帶入家庭，也讓失智症病人從家庭走向社區。

「今牌人生」，將文物寓意及意象充分融入長者復能過程中。故宮從典藏文物為始，攜手專業醫學團隊，共同打造貼近長者需求與生活經驗的樂齡友善服務。（報導/公關組 彭桂珍）

給孩子最棒的聖誕禮物 北榮贈童書鼓勵親子共讀



迎接充滿歡樂與溫馨的聖誕佳節到來，侯明志副院長111年12月21日特別至新

生兒醫療中心，贈送「獸魯拉回家了」童書繪本聖誕禮物給住院中的小寶寶及家長，鼓勵及早開始親子共讀，藉由持續互動與言語交流，不僅可建立緊密的親子關係，更可促進幼兒腦力開發，一舉數得。

本院新生兒醫療中心與圖書館及兒科門診多年來攜手合作共同推動親子共讀，成效卓越，近期更獲頒中華民國圖書館學會「社會服務獎」。

(圖文：公關組 彭桂珍)

郭光垠先生捐贈中型巴士 提升運輸量能



▲圖：郭光垠先生（右2）捐贈中型巴士乙輛，由馬旭副院長（右1）代表受贈。

郭光垠先生為表達家人感謝本院長期以來對其父母親的醫療照護，以及輔導會體系對榮民的照顧與關懷，同時也圓其父母遺願，以其父親郭進祿先生及

母親郭白雪容女士名義，捐贈本院TOYOTA COASTAR 21人座中型巴士(造價約370萬元)，期望盡一己棉薄之力，使本院提升醫護人員的運輸量能。由郭光垠先生親自捐贈，其兄長郭光泰先生與大嫂陳俊言女士亦盛情與會。

捐贈儀式於111年12月30日於本院介壽堂前舉行，馬旭副院長代表受贈，並指出，恰逢郭先生的即時愛心，讓本院有餘力以另一輛中型巴士支援新竹分院，以擴大服務偏鄉醫療。

(圖文：公關組 曾靖紘)

感染症精準醫療 對症下藥更容易

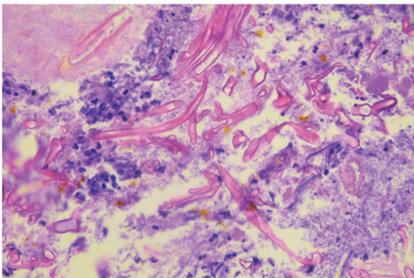


「精準醫療」已成為近期新興感染症重要的診斷和治療參考依據。免疫力低下或抵抗力較差的人很容易感染黴菌，如癌症病友或血液腫瘤科患者；另新冠病毒會破壞血管內皮細胞，相較於一般人，新冠確診者也較容易出現黴菌感染。如果病灶範圍太大無法手術切除，或未能快速正確診斷用藥治療，死亡率將高達四至五成，特定黴菌若延誤治療，將近半數患者可能死亡。如何正確快速鑑定判斷黴菌感染的類型及菌種，了解是否有抗藥性，為感染症精準治療首要之務。

一名60多歲罹患B細胞淋巴瘤婦人，去(110)年化療後身體變得十分虛弱、免疫力也變差，檢查左肺疑似有黴

菌感染病灶，大小約5至7公分，佔左下肺葉二分之一。病理切片結果為「絲狀黴菌」(圖1)，接受抗黴菌藥物治療後效果有限；再安排痰液微生物培養卻是「白色念珠菌」(圖2)。雖然白色念珠菌也是黴菌的一種，但與「絲狀黴菌」型態完全不同，用藥或治療也比絲狀黴菌簡單。

為確認診斷精準用藥，再以「基因序列」檢測，證實為「白黴菌」(圖3)。白黴菌為「絲狀黴菌」的一種，但相較於白色念珠菌，治療上較困難。醫師評估左肺葉感染範圍太大，切除病灶可能導致殘存的肺功能不足，加上病人與家屬也不願意開刀，即安排使用「噴霧吸入性」與「口服」兩種強效抗黴菌藥物治療，自去(110)年12月治療迄今近一年，終於成功殲滅白黴菌，病情穩定控制未復發。



▲圖1：病理切片為絲狀黴菌 但無法確認菌種。



▲圖2：白色念珠菌。

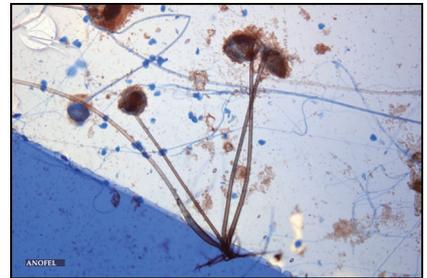


圖3 白黴菌(Rhizopus)。

※(圖2,3出處<http://www.eanofel.fr/>，ANOFEL網站)

血友雙關節同置換 好處多多！



本院血友病整合治療中心由血液科、兒童血液科、骨科、復健科、牙科及胃腸肝膽科共同組成，提供血友病關節出血腫痛患者客製化、高品質的整合照護，一次性多關節置換，復原快、預後佳，有效改善關節疼痛，幫助病人重獲新生，大幅減少健保給付凝血因子藥物龐大費用，成效卓著。

40歲陳先生，從小罹患A型重度血友病，承重關節已退化變形。6年前一次意外，因步態不穩跌倒導致左股骨頸（左側髖關節）骨折開刀治療。4年前左股骨頸壞死，他院醫師建議置換髖關節。血友病中心骨科陳正豐醫師評估，陳先生除了壞死的左股骨頸，雙膝關節也達到置換標準，建議左股骨頸及雙膝關節一起置換。陳先生擔心一次多關節置換手術風險太大，決定先置換左側髖關節，術後恢復良好。再因雙膝關節頻繁出血腫痛，嚴重影響睡眠及生活品

質，今(111)年5月接受雙膝關節置換手術。術後關節出血減少疼痛大幅改善，關節不再卡卡。

血液科蕭樑材主任指出，血友病是一種凝血因子缺乏導致凝血功能異常且不易止血的疾病，較常發生出血部位為承重關節（例如膝關節或踝關節）和肘關節等，因反覆出血導致血友病關節病變，需注射預防性的凝血因子藥物預防出血，雙膝關節嚴重損壞最終需置換人工關節。

本院血友病整合治療中心提供一站式治療服務，讓病友、家屬及醫護團隊充分溝通，快速建立醫療共識；劉嘉仁主任強調，一次性多關節置換，挑戰血友病關節手術的極限，全方位的整合醫療，大幅改善病友生活品質，幫助病友重回工作崗位貢獻社會，豐碩成果受到國人高度肯定。

（報導/公關組 彭桂珍）

推廣實證與醫學教育有功

榮獲醫教奉獻青年獎肯定



—專訪急診部急診醫學科主任徐德福醫師

專訪 / 特約記者 張嘉芳



徐德福醫師檔案

現 職：1. 臺北榮民總醫院急診部急診醫學科主任
2. 教育部部定助理教授

學 歷：1. 國立陽明大學醫學系畢業
2. 國立陽明大學急重症醫學研究所碩士

醫療專長：急診醫學、重症醫學、醫學教育、實證醫學。

「教學很有趣，我想要一直繼續做下去，培育更多醫學人才。」本院急診部急診醫學科主任徐德福醫師，對教學極有興趣及熱忱，15年前偶然機會回鍋北榮服務，長官交付他的兩項重要任務就是做好「實證醫學」及「醫學教育」，15年來培育了無數的住院醫師、畢業後一般醫學訓練醫師PGY及專科護理師等。徐德福主任做什麼、像什麼，他不僅讓急診部票選為最佳教學單位，更連續7年獲得學生回饋TAS滿意度最高分，徐德福深耕實證及醫學教育15年，

他的努力付出被高度肯定，也因此獲得本院首屆「醫教奉獻青年獎」殊榮。

離開北榮6年回鍋

賦予實證與醫學教育重任

徐德福主任於西元1994年醫學系畢業，當兵兩年後，曾在本院接受5年的住院醫師訓練，包括內科3年及急診專科2年，之後在竹東榮民醫院、竹北東元醫院、衛生福利部新竹醫院工作，直到2007年接到恩師顏鴻章主任的召喚，他從新竹又回到本院服務，這次回鍋也被賦予「實證醫學」及「醫學教育」的教

學重任。

徐主任表示，西元2009年起擔任本院實證醫學中心實證教學組組長迄今，主要工作是將醫學研究與臨床工作結合，這是因為不少醫師應用科學文獻在臨床工作上常出現落差，包括不知道已有相關論文發表，或即使找到相關學術論文研究，但在實際執行上卻與實境臨床情境有很大出入，此時證據的取得與專業判斷非常重要，必須仰賴醫師經驗及專業能力，並且把這些艱澀難懂的醫療專有名詞透過圖像圖表等方式，進一步轉譯成一般市井小民都聽得懂的話語，讓病患家屬了解後續的治療處置如何進行，這些都跟「實證醫學」教學息息相關。

學生直接回饋感謝 為師備感欣慰

「謝謝老師讓我對急診醫學產生興趣，以後我也要走急診專業。」徐德福主任聊起曾有PGY學生在結束一個月的急診訓練後，對他表達感謝與醫師未來選科想法，談話過程中他的眼神閃耀著光芒，語氣中更透露著驕傲。

不止PGY訓練，住院醫師專科訓練至少需耗時3年半以上，徐德福主任看到這群年輕醫師從一開始的青澀生疏，到



▲圖：本院急診部醫療團隊獲獎無數，徐德福主任（前排右2）相當感謝恩師顏鴻章（前排右3）教授。

後來獨當一面、表現亮眼，看到學弟妹們的成長變化，讓徐德福主任十分驚艷與欣慰。

儘管急診室現場分秒必爭，病人有太多緊急狀況必須處理，但徐德福主任只要一有空檔就會找機會跟學生討論特殊的病例個案及醫療處置方式，正因為認真教學、真心對待每一位年輕學子，徐德福主任6、7年來連續獲得「學生回饋系統(TAS)」滿意度最高的5分，急診部也得到多年的最佳教學單位肯定，徐德福主任終獲頒111年醫教奉獻青年獎的首屆得主之一。

面對未來，徐德福主任期許自己能把學生教好，並且要培養一些中生代的種子教師做交棒傳承，他希望能建構優質及友善的教學環境，培育更多的年輕學子成就北榮為全民就醫首選醫院，提供優質的醫療與感動服務。



醫療主題：新春特別企劃

春節年假慶團圓 顧好腸胃好過年

文 / 內科部胃腸肝膽科主治醫師 藍耿欣



藍耿欣醫師檔案

現 職：1. 臺北榮總內科部胃腸肝膽科主治醫師
2. 國立陽明交通大學醫學系副教授

學 歷：1. 國立陽明交通大學醫學系畢業
2. 日本東京大學醫學院博士

專 長：慢性B型、C型肝炎之治療、肝膽胃腸疾病、腹部超音波及消化道內視鏡診斷及治療。

門診時間：星期三上午第3518診間
星期四上午第3518診間

在春節過年期間，總是免不了跟家人團聚聚餐，及跟親朋好友間相約出遊品嚐美食，往往平常忌口、比較少吃的食物，在歡樂的氣氛催化下，大魚大肉、黃湯下肚一不小心就過量了。此外，飲食衛生也很容易被忽略，一旦食材被汙染，原本快樂的年節可能就變了調，被迫在醫院中度過。

所謂「腸胃炎」，顧名思義就是指腸道(小腸及大腸)及胃產生發炎的症狀。

引發腸胃炎的原因有很多，大致可

分為感染性腸胃炎及非感染性腸胃炎。

感染性腸胃炎又可分成細菌性腸胃炎及病毒性腸胃炎，其症狀常為噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛及發燒，嚴重甚至可以出現血便、黏液便、膿便、脫水及休克的情況。細菌性腸胃炎常是因生食、食材未煮熟或保存不當、反覆加熱食物所造成。國人在圍爐料理時，還是應以熟食為主，避免生食貝類等水產品，家中有生病的家人，也應避免參與料理的處理，以減少病毒污染的機會。常導致細菌性腸胃炎的菌種包括沙門氏菌(蛋



殼，生蛋料理)、金黃色葡萄球菌(乳製品、生菜沙拉及肉類)、肉毒桿菌(肉類罐頭、發酵或非發酵的豆製品)、大腸桿菌(生肉、未消毒完全牛奶或污染水源)。至於病毒性腸胃炎則是以諾羅病毒及輪狀病毒較常見，兩者傳染力極強，主要由糞口傳染，冬季為好發的季節。諾羅病毒群聚感染事件，常跟廚師或服務生遭感染又未保持良好手部清潔，就準備食物或餐具有關，如果食物又恰巧沒有經過高溫烹調，就有可能因此染病。

非傳染性腸胃炎常跟暴飲暴食或跟食用的食物成分有關，例如過量飲酒、或刺激辛辣食物。因此飲食上要盡量避開會刺激腸胃道的食物，包括重口味或刺激性的調味料（蒜頭、辣椒、蔥、酒精）、過度粗糙的纖維（竹筍、鳳梨）、乳製品（乳糖容易在消化後產氣造成腸道不適）。若本身有大腸急躁症、發炎性大腸疾病、乳糖不耐症的患者，過年期間也千萬不要在這時候大魚大肉導致功虧一

簣，飲食上適度即可，暴飲暴食跟冰冷刺激性食物要避而遠之。

一般人感染病毒性腸胃炎後都可以康復，但嬰幼兒、老年人、免疫不全的人有可能出現脫水、電解質不平衡，嚴重甚至死亡的情況。若症狀輕微，可以減少飲食或禁食，及補充含電解質之水分(如：運動飲料)。如果出現嚴重腹痛、血便、高燒、抽搐等現象，建議最好趕緊就近到醫院就醫治療。家中若有腹瀉患者，個人嘔吐物、排泄物及室內環境空間也務必做好清潔消毒。

過年期間，在吃的方面一定比平常豐富，但只要注意飲食均衡及料理衛生，相信就能過一個正常且平安健康的新年。

腸道傳染病的感染途徑？

- 1 腸道傳染病主要透過糞口途徑傳播**，經由直接或間接接觸被病人糞便污染的食物或飲水而感染。


- 2 部分腸道傳染病病原**（例如諾羅病毒）可以經由吸入病人嘔吐物及排泄物所產生的飛沫而感染。


- 3 肛吻、肛交、口陰交等性行為**亦可能引起A型肝炎、阿米巴痢疾及桿菌性痢疾等腸道疾病的感染。



如何預防腸道傳染病？

- 1 食物只作煮熟才安全**，避免生食；已煮熟的食品，亦宜儘早食用完畢。


- 2 勿食用路邊攤販售未經妥善保存之食品**及已剝皮或削好的水果，因可能已滋生病菌或受到污染。


- 3 只喝煮沸過的開水**或市售包裝飲用水，山泉水、溪水或地下水可能遭受污染，不宜生飲。


- 4 注意個人衛生習慣**，飯前及便後都應使用肥皂洗手。


- 5 如出現腸道傳染病疑似症狀**，且症狀持續未改善，請儘速就醫，並主動告知醫師近期的飲食或旅遊史。


- 6 避免口對肛門的直接接觸**或透過手摺或物品的間接口肛接觸。



「富貴」年年！

—淺談手部濕疹治療及保養

文 / 皮膚部住院醫師 陳景立



陳景立醫師檔案

現 職：臺北榮總皮膚部住院醫師
學 歷：國立陽明交通大學醫學系畢業
專 長：成人皮膚病。

阿明平時是個認真上班的上班族，想到過年終於有時間回老家與家人好好相聚就令他十分欣喜。但同時，一想到農曆春節期間需要面臨的大掃除和年菜準備工作，他就十分苦惱。不是他懶惰不愛做家事，而是每年到了這個時節，他的手部濕疹就會發作得特別厲害，尤其打掃和洗米洗菜這些家事，都令他原本就乾燥龜裂的手刺痛脫皮得越發嚴

重，實在苦不堪言。

手部濕疹是個十分常見，且對病人生活品質有很大影響的疾病。導致手部濕疹的原因通常由先天與後天原因共同造成，前者包括異位性皮膚炎、乾癬等體質造成皮膚屏障功能不良，後天因素則是反覆受化學或物理性刺激所導致，常見的刺激來源包括水、清潔劑、有機溶劑、過熱或過冷的溫度、摩擦等等，



也因此手部濕疹在特定職業如醫療從業人員、美容美髮師、餐飲業之中特別常見，但即使是如阿明一樣的辦公室工作者，也有約5%機率罹患手部濕疹。

手部濕疹的表現多樣，例如以乾癢紅腫脫皮為表現的富貴手，以及會在手掌或手指長出劇癢細小水泡的汗皰疹，雖然症狀不同，但都屬於手部濕疹的一種。而無論臨床症狀屬於哪一種，濕疹患者由於表皮屏障受損，因此不論碰到夏天多汗潮濕或是冬天寒冷乾燥，都會引起症狀惡化。

關於手部濕疹的治療，首先要維持手部適當的含水量，可使用市面上針對手部保濕相關的產品(例如保濕乳液、潤膚乳液或凡士林)。目前手部的治療以塗抹局部藥膏為主，包含類固醇藥膏、含有抗組織胺之保膚洗液、以及透過免疫抑制機轉不含類固醇之藥膏。大多數病人基本上搭配醫師開立的藥膏局部塗抹加上適當保養即可改善。若患者出現較為嚴重的濕疹症狀，可能會需要進一步

使用口服藥或光照治療。

手部濕疹的預防最重要的是，必須要避免接觸生活中常見的刺激性和過敏性的物質。針對此類病患，從事手部工作時應戴手套以阻隔外界刺激。手套的選擇以內裡襯有棉紗的手套較好，可減少手套材質本身對於手部的刺激。此外，手套一次不要戴超過半小時，家事集中起來一次做完，不要零零散散地做，以減少洗手及接觸刺激性物質的機會。洗手時盡量減少使用肥皂或刺激性清潔劑，可改為使用較為溫和的洗手液(pH=5.5為佳)。亦必須注意，洗手次數不能過於頻繁，洗手水也不宜太熱，以溫水為佳。針對濕疹的症狀，應避免過度搔抓、摩擦手部，以及給予手部過多壓力。

手部濕疹在春節期間是相當常見的皮膚問題，需要患者好好保養、預防並與醫師討論最適合的處置方式。祝大家在春節期間都能有美麗健康的雙手，以迎接新的一年！



▲圖：維持手部適當含水量是濕疹的首要工作。



春節假期疫情未歇 防疫不鬆懈

文 / 家庭醫學部總醫師 陳澁鉸



陳澁鉸醫師檔案

現 職：臺北榮民總醫院家庭醫學部總醫師
 學 歷：國立臺灣大學醫學系畢業
 醫療專長：家庭醫學、預防醫學。

自西元2019年底開始，新冠肺炎逐漸在世界造成大規模的影響。不僅累積確診人數超過六億人，累積死亡人數也超過六百萬。在國內，新冠肺炎也造成了大規模的感染，累積感染人數至2022年11月止，已經突破八百萬人，等於在臺灣每三個人中，就有一个人曾經感染過新冠肺炎病毒。因此，春節期間國人仍應提高警覺，做好相關防疫措施，

認識 omicron 變異株

目前，國際間流行的病毒株，已經從原始株，alpha、beta、gamma、

delta變異株，逐漸轉變為Omicron變異株。由於具有許多過去從未出現的突變點，導致Omicron變異株的傳染力大增。不僅傳播力增加，二次感染的風險也增加，因此，目前Omicron變異株逐漸取代其他變異株，成為全球主要流行的變異株。其下有許多不同亞型，包括常聽到的BA.1、BA.2、BA.4、BA.5，以及最近新興流行的BF.7、BQ.1（包含BQ.1.1）、XBB等。

Omicron變異株的症狀主要為疲倦、發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻



水、打噴嚏等。雖然重症及死亡的比例較過去其他變異株為低，然而，對於未接種疫苗的高齡者，仍有很大的健康威脅，因此仍要注意各種預防感染的措施。

如何預防感染新冠病毒

雖然目前我國已漸漸解封，不僅逐漸開放邊境，國內的各種防疫限制也逐漸鬆綁。然而，由於 Omicron 變異株的流行，在國內每日的確診人數仍不低，國際間也還有其他新興的變種病毒，正虎視眈眈。因此，連假期間，除了全家團聚，開心出遊外，仍要注意防疫，保護自己，也保護身邊的人。

以下防疫措施提供參考。

一、接種疫苗

由於目前使用抗病毒藥物仍有許多限制，因此，最重要的預防感染方式，仍然是接種疫苗。

根據中央疫情指揮中心的建議，年齡滿 6 個月以上，即可接種新冠疫苗基礎劑。然而，根據研究，若只接種基礎劑新冠疫苗，雖然對於重症與死亡仍有部分保護力，但對於預防 Omicron 變異株感染的保護力並不理想，而且保護力會隨著時間遞減。

接種追加劑則可以再次提升體內對於 Omicron 變異株的抗體，增加對於 Omicron 變異株的抵抗力。除此之外，接種追加劑疫苗，也可大幅下降

Omicron 變異株造成重症或是死亡的風險。因此，若符合接種追加劑資格的民眾，也建議前往接種疫苗，以提升自己的抵抗力。（疫苗接種規定可能會隨著時間而變化，建議大家注意最新疫苗接種建議時程，依據建議前往接種。）

二、個人防護

除了接種疫苗之外，落實個人防護也非常重要。畢竟，就算自己對於新冠肺炎有抵抗力，若沒有落實個人防護，也有可能將病毒帶給身邊的高風險族群，例如高齡者或免疫不全的人。因此，落實個人防護依然是保護自己，以及保護他人的重要措施。個人防護措施參考如附圖：

如何預防感染新冠

接種疫苗

建議至少接種完基礎劑，較能避免重症及死亡

符合資格者，建議接種追加劑，增強對於 Omicron 變異株感染之保護力。

個人防護

勤洗手，戴口罩，避免用手觸摸眼、口、鼻，維持社交距離，避免人潮擁擠處

保持咳嗽禮節，若有呼吸道症狀，將有受口鼻分泌物污染的廢棄物妥善包覆後再丟入垃圾桶

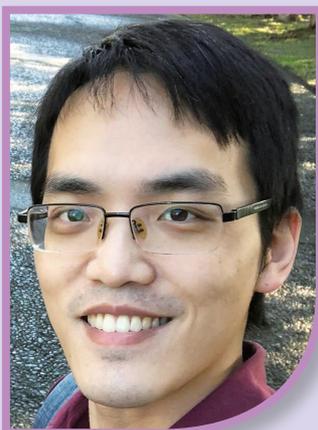
若有發燒、呼吸道症狀、腹瀉或嗅覺、味覺異常，建議配戴口罩盡速就醫，並避免搭乘大眾運輸工具



認識「腸病毒」與預防

—春節假期切莫掉以輕心

文 / 急診部總醫師 黃詠淮



黃詠淮醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院急診部總醫師

學歷：中國醫藥大學醫學系畢業

醫療專長：急重症醫學、內科醫學。

自從2019年新型冠狀病毒(COVID-19, 以下稱新冠)疫情大肆虐以來, 民眾已養成自動自發戴口罩、勤洗手及減少聚餐的習慣, 讓許多常聽到的「老牌」病毒, 像是腸病毒、流感病毒、鼻病毒、腺病毒、黴漿菌等過去常見的致病原在這幾年都少有聽到; 但隨著疫苗問世, 各國陸續回到正常生活。我國也在近幾個月開始逐步解封、開放邊境, 人與人之間的交流也日益頻繁。隨著解封與人群接觸, 各種病毒也正伺機捲土重來。對於生在新冠疫情前的成年人來說, 這些病毒可能早已接觸產

生抗體, 但對於學齡前的小朋友來說, 隨著解封與人群活動密切接觸, 這些病毒對於這些幼兒而言都是第一次接觸, 免疫反應的不同可能造成不同嚴重的疾病, 大家應有所警覺。以下介紹近年比較少見, 但仍須注意且常見病毒: 腸病毒。

腸病毒是一群人傳人、糞口傳染的病毒, 有多達69種不同的血清型, 故臨床的症狀也是五花八門, 同時依宿主或是病人免疫反應狀況, 可表現臨床輕症到重症不等的病徵。大部分的人感染是無症狀或僅輕微發燒, 出疹的情形常見



於兒童，「手足口病」便是在描述腸病毒感染後的疹子分佈區域，這些較輕的症狀約在七到十天後痊癒。但少數人會進展到重症，包括腦炎、急性無力脊髓炎、肝炎、心肌炎、多重器官衰竭等高死亡率的狀況，且目前仍無有效的抗病毒藥。如遭遇疑似重症的個案，目前治療以「支持性療法」為首要目標，意即補充輸液、減緩症狀、必要時免疫球蛋白交換、呼吸器、葉克膜等各種侵入性醫療輔助措施來代償病患身體的各項功能、直到康復。然而，越晚介入治療，病況的控制就更加困難，因此，早期重症個案徵候辨識是非常重要的。若有感染個案產生「四大前兆」：嗜睡無力、呼吸喘心跳快、肌躍型抽搐、持續嘔吐，須立刻送醫評估。

腸病毒潛伏期約三到五天，傳染力的高峰期在前兩週，但在感染後八個星期仍可於糞便中檢驗到病毒，優異的存活能力故使病毒難以被根絕。在臺灣地區，流行期始於春天並在夏天達到高峰，但一年四季皆有重症個案。由於腸病毒為糞口傳染，故最有效的預防方法就是「洗手」。但需謹記酒精並無法有效殺死腸病毒，所以要使用「肥皂」洗手。

此外，維持環境的整潔永遠

是對付各種致病原的好方法。在照顧病患時，要注意不要與病患共食，處理患者的口鼻分泌物及排泄物後也要用肥皂洗手。在疫情流行期間到公共場合時，「戴口罩」也是有效的預防方式。

最後仍提醒讀者「勤洗手，預防感染好健康！」希望各位民眾新年快樂常保健康！

(圖片來源：衛生福利部疾病管制署)

媽媽注意!!

多一分警覺，少一分風險!

出現腸病毒重症前兆病徵 請立即送醫!

親愛的爸比、媽咪

腸病毒疫情每年約自3月下旬開始，於5月底至6月中達到高峰，且5歲以下嬰幼兒為腸病毒重症高危險群，若寶寶感染腸病毒後，出現以下**任一項**重症前兆病徵，請務必儘速送大醫院治療。

- 嗜睡**
意識不清、眼神呆滯或疲倦無力
- 肌躍型抽搐**
無故驚嚇或突然闔全身肌肉收縮
- 呼吸急促或心跳加快**
安靜且體溫正常，心跳每分鐘120次以上
- 持續嘔吐**
為腦壓上升表現之一，次數多更要注意

衛生署疾病管制局 TAIWAN CDC | 疫情通報及諮詢專線：1922 | <http://www.cdc.gov.tw>

藥安全
藥健康

玉兔迎春送吉祥

除舊備“藥”好過年



文 / 藥學部藥師 余聲隆

農曆新年即將來臨，除了闔家團圓吃頓美味的年夜飯之外，還有向四處的親朋好友拜年、聚餐及旅遊等活動，在歡樂之餘，提醒有慢性病的民眾仍需規律用藥，此外，有關用藥安全的注意事項如下：

一、過期舊藥大整頓：建議民眾可以利用年終清掃家裡、除舊佈新的同時，一併檢查家中剩餘藥品的效期。若有過期的一般藥品，請將藥品與外包裝分開，將藥品倒入可封口的塑膠袋，隨垃圾車丟棄；若有糖漿、藥水等液體類廢棄藥品，請將液體倒入可封口塑膠袋內放有可吸附藥水物質 (如茶葉、咖啡渣、廢棄衛生紙、報紙等協助吸收液體) 並隨垃圾車丟棄，空瓶則交由垃圾車回收或拿到居家附近的廢棄藥品檢收站回收；若有針劑、抗生素、荷爾蒙、化療或管制藥品，請交回醫院由藥師協助處理。沒用完的剩餘藥品，千萬不可隨意交給他人使用，更不能倒入水槽或馬桶沖走，不僅會造成環境污染，也可能透過環境生態的循環，造成人體健康的危害。

二、備齊用藥好過年：今年春節連假長達十天，平時各醫療院所提供的醫療服務可能有暫停的情形，需長期服藥之民眾應注意自己手上的餘藥量是否充

足，儘早備妥藥品，避免過年期間無藥可服；有計劃出國或返回離島地區的民眾，可憑機票或船票證明，一次領取最多三個月之藥量，確保疾病治療不會中斷。

三、服藥治療不放假：春節是民眾歡慶新年的假期，但治療疾病沒有假期，提醒您在開心過節之餘切勿忘記仍應按照醫囑服藥，以免造成疾病未受控制而惡化，導致嚴重的傷害。尤其年節時天氣寒冷，不規則的作息可能導致血壓飆升，加上過度豐盛的年節佳餚，使民眾暴露於高油、高鹽、高糖與高熱量的風險中，更容易引發心血管疾病，也可能造成血糖、血脂或尿酸異常的情形。

清理舊藥、備齊藥品並按時服藥，避免暴飲暴食，保持規律作息及適度運動，才是安心過年的最佳捷徑。

廢棄藥品處理 你我一起來

提醒
處方藥品應遵醫囑使用
不可隨意停藥

一般藥品

膠囊、錠劑
將藥品與外包裝分開
丟入可封口的塑膠袋

藥水
把藥水倒入袋中
加入茶葉、咖啡渣、
廢棄衛生紙、報紙等
協助吸收液體

特殊藥品
針劑、抗腫瘤藥品、抗生素
荷爾蒙藥品、管制藥品
請交回醫院由藥師協助處理

去
隨垃圾車丟棄
或送到居家附近的
廢棄藥品檢收站回收

去
隨垃圾車丟棄
或送到居家附近的
廢棄藥品檢收站回收

去
隨垃圾車丟棄
或送到居家附近的
廢棄藥品檢收站回收

藥水不可以衝入馬桶或水槽

請將藥水倒入袋中
加入茶葉、咖啡渣、
廢棄衛生紙、報紙等
協助吸收液體

把藥水倒入袋中
加入茶葉、咖啡渣、
廢棄衛生紙、報紙等
協助吸收液體

隨垃圾車丟棄
或送到居家附近的
廢棄藥品檢收站回收

隨垃圾車丟棄
或送到居家附近的
廢棄藥品檢收站回收

隨垃圾車丟棄
或送到居家附近的
廢棄藥品檢收站回收

中華民國藥師公會全國聯合會
中藥師公會全國聯合會
可服用過期藥 安全用藥

「您累了嗎？」

— 認識高齡衰弱症



文 / 護理部護理長 葉純宜



家中的長輩是不是常常會覺得累，想睡覺，走路慢？當心衰弱症上身喔。

衰弱是一種健康和功能衰退的狀態，會造成高齡者失能，無法獨立

生活，因而增加照顧者與家庭負荷與社會成本。高齡衰弱症的發生通常和一些原因有關，如年紀越大、骨骼肌肉質量改變越容易發生；女性發生率比男性高；未攝取均衡的飲食，造成慢性營養不良，骨骼及肌肉流失、肌少症等；其他因素如罹患三種以上的慢性疾病且未規律就醫、長期使用安眠藥、鎮靜劑、止痛藥，或是吃不下、四肢無力、睡不著、便秘、腹瀉、頻繁跌倒及身體平衡感變差皆容易誘發高齡衰弱症發生。

高齡衰弱症常見的症狀包括1.沒有刻意減重，但一年內體重減少5%；2.平時很易疲累，每週有3天以上覺得提不起勁；3.雙手握力變差，以握力器測量，女性握力少於16公斤，男性少於27公斤；4.行動緩慢，以走路15步來說，個子嬌小的高齡長者（男性 < 163 公分，女性 < 152 公分）15步超過7秒，高個子的

高齡長者（男性 ≥ 163 公分，女性 ≥ 152 公分）則會超過6秒；5.體能活動量比平日明顯減少，或是已無法做平日可執行的體能活動。

高齡衰弱症不容小覷，如果發現長者有異樣，首要是盡快就醫，由醫師排除因疾病、多重用藥所導致的虛弱無力，建議定期健康檢查，及早發現問題及治療；平時攝取足夠的熱量、必需的營養素及優質蛋白質，例如奶、魚、肉、蛋、豆製品等，以避免肌肉質量的流失；除此之外，長者應保持良好的運動習慣，每次20-60分鐘，每週3-5天的運動以訓練心肺功能，於清晨或黃昏時刻接受適當日曬15分鐘，有助於預防骨質疏鬆症，促進身體的協調與平衡功能；最後就是鼓勵長者多與鄰居互動、培養休閒嗜好、參加社區或樂齡中心的活動，擁有健康的社交活動，保持愉快的心情，都有助於減緩高齡衰弱症的發生。



遠離長新冠 中醫營養好食在

文 / 營養部營養師 陳子恩

近2年來新冠疫情肆虐，確診人數日益增加，康復後容易發生長新冠症候群，造成許多困擾，如落髮、呼吸道症狀(咳嗽)、腦霧等，緩解症狀相關之中醫與營養議題也被提出討論。中醫《藏象學說》指出：「腎藏精、精生髓、髓聚於腦」及《黃帝內經》亦表明：「腎藏精，其華在髮」。長新冠症候群營養研究指出，提高蛋白質攝取，每日每公斤體重1.0-1.2克，每日至少攝取2.2克omega-3可提升免疫力並降低發炎，且搭配中藥材可達緩解長新冠症狀作用。

中醫《天回醫簡》說道「肺氣為白色，腎氣為黑色」，表示黑色食材可養腎，如黑芝麻、黑棗等食物，白色食材可保肺，如銀耳、白蘿蔔等，再搭配健腦安神藥材，如：酸棗仁、浮小麥、炙甘草、遠志等。結合中藥材及高蛋白質食物，如：雞蛋及omega-3不飽和脂肪酸，如：亞麻仁油、堅果類等，除了可養腎、保肺及護腦之外，亦有增肌與抗發炎之功效，有助改善長新冠症候群。以下提供二道簡單點心食譜：銀耳安神露及黑芝麻黑棗蛋糕。



餐點作法如下:

銀耳安神露

- 1.安神茶：將中藥材洗淨後放入過濾袋，將鍋中放入2公升水及藥材，大火煮沸後轉文火熬後去除渣，保留紅棗、枸杞子備用。
- 2.將白木耳洗淨後剝散並切碎備用，或用調理機打成小碎塊。
- 3.木耳露倒進安神茶中，設定壓力鍋煮20分鐘，再加入紅棗與枸杞子後放涼冰鎮。

黑芝麻蛋糕。

- 1.泡軟黑棗切丁備用，烤箱預熱180度，將全蛋打散後加入糖、牛奶及亞麻仁油攪打至硬性發泡(提起打蛋器見蛋白尖峰挺立)。
- 2.分次加入麵粉、芝麻粉與黑棗丁拌勻。
- 3.全拌勻後倒入模型，輕摔將氣泡震出，核桃敲碎平鋪表面，烤箱180度烘烤40分鐘。

食材份量如下(6人份)

黑芝麻蛋糕		銀耳安神露	
蛋	3顆	酸棗仁	18克(半兩)
低筋麵粉	48克	浮小麥	18克(半兩)
黑芝麻粉	18克	炙甘草	18克(半兩)
亞麻仁油	40克	紅棗	7.5克
黑棗	12克(3錢)	枸杞子	7.5克
核桃	6克	濕白木耳	30克
低脂奶	60mL	水	1000毫升
乳清蛋白粉	30克		
黑糖	30克		

財團法人惠眾醫療救濟基金會

111年11月份捐款芳名錄

財團法人應柴秀珍女士紀念基金會1,000,000元；郭光煊800,000元；彭玉君、瑞昶貿易股份有限公司各400,000元；徐○英200,000元；蘇秀雄130,000元；財團法人永大社會福利基金會、劉文學、摩卡食品股份有限公司各100,000元；王美惠30,000元；陳學琳、廖偉志 廖記賢各20,000元；王思涵、王秋廉、吳甜、吳華席、洪翊婷、康淑琴、陳明德全家、無名氏、趙○英、謝王焱各10,000元；楊德孚8,000元；洪文泰 洪銀國、黃月鏡 長毛吉娃娃洪球各7,800元；統一發票中獎金7,388元；合作金庫6,340元；陳威廷6,000元；過路人5,500元；李亮恒、張○芬、陳玟秀、陳姿璉 侯培焄、黃淑麗、楊思怡、薛守良各5,000元；陳秀枝 陳麒文 袁育銓 袁振唐、蔡國權各4,000元；林玉鳳、許煒怡、郭琳萍、曾春華各3,000元；丁美倫、吳添福 吳陳美雲、李振嘉、周幸生、許琪、陳欣雅、陳達楓、黃崑高、嘉心投資有限公司、鄭柏銅、薛世卿各2,000元；范偉琪1,631元；無名氏1,500元；張子建1,100元；王綉榕、吳弦濔、吳易凡 吳易薇 時素秋 吳黃傑、吳奕翰、吳庭緯、吳樹明、巫郁玠 劉讚成、李仲銘、李佩榮、林孟璇、林瓊君、邱慶宗、郎明寬、陳耀旗、曾薇樾全家、趙國丞、蔡素鳳 林淑婷 林珺薇 林伊雯、蔡國權、鍾瑞珠各1,000元；李建興666元；謝沁寰560元；王○枝515元；王天海 唐先媛、吳玉梅、李廷濬、李俊杰、李雲維、李道文、李道弘、周馥蘭、林子涵、林盟翊、林盟翊的弟弟、邱書暉 陳建龍、洪子涵、洪子雅、莊素珍、許榮銘、陳玉美 杜宜靜 淨演師 呂雨臻 黃政忠、陳秀芬、陳秀珍、陳秀儀、陳苾妘、陳萱潔 陳奕秀、陳興、無名氏、黃錫雄、楊承翰、詹啟祥、劉馥瑢各500元；發票箱零錢475元；黃來仔 張敏滇 林胤谷 張宏漢、廖麗霞 周雅玲各400元；夏之陽305元；尤姿樺、李東振、李紹岑、唐康寓、康興詠 張怡馨、郭麗卿、陳麗美、黃育嫻、蘇湘湘各300元；藍貞雅255元；吳陳水雲、柯秀卿、張婕、陳慧姿、馮懷琛、蔡佳蓉各200元；許瑋鏢177元；何晉銓、周芳伊、林哲民 林盈秀 蔡金德 李燕貞、烏克蘭百姓、陳寶貴、劉人瑄各100元；臺北榮民總醫院及分院員工愛心百元捐款56,900元

捐款總計3,628,212元



臺北榮民總醫院謝謝您的愛心和支持！

糞便潛血檢查



50至未滿75歲民眾
每兩年1次

子宮頸抹片檢查



30歲以上婦女
建議 每三年1次

四癌篩檢好安心 無論男女都放心

持健保卡者
免費

乳房X光攝影檢查



45-69歲婦女
40-44歲二等血親乳癌病史
每兩年1次

口腔黏膜檢查



30歲以上嚼檳榔或吸菸者
18歲以上有嚼檳榔原住民
每兩年1次

 臺北榮總護理部

 **臺北榮民總醫院 - 樂活午茶系列講座**

抗炎飲食身輕鬆 舒展筋膜炎疼痛



腰痠背痛 肩頸痠痛 全身肌肉痛 讓您感到困擾嗎？
長期久坐、姿勢不良、過度使用會造成肌肉疼痛
跟著醫師做伸展活動，跟著營養師選擇抗炎食物
一起跟疼痛說掰掰！

課程一 認識肌筋膜炎疼痛症候群
臺北榮總 復健醫學部 楊怡強 醫師

課程二 抗炎飲食 舒緩疼痛
臺北榮總 營養部 許薰云 營養師

下午茶 提供『抗炎緩痛』餐點及食譜
臺北榮總 營養部 宋品昕 營養師

日期 | 112年3月2日 (星期四) 14:00~16:00
地點 | 實體課程 - 臺北榮總中正樓1F 營養部
線上課程 - 使用 Google Meet 直播
附教室連結，點擊網址即可進入線上課程

報名費 | \$400 (實體) / \$350 (線上)
*報名繳費期限：112年2月24日 (星期五) 前報名繳費 (臨櫃/匯票)

●主辦單位：臺北榮民總醫院營養部
●報名地點：掃描QR code 線上報名
或營養部臨櫃報名(中正樓1F，星期一至五，8:00~12:00，13:30~17:00)
●聯絡電話：(02)2875-7475 (若有問題請洽樂活負責人)
●因故無法參加活動，請於上課前一週週五下班前(17:30)通知，可退半數費用，逾時恕不退費



掃描我報名

營養師邀請您一起享用下午茶，讓您吃的安心又健康！

臺北榮總112年春節連假門診情形

112年1月20日(星期五)至1月29日(星期日)春節連續假期，本院門診說明如下：

- 1.112年1月20日(星期五)至1月24日(星期二)休診。
- 2.112年1月25日(星期三)開設上、下午春節門診。
- 3.112年1月26日(星期四)起恢復正常門診。
- 4.112年1月20日至1月29日健檢停止，1月30日起恢復健檢服務。
- 5.大我門診112年1月30日(星期一)恢復正常門診。
- 6.春節門診醫師排班表將公告於本院網頁，以利民眾查詢及掛號，亦可洽詢本院總機(02-2871-2121)或服務台(02-2875-7346、2875-7347)。
- 7.假日期間急診仍全天候提供服務。
- 8.春節期間本院接駁巴士行駛方式如附表二，請民眾多加利用。

附表一、111年春節連假門診一覽表

日期	星期	午別	開診科別	看診地點
112.1.20-1.24(小年夜至初三)	五~二	全日	門診休診	
112.1.25(初四) 春節門診 *夜診及大我門診休診	三	上午	耳鼻喉科、喉頭頸科	二門診六樓
			婦女醫學科	二門診七樓
			骨科、家醫科、神經內科、感染科、胸腔內科、輔具及功能重建門診	三門診二樓
			血液科、腫瘤內科、放射腫瘤科、新陳代謝科、心臟內科、神經外科、心臟外科、身心暨精神科	三門診三樓
			腎臟科、泌尿外科、一般內科、過敏免疫風濕科、疼痛控制、內科整合醫學門診	三門診四樓
			胃腸肝膽科、直腸外科、一般外科、皮膚科、整形外科	三門診五樓
			眼科	三門診七樓
			口腔醫學科	三門診八樓
			乳房醫學科	中正樓二樓 乳房醫學中心
		復健醫學科	中正樓五樓	
		傳統醫學科	中正樓前方	
		兒童門診	地下連通道B1 湖畔門診三樓	
		下午	耳鼻喉科、喉頭頸科	二門診六樓
			婦女醫學科	二門診七樓
			骨科、家醫科、神經內科、感染科、胸腔內科、胸腔外科、輔具及功能重建門診	三門診二樓
			腫瘤內科、放射腫瘤科、心臟內科、神經外科、心臟外科、身心暨精神科	三門診三樓
			泌尿外科、過敏免疫風濕科、高齡醫學科	三門診四樓
			胃腸肝膽科、直腸外科、一般外科、皮膚科、整形外科	三門診五樓
眼科	三門診七樓			
口腔醫學科	三門診八樓			
復健科	中正樓五樓			
傳統醫學科	中正樓前方			
兒童門診	地下連通道B1 湖畔門診三樓			
112.1.26~1.27(初五、初六) 112.1.28(初七) *大我門診休診	四~五 六	全日 半日	恢復正常門診	

附表二、112年春節連假接駁車行駛說明

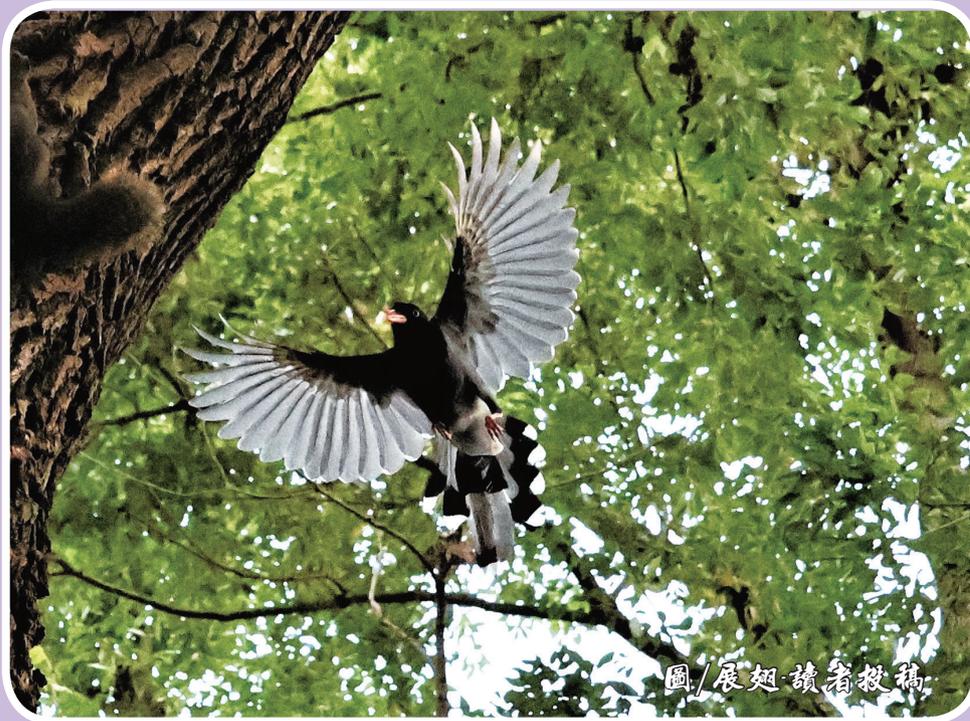
日期	行駛時間	備註
1月20日(星期五)~1月24日(星期二)	7時-18時	一部車行駛約10-15分鐘一班車或坐滿即開
1月25日(星期三)~1月27日(星期五)	7時-18時	三部車行駛約每10分鐘一班車或坐滿即開
1月28日(星期六)	7時-14時	三部車行駛
	14時-18時	一部車行駛
1月29日(星期日)	7時-18時	約每10分鐘一班車或坐滿即開
		一部車行駛
		約10-15分鐘一班車或坐滿即開

臺北榮民總醫院

Taipei Veterans General Hospital

464

榮總人月刊112年1月號



圖/展翅讀者投稿

臺北榮總

Since 1959



臺北榮民總醫院資訊網

電話總機：(02)2871-2121

本院設置顧客意見反映管道

院長電子信箱：<https://www6.vghtpe.gov.tw/director/>

共創廉能，您我都能，廉政檢舉信箱：ethics@vghtpe.gov.tw

客服專線：(02)2875-7796

顧客意見箱：設置於本院第一門診一樓服務台旁、第二門診一樓服務台旁、第三門診一樓手扶梯旁、中正樓一樓服務台旁、思源樓一樓服務台旁、長青樓一樓住院服務中心民眾等候區旁、中正樓二樓服務台旁等共計七處。

發行所：臺北榮民總醫院

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

中華民國七十三年六月創刊

地址：臺北市北投區石牌路二段二〇一號

電話：(02)2875-7321 傳真：(02)2873-7870

榮總人月刊網址：

<https://www.vghtpe.gov.tw/vghtpe/Fpage.action?fid=10236>

電子郵箱(e-mail):tpvghb@vghtpe.gov.tw

行政院新聞局出版事業登記證

台北雜字第一三九二號、板橋字第一二七九號

執照登記為新聞紙類(雜誌)交寄

印刷：承印實業股份有限公司

地址：23644 新北市中和區中正路988巷15號

電話：(02)2222-7689