



榮總人

476

113年1月號

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

新春特輯

龍舞雲川迎新春

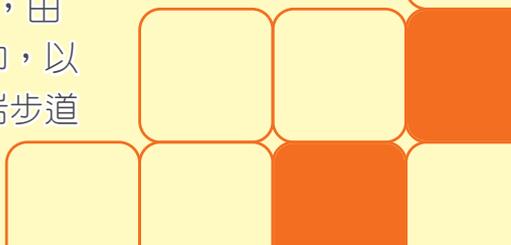


臺北榮民總醫院淨山活動



北榮熱情開展新年度

欣逢113年中華民國元旦，本院首度舉辦升旗暨淨山健行活動，由陳威明院長帶領同仁與眷屬於中正樓前唱國歌，披上國旗毛巾，以抖擻的精神、嘹亮的歌聲，唱出對國家的熱愛，隨後沿軍艦岩步道淨山健行，並舉行團康及摸彩活動，熱情開展新的一年。





目錄 Contents

榮總人月刊社組織

發行人：陳威明

社長：李偉強

副社長：向為平

總編輯：許淑霞

副總編輯：

王巖鋒 吳建利 魏子鈞

執行編輯：

王靜慧 曾靖紘

編輯委員：

王昱豐 王審之 王馥庭

王嘉琪 江治雯 江東鴻

吳崇暉 吳飛逸 阮志翰

吳姿瑩 吳元宏 李怡穎

杜培基 何沁沁 林庭安

林崇棋 林亮羽 奉季光

柯玉潔 卓明潔 馬聖翔

曹彥博 張天恩 胡力予

陳玟均 陳梅君 陳天華

陳正彥 陳正翰 許仁毓

黃金洲 程子珩 曾元卜

彭昱璟 舒宜芳 楊惠馨

詹宇鈞 葉建甫 蔡承翰

劉家豪 劉顯慈 蕭丞宗

戴玲真 嚴可瀚 藍耿欣

攝影：

編輯助理：朱坤臨

行政助理：王治雁

印刷：湯承科技印刷(股)公司

新北市中和區立德街148巷50號4樓

電話：02-3234-6666

新春特刊-龍舞雲川迎新春

院長113年新春賀詞 2

要聞 風向球

醫療團隊榮獲傑出貢獻獎總統表揚肯定 4

北榮首辦升旗淨山 千人響應喜迎新年 5

興建全新宿舍 打造幸福職場 6

本院與馬偕簽署合作意向書 強強聯手共榮共好 7

快訊：曾令民晉任副院長暨姜正愷、施文字榮陞部主任 7

藝術大師蔣勳分享梵谷藝術饗宴 8

「心」儀器贈北榮 嘉惠心臟病友 9

早產兒回娘家 共度耶誕嘉年華 10

藥學部周千滢主任 任職布達典禮 11

HOT 醫新聞

研究發現腸道菌 可預測晚期肝癌免疫治療結果

本院黃怡翔等八個醫療研究團隊獲「國家新創獎」肯定 12

治療輸尿管狹窄 無創支架成效佳 14

承先啟後 醫心相傳

當好醫師前得先成為好人

張景智主任獲頒年度「醫教奉獻青年獎」肯定 16



願景 / 全民就醫首選醫院，國際一流醫學中心

醫療 大百科-新春特別企劃

- 新春大掃除痠痛找上門 中醫來幫忙 19
- 春節飲食做得好 健康飲食不煩惱 21
- 迎接春節 幼兒安全一起護 兒童異物哽塞預防與處理 22

家庭醫療寶鑑

- 龍舞春「風」 喜慶非凡 淺談蕁麻疹 24

疾病Q&A

- 過一個健康快樂的春節 給腎友暖心小叮嚀 25

藥安全藥健康

- 安心用藥迎新春 歡慶新年樂團圓 26

營養專欄

- 打擊衰弱戰勝疲憊 食療補氣精神加倍 27

惠眾基金會捐款芳名錄

- 112年11月捐款芳名錄 28



院長 113年 新春賀詞

2023 年是臺北榮民總醫院成績亮麗的一年，從年初的新手術大樓啟用、五月的重粒子癌症治療中心開幕、年中的醫學中心評鑑、到年底的科技智慧加護病房的正式營運及 18 層樓醫護宿舍的上樑，謝謝全體同仁團結一心，共同努力，讓我們完成了多項重大任務，也讓臺北榮總正式邁向全新的世代。

臺北榮民總醫院在各項先進醫療設施完工後，醫療能力受到國際矚目，包含全球排名第一的美國梅約醫學中心 (Mayo Clinic) 在內的各國一流醫療、研究機構，紛紛來台與臺北榮總建立合作關係，威明無法用言語來表達這兩年內心的感動，醫療及行政團隊每天都在跟時間賽跑，臺北榮



民總醫院經歷嚴重疫情的洗禮後，贏得社會大眾對我們的信賴，給予我們的支持和鼓勵源源不絕而來，驅策著我們更大步向前邁進，也創造了更大的榮耀和成果，提升國際化競爭力的臺北榮總，也讓世界看見臺灣。

員工是臺北榮民總醫院最重要的資產，為建構友善職場、打造幸福員

工，排除萬難拆除老舊宿舍，戮力推動院區環境及綠美化工程，在院區栽種超過 4 萬棵花草樹木，成為「公園中的醫學中心」，提供具備國際一流水準的優質療癒環境，並積極推動各項員工福利措施，包括薪資調整、調高晚夜班費、院區環境舒適、擁有一流醫學中心最優質的運動休閒中心、優質的榮光幼兒園、友善職場、補助進修出國開會、升遷管道暢通等，更爭取「北榮員工及眷屬就醫優惠」案，經立法院三讀通過、112 年 7 月 5 日總統府正式公告正式實施；採最先進預鑄工法的 18 層樓醫護宿舍，將於今年 6 月及明年 3 月兩階段取得使用執照，內裝不惜使用豪宅等級的設計和建材；提供這樣幸福的職場環境，就是希望員工能全心全意照顧好病人，用最優質、最真心、最令人感動的服務，向「全民就醫首選醫院」大

步超前邁進。

2024 年元旦一早，超過一千位員工和眷屬們齊聚在健康之門前，同仁齊心唱國歌和國旗歌，當國旗、輔導會會旗和院旗緩緩升起，內心感動不已，共同祈求「我們的國家國運昌隆，我們的醫院蒸蒸日上，所有的同仁和眷屬平安健康！」；隨後進行盛大的登山健行，並有 20 多位環保小尖兵參與淨山活動，承辦及支援單位完善的規劃和執行無懈可擊，細節周到，參加的同仁和眷屬也都興高采烈，聚集到最後不捨離開，讓我深深感動和感激。大家團結一心，凝聚向心力，我深信 2024 臺北榮總會更璀璨、更亮麗！

2 月 8 日起長達七天的農曆春節假期，希望平日辛勤工作的同仁，愉快享受家人團聚的歡樂，謹向所有同仁拜年，預祝大家闔家幸福安康，龍年行大運！

院長

陳威明

敬賀



醫療團隊榮獲 傑出貢獻獎 總統表揚肯定



圖：公務人員傑出貢獻獎合照。



◀圖：北榮「遠紅外線治療透析血管通路研究團隊」獲總統頒獎，由內科部部主任唐德成（右）代表受獎。



圖：公務人員傑出貢獻獎團隊，院長（右3）讚許榮獲。

考試院 12 月 13 日舉辦「112 年公務人員傑出貢獻獎表揚大會」，由考試院長黃榮村主持，邀請蔡英文總統頒獎予六位得獎人及六組得獎團體，表彰他們在工作領域的優異表現，以及為民服務的精神與奉獻。本院「遠紅外線治療透析血管通路研究團隊」透過創新醫療照護，造福全世界的洗腎病友，獲總統頒獎表揚。

另外，本院兒童醫學部主任牛道明成立全國第一個罕病聯合門診及病友協會，用愛與專業支持罕病家庭，雖未獲選，但與其他三名個人及團體一起入圍決審，總統認為，入圍決審的同仁和團體都很不簡單，考試院黃榮村院長也讚許有加，特頒發獎座肯定。

蔡總統肯定所有得獎人及團隊的專業與付出，讓政府落實施政，也讓國家社會不斷進步，並期許所有公務同仁

持續努力，讓臺灣越來越溫暖、堅韌。

輔導會吳志揚副主任委員、陳威明院長亦到場祝賀。各得獎者服務機關同仁紛紛準備加油板及歡呼口號為得獎者應援，場面熱鬧且溫馨。

「公務人員傑出貢獻獎」被譽為公務人員最高殊榮，由考試院組成評審委員會審議決定六名得獎人及六名得獎團體。本院內科部部主任唐德成及內科部腎臟科主任林志慶帶領的「遠紅外線治療透析血管通路研究團隊」，獲選為傑出貢獻獎得獎團體。團隊以獨步全球的「遠紅外線治療透析血管通路療法」，全面主動監測透析血管血流，早期偵測其阻塞和狹窄情形，降低透析血管重建率，翻轉全球洗腎病患命運，研究成果卓越，逐步推向國際，樹立全球標竿。（報導 / 公關組 曾靖紘 · 照片提供 / 輔導會）

北榮首辦升旗淨山 千人響應喜迎新年



為迎接新的一年，本院首度舉辦元旦升旗暨淨山健行活動，由陳威明院長帶領近千位同仁與眷屬於中正樓前唱國歌，披上國旗毛巾，以抖擻的精神、嘹亮的歌聲，唱出對國家的熱愛，隨後沿軍艦岩步道淨山健行，經 206 峰、丹鳳鐵塔、弘法大師岩、熱海大飯店至北投國中，舉行團康及摸彩活動，場面熱鬧溫馨。

為響應 ESG 永續發展的目標，臺北榮總利用元旦假期舉辦升旗暨淨山健行活動，特別徵募 20 名環保小尖兵，帶領參加人員沿途撿拾垃圾，宣導環境保護的重要，並善盡醫學中心的社會責任。

陳威明院長表示，這是中正樓自民國 78 年啟用以來，首次在廣場舉辦升旗典禮。同仁齊心唱國歌和國旗歌，當國旗、輔導會會旗和院旗緩緩升起，

他內心感動不已，共同祈求「我們的國家國運昌隆，我們的醫院蒸蒸日上，所有的同仁和眷屬平安健康！」

距離上次辦登山活動已經七年，這七年臺北榮總團結一心，投入超過百億，新門診大樓、新醫療大樓、新手術大樓及重粒子癌症治療中心相繼完工啟用，也成功通過疫情的嚴峻考驗，協助國家完成多項艱鉅任務，同時順利完成醫學中心評鑑。在營運穩定的狀況下，舉辦了這次盛大的活動。

陳威明院長強調，淨山健行除可達到運動強身、保護環境的目的，更可凝聚家庭的向心力及「榮總人」的團隊精神，鼓勵同仁及眷屬多多運動，疏解忙碌的生活壓力，擁有健全的身心，才能為全國民眾提供最優質的醫療服務。

（報導 / 公關組 彭桂珍）



興建新宿舍 打造幸福職場

圖：陳院長感謝潤泰集團對本院的支持和幫助照。

圖：陳威明院長（前排右）主持醫護宿舍大樓上樑典禮。

本院「醫護宿舍大樓新建工程」12月21日舉行上樑典禮。由陳威明院長率領各級主管及潤泰建設建造團隊共同上香祝禱。

陳威明院長表示，他接任院長後有一個夢想，臺北榮總一定要成為守護國人最佳醫學中心。由於本院護理師宿舍過於老舊，他認為沒有幸福的住宿環境，不可能提供最有溫度的服務，感謝潤泰集團尹衍樑總裁大力協助，以實物捐贈方式，協助新建地上18層、地下1層的新醫護宿舍大樓。

除了協助新建醫護宿舍，陳威明院長細數尹衍樑總裁的善行義舉。包括捐建臺灣第一座重粒子癌症治療中心的硬體建築，已於今年5月15日啟用，目前已治療超過百人，值得欣慰的是其中許多是罹患「癌王」之稱的胰臟癌病人，結合化療及重粒子治療後可以手

術切除，獲得重生的希望，雖然治療費用十分昂貴，但生命無價，無法損益打平，但再大的虧損都是值得；此外，在Covid-19疫情最嚴竣的時刻，潤泰團隊也協助光速改建41間重症加護病房，救治病人無數，點點滴滴讓所有榮總人感念在心。

新建醫護宿舍大樓於112年3月22日完成簽約，4月26日室內主體工程定案，5月2日第一根預鑄柱起吊，隨後以每12天蓋一層樓的速度進行，預計於113年6月及114年3月分2階段取得使用執照。規劃1180床供單身同仁居住，另規劃44戶眷舍，9戶學人宿舍，完工後可大幅提升醫護居住品質，吸納更多優秀人才到臺北榮總服務，更可邀請世界各國知名專家學者蒞院授課，擴大交流。

（報導 / 公關組 曾靖紜）

本院與馬偕簽署合作意向書 強強聯手共榮共好



圖：本院與馬偕醫院聯手強化醫療合作。



圖：北榮馬偕攜手合作照護民眾健康。



圖：馬偕團隊參訪重粒子癌症治療中心。

本院與臺灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院，兩家醫學中心強強聯手，於 112 年 12 月 12 日由陳威明院長與張文瀚院長，共同簽訂合作意向書，展開雙方深化合作關係，合作內容初步包含重粒子轉介合作、雙向綠色通道建立及特殊醫療技術交流等。

陳威明院長在上任時提出「五好」，其中第五好「與人共好」，臺北榮總會和其他醫療體系密切合作，以國

家隊的概念一起為臺灣醫療打拼，此次能與同屬醫學中心層級的臺灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院建立實質的合作關係，陳威明院長特別以「榮春馬鳴、馬蹄榮歸」八字，紀念臺北榮民總醫院和馬偕醫院醫療體系簽署合作協議，期待透過雙方的深化合作，讓更多的病人享受到高品質的醫療服務，共創臺灣的美好未來。

(報導 / 公關組 彭桂珍)

快訊：曾令民晉任副院長暨姜正愷、施文宇榮陞部主任



奉國軍退除役官兵輔導委員會核定，本院人事異動如下：曾令民醫師（圖左 4）晉任院本部副院長、姜正愷醫師（圖右 3）晉陞外科部主任、施文

宇醫師晉陞口腔醫學部主任（圖右 4），三位榮膺人員均自 113 年 1 月 16 日生效，並於 16 日舉行布達典禮，宣誓就職，由陳威明院長親自主持。

《大師講堂系列二十》

藝術大師蔣勳分享梵谷藝術饗宴



112 年度大師講座系列於 12 月 12 日邀請到蔣勳老師，以「梵谷，畫家？病人？」為主題，深入解析梵谷的生平和藝術的機會，為在場聽眾提供了更深刻思考的藝術饗宴。座談由陳威明院長親自主持並全程聽講。

演講中，藉由蔣勳老師深入且生動的講解，在場聽眾可以更深入地了解梵谷的內心世界，以及他如何透過藝術表達個人情感和生命觀。蔣老師指出，「藝術」是一個超越語言界限、觸動人心靈的媒介；也希望這場講座能將在場聽眾帶回梵谷生活的時代，感受他複雜而豐富的內在世界。

最後，配合梵谷的星空畫作，在林則佑新生代音樂人自彈自唱「starry night」歌聲中結束，在演唱中讓現場觀眾進一步感受到梵谷作品的現代詮釋和連結。

陳威明院長致詞感謝蔣老師帶給

本院醫護員工令人感動的精彩演講內容，帶領我們回到一百多年前梵谷的世界！希望藉由這樣的活動能夠讓更多人有機會透過藝術和音樂來體驗不同的文化和思想，同時也深入了解藝術家的生平與創作背後的故事。

(報導 / 公關組 曾靖紘)



「心」儀器贈北榮 嘉惠心臟病友



葡眾企業股份有限公司曾張月董事長、曾美菁總經理、陳偉民顧問、李能緣女士、許明善顧問、藍金朝顧問、陳正傑顧問、翁小堡顧問、建和實業楊勝宗董事長、雲林縣雲邑百二庄老大媽會等企業家及團體，共同捐贈本院心臟血管外科儀器設備，112年12月20日舉行捐贈儀式，由陳威明院長代表受贈。

陳威明院長代表院方及受益病人，表揚並感謝各位慈善家寒冬送暖，捐贈價值新臺幣二千六百萬元多項貴重儀器設備，包括旗艦款心臟超音波、搶救急重症病人的新型葉克膜、生物醫學冷凍櫃及心室支持系統耗材等，嘉惠心臟疾病患者。

陳院長指出，臺北榮總全院充滿了各位慈善家的愛心，手術模擬創新中心已訓練了許多優秀的醫師，保溫箱也照護了許多早產兒。陳院長並強調，本院以照顧急、重、難的病人為使命，為不增加弱勢病人負擔，掛號費仍維持100元不調漲；重粒子治癌成效驚人，也讓弱勢病人可以有免費治療機會，各位的

支持，就是讓北榮可以繼續朝向「不以營利為目的，守護國人健康為目標」努力邁進。

受到陳威明院長的感召，葡眾企業李能緣女士從104年開始從事慈善捐贈，她表示，北榮掛號費不漲，但慈善愛心會繼續上漲。感謝陳威明院長帶領北榮團隊照顧民眾健康，更感謝是好朋友們可以一起做愛心。捐贈者之一的雲林縣雲邑百二庄老大媽會，希望將本次捐贈的新型葉克膜機器，取名為「西螺媽老大媽號」，宏揚媽祖慈愛的精神，給等待的生命一個機會，也祈求給予庇佑，讓所有病人都能逢兇化吉。

心臟血管外科張效煌主任說明，旗艦款心臟超音波設備具有高解析度檢查、流暢的操介面，可滿足心臟及周邊血管檢查的精準需求，大大提升病人滿意度；而新型葉克膜更是搶救寶貴生命的重要設備，感謝各界善心捐贈，嘉惠更多的心臟病人。

（報導 / 公關組 曾靖紘）



由本院及臺灣早產兒基金會、財團法人沈力揚教授醫學教育獎學紀念基金會共同舉辦「2023 北榮早產兒回娘家 - 耶誕嘉年華」活動，於 112 年 12 月 23 日上午舉行，70 多位早產兒及家長與醫療團隊共聚一堂，歡慶聖誕佳節。臺灣早產兒基金會張瑞幸董事長出席與會，表達對早產兒的重視與關心；同為早產兒的前中華職業棒球大聯盟秘書長馮勝賢先生，受邀分享成長的心路歷程，為早產兒及家長加油打氣，場面溫馨感人。

侯明志副院長特別出席活動，並表揚捐贈多台新生兒保溫箱及相關儀器設備的李能緣女士、曾美菁女士、許明善先生、許博翔先生、許舒婷女士；捐贈支氣管鏡及雷射設備的唐國維先生；以及捐贈親子共讀圖書的韓佳宏先生等，感謝社會各界愛心，讓早產兒醫療照護更完善。

早產兒回娘家 共度耶誕嘉年華

出生體重只有 402 克的漢漢以及出生週數只有 22 週的碩碩，曾是最迷你的早產兒，在本院早產兒醫護團隊細心呵護下平安長大，已經 12 歲的漢漢與矯正年齡 1 歲的碩碩頭好壯壯，讓家長及醫療團隊十分欣慰；而出生僅 420 克，目前已 12 歲的雙胞胎早產兒東東更是從不缺席回娘家活動，會後還興奮地與小朋友們參觀整建後的新生兒醫療中心。

北榮早產兒回娘家活動，包括溫馨的早產兒獻花給父母及醫療團隊、歡樂的趣味競賽、親子共讀推廣及新生兒醫療新進展海報展覽等，家長們熱情參與，小朋友也在遊戲中學習，達到寓教於樂的效果，最後在充滿耶誕氣氛的 “We Wish You a Merry Christmas” 歌聲中圓滿結束。

（報導 / 公關組 彭桂珍）

藥學部周千滢主任 任職布達典禮



陳威明院長 1 月 4 日主持藥學部主任周千滢藥師任職布達典禮。院長致詞時除感謝卸任張豫立主任多年的貢獻和傑出表現，並且表示，新任周千滢主任從基層一步步踏上藥學領域高峰，也必能體認到晉升亦是責任的開始，期勉周主任在歷任前輩所創下的優良基礎，不論在臨床藥事服務、新秀培育或醫藥研究等各方面，均能展現團隊合作、持

續精進，帶領團隊共同達成各項任務，為醫院爭取更高榮譽。

陳院長亦循例親自種下一顆良善的小樹贈予周主任，勉勵以「清廉、正直、能幹、圓融、和諧」十字箴言，與各單位一起合作，一起努力，為臺北榮總榮光奮鬥，擴大更優質的醫療服務網。

(報導 / 公關組 曾靖紘)



賀! 周千滢藥師榮膺藥學部主任

現 職：1. 臺北榮民總醫院藥學部主任
2. 國立陽明交通大學藥學系兼任助理教授
3. 部定助理教授

學 歷：1. 臺北醫學大學藥學系畢業
2. 國立臺大醫學院藥理學研究所碩士
3. 國立陽明大學公共衛生研究所博士

專 長：藥物治療學、藥理學。

周千滢 藥學部主任

榮升部主任生效日期：113年1月4日

研究發現腸道菌 可預測晚期肝癌免疫治療結果 本院黃怡翔等八個醫療研究團隊獲 「國家新創獎」肯定



本院在第 20 屆「國家新創獎」頒獎典禮中大放異彩，共有 8 個醫療研究團隊獲此殊榮，於 112 年 12 月 27 日獲財團法人生技醫療科技政策研究中心公開頒獎表揚。尤以健康管理中心主任黃怡翔教授團隊的「腸道微生物特徵預測肝細胞癌免疫治療的結果」獲得國家新創獎 - 學研新創獎備受矚目。

黃怡翔教授團隊以糞便菌相配合次級膽酸濃度設計出一套公式，在病人接受治療前即可預測採取免疫治療的反應，提供治療選擇的參考依據。

精準預測 提升免疫治療效果

免疫治療是晚期肝癌的一線治療，然而不同於其它癌別可依 PD-L1 的高低作為依循，肝癌免疫治療自 2018 年開始至今，臨床未有適當的血清標記可以做為病人選擇接受免疫治療與否的依據。現行健保規定，晚期肝癌的病人只有一次機會得以選擇標靶治療或是免疫

治療，一旦病人選擇後未能得到良好的治療效果，後續的標靶治療或是免疫治療就需採用自費。因此，若能夠精準預測哪些病人使用免疫治療可以得到良好的效果，對於可以提供醫師及病友極大的助益選擇藥物。

2018 年有針對黑色素瘤與肺癌的免疫治療研究發現，腸道菌可以用來預測免疫治療的效果，當時肝癌正開始進入免疫治療階段，黃怡翔主任帶領的團隊即對於此領域深感興趣。團隊蒐集接受免疫治療的肝癌病人糞便，分析與治療反應相關的菌相，結果發表於 2022 Journal for ImmunoTherapy of Cancer。

糞便菌相好菌多免疫治療反應較佳

當時以糞便菌相特徵進行研究，研究發現若病人的好菌較多，對於免疫治療的反應較佳，反之若壞菌較多，對於免疫治療的反應較差。團隊再以 33

位病人進行驗證，分析病人原始的好菌與壞菌分布，對其接受免疫治療的疾病無進展存活期影響。結果證實，病人若好菌較多，整體存活時間的確較長。

糞便菌相與次級膽酸濃度結合設計公式 預測肝癌免疫治療效果

團隊進一步進行代謝體分析，細菌會將膽酸分解成次級膽酸，而次級膽酸的濃度高低與免疫反應有關，代表細菌發揮作用。研究發現腸道菌可以調控免疫微環境，其機制即是借助於次級膽酸。對於免疫治療有反應的病人，特定次級膽酸較高，沒有反應的病人該次級膽酸較低。意味好菌發揮作用，產生次級膽酸以調控肝臟的免疫微環境。

團隊以糞便菌相配合次級膽酸濃度設計出一套公式，在病人接受治療前即可藉由公式預測病人對於肝癌免疫治療的效果，此結果獲得國家新創獎的殊

榮。依此公式預測病人接受免疫治療有較佳的效果，病人即可選擇免疫治療，但若公式預測結果顯示病人接受免疫治療的效果並不理想，或許一開始即可選擇標靶治療，藉此公式可讓病人在選擇治療方式時得以有參考依據。

獲得國家新創獎的肯定對於團隊是極大的鼓舞，但黃怡翔主任強調，團隊執行相關研究絕非是為了得獎，而是源於臨床需求。此成果可以更精確讓病人得知接受免疫治療的反應率，提供臨床醫師與病人選擇治療時的明確指引。



圖：北榮微菌叢治療團隊籲健康民眾參與捐贈（左起感染科林邑聰主任、侯明志副院長、健康管理中心黃怡翔主任、胃腸肝膽科羅景全主任、黃惠君醫師）。

第二十屆國家新創獎本院得獎名單

單位	得獎人	題目
臺北榮民總醫院、道品股份有限公司、和鼎資產管理股份有限公司	牛道明、陳韻如、盧永修、鄭之雅、顏靜慈、姚文萱、劉傳崑、李中饋、邱耀德、蕭方智、賴瑞騰	精準醫療之基石-即時全基因分析系統
臺北榮民總醫院	廖文輝、朱原嘉、賴穎暉、鄭彥甫、郭宗德、曹昱、曾夏葦	突發性耳聾最新診斷策略與治療突破
臺北榮民總醫院	李正達、陳中平、鄭智銘	憂鬱症-病情輔助策略系統
臺北榮民總醫院	唐德成、郭振宗、程子珩、何揚、朱原嘉、戴辛翎、歐朔銘	AIOT預判心衰竭-洗腎安全再提升
臺北榮民總醫院	胡瑜峰、陳適安、黃明經、劉至民、施宣誠、徐婉庭、廖儂蓮	肺高壓偵測系統
臺北榮民總醫院	鄭浩民、曾新穆、張瑋倫	基於多模態學習之心衰竭病人再入院與死亡風險預測
臺北榮民總醫院	楊逸萍、邱士華、洪凱風、簡越	建立低免疫原廣泛型幹細胞確校製程與臨床應用
臺北榮民總醫院、國立陽明交通大學	黃怡翔、侯明志、羅景全、李沛璋、李懿成、齊振達、吳啟榮、洪雅雯、李杰如、郭育倫、周士軒	腸道微生物特徵預測肝細胞癌免疫治療的結果

治療輸尿管狹窄 無創支架成效佳



圖：病友藍先生及胡女士（右1、右2）分享治療經驗。



圖：魏子鈞醫師說明新型輸尿管支架，為輸尿管狹窄、反覆腎水腫病人找到無創治療選擇。



圖：泌尿部黃志賢主任說明新型輸尿管支架，具有無創、減少組織增生及可長期置放等優點。

本院泌尿部團隊，師法德國近兩千例的經驗，引進新型輸尿管支架系統，為許多苦於輸尿管狹窄，或反覆腎水腫的患者，帶來「非只微創、更能無創」的治療選擇。

泌尿部魏子鈞醫師表示，傳統治療腎水腫的方法，是置放「雙J導管」，也就是兩個頭都具有像J型一樣的彎鉤狀的導管，「動態」的固定於腎臟和膀胱之間。試想：如同高速公路塞車，則蓋一條高鐵，貫穿北高，疏導交通。然而，如果是暫時性、良性的原因，諸如結石、息肉等，可能數週或數月後則可移除；倘若是惡性、長期的病灶，像是大腸直腸癌或子宮頸癌治療術後，或子宮內膜異位等，往往需要長期的雙J導管置換。

此外，如果有一段輸尿管產生問題，像是狹窄甚至封閉，把這一段截掉

再重接，不就徹底地解決問題了嗎？魏子鈞醫師說明，如果剩餘的輸尿管還足夠長，上述手術都是教科書中的標準做法，但如果不夠長，甚至需要截取一段腸子來修補，或是將腎臟挪移乃至重新置位，可謂大動干戈，非到最後關頭，實不得已而為之。但無論傳統剖腹手術，抑或微創的腹腔鏡（達文西）手術都有傷口，是否還有「無創」的選擇呢？

如同心臟血管狹窄阻塞，可以心導管做氣球擴張術，並置放支架，作為拓寬擴充；對於輸尿管的狹窄阻塞，需要長期置換雙J導管的病人，亦能使用內視鏡，進行氣球擴張與支架置放（如圖1，ABCD示意）。一方面能免除雙J導管兩個彎頭在腎臟與膀胱的刺激，產生頻尿或腰酸等症狀，一方面此支架無需定期置換，可免除全身麻藥的心腦風險，或只有局部麻藥的不適。在三年

之內只要位置固定不動，定期檢測即可；目前國際上也有超過三年報告，置放八、九年乃至十年，僅追蹤無礙亦可。

30 歲的藍先生，青少年時期罹患骨肉瘤，十多年來除了經歷多次手術，且因腫瘤包圍右側輸尿管，須長期置放並反覆更換雙 J 導管，以緩解腎水腫；如果手術切除，所導致的該段輸尿管缺損，勢必需截斷一部分腸道作為修補，或是自體腎臟轉位移植，皆難以避免其重大複雜性與可能之併發症。

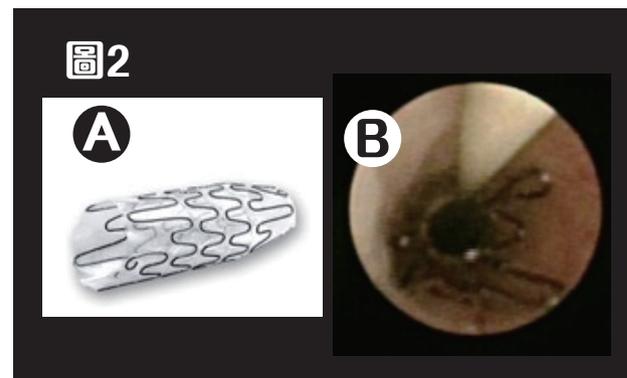
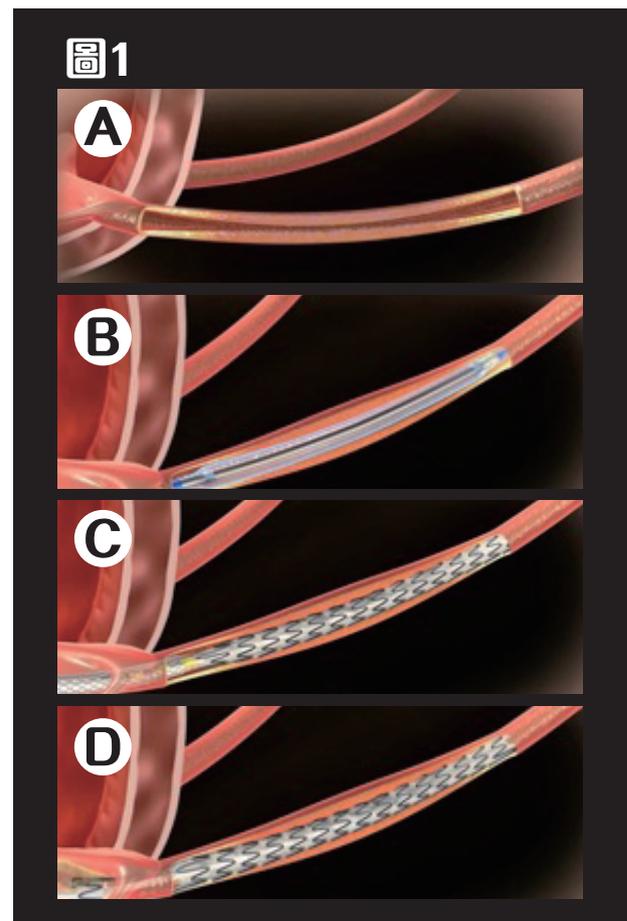
59 歲胡小姐，109 年因左側水腫，在外院置放經皮腎造瘻引流管於左腰間，因深感生活不便，轉至本院治療。後續雖成功置放雙 J(內)導管，可移除(外)引流管，但因需反覆更換，及雙 J 導管所帶來的不適，仍對胡小姐造成長久的困擾。

兩位病人性別不同，年齡差距，病因亦相異，皆於 110 年 1 月，接受新型輸尿管擴張與支架置放手術；至今除了腎水腫仍能緩解，也免除雙 J 導管的不適。在沒有傷口的無創選擇上，找到替代的選項。

新一代支架除本身鎳鈦合金的部分，可充分擴張，並具備記憶延展功能；同時其外的表層生物鍍膜，可減少組織增生，且平滑度的增加造就日後仍可移除的契機(如圖 2, A B)。但亦正因如此，較傳統支架容易產生位移滑動等併發症，需要相當的技術與經驗，才可兩全其美。

本院泌尿部自 109 年引進新型輸尿管支架，曾赴德國經驗最眾之醫學中心取經，為輸尿管狹窄、反覆腎水腫病人找到最佳治療選擇，達到不只微創、更求「無創」的目標。

(報導 / 公關組 彭桂珍；資料提供 / 泌尿部主治醫師 魏子鈞)



當好醫師前得先成為好人

張景智主任獲頒年度「醫教奉獻青年獎」肯定

專訪 / 特約記者 張嘉芳



張景智醫師檔案

現職：1. 臺北榮民總醫院內科部全人整合醫學科主任
2. 國立陽明大學內科副教授
學歷：國立陽明大學醫學系畢業。
專長：一般內科疾病、肝炎及肝硬化併發症、胃酸逆流、胃腸道疾病。
門診時間：星期一下午第 3514 診間（胃腸肝膽科）
星期三上午第 3511 診間（一般內科）

「醫師不只是職業，而是要能真正幫助病人！」臺北榮總內科部全人整合醫學科主任張景智，是 112 年度醫教奉獻青年獎的得主之一，喜歡講話、跟人分享的他，15 年前投入本院臨床教學工作，8 年多前開始在國立陽明交通大學擔任「問題導向學習（PBL）」課程的主要協調教師。「維護病人安全、避免學生犯錯」一直是張景智主任從事教學工作以來念茲在茲的事，他深信要當一位好醫師之前，一定要先成為一個好的人，而且不只是把病人當成生病的人，而是要把他們當作完整的人，全面照顧他的身心靈健康。

全人整合醫學科

重視「全人醫學」與「整合照護」

民國 85 年畢業於陽明醫學系的張景智主任，從實習醫師、住院醫師、總醫師以來一直都在北榮服務，曾外派至

關渡醫院服務 3 年多，服役期間也到蘇澳榮民醫院 2 年，民國 97 年回到北榮至今已經 15 年。張景智主任之前都在一般內科服務，直到去年「全人整合醫學科」成立，他被賦予重任接下科主任



▲圖：張主任教學首重「維護病人安全、避免學生犯錯」。

一職，主要任務有兩大方向，一是推動全人醫學完整照顧病患身、心、靈各方面，二是整合病人從入院、住院、出院相關的完整照護。

張景智主任表示，所謂「全人醫學」是指醫師處理各式各樣的疾病之前，必須知道它是發生在真實的病人身上，除了病人，還有家屬也是我們必須關注的焦點，因此不止疾病跨專科照護，還要積極發掘病人的潛在問題及未來疾病，主動介入並提早做好準備防範。至於「整合醫學」則是把從入院、住院、出院相關的治療、用藥及後續照護等，全都整合在一起，因此病人從送急診開始、到收治住院、康復出院及銜接後續照護，所有流程都有專業團隊協助安排，包括出院也會有專科護理師協助各種手續流程，並視患者情況安排住



▲圖：張景智主任相當重視臨床教學。

在安養中心或附近診所、社區醫院等，讓病人能快速通關，避免急診壅塞及縮短病人在急診室的待床時間，並得到最妥適的照護。

老師非一味挑錯指責 適時教導避免學生犯錯並維護病人安全

「愛能遮掩一切的過錯。」虔誠基督徒的張景智主任以聖經這句話強調，醫師養成是非常重視師徒制的，資深老師經驗比學生豐富，因此由師長來帶領學生不斷學習，在他們快要犯錯的關鍵時刻，即時出手教導正確及適當的診斷處置方式，而非一味地挑錯指責，如此一來除了能維護病人安全，另一方面還能避免學生一再犯錯，有了老師的強大支援後盾，學弟妹一起努力學習，大步向前走，不斷克服各種挑戰讓自己快速成長，朝著優秀醫師之路邁進。

學生的改變及病人的信賴尊重是最大的鼓勵

教學相長的數千個日子裡，張景智主任透露，每次遭遇挫折或情緒低落時，只要看到學生或病人捎來的感謝卡片，他的心情就會瞬間轉好，是非常大的鼓勵及安慰。行醫以來最令他感動的是一位 90 多歲老奶奶，罹患大腸直腸癌，前陣子癌細胞擴散併發腹膜炎，肚漲嚴重十分難受，即使用高劑量嗎啡仍無法緩解。張景智主任查房時見到老奶奶腹痛難耐，整個人痛到蜷曲在病床上，卻依舊叫兒子趕快扶她坐起來，「只因為在醫師面前躺著沒禮貌。」

看到老奶奶因為肚痛，額頭上的汗珠不斷滑落，讓張景智主任十分不忍，老奶奶用生命最後力量來表達對醫師的尊重，讓他當下感動到快哭了，整個人差點跪下，因為他這輩子從來沒被人這麼尊重過…。這股感動的力量也化

為堅持的勇氣，每當張景智主任遭遇情緒低谷時的最好安慰劑。

強化臨床教學

引進更多年輕醫師做中學

展望未來，張景智主任希望將一般內科的臨床教學制度運用至全人整合醫學科，開始引進實習醫學生、畢業後一般醫師（PGY）、住院醫師，讓這些年輕醫師能觀摩學習並從做中學，全面整合病人從急診、住院、出院等各種問題，強調身心靈完整照護，而不是把病人當作一個疾病看待。

在教學部分，張景智主任計畫將陽明交大開設的 PBL 課程從原本的「書面臨床教案」改為「與病患互動教學」，讓退休醫療人員扮演「標準化病人」，實際出考題讓學生學習如何跟病人互動，避免紙上談兵式的學習，以減

少未來發生醫病衝突機會。另外，張景智主任也安排醫學生在大三暑假時，實際到醫院觀摩學習，如同記者一樣全程記錄，讓醫學生在一旁觀察記錄與病患相關的人事物及所有醫療處置服務，包括藥物、營養、檢驗、復健…等，兩週後師生一起討論心得、相互交流分享。

當好醫師前必先當好人

醫師不只是職業而要真實幫助病人

張主任認為，醫師不是一種職業而已，重要的是能真正幫助病人解決問題，因此必須要有同理心，可以跟病人認真討論、真誠關懷對方，完整書寫病例等，這雖然都是老生常談，卻是成為一名好醫師的必備基本功，尤其當一位好醫師，一定要先當一個好的人，把病人當作自己的家人，幫忙照顧大家的身心靈健康，讓全體國人都能受惠。

行政院消費者保護處 廣告

海外遊學契約規範新修正!

業者應辦理事項

1. 提供24小時海外急難聯絡人資訊；違反者，消費者得要求3日內提供，屆期仍未提供，消費者得解除契約。
2. 廣告、宣傳文件及行程表，均屬契約內容。
3. 將消費者留滯海外，業者需安排適當的餐飲、住宿及交通，且賠償按日計算之違約金*，如消費者另有其他損害，仍可求償。
4. 調高最低醫療保險額度為新臺幣20萬元。

【消費者簽約前應注意】

1. 留意業者口碑及評價。
2. 勿受特惠價引誘而立即簽約。
3. 善用5日契約審閱期。

法規連結

*違約金計算公式： $[(\text{食宿費} + \text{交通費}) \div \text{總日數}] \times \text{留滯日數} (\text{總日數為上限})$

主題：新春特別企劃



新春大掃除痠痛找上門 中醫來幫忙

文 / 傳統醫學部主治醫師 曾元卜



曾元卜醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院傳統醫學部主治醫師
 學歷：中國醫藥大學中醫學系畢業
 醫療專長：中醫內科、中醫婦兒科、中醫體質調理、針灸、雷射針灸。
 門診時間：星期一下午中醫內科第 5 診間
 星期二下午針灸科第 3 診間
 星期三上午中醫內科第 2 診間
 星期三下午中醫內科第 2 診間
 星期五上午針灸科第 2 診間。



春節將至，家家戶戶都忙著大掃除，準備迎來新的一年，但在忙碌的打掃工作中，往往一沒注意，痠痛就悄悄找上門來。

引起肌肉痠痛的原因有很多，其中最常見的就是「肌筋膜疼痛症候群」所導致。肌筋膜疼痛症候群是一種肌肉軟組織疼痛的情形，在全身的肌肉都可能發生，病因多是長期姿勢不良、過度使用，導致肌肉長時間處在過度收縮的情況，張力不平衡，原本摸起來應該要是柔軟而有彈性的肌肉，變成好像一條繃緊的橡皮繩，出現明顯的肌肉緊帶，而在緊繃的肌肉中會有一激痛點，按壓時會產生特別強烈的疼痛，可能引起局部抽搐反應，也常會伴隨有痠、麻、痛的感覺傳到身體其他部位。

肌筋膜疼痛症候群的治療，重點在打破肌肉長時間處於過度收縮的狀態，導致局部血液循環變差，細胞代謝產生的廢物堆積引起肌肉重複發炎的惡性循環，中

醫在此病症亦有很好的療效。

透過患者講述疼痛部位、型態，加上醫師的觸診，找到緊繃的肌肉緊帶和激痛點，也就是古人所說的「阿是穴」，使用針灸、拔罐、小針刀等方式治療，可以讓肌肉立刻放鬆，迅速緩解疼痛。中藥部分，主要是開立祛風散寒、除濕清熱、疏經通絡及養筋壯骨的藥物，能幫助病理產物代謝，改善局部微循環，調和體質。此外，外敷中藥藥膏藥洗也能活血化瘀，理氣止痛，減少疼痛。

如何預防肌筋膜疼痛症候群呢？

肌肉的特性不喜歡冷、長時間不動和過度收縮。因此，平常要注意保暖，避免維持固定的姿勢太久，進行大掃除等勞動工作前後可搭配拉筋伸展動作。同時穴位按摩也是一個好選擇，肩頸部痠痛可按摩風池、肩井、天宗等穴，腰背痠痛可按摩腰部脊椎兩旁突起的膀胱經背俞穴，減少肌筋膜疼痛症候群的發生機會。

痠痛是年節期間非常常見的問題，除了肌筋膜疼痛症候群外，也可能是神經病變、甚至臟器的疾病，但只要養成良好的生活習慣，發生問題時即早就診，相信大家一定都能健康平安過好年！



美容契約新規範生效施行囉！

行政院消費者保護處 廣告

美容定型化契約應記載及不得記載事項
自112年7月1日生效施行

美容服務業者 要遵守

1. 契約審閱期不得少於3日。
2. 應清楚揭露美容項目、副作用、費用、所購產品內容、數量、價格等。
3. 應詢問消費者是否患疾、過敏性體質、肌膚敏感性等。
4. 推介辦理貸款應告知貸款利息、期數、總金額等權利。
5. 以整組或量販方式行銷之商品，在最小消費包裝之已拆封商品未用完前，不得以任何理由協助消費者拆封。
6. 應揭露所贈送之美容服務的服務時間、次數、費用。



法規連結

榮總院史廳 邀您停看聽

A History of Pride and Progress





春節飲食做得好

健康飲食不煩惱

文 / 內科部肝膽腸胃科總醫師 曾弘鼎



曾弘鼎醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院內科部肝膽腸胃科總醫師
 學歷：國立陽明大學醫學系畢業
 醫療專長：消化道疾病、胃部與十二指腸潰瘍、胃食道逆流、腹部超音波。



隨著春節假期將至，家家戶戶迎接著濃厚的喜悅和熱鬧。然而，春節期間的繁忙和飲食變化也可能對肝膽腸胃

健康產生一些影響。因在此，特別提出
 一保健和飲食注意事項。

飲食及腸胃問題

一、飲食不規律引起腸胃不適：

春節期間，聚餐和宴會層出不窮，飲食時間和種類常常不規律，容易引起腸胃不適。建議保持固定的飲食時間，避免暴飲暴食及食用隔夜或是不新鮮的食物，以免造成腸胃炎。腸胃炎是一種常見的消化系統疾病，主要表現為腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀。引起腸胃炎的原因，包括病毒、細菌感染、食物中毒等。對已罹患腸胃炎的患者，應遵從醫生建議，多飲水以預防脫水，避免飲用刺激性食物。

二、不當飲食對肝臟不利：

豐富的春節美食中，往往含有較高的脂肪，過度攝取可能對肝臟造成負擔，甚至有可能造成膽囊炎發作。

三、過度飲酒對胃黏膜的刺激：

慶祝春節離不開酒宴，但過度飲酒可能對胃黏膜造成刺激，增加患胃炎和胃潰瘍的風險。

春節飲食注意事項

一、多攝取蔬果維持腸道健康：

適量攝取蔬菜和水果，提供足夠的膳食纖維，有助於促進腸道蠕動，預防便秘問題。

二、控制油脂攝入避免膽結石：

過多攝取高脂食品可能增加膽結石的風險。建議選擇低脂食品，如瘦肉、豆腐等，有助於膽汁順暢排泄。

三、小心生冷食物預防腸胃感染：

春節天氣寒冷，但避免食用過多生冷食物，以免導致腸胃感染。食用煮熟及衛生乾淨的食物，方能有助於維持腸道健康。

四、注意飲水量保持水分平衡：

春節氣溫變化大，容易忽略水分補充。要保持足夠的水分攝入，有助於避免脫水以及預防便秘。

總結來說，春節是一個家庭團聚的美好時刻，但我們也應該同時保持對健康的關注。春節期間，保持良好的肝

膽腸胃健康，才能與親朋好友真正共度一個愉快而健康的新春佳節。

迎接春節 幼兒安全一起護

兒童異物哽塞預防與處理

文 / 兒童醫學部總醫師 蘇映齊



蘇映齊醫師檔案

現 職：1. 臺北榮民總醫院兒童醫學部總醫師
2. 新生兒科臨床研究員
學 歷：國立陽明大學醫學系畢業
醫療專長：兒童疾病。

爆竹一聲除舊歲，春節是家家戶戶歡聚的時刻，然而，隨之而來的喜悅氛圍也伴隨著一些潛在的安全隱患，特別是對於家中的小朋友而言。兒童因好奇心重且活潑好動，更容易發生各種意外，其中之一就是異物哽塞，身為家長都應該了解如何預防事故的發生以及處理方法。

根據統計資料顯示，高達 80% 的異物哽塞事件發生在年齡三歲以下幼兒中，其中以一到二歲的幼兒發生率最為顯著。這個年齡層的幼兒正處於好奇心旺盛、動手能力提高的關鍵時期，更容易對周遭的事物產生濃厚興趣，但也伴隨著對於危險物品的探索，因此，特別需要家長和監護人提高安全警覺性，以避免異物哽塞所帶來的潛在危險。

在春節聚會中，常見的娛樂和飲食活動可能成為潛在的安全隱患。花生

堅果、小糖果、顆粒狀有籽水果、黏度高軟 Q 食物等，以及一些小型的零散物品，例如銅板、小玩具或零部件，都是可能引發異物哽塞的主要元兇。這些物品的尺寸和形狀容易讓幼兒誤將其視為玩具或食物，進而將其放入口中。保持飲食環境的整潔，遠離可能造成危險的小物品，並盡量避免將容易嗆入的食物放在幼兒易取得的地方。

當懷疑兒童可能發生異物嗆入時，家長應敏銳地觀察幼兒的身體狀態，因為快速而有效的處理可能是拯救生命的關鍵。異物嗆塞的三大常見症狀包括，突然間的咳嗽、呼吸急促以及發出喘鳴聲；這些徵兆可能表明異物阻塞了呼吸道。當病人出現無法呼吸或發不出聲音的情況，手在脖子亂抓，臉部充血且呈現發黑的狀態時，表示可能已是極為危急的情況，需要立即採取急救措施。亦

有可能氣道已完全受阻，病人正處於窒息的狀態，需要立即施以急救。

在進行急救時同時，應立即呼叫119急救及救護車，以確保及時的醫療協助。緊急的處理方法首先要立即暢通呼吸道。如果可以在口腔中看到異物，可以使用手指輕輕取出，但切記若目視不可見滲入的物件，不可盲目挖小朋友的嘴巴，免得將異物越推越深造成完全哽塞。若小朋友失去意識，應立即執行CPR心肺復甦術急救。若還有意識應試圖排除異物，對於1歲以下的嬰幼兒，可以採用拍背戳胸法(如圖1)。具體操作為在嬰兒的背部輕輕拍打5下，然後戳胸部上腹位置進行5次壓迫，這種手法有助於嬰兒咳嗽或排除氣道異

物。而對於兒童和青少年，可以採用「哈姆立克法」(Heimlich maneuver)(如圖2)，施救者應站在患者身後，用一隻手握拳，另一隻手包覆在拳頭上，然後兩手一起快速的向上腹位置連續擠壓5次，將異物推出。若小孩躺著可使用腹部推壓法(如圖3)，大人可跨坐在患者身上，兩手一起從腹部快速內上推，重複動作直到異物吐出。

為了讓春節時光充滿歡笑，避免留下遺憾，需要大家的共同努力，提高對兒童安全的警覺性，創造一個充滿歡樂且安全的節慶環境。藉由審慎的預防及了解緊急應對危機的方式，使每一個家庭都能享受到幸福平安的新春佳節。

圖1：拍背戳胸法

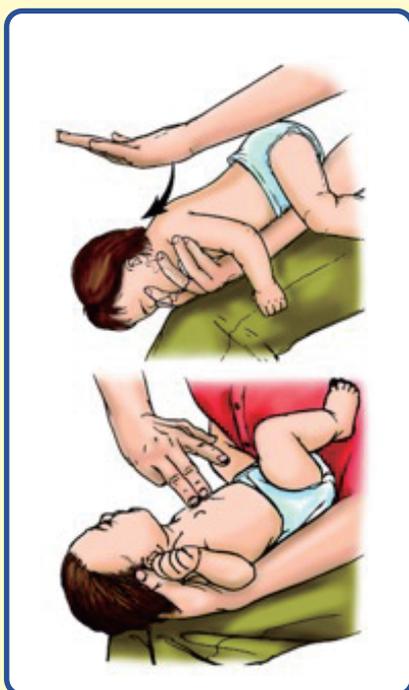


圖2：哈姆立克法

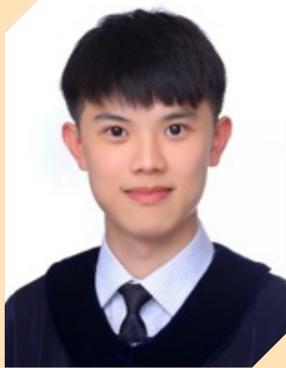


圖3：腹部推壓法



龍舞春「風」 喜慶非凡 淺談蕁麻疹

文 / 皮膚部住院醫師 余文庭



余文庭醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院皮膚部住院醫師
學歷：國立陽明交通大學醫學系畢業
醫療專長：皮膚疾病診療。



▲圖：蕁麻疹的典型表現為紅色的膨疹塊。

(圖片出處：Calonje, J., E. et al. McKee's Pathology of the Skin. Available from: Elsevier eBooks+, (5th Edition). Elsevier - OHCE, 2019)

除夕夜小強全家人圍爐聚餐，享用了一頓充滿山珍海味的豐盛大餐，但飯後小強全身卻突然出現了許多紅腫的斑塊，伴隨劇烈搔癢、灼熱及刺痛感，一旁見多識廣的阿嬤說：「這電視有播過，是風疹啦！」要小強趕快到臺北榮總急診處就診。經急診室的醫師詳細診察後，診斷為急性蕁麻疹，小強緊張地詢問醫師什麼是「蕁麻疹」？

蕁麻疹俗稱「風疹」或「膨疹」，典型的表現是全身多處紅色凸起的膨疹塊，形狀大小不一，可能呈點狀或塊狀，常伴隨搔癢、患部發熱或刺痛等情形，每一個膨疹通常會在二十四小時內自行消失；另一種典型的表現是血管神經性水腫，在眼周、嘴周、嘴唇等處出現腫脹的狀況，可能伴隨疼痛的症狀，不太會癢，持續時間較膨疹久，但通常會在七十二小時內消退。

蕁麻疹依整體病程是否超過六週，可區分為急性和慢性蕁麻疹。蕁麻疹的

成因包括自發性、食物過敏、藥物過敏、蚊蟲叮咬、壓力、震動、運動流汗、溫度變化、日光曝曬等。常見的食物過敏原包括海鮮、堅果、花生等；而常見引發過敏的藥物則有抗生素、非類固醇抗發炎藥物等。應對蕁麻疹最重要的關鍵，亦即找出會誘發蕁麻疹的因子並盡量避開，且可在醫師的指示下服用抗組織胺藥物，緩解皮膚相關症狀。

此外，應盡可能避免搔抓刺激患處以免加重紅腫，甚至抓破皮引起次發性細菌感染。若出現呼吸急促、喉嚨腫脹等嚴重症狀，應緊急就醫接受藥物注射治療。若蕁麻疹持續時間過長或反覆發作，也應尋求醫生的協助。

在歡樂的節慶時刻，保持警覺並了解如何應對蕁麻疹是保護自己和家人的關鍵。透過避免誘發因子、保持良好的生活習慣和使用適當的藥物，可以幫助我們避開惱人的蕁麻疹，安心快樂度過春節假期。



過一個健康快樂的春節 給腎友暖心小叮嚀



文 / 慢性腎臟病個案師：王友仁、江玲芳、林秀雯

農曆春節是個與家人或親友共同團聚的珍貴時刻，計畫外出旅遊或聚餐都是常見的方式，只要掌握一些重要原則，腎友們也能在不增加腎臟負荷下安

心、舒適享受美好時光。在此與大家分享一些旅遊和飲食上的注意事項，以確保大家在歡樂的節慶中仍能保持身體的健康。

旅遊注意事項

一、攜帶必要的醫療文件(健保卡)

於國內旅遊者建議隨身攜帶以備不時之需，若遇身體不適或突發狀況應立即於當地就醫，並主動告知腎功能狀況，勿延遲或不慎使用到腎毒性藥物。

二、目前服用的藥物應準備兩份

一份放於行李箱，一份需隨身攜帶，避免因行李遺失或臨時更改行程時發生無藥物可使用之狀況。

三、血壓計

旅途中仍應規律服藥及監測血壓，避免因體力透支造成勞累、睡眠不足、或忘記服藥而影響血壓變化。

四、適當補充水分

外出旅遊，請隨時注意保持充足水分攝取。對腎臟病患者而言，良好的水分補充有助於身體之新陳代謝，維持腎功能的穩定。

五、合理安排行程

若您計畫在春節期間進行旅行，請合理安排行程，避免長時間的疲勞和過度活動。特別是對於腎臟病患者，需要更多的休息時間，以維護身體的穩定。

飲食注意事項

一、不喝濃湯、火鍋湯

一般的濃湯或火鍋湯都富含高鹽、磷及高飽和脂肪酸；若再加上用中藥或多種蔬果熬煉的湯汁，還會富含鉀離子，這些均會大增腎臟代謝負擔與發生心律不整之風險，故建議腎友們不宜攝取濃湯與火鍋湯汁。

二、均衡飲食、蛋白質份量要控制

每天都需攝取足夠熱量，選擇蛋白質類食物時，可食用高優質蛋白質，如：魚、肉、豆腐、雞蛋；但請依營養師每日建議量攝取，才能吃得更健康、維持更長久！

三、少用沾醬提味

醬料中的醬油、沙茶、辣椒醬等均含高鹽及化合物，建議使用天然食材配料，如：白醋、檸檬汁、蔥、薑、蒜、生辣椒等。

四、避免食用火鍋加工配料

各式火鍋餃、丸子等，在製造過程中，添加不少的脂肪、澱粉、鹽分及磷酸鹽等，這些都會增加腎臟負擔，腎友們應該要盡量避免食用。

五、注意食物安全

確保所食用的食物經過適當的烹飪處理，避免食用生的或未熟化的食物，以防止食源性感染對腎臟的不良影響。

※臺北榮總慢性腎臟病整合照護中心 關心您

在這個歡樂的節慶季節，我們希望大家能夠謹慎對待自己的健康。適當的旅遊和飲食習慣有助於維護身體的穩

定，讓我們共同迎接一個健康愉快的春節。祝福大家身體健康，新年快樂！



安心用藥迎新春 歡慶新年樂團圓

文 / 藥學部藥師 陳柏璋

農曆新年將至，在闔家歡樂之餘，提醒您以下用藥需知：

一、年終大掃除，廢藥清理“藥”知道：

年終大掃除常會整理出廢棄藥品，若是荷爾蒙、抗生素、針劑、化療藥或免疫抑制劑類，建議整理後拿至醫院或藥局回收；若非以上類型則應落實「丟垃圾桶，不要丟馬桶」的原則，固體藥品可隨家庭垃圾丟棄；若是液態藥品，則建議在密封袋中放入可吸水物質（如咖啡渣、衛生紙等），倒入藥品後密封隨一般垃圾丟棄。若欲丟棄之藥品過多，應檢視平日服藥習慣，遵照醫囑服藥，勿養成囤積藥品的壞習慣。

二、備足慢性藥，領藥時間“藥”知道：

春節期間醫院、健保藥局可能休診，應

注意餘藥量是否充足，若領藥時間落在春節假期，則可依「中央健保署春節假期援例放寬規定」提前領藥。計劃出國或離島地區民眾，領藥時出示船票或機票，則可一次領取一個月以上之慢性病連續處方箋藥量。應隨身攜帶必需藥品，並注意保存置於陰涼處，避免陽光直射。

三、用藥不間斷，忘記服用“藥”知道：

春節闔家出遊、聚餐時，仍應規律服藥，不可自行停藥或調整藥量。豐盛的年節飲食富含油脂、鹽份、糖份與熱量，可能造成血壓、血糖、血脂、尿酸不穩定，切記按時服藥。若忘記服藥，在原先服藥間隔一半時間內想起，請立即補服；若已超過一半服藥間隔，則不要

再補服，亦不可在下次服用兩倍的藥量。若服用抗凝血藥（如華法林）需另注意深綠色蔬菜、動物內臟等食物的交互作用，並避免飲酒。

提醒
處方藥品應遵醫囑使用
不可隨意停藥

特殊藥物
針劑、抗腫瘤藥物、抗生素
荷爾蒙藥物、管制藥品
需拿回醫院

一般藥物

膠囊、錠劑
丟 直接丟進垃圾袋
隨一般垃圾焚化處理

藥水
放 把吸水物質(如茶葉或咖啡渣、廢棄衛生紙、報紙)放進夾鏈袋或塑膠袋中
倒 把藥水倒入袋中後密封
丟 袋子丟進垃圾袋
容器按規定回收
藥水不可以倒在馬桶或水槽

中華民國藥師公會全國聯合會



◀圖：廢棄藥品處理方式（取自衛福部食藥署用藥安全宣導）

打擊衰弱戰勝疲憊 食療補氣精神加倍

文 / 營養部營養師 劉宥辰

隨著高齡化社會腳步加速，國家發展委員會推估台灣將於 2025 年進入超高齡社會。衰弱、肌少症、厭食症和認知功能障礙成為現代高齡醫學的四大挑戰。衰弱症 (Frailty) 是老年症候群 (Geriatric syndrome) 的一環，具有失能傾向 (pre-disability)，也是老年症候群惡性循環的開始。根據衛生福利部數據顯示，依據 2014 -2016 年國民營養健康狀況變遷調查發現，臺灣長者的衰弱盛行率為 7.8%，越老盛行率越高，甚至高達 50.8% 的高齡者為衰弱症前期；且女性比男性盛行率更高。

預防衰弱症改善疲勞，平時應攝取足夠熱量與營養、均衡攝取六大類食物並養成運動習慣；蛋白質攝取建議每公斤至少 1.2 公克，其中蛋白質是維持肌力、修補及增長肌肉的主要關鍵。另外，有研究顯示地中海飲食遵從度較高者衰弱症風險較遵從度低者減少

52%，地中海飲食中富含抗氧化物、維生素、膳食纖維及單元、多元不飽和脂肪酸，每餐應攝取全穀雜糧類 1/2-1 碗、蔬菜應至少 1 碗、水果 1-2 個拳頭量、優先以橄欖油、芥花油或苦茶油做烹調，每日應攝取乳製品 2 份（每份約 240 毫升），堅果種子 1-2 份（每份約 30 公克），水分攝取 1.5-2 公升，且應少攝取紅肉、紅酒及甜食，以預防衰弱症。

此外，在中醫典籍中與衰弱較相關的描述有「虛勞」、「勞損」、「虛損」等，在預防、治療衰弱上會以補腎、健脾、化痰、除濕等方式調養五臟，採取五色食養概念，使用黑色食材，如：何首烏、黑芝麻等補腎，黃色食材，如：黃豆、人參、黨參、黃耆等健脾，藉由中藥材與足夠熱量和蛋白質，調養五臟正氣，預防衰弱和耗損，以達對抗疲勞之作用。

食療補氣餐點－何首烏雞湯盅佐蒜香麻油麵線

何首烏雞湯盅

1. 事先將傳統豆腐洗淨後切塊，放入冷凍庫冰凍，製作為凍豆腐。
2. 將雞肉洗淨，放入滾水中汆燙備用，其餘青菜、菇類洗淨，切妥備用。
3. 取一個燉盅，將所有湯盅食材放入，再加入何首烏、所有中藥材及調味料。
4. 放置瓦斯爐上以中火燉煮或放置電鍋蒸熟即可。
5. 建議素食者可以將雞肉替換為凍豆腐等，以補足蛋白質需求。

蒜香麻油麵線

1. 先煮一鍋水，水滾後放入麵線，煮好撈起備用。
2. 將蒜頭切末，用小火以麻油起油鍋，加入蒜末、蝦米爆香，加黑麻油和適量水、鹽等，滾後撈起備用。
3. 將煮熟的麵線，淋上2配料並拌均勻。



食材份量如下(4人份)

何首烏雞湯盅		蒜香麻油麵線	
排蹄腿	140 克	何首烏	3 錢
凍豆腐	320 克	中藥材	3 錢
高麗菜	200 克	當歸	1.5-2 錢
秀珍菇	320 克	枸杞	3 錢
黑胡椒	少許	熟地黃	3 錢
薑片	少許	懷山	3 錢
蒜頭	少許	黨參	3 錢
米酒	適量	黃耆	4-5 錢
鹽	適量	大棗	6 顆
		川芎	1.5-2 錢
		桂枝	1 錢
		炒麥芽	1 錢

麵線 140 克
黑芝麻油 0.5 克
蒜頭 適量
蝦米 3 克
鹽 適量

素食可改用：
湯盅凍豆腐320克；
麵線撈去蒜頭和蝦米，
將黑麻油換為香油

財團法人惠眾醫療救濟基金會 112年11月份捐款芳名錄

名台食品股份有限公司、財團法人南山人壽慈善基金會、陳錦松各 100,000 元；邱暄茹 80,000 元；李瑞中 60,000 元；無名氏、戴維廷 50,000 元；鄭許桂花 30,000 元；陳學琳 20,000 元；張陳金年 16,800 元；程烈輝 12,000 元；無名氏 11,600 元；財團法人四方慈善基金會 11,500 元；王淑莉、弘願投資有限公司、HealthTechnologyAssessmentInternational、陳燕文、劉怡君各 10,000 元；宋璟萱 9,000 元；合作金庫 8,279 元；江謝阿里、高子庭、陳威廷、蔡芳松各 6,000 元；梁玉嬌、陳明德全家、陳玫秀、陳達楓、無名氏各 5,000 元；楊美朔 3,600 元；沈里清、林針、張學明、許金吉、許鄭文、郭敏容、陳彥山、無名氏、鄭柏銅各 3,000 元；曾德勇 2,500 元；李建興 2,221 元；丁美倫、王恆、吳添福、吳陳美雲、汪威良、林景惠、林廣福、胡先生、康淑琴、王思涵、陳秀枝、陳麒文、袁育銓、袁振唐、陳欣雅、曾慶芬、楊思怡、歐彥君、蔡鴻森、蔡國權、蔡聖賢、蔡英哲各 2,000 元；賈維倫 1,970 元；木文明、無名氏各 1,500 元；王木欣、洪清香、王柔尹、李慧英、王品超、王子良、呂芬華、張仁奎、張祐禎各 1,200 元；張子建 1,100 元；王黃月麗、王筠豪、王麗真、包盛顯、田建原、吳弦濂、吳易凡、吳易薇、時素秋、吳黃傑、吳奕翰、吳庭緯、吳淑玲、吳樹明、林瓊君、邱慶宗、洪寶瓊、林后唯、柯伊芳、林承佑、林承均、徐千富、張芸潔、張家棟、張瑞珍、梁靜雯、許承璋、許玲玉、許峻源、許峻誠、許琇娟、許博睿、郭王秋馨、陳心如、陳名庚、曾薇樾全家、黃女、黃品豪、黃崑高、蔡素鳳、林淑婷、林玟薇、林伊雯、蔡國權、蔡國權、蔡英哲、鄭淑鈿、鍾瑞珠、蘇昕怡各 1,000 元；林美珠 970 元；林建銘、許瑞剛各 800 元；王麗麗 690 元；李惠琴、張欣玲各 600 元；謝沁寰 560 元；陳小姐 515 元；吳玉梅、李雲維、周玗妍、林孟璇、林盟翊、林盟翊的弟弟、林義祥、邱書暉、陳建龍、洪子涵、洪子雅、洪秀蕓、曹芮榛、莊素珍、陳玉美、杜宜瀟、淨演師、呂兩臻、黃政忠、陳秀芬、陳秀珍、陳秀儀、陳苓蘭、陳萱潔、陳奕秀、陳興、黃錫雄、楊承翰、詹啟祥、廖昭妃、蔡若為、蔡哲倫、蔡鎧銘、蔡海松、盧果妍、謝忻儒、謝宗圻、謝吳君各 500 元；王天海、唐先媛、黃育嫻各 400 元；毛宗德、王昀惠、王懷頡、周士龍、徐芳玲、林子涵、林志祥、林咨佑、林啟榮、林敬益、林鈺謙、張如蘋、許瀟方、鄭郁玲、鄭聰明各 300 元；鄭麗卿、鄭婁各 250 元；吳陳水雲、李家銘、秦秋香、梁幼明、陳慧姿、馮懷琛、甄祉婷、盧毅、賴明志、賴金榜、賴宥融、賴曹棗各 200 元；許瑋鏢 177 元；周芳伊、無名氏、劉人瑄 100 元；游賴淑分 70 元；臺北榮民總醫院及分院員工愛心百元捐款 50,700 元

捐款總計 945,052 元

※ 臺北榮民總醫院謝謝您的愛心和支持！

防癌報您知

113.01.01-03.31



潔牙旅行組



日本獅王
洗機精220ml



日本獅王
洗手慕斯250ml



日本獅王
牙膏130g

完成一項篩檢送一樣，現場隨機發放，送完為止

持健保卡免費			
癌症篩檢	補助對象	時間	辦理方式
 大腸癌 糞便潛血檢查	● 50-74歲民眾 (63-38年次)	兩年一次	一門診一樓癌症篩檢中心辦理
 乳癌 乳房X光攝影	● 45-69歲女性 (68-43年次) ● 40-44歲女性 二等血親乳癌病史		
 肺癌 低劑量電腦斷層掃描	● 50-74歲男性 45-74歲女性 且父母、子女、兄弟姐妹 具肺病病史 ● 50-74歲重度吸菸者 (吸菸史達30包·年) <small>每日1包吸菸30年 / 每日1.5包共吸20年 或吸菸未達15年內 仍具高風險者請至專科醫師諮詢</small>		
 子宮頸癌 抹片檢查	● 30歲(含)以上女性 (83年次)		

領禮地點：第一門診一樓 癌篩中心
服務時間：星期一至五 8:00-12:00/13:30-17:00

聯絡電話：02-2875-7817

臺北榮民總醫院 Taipei Veterans General Hospital

下半身先顧好 一輩子沒煩惱



6分鐘護一生



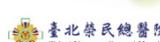
抽血CA-125
篩檢卵巢癌



子宮頸抹片篩檢
子宮頸癌



超音波篩檢
子宮內膜癌



臺北榮民總醫院
Taipei Veterans General Hospital



財團法人中華民國婦科癌基金會
Female Cancer Foundation



財團法人
全聯慶祥慈善專業基金會

臺北榮總113年春節門診情形

113年2月8(星期四)至2月12日(星期一)春節連續假期，
臺北榮總門診說明如下：

- 1.113年2月8日(星期四)至2月12日(星期一)休診
- 2.113年2月13日(星期二)開設上、下午春節門診。
- 3.113年2月14日(星期三)起恢復正常門診。
- 4.113年2月8至2月14日健檢停止，2月15日起恢復健檢服務。
- 5.113年2月8日(星期四)至2月15日(星期四)大我門診休診，113年2月16日(星期五)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、臺北榮總113年春節連假門診一覽表

日期	星期	午別	開診科別	看診地點
113.2.8-2.12 (小年夜至初三) *大我門診休診	四~一	全日	門診休診	
113.2.13(初四) 春節門診 *夜診及大我門診休診	二	上午	鼻頭頸科、喉頭頸科	二門診六樓
			婦女醫學科	二門診七樓
			骨科、輔具及功能重建門診、感染科、胸腔內科、胸腔外科	三門診二樓
			血液科、腫瘤內科、放射腫瘤科、心臟內科、神經外科	三門診三樓
			高齡醫學科、家庭醫學科、神經內科、一般內科、腎臟科、過敏免疫風濕科、新陳代謝科、泌尿外科	三門診四樓
			胃腸肝膽科、一般外科、移植外科、直腸外科、整形外科、皮膚科	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
			傳統醫學科	中正樓前方地下連通道B1
		兒童門診	湖畔門診三樓	
		下午	耳科、鼻頭頸科、喉頭頸科	二門診六樓
			婦女醫學科	二門診七樓
			骨科、感染科、胸腔內科、胸腔外科	三門診二樓
			放射腫瘤科、高齡醫學科、家庭醫學科、神經內科、一般內科、過敏免疫風濕科、心臟內科、神經外科、身心暨精神科	三門診三樓
			腎臟科	三門診四樓
			胃腸肝膽科、移植外科、泌尿外科、一般外科、直腸外科、整形外科	三門診五樓
			眼科	三門診七樓
			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	中正樓前方地下連通道B1			
兒童門診、兒童外科兼泌尿外科	湖畔門診三樓			
113.2.14(初五) *大我門診休診	三	全日	恢復正常門診	

★附表二、臺北榮總113年春節連假接駁車行駛說明

113年春節假期臺北榮總接駁車行駛說明			
日期	行駛時間	備註	
2月8日(星期四)~2月12日(星期一)	7時-18時	一部車行駛	約10-15分鐘一班車或坐滿即開
2月13日(星期二)	7時-18時	三部車行駛	約每10分鐘一班車或坐滿即開
2月14日(星期三)	7時-18時	三部車行駛	約每10分鐘一班車或坐滿即開



圖：綠繡眼(相偎相依)-荷花池/攝影：總務室主任 洪志成

臺北榮總 | Since 1959

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：湯承科技印刷股份有限公司

地址：235 新北市中和區立德街148巷50號4樓

電話：(02)3234-6666