



# 榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

# 416

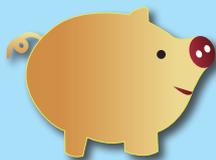
108年1月號

新 春 特 刊

## 健康順利賀新年



**賀！臺北榮總獲第21屆「SNQ國家生技醫療品質獎」兩大獎項：**  
擁有「臺灣生醫奧斯卡」美名的「SNQ國家生技醫療品質獎」，頒獎典禮於日前舉行；臺北榮總共獲一金一銀榮耀，張德明院長特親蒞典禮會場，肯定獲獎醫療團隊的努力成果。





## 榮總人月刊社組織

發行人：張德明

社長：李發耀

副社長：向為平

總編輯：許淑霞

副總編輯：

王巖鋒 陳寶民 游君耀

執行編輯：

魏子鈞 桑穎穎 吳建利

編輯委員：

王嘉琪 王世典 江起陸

江怡雯 何沁沁 李政源

杜宗陽 辛怡芳 邱柏齊

吳姿瑩 林佩欣 林焜熙

周睿信 胡力予 柯博仲

陳克華 陳怡君 陳夙容

陳正彥 陳威任 桑穎穎

張軒侃 張承培 許喬博

曾元卜 黃少嵩 黃聖捷

黃貞瑜 黃安君 黃月霞

葉奕廷 葉奕成 楊振昌

楊佳鳳 董萃英 廖顯宗

廖文傑 劉瑞瑤 蔡明村

鄭彥甫 鄧惟濃 賴姿妤

霍德義 謝致政 蘇郁文

攝影：朱幼喬

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

108年春節門診一覽表 27

## HOT 醫新聞

第21屆「國家生技醫療品質獎SNQ」頒獎 4

髮族飲食清淡…小心缺碘 6

揮別肝苦人生！ 7

風味不減 健康加分 輕鬆過好年 8

## 要聞 風向球

陳威明副院長榮獲首屆「2018臺灣義行獎」 10

賀！高崇蘭主任團隊榮獲科技部未來科技突破獎 11

和泰興業捐贈空氣清淨機 嘉惠北榮醫護與病患 12

臺北榮總設預立醫療照護諮商中心 13

臺灣首座「本土化跨醫療院所—醫療影像標註資料庫」

啟用 13

## 承先 啟後、醫心相傳

隱藏性的心臟殺手 一晚發型法布瑞氏症 14



## 願景／全民就醫首選醫院，國際一流醫學中心

### 醫療 大百科-新春專題

過年飲食勤把關，護肝顧胃保健康 16  
冬冷風寒 認知急性缺血性腦中風 18  
新春大掃除 小心腕隧道症候群找上身 19  
眩暈！不容忽視的症候 21

### 護師 齊把關 全民保健康

遠離肥胖 健康享受（壽）23

### 藥安 全藥健康

新年闔家共出遊 歸國入境「藥」注意 24

### 營養 專欄

飲食健康 年節無負擔 25

### 財團 法人惠眾醫療救濟基金會捐款芳名錄

107年11月份捐款芳名錄 28



# 迎春 納福



## 院長新春賀詞

一元復始、萬象更新，謹向所有『榮總人月刊』的讀者與本院及各分院的全體同仁賀年，祝福大家諸事如意、幸福安康。

臺北榮民總醫院在全體同仁的努力下，於一甲子的歲月裡，已淬練為國內最頂尖的國際級醫學中心，這段筆路藍縷深值感念的艱辛歷程，已在院史廳留下紀錄。

回顧107年，依經國先生在創院之初對北榮的期許，在擁有「最佳的設備」方面，我們於4月完成第三門診大樓正式驗收，且深獲好評；5月間新建了四間尖端手術室，提供外科醫師更好的工作環境；9月配合長照2.0政策，成立遊詣居日間照顧中心，實踐「在地安老」及「尊嚴照護」理念，並引領全國高齡照護發展；10月啟用了「全方位正子磁共振影像中心」，引進最新的一體化、同步化取像之正子磁共振造影設備；也在永齡健康基金會協助下，成立了臨床創新中心，激盪並驗證最先進的臨床思維。同時，我們新建地上12層、地下3層的醫療大樓，及三號門地下3層的停車場；我們更興建全國唯二的重粒子癌症治療中心，已於1月14日動工，預計109年12月底完工，成為全國癌症治療的重鎮。在「最優的醫師」方面，我們擁有600位主治醫師，679位住院醫師，專業且傑出，每年診治超過250萬病患，我們還要不斷培育且引進人才，進一步壯大我們最

優質的醫療團隊。而在研究成果方面，我們發表的SCI研究論文數仍維持近千篇，且影響因子逐年攀高。今年國家生技醫療品質獎，我們更獲得高度肯定，在醫療院所類僅有的6個獎項中，囊括1金1銀全臺第一的最高榮譽。「在最美的環境」方面，東院眷舍整修為護理宿舍已竣工入住；醫科大樓、介壽堂及致德樓地下道風雨走廊也已完工，提供全院無風雨連通環境；新停車場上方空間也做了公園化景觀規劃。在「最好的管理」方面，我們的營運業績呈現雙位數成長，也引入人工智慧，在醫務行政、到離職系統、一物一碼、電子化巡檢、圖資管理系統、化學品申報系統、教學VR及評估系統、行動查房，wifi 密度、人臉辨識、全面無紙化等各面向都積極推動中；更重要的是釜底抽薪的5年資訊轉換計畫也如期如質的推動。在「最高的醫德」方面，我們以正直清廉、團隊合作聞名臺灣，在重要媒體的民眾滿意度與信賴度調查上，始終名列前茅，是不折不扣的金獎團隊。此外，在醫療國際化方面，更不斷與歐美、日韓、及新南向國家等建立合作關係。僅越南一國，就有19家的醫學院和醫院的簽約，且深受越南政府及台商好評。這些榮耀，是每位辛勤工作同仁的成就，也當一起分享。

展望未來，許多的重要工作仍待持續推展。硬體方面，一二門診以及部科的更新，新醫療大樓與重粒子中心的工



程，資訊再造的按部就班，精準醫療、南向深耕、人才培育、細胞治療、3D列印、人工智慧的運用、手術室翼樓的擴增、智慧化醫院的改變、長照示範服務的推動等，都要一步一腳印的落實。我們也會持續強化幸福員工、追求卓越、智慧醫療、開源節流的理念，且更宏觀的思考醫院未來，並與陽明、交大、清大、或其他醫療機構、產業界等的進一步強化合作。

新的一年，我要再次對親愛的全體員工致上最誠摯的敬意和感謝，因為各位無私的付出，並發揚本院「視病如親、追求卓越」的核心價值，才有今日的成果。讓我們心手相連，一起為成為全民就醫首選醫院，與國際一流醫學中心而快樂的奮鬥。也希望所有『榮總人月刊』的讀者持續給我們支持鼓勵。

誠摯的祝福大家新年快樂、身體健康、心想事成、萬事如意！

院長 **張德明** 敬賀

## 第21屆「國家生技醫療品質獎SNQ」頒獎 臺北榮總獲一金一銀殊榮



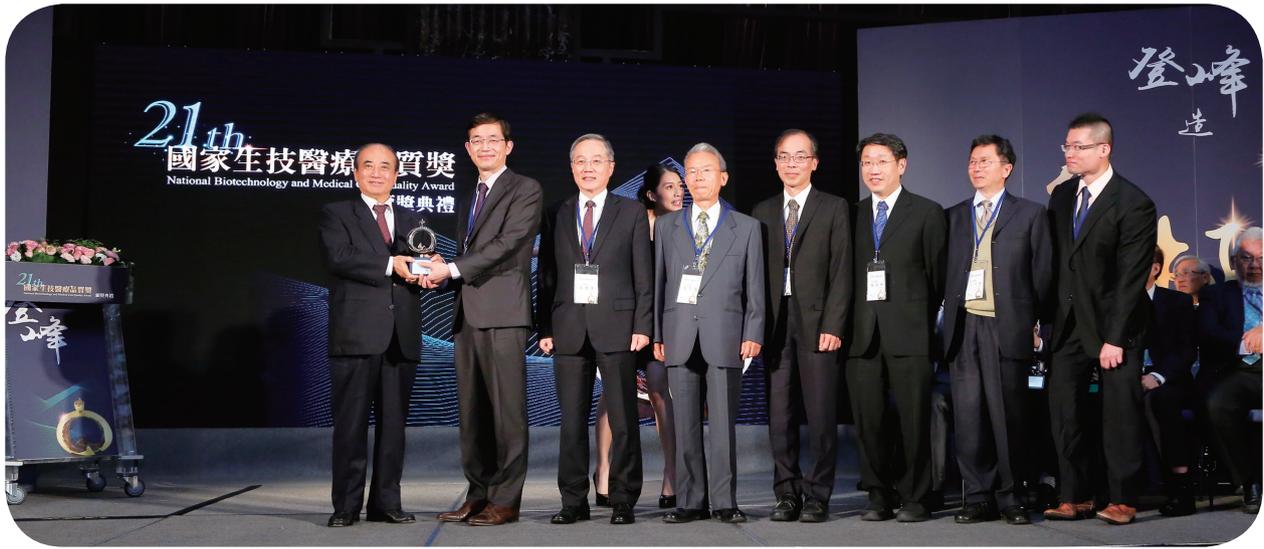
▲金獎【紅潤再現，「腎」利人生 腎性貧血臨床治療指引—北榮首創、超越歐美、引領全球】---本院內科部腎臟科唐德成主任(右四)代表授獎。

第21屆「國家生技醫療品質獎」107年12月21日舉行頒獎典禮，近300項獲SNQ國家品質標章的參賽項目角逐，評選出26個獲獎團隊，由生策會王金平創辦人、監察院張博雅院長、生策會陳維昭名譽會長及張善政會長，頒出2金9銀15銅，給予得獎者高度肯定和卓越榮耀。2項金獎分別由北榮的腎臟科團隊和門諾醫院護理部奪得。

創辦人王金平在致詞時表示，從獲獎的醫護服務，可以看到臺灣醫療運用全球首創的新技術，提高了疾病治療的成功率，也看到生醫保健產品以本土技

術和素材成功商品化，這些都是外銷國際的新契機，這些生技醫療產業的厚實能量，實為發展下一波大健康產業的基礎和實力。

今年的獲獎項目，兩個金獎分別由臺北榮民總醫院的腎臟科團隊以「腎性貧血臨床治療指引」，以及門諾醫院的護理團隊獲得。前者其服務數量、成效及研究成績均足傲世，為建立了臺灣第一腎因性貧血之治療準則，成為國內及國外處置指引；後者創造了感性照護、地處臺灣後山的門諾醫院，出生率為花東之冠，婦兒照顧系統，兼顧家庭的溫



▲銀獎【搶救咽喉大作戰－世界一流的頭頸癌照護團隊】---本院耳鼻喉頭頸部---朱本元主任代表團體受獎。

馨及醫療的安全。

「國家生技醫療品質獎」已辦理21年，擁有「臺灣生醫奧斯卡」的美名。從1998年辦理至今，每年選拔出具世界頂尖成就的醫護團隊，及具國際競爭力的生醫產品予以鼓勵。透過130多位各領域的專家，審視參賽項目在品質面所展

現的具體成果，能與國際匹敵者，才有資格獲得金、銀或銅的殊榮。故此項已成為生醫產業努力追求的目標，是國內生醫界具代表性的榮耀桂冠，更已是國際間認識臺灣生醫產業，重要的指標獎項之一！

（報導/公關組 吳建利）

類 組	獎項	項 目	單 位
醫療院所類/醫院特色醫療組	金獎	紅潤再現，「腎」利人生 腎性貧血臨床治療指引－北榮首創、超越歐美、引領全球	臺北榮民總醫院
	銀獎	搶救咽喉大作戰－世界一流的頭頸癌照護團隊	臺北榮民總醫院
	銀獎	罕見疾病之跨領域全人醫療照護－建立一個世界級的黏多醣症醫療照護模式	馬偕紀念醫院
	銅獎	高度近視視網膜併發症之治療挑戰	高雄榮民總醫院
	銅獎	「改斜歸正，翻轉人生」	桃園長庚紀念醫院
	銅獎	類風濕關節炎達標治療低風險	臺中榮民總醫院

# 銀髮族飲食清淡…小心缺碘

## 北榮快速檢驗 一「碘」都不少



▲圖(左起)：曲維蘭醫檢師、楊振昌主任、王繁棻醫師、黃君睿醫師、劉宜霖醫檢師。

本院內科部毒物職業醫學科楊振昌主任指出，碘是製造甲狀腺素的必要元素，碘元素缺乏在人生的每個階段都會造成影響。根據世界衛生組織的建議，成人每天需攝取150微克的碘，懷孕女性則須攝取250微克。在國內，食藥署於民106年7月1日起訂定「包裝食用鹽品之碘標示規定」，要求食用鹽必須於產品包裝上標示「碘為必需營養素」，對於大眾之碘營養宣導更是重視。

碘的檢測方式，按世界衛生組織的建議，包括以分光光度計之比色法及感應耦合電漿質譜儀。感應耦合電漿質譜儀(Inductively coupled plasma mass spectrometry簡稱ICP-MS)，是碘檢測之「黃金標準」(gold standard)，本身具有高度之正確性與靈敏度。新陳代謝科

黃君睿醫師、北市聯合醫院陽明院區新陳代謝科王繁棻醫師與本院臨床毒物與職業醫學科共同合作，創國內醫院之先例，開發透過ICP-MS檢測之方式來進行有關孕婦的碘營養研究分析，以瞭解國內懷孕婦女的碘營養狀況，未來將逐步瞭解其他容易缺碘族群的碘營養狀況，以促進全體國民的健康。

ICP-MS為高規格的分析檢驗儀器，多半僅在各國大學的研究中心或國家級研究單位使用。本院臨床毒物與職業醫學科的ICP-MS除可檢測多項微量金屬元素(如鉛、汞、砷、鎘)外，現階段發展尿碘的檢測技術已加入美國EQUIP program，檢測結果更已達CDC之容許範圍且與標準值十分接近，每支尿液檢測時間只需3分鐘，且靈敏度優於傳統比色法。

本項檢驗方法的檢體前處理採用氨水，比較以強鹼且具腐蝕性的化學物質「氫氧化四甲基銨(TMAH)」的前處理方式，在使用上更為安全，也更符合「綠化學」(green chemistry)之時代潮流。

(報導/公關組 吳建利)

# 揮別 **肝** 苦人生！

## 今年起健保全面開放C肝全口服藥物給付



▲本院治癒的C肝患者回娘家，分享治療成果與喜悅。

國內C型肝炎患者超過五十萬人，為肝硬化、肝癌的高危險群，健保自106年1月開始有條件給付C肝全口服藥物，本院胃腸肝膽科肝炎治療團隊，兩年來以最有效率的方式幫助C肝病患完成治療。在12周的療程下，接近98%的病患成功清除病毒，治癒超過700名C肝病患，特別於日前舉辦治癒病友回娘家活動，邀請治癒的C肝患者共同分享治療成果與喜悅。

本院胃腸肝膽科肝炎治療團隊黃怡翔教授表示，目前以全口服C肝藥物治療病毒，不僅療效顯著，療程短、副作用也低，可望中止肝病惡化進程。由於目前治療的C肝病患皆為肝臟纖維化三

級以上或是肝硬化的病人，C肝治癒後仍應該要注意肝臟纖維化恢復的程度，並定期的超音波檢查，因為部分治癒患者，特別是嚴重肝臟纖維化患者，仍存在肝癌發生的機率。

### 治癒病友案例：

69歲周黃女士，本身有舌癌病史亦為C肝患者，104年5月於他院施打干擾素治療後又復發，基因型為第2型；106年度健保未給付，107年1月2日終於進入健保療程，107年6月成功擺脫C型肝炎的困擾，目前舌癌病況也穩定，身體健康狀況及抽血指數一切無恙，生活品質大幅提升，對北榮的治療深表感激。

健保署自今（108）年元月起，全面開放C肝全口服藥物的給付，而且不用再限定肝臟纖維化程度，病患只要被確認感染慢性C肝，均可成為全口服新藥的治療對象。胃腸肝膽科特別呼籲，希望透過全面開放C型肝炎的用藥條件，鼓勵所有病友積極接受治療，中止慢性肝炎、肝硬化、肝癌的肝病三部曲，盡早治癒，翻轉「肝苦人生」。

（報導/公關組 吳建利）

### 糖醋白鯧 5

◎ 象徵意義：年年有餘

Before 炸魚 → After 烤魚

高油 策略1烹調方式 12.png

1. 熱量↓25% 2. 脂肪↓45%

臺北榮民總醫院營養部

### 鳳梨蝦球 14

◎ 象徵意義：龍呈吉祥

Before 酥炸 2/3美乃滋 → After 烘烤 優格

高油 策略1烹調方式 策略2食材選擇 12.png

1. 熱量↓38% 2. 脂肪↓72%

臺北榮民總醫院營養部

### 高升子排 19

◎ 象徵意義：升高步步

Before 炸肋排 高鹽醃料 → After 蒸+烤 蘋果、鳳梨、洋蔥

高油 策略1烹調方式 策略3份量調整 12.png

1. 熱量↓24% 2. 脂肪↓47%

臺北榮民總醫院營養部

### 發糕 24

◎ 象徵意義：財源廣進

Before 低筋麵粉 → After 燕麥片 堅果

高升糖 策略2食材選擇 12.png

1. 低升糖指數 2. 精緻糖↓38% 3. 碳水化合物↓20%

臺北榮民總醫院營養部

# 風味不減 健康加分 輕鬆過好年



▲ 謝伊晴營養師、秦立宜營養師

春節是華人社會最重要的節慶，過年前夕家家戶忙著趕辦年貨，鹹的、甜的、酸的、辣的、冷的、熱的，琳瑯滿目，應有盡有。家庭主婦也忙著準備年菜，惟常見春節必備的應景年菜，油脂偏高、鹽份偏多、膳食纖維卻少，因此

## 食譜

6人份

## 佛跳牆

### 材料

- ★ 食材：  
排骨300公克、竹筴10公克、木耳90公克、美白菇90公克、豬肚1個、干貝30公克、鵝鴨蛋30公克、芋頭180公克、蒜仁60公克、蔥20公克、紅棗60公克、栗子30公克、桂竹筍120公克、包心白菜400公克、香菇60公克、乾香菇5公克
- ★ 醃料：  
醬油15毫升、紹興酒30毫升、雞蛋1顆、太白粉10公克、地瓜粉30公克、糖10公克、黑胡椒粉3公克
- ★ 調味料：  
烏醋15毫升、蠔油15毫升、白胡椒粉3公克、鹽3公克、高湯300毫升

### 作法

1. 芋頭去皮切塊、木耳切片、桂竹筍、蔥與美白菇切段、豬肚切塊備用
2. 豬肚先煮1小時或用電鍋1杯水蒸過，乾香菇與竹筴泡水1小時。桂竹筍川燙撈起。
3. 將蒜仁、鵝鴨蛋、排骨與芋頭用醃料醃1小時，排骨與芋頭裹上地瓜粉，烤200度15分鐘。
4. 取鑊在鑊底放入芋頭、第2層桂竹筍依序為大白菜、木耳、美白菇、竹筴、排骨、豬肚後加上蒜仁、紅棗、栗子與蔥段。加入蠔油、白胡椒粉、泡香菇水、高湯與鹽。
5. 外鍋倒2.5杯水，蒸熟即可。

營養成分 (公克/人)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	飽和脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
250	348	20.9	14.0	0.1	36.8	6.3	693



# —北榮營養專家教您 健康做年菜

面對豐盛的佳餚及應景食品，常讓人陷於「吃」與「不吃」的交戰中，尤其是慢性病朋友。

本院謝伊晴營養師表示，其實只要稍加改造調整，就能享有風味不減、健康加分的年菜。因此，營養部特於農曆春節前，辦理營養教育活動，改造七款年菜及三款年糕，祝福大家可以輕鬆過好年。

(報導/公關組 吳建利)

做法說明，請參考營養部網頁<https://wd.vghtmlpe.gov.tw/nutr/files/臺北榮總健康年菜.pdf>

## 食譜

6人份

### 紅豆藜麥年糕

#### 材料

★食材：  
紅豆45公克、糯米粉130公克、蓮藕粉85公克、地瓜180公克、紅藜45公克、水130毫升

★調味料：  
糖50公克、黑糖30公克

#### 作法

1. 紅豆加水煮熟，撈起瀝乾放涼(或泡水6小時)、地瓜切小丁備用。
2. 將砂糖加入水中溶解，加入糯米粉及蓮藕粉攪拌均勻。再拌入紅豆、地瓜丁、紅藜，倒入容器中。
3. 電鍋外鍋加3杯水，置入拌好年糕，蒸1小時。

營養成分 (公克/人)	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	糖 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)
100	276	3.2	1.5	58.1	9	1.6	17



臺北榮民總醫院營養部

### 獅子頭

12

- ◎ 象徵意義：圓潤平順、諸事大吉

Before



After



炸獅子頭  
肥絞肉

策略1烹調方式  
策略2食材選擇

蒸  
豆腐、粉絲

1. 熱量↓40%
2. 脂肪↓67%
3. 飽和脂肪↓56%

臺北榮民總醫院營養部

### 火鍋 (砂鍋魚頭)

16

- ◎ 象徵意義：團圓



Before



After

炸魚頭  
炸烏蛋  
加工餃丸類

策略1烹調方式  
策略2食材選擇

油煎  
水煮  
時蔬

1. 熱量↓25%
2. 降低脂肪↓43%
3. 飽和脂肪↓4%

臺北榮民總醫院營養部

### 豆乳雞

7

- ◎ 象徵意義：食雞起家



Before



After

油炸

策略1烹調方式

燴炒  
+蔬菜

1. 熱量↓22%
2. 脂肪↓38%

臺北榮民總醫院營養部

### 芋頭糕

26

- ◎ 象徵意義：護(芋)護(芋)孫



Before



After

豬絞肉  
豬油

策略2食材選擇

鮭魚取代  
橄欖油替代

1. ω-3脂肪酸↓300毫克
2. 飽和脂肪↓79%

臺北榮民總醫院營養部

# 陳威明副院長榮獲首屆「2018臺灣義行獎」

## 一盼大家攜手努力共創更溫暖醫療環境



▲陳威明副院長榮獲第一屆「2018臺灣義行獎」。

由公益傳播基金會與公視共同舉辦第一屆「2018臺灣義行獎」頒獎典禮，107年12月27日下午於信義誠品盛大舉行。臺北榮總陳威明副院長籌設「骨肉瘤關懷之家」，讓遠道就醫的病友與家屬，有一個免費暫時棲身之處，減少舟車勞頓與就醫負擔，榮獲義行獎的殊榮，也是六位得獎者中唯一的醫師。

陳威明副院長表示，醫師是他的職業，救人是他的天職，今天僅代表無數默默付出的醫療從業人員來領這個獎。醫療是愛心也是責任，在救治病人的過程，的確需要付出一些體力和心力，但看到病人恢復健康，一切的辛苦都會忘記，能量也能再次充滿，也鼓勵他繼續走下去。他希望大家一起攜手努力，讓臺灣醫療更溫暖、更優質！讓弱勢和重

症病患也可以得到最有溫度的照顧！有能力或行有餘力之時，也能伸出援手，助他們一臂之力。

陳威明副院長是國內外醫界骨科權威，自1988年迄今總共已完成超過2萬7千例骨科手術，照護臺灣百分之60以上的骨肉瘤病患，治療病人無數，其中搶救紐西蘭毛利國王糖尿病壞死腳趾免於截肢，更讓臺灣優質醫療聲名遠播。

陳副院長醫術醫德兼備，學養均佳；看診時，對於等待許久的病人及家屬總是先說聲抱歉，並親切問候，專業、細心又有耐心，醫病醫心，許多病人都表示看到陳副院長病都好了大半，備受讚譽和推崇。陳副院長每天忙碌於診間、手術室及行政工作，但再忙，都會抽空巡查病房，了解病人術後恢復狀況，為他們加油打氣！很多住院病人每天最期待的，也就是能跟陳副院長見面這個時間。

2001年，陳副院長率先施行微創全人工髖及膝關節，吸引超過20個國家及中國大陸17省市的病人赴臺接受骨腫瘤關節手術，並多次獲選為百大良醫、優良醫師及教師，為國際級骨肉癌研究領域頂尖專家。

臺灣社會充滿了愛心，各個角落都有默默幫助他人，不求回報的付出與奉獻；「2018臺灣義行獎」分別選出6位義行獎及6位義勇獎得主，經由他們的公益理念，倡導「見義」後「有為」，鼓舞民眾拾回助人初心，同時透過公視的影像製作及傳播，讓他們的義行及理念贏得更多喝采與支持，也為社會建立一個善的循環。各位得主都期盼藉由自己的義行，能產生漣漪效應，讓更多人願意伸出雙手，擁抱不同生命，即便在黑暗的角落，也能因為人們的義行，散發動人的微光。

(報導/公關組 吳建利)



▲陳副院長接受頒獎表揚。

## 賀！高崇蘭主任團隊 榮獲科技部未來科技突破獎



本院復健醫學部骨骼關節復健科高崇蘭主任（右2）暨研究團隊，以「智慧復健」榮獲行政院科技部未來科技突破獎。高主任率團隊於107年12月15日接受科技部陳良基部長（右3）頒獎表揚。

(圖文：公關組 吳建利)

## 和泰興業公司捐贈空氣清淨機 嘉惠北榮醫護與病患



▲►和泰興業空調董事長蘇一仲捐贈空氣清淨機，嘉惠本院醫護人員及病患；張德明院長亦致贈感謝狀，表達對蘇董事長貢獻社會愛心及熱情的敬意。



107年12月18日張德明院長於中正樓大廳，代表本院接受和泰興業股份有限公司蘇一仲董事長捐贈空氣清淨機。張院長誠摯感謝蘇董事長奉獻愛心，提升臺北榮總院區診間空氣及醫療服務品質，嘉惠醫護人員及病患。

近年來，公共衛生議題除了食品安全外，空氣品質同樣受到高度關注；許多研究報告提到空汙對人體健康造成的危害，因此，淨化空氣品質變成很重要課題。和泰大金空調董事長蘇一仲表

示，大金空調本著善盡企業社會責任，特攜手北榮一同關心室內空氣品質！大金空調捐贈臺北榮總100台空氣清淨機，即希望讓院內空氣更為清新潔淨，用好氣質守護我們醫護人員及病患的健康。

張院長同時致贈感謝狀，代表本院醫護人員及病患感謝和泰興業公司蘇一仲董事長的大愛義舉，讓入住院榮民、眷及民眾、醫護團隊均感受到社會的溫暖與愛心。

(報導/公關組 吳建利)

## 做自己生命的主人

# 臺北榮總設預立醫療照護諮商中心



為尊重醫療自主，保障善終權益，以及促進醫病關係和諧，我國於民國105年公布《病人自主權利法》。這份亞洲第一部完整地保障病人自主權利的

專法，已於108年1月6日正式施行。其核心精神就是透過「預立醫療照護諮商(Advance Care Planning, ACP)」，來簽署預立醫療決定(Advance Decision, AD)。

本院配合此法推動，於第一門診三樓設立「預立醫療照護諮商中心」，自今(108)年1月6日至3月31日期間，將優先開放給榮民前輩進行諮商，4月1日以後開放一般民眾預約。預約方式可至諮商中心臨櫃預約或撥打電話(02)2875-7818進行預約。

(圖文：公關組 吳建利)

## 臺灣首座「本土化跨醫療院所— 醫療影像標註資料庫」啟用



科技部聯合榮總、臺大、北醫三大醫療團隊，歷經1年的時間，建置臺灣首座「本土化跨醫療院所之醫療影像標註資料庫」，鎖定心、肺、腦等重大疾病，運用機器學習，對醫療影像進行疾病標註，建置出自動分析判讀工具。本院張德明院長(左1)日前親自出席資料庫啟用暨專家論壇，肯定該項科技將對國家社會醫療，提供重大貢獻。

(文/公關組 吳建利·圖/科技部 提供)

# 隱藏性的心臟殺手 —晚發型法布瑞氏症

專訪 / 兒童醫學部主任 牛道明



## 牛道明醫師檔案

- 現 職：1.臺北榮總兒童醫學部主任  
2.臺北榮總遺傳諮詢中心主任  
3.臺北榮總罕見疾病研究及治療中心主任  
4.陽明大學臨床醫學研究所教授
- 學 歷：1.高雄醫學大學醫學系畢業  
2.國立陽明大學臨床醫學研究所博士
- 專 長：先天遺傳及代謝疾病、小兒內分泌、罕見疾病、  
基因診斷、分子醫學
- 門診時間：星期三、星期五下午第5301診間

臺北榮總研究團隊透過新生兒篩檢，率先發現國人的心臟型法布瑞氏症發生率為全世界第一，男性發生率為1/1400，女性發生率更高達1/700，遠遠高於各國的發生率。本團隊目前已診斷出2000多名帶有法布瑞氏症基因突變之個案，使臺北榮總成為全世界最大的法布瑞氏症研究中心之一。

兒童醫學部主任牛道明醫師指出，法布瑞氏症是一種溶酶體疾病，溶酶體在人體內就如同廢棄物的回收工廠，身體中老舊的胞器或蛋白質都會送到溶體來處理。當溶體發生異常，人體內的廢棄物就會堆積在細胞內，造成細胞的傷

害，甚至壞死。法布瑞氏症的發生就是因為代謝神經脂質的溶體酵素出了問題，使得有毒代謝物大量堆積，造成心臟、腎臟、神經系統等全身性的器官傷害。



▲牛道明主任經常於各大醫學論壇中發表各項專業研究成果。

牛主任表示，心臟型法布瑞氏症是隱藏性的心臟殺手，因為病人在早期大多沒有明顯的臨床症狀，容易被忽視。當病人出現胸悶、胸痛、喘、心悸或昏厥等症狀時，可能已嚴重傷害心臟的功能，造成不可逆的影響。據研究顯示，此心臟變異型的法布瑞氏症病患，於四十歲以上約有77%的男性及35%女性會出現心臟肥大的症狀，並且會隨著患者年紀增長而迅速上升。

長期以來，心臟纖維化一直被認為是心臟疾病末期的病變。牛主任亦說明，過往專家們對於法布瑞氏症心臟疾病的病程認知為，患者會先出現心臟肥大及明顯的心臟不適等症狀後，才會發展出心臟纖維化的病變。然而，臺北榮總研究團隊利用先進的心臟核磁共振技術，發現心臟型法布瑞氏症病患，有相當高的比例，在沒有心臟肥大及任何明顯心臟臨床症狀的情況下，便已經發展

出明顯的心臟纖維化。這種持續靜默的惡化情況，如同我國常見的B型肝炎，患者大多在肝硬化前無明顯症狀，等到出現症狀時已造成不可逆的傷害，錯過了最佳的治療時機。心臟型法布瑞氏症病患在沒有明顯心臟症狀時，就可能潛藏嚴重且不可逆的心臟損傷，此重要發現已於2016年12月發表於當年全世界心臟學門排名第一的期刊美國心臟病學學會雜誌《JACC: Journal of the American College of Cardiology》，顛覆了全世界目前對於心臟型法布瑞氏症的病程認知與提供重要的新治療準則。

牛主任最後強調，心臟型法布瑞氏症在我國有很高的發生率，可謂「國病」，目前可藉由新生兒篩檢及早發現，並再透過醫療團隊完整的追蹤，及早擬定治療策略及用藥時機，避免發生不可挽救的心臟傷害，呼籲國人應及早警覺並重視。（文/特約記者 吳佩芬）



## 賀！牛道明醫師 榮陞兒童醫學部主任

生效日期：108年1月16日

原職稱：1. 台北榮總兒童遺傳內分泌科主任  
2. 台北榮總遺傳諮詢中心主任  
3. 台北榮總罕見疾病研究中心主任  
4. 陽明大學臨床醫學研究所教授

學歷：1. 高雄醫學大學醫學系畢業  
2. 美國杜克大學醫學遺傳學研究員  
3. 國立陽明大學臨床醫學博士

# 過年飲食勤把關，護肝顧胃保健康

文 / 內科部胃腸肝膽科主治醫師 霍德義



## 霍德義醫師檔案

**現職：**1. 臺北榮總內科部胃腸肝膽科主治醫師  
2. 國立陽明大學醫學系暨藥理研究所教授

**學歷：**1. 國立陽明大學醫學系畢業  
2. 美國University of Pittsburg Medical enter研究員  
3. 美國國家衛生院人類癌症實驗室研究員

**專長：**各類胃腸肝膽疾病、肝炎、肝硬化、肝癌

**門診時間：**星期二上午第3515診間、星期五上午第3515診間  
星期六上午第3515診間

在年節期間，總是免不了會吃得較為豐盛，平時較少吃的東西，到了過年的時候也會吃得較多；尤其，親朋好友難得相聚，不免來上幾杯助興。此時，如果不特別注意飲食對胃腸肝膽等消化道的影響，就有可能會帶來身體上的病痛並造成傷害。

須知，太多的肉類或高油脂的食物，經常會增加胃腸道的負擔，因而造成胃部飽脹感、腹部脹氣、反胃、甚至腹瀉等情況。對於原本消化機能不好的人，可能會加重原先就有膽道疾病；例如對於有膽結石的朋友，可能刺激或誘

發右上腹疼痛或甚至急性膽囊炎等。若是在大吃之餘，又喝了不少酒的話，就有可能會更進一步加重身體的不適症狀，小酌幾杯雖不致有影響，但若大量飲酒，就有可能引發腹脹、嘔吐等情形；若嘔吐得厲害時，甚至會造成食道灼傷、破損，引起急性上消化道出血等較嚴重的後果。

大量飲酒除了有可能會損傷胃腸道功能，也有機會造成急、慢性胰臟炎，通常此一疾病是好發在平常就有飲酒習慣或是有膽囊或膽管結石的人身上。它的典型症狀是突發的、厲害的上腹部疼



▲高油脂食會增加胃腸消化系統的負擔。

痛、嘔吐或合併發燒，這時就必需緊急就醫處理，以免延誤或加重病情。

另外，對於原先就有慢性肝纖維化或肝硬化的病人，

飲酒再加上大魚大肉食物，肝臟的負擔也會增加，原先有脂肪肝的朋友，可能會更加重脂肪肝的程度。

綜言之，過量飲酒對於個人健康及家庭的影響如下：

### 一、酒對肝臟的影響：

會引起急性肝炎、脂肪肝、肝硬化等，據國外報導，對於慢性C型肝炎患者，就算每天只喝一杯酒都會較不喝酒者加重病情；尤其對正在接受抗病毒藥物治療的患者，治療前及治療中更應戒酒，否則會影響治療結果。對慢性B型肝炎的效應亦是如此。

### 二、酒對消化系統的影響：

刺激胃黏膜，引起慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍。長期酗酒更易引起急性與慢性胰臟炎，嚴重者，甚而有糖尿病發生。

### 三、酒與痛風的關係：

過量攝食酒精會在體內代謝造成尿酸增多，而在腎臟內抑制尿酸的排泄，增加尿酸的累積，致使血中尿酸值升高，故痛風病人也應避免飲酒。

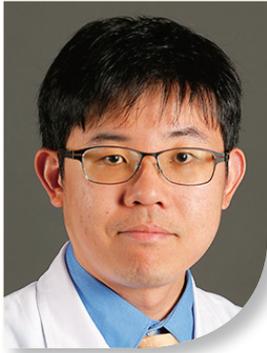
總之，過年期間，雖然吃的食物一定會較平日為豐富，但要了解，過於豐盛的飲食，可能會給消化系統帶來各種潛在威脅。我們建議還是要維持飲食均衡，不要給消化器官增加太多的負擔，這樣才能保持一個正常而平衡的健康狀態，過一個快樂、平安的新年。如果一旦身體產生了不適，也不要諱疾忌醫，應盡速到大醫院就診，以尋找最佳的醫療照護，才能確保平安健康過好年。



▲飲酒過量對健康及家庭都將造成不良影響。

# 冬冷風寒 認知急性缺血性腦中風

文 / 急診部主治醫師 邱柏齊



## 邱柏齊醫師檔案

現職：臺北榮總急診部急診醫學科主治醫師  
學歷：長庚大學醫學系畢業  
醫療專長：急診醫學

腦中風是影響國人甚鉅的疾病，歷年來十大死亡原因中皆位於前幾位。春節假期間適值寒冬，腦中風的威脅實不可輕忽。

目前臺灣地區最常見的腦中風型態為「缺血性腦中風」。急性腦中風到院前的處置評估極為重要，症狀可用「辛辛那提到院前腦中風評量表」做簡易評估（如附表）。除了症狀，發生時間也極為重要，若不清楚發生時間，就以最後目擊正常的時間為準。隨著醫療技術的日新月異，缺血性腦中風黃金治療時間大幅拉長，從以往的3小時進展至4.5小時，特定病人甚至可大幅延長到20小時。

目前本院急性缺血性腦中風治療流程如下：若病患主訴為中風症狀且發生時間估計在20小時之內，檢傷小組立即啟動急救流程，且聯絡神經內科醫師；內科急救室的醫護人員亦優先安排一系列治療檢查，其中，最重要的影像檢查

為頭部電腦斷層；神經內科醫師根據病史、神經學檢查、檢驗報告及斷層影像，考量侵入性治療，若症狀發生在4.5小時內可考慮靜脈內溶栓術，若在4.5至20小時之間則可考慮動脈內取栓術；接受侵入性治療後及早入住加護病房，至病情穩定後，轉回一般病房接受後續治療及相關復健。以上雖短短幾字，但其中醫療人員與時間賽跑，對每分每秒銼銖必較，其壓力實非外人得以想像。

冬冷風寒，腦中風的威脅也增大，除時刻在意自身健康外，也請留心周遭親友的狀況。及早發現，及早就醫，能挽回的可能就是一個完整的家庭！

**辛辛那提(Cincinnati)到院前中風評量表**

- 顏面下垂 (露牙或微笑)
  - 正常 - 兩側均衡移動
  - 不正常 - 臉部一側不似另一側上抬
- 手臂偏移 (閉眼、伸出雙臂10秒)
  - 正常 - 兩側對稱平舉
  - 不正常 - 單側不動或單側偏移
- 語言障礙 (說“你無法教老狗新把戲”)
  - 正常 - 用字正確且清晰
  - 不正常 - 不清楚、用字不對或無法言語

◆ 若上述三個徵象有任何一種存在異常狀況且是新發作，中風之機率為72%  
若三項均有時為85%

**辛辛那提中風指標**

- F 微笑測試** (面部下垂)：正常 (露牙或微笑) / 不正常 (面部一側不似另一側上抬)
- A 手臂測試** (手臂偏移)：正常 (兩側對稱平舉) / 不正常 (單側不動或單側偏移)
- S 語言測試** (語言障礙)：正常 (用字正確且清晰) / 不正常 (不清楚、用字不對或無法言語)
- T 串字測試** (串字測試)：正常 (能說出完整句子) / 不正常 (無法說出完整句子)

圖片來源/臺北市消防局

# 新春大掃除 小心腕隧道症候群找上身

文 / 復健醫學部住院總醫師 徐伯誠



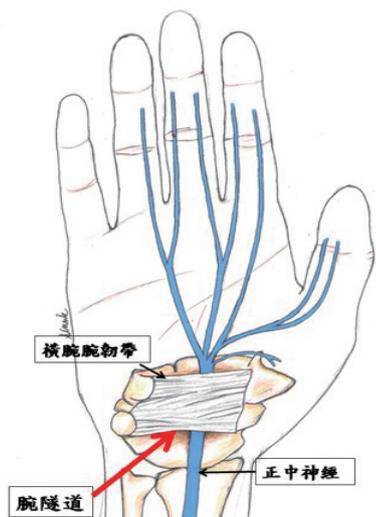
## 徐伯誠醫師檔案

現 職：臺北榮總復健醫學部住院總醫師  
學 歷：國立陽明大學醫學系畢業  
專 長：一般復健

春節前後，因為「腕隧道症候群」來到復健科求診的患者人數有增加的趨勢，主要原因大都和過度使用手腕有關。「腕隧道」是指手腕當中由韌帶和骨頭構成的空間（如圖示），正中神經從這個空間中通過，如果正中神經在此部位壓迫受損，即稱「腕隧道症候群」，通常以感覺方面的症狀先出現，包括手指麻木、針刺感或疼痛，特別是手掌側拇指、食指、中指，加上第四指一部分，症狀嚴重時，甚至會麻痛到睡不著，或是夜半痛醒；麻痛發作時，有些患者會出現「甩手」的動作來緩解症狀。

事實上，腕隧道症候群並不一定是

婆婆媽媽的專利，雖然普遍來說女性比較常見，但也常和長期需過度使用手腕的職業或動作有關，例如使用3C產品、按摩理髮師、廚師、負重工作、清潔工等也都有較高的機率罹病；此外，年長者、系統性疾病如糖尿病、類風溼性關



節炎、洗腎患者、甲狀腺機能不全者、手腕曾經骨折過，都是罹病的危險因子。

許多患者可能長期忍受麻痛並未求診，但若壓迫一直持續造成正中神經受損，就可能出現運動症狀，最嚴重者是大拇指魚際肌（手掌靠大拇指側摸起來最突出的一塊肌肉）的萎縮，影響日常生活品質與功能限制，例如患者可能會抱怨打不開大瓶蓋的罐子、無法扣衣服鈕扣、無法拿書、拿話筒等需要使用大拇指的日常功能。

腕隧道症候群的診斷，主要以臨床症狀符合時即可診斷，必要時可輔以神經肌肉電學檢查或超音波檢查，有助於確診以及鑑別診斷，如常見的頸椎壓迫；另肌肉電學檢查也可用於評估神經壓迫的嚴重度，提供臨床後續處理之參考。

針對腕隧道症候群現有治療方式，包括非手術和手術治療。非手術治療方式種類多樣，目前醫學研究上認為，治療效果證據等級比較強之方式為減少手腕使用及配戴手腕副木，以及手腕局部注射類固醇。

其他復健治療方式包括，超音波治療、低強度雷射治療、神

經鬆動術治療、口服藥物、體外震波治療等，效果因人而異；我們仍建議搭配配戴手腕副木與盡可能降低手腕活動，若經醫師檢查診斷確診為腕隧道症候群，目前健保給付患側手部副木，副木為硬式材質但固定手部姿勢的效果佳，建議夜間時盡可能配戴，以減緩正中神經壓迫。

手術治療通常建議在保守治療無效時，或是初始診斷即為嚴重腕隧道症候群者，可考慮嘗試。傳統手術以及微創手術都各有優劣（如下圖）。此外，目前神經增生療法為較新穎之治療選擇，主要是用超音波導引之注射方式，改善神經壓迫的效果，注射選項包含葡萄糖水、自體血小板免疫血清溶液等，這是較新的醫療技術，是否需手術或使用新的醫療技術治療，建議與醫師討論後再行決定。



▲圖片來源：衛福部彰化醫院（陳彥名醫師提供）。

# 眩暈！不容忽視的症候

## —春節好發性神經科相關疾症

文 / 神經醫學中心神經內科總醫師 朱昱誠



### 朱昱誠醫師檔案

現 職：台北榮總神經內科總醫師

學 歷：長庚醫學系畢業

醫學專長：腦神經相關疾病，頭痛，癲癇

農曆春節是家族團圓的節日，連續假期中生活習慣的改變、聚會玩樂、應酬喝酒、睡眠不足、加上天氣寒冷等等因素使得春節期間較易併發某些特定疾病，根據105年健保署統計的農曆春節期間前十大「急診」傷病中，屬於神經科症狀的「眩暈」連續3年進入前十名。

眩暈（感到自身或周遭環境在移動）病患常見原因之一是內耳不平衡，如耳石脫落、梅尼爾氏症及前庭神經炎等，可能合併有聽力受損、耳鳴、耳脹感等症狀；此外，最重要也不容忽視的即是「中樞性眩暈」，包含腦血管疾病、發炎、偏頭痛等，可能會有複視、無力、感覺異常、嚴重步態不穩等相關

症狀。中樞性眩暈對藥物反應效果較周邊性眩暈差，通常需進行影像檢查，確立病因，若確診為中風者，則需住院密切觀察及治療。



▲春節假期相關生活習慣改變或飲酒，亦容易引發神經疾症。

以下介紹春節期間容易出現的各種「誘發因子」以及對應的疾病：

### 一、熬夜：

熬夜、睡眠不足或作息不規律容易引發多種神經科疾病的惡化，如癲癇、多發性硬化症、肌無力症等等。因此，在過年期間也應維持正常的睡眠習慣。

### 二、飲酒：

酒精過量可引起多種神經症狀，從症狀輕微的如口齒不清、步態不穩、情緒不受控制及噁心嘔吐等，嚴重者亦可引起意識改變、昏迷、呼吸衰竭甚至死亡。長期過度飲酒也可能造成維生素B群的缺乏；維生素B1缺乏可導致急性腦病變（特色為意識障礙、複視、步態不穩）、記憶力受損、四肢末端麻木；維生素B12或葉酸缺乏可引起精神症狀、失智、周邊神經病變、步態不穩、四肢無力等症狀。孕婦飲酒導致的葉酸缺乏，

則可能引起胎兒神經管缺損。

酒精戒斷症狀：酒精戒斷早期（48小時內）症狀以發抖、幻覺、癲癇為主；晚期（48小時後）的則有譫妄症。（註：酒精建議每日攝取不要超過30g，若以4%酒精濃度的啤酒計算約750cc，40%的烈酒約80cc，女性建議攝取量則為上述1/2。）

### 三、寒冷：

無論是心臟血管或腦血管疾病皆好發於冬天，推測乃因在寒冷時，身體自主調節使周邊血管收縮，以減少體溫流失，而血管收縮造成高血壓或為引起心血管及腦血管疾病的原因。

### 四、暴飲暴食：

過年期間過度飲食容易使糖尿病患者血糖控制不穩，血糖過高可導致意識不清（高血糖性昏迷）、脫水休克甚至呼吸衰竭；飽食過後更容易惡化姿勢性低血壓，導致患者姿勢變化時，引起頭暈甚至突發性暈厥，特別常見於老年人或者自主神經功能不佳者（如糖尿病、巴金森氏病患者）。

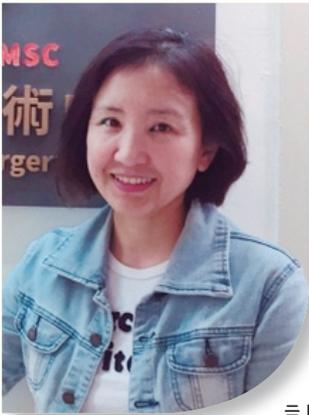
春節前後除舊布新帶來了生活習慣的改變，瞭解了春節期間常見的誘發因子，以及容易隨之惡化的疾病，我們將更有機會預防這段期間疾病的產生，祝福新年可以家家團圓，人人平安！



▲天氣寒冷亦容易引發心血管及腦血管疾病。

## 遠離肥胖 健康享受 (壽)

文 / 護理部專科護理師 張賢鏢



大啖美食之際，小心養肥腰身形成健康殺手。世界衛生組織以 BMI、腰圍作為篩檢健康風險的指標。身體質量指數 (BMI)

計算方式：體重(公斤)

÷ 身高(公尺)的平方，我國成人正常BMI值是18.5~24之間， $\geq 24$ 為體重過重， $\geq 27$ 則為肥胖。國民健康署則宣導民眾應重視個人的「腰圍」，腰圍是反應腹部肥胖及預測代謝症候群罹患機率的指標，成人男性腰圍 $\geq 90$ 公分，女性腰圍 $\geq 80$ 公分視為中央肥胖體型，有健康危害風險。

國健署102-105年調查成年人過重及肥胖盛行率高達45.4%，歸因於吃多、少動的生活型態及疾病等因素。為擺脫肥胖對健康威脅，倡議「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活模式。

### ◇聰明吃

每日個人熱量需求是依年齡、身高、體重、活動量來計算，再均衡分配六大類飲食。當身體累積7700大卡時增加體重1kg，每天少500大卡一週可減重0.5kg。國健署每日飲食指南以1500 -

2700大卡等熱量階層為基礎，提出六大類食物及成人每日攝取量建議：水果類2-4份（1份約半碗60大卡）、蔬菜類3-5份（1份約半碗25大卡）、全穀雜糧類1.5-4碗/每日，1份約70大卡豆魚蛋肉類3-8份，乳品類1.5-2杯（一杯240毫升）油脂堅果種子類（1份約45大卡）。以蒸、煮、涼拌，減少油炸等方式烹調食物為佳。

### ◇快樂動

每個人均應養成規律運動習慣，年輕人每週150分鐘中強度運動，中年人每週需至少300分鐘中強度運動。中強度運動是指做這些活動時，呼吸和心跳稍微加快及輕微流汗，但不覺得辛苦。建議可減少靜態生活，增加活動量，依身體狀況、年齡選擇適合的運動計畫，必要時請教醫師或體適能專業人員提供指導，以免超過負荷傷害。

### ◇日量體重

每天固定時間量體重，是最簡單能自我督促維持體重的健康習慣。另建議不要熬夜，避免因荷爾蒙分泌紊亂影響新陳代謝，增加肥胖的風險。

要減重，就須節制熱量攝取，增加運動消耗熱量，改正不良的致胖因素，並持之以恆達到體重控制，才能遠離肥胖，健康享受(壽)人生。



## 新年闔家共出遊 歸國入境「藥」注意

文 / 藥學部藥師 顏家拓

農曆年節將至，許多家庭為犒賞一年辛勞，通常會利用這段期間安排一趟放鬆身心靈之旅。然而，由於近年來桃園國際機場的春節旅遊運量屢創新高，連帶使得海關查緝藥物進口及邊關防疫的角色，日益重要。

根據財政部關務署統計顯示，2018年第一季查獲入境旅客違規攜帶藥物相關案件（不含毒品類）共14件，較前年同期增加55.6%。因此，為了讓春節玩得盡興，請務必注意所攜帶入境的自用藥物是否違反規定。根據我國衛生福利部食品藥物管理署，於2015年所修訂公告的「入境旅客攜帶自用藥物限量表」，內容如下：

### 1. 西藥處方藥品

未攜帶醫師處方箋或證明文件，以二個月用量為限；若有攜帶醫師處方箋或證明文件者，不得超過前述所開立之合理用量，且以六個月用量為限。針劑產品均須攜帶醫師處方箋或證明文件。

### 2. 非處方藥品

非處方藥不得含偽藥或禁藥，每種至多12瓶（盒、罐、條、支），合計以不超過36瓶（盒、罐、條、支）為限，

且所有產品均以「原包裝」為限。

### 3. 中藥材及中藥製劑

(1)中藥材每種至多1公斤，合計不得超過12種。

(2)中藥製劑(藥品)每種至多12瓶(盒)，合計以不超過36瓶(盒)為限。

(3)於前述限量外，攜帶入境之中藥材及中藥製劑(藥品)，應檢附醫療證明文件，且不逾三個月用量為限。

民眾對於所攜物品之原則，如有申報上的疑慮，應主動向海關申報通關，若未主動申報而遭查獲，海關將依法處分。為了不讓自己的春節假期掃興，對所攜帶的藥品，多幾分關注準沒錯！

藥害救濟基金會網址[http://www.tdrf.org.tw/ch/00\\_home/home.asp](http://www.tdrf.org.tw/ch/00_home/home.asp)。



# 飲食健康 年節無負擔

文 / 營養部營養師 陳仙恩

農曆春節假期是全家人歡聚一堂的時刻，為了慶祝年節的相聚，各種豐盛佳餚如佛跳牆、東坡肉、蹄膀、全雞等均搬上餐桌，再加上應景之零食、糖果、糕餅等，整體容易攝取過量，造成年節過後體重增加。

現在食物的來源不虞匱乏，平日飲食已相當豐富，如何讓年菜吃得健康無負擔更重要。盡可能把握「低油、低鹽、低糖、高纖維及適當的熱量」之飲食原則，就可以輕鬆過好年。建議您年節飲食注意以下事項：

## (一) 食物採買：

應秉持「需要」而非「想要」來進行採買，在採買的時，也應以「適量」而不「過量」為原則，減少囤積過多食物。

## (二) 年菜的菜單應符合「減油」、「減鹽」、「減糖」之烹調原則，並且搭配高纖維的蔬菜水果：

菜色選擇的同時兼顧營養的均衡性，建議一半的菜色選擇以少油烹調的方式，例如：涼拌黃瓜、海哲皮、醉雞等；肉類、海鮮等可以烤、清蒸、滷等方式料理；雪裡紅、客家福菜等醃漬食物鹽分過高，最好酌量使用，或於烹調前以清水沖洗，減少過多鹽份；並可將

水果入菜，增加風味同時減少調味料的使用量。另外，利用增加盤飾蔬菜或以大白菜、番茄、白蘿蔔等蔬菜做為圍爐火鍋的湯底，加上餐後水果，增加纖維的攝取，即是個很健康的年菜組合。

## (三) 勿暴飲暴食、零食應節制：

年節期間菜色多樣，每道佳餚份量適量維持八分飽，不留盤餘最健康。過年期間，免不了要準備一些招待客人的糖果、糕餅等高熱量、高油脂類零食，建議可以改用新鮮水果與無調味堅果替代零食。

## (四) 飲酒、飲料節制：

飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良及疾病，最好能以茶代酒。另市售含糖的飲料空有熱量，甚少其他營養素，以無糖茶或水代替飲料與含糖果汁，減少多餘熱量。

過年圍爐不僅要享受，也要健康，才能真正享受假期。趁著春節期間，別忘了全家大小到戶外走走，少吃、多運動，才能真正享受年後身體無負擔的春節假期。



## 臺北榮總108年春節門診情形

108年春節連續假期自2月2日(星期六)至10日(星期日)共九天，臺北榮總門診時間調整如下：

- 1.108年2月4日(星期一)至2月7日(星期四)休診。
- 2.108年2月8日(星期五)開設上、下午春節門診，夜診及大我門診休診。
- 3.108年2月9日(星期六)開設上午春節門診，下午門診、夜診及大我門診暫停。
- 4.108年2月4日至10日健檢停止，2月11日起恢復正常。
- 5.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)。
- 6.春節期間，急診仍全天候為民服務。
- 7.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、春節期間門診一覽表：

日期	星期	午別	開診科別	看診地點
108.2.4-2.7 (除夕至初三)	一~四	全日	休診	
108.2.8(初四) 春節門診 *夜診及大我新 舍門診休診	五	上午	婦產科	一門診四樓
			耳鼻喉頭頸科	二門診五樓
			口腔醫學科	二門診七樓
			胸腔內科、胃腸肝膽科、骨科	三門診二樓
			家醫科、一般內科、心臟內科、神經外科、心臟外科、腫瘤內科	三門診三樓
			神經內科、腎臟科、新陳代謝科、皮膚科、胸腔外科、泌尿外科、過敏免疫風濕科、身心暨精神科	三門診四樓
			器官移植、直腸外科、一般外科	三門診五樓
			皮膚科、感染科	三門診六樓
			眼科	三門診七樓
			復健科	中正樓五樓
			腫瘤內科	中正樓B1
			高齡醫學整合門診	長青樓一樓
傳統醫學科	中正樓前方 地下連通道			
兒童門診	湖畔門診三樓			

日期	星期	午別	開診科別	看診地點
		下午	婦產科	一門診四樓
			耳鼻喉頭頸科	二門診五樓
			口腔醫學科	二門診七樓
			骨科、胸腔內科、胃腸肝膽科	三門診二樓
			家醫科、心臟內科、神經外科、心臟外科	三門診三樓
			神經內科、腎臟科、新陳代謝科、胸腔外科、泌尿外科、過敏免疫風濕科、身心暨精神科	三門診四樓
			一般外科、直腸外科、整形外科	三門診五樓
			感染科、皮膚科	三門診六樓
			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
			放射腫瘤科	中正樓B1
			高齡醫學整合門診	長青樓一樓
			傳統醫學科	中正樓前方 地下連通道
兒童門診、兒童牙科	湖畔門診三樓			
108.2.9(初五) 春節門診 *下午門診、 夜診及大我 門診休診	六	上午	婦產科	一門診四樓
			耳鼻喉頭頸科	二門診五樓
			口腔醫學科	二門診七樓
			胸腔內科、胃腸肝膽科、骨科	三門診二樓
			心臟內科、神經外科、心臟外科、器官移植	三門診三樓
			血液腫瘤科、腫瘤內科、腎臟科、新陳代謝科、家醫科、一般內科、過敏免疫風濕科、身心暨精神科、泌尿外科	三門診四樓
			整形外科、直腸外科	三門診五樓
			皮膚科、感染科	三門診六樓
			兒童門診	湖畔門診三樓

附表二、春節期間接駁巴士行駛方式：

108年春節期間臺北榮總接駁車行駛規定		
日期	行駛時間	備註
2月4~2月7日 (除夕至初三)	7時-18時	1.一部車行駛 2.約10-15分鐘一班車或坐滿即開
2月8日、9日 (初四、初五)	7時-18時	1.三部車行駛 2.約每10分鐘一班車或坐滿即開

# 財團法人惠眾醫療救濟基金會 107年11月份捐款芳名錄

應桂蘭500,000元；曾錦銘200,000元；財團法人南山人壽慈善基金會150,000元；立功企業股份有限公司、林嬋娟各100,000元；吳春滿、柯宗杰各30,000元；吳美玉、林秉樺、建宏蛋品有限公司、喬觀潔、龐麗蓮各20,000元；陳靜枝15,000元；李宥淋12,000元；合作金庫11,189元；文陳桓、台北內湖碧霞宮、吉利玻璃行、涂春木、陳小姐、陳熾惠、黃明聖各10,000元；無名氏8,584元；程雪娥8,000元；蕭又新7,500元；李淑慧、金淼、袁育銓、陳秀枝、葉永盛各6,000元；陳文良、陳明德全家、黃蔚義各5,000元；王黃月麗等7名3,500元；三寶弟子、久仲泰營造有限公司、沈里清、張奇煌、張俊欽、張家鳳各3,000元；臺北榮民總醫院桃園分院2,620元；丁美倫、李濬杉、周筱蓉等10位、侯珍珍、徐建民、許鄭文、黃啟明、潘秀英、蕭惠月、簡瑜、羅興章各2,000元；陳真智1,500元；停車場1,200元；方俊雄、毛胤九、毛嘉慶、毛顛婷、余建良、吳易凡、吳易薇、時素秋、吳黃傑、吳真真、吳添福、吳陳美雲、李惠齡、高啟哲、高筠絮、高志聖、林育永、林通榮、林楊金鳳、林瓊君、邱垂勳、邱素媛、邱慶宗、郎明寬、高如萍、康淑琴、張台平、郭純美、陳俞傑、陳麒文、黃錫雄、楊美珠、廖勇、廖振祺、廖林秀霞、劉育宏、潘得明、鍾瑞珠各1,000元；詹啟祥、盧蕓各600元；邱詩縈520元；吳玉梅、周德雄、柯高銘真、洪秀蕓、張曾會、莊旭承、莊素珍、許吳金玉、許清愈、陳仔、陳玉美、杜宜瀟、淨演師、呂雨臻、陳建緯、陳美霞、張景淘、張雅婷、陳進益、曾百合、黃姿瑾、楊承翰、楊嘉文、楊麗琴、鄒連炮、廖妙珍、龍睿宸、謝現貴、鍾懷陞、簡序和各500元；金亞梅400元；楊閔心360元；吳雙敏、李胡雲霞、李榮峰、李聰賢、胡城瑞、唐若瑜、康興邦、張郁、張媛、陳怡蓉、陳怡璇、陳怡靜、陳林珠、陳偉雄、陳雅汶、陳維碩、葉明崇、蔡嬋娟、龔志雄各300元；吳陳水雲、李欣美、張婕、陳許冬菜、黃金龍、黃維宏、甄祇婷、劉人瑄、劉芳妤、劉美蘭、鍾佩玲、鍾明鎔、鍾昱璟、鍾振興各200元；許璋鏢177元；李建興150元；周馥蘭、林盈秀、無名氏、鄭百吟全家各100元；梅政新1元  
臺北榮民總醫院及分院員工愛心百元捐款70,400  
捐款總計1,553,701元。



## 臺北榮民總醫院

### 行動服務APP 就診輕鬆又便利

提供預約掛號查詢及取消、看診進度及門診檢查  
排檢進度查詢、行動繳費、用藥提醒...  
讓您隨時隨地掌握就診資訊！

Android



iPhone-iOS



敬請掃描QR Code下載

## 108年1月1日起 統一發票兌獎APP上線

### 一手包辦輕鬆享

全天候24小時即時兌獎



對獎專區

載具歸戶

我要領獎

系統設定

捐贈專區

發票存摺

Download on the App Store  
GET IT ON Google Play

財政部稅務入口網<https://www.etax.nat.gov.tw>  
為環保安心、購物請使用載具儲存發票

臺北市稅捐稽徵處  
TAIPEI CITY TAX SERVICE



臺北榮民總醫院



# 臺北榮總健康管理中心 Healthcare and Services Center

一、二日健康檢查  
半日健康檢查  
公司行號團體健檢優惠  
本院員工健康檢查優惠  
公教人員健康檢查

腫瘤篩檢、睡眠檢查  
多切面電腦斷層檢查



全方位健康管理與照護

諮詢專線(02)2875-7225

個人專屬隱私空間

電梯請上中正樓15樓

守護健康



# 臺北榮民總醫院

Taipei Veterans General Hospital

# 416

榮總人月刊108年1月號



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://www.vghtpe.gov.tw/director/>

共創廉能，您我都能，廉政檢舉信箱：[ethics@vghtpe.gov.tw](mailto: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、第二門診一樓服務台、中正樓一樓服務台、思源樓一樓、長青樓一樓、中正樓二樓服務台旁等共計六處。



臺北榮民總醫院資訊網

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>

電子郵件(e-mail): [vghb@vghtpe.gov.tw](mailto:vghb@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