

郵

國內郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第1279號



榮總人

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

426

108年11月號

慶祝臺北榮總60週年——

榮耀六十 卓越踏實



歡慶建院一甲子 邁向另一榮光

欣逢本院建院六十週年，蔡英文總統特別親臨院慶晚會，嘉勉及感謝北榮一甲子以來為臺灣醫療發展的貢獻，並和多位蒞院貴賓共同切下生日蛋糕，期許下一個六十年，臺北榮總繼續帶領臺灣醫療在世界發光，做為守護國人健康的中流砥柱。



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：

王嚴鋒 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 林烱熙

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：

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

目錄 Contents

院慶專題系列報導：北榮60 感謝有您

北榮六十 閃耀奔騰 六千員工齊聚歡慶建院一甲子 2

晚會頒獎名單 5

大咖藝人情義相挺 精彩表演同慶北榮60歲生日 6

院慶晚會花絮 7

瓷林特製紀念杯 同慶建院一甲子 8

富順、大宇愛心捐被 嘉惠北榮住院病患 9

醫師節特別報導

108年醫師節慶祝大會 表揚優良醫師 10

HOT 醫新聞

高齡長者請注意！亞洲肌少症診斷標準更新 14

要聞 風向球

北榮與越南茶榮省簽定合作備忘錄 16

美國退伍軍人協會總會長伉儷蒞院參訪 16

骨科醫學會聯合論壇 世界級大師齊聚北榮 17

本院耳鼻喉頭頸部搬新家囉！ 18

北榮公費成人流感暨肺炎鏈球菌疫苗接種12/9開打 18

承先 啟後、醫心相傳—良醫訪談錄

抽血輔助監測癌病情 液態切片免開刀、穿刺
—專訪劉嘉仁醫師 19



願景／全民就醫首選醫院，國際一流醫學中心

生活 最健康

青春「鬥」了沒—淺談青春痘 21

家庭 醫療寶鑑

凍甲的救星—指甲矯正器(上篇) 23

護師 齊把關 全民保健康

OK鏡片—矯正近視利器：角膜塑型片 25

營養 專欄

迎來冬至吃湯圓，聰明吃法人不圓 27

財團 法人惠眾醫療救濟基金會捐款芳名錄

108年9月份捐款芳名錄 28

北榮六十 閃耀奔騰 六千員工齊聚歡慶建院一甲子



臺北榮總 11 月 1 日歡度六十週年院慶，蔡英文總統特別親臨院慶晚會，嘉勉及感謝北榮六十年來為臺灣醫療發展的貢獻，並和退輔會馮世寬主任委員、臺北榮總張德明院長、衛福部陳時中部長、臺北榮總彭芳谷前院長、張茂松前院長、李良雄前院長、林芳郁前院長共同切下生日蛋糕，期許下一個六十年，臺北榮總繼續帶領臺灣醫療在世界發光，作為上醫醫國的典範，成為守護臺灣人民健康的中流砥柱。

蔡英文總統表示，六十年來臺北榮總在醫學上不斷精進創新，不但是全民就醫首選醫院，享譽中外國際級的醫

學中心，更積極配合政府推行各項醫療政策。如長照 2.0，成立北部第一個醫學中心級日間照顧中心「遊詣居」，引領全國高齡照護發展；醫衛新南向深耕越南，與 18 家越南及歐美、日韓等共 42 個醫學院和醫院建立合作關係，



把臺灣醫療推向全世界；並配合實施分級醫療，達成與社區醫院共存共榮的目標，以及提供警察消防海巡空勤及國軍人員優質便利的醫療照護等等。而且在921、八仙塵爆、蘇澳斷橋等大型災難，都能看到臺北榮總醫療人員奮力搶救生命的身影。

馮世寬主任委員特別感念時任退輔會主委的經國先生，因體恤榮民就醫，主導籌建榮民總醫院。並要求榮總成為「醫院中的醫院」，成為安定社會與建設國家的關鍵，並清楚揭櫫對榮總的五大期許：「最新的設備、最優的醫師、最高的醫德、最美的環境與最好的管理」，讓榮總成為一所肩負國家使命與承載歷史責任的醫院，而全國榮民醫

療體系更是秉持這個目標不斷努力邁進。

張德明院長首先對於歷任院長卓越領導，全體員工長期無私辛勤的付出，表達最高的敬意和謝意，更感謝病友及家屬的支持，臺北榮總才能寫下一甲子光榮的歷史。張院長表示，近年來北榮在硬體建設煥然一新，包括湖畔門診、兼顧智慧與綠能的第三門診大樓，整建第一與第二門診大樓，成為一個完整且現代化的門診區；另建置院史廳，完整紀錄先賢建設臺北榮總的艱辛歷程及輝煌成就；並新建四間尖端手術室；啟用了最新一體化、同步化取像之「全方位正子磁振影像中心」；成立臨床創新中心，激盪並驗證最先進的臨床思維與設計理念；另預計於2021年相繼啟用樓高12層的新醫療大樓、重粒子癌症治療中心、翼樓手術室等，為下一個60年奠下良好根基。

在研究成果方面，臺北榮總發表的SCI研究論文數每年仍維持近千篇，且影響因子逐年攀高。多項醫療技術亦榮獲國家生技醫療品質獎的榮譽與肯





▲干豆媽太鼓團磅礴鼓聲，揭開晚會序幕。

定，包括心律不整電燒團隊、優質護理團隊、骨肉瘤團隊、神經醫學團隊、耳鼻喉團隊、腎臟醫學團隊等。為了提供跨領域的整合照護，也陸續成立了以「全人照護」為目標的失智症、男女生殖醫學、心律不整電燒及減重代謝手術等中心。展望未來，資訊再造、精準醫療、細胞治療、人才培育、南向深耕、以及人工智慧的推展、教學情境的研發、長照服務的推動、全面無紙化等目標，都要一步一腳印的落實。同時將加強與陽明、交通、清華、或其他國內外醫療機構、產業界等的進一步合作，穩佔鰲頭。

臺北榮總院慶晚會表演由台北市關渡宮「干豆媽太鼓團」氣勢磅礴的鼓聲揭開序幕，關渡宮除以宗教撫慰人心，更長期從事慈善事業，濟弱扶貧，為宣揚媽祖慈悲大愛的精神，特別成立「干豆媽太鼓團」，希藉由鼓聲振奮人

心，帶動地區文化深耕。

骨肉癌病友法國巴黎音樂學院郭欣禾小姐也特別應邀鋼琴演奏；郭欣禾小姐 15 歲那年正準備遠赴法國巴黎求學，卻不幸罹患骨肉癌，治療期間仍不間斷練習，順利在一年後再度前往巴黎，勇敢追求自己的音樂夢想，如願進入無數人嚮往的法國巴黎市立音樂院，她將以悠揚的琴聲，感謝所有曾經照顧她的北榮醫療團隊，給她生命的力量，讓她有信心更有勇氣，戰勝病痛，勇敢追夢。



▲病友郭欣禾小姐應邀鋼琴演奏。

本次晚會中也特別頒發重要學術成就傑出人員獎、創新性醫療技術與服務及資深員工服務等獎項，表揚傑出優秀員工，不斷努力研發，創新向前，嚴守本分，克盡職責，讓臺北榮總成為深獲全國民眾信賴，成為國際知名頂尖的醫學中心。

（報導 / 公關組 吳建利）



晚會頒獎名單

本次晚會中也特別頒發重要學術成就傑出人員獎、創新性醫療技術與服務及資深員工服務等獎項，表揚傑出優秀員工，不斷努力研發，創新向前，嚴守本分，克盡職責，讓臺北榮總成為深獲全國民眾信賴，成為國際知名頂尖的醫學中心。

總統頒發 重要傑出學術成就獎

單位	獲獎人
醫學研究部	吳肇卿主任
腫瘤醫學部藥物治療科	楊慕華主任
神經醫學中心	王署君主任
醫學研究部基礎研究科	霍德義主任
內視鏡中心	盧俊良主任
內科部腎臟科	唐德成主任



總統頒發 創新性醫療技術與服務獎

單位	獲獎人	重大成就名稱
口腔醫學部	李士元醫師 賴玉玲主任	智慧牙醫醫療之推動
病理檢驗部	周德盈主任	分子病理及精準醫學檢測服務
麻醉部	許淑霞醫師	超微型全功能心電圖生理監測儀
內科部腎臟科	唐德成主任	手持式光學感應透析血管血流偵測器：隨時偵測透析血管
內科部心臟內科	林彥璋主任	獨步全球之心房顫動電燒術
外科部一般外科	石宜銘主任	胰臟移植

院長頒發

表彰服務滿 30 年以上資深員工

類別	獲獎人
醫師代表	院本部李發耀副院長
護理代表	護理部明金蓮主任
其他醫事人員代表	營養部楊雀戀主任
行政人員代表	資訊室李中原主任
技術人員代表	工務室黃明豐組長
工級人員代表	醫務企管部梁孝珍女士



大咖藝人情義相挺 精彩表演同慶北榮 60 歲生日



臺北榮總 11 月 1 日歡慶六十週年院慶，員工齊聚介壽堂，共同歡慶建院一甲子。藝人張清芳小姐，每年護師節均無償至北榮義唱慰勞醫護人員的無私奉獻與辛勞，欣逢北榮六十大壽，除親自熱情參與外，更邀約 A Lin、蕭敬騰、劉若英、庾澄慶、范逸臣、張清芳、李宗盛等知名影視紅星共襄盛舉，藝人盧廣仲也特別友情贊助，現場賣力演唱；北榮員工對於難得有機會看到這些超級巨星精彩表演，十分興奮，也特別感謝張清芳小姐的熱血義舉。（報導 / 公關組 吳建利）

院慶晚會花絮



「瓷」善天下 「林」耀北榮 — 瓷林特製紀念杯 同慶建院一甲子



▲圖：張德明院長（左4）、林光清董事長（右4）。

協眾國際（瓷林）股份有限公司歡慶臺北榮總建院60週年，特別致贈專屬設計特製紀念杯2300個，捐贈儀式在10月23日舉行，由林光清董事長代表捐贈，本院張德明院長代表受贈。

林光清董事長對於臺北榮總長期以來始終秉持「視病猶親 追求卓越」的服務精神，提供病人暨家屬最優質的醫療服務深感敬佩。為讓所有參與院慶晚會的貴賓都能有一個難忘的回憶，特別製作專屬設計特製紀念杯，贈送與會貴賓。

林董事長指出紀念杯設計理念是以「榮耀六十 卓越踏實」的LOGO為

主視覺，巧妙轉換為把手，延伸院徽光芒切出立體感，象徵臺北榮總榮耀與希望無限綻放，以及一甲子的奉獻與輝煌。

協眾國際（瓷林）股份有限公司創立於1987年，為國內外知名的瓷器台灣製造供應商，亦為全球最大連鎖咖啡星巴克的陶瓷產品的供應商，全球約有八、九成的星巴克陶瓷產品均為該公司生產。除了用瓷品紀錄台灣在地文化之外，也積極從事慈善公益活動，幫助弱勢，回饋社會。

（報導 / 公關組 吳建利）

富順、大宇愛心捐被 嘉惠北榮住院病患



富順纖維工業股份有限公司陳玉進董事長暨大宇投資股份有限公司陳林玉成董事長聯合捐贈臺北榮總病房太空絲被 1 萬 5,000 件，捐贈儀式於 10 月 28 日上午舉行，由張德明院長代表受贈；張院長對於二家公司善行義舉嘉惠住院病患及家屬，表達誠摯感謝。

富順公司陳玉進董事長表示，秉持「取之於社會，用之於社會」的精神，期能拋磚引玉，邀請更多企業參與社會公益。大宇公司陳林玉成董事長說明，為造福病患，回饋社會大眾，此次特別與富順公司共同捐贈，以實際行動回饋社會，並為提升在地醫療品質盡一份力。

富順纖維工業股份有限公司創立於 1963 年，從事針織、染整等工作，為國內外知名運動品牌刷毛布料臺灣製造供應商，尤其是運動市場，如 ADIDAS、PUMA、THE NORTH FACE 等皆由其製造供應；2014 年巴西世足賽的球衣布料、2017 年台北世大運的服裝等亦皆是富順公司生產。大宇公司創立於西元 1966 年，從事各種鍍鋅鐵管、不銹鋼管、鋼管、馬口鐵等製造加工銷售業務，產品銷售世界各地。

(報導 / 公關組 吳建利)



108年醫師節慶祝大會 表揚優良醫師



108年國軍退除役官兵輔導委員會北區醫療及安養機構優良醫師表揚大會暨臺北榮總醫師節慶祝大會，11月1日假臺北榮總介壽堂舉行，由臺北榮總張德明院長主持，衛生福利部陳時中部長、國軍退除役官兵輔導委員會馮世寬主任委員親臨致詞頒獎。

臺北榮總為提高醫療水準，保障民眾健康，宏揚博愛精神、樹立醫師楷模、激勵士氣、砥勵醫德，每年均舉行優良醫師表揚大會；會中頒發退輔會「優良醫師獎」、臺北榮總「醫教奉獻獎」、「醫師創新(改良)獎」、「醫師學術論文獎」、「臨床教學績優醫師獎」、「住院醫師杏林獎」共六個獎項。



衛生福利部陳時中部長對於退輔會榮民醫療體系，長期以來協助政府推展高齡照護、醫衛新南向、分級醫療、警消海巡空勤及國軍人員醫療照護等多項政策表達感謝。陳部長更表示，臺北榮總一甲子以來，為國人提供了優質的醫療照護，培育眾多醫界精英，多項研發亦榮獲國內外獎項，並與歐、美、日、韓及新南向國家等建立合作關係，成果豐碩，績效優良，深受國人及國際信賴與肯定，尤其是國家醫療堅強的後盾，在許多重大災難現場都看的到北榮身影。期勉臺北榮總持續努力，退輔會醫療體系繼續與衛生福利部共同攜手，照護全國民眾的健康。

退輔會馮世寬主任委員特別感謝臺北榮總，除協助退輔會照顧榮民、榮眷及全國民眾，在繁忙的醫療工作外，更致力於教學與研究，以先進的醫療技術、優質的醫療服務及傑出的經營管理能力，成為享譽國際卓越頂尖醫院，期勉所有的醫師在醫民、醫國前，注意身



體健康，提升自我修養，以健全的身心、視病猶親的態度，提供高品質的醫療服務。

張德明院長感謝全體醫師無私無我的付出，並能不斷創新研發，造福全民，多項醫療技術更是榮獲國家生技醫療品質獎的榮譽與肯定。張院長表示，隨著疾病複雜度的增加，健康照護品質高的要求，醫療設備日新月異，所面臨的挑戰也愈大，全體同仁必須與時俱進，用創新的思維，前瞻的作法妥善因應。展望未來，資訊再造、精準醫療、細胞治療、人才培育、南向



深耕，以及人工智慧的推展、教學情境的研發、長照服務的推動等目標，都需要一步一腳印的落實。同時必須加強與陽明、交通、清華、或其他國內外醫療學術機構、產業界等的進一步合作，才能掌握契機，永續發展。

今年醫師節大會和以往不同的是，特別邀請到台北市三玉國小合唱團演唱「愛是我的眼睛」及「奉獻」二首曲目，透過如天使般的純淨歌聲，並親手將花朵送到每位醫護人員手上，表達對辛苦救治患者的醫師叔叔、阿姨們崇高的敬意與謝意。

三玉國小合唱團成立於2003年，由指揮王宜寧老師、伴奏陳宥伊老師帶領，參與各項比賽屢獲佳績、佳評不斷，106年夏天，更獲得與英國國王歌手同台演唱的難得機會，接受滿場觀眾如雷掌聲。

(報導 / 公關組 吳建利)



▲台北市三玉國小合唱團特別以天使般歌聲，表達對醫師們崇高敬意。

退輔會北區醫療及安養機構 108 年優良醫師－臺北榮民總醫院獲獎人員

內科部高志平科主任、劉峻宇科主任、林邑聰醫師；外科部蔡昕霖醫師、石宜銘醫師、張世慶醫師；神經醫學中心李宜中科主任；口腔醫學部董愛康科主任；放射線部葉子成醫師；骨科部林希賢醫師；胸腔部林芳綺醫師；急診部黃獻暎科主任；麻醉部朱雅淳醫師；眼科劉瑞玲主任；婦女醫學部陳怡仁科主任；泌尿部林志杰醫師；病理檢驗部梁文議醫師；復健醫學部高崇蘭科主任；醫學研究部陳肇文醫師；皮膚部李定達科主任；健康管理中心呂信邦科主任；重症醫學部江東鴻醫師；教學部楊盈盈科主任、高齡醫學中心陳亮宇醫師、核醫部林可瀚醫師、耳鼻喉頭頸醫學部李宗倫醫師

臺北榮總桃園分院 常逸平醫師
 臺北榮總新竹分院 陳錦鎧醫師、李 征醫師
 臺北榮總蘇澳分院 莊明憲醫師、徐念宗醫師
 臺北榮總員山分院 邱則誠醫師、姜佑承醫師
 臺北榮總玉里分院 葉穎澤醫師、徐維良醫師
 臺北榮總鳳林分院 鄭柏中醫師
 臺北榮總臺東分院 劉炎明醫師、許維愷醫師
 臺北市立關渡醫院 廖偉志科主任（合計 39 員）



【臨床教學績優醫師獎】

口腔醫學部吳詩韻主治醫師、何怡青主治醫師；內科部張景志主治醫師、郭錦松主治醫師、王彥博主治醫師、鍾法博主治醫師、劉嘉仁主治醫師、吳明玲主治醫師、謝昀夔主治醫師、曹彥博主治醫師、曾偉誠主治醫師、陳昕白主治醫師、廖顯宗主治醫師、劉峻宇主治醫師；外科部劉君恕科主任、王心儀主治醫師、黃聖捷主治醫師、廖文傑主治醫師、黃建勝主治醫師；皮膚部李政源主治醫師、耳鼻喉頭頸醫學部戴世光科主任、兒童醫學部王馨惠科主任、放射線部郭昱主治醫師、泌尿部鍾孝仁科主任、急診部李毅信主治醫師、重症醫學部周睿信主治醫師、家庭醫學部鄭博仁醫師、核醫部林可瀚醫師、病理檢驗部張富邦主治醫師、神經醫學中心神經梁慕理主治醫師、蔣漢琳主治醫師；胸腔部江起陸主治醫師、骨科部江昭慶科主任、婦女醫學部洪煥程科主任、眼科部許志堅主治醫師、麻醉部曹正明主治醫師、復健醫學部楊翠芬主任、精神醫學部洪成志科主任、腫瘤醫學部陳明晃主治醫師、高齡醫學中心陳亮宇主治醫師。



【住院醫師杏林獎】

神經醫學中心季康揚醫師、家庭醫學部劉佑星醫師、內科部蘇勤方醫師

【醫師創新（改良）獎】

- 第一名：口腔醫學部 李士元主治醫師
主 題：應用同調光斷層掃描技術於口腔智能診療
- 第二名：醫學研究部 臨床研究科 陳肇文主任
主 題：巨噬細胞發炎蛋白 -1 β (MIP-1 β) 抑制劑用於控制血糖，促進血管新生以改善組織缺血及糖尿病血管病變之用途
- 第三名：麻醉部 許淑霞主治醫師
主 題：以心電圖訊號數據估計麻醉深度之演算法與裝置
- 佳 作：家醫部 陳育群主治醫師
主 題：「榮總智慧居家小藥師」藥物辨識整合衛教樣樣行
- 佳 作：耳鼻喉頭頸醫學部耳科 廖文輝主治醫師
主 題：智能聽力檢測應用系統
- 佳 作：神經內科 賴冠霖主治醫師
主 題：利用新型乾式電極無線腦波儀預測偏頭痛發作



- 佳 作：骨科部骨折創傷科 江昭慶主任
主 題：以新式啄突鎖骨環帶技術治療移位性遠端鎖骨骨折
- 佳 作：麻醉部 鄧惟濃、丁乾坤主治醫師
主 題：下顎前置式咬嘴可增加靜脈鎮靜內視鏡檢查之病人安全
- 佳 作：神經外科 楊懷哲、李政家主治醫師
主 題：以人工智慧分析腦部動靜脈畸形醫療影像來預測加馬刀治療之預後



【醫師學術論文獎】

- 第 一 名：腫瘤醫學部藥物治療科 楊慕華主任 (通訊作者)
論文題目：巨噬細胞分泌介白素 35 號透過調控癌細胞可塑性以促進腫瘤轉移
- 第 二 名：醫學研究部 陳世彬醫師 (第一及通訊作者)
論文題目：可逆性腦血管收縮症候群腦白質病變之動態變化
- 第 三 名：內科部心臟內科 趙子凡醫師 (第一作者)
論文題目：老年 (大於 90 歲) 心房顫動病患之中風預防和抗凝劑使用
- 佳 作：醫學研究部轉譯研究科 吳俊穎主任 (通訊作者)
論文題目：抗病毒藥物有效減少慢性 B 型肝炎患者肝內膽管癌的發生風險
- 佳 作：神經醫學中心 廖翊筑醫師 (通訊作者)
論文題目：闡述台灣病患 HTRA1 基因異型合子突變導致之腦部小血管疾病特徵
- 佳 作：高齡醫學中心 彭莉甯科主任 (第一作者)
論文題目：不同性別之健康高齡社區長者肌肉量與 myostatin 間之關聯性



【醫教奉獻獎】外科部：陳維熊教授



今 (108) 年本院「醫教奉獻獎」由外科部陳維熊教授榮獲，獲此殊榮的陳教授並代表所有獲得各獎項的優良醫師致詞。

陳維熊教授表示，從事醫療工作三十多年生涯中，能夠參與醫學教育工作，是他最愉快也最有意義的事。醫學教育的目的，專業知識的學習、研究能力的培養，以及醫療技術的訓練固然很重要，但是具有服務的熱忱與對生命尊重的態度，才是最直接讓病人感受到關懷與溫暖的重要因素，也是支持年輕醫學生持續並熱愛醫療工作的最大動力。

但這樣的人格精神養成，卻很難在一般課堂教學中達成。

2004 年至今，超過十五年，陳教授每年都與榮陽老師們，帶著學生到南印度、北印度拉達克、尼泊爾、非洲馬拉威、中國大陸、台東、雲林台西，以及恆春半島等貧窮偏鄉，從事醫療與衛教服務，並在當地規劃長期性的社區服務與環境營造計畫。也曾帶隊參與 2008 北川震災及 2010 年北印度大洪水的救援醫療服務。這些服務性活動已成為一門課堂外的學習課程，服務過程中帶給同學們的是生命的成長與感動，珍貴而深刻的體驗。

陳教授指出「桃李無言，下自成蹊」，在醫學的養成過程中，除了知識與技術的傳承外，典範的身教影響尤其重要。期望學生能成為一名好醫師之前，需讓他們先學習怎麼做一個好人。需在日常相處的言行身教中，給予默默的影響，所以學生們才是督促他、引導他不斷成長努力的動力。得英才而教之，一樂也。陳教授對於能在北榮與最優秀年輕人一起工作，與這麼多富有教學熱忱的同仁一起打拼，十分感謝。期望「醫教奉獻獎」這個獎項的設置，能鼓舞更多同仁繼續為醫學教育而努力，為國家培養出更多富熱忱且健康愉快的好醫師。

(報導 / 公關組 吳建利)

高齡長者請注意！ 亞洲肌少症診斷標準更新

肌少症是高齡者常見的健康議題，根據臺灣過去所做的臨床研究發現，六十五歲以上的社區長者大約 7-10% 左右的民眾具有肌少症，相當於全臺有超過三十萬的長輩罹患肌少症。肌少症也在 2016 年被正式認定為疾病（國際疾病診斷代碼 M62.84），而非正常老化的表現，肌少症會增加高齡民眾跌倒、衰弱、失能、臥床，乃至於死亡的風險，嚴重影響長者的生活品質。

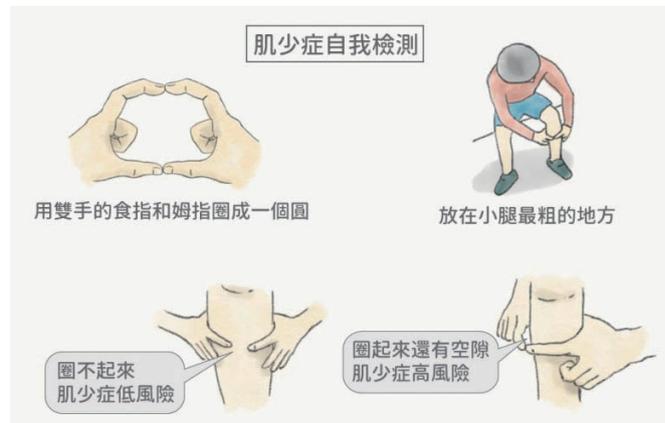
診斷肌少症需要同時評估長者肌肉的質與量，亦即需要評估肌肉量，也需要評估肌力與體能表現等等，由於亞洲人的飲食內容、社會文化、生活習慣與體型和西方人截然不同，沿用歐美的肌少症診斷標準顯不恰當，臺北榮總高齡醫學中心陳亮恭主任於 2014 年邀請日本、韓國、香港、中國大陸、馬來西亞、泰國與印尼等國的專家，收集亞洲國家的研究資料，建立亞洲的肌少症診斷標準，而該診斷標準在發表後，至今引用超過千次，為亞洲肌少症的研究與



▲圖片來源：聯合報系資料照片。

防治建立了重要的里程碑。

今年適逢亞洲診斷標準發表滿五年，陳亮

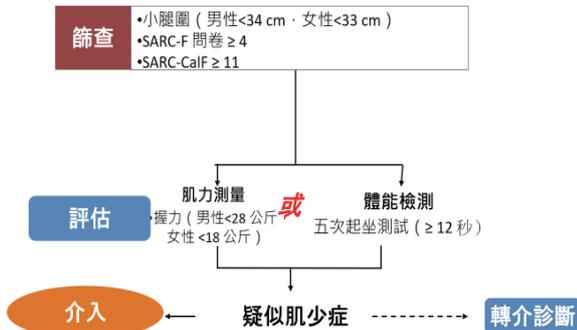


▲圖片來源：ihealth 網站

恭主任再次與亞洲專家進行震斷標準的修正，以更多的臨床數據為民眾的健康老化提供參考依據，2019 亞洲肌少症診斷標準更新的正式發表便選在 10 月 24 日，於台北由陳亮恭教授與日本國力長壽醫療研究中心荒井秀典理事長，及香港中文大學胡令芳教授共同發表，由亞洲肌少症工作小組召集人陳亮恭教授正式公布，本次更新除了修正部分診斷數值之外，更重要的是強調社區介入的必要性，需要與社區基層醫療與活動據點結合，推動肌少症的防治。本次診治標準的更新有幾項特色：

1. 為強化對肌少症的防治，2019 亞洲肌少症診斷共識依照場域有所區隔，在社區與基層醫療，可藉由測量小腿圍、SARC-F 問卷或是 SARC-CalF 評估三者任一項進行篩查，異常者建議可到基層醫療院所進行肌力測試與五次站立起坐測試，若確

基層醫療與健康促進場域



有肌力或起坐測試的異常，是為疑似肌少症，醫師除了評估肌少症之外，也須評估病患是否具有造成肌少症現象的疾病，例如糖尿病、慢性腎臟病等，依照基層醫療之診治能力納入相關慢病管理計畫。除了轉介醫院進行精確的肌肉量評估之外，基層醫療院所也應提供民眾正確運動與飲食的建議，甚可轉介社區相關據點進行失能預防介入等活動

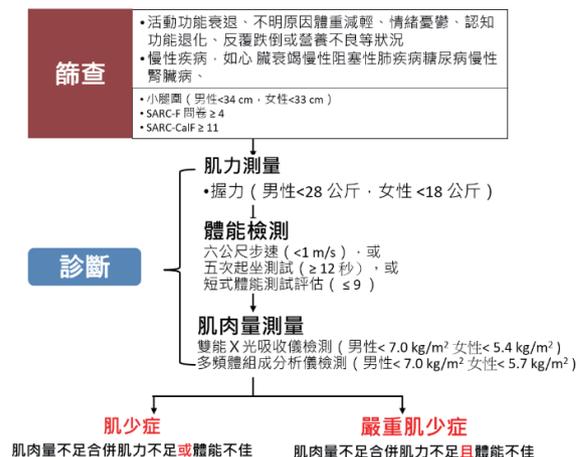
2. 在醫院或研究單位，必須要進行肌肉量的確診，透過雙能 X 光吸收儀或多頻道體組成分析儀進行測量，當確定個案具有明確肌肉量不足，合併有肌力或活動力的下降，可確診為肌少症，除了飲食與運動建議之外，更須要進一步進行周全性評估，將肌少症的合併症進行整合式健康管理，並評估病患是否反覆跌倒、骨質疏鬆、心臟衰竭、慢性阻

塞性肺疾病等等長期耗損能量的慢性病，並將飲食與運動調整與原有之慢性病進行整合。

3. 肌少症治療藥物目前仍在臨床試驗之中、是故有效的生活型態調整與慢病管理是目前最重要的策略，但這些飲食與運動的介入策略需要與熟悉肌少症治療的醫師討論，以整體健康及慢性病的狀況進行。

須知，肌少症在全世界都成為健康老化的關鍵因素，因為現代人的普遍長壽現象，晚年的活躍生活並免於失能臥床成為最重要的議題，因此，肌少症並非正常老化現象，因為老後生活樣貌絕非該呈現老態龍鍾的狀態，肌少症的

醫院或研究場域



防治更需要自中年後持續地維持優質營養與正確運動的習慣，現代養生不宜再以粗茶淡飯跟靜態活動為主，需要正確的觀念及早進行防治。

(報導 / 公關組 吳建利)

《醫療新南向系列報導》

北榮與越南茶榮省簽定合作備忘錄



本院日前（10月29日）與越南茶榮（Tra Vinh）省衛生廳簽署合作備忘錄，由陳適安副院長及茶榮省衛生廳副廳長 Mr. Bùi Văn Minh 代表雙方簽訂。茶榮省省長 Mr. Đồng Văn Lâm 亦出席會長見證。

陳適安副院長表示，合作備忘錄

的簽署，正式確立了雙方夥伴關係。本院將與 Tra Vinh 省衛生廳的醫療保健專業人員及研究人員合作，擴大兩國的衛生保健知識交流，以促進患者治療和臨床研究的進步與發展，相信在我們共同的努力，為患者提供最好的醫療照護。（報導 / 公關組 吳建利）

美國退伍軍人協會總會長伉儷蒞院參訪



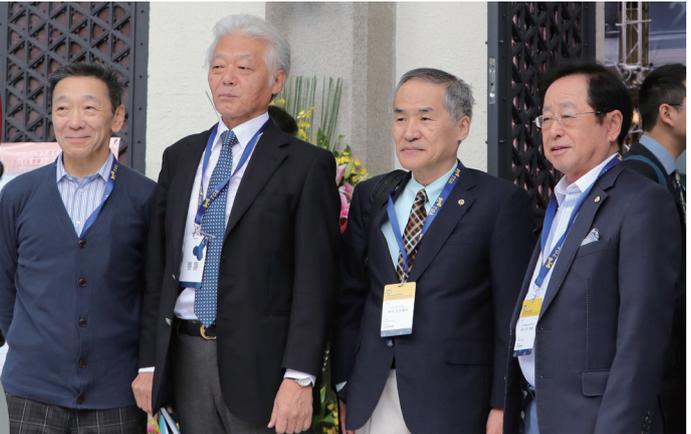
美國退伍軍人協會（AMVETS）總會長珍·布朗（Jan C. Brown）及其夫婿前總會長約翰·布朗（John Brown）10月29日蒞本院參訪，由傳統醫學部陳方佩主任代表接待。

美國退伍軍人協會與我國退除役官兵輔導委員會是兄弟會，布朗總會長更是該會創會75週年以來，第一位女性總會長。布朗總會長伉儷除了解退輔會醫療體系對於退伍軍人的醫療照護情形、中醫在臺灣醫療體系所扮演的角色及效用，同時亦親自體驗針灸醫治，嚴重鼻塞問題立即獲得解決，其夫婿前總會長約翰·布朗長期的失眠困擾亦獲改善，對本院傑出醫術與提供榮民榮譽的完善醫療服務，印象深刻並極表讚佩。（報導 / 公關組 吳建利）

◀圖：中華民國骨科醫學會理事長陳威明。



▲圖：日本金澤大學附屬醫院骨科部 Hiroyuki Tsuchiya 教授。



▲圖：與會來賓

◀圖：美國湯瑪士傑佛遜大學 Javad Parvizi 教授。

骨科醫學會聯合論壇 世界級大師齊聚北榮

中華民國骨科醫學會與各次專科醫學會，10月26、27日，舉辦聯合學術研討會，會中發表論文超過500篇，與會人數近3000人，均創歷年新高，盼藉此國際交流機會擴大我國骨科影響力，並與世界接軌。

中華民國骨科醫學會理事長陳威明說，今年骨科醫學會年會邀請來自美國、日本、韓國、中國、泰國、瑞士、新加坡及馬來西亞等數十位國際享有盛名、重量級的骨科專家及現任理事長前來共襄盛舉，並共同歡慶臺北榮總六十週年院慶。

會中，邀請日本金澤大學附屬醫院骨科部 Hiroyuki Tsuchiya 教授分享以生物性重建進行肢體保留手術，美國湯瑪士傑佛遜大學 Javad Parvizi 教授分享人工關節感染診斷的最新發展，以

及北京大學國際醫院院長陳仲強談胸椎間盤病與胸脊髓損害等。

臺灣骨科技術具世界級水準；陳威明理事長亦是北榮副院長表示，臺灣雖然骨科醫師只有兩千人，但刊登在全球排名前15名期刊的論文裡頭，我國論文平均被引用的比率高居全球第四，且目前許多臺灣骨科專家在國際知名骨科組織擔任理事長或副理事長，我國骨科醫學會也成為泰國皇家骨科學會選定的2020泰國年會唯一合作夥伴，這些，都顯示我國骨科具深厚實力。

此外，本院為了六十週年院慶，大力整建及美化院區環境，整個會議室、展場、咖啡休息區、東院區地下連通道等之規劃設計，也讓國內外與會嘉賓稱讚不已，留下深刻印象！

（報導 / 公關組 吳建利）

本院耳鼻喉頭頸部新家落成！

本院耳鼻喉頭頸部二門診 6 樓新門診區，10 月 31 日舉行啟用典禮。將以美麗的環境、全新的設備、最優秀的醫護，繼續提供就醫民眾最好的服務。

(圖文：公關組 吳建利)



北榮公費成人流感暨肺炎鏈球菌疫苗接種 12/9 開打

本院 108 年公費成人流感疫苗接種(不含孕婦及兒童)，65 歲以上長者，自 12 月 9 日至 13 日，於中正一樓大廳設立「單一窗口」，採現場領取號碼牌方式，依現場號碼牌順序接種。12 月 16 日起，欲接種者請先掛號家醫科成人流感疫苗 1302 門診，並於門診時間依掛號號碼順序，至第一門診三樓家醫科成人流感門診接種。

此外，自 109 年 1 月 2 日起，公費流感疫苗接種對象擴大為 50 歲以上民眾、50 歲以下罕見疾病、重大傷病患者及高風險慢性病患(包含身體質量

指數 BMI 大於等於 30 者)，欲接種者請先掛號家醫科成人流感疫苗 1302 門診，並於門診時間依掛號號碼順序，至第一門診三樓家醫科成人流感門診接種。

公費肺炎鏈球菌疫苗接種對象為 75 歲以上長者，或設籍台北市 65 至 74 歲長者，或設籍台北市 55 至 64 歲原住民長者。之前接種過公費肺炎鏈球菌疫苗者不可再次接種。

接種公費疫苗請出示健保卡與身分證，其他相關規定如下，請注意本院網站公告。

抽血輔助監測癌病情 液態切片免開刀、穿刺

— 劉嘉仁醫師從細微處著手 結合科技應用於癌症監控

專訪 / 特約記者 吳佩芬



劉嘉仁醫師檔案

現職：臺北榮總內科部血液腫瘤科主治醫師

學歷：1. 國立陽明大學醫學系畢業

2. 國立陽明大學公共衛生研究所博士

專長：血液學、腫瘤內科學、貧血、淋巴癌、多發性骨髓瘤、白血病（血癌）。

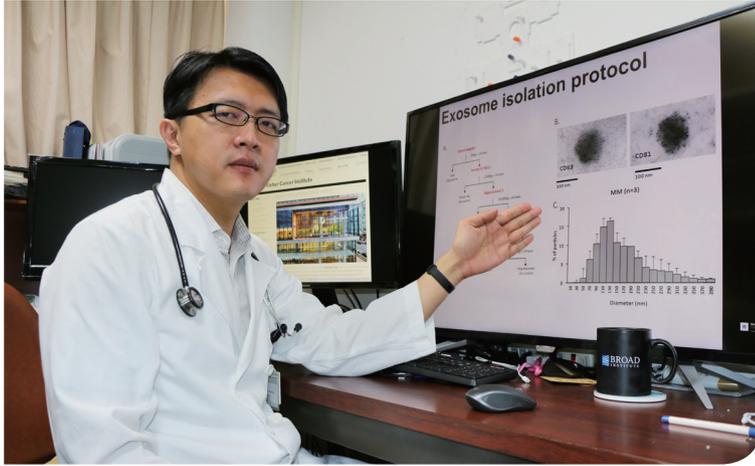
門診時間：星期三上午第 2201 診間、
星期六上午第 3322 診間

結合尖端科技的「液態切片」技術應用於癌症病情監控的趨勢，「一滴血看健康」的願景有可能實現。本院內科部血液科主治醫師劉嘉仁長期關注血液性癌症治療，在美國進修期間鑽研運用液態切片技術，用抽血找出 2 種微核糖核酸，並以監控多發性骨髓瘤病情的相關研究論文，已於西元 2017 年 2 月發表在血液科最好的國際期刊《BLOOD》上，同時也獲得中華民國血液病學會論文獎第一名。

民國 105 年到 107 年期間，劉嘉仁醫師有二年時間在美國波士頓哈佛醫學院附屬達納法博癌症中心（Dana-

Farber Cancer Institute）進修，在哈佛醫學院 Irene Ghobrial 教授麾下，展開國人比較少關注的「外吐小體」等血液切片研究，從多發性骨髓瘤病人取得的血液檢體進行離心，萃取出外吐小體後進行 RNA 分析。

由於劉醫師過去長期研究生物統計，在陽明大學攻讀公衛博士，論文也戮力於癌症流行病學的領域；在美期間，和哈佛的統計專家、生物資訊專家交流，合作發表了 11 篇和多發性骨髓瘤、淋巴瘤等血液性癌症相關論文，其中三篇都是以第一作者的身分，包括上述刊登於《BLOOD》期刊的論文。



劉嘉仁醫師表示，癌症的診斷及病情監控需要腫瘤切片確診，腫瘤切片是經由開刀、穿刺取得腫瘤樣本，屬於侵入性高的醫療行為。以血液性癌症的多發性骨髓瘤來說，癌病確診和後續的病情追蹤皆需要骨髓穿刺切片，骨髓穿刺是從臀部、胸前等扁平骨比較大塊的部位扎粗針，在局部麻醉的輔助下，取得腫瘤組織切片，穿刺過程可能會讓病人感覺到疼痛不適。

液態切片則是經由病人的血液或體液，裡面有些生物標記，依據生物標記，進行病理及病情的分析。液態切片中最常見的癌症生物標記有循環腫瘤細胞、癌細胞的 DNA 去氧核糖核酸片段

和外吐小體 (exosome)。外吐小體中包括 RNA 核糖核酸、微核糖核酸等，是細胞外分泌的物質，小小的顆粒、囊泡，大小不到 200 奈米，外吐小體可能帶有遺傳或非遺傳訊息，傳遞細胞間的溝通訊息。利用血液中所攜帶的這些生物標記，可以進一步分析、找出癌症的高風險族群，提早發現疾病出現進展、惡化，及早介入治療。高風險指的是疾病容易惡化、擴散或造成死亡。在劉嘉仁醫師的論文研究中，所找出多發性骨髓瘤惡化相關的微核糖核酸，對於病人的預後和疾病進展將有更好的預測。劉醫師強調，外吐小體仍在研究階段，尚未臨床應用。

劉嘉仁醫師總結指出，液態切片是經由抽血的方式取得病人的腫瘤訊息樣本，相較於開刀和穿刺切片，是傷害最小的方式。液態切片目前已臨床應用在肺癌基因突變的檢測，未來液態切片相關的檢查方式，在臨床上會扮演很重要的角色。

親愛的病友及家屬您好：

為維護用電安全及避免火災，病房插座僅供醫療使用，禁止使用電鍋、電磁爐、電暖器、電熱毯、電熱水瓶、烤麵包機、咖啡機、微波爐、吹風機、延長線等電器用品，謝謝您的配合。

嚴禁病人及家屬自行攜帶電器住院



注意用電安全 慎防電器火災



不可以帶電器來醫院使用哦!

青春「鬥」了沒—淺談青春痘

文 / 家庭醫學部住院醫師 李映樺



李映樺醫師檔案

現職：台北榮總家庭醫學部住院醫師
 學歷：國防醫學院醫學系畢業
 專長：家庭醫學

何謂青春痘

青春痘又名粉刺、面皰、暗瘡，醫學上的正式名稱為「痤瘡」。青春痘在臨床上的表現相當多樣。青春痘這個俗名則是因為痤瘡好發多為青春期開始，雖到成年後多會漸漸減少，但其實，終身皆有機會長出新的青春痘喔。

青春痘的成因

形成青春痘的主因為毛囊及皮脂腺的阻塞，導致油脂堆積無法排出，進而導致發炎。會導致阻塞，不外乎是以下四項原因出了問題：皮脂分泌過多、皮膚角化異常、痤瘡桿菌感染及毛囊周圍發炎。詳細的成因則非常多樣，如遺傳、內分泌失調、環境、飲食、情緒、生活作息及細菌感染等等都有相關。

青春痘的分布及種類

青春痘多好發在皮脂腺旺盛的部位如臉部，其他如頸部、前胸、後背，及上臂也都是好發的部位。分類上，如果單純只有阻塞還沒發炎，即為「粉刺」，可再分為有開口的黑頭、白頭粉刺及無開口的閉鎖粉刺。如為發炎的痤瘡又可再依發炎的深度及程度細分為以下三種：丘疹型、膿皰型及結節型，通常進展到發炎時就建議盡早就醫治療，避免惡化留下痘疤，對青春痘的恢復相當有幫助。

青春痘的保養

保養上，可分為清潔及保護兩個面向。在清潔上，要特別注意不要過度清潔，可選用溫和的洗面乳搭配常溫水來做清潔，以洗完不要有臉部緊繃的感覺較為適當。保護的部分，主要分為保

濕及防曬。保濕建議選用不要太油的乳液，讓臉部不要有粗糙毛躁感即可，如過度清潔而沒有搭配適當的保濕，容易讓皮膚角化異常，導致青春痘惡化。防曬可先從物理性的防曬做起，如陽傘、防曬衣物等，適度塗抹防曬乳液減少色素沉澱及紫外線傷害。

青春痘的治療

治療其實不如想像中簡單，開始先從生活改善做起：勿擠壓青春痘、勿過度的清潔、減少接觸易致痘物質及維持正常作息等等。若兩個月無明顯的改善，建議就醫尋求藥物治療，依照嚴

青春痘退散 +

皮膚外用藥物
治療目標1: 抗菌功能
治療目標2: 減少油脂分泌功能。

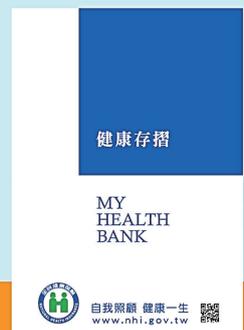
口服藥物
用於嚴重到造成皮膚紅腫發炎的青春痘!

請皮膚科醫生根據膚況來使用適合的藥物，
才不會越用越慘喔!

重度不同，常見治療可分為外用抗生素、過氧化苯、A 酸藥膏，及口服的抗生素、A 酸這兩大類，無論是哪一種療程，勿隨便停藥，才能達成最好的治療效果，需了解各種藥物作用與副作用，以選擇最合適的藥物。

健康存摺全紀錄 我的健康我知道

擁有健康存摺，掌握醫療資訊，
自主健康管理，享受健康人生！



民眾可利用自然人憑證
或健保卡註冊登入
申請個人的「健康存摺」
隨時免費查詢
下載個人最近的醫療資訊
在就醫時提供醫師參考
提升醫療安全及效益



健康存摺使用益處



中央健康保險署網頁 健康存摺網頁



衛生福利部中央健康保險署 免付費電話：0800-030-598

廣告

凍甲的救星—指甲矯正器

(上篇)

文 / 皮膚部住院醫師 戴英修



戴英修醫師檔案

現職：臺北榮總皮膚部住院醫師
學歷：國立陽明大學醫學系畢業
專長：一般皮膚醫學

前言

凍甲、捲甲、甚至是甲溝炎常常讓人十分苦惱，有人是一時修剪不當突然急性發生，有人則是歷經數月數年反覆發作，指甲和甲床都變形卻又逃不開反覆請人幫忙修剪的惡性循環。傳統凍甲、甲溝炎治療，包含擦藥、口服抗生素、冷凍治療，以及指甲拔除。如擦

藥、吃藥沒效但又不想動手術拔指甲，甚至是忍痛地接受拔指甲手術多次之後，依然不斷復發，「指甲矯正器」的置放是目前較新且有效的治療，近年來指甲矯正技術逐漸成熟，也越來越多醫師開始提供該項服務，本文將簡單介紹指甲矯正器。

傳統治療				新一代指甲矯正	
侵入性		非侵入性		非侵入性	
嵌甲治療手術、甲床重建手術		抗生素、消炎藥、冷痛治療、三氯醋酸治療		彈力金屬矯正架、膠狀矯正貼片	
優點	缺點	優點	缺點	優點	缺點
健保給付 立即取出嵌甲片 立即切除肉芽組織	疼痛度高 復原期長 指甲變小 仍有復發可能	健保給付 疼痛度低	改善有限 無法根治	無恢復期 疼痛度低 根本矯正	先天性捲甲或骨骼異常需較長時間矯正

何謂指甲矯正

把智慧型金屬絲線和膠狀貼片架設在指甲片上，藉由槓桿力、復形彈力、牽引力原理，將捲曲或陷入甲肉的指甲，根本性矯正至正常形狀、曲度和

寬度，且不會造成皮膚周圍組織的傷害。本院皮膚科提供之指甲矯正器為3TO 公司 COMBIped®, Podofix®。目前常見的指甲矯正器如附表：

矯正器材質	指甲狀態	矯正張力	舒適度	特色	療效/療程
高彈力矯正架/金屬絲線 (如 COMBIped)*	捲甲、嵌甲、指甲變形、指甲硬厚、指甲窄小	●●●●	●●	力量最強、效果快	疼痛: 治療當天立即改善 甲溝炎: 約 2-4 週緩解
活性附膠含線矯正器 (如 Podofix 貼片)*	嵌甲、指甲薄脆	●●	●●●●	較不侵入性、糖尿病足可用	捲甲/嵌甲: 完整性新生指甲。 療程: 約 3-6 個月
矯正貼片 (如 BS Spange)	捲甲、嵌甲、指甲薄脆	●●●	●●●	力量強、較不侵入性、腳汗多易脫落	

什麼人適合及不適合接受指甲矯正

指甲矯正的適應症，包含嵌甲 (Ingrown nail)、捲甲 (Pincer nail)、EGFR 標靶藥物 (艾瑞莎、得舒緩、妥復克等) 造成之甲溝炎。不適合接受指甲矯正者則包含急性感染、急性甲溝炎、糜爛、膿瘍、蜂窩組織炎等都必須先相關治療後，再接受指甲矯正。而對金屬合金 (如鎳、鉻、鋁) 過敏的病患，不適合合金材質的矯正器，可選擇開刀矯正。另外，若指甲週遭有腫瘤者，也不適合。

指甲矯正臨床實例

病患因多年前指甲外傷，合併灰指甲，導致反覆嵌甲及甲溝炎，至本院皮膚科接受使用 Combiped 指甲矯正器後，疼痛快速改善，指甲變形也獲得改善，目前持續治療中。 (待續)

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
- 公司行號團體健康檢查
- 本院員工健康檢查
- 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

OK 鏡片 — 矯正近視利器：角膜塑型片



文 / 護理部護理師 祝惠萱

臺灣小學生近視比例高居世界第二，依國健署 106 年「兒童青少年視力監測調查」，相較於前一次 99 年的調查結果，國小各年級近視比例明顯上升；國三學童近視比例達 89.3%，其中 28.0% 為高度近視（度數 > 500 度），到了高三，高度近視的比例更高達 35.7%。學童近視問題日益嚴重，肇因於學習時間過長、戶外活動及運動量不足，而 3C 產品使用頻繁，更是造成近視度數增加主因。高度近視容易導致早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會造成失明。因此，預防近視的發生、或是在近視發生後，避免度數快速增加，都是視力保

健努力的方向。為了抑制孩童的近視度數增加，除了點散瞳眼藥水外，近年來「角膜塑型片」也成了另一個熱門的選擇。

「角膜塑型片」Orthokeratology 是由希臘文 Ortho（矯正）-Kerato（角膜）-Logy（學問）所組成，簡稱 Ortho-K 或 OK 鏡片，是一種夜戴型高透氧硬式隱形眼鏡。乃利用角膜上皮的可塑性，壓迫角膜，使角膜中心區的弧度變平，讓原本因眼軸拉長而落在視網膜前的成像焦點，調整為落在視網膜上。這是非侵入性的視力矯正，不需開刀，安全性相對較高，加上角膜反彈的時間慢，一旦弧度穩定後，白天即使不配戴

鏡片，也能擁有清晰的視力。惟角膜塑型片無法治癒近視，只是暫時性降低度數，只要停戴幾天，角膜彈回原形，又會回到原來的度數。

甚麼人適合配戴角膜塑型片？衛福部核准配戴角膜塑型片的最低年齡是9歲，雖沒年齡上限，但最好在18歲以下，年齡愈大，角膜愈不易塑型，矯正效果也較差；另近視度數最好在500度以下、散光150度以下較適合，600度以上的高度近視，因度數愈深，角膜的弧度愈大，即使配戴角膜塑型片，也無法完全矯正近視度數。其次，角膜曾受損、角膜炎、虹膜炎、青光眼、嚴重

乾眼症，或有嚴重過敏體質、無法確實清潔鏡片、無法配合每天睡足8小時者並不適合配戴。

角膜塑型片需夜晚長時間配戴，鏡片清潔非常重要，否則易造成眼睛發炎、潰瘍或感染，因此，建議鏡片約2年需定期更換，一旦鏡片刮傷、破損則要提早換新；鏡片保存盒則需每2個月更換，以減少微生物滋生。除此之外，多讓眼睛休息、多做遠眺動作、增加戶外活動、減少3C產品使用時間，且定期回診追蹤視力並測量角膜弧度，以調整適當的鏡片弧度，才能達到良好控制近視的效果。

使用角膜塑型片

5要訣

- 配** **正確驗配**
由專業的眼科醫師評估、驗光檢查。
- 潔** **正確清潔**
接觸鏡片前，洗淨雙手，用專用清潔液輕輕搓洗。
- 戴** **正確摘戴**
依醫師處方規定時間進行配戴。
- 診** **定期回診**
定期至醫療院所回診，評估配戴的成效，並做適度調整。
- 愛** **愛護雙眼**
預防勝於治療，讓眼睛適度休息，才能常保好視力。

衛生福利部 FDA 食品藥物管理署

迎來冬至吃湯圓，聰明吃法人不圓

文 / 營養部營養師 王怡涵

冬至吃湯圓的習俗象徵著添歲慶團圓，但湯圓吃多易導致體重增加，過多的澱粉、糖份、鹽份可能會造成血糖、血壓、血脂肪的負擔，要如何聰明吃湯圓呢？

聰明一加四減法

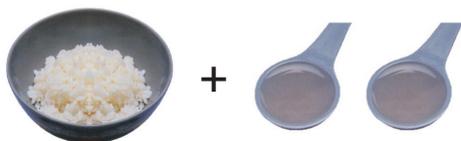
1. **加纖維**：包餡鹹湯圓內餡有絞肉與肥油，熱量高，可加入茼蒿、大白菜、菇類等，增加蔬菜量；甜湯圓中則可加入銀耳，以增加纖維量與飽足感。

2. **減澱粉**：減少正餐澱粉，避免過多熱量攝取。

(1) 鮮肉湯圓 4.5 顆 (1 顆 20 克) 約等同半碗飯 +2.5 茶匙油的熱量



(2) 芝麻 / 花生包餡湯圓 3 顆 (1 顆 20 克) 約等同半碗飯 +2 茶匙油的熱量



(3) 無餡小湯圓 30 顆 (1 顆 2 克) 約等同半碗飯的熱量



3. **減油脂**：鹹湯圓與包餡湯圓內有油脂，在湯品中不用再加過多的油蔥酥或其他油脂，建議正餐選擇低脂蛋白質食物如豆腐、清蒸魚肉、海鮮、去皮雞肉等瘦肉，避免過多熱量攝取。

4. **減鹹度**：鹹湯圓內餡已調味，建議鹽巴適量，以胡椒、青蔥等提味，減少用鹽量。

5. **減甜度**：建議包餡湯圓的湯品不加糖，無餡小湯圓的湯品減糖量，以少許紅棗作為天然的甜味來源，避免過多的熱量攝取。



財團法人惠眾醫療救濟基金會 108年9月份捐款芳名錄

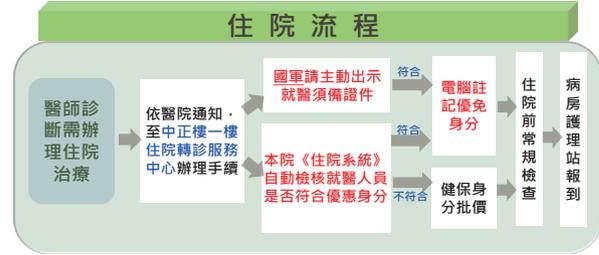
臺灣銀行(股)公司受託公益信託苗氏基金 300,000元；高彩鳳、楊紫英各 100,000元；林秀娟 50,000元；王國興、財團法人南山人壽慈善基金會、鄭瑪玲、謝美昭各 30,000元；邱民鋒、張卉芝、張弘成、陳雪瑛、喬觀潔各 20,000元；林碧玉、鄭心瑩各 15,000元；三寶弟子、文陳桓、吳科誼、周庚丘、林秉樺、詹進益、劉佩宜各 10,000元；王靜貴、李淑慧、袁育銓、陳秀枝、袁振唐各 6,000元；吳劉菊、陳明德全家各 5,000元；曹恆豪、賴惠瑜 4,000元；合作金庫 3,625元；田其昌、魏美枝 3,600元；王文林等 7名 3,500元；毛嘉慶闔家、沈里清、邱美娥、張俊欽、陳統山、賴國強各 3,000元；李濬杉、沈世惠、金淼、張欣玲、許鄭文、曾慶芬、蔡敬弘各 2,000元；黃秀玉 1,500元；吳弦濤、吳易凡、吳易薇、時素秋、吳黃傑、林育永、林啟忠、洪寶瓊、林通榮、林裕欽、林麗安、林瓊君、邱秀鶯、邱慶宗、郎明寬、康淑琴、張台平、張郁芳、郭陳言、陳麒文、溫陳瑞境、廖勇、廖振祺、廖林秀霞各 1,000元；林文池、楊斯捷、簡權耀各 800元；陳偉雄、陳雅汶、陳維碩、詹啟祥、蔡嬋娟、鄭盧愛投各 600元；尤姿樺、方俊雄、王冠群、白小萍、何宜華、吳玉梅、吳珠美、李建興、李國助、李寬彬、洪秀蕓、洪清香、張政彥、張美珧、陳漢文、陳珧文、陳漢珧、陳文珧、張素姬、張宏柏、張耀昇、莊素珍、許吳金玉、許貴雄、許憲煌、陳玉美、杜宜瀟、淨演師、呂雨臻、黃政忠、陳建緯、曾百合、黃錫雄、楊承翰、楊蕓蕓、鄭范秋蓮、簡序和各 500元；游淑玲 400元；楊閱心 380元；阮慶華、林咨佑、林高碧娥、林啟榮、張郁、張媛、梁俊榮、許清愈、蔡良宗、蔡良和、邱秀敏、鄧宏洋、鄧宏洲各 300元；李仁和 248元；吳陳水雲、李欣美、張婕、陳許冬菜、黃正義、黃俊傑、黃美珠、黃庭茜、黃穎豪、劉人瑄、鍾佩玲、鍾明鏗、鍾昱環、鍾振興各 200元；許璋鏘 177元；林哲民、林盈秀、蔡金德、李燕貞、劉睿騏、鄭百吟全家各 100元；

臺北榮民總醫院及分院員工愛心百元捐款 63,200元

捐款總計 1,054,530元

警察、消防、海巡、空勤、國軍人員 醫療照護優惠方案

適用對象	優惠內容
<ul style="list-style-type: none"> ◎警、消、海巡及空勤機關(現職及退休人員) ◎上列機關所屬因公殉職人員之遺眷 ◎國軍現職人員 	<p>自108年5月1日起，符合左列身分者至本院門診、急診、住院就醫，優免掛號費及健保部分負擔!</p>



臺北榮民總醫院 關心您

載具存雲端發票

專屬總獎金 4,500 萬以上

百萬獎、仟元獎

掃描 QRcode



接駁車

臺北榮民總醫院（中正樓）←→捷運石牌站

行駛日	行駛時刻
星期一至星期五	上午：首班 07：00 - 末班 21：30(每 5 分鐘發車 乙班)
星期六	上午：首班 07：00 - 末班 18：00(每 10 分鐘發車 乙班)
週日 (國定例假日)	上午：首班 07：00 - 末班 18：00(每 10 分鐘發車 乙班)

榮耀六十·卓越踏實



臺北榮總 | Since 1959

The 60th Anniversary of TVGH

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、第二門診一樓服務台、第三門診一樓手扶梯旁、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七處。



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

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