

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

480

113年5月號

有護理師才有未來， 護理創造經濟實力！

2024
Newsweek
POWERED BY
statista

**WORLD'S
BEST
HOSPITALS**

**TAIPEI VETERANS
GENERAL HOSPITAL**



五月是令人最感溫馨的季節，不僅有母親節，還有屬於醫療體系中最暖心、最專業且具關鍵角色的護理師的日子-國際護理師節。

113年國際護理師節前夕，輔導會北區各級醫療暨安養機構國際護理師節慶祝大會9日於本院致德樓舉行。誠如陳威明院長所言，沒有優質的護理，成就不了偉大的醫療，因此，護理部明金蓮主任特別呼籲，希望大家一起確保每位護理人員受到充分的保護、尊重和投資，更期許護理人員不僅站在維護民衆健康的第一線，更要立於變革的先鋒，創造令人敬佩的價值。





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：

王嚴鋒 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 奉季光 柯玉潔

卓明潔 馬聖翔 曹彥博

張天恩 張瑞文 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

國際護師節特別報導

投資護理 投資健康 北榮歡慶國際護師節 2

各獎項優良護理師名單 4

護理金點子 創意研發護病安 5

將護理研究應用在臨床照護實務 林小玲獲南丁格爾獎 6

要聞 風向球

健康臺灣論壇：跨界合作啟動全國對健康的關注 8

臺灣新加坡健康長壽高峰論壇假本院召開 9

北榮醫學教育週 梅約庫克教授發表演說 10

《大師講堂系列二十四》和碩聯合科技董子賢董事長
 談「臺灣產業發展與世界局勢」 11

本院與故宮簽署合作備忘錄

發行《今牌人生認知牌卡》提升長者認知功能 12

醫療暴力零容忍 應變演練防患未然 14

HOT 醫新聞

視力警報：當癌症治療遇見眼內併發症 15

本院研究證實：

頑固型憂鬱症具家族遺傳性 一等親罹病風險增九倍 18

本院開設「近視老花雷射手術」自費門診 20

承先啟後 醫心相傳

上背皮膚軟組織重建

陳慶恩創「鞋帶式外擴張+基石皮瓣」手術獲獎 21



願景／全民就醫首選醫院，國際一流醫學中心

生活最健康

終於可以出國！
你知道什麼是經濟艙症候群嗎？ 24

藥安全藥健康

有圖示會「講話」的藥袋！ 25

護師齊把關 全民保健康

季節交替 淺談「過敏性鼻炎」 26

營養專欄

「低碳排」飲食 守護環境助健康 27

惠眾基金會捐款芳名錄

113年3月捐款芳名錄 28

投資護理 投資健康 北榮歡慶國際護師節



113 年輔導會北區各級醫療暨安養機構國際護師節慶祝大會，於今 (8) 日上午 10 時，假臺北榮總舉行，由陳威明院長主持，衛生福利部護理及健康照護司蔡閻閻副司長親臨致詞頒獎。會中頒發退輔會北區各級醫療及安養機構優良護理人員、臺北榮總護理學術論文獎、優良護理人員獎及優良實習護生獎等獎項（得獎名單詳如附件）。

陳威明院長致詞強調「沒有優質的護理，絕對成就不了偉大的醫療！沒有幸福的員工，也無法提供真心有溫度的醫療」。陳院長指出，醫療的本質是照顧好病人，醫院是為病人而生，有幸福快樂的護理師，才能提供高品質的醫療服務，沒有優質護理師，本院不可能獲得 2024 年 NEWS WEEK 評選為全球最佳醫院之一的殊榮，護理人員優異表現獲得各界盛讚與極高評價。

陳威明院長表示，護理人員是醫院

最重要的中流砥柱，院方致力提升護理人員各項福利措施，除了近期的二波加薪，合理工時並給予應有的加班費，高 18 層共 1200 床嶄新的醫護宿舍也即將落成，護理同仁將擁有安全舒適的住宿環境，也落實了他所承諾的「大家照顧好病人，我們來照顧好護理師」。而不只是員工，也提供員工眷屬各項就醫優惠，希望經由幸福職場的營造，讓所有同仁成為幸福員工，以北榮為家，以身為榮總人為榮！他也特別感謝所有護理前輩的努力，打下堅實的護理基石，讓臺北榮總的護理在臺灣揚眉吐氣！

衛生福利部護理及健康照護司蔡閻閻副司長感謝疫情期間所有護理人員的努力，更讚揚陳威明院長致力提高護理人員的福利待遇。面對後疫情時代護理人力短缺的問題，她表示，衛福部正積極爭取所有獎勵的經費，如健保點值 1 點 1 元，特別是急重難症能獲得該有

的補助，並持續推動三班護病比入法等。衛福部會結合各部會力量，希望透過政策的制定與執行，持續改善護理人力，降低護理師離職率、減少空缺率、延長護理執業壽命，保障醫療能量，守護全民的健康。



護理部明金蓮主任則分享在今

(113)年4月3日全台強震時，一則影片中護理人員迅速專業反應，將新生兒推車集中在一起，保護這些孩子不受到傷害，護理人員在生命遭受威脅的時刻，仍克服心中恐懼堅守崗位，充分展現護理高貴的價值。明主任感謝所有護理同仁的努力，讓本院護理部的卓越表現揚名國際，也以今年國際護理師協會的主題「有護理師才有未來 護理創造經濟實力」，呼籲投資護理，也就是投資健康，也期盼有更多的優秀的護理加入守護國人健康的行列。

(報導/公關組 彭桂珍)





各獎項優良護理師名單

退輔會北區各級醫療及安養機構優良人員

臺北榮總

督導長：熊道芬
 護理長：張昭容、李宜恬、蘇瑞源
 副護理長：施瓊玉、連如玉、曾麗華、江載仁、鄒佳珍、鄭惠美
 專科護理師：楊雅惠
 護理師：施素蓉、王慧儒、鄒秋銀、曾冠叡、黃鳳珠、楊培弟、謝佩蕓、許嘉玲、劉慧貞、陳彩珮、王雅儒、簡子洋、陳誼珮、孫志琪、陳俞伶

桃園分院

護理長：王怡萍
 副護理長：張婉柔
 護理師：彭莉婷

新竹分院

護理長：黃子芹
 副護理長：林怡芬
 護理師：呂惠芬、曾文英

蘇澳分院

護理長：簡于珊、張舒婷
 專科護理師：陳妍汝

員山分院

護理長：陳睿雯
 護理師：游雅琪
 專科護理師：吳昭慧

玉里分院

護理長：王瑞琦、黃蘭莉、吳蕙玲
 副護理長：黃映婷

鳳林分院

護理師：廖婉君、蕭英桃

臺東分院

護理師：許惠珍、鄭雅之

關渡醫院

護理師：陳姿淇
 專科護理師：林鳳珠

台北榮家

護理師：高雅婷

八德榮家

護理師：鄒孟婕



臺北榮總護理學術論文獲獎護理人員 (第一作者依名次排序)

護理研究論文集：酒小蕙、沈青青
 基層人員護理研究論文集：連如玉、黎沛珊、周珊如、趙佩瑩、蔡淑合、鄭婷尹、林思好、田久芸、龔怡萍、羅琬真、林妙伶、呂欣芮、沈淑怡、麥瓊文、林秀蘭
 護理論述獎：林家弘、溫明寰、簡子洋、劉萍
 護理專案獎：黃暖惠、許佳靜
 個案報告獎：李湘莞、江珮蕓、蔡孝庭、吳美玉、羅珮瑜、沈裕恩、楊妤婷
 案例分析獎：許家寧、張佳媛、李柏璿、吳雅蕙、賴怡娟、王昕、謝岡軒、吳佳蓁
 讀書報告獎：李若盈、陳亞萱、黃芸雅、陳俞彰、陳亞潔、洪湘好、梁興宜、羅心濂、羅琳、鍾純安、廖韶瑛
 主題改善競賽：陳妍君、楊雯如、唐筱雯
 護理創作競賽獎：溫明寰、王慧子
 護理實證應用獎：鍾昀玲、簡詩婷、張雯綺
 感動服務專區設計獎：林欣怡、王琪、陳小妮、林子涓、陳虹儒、蘇瑞源、丘怡佳、王慧子

臺北榮總優良護理人員獎

副主任：陳淑芬
 護理督導長：高淑雲
 護理長：葉燕芬
 副護理長：李明珠、簡英雅、林韻純、何佩珊、李小青、羅佩芬
 專科護理師：陳淑菁
 護理師：杜文慧、張智涵、鐘斯凱、吳紹鳳、黃金鑾、李莉玲、金淑儀、王若煦、張幀晞、王若竹、葉素岑、高韻琪、陳思倍、陳沂汝、黃涓涓、楊采嫻、潘心瑩、張玟鈴、謝宜蓁、廖孟雪、顧振玲、張雅婷、洪嘉憶、劉宗穎、單彥樺、許湘萍、林雅萍、丘怡佳、張哲璋、蔡欣芸、李昭蓉、李芳琪、陳奕汝、沈于婷、羅美如、劉姿好、邱詩書、黃莉綾、蔡依辰、李雅薇、鍾昀玲、賴韻如、何欣蓓、曾月秋、陳宇伶、蕭雅云、葉俊良、謝品澄、羅玉琳、洪嘉偵、林秀君、蔡馨儀、黃欣誼、陳渝雯、祝育孺、童湘茹、湯子諳、林冠伶、楊承澁、劉育青、陳思吟、林貝潔、黃卉語、謝昀詒、游正芬、錢玟樺、蘇淑娟、謝佩蕓、鄭米睿、林立婷
 契約醫務管理組員：蔡宜庭、石珈卉、劉昀靚、林呈蓁
 契約門診/門診半日護理：白怡樺、王瀾卉、余佳臻、田文慶、康淑怡、許佩瑩



臺北榮總優良護理人員獎

林亭好、尤珉晨、楊宇筑、蔡雅坤、鄭又寧、徐敏、謝仔庭



護理金點子 創意研發護病安



國際護理協會 (ICN) 於今 (113) 年 1 月 16 日發布 2024 年國際護師節活動主題 “Our Nurses. Our Future. The economic power of care” 「有護理師才有未來，護理創造經濟實力。亦即有健康的身心才能投入社會生產，創造國家的經濟實力，而無論任何時刻護理師都是守護全民健康的天使，間接的守護住社會的財富與國家的經濟。

本院護理同仁為了提升病人照護品質，維護民眾的安全與健康，減少不必要的工作負荷，無時無刻都在發揮巧思與創意，在繁忙的臨床工作之餘，仍有多項創新作品產出，應用於臨床。本次發表三項創新研發，均已取得國家專利，其中兩案也在 2023 年於韓國舉辦的第 39 屆國際醫療品質會議 (ISQua)

中海報發表，引起關注，日後若有機會量產，將可造福更多病人，創造更多的經濟效益，簡要說明如下：

一、林惠慈護理師創新的「金犀利 (真吸力)」pMDI 操作練習道具，榮獲 112 年臺北榮總護理創作競賽金獎及本院創新 (改良) 醫事人員組第一名，臺北市護理師護士公會護理創作競賽佳作等獎項，2023 年於韓國舉辦的第 39 屆國際醫療品質會議 (ISQua)



中海報發表。

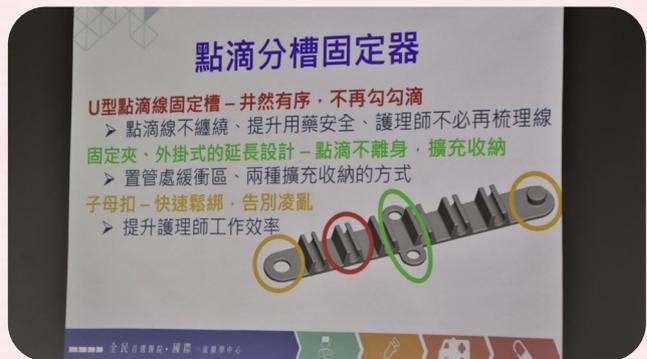
二、段佩伶護理創新「點滴分槽固

國際護師節特別報導

定器」，獲 111 年本院護理部創新競賽第一名、本院創新 (改良) 獎醫事人員組第二名、臺北市護理師護士公會護理創作競賽佳作，於 2023 年於韓國舉辦的第 39 屆國際醫療品質會議 (ISQua) 中海報發表。

三、溫明寰護理長創新「別再擺架子」創意尿壺擺放裝置，獲臺北市護理師護士公會護理創作競賽優勝、臺北榮總創新 (改良) 獎醫事人員組第二名、本院 CIC 新創大賽銅獎等獎項。

(報導 / 公關組 彭桂珍)



將護理研究應用在臨床照護實務 林小玲榮獲南丁格爾獎



5 月 12 日是國際護師節，在臺北榮民總醫院護理部服務邁入第四十年頭的林小玲護理督導長，始終秉持「以病人為中心」的全人照護模式，不斷地將護理研究成果轉化為臨床實際照顧病

人的各項應用上，無論肝癌病人的後續照護，或是病人中風後的治療復健與失能防範等，她都有優異表現。

為傳承經驗，讓病人得到最好照顧，林小玲督導長積極規劃院內外多項

實證健康照護講座及生物統計課程，她將累積多年如何找文獻、發掘重要研究成果與促進病人照護品質的心得，全台走透透，無私地分享給醫師、護理師及醫事人員等，10年來已有超過1萬多人受益。林小玲督導長因卓越貢獻而榮獲今年第十三屆南丁格爾獎績優奉獻獎的肯定。

護理科學實踐者

將研究成果應用於照護實務

林小玲從基層臨床照護的護理師做起，一路升至護理督導長的管理職務。「做什麼，像什麼！」林督導長在每個階段不僅努力扮演好照護病人角色，並將護理研究成果轉化為臨床照護應用。2021年她率領團隊除了提升腦血管疾病患者的急性期照護與慢性期復原力，並以「反栓抗凝藥放心」、「吞篩執行零失誤」、「醫病共享防失能」三大特色來照顧病患，有效降低缺血性腦中風病人一年內再中風與中重度失能者比率。

林小玲督導長教導肝癌、乳癌及肺癌病友練太極氣功，病人不僅改善睡眠及呼吸品質，且疲倦感、活動力也有明顯進步。另針對術後尿管移除時間，林小玲督導長研讀多篇論文發現，除有腰椎等疾病外，病人術後都應盡早移除尿管，如此可大幅降低病人尿路感染率。

以往半身麻醉病人在清醒後須臥床6小時，不能隨便移動，以免頭痛發作。林小玲督導長從研究的實務運用

中發現，半身麻醉病人清醒後其實可以立刻翻身，這對頭痛並無影響。她還執行降低跌倒發生率的品質改善計畫，每年有效預防50,000名左右病人跌倒風險，完全是「保命防跌」的具體展現。

傳承經驗作育英才

「服教研」三項全能

「把知識用在病人身上。」林小玲督導長打破傳統學術論文高不可攀形象，她指導臨床研究應用訓練班學員把寶貴實務成果發表論文，造福更多病人。她還教導醫事人員如何評論文章、找文獻，分辨研究品質好壞，了解哪些研究可實際運用在病人身上，哪些研究還需更多證據支持，她在「教學」、「研究」及「臨床服務」方面的投入，三項全能。

林小玲督導長領導的護理團隊也獲得多項照護品質金獎、優秀團隊獎、國家品質標章SNQ認證等獎項認同。此外，她對新世代護理發展規劃，除落實以「病人為中心」的全人照護模式，打造護理人員心理安全感，更推出AI精準護理等建議。

國際護師節前夕，林小玲督導長獲得有「護理界奧斯卡獎」之稱的「南丁格爾獎」績優奉獻獎殊榮，是對她專業付出的高度肯定與榮耀。

（特別報導/特約記者 張嘉芳）



健康臺灣論壇： 跨界合作啟動 全國對健康的關注



「健康臺灣論壇」的全國巡迴論壇 4 月 27 日在本院迎來最終場並圓滿結束，此論壇從南到北，從東到中，為臺灣的健康政策開啟了一個新的對話平臺，藉由全台 5 場論壇與醫界對話汲取意見，作為準總統賴清德上任後的健康政策方針，展現了新政府對於重視醫界意見的態度。此場次論壇邀請了重量級的學者，吸引了來自各界的代表參與。

在論壇中，陳威明院長表示，健康臺灣是全民跟醫界的共同期待，今天的餐盒就是台東池上米配上海鮮，沒有甜食，準備的咖啡也沒有糖包，並宣

示，以後北榮會議都不會準備甜食的倡議，展現了對於健康飲食的重視；此番言論引來準總統賴清德致詞時，「未來喝珍奶不喝全糖，先改喝『低糖』作為響應」，準總統賴清德的幽默回應也為現場增添了輕鬆的氛圍。

賴清德副總統表示，論壇有三大特點，包含前所未有的、範圍最廣及參與人員最多，最後並承諾每年與醫界相聚，持續推動「健康臺灣」的願景，顯示政府的決心與責任感，共同努力將為臺灣的健康事業帶來新的動力與希望。

(報導 / 公關組 曾靖紜)

臺灣新加坡健康長壽高峰論壇假本院召開



「臺灣新加坡健康長壽高峰論壇」於5月1日假本院舉行，新加坡國立大學代表團共16人來臺參加；為期2天的論壇內容豐富多元，涉及我與新加坡兩國共同面臨的人口高齡化的挑戰與機遇、超高齡社會政策發展、科技創新應用，以及產學合作培育人才等重要議題。陳威明院長特表歡迎。

新加坡國立大學副校長 Prof. John WONG，高度讚揚本院所經營的關渡醫院的「關渡學」理念與新加坡的「皇

后鎮健康社區計畫」相互契合，期待通過實證研究與科技整合，促進老年人健康長壽，發揮智慧價值。

新加坡代表團亦實地參觀本院重粒子癌症治療中心和遊詣居日照中心，體驗臺灣優質醫療科技與高品質照護理念。此次行程不僅促進兩地學術醫療領域的交流，更攜手共創適合高齡者居住的幸福社會！一同迎接高齡化挑戰，朝著健康長壽的美好願景邁進！

（報導 / 公關組 曾靖紜）

北榮醫學教育週 梅約庫克教授發表演說



圖：開幕演講內容精彩豐富，同仁獲益良多



圖：陳威明院長（後右4）歡迎庫克教授（後右3）蒞院演說



為提升醫學教育品質，增進醫學研究水準，本院於4月24日至27日醫學教育週「醫學教育研究增能大師課程」，特別邀請世界排名第一的美國梅約醫學中心醫學教育及內科學庫克教授(Prof. David Cook)擔任講座，除指導研究計畫及論文，並發表多場演說。包括如何開啟及準備醫學教育研究、如何準備醫學教育學術寫作、線上教學的設計原則、學員評量方法的有效性與醫學教育實證研究方法等主題。首日開幕演講「開啟你的醫學教育研究之路」，內容精彩豐富，同仁於現場聆聽，親炙大師風采，獲益良多。

庫克教授專長於醫學教育實證研究、應用科技於醫學教育等領域，曾獲得梅約醫學中心傑出教師獎，多次受邀至世界各國演講授課，並擔任醫學教育頂尖期刊 *Medical Education* 之副主編近20年。

本院除提供臨床優質醫療外，也肩負培育醫療人才的責任。為提升醫學教育水準，投注大量資源於各類教學事務，如臨床技能訓練、教師培育、學員關懷、醫學圖書與電子資源、實證醫學、智慧醫學教育及醫學教育研究創新等，醫學教育成果豐碩，深獲國際肯定。

（報導 / 公關組 彭桂珍）

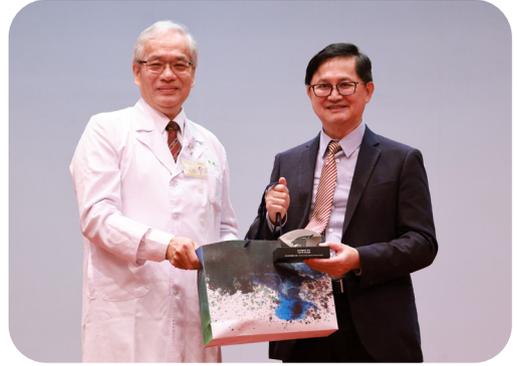
《大師講堂系列二十四》

和碩聯合科技童子賢董事長 談「臺灣產業發展與世界局勢」

臺北榮民總醫院大師講堂

童子賢 和碩聯合科技董事長

子規千響 賢文墨燦



113 年度「大師講座」系列於 4 月 22 日邀請和碩聯合科技童子賢董事長，以「臺灣產業發展與世界局勢」為題發表演說，演講內容充滿對國內產業發展和全球動態局勢的深刻洞察和清晰願景。童董事長所提及的重點，從科技發展到能源政策，再到醫療保健，顯示其對臺灣未來發展的全面考量。講演由陳威明院長親自主持並全程聽講。

在科技領域，童子賢董事事強調，科技的利基，是臺灣在全球中找到立足點的重要性。其中，包括重啟創業潮流、強化服務業國際競爭力，以及重視農業發展等方面的建議，實際且具前瞻性，將有助於臺灣在世界舞台上的角色。

在能源政策方面，童董事長指出，電力對現代社會各個領域深具重要性，特別是在科技和綠能發展方面。他並提

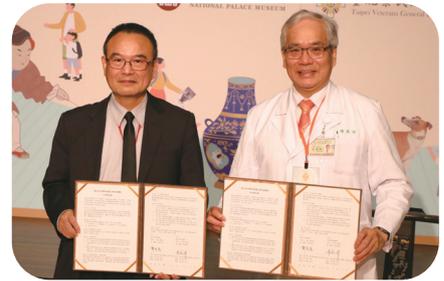
出「電力即國力」的說法，強調解決缺電問題的迫切性。同時，亦對淨零碳排的重視和對地球暖化衝擊的警醒，體現了對永續發展的關注。童董事長更具體提議，包括管理技術在核能方面的應用，將對能源轉型起到關鍵作用。

最後，在醫療保健領域，童子賢董事長與陳威明院長並充分交換意見，從討論中，充分顯示對醫療資源的認識和重視。包括對醫療健保點值的問題的討論，強調對弱勢病人的照顧和對醫療資源的善用。

陳威明院長表示，很榮幸邀請到童子賢董事長蒞院演講，其所領導企業集團全面性的考量和實際的行動，顯示了對臺灣未來發展的貢獻和承擔，亦開闢了本院員工世界觀。

（報導 / 公關組 曾靖紘）

本院與故宮簽署合作備忘錄 發行《今牌人生認知牌卡》 提升長者認知功能



◀圖：北榮與故宮共同研發《今牌人生認知牌卡》，打造貼近長者需求與生活經驗的樂齡友善服務。



◀圖：《今牌人生認知牌卡》能欣賞故宮經典文物，也適用於生命歷程回顧、促進認知功能、人際互動及增進家庭關係等面向。

本院與國立故宮博物院 5 月 7 日簽署合作備忘錄，由陳威明院長與故宮蕭宗煌院長代表雙方簽署，展開為期三年的藝術與醫療專業跨域合作，共同研發以長者為中心的創新服務方案，包含辦理專業人員培訓工作坊、博物館人員教育推廣、舉辦藝術與醫療相遇分享會等推廣活動。同時，因應臺灣 2025 年即將邁入超高齡社會，正式發行藝術輔療工具《今牌人生認知牌卡》，為長者提供更多增進健康福祉的創新方案。

陳威明院長表示，近年失智症的藥物治療有所進展，更期待非藥物治療

為臺灣失智症患者帶來更多助益。《今牌人生認知牌卡》為國內首創由博物館與國家級醫學中心深度合作，將文物寓意及意象結合牌卡形式，以非藥物介入活動，充分融入長者復能過程，將故宮文物之美帶入家庭及社區，觸動失智症患者及照顧者的懷舊情感，透過生命對話促進長者認知功能、增進人際互動，打造貼近長者需求與生活經驗的樂齡友善服務。

故宮蕭宗煌院長表示，近年世界衛生組織和國際博物館界，肯定藝術對於預防疾病、促進健康和福祉的重要

性，扮演醫療輔助、促進民眾身心正向發展的關鍵角色。《今牌人生認知牌卡》順利發行，透過樂齡長者、心理師與職能治療師的全新視角，讓故宮 60 件經典文物與生活經歷結合一使故宮的文「物」回歸到「人」，回歸到「使用者」，關照不同面向的群眾。

神經醫學中心傅中玲副主任說明，《今牌人生認知牌卡》有別於一般桌遊或牌卡遊戲，是將藝術帶入日常經驗與生命故事，回顧生命中無數難忘而美好的「金牌」時刻，開啟自我對話、自我療癒的練習，作為除了藥物之外，失智長者、一般長者認知功能訓練、人際互動、活躍老化的另一途徑。經過為期四週訓練後，在語文、圖像學習與記憶能力均有所進步，獲得失智症病人及家屬一致好評。

臺灣社區失智症 65 歲以上患者人數估計有 35 萬人，至民國 130 年，預

計將增加約 68 萬人。隨著高齡化趨勢，失智症發生率預估將逐漸上升。110 年起，故宮與臺北榮總展開跨領域合作討論，將原本針對認知功能障礙者和失智症患者所設計的牌卡，改良為一般大眾也適用的《今牌人生認知牌卡》，全套包含 60 張文物牌卡、文物介紹及使用指引說明一本。

認知牌卡字體清晰、色彩鮮豔，厚度適中，既能欣賞故宮經典文物，還方便閱讀、分辨和操作，適用於生命歷程回顧、促進認知功能、人際互動及增進家庭關係各面向。目前故宮與北榮辦理專業醫事人員工作坊，培訓 244 位專業人員，計有 1,766 人次參與社區推廣活動，未來雙方將持續合作推廣至更多醫事人員及長者。

(報導 / 公關組 彭桂珍)



臺北榮民總醫院
院史廳

更多北榮故事，
請掃QR CODE



或  北榮院史廳

歡迎大家透過院史廳探索更多本院故事！

醫療暴力零容忍 應變演練防患未然



►圖：保全人員（左2）制止病人家屬醫療暴力行為。

近年國內醫療機構屢傳暴力事件，對醫事人員人身及尊嚴造成重大危害，也影響一般民眾就醫權益，為防範醫療暴力事件發生，強化緊急應變能力，本院4月25日上午與轄區永明派出所聯合辦理「醫療暴力應變實況演練」，透過簡報說明與實況演練，讓第一線醫護人員了解醫療暴力發生情境，如何啟動緊急求救防暴機制，即時通知駐衛警、保全及派出所警力支援，演練過程逼真。

急診室和精神科病房是醫療暴力的高風險處所，本院每年舉辦演練，讓同仁熟悉處理與通報流程，但近來門診和病房暴力事件亦有增加的趨勢，此次演練特別選定精神科門診及一般病房。精神科門診模擬病人私自使用醫療專用插座充電，護理師規勸時病人情緒失

控，對醫師及護理人員言語辱罵，佔據診間不願離開，妨害其他民眾就診；病房區則模擬病人家屬對夜班護理師實施言語恐嚇及肢體暴力，護理人員相互支援及通報處置過程。

向為平主任秘書表示，本院對於職場安全極為重視，有關醫療暴力滋擾事件，醫院訂有標準作業通報流程，以及建置緊急求救系統，醫療暴力事件發生時，醫院也會即時給予同仁關懷慰問與心理支持，並提供法律諮詢。本院一向秉持醫療暴力零容忍的立場，籲請民眾就醫時務必尊重醫療專業處置，互相包容體諒，透過良好的醫病溝通，攜手共創安全醫療工作環境與守護民眾健康。

（報導 / 公關組 彭桂珍）

視力警報： 當癌症治療遇見眼內併發症



圖：朱女士(右2)分享治療經驗，並感謝醫療團隊的照護。

71歲朱女士，罹患輸尿管尿路上皮癌，手術後接受最新癌症免疫療法，腫瘤獲得大幅清除。惟在後續追蹤過程中，感到左眼視力模糊、頭痛、和皮膚出疹等症狀至眼科就醫。視力檢查結果右眼視力還有0.8，左眼視力只剩0.3；雙眼有輕微初期白內障，及雙眼後葡萄膜炎，合併黃斑病變及嚴重漿液性視網膜剝離，詳細檢查發現為免疫療法藥物誘發非感染性葡萄膜炎的罕見病徵，經局部類固醇注射及藥水治療後，頭痛和視力都獲得完全緩解，恢復原本的視力和正常的生活，追蹤三年無身體癌症或眼睛葡萄膜炎的復發。

眼科部葡萄膜炎及眼矯型科黃德光主任表示，葡萄膜炎是眼內的組織發炎，由於診斷與治療困難，是已開發國家造成民眾失明的主要原因之一。葡萄



圖：眼科部陳世真主任說明葡萄膜炎是眼內的組織發炎，即時準確地診斷與治療，就能夠恢復正常的視力。



圖：黃德光主任提醒，癌症免疫治療可能會出現葡萄膜炎眼內併發症，對視力造成傷害。

膜炎往往跟全身疾病相關，可能跟自體免疫疾病如僵直性脊椎炎相關，可能跟身體的感染如帶狀泡疹相關，也有可能是跟服用的藥物相關（圖1）；因此，葡萄膜炎的診斷與治療往往也要從全身的系統疾病研究著手。

隨著國人平均壽命的增加與生活環境的改變，癌症多年來一直高居台灣民眾十大死因之首。黃德光主任提醒，新的標靶藥物與生物治療能夠有效的控制病情，大幅延長患者的生命和改善生活品質。然而在治療中的患者，卻有可能因許多不同原因，可能是疾病本身，可能是使用的藥物，而造成眼內的葡萄膜炎，進而造成視力傷害，但是若能即時準確地診斷與治療，就能夠恢復正常的視力與視覺品質，患者應該要謹慎面對，並告知醫師正在使用的相關藥物。

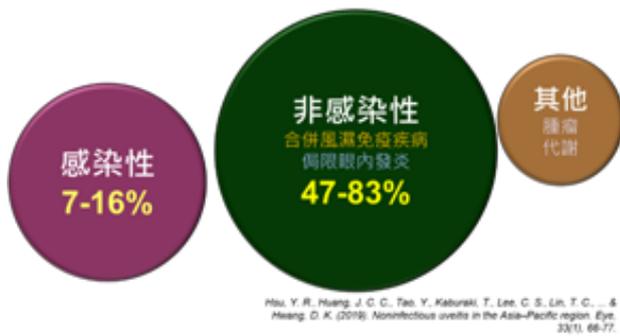


圖 1：葡萄膜炎的可能病因。

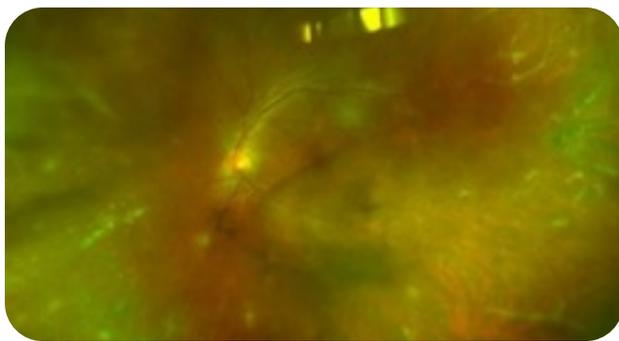


圖 2：因抗癌藥物誘發葡萄膜炎。

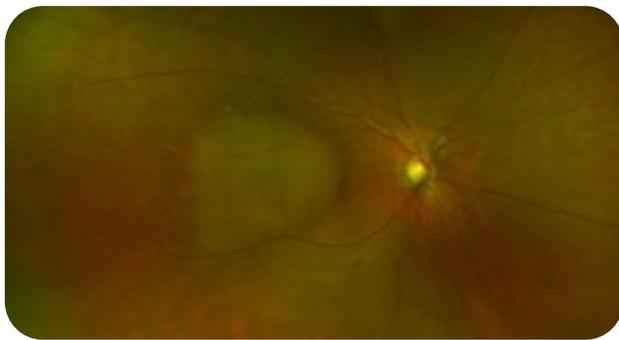


圖 3：因病毒感染引起葡萄膜炎。

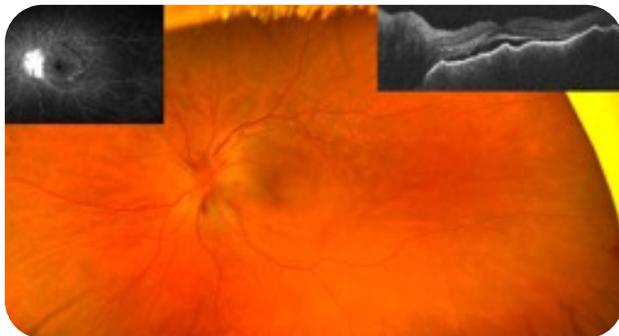


圖 4：眼內腫瘤轉移。

我國常見的葡萄膜炎，就有廿三種以上的相關病因發表在文獻上；這些成因之中以自體免疫相關原因占多數，然而，也有部分葡萄膜炎是因為體內的感染、腫瘤、或藥物所引起（如圖 2. 圖 3）。因為原因多樣且治療方向迥異，正確的診斷與治療關係到病人身體和視力恢復的程度。

隨著國人平均壽命的增加，惡性腫瘤對國人健康的威脅持續增加。根據國民健康署統計，國人癌症的發生率已達到每年每一千人中有 3 人以上新罹癌，伴隨而來的癌症治療與長期照護相對重要。這些患者中，偶爾也會有產生葡萄膜炎的時候，眼睛的葡萄膜炎可以在治療的任何時期發生，跟疾病的狀態息息相關，千萬不能小看。

葡萄膜炎常見的症狀，包括視力模糊或嚴重不正常的飛蚊症增加，只有極少數人以單純的眼睛不舒服表現。眼科醫師經過精密的儀器和散瞳檢查後，可以根據檢查的結果，譬如角膜內皮上聚集許多沉澱物，眼內的發炎細胞增加，視網膜和脈絡膜產生病灶，就可確診葡萄膜炎。

癌症治療中發生葡萄膜炎，最擔心的是腫瘤自己產生的葡萄膜炎（圖 4）。臨床上有時能看到身體的惡性腫瘤或血液腫瘤轉移到眼內，這時檢查可能可以看到脈絡膜或葡萄膜腫塊、視網膜下細胞浸潤、或玻璃體內不正常的白血球浸潤；少部分病人因為腫瘤本身引發的自

體免疫反應攻擊視網膜細胞可能會造成特殊的視網膜病變。所以發現癌症病人有葡萄膜炎時，應該先審視全身腫瘤控制的情況，是否有其他地方的轉移，並針對惡性腫瘤本身加以治療。

另一種偶爾會見到的葡萄膜炎，是因為傳統的化療所造成的抵抗力低下，使患者被病原體伺機感染。其實沒有罹患惡性腫瘤的患者，偶爾也可能因為身體的感染散播到眼內而產生葡萄膜炎。只是罹患惡性腫瘤的患者遇到這些感染，由於抵抗力差，延誤治療不只眼睛受到影響，更可能有生命危險。針對這種葡萄膜炎，往往只要確立病原體，加以抗生素或抗病毒藥物治療，就能控制眼睛或身體的感染，降低失明的危險。

癌症免疫療法在最近幾年逐漸盛行，針對腫瘤可以有效的治療而且身體的副作用較不劇烈，帶給患者更好的腫瘤治療和高的生活品質。罕見狀況下，有些患者會被這些免疫療法藥物，誘發

自體免疫的反應，更少數的患者，則以葡萄膜炎來表現。患者的葡萄膜炎表徵千變萬化，有些只有些微發炎細胞增加，有些產生比較嚴重的脈絡膜發炎。所幸這種癌症治療藥物所引發的葡萄膜炎，相較於前兩者，較沒有重大的生命危險，只要針對發炎加以治療，輕微時使用眼藥水，嚴重時暫停使用免疫療法並加上身體消炎藥物或眼內注射，即有可能讓發炎緩解消除，讓病患恢復視力。

黃德光主任提醒，癌症的治療，需要完整的醫療團隊全人治療，才能帶給患者最有效的治療以及生活品質。而人類的視網膜，是少數人體器官，可以直接觀察到血管的長相以及有無發炎細胞浸潤的構造。當在癌症治療中發生眼睛疾病，應立刻就醫檢查，除了能夠確保視力與視覺品質外，有時甚至能觀察到身體的健康狀況。

（報導 / 公關組 彭桂珍；資料提供 / 眼科部眼矯型重建科主任 黃德光）

113年三伏貼特別門診公告

- 一、113年三伏日期：初伏7月15日（星期一）、中伏7月25日（星期四）和末伏8月14日（星期三）。
三伏貼實施日期分為3階段：（星期六、日不看診，亦無夜診）
 1. 7月/15.16.17.18（星期一、二、三、四）
 2. 7月/25.26.29.30.（星期四、五、一、二）
 3. 8月/13.14.15.16（星期二、三、四、五）
- 二、適應症與對象：過敏性鼻炎、慢性支氣管炎和氣喘等患者
- 三、每人每次收費772元（自費）（每人應貼三次，兒童、成人及老人皆可），請於初伏時段前四週內預約掛號「中醫三伏貼特別門診」（上、下午皆有），經初伏治療後，再由醫師預約掛號中伏和末伏的日期。
- 四、掛號方式：
 1. 現場掛號：實施診療當日現場掛號。
 2. 預約掛號：於每一階段實施日前四週內預約掛號，請撥打本院掛號專線（語音：02-28732151，人工：02-28712151），或由本院網站https://www6.vghtpe.gov.tw/opd/opd_inter/vgh_opdq.htm進行網路掛號。
- 五、診療地點：臺北榮總傳統醫學部（中正樓前地下連通道內）
- 六、若未能於三伏天特別門診時段就診，請於113年7月至8月間至中醫內科或針傷科掛號就診。

本院研究證實： 頑固型憂鬱症具家族遺傳性 一等親罹病風險增九倍



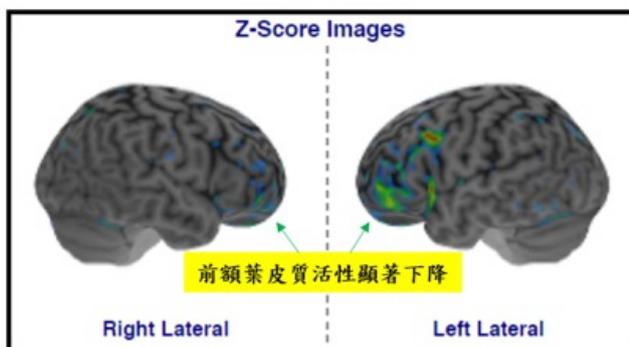
▲圖：情緒精準醫療中心
李正達主任。

本院精神醫學部情緒精準醫療中心李正達主任團隊研究發現，頑固型憂鬱症 (Treatment-resistant depression, TRD) 患者的一等親，大幅增加 9.16 倍罹患頑固型憂鬱症的風險，也增加了 2 至 3 倍得到其他精神疾病的機會，為首篇證實頑固型憂鬱症有基因遺傳風險的研究，於今 (113) 年四月獲得精神領域頂尖國際期刊《JAMA Psychiatry》接受刊登，以及 CNN 專文報導 (如下連結)。

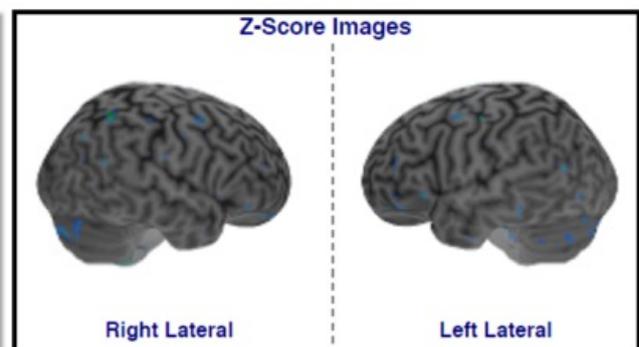
情緒精準醫療中心李正達主任表示，憂鬱症對於社會的影響愈來愈大，

全世界皆然，持續未得到控制的憂鬱狀態將大幅的負面影響生活品質、增加自殺風險、以及加速大腦退化。然而，有超過 30% 的憂鬱症患者對於抗鬱藥物的治療效果不佳，研究發現，此類頑固型憂鬱症比一般憂鬱症患者有著更明顯的大腦功能缺損。以下圖為例，同年紀但對於藥物治療反應不佳的 TRD 頑固型憂鬱症患者 (下圖左)，其大腦皮質活性下降的情況較一般憂鬱症患者 (下圖右) 更為顯著，當然也解釋了此類患者的認知功能表現下降以及社會職業功能的減損。

TRD 頑固型憂鬱症個案(48歲)



MDD 非頑固型憂鬱症個案(48歲)



早期研究發現，若憂鬱個案對於特定種類抗鬱劑的治療反應良好，則其家族中另一憂鬱成員對於同一種類抗鬱劑的治療反應大多也會不錯；此外，近來基因的研究也發現，頑固型憂鬱症可能與突觸、神經可塑性、腦部滋養因子…等相關基因的變異性有關，雖然目前研究結果並不一致，這些發現已暗示了頑固型憂鬱症的可能與遺傳有高度關連。

李正達主任進一步說明，本研究分析臺灣人民就診資料，在串接不同資料庫後找出患者的一等親（包括：父母、手足、子女）後結果發現，頑固型憂鬱症患者的一等親，不但大幅增加 9.16 倍頑固型憂鬱症的風險，也增加了 2 至 3 倍得到其他精神疾病的機會，像是焦慮症、強迫症、憂鬱症、躁鬱症、甚至思覺失調症等，第一作者為精神醫學部鄭智銘醫師。本研究證實了頑固型憂鬱症，在家族間有著高度的遺傳性，也間

接支持了頑固型憂鬱症有著高度的生物性致因，也就是有更明顯的腦部異常，更提醒在臨床上若遇到對於抗鬱劑治療療效不佳的患者，應更早期積極的開立更有效的藥物或非藥物治療方式。例如：非侵入性腦神經刺激 - 重覆透顱磁刺激 rTMS，來治療其顯著的大腦功能異常。

李正達主任強調，抗鬱劑治療頑固型憂鬱狀態 TRD，反應了當下大腦及生理上存在著更多的異常，此最新研究結果，暗示遺傳在此生理異常背後的機轉上伴演一定角色，然而，對於抗鬱劑治療效果不佳、並不代表對其他藥物或是非藥物的治療方式就沒有效，早期、正確的選擇對的抗鬱治療方式，合併健康的生活型態改善，就能使憂鬱快速改善、回復健康穩定的生活。

（報導 / 公關組 彭桂珍；資料提供 / 情緒精準醫療中心主任 李正達）

跟不當行銷說 NO

在捷運附近，被攔下以協助填問卷或試做保養為由，卻被帶到店內推銷購買美容保養品時，怎麼辦？



這是不當行銷 解套方法

屬於訪問交易



沒經消費者同意，且讓消費者在毫無預期及心理準備下簽約的交易。

7天無條件退貨解約權



收到商品後的7日內，消費者無須附任何理由，或支付任何費用，以退回商品或書面通知業者解約。

簽約前，享有契約審閱權



於簽約前，業者應給予合理期間，讓消費者可以事先審閱這份定型化契約條款。

有消費爭議



可撥打1950洽詢，或上行政院消費者保護會網站 <https://cpc.ey.gov.tw>，進行線上申訴。

提高服務效能

本院開設「近視老花雷射手術」自費門診



本院為提高眼科手術的安全性，近期引進了北部醫院首台最新一代的無瓣全飛秒近視雷射手術「SMILE Pro. by VM800」。由經驗豐富的角膜專科醫師負責術前評估及手術，以最先進的醫療專業及最頂級的設備，持續服務病患。

眼科部指出，新一代的 SMILE Pro. by VM800 相較於舊型機器，具有更快的雷射掃描速度和更高的精準度。此外，它還配備了導航雷射定位技術，這些技術結合在一起，大大提升了術的成功率和滿意度。

SMILE Pro. by VM800 自費價格仍在衛生局核定中，目前仍以舊機的 SMILE 的費用收費，如果有需要的朋友，可至本院眼科部屈光雷射門診評估，以了解更多相關訊息。希望能夠讓更多有需要的民眾獲益，提高生活品質。

(報導/公關組 曾靖紘)

屈光雷射門診

- 檢查評估不含在健保給付範圍，**"自費"門診檢查費用約新台幣2600元左右。**
- 提供屈光雷射諮詢以及檢查評估。**非做屈光雷射評估者，請勿掛此門診。**

預約掛號

- 對象: 屈光不正、因配戴眼鏡或隱形眼鏡不便或不適者。
- 請掛號者一律於13:30至診間報到。
- 就診前請參考[屈光雷射介紹](#) (點選下方連結)

門診諮詢

- 了解個人狀況(禁忌症、職業及用眼習慣、隱形眼鏡或角膜塑形片配戴狀況)。
- 為確保檢查精準性，門診檢查前**軟式隱形眼鏡需停戴14天、硬式隱形眼鏡需停戴1個月、角膜塑形片至少停戴1個月。**

檢查評估

- 針對視力、驗光、角膜、視網膜等多項目檢查，約需三小時左右。檢查前一天建議充分休息。
- 當天會進行散瞳檢查，請**避免騎車或開車前往**。散瞳檢查後視力會模糊四到六小時。

- ✓ 服務地點：三門診7樓眼科部
- ✓ 服務電話：02-2875-7325



上背皮膚軟組織重建

陳慶恩創「鞋帶式外擴張+基石皮瓣」手術獲獎

專訪 / 特約記者 張嘉芳

陳慶恩醫師檔案



- 現職：**1. 臺北榮民總醫院外科部重建整形外科主治醫師
2. 臺北榮民總醫院桃園分院重建整形外科主治醫師
3. 國立陽明交通大學臨床醫學研究所博士候選人
- 學經歷：**1. 國立國防醫學院醫學系畢業
2. 臺北榮民總醫院外科部住院醫師
3. 臺北榮民總醫院重建整形外科總醫師
4. 林口長庚紀念醫院整形外傷科進修醫師
- 專長：**顏面骨折外傷、3D 列印精準顱顏復位手術、顱顏整形、削骨手術、乳房重建手術（自體組織轉移、義乳）、隆乳及縮乳手術、男性女乳症、顏面美容整形、抽脂手術、自體脂肪移植、體型雕塑整形、狐臭手術、光電雷射治療、針劑注射、顯微重建手術（游離皮瓣、淋巴水腫、斷指/斷肢再植）、困難傷口處

過去，上背部皮膚軟組織缺損一直都缺少一個比較好的重建方式，無論是由於腫瘤切除還是脊椎手術後所導致。這主要是因為上背部組織的堅韌性，導致傷口一旦過大，直接縫合會因為張力過大造成傷口裂開，進而導致發炎感染的狀況，使得重建之路困難重重。本院外科部重建整形外科主治醫師陳慶恩突發奇想，運用「鞋帶式外擴張技術」及由穿通支血管所構成的「基石皮瓣」兩種方式的組合，在外擴張技術達到一定效果後，透過微推移基石穿通支皮瓣，階段性地重建了上背部軟組織的大面積損傷。這個方法不需要過多的軟組織剝離，同時也減少相較一般皮瓣重建手術可能造成的血管損傷風險。這項「創意技術活」重建手術，不僅獲得國際知名

整型外科期刊的登載，也得到本院「醫師創新改良獎」第三名佳績。

以時間換取空間 鞋帶式外擴張技術讓傷口軟組織有彈性

陳慶恩醫師表示，上背部的「皮膚軟組織」損傷修復是相當具有挑戰性的重建考題。如果縫合後張力過大，直接縫合容易導致傷口周圍皮膚缺血壞死，甚至裂開。過去，植皮手術通常使用背部或大腿皮膚進行修復，雖然這樣的手術在技術上相對簡單成功率也高，但會帶來額外的取皮區傷口，後續也可能有取皮區傷口癒合不良、植皮區疤痕攣縮和外型不佳的問題。

為了解決這些問題，陳慶恩醫師首度將「鞋帶式外擴張技術」用在上背部損傷的修復。顧名思義，這樣的外

擴張技術使用像綁鞋帶一樣，每 2 到 3 天在換藥時，逐步將傷口軟組織逐漸靠近，透過以「時間爭取空間」方式，爭取軟組織修復時間。過程中有如乳癌術後重建的組織擴張器一般，逐漸製造新的空間，為最終的重建提供有利的條件及環境，也避免一次性的拉動，導致縫合張力過大進而產生皮膚軟組織壞死的可能。

合併血管穿通支基石皮瓣 所需皮瓣較過去縮小一半

除了鞋帶式外擴張技術盡可能縮小傷口以外，過去上背部損傷的重建手術常常會取下背部或大腿正常的皮膚來進行植皮。然而，考量到上背部缺損多是大範圍且與擴背動作相關，使用植皮手術後的疤痕可能不僅外觀不佳，還可能因疤痕攣縮而限制身體活動。因此，考慮使用穿通支皮瓣（含一條穿通支血管，可支配軟組織與上面皮膚）來進行重建，可以避免這些問題。

陳醫師解釋以往的皮瓣手術，在手術前，可以利用手持式超音波輔助間接確定穿通支的位置。但在手術過程中，醫師必須先徹底撥開軟組織，把穿通支血管完全找出來後，這條血管往往需要被「旋轉」一個角度來覆蓋原本的傷口，而在撥開軟組織和這個旋轉血管的動作，就非常可能導致血管管徑受到壓迫，進而使得供應皮瓣的血流不足導致皮瓣缺血的狀況。陳慶恩醫師所運用的基石皮瓣雖隸屬穿通支皮瓣的一種，

但是他的設計概念並不需要被旋轉，只須向某個方向做推移的動作即可，在不需於手術間直接剝離穿通支血管周圍組織的前提下，就能安全、快速地完成皮瓣重建手術。

30 歲男子患惡性軟組織腫瘤 上背部重建術後重返球場打籃球

陳醫師指出，這群病患中有一名年約 30 歲的年輕男子，因罹患惡性軟組織腫瘤，在上背部接受了廣泛性切除手術，使得傷口寬度約為 10 公分。在接受了鞋帶式外擴張技術的一星期中，不僅確定了腫瘤的邊界是否被完全切除乾淨，傷口也已經顯著縮小了一半。隨後進行了基石皮瓣的重建手術，皮瓣的寬度也就約 6 公分寬，而結果顯示術後皮膚軟組織回復良好，疤痕也並不明顯。最令人欣慰的是，這位男子的背部活動性完全不受限制，他能夠回到籃球場，並投入喜愛的籃球運動中。

創意手術躍上國際舞台 創新技術屢獲大獎肯定

「這技術活啦！」陳慶恩醫師笑說，「鞋帶式外擴張技術於基石皮瓣前來重建上至中背部的大片缺損手術」，兩項技術他其實都不



是第一個想到的人，他只是首位結合兩項技術的優點並把它運用在上背部損傷重建，包括鞋帶式外擴張技術過去也曾用在大腿軟組織的傷口重建，基石皮瓣也早在 2003 年國外就有學者提出。不過，陳慶恩醫師的創意發想手術的臨床

運用，研究結果不僅被刊登在國際知名整型外科期刊上，更榮獲本院醫師創新改良獎第三名，以及臺灣傷口照護學會所舉辦的第二屆「傷口魔術師競賽」的醫師組冠軍。



圖1：

A) 57歲男性，因上背部皮膚軟組織惡性腫瘤廣泛性切除後遺留下一個上背部15公分的圓形皮膚軟組織缺損合併肌腱及骨頭的外露。B)手術間立即置入鞋帶式組織外擴張技術。C)在接下來的每兩至三天於病房進行組織擴張技術的漸進拉緊。D)一星期後，傷口縮小至約15x4公分。E)將外擴張技術移除執行基石皮瓣前。F)以基石皮瓣覆蓋上背部缺損。G)三個月後追蹤。



圖2：

A) 30歲男性，診斷為上背部皮膚軟組織惡性腫瘤，經廣泛性切除後形成一個10公分左右的上背部缺損。B)經過一星期的鞋帶式組織外擴張技術後，傷口上下約10x3公分。C)基石皮瓣前，將組織外擴張技術移除，傷口寬度約為12公分。D)基石皮瓣術後第一天。E)五個月後追蹤。

終於可以出國！ 你知道什麼是經濟艙症候群嗎？

文 / 家庭醫學部住院醫師 吳兆東



吳兆東醫師檔案

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師
學歷：國立陽明大學醫學系畢業
醫療專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學。

終於熬過了無法出國的漫長時光，
疫情趨緩之際，想必很多人都已經安排

好假期出國的旅遊計畫，但是你知道其
實坐飛機也有需要留意的健康議題嗎？

一、什麼是經濟艙症候群？

經濟艙症候群，指的是在搭乘長途飛機等交通工具時，由於需要長期維持坐姿導致下肢無法活動，造成血液循環不良，再加上高空中的低氣壓和低氧氣濃度，導致靜脈內形成血栓並產生一系列的症狀，它的醫學正式名稱為「深部靜脈栓塞」(Deep Venous Thrombosis)。

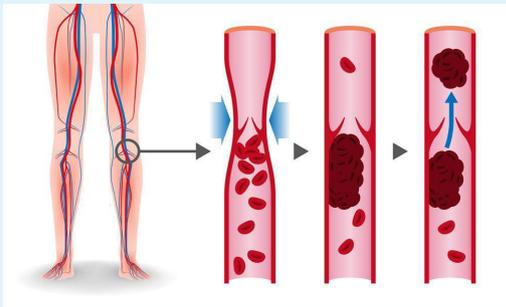


圖1、靜脈栓塞的形成示意圖

二、經濟艙症候群發作時 可能有哪些症狀呢？

1. 下肢腫脹疼痛，尤其容易從小腿開始產生。
2. 下肢皮膚顏色改變，可能發紅或發紫。
3. 下肢感覺到異常的溫暖
4. 最需要留意的是，栓塞產生初期有可能完全沒有症狀。直到栓塞隨著血液循環跑到肺部，才開始出現呼吸困難、心跳加快、頭暈、咳血等嚴重症狀。

三、哪些人容易得到 經濟艙症候群呢？

1. 長期吸菸者。
2. 肥胖者 (BMI>30kg/m²)。
3. 有使用避孕藥或接受賀爾蒙替代治療者。
4. 懷孕者。
5. 曾有靜脈栓塞病史。
6. 有惡性腫瘤病史。
7. 近期開過刀或接受手術。

四、該如何減少得到 經濟艙症候群的風險呢？

1. 定期活動下肢：下肢肌肉收縮有助於靜脈血液的回流，並減少血栓生成的機會。因此在長途飛行時定期讓下肢活動或變換姿勢，或在確保飛行狀況安全時，稍微從座位起身走動一下，上個廁所都可以減少經濟艙症候群的風險。
2. 穿著彈性襪：對於有前述風險因子或者有靜脈曲張病史的乘客，可以穿著彈性襪，改善下肢血液循環並減少血栓產生風險。購買彈性襪時需要留意，由於彈性襪作用的原理為透過加壓讓肢體遠端的血液回流增加，肢體越遠端施加的壓力需要越大才不會造成反效果。
3. 多喝水、避免飲用過量酒精或者咖啡。

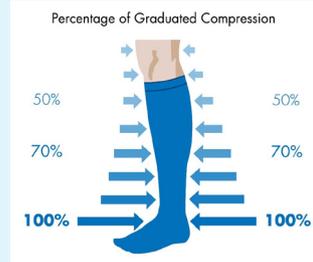


圖2、彈性襪作用的原理，
壓力由遠端到近端越來越小



有圖示會「講話」的藥袋！

文 / 藥學部藥師 林聖凰

藥袋是病人最重要的個人用藥指示，本院分別於民國 93 年及 99 年全國首創推出妥善標示中英雙語藥品資訊及可能副作用發生率，後續規劃一維條碼 (左上) 可於院內自助式用藥諮詢機及本院行動就醫服務 APP「用藥提醒」功能掃描，查詢該次就診整張處方藥品資訊；為提供一般民眾及特殊族群更多元便捷的用藥資訊，本院於 113 年 1 月起推出新版藥袋，提升民眾易讀性及可近性，創新設計如下：

一、新增用藥時間圖示：藥袋正面依常見頻次預設「早上、中午、晚上、睡前、飯前、飯後、隨餐」7 種選項，並依醫囑圈選對應圖示供參考。部分少見與特殊頻次無法對應前述預設選項時，則請民眾依藥袋用法用量之文字指示服藥。

二、新增 QR code (右上)：手機掃描可連結本院藥品資料暨外觀查詢網頁：1. 提供完整藥品資訊，包括中英文藥名、外觀標記、廠牌、臨床用途、用藥需知、儲存方法、供應狀態、ATC 碼、健保碼、院內藥碼等資訊，新增「朗讀」

功能，供視弱族群於行動裝置聆聽；2. 提供藥教資源，包括：外觀圖像、仿單、用藥指導單、藥教影片；3. 英文版藥袋另可連接至英文版藥品資料暨外觀查詢網頁。

優化後的藥袋讓民眾及特殊族群能更即時便捷獲取多元的用藥資訊，並能於行動裝置上讀取，協助民眾正確用藥，提升用藥安全。

領藥號 Prescription No. 1窗 9999	 臺北榮民總醫院 Taipei Veterans General Hospital	 藥品資訊 藥袋數：10-01
230418019999	「朗讀」藥品資訊	
姓名：甄健康 病歷號：1234567-8 性別：男 年齡：100歲		
藥名：瑞和密爾諾易筆 100單位/毫升 3毫升 (胰島素) Drug Name: Levemir # flexpen 100 iu/ml 3 ml, (Insulin detemir)		
用法用量：皮下注射 每日早晨 1 次 (用餐半小時前) 每次 12 國際單位		
Administration: Subcutaneous injection Once a day in the morning, half an hour before meal		
Dosage: 12 unit(s) each time		
外觀標記：藍色、筆型 處方天數：28 天 發藥量：2 支		
臨床用途：長效型胰島素 (降血糖) 未開封前冷貯，開封後 < 攝氏 30 度存 6 週 用藥需知：本藥可能引起低血糖 (如心悸、發抖、冒冷汗等)，請隨身攜帶含糖食物及糖尿病識別卡。需冷貯 (勿冷凍)，開封後，小於攝氏 30 度可保存 6 週。本藥使用步驟可至諮詢機參閱示範影片。		
可能副作用及發生率：(副作用是否發生因人而異) 低血糖、注射部位反應 (疼痛、腫脹)、皮下脂肪代謝異常等。(藥典未載發生率) *本單未載全部資訊，若仍有用藥疑問，請諮詢醫療人員*		
用藥時間圖示		
科別：新陳代謝上午慢箋第二聯 L06 醫師：甄帥翕		日期時間：112/04/18 1200 藥師：甄美麗 接號：PS01 R0000+
 早上 (Morning)	 中午 (Noon)	 晚上 (Evening)
 睡前 (Bedtime)	 飯前 (Before meal)	 飯後 (After meal)
 隨餐 (With meal)		
請當面點清及核對藥品才離開藥局；請注意效期，未標示者為一個月 Please verify your medications and amounts before leaving the pharmacy. The expiration date is one month unless labeled on the package.		

季節交替 淺談「過敏性鼻炎」



文 / 護理部 C089 病房護理師 古美娟



您或您的小孩是否會常常於起床後出現連續打噴涕、怨鼻子癢、眼睛癢、鼻塞、流鼻水嗎？若有上述的情形發生，很有可

能是罹患了過敏性鼻炎。

所謂「過敏性鼻炎」是因為會引過敏反應的「過敏原」刺激引起的鼻腔內發炎反應，可簡單分為季節性與全年性，季節性過敏常發生於春、秋兩季交替之際，多由花粉或黴菌造成，發作時間具有週期性；經年性鼻炎則是常發生於一整年中，其常見的過敏原有塵蟎、黴菌、動物皮毛、棉絮或化學物質等。過敏性鼻炎常見的症狀有眼睛紅、眼睛癢、流眼淚、流鼻水、打噴嚏、鼻塞、喉嚨癢、咳嗽、黑眼圈、用嘴巴呼吸、頭痛、嗅覺不靈敏等；若未及時予以適當的處置可能造成流鼻血、鼻竇炎或中耳炎等併發症。

過敏症狀因可能持續數月至

數年，導致專注力降低或睡眠品質變差，對生活品質會造成重大影響，如果您有以上的症狀產生，最重要的是找一位專業醫師如耳鼻喉科醫師確定診斷，最重要的是要排除有無其他嚴重的併發症產生。

預防過敏性鼻炎的方法首要就是遠離過敏原，如使用防蟎寢具、勿於室內置放盆栽及花卉、盡量避免飼養寵物、勿鋪設地毯；其次是可以使用除濕機、空氣清淨機維持室內空氣清淨、外出或進入空調室時配戴口罩，以及維持居家環境清潔；還有就是要均衡飲食、正常作息、充分的睡眠及適度的運動，以加強自身免疫力，讓過敏性鼻炎遠離您。



「低碳排」飲食 守護環境助健康

文 / 營養部營養師 姜保如

因應全球暖化與極端氣候衝擊生態等問題，節能減碳刻不容緩，我們該如何從飲食中節能減碳呢？食物從產地到餐桌過程中，各種食物產製、運銷過程不同，廢棄碳排放量也不一樣，我們透過以下原則可減少溫室氣體產生。

1. 選擇在地食材佳：食材產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也隨之增加，在地食材不但新鮮，營養素也不會因為運送或食物保存過程而受到破壞。

2. 當令食材好處多：當季盛產蔬果不僅美味、價格便宜、營養豐富，農藥及肥料使用可減少，同時避免冷藏、加工保存，降低能源消耗。

3. 多吃原型少加工：過度加工食品通

常油、鈉、糖含量高，還會添加多種化學物質，選擇天然、原態食物，可減少碳排放外，更有助於避免心血管疾病、癌症及認知功能下降等健康問題。

4. 飲食適量不浪費：飲食過度攝取或是暴飲暴食，容易造成熱量攝取過多及食物浪費，剩食反覆加熱食用，亦可能造成食物營養流失或微生物孳生等危害。建議依照個人所需份量適量購買、烹煮，均衡適量攝取食物。

低碳排飲食並不困難，只要在生活中日常飲食中留意並漸進調整飲食習慣，一樣能兼顧健康與美味，同時為環境永續盡一份心意。

在選擇六大類食物時，如何吃得營養又環保？國民健康署提供挑選方向

- 全穀雜糧類—多選在地不精製：如糙米、胚芽米等可搭配綠豆、花豆、紅豆、白鳳豆、鷹嘴豆等。
- 豆魚蛋肉類—豆、魚、肉、蛋，豆優先：黃豆生長週期短，溫室氣體排放量遠低於家畜與家禽，建議優先選擇；動物性蛋白食物請多以白肉取代紅肉，選當季量產或常見的漁獲，如臺灣鯛、虱目魚、蛤蜊、牡蠣等。
- 乳品類—選擇無加糖無調味：如鮮乳、無糖優格等，少加工且更健康。
- 蔬菜類—當季在地優先：當季當地種植蔬菜類便宜、新鮮，同時能減少保存時所耗費的能源。
- 水果類—當季在地，新鮮原態：原型態水果最能攝取到完整營養素，水果提供豐富維生素與膳食纖維，但含糖份高，需限量攝取。
- 油脂與堅果種子類—選原味，每餐一茶匙：可補充不飽和脂肪酸與營養素，保護心血管。

參考資料：衛生福利部國民健康署



財團法人惠眾醫療救濟基金會 113年3月份捐款芳名錄

財團法人杜萬全慈善公益基金會 500,000 元；蔣漢琳 200,000 元；財團法人南山人壽慈善基金會、許傳正各 100,000 元；李賴秋月 60,000 元；邱滄珠、施瑞金各 50,000 元；王靜之 30,000 元；洪文泰 殷本春、洪銀國 黃日鏡各 25,000 元；杜武田、林秀亭、陳學琳、趙潔英各 20,000 元；張富美 16,800 元；李惠齡、鄧雲各 15,000 元；陳柔安 10,000 元；宋璟萱 8,000 元；合作金庫 7,033 元；吳一新 6,600 元；江謝阿里、陳思誠、謝玉芬各 6,000 元；李家屹、京原企業股份有限公司、林胡金妹、陳玟秀、鄭土龍、簡宇謙各 5,000 元；無名氏 4,800 元；廖苓君 4,500 元；林景惠、林廣福各 4,000 元；無名氏 3,600 元；林針、高美玲、莊秀美、無名氏各 3,000 元；范偉琪 2,266 元；丁美倫、吳易凡、吳易薇、時素秋、吳黃傑、李奕辰、沈吉玉、徐千富、郭淙軫、何冠融、陳秀枝、陳麒文、袁育銓、袁振唐、陳怡如、陳欣雅、曾慶芬、黃崑高、黃鳳英、趙詠絃、蔡國權、蔡鴻森、蔡聖賢、蔡英哲、蔡詹冠、賴延彥、賴品官、蔡國權、蔡鴻森、蔡聖賢、蔡英哲、蔡詹冠、賴延彥、賴品官、古貴仁、釋吉祥各 2,000 元；盧毅 1,900 元；無名氏 1,500 元；邱美齡 1,220 元；木文明、林寶蓮、陳桂美、黃鈺如、黃鈺書各 1,200 元；李彬彬、林志祥、林建銘、張子建各 1,100 元；王黃月麗、王麗真、包盛顯、田建原、許琪、余明華、吳弦濤、吳奕翰、吳庭緯、吳樹明、李茉莉、周玗妍、林捲捲、林盟翊、林盟翊的弟弟、林瓊君、邱慶宗、洪子涵、洪子雅、梁鶯嬌、許金吉、許純美、郭琳萍、陳玉美、杜宜瀟、淨演師、呂雨臻、黃政忠、陳秀芬、陳秀珍、陳秀儀、陳德仙、陳興、曾薇樾全家、蔡素鳳、林淑婷、林珉薇、林伊雯、蔡國權、蔡詹冠、蔡國權、蔡英哲、蔡鴻森、蔡聖賢、鍾瑞珠各 1,000 元；統一發票中獎金 800 元；陳容美 600 元；謝沁寰 560 元；吳玉梅、吳陳月英、呂元德、李呂照子、李雲維、李道文、李道弘、阮慶華、林孟璇、林郁芹、林義祥、邱書暉、陳建龍、郝琴、秦秋香、曹芮榛、陳苓蘭、陳萱潔、陳奕秀、詹啟祥、蔡惠人、鄭郁玲、謝吳君各 500 元；徐鈺鈞、許雪、李俊偉、陳姿婷、黃育嫻各 400 元；王奕傑、王芾惠、王澔鈺、王懷韻、李俊玲、蔣祐庭、李珮岑、周士龍、徐芳玲、林子涵、林咨佑、林啟榮、林敬益、林鈺謙、康興詠、曾龍融各 300 元；臺北榮民總醫院桃園分院 215 元；王天海、王俊立、吳陳水雲、李家銘、唐先媛、張婕、陳慧慈、馮懷琛、葉姿忻、甄祉婷、蔡好菜各 200 元；許璋鏢 177 元；林佳欣、林胤谷、林哲民、林盈秀、蔡金德、李燕貞、林憲璋、張宏漢、張敏凰、無名氏、黃未仔、葉怡廷各 100 元；

臺北榮民總醫院及分院員工愛心百元捐款 52,300 元

捐款總計 1,532,671 元

※ 臺北榮民總醫院謝謝您的愛心和支持！

(113年2月捐款芳名錄捐款總金額誤植，應為新臺幣 1,885,140 元。特此更正！)

財團法人惠眾醫療 救濟基金會捐款方式

【戶名】

財團法人惠眾醫療救濟基金會

【匯款帳號】

合作金庫銀行 石牌分行

帳號:1427-765-161-611

【郵政劃撥】

帳號:0112450-1

※ 感恩濟助貧弱病人



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)



圖：比翼悠游（疣鼻天鵝）；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

