

2013 / 12

季刊

# 衛生福利 156 報導

[www.mohw.gov.tw](http://www.mohw.gov.tw)

## 儲備社區幸福能量

社區照顧關懷據點 照顧長者揪感心



有愛無礙  
構築完善社福家園

健康天使  
打造幸福小鎮

食用油品  
健康大補帖



# 關愛自己 從心出發



面對**壓力**的因應方式

- 親朋相伴
- 運動健身
- 興趣轉移
- 信仰修心
- 正向思考
- 吐露心情



24小時免付費諮詢安心專線

**0800-788-995** (請幫幫，救救我)

\*各縣市政府衛生局社區心理衛生中心，亦能提供您相關的心理諮詢、醫療轉介及關懷訪視服務，請善加利用。



衛生福利部  
www.mohw.gov.tw

關心您

2013 / 12

季刊

# 衛生福利 156 報導

www.mohw.gov.tw

## 編輯室報告

歲末年終，今（2013）年即將邁入尾聲，本年度《衛生福利報導》季刊從迎接幸福人生出發，並進一步探討職場、家庭等議題，本期冬季號則以社區為主軸，期與民衆一同儲備幸福能量，迎接嶄新的一年。

社區是重要的社會支持系統，也是凝聚地方情感的重要網絡，因此本期「衛福放大鏡」單元，首先與民衆分享面對職場和人際關係常見的生活壓力時，自我調適的方法，並透過參與社區活動促進身心健康。人口高齡化是全世界共同面臨的課題，隨著年長者的照顧需求日漸提升，政府與民間團體積極設置社區照顧關懷據點，提供長者在地化的初級預防照護保健服務，建立關懷互助的健康社區。另外，雲端保健已逐漸成為醫療照護的新趨勢，我們也迫不及待地帶領民衆體驗這項便利的「遠端照護」服務。

在「政策快易通」單元，我們介紹衛生福利部（簡稱衛福部）於2010年起開辦的「醫院以病人為中心門診整合照護試辦計畫」，期能透過計畫的實施，提供多重慢性病人優質的整合照護服務。政府近年積極推動「高齡友善城市」，打造健康永續的環境，讓長者擁有活躍、健康的老年生活。此外，衛福部在今年組織改造後，完成兒童少年及身心障礙者等相關福利服務的整合，也持續秉持「社會互助、公平社會」的精神，提供完備的社會救助措施，給予弱勢族群及時且完整有效的協助，我們特別向民衆介紹相關社福機構，期與大家共築有愛無礙的家園。

時序入冬，中藥藥膳是冬季常見的養生方式，因此在「樂活宅急便」單元，向民衆說明正確的中藥養生觀念及相關注意事項；也提醒民衆冬春交替之際，作好過敏性鼻炎、氣喘與心血管疾病的預防保健工作。新的一年即將到來，本期「生活有撇步」單元也傳授民衆如何健康享用年節佳餚的祕訣，擁有快樂又健康的春節假期。

最後，本期在「達人經驗談」單元，特別介紹獲得全國衛生保健績優志工「慈心獎」表揚的志工團體。高齡78歲的蕭阿乞，擔任志工服務多年，熱心奉獻、視病猶親的精神令人感佩；而嘉義縣衛生局健康天使隊大林分隊盡心奉獻，將衛生保健觀念一點一滴散播、扎根於社區，默默守護居民健康。

回顧今年，《衛生福利報導》季刊編輯小組感謝這一年來讀者們的支持，明年我們將秉持專業與用心，傳遞給民衆正確、豐富的衛生福利政策與健康資訊，預祝新的一年大家都能平安、快樂。





# 積極迎向挑戰 打造幸福優質的安心家園

衛生福利部部長 邱文達

衛生醫療與社會福利，是國人幸福生活的重要指標，也是政府責無旁貸的重任。面對時代與社會的急速變遷，更多更嚴厲的考驗也接踵而至，但我相信，挑戰的開始就是改革的契機，我們謹記維護全民健康福祉的使命，刻不容緩地為民衆打造安心的幸福社會。

## 食品安全把關 啟動「油安行動」

一波波的食品安全事故，已重創我國食安形象及民衆對政府的信心，為保障民衆食品消費權益，我們立下嚴查重罰、打擊不法食品的決心，即刻啟動「油安行動」，除了要求食用油脂業者提出聯合切結，保證所有產品原料及添加物皆與標示符合外，更擴大稽查所有市售油品，並修法加重罰則；同時追加食品安全管理相關經費，以及召開全國食品安全會議，提升食品安全管理機制。

有關消費者關心油品安全性的問題，我們與全國各衛生局同仁在連續加班趕工的狀況下，終於完成油品全面稽查檢驗，並將檢驗合格及不合格產品名單皆公布於本部網站上，以達資訊透明公開，使不良產品無所遁

形，提升食品衛生及安全。另外，我們也動員全國22縣市衛生局擴大稽查市售食用油脂產品原料及添加物標示，對於不合格油品已立即展開下架回收，目前於架上販售之油品已屬安全，請民衆放心。

## 急症後期照護 串聯整合服務

少子化趨勢造成我國面臨人口老化的嚴峻挑戰，今（2013）年成立的衛生福利部，當前最重要的任務就是整合衛生醫療與社會福利資源，統籌規劃與執行急性醫療與長期照護，以達到「健康整合」的目標。我們計劃於年底前開辦「急性後期照護計畫」，針對有復健可能的病人在急性醫療後，可能出現失能情形，透過地區或區域醫院提供6～12星期的急性後期照護，若急性後期照護後仍無法自理，才進入到長期照護階段；如此一來，除能掌握病人的黃金治療期，更可減少醫療費用及家庭照顧之負擔或依賴。

然而，照護體系的建構，亦須要有足夠資源與人力的支持，尤其對於弱勢族群與偏遠鄉鎮而言，更是迫切。衛生福利部成立






之初，我們立即參訪兒童及身心障礙福利機構，關懷院民的生活及各項照護措施，深刻感受院區溫馨的氛圍，更切身感觸到城鄉資源的落差；因此，未來除持續投入關注與資源於偏鄉地區外，更將研擬人才培育計畫，逐步解決偏遠地區人力資源不足等問題。

## 老人健康推廣 從心關懷照護

全人的健康與福祉涵蓋生理、心理及社會各層面，迎接高齡社會的來臨，使老人保有心理的健康，更是我們刻不容緩的推動重點。除了加強地方老人心理衛生宣導及辦理憂鬱症篩檢，利用多元管道提供心理健康促進活動外，我們也關注老人受暴的問題。因此，藉此呼籲長輩們若遭受暴力威脅，要及早尋求幫助；民衆也應隨時關懷身邊的長者，如發覺有長者受暴情形，應及時撥打保

護專線113通報，讓長者能安享天年，而其家庭亦有接受幫助的機會。

個人、家庭與社會環環相扣，而社區更是國家健康福利體系的重要基石。近年來我們積極在全國各地設置社區照顧關懷據點，就近提供民衆各項資源，培養身心健康；亦透過鼓勵社區參與，形成地方防護網絡，緊密串連政府與民間力量，建立關懷互助的健康網絡。同時，我們也積極發展雲端科技，提供民衆即時、友善又便捷的保健照護服務與資訊。

衛生福利部不僅照顧全民健康，更全面關懷國民福祉。為了打造更健康、安全的社會環境，我們將持續努力不懈，且謹慎勇敢地面對未來挑戰。提升民衆幸福感、打造健康優質的生活，是衛生福利部永遠不變的承諾！

2013 / 12

季刊

# 衛生福利 156 報導

www.mohw.gov.tw



02

部長的話

06

衛福放大鏡

## 儲備社區幸福能量

08 培養快樂荷爾蒙 營造健康社區

12 社區照顧關懷據點 照顧長者揪感心

16 遠距健康照護上線 家人照護關懷無限

20

政策快易通

20 整合醫療照護 省時便民品質佳

22 友善環境 健康永續

25 有愛無礙 構築完善社福家園



# 27

## 樂活宅急便

- 27 冬令進補 藥膳養生要有方
- 30 冬春交會時節的保健妙招
- 33 社會救助 陪您一起共度難關

如您對衛生福利報導季刊的單元架構及版面設計，有任何建議，歡迎您與我們聯絡！

聯絡方式：  
衛生福利部綜合規劃司 高慈佑  
電話：(02) 8590-6666

# 35

## 生活有撇步

- 35 過年享受美食 小心陷阱

刊名 / 衛生福利報導  
期別 / 156 期  
創刊 / 中華民國 80 年 3 月 20 日  
出刊 / 中華民國 102 年 12 月  
發行人 / 邱文達  
社長 / 曾中明  
編輯委員 / (按姓氏筆畫順序排列)  
王敦正 高文惠 商東福 張鈺旋 許怡欣  
陳美娟 黃純英 黃淑貞 蔡素玲 蔡維誼  
蔡閻閻 魏裕昌  
總編輯 / 石崇良  
執行編輯 / 楊芝青 廖崑富 宋紫雪 高慈佑  
出版機關 / 衛生福利部

103 台北市大同區塔城街 36 號

<http://www.mohw.gov.tw>

總機 (02) 8590-6666

編輯企劃 / 左右設計股份有限公司  
地址 / 台北市敦化南路一段 247 巷 10 號 2 樓  
電話 / (02) 2781-0111  
傳真 / (02) 2781-0112  
攝影 / 左右設計股份有限公司  
製版印刷 / 虹揚印刷  
ISSN / 10192875  
GPN / 2010201852  
定價 / 60 元  
台灣郵政北台局字 3817 號執照  
登記為雜誌交寄

# 36

## 達人經驗談

- 36 視病猶親 樂在付出
- 39 大林健康天使 打造幸福小鎮

# 42

## 衛生福利 Q & A

- 42 食用油品健康大補帖

# 44

## 活動廣播站

- 44 衛生福利部全國愛心關懷服務網
- 45 身心障礙新制專屬網站啓用

# 46

## 大事紀

102 年 9 月～ 102 年 11 月





# 儲備社區幸福能量



社區是凝聚地方情感的重要網絡，也是重要的支持系統。從轉化心念，培養正向積極的態度開始，善用社區資源，參與社區各種活動，舒緩生活中的壓力，促進身心健康；並藉由科技的輔助，建立遠距關懷互助、便捷友善的環境，邁向永續且高品質的生活。



- 培養快樂荷爾蒙 營造健康社區
- 社區照顧關懷據點 照顧長者揪感心
- 遠距健康照護上線 家人照護關懷無限





# 培養快樂荷爾蒙 營造健康社區



採訪撰文 / 陳俊昇

諮詢對象 / 衛生福利部心理及口腔健康司司長 陳快樂

台中市政府衛生局局長 黃美娜

圖片提供 / 台中市政府衛生局

現代人由於承受各種壓力，往往導致情緒失衡甚至心身性疾病的產生。除了家庭，社區也是另一支持系統，營造健康快樂的社區，不僅有助抒發情緒，也能減少心身性疾病發生比例，促進全民心理健康。

現代人生活步調快，無論是職場、人際關係或子女教養，都存在許多壓力，不僅容易產生焦慮、失眠等症狀，甚至可能因壓力而導致無法專心，失去正確判斷力，進而影響工作或學習。

我們該如何做好心理建設，免於心身性疾病呢？衛生福利部心理及口腔健康司司長陳快樂表示，凡事正面思考，培養樂觀積極的人生觀，不僅能儲備正面的能量面對壓力，也有助於心身性疾病的預防。

## 正向積極 樂活工作

面對職場工作、人際關係等大小壓力，陳快樂建議，要學習樂在其中，倘若每天負面思考，不僅上司可能會不喜歡，也會影響人際關係。若能轉化心念，將工作壓力視為累積自己能量及經驗的挑戰，以正向積極的工作態度勇於面對，轉換壓力為助力，成功完成使命與任務，也較容易從工作中獲得成就感。

工作的時間規劃可比照學校教育的課程設計，每小時的課程間安排學生休息10分鐘，可提升學習效果；因此，無論工作或是學習，我們都應避免長時間處於焦慮狀態，讓身心適度地休息，才能排解壓力保持身心健康。

## 態度轉換 減緩焦慮及壓力

除了職場外，親子教養與相處也是生活中常見的壓力來源。以學生為例，有些成績優異的學生，在遭遇功課挫折或情感問題時，選擇以自殺來逃避，這是因為學生不懂得如何面對、減輕及降低自己的壓力。

除了學著不要給自己太大的壓力外，我們同時也要學習避免施加他人壓力。例如：有些父母擔心小孩長大後缺乏競爭力，逼迫子女學習太多東西，反而導致小孩產生壓力適應問題，得不償失；相反地，若父母過度溺愛小孩，也會造成孩子的挫折忍受度低，產生無法適應的問題。究竟，父母該如何取得親子教養的平衡點呢？

父母平時可藉由多觀察、多關心子女的方式，適時給予協助，避免子女缺乏關愛或長期承受過度壓力。

許多家長喜歡將子女與其他人比較，無形中反而增加壓力來源，其實父母應該適時改變教育方式或調整態度，不僅減少親子間摩擦，讓下一代快樂地成長，也能減緩生活中不必要的壓力與焦慮。

## 舒緩活動 釋放個人壓力與情緒

如果長期處於精神緊繃狀態，容易出現自律神經失調的問題，影響到情緒、工作及生活，甚至吃不下，睡不著，進而引發各種疾病。陳快樂建議，適度的休閒運動，有益身心健康，紓解生活壓力；平時也可以常常深呼吸，學習像是瑜珈、太極拳等舒緩、放鬆身心的活動。



► 適度的休閒運動，有益身心健康，紓解生活壓力與焦慮。



陳快樂也鼓勵民眾多參與社區活動，擔任志工或義工，因為助人為快樂之本，幫助別人時大腦自然會產生安多酚（endorphin），讓人感到快樂。另外，民衆也可以到各社區大學學習新事物，透過終生學習，不僅可以交到新朋友，也能幫助自我成長，獲得快樂能量，達到自我調適之目的。此外，具備宗教信仰的民衆，也可以透過接觸宗教團體以獲得社會支援體系及管道，紓解個人的壓力及情緒。

## 觀念調整 心理治療不緊張

有心理或精神方面問題的民衆，常因擔心家人朋友的眼光、或因對心理疾病認識不足等因素，而延誤治療的最佳時機。目前不少心理疾病都可以治療，包括焦慮症、憂鬱症等，陳快樂強調，國人首先要調整觀念，坦然接受精神科諮詢、心理治療等觀念，才能早日發現、早日治療。

有心理方面困擾時，可以向家人、朋友求助，若有需要，建議尋求專業人士的協助。此外，職場中，主管也要適時關心部屬，若發現有心理方面問題，應主動提供諮商服務資源。

## 社區活動 提供心理與社會支持

近年來政府致力推動心理健康，其中一部分便是透過辦理社區活動，以營造身心健康的社區。台中市政府衛生局局長黃美娜表示，要營造身心健康的社區，必須鼓勵民衆



►「情緒守門員」的防治機制，透過網路或聚會等方式提供心理健康相關的社會支援體系。

一同參與，協助民衆提升自我調適能力，並加強人際關係的連結。

目前政府從中央單位的衛生福利部、地方衛生局到社區衛生所，依懷孕、出生、幼兒、家庭、工作、老年等各年齡層，分別就階段需求，及家庭、職場、學校、社區等各場域規劃，推動包含心理健康促進、毒品危害防治、自殺防治、酒癮戒治等工作。

另外，政府也透過記者會、跑馬燈、廣播、海報、宣導單張等方式，提供民衆各類活動訊息及服務資訊，並搭配各類獎勵或合作方案，鼓勵並支持居民參與社區健康。

以台中市為例，除了定期舉辦心理健康月活動外，並設立「情緒守門員」的防治機制，透過網路或聚會等方式提供心理健康相關的社會支援體系。透過衛生所及社區的結合，向民衆宣導心理健康相關訊息，另外，還有專業的心理師駐點，提供一對一的免費



心理諮商與治療服務；還舉辦心理講座、不老騎士、阿公阿嬤活力秀、好家庭活動、雙鐵環島深化紫錐花運動、爵士音樂節、逍遙音樂町等心理健康促進的活動。透過民間資源及志工網絡的結合，促進居民身心健康。

隨著台灣逐漸邁入高齡社會，高齡者的心理健康也日漸受到重視。黃美娜表示，長者常因資訊缺乏，而降低參與社區活動的機會，因此，透過鼓勵長者參與社區活動，像是社區書法比賽、歌唱比賽等，不僅能給予長者一定程度的心理及社會情感支持，讓長者感受到關心，也結合醫療院所進行家庭訪視、轉介，讓長者享有完善的心理健康服務。

## 政府民間合力 匯聚快樂能量

黃美娜說，目前政府主要運用夥伴結盟的模式，結合不同的政府部門合力推動心理健康，包括像是家庭教育中心、學生輔導諮商中心、衛生局的心理衛生中心、毒品危害



► 鼓勵長者參與社區活動，給予年長者一定程度的心理及社會情感支持。

防制中心、長期照顧管理中心、衛生所、家庭暴力暨性侵害防治中心等。

然而，只靠政府力量仍屬有限，結合民間力量才能使有限資源發揮加乘效果。期盼透過公私部門的結合，由政府提供民衆更完善的心理健康服務，民間單位或社會企業也運用志工及社會人脈的影響力，有效加強社會網絡彼此間的整合與聯繫，匯聚更多快樂的能量，齊心協力共同構築身心健康的社區。 (MOHW)



### 相關資源

- 衛生福利部安心專線 0800-788-995（請幫幫，救救我！）
- 衛生福利部老朋友專線 0800-22-85-85
- 全國心理衛生與精神醫療服務資源手冊  
（查詢路徑：衛生福利部首頁 <http://www.mohw.gov.tw/>  
→心理及口腔健康司→心理健康促進→自殺防治→全國心理衛生與精神醫療服務資源手冊）
- 教育部樂齡學習網 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/>



# 社區照顧關懷據點 照顧長者揪感心

採訪撰文 / 陳婉菁

諮詢對象 / 新北市新店區下城社區發展協會總幹事 程燕鳳

圖片提供 / 新北市新店區下城社區發展協會

隨著台灣邁向高齡社會，年長者的照顧需求也日漸增高，近年來，在政府輔導之下，鼓勵民間團體設置社區照顧關懷據點，提供長者在地化初級預防與照顧服務，建立互助又溫暖的居住環境。

台灣正快速邁入高齡社會，根據內政部統計，去（2012）年底全國65歲以上高齡人口數為260萬152人，占總人口比率11.15%。行政院經濟建設委員會更推估，2018年，我國老年人口將超過14%，成為聯合國定義的高齡社會；2025年老年人口將

再超過20%，邁入超高齡社會，平均每5人就有1位老人。人口高齡化所帶來的衝擊，已成為你我不容忽視的課題。

目前先進國家的老人照護政策，均以「在地老化」為最高指導原則，讓長者在生活的社區成功老化（Successful

Ageing），以維持有尊嚴的生活品質。為能全面提供在地的初級預防照護服務，衛生福利部社會及家庭署（原內政部社會司）於2005年起推動「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，輔導民間單位與村里辦公處設置社區照顧關懷據點，由在地居民擔任志工，以在地的服務滿足在地老人的照顧需求。至2013年9月，全台已設置1,835個據點，逾20萬餘長者受惠。

## 每週照顧關懷 凝聚社區情誼

新北市新店區下城社區發展協會，是社區照顧關懷據點的典範之一，長年以來凝聚社區力量，提供長輩關懷照顧。擔任志工長達十多年的下城社區發展協會總幹事程燕鳳表示，「很開心能與老人家互動，從長輩身上學到很多，這不是金錢可以比擬的。」

下城社區由頂城里與下城里共同組成，地處碧潭大橋至安坑交流道一帶，依山傍水，風景秀麗，也因位於軍事用地，屬於禁建區，社區多為兩層樓房，沒有高樓大廈，形成下城社區的一大特色。社區居民多為世代居住的在地人，1992年登記立案的下城社區發展協會，其實早在1970年代就已設立，程燕鳳說，近年政府為了照顧老人家，提供許多相關資源讓社區運用較為充裕，但是長期籌辦活動，仍須靠自籌經費才足夠。幸運的是，下城社區活動中心為善心居民所捐贈之土地與建物，因而省下了一大筆場地租借的開銷。



►下城社區發展協會提供免費的供餐服務。

目前下城社區發展協會有322名會員，其中有43人投入志工行列，分為保健、環保、關懷、餐飲組，協助居民量血壓、資源回收、社區關懷服務，平均年齡約72歲，「等於是老人服務老人，這樣才親切！」程燕鳳說，很多退休者或家庭主婦才有空閒參與志工服務，也有阿公阿嬤隨興來到社區活動中心，也會盡力幫忙。

針對社區照顧關懷據點計畫，下城社區固定每週六舉辦聚會，邀請老人家參與，透過定期聚會關心彼此近況，也能結識更多朋友。供餐部分是由餐飲志工負責烹調，每週大約可供應40位長輩，還有阿嬤會分享自己種的菜給大家，實在是「揪感心」。

## 保存活動紀錄 珍藏美好回憶

除了免費供餐，程燕鳳也認真打聽長輩們的專長，如畫畫、編織等，其中還有幼稚園退休老師，於是，安排長輩在健康促進課



程，利用隨手可得的素材，像是花生殼、養樂多罐、衛生紙、吸管、石頭等，帶大家做些簡單的手工藝，變化出美麗的擺飾品。活動中心裡擺滿了老人家們的作品，志工們還細心地幫每位長輩建立檔案，一人一本，記錄老人家每週量血壓的結果，以及個人作品、參與活動的照片等，讓長輩們保存美好的回憶。

逢年過節時，下城社區也會舉辦活動，例如今年端午節邀請阿嬤教居民包粽子。程燕鳳笑著說，台灣的老年人個性比較羞澀，



► 社區照顧關懷據點健康促進活動。

不太喜歡拋頭露面，要請長輩們示範教學，一定要用讚美的方式，比如說，「我都不會，你最厲害，來教我好嗎？」這樣一來，老人家聽了心情就會很好，努力地表現，「有位阿嬤剛開始參加活動時，一拿到麥克風像被電到一樣，上台直發抖，但現在拿到麥克風都不想放手了。」

程燕鳳用「玩」來形容協會舉辦的各項活動，阿公阿嬤們玩的次數愈多，就愈起勁，她說辦活動時有些小技巧，像是裝不懂或者故意說錯，讓老人家有機會糾正；玩問題遊戲送小禮物時，也不要出太困難的題目，老人家才會有成就感。

參加社區照顧關懷據點之後，程燕鳳觀察到許多長輩都有明顯的轉變，例如有位76歲的阿嬤，2~3年前丈夫過世後得了憂鬱症且足不出戶，後來志工特別去訪視她，邀她和大家一起玩，如今心情開朗多了，用藥也減少了，「老人家一定要多多出門，有伴才會有活力！」程燕鳳透露，有時要用撒嬌的方式，才能把老人家「拐」出門，讓他們多與人聊天、多看看別人的遭遇，就不會覺得自己很孤單、很可憐。

## 聯合里辦公室 資源共享加分

社區照顧關懷據點除了定期舉辦健康促進活動與餐飲服務，也提供老人關懷訪視、電話問安諮詢。志工每月會實地訪視老人兩次，節慶也會致贈小禮物，還會打電話問安，不過，有些老人家耳朵重聽無法接電





►下城社區年長者參與社區營造表演。

話，或者根本不愛接電話，志工們就要多加走訪照顧。此外，據點也會不定期舉辦戶外活動，例如每逢四、五月荷花盛開時節，志工就會邀請長輩們到附近的國立台灣大學生物資源暨農學院附設農業試驗場安康分場，一起健走賞荷，舒緩身心。

社區照顧關懷據點能在下城社區順利推動，程燕鳳相當感謝志工們的付出，「在地志工幫我從頭顧到尾，有他們在，辦起活動最安心。」而且志工並非光憑一股熱血服務，都須經過基礎訓練與特殊訓練課程，包括志願服務法規、志願服務倫理、電話問安與關懷諮詢技巧等，都讓志工夥伴能更瞭解服務工作的內涵，提供適切的照顧關懷。以初次訪視為例，最好先由有經驗的志工陪同

認識長輩，並注意不要太刻意問問題，否則會造成距離感，等到彼此熟識後，老人家甚至會開始主動和志工打招呼呢！

程燕鳳表示，「有些地方為了選舉就互鬥傷和氣，對於社區發展沒有幫助，資源共享才能為社區加分。」除了志工的大力協助，政府部門的支援與里辦公處的全力相挺，也讓後續各項照顧服務能順利進行。

## 持續推動 預防照顧更普及

透過社區照顧關懷據點的設置，下城社區在地人力、物力資源的充分運用，發揮自助互助的精神，建立溫暖的居住環境，提供老人所需關懷，也增進老人社會參與的機會。長輩們現在不再枯坐家中，到關懷據點參加各項健康促進活動，與社區其他長者及熱心志工閒話家常，社區就像一個大家庭，洋溢溫馨的人情味。

相信在政府與民間單位的齊心合作下，未來台灣各地會有更多社區照顧關懷據點，提供更多年長者預防照顧服務與協助，建立更普及化的照顧服務網絡及社區居民關懷互助的健康社區。 MOHW



### 相關資源

有關社區關懷據點相關資訊，可至衛生福利部「照顧服務便民入口網站」  
(<http://e-care.sfaa.gov.tw>) 參考查詢。



# 遠距健康照護上線 家人照護關懷無限

採訪撰文 / 陳秀麗

諮詢對象 / 衛生福利部遠距健康照護計畫專案辦公室主任 郭博昭

圖片提供 / 衛生福利部護理及健康照護司



「遠距健康照護」結合資通訊科技與優質醫療照護，能讓家人在熟悉的社區或家中進行自我健康監測，並獲得健康醫療照護，未來將成為民衆健康照護上的新趨勢。

面對人口老化及疾病型態慢性化的趨勢，近年來世界各國都面臨醫療照護需求急速增加及醫療花費不斷攀升等問題，為了達到預防疾病並降低醫療費用，藉由資通訊技術提供醫療照護服務的「遠距健康照護」，可增進醫療照護的可近性，降低不必要的交通往返時間與花費，是目前許多先進國家正積極努力的方向。

2010年起，衛福部開始於醫療照護機構試辦遠距健康照護服務，協助民衆於居

家或社區內進行自我健康管理，以預防或控制慢性病的發生，也讓民衆能在熟悉的生活環境中獲得優質的照護服務。

國立陽明大學腦科學研究所教授，同時也是衛福部「遠距健康照護服務發展計畫」專案辦公室主任郭博昭表示，「遠距健康照護是一種結合資訊的技術與服務的照護模式，也是未來民衆在健康照護上的新趨勢！」



►遠端健康照護醫師端。

## 遠距健康照護 減少資源浪費

自從全民健康保險實施後，解除了民衆的就醫障礙，然而另一方面，也因醫療服務取得便利，常造成大型醫療院所面臨人滿為患的壓力，病床一位難求。因此，幾年前已有專家提出「小病不必上大醫院」的看法，很多小的疾病與症狀，可以直接在家進行自我健康管理或居家保健，甚至可以把原本須在醫院進行的生理檢測直接移回家裡做，不僅避開醫院擁擠的現象，也避免醫療資源過度耗用。

郭博昭解釋，「目前醫院裡有許多人是不需要到醫院就診的，因為他們可能只是去量血壓或拿藥而已。若利用遠距照護服務，血壓可以在家測量，再將數據上傳至雲端健康管理系統，醫院甚至可以幫你把藥快遞到家裡。」如此即可達到分散病患與集中健康管理方式的目的，未來這種趨勢的需求會越來越大，也是我國正積極推展與迫切要做的事。

然而要在家裡自我健康管理，首先得解決醫療設備的問題，由於醫院的設備儀器造價不菲，並非一般人負擔得起，「大約10年前的居家照護，一套完整的設備至少要30萬元以上，立意雖好卻乏人問津！因此這幾年業者開始將設備的出產成本降低，也逐步將儀器簡化到自我居家管理的範圍。」郭博昭表示，遠距健康照護真正要發揮的功能，是針對多數健康與亞健康的人，將他們從「醫療」導向「預防保健」，因此費用不會過高，要讓一般人都負擔得起。



►遠端健康照護居家端。



## 相隔兩地 家人健康e點通

現在平日也以遠端照護方式管理自我健康的郭博昭說，每天量測後的血壓、脈搏都會自動上傳到衛福部之遠距照護資訊平台，清楚記錄在雲端系統，測量後的資料收集與分析，像是血壓、心跳趨勢分析與狀況提醒等，都能幫助自我瞭解健康情形。

此外，郭博昭也以自身經歷舉例說明，例如他的父母遠住南部，為了能掌握父母的健康狀態，也運用遠距照護的方式讓雙親每天在家記錄血壓數值，再將資料傳到手機裡，「如果忘了測量，還會收到來自雲端科技的簡訊提醒，隨時督促你照護健康！」可見即使和家人相隔兩地遠距健康照護也能讓民衆充當家中長者的「健康管理師」，得知他們健康的狀況，十分符合現代人的需求，而這些資料除了會自動回傳到民衆指定的手機號碼或電子信箱

外，還可永久保存，做為檢視長期健康狀況的依據或提供醫師診療時的參考。

## 雲端保健 醫療健康照護新趨勢

位居國人十大死因前幾名的心血管疾病，是位居癌症之下的健康第二大殺手，而心血管疾病又與「代謝症候群」有著密切的關係，因此血壓計、血糖計與體重計，可說是國人需求最高的生理量測儀器，只要能掌握血壓、血糖與血脂的數值，就能針對代謝症候群做好健康管控，所以現階段遠距健康照護即是從這幾項生理量測與資訊產業密切結合，期望達成民衆自我健康監測與管理的最大用意。

為達社區照護與醫療照護設施的最大效益，近年來已研發可供多人共用的血壓計，並可利用刷卡的方式區分個人身分，再將結果自動傳輸到雲端資料庫，建置屬於自己的健康帳戶，還可隨時上網查閱。



►遠端健康照護推廣活動。（圖片提供／郭博昭）



郭博昭表示，目前研發的系統已經發展到不需操控個人電腦，就能透過雲端強大的運算能力進行資料紀錄與分析，再傳輸到智慧型手機或平板電腦中輕鬆讀取。若家中成員多，民衆也可在家裡擺放一台血壓計，全家人不僅可以互相督促，彼此養成良好的保健習慣，增進家庭生活的互動，還能大大降低醫療成本。

雲端保健，為民衆打造專屬的雲端健康管理帳戶，不僅讓民衆隨時能掌控自己健康狀況，也能降低目前醫療資源的耗用，是未來醫療健康照護的新趨勢！<sup>(MOHW)</sup>

### 相關資源

衛生福利部遠端健康照護服務  
<http://mohw.telecare.com.tw/>

### 雲端健康管理流程圖

#### 行動式自我健康管理系統



#### Anytime、Anywhere 讓您輕鬆上傳、輕鬆查看





# 整合醫療照護 省時便民品質佳



## 以病人為中心 醫院門診照護整合

採訪撰文 / 黃倩茹

諮詢對象 / 衛生福利部中央健康保險署醫務管理組科長 張溫溫

圖片提供 / 袁應炫

衛生福利部中央健康保險署已於各地醫院開辦「醫院以病人為中心門診整合照護試辦計畫」，參與計畫的民衆可以在習慣就醫的醫院獲得完整醫療服務，不用再四處奔波看醫生了！

目前台灣人口老化，多重慢性病病患與日俱增，根據衛生福利部中央健康保險署（簡稱健保署）2010年的統計資料顯示，全國247萬名65歲以上長者，其中26%患有多重慢性病（如高血壓、糖尿病、腦出血、關節病變、腸胃道疾病、暈眩、白內障等）。由於多數民衆習慣不同疾病前往不同醫院就診，每次門診都領回一份完整的藥，若是沒有充分告知醫生現在正服用哪些藥物，「重複用藥、不當用藥」的情形就很容易發生，嚴重影響民衆的健康。

### 整合醫療服務 就醫便利照護佳

為避免多重慢性病人前往不同醫療院所、看不同醫生、重複拿藥，進行「重複檢驗、檢查與治療」，卻僅獲得片段式的照護，無法真正看好病，衛生福利部中央健康保險署醫務管理組科長張溫溫表示，健保署期透過「醫院以病人為中心門診整合照護試辦計畫」，讓多重慢性病患可以得到完整醫療服務，取代病患與陪同就醫的家屬在不同醫療院所或門診間多次奔波的情況，減低

就醫的不便與交通時間的耗費。參與試辦計畫的多重慢性病患僅需掛號一次，除能解決來回奔波就醫的問題，還可減低掛號費、部分負擔等醫療支出，大幅節省交通費用及時間，可說是好處多多。

## 減少就醫次數 提升用藥品質

該計畫從2010年起開始執行，3年後健保署針對本試辦計畫進行成效評估，發現需要於兩種科別以上就診的慢性病患接受照護之後，其門診就醫次數及用藥情形有明顯改善，因此2013年起，除將照護能量更專注於多重慢性病民衆外，更增加慢性病患常見的三高用藥（高血壓、高血脂、高血糖）的重複日數比率，作為評量指標，敦促醫院加強檢視須長期用藥的慢性病患之用藥情形，維護病人的用藥安全。

對醫院而言，以資訊整合系統彙整參與計畫之病患的看診、用藥、檢驗資料，可方便後續約診、疾病衛教與個案管理等情形，讓病患就醫更方便，也大幅提升病患就醫安

全，避免重複用藥與重複檢驗所造成的不良影響，也可達到健保醫療資源效益最大化的目標。

## 全台177家醫院正在推動

2013 年度，全台共有 177 家醫院向健保署申請辦理「醫院以病人為中心門診整合照護試辦計畫」，各醫院除原有的資訊流程整合之外，另外也提出不同的辦理方式，例如：(1) 特殊對象整合：由特殊對象治療團隊提供患者一次看診之診療服務（如老人門診整合照護、婦女整合門診）；(2) 特殊疾病整合：由特定疾病治療團隊提供患者一次看診之診療服務（如三高門診整合照護）；(3) 主責照護整合模式：由主責照護醫師整合，照會其他科後仍由主責醫師診療，綜整開立處方等。無論醫院採用何種方式，參與計畫的多重慢性病患仍是最大的受益者，除了獲得更完整的照護品質外，更可節省醫療支出和就醫時間。 MOHW



1. 目前「醫院以病人為中心門診整合照護試辦計畫」聚焦在有整合照護需求，且需兩種科別以上照護的多重慢性病患。
2. 有興趣瞭解的民衆，可在健保署網站查詢進一步計畫內容〔查詢路徑：衛生福利部中央健康保險署全球資訊網首頁（<http://www.nhi.gov.tw>）→醫事機構→醫療費用支付→醫療費用給付規定→健保總額支付制度→102年度→八、其他部門〕。





# 友善環境 健康永續 邁向高齡友善城市

採訪撰文 / 陳珮珊

諮詢對象 / 衛生福利部國民健康署慢性病防治組組長 陳姿伶

圖片提供 / 衛生福利部國民健康署慢性病防治組



高齡化已是全球趨勢，台灣也即將進入「高齡社會」，期能營造適合全齡的無障礙環境，邁向「高齡友善城市」，讓長輩能動、易動、喜歡動，進而擁有獨立、活躍及健康的老年生活，提升全民幸福。

2010年，衛福部響應世界衛生組織的倡議，開始推動「高齡友善城市」計畫，迄今全台各縣市皆已加入計畫，共同努力營造美好的高齡友善環境。

## 「身體健康」最受長者期待

衛生福利部國民健康署慢性疾病预防組組長陳姿伶指出，「人口老化速度太快」是我國目前面臨的重大問題。對年長者來說，「健康」是他們最關注的議題；依據2009年衛生福利部國民健康署（簡稱健康

署）所作的國民健康訪問調查顯示，近9成（86.2%）的年長者自述曾經醫師診斷至少有1項慢性病，而患有3項以上慢性病的年長者比率近5成；2009年內政部老人狀況調查也指出，65歲以上老年長者生活上最擔心的也是「自己的健康問題」，期望能身體健康的生活。

儘管邁入高齡化社會的台灣，年長者普遍有慢性病的情況，但只要協助年長者及早發現、妥善控制慢性病，並積極進行個人保健，提供友善居家與社會支持環境，年

長者的生活還是可以很健康、很活躍，而這也正是健康署重視「活躍老化」（Active Ageing）的原因。

## 活躍老化 邁向高齡友善城市

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於2002年提出活躍老化的觀念，並定義為：「為提升年老後之生活品質，盡最大可能以增進健康、參與和安全的過程。」2007年世界衛生組織又發布「高齡友善城市指南」，設計八大面向做為各城市推動高齡友善城市的指引，分別為敬老與社會融入、社會參與、無障礙與安全的公共空間、交通運輸、住宅、通訊與資訊、社區及健康服務、工作與志願服務。

影響活躍老化的關鍵因素包括社會、經濟、物理環境、健康與社會服務、個人及行



► 阿嬤學習打電腦。

為等因素。陳姿伶組長表示，2010年健康署為呼應世界衛生組織倡議，開始推動「高齡友善城市」，以八大面向為基礎，協助各縣市政府檢視對老年生活有利與不利的條件，並提出有效改善城市軟硬體的方案與建議，以營造對高齡長者友善的城市環境；2010年嘉義市成為全台第一個試辦縣市，成效卓

### 世界衛生組織「高齡友善城市」的八大面向與意涵

八大面向		意涵
一、敬老	敬老與社會融入	提倡敬老文化與增進跨世代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品，創造銀色 GDP*。
二、親老	社會參與	讓各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加等。
三、無礙	無障礙與安全的公共空間	持續改善公共空間，符合無障礙標準，例如馬路綠燈時間要夠長，要禮讓行人、維持社區良好治安等。
四、暢行	交通運輸	提供長輩乘車優惠、有便利的大眾運輸或接送設計。
五、安居	住宅	社區提供不同的住所與服務，以適合不同失能程度的長者，並可結合志工，提供送餐及家事服務。
六、連通	通訊與資訊	主動提供各種重要資訊給長者，確保長者保持與社會的連結。
七、康健	社區及健康服務	提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。
八、不老	工作與志願服務	支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。

\* 註：銀色 GDP 是指銀髮產業所創造之經濟產值。

著，曾在「第一屆高齡友善城市國際研討會」分享，讓世界看見台灣成績。迄今，全國22縣市皆已加入推動，涵蓋比率高居全球之冠。

另外，衛福部也將世界衛生組織高齡友善城市的八大面向，轉化為8個易記的標語，分別為「敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、康健、不老」，讓國人能更加瞭解其意涵。

## 中央地方攜手 推動高齡友善城市

「高齡友善城市」的政策是由中央主導，地方落實執行，希望藉由公部門帶頭，引領其他公、私立機關或機構、團體，積極營造高齡友善的空間與服務。

衛福部首先提供一套有效的工具給各參與縣市參考，這套工具是以世界衛生組織的「高齡友善城市指南」為基礎，推動高齡友善城市須按部就班進行的工作，包括首先要



►各縣市高齡友善城市特色計畫。



►為表達對百歲人瑞的關懷與尊敬，衛生福利部部長邱文達致贈 101 歲阿嬤金鎖片及敬老禮品；阿嬤也分享家族生命故事、養生保健祕訣。

組成跨局處推動委員會，並以八大面向檢核表檢核施政現況，同時進行長者需求調查，爭取民間與企業共同參與，展開行動計畫。衛福部也同時進行媒體倡議及宣導，如辦理記者會、拍攝「活躍老化」短片等，增加民眾對「高齡友善城市」的瞭解。另外，也積極帶領各縣市進行國際交流與標竿學習，如協助各縣市簽署高齡友善城市「都柏林宣言」，以及獲得亞太經濟合作會議（Asia-Pacific Economic Cooperation, APEC）的認可，召開「2012 APEC亞太地區高齡友善城市與高齡友善經濟研討會」，借鏡國際經驗並分享台灣的推動成果。

目前各縣市推動「高齡友善城市」已有遍地開花的成果，在中央、地方與民間單位共同攜手合作下，台灣將持續朝向高齡友善城市的願景邁進，更加落實「健康老化」、「活躍老化」之理念，讓長者都能享有健康、安全、精采的金色老年生涯。MOHW





# 有愛無礙 構築完善社福家園

資料提供 / 衛生福利部社會及家庭署

衛生福利部於今（2013）年7月23日成立，邱部長文達特別訪視兒少、身心障礙福利機構，關懷兒童、少年及身心障礙者生活福利，並期勉衛福部與相關部會積極推展各項兒少、身心障礙福利工作。

為整合資源、建構完善的衛生及社會福利服務體系，衛生福利部部長邱文達於8月底及10月中分別參訪衛福部北、中、南等3區兒童之家及第一兒童發展中心等4家身心障礙福利機構，瞭解兒童少年及身心障礙福利機構設置情況，關懷受安置之兒童少年及身心障礙者，期能讓兒童少年與身心障礙者之福利及權益獲得更多關注與保障。

## 兒童之家 引領孩童健康成長

依《兒童及少年福利與權益保障法》第23、52、56、62條及《身心障礙者權益保障法》第62、63條等規定，政府應推動或結

合民間團體設立兒童及少年安置教養機構或身心障礙福利機構，提供兒童少年之安置教養服務、身心障礙者之生活照顧、生活重建及福利諮詢等機構式服務，讓遭逢家庭重大變故、家庭功能不彰或其他因素以致需受保護安置的兒童少年或身心障礙者得到妥善的安頓。

衛福部目前設有北區、中區及南區兒童之家等3區部屬公立兒童安置教養機構，總核定床位數500床，近3年占床率均達90%以上。兒童之家以「兒童的最佳利益」為優先考量，依個案的身心發展狀況，運用個案、團體等社會工作的技巧，提供適切的輔

導與教養服務，並採「類家庭」的運作模式，發揮家庭原有的生活照顧功能，以健全兒童少年的身心發展，保障兒童少年的權益。

兒童之家主要安置2歲以上、未滿12歲的兒童，但若經評估無法返鄉或自立生活者，得安置至年滿20歲，已就讀大專院校者，得安置至畢業為止。兒童之家的教養服務採家庭型態方式，分設11~13個不等之小家，每小家配置保育人員兩名，全天候輪班值勤，給予家童完善妥適的生活照顧；另設置護理師及心理師等專業人員，提供疾病預防與健康促進，以及協助家童自我認識及成長，重建復原力。另外，兒童之家也常會辦理家童品格教育、才藝社團活動等多元學習活動，鼓勵參與社區公益服務，協助家童快樂學習、健康成長、適性發展，建立良好的社會適應能力。

## 為身障者營造自主尊嚴的生活

為維護身心障礙福利機構服務品質及受服務者之權益，政府依據「身心障礙福利機構設施及人員配置標準」及「私立身心障礙福利機構設立許可及管理辦法」規定，輔導地方政府與民間團體設立住宿型及日間型教



► 衛生福利部部長邱文達訪視第一兒童發展中心，關懷弱勢兒童及青少年。

養機構。身障機構針對不同類型、年齡之身心障礙者，提供最適切專業的照顧，為身障者營造更自主、尊嚴的生活。例如：第一兒童發展中心提供6歲以下智能障礙者日間服務、南港養護中心提供30歲以上心智障礙者住宿服務、愛維養護中心提供18歲以上65歲以下重度以上身障者住宿服務、德水園身心障礙教養院則提供15歲以上65歲以下身障者住宿服務。

衛福部所屬的3區兒童之家，皆特別投入及用心提供安置教養服務，且在歷屆兒少機構評鑑獲得優等的佳績，可作為兒少安置教養機構學習的標竿。因政府資源有限，民間則潛力無窮，未來政府也會廣續推展各項身心障礙福利工作，真正做到有愛無礙的社會福利環境，讓身心障礙朋友獲得更完善的服務。 MOHW



### 兒童之家與身障福利機構未來發展重點

- 一、提供完善設施設備，營造優質生活空間
- 二、加強保護性個案處遇知能，提供與時俱進專業化服務
- 三、運用多元服務計畫，培育兒少及身心障礙者自立生活能力
- 四、協助身心障礙者及其家庭提高生活品質及社會參與





# 冬令進補 藥膳養生要有方

採訪撰文 / 黃鈺婷

諮詢對象 / 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院中醫針灸科醫師 胡文龍

養生觀念興起，很多人習慣在冬天吃碗藥膳補品來補補身子，但是中藥材、食材寒熱屬性不同，人的體質也各異，您的養生方法真的適合您嗎？本文將教您如何正確使用中藥養生。

談到冬日養生，不外乎衣著保暖、順應日照、早臥晚起，飲食上，冬令嚴寒，人體可接受溫補而不致有不良反應，故是進補的好時機。人們常說藥補不如食補，藥食同源，缺什麼就補什麼。但食物畢竟性味偏於平淡且短時間內難有顯著之效，因此佐以中藥材，食藥同用，即是藥膳的由來。

## 先瞭解體質 才能對症下藥

中藥材藥膳的使用，須經過辯證論治、對症下藥，才能收其效果，但究竟哪些人需

要進補呢？長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院中醫針灸科醫師胡文龍表示，人的體質有強弱和寒熱偏盛的差別，主要分為氣虛、陽虛、血虛及陰虛四類體質，然而實際症狀須經過中醫師望聞問切才能判定，並根據不同條件與狀況來調理養生，像是常見的當歸湯，黃耆一定要5~6倍於當歸的量，才有補血的作用，否則只是一般湯品；一般人若吃太多人參，補氣補過頭則會造成便秘現象。因此，藥膳須對症處方才有療效，否則未蒙其利反而先受其害。



不只體質因人而異，萬物亦有陰陽寒熱之別。以中藥材與食材來說，可分為熱性、溫性、中性、涼性及寒性特質。胡文龍表示，藥膳的原理在於按病徵搭配藥食二者的屬性，「虛則補之，偏則調之」，來調節人與環境之間的陰陽平衡，切忌漫補。以「當歸鴨」這道藥膳為例，當歸屬溫性，鴨肉屬寒性，兩者效果相互抵銷，可做一般人平補食用；若要收溫補之效，則須再加上生薑與酒使它偏向溫熱特性；而冬天大眾常吃的「當歸生薑羊肉湯」，當歸、生薑、羊肉皆屬溫性，頗有溫暖手足冰冷之功效，適合全家一起進補，但須注意避免食用過量以免上火。

另外，若有急性感染、腹脹便秘、消化不良、咳嗽積痰、婦女經期、感冒發燒等症

狀時，切記不可進補。因此，進補前要先知道自己的身體徵狀，挑選適當藥材，切勿亂補一通，若怕補過頭也可以用平性藥材與食材，或寒熱皆用取其中和之效。

## 妥善保存 中藥煎煮有方

看完中醫卻不喜歡喝中藥汁，該怎麼辦？胡文龍建議，可將中藥做成藥膳料理，煎好藥汁後再加入食材料理，更容易入口，也更容易讓小朋友乖乖服用。中藥材的煎煮，藥材與水的最佳比例為1：12～15，需要連續煎煮兩次，然後將兩次煎煮的湯藥合在一起後，分早、晚兩次喝完。至於未服用完的湯藥，可用一般陶製器具盛放並保存於冰箱，服用前再加熱溫服或放入食材料理即可。



### 體質病徵與建議飲食

體質	症狀	建議藥膳
氣虛	<ul style="list-style-type: none"> <li>說話有氣無力、疲倦、食慾不振、不耐操勞、一動就喘、常感冒、容易流汗等。</li> <li>中醫認為脾為氣血生化之源，氣虛者宜吃補氣健脾的食物。</li> </ul>	黃耆木耳羹
陽虛	<ul style="list-style-type: none"> <li>活力低、倦怠無力、臉色蒼白、嗜睡怕冷、口淡不想喝水等。</li> <li>喜歡溫熱食物、入冬四肢冰冷，遇上氣候寒涼、吃生冷飲食則會腹痛或腹瀉。</li> </ul>	二朮排骨湯、杜仲腰花等
血虛	<ul style="list-style-type: none"> <li>臉色蒼白或萎黃，唇色、指甲淡白，心悸心慌，頭暈眼花，失眠健忘，手足發麻，月經量少色淡等。</li> <li>中醫認為氣血互為根本，氣旺則血生，血虛者宜吃補血之品。</li> </ul>	當歸生薑羊肉湯、黃耆牛肉湯、桂圓紅棗茶等
陰虛	<ul style="list-style-type: none"> <li>形體消瘦、手足心熱、兩顴發紅、午後發熱、睡覺出汗、虛煩失眠、咽乾口渴，大便乾硬便秘等，大多伴有慢性病。</li> <li>陰虛者宜吃滋陰養液潤燥之品。</li> </ul>	麥冬香菇雞、山藥蚵仔麵線等

※ 體質及飲食搭配應以中醫師判別為準，食物宜適量。

在中藥材的選購方面，建議選擇信譽良好的中藥房，勿隨意在市場或路邊攤購買以策安全。挑選時，必須認明是否有合格標籤與包裝，小心買到含有農藥或重金屬殘留、發霉或漂白過的黑心中藥，也不可購買顏色太鮮豔的中藥材，並注意是否有受潮、霉味、蟲蛀或細屑過多（存放過久）的現象。

一般而言，中藥材保存於冰箱冷藏即可，約可保存1年，若是代客煎好的水藥則可冷凍保存3個月。胡文龍也提醒民衆，煎煮中藥材的器具以陶鍋或砂鍋為最佳，因受熱均勻且不易與藥材反應，而大家常使用附有鍋蓋之「陶瓷鍋」或不鏽鋼壺，是目前普遍且便利的中藥煎煮器具。

胡文龍表示，藥膳是以兩種以上的中藥與食物配合應用，發揮相互協同作用，使之具有預防、治療及保健的效果。它的味道接近食物，老少皆易於接受，自然進食即獲調養之效，相較於刻意服藥，藥膳調理更是一種飲食上的享受。但現代民衆普遍營養過剩，身體不患寡而患不均，若想針對疾病治療，建議擇用中藥調理，藥膳進補偶而為之，另外一般夜市、店面所販賣的羊肉爐、薑母鴨等補品，雖然中藥含量不高，但也不可過量食用；享受一下美味與熱鬧氣氛即可，過度進補可是會造成肥胖等後果，所以冬令進補務必要謹慎，以免造成身體負擔！MOHW

## 美味藥膳食譜示範

### 當歸生薑羊肉湯

【藥材】當歸 9 公克

【食材】生薑 15 公克、羊肉 200 公克

【調味】蔥 15 公克、米酒 100 毫升、鹽 3 公克

【料理】羊肉洗淨汆燙，與當歸、薑、蔥、米酒、鹽一起放入不鏽鋼鍋或陶鍋，加水淹過材料。置於大火上煮沸，再用文（小）火燉煮，至羊肉熟爛即成（約 40 分）

【用法】吃肉喝湯，早晚分食

【功效】養血補虛，祛寒止痛

【熱量】約 384 大卡

【醫藥知識】氣能生血，羊肉辛熱，用氣血之屬以補氣血，當歸引入血分，生薑引入氣分，以生新血；可另外加入人參 9 公克、黃耆 18 公克，治療疲勞身痛汗多，增強補血作用；也有另外一種作法為加入川芎、當歸、白芍、熟地、羊肉、桂、薑、甘草，功效亦同

【應用】（1）血虛型產後腹痛，體弱；（2）產後腹中急痛、臍周絞痛、冷汗、虛勞不足；（3）氣血虛弱型痛經；（4）手腳冰冷及貧血

【注意事項】感冒發燒、喉嚨痛、牙痛及有感染者勿用

資料來源：《中醫藥典籍探討－呵護女性食譜（女性養生藥膳）》，行政院衛生署中醫藥委員會，2012。





# 冬春交會時節的保健妙招

採訪撰文 / 湯蕙華

諮詢對象 / 台灣氣喘學會理事長 江啓輝

國立台灣大學醫學院附設醫院心臟內科主治醫師 王宗道

冬春之際，許多人常因溫差較大而誘發氣喘、過敏性鼻炎與心血管疾病，這些症狀不但影響生活作息，甚至因多為驟然發生，易引發致命危險。因此，季節交替之際更需加強預防保健，才能避免不幸的發生。

冬春交會的季節，由於天氣變化大，加上飲食習慣大幅改變，攝取較多量的高油脂、高熱量的食物、運動量減少等因素，成為氣喘、過敏性鼻炎等呼吸道疾病與心血管疾病的好發季節。

## 氣喘首重規律與及時服藥

氣喘是氣道的慢性炎症反應，是一種「來得快，去得也快」的疾病，在急性短暫的發作期間若未及時處置的話，很容易喪失寶貴的生命。根據世界衛生組織估計，全球約有3億人口罹患氣喘，全世界每年約有18萬人死於氣喘，而氣喘病在台灣約有11.9%的盛行率。

## 民衆可參考下列症狀，判斷是否有氣喘：

1. 容易感冒，並長達10天以上；
2. 經常咳嗽；
3. 胸悶；
4. 半夜或運動後有哮鳴音；
5. 呼吸困難。

但氣喘的診斷，仍應經由專科醫師確定。台灣氣喘學會理事長江啓輝表示，本身若是氣喘患者，可藉由製作氣喘日誌、適度運動等一些保健方式，讓氣喘疾病得到良好控制，最重要的是氣喘病患須與醫師合作，告知醫師詳細症狀，並提供氣喘日誌供醫師治療之參考，互相合作才能一起抵禦氣喘大敵，擁有好的生活品質。



## 起床噴嚏打不停 留心警訊

天氣冷颼颼，你是否一早起來就打噴嚏或者鼻水流不停呢？如果經確認不是感冒時，可能就是過敏性鼻炎的警訊哦！江啓輝解釋，過敏性鼻炎是鼻腔對外界的刺激反應過度（如吸到特殊物質或因氣溫差異），所引起慢性炎症的反應。據全民健康保險研究資料庫分析，國人過敏性鼻炎的盛行率從2003年的15%增加到2006年的27%，相當於我國每4個人至少有1個人有過敏性鼻炎的困擾。

### 過敏性鼻炎常會出現以下症狀：

1. 打噴嚏；
2. 流鼻水；
3. 鼻塞；
4. 鼻涕倒流；
5. 眼睛癢；
6. 喉嚨易搔癢。

很多人會誤以為是小感冒或認為症狀輕微只要忍耐一下就好，而未積極尋求治療，長期下來，易使鼻腔衍生息肉或鼻竇炎，同時也易患有氣喘的疾病。

過敏性鼻炎和氣喘關係相近，皆是由於患者的過敏體質受到遺傳或環境因素影響所形成的一種呼吸道慢性炎症反應。據統計，過敏性鼻炎患者中，約有3成的人也罹患氣喘。因此過敏性鼻炎與氣喘的保健方式是相同的，江啓輝表示，平日過敏原的檢測相當重要（如：避免塵蟎、蟑螂、黴菌、毛屑環境、刺激氣味、具二氧化硫添加劑的食物等），可藉由血液檢測過敏原；另外保持室內通風的環境，盡量避免生冷飲食、多運動、維持規律健康的生活。

過敏性鼻炎藥物治療主要是針對緩解過敏症狀與降低炎症反應，過敏與個人體質相關，難以根治，因此更需要定期服藥、健康

## 氣喘患者保健方式

1. 製作氣喘日誌：記錄睡眠情況（如：有無氣喘症狀、睡眠的質量）、使用藥品的名稱及是否產生副作用，並用尖峰呼氣流速計\*，早晚各記錄一次最佳尖峰呼氣流速值，以幫助氣喘病的診斷及其後續治療。
2. 避免情緒緊張激動。
3. 不要隨意停藥（吸入性類固醇），急救藥物要隨身攜帶。
4. 避免冷空氣的直接接觸，保持新鮮通風且濕度低的環境。
5. 適度的運動：氣喘控制得好，從事任何運動都可以，運動可讓身體的抵抗力增強。在劇烈運動之前先使用吸入性氣管擴張劑或合併類固醇藥物，使用後10分鐘再進行運動。
6. 戒菸。



\* 註：「尖峰呼氣流速計」簡稱峰速計（PEF meter），是用來測出尖峰吐氣流速（病人用力吐氣時，氣流瞬間吐出的最高速度）及氣道狹窄程度的裝置，可幫助診斷及監測氣喘之病程，及測量氣喘病情的嚴重度。

飲食與規律的生活作息來緩解症狀，過著健康的「無敏人生」。

## 三高是心臟病的幫兇

冬季也是心血管疾病的好發季節，發生比例比其他季節增加30~50%。國立台灣大學醫學院附設醫院心臟內科主治醫師王宗道表示，這是因為天氣轉冷，周邊血管容易收縮，血壓上升，血液循環不佳，容易引發血管相關的疾病，如腦血管硬化的患者易演變成腦中風。心血管疾病就像是突如其來的殺手，急症發作時須分秒必爭地搶救生命。


目前心血管疾病在台灣仍高居國內十大死因的前3名，好發族群如肥胖、抽菸、吸二手菸、缺乏運動等、三高患者（高血壓、高血脂、高血糖患者）、經常處於高壓力及有追求完美的人格特徵者。王宗道表示，民衆平時可經由一些症狀，察覺自身是否有心血管疾病。

## 冬季救心 首重保暖

心臟就像人體的發電機，有賴平日細心呵護，維持身體的運作順暢，才不會輕易地讓生命亂跳電或停電，冬春交替之際，該如何預防保健呢？王宗道建議可從以下幾個方式著手：

1. 平日注重保暖，避免直接接觸冷空氣，尤其口鼻要注意保暖，例如出門戴圍巾、口罩來做防護。

2. 規律適度的運動習慣來訓練心臟功能，避免憋氣及需要驟然出力的運動，例如舉重等，勿在寒冷的環境運動。
3. 避免吃高油與高鹽的食物。
4. 戒菸。
5. 三高患者要做良好控制與定期量測。
6. 控制良好體重。
7. 保持情緒穩定。
8. 心血管疾病患者要定期服藥，急救藥物要隨身攜帶。

若是發生急性心血管疾病時，又該如何「自救」呢？王宗道說，如有心血管疾病病史，要趕緊坐下休息，若仍無法緩解症狀，就要趕緊就醫診治。心血管疾病的症狀往往是稍縱即逝，常有人輕忽而貽誤病情，因此平時要隨時留心身體警訊，才是「救心保命」之道！

### 心血管疾病可能出現的症狀

1. 有心絞痛、胸悶的情形，胸悶的範圍約為半個手掌大小。
2. 進行輕微的運動（如爬樓梯）就會感到很喘甚至呼吸困難。
3. 不明原因的暈眩。
4. 出現冒冷汗、噁心或嘔吐現象。
5. 血壓異常。
6. 身體其他部位出現不適狀況，如肩頸痠痛、下巴疼痛、單臂麻木、消化不良等。





採訪撰文 / 黃倩茹

諮詢對象 / 衛生福利部社會救助及社工司司長 李美珍

生活遭遇困境，不必擔憂！衛生福利部提供完備的社會救助措施，及時伸出援手，陪您共度難關！

今（2013）年7月23日成立的衛生福利部社會救助及社工司，以「社會救助」和「社會工作」為兩大業務主軸，秉持「社會互助 公平社會」的精神，確保弱勢民衆的基本生活水準，並運用專業社工人員，推動社會救助及社會服務等各項福利措施。

## 社會救助新制 擴大照顧弱勢

2011年7月開始推動的社會救助新制，修正重點包含：（1）特別調整最低生活費的計算方式；（2）放寬家庭應計算人口範

圍及工作收入設算規定；（3）新增中低收入戶資格及福利措施。衛生福利部社會救助及社工司司長李美珍表示，目前全國共有65餘萬人納入政府照顧體系。

除了民衆耳熟能詳的低收入戶生活扶助，能提供持續性的經濟協助外，地方政府也可依民衆需要，提供各項服務措施，例如：孕產婦及營養品提供、生育補助、優先入住社會住宅、學生營養午餐費用補助、傷病住院看護費用補助等，以確保低收入戶與中低收入戶食衣住行等基本需求的滿足。



此外，李美珍指出，為確保經濟弱勢族群維持基本生活需求，部分縣市政府結合民間資源，提供實物給付服務（即實物銀行），對於未符合低收入戶資格，但經濟陷於貧窮的邊緣戶，或遭遇急難的個人或家庭，提供飲食、衣物等短期日常生活物資援助。

## 馬上關懷急難救助 快準效率佳

除原有的「急難救助」措施，對於遭遇急難而導致生活突然陷入困境的民衆，政府特別啟動更具時效性的「馬上關懷急難救助」，並將全國7,839個村里辦公室納入受理窗口，提供民衆更快速、更方便的求助管道，建構起更緊密的在地化急難救助網絡，針對急迫性個案或是家庭中主要生計負擔者遭遇急難時，提供「快、準、有效率」的急難救助機制。

有別於必須向戶籍所在地的鄉鎮市區公所提出申請的急難救助，李美珍強調，「馬上關懷急難救助」的全民通報系統，除了全國村里長可主動發掘個案並協助申請外，本人、親人、鄰里、社區、學校、相關機構等，若有發現需要救助的個案，都可以向村里辦公室、當地縣（市）政府社會局（處）、當地公所通報，務必讓每一位需要照顧的民衆都能接受關懷照顧，以免發生不幸社會事件。


「速訪、速核、速發」是馬上關懷急難救助系統的特色，各地村里長與公益團體在

訪視後，符合認定資格者，可在3日內發給1～3萬元的救助金，若在訪視當時有急迫性需求的個案（如孩子缺乏奶粉），亦可立即發給5千元救助金，3日內再補足差額。

## 1957 一通電話完善服務

生活陷入困境的家庭或個人，若不清楚自己可申請何種福利服務，皆可撥打1957福利諮詢專線，每日8～22時均會有專業社工提供社會福利諮詢與通報轉介服務，讓有社會福利相關需求的民衆，只要一通電話就可得到完善服務。

「1957福利諮詢專線」除整合各地方政府之窗口建置專線通報系統，也將民間基金會提供的急難救助等資源納入資料庫，充分發揮單一窗口、資源整合與全程服務的功能。

另外，李美珍也鼓勵民衆加入志願服務工作，發揮助人利他的情操，投入社會福利領域，一起關懷弱勢民衆，讓弱勢民衆得到更完善的照顧。 

### 相關資源

- 衛生福利部社會救助及社工司  
<http://www.mohw.gov.tw/cht/DOSAASW>
- 1957 福利諮詢專線（免付費電話）  
<http://1957.mohw.gov.tw>



# 過年享受美食 小心陷阱

採訪撰文 / 張倩璋

諮詢對象 / 台北醫學大學附設醫院營養室主任 蘇秀悅

闔家團圓的農曆春節即將到來，快樂假期若讓飲食隨心所欲，恐怕會造成身體負擔。如何不掃興又能健康享用年節佳餚呢？讓專家來示範。

農曆春節許多人總免不了放縱自己味蕾，大快朵頤一番，但大魚大肉、不知節制地飲食，往往造成年後體重增加，或血糖、血脂增高等身體負擔。

衛生福利部提醒民衆，均衡飲食、適當運動、以無糖茶飲或白開水取代含糖飲料，遵守「聰明吃、快樂動、天天量體重」原則，是快樂過好年又可維持健康體重的不二法門。台北醫學大學附設醫院營養室主任蘇秀悅也表示，年節菜餚必然豐盛，不過食材採買、烹煮方式若能斟酌方法，就可減少身體不必要的負擔。另外，無論包裝是否完整或散裝的食品都應盡早食用完畢，以確保食物新鮮及食用安全。

「自我控制最重要」，蘇秀悅提醒，一般來說，多數人體重會增加2~3公斤，所以最好能天天量體重來調整飲食；至於慢性病患者，要注意糖、鹽的攝取量。過年放假，但健康可不能跟著放假，飲食控制再搭配運動，一定可以有個健康、快樂的春節假期。 (MOHW)

## 年節健康飲食小撇步

1. 多選購天然食材食物，減少購買醃漬與加工類食品。
2. 零食以小包裝優先選購，吃完想吃再買。
3. 肉類、海鮮以脂肪含量低者為主，如雞、魚、花枝等；蔬菜、水果類備量則要增多，與肉類食物互相搭配。
4. 烹調以低油、低鹽、低膽固醇為原則。多以清蒸、燉煮、涼拌方式取代油炸、油煎、油炒。湯品可改用干貝、香菇做高湯底，避免勾芡；白米飯可用五穀雜糧飯代替，健康又討喜。
5. 遵循進食順序，先喝湯吃蔬菜，再吃飯與肉類。
6. 剩菜處理要仔細，從冰箱取出的隔夜菜，可先把浮在上層的油脂去除後再加熱，每次加熱的分量，以一次完食為準，避免二次加熱；熟食放在冰箱也應避免超過3天。

## 「三不買」原則

❌  
食品  
標示不清楚  
不買

❌  
食材  
有異味  
不買

❌  
顏色  
過於鮮豔  
不買

- 102年健康年菜食譜〔食品藥物消費者知識服務網首頁 (<https://consumer.fda.gov.tw/>) → 便民服務 → 文宣下載 → 食品衛生安全 → 食品衛生 → 食品衛生單張折頁〕
- 健康體重管理電話諮詢服務（免費市內電話：0800-367-100；網路電話：[http://210.59.250.202/HPA\\_WebCall](http://210.59.250.202/HPA_WebCall)）





# 視病猶親 樂在付出

## 銀髮志工的快樂哲學

採訪撰文 / 游姿穎

諮詢對象 / 敏盛綜合醫院衛生保健志工 蕭阿乞

敏盛綜合醫院社會服務室督導 陳燕秋

圖片提供 / 敏盛綜合醫院

高齡78歲的蕭阿乞，是敏盛綜合醫院的資深志工，志工服務多年，熱心奉獻受人稱讚，更因將病人視同親人般對待，深獲病人好評，早已獲獎無數的他，今年更獲全國肯定，成為慈心獎特殊績優貢獻獎得主。

一臉「古意」的蕭阿乞，是眾人眼中的開朗阿公，日據時代出生的他，雖然書念得不多，但卻擁有一顆比一般人更熱忱的心。敏盛綜合醫院社會服務室督導陳燕秋表示，工作認真的蕭阿乞，永遠都是最主動且最熱心的夥伴，無論是清潔輪椅、掛號諮詢或陪伴病人等，對於工作不挑剔也不抱怨。「當

初是我太太先當志工，我才跟著加入的。」談起到敏盛綜合醫院擔任志工的緣起，蕭阿乞表示，年輕的時候，常常跟太太話不投機，也時常爭執，但自從太太投入志工後，變得溫柔和善，與家人的關係也更緊密，看到她如此大的轉變，他決定於退休後一同加入志工行列。



## 真心付出 感同身受

醫院的志工工作相當吃重與辛苦，但蕭阿乞卻認為醫院志工是最能直接幫助到需要幫助的人，因此，擔任衛生保健志工7年來，他誠心服務對待病人，看到孤苦的長者也付出更多的關懷。尤其敏盛綜合醫院是桃園地區急重症病床的醫院，時常有老邁的急症病人或無親人照料的癌末患者，面對他們，蕭阿乞總是視病猶親，為病人盥洗身體、清理穢物，遇到貧困的病患，更自掏腰包，購買營養品和尿布，「歡喜做，甘願受！這些事都是應該要做的事。」蕭阿乞笑著說。

他認為，一般人生病了，大部分都有家人與看護的悉心照料，很難體會無人照顧的病人以及長期臥床的病患心理感受，每當看到這些病人，雖然他們可能因為乏人照顧而有異味，但想到他們就是最需要幫助的一群，蕭阿乞還是會細心的幫病患擦拭身體，「雖然很累，但看到病人的笑容，和對方的一聲『謝謝』，我就會有一種無法言喻的快樂和成就感。」蕭阿乞表示。

在督導陳燕秋的眼中，蕭阿乞更是讓人信賴的好助手。「他真的很不簡單，從來都不挑工作，哪怕是辛苦又吃重的事，他都默默完成，真讓人敬佩。」陳燕秋說，每當輪到蕭阿乞值班時，他永遠都是最早到的一個，自動自發巡視醫院有哪些需要服務的地方；每當假日，醫院志工隊社區訪視獨居老人的活動，他也從不缺席，甚至看到孤苦清

寒老人，還會主動關切生活、送便當，並私下慷慨解囊。更讓人驚訝的是他十足的精神與活力，除了一週3天到醫院工作，蕭阿乞每天早上5點更上街清掃社區。

## 愛傳子孫 歡喜助人

同為高齡長者，所以蕭阿乞看到生病老人時更有感觸。「每個人都會變老嘛！尤其老人家最希望有家人陪伴。」他認為，老與病並非人所願，但卻是必經之路，所以，在我們有能力時，要多為他人著想，多關心家中的長者，現在為老人做的一切，將來自己老了也會享受到。就是這份同理心，讓蕭阿乞面對志工工作，永保熱情，視病猶親，始終如一。

「憨憨的做」是蕭阿乞的快樂哲學，他也相當鼓勵民衆參與志工服務。每每有人問及，「當志工有什麼好處？」他都會幽默



►敏盛綜合醫院資深志工蕭阿乞爽朗熱忱、活力十足的精神，是「不老志工」的最佳典範。



►敏盛綜合醫院資深志工蕭阿乞，從事志工服務多年，熱心奉獻深獲稱讚。

回應，「做志工有得吃又有得玩，更可以結交到許多朋友，還可以健身喔！」通常別人的反應都是「哪有這麼好的事？」這時，他就會用聊天的方式慢慢解說，讓他人瞭解並獲得認同，進而參與其中。他說，愛心與耐心是志工必備的條件，此外，一定要認定是自己選擇「自願服務」的，並且要有「歡喜受，甘願做」的準備，才是長久堅持下去的原動力。

在眾人眼中，蕭阿乞與太太是超級志工夫婦，兩人因為加入志工，彼此的個性變得圓融、不計較，也讓退休生活更加充實快樂，當然也感染了家人。「我們家三代都是志工喔！」蕭阿乞驕傲的說道。受到父母感召，子女和孫子也加入志工行列，趁著工作與課業餘暇時間，投入醫院志願服務。現在，餐桌上他們彼此分享志工心得，因為擁

有共同的話題，家人間變得更有話聊，也更加和諧。

這次能獲得全國性的獎項，對蕭阿乞來說是一份莫大的鼓勵與對長久志工工作的肯定。除了成就感，他也強調，要特別感謝醫院的志工夥伴與志工督導對他的信任。陳燕秋也表示，這位為善不欲人知的長者，能夠獲得這份殊榮，可說是實至名歸。「一曰志工，終生志工」這是蕭阿乞的信念，對他來說，幫助他人是很快樂的事，但因為加入志工，讓家人的心更加凝聚，則是他最大的收穫與福報。

這位人人眼中幽默隨和的長輩，在訪談時，他與敏盛醫院同事間熱絡的互動，彼此就像一家人般，而他那爽朗熱忱、活力十足的精神，更是當今「不老志工」的最佳典範。 (MOHW)



# 大林健康天使 打造幸福小鎮



採訪撰文 / 黃鈺婷

諮詢對象 / 嘉義縣大林鎮衛生所主任 王聖榮

嘉義縣衛生局健康天使隊大林分隊隊長 吳玉霞

圖片提供 / 嘉義縣大林鎮衛生所

嘉義縣大林鎮衛生所裡，有一群由大隊長吳玉霞所帶領的志工隊，走進21個里服務。從衛生所的醫療門診，到母乳、社區關懷、滅蚊等，默默耕耘至今已第9個年頭，成功將衛生保健觀念一點一滴推進社區和學校。

嘉義縣大林鎮老年人口比例占17%，多以務農為主，有鑒於鎮民對於衛生保健觀念並不是那麼清楚，衛生所於2004年成立嘉義縣衛生局健康天使隊大林分隊（簡稱大林志工隊），希望每位志工夥伴可以成為一個個種子，深入社區推廣預防衛生保健的業務。

志工隊成員以退休公教人員為主或由社區民衆所組成。新進志工進入團隊後，經過定期專業的教育訓練，成為「關懷天使」。吳玉霞強調「帶人要帶心」，故時常邀請夥伴們參加情感聯繫的聚會，盡可能地瞭解志工的背景；並時常關心且提供舞台讓志工夥







►嘉義縣大林志工隊的志工深入社區，幫民衆作健康檢查。

伴發揮所長，更以身作則、身體力行，將大多數的時間與精力都投注在志工隊的業務上。吳玉霞說，家人的陪伴與支持是讓大林志工隊成員一直保有熱情相當重要的因素，而在服務的過程中，不斷得到個案的肯定與回饋，收穫更是不在話下。

## 耕耘9年 成果豐碩滿滿愛

嘉義縣大林鎮衛生所主任王聖榮提到：「一開始招募進來的志工，只有提供服務醫院門診項目，服務過程略顯乏味，所以花很多時間在思考可以從什麼面向去切入，但不可思議地，從吳大隊長加入後，志工隊的業務走得越來越順遂，非常幸運能有這樣一位天生擁有領導力的大隊長來帶領大林志工隊，經過幾年的努力，成果豐碩。」

大林志工隊發展至今，從最初門診志工增設到現在包括宣導母乳、社區關懷、滅蚊等至少4個區塊以上的服務。以滅蚊宣導為例，吳玉霞會親自帶領志工們實地走訪

198戶，宣導蚊蟲害防治觀念，而滅蚊志工也會每個月定期巡視一次，注意有沒有積水等狀況。「曾經在巡視宣導時，眼看孑孓不斷孳生，但老農居然說積水不能倒，於是我就跟老農開玩笑說，『如果不清乾淨，被查會罰錢喔，這樣不值得啦！』，其實就半威脅半利誘啦！」吳玉霞回憶說，「宣導之後，每個月會固定巡視，之前曾看到10幾桶積水孳生蚊蟲，如果不清理，我們就威脅說要拍照，這樣他們就會接受。因為志工們每一里都會去巡視，真的非常辛苦，所以年終聚餐時，我就親自準備一桌豐盛佳餚給大家享用。」

## 培訓專業志工 散播健康觀念

除滅蚊宣導之外，志工隊還提供其他服務項目，像是母乳志工、皮影戲志工、關懷志工、毒品宣導志工，及今年新增食品安全志工。

皮影戲志工，是志工們藉由皮影戲向民衆宣導戒菸防毒的觀念，由吳玉霞分配工作、定位角色，接著志工們練習以戒菸防毒為內容的劇本，並請老師驗收、指導技巧。志工隊從沒有人會做皮影戲偶，到現在大家都培養出良好的默契，而且陸續有年輕學生志工加入宣導戒菸防毒的行列。除了皮影戲志工外，志工隊也會持續追蹤、定期關懷曾長期使用毒品的個案。

關懷志工，則是由衛生所的夥伴們創立「健康柑仔店」，當社區能量充足，轉型成為各地的關懷據點後，志工會退居二線扮

演協助角色，若有需要介入的，便安排志工協助進行衛生保健教育。平時，志工除了電訪之外，也會不定時遇到需要親自指導的家訪個案，為確保使志工提供個案高品質的服務，大林志工隊會不定期為志工們辦理教育訓練，並鼓勵志工們參加醫療院所的課程，學習新知。

食品安全志工於今（2013）年新成立，肩負超市、早餐店突襲檢查的任務，在衛生人員稽查前先調查這些地點的食品安全，尤其注意成分和日期，並定期、定點為民衆做一些衛教宣導，專業的志工目前也逐漸培訓中。

來自個案的回饋是支持志工們不斷奉獻的力量，「像是母乳志工到宅服務，幫助新手媽媽改善腫脹甚至罹患乳腺炎等問題，受到幫助的媽媽們都紛紛向志工們表達謝

意。」吳玉霞及王聖榮均表示，「當志工有幫助到個案，不僅民衆的求知欲望會提升，志工隊也會變得越來越茁壯。

## 經驗累積 永續服務

流感疫苗施打行程也是衛生所一大重點，由於大林鎮65歲以上可接受疫苗施打的人口約有6,000人，要進行如此浩大工程，更需要志工夥伴的協助，搭配10位工作人員，從早上7點到晚上8點，4天半的時間跑完大林轄區，共施打約2,500劑疫苗，衛生所人員施打疫苗的同時，志工們則幫忙量血壓、體溫、造冊等工作，王聖榮說：「只要把志工經營好，很多公衛業務就能處理好，相輔相成。」

癌症篩檢是近幾年政府主要推廣的項目，在目前致死率最高的四大癌症（口腔癌、大腸癌、乳癌、子宮頸癌）中，大腸癌的發生率最高，因此大林志工隊的志工會依鎮民名冊一一通知篩檢；而明（2014）年1月還會持續做「三加一」，項目包含心電圖、超音波、四大癌症篩檢、抽血，每個月將會有4台車到偏遠部落幫民衆做健康檢查，等到檢查報告出爐，還會進行後續追蹤，守護居民的健康。

大林志工隊是相當年輕的團隊，志工夥伴因為能藉此發揮長才，不僅充滿熱情，也吸引更多人加入大林志工隊的行列。透過這群健康天使志工的 effort 與付出，讓健康的觀念一點一滴在社區扎根、散播，構築健康幸福的大林小鎮。MOHW



► 母乳志工到宅服務，協助新手媽媽改善哺乳時遇到的問題。



# 食用油品 健康大補帖

資料提供 / 衛生福利部食品藥物管理署



## 油品要如何選購？



1. 包裝上有負責廠商名稱、電話號碼及地址。
2. 有清楚標示有效日期、原產地、內容物名稱、營養標示及容量。
3. 不同烹調方式使用不同油品。

烹調方式	種類	耐炸程度	主要用途
高溫 煎煮油炸	動物油 (豬、牛油)	★★★★★	適用油炸，但吃多不健康
	棕欖油	★★★★	適用油炸
低溫 拌炒涼拌	橄欖油	★★★	多元不飽和脂肪酸含量較高， 適用涼拌或低溫拌炒
	大豆油	★★	低溫烹調，較不適用油炸
烘焙	酥油	★★★★	製作烘焙點心，不宜為油炸油



## 何時該換油？



1. 油炸油顏色變深、變黏稠。
2. 炸好的食品風味不佳。
3. 油炸油冒煙（反覆使用的油脂因油脂中氧化物的累積其發煙點也會下降，故民眾應避免重複使用已用過的油脂來油炸食物）
4. 油炸時出現白色小泡沫超過油炸鍋面積一半。



## Q 油品應如何保存？

- A**
1. 油品放置在陰涼、乾燥的地方。
  2. 避免放在日光直射的地方。
  3. 使用後栓緊瓶蓋。
  4. 不要放置在爐火旁邊。

## Q 如何選「對」油？

**A** 【步驟 1】  
看包裝，檢視有無「調合油」字樣



**未標示**

表示只含  
1 種油脂

**有標示**

表示混合  
2 種以上油脂

【步驟 2】  
如果包裝上有「調合油」字樣，看「品名」，對「成分」

品名	成分標示說明範例
橄欖油 (以單一油脂命名)	(例 1) 成分：橄欖油、大豆油 (例 2) 成分：橄欖油、芥花油 · 表示橄欖油含量至少占 50% 以上
橄欖葵花油 (以兩種油脂命名)	(例 1) 成分：橄欖油、葵花油、椰子油 (例 2) 成分：橄欖油、葵花油、葡萄籽油 · 表示橄欖油、葵花油含量分別至少占 30% 以上
○○調合油 (非以油脂名稱命名)	(例 1) 成分：橄欖油、葵花油、芥花油、葡萄籽油 (例 2) 成分：橄欖油、葡萄籽油、芥花油、椰子油 · 各項油脂依含量多寡由高至低依序標示

## Q 民衆可以在那裡獲得用油安全資訊？

- A**
1. 消費者保護專線 (02) 2787-8200、0800-285-000 (上午8時至下午6時)。
  2. 食藥署網站 (<http://www.fda.gov.tw>) 「油品混充及違法添加銅葉綠素事件專區」或食品藥物消費者知識服務網網站 (<http://consumer.fda.gov.tw/>)。



# 01

## 衛生福利部 「全國愛心關懷服務網」

衛生福利部全國愛心關懷服務網，乃集結全國公益團體，發布即時勸募活動的最佳平台，衛生福利部運用各項管道及資源，協助公益團體行銷推廣最新募款訊息，透過線上刷卡捐款，民眾不需出門就可做公益；且所募得的物資與款項專款專用，幫助需要關懷的人，讓民眾捐款更放心。歡迎全國民眾一起發揮愛心，關懷弱勢族群，幫助需要關懷的人，讓台灣充滿更多溫情。

(網址：<http://wecare.mohw.gov.tw>)



# 02

## 「愛擁抱·不擁暴」 反性別暴力資源網啓用

為因應多元社會所產生的暴力問題與不同的受暴對象，建構更完整的暴力防治網絡，衛生福利部保護服務司建置「反性別暴力資源網」，匯集性別暴力有關的國內外統計數字、研究報告、宣導等重要資訊，期透過此平台回應國內外對性別暴力與人權議題之關注，達到防暴意識的啓蒙、資源共享、經驗交流傳承等目的，建構更完整的暴力防治網絡。

(網址：<http://tagv.mohw.gov.tw>)



# 03

## 健保卡申辦 Easy Go

為整合政府資源，自2013年10月1日起，中央健康保險署南區業務組與嘉義縣政府合力推動縣內各戶政事務所代收「請領健保卡申請表件」之便民服務計畫。凡民眾因國民身分證及健保卡「遺失」、「身分資料變更」、「家長申報新生嬰兒出生登記及申請首張健保卡」及「原住民回復傳統姓名」等四種情形，至嘉義縣18個戶政事務所申辦「補(換)發國民身分證」或「新生嬰兒出生登記」，可同時向戶政事務所窗口申辦健保卡，民眾不需再奔走郵局或健保署聯絡辦公室申辦健保卡，歡迎嘉義縣民眾多加利用。

(健保署南區業務組：06-2245-678)



## 04 「身心障礙新制」專屬網站啟用

為提供身心障礙者更完善的服務，並促進社會大眾對於「身心障礙新制」的瞭解，衛生福利部社會及家庭署建置「身心障礙新制」專屬網站，提供身心障礙新制相關資訊，期能透過網站的建置及多元管道，提供身心障礙朋友專業的諮詢與服務，滿足身心障礙者個人不同的需求，讓身心障礙者可以重回人生舞台！

（網址：<http://www.102ICF.com.tw>）



## 05 「世界腎臟日」宣導活動

每年3月的第2個星期四為「世界腎臟日」，為提醒民眾重視慢性腎臟病之預防與控制，衛生福利部國民健康署將於北、中、南區辦理腎臟病防治講座及園遊會，園遊會將規劃健康檢測區、衛教海報區及健康美食區，舉辦有獎問答、摸彩、闖關遊戲等趣味節目，提供民眾腎臟保健知識及免費腎臟健檢服務。



## 06 「世界結核病日」宣導活動

為響應3月24日世界結核病日，衛生福利部疾病管制署（簡稱疾管署）預計於2014年3月辦理相關宣導活動，透過活動帶領民眾認識結核病及其正確防治概念與方法，並呼籲關懷結核病患者、勿歧視等正確觀念。詳細活動資訊請至疾管署網站查詢。（網址：<http://www.cdc.gov.tw>）



## 07 健康體重管理計畫

衛生福利部國民健康署推動健康體重管理計畫，號召國人一起維持健康體重，實踐「聰明吃、快樂動、天天量體重」的健康生活方式，期能共同防治慢性疾病的發生，促進國人健康及福祉。有興趣的民眾可向各縣市衛生局免費報名，如有體重管理問題可撥免費諮詢專線（0800-367-100）或上肥胖防治網查詢。（網址：<http://obesity.hpa.gov.tw>）







## 102 年 9 月

9.1	邱部長文達訪視金門縣立大同之家並讚許該縣社會福利措施，期許未來由中央與地方一起努力推動相關建設。
9.2	曾次長中明參訪財團法人光仁社會福利基金會附設台北市育仁啟能中心，與心智障礙朋友一起製作月餅，期號召社會各界共同響應「中秋 MOON 好禮」。
9.3	公告訂定「家庭暴力及性侵害防治推動小組設置要點」，研擬、協調、督導、研究、諮詢及推動全國家庭暴力、性侵害、性騷擾防治及各項保護性工作事項。
9.4	世界物理治療聯盟（WCPT）理事長 Marilyn Moffat 博士拜會本部，由林次長奏延接見，討論健保物理治療給付一級制之推動。
9.4	曾次長中明召開「部屬社會福利機構首長聯繫會報」，以瞭解組織改造後部屬社會福利機構各項業務之推動情形。
9.4	公告「生物相似性單株抗體藥品查驗登記基準」。
9.10	林次長奏延與行政院環境保護署沈署長世宏共同召開「登革熱流行疫情處理協調會報」，針對現階段防治工作研商改進措施。
9.10	曾次長中明應邀出席麥當勞叔叔之家感恩落成記者會，期許醫療和社福整合以及公、私部門合作，以創造更多福祉。
9.12	曾次長中明陪同總統於中秋節前參訪財團法人台北市私立愛愛院，關懷慰問長輩，期許長期照顧計畫的推動可增加對國人的保障。
9.12	修正「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」第 3 條之附表 2，修正調味劑檸檬酸鈉之規格標準。
9.14	公告修正「全民健康保險特約醫事服務機構合約（特約醫事檢驗所、醫事放射所、物理治療所、職能治療所適用）」。
9.17	公告「凡含 Rhododendrol 成分之化妝品，不得輸入、製造、販賣、供應或意圖販賣、供應而陳列」。
9.18	公告修正「全民健康保險醫療給付費用總額研商議事作業要點」。
9.19	許次長銘能陪同行政院江院長宜樺參訪宜蘭縣私立聖嘉民老人長期照顧中心，江院長對聖嘉民園區照顧長者亦照顧身心障礙院生的照顧模式表示肯定。
9.24 ~ 25	邱部長文達受邀參加於印尼峇里島召開之 APEC「健康與經濟高階會議」，並針對「健康醫療體系再思考：第二代健保改革」主題專題演講，另與馬來西亞衛生部長進行餐敘會談。
9.25	聯合國前副秘書長 Christopher Bancroft Burnham 率美國共和黨政治菁英訪華團乙行 8 人來部拜會，由邱部長文達接見。
9.25	公告修正「全民健康保險特約醫事服務機構合約（特約藥局適用）」。
9.25	公告「西藥原料藥製造工廠實施藥品優良製造規範之方法及時程」，並自公告日起實施。
9.26	修正「殘留農藥安全容許量標準」第 3 條之附表 1：增修 Acibenzolar-S-methyl 等 14 種農藥在 33 種作物類別之殘留農藥安全容許量及農藥益達胺在小葉菜類之作物類別名稱並敘明其殘留安全容許量。
9.27	邱部長文達主持「感謝有您，攜手防疫」防疫獎勵頒獎典禮，表揚及感謝得獎者在防疫工作上的付出與貢獻。

## 102 年 10 月

10.1	公告修正「全民健康保險醫療服務給付項目及支付標準」部分診療項目，並自 102 年 10 月 1 日施行。
10.1	公告含 calcitonin 成分鼻噴劑型藥品之安全性及療效再評估結果相關事宜：刪除該藥品「停經後引起之骨質疏鬆」、「高血鈣危象」及「Paget's disease」適應症。
10.2	公告訂定「全民健康保險藥品價格調整作業辦法」。
10.2	公告訂定「宣稱含果蔬汁之市售包裝飲料標示規定」，包含添加果蔬汁含量百分比相關包裝飲料標示規定與標示字體之顏色及大小規範，並自 104 年 7 月 1 日生效。
10.3	公告修正「全民健康保險醫療服務給付項目及支付標準」部分診療項目，並自 102 年 10 月 1 日施行。
10.6	吳副總統與邱部長文達出席 102 年度重陽節慶祝大會「經典傳 Show – 老少童心尬擂台」全國總決賽，表達對全國長輩的關懷與祝賀之意。
10.6	吳副總統參加「中華民國各界慶祝第 48 屆老人節」，表揚全國模範老人及敬老楷模，並肯定中華民國老人福利協進會協助政府，提倡國內敬老風氣及推動各項老人福利政策。
10.7	公告新增「全民健康保險提升急性後期照護品質試辦計畫」，並自 103 年 1 月 1 日生效。
10.8	公告 102 年 10、11、12 月份全民健康保險台灣地區外自墊醫療費用核退上限。
10.10	邱部長文達拜訪台北市北投區百歲人瑞楊蕊女士，親自為人瑞戴上金項鍊、金鎖片及致贈重陽敬老禮品，表達對百歲人瑞的關心與照顧。
10.11	公告中華民國輸出入貨品分類號列 1905.90.10.00-3「盛裝藥物用之空囊」等 6 項稅則號列項下輸入之產品，如供食品用途者，應依照「輸入食品及相關產品查驗辦法」規定，向本部食品藥物管理署申請辦理輸入查驗。
10.11	公告 statin 類藥品再評估結果相關事宜及修訂 99 年 6 月 2 日 FDA 藥字第 0991406841 號公告「含 Simvastatin 成分藥品仿單加刊警語注意事項相關事宜」。
10.11	響應聯合國「國際女童日」，本部將每年 10 月 11 日訂為「台灣女孩日」，並舉辦「女孩讚出來—台灣女孩日記者會」，行政院馮政務委員燕、曾次長中明及各界女孩代表共同呼籲全民認同投資及培力女孩的重要。
10.12	馬總統慰訪人瑞蔡陳寶玉女士並致贈金項鍊、金鎖片及重陽敬老禮品，帶動全民敬老的風氣。
10.12	行政院江院長宜樺與曾次長中明訪視嘉義市長青園，讚許長青園配合「活力老化」政策，鼓勵長輩從事休閒活動。
10.13	邱部長文達及曾次長中明參訪本部南區兒童之家，關懷兒少機構院生。
10.14	曾次長中明參加中華民國老人福利推動聯盟「居家老人住宅改善計畫捐贈記者會」見證儀式，感謝捐贈單位財團法人勤勞社會福利慈善事業基金會暨慶寶公益信託，協助政府部門推動老人福利服務的肯定與支持，並提供老人個別化需求之無障礙生活環境。
10.16	公告訂定「苦橙 (Citrus aurantium L.)」之容器或包裝食品應標示警語，如下：兒童、孕婦、哺餵母乳者、老年人及具心血管疾病者不宜使用、不得與咖啡因產品同時食用及服用藥物者，在使用前須先諮詢醫療人員。添加苦橙之產品，苦橙所含成分「Synephrine」濃度為 6% 以下，每日食用限量為 20mg 以下。
10.17	公告修正「港埠檢疫費用徵收辦法」第 2 條、第 18 條條文，修正各項檢疫費用收繳事宜。
10.18	聖文森衛生暨環境部長柏根及社會部長史蒂文生等人來部拜會，由林次長奏延接見。
10.18	吳副總統接見「第 10 屆身心障礙者藝術巔峰創作聯展」參展者，歡迎來自海內外的藝術家，並肯定其堅毅不拔、奮發向上之精神。
10.21	公告 102 年專利權期滿之有效成分或有效成分之組合清單及其支付價格調整後之生效日期。
10.22	公告 102 年「全民健康保險提升住院護理照護品質方案」，並溯及 102 年 1 月 1 日起施行。



# 大事紀

10.23	公告全民健康保險特約醫事服務機構申報藥品市場實際交易價格調查資料之特定藥品品項及調查時程。
10.24	公告修正「執行人類免疫缺乏病毒傳染防治工作致感染者補償辦法」第 2 條、第 5 條條文及「屍體解剖喪葬費用補助標準」第 1 條、第 3 條、第 4 條條文。
10.25	公告修正「傳染病檢驗及檢驗機構管理辦法」第 3 條、第 11 條、第 16 條條文，強化傳染病檢體檢驗及檢驗機構之管理機制。
10.30	巴拿馬社會發展部次長帕娜西歐（Niurka Palacio）來部拜會，由曾次長中明接見。
10.30	公告新成分以外之新藥查驗登記申請自 103 年 7 月 1 日起依「通用技術文件（Common Technical Document, CTD）格式」辦理，以與國際接軌。

## 102 年 11 月

11.1	本部 ISO 9001: 2008 品質管理系統年度標準驗證，以零缺失通過追蹤稽核，維持 ISO 證書之有效性。
11.5	巴拉圭眾議院紅黨正黨鞭畢雅爾芭（Maria Cristina Villalba）及副黨鞭韓姆斯（Walter Harms）來部拜會，由曾次長中明接見。
11.8	公告「全民健康保險山地離島地區醫療給付效益提升計畫」，並自公告日起生效。
11.14	公告修正「動物用藥殘留標準」第 3 條增修訂「氯四環黴素（Chlortetracycline）等 19 種動物用藥在家畜或家禽部位共 131 項殘留容許量。
11.16	曾次長中明受邀參加「第 9 屆全國心智障礙者親子運動會」，為參賽心智障礙朋友加油與鼓勵。
11.18	曾次長中明主持「102 年度身心障礙福利機構聯繫會報」開幕典禮，勉勵地方政府及身心障礙福利機構共同以愛心、耐心與專業知識提供身心障礙者妥適的教養和照護。
11.20	行政院江院長宜樺率法務部、教育部及本部接見台灣宗教團體愛護家庭大聯盟等，就《性別平等教育法》及《民法》修正案等議題交換意見，肯定民間團體對台灣社會的關心與投入。
11.21	公告修正「藥物安全監視管理辦法」將藥品風險管理計畫及藥品上市後臨床試驗加入安全監視範圍，並規範廠商相關應遵循事項。
11.22 ~ 25	本部與外交部合辦「2013 台灣全球健康論壇」，會議主題為「Health in All Policies」，總統出席開幕致詞，期許政府各部門共同擔起健康促進與非傳染病防治的責任。
11.25	公告修正「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」及「天然食用色素衛生標準」，將原列於天然食用色素衛生標準中之焦糖色素刪除，增列至「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準－第（九）類著色劑」管理，以供遵循。
11.29	公告修訂「衛生福利部主管由政府捐助之財團法人業務監督要點」。
11.29	公告修正「傳染病防治法施行細則」部分條文。
11.30	曾次長中明出席「第 17 屆身心障礙楷模金鷹獎表揚典禮」，對社會各界傑出身心障礙國民表示嘉勉及肯定。
11.30	馬總統、行政院江院長宜樺及本部邱部長文達出席「2013 全國食品安全會議」，討論「提升政府行政效能」、「加強業者自主管理」及「消費者救濟」等議題。



# 兒童及少年保護

## 村里社區逗陣來， 兒童受虐通報 「113」



樓頂叫樓腳，里長伯招阿爸，嬭婆招全家，村里、社區、大樓、厝邊隔壁攏總來...  
通報救援，就是113，作夥來疼惜咱的囡仔！

### 有聽到、看到以下情形，趕快打113！



1. 父母或照顧者有吸毒、酗酒等問題，或精神狀況不穩定，可能會傷害到孩子。



2. 六歲以下的孩子單獨一個人，身旁沒有父母及其他照顧者看護。



3. 孩子身上有不明傷痕，或新舊傷痕交陳，可能是父母或照顧者虐待或不當管教所造成。

虐待兒童、少年導致重傷，將被處以5年以上、12年以下有期徒刑，如不幸導致兒少死亡，則會被處以7年以上或無期徒刑，且有可能加重刑責二分之一！



衛生福利部  
www.mohw.gov.tw

關心您

# 1957

## 福利諮詢專線



一通電話・即得幫助・勿慌勿亂・齊度難關



當您或您身邊的親友在生活上遭遇困難，而有急難救助、社會救助、老人福利、身心障礙福利、兒少福利、特殊境遇家庭、國民年金保險等各項福利需求，歡迎來電洽詢。

服務時間：每日8:00～22:00（含國定假日）



衛生福利部  
www.mohw.gov.tw

關心您



GPN:2010201852  
全年4冊 每冊定價60元

