

國軍高雄總醫院

Kaohsiung Armed Forces General Hospital

2024年

第**111**期
醫訊

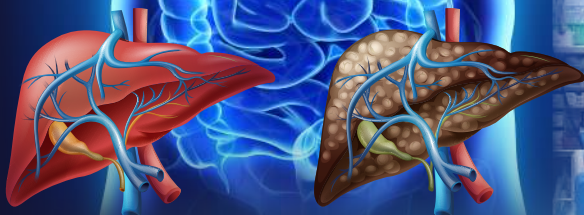
- 國軍高雄總醫院活體肝臟移植的里程碑
- 國軍高雄總醫院-
Level I睡眠中心 給您-夜夜好眠、睡睡平安
- 品質第一 病人優先 自我超越-
國軍高雄總醫院舉辦112年醫品圈成果發表競賽



本院完成首例 **活體肝臟摘取移植手術**

院長

謝宗保教授



Healthy liver

Cirrhosis of liver



衛教活動看板

一般疾病衛教

每週一至週五 09:00~12:00 | 醫療大樓二樓新陳代謝候診區

團體衛教

每週一至週五 08:15~08:45 | 醫療大樓一樓門診候診區

衛教內容請洽醫療大樓一樓門診注射室諮詢

營養飲食團體衛教(配合門診)

每月一次 08:15~08:45

慢性腎臟病照護網及營養諮詢

每週一至週五 09:00~12:00 | 醫療大樓二樓新陳代謝候診區

每週四 14:00~17:00 | 醫療大樓二樓新陳代謝候診區

糖尿病共同照護網及營養諮詢

每週一至週四 09:00~12:00 | 醫療大樓二樓新陳代謝候診區

每週四 14:00~17:00 | 醫療大樓二樓新陳代謝候診區

社區健康營造衛教活動

※欲知衛教鄰里、處所等詳情，或鄰里社區、公司團體等，有相關衛教服務需求，歡迎聯繫社區醫學部：總機07-7496751轉726300，或電洽：07-7479416呂小姐

目錄 CONTENTS



各期專文
請掃上方 QR Code

出版者 | 國軍高雄總醫院
發行人 | 謝宗保
副發行人 | 陳逸鴻 王強庭 黃世鐘
總編輯 | 林金皇
編輯委員 | 吳育全 黃樹訪 謝尚卿
張蔚熙 袁建漢 陳怡蓓
王明宗 黃志偉 趙崇德
王建樹 王峙仁 宋一洋
姜椿泰 吳鑫瞬
主編 | 楊武發
發行地址 | 高雄市苓雅區中正一路 2 號
總機 | (07)749-6751
(07)749-8951
(07)749-8953
服務台 | (07)749-0633
網址 | <https://802.mnd.gov.tw>
印刷所 | 軍備局生產製造中心南部印製室
出版日 | 2024 年 05 月 20 日

感謝函

特別報導

- 02 國軍高雄總醫院完成首例活體肝臟移植手術
- 04 國軍高雄總醫院活體肝臟移植的里程碑
- 06 國軍高雄總醫院 -Level I 睡眠中心 給您 - 夜夜好眠、睡睡平安
- 08 品質第一 病人優先 自我超越 - 國軍高雄總醫院舉辦 112 年醫品圈成果發表競賽
- 10 愛心義賣募資助就醫 - 凝聚愛心 發揮公益互助、眾志成城的力量幫助弱勢
- 12 新春揮毫開運來 賀歲迎春慶團圓：高雄總醫院邀請民眾共同迎春賀歲 開啟醫療服務品質新頁
- 14 海常次黃中將春節視導慰問：掌握趨勢 培育人才 積極邁向準醫學中心等級之醫療服務品質

衛教與常識

- 16 達文西機械手臂系統於婦科微創手術之應用
- 18 想你一便又一便：我的寶寶有便秘嗎？
- 19 淺談精準麻醉近年趨勢與應用（下）
- 20 “肌”不可失 --- 淺談「肌少症」
- 23 孩子如何和手機做朋友 - 學習篇
- 24 心臟節律器簡介
- 26 認識甲狀腺消融手術
- 28 流鼻血該如何處置？別緊張！教你正確止血四步驟
- 30 THIN PREP 新柏氏超薄子宮頸抹片
- 33 淺談大腸癌
- 34 藥師說藥：GLP-1 作用劑 -Ozempic® 胰妥讚注射劑

樂活文化專欄

- 36 我的餐盤 - 聰明吃營養跟著來
- 38 台南的美食推薦
- 40 書寫療癒力——淺談「自由書寫」與「心理位移書寫」
- 41 日本沖繩之旅

醫事點滴

- 43 回首防疫路上，感謝堅守崗位的你

行政、醫勤、衛整宣導資料整併

感謝函



國軍高雄總醫院 完成 首例活體肝臟移植手術

│ 外科部器官移植協調師 羅彩環 │



▲ 國軍高雄總醫院於 113 年 2 月 19 日完成首例活體肝臟移植手術。

肝硬化患者方女士肝功能惡化必須換肝，幸經家屬捐贈活體肝臟，並於民國 113 年 2 月 19 日由國軍高雄總醫院器官移植團隊手術後獲得重生，順利出院返家休養。

54 歲方女士由於工作因素，加上本身有 C 型肝炎，曾於 109 年出現腹痛、吐血住院，經檢查後發現有嚴重肝硬化合併食道靜脈曲張、出血等現象，身體每況愈下。復於 112

年 3 月發現肝癌，並接受肝動脈栓塞化學療法，但不到半年肝癌復發，又進行第二次治療。並開始接受肝臟移植建議及排程，經醫師評估，最恰當的人選就是她的直系親屬。但方女士總因「血型不合」，及兒子離婚且養育兩子，生活不容易等因素拒絕，並選擇等待大愛捐贈；然而，等待期間，方女士日益憔悴，且因黃疸、肝癌指數逐漸上升，加上嚴重腹水等

狀況，多次進出醫院急診室，且危及生命。慶幸的是，經過醫院進行一系列地捐肝評估後，方女士的長子適合捐贈左肝，遂開始進行一系列的活體肝臟移植準備程序，最終順利完成捐肝及肝臟移植手術，真可謂「苦盡『肝』來」！

國軍高雄總醫院院長謝宗保少將，是本院也是此次器官移植團隊的首席醫師，在三軍總醫院有近 700 例肝臟移植手術案例數經驗，此次手術也特別邀請三軍總醫院肝臟移植團隊南下與本院團隊一起完成本院首例活體肝臟移植手術，在團隊專業的技術與合作下，換肝手

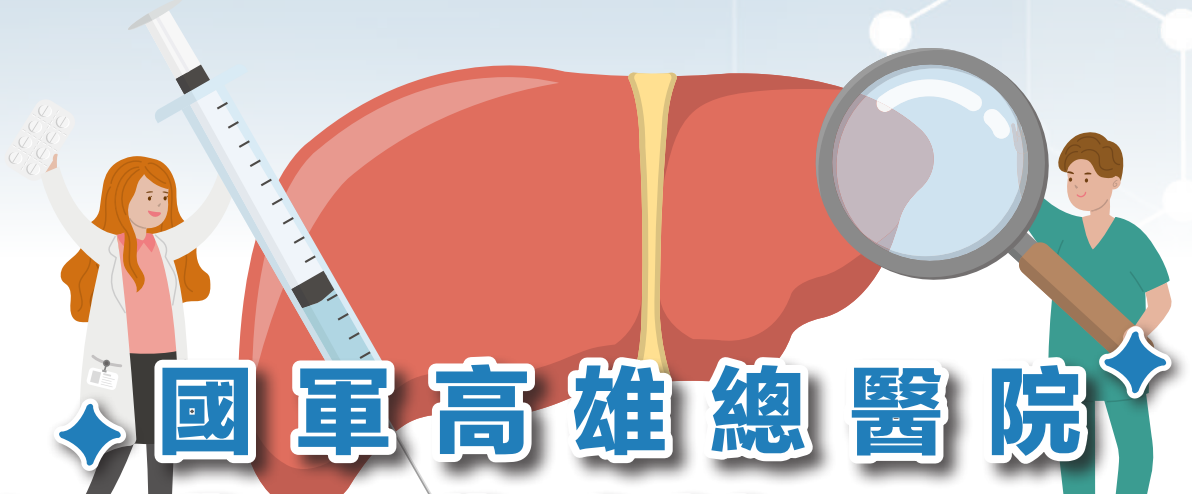
術歷時 8 小時，手術相當順利成功，個案目前出院門診追蹤。

院長謝宗保教授表示，未來，國軍高雄總醫院將率領整個南區國軍醫院醫療團隊，邁向區醫學中心為目標前進。同時並成立南區醫療聯盟，推行各項醫療技術交流學習，栽培各科主治醫師，鼓勵同仁出國，深造學習醫療最新技術，為造福社區民眾，推行居家醫療在宅服務，未來成為南部地區永受軍民信賴國軍醫學中心！

院長 謝宗保教授



▲ 國軍高雄總醫院的肝臟移植團隊偕同三軍總醫院醫療團隊共同完成本院首例活體肝臟移植手術。



國軍高雄總醫院

活體肝臟移植的里程碑

外科部主治醫師 劉蕙溥

國軍高雄總醫院器官移植團隊是院長謝宗保教授自 112 年 3 月上任以來，親自指導及參與而成立的，並於 112 年 8 月 25 日獲得衛生福利部許可執行肝臟摘取移植手術醫院（效期自民國 112 年 9 月 1 日至 118 年 8 月 31 日），為國軍醫療體系，第一家具移植資格之區域醫院。這不僅是一個重要的提升，也是醫療團隊的不懈努力和對醫學技術的堅定信念。

活體肝臟移植手術，一直以來都是醫學界的一大挑戰。它的適應症相當嚴格，主要用於治療肝硬化及肝癌等嚴重肝病，是許多患者的最後一線希望。然而，這項手術的困難度也同樣巨大，從供體的篩選到手術本身的執行，再到術後的照護，都充滿了挑戰。

肝臟移植手術通常應用於以下情況下的患者：

- 一、**肝硬化**：因長期慢性肝病或其他原因導致肝臟組織受損，造成肝功能衰竭的患者。
- 二、**肝癌**：無法通過其他治療方式控制的肝癌患者。
- 三、**先天性肝疾病**：例如先天性肝囊腫或肝纖維化等需要肝臟移植來治療的先天性肝臟疾病。
- 四、**急性肝功能衰竭**：由於感染、毒素、藥物或其他原因引起的急性肝功能衰竭。

國軍高雄總醫院的活體換肝首例方女士，因長期飽受 C 型肝炎肝硬化及肝癌所苦，因嚴重營養失衡、黃疸及大量腹水頻繁往復急診就醫，最後在今（113）年 2 月 19 日於本院



▲ 方女士（左三）與醫護同仁合影。劉蕙溥醫師（右三）表示，肝臟移植患者通常具備有肝硬化、肝癌、先天性肝疾病與急性肝功能衰竭等肇因，民眾應多加留意。

換肝，由其兒子張簡先生捐贈部分肝臟，由於捐贈者肝臟血管結構變異，加上體型過輕（BMI 僅 15）皆大大地增加手術及術後照護的困難度，經謝院長帶領移植團隊成功突破重重關卡達陣成功，捐贈者在術後第六天順利出院，後續追蹤身體狀態恢復良好，而受贈者方女士於術後第一天即脫離呼吸器，第六日也由加護病房轉入一般病房，復經移植團隊細心照料下，黃疸指數及肝功能逐漸恢復正常，身體機能也較術前大幅改善，並於 3 月中旬出院，日前定期於門診追蹤。

本院第一例活體肝臟移植手術的成功，未來將可為更多類似情況的患者開啟了一扇門，對南部地區軍民帶來了也提供了更多的選擇和希望。



▲ 國軍高雄總醫院完成首例活體肝臟移植手術，同時也是國軍醫療體系第一家具移植資格的區域醫院。

作者簡介



外科部

劉蕙溥 主治醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學系 104 期畢業
- 金門野戰醫院中尉醫官
- 海軍 124 艦隊上尉醫官
- 高雄榮民總醫院 PGY 不分科住院醫師
- 國軍高雄總醫院一般外科住院醫師
- 國軍高雄總醫院外科總醫師
- 國軍高雄總醫院外科急診主治醫師
- 高雄長庚紀念醫院一般外科臨床研究員

專長

- 消化系外科、乳房外科

Level I ◆ 睡眠中心

給您 - 夜夜好眠、睡睡平安



▲ 圖一、專業、熱忱的醫師陣容

現代人作息不定、情緒起伏、生活壓力大，大腦停不下來，交感神經不斷接受刺激而變得亢奮，就容易出現失眠症狀，如果不去在意，更會衍生更多身心問題。

優質的睡眠，能使大腦得到充分的休息；然而，隨著生活節奏的加快，許多人都曾有過失眠的困擾。缺乏高品質的睡眠和穩定的睡眠時間，連帶容易影響身心健康，使人們在職場、生活中，需要花費更多的精力維持正面、積極的態度。

本院於 2019 年底成立「睡眠檢查室」，與醫學中心同步添購「精密型多項式睡眠生理檢查儀」，記錄的內容包含腦波圖、肌電圖、眼電圖、打鼾次數、呼吸障礙、缺氧次數、心電圖、下肢及體位變化等生理數據，醫師能透

過這些數據判讀病患睡眠時的障礙，進而改善病患的睡眠品質。然因求診人數上升，導致設備不敷使用，造成排檢時程長、待醫師判讀報告時間也長，讓有需求的民眾無法即時的診斷及處置。

2023 年 12 月，在謝宗保院長的大力支持下成立 -Level I 睡眠中心，並配合擴充設備，以提供軍民更完善、專業的睡眠障礙醫療服務。睡眠中心位於放射腫瘤中心（民特大樓）二樓，毗鄰民眾停車場。進入睡眠中心的走道上，設置了衛教看板，以增進民眾對睡眠呼吸中止症的認識。檢查室舒適寬敞，每間皆配備獨立衛浴設備和陪病床，避免與其他區域混雜，確保檢查過程不受干擾。

睡眠中心配備有多項先進的睡眠檢查儀器，並設有中央監視器和呼叫鈴。整晚均有技術員在場檢視，如有需要，隨時可調整感應線以確保檢查的完整性。個案管理師也會提供呼吸器選配、定期追蹤回診及注意事項提醒。

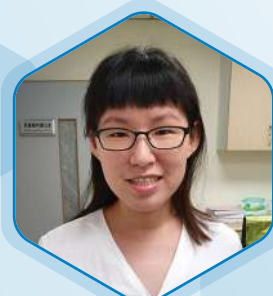
另外在醫師陣容方面，睡眠中心的醫療團均具有豐富的專業知識及技術：袁建漢主任參加各醫學中心的睡眠專科進修，專精於耳鼻喉疾病、呼吸中止症等診斷及治療，曾任中華民國外交部駐外醫療團隊醫師；、吳丕雄醫師專精困難重修及達文西呼吸中止症手術，朱益民醫師發表有多項睡眠研究，吳佩珊醫師專長於鼻整形及呼吸道手術。且由於影響睡眠的原因涉及其他科別，因此，團隊與其他專科如胸腔科、神經內科和精神科密切合作，提供患者量身訂做的治療方案。



▲ 圖二、睡眠技師協助貼上睡眠儀器的感應貼片，偵測各項生理數據。

今（2024）年的世界睡眠日訂於3月15日，主題為「Sleep Equity for Global Health」——睡眠平等：無論性別、年齡、種族或從事各種行業，每個人都有追求良好睡眠品質的權利。對於每位官兵民眾，若有睡眠障礙及呼吸中止症的問題，國軍高雄總醫院將都全力以赴，妥慎安排詳細的檢查及客製化的精準治療，務使每位軍民都能「夜夜好眠、睡睡平安」。

作者簡介



耳鼻喉科

張育慈 總醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學士
- 三軍總醫院不分科住院醫師
- 國軍高雄總醫院耳鼻喉科住院醫師
- 國軍高雄總醫院耳鼻喉科總醫師

睡眠中心 服務時段

日間時段

週一至週五

早上 9:00 至下午 17:00

連絡電話

07-749-6750 分機 728-48

或直撥 0906-728-483

品質第一 病人優先 自我超越

國軍高雄總醫院舉辦 112 年醫品圈成果發表競賽

┃ 企管室雇員 楊武發 ┃



▲ 院長謝宗保少將親自主持「112 年醫品圈成果發表競賽」。

國軍高雄總醫院為提升醫療品質，精進作業效能，積極輔導員工導入品管圈手法，廣續檢討、修訂作業規範及流程，以推展各項醫療品質改善與提升作為，因此，年度的「醫品圈成果發表競賽」不僅可視為驗證同仁的工作成效，也是醫院檢視品質改善與提升服務的一項重要評核值；另外，為獎勵員工參與，優勝的團隊不僅有豐厚的獎金獎勵外，更可代表本院參加院外評比競賽，爭取更多學習、進修的機會。

此次「112 年醫品圈成果發表競賽」於民國 112 年 12 月 20 日假醫療大樓 3 樓電化教室實施，並由院長謝宗保少將親自主持，院長在致詞時表示：本院自民國 95 年引進品管圈手法迄今，已邁入第 18 年，除積極推動品質改善的活動、參與相關競賽，也獲致諸多獎項肯定，尤其 12 月 15 日甫由企管室偕同護理部督導王育鵬中校及守護圈圈長 - 血液透析室雇員劉慈慧護理長及聘員副護理長簡秀珠等 4 員，赴台北榮民總醫院致德堂參加台灣醫療品質協會「2023 年醫療品質獎」第二階段決賽，並榮獲「優品獎」殊榮，顯

見同仁的努力已見成效，更獲致大家的認可，這是值得肯定的。

院長指出，為擴大活動成果，提升同仁品管手法運用的成熟度，今年的活動特別邀請到三位國內專家學者：國立台北護理健康大學廖熏香助理教授、高雄榮民總醫院品質管理中心莊旺川科主任，以及恩主公醫院醫品室羅建凱先生等，擔任此次決賽的評審老師，藉由評審老師專業的技術、科學的理論，協助探討及解決問題，使同仁能學習、瞭解到更多品質管理工具如：FMEA、RCA、PDCA、TRM 等手法，為本院品管圈活動注入一股新思維、新力量，期許同仁都能從中學習，並有所獲。

國內品管圈活動的盛行於全民健保實施後，醫界掀起改革趨勢，伴隨著病患自我意識的抬頭，連帶醫院競爭亦日趨激烈，各院必須不斷因應環境的改變，持續提升醫療品質、降低成本及擴增績效，以使組織能在劇變的環境中廣續發展；而推動品管圈活動的目的，即是希望藉由持續的檢討及改善，以提升醫院競爭力。

猶記推展之初，同仁對於已然滿載的工作現況，無法分心的情況下卻仍執意執行均感納悶與不解，經過參與改善的過程，甫由排斥、懷疑到接受，從瞭解、學習到全面推展；現在，同仁不僅能瞭解及運用 QCC 的手法檢視工作、檢討並執行對策，各級長官亦不斷鼓勵，甚至親自參與活動進行。

此次參賽的單位計有 14 個圈參賽 (含國軍左營總醫院 2 個圈)，歷經激烈競賽後，於下午 1600 時完成所有品管圈的簡報，獲獎的單位分別為：冠軍為衛整組 - 健檢圈；亞軍為病理部 - 揚帆圈；季軍為 3、5、8、9、23 及 19 病房組成的 - 使命必達圈；佳作為內科、8、9 病房及復健科

組成的 - 尋寶圈；潛力獎為外科加護病房 - 永續圈。團隊精神獎冠軍為使命必達圈、亞軍 - 尋寶圈、季軍 - 揚帆圈；最佳海報獎冠軍 - 衛整組健檢圈、病理部揚帆圈，亞軍 - 藥劑科藥安圈、季軍 - 內科等組成的尋寶圈，院長並頒發團體獎金以肯定同仁的努力。

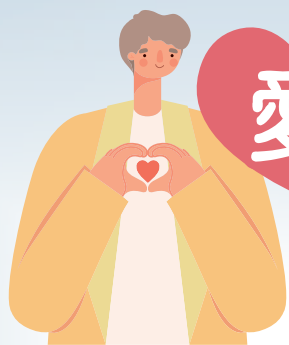
最後，院長在總結時表示，從各圈發表的內容來看，都是經過同仁從初賽活動中，彼此相互觀摩學習、老師講解與腦力激盪的結果，以及後續圈員的努力與團隊默契的展現，希望我們今天為提升醫療品質而努力的這一小步，能成為國軍高雄總醫院前進的一大步，廣續為社區民眾及部隊官兵提供優質的醫療服務貢獻已力！



▲ 評審老師於競賽結束後逐一針對各圈實施講評及建議，院長頒獎感謝老師的指導與講評



▲ 品管圈成果發表情形



愛心義賣募資助就醫

凝聚愛心 發揮公益互助
眾志成城的力量幫助弱勢



企管室雇員 楊武發 |

國軍高雄總醫院慈愛志工隊自成立以來，即不斷透過各種方式、管道，協助社會各階層弱勢族群就診、就醫的工作，並適時提供患者及其家屬必要的心理支持等服務如：八八風災過後，即隨同醫護同仁深入災區安撫災民及協助災後復原工作，且連續四年協助那瑪夏鄉災區農特產品愛心義賣活動；又如高雄市八一氣爆後，志工同仁即在第一時間投入人力，協助傷者就醫及安撫作業，不僅獲得民眾的認同及支持外，並且獲得社會大眾的肯定及迴響，或慷慨解囊，或捐贈物資等，一起加入救助弱勢、急難者渡過難關的行列，而此募資捐助弱勢的服務工作，目前已儼然成為慈愛志工隊的「年度盛事」之一。

此次義賣是自新冠（COVID-19）疫情之後的首次愛心公益義賣活動，並借此培養同仁愛物、惜物、知福、惜福的觀念，建立同仁資源回收，珍惜物資的環境保護觀念，而義賣所得主要是用作扶助急難者醫療就醫之用。另主辦單位為凝聚員工、志工及來院民眾的愛心，結合社會資

源，共同發揮公益互助、眾志成城的力量，志工隊自民國 112 年 12 月起即開始受理愛心物資募集作業，總計募得 500 餘項日常生活用品，並於 113 年 1 月 15 日上午 0830 到下午 1500 時，假醫療大樓 1 樓中廊舉辦愛心義賣活動，並依類別不同規劃 6 個攤位，讓同仁捐贈的這些有用物資得以物盡其用，充分發揮其最大使用效率。

經過同仁、病患（家屬）及周遭鄰里民眾的熱烈響應，總計義賣收入計新台幣 4 萬 3650 元整，亦將全數捐贈急難救助醫療基金，協助社會弱勢民眾能順利就醫。此外，義賣未售出的二手物資，主辦單位亦全數捐贈給「社團法人高雄市超越巔峰關懷協會」運用，並將款項用於援助患者，為患者爭取更佳、更全面的醫療資源。

院長謝宗保少將公忙之餘，在社服組組長廖紀華老師的陪同下，到現場慰勉工作同仁辛勞，同時也肯定同仁以及現場購物民眾們的善行義舉，讓這份「愛的能量」、「心靈關懷」得以散播出去。

▼ 國軍高雄總醫院於民國 113 年 1 月 15 日舉辦愛心義賣活動，院長謝宗保少將在社服組組長廖紀華老師的陪同下，到現場為同仁加油打氣，並感謝同仁辛勞。



主辦單位表示，志工的服務族群廣泛，舉凡鰥寡孤獨者、身心障礙者，以及失智、失依、失能與獨居長輩等，都是關注的族群，並適時給予幫助，透過此次的活動，不僅激勵同仁發揮人飢己飢、人溺己溺的精神，亦讓弱勢者、需要受照顧者，都能得到應有的醫療照護與服務，為營造一個人性的光明面作先趨，開啟通往祥和、富裕社會的幸福之門。

國軍高雄總醫院為嘉義以南地區責任中心醫院，除了提供優質的醫療照護服務外，對地方公益活動更是不遺餘力，值此歲末年終傳統中國農曆年節前夕能為社會奉獻一己之力，我們期許此次義賣活動能適時發揮群起仿效之勢，讓社區民眾有機會一同參與社會公益，共同回饋地方鄉里，扶助弱勢，不僅增進社區及軍民良性互動，亦可促進良性、和諧的社會風氣。



▲ 愛心義賣現場響應活動的同仁及民眾相當熱絡。▼



▲ 器官捐贈宣導小組也利用愛心義賣時機向民眾宣導各項政策及好處，讓愛傳播的更遠、更廣、更有義意。

新春揮毫開運來・賀歲迎春慶團圓

高雄總醫院邀請民眾共同迎春賀歲 開啟醫療服務品質新頁

企管室雇員 楊武發 |



▲國軍高雄總醫院於民國 113 年 1 月 16 日上午舉行「新春揮毫」活動，由副院長陳逸鴻上校主持（左四），並提前向與會同仁及民眾祝賀新年快樂。

國軍高雄總醫院於民國 113 年 1 月 16 日上午 9~12 時，假醫療大樓二樓中廊舉行「113 年新春揮毫」活動，主辦單位邀請到高雄市「川朝啟郎工作室」藝術家團隊陳漢強、陳姿安、朱雪芳、余鳳嬌、朱雅玲等 5 位老師/藝術創作者，於現場揮毫、綵繪，以增進睦鄰與來院民眾良性互動。✿

活動由副院長陳逸鴻上校主持，受邀的老師們現場揮毫寫春聯，書法家的蒼勁墨跡、韶承古風，其所展現的藝術風範，無不讓參與者再三讚嘆，更得以領略各種字體的力與美；現場除了常見的對聯式的春聯外，亦有民眾請老師把插畫的創意寫入，讓民眾不得不佩服老師的筆下功夫，同時也更增添現場的年節氣氛。書畢，每位老師將揮毫春聯，提供周遭里民、來院民眾免費索

取，情況相當踴躍。✿

副院長在致詞時表示，藝術可說是文化的象徵與精髓，欣賞藝術不僅可讓我們看到文化的內涵，更可讓我們沉澱心靈，有助陶冶品德與修養，然而，走進藝術、親近藝術，除了讓我們的生活更加豐富精采外，同時也能讓我們內心得到寧靜與喜悅。✿

其次，副院長指出，為營造醫院與社區良性互動，國軍高雄總醫院除了類似此次春節揮毫等軟性活動，另為提升醫療服務品質，亦不斷致力於各項基礎軟、硬體建設，如急重症醫療大樓建案的規劃等，以及醫事人力與人才培育等基楚作為，並積極參與政府及民間各項競賽，且獲致優異的成績，如台灣醫療品質協會「2023 年醫療品質獎 - 優品獎」等殊榮，相信對於未來提升醫

療服務將能有所助益，尤其在院長謝宗保少將的帶領下，本院「器官移植團隊」甫於去（112）年9月6日通過衛生福利部核定為「具施行肝臟摘取移植手術醫院」，效期自112年9月1日至118年8月31日（共6年），這也是國軍醫療體系第一家具備器官移植資格的區域醫院，亦將本院推向另一醫療新境界，這一連串的品质躍升成果，都是國軍高雄總醫院為南部地區軍民提供優質醫療服務最直接、最有力的保證。✿

另外，副院長重申，未來，國軍高雄總醫院將以更完善的醫療設備與經驗豐富的醫療團隊，邁向南區醫學中心之目標前進，並成立南區醫療聯盟，推行各項醫療技術交流學習，同時並鼓勵



▲書法家的墨跡蒼勁、韶承古風，展現出的藝術風範，讓參與者再三讚嘆，更得以領略中華傳統文化之博厚淵深。



各科主治醫師、同仁出國進修，學習最新的醫療技術，以造福社區民眾，另外，並積極推行居家醫療在宅服務，俾成為南部地區永受軍民信賴國軍醫學中心前進。

最後，副院長再次感謝所有參與活動的藝文老師熱情的展演，並祝福所有與會的老師、貴賓及弟兄姊妹們，闔家安康、新年快樂！迄1150時許，總計送出160餘幅春聯，活動也在同仁與民眾向書法老師們的致謝聲中劃完美的句點。✿



▲民眾踴躍地參與新春揮毫活動，讓現場充滿熱絡的年節氣氛。

+ 掌握趨勢 培育人才 積極邁向

準醫學中心等級之醫療服務品質

◆...海軍常務次長黃中將代表部長祝賀官兵新春愉快...◆



「企管室雇員 楊武發」

◀ 國防部海軍常務次長黃中將（前排左 1）在軍醫局代理副局長楊仲棋上校等人陪同下，於民國 113 年 1 月 8 日蒞國軍高雄總醫院實施春節慰問視導。

國防部海軍常務次長黃佑民中將於民國 113 年 1 月 8 日上午 1000 時，在軍備局副局長黃清培少將、軍醫局代理副局長楊仲棋上校，及醫務管理處視察張學祿上校等人的陪同下，蒞國軍高雄總醫院實施春節視導慰問，此行除瞭解單位工作執行現況、轉達部長邱國正先生關懷與慰勉之意，也肯定全體同仁在過去這一年來各項工作推展上的努力，並期勉同仁持續保持熱情，服務南部地區國軍官兵同袍及眷屬，並代表部長提前向官兵同仁祝賀佳節愉快！

視導行程由院長謝宗保少將率副院長陳逸鴻上校等重要一級主管陪同，並先赴鳳翔營區視察營舍整建現況、安全維管措施及執行情形，爾後隨即返院聽取工作簡報。

海常次在聽取院長的簡報後，除對鳳翔營區的整建工程進度及安全措施等表達嘉勉之意外，同時對於高雄總醫院未來發展方向、願景，以及新建的長照大樓建案、急重症醫療大樓新建工程案等規劃，甚表嘉許及肯定，並提出以下三點俾供勗勉：

一、掌握政府政策，滾動調整營運策略：

國軍醫院是政府照顧民眾醫療保健最直

接、有力的手段、憑藉與基礎，其重要性不言而喻，更是國防部軍醫局當前推升國軍高雄總醫院建構 - 等同於三軍總醫院之醫療服務品質，縮短國軍醫院在台北、高雄兩地區醫療服務品質差距之目標，以嘉惠南部地區國軍官兵、眷屬與民眾日常醫療需求，各級承參應本諸業管，積極完備各項營運規劃，適時調整效率乏善之對策、做法、流程，以因應國內衛生政策，俾符現況及民眾所期。

二、廣續人才培育，提升醫療服務品質：

建構「準醫學中心等級之醫療服務品質」是醫院當前最主要的目標，而人才不僅是生存發展的先決條件，也是確保團隊靈活運作與永續發展之憑藉，更是達成目標的根本要因；醫療作業的高專業度也是如此，各級主管幹部應積極培育專業人才，妥慎規劃並落實執行，以因應未來專業醫事人力之所需，俾以順利接軌運行，提供優質醫療服務。

三、提升護理待遇，優化醫護人力素質：

任務、特性、專長與薪資待遇攸關護理人力素質。過往，國軍醫院護理同仁的薪資待遇，相較於其他醫事類專業人員有明顯的落差，各級幹

部應積極建構良好、健全的薪資結構與醫療工作環境、合宜的員工福利與照顧措施，使專業人才得以潛心護理照護工作，發揮專長、適才適所，期能長留久用，以提升護理人力素質，優化護理照護品質。

最後，海常次向同仁祝賀新年快樂，並再次強調春節是民間最重要的節日，也是家人團聚的

日子，各單位應做好休假及任務調配與管制，持續宣導「嚴禁酒駕」與「營區整體安全」等軍紀安全要求，同時期勉軍醫同仁，廣續充實專精急救能力，提升醫療服務品質，持續醫學研究與醫技醫術之精進，戮力朝「準醫學中心等級之服務品質」邁進，達成醫衛整合與健軍衛國之目標。



▲ 海常次除轉達部長邱國正先生的關懷與慰勉之意，同時也肯定醫院同仁在過去這一年來各項工作推展上的努力。



△ 幹部介紹



△ 海常次（左）頒發團體獎金，並提前向同仁祝賀佳節愉快。



△ 院長工作簡報



▲ 海常次與同仁合影

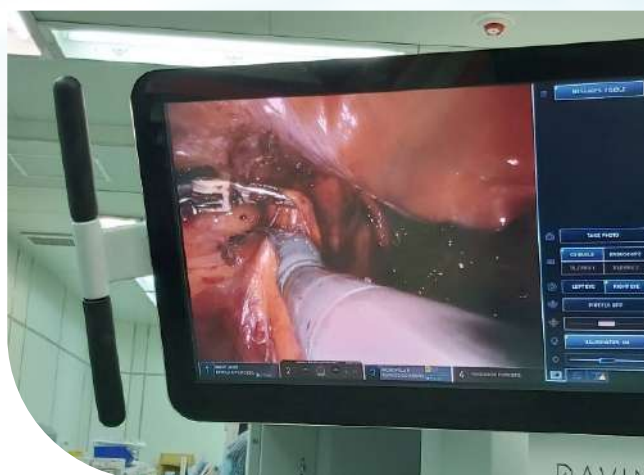
達文西機械手臂系統

於婦科微創手術之應用

醫療科技的快速進步帶動婦科手術的創新，從傳統的開腹手術、腹腔鏡手術，發展至目前的達文西機械手臂微創手術系統。達文西手術系統的應用已經成為婦產科微創手術的重要技術創新。我們將深入探討其優勢，尤其在婦產科手術的關鍵作用。本院引進之達文西機械手臂為最新第四代 Xi 機械手臂手術系統（圖一），此系統較以往的手術擁有許多優勢：



▲ 圖一、達文西機械手臂系統



▲ 圖二、高解析度的 3D 影像手術示意圖



1 高解析度的 3D 影像與放大手術視野（如圖二）

達文西手術系統的第四代 Xi 機械手臂，引入高解析度 3D 影像和放大手術視野的優勢，使得醫師在手術過程中擁有更清晰的視野，病灶細節得以更清楚地呈現，這對於婦產科手術中需要精確操作的情境非常重要，有效提高手術的準確性，降低手術風險。



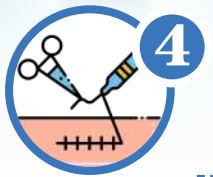
2 消除人為控制的手震

機械手臂的精確控制消除了人為手震的影響，大幅減少手術出血量。這項技術優勢在婦產科手術中尤其重要，因為出血量的減少不僅促進手術的順利進行，更有效縮短手術時間，減輕患者手術壓力。



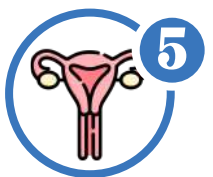
三維視野提高手術效率

三維視野的優勢使得醫師能以更自然的方式觀察手術區域，這對於深層組織的評估和微小結構的處理至關重要，這不僅提高手術效率，還有助於提高手術的安全性。



便捷性與快速康復

達文西手術的微創特性使得婦科手術更為便捷和迅速。相較於傳統手術，只需少數微小開口即可進行高難度手術，這不僅保留了患者的身體完整性，還大幅減少術後的疼痛感，患者能更快地康復，減少住院時間，迅速回歸正常生活。



應用範圍廣泛

達文西機械手臂系統作為微創手術的進階版本，在婦產科微創手術中展現出更高的醫療品質，其適應症包括全子宮切除、卵巢腫瘤切除、子宮肌瘤切除、骨盆內沾黏剝離、子宮內膜異位症的診斷和治療、骨盆腔器官脫垂之重建等。對於婦科癌症，則會因為病情不同有其個別的適應症。



提高患者滿意度

透過提供先進的手術技術和更舒適的康復體驗，達文西手術系統有助於提高患者對醫療服務的滿意度。患者在短時間內就能回家自行照護，對患者而言是一個極具吸引力的優勢。



減輕術後疼痛

由於達文西手術只需微小的切口，患者在手術後通常經歷較輕微的疼痛感，不僅提高患者的手術體驗，更有助於快速恢復並回歸正常生活。

婦科微創手術已經發展多年，達文西機械手臂系統的出現，讓婦科微創手術更加進階並展現出更高的醫療品質。然而，在選擇各類手術方式時，仍需考慮患者的病情，並由經過適當訓練的醫師評估及執行手術。有需求的婦女病患，可至本院婦幼中心諮詢。

作者簡介



婦產科

陳彥伯 主任醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學士
- 高雄榮民總醫院婦產科總醫師
- 高雄醫學院附設醫院受訓醫師
- 國軍高雄總醫院婦產科主任
- 台灣福爾摩沙婦女泌尿專科醫師
- 中華民國婦癌醫學會專科醫師

專長

- 微創腹腔鏡手術
- 達文西手術
- 骨盆良性 / 惡性腫瘤治療
- 尿失禁手術治療
- 子宮脫垂治療
- 婦產科一般疾病診斷與門診手術
- 常規產前檢查
- 經期異常及更年期障礙



想你一便又一便 我的寶寶有便秘嗎？

如何判斷寶寶便秘？

每個寶寶發展都不一樣，單從排便次數並不能確定是否便秘，有的寶寶久久大一次，但每次大便量都很多，質地也都軟軟的，小孩精神活力食慾也都很好，那樣我們並不認為有便秘；有的寶寶雖然每天都解便，不過都只有一點點，像羊便便，甚至還會流血，這樣反而不好。有的寶寶在解便前會很用力大哭，但最後大便卻軟軟的很漂亮，這種嬰兒排便困難有時候是寶寶骨盆的肌肉不協調導致，會隨時間慢慢改善，並不代表有便秘。

一般來說，寶寶有包含下述的兩項症狀，可能就有便秘的問題，長期可能對小孩腸道有影響，可以考慮找兒科醫師幫忙：

- 1 一周內只解便 2 次以下。
- 2 過去也曾經有糞便阻滯（排便時間很長且不順）。
- 3 有排便疼痛或困難（排便時會痛、哭、甚至流血）。
- 4 直徑過粗的糞便。
- 5 X 光或醫師指診發現直腸有大的糞塊。

寶寶便秘原因？

寶寶便秘大部分是「功能性便秘」，和疾病無關，指的是腸道蠕動異常或對食物不適應導致，可以藉由飲食及生活習慣做改善；少部分是「器質性便秘」，指腸胃道先天有異常或因病導致的，建議尋求醫師幫助；另外還有「心理性便秘」，指功能和機能都沒問題，不過可能小孩對排便有不好的印象，會去憋，憋越久大便更乾硬，排便變地更痛苦，更不想大便導致。

怎麼改善寶寶便秘？

嬰幼兒時期，因為母乳好吸收，通常不會便秘，能選擇盡量以母乳為主，如果是配方奶寶

寶，有時候是對配方奶不適應，可以考慮換其他奶粉，或是換水解奶粉，試試看會不會改善。

開始吃副食品的寶寶，也可能是纖維不夠、水分太少，可以試試看少樣多量化、給予適當的油脂和水分，看能否改善便秘的狀況。

此外，也可以試試看幫小寶寶按摩肚子，拉拉小孩的腳，踩腳踏車運動，幫助腸胃道蠕動，也會對便秘有幫忙。

有些兒童益生菌標榜可以讓排便順暢，可以當作「健康食品」試試看，但解便不順最常見的原因還是和飲食有關，如果以上方法都還是無法改善便秘，建議還是要找兒科醫師協助唷！



▲ 寶寶正常的排便外觀

作者簡介

小兒科

許伯彰 主治醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學系 105 期畢業
- 三軍總醫院小兒科住院醫師
- 台大兒童醫院新生兒科研究醫師
- 三軍總醫院澎湖分院小兒科主治醫師
- 衛福部南投醫院小兒科主治醫師
- 三軍總醫院小兒科主治醫師

專長

- 新生兒照護、兒童預防保健及疫苗注射諮詢、一般兒科疾病

圖片來源：
圖一、AI 繪圖 (Bing Image Creator) / 圖二、許伯彰醫師



精準麻醉 近年趨勢與應用.....下

(接續 109 期) 關於精準麻醉另一個重要項目：最適肌張力手術輔助裝置 (OMT) (圖一) 3，關於最適肌張力手術輔助裝置，之前的文章已經有介紹過，大多數手術都適用這種 OMT 處置的協助，特別是一些精細微創手術（例如：達文西機械手臂手術、各類內視鏡腹腔與胸腔手術、減重手術、神經外科，以及眼耳鼻咽喉等手術）。手術中絕對不容許身體因肌力控制不精準，而發生任何抖動，增加操作中的手術器械失誤或出血風險。另一些手術，例如：需要面對病患的肌肉對抗張力較大的四肢骨科手術，OMT 處置是唯一可用來減輕關節部位在術中的牽引拉扯，所導致的術後肌肉酸痛。其他例如各類內視鏡微創手術，手術進行過程時，必須充注大量氣體（二氧化碳）用以獲得較佳之手術視野，以致過多氣體置留體內，易引起病患術後脹痛，使用 OMT 處置，可藉由加強肌肉延展性，而大大降低因氣體導致的術後併發症之不適 3。在實施 OMT 其中，新逆轉劑 Bridion (sugammadex) 在全身性麻醉中起著一些關鍵作用，sugammadex 為一直接肌肉鬆弛劑的逆轉劑，施打藥物後三分鐘內，就會開始產生藥效。過去的麻醉逆轉劑，本身其實還是依賴著病人本身代謝能力，但是新的麻醉逆轉劑並不需要，此藥直接去抓住肌肉鬆弛劑，所以可以說是解毒劑，讓病患能在幾分鐘內拔管脫離呼吸器。而 sugammadex 在使用上的禁忌症，包括腎臟功能不全 ($GFR < 30 \text{ ml/min/1.73m}^2$)、凝血功能障礙者以及曾對此藥物或其成分過敏者 4。



▲ 圖一、最適肌張力手術輔助裝置 (OMT)



△ 圖二、在麻醉後，以超音波導引方式，精準注射藥物於神經纖維周圍。

最後，神經阻斷術也是包含在精準麻醉的一部分，神經阻斷術最常應用在上、下肢術中麻醉或術後止痛，經由超音波直接看到神經、血管的分布（圖二），只需少量局部麻醉藥，即可達到麻醉或止痛效果。超音波導引神經阻斷術優點包括：減低神經損傷率、減少傳統止痛藥與嗎啡類藥的副作用、降低疼痛與術後住院時間。

總結來說，精準麻醉需要許多術前的討論與配合，本科導入以病人為中心的醫病共享決策，便是希望在充分的討論下，讓病患能先了解實證醫療結果，再依個人的偏好及價值觀與醫護人員共同進行醫療決策，達到個別化、可行化，進一步提升醫療品質與安全。

作者簡介



麻醉科

林家緯 主治醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學系畢業
- 馬偕醫院麻醉部住院醫師訓練、麻醉專科醫師
- 馬偕醫院麻醉部主治醫師
- 心臟麻醉醫學會專科醫師

專長

一般麻醉、心胸麻醉、婦幼麻醉、急慢性疼痛處理

資料來源：1. Lee C, et al. Anesthesiology. 2009;110:1020.
2. 倍帝恩® 注射液 100 毫克 / 毫升 仿單

肌不可失

淺談肌少症



肌少症定義

隨著年紀增長，肌肉質量因瘦體組織 (Lean Body Mass) 流失、肌力會自然減少，是不可逆的老化過程。因此，當長者出現肌少症時，因為肌肉質量減少和肌肉的力量也減弱，走路時會顯得蹣跚不穩容易跌倒，人也常疲倦無力，增加了失能風險。

肌少症分為原發性及次發性。原發性肌少症為找不到特定原因，僅因年紀老化造成的肌少症。次發性肌少症的原因包括：活動力下降（例如：長期臥床、失能）、疾病（例如：嚴重器官衰竭、癌症、內分泌疾病）、營養不良（含攝取不足、吸收不良或藥物造成的厭食）。大多數肌少症由多重疾病或風險因子所造成，並非單一病因或病理所能解釋。在美國及部分歐洲地區的研究顯示，肌少症盛行率在 60 ～ 70 歲的長者約為 5 ～ 13%，80 歲以上則約為 11 ～ 50%。台灣本土的研究則顯示，65 歲以上的長者肌少症盛行率約為 3.9 ～ 7.3%（女性：2.5 ～ 6.5%；男性：5.4 ～ 8.2%）。



越來越多的研究證實，肌力不足的長輩除了跌倒風險增加，髖部骨折機率較高以外，整體的死亡率也比肌力正常的同年齡族群來得高。因此，現在的觀念認為所謂的高齡衰弱 (Fragility)，其實同時包含了骨密度的下降與肌肉流失，兩者對於運動功能減退及跌倒發生均扮演相當重要的角色。因此，我們不只要保“密”防跌，還必須“肌”不可失。

肌少症要如何自我篩檢？



- 1 根據亞洲肌少症小組 2020 年診斷，50 歲以上可測量「小腿圍」，測量方式為坐姿（膝關節彎曲 90 度）測量左小腿肚最粗部分來篩檢出有風險的個案：

小腿圍：男 < 34 公分，女生 < 33 公分，有肌少症風險。（如圖一）

- 2 SARC-F 肌少症風險評估問卷則提供自我篩檢另一個方式，若加總分數大於 4 分就懷疑是否有肌少症。（如表一）



評估項目	問題	程度	得分
肌力	提起 4.5 公斤物品 (約 2 個炒菜鍋)	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難 / 無法完成	2 分
步行輔助	走過一個房間距離	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難 / 需要工具協助 / 無法完成	2 分
起身	從椅子上或 床上起身	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難 / 需他人協助	2 分
上台階	爬 10 階樓梯	沒有困難	0 分
		有些困難	1 分
		很困難 / 需他人協助	2 分
跌倒	過去 1 年跌倒次數	沒有	0 分
		1-3 次	1 分
		4 次以上	2 分

▲ 表一、肌少症風險評估問卷 (SARC-1)

肌少症的診斷

▶ 適當的治療與介入

研究指出，目前針對肌少症的處置，是營養的補充搭配適當的運動訓練。營養的補充主要為蛋白質，若無慢性腎臟病者，依體重每天每公斤建議攝取 1.2 ~ 1.5 公克的蛋白質，以 60 公斤體重為例，每天攝取蛋白質量為 72--90 公克平均分於各餐食。運動的形式以有氧運

動、漸進式阻力運動的訓練最能有效增加肌肉質量、強化肌力。建議您每週進行 3-5 次有氧運動，例如：健走、慢跑、騎腳踏車、游泳、太極拳等，每次 30-60 分鐘；每週也至少進行 2 次抗阻力運動，如：舉啞鈴、半蹲站起、登階、水中阻力運動、彈性帶等，每次約 20-30 分鐘。

亞洲肌少症診斷標準

指標 1	四肢骨骼肌質量指數 (中軸肌肉量)	男性：DXA & BIA $\leq 7.0 \text{ kg/m}^2$ * 女性：DXA $< 5.4 \text{ kg/m}^2$ & BIA $\leq 5.7 \text{ kg/m}^2$ * DXA: 雙能量 X 光分析；BIA: 生物電阻抗分析
指標 2	手部握力 (肌肉力量)	男性： $< 28 \text{ kg}$ 。 女性： $< 18 \text{ kg}$ 。
指標 3	步行速度 (肌肉功能)	以下擇一方式： (1)、6 公尺步速 $< 1 \text{ m/s}$ ，每秒走不到 1 公尺。 (2)、5 次椅子起立坐下測試 ≥ 12 秒。
備註	符合指標 2 或 3：疑似肌少症。 符合指標 1+2 或 1+3：肌少症。 3 項指標都符合：嚴重肌少症。	

參考資料：AWGS 亞洲肌少症小組

▲ 表二

結語

隨著年紀增長、肌少症盛行率越高，而肌少症對年長者的健康影響甚鉅，大大影響其行動能力和生活品質，並且增加併發症、失能及死亡風險。注意飲食均衡、充足的運動是預防和改善肌少症的不二法門。了解肌少症，讓我們從年輕就開始「存肌肉本」、中年「維持肌肉量」、老年「減少肌肉流失」。

圖片來源：
嘉義市政府衛生局 <https://health.chiayi.gov.tw/cp.aspx?n=9761>

作者簡介

骨科部

蔡東燁 主治醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學系 99 期
- 國軍高雄總醫院骨科住院醫師
- 國軍高雄總醫院骨科住院總醫師
- 臺北榮民總醫院骨科部進修醫師
- 三軍總醫院骨科部進修醫師
- 連江縣立醫院骨科主治醫師

專長

- 手腕關節疾患、足踝關節疾患、退化性關節炎、骨折創傷、骨質疏鬆

孩子如何和手機做朋友



手機影響學習，常是老師家長的煩惱。手機像朋友，吸引孩子跟它相處、一起玩耍，有時廢寢忘食、影響學習。我們把手機當作孩子的壞朋友，希望他能遠離

手機。但孩子會抗議，說手機是好朋友，幫助他查詢新知，跟上社交潮流，提供娛樂。

我們會單純的把朋友分為好朋友、壞朋友嗎？常常我們經過相處，知道如何「使用」自己的朋友，避開讓自己不舒服的那一面、汲取優點從中學習受益。以下根據研究結果，提供一些方法來「使用」手機這樣的新朋友，減少對學習的影響：

一、避免一心多用：.....

一下看書，一下滑手機的循環，讓我們有時間過得很充實的錯覺。研究發現大腦一次只能做一件事情，當我們以為在一心多用的時候，其實是大腦在快速切換這些工作，好比同時彈奏兩個曲子，降低學習的表現。

二、分配時間來使用手機：.....

如果一心多用是種錯覺，就該分配時間一次進行一件事情。把讀書跟使用手機的時間錯開，方法可以是練習把要查的資料寫在旁邊；練習克制查看社群媒體動態的衝動。

三、關掉提醒與通知：.....

手機有「勿干擾 / 勿擾模式」的功能，讓提示不會跳出，打斷正在進行的工作。

四、了解手機不同功能對學習的影響程度：.....

主動操作的影響程度高於被動接收，如打電動比聽音樂影響大。社交行為的影響程度也較

高。社交本身是很吸引人的事情，讀書時傳訊息對學習的影響比想像中大。

五、把手機放在看不到的地方：.....

長期跟手機相處的人，看到手機時會聯想到聊天、娛樂、查看資訊等各式各樣的可能而分心。即使不使用手機，手機放的地方也會影響學習和社交的效率，距離愈遠，影響愈小。(桌上 > 書包裡 > 置物櫃...)。可考慮把手機收在背包裡。

六、給自己休息的時間：.....

休息有助於學習。

在不做事情或睡覺時大腦會進行後台的資訊處理，把所學跟過去的知識連結形成新的記憶。孩子讀書到一半使用手機常是為了處理感到無聊的

情緒，並不能達到這種休息的效果。可在讀書時間中間安排散步，發呆等讓心智漫遊的時間。



作者簡介

精神科

顏子淵 總醫師

學經歷

- 高雄醫學大學醫學系畢業
- 高雄總醫院精神科醫師

專長

- 精神醫學

圖片來源：Carl D. Marci, Rewired: Protecting Your Brain in the Digital Age (Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 2022.)



心臟節律器

簡介

心臟節律器是一種小型、電池供電的裝置，可以防止心臟跳動過慢。這是綜合運用電生理、心導管、血管攝影的技術，在病患是清醒的狀態下，經局部麻醉，在病患鎖骨附近的皮下切開一個小傷口，經由X光輔助將導線置放到目的心臟腔室，最後將節律器植入皮下，縫合傷口，是個在心導管室進行的手術。

心臟節律器只有在感應到心跳問題時才會起作用。例如，如果心跳過慢，心臟節律器會發送電信號來修正心跳（讓心跳達到節律器設定的範圍）。某些心臟節律器可以根據日常活動需要來增加心跳速率，例如在運動期間。

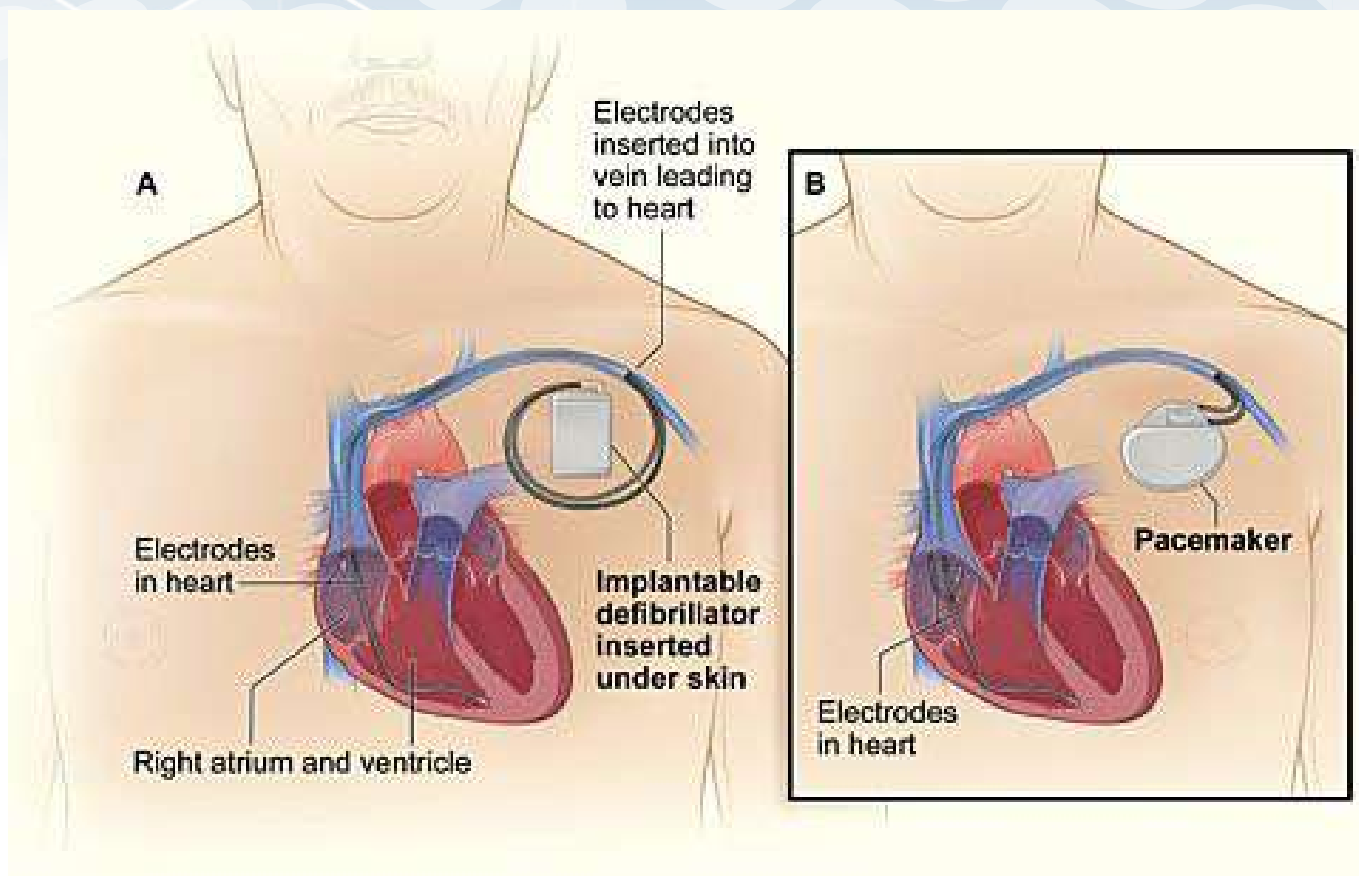
心臟節律器根據發送電信號的位置，而有以下不同種類：

- 1 **單腔室**心臟節律器：向心臟的右心室發送電信號。
- 2 **雙腔室**心臟節律器：向心臟的右心房及右心室發送電信號。
- 3 **雙心室**心臟節律器：用於心臟再同步化治療，適用於患有心臟衰竭和心跳過慢的病人。該裝置會利用節律器將心臟左、右心室做同步化的跳動收縮，以增加心臟收縮能力。這是心臟衰竭的病人經適當藥物治療仍無法改善症狀時，另一種治療方法。

年紀老化、心肌梗塞後心肌受損或先天基因異常（易產生猝死心律），都可能會影響心臟傳導訊息或造成心因性猝死。

接著介紹有不同功能的心律調節器：**植入式心臟除顫器**（Implantable cardioverter-defibrillator, ICD），是一種小型電池供電的裝置，一樣植入在胸前皮下。它可以檢測並停止不規則的心跳（例如心室性心律不整），並在需要時傳送電擊，以恢復正常的心律，為高危險族群大幅降低心因性猝死的機會。如果您因為心肌因心肌梗塞後造成損傷或是有肥厚性心肌病變，進而曾經或經常發作致命性心律不整（心室頻脈或心室顫動），那可能就需要植入ICD。

醫學技術日益月新，心臟衰竭的病人若經過藥物治療仍無法改善症狀，那植入心臟節律器或是心臟除顫器，對於心臟衰竭的日常生活品質改善及猝死預防都有很大的幫助。



上圖左是植入式心臟除顫器 (Implantable cardioverter-defibrillator, ICD)，圖右是心臟節律器 (Pacemaker)，導線經由鎖骨下靜脈到達心臟腔室，前者傳遞電擊去顫，後者傳遞電信號修正過緩的心跳。

作者簡介



內科部

吳鑫和 總醫師

學經歷

- 國防醫學院醫學系 109 期畢業
- 海軍二五六戰隊海虎軍艦醫官
- 高雄總醫院內科部住院醫師
- 高雄總醫院內科部總醫師、內科專科醫師

專長

- 一般內科

資料來源：

- 一、Pacemaker - American Heart Association
 - 二、<https://www.heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention-treatment-of-arrhythmia/pacemaker>
 - 三、Implantable Cardioverter Defibrillator (ICD) - American Heart Association
 - 四、<https://www.heart.org/en/health-topics/arrhythmia/prevention-treatment-of-arrhythmia/implantable-cardioverter-defibrillator-icd>
- 圖片來源: <https://www.clinicsoftheheart.com/our-services/pacemakers/>



認識..... 甲狀腺消融手術

甲狀腺結節是很常見的疾病，可能透過健康檢查、超音波或是電腦斷層無意間發現。甲狀腺結節大多數為良性，約 7-15% 是惡性，可能跟年紀、性別、輻射暴露和家族史等風險因子有關。大多數的甲狀腺結節無症狀，但是 15% 的結節體積會逐漸變大，可能造成美觀上的困擾或是壓迫症狀如異物感、吞嚥疼痛、聲音改變等。

傳統甲狀腺手術切痕在脖子正中，雖然目前手術技術提升加上先進儀器，可以把切口縮至 3 公分內，但對於有疤痕疑慮的患者，甲狀腺射頻消融（RFA）是作為手術的替代方法。良性甲狀腺結節接受消融術之前要經由兩次的細針抽吸或是切片確認細胞學為良性，方可施行消融術。若超音波特徵高度認為是良性結

節，可以一次細胞學確認為良性即可。消融的禁忌症為懷孕婦女及裝有心臟節律器的病患。

甲狀腺射頻消融手術的步驟：於頸部入針處及甲狀腺周圍施打麻醉藥物後，以超音波導引，將細電極針（粗細近似一般抽血針）穿刺入病灶中，利用射頻產生之電流反應，於電極針尖周圍產生熱能進行燒灼，使組織凝固性壞死。結節治療術後 1~2 週內會稍微腫脹，之後這些組織會由人體慢慢吸收（約需數個月），效果持續 1~3 年。若為較大或多顆的甲狀腺結節，需要分次的消融手術以達到效果。

可能產生的併發症機率大約 2.1%，嚴重併發症大約 1.27%。嚴重併發症包括神經受損、結節破裂、甲狀腺低下；其他輕微併發症包括血腫、血腫、皮膚灼傷、暫時性甲狀腺亢進以及疼痛等。



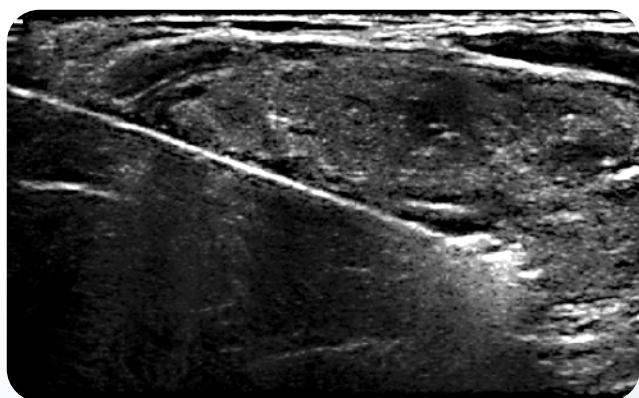
▲ 圖一：甲狀腺消融手術使用的 moving shot technique 可將消融針尖於結節各處燒灼，並避開危險三角部位。



▲ 圖三、甲狀腺消融團隊於手術室實施消融手術

消融的目標是縮小，範圍主要限於結節以內，所有的「結節」僅代表目前為良性，不代表從此不會變化。消融手術後，結節或腫瘤仍有惡化、擴散、增大之可能性。因此，定期追蹤也是很重要。

良性甲狀腺結節若無症狀，可以觀察、定期追蹤。如果甲狀腺結節有壓迫症狀或是美觀上的困擾，除了開刀外，甲狀腺射頻消融術目前在台灣和國外的經驗豐富且成效良好，也提供給病人開刀之外的另一個選項。



▲ 圖二：超音波導引下消融針於甲狀腺結節組織的畫面。

作者簡介



外科部

江宇斌 總醫師

學經歷

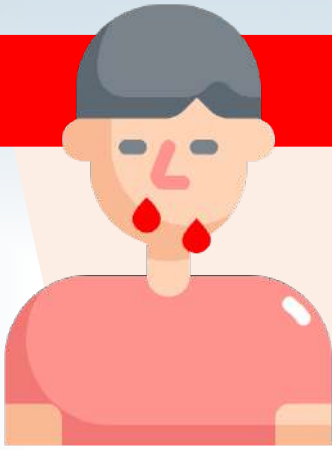
- 國防醫學院醫學系畢業
- 烏坵守備大隊醫務所主任
- 戰鬥支援大隊衛勤中隊區隊長
- 三軍總醫院不分科住院醫師
- 國軍高雄總醫院外科部住院醫師、總醫師

專長

- 外科

參考資料與圖片來源：

- 一、Lin WC, Chen WC, Wang PW, et al. 2022 Taiwan clinical multicenter expert consensus and recommendations for thyroid radiofrequency ablation. *Ultrasonography*. 2023 Jul;42(3):357-375.
- 二、Shin JH, Baek JH, Ha EJ, Lee JH. Radiofrequency ablation of thyroid nodules: basic principles and clinical application. *Int J Endocrinol*. 2012;2012:919650. doi: 10.1155/2012/919650. Epub 2012 Oct 22. PMID: 23133449; PMCID: PMC3485526.
- 三、江宇斌



流鼻血 該如何處置？

別緊張！！！！！！

教你正確 止血四步驟

夏天為什麼容易流鼻血？主要是因為鼻腔黏膜中的微血管豐富，包覆的組織少，脆弱容易出血，當天氣炎熱狂吹冷氣，長時間吹冷氣使空氣乾燥或因冷熱溫差導致過敏性的鼻炎，當鼻腔過於乾燥脆弱致使微血管容易破裂，而導致流鼻血的狀況。此外挖鼻孔、打噴嚏、鼻子受到外力撞擊、血液疾病、肝病、腎臟病、高血壓、血管硬化、飲酒、鼻部腫瘤及抗凝血劑使用等也常是導致流鼻血的原因。如果鼻血

流到咽喉，會因為咽喉受到刺激，而當出現吐血或咳血狀況，嚴重甚至會影響到生命徵象。

流鼻血時，飲食應多加留意，避免進食熱食及過量酒類等促進血液循環之飲品，同時應避免劇烈活動、洗熱水澡、用手指挖鼻孔（尤其小朋友，以免感擾傷口癒合過程）等動作，如有需要，可在醫師的指導下使用鼻噴劑，或是在晚上使用生理食鹽水滴 1-2 滴到鼻孔內壁，保持鼻濕潤。



圖一、保持坐姿頭略向前傾



圖二、兩指用力捏住兩側鼻翼加壓止

3
STEP



圖三、張口緩慢呼吸

4
STEP



圖四、冰敷在鼻根處與鼻頭處

以下教你正確止血四步驟：

- 1 坐下來，並將頭部及身體**略微向前傾**，讓已經流出的鼻血排出體外，避免平躺或後仰的姿勢因會讓鼻血往鼻腔及氣管內流，如果流入氣管恐會噎到引發咳嗽（圖一）。
- 2 拇指和食指**用力壓住鼻子**最下端最寬的地方，加壓 10 分鐘，通常就可以達到止血的效果。如果 10 分鐘放開後仍繼續流血，可再加壓一次 10 分鐘（圖二）。
- 3 因為鼻子加壓止血，所以用**張口呼吸**保持呼吸通道。緩慢的深呼吸也可以減低緊張情緒，避免因為緊張情緒持續讓血壓上升，導致血流更多（圖三）。
- 4 在鼻根、鼻頭處**冰敷**，讓溫度降低幫助血管收縮，減緩出血量。而冰敷時間約莫 20 分鐘就要休息 5 分鐘（圖四）。

如果您按照這些步驟操作，仍不斷流鼻血，請再次重複所有步驟，總共施加壓力至少 30 分鐘。如果症狀持續，請盡速至醫院求治！

作者簡介

岡山分院
護理科

吳思賢 護理長

學經歷

- 美和科技大學健康照護研究所
- 國軍高雄總醫院岡山分院外科病房護理長

專長

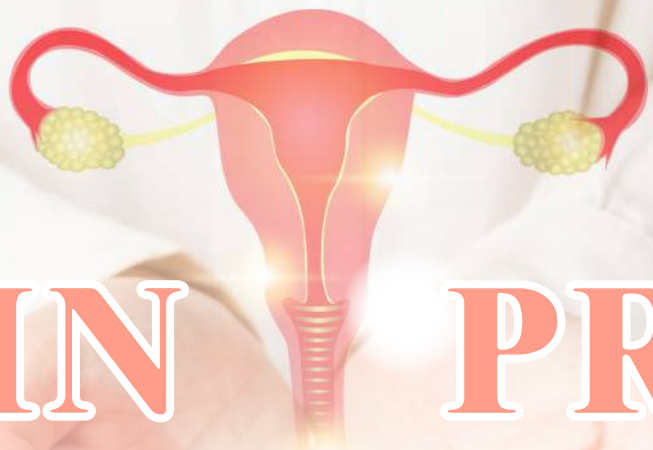
- 內外科護理



圖片來源：吳思賢

參考資料：

- 一、Alter, H. (2022). Approach to the adult with epistaxis. UpToDate. Retrieved February 25, 2022, from <https://www.uptodate.com.autorpa.ndmctsg.edu.tw/>
- 二、Messner, A. H., (2022) Management of epistaxis in children. UpToDate. Retrieved July 25, 2022, from <https://www.uptodate.com/contents/management-of-epistaxis-in-children>



THIN PREP

新柏氏超薄子宮頸抹片

子宮頸癌 (Cervical Cancer) 是女性常見癌症，柏氏抹片 (Pap Smear) 是一項快捷、安全、準確度高的檢查，可提早發現子宮頸病變。柏氏抹片透過器材採集子宮頸分泌物，接著染色、透過顯微鏡檢查有無異常上皮細胞。

子宮頸抹片檢查流程

醫生將鴨嘴放入陰道內，以便清楚看見位於陰道深處的子宮頸，用一個木製或塑膠刷，於子宮頸表面抹取細胞。檢體樣本會被塗抹在玻璃薄片上並用酒精固定，以防止風乾，後送至實驗室染色鏡檢。

傳統子宮頸抹片約有 10%-40% 偽陰性，也就是若真的有病灶，卻沒被篩檢出來。這與如何採樣本和判讀抹片有關，因其作法是將採集到的細胞直接塗抹到玻片上，可能產生細胞太厚、重疊、分佈不均，或是血液、發炎細胞、黏液遮蔽的情形，容易造成判讀上困難。

新柏氏超薄子宮頸抹片 (ThinPrep)，擁有美國 FDA 及衛生署雙重認證，是傳統子宮頸抹片檢查的改良，此新型抹片將檢查結果準確度大大提升，確實達到子宮頸癌篩檢及預防保健雙重目的。

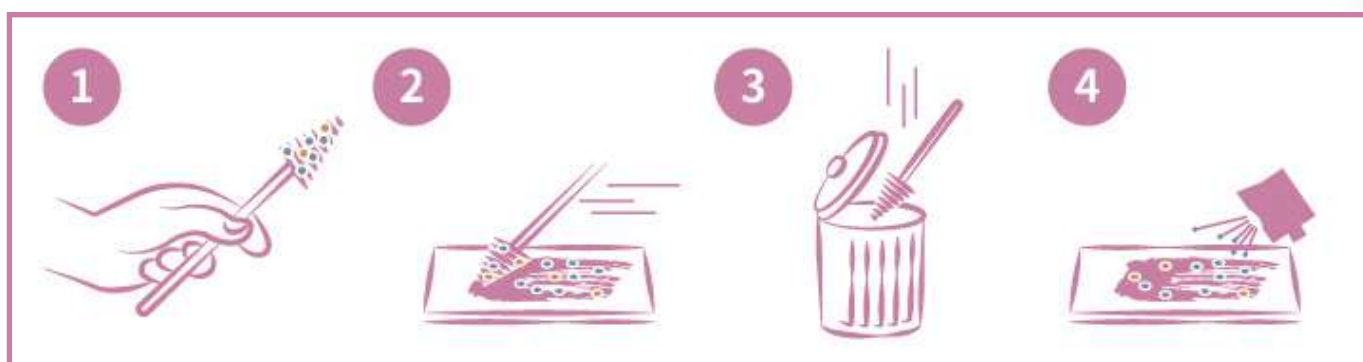
新柏氏超薄子宮頸抹片是利用液體細胞保存方式收集，透過新柏氏細胞處理器，將細胞分離均勻後，溫和的流動以分離出細碎物質和黏液，且此流動和緩並不會對細胞形態產生影響。再藉由專為收集細胞設計的過濾膜收集細胞。ThinPrep 細胞抹片處理器亦可持續監控細胞流經 ThinPrep 過濾膜的流速，以防止檢體太少或太多。用過濾方式去除雜質並將細胞完整收集到過濾膜上，將薄層細胞轉移到包含有直徑 20 mm 圓形區的玻片上，玻片自動浸入固定液內。此時，全部的子宮頸細胞，都會集中在圓形區中，沒有紅血球、白血球的干擾，每個子宮頸細胞都平整的展開，均勻散布。製作出單層均勻的細胞薄片，使得抹片均勻清晰，提升準確度

傳統抹片

- ① 採集檢體
- ② 僅部份塗抹於玻璃片上
- ③ 有時塗抹不均勻導致細胞重疊
- ④ 沒及時固定造成檢體不良
- ⑤ 殘留於採檢刷的細胞則被丟棄

準確度

60-70%



👑 新柏氏

- ① 採集檢體
- ② 完全保留細胞於固定液中
- ③ 細胞獲得良好固定且便於運送
- ④ 儀器標準化作業

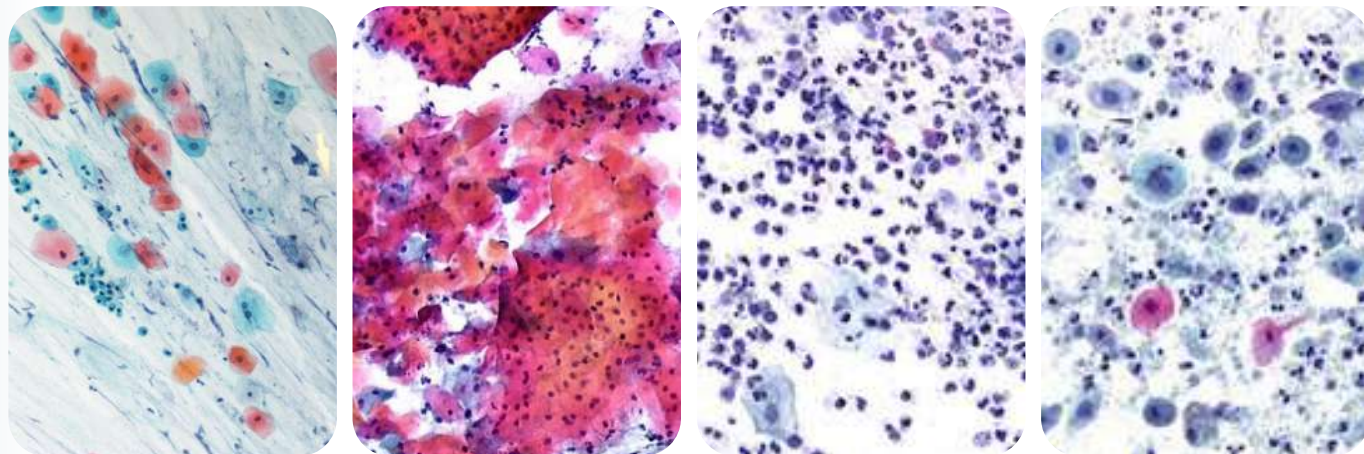
準確度👑

80-95%



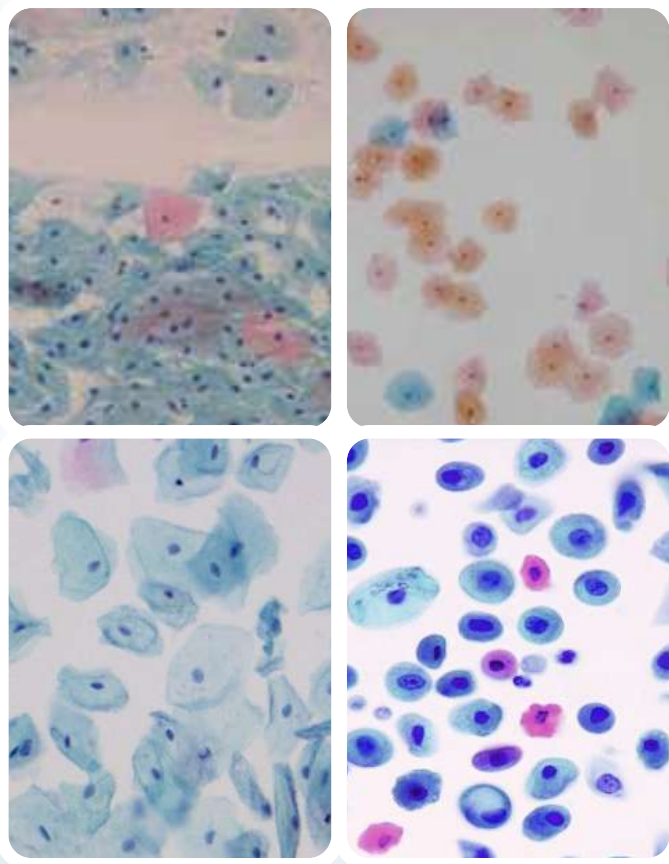
傳統抹片成品

細胞厚，炎物質較多，判讀較不易。（如下圖）



新柏氏成品

背景較乾淨、細胞單層排列，較易判讀。（如下圖）



作者簡介



病理科

盧怡菁 細胞醫檢師

學經歷

- 高雄輔英科技大學醫事技術系畢業
- 專門職業及技術人員高等考試及格
- 細胞醫檢師受訓合格
- 國際細胞醫檢師認證合格 (CTIAC11323)
- 國軍高雄總醫院細胞醫檢師

專長

- 細胞閱片
- 組織處理及實驗室作業
- 病理相關作業流程

參考資料：

- 一、<https://www.thinpreps.com.tw/thinpreppap/>
- 二、https://www.101beauty.com/ThinPrep_Hologic.htm#h2-0
- 三、https://www.bio-check.com.tw/thinprep_cap_220220/
- 四、<https://health.esdlife.com/shop/hk/contents/%E6%9F%8F%E6%B0%8F%E6%8A%B9%E7%89%87%E6%AA%A2%E6%9F%A5-%E6%9C%89%E6%95%88%E9%A0%90%E9%98%B2%E5%AD%90%E5%AE%AE%E9%A0%B8%E7%99%8C>
- 五、<https://health.udn.com/health/device/62d0f73c9953135a5f1dc6a7>
- 六、<https://bethesda.soc.wisc.edu/ViewItem.aspx?id=5>

淺談大腸癌

國人飲食的豐富化，讓相關癌症緩緩悄悄的滲入我們的生活；其中，與飲食相關性最明顯的，大腸癌就是其中之一。探索大腸癌最常見的危險因子，如高脂肪的飲食習慣、抽菸、喝酒，或是本身有大腸癌家族史（大腸直腸癌症的一等親家屬有 2-4 倍的罹癌可能），及相關大腸發炎的疾患（克隆氏症或潰瘍性大腸炎）。俗話說，民以食為天，因此，我們更需要清楚相關預防與檢查。

大腸癌是可以早期發現早期治療的疾病，且治癒率頗高，根據統計，早期發現大腸癌後妥善治療，存活率甚至可以高達九成。且大腸癌主要由腺瘤息肉造成，因此，若能早期發現息肉並將其切除，也可以降低大腸癌的發生。

常見的有糞便潛血檢查，約可降低 2-3 成大腸癌的死亡率。且檢查簡單，無須飲食限制，因為大腸內若有腫瘤或是息肉，糞便摩擦容易出血，血液附在糞便上，且為了避免糞便中血紅素受熱破壞，檢體應放在含有保存液的採便管中冷藏保存，並盡速送檢。檢查後若為陰性，請維持每兩年一次的糞便潛血檢查，若檢查為陽性，根據衛生福利的建議，需接受大腸鏡檢進一步的檢查確診。可找相關專科醫師協助，且治療醫院具有大腸直腸外科，消化系內視鏡，病理科，放射腫瘤科，腫瘤內科及放射線診斷科別，以利後續治療及追蹤。

當然，除了提早預防檢查外，可以針對高危險因子做預防，如控制體重多運動，飲食減少燒烤紅肉（紅肉是指烹飪前呈現紅色的肉，如牛肉、豬肉、羊肉等，禽類跟魚類不包括），多吃彩虹蔬菜（彩虹蔬菜是指每天攝取不同顏色的

蔬果，一般蔬果可分為紅、橙、黃、綠、藍、紫、白）等七色，不同顏色所包含的維生素、礦物質及纖維質都不盡相同。



本院提供包括大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、肺癌及乳癌等相關癌症篩檢服務，祇要是年滿 50 歲到 74 歲的成年人，每兩年可做一次糞便潛血檢查（由於品健康福利捐支應），竭誠歡迎民眾到院詢問及檢查，及早發現，及早治療（本院醫療大樓癌篩單一窗口，電話：(07)-799-1922）。

作者簡介

內科部

何曉柔 專科護理師

學經歷

- 國中台醫護技術學院護理系畢業
- 國軍高雄總醫院內科專科護理師
- 壢新醫院綜合加護病房專科護理師
- 恩主公醫院內科加護病房專科護理師

專長

- 一般內科

圖片來源：衛生福利部國民健康署



項目	對象	次數	補助內容	服務項目
大腸癌篩檢 (由於品健康福利捐支應)	50-74 歲	每 2 年 1 次	檢查費：200 元/案 民眾異常追蹤 100-250 元/案	定量免疫法糞便潛血檢查

GLP-1 作用劑 Ozempic®

胰受讚注射劑



根據中華民國糖尿病衛教學會臨床照護指引，目前第二型糖尿病的藥物治療除了原本的胰島素及口服降血糖藥物外，亦可考慮新型類升糖素胜肽 -1 受體促效劑 (Glucagon like Peptide-1-Receptor Agonist, GLP-1 RA) 提供治療上的選擇。

GLP-1 是一種生理激素，對葡萄糖和食慾調節及心血管系統具有多種作用。葡萄糖及食慾的作用特別經由胰臟及腦部的 GLP-1 受體達成。GLP-1 受體也表現於心臟、血管組織、免疫系統及腎臟等部位。GLP-1 RA 可以幫助血糖控制、體重下降，和減少心血管疾病的發生，目前為新型的治療方式。目前國內核

准的治療第二型糖尿病針劑型 GLP-1 RA 的藥物有 Ozempic®（胰受讚，Semaglutide）、Trulicity®（易週糖，Dulaglutide）及 Victoza®（胰妥善，Liraglutide）。胰受讚和易週糖都是一週施打一次，胰妥善則為每天施打一次。這類型的藥物目的都是用於搭配飲食及運動療法，用於治療血糖控制不良的第二型糖尿病成人，以改善血糖控制。但這三種針劑在台灣目前並無減重的適應症。

現今院內 GLP-1 RA 的相關品項為 Ozempic® 胰受讚與 Soliqua® 爽胰達（此為複方劑型）。以下做簡單介紹：

一 Ozempic® 胰受讚



- 成分：Semaglutide
- 分類：GLP-1 RA 類升糖素胜肽 -1 受體促效劑
- 用法：一周一次，皮下施打，施打技巧與胰島素相同。
- 藥理作用：這是一種 GLP-1 類似物，與人類 GLP-1 有 94% 序列相似度。可選擇性結合 GLP-1 受體並將其活化，與原生性 GLP-1 的目標一致。降低血糖的方式取決於葡萄糖濃



▲ 圖一

度，體內血糖濃度高時，會刺激胰島素分泌並降低升糖素分泌。降低血糖的作用機轉也包括在餐後初期小幅延遲胃排空。低血糖時，semaglutide 會降低胰島素分泌，但不影響升糖素分泌。

●副作用：低血糖、噁心、嘔吐、便秘。

●注意：

1. 併用時磺醯脲類藥物和胰島素的劑量調整，需要血糖自我監測；只調整胰妥讚的劑量時，則不需要自我監測血糖。
2. 未開封，請置於冰箱冷藏 ($2^{\circ}\sim 8^{\circ}\text{C}$)。開封後，請置於 30°C 以下或冰箱冷藏 ($2\sim 8^{\circ}\text{C}$)。

● Soliqua[®] 爽胰達



●成分：Insulin glargine + Lixisenatide

●分類：胰島素、糖尿病藥物

●用法：每日一次，餐前注射、皮下施打

●藥理作用：Soliqua 內含作用機轉互補的兩種活性成分以改善血糖控制：insulin glargine，它是一種基礎胰島素類似物（主要針對空腹血糖）及 lixisenatide，此為 GLP-1 RA（主要針對餐後血糖）。

●副作用：低血糖、胃腸道不適反應。

●注意：未開封，請置於冰箱冷藏 ($2\sim 8^{\circ}\text{C}$)。開封後，請置於 30°C 以下或冰箱冷藏 ($2\sim 8^{\circ}\text{C}$)。



▲圖二

作者簡介



藥劑科

郭倬紋 藥師

學經歷

- 大仁科技大學藥學系畢業
- 國防醫學院航太醫學研究所
- 三軍總醫院藥師
- 高雄榮民總醫院藥師

專長

- 藥物諮詢

參考資料：

1. 國泰藥訊 11404(72)
2. 高榮醫訊 2023-7
3. 藥品仿單
4. 國軍高雄總醫院用藥查詢網站

圖片來源：

圖一、<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326252>

圖二、<http://www.health24.com.tw/medication/108/Soliqua.html>

我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

近年來，慢性病成為國人健康最大的殺手，引起慢性病的原因很多，飲食是其中重要的因素之一，隨著生活型態的轉變，飲食內容偏向高熱量、高油脂、高糖，加上個人飲食的喜好，有人三餐只吃肉類不吃蔬菜、有人不吃飯只吃菜；每種食物，各有著不同的營養價值及功能，吃得過多或過少都會影響健康。

到底怎麼吃才能健康呢？

國健署為了讓民眾更容易理解如何於日常的三餐中達到均衡的飲食，在 2018 年推行「我的餐盤」，透過圖像呈現每餐應攝取的食物類別及攝取量。六大類食物要吃多少才能剛剛好，不用磅秤也不需要問營養師，只要用自己的拳頭和手掌心並配合口訣，輕鬆知道自己每餐的建議量，就讓我們來一起了解「我的餐盤」吧！

一、每天早晚一杯奶

每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品能滿足每日將近 50% 的鈣質建議量，除了鮮奶外，也可以選擇奶粉、起司、無糖優酪乳等來補充蛋白質和鈣質。



二、每餐水果拳頭大

每一餐都要吃到一個拳頭大的水果，有助排便、抗老化、抗發炎等功效。台灣水果種類豐富，建議選擇在地和當季生產，就能吃到最新鮮又好吃的水果。

三、菜比水果多一點

每餐的蔬菜量要比一個拳頭多一些，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上，豐富的膳食纖維，可帶來飽足感及排便順暢，也能幫助腸道益菌生長，預防腸道病變。

四、飯跟蔬菜一樣多

每餐的飯與蔬菜一樣多，而且至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧。除了米飯，常見的地瓜、馬鈴薯、小麥、紫米、山藥、芋頭、紅豆以及精製的麵包、麵條、饅頭等都是屬於全穀雜糧類。選擇全穀及未精製會比精製的雜糧類有較多的膳食纖維、維生素 B1、維生素 E 與植化素。

五、豆魚蛋肉一掌心

每一餐的蛋白質食物，大約要吃到一個掌心的大小，厚度約手掌的厚度。如何補充蛋白質又可避免吃入過量不利健康的飽和脂肪呢？建議優先順序應為豆類→魚類與海鮮→蛋類→禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

六、堅果種子一茶匙

每餐攝取 1 茶匙堅果種子 (約大拇指第一指節的量)，常見的有腰果、杏仁果、核桃、花生、芝麻等，可以提供不飽和脂肪酸和維生素 E、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。每天攝取足量就可以達到降低心血管疾病的效果。

現在，你已經學會了「我的餐盤」，跟著我的餐盤六口訣，確保你有均衡的攝取到六大類食物，就可以吃的營養均衡又健康，不用擔心慢性疾病找上你囉。



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料

每天早晚一杯奶

牛奶提供鈣質、蛋白質與維生素B1
早晚一杯能滿足每日將近50%的鈣質建議量



鮮奶

無糖優格

無糖優酪乳

起司片

容/重量 240毫升 210公克 240公克 2片約45公克
鈣含量 240毫克 210毫克 200毫克 266毫克

*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上的族群，每天攝取不到1杯的「乳品類」。

每餐水果拳頭大

男生女生都一樣，用自己拳頭
評估水果攝取量，一天要三拳頭



*根據102-105年國民營養調查結果顯示，超過82%以上的族群，每天的水果攝取量未達建議攝取量

菜比水果多一點

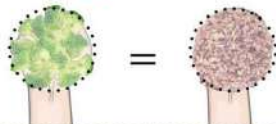
補充膳食纖維、維生素，每餐要比拳頭大一點



*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上民眾，每天攝取不到足量的蔬菜。

飯跟蔬菜一樣多

飯量與蔬菜量一樣，每餐比拳頭大一點
建議至少 1/3 為未精製「全穀」類



豆魚蛋肉一掌心

補充蛋白質，每餐吃一個掌心大的蛋白質類食物

面積

厚度



優先順序：豆類→魚類→蛋類→肉類

堅果種子一茶匙

一茶匙為一餐的量，三餐則約為一湯匙



*此份量為一餐的份量，相當於大拇指第一指節的大小

作者簡介



醫勤組營養室

吳杏真 營養師

學經歷

- 靜宜大學食品營養系畢業
- 中山醫學大學生化所畢業
- 國軍高雄總醫院營養師
- 輔英科技大學保健營養系兼任講師
- 國軍斗六醫院營養師

專長

- 臨床營養、長照營養、社區營養

資料圖片來源：
衛福部國民健康署



國民健康署版權所有

<https://www.hpa.gov.tw/>

本項經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應



台南的 美食推薦



「醫勤組」成員 洪秀玟

來台南旅遊，吃小吃是絕對必要的一件事。台南的美食不勝枚舉，一時半刻說要吃遍也實在不容易，現在跟大家做個分享，用台南



在地人的角度來帶大家吃小吃、美食，就請大家跟著我一起來吧！

台南必吃鍋燒意

麵「民族鍋燒店」在赤崁樓附近，可是不少在地人從小吃到大的老店，平價好吃鮮美的鍋燒系列，有炸蝦、炸魚、半熟蛋、竹輪食材加上柴魚湯頭，再加點個手工魚冊真是讓人食指大動，很值得一試。



喜歡花生糖的朋友，可以來武廟前『土豆



伯府城花生糖』，

這是傳統口味的攤車美食，開店已經超過 70 年，以手工

現場製作，不甜不膩，香氣撲鼻，分輾過和無輾的，站在一旁等

餐點就能聞到它的香氣了，因為製作需要時間，所以等個幾分鐘也是值得的。輾過的花生糖口感更有層次，不會黏牙，中間帶點香菜的香味，花生味道也滿濃郁的。



老字號「克林台包」是來府城一定要吃的美食！2023 台南伴手禮推薦一定會有這個的，經過就買幾顆回家放著，最愛他的八寶肉包，包子皮 Q 彈扎實，裡頭肉餡香氣四溢，鹹甜好吃的滋味，會讓您有一再光顧的衝動！其他菇菇包、水晶餃，甜的如溏心芝麻包、紫米芋頭包，大家不妨試試，店面旁邊還有個小小的「台南膨餅故事館」，走進店裡就可看見





一整面的膨餅牆，各種顏色的膨餅十分繽紛，也很吸引人。

另一超人氣排隊美食 - 脆皮甜甜圈！我到國華街必買的《亞米甜甜圈專賣店》，這家店「食尚玩家」報導過，那脆到不行的外皮及爆多的內餡，不管是想吃甜或鹹的都有，超適合當點心。甜甜圈超大一



顆，剛炸起來肥滋滋、熱騰騰的，甜甜圈冷掉後，皮一樣是脆而不硬，也不會有油耗味，



而且口味多樣，不管甜的、鹹的，包餡、沒包餡的都很好吃，帶回去當伴手禮也是 OK 的唷！

到國華街也要來吃一下**富盛號碗粿**，這應該也是許多觀光客來必吃的小吃之一，民國36年創立迄今，已經70多年的歷史，雖說是

年代已久的品牌，但店面經過整理，帶點文青簡約的古早風格，使用自製老滷肉臊，再與獨家醬汁搭配蒜泥的台灣小吃；魚羹湯則是以大骨、鮮菜等食



材熬製而成的湯底，再將旗魚漿製成大小適中的魚丸，煮熟後再勾芡，搭配香菜、黑醋、胡



椒粉等調味，自然鮮甜的湯頭與新鮮魚羹美味爽口，外帶回去也

是很好的選擇唷！

看完上述的介紹，您是否發現還有沒吃到的呢？快快安排一趟台南文化古都旅遊，建議可以租機車，在台南市區活動比較方便，行程規劃上也能夠更有彈性，快來趟府城美食之旅，Let's get going！



書寫療癒力

我 你 他

淺談「自由書寫」與「心理位移書寫」

心衛中心實習諮商心理師 劉芳宇 |

我們都知道生活、工作的壓力與影響心情的事件，每天都在發生，除了下班回家和朋友、家人們吐苦水、相互傾聽外，有時候很難自行消化這不舒服的情緒狀態。

我們很常用書寫來表達自己，尤其現今網路社群與生活密不可分，大家早已習慣在網路分享自己日常生活，不論對書寫水平自信與否，但在組織文字過程中，多少會達到梳理自身思緒與情緒的效果。

在網路撰寫貼文是為了與他人分享，書寫時難免字斟句酌；而有種方式叫「自由書寫」，它書寫時不受拘束、隨思緒而寫，擺脫過去對用字遣詞斤斤計較，操作簡單。只要在固定時間輕鬆地持續寫，將當下腦中各種感覺與想法書寫成文字，直到時間到為止。

乍聽之下也許困難，但實際操作是容易的；因為每天都有無數思緒飛越腦海，這樣書寫可打破理性的思維模式，並順暢地描述內心感受與狀態，這是一種對內在誠實而耐心的傾聽，更是愛自己的體現。它有四個小撇步：

- 一、設定十至二十分鐘或一個不會有壓力的時間區間。
- 二、不停地書寫，任何難題或阻礙都不要停頓。
- 三、無須理會錯別字、注音或標點符號。
- 四、盡可能地書寫。

平時當遇到某些事件或情境時會想找人訴說，不論是電話或文字，但很多時候並不容易

找到合適對象。別慌張，你自己就是最好的陪伴者！我們可以透過一種書寫方式稱為「心理位移書寫」，來達到相同的效果。藉著「你、我、他」三種人稱的變換，使我們與事件產生不同心理距離，得以整理、抒發及反思。

我

放大自己，視野狹小
情緒起伏，交代細膩

你

情緒漸緩，空間拉開
意義他人，客體介入

他

隔空讀寫，他人故事
理性客觀，綜觀全場

心理位移的「步驟」：

- 一、以第一人稱的「我」書寫一個情緒經驗。
- 二、將主詞換成第二人稱的「你」，書寫前述情緒經驗。
- 三、將主詞換成第三人稱的「他」，書寫前述情緒經驗。
- 四、最後，以「此時此刻的我」，寫下你現在的心情與狀態。
- 五、不同人稱切換時，可空出一至兩行再書寫；書寫時即使同一情緒事件。
- 六、在換成不同人稱時也須再重新書寫，切勿偷懶僅書寫更換人稱部分，否則書寫效果會打折扣哦。

這樣是不是真的像是有好多人陪伴自己？

圖片出處：

圖一、中央研究院研之有物網站 <https://research.sinica.edu.tw/mindfulness-chang-jen-ho/>

圖二、HELLO YOGIS 網站 <https://helloyogis.com/magazine/2021/12/23/free-writing/>



日本沖繩 之旅

！醫療部士官長 謝文鵬！

沖繩又稱琉球群島，為日本最南端的有人島，有著與台灣相近的氣候環境，相當受到台灣人喜愛的旅遊景點。四面環海，分為北、中、南和離島，有著美麗的海景和宜人的天氣，是老少咸宜的地方。

沖繩南區以古蹟首里城聞名，為聯合國列定的世界遺產，是一座琉球式城堡，更是來到沖繩那霸市必去的景點之一。雖然在 2019 年時遭遇火災，多棟建築遭到燒毀，尚在修復中，但在現場仍可看到由青少年們演出的歷史表演，用高亢的嗓音與賣力的舞蹈，向觀眾傳達琉球的歷史故事，除此之外，還有傳統藝能表演——琉球舞踊，琉球舞踊包含古典舞踊、描寫庶民生活的雜踊、創作舞踊，以及各地區



▲ 圖二、首里城傳統歷史表演

繼承下來的民族舞踊。而南區的瀨長島有著沖繩地中海、小希臘的美名，爬上其瞭望台可以一覽瀨長島美景外，還可以感受飛機從頭頂上掠過，觀賞飛機的起降，此區更是觀賞夕陽的絕佳地點。

沖繩雖面積不大，卻有著 40 多座高爾夫球場，有一半為海島型球場。如卡夫度假富著公寓酒店旁的南方林克斯高爾夫球場，臨著海一邊打球一邊眺望海景，感受海風吹拂，遠方時有輪船經過，美景配上養護得宜的草皮，是全島最美的高爾夫球場。而恩納村旁的 PGM 球場，同樣靠近海邊，曾為美國職業高爾夫球賽事 (PGA) 巡迴比賽場地，果嶺難度係數高，球道地形起伏大，風勢強勁，是一座極具挑戰性的高爾夫球場。



▲ 圖一、沖繩古蹟首里城



△圖三、南方林克斯高爾夫球場

沖繩原名琉球，與中華文化有深切的連結，所以在其大街小巷中，時不時可以在屋頂和高台上看到和台灣金門風獅爺相似樣貌的雕像，在早期作為風水設置並有防火用途，現在則變為守護和避邪的寓意，也作為傳統手工藝品。還有一種石碑叫做石敢當，傳聞中魔物只會直衝不會轉彎，所以要在丁字路口盡頭處放置石敢當，用於敵擋魔物入侵。

而沖繩那霸機場則有著明亮的大廳和潔白的牆面，整個環境一絲不苟，給人一種舒適愜意的氛圍；大街上相當的乾淨整齊，沒有隨意散落的垃圾，或雜亂的景觀花園，建築外觀多為白色或淺色系，即使是冷氣室外機也整齊排列著，鮮少有突出的高樓大廈，更沒有自成一格、造型特殊和顏色過於花俏的建築，一切都井然有序，配上廣闊的藍天白雲，使人心情愉悅。沖繩有著優美的環境、鮮美的海產與親切的人們，是值得一再前往的旅遊景點。



△圖四、PGM 球場



△圖五、沖繩風獅爺



△圖六、沖繩風獅爺

回首防疫路上 感謝堅守崗位的你...

| 岡山分院護理科感染管制護理師蕭美玲 |

自 109 年開始爆發新冠疫情，當時心想地區醫院應該衝擊不大，應該能像 SARS 一樣半年就消失；萬萬沒想到，新冠烽火連綿不絕，這把火足足燃燒 3 年之久。

打從疫情接連爆發之際，地區醫院即開始配合衛生主管機關執行相關防疫規劃如：教育訓練、動線管制、防疫物資整備、成立專責病房、新冠篩檢及疫苗施打等業務。

在本院既有的人力及設備下，所幸在各級長官的支持下，以及行政、護理單位同仁的全力幫忙，感管師只要許願，例如：收編一級主管專用停車場當戶外篩檢站、架設篩檢帳篷、改善篩檢站淹水問題等做法，在財力、人力、物力上都能被滿足，非常非常感激全體同仁的幫助，讓我們在防疫這條路上減少許多阻礙。

因為疫情變化的不確定性，我們不斷滾動式修正所有動線規劃、採檢人力配置、檢驗方式、社區疫苗施打、高風險同仁週週強制採檢等工作，來完成衛生主管機關或軍方臨時派遣的任務。

回首當時在 5 月天氣悶熱的高雄，突然颳起一陣強風，把防疫帳篷吹垮；8 月的無情颱風季雨水，在急診篩檢站貨櫃屋內下起了小雨，工務組同仁們風雨無阻緊急維修及復原，才能讓防疫工作持續進行。



在還沒有企業捐贈的採檢艙前，高雄炎熱的夏天，在戶外車棚下，穿著不織布防護裝備、戴著不透氣 N95 口罩，4 小時值勤篩檢站同仁都在比誰的衣服最濕，互相鼓勵並期望不要在篩檢站當第一位中暑暈倒的人；幸賴醫院主管處置得宜，緊急租用冷風扇、勤務同仁幫忙持續補充冰塊降溫，增加人員值勤舒適感。但面對極度炎熱的天氣與密不透風的防護裝備，醫師、護理同仁仍舊是倒下了，此時，所有急診同仁非常迅速且十分有默契的開始給輸液、遞冰枕、開啟工業電風扇執行緊急處置。

現在，新冠疫情已逐漸降溫，防疫措施也隨之降級，它改變了我們對防疫的態度及生活上因應模式，未來或許會有未知或不同的新興傳染病出現，唯有做好體溫自主健康管理、勤洗手、戴口罩，就是守護健康的不二法門。



圖一、防疫帳棚倒塌



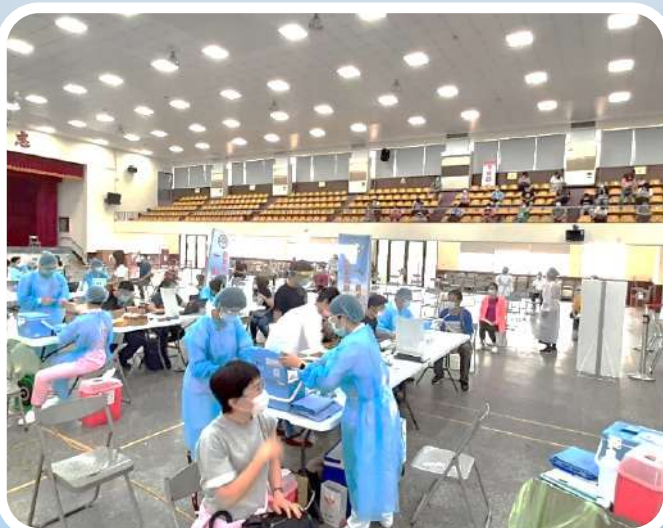
圖二、架設防疫動線



圖三、新冠疫苗先鋒隊



圖四、每週定期的採檢



圖五、社區疫苗接種站



圖六、個人防護裝備穿脫實作

— 重要公告事項 —

一、請民眾、意患注意：本院民眾停車場費率調整囉，請留意喔！

- 汽車收費：以 30 分鐘計算（幣制：新台幣，下同）
15 元 /30 分鐘；停車未滿 30 分鐘不予收費；當日（0-24 時）最高停車費 240 元為上限。超過 24 小時部份，續由每 30 分鐘 15 元累計收費。
 - 機車收費：以次計算，每次收費 15 元，隔日累進計次收費。
 - 敦睦里民（衛武里、正義里）夜間 / 離峰時段停車月票：（總院院區）
 - 1.3.1 週一至週五，每日 1600 時至翌日 1000 時：1,200 元 / 月。
 - 1.3.2 前述 1.3.1 所列時段 + 週六、日 / 不限時段：1,500 元 / 月。
 - 1.3.3 意者請提供里長證明，並詳載車牌號碼、姓名、電話、簽名。
- 民眾若有需要請洽行政組工程室 TEL：07/7496751 轉 726043 賈先生

二、就診需知：

- 掛號取票：上午 0630 時現場抽票，每人限取 1 張。
- 掛號時間調整：調整以下服務時間：
 - 2.2.1 上午診：0800 - 1130（不調整）
 - 2.2.2 下午診：「0800」- 1630（提早）
 - 2.2.3 夜 診：「0800」- 2000（提早）
- 看診時間調整：上午診，提早「自 0830 時開始」看診。

三、體檢服務宣導

本院提供有一般民眾體檢、一般勞工 / 特殊勞工體檢，以及軍校招生體檢等三項服務（如附表），民眾有需求或欲瞭解相關資訊，請於上班時間撥打聯絡專線 07-7492708 或總機 07-7496751 轉 726101~726104 洽詢。

體檢服務 - 附表

項目	說明事項	
一般民眾體檢	服務內容	1. 一般健康檢查。 2. 成人、高雄市老人健康檢查。 3. 就業(學)體格檢查。 4. 汽(機)車駕訓體格檢查。 5. 職業駕駛人體格檢查。 6. 動力小船駕駛人體格檢查。 7. 空拍機駕駛人體格檢查。 8. 高齡駕駛人體格檢查(此項檢查須包含認知測驗, 認知測驗時間為每週一至週五下午 1300-1600)。
	服務時間	每週一至五上午 0800 ~ 1030 時, 下午 1300 ~ 1530 時。(每年 11 月至次年 3 月, 上午時間因專檢略有異動, 請先來電洽詢)
	注意事項	1. 需於 1 週前預約。 2. 空腹滿 8 小時以上。 3. 體檢報告請於完成體檢隔日起 7 至 10 個工作天後至本院領取。
一般勞工及特殊勞工體檢	服務內容	一般勞工、特殊勞工體檢。
	服務時間	同一般民眾體檢時段。
	注意事項	1. 需於 1 週前預約。 2. 腹滿 8 小時以上。 3. 體檢報告請於完成體檢隔日起 7 至 10 個工作天後至本院領取。
軍校招生體檢	服務內容	各軍事院校招生考試體檢、志願役(官、士、兵)招生體檢。
	服務時間	每週二、四上午 0800 ~ 1030 時。(實際體檢場次, 請依國軍人才招募中心網站開放場次時間預約, 並依約檢日期報到。
	注意事項	1. 各項招生體檢須於國軍人才招募中心網站預約體檢, 網址 https://rmnd.gov.tw (本院預約醫院代碼為 0009)。 2. 空腹滿 8 小時以上。 3. 體檢報告可於完成體檢隔日起 10 個工作天後自行於預約網站列印, 或至體檢中心領取(領取時間為週一至五下午 1300 至 1700 時)。

貼心提醒

投資陷阱多

反吸金小叮嚀

01 勿輕信不合理的超高獲利

02 勿輕信零風險的投資騙局

守護您的安全
法務部調查局關心您

法務部調查局 檢舉專線 0800-007-007

如果遇到以下情形, 歡迎撥打【警政署】反詐騙諮詢專線 165 查詢:

監管帳戶
是 假檢警 常用的詐騙關鍵字!

健保卡被盜用
是 假醫療院所 常用的詐騙關鍵字!

解除分期付款
是 假網購業者 常用的詐騙關鍵字!

購買遊戲點數
是 詐騙集團 常用的詐騙關鍵字!

▲ 隨著電子通訊設備的普及與廣泛運用, 只要您生活中觸及左列事項, 請提高警覺, 莫要成為下一個受害者。

貼心服務

鑑於行動上網普及、快速的特性，本院已完成資訊連結平台建置，提供網路掛號及看診進度查詢等服務，縮短民眾蒞院等候時間，請多運用。



國軍總醫院

- 網路掛號 -
請掃描左側
QR Code



國軍總醫院

- 看診進度 -
請掃描左側
QR Code

家庭醫師整合性計畫介紹

三民醫療群

診所名稱	負責人	聯絡電話
正中診所	林國正	07-380-9900
黃學武家醫科診所	黃學武	07-381-5668
尤啟享耳鼻喉科	尤啟享	07-381-1515
醫鼎診所	鄭正仲	07-350-6789
天民泌尿科診所	邱俊傑	07-392-7073
林正峯小兒科診所	林正峯	07-380-6183

社區醫療群係由基層診所醫師組成「基層醫師團隊」，經與當地健保特約醫院合作成立「社區醫療群」；醫療群醫師平時建立完整家戶醫療資料，疾病發生時，家庭醫師可以立即掌握病情。醫院與社區醫療群間共同提供 24 小時緊急電話諮詢服務。

杏仁家庭醫師醫療群

診所名稱	負責人	聯絡電話
馨田診所	李青長	07-7172688
健元內科診所	林棋民	07-7164100
國軍高雄門診中心	蘇子華	07-3344003
鳳山上明眼科診所	謝媽文	07-7192719
永康診所	梁文光	07-5352200
郭俊榮骨科診所	郭俊榮	07-7139599
楊誠恕診所	楊誠恕	07-7016090
韓台基診所	韓台基	07-7662525
安心婦產科	李正風	07-7461882
張簡精神科診所	張簡吉成	07-7632048
王梗楠內兒科診所	王梗楠	07-7460334
吳外科骨科診所	吳建郎	07-7645265
國民小兒科診所	吳國民	07-7427925
鄭紹茂診所	鄭紹茂	07-7263828
錦明小兒科診所	謝錦明	07-7683688
德恩診所	林輝恩	07-7194722

預期效果及影響：

民眾方面

可獲得整體性的初級醫療與預防保、基層門診轉介住院的持續性照顧。

醫院、診所方面

建立良好的醫醫病關係，享受優質醫療服務。

康源醫療群

診所名稱	負責人	聯絡電話
王勇智耳鼻喉科	王勇智	07-7253460
劉永豐診所	劉永豐	07-7492636
邱正義婦產科	陳愷鴻	07-7416177
葉添浩整形外科	葉添浩	07-5353878
徐獨立診所	徐獨立	07-7133284
康泰診所	吳岱錚	07-8060308
冬勝診所	曾冬勝	07-7278392



— 病人感謝函（綜整） —

Ⅰ 病人家屬袁○涵感謝 10 病房護理同仁 Ⅰ

您好，我是住院病人的家屬，我的阿姨 1/5-1/9 住在 10 病房 7C 床位，很感謝這段時間護理師的照顧，三班的護理師都很溫柔、很客氣，因為阿姨身上有 EKG，所以行動受限，上下床時都需要麻煩護理師協助，很感謝護理師都很願意幫忙，非常感謝。

Ⅰ 病人黃○禎感謝骨科蔡東燁醫師及 8 病房護理同仁 Ⅰ

院長您好

我是 112 年 12 月 31 日（星期日）上午 9 點 30 分因車禍造成右手橈骨粉碎性骨折的黃○禎，上午 9 點 45 分到國軍高雄總醫院急診室時，蔡醫師東燁隨即前來看診後，即時安排住四樓八病房第二床，至下午三點即時手術治療，手術 2 個小時完成後又請我家人觀看手術前後接合相片，手術進行的相當順利圓滿，接合相當良好，如今復原狀況也都很好。蔡醫師全心全意仁心仁聞的醫術，對待病患如此耐心愛心的照顧，真是一位超級優良的好醫生。住院期間謝謝蔡醫師的病房探望細心照顧，在此也特向蔡醫師致以由衷的感謝，蔡醫師的敬業仁醫風範值得表揚，特此謝忱。

同時感謝四樓八病房第二床所有護理師的辛苦，對每一位病患耐心細心的照料。

國軍高雄總醫院有如此好醫師及護理師的醫療團隊以病患為中心的醫療照顧理念，為每位病患提供優質的醫療服務，實是高雄市民的福澤。特此感謝文向 院長陳報致謝！！謝謝您們優秀的醫療團隊！！

謹祝 公祺

Ⅰ 病人家屬李○蘭感謝內科加護病房醫護同仁 Ⅰ

我們是史○茂先生的親友，這次大病自死亡邊緣被救回，不只是病人，我們家屬也蒙受很大的壓力與擔憂。感謝醫療團隊協助我們在這疾病歷程中，不只是醫療專業，也有持續關懷的給予，尤其從護理長到護理人員的親力親為，讓我們看到疾病復原的希望與實際回復清醒到拔管出加護中心。內心感激不言而喻，衷心感謝該院醫療團隊的付出。

Ⅰ 病人朱○葦感謝 25 病房及姜宜然等護理同仁 Ⅰ

於 113 年 1 月 31 日就診，之後住院，25-2 病房的護理人員很用心，剛開完刀引流管破裂，她們沒有不耐煩，很細心的為我處理，尤其感謝姜宜然護理師，問了很多問題，很耐心的回答，也很關心我的狀況！

- ♥ 宗旨 — 優化醫療服務 維護軍民健康
Protect The Health of Our Military and Civilians
by Excelling Medical Service.
- ♥ 願景 — 永受信賴的軍民健康守護者
To Be The Reliable Health Guardian for Our
Military and Civilians Forever.
- ♥ 目標 — 成為南台灣軍民首選優質醫院
Become the First-Choice Hospital for Military
and Civilians in Southern Taiwan.



安全 專業 關懷 卓越

Safety

Professionalism

Care

Excellence



國軍高雄總醫院

Kaohsiung Armed Forces General Hospital

地址：高雄市苓雅區中正一路2號

總機：(07)7496751、7498951、7498953

服務台：(07)7490633

網址：<https://802.mnd.gov.tw>