

國泰醫訊

Cathay General Hospital

vol.

294

2026 | 2-3月號

誠信 · 當責 · 創新



醫學報導
銀髮族快樂過新年

醫學報導
過年掃除不求人
這樣掃 腰不酸、膝不痛！

2026院長新春賀詞



總院 簡志誠 院長

新的一年又來了，首先祝福大家馬到成功，鴻運當頭，好事接踵而來、幸福馬不停蹄。

回首2025年，在全體同仁，醫療、護理及行政所有同仁的通力合作下，我們順利通過了開院以來未有的挑戰-醫院結構強化工程。期間為了確保醫療服務不間斷與維持高品質醫療服務，我們必須做好事前種種的評估規劃與準備、人力及資源的協調與調度，分階段移轉病房與門診的實施與應變等，複雜與困難的程度都屬空前的挑戰。幸賴全院同仁展現高度韌性，在各自崗位上發揮專業與分工，讓每件事情按部就班，逐一順利完成，真讓人為「國泰綜合醫院」這個團隊感到驕傲！

不但如此，在這段期間我們仍維持高品質醫療服務，2025年我們分別在生策會、醫策會等各種外部競賽與認證中，屢創佳績，包括榮獲國家生技醫療品質獎銅獎暨11項SNQ國家品質標章；NHQA國家醫療品質獎2項金獎及系統類卓越中心、NHQA主題類持續品質改善20年獎等14項獎項，充分展現醫院在臨床創新、智慧醫療、機構韌性及永續醫療等領域耕耘的成果。

在這麼忙碌的醫療服務之外，我們也紮下未來發展的重要基石-通過「健康台灣深耕計畫」第一期為期一年四個月的補助審核。在這個「以品質為導向建構韌性智慧化健康促進醫療社群」的整合型計畫中共有11個子計畫，正在負責同仁們的努力中逐步推展，並繼續爭取通過第二期為期三年的計畫審核。

展望新的一年，我們除繼續深耕社區健康管理守護民眾健康，運用智慧科技發展智慧醫院、強化癌症整合與急重症醫療外，同時肩負地球公民的責任，落實淨零與永續，讓醫療不僅是治療疾病，也能守護環境與未來世代。期待能在所有同仁努力下，打造一個最受病人信賴的優質醫院。

最後祝福所有同仁，在新的一年裏，闔家健康平安，萬事如意！

新竹國泰綜合醫院 曾英智 院長

駿馬奔騰迎新歲，馬到平安福滿門。
在此謹代表新竹國泰綜合醫院祝福全體同仁及
民眾金馬迎春，福滿乾坤。



回首2025年，是我們齊心協力、豐收綻放的一年。新竹國泰綜合醫院在全體同仁的共同打拚下，榮獲了多項專業肯定，從國健署「母嬰親善醫療院所」優等獎到「全方位孕產照護」SNQ國家品質標章；在慢性病管理上，糖尿病與慢性腎臟病則分別獲得國健署健康促進機構照護品質計畫的金獎與銅獎，此外，我們在預防保健、戒菸及無煙推廣的貢獻，更深獲國健署與新竹市衛生局的表揚。特別令人振奮的是，我們深耕多年的失智症照護模式，榮獲醫策會疾病照護品質認證，成為竹苗地區的首例。

這些獎項不僅是榮譽，更是對我們守護生命初衷的肯定。每一份獎座背後，都是同仁們辛勤一步一腳印累積的付出。

展望新的一年，醫療持續面對著高齡化與少子化趨勢更嚴峻的挑戰，我們仍以積極營造「友善職場」為基礎，並以「全齡照護、整合模式、高齡友善」為業務推動核心，來打造有溫度、智慧化的健康守護鏈。期許大家：「馬行千里，不忘初心；深耕竹苗，續譜仁心。」

衷心祝福全院同仁與竹苗鄉親，馬歲安康，吉祥如意！

汐止國泰綜合醫院 林慶齡 院長

馬報春暉幸福至，闔家團員慶新年。

在新春到來之際，我謹代表汐止國泰綜合醫院，向全院同仁、眷屬以及長年支持我們的社區民眾，致上最誠摯的新年祝福，願新的一年，平安常在，溫暖相隨。



回望這一年，我們走得不疾不徐，卻一步一腳印。面對繁重的臨床工作與多元的照護挑戰，大家始終以專業與溫度守護病人，在大家共同努力下，我們順利通過外部評鑑與多項重要主管機關及學術單位的查核，為讓醫院在醫療品質與照護安全上持續前行，我們申請並通過了失智症照護品質認證、創傷性腦損傷照護品質認證，這些成果是給予我們最大的肯定。

在公共衛生與社區照護方面，我們持續回應高齡化社會的需求，於長者功能評估、長期照護推動、癌症防治及慢性病健康促進等領域，獲得中央與地方主管機關的多項肯定與獎項。每一項榮耀，都是需要全院同仁跨團隊合作，日復一日用心累積的成果，我由衷以你們為榮。

2025年，對汐止國泰綜合醫院而言，是格外重要的一年。我們迎來與社區同行的第二十年頭。二十年來，這裡陪伴無數家庭走過生命的重要時刻，也因為一代又一代同仁的投入，累積了信任、責任與溫度。站在這個時間節點，我們更深刻感受到肩上的使命，也更加珍惜與大家並肩前行的每一步。

展望新的一年，我期許自己與全體同仁，能以駿馬奔騰、穩健踏實的精神，持續以病人為中心，深耕社區、守護健康，讓醫療的初心在歲月中持續發光。

駿馬奔騰迎新歲，福氣滿門賀新春。祝福大家新春喜樂、萬事如意！

內湖國泰診所 塗雅雯 院長

龍年剛交棒，馬年的蹄聲已經響起。

在此謹代表內湖國泰診所祝福大家馬年奔騰，新春愉快。



過去一年，我們在醫療品質提升、病人安全、社區健康促進與團隊合作上持續精進，配合國民健康署各項政策推動，從疾病治療邁向健康促進，從院內醫療延伸至社區照護，讓醫院成為民眾健康最堅實的後盾。這些成果，來自每一位同仁日復一日的付出與堅持。

內部專業的強化上，我們聚焦於健檢、復健早療與醫美三大重點領域。為了提升行政效能並落實勞動權益，我們導入了AI「門診護理人員智慧排班系統」。這是我們在期待達成符合法規與同仁生活平衡，尋求科學化解方的理性實踐。

過去一年，診所獲得多項標章與獎項的肯定，包括114年社區健康生活方案榮獲「社區方案創新獎」與「計畫達成獎」、114年診所/衛生所糖尿病健康促進機構品質評核-銀獎、2025全國醫學教育桌遊競賽「入圍獎」。並持續參與各項品質評核及資格申請，以提供更優質的醫療服務：參加114年醫策會「友善就醫標竿競賽」診所門診組及婦兒組、配合台北市衛生局執行老人健檢及早期療育公衛醫療群計畫實地訪查、承辦健保署及國健署各項疾病照護品質計畫等，成效獲得肯定。這些數據與榮譽量化了我們對品質的堅持，更是屬於全體同仁共同淬煉出的榮光。

期許我們的團隊，能如駿馬齊心、並肩奔馳，繼續守護社區民眾的健康福祉。醫師專業精進、護理細心守護、醫事同仁精準支援、行政團隊穩健後援。在醫療環境快速變遷的挑戰中，跑得穩、跑得遠、跑得對方向！

最後祝大家：心之所向，行之所至，得之所願！所有幸福都「馬」上加倍！

2026 | 2-3月號

1978年11月創刊 1999年10月改版



宗旨

以醫療服務回饋社會

願景

成為最受民眾信賴的醫學中心

目標

成為以病人為中心的全人醫療照護機構
培育教學、研究與創新的卓越人才
強化急、重、難症醫療服務
發展行動化、數位化的智能醫院

核心價值

誠信 當責 創新

出版者 國泰綜合醫院
發行人 簡志誠
社長 林朝祥
總編輯 林敏雄
編輯顧問 黃建智、林憲忠
執行編輯 陳元春、黃凱麟
電話 02-2708-2121 分機1320
網址 www.cgh.org.tw
設計印製統合 長榮國際

版權所有·非經本刊及作者同意，不得作任何形式之轉載或複製
如對刊物內容有任何疑問，請洽02-27082121 分機1322

目錄

- 03 **特別報導**
國泰綜合醫院
榮獲國家生技醫療品質獎銅獎及11項SNO標章
全面展現智慧醫療成果
- 04 **醫學報導**
銀髮族快樂過新年
- 06 **醫學報導**
過年掃除不求人
這樣掃 腰不酸、膝不痛！
- 08 **健康小站**
控醣守護心 馬年事事新
- 10 **健康管家**
過年不傷肝 守護小心肝
- 12 **護心專欄**
脂肪肝與心臟病 隱藏的雙重危機
- 14 **健康管家**
年後腸胃「收心操」 找回輕盈胃動力
- 16 **醫學報導**
認識屈公病
不只是一場發燒 更可能留下長期關節疼痛
- 18 **醫學報導**
胸腰椎壓迫性骨折的治療
- 20 **醫學報導**
多囊性卵巢症候群 (PCOS)
妳不是一個人！給妳的溫柔指南
- 22 **醫學報導**
手沒力？動態副木助你一臂之力
- 24 **天使心語**
現在的溝通 是未來最溫柔的禮物
- 26 **健康管家**
有愛無礙 零歧視
- 28 **特別報導**
護理創新提案競賽
攜手打造友善職場
- 30 **天使心語**
推廣急救技能 關鍵時刻守護生命
- 31 **院務消息**

國泰綜合醫院 榮獲國家生技醫療品質獎銅獎及11項SNQ標章 全面展現智慧醫療成果

國泰綜合醫院於第28屆「國家生技醫療品質獎暨SNQ國家品質標章」頒獎典禮展現亮眼成果，除榮獲銅獎殊榮，更同時囊括11項標章認證，涵蓋心血管手術、癌症治療、罕病照護、慢性病整合、智慧醫療與生殖醫學等多元領域，展現醫院在臨床創新、智慧科技與病人照護上的全面建樹。



文 / 郭至晟

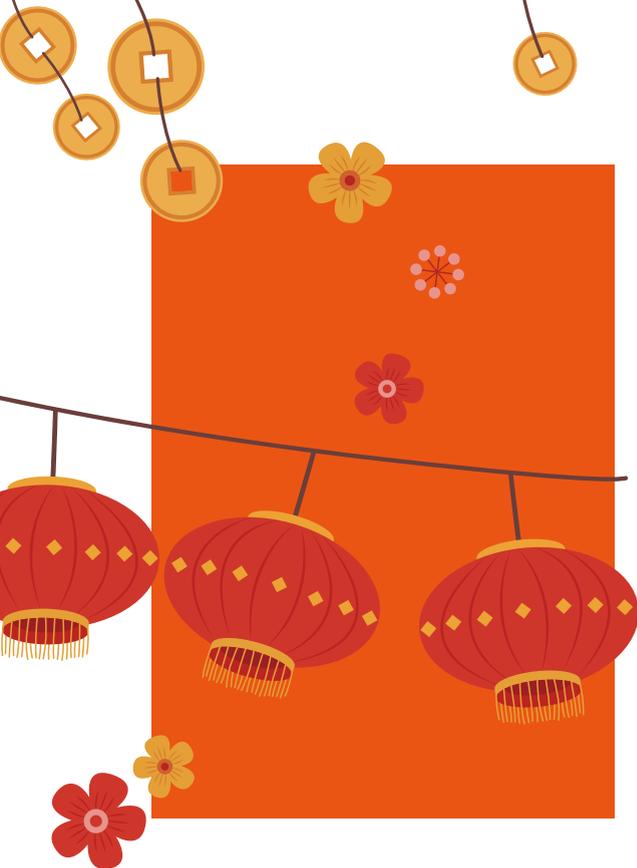
國泰綜合醫院品質管理部管理師

此次獲得銅獎的主題為「智能管理引領器械革新—導入人因工程提升醫療設備周轉率」，透過智慧醫療系統整合即時定位技術，成功跳脫傳統供應物流模式，打造器械行動化的智能醫療環境。導入人因工程設計後，設備定位率、盤點率與維修率皆達100%，設備搜尋時間由20分鐘縮短至1.6分鐘，盤點時間由16小時縮短至2.8小時，病人平均等待時間縮短73%，醫療作業時間減少78%，大幅提升醫療效率與病人照護品質。系統同時建置設備電子履歷與自動化盤點機制，以支援採購決策與資源永續管理。此計畫不僅獲得國際期刊刊登，更獲選世界醫院聯盟「最佳創新方案」，成為國際醫務管理領域的典範。

除銅獎外，國泰綜合醫院共榮獲11項SNQ標章，涵蓋心血管手術、生殖醫療、癌症治療、罕病照護、慢性病整合、外科創新、血管瘤

治療、智慧醫療、急重症管理與護理照護等多元領域。包括心血管外科率先運用雙側順行性腦血流灌注技術，術後神經損傷率為零；生殖醫療方面，透過精子結合力測試有效降低顯微注射比例，受精率提升至9成以上；癌症治療上，建置多癌別放療副作用分析系統，放射治療完成率自86.5%提升至91.9%；罕病照護上，建立VHL症候群精準照護模式，通報率佔全國近半；慢性病整合照護上，推動共管模式，腎病篩檢完成率達73.12%，病人滿意度高達97%；此外，疝氣修補策略、血管瘤治療、AI語音助理病歷系統與敗血症AI決策輔助系統等領域亦有亮眼成果，全面展現醫院在智慧醫療與精準照護上的深厚實力。

國泰綜合醫院院長簡志誠表示，此次榮獲國家品質標章銅獎及11項SNQ標章，不僅是對醫院團隊努力的肯定，更是展現醫院在不同面向耕耘的全面建樹，未來將以創新、整合與精準為核心，深化跨團隊合作，持續推動智慧醫療與永續照護，強化醫療韌性。



文 / 郭惠伶

國泰綜合醫院老人醫學科主任

銀髮族快樂過新年

農曆新年將至，是家人團聚、歡慶迎新的重要時刻，對長者而言，年節期間生活作息、飲食型態與活動量大幅改變，若未特別留意，容易造成健康風險，甚至引發慢性病惡化或急性疾病。僅以此文提醒長者過年前，也要記得多加留意身體健康，預作準備與規劃。

提 前盤點藥物

春節期間就醫通常較平時不方便，建議長者提前盤點慢性病藥物是否足夠，提早安排返診領藥。

此外，許多長者患有高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病或慢性肺病等多重慢性病，藥物規律服用是控制病情的關鍵。過年期間外出拜年、旅遊或與親友聚會，容易忘記吃藥或自行停藥，導致身體狀況或症狀波動，進而增加風險。建議長者在過年前先整理藥物，確認藥量足夠，外出時隨身攜帶藥盒，並設定提醒。家人也應主動協助確認服藥狀況，避免「過年休息一下沒關係」的錯誤觀念。

預防感染與保暖

年節期間人潮往來頻繁，呼吸道與腸胃道感染風險明顯增加，尤其對免疫力較弱的長者更具威脅。建議勤洗手、避免長時間處於密閉擁擠空間，必要時配戴口罩。

若時間允許，建議接種流行性感冒疫苗及新冠疫苗，兩者可同時接種（左手接種流感疫苗，右手接種新冠疫苗，“左流右新”），這些疫苗可有效保護呼吸系統，降低重症與死亡風險。

疾管署自今年1月1日起至2月28日止，擴大公費新冠疫苗提供全國滿6個月以上尚未接種的民眾接種。現行提供接種的莫德納LP.8.1及Novavax JN.1疫苗均安全有效，對於目前新冠病毒主流變異株皆具保護效果。



呼吸道融合病毒（RSV）疫苗也已上市，建議75歲(含)以上長者或60-74歲的RSV疾病高危險群（如患有慢性肺病、心臟血管疾病、肝臟、腎臟等慢性疾病、長照機構住民）可考慮諮詢醫師並自費接種1劑。此外，建議65歲以上長者接種肺炎鏈球菌疫苗，增強對肺炎的防護力。

過年期間通常氣溫較低，低溫會使血管收縮、血壓升高，血液變得黏稠，增加血栓風險，進而提升心肌梗塞及中風的機率。心血管疾病患者應定期回診，控制病情。寒流來襲時，應特別注意保暖，儘量減少外出，適時補充水分，並保持適量的身體活動，以維持良好的健康狀況。

避免飲食過量與營養失衡

年菜多半油、鹽、糖、澱粉偏高，長者腸胃消化功能較弱，過量進食容易造成消化不良、腹脹，甚至誘發膽囊炎或胰臟炎。對糖尿病、高血壓患者而言，更可能導致病情失控。建議年菜採取「少量多樣」原則，多攝取蔬菜、魚類、瘦肉、豆製品，少油炸、少加工食品。進食時細嚼慢嚥，避免暴飲暴食。

避免過量飲酒

過年聚會常伴隨飲酒，但酒精會影響血壓、血糖、肝功能，並與多種藥物產生交互作用，增加跌倒與意識不清風險。對長者而言，建議能不喝就不喝，若一定要飲用，也應淺嚐為宜，並避免空腹飲酒。患有肝病、痛風、心臟病或正在服用鎮靜、安眠藥者，更應完全避免酒精。

情緒調適與心理健康

過年對部分長者而言，可能觸動孤單、失落或思念親人的情緒，特別是獨居或喪偶者。情緒低落不僅影響生活品質，也會影響免疫與慢性病控制。建議家屬多關心長者心理狀態，主動陪伴、聊天或安排簡單活動。長者也可透過音樂、閱讀、宗教或活動調適情緒，若出現持續失眠、憂鬱、食慾明顯下降或體重減輕，應尋求專業協助。

作息規律與充足睡眠

聚會與年節活動容易讓長者熬夜，造成睡眠不足、白天精神不濟，進而影響血壓與心臟負擔。建議應盡量維持原有作息，避免長時間熬夜。午睡不宜過久，睡前避免刺激性飲料與過度使用電子產品，營造安靜舒適的睡眠環境，有助於身心恢復。

年節期間只要持續做好慢性病管理，留意飲食、作息與活動安全，並多關心長者的身心狀況，讓健康不因過節而中斷，就能讓長者安心享受過年的歡樂，平安健康迎接新的一年。

過年掃除不求人 這樣掃 腰不酸、膝不痛！

每到農曆新年前，家家戶戶都會進行一年一度的新年大掃除，希望除舊佈新、迎接好運。不過在這段時間，復健科門診常會出現一批「掃除後來報到」的病人，常見問題包括全身痠痛、下背痛、肩頸僵硬，甚至手麻、腳麻。許多人以為只是累到了，忍一忍就會好，但其實從醫學角度來看，家務清潔是一種長期被低估、卻相當高負荷的身體勞動，特別是集中在短時間內完成的大掃除，更容易造成骨骼肌肉傷害。

文 / 劉怡均

國泰綜合醫院復健科主治醫師

為什麼大掃除特別容易讓人受傷？

家務並不是想像中的「輕鬆活動」，而是長時間、重複性很高的體力活。研究發現，家庭主婦每天平均要花5到8小時在打掃、煮飯、搬東西和照顧家人上。2024年的研究顯示，將近8成的家庭主婦1年內曾出現肩頸、腰背或手腳疼痛。尤其在大掃除時，常見的動作包括長時間彎腰拖地、手舉高擦櫃子、反覆刷洗和擰抹布、在狹小空間裡扭來扭去出力，或久站在廚房與浴室，這些都會讓身體負擔大增。研究也發現，手舉得越高、維持越久，肩膀越容易疼痛；反覆彎腰或轉身用力，則特別容易引發下背痛，甚至傷到椎間盤。

大掃除最常見的三大疼痛部位

1. 下背部與腰部。

下背痛是家務相關疼痛中最常見的，研究顯示盛行率可高達6成。久站、頻繁彎腰、不正確搬重物，或在浴室、床下等狹小空間勉強出力，都是常見原因。

2. 肩頸與上背部。

擦櫃頂、清抽油煙機時手需要長時間舉高，刷洗時又容易低頭用力，會讓肩頸與上背肌肉長時間緊繃，造成痠痛甚至活動受限。



3.手腕、手部與手肘。

反覆刷洗、擰抹布、使用清潔刷或刮刀，會讓手腕與前臂過度使用，長期下來可能增加腕隧道症候群或肌腱炎的風險。

三個高風險掃除情境與實用保護方法

情境一：廚房深度清潔

廚房清潔常有大量重複的手部動作，加上流理台高度不合，容易彎腰或聳肩。

預防策略

- 1.分段作業：切菜或處理大量食材時，每20-30分鐘更換工作或短暫休息。
- 2.久站減壓：洗碗時在腳下放10公分高小凳，雙腳輪流踩踏，以減輕腰椎壓力。
- 3.重物管理：盡量將沉重的鑄鐵鍋或大容量清潔劑放在腰部高度的櫃子，避免高舉或彎腰取物。

情境二：浴室與地面刷洗

長時間蹲跪刷洗磁磚，對膝蓋與下背壓力很大。清理馬桶後方等死角時，常需要勉強彎腰或扭轉身體，容易出現過度前彎等不良姿勢，也會受傷的風險。

預防策略

- 1.善用長柄工具：建議使用長柄刷或伸縮拖把，盡量站著清潔；若必須跪地，務必使用護

膝或厚墊。

2.通風與除濕：浴室保持通風與地面乾燥，也能減少因濕滑而需要平衡身體的負擔。

情境三：家具挪動與重物搬運

彎腰直接搬重物，是造成急性腰傷與椎間盤突出的常見原因。

預防策略

- 1.記住「屈膝、挺胸、收腹、物品靠近身體」的原則。
- 2.善用滑墊或推車。
- 3.不要逞強，找家人一起幫忙，不僅比較安全，也能減少心理壓力。

為什麼會越掃越累？

除了姿勢，還有一些常被忽略的因素會讓疼痛加重，包括疲勞累積、體重偏重造成關節負擔增加，以及「一定要掃完」的心理壓力，都會讓肌肉更緊繃、疼痛感更明顯。

從掃除到日常的預防原則

建議遵守「工作一休息」原則，每40-50分鐘休息10分鐘，做簡單伸展；不同家務交替進行，避免同一組肌肉一直用力；平時養成運動習慣、加強核心肌力，也能提升身體耐受度。掃除前先清出動線，給自己安全、好活動的空間。

什麼時候該看醫師？

如果掃除後疼痛超過3天仍未改善，或出現麻木、無力等症狀，建議儘早就診復健科，由醫師及治療師提供專業評估與指導。

結語

新年大掃除是為了迎接新開始，而不是讓身體帶著疼痛過年。只要用對方法、分工合作、傾聽身體的提醒，就能把家裡打掃乾淨，也保護好身體這台陪伴我們一輩子的重要機器。



控醣守護心 馬年事事新

文 / 高詩棋

新竹國泰綜合醫院營養師

新年將至，民眾最期待的春節即將來臨，在這個歡聚的時刻，少不了年菜佳餚及甜點零食，但大魚大肉、糖分油脂攝取過多，常讓血糖隨著過年歡樂的情緒一起「沖上雲霄」。根據《臺灣糖尿病2024第2型糖尿病年鑑》指出，國內糖尿病盛行個案數約為245萬人，以第2型糖尿病為主，平均發病年齡約60歲，但40歲以下年輕族群的發生率也逐年上升，由此可知，控制血糖應當從年輕時養成。

讓 我們在這個新春，把以下穩定血糖的小撇步記起來，以「穩血糖」迎新春，過一個「甜在心頭、不甜在血流」的健康好年!!!

簡單烹調不複雜 吃得清爽更有發

體重上升會增加胰島素阻抗，使得血糖控制不穩定。簡單烹調是維持健康的不二法則，可以保留食材原味，在減少不必要熱量與添加物的前提下進行料理，以下小技巧分享：

- 1.加工少、原形多，優先使用「看得出原本長相」的食材。
- 2.料理步驟不繁瑣，以1-2種烹調方式即可完成，例如：蒸、涼拌、清燉等。

3.調味以降低負擔為主，鹽、糖、油以「能入口又不失風味」為原則。

以上述技巧製備年菜，讓今年跟大腹公、小腹婆說拜拜。

優選蔬菜高纖佳 點心零食要「小」心

膳食纖維能延緩血糖上升。根據美國糖尿病學會建議，每1000大卡至少需攝取14公克纖維。我們可以從日常飲食著手，每天建議吃蔬菜類3份(約1.5碗熟食)、水果類2份(約8分滿量2碗)，另外未加工的全穀雜糧類占主食類食物的一半，例：糙米、燕麥等。春節採買零食時要特別留意，糖果、餅乾等含有大量的精製糖，容易讓血糖升高，在這邊分享小訣竅：

- 1.選擇低醣零食，例如：海苔、蔬菜棒、豆乾等。
- 2.小包裝取代大包裝，降低一次吃太多。
- 3.事先分配定量，避免無限拿取，也是一個不錯的方法。

生活習慣兼顧好 飯後走路不可少

研究顯示，動態生活可有效預防慢性病，所謂的動態生活泛指身體活動量提高，並未侷限於較狹義的運動(Exercise)，建議在日常生活中提高體能活動。美國糖尿病學會建議成人每週進行150分鐘中等強度的運動，可分次進行，每次至少10分鐘，累計30-60分鐘。過年時節出門走春、拜年和飯後，每天散步30分鐘不僅幫助消化，也能延緩飯後血糖上升。

菜先肉中飯慢走 血糖穩穩福長久

研究指出，可溶性膳食纖維可以延緩胃排空、減緩葡萄糖吸收，使飯後血糖上升速度變慢。富含可溶性膳食纖維的蔬菜類有：秋葵、胡蘿蔔、牛蒡和茄子等；全穀雜糧類：燕麥、南瓜及山藥等。建議一餐中依序「先菜、再肉、最後吃飯」，可以增加飽足感並控制進食量。可以搭配「我的餐盤」口訣(見下圖)設計一餐的份量。除了幫助份量控制外，也可學習到含醣食物的種類。所以過年期間想要血糖控制

好，不妨參考上述食材，及搭配「菜先肉中飯慢走」原則，讓血糖控制可以更加順利。

飲料太甜血糖纏 酒喝太多控糖難



含糖飲料(如：手搖飲、汽水)中的糖分多為蔗糖、果糖，果糖需經肝臟代謝，轉為肝醣或三酸甘油酯，攝取過量易造成脂肪肝。根據Malik et al., Diabetes Care, 2010的研究指出，每日攝取1-2份含糖飲料者，其第2型糖尿病的罹患風險比極少飲用者(沒有喝含糖飲料或1個月小於1次)高26%。另外，喝含糖飲料也會有體重增加的情形，所以限制攝入，有助於預防體重增加及第2型糖尿病。酒精會抑制肝臟的糖質新生作用，容易引發低血糖反應，而適量飲酒(女性每日1份、男性2份)且與食物同時攝取，對血糖和胰島素濃度影響最小，1份酒精當量相當於330cc啤酒、120-150cc葡萄酒或45cc蒸餾酒。所以過年舉杯時，謹記搭配食物、適量飲用，才不會讓血糖大起大落。

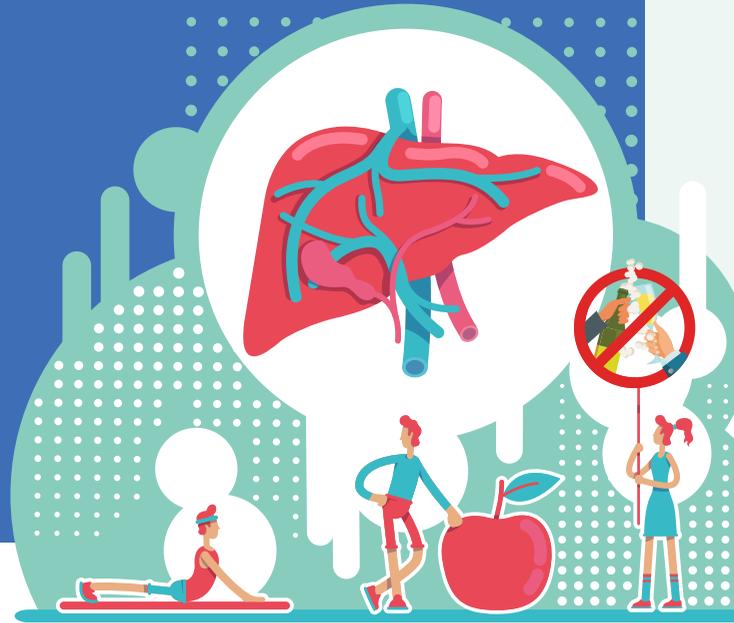
結語

新的一年，讓我們以「穩血糖、護健康」為新春的開運儀式。從減醣飲食、聰明烹調、適量運動到理性飲酒，每一個小動作，都是守護身體的祝福。願大家在這個馬年，控醣守護心、健康伴一生，讓血糖穩穩當當，福氣年年滿滿！

參考資料：

- 1.2024糖尿病衛教核心教材。糖尿病衛教學會。
- 2.臺灣糖尿病年鑑 2024第2型糖尿病。糖尿病衛教學會。

過年不傷肝 守護小心肝



農曆春節是華人社會最重要的節日之一，象徵全家團圓、祝福與豐盛。然而，年節期間常伴隨高油、高糖、高鹽的飲食型態，頻繁的聚餐、飲酒，以及作息不規律與熬夜等情形，民眾往往在不自覺中使肝臟承受過度負荷。臨床上亦可觀察到，每逢年後，肝膽腸胃科門診就診人數明顯增加，顯示年節生活型態對肝臟健康具有顯著影響。因此，學會在春節期間妥善照顧肝臟、落實「過年不傷肝」的健康行為，已成為現代民眾不可忽視的重要健康課題。

文 / 吳淑雯

國泰綜合醫院個案管理組副護理長

過年期間的飲食文化講究「豐盛與應景」，常見如臘肉、香腸、佛跳牆、各式炸物，以及甜點與年糕等年節食品，多具有高油脂、高熱量與高膽固醇的特性。若攝取過量，容易導致脂肪在肝臟堆積，進而形成脂肪肝。此外，甜食與含糖飲料中的精製糖，會促進肝臟脂肪合成，進一步加重肝臟的代謝負擔。長期累積之下，不僅可能影響肝功能，也會提高代謝症候群與心血管疾病的發生風險。許多民眾認為「過年不喝酒，似乎少了過節氣氛」，然而酒精對肝臟的傷害卻不容忽視。酒精進入體內後，約有9成需經由肝臟代謝，若短時間內大量飲酒，容易造成肝細胞發炎甚至壞死，進而增加酒精性脂肪肝、酒精性肝炎及肝硬化等疾病的風險。即使平時肝功能正常，若在短時間內大量飲酒，仍可能導致急性肝功能異常，對健康造成明顯影響。因此，於年節期間應秉持「能不喝就不喝、能少喝就少喝」的原則，以降低酒精對肝臟的傷害，確保歡樂過節的同時也能兼顧健康。為了讓民眾在享受年節美食與全家團圓歡樂氣氛的同時，也能兼顧肝臟健康，建議掌握以下飲食原則：

1. 少油、少糖、少鹽

- 烹調方式建議清蒸、燉煮或涼拌，減少油炸、煎炸及高鹽醬料。選擇新鮮食材，避免過多加工食品，既健康又美味。

2. 均衡攝取六大類食物

- 包括五穀根莖類、蔬菜水果、蛋白質來源（肉類、豆類、蛋類）、乳製品、油脂及堅果。蔬果應多樣化，顏色越豐富，提供的營養越全面。

3. 控制份量

- 採「少量多樣」方式享用年菜，避免一次過量攝取高熱量食物。建議可使用小碗盛食，慢慢品嚐，避免過量。

4. 多喝白開水

- 每天保持足夠水分攝取，幫助肝臟代謝廢物與毒素。避免用含糖飲料或酒精取代水分，這會增加肝臟負擔。

5. 慎選年節零食

- 堅果以無調味為佳，糖果、糕點等應適量，避免過量攝取。可以用水果、低糖點心替代部分傳統零食，既滿足口腹之慾，又減輕肝臟壓力。

6. 注意飲酒量

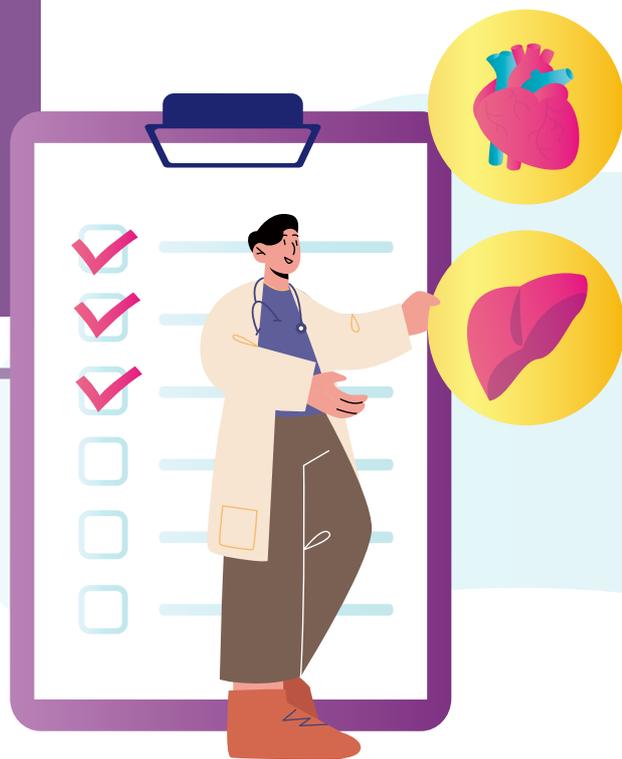
- 即使平時肝功能正常，也應避免短時間大量飲酒，以降低酒精性肝損傷風險。能不喝就不喝，能少喝就少喝；用無酒精飲料替代酒精，仍能保持聚會氣氛。

值得提醒的是，過年期間民眾切勿因開車、應酬、熬夜疲勞或身體不適而自行服用止痛藥、感冒藥，或依據廣播、網路上號稱「護肝」的保健食品自行使用。來路不明的藥物、劑量不當，或多種藥物併用，都可能導致藥物性肝損傷。建議民眾務必遵循醫師指示用藥，切勿自行混用，以免對肝臟造成不必要的傷害。此外，年節期間熬夜打牌、追劇或長時間久坐，也會影響肝臟的修復功能。研究顯示，夜間是肝臟進行自我修復與代謝的重要時段，長期睡眠不足不僅傷身，還可能降低肝功能。建議民眾保持規律作息，每日安排適度的輕度活動，如散步、伸展或與家人外出走春，不僅有助促進血液循環與新陳代謝，也能增進親子或家庭間的互動。對於本身患有B型或C型肝炎、脂肪肝、肝功能異常、糖尿病或肥胖者，在過年期間更應嚴格控管飲食及酒精攝取，並定期追蹤肝功能。家人也可透過關懷與提醒，協助高風險族群建立健康的年節生活型態，讓團聚的喜悅與健康兼得。

過年不僅是享受美食與全家團聚的時刻，更是關心自己與家人健康的重要節日。肝臟默默承擔著繁重的代謝與解毒工作，唯有在日常生活中給予充分休息與妥善保護，才能長久維持健康。透過節制飲食、適度飲酒、規律作息以及正確用藥，民眾便能在歡樂的年節氣氛中，同時實踐「過年不傷肝，守護好您的小心肝」的健康目標。

「過年吃得巧，喝得少，肝好身體好，團圓笑聲妙；少油少糖多蔬果，作息規律不熬夜，身心輕鬆樂逍遙！」

脂肪肝與心臟病 隱藏的雙重危機



文 / 郭志東

國泰綜合醫院心血管中心主治醫師

脂肪肝（醫學上稱為 **Steatotic Liver Disease**，簡稱SLD）近年來已成為台灣與全球最常見的肝臟疾病之一。它可能源自過量飲酒，但更常見的原因是代謝症候群，包括肥胖、高血壓、高血脂與糖尿病。雖然「脂肪肝」聽起來像是單純的肝臟問題，但事實上，它對全身健康都有影響，尤其與心臟病的關聯最為密切。研究顯示，脂肪肝患者最常見的死因並非肝衰竭或肝癌，而是心血管疾病。

脂肪肝與心臟病的關聯

脂肪肝會導致慢性發炎、氧化壓力、胰島素阻抗、高膽固醇等一連串變化，進而影響心血管系統：

- **慢性發炎**：肝臟釋放的發炎因子會傷害血管內皮，造成動脈硬化。
- **胰島素阻抗**：降低細胞對胰島素的反應，增加血糖與血壓異常，促進動脈粥樣硬化。
- **膽固醇失衡**：肝臟調控膽固醇的功能失常，使壞膽固醇（LDL）升高，加速血管阻塞。
- **腹部肥胖與腸道菌相改變**：也會間接增加心臟負擔。

因此，即使已經調整肥胖、高血壓等傳統危險因子，脂肪肝本身仍是獨立的心臟病危險因子。

常見的臨床表現

- 脂肪肝患者可能完全沒有症狀，或僅有右上腹悶痛、疲倦等輕微不適。若惡化成肝硬化，可能出現黃疸、腹水或體重減輕。
- 心臟疾病則可能出現胸悶、呼吸困難、心悸、下肢水腫，甚至心絞痛或心肌梗塞。

對醫師而言，當病人已知有脂肪肝時，就應同時關注心血管健康。

脂肪肝與心臟的具體影響

研究指出，脂肪肝與以下心血管疾病有明顯關聯：

- 1.冠狀動脈疾病：動脈粥樣硬化與鈣化，導致心絞痛、心肌梗塞風險上升。
- 2.心律不整：如心房顫動與心室性心律不整。
- 3.心室肥厚與心肌病變：左心室壁增厚，心臟收縮功能下降。
- 4.心衰竭：心臟結構與功能的長期改變，最終導致心臟衰竭。
- 5.血管功能異常：包含大血管與微血管循環不良，造成慢性缺血性胸痛。

更令人擔憂的是，當脂肪肝合併糖尿病時，心律不整與心臟衰竭的風險更顯著。



如何降低風險？

雖然脂肪肝與心臟病高度相關，但仍有許多預防與改善的方法：

1.飲食

- 避免高糖、高油食物，控制總熱量。
- 採地中海飲食：多蔬果、全穀、橄欖油、魚類。
- 避免過量飲酒。
- 咖啡、富含 Omega-3 的食物，可能對肝臟與心臟有保護作用。

2.運動

- 每週至少135分鐘中等強度有氧運動（快走、游泳、慢跑）。
- 運動可改善胰島素敏感性與脂肪代謝。

3.體重控制

- 體重減輕5-10%即可顯著改善脂肪肝並降低心臟風險。

4.藥物

- 降血脂藥物：不僅降低心血管風險，也被證實在大部分脂肪肝患者中安全有效。
- 降血壓藥：改善血壓控制，減少肝臟與心臟負擔。
- 胰島素敏感劑與腸泌素類藥物（GLP-1 受體促效劑）：在肥胖與糖尿病病人中，可同時改善體重與肝臟代謝。

5.生活習慣

- 戒菸、限酒，減少心臟與肝臟的雙重損傷。

結語

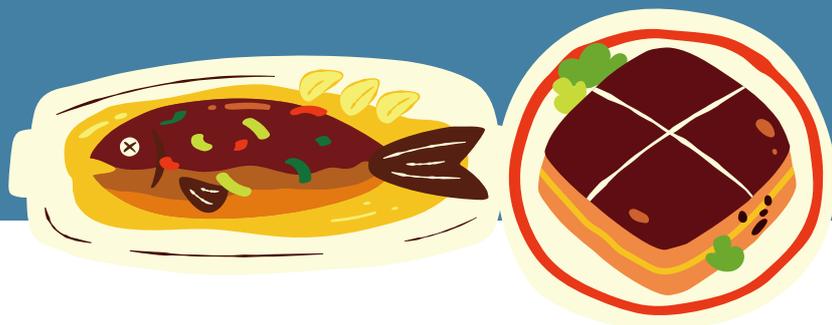
脂肪肝不再只是「肝臟的事」。它與心臟病緊密相連，甚至比肝硬化或肝癌更早影響患者壽命。對醫療人員而言，照護脂肪肝病人時，必須同步關注其心血管風險；對一般民眾而言，調整飲食、規律運動、控制體重，就是最有效的保護措施。

當我們把肝臟與心臟健康視為同一個「整合的照護目標」，才能真正降低脂肪肝帶來的隱形殺手風險。

年後腸胃「收心操」 找回輕盈胃動力

文 / 林佩蓉

國泰綜合醫院個案管理師



根 據臨床觀察，年假後的門診總會迎來一波「腸胃科就醫高峰」，常見民眾因腹脹、消化不良、胃食道逆流或腹瀉等腸胃不適前來就醫。這些症狀多半與短時間內攝取過多高油脂食物、暴飲暴食，以及年菜保存與重複加熱不當有關。若能在年節後適度調整飲食與生活習慣，不僅能幫助腸胃「收心」，更能降低腸胃炎與食品中毒的風險。

年後最常見的三大腸胃問題：

1.消化不良與腹脹

大魚大肉的年菜（如元蹄、炸魚、佛跳牆）屬高油脂食物，會延長「胃排空」的時間，食物在胃中停留越久，發酵產氣的機會就越高。豆製品或碳酸飲料也是高產氣食物，當氣體堆積在腸道無法排出，便會有腹脹的不適感。

2.胃食道逆流症(俗稱火燒心)

連日大餐加上許多人習慣「吃飽就睡」或整天癱在沙發上追劇，導致胃內壓力大於食道壓力。加上平躺的姿勢使得胃酸不再受重力限制，胃內之強酸性內容物逆流至食道，灼傷食道黏膜，造成胸口灼熱與喉嚨異物感，這正是引發火燒心、胃酸逆流的主因。

3.急性腸胃炎導致上吐下瀉

急性腸胃炎是年後急診常見的疾病之一，主要致病原可分兩類：

- 病毒性感染（如諾羅病毒、輪狀病毒）：具有高度傳染性，透過糞口途徑、受污染食物或人與人之間的接觸傳播。常因家庭聚餐前未確實做好手部衛生，共餐時可能引起疾病傳播，導致全家感染。

- 細菌性感染（如沙門氏菌、金黃色葡萄球菌及腸炎弧菌）：與食物處理及保存不當有關，年菜反覆加熱是引發腸胃炎的危險因子之一。食物於7°C-60°C是細菌滋生的「危險溫度帶」，細菌可於短時間內大量增殖，即使再次加熱，部分耐熱毒素仍可能殘留，導致進食後出現腹瀉、嘔吐等症狀。此類情況常見於大型湯品、燉煮料理及海鮮製品中。

年後調整生活飲食習慣，找回腸胃的清爽感

1. 減油減糖，減輕負擔

油脂過多會延長胃排空時間，影響消化。調整烹調方式，年後的蛋白質攝取（如魚、雞）改用清蒸，可減少油脂攝取。堅果類雖然健康但油脂高，年後應適量攝取。

2. 飯後散步，澆熄「火燒心」

餐後不要立刻坐下或躺臥，建議適度散步15分鐘，促進腸胃蠕動，並採用「七分飽原則」讓胃部不過度擴張，減輕胃食道逆流不適。

3. 遠離感染源，惜食不冒險

餐前使用洗手乳或肥皂洗手，調理餐食前手部要徹底清潔，若有傷口應包紮，是預防諾羅病毒的重要防線。年菜即便妥善冷藏，剩菜也應在3天內吃完，冷凍則建議在1-2個月內食用完畢。若發現食物有異味、發黑、變酸或表面出現黏稠絲狀物，請立即丟棄，切勿為了惜食而冒險。復熱時，食物中心溫度必須達到75°C以上。如果是湯類必須煮沸，固體食物則要熱到燙口的程度，才能有效殺死多數致病細菌。食物復熱後應當餐吃完，切勿冷卻後再次放回冰箱或進行第二次加熱。

年後的腸胃不適是可以預防的，透過這些微小的改變，減油七分飽、餐後散步、嚴守加熱溫度，幫助遠離腸胃炎的威脅，讓身體元氣滿滿地迎接新的一年！



認識屈公病 不只是一場發燒 更可能留下長期關節疼痛



近年來，隨著國際旅遊與人口移動頻繁，一些過去被認為只存在於熱帶地區的傳染病，也逐漸成為台灣需要關注的公共衛生議題。其中，「屈公病」便是值得民眾認識的重要蚊媒傳染病之一。雖然多數病例為境外移入，但台灣的通報病例數在2025年顯示高於往年，引起注意。

文 / 武定一

國泰綜合醫院感染科主治醫師

什麼是屈公病？

屈公病是由「屈公病毒 (Chikungunya virus)」所引起的急性傳染病，是一種單股RNA病毒。「Chikungunya」一詞源自非洲坦尚尼亞的當地方言，意指「身體彎曲如摺疊狀」，象徵患者因劇烈關節疼痛而彎腰的姿勢。

全球與台灣疫情現況

在全球範圍內，2025年屈公病疫情持續升溫，尤以南美洲、印度、東南亞及中國南部等地區病例數明顯增加，對鄰近國家之邊境檢疫與社區防疫造成持續壓力。

在台灣方面，2025年全年累計共39例屈公病確定病例，均為境外移入個案，為近年同期相對偏高水準。感染來源以印尼、菲律賓、中國廣東省及斯里蘭卡等流行地區為主。

進入2026年後，截至目前僅一個月時間，已再新增2例境外移入病例，顯示國際疫情活躍情形仍持續影響我國輸入風險。個

案多於返國後出現發燒與關節痛等典型症狀而確診，經治療後病況穩定。

值得注意的是，台灣迄今仍尚未出現本土社區傳播病例，所有通報個案皆為海外旅遊或短期停留後感染返國，顯示目前防疫體系仍有效阻斷本地傳播鏈，但須持續加強邊境檢疫、醫療通報警覺及病媒蚊防治工作，以降低潛在社區傳播風險。

屈公病是如何傳染的？

屈公病並不會直接人傳人，而是透過帶有病毒的蚊子叮咬傳播。主要病媒蚊為「埃及斑蚊」與「白線斑蚊」，這兩種蚊子在台灣都有分布，是登革熱與茲卡病毒等蚊媒傳染病的共同媒介。

當人被帶有屈公病毒的蚊子叮咬後，病毒進入血液循環，患者在發病前2天至發病後約5天內處於「病毒血症期」，此時如果再被蚊子叮咬，就可能讓病毒在蚊體內增殖，之後再透過蚊子叮咬其他人，形成傳播鏈。

潛伏期與常見症狀

屈公病的潛伏期通常為2-12天，多數為4-8天。典型症狀包括：

- 突然高燒。
- 劇烈關節疼痛或關節炎。
- 肌肉酸痛、疲倦。
- 頭痛、噁心、嘔吐。
- 皮疹（約半數患者）。

關節疼痛常發生於手指、手腕、膝蓋與腳踝等部位，可能伴隨腫脹與活動受限。部分患者因關節問題難以日常活動，因此「關節痛」常被視為本病最具代表性的症狀。

併發症與長期影響

雖然屈公病大多不致命，但其關節症狀有時會延長至幾週乃至數月，甚至少數患者出現慢性關節炎樣表現，影響生活品質。尤其是

65歲以上長者、孕婦或有慢性疾病者，症狀可能更嚴重或併發其他健康問題。

如何診斷與治療

目前並無針對屈公病的特效抗病毒藥物，治療以對症支持性療法為主，包括：

- 退燒與止痛藥物。
- 充分休息。
- 補充水分。

若有旅行史並出現疑似症狀，務必告訴醫師你的旅遊地點與時間，以利進行正確檢驗和通報。

如何預防屈公病？

由於屈公病無疫苗普遍使用與特效藥物，預防的關鍵在於有效防蚊與環境管理：

前往疫情流行地區：

- 住有紗窗、空調設備良好的住宿。
- 穿著淺色長袖衣褲。
- 使用合法且安全的防蚊液（如DEET、派卡瑞丁）。
- 避免於清晨、黃昏時段在戶外長時間活動。

返國後健康監測：

- 自返國日起持續約14天觀察症狀。
- 若出現發燒、關節痛、皮疹等，儘速就醫並告知醫師旅遊史。

日常生活防蚊：

- 清除積水容器。
- 花盆托盤、飲水容器每週清洗。
- 積極落實「巡、倒、清、刷」原則。
- 居家加裝紗網、必要時使用蚊帳與捕蚊器材。

結語

2025年台灣通報的屈公病境外移入病例數創下近6年新高，提醒我們國際疫情與旅遊動態變化對本地傳染病防疫的挑戰。雖然目前尚未發現本土傳播，但在全球疫情持續變化與氣候因素影響下，每位民眾落實防蚊措施與疫情警覺，都是守護自身及社區健康的重要力量。

胸腰椎壓迫性骨折的治療

71歲女性，因一次輕微跌倒造成T12急性壓迫性骨折，初診時疼痛高達9分，無法自行翻身或站立。醫師先安排止痛藥與護腰等保守治療，但1週後疼痛依然未改善，甚至難以入睡。為避免長期臥床造成更多併發症，醫療團隊建議進行微創骨水泥灌注治療。



文 / 劉哲璋

汐止國泰綜合醫院骨科主任
暨國泰綜合醫院主治醫師

治療在局部麻醉下進行，透過不到0.5公分的小傷口，將針具精準導入骨折椎體，並灌注高黏稠骨水泥以提高安全性。整個手術僅約20分鐘便完成，過程順利且無併發症。令人印象深刻的是，手術後兩小時，她的疼痛從9分降低至3分；隔天即可自行走到洗手間，不再需要強效止痛藥。兩週後回診時，她已能恢復大部分日常生活動作，X光顯示骨水泥位置穩定，椎體高度維持良好，生活品質明顯提升。

胸腰椎壓迫性骨折是高齡族群十分常見的疾病，尤其在骨質疏鬆的影響下，即使只是輕微跌倒、彎腰拿物或用力咳嗽，都可能讓椎體瞬間塌陷，引發劇烈腰背痛。疼痛不僅使患者無法翻身、坐起或行走，也常嚴重干擾睡眠。如果因疼痛而長期臥床，更可能引起肌力快速退化、下肢深層血栓、泌尿道感染或肺炎等併發症，對健康造成更大危害。因此，及早選擇適當治療以恢復活動能力，是治療壓迫性骨折的首要目標。

臨床上常見的治療方式可分為保守治療與微創骨水泥介入。保守治療包含止痛藥物、背架、適度休息與物理治療，適合疼痛較輕或椎體穩定性良好的患者。然而，保守治療的改善速度緩慢，有些患者需要數週甚至數月才能恢復，期間常因疼痛無法正常活動。此外，保守治療無法讓塌陷的椎體恢復高度，可能造成持續性駝背或身高減少，使生活品質受到長期影響。



相較之下，微創骨水泥介入治療已成為改善疼痛最常見且效果最明確的方式。脊椎成形術是最早的微創技術，醫師透過細針將骨水泥灌入椎體，使其在短時間內硬化並固定骨折，減輕疼痛。後凸成形術則在灌注之前，先利用氣球撐開塌陷的椎體，使椎體部分恢復高度，再注入骨水泥，以獲得更好的高度重建效果。近年更先進的椎體撐高系統，俗稱千斤頂，使用金屬撐高器在椎體內以對稱而可控的方式撐開塌陷部位，使椎體恢復得更完整；之後再灌入骨水泥固定。千斤頂技術除了改善疼痛，更能有效恢復椎體高度與排列，並減少後續再次塌陷的可能，是骨質疏鬆嚴重或椎體變形明顯患者的理想選擇。

除了技術的選擇，骨水泥本身的材質亦會影響治療結果。最早使用的傳統骨水泥具有良好的固定性與快速硬化效果，但因硬化過程會產生高熱，可能造成局部熱傷害。此外，傳統骨水泥在剛開始灌注時流動性較高，若椎體裂縫較大，外漏的風險也會增加。為降低熱反應帶來的影響，後來發展出低溫骨水泥，它在硬化過程中產生的熱量

較低，對骨質疏鬆嚴重或椎體壁較薄的患者更加安全。低溫骨水泥的硬化時間稍微延長，讓醫師在灌注時更能掌握灌注量與位置，降低外漏與錯位的問題。

近年在脊椎手術中使用率逐漸提高的是高黏稠骨水泥，因其黏度高、流動性低，灌注時更容易掌控方向，不易沿裂縫流出，因此骨水泥外漏風險大幅降低。尤其在PKP或千斤頂撐開椎體後產生較大空間時，高黏稠骨水泥能均勻填補空隙並保持良好穩定性，使固定效果更佳，也讓手術安全性大幅提升。

雖然微創骨水泥治療能迅速改善疼痛並恢復行動力，但要避免未來再次骨折，核心仍在於骨質疏鬆的長期治療。研究指出，曾發生壓迫性骨折者在五年內再次骨折的機率高達30-50%，若不積極治療骨質疏鬆，骨折可能反覆發生。治療骨質疏鬆的重點在於營養攝取、運動與藥物治療三者並行。足夠的鈣質與維生素D有助於維持骨骼強度，而適度的負重運動和平衡訓練則可減少跌倒風險。藥物方面，醫師會依患者骨密度、年齡與健康狀況選擇適當治療，例如雙磷酸鹽、Denosumab或能促進骨形成的Teriparatide等。

總結來說，胸腰椎壓迫性骨折不再只能依靠長時間休息或忍受疼痛。現代微創骨水泥介入治療能在極短時間內改善疼痛並恢復行動能力，而從傳統骨水泥、低溫骨水泥到高黏稠骨水泥的發展，也使手術安全性與效果更加提升。對於疼痛嚴重或椎體高度塌陷明顯的患者，PVP、PKP與千斤頂提供了可靠且有效的選擇。然而，治療骨折只是第一步，長期管理骨質疏鬆才是維持健康、避免再次骨折的關鍵。透過完整的治療與骨骼保健策略，患者能重新找回行動自由，並大幅提升生活品質。

PCOS

多囊性卵巢症候群 (PCOS) 妳不是一個人！ 給妳的溫柔指南



文 / 謝耀德

國泰綜合醫院婦女醫學部主治醫師

妳 是否曾為了月經總是不規律、臉頰和下巴不斷冒出痘痘，或是體重像失控的氣球一樣難以控制而感到困擾或沮喪呢？如果妳曾經聽醫生提到了「多囊性卵巢症候群 (PCOS)」這個名詞，請不要太過擔心！這是一個非常普遍的內分泌問題，影響了全球無數的女性，妳絕對不是孤單一人。

PCOS其實不是一個單純的「病」，它更像是一種需要我們細心呵護的「體質」，是一種內分泌失衡的狀態。讓我們一起用輕鬆、親民的方式，來了解這個和妳息息相關的健康議題吧！

什麼是 PCOS？白話文解說

我們可以想像自己的卵巢就像一個精密的迷你工廠，它本該每個月準時、規律地生產一顆成熟的卵子，並讓月經按時報到。然而，在PCOS的狀態下，這間工廠的「胰島素訊號」出了點小差錯：身體對胰島素的反應變得遲鈍，這就是我們常聽到的「胰島素阻抗」。為了克服這個阻抗，身體就會分泌更多的胰島素，結果反而刺激卵巢製造出過多的雄性荷爾蒙。

這些多出來的雄性荷爾蒙會做兩件事：首先，它們會像交通堵塞一樣，影響卵子無法順利長大並排出，使得那些未成熟的卵泡堆積在卵巢裡，這就是「多囊性卵巢」名稱的由來。其次，因為沒有正常的排卵發生，月經週期就會被打亂，常常遲到、甚至好幾個月都不來報到。當然，醫師最終會根據妳的症狀、血液檢查和超音波結果來判斷是否確診PCOS，因此，只有看到卵巢有「多囊」的影像時，並非就是下診斷的判決書。

PCOS 可能給妳帶來的「小麻煩」

當這些荷爾蒙發生失衡時，我們身體的外在就會開始發出一些小小的抗議訊號。最常見的就是月經方面的不穩定，常常會經血量過少，或是週期常常超過35天，讓妳數著日子卻遲遲等不到它。在外觀上，許多人因為有過多的雄性荷爾蒙，造成在下巴、臉頰或背部長出頑固的痤瘡，或是讓妳在手腳等部位出現較多的毛髮，嚴重時甚至會觀察到掉髮、髮際線變高或是頭頂稀疏的雄性禿現象。此外，妳可能會發現自己的體重變得很容易增加，而且脂肪特別喜歡堆積在腹部。了解這些症狀，可以幫助我們更早地發現問題，並採取行動。

應對 PCOS 的「超溫柔」生活對策

好消息是，我們有很多可以主動掌握的對策！事實上，生活型態的調整是管理PCOS最重要、也最有效的基石。在飲食方面，我們應該努力對抗胰島素阻抗，這意味著要盡量選擇原型食物，多攝取新鮮的蔬菜、優質的蛋白質和全穀物，同時要對含糖飲料、甜點這類會讓血糖快速飆升的精製糖和加工食品逐步減量，因為穩定的血糖是平衡荷爾蒙的關鍵。

除了飲食，運動也是妳不可或缺的好朋友。規律地動起來，無論是每週150分鐘的快走、慢跑等中等強度有氧運動，或是能增加肌肉的肌力訓練，都能夠顯著地改善身體對胰島素的敏感度，幫助減輕體重，進而溫和地調整荷爾蒙的平衡。此外，管理壓力與確保充足的睡眠同樣重要。長期的壓力會影響荷爾蒙，所以試著透過冥想、瑜伽或其他妳喜歡的方式來放鬆身心，並盡力達成每天至少有7小時的優質睡眠。當然，如果症狀仍無法透過生活調整有效控制，請不要害怕尋求專業醫師的協助，我們可以根據妳不同的情況及需求開立藥物來幫助改善身體情形。

PCOS是一個需要長期管理的體質，妳所做的每一個微小的健康改變，都會讓身體得到巨大的正向回饋。照顧好自己的身體，就是照顧好自己的未來。如果妳正在經歷這些困擾，妳值得讓專業的婦產科醫師陪妳一起找到最合適的照護方式。溫柔地對待自己，就是邁向健康的第一步。

手沒力？ 動態副木助你一臂之力

隨著現代生活型態及環境改變與壓力增加，中風患者年齡層下降，有些仍有在工作的患者有回歸職場的壓力，但卻因肢體動作的限制，導致回歸職場遙遙無期；有些患者則是在一場意外，造成脊椎損傷或是骨折，進而導致脊髓或周邊神經損傷影響動作的執行，大大影響生活的品質。然而，神經的恢復速度慢且有限，復健的過程漫長，是否有什麼外力的輔助，才可讓這些肢體動作受損的患者可儘快恢復以往的生活呢？

文 / 柯孟蓁

國泰綜合醫院復健科職能治療師

動態副木

動態副木是一個客製化的輔助工具，包含具有一個以上的可動關節的部分以及不可動的部分，可動關節的部分會使用彈簧、鐵絲、彈力繩等材質結構提供可動關節的活動；不可動的部分則是用以固定軟組織提供穩定或限制特定動作。

誰適合使用動態副木？

適用對象	說明
中風患者	無動作且張力高之患者：有些中風患者病後仍無主動的手部動作且張力較高，常會有不自主的蜷曲手指與手腕的動作產生，需使用副木擺位但傳統的靜態副木穿戴較不舒服，使用動態副木舒適度會大大提升。
	可握拳但打不開之患者：已有主動的握拳動作，但在張開的動作仍不明顯之中風患者，可使用動態副木協助練習控制動作，訓練手部動作。
神經損傷患者	因脊髓損傷與橈神經受損造成無法主動做出手指打開的動作，也可使用動態副木代償缺失的動作，以提升生活功能。

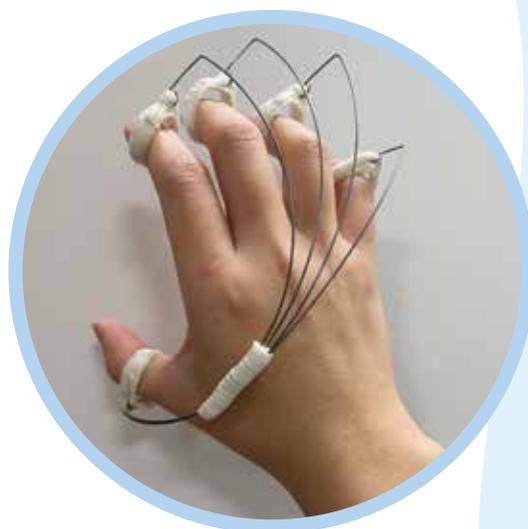
動態副木功能介紹

- 1.改善關節變形：提供有彈性的伸展，讓患者慢慢拉張手指同時可將手部擺位於適當姿勢，減少患者因張力造成的疼痛與不適。
- 2.訓練動作控制能力：協助提供回饋練習張開手指、控制動作，有文獻更指出動態副木可帶回家中使用，因此訓練頻率增加，更提升動作訓練的成效。
- 3.替代喪失的動作功能：可協助更有效地幫助提升打開的動作、代償缺損動作，讓患者儘早回歸生活。

國泰綜合醫院目前提供丹尼式動態副木及蜘蛛手動態副木製作服務，受中風張力、神經損傷而動作缺損影響生活之民眾可先至復健科門診就診評估與量身訂做，同時也須定期配合復健治療師評估與治療，才可達到最佳的復健成效。



▲丹尼式動態副木



▲蜘蛛手動態副木

現在的溝通 是未來最溫柔的禮物

在透析中心工作的日常，我們總是與時間並肩而行。血液透析病人每2至3天便回到透析中心一次；腹膜透析病人，則在護理師的指導下，將治療融入每日生活。這樣高頻率、長時間的陪伴，使透析護理師往往成為病人生命中最穩定的存在——有時，甚至比家人與朋友還更常聯繫與見面。



文 / 蔡仲敏

國泰綜合醫院透析中心副護理長

透析中心裡的關係，從來不只是單純的醫療關係。血液透析病人會在上機前聊聊近況，腹膜透析病人則在回診時分享生活中的點滴；而透析護理師，不只是教導治療技術與自我照護的老師，更是陪伴病人面對疾病、守護日常生活的白衣天使。在這樣長期建立的信任關係中，病人往往會將內心最深層的擔憂，悄悄交付給醫療人員。

曾有病人在治療過程中輕聲表達：「如果有一天我怎麼了，不要插管、不要急救……」，那並不是一個正式的請求，更像是一份沉甸甸的交代。然而，臨床照護人員也清楚理解，自己並非病人的親屬，更不是法律上能替其做出醫療決定的人。這樣的情境，正是臨床工作中最深刻、也最無力的矛盾——我們最了解病人的想法，卻最沒有資格替他說話。

也因此，當透析中心開始推動預立醫療照護諮商（Advance Care Planning, ACP）時，團隊始終抱持著一個清楚的信念：病人需要一個被制度保障、被法律承認的方式，讓這些心願不再只是停留在醫療人員的理解中，而是能真正被家人與整個醫療團隊共同聽見與尊重。

然而，推動ACP並不只是制度與流程的建立，更是一段需要被細緻陪伴的心理歷程。曾有病人在初次被提及ACP時神色一變，卻未多說什麼，直到完成團體諮商後才坦言：「我以為是因為我狀況不好，才會被叫來簽這個。」這樣的回饋提醒團隊，若沒有充分的說明與信任建立，即便出於善意的制度，也可能在病人心中轉化為壓力與誤解。

所幸，在完整的ACP諮商過程中，透過醫師、護理師與社工的共同陪伴與引導，病人逐漸理解，這並不是被「點名」，而是一個在身體狀況尚可、意識清楚時，為自己與家人預先準備的權利。當理解建立，原本的不安也轉化為安心，這正是ACP最重要的價值所在——讓病人被理解，而不是被誤會。

團隊同行 | 這不是一個人的努力

每次ACP團體諮商能夠順利完成，是透析中心跨專業團隊共同努力的成果。臨床端由腎臟內科顏銘佐主任全力支持、陳慈君督導充分授權，使ACP能穩定納入透析照護流程中推動；曾柏榮醫師於諮商過程中，以溫柔且清楚的方式，協助病人與家屬理解複雜的醫療情境，並安心為自己與家人做出重要的選擇。

血液透析病人方面，由血液透析副護理長張若絮帶領團隊同仁，在臨床照護中，逐一向病人與家屬說明ACP的理念與流程，協助病人建立對預立醫療諮商的基本認知。

同樣地，腹膜透析病人之宣導亦採取貼近其照護特性的方式進行。由腹膜透析護理師團隊，於病人回診時，透過海報與宣傳單張進行一對一說明，協助病人初步理解預立醫療照護諮商的目的與意義；並搭配值班電話主動提供衛生福利部病人自主權利法宣導影片連結，讓病人能於返家後，與家屬一同觀看與討論，逐步建立對ACP的正確認知。

在實際推動過程中，透析護理師多半是病人最先接觸到ACP概念的角色。當病人在治療或回診過程中表達進一步了解的意願後，便轉介由社工接手進行後續說明與確認。社工張智婷於本次活動中，扮演了極為關鍵的角色，不僅再次向病人與家屬詳細說明預立醫療諮商的内容與意義，協助進行價值澄清與心理準備，亦在確認病人意願後，協助完成相關流程安排，使病人能在充分理解與安心的狀態下，進入正式的ACP諮商程序。

正是因為這樣清楚分工、彼此銜接的跨專業合作，ACP才能從理念落實為具體可行的照護行動，真正走進病人的心裡。

近期的一次團體諮商，陪伴多位病人及其家屬完成預立醫療決定。對團隊而言，這不僅是一場諮商的完成，也不只是成果的累積，而是一個個家庭在對話中，逐步釐清彼此的期待

與不安，對未來的慌亂得以安放，並多了一份被尊重、被理解的安心。

什麼是ACP？ 為什麼透析病人更需要提早規劃

預立醫療照護諮商是依據我國《病人自主權利法》所建立的正式諮商制度，透過醫師、護理師與社工或心理師的跨專業引導，協助民眾在具完全行為能力時，理解未來可能面臨的臨床狀況，並思考自己對醫療處置的期待與選擇。

完成ACP後，病人可依法簽署「預立醫療決定」，並登錄於健保卡系統，作為日後無法清楚表達意願時，醫療團隊與家屬的重要依據。依《病人自主權利法》規定，當病人符合末期病人、不可逆轉之昏迷、永久植物人狀態、極重度失智或其他經公告之重大疾病等條件之一時，預立醫療決定即可依法執行。

對透析病人而言，ACP並非僅限於生命末期，而是一種長期健康與生活品質的前瞻規劃。透析治療雖能延續生命，卻也伴隨高齡化與多重慢性病風險，提早進行ACP，有助於減少未來醫療決策中的衝突與遺憾。ACP並不是安樂死，也不是放棄治療，而是在醫療已無法逆轉疾病時，讓照護回歸以病人為中心，重視尊嚴、舒適與家屬的心理支持。

讓尊重成為醫療的日常

這次ACP團體諮商，只是一個開始。未來，透析中心將規劃每半年舉辦一次ACP團體諮商，並搭配不定期的個別預約諮商，讓不同準備程度的病人，都能在合適的時機，獲得專業且溫柔的陪伴。

國泰綜合醫院將持續配合國家政策，推動預立醫療照護諮商，讓醫療不只延續生命，更能守護每一位病人，在被尊重、被理解中，走完人生的每一段路。

有愛無礙 零歧視



2025年底社會事件，新聞報導其中一名傷者為愛滋病毒感染者，引起外界關心，衛福部為此召開記者會說明：

「這名感染者長期服藥穩定控制，病毒量屬於測不到的範圍，感染風險相對低，但考量血液透過凶器或是暴露到傷口黏膜的風險，因此提醒當下遭血液噴濺或砍傷且尚未就醫者盡快就醫，把握72小時投藥黃金時間，經預防性投藥，可以把愛滋病感染風險降到實質上等於零」。

文 / 方脩淳

國泰綜合醫院個案管理師

科學防護是最佳良藥

自1981年全球發現首例愛滋病至今已過40餘年，愛滋病曾被視為「20世紀的黑死病」，讓社會充滿恐懼與誤解。早年因相關知識不夠明確，使大眾將愛滋與「死亡」、「不當行為」連結，甚至讓感染者在就醫或生活中承受巨大的社會標籤與歧視。然而，隨著醫療科技的進步有許多新藥研發，愛滋病已從「致命疾病」轉變為「慢性疾病」。只要規律服藥，感染者的預期壽命可達70多歲，與一般大眾無異。

突破迷思：愛滋病不會隨便傳染!!

愛滋病毒（HIV）離開人體後非常脆弱，無法生存於人體以外的環境，不會透過空氣、水、唾液、汗水、接吻、共用廁所或蚊蟲叮咬傳播。愛滋病毒的主要傳染途徑是不安全（未採取保護措施）的性行為、足量的血液交換以及母子垂直傳染。在醫療環境中數據顯示，醫護人員因針扎感染HIV的機率僅約0.3%，若於72小時內接受「暴露後預防性投藥」（PEP），更能進一步降低風險。

革命性的科學實證：U=U

U=U (Undetectable = Untransmittable)，意即「測不到病毒量=不具傳染力」。國際研究（如HPTN 052、PARTNER研究）證實，當感染者穩定治療且血液中病毒量持續6個月以上維持在偵測不到的程度（定義為小於200 copies/ml）時，即無法透過性行為將病毒傳染給他人。U=U的發現讓感染者能像一般人追求愛情、婚姻，甚至自然受孕育幼。在台灣，目前接受治療的感染者中，高達95%以上已達到病毒量測不到的狀態。這意味著社會大眾並不需要擔心與穩定治療的感染者日常接觸。

預防與篩檢：保護自己的主動權

現代醫學提供了多元的防護手段，雖然U=U，但性行為仍須全程正確使用保險套。對於有可能感染之風險行為，可採取「暴露前預防性投藥」（PrEP）及「暴露後預防性投藥」（PEP），讓未感染者能透過每日服藥來預防感染。針對梅毒或披衣菌等細菌性性病，也可使用抗生素作為預防方式，展現出全方位性健康管理的新趨勢。

篩檢則是愛滋防治的第一步，聯合國提出95-95-95目標：台灣正邁向「95%感染者知情、95%接受治療、95%病毒量測不到」的高效防治成效。專家建議只要有過性行為，一生應至少進行一次篩檢；若有不安全性行為，則建議每年篩檢一次。現今台灣提供匿名篩檢與自我篩檢試劑，保障民眾的隱私與便利。

隱形的傷痕：終結歧視需要您的參與

在深受儒家文化影響的社會中，愛滋病往往被視為「家醜」或「難以啟齒」的疾病，感染者容易將社會偏見內化為羞愧與自責，因而延遲就醫，甚至承受長期的心理壓力與憂鬱情緒。再加上社會中的污名化行為——例如不必要的過度防護、私下議論與異樣眼光——不僅無助於防疫，反而造成二度傷害，使感染者更加孤立，延誤治療時機。

邁向「全球三零」：

聯合國愛滋病規劃署（UNAIDS）提出在2030年前達成「全球三零」的目標：零新增感染、零愛滋相關死亡、零歧視。要真正終結愛滋，仰賴的不只是有效的藥物與醫療科技，更需要社會的理解、尊重與接納。

「有愛無礙，零歧視」不只是口號。當我們以科學取代恐懼、以平等取代標籤，用同理心回應差異，我們與愛滋的距離，將不再是排斥與不安，而是關懷與同行。



護理創新提案競賽 攜手打造友善職場

國泰綜合醫院「護理創新提案競賽」鼓勵護理同仁從工作流程與環境出發，提出創新改善方案，提升同仁對專業照護的使命感與榮譽感，促進友善職場及醫院永續發展。首屆於2024年競賽即獲得熱烈迴響，且於2025年追蹤執行成效，並頒獎予成效優良者，鼓勵同仁持續投入流程優化與職場改善。

文 / 魏芳君
國泰綜合醫院護理部主任

文 / 賴映彤
國泰綜合醫院院長室策略規劃組

為舉辦更貼近同仁需求的競賽，依同仁調查回饋優化，續辦第二屆競賽，三院區踴躍參與，參賽隊伍數成長89%；經各院區初選，共10組隊伍晉級，並於2025年12月9日進行決賽。決賽日特邀2位副院長及各院護理主管擔任評審，各組發表者充分展現提案亮點與創新精神，最終前三名分別由新竹及總院團隊脫穎而出。

第一名 從繁到簡 減負不減質：護理計價精實行動方案 新竹分院外科病房

過往計價為醫材導向，逐一計價且項目繁雜，另外若遇到流程被中斷或處置與計價未同步，須人工重新檢核與校正。為改善此現況，團隊提出「精實計價」，改為技術導向的套組計價模式，減少畫帳項數，經流程再造後，將計價單耗用量降低50%、計價步驟簡化，護理師每班計價時間、書記每日入帳時間均縮短>10%，有效降低同仁行政負荷，讓護理師將專業與時間回歸病人照護，也為永續發展盡一份心力。未來預計於HIS建置計價套組、評估導入AI，以降低作業時間與行政負擔。

第二名 智慧e-Tag精實醫療儀器點班計畫 總院6東病房

護理同仁工作中常需人工紀錄與尋找可輔助臨床照護之醫療儀器，但作業流程冗長且盤點不易，導致儀器調度不夠精準，影響照護並增加工作壓力。為改善此現況，團隊擬運用精實手法，檢視儀器使用頻率及借用流程，找出問題節點；並規劃導入e-Tag智慧化標籤系統，上傳至雲端管理平台，同仁登入即可掌握儀器即時位置與狀態，同時擬以AI進行維護預測與使用率分析。

此解決方案不僅可縮短護理同仁行政負荷，亦有助優化各單位儀器設備管理，更能有效確保照護順暢不中斷，進一步提升病人照護品質與安全。

第三名 智慧護理雲端預排假整合系統 總院心血管加護病房

工作與生活平衡是關乎護理師勞動權益、職涯永續的關鍵要素之一，安心休假、方便排休對同仁至關重要。現行排班與請假作業多仰賴紙本，需人工重複輸入系統，不僅耗時費工，也增加同仁休假調班與主管人力規劃困難。團隊提出將預假功能導入電子班表，同仁透過個人裝置登入即可預排假、雙方申請換班、查詢剩餘休假時數等，主管一鍵匯出請假與換班紀錄報表，提升管理效率。團隊預期此提案可降低90%以上紙本流程，更能使護理同仁靈活安排個人生活，提升休假自主性與滿意度。

除了前三名，其他團隊亦表現優異，例如：汐止外科加護病房提案獲佳作，透過情境式桌遊與工作坊，降低護理師學習壓力，儲備實戰經驗；總院22病房獲潛力獎，規劃將AI導入衛教內容，提供客製化互動智能衛教，降低護理師工作延遲，提升病家理解與滿意度；汐止社區護理組提案獲潛力獎，運用HIS訊息建置並更新出院準備服務初篩標準，提升出院準備服務率，亦降低護理師工作負荷。

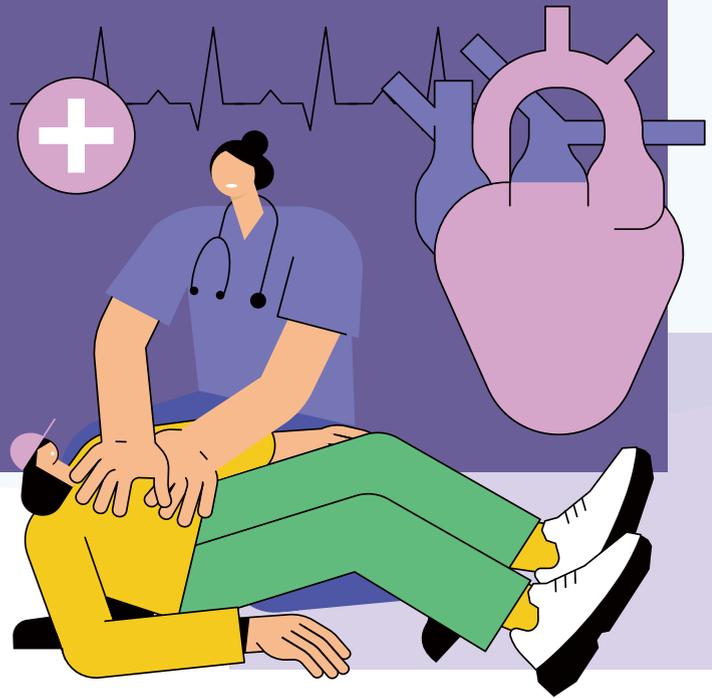
此次競賽中，參賽團隊皆展現了高度的照護熱情與創新力，兩位副院長大力肯定各提案內容豐富、創新且具可執行性，並感謝同仁於繁忙業務中仍積極研擬友善職場對策；未來院方將協助提供執行資源，促各團隊成立專案小組，推動專案進展與追蹤執行成效。後續將成功經驗推動至其他各院區，攜手打造友善護理職場與專業照護環境。

推廣急救技能 關鍵時刻守護生命

去年底有幸參加台灣醫療科技展，於規模宏大的南港展覽館中，與全台各大醫及企業一同展出醫療成果與臨床特色。各大醫院及大學院校無不傾力呈現自身的專業實力與研究成果，充分展現台灣醫療體系的多元發展與持續進步。

文 / 盧艾潔

國泰綜合醫院心血管中心專科護理師



國泰綜合醫院於展區中負責由輔仁醫學院主辦之OSCE（臨床技能體驗教室），透過實作方式，讓民眾親身體驗醫療人員日常工作中所需的專業技能。各教室內容各具特色，包含靜脈注射、縫線打結及人體骨骼認識等項目。我們此次與輔仁大學醫學院合作，規劃腸胃內視鏡體驗，以及基本救命術（CPCR）與自動體外心臟電擊器（AED）的實務教學。

展覽開展後，前來攤位的參與者多為高中學生。活動初期，我先了解學生是否曾接受急救相關訓練，多數學生表示曾於國中健康教育課程中學習過基本概念，顯示政府長期推動急救教育已逐漸深植人心。隨後，我透過海報與簡報說明 CPCR 的標準流程（叫、叫、壓、電

），並搭配實際操作影片，協助學生建立完整的施救概念。

進入模擬實作階段時，學生們起初略顯緊張與不知所措，但在我們手把手的引導下，逐漸建立信心，施救流程也變得更加流暢。多數學生於體驗後分享，首次實際操作 AED 讓他們印象深刻，也大幅降低了對急救設備的陌生與恐懼。

急救狀況可能隨時發生在生活周遭，對象可能是家人、朋友，甚至是陌生人。若能把握避免腦部缺氧的黃金4分鐘，將可顯著提升患者存活率並降低腦部傷害。此次醫療展不僅讓民眾認識急救的重要性，也期許有朝一日，他們能在關鍵時刻成為守護生命的那一雙手。



總院感謝函

特別感謝呼吸胸腔科吳錦桐主任團隊與李舒卉個案管理師，在我就醫與療程的每個階段，都給予非常細緻而周全的協助。李個案師不僅在群組中不定期傳達重要衛教資訊、提醒注意事項，在總院整修工程期間，更貼心主動告知診間與檢查室的調整、就醫動線與時間變動，讓我能更有效率地安排每次就診，減少不必要的奔波與困擾。同時，我也深深感謝吳主任與李個案師在本職工作之外，仍願意額外投入休假時間，籌辦氣喘病友會。透過病友會的專業講解與互動，讓我們更深入理解自己的疾病與身體狀況，對自我照護有了更清晰的方向。他們以視病猶親的態度，用心陪伴每一位病友。許多付出早已超越一般醫病關係的看診互動，而是以病友的健康為核心、以病友的最佳利益為使命，展現高度的社會責任感與專業精神。我由衷感謝他們長期的陪伴、用心與守護。

蔡○○

本人因身體有異狀而前往貴院就醫，經過詳盡的身體檢查、住院開刀及術後的回診，這一路走來十分感謝蔡欣恬醫師及蒲啟明主任的視病猶親及精湛的技術，與專科護理師楊淑萍在本人手術後的悉心照顧。

曾○○

簡院長您好：

我是貴院的病患，想透過院長信箱向我的主治醫師-神經內科黃柏豪醫師、神外許斯凱醫師以及11月14日下午約3點半在MRI檢查室協助我的兩位放射師(周介貴、郭鼎和放射師)表達深深的感謝。

在這段接受治療與檢查的期間，二位主治醫師給了我非常多耐心、關懷與專業的照顧，讓我在身體不舒服與情緒低落時仍能感到安心。我非常感謝他們在每次門診與治療過程中的用心與支持。

此外，11/14下午 3:30為我進行 MRI 檢查的兩位戴眼鏡的放射師大叔也讓我印象非常深刻。因為檢查需要拿下眼鏡，我無法看清楚他們的姓名，但他們當時的態度非常友善、耐心，引導我放鬆&移位、讓我感到安心，讓這次檢查能順利完成。我由衷感謝他們的協助。懇請簡院長能協助查詢當時值班的兩位放射師，並代為向他們轉達我誠摯的感謝。謝謝院長撥冗閱讀此信，也謝謝國泰醫院整個醫療團隊的用心。敬祝平安順心

張○○

免費六癌篩檢

- ✓ **低劑量電腦斷層檢查**
45-74歲男性或40-74歲女性，具有肺癌家族史 **2年1次**
50-74歲吸菸史達20包-年以上，有意願戒菸者或戒菸15年內
重度吸菸者 **2年1次**
- ✓ **糞便潛血檢查**
40-44歲民眾，具大腸癌家族史 **2年1次**
45-74歲民眾 **2年1次**
- ✓ **乳房攝影檢查**
40-74歲女性 **2年1次**
- ✓ **子宮頸抹片檢查**
25-29歲曾有性行為女性 **3年1次**
30歲以上曾有性行為女性 **每年1次**
- ✓ **人類乳突病毒 (HPV) 檢測**
35、45、65歲女性 **當年度各1次**
- ✓ **口腔黏膜檢查**
18-29歲民眾有嚼檳榔(含已戒)原住民 **2年1次**
30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者 **2年1次**
- ✓ **糞便抗原檢查**
45-74歲民眾 **終身1次**



掃描QR Code
立即線上預約



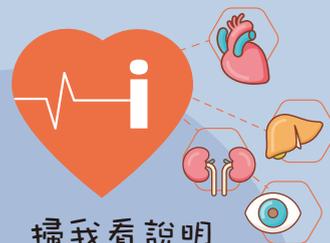
諮詢單位：癌症防治中心 諮詢電話：(02)2708-2121分機1046、1047、5178

圓滿人生我自主 善終三法我簽署

邀請您於健保卡為生命加值



- ✓ **同意器官捐贈**
- ✓ **同意安寧緩和**
- ✓ **預立醫療決定**



掃我看說明



諮詢單位：社會服務室 諮詢電話：(02)2708-2121分機1901-1905

預立醫療照護諮商門診

如果有一天，我們出現以下狀況
是否思考有尊嚴和家人好好道別！



線上諮詢預約



預立醫療決定書
內容參考

諮詢單位：社會服務室 諮詢電話：(02)2708-2121分機1901-1905

用愛終止暴力

要抱 不要暴

如遇家庭暴力事件，請勇於求助

113
家暴專線

110
報案專線

醫院
驗傷



諮詢單位：社會服務室 諮詢電話：(02)2708-2121分機1901-1905



國泰綜合醫院

Cathay General Hospital

總院

106 臺北市大安區仁愛路四段280號

TEL : 02-2708-2121 E-mail : service@cgh.org.tw

汐止國泰綜合醫院

221 新北市汐止區建成路59巷2號

TEL : 02-2648-2121 E-mail : suggest@cgh.org.tw

新竹國泰綜合醫院

300 新竹市東區中華路二段678號

TEL : 03-527-8999 E-mail : hsinchu@cgh.org.tw

內湖國泰診所

114 臺北市內湖區瑞光路337號

TEL : 02-8797-2121 E-mail : neihu@cgh.org.tw

