國泰醫訊
Cathay General Hospital
7月
2017
199
誠信 當責 創新

夏日防曬大作戰

愛美的您，做好防護準備了嗎？

Content 199

7月 2017

01 醫學報導
夏天易長痘
凹陷型青春痘疤治療新契機

02 醫學報導
夏日皮膚專題：聊聊防曬乳的二三事

04 醫學報導
如何選擇太陽眼鏡 做好眼睛防曬

06 未來主人翁
會擠眉弄眼、甩肩膀、
發出怪聲的疾病-妥瑞症

08 醫學報導
別再忽視你的CEO-『執行功能』

10 醫學報導
男生手術後留疤沒關係？
教養兒童及青少年時必需知道的性別知識

13 天使心語
信仰。護理。我

14 醫學報導
淺談達文西機器手臂
在於一般外科手術的應用

15 醫學報導
膀胱尿液滯留 也會導致下肢深層靜脈栓塞

16 活動花絮

20 健康管家
走出自我 邁向健康新人生

22 健康小站
你也瘋蜜嗎？

24 開診醫師介紹

28 院務消息

30 衛教佈告欄

中華郵政台北雜字第1971號執照登記為雜誌交寄

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

核心價值
誠信 當責 創新

出版者　國泰綜合醫院
發行人　李發焜
社長　李豐鯤
總編輯　林敏雄
編輯顧問　曾繁榮、林憲忠
執行編輯　陳元春、黃凱麟、張瓊文

電話　02-2708-2121 分機1322
傳真　02-2709-7911
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

夏天易長痘 凹陷型青春痘疤 治療新契機

蒲啟明
國泰綜合醫院整形外科暨醫學美容中心主任

以前治療滿臉凹凸不平類似月球表面痘疤時，用的是傳統機械式的滾輪磨皮，但這樣的治療除了滿臉是傷口、恢復期長外，很容易造成色素沈著或臉頰長期潮紅，現已較少使用。

門診的門打開時，進來了一位穿著時尚，身材窈窕的年輕女子，戴著口罩遮住了下半部的清秀臉龐，我正好奇為何她要遮住大半的臉時，她拿下了口罩緩緩地說出她來門診的目的時，我著實為她凹凸不平的臉頰感到可惜；她說：「蒲醫師，我喜歡從事戶外活動，悶熱高溫的夏天容易流汗，且臉部易出油，加上清潔不乾淨，長了滿臉青春痘又愛亂擠，造成了滿臉的痘疤，害我現在都不敢不戴口罩見人，不知道現在有沒有可以幫我改善滿臉痘疤的方法？」在門診常常遇到有這樣的病人來問同樣的問題，其實現在治療痘疤的方法已經日新月異，選擇適合的治療方法就可以達到滿意的效果。

目前治療凹陷型痘疤的方式較多使用雷射磨皮，雷射磨皮的優點為治療後有較短的恢復期並且不易造成反黑。本院目前擁有2940nm波長的鉺雅鉻雷射磨皮治療痘疤並可改善膚質、緊緻換膚，藉由此波長最容易被水分吸收的特點，去除皮膚上增生的疤痕或組織，並藉由雷射產生的微創傷口與熱能，刺激膠原蛋白重組新生，達到撫平細紋及改善痘疤的功效。由於是藉由微創的方法治療疤痕，因此並不會有明顯的傷口，也因此可能需多次治療。治療痘疤要有耐心，可以尋求專業的整形外科及皮膚科醫師讓治療達到最好的效果。

聊聊防曬乳的二三事

夏日皮膚專題：

究竟我們該如何挑選適合的防曬產品呢？走進藥妝店，架上琳瑯滿目的防曬產品五花八門，讓人無所適從。夏天又要到了！對於愛美又愛白皙肌膚的台灣人，可說是如臨大敵。

國泰綜合醫院皮膚科主治醫師
俞佑

紫外線，你不可不知的頭號敵人

所謂知己知彼，百戰百勝。在挑選防曬產品之前，得先認識您的頭號敵人—紫外線。紫外線的波長落在100-400奈米(nm)，其中又細分為紫外線A光(波長320-100奈米)、B光(波長280-320奈米)以及C光(波長100-280奈米)。C光雖然能量最強，但大多會被大氣層中的臭氧層所隔絕。因此，與我們的皮膚較相關的是紫外線A光和B光。A光因為比較不會被大氣層吸收，因此占了紫外線中的大宗。它可以穿透到皮膚較深層的地方，因此，與皮膚的曬黑與老化息息相關。至於紫外線B光，雖然僅占紫外線中的小部分，但與A光相較更造成皮膚曬傷。更重要的是，因為B光可以造成表皮細胞的DNA損傷，因此會提高皮膚癌的機率，這是非常需要小心提防的!

防曬成分可分為物理性與化學性兩種

目前已被開發出來的防曬成分有許多種，不過大抵上可分為物理性防曬與化學性防曬兩大類。常見的物理性防曬成分包括二氧化鈦(TiO2)、氧化鋅(ZnO)等等，主要是以折射及反射太陽光的方式，將傷害減低。至於化學性的防曬成分則琳瑯滿目，包括Avobenzone、Ozybenzone、octyl dimethyl PABA、Octyl methoxycinnamate等等，是以吸收太陽光的方式來減低傷害。一般而言，物理性的防曬成分較不易引起皮膚過敏，而少數的人則會對化學性的防曬成分過敏。

SPF與PA值—你不可不知的祕密

關於防曬產品的挑選，最為人所熟知的就是防曬係數SPF (Sun Protection Factor)。SPF是針對紫外線B光(UVB)所設計的衡量標準。所謂SPF的定義為，擦上了防曬產品之後，相較於未受保護的肌膚，需要多少倍的能量才會曬傷。SPF15表示可以阻擋15分之14的UVB，而SPF30表示可以阻擋30分之29的UVB。舉例來說，假如未受保護的肌膚在UVB的照射下5分鐘會曬傷，則擦上了SPF15的產品之後，則需要5x15=75分鐘之後才會曬傷。不過，這只是理論上的參考數據，通常實際上一般人塗抹的量往往不足以達到所標榜的效果。

除了防止曬傷之外，在台灣更多人在意的其實是曬黑的問題。事實上，除了紫外線B光以外，紫外線A光(UVA)也會造成曬黑甚至曬老。目前針對UVA的防護效果並沒有全球一致的指標。不過，在台灣最被廣泛使用的當屬PA值。PA(Protection Grade of UVA)是日本化妝品公會針對UVA所訂定的防曬係數，用幾個“+”號來表示。PA+ 表示輕度防護，可延緩 2~4 倍曬黑的時間；PA++ 表示中度防護，可延緩 4~8 倍曬黑的時間；PA+++ 表示高度防護，可延緩 8 倍以上曬黑的時間。因此，愛美的朋友應該同時注意SPF及PA值兩個數字。一般而言，皮膚科醫師建議若在戶外活動，應當選用SPF30以上，PA+++以上的產品，才能達到最佳的防護效果。

SPF與PA之外…細節就藏在包裝上

除了最重要的SPF和PA值，其實還有一些細節值得朋友們注意，這些小小的文字往往在包裝上並不醒目，卻藏著重要的訊息。

(一)致粉刺性(Comedogenic)

許多肌膚偏油性、容易長青春痘的人往往擔心，塗抹防曬係數高的產品，是否容易阻塞毛孔導致痘痘的生成呢? 許多廠商都已經發展出技術來克服這種困擾。只要選用包裝上有標示「無致粉刺性(Non-Comedogenic)」的產品，就可以大幅減少長痘痘的疑慮了。

(二)防水性(Water resistant)

炎炎夏日總是免不了要戲水來涼快一夏，但總是擔心防曬產品會被水沖掉而失去效用。不過拜科技進步之賜，許多產品都有防水的功能。一般而言，若有戲水或大量流汗的活動，可以挑選包裝上註明防水 (一般會標註40分鐘或80分鐘防水)的產品。

(三)廣效性(Broad spectrum)

過去，大部分的防曬產品對紫外光的防護功能通常是UVB大於UVA。隨著新的防曬物質被開發出來，目前對於紫外線A光的防護能力也大為提升。若是產品外包裝上有標示廣效性，則代表此產品能夠同時防護UVB(曬傷及致癌)和UVA(曬老及曬黑)。

如何正確的使用防曬產品

經過了前面的一番介紹，相信您對於如何挑選防曬產品已經有了初步的概念。但是，買對了產品還不代表就能夠達到理想的防曬效果。如何正確的使用才是最重要的。在此，皮膚科醫師提醒您一些防曬要訣給您參考：

1.在室外活動，每兩小時就應該補擦一次防曬產品，才能達到理想的效果。假如您從事大量流汗或水上活動，補擦的頻率還需再增加。
2.防曬產品的量要擦足，才能達到所標示的效果。皮膚科學界認為，每平方公分應該要塗抹2毫克的防曬產品才有效果(根據統計，一般人平均僅擦到每平方公分0.5毫克的量)。這麼講還是太抽象了，具體來說，整個臉應該塗抹的量差不多就是一個硬幣大小的一小坨；而若要擦到全身，那就需要兩茶匙或者一個小酒杯的量才足夠囉。
3.陰天也是有紫外線的。除了直射的陽光之外，您還得注意地面或牆面的反射光線，以及空氣中的散射光線。千萬別忽略了這些隱藏的危機。
4.眼睛也會受到紫外線的傷害，因此配戴一副好的太陽眼鏡也是很重要的。
5.除了塗抹防曬產品之外，寬帽沿的帽子、陽傘、長袖防曬衣物都是不可或缺的好夥伴。

假如能做到以上這些，相信您也能帶著美美的肌膚，充分享受夏日的樂趣喔！

做好眼睛防曬 如何選擇太陽眼鏡

內湖國泰診所院長
林思源

長時間待在陽光下可能會損害眼睛的水晶體和視網膜，造成白內障和黃斑部病變等眼睛疾病，眼瞼周圍的皮膚組織長期曝露在太陽光下會加速老化，嚴重者甚至會導致皮膚癌，影響整體健康。選擇適當的太陽眼鏡，可以有效預防紫外線輻射對眼睛及眼周組織的損害。

何時該配戴太陽眼鏡

在戶外陽光及以下特殊情況時，應考慮配戴太陽眼鏡來保護眼睛：

- 夏季陽光下，因為夏季的紫外線輻射比冬季強至少3倍。
- 艷陽下在高山、水邊、沙地、雪地旅遊者
- 服用特定藥物引發光敏感時。
- 術後畏光、加強眼睛防護。

如何選擇太陽眼鏡?

1.有效阻擋99 % 以上的紫外線

長期暴露於紫外線（UV）輻射的太陽光線下容易導致眼睛及眼部皮膚疾病，其中UVB被認為比UVA更加危險。塑料和玻璃鏡片本身可吸收一部分紫外線，但太陽眼鏡的製造過程中還可以透過添加化學物質的鏡片材料或應用特殊的鏡片鍍膜增強紫外線的吸收。產品上UV400的標籤代表鏡片本身可以阻擋波長400nm以下的光波，亦即接近100%的紫外線光。目前市售的太陽眼鏡需經過國家商品檢驗，民眾選購時可留意有無國家商檢的標識。眼鏡店也有測試紫外線的儀器，民眾可請店家現場做測試。

2.偏光鏡片

可濾除豔陽下有害光線，並且有效清除反射光、漫射光以及平射光所產生的眩光，通常用於道路駕駛、雪地、登山、水上活動、釣魚。偏光鏡片卻能徹底消除各光、物體反射光，只讓單一方向的光波通過，使視野更加鮮明，讓視物更加自然，看清絢爛的自然。

3.包覆式鏡框

紫外線會從四面八方進入眼睛，有良好包覆性的太陽眼鏡可以從各個角度保護眼睛，尤其是進行滑雪、自行車、高爾夫球等運動時，更可360度將眼睛保護起來防止風沙灰塵進入眼睛。

4.鏡片顏色

鏡片顏色深度與“阻擋紫外線的比例”並無直接關係，反而與“透光率”有直接關係。顏色越深，光線進來越少，可是並不代表抗紫外線的比例越高。

灰色鏡片：最大的好處，不會使景物原來的顏色因鏡片而改變，觀看景物較不失真，在戶外能得到正確的顏色，而最令人滿意的是它可以非常有效的降低光線強度。

綠色鏡片：在吸收光線同時，最大限度的增加達到眼睛的綠色光，所以有令人涼爽舒適的感覺，適合眼睛容易疲勞的人使用。

棕色或咖啡色鏡片：茶褐色可讓黃褐色光進到眼睛比率提高，相對藍色光進到眼睛比率就會比較少，可以說有濾藍光功能，所以許多運動員都會選擇茶褐色太陽眼鏡，因為可以將短波藍光濾除，提高在戶外的視覺對比度。

黃色鏡片：可當做駕駛片，能增光提高清晰度，適用於夜間或雨霧。

藍色鏡片：藍色鏡片會讓藍光進入眼睛比率提高，相對互補色黃褐色就會被阻擋在外，而短波長藍光是可見光中最傷眼的，容易讓視網膜受傷。

淡紅色或朱紅色鏡片：在眩光很強之情況下，可以加深對比度及鮮明度，非常適合於水上活動及雪地活動使用。

5.鍍膜鏡片

是利用各種不同折射率的原材料通過真空鍍膜加工而成，能提高整個可見光區的反射率，在強光照射下的雪地、海灘的環境下能有效降低光強。常見的如「鍍水銀」是利用各種不同折射率的原材料通過真空鍍膜加工而成，能提高整個可見光區的反射率。

6.耐衝擊

大多數非處方太陽鏡鏡片是塑膠的，當被外力擊中時，塑膠鏡片比玻璃鏡片不易破碎。許多運動型太陽眼鏡鏡片使用較硬的聚碳酸酯塑膠，但其缺點是鏡片易被刮傷。民眾可選擇有防刮塗層的運動型太陽眼鏡。

7.全視線鏡片

全視線玻璃鏡片在明亮的光線下會自動變暗，並在低光照環境下鏡片顏色變淡。鏡片顏色變暗一般發生在半分鐘左右，而變淡大約需要五分鐘。儘管全視線鏡片也可能是抗紫外線的良好太陽眼鏡，但它還是需要時間來適應不同的光線條件。

結語

購買太陽眼鏡時，需要看清鏡片有無刮痕、氣泡、或造成影像扭曲的情形，以免間接造成流淚、頭暈、不適等症狀。太陽眼鏡能夠增強對比度，將雜訊過濾，提高顏色對比及視覺清晰度，保護雙眼及眼周組織免受紫外線的損害。掌握以上的重點，相信各位民眾也能選擇出適合個人需求的太陽眼鏡，在炎炎夏日做好眼睛防曬！

會擠眉弄眼、甩肩膀、發出怪聲的疾病-妥瑞症

王麗君
國泰綜合醫院小兒科主治醫師

6歲的萌萌剛上幼稚園，媽媽被老師告知他很常在學校擠眉弄眼。老師覺得萌萌說不定有過敏體質，建議他去看醫生。萌萌一開始先被帶到一般診所，點了一陣子的藥水，改善了一段時間卻又再復發。且媽媽發現除了擠眉弄眼之外，萌萌最近也出現了清喉嚨、甩肩膀和聳肩的動作。媽媽嘗試去阻止這些動作，但是反而越來越頻繁。媽媽非常焦慮，擔心萌萌是不是腦袋出現問題，因此把他帶到小兒神經科作檢查。

醫師詳細問診，發現其實萌萌在一年前就有一些眨眼跟皺鼻子的症狀，只是當時只有出現一下下就消失。而在診間時，由於萌萌很緊張，症狀就更明顯了！他不斷的擠眉弄眼和發出清喉嚨的聲音。但神奇的是在給萌萌轉移注意力即消失，而媽媽也說萌萌的確在專心吃飯和打電動時這些動作就變少甚至消失。

醫師聽完敘述，其實心裡已有個底，詳細幫萌萌做完檢查後，告訴媽媽其實萌萌這些擠眉弄眼、清喉嚨、甩肩膀和聳肩的“怪”動作都不是故意的，而是典型的妥瑞症(tourette syndrome) 的表現：一種以不由自主的動作抽動（tics）表現的神經疾病。

抽動的表現分類：

其表現多樣，且是突然間歇性、迅速的發生的。可以分為動作型和發聲型；另外也可次分為簡單或複雜型。

動作型tics	發聲型tics
簡單型：動作簡單、時間短暫且迅速，通常表現可為眨眼、點頭、皺鼻子、聳肩 **複雜型：**持續時間較長，可能會有連貫的動作，可以是看似有意義（觸摸、拍打）或無意義（臉部表情或身體扭曲）的動作；有些人也可能會以模仿別人的動作或作出猥瑣的手勢表現	**簡單型：**快速而沒意義的聲音（清喉嚨、尖叫聲） **複雜型：**突然發出連串重複的話語或重複別人講的話、甚至重複自己講的話、或重複性的講一些髒話

妥瑞症的診斷

妥瑞症是個臨床診斷，不需要且無法通過影像及抽血等檢查去作診斷。男生較女生好發，且好發在小朋友及青少年。妥瑞症的診斷包括以下的要件：

- 表現出動作型之抽動症狀
- 表現出發聲性之抽動症狀
- 症狀持續至少一年以上
- 發病年齡：18歲以下的小孩

如果小朋友只有出現其中一種抽動症狀或者只有出現幾個月，就還不能下妥瑞症這個診斷，而只能稱之為抽動症。但這兩者的治療原則是一樣的。

妥瑞症／抽動症的成因

目前認為是跟腦袋的一些構造迴路：「皮質-紋狀體-視丘-皮質迴路」出現問題相關，另外也跟腦袋裡面的神經傳導物質，例如多巴胺、血清素等異常有關。有些臨床研究也發現可能跟遺傳相關，但目前還沒找到確切的致病基因。

妥瑞症／抽動症的病程

- 通常家屬會發現小朋友的症狀好好壞壞／起起伏伏，有段時間變得比較輕微，可是有陣子又惡化了，而且可能又有新的動作跑出來，舊的動作消失。
- 有些小朋友會說他感覺身體某個地方，例如眉毛或脖子怪怪的，一定要“動一動”才會舒服。此為前兆型驅動。通常在抽動之症狀發生前，身體某個部分會有感覺刺刺或癢癢，而再作了抽動的動作後即得到紓解。
- 有可能小孩在專心做事時變少或消失。
- 妥瑞症的症狀通常在幼稚園或剛上小學時開始，有可能在青春期時惡化，但到長大成人可能消失或變少。有研究發現，妥瑞症的長期病程發展可遵從『1/3原則』：1/3病人症狀會持續，1/3 症狀改善，1/3症狀消失。

妥瑞症／抽動症的共病

- 目前發現這些小朋友的神經精神方面的共病的比例比一般人還要高（過動症、焦慮、憂鬱症、強迫症）所以我們也要特別注意這方面的狀況。

妥瑞症／抽動症需要治療嗎？

- 大部分妥瑞症／抽動症的小朋友只需要觀察，是不需要藥物治療的。但是如果其動作太大而有受傷的可能性，或症狀太頻繁而影響到日常生活及人際關係，則建議用藥。大部分小朋友用藥治療的效果都很好，且不需要一輩子服藥。

別再忽視你的CEO『執行功能』

薛媛云
國泰綜合醫院精神科臨床心理師

「他好像車禍後無法安排自己的生活，雜亂無章」
「這個人怎麼動不動就出手打人」
「這個月又不小心超支了」
「又忘記做重要的事，應該要先做那件事再來做這件事」

「執行功能」很重要嗎?

曾有哈佛大學學者將執行功能比喻為空中交通管制系統，可以告訴我們路線規劃、什麼時候該停、什麼時候該走；它像個公司當中的執行長，下達指令、知曉和連結各個部門運作、統合各種訊息並加以判斷、規劃和執行相關作業等，試想如果一個公司的執行長出了問題，又或者是各部門到執行長之間出了障礙，那麼執行長的功能也會有問題。此外，通常有執行功能障礙的人會合併多種功能之問題，很有可能大腦的任何地方受傷都會影響到它，也因此執行功能格外的重要。

「執行功能」是什麼?

從大腦結構的觀點來看，目前大多數的研究顯示執行功能與大腦的前額葉/額葉有著密不可分的關係；一般來說執行功能被視為“高級認知功能”，執行功能缺損會影響個體自我照顧、獨立工作、維持社會關係等能力，且會影響其他認知功能的表現，是執行日常生活功能的最高層次。

在精神疾病診斷準則手冊第五版(DSM-5)中將執行功能劃分成以下幾個向度：

1.計畫/規劃：能夠將目標細分成小目標，必將其排序，使其能按部就班。例如：旅遊行程的安排或是工作安排的分配和規劃。
2.決策：在面對困難時，能夠評估各種可能性，並判斷可行性和決定策略。例如：選擇適合自己的科系或是學校、打麻將。
3.工作記憶：訊息能短暫停留後，並操作作業。例如：馬上記電話號碼，並撥打；上課抄筆記時，能將所記得的抄寫成自己理解的話語。
4.對回饋的反應 / 錯誤修正：反省的能力，並可從中修正。例如：我剛剛做了什麼?表現如何?有哪些可以修正的?能夠修正錯誤。
5.凌駕於習慣/抑制：能夠壓抑住衝動、習慣性行為或是過度的反應。例如能否在生氣不要將怒氣遷怒他人或隨便辱罵他人。
6.心理/認知彈性：能夠在不同作業、概念或反應中轉換；且能適當地對變化作反應，以符合新情境的要求。例如：email寫到一半突然有電話響起，停止寫作而去接電話。

有哪些疾病與執行功能有關呢?

基本上執行功能缺損的辨識，對民眾來說則是相當難的，因為在智力測驗上表現正常或高智商者也可能有執行功能損傷，而且不同部位之額葉或不同執行功能損傷會造成不相同之症狀群，可能是較遲鈍且缺乏動機，又或者是不快樂也不悲傷、亦有可能是易衝動或易怒、生活雜亂無章等。而一般來說最容易辨識的為車禍或創傷性腦傷的患者、中風阻塞或是出血位置在額葉、腦瘤位置在額葉的患者、在老年人身上常見的額顳葉型失智症患者等，這些是最顯而易見的。此外，有些疾病他們的執行功能也有可能不佳，像是思覺失調症、長期憂鬱、長期使用違禁藥物、注意力不足及過動症、自閉症、癲癇等患者。此外，也有學者發現長期受到家暴、多次腦震盪、曾多次被撞擊的橄欖球隊員等人，雖無明顯腦部外傷，但其執行功能或是其他認知功能有不佳或受損的狀況，不容忽視阿！

如果懷疑或發現執行功能受損後該怎麼辦?

如果當您懷疑或發現家人的執行功能受損後，不用擔心，其實神經具有可塑性，雖無法保證恢復到原本的功能或是更好的功能，但經過治療或訓練後可讓他/她更適應生活。可到各醫院的精神科或復健科接受相關評估或治療；我們臨床心理師的工作就是利用心理衡鑑來判斷這些疾病當中哪些執行功能受損，哪些執行功能還是完善的，並加以給予相關可能的建議方向或治療。

讓自己成為執行功能大師吧！

日常生活當中有許多事情可以幫我們的執行功能運作得更加順暢，且可將日常生活或工作弄得有條不紊。

1.**歸納整理各種物品**：像是將衣物分類和分裝，背心類、裙類、同顏色放一起等，或是整理相片或是其他資料。在整理的過程中我們除了在訓練執行功能之外，也可以讓環境或是電腦檔案變得有條理，下次要找東西時可以更快或更容易找到。
2.**檢核表**：將瑣碎事情排序成清單，直接按照清單上去執行，每完成一項便打勾，且如未完成的項目或差些許就完成的項目亦可在後面註明；這樣就不怕忘記做哪一項了。
3.**行事曆**：行事曆雖然很常見，但是現在有時間軸的直式行事曆是少之又少，有時間軸的直式行事曆之好處是比較好規劃整日時間安排，知道何時有空檔或何時可休息；Google Calendar還可把過去已完成事項暗化，讓您只專注在今天的活動，也可預設時間，此外，還可交換彼此有空的日期，又或者是家庭成員共用一個Calendar，更可有效運作時間。
4.**記帳**：花錢雖然開心，但大多數的人無法好好規劃自己的收入和開銷，導致後來的苦不堪言或是滿面憂愁；隨然記帳很麻煩，但是卻是最有效的管理和規劃金錢的方式，如果不想手記的話，現在發行了很多免費記帳APP，可幫忙大家呦！像是：記帳CWMoney、記帳AndroMoney、家計簿等

讓您的CEO強壯起來，事事更順利喲！

男生手術後留疤沒關係？教養兒童及青少年時必需知道的性別知識

廖研蒲
國泰綜合醫院復健科職能治療師

男生比較好動應該沒關係？男生手術後傷口不需細心照護，就算留下疤痕也沒關係？在孩子的教養上，部分家長常不自覺帶有「性別刻板印象」，這樣可能會限制孩子的發展、造成孩子負面的經驗及健康問題。

職能治療師致力於讓人能夠參與對自身有意義的生活、學習、工作、休閒及社交活動，建議家長在孩子的生活教養或生涯安排上的決策應不以性別定論，較適合的作法是尊重每個孩子獨特的個性及表現。因此，學習正確的性別知識對於家長來說是一門「必修課程」。

最新性別知識

目前大眾所熟知的二元性別－男、女，已經不足以描述在生物科學、行為科學的進展中已知的性別意涵，以下介紹最新的性別知識：

生理性別/生物性別 (Biological Sex)：

生理性別的分類取決於染色體、生殖器、性腺和激素。

生理性別包含男性、女性及雙性（如表一），2016年聯合國估計全世界約有1.7%的新生兒的性別無法以男性或女性來分類，這樣的人稱為「雙性人」，過去臺灣曾稱之為陰陽人或雌雄同體。

聯合國與世界衛生組織均表明，不得對雙性孩童進行非必要且未經本人同意的性別矯正手術，這樣是侵犯人權的作為，因為不論是家長、醫師都無法確定此雙性孩童的「性別認同」(下段介紹)為何，應該等孩童長大後由自己決定。

表一：生理性別

分類	生理女性 (Female)	雙性人 (Intersex)	生理男性 (Male)
特徵	具有XX染色體、卵巢、女性生殖器及女性第二性徵	具有男性及女性染色體、性器官及性徵的組合	具有XY染色體、睪丸、男性生殖器及男性第二性徵

性別認同(Gender Identity)：

性別認同是一個人對自己性別的想法及理解，也就是自我認為的性別。

就兒童發展來說，許多孩童成長到4至5歲時性別認同就逐漸穩定，他們在各方面的「性別表達」(下段介紹)會偏向展現自我認同的性別，例：一位4歲小女孩的性別認同為男性，可稱之「跨性別男性」（表二），他可能對被視為男孩的對待方式感到較自在，如：剪短髮、穿褲裝。跨性別者的比例，目前國際上沒有一致的數值，可能是他們在不同社會氛圍中未必願意公開表露，曾發表的研究結果大約為千分之一至萬分之一。

家長應該讓孩子自由探索自己的性別認同，並且支持孩子所認同的性別，因為性別認同是無法透過後天教養所改變的。每個學校、職場等都可能有跨性別者，臺灣有些知名的跨性別者如：行政院政務委員唐鳳、臺中一中教師曾愷芯等，我們要盡力營造友善的環境，設置「性別友善廁所」即是一個例子。

第二性徵的出現，對於青少年跨性別者可能是心靈上的二度創傷，因此可考慮接受抑制青春期發育的荷爾蒙治療，另外，並不是每個跨性別者都會進行性別重置手術成為「變性人(Transsexual People)」。關於雙性人、跨性別者及變性人的相關資訊可參考〔臺灣性別不明關懷協會〕(http://www.istscare.org/)。

表二：性別認同

分類	順性別女性 (Cis Female)	跨性別女性 (Transgender Female)	非二元性別(Non-Binary)/無性別(Agender)/酷兒(Queer)	跨性別男性 (Transgender Male)	順性別男性 (Cis Male)
生理性別	生理女性	生理男性	不論性別	生理女性	生理男性
性別認同光譜	內心覺得自己是女的		內心覺得自己不屬於單一性別	內心覺得自己是男的	

性別表達/性別特質(Gender Expression)：

性別表達是一個人透過言行舉止、外表和其他外在跡象來表現自己的性別特質。

性別表達之男性化、女性化及中性化的標準取決於各地的傳統文化背景（如表三），其表現層面像是：內在的(個性、生活態度等)、外顯的(衣著、髮型等)、對事物的興趣(烹飪、電玩等)、各方面的能力(語言、領導能力等)、職業選擇(空服員、廚師等)或其他個人特色(字跡、審美觀等)。其實以上諸多層面在臺灣均不宜冠上性別的標籤，如：烹飪曾被認為是女性化的活動，但事實上喜歡烹飪是不分性別的。

教養孩子時，家長要學習放下傳統的性別刻板印象，尊重每個孩子自己的特質、讓孩子適性發展、也多跟孩子討論後再做決定，如：在買玩具或報名才藝課時，可提供多種不同的選擇，而非先入為主的幫孩子安排自己認為的男性化或女性化的活動。

表三：性別表達

性別表達光譜	女性化 (Feminine)	中性化 (Androgynous)	男性化 (Masculine)
特徵	表現出該地區傳統文化所認定的女性特質	綜合男性化和女性化的特質，或非傳統的性別表現	表現出該地區傳統文化所認定的男性特質

性傾向/性取向(Sexual Orientation)：

性傾向是根據一個人在情感上和生理上受吸引的性別、或是其親密關係對象的性別來定義。

性傾向可分為異性戀、同性戀及雙性戀（如表四）。美國生物學教授Alfred Kinsey的研究指出同性戀佔總人口的10%，此比例為現代指標性數值。中央研究院社會學研究所「臺灣青少年成長歷程研究」於2016年也發表類似的結果，臺灣北部24至29歲的人當中，約8%的人受同性吸引且想跟同性談戀愛，另外，同性戀的比例為女性高於男性。

性傾向與性別認同一樣無法透過後天教養所改變，同性戀也不是一種疾病。早在1990年世界衛生組織就已決議將同性戀自疾病列表刪除，且基於維護同性戀者人權及身心健康，臺灣衛生福利部於2016年12月30日宣布禁止醫事人員對同性戀者執行「扭轉性傾向治療」。臺灣的同性婚姻於今年5月

表四：性傾向

分類	女異性戀 (Straight Woman)	男同性戀 (Gay)	雙性戀 (Bisexual)	女同性戀 (Lesbian)	男異性戀 (Straight Man)
生理性別	生理女性	生理男性	不論性別	生理女性	生理男性
性傾向光譜	想談戀愛、進行性行為或成為人生伴侶的對象是男性		同時受男性及女性吸引	想談戀愛、進行性行為或成為人生伴侶的對象是女性	

24日由大法官宣布將於2年內合法化，以符合憲法保障人民的平等權與自由權，使臺灣成為全球第24個、亞洲第一個同性婚姻合法化的國家。

全世界的醫療制度及法律均逐漸依據正確的性別知識而改變，家長在性別與教養知能上同樣需要持續學習。臺灣社會中每12個人就至少有1個人並非異性戀，身為家長應有的態度為：不論孩子喜歡的對象為異性或同性，均應給予愛與支持，並學習理解與尊重。同性戀相關資訊可參考〔台灣同志諮詢熱線協會〕(https://hotline.org.tw/)。

性別與兒童及青少年的教養

教養男生和女生的方式真的需要不一樣嗎？認識了以上生理性別、性別認同、性別表達及性傾向方面的知識，我們可以知道性別的意涵是很廣的，如：一位生理女性，他的性別認同為女性，性傾向為同性戀，其性別表達之髮型打扮偏男性化，所以他是「外表男性化的順性別女同性戀」，但並不是跨性別男性。由此可見，男女二分法不宜成為教養原則的依歸，尊重個別差異才是萬用原則。

坊間不乏關於性別與教養的書籍，但是在應用上須非常小心，如洪蘭教授所翻譯的《養男育女調不同》，書中引用的一些研究結果雖顯示，男性及女性的一些行為表現「平均來說」有不同之處，但是將此結果應用在自己的孩子身上是相當不合適的，在學術上稱之為「生態謬誤（ Ecological fallacy ）」，也就是把群體的統計數據推論到單一個體的一種錯誤邏輯。如：假設，平均來說男生的食量比女生大，但我們不能推論任一位男同學的食量一定比另一位女同學大。

總結來說，家長宜拋開傳統刻板印象，在學齡前讓孩子探索自己的性別認同，且不論孩子的性別表達偏向男、女或中性化，都給予肯定並讓孩子適性發展；邁入青春期之際，陪伴孩子探索性傾向，讓孩子知道不論是與異性或同性的親密關係，都能得到家人的支持。透過家庭教育使孩子認識多元性別，期許孩子能有自信的展現自我，在學校不但不會成為霸凌性別少數學生的加害者，也能增加同理心及性別平等概念。身負培育下一代的重責大任的家長們，家庭教育就是營造性別友善環境的搖籃。

主要參考資料來源：
- 國家地理雜誌中文版2017年1月號：性別革命。
- 楊文山、李怡芳（2016）。步入成人初期之臺灣年輕人性傾向之研究。調查研究-方法與應用，(35)，47-79。
- Sam Killermann (2015): The Genderbread Person v3.3.(http://itspronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3/#sthash.NykIhFRO.dpbs)
- United Nations Free & Equal (2017): INTERSEX AWARENESS. (https://www.unfe.org/intersex-awareness/)

信仰。護理。我

曾旻
汐止國泰綜合醫院腫瘤個案管理師

『回首踏上護理之路』，是居多護理人在執業生涯中不斷省思的一件大事，無論是懵懵懂懂或是胸懷大志，每個人的故事都值得回味。而我會與護理結下不解之緣乃起至於國三的時候，秉著助人初衷便立志要當一名護理人，一路走來在上帝的幫助下，順利的從專科畢業，走入臨床開始我的抉擇與決心。

信仰讓我與護理緣起

14歲時立志要當一名護士，背後的故事乃是因為一部港劇「紅衣手記」，記錄著一群護理學生及其投入職場的寫實生活，當中有人把護理當作墊腳石、有人則是對護理工作充滿炙熱的心，而這部戲劇展現出護理的美，打動了14歲的我，期待自己在護理工作也能有所作為，持續單純照顧人的心和完全奉獻自己的一種價值，成為生命中的呼召。

我心裡默默知道，上帝給我的呼召是從事護理工作，承襲祂的使命把握助人及服務的機會。但是，服務的過程中漸漸發現與我心中所期待的護理，產生落差，工作除了護理也包括諸多的雜事，如電視壞掉、電燈不亮、遙控器壞掉或是水打翻等要報修處理，事務繁雜多變，轟炸著我每天的情緒，讓我思考著護理工作的意義到底是甚麼？我期待中的護理是如何？上帝給我的使命、生命中的異象到底是什麼？困惑著我每天的生活，不斷思想著這些問題。

天使讓我在護理堅守

懷著質疑的工作情緒繼續服務病人，直到有天，我遇見一位熟悉的病人，見面那天，雖然身受不適症狀的煎熬，仍盡心的給予我開心的笑容；在住院的兩個月中，我常用關懷的話語鼓勵他，叫他要加油，而他每次即使再喘再不舒服，都還是給我溫暖的笑容及充滿誠意的『謝謝』。

病情隨著住院天數的增加，而每況愈下，他自己非常了解病況及將面臨的結果，與家人討論後，決定放棄治療，期間為了減輕不適，使用上非侵襲性的正壓呼吸器及嗎啡藥物，隨著不舒服改善、呼吸也慢了，直到停止。在他離開前的那晚，我握住他的手，給他力量，即使他已經累到說不出話，仍然努力的點了一下頭，告訴我他收到了我的關心，那是我看見他的最後一次。

他是第一個給我最多鼓勵、最多支持和肯定的病人，雖然大家總說護理人員像是上帝差派的天使，但是，對我來說，他們才是上帝派給我的天使，鼓勵我、支持我、讓我有更多的力量，繼續堅守在工作崗位。有時候，想起他們時，眼淚會在眼眶打轉；工作不如意時，會想起他們在世時，曾給我的溫暖笑容，彷彿是告訴我：「曾旻，你要加油喔！你可以的！」接收到的鼓勵和那份溫暖，讓我繼續堅持走護理的最大動力，相信全世界的護理人，即使在艱難的工作壓力下，總會有個給自己鼓勵的天使，支持我們繼續對護理的堅持和熱情。

助人讓我在護理緣續

如今我的工作由疾病照護移轉到預防保健，負責癌症篩檢陽性個案的追蹤，投入前端醫療的陣容，落實『早期診斷早期治療』的觀念。工作中面對檢查異常需待確診民眾，克盡職責、使盡絕活，與民眾共同不放棄一絲希望，期望他們善待自己的身體、正視自己的健康。期間也遇見漠視檢查結果，抱怨著多做多煩惱，宿命地將自己交給上天安排的人，身為負責追蹤陽性個案的我，努力的克服系統面及病人因素，發揮專業素養，讓大家可以心靈快樂、身體健康的生活著。畢竟，能在助人工作中延續也是一種美、一種幸福。

淺談達文西機器手臂
在於一般外科手術的應用

蔡欣恬
國泰綜合醫院一般外科主治醫師

隨著時代的進步，科技發展日新月異，機器人羅勃特先生(Robat)是當今全球科技業最高端也是最火熱的研究議題，相關的研究已持續了數十年，至今，逐步應用到人類的日常生活；在不斷往前邁進的醫學研究上，當然羅勃特先生不能缺席，在應用於治療層面極大的成就之一，就是醫療用機器手臂的問世。

機器手臂的歷史

達文西機器手臂的源起在於上世紀80年代後期，美軍為了世界和平征戰各地，戰場上傷亡在所難免，為了及時救治子弟兵，美國國防部與美國太空總署合作，研發出遠端遙控設備，可以讓千里之外的外科醫師幫戰場上的美軍即時的手術治療，這樣的技術之後拓展至民間的醫療，幾經發展，因而有了達文西手臂的問世。

關於達文西機器手臂在一般外科的應用

一般外科，很多人會問，到底治療些什麼樣的疾病？到底執行些什麼樣的手術？事實上，一名一般外科醫師的養成訓練，包括了肝膽腸胃消化道手術，移植手術，甲狀腺手術，乳房手術...等等，從早期的剖腹或大傷口的手術，醫學的與時俱進，逐漸發展出了內視鏡的微創手術，為了加強手術的精細度與穩定度，達文西機器手臂便在此時扮演了重要角色。

消化系統手術

達文西機器手臂對於腸胃道手術的幫助是很大的，針對胃切除手術而言，機器手臂協助下，相對於傳統腹腔鏡手術，穩定度更加；針對腸道切除手術而言，達文西機器手臂除了能達到微創手術的優點之外，對於乙狀結腸及直腸切除手術，因為機器臂活動範圍及腹腔鏡視角協助得更深入，達到更好的組織剝離及深入度。

同樣因為機器臂活動角度較不受限及相對的穩定度，對於肝膽系統的手術，特別是針對某些適合內視鏡手術但是因為生長位置相對艱困的肝臟腫瘤而言，達文西機器臂是可以幫助手術的進行。

甲狀腺手術

甲狀腺是位於人體頸部正中央並掌管著新陳代謝內分泌系統的器官，一旦發生了任何需要手術介入治療的疾病時，通常是直接在頸部甲狀腺的正上方劃開約莫10公分左右圓弧形的傷口進行手術，於是便在頸部留下明顯的傷痕。

隨著內視鏡技術的進步，應用到甲狀腺手術方面，便可以成功地轉移了如此大又明顯的切口，讓頸部不留痕跡地將甲狀腺的病灶移除，更藉由達文西機器手臂的使用，可以讓手術的視野及相關構造，清楚而立體的呈現，幫助手術更安全地進行。

簡單的說，達文西機器手臂應用在一般外科手術上，只要是傳統腹腔鏡手術的範疇，都可以藉由達文西機器臂達到更清楚且精準的執行。

也會導致下肢深層靜脈栓塞
膀胱尿液滯留

國泰綜合醫院心血管中心、心臟內科主治醫師
秦志輝

74歲老人因為兩腳腫脹疼痛來本院急診求治，經一系列檢查懷疑有下肢深層靜脈栓塞的可能性，因此至心血管中心排檢下肢靜脈彩色杜卜勒超音波檢查，結果證實為雙側下肢深層靜脈栓塞。此病人平常活動自如，也沒有任何疾病，此次來本院急診除了兩腳腫脹疼痛外，也告知有下腹部腫脹情況，因為雙側下肢深層靜脈栓塞必須考慮是否有下腹腔靜脈問題，再加上下腹部腫脹症狀，因此排檢腹部電腦斷層檢查，赫然發現嚴重膀胱尿液滯留壓迫到兩側靜脈回流，進而導致雙側下肢深層靜脈栓塞。經放置導尿管解除膀胱尿液滯留問題，同時合併抗凝血藥物治療，病人順利康復出院。

深層靜脈栓塞因為血液凝結成份或血流動力等因素改變，導致血栓塊阻止靜脈血迴流，整個靜脈循環動彈不得，這種靜脈血栓最常發生於下肢靜脈。下肢深層靜脈栓塞臨床表徵為有緊脹和疼痛感、腿圍變大、小腿腹有壓痛等，可能在幾個小時或甚至幾天後發生，然而有一部分病人可能沒有上述的臨床症狀。以其相關的併發症而言，臨床最恐怖且致命性的併發症是肺栓塞，意即血栓沿著靜脈回流跑到肺動脈，造成血氧不足。最常見還是因為各種原因須臥床的病人(如中風、重大手術後等...)，另外經濟艙症候群、使用口服避孕藥、惡性腫瘤和凝血疾患也是造成深層靜脈栓塞的原因。過去下肢深層靜脈栓塞常需靠靜脈攝影檢查，打入顯影劑經X光照射後方可得知栓塞部位，現在靠著彩色杜卜勒超音波，可以輕易地看到栓塞的部位以及阻塞的程度。

通常深層靜脈栓塞侵犯以單側下肢為主，很少為雙側下肢侵犯，一旦有雙側下肢深層靜脈栓塞，應考慮腹腔靜脈受到壓迫或阻塞，比較常見為腹腔腫瘤造成，同時也要考慮為凝血疾患問題。治療以抗凝血藥物為主，並找出致病原因，如本案例，解除膀胱尿液滯留使兩側靜脈回流通暢，病人順利康復出院。比較嚴重的下肢深層靜脈栓塞亦可以考慮血栓清除術合併血栓溶解術治療，若有肺栓塞可能性，可考慮下腹腔靜脈過濾器阻止血栓跑到肺部。

總 院

全院演講

5月26日邀請台大醫學院小兒科張美惠教授主講「以肝炎與肝癌為例，談學術原創研究」，分享兒童肝癌、兒童B型肝炎及全民B肝預防注射等研究，期望更多臨床醫師加入研究行列，以造福人類健康。

總 院

106年度新進實見習醫師宣誓典禮

本年度共有28位新進實見習醫師參加5月31日宣誓典禮，各醫師在院長、副院長見證下宣誓為病人服務，並以守護病人健康為首要顧念。

總 院

乳房保健暨癌症篩檢宣導活動

6月15日安排牛繼明個案管理師(右一)、社工師等於院內宣導乳房保健及癌症篩檢的重要性，並請乳癌患者(中)分享治病過程，同時呼籲定期乳癌篩檢，以早期發現，早期治療。

總 院

職場健康促進活動

為關懷職場員工，於5月24、25日至國泰世華銀行進行代謝性症候群篩檢活動，內容有血壓、血糖、總膽固醇、肺功能…等檢測，期能照護職場員工的健康。

總 院

106年度全國護理人員繼續教育計畫研習會

配合衛生福利部護理及健康照護司、中華民國護理師護士公會全國聯合會，於5月27日協辦「翻轉壓力，提升復原力」研習會，邀請相關醫、護及心理師等專家講課，分享「職場復原力」、「壓力調適」…等主題，期營造幸福職場。(圖為輔英科技大學附設醫院急診醫學科周上琳醫師講課實況)

總 院

台灣護理學會
個案報告、護理專案審查委員共識座談會

為建立預評稿件審查標準共識，5月19日本院協辦台灣護理學會審查委員座談會，期藉由審查講習、經驗分享及討論，提高審查一致性。(圖為台灣護理學會護理行政委員會委員暨臺北榮民總醫院護理部督導長洪世欣主講實況)]

汐止國泰

安徽省淮北市衛生和計畫生育委員會參訪

配合安徽省淮北市衛生和計劃生育委員會，6月9日辦理院內參訪，參觀護理之家及安寧病房，針對醫療作業內容和環境管理提供經驗交流。(圖右五為安徽省淮北市衛生和計劃生育委員會張輝主任率領委員會成員參訪)

汐止國泰

校園戒菸班

配合新北市衛生局無菸醫院服務品質提升計畫，5月23日安排呼吸胸腔科鄭兆傑醫師至樟樹國中辦理校園戒菸班，指導學生戒斷菸癮，以預防菸害、維護健康。

汐止國泰

登山健走活動

配合汐止健康促進協會，6月10日至汐止茄苳瀑布辦理登山健走活動，期使民眾建立正確自我健康管理理念、主動參與健康相關活動。

新竹國泰

新竹市106年度社區整合性篩檢活動

配合新竹市政府/新竹市衛生局，6月11日於朝山里舉辦社區整合性篩檢活動，內容有子宮頸抹片、口腔篩檢…等篩檢服務，期能照護社區民眾的健康。

內湖診所

職場健康減重講座

為關懷職場員工，6月7日安排張斯蘭營養師至遠傳電信公司進行健康減重講座，期使職場員工擁有正確飲食觀念，維持理想體重。

總 院

5月27日營養師至社區敦安公園舉辦食安衛教活動，以趣味問題向社區民眾宣導食安概念及示範健康端節飲食。
(圖左一為林元媛營養師衛教實況)

端午節活動

汐止國泰

健康粽衛教活動

5月24日安排杜亭萱營養師(右一) 衛教端節健康飲食之道，並現場分送健康粽予民眾享用。

新竹國泰

糖尿病友端節衛教活動

5月27日召集糖尿病友，安排崔岑亘營養師(左二)指導病友如何健康包粽營養吃。

新竹國泰

社區衛教講座

為關懷社區銀髮族，6月6日安排社區護理周宜慧個案管理師至振興社區發展協會向銀髮族介紹代謝症候群及失智症，以建立其正確觀念，擊退可怕的健康殺手。

新竹國泰

家庭照顧者支持團體活動

為關懷家庭照顧者，6月3日安排至冠軍綠能博物館旅遊，期能透過旅遊釋放家庭照顧者之身心壓力，享受片刻悠閒時光。

走出自我，
邁向健康的人生

吳淑雯
國泰綜合醫院社區護理組個案管理師

胡瑞庭
國泰綜合醫院肝臟中心主任

周先生為台灣某知名大型企業物流高階主管，正所謂事業、家庭兩得意，人人稱羨的人生勝利組。五年前4月，上天卻給了他一個前所未有的極大考驗。因突發腰痛至醫院求治，意外發現肝癌合併肺轉移，平日身體一向健康的他萬萬沒想到死神離他如此的接近。而今5年過去了，周先生不僅戰勝了病魔也戰勝了自己，2016年11月本院肝癌病友會有幸邀請到周先生和大家一同分享這抗癌的心路歷程。

周先生和大家談到：當醫師告知罹患肝癌合併肺轉移時和大家一樣出現「晴天霹靂」、「徬徨無助」、「難以置信」等負面情緒反應，經過幾天的心裡沉澱後，他分析自己現況，父母健在且高齡約90歲，一雙兒女仍於就學階段，老婆依賴他、家人需要他，他的責任未了，他告訴自己沒時間悲傷及憂愁，所以整理及調整好心情，決定勇敢面對疾病和病魔挑戰，並且與家人討論病況全家一起齊心作戰、對抗病魔。以下是周先生和大家分享戰勝病魔的武功秘笈：

1 樂觀的心情

樂觀、正向的情緒可以影響個人的免疫系統功能，長期不安的情緒，也是助長癌細胞產生的重要因素之一。樂觀使你傾向於幸福、健康、事業順利；悲觀使你傾向於絕望、憂鬱、孤獨及失敗。

2 良好的醫病關係

癌症的治療及追蹤是長期的，尊重及配合醫護人員更是必要且重要的。良好的醫病關係有助於病情的進展。而良好的醫病關係是建立在互信的基礎上，善用同理及良好溝通是必要的。

3 均衡的營養

治療過程中(11次肝動脈化學藥物治療、25次放射線治療)難免有食慾欠佳的狀況發生，皆秉持少量多餐、不生食、不刺激性飲食、每日至少五蔬果及不挑食的飲食習慣。

4 優質且充足的睡眠品質

發病前因工作壓力大，常常熬夜且睡眠不充足。所以發病後調整生活步調，天天睡足8小時。研究顯示充足的休息有利於細胞的修復及增強免疫力，故足夠的休息是最基本的。

5 適時釋放壓力 適度的運動並

活著就必須動這是生存的基本法則，每日行走8,000-10,000步，促進消化以利排便及促進血液循環以利代謝，並藉由運動舒壓及統整思緒。長期處在壓力的環境下，會弱化我們的免疫系統，不利於癌症治療，所以尋找適合的紓壓方式，不論是學習樂器、繪畫、聽音樂、腹式呼吸等，也是抗癌很重要的一環。

6 嚴格忌口

發病前天天火腿及香腸且週週泡麵當消夜，外加偶爾喝酒減壓，飲水量少，常將咖啡當水喝。罹病後皆嚴格忌口，只吃食物不吃食品(如加工類、罐頭等)且戒掉成癮的咖啡，每日飲水量大於2,000cc。

7 齊心作戰 全家支持、

家人的情緒及心理支持是最重要的，家人的支持可以讓病人有強烈活下去的目標，進而有勇氣改變生活態度、增強信心，面對疾病不膽怯、不退卻。

最後周先生也一再提醒大家，人的一生中總會遇到無數的挫折及考驗，當所設的目標及期望越大，相對遇到的挫折及失落也就越大。戰勝病魔的成功與否差別在於面對挫折時所保持的態度，因為態度不同往往所產生的結果也就不同。所以周先生勉勵大家面對病魔別逃避、別放棄，必須勇敢面對它、接受它、處理它及放下它，好好奮力一搏打一場完美、不遺憾的仗吧!一場完美的病友會，周先生的演說也贏得全場的掌聲及振奮了在場所有的病友們。癌症期別真的不是重點，癌指數也只是個參考數字，戰勝癌症，病人自己、家人及團隊才是最重要的。

你也瘋蜜嗎？

李佩蓉
國泰綜合醫院營養組營養師

蜜蜂從花中採取花蜜，在體內轉化酶的作用下，吐回蜂巢等待成為甜滋滋的蜂蜜。辛苦奔波採集200萬朵花的花蜜，才能產出500克的蜂蜜，而您在台灣旅遊景點，處處可見的私家包正宗純蜜，到底是真是假？蜂蜜對於健康的益處，您了解多少？

蜂蜜和健康的關係

- 緩解幼兒腸胃炎及電解質補充液的替代品-當兒童罹患胃腸炎時，常有腹瀉及脫水的問題，有臨床研究發現，適當的補充蜂蜜可以縮短細菌性腹瀉的持續時間，同時因其含有豐富單醣類的葡萄糖(30.5%)和果糖(38.4%)，分子小好吸收，可替代市售電解質口服補溶液中的葡萄糖成份。
- 對抗過敏反應-蜜蜂因採集當地當季的花蜜，人們食用後相當於反覆接觸該地區的花粉，藉由這樣的方式可舒緩過敏。有研究針對眼睛過敏的受試者，給予蜂蜜和安慰劑，結果顯示食用蜂蜜組明顯減少季節性過敏的症狀。另外在孩童咳嗽的相關研究中，分別提供受試孩童蜂蜜與安慰劑或咳嗽藥物，對於夜咳和上呼吸道感染所造成的睡眠困難，蜂蜜有優越緩解症狀的效果。因此世界衛生組織（WHO）和美國兒科學會，已建議將蜂蜜作為對抗咳嗽的措施。
- 改善胃食道逆流的不適-因為體溫和蜂巢的溫度相近，同樣可以保持蜂蜜較高的黏稠度，有研究顯示有助於預防胃酸逆流。
- 抗氧化提升免疫力-蜂蜜也含有寡糖，是最佳的益生源，能促進益菌的繁殖，有整腸、提高免疫力的作用；此外也富含類黃酮素、黃酮醇與黃烷醇，有抗氧化的作用。
- 抗菌功效-將蜂蜜直接塗抹在皮膚上，因內含有防衛素-1(defensin-1)的蛋白質，及微酸性的pH值（3.2-4.5）有助於防止細菌的生長，再加上減少細菌對抗生素的抗藥性，進而有效促進傷口癒合。紐西蘭當地已把特有植物麥盧卡（Manuka）所製成的蜜，升級為醫療用的蜂蜜，成為全世界第一件。但也有研究提供患有蜂窩組織炎的高血糖病人，在葡萄球菌感染試驗服用抗生素數月，再給予蜂蜜治療，對於傷口卻沒有得到預期性正向的幫忙。因此這個好處仍無定論。

蜂蜜甜頭 如蜻蜓點水 1.2.3 不宜豪飲

許多家長仗著蜂蜜是天然，會DIY夏日涼飲蜂蜜檸檬汁，給孩子不計成本當水喝。以市售飲品含糖量約為10%為例，若把蜂蜜檸檬汁當做每日水份攝取的主要來源(水份建議量為1500-2000毫升)。其每日蜂蜜食用量約為150-200公克，相當462-630大卡，光喝水就等於多吃1.7-2.4碗飯/天，對於體重進補的速度可是相當驚人！

	純蜂蜜	調合蜜
外　觀	手指放在瓶後，有模糊的感覺，表面氣泡少[註1]	手指放到瓶後看的一清二楚，表面無氣泡
氣　味	開瓶時到特有的植物的花香味	開瓶時聞到化學的香精味
品　嚐	原蜜：有花香味、口感甘潤、生津回味久結晶蜜：入口即化	沒有天然花香，只有糖水的甜感
加水搖振	會有泡沫多且消失的很慢	少許泡沫且消失的很快
沖熱開水	香甜帶微酸	只有甜味
理化檢驗	澱粉酶值高於8個單位，殘留花粉粒多(每克>2000個)	澱粉酶值低或無，無殘留花粉粒
羥甲基糠醛 (hydroxymethylfurfural ;HMF)	<40mg/kg[註2]	

註1：蜂蜜表面起泡，是因為部份耐糖性酵母菌，分解當中的葡萄糖和果糖，產生二氧化碳和酒精，是正常的發酵作用。
註2：蜂蜜本身為酸性，加熱或放太久，還原糖會脫水分解產生羥甲基糠醛，且色澤變深及有苦味。
加入人工轉化糖漿也會使HMF變多。因此可藉由測量HMF的含量來反應蜂蜜的新鮮度、加工方式及是否添加人工轉化糖的指標。

畢竟蜂蜜也是糖，仍應遵守世界衛生組織(WHO)建議，精緻糖量每日應<總熱量的5%的規範，以女性每天的熱量1500大卡為例，精緻糖量應不超過75卡路里，而男生每天的熱量2000大卡為例，精緻糖量應不超過100卡路里。若以蜂蜜為主，女性每日取量為1湯匙，男生則約為1-1.5湯匙。

非百搭 誰人不宜

◆1歲內別冒險：蜂蜜因水份含量<20%，密封儲存可保存很久。但因可能含有肉毒桿菌內生孢子，即便使用巴氏消毒法來滅菌，仍有導致嬰兒肉毒桿菌中毒的危險，雖然罕見卻很嚴重，可能造成癱瘓、死亡。因此，建議1歲以下的嬰兒不要吃蜂蜜。

◆蜂蜜富含單醣，對於有糖尿病、高脂血症和肥胖的病人而言，則不建議食用。

照妖鏡深謀 遠離冤大頭

許多民眾會以結晶狀態來認定真假蜂蜜，但因儲存的溫度、蜂蜜的含水量、採蜜的花種等，都會影響結晶的狀況，並不是最佳的判定標準，依據台灣養蜂協會建議，民眾可根據眼、鼻、口等方式，確認採買的蜂蜜是否是純蜂蜜。

目前農糧署和苗栗農業場共同輔導台灣養蜂協會，推廣『國產蜂產品證明標章』，利用7項品質檢驗、抗生素、農藥檢測，為民眾把關。

小迷思 大真相

把蜂蜜冰起來，它結晶。是壞了嗎？

蜜是糖的過飽和溶液，低溫時會產生結晶，生成結晶的是葡萄糖，不產生結晶的部分主要是果糖，荔枝蜜、百花蜜等蜂蜜因葡萄糖比例高較容易結晶，龍眼蜜則不易結晶。結晶是正常的物理現象，所含的營養素不會改變。蜂蜜結晶的隔水回溫，超過50度會破壞它的營養素哦。若黑心商人將蜂蜜摻了果糖，就都不會結晶。

參考資料：
農糧署、台灣養蜂協會、農委會苗栗農改場
Nordqvist, J. (2015, November 16). "Honey: Health Benefits and Uses In Medicine."Medical News Today.

肝臟中心 陳信宜 醫師

專　　長 一般內科疾病、胃腸道疾病、肝膽胰疾病。

經　　歷 澳洲新南威爾斯大學生物技術榮譽學士、波茲蘭醫學大學醫學士、衛生福利部臺中醫院實習醫師、國泰綜合醫院內科部總醫師、台灣內科醫學會專科醫師。

看診時間 星期一夜間11診、星期三上午50診

胸腔外科 陳柏如 醫師

專　　長 胸腔外科 (氣胸、食道、肺、縱膈腔)、胸腔鏡微創手術、肺腫瘤、肺癌、食道癌、縱隔腔腫瘤、氣管腫瘤、氣胸、血胸、膿胸。

經　　歷 中國醫藥學院物理治療系理學士、高雄醫學大學學士後醫學系醫學士、國泰綜合醫院外科部住院醫師、台灣外科醫學會專科醫師、台灣胸腔及心臟血管外科學會會員、輔仁大學醫學院醫學系臨床助理教師。

看診時間 星期三夜間20診

腎臟內科 鄒一帆 醫師

專　　長 內科學、腎臟醫學、腎臟超音波及相關之影像學檢查。

經　　歷 中山醫學大學醫學士、國泰綜合醫院內科部暨腎臟內科總醫師、台灣內科醫學會專科醫師、台灣腎臟醫學會會員、輔仁大學醫學系臨床助理教師。

看診時間 星期二下午5診

胃腸科 倪敏翔 醫師

專　　長 一般內科疾病、胃腸道疾病、肝膽胰疾病。

經　　歷 波蘭波資南醫學院醫學士、國泰綜合醫院內科部暨胃腸科總醫師、台灣內科醫學會專科醫師、台灣消化系訓練醫師。

看診時間 星期五夜間16診

骨科 劉哲瑋 醫師

專　　長 脊椎手術脊椎微創手術、脊椎側彎及複雜性脊椎變形診斷及手術、關節重建手術、骨折手術微創骨折手術。

經　　歷 三軍總醫院骨科住院醫師及總醫師、國泰醫院骨科主治醫師、紐約哥倫比亞大學脊椎醫院進修、台科大醫學工程博士班。

看診時間 星期三上午29診、星期五上午20診

小兒科 王麗君 醫師

專　　長 一般兒科、小兒神經(癲癇、動作障礙、妥瑞氏症、頭痛、發展遲緩、注意力不足過動症等)、嬰幼兒神經發展評估、新生兒腦部超音波檢查。

經　　歷 台灣大學臨床醫學研究所修業中、台大醫院小兒神經科總醫師、台灣小兒神經醫學會專科醫師、台灣兒科醫學會專科醫師、台灣癲癇醫學會會員、敏盛醫院小兒科主治醫師。

看診時間 星期二下午53診（隔週）、星期三上午55診
星期三下午52診、星期五下午55診

汐止國泰 新竹國泰
開診醫師介紹

骨科 彭孟炤 醫師

專　　長 外傷骨折手術、微創手術、退化性關節炎、人工關節置換微創手術、運動傷害及關節鏡手術、小兒骨科。

經　　歷 國泰綜合醫院骨科總住院醫師、輔仁大學醫學院臨床講師、中華民國外科專科醫師、中華民國骨科專科醫師、ACLS與ATLS執照。

看診時間 汐止：星期四下午38診、星期六上午31診
新竹：星期一下午及夜間、星期三下午、
星期四下午25診

骨科 劉建麟 醫師

專　　長 各類脊椎外科手術、脊柱側彎、脊椎骨折及創傷、腰椎退化性病變(骨刺、滑脫、脊髓腔狹窄)、腰椎間盤突出、坐骨神經痛。

經　　歷 國防醫學院醫學系醫學士、美國羅徹斯特大學醫學中心研究員、美國諾斯醫學中心脊椎外科研究員、臺北榮民總醫院骨科部部主任、臺北榮民總醫院副院長、中華民國脊椎外科醫學會理事長、陽明大學骨科教授。

看診時間 星期二下午37診

耳鼻喉科 尹丹桂 醫師

專　　長 小兒及一般耳鼻喉頭頸疾病、小兒鼻竇炎、過敏性鼻炎、小兒打鼾、睡眠呼吸中止症、新生兒、早產兒呼吸及吞嚥問題、鼻竇內視鏡手術、中耳炎耳顯微手術、聲帶顯微手術。

經　　歷 國立陽明大學醫學系醫學士、國泰綜合醫院耳鼻喉科總醫師、台灣耳鼻喉科專科醫師、美國史丹佛大學小兒耳鼻喉科研究醫師、韓國首爾大學鼻竇內視鏡手術課程進修、亞太小兒呼吸道手術課程進修、台灣睡眠醫學會會員。

看診時間 星期一下午、星期三夜間及星期四上午26診

眼科 簡湘文 醫師

專　　長 一般眼疾治療及手術、新式小切口白內障手術、兒童視力保健、黃斑部病變、視網膜病變、玻璃體視網膜雷射及手術。

經　　歷 中國醫藥大學醫學系醫學士、國泰醫院眼科住院醫師及總醫師、中華民國眼科醫學會專科醫師、美國眼科醫學會會員。

看診時間 星期五上午28診

過敏免疫科 黃德豐 醫師

專　　長 類風溼性關節炎、紅斑性狼瘡、僵直性脊椎炎、自體免疫結締組織疾病、人類白血球組織抗原鑑定。

經　　歷 台北醫學大學醫學士、美國加州大學聖地牙哥分校博士後研究員、臺北榮民總醫院內科部住院總醫師、臺北榮民總醫院過敏免疫風濕科主治醫師。

看診時間 星期四上午67診

胃腸肝膽科 簡乃宣 醫師

專　　長 胃食道逆流疾病、幽門桿菌與消化性潰瘍、消化道出血治療、脂肪肝、肝炎、肝腫瘤的診斷與治療、膽結石、膽癌肉、黃疸、胰臟炎等膽胰管系統疾病的診斷與治療、腹部超音波檢查、上消化道內視鏡、大腸鏡檢查與治療、食道、胃癌內視鏡診斷與治療、大腸癌肉、大腸癌內視鏡診斷與治療、一般醫學與一般內科疾病。

經　　歷 輔仁大學醫學系醫學士、國泰綜合醫院內科暨胃腸科總醫師、台灣內科醫學會專科醫師、台灣消化系醫學會專科醫師、台灣內視鏡醫學會會員暨專科醫師會員、輔仁大學醫學系臨床講師、台灣醫學教育學會一般醫學科指導醫師。

看診時間 星期二上午、星期四上午、星期四下午、星期五夜間及星期六上午2診

牙科 黃鵬宇 醫師

專　　長 埋伏齒、人工植牙、骨缺損重建、頭頸部良性及惡性腫瘤、正顎手術、顎顏面部囊腫、蜂窩性組織炎、顏面外傷復形。

經　　歷 高雄醫學大學牙醫學系醫學士、國泰綜合醫院牙科總醫師、國泰綜合醫院口腔顎面外科總醫師、國泰綜合醫院口腔顎面外科主治醫師。

看診時間 星期三上午、星期三下午、星期四上午、星期四下午、星期四夜間、星期五上午及星期五下午89診

整形外科 李璧蓉 醫師

專　　長 顯微重建手術、手外科、顱顏手術、創傷後重建、傷口照護。

經　　歷 輔仁大學醫學系醫學士、成大醫院整形外科住院醫師、手外科專科醫師、臺灣整形外科專科醫師。

看診時間 星期一下午及星期四上午36診

內分泌新陳代謝科 張維倫 醫師

專　　長 內分泌暨新陳代謝、糖尿病及甲狀腺疾病。

經　　歷 國防醫學院醫學系醫學士、臺北榮民總醫院總醫師、臺北榮民總醫院新竹分院新陳代謝科主治醫師。

看診時間 星期二下午、星期二夜間、星期三上午及星期三夜間70診，星期五下午65診

婦產科 楊正祥 醫師

專　　長 腹膜外剖腹生產、腹腔鏡手術、尿失禁及骨盆鬆弛手術、一般產科及產檢、一般婦科及婦科腫瘤、更年期治療。

經　　歷 中國醫藥大學醫學系醫學士、衛生福利部基隆醫院婦產科主任、台大醫院竹東分院及台大醫院雲林分院婦產科主治醫師、台北市立聯合醫院和平婦幼院區婦產科總醫師、國泰綜合醫院實習醫師、台灣婦產科醫學會專科醫師、中華民國醫用超音波學會會員。

看診時間 星期二下午及星期二夜間15診，
星期四下午及星期五上午16診

小兒科 謝秀盈 醫師

專　　長 一般兒科常見疾病、小兒遺傳學、新生兒篩檢和代謝異常疾病、小兒內分泌疾病。

經　　歷 國防醫學院醫學士、中國醫藥大學兒童醫院遺傳新陳代謝暨內分泌科備任主治醫師、中國醫藥大學兒童醫院急診科專責主治醫師、中國醫藥大學兒童醫院遺傳新陳代謝暨內分泌科研究醫師、中國醫藥大學兒童醫院教學總醫師、兒童高級生命支持(PALS)導師、新生兒高級急救救命術(NRP)證照。

看診時間 星期一下午、星期二下午、星期二夜間、
星期三下午及星期五下午23診

皮膚科 周嘉俞 醫師

專　　長 一般皮膚病 (皮膚過敏、濕疹、小兒皮膚病、青春痘及痘疤治療、接觸性皮膚炎、脂漏性皮膚炎、香港腳、病毒疣、雞眼、蕁麻疹、白斑、乾癬、異位性皮膚炎、皮膚感染等)、痣及皮膚腫瘤切除、掉髮及指甲疾病、雷射點痣、除斑、除刺青、除毛治療、紫外線光照療法、果酸換膚、美白、脈衝光美容、肉毒桿菌注射。

經　　歷 國立台灣大學醫學系醫學士、國泰綜合醫院皮膚科總醫師暨住院醫師、國立台灣大學醫學院附設醫院皮膚部訓練醫師、國立台灣大學醫學院附設醫院實習醫師、世界皮膚科醫學會2015溫哥華年會病例發表、歐洲皮膚科醫學會2012布拉格年會病例發表。

看診時間 星期一上午11診，星期二下午及星期三夜間
、星期六上午12診

牙科 張添皓 醫師

專　　長 一般成人牙科、顯微鏡輔助牙髓處置、顯微牙髓相關手術、顯微鏡根尖手術、牙髓病難症評估處置、固定假牙、噴砂。

經　　歷 中華民國牙髓病學會專科醫師、中華民國家庭牙醫學會專科醫師、臺大醫院牙科部專任主治醫師、臺大醫院牙科部總醫師臺大醫院牙髓病科專科訓練、國立臺灣大學牙醫專業學院。

看診時間 星期一上午、下午，星期三全天，
星期四上午、下午

呼吸胸腔科 翁菁甫 醫師

專　　長 胸腔暨重症醫學、氣喘、肺氣腫、慢性支氣管炎、肺結核、肺炎等肺部感染性疾病之診斷及治療。呼吸治療、重症醫療及呼吸器使用。肺功能評估檢查、支氣管鏡檢查、老年醫學、老年症候群、老年慢性病及多重用藥整合、周全性老年評估、失智症、衰弱症、內科學、一般內科疾病、慢性病、感染性疾病。

經　　歷 中華民國胸腔暨重症醫學專科醫師、中華民國老年醫學專科醫師、中華民國內科專科醫師、台大醫學院藥理學研究所博士班、台大醫院兼任主治醫師、台大醫院胸腔內科專科醫師、台大醫院老年醫學科專科醫師、台大醫院內科住院醫師暨總醫師、美國老年醫學會會員醫師。

看診時間 星期一上午，星期二下午，
星期四上午、夜間12診

一般外科 王俞傑 醫師

專　　長 一般外科（疝氣、甲狀腺腫瘤、乳房疾患、皮膚小腫瘤）；消化道癌症（胃癌、腸癌）；肝癌、膽結石；功能性消化疾病 （胃食道逆流、減重）；腹部外科急症；腹腔鏡及機器手臂（達文西）微創手術。

經　　歷 國泰綜合醫院一般外科主治醫師、輔仁大學醫學系臨床講師、中華民國醫師執照考試及格、台灣外科醫學會專科醫師、台灣消化系外科醫學會專科醫師、中華民國大腸直腸外科醫學會會員、乳房醫學會會員、秀傳亞洲遠距微創手術中心(IRCAD-TAIWAN)進修。

看診時間 星期一上午，星期三上午，星期五夜間21診

小兒科 黃俊斌 醫師

專　　長 一般兒科、早產兒照護、預防接種、兒科急症。

經　　歷 台灣兒科醫學會專科醫師、台大醫院兒童醫學部、馬偕紀念醫院代訓醫師、國泰綜合醫院新生兒臨床研究員、急診醫學會兒童高級救命術指導員、第四屆台北市醫師公會青年杏林獎、台灣兒童急診醫學會會員、輔仁大學醫學系臨床講師。

看診時間 星期一上午52診，星期三上午53診，星期四下午51診，星期五夜間51診

神經內科 周明皇 醫師

專　　長 腦中風、癲癇症、巴金森氏症、神經病變。

經　　歷 國泰綜合醫院神經內科主治醫師、為恭醫院神經內科主治醫師、慈祐醫院神經內科主治醫師、重光醫院神經內科主治醫師。

看診時間 星期一上午16診、夜間12診，
星期三上午12診，星期四下午12診，
星期五下午12診

身心科 張景瑞 醫師

專　　長 老年精神疾病、思覺失調症、躁鬱症。

經　　歷 台北醫學大學醫學系、台灣精神醫學會專科醫師、台灣老年醫學會老年專科醫師、台灣老年精神醫學會專科醫師、台灣大學醫學院精神科部定講師、輔仁大學醫學系部定講師、國泰綜合醫院精神科主任、行政院衛生福利部(原台灣省立)台北醫院精神科主任、台灣大學醫學院附設醫院精神醫學部主治醫師。

看診時間 （單週）星期六上午7診

耳鼻喉科 陳雍元 醫師

專　　長 小兒、成人感冒、中耳炎、過敏性鼻炎及鼻塞、鼻竇內視鏡手術、耳科聽力障礙、暈眩及耳鳴、中耳炎耳顯微手術、微創內視鏡中耳炎手術、耳鼻喉科頭頸部腫塊。

經　　歷 內湖國泰診所耳鼻喉科主治醫師、輔仁大學醫學系臨床助理教師、國立陽明大學醫學系醫學士、國泰綜合醫院耳鼻喉科總醫師、韓國首爾大學鼻竇內視鏡手術研習、美國佛州聖彼得堡鼻及鼻竇中心鼻竇內視鏡手術課程進修。

看診時間 星期一下午7診，星期三夜間7診，
星期四夜間7診

家庭醫學科 李佩璇 醫師

專　　長 健康檢查及諮詢、成人疫苗注射、一般內科疾病(感冒、發燒、腸胃疾病、泌尿道感染、皮膚過敏等)、慢性疾病(高血壓、糖尿病、高血脂症、痛風、失眠等)。

經　　歷 中山醫學大學醫學系畢業、台灣大學醫學院附設醫院實習醫師、國泰綜合醫院家庭醫學科總醫師暨住院醫師、中華民國家庭醫學科專科醫師。

看診時間 星期一下午8診

一般內科 林偉弘 醫師

專　　長 一般內科疾病、胃腸道疾病、肝膽胰疾病。

經　　歷 國防醫學院醫學系畢業、輔仁大學學士後法律系畢業、國泰綜合醫院內科部住院醫師、國泰綜合醫院腸胃科總醫師、台灣內科醫學會專科醫師。

看診時間 星期四夜間2診

賀 院務消息

總院 李豐鯤副院長
當選 台灣私立醫療院所協會理事

總院感謝函

「感謝天使醫生」-耳鼻喉科陳雍元醫生

1/6女兒吃晚餐時不慎將魚刺吞入喉嚨，一開始先帶女兒至住家附近診所，診所醫生試了二次仍然無法將魚刺取出，於是請我們到醫院進行處置。

後來我們轉至內湖國泰診所耳鼻喉科，當時已截止掛號，經由陳雍元醫師同意讓女兒再加掛，陳醫師非常細心處理，但由於現場器具不足，因此建議我們到總院掛號急診，他內湖門診結束後就會趕到總院，協助女兒將魚刺取出。

到了總院後，因魚刺卡在喉嚨深處不易取出，女兒耐不住疼痛不斷哭鬧坐立難安，只見陳醫師非常有耐心與溫柔，想盡各種方法嘗試要將魚刺夾出，一直試到晚上11點多，最後決定等女兒空腹8小時後以麻醉方式取出。女兒施行麻醉的時間為凌晨2點，在陳醫師的協助下終於順利將女兒喉嚨中的魚刺取出。

很感謝陳醫師仁心以救人為己任，下班後還特地到總院協助女兒，並且陪著女兒奮戰到凌晨，對病人的熱忱以及付出讓我覺得很感動，女兒能夠遇到這位好醫師，真好！！！

何○○

我要感謝國泰醫院肝臟中心主任胡瑞庭醫師和胃腸科主治醫師江技坤，在我的媽媽接受大腸鏡檢查時，發現她有三公分以上的大腸息肉後，願意考量媽媽的年齡，嚐試用大腸鏡切除息肉方式移除六公分大的腸腫瘤，讓母親可以在術後迅速恢復健康，減少術後傷口疼痛及復原時間。國泰醫院有這樣為病患著想的醫師真的是病家之福。

而江技坤醫師更是在住院期間天天查房，就連假日也是，提供我們最適切的醫療照顧，讓母親和我及其他家人銘感五內，十分感謝江醫師的辛勞及付出。

同時我也要感謝媽媽住院期間，三西護理部的護理人員及醫師提供的醫療等各項協助，讓我們很安心，這樣優秀的醫療團隊真的讓患者在面對疾病極度無助時，可以不孤單，知道有人陪我們一起對抗疾病真好！

再次謝謝國泰醫院的各位，真的辛苦了。

羅○

本人廖○○是旅居美國40多年的僑胞，由於受聘馬英九總統任命僑務委員及陳士魁僑務委員會，委員長聘任為僑務諮詢委員至今，經常往返台美之間扮演外交與僑務之角色而備受重視。

台灣之健保制度勝過歐美國家，而醫療設備與醫術多方面，堪稱歐美並駕齊驅，因而在前年選擇貴院，商請泌尿科主任謝德生用海福刀手術我的膀胱癌，及至八月九日(去年)又手術膀胱及尿道結石，一切都很順利完成。

素聞貴院名聞台灣醫界門診設有高齡提前服務，其他醫院從缺，而貴院為敬老實屬功德無量，受惠老人忠心感激，謝德生主治醫師一如華陀再世，不但醫術高明，照顧病人和藹可親，面對病人說明詳盡，使人心悅誠服，醫德與醫術兩全其美，實屬一位不可多得的優秀醫師。其跟隨人員呂昭雪與李冠麗小姐照顧病人有方而十分親切有禮，讓患者對醫療沒有恐懼感，均屬可貴之醫護團隊人員，有很好的口碑值得大家讚賞與肯定。

廖○○有感而發肺腑之言說明如上，希望貴院多培養上述優秀醫護人員，則台灣同胞有幸，國家人民更有幸。

廖○○

本院聘任 教授級醫師 提供醫療服務

內分泌新陳代謝科
黃天祥醫師
（台大醫學院內科教授）
專長：內分泌、糖尿病及其他代謝疾病

看診時間(總院)	星期二
上午	V
下午	
夜間	

看診時間(汐止)	星期五
上午	V
下午	
夜間	

呼吸胸腔科
蔡俊明醫師
（陽明大學醫學院內科學系教授）
專長：胸腔腫瘤醫學、胸腔醫學

看診時間	星期三	星期四
上午	V	
下午		V
夜間		

皮膚科
紀秀華醫師
（台大醫學院皮膚科教授）
專長：白斑症、皮膚分子腫瘤學、皮膚科學、職業醫學

看診時間	星期四	星期五
上午	V	V
下午		
夜間		

胸腔外科
許文虎醫師
（陽明大學醫學院外科學系教授）
專長：胸腔器官之傳統及微創內視鏡手術、食道功能疾病、重症肌無力、漏斗胸納式矯正術

看診時間	星期二
上午	
下午	V
夜間	

眼科
侯育致醫師
（台大醫學院眼科臨床助理教授）
專長：角結膜疾病，小切口白內障手術，雷射白內障手術，雷射近視手術，一般眼科，角膜手術和移植

看診時間	星期二	星期四
上午	V	V
下午		
夜間		

小兒科
謝武勳醫師
（台大醫學院小兒科教授）
專長：新生兒醫學、新生兒加護醫學、兒童胸腔醫學、一般兒童醫學

看診時間	星期一	星期五
上午		
下午	V	V
夜間		

衛教佈告欄

總 院

門診與您有約

日期	時段	主 題	主講人	地 點
07/03(一)	上午	蕁麻疹	楊雪萍 護士	皮膚科候診室第二分館六樓
07/06(四)	上午	異位性皮膚炎	黃瓊瑩 護理師	皮膚科候診室第二分館六樓
07/11(二)	上午	腸病毒暨兒童發展篩檢簡介	劉英勤 護理師	兒科候診室本館二樓
07/12(三)	上午	化療的副作用	徐雅琪 護理師	內科候診室
07/13(四)	上午	高危險妊娠與轉診介紹	陳秀萍 護理師	婦產科候診室本館二樓
07/13(四)	上午	肺結核之預防與保健	蔡晏平 個管師	內科候診室
07/14(五)	上午	銀髮族營養保健	田宛容 營養師	內科候診室
07/18(二)	上午	下背痛	李芊蓉 護理師	外科候診室
07/19(三)	上午	預防便秘	陳惠美 護理師	內科候診室
07/20(四)	上午	中耳炎的照護	李麗美 護理師	耳鼻喉科候診室本館三樓
07/21(五)	上午	病人安全及隱私注意事項暨四癌篩檢說明	繆嘉玲 護士	牙科候診室第一分館
07/25(二)	上午	銀髮族營養保健	田宛容 營養師	內科候診室
07/26(三)	上午	泌尿道感染的預防與保健	吳瑾玲 護理師	內科候診室

內、外、耳鼻喉、牙科、皮膚科－上午8：30－9:00 下午13：30－14：00
婦兒科－上午9：00起　　**洽詢處**－門診護理長辦公室(5172)
社區護理長辦公室(3956)

國泰綜合醫院－四項免費癌症篩檢服務

項目	檢查資格	服務時間	服務地點/洽詢電話
大腸癌篩檢 【糞便潛血檢查】	*50-75歲民眾 *2年1次 (攜帶健保卡)	週一~週五 08:30-17:00 週六 上午08:30-12:00	本館大樓一樓 癌症篩檢整合服務中心 02-27082121 轉1046、5178、1047
乳癌篩檢 【乳房攝影檢查】	*45-69歲女性民眾 (或40-44歲二等親內有乳癌家族史之女性民眾) *2年1次 (攜帶健保卡)	乳房篩檢： 可以來電預約 攝影時間	
口腔癌篩檢 【口腔黏膜檢查】	*30歲以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸民眾 *2年1次 (攜帶健保卡)	週一~週六 上午09:00-12:00 週一~週五 下午14:00-17:00	
子宮頸癌篩檢 【子宮頸抹片檢查】	*30歲以上有性行為女性民眾 *1年1次 (攜帶健保卡)	週一~週五 上午09:00-11:00 下午14:00-16:00	本館2樓婦產科門診 快速通關櫃檯 02-27082121 轉5175

國泰綜合醫院 癌症資源中心關心您

國泰綜合醫院與您一同 為健保IC卡加值

為自己許下最有價值的生命註記您可選擇於健保IC卡註記以下意願

- **同意安寧緩和**
  本人填寫「預立選擇安寧緩和醫療意願書」
  且由兩名親友見證簽名
- **同意器官捐贈**
  本人填寫「器官捐贈同意書」

服務單位：社會服務室
服務電話：27082121轉1901-1905
地點：本館地下一樓
竭誠為您服務

嬰幼兒呼吸道照護
活動時間：106年7月7、14、21、28日，
週五晚上19：40-20：10
活動地點：本館五樓兒科加護病房會議室
洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

嬰兒按摩
活動時間：106年7月6、20日，
週四上午11：10-11：40
活動地點：本館五樓兒科加護病房會議室
洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

嬰幼兒緊急事件處理
活動時間：106年7月13、27日，
週四上午11：10-11：40
活動地點：本館五樓兒科加護病房會議室
洽詢電話：27082121轉6553(兒科加護病房)

糖尿病團體衛教
活動時間：106年7月12日週三下午14：00-16：00
活動地點：本館七樓視訊會議室
主題題目：糖尿病與腎臟病預防
主 講 人：陳怡安醫師
洽詢電話：27082121轉3165(糖尿病個管師)

肝病防治互助小組
活動時間：106年7月29日週六上午9：30-11：30
活動地點：本館七樓視訊會議室
主講題目：肝癌新治療
主 講 人：肝臟中心胡瑞庭主任
洽詢電話：27082121轉3123(肝臟中心)

2017用藥安全宣導講座
活動時間：106年7月8日週六上午8：30-9：00
活動地點：本館門診藥局候藥區
主題題目：正確用藥五大核心能力(帶狀皰疹用藥篇)&(正確保存藥品與居家廢棄藥物檢收篇)
主 講 人：趙書郁藥師
洽詢電話：27082121轉3812或3815

2017用藥安全宣導講座
活動時間：106年7月22日週六上午8：30-9：00
活動地點：本館門診藥局候藥區
主題題目：正確用藥五大核心能力(抗結核病藥物篇)&(正確保存藥品與居家廢棄藥物檢收篇)
主 講 人：趙翊涵藥師
洽詢電話：27082121轉3812或3815

汐止國泰

『早安您好』門診社區健康講座 活動時間：上午8:40-9:00　諮詢電話：26482121轉7870（服務台）

日 期	主 題	主講人	地 點
07/04(二)	認識糖尿病	黃于華 個管師	地下1樓內科候診區
07/05(三)	預防高血脂	黃幸玲 個管師	1樓內科候診區
07/11(二)	糖尿病飲食	黃怡倩 營養師	1樓內科候診區
07/12(三)	如何愛護自己的腎臟	王鑾韻 個管師	1樓內科候診區
07/18(二)	糖尿病均衡飲食、六大類食物介紹	杜亭萱 營養師	地下1樓內科候診區
07/19(三)	菸害防治	黃暖婷 個管師	1樓內科候診區
07/28(五)	認識結膜炎	王宛婷 護理師	1樓內科候診區

住院團體衛教

日 期	時 段	主 題	主講人	地 點
07/05(三)	下午04:30-05:00	認識椎間盤突出症	郭淑華 護理師	8A多功能討論室
07/12(三)	上午10:30-10:50	預防跌倒小撇步	黃宣瑋 護理師	10A討論室
07/12(三)	上午10:30-11:00	慢性阻塞性肺部疾病照護	陳立穎 護理師	7樓討論室
07/13(四)	上午10:30-11:00	腦中風的日常照護	黃圓舒 護理師	7B討論室
07/13(四)	下午04:30-05:00	手部衛生	邱婉珍 護理師	9樓電視廳
07/20(四)	下午04:30-04:50	小兒發燒的處理	郭貝綺 護理長	6樓產兒科會議室
07/21(五)	下午04:30-05:00	手部衛生	張馨文 護理師	9B討論室
07/28(五)	上午11:00-11:40	小兒呼吸道感染之照護	曹鈺卿 護理師	6樓產兒科會議室

新竹國泰

『健康有約』諮詢廣場 報名及諮詢電話：03-5278999

日 期	時 段	主 題	主講人	地 點
07/04(二)	上午08:40	流行性感冒	卓瑋玲 護理師	2樓內科候診區
07/04(二)	上午09:30	認識腸病毒	沈佳慧 護理師	3樓兒科候診區
07/11(二)	上午08:40	小兒發燒處理	陳郁涵 護理師	2樓內科候診區
07/20(四)	上午08:40	孕期營養需求及注意事項	簡瑜秀 護理師	3樓婦科候診區
07/24(一)	下午14:00	認識你的寶寶	謝采恩 護理師	3樓兒科候診區
07/25(二)	上午08:40	100公分的世界	劉孟瑋 社工師	2樓內科候診區
07/28(五)	上午08:40	控制高血壓~DASH飲食	賴冠菁 營養師	2樓內科候診區

內湖診所

門診與民眾有約－諮詢廣場

日 期	時 段	主 題	主講人	地 點
07/25(二)	上午 9:00-9:30	認識高血糖急症/ 清涼一夏，好好飲	麥佩珍 個案管理師/ 張斯蘭 營養師	1樓門診候診區

諮詢電話：門診護理長辦公室 張馨予護理長 / 糖尿病衛教室 麥佩珍糖尿病個案管理師 87972121轉560

熟女變年輕

讓妳大聲說 『我是你的高中老師』

阿斯克比恩汽化式雷射

Asclepion

臉部緊緻 提拉

- 改善細紋
- 深淺層煥膚
- 縮小毛孔

國泰綜合醫院醫學美容中心 Cathay Medical Aesthetic Center
地址:台北市仁愛路四段266巷6號8樓 TEL:02-2325-7241

異味 Bye Bye

清爽一夏

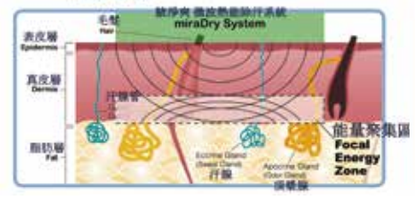
微波熱能除汗系統(miraDry)

原發性腋窩多汗症

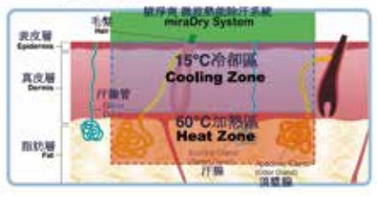
作用原理

- 微波治療平台，搭配個人專屬無菌治療探頭
- 5.8GHz的微波頻率鎖定穿透深度，有效達到汗腺區
- 微波熱能維持60℃使汗腺萎縮，改善多汗異味
- 具皮膚冷卻保護系統15℃，且不影響治療效果

miraDry 腋淨爽 治療原理圖1



miraDry 腋淨爽 治療原理圖2



國泰綜合醫院醫學美容中心 Cathay Medical Aesthetic Center
地址:台北市仁愛路四段266巷6號8樓 TEL:02-2325-7241

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506號
TEL：02-8797-2121　E-mail：neihu@cgh.org.tw