# 國泰醫訊

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



出版者：國泰綜合醫院
發行人：林志明
社長：李豐麗
總編輯：林敬雄
編輯顧問：王榮宗、林慶忠
執行編輯：陳元香、黃凱麟、張瑋文、蔡欣淳
電話：02-2708-2121 分機1322
傳真：02-2709-6521
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


150
1-2月號
January - February 2013


CONTENTS


2 院長新春賀辭

過年專題企劃
4 過年的擾人問題
攝護腺肥大

醫療百寶箱
6 開心出遊，時差OUT！

阿山醫談眼科
8 過年佳節「眼中風」

健康小站
10 適量堅果有益健康，但您吃對了嗎

醫學報導
12 靜脈曲張

特別報導
13 仁愛國小健康促進月
營養小達人，健康吃喝我最行

16 活動花絮

特別報導
22 毛髮量變多、膚色轉黑、變胖，竟是不孕徵兆！
不孕婦女喜獲龍雙寶 開心慶祝本院生殖中心20周年

國際醫療
23 2012越南國際醫療服務

醫學報導
24 常見關節炎問題如何區分

未來主人翁
26 嬰幼兒高血壓

天使心語
27 天使的築巢

28 院務消息

29 夜間門診

30 活動佈告欄

# 仁愛國小健康促進月
# 營養小達人．健康吃喝我最行

■社區醫學科管理師 / 吳欣霓

哇～影片真有趣，是我們同學演的耶！看一次不過癮，可以多看幾次嗎？」
「我知道！我知道答案！等等下課去健康促進月有獎徵答信箱，把答案投進去」
「這個月營養常識有獎徵件活動，獎品有電影票耶！我們一起做海報去參加吧！」
「今天電腦課有上網填營養常識問卷，有幾題我不會，同學就一起討論耶！」

本院與仁愛國小簽有健康合作方案，所以在10月「健康促進月」中，為同學舉辦各式健康促進活動，內容包含：營養衛教宣導、有獎徵答、「營養我最瞭」創意徵件活動等。

## 營養衛教影片與有獎徵答

以往營養衛教多是利用朝會時間、或者課堂講座的方式執行，同學往往興緻不高，這次明顯不同，是利用學生中午用餐時間來播放營養宣導影片，同時校方在健康中心旁的看板上增設健康促進月有獎徵答信箱，每天中午播放完影片後，讓學生回答看板上的營養常識問題後，把答案投入信箱。

為了引起學生的興趣，宣導影片特別商請學校安排創意戲劇社的同學們擔任演員以增添趣味，在營養組專業知識的引導下，再加上本院營養組學生高超的剪輯技巧，巧妙地將所要傳達的內容融合在影片中，更加強化了影片的教學效果。

影片播出後果然在學生中引起話題，學生反應極佳，而健康促進月有獎徵答信箱活動也獲得很好迴響，使得學生對營養的知識有明顯的進步。針對3-6年級利用電腦課時間進行的營養常識網路考題，每個問題的答對率均較前測提升許多，可知這次的健康促進活動對於學生是具有正面意義的（表一）。

洪焜隆副院長頒獎給獲獎同學

## 「營養我最瞭」創意徵件

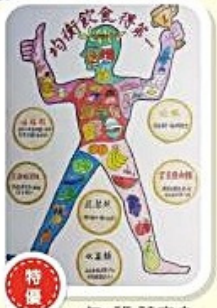
「營養小達人，健康吃喝我最行」創意徵件活動，共有44件作品參選。同學們發揮創意、應用美感，融合所學得的營養常識，創作出件件精采的作品。經由本院評選後，海報、繪畫比賽各選出1名特優、2名優選、3名佳作，由洪焜隆副院長於12月7日朝會時間至學校頒發獎狀、及豐富的獎品。

經由這次一連串營養宣導的健康促進活動，院方及校方均獲得的寶貴經驗，相互腦力激盪出有趣的健康促進方式，而學校利用不同的媒介來進行教學，也改變了本院以往針對校園多是以支援衛教講座的思維，可做為未來本院持續推動校園健康促進活動的藍本。

表一

| | 前測正確率 | 後測正確率 |
|---|---|---|
| 不喜歡吃蔬菜，可以多吃一點水果替代? | 59% | 72.86% |
| 果汁比水果少了纖維，多了糖，所以吃水果比喝果汁好？ | 74.65% | 77.55% |
| 可樂的營養標示為：每100毫升有42大卡熱量、碳水化合物11公克、鈉6毫克、蛋白質/脂肪為0公克。請問喝完一瓶500毫升的可樂可以得到多少大卡的熱量？ | 52.74% | 56.54% |
| 哪些是營養標示應該包括的項目? | 85.68% | 87.83% |
| 食物可以分為紅、黃、綠燈食物，請問綠燈食物可以？ | 84.74% | 90.63% |
| 紅燈食物通常含有很多油脂、糖份，與許多調味料，應該儘量少吃。 | 87.95% | 90.93% |
| 請問白開水是屬於哪一種食物? | 78.95% | 88.06% |
| 請問滷肉飯屬於哪一種食物？ | 60.17% | 74.60% |
| 請問冰淇淋屬於哪一種食物？ | 65.41% | 77.78% |
| 小豪是小學五年級學生，身高150公分，70公斤，飲食不均衡。請幫小豪計算他的身體質量指數(BMI)。 | 48.28% | 54.27% |

## 海報競賽得獎作品



特優 6年3班 陳宥良
均衡飲食得第一

優選 4年14班 吳念庭
均衡飲食

優選 5年2班王郁婷、張沁瑄、賴冷岑
健康蔬果樂

佳作 5年6班 汪庭妤
均衡營養

佳作 6年8班 劉詠儀
天天五蔬果

佳作 4年13班 陳明昕
每日五蔬果

## 繪圖競賽得獎作品

特優 3年3班 王靜瑩
蔬果天天吃均衡飲食

優選 3年3班 李開淇
天天五蔬果

優選 3年11班 陳芊伃
和蔬菜水果做朋友

佳作 2年10班 吳宜瑾
天天五蔬果

佳作 3年9班 汪庭如
均衡營養

佳作 3年3班 宋秉蓁
蔬果天天吃，均衡飲食