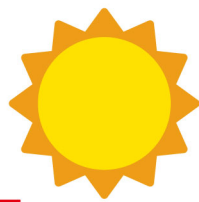




行天宮醫療志業

www.eck.org.tw



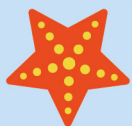
# 恩主公醫訊

2025年6月號 | No.346

平安人生

問心做事，

以終為始



專題企畫

## 聰明飲食 健康一夏

- ◆「粽」情天下 慎「粽」選擇
- ◆今晚，我想來點……胃藥！
- ◆減重有撇步！中醫助您健康享瘦



## 問心做事，以終為始 黃忠臣

六月是畢業的季節，莘莘學子踏出校門，即將步入職場，展開新的身分。面對未來的職業生涯，要以何種態度來面對、經營呢？

與大家分享一則行天宮精神導師 玄空師父的小故事：民國十四年，當時為日治時期，年僅十五歲的師父，和兄長一起在日本人開設的五金行當學徒，由於年紀最輕，剛開始只是負責清掃店面、整理貨物等打雜工作。天光未亮，師父早餐都還沒吃，就趕緊提著水桶、拿著抹布，將店中的每一處擦拭得光亮清潔，甚至連天花板角落的蜘蛛網也清除得乾乾淨淨。前輩說他憨直，放著熱騰騰的早飯不吃，就忙著做事；屋子裡難免都會有些蜘蛛網，怎麼清也清不完，何必這麼費心！師父只是笑笑沒說什麼，就繼續打掃環境和整理貨架；心裡想著，以店為家，當然要好好維護。

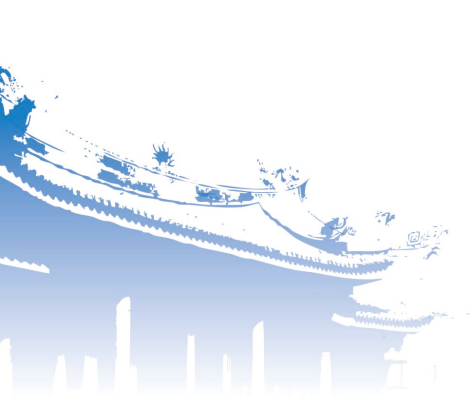
師父勤懇細心的工作態度，日本老闆全看進眼裡，不到三年的時光，就將師父升為正式員工，亦傳授給他許多經商之道；之後，師父無論是經營五金行或是礦場，始終問心做事，因此能有一番卓然成就。

從校園到職場這條路，充滿未知與挑戰，而工作職涯也是拓展人生視野與自我成長的重要階段。我們無論從事什麼行業、在哪個職位，關鍵還是在於「態度」，若是能像 玄空師父一樣，積極主動、凡事盡心當責，穩健踏實前進，將能創造出美好成果。

此外，我們也要能「以終為始」，好好思考自己三年、五年、十年後，想要達成的目標？當願景理想愈明確清晰，愈能知道此時此刻的自己，該專注於什麼；對於已經學會、擅長之事，當然要樂於付出，且依然保持謙虛、持續精進；若是遇到不熟悉、不專精的領域，也毋須退縮膽怯，而是要虛心求教、勇敢迎向挑戰。相信每個經歷與磨鍊都會是生命的滋養，讓我們的人生更加豐厚。

行天宮精神導師 玄空師父開示：「我們來世間，要做一些有益國家、社會、人群的事，做人才有價值。」期盼大家都能在職涯中保持熱忱，充分發揮所長、奉獻心力，彼此間也要互相學習、互相鼓舞，攜手為世間做出良善貢獻、帶來正向影響，增添更多幸福與美好！





讀好書 · 說好話 · 行好事 · 做好人

中華民國 85 年 3 月 1 日創刊  
創刊人：黃忠臣  
發行人：黃信彰  
ISSN：1029-6263  
發行所：  
行天宮醫療志業醫療財團法人 恩主公醫院  
發行所在地：  
237414 新北市三峽區復興路 399 號  
印刷所：  
中茂分色製版印刷事業股份有限公司  
新北市中和區立德街 26 巷 17 弄 5 號 3 樓  
中華郵政北台字第 6076 號執照登記為  
雜誌交寄

索取定期郵寄，(恕不接受代訂)  
請 Mail：eck00980975@gmail.com  
電子版：



# 恩主公醫訊

2025 年 06 月號 | 346 期

## CONTENTS

### 平安人生

問心做事，以終為始／黃忠臣 董事長

### 榮耀時刻

**2** 慶祝一一四年度護師節—表揚優良護理人員(下)／陳佳汝

### 專題企畫：聰明飲食 健康一夏

**6** 「粽」情天下 慎「粽」選擇／王巧姿

**9** 今晚，我想來點……胃藥！／劉任

**12** 減重有撇步！中醫助您健康享瘦／蕭以鈞

### 醫療百科

**16** 淺談老年憂鬱症／王品洋

**19** 帕金森氏症患者的復健／翁聖欽

### 健康生活

**22** 守護母嬰的健康與幸福／吳姿萱

### 暖心時刻

**24** 溫馨園地 感謝有您／社工室

### 健康料理DIY

**27** 茶韻豆乳蔬果捲／林美怡

### 活動天地

# 慶祝一一四年度護師節 表揚優良護理人員(下)

整理◎外科加護病房副護理長 陳佳汝

五月十二日為國際護師節，護理人員是醫療服務的堅實基石，本院為表彰護理人員優秀的專業照護，每年都會遴選院內優良的照護人員，讓有溫度的護理照護持續傳遞下去。一一四年度獲選優良人員及友善工作伙伴共三十三位：優良護理長一位、優良護理師十九位、優良專科護理師四位、優良照顧服務員四位、優良助理員二位、友善工作伙伴三位。獲獎者皆展現了臨床護理的熱忱，並致力於提升照護專業，讓我們為他們的專業貢獻，致以最真摯的敬意與感恩。

優良護理師



兒科加護病房 宋俐萱 護理師

兒科加護病房是一個充滿希望與挑戰的地方，每一位小小病患的生命都牽動著我們的心，讓我深刻體會到護理不僅是一份工作，更是一份責任與愛的實踐，學會如何用專業知識與溫暖的陪伴，帶給病嬰與家屬更多安心與希望。感謝同事們的陪伴與鼓勵，讓愛與專業在護理路上持續傳承。謝謝大家！

優良護理師



十一樓病房 魏湘洳 護理師

優良護理師的殊榮不僅是對我工作上的肯定，更屬於每一位與我並肩作戰、合作無間的同事們。在忙碌地照護病人及與家屬交流的過程，我更加深刻體會到護理工作的責任與價值。我將繼續提升自己，為病人提供更好的照護。

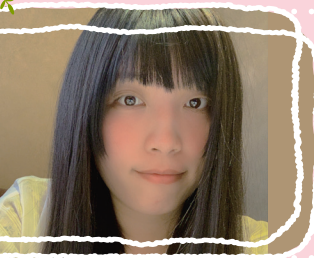
優良護理師



十二樓病房 陳念慈 護理師

獲得優良人員的表揚，我感到無比感激。一路走來雖然有挑戰，但感謝每位同仁的支持與肯定，尤其感謝主管的提攜，讓我能有今天的成長。深知自己尚有許多需要努力的地方，未來希望能與同事們攜手並進，彼此學習，共同成長茁壯，為單位貢獻更多心力。

優良護理師



十三樓病房 楊雅築 護理師

從畢業後到恩主公醫院就職已邁入第六年，很榮幸獲選為優良護理師，感謝單位同仁的肯定，以及一直以來的互幫互助，更謝謝每位幫助並給予指導我的學姊與長官們，在未來的日子裡，我會繼續在護理這條道路上精進提升自己、持續努力下去的。

優良護理師



十五樓病房 吳芷瑩 護理師

很謝謝單位給予我的肯定，在日常工作中，生老病死不斷重複上演，從事護理工作十多年來，經歷了新冠病毒、人力缺乏等，不斷地提醒自己勿忘初衷，持續保持對工作的熱忱，當一個帶給人溫暖的人，未來也會繼續盡自己最大的努力，幫助更多病人。

優良護理師



十六樓病房 蔡瓊儀 護理師

感謝護理長及同事的肯定，能獲選優良護理師是我的榮幸。至恩主公醫院工作迄今，同事間的互助與扶持，一直讓我感到很溫暖，未來大家攜手共同努力，繼續提供最好的照護給病人。這份榮耀也獻給每位默默奉獻的伙伴。

優良護理師



祥和病房 黃怡蓉 護理師

謝謝單位主管及同仁的肯定，在醫院帶領下自我成長一直沒有間斷，雖然在祥和病房只有短短幾年時間，卻體會到護理原來可以很有溫度，期望未來自己在安寧領域更有體悟，可以真正幫助到需要幫助的人。

優良護理師



透析中心 唐琬琚 護理師

感謝阿長一直以來的提攜以及同事對我的肯定，獲選為優良護理師讓我的內心受到很大的鼓舞與動力，與透析病人日積月累的相處已如同一個大家庭般，有歡笑有淚水，也從中獲得了許多成就感，期許自己能持續保有同理病人的心情並充實自己的能力，給予腎友護理專業的照護與心靈上的陪伴。

優良護理師



橫溪恩主公護理之家 廖怡姿 護理師

感謝單位護理長、護理及照服同仁們對我的肯定，在護家工作，常常帶著愉快的心情與大家不斷的一起學習成長，很高興大家讓我有機會當選優良人員，未來我會繼續努力照護住民。

優良專科  
護理師



內科組 劉嘉雯 專科護理師

從踏出校門到步入職場，臨床護理生涯占了人生絕大部分的時間。感謝在臨床照顧過的患者、經歷過的疫情；以及一同攜手打拚的團隊伙伴們，你們都是我生涯裡的導師。再次感謝大家的肯定，能獲此殊榮！也希望所有人都能幸福。

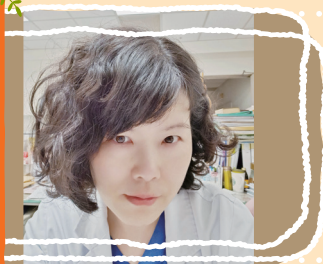
優良專科  
護理師



外科組 林佳卿 專科護理師

很榮幸能獲選優良專科護理師，這是份殊榮，激勵我在專業道路上繼續前行，貢獻所學。秉持專業、熱忱與同理心，提升病人照護品質，特別在慢性傷口護理與全人健康照護模式上。這榮耀歸功於團隊間的合作與支持。未來，我將持續精進專科護理能力，為更多病患服務。

優良專科  
護理師



婦幼組 蕭明蕙 專科護理師

我是兒科專科護理師，自學校畢業後進入小兒科職場一路至今，在恩主公醫院從事兒科專科護理師也將邁入第二十五年，在心境上一如初衷的喜愛這份工作，感恩自己是還能付出的人，感謝一路上讓我成長的病人、工作伙伴及長官們。

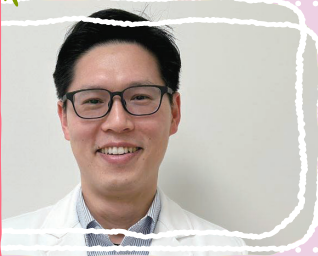
優良專科  
護理師



急重症組 **彭翊瑄** 專科護理師

感謝我的同事讓我有機會成為今年本單位的優良專科護理師，能從每天相處共事的同事中得到這樣一份肯定，是我的榮幸，也是給我自己的一個肯定，我也會持續充實自己，讓病人獲得最好的照護品質。

護理優良  
友善工作伙伴



胸腔外科 **李依安** 醫師

感謝護理同仁的肯定，這份榮譽對於我來說意義重大！來到恩主公醫院一年半，深刻感受到護理人員在資源有限、同仁短缺的狀況下，仍然堅守崗位、無私付出，讓病人獲得最好的照顧。能與大家並肩作戰是我的榮幸，未來也會持續支持大家，共同打造更好的醫療環境。

護理優良  
友善工作伙伴



骨科 **黃昶昱** 醫師

十分感謝各位護理同仁的肯定，作為年輕主治醫師，從住院醫師五年在本院的臨床工作，就深知護理同仁工作的辛勞及不成正比的待遇，每位留在臨床崗位的護理同仁都值得尊敬，希望大家能夠繼續堅持下去，並且在可見的未來有實質的待遇提升與更好的工作保障，一起打造正向的工作環境。

護理優良  
友善工作伙伴



婦產科 **黃威鈞** 醫師

首先感謝大家還能持續待在臨床崗位上，讓日常醫療服務可以穩定進行。雖然在現行制度規範之下遇到許多困境，也常有許多委屈或不公平的地方。但希望我能在維持一個友善的工作環境之外，還可以盡一份力量讓整體的工作條件更好。謝謝大家！

# 粽情天下 慎粽選擇

撰文◎透析中心護理師 王巧姿



香氣四溢、料多味美的傳統美食—粽子，不僅是端午節的應景食物首選，許多人平日也會吃粽子，像是傳統的北部粽、南部粽、豆沙粽，以及創新的海鮮粽、養生粽等，都讓人垂涎欲滴。

民眾常會在外選購或在家自製粽子，粽子雖然好吃美味，但要避免不小心攝取過多熱量，而減輕腸胃道的消化負擔也是重要的考量因素。

一般我們食用的傳統肉粽，由於常使用高熱量、高油脂的食材，例如：糯米、花生、五花肉、鹹蛋黃等，再加上有些粽子的糯米及餡

料常以油先熱炒過，一顆肉粽熱量可能就高達700大卡，若三餐飲食份量不變，過多的熱量很可能造成體重增加並提升心血管疾病風險。

舉個例子說明，單一顆200公克的肉粽熱量就達500-600大卡，若以六十公斤者為例，需要划2.9小時的龍舟，或者是慢跑1.2小時才能消耗熱量。

那麼，該如何吃粽不變重、吃得更健康呢？具體而言，務必把握以下四大原則：

## 原則一：慎選食材及烹調方式

建議民眾自製或挑選粽子時，避免選擇高熱量、高油脂的食材，而是以**低熱量、低油脂、高纖維**的食材作為代替，並且烹調方式以**少油、少鹽、少糖**為原則，例如：以紫米、薏仁、燕麥、紅藜麥等全穀根莖類來取代糯米，以瘦肉、雞肉、海鮮等低脂肉類來替代五花肉，可減少熱量及脂肪的攝取；或是以菇類、竹筍等低熱量、高纖維食材，來降低熱量攝取並延緩血糖上升；配料的選擇上，以蓮子、豆類來替代高油脂的花生；甜粽的部分，選擇芋頭、地瓜等本身已有甜味的全穀根莖類作為替代，減少精緻糖的使用。



## 原則二：少用或不用沾醬

民眾食用粽子，往往常會搭配含鈉量高的沾醬，像是番茄醬、甜辣醬或醬油膏等，這些醬料每10公克中分別含有約111、196及405毫克的鈉，然而粽子本身在烹調過程中通常已有調味，若再搭配含鈉量高的沾醬，一天累積下來很容易超過每日建議攝取量（健康人每日鈉建議攝取量為2400毫克，約等於6公克食鹽），長期鈉攝取過高可能會增加高血壓、心血管疾病之高風險。除此之外，鹼粽常以砂糖、果糖等精緻糖類作為搭配，讓人在不知不覺中攝入過多熱量。

因此，建議民眾在食用粽子時，盡量減少搭配額外沾醬，最好能夠品嚐粽子的原味，以免「鈉、糖」過量攝取，造成身體額外負擔。

## 原則三：六大類食物均衡吃


傳統粽子主要由糯米製成，糯米在食物分類上屬於全穀根莖類，一般大小的傳統肉粽（重量180-200公克）份量相當於一碗6分滿的飯量。

在享用粽子時，也要牢記均衡飲食的概念，舉例來說，應適量減少飯、麵等其他全穀根莖類之份量，亦可兩人或多人分食一顆粽子，以防過量攝取；再者，要記得吃進足量蔬果，每日應攝取**3份蔬菜**（1份蔬菜煮熟後約半碗）及**2份水果**（1份水果約1個拳頭大小或1碗），達到天天**5**蔬果的健康均衡飲食。




## 原則四：增加身體活動量

建議民眾平日要養成規律運動的好習慣，每週進行3-4次的中等強度運動，每次至少30-40分鐘，例如慢跑、游泳等，藉以維持健康體態；也可以趁著假日，多和家人到戶外走走，親近大自然，好好放鬆心情，活動舒展筋骨，可利用就近的社區公園、健行步道、登山步道及自行車道，一起健走或騎腳踏車，不僅能促進家人間的感情，還可以減去節慶聚餐時多攝取的熱量。

總而言之，把握以上原則，學會如何聰明吃「粽」，那麼無論在節日還是平日，都能安心享用粽子的美味。 



### 貼心小叮嚀



提醒大家，尤其是年長者或幼童，吃粽子一定要細嚼慢嚥，注意粽子內的硬韌食材，每一口都不可突然用力咬下，而是要先確定口中沒有太硬的食材，再緩緩咀嚼，也要確認糯米都熟透了才吃；再者，要避免噎到、噎到，吃粽子時要小口吃，且不要邊吃邊說話，保持坐直並避免仰頭吃，吃完後也要保持坐直，至少30分鐘。有吞嚥障礙的朋友，更要小心應對。

每年端午節前後，常常有人因吃粽子噎到，緊急送往急診室救治。若真的出現這樣的狀況，當下可立即實施「哈姆立克法」，及時挽救寶貴生命，避免悲劇發生。「哈姆立克自救法」請見右圖。

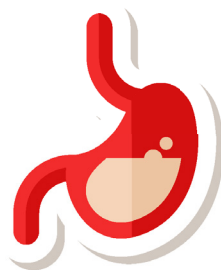
◀用自己的拳頭，做立姿腹推法



▼將腹部（劍突與肚臍中間），抵住椅背、桌緣、扶手或水槽，身體向前使勁按壓



# 今晚，我想 來點……胃藥！



撰文◎藥劑科藥師 劉任

端午節過後，除了要擔心肉粽的熱量爆表，以及在節日過後面對體重計的恐懼外，飽餐一頓之後的腸胃不適，也是另一個問題。

腸胃不適，並非僅是身體不舒服這種簡單的問題，它還破壞了我們在長期的壓力下唯一的心靈慰藉—滿足口腹之欲後的幸福感，這時，胃藥的出現就宛如照亮黑夜的一道月光，不僅如此，胃藥也適時地提升了部分族群一服藥後胃不舒服之病人的服藥順從性。如果胃藥占有這麼重要的地位，那就讓我們來一探這萬靈藥的祕辛吧！

胃藥其實是一類藥品的總稱，可用於治療胃酸過多、胃食道逆流、胃潰瘍等，胃食道逆流常見的症狀如火燒心、胸悶、打嗝、嘴巴酸味、喉頭卡卡有異物感、喉嚨痛等；胃潰瘍則常見胃痛，尤其在進食之後。

胃藥大致可以依照作用原理分成三大類：中和胃酸的制酸劑；抑制胃酸分泌的乙型組織胺受體阻斷劑、氫離子幫浦阻斷劑；保護胃壁的前列腺素、黏膜保護劑等。分述如下：



## 制酸劑

因胃酸屬於酸性，故可利用藥品鹼性的成分（鈉、鈣、鎂、鋁等金屬離子）來中和胃酸，減少胃酸對胃食道黏膜造成的傷害及不適，藥效快速（約30分鐘內）但作用時間通常較短（持續約1小時），若屬於整天常會胃酸過多的病人可能需要一天服用多次。

副作用通常為腸胃道副作用，會依照所含成分有所不同，如鎂離子可能導致腹瀉、鋁離子可能造成便秘，而含有碳酸根離子的制酸劑作用後會產生二氧化碳，因此容易有脹氣、打嗝的不適感。此外，長期以及過量服用，也可能影響礦物質代謝並導致酸鹼不平衡，或因過度抑制胃酸而產生胃酸分泌反彈。

使用上需要特別注意的是，因含有金屬離子，因此當同時服用部分藥品時可能會產生交互作用，如抗生素（喹諾酮類、四環黴素類）、抗病毒藥等，應錯開1-2小時或更長時間，有時甚至需要停用制酸劑以避免藥品療效異常。

**本院藥品：**含有鎂離子的「氧化鎂錠」、含有鈣離子的「碳酸鈣錠」、含有鋁離子的「雅露佳錠」、同時含有鎂及鋁離子的「舒胃錠」及「艾胃逆服咀嚼錠」、同時含有鋁及鈣離子的「胃瑞美錠」等。



## 乙型組織胺受體阻斷劑

可抑制組織胺作用於胃壁細胞的H<sub>2</sub>受體，阻斷訊號進而減少胃酸的分泌。藥效產生相對制酸劑慢一點（約1小時內），但一般作用時間較長（持續約12小時），一天常見使用為1-2次。

常見副作用有腹瀉、便秘、頭暈、頭痛等。使用上需要特別注意的是，此類藥品主要透過腎臟代謝，因此劑量須依照腎功能調整。

**本院藥品：**主要有「胃樂順膜衣錠」等。

## 氫離子幫浦阻斷劑（或稱質子幫浦抑制劑-PPI）

胃壁細胞上的氫—鉀離子幫浦是分泌胃酸的最終路徑，抑制它就能抑制胃酸分泌。因效果較強，一般用於較嚴重或發作頻率較高的胃食道逆流或胃潰瘍，但也因為價格相對較高，健保給付條件相對為嚴格。一天基本上僅需使用1次，藥效可持續24小時，但須連續使用3-4日才會完全抑制胃酸分泌。

副作用方面，短期使用包含頭痛、腹瀉、便秘、噁心、嘔吐；長期使用則可能出現B12缺乏、增加骨折風險、急性間質性腎炎等。

此類藥品與乙型組織胺受體阻斷劑不同，主要透過肝臟代謝，也因此，這會與部分藥品產生交互作用，而此種交互作用並非錯開服用時間就可以避免，依照影響程度不同有時是需要更換藥品使用的，例如：「保栓通」會因使



用PPI而導致抗血小板效果降低，增加血栓風險；「滅殺除炎錠」則會因排除降低而有增加毒性的風險。

**本院藥品：**主要有「保衛康治潰瘍腸溶膜衣錠」、「泰克胃通口溶錠」、「得喜胃通緩釋膠囊」等。

**小叮嚀：**有吞嚥困難的病人，應避免將「保衛康治潰瘍腸溶膜衣錠」磨粉使用以避免有效成分被胃酸分解，宜改用「泰克胃通口溶錠」泡水使用，或是打開「得喜胃通緩釋膠囊」的外殼後伴隨水或蘋果醬使用。

## 前列腺素

此為前列腺素E<sub>1</sub>類似物，藉由抑制基本的、受刺激的和夜間發生的胃酸分泌，可降低胃酸的分泌量、胃液的蛋白分解，以及增加重碳酸鹽和黏液的分泌，來達到保護胃與十二指腸黏膜的效果。藥效快速（約30分鐘內），持續約3小時左右，一天需使用2-4次。

常見副作用如腹痛、腹瀉、便秘、噁心、嘔吐等，如隨食物一起服用可減少腸胃不適。另外，因為此成分會導致子宮收縮、致畸胎性，一般禁止使用在未排除懷孕或準備懷孕的婦女以及孕婦。

**本院藥品：**主要有「喜克潰錠」等。

## 黏膜保護劑

可在胃黏膜上形成保護性的膜，減少胃酸對胃壁細胞的傷害。作用約需1小時左右，一天需服用3-4次。常見副作用如便秘、脹氣等。

**本院藥品：**主要有「艾胃逆服咀嚼錠」、「保胃懸乳液」等。

**小叮嚀：**「保胃懸乳液」的有效成分Sucralfate作用需胃酸以達最佳效果，因此與制酸劑應間隔至少30分鐘。

## 就醫評估與調整習慣

雖然市面上有不少非處方藥的胃藥，可以在醫師／藥師／藥劑生指導下使用（指示藥）或自行購買使用（成藥），但若長期使用下來，可能改變腸胃道的酸鹼值，使得營養吸收到受到影響，甚至使腸胃道菌叢生長失衡，進而增加感染的風險，尤其是PPI。因此，如有用藥需求，但長期下來未有改善或是時常反復發作時，應及早就醫診治，讓醫師為您評估，共同討論最適合的治療方式。

除了使用有效的藥物之外，調整生活飲食習慣也是很重要的一環，例如飲食方面應盡量避免高油炸、高刺激性的食物，如咖啡、酒精、辛辣的食物等；生活作息方面應避免長期熬夜、暴飲暴食、吃宵夜等，都有助於腸胃不適的改善。除此之外，適度的運動以及休閒娛樂以減輕平日的壓力，也是處於現今忙碌社會中的我們一項必修的課題。



# Weight Loss

## 減重有撇步！ 中醫助您健康享瘦

撰文◎中醫部住院醫師 蕭以釗

經過端午連假，受到佳節美食的誘惑，許多民眾可能發現體態出現變化，甚至拿出去年夏天的衣服來穿，都覺得有些緊繃，這可怎麼辦呢？

現今社會，生活步調快速，工作壓力大，外食成為許多人的日常選擇，快餐與加工食品雖然便利，但常缺乏營養，再加上節慶、聚餐時大吃大喝，容易導致體重增加和健康問題。如何在忙碌的生活中健康減重，成為現代人的一大挑戰。

當我們一不小心過重或肥胖，此時開始注意飲食和運動尤其重要，調整一下飲食習慣，避免攝取過多的油膩食物，增加蔬菜的量，保

持營養均衡；同時定期的運動幫助燃燒多餘熱量，趁這段時間養成健康生活的好習慣，加上中醫的輔助，幫助我們迎接一個輕盈與自信的夏天。

### 健康減重好習慣

只要透過對食物營養的認識，以及生活中一些小習慣的改變，就能夠達到遠離肥胖、健康享瘦的目標！

## 🌻 身體質量指數 (BMI) 🌻

世界衛生組織以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 評估健康體位：

BMI公式 = 體重 (公斤) / 身高 (公尺) 平方。  
(18歲以上成人)

狀態	數值
過輕	BMI < 18.5
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24.0
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

### 聰明飲食，打造易瘦體質

每日飲食攝取的熱量，主要來自碳水化合物、蛋白質和脂肪。每克的碳水化合物和蛋白質能提供4大卡的熱量，每克脂肪則提供9大卡的熱量。

熱量赤字是指每天消耗的熱量超過飲食攝入的熱量，創造7700大卡的熱量赤字約可減掉一公斤。每週減少0.5-1公斤的速度，是比較健康和可持續的減重目標；若過度減少熱量可能降低基礎代謝率，肌肉組織中的蛋白質被分解，導致肌肉損失，影響減重的效果。

學習閱讀包裝的營養標示，瞭解營養種類與熱量，減少高脂肪、高糖的攝取。

建議選擇吃未經加工的原型食物，如新鮮蔬菜、全穀類、瘦肉、魚類和蛋，這些食物與

加工食品相比，沒有防腐劑、人工色素或過多的鹽分、脂肪和糖，能減少慢性疾病的風險。

再者，可選擇低升糖指數 (Glycemic index, GI) 的食物，例如燕麥、糙米、雞肉、魚肉、高纖蔬菜、蘋果和芭樂，使血糖上升的速度較慢，有助於穩定血糖和維持飽足感；相反地，高GI食物如白麵包、餅乾、糖果與含糖飲料，容易使血糖快速上升，促使胰島素分泌過多，加速脂肪儲存。

### 補充水分，喝出輕盈感

飲水有助於提高基礎代謝率，促進脂肪燃燒。一天基本所需的水量為每公斤體重乘以30毫升，例如體重60公斤的成人，每日喝水建議量為1800毫升。

起床後喝300-400毫升的水，有助於重新啟動腸道的運作，因為夜晚睡眠身體經歷一定程度的脫水，這時候補充水分能刺激腸道蠕動的恢復，並促進排便。餐前30分鐘喝300毫升的水，則有助於控制食慾，避免過量進食。

要注意，不宜一次性大量飲水，應該分散在一天內飲用，保持水分穩定的攝取。



## 動一動，快樂燃燒脂肪

運動可以增加能量消耗，提高基礎代謝率，也能使人心情愉快，減少焦慮感。

根據世界衛生組織的建議，合格的運動量為「533原則」，指的是每週運動5次或累計150分鐘，每次至少30分鐘，且心率需達到130次以上；而想要減重的話，就需要更大的運動量。無論是慢跑、游泳、跳舞等有氧運動，還是重量訓練，都能提高卡路里的消耗。

對於體重過重的人，建議選擇低衝擊的運動，以減少關節和肌肉的負擔。游泳是對關節友好的運動，因為水的浮力會幫助減少身體重量對關節的壓力，並提供全身性的運動效果。再者，騎自行車也是低衝擊的運動，對膝蓋和脊椎的壓力較小，可以選擇平坦的路面騎行，避免高強度的爬坡，保持穩定的速度，有效幫助熱量消耗。

## 睡好覺，讓減重事半功倍

醫學研究指出，睡眠時間較短的人肥胖率更高，而每天至少睡7小時，則能降低肥胖的風險。



睡眠會影響兩種和食慾相關的激素—瘦體素和飢餓素。瘦體素能抑制食慾，增加能量消耗，並減少脂肪儲存，分泌高峰通常出現在凌晨十二點至三點。飢餓素則會刺激食慾，使我們感到飢餓，並促進脂肪儲存。睡眠不足會增加飢餓素並降低瘦體素的分泌，這樣會增加食

慾，讓人更容易過度進食，影響減重計畫的執行。

## 中醫對肥胖的看法與治療

中醫看肥胖的成因，包括：飲食不節制，積聚成肥脂；或是臟腑功能失調，水飲不化，聚而成肥胖。《素問》曰：「肥貴人，則膏粱之疾也。」《丹溪心法》云：「肥人多痰飲。」《石室秘錄》載：「肥人多痰，乃氣虛也，虛則氣不運行，故痰生之。」《內經》指出：「諸濕腫滿，皆屬於脾。」說明肥胖主要源於人體正氣虛弱，脾胃功能失調，導致水濕痰飲、氣滯血瘀，後續形成本虛標實的過重狀態。

## 中醫證型與方劑

中醫治療通常著重於益氣健脾、化痰利濕等方法，藉以改善人體內的失衡。根據證型分述如下：

- 一、脾虛濕阻型：浮腫肥胖，肢體困重，胃口差，腹滿，疲倦，舌淡紅、苔白膩，脈沉細。常用方劑為「防己黃耆湯」。
- 二、胃熱滯脾型：頭脹，面色紅，胃口好，口渴，便秘，舌質紅、苔黃膩，脈滑。常用方劑為「防風通聖散」。
- 三、肝鬱氣滯型：胸悶，脅肋脹痛，月經不順，情緒不穩，舌黯紅或有瘀點，苔薄白，脈弦。常用方劑為「柴胡疏肝散」。
- 四、脾腎兩虛型：耳鳴眼花，腰腿酸痛，下肢浮腫，腹脹，疲倦，月經失調，舌淡紅、苔薄白，脈沉細。常用方劑為「四君子湯」合「八味地黃丸」。

## 雷射針灸幫助體重控制

雷射針灸是以低強度能量的雷射照射在穴位上，提供能量來刺激人體經絡的氣血循環，運用於減重能調節食慾，減少過度進食，提高血液循環，促進新陳代謝，並有助於減緩壓力，降低情緒性的進食。除了常用穴位如足三里、豐隆、天樞、大橫等外，也可以搭配耳穴的「胃點」與「飢點」來幫助降低食慾，減少熱量的攝取。




問：超商有什麼健康選擇？

答：選擇低熱量、高蛋白的食物，如烤地瓜、雞胸肉、生菜沙拉、無糖豆漿、蛋類。

問：常常忘記喝水好苦惱？

答：將水杯放在常見的位置，提醒自己隨時喝水，或用大容量有刻度的水壺，每天設立喝水的目標。

問：心情不好，總想吃東西，怎麼辦？

答：情緒化進食是常見的問題，可以嘗試用運動、聽音樂或與人交流來轉移注意力，並學習找到壓力的來源與化解的方式。也可以預先準備健康的零食，如堅果或水果，來減少進食的熱量。 

## 常見的減重問題

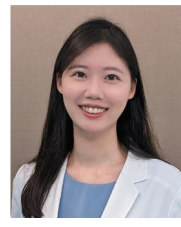
問：我都有規律運動，為什麼體重還是降不下來？

答：只有運動對減重的效果有限，可以調整飲食習慣，來確保攝取的熱量低於消耗的熱量。

問：外食族該怎麼選擇食物？

答：避免油炸、高糖分和加工食品。自助餐選擇原型食物，如簡單烹調的肉類與蔬菜。火鍋選擇清湯底，避免高熱量的火鍋料與醬料。

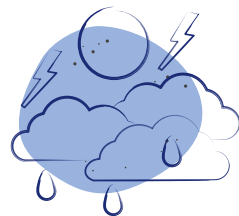
## 作者介紹



蕭以鈞 中醫部住院醫師

介紹：畢業於義守大學學士後中醫學系、美國華盛頓大學生物化學系與舞蹈系，曾於林口長庚醫院實習，目前為中醫內科醫學會專科醫師、中華針灸醫學會專科醫師、雷射針灸專家醫師。專長為婦兒科（經痛、更年期症候群、不孕症、小兒發育）、一般內科（過敏、青春痘、蕁麻疹、胃食道逆流、失眠、老年醫學）、針傷科（運動傷害、五十肩、媽媽手、中風後遺症）。

# 淺談老年憂鬱症



撰文◎精神科主治醫師 王品洋

年紀大了，全身不舒服，做了健康檢查卻找不出原因，那麼就可能和心理狀況有關。

「老年憂鬱症」是一種常被忽視的心理健康問題，嚴重影響許多長者的生活品質。

隨著年齡增長，身體機能逐漸退化，再加上可能面臨退休、喪偶、社交圈縮小等生活變化，使得有些老年人容易陷入憂鬱的情緒中。55歲以上的成年人中，有2%患有重度憂鬱症，且其盛行率隨著年齡的增長而上升。此外，有10-15%的老年人即使沒有重度憂鬱症，臨床上也會出現類似憂鬱的顯著症狀。

然而，由於傳統觀念影響，許多長者不願承認自己有情緒問題，也不習慣尋求專業協助；且與年輕人或中年人的憂鬱症相比，老年憂鬱症的表現可能更為隱蔽，有時會被誤認為是正常的衰老過程。因此，瞭解老年憂鬱症的特徵和早期徵兆，對及時發現並提供適當的幫助至關重要。

## 症狀辨識

老年憂鬱症的表現與年輕人有所不同，許多老年人不會直接表達自己感到「憂鬱」或「悲傷」，反而常以身體不適的方式呈現，如持續的疼痛、睡眠障礙、食慾不振等。



常見的老年憂鬱症症狀，例如：持續的疲倦感與精神不濟；睡眠問題（失眠或過度嗜睡）；食慾明顯改變（減少或增加）；對往日喜愛的活動失去興趣；反覆訴說身體不適，但醫療檢查結果正常；記憶力與集中力明顯下降；無故易怒或焦慮不安；自我價值感低落，常感到自己是家人的負擔；反覆談論死亡或有自殺想法等。

值得注意的是，老年憂鬱症常與失智症有相似的症狀，如記憶力衰退、注意力不集中等，因此需要專業醫師進一步的鑑別診斷。

## 老年憂鬱症的原因

老年憂鬱症的成因是多方面的，包括生理、心理與社會等，以及這些因素的交互作用：

### 生理因素

- **腦部變化**：隨著年齡增長，有較嚴重的腦部萎縮和腦室周邊白質高密度顯影異常，會影響情緒調節和認知功能。
- **慢性疾病**：許多老年人患有慢性疾病，如糖尿病、高血壓或心臟病，這些疾病會對心理健康產生負面影響。
- **藥物因素**：老年人通常需服用多種藥物，而藥物副作用或是藥物之間的交互作用會影響老年人情緒。

### 心理因素

- **喪失與孤獨**：隨著年齡增長，老年人可能面臨配偶或重要親友的喪失，這種失落感會使他們容易陷入憂鬱情緒。

- **自我價值感下降**：退休、子女獨立等人生轉變，可能使老年人感到失去了自己原來的社會角色，造成自我價值感的下降。

### 社會因素

- **缺乏社會支持**：孤立無援、缺乏人際互動和支持，會加重老年人的憂鬱症狀。
- **經濟壓力**：部分老年人面臨退休後的經濟困難，會增加他們的心理負擔。

## 如何診斷老年憂鬱症？

診斷老年憂鬱症通常依賴於詳細的臨床評估，包括患者的病史、症狀、生活狀況等因素。醫師可能會使用一些標準化的心理健康測試工具，如憂鬱症自評量表（如PHQ-9）或哈密頓憂鬱量表（HAM-D），來評估患者的症狀嚴重性。

此外，醫師可能會進行身體檢查，排除由生理問題或其他疾病引起的憂鬱症狀。對於老年人而言，尤其需要排除由於藥物副作用或慢性疾病引起的情緒改變。

## 治療老年憂鬱症的方法

老年憂鬱症通常需要多種層面的治療，分述如下：

### 藥物治療

- **抗憂鬱藥物**：選擇性血清素再吸收抑制劑（SSRI）和血清素和去甲腎上腺素再吸收抑制劑（SNRI）等藥物是常用的治療選擇。這些藥物有助於調節大腦之中的神經傳導物



質，從而改善情緒。

- **注意藥物副作用：**老年人對藥物的耐受性可能較差，因此需要在醫師指導下使用藥物，並注意觀察副作用。

### 心理治療

- **認知行為治療（CBT）：**這種治療方法幫助患者識別並改變負面的思維模式，從而改善情緒和行為。
- **支持性心理治療：**老年人通常對支持性治療反應良好，這類治療幫助患者表達情感，增強自我價值感。

### 重複經顱磁刺激（rTMS）治療

TMS引發磁場感應產生電場，並誘發動作電位，刺激對憂鬱症相關的大腦皮層通路，且可避免藥物副作用對老年人的影響。

### 生活方式的改變

- **保持身心活躍：**鼓勵老年人參加運動、興趣愛好或社交活動，這有助於提升情緒和減少憂鬱感。
- **建立規律的作息時間：**良好的睡眠和飲食習慣對維持心理健康至關重要。

### 預防老年憂鬱症的建議

建議長輩做到下列事項，可有效降低罹患

憂鬱症的風險：

- **維持社交連結：**鼓勵老年人參與社區活動、志願服務或興趣小組，保持與親友的聯繫。研究顯示，擁有良好社交網絡的老年人較不易罹患憂鬱症。
- **保持身體活動：**適當的運動不僅有助於維持身體健康，還能夠促進腦內啡等「快樂荷爾蒙」的分泌。建議老年人可根據自身能力與身體狀況，每天進行30分鐘的輕度至中度運動，如散步、太極拳、游泳等。
- **培養興趣愛好：**發展或維持有意義的興趣活動，如園藝、繪畫、音樂、閱讀等，能夠帶來成就感和樂趣。
- **健康飲食：**均衡的營養對於腦部功能至關重要。富含Omega-3脂肪酸（如深海魚類）、抗氧化物質（如新鮮蔬果）的飲食有助於預防憂鬱症。
- **規律作息：**保持規律的睡眠和日常作息有助於情緒穩定。

### 結語

老年憂鬱症並非正常老化的一部分，而是可以預防和治療的疾病，及早識別和治療可以顯著改善患者的生活質量。

建議老年人及其家屬，要增進對老年憂鬱症的認識、消除偏見，長輩可採取正向生活方式預防憂鬱，若出現相關症狀，務必積極尋求醫療幫助，及早治療。通過良好的醫療照護和社會支持，長輩可以度過一個更加健康、快樂且自主的晚年。



# 帕金森氏症患者的復健

撰文◎復健科主任 翁聖欽

想像一下，如果有一天你的手脚突然不聽使喚，走路像踩著棉花，拿杯子喝水時手會不停顫抖，甚至連微笑都變得困難……這就是帕金森氏症患者每天面對的挑戰。

帕金森氏症是一種常見的神經退化性疾病（可以理解為大腦中的「電線」逐漸老化），主要影響中老年人，但年輕人也可能患病。

想像我們的身體是一部精密的機器，大腦就像控制中心，每天透過無數條「電線」（神經）向肌肉發送指令。但帕金森氏症患者的控制中心裡，負責生產「潤滑油」（多巴胺）的工廠逐漸停工，機器零件開始生鏽卡住，於是動作變得緩慢、手抖、身體僵硬，就像需要保養的老舊機器。

## 為什麼會得帕金森氏症？

目前醫學界還沒完全破解病因，但可能與以下因素有關：

- 遺傳基因：約10%患者有家族史。
- 環境毒素：長期接觸農藥或重金屬。
- 年齡增長：60歲以上風險顯著增加。

## 帕金森氏症的主要症狀有哪些？

- 動作症狀：手抖（像拿著筆不停畫小圈圈）、走路小碎步（像被隱形的繩子拉住）、臉部表情變少（像戴了面具）。
- 非動作症狀：失眠、便秘、憂鬱。
- 平衡問題：容易跌倒，轉身時像「凍住」的機器人。

這些症狀不會突然出現，而是像生鏽過程一樣慢慢發展，因此早期發現和保養特別重要！

## 帕金森氏症的病程發展

根據「Hoehn-Yahr分級量表」，病程可分為：

- 一、單側症狀期（1級）：僅一側肢體輕微顫抖。
- 二、雙側症狀期（2級）：行走緩慢但尚能自理。
- 三、平衡障礙期（3級）：跌倒風險顯著增加。
- 四、完全依賴期（4-5級）：需輪椅或臥床。

## 為什麼復健對帕金森患者至關重要？

許多人都以為帕金森氏症只要吃藥控制就好，但其實需要「藥物控制症狀，復健維持功能」，就像手機長期不用、電池會老化，肌肉和大腦也需要每天「開機」才能維持功能！

復健就是幫大腦和肌肉做「日常保養」的關鍵，作用包括：延緩「生鏽」速度，透過運動刺激大腦分泌更多「潤滑油」；延緩肌肉僵硬和關節變形；保持生活能力，維持說話、吞嚥等日常功能，訓練吃飯、穿衣、走路等日常



動作；預防二次傷害，改善平衡感、降低跌倒骨折風險，減少肌肉萎縮等併發症；提升自信心和生活品質。

## 帕金森式症患者的復健階段

### 早期階段（1-2級）

- 目標：建立運動儲備以及延緩「運動程序記憶」流失。
- 策略：高強度間歇訓練。

### 中期階段（3-4級）

- 目標：預防廢用症候群及維持關節活動度。
- 策略：肌力及柔軟度訓練。

### 晚期階段（5級）

- 目標：減少併發症（肺炎與壓瘡）。
- 策略：被動關節活動及呼吸訓練。

## 帕金森式症患者的復健訓練

### 運動訓練：對抗「凍結步態」

- 節奏性步行訓練：跟着節拍器走路，用聽覺提示破解「突然僵住」的困境。
- 太極拳與瑜伽：緩慢流暢的動作能改善協調性。
- 自行車訓練：固定式腳踏車配合阻力調整，強化下肢肌力。

### 精細動作訓練：找回生活自理能力

- 手指體操：用黏土練習捏握、用筷子夾起豆子。
- 書寫練習：用粗柄筆在格子紙上寫字，對抗「字愈寫愈小」的症狀。



- 穿衣訓練：改用魔鬼氈鞋子、彈性鞋帶等輔具。
- 用加粗柄餐具：幫助自主進食。

### 語言與吞嚥訓練

帕金森患者常出現「小聲模糊」的說話方式，復健技巧包括：

- 大聲朗讀：每天對着鏡子練習誇張的口型。
- 唱歌療法：選擇節奏明快的歌曲，強化呼吸控制。
- 吞嚥練習：含冰塊刺激喉嚨反射，進食時下巴內收防噎咳。

### 認知與心理支持

研究發現，30%帕金森患者會出現記憶力下降或憂鬱傾向，可以透過下列方式改善病情：

- 桌遊訓練，如拼圖、記憶卡牌遊戲。
- 玩數獨、背歌詞（預防失智）。
- 學習新語言或樂器（刺激大腦可塑性）。
- 正念冥想，每天10分鐘呼吸練習，緩解焦慮。
- 參加支持團體，病友分享經驗，打破孤立感。

## 給帕金森式症患者家屬的建議

在居家環境方面，浴室加裝扶手和防滑墊，家具靠牆擺放留出走道空間，為患者準備防抖餐具（如加重湯匙）。

學習鼓勵技巧，用「我們一起做運動」代替「你要多鍛煉」；將訓練融入生活（例如邊看電視邊踩踏步機）；記錄進步曲線，即使微小改變也給予肯定。

危機處理方面，例如患者出現「凍結步態」時，可用腳輕觸其膝蓋提示邁步；平日則應隨身攜帶藥物清單和緊急聯絡卡。

## 結語：復健是永不放棄的希望

帕金森氏症就像一場與時間的賽跑，而復健是患者手中最有力的武器。通過科學訓練，我們不僅能延緩疾病進展，更重要的是重新定義生活的可能性。請記住以下這句話：「重要的不是疾病帶走了什麼，而是我們如何重建剩下的能力。」建議學習接納現狀，明白症狀就像天氣變化，有「好天氣」也有「壞天氣」，並且設定合理目標，與其糾結於「何時才能恢復正常」，不如追求「每天進步一點點」，鼓勵自己朝向健康邁進。



# 守護母嬰的健康與幸福

撰文◎嬰兒室護理師 吳姿萱



從懷孕期間、分娩到產後的護理，都是確保母嬰健康的重要環節。

隨著現代醫療進步，許多新的醫療方法和保健觀念，讓我們更加重視如何保障母嬰的健康與幸福。下文帶大家瞭解相關的醫學知識、飲食營養、生活習慣與心理支持等，一起來守護母嬰的健康。

## 孕期健康管理

懷孕不僅是母親身體的巨大變化，也是新生命的誕生過程，母親的飲食、生活習慣以及日常活動都將對胎兒的發育影響深遠。

### 定期產前檢查

包括血壓測量、體重管理、尿液檢驗、血糖檢測、超音波檢查等，能有效篩查出妊娠高

血壓、糖尿病、胎兒發育異常等問題，減少母嬰風險。

### 均衡飲食與營養補充

孕婦需要補充足夠的葉酸、鈣、鐵等營養素，以支持胎兒的骨骼發育與神經系統的形成。保持均衡的飲食，避免高糖、高脂肪食物，防止妊娠糖尿病和體重過重的情況。

### 適度運動與休息

在醫師的指導下，孕婦可以進行輕度的運動，如散步、孕婦瑜伽等，而孕婦也需要保持足夠的休息，避免過度疲勞，有助於孕期的順利度過。

## 分娩過程中的護理

分娩是每位母親人生中最具挑戰性和意義的一刻，分娩的過程對母嬰的健康有著極大的影響。

## 選擇適合的分娩方式

傳統的陰道分娩仍是最自然、最推薦的方式，但對於高危孕婦來說，剖腹產可能是更安全的選擇。醫師會根據孕婦健康狀況、胎兒位置和大小等因素，選擇最適合的分娩方式。

## 分娩中的麻醉和鎮痛管理

分娩時的疼痛是許多孕婦最為擔心的。現代醫學提供了多種鎮痛方式，如硬膜外麻醉、產痛止痛藥等。選擇適合的疼痛管理方法，能有效減少孕婦的疼痛，提高分娩過程的舒適度和安全性。

## 母嬰聯繫

分娩後的親密接觸對母嬰健康與情感聯繫至關重要，不僅有助於母親的心理康復，還能促進母乳分泌，為母乳餵養奠定基礎。

## 產後護理與心理健康

產後護理對母嬰的健康同樣不可忽視，母親的身體需要進一步的康復，而新生兒的照顧則需要更多的專業知識和技能。

## 產後康復

產後母親的身體會經歷一段恢復期，需要注意飲食的調整、適度的運動以及休息。尤其是剖腹產後的母親，需要格外注意傷口的護理，避免感染。若有任何不適應立即就醫，避免情況惡化。

## 母乳餵養

母乳是新生兒最理想的食物，含有豐富的營養和抗體，有助於提升新生兒的免疫力。母

親在產後應盡早開始母乳餵養，並保持規律的哺乳習慣。對於無法母乳餵養的情況，應選擇適合的配方奶，確保新生兒的營養需求。

## 產後心理支持

許多母親會經歷產後憂鬱症，表現為情緒低落、焦慮等。家人和醫療人員的支持相當重要，及時的心理疏導和必要的心理治療可以幫助母親走出困境，回歸正常生活。

## 家庭支持與幸福感

一位母親的幸福感來自於家庭的支持與關愛，丈夫、家人和朋友的陪伴與幫助，對母嬰健康具有極大的正面影響。

## 丈夫的陪伴與支持

對於孕婦來說，丈夫的關愛與陪伴不僅能緩解焦慮與壓力，還能增加信心與安全感。

## 家庭的共同協作

家庭成員應該共同分擔照顧新生兒的責任，不僅能減輕母親的壓力，還能讓整個家庭享受到更多的幸福與溫馨。

## 結語

適當的生活習慣、營養與心理支持，能讓母嬰在這條漫長的生命旅程中更健康，也讓孩子能夠快樂成長。從孕期保健到分娩過程的護理，再到產後的康復與心理支持，每個環節都需要我們付出細心與關愛。當我們共同守護母嬰健康與幸福時，整個家庭的生活品質也會因此而提升。





## 溫馨園地

來源◎摘錄自院長信箱  
整理◎社工室

## 感謝有您



以人為本，視病猶親。我們願無私地奉獻與耕耘，讓醫療園地開滿愛的花朵，為人間帶來溫暖與平安。

在醫療量能緊繃的時刻，每一位民眾的鼓勵與讚美，對醫療團隊成員而言都彌足珍貴，是我們持續提供醫療服務的動力，感謝有您！以下來自三位患者家屬的分享：

### 優秀團隊 細心體貼

院長您好，我媽媽在恩主公醫院接受頸椎手術，對於這個手術我相當緊張，我要謝謝手術當天在手術房的護理長阿姨，她看我很緊





張、很擔心，讓我穿隔離衣進去陪伴媽媽，這對我來說非常重要。後來媽媽告訴我說，手術團隊非常優秀，我感受到醫院對這個手術的重視。

這次住到像飯店一樣的十樓病房，很謝謝所有護理師姊姊的細心照顧，每件事情都親力親為，也不厭其煩地回答我不懂的問題，更要感謝專科護理師都親自為媽媽換藥，還教導我如何穿卸及清潔頸圈，可以減輕媽媽的不舒服，我真的非常謝謝恩主公醫院所有的醫護人員，讓媽媽能順利完成手術，平安出院。

## 傾聽需求 居家醫療

這六年多來居家門診的關懷與住院時的照顧……我們永記在心！這些年媽媽、哥哥、爸爸陸續中風，真的很累很累，但是也從中感受到恩主公醫院居家醫療的用心。

當老人家喊牙痛、家人中風病情惡化時，我們的無助徬徨說不出口……但醫療人員於居家門診時，看到、聽到我們的需求，並且主動提出幫忙申請居家中醫及牙醫治療！這真的不容易、令人敬佩！看到老人家不再喊牙痛

了，看到老人家不用舟車勞頓……萬分感激，只能在這裡跟你們說聲一謝謝！因為有你們，老人家得到舒適的醫療，真心感恩！

## 及時救治 轉危為安

我要向恩主公醫院急診室醫護人員致謝，內人因心臟病發作極度不適，趕赴急診室求診，掛號後告知內人心臟病況極為嚴重、心跳太快，立即有位護理天使過來幫內人做檢測，並立即安排床位，讓內人能做進一步的治療，約五分鐘後一位醫師就來診治，接著由護理天使為內人打針、打點滴、服藥，內人的病情才慢慢轉危為安，處理速度之快，簡直令人驚豔！

我們非常佩服林聖涵醫師高明的醫術，態度也很親切，還有李依珊、葉詩佑、陳貞慧、盧昭瑩等幾位護理天使都非常熱心、親切地協助，有這樣合作良好、效率高超的團隊，內人才能獲得良好的及時治療，才能快速康復出院，貴院有這樣的團隊與服務，讓我們心中充滿感謝，急診處置速度快、效率高，足見院長管理有成、造福地方，再次感謝為內人治療的團隊成員，有你們真好！



# 我家 好健康

常識  
小擂台

「祖孫親子同樂趣，健康加倍愛無限」

恩主公醫院關心您一家大小的健康～  
歡迎全家人一起上山，  
大人做檢測，小孩學常識，  
闔家健康幸福享平安！



## 活動內容

**問答遊戲：**健康主題常識問答小活動

**健康檢測：**血糖、血脂、尿酸、骨密度

**特色主題手作：**中醫驅蚊香包

免報名  
FREE

**活動日期：**114/06/28(六)

**開放時間：**下午1點至4點

**活動地點：**行修宮（行天宮三峽分宮）

（新北市三峽區白雞路155號）

**洽詢電話：**恩主公醫院 社區醫學部

（02）2672-3456 #8721、8718、8703

# 茶韻豆乳 蔬果捲

撰文◎營養室營養師 林美怡

低碳飲食為近年來很夯的飲食型態，但今天要跟大家分享的內容，有別於以往所熟知的低碳碳水化合物飲食，而是要聊聊「低碳排放飲食」。

「低碳排放飲食」是指減少食物從生產、運輸、加工、烹調、食用到廢棄，整個過程所產生的「溫室氣體」排放，未必一定要吃素，只要選擇相對較低碳排放的食物與食材，如：雞肉的碳排放量低於牛、羊肉；優先採買當季、當地的食材，可減少運送過程產生的廢氣；經由簡單且適度的烹調，可避免過多的能源燃燒；吃多少、買多少，達到「零剩食」減少廚餘量。

這次的食譜，選用三峽當地食材「碧螺春茶、綠竹筍、蜂蜜」，且用清蒸及水煮的方式烹調，不只減碳，還可保留更多營養素；蔬果捲內的配料可以根據家裡現有的食材來做變化，達到清冰箱、零剩食的目的。

享用這道「高蛋白、低醣」料理對身體有益，也讓我們地球更健康唷！

## 材料 一人份

越式春捲皮（米紙）2張、綠竹筍20克、紫甘藍20克、小黃瓜20克、胡蘿蔔10克、黃甜椒10克、紅甜椒10克、蘋果20克、小番茄1顆、藍莓1顆、燒海苔3片、生豆包30克、雞蛋40克

茶香豆乳醬：  
無糖豆漿40克、  
蜂蜜3克、碧螺春茶粉1克、玉米粉1克

## 工具

食品級手套1雙、噴水瓶1支（裝冷開水）、保鮮膜

## 做法

前置作業：

- ①燒一鍋滾水，雞蛋放入煮10分鐘後撈起泡冰水；待冷卻後剝殼並橫切成4-5片。
- ②白豆包展開，對半切後放入電鍋蒸5-10分鐘，取出放涼。
- ③將所有蔬果洗淨並且去除蒂頭與果皮，蘋果與綠竹筍切成條狀，綠竹筍先用電鍋蒸20分鐘；其餘的蔬菜切成細絲狀；小番茄橫切成3-4片；藍莓對半切。

茶香豆乳醬：

- ①玉米粉先加入少量豆漿中攪拌溶解。
- ②將其餘的豆漿與碧螺春茶粉倒入小鍋中，小火加熱並不斷攪拌至茶粉溶解。
- ③倒入事先拌好的玉米粉豆漿液，持續加熱並攪拌至濃稠糊化狀。
- ④熄火後加入蜂蜜攪拌均勻。
- ⑤放涼即可當佐料。



做法

組合：

- ①雙手戴上手套，並在乾淨的桌面或取一個平盤上面鋪上保鮮膜。
- ②以裝有冷開水的噴瓶將一張米紙兩面噴溼。
- ③離米紙中間下方約5公分處，將切成絲狀的蔬菜依序排開。
- ④取三片燒海苔左右重疊擺放在蔬菜絲上面，另一組則鋪上白豆包。
- ⑤竹筍、蘋果條擺放在海苔（白豆包）中間處。
- ⑥雞蛋片（小番茄片與藍莓）擺在米紙的中間上緣1/3處。
- ⑦左右兩側的米紙貼齊海苔（豆包）邊緣往中間摺，下方米紙往上摺。
- ⑧由下往上溫柔且紮實的捲起來即完成。
- ⑨再以蔬果捲沾取茶香豆乳醬即可食用。

小提醒

- ①食譜中的蔬果皆可依據自己喜好替換。
- ②因為米紙沾溼之後會很黏，故組裝時一定要全程戴手套。
- ③組合的步驟5、6、7中，括號內為兩捲的食材差異處。



營養成分分析 一人份

	雞蛋 蔬果捲	豆包 蔬果捲	茶香 豆乳醬
熱量(大卡)	103	189	16
蛋白質(公克)	6	16	1.7
脂肪(公克)	4.4	9	1
醣類(公克)	12	12	4
膳食纖維(公克)	1.1	1	0.3

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414  
 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。

## 免費低劑量電腦斷層肺癌篩檢



- 一、具肺癌家族史：45至74歲男性或40至74歲女性，且其父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。
- 二、重度吸菸者：50至74歲吸菸史達20包-年以上，或戒菸未達15年之重度吸菸者。

※註：包-年=平均每天吸菸包數×吸菸年數，例如：每天1包菸，共吸菸20年；或每天0.5包菸，共吸菸40年，皆為20包-年。

符合以上任一條件者，可免費兩年一次進行篩檢，民眾若有吸菸情形，應同時接受戒菸服務。

請洽詢胸腔內科2672-3456轉8726、8733

## 免費癌症篩檢服務

- 地點：門診大樓2樓／癌症篩檢櫃檯
- 時間：上午08:30～12:00，下午02:00～05:00

篩檢項目	檢查對象	篩檢頻率
子宮頸癌篩檢	• 25～29歲女性	三年檢查一次
	• 30歲以上女性	每年檢查一次
乳癌篩檢	• 40～74歲女性	二年檢查一次
口腔癌篩檢	• 30歲以上嚼檳榔或吸菸者(含已戒)	二年檢查一次
	• 18～29歲具原住民身分嚼檳榔者(含已戒)	
大腸癌篩檢	• 40～44歲一等親罹患大腸癌者	二年檢查一次
	• 45～74歲	



※乳房攝影檢查需填單後至放射科預約時間、子宮頸抹片檢查及口腔黏膜檢查者，請提早1.5小時至篩檢櫃檯報到。

## 門診團體衛教

中醫 認識媽媽手——陳宜君 護理師	時間 114/06/02 (一) 上午10:00～10:30 地點 中山醫療大樓2樓 中醫門診候診區
西醫 登革熱防治——蔡寧貞 感染管控師	時間 114/06/11 (三) 上午10:00～10:30 地點 門診大樓2樓 門診候診區
糖尿病團體衛教 糖尿病與眼部病變——黃雅娟 護理師	時間 114/06/12 (四) 下午02:30～03:00 地點 門診大樓2樓 門診候診區

# 行天宮醫療志業醫療財團法人

宗旨：秉持 恩主公五倫八德之聖訓，發揮醫德、精研醫學、提昇醫術，行濟世救人及服務社會之志業，以促進民眾身心健康。

目標：成為社區醫療與預防保健的典範。

服務理念：無私奉獻、謙卑服務。

任務：提供最優質的醫療服務與健康資訊。

策略方針：問心管理、善用資源。

願景：建立一符合社會期許之宗教醫院。



台北大學運動場地下停車場收費標準：  
汽車：平日20元/H，例假日30元/H  
未滿30分鐘以半小時計算  
機車：以次計費，30元/次

出口 台北大學運動場地下停車場 入口  
台北大學 台北大學側門

## 復興路

復興路459巷



往急診車道



往停車場車道



復興路367巷

大勇路

恩主公醫院  
門診大樓



中山路238巷

## 中山路

中山路220巷

出口 P 恩主公醫院  
第一汽、機車收費停車場



恩主公醫院  
中山醫療大樓

P 大智路  
汽車停車場

大智路

大智路停車場收費標準：

汽車：半小時10元，累積最高100元

中山路257巷

P 恩主公醫院  
第二汽、機車  
收費停車場

第二停車場收費標準：

汽車：30元/H，之後15元/0.5H  
機車：以次計費，10元/次

第一停車場收費標準：

汽車：前3小時30元/H，之後40元/H  
機車：以次計費，10元/次

復興醫療大樓：新北市三峽區復興路399號

總機：(02) 2672-3456

人工語音專線：(02) 2671-9595

中山醫療大樓：新北市三峽區中山路198號

傳真：(02) 2673-0902

語音預約專線：(02) 8674-2345

門診大樓：新北市三峽區中山路258號

著作權所有，未經同意，請勿轉載。