慈大傳播 健康誌

創刊號

玩美 醫美特輯 行不行

醫療過腎了嗎？

流感爆報 環保教育

健康心概念 社區向前行

身心健康專題

封面故事

食品稽查 追追追

一個傳播教育的新嘗試

慈濟大學傳播學系成立於 2001 年，當 1999 年向育部送案申請增設時，台灣傳播科系早已林立，並且集中於北部，花東地區並無傳播科系。當時台灣傳播相關科系紛立，招生名額暴增，各校教育內涵雖趨向多元發展，課程走向專門化，也同時分疏化，名目眾多，確實令人感到眼花撩亂。

慈濟大學傳播學系在教育內涵上，與眾不同之處，在其設置申請書之第一大項「申請理由」即已載明：在傳播學眾多的應用領域中，我們要結合慈濟大學醫學院和生命科學院，首創「健康傳播」來服務社區民眾及 NPO、NGO（非營利、非政府組織）。雖然對此一特色之實踐方式，文字上後來迭有修改，「健康傳播」一直是系所課程設計中最主要特色之一。

在系上多位老師的共同努力之下，「健康傳播」課程對專業跨領域傳播人才的培育，已逐年從學生個別作業中，見到成效，但隨著學期結束，學生畢業，所有作品束之高閣後，學習成果便不易得以展現。

「慈大傳播健康誌」集結學生與老師的心血，是最能具體呈現此一教育特色與教學成果的方式。期盼藉由定期的出版，「慈大健康傳播誌」與慈濟大學傳播學系的教學，能獲致各界更多的指導與回響。

慈濟大學傳播學系系主任 彭之修

2013 年 11 月 13 日

當傳播遇到健康

慈濟大學傳播學系是台灣傳播類科系中第一個推出跨領域學群的學系，而慈濟志業體中的醫療志業，正好提供了豐沛的「健康」資源，跨領域的「健康傳播」於焉形成。

正因是國內首創，不論在課程面、教學面及學生產出面上，健康傳播學群都在無前跡可循的狀況下摸索前進。我們不但要回應外界對於什麼是健康傳播的好奇，也要持續自我檢視健康傳播的教學成效對於教學目標的達成度。

適逢慈濟大學第四度申請教育部教學卓越計畫，並擴大規模。健康傳播學群便以強化特色課程為方向，提出了「健康傳播培力計畫」子計畫並獲通過。這項子計畫的理念是經由培力導向的教學活動，提升學生職場所需的實務能力，以培養具有跨領域整合能力的健康傳播人才。「慈大傳播健康誌」就在這個背景下誕生了。

「慈大傳播健康誌」的定位是學生健康傳播作品的發表平台，也兼具對外、對內溝通健康傳播課程特色的媒介。其中收錄的文章全部是學生的作品，本期的收稿來源是周典芳、鄭嫥嫥、蔡鶯鶯及魏米秀四位老師（按姓名筆劃順序）在 102 年度授課課程中，學生產出的健康傳播作品。排版編輯則是由周典芳老師帶領一組學生，從學習到實戰，完成整份雜誌的出版作業。

本期的封面故事是「食品稽查追追追」，這份專題報導是學生在 102 年 6 月份完成的課程期末報告。當時食品安全問題已陸續出現，至 10 月份爆發黑心油事件，食安議題方才全面引爆。學生在當時即嗅到蠢蠢欲動的食安風暴，選擇了一個具有潛力的議題，雖然作品在半年前寫成，如今卻能切中時事。這種對健康議題的敏銳度，便是我們希望學生裝備的能力之一。

「慈大傳播健康誌」是學生學習過程的記錄，也是健康傳播教學成效的展現。健康傳播子計畫首度進行這樣的嘗試，當中有許多未盡滿意之處，有很多再進步的空間，還有未來更高標準的自我期許。感恩校方的行政支援及許多師長們的經驗分享。期盼各界先進給予指導建議，並期待明年更加茁壯的第二期。

慈濟大學教學卓越計畫健康傳播培力子計畫主持人　魏米秀謹誌

102 年 11 月 18 日

健康誌

慈大傳播

Tzu Chi Communication

創刊號 2013

目錄

序言

一個傳播教育的新嘗試 彭之修

當傳播遇到健康 魏米秀

02 食品稽查追追追

04 食品稽查員教您如何吃得安心

06 食品標示懂多少

07 一家做粽萬家香

08 玩美行不行

26 我愛我的小麥色

28 美白小常識Q&A

30 醫療專題

30 拉K與膀胱纖維化

31 醫療過胃了嗎?

34 醫療情境裡的人際溝通 演講活動與心得

36 流感爆報

36 活禽市場即日禁宰

36 曾染H1N1學生

37 人物專訪H1N1

38 環保教育

38 環境永續教育中心

39 環保意識：教育推廣散世界

40 環保惜福：再利用為大用

41 健康心概念 社區向前行

42 關心厝邊老大人：演講摘要

42 關心厝邊老大人：聽講心得

47 身心健康專題

47 運動數據化

48 為夢堅持 因夢喜樂

49 兩個與菸奮戰的故事

50 台灣危機：少子化

51 從社會心理學看新聞

51 我看情殺事件

53 親密暴力：背叛信賴

55 輿論與良心的糾葛

58 健康演說稿

58 鈉些事

62 不一樣的生理期

65 小指甲大學問

69 編輯感言

嚴育卉

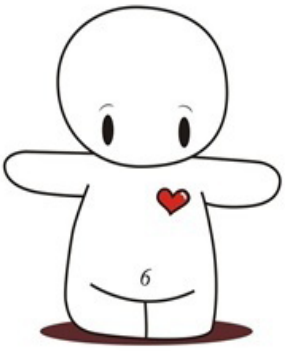
黃瀞瑢

鄭淳方

簡尉先

食品稽查追追追

王韋傑／顏華偉



從塑化劑到毒澱粉，連備受信賴的食品大廠也出包，台灣民眾籠罩在黑心食品陰霾裡。究竟，層層錯縱交織複雜的食品衛生安全網出了什麼問題，造成龐大的食品安全漏洞？政府在食品稽查方面執行得如何？為何這麼多不合格的食物，能夠在市面上流通？

時代進步，多元化供人挑選的食品理應更加衛生、乾淨和健康。可是近幾年的食品衛生事件，像網子一樣愈破愈大洞，造成消費者間人心惶惶，被爆料產業生意一落千丈，究竟哪裡出了錯？我們特別走訪花蓮縣衛生局藥物食品衛生科，為您報導一手的食品稽查現況。

花蓮縣食品衛生預算

一年每人平均不到五元

花蓮縣衛生局藥物食品衛生科科長陳耀揚表示，花蓮縣縣民每人每年分到的食品安全預算，平均不到五元。縣內十三家衛生所各配置一名食品稽查人員，再加上花蓮縣衛生局有五名承辦兼食品稽查的人員，全鄉鎮食品、藥物、營業場所、醫療機關等各項稽查業務，全仰賴這十八名稽查人員。衛生局與衛生所平時都會不定時、不定點進行稽查，但各式各樣的商品琳瑯滿目，而人員、經費配置的不足，常使稽查人員心有餘而力不足，成為食品衛生漏洞主因之一。

光餐飲業者在花蓮可能有幾千，甚至上萬家，但是一個鄉鎮只有一個稽查員，而且稽查員並不是單純只做食品稽查，除了食品還有藥物、菸害、營業衛生、網咖等等許多稽查項目，所以在稽查上不太可能面面俱到。

現在的食品方面的業態非常複雜，某些業態的風險性比較高，譬如說觀光餐廳風險性就比較高，因為消費人口多，就會以風險管理的角度去抓。還有消費者的意識抬頭，容易表達他們的不滿或檢舉，這並沒有不好，但衛生單位的人力並沒有那麼多，恐怕無法及時應付民眾的訴求，也形成了人力不足的問題。

曾任食品稽查員的王郁軫，98 年時在花蓮縣豐濱鄉的衛生所當稽查員，去年的 11 月才調到花蓮市衛生局當承辦人員。從第一線與業者接觸的稽查員，轉換成以企劃及行政為主的承辦員。她表示，稽查員人力精簡是政府的走向，但有些工作的性質會隨著時代變化，業務量會愈來愈龐

大，但政府編制不能說精簡又要再增加員額，這可能會形成一個惡性循環。

只要民眾投訴便會稽查

藥物食品衛生科與各衛生所，除了因應季節、節日而進行的抽驗之外，每天都有既定稽查工作排程，例如最近發生毒澱粉事件，便特別針對澱粉八大類食品：豆花、粉圓、肉圓等加強抽驗。特別節日，例如端午節前後，則會到各大量販店和市場稽查粽料、粽葉。

此外，只要接獲民眾投訴，依照食品衛生管理法便要實際到當地稽查，其中不免有些許案件是因為消費上的情緒而投訴，而造成人力資源的浪費。有時接到的檢舉案件，並不是真的衛生出了問題，而是疑似消費糾紛，常常不是衛生單位能介入的問題。大約有五成左右的檢舉，都是這一類情況，也造成人力資源和時間上的浪費。

＊食品稽查人員到各大量販店對應景食品進行檢驗。

攝影 / 王韋傑 • 顏華偉

複方添加物增加稽查困難

以前的食品比較單純，都以單方項目檢驗為主，但近年來由於飲食型態改變，追求色香味俱全的飲食文化，使得食品添加物、加工食品蓬勃發。幾起重大食品安全事件，如 2011 年的塑化劑風波，起雲劑便是由兩種以上的食品添加物組合而成，稱為複方添加物，造成在稽查方面更加繁複、困難。這樣的飲食文化，也促使更多不肖的業者，憑藉著複方添加物難以檢驗的漏洞，製造許多對健康有疑慮的食品。

＊食品稽查時所用簡易試劑。

攝影 / 王韋傑 • 顏華偉

稽查多配合，安全有保障

談到稽查過程，王郁軫面露苦笑地說，業者對公務單位抱著敵視心態，所以態度都不太友善，其實稽查的目的不在處罰業者，而是為了保障消費者，稽查的確是為了找到業者不合格的地方，但目的是希望業者能改善。

其實我們是站在輔導的立場，但一般業者會以為我們在找麻煩，所以常常會不配合。當食品有問題時，我們要追查上、下游，但業者會站在保護自己的立場，而不提供資料。但衛生單位也沒有權力，不像警察可以強制搜索，所以在稽查上也會有困難。

食品安全法規的進展

過去的黑心食品事件當中，消費者往

往是最直接的受害者。在因消費爭議而尋找求償管道，透過消保官受理的過程中，因為科學的不確定性，往往無法證明食用黑心商品是否對人體健康有傷害，而求償無門。2013 年 5 月 31 日立法院三讀通過食品衛生管理法修正案第 56 條：「消費者雖非財產上受損害，也可以請求賠償相當金額，並得準用消費保護第 47 或 55 條規定提出消費訴訟。如果消費者不易或不能證明實際損害金額時，得請求法院依侵害情節，以每人每一事件新台幣 500 元以上、2 萬元以下計算。」這對消費者來說，多了一層保護。

對於上下游廠商，修正條文第 44 條針對有毒有害人體健康、農藥及動物用藥超過安全容許量、逾有效日期等違規行為之罰鍰由原本六萬到六百萬元，提高至六萬到一千五百萬不等。修正條文第 49 條針對擬偽或假冒、添加未經中央主管機關許可添加物之違法行為，直接處以三年以下有期徒刑，若致人於死，最重可處無期徒刑。

對此法規的修改，陳耀揚科長說：「能夠徹底執行政策，法令才能發揮嚇阻的效果。」

未來改進方向

陳耀揚科長認為，在食品衛生稽查方面，未來有三點可以改進的方向：

1. 進口食品可以提升原本部份抽驗 (5%) 的比率。
2. 國內上游製造廠商在經費上能有更多人力投入稽核工作。
3. 食品追溯制度能明確系統化，上游廠商應自主管理，下游食品販賣業者應主動對上游原料保持疑慮，並定期進行品質管理檢驗。

食品稽查員教您如何吃得安心

王韋傑 / 顏華偉

少吃加工食品

曾任食品稽查員的王郁軫說，從事這份工作後，很不喜歡吃加工品。加工食品也是一個市場的問題，製造端想符合大眾的口味、口感，因此會加很多食品添加物，如色素或防腐劑等等，因此我會盡量少吃加工品。

飲食分散風險

王郁軫表示，民眾不能認為有某個產品一定是百分之百安全的。在飲食上能做到的是分散風險，不要太過單一化。舉例來說，硼砂是現在禁用的食品添加物，但在二、三十年前是合法的。因為當時沒有實驗數據，對於疾病也沒有那麼多的了解，但現在卻發現會對人體造成危害。

食品標示看清楚

食品標示方面，王郁軫提醒，要挑選標示清楚的。但這還牽涉到民眾對於標示的認知。首先要注意有效日期，其次看製造成分和原物料，可以選成分比較單純的，不要有太多食品添加物的食品。對於是否會刻意挑選外國產品，王郁軫說其實不會太在意，基本上進口食品都會做邊境

抽驗，當然這是隨機的，不是百分之百，但是一般來講都算是安全的。

其實台灣的法規對於標示這方面算是嚴格的，一般民眾可能覺得日本的產品比較好，但他們在標示方面，其實還沒有像台灣這般嚴格，所以其實台灣在食品標示的法規要求是相對進步的。

食品標章	認證項目
CAS 優良食品標誌	台灣優良農產品證明標章，國產農產品及其加工品最高品質的代表
食品 GMP 認證標章	注重食品製造過程中產品品質與衛生安全的自主性管理制度
健康食品標章	行政院衛生署審核通過具有保健功效的「健康食品」
吉園圃安全蔬果標章	生鮮蔬菜、水果、特用及雜糧作物，經過「輔導」、「檢驗」、「管制」的程序，無農藥殘留，可安心食用
鮮乳標章	以國產生乳製造的鮮乳
GGM 羊乳標章	羊乳產品通過檢驗並持續接受定期追蹤採樣檢驗
校園食品標章	符合「衛生安全」與「營養均衡」才可進入校園販賣，以確保學童的飲食健康與營養均衡。

＊食品標章　來源：行政院衛生福利部網頁

選擇可信任的購買點

王郁軫提供自己購買食品的經驗，她注重的是方便性和可信度。如果可以的，盡量跟認識的自產自銷的農民買菜，可避免來路不明的蔬菜。

選擇標章食品

陳耀揚科長提出以下幾個小撇步，可以降低食物購買的風險：

1. 不買過度加工、過多食品添加的食物。
2. 選擇經嚴格檢驗的標章食品，像食品 GMP 標章、CAS 優良食品標章、吉園圃安全蔬果標章等。
3. 挑選有餐飲認可標章的店家。

只要購買食品便存在一定的風險，政府單位應能對食品有完善的政策與稽查制度，消費者自行把關的部分，食品新鮮度及不過度加工是必要的前提，遵循以上幾個小撇步，降低食物購買的風險，讓您做個吃得安心、喝得放心的消費者。

食品標示懂多少？

蔡雅玟

攝影 / 蔡雅玟

記得小時候每次感冒，媽媽都會買一瓶運動飲料加熱後加水稀釋，溫熱的喝下肚，就會感覺舒服許多。

國中，每次體育課一結束，大家都會衝到合作社，買罐冰涼的飲料，咕嚕咕嚕好不暢快。

高中參加路跑，許多人身上會帶一瓶水或能量飲料，以便在路程中適時補充水分。

上了大學，各式各樣陳列在貨架上的飲料更加琳瑯滿目了，購買包裝食品的機會也更多了。

雖然我們曾被教育要注意產品的營養標示、原料、成分；但以前我毫不在乎食品的成分是什麼，因為食品標示中有一堆我看不懂的物質，所以乾脆不看。

直到陸續有食品、飲料被檢驗出有塑化劑、三聚氰胺、毒澱粉…，似乎有數不盡的有毒食品添加物，我才開始正視食品包裝上的標示。

但隨手拿起一罐飲料仔細一看，內含物中就有十種以上的成分，其中大部分是我看不懂的，有些成分一看就覺得是化學製成的。這讓我想問，在選購食品時，大多數民眾不知道這些物質是什麼，也不清楚是否對人體有害，要民眾如何選擇無害的食品呢？

雖然政府要求每項食品都要標明成分以及營養標示，但食品添加物的名稱都是專有名詞，一般民眾可能無法馬上辨識成份的好壞。民眾頂多看看營養標示，計算一下熱量，但並不是熱量低，營養佳，食品就安全。

政府應該做的，除了加強管理食品製造流程，切實執行食品稽查，確實做好食品安全把關外，也要加強消費者的食品安全教育，讓民眾認識常見的食品添加物以及辨識的方法。如此一來，消費者才能吃得安心。

一家做粽萬家香 吃出安全 客家好味道

詹智凱

攝影 / 詹智凱

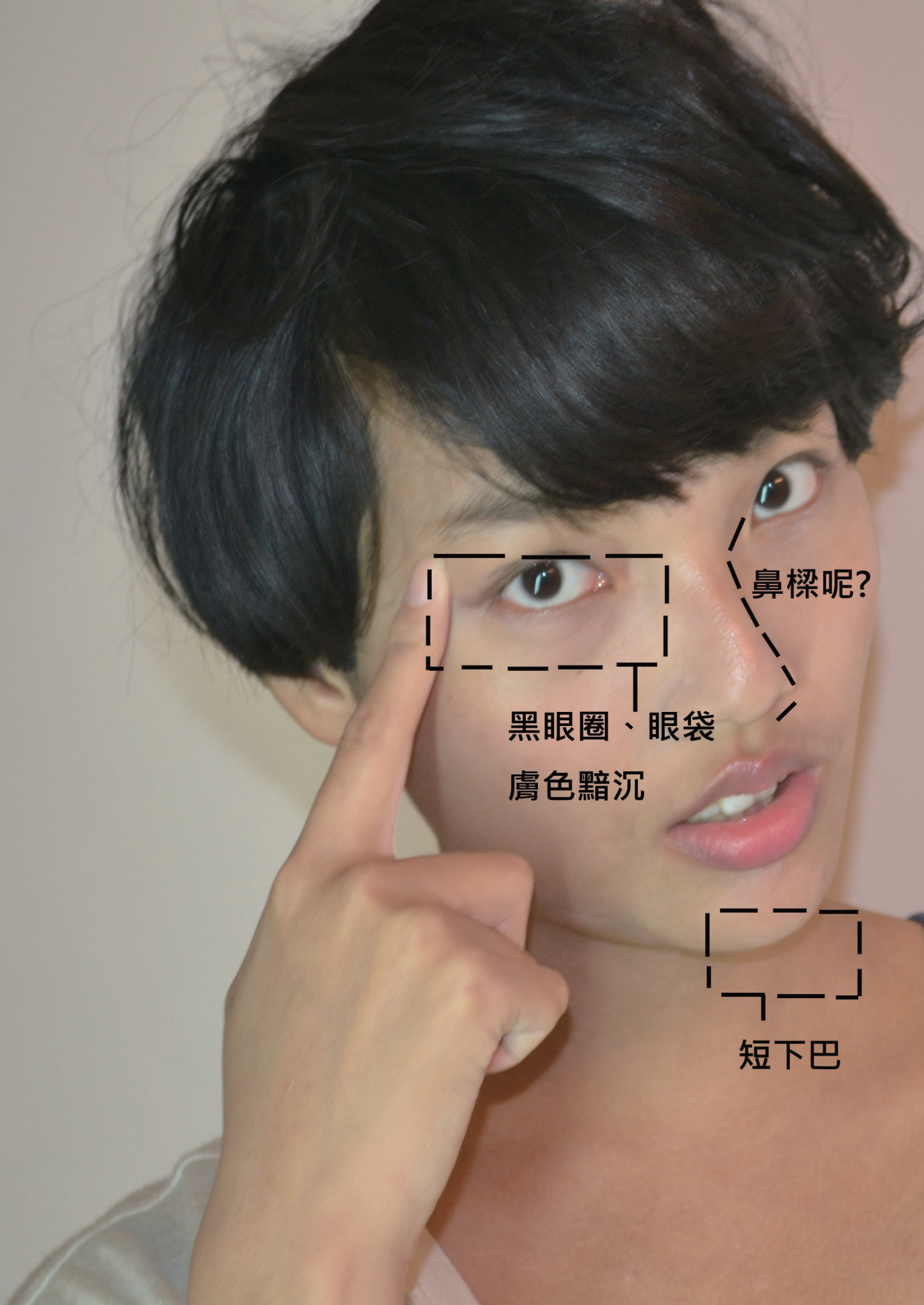
在花蓮吉安鄉的中央路上，有一家外型簡樸客家粽子店。這家店已經有三十幾年的歷史，由曾國智和石育寧老闆共同經營。

曾國智說，他們是做粽子起家的，起初他們都是賣給鄰居和親朋好友。後來開始做批發，直到現在，他們已有一間店面，且有營業登記。今年也入選了 2013 新光三越進駐廠商。

曾國智賣的是客家粽及北部粽。客家粽崇尚儉樸、不奢華，用花蓮的有機米和花蓮豬肉等食材，粽子價格三十到四十元。

曾國智表示，他們的製作過程是符合危害分析及關鍵點控制管理體系（HACCP）。例如，在他們的店裡並不會有物料的進出，而影響顧客用餐的品質。另外不管是蘿蔔、米還是豬肉等，他們都會經過清潔洗滌。在廚房內環境整潔方面，生食和熟食也做明確的分區，以防交叉感染的風險。而他們用不鏽鋼的水溝蓋，水溝有管子直接送到廢水處理廠去做分離，並且定期清潔水溝蓋、保持乾淨。

在兩人努力經營之下，他們得過美食獎項，例如，「好客米食嘉年華」亞軍、「台北肉粽大獎賽」佳作等，而銷售市場也日漸擴大。曾國智希望在未來的日子裡，能夠讓更多人品嚐到他們的粽子，讓大家都能嚐到簡樸卻又幸福的滋味。


鼻樑呢?
黑眼圈、眼袋
膚色黯沉
短下巴

你對自己的五官滿意嗎？
即使很多人說：你已經夠美了！
你還是覺得自己可以再更好。
看到很多明星、部落客大方分享醫美整形的心得
更增強了愛美無罪，整形有理的信心。
但真是這樣嗎？究竟……

玩美 行 不行？

文 / 圖　陳倪亞

印象中，醫學美容診所總是裝潢的高雅大方，護士小姐甜美可人，期待自己走進去後，出來也能風采過人，沒想到自己的醫美初體驗，卻充滿了疑惑.....

攝影 / 陳倪亞

小琳是位二十二歲的女大生，不夠白皙的膚色，讓小琳一直耿耿於懷，試過各種美白產品的小琳，對最近流行的美白針很心動，卻又不敢實際嘗試。有一天，小琳終於鼓起勇氣，走進一家醫美診所詢問……

＊醫美診所內給病人的隔間
攝影 / 陳倪亞

小琳走進診所的第一印象，是診所很漂亮，小琳很不好意思的表示，她沒預約，不知是否可以做諮詢，櫃檯漂亮的護士小姐表示當然可以，請小琳稍等一下，便帶小琳走進一間諮詢室。

美容師做諮詢過程？

稍待一會後，進來跟小琳做諮詢的不是原來的護士小姐，而是另一位小姐，一問之下，原來這位小姐是醫美師。醫美師小姐向小琳介紹美白針所含的成分，因為有很多學術名詞，小琳一時也聽不太懂，但又害羞，不敢詢問醫美師小姐，想說待會用手機把醫美師小姐拿給他看的成分表照下來，自己上網查，或是再拿去別家詢問比較。

當小琳表示她想記錄美白針成分表時，醫美師小姐卻表示，成分表屬於診所的所有物，資料不方便洩漏，小琳心想，美白針成分表屬於藥物配方，為什麼不能外流呢？

護士小姐帶小琳到一個小隔間，幫小琳注射美白針，一直到小琳的美白針劑快注射完才出現，期間小琳都是一個人待在小隔間。之後又換醫美師來跟小琳結帳，此時醫美師向小琳建議可以一次購買注射十次美白針的促銷組合，這樣比較划算。這時小琳表示待會還有一些問題，可以詢問醫師嗎？醫美師這時告訴小琳，診所的醫師只有禮拜一到禮拜三才在，今天是禮拜五，診所內沒有醫師。小琳聽到這，心想，原來自己是在一間沒有醫師在的診所施打美白針，雖然目前沒有發生藥物過敏反應，但是一想到自己是在一間沒有醫師的醫美診所，在沒有醫師診斷與處方的情況下，施打美白針，心裡非常不悅。

沒有醫師的醫美診所？

一間診所，一個禮拜只有三天有醫師在，醫美師不斷向病人推銷診所推出的促銷療程，推薦診所附屬的做臉ＳＰＡ服務，究竟這是間醫美診所，還是做臉沙龍？

小琳的經驗或許是很多第一次嘗試做醫學美容的人會碰到的情形。雖然事前曾上網蒐集一些別人的經驗心得，但大多無法分辨是部落客自己的親身體驗，或是廣告分享；身邊的朋友願意分享自己經驗的人，大多是成功的案例；但新聞三不五時又會爆出醫美診所的醫療糾紛，究竟醫學美容，整形、微整形是不是安全的醫療行為？台灣現在的醫學美容環境又是如何呢？

攝影 / 陳倪亞

您知道嗎？截至 2012 年底，在台北忠孝東路上的醫美診所高達兩百多家，全台灣的醫美診所超過 1800 間，而全台灣整形外科醫師總數只有五百多位，根據醫療改革基金會統計，全台灣的醫美診所，只有十分之一是整形外科或皮膚科醫師操刀。

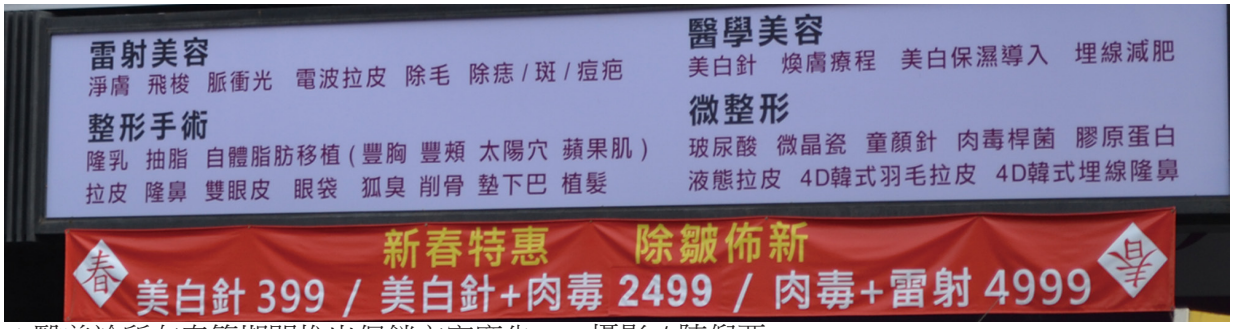
左圖是台北忠孝東路上的大樓，一棟大樓進駐四家醫美診所，可見醫美診所在台北的密度之高。

認識美容醫學

「美容醫學」一般指由專業醫師透過醫學技術，如：手術、藥物、醫療器械、生物科技材料等，執行具侵入性或低侵入性醫療技術來改善身體外觀，而非以治療疾病為主要目的。

國內所稱「醫美」一詞，考量係為專業醫師、或護理人員於醫師的指導下執行醫療業務，應正名為「美容醫學」，而不是「醫學美容」。主要包括三大類：第一類是光電治療：如雷射、脈衝光、電波、超音波等；第二類是針劑注射治療：如注射肉毒桿菌素、玻尿酸或膠原蛋白等；第三類是美容手術：如抽脂、隆乳、隆鼻、植髮、雙眼皮手術、拉皮手術或削骨手術等。

資料來源 / 衛生署



＊醫美診所在春節期間推出促銷方案廣告　　攝影 / 陳倪亞

根據財政部統計，台灣醫美產業一年有 600 億的產值。慈濟醫院整形外科醫師王健興表示，醫學美容沒有健保給付，所以很多醫師紛紛從大醫院轉戰醫美診所，因為「醫美」的確是塊有利可圖的大餅。

一家醫美診所，除了醫師、護士外，還有經理、店長，醫美產品顧問等各種負責診所業務的管理職位。

一位曾經在醫學美容診所打工的大學生表示，雖然他沒有美容師執照，但也和其他美容師一樣，為診所裡的客人進行卸妝，導入護膚等動作，診所裡人手不夠時，只要價目表背一背，他也可以擔任替顧客諮詢的工作。

病人到診所裡進行諮詢，是想獲得專業醫師的答覆，但是病人並不知道，幫他諮詢的可能是位大學生。這位大學生表示，診所裡的醫美師前輩，會教他如何回答客人問題的公式，例如病人詢問手術副作用時，要盡量告訴病人，手術副作用小，維持時間長。

在 600 億產值的背後，醫學美容這塊商業大餅其實有很多衍生的問題。其中最明顯的是醫療糾紛的增加，醫療改革基金會統計，2012 年接獲民眾通報醫療糾紛案件近 500 件，醫美糾紛占三分之一，2009 年接獲通報的醫美糾紛近 80 件，到 2012 年則有 170 多件，三年內醫美糾紛案件的發生率增長兩倍。

民眾可能面臨到的問題是：在沒有醫師指示的情況，由護士進行醫療業務；或是醫師在沒有接受充分醫美訓練，就幫病人執刀。

想做醫學美容手術的人，並不會認為自己是病人，但是當消費者去診所諮詢，就是想獲得專業的醫療知識，因為不論是針劑注射，雷射光療，任何強調傷口範圍極小的微創手術，都是侵入式手術，需要在專業醫師指示下進行。

整形外科診所院長張立言醫師說，整形外科醫師人數本來就不多，全台只有近五百位。大部分在醫美診所執業的醫師，並非整型外科出身，並不是說非整形外科出身的醫師醫術不好，而是整形手術跟美學訓練有關，非本科系醫師執刀，剛開始一定不熟悉，醫師無法判斷手術預期效果，這也是造成醫療糾紛發生的主因之一。

很多醫美診所會推出療程促銷價，買這套療程送一劑美白針等，當診所把手術或療程當成商品，就像商人在推銷產品，希望顧客掏錢購買，於是隱惡揚善，只講手術優點。在商業廣告充斥的醫療環境，消費者該如何選擇安全的醫美診所及醫師？

醫師怎麼說

陳倪亞

根據玩美誌的網路調查，民眾對美容醫學手術最常出現的疑問有三大點，分別是手術效果的顯著性、持久性和副作用。

整型外科診所院長張立言醫師說，現在消費者選擇做微整形手術的比例高於整形手術，是因為病人普遍認為微整形手術對人體的侵犯性小，復原期快。

但如果病人想要手術效果顯著，術後復原期一定較長，為了得到更好的效果，病人相對要付出高代價。

但有些病人要求過高，沒有辦法用微整形來達到他想要的效果，需要靠整形手術才能達到預期效果。

整形手術的效果是永久的嗎？

編輯進行的一項問卷調查，100 份有效問卷中，42% 民眾認為微整形和整形手術的差異在於，整形手術的維持效果是永久的。

關於「整形手術維持效果永久」這項觀點，花蓮慈濟醫院整形外科醫師王健興說「整形手術帶來的改變效果的確比微整形手術大，但這不代表整形手術的維持效果是永久的。」

人的皮膚狀況並不是永遠不變，例如割雙眼皮手術，是大眾普遍認知成功率很高的手術，但人的皮膚隨著年齡會有鬆弛的問題，所以雙眼皮的縫合線也會隨皮膚狀況改變。

王醫師表示「其實不光是整形手術維持效果有限，任何手術皆是如此，例如病人開完心血管手術後，也不保證從此病情不再復發，因為人體狀況是會隨時改變。」

整形手術維持時間長久，還要看病人的心理因素，手術開完刀後，病人不一定覺得自己已經達到完美狀態，因為病人的審美觀也會隨著時間而改變。

微整形，名副其實，帶來「微效果」，適合不想有太大改變的人。而整形手術能帶來較大的改變，但並非永久性，而審美

剛做完微整形的女藝人上電視節目，即使被女主持人嘲笑表情過於僵硬，還是一副女神樣，許多部落客，更是大推微整形的美好，但是如果美容醫學的效果這麼好，為什麼新聞還是會出現美容醫學的醫學糾紛呢？

觀會隨著時間改變，無論要進行何種手術都需要自我再三評估。

玻尿酸能完全代謝嗎？

很多人對施打玻尿酸、微晶瓷，都有一個疑問，「這些注入人體的東西可以完全排出人體，不會殘留嗎？」

「其實可能多少會殘留。」張立言醫師說，但醫師不能跟病人解釋玻尿酸或微晶瓷會殘留在體內，因每個人體質不同，代謝量的多寡和個人體質有關。

自體脂肪移植是完全安全的嗎？

王健興醫師說，一般大眾認知侵入性較小的手術，例如針劑注射類手術，玻尿酸、微晶瓷等，在人體內代謝的速度，因人而異。但像「自體脂肪」、「耳骨移植」等，這類移植病人本身組織的手術，醫生也無法向病人保證沒有副作用，或是脂肪是不是會被人體自行吸收？植入體內的脂肪、耳骨能存活多久？

醫療糾紛的發生原因

街上隨處可見醫美診所的招牌，在台灣看醫美似乎和看牙醫一樣普遍，許多消費者都好奇，既然醫美在台灣如此普遍，為什麼醫美醫療糾紛事件仍層出不窮？

張立言醫師表示，醫療糾紛的形成有兩大原因，一是病患沒有真正瞭解微整形的意義，認為只要靠微整形手術，就能達到很大的改變效果，這是認知不清的問題。

第二種情況是，病患在醫師的選擇上不夠謹慎，有一些診所，可能是護理人員在幫病人施打肉毒桿菌，有些甚至可能不是護理人員，是醫美師幫病人施打，這都是非法的。

現在醫學美容市場需求擴大，導致很多非整形外科出身的醫師，紛紛投入醫學美容診所，台灣醫師法規定，只要是合法醫師，就可以執行醫療業務，沒有規定整形外科醫師才能執行醫學美容手術，但畢竟非本科系出身，再加上技巧上可能不純熟，這也是造成醫療糾紛發生的原因之一。

圖．陳倪亞

王健興醫師強調，醫生在手術執行之前，要先跟患者溝通，兩者之間要對手術的預期結果有共識。

像隆乳、隆鼻，這類侵入式手術，都無法保證沒有副作用及失敗的可能。

手術的結果沒辦法預測，只能測量大概範圍，因此在手術之前，醫生一定要跟患者解釋手術可能帶來的影響。

每個人做完醫美手術後，都有可能產生副作用嗎？

醫美手術究竟有無副作用，是消費者在手術前最大的疑問。

王健興醫師對醫美手術的成功機率，做了一個註解，「動手術就像買彩券，彩券行老闆不會告訴你，你一定會中獎，醫生也不會告訴你，手術一定會出問題，手術結果沒有準確的數據，醫生只能提供病人一個成功的範圍。」

仔細聆聽醫師意見

張立言醫師表示，「消費者跟醫師諮詢時，一定要仔細聆聽醫師給予的意見，如果醫師只告知手術所帶來好的影響，不要太早高興。而醫師講述很多手術可能帶來的隱憂，也不要認為是醫師技術不好，他只是誠實的告知一切可能會發生的事。」

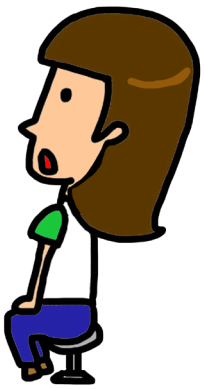
人人都適合做美容醫學嗎？

想做醫美手術的人，會擔心「做了之後也沒比較好」，不知道醫美手術的效果放在自己身上到底好不好。

「抗壓性很重要！」張立言醫師說，做任何美容手術，心理建設最重要。

一個內向、抗壓力低的人，張醫師建議最好不要做美容手術，「因為做完手術會有復原期的問題，臉可能會紅腫、瘀青的情況，病人可能會遭到身邊旁人的評論。或是病人無法接受手術效果和自己預期有落差。」如果病人無法接受以上兩種情況，張醫師說，美容手術不是必要的，只是希望能讓自己更好，但是為了讓自己更好，需要付出代價。

而大眾需要思考，這些代價是否自己能承擔，不要為了愛美而盲目。



小 P 皮膚白皙，打扮時髦，擁有花美男的外表。兩個月前剛完成了他的微整形初體驗，在山根注射微晶瓷，讓自己的山根更突出明顯，但小 P 的朋友都覺得小 P 是多此一舉。

微整是為整形手術試水溫

文／圖 陳倪亞

「我朋友都問我幹嘛打微晶瓷，他們覺得我鼻子原本就不塌，為什麼還要花兩萬塊去打微晶瓷，但我從小就是想有一個跟外國人一樣的鼻子，所以我選擇先打微晶瓷，看看效果如何。對我來說微晶瓷是我做隆鼻手術之前的試水溫。」

注射微晶瓷會隨者人體的代謝而流失，小P覺得自己現在注射兩個月後，效果已經沒有當初顯著，不過也因為這次的微整經驗，讓他看到自己山根拉高的效果，小P很滿意，打算下一步就直接存錢去做隆鼻手術。

「有人跟我說，你的臉天生就長這樣，為什麼一定要去改變他？但我就是一個不能接受自己長得不好看的人，所以當我知道一個可以讓自己變得更好看的方法時，為什麼不讓自己試一試？」

採訪當天，是小P乙級美容師證照考試前一週，他一邊幫模特兒練習上妝，一邊聊起自己的微晶瓷初體驗。

＊小 P 認為外貌對美容師的職業是重要的。

攝影 / 陳倪亞

人工美女的矛盾之處

23 歲的小貞，從大一到大四拚命存錢，就是為了畢業時能去做韓式隆鼻，希望自己能跟韓國女明星一樣有高挺秀氣的鼻子。

外貌對職業的重要性

詢問小 P，會介意別人評論自己是手術過的後天美男嗎？小 P 說，「我不在意啊，不過我會跟他們說我只有弄鼻子，我其它五官是天生就長得好。不過我也有考慮墊下巴，我下巴有點短，醫生跟我說如果鼻子太挺，視覺上會很奇怪。我這麼重視外表還有一個原因，因為我將來要當化妝師，化妝師的外表很重要，我現在去的美容師執照補習班，裡面的老師幾乎都有微整形或整形經驗。因為對我們來說外表美觀是一種職業道德。」

家人和男友都反對自己隆鼻

「當初我媽媽很反對我做整型手術，她說現在微整形不是很流行嗎？你為什麼一定要在鼻子裡放東西，將來出問題怎麼辦？因為我天生鼻子塌，詢問過醫師，就算打微晶瓷或玻尿酸也不會有什麼太大的變化。」小貞說。

「而且我也收集很多資訊、詢問過很多醫師。現在手術做完了，成果我很滿意，鼻子一變挺，整個五官都顯得立體，連我在意的暴牙也沒那麼明顯了，我變得比以前有自信，說出來很多人會覺得我很誇張，但是我從小鼻子塌，五官扁平，帶給我很大的自卑感，男朋友那時也很反對，我們常因為這個問題起爭執，但是我覺得這種外貌產生的心裡感受，不是旁人能夠體會的。」

整出來的美就不行嗎？

醫學美容手術是讓自己變得更美更有自信的一個方法，但從小貞的經驗，可以看出現代人審美觀的矛盾之處，大家都欣賞美女帥哥，但一聽聞這些美貌並非天生，又無法坦然讚美這些人工美人，往往會附帶一句，「是整的啊！」

小P和小貞，各自用不同的手術方式，讓鼻子變得更高挺，但是小貞獲得亮麗的外表後，擔心會被議論，小貞說，有時候覺得自己當初做手術，是否太衝動？但是一想到我以前還是醜小鴨的日子，就覺得現在雖然沒有變天鵝，但是我比以前更喜歡自己，或許過了幾年後，我就能大方的跟別人說我是做隆鼻手術讓自己更有自信吧！

整形手術帶來自信

問小貞在隆鼻手術過後，週遭的人對自己的態度有什麼改變嗎？小貞回答「我以前覺得自己長得不好看，很內向自卑，所以很少有人主動來認識我，朋友很少。但是我隆鼻後，對自己整個自信大增，比較敢認識新朋友，覺得自己好像朋友變得比以前多。我覺得這是件很現實的事，大家都喜歡接近長得好看的人。」

害怕別人議論自己做過整形手術

雖然外貌上的改變，帶給小貞對人際交往的自信心，但小貞也暗自擔心旁人的輿論，「我很怕遇到以前的同學，怕他們發現我的改變，然後在背後議論我，」

害怕他們說「我知道那個小貞啊，以前醜醜的，現在整個人好像不太一樣了，鼻子變挺了，應該是整的吧 ？」

我知道是我自己要選擇做整形手術，我矛盾的地方就在於，我喜歡經過醫學改造後的五官，但是也不希望別人知道我是透過醫學改造自己。」

美魔女追求美 不為別人只為自己

陳倪亞

44 歲的葉小姐事業有成，從外表絕對看不出她是兩個孩子的媽。在葉小姐 39 歲那年，突然驚覺已到不惑之年，一個人就算長得再美，還是不敵歲月的無情，皺紋會一天天的加深。

微整維持凍齡，效果消退也不失落

為了保持自己目前的狀態，葉小姐開始接觸醫學美容，先從淨膚雷射開始，改善膚色暗沉；接者嘗試肉毒桿菌，讓肌膚保持緊繃細緻。因為嚮往安潔莉那裘莉的豐唇，也曾在上唇注射玻尿酸，因為太痛了，只做一次就再也沒做過，但是在這五年間都一直持續注射肉毒桿菌，讓自己保持凍齡。

問葉小姐那注射效果消退，照鏡子時會感到失落嗎？

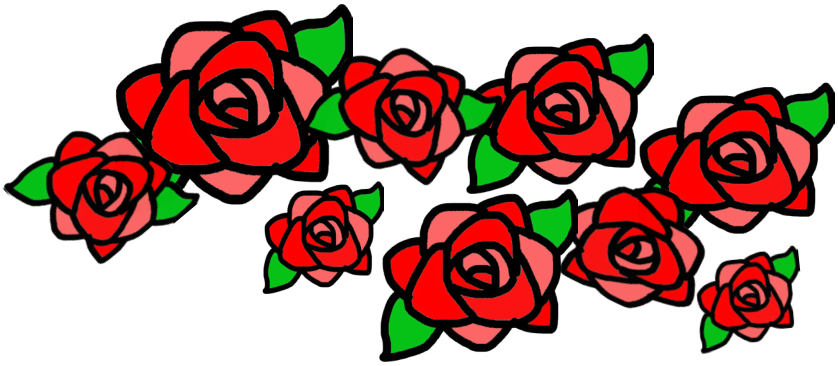
葉小姐爽朗的回答，當然不會。選擇做微整形，就是知道它會自然代謝，注射物不會永久留在人體內，才放心做手術，而且微整形馬上可以看出效果，不需要長時間的恢復期，很符合葉小姐的工作需求。

問葉小姐「你會介意人家說你是人工美女嗎？」她說「我一直對人工美女和自然美女之間的定義感到疑惑。一個女生的臉完全沒有動過任何手腳，但卸妝後差很大，這樣是自然美嗎？但是微整能讓人素顏也自信，用醫療科技讓自己變美，不需要透過層層化妝品武裝自己，我覺得比起當注射玻尿酸過兩三個月，效果消退，每晚卸妝之後判若兩人，才更讓我失落。」

不要盲目為別人改變自己的外表

葉小姐說「整形手術不是男友不變心的保證書。如果你整形改變自己的外貌是為別人，是不會快樂的。我做微整形並不是為了老公，純粹是想讓自己保持年輕的樣子，這樣我照鏡子才會快樂，將來等我服老，不再做微整形，也是因為自己不為別人。」

「每個人都有慾望，只是針對不同的事物，像我對美貌特別在意，所以願意花錢維持自己美麗的樣子。如果有人拿我做過微整形這點議論我是人工美女，我也不在乎，因為我是結果論者，用我認為安全而且合理的方式變美。」



讓自己變美並沒有錯

23 歲在醫美診所擔任醫美師的羅小姐說，我本身做過雷射淨膚跟胺基酸換膚，也在山根注射玻尿酸。

有些人會問我，是不是因為在醫美診所工作，所以做這些療程，這樣大可以跟客人說，我都有做過這些療程，比較有說服力，其實不是這樣，我高中念美容科，畢業後是先在美容沙龍當美容師，當時覺得自己皮膚狀況不好，有痘疤暗沉的問題，所以才想做療程去改善。注射玻尿酸只是單純希望拍照時，五官看起來更立體。

羅小姐提到工作時，她常遇到有些媽媽會跟我們要求說，回覆電話時要注意避開他們先生在家的時段，也有先生愛面子，不想讓老婆發現他去醫美診所的情形。

「那些害怕伴侶知道自己做醫學美容的先生太太，應該跟伴侶好好溝通，因為我覺得基本上想要讓自己變得更美更好並沒有錯，只要是用正確安全的方法。」羅小姐說。

你能承受「人工美」的議論嗎？

有愈來愈多年輕人，像小 P 或羅小姐，不忌諱與人分享自己變美的經歷，但仍有一部份人，害怕被人冠上「人工美」的名號。

一名做過微整形手術經驗者回應「因為微整形並不是永久型手術，是否不介意讓伴侶知道」的問題，表示「對方並不是在意你是否做的是永久形的手術，而是介意你的臉是否真實，雖然最後伴侶表示接受，但要他們完全不介意是不可能的。」

人們重視外貌，卻又對「人工」二字心存芥蒂，這也呼應張立言醫師所說，想做美容手術的人，心理素質很重要，要考慮自己是否能承受外界的眼光。

很多人說現在是「視覺時代」，亮麗的外表使自己更容易被大眾看見。在未來，可能每個人都想上醫美診所「微調」自己的外表。

本篇報導不是要鼓勵讀者都去做美容手術，而是希望閱讀此篇報導後，思考「美容醫學手術的風險」和「外貌重要性」之間的平衡問題。

在手術之前進行的評估

第一、你能接受手術效果不如預期嗎？

第二、每個人的五官組成都不一樣，千萬別拿某明星的照片，跟醫師說「我想跟他一樣！」

第三、你能接受手術後，別人異樣的眼光和猜測【你不一樣】的言語嗎？

第四、如果您還在跟醫師諮詢的階段，一定要仔細聆聽醫師所給予的意見，如果醫師不建議你做手術，先別急著換醫生，先聽聽醫師怎麼說。

第五、將自己完整的醫病藥史告知醫師

或許想做美容手術的你，正煩惱不知該如何選擇安全專業的整形外科醫師？

可從醫師是否具備有效的學會頒發的證書，判斷醫師受過專業的整形外科訓練。

衛生署公告合法認證整形外科醫學會

取得資格辦法	學會標章
(一)須擁有台灣專科醫師執照。 (二)凡在外科專科醫師訓練醫院接受三年(含)以上外科訓練後，在整形外科專科醫院接受三年(含)以上，持有證明文件者，且必須有一篇原始論著刊登於中華民國整形外科雜誌。	台灣整形外科醫學會
具有外科專科醫師資格及整形外科醫師資格者，並已執行整型外科及美容外科滿三年，具有熟練之美容整形外科手術技術。	台灣美容外科醫學會

衛生署在 2013 年 1 月，正式推動美容醫學品質認證，分別對執行各項美容醫學手術資格提出限制。

非整形外科醫師須接受美容醫學教育訓練課程，內科醫師不得接受美容手術訓練。

美容醫學品質認證

分類	項目	醫師執行資格	認證
光電治療 針劑注射治療	雷射、脈衝光、電波、超音波 皮下組織填充制劑、肉毒桿菌注射	1. 署定整形外科 2. 署定皮膚科非署定整形外科或皮膚科之署定專科醫師須接受 30 小時訓練	美容醫學品質認證 光電及針劑注射治療
美容手術	狐臭、眼部整型、鼻部整型、疤痕重整、植髮、抽脂、削骨、拉皮、胸部整形	外科、皮膚科、耳鼻喉科、眼科、婦產科、其他外科系之署定專科醫師 1. 各相關手術項目需有相當數目手術紀錄，並經過美容醫學教育訓練聯合委員會專業核可 2. 一年內補足 100 小時課程	美容醫學品質認證 美容手術

資料來源：衛生署　　製表：陳倪亞

美容醫學本身沒有問題，但當醫病關係改變，病人變成客人，病人從醫師口中聽不見真相時，病人在做決定之前，一定要學會自我判斷。

我愛我的小麥色

文／圖　沈之詒

「我喜歡曬太陽、我喜歡到戶外享受太陽灑在身上的溫度。」王翊馨，就讀大學二年級的女學生，酷愛從事戶外及水上活動。她最滿意自己一身亮麗的小麥色肌膚，比起大多數女生追求的白皙皮膚，顯得特別有自己的風格、與眾不同。

一白遮三醜？

現在大多數的台灣女生，非常在意自己的膚色是否白皙，都希望皮膚要白、很白、還要再白，美白儼然成了台灣女生的全民運動，「一白遮三醜」，彷彿只要皮膚白就不會醜。於是大家亂用方法美白、不曬太陽，深怕黑了一點就會變醜，但王翊馨卻不這麼認為，她表示並非不贊同皮膚白的美麗，是不贊同許多女生看到太陽就足不出戶，把自己搞得緊張兮兮，連身體基本需要的陽光都沒有，她覺得適度的陽光對身體來說是必須的。

王翊馨認為：「白不代表美，而黑更不代表不美，像我就非常喜歡自己小麥色的皮膚，我覺得一個女生的美醜根本不在於皮膚是黑或白，是否滿意自己、對自己有自信」。如女星劉香慈因一身古銅色肌膚而被稱為黑美人，也成為許多民眾心中美麗、健康的最佳代表。

健康曬太陽

王翊馨假日時喜歡到海邊衝浪或到戶外曬曬太陽，她認為曬太陽有助於身體健康。醫學研究也證實，陽光中含有豐富的維生素 D 可提升身體機能及代謝，更能防

止骨質疏鬆等症狀，若完全不接觸陽光會有免疫力及抵抗力雙雙降低的壞處。

相較於多數女孩子不喜歡戶外活動及不愛曬太陽，王翊馨顯得格外有活力，她有趣的說：「不排斥把自己曬得更黑，晉升到比小麥色更高一階的古銅色」。她認為比起白皙的皮膚，自己更適合這種健康黑，當被問及是否完全不做防曬時，王翊馨直搖頭說：「當然不是，適當的防曬是必要的，因為曬傷對身體來說也是一種傷害」。由於太陽光中有紫外線輻射，曝曬在陽光下太久也會造成曬傷，王翊馨認為，防曬對身體是一種保護，總之曬太陽過與不及都是不正確的。

做個自信的黑美人

「看到皮膚很白的女生我真的不會羨慕耶！」當被問及是否會羨慕白皮膚時她如此回答。 王翊馨認為美麗的膚色有很多種，有人白得很美，也有人黑得很吸引人，每個人都有適合自己的顏色，為何要盲目地追求白皙的皮膚，甚至為了使皮膚變白而去採用傷害身體的方法，她想問問那些女生，若真的擁有了白皮膚，會因此而變得更美麗嗎？王翊馨想告訴所有女孩子，一個人的美醜取決於自己的心態，無關皮膚是黑或白，擁有自信是美麗的關鍵，而無論什麼樣的膚色，健康的皮膚才是最重要的。

您厭倦了無時無刻都要躲太陽的日子嗎？不妨追隨女大生王翊馨的腳步，當個美麗又充滿自信的黑美人！

美白小常識Q&A：專訪皮膚專科醫師-劉達儒

陳哲瑋

Q: 美白面膜可以天天敷嗎？

A: 基本上是不建議的！因為面膜內的成分通常是濃縮的，並且停留在臉上的時間很長，為了避免過度刺激引發的過敏問題，不建議天天敷面膜！一星期使用一至二次才是正確的保養方法。

Q: 美白產品可以塗在眼周嗎？

A: 眼周肌膚很薄並且非常敏感，但是美白類產品的成分通常比較刺激，所以不建議直接拿美白產品來擦眼周肌膚。

Q: 美白產品可以在白天使用嗎？

A: 現在市面上的美白產品幾乎都標榜可以在白天使用，不過最重要的是要做好防曬的工作！要特別注意的是，某些美白成分經過紫外線照射會起化學作用，例如果酸、A酸、水楊酸、熊果素等等，如果沒有做好防曬工作，反而會使肌膚變得更黑，所以上述幾項成份比較不建議白天使用。

Q: 用優格、養樂多敷臉可以美白嗎？

A: 由於優格和養樂多含有乳酸菌，會讓人誤以為對皮膚美白有助益，但其實臨床上並沒有研究顯示，優格或養樂多具有美白效果，且因其含有其他成分以及添加物，若使用不當可能會進而傷害皮膚造成接觸性皮膚炎。

Q: 塗蛋白跟蛋黃在臉上有助於美白嗎？

A: 此說法之所以會流傳，可能誤以為蛋白或蛋黃所含的蛋白質有益於皮膚，事實上，目前並無醫學研究數據予以證實，且因蛋白質分子量很大，亦難被皮膚吸收。

Q: 泡牛奶浴能使皮膚變白嗎？

A: 常聽人說，飲用或使用牛奶浴，有助於皮膚美白，其實這種說法是沒有醫學根據，也不具任何美白效果。

Q: 敷尿於臉上可以美白嗎？

A: 由於尿含有尿素成份（皮膚科用來做為保濕），讓人誤以為對皮膚有所助益，但臨床上並無研究顯示尿素具有美白功能，且其所含的其他成份，若使用不當可能會傷害皮膚。建議保養品成份越單純越好，切勿以訛傳訛，採信了錯誤的保養方法。

Q: 挽面可以幫助美白嗎？

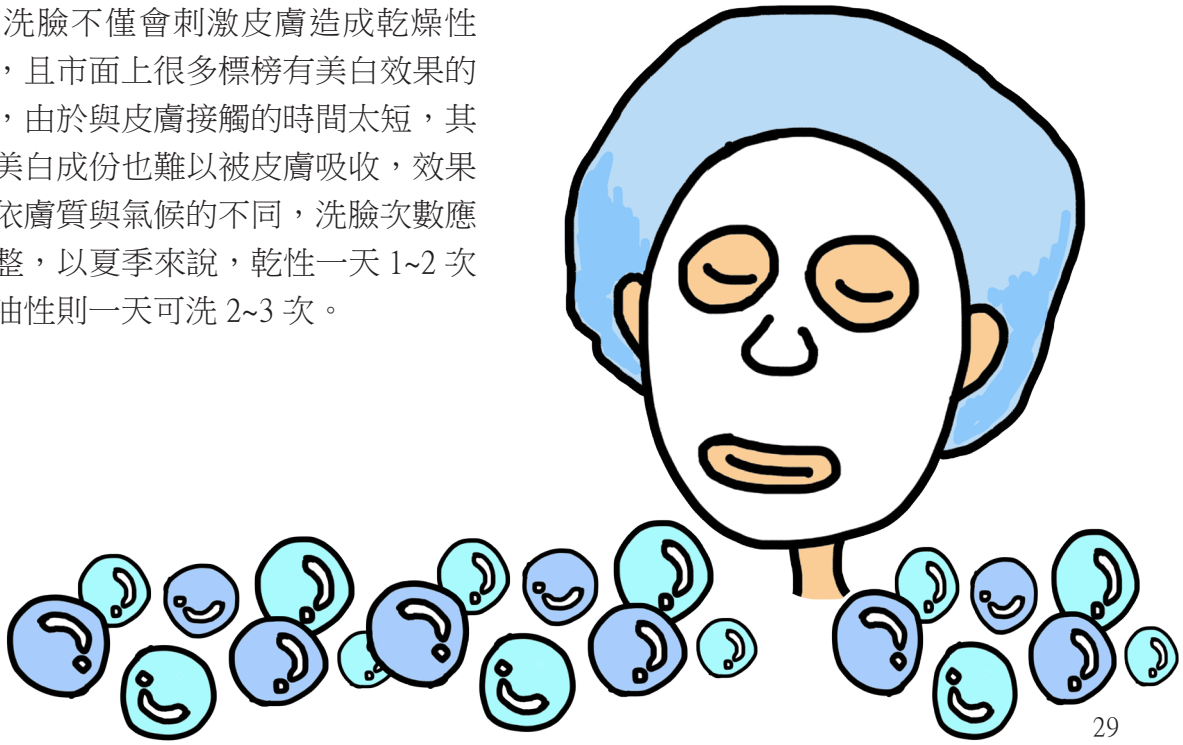
A: 挽面的功能主要是去角質，一旦老化的角質細胞堆積於皮膚太久，便容易造成

暗沉、粗糙、黑色素細胞沉澱等問題，因此，對於久未去角質的人而言，挽面的確可以暫時重拾皮膚的亮澤度，但並非真正的改變膚色。建議可以直接使用物理性（如磨砂膏）或化學性（如：果酸、A 酸）的去角質法，達到更完整的去角質效果。至於去角質的頻率適度即可，以免過度去角質而刺激皮膚造成皮膚炎等問題。正確做法是依個別膚質和氣候適度進行去角質工作，以夏季而言，可遵守油性肌膚約一星期去一次角質；乾性肌膚一個月去一次角質為原則。

Q&A 小幫手提醒您，夏天在防曬、美白之餘，要注意自己膚質的狀況隨時調整，別糊里糊塗地用錯方法美白進而傷害自己的皮膚哦！

Q: 常洗臉可以讓皮膚更白嗎？

A: 過度洗臉不僅會刺激皮膚造成乾燥性皮膚炎，且市面上很多標榜有美白效果的洗面乳，由於與皮膚接觸的時間太短，其所含的美白成份也難以被皮膚吸收，效果有限。依膚質與氣候的不同，洗臉次數應隨之調整，以夏季來說，乾性一天 1~2 次即可，油性則一天可洗 2~3 次。



「拉 K」與膀胱纖維化治療

吳建錡

這幾年陸續有年輕人過度吸食K他命（以下均簡稱拉K）引起膀胱纖維化。

慈濟醫院泌尿科技術員組長徐金鳳表示：「不管是由拉K造成的、脊椎或是外力壓迫造成的膀胱纖維化都是不可預防的。」

徐金鳳說，膀胱纖維化較常見的症狀有夜尿、急尿、頻尿、下腹疼痛（即膀胱痛）。此外，因為膀胱纖維化會導致膀胱容量減少，所以有可能會引發輸尿管的尿液逆流造成腎水腫、腎發炎。

不過，由於間質性膀胱炎、膀胱炎、膀胱腫瘤、膀胱癌、膀胱本身的病變及做化療造成輸尿管變得較狹窄會產生與膀胱纖維化雷同的症狀。因此患者得接受檢查才能夠正確地進行後續的治療。

患者除了接受泌尿科醫師的專業治療以外，亦會借助精神科醫師的協助。通常他們在夜間會有焦慮的情況，因此會使用安眠藥、鎮定劑幫助入眠。

患者到醫院的時候，會先進行一系列的基本檢查，像是錄影尿路檢查，藉以瞭解患者膀胱內的容量及排尿的情況；接著再麻醉患者，因為人體膀胱的容量在清醒跟麻醉狀態下是不一樣的，有些嚴重的患者在麻醉時膀胱內的容量只剩下 150 毫升，最後只能夠做人工膀胱。一系列的基本檢查以後，療程依照患者嚴重程度分為兩個階段。

第一階段是灌注玻尿酸保護患者的膀胱壁，形成一層保護膜降低其膀胱壁的敏感度及疼痛度。

假定患者的膀胱容量仍舊沒有改善。第二階段會施打肉毒桿菌，效果同樣讓患者的膀胱壁敏感度降低，並且增加其膀胱的容量。施打肉毒桿菌的好處是改善頻尿、夜尿的情況，缺點是可能會有餘尿殘留在膀胱，所以需要患者使用腹部的力量排除餘尿。

如果以上兩種療程都無法改善患者的情況，最後只能夠進行人造膀胱手術。人造膀胱是一項很大的手術，主要是截取一段 60 公分左右的迴腸與膀胱進行縫合的動作，這樣就可以改善膀胱的容量及排尿的情況。縫合的時候必須注意不能有鬆口，否則患者會有漏尿的情形。

徐金鳳表示，許多患者到醫院治療以後，才知道拉K會造成這麼大的問題，整個生理系統、身體機制都被破壞了。但是醫院方面也只能盡全力治療，希望他們不要再犯，否則情況只會越來越糟。此外，政府在禁用毒品的宣導不是很足夠，需要再加強。因為目前吸食毒品的年紀有年輕化的趨勢，膀胱纖維化的患者求醫的時候，他使用毒品的年限可能長達三、四年，甚至更久，因此如果以二十歲的患者為例，他可能在 15 至 16 歲就開始吸食毒品了。這些年紀的孩子還在就學中，所以辦巡迴講座，讓青少年瞭解吸食毒品對身體造成的傷害。

醫療過「腎」了嗎？

蔡雅玟 / 鄭媛云 / 盧筱涵

2013 年 6 月 9 日，洗腎在台灣的歷史屆滿 50 週年。這 50 年來，有許多人們藉著血液透析維持生命。台灣健保制度，將洗腎納入「重大傷病」，提供全額補助，病人無需負擔任何費用。根據中央健康保險局統計，健保每個月平均補助一名患者五萬一千元，健保每一年給付洗腎的金額達 308.5 億元，101 年洗腎人數更創下新高，為六萬六千多人，逐年攀升的人數與費用，成了健保一大負擔。

洗腎這項醫療照護是不可逆的，一旦開始洗腎，直到死亡中間的生活，都離不開洗腎。每一次洗腎費時四小時，每一週次數不等，許多病人為此無法出門遠行，十分不方便。台灣的洗腎病人，有五成以上是因糖尿病引發腎病變，以及高血壓等疾病而導致終身洗腎。

＊署立花蓮醫院的洗腎室

攝影 / 本文作者

洗腎在花蓮

根據財團法人中華民國腎臟基金會登錄的名單，花蓮地區提供血液透析的醫療院所有十間，其中慈濟醫院及署立花蓮醫院附設的洗腎中心有七間，另外三間則是小型診所。

署立花蓮醫院裡的洗腎室，12 張病床整齊排放，床罩、被套等使用粉色系布料，在寂靜的空間裡多了一分色彩與溫馨。雖然病床數不多，一天洗腎人次僅約 25 名，但這裡卻可以反應台灣洗腎各面相的問題。

徐秋蓮護理長與高雅珍護士，投入照護洗腎病人多年。高雅珍都親自照護這裡的洗腎病人，她認為健保還可以再做更多。

每天，都有花蓮各個區域的患者前來洗腎，新城、吉安與壽豐還算是鄰近的鄉鎮，往返醫院的時間大約半小時，加上洗腎療程四小時，恰是半天的行程。但來自豐濱、萬榮的患者，車程來回就耗上兩小時，對病人造成相當大的不便。

醫療院所並非沒有交通車，但能做的、能行駛的路線仍然有限，依舊有部分民眾無法使用醫院提供的福利。健保即便全額補助洗腎費用，但患者個人負擔的交通費，卻也不是小數目。

花蓮地形十分狹長，但因人口少，沒有辦法在各個鄉鎮都成立洗腎中心，城鄉醫療差距大。但各個鄉鎮都有民眾需要洗腎，交通不便，讓很多靠洗腎維持生命的老人家舟車勞頓，非常辛苦。花蓮市郊公路客運不多，需要看病的民眾多半需要等待醫院派出的接駁車，進行醫院與住家的雙向接駁。但一趟路程距離不近，各個病人居住地點天南西北，接駁車仍難以到達所有的地區，還是有很多患者需要自行搭乘計程車往返醫院，不少病人一個月要花上一、兩萬元的交通費。

＊血液透析儀器　攝影 / 本文作者

高雅珍很心疼這些患者。他們年齡漸長，洗腎是維持生命延續的必要醫療，但交通因素卻成了他們的負擔。她認為，政府必須了解各地區洗腎的情形與難題。

若健保可以針對各偏鄉的洗腎民眾提供專門洗腎的接駁車，除了減輕醫療院所的負擔外，也可以提供病人更完整的洗腎照護機制。

慢性腎臟病整體照護計畫落實了嗎？

徐秋蓮表示，中央健保局在民國 100 年正式推動「慢性腎臟病整體照護計畫」，開始正視國人腎臟疾病的預防與保健。醫療院所針對檢測有慢性腎臟病的患者，定時、定期抽血與驗尿，藉由檢查判斷病人屬於 1 級（初期）至 5 級（末期）中之哪一期，配合衛教宣導飲食調整與用藥習慣，記錄病人腎臟功能與疾病是否有逐漸改善。

此計畫的目的，是要減緩患者步入末期腎臟病的時間。希望逐漸減少洗腎病人數量，擺脫「洗腎王國」的頭銜。

此計畫雖已推動三年，但並非全台灣同步開始實施，政府沒有提供官方的衛教手冊，也缺乏官方的數據和資料顯示此計畫的成效。台灣洗腎醫療院所、小型洗腎診所分佈廣泛，若沒有同步實施慢性腎臟病整體照護計畫，將無法有效減低區域的洗腎病人數量。中央健保局沒有提供官方的衛教手冊，各醫療院所只能各自製作照護手冊、各自進行衛教，也導致步伐不等的情況。高雅珍說，從她執行臨床照護工作的觀察，並沒有感受到計畫實施以後，洗腎人數有何明顯的變化。慢性腎臟病整體照護計畫實施三年，效果如何？仍然是個問號。

全人醫療，「腎」利人生

黃小姐，今年 56 歲，前年在健檢中發現尿蛋白異常，加上雙腳水腫已有一陣子的時間，聽取健診醫師建議，掛腎臟科門診做仔細檢查。醫師診斷她罹患了慢性腎臟疾病，根據腎臟病嚴重度的臨床分期，已經是中度慢性腎衰竭。突如其來的慢性疾病，既非家族遺傳疾病，也沒有特殊徵兆，面對腎臟病，黃小姐與家人都十分著急與擔心。

經由門診的詳細檢查後，黃小姐領取一本腎臟疾病的照護手冊。手冊中詳細說明飲食、作息等注意事項，也規劃有記錄表，方便患者記錄何時必須到醫院，進行定期追蹤與看診。經由醫師詳細看診後，發現黃小姐的慢性腎臟病來源，主要是在

較年輕時，身體狀況不佳，長期服用止痛藥以及改善睡眠的藥物，並且有輕微的高血壓；加上飲食喜歡吃各種水果與高磷食物，如五穀雜糧麵包。這些因子使慢性腎臟病上身。

為了健康，只好開始改善飲食習慣、用藥與生活作息。黃小姐與家人開始遵照手冊裡的食物表，控制每餐蛋白質、鉀、磷的攝取，也同時避免攝取過多糖分。自我規律嚴謹且遵照醫囑，讓醫生相當佩服。但讓黃小姐感到窩心與感激的是，醫師們的「特別服務」。

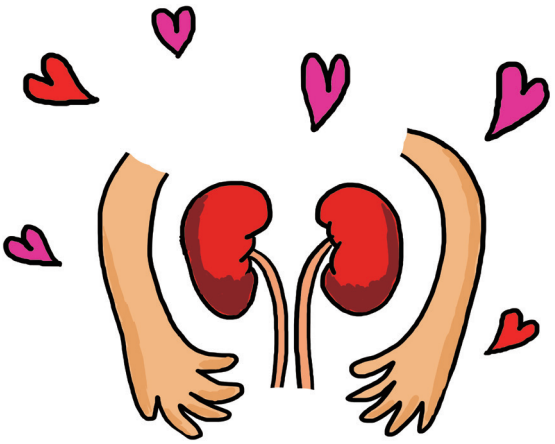
什麼是「特別服務」呢？黃小姐與家人，習慣在同一間醫院就診，因此個人的疾病與用藥在病歷上相當完整。某次回診時，腎臟科的醫師告訴黃小姐，他和心臟科、腦神經內科、身心科的醫生們，在看診前進行會議，討論出針對黃小姐罹患慢性腎臟疾病後各科用藥的注意事項，並重新配置藥物，避免藥物造成腎臟負擔、使病情加重。一個禮拜內，黃小姐停掉長期處方簽藥品領取，重新掛號到各科聽取醫師重新配藥的方案，並重新交代醫囑。

經過長期的控制，現在黃小姐的腎臟疾病已回復至觀察期，僅需定時回醫院進行抽血檢查，而不用洗腎。黃小姐很驚訝也很慶幸，自己能夠遇到具有「全人醫療」精神的醫師團隊，讓她能重新擁抱健康的身體，免於走入洗腎的不歸路。她認為，若是台灣可以有更多「全人醫療」的醫師和醫院，應該可以減少許多洗腎人口。

健保可以做更多

洗腎屆滿 50 年，可以說是一個里程碑，更可以稱之為「中繼站」。人口老化的情形，未來會更為嚴峻，飲食習慣的改變及藥物使用等多重因素，若不及時採取對策，可預見洗腎問題將日益嚴重。

洗腎，是許多腎臟病人維持生命的方法，這條不可逆的道路，許多病人與家屬走得很辛苦。中央健保局雖然提出慢性腎臟病整體照護計畫，卻尚未見到具體成效。衛生單位要從疾病更上游之處下手，防微杜漸，讓國人能保養與照顧自己的腎臟，這將比疾病走到後期非得洗腎時才進行治療，來得更有效。



你不可不知的醫生 vs 網友：醫療情境裡的人際溝通

盧筱涵

慈濟大學傳播學系暨研究所於 2013 年 6 月 7 日邀請台灣大學生物產業傳播與發展學系助理教授邱玉蟬專題演講醫生 vs 網友：醫療情境裡的人際溝通。

醫生要看，醫療網誌也要看

邱玉蟬的研究探討網路的發展對醫生與病人之間的醫療溝通產生什麼改變？她透過網路的醫療網站尋找 45 位使用網路分享病情的病友，為研究對象。這些病友除了紀錄自己的生活起居外，也會尋找其他病友的網誌透過交流分享互相打氣，更重要的是使用網路來了解病情。

病人使用網路做什麼事呢？

邱玉蟬指出，這些病友們使用網誌的動機，除了分享自己的就醫情形外，其實還會想要多紀錄一些自己的日常生活，希望可以多留一些東西給親友們。

其次也希望透過閱讀別人的網誌來增進自己的信心，大抵是先了解同樣的病情讓自己先有個心理準備。

慈濟大學傳播學系副教授魏米秀提問，現實與網路不會有落差？

邱玉蟬回答沒有，而且這些研究者有一個共通的情形，就是通常只閱讀正面的文章，對於負面的文章則都跳過去。

邱玉蟬說，利用網路的便利性，病友在看醫生時若有不懂的醫學名詞，只要記下來回家上網查，就能減去詢問醫生時的那種自卑感；而且有些病人甚至會自己先上網了解自己病史的名詞，再利用看診時詢問醫生，所以網路上的資源漸漸變成醫生與病人間的交流工具。

傳統的醫病關係與現代醫病關係

邱玉蟬指出，傳統醫病關係醫生是權威，一向只有他說的算，但隨著病人的教育程度提高，以及網路的便利性，很多時候病人透過網路將裡面的資源融入自己的病情中，再與醫生的會診中提出，漸漸的有了互動。

慈濟大學傳播學系副教授鄭嫥嫥也分享看皮膚科的經驗，她向醫生多提出疑問，醫生的態度就顯示出你敢挑戰我的權威？

不過邱玉蟬表示，這樣的情形也隨著網路與時代的變遷，漸漸有在改變。有些醫生會開始希望病人能夠跟著一起了解病情，因此會適度的請病人回家查醫學名詞，為此多了解自己的病史。但也隨著醫療糾紛的增加，有些怕麻煩的醫生也是會依照病人的要求給予一些不必要的治療，道成醫療的浪費。

學務與實務的交流總結

在討論的過程引出共識：台灣的醫生看一名病人的時間過短，傳播系的老師覺得應該仿效國外從看診時間上做管制，這樣醫生才有足夠的時間幫病人解釋病情，而且才不會造成制度上的浪費，才不會讓醫院成了菜市場。

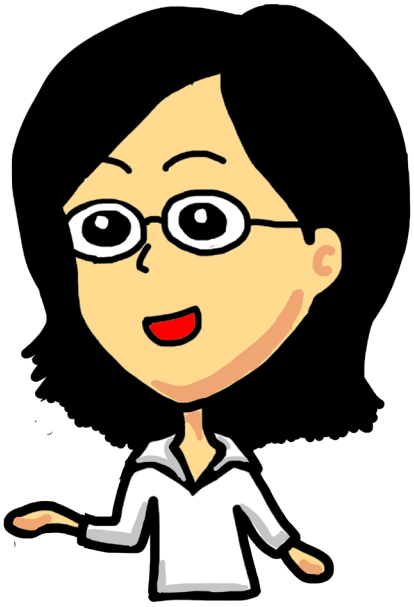
一名研究生提出一則值得引人深思的問題，偏鄉使用網路做為健康資訊的來源時需要注意哪些？

有過偏鄉服務的蔡鶯鶯老師表示，既是偏鄉了，在網路的使用上自然也不會太發達，若要解決這種問題唯有靠國家政策來解決。魏米秀老師也補充道，最後偏鄉的衛生概念取得也不是來自於網路，他們還是維持傳統的廣播放送方式，或是傳播車的繞村宣導等傳統模式。

所以套用一句蔡鶯鶯：「用數字做為人權的分配是不對的。」

在研習會的尾聲，研究所的學生與老師紛紛向邱玉蟬提問，透過實務的經驗與學術上的研究一起為這個主題做最後的研究與結論。傳播系健康學群的老師們也期望這樣的研討會在將來也能多辦幾場，透過討論交流，使得大家在健康傳播這方面更精進。

＊邱玉蟬老師與大家合照 攝影 / 盧筱涵



活禽市場 即日禁宰 政策急轉彎

萬思宏

政府先公布在六月十七日要取消活禽市場，可是，隨著第一例境外病例的移入，花蓮縣政府下令提早至五月二十七日立即停止於市場宰殺活禽。

巧味家禽商行的老闆郭東洋說，採取盡量配合的活禽市場政策。他說，檢疫所每週都會派人檢查養雞場和進行消毒。

他認為，第一個境外病例的移入再加上大眾媒體過度渲染禽流感的可怕，造成人心惶惶。

郭東洋表示，政府的政策說改就改。造成民眾對於禽類的消費大減，生意掉了好幾成。他大嘆要雞農日子怎麼過啊？大陸和台灣的養雞環境，其實，有一定水準的落差。郭東洋說，不該把大陸的活禽市場和台灣的活禽市場相比。

對於禽流感的觀點，身為養雞戶的郭東洋說：「因為花蓮養雞場的管理經過重重消毒，所以，花蓮的雞群會得到禽流感的機率近乎微乎其微！」

郭東洋說：「媒體太誇張了啦！就因為一個境外移入的病例，就馬上就禁止活禽市場，隔日就都要送到電宰場才能宰了，一粒老鼠屎，壞了一鍋粥，總之，自我管理要做好，只要做好防疫措施，其實民眾不用這麼地恐慌。」

曾染 H1N1 學生 無懼 H7N9

陳慧蓮

2013 年台灣出現首例 H7N9 疫情 。2009 年曾經得過 H1N1 流感的黃詩評並不顯緊張。她說：「目前只有一例，也沒聽說會人傳人。」。

黃詩評提到當年確診感染 H1N1 的經驗，當時心裡只想問醫生，我應該不會死吧？ 2009 年，新流感（H1N1）於全球爆發，台灣也陸續傳出疫情，當時還在讀高中的黃詩評同學便是受害者之一。

黃詩評說，「H1N1 的症狀和一般感冒沒什麼差別，硬要說的話，大概就是特別累、會更想睡覺而已。」她當時沒有想過自己會感染 HIN1，第一次的快篩結果是陰性，還以為沒事，第二次檢驗卻呈現陽性，才知道自己也「中獎」。在她出現症狀的前幾天，班上才有一名要好的女同學感染，出入環境只有校園和家裡的她，認為自己應該是被同學傳染了。

醫生曾開了「克流感」藥物給她服用，連半夜也得按時起床吃藥，讓她備感不便；所幸自己的病情不算嚴重，逐漸好轉後才得以返校上課。但最讓她困擾的是體質的變化，「每次生理期肚子都非常痛以外，也比以前還要容易感冒、生病。」。

黃詩評坦言，自己沒有很關注新聞，對於 H7N9 的所知並不多，約略知道台灣出現首例、仍在大陸持續擴散。預防方式就是多洗手、雞肉煮熟再食用。不過對於這波疫情，她最想知道「有沒有解藥」，

希望能遏止病情在台灣蔓延，讓當年她經歷過的事件不再上演。

人物專訪

從 H1N1 到 H7N9

張驥宇

2013 年 3 月中國發現 H7N9 新型流感病毒，讓人不禁聯想 2009 年全球 H1N1 新型流感危機，造成多數地區死亡案例。台灣感染人數更高達 5500 人，其中死亡人數也達 24 人。為此作者訪問一名感染病患的家屬，所感染的症狀及心路歷程，也了解身為家屬的心情。

慈濟技術學院護理系學生張婷表示，她的父親和妹妹都在新型流感大流行期間感染 H1N1。妹妹因為還小康復的情況也快，但父親卻不樂觀，隨著日積月累的病種，在感染上 H1N1 後併發，在短短幾天內宣告不治。

她說，這一切發生的很突然，病發當天晚上，她跟媽媽還在庭院裡烤肉，爸爸正在家裡嚼檳榔，突然間肚子劇痛開始上吐下瀉，當下把爸爸送進醫院，沒想到再也沒出來了。

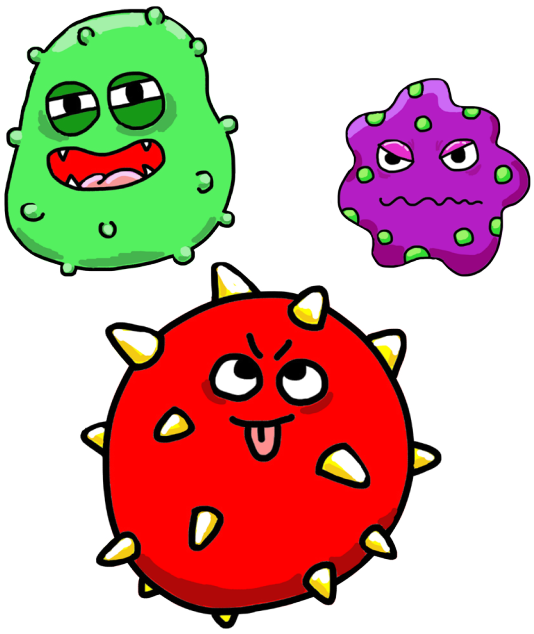
她記得，媽媽兩天後從醫院回到家。打開家門，媽媽用幾近崩潰的告訴她，爸爸確定感染 H1N1，且剩下日子不多，因為爸爸的身體併發其它病狀。她和媽媽前往加護病房探視，發現加護病房裡的爸爸氣色虛弱。醫生也表示，爸爸的肝已經壞死了四分之三，過沒幾天後爸爸就走了，留下家人悵然。

張婷說，經過了這場意外，回想起許多難過和遺憾，但就當這是人生的考驗，隨著時間跟信仰的淬煉，一步步走出傷痛。現在的她學會了更把握當下，身邊的親人、朋友都是第一順位。

最近興起的新型流感病毒 H7N9，讓她更注意家人的身體健康，通電話的次數更加頻繁，如果有生病情況，立刻就醫觀察。因就讀護理系的關係，讓她可以了解病因，提供更多的幫助。

＊張婷對於 H7N9 表示無奈。

攝影 / 張驥宇



預防疾病的前哨站 環境永續教育中心

李瑞霖

環境整潔的重要性 預防勝於治療

許多人可能認為環境跟疾病預防是完全不同的兩件事，但事實上衛生舒適的環境是預防疾病的第一步。1340 年代散佈到整個歐洲的黑死病毒就是由於當時歐洲城市的公共衛生環境不良，老鼠在城市內四處散播病毒所造成的。

隸屬於花蓮縣環境保護局的環境永續教育中心，就是一個集教導、監督與推動政策於一身的政府單位，他們利用各式活動與獎勵讓花蓮居民了解到環境衛生的重要性，為預防傳染疾病打下紮實的基礎。

由舊兵營改建的教育中心 蔡偉立主任環境教育的秘密基地

環境永續教育中心蔡偉立主任在這棟由舊兵營改建的辦公室接待訪客。辦公室既沒有冷氣也沒有豪華舒適的牛皮座椅，裝潢簡單、清爽。看得出這位剛上任的主任對於愛護環境的決心。

蔡偉立說，這個單位主要是在教導社區民眾如何利用環境保育達到預防疾病的這項目的，他們的方法是透過招募社區環保志工以及定期到鄉、里、學校演講來提高社區民眾對環境清潔衛生的重視，並定期派遣志工至各個社區教導民眾資源回收、水質檢驗、汙水處理。

蔡偉立說：「疾病大多是由不良的環境所產生的，只要改善環境病菌就會失去了污染途徑，自然而然的疾病就慢慢消失了」。

推廣教育 展望全台

環境教育中心興建了環保展覽館、生態水池、雨水收集器等展覽設施，這些建築物完全都是利用綠建築的方法興建而成。蔡偉立希望透過校外教學讓更多孩童從小就有環保、衛生觀念，他們也常常接待外縣市來參訪學習的民眾，希望能將花蓮社區環境改造的成功案例推廣到更多地區，造就更優良的生活環境。

＊環境永續教育中心的圍牆五彩繽紛，都是社區志工同心協力的作品。　攝影 / 李瑞霖

環保意識 教育推廣散世界

鄭彩霞

慈濟大學國際事務中心主辦的國際學生環保意識交流營 (Eco-Awareness Camp) 已經邁入第三年。主辦人簡立人從 2011 年 4 月至今辦了八梯次的國際學生交流活動，散播環保意識的種子到各國。

活動經過精心設計 課程使學員印象深刻

簡立人的專業領域為設計海報，吸引各校國際學生的參與，和指導口語表達技巧，及營隊的課程設計。

他認為，活動的成與敗都是要經過精心的籌備。學員對實作與體驗的課程非常有印象。他們用雙手親自去感受課堂上的每一細節，再將慈濟志業體在環保上的運作融入教學。並加入「尊重」的元素。例如，身為分類者是否有達到「清淨在源頭」的概念？分類回收物前是否先把垢汙洗淨？讓學員認知推廣環保的意識，並珍惜與愛護環境與大自然。

提高學生自主學習能力

簡立人認為，此一活動也會提高學生籌辦活動的自主能力。活動幹部都由校內學生組織而成，每一項課程規劃由學生討論決定。不只增加在校生與國際學生交流的機會，且在校生在每一次完成活動後將缺點化為優點，勤能補拙並將自己的能力提升。

不用高花費，就能達到交流效果

簡立人說，國際事務中心主任賴滄海發起這個活動的目的，不僅讓學生有機會與其他學校的國際學生交流，也透過活動認識他人的文化背景。活動主要以英文為交流媒介，同時增進台灣學生英語溝通能力，克服語言障礙並突破自己。

節能減碳的意識

簡立人說，大部份營隊的學生都是以交流的動機參加活動，但其環保的意識並不強。透過課程的介紹，學生的環保的行為提高。也期望學生能達到節能減碳，減量使用資源。簡立人說，雖然很多人，也包括他也是不能夠在短時間做到減少資源使用的行動，但是至少會嘗試慢慢地改變，從最簡單的垃圾分類做好，多用環保用具等的小事先做起，就是一個好的開始。

＊簡立人和工作人員劉佳純，討論接待國際學生事項。 攝影 / 鄭彩霞

環保惜福 再利用為大用

柯奕丞

每天下午，王進雄都到花蓮慈濟環保教育園區，回收鐵鋁的廢五金，經過修理後又可以再度利用，最後王進雄會替環保站關上門，畫下一個完美個句點。

王進雄先生是花蓮慈濟環保教育園區的志工。王進雄表示，他曾負責教育志業。兩年前到了環保站，才發現有好多新的事物。比方說環保的資源與其他上游廠商間的關係、許多人丟棄的垃圾其實都還可以用等。

王進雄提到，環保站為了教育社會大眾分類的重要，增加了教育的功能。例如，在環保站中設立明顯的分類地點，讓來參觀的人了解自己丟棄的垃圾原來可以這樣子分類。除了增進大家環保的知識，也能夠保護地球。在環保站中的教育迴廊，都是王進雄與其他志工努力的心血，這都是為了讓大眾可以了解環保，進而達到宣傳環保，做環保的目的。

王進雄與環保站其他的志工們相處得很好，沿路看到志工們都會親切的跟他打招呼。在惜福屋中的一些五金、衣服，都是從環保站中撿出來的，在王進雄和志工們的巧手下，讓它們可以再度的被利用。

王進雄期許收集許多的丟棄書籍，保存書籍中珍貴的知識，不讓它們再度流失。王進雄表示，一本書是集許多知識，並且通過專家的驗證才得以出書，才看了不久就丟棄，是非常浪費的事情，所以王進雄希望，透過收集更多丟棄書籍，延伸物命，讓知識可以傳承下去，也更加的環保。

＊王進雄先生在惜福屋。　攝影 / 柯奕丞

健康心概念 社區向前行

羅珮綺

前往花蓮壽豐鄉牛犁協會辦公室的路上，可見到社區居民彼此熱絡打招呼，社區的巷弄牆面上充滿許多可愛的插圖。

花蓮縣牛犁社區交流協會執行秘書游雅帆說：「這是社區中的居民經由參與協會的過程中，彼此互相熟悉與認識，建立起社區中的感情連結」。

游雅帆致力投入社區發展工作。諸如社區產業之發展、環保生態之維護、社區社會福利之創造等，並鼓勵民眾參與公共事務，使社區互助功能擴大。其中在社區老人身心健康這塊有著顯著的成績。

牛犁社區交流協會執行秘書游雅帆

游雅帆表示，社區老人課程規劃多元，藉由相關的課程學習、工作參與、生命故事分享中，讓老人重新肯定自我的存在意義，重新連結自我人際網絡，提升生活樂趣與品質。其中對老人更是以「65歲到74歲為青年老人，75歲到84歲為中年老人，85歲以上為老年老人」為特殊概念，強調老人的自主生活能力與再造生命價值，讓社區的老人重新看見自己的存在價值。

小名為「阿筍」的婆婆說，以前她很討厭畫畫，參與社區課程後，美術班的老師卻一直鼓勵她，她不好意思不努力作畫，就這樣投入了畫畫的懷抱。直到現在，對自己的作品有一定的執著與要求，家裡的櫃子裡都是她的作品，聽見大家對她作品的讚美，令她越來越開心。

牛犁社區以滿足個人基本需求為出發，從需求滿足中，進而走入社群，最終響應參與。游雅帆強調：「自己都不幸福，如何去讓別人幸福」。牛犁協會創造一個健全的網絡讓社區整個環境達到安全與健康的狀態，而老年期正是重新追求生命意義的階段，在參與協會的過程中，他們也獲得了重新發光的能量。

＊老人上美術課的作品成果。 攝影 / 羅珮綺

＊牛犁社區的美麗巷弄。 攝影 / 羅珮綺

關心厝邊的老大人演講摘要

黃小瑄

1. 講師個人簡介及研究目的

講者：國立中正大學傳播系副教授盧鴻毅

我的成長經驗讓我愛上老人這個族群，我愛上台灣的俚語，我愛上與老人聊天，我愛上聽老人說故事，我愛上與老人分享健康促進與傳播。

2. 國內老人健康促進與傳播現況與困境

老人健康促進與傳播它是一個不能漠視的問題，再不重視它可能會撼動國本。因此我們將從健康促進談起，並告訴大家為何需要健康傳播，進而討論社區健康促進與傳播當前困境以及衛教要務。

3. 衛教宣導增能

如何用簡單的譬喻解釋難懂的醫學知識，讓身旁的病人因你而表現健康行為。

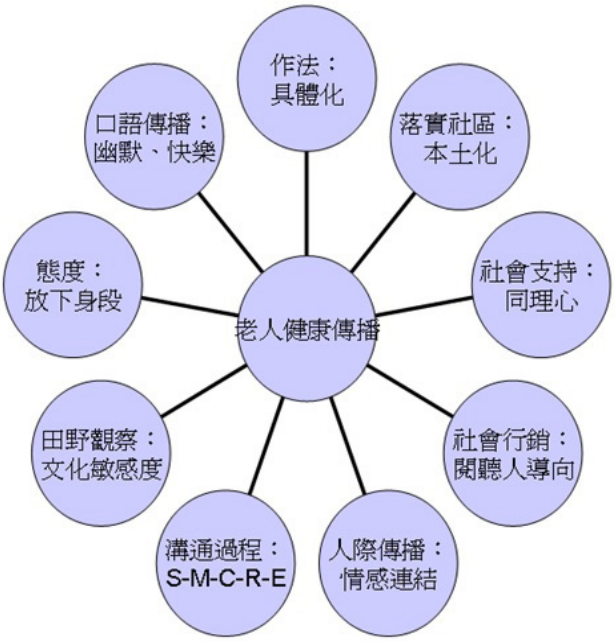
六大要點：溝通、瞭解對方的需要、文化敏感度、訊息內容、態度、幽默。

我們期待明天的你可以與社區的阿公阿嬤唱起「愛人醉落去」、「你是我的兄弟」。

＊盧弘毅老師與大家合影。 攝影 / 黃小瑄

聽講心得

邱垂文



心智圖摘要 邱垂文 繪

盧老師將許多傳播理論具體化，並且分享了許多在社區實務經驗。健康促進這一區塊，因為具有專業性，非常人所了解的。因此如何轉化為閱聽眾可理解、可接受的訊息，是傳播健康知識的首要工作。否則即使立意良好，耗時耗力、無成效。「吃飯吃一個拳頭的量、吃魚吃三根手指寬」。如此一來，健康資訊易懂並幫助記憶。

社區營造，必須從下鄉開始。如何進入社區、接觸社區民眾，首重的就是深入社區脈絡，田野觀察環境，增加文化敏感度，並且一定要不計時間成本的和社區中成員對話，傾聽對話中受眾的需求，並

了解其生活習慣等細節，才有可能規劃出有效益的健康促進計劃。因此，做為一名研究者，不能只在學術的白色巨塔中做研究，不放下身段，是無法實踐理想的。尤其在台灣社會網絡中，情感連結絕對是進入社區不得忽視的重點。見面三分情，越見越有情。讓社區成員感受到你和他們是站在同一陣線上的，透過健康促進賦權予社區成員，計劃得以長久實行。

老人健康傳播，對我來說有進入障礙，原因對於老人不夠了解、親近，因此未接觸就會感到害怕。盧老師的演講中，提到傳播需注意要以幽默、快樂的方式去做，深入老人的內心世界，才會發現老人的真實需求，其實老人家所要的，就是貼心的理解。將心比心的換位思考，如對於失智老人，以及其照顧者多一分的傾聽、體貼，即使實際上無法幫忙什麼事，但若能帶動整體社會氣氛，形成一股社會支持的力量。這些都不是一味的批評、研討能夠帶來的改變。

「放個煙火，製造廟會的訊號」。這個案例也讓我體會良多，唯有不斷嘗試，將傳播理論實務化，在活動中教學相長，在他人的身上看到自己的責任，更是「施比受更有福」的體現。盧老師的許多實務經驗，更提醒著我，做研究不能求快，要追求的絕對不是研究者做研究的利益，若單單只顧及自己的研究利益，恐違反了研究倫理，對於社區或促進對象沒有幫助的研究，價值恐只在數據上。感謝如此美好精彩的演講，獲益受教良多。

黃瀞瑢

盧鴻毅教授用輕鬆活潑的方式，舉了很多他自身經歷的例子，讓我覺得社區的服務，是一件很快樂的事情。

讓我最印象深刻的是他提到服務的六個要務，首先是溝通，盧教授說到，溝通是訊息的分享，應該是雙向而非單向的，在現在社會上到哪都需要溝通，不只是對社區的長者，或是對年齡較小的孩童，我認為人與人之間最重要接觸就是溝通，讓彼此更加了解，當然溝通的時候也要看環境，要在適當的場合說適當的話才會達到溝通的最大效益。

還有，了解對方的需要。講白一點就是對症下藥，別人需要什麼就給予什麼樣的幫助，不要自己多此一舉。再來就是文化的敏感度，我覺得要到一個地方服務，對於當地的文化一定要非常了解，盧教授說到會當地的語言，才能更親近當地的居民，以一個陌生人來說，如果用你所熟悉的語言與你溝通，就更能拉近彼此的距離而且也會更有熟悉感。

最後一點是幽默，其實我覺得幽默感是需要培養的，當你保持好心情與別人溝通，自然而然說出來的話也會較有渲染力，更能感染周圍的人的情緒。經驗也是培養幽默感很重要的元素，重複遇到一樣的問題或事情，就能用不一樣的回答去應對，解決尷尬或是僵硬的氣氛。

林莞茜

從健康傳播的角度出發，是要對所有的人進行健康傳播，可是盧鴻毅老師他卻針對了社區民眾、社區的老人這部分的弱勢族群，進行健康議題及衛教的傳播。台灣步入高齡化社會，根據統計資料顯示，台灣 65 歲以上老人已超過 260 萬，佔總人口比例約 11%，因此對於台灣社會的老人健康問題是越趨重要。

盧鴻毅老師知道在面對不同族群的時候，應該要用什麼方法才能抓住他們的注意力，就像他會使用各種方法讓他的學生不敢不來上課，儘管他只是使用了一些小手段，但他的目的卻已達成，就像是心理學的角度般，已抓對方的心思，如此一來，辦事便事半功倍；而這場演講，也順利地吸引了我的目光，沉浸在他所說的、所表演的內容中，每一個環節都相當有趣，也讓我思考，他是如何知道該如何在不同的環境下，應做哪些改變，而這就是靈機應變的重要性。

演講結束前老師播了幾部學生所做的數位教材給我們參考，而這些教材的內容也著重在健康訊息的傳播，因此，在健康傳播的領域中，不只有我們學校開始注重，許多地區也都已經開始了。不管是要從社區老人或者社區民眾開始，只要有心與他們溝通，我們依然能夠將正確的健康知識傳遞給他們，只要用心，就沒有什麼事做不到。

羅雅文

這次聽了中正大學盧鴻毅老師的演講，真的是受益良多。擁有健康傳播的科系，在台灣的大學裡面是真的少之又少。如何因應每個族群的不同需要，來做一些健康的宣導，這些都需要很多的觀察與實際行動，高齡的長輩們、小學生、高中生，都需要用不同的方法來做衛教的執行，並不是一套到底，讓大家聽得很枯燥乏味。

在老師的演講中提到，他在慈濟大林醫院當志工的經驗，看到許多人生百態的故事，有可愛的阿公、有令人心酸的故事，兒子只是把母親帶到醫院，再把掛號單那些東西交給志工，請他們帶他的母親去看醫生。老師也提到，做志工讓他放下身段，學到很多的事情，的確為別人付出與關懷，會讓自己身心都更愉快。每天也常常微笑，因為會讓自己保持愉悅的好心情，面對他人時，能更有同理心與愛心。還有社區的廟口演講，跟社區的長輩們一起同樂，同時也能教到他們衛教的健康知識，這些經驗都是需要去付出與實踐的，也都值得我們好好的去學習。

李亮儒

這次聽盧老師的演講，了解在嘉義大林地區附近社區健康傳播的實踐，把預防醫學的觀念帶到嘉義的許多鄉鎮裡面。在盧老師講述他個人的自身經驗時，提到了許多在醫院跟病患互動以及廟口開講與當地鄉親互動時的情景，讓我理解了傳播溝通在醫療健康方面的重要性。

良好的溝通會讓病患、家屬產生親近感，讓來聽演講的民眾願意認真聽裡面的內容。不僅是說話，了解需要、了解對方的文化也是溝通很重要的層面。從不同的觀點觀察，了解當地的文化會給民眾很好的感覺。最重要的還是態度，用最真誠的心面對病患以及聽眾才是使訊息確實傳達給對方的關鍵。

在現代的社會中，越來越多不同的領域必須融合進而產生更多的效益，這次的演講讓我看到了傳播在不同領域產生出來的效果，自己在未來的工作路程上不一定要走傳播本行，但希望可以利用自己的所學幫助到自己的工作。

張菲芸

這是一場精彩的演講，主持人的幽默風度和台風很受關注，無論在分享經驗或講解問題時，都很容易引起大家的目光。除了台風獨特，說話幽默外，豐富的人生經驗，將他畢生所接觸與學習到的健康傳播技巧都以生動的方式傳授給我們。

從老師的身上學到了很多的演技技巧外，最讓人感到敬佩的是，他在學習放下自己崇高的身段，學習謙虛學習，以及他在進入志工行列，跟隨慈濟人的腳步幫助有需要的人，那真誠的態度與細心的小動作，都是讓我佩服的態度。

從他分享自己在從事老人關懷服務中的小故事，雖然一個故事中幾乎十句都是我聽不懂的台灣俚語。但是因爲他幽默風趣的肢體語言，讓我在聆聽的當下不會感到無趣，反而會非常好奇他的內容是什麼有趣的故事，還好身邊的同學都是我的翻譯員，因此老師分享的經驗，我幾乎都有聽懂。

賴彥璇

我在拍紀錄片時，也時時刻刻需要與老一輩的長老們溝通、聊天，但總是很難聊得深入，也抓不住老一輩到底喜歡什麼，聽了這次盧鴻毅老師的演講，真的是學到太多的說話技巧了。

要如何打入老一輩的生活圈，最重要的就是用心觀察，先觀察這位長輩的生活模式，漸漸地以聊天的方式，慢慢融入，老一輩的人，最需要的就是有人「關心」，雖然嘴上不說，但心裡卻會因為我們一句的甜話、蜜語，而心情開心許多，老人的生活比較平淡、乏味，所以這樣的一言一行，對他們來說是重要的。

我的阿公和阿嬤也很喜歡偷聽地下廣播電台，都會偷偷買電台賣的藥，無論怎麼說，都沒有效果，對於這點，似乎是台灣老人的通病，盧老師也在演講中提到，這時就必須使用，溫柔的勸說，而非責備式的口吻，更甚者是透過八點檔連續劇的播出，來讓老人知道那些藥品，是無效且傷身的。

與一位老人相處，需要的是「心及態度」，常常聽到老人其實就如同孩子一樣，他們老了，許多身體機能退化，產生了諸多的不方便，他們也會想要有尊嚴，不希望別人以另類的眼光去看待，所以會產生一些矜持的頑固，若不用心去體會，站在老人的角度思考，只會覺得這位長輩頑固不靈，但每一件事都是有原因在背後的；尤其世代改變得很快，要一步步慢慢來，牽著他們的手，那股暖流，對他們來說，是最棒的關懷。

何沂瑾

將艱深的醫學知識轉換成老大人能理解的」，我想這是作社區健康傳播最重要的目標，也是最難達到的。現今許多政府單位的社區傳播都忽略以需求者為中心，只是用宣導人的想法去考量聽眾，所以宣達效果不彰，但演講者不願意走此路線，他強調換位思考，宣導時要回歸閱聽人，善用閱聽人的語言、文化、思維。而

且從他的演講學到了許多，讓我自身反思之前的服務學習時，所受到的挫折，所踢到的鐵板。在今日都得到了解答。剛出去的時候，都用我們的生長背景，思考方式，去套用在閱聽者身上，可想而知所得到的回饋很少。從今天的演講了解到，溝通是雙向的，而且你必須了解對方需要的是什麼，在講這一點的時候，演講者也提到肢體語言的重要性，演講者親自示範蹲下與彎著腰與他人說話時，造成他人感受的不同。之後提到人的健康往往是受到環境的影響，每當去一個地方，要尊重對方的文化、信仰，不要用上位者的角度去看待閱聽者，每一個社區部落都存在著自身的文化，且這些文化影響了居民的價值觀、生活型態、健康行為，所以應該用他們的角度去了解一言一行背後所隱含的意義。今日的演說，讓人覺得愉快，因演講者充分利用他自身的才能去帶動氣氛，也不像是來教導你，而是與你分享他的經驗，讓閱聽者在不經意的情況下，去反思自身經驗有所不足的地方。

簡君育

現在的人，不管大人小孩，忙於工作、賺錢養家、課業、社團等等，把自己的時間塞得滿滿的，沒有時間好好的陪家裡的人，尤其是從小扶養自己到大爸爸媽媽，以為只要每個月固定給他們生活費，就是孝順的一種方法，但其實，他們需要的是我們的陪伴。

老人家很需要人的陪伴，應該說是人都需要陪伴，但是老人家更需要，因為人的一生為了生活打拼了這麼久，到了含飴弄孫的年紀，當然希望旁邊有人能陪陪他，和他說說話、聊聊天。

這次的演講說到要如何和老人家相處，其中最讓我印象深刻的就是「抓住老人心」，那時候盧老師就舉了個例子，他說老人家都很喜歡打電話給賣藥的電台，而且都是趁小孩不在家的時候，電台的主持人會說出老人家喜歡聽的話，會逗老人家開心，這就是因為他們能抓住老人家的心，他們知道老人家喜歡聽什麼話。還有一個是要「關心他們」，注意他們的習慣，生活中的小動作，他們就會覺得很窩心，心情就會很好。

不管是家裡的或是社區的爺爺奶奶，每次見了面可以跟他們打打招呼，聊聊天，這些都是他們喜歡的。我聽完這次的演講，我就打了電話回家，和父母親聊聊天，對我來說，父母親算家中的老人了，也奮鬥了半輩子，我覺得這場演講很有道理，真該找個時間，回家好好陪陪爸爸媽媽，和他們聊天、吃飯。

靳瑞陽提倡 運動數據化

利思妤

花蓮亞緻運動休閒館創辦人靳瑞陽提倡良好規律的運動習慣，必須將運動過程數據化，達成設定的目標。

四年前，靳瑞陽的生命曲線開始出現轉折。他被醫生恐嚇不可以再抽菸、喝酒。於是他開始為自己設立目標，買一雙跑鞋，從 30 分鐘只能跑 3.6 公里，期望能達成在 30 分鐘內跑完 6 公里。他利用約一年半的時間，完成為自己設立的 5000 公里，就換一雙跑鞋。而完成跑程的那雙鞋便擺設於某處，它就意味著 5000 公里。

靳瑞陽也是一個運動員，他提倡政府所推動的「體適能 333」。它的意義是每週運動三次，每次三十分鐘，心跳達 130 下，是政府為了鼓勵人們運動的一項政策。

靳瑞陽說：「所有的健康，其實都是累積出來的，所有的疾病，可能也是生活習慣累積出來的。」累積這個概念會牽扯到數據，因此用量化的方式做健康管理。每天的慢跑里程數慢慢地增加，就會發現身體的感覺不一樣。

＊健身房是會員最常去的場所　攝影 / 利思妤

靳瑞陽指出，將運動的過程數據化，目的是要維持運動習慣，朝向為自己設立健康的目標走下去。若不量化而完全憑靠感覺，則有太多的因素易受干擾而停頓或中斷。運動要重新開始的時候，可能就必須遇到生命轉折或是疾病，才有可能再次改變行為。包括醫生的檢查、運動，透過生活習慣、飲食習慣的改變，把自己的身體狀況再次拉回到一個水準。

他說：「如果能夠把所有的這些事情，把它轉換成一種數據的概念，它就會支持你一直走向前。」

＊會館定期舉辦有氧課程　攝影 / 利思妤

為夢堅持，因夢喜樂 --- 林修如

林易萱

圓潤而悠揚的琴聲由花蓮市舒伯特音樂教室的門口傳來，路人豎起雙耳聆聽，眼光探去。學生手指輕快滑躍在黑白琴鍵上，與老師林修如帶著笑意的眼神，共譜一曲用音樂熱情與教學熱忱所交織的優美樂章。

不嫌晚的堅持，為夢踏實

林修如從小接觸鋼琴，對音樂極感興趣，但曾因父母對升學主義的重視，捨棄自己最愛的音樂系。她說：「讀商科是對父母的交代，而音樂是對自己的期許，這才是屬於我未來的志向。」再三反覆思索音樂對她的意義後，又重拾了音樂夢，至此直到大學畢業後，鋼琴事業沒有間斷過。

喜得領悟，樂活生命

婚後，林修如產下患有自閉症的孩子，她花費極大的心力在栽培孩子身上，親子間的相處和溝通日趨緊繃，壓力只增不減。於是林修如決定開創音樂教室，調適自己的心情，學著敞開心胸，並把心力放在更有意義的事情上，完成自己的音樂理念，教導更多的學生，更豐富自己的生活，心情也能更開闊。

用夢逐福田，璀璨他人

林修如在高雄開創二十間音樂教室，半年前，隨著丈夫回鄉至花蓮，為了繼續延續音樂志業，而於莊敬路上開了「舒伯特音樂教室」。只要來這裡學習音樂的人，林修如皆視為自己的孩子照顧，省一下筆龐大的費用，也要讓他們扎實的學琴。而也因自己的孩子受過很多人的幫助，想把這份愛傳下去，回饋這個社會。

熱忱熱情滿生命，更有意義

林修如說，教學過程中，付出的心力沒和學生的成果成正比，多少會感到灰心。但她仍不放棄愛彈琴的學生，繼續奉獻自己對音樂的熱情和教學的熱忱在這音樂教室，期許這些學生也能和他一樣，完成自己的理想，活出更有意義的人生。

＊林修如與學生同樂在音樂中。
攝影 / 林易萱

兩個與菸奮戰的故事

林怡君／胥哲慈／趙彥婷

不斷找尋戒菸方法的趙先生

五十歲的趙先生在年輕當兵時，因為好奇吸菸是什麼感覺，開始了人生的第一根菸。之後菸癮愈來愈大，最嚴重時，一天可抽到一包，這樣的狀況維持了好幾年，可說是資深的癮君子。

趙先生表示，抽菸 20 幾年了，飯後一根菸，已在無形中成為一種習慣，只要身上沒有菸，便覺渾身不對勁。他也知道抽菸不好，「很多人勸過我不要抽菸，我當然知道抽菸損人不利己，但要戒掉哪有這麼容易！」趙先生積極尋找自己能夠適應的戒菸方式，能試的方法都盡量去嘗試，卻不如預期的順利，最終還是徒勞無功。「我還是敵不過菸帶給身體的感覺。」每次政府宣佈菸價要調漲時，趙先生的心就跟著痛一次。所以趙先生努力維持適當的運動量，希望降低菸癮。從原本的一天一包，漸漸降低為三天抽一包，但離完全不抽菸的理想，還有一段距離。

趙先生用過來人的身分，勸現在的年輕人，做任何事前都要三思而後行，不要因為一時的衝動，決定了一生的選擇。他感嘆的說：「因為身體是自己的，身體的好壞別人無法為你分擔，痛苦只能自己承受，要為自己負責任。」

趙先生眼神期待而認真的說著：「我希望未來能過有品質且愜意的養老生活」。

為愛戒菸成功的林同學

二十一歲的林同學在大二上學期的寒假去餐廳打工，時常感到很累，一同工作的朋友把香菸介紹給他。林同學說：「本來只想嘗試看看，但試過之後發現有舒壓的效果，於是就無可自拔的開始抽起菸了。」

之後，只要閒閒沒事，就會一直想要來一根，一天大概三至五根左右。直到三、五根菸已經滿足不了自己的慾望時，才漸漸意識到問題的存在，菸癮愈來越愈的他，才沒幾個月，已經需要抽到一天半包才能滿足了。

林同學感嘆的說：「我以前的體力真的很好，跑步都是班上前幾名，但抽菸之後就沒有那個能耐了。」他發現自己體能愈來愈差，以前跑步、游泳整整一小時也不會覺得累，吸菸後跑沒幾步路就開始上氣不接下氣，心肺功能變得很差。

直到有一天，女朋友嚴厲的對他說：「如果你不戒菸，就不用來見我了。」因為愛情的力量，林同學下定決心要戒除菸癮。首先他丟光了所有未抽完的菸和打火機，拜託周遭的親朋好友只要看見他有想抽菸的衝動，一定是要立刻阻止他。林同學回想當時的情況：「壓力大跟無聊的時候真的都會想起抽菸的快感，心裡難免有些掙扎，這時就必須立刻轉移注意力，才不會被自己的思緒給羈絆！」有一次看到哥哥剛抽完菸，勾起了林同學抽菸時飄飄欲仙的感受，便順手拿起了哥哥的菸盒；這時候，腦中突然想過自己這幾個月來的努力，以及對女朋友的承諾，還是毅然放下了菸盒，決心持續戒菸。

現在，林同學已經不會想要主動去抽

菸了。他勉勵大家，只要找到戒菸的動力，持之以恆的努力，有一天回過頭來，會發現菸品對自己再也沒有任何吸引力了。

台灣危機－少子化

鄭媛云

「家裡有其他兄弟姊妹的舉手？」看看旁邊的同學們，有舉手的沒幾個。獨生子女愈來愈多，少子化的隱憂日漸浮顯，但政府卻缺乏有效的政策來因應。

大環境景氣差，上班族工作時數長薪資卻不高。下班時間不固定或者下班時間晚成了很多人的生活常態。下了班再繞道去接孩子回家，回到家，父母與孩子都身心俱疲。而無法準時接小孩回家的父母，只好托給安親班、才藝班，又是一筆家庭支出。

M 型化社會下，家境富裕的小孩含著金湯匙出生，生、養、照料全不用擔心。但更多的另一群人，每月收入被車貸、房貸瓜分後，除了生活費，還要付擔小孩的安親班費用，壓得家長喘不過氣。

為了提昇生育率，政府的政策之一是生育津貼。日前嘉義市將每一胎三千六百元的補助，提高到六千元；雙胞胎由一萬元提高為一萬六千元，另外每胎再多補助六千元營養品禮金。但生小孩容易，照顧、養育又是另外一回事。一兩年過去了，父母回歸工作，小孩由誰來帶呢？政府不理解，少子化要從根本解決，而非表面功夫應付。

如果政府能建立完善的孩童照護體系，由公部門提供與規劃社區型的孩童托育中心，在經費、安全上給予分擔與保證，讓家長能安心出外工作，也能省下大筆育兒開銷，這應是比生育津貼來得更具實質意義的政策。

政府若能妥善運用人民的納稅錢，將孩童照顧好，就等於照顧好有孩童的家庭。家庭便能有多出來的錢，回到市場重新進行消費行為，促進經濟發展。完善的托育政策既能提高生育意願，也能有助穩定家庭經濟能力，更重要的，這筆投資可是在國家未來主人翁的身上啊！

我看情殺事件

官玉樹

男女關係是一種社會互動

嘉義發生一件情殺案，一名社會局負責災害業務的女性員工涂姓小姐，遭前男友在家門前持刀殺害，死者是雲嘉區四等特考榜首，聰明又孝順，在事發之前就曾對家屬透露，受不了男友暴躁個性才分手，其實男女之間的關係說穿了也是一種社會上的互動，其根本可以從利益與報酬的角度來分析的一種人際之間的互動，所以我們可以從社會交換理論的觀點來解釋男女間的複雜交往關係，社會交換理論的原則其實就是利益交換，當我們付出時，通常都會對結果有所期待，但如果結果不符合期待，就會憤怒，以求達到社會交換的平衡。

社會交換不平等導致分手

促使兩人分手的原因據家屬透露，是涂小姐受不了男友暴躁個性才分手，當然兩人之間一定有更多不滿的關係，使得涂小姐感覺到是一個虧本的社會交換，因此兩人間的關係因此終止。而對於前男友來說，在女友提分手後，因為一直走不出情傷，而在臉書上 PO 昔日甜蜜照片、分享情歌，不斷隔空跟涂小姐喊話，想要交換的是涂小姐破鏡重圓的答覆。

引發殺機的導火線

那麼引發殺機的源頭究竟是甚麼呢？涂小姐不堪前男友的糾纏而躲到學姐家住，導致前男友誤以為她另結新歡，使得後面一連串悲劇的發生。「誤會」就是事情發生的源頭，明明只是簡簡單單的到別人家去住，卻讓前男友聯想到是另結新歡。

擇偶的既定印象

人類在擇偶條件的選擇下，在漫長的歷史中逐漸的演化成某些固定的模式，演化心理學專家分析男性在選擇配偶時，考慮到的是年輕且具有吸引力，但不亂交的女子，因此在我們的心理層面都會被女生忠不忠貞所影響，這也是促使前男友可能在涂小姐家底下等人等不到時，誤以為涂小姐是跑去住其他男人家，而引發後續的一連串事件的源頭了。

攻擊事件男性兇嫌比例高

當然在社會上的許多攻擊事件中，大部份的兇嫌還是以男性居多的，女性我們常看到的大多是以辱罵等語言衝突較多，這因為在性別差異與攻擊上，男性比起女性較容易有外顯、肢體方面的攻擊，在芬蘭、以色列、波蘭與義大利對 15 歲兒童所做的研究當中，顯示從四個不同的文化團體中均可以見到女生比起男生常採取間接攻擊，而男生則會採取肢體攻擊，這也是特考女對於前男友採取避不見面、臉書不回應等方式，前男友卻選擇堵人攻擊威脅等手段。

內心情境造成攻擊事件

最後會發展到攻擊的階段，其實跟前男友一直處在認為涂小姐另結新歡、或分手的原因是因為第三者有關，情境對攻擊

的影響其實是很大的，因為他一直陷入到兩人關係中止是因為外遇的關係而無法脫離，但其實前男友不知道其實特考女只是住在學姐家而已，其實這之間根本沒有發生他所想像的事情，之所以還會引發嫉妒主要跟他自我幻想的那些情節有關。當然最後演變成攻擊行為可以用攻擊假說來解釋，當個人所欲達到的目標受到阻礙時，就會激發其攻擊性驅力，因而出現攻擊行為。通常攻擊行為大多是針對使其遭受挫折的人或物而發，這就是攻擊假說的定義，當然如果挫折繼續存在而沒有得到宣洩，攻擊性驅力就會持續升高。

負面情緒 壓抑累積

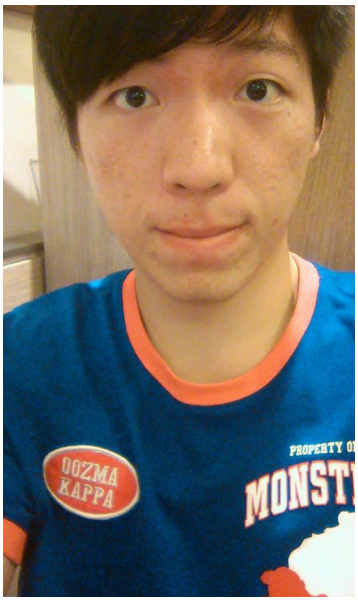
而從新聞當中可以發現，前男友從臉書上的喊話開始累積挫折感，一直到發現女友去住別人家開始爆發，使得他挫折感繼續存在而沒有得到宣洩，使得攻擊性持續升高，這之中也牽扯到性嫉妒的成份在裡頭，因為涂小姐去住別人的家裡讓前男友充滿了各種遐想，甚至以為她是不是和對方發生性關係，致使引發他莫大的嫉妒與許多負面情緒的累積，最後會選擇持刀等待前女友早晨上班的時間，也是由於心中所累積的情緒達到最高點，當然引發殺機的還是因為剛好那天她與男同事約好要去參加研習，促使男同事騎機車來接涂小姐。

溝通避免悲劇發生

如果今天沒有男同事來的話，又或者男同事沒有上前阻止，來進一步引發前男友心中的各種幻想和情緒，而將各種糾結的情緒轉化為行兇上面，或許就不會發生這種悲劇，可能只是會拖到民眾報警，或者涂小姐還可以解釋幾天前不在家是因為去學姐家住，至少前男友可能會一時相信或半信半疑，因為前男友是因為無法脫離特考女，因此他心中其實是希望相信涂小姐其實沒和其他人發生關係，但是在那天門口，前男友看到的是有一個男的在他家門口等著來載她，種種誤會使得最後沒有任何溝通的機會了。

情緒抒發 降低攻擊機會

當然最主要會發生這些遺憾的事情，主要還是與前男友的情緒無法抒發有關，他處於一直累積負面的情感導致增加攻擊的傾向，雖然攻擊假說主張攻擊行為可以減少進一步的攻擊動機，而這一個作用被稱之為宣洩作用，但是其實我們仍然有過透過攻擊而無法發洩的時候，這時應該著重精神方面的調適，藉由就醫或者利用生命線、張老師等輔導機構或專線，協助自己從陰霾中走出來，避免傷害別人也傷害自己。



＊作者官玉樹

親密暴力：背叛信賴

簡君育／張菲芸

糾纏前女友 摔死幼貓遭訴

2012 年 2 月 8 日自由時報刊登了一則「糾纏前女友，活活摔死幼貓被訴」的新聞，根據報導內容可知新北市一名 35 歲許姓男子與女友分手後，不斷糾纏，涉嫌搶走賴女的黑色虎斑幼貓活活摔死，後來更連續 2 次侵入賴女房內，掌摑、掐頸。所幸賴女趁機傳簡訊給她在超商上班的店長說「救我我在家」，才得以獲救。板橋地檢署昨依搶奪、剝奪行動自由及違反動物保護法起訴許姓男子。

親密關係 謹慎處理

現在社會出現許多為情所困的男女們，而因為沒有妥善處理感情問題，導致情殺的新聞報導層出不窮，在此，我們以這則新聞為例子，從社會心理學的角度分析為何會有諸如此類的事情發生。

社會交換理論

另外，根據「社會交換理論」，人類的一切行為都會被某種能夠帶來獎勵和報酬的交換活動所支配，因此，人類一切社會活動都可以歸類為一種交換的行為，人們在社會交換中所結成的社會關係也是一種交換關係，比較勢利的說法就是「利益交換」，也就是說當我們為了某件事、某種原因、某個人付出時，通常都會對結果有所期待，但是，當社會交換的平衡遭到破壞，就會感到憤怒。而從本報導中我們推論出許姓男子為何會如此糾纏賴姓前女友，可能是因為在談戀愛的過程中，許姓男子覺得自己付出了很多的感情，並認為女友應該投以相同的回報，但卻得到女友提出分手的結果，造成心理的不平衡，因此產生了攻擊行為。

援助行為的動機

根據社會心理學援助行為中的「助人帶來的獎賞」，當助人的潛在獎賞看來相對高於潛在代價時，人們比較可能幫助他人，也就是說幫助別人會使助人者感覺很好，可以消除負面情緒，而與較佳的健康相連結，正所謂的「助人為快樂之本」。本文中，當賴姓前女友遭受許姓男子強行與之發生性行為時，她向店長發出求救的簡訊，店長二話不說馬上給予援助，讓賴姓女子脫離被強暴的危險，此行為可能會讓店長覺得因為救了賴女，使她脫離險境，所以在心靈上會覺得是做了一件好事。

＊作者簡君育

緊急援助

另外，從援助行為章節中的「緊急事件的助人五步驟」，店長在接獲緊急事件的時候，確認緊急事件的發生，願意擔起提供幫助的責任，並設法幫助賴女脫離被強暴的危險，最後達成幫助。店長在助人的五步驟中，並沒有因為過程的複雜而減少助人的意願。

攻擊的心態

在攻擊行為中的「攻擊源起」，其中的演化論提到，由自然與性演化壓力而形成天性。因此，報導中，許姓男子因爲不堪前女友提出分手，在憤怒的情緒下，產生攻擊行為，意圖傷害賴女及賴女的愛貓以達到對抗前女友提出分手的結果，而根據以上論點，許姓男子可能因為在自然環境的壓力下，產生了攻擊的心態。

攻擊行為中的「性別差異與攻擊」，提到男性較女性擁有暴力傾向，而男性也比女性有較多外顯、肢體方面的攻擊。而許姓男子對賴姓前女友所做出的攻擊行為，這表現出男性比女性較容易出現外顯的攻擊行為，而女性屬於較溫和的那一方，較不具有顯著的攻擊性。

情緒對攻擊的影響

在攻擊行爲中的「情境對攻擊的影響」裡有提到「挫折」會造成攻擊的許多不愉快經驗，這些經驗會產生負面的情感，並增加攻擊力。而本報導中，許姓男子因為賴姓前女友提出分手，對他來說是個極大的打擊，認為自己遭受到挫折，因而產生攻擊的動機。

＊作者張菲芸

親密關係失衡

而攻擊行爲中的「親密暴力：背叛信賴」，說明在親密關係中彼此的相互信任是維持感情的穩定程度之一，當關係破裂，雙方失去共識，感覺受到背叛而產生攻擊行為。文中許姓男子因前女友提出分手，以暴力的方式，對前女友施以威脅、恐嚇以及傷害前女友的愛貓，甚至意圖強暴前女友，希望達到報復的目的。

冷靜思考 提升生活品質

以上報導中，當許姓男子產生攻擊行為時，根據社會心理學，要如何防止及降低攻擊與暴力的方法中提到，當許姓男子火氣上升時應該要立即停止動作，並動腦思考，設法控制它而不是讓它來左右自己的行為，另外，許姓男子也可以藉由提升生活的品質，以降低挫折感並能防止悲劇的發生。

輿論與良心的糾葛

黃瀞瑢 / 李智萱

嬰兒被困在廁所

2013 年 5 月 25 日，新聞報導在大陸浙江金華浦江縣，有一名嬰兒被困在廁所的下水道管中，女房客聽到細微的哭聲，隨即請房東幫忙處理。警方和消防員趕到後，急忙分離水管，將其帶到醫院進行拆解，所幸在院方剖開水管後，嬰兒仍活著。現在醫院已派專人照護，因為嬰兒住在第 59 號保溫箱，被暱稱「 59 號小毛頭」，小毛頭的故事從被爆出來後，馬上引發社會上廣泛的關注，已有不少人表示要捐贈嬰兒用品，更有人表態想要領養他。

同理心—利他主義假說

根據同理心—利他主義假說，設身處地為他人著想，會形成同理心關切的情緒感受，產生利他主義的動機來減輕他人痛苦。當 59 號小毛頭事件爆發後，下水道嬰兒成為眾所矚目的焦點，許多人都很擔心這個嬰兒是否健康平安，民眾會同情 59 號小毛頭，想要幫助他，以減輕他從出生後就遇到的痛苦。而當大家知道下水道嬰兒是歸因於不可抗力的原因，而非個人可控制的事件時，知覺到 59 號小毛頭是需要被幫助的人，這是需要幫助的人被知覺的原因之一。

當然，社會大眾對這事件釋出要幫忙的善意，可能是因為這件事的發生，引起很大的道德上的議論，嬰兒的下場很令人同情，大眾為了顯得有道德良心，又或幫助了他人會使自我感受良好，進而以幫助 59 號小毛頭來實現。

＊作者黃瀞瑢

丟棄嬰兒的原因

民眾一直想了解，到底是什麼原因使得 59 號小毛頭會被困在廁所的下水道管。當天警方接獲房東報案，實際上是由一位女房客通知房東這起事件，當時警方十分懷疑，為何嬰兒會卡在這位女房客的房間，且警方也在她房內的垃圾桶中發現沾有血跡的衛生紙。起初，女房客聲稱沾有血跡的衛生紙是經血，警方卻發覺其中有許多疑點，浦南派出所所長張劍波為了使女孩說出事情真相，利用威嚇的口吻告訴女房客，廁所的衛生紙沾的是不是經血，並不是她說的就算，只要經過醫院化驗就能確認。

威嚇和友誼的兩面手法

張劍波所長透過恐嚇的手法，使得本來不願說出事實的女房客因為害怕被警察發現她隱瞞事實，擔心罪加一條，改變了原先隱瞞的動機，猶豫地說想和張劍波所長單獨聊聊。等到其他警察出了房門後，女房客在所長的循循善誘下，才承認孩子是她的。警方利用威嚇和友誼的兩面手法，先讓女房客感到緊張、害怕之後，再利用友好的態度，顯示出其實不會傷害她，使得女房客在情感上鬆懈，對警方說出實情。而女房客在面對警方的壓力下，選擇了克制因應的方式，強迫自己等到適當的時機，確定行動後不會對自己造成太大的影響。因此，當警方在質疑她時，她並沒有第一時間說出實情，而是等到警方放軟態度，她才顯露出崩潰的情緒，讓人感到同情，不會過度苛責她。

壓力與因應歷程

再以壓力與因應歷程，來看女房客在事件後沉默不承認一事，一個潛在壓力事件、對該事件的評估及因應的企圖，會影響個人的健康結果。女房客是一位 22 歲的未婚女子，因為害怕其他人的眼光，和未婚生子在傳統觀念上被認為行為不檢點等潛在的壓力，擔心自己被鄰居或同事品頭論足。同時，也害怕自己沒有能力照顧嬰兒，因此當嬰兒從下水道被救起後，女房客的因應方式是選擇沉默不語。而因為以上種種壓力，造成女房客在被警方查證為嬰兒母親之後，情緒崩潰、痛哭的原因。

克服問題根源來降低壓力

這位女房客因為家離工作的地方太遠，所以在江南新村租了一間房，平時一個人住。去年底，透過朋友介紹，認識了浦江當地的一個青年，兩個人很快就發生了關係。直到今年初，女房客發現自己懷孕了，她有點慌張，馬上去找當初發生關係的浦江青年。根據問題焦點因應理論，在進行問題焦點因應時，人們會試圖藉由克服問題根源來降低壓力。於是，女房客找到男方，希望能夠一起解決問題，尋找解決辦法，藉此克服問題根源來降低壓力。不過，一見到男方，他卻不承認小孩是他的。

＊作者李智萱

愛情三角理論

從 Sternberg 愛情三角理論的激情解釋，浦江青年及女房客之間應該只有激情。只因為女孩平時無依無靠，突然遇到跟自己相似度較高的男孩，加上男孩一時衝動，雙方在只有迷戀的狀況之下發生性關係，沒有親密喜歡的感覺，也沒有互相給予什麼承諾，因此在女房客發現自己懷有身孕跑去找男方時，男方並不願承認小孩是他的。且由社會交換理論來看，人們會在關係中尋求最大的獲益和最小的付出，女房客在這段感情中同男方一樣有獲得激情上的快樂感受，但懷孕後要承受的卻是生小孩或是撫養小孩的艱苦過程，因此她想找男方一同分擔，將在關係中的付出降到最小。同理，男方也一樣，想得到最大的獲益，卻不想要多一點的付出去承擔歡愉後的後果，於是拒絕承認孩子是他的。

馬桶中的嬰兒

5 月 25 日當天，女房客因腹部絞痛，在廁所上大號，結果嬰兒就在此時生下來了。女房客看見在馬桶中的嬰兒，十分緊張，一開始試圖用手去抓，但是沒想到她越抓，嬰兒滑得越深，卡在下水道管，即使用拖把也沒有辦法把孩子弄出來，發現撈不起來後，又害怕被別人發現，所以選擇找房東求救。

事後處理

事後，浙江國聖律師事務所律師程學林認為，與女房客相關的罪名是「遺棄罪」和「虐待罪」，但從女房客的陳述和警方的調查情況看來，她畢竟積極打算挽救嬰兒，且沒有主觀故意的成分，所以還不確定其是否有刑責。而 59 號小毛頭在 30 日時，被男女雙方家屬帶走，他們表示會負責撫養他，這起事件也因此告了個段落。

NA+ 鈉些事

徐文鴻

減少鈉的攝取量

現代人都攝取過量的鈉，易導致高血壓等病症產生，改變飲食的方式可以有效的減少鈉攝取。

高血壓不是中年人的權利

不要認為高血壓是中年人的權力，事實上我們可能也是高血壓危險族群。根據衛生署統計，近幾年來國人高血壓有年輕化的趨勢。

相信很多人跟我一樣都是外食族，但是你知道長期這樣的飲食，如果沒有有效的控制、篩選，再過不久的將來，我們有可能會產生高血壓等病症，甚至危及到我們的生命。

在經過收集很多的資料和研究後，我為各位找出高血壓的起因，希望可以幫助大家與您的家人遠離高血壓的威脅。現在我就要告訴各位，國人的高血壓有多麼嚴重，起因為何，並說服各位應採用有效的方法來降低高血壓。

高血壓是台灣嚴重的慢性疾病

台灣高血壓人口逐年快速的增加中。衛生署統計目前台灣高血壓人口超過了四百萬。衛生署國民健康局從民國 91 年開始統計，台灣每一年約新增 10 萬名高血壓患者，每天約新增 274 人，平均每五分三十秒就增加 1 人。

高血壓擠進了前十大死因

高血壓擠進了前十大死因，並且人數逐年上升中。根據行政院衛生署公布國人前十大死因，高血壓疾病位居第九名。死因順位：依序為 (1) 惡性腫瘤 41,046 人；(2) 心臟疾病 15,675 人；(3) 腦血管疾病 10,134 人。雖然，排名第九的高血壓性疾病死亡人數只有 4,174 人，但是第二、三名的心臟與腦血管疾病的起因都是高血壓。

根據國人前十大死因與流行病學研究，第二、三名為心臟疾病、腦血管疾病，這兩個疾病的主要起因，與長期高血壓有極大的相關。因為高血壓會造成心臟、血管的負擔。

根據中華民國防高血壓協會，血壓升高會造成一種是高壓導致血管壁受損，表面脫落的碎屑阻塞血管；另一種是高壓導致血管破裂，造成溢血的現象。(簡稱：「阻塞作用」及「破裂效應」。) 進而導致心臟疾病、腦血管疾病 (例如：心肌梗塞、心臟衰竭、中風等等)。所以，高血壓導致的死亡率比實際嚴重得多。

而且行政院衛生署公布的國人前十大死因，99 年高血壓性疾病死亡人數較 98 年增 453 人 (98 年為 3721 人)，99 年血壓性疾病死亡人數較 96 年增加人 2190 (96 年為 1977 人)，近四年高血壓性疾病死亡人數有逐年升高的趨勢。

高血壓有逐漸年輕化的趨勢

根據行政院衛生署調查，20-39 歲的

高血壓人口比例，91 年比例為 5.5%，96 年增加至 15.6%，短短 5 年內增加近 3 倍，由此可見高血壓已經快速的年輕化了。所以各位還認為高血壓離我們很遠嗎？

高血壓的主要起因

攝取鈉過多會增加血液量，導致高血壓的產生。根據我的聽眾分析，有八成的同學，不清楚高鈉會產生高血壓。

根據中華民國防高血壓協會，血壓為人體心臟收縮，擠出血液對血管的壓力，過多的鈉離子會增加水分滯留達到平衡，循環血量增加，血壓就會跟著上升。

衛生署與英國醫學雜誌 (BMJ) 的資料已經證實高鈉的飲食與高血壓有相當高的關連度。

鈉的攝取量

研究統計台灣人每天平均攝取的鈉，高出建議攝取量之 1.5 倍。根據我的聽眾分析，高達八成的同學，不清楚每人每天平均需要多少的鈉。

衛生署建議成人每日鈉總攝取量不要超過 2400 毫克（即食鹽 6 公克）。依據 1993 至 1996 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示， 台灣男、女性每日鈉攝取量分別為 3821 毫克及 3569 毫克，國人普遍過量攝取高鈉達建議量的 1.5 倍。由此可知，鈉是台灣人罹患高血壓的原兇。

減少食用加工食品

避免鈉攝取過量首先應減少食用加工食品。

＊演說者徐文鴻

1. 醃製食品(例如:香腸、肉乾、蜜餞、罐頭等)都含有高量的鈉,應盡量減少食用,100 公克的香腸,就含有 860 毫克的鈉,平均一條香腸 (40g) 就含有 350 毫克的鈉。
2. 平日常食用的零食(洋芋片、運動飲料、餅乾等),也隱藏了大量的鈉,100 公克的洋芋片就含有 350~400 毫克的鈉,相當於一天建議攝取量的 1/6,不知覺的情況就吃下了過多的鈉。
3. 麵線、意麵、泡麵等乾燥麵條:乾燥麵條是因為乾燥,鹽分被濃縮了。泡麵 100 公克就可以含有 1200 毫克的鈉,吃下一碗等於一天建議攝取的 1/2。
4. 因為麵包加入碳酸氫鈉(小蘇打粉),糖分比例多過鹽的比例,市面上切片麵包的含鈉量多在 200mg/100g 以上 (3、4 片及達每日建議的 1/4)。

改變烹煮方式

1. 烹飪方式,以蒸、煮、燙、烤為主,並且保持原味少調味,可以大幅減少鈉的含量。
2. 烹飪前購買的包裝食品時要看清表示,例如:濃湯包就含有大量的鈉。
3. 選用天然食材做調味,蒜、蔥、八角、薄荷等天然食材,可以減少鈉的使用,也可增加料理的美味。

改變用餐方式

根據我的聽眾分析 92% 的同學,經常三餐外食,可是高達 85% 的同學,不清楚如何減少鈉的攝取。根據衛生署出版的減鹽秘笈、常春月刊報導高鈉飲食的陷阱,在外面吃飯可以以少湯、少沾醬、少宵夜三個原則,來減少吃進過多的鈉。

少喝湯,因為湯含有大量的鹽分,盡量不喝湯,以白開水取代口渴的感覺。湯麵比乾麵好,因乾麵使用的醬料,含鈉較湯麵來的多。

少沾醬,因為醬料通常是醬油調成的。七茶匙的醬油就含有 2000 毫克的鈉,接近每人一天建議攝取的鈉。夾菜時不要另外沾醬,吃火鍋時盡量避免沾醬的使用,若一定得沾醬料用醋代替醬油,或者檸檬汁取代醋、醬油的使用。

根據聽眾分析,九成五的人都有吃宵夜的習慣,一般常見的宵夜,通常都含有大量的鈉,例如:泡麵(如果一定要吃,減少調味包使用,少喝湯)、麵包、滷味、炸物(雞排、鹽酥雞等等),可用天然的水果、牛奶取代,可以填飽肚子,還可以減少鈉的攝取。

遠離高血壓從飲食著手

就如您所看到的,嚴重危害國人的高血壓主要是起因於高鈉的飲食習慣,這裡我強烈的建議各位同學,改變飲食習慣,唯有避開高鈉食品,才能遠離心肌血管疾病的威脅。

現在您還敢再吃泡麵、洋芋片、罐頭等高鈉食品嗎?一天只要吃下兩包泡麵,就足以超過每天建議鈉的攝取量了。在享受美食的同時,我們千萬不要忘了停下來檢查、思考您現在正所要吃下的食物,它到底將帶給您什麼樣的健康。

參考資料

王昶閔 (2010年 07月 09號)。你吃太鹹嗎？ 國人鈉攝取超量 1.9倍。自由時報，健康醫療，生活新聞。

中華民國防高血壓協會 (2011)。認識高血壓。http://www.hypertension.org.tw/know.php

行政院衛生署 國民健康局 (2006)。預防心血管疾病，從健康生活型態做起。成人及中老年保健組。

行政院衛生署 食品藥物管理局 (2010)。台灣地區食品營養成分資料庫 。食品營養。http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/

行政院衛生署 國民健康局 (2007)。2007年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究。http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/Them_Show.aspx?Subject=200712250015&Class=2&No=201102110002

行政院衛生署 國民健康局 (2010)。減鹽秘笈手冊。http://www.bhp.doh.gov.tw/manual/common/Download/減鹽秘笈手冊 .pdf

沈湜 (2012年 02月 29號)。曼可頓切片麵包含鹽高過薯片 麵包市場高鈉普遍。北京晨報，新聞中心，社會。

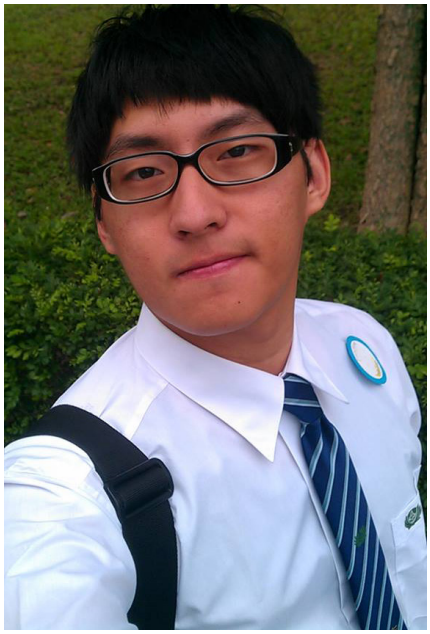
陳美櫻 陳紋慧 (2006)。高血壓全食物調養。台北市：三采出版集團。

楊格非 (2009年 07月 20號)。高血壓人口逾 400萬 每天新增 274名患者。中時健康，醫學新知，健康。

楊新玲 (2001)。遠離三高很簡單！。新北市中合區：活泉書坊。

戴巧嵐 (2012年 2月)。高鈉飲食的陷阱。常春月刊， 347， 128-134。

BMJ Group. (2007). Eating less salt could prevent cardiovascular disease:BMJ Group Media Centre, Press Release Archive Files. http://group.bmj.com/group/media/press-release-archive-files/BMJ/bmj-2007/BMJ-20Apr-2007.pdf/at_download/file



＊演說者徐文鴻

不一樣的生理期

鄭媛云

生理期保養

正確飲食與保持身心舒暢，加上適量運動可以減緩生理期的種種不適。

每個月都有一段特殊的期間，讓未懷孕的女性身體產生變化，那就是我們的生理期。我的生理期總使我感到不適，因此我蒐集許多資料，決定要介紹如何有「不一樣的生理期」。經過資料蒐集比對之後，我發現從日常生活中，有許多小動作可以做生理期的保健。

從吃著手 正確飲食

正確飲食可以改善生理期不舒服。食用高蛋白、高纖與清淡食物可以改善生理期不適。

精品文化出版的「做妳自己的醫師」作者許博醫師指出，生理期時應吃豆類、魚類等高蛋白食品，可以補充子宮流失的營養。多吃高纖維的綠葉蔬菜水果可以保持腸道暢通、減少骨盆充血，舒緩生理期不舒服。榮總婦產科主治醫師李新揚醫師說，以清淡方式烹調，能避免因過油、過鹹的食物，造成消化道不正常激烈蠕動、加重生理期疼痛。

補充維生素與礦物質改善疼痛

根據康健雜誌第 23 期的報導，維生素 B1 能緩和子宮肌肉疼痛的功效。正常情況下，一般女性能以止痛藥紓緩經痛，若情況不甚嚴重，不妨試試服用維生素 B1。在食物裡，如綠花椰菜、全穀類食物等均富含維生素 B1。

健健康康網指出，礦物質中，鎂、鉀、鈣均能紓緩經痛。在瘦牛肉、香菇、海藻類中富含鎂、鉀與鈣。有女性為了消除因黃體素改變而造成的水腫，服用利尿劑，這麼做反而將導致生理期疼痛加劇。因為利尿劑會將重要的礦物質連同水份排出體外。

適當選擇冰品避免生理期不適

西方醫學期刊提出，飲食習慣因人而異，並非生理期時完全避免生冷飲食。若平常食用冰品、生食，腸胃不受影響，則生理期時，在冷的食物近了腸胃，也不會使腸胃道變冷；反之，若平日對冷飲、水果較敏感，或是體質虛寒的女性，應避免冷飲、或屬寒性的食物。以免因血液循環不順引發疼痛、經血過少與經期中斷。

根據嬰兒與母親雜誌，基於中醫立場，月經是排出體內廢血，冰品將加速子宮收縮，也使前列腺素分泌，使經痛加劇。因此冰品與寒性食物仍須斟酌食用。

保持心情穩定

大家健康雜誌指出，使自己心情保持愉快，可以減緩生理期的疼痛與不適，可讓子宮收縮減緩。

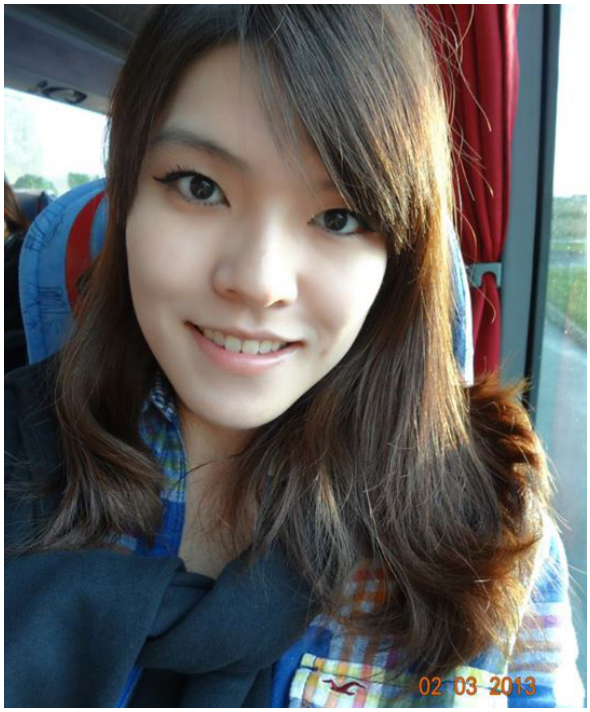
台安醫院營養師劉怡里表示，若在經前與月經來潮時心情不穩定，可以從事能愉悅心情的活動，例如，讓自己忘卻經

痛。在醫學的立場，情緒是重要的治病因素之一。保持心情穩定、避免壓力等不良刺激，可以防止月經失調。建議大家可以多從事使自己心情愉悅的活動，保持心情穩定，甚至是使心情更好。

睡眠充足

根據許博醫師，身體抗病力低，應補充睡眠，能讓身體代謝毒素，提昇免疫力，避免受寒引發疾病。

Babyhome 網站的婦女保健專欄指出，生活作息若不正常，交感神經會處在不停打仗的狀態。當我們習慣用交感神經主導身體運作時，子宮會不自覺收縮，導致生理痛加劇。因此，這段時間的睡眠與休息格外重要。



＊演說者鄭媛云

適當運動有助新陳代謝

適當的運動有助新陳代謝減緩生理期痠痛。許博醫師表示，正常從事一般的體力勞動，例如工作與適量運動，不僅能促進骨盆腔內血液循環，更可減輕腰酸背痛與下腹不適。身體因勞動而暖和，可以加速血液循環、鬆弛肌肉，尤其是痙攣及充血的骨盆腔。

國泰醫院婦產科主治醫師鄭丞傑提醒，養成規律運動的習慣，有助新陳代謝與血液循環，還有助於縮短經期的時間，加速月經排出，更能減少腹部疼痛。

適當運動活絡經血

新竹南門醫院婦產科主治醫師王懷麟表示，適當運動能活絡經血排出，但切記不宜激烈運動。例如快跑、打球等，容易使子宮收縮規律不良，造成血崩。也不可以在這時期游泳，容易引發細菌感染。

生理期保健從平常做起

生理期的保健能從平常做起。清淡飲食與維生素、礦物質，都能避免經期不適。修養身息、使心情穩定都能防止月經失調；適當的運動能促進血液循環，可以減輕因月經引發的腰酸背痛和下腹不適。

生理期，也被說為女性生命中最奇妙的設計。它能代表一個人從女孩變成女女人，也能代表人類種族繁衍後代的偉大使命。這樣的一個「好朋友」，我們更應多加了解與照護，不讓這大自然的法則影響了自己的生活作息。

參考資料

康健雜誌（2000）。完全月經手冊。康健雜誌，2000/09 刊。

王懷麟。生理期重保健　減少婦女病。王懷麟醫師的部落格。http://www.wretch.cc/blog/wang11/6812766

劉怡里（2009）。生理痛完全搞定－做運動很重要。傑米健康專欄，2009/0308，http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ls_eM2OYGRqJINz3EwriJf-A/article?mid=5158

鄭丞傑（2006）。女性生理期適度運動有助紓緩經痛縮短經期。中央新聞通訊社，2006/07/31,http://tw.myblog.yahoo.com/jw!bUMY2nOaBRnBZhil3W_5UxA-/article?mid=2691

李新揚（2007）。生理痛怎麼辦。健康兩點靈，2007/05/04，http://www.wretch.cc/blog/iamcandy/10619365

許博（2009）。做妳自己的醫師。台北市：菁品文化。

黃淑惠、王安琪（2007）。吃出健康 MC 美人：利用生理週期，健康窈窕又美麗！台北市：聯邦文化。

嬰兒與母親雜誌（2010）。婦女保健－女性生理期的保健須知。寶貝地圖網，2010/03/24，http://www.babymap.com.tw/knowhow/show/7

Baby Home。生理痛 / 經前症候群。Baby Home，http://www.babyhome.com.tw/info/c1.php?catid=1&subid=1&cid=2926

大家健康雜誌（2011）。「好朋友」來　吃什麼不痛。大家健康雜誌，2011/05/08，http://mag.chinatimes.com/mag-cnt.aspx?artid=7819&page=2

健康康網。生理痛。健健康康網，http://www.jjkkusa.com/modules/news/article.php?storyid=525

＊演說者鄭媛云

小指甲，大學問

楊采蓁

指甲過短的影響

指甲過短可能會造成甲溝炎和嵌甲指，甲變形和顏色變化可能預警身體的健康狀況。

根據聽眾分析結果發現，班上有超過一半的同學常把指甲剪太短，除了疼痛還會對指甲造成哪些傷害呢？其實從指甲也能看出我們的身體狀況，關於指甲的疾病正是我要向大家演說的主題。

我本身對指甲相當感興趣，所以找了許多有關指甲的資料和研究要和大家分享。許多人常忽略指甲帶給我們的警訊，所以我要告知大家從指甲來注意自己的身體狀況，以及常見的指甲疾病。

甲溝炎和嵌甲多因指甲修剪過短或鞋子不合腳而引起

台北市立聯合醫院和平院區一般外科主任陳盈州表示，九成的嵌甲（又稱為凍甲）患者中，剪趾甲的方式都不正確，年紀從小孩到老人皆有可能因不當修剪而造成嵌甲。

根據和順興醫院院長何永順，指甲在受到衝撞及壓力時容易向內生長導致嵌甲，而在愛運動的年輕人身上更為常見，運動過程中腳指頭很可能會碰撞而承受壓力，如果在穿上不合腳的運動鞋，那就更容易發生嵌甲了。

台灣家庭醫學會林聖章等醫師表示，腳趾嵌甲為慢性病灶，由長期的不正確修剪及壓迫趾甲，而導致指甲朝向皺襞內彎曲生長，當趾甲刺穿皺襞後，局部組織受到刺激而發炎，慢性病灶轉為急性而產生了甲溝炎。

根據臺大醫院皮膚科主治醫師蔡呈芳，甲溝炎是指甲周圍和兩側及底部的近側甲溝組織發炎，主要症狀為紅、腫、痛甚至化膿。其中甲溝炎可分為慢性和急性發作。

長春雜誌指出，急性發作甲溝炎主要是由金黃色葡萄球菌引起，少數病例為白色念珠菌造成，剛開始為局部發紅，輕碰即會產生疼痛，在二至三天後產生化膿現象，不僅出現在指甲周圍，還延伸到指甲下方。

根據蔡呈芳醫師，慢性發作甲溝炎是念珠菌、格蘭氏陰性菌及多種細菌和黴菌皆有可能，指甲會逐漸變成黃褐色並且變形凹凸不平，且慢性甲溝炎常合併綠膿桿菌使指甲變為綠色。病因不只是感染病菌，一些刺激物質如肥皂水、做家事的湯湯水水，都會積留在甲溝中，形成慢性的刺激現象，因此在廚師、洗衣工、酒保等職業中也很常見。

中國中醫急症期刊研究報告指出，甲溝炎分成Ⅰ型由外傷、剪甲損傷和真菌感染所致，以及Ⅱ型甲溝炎是因指甲發育異常、穿鞋過緊導致指甲向兩側甲緣組織嵌入，因過度擠壓腳趾使甲床前部變窄，由後端向前生長的趾甲勢必甲邊緣會卷曲、

內嵌形成嵌甲。

甲溝炎和嵌甲可經由抗生素和簡易手術改善

台北榮民總醫院兒童外科主任錢大維表示，泡溫水、擦藥、抗生素，都能改善甲溝炎，如未改善則需接受手術治療，手術是剪除部分指甲和清除肉芽，並非拔除指甲，但此疾病有時會復發。

廣西中醫學院附屬瑞康醫院神經外科主任醫師黃新，發表於中國中醫急症期刊研究顯示，甲溝炎Ⅰ型早期可用金黃膏外敷，口服抗生素、抗真菌藥物，後期則採用切除指甲片手術治療。甲溝炎Ⅱ型患者主要採用部分甲基質切除治療。甲溝炎Ⅰ型和Ⅱ型患者在術後分別配合應用中藥中金黃膏的清熱解毒作用，和濕潤燒傷膏有清除腐肉及保護創傷面的作用。

李和昌於科學大眾月刊中指出，腳拇趾的趾甲生長速度很快，容易受到鞋子壓迫而變形，因此，建議將趾甲左右前端留長，剪成四方行為佳，所以千萬別剪太短。

根據健康世界雜誌，甲內嵌的處理，如果臨床上已很明顯是指甲過寬時，不僅需把部分指甲拔除，還得破壞後方製造指甲的基質，否則七到八成患者會有復發的現象。在一般預防上，除了不要穿太緊的鞋子，將指甲修剪成方形，讓新剪的銳利指甲稍微超出甲床和側甲壁，可以防止部分指甲內嵌。

匙狀甲又稱勺形甲是缺鐵所導致的

指甲疾病的警報器一書中指出，指甲逐漸變得扁平，進而像匙般形狀翻起、彎曲，呈現中央凹陷、兩端翹起的狀態，甲面呈濁灰白色、變厚。除了外傷的原因之外，最常發生於缺鐵患者，也就是貧血。

不過，長庚醫院皮膚科醫師莊雅慧表示，並不是每個有匙狀甲的人都有貧血情形；有些孩童的大腳趾也有這樣的症狀，那是正常現象，不必太過擔心。

＊演說者楊采蓁

鼓槌甲又稱杵狀甲是肺部疾病所引起的

康健雜誌報導指出，鼓槌甲現象為指末節肥大像鼓槌狀，甲板明顯增大呈圓形，甲板也明顯彎曲像球面。一般認為是指尖的血流量增加、指甲的軟組織肥大所

造成，最典型的特徵就是當指尖彎曲時，指甲根部上面的皮膚與指甲呈現 180 到 220 度（正常為 160 度）。

根據本間日臣博士調查發現，原發性肺癌 (最初在肺內形成腫瘤) 的六十 % 患者大多會出現的指甲變形，就是「鼓槌指」。亦有「家族性鼓槌指」(此外還有先天性鼓槌指，約占總量的五～十 %) 也就是所謂的遺傳。

甲面出現黑線、褐斑或黑斑向旁擴展可能是黑色素腫瘤癌的前兆

當黑色素數量增多時，甲面就會出現黑或褐色的縱向線條，此為正常生理現象。但線條如會逐漸變粗或指甲中間位置上長有細細的黑點等變化時，皮膚科醫師邱品齊表示，有可能是指甲下產生黑色素細胞增生的情形，臨床是要注意是否有可能是黑色素細胞癌的前期。

景岳中醫藥研究中心指出，甲面出現褐斑或黑斑，特別是從指甲擴展到手指周圍組織的，有可能是罹患了黑色素瘤。呈現方式也許是單一的一大塊，也可能是一堆小斑點。

劉素旬等醫師也提出，增加黑色素瘤機率的相關因子包括：膚色淺的病人心出現的縱形指甲色帶、指甲色帶外觀突然改變、指甲皺襞同時有色素沉積，指甲色帶寬度超過 3 公厘等。

甲面出現豎紋可能是老化、用腦過度或器官出現慢性病變造成的

李和昌的小指甲，大學問一書指出，30 到 40 歲的成年人中，有些人的甲面會出現明顯的“豎紋“，這是因為身體機能的老化所致。即使在同一指尖，各區域的甲根製造指甲的能力也不同，而甲根的生長能力強度不一，像鋸齒狀般不等，這時就產生了豎紋。

根據鳳凰網論壇，當甲面出現豎紋，並在短時間內消失的話，通常是由於用腦過度、太過操勞導致；如果豎紋一直存在，則可能是體內器官出現慢性病變。如果是黑直紋，則是肝腎的機能比較衰弱。

所以，指甲剪太短以及穿上不合腳的鞋子，都會使你的指甲生病。在瞭解指甲透露的警訊後，也能幫助自己更加瞭解自身的狀況。

剪指甲時得更加用心，且多多注意指甲對你發出的警訊，才能提早發現疾病！

參考資料

郭佳容（2012）。正確剪趾甲　跟凍甲說 bye-bye。康健雜誌，167，P14~P15。

楊心怡（2008）。指甲洩漏你的身體秘密。康健雜誌，117，P25~P28。

游宜展（2007，1 月 5 日）。小疾病大煩惱　正確認識甲溝炎。中正Ｅ報。
http://enews.ccu.edu.tw/modules/news/article.php?storyid=4030

蔡呈芳（2002）。從生活中照顧皮膚。台北：台灣實業文化。

林聖章、葉慶輝、劉宏仁、張立人、謝俊昇。腳趾嵌甲。台灣家庭醫學醫學會。http://www.tafm.org.tw/Data/011/175/190304.htm

錢大維。甲溝炎。兒童外科醫學常識。http://homepage.vghtpe.gov.tw/~peds/opd/paron.htm

西山茂夫（1997）。怎樣從指甲發現疾病（楊鴻儒）。台北：金菠蘿文化。

東禹彥（1998）。指甲 疾病的警報器（辛長年）。台北：台灣實業文化。

黃新。（2009）。手術結合中藥治療甲溝炎 56 例。中國中醫急症，8，1349-02。

李和昌（2010）。小學問，大指甲。科學大眾（中學生），12，4-5。

張景岳中醫藥研究中心（2006 年 9 月 25 日）。【亞太中醫藥網】。http://www.aptcm.com/__482569760031a2c7.nsf/0/1b2a3d73e7461682482571f400356754?OpenDocument&Highlight=0,%E6%8C%87%E7%94%B2

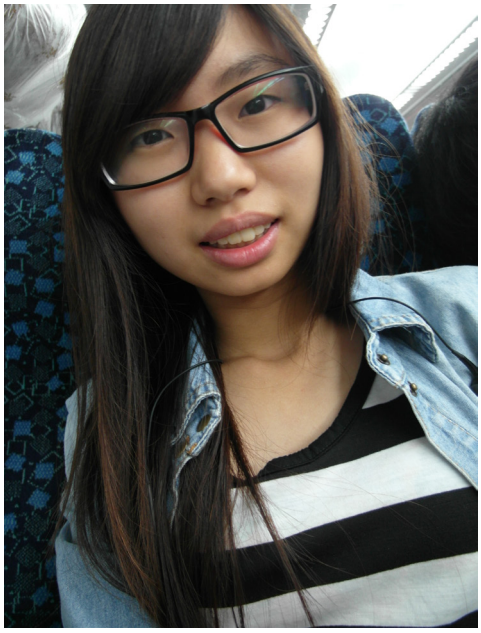
劉素旬、郭冠良、黃惠娟、陳建志、林光洋（2005）。門診常見之異常指甲變化。家庭醫業基層醫學，20 (1)，P30~P33。

戴巧嵐（2011）。有沒有生病？看指甲就知道。常春月刊，351，P#~P#。

蔡呈芳（民 91）。指甲的老化。健康世界雜誌，193，85-87。

高瓔瓔（2010 年 8 月 24 日）。指甲預示體內器官或有病變。【鳳凰網論壇】。http://news.xinhuanet.com/health/2010-08/24/c_12479204.htm

編輯感言



嚴育卉

這次是我第一次排版，第一次用indesign 軟體，每件事情都要去嘗試才會學到很多，才知道自己其實學的是不夠。經過這次健康誌的排版，才知道原來要編出一本雜誌是一件不容易的事，不管是軟體的運用，還是設計的構想，並沒有想像中的那麼簡單，不是把文字直接放上去就好，還要考慮到印出來的感覺，而且雜誌是有時效性的，所以必須在短時間內排版出來，而這些是需要經過大家的討論及分工合作才能順利完成。

看到健康誌的完成真的很開心，因為這是我第一份作品，裡面有大家的努力，當我翻這本雜誌時就很有成就感，希望大家會喜歡這本雜誌。

黃瀞瑢

原本以為健康誌的編排只是把稿件文字複製貼上的簡單工作，在開始編排作業之後才發現並沒有想像中的簡單。

大標小標要如何設計，才不會讓文章顯得單調沒特色；每一個段落的文字都必須對齊，對到眼睛都快脫窗；要如何空行或是精簡文句，才能將所有的文字放在同個頁面不超過範圍更是讓人頭痛。

在最後統整作業的部分，我負責校稿，才知道改錯字原來也不是一件輕鬆的事情，一篇篇文章看下來，越來越不信任自己的國文造詣，每一個字都改得心驚膽顫，深怕把正確的字改成錯的。

第一次編輯比較正式的雜誌，覺得特別新鮮，看到半成品印刷出來之後，就好像看到自己小孩出生一樣，內心充滿感動，雖然這是一個耗費許多心血與時間所完成的作品，但是相對的，從過程中獲得的成就感跟排版的能力也成正比，真的很高興能夠有這個機會參與這次編輯。

鄭淳方

一直就很嚮往編輯排版工作的我，聽到這個排版工作就好想加入，真的很開心能夠參與這次健康誌的編輯工作，從零到完成，與其他三位成員和老師們討論、分工、檢討，終於產製出這本健康誌，除了排版之外，我也花了不少時間在設計插圖，因為要能夠「文對題」，就要先完整的讀完內容在說什麼，不知道要畫什麼的時候才是最痛苦的，經過這次的排版經驗，讓我學到許多，也更是佩服專業的排版與插圖設計者，他們一定是要做的又快又好，不過我們也很盡力了，這真的是個很難得的經驗，還有一件讓我印象深刻的就是期中報告週與第二階段的排版編輯擠在一起時真的好刺激！不過努力過後留下的回憶總是美好的，希望大家會喜歡囉。

簡尉先

經過這次健康誌的製作過程，讓我對於 photoshop 和 indesign 更加熟悉，從一開始的一頭霧水，不知道從哪裡著手，整個不知所措，到現在終於和大家一起完成作品，感覺還真是有點不可思議呢！現在想想，還真不知道怎麼辦到的，幸好有這些好夥伴，我們互相學習，互相幫忙，擁有共同的目標，就是完成它－健康誌！經過這次的經驗，相信我們彼此更加熟悉了，希望未來也能一起完成更多的挑戰！最後，要謝謝老師們，願意給我們這個寶貴的機會！也希望老師喜歡我們的作品！

關於慈濟大學

創辦人是財團法人佛教慈濟慈善事業基金會　**證嚴法師**。具有**醫學**、**生命科學**、**人文社會**及**教育傳播**等四個學院。生師比 10：1，在國內大專院校中名列前茅，教師資歷符合教育部的質量指標。

本校提供豐富的教學資源，校內各系所擁有足夠的教學和研究資源，從 97 年度開始獲教育部「教學卓越計畫」獎助，全面性的進行教學和學生學習的紮根工作，教學成果豐碩。

詳情請參閱　http://www.tcu.edu.tw

關於慈濟大學傳播學系

本系所成立於民國 90 年，設立宗旨為培育術德兼修、尊重多元、深耕在地之傳播人才。

教學設備與資源上，現有專用的多媒體實驗室以及實習廣播電台；並與教育廣播電台花蓮分台建教合作，共同指導學生製作節目。本系也與慈濟關渡人文志業中心媒體部門，如**大愛電視台**、**慈濟廣播部**、**中文期刊部**及**經典雜誌**等，及公共電視台，在見習與實習課程上建立密切的合作關係。

詳情請參閱　http://www.commstudies.tcu.edu.tw

關於健康傳播培力計畫

健康傳播為本系的特色，本計畫為教學卓越計畫之子計畫，希望經由培力導向的教學活動，培養具有跨領域整合能力的健康傳播人才，提升學生的就業競爭力。經由引進業界資源的能力強化，進行健康訊息產製實作，可提升學生職場所需的實務能力。而將訊息產製的結果運用於社區服務，則能讓學生在服務學習中實踐社會關懷。

詳情請參閱　http://www.hcte.tcu.edu.tw

讀後隨筆