

長庚醫訊



出刊日：2023年2月1日
創刊於1980年

五九慶題

44卷 2期

傳承與開創～ 現代化的長庚中醫



談子宮鏡手術

軟式支氣管鏡～兒童氣管異物取出的新選擇

新冠肺炎確診或施打疫苗後，月經失調怎麼辦？

癌症飲食大解密

疫情底下的無名英雄～醫院工務



長庚醫訊網址



健康影音館



長庚醫訊LINE@

長庚醫訊

出刊日：2023年2月1日

44卷 2期



<https://www.cgmh.org.tw/cgmn/index.asp>

長庚醫訊 1980年創刊
Chang Gung Medical Newsletter

行政院新聞局出版事業登記局版
北市誌字第一五五七號
中華郵政台北雜誌第一八三三號登記證
登記為雜誌交寄

版權所有，非經本刊及作者同意，
請勿做任何形式之轉載。

歡迎來稿

請附真實姓名、單位及職稱、戶籍地址（含鄰里）、
聯絡地址及電話。

投稿至 hhc@adm.cgmh.org.tw

歡迎搭配相關電子檔照片（800KB 以上的 JPG 檔案）
並請寫圖說。

發行人：林思愷

總編輯：陳智光

副總編輯：張尚宏 許祐仁 黃尚玉 顏大欽

編輯委員：丁明國 王智亮 朱允義 江星逸

李秀芳 李進昌 李漢倫 周邦昀

周禹謀 花茂修 高銘偵 徐嘉璘

張雅菁 郭亮增 陳俊傑 陳益璋

蔡明釗 劉德玲 劉麗美 譚欣媛

羅浩倫

（依姓氏筆劃順序排列）

公共事務部：夏曉風

執行編輯：周欣怡

出版所：長庚醫療財團法人

地址：台北市敦化北路 199 號

電話：02-2713-5211 轉 3210

電子信箱：hhc@adm.cgmh.org.tw

設計印製：天藍彩色印刷股份有限公司

新北市中和區板南路 498 號

4 樓之 6

電話：02-2218-5668

焦點話題

- | | | |
|----|-------------------------------|-----|
| 01 | 健康長壽新希望～基隆長庚編輯基因突破小鼠壽命限制 | 徐于喬 |
| 04 | 結合3D列印技術客製顏面金屬骨板 基隆長庚獲國家新創獎肯定 | 陳志豪 |
| 07 | 巴掌仙子回娘家～台北長庚關心早產兒 | 劉千瑜 |
| 08 | 土城醫院手作薑餅屋 一同打擊流感慶聖誕 | 鄭詠萱 |

本月主題

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 09 | 傳承與開創～現代化的長庚中醫 | 陳星諭 |
|----|----------------|-----|

封面故事

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 12 | 全方位診療，展望中醫內科未來！ | 許珮毓 |
| 15 | 中醫婦科的發展與展望 | 鄭為仁 |
| 17 | 全方位中醫育兒，幫助兒童健康成長！ | 楊宗憲 |
| 19 | 憶往迎來、承先啟後～針傷科永續發展之道路 | 楊建中 |

醫學報導

- | | | |
|----|--------|-----|
| 21 | 談子宮鏡手術 | 黃怡婷 |
|----|--------|-----|

兒童醫療

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 24 | 軟式支氣管鏡～兒童氣管異物取出的新選擇 | 賴申豪 |
|----|---------------------|-----|

中醫報導

- | | | |
|----|-----------------------|-----|
| 26 | 新冠肺炎確診或施打疫苗後，月經失調怎麼辦？ | 廖晏農 |
|----|-----------------------|-----|

飲食營養

- | | | |
|----|---------|-----|
| 28 | 癌症飲食大解密 | 游家佳 |
|----|---------|-----|

心靈點滴

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 30 | 疫情底下的無名英雄～醫院工務 | 莊其晉 |
|----|----------------|-----|

養生文化村

- | | | |
|----|-----|-----|
| 32 | 夕陽頌 | 錢人傑 |
|----|-----|-----|

健康長壽新希望～ 基隆長庚編輯基因突破小鼠 壽命限制

◎基隆長庚社區醫學科研究中心研究員 徐于喬

健康長壽一直是人們想要追求的目標，最近基隆長庚在長壽研究上有了突破性進展！研究團隊將小鼠造血幹細胞裡的一個造血轉錄因子 KLF1 進行基因改造，建立了一個小鼠模型。深入研究後發現 KLF1 基因改造小鼠成功突破了壽命的限制，與普通小鼠相比平均壽命增加了 10%，其中最長壽小鼠的壽命更增加高達 30%，同時基因改造小鼠身上



專長 基因工程療法、醫學巨資料分析、社區醫學世代研究

許多老化生理指標與老化相關疾病都有明顯改善。進一步研究還發現，輸入這些基因改造小鼠的免疫細胞到年老普通小鼠血液中，可以提升抗癌能力；透過多次輸入基因改造小鼠造血幹細胞到年老普通小鼠血液中，也能夠延長壽命且延緩各種衰老症狀。

這項研究證實了 KLF1 基因改造小鼠除了可以突破壽命的限制外，還可以維持良好的健康狀



▲基隆長庚編輯基因突破小鼠壽命限制

態，並且利用細胞輸入的方式可以達到延長小鼠壽命並改善老化相關的疾病與治療癌症。此傑出成果已於 2022 年 9 月刊載於國際頂尖期刊「先進科學 (ADVANCED SCIENCE)」(影響因子 17)。

目前此基因改造動物模型與造血幹細胞的應用，已在長庚產學合作中心與中央研究院智財技轉處努力之下，完成相關專利的全球部署，有望成為未來開發抗衰老治療策略上不可或缺的關鍵資源，日後更有機會能夠提升台灣在長壽抗衰老研究領域的國際聲譽及競爭力。

在長庚醫療財團法人、國科會與中央研究院長期支持下，筆

者、外科部黃挺碩部長、腎臟科潘恆之醫師及林口長庚心臟內科程文俊教授等不同專科醫師共同組成的研究團隊，協同院外李棟樑博士(博科生物科技)與沈哲鯤院士(台北醫學大學)，進行長達 10 年的長壽研究，終於將這個在抗老化領域中的突破性成果公開發表。

此小鼠模型為單一點基因工程改造長壽動物模型。KLF1 基因改造小鼠除了變得更加長壽，也比普通小鼠有更低的癌症發生率。透過分析健康長壽小鼠中特定免疫細胞發現，CD8+T 細胞和自然殺手 T 細胞的腫瘤浸潤效應有顯著的提升，輸注健康長壽小鼠的淋巴細胞來對罹癌小鼠做細



▲ 基隆長庚研究團隊基因改造小鼠成功延壽，此傑出成果刊登於國際頂尖期刊「ADVANCED SCIENCE」

胞治療，證明對於罹癌小鼠的抗癌能力提升與延長存活壽命都有顯著功效。

基因改造小鼠的許多老化生理指標，並未隨著年齡增長而出現明顯變化，其中與老化相關的外表、毛色、脫毛狀況、體重變化，以及肌力退化導致的運動能力下降與行動遲緩，都與普通小鼠有著相當顯著的差異。譬如在水迷宮試驗中，年老的基因改造小鼠之空間學習和記憶能力也都比年老的普通小鼠維持更好。

研究團隊進一步研究發現，在基因改造小鼠中，老化相關疾病的發生率也明顯低於正常小鼠，其中像是老化常見的心臟、血管、腎臟與肝臟等組織的纖維

化與其功能衰退都有相當顯著的改善，故可稱之為「健康長壽小鼠」。

此外，將健康長壽小鼠的造血幹細胞輸入年老普通小鼠，進行造血幹細胞治療，可以明顯提升年老普通小鼠的抗癌能力、延長壽命與改善健康狀態，這對於目前幹細胞的研究及臨床應用，是一個極為重要的突破性研究成果。

近年來有多個應用基因編輯技術之人類基因療法已被美國 FDA 核准通過，並應用於臨床治療基因缺陷遺傳疾病。基隆長庚建立這個創新的健康長壽小鼠動物模型，除了可用來了解老化的分子與細胞基礎外，在轉譯醫學應用

也能作為開發抗衰老治療的實驗動物平台，進一步實現將 KLF1 基因改造造血幹細胞應用於治療各種老化疾病，對許多進入高齡化社會國家所致力發展的健康老化政策提供一個可行的解決方案。👉



▲ 研究團隊合影

結合 3D 列印技術客製顏面金屬骨板

基隆長庚獲國家新創獎肯定

◎基隆長庚外科部副主任 陳志豪

林同學是北部知名體育大學學生，也是桌球選手，某次到校途中發生機車車禍，導致顏面外傷及身體多處擦傷，當時只覺得右臉腫脹麻木，並不以為意，於是在簡易外傷處置後便返家休息。

一星期後原本腫脹的臉逐漸消腫，但臉部麻木的情形並未改善，眼睛看某個角度時也有疊影現象，而且感覺臉部不太對稱，在家人陪同下至基隆長庚整形外科進一步診療。經由電腦斷層檢查發現，林同學不但右側顴骨骨折合併移位，且眼窩底及內側骨也有爆裂性骨折，理學檢查也發現明顯左右臉不對稱，右眼也有內陷的情形。

基隆長庚整形外科結合 3D 列印科技及客製化的顏面金屬骨



現職
專長

基隆長庚整形外科主治醫師
顏面外傷重建、顱顏整形、美容整形、細胞治療、再生醫學研究

板，幫林同學進行顱顏精準外傷重建手術。在重建右側顴骨及眼窩骨後，恢復受傷前對稱的顴骨及眼球位置，臉麻及複視的現象也逐漸改善，讓林同學和家人終於安心。

● 顏面骨折可運用內視鏡輔助進行修復治療

根據長庚醫院外傷中心的統計，國內每年約有 150 人因外傷導致顏面骨折至基隆長庚接受手術治療。造成顏面骨折的原因主要有車禍、運動傷害、跌倒及打架，其中又以機車車禍佔 85% 比例最高。在顏面骨折中以顴骨骨折最常見，其次是下顎骨骨折，也有病人因傷勢較重，導致全臉骨折。

為減少手術切口，達到微創美觀的目的，顏面骨折目前已可運用內視鏡輔助進行修復，如額骨骨折、顴骨骨折、眼眶內壁及眼窩骨折、及下頷骨髁部骨折等；依不同的骨折部位採取不同

的隱藏式微小切口，不僅減少術中流血、縮小疤痕、也可避免術後頭皮發麻或顏面神經傷害，病人復原較快、住院日縮短，整體滿意度也大幅提升。

● 電腦輔助導航及術中影像系統，提升手術成功率

一般顏面骨折建議在受傷後 2~3 個禮拜內手術，因為此時骨折處尚未癒合，可藉由附近穩定且正常的解剖位置當參考點，進行骨折的復位及固定手術，以達到恢復受傷前顏面外觀的效果。

然而對於複雜性的骨折，如粉碎性骨折或合併多處骨折，



▲ 基隆長庚整形外科團隊結合 3D 列印技術及客製化的金屬顏面骨板從事顱顏精準外傷重建手術，已接連榮獲第 18 屆國家新創獎學研新創及臨床新創的獎勵

就增加了手術的困難。這是因為複雜性骨折沒有正常穩定的解剖位置供參考，加上有限的手術切口，容易導致外科醫師在手術中的迷航，無法確認是否已恢復到手術前骨頭的位置，造成手術結果不佳。不過隨著影像科技突飛猛進，透過電腦輔助導航及術中影像系統，目前已能在手術中輔助定位，並能即時了解骨折復位是否在適當的位置，提升手術成功率，減少併發症的產生。

● 結合 3D 列印技術客製顏面金屬骨板，顱顏精準手術時代來臨

在骨折固定方面，因為顏面是 3D 的立體結構，以往手術使用鈦金屬或合成的人工骨，只能做二維平面的修補，在固定上常需徒手反覆彎折，往往因修補或彎折不易，導致移位或修補不足，影響手術結果。

近幾年 3D 列印技術已廣泛應用在醫學領域，基隆長庚與陽明交通大學合作開發的新型顏面金屬骨板，利用 3D 列印技術，骨板同時具有輔助骨折復位與固定的功能，根據病人個別的需求，提供更為精確的重建效果。

該客製化顏面金屬骨板，目前已申請到衛署許可，可供臨床應用，利用術前精準的電腦規劃及 3D 列印技術，將金屬骨板於術前準備，在術中影像系統的輔助下，完成骨折復位及確認金屬骨板固定的位置，重建病人受傷前的顏面形狀及對稱性，達成顱顏精準重建手術的目標。

基隆長庚整形外科團隊結合 3D 列印技術及客製化的金屬顏面骨板從事顱顏精準外傷重建手術，成果卓越，已接連榮獲第 18 屆國家新創獎學研新創及臨床新創的獎勵。

結合電腦模擬及 3D 列印技術，基隆長庚整形外科將顱顏重建手術邁向更省時、精準及有效率的階段，以電腦科技帶動顱顏手術進入新紀元，擺脫過去單憑外科醫師經驗從事顏面重建的不足，藉由電腦的手術模擬計畫、術中影像系統輔助定位及結合 3D 列印技術製備的植入物，讓外科醫師在手術中即時了解骨折復位是否確實，缺損修復是否對稱到位，這對醫師來說無異多了一項治療病人的利器，對廣大的病人而言也是一大福音。✿

巴掌仙子回娘家～ 台北長庚關心早產兒

◎台北長庚社服組社工師 劉千瑜

因 新冠肺炎疫情停辦兩年的「早產兒回娘家」活動，終於在 2022 年 12 月 17 日疫情趨緩之際，於台北長庚兒科門診區恢復舉辦，長庚持續關心早產兒，也希望藉由活動提醒家長防疫居家照護觀念，不要因疫情趨緩就鬆懈了。

院方安排新生兒科翁逸豪醫師及程劭文醫師透過醫療諮詢來了解孩子成長狀況，給予家長照護上之建議；兒童牙科蔣孟玲醫師則為孩子進行口腔檢查，確認孩子口腔及牙齒健康狀況。活動中也教導家長可以透過讓孩子們完成拼圖、疊積木、說故事等關卡，了解孩子動作及語言發展狀況，若懷疑孩子發展遲緩，可至復健科門診做進一步確認，以把握治療黃金期，讓孩子跟上成長的腳步。主辦單位也請到早產兒家長分享照顧的心路歷程，讓家

長們能用更正向態度面對並陪伴孩子成長。

兒童感染科陳苡靜醫師最後提醒家長，疫情過後免疫債爆發，社區很多傳染病在流傳，因此要記得做到以下幾點：(1) 在人潮擁擠的地方，注意戴口罩勤洗手；(2) 大人回家後應先換乾淨的衣服、洗手或洗澡後再接觸孩子；(3) 積極帶孩子施打常規疫苗跟流感疫苗，能有效提升免疫力，避免寶寶生病。✪



▲ 陳苡靜醫師提醒家長要帶小孩施打常規疫苗跟流感疫苗，可提升免疫力，避免生病

土城醫院手作薑餅屋 一同打擊流感慶聖誕

◎新北市立土城醫院社服課社工師 鄭詠萱

新 北市立土城醫院於耶誕前夕 2022 年 12 月 20 日舉辦「打擊流感 GO! GO! GO!」聖誕節關懷活動，現場邀請 YOYO TV「柳丁哥哥」與「蔓越莓姊姊」，以及「救援小英雄 - 波力」熱力開唱，並呼籲大家在歡度佳節同時，也要小心流感來襲，及早做好防護。

土城醫院兒童內科邱俊哲醫師表示，雖然新冠疫情看似漸趨和緩，但隨著時令進入隆冬，流感病毒反而蠢蠢欲動。流感病毒造成的全身性症狀包括發燒、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠與四肢無力，且併發急性壞死性腦炎、心肌炎等危及生命的重症也屢見不鮮，尤其免疫力還不成熟的嬰幼兒更是容易轉變成重症的高危險群。所幸與神秘的新興敵人新冠病毒相比，我們對於流感這個老對手，已有疫苗作為有效的防護

罩，且此流感疫苗的接種已有一定程度的安全與可靠性。此外對於一些原本是流感疫苗接種禁忌症之對「蛋」之蛋白質嚴重過敏者，衛福部已將之移除。所以即使是對蛋過敏的小朋友，現在也可以放心接種流感疫苗，得到充足的保護力，快快樂樂過年去！

土城醫院院長黃璟隆指出，冬日氣溫驟降，濕冷天氣容易讓流感病毒趁虛而入，呼籲家長與學齡前幼童應儘早接種流感疫苗，以及早獲得保護力。📺



▲ 兒童內科邱俊哲醫師提醒家長預防流感

傳承與開創～現代化的 長庚中醫

◎桃園長庚中醫部副主任 陳星諭

◎長庚體系中醫醫療發展召集人 黃澤宏 校閱



本月主題

長庚北院區中醫部門成立於1996年8月1日，甫成立時位於林口長庚病理大樓僅8位主治醫師，至今發展成為以桃園長庚為基地，成員逾50位主治醫師的中醫部門。在歷任主管包括林宜信部主任、張恒鴻副院長、楊賢鴻部主任、陳俊良部主任至現任黃澤宏召集人兼部主任的帶領，與各級醫師們的共同努力下，在臨床服務、研究與教學等各方面均有卓越之表現。

臨床服務方面，門診遍及林口、桃園、台北、基隆各院區與土城醫院，服務範圍包括北北基宜桃，亦有中南部患者北上至中醫部就診，在中醫各科內部進行主治醫師專長分類，與現代醫學發展和研究接軌，兼顧醫師臨床服務之深度與廣度，符合整體社會快速變遷與進步之醫療環境需求，此作法與一般教學醫院與

現職 長庚北院區中醫部副教授

專長 體重控制、癌症及其併發症與副作用處置、腎臟疾病、失眠

診所服務有所區隔，使長庚紀念醫院成為極具特色之醫學中心，例如：延伸門診臨床服務至台灣特有之中醫病房與中西醫整合會診、以「全人醫療」為導向之居家醫療與護理之家的中醫照護體系、中西醫專病聯合門診等，於全國團結圈競賽多次獲獎，這是歷年辛勤耕耘之成果，為未來發展奠定穩固基石。

中醫重視臨床療效，除了從做中學，長庚中醫著重於住院醫師與實習醫師教學訓練，自部門成立起，即堅持以聯合西醫訓練之中醫住院醫師培訓計畫，強化診療能力，在創立之初為全台少見，雖阻力極大，在院方之支持下，其制度漸趨成熟，學員在中西醫部門之表現均極為優異，對



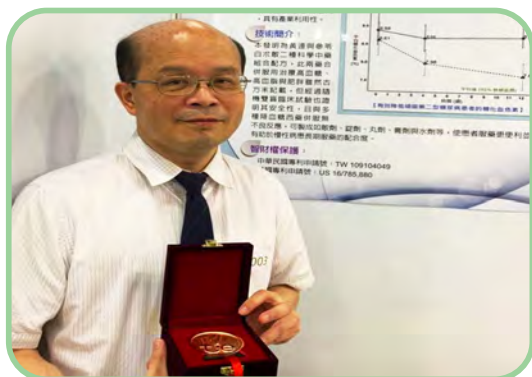
▲ 黃澤宏召集人(左)代表中醫界向賴清德副總統提供建言

於後續深化具長庚特色之中西醫整合研究與臨床創造有利條件。在此基礎上，也開始針對教學評估與標準化進行探索與論證，希能解決長期以來全台中醫臨床教育缺乏規範化之問題，2012年順利進行了全台，甚至是全世界中醫界第一場實習醫師之客觀結構化臨床考試(OSCE)，為中醫界客觀性評估教學成果之先河，後續已將OSCE推廣至住院醫師之客觀性臨床技能評核，全面落實中醫臨床與教育結合於常規訓練過程，並將其經驗以全國第一本中醫界OSCE專書，於2019年由筆者獲獎於永慶國際醫學教育研討會，專注於推廣此一成功經驗於中醫界，作為中醫教育之先鋒，承接多年中醫藥司負責醫師與專科醫師計畫，對中醫教育規範化提供重要經驗與後盾。

跨領域合作與邁向國際，為現在中醫部之重要方向與未來展望之重要目標，期盼能立足台灣，放眼世界，促成長庚中醫國際化。跨領域方面，以聯合門診為開端，邁向跨科合作，例如中醫藥合併治療肺癌、食道癌、肝癌、婦癌、乳癌、過敏性疾病、腎臟病、月經婦科疾患，骨科術後復健、中風等面向，均有成果發表於重要學術期刊，且分別獲得肺癌、乾癬、糖尿病之國家新創獎，並於台灣創新技術博覽會受獎。將成果與國際接軌，與美國Tufts university簽訂合作備忘錄，長期參與中醫藥全球化聯盟，並先後有多位醫師於加拿大、美國進修，並配合國家規劃，主導多年中醫藥馬來西亞南向計畫，提供台灣-馬來西亞中醫合作之重要平台，為中醫部國際化提供基礎，深化後續臨床服務與研究之國際化。



▲ 楊賢鴻教授(右2)獲得第一屆中醫玉階獎



▲ 吳宜鴻副教授以古方新用榮獲 2020 台灣創新技術博覽會銅牌獎

「長風破浪會有時，直掛雲帆濟滄海」，長庚中醫秉持王創辦人永慶「取之社會，用之社會，人本濟世，病人優先，勤勞樸實，追根究柢，實事求是，深耕生根」之精神，將效法世界先進之整合醫學中心，如：德州大學安德森癌症中心、紐約紀念史隆—凱特琳癌症中心、梅約醫學中心、克利夫蘭醫學中心，在桃園長庚將建構三大新主軸：

- 一、擴大中醫病房治療適應症：由現有癌症、腦中風、脊髓損傷，拓展至骨關節術後及高齡醫學病人。
- 二、強化中醫特色醫療門診：引入功能性醫學和科學實證醫學概念，因應人們對於健康促進及養生保健之需求。
- 三、配合北院區運動醫學中心成

立，發揮中醫傳統治療強項，建立薰灸治療中心，達成中醫個別化精準治療之角色。

台灣社會目前面臨的三大勢力的影響，就是全球化、知識數位化及少子高齡化。全球化席捲全球，知識數位化來勢洶洶，少子高齡化快速降臨，對整個社會均產生相當大的衝擊與影響；尤其展望後疫情時代，傳統醫學勢必更加受到重視，中醫是最佳的預防醫學，長庚中醫必須從實證醫學著手，透過國際標準和現代科學的實踐，讓老祖宗的智慧結晶繼續傳承下去並發揚光大；因應未來國家整體健保制度規劃，居家醫療及長期照護的推動，長庚中醫將發揮優勢，讓中醫藥也能在醫療照護上扮演更重要的角色，提供世界級優質之中醫服務，以裨益病人之福祉。☯

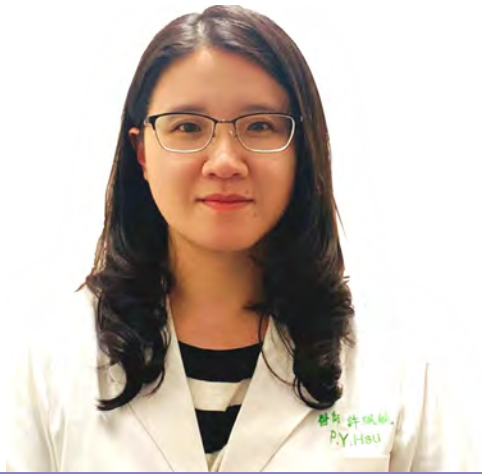


▲ 黃澤宏召集人榮獲 2018、2021 國家新創獎

全方位診療，展望中醫內科未來！

◎桃園長庚中醫內兒科主任 許珮毓

封面故事

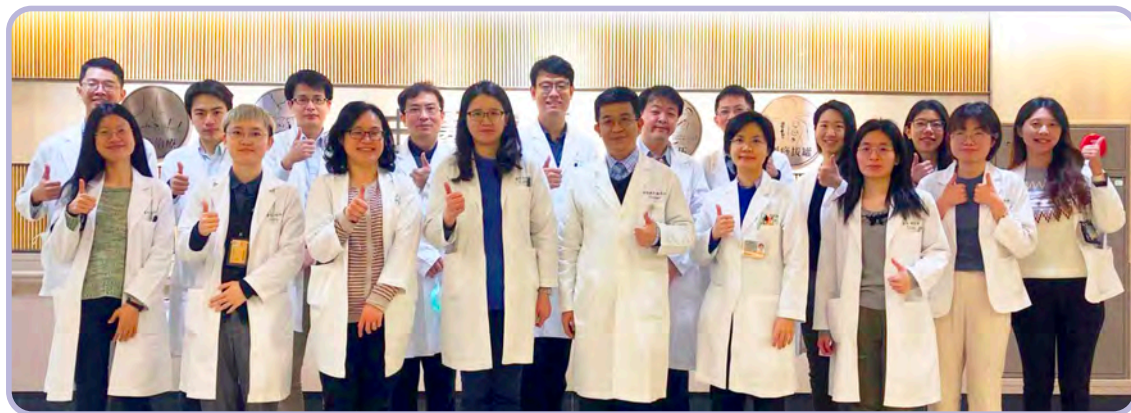


專長 | 肝膽腸胃疾病、耳鼻喉科疾病、頭頸部腫瘤、過敏免疫系統疾病、一般內科體質調理

中醫內科秉持著推動中醫專科化及現代化之精神，追尋傳統中醫藥的精華及西方醫學的優點，使兩者相輔相成。在過去，由創科主任楊賢鴻醫師帶領大家走過草創時期那些艱難的日子。爾後，經歷吳宜鴻主任、郭忠禎主任、陳俊良主任、江昆壕主任、林意旋主任至目前的筆者，

持續積極地推動各項臨床服務，包括門住診服務、中西醫聯合門診、專病門診、居家醫療、各項義診及多種醫學講座等等。

本科在 2006 年開始於桃園長庚推動中醫自費住院，積極推動腫瘤病人中醫住院的輔助治療，收治病人以頭頸部腫瘤、乳癌、肺癌、大腸癌等放化療後使用中藥調理體質及減輕放化療副作用為主，除提升此類病人生活品質外，也希望藉此加強對住院醫師、實習醫師的臨床床邊教學及對中醫藥的臨床療效評估研究，並建立腫瘤疾病中醫住院常規，做為臨床教學指引。在陳俊良主任的帶領，以及多位醫師的協助下，我們將頭頸部腫瘤患者接受中醫輔助醫療的良好成果（包括明顯改善癌症治療的副作用、提高生活品質），發表於國際知名期刊，使得中醫住院得到進



▲ 中醫內科堅強的陣容

一步推廣。中醫內科住院醫療也協助了許多慢性病患者，如胸腔呼吸疾患、心血管疾病、骨關節疾病以及中風等患者，得到症狀的改善與生活品質的提高。

在門診的部分，首先經由成立「男性健康門診」與「中醫乾癬門診」的模式，與西醫專科部門合作達到中西醫整合治療病人的目的，且以科學方法研究及了解中醫臨床療效及中藥機轉。之後陸續成立了「皮膚病中西醫聯合門診」、「肝膽腸胃病中西醫聯合門診」、「糖尿病中西醫聯合門診」，並且加入了「體重健康管理中心」，使用中藥、茶飲以及雷射針灸等治療，協助患者控制體重以達到促進健康的目的。此外，我們對於腫瘤患者也提供了西醫住院會診服務及門診

加強照護，近年更重視慢性腎臟病的患者，配合門診加強照護計畫提供完善的醫療照護。

回首過去 20 年來的努力，已有眾多的住院醫師經過完整的西醫內科訓練再回到中醫內科繼續投入各專科領域，使得本科的陣容更加堅強，因此不論是在臨床服務或學校教育養成，都能有學有專精的醫師擔當大任。本科著重於專科專病，並且積極培養年輕主治醫師朝其專長發展，目前有多位新任主治醫師皆致力發展腫瘤疾病的中醫藥輔助治療，希望藉由減輕癌症患者本身因罹癌導致的症狀，如疲倦、失眠、消化系統、骨關節疼痛等問題，以及降低西醫抗癌治療的副作用，來改善癌症病人的生活品質。其他領域的開創，包括顧德



▲ 本科積極推動腫瘤病人中醫住院的輔助治療，藉以減輕放化療副作用以及提升此類病人生活品質

茜醫師致力發展呼吸道疾患（如氣喘、慢性阻塞性肺病、支氣管擴張症、慢性咳嗽等）的中醫藥治療，幫助病人遠離呼吸道疾病的困擾；侯湘怡醫師擅長脈診，藉由病人之脈圖來分析疾病發生的可能原因，依據病人的主訴及脈象上的異常開立藥物來調整脈象，對於心血管疾病、新冠肺炎確診的後遺症治療很有心得；魏禎瑩醫師融會貫通中西醫學觀點，以中醫全人角度及西醫精確診察的方式，依照病人體質及各治療階段，為風濕免疫性疾病及高齡患者提供完善的醫療；何佳穎醫師擅長治療突發性耳聾、耳鳴、眩暈等耳科疾患，結合中藥以及雷射針灸給予全方位診治。此外顧德茜醫師與魏禎瑩醫師也

往中藥外用製劑發展，針對褥瘡、糖尿病傷口、乾癬、濕疹、異位性皮膚炎等慢性皮膚疾患，提供外用製劑的輔助治療。

除了臨床服務，本科也積極鼓勵醫師進修，加強研究的進行與論文寫作；目前也積極進行跨科系、院區、領域的整合型研究計畫。楊賢鴻教授更榮獲衛福部 2021 年度中醫藥發展獎勵 - 「中醫藥研究卓越貢獻獎」的殊榮。新任主治醫師何佳穎，在住院醫師期間即積極參與研究論文寫作，目前已有十多篇的國際論文期刊發表，實屬難能可貴。中醫內科未來將持續積極發展醫療新技術與特色醫療，並加強基礎、臨床研究及教學，將所研究的成果貢獻出來進而提升中醫學在國際的地位，達到中醫科學化、全球化、實證化、轉譯化的目標。◀



▲ 楊賢鴻（右）教授榮獲衛福部 2021 年度中醫藥發展獎勵「中醫藥研究卓越貢獻獎」的殊榮

中醫婦科的發展與展望

◎長庚北院區中醫婦科主任 鄭為仁



現職 | 桃園長庚實證醫學中心主任
專長 | 更年期症候群、多囊性卵巢症候群、中醫助孕養胎調理

傳 統中醫在婦科領域的發展歷史悠久，自夏商周時期起，婦科學就已經萌芽，歷經後代醫家的臨床實踐與傳承，對於婦女經、帶、胎、產多種疾病的治療方法，累積相當多的經驗。婦女因為有著與男性不同的生理特性，會有月經、帶下、妊娠、產育與哺乳等生理現象及特殊疾病，在治療方針上往往與內科有

著極大的不同。因此，在 2001 年起，長庚醫院中醫部門在中醫內科部的基礎上，將中醫婦兒科獨立分科出來，並由中醫婦科專責照護女性同胞的健康。

近幾年中醫婦科時經謝佳蓉醫師、陳建霖醫師、楊賢鴻醫師（兼任）與高銘偵醫師幾位科主任的領導，持續深化中醫婦科的教學訓練、研究以及中西醫的對話溝通。在教學訓練方面，我們期望本科的醫師在繼承中醫傳統治療經驗外，對於西醫婦科學的發展與特定疾病的治療也要有相當程度的了解，因此，住院醫師在訓練期間需要在西醫婦科受訓至少半年的時間。目前本科主治醫師大多是由本科住院醫師培訓晉升，自 2021 年開始，衛生福利部中醫藥司推動「中醫專科試辦計畫」，我們也秉持著優良的訓練經驗，持續執行中醫婦科專科醫師的培訓。

在臨床與研究方面，我們與本院的西醫婦產科已建立良好的溝通橋樑與合作模式。在產科方面，中醫婦科與產後雙親教室配合多年，定期會對孕媽咪舉辦中醫相關的衛教課程；針對在本院生產的產婦，中醫婦科也接受照會提供產後會診服務，由中醫師直接到產後病房診療，依照產婦的體質狀況開立適合的產後調理處方。近年來，台灣婦女首次懷孕的年齡逐年提高，除了高齡婦女在受孕較為困難外，在妊娠期間住院安胎的情況也較為多見，中醫婦科與林口長庚生殖醫學中心已經合作多年，共同開設「中西醫不孕症聯合門診」，針對想要懷孕卻遭遇困難的患者，婦產科的生殖內分泌科專家會給予診斷並提供正規治療建議，患者也可以搭配中醫的偕同治療提高受孕的機會。

然而，受孕成功僅僅只是個開始，我們對患者的照護會直到寶寶生下來那一刻，對於中醫婦科醫師而言，在妊娠期間的用藥是相對謹慎的，近年來本科醫師，也透過西醫婦產科醫師利用住院照會的方式，幫助過許多住

院安胎的個案，藉由中醫介入逐漸減少安胎藥物的使用，陪伴孕婦直到順利生產。

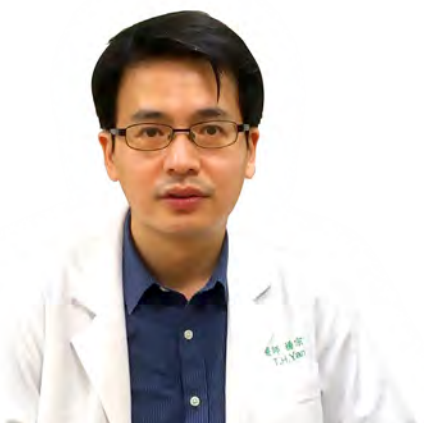
針對產後婦女照護，我們也收到長庚醫院周邊產後護理之家的邀請，以策略聯盟合作的方式，讓中醫婦科醫師可以直接到產後護理之家提供中醫諮詢的服務，也為未來即將在桃園長庚設立的產後護理之家建立服務的基石。

除了前述的內容外，中醫藥在許多婦女疾病上皆有著不錯的療效，尤其是對於月經相關疾病、產前及產後的調養、更年期症候群、子宮內膜異位症、乳癌、婦科癌症的照護、不孕症與反覆性流產患者的體質調理等，皆有很好的效果。本科多位主治醫師也在長庚大學傳統醫學研究所與臨床醫學研究所進修，期望能繼續在學術研究上精進。未來，我們期許中醫婦科能夠結合中醫與西醫的優勢，利用西醫精確的檢驗與技術，配合中醫多元及個人化的醫療方式，強化基礎研究深化中醫與中藥的有效性，全面地照護女性同胞們的健康。



全方位中醫育兒，幫助兒童健康成長！

◎桃園長庚中醫內兒科主治醫師 楊宗憲



專長 | 內分泌疾病、睡眠障礙、
皮膚疾病、兒童及青少年
過敏性疾病、體質調理

18 歲以下的兒童與青少年，身心都在發育階段，無論在形體、生理、病理、診療用藥等方面，都與成人不同，不能單純的把兒童與青少年看成是成人的縮小版，對於小兒疾病也應有專門的診療與研究。因此，本科對於中醫兒科臨床醫師進行專科化訓練，結合傳統中醫與西方醫學小

兒科學，針對兒童與青少年常見的過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎等過敏性疾病、各種呼吸胸腔感染症、厭食、腸胃功能失調、夜尿、小兒腎病、癲癇、腦性麻痺、過動症、和青春期生長發育調理等，由接受過中西醫兒科訓練的醫師進行診治。

兒科的特色醫療方面，於2006年起設立「小兒氣喘中醫優質門診」，提供專業的醫師診察、護理衛教、開立口服中醫處方、並給予一系列的治療包括氣霧吸入療法、穴位按摩、穴位敷貼與五音治療等，讓處於緩解期氣喘孩童獲得更完善的醫療照護。依據「春夏養陽、秋冬養陰」的原則，於夏季「三伏天」之時，開立「三伏貼」門診，以穴位敷貼方式，利用辛溫、逐

痰、通經之藥與經絡共同作用而達到外祛痰邪、內扶正氣，從而防止過敏哮喘發作的目的，以達到「冬病夏治」的效果。針對異位性皮膚炎也有外用藥膏與洗方，應用於皮炎濕疹病人。針對有轉骨需求的青春期青少年，重視個別體質差異，也會在青春期前先做好體質調理，同時配合骨齡變化，根據不同階段給予適當的衛教和治療，必要時也會適時轉介至西醫兒童內分泌科，為兒童和青少年提供完善的成長評估和治療，提供不同於一般坊間轉骨固定方的治療模式。

回首過去多年來的努力，已有醫師經過西醫兒科訓練回到中醫兒科繼續投入專科領域，期間陸續邀請中國大陸北京、上海、南京、四川、福建、廣東等地的中醫兒科資深教授，來長庚擔任中醫兒科客座指導教授。本科在臨床服務方面，著重於提供兒童、青少年完善且全面中醫治療與衛教，並且積極培養年輕主治醫師發展兒科中醫專病特色治療，盧熾竹醫師專長於兒童過敏氣喘風濕疾病，於桃園長庚開設小兒氣喘中醫優質門診，提供

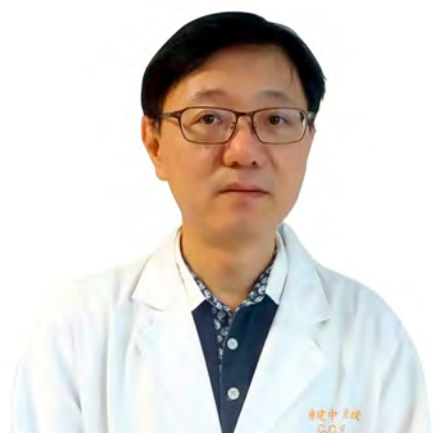
氣喘兒童穴位按摩、穴位敷貼和中藥等全方位的中醫治療，並設計過敏養生膏方，提供對服用中藥有恐懼的過敏兒童另一種治療方式；吳健璋醫師致力於發展兒童生長發育、注意力不集中過動症、過敏性疾病的中醫療法，擅長用淺顯易懂的中醫衛教解釋專業知識，且擁有「氣喘及小兒腦性麻痺中醫門診延長照護計畫」的資格，未來將拓展小兒腦性麻痺的中醫輔助治療，期望能提供兒童、青少年更好的中醫健康照護。

除了臨床服務，本科也積極鼓勵醫師至國內外臨床及學術單位持續進修，並進行相關專病的研究，透過研習傳統典籍、整合現代兒科醫學，互補所長，未來也將積極發展更多中醫兒科特色醫療。☞



憶往迎來、承先啟後～ 針傷科永續發展之道路

◎長庚北院區中醫部針傷科主任 楊建中



現職專長 | 桃園長庚中醫病房主任
針灸治療腦中風、頭痛、
下背痛、三叉神經痛、
膝關節退化

林 口長庚 1996 年成立中醫部（當時部主任為林宜信醫師）即開辦針傷業務，首任針灸科主任孫茂峰醫師，骨傷科主任楊哲彥醫師。開創之初針灸科及骨傷科主治醫師僅有 3 位，之後再陸續招募至 6 位，並開始招募住院醫師，標榜中、西醫雙軌訓練制度，訓練期長達 6 年（為 3+3 年制）此時服務業務以健保門診為

主，服務項目同時以會診形式服務西醫住院病人。

隨者科內人數增長，針灸科及骨傷科組成針傷部，首任針傷部主任為孫茂峰醫師，針灸科主任由黃益祥醫師接任，黃益祥醫師後轉調嘉義長庚中醫科首任科主任，此時首批外訓西醫專科訓練醫師何鐘德、陳俊嘉及筆者完成神經內科次專科訓練歸隊中醫針傷部，同年 2000 年 3 位醫師亦同時通過台灣神經醫學會專科醫師考試取得神經內科次專科醫師證書，是首批中醫部完成西醫次專訓練的醫師。之後由於考量訓練時程太長等因素，訓練制度曾改成 (3+1) 制，目前則是配合國家政策，改成以中醫負責醫師訓練制度為主軸的 (2+2) 制。

制度轉換期間長庚醫院及長庚大學均開始進行兩岸中醫交流活動，於孫主任到薛宏昇主任這

段期間是兩岸學術交流最密切的時期，每年針傷科都會邀請大陸教授來院教授專業知識，受邀來台的大陸針傷領域翹楚包括王岱教授、盧鼎厚教授、傷科孟和教授、盛燮蓀教授、周德安教授、鄭魁山教授嫡傳方曉麗教授、管尊惠教授、張晉教授、田維柱教授、沈光教授、詹紅生教授、董亦明教授、趙曉梅教授、李逸群主任等，著實對於本科專業能力提升起了很大的作用。

本科醫師亦前往上海、天津、南京、北京、甘肅等地進行學術交流與學習，隨著醫療服務的需求及擴張，在孫茂峰醫師的帶領下開創健保照護試辦計畫，提升中醫服務的品質及量能，包含小兒腦性麻痺日間照護、小兒氣喘優質照護計畫及腦中風會診照護計畫，目前已經擴展出許多子計畫，涵蓋一般門診優質照護計畫及急診會診照護計畫，同時疾病種類也延伸到腦傷、脊髓損傷後遺症、腫瘤、慢性腎病等。

隨著西醫住院腦中風會診服務量上升，本科考量提升服務品質隨即開立專門服務此類病人的優質會診門診，專職照護此類

病人，成效頗獲好評。同時為了病人急性後期的住院醫療需求，中醫部在前楊賢鴻主任帶領下，2006年於桃園長庚8樓開辦中醫住院病房首任病房主任由筆者擔任，提供腦中風、脊髓損傷及腦傷復原期的照護，目前擴展至放射治療及化療的癌症病人照護，近期有骨傷科團隊針對骨折及關節置換等術後照護加入新血，目前中醫住院為自費醫療業務，由疫情前超過9成的占床率可以說明本單位的服務品質。同時感謝護理同仁一路的協助尤其是歷任護理長淑瓊、雅惠及現任秋美的幫忙達到最優質的服務品質。

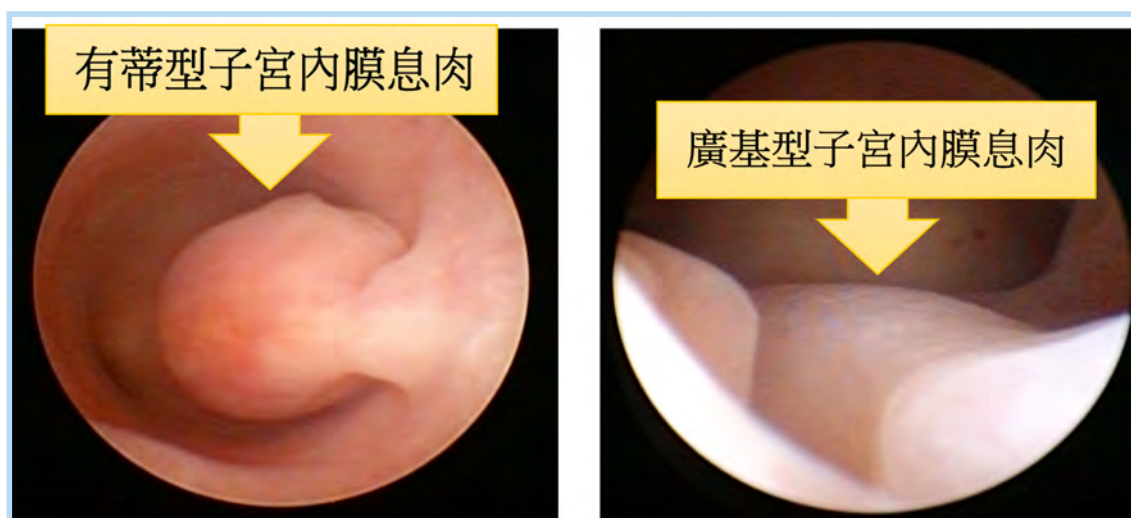
另外中醫特色門診在現任黃澤宏部主任帶領下亦是蓬勃發展，提供癌症、腦傷及各類疑難雜症病人更為優質的醫療照護，目前針傷科共有16位學有專精的主治醫師，專長遍及各個不同領域，照護範圍也早在數年前走出醫院，延伸到偏鄉（桃園市復興區），近期也加入居家醫療服務，期望我們針傷科的努力能使病人獲得更好的生理、心理及心靈的健康。☞

談子宮鏡手術

◎林口長庚婦產部婦女內視鏡科主治醫師 黃怡婷

月經不規則是女性最常求助於婦產科醫師的原因，症狀包括經血量多、經期拖很久、月經滴滴答答一直不乾淨、月經結束之後又再點狀出血等。最常造成月經不規則的原因，不外乎為子宮腔內有病灶或者荷爾蒙失調所導致；對於有過性經驗的女性，還要排除懷孕並施行子宮頸檢查與內診，以排除懷孕以及子宮頸病灶，之後再安排超音波檢查以及抽血。超音波檢查若發現子宮

腔內有病灶，下一步就會安排子宮鏡檢查。在林口長庚備有門診式子宮鏡檢查設備。子宮鏡檢查過程根據病人情況耗時1~10分鐘不等。病人全程清醒，過程中或許會感到下腹悶脹疼痛感，但大部分病人在檢查結束後不舒服感覺都會慢慢緩解。若子宮鏡檢查發現病灶，病灶範圍小或者懷疑惡性，當下就可採取病灶切片或者移除病灶。但若是病灶範圍過大或者病灶屬於硬的組織，下



▲子宮內膜息肉分為有蒂型子宮內膜息肉(左)與廣基型的子宮內膜息肉(右)

一步就會安排子宮鏡手術。

子宮鏡手術屬於門診手術，因為需要麻醉，手術前需要禁食 8 小時。手術時間依據病灶之範圍以及組織結構，介於 15 分鐘至 1 小時不等。手術後在恢復室觀察 1 至 2 小時無異常後，就可以回家。子宮鏡手術之器械，可以分成 3 種：(1) 單極電燒子宮鏡器械；(2) 雙極電燒子宮鏡器械；

(3) 冷刀式子宮鏡器械。

子宮鏡手術之術式又可分為子宮內膜息肉切除、子宮黏膜下層平滑肌瘤切除、子宮內膜增生之子宮內膜搔刮、子宮肌腺症之子宮內膜燒灼破壞術、子宮腔殘留之妊娠組織移除、子宮腔沾黏分離、剖腹產疤痕整形術等。

對於最常見的子宮內膜息肉切除，到底要用哪種子宮鏡器

三種子宮鏡器械比較表

子宮鏡器械	單極電燒	雙極電燒	冷刀式
軟組織	推 (無熱能)	推 (無熱能)	旋轉刀片切除 + 吸出
手術時間	短	短	短
硬組織	電燒 (熱能)	電燒 (熱能)	旋轉刀片切除 + 吸出
手術時間	病灶越大 時間越久	病灶越大 時間越久	病灶越大 時間越久
撐起子宮腔 之介質	蒸餾水	生理食鹽水	生理食鹽水
低血鈉 / 水中毒	手術時間越久 可能性越高	低	低
健保給付	有	有	無，需自費

軟組織：大部分子宮內膜息肉、子宮內膜增生、殘留之妊娠組織、子宮內膜癌

硬組織：少數之子宮內膜息肉、子宮黏膜下層平滑肌瘤

械，一直是病人最常問之問題。首先，要先了解子宮內膜息肉，屬於哪一種子宮內膜息肉。子宮內膜息肉分為兩種：一種是有蒂型子宮內膜息肉 (pedunculated type)，一種是廣基型的子宮內膜息肉 (sessile type)。

大部分子宮內膜息肉都屬於軟組織，只有少部分有蒂型子宮內膜息肉根部、停經後之子宮內膜息肉或者腺瘤性息肉 (adenomatous polyp) 屬於硬組織。對於移除軟組織或者硬組織之差別，這個時候就要討論子宮鏡手術之器械操作方式以及所需之手術時間。

單極電燒子宮鏡器械以及雙極電燒子宮鏡器械，頭端為一個半圓狀金屬線圈。對於軟組織而言，就像泥土 / 沙子一樣，只需要用推的方式就可將病灶移除。但是對於硬組織來說，就像木頭 /

石頭一樣，這時候就需要用到電燒 (熱能) 將病灶切成小塊狀移除。對於體積越大的硬組織，所需要的手術時間就會越久。近年來因為醫療器械之進步，發展出冷刀式子宮鏡器械。器械的頭端有旋轉刀片，末端連接吸引器，就好像吸塵器前端加了刀片，可以將病灶切成小塊狀然後吸出至吸引器內之檢體袋中。對於軟組織或者硬組織來說，冷刀式子宮鏡器械都沒有使用電燒 (熱能)，故能減少內膜之傷害，進而避免手術後之子宮腔沾黏。

結論是，若要切除軟組織，因為所需手術時間短，故這三種子宮鏡器械都能達到同樣的目的。若要切除硬組織，冷刀式子宮鏡器械優於雙極電燒子宮鏡器械，而雙極電燒子宮鏡器械會優於單極電燒子宮鏡器械。☞



軟式支氣管鏡～ 兒童氣管異物取出的新選擇

◎林口長庚兒童呼吸胸腔科主治醫師 賴申豪



現職

長庚大學醫學系兼任副教授

專長

兒童呼吸胸腔學、氣管鏡檢查、
胸腔超音波檢查、兒童肺功能檢
查

1

歲的賴小弟生性好動，某天晚上賴小弟一次劇烈咳嗽後，呼吸便常帶有間歇性的喘鳴聲，且常常有陣發性的咳嗽。地區醫院醫師初步認為是氣喘，給予處置用藥後，症狀並未明顯改善，便轉介到本院接受進一步診療。到院後X光檢查發現右肺過度充氣，且聽診肺部呼吸音量減

少，懷疑氣管有異物嗆入，將病童轉至加護病房，經兒童呼吸胸腔團隊執行軟式支氣管鏡檢查，發現右支氣管有異物，並將其夾出，竟是一個透明塑膠片！異物取出後，病童恢復迅速，很快就在入院後第4天出院回家。

兒童生性好動，對未知事物常以手就口來進一步探索；加上好動的生理特質，注意力不易集中，進食不易專心，若照顧者認知錯誤，餵食不適當的食物，便很容易發生氣管異物嗆入。

依林口長庚兒童呼吸胸腔科過去的統計，兒童異物嗆入絕大部分為食物，其中又以堅果類（尤其是花生）佔大宗。主要因照顧者錯誤認知小朋友有足夠咀嚼力和專注力，意外導致嗆入。

除非有人親眼目睹，兒童異物嗆入是不容易即時診斷的！突

發性的劇烈咳嗽、呼吸困難和喘鳴，是嗆入時最常見的急性症狀；若未能早期診斷，病童之後多以慢性咳嗽和喘鳴為臨床表現，並常於異物嗆入的相同位置發生反覆肺炎。有趣的是，急性嗆入的胸部 X 光，有近 5 成的比率为正常；胸部 X 光的異常，通常要在發生嗆入後的一兩週後才容易被辨識出來。由於兒童異物嗆入要單純利用臨床症狀和常規胸部 X 光檢查來診斷有其困難，因此一旦有懷疑異物嗆入的可能性，診斷的黃金準則就是進行支氣管鏡檢查來確認或排除！

支氣管鏡檢查為侵入性檢查，又可分成硬式和軟式支氣管鏡。硬式支氣鏡為金屬的中空鏡管，施作時病人須於開刀房中全身麻醉，若在檢查中發現氣管異物，即可經由中空鏡管利用器械取出異物；但若未發現異物，病童可能就多承受了全身麻醉的風險，也增添了整組醫療團隊（執行手術團隊、麻醉團隊…）的人力與時間耗損。因此利用不須全身麻醉的軟式支氣管鏡做事前確認診斷，便成為進行硬式支氣管鏡取出異物前的例行檢查。由於兒童

無法配合檢查，施作軟式支氣管鏡時，仍須使用輕度鎮靜助眠藥物，但因為病童仍可能會有輕微活動，因此使用軟式支氣管鏡診斷異物嗆入，並不是一件容易的檢查，若還想利用它進行異物取出，執行上難度更高！

本院兒童呼吸胸腔科每年進行約 300 例的軟式支氣管鏡檢查，施作經驗已十分豐富，技術也相當成熟。這幾年來，更與兒童重症加護科和新生兒科合作，利用軟式支氣管鏡，進行許多兒童困難呼吸道問題之處理與治療。以這半年為例，本科已執行 4 例軟式支氣管鏡的氣道異物取出，成功率 100%。

雖然軟式支氣管異物取出的好處多多，但其成功施作強烈取決操作者的純熟技術，且須有硬式支氣管團隊，和麻醉團隊的後援，其執行方可安枕無憂！

預防勝於治療！日前台灣兒科醫學會便已建議家長，不要讓 5 歲以下的小孩吃堅果（核桃、瓜子、花生…），不要讓兒童邊吃飯邊玩和奔跑；家中易誤食的東西須小心保管妥善放好。這樣方可減少兒童異物嗆入的風險。✿

新冠肺炎確診或施打疫苗後，月經失調怎麼辦？

◎高雄長庚中醫婦兒科主任 廖晏農



專長

妊娠及產後疾病調治、經前症候群、月經崩漏

新冠肺炎從 2019 年末爆發後，便迅速蔓延全世界。台灣自 2021 年開始施打新冠疫苗，2022 年中起確診數大幅上升，這段日子以來，常常有女性患者到中醫婦科門診抱怨打完疫苗或確診後，除了疫苗的一些副作用及確診的症狀以外，也伴隨有月經失調的現象，例如：月經週期改變、經量異常的困擾。綜合目前的研究資料顯示，施打新冠疫苗後，婦女月經異常多以月經量增加、月經日數延長及經間期出血來表現；確診新冠肺炎後對月經方面的影響則多是經量減少與月經日數延長。

中醫在探討外來病邪對月經的影響，最早追溯至東漢末年的「傷寒論」，當中提到「婦人傷寒發熱，經水適來…此為熱入血室…」、「婦人中風（此處所述的婦人中風指的是婦女感染外來風邪病原，並非現今我們所認知的腦中風），七八日續得寒熱，發作有時，經水適斷者，此為熱入血室…」等有關月經與外來風邪之間的描述且提供治療原則。

臨床上也會遇到每次月經來就出現發燒感冒的婦女前來中醫婦科門診就醫，尋求進一步改善體質。這兩年來因新冠疫情的緣故，施打新冠疫苗及確診新冠病毒後所出現的月經問題，往往讓人感到困擾。中

醫觀點認為新冠病毒是一種外來風邪病原，疫苗亦可看成人為的外來風邪病原，不論是感染確診後或者施打疫苗後所造成身體的變化，中醫多以外感風邪，由外在體表往內部臟腑入侵來論述，最後導致臟腑陰陽氣血失調而影響月經。

在現代醫學方面的研究，對於施打新冠疫苗後或確診新冠肺炎後會月經異常出現的原因，仍未十分明瞭。女性荷爾蒙的變化週期主宰著子宮內膜的增生與剝落之循環週期，子宮內膜剝落形成月經，女性賀爾蒙的變化與月經息息相關。過去研究指出免疫系統，如：巨噬細胞、T細胞等，在子宮內膜的剝落過程中扮演著重要的角色，因此在施打新冠疫苗後或確診後，月經失調的原因可能與免疫系統功能異常有關。

中醫觀點認為「頭為諸陽之首，以象天，六腑清陽之氣，五臟精華之血，皆會於頭…」，曬太陽能讓人體吸收天地的陽氣，進一步轉化成人體的正氣，抵禦外來病邪的侵襲。而且透過日曬，讓身體更能感受日夜節律的變化，調節五臟六腑陰陽氣血的

功能，改善睡眠。對於因新冠病毒染疫後或施打疫苗後，所造成之月經異常或混亂也是有所幫助的。因此建議如果沒有對光過敏的體質，建議在新冠疫情逐漸緩和之際，不妨趁著天氣晴朗，把皮膚顯露出來，外出接受10~15分鐘的日照，尤其是讓頭部、上背、後頸部位接受陽光的照射，不但可以舒緩心情，進而提升免疫力，幫助改善體質。若是婦女朋友在新冠肺炎確診或施打疫苗後有月經失調的狀況，除了找中醫師依據個人症狀體質調養外，也記得多多走出戶外曬曬太陽哦！☀



▲ 頭為諸陽之首，為十二經絡中的六陽經匯聚之處，可讓頭部上背後頸部位多接受陽光的照射

癌症飲食大解密

◎林口長庚營養治療科營養師 游家佳

張 經理是位正值事業巔峰的中年男性，罹癌後擔憂地說：「生病後吃東西都戰戰兢兢，怕吃錯食物，影響治療。上網查癌症飲食注意事項，覺得說法不一致，卻好像都有道理。親朋好友和熱心癌友也會分享資訊與經驗，雖然接收好多訊息，但總覺得越來越困擾。請問營養師，得癌症後到底該怎麼吃？」。

憂心忡忡的癌症病人常提出許多類似的疑惑，究竟這些資訊對不對呢？

問題一：癌症病人可以吃全素或生機飲食？

癌症治療期間因抵抗力可能較弱，應盡量避免吃未煮熟食物或未充分加熱殺菌之食品，治療期間建議以全熟食物為主。均衡飲食提高熱量及蛋白質攝取量，有助於鞏固更好的營養狀況，若是吃全素則更須留意食物種類的搭配，盡量每餐都要攝取到充足



專長 | 腫瘤營養、腎臟營養

的豆類或豆類製品(如：毛豆、黑豆、黃豆、豆漿、豆腐、豆干、豆包等)，以獲得足夠蛋白質。由於全素者獲取蛋白質的食物來源有限，建議穀類(如：胚芽、燕麥等)與乾豆類(如：紅豆、綠豆等)搭配攝取，可以讓營養素互補，優化蛋白質品質，也能提升身體使用蛋白質的效率。

問題二：減輕體重沒關係，以後再吃回來就好？

維持體重與良好營養狀況有

益於癌症治療成效，但若是治療期間體重快速下降，營養不良，除了可能導致治療期間的副作用讓身體難以承受，迅速流失的體重通常對於癌症病人來說，也難以在短期內透過飲食讓體重及營養狀況恢復。建議癌症患者定期測量體重，若體重於1個月內減輕大於5%，則建議至營養科門診與營養師討論飲食內容，減緩體重下降的幅度，同時了解選擇適當食物的原則，補充營養，讓身體有足夠體力撐過癌症治療療程。

● 問題三：吃不下，就以湯湯水水為主，更能補充營養？

當胃口變差，食量大減時，不少病友會選擇以湯品作為正餐，期望補足元氣。然而，蔬菜、肉或魚熬煮成的高湯，能提供的熱量十分有限。湯湯水水容易造成飽足感，因此可能讓食慾不佳的患者更易覺得腹脹而降低進食意願。建議將進食順序調整為先吃固體食物，並且選擇含有熱量的主食、含有蛋白質的豆魚蛋肉類，例如：山藥、排骨，並且搭配適量的烹調用油，比單純

喝湯更能維持體重與體力喔！

● 問題四：癌細胞愛吃糖，所以不能吃飯？

若試圖以不吃或少吃白飯來餓死癌細胞，反而會大幅減少從食物中獲得的熱量、減輕體重，甚至營養不良，可能造成癌症治療副作用難以負荷，治療被迫中斷，反而讓癌細胞得以喘息而強大，更得不償失。癌症患者生理代謝改變，此時身體需要更多熱量及營養。熱量來自於醣類、蛋白質及脂質等3大營養素，含澱粉的主食（如：白飯、麵條）是醣類主要來源，全穀雜糧類（如：糙米飯、地瓜、馬鈴薯、玉米、山藥、紅豆、綠豆等）亦能提供充足醣類、熱量與更豐富的營養素，助於維持營養狀況及體重，讓身體更能忍受治療的不適，提升擊退癌細胞的機會！

建立正確的癌症飲食觀念，重視飲食內容與營養狀態，能在治療期間提供充足營養，盡早恢復體力。有飲食相關的問題可諮詢營養師，共同討論出符合自己的飲食祕笈喔！🍴

疫情底下的無名英雄～ 醫院互務

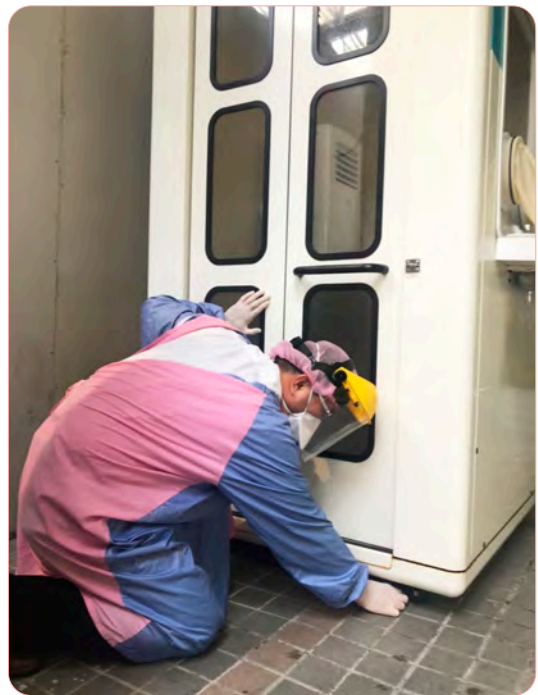
◎林口長庚養護課工務技術師 莊其晉

這一場與病毒對抗的戰爭持續近3年了，突如其來的疫情，從天而降的病毒，讓我們的生活變了調。原本簡單的生活變得如此不便，Omicron病毒的高傳染力似乎正讓人們內心處於恐懼與慌亂中。看不見的敵人，無影無蹤，看得見的人們，忙碌恐慌，這是一場全球性的戰役，每個人都在戰場上，沒有一個人可以置身事外。

隨著每天確診人數攀升，衛福部在去年5月公告要求台北市、新北市、基隆市、桃園市等地急性一般病床500床以上醫院須開設30%專責病房，一個命令醫療體系全員動了起來，首當其衝的就是我們工務部門。一個指令下，兒童大樓400坪的不活動空間，7天內完成規劃、拆除與診間建置；醫學大樓藥劑部「得

來速」，5天內24小時接力趕工完成；復健大樓一般病房修改為專責病房，10天內不間斷趕工完成。

醫學中心每天病人的量能是



▲疫情期間工務課同仁冒著與病毒對抗的風險完成各項設備安裝，讓前線的醫療人員無後顧之憂

如此的大，但我們使命必達，依舊在艱難中完成了所有的建設。如今一年過去了，我們養護體系也冒著與病毒對抗的風險完成修繕，妥善後期維護，讓前線的醫療人員無後顧之憂。

講真心話，說不累是騙人的，每天回到家洗完澡就累倒癱在沙發上，但心卻沒有跟著放鬆，隨時還要關心疫情動向，留意醫院通報系統。除了防疫工程維修外，常規的工程維修案件也少不了，必須按照時程進行不能耽誤。回想起去年曾說過的話：「很累，但真的不能喊累…因為前方的戰事還沒平息，所有的醫護人員還在跟看不見的敵人對抗。」「很累，但我們不能喊累…因為如果我們垮了，誰來支援作戰前線？」「很累，真的很累，但我們不能喊累…前線作戰醫護人員的後防線在工務體系，因為有我們的修繕支援，才可以讓他們無牽掛擔心地往前衝。」

或許鎂光燈下的焦點不會是我們工務體系，但我們秉持支援前線作戰的用心，讓前方的戰士可以無後顧之憂地全力奮戰。親愛的同事們，如果看見我們這一

群在疫情底下的無名英雄，請給我們一個微笑，相信有你們的笑容，會讓我們更堅定信心，讓我們攜手同心，一起打贏這一場戰役。✧



▲ 疫情期間每一次的維修案件，都必需全副武裝，即使汗流夾背也不退縮，決心要當醫護人員及病人最堅強的後盾



夕陽頌

◎長庚養生文化村村民 錢人傑

養生文化村

父親工作的船舶隨政府於民國38年撤離大陸泊靠基隆港，成了短期的海上人家。當時母親育有8歲的獨子，兩年後我在台灣出生。3歲時母親因子宮癌臥病住院，兩年後逝世。幼小薄弱的記憶，對於漫長生命歷程而言，失去了最重要的慈愛依靠。

父親因商船工作需常年在海上，託付親友照顧落差10歲的兄弟倆。寄人籬下的我，5歲就上小學。在我26歲時，父親罹患直腸癌，兩年後於59歲時去世。生命歷程牽動無常，或許是影響我離開豐厚收入的高階船員生涯，轉進公職謀求安定的重要原因。

現今與兒女40年緊密緣繫，是合十頂禮的感恩。歲月難免屢屢折騰，總賦予我有站穩的能量。承平歲月凝聚雖是點滴的親情，都因痛過而格外珍惜。成長命運起伏，從業經歷貨、油輪、緝私艦工作與調岸辦公管理高雄關關艇等、乘風破浪的生涯鍛造，是

靈魂深處韌力的磐石。

十年前從高雄移居桃園，為了女兒初孕備援，讓在北部上班的兒女不必奔波南下。女兒在102與104年生了外孫與外孫女，媳婦則在103年生了孫兒，3年間巧妙銜接有序。北遷有了更深遠意義，逐年形成週末家聚，6年多珍愛的回憶。當孫兒陸續就學，外孫女開始逗外公，秒殺封口說教。給了我忘憂的快樂與填滿失憶的童年，愛的施與受定位在那裡呢？當下吧！

輔佐孩子漸有疲憊，妻與我共識要放下。住進長庚養生村，似乎是冥冥中與孩子的續緣去向。初訪是探望一位長輩，對於管理與照護留下深刻印象，深度了解後反覆討論，畢竟是生涯重要轉折，達成高度共識後，聯繫入住申請，面談由一位年輕充滿活力，笑容甜美的職員以輕鬆測試自理生活程度。

家聚時與妻宣告決定要去養

生村長住，兒子面色凝重泣於母肩。女兒曾在長庚唸大學與實習，較能深解與一般老年住所極為不同，34 公頃綠化的優質環境與經營理念持以正面觀感。妻擁拍兒背云云不必掛心，溝通後釋懷展顏，他對母親至孝，媽媽的期望是轉念的主因。

進住養生村後改變了慣性，早上 6 點睡足起床，隱約著蟲鳥輕喚。以前總是晚睡。初期未銜接網路電視而異常安靜，體會科技進化與生活極為依存。兒女改觀了養老院的認知，疫前攜孫常來。與妻互勉抉擇在此綿延的安樂，都是上蒼賜予的厚愛。

這裡不同一般養老院，從寬敞大廳到各樓層，健身房與各種功能教室，與櫛比鱗次的大小套房共 10 樓，住著近千戶的長者。卡拉 OK 充滿歡唱，老歌的時光隧道有氣盪長青的精神，掌聲是生命力的共鳴，綻放著依然盛開的傲骨梅花。

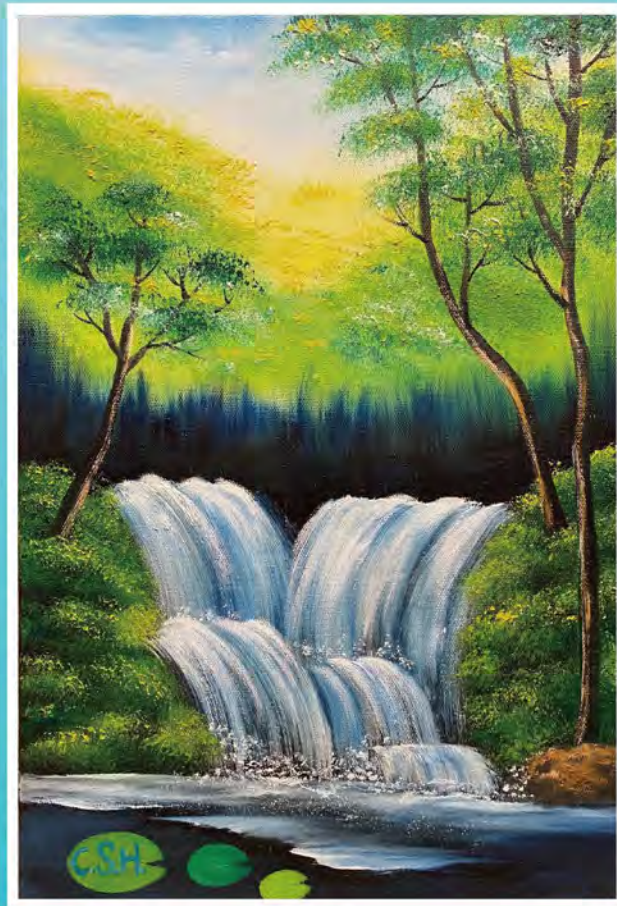
健身房慢跑時透過玻璃窗，志工為疫情祈福高掛的紙鳶下，看著蹣跚緩步長者，勇敢堅行的身影，老驥神馳令我由衷敬佩。凝視策勵了調養身心的習慣。生

活律動都有了正向效果，持之以恆的跑步減重有成。人生馬拉松的晚境注入思維震撼，才知最關鍵是終程。玻璃窗前，掠過年輕職員與志工，節慶最奔忙，髮繫馬尾快速律動搖幌而過。青春輕盈的腳步，交錯著慎行的長者，一是失去而遙遠的身影，一是策勵晚境的實體。如暮鼓晨鐘交互激盪。

源於海上人家，工作範疇總是不離「看海的日子」。年歲不復輕盈，暮年抉擇棲身綠野山林，祈能緩老向陽綿延親融歲月。生命的玄奧峰迴路轉，離開港都棲身山丘，在此緣繫終遠，朝夕靈依青山，祈福在翠屏裡的無限禪機去靜悟究竟了。☯



▲ 養生村內有各式課程提供村民選上，讓村民時都能保有學習活力



春瀑(油畫)

作者：陳淑華（長庚醫院聘任身障畫家-口畫家）

看這三疊泉瀑布，它就像一條紗帶，瀑布從高山上瀉下來，激起一片水霧，朦朦朧朧之間，隱約看見青山與綠苔間夾染著潔白的瀑布，耳邊那輕脆的水流聲，嘩啦啦的，好似水精靈在唱歌。

人文的長庚
Humanistic Chang Gung