

酒，你也可以健康的喝

副局長 李金治

「飲酒過量，有害健康」，在社區問鄉親何謂飲酒過量，鄉親多半回答“喝醉”或“喝到茫茫”。

是啊，這「飲酒過量」廣告沒告訴我們何謂過量，喝酒是否過量男女大不同，在男性指每天飲酒皆超過2單位，或每週總飲酒量超過14單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過4單位。在女性指每天飲酒皆超過1單位，或每週飲酒量超過7單位，或者在每次喝酒場合的飲酒量超過3單位。

而一個單位的酒，約等於10公克的純酒精量，相當於58度高粱酒20.7 cc、罐裝啤酒(350cc)一瓶、或四分之一瓶的保力達B。

舉例來說，當男性喝58度高粱酒，如果每天喝超過40cc，或每週總計喝超過280cc，或者在每次喝酒場合都喝超過80cc，就是所謂的「飲酒過量」。就女性而言，如果喝58度高粱酒每天都超過20cc，或每週喝超過140cc，或者在每次喝酒場合的飲酒量都超過60cc，就是所謂的「飲酒過量」，過量飲酒將危害健康。

酒在中國人的文化與生活習慣中，佔有重要的地位，喜好杯中物的人會說喝酒可以增進社會互動、連絡感情、增進人際關係，喝酒可以降低壓抑的情緒、消解悶愁解除緊張；失意的人或說喝酒幫助麻痺自己，忘卻不快，能使

自己壯膽、一吐心聲。

但您不能忽略，過量飲酒的危害包括酒精是身體急慢性疾病的危險因子、酒後駕車的造成事故傷害之嚴重性及後果，酗酒與家庭暴力、滋事、性侵、失態、失業有關。飲酒對青少年則會影響身體發育，造成營養不良，改變青少年的情緒，會有魯莽行為，及易導致事故傷害發生。

「飲酒過量，有害健康」，然而相對的，在醫學文獻指出每天少量飲酒比未飲酒者，會降低冠狀動脈疾病發作；在有心肌梗塞病史男性，飲用少量至中量的酒精，有較低的死亡率。也就是說，正確飲酒是有益健康的。因此，塑造健康的飲酒文化是亟需的。

健康飲酒請您把握適量飲酒-2Rs原則，包括合理的飲酒（Reasonable drinking）及負責的飲酒（Responsible drinking），自我檢視飲酒狀況不過量，您可透過「華人自填式飲酒問題篩選問卷」自我檢視，當下列表表您若有2題鈎選為“是”，代表您可能有酒癮的情形，建議您求助醫師。

健康飲酒之道請您做到：

1. 要間歇的飲酒：飲酒快慢及酒量多少是關鍵，要控制酒量，少量及間歇的飲酒。

2. 飲酒不要比賽：飲酒時不要跟別人比賽，要根據自己的酒量放慢速度，「淺嚐則止」，避免抱著「爭強好勝」的心情來喝酒。

3. 不要空肚飲酒：飲酒之前要先裹腹。空胃喝酒，酒精較容易由胃吸收，血中酒精濃度在0.5-2小時內達最高值；飽腹時，在1-6小時達到峰值。所以飲酒前和飲酒中要吃東西，食物能減慢酒精進入血液中，並可減輕其影響力。此外，吃含有高脂肪與高碳水化合物食物，可降低酒精吸收速度。

4. 酒精是一種抑制藥：甚至喝了一杯酒，也會使你的思、動作協調及反應遲鈍，避免抱著「無醉不歸」的心情來喝酒。

5. 飲酒後不要駕車：讓沒有飲酒的朋友開車或叫計程車。

6. 不要勉強他人飲酒：避免抱著「強迫中獎」的心情來喝酒。

7. 曾患肝病、消化性潰瘍、心臟病者，不適宜飲酒。

喝酒前充分準備，謹守適量飲酒原則，喝58度高粱酒，男性每天不超過40cc，女性不超過20cc，酒是可以健康的喝。有了健康及金酒，才是金門人的財富，但仍要叮嚀您，喝酒不過量，酒後不開車。

副局長 李金治

齊來塑造本縣健康的飲酒文化

「飲酒過量，有害健康」，包括酒精是身體急慢性疾病的危險因子、酒後駕車的造成事故傷害之嚴重性及後果，酗酒與家庭暴力、滋事、性侵、失態、失業有關。飲酒對青少年則會影響身體發育，造成營養不良，改變青少年的情緒，會有魯莽行為，及易導致事故傷害發生。

WHA 2010年決議通過「全球酒品危害防制策略」，我國也支持推動酒害防制，酒害防制由不同層面介入，國內外不當飲酒的政策重點，在法律層面，在預防酒醉駕車；教育層面，在預防未成年飲酒介入策略；媒體層面，在加入警語及限制廣告播放；社區整體、特定群體不當飲酒之預防措施，此外，提昇個人與家庭功能，心理問題之偵測與預防亦不容忽視。

「飲酒過量，有害健康」，然而相對的，適量飲酒，在醫學文獻指出每天少量飲酒比未飲酒者，會降低冠狀動脈疾病發作；在有心肌梗塞病史男性，飲用少量至中量的酒精，有較低的死亡率。也就是說，正確飲酒是有益健康的。因此，塑造健康的飲酒文化是亟需的。

塑造健康的飲酒文化，需要產、官、學、民一起合力由下列五大行動綱領推動。

一、建立健康的公共政策（Build Healthy Public Policy）

(一) 首長的支持與承諾 - 不醉酒、不勸酒、不拚酒。

(二) 訂定推動策略，爭取行政單位及社區支持。

(三) 訂定或修改各項健康制度、規則。

(四) 訂定戒酒獎勵措施。

(五) 推動安全駕駛、嚴懲酒駕行為。

(六) 限制酒品廣告，包括時段、代言人、播出場合等。

(七) 金酒公司建立健康飲酒的社會形象。

二、創造健康飲酒的支持性環境（Create Supportive Environments）

(一) 餐飲業請貼心地協助你的客人避免醉酒

1. 不要只提供酒類飲料。

2. 先供應食物，避免客人空腹飲酒。
3. 不要給已有醉意的客人繼續供酒。

4. 不要讓酒醉者駕車，為她/他提供安全

(二) 餐飲業於餐廳或餐具標示警語及酒品酒精濃度

(三) 酒品供應原則

1. 降低酒品的可近性。
2. 管制飲酒年齡。
3. 管制販賣方式。
4. 管制飲酒場所。

(四) 金酒公司可提供宴會餐廳一定比率的免費計程車服務

三、強化健康飲酒的社區行動力（Strengthen Community Actions）

- (一) 104年度指定本縣八個社區營造中心推動必辦健康議題，積極推動健康飲酒文化。

【第三版續】

健康金門 · 快樂城市



局長
Tel:333-597
Fax:333-942

於害防制專線
0800-571-571
Tel:337-404

愛滋防治專線
0800-888-995
Tel:330-751

藥品食品檢驗專線
0800-625-748

保健科專線
Tel:337-404

保健科傳真專線
Tel:334-897
Fax:336-021

醫事科專線
緊急檢送、安寧反應
Tel:332-668

心理衛生中心
Tel:337-885
Fax:335-692

長期照顧管理中心
Tel:334-228
Fax:335-114

毒品危害防制中心
Tel:337-555

藥物食品科傳真
Tel:335-501
Fax:336-662

金城鎮衛生所
Tel:325-059
Fax:322-651

金沙鎮衛生所
Tel:352-854
Fax:352-099

金寧鄉衛生所
Tel:325-735
Fax:323-258

金湖鎮衛生所
Tel:336-662
Fax:337-256

烈嶼鄉衛生所
Tel:362-078
Fax:363-214

部立金門醫院
Tel:332-546
Fax:333-258

(二) 建立有效的監測活動-華人自填式飲酒問題篩選問卷，發現酒癮高危險群，積極轉介金門醫院接受公費戒治服務。

(三) 增進社區民眾對酒品危害的認知，增強社區推動酒品危害防制策略的能力。

(四) 社區倡議，社區自決健康飲酒文化。

(五) 請社區Key-Person協助推動。

(六) 鼓勵社區推動拒售酒品予青少年及推動無酒家園等策略。

(七) 提供社區照護支持受害個人與家庭。

(八) 改善婚宴飲酒模式-每桌限量一瓶。

(九) 健康飲酒

華人自填式飲酒問題篩選問卷
(當下列表表您若有2題鈎選為“是”，建議您求助醫師。)

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1.你曾經不想喝太多，後來卻無法控制而喝過量嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.你家人或朋友為了你好而勸你少喝嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3.對於你喝酒這件事，你會覺得不好或是感到愧疚（不應該嗎？）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4.你曾經早上一起床尚未進食之前，就要喝一杯才覺得比較舒服穩定？

金門酒廠實業股份有限公司 榮獲103年度績優健康職場 健康促進 健康管理獎

保健科 林淑慧

健康是財富，而健康的員工更是企業最珍貴的資產。

有鑑於此，金門酒廠實業股份有限公司為保有「員工健康」這項寶貴的資產，持續推動健康促進工作，亦由傳統的文宣衛生教育宣導發展成以講座方式辦理相關教育訓練。

金門酒廠公司每年均辦理4項議題，每項議題5場次之健康促進教育訓練，金寧及金城兩廠各利用員工工休息時間，在不中斷工作之情況下並比照加班辦理，並設計有獎徵答與課後滿意度調查與建議，對於員工建議之課程於次年度參考辦理，期帶動職場健康生活概念，同時建立員工之健康紀錄，每位新進員工予健

康調查表，於公司各項健檢、就診、護理與臨廠紀錄等集結成冊，並於離職、退休後永久保存。

103年度金門酒廠公司於本局輔導下除申請展延103年健康職場認證健康促進標準外，亦以建立完整健康促進計畫參加績優健康職場~健康管理獎評選並獲獎。

獲獎精神：職場實施完整全面的員工健康檢查，妥善管理員工健檢資料，並完整追蹤及管理健檢資料，並參照職場其他相關需求，據以擬定健康促進相關計畫或活動，擬定之計畫涵蓋面完整。



不接觸、不生食、確實做好防護措施 禽流感免驚慌

疾病管制科 游明鳳

隨著一波波寒流來襲，氣溫驟降，時序已進入流感流行季。由於近期台灣禽場陸續傳出H5N2、H5N8禽流感疫情及廈門出現H7N9流感死亡病例，再度引發社會各界對於禽流感疫病高度關切。

疾病管制署為降低不同新型流感名稱造成臨床醫師通報及對民眾溝通紊亂，並整合人類感染各A型亞型流感資訊，於去(103)年將「H5N1 流感」、「H7N9 流感」及其他亞型禽流感等非季節性流感，統一併為「新型A型流感」，並列入第五類法定傳染病。根據疾管署統計資料顯示：自去(103)年入秋(10月1日)以來，中國大陸及香港地區共累計77例H7N9 流感病例。全球102年迄今(1月23日止)共確認530例，182例死亡。目前針對人類禽流感旅遊疫情建議，中國大陸新疆維吾爾自治區、江蘇省、浙江省、廣東省、福建省、上海市、江西省為第二級：警示(Alert-「加強預警」：遊客應對當地採取加強防護措施)，其他省市(不含港澳)為第一級：注意(Watch)。而本縣於102-103年共接獲衛生福利

部金門醫院通報疑似H7N9 流感病例計3例，經送驗結果均排除(陰性)。

因應本次流疫情，本局於1月14日特拜訪金門醫院王院長及巡視檢視該院急診室、隔離病房及發燒篩檢站，並請金門醫院啟動隔離病房設備試運作，加強個案收治流程、動線(SOP)之熟悉度與執行面，及醫護人員個人防護裝備等整備，務求將防疫做到滴水不漏。針對疫情本局後續相關因應作為如下：1.進行本縣各項防疫物資整備與稽查。2.與疾管署台北區管制中心金門辦事處檢疫人員維持緊密聯繫，隨時嚴密監控小三通入境發燒旅客後續電訪追蹤與健康監測事宜。3.遵照中央禁宰活禽及販售政策，廣續配合縣府建設處會同動植物防檢局高雄分局金門檢疫站、環保局、動防所等聯合查緝小組定期進行各傳統市場列管攤商聯合查緝作業。4.於本局服務台及轄區各院所放置禽流感防治衛教單張供民眾洽公及就醫候診時取閱，藉以加強社會大眾H7N9 流感疫病防治認知。5.辦理衛教宣導並配合地區各項大型活動及金門監獄新收受刑人HIV 篩檢服務，適時分

發H7N9 衛教單張廣續加強防範認知，以減少及降低疫病群聚感染及危害。衛生局提醒：現疫苗尚充裕，凡符合接種資格者，尤其是獸醫第一線人員及養雞場人員可至本縣合約院所(金門醫院、各鄉鎮衛生所及陳水湖診所、新起群診所、安仁診所、吾家診所)優先接受流感疫苗注射，以降低感染機會，確保生命安全。

本縣與中國大陸小三通交流頻繁，因應年節將至，衛生局再次呼籲，預前往中國大陸的民眾，應提高警覺，勿走私及接觸禽鳥，尤其切勿撿拾禽鳥屍體，食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食，接觸生鮮、禽肉或蛋應清洗乾淨，並落實洗手等個人衛生措施；於流感流行期應避免進出人多擁擠場所，以減少感染，確保自身健康。返國後，如出現發燒及類流感症狀，應戴上口罩儘速就醫，並向醫師說明職業、接觸史及旅遊史。相關資訊可參閱疾管署全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>)，或撥打免費防疫專線1922(或0800-001922)洽詢。

台灣電力公司金門區營業處、台灣電力公司塔山發電廠

環球世達保險經紀人股份有限公司金門總營運中心

富邦人壽保險股份有限公司金門獨立課

四家職場加入 103 年健康職場健康促進標章認證

保健科 林淑慧

多數人在其職場生涯中，每天有三分之一以上的時間在職場中，因此職場對於多數人的健康有一定程度的影響，而讓員工健康的進入職場，離開或退休時仍然維持健康的身心，因此於民國 92 年起，國民健康署開始推動「無菸職場」，95 年起輔導職場同時推動菸害防制及健康促進，96 年更規劃辦理全國「健康職場認證」，鼓勵各職場更積極落實無菸措施及建立健康之工作環境。

在健康職場認證制度中，共有三類標章，各標章的意義為：

菸害防制標章：

鼓勵職場積極落實無菸措施，建立無二手菸暴露之工作環境。

健康啟動標章：

鼓勵職場致力推動無菸環境，並開始推動職場健康促進工作。

健康促進標章：

鼓勵職場致力推動無菸環境，落實健康促進措施建立良好之工作環境。

本局 96 年起推動健康職場自主認證，迄今共計有 30 家職場加入認證持續推動健康職場。

103 年度新加入健康促進標章認證有台灣電力公司金門區營業處、台灣電力公司塔山發電廠、環球世達保險經紀人股份有限公司金門總營運中心、富邦人壽保險股份有限公司金門獨立課等 4 家職場，該 4 家職場均積極推動無菸環境，落實健康促進措施提供讓員工身心健康之工作環境，促進員工健康。

本局未來仍期能藉健康職場自主認證的機制，提昇企業榮譽感與責任心，鼓勵各公、民營企業共同響應健康職場自主認證以提振員工士氣、降低流動率，提高員工的生產力，使企業永續經營。



衛生所	金城鎮衛生所 (電話: 325059)		金寧鄉衛生所 (電話: 325735)		金沙鎮衛生所 (電話: 352854)		金湖鎮衛生所 (電話: 336662)		烈嶼鄉衛生所 (電話: 362078)	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
星期一	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	吳國斌醫師 內科、一般科、眼科	吳國斌醫師 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科	社區服務	林奇樺主任 家醫科	社區服務	陳宗伯主任 家醫科	社區服務
星期二	黃逸萍主任 家醫科	陳蕾如醫師 預防保健 健兒門診	陳義榮醫師 外科、一般科		黃煥星主任 一般科	黃煥星主任 一般科	林奇樺主任 家醫科	社區服務	陳宗伯主任 家醫科	社區服務
星期三	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	吳國斌醫師 內科、一般科、眼科	翁康寧醫師 小兒科、一般科、預防注射 吳國斌醫師 視力保健	陳義榮醫師 一般科、內外科	黃煥星主任 一般科、預防接種	林奇樺主任 家醫科	林奇樺主任 家醫科、預防接種	陳宗伯主任 家醫科	社區服務
星期四	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	吳國斌醫師 內科、一般科、眼科		黃煥星主任 一般科、成人健檢	黃煥星主任 一般科	林奇樺主任 家醫科	社區服務	陳宗伯主任 家醫科	社區服務
星期五	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	陳根雄醫師 婦產科、一般科 吳國斌醫師 內科、一般科、眼科	吳國斌醫師 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科	陳根雄醫師 一般科、抹片檢查	林奇樺主任 家醫科	社區服務	陳宗伯主任 家醫科	社區服務
星期六	黃逸萍主任 李漢威醫師 家醫科		吳國斌醫師 內科、一般科、眼科		黃煥星主任 一般科			社區服務		

願撒一粒種子
己愛人社造防疫
人做種
做種
防疫
種子
自然耘一畝
福報健康夢
可及身田

健康新主張
無菸害
工作照顧
你全家
無菸餐廳

健康醫療服務島

金門衛生報導

局長兼發行人：陳天順
副局長兼副發行人：李金治
總編輯：潘淑敏
副總編輯：林怡雅、陳世和、吳俊輝、蔡華玲、張玉青
編輯顧問：柯富謙、倪淑麗、陳美馨、林登財、樊淑馨、許瑞璋
趙素貞
執行編輯：李麗玲
編輯委員：陳天順、李金治、林淑慧、游明鳳
設計印刷：德興有限公司 (07)3821710

金門縣成立緊急應變中心 — 做好防護措施 禽流感免驚慌

局長 陳天順

台灣自去年 10 月起新型 A 型流感 (H7N9) 由禽傳人，福建省已有個案，尤其元月 13 日廈門市疾控中心發布 H7N9 新型流感確診 5 個案中有一個 12 歲學童驚傳死亡，金門縣政府於元月 14 日立即成立「緊急應變中心」，同時由陳縣長親自主持防疫會議，指示各局處以及疾管署駐金門辦事處、防檢局金門檢疫站務必加強防疫措施，針對廈門及台灣禽流感疫情積極提出防疫應變對策。

今年冬禽流感病毒活動頻繁，國內禽場近日亦傳出 H5N2、H5N8 禽流感疫情，雖然目前尚未出現禽傳人的案例，為求小心起見，疾管署將持續密切監測禽場、防疫人員健康狀況；此外，中國大陸廣東省、福建省、浙江省及江蘇省 H7N9 流感疫情升溫，提醒民眾年節將至，往返兩地頻繁，應做好個人衛生措施，避免接觸禽鳥類與出入活禽市場，食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食，以確保自身健康。

疾管署因應本次國類禽流感疫情，以依新型 A 型流感傳染病防治工作手冊中之「動物流感疫情人員防治指引」標準作業程序，密切監測禽場、防疫人員健康。截至目前共健康監測 271 人，8 人出現類流感症狀 (已採檢 4 人、2 人待採檢、2 人持續追蹤健康狀況)，其中 1 人檢出 B 型流感病毒。世界動物衛生組織 (OIE) 自去 (2014) 年 1 月公布韓國 H5N8 高病原性禽流感疫情後，日本、俄羅斯、德國、荷蘭、英國、義大利、美國陸續爆發流行，迄今累計 64 起疫情，發生國家為加拿大、美國、中國大陸、台灣。

自去年入秋 (10 月 1 日) 以來，全球共累計 38 人染 H7N9 流感病例，分別為中國大陸江蘇省及廣東省各 8 例、浙江省 7 例、新疆維吾自治區及福建省各 6 例、北京市及上海市各 1 例；香港 1 例 (廣東省移入)。目前針對人類禽流感旅遊疫情建議，中國大陸新疆維吾爾自治區、江蘇省、浙江省、廣東省、福建省、上海市為第二級：警示 (Alert)，其他省市 (不含港澳) 為第一級：注意 (Watch)。全球自 2013 年迄今共 491 例確診病例，包括中國大陸 475 例、香港 11 例、我國 4 例、馬來西亞 1 例，世界衛生組織 (WHO) 於去年 12 月 30 日更新 182 例死亡。

為降低不同新型流感名稱造成臨床醫師通報及對民眾溝通紊亂，以及整合人類感染各 A 型亞型流感資訊，疾病管制署於去年將「H5N1 流感」、「H7N9 流感」及其他亞型禽流感等非季節性流感，統一合併「新型 A 型流感」，並列入第五類法定傳染病。

為掌握疫情趨勢並及早掌握個案進行有效防治，籲請醫師臨床上如遇肺炎患者，請確實詢問其旅遊史、居住史。「發病前 10 日內」曾與出現症狀的極可能病例或確定病例密切接觸、曾赴新型 A 型流感流行地區之旅遊史或居住史、曾有禽鳥類解觸史或至禽鳥類相關場所等，皆符合新型 A 型流感之流行病學條件。提醒如發現具肺炎且發病前 10 日內具中國大陸旅遊史個案，以流感併發重症或不明原因肺炎疾病通報，恐因一次採檢結果陰性即予排除，將造成對 H7N9 流感病例遺漏。故請醫師如發現該等疑似個案，立即以第五類傳染病「新型 A 型流感」進行通報。

疾管署呼籲，民眾前往禽流感流行地區勿走私及接觸禽鳥，尤其切勿撿拾禽鳥屍體，食用雞、鴨、鵝及蛋類要熟食，接觸生鮮、禽肉或蛋應清洗乾淨，並落實洗手等個人衛生措施；疫區禽場相關工作人員請加強自我防護，如出現類流感症狀，應戴上口罩儘速就醫，並向醫師說明職業及接觸史。相關資訊可參閱及管署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>)，或撥打免費防疫專線 1922 (或 0800-001922) 洽詢。

衛生局亦提醒所有符合免費接種「流感疫苗」之民眾能主動至各合約醫療院所接種疫苗之注射，可減少流感之感染。



新型 A 型流感 (Novel Influenza A virus infections)

一、臨床條件

同時具有以下二項條件：

(一) 急性呼吸道感染，臨床症狀可能包括發燒 (≥38℃)、咳嗽等；

(二) 臨床、放射線診斷或病理學上顯示肺部實質性病。

二、檢驗條件

具有下列任一條件：

(一) 臨床檢體培養分離及鑑定出新型 A 型流感病毒 (非現行於人類流行傳播之 H1N1、H3N2 季節性流感病毒)；

(二) 臨床檢體新型 A 型流感病毒核酸檢測陽性

(三) 血清學抗體檢測呈現為最近感染新型 A 型流感。

三、流行病學條件

發病前 10 日內，具有下列任一條件：

(一) 曾經與出現症狀的極可能或確定病例有密切接觸，包括在無適當防護下提供照護、相處、或有呼吸道分泌物、體液之直接接觸；

(二) 曾至有出現新型 A 型流感流行疫情地區之旅遊史或居住史；

(三) 曾有禽鳥、豬暴露史或至禽鳥、豬相關場所；

(四) 在實驗室或其他環境，無適當防護下處理動物或人類之檢體，而該檢體可能含有新型 A 型流感病毒。

四、通報定義

具有下列任一條件：

(一) 符合臨床條件及流行病學條件；

(二) 僅符合臨床條件第 (一) 項及流行病學條件第 (一) 項；

(三) 符合檢驗條件。