

冬季運動及保健

副局長 李金治

寒流一波波來襲，人體的新陳代謝功能不如天熱時旺盛，是多種疾病的高發生期，特別是心血管疾病及流行性感冒，在此提醒鄉親冬季如何抵禦風寒，捍衛陽氣；注意起居生活，以及養生保健之道。

規律運動能促進體能，改善生活品質；可以減少心臟病、高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖症及大腸癌、乳癌的發生並降低死亡率；更能促進心理健康，減少憂鬱及焦慮。此外，冬天適量的戶外活動，可以增加熱量產生，調節新陳代謝機能，增加大腦皮質興奮和體溫調節，適時適量的運動可以抗寒養生，但一定要注意方法。

冬天於清晨低溫進行各項運動時，要特別注意頭、背、手腳的保暖，尤其進行室外的運動，更應注意保暖。室內運動時，一定要保持室內空氣流通及新鮮，室外運動時也應選擇向陽、避風的地方；不宜在煙霧瀰漫、空氣渾濁的露天環境裡運動。同時要注意，氣候條件不

好的天氣，如PM 2.5過高、風沙大或氣溫太低時，暫時不要到室外運動。

運動前，應做好充分的熱身準備，先從肢體關節作柔軟活動，如徒手操和輕器械的少量練習，使身體發熱微微出汗後，再進行較大強度的健身運動，如果不做熱身活動，往往較容易造成肌肉拉傷或關節扭傷。

冬季運動時應根據個人體質變換強度和調節力度，對於心血管疾病患者，應避免做劇烈運動，運動量要循序漸進，患有呼吸系統疾病的中老年人，如肺氣腫、哮喘、肺心病等病症，應避免急速的肌肉用力，而影響到呼吸的調節；適時戴上口罩，可以避免冷空氣及煙霧直接進入肺部，而影響到呼吸功能。

運動結束後，應儘快回到室內，避免風吹，擦乾汗水換上乾淨的衣服。

此外，近日新聞媒體幾件民眾因洗澡，屋內門窗緊閉致一氧化碳流竄室內，導致中毒身亡悲劇，在此要提醒鄉親，瓦斯熱水器應裝置

室外、通風處；瓦斯管線應定期檢驗，如發現破損，立即更換；而瓦斯桶避免日曬，絕不橫放，以及保持空氣的流動，注意冬季洗澡的安全維護，以確保健康。

在洗澡中和洗澡後要注意身體的保暖，特別是體弱的老年人，更應注意。於洗澡前浴室溫度以脫衣後不覺得冷為宜；洗澡後，要用乾毛巾把全身擦乾，儘管穿上衣服以免着涼感冒。水溫不宜太高，洗澡時間也不宜過長，水溫保持在37度至40度為宜，水溫過高會使全身皮膚血管擴張，全身大量的血液集中到皮膚表面，易導致心血管急劇缺血，而引起心血管痙攣。如果持續痙攣15分鐘，即可能發生急性心肌梗塞，而有猝死的危險。

再次叮嚀您，天再冷，除了注重保暖，也別忘了家中一定要保持空氣流暢。平時多一些注意，可以確保居家安全，減少意外的發生，保持健康的體，減少不幸事件的發生。

健康金門・快樂城市



局長

Tel:333-597

Fax:333-942

菸害防制專線

0800-571-571

Tel:337-404

愛滋防治專線

0800-888-995

Tel:330-751

藥品食品檢舉專線

0800-625-748

保健科專線

Tel:337-404

保健科傳真專線

Tel:334-897

疾病管制科專線

Tel:330-897

Fax:336-021

醫事科專線

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

Tel: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

北門社區戒菸班暨戒菸達人表揚活動

保健科 翁姿萍

為了鼓勵及支持吸菸者能力行戒菸行動，本局進行表揚戒菸達人，特頒發獎狀及禮品給戒菸有成的達人們，並邀請戒菸達人們一起來將個人的戒菸經驗與其他正在戒菸的朋友分享，透過過來人的經驗，幫助更多吸菸者戒菸成功。

本局為了民眾健康，積極幫助吸菸者戒菸，由北門社區發展協會協助號召有意戒菸者加入戒菸行列。安排戒菸團體課程，並定期為

戒菸者進行肺部一氧化碳濃度檢測，戒菸者也積極力行戒菸行動，透過團體動力互相加油打氣，互相將戒菸過程遇到的問題等互相研討解決策略，也邀請戒菸達人張國威先生進行戒菸經驗分享，將個人過去戒菸所遇到的困難與解決方法與現階段正在戒菸的伙伴分享及交流，本局陳天順局長也為戒菸者講授戒菸課程，教導戒菸者面對戒菸困境及澄清迷思，以使戒菸者堅定戒菸信念，增強戒菸者戒菸自信及意

念，分析戒菸行動過程面臨阻力與助力。

希望各位吸菸者趕快加入戒菸行列，戒菸不嫌晚，只要付諸行動就有成功的機會，本縣各鄉鎮衛生所主任及護理師、藥師們更是各位戒菸的好幫手，二代戒菸服務方案更是使吸菸者更容易輕鬆的把菸戒掉，請吸菸者多加利用，吸菸者一年可有2次療程幫助戒菸，戒菸者也可以隨時撥打免費戒菸專線：0800-636363，有專業者協助提供諮詢及解決戒菸問題。



認識食品中丙烯醯胺

藥物食品檢驗科 楊宗誠

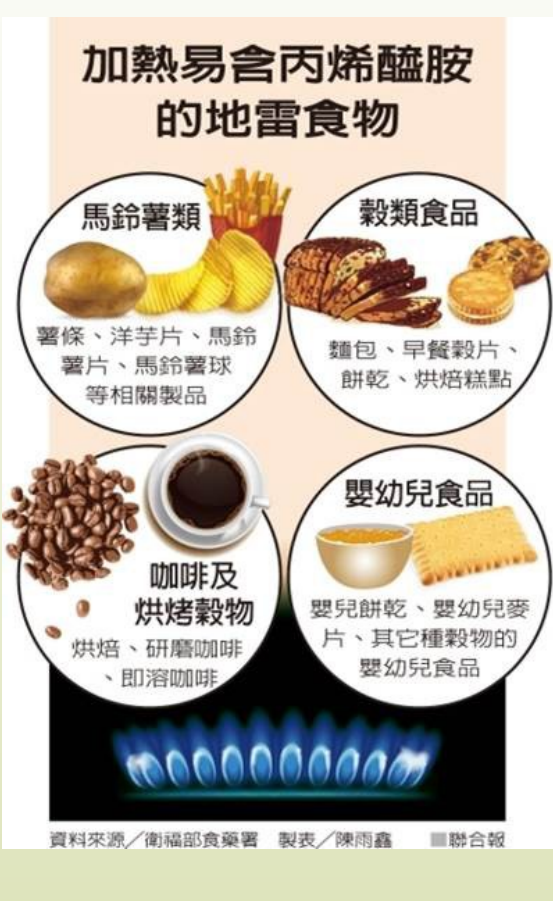
丙烯醯胺分子主要是來自一種叫做天門冬醯胺的胺基酸，在富含葡萄糖的環境裡加熱時，會經過一系列的化學反應，最後釋放出丙烯醯胺，當食品同時含有天門冬醯胺及還原醣且於低水份情況下，經乾煎、油炸或烘烤等高溫處理(>120°C)，就有可能生成丙烯醯胺。因此，丙烯醯胺可能會存在於油炸洋芋片、麵包、早餐穀物、咖啡、餅乾等食品，並非由人為方式添加於食品中的。

丙烯醯胺被國際癌症研究機構歸類為2A物質，表示對動物具有致癌性，但流行病學之研究尚不足以證明為人類之致癌物質。經查目前尚無經由食品攝取而中毒的案例，僅觀察到執業工人在職場長期經由空氣吸入或皮膚接觸導致中毒，造成末梢神經病變。目前國際食品法典委員會及其他先進國家皆未訂定食品中丙烯醯胺限量標準，主要藉由提供食品業減量參考方法及訂定食品中丙烯醯胺指標值等，提供業者參考。我國食藥署亦隨國際腳步，於101年編印「降低食品中丙烯醯胺含量加工參考手

冊」及105年發布「食品中丙烯醯胺指標值參考指引」，供業界做為丙烯醯胺減量參考。

聯合國糧農組織和世界衛生組織在2011年的報告指出，大鼠鼠食丙烯醯胺造成神經組織型態變化的最大無作用量為0.2毫克/每公斤體重/每天。參考此值再換算安全係數100，並假設業者依據我國指引之建議值生產洋芋片(其丙烯醯胺含量為1毫克/公斤)，則60公斤的成年人每天食用洋芋片量建議少於120克，依據包裝大小，約1-2包市售商品。除市售商品應注意攝取量之外，自行烹調食物時，應減少使用高溫烘烤或油炸等方式，或利用減少加熱時間，讓食品之表面顏色呈金黃即可，勿至深褐焦黑；烘焙咖啡豆時亦應避免深度烘焙，以減少食品中丙烯醯胺之含量。

為減少攝入丙烯醯胺之風險，建議民眾應均衡攝取六大類食物(五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類)，減少或適量食用高溫油炸或烘焙的食品，並搭配運動，維持身體健康。



部落及社區健康營造計畫-打造社區健康「金」鐘罩

保健科 杜維瀚

根據2015年度天下雜誌幸福城市的調查，本縣居於最幸福城市之首(如圖1)，民眾普遍感覺幸福又快樂，完善的醫療更是每一位縣民最大心願，也是我們一直在努力的目標，但預防勝於治療，培養社區民眾將健康的生活型態融入日常生活中是重要有感的事，而達到預防保健的效果是本縣推動社區健康營造計畫

的目標與願景。



圖1：天下雜誌2015年幸福城市調查圖

本縣屬偏遠離島地區，因特殊的地理環境和文化背景，醫療資源不足、就醫不便，縣內僅有一間醫院及五家衛生所，與台灣相較起來資源相對缺乏。因此於民國89年度推動至今已陸續成立18個社區健康營造中心，經由本

翻頁4版 續文



由衛生福利部國民健康署103年成人吸菸行為調查發現，本縣成人吸菸率為15.3%，職場二手菸(一星期內，室內工作者於工作場所中有他人在面前吸菸)暴露率高達36.2%，顯示在職場之室內工作場所容易遭受二手菸暴露危害。

為了幫助職場上的吸菸者能戒除菸癮，結合各單位推動無菸職場、無菸軍隊，在戶外場域營造推動無菸環境，以「有效區隔、相互尊重」，並以「消除健康不平等」的理念，積極



局在地化機制輔導及結合社區資源的力量，建立完整的社區醫療網絡及在地人才培育機制，並培訓經理人及志工，提升志工自我價值認定與服務熱誠，且增加人員承接計畫之能力，讓社區健康營造中心永續經營。

◆結合在地專家學者建立在地化輔導機制

- 1.召開工作坊會議，了解各中心執行狀況及進度，若發現社區健康營造中心之困難，馬上協助其解決並諮詢檢討。
- 2.依各社區健康營造中心的特性及問題，邀請輔導委員進行實地輔導，建構健康社區以達社區深根，發展社區之特色並輔導各社區健康營造中心發揮創意來推展業務及協助解決各中心執行業務之困難並改善。
- 3.整合資源，連結公部門、專業組織及社區民眾合作機制，促進各社區健康營造中心的交流與溝通，共同參與處理健康議題。

◆辦理年終成果觀摩會，展現今年計畫之成效及討論未來之目標與願景。

◆建立社區健康營造人才培立機制

輔導社區健康營造中心培訓社區志工夥伴，並邀請專業講師舉辦教育訓練，提升社區助理專業能力，並永續經營。

◆推動結核病防治

配合健康小站服務、整篩下鄉、家訪及宣導活動，為民眾進行防癆七分篩檢問卷調查並邀請專業醫師為民眾宣導結核病防治講座，使民眾對結核病有正確的認知。

◆新住民關懷輔導

辦理各類親子教育活動及示範觀摩交流活

動，鼓勵新住民從事志工服務，增進良好人際關係，也更加融入當地的生活，藉以教育新住民培養正確的衛生保健認知，並建立健康的生活家庭。

◆長者在家健康老化

讓銀髮族學會簡易的運動及健康飲食的新概念，並請專家教導保命防跌及用藥安全等常識，進而提升生活品質，以達到健康促進及居家安全等目的。

◆部落社區健康營造中心社區健康天使服務剪影：



※辦理銀髮族健康體能運動



※關懷社區銀髮族-到家量血壓服務



※辦理新住民技藝研習活動



※關懷社區民眾健康進行結核病七分篩檢表問卷調查

透過這群熱心的天使們戮力奔走、藉由每次活動，都會看到無數天使展翼、志工的愛飛揚，以『在地的人做在地的事』而集結而成的新社區精神。定期舉辦社區活動，並結合社區發展協會，來動員居民參與社區營造工作，並且多鼓勵社區婦女，青少年及兒童參加，以便持續的發掘，社區的資源，從文化與環境的具體互動中，提高居民與社區的親密關係，引發實質關懷～再次感謝我們親愛的社區天使們。

各衛生所門診時間表	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）	
	星期	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		吳國斌主任 內科、一般科、眼科	黃煥星醫師 家醫科、小兒預防注射	黃煥星主任 一般科、家醫科	社區服務	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
	星期 二	黃逸萍主任 家醫科	預防注射 陳蕾茹	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
	星期 三	黃逸萍主任 家醫科	家醫科 (子宮頸抹片) 陳宗伯醫師	劉兆輝 婦產科、一般科 吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 視力保健	陳義榮醫師 一般科、外科	黃煥星主任 一般科、預防接種	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	
	星期 四	黃逸萍主任 家醫科		吳國斌主任 內科、一般科、眼科		黃煥星主任 一般科、家醫科	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
	星期 五	黃逸萍主任 家醫科	社區服務	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	吳國斌主任 社區巡迴醫療	黃煥星主任 一般科、家醫科	劉兆輝醫師 婦產科、一般科	休診	休診	陳宗伯主任 一般科	社區服務
	星期 六	黃逸萍主任 家醫科	休診	吳國斌主任 內科、一般科、眼科	休診	黃煥星主任 一般科、家醫科	休診	休診	休診	休診	休診

註：春節期間02/06~02/14休假停診

願撒一粒種子
已愛人社造防疫種子
· · ·
自然一畝健康及夢身田

職健康新主張
· · ·
工作願你全——
無無
菸菸
職餐
場廳

健康醫療服務島

金門衛生報導

第一六三期：中華民國一〇五年二月一日
創刊日期：中華民國九十一年八月一日
創刊地址：(082)330-487 傳真：(082)332-065
電 址：http://www.kmhb.gov.tw
電子信箱：i236rec@mail.kinmen.gov.tw
地 址：金門縣金湖鎮新市里復興路1-12號
出版機構：金門衛生局

局長兼發行人：陳天順
副局長兼副發行人：李金治
總編輯：陳世和
副總編輯：林怡雄、吳俊輝、潘淑敏、張玉青、蔡華玲
編輯顧問：趙素貞、徐依芳、樊淑馨、柯富謙、黃國展、倪淑麗
林登財、鄭厚慶
執行編輯：吳靜俞
編輯委員：陳天順、李金治、翁安萍、杜維瀚、楊宗誠
設計印刷：德典有限公司 (07)3821710
本刊經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

籌劃金門銀髮健康養生島—建構多層級連續性的養生家園

局長 陳天順



104年底金門縣65歲以上之銀髮族有14,632人，占總人口11.1%，人口老化現象未來預期會更明顯，依據經建會估算法來推估本縣65歲老人以上ADL失能人口105年為1,414人，未來失能人口數仍會持續上升，加上長期照顧服務法已於104年6月3日公布，106年6月開始實施。107年長期照護保險法一旦通過後，對於機構式養護需求必然提高，慢性病及特殊疾病的需求照護也將大幅增加。

因此，健全長期照護服務體系、充實長期照護醫療資源刻不容緩，建構本縣銀髮族養生、醫療照護環境，分別於東半島規劃金城醫療長照大樓及西半島金湖養生醫療園區，實現「銀髮健康養生島」的願景。

◎建構西半島「醫療照護園區」—新建金城醫療長照大樓計畫

新建金城醫療長照大樓計畫，規劃於金門縣金城鎮祥安段898-930地號等23筆土地，總計11753.63平方公尺，籌建金城鎮醫療長照大樓，分別為第一期工程由耕莘醫院自地自建「長照大樓」，第二期工程則由金門縣政府籌建「醫療大樓」委託經營，亦可以設立地上權招商。

耕莘醫院籌建的「長照大樓」包括：失智失能養護及老人安養暨養護。初步規劃為地上六樓、地下一樓，各樓層空間內容包括一樓的健康小站、銀髮用品館；二樓的社福中心及日間照顧中心；三樓的失智養護；四樓的失能養護；五樓的老人住宅；六樓的老人住宅；地下一層的行政及公共空間、機電及停車場。

六、七樓設護理之家(60-90床)；八樓設健檢中心、醫美中心；及九樓的行政及公共空間；十樓的國際會議室；地下一層規劃餐廳、美食街及停車場。

本計畫今年成立推動小組，由陳縣長親自主持召開第一次推動委員會，完成可行性評估及先期規劃後，擬提離島重大投資計畫審查，待審查通過後進行都市計畫變更，推動西半島「醫療照護園區」預期將可平衡東西半島的醫療資源差距，改善西半島居民醫療需求，滿足金城地區之老人及身心障礙者長期照護缺口，落實醫療在地化、老人在地老化。

◎東半島「養生照護園區」--金湖籌建護理機構及健康養生社區

本縣地理環境優美，好山好水，因受戰地政務特殊政治因素影響而無工業污染問題，特殊的地理位置，不僅有在地基本照護設施需求，同時具有高齡養生市場之潛力。為促進金門縣整體發展，因應未來長期照顧保險法實施後，機構式照顧需求將增加，配合銀髮族住宅之需求以及提升就業機會和振興金門地方經濟。



圖一、基地交通概況圖

濟，本縣遂提出護理機構與健康養生社區之設計計畫。

基地為金門縣湖前段6-3地號，總面積4.76公頃，位於金門縣金湖鎮太湖路二段小太湖下方，上方距一公里為金門醫院、衛生局等。基地三面環路(圖一)，北側為太湖路二段，東側臨接士校路，南側為環島南路五段。北臨羅寶田教堂與停車場，並鄰東北方太湖，西側為金湖國中，周圍土地多做保存區或保護區使用，景緻優美。西北側主要為住宅區，集中於太湖路與黃海路圓環及環島南路五段與市港路，位於市鎮中心旁，鄰近金門醫院、金湖大飯店及昇恆昌免稅店，對於現有住宅區居民機能便利(圖二)。



圖二、基地位置圖

本計畫已完成可行性評估、先期規劃，及通過行政院離島重大建設投資計畫審查，都市計畫變更為「健康照護養生產業專用區」，擬採設定地上權方式辦理公開招商，將先與縣議會充分意見溝通，辦理各鄉鎮說明會，並依土地法第25條規定送請縣議會審議，完成土地處分程序，再依縣有土地設定地上權方式公開招標，邀請有意投標者踴躍參與競標，授予得標廠商進行土地規劃開發，並收取土地租金及開發權利金，活化縣有土地使用，增加縣府收益。

本專用區預計將規劃為護理機構(以98床為基礎)，以及相關附屬設施，健康養生社區以200-300戶老人住宅為基礎及相關附屬設施(銀髮族相關產業)，以期待解決未來金門及兩岸之老人護理及養生市場相關問題，落實金門縣發展成為「快樂、幸福、新金門」以及「養生醫療健康島」之願景，整合有限的離島醫療資源，以「銀髮健康養生島」為未來發展方針。