

團體運作感人小故事

文/烈嶼鄉衛生所 孔采薇 護理師

一、飲食：建議主食稀飯換成饅頭、米飯、糙米五穀米尤佳。蔬菜類多挑選深色蔬菜及葉根類食用，高糖份水果盡量少吃，少鹽、少糖、少鈉，飲酒要適量，不拚酒，這些調味料多會對血壓與血糖的影響，飲食對血壓與血糖控制影響之鉅，在日常生活中要特別注意。

二、醫療：不得任意聽信民間偏方，須遵照醫師處方按時服藥，且期間不能中斷或不吃停服，更不能自行更換藥物或增減量。

三、運動：民眾每天習慣 4 點起床，開始整理家務，輔導員建議早晨可花大約 30 分鐘左右散步，一開始可先慢慢走再加快腳步，可以的話再慢慢拉長時間，走到滿頭大汗有點疲憊為止。輔導員建議老年人不需要做太強烈的運動，能每日持續的走路、做簡易運動，有達到流汗就好了。

四、參加病友團體：由於地區民眾多半無自行交通之能力，參加病友團體能與其他病友互動，得到精神寄託。病友團體除得到正確知識技能，亦能適時提供個別化協助。如家人沒有空陪個案做視網膜散瞳檢查，輔導員會到家裡接送並且陪同糖友每年定期做視網膜散瞳檢查，還會安全護送做完視網膜散瞳檢查的個案返家，並衛教家人注意檢查後的居家安全，隔日會再追蹤個案情況，所以個案跟輔導員建立良好的信任關係，每年都會主動詢問有沒有要帶隊去做視網膜散瞳檢查，對我們所做的服務充滿感恩，進而將控糖融入日常生活習慣之中。

撒一粒社造種子・耘一畝健康夢田
願己愛人做防疫・自然福報可及身

健康新主張・照顧你全家——無菸餐廳
職場無菸害・工作更自在——無菸職場



完備長照服務體系長照十年計畫2.0

一 建構高齡社會健康照護模式

局長 陳天順

◎推動長照十年發展長期照顧服務輸送體系

政府為因應人口老化衍生的長照服務需求，自 2008 年推動長照十年計劃，服務對象為經評估日常生活需他人協助的失能者，包含 65 歲以上老人，50 歲以上的身心障礙者、55 歲以上的山地原住民、獨居且失能的老人。依失能程度及家庭經濟狀況，提供不同內容及次數的服務，**包括居家護理、居家及社區復健、喘息服務、照顧服務（居家服務、日間照顧及家庭托顧）、輔具購買 / 租借及居家無障礙環境改善、老人營養餐飲服務、交通接送等**；透過長照十年計畫，中央補助經費的挹注、各縣市積極發展各項居家式及社區式長照服務及資源，截至目前為止，服務提供單位已自 2008 年的 2,295 個，成長至 2,812 個，成長 22.5%。**其中已日間照顧中心成長逾 6 倍，最為快速**；並逐步充實人力及設施，開發地方化、多元化資源及提升品質，提供保障失能民眾所需基本的服務，並使的民眾可在地安老。

◎長照 2.0 總目標

- (一) 建立**優質、平價、普及**的長照照顧服務體系，發揮社區主義精神，讓失能的國民可以獲得基本服務，在自己熟悉的環境安心享受老年生活，減輕家庭照顧負擔。
- (二) 實現**在地老化**，提供從支持家庭、居家、社區到機構是照顧的多元連續服務，普及照顧服務體系，建立關懷社區，期能提升失能者與照顧者之生活品質。
- (三) **向前端優化初級預防功能**，銜接預防保健、活力老化、減緩失能，促進老人健康福祉，提升生活品質。
- (四) 向後端提供**多目標社區式支持服務**，轉銜在宅臨終安寧照顧，減輕家屬照顧壓力。

◎積極建立我國社區整體照顧模式

為建構優質、平價並普及的長照服務，完備社區照顧體系及機制，政府積極規劃長照十年計畫 2.0，並以長照十年計畫為基礎，擴大服務對象、擴增服務項目、發展創新服務、提高服務時數，以積極回應民眾需求，提升服務涵蓋率；更整合醫療、長照、預防保健資源、建構以社區為基礎的健康照護團隊體系，以彈性、擴大、創新、整合及延伸之原則，**建立高齡社會的健康照護政策，積極發展平價、普及之社區長照服務體系。**

另為因地制宜發展在地化常照服務，提供預防性健康服務以及在地、即時、便利的社區照顧，長照十年計畫 2.0 特別強化建置社區整體照顧模式，未來將積極結合地方政府與民間資源，於各鄉鎮廣佈「**社區整合型服務中心（A 級）**」-「**複合型日間服務中心（B 級）**」-「**巷弄長照站（C 級）**」，整合醫療、長照和預防保健資源，以「**套裝式**」整體規劃照顧服務、預防照顧以及生活支援等各項服務，向前端優化社區初級預防功能，並銜接預防保健、活力老化、減緩失能，促進長者健康福祉；向後端延伸在宅照顧，透過專業照管專員評估以及社區健康照顧團隊提供多元服務項目，同時結合交通接送服務提供小區域定時接送至服務定點，提供具**連續、彈性、多元**的照顧服務、預防照顧以及生活支援服務，強化在地社區照顧網絡。

除既有長照服務對象外，擴大滿足 50 歲以上失智症照顧服務、49 歲以下身心障礙者、55 歲至 64 歲平地原住民及 65 歲以上衰弱老人等失能民眾的照顧需求的健康照顧體系，促進服務系統間的銜接與整合，強化疾病與失能風險之預防；此外，並提供家庭照顧者支持性服務，以提升家庭照顧量能急協助分擔家庭照顧責任，讓失能者在自家或社區裡更能得到妥適照顧，以紓解家庭照者負荷與壓力。

◎完備長照服務體系，落實在地安老

衛生福利部未來將加速精進長照服務體系建置，從提供支持家庭、居家、社區到機構式服務的多元服務，讓民眾在自家附近巷弄就可獲得服務，落實在地安養、在地老化目標，減輕照顧者負擔。長照十年計畫 2.0 將積極結合地方政府共同開創服務規模，加速長照服務體系建置，並鼓勵服務提供單位投入長照服務，並以彈性、擴大、創新、整合及延伸之原則，建立高齡社會的健康照護政策，積極發展優質、平價、普及之社區化長照服務體系。



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	黃煥星主任 家醫科、小兒預防注射	黃煥星主任 一般科、家醫科	社區服務	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	休診	社區服務	
	星期二	黃逸萍主任 家醫科	預防注射 陳蕾如醫師	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	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科 社區巡迴醫療	休診	社區服務	
	星期三	黃逸萍家醫科		劉兆輝醫師 婦產科、一般科	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	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	休診	社區服務	
		王宇林婦產科		吳國斌主任 內科、一般科、眼科								
	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	蒲震寰醫師 家醫科	巡迴醫療	休診	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	蒲震寰醫師 家醫科	蒲震寰醫師 家醫科	休診	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	社區服務

好酒、劣酒、思、想、行

文/藥物食品檢驗科 曾瑾瑜

一般消費者對於酒中的雜醇油、醛類、甲醇、氰化物、鉛及二氧化硫含量都不是很清楚，對其影響健康的標準也無所適從。

以下先簡述常見有害物質：

1. 二氧化硫：

在葡萄酒和水果酒釀造中，很容易被雜菌侵蝕發生敗壞，加入一些酵素抑制劑的亞硫酸鹽，可以抑制雜菌生長，但如使用量過多時，對人體有害。亞硫酸鹽具有殺菌功效及強還原力，可將食品的著色物還原漂白，並可抑制氧化作用，防止酵素與非酵素褐變反應。常見對健康的影響則可能會出現氣喘、頭痛、噁心、嘔吐等徵狀。

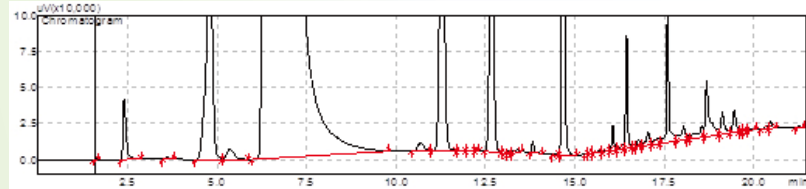
2. 雜醇油：

劣質酒多含大量雜醇油，主要成分是異戊醇、戊醇、異丁醇、異丙醇、丙醇、己醇、庚醇等，亦即所謂的雜醇酒，其原因在於製酒的原料中含過多蛋白質，加上工藝手法不精良，使收集蒸餾酒液時，將含有大量雜醇油的酒頭及酒尾的劣質酒液摻雜其中，使酒中的雜醇油殘留量過高。一旦雜醇油含量過高，會對人體造成毒害作用，使人神經系統充血、頭痛，對人體的健康會造成一定影響程度影響，所以作為飲用酒，在蒸餾時，要掌握好溫度，超過乙醇沸點攝氏 78℃ 以後的蒸餾物要除去，以減少成品酒中雜醇油的含量。

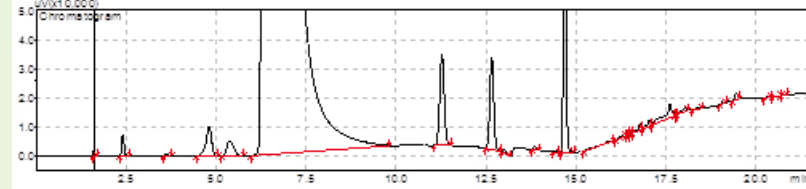
良心建議：

一般而言，喝到假酒或品質不良的酒頭、酒尾的低價酒都會導致頭痛或不適，建議最好不要繼續飲用。

劣質高粱酒氣相層析圖（圖一）



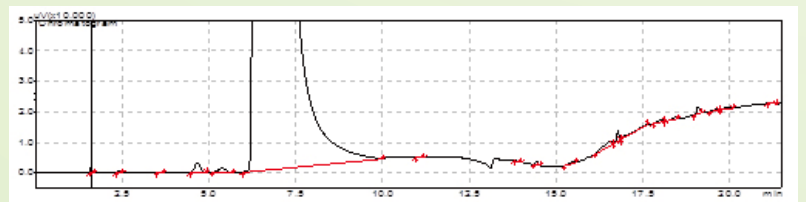
劣質高粱酒氣相層析圖（圖二）



以上所示為一般常用於檢驗甲醇之氣相層析圖，圖一在 15 分鐘後出現很多雜醇類的訊號，對比品質較佳的威士忌酒類（圖二），可以看到明顯差異，顯見喝下過多劣質酒，同時也會喝下有害的雜醇油。

3. 甲醇：

除了雜醇油以外，劣質酒多會殘留過多的甲醇。下圖所示為一般藥局可以販售的 95% 藥用酒精之氣相層析圖，在 5 分鐘位置有甲醇之訊號，雖然含量不是很多，但是由於甲醇對於眼睛視力影響很大，低劑量就足以造成眼疾，甚或失明。因此，無論如何最好不要直接將藥用酒精當作飲用酒，避免傷害身體，得不償失。



混酒：

常見的都是被美國法令禁止的超級烈酒，

1. 胡桃柑 (Nutcrackers)

把一些高度數的烈酒混在一起，例如酒精濃度 80 度的魔鬼伏特加 (Devil's Springs Vodka)，75.5 度的百加得蘭姆酒 Bacardi 151° (75.5%acl)，再配上調酒常用的 Southern Comfort 香甜酒，再加上如芒果、蔓越莓、鳳梨等果汁，凍在冷凍庫，直到它像凍陳高一樣變成膏狀。

2. Four Loko

打著天然的健康飲品的招牌在便利店出售，其成分包含從天然植物萃取的咖啡因、維他命、礦物質和牛磺酸。Four Loko 有各種水果口味，靠便宜的售價吸引年輕人。其酒精含量雖只有 12%，

但是其吸引人的果汁味道，即使酒量好的人，往往也會不知不覺喝醉。

3. 酒精煙 (Vaportini)

酒精不一定是用嘴巴喝的，也不一定是像大麻蛋糕一樣用吃的，你可以像抽煙一樣用呼吸的方式攝取！只要小蠟燭配上吸管，你可以直接大口「呼酒」。各種口味的特製酒精，燃燒後產生的酒精蒸氣可以快速進入你的血液，而不用透過胃和肝臟處理，大家也可以快速拼完酒洗洗睡了。

4. Palcahol

除了氣體酒精外，也有粉狀的。Palcohol 粉狀酒精有多種口味，包括伏特加、蘭姆酒、神風特攻隊 (Kamikaze) 和瑪格麗特等，發明人 Mark Phillips 還在持續研發新口味。當你需來一杯的時候，只需把這些粉末倒進水中，攪一攪就搞定了。

5. 大白鯨雞尾酒 (Moby Dick cocktail)

這種調酒的作法是把蘇格蘭威士忌、啤酒、苦精藥草酒注入鯨魚的肉，大多數歐洲國家都歸納為非法的。

6. Phrosties

《紐約》雜誌食評家柏烈德在品嚐過一瓶「Phrosties」後表示：「喝過第一口，你愛上它的甜味。喝過第三口後，你欣賞它的色彩美麗。再喝兩口你腦袋開始想為什麼嘴唇沒感覺了的時候，你的身體還是會很誠實的整瓶乾完，醒來時你應該是在人行道上」。

由上述所言，可以知道混酒都是歸類在烈酒，那為何混酒很容易讓人醉？其實不是因為混酒讓人容易醉，而是不同酒類的酒精滲透度、吸收速度不一，但只要血液中酒精達到一定濃度，就會酒醉。關鍵不在混不混酒，而是喝下肚的酒精量。一般而言，女性對酒精的耐受性比男性略差，較容易醉。

也因為酒精平均代謝率為每公斤體重每小時 100 毫克，也就是 70 公斤的人 1 小時只能代謝 7 公克酒精。1 瓶 355 毫升的啤酒，酒精含量就 14 公克了，70 公斤的人至少要花 2 小時才能代謝得完，無論喝多喝少，酒後不要開車才是對的喇。

總之，如果真的要喝酒，也要酌量視之，做到多思考、多想想、再行動，才是最正確的保護自己。



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

糖尿病遠距健康照護 居家做好血糖管理

文/保健科 許晴雅



為增進糖尿病個案自我健康監控與疾病管理，金門縣衛生局爭取到衛福部補助，自今年 9 月起執行「建構智慧整合性糖尿病共同照護服務」，促進糖尿病個案於居家中獲得更完善連續照護為導向之健康醫療與照護服務，提供持續性、周全性與有效性健康醫療與照護服務。

個案可將自我監測的血糖、血壓、飲食、運動及用藥等資料上傳，醫師及衛教師可由衛福部遠距平台介面看到個案上傳的資料，及時的給予回饋或指導。雲端的介面還

可以讓個案跟衛教師進行線上諮詢及視訊，及時互動，一起做血糖的管理。

加入「建構智慧整合性糖尿病共同照護服務」後，糖尿病個案最擔心的高血糖危害及不自覺低血糖，有醫護端適時的予以協助，可調整日常生活中的飲食、運動及用藥，進而達到預防改善的效果。

服務對象：1. 糖化血色素 $\geq 7\%$ 控制不佳者
2. 經醫師確診糖尿病個案（未經其他院所收入），且自己或家人具有智慧型手機或行動裝置優先申辦，即日起可至衛生福利部金門醫院、金城鎮衛生所、金湖鎮衛生所、金沙鎮衛生所、金寧鄉衛生所等服務據點免費申請加入會員。

本服務平台可透過手機下載「遠距照護一點通 2.0」APP 或至衛福部 <http://mohw.telecare.com.tw/> 網站下載。

