

減脂列車



營養部

高脂血症是導致腦血管及心臟疾病的主因之一，腦血管及心臟疾病分別佔國人十大死因之第二及第四位，因此血脂肪的控制成為預防的重點。依據衛生署的建議，不論是否使用藥物治療，飲食的控制及運動都是影響血脂肪控制的關鍵因素。

有鑑於此，營養部特於91.11.26至92.1.17開辦「成大教職員工減脂列車」。參加的成員包含校部及醫學院教師及醫院職員，內容設計包含八週十六小時的減脂營養課程、十六小時的有氧運動、並搭配食用八週減脂套餐，課程結束後，學員的成績斐然。

項 目	課程前	課程後	平均變化百分比
總膽固醇 (mg/dl)	218±43	198±38	↓9%
低密度脂蛋白膽固醇 (mg/dl)	134±26	118±21	↓11.9%
高密度脂蛋白膽固醇 (mg/dl)	61±18	62±21	--
三酸甘油酯 (mg/dl)	115±69	90±44	↓21.7%
尿酸 (mg/dl)	4.5±1.3	4.3±1.1	↓4%
身體質量指數 (BMI) (kg/m ²)	25±4.5	24.5±4.3	↓2%

減脂效果良好除了歸因於學員們的努力配合之外，所供應的減脂套餐亦功不可沒。針對此次課程營養師特別設計51個套餐組合，平均每餐熱量僅600大卡，為一般餐盒熱量的50-75%，膽固醇含量僅63毫克。菜單包含麵食（義式通心麵、湯麵、涼麵等）、粥品（魚片粥、雞肉粥等）、壽司、春捲、各式套飯及其他（米粉湯、蘿蔔糕、河粉等）等多樣化的設計，再加上廚師的烹調技巧，使得減脂套餐擺脫以往給人「無味、不好吃」的印象。此次營養師和廚師花了一次又一次的試作及改善的心力，將低油又低鹽的食材做成美味可口的菜色，每一份餐的食物也都經過秤量。設計重心除了讓人覺得美味外，也能讓人撐一個下午不會餓，因為是高纖、低油、低鹽又控制熱量，因此對於需要控制體重及血壓的對象，也一併適用。由於獲得一致的好評，因此將減脂套餐擴大推出供民眾訂購。

訂購辦法請洽詢：2203、4170；一律事先預訂，一次預訂十天者九折，一次預訂二十天者八五折優待（無外送）



精神科花絮

精神科

憂鬱症對社會之衝擊 健康講座

邱毓美/附設醫院精神部志工

1月11日這天，於上午9：00在12樓例行舉辦每2個月一次的憂鬱防治團體健康講座，主講人楊明仁主任針對“憂鬱症對社會之衝擊”作了非常深入的解說，使當天整個場面擠的水洩不通，氣氛也很熱絡。接下來的活動是第三次新志工服務倫理課程，首先由楊主任引言幫在場的每位志工加油打氣，主任希望讓「他助、自助、助人」的精神真正落實，使愛在各角落發芽，更希望能號召有心人一同參與。



第二階段，鄭淑惠社工以非常輕鬆、幽默的方式，傳遞精神科志工要具備的專業精神，同時讓每位志工清楚地了解自己的角色及倫理觀念。大家藉由當志工的過程彼此交換經驗與感想，看許多人由「求助者」慢慢變成了「助人者」，而在這助人的過程中，我想會是自己人生成長中另一個跑道的開始，相信不久的將來成大精神科志工隊會成為各地方的模範。

恭賀

神經科白明奇醫師榮獲中華民國神經學會優秀論文獎

就業門診健康講座

吳岱涓/精神科就輔員



期待已久的92年01月11日就業門診健康講座，在家屬及病友熱情響應之下，造成盛況空前的熱鬧場面，為新一年的健康講座揭開新的序幕和新希望。

講座一開始是由陳高欽醫師帶領大家來探討「精神分裂症可以治癒嗎？」，此一問題正是精神病病友家屬最關注的問題焦點。陳醫師在演講當中教育大家，良好的精神分裂症治癒觀點是，建立一個病患、家屬及社會可以共同參與的良好治療環境。因此，你我可以共同努力的方向是：由自己和家庭做起，共創一個支持環境，讓精神分裂症病患恢復以往的獨立生活功能。最後，在演講的尾聲當中，陳醫師點出精神疾病痊癒的迷思，其指出：精神分裂症痊癒的目標是讓病患恢復到以往的正常生活及原有功能，但是在生活及功能恢復之後，仍然需要長期服藥。

在第一階段的演講結束之後，緊接著是綜合座談及乒乓球大賽。綜合座談當中，符督導帶動家屬及病友熱烈討論有關於工作復健之後的治療效果，在場病友及家屬十分贊同工作復健效果以及感謝院方及精神部所給予的協助和照顧。此番感人的畫面，鼓舞了在場工作人員的心情。在乒乓球大賽中，病友們激烈的戰況，塑造出高潮迭起的緊張氣氛，一陣你來我往的廝殺之後，比賽在頒獎典禮中落幕了。比賽的結果雖有勝負，然而勝不驕敗不餒，病友們仍懷抱著希望，滿心期待著下次比賽的來臨。

曲終終須離散，此次健康講座在病友及家屬彼此相互告別中，劃下了句點，也帶來圓滿的落幕。有了離別才能帶來再相逢，期待與各位病友及家屬再次相聚，一起重現此次聚會的盛況。

演講活動

1. 1月14日邀請中正大學心理系李玉琇老師演講，講題為「記憶的分類及老化」
2. 1月15日邀請中研院鄭泰安教授演講，講題為「原住民酒癮—四年之追蹤研究」
3. 1月24日邀請台北長庚醫院劉嘉逸主任演講，講題為「憂鬱症—流行病學到分子生物學」

(楊延光)

行政院衛生署嘉義醫院動態

院長室

美麗人生系列講座

「腰受痛」－認識腰酸與背痛

天氣變化快，您有氣象台的煩惱嗎？別緊張，讓署嘉復健科主治醫師潘柏榮告訴您如何擺脫腰酸背痛的苦惱，讓您天天生龍活虎！現場備有健康活力藥膳品嚐！竭誠歡迎蒞臨參與，請先至一樓社區健康服務部報名。

日期：92.02.22早上九點至十點三十分

地點：署嘉二樓嘉誼廳

聯英計劃

徵才說明會：

◎ 2月17日(星期一)

◎ 中午12:30-13:30

◎ 成大醫學院第三講堂

參觀行程：

◎ 2月22日(星期六)早上九點

成大醫學院大門口專車接送

署嘉醫院參觀介紹

徵才內容：

內科(主治醫師)：腸胃內科、心臟內科、胸腔內科、內分泌科、感染內科

外科(主治醫師)：整型外科、一般外科、心血管外科胸腔外科、直腸外科

其它：放射線科、眼科、麻醉科、急診室、復健科、皮膚科、精神科、神經科、病理科、耳鼻喉科

歡迎您加入我們的醫療團隊陣容

螺旋式快速電腦斷層掃描儀啟用

本院新裝設電腦斷層掃描儀，於二月十八日上午十點三十分舉行啓用典禮及茶會，由林院長等人參與儀式，此設備提升本院數位醫療診斷能力與技術，為民眾提供最佳服務品質。

三八婦女節

本院於三八婦女節當天舉辦「三點不漏」活動，包括乳房篩檢、乳房超音波、子宮頸抹片檢查，好好愛護自己，定期做檢查，預防勝於治療，勿讓癌症病魔有機可乘。嘉義醫院關心您我的健康！

邵詩媛/企劃室

(一) 本院於1月25日舉辦忘年會。由於本院已宣示矢志發展成為一精緻專業的社區醫院，故本院本年度忘年會，蔡院長特別擴大邀請地方耆老、社會人士參與，場面十分溫馨。今年席開近八十桌，為去年近二倍。院方特別以餐廳宴席式的粉珍珠色系桌椅巾布佈置，利用聖誕樹裝飾燈增加氣氛，使整個會場美侖美奐、充滿喜氣。蔡院長於致詞時，特別感謝成大醫學中心的合作支持，與地方人士的認同與鼓勵，也期勉同仁要珍惜這些資源，繼續為社區醫療的理想目標，奮力不懈。

由於1月25日適逢蔡良敏院長生日前夕，院內同仁特別設計了一個“Special Show”，邀來熱情女郎。在蔡院長的“充份配合”下，全場氣氛達到高潮，全院同仁與與會貴賓，都感染了佳綜熱情活潑的氣氛，及蔡院長親和幽默的魅力。為過去一年劃下完美句點與難忘回憶。

(二) 本院積極擘劃成立轉診中心，由專人專責管理轉介中心之各項業務、作業流程與溝通連繫。由於本院為成大第一家醫療策略聯盟醫院，因此，在“上轉”的互動上，已與成大建立極好

的機制與默契。本次轉診中心的成立，除持續加強與成大的轉介互動外，特別規劃與地方開業醫“下轉”的雙向轉診互動，以落實分級醫療的理念，也擴大成大體系吸納北門地區急重症醫療的基礎。蔡良敏院長特別期望：透過積極拜訪地方基層院所醫師，傳達本院對雙向轉診、醫療合作互動的理念。使本院的轉介中心，能成為一個地區教學醫院中，最具示範性、開創性的轉診單位。其雙向轉診的積極性，與醫療資源共享的成效，能較現行各院已有的模式，更彰顯、更發揮。使民眾就醫之可近性與品質，獲得最好的保障。

(三) 本院自九十年起，即規劃實施「過年特別門診」之政策，以疏解急診室之擁塞，提升急診醫療品質，並方便民眾看診，節省看診負擔。三年來，本院過年期間（除夕至初三，初四全面恢復門診）之服務業務量持續增加：從九十年度1081人次、九十一年度1241人次，到今年度的1610人次，足見民眾對本院的依賴與需求。此外，自蔡院長上任以來，每年大年初一，皆會率一級主管到院內拜年。除向在院內堅守崗位的

醫師、醫療人員拜年、發紅包外，院長也向來院看病的小朋友發紅包，讓大家感受過年的喜氣。

(四) 本院體外震波碎石中心，即將再度開幕啓用。本院引進最新全方位數值控制之碎石機。最新的特殊電水式電極系統及橢圓形設計，更降低了因分散的震波而造成病患不必要的疼痛。除了新儀器的引進，本院特別聘請了由成大泌尿部受訓完成的黃啓洲醫師，使本院專任泌尿科醫師陣容增至二位。相信這個北門地區唯一的碎石中心，能嘉惠許多結石病患。

(五) 本院眼科自去年七月，即網羅由成大眼科部受訓完成的宋祈宜醫師。半年來，本院增購了晶體乳化儀、眼部超音波及雷射儀等多項貴重精密儀器，也已陸續成功地執行了數十例的

白內障等眼科手術，嘉惠不少眼疾患者。今年初，本院再設眼鏡部，使一般須視力矯正的民眾，能更方便驗光配鏡，也使本院眼科更具特色、服務更完備。

(六) 本院於去年十一月開設呼吸治療病房，共計十六床。由於有兩位專任胸腔科醫師，加上整體醫療照護品質深獲肯定，甫兩個月，所有病床都已收滿。儘管目前院內一般病床占床率已達80%，原病房空間再擴RCW病床或許不容易，但為配合健保IDS政策，及因應地方醫療需求，蔡良敏院長表示：希望今年內能再調整或增加擴充RCW的病床數，讓院內本身急性與慢性照護的醫療資源，獲致更好的分配與運用。

嘉義基督教醫院首例活體腎臟移植手術

姓病患的弟弟在一般外科病房觀察、休養，並先行出院返家，接受腎臟移植的徐姓病患，術後被送至加護病房觀察，情況良好且並沒有出現排斥現象，排尿量、肌肝酸均正常，隔天轉入腎臟移植病房，接受移植小組的悉心觀察、照顧，同時順利在1月6日出院。

陳誠仁院長指出，以腎臟移植手術為例，接受移植者不僅不需再長期依靠洗腎來維持生命，且工作等各方

面均相當順遂，嘉義基督教醫院已能獨立完成腎臟移植手術，也有能力幫助更多等待器官捐贈的病患，讓他們有重生的機會，不過除了所有醫院移植醫療人員的全程投入外，若沒有捐贈者或其家屬的愛心和無私胸懷，就不能造福其他需要幫助的病患與家庭，他希望藉此呼籲社會大眾支持器官捐贈，讓寶貴而健康的生命得以延續下去，造福更多有需要的人。

