

醫學院教職員健康促進生活型態之調查

黃惠如/護理系94級

健康促進生活型態之重要

根據加拿大衛生福利部部長M. Lalonde在1974年提出的一項報告，指出影響人類健康因素為人類生物學、環境、生活型態、健康照護體系四大因素，經由研究發現其中影響健康最重要的因素為個人的生活型態，影響率高達43%。而隨著科技發展與經濟突飛猛進，以及醫療衛生的進步，台灣地區民眾的社會生活型態也大有改變，工作型態從勞力密集度高變成靜坐式工作，主要死因也從過去的急性傳染病變成今日的癌症、腦中風、心血管疾病。針對疾病型態的轉移，建立健康的生活型態已被視為預防慢性疾病的重要方法。世界衛生組織認為健康促進是使人們更能掌握健康的因素與增進健康的過程，其又可以改變行為與生活習慣。健康促進的主要價值在於可增進健康、提高生活品質。健康促進的進行場所又可分為學校、工作場所、醫院、社區等，其中以學校與工作場所的適切性與經濟效益最高。近年來雖有教職員的健康促進，但在以健康教學為主體的學院裡，卻未見有調查報告，故針對此不足，學生在葉莉莉老師的指導下，提出國科會暑期研究計劃即為調查本醫學院教職員工之生活型態，研究目的

是希望了解在本校以健康教學為主軸之學院，教職員工的人口學特性、健康促進生活型態、健康自覺狀況、自覺自我效能以及教職員健康自覺狀況、自覺自我效能與健康促進生活型態間的相關性，其結果或可以做為將來醫學院健康促進介入之參考。

我的研究過程

本計劃研究對象為本院之教職員工，以92年度人事部所編制的教職員通訊錄名單為樣本，扣除約聘、兼職人員及離職教職員後計有教師245名，非教師含組員及技術人員37名，共282名(醫學系189名，護理系18名，醫事技術系15名，職能治療系12名，物理治療系11名)。問卷內容有基本資料及三份量表(健康促進生活型態、健康自覺狀況、自覺自我效能量表)，在問卷最後為對醫學院之期望，請教職員針對醫學院的健康促進活動規劃及硬體設備提出建議。在92年12月發放問卷前，發出信件致本院宋院長，說明將進行此研究。並在研究過程中取得醫學院職員鍾娟娟小姐協助，發出電子信件致所有教職員；問卷則由學生親自發給各教職員，部分經由各科部或系辦職員代為發給研究對象，並在各系辦公室設置回收袋。於12月底

回收65份(回收率23.1%)，為提高問卷回收率，之後又發出一封邀請信致各教職員並於93年1月再次回收，最終回收98份(33.7%)，其中3份因為資料填寫不足而無法使用。分析回收率，在教師方面回收率29.8%，職員方面回收率59.5%，總回收率為33.7%；各系所回收率：醫學系31.7%，護理系55.6%，醫事技術系33.3%，職能治療系41.7%，物理治療系18.2%。

研究結果分享

研究結果分人口學資料及量表分析與教職員分享。

人口學部分，教職員之基本資料：本院教職員年齡介於22-62歲，平均43.9歲。性別方面男性50人(51.6%)，女性45人(48.3%)。身體質量指數(BMI值)參考教育部依年齡層所得之身體質量指數常模分析：在正常範圍的有11人(11.6%)，稍輕者有47人(49.5%)，稍重者有27人(28.4%)。服務年資方面，最長有20年，最短者未滿一年，平均年資為10.8年。教育程度方面，學歷為博士以上人數最多(43.5%)，其次是大學(35.8%)，及研究所(18.9%)。婚姻狀況方面，已婚者83人(87.4%)，未婚

者12人(12.6%)。工作時間方面，男性的工作時間較不固定，女性的工作時間較為固定，可能與家庭中所扮演的角色有關；平均工作時間為10.4小時，標準差為2.8。教職員的身體健康：在過去半年內曾經出現至少一種身體不適症狀的教職員有51.6%。其中依序包括疲倦、肌肉酸痛、失眠、頭痛、便秘、及心悸等不適症狀並且影響到其生活。而有醫師確定診斷的慢性疾病有33人(34.7%)，其中依序為高血壓9.5%，高血脂4.2%，氣喘3.2%，消化性潰瘍和偏頭痛佔2.1%。教職員生活習慣：有飲酒習慣12.6%，有抽煙習慣8.4%，並且職員組的抽煙、喝酒習慣的人數比高於教師組。運動情形，每週運動的人(不論是每週2次或3次以上)，佔50.6%，常進行的運動依序為散步(37.9%)，球類(23.2%)，騎腳踏車(16.8%)，快走(15.8%)，柔軟運動(15.1%)，游泳(12.6%)，跑步(11.6%)，登山(9.5%)。在成人健檢情形，從未做過健康檢查者有36.8%，每年接受健康檢查者佔21.1%，每二年(含以上)接受健康檢查者佔39.9%。在女性方子宮頸抹片方面，一年做一次檢查者比從

醫學院教職員健康促進生活型態之調查

未做及二至三年做者多。在乳房自我檢查方面有62.2%的人是不定時檢查。在乳房超音波(含攝影)則有40%的人從未做過，一年接受一次檢查者有20%，二年以上者有26.7%。

分析各量表資料及對醫學院的期待：

(一) 健康自覺狀態量表

健康自覺狀態量表得分顯示，在「認為目前的健康狀況如何」？以答「尚可」的人數最多；和「自己三年前的健康狀況比較」覺得比較差的人高達50人(52.6%)；而在「是否有健康問題使您無法進行想做的事情」，則以答「沒有」者46人(48.4%)，及答「一樣」者45人(47.3%)較多，只有4位(4.2%)答「有很多」；與「同年齡健康狀況比較」，大多數的受訪者(63.1%)回答「一樣」。

(二) 自覺自我效能量表

本量表總分為112分，最低為0分，而教職員中得分最高為112分，最低為40分，平均為83分，標準差為15.8，顯示出大多數的教職員覺得自己的健康生活能力是很不錯的。以各單項選題得分來看，得分最高三題分別

是「我能夠按時刷牙」、「我能夠判斷哪些是高纖維食物」、「我能正確使用藥物」；而最低三題為「我能夠將運動列入日常規律性的活動中」、「我能夠做伸展運動」、「我知道自己的健康權力，並能挺身而出有效爭取」。以四個向度(營養、心理安適、運動、健康責任)的得分指標來看，高低依序為營養、心理安適、運動、健康責任。

(三) 健康促進生活型態量表

本量表總分為156分，最低為0分，在教職員中得分最高為133分，最低為49分，平均得分為90.5，標準差為19.5。以各單項選題得分來看，得分最高三題分別是「吃早餐」、「知道生命中那些人事物對我而言是重要的」、「知道生活中的壓力來源所在」；而最低分三題依序是「做運動時會測自己的脈搏」、「定期量血壓並知道結果」、「參加個人健康照顧方面的教育課程」。以六個向度(人際關係、營養、自我實現、壓力處理、健康責任、運動)的得分指標來看：人際關係最高，其次依

序為營養、自我實現、壓力處理、運動、健康責任。

學生進一步分析教職員健康自覺狀況、自覺自我效能與健康促進生活型態間的相關性。本院教職員人口學中，健康促進生活型態量表之得分以女性、年齡大者、學歷高者、有規律運動者得分較高，有不適症狀者得分則較低，以上項目之相關性達統計顯著差異。在自覺自我效能與健康促進生活型態成明顯正相關($r=0.762$, $p<0.05$)，表示自覺自我效能得分越高的教職員有較好的健康促進生活型態；而在健康自覺方面則有明顯相關($r=0.507$, $p<0.01$)，健康自覺越好的教職員，有越好的健康促進生活型態得分；另外在研究中也發現抽煙與喝酒成正相關($r=0.378$, $p<0.01$)，有抽煙習慣的人大多也有喝酒的習慣。而慢性疾病也與性別、BMI及服務年資呈相關，男性比女性更容易有慢性疾病，BMI值越大的人越容易有慢性疾病，服務越久的教職員越容易有慢性疾病。在健康檢查方面，若以年齡層來看則40歲

以上的人行健康檢查較多，可能是與免費全民健檢是針對40歲以上成人有關。

(四)對醫學院之期望

教職員希望醫學院將來能辦理以健康生活為主題的健康促進活動者有50人(51.5%)，以健康體能為主題者有70人(72.2%)，以健康心理為主題者有56人(57.7%)，以健康飲食為主題者有49人(50.5%)。而在對醫學院能以何方式提供健康促進之相關資訊中，33人(34.4%)希望以講習方式，20人(20.6%)希望以看板公告方式，59人(60.8%)希望以電子報方式，65人(67.0%)希望以刊物方式。若醫學院舉辦健康促進相關活動，會參加者有42人(44.2%)，有52人(54.7%)的人不會參加；而不會參加的人中，以時間不能配合者有20人(38.5%)最多。教職員中14人(14.7%)希望加強醫學院之硬體設備(如桌球場、健身房等)，2人(2.1%)希望增加團體活動(如有氧舞蹈或登山)，有79人(83.2%)未表達意見。

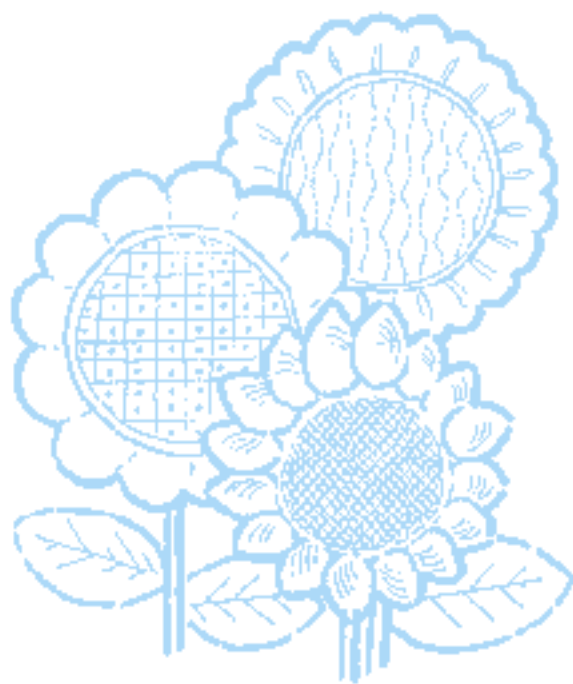
心得感想

醫學院教職員健康促進生活型態之調查

藉由此次調查得知本院教職員健康促進生活型態的確受自我效能的影響，自我效能中的營養、運動與健康責任也與健康促進生活型態中的營養、運動與健康責任，成明顯正相關。在健康自覺狀態方面，顯示自覺健康狀態越好，則健康促進生活型態得分越高。亦發現教職員在健康責任、運動及壓力處理方面普遍較少執行，建議醫學院可針對此三項，舉辦健康促進之活動。

本研究回收率33.7%，僅為醫學院教職員之三分之一，因此結果不能推論所有醫學院教職員的狀況。經驗此次研究，學生從中獲得許多關於學術研究及人際互動的技巧；從開始研究計劃申請的撰寫，到著手搜尋、閱讀更多相關文獻；問卷的設計、定稿與發放，每個系所的走訪，及最後的回收、統計及整份報告撰寫，每個步驟都是一小步一小步慢慢走出來的，即使簡單的發放問卷都要經過深思熟慮的計劃，如要用怎樣的方式、要用什麼回收盒、要從哪一層樓哪個系所開始，這些在事前都是沒想過的「難」，甚至到了在發放時，還會遇到許多困難，例如找不到系所辦公室

等等，經歷這些過程，不僅讓我明白做一個研究的辛苦，更讓我體會到在相對於社會如此微小的醫學院中，就有許多不一樣領域的人群，以及他們所呈現出來的不同。經由此次經驗，我經驗到「研究」的步驟，更研讀到「人」的有趣，此份研究得以完成，非常感謝各位老師及職員們的資料填寫，以及在研究執行期間，各系所職員之協助；尤其感謝醫學院辦鍾娟娟小姐的協助幫忙、護理系葉莉莉老師之耐心指導以及護理系蘇莠媚、楊素貞、范郡喬學姊和統計研究所楓敏學姊的指引協助，在此跟大家說聲「謝



生理所簡訊

- 恭喜潘偉豐教授榮獲本院九十二學年度基礎醫學教學特優獎。
- 恭喜陳麗玉教授指導之研究生林世杰獲2004年醫學院研究生研究論文競賽優勝。
- 這學期開始我們提供獎金以鼓勵研究生用英文發表專題討論，果然『重賞之下必有勇夫』，總共有七位同學以英文報告他們的專題演講，成效不錯。
- 7月15日本所將透過黃阿敏老師邀請美國哥倫比亞大學醫學院精神科副教授 Dr. Richard P. Brown 於醫學院第三講堂做一場精采的專題演講，講題是“淨化呼吸法：神經機轉及其壓力調適與憂鬱症的臨床應用”。歡迎有興趣的同仁或同學踴躍前往聽講。Dr. Brown 過去二十年來致力於尋找更自然的方法來治療精神疾病。五年前他接觸淨化呼吸法，親眼看見許多病人因為此呼吸技術，生命品質大幅提昇，因此著手研究淨化呼吸法的科學基礎，並提出神經生理學的運作理論。(生理所王燕治整理)



▲ Dr. Richard P. Brown第二次來台訪問演講
圖為Dr. Brown與李宜靜老師回答聽眾淨化呼吸法相關問題

「十六張多層切面電腦斷層掃描儀」簡介

李政道/放射診斷科主治醫師

國立成功大學醫學院附設醫院放射診斷科於今年三月起，正式啟用目前臨床使用上最快速的，德國西門子公司的16張多層切面電腦斷層掃描儀(SIEMENS SOMATOM SENSATION 16 Multislice CT)，這將是台南地區第一台16張多層切面電腦斷層掃描儀。

回溯電腦斷層的發展史，打從1970年代英國的工程師豪斯菲爾德先生(Hounsfield)發明第一台電腦斷層掃描儀，開啟了醫療診斷學的新紀元以來(他也因此獲得諾貝爾獎的殊榮)，電腦斷層掃描儀歷經第二代、三代、四代、五代至螺旋型電腦斷層的演變之後，受限於單層切面的限制，發展停滯了好幾年似乎遇到了瓶頸。一直到1998年，四張切面多層電腦斷層掃描儀的問世，才又重新獲得醫療界的青睞而突飛猛進，進入二十一世紀之後的電腦斷層也正式進入十六張切面的時代。那麼十六張多層切面電腦斷層掃描儀有什麼優點，足以掌握時代的潮流呢？首先，在於它的掃描速度變快，由每秒一張變成每秒三十八張，組像速度也快到每秒10張，平均每位患者檢查掃描時間大約只需十幾秒(如圖一)，速度的變快，效率便

可提高，呼吸和移動對影像的干擾也相對變小。其次由於掃描儀和偵測器的全面升級，使得影像解像力得以快速提升，目前它的解析度甚至可高達3釐米 high contrast resolution 30LP/cm)。此外，由於後處理軟體的長足進步，電腦斷層也擺脫了傳統平面切面診斷方式，可做到任意切面，立體影像(3D Image)的診斷方式。

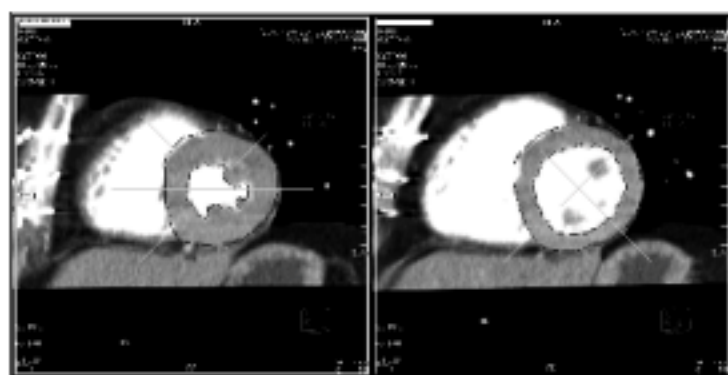
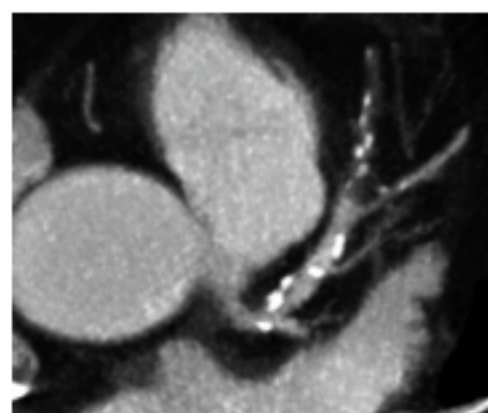
有了這樣進步的功能，十六張多層切面電腦斷層掃描儀便可廣泛的應用於各個層面的診斷醫學。其中最重要的，包括肺部腫塊的低劑量篩檢(low dose lung nodule screen)(如附圖二)，非侵入性大腸鏡檢查(Non-invasive colonoscopy)，(如附圖三)，心臟冠狀動脈掃描(cardiac coronary artery scan)，心室收縮功能分析(ventricular function analysis)(如附圖四)和立體血管攝影(3D Angiography) ...等等。這樣的改變使得以往必須以侵襲性檢查才能做出診斷的方式，有了全面性的改革。

相信在擁有這樣功能更強的電腦斷層掃描儀，必定能提供更快、方便、舒適、準確的診斷，進一步帶動整個台南地區診斷醫療服務品質的全面提昇。

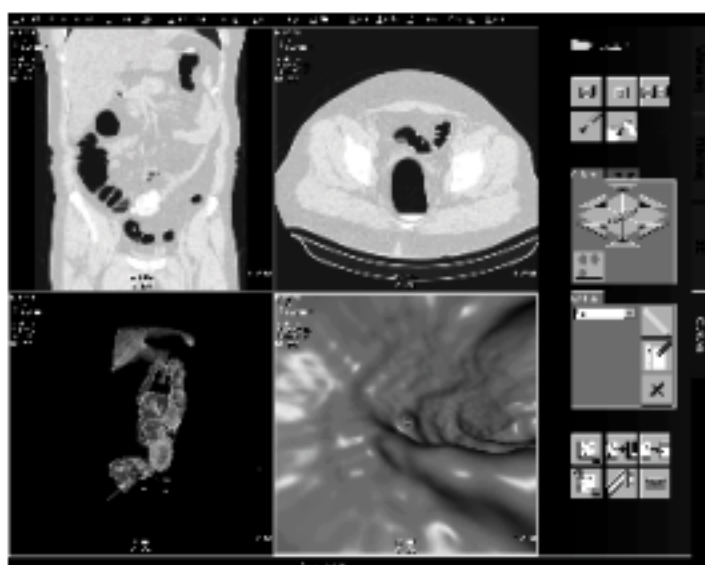
「十六張多層切面電腦斷層掃描儀」簡介



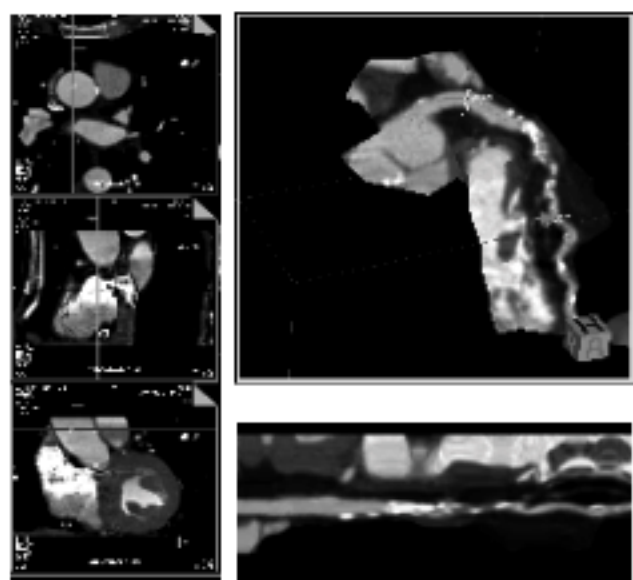
▲ 圖一，14秒掃描45公分腹部



▲ 圖二，肺部檢查功能及報告



▲ 圖三，直腸檢查功能及報告



▲ 圖四，完整心臟檢查功能

恭賀

- 分醫所孫孝芳副教授榮獲93年度行政院國科會「吳大猷先生紀念獎」。
- 神經科蔡景仁副教授及生理所潘偉豐教授榮獲92學年度醫學院「教學特優教師」。
- 骨科林啟禎教授及小兒科劉清泉教授榮獲92學年度醫學院「服務特優教師」。
- 醫學系四年級吳妮民同學榮獲「第二十二屆全國學生文學獎大專小說組佳作」。
- 神經科白明奇副教授榮獲「台灣老年醫學會93年度優秀論文獎」
- 微免所楊育靜同學(指導老師黎煥耀教授)、微免所張綱凡同學(指導老師黃朝慶教授)、生化所蔡秀雯同學(指導老師吳昭良教授)、生理所林世杰同學(指導老師陳麗玉教授)、分醫所林淑娟同學(指導老師張定宗教授及楊孔嘉副教授)、藥理所林愛潔同學(指導老師沈孟儒助理教授)、環醫所謝宗勳同學(指導老師郭浩然教授)、環醫所李雅慧同學(指導老師劉明毅副教授)、環醫所

雲遠德同學(指導老師張火炎副教授)、物治系王亭允同學(指導老師林桑伊副教授)、行醫所許恆嘉同學(指導老師游一龍副教授)、基醫所莊國賓同學(指導老師謝奇璋副教授)、基醫所李學德同學(指導老師黃朝慶教授)、基醫所黃國珍同學(指導老師黎煥耀教授)榮獲



「2004年成大醫學院研究生研究論文競賽表現傑出」獎。

恭賀附設醫院

- ◎蔡宏名醫師、陳炯瑜醫師、林炳文醫師、詹世鴻醫師、蔡景仁醫師、鄭兆能醫師榮獲最佳主治醫師。
- ◎李國鼎醫師、周宗慶醫師、張家銘醫師、吳綺容醫師榮獲最佳總醫師。
- ◎黃致遠醫師、吳宣穎醫師、劉育志

恭賀

藥理所張文昌教授榮獲中央研究院第25屆生命科學組院士