



高雄市立小港醫院

(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital

16

102年11-12月

# 港醫健康通訊

雙月刊

年度美肌  
大作戰

教您如何擁有水水肌膚



# CONTENTS



## 第16期目次

- 1 | **本期內容介紹** /陳玉薇 執行編輯
- 2 | **院長的話** /吳文正 院長
- 3 | **醫學知識網**  
 秋冬凍齡美肌養成術 /金依瑩主任  
 還我三千煩惱絲~~ 淺談雄性禿 /金依瑩主任  
 擺脫“異香”，當個名副其實的“香香公主” /曹舒淳醫師  
 乾坤大挪移~自體脂肪移植 /曹舒淳醫師  
 【肚皮鬆了，怎麼辦? --淺談腹部整形】/蔡秉諺醫師  
 【拉皮!? 拉提!?】/蔡秉諺醫師  
 揮別月球表面，只要青春不要痘 /蘇雍順醫師  
 惱人的肝斑 /余維泰醫師
- 12 | **健康生活圈**  
 肌膚的營養 /王馨玲營養師
- 14 | **醫學Q&A** /余維泰醫師、蘇雍順醫師
- 16 | **社區互動情**  
 麥當勞叔叔病房關懷活動  
 髮動奇蹟（病患義剪活動）  
 兒科病房泰迪熊醫師說故事活動  
 一封來自病友及家屬的信
- 21 | **小港搶鮮報**  
 狂賀本院榮獲102年高雄市友善職場建築特優獎  
 狂賀本院榮獲102年高雄市健康促進醫院職場健康典範  
 2013年高雄市國際志工日慶祝活動之志工才藝競技比賽冠軍
- 24 | **港醫書香飄**  
 幸福美肌，一輩子就買這一本 /林玟娟組員
- 25 | **院友園地**  
 逆光飛翔的啟思 /蔡玉玲書記

## 港醫健康通訊 雙月刊

發行人 / 吳文正  
 編審主委 / 羅永欽  
 編審委員 / 張哲銘、張偉洲、陳永鴻、莊世昌、李佳玲、蕭惠彬、陳幼梅、吳素英  
 執行編輯 / 陳玉薇  
 編輯小組 / 施翔耀、蔡秉諺、蕭惠彬、金依瑩、林欣欣、張家禎、李佳玲、徐盈真、黃玉燕、陳秀珊、李庚恕、侯孟伶、林敬程  
 美編設計 / 黃慧茹  
 發行所 / 高雄市立小港醫院  
 (委託財團法人私立高雄醫學大學經營)  
 院址 / 高雄市小港區山明路482號  
 電話 / 07-8036783  
 傳真 / 07-8065068  
 網址 / www.kmsh.org.tw

文/港醫健康通訊 陳玉薇執行編輯

## 本期內容介紹

進入冬季已有一段時日，各位水男孩和水妹妹是不是都有把保濕工作做好呢？如何擺脫冬季一到來，馬上變成風乾橘皮的窘境呢？第16期港醫通訊，要教你不用倚靠相機軟體，就能立即擁有人人稱羨的水水皮膚及美肌效果，準備好了嗎？Let's go!

金依瑩主任特別公開凍齡美肌養成術，讓媽媽變姐姐，姐姐變小姐！而「美魔女」的葫蘆裡，到底賣著什麼膏藥呢？於介紹的「淺談雄性禿」一文中，帶你一探究究竟。雖說十個禿頭九個富，但這頂上無毛的雄性禿問題，還真是困擾著許多男性，該怎麼解決這三千煩惱絲呢？!丟掉丟掉，把克異香、體香劑、制汗劑通通丟掉！讓整形外科曹舒淳醫師來告訴你如何利用外科治療，讓那股惱人的味兒從此和你的生活一刀兩斷。同時，曹舒淳醫師也針對時下最流行的「自體脂肪移植」技術來撰文，看這技術如何神乎其技地乾坤大挪移。

「拉皮!?拉提!?」傻傻分不清楚嗎？沒關係，我們請到整型外科蔡秉諺醫師教大家如何辨別二者的不同，以及如何選擇最適合自己的方式，來回到過去的年輕。腹部也能整型？答案是：「可以的！」但你一定沒想過可以這麼做，所以在「肚皮鬆了，怎麼辦？」一文中，蔡秉諺醫師簡單介紹腹部整型的方式供大家參考。皮膚科蘇雍順醫師在「揮別月球表面，只要青春不要痘」文章中，分享如何解決青少年的青春「痘」煩惱，重拾青春洋溢的熱力！女性常見的「

肝斑」問題，由皮膚科余維泰醫師來為大家解惑生成的原因和可以處理的方式。肌膚的保養，難道就只能倚賴面霜、乳液等保養品，才能擁有水嫩Q彈的肌膚嗎？連肌膚的營養都是如此的講究，在本期港醫通訊的健康生活圈中，王馨玲營養師透過食物的介紹和推薦，分享肌膚營養的攝取概念。而余維泰醫師及蘇雍順醫師分別在醫學Q&A中，回覆肌膚保養的相關問題。

麥當勞叔叔和泰迪熊雖然沒辦法到你家，但是他們可以來到醫院和大朋友、小朋友們看看大家喔！在社區互動情的專欄當中，分享麥當勞叔叔病房關懷活動、病患義剪活動及泰迪熊醫師說故事等三場活動，過程活潑逗趣，現場歡笑聲不斷，場面非常熱鬧，為病房帶來歡樂溫暖氣氛。

2013年歲末本院榮獲高雄市友善職場建築特優獎，並取得高雄市健康促進醫院職場健康典範；亦在高雄市國際志工日慶祝活動中，拿下志工才藝競技比賽的冠軍，感謝大家的努力和各界的肯定與讚揚，我們會繼續努力，提供優質社區醫療照護服務。

港醫書飄香本期推薦「幸福美肌，一輩子就買這一本」，2013年出版，由邱品齊作者著作，時報出版的一本讀物，除分享肌膚保養撇步之外，更在書中公開市售化妝保養品的真面目，想知道你現在使用的化妝保養品是否適合你嗎？那你更不能錯過本期港醫通訊的書香飄專欄。



## 機會是留給 準備好的人

文/院長室 羅永欽副院長



再過不久就是家家戶戶團圓的中國新年了，先祝大家新年快樂，身體健康！能在一年之初檢視過去這一年的自己，是值得讚許或是需要改進呢？不論答案如何，此時此刻都是一個和自己對話的好時機。

農人在冬天休耕，讓泥土好好地沉澱休息，養精蓄銳，等待春天來臨，進行翻土，把累積的能量平均釋放，準備接受種子的孕育成長。人生也是一樣，我們都是在不斷地學習和成長中，擁有新的經驗和體悟。即便環境險峻，一時之間無法一展長才，那麼就學習農人的智慧，將自己化做冬天的土壤，吸收來自各方的養分，準備好自己，隨時等待春天，等待機會來敲門。

我們面對著世局多舛的社會，無法控制瞬息萬變的狀況，然而，當我們開始怨天尤人或是哀聲嘆氣，正是處於正面能量耗減的時候，不僅如此，更沒能把握機會好好體驗人生的課題，是非常可惜的一件事情，但我們卻常常忘記。

我想，立定目標是一個對自己負責和交代的好方法，尤其在這個準備迎向暖春的冬天裡，更是適合。我也不斷地學習和成長，期勉自己能跳脫思維，看見不同以往的自己。本期港醫通訊特別以皮膚的「嶄新面貌」為主題，分享「痘痘臉」變「Q彈臉」的小秘方，春暖花開之時在即，你準備好迎接外表美麗，內在又充實的嶄新面貌嗎？

## 秋冬凍齡美肌 養成術

文/皮膚科 金依瑩主任

「春夏加強防曬，秋冬保潔美白」，已是現代保養的新趨勢。在經過一整個夏季的陽光與紫外線照射，肌膚除了變黯沉，換季更會讓肌膚出現乾癢不適。如何利用這陽光不算強烈的季節，將夏天被曬傷或曬黑的肌膚，做好的修復與保養，使肌膚恢復白皙美麗，只要掌握換季皮膚保養的三訣竅，秋冬肌膚同樣可以水嫩光滑、不乾不澀。

**<一>保潔**：在經過一季陽光的強烈照射後，皮膚角質層變厚，皮膚就會變得黯沉、粗糙，因此秋天開始就必須加強肌膚保潔及換膚的工作。保養品選用含有玻尿酸等親水性保潔成分，加上含有神經醯胺或角鯊烯等與皮脂膜或細胞間脂質類似成分的乳狀或霜狀保養品。

洗臉時避免使用過燙的水，並減少肥皂的使用或改用非皂性的潔膚用品；洗澡後儘快補充滋潤的保潔乳液或乳霜。如果皮膚已經出現濕疹、發炎，光用一般的保潔產品是無法改善搔癢發紅等病灶，還是要請皮膚科醫師開立適合的藥物，配合低刺激性、具有修護舒緩及止癢作用的醫療輔助保潔乳劑或霜劑，才能使病灶狀態迅速改善。

**<二>防曬**：紫外線不因陽光大小而改變，所以防曬是不分季節的，防曬品最

好選擇能夠同時防護紫外線A波及B波的全寬頻防曬用品。防曬不只是為了美白抗老，更是避免以後產生老人斑、皮膚癌的必要手段。

**<三>調理**：經過夏天的艷陽照射，紫外線讓皮膚產生光老化現象，包括皮膚乾燥、肌膚紋理粗糙，曬斑雀斑顏色加深、數量增多，甚至有脂漏性角化症、老人斑等問題，秋冬季節正是調理肌膚紋理的時刻。

**1.保養品調理與美容換膚療程**：選擇含有A醇、A醛、果酸等成分的保養品或換膚療程，可以促進皮膚角質的代謝，刺激真皮層膠原蛋白的增生，撫平種種光老化的痕跡；而各種維他命C的衍生物及美白成分（如熊果素、麴酸、傳明酸等），則可以淡化斑點。

**2.醫學美容療程**：至於無法靠外用美白產品除去的斑斑點點，可以依照醫師的建議，選用適合的除斑雷射光療（如脈衝光、淨膚雷射、鉬雅各雷射等）來加以清除。

另外在保養品的選擇上，並非越貴越有療效，而是應該依個人膚質狀況選擇合適產品，而具過敏體質的人更應慎選不含香料、低敏感性的保潔產品，就可輕鬆簡單擁有水嫩肌膚。



文/皮膚科 金依瑩主任

## 還我三千煩惱絲 淺談雄性禿

小陳剛滿30歲，工作也有4、5年了，終於生活上比較穩定，家中長輩開始著急於他還單身，積極的想為他尋找相親對象。用facebook的照片問了好幾個合適的女生，大家都搖搖頭說沒興趣，詳問之下才知道小陳因為雄性禿髮量稀少，外觀看起來像中年大叔，難怪相親之路屢屢受挫。小陳得知後也相當懊惱，心想原來髮量給人的感覺那麼重要，看著老爸那像電火球一般的頭頂，開始擔心自己不久的將來也會變成那樣，於是決定到皮膚科積極治療。

雄性禿是造成男性落髮最主要的原因，粗略估算，在30歲時將近有30%的男性有雄性禿的表現，隨著年紀增加而盛行率增高，其與遺傳、賀爾蒙有強烈相關性。主因男性體內的睪固酮(testosterone)在頭頂經由5 $\alpha$ 還原酶轉化成二氫睪固酮(dehydrotestosterone,

DHT)後作用於毛髮周圍的接受器，導致頭髮變細，生長週期變短，毛囊萎縮。男性雄性禿可分七期，其特徵是初期前額髮線後退，尤其以兩側髮際最為明顯，接著頭頂的頭髮也開始稀疏，最終落髮區域融合，只剩耳後及後腦杓的頭髮。而雄性禿並非男性的專利，在女性身上(尤其是過了更年期之後)也很常看到，但型態以頭頂的落髮為主，較沒有髮線後退的問題。成年人每天落髮量約50至100根，在洗頭或梳頭時最為明顯，若超過150根則為異常。

雄性禿是漸進性的，且無法治癒，藥物治療主要是希望延遲疾病進展，讓頭髮在頭皮多停留一段時間，讓病人外表的主觀形象能夠與年齡相符。

目前美國FDA及我國衛生署核可治療雄性禿的藥物有以下兩種：

外用：minoxidil它原為循環系統的

用藥，它能促進生髮的作用可能是經由改善頭皮血液循環，使毛囊有更好的養分供應。可分為2%及5%，濃度較高效果較好，但也有可能引起頭痛、接觸性皮炎等副作用。每天使用，約3~6個月可見療效，但停藥後3~6個月會回復原來落髮速度。目前較新的泡沫劑型因少了丙二醇(propylene glycol)這個主要引起過敏的成分，且較為清爽，更廣為讓病人接受。

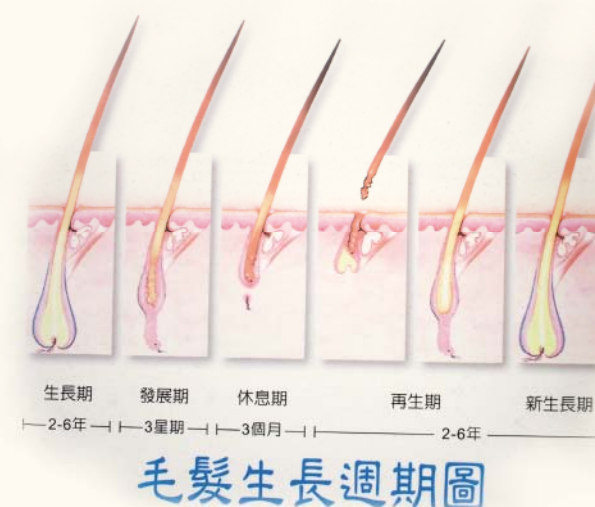
口服：大家熟知的柔沛一顆含1mg之finasteride，臨床上建議劑量：每天口服一顆，對早期雄性禿的患者，柔沛的療效相當好；服藥約3~6個月後，患者便會感到落髮減少，6~9個月後髮量逐漸增加，在1~2年中達到最好的治療效果。若雄性禿已進入中後期，則因有些毛囊已完全萎縮，無法再生長出新的毛髮，因此治療效果有限。如果停止服藥，一年內頭髮會逐漸掉落至未服藥前的狀態。其服藥禁忌包括肝功能異常者，懷孕或可能懷孕的婦女，也要避免讓

小孩接觸到藥品。副作用則為1~2%的病人可能有性功能障礙，但停藥後即可恢復。

近期研究發現低能量雷射中的可見光波段(波長650-670nm)有促進血液循環，活化毛囊，使休眠期毛髮進入生長期之作用\*。一周照射三次，在四個月後病人平均增加35~40%髮量\*\*。此雷射為一種簡單安全的生髮輔助治療，本院皮膚科亦於去年十月引進，希望能給落髮病患更多治療選擇。另外外用及口服藥治療效果不佳的後期雄性禿治療方式主要為植髮及配戴假髮。

針對因落髮求診的病人，皮膚科醫師會詳細詢問病史，家族史，輔以抽血檢查排除內因性疾病，甚至作細菌黴菌培養或皮膚切片供鑑別診斷，只有在確定病因後才能真正對症下藥。有落髮問題最好儘早求診，才能在黃金時期達到最好的治療效果。

\* Lasers Surg. Med. 9999:1-8, 2013.  
\*\* Lasers Surg. Med. 45:487-495, 2013.



金依瑩主任



## 擺脫“異香”， 當個名副其實的“香香公主”

文/整形外科 曹舒淳醫師



小綠是個長相甜美的高中生，日前由家人陪同來到診間，面有難色的向醫師吐露她的問題，原來她深受狐臭困擾，不管天氣冷熱流汗與否，總是會聞到自己身上的異味，擔心會被周遭的朋友發現，試圖用香水掩蓋，擔心流汗讓尷尬的味道更明顯，止汗劑體香膏更是不離身，一天要洗澡多次，可愛的小女生已經被折磨到出現自卑、尷尬、不安、沮喪等負面情緒，明明是正妹，卻被狐臭搞得一點自信也沒有。其實狐臭是有根除的方法的！

人體的汗腺分為兩種，一種是外分泌腺或名小汗腺，位於真皮層，分泌透明含有鹽分的液體，負責人體溫度的調節，這種腺體分布在全身。另一種是頂漿腺又名大汗腺，主要分佈於腋下、陰部、肛門、乳頭和肚臍等周圍，當它們分泌至皮膚表層時是呈現黏稠乳黃色的液體，被附著在人體表面的細菌分解後變化成擾人的體味。頂漿腺在青春期時開始發育成熟，因此大多數人是從青春期開始出現狐臭。另狐臭有遺傳之傾向，如果父母雙方都有狐臭，則子女罹患的機率高達百分之八十；若父母其中一人有狐臭，則子女罹患的機率約為百分之五十。

大多數有體味困擾的患者，都跟小綠一樣採取保守性的治療方式，用除臭抑制汗水分泌的方式，試圖控制體味的蔓延，然而通常效果不彰且不持久。手術才是根除狐臭的方法。最常見的方法是傳統直視下頂漿腺切除術：在腋窩腋

毛區切一或二道3至5公分的傷口，將皮膚翻轉過來，剪除頂漿腺後，再將已經除去頂漿腺的皮膚以壓迫固定法植回去，並縫合切口。術後效果良好，但因術後傷口必須壓迫固定而造成日常生活的不便；另外有血腫形成及皮膚壞死的併發症，缺點是傷口長、疤痕明顯、有時會有疤痕變縮，且恢復期較長。

高醫整形外科於1990年起，便以內視鏡旋轉刮刀切除抽吸術治療狐臭患者。內視鏡旋轉刮刀的手術，首先於腋下中間位置製造一個不到1公分的切口讓旋轉刮刀能進到皮下除去腺體，配合著抽吸的裝置，同步將刮除下頂漿腺吸走。內視鏡則用來確認是否完全刮除頂漿腺以及幫助止血。不同於坊間皮膚皮瓣與腋下皮下組織完全剝離的方式，我們保存些許組織與皮瓣相連來維持皮膚血液供應，進而減少術後傷口癒合不良、傷口感染、皮膚壞死、皮下血腫等術後併發症。

此種治療方式雖可自由活動也效果好，手術時間短（雙側病灶約一個小時），局部麻醉下便可完成，術後馬上可以回家，隔日至門診拆除紗布包紮並追蹤傷口，且傷口小，在家自行照顧方便，唯術後雙臂不宜抬高過於雙肩，也不適合劇烈運動，傷口一週拆線即可恢復日常活動。

在醫師的詳細說明下，小綠安排了時間來接受手術，終於擺脫惱人的異味，成為“香香公主”，充滿自信迎向燦爛的大學新生活！

## 乾坤大挪移 自體脂肪移植

文 / 整形外科 曹舒淳醫師

隨著年齡增長，你是否觀察到歲月已經在你身上留下痕跡？曾經年輕飽滿富含彈性的肌膚，因為膠原蛋白流失，紫外線的傷害，地心引力的影響，變得失去彈性，進而產生皺紋！

人生道路上的意外，雖然已經過去，傷口雖然痊癒，卻在身上留下痕跡！無法忽略的凹陷，旁人殷切的關心詢問，使得心頭的傷痕比外觀上的瑕疵更讓人失去自信！

醫學進步至今，已經發展出安全可靠的人工填充物，雖然提供了可親性，但是無法永久留存得定期施打，還是有一定程度的麻煩也在金錢上造成負擔！其實，肚子上的游泳圈是珍貴的填充物來源喔！

自體脂肪移植早在一百多年前就開始施行了，利用抽脂手術將體內的脂肪取出，經由離心的手續將無法利用的油及血水分離，將純化過後的脂肪，注射到需要軟組織填補的區域，脂肪會在新的移植處存活，可以改善凹陷的外型，達到美觀的目的！

脂肪移植手術的填充物因為是取自於自身的組織，因此不會有排斥或是過敏等不良反應，但常見併發症如同其他

填充物一樣，如：淤青、血腫、感染...等等！最常造成民眾與醫師之間的糾紛的是脂肪移植的存活率。如同種花種草一樣，所播種的種子並不是100%都能發芽開花，脂肪移植亦是！1948年Peer學者提出，大約55%移植的脂肪會存活，然而，影響脂肪存活比率的因素有很多，舉凡抽取脂肪的技術，純化脂肪的方式，移植脂肪的手法，接受移植的部位，患者的生活習慣，術後的保養以及本身的體質，都會對術後的成果造成影響。因此選擇注重每個細節的醫師以及配合術後的保養，才能提高脂肪移植的存活率以達到最好的成果！

目前適合用脂肪移植改善的部位有：眼窩凹陷，淚溝，太陽穴（夫妻宮），額頭（天庭），臉頰（蘋果肌），法令紋...等顏面部位，身上其他需要豐腴的部位，如：雞爪手，豐胸，豐臀也都可以使用自體脂肪移植的方式來處理，只不過需要的移植體積較大，部分病人可能需要2-3次的手術才能拿到滿意的成果！至於因為外傷導致的凹陷，可能與疤痕變縮相關，通常需合併其他治療，才能達到滿意的成果，因病情較複雜，還是要與醫師一同討論決定治療方式！



## 【肚皮鬆了，怎麼辦?】 淺談腹部整形

文/整形外科 蔡秉諺醫師

鬆弛的腹部皮膚、充滿肚子表面的妊娠紋或肥胖紋，是許多女性朋友想要改善的其中一項體態，雖然有寬鬆的衣物可以遮掩，但若能讓腹部重回年輕時的平坦、緊實，再次穿上小一號的衣服，甚至露出一點肚皮，展現平坦的小腹，也是讓人開心的一件事!

許多婦女在生產後，無法完全恢復生產前的體態，或是隨著飲食習慣、生活作息的改變，腹部皮膚日漸鬆弛，再加上妊娠紋的產生，讓原本緊實的肚皮變得鬆鬆皺皺，以至於不敢穿太緊身的衣物，這也是常見尋求腹部整形的原因。

改善腹部鬆弛，「腹部拉皮」是一個較徹底的手術方式，可以同時改善多個問題，手術過程不但切除了過多鬆垮的皮膚，也會將鬆弛的腹壁拉緊縫合。

標準及大範圍式的腹部拉皮手術，會在下腹部產生一道細長的疤痕，這也是許多人害怕腹部拉皮的一個原因。其實，並非每個人都需要做到大範圍式的腹部拉皮手術，有些人只需要局部的皮膚切除及腹壁緊實縫合即可達到不錯的效果。

若原來已有剖腹生產的下腹部疤痕，更可沿著舊的切口進行腹部拉皮手術，腹部拉皮所產生的疤痕多數都可隱藏在較低的腹部範圍內，甚至穿比基尼也可以遮住。

從未生產過的年輕女性朋友，皮膚及腹壁鬆弛的情況可能並不嚴重，大部份是脂肪堆積所造成的腹圍增加，可以先用抽脂手術將脂肪移除，也可以再搭配電波或雷射等治療，來加強皮膚及皮下組織緊實程度。

如果同時合併腹部脂肪堆積及腹部鬆弛，則可能需要抽脂手術及腹部拉皮手術才能達到較佳效果，也可依上下腹部不同的狀況來做適當的搭配。

肚皮鬆了嗎? 照照鏡子、看看肚子，找個時間，來恢復年輕時的曼妙身材吧!



## 拉皮!?! 拉提!?!

文/整形外科 蔡秉諺醫師

隨著時間、歲月進展，人的臉部日漸老化、下垂，市面上有各式各樣的保養方式來減緩這樣的老化，整形外科美容醫學在臉部抗老化部份也著墨不少。

「臉部拉皮」是許多人都知道的抗老化手術，能夠有效而且持久的改善臉部老化的種種問題，包托皺紋、鬆弛、下垂...等等，但許多人仍無法克服心裡障礙及對手術的恐懼，因此，許多「非手術類」的臉部抗老化治療應運而生。

第一類屬於非侵入性的治療，包括各式電波、雷射、超音波的能量治療，利用熱能效應、聚焦等技術及特性，讓皮膚及皮下組織產生緊實的效果。早期有較為疼痛的治療過程，但近年來治療產生的疼痛已大有改善。

第二類屬注射性的治療，採用的是注射物的特性，在皮下產生填充及造成組織反應來達到緊實。治療如同其他微整形注射治療一般，多可在局部麻醉下施行，但施打範圍比起局部的微整形來說較大且較多。

第三類的治療方式，則是在皮下埋入線材，利用線材的拉提力量，將下垂鬆弛的組織拉緊，達到拉提的效果。

植入的線材的種類繁多，依照各種線材特性，有些較為強韌，能夠有較明顯拉提效果；有些則較為柔順，強調比較和諧的改變。線材的設計也是相當多樣化，有的有倒勾，有的有錐體，有些是單向勾，也有些是雙向勾。

線材拉提的植入方式，大部份可以在局部麻醉下施行，部份較深層的處理則可依需要搭配鎮靜麻醉來進行。

這幾類非手術的治療可以互相搭配，由內而外，一併達到填補及拉提的效果。想要改善臉部鬆弛，卻又害怕「手術」的朋友們，可以試試以上「非手術類」的治療方式，來達到有效的凍齡，甚至逆齡的效果!

蔡秉諺醫師





## 揮別月球表面， 只要青春不要痘

文 / 皮膚科 蘇雍順醫師

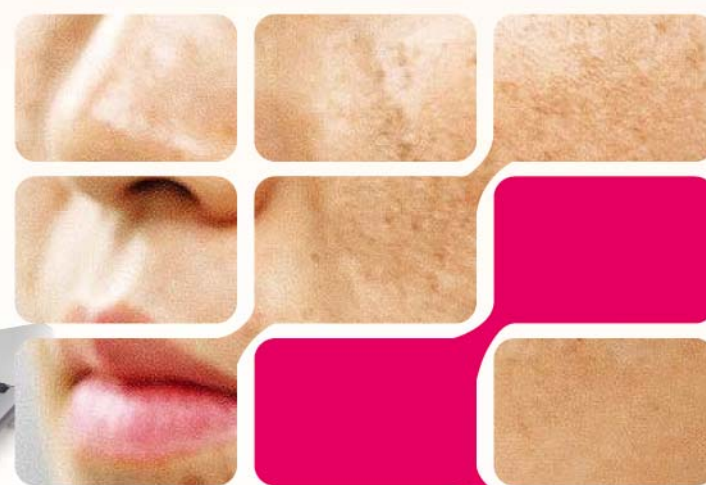
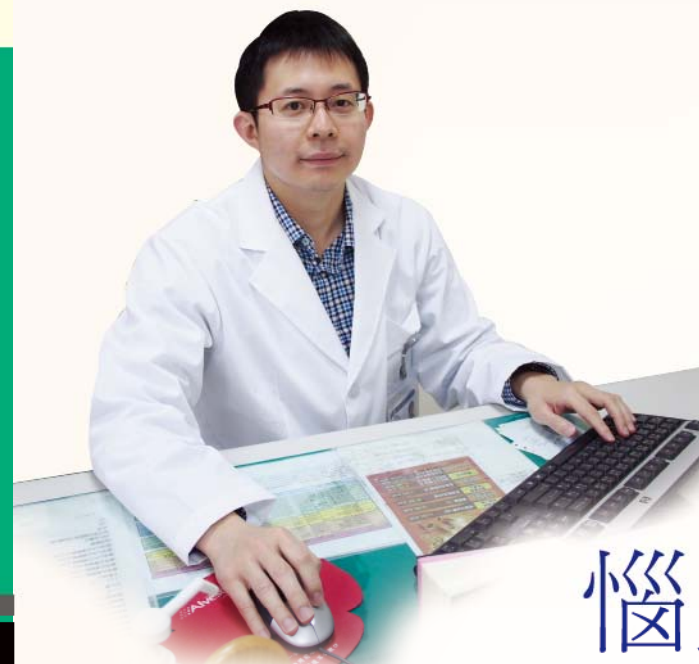
小美從國中起就深受青春痘所苦惱，同學們都幫她取個綽號叫「痘痘美」，反覆發作下已在臉上留下不少「月球表面」的痕跡。好不容易上大學後有慢慢緩解下來，但最近在一次期中考後，又整個大爆發，長的整臉都是，過去從沒有這麼嚴重過，於是又來到了門診求助，很擔心會不會不是青春痘而是其他內分泌疾病。仔細檢查下，發現小美的臉上佈滿了密密麻麻的粉刺、小紅疹、膿疱及發炎的囊腫，臨床診斷為青春痘，在經過口服及外用藥的治療後逐漸改善。

痤瘡，俗稱「青春痘」，是一個非常常見影響皮脂腺及毛囊的皮膚疾病，大部分是在青少年時期發生。臨床表現非常多樣化，包含了粉刺、小紅疹、膿疱及結節，主要分布在臉、前胸及後背部。雖然大部分的青春痘隨著年紀增長會自己改善，可回復的併發症包含了色素沉澱、瘀青、微血管擴張，嚴重的甚至會留下令人難堪一輩子的肥厚性疤痕及凹疤，就像「月球表面」一樣凹凸不平。

青春痘的發生率相當高，從嬰兒、青少年及成年人接難逃它的毒手，它的高發生率已經足以讓這個「疾病」被稱為正常的生理反應。不過影響最劇的還是從青少年時期開始的青春痘，估計有85%的青少年有此問題，上大學後會漸漸改善，少部分人有可能會持續到三十歲甚至更晚。

青春痘最主要的病因包含了：毛孔的過度角化、皮脂腺過度分泌、發炎及痤瘡桿菌的過度活躍。青春痘的形成雖然與性荷爾蒙的變動有關，絕大部分的患者的性荷爾蒙分泌皆會在正常範圍內，除非有合併其他特殊表現（如多毛、聲音變低沉等等），一般不須做額外的抽血檢查。

青春痘的治療應從飲食及日常生活做起。均衡飲食及避免高熱量及油膩的食物是必要的，應早睡早起，避免熬夜及減少壓力。避免擠痘（易產生色素沉澱及痘疤）、適當的清潔亦扮演重要的角色。常用的藥物治療包含外用抗生素、外用A酸、外用杜鵑花酸及口服抗生素，嚴重者可考慮服用口服A酸。針對局部的深層膿疱亦可以局部注射藥物加速緩解。其他輔助療法包含使用果酸、杏仁酸換膚等。針對血管擴張、色素沉澱可以使用脈衝光縮短病程，青春痘凹疤使用飛梭雷射可以達到相當不錯的效果。



## 惱人的肝斑

文/皮膚科  
余維泰醫師

肝斑是很常見的黑斑問題，尤其好發於生育年齡的女性，特色為對稱性片狀分布，好發部位包括額頭、臉頰、下巴等處。亞洲人和膚色較深的人種，發生肝斑的機會又比白種人多。因為這些斑點呈深褐色，像肝臟的顏色，所以稱作肝斑，並不是因為肝臟不好而引起。目前對於肝斑的詳細成因並不清楚，但已經知道跟紫外線照射、女性賀爾蒙、藥物有關，常在懷孕期間或服用口服避孕藥後產生，如果沒有治療，肝斑常會持續存在，且因為這些斑點在臉上呈片狀分布，會對心理情緒造成很大的困擾，因此需要尋求治療。

最常用的治療方式是外用美白藥膏，包括對苯二酚、A酸、杜鵑花酸等。有一種三合一美白藥膏，成分是對苯二酚、A酸和類固醇，其中的對苯二酚可以抑制酪胺酸酶而減少黑色素形成，A酸可以加速角質細胞代謝並減少黑色素體傳送到角質細胞，類固醇則可以減少對苯二酚和A酸的刺激作用，研究顯示，使用三合一美白藥膏8週後，大部分患者會有相當程度的改善，效果比對苯二酚或A酸的單方藥膏更明顯。但這些藥物需由醫師看診評估後開立，切勿自行使用。

肝斑的形成和紫外線照射有關，因

此防曬是治療肝斑不可或缺的一環。建議使用SPF(防曬係數)30以上且可以防護UVA和UVB的防曬乳。除了使用防曬乳，在戶外也應使用遮陽帽並減少日光曝曬。

也可利用果酸換膚療程改善斑點，如：甘醇酸和乳酸，可以加速表皮代謝並抑制酪胺酸酶活性，達到美白的效果，而且可強化美白藥膏的穿透性，因此可以作為外用美白藥膏的輔助治療。雷射對於肝斑的治療效果則較難預測。目前，美國食品藥物管理局(FDA)核准鈷雅銘雷射和飛梭雷射用於治療肝斑，但由於雷射治療有產生發炎後色素沉澱的可能性，因此有些醫師會在外用美白藥膏效果不好時，再考慮雷射治療。脈衝光和雷射的原理不同，有研究發現美白藥膏合併脈衝光，治療效果比只使用美白藥膏好，但脈衝光也有可能產生發炎後色素沉澱。

綜上所述，肝斑第一線治療為外用藥膏，例如三合一美白藥膏，且可以輔以果酸換膚療程。雷射和脈衝光也是治療選項，但有可能產生發炎後色素沉澱。無論使用何種治療方式，所有的肝斑患者都應注意防曬。

## 肌膚的營養

文/營養室 王馨玲營養師



常說愛美是女人的天性，但隨著時代的變化，坊間也漸漸出現許多男性保養品，護膚不再只是女人的專利了，然而，肌膚的保養除了外在的護膚保養產品外，最重要的還是能從自身的營養改善做起，使您的氣色能夠看起來容光煥發，神采奕奕。

對肌膚維護有幫助的飲食營養應從建立正確的均衡飲食觀念著手，鼓勵多樣化的攝取不同種類食物，使得其中的醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質營養素都能均衡攝取到，不僅提供身體所需之熱能、補充每日肌膚的耗損、維持身體機能的正常代謝；每日攝取足夠的水分，也是肌膚不可缺少的營養素，缺乏時皮膚易失去彈性出現皺紋。

### 食物食材選擇建議：

- 1 高纖全穀類取代精緻穀類：**如糙米、胚芽米、燕麥等取代白米、白麵條類食物；除了含豐富的醣類，可供給所需之熱能外，尚含有維生素B群、纖維質。
- 2 天天5蔬果，更優的是能蔬果彩虹579：**是希望在您的飲食當中蔬果的比例、攝取量能足夠及種類能多樣化，其中富含膳食纖維、抗氧化之

營養素，可養顏美容、對預防慢性疾病也有幫助。(579的建議是每日蔬菜水果量，兒童為3+2份、女性為4+3份、男性為5+4份。一份約只一個棒球大小量)

- 3 適量攝取優質蛋白質類食物：**蛋白質類食物包括豆蛋魚肉類，其中所含之必需胺基酸，經身體吸收後可將其合成人體所需要的其他蛋白質，對人體的生長、發育以及生命的維持更具有不可缺乏的重要意義。

常見與肌膚美容保健相關之蛋白質有：

**a. 膠原蛋白(collagen)：**是構成結締組織纖維蛋白質之一，對皮膚來說，如果膠原蛋白充足，皮膚會有彈性，看起來青春水嫩，如果變少了，皮膚看起來就會較鬆垮，也會出現皺紋。可以幫助身體製造與保護膠原蛋白方法，建議以營養均衡，吃天然新鮮的食物，適量攝取優質蛋白質，能多吃新鮮蔬果，以獲取足夠的維生素C與天然植化素，幫助合成及清除自由基。

**b. 角蛋白(keratin)：**足量可賦予頭髮彈性，保持指甲的堅韌度，不易斷裂；但若飲食中缺乏脂溶性維生素A

，易導致皮膚上皮組織細胞產生過多的角蛋白，表皮會呈現乾燥角化，或造成皮膚產生顆粒狀突起，即為皮膚乾燥症或毛囊性皮膚角化症。

c. 彈性纖維蛋白：與身體組織彈性有關，可使身體內血管壁彈性增加，促進末梢血管血液流動，保持皮膚彈性與紅潤。

### 抗氧化營養素：

- 1 維生素A：**為脂溶性維生素，可防止皺紋、治療青春痘、改善粗質皮膚。
- 2 維生素E：**為脂溶性維生素，為優良的抗氧化物質，可減少肌膚老化，減少老人斑及皺紋。
- 3 維生素B群：**能促進真皮細胞代謝，可能有助於強化肌膚，使肌膚紅潤光滑。
- 4 維生素C：**為水溶性維生素，具有抑制酪胺酸酶的功能，是膠原蛋白合成的必須輔助因子，可防止黑色素細胞過度產生黑色素，有助於肌膚美白。

營養素	食物來源	生物效應
維生素A	鱈魚、瘦肉、雞蛋、牛奶、乳酪	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 治療青春痘</li> <li>■ 防止皺紋</li> <li>■ 改善粗質皮膚</li> </ul>
胡蘿蔔素	深綠及深黃蔬果，如紅蘿蔔、橘子、香蕉、番茄、南瓜、甘藍菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 減少皺紋</li> <li>■ 預防黑色素沉澱，減少斑點之形成</li> <li>■ 減少肌膚老化</li> </ul>
維生素C	深綠色的蔬菜，如：空心菜、芥菜、菠菜、青椒、番石榴；其次為柑橘類水果如橘子、柳橙、葡萄柚、柚子、檸檬等；而番茄、花椰菜、高麗菜、甘藍菜芽、奇異果等亦富含維生素C	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 抑制酪胺酸酶，有助於肌膚的美白，防止黑色素細胞過度的產生黑色素</li> <li>■ 膠原蛋白合成的必需輔助因子，具柔軟角質和美顏護膚效果</li> <li>■ 細胞外液最重要的抗氧化劑，最主要的功能為自由基清除，以及回復維生素E接受電子之後情形</li> </ul>
維生素E	各種深綠色的蔬菜，與種子類的食品如黃豆、杏仁、芝麻、葵花子、核桃、小麥胚芽、未經精緻的穀物(如糙米)與期再製品(如糙米麩、全麥饅頭、麵包)，以及屬於油脂類的各種植物油	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 維生素E是一個脂溶性的抗氧化劑，最主要的作用為保護細胞膜上的脂肪免於過氧化以及負責自由基的清除</li> <li>■ 預防黑色素沉澱，減少斑點之形成</li> <li>■ 減少肌膚老化及皺紋</li> </ul>
維生素B群	牛奶、蛋、全穀類	能促進真皮細胞代謝

資料來源：美容營養學 華格那出版社

王馨玲營養師



去痘  
淡斑

Q&amp;A

文/皮膚科 蘇雍順醫師、余維泰醫師

**Q1**粉刺及小膿疱要不要擠出來？

**A：**為了加速青春痘的緩解，人為去除粉刺及膿疱在過去是治療青春痘的一項主流。在去粉刺的藥物（如外用A酸）問世之後，目前已不太建議常規用外力去除，除非對於藥物治療無效的病人才需考慮使用。

**Q2**青春痘什麼食物不可以吃？

**A：**目前仍沒有證據力等級高的醫學文獻指出食物跟青春痘的關聯。臨床上的確很多病人會反映吃完垃圾食物、巧克力、甜食、牛奶或油膩的食物會引發青春痘，這到目前仍然是個謎。這些食物跟青春痘的確切關聯仍需要更多進一步的研究。當然，如果您覺得吃完上述食物會誘發青春痘的話，我們仍然建議要盡量避免。

**Q3**老人斑要如何治療？

**A：**一般俗稱的老人斑，正式名稱是脂漏性角化症，是一種很常見的表皮增生，特色是界線分明而平坦的斑塊，形狀有點像蠟塊附著在皮膚上。老人斑的詳細成因不清楚，但是認為和日照有關，因此多分布在日光曝曬部位，例如臉部和四肢，而中老年人較常見。脂漏性角化症是良性的表皮增生，通常沒有症狀，如果為了美觀想要治療，可以考慮用鈔雅鉻雷射處理，單顆病灶大多做一次

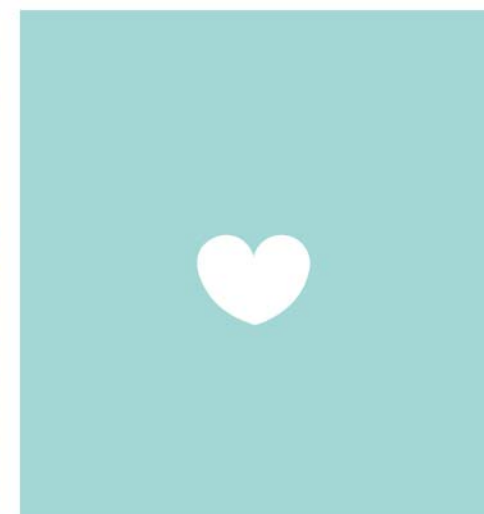
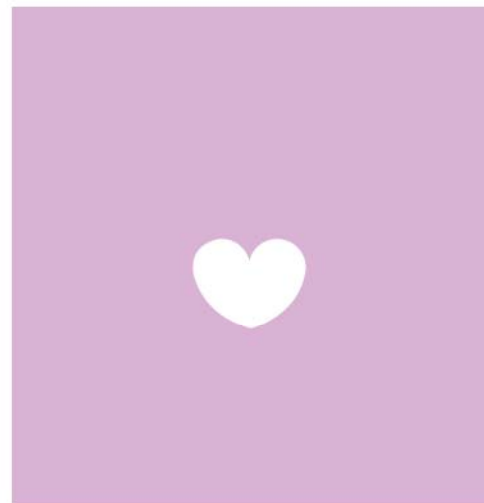
就可以處理乾淨。其他治療方式包括電燒、冷凍治療、手術等。但需注意，有些脂漏性角化症較不典型，外觀和病毒疣或一些皮膚惡性腫瘤（例如基底細胞癌）不太容易區別，建議找專業的皮膚科醫師判別，必要時，可能需要開刀並送病理化驗來排除惡性的可能。

**Q3**我都三十幾歲了，之前都沒長過青春痘，怎麼現在才在長？

**A：**成年才長痘痘在門診並不少見，常見的原因包含生活壓力、月經週期、懷孕、外用或內服藥物、甚至保養品等都有可能引發青春痘，經專業的皮膚科醫師確定原因後治療即可改善。

**Q5**所有的痣都可以用點痣處理掉嗎？

**A：**一般常講的痣，是指黑色素細胞痣，是一群痣細胞聚集在表皮或真皮層造成。每個人身上或多或少都有這種黑色素細胞痣，大部分是良性的，不需要特別治療。如果是為了美觀想要除痣，可以選用鈔雅鉻雷射將痣破壞掉。然而，如果痣有以下特徵之一出現，包括：形狀不對稱、邊緣不規則、顏色不均勻、直徑大於六公厘、流血、經常發炎，這時候要考慮到惡性黑色素瘤的可能，不適合用雷射除掉，而是建議開刀拿掉並且將檢體送病理化驗。

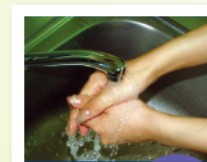


11/5

## 麥當勞叔叔病房關懷活動

本院於102年11月05日舉辦「麥當勞叔叔洗手趣」，特邀請本院門診院童及住院病童、中鋼幼兒園、社區孩童共同參加；由本院同仁及麥當勞叔叔，以活潑生動有趣的方式教導病童正確洗手五步驟與五時機，期望藉由本活動讓小朋友都能養成正確洗手的好習慣，預防疾病的傳染。

## 洗手五口訣



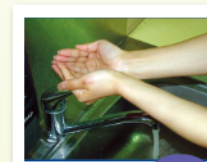
濕



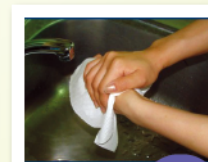
搓



沖



捧



擦

11/14

## 髮動奇蹟 (公益義剪活動)

102年11月14日本院與華灣獅子會合作共同舉辦，在歲末的季節裡為本院就醫病友與弱勢族群公益義剪，以落實「以人為本、關懷生命」的理念，付諸實際行動，希望藉此號召更多人參與社會公益，讓愛心的種子飄灑在每個角落裡。



12/21

## 兒科病房泰迪熊醫師說故事活動

TBH活動由醫學生聯合會的公共衛生委員會在2001由歐洲引進台灣，其中高醫也是第一屆TBH草創期的成員之一。今年秉持著減低病童對於醫療恐懼的理念以及給予衛教上正面意義，而且在整個流程上更能適應兒童病房的情況。適逢聖誕節前夕，希望藉由此活動的舉辦，除了帶給小朋友歡樂之外，能夠鼓勵病童抵抗病魔、不再懼怕醫療，進而早日康復，更是我們賦與這個活動的使命。

此次宣導衛生教育從小紮根的重要性，並且摒除孩童對身心健康方面不正當認知及資訊，藉由本次簡易、活潑的

活動，激勵孩童對自身健康的關心、且認識疾病的發生。

經過活動籌備之訓練，使參加的醫學生能提早與病人接觸，體認醫師對病人關懷的重要性，且提升自我，更期許各成員能發揮醫學生的專長與熱情，在未來成為具有醫德、醫術的優良醫師。



# 一封來自病友及家屬 的感謝....



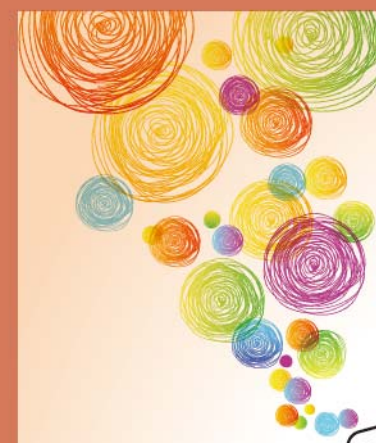
- 一、事件發生時間：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 上午/下午/晚間 \_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分
- 二、事件發生地點：門診 急診 住院中 其他\_\_\_\_\_
- 三、事件相關人/事/物：感謝RCW全體醫護菩薩
- 四、反應意見類型：稱讚 建議 抱怨
- 五、反應意見內容：敬愛的大醫王，菩薩們 填表日期：102年12月10日

我們是十港醫院病患葉○齊的家屬，102年7月住加護病房一個多月治療期間，經胸腔科陳煌麒醫師、李政章醫師及醫療團隊極力幫助渡過危急，加上美農天使悉心照顧，終於經急救過關，出了ICU加護室之後，又在十港醫院呼吸照顧病房也住了2個多月，終於呼吸訓練成功，脫離了呼吸器，這都是護理長子涵小姐及許許多多美心，更美的辣妹護理師，齊用愛心、慈悲心、不辭辛勞，奉獻心力，專業技術照顧病者，才能够順利恢復的那么快，你們真棒，好偉大。

無比言喻，衷心感恩你們，  
再此，家屬抱着十二萬分的感激，會繼續加油，祝我們共同在一起，再感恩，很高興，我們要回家靜養，會繼續加油，祝我們共同在一起，再感恩，很高興，我們要回家靜養，會繼續加油，祝我們共同在一起，再感恩，很高興，我們要回家靜養，會繼續加油，祝我們共同在一起。

葉家齊敬上  
102.12.10.

感謝人：葉○齊



# 一封來自病友及家屬 的感謝....



- 一、事件發生時間：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 上午/下午/晚間 \_\_\_\_\_時\_\_\_\_\_分
- 二、事件發生地點：門診 急診 住院中 其他\_\_\_\_\_
- 三、事件相關人/事/物：\_\_\_\_\_
- 四、反應意見類型：稱讚 建議 抱怨

這是一間溫暖的病房，從7月9日到12月9日，陸續在9A、6A進出，有太多的話想說，有太多的情緒要表達，但是無以言盡。要感謝：沈科醫師、李政章醫師、李舒濤醫師、明媛、昭君、琨伶、葉芳、婉雲、美如、佩儀、9A、6A醫護人員，最後還想感謝和服、德恩、宗軒、怡庭，請接受我深深的一鞠躬，謝謝你們一路的照顧、扶助、溫暖了病人們的心，有你們是我們的福祿。再一次的謝謝，除了謝謝還是謝謝，大家加油！



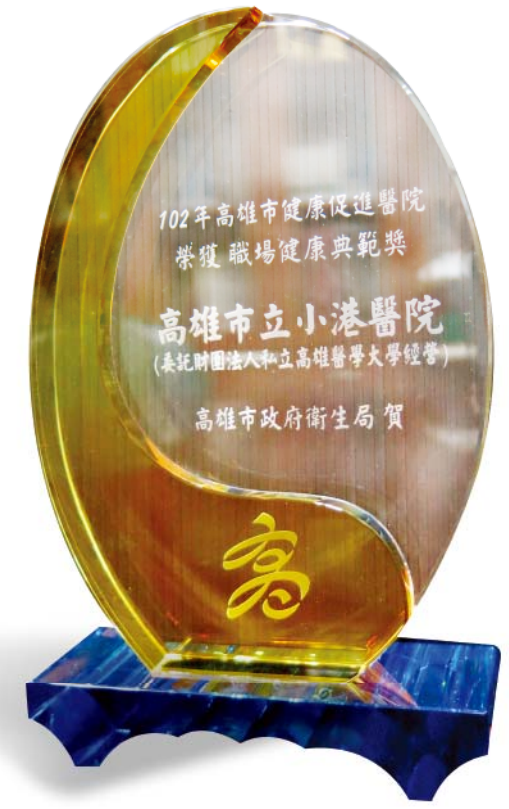
感謝人：陳○國



# 本院榮獲高雄市健康促進醫院 職場健康典範獎

本院秉持著CARE關懷照護之核心價值，提供全人健康照護，近年來除了強化醫療照護品質外，積極拓展與提升健康促進服務及員工健康，我們將更致力於強化組織健康管理政策、擴大健康促進資源、開發多元化活動推動等策略，帶動茁壯本院員工健康促進活動參與、強化友善職場環境及深植健康促進概念，將健康促進醫院成功推動之經驗於院際間交流及分享，以期成為健康促進醫院之標竿。

本院健康促進友善職場推動方針：



## 一封來自病友及家屬 的感謝...



一、事件發生時間：2013年 12月 7日 上午/下午/晚間 (11時 00分)  
二、事件發生地點：門診 急診 住院中 其他  
三、事件相關人/事/物：  
四、反應意見類型：稱讚 建議 抱怨  
五、反應意見內容： 填表日期：2013年 12月 7日

感謝神內主治醫師:林欣欣,在門診即刻判斷出父親的異掌,立刻安排住院治療,感恩住院醫師:蔡猷正在父親住院積極處理病情,使病情很快好轉,穩定,更謝謝8A神內病房所有醫療及護理同仁的辛苦照護,身為同業的我有感受到你們的積極做協和耐心,親切及愛心,感恩!!

感謝人: 陳○蓉

狂賀



# 本院榮獲102高雄市友善建築特優獎

為服務身心障礙者、老年人、兒童及孕婦等行動不便者，本院致力建構一個讓病患及家屬方便就醫友善環境。因此醫療環境無障礙設計是達成友善環境非常重要的關鍵。為使整個就醫流程更加順暢，本院無障礙友善環境的設計構想是從室外到室內且硬體擴及至軟體，以病患來院就醫角度來考量相關無障礙設施。

在無障礙設計硬體部分：包含停車場設置無障礙停車格、室外人車分道；室內的通道出入口寬敞且走廊幅寬可容納病床雙向。無障礙電梯內設有扶手、輪椅乘坐者操作盤及點字提示，及醫院寬敞安全無障礙廁所。另醫療服務方面設置無障礙專用醫療抽血櫃及無障礙醫療更衣間，提供更便利的無障礙就醫

環境。除了醫院無障礙空間設計外在軟體部分：設置友善櫃台提供掛號、領藥及輪椅租借全程友善服務，另藥袋上更貼心設計點字貼紙以服務視障朋友。

無障礙友善環境是人性關懷的發展趨勢，因此落實無障礙醫療環境為本院積極推行的方向目標。



12/1

狂賀

# 「2013年高雄市國際志工日慶祝活動」之 志工才藝競技比賽冠軍



高雄市政府為擴大慶祝國際志工日暨第15屆『金暉獎』頒獎典禮，特於高雄市文化中心圓形廣場舉辦慶祝活動，同時邀請本市各類別之志工團隊參與，包括有社福、文化、警政、環保、衛生、教育、宗教、青少年等單位，活動主題為「萬象志工幸福照」、「志工家族服務區」、「志工才藝秀競技」、「金暉獎頒獎」，活動日期為102年12月1日(星期日)下午1點至晚上9點，本院志工隊為響應活動辦理，責由白怡萱社工師協助組成

20人之啦啦隊報名才藝競技組，全市共有15支隊伍參賽。本院從報名之日起即展開每日二小時連續二十天不間斷之訓練，從不熟悉旋律動作亂七八糟到熟知節奏動作完美呈現，志工夥伴們展現的是無比的熱情與追夢的勇氣及毅力所以我們做到了！不僅以最完美的姿態奪下了「冠軍」還帶動全場觀眾一起感受來自港醫的活力與能量這是港醫志工隊的驕傲也是港醫的榮耀時刻啊~!

# 幸福美肌，一輩子就買這一本

作者：邱品齊

出版社：時報出版

出版日期：2013年01月21日

語言：繁體中文



文/圖書室 林玟娟組員

皮膚是人體最大的器官，它的功用為保暖、阻隔與感覺，擁有美肌會吸引異性的目光，所以擁有令人稱羨晶瑩剔透的肌膚，是愛美女性的夢想。隨著人的年齡增長，歲月都會在臉上留下痕跡，色素沉著和皺紋爬滿了臉龐，而每條紋路都訴說著歲月的故事。皮膚從年輕的豐澤與彈性到中年後的乾燥與鬆弛，臃腫或鬆弛會驅逐我們曾經動人丰姿綽約的曼妙曲線。人們總是窮盡各種保養方法將它儘可能的保持青春與美麗，畢竟老化是人生必經過程，人都有必需精修這門課。要如何保養保持吹彈可破的皮膚，關於皮膚與保養品我們真正了解多少？

為了提供民眾了解自己的皮膚與如何慎選保養品的相關常識，避免對保養品的功效產生誤解，本次推薦的圖書是由臺大醫院皮膚部邱品齊醫師所著的『幸福美肌，一輩子就買這一本：美膚心法 & 化妝保養品真相大公開』，本書主要的標題分成四大主軸，分述如下：第一部份為明哲保身先修之道，可了解保養品的功效；第二部份為幸福美肌9大保養心法，主要強調的是要重新認識自己的肌膚問題後，提高自己的思辨力慎選保養品，作者強調保養的最大問題是自己，相信自己肌膚的觸感，要感受肌膚最原始的狀態；第三部份為市售化妝保

養品真相大公開，主要介紹男女性常用的保濕、防曬與抗老化等美妝產品；第四部份為皮膚科醫師嚴選：5大類基本保養藥妝品購買指南。書中內容如護角質與去角質那個重要？皺紋、斑點、暗沉的生成，可能與生活形態或保養的步驟有關嗎？保養品含黃金可經由皮膚被直接吸收嗎？透過飲品服用的膠原蛋白會直接在腸道內被分解嗎被肌膚利用？肌膚具有自動癒合的修護能力，是否因不當清潔與保養會破壞肌膚原有本能。書中強調的9大心法不外乎是要提供給讀者重新認識自己的肌膚，了解其中的內涵與價值。

美麗並非只依賴麗質天生，雖保持皮膚的乾淨是最基本的保養項目，但想要美肌其中勝負關鍵就是要去生活惡習減少皮膚負擔再加上後天的保養。藉由推薦此書希望提供給民眾了解皮膚及更新自己對基礎保養與美妝產品的美膚心法。好的產品要用對方法去使用它才能讓它達到好的效果，但是如果皮膚問題已困擾您很久，請您去找皮膚科醫師，不要土法煉鋼。在不假雕琢的狀態下，為讓肌膚自然的呈現若冰雪時，需要聽聽皮膚專家的建議，找出適合自己的美膚心法，但最重要的還是如作者說的要有健康的心態，就是要知足常樂。

本次推薦的相關內容，請參閱博客來書籍館：<http://www.books.com.tw>

## 逆光飛翔的啟思

文/護理部 蔡玉玲書記

生命有很多的遺憾，也因為這些遺憾而發展出另人動容的真實故事，所以能讓人更發省思去體會那人生中五味雜存的滋味，平順喜樂的生活大家都愛但不可能每人都天天如此過，真實的人生應該是像股市曲線圖那樣起起落落才是，在高點與低點就要運用個人的智慧與心態來調整面對這世界的每一天。

每個人心中都有夢想的種子但不一定都能發芽茁壯，因為人生中難免有許多的障礙阻撓著，需要跨越那些層層障礙才能更朝向夢想邁進，但說的簡單實際上執行起來真的是要靠毅力與恆心才能達成，不過縱使如此堅持地朝夢想前進，夢想也不一定保證會開花結果，這樣的結果會令人沮喪吧！沒關係換個方向想吧！至少你有努力嘗試過了縱使結果並不如預期那樣但也不至於那麼遺憾了，因為人生無法完美才能顯出它的珍貴，凡事如果都可重來就不會懂得珍惜的，尤其在醫院中工作的同仁更能體會，人一生的開始與結束都可以在一天內看完，仔細想想這真是很奇特的工作環境，想一想人生就這麼數十載如果帶著太多遺憾走會不會太沉重了些，你心中是否還有夢想的種子還沒發芽茁壯的呢？把握人生的時間讓自己朝夢想更前進吧！

在順境裡大家都是從容不迫的做什麼都是得心應手，那逆境時呢？會失意、畏縮、墮落.....這樣的想法與舉動是無可

出這圍籬才能看見外面世界還有不一樣的面貌，也許無法改變周圍的人但至少可以改變自己，學著面對問題而不逃避傾聽內心的聲音也許就會有答案，長期處在這五光十色的環境太久我們往往都忽略了需要靜下來聽聽內心的聲音與感受身體所傳遞的訊息，也許我們該學習像逆光飛翔內的男女主角一樣閉上眼睛放空煩事來一場心靈與身體的對話；許多我們認為習以為常的事如....看、走、跑、跳、吃、喝、拉甚至於呼吸在某些人身上是很難做到的動作，看看加護病房內的病人你就會知道了，如此想想看自己現在有多幸福了，影片中男主角裕翔在沒有光的世界裡，每踏出一步都需要勇氣與女主角小潔一直照著別人的方向飛，可是這次，她想用自己的方式飛翔一次，也許結果並不一定會成功但重要的是他們都盡力嘗試去做了，讓自己活得值得。

外在身體的殘缺也許是一種阻礙，但內心殘缺的阻礙確是更勝於外在，要克服外在已屬不易那內在更難了，光憑自己的毅力也許不夠還需社會上善心人士多幫忙才行，能設身處地為他人多設想是幫了他人也幫了自己，希望就算在逆光中一樣可以找到夢想的方向朝它飛去，讓希望的種子能在每個人的生命裡發芽茁壯，想要自己人生顏色多豐富就需要自己去彩繪了。

## 願景

成為最優質的全人照護暨  
環境職業醫療特色醫院

## 宗旨

提供全人健康照護服務、  
臨床教育與醫療科技研究

## 核心價值

CARE 關懷照護  
團隊合作Cooperation  
承擔責任Accountability  
尊重生命Reverence  
提升效能Effectiveness

## 註：

1. 本院自101年6月1日起新增啟川與捷運後驛站之間接駁車。

### 行駛時間：

星期一至星期五07:40~12:35(間隔20分鐘一班)，  
14:00~18:00(間隔25分鐘一班)

星期六07:40~12:35(間隔20分鐘一班)

國定假日不發車(本院公告放假日)

2. 高醫繞經大同醫院與小港醫院交通車自101年6月1日起變更行駛班次、時間。

### 行駛時間：

星期一至星期五06:50~19:30，星期六06:50~12:30，  
國定假日不發車(本院公告放假日)。

3. 交通車詳細資訊請上本院網站：

<http://www.kmhk.org.tw/cst/traffac.asp>

## 交通車時刻表



[本時刻表僅供參考，實際情形以小港醫院當日發車為主]

星期一~星期六

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:00→07:45	※ 06:50→07:30
07:20→08:05	※ 08:10→08:58
※ 07:30→08:20	※ 09:30→10:18
07:40→08:25	※ 12:20→13:08
※ 09:30→10:20	(週六12:40→13:28)
※ 12:20→13:10	※ 13:10→13:58
※(週六12:40→13:30)	16:10→16:58
※ 13:10→14:00	17:20→18:05
16:10→17:00	※ 17:40→18:28
※ 17:10→18:00	※ 18:10→18:58
※ 18:10→19:00	19:40→20:25
19:00→19:45	

星期六下午1點後之班次停開

※經大同醫院

星期日增開兩班次，發車時間如下：

高醫→小港醫院	小港醫院→高醫
07:20→08:05	08:20→09:05

星期日班次皆不停靠大同醫院



## 高雄市公車資訊：



小港捷運站至小港醫院公車

62.69.紅1.紅2.紅3.紅8

查詢路線及時刻網址：

<http://epage.khbus.gov.tw/bin/home.php>



## 高雄市立小港醫院

(委託財團法人高雄醫學大學經營)  
Kaohsiung Municipal Hsiao-Kang Hospital

院址：812高雄市小港區山明路482號

專線：07-8036783

傳真：07-8065068

網址：<http://www.kmhk.org.tw>

週一至週五 門診時間：上午診08:30~12:00 下午診14:00~17:00 夜診18:00~21:00 (週六僅看上午診，週日全日休診)