社區民眾系列講座
醫療專家開講

文／黃秋惠、楊金燕、吳宜芳、洪靜茹、林芷儀、沈健民

二〇二五年慈濟醫學年會在三月第一週正式啟動慈濟醫學週活動，首先登場的「社區民眾系列講座」，三月三日至七日在花蓮慈濟醫院協力樓一樓講堂，連續舉辦五天共二十堂保健課程，十五位慈濟醫療志業各院醫師接力主講，為民眾解惑保健康。

三月三日

養生保健，中醫有一套
台中慈院鄭宜哲醫師

第一堂課由台中慈院鄭宜哲中醫師教大家運動養生的三大要領——中醫的「精、氣、神」，調心、調息、調身。

台中慈院中醫家庭暨社區醫學科鄭宜哲主任（中）帶民眾體驗八段錦養生運動。攝影／廖文聰

鄭醫師首先呼籲護「心」的重要，心跳不宜太快，慢一點比較好，少生氣，預防中風的發生。接著示範「八段錦」的每一個動作，一邊說明要領及作用，「第一段錦：雙手托天理三焦；第二段錦：左右開弓似射雕；第三段錦：調理脾胃須單舉；第四段錦：五勞七傷往後瞧，第五段錦：搖頭擺尾去心火；第六段錦：兩手攀足固腎腰；第七段錦：攢拳怒目增氣力；第八段錦：背後七癲百病消。」應該是中午昏昏欲睡的時間，所有聽講者元氣滿滿，揮拳喊「賀」！

保持看得見
花蓮慈院李原傑醫師

多到戶外運動、晒晒太陽，也可以有效預防近視；而不愛吃香菜，竟然與基因有關！？花蓮慈院眼科部主任李原傑醫師以攝影機為比喻，解釋眼睛的構造與功能、各種眼科疾病的成因與預防。此外，像是乾眼症可以補充亞麻仁油、夜盲症可補充維生素 A 等，這些都可以透過健康飲食來補充。他還不忘提醒，3C 產品使用過久會因 LED 的藍光對眼睛形成傷害，也建議居家或桌燈盡量選擇暖色系的黃光來保護眼睛。

從基因到健康：臺灣人體生物資料庫在精準健康中的角色
臺灣人體資料庫褚候維執行長

臺灣人體資料庫褚候維執行長則提到，臺灣自二〇一二年成立人體生物資料庫，二〇二三年完成二十萬人階段性

花蓮慈院眼科部李原傑主任帶來護眼保健方法。攝影／李玉如

臺灣人體資料庫褚候維執行長談大數據與基因研究在精準醫學上的應用。攝影／李玉如

收案目標，透過這份資料的研究與分析，希望能提供更多基因相關研究、守護臺灣民眾健康。有趣的是，根據資料庫研究，臺灣有百分之二十七點五的人不愛香菜；有二分之一的人則對酒精代謝不佳，所以每日小飲未必有益健康。資料庫未來盼能長期持續追蹤，透過大數據與基因研究，找出更多預防及治療疾病的方法，一起打造健康新世代。

三月四日

一場悄悄進行的健康危機：代謝症候群你了解多少？

花蓮慈院護理部葉秀真副主任

代謝症候群並非疾病，而是多種症狀的統稱。花蓮慈院護理部葉秀真副主任說明，依據國健署標準，男性腰圍應小於九十公分，女性小於八十公分，身體質量指數 (BMI) 維持在十八點五到二十四之間，可經由量測腰圍、血壓、血糖、三酸甘油酯及高密度脂蛋白膽固醇的數值，其中三項未符合標準即為代謝症候群，將大幅提高糖尿病、高血壓等慢性病風險。預防代謝症候群的關鍵，在於將規律運動與健康飲食落實在日常生活當中。趁早進行健康管理，才能真正達到「活到老更要活得好」。

參加人體研究應該知道的事

花蓮慈院受試者保護中心王健興醫師

接續由花蓮慈院王健興醫師帶來人體研究之受試者保護觀念。醫學的進步來自知識、經驗的累積及研究，而人體研究涉及尚未獲得衛福部正式核准證號的藥物、醫材或技術，屬非常規醫療、具有一定風險，皆須經過嚴格倫理審查。「參與人體研究時，受試者擁有最終決定權，務必詳讀後才簽署受試者同意書並保留副本，確保自身獲得妥善保護。」

花蓮慈院護理部葉秀真副主任（前排左四）說明預防代謝症候群所需要的健康管理。王健興醫師（前排左五）帶來人體研究受試者保護觀念。攝影／廖文聰

心痛別輕忽：學會認識心臟病的早期警訊

花蓮慈院王志鴻副院長

「心臟血管疾病為什麼比癌症更被重視？因為它可以更容易去預測到『風險因素』，並且經由管理這些風險因素而降低罹患的機率！」高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖、有吸菸習慣以及代謝症候群，都是造成冠心病的高危險群。王志鴻副院長帶大家認識心肌梗塞、心絞痛等動脈硬化疾病，急性冠心病的症狀，以及治療上常應用到的心導管手術、血管支架、繞道手術等術式。提醒有不明胸悶、胸痛症狀等要即時就醫，適時接受治療是最好的選擇。

「羞於啟齒的尿失禁」

醫療法人郭漢崇副執行長

花蓮慈院泌尿部郭漢崇主任提到，咳嗽、打噴嚏或腹部用力時，尿會不自主的流出來，這類因控制解尿的骨盆底肌群無力而發生的應力性尿失禁是婦女常見的疾病，若是擔心手術，程度較輕微者可經由進行骨盆底肌肉運動訓練得到改善。如果沒有治療，尿失禁可能會愈來愈厲害，導致局部發炎或感染等。發生骨盆底器官脫垂也應儘早治療，以免脫垂愈加嚴重而影響治療成功率。有尿失禁困擾的朋友切勿諱疾忌醫影響健康和生活品質。

三月四日晚間講座上，花蓮慈院心臟內科專家王志鴻副院長（前排右四）帶大家認識心血管疾病。泌尿部郭漢崇主任（前排右三）談尿失禁的原因和治療方法。攝影／李玉如

三月五日

常見筋膜失能症候群與運動訓練

花蓮慈院劉冠麟醫師、蔡子涵及徐志銘物理治療師

總是痠痛卻找不到原因？原來是「筋膜」在求救！花蓮慈院運動醫學中心主任劉冠麟醫師、蔡子涵及徐志銘兩位物理治療師，聯手主講「常見筋膜失能症候群與運動訓練」。

蔡子涵治療師以頸椎及多關節的伸直、屈曲與旋轉等八個延展動作來幫助民眾自我檢查、找出痠痛原因，也帶大家透過伸展運動來修復身體的不穩定。徐志銘物理治療師則提醒大家，久坐久站、長時間滑手機等不良姿勢，都容易形成身體痠痛，他提醒，「走出去」比「原地踏步」動用到的關節與肌肉更多，並且「不要只做一種運動，多嘗試不同的運動，能更全面訓練到身體各部位的肌肉、關節、心肺功能。」

劉冠麟醫師主講常見筋膜失能症候群與運動訓練。攝影／廖文聰

蔡子涵物理治療師講解延展動作。攝影／廖文聰

「頭暈怎麼辦？」

花蓮慈院陳培榕副院長

陳培榕副院長首先說明「頭暈」與「眩暈」的不同。頭暈，會有頭重腳輕的感覺，可能與血糖低、上呼吸道感染等有關；眩暈則是強烈的天旋地轉感，分為周邊型及中樞型。若頭暈伴隨以下症狀，如嘴巴歪斜、說話不清楚、呼吸急促或是嚴重頭部創傷，可能為中樞型眩暈，務必立即就醫治療。不同的病症有不同的治療方式，像是周邊型的陣發

耳鼻喉科專家花蓮慈院陳培榕副院長帶鄉親認識暈眩症狀。攝影／詹進德

良性姿勢性眩暈，因頸部位置改變造成耳石鬆動導致眩暈，可藉由物理治療將耳石復位即可。針對眩暈患者，老年人應控制三高，適量補充維生素，以維持良好健康狀態；年輕人則需避免熬夜，維持清淡飲食，並適時紓解壓力，以降低發作風險。

「骨骼關節雙管齊下：預防保健全方位」

花蓮慈院葉光庭醫師

骨科部葉光庭副主任探討骨質疏鬆與退化性關節炎的預防與保健。骨質疏鬆與退化性關節炎是銀髮族常見問題，預防之道需從「保密防跌」著手，強化骨質密度並預防跌倒。平時要均衡飲食、適度運動，並改掉久坐、抽菸等不良習慣。特別是強化阻力訓練，不僅能強化肌力，還能有效對抗肌少症，並提升骨骼穩定度。

花蓮慈院骨科部葉光庭副主任談保骨強肌之道。攝影／詹進德

三月六日

AI浪潮下的共同醫療決定 肥胖、肌少症之個人化飲食

台北慈院黃如蕙醫師

隨著全球醫療科技的進步，以往的絕症有了更多的治療方式可選擇；而網路、AI 的發展也幫助民眾對疾病有更深的了解，在種種時代背景的影響下，臺灣也逐漸從醫師建議病人的治療模式，轉變為醫病雙方共同做醫療決定。台北慈院黃如蕙醫師提到根據英國國民保健署對共同醫療決定 (SDM) 的定義，是醫師跟病人共同決定來醫院要做的檢查、治療、後續的處置、替代的方案等等，基於臨床實證醫療的證據，結合病人自身的偏好跟價值觀，透過醫病雙方討論達成共識，做出對病人最好的醫療決定。

第二段分享「肥胖、肌少症之個人化飲食」。黃如蕙醫師表示，「肥胖」

台北慈院黃如蕙醫師帶來醫病共享決策 (SDM) 的觀念，續談如何透過飲食管理以遠離肥胖和肌少症。攝影／廖文聰

表示脂肪太多，「肌少症」是指肌肉質量下降，針對肥胖和肌少症的問題，可透過飲食和運動來預防。由於每個人有不同的需求，黃醫師示範將個人需求，如年齡、各種慢性病的狀況輸入ChatGPT，藉此打造出屬於個人化的健康計畫，讓AI科技成為健康助理，共同守護你我的健康。

老是喉嚨卡卡、咳不停，真的是胃食道逆流嗎？

花蓮慈院翁銘彣醫師

花蓮慈院肝膽腸胃科翁銘彣醫師提到，有胃食道逆流典型的症狀是胸口灼熱和胃酸逆流，長期下來有演變成癌症的風險。而更常見的是「咽喉逆流症狀」，占了耳鼻喉科及腸胃科門診病人的十分之一，例如病人常覺得「喉嚨卡卡、慢性咳嗽、聲音沙啞、頻繁清喉嚨」，並說明診斷及治療的程序。接著由語言治療師林秋珍來教大家如何放鬆及調節喉嚨，教聽眾如何自我評估有沒有咽喉逆流症狀，還有練習腹式呼吸，

花蓮慈院肝膽腸胃科翁銘彣醫師帶大家認識咽喉逆流症狀。攝影／廖文聰

並叮嚀大家飯後至少一小時再躺下，減少清喉嚨的習慣，最後更提醒有症狀者就醫檢查。

外傷急救好 Easy 自救他救小撇步

花蓮慈院王健興醫師

其後由外傷中心王健興主任帶來急救處理實用技巧。王醫師教導民眾，遇到事故發生，第一先確認自身安全，再協助傷者，第二步打一一九，第三步為傷者止血；而止血有三招：直接加壓、填塞、綁止血帶，並且帶領聽眾實際操作。

花蓮慈院外傷中心王健興主任進行綁止血帶示範教學。攝影／廖文聰

三月七日

淺談慢性阻塞性肺病 認識氣喘：如何掌控與預防

台北慈院吳燿光醫師

台北慈院急重症管理中心吳燿光主任說明，慢性阻塞性肺病 (COPD) 與氣喘都屬於慢性的呼吸道相關疾病，兩者最

大的區別是，COPD 為「不可逆」的疾病，而氣喘可藉由藥物治療或非藥物性的介入措施，重新恢復健康。二〇二一年全球十大死因，COPD 名列第四，常見的致病因子包括吸菸、空氣汙染和暴露特殊環境如粉塵、煤礦等。治療 COPD 的三大藥物，包括吸入型類固醇、長效型乙二型交感神經刺激劑以及長效抗膽鹼藥物支氣管擴張劑，同樣能夠用來治療氣喘，其中的吸入型類固醇更是對治氣喘的核心。吳醫師表示，其類固醇吸入的劑量以「微克」計，對身體的副作用極小，請勇敢地接受治療。

對於氣喘的治療上，採取「階梯式原則」，根據病人不同的疾病階段，採取不一樣的治療策略，可以恢復至與一般人生活無異。除了藥物治療之外，透過建立健康生活方式、可避免接觸誘發因子和掌握天氣變化，與氣喘和平共存。此外，務必每年施打流行性感冒疫苗，預防病情惡化與併發症的出現。

台北慈院胸腔內科吳燿光醫師帶大家認識慢性阻塞性肺病，以及氣喘的預防和治療。攝影／廖文聰

千金難買早知道

台中慈院陳慶元醫師

好評不斷的社區民眾系列講座來到最終場，有好幾位鄉親都是連續五天、全程參與的老面孔。台中慈院社區醫學部陳慶元主任帶來預防醫學的觀念，全程以臺語進行幽默風趣的分享，逗得現場民眾哈哈大笑。

很多疾病是可以提早發現並且事先預防，例如，癌症有一些早期症狀，包括身體摸到硬塊、長期咳嗽或聲音沙啞、排便習慣變化、不明原因發燒、不正常的出血或分泌物、皮膚的痣或疣出現變化、體重莫名減輕、不明原因的疼痛、吞嚥困難、消化不良、口腔內的潰瘍長期不癒等等，若有以上身體警訊，務必立刻就醫檢查。「千萬不要怕麻煩，躲了小麻煩，大麻煩可能就會找上門。」健康的生活型態很重要，陳醫師除了提到蔬食對身體有很多益處，還要維持正常的作息，規律運動，遠離菸、酒、檳榔，安全用藥。「最重要的是定期健康檢查，透過預防醫學，共同守護自身健康。」

台中慈院社區醫學部陳慶元主任說明定期健康檢查的重要性。攝影／詹進德