

臺南市政府衛生局 為民服務 Q&A

中華民國 109 年 3 月

目 錄

用藥諮詢	1
違規食品或藥物不實廣告管理	4
一. 油品篇	5
二. 銅葉綠素篇	6
三. 順丁烯二酸酐篇	7
四. 食品中毒篇	7
五. 進口牛肉篇	9
六. 日本食品標示篇	12
精神疾病防治	14
家庭暴力及性侵害防治	19
自殺防治及免費心理諮詢服務	20
酒癮戒治	24
毒品危害防制	25
未滿6歲兒童牙齒塗氟諮詢	30
國小學童白齒窩溝封填	31
登革熱防治	32
肺結核防治	34
預防注射諮詢	38
流感疫苗諮詢	41
愛滋及性病防治	45
腸病毒防治	60
常見傳染病防治	64
婦女癌症防治	66
口腔癌防治	69
大腸癌防治	70
肝炎防治	70
外籍配偶健康管理常見 Q&A	74
假牙裝置補助申請	76

行動醫院-全民健檢諮詢	79
社區關懷據點服務	81
兒童發展篩檢諮詢	82
母乳哺餵	84
健康體適能(肥胖)、職場健康促進	88
中老年健康促進諮詢	91
中石化業務諮詢	98
菸害防制	99
檳榔防制	101
國民營養	102
失智症防治	106
日常生活如何達到低碳健康飲食	113
志工業務諮詢	115
行政相驗諮詢	117
身心障礙者醫療復健所需醫療費用及醫療輔具補助辦法	119
其他醫事業務諮詢	120
衛生所門診收費	121
採購常見業務諮詢	123
文書處理	124

用藥諮詢

Q1：使用藥物飯前、飯後正確使用時間？

回答：用藥說明

1. 飯前：飯前 1 小時服用。
2. 飯後：飯後 1 小時服用或隨餐食物服用。
3. 睡前：睡前 1 小時服用。
4. 未註明飯前或飯後表示均可。
5. 如未特別指示，每日一次則請於早上服用。

Q2：忘記服藥應如何補救？

回答：

1. 忘記服藥若未超過 2 小時，可立即補服。
2. 若接近下一次服藥時間不必補服。
3. 下次服藥時，不要一次服用兩倍量。

Q3：飯前忘了吃藥怎麼辦？

回答：若是飯前服用的藥物飯後才想起忘了吃，飯後兩小時內仍建議補服。

Q4：我的藥可以和保健食品一起吃嗎？

回答：

1. 為避免影響藥物吸收，藥物與保健食品最好間隔兩個小時以上服（食）用。
2. 但作用相近不要重複吃，例如阿斯匹靈、魚油、納豆激酶、銀杏等增加抗凝血藥效與抗凝血藥物同時服用會有出血風險。

Q5：為什麼吃藥時要配用一杯溫開水？

回答：

1. 吃藥時喝溫開水，以利吞藥。
2. 可以避免藥物刺激食道。
3. 不建議與茶、咖啡、牛奶、葡萄柚汁一同服用，避免影響藥物吸收。

Q6：請問家庭過期、過剩藥品如何處理？

回答：

處理家中廢棄藥品之簡單六個步驟，分別為：
步驟一、將剩餘的藥水倒入夾鏈袋中。

步驟二、將藥水罐用水沖一下，沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。

步驟三、將剩餘的藥丸從包裝(如鋁箔包裝、藥袋等)中取出，全部藥丸集中在夾鏈袋裡。

步驟四、把泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙，把他們和藥水藥丸混在一起。

步驟五、將夾鏈袋密封起來，就可以隨一般垃圾清除。

步驟六、乾淨的藥袋和藥水罐，依垃圾分類回收。

請參閱衛生福利部食品藥物管理署『處理「廢棄藥品」落實分類回收』網頁，網址如下：

<https://www.fda.gov.tw/tc/PublishOtherEpaperContent.aspx?id=17&chk=b3b8bc3-ae4d-4137-b289-daa1ab2858c4¶m=pn%3D1%26key1%3D487&tID=57>

Q7：如何正確保存藥品？

回答：

1. 藥瓶蓋子宜使用幼童不易開啟者。
2. 藥品應置於避光及陰涼乾燥處，避免藥物受潮損壞變質。
3. 不同藥品不要放入同一瓶中，需存放於原容器並將瓶蓋蓋緊。

Q8：領用慢性病連續處方箋應注意哪些事項？

回答：

1. 持慢性病連續處方箋再次調劑領藥時，須與上次領藥間隔 21 天。
2. 如準備出國而所剩藥品不敷使用時，可於領藥時出具足以證明出國之相關文件(如機票等)，即可多領一個月的藥品。

Q9：持有慢性病連續處方箋的患者於服藥期間若感覺不適應如何處置？

回答：請攜帶該處方箋回到原來的醫療院所就診與原開藥醫師進行討論。

Q10：請問使用眼藥水、眼藥膏注意事項？

回答：

1. 使用兩種以上眼用藥水需間隔至少 5 分鐘，先使用溶液再使用懸浮液。
2. 同時使用藥水及眼藥膏，先點眼用藥水 10 分鐘後再使用藥膏。

Q11：外用藥膏需擦多久？有時擦 1~2 次就好了還需要繼續使用嗎？

回答：外用藥膏品項眾多，眼用、耳用、止痛劑、抗感染治劑、因不同症狀適

用不同製劑，使用多久需根據疾病種類嚴重程度有所差異，故用藥時可以詢問您的醫師或藥師。

Q12：何謂藥害救濟？如何申請？

回答：衛生福利部於 89 年 5 月 31 日公布「藥害救濟法」，89 年 6 月 2 日起實施。藥害救濟主要是保障民眾因為藥品的特性、用藥者個別體質及病情之差異，以致於在正當使用合法藥物所造成的嚴重疾病、障礙或死亡之事件。如須申請藥害救濟請至藥害救濟基金會網站（<http://www.tdrf.org.tw>）進行申請作業。

主要包含 3 個步驟：

步驟 1：填寫基本資料（包括申請人、受害人基本資料、受害事件發生經過及身體狀況等）。

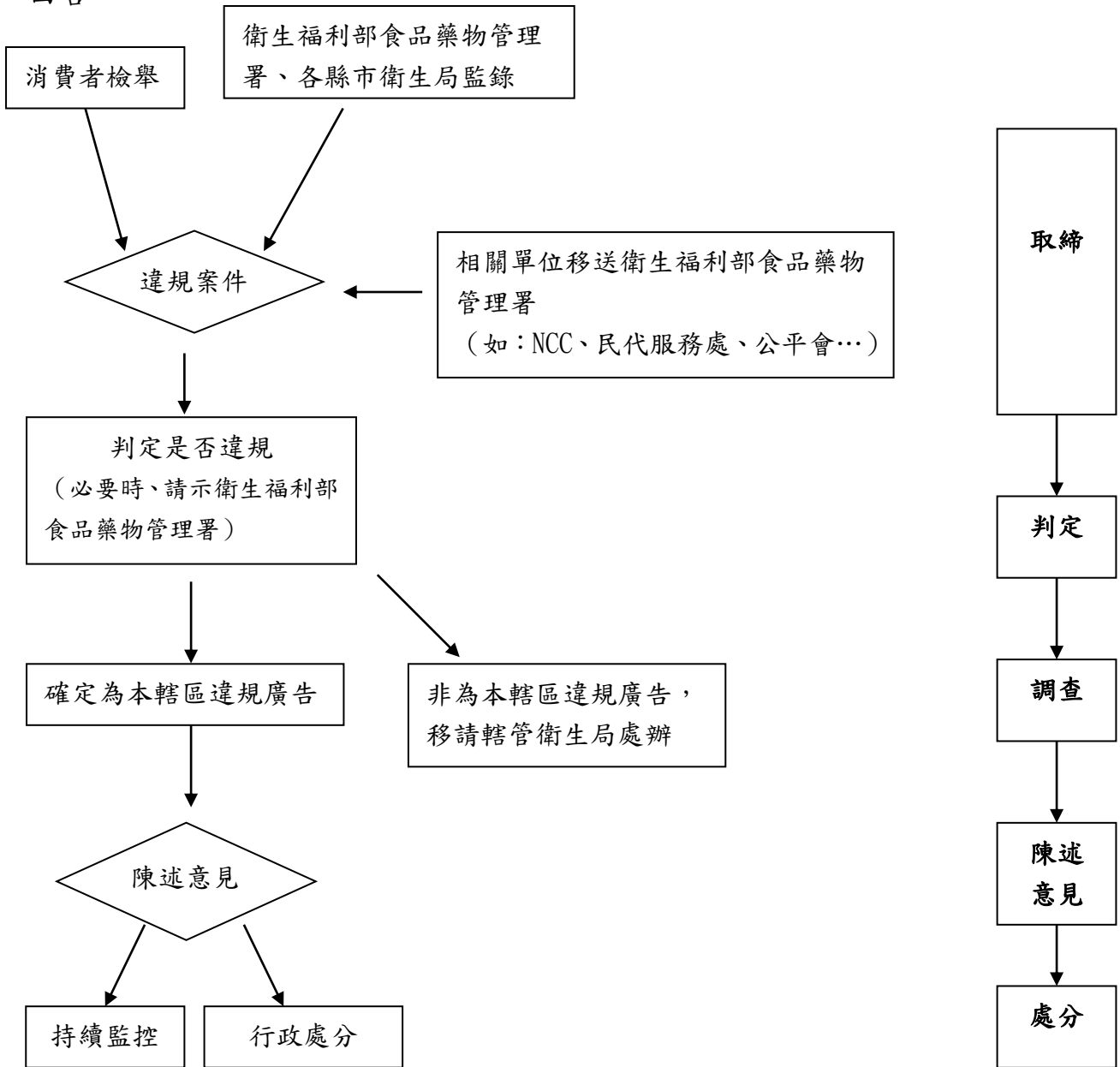
步驟 2：填寫申請單（包括受害嚴重程度、受害事件發生經過及身體狀況等）完成後預覽申請書，查看填寫資訊無誤後送出，自動產生「申請書」格式。

步驟 3：列印申請書（查看填寫資訊無誤後送出，自動產生「申請書」格式(共 2 頁)，請自行列印後，於簽章處簽名或蓋章(共 2 處) 並依據系統顯示需檢附之必要文件進行申請或收集，完成後將申請書及必備文件郵寄至財團法人藥害救濟基金會即可)。

違規食品或藥物不實廣告管理

Q1：針對違規食品或藥物之不實廣告衛生局如何管理？

回答：



食品安全業務諮詢

Q1：臺南市政府衛生局要如何為臺南市民作好食品把關工作？

回答：

1. 為確保消費者食品衛生安全，本市將加強中國大陸進口食品原物料監控，採源頭管理之原則目標。
2. 本局將建立食品通報機制，密切與食品進口商及原料行保持聯繫，加強輔導業者自律、自清、自主管理，禁用不合格食品。
3. 如獲知任何可疑的資訊時，本局則立即啟動應變機制，進行查證、源頭管理等必要處置措施。加強輔導查核各食品工廠、糕餅業及食品零售業者，並籲請業者充分配合加強自主管理。
4. 成立稽查小組查核抽驗機制，隨時更新食品業者資料，掌握食品業者販售之食品來源，以進貨之源頭為稽查對象，針對進口之食品加強稽查抽驗，保障民眾食之安全。
5. 加強宣導消費者如何採購安全衛生食品，積極輔導食品業者落實衛生自主管理，提升產品品質。

一. 油品篇：

Q1：民眾於選擇或使用油品時的注意事項？

回答：

1. 勿購買散裝或來路不明之油品。
2. 勿重複使用或使用不新鮮油品。
3. 大量煎、炸食品時，以豬油或動物性油脂較宜，沙拉油較不適宜。
4. 做菜時要用排油煙機排煙。
5. 減少油炸食品之攝取。
6. 減少高溫爆炒或煎炸的食物。

Q2：如何選「對」油？

回答：民眾選購油品時，可參考以下步驟：

步驟1 看包裝，檢視有無「調合油」字樣。

- (1) 未標示：表示只含1種油脂。
- (2) 有標示：表示混合2種以上油脂。

步驟2 如果包裝上有「調合油」字樣，看「品名」，對「成分」。

Q3：什麼時候應該要換油炸油？

回答：

- 1.油炸油顏色太深或黏稠。
- 2.炸好的食品風味不佳。
- 3.油炸油冒煙。
- 4.油炸油的泡沫面積超過油炸鍋的二分之一以上。

Q4：什麼是調合油？

回答：調合油是將 2 種或 2 種以上的油脂，由不同比例調配製成。調合油應在外包裝中展開標示，且各項油脂依含量多寡應由高至低依序標示。

二.銅葉綠素篇

Q1：目前國內規範銅葉綠素可使用的產品類別有哪些？

回答：我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，銅葉綠素可添加於：

- 1.口香糖、泡泡糖中，用量以銅計為 40 mg/kg 以下。
- 2.膠囊狀、錠狀食品中，用量為 500 mg/kg 以下。

Q2：目前國內規範銅葉綠素鈉可使用的產品類別有哪些？

回答：我國「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，銅葉綠素鈉可添加於：

- 1.口香糖、泡泡糖中，用量以銅計為 50 mg/kg 以下。
- 2.膠囊狀、錠狀食品中，用量為 500 mg/kg 以下。
- 3.乾海帶中，用量以銅計為 150 mg/kg 以下。
- 4.蔬菜及水果之貯藏品、烘焙食品、果醬及果凍中，用量以銅計為 100 mg/kg 以下。
- 5.調味乳、湯類及不含酒精之調味飲料；用量以銅計為 64 mg/kg 以下。

Q3：銅葉綠素可以用來添加於食用油嗎？

回答：銅葉綠素為國際規範准許使用之食品添加物著色劑，但各國均未准許使用於「食用油脂產品」中。

三. 順丁烯二酸酐篇

Q1：什麼是順丁烯二酸酐？

回答：

1. 順丁烯二酸酐(Maleic anhydride)又名馬來酸酐或去水蘋果酸酐，常簡稱順酐。
2. 順丁烯二酸酐可應用於與食品接觸之包裝材料，遇水則轉變順丁烯二酸，為美國食品藥物監督管理局(FDA)及歐盟核准之間接食品添加物，也可能微量存在於蘋果酸或反丁烯二酸等合法的食品添加物中。

Q2：什麼是食用「化製澱粉」？

回答：取自作物穀粒或根部之天然澱粉經過少量化學藥品的處理，並經核准使用在食品即稱為食用「化製澱粉」。經處理的澱粉其黏度、質地及穩定性會提升，以應用在食品加工增加產品彈性的口感。

Q3：順丁烯二酸酐可以用來製造食用化製澱粉嗎？

回答：目前我國已核准可使用之食用化製澱粉共 21 項，但未包含經順丁烯二酸酐修飾之澱粉，因此順丁烯二酸酐並未核准使用於食用化製澱粉。

Q4：吃下被檢出順丁烯二酸的食品，會對人體造成毒性嗎？

回答：

1. 根據科學文獻資料顯示，順丁烯二酸的急毒性低，對於人類不具有生殖發育、基因等毒性，且亦無致癌性。
2. 美國國家環境保護局(EPA)研究顯示，每天以 100 mg/kg 餵食大鼠兩年，並沒有發現會對腎臟有損傷；另有動物研究指出單一劑量(9 mg/kg)順丁烯二酸會對狗造成腎臟毒性，但分別以 117、191 或 29 mg/kg 餵食大鼠、小鼠與猴子，均未發現有腎毒性，顯示不同動物對順丁烯二酸敏感度不同。

四. 食品中毒篇

Q1：什麼是食品中毒？

回答：二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀，則稱為一件食品中毒案件。如因肉毒桿菌毒素而引起中毒症狀且自人體檢體檢驗出肉毒桿菌毒素，由可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或經流行病學調查推論為攝食食品所造成，即使只有一人，也視為一件食品中毒

案件。如因攝食食品造成急性中毒（如化學物質或天然毒素中毒），即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。

Q2：常造成食品中毒的主要病因物質是什麼？

回答：

1. 細菌：常見的致病菌有腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌、霍亂弧菌、肉毒桿菌等。
2. 病毒：如諾羅病毒等。
3. 天然毒：包括植物性毒素、麻痺性貝毒、河豚毒、組織胺、黴菌毒素等。
4. 化學物質：農藥、重金屬、非合法使用之化合物等。

Q3：常造成食品中毒的主要原因是什麼？

回答：常造成食品中毒的主要原因有冷藏及加熱處理不足、食品調製後在室溫下放置過久、生食與熟食交互污染、烹調人員衛生習慣不良、調理食品的器具或設備未清洗乾淨及水源被污染等。

Q4：食品中毒的症狀為何？

回答：常見的食品中毒症狀，包括腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時候伴隨血便或膿便，但是不一定所有的症狀都會同時發生。患者年齡、個人健康狀況、引起食品中毒的致病原因種類以及吃了多少被污染的食品等因素，均會影響中毒症狀及其嚴重程度。抵抗力特別弱的人症狀會比較嚴重，甚至可能會因為食品中毒而死亡。一般食品中毒的症狀通常會持續1天或2天，有些會持續1週到10天。

Q5：臺灣常見的細菌性食品中毒其原因食品有哪些？

回答：

1. 引起腸炎弧菌食品中毒的原因食品，主要為生鮮海產及魚貝類等。
2. 引起沙門氏桿菌食品中毒的原因食品，主要為受污染的畜肉、禽肉、鮮蛋、乳品及豆製品等。
3. 引起病原性大腸桿菌食品中毒的原因食品，主要為受糞便污染的食品或水源。
4. 引起金黃色葡萄球菌食品中毒的原因食品，主要為肉製品、蛋製品、乳製品、盒餐食品及生菜沙拉等。
5. 引起仙人掌桿菌食品中毒的原因食品，主要為米飯等澱粉類製品、肉汁等肉類製品、沙拉及乳製品等。

6. 引起肉毒桿菌食品中毒的原因食品主要為低酸性罐頭食品、香腸及火腿等肉類加工品及真空包裝豆干製品等。

Q6：食品加熱的重要性。

回答：一般而言，適當的加熱過程可以殺死活的細菌，也可以除去某些細菌產生的毒素，例如肉毒桿菌的毒素即可在 100°C 加熱 10 分鐘後失去活性。但是，有許多細菌產生的毒素可以耐熱，例如金黃色葡萄球菌產生的毒素在高溫烹煮過後仍然不會被破壞。

Q7：什麼是危險溫度帶？

回答：溫度介於 7~60°C 之間稱為危險溫度帶，因為許多細菌在此段溫度間都能快速生長繁殖。一般而言，食品加熱溫度需超過 70°C，細菌才易被消滅。保存溫度方面，熱存溫度需高於 60°C，冷藏溫度需低於 7°C 才能抑制細菌生長。為了避免細菌在食品中繁殖而產生毒素，建議食品調製後勿於室溫下放置超過 2 小時，夏天時（室溫超過 32°C）勿放置超過 1 小時。

Q8：預防食品中毒五要原則

回答：

1. 要洗手：調理食品前後都需澈底洗淨，有傷口要先包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮衛生，用水也必須乾淨無虞。
3. 要生熟食分開：使用不同器具處理生熟食，避免交互污染。
4. 要澈底加熱：食品加熱溫度需超過 70°C，細菌才容易被消滅。
5. 要注意保存溫度：低於 7°C 才能抑制細菌生長，室溫不宜放置過久。

五. 進口牛肉篇

Q1：牛海綿狀腦病病原只存在於牛的特定部位嗎？

回答：根據世界衛生組織(WHO)和世界動物衛生組織(OIE)確認，牛海綿狀腦病病原—變異性普力昂蛋白(prion)不會存在於肌肉組織，而只存在於特定部位，如所有年齡牛隻的扁桃腺和迴腸末端，30 月齡以上的牛腦、眼睛、脊髓、頭顱、脊柱，這些部位被稱為「特定風險物質(Specified Risk Materials, SRMs)」，只要去除這些部位，就可以確保牛肉是安全可食用的。

Q2：食用牛乳或乳製品，會感染牛海綿狀腦病嗎？

回答：根據世界衛生組織(WHO)、世界動物衛生組織(OIE)及國際相關研究資料顯示，牛乳中不存有造成牛海綿狀腦病(BSE)的變異性普立昂蛋白，因此食用牛乳或乳製品不會感染牛海綿狀腦病。

Q3：如何破壞牛海綿狀腦病病原變異性普立昂蛋白(prion)？

回答：

1. 使用高溫高壓滅菌機在溫度 134 至 138°C、壓力 30 lb/in² 之條件下，經 18 至 30 分鐘，可使普立昂蛋白失去活性。
2. 採用焚燒方式，於 600°C 可使部份普立昂蛋白失去活性，若 1,000°C 以上，可使普立昂蛋白完全失去活性。

Q4：我國有進口可能隱藏牛海綿狀腦病病原的特定牛肉部位嗎？

回答：所有從牛海綿狀腦病發生國家進口至我國的牛肉，都不可以是來自於罹患或疑似罹患牛海綿狀腦病的牛隻，都必須是來自 30 個月齡以下的牛隻，都必須於屠宰時去除所有「特定風險物質」，且每一批產品都必須在輸出國官方獸醫師監督下生產，確認產品符合出口臺灣對牛海綿狀腦病之食品衛生安全條件後，才簽發輸臺的衛生證書，因此民眾所食用之牛肉皆是合格且安全的肉品。

Q5：什麼是「庫賈氏病」和「新型庫賈氏病」？和牛海綿狀腦病有什麼關係？

回答：庫賈氏病(Creutzfeldt-Jakob Disease；CJD)，最初在 1920 年代被發現，其病理特點主要呈現於腦部，即大腦皮質退化產生空洞化，使大腦組織呈現海綿狀，又稱為海綿狀腦病(spongiform encephalopathy)。此疾病由變異性普立昂蛋白(prion)引起，不斷在神經細胞內複製堆積，造成神經元細胞壞死。

庫賈氏病分為散發型、遺傳型、醫源型和新型庫賈氏病(new variant CJD，vCJD)四種模式，前三種模式通稱為傳統型庫賈氏病(CJD)，主要是散發個案或因基因突變和醫療感染所引起，和牛海綿狀腦病無關。新型庫賈氏病(vCJD)於 1996 年在英國首次發現確認個案，流行病學調查資料顯示，此病與食用感染牛海綿狀腦病牛肉產品有關，惟尚未有直接證據，且致病機轉不詳，平均發生年齡為 28 歲族群，其傳染途徑不是以飛沫傳染，不會造成流行。自 1996 英國首次發現新型庫賈氏病(vCJD) 確認個案，至 2014 年 1 月止，全球僅發生過 229 個病例，主要集中在英國，佔全球病例數的 77%。

Q6：關於牛海綿狀腦病(BSE)發生國家之牛肉進口，衛生福利部如何把關管理保障國民健康？

回答：我國政府針對國外進口之牛肉，定下「三管五卡」的管制措施：所謂「三管」，就是要管源頭、管邊境、管市場；「五卡」，就是要透過核、標、開、驗、查等五道關卡，來確保其安全。

1. 源頭管理更確實

未經我國審查通過之牛海綿狀腦病發生國家之牛肉等相關產品禁止其輸入。目前僅開放 30 月齡以下的牛肉及產品，扁桃腺及迴腸末端等特定風險物質，全部不准進口，腦、脊髓、眼、頭骨等四項非特定風險物質，亦不會進口到臺灣，嚴格落實把關工作。針對申請開放輸入之國家，我國進行輸入審查，審查申請國對牛海綿狀腦病之防範與各種管控措施，包括牛海綿狀腦病之監測計畫、飼料禁令及牛隻履歷管理，並經風險評估確認該國牛肉產品之食品安全風險可以接受，再經實地查核確認該國之管理體系與其執行符合我國要求後，始同意開放輸入。

2. 邊境查驗更嚴格

- (1)核—核對各項證明文件：包括必須出自經我國認可之肉品工廠；必須通過肉品主管機關之品質系統評估制度認證；必須檢具肉品主管機關所開立並經獸醫師簽署之相關衛生證明；必需屬於 30 月齡以下之牛肉及其產品。
- (2)標—明確標示產品資訊：出口商必須於外箱或包裝上，明確標示商品資訊，包括其品名、原產地、製造廠、有效日期等相關之訊息，只要缺一，即予退運。
- (3)開—開箱進行嚴密檢查：每批均予嚴格檢查，一旦發現含有不准進口物質，立即逐批開箱檢查，所查獲之禁運產品，均強制退運，並追究責任。
- (4)驗—切實檢驗食品安全：檢驗之項目含硝基呋喃代謝物、氯黴素、乙型受體素類，Quinolone 類等。
- (5)查—資訊連線即時查明，運用進口食品與檢疫之資訊連線系統，於第一時間即有效查明其安全之訊息，迅速採取管制作為。食品藥物管理署也保有進口商與進口貨物之最新資料庫，可以追蹤產品流向，使之不致流入市面。

六.日本食品標示篇

Q1：遊日可攜帶日本食品回國販售嗎？

回答：不能，販賣行為人無論為自行帶入國內或透過網路購買而有販賣銷售時，應辦理輸入食品查驗，如未辦理輸入食品查驗，不論販賣數量多寡，將依違反食品安全衛生管理法第 30 條第 1 項規定，處賣家(販賣人)最高新臺幣 300 萬元整罰鍰。

Q2：民眾對市售日本食品如何選擇？

回答：購買前應檢視產品是否有中文標示，依據食品安全衛生管理法第 22 條規定，食品應以中文及通用符號，明顯標示品名、內容物、食品添加物、製造廠商、原產地(國)、有效日期等事項，市售商品如無中文標示，可能為未經輸入食品查驗之程序，即俗稱之「水貨」，民眾亦可透過全國食安專線 1919，檢舉違法食品。

Q3：網路流傳日本食品的安全日期後面有製造者代碼，K 是指福島產地，這些食品早在台灣流通，這是真的嗎？

回答：

1. 日本規定食品製造廠商需標誌「製造所固有記號」，代表製造廠所在地；因「製造所固有記號」(製造所代號)在日本無統一標準，每家製造廠商所設定之代號不同，故有可能不同製造廠商對同一製造地有不同代號，須至該食品業者網頁查詢製造廠實際地點。
2. 網路謠言所指的 K、A、Z、T、F 等代碼並不代表福島、群馬、千葉、茨城、福岡等地。下圖以日清食品為例說明，日清食品的製造所固有記號 A 是指在茨城縣取手市製造，F 是指在靜岡縣燒津市製造，顯示網路謠言資訊是錯誤的。
3. 目前福島等鄰近五縣的食品仍禁止輸台，針對網路謠傳日本食品在台流通，內容沒有相關的資訊來源，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信，也不要再轉傳。

日本輸入食品製造商產地辨識說明

3.製造所固有記號：透過網頁查詢「製造所固有記號」代表製造廠，確認製造廠實際地點

1.底部右端的代號為「A」或標示「關東工廠」

2.到「製造所固有記號」網頁查詢→依據業者「日清食品」比對製造所固有記號



製造所固有記号@ウイキ

サイト内を検索する

メニュー

※各企業の製造日計算

乳製品

- ・オハヨー乳業
- ・グリコ乳業
- ・サンラク(ミルクの郷)
- ・タカノ乳業
- ・タンジャパン
- ・手子ヤス
- ・トモエ乳業
- ・ハーゲンダッツ
- ・マルサンアイ(豆乳)
- ・ヤクルト
- ・よつ葉乳業
- ・紀文(豆乳)

日清食品

日清食品・日清食品チルド
即席めん・チルド食品等の製造販売
東京本社:東京都新宿区
大阪本社:大阪市淀川区

日清食品(自社工場)

- A: 関東工場(茨城県取手市)
- F: 静岡工場(静岡県焼津市)
- O: 滋賀工場(滋賀県栗東市)
- B: 下関工場(山口県下関市)

日清食品(加工工場)

- T: 札幌工場(北海道札幌市)
- K: 任意小食品工業株式会社

3.確認該家工廠製造所代號A為茨城縣，為禁止輸入的產品。

日清食品〔自社工場〕
A: 關東工場(茨城県取手市)

Q4：我國輻射管制標準為何？

回答：我國的管制標準(年劑量為1毫西弗)，是假設1個成年人，所吃的食品有一半遭受輻射污染(而且污染量都達到容許量標準)而訂出，只要輻射污染在標準值以下，而且不是長期食用，並不至於對身體健康造成威脅。

Q5：食品是不是檢出零輻射，才能放心吃？

回答：

1. 環境中本來就存在輻射背景值，食品或水中檢測出輻射無須恐慌，只要輻射在標準值以下，而且不是長期食用，並不至於對身體健康造成威脅。
2. 目前我國採行之食品容許量標準已屬國際間較嚴格之標準。衛生福利部仍持續為民眾食品安全把關，提供一個讓民眾安心的飲食環境。

精神疾病防治

Q1：民眾發現社區有精神病人或疑似精神病人出現傷害他人或自己時，該怎麼辦？什麼情況下才可以啟動強制護送就醫？

回答：依精神衛生法 32 條規定：民眾發現精神病人或疑似精神病人有傷害他人或自己或有傷害之虞者，可立即撥打 110 或 119，由警、消人員及衛生單位協助處理或共同處理，護送該員前往就近之適當醫療機構就醫。

Q2：昨天夜裡我家裡有人吵一整夜，摔東西，一直說要打我們，可以請人協助送醫嗎？

回答：

1. 請您先留下您的姓名、聯絡方式、地址及個案的基本資料，以便讓轄區公衛護士就近探訪當事人並進行評估。
2. 請問那是您什麼人？家中是否有發生爭執？或有什麼原因使個案發脾氣？這樣的情形持續多久了？
3. 是否有去精神科就診過？因評估個案有傷害他人的疑慮，請家屬先協助個案就醫，若個案不願就醫，我們將派員前往評估，必要時可能會請警察陪同前往。如符合緊急護送就醫要件，則由警察、消防單位及我們共同護送個案至指定精神醫療機構，屆時請家屬一同前往醫院協助醫療事務。
4. 向您說明，如情況危急請立即撥打 113 家庭暴力防治中心或 110 報警，由警察人員先至現場維護人身安全，後續執行緊急護送就醫。

Q3：我兒子最近都怪怪的，晚上都不睡覺，他都固定時間去回診。

回答：

1. 請您先留下您的姓名、聯絡方式、地址及兒子的基本資料。
2. 您說兒子最近怪怪的，能否詳述他的情況？目前出現什麼症狀？這樣反常的行為多久了？
3. 您說他有定期回診，是否有按時服藥或近日有調整藥物呢？
4. 建議您儘速帶兒子回診，將他的情形詳細告訴醫師，並與醫師討論是否需調整藥物。
5. 如果您兒子就醫有任何困難，可再與衛生所聯繫，情況危急有自傷或傷人時，請立即撥打 110 或 119 尋求警消協助。

Q4：我家人現在喝酒後一直在家摔東西，說要打我們，我沒辦法帶家人就醫，可以請求協助送醫嗎？

回答：

1. 請您先留下您的姓名、聯絡方式、地址及您家人的基本資料。
2. 能否詳述他的情況？目前出現什麼症狀？這樣反常的行為多久了？
3. 請問您家人有沒有精神科病史？您家人酗酒的狀況，請家屬先協助家人前往醫療機構就醫，若酒後出現暴力攻擊行為時，請家屬撥打 113 家庭暴力防治中心或 110 報警，由警察單位依權責處理。
4. 如果您家人有出現疑似精神症狀出現自傷或傷人行為，則可向 110、119 或衛生所通報緊急護送就醫。

Q5：我想知道有罹患精神疾病應該去哪裡就醫？

回答：

1. 本市目前精神科門診醫療機構有：14 家。
2. 請依照就醫需求及便利性，選擇適合的醫療機構就診。

序號	機構名稱	地址	電話
1	國立成功大學醫學院附設醫院	臺南市北區勝利路 138 號	06-2353535
2	衛生福利部嘉南療養院	臺南市仁德區仁德里裕忠路 539 號	06-2795019
3	高雄榮民總醫院臺南分院	臺南市永康區復興路 427 號	06-3125101
4	衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區中山路 125 號	06-2200055
5	台南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)	臺南市東區崇德路 670 號	06-2609926
6	臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營	臺南市安南區州南里 12 鄰長和路二段 66 號	06-3553111
7	奇美醫療財團法人奇美醫院(樹林院區)	臺南市永康區中華路 901 號 臺南市南區樹林街二段 442 號(樹林院區)	06-2812811 06-2228116(樹林院區)
8	奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	臺南市柳營區太康里 201 號	06-6226999
9	郭綜合醫院	臺南市中西區民生路二段 22 號	06-2221111
10	臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人臺南新樓醫院	臺南市東區東門路一段 57 號	06-2748316

11	臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院	臺南市麻豆區小碑里苓子林 20 號	06-5702228
12	衛生福利部新營醫院	臺南市新營區信義街 73 號	06-6351131
13	衛生福利部臺南醫院新化分院	臺南市新化區那拔里牧場 72 號	06-5911929
14	財團法人臺灣省私立臺南仁愛之家附設精神療養院	臺南市新化區中山路 20 號	06-5902336

3. 本市目前精神科診所：36 家。

序號	機構名稱	地址	電話
1	蕭文勝診所	臺南市東區東門路二段 205 號	06-2755088
2	蔡明輝診所	臺南市東區崇學路 176 號	06-3369595
3	胡崇元活泉診所	臺南市東區崇德路 2 之 1 號	06-2681600
4	王盈彬精神科診所	臺南市東區崇善路 406 號 1 樓	06-2600661
5	春暉精神科診所	臺南市東區長榮路二段 43 號	06-2373888
6	心樂活診所	臺南市東區凱旋路 39 號 1 樓	06-2383636
7	林忠義診所	臺南市東區崇信街 138 號 1 樓	06-3355886
8	殷建智精神科診所	臺南市北區公園北路 152 號 2 樓之 1	06-2810008
9	林日光診所	臺南市北區長榮路四段 152 號 1 樓	06-2376506
10	羅信宜精神科診所	臺南市北區長榮路四段 141 號 1 樓	06-2002268
11	許森彥精神科診所	臺南市北區育德路 466 號 1、2 樓	06-2513283
12	第一聯合診所	臺南市北區中樓里勝利路 421 號	06-2350116
13	心悠活診所	臺南市北區裕民里金華路五段 14 號 1 樓	06-2236766
14	欣悅診所	臺南市南區夏林路 101 號 1 樓	06-2283065
15	康舟診所	臺南市南區府南里金華路一段 486 號 2 樓	06-2655345
16	翁桂芳精神科診所	臺南市中西區民權路一段 14 號	06-2217070
17	韓內兒科診所	臺南市中西區民權路 2 段 299 號	06-2222303
18	晟欣診所	臺南市中西區光賢里中華西路二段 506 號 1 樓	06-2585766
19	吳吉得診所	臺南市安南區安和路五段 280 號	06-3563342
20	安大身心精神科診所	臺南市安南區海東里海佃路二段 450 號 1-2 樓	06-2568886
21	心寬診所	臺南市永康區勝利里中華路 245 號 1、2 樓	06-3131212

22	民麗骨科診所	臺南市永康區永康里聖龍街 152 號	06-2011032
23	明澤欣心診所	臺南市永康區埔圍里永大路三段 411 號 1、2 樓	06-2012866
24	林俞仲身心精神科診所	臺南市永康區西橋里中山南路 31 號 1、2 樓	06-3036006
25	仁享診所	臺南市永康區富強路一段 20 號	06-2719351
26	心永康身心精神科診所	臺南市永康區成功里小東路 679 號 1、2 樓	06-3112000
27	東橋身心診所	臺南市永康區東橋里東橋七路 187 號 1 樓	06-3027772
28	晴光診所	臺南市善化區大成路 202 號 1 樓	06-5856629
29	陳俊升精神科診所	臺南市新營區三民路 76-8、9 號	06-6376589
30	林晏弘診所	臺南市新營區中山路 70 號	06-6336500
31	安芯診所	臺南市麻豆區民權路 43-3 號 1 樓	06-5727629
32	心田診所	臺南市歸仁區民權南路 23 號 1 樓	06-3306768
33	常樂診所	臺南市新化區護國里中山路 226 號 1 樓	06-5909117
34	明如身心診所	臺南市佳里區文化路 178 號	06-7225656
35	白河林眼科診所	臺南市白河區白河里中山路 2-53 號 1-2 樓	06-6831116
36	陳相國聯合診所	臺南市新化區清水里中山路 489 號 1 樓及 491-1 號	06-5908878

Q6：我家裡有慢性精神患者，想了解有何社區精神醫療復健資源可使用？

回答：

1. 本市目前立案的精神復健機構有:15 家。
2. 請依照復健需求及便利性，選擇適合的復健機構。

類型	機構名稱	地址	電話
住宿型	台南市立醫院精神科附設康復之家（二）	臺南市東區崇明 22 街 62 號 1、2 樓	06-2686601
	光宏康復之家	臺南市安南區郡安路六段 12 號	06-3586295
	安和康復之家	臺南市安南區安和路一段 220 巷 94 弄 15 號	06-2560861
	又新康復之家	臺南市新化區忠孝路 192-6 號	06-5980869
	瑞恩康復之家	臺南市安南區怡安路一段 463 號	06-2477918
	衛生福利部嘉南療養院附設樂禾康復之家	臺南市仁德區中山路 860 號	06-2795019 #5807

	財團法人台灣省私立 台南仁愛之家附設精 神復健機構	臺南市新化區中山路 20-1 號	06-5900160*10
	螢火虫康復之家	臺南市新營區復興路 863 號 2 樓	06-6531115
	蝴蝶康復之家	臺南市新營區復興路 863 號 3 樓	06-6531115
	台南市安平康復之家	臺南市安平區安北路 33-1 號及 33-2 號	06-2214705
	淳和社區	臺南市麻豆區北勢里北勢寮 70-12 號	06-5700616
	惠安康復之家	臺南事安南區北汕尾三路 580 號	06-2572553
日間型	國立成功大學醫學院 附設醫院精神部社區 復健中心	臺南市北區勝利路 335-1 號 成大醫院門診旁	06-2353535 *4366
	衛生福利部臺南醫院 附設社區復健中心	臺南市北區成功路 20 號	06-2201210
	三德社區復健中心	臺南市永康區復國二路 243 巷 2-1 號	06-2010052

Q7：我家裡有精神病人且有長期安置的需求，想了解本市是否有相關資源？

回答：

- 1.本市目前立案的精神護理之家有：3 家。
- 2.請依照護理需求及便利性，選擇適合的護理之家。

機構名稱	地址	電話
衛生福利部嘉南療養院附設精 神護理之家	臺南市仁德區裕忠路 539 號	(06)2795019 分機 2101
高雄榮民總醫院臺南分院附設 精神護理之家	臺南市永康區復興路 427 號	(06)3125101 分機 2323
文華精神護理之家	臺南市學甲區光華里頭港子 29-8 號	06-7831151-3

家庭暴力及性侵害防治

Q1：請問社區內發生家庭暴力或性侵害事件如何處理？

回答：依據事件緊急狀況為原則，如緊急事件請直接撥打 110；如確定或疑似為家庭暴力／性侵害事件，請撥打 113。

Q2：請問對性侵害犯罪被害人有何補助辦法及執行機關為何？

回答：依據臺南市性侵害犯罪被害人補助辦法之補助對象為設籍臺南市之性侵害犯罪被害人。未設籍本市，但目前居住於本市且遭受侵害之發生地於本市轄內之非本國人，得申請專案補助，執行機關為臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心，補助內容為：

1. 醫療費用。
2. 心理復健費用。
3. 訴訟及律師費用。
4. 緊急生活費用。
5. 緊急庇護費用。
6. 其他經主管機關專案核准之費用。

Q3：請問臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心的電話及可提供的服務措施？

回答：臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心的電話：06-2988995

可提供的服務措施如下：

1. 24 小時電話諮詢（請撥打 113 婦幼保護專線）。
2. 提供被害人心理輔導、職業轉介、緊急安置、費用補助(醫療、律師及心理輔導費用)、緊急安置與法律扶助。
3. 給予被害人 24 小時緊急救援、協助診療、驗傷及取得證據。
4. 加害人之追蹤輔導之轉介。
5. 被害人與加害人身心治療之轉介。
6. 推廣各種家庭暴力、性侵害等防治教育、訓練及宣導等活動。

自殺防治及免費心理諮詢服務

Q1：最近家人因感情因素而心情低落，一直有想不開的念頭，我該怎麼協助他(她)？

回答：

1. 可以先傾聽他(她)的心事、多陪伴，讓他(她)感覺自己不是一個人獨自面對問題。等他(她)心情比較平復的時候，可以鼓勵外出散心。
2. 如果想不開的念頭持續，因有可能是憂鬱症或衍生其他精神或心理疾患，擔心的是自殺意念有可能真的付諸行動，考量當事人的安全，家人應陪伴其至身心科就醫，尋求專業人員的評估與治療，以協助渡過低潮時期。
3. 另外，也可以由本人或是家人協助打電話至衛生局 06-3352982 預約免費心理諮詢，透過與專業心理師晤談，協助釐清問題，以舒緩低落情緒。可依您居住的地點，就近幫您安排。本市心理諮詢駐點之資料如下表：

	諮詢地點	諮詢服務時段	服務地址
1	衛生局 林森辦公室	每週二 晚上 6 點-8 點	臺南市東區林森路一段 418 號(1)
2	衛生局 東興辦公室	每週二 晚上 6 點-8 點	臺南市新營區東興路 163 號
3	東區衛生所	每週二 晚上 6 點-8 點	臺南市東區林森路一段 418 號(2)
4	麻豆區衛生所	每週一 上午 9 點-12 點	臺南市麻豆區興國路 11-1 號
5	新化區衛生所	每週一 上午 9 點-12 點	臺南市新化區健康路 143 號
6	六甲區衛生所	每週一 下午 2 點-5 點	臺南市六甲區中華路 110 號
7	新市區衛生所	每週一 下午 2 點-5 點	臺南市新市區中興街 12 號
8	中西區衛生所	每週二 上午 9 點-12 點	臺南市中西區環河街 94 號
9	北區衛生所	每週二 下午 2 點-5 點	臺南市北區西華街 50 號
10	佳里區衛生所	每週二 下午 2 點-5 點	臺南市佳里區進學路 159 號
11	關廟區衛生所	每週二 下午 2 點-5 點	臺南市關廟區中正路 1000 號
12	學甲區衛生所	每週二 下午 2 點-5 點	臺南市學甲區建國路 38 號

13	柳營區衛生所	每週二 下午2點-5點	臺南市柳營區士林里柳營54之5號
14	七股區衛生所	每週二 下午2點-5點	臺南市七股區大埕里379號
15	將軍區衛生所	每週三 上午9點-12點	臺南市將軍區忠興里185之6號
16	新營區衛生所	每週三 上午9點-12點	臺南市新營區三民路72號
17	東山區衛生所	每週三 上午9點-12點	臺南市東山區東山里236號
18	下營區衛生所	每週三 上午9點-12點	臺南市下營區中山路二段137號
19	南區衛生所	每週三 下午2點-5點	臺南市南區南和路6號
20	玉井區衛生所	每週三 下午2點-5點	臺南市玉井區中正路5號
21	南化區衛生所	每週三 下午2點-5點	臺南市南化區南化里226之1號
22	歸仁區衛生所	每週三 下午2點-4點	臺南市歸仁區中正北路1段1號
23	安定區衛生所	每週三 下午2點-4點	臺南市安定區安定里59號之1
24	鹽水區衛生所	每週三 下午2點-5點	臺南市鹽水區武廟路1號
25	白河區衛生所	每週四 上午9點-12點	臺南市白河區國光路5號
26	官田區衛生所	每週四 上午9點-12點	臺南市官田區中山路一段128號
27	仁德區衛生所	每週四 下午2點-5點	臺南市仁德區中山路606巷2號
28	安南區衛生所	每週四 下午2點-5點	臺南市安南區仁安路70號
29	善化區衛生所	每週四 下午2點-5點	臺南市善化區中山路200號
30	永康區衛生所	每週四 下午2點-5點	臺南市永康區文化路51號
31	安平區衛生所	每週五 上午9點-12點	臺南市安平區育平路310號
32	臺南地方法院	每週五 下午2點-4點	臺南市安平區健康路三段308號

Q2：家人一直說想死，是不是說說而已，目的只想引起我們的注意，應該不會真的去死吧？

回答：家人一直說想死，雖然還沒有真的開始行動，但有可能是透露生活中遇到過不去的難關，而有想自殺的想法或計劃，應多加留意當事人，請給予這位家人多些關心與支持，應陪伴及協助至身心科就醫，以預防意外發生，若發覺無法處理，請撥打自殺防治諮詢服務，24 小時免費自殺防治諮詢專線電話是 0800-788-995；正常上班時間為 06-3352982。

Q3：什麼是自殺防治專線，打過去需要付費嗎？

回答：

1. 全國有一支 24 小時免費自殺防治諮詢專線，就是我們較常聽到『安心專線』，電話是 0800-788-995，不論是以室內電話或手機撥打都是免費的。
2. 安心專線的服務內容為提供情緒困擾者、有自殺意念者 24 小時電話關懷及諮詢服務，必要時連結社會關懷網絡。
3. 臺南市政府衛生局亦提供在地化心理健康及自殺防治諮詢服務，電話是 06-3352982。

Q4：如果我的家人因為情緒低落，有憂鬱傾向想要就醫，我可以就近到哪個醫院？

回答：臺南市有精神科醫院，如下表，可就近或依個人需要前往。

機構名稱	地址	電話
國立成功大學醫學院附設醫院	臺南市北區勝利路 138 號	(06)2353535
衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區中山路 125 號	(06)2200055
台南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)	臺南市東區崇德路 670 號	(06)2609926
臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人臺南新樓醫院	臺南市東區東門路一段 57 號	(06)2748316
奇美醫療財團法人奇美醫院樹林院區	臺南市南區樹林街二段 442 號	(06)2228116
郭綜合醫院	臺南市中西區民生路二段 22 號	(06)2221111
衛生福利部嘉南療養院	臺南市仁德區裕忠路 539 號	(06)2795019
衛生福利部新營醫院	臺南市新營區信義街 73 號	(06)6351131

財團法人臺灣省私立臺南仁愛之家附設精神療養院	臺南市新化區中山路 20 號	(06)5911929
奇美醫療財團法人奇美醫院	臺南市永康區中華路 901 號	(06)2812811
臺灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院	臺南市麻豆區小埤里苓子林 20 號	(06)5702228
高雄榮民總醫院臺南分院	臺南市永康區復興路 427 號	(06)3125101
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	臺南市柳營區太康里 201 號	(06)6226999
臺南市安南醫院	臺南市安南區長和路 2 段 66 號	(06)3553111

Q5：如社區的民眾出現自殺或可能自殺的事件，能否通報強制就醫？

回答：如發現民眾出現自殺(傷)行為或準備執行自殺行動等危及生命之緊急情況，應立即通報警察機關 110 或消防機關 119 派員前往現場處理；倘個案符合「精神衛生法」第 32 條第 1 項規定，有傷害他人或自己的可能者，即有傷害他人或自己或有傷害之虞者，應請警察及消防機關立即護送前往就近適當之醫療機構就醫。

酒癮戒治

Q1：家裡有人想戒酒，要去哪裡找人幫忙？

回答：臺南市政府衛生局委託國立成功大學醫學院附設醫院、衛生福利部嘉南療養院、奇美醫療財團法人奇美醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院樹林院區、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、臺南市立安南醫院，辦理酒癮戒治服務。衛生局諮詢專線(06)2679751 #176。

Q2：戒酒服務對象：

回答：

1. 經社政單位或其委託民間團體評估，具戒治意願之兒童少年保護個案、高風險家庭成員中之酒癮個案。
2. 經法院裁定應執行家庭暴力加害人處遇計畫—戒酒癮治療之加害人。
3. 經本局評估審核之酒癮個案，有意願戒酒，經評估符合戒治條件予以收案：
 - (1)本市各區衛生所或相關機構等之轉介。
 - (2)社區酒精成癮個案自行求助者。

Q3：補助原則(以新臺幣計算)：

回答：

1. 住院：無急性戒斷症者，最高補助 2 萬 5,000 元整（包含住院期間之診察費、檢查費、藥費、藥事服務費、治療處置費、護理費等，但不補助伙食費和病房費差額）。
2. 初診醫療費：2,600 元/次，（含診斷性會談、家庭功能評估、生理或心理功能檢查等）、支持性心理會談、藥費、藥事服務費。
3. 酒癮門診(複診)：1,000 元/次（含診察費、藥費及處置費、藥事服務費）。
4. 個別心理治療：1,200 元/次。
5. 團體心理治療：個案治療費每人 413 元/次。
6. 家族治療：1,200 元/次。

附註：每一個案最高補助 4 萬元，且該年度以一次為限。

毒品危害防制

Q1：什麼是毒品？

回答：依毒品危害防制條例第二條規定，所稱毒品，指「具有成癮性、濫用性及對社會危害性之麻醉藥品與其製品及影響精神物質與其製品」。常見的毒品有海洛因、嗎啡、古柯鹼、安非他命、大麻、搖頭丸、LSD、GHB、FM2、K 他命。

Q2：有人提供搖頭丸、K 他命是屬於毒品的一種嗎？

回答：是，毒品依成癮性、濫用性及社會危害性之程度，分四級管理，常見的毒品有：第一級毒品：海洛因、嗎啡，第二級毒品：安非他命、搖頭丸，第三級毒品：K 他命、FM2，第四級毒品：蝴蝶片、安定。吸食和持有毒品不但違反毒品危害防制條例之規定，須接受法律的制裁，還會嚴重傷害自己的身心，所以請立即拒絕毒品。

Q3:何謂新興毒品？

回答：新興毒品一種或是數種混合型的物質，常以咖啡包、糖果、棒棒糖、巧克力多元樣貌呈現，將多種毒品，如 K 他命、喵喵、安非他命等，裝入茶包、咖啡包後再重新密封販賣，液態類神仙水(二級毒品)以外觀顯眼玻璃瓶魚目混珠，不但可以躲避警方查緝，且包裝上多樣新潮的花樣，也會吸引不知情者購買。

Q4：如何拒絕毒品？

回答：「三不一要」拒毒方法，「一不」不隨意接受已開封或他人送的飲料、「二不」不吃來路不明或標榜「神奇效果」的產品或藥品或飲料、「三不」不接受陌生人免費試用或兜售香菸、即溶包及飲料等、「一要」即溶包及飲料等要提高警覺，自己隨身的飲料，應保持在視線範圍內，如發現親朋好友有施用毒品之情形，歡迎來電詢問，24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885(請請您，幫幫我)。

Q5：這裡有人在注射/施用毒品，可以來協助一下嗎？

回答：

- 1.立即通報警方查緝：110 報警。
- 2.撥打法務部 24 小時檢舉專線 0800-024099 轉 2，並提供相關人士，正確姓名、電話、居住地址、常出沒的地點等等，將資料提供給本市地檢署偵辦案件。

Q6：有朋友想要戒掉毒品，不知道有什麼管道？

回答：請撥打 24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885(請請您，幫幫我)，由臺南市政府毒品危害防制中心提供相關諮詢。

或至以下醫療機構掛身心科(精神科)、成癮科等門診就診，醫師評估後以藥物治療合併心理治療戒治。

1. 衛生福利部指定藥癮戒治機構：

醫療院所	聯絡地址	聯絡電話	戒癮服務				
			門診	緩起訴戒治	美沙冬替代治療	丁基原啡因	美沙冬跨區給藥
國立成功大學醫學院附設醫院	北區勝利路 138 號	06-2353535 #4362	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
衛生福利部嘉南療養院	仁德區裕忠路 539 號	06-2795019 #1106/1557	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
衛生福利部臺南醫院	中西區中山路 125 號	06-2200055 #3096	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
衛生福利部新營醫院	新營區信義街 73 號	06-6351131 #2102/1103	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
奇美醫療財團法人奇美醫院樹林院區	南區樹林街二段 442 號	06-2228116 #58114/58115	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	柳營區太康里太康 201 號	06-6226999 #72917	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
奇美醫療財團法人奇美醫院	永康區中華路 901 號	06-2228116 #58190	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
台南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)	東區崇德路 670 號	06-2609926 #28991	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營	安南區長和路二段 66 號	06-3553111 #1174	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
郭綜合醫院	中西區民生路二段 22 號	06-2221111 #1149/1123	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	
財團法人台灣省私立台南仁愛之	新化區中山路 20 號	06-5902336 #24/33	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>	

家附設精神療養院							
心樂活診所	東區凱旋路 39 號	06-2383636	○			○	
仁享診所	永康區富強路一段 20 號	06-2719351	○			○	

2. 臺南市政府衛生局及美沙冬替代治療衛星給藥點衛生所

衛生局/所	聯絡住址	聯絡電話
林森辦公室	臺南市東區林森路一段 418 號	06-2909595
東興辦公室	臺南市新營區東興路 163 號	06-6372250
玉井區衛生所	臺南市玉井區中正路 5 號	06-5742275
鹽水區衛生所	臺南市鹽水區武廟路 1 號	06-6521041
佳里區衛生所	臺南市佳里區進學路 159 號	06-7224106
東山區衛生所	臺南市東山區東山里 236 號	06-6802618
官田區衛生所	臺南市官田區隆田里中山路 1 段 128 號	06-5791493
關廟區衛生所	臺南市關廟區山西里中正路 1000 號	06-5952395
七股區衛生所	臺南市七股區大埕里 379 號	06-7872277
將軍區衛生所	臺南市將軍區忠興里 185 之 6 號	06-7942007

Q7：要如何知道我們周遭的朋友、家人可能吸毒？當發現親友神情及行為怪異身上有毒品味道時，該如何協助？

回答：染毒異常徵兆，可能狀況如下：

1. 情緒起伏大、精神恍惚
2. 偶有自言自語、幻聽幻覺
3. 借錢次數增多
4. 來往的朋友複雜、談話間時常夾雜暗號
5. 門窗緊閉，房內飄出異味
6. 未感冒，卻不斷流鼻水，鼻子周圍有不明粉末
7. 身上有特殊異味
8. 食慾減少、體重減輕

當你發現親友神情及行為怪異，身上有毒品味道時，可以：

1. 停一停、聽一聽
2. 給予傾聽、支持、陪伴
3. 溝通了解其遭遇之狀況
4. 了解吸毒的原因
5. 尋求專業資源，可撥打 24 小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885(請請您，幫幫我)，由毒防中心提供戒毒諮詢。

Q7：藥癮戒的掉嗎？

回答：藥癮者生理上的醫療戒治並不困難，重要的是毒癮的心理戒治。一旦拒絕毒品的心意不夠堅決，藥癮者容易因再度遭受挫折而受誘再犯。若不幸染上毒癮，要找專業人員協助，心意堅定即有可能戒除。

Q8：我想戒毒，但是沒有錢，怎麼辦？

回答：臺南市政府毒品危害防制中心除了可協助個案申請政府的補助款外，若個案真的有經濟上的困難，可與院方協調，毒品危害防制中心亦會協助案主申請其他的社會救助資源，亦可依據案主個人意願收案列管關懷，提供延續性輔導和相關協助。請立即撥打戒毒成功免付費專線 0800770885，24 小時由專人為您服務。

Q9：藥物濫用與愛滋病有關嗎？

回答：愛滋病的主要傳染途徑為不安全性行為、血液接觸及母子垂直感染。使用毒品海洛因其共用針頭、針筒或稀釋溶液注射毒品的行為，容易經由血液直接傳播愛滋病等多種傳染性疾病。

Q10：「替代治療」是在做什麼的？

回答：替代治療是用美沙冬或丁基原啡因「取代」海洛因毒品的一種治療方法。美沙冬就是人工嗎啡，但藥效比海洛因時間長，可減輕及延長毒癮發作的痛苦，一天只需服用一次即可，需每日至醫療機構服藥；丁基原啡因為舌下錠，可經醫師處方攜帶回家自行服用。

Q11：懷疑親友吸毒，請問有無政府核可的檢驗單位？

檢驗單位	電話
台灣檢驗科技股份有限公司(濫用藥物台北實驗室)	02-22993279 #7161
台灣尖端先進生技醫藥股份有限公司	02-26926222#419
臺北榮民總醫院	02-28757525#805
慈濟大學	03-8565301#2334
長榮大學	06-2785123#1665
詮昕科技股份有限公司	04-26338389
台灣檢驗科技股份有限公司	07-3012121#3300
中山醫學大學	04-24739595#32255
交通部民用航空局航空醫務中心	02-25456700 #266
三軍總醫院臨床病理科臨床毒藥物檢驗室(僅受理軍方檢體)	02-87923311#17278
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101# 7251 或 7252
高雄市立凱旋醫院	07-7513171#2218
正修科技大學超微量研究中心	07-7310606 #2620
台灣檢驗科技股份有限公司(濫用藥物台中實驗室)	04-23591515#1506

未滿 6 歲兒童牙齒塗氟諮詢

Q1:未滿 6 歲兒童塗氟應如何接受塗氟服務?

回答：

- 1.未滿 6 歲兒童牙齒塗氟為政府補助之預防保健項目之一，每半年補助一次。就醫時需攜帶健保 IC 卡並由院所讀卡，但不會扣減健保 IC 卡之就醫次數。掛號費則依醫療院所規定收取。
2. 為方便家長查詢有提供塗氟牙醫院所名單，本局已將名單建置於衛生局「本市提供塗氟醫療院所名單」網頁(首頁->健康促進->學童牙齒保健->幼童口腔塗氟服務)，可自行查詢並去電約診即可(收費標準依據各診所規範而異；有些診所會酌收掛號費及部分負擔費用)。

Q2:滿 6 歲兒童是否可以塗氟?

回答：可以。但 6 歲以上兒童牙齒塗氟需自費。

Q3：政府針對弱勢兒童是否有給予塗氟補助？

回答：政府針對未滿 12 歲弱勢兒童，每三個月補助一次牙齒塗氟服務。

Q4：有關未滿 12 歲弱勢兒童認定條件為何？

回答：

- (1) 低收入戶兒童：具福保資格。
- (2) 身心障礙兒童：領有身心障礙證明者。
- (3) 原住民族地區、偏遠及離島地區兒童：依戶籍地認定。
另外，原住民族地區、偏遠及離島地區兒童若到外地（非戶籍地）就醫塗氟，請記得攜帶相關戶籍資料，以供醫療院所影印備查。
- (4) 臺南市偏遠地區有楠西區、南化區、左鎮區、龍崎區。

國小學童白齒窩溝封填

Q1:國小學童窩溝封填服務之實施對象為何？

回答：103 年 9 月起擴大服務對象至所有國小一年級學童，及原弱勢方案二年級學童（低收入、中低收入、身心障礙者、山地原住民鄉及離島），只要在滿 6 歲至未滿 9 歲期間（72 個月 \leq 就醫年月-出生年月 \leq 108 個月），恆牙第一大白齒完全萌出，就可由專業牙醫師提供評估並進行窩溝封填服務。

Q2：窩溝封填服務內容為何？

回答：服務內容包括：

1. 包括 4 顆第一大白齒的封填、口腔檢查、口腔衛教指導或學校團體衛教。
2. 封填後 6 個月及 12 個月時，要回牙科醫院診所，或由學校統一規劃，由牙醫師進行評估檢查或脫落補施作，為新萌出的大白齒進行窩溝封填。

Q3：沒有護齒護照還可以接受窩溝封填服務嗎？

回答：可以，根據 106 年 1 月 5 日衛生福利部公告窩溝封填服務，不需護齒護照，只需攜帶健保卡與家長通知書及施作記錄單，並提前與牙科醫療院所約診，即可接受施作服務。

Q4：我可以去哪接受窩溝封填服務？

回答：為方便家長查詢有提供窩溝封填牙醫院所名單，本局已將名單建置於衛生局「臺南市提供白齒窩溝封填醫療院所名單」網頁(首頁->健康促進->學童牙齒保健->國小學童白齒窩溝封填服務)，可自行查詢並去電約診即可(收費標準依據各診所規範而異；有些診所會酌收掛號費及部分負擔費用)。

登革熱防治

Q1：住家附近有很多蚊子孳生，要怎麼辦？

回答：一般多是附近有積水容器未清除、或是其他原因造成：如地下室積水、水溝淤積等。請先自行查看住家附近是否有積水容器，尤其是每次下雨過後，更應重新檢查一次，倒除積水容器，避免蚊蟲孳生。亦可電話聯繫 3366-366（蚊子多專線），由衛生所人員協助勘查。

Q2：花盆底盤、冰箱底盤應幾天清刷一次？

回答：蟲卵極小，不易以肉眼評估，附著於容器壁中，在乾燥的環境可存活一年，遇水後立即孵化，最好每週務必洗刷一次。

Q3：住家旁水溝不通，蚊蟲多，要怎麼辦？

回答：個人住家或社區的水溝需麻煩住戶或社區管委會自行清理，若是公共設施可請里長通知環保局清潔隊處理。

Q4：住家附近蚊蟲多，趕快派人來噴藥消毒？

回答：蚊蟲多，大多是周圍環境有孳生源導致，衛生所會派員至您住家周邊評估了解其蚊蟲的類型。若是一般家蚊，則請注意住家環境清潔，若是登革熱斑蚊或孑孓，應先清除並刷洗積水容器，難以立即清除者，會由衛生局所人員先予以投藥，但無法噴藥消毒；噴藥消毒是因應登革熱緊急疫情，一般是家戶社區有登革熱確診個案才會噴藥，過度環境噴藥易讓蚊蟲產生抗藥性，且會影響環境生態。

Q5：衛生所通知，因登革熱疫情需至家中噴藥，可不配合嗎？不配合會怎樣？

回答：登革熱一旦在社區散播不僅會影響自己家人及左右鄰居的健康，蚊蟲也容易由有噴藥的住家跑到沒有噴藥的住家，請您務必配合！另依傳染病防治法第 38 條暨第 67 條規定，若拒絕噴藥將處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下罰鍰；如果住戶不在，衛生局(所)將會依傳染病防治法第 38 條規定，會同相關人員強制開鎖進入您的住家實施噴藥工作。

Q6：我家附近有一戶為棄置空屋、古舊破損，屋內髒亂不堪積水孳生蚊蟲，要怎麼辦？

回答：麻煩您留下聯絡電話及住址，我們會請衛生所派員至現場實地勘查，將會視勘查狀況進一步處理，並向您回覆。

Q7：鄰居在做資源回收工作，住家四周廢棄物、寶特瓶推積如山，蚊子一堆，要怎麼辦？

回答：一般資源回收場若有定期處理，較少有孳生源。我們會請衛生所派員實地勘查，若有積水容器未清除引起病媒蚊孳生問題，會規勸該住戶改善，若仍不配合將會通知相關單位會同處理。

肺結核防治

Q1：請問家裡有人得到肺結核，需要如何防護？

回答：

1. 一般病人只要按規服藥滿 2 週，傳染性將大幅下降。
2. 請病患咳嗽、打噴嚏時遮住口鼻，痰液要吐在衛生紙內，丟入馬桶沖掉。
3. 家中應保持空氣流通，讓陽光照進屋內。
4. 密集接觸者應接受照胸部 X 光檢查。
5. 最重要的是支持個案持續接受服藥，直到完成治療。

Q2：得到肺結核，一生豈不就完了？

回答：若給予適當的抗結核藥物治療，結核病幾乎可以百分之百痊癒（Cure），最怕的是個案不接受治療或斷斷續續的用藥，當疾病產生抗藥性後，將增加治療的時間與困難性，到時候就有可能會影響周遭親朋好友及自己的健康。

Q3：得到肺結核有什麼症狀？

回答：肺結核的症狀以咳嗽、有痰等呼吸道症狀為主，偶爾會伴隨發燒、體重減輕、食慾不振、夜間盜汗、氣喘、咳血等，早期有可能毫無症狀。建議如果咳嗽有痰超過二週，應立即就醫檢查，早期發現，早期治療。

Q4：肺結核是如何傳染？

回答：肺結核的傳染途徑主要是飛沫、空氣傳染，傳染性的肺結核患者經由咳嗽、打噴嚏、說話、唱歌等，將包在分泌物中的細菌排到空氣中，健康的人吸入，因而造成感染。

Q5：肺結核如果不治療會怎樣？

回答：依據衛生福利部疾病管制署資料：若不予治療，則在三年內，約有一半的病人會死亡。

Q6：每個結核病人都會傳染別人嗎？

回答：不一定。單純肺外結核的病人就沒有傳染性；肺結核病人從傳染性來看，又可以分為傳染性和非傳染性兩種。傳染性是指痰內帶有結核菌，會傳染給別人的病人；非傳染性指痰內不帶結核菌，將不會傳染給他人。

Q7：結核病人需要住院治療嗎？

回答：為調整治療處方用藥，觀察治療效果、減少治療副作用，建議傳染性肺結核患者在一開始服藥的前兩個星期，能夠儘量住院（或居家）隔離治療、服藥，不要到人口稠密的公共場合去。等到規則服藥兩週或痰檢驗呈陰性以後，就可以如正常人一般作息了。

Q8：衛生所人員要求我加入都治計畫，為什麼要強迫監督我們吃藥？

回答：結核病的治療期長達半年以上，不規則服藥容易造成抗藥性，衍生更嚴重的問題。多數人要規則每天服藥是一件很困難的事，加上用藥期間可能有副作用，所以政府要求衛生單位應派員關心病患。確實看著病患服藥並不是強迫結核病患把藥吃下去，而是給予一種人道關懷與陪伴，在治療的這段漫長期間，幫助病患重拾健康。

Q9：結核病人是否可以搭乘大眾航空器出國旅行或洽公？

回答：非傳染性病人，可以出國旅行或洽公；但傳染性肺結核病人，如果沒有好好治療又未適度的規範，四處走動，會成為活動性的傳染源。依據衛生福利部疾病管制署規定：

1. 痰抹片陽性之肺結核病患，不得搭乘單次航程逾八小時之大眾航空器，除非已於直接觀察治療達 14 天或有其他證據顯示無傳染之虞。
2. 多重抗藥性（MDR）結核病患一律禁止搭乘大眾航空器，除非痰培養呈陰性。
3. 慢性傳染性結核病患一律禁止搭乘大眾航空器，除非經 2 年持續追蹤痰培養皆為陰性且完成管理。

Q10：要如何保護親友不被結核菌感染？

回答：病人遵醫囑接受治療，規則服藥，是減少親友被結核菌感染的唯一方法。

Q11：哪一類結核病的家人要接受檢查？

回答：確定診斷的結核病患，與其共同居住的家人、親戚、室友，以及結核病患可傳染期間內 1 天接觸 8 小時以上或累計達 40（含）小時以上的密切接觸者，都需要接受檢查；如果病人尚為疑似結核病，在還沒確診前，前述的密切接觸者就不需要檢查。

Q12:結核病接觸者需要接受治療嗎？

回答：根據研究報告顯示，和一個開放性（傳染性）肺結核病人親密接觸的家人，大約有 30%的機率會受到感染。初感染之後，一般人終其一生體內

結核菌再度活化而發病 (reactivation) 的機率約為 5~10%，其中約有一半是在感染後的前 5 年發病，而以第 1 年的危險性最大。目前政策針對患者為傳染性肺結核，全年齡層接觸者均可接受潛伏結核感染檢驗，5 歲以下以結核菌素皮膚測試為(TST)主，5 歲以上以丙型干擾素釋放試驗 (IGRA)為主，檢驗後再轉介至合作醫療院所進行胸部 X 檢查，評估是否需進行潛伏結核感染治療(預防性治療)，以預防後續發病。

Q13:何謂結核菌素皮膚測試(TST)與丙型干擾素釋放試驗(IGRA)？

回答:

1. 皮膚結核菌素測驗(TST)：

結核菌素是萃取自結核菌的蛋白質，TST 係以一定量之結核菌素在受測試者左前手臂內側進行皮內注射，注射點針孔極小，無需敷藥或覆蓋紗布，注射後即可正常活動，其後必須於 48 至 72 小時內由專業人員記錄反應；TST 促發過敏性休克的可能性微乎其微，少數人在注射部位會產生輕微紅腫或潰瘍，這是免疫反應的現象，類此輕微反應通常毋須治療，只要保持清潔乾燥即可；極少數的人在接種後產生皮疹、搔癢、紅腫或起水泡情形。TST 判讀方法為量測反應硬結橫徑大小，10mm 以上為陽性；未曾接種卡介苗，或是有人類免疫缺乏病毒感染、惡性疾病、器官移植或其他免疫功能不全疾病(包括使用類固醇劑量相當於 15 mg/day prednisolone 以上超過一個月)者，則以 5mm 做為陽性判讀標準。

2. 丙型干擾素釋放試驗(IGRA)

IGRA 是一種用來診斷是否感染結核菌的抽血檢查，偵測血液中 T 細胞對於結核菌抗原的免疫反應，定量 T 細胞釋出的丙型干擾素做為判讀標準，相較於 TST，靈敏度較高，適合用於接受卡介苗多次接種的接觸者或免疫不全的病患，但目前國際間對於 IGRA 用於未滿 5 歲兒童之潛伏結核感染診斷，尚無完整研究資料，無法做為判斷標準。

Q14:結核菌素皮膚測試(TST)或丙型干擾素釋放試驗(IGRA) 結果為陽性，代表的意義是什麼?該如何處理?

回答: 代表接觸者在過去某個時間被感染了結核菌，不一定是此次發病個案所造成，也有可能是曾有結核病之家人、親友或任何公共場合之意外暴露所造成。檢驗結果為陽性者，在排除結核病之可能性後，轉介醫師評估是否適合接受潛伏結核感染治療，以降低未來九成發病機會。一旦開始治療，須定期回診監測副作用，並追蹤服藥順從性。

Q15:如果拒絕接觸者檢查，會有什麼罰則?

回答: 依據「傳染病防治法」第 48 條第 1 項規定，主管機關對於曾與傳染病病人接觸或疑似被傳染者，得予以留驗；必要時，並得另遷入指定處所檢查、施行預防接種、投藥、指定特定區域實施管制或隔離等必要處置。違者除逕行強制處分外，並得處新臺幣 6 萬元以上 30 萬元以下之罰鍰。

預防注射諮詢

Q1：目前幼童由政府免費提供的預防接種項目有哪些？

回答：疫苗接種項目及接種時程、劑次如下：

1. 卡介苗（1劑）：出生滿5個月。
2. B型肝炎疫苗(3劑)：出生24小時內儘速接種—出生滿1個月—出生滿6個月。
3. 白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺混合疫苗（4劑）：出生滿2個月—出生滿4個月—出生滿6個月—出生滿18個月。
4. 水痘疫苗（1劑）：出生滿12個月。
5. 麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗（2劑）：滿12個月—滿5歲至小學前。
6. 活性減毒日本腦炎疫苗（2劑）：出生滿15個月—出生滿27個月
備註：針對轉換前完成3劑不活化疫苗於滿5歲至入小學前再接種1劑
7. 白喉破傷風非細胞性百日咳、不活化小兒麻痺混合疫苗：滿5歲至入小學前。
8. HBIG：108年7月1日（含）以後出生母親為B型肝炎表面抗原(s抗原)陽性(不論e抗原是陽性或陰性)之新生兒
9. A肝疫苗：106年1月1日後出生之幼童，出生滿12-15個月-隔6個月第二劑。(本疫苗憑低收及中低收入戶證明且尚未國小畢業，可免費接種2劑)
10. 結合型肺炎鏈球菌疫苗：出生滿2個月—出生滿個月—出生滿12至15個月。

Q2：目前 13 價結合型肺炎鏈球菌疫苗免費接種對象有哪些？

回答：13 價結合型肺炎鏈球菌疫苗(PCV13)，自 104 年 1 月 1 日起納入幼兒常規接種項目：

1. 接種對象：

- (1) 1 歲以下幼兒常規接種：出生滿 2 個月、4 個月分別接種第一劑及第二劑，年滿 12-15 個月接種第三劑（與前一劑至少隔 8 週），總共可以免費施打 3 劑。
- (2) 5 歲以下幼童補接種：101-104 年出生未曾接種或尚未完成 PCV13 接種之幼童，可以補施打(攜帶手冊至衛生所確認需補打劑次)。
 - A. 104年出生從未接種過PCV疫苗之幼童，於106年1月1日起，應依其目前年齡判斷應接種PCV13之劑次。

B. 105年1月1日出生，從未接種過PCV疫苗之幼童，至106年1月1日起已年滿12個月，依其年齡應接種2劑公費PCV13，2劑間隔8週。

Q3：PCV13 兩劑間最短接種間隔為何？

回答：

- (1) 1歲以前的基礎劑，兩劑至少間隔8週。第1劑如於出生滿7個月才開始接種，與第2劑之接種間隔可縮短至4週。
- (2) 1歲以後的追加劑，於滿12個月以後接種，且與前一劑至少間隔8週。

Q4：PCV13第1劑最早可在何時接種？

回答：如因特殊狀況(如手術、出國等)，最早可提前於出生滿6週接種第1劑。

Q5：肺炎鏈球菌高危險群幼童包括哪些？

回答：罹患六大類疾病(脾臟功能缺損、先天或後天免疫功能不全、人工耳植入者、慢性疾病、腦脊髓液滲漏、接受免疫抑制劑或放射治療的惡性腫瘤及器官移植者)之5歲以下高危險群幼兒，則可公費接種4劑結合型肺炎鏈球菌疫苗。

Q6：低收及中低收入戶幼童，享有哪些額外接種服務？

回答：108年4月8日起，全國低收及中低收入戶幼童，且為95年9月2日至105年12月31日期間出生，憑有效證件可至本市各衛生所及常規疫苗合約院所接種公費A型肝炎疫苗。若為設籍台南市且年齡未逾6個月之幼童，可至本市各衛生所預約口服輪狀病毒疫苗免費接種。

Q7：入學前幼童需接種疫苗有哪些？

回答：麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗(第2劑)、白喉破傷風非細胞性百日咳、不活化小兒麻痺混合疫苗。

Q8：公費疫苗接種地點為何？

回答：本市37區衛生所及轄區合約院所(115所)均可接種，除疫苗免費外，每診次掛號費依衛生福利部公告(前行政院衛生署)，在本局網頁(衛生安全/預防接種專區)可查詢本市各項預防接種衛生所及合約醫療院所名單。

Q9：預防接種需帶證件有哪些？

回答：健保卡、兒童健康手冊，另首次前往接種的地點均需帶戶口名簿或戶籍謄本。符合低收及中低收入戶幼兒而享額外接種服務者，應具備有效證件。

Q10：英文版預防接種證明書如何申請？

回答：民眾可就近於居住地衛生所提出申請（利用 NIIS 系統，依戶政查詢），或可於戶籍地衛生所提出申請（利用 NIIS 系統）。

備註：全國各衛生所使用之 NIIS 系統（全國預防接種資訊管理系統）或 NIIS 子系統均可提供中、英文版預防接種證明書，惟 NIIS 系統使用權限，需向衛生福利部疾病管制署申請帳號開通。

Q11：英文版預防接種證明書程序為何？需提供哪些證件？

回答：申請程序為申請人出示身分證或戶口名簿或護照影本及兒童健康手冊的預防接種紀錄表，委託他人申請者，除出示個案證件，另需同時出示委託人身分證或戶口名簿。填妥預防接種紀錄申請書→NIIS 系統列印→衛生所蓋章→繳費。

流感疫苗諮詢

Q1：你們這裡流感何時可以接種？

回答：您好!(109 年度開打日期待疾管署公告)開始接種

Q2：請問衛生所平日施打疫苗時間？(各區衛生所接種時間詳見衛生局網站)

回答：每年流感疫苗開打前，37 區衛生所流感疫苗施打時間會公告於本局網站。
。(範例：OO 區衛生所成人施打流感疫苗門診時間為每週二上午 9:00-11:00，幼兒每週四下午 2:00-4:00)。

Q3：請問施打疫苗資格？

回答：108 年度流感疫苗接種計畫各類實施對象，需具中華民國國民身分〔如為外籍人士，需持有居留證(包含外交官員證、國際機構官員證及外國機構官員證)〕，並符合下列條件：

1. 滿 6 個月以上至國小入學前的幼兒。
2. 國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生，以及少年矯正學校及輔育院學生。
3. 50 歲以上成人。
4. 具有潛在疾病者 { 包括高風險慢性病患(新增 BMI \geq 30 者)、罕見疾病患者、重大傷病患者 }。
5. 孕婦及 6 個月內嬰兒之父母。
6. 幼兒園托育人員及托育機構專業人員。
7. 機構對象。
8. 醫事及衛生等單位之防疫相關人員。
9. 禽畜養殖等相關行業工作人員、動物園工作人員及動物防疫相關人員。

109 年度流感疫苗接種自 (109 年度開打日期待疾管署公告)開打，109 年度流感疫苗接種計畫實施對象待衛生福利部疾病管制署公布後會將相關資訊放置於本局網頁(路徑：衛生局網站—衛生安全—流感與肺鏈疫苗相關資料—流感疫苗專區)供民眾查詢。

Q4：要帶什麼證件嗎？

回答：(109 年度待衛生福利部疾病管制署公布後將更新)

項目	接種對象	50 歲以上成人	罕見疾病患者	重大傷病患者、高風險慢性病人、孕婦及 6 個月內嬰兒之父母
接種地點	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 全國各縣市鄉鎮市區衛生所 ◆ 各縣市之流感疫苗接種合約院所 ◆ 65 歲以上長者無健保身分者，可至全國各鄉鎮市區衛生所接種，免收掛號及接種處置費。 ※此類對象之接種不受戶籍地之限制，可前往全國各縣市鄉鎮市區衛生所或衛生局(所)有提供成人流感疫苗接種服務之合約院所接種；而衛生局(所)亦不得限制非轄區戶籍地者前往上述地點接種。 			
攜帶證件	身分證及健保卡	身分證、健保卡，若於健保卡中無註記者需出示以下證明文件之一： 一、罕見疾病基金會或肌肉萎縮症病友協會出具之證明。 二、罕見疾病之診斷證明書。		<ol style="list-style-type: none"> 1. 重大傷病患者：身分證、健保卡或重大傷病證明紙卡 2. 具高風險慢性病人：身分證、健保卡或曾接受診斷或治療相關證明。 3. 孕婦：身分證、健保卡及「孕婦健康手冊」或診斷證明書。 4. 6 個月內嬰兒之父母：身分證、健保卡及「嬰兒出生證明文件」或完成「新生嬰兒登記之戶口名簿」。
費用	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 本類實施對象，如為門診單純注射流感疫苗，除掛號費（收取範圍新臺幣 0-150 元）外，免部分負擔。其接種處置費，由合約院所依附件 4 健保卡資料登錄/上傳與申報及核付作業向健保署申請支付接種處置費 100 點，其餘醫療費用合約院所得依據各縣市所訂之收費標準收取。 ◆ 如門診看病順便接種流感疫苗，仍應依門診規定，自付掛號費及部分負擔，惟接種流感疫苗之掛號費不得另加，其接種處置費，由合約院所依附件 4 健保卡資料登錄/上傳與申報及核付作業向健保署申請支付接種處置費 100 點，其餘醫療費用合約院所得依據各縣市所訂之收費標準收取。 ◆ 非因重大傷病之門診，當次由同一醫師併行其他治療或產前檢查，仍應依門診規定，自付掛號費及部分負擔，接種流感疫苗之掛號費不得另加。 ◆ 本類實施對象，無健保資格者，應由個案自付接種處置費或由接種單位吸收。 			

Q5：目前疫苗有哪幾種？

回答：(109 年度待衛生福利部疾病管制署公布後將更新)108 年提供之公費疫苗共有 2 家廠牌，分別為國光、賽諾菲。

Q6：哪種廠牌比較好？

回答：各廠牌皆經由國家認證。

Q7：那流感疫苗要打幾劑？

回答：若是未滿 9 歲未曾接種者初次接種需打 2 劑(注意：倘幼童已進入國小就讀，一律只提供 1 劑公費流感疫苗，詳見備註)，並間隔一個月，若曾接種過流感疫苗者則須每年接種一次。

※備註：依據我國於 91 年對肺炎與流感門診住院率的年齡分析，發現 6 歲以下兒童就診率最高，且 6 歲以上兒童免疫力已漸趨成熟，故施打 1 劑疫苗，已能產生足夠保護力。另，因國小學童採學校集中接種，可以達到很高施打率，而流感是藉由人群接觸傳染，當群體中免疫力到達一定程度時，即可阻斷或減緩疾病的傳播，因此，即使只打 1 劑疫苗，在群體中產生的免疫力已足使病毒傳播速度下降，進而保護團體健康；若父母親仍自覺需要，可於學校接種第一劑至少隔 4 週後，至醫療院所自費接種第二劑。

Q8：施打後多久有效？

回答：接種後約需 2 週時間才能產生保護力。

Q9：施打效力可維持多久？

回答：接種 4-6 個月後保護效果即可能下降，保護力一般不超過 1 年。

Q10：國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生何時接種？

回答：請洽當地學校健康中心或當地衛生所流感疫苗承辦人，再次確認各學校接種時間。

Q11：國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生如果當天請假無法接種怎麼辦？

回答：在接種日之後，請持接種同意書及未接種通知單至衛生所或各合約院所補接種(至合約院所需自付相關費用)。

Q12：其他年齡層何時接種？

回答：依照衛生福利部疾病管制署的公文公告為依據開放施打。

Q13：除了衛生所還有哪些地方可施打流感疫苗？

回答：請上衛生局網站查詢該區合約院所，或致電到該區衛生所查詢。

Q14：流感疫苗接種至何時？

回答：每年(109 年度開打日期待疾管署公告)疫苗開打，接種至疫苗用完為止。

Q15：請問打流感疫苗的程序為何？

回答：打流感疫苗前會確認核對施打者的身分，先掛號後，再測量體溫及血壓，接著由醫師進行評估，評估後再接種疫苗。

Q16：請問到衛生所施打流感疫苗需收取多少費用？

回答：只要確認身分符合公費對象可施打流感疫苗，衛生所不收取任何費用，為免費服務。

愛滋及性病防治

Q1：何謂愛滋病毒（HIV）？

回答：HIV（Human Immunodeficiency Virus）即是人類免疫缺乏病毒，俗稱愛滋病毒。目前可分為兩型，HIV-1 和 HIV-2。HIV-1 是大多數國家中最主要造成愛滋病的病因。HIV-2 主要分布在西非。兩種病毒的致病力並不相同，感染 HIV-1 後超過 90% 的患者會在 10-12 年內發病成為愛滋病。感染 HIV-2 則往往沒有相關的病症。

Q2：何謂後天免疫缺乏症候群(AIDS)？

回答：後天免疫缺乏症候群(Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS)，俗稱愛滋病，這個名稱來自 1981 年在美國發現一群原先身體健壯的年輕、男同性戀者感染了肺囊蟲肺炎、口腔念珠菌和患有卡波西氏肉瘤等。這些疾病在過去多見於免疫缺乏的患者，例如：腫瘤病患接受化學治療或接受免疫抑制劑治療的病患。而為了和先天免疫缺乏區分，故稱為後天免疫缺乏症候群。後天免疫缺乏症候群是感染人類免疫缺乏病毒(Human Immunodeficiency Virus, HIV，俗稱愛滋病毒)的末期表現，其診斷標準為 HIV 的檢驗（抗體、抗原或病毒培養等）呈陽性反應加上(1)CD4 淋巴球數少於 200 個/微升(2)出現某些特定的伺機性感染、神經系統病症或腫瘤。

Q3：愛滋病毒的傳染途徑？

回答：1.性行為傳染：與感染愛滋病毒感染者發生口腔、肛門、陰道等方式之性交或其他體液交換時，均有受感染的可能。
2.血液傳染：
(1)輸進或接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑。
(2)與感染愛滋病毒之靜脈藥癮者共用注射針頭、針筒。
(3)接受愛滋病毒感染者之器官移植。
3.母子垂直感染：嬰兒也會由其已感染病毒的母親在妊娠期、生產期、或因授乳而得到愛滋病毒。

Q4：愛滋病毒如何破壞人體免疫系統？

回答：愛滋病毒進入 CD4 淋巴球後，在細胞內利用本身特有的反轉錄酶(Reverse transcriptase)完成複製後，愛滋病毒顆粒的外套和細胞膜融合、穿過細胞膜、離開細胞。病毒造成細胞破壞經由多種可能的機轉。病毒造成細胞間融合(Syncytia formation)，抑制細胞內蛋白質的合成、自體免疫機轉

(Autoimmune mechanism)、細胞凋亡(Apoptosis)，CD8 淋巴球對於感染病毒的細胞也會施以毒殺破壞等等。CD4 淋巴球會再分裂增生以補充，但是分裂的細胞更容易感染而破壞，其破壞速度超過 補充速度，於是 CD4 淋巴球數目日漸減少。當 CD4 淋巴球因感染病毒而功能低下或數目降低時，免疫系統出現問題，受到 CD4 淋巴球指揮、具有特異性的免疫功能的細胞，包括 T 淋巴球和 B 淋巴球，功能降低，因此伺機性感染和腫瘤便接踵而至。

Q5：與他人共用牙刷、刮鬍刀、馬桶、浸泡浴缸會感染愛滋病毒嗎？

回答：1.使用牙刷、刮鬍刀可能會造成出血，因此與他人共用是有機會感染愛滋病毒、肝炎病毒等。

2.愛滋病毒不會經由未損傷的皮膚侵入人體，就算愛滋病毒沾上了公車吊環、門窗、公共廁所等也不會被傳染。

3.愛滋病毒感染者在游泳池或公共浴池洗澡，只要不在水中出血或射精，病毒就不會進入水中。即使病毒隨著血液從傷口流入水中，病毒也會夭折，因為愛滋病毒很怕熱，也很怕消毒液。

Q6：拔牙、針灸、穿耳洞、做臉(臉部保養)會感染愛滋病毒嗎？

回答：這些行為(拔牙、針灸、穿耳洞、臉部保養)可能會造成出血或讓器械接觸到體液，因此理論上有機會傳染愛滋病毒。但是，若能遵守器械消毒的程序，是可以杜絕愛滋病毒的傳染。

Q7：共餐會不會感染愛滋病毒？

回答：與愛滋病毒的感染者或患者共餐，並不會感染愛滋病毒。但是，良好的衛生飲食習慣、公筷母匙，是與任何人用餐都應注意的。

Q8：感染愛滋病毒的奶媽，是否會傳染給托養的小孩？

回答：感染愛滋病毒的奶媽一般的照顧方式，並不會將病毒傳染給小孩。但是，若有哺乳，則會將愛滋病毒傳染給小孩。感染愛滋病毒的奶媽照顧小孩時，也應注意個人的衛生習慣，因為她腸胃道的病原，可能會傳染給小孩；反之奶媽也容易感染小孩腸胃道的病原。呼吸道的病原，也會在兩者間傳染，不可不慎。

Q9：愛滋病的原因為何及起源地在那兒？愛滋病毒感染者（成人）在那洲的人數最多？

回答：1983-1984 年間法國和美國的科學家分別自血液中分離出病毒。愛滋病毒(HIV)的起源可能是來自非洲的猿猴。HIV-1 的起源可能是來自非洲猩猩(African ape, chimpanzee)；而 HIV-2 和猿猴免疫缺乏病毒(Simian immunodeficiency virus, SIV)相似，因此它的起源可能也是來自非洲的猴子(African monkey, mangabey)。目前愛滋病患者最多的地區是非洲地區。根據世界衛生組織 2016 年的估計應有近 36.7 百萬人感染了愛滋病毒。

Q10：愛滋病為何增加如此之快速？

回答：AIDS 病例初次的發現和報告是在 1981 年，短短十餘年間，愛滋病毒感染者或患者之病例增加快速，根據世界衛生組織的估計，到了西元 2,000 年，全世界應有高達 4,000 萬人感染。如果沒有適當的抗病毒藥物治療，絕大部分感染者會發病成為 AIDS。增加快速的原因可能是：(1)一種新的病毒進入一沒有抵抗力的族群中；(2)如同一般的性病，性行為是主要愛滋病毒的傳播途徑。在許多開發中國家，不少人誤以為只有男同性戀間的性行為才會傳播愛滋病毒，異性戀間的性行為不會傳播，這樣的觀念可能助長愛滋病毒的傳播。

Q11：正常人體遭多少數量之愛滋病毒入侵才會造成感染？

回答：因為無法實施人體實驗，目前並不清楚多少病毒進入人體會造成感染。再者，病毒進入某些人體內，可能無法繁殖，或被清除掉，部分學者預估為 5,000 個病毒粒子(1,000 個病毒為一傳染單位)，可能造成人類感染。此外直接被感染細胞侵入，則感染率大增。

Q12：空氣中是否有愛滋病毒？

回答：愛滋病毒主要是經由感染者的體液傳播，空氣中並沒有愛滋病毒。而唾沫中的病毒數量少且不易存活。

Q13：CPR 口對口人工呼吸是否會感染愛滋病毒？

回答：口對口的人工呼吸應該用在沒有急救設備的緊急狀況。對於不知患者是否感染愛滋病毒的情況下必須謹慎。當患者口腔有出血時應避免口對口而以空氣袋作人工呼吸。

Q14：夫妻間性交頻繁會感染愛滋病毒嗎？

回答：夫妻間的性交，只要是彼此皆沒有感染愛滋病毒，並無感染的機會。因此，維持單一固定的性伴侶，彼此忠實、信任是很重要的。

Q15：曾有嫖妓行為，是否會得到愛滋病毒？

回答：曾有嫖妓行為的人，當然有感染愛滋病毒的機會，應主動抽血檢驗，以便及早接受治療和避免再感染他人。

Q16：女同性戀者是否會感染愛滋病毒？

回答：任何性行為或黏膜接觸皆可能感染，但女同性戀者間若是彼此為單一固定的性伴侶、沒有與人共用針頭，並不會得到愛滋病毒。但是，若有複雜的性關係，或多重性伴侶，女同性戀者仍有機會得到愛滋病毒。

Q17：為什麼男同性戀者比女同性戀者容易感染愛滋病毒？

回答：男同性戀者採肛交的性行為，肛門的單層黏膜構造和陰道的多層黏膜構造不同；另外，肛門的黏膜細胞中及黏膜下淋巴球，有些具有愛滋病毒的受器。因此肛交的性行為容易造成黏膜破損、發炎，感染愛滋病毒的機會自然較女同性戀者及異性戀者為高。

Q18：正常人與愛滋病毒感染者或患者發生未使用保險套之性行為，感染愛滋病毒之百分比為多少？

回答：與愛滋病毒感染者或患者發生未用保險套的性行為，感染愛滋病毒的機會大小並不一致。感染機會的大小要考慮感染者的免疫力、病毒量(viral load)、有無合併生殖器潰瘍的性病、性行為的方式等。一般而言經陰道的性行為感染的機會是 0.03%-0.25%，而肛交的性行為感染的機會是 0.8%-3.2%。事實上，無保護性的插入性性行為都是危險的，而使用保險套，一年中可能有 1.5-3%的失敗率。

Q19：正常人與愛滋病毒感染者或患者交換唾液深吻，感染愛滋病毒之機率？

回答：唾液中存有微量之病毒，深吻時容易因唾液交換而感染。感染機會的大小要考慮感染者的免疫力、病毒量(viral load)和彼此口腔中有無傷口。但是目前並不清楚一次深吻感染的機率。最近證實因深吻感染的案例是因男方有牙齒疾病在刷牙後出血，與妻子深吻造成傳染。

Q20：小孩子是否也容易感染愛滋病毒？

回答：小孩子也容易感染愛滋病毒，傳染途徑最主要是經產道的垂直感染、另

外也會經由哺乳或輸入污染的血液製品造成感染。但是，較早開始性行為、雛妓的增加可能是未來的傳染途徑。

Q21：捐血、輸血會感染愛滋病毒嗎？

回答：捐血不會感染愛滋病毒。血液的愛滋病毒抗體檢驗，可以降低因輸血感染愛滋病毒的機會。但是，感染愛滋病毒的捐血者可能在愛滋病毒抗體尚未出現的「空窗期」，即其檢驗尚呈陰性反應時捐血。因此，輸血仍有機會感染愛滋病毒。至於血友病患者所需的血液製劑，因已經過加熱處理，已無感染愛滋病毒的機會。

Q22：幫助受傷流血的人是否容易感染愛滋病毒？

回答：幫助受傷流血的人，只要他沒有感染愛滋病毒，並無受感染的機會。如果，他感染了愛滋病毒，若是我們的皮膚沒有傷口，經由皮膚接觸感染的體液而感染愛滋病毒的機會是小於 0.1%，若有傷口，則感染機會大增。因此，幫助受傷流血的人，必須帶著手套。

Q23：游泳時倘若水中有愛滋病毒、皮膚又有傷口，是否會受感染？

回答：人類的淋巴球細胞無法存活在淡水及海水中，而病毒濃度亦不足，除非是大量出血；因此游泳並無感染愛滋病毒之虞。但是在皮膚有傷口時游泳容易感染其它病源，不可不慎。

Q24：為何血友病患者會感染愛滋病毒？

回答：血友病患者因部份凝血因子不足，容易在關節、皮下等處出血，因此必須常輸含凝血因子的血漿。過去的血漿製品來自捐血者的血液以沈澱方法處理。但是，這些處理方式，無法完全清除愛滋病毒。在 1985 年以後，使用加熱法處理，或利用基因遺傳工程的方式來製造血漿製品，因此已無感染愛滋病毒的疑慮。

Q25：請問摸過愛滋感染者用過的門把、桌子，會不會被感染愛滋？

回答：不會。愛滋病有特定的傳染途徑，必須有血液和體液的交換才有感染的可能，因此一般物品的接觸並不會感染愛滋。

Q26：與愛滋感染者共用馬桶、共用洗衣設備，會不會被感染愛滋？

回答：不會。愛滋病有特定的傳染途徑，包括：（1）沒有使用保險套的性行為（2）共用針頭、針具、稀釋液（3）母子垂直感染。愛滋病毒並沒有辦法經由一般日常生活而感染，且體液、血液的交換才有較高的感染風險

，糞便、尿液、口水、汗水等排泄物並不會造成感染，建議您不需要太擔心。

Q27：請問自慰、自己打手槍會得愛滋病嗎？

回答：不會。愛滋病是傳染病，一定要接觸到感染原才有可能被傳染，自慰行為並不會造成感染，愛滋病毒並不會無中生有。

Q28：看 3D 版電影要戴 3D 眼鏡，眼鏡上一場的人戴完直接讓下一場的客人戴，而且都沒清潔，請問這樣會有感染愛滋病風險嗎？

回答：不會。愛滋病有特定的傳染途徑，必須達到血液和體液的交換行為，共用眼鏡並無血液或體液的交換，因此不會感染愛滋。

Q29：「指交」會不會感染愛滋？

回答：不會。手指上若無正在流血的傷口，是不需要擔心的。

Q30：「舔乳頭」會不會感染愛滋？

回答：不會。一般若只是單純的以嘴接觸他人的肌膚則無感染的風險，除非明顯與他人的血液、體液有交換的行為，若您只是舔對方的乳頭，而對方沒有分泌明顯的體液，則不必過於擔心有感染的風險。

Q31：上星期六有性行為，未戴保險套，但是也沒有很成功進入陰道，因為女伴會痛，只有前面進去一點馬上拔出，連一下陰道交都沒有，請問這樣也算危險性行為嗎？

回答：無論對象是誰，未使用保險套的性行為即是危險行為，所謂全程正確使用保險套是指：自男性勃起後就要開始使用保險套，至射精後應馬上小心將保險套取下。不論有無成功進入陰道，有了性器官的接觸，但無戴上保險套，就是危險性行為。

Q32：是不是跟性工作者或是陌生人性交（例如：一夜情），愛滋篩檢結果是陰性的話，以後跟自己熟悉的單一性伴侶交往，發生性行為沒戴套、舌吻等等，也要做定期篩檢嗎？

回答：不論對象是誰(包括自己的親密伴侶)，只要曾經與「不瞭解對方身體狀況的人」發生危險性行為，就應該在三個月後接受愛滋病毒篩檢，以瞭解那一次的性行為是否有遭受感染，而三個月內的性行為均應作防護，以免傳染給自己的伴侶。若頻繁地與他人發生性行為(不論戴套與否)，則可以有定期篩檢以瞭解自己的身體狀況，但，最重要的是，每一次性

行為都要全程正確使用保險套，才是最安全可以保護自己的上上策。

Q33：自己做了愛滋篩檢，結果是陰性，而且性伴侶只有男友，在一起一年多都沒使用保險套，本身有吃避孕藥，最主要是調經期，另外也有避孕措施，那請問跟男友都沒有愛滋，這樣我們發生性行為會有可能感染愛滋或其他性病？

回答：性病是傳染病，若雙方都沒有性病的情況下，性病當然不會無中生有。不過目前許多性病都有空窗期和潛伏期，「空窗期」指的是感染後驗不出抗體的一段時間，愛滋病為三個月，梅毒為一個月，所以在發生不安全性行為之後三個月做篩檢，且確認這三個月當中未再發生任何一次不安全性行為，篩檢結果才算確認；期間若不斷再發生不安全性行為，篩檢其實也只能確認三個月那前一次性行為的狀況，篩檢無法確認最近發生不安全的性行為是否感染，換句話說，篩檢報告如果是陰性，並不能代表目前就是非感染的狀況。「潛伏期」是指感染後還未發病的一段時間，這是因人而異，愛滋病最長可達 10 年以上，梅毒則有數年不等。許多人感染性病後並不知道自己已遭受感染，而與他人或伴侶發生性行為，造成性病或愛滋的傳播，除非雙方皆是百分之百忠誠的情況，並且清楚對方過去交往史，才不會有感染的可能。但要提醒的是：在無法瞭解對方忠誠情況和對方過去交往史時，性行為必須要全程正確使用保險套，而保險套兼具避孕功能，所以全程正確使用保險套可同時達到預防性病和避孕的功能。同時，女性有較高的風險感染性病，所以女性要主動要求男性戴保險套。

Q34：RT-PCR 要幾天可以驗得出來？RT-PCR 檢驗陰性是否就可以不用擔心？到醫療院所篩檢的結果是不是可以相信？吃藥是否會影響篩檢結果？

回答：任何一種篩檢方法都有它的極限，沒有一種方法是百分之百的，RT-PCR 在 ICC 的血液中，少於 40 顆病毒是測不到的。若有被感染，通常為危險行為發生後 10-14 天可測出。但若先服用了殺愛滋病毒的藥物，則有可能會影響 RT-PCR 的檢驗結果。一般來說，仍建議過了三個月的空窗期，且空窗期內沒有發生危險行為，做抗體檢驗（ELISA 或西方墨點法）的結果是可以被相信的。

Q35：打 H1N1 流感疫苗會不會影響愛滋篩檢時的準確性，目前未滿 3 個月空窗期，未來滿 3 個月再進行愛滋篩檢時會有影響嗎？

回答：不會。施打 H1N1 流感疫苗不會影響愛滋篩檢的準確性。請於危險行為後滿三個月進行篩檢。

Q36：3 個月的空窗期，生活上除了「危險性行為」，還需要注意哪些細節會影響檢查準確度？像是染髮等有滲透性到體內的化學物質會不會有影響？

回答：除非有服用抗愛滋病藥物，其他狀況都不會影響空窗期，染髮不會影響檢測的結果。

Q37：在 3 個月後到合格檢驗所檢驗的結果到底是不是具可靠性呢？還是說我得一直追蹤到一年，然後都沒有任何不當行為才能擺脫這個惡夢？一般的篩檢準確度高嗎？還是說跟 H1N1 快篩一樣只有 4~7 成的準確度？

回答：空窗期一般是三個月，一般來說如果三個月空窗期後進行抗體檢驗，且空窗期間內並沒有其它危險行為，做抗體篩檢出來的結果是可以被相信的。

Q38：在約兩星期前有過危險性行為，這星期天去做 RT-PCR 的檢驗，這幾天一直很焦慮，吃不下飯想吐，沒事就會看看手腳身體有沒長疹子，明天報告就出來了，不過突然發現手上有約 1mm 的小紅點，約七八點，在不同地方，很害怕是 AIDS 的初期症狀，想來問問初期症狀的紅疹是指這個嗎？心理壓力好大...

回答：愛滋感染並無固定病徵，許多人在發生危險性行為後會將身體所產生的一些症狀認為是感染愛滋後的急性症狀，建議您不用過於擔心。感染愛滋後並非每個人都會產生急性症狀，且症狀多半不固定，不能以身體的任何症狀去判定是否有感染愛滋，若您身上有任何不適還是要去看專科醫生，且必須要在危險性行為後過三個月空窗期篩檢才能夠確定是否感染愛滋病毒，且日後每一次性行為都要全程正確使用保險套。

Q39：牙齦有長一顆顆白色的顆粒。後面長了一大片我是不是得了愛滋？

回答：愛滋感染並無固定病徵，不能以身體的任何症狀去判定是否有感染愛滋，若身體有任何不適還是要去看專科醫生，且必須要在危險性行為後過三個月空窗期篩檢才能夠確定是否感染愛滋病毒。

Q40：如果今年的 1 月 5 日發生並未戴保險套的性行為，對象是一個大約半年沒有性行為的男生，當時觀察他的生殖器並未發現異狀，一星期後與另外一個人有性行為，但是全程使用保險套。但是 1 月 5 日發生那次沒戴套的性行為讓我到現在仍有點擔心，雖然從那時候到現在，健康狀況一直良好，發燒疲倦腹瀉等等免疫力下降的症狀從未發生，只有在今年 6 月 10 日有過一次小感冒，症狀也只有鼻塞以及輕微的喉嚨不舒服，大約 3~5 日便痊癒。這段期間身體上，生殖器周邊也沒有長出奇怪的疹子。請

問一下，還需要去做 HIV 的匿名篩檢嗎？

回答：愛滋感染若未發病就和一般人一樣，身體外觀並無任何症狀，許多的症狀(例如您所說的疹子)多是網路謠言，建議您不能夠用對方的身體外觀去判斷是否有感染。愛滋感染無固定病徵，甚至有部份的人感染後身體完全沒有任何症狀，因此不能夠用身體所出現的症狀或完全未出現症狀，而去判定自己是否有感染，還是必須以篩檢的結果為依據。

Q41：男同志一定會得到愛滋嗎？

回答：男同志當然不一定會得到愛滋，端看有無採行安全的性行為。不論是同性戀或異性戀，性行為（陰道交、口交、肛交）沒有戴上保險套，「接受者」和「插入者」都有感染愛滋的風險，尤以無套肛交感染愛滋病毒的風險最高，危險程度如下：

性行為方式	得到 HIV 的相對危險性
口交(接受者)	1
口交(插入者)	0.5
肛交(接受者)	50
肛交(插入者)	6.5
陰交(接受者)	10
陰交(插入者)	5

1. 關於肛交：一個無套肛交的高風險行為，必須是兩個人主動或被動配合才有可能發生，只要有其中一個人堅持肛交戴套，就能避免感染愛滋的風險。
2. 關於口交：愛滋病毒會存在於精液內，吞精的行為是絕對不建議的。口腔內或性器官如果有破皮或傷口，口交也是有感染愛滋的風險，因此，口交時建議一定要戴上保險套以預防感染。
性是好的，有性需求很正常，不過，越是好玩的遊戲，風險越高，特別是有人想要享受多重性伴侶，又不想面對感染愛滋的風險，最簡單且直接有效的方式，就是堅持肛交及口交戴套。只要做好保護措施，每一次性行為都全程正確使用保險套，男同志也可以享受性的歡愉而不感染愛滋。

Q42：戴了保險套是否就一定不會感染 HIV？

回答：

1. 以科學的角度而言，所謂 100%安全至少有兩種可能：

- (1) 只有自己一個人
 - (2) 雙方(或多方)都確定沒有感染任何疾病。這個意思是說，只要有性伴侶，尤其是不熟悉或陌生的性伴侶，再怎麼安全，都不可能100%安全，不過這並不表示保險套不夠好。不論陰道交或肛交，只要全程正確使用保險套，即可獲得非常有效的保護，假如保險套沒有效，為什麼全球性傳染疾病及愛滋病專家，都鼓勵大家全程使用保險套？為什麼所有合法成人電影(A片)裡面陰道交及肛交都會全程使用保險套？
2. 保險套不論品牌或產地，只要符合以下三個要件，就是合格的：
- (1) 必須是乳膠(latex)製造。
 - (2) 必須在有效使用日期之內。
 - (3) 必須符合國家檢驗標準(依生產及販售地)。
- 這些必要資訊都會印在保險套外包裝紙盒上面，不論你在那裡消費，選購前注意檢查一下即可
3. 保險套是由乳膠製造，原則上很難出現破損，如果你不相信，不妨拿一個合格的保險套來吹汽球，看你有沒有辦法把它吹破？如果它真的吹破了，那一定是吹成很大很大，可是，男人的陰莖，有那麼大嗎？假如保險套真的出現破損，多半是因為使用者使用不當，比如用牙齒咬開，比如有尖尖的指甲等等，這是最容易被忽略的。還有，保險套最前端有個儲精囊，戴上保險套之後，很容易被擠壓成小汽球狀，假如很急切的直接插入，就有可能破裂，預防破裂的方法很簡單，只須在插入前，用手指輕輕拉一下鼓鼓的儲精囊，就會恢復扁平狀，就可以繼續插入。當然，如果能搭配水性潤滑劑，那就更好了。

Q43：去三溫暖玩就一定感染愛滋嗎？

回答：不管是去任何場所進行性行為，只要有不安全的性行為(口交、陰道交、肛交等無全程使用保險套、使用非水性潤滑液)，皆有感染愛滋病毒的風險，而三溫暖內燈光昏暗且進出口複雜，常因當下的情境而忽略「戴上保險套」這項保護自己最重要的行為，所以感染風險相對增加。

Q44：網路約砲萬一約到愛滋感染者該怎麼辦？

回答：愛滋病毒感染者一樣有性需求，由於並非每名愛滋感染者都會告知感染事實，所以要求自己每次性行為都要正確及全程使用保險套及水性潤滑液，自然可有效避免感染！

Q45：請問深吻(舌吻)會感染到愛滋病嗎？

回答：一般的親吻，不會傳染愛滋病毒。除非因為牙齦發炎或口腔潰瘍，又以

法式舌吻(喇舌)而接觸到血液，才有可能傳染愛滋病毒(但與不安全性行為相比，透過親吻感染愛滋的機率非常低)。

Q46：身上有細微小傷口碰到不明液體，萬一對方面是愛滋感染者，會被傳染愛滋嗎？

回答：

1. 愛滋病毒的傳染媒介只有三種，依病毒量多寡排列，分別是血液，精液及陰道分泌物，其中血液之病毒量最高。
2. 愛滋病毒是人類已知最脆弱的病毒，假如曝露在空氣中，則會隨病毒量多寡，在幾秒鐘至幾分鐘之內迅速死亡。
3. 愛滋病毒確實是透過黏膜(傷口)構成傳染，不過足以構成感染的黏膜位置是在比較封閉的環境(請參考上述兩項說明)，比如血管裡面(輸血/吸毒)，比如陰道或肛門直腸裡面(性交)。
這個意思是說：一般日常生活所出現的傷口，並不足以構成感染，而比較屬於公共衛生的範疇，想要妥善照顧自己是好的，假如對愛滋有過度焦慮，則是不必要的。

Q47：請問愛滋的初期感染症狀？

回答：假如愛滋病用症狀就可以作為判斷依據，怎麼會有人一直等到發病，才知道自己感染愛滋？

用症狀作為判斷是否感染愛滋的依據，不僅折磨自己，身邊的人也可能因為你行為怪異而受到影響。假如你以現在的情況作為判斷是否感染愛滋病毒的依據，那麼將來，假如你身邊的人發生同樣的狀況，你會開始懷疑別人是不是也感染了愛滋病毒，那是完全沒有必要的困擾與折磨。愛滋主要感染途徑如下：

1. 和感染 HIV 的人發生無套陰道交或無套肛交行為。
2. 靜脈注射毒癮者和他人共用針具、針頭、稀釋液。
3. 輸血。
4. 母子垂直感染(母親是 HIV 感染者)。

如果你確實發生上述危險行為，也早就過了三個月空窗期的限制，與其在這裡杞人憂天，不如早點接受愛滋病毒檢驗，讓自己放心。

Q48：我朋友已感染愛滋病毒，如果他在就學、就業、安養或居住方面，有受到不公平待遇或歧視，請問應該怎麼辦？

回答：依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 4 條規定，感染者之人格與合法權益應受尊重及保障，不得予以歧視，拒絕其就

學、就醫、就業、安養、居住或予其他不公平之待遇。愛滋病毒感染者如果遭受各項不公平待遇或歧視，可以依據「人類免疫缺乏病毒感染者權益保障辦法」第7條規定，於事實發生日起1年內提出申訴。

1. 感染者如於就學或就業方面遭受不公平待遇或歧視，請先向原機關（構）、學校或團體負責人(雇主)提出申訴。如對於前項申訴處理有延遲或對處理結果不服，則可向直轄市、縣(市)政府提出申訴。如對於直轄市、縣(市)政府處理結果不服者，得向衛生福利部提出申訴。
2. 感染者如於安養或居住方面遭受不公平待遇或歧視，請直接向直轄市、縣(市)政府提出申訴。如對於直轄市、縣(市)政府處理結果不服者，得向衛生福利部提出申訴。

Q49：愛滋病毒感染者受到不公平待遇時，可以依法進行申訴，而申訴過程可否委託機關(構)或第三人代為提出？

回答：可以。

依據「人類免疫缺乏病毒感染者權益保障辦法」第8條規定，愛滋病毒感染者得委託機關(構)、團體或第三人提出申訴。

Q50：感染愛滋病毒之廚師，可否從事相關行業？

回答：可以。

因為愛滋病毒傳染途徑明確，一般日常生活、共同工作並無傳染他人或造成其他公共危害之虞，依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第4條第1項規定，不得給予感染者不公平待遇或歧視，以保障其就業之合法權益。但是，愛滋病毒感染者產生其他相關伺機性感染併發症，如結核病、肺炎、肝炎等，則依「食品良好衛生規範準則」及工作所轄縣市之「公共飲食場所衛生管理辦法」等規範辦理。而有關工作場所受傷，如廚師之刀傷、燙傷，均屬職業安全之範疇，應依職業安全規定辦理，且協助處理受傷流血者，必須帶用手套，以避免感染。

Q51：學校或雇主可否於招生(募)簡章或契約中，載明愛滋感染者不得入學(就業)等限制？若有上述情形，感染者應如何求助？

回答：不可以。

依據「人類免疫缺乏病毒感染者權益保障辦法」第4條規定，機關(構)、學校或團體辦理各類就學、就業所訂之招生(募)簡章或契約、活動等規定，不得以感染人類免疫缺乏病毒為唯一理由，排除感染者接受教育、應考試及受僱之權利或予其他任何不公平之限制。如有違反，感染

者可依同法第 7 條至第 10 條規定進行申訴。

Q52：某長期照護中心擔心造成其他住民感染，可否於入住契約中載明拒收愛滋病毒感染者？

回答：否。

一般日常生活並無傳染愛滋病毒給其他人之風險，且依據「人類免疫缺乏病毒感染者權益保障辦法」第 6 條第 2 項規定：「...社會福利或護理機構不得以其為感染者為唯一理由，拒絕提供服務。」，故長期照護中心不得拒收愛滋病毒感染者。

Q53：什麼情況下，醫事人員可以不經當事人同意及諮詢程序，進行愛滋病毒檢驗？

回答：依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 11 條第 1 項規定，當有捐血、器官移植等情形時，醫事人員不須經當事人同意及諮詢程序，均應事先實施愛滋病毒檢驗。

Q54：公司負責人可否於新進或一般員工之體檢項目中，增列愛滋病毒檢查項目？

回答：依據「勞工健康保護規則」第 14 條規定之附表八及附表九，勞工應接受之檢康檢查項目，未包含愛滋病毒檢查。如雇主或醫事機構欲增列愛滋病毒檢查項目，應經過當事人同意才可執行，並由醫事人員提供篩檢前後諮詢，醫療機構只能將檢查結果告知當事人，不得通知雇主、學校或其他相關單位或人員，另，雇主亦不得要求員工繳交愛滋病毒檢驗報告，以保障民眾權益及隱私。

Q55：知道自己是愛滋病毒感染者，但隱瞞他人且與其進行危險性行為，是否違法？

回答：是。

依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 21 條規定，明知自己為感染者，隱瞞而與他人進行危險性行為或有共用針具、稀釋液或容器等之施打行為，致傳染於人者，處 5 年以上 12 年以下有期徒刑。未遂犯亦罰之。

Q56：感染愛滋病毒的外籍人士，得提出申覆之對象範圍為何？

回答：依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 20 條規定，受本國籍配偶傳染或於本國醫療過程中感染及我國無戶籍國民有二親

等內之親屬於臺灣地區設有戶籍者，得以書面向中央主管機關提出申覆。

Q57：醫事人員進行愛滋病毒檢驗，是否須經當事人同意及諮詢程序？

回答：是。

依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 15 條第 4 項規定：「醫事人員除因第 11 條第 1 項規定外，應經當事人同意及諮詢程序，始得抽取當事人血液進行人類免疫缺乏病毒檢查。」故醫事人員進行愛滋病毒篩檢時，應需經當事人同意及諮詢程序，才能抽血檢驗。

Q58：醫療院所辦理愛滋病毒檢查時，可否將檢查結果告知雇主及學校？

回答：否。

醫療院所於辦理各類健康檢查時，如包括愛滋病毒檢驗，其檢查結果應主動告知當事人，不得任意通知雇主、學校或其他相關單位及人員，以保障民眾就學、就醫、就業權益及個人隱私，而對於陽性個案，亦應依法進行通報。違反者，依「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 23 條第 1 項規定，處新臺幣 3 萬元以上 15 萬元以下罰鍰。

Q59：如果醫事人員不慎被針扎傷，可否直接抽取當事人的血液，進行愛滋病毒檢查？

回答：可以。相關執行建議如下：

1. 依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 15-1 條第 1 項規定：似感染來源，有致執行業務人員因執行業務而暴露血液或體液受人類免疫缺乏病毒感染之虞。因醫療之必要性或急迫性，醫事人員得採集檢體進行人類免疫缺乏病毒感染檢測，無需受檢查人或其法定代理人之同意。
2. 醫護人員於服務病患時，應依醫療機構所訂定之感染管制標準作業流程，並落實全面性防護措施，若發生針扎事件，可參照疾病管制署制定之「扎傷及血液、體液暴觸之感染控制措施指引」辦理，並經醫師瞭解扎傷之狀況及血液交流情形後評估處置方式。由於該來源檢驗結果如為陰性反應，仍有可能處於空窗期，故來源者之血液檢查僅為綜合判斷之一環，被扎傷者是否須服藥，仍應由感染科醫師依照病人之病情、病史及扎傷程度來做判斷。
3. 透過溝通及衛教方式，請當事人協助配合，亦應瞭解其是否有感染之風險行為，以排除處於空窗期階段，避免錯失預防性投藥時機，方能有效預防感染。

Q60：警察或消防機關若想知悉其辦案對象是否感染愛滋病毒，可否告知？

回答：不可以。

依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 14 項規定：「主管機關、醫事機構、醫事人員及其他因業務知悉感染者之姓名及病歷等相關資料者，除依法律規定或基於防治需要外，對於該項資料，不得洩漏。」故感染者之姓名及病歷等相關資料，不需告訴警察或消防機關。

Q61：有必要接受愛滋病毒檢查之對象，包括哪些類別？

回答：依據「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」第 15 條第 1 項第 5 款規定，有接受愛滋病毒檢查之必要對象共有 8 項，包括：(1) 意圖營利與人為性交或猥褻之行為者及相對人(即性交易相對人或從事性交易者)、(2) 毒品施打、吸食或販賣者、(3) 查獲三人以上有吸食毒品之藥物濫用性派對參加者、(4) 性病患者、(5) 矯正機關收容人、(6) 役男、(7) 義務役預備軍官及預備士官、常備兵、(8) 嬰兒其生母查無孕期人類免疫缺乏病毒檢查報告或診治醫師認為有檢查必要者。

腸病毒防治

Q1：什麼是腸病毒？

回答：腸病毒是一群病毒的總稱，包括 23 型 A 群克沙奇病毒、6 型 B 群克沙奇病毒、3 型小兒麻痺病毒、30 型伊科病毒及最後發現的 68 至 71 型腸病毒等六十幾型，近年又陸續發現多種型別。

Q2：腸病毒是不是只有臺灣地區才有？在什麼季節流行？

回答：此種病毒世界各地都有，通常在夏季、初秋流行，臺灣地區因位在亞熱帶，所以全年都可能有感染之發生。

Q3：腸病毒是怎麼傳染的？

回答：腸病毒的傳染力極強，在家庭及教託育機構等處最容易傳播，可經由接觸或以飛沫方式感染幼兒而造成，也可能經由接觸無症狀帶病毒家長或病人的口鼻分泌物、咳嗽、打噴嚏飛沫，或吃進被含有病毒之糞便所污染的食物而受傳染，玩具常成為幼兒間傳染的媒介，尤其是帶毛的玩具更容易因接觸幼兒口嘴造成大量病毒感染而發病。傳染力始於發病的前幾天，在喉嚨與糞便都有病毒存在，而其腸道的病毒排出時間可以持續數週之久。一般而言，在發病後的一週內傳染力最高。

Q4：得了腸病毒會有什麼症狀？

回答：腸病毒感染後一般 3~5 天會出現症狀，但是大多數感染者，沒有臨床症狀或臨床症狀極為輕微，而大部分病例過了幾天之後就會自然痊癒。典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒。病程為七至十天。極少數個案，有可能發生無菌性腦膜炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎、肺炎、麻痺等併發症。

Q5：孕婦感染腸病毒，會不會生下畸形兒？

回答：目前並無證據顯示腸病毒有導致胎兒先天性畸形的可能，但孕婦須避免感染的風險，以預防生產時感染給新生兒。

Q6：感染過腸病毒之後，有沒有免疫力？以後會不會復發？

回答：得到某一種腸病毒感染以後，至少會持續有數十年的免疫力。所以對於同一種病毒而言，不會復發。但是有幾種腸病毒會引起同樣的手足口病或疱疹性咽峽炎，所以有的人會得到一次以上的手足口病或疱疹性咽峽炎。

Q7：腸病毒感染之致命機率有多高？

回答：大多數腸病毒感染者，症狀都很輕微，甚至沒有症狀。民國八十七年臺灣地區腸病毒流行時，雖然專家對感染致死率的推估不同，但是一般的估計是在十萬分之一到萬分之一之間，雖然感染腸病毒以後，99.9%以上的患者都會恢復，但當年由於致病的是腸病毒 71 型，造成相當震撼，因此認識腸病毒及瞭解其傳染途徑，避免感染的風險是刻不容緩的。

Q8：要如何來預防腸病毒？

回答：

一、目前腸病毒中，除了小兒麻痺病毒以外，沒有疫苗可以預防，所以勤於正確洗手、保持良好個人衛生習慣，減少被傳染的機會是預防的基本方法。

正確的洗手方法如下：

(一) 在水龍頭下把手淋濕。

(二) 擦上肥皂或洗手液。

(三) 兩手心互相磨擦。

(四) 兩手揉搓自手背至手指。

(五) 兩手揉搓手掌及手背。

(六) 作拉手姿勢以擦洗指尖。

(七) 用清水將雙手洗淨，關水前先捧水將水龍頭沖洗乾淨。

(八) 用乾淨的紙巾或烘手機將手烘乾。

二、流行期間儘量避免出入公共場所，不要跟疑似病患(家人或同學)接觸。注意環境衛生及通風。

三、罹病之學童，宜請假暫勿上課【包括才藝班】，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染其他學童。

四、增強個人之免疫力，請注意營養、均衡飲食及適當的運動。

五、鼓勵哺育母乳，增加嬰兒之抵抗力。

六、兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。

七、幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

Q9：目前已經有腸病毒 71 型疫苗可接種？

回答：國內目前已研發出腸病毒 71 型疫苗，正在進行臨床試驗，尚未上市提供接種，請民眾平時注意個人衛生習慣及勤洗手，就可降低感染機會。

Q10：腸病毒有沒有特效藥？

回答：腸病毒感染症目前並沒有特效藥，採取支持療法，如退燒、止咳、症狀治療等方式，絕大多數患者會在發病後 7-10 天內自行痊癒。少數患者會

出現「持續發燒、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」重症前兆病徵，請儘速至成大醫院、永康奇美醫院、臺南新樓醫院、麻豆新樓醫院、郭綜合醫院就醫。

Q11：幼兒得了腸病毒後，要別留意那些症狀(重症前兆症狀)?

回答：腸病毒重症前兆病徵有「持續發燒、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」症狀，如發生任何一個症狀應儘速至成大醫院、永康奇美醫院、臺南新樓醫院、麻豆新樓醫院、郭綜合醫院就醫。

Q12：成人是否會感染腸病毒？症狀有哪些？

回答：會，腸病毒的型別達多種以上，但大多數成人感染的症狀通常並不明顯，常見症狀如類似感冒症狀。但在痊癒後，腸病毒還會隨著糞便排出達數週之久，因此仍要持續勤洗手，注意個人衛生，避免傳染給家中嬰幼兒。

Q13：媽媽感染腸病毒可以餵母乳？

回答：哺乳的媽媽如有不適或出現疑似腸病毒感染的症狀時，建議應先就醫並徵詢醫師建議後，再決定是否哺餵母乳。若要哺餵母乳，考量感染腸病毒的媽媽可能透過接觸時傳染給嬰兒，因此建議不要親餵，可將母乳裝在奶瓶，並於集乳時注意手部衛生，再請健康的家人協助餵奶。

Q14：現在腸病毒有沒有停課標準？

回答：

一、在下列疫情狀況下，建議幼兒園、托嬰中心等學前教托育機構採取停課措施：

(一)衛生福利部疾病管制署公布當年度發生腸病毒 71 型流行疫情：當機構內同一班級在一週內有兩名以上(含兩名)幼童經醫師診斷為腸病毒感染(手足口病或疱疹性咽峽炎等)時，該班級應停課。

(二)當年度無腸病毒 71 型流行疫情：機構所在的鄉鎮市區，若當年度曾由衛生福利部疾病管制署公布有「腸病毒 71 型檢驗陽性個案」或「年齡在 3 個月以上的腸病毒感染併發重症個案」，當機構內同一班級在一週內有兩名以上(含兩名)幼童經醫師診斷為腸病毒感染(手足口病或疱疹性咽峽炎等)時，該班級應停課。

(三)當機構內發生腸病毒感染併發重症通報個案，且個案檢出腸病毒 D68 型時，該個案就讀之班級應停課。

二、臺南市政府教育局已公告「臺南市公私立國民中小學及幼兒園腸病毒通報暨停課要點」，請自行本市教育局資訊網(首頁/法令規章/)查詢。

三、臺南市政府社會局已公告「臺南市托育機構與居家托育服務腸病毒通報及停托作業要點」，請自行本市社會局資訊網(首頁/兒童少年福利/相關法規/)查詢。

Q15：要預防腸病毒感染，家裡或幼稚園等環境，應該如何使用漂白水消毒？

回答：不論是家裡或幼稚園環境消毒，建議使用 500ppm 濃度漂白水消毒。泡製方法：家庭用漂白水（濃度約 5~6%）5 湯匙（一般湯匙，容量約 15~20cc）加入 10 公升的自來水攪拌均勻即可。至於 10 公升自來水估算方式，可以用 1,250cc 容量大寶特瓶，連續使用 8 瓶，就等於 10 公升左右。

Q16：市面上有許多商品都宣稱具有殺死腸病毒的功效，應該如何辨別？

回答：目前坊間有某些產品宣稱有抑制或殺死腸病毒之功效，提醒民眾目前對於腸病毒有效的消毒方法為含氯漂白水、煮沸及日曬(紫外線)；建議民眾購買此類商品前應先檢視其相關檢驗報告中是否具其宣稱之抑制腸病毒效果。

Q17：吃冰或是冰的東西可以治療腸病毒嗎？

回答：坊間有傳言吃冰或冰的東西可以治療腸病毒，其實這是不正確的觀念，請民眾不要誤信；腸病毒目前沒有特效藥物可以來治療，吃冰（含冰涼食品）只可以緩解小朋友嘴巴破的不舒服症狀，也可以幫小朋友補充一些水分，但是大量吃冰並無法治療腸病毒。

Q18：新生兒是怎麼得到腸病毒的？要怎麼觀察新生兒可能得了腸病毒？

回答：新生兒的腸病毒感染可能發生在產前、生產中或產後階段。產前感染是孕婦感染腸病毒後，經由胎盤傳染給胎兒，通常發生在懷孕晚期；生產中感染是生產過程中，胎兒接觸到已感染腸病毒的母親之血液、產道分泌物、糞便等而受到感染；產後感染是新生兒可能因直接接觸感染者（包括母親、其他密切接觸者或醫護人員）的口咽分泌物或糞便而感染腸病毒，也可經由飛沫、接觸無症狀帶病毒感染者之途徑感染。在腸病毒流行期間，如果發現新生兒出現發燒、活力不佳、食慾降低的情形時，可能是腸病毒感染的初期徵兆，應儘速帶至醫院及時接受治療，避免病情惡化。

常見傳染病防治

Q1：各型肝炎病毒傳染途徑？

回答：

1. A、E 型肝炎病毒主要經糞口傳染：
 - 甲、被 A、E 型肝炎病毒感染食物、水源、食具、未洗淨的雙手，使病毒進入人體，就會造成肝臟的感染。
 - 乙、父母或照顧者更換或清理受感染者的尿布或糞便前後，沒有正確洗手而造成感染。
 - 丙、此病毒亦可以經由與感染者密切接觸，例如：性接觸(包括同性間與異性間性接觸、肛交及口交等)造成感染。
2. B、C、D 型肝炎主要是由帶有病毒的血液或體液進入體內而傳染：
 - (1) B、C、D 型肝炎病毒會藉血液、精液、陰道分泌物、唾液、經由受傷的皮膚、黏膜傷口等進入人體，如性行為、口腔手術、注射、針灸、穿耳洞、紋眉、刮鬍子等。
 - (2) 輸入被污染的血液製劑也會感染。
 - (3) 受感染的母親懷孕及生產時也會將病毒傳給胎兒。

Q2：得了肝炎會有什麼症狀？

回答：

1. 急性肝炎的症狀：倦怠、肌肉酸痛、噁心嘔吐、厭食、黃疸、茶色尿。
2. 慢性肝炎的症狀：慢性肝炎急性發作所呈現的症狀同急性肝炎的症狀，非急性發作期的慢性肝炎患者無明顯症狀表現。

Q3：A、E 型肝炎的預防方法？

回答：

1. 注意飲水及食品衛生：不喝沒有煮沸過的水，不吃沒有煮熟的食物，不要在衛生設備不完善的場所飲食。
2. 保持良好的個人衛生習慣：飯前、便後和處理食物前，必須用肥皂把手洗淨。
3. 體內無 A 型肝炎抗體者，建議施打 A 型肝炎疫苗預防注射，並於 6 個月後 1 年以內再前往醫療院所接受第 2 劑接種，以獲得長期的免疫力。
4. 如果將前往 A 型肝炎高感染地區（如東南亞、中國大陸等），在啟程一個月前，尤應先施打 A 型肝炎疫苗，使體內產生免疫抗體。

Q4：B、C、D 型肝炎的預防方法？

回答：

1. 避免不必要的打針、輸血、刺青、紋眉、針灸、穿耳洞及其他可能經由血液或體液傳染的途徑。
2. 不要與他人共用牙刷、刮鬍刀、針頭、針筒，及注意美容、美髮器械之消毒與清潔衛生。
3. 採行安全性行為，正確使用保險套。帶原者的配偶、性伴侶應至醫院抽血檢驗，若不曾感染過 B 型肝炎，應儘早接受 B 型肝炎疫苗注射。
4. 懷孕婦女應於懷孕 7、8 月時辦理 B 型肝炎產前檢查，若檢驗結果為高傳染性 B 型肝炎帶原者（e 抗原陽性或表面抗原陽性），新生兒於出生 24 小時內需注射一劑 B 型肝炎免疫球蛋白。
5. 嬰幼兒應按時接受 B 型肝炎預防注射，成人如果沒有感染過 B 型肝炎，應自費到醫院注射疫苗，使體內產生免疫抗體。

Q5：我即將生產，我是 B 型肝炎帶原者，我的寶寶該怎麼辦？

回答：

產檢時，醫院會檢查產婦的血中有無 B 型肝炎表面抗原（HBs Ag），與 e 抗原（HBe Ag，必要時）。

自 108 年 7 月 1 日起，國內公費 HBIG 實施對象，由原提供之母親為高傳染性 B 型肝炎帶原者（e 抗原陽性）新生兒，擴及 108 年 7 月 1 日（含）以後出生母親為 B 型肝炎表面抗原（s 抗原）陽性（不論 e 抗原是陽性或陰性）之新生兒，於出生 24 小時內儘速接種 1 劑公費 HBIG 及第 1 劑 B 肝疫苗。

婦女癌症防治

Q1：做乳房 X 光攝影及子宮頸抹片檢查需要什麼條件？

回答：1.政府運用菸捐經費補助 45 歲以上至未滿 70 歲的婦女或 40 歲至 44 歲二親等(即母親、女兒、姊妹、祖母或外祖母)曾患過乳癌的婦女每二年一次免費的乳房 X 光攝影檢查。若您還有任何疑問可在上班時段撥打本局免付費電話 0800-222-543，將有專人為您服務。

2. 目前政府運用菸捐經費補助 30 歲以上婦女每年一次免費子宮頸抹片檢查，國民健康署建議至少每 3 年做一次子宮頸抹片檢查。

Q2：做乳房 X 光攝影檢查需要注意什麼？

回答：1、檢查當天，請不要穿連身衣裙、不要在乳房及腋下塗抹除臭劑、粉劑及護膚霜等，以免影響影像。

2、檢查時，為避免對痛覺敏感，建議避免月經來前一週接受檢查。

Q3：檢查後多久可以收到報告？

回答：檢查後兩星期內會以書面或電話通知檢查結果，如有特殊異常狀況將提早以電話通知，若您還有任何疑問可詢問受檢醫療院所。

Q4：我還沒 45 歲，自己有摸到一塊硬硬的東西，可以做乳房 X 光攝影檢查嗎？

回答：未符合補助資格，是無法做免費乳房 X 光攝影檢查；但若發現硬塊，仍建議您立即至醫院的乳房外科就診，由醫師做更進一步檢查。

Q5：我有收到檢查報告，叫我再去醫院進一步檢查，請問我要去那裡做檢查？

回答：可至乳癌確診醫療院所進行確診，本市有衛生福利部臺南醫院、臺南市立醫院、國立成功大學附設成功醫院、高雄榮民總醫院臺南分院、麻豆新樓醫院、佳里奇美醫院、台南新樓醫院、柳營奇美醫院、永康奇美醫院、台南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營、大安婦幼醫院及郭綜合醫院都可提供本服務。若您還有任何疑問或需要本局協助轉介，可在週一至週五上班時段(早上 8 時 00 分至中午 12 時及下午 1 時 30 分至下午 5 時 30 分)撥打本局免費癌症篩檢諮詢專線 0800-222-543。

Q6：衛生所有做乳房 X 光攝影檢查或子宮抹片檢查嗎？

回答：有的!您可上臺南市政府衛生局網站查詢或電話洽詢所在地衛生所可檢查的時間，請您記得要攜帶健保卡。提醒您，乳房 X 光攝影檢查採預約制，須先了解您方便檢查的時間，再依您的需求排定檢查時段，以免久候。

Q7 子宮頸癌是如何發生的？

回答：絕大部分子宮頸癌是經由性行為感染高危險型人類乳突病毒(HPV 第 16、18 型)所致，感染後人體免疫力大多能自行清除 HPV 感染，僅有少部分持續感染者，因子宮頸細胞長期受到刺激而發生一連串的變化，導致子宮頸癌前病變，甚至子宮頸癌。

Q8 什麼是人類乳突病毒？

回答：人類乳突病毒 (HPV) 為導致子宮頸癌主因，主要藉性行為傳染，目前已知型別有 100 多型，其中會感染人類生殖道的約有 40 型。依與子宮頸癌發生關係的強弱，將其分為高危險型與低危險型，臺灣較常見的高危險型別包括 16、18、31、33、52、58 等型別；而 HPV 第 6、11 型為低危險型亦會感染男性，引起尖形濕疣（俗稱菜花）。目前針對第 16 及 18 型 HPV 有預防性疫苗可施打，但尚無藥物可以治療人類乳突病毒感染，但對於子宮頸癌和生殖器疣，可施以局部治療。

Q9 罹患子宮頸癌危險族群？

回答：凡有性經驗的女性，尤其是受高危險型人類乳突病毒感染、初次性行為年齡過早、多重性伴侶、有性傳染病史或家族子宮頸癌病史、抽菸的婦女及免疫系統缺陷者（如愛滋病患或帶原者），更應特別注意，至少每三年接受一次子宮頸抹片檢查！

Q10：子宮頸抹片檢查的效益如何？

回答：根據衛生福利部癌症登記資料，分析子宮頸癌個案其診斷前 1 年內是否有接受抹片檢查，結果發現早期(第 0 和 1 期)個案有 92% 為有做抹片，全國子宮頸癌標準化死亡率已從 100 年的 3.72(每十萬人口)下降至 107 年的 3.2，顯示子宮頸抹片檢查可以大幅提升早期癌的發現率，經過治療後也能有效降低死亡率。

Q11：為什麼至少要每 3 年做一次子宮頸抹片檢查？

回答：原則上需每年接受 1 次子宮頸抹片檢查，國民健康署建議至少每 3 年做一次子宮頸抹片檢查，才能早期發現、早期治療，尤其是 6 年以上沒有做過子宮頸癌篩檢的婦女，因進一步分析篩檢資料顯示，該等婦女罹患高度癌前病變或子宮頸癌的比率為 3 年內曾接受抹片檢查者之 3 倍。提醒您!若您接受子宮頸抹片檢查結果為陽性者，則須遵循醫囑接受確診或治療。

Q12 何謂子宮頸癌疫苗？

回答：子宮頸癌為國人十大癌症死因第十名的癌症，主要是因為長期持續感染人類乳突病毒(HPV)所引起，現在醫學已研發出人類乳突病毒疫苗(簡稱 HPV 疫苗)，可以預防感染 HPV，進而減少 6 至 7 成的子宮頸癌發生，此疫苗適合接種對象為 9 至 26 歲女性，以沒有性經驗者效果較佳，目前政府已提供 107 學年度國一及國二女學生公費 HPV 疫苗的施打。

Q13 打完 HPV 疫苗可以終身保護嗎？

回答：依目前可得到的研究資料顯示，二價保蓓疫苗保護力可維持至少 9.4 年，四價嘉喜疫苗至少有 8 年，但是否能維持更久、未來是否需要再追加，都尚在觀察中，且施打完疫苗後仍須定期做子宮頸抹片檢查及安全性行為，才可全面預防子宮頸癌。

Q14 疫苗的安全性如何？

回答：疫苗上市之前，已經過嚴謹的安全性試驗評估，以目前的臨床資料顯示 HPV 疫苗是安全且有效的。接種 HPV 疫苗可能發生的常見不良反應為注射部位疼痛、局部腫脹、發癢、輕微發燒、頭痛、頭暈等，大多數屬輕微至中等程度且為時甚短。

Q15 接種時有哪些注意事項？

回答：

1. 接種前如有以下情形者，應告知醫師並請醫師評估：懷孕或準備懷孕者不宜接種、本身有特殊疾病者、藥物和食物過敏史、免疫功能異常、出血性問題、任何身體不適如發燒、感染。
2. 月經生理期並非接種疫苗的禁忌症。
3. 目前不建議跟其他疫苗一起接種。
4. 接種後應原地休息 30 分鐘，沒有任何不良反應再離開，如果之後有任何不舒服的情形都請通知國民健康署 24 小時專線電話 0800-88-3513。
5. 接種期間如果意外懷孕，應先停止疫苗的接種、直到產後再繼續接種，不建議中止懷孕。

Q16 打了 HPV 疫苗還要注意什麼嗎？

回答：因為疫苗只能預防 60-70% 的子宮頸癌，接種 HPV 疫苗之後仍需注意安全性行為，以及 30 歲之後至少每三年定期接受子宮頸抹片檢查。

口腔癌防治

Q1：政府有免費口腔癌篩檢嗎？

回答：政府目前有補助免費口腔癌篩檢，篩檢方式為口腔黏膜檢查。

Q2：口腔黏膜檢查是什麼？

回答：此檢查無侵入性，是醫師透過目視方式檢查口腔內之健康狀況，包含檢查雙頰內側黏膜、牙齦、上下顎、舌頭等是否有出現異常病灶，只要符合資格皆可免費參加。

Q3：免費參加口腔癌篩檢的資格？

回答：30歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民眾，18-29歲嚼檳榔（包含已戒）原住民每2年可接受1次免費的口腔黏膜檢查，由國民健康署運用菸捐經費補助。

Q4：哪裡可以做口腔癌篩檢？

回答：健保特約牙科、耳鼻喉科相關醫療院所皆有提供服務，請務必攜帶健保卡。若您有任何疑問，可在週一至週五上班時段(早上8時30分至中午12時及下午1時30分至5時30分)撥打衛生局免付費諮詢專線0800-222-543或洽詢轄區衛生所。

Q5：為什麼會有口腔癌？

回答：90%口腔癌是嚼檳榔引起的，因為檳榔本身及其配料(如荖花、荖葉、紅灰、白灰...等)都是致癌物。另外10%非由檳榔造成的口腔癌，則由抽菸、喝酒、長期口腔潰瘍或不適合的假牙磨損...等因素而引起，因此即便沒有不良生活習慣，若自覺口腔有不適，請務必及時就醫。

Q6：口腔黏膜檢查異常(陽性)該怎麼辦？

回答：檢查異常需進一步確認異常的原因及種類，務必要遵循醫囑完成確診程序，以利後續治療或追蹤，並應戒除檳榔、菸、酒等習慣，以避免病灶惡化。

Q7：口腔黏膜檢查正常(陰性)代表不會得口腔癌嗎？

回答：檢查正常僅代表現階段無明顯可見的問題，並不代表未來不會得到口腔癌，除了要戒除檳榔、菸、酒等習慣外，請務必固定2年做1次口腔黏膜檢查，才可以在病灶發生時及早處理。

大腸癌防治

Q1：大腸癌的好發年齡層？

回答：大約 50 歲以上，不過由於國人飲食西化及缺乏運動等因素有逐漸年輕化的趨勢。

Q2：甚麼是糞便潛血檢查？

回答：定量免疫法糞便潛血檢查為大腸癌篩檢方式，若腸內有腫瘤或瘻肉，糞便經過腸道時會磨擦出血，糞便會有血液，定量免疫法糞便潛血檢查即是檢驗糞便中是否有潛血反應，且僅會偵測到人類的血液，不受飲食的影響，因此檢查前不需禁食。

Q3：目前政府補助糞便潛血檢查的年齡層？如何採集檢體？

回答：政府目前補助 50-74 歲民眾每 2 年一次免疫法定量糞便潛血檢查，符合資格者，攜帶健保卡至衛生所或健保合約醫療院所提供檢查的醫療院所，即會提供採便管。

請依說明單步驟，在糞便的不同表面刮取適量檢體，放入內含保存液專用的採便管即可。由於糞便中的血液在室溫下會被破壞，為讓檢查結果準確，請採檢完後儘速送回指定收集點；若無法當日送檢，請先存放於冰箱冷藏保存，隔日再交回。

Q4：糞便潛血檢查結果及後續處理建議：

回答：檢查正常(陰性)代表結果無異常狀況，但仍須每 2 年定期做糞便潛血檢查，若在 2 年之中有身體不舒服的狀況，仍需要到醫療院所讓醫師檢查。檢查異常(陽性)一定要儘快到醫院的胃腸科確診，本市可做確診醫院名單如下:衛生福利部臺南醫院、郭綜合醫院、永和醫院、台南新樓醫院、台南市立醫院、國立成功大學醫學院附設醫院、臺南市立安南醫院、永康奇美醫院、高雄榮民醫院台南分院、衛生福利部台南醫院新化分院、麻豆新樓醫院、佳里奇美醫院、衛生福利部新營醫院、營新醫院、柳營奇美醫院，亦可到可做大腸鏡的診所接受確診，本市可做大腸鏡的診所如下:項國威內科診所、李昭榮肝膽腸胃科專科診所、成美診所、賴冠維診所、歐文傑診所、康恩診所、大成診所及高愛文診所。

Q5：糞便潛血檢查真的可以發現大腸癌嗎？

回答：根據國民健康署統計研究資料顯示，定期糞便潛血檢查有 8 成機率可以早期發現大腸的病灶，亦發現有接受檢查者較未曾檢查者，可降低 1-2 成大腸癌死亡率。

Q6：我已經做過大腸鏡檢查了，還要再做糞便潛血檢查嗎？

回答：過去資料顯示雖然做過大腸鏡沒問題，後來接受定期糞便潛血檢查呈陽性，再度接受大腸鏡仍然會發現大腸直腸大型腺瘤或瘻肉的案例，因此，無論是否接受大腸鏡檢查，都要定期做糞便潛血檢查追蹤，如果是陽性還是建議接受大腸鏡檢查，多一次檢查就多一份保障。

Q7：什麼是全大腸鏡檢查？

回答：全大腸鏡檢查是使用一支軟管型內視鏡從肛門深入大腸做檢查，若發現腺瘤或瘻肉，經醫師評估後，可以直接將它切除，整個大腸從肛門直腸、乙狀結腸、降結腸、橫結腸、升結腸到盲腸，全長約 120 到 130 公分，透過此檢查可 360 度幫腸道做檢查。

Q9：發現大腸直腸癌要如何處置？

回答：一定要依專科醫師指示接受後續治療及處理，千萬不可聽信偏方而錯失治療先機。

Q10：有大腸癌家庭遺傳病史的民眾，要如何預防罹患大腸癌？

回答：應定期循醫療模式接受大腸鏡檢查，並要採取健康生活型態，以降低罹癌風險或早期治療提升治癒率。

Q11：預防大腸癌除了定期接受糞便潛血檢查，平日應注意事項為何？

回答：在飲食上多攝取高纖維、足夠水分、低脂肪的食物及避免醃製類食品，並維持正常體重，亦要多運動促進腸胃蠕動，減少糞便停留在腸道的時間。

肝炎防治

Q1：我如果參加行動醫院，怎麼知道自己肝功能好不好？有沒有得肝炎？

回答：

1. 當您參加行動醫院並進行抽血檢查後，衛生所會針對五項肝炎標記任何一項異常的人(GOT>40、GPT>40、B 肝表面抗原 \geq 0.05、C 肝抗體 \geq 1、AFP \geq 20ng/ml)，於第二階段看報告時安排專科醫師現場執行腹部超音波檢查並進行肝炎衛教，或轉介至醫療院所進行腹部超音波。
2. 超音波檢查結果正常者，衛生所護理人員會衛教注意事項，並提醒您定期追蹤檢查。
3. 超音波檢查結果異常者，將再轉介至專科醫療院所進行確診及後續治療追蹤。

Q2：感染 B、C 型肝炎病毒會有哪些情形或症狀？

回答：

1. 感染 B、C 型肝炎病毒後通常症狀不明顯，但有些人會有急性期症狀，如腸胃不舒服、食慾不振、疲倦、噁心、嘔吐等，嚴重時會出現茶色尿、黃疸。
2. B、C 型肝炎病毒若未治療，病毒會潛伏於肝臟細胞內，持續破壞肝臟細胞，導致肝炎發生，若再未治療，則可能演變為肝硬化，嚴重會導致肝癌。

Q3：有 B、C 型肝炎該怎麼辦？

回答：

1. 有 B、C 型肝炎者需進一步至肝膽胃腸科就診治療並追蹤。
2. 目前健保署已將 C 型肝炎口服藥物納入健保給付，只要確定體內有 C 型肝炎病毒存在，就可使用口服藥物治療。新型 C 肝口服藥物副作用大幅降低，治療療程約 3 個月，治癒率可達 97~99%。不隨意購買及服用所謂的「治肝草藥」、「補肝食品」或來路不明的藥物，以免加重病情，增加肝臟的負擔。
3. 維持良好生活習慣，注意飲食均衡，避免酗酒及抽菸。

Q4：我沒有得到肝炎，日常生活中有什麼預防的方法？

回答：

1. 養成良好生活習慣，如規律生活、每日適當運動、避免熬夜、注意充

份休息及睡眠，並避免酗酒及抽菸。

2. 遵從醫囑指示服藥，不輕易聽信電台廣告或他人推薦，購買及服用來路不明的藥品，以免增加肝臟的負擔。
3. 注意均衡的飲食，避免不新鮮或發霉的食物。
4. 多吃含維他命A、C的黃綠色蔬菜及水果，少吃油膩的食物；儘量少吃內臟類、醃漬類、乾貨式食物及經過長徵程序調味醬油，購買新鮮、真空包裝的米、豆、麥、五穀雜糧及其製品，並從外觀觀察是否長黴。包裝若有破損或色澤改變，不可購買，以減少吃入黃麴毒素的機會。
5. 進行安全性行為(性行為時，全程使用保險套)、避免不必要的輸血、打針、針灸、穿耳洞、刺青、紋眉、共用牙刷、刮鬍刀、不要注射毒品。
6. 接種B型肝炎疫苗，產生免疫力。

外籍配偶健康管理常見 Q&A

一、新住民婦幼健康管理

Q1：請問我是外籍配偶，這個月剛到臺灣，有什麼要注意的？

回答：請問你貴姓？簡小姐您好，請問您住在哪一里？我們衛生所護理人員有分地段負責外籍配偶健康業務，我幫您轉接負責的護理人員。您的地段負責的是林小姐，請稍後。簡小姐您好，我是負責○○里管理的林小姐，我想跟您約個時間訪視面談，跟您討論關於健康管理、家庭計畫及婦幼衛生的相關事宜，您什麼時候方便？好，那星期二下午 2 點見，BYE-BYE。

二、外籍配偶醫療補助作業

Q2：請問我是外籍配偶，還沒有健保，我現在懷孕了要怎麼產檢？

回答：請問你貴姓？簡小姐您好，我是您居住地段負責管理的林小姐，您最後一次月經是什麼時候呢？您有到婦產科就診了嗎？是的，現在懷孕大約 8 週了，恭喜您！產前檢查是很重要的，因為您目前還沒有健保卡，我們有提供未納入健保前新住民婦女之產前檢查。請您準備您的：(1) 戶籍謄本或戶口名簿正本 (2) 居留證或旅行證正本等證明文件，至所在地衛生所提出申請。我們查驗資料無誤後，會發給您產前檢查個案紀錄聯 10 張、乙型鏈球菌篩檢補助紀錄聯及紀錄表各 1 張、產前健康照護衛教指導記錄表 2 張，以作為就醫憑證使用，請您攜帶這些單張及孕婦健康手冊一併至醫療院所接受產前檢查。申請後也請您保管好，若遺失是不補發的。若有問題，可再與我聯繫，謝謝您！

三、新住民與弱勢族群幼兒居家安全檢核

Q3：請問我是新住民簡○○，昨天我婆婆告訴我護士林小姐有打電話來說要到家裡檢核，我沒接到電話，請問這是要做什麼的？

回答：簡小姐您好，我是陳小姐，林小姐今天出差不在衛生所，我會跟他轉告您有打電話來詢問。他昨天電話通知的應該是要安排到您們家拜訪，做幼兒居家安全環境檢核，我們衛生所會針對新住民家庭有 6 歲以下幼兒進行居家安全檢核，每個小朋友都是爸媽的寶貝，小朋友每天在家裡玩，要注意居家安全，林小姐到府拜訪會跟您討論這個時期的小孩常發生的意外事故有哪些，幫您看看居家環境中有哪些地方可以再注意一下，讓小孩可以平平安安的長大。

四、外籍配偶通譯員

Q4：請問我是新住民簡○○，我看到學校的佈告欄有張貼招募通譯員培訓，我想請問培訓課程的相關事宜？

回答：簡小姐您好，我是陳小姐，您是哪裡人？來臺灣有多久了？有居留證嗎？
是的，我們需要具有中越（中越/中印/中泰/中東...等）雙語基本對話能力、識字、可閱讀、有書寫能力的通譯員。通譯員訓練需參加至少 12 小時以上的基礎訓練課程（外籍配偶成人識字班或生活適應輔導班或政府其他單位辦理經認證之相關教育課程，得予採認），並參加至少 20 小時以上的專業訓練課程，包含「衛生所門診作業說明與實習」、「協助家訪技巧」、「通譯員作業規範」等，由衛生局（所）負責培訓。專業訓練課程需接受各單元學後測驗，成績須達 80 分才算通過訓練。未達 80 分者得由衛生局所人員個別訓練後，進行補考。課程預定在○月○日開始，您方便的話可以過來衛生所索取課程表及報名表，有問題可以再跟我們討論。

Q5：請問我是新住民簡○○，我看到學校的佈告欄有張貼招募通譯員培訓，我想請問通譯員的工作內容？

回答：簡小姐您好，我是陳小姐，您上午有打來問過訓練課程，我跟你說明一下衛生所通譯員的工作內容，包括：

- 協助翻譯相關資料。協助辦理相關活動口譯。
- 協助外籍配偶健康問卷調查及資訊傳達。
- 協助健診/預注門診。
- 協助家庭訪視個案管理（新住民生育健康指導與弱勢家庭子女居家安全環境檢核）。
- 協助發現異常現象及轉介就醫矯治。

通譯員服務原則為：

- 通譯員每小時通譯費用為 300 元，每人每週服務以 2 次為原則，每次 4 小時為原則。
- 申請通譯費補助以衛生所為單位，每年每家衛生所之通譯員服務時數以 192 小時為原則，但衛生局得視各衛生所業務實際執行狀況彈性調配。

您可以考量您的狀況，與家人討論後再做決定，也歡迎您到衛生所來與我們討論，謝謝您！

假牙裝置補助申請

Q1：請問要去哪裡申請？

回答：本市年滿 65 歲的市民或年滿 55 歲的原住民只要帶健保卡及身分證至合約醫療院所，經專業牙科醫師評估符合補助要件，醫療院所就會向衛生局提出申請。

Q2：請問要有什麼資格才能申請？

回答：設籍於臺南市（民國 107 年 12 月 25 日前設籍於本市，且目前仍在籍者）且為民國 44 年 12 月 31 日前（含 31 日）出生或為民國 54 年 12 月 31 日前（含 31 日）出生之原住民，並經本市合約牙科醫療院所牙科醫師評估需裝假牙者。

Q3:請問我去裝假牙要不要掛號費？

回答：在第一次就診時因為是評估是否適合裝置，可能會收取掛號費，但在假牙裝置期間為免收掛號費。

Q4:裝置過程會不會要花別的钱？

回答：裝置全口活動假牙基本上是免費的，但裝置前必要的治療過程，則依健保規定支付掛號費或部分負擔等費用。

Q5：請問我可以裝置全口假牙嗎？

回答：您可不可以裝置全口假牙，會由專業牙科醫師判定口腔狀況來做決定。

Q6：請問我已經有假牙了，我還可以申請嗎？

回答：只要您 5 年內(105 年-109 年)未申請過內政部中低收入戶老人免費假牙裝置補助或未申請過本市 65 歲以上老人免費裝置全口假牙者，在市長任內皆可提出 1 次申請。

Q7：我的牙齒有的還是好的，可以裝部分假牙嗎？

回答：

1. 目前的補助對象為上顎或下顎牙齒各存 3 顆以內，建議仍先至合約醫療院所由醫師評估為佳。
2. 裝置態樣與裝置假牙之費用如下，包含調整適合及一年之保固。

裝置態樣	裝置假牙類別	裝置假牙之費用(新臺幣)
全口活動假牙	上、下顎假牙	上限 4 萬元
上顎活動假牙	上顎假牙	上限 2 萬元
下顎活動假牙	下顎假牙	上限 2 萬元

Q8：請問我可以不在附近做，去比較大間的醫院做假牙嗎？

回答：只要是與本府衛生局合約之牙科醫療院所，皆可以裝置全口假牙，名單已建置於本局網頁「本市 65 歲以上老人免費裝置假牙專區」，或可電洽本市衛生局及各區衛生所。

Q9：請問我可以不在附近做，去比較大間的醫院做假牙嗎？

回答：只要是與本府衛生局合約之牙科醫療院所，皆可以裝置全口假牙，名單已建置於本局網頁-口腔健康-「65 歲以上老人及 55 歲以上原住民免費裝置全口假牙醫療院所名單」
<https://health.tainan.gov.tw//page.asp?mainid={90251EF4-FD52-41B7-9C9C-D0FFC5E9AF1B}>，或可電洽本市衛生局及各區衛生所。

Q10：請問我在這家裝完後，如果不合適可以去別家調整嗎？

回答：保固期間內，建議您在同一家牙科醫療院所調整較為適當。

Q11：預算編列多少，一案多少？

回答：每一案補助 4 萬元，包含調整適合及一年之保固。

Q12：能不能推薦技術比較好的牙科醫師？

回答：由於每人的牙齒健康問題大不相同，處置模式因而有極大的差異，因此，裝置假牙需費時與牙醫師討論溝通，裝置後更需長時間的配合與調整。所有開業醫師均具備專業能力，因此只要能與您作良好的溝通與互動並為您所信任者，即為好的牙醫師。

Q13：我覺得新作的假牙比較大，感覺很不舒服，可以調整成跟原先舊的一樣大嗎？

回答：因為缺牙後的牙齦會逐漸萎縮，為了能提供較好的固定力以提升長者咀嚼食物之功能，所以會將假牙做得比舊的還大，如果調整成原本的大小，就喪失裝置假牙的原意的，所以要請長者學習及花時間來適應。

Q14：我現在的假牙還可以使用，但是我不想錯過市政府的美意，所以想先申請起來放著或是新舊交替使用？

回答：因為牙齦狀況會隨時間而改變，新舊交替使用時較容易造成口腔內黏膜或軟組織傷害，而且新假牙也較難適應及調整。因市長任內均可申請，且若新假牙先申請起來不使用，等需要時再來戴，可能因為牙齦狀況已經跟申請時不同，更難適應。

Q15：我裝新假牙後已經調整好幾次了，還是覺得不太適應？

回答：一般裝置假牙後較常見的不舒服包括：牙床受傷、吞嚥不便、咀嚼不順暢及發音不清等等，所以要請長者多多練習及適應，也可能需要多次的調整，特別是第一次裝置假牙的長者，可能需要至少 2 星期至 1 個月，甚至更長的適應時間。

行動醫院-全民健檢諮詢

Q1：參加『行動醫院-全民健檢』活動的資格？

回答：設籍於臺南市並符合下列資格者：

1. 年滿 40-64 歲，最近三年內未接受成人預防保健服務者。
(109 年可檢查者為 107-109 年未曾受檢者)
2. 年滿 65 歲以上，今年未接受成人預防保健服務者。
3. 30-39 歲女性且 3 年以上未做過子宮頸抹片檢查，並未曾參加過『行動醫院 全民健檢』者，可接受全身健康檢查 1 次。

Q2：若已在醫療院所抽過血，是否可參加『行動醫院-全民健檢』活動？

回答：如個人健保卡已註記成人預防保健服務，當天則無法參加全程『行動醫院 全民健檢』。但如資格符合其他預防保健服務者，可單作子宮頸抹片檢查(限女性)、口腔黏膜檢查、FOBT(糞便潛血)檢查及乳房 X 光攝影檢查(限現場有乳攝車之場次)或排檢。

Q3：『行動醫院-全民健檢』活動為何都在關懷中心等不方便的地方舉辦？

回答：『行動醫院-全民健檢』活動主要為服務偏遠地區無醫療院所之民眾，故選擇民眾就近地區辦理。

Q4：在醫療院所已作過成人健檢項目，但未做過胸部 X 光(肺結核篩檢)檢查，可以在『行動醫院-全民健檢』活動，單作此 2 項檢查？

回答：無法單作胸部 X 光(肺結核篩檢)。

可單作項目為子宮頸抹片檢查(限女性)、口腔黏膜檢查、FOBT(糞便潛血)檢查、乳房 X 光攝影檢查(限現場有乳攝車之場次)。

Q5：『行動醫院-全民健檢』檢查項目為何？

回答：1. 抽血及驗尿：血糖、肝功能、腎功能、尿酸、血脂、胎兒球蛋白、BC 肝炎及尿蛋白等

2. 癌症篩檢：

口腔癌-口腔黏膜檢查

大腸直腸癌篩檢-糞便潛血檢查

子宮頸癌篩檢-子宮頸抹片檢查

乳癌-乳房 X 光攝影檢查之排檢

3. 醫師理學檢查、胸部 X 光(肺結核篩檢)、血壓及視力測量、極早期失智症篩檢、憂鬱量表篩檢。

4.於 1 週後領取檢查報告，並由醫師負責解說，提供異常之轉介及相關飲食及運動之衛教，肝功能異常者進行肝臟超音波檢查。

Q6：檢查要多早？

回答：掛號時間通常為早上 7：00-9：30；檢查完掛號民眾為止。

Q7：要錢嗎？

回答：全部免費。

Q8：還要注意什麼？

回答：提醒您：1.請記得攜帶健保卡、身分證喔！

2.當日早晨請空腹，抽血後贈送營養早餐 1 份

3.若不確定是否可以檢查，請事前帶健保卡至衛生所讀卡，確定資格。

4. 上衣避免有金屬、亮片、鈕扣，以免影響胸部 X 光檢查影像判讀。

5. 女性若要接受子宮頸抹片檢查，前一天避免陰道灌洗及性行為，並請著裙裝；若要接受乳房 X 光攝影檢查，請勿著連身衣物、不要塗抹痲子粉或乳液。

社區關懷據點服務

Q1：社區關懷據點還有繼續在服務嗎？

回答：有，本市 37 區目前共有 372 個社區照顧關懷據點，各區據點分佈情形可上「臺南市政府社會局長期照顧管理中心」網站—「功能選單」—「服務資源地圖」查詢。

Q2：社區關懷據點提供那些服務？

回答：提供下列服務：

1. 提供社區關懷據點保健服務。(如量血壓)
2. 福利諮詢。
3. 民眾衛生教育及相關健康促進服務。
4. 轄區內醫療資源整合與支援(包括老人流感疫苗設站施打，癌症篩檢)。
5. 共餐或送餐服務、居家訪視。
6. 提供文康或育樂設施，如卡拉 OK、簡易健身器材等。

兒童發展篩檢諮詢

Q1：要如何早期發現孩子的發展上是否有問題？

回答：家長可依寶寶的實足月(年)齡，對照兒童健康手冊中各年齡層的「家長紀錄事項」檢核寶寶的發展狀況;更可善加利用兒童預防保健服務，攜帶手冊及寶寶的健保卡至有小兒科或家醫科的醫院或診所，為寶寶進行身體健康狀況之評估與發展診療，一旦發現某些疑似異常現象，醫師將會協助轉介至「兒童發展聯合評估中心」做進一步的評估。

Q2：如果孩子被診斷為發展遲緩時，該怎麼辦？

回答：一旦經確診為發展遲緩，應即時接受「早期療育」，切勿再存有「大隻雞慢啼」的觀念，以免延誤黃金治療期。「早期療育」是一種人性化、主動而完整的服務。它是利用各專業整合性的服務來解決發展遲緩或發展障礙兒童（特別是0~6歲）的各種醫療、教育、家庭及社會相關問題，以便能支持並加強孩子的發展，一方面開發孩子的潛力，一方面減輕障礙程度及併發症，以使孩子能加強和同齡孩子一樣過正常生活的能力。

Q3：當孩子疑似有發展問題時，應該看哪個科別的醫師呢？

回答：

1. 可逕洽臺南市成大醫院(2353535#4619)、安南醫院(3553111#1236)或奇美醫院(2812811#55005)或向掛號窗口表示要掛診「兒童發展聯合評估中心」，以做進一步評估及確診。
2. 如需尋求相關療育、福利資源或發展相關問題可分洽本市3區「兒童早期發展服務管理中心」~分別為第1(溪北區電話-7835670)、第2(市區電話-5746623)、第3(溪南區電話-2996648)。

Q4:專屬幼兒的健康檢查服務有哪些？

回答：

1. 「兒童預防保健服務」是政府補助未滿7歲兒童於入小學前提供7次免費的健康檢查，包括生長發展評估、身體檢查、預防接種、健康諮詢、健康教育等，相關補助時程及服務項目在「兒童健康手冊」裡皆可查詢。
2. 「兒童健康手冊」裡也提供「衛教紀錄表」讓家長可依各項衛教主題評估是否瞭解寶寶的各種狀況，再由醫師進行重點指導。
3. 請家長們記得依寶寶的年齡層攜帶「兒童健康手冊」及寶寶的「健保

卡」至有小兒科或家醫科的醫院或診所進行檢查。補助期程如下表：

補助時程	第 1 次	第 2 次	第 3 次	第 4 次	第 5 次	第 6 次	第 7 次
	出生~ 2 個月	2~4 個月	4~10 個月	10 個月~ 1 歲半	1 歲半~ 2 歲	2~3 歲	3~未滿 7 歲

母乳哺餵

Q1：我懷孕了，我要做什麼準備才能成功餵母乳？

回答：

1. 建議您選擇母嬰親善醫療院所產檢及生產，讓專業醫護人員提供您從產前、產中到產後相關母乳哺育課程及衛教指導
2. 參加母乳支持團體，透過專業帶領人及哺乳媽媽經驗分享解決您心中的疑惑。

Q2：什麼是母嬰親善醫院？

回答：衛生福利部國民健康署參酌世界衛生組織及聯合國兒童基金會的「成功哺餵母乳的十大步驟」，進行國內母嬰親善醫院的推動，目的在創造一個讓母乳哺育成為常規的醫療照顧環境，給予每個嬰兒生命最好的開始。

母嬰親善醫院主要目標為：

- ★經由十個步驟的執行來改變醫院及產科機構
- ★終止產科病房及醫院免費或低價提供母乳代用品的作法。

Q3：臺南市有哪幾家是母嬰親善醫療院所？

回答：國立成功大學醫學院附設醫院、衛生福利部臺南醫院、臺南新樓醫院、臺南市立醫院、郭綜合醫院、永康奇美醫院、柳營奇美醫院、佑生婦產科診所、環馨婦幼醫院、陳澤彥婦產科醫院、臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學經營等11家已通過認證母嬰親善醫療院所。

Q4：哺餵母乳有哪些好處？

回答：

1.營養完整，量身定做

母乳營養最完整均衡，成份更會隨寶寶成長而調整；量身定做滿足寶寶各階段的生長需求。

2.量好質佳、容易吸收

黃金比例容易消化吸收。母乳中的鐵50%被吸收，牛奶中的鐵僅10%被吸收。

3.抗菌因子多，寶寶生病少

母乳含有A型免疫球蛋白、生長因子、補體及運鐵蛋白等成分，可以增強嬰兒免疫力，嬰兒不易生病。

4.過敏風險低

皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。

5. 寶寶不易胖

哺餵母乳可以降低兒童肥胖的發生率。

6. 產後出血少

正確含吸乳房、刺激催產素作用，有利於子宮收縮與恢復，減少產後大出血。

7. 維持身材好妙方

孕期儲備的脂肪是乳汁製造的原料，可以幫助母親產後身材的恢復。

8. 媽媽罹癌風險低

可減少媽媽罹患卵巢癌及停經前乳癌風險。

9. 自然避孕好

完全哺餵母乳6個月，自然避孕效果好。（純母乳哺育，寶寶未滿六個月，且媽媽月經都還沒有來，三者都符合，避孕效果同其他避孕方式。）

10. 經濟方便環保。

Q5：我要如何增加奶水分泌？

回答：

1. 在母嬰親善醫院/診所檢查與生產。
2. 出生後儘早肌膚接觸。
3. 除了母乳還是母乳。
4. 不限時間且經常的哺乳。
5. 實施24小時親子同室。
6. 確保寶寶含乳正確姿勢正確吃到奶水。
7. 吸一邊乳房後，再餵另一邊。
8. 適時擠奶。
9. 確認寶寶吃的夠，不隨意添加其他食物。
10. 有問題隨時求援衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站

<http://mammy.hpa.gov.tw>及孕產婦關懷諮詢專線：0800-870-870

Q6：如何知道寶寶是否有吃到奶水？

回答：正常足月新生兒的胃容量不大，少量多餐是很正常的現象。初乳的分泌量不多但是富含營養，每一到三小時喝一次，而且寶寶有強，深而慢的吸吮，可聽到寶寶的吞嚥聲，表示寶寶有喝到奶。同時可以由寶寶的排泄狀況知道進食量是否足夠。新生兒寶寶哺乳與排泄參考表如下：

嬰兒的年紀	一天	二天	三天	四天	五天	六天	七天	八天	九天	十天	三週
平均一天要餵母乳幾次？	至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。				至少一天八次，每一到三小時一次。嬰兒的吸吮強，深而慢。						
寶寶胃的大小	第1天 約小彈珠大小 5-7ml		第3天 約彈力球大小 22-27ml		第3天 約彈力球大小 22-27ml			第10天 約乒乓球大小 60-81ml			
溼尿布： 多少，多溼/平均一天	1-3天 尿布至少濕3片		4-5天，尿布至少濕4片					至少6片溼尿布，尿布非常溼，且尿液澄清或呈淡黃色			
有大便的尿布量： 排便的次數和顏色/平均一天	 至少1至2片 深綠色或墨綠色		 至少3片 墨綠色或黃色					至少3次，大量軟便/黃色			

另，除上述外，奶水不足的表徵如下：

1. 出生兩週後體重還沒有恢復到出生體重。
2. 五天大的寶寶一天排尿少於六次，且顏色很深。

當出現上述情況其中之一時，增加哺乳次數並求助醫療專業人員，找出可能的原因。

Q7：擠出的奶水如何儲存？

回答：給足月寶寶家用奶水的儲存時間，如下表：

儲存的位置	溫度	儲存期間	建議
室溫	低於25°C 或 77°F	6~8小時	容器應有加蓋 用冰毛巾覆蓋容器可使奶水保持低溫
絕緣的冰桶	-15~4°C或 5~39°F	24小時	冰桶內放冰寶 盡可能不要打開冰袋
冷藏室	4°C或39°F	5天	奶水要放在冰箱的內側 冰箱的內側的溫度較穩定 容器標示奶水儲存日期
單門冰箱冷凍室	-15°C 或 5°F	2 週	
獨立冷凍室 冰箱	-18°C 或 0°F	3~6 個月	
直立的冰櫃	-20°C 或 -4°F	6~12 個月	

Q8：我看到網路上有媽媽賣母乳，可以買來給寶寶喝嗎？

回答：不建議購買，因為網購或私下捐贈未經消毒的母乳，易有感染風險。不論國內外的母乳庫其母乳皆有經過完整消毒手續，確保母乳安全性。

Q9：我奶水很多，可以捐奶嗎？

回答：請洽詢母乳庫專線，有專人為您提供服務與諮詢。

- **台北市立聯合醫院婦幼院區** 捐奶專線：02-23581349 或 02-23916471
分機2051(服務時間:上午8點至12點，下午1點至5點，若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)
- **衛生福利部台中醫院母乳庫衛星站** 捐奶專線：04-22294411分機
2579(服務時間:上午8點至12點，下午1點半至5點半，若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)
- **國立成功大學醫學院附設醫院南區母乳庫** 捐乳電話：06-2353535分機
3136(服務時間:上午8點至12點，下午1點至5點，若忙線中或無人接聽，請稍後再撥)

Q10：臺南市有提供母乳媽媽一個聚會地點嗎？

回答：有的，本市109年度有8家衛生所及8家醫療院所辦理母乳支持團體，衛生所及醫療院所詳細聚會地點及時間，公布於衛生局網站首頁> 孕婦衛生與優生保健>母乳哺育專區>母乳支持團體頁面。

Q11：我有哺乳問題要尋求幫助，要怎麼辦？

回答：可以撥打以下專線：

1. 臺南市政府衛生局母乳哺育專線 06-6335870(服務時間:星期一至星期五，上午 8:00 至 12:00，下午 13:30 至 17:30，例假日及國定假日休息)。
2. 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷諮詢專線 0800-870-870
(服務時間: 週一至週五每日上午 8 時至晚上 6 時，週六上午 9 時至下午 1 時(國定假日除外) 或孕產婦關懷網站
<http://mammy.hpa.gov.tw>)

健康體適能(肥胖)、職場健康促進

Q1：如何判斷自己是否屬於健康體重？

回答：

1. 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)是世界衛生組織 (WHO) 建議用來判定肥胖程度的一種簡單經濟的方法，BMI 指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。
2. 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)= 體重(公斤)/身高(公尺)²，可利用下列表格，得知自己的體重是否正常。

18 歲 (含) 以上的成人 BMI 範圍值	體重是否正常
<input type="checkbox"/> BMI < 18.5 kg/m ²	「 體重過輕 」，需要多運動，均衡飲食，以增加體能，維持健康！
<input type="checkbox"/> 18.5 kg/m ² ≤ BMI < 24 kg/m ²	恭喜！「 健康體重 」，要繼續保持！
<input type="checkbox"/> 24 kg/m ² ≤ BMI < 27 kg/m ²	哦！「 體重過重 」了，要小心囉，趕快力行「 健康體重管理 」！
<input type="checkbox"/> BMI ≥ 27 kg/m ²	啊~「 肥胖 」，需要立刻力行「 健康健康管理 」囉！

3. 量腰圍：成人女性腰圍不可超過 80 公分，成人男性腰圍不可超過 90 公分。2-17 歲的兒童或青少年還在生長發育，隨身高增長，體重也會變動，可以參閱衛生福利部國民健康署肥胖防治網：[首頁](#) > [健康主題](#) > [天天量體重](#) > 成人版/兒童及青少年版 [BMI 計算機](#)

Q2：是否可提供維持健康體重的方法？

回答：維持健康體重的小秘訣如下：

1. 聰明吃
 - (1) 喝白開水
 - (2) 正常三餐及依照我的餐盤概念選擇餐點
 - (3) 天天五蔬果(三蔬二果、不可互相替換)
 - (4) 不吃零食甜點宵夜
 - (5) 細嚼慢嚥
 - (6) 每餐不過量或吃 8 分飽
 - (7) 選擇天然未加工食物

(8) 每日糖攝取量占熱量總攝取量 10%以下

2. 快樂動

- (1) 每天規律運動至少 30 分鐘；或採時間分段累積的方式，每次運動 10 分鐘，每日累積至少 30 分鐘以上，長期下來也可以得到很好的運動效果喔。
- (2) 多爬樓梯、少搭電梯，落實身體力行，利用瑣碎時間增加一天的身體活動量。
- (3) 運動強度很重要，以健走活動而言時，從暖身到身體感覺微熱後，要逐漸增加走路的速度到身體感覺微喘，但還可以與人交談，這表示有到達中等的運動強度，記得持續這個強度 10 分鐘以上，再逐步降低走路的速度，最後進行全身性大肌肉群的伸展放鬆肌肉，就可以喝水跟休息了。
- (4) 本市自行車道、健走步道及運動團體等資訊可至衛生局網站參閱。
- (5) 使用身體活動紀錄表(載點:<https://ez2o.com/8797z>)，規律記錄每天的身體活動情形，養成每天至少運動 30 分鐘的習慣。
- (6) 利用可紀錄步數之載具記錄每日行走步數，並於上班前或下班後的空閒時間利用各區建置之健走步道散步或健走，有益身體健康。

3. 天天量體重

藉由天天量體重可提醒自己維持健康的體重。

4. 規律生活

作息睡眠正常，避免因荷爾蒙分泌紊亂而影響新陳代謝，增加肥胖的危險。

Q3：本市在推動健康體適能中，是否有辦理相關的活動或提供資料的索取？

回答：今年 37 區衛生所皆有辦理為期 10 週的健康體能班，參加對象為 BMI \geq 24 民眾，每區開班的時間不一，活動訊息刊登在衛局網站，可打電話詢問轄區衛生所或衛生局。衛生局也有辦理健康減重活動，以維持並增進民眾的健康體適能。同時衛生局網站-健康促進-營造健康生活環境專區也有放置健康飲食及運動的相關資料。

Q4：何謂職場健康促進

回答：在工作場所中推展促進健康的活動，使員工的身心靈皆達到最合宜的狀態。因此舉凡在工作場所上推行有益身心的活動或計畫，都可稱為職場健康促進。例如：在職場辦理健康飲食及規律運動的課程或活動、提供身心靈健康諮詢管道、員工健康檢查異常者之個案管理、樓梯美化營造多爬樓梯少搭電梯之運動支持性環境等。透過這些活動以維持並增進員工的健

康，提升職場作業效率及企業形象，創造勞資雙贏的局面，使健康樂活職場之營造永續化。

中老年健康促進諮詢

Q1：老年人可以做怎樣的運動？

回答：老年人運動須注意，運動時間主要依身體可以負荷的時間為主，一次至少 10 分鐘，如果可以，一天盡量累積到 3 次，或者持續 30 分鐘的運動時間，運動速度以慢至中速為宜，動作以簡單為原則，運動強度維持在有點喘但還可以說話的程度即可，不宜突然太劇烈的運動。簡單的動作例如：

1. 雙手前伸，數 5 秒，雙手上舉，數 5 秒，雙手往兩側伸直，數 5 秒，雙手慢慢放下，連續 20 次。
2. 坐在固定不會移動的椅子上，單腳往前伸直後慢慢向上抬高，數 3 秒，再慢慢放下，左右交替，左右腳各做 20 次。
3. 坐在固定不會移動的椅子上，單腳往前伸直後慢慢向上抬高，腳掌往前往下壓，數 3 秒，再將腳掌往身體方向勾，數 3 秒，持續 20 次後，慢慢放下，左右腳各做 20 次。
4. 原地踏步 3-5 分鐘，運動強度維持在有點喘但還可以說話的程度即可。
5. 在健走步道上大步走 500 步(約 300 公尺)等，運動強度維持在有點喘但還可以說話的程度即可。

Q2：心肌梗塞之後，可不可以從事性行為？

回答：心肌梗塞患者因性行為引起病情復發的機率小於 1%，但為保險起見，建議心肌梗塞患者若有急性發作，經治療後，待病情穩定後 3 到 6 週，且爬 2 層樓樓梯後無明顯不適或喘吁情況，再恢復性行為，且應採取溫和、漸進方式。剛開始以親吻、愛撫等較和緩方式代替性交，待醫生確定病情穩定後，再逐漸恢復性生活。

在恢復性生活後，仍應定期回診追蹤病情。若在性行為過程中，有感覺胸痛、呼吸短促、頭暈、心悸等現象，應立即終止性行為，並服用 1 顆硝酸甘油，若未緩解再服 1 顆。若連續服用 3 次硝酸甘油仍未改善不適現象，有可能是病情復發，應儘速就醫診治。(摘自心臟內科醫生鐘元佑醫療電子報)。

Q3：糖尿病患者何時做運動最好？

回答：最好是飯後 1 至 2 小時，並避開藥效尖峰時間及空腹時段。

Q4：糖尿病患者運動注意事項？

回答：

1. 如果想要控制體重或維持血糖的穩定，每天規律運動很重要。每天運動至少 30 分鐘，也可一次 10 分鐘，一天累計 3 次的方式，累積 30 分鐘的運動時間，先以低強度作熱身約 5 分鐘，讓身體些微出汗，再選擇中等強度(即有點喘但還可以說話的程度)的運動維持約 15-20 分鐘(運動時間視身體狀況而定)，可以選擇任何自己喜好的運動種類，但過重或肥胖者盡量避免跑步及跳躍等會增加膝蓋負荷的動作，最後，一定要作約 5 分鐘的緩和運動，讓心跳逐漸回復至運動前的狀態，再做伸展操，讓運動後的肌肉可以放鬆，保有彈性。
2. 養成規律運動的習慣，且運動時隨身攜帶糖片及識別卡。
3. 運動時需穿著運動鞋及襪子，絕對避免赤腳運動。
4. 老年人或有慢性併發症的患者，運動時最好能有人陪伴。
5. 血糖高於 250mg/dl，及低於 80 mg/dl 時應暫停運動，運動前後測血糖。
6. 剛發生低血糖後、感冒發燒、血壓不穩定時應暫時停止運動。
7. 天氣過冷、過熱、霧天、雨天時，不宜做室外運動。
8. 額外的運動應增加飲食量。
9. 運動部位與胰島素注射部位應避開，且避免在胰島素降血糖效果最高峰的時段運動；短效為注射後 2 至 4 小時，中效為注射後 6 至 10 小時。
10. 有眼睛病變、腎臟病變、神經病變，或曾有中風、高血壓、心臟病者，不適合做激烈運動，且應先與醫護人員討論評估體能後再考慮如何執行運動計畫。

Q5：高血壓患者從事運動的注意事項有哪些？

回答：

1. 定期健康檢查，定期量測血壓。
2. 如果想要控制體重或維持血壓的穩定，每天規律運動很重要。每天運動至少 30 分鐘，也可一次 10 分鐘，一天累計 3 次的方式，累積 30 分鐘的運動時間，先以低強度作熱身約 5 分鐘，讓身體些微出汗，再選擇中等強度(即有點喘但還可以說話的程度)的運動維持約 15-20 分鐘(運動時間視身體狀況而定)，可以選擇任何自己喜好的運動種類，但過重或肥胖者盡量避免跑步及跳躍等會增加膝蓋負荷的動作，最後，一定要作約 5 分鐘的緩和運動，讓心跳逐漸回復至運動前的狀態，再做伸展操，讓運動後的肌肉可以放鬆，保有彈性。

3. 避免激烈性的運動、等長性的運動及雙手高舉過肩的動作。盡量避免負重性的運動，如果有需要做肌耐力的訓練，可由重量較輕的負荷，以多重複次數取代重量的刺激。
4. 建議選擇低強度、運動時間約持續 15-20 分鐘的有氧運動項目，例如：健走、騎自行車等。
5. 運動時及運動後都要多補充水分，如果沒有大量流汗，盡量不要補充運動飲料。
6. 避免在溫度差異太大的環境下運動。
7. 運動過程中有任何不適應馬上停止運動。

Q6：請問何時量血壓比較好？

回答：要養成每天量血壓並紀錄的習慣，才能讓自己及醫師了解血壓的控制情形是否良好，以達有效控制血壓，降低併發症的發生。建議「每天早上起床後早餐前，以及晚上睡覺前」，應該是大部分人較理想的量血壓時間。

Q7：請問量血壓是要量左手還右手比較好？

回答：第一次量時左右手都要量，以後就測量比較高的那隻手。此外量血壓時須注意下列事項：

1. 於測量前休息放鬆五分鐘，不要分心如：看電視。
2. 測量前若有不舒服、冷、焦慮、壓力或疼痛感，勿測量。
3. 沐浴、飲酒、抽菸、喝咖啡及飯後 30 分鐘內勿測量血壓。
4. 將壓脈帶放置在沒有衣服的手臂上。
5. 坐在有椅背的椅子上，旁邊緊鄰一張桌子可放置手臂。
6. 放一個小枕頭或毛巾在你的手臂下，使手臂與心臟同高。
7. 雙腳平放在地板上，不要翹腳。
8. 在家血壓測量每日早晚各一次，並記錄下你的血壓數值。

Q8：請問當我量完血壓後，血壓值是正常的就可以不用服用血壓藥或減少藥量？因為聽說吃多血壓藥會傷肝和腎臟？

回答：無論量測血壓後的血壓值是否正常，都要定時服用血壓藥，否則容易造成血壓控制不佳，傷害腎臟。除非收縮壓持續低於 110 毫米汞柱，此時可以將每天紀錄的血壓值於回診時給自己的高血壓醫師看並與之討論是否須調低降血壓藥的劑量。

Q9：請問廣告常說只要喝葡勝納或完膳營養素就可以有效控制血糖，是真的嗎？

回答：喝葡勝納或完膳營養素即增加醣類的攝食量，所以必須減少醣類來源的食物攝取份量，否則會增加每天可固定攝取的總醣類，造成血糖上升。糖尿病的飲食應以「均衡飲食」為基礎，定時定量固定攝取醣量，高纖和適量油脂的攝取等方式為原則。此外，須依個人的性別、年齡、身高、體重、活動量等之不同來評估每日所須攝取的六大類食物（主食類、豆魚肉蛋類、奶類、蔬菜類、水果類和油脂類）份量，因此需由專業營養師評估並共同討論適合個人的飲食計畫，才能有效控制血糖。除飲食控制外，還要適度運動及飲水、遵醫囑服藥、血糖監測和定期接受驗血、驗尿、量血壓等檢查，定期服用藥物超過3個月者，則嚴格遵守定期接受腎功能檢查等，才能控制血糖減少糖尿病併發症的發生。

Q10：請問慢性腎臟病的飲食須注意哪些？

回答：

- 1.低蛋白：腎臟病患者攝取過多蛋白質可能會加速病情的惡化，建議每天攝取2至4兩的肉類，並參照營養師的飲食計畫。
- 2.低磷：避免攝取含磷高的食物，例如內臟類、優酪乳和起司的乳製品類、糙米和全麥的全穀類、花生和核桃的堅果類，以及可樂、蛋黃、卵磷脂、冰淇淋等。
- 3.低鉀：禁食楊桃、低鈉（代）鹽、無鹽醬油。少量食用哈密瓜、木瓜、香蕉、柳丁、草莓、蕃茄、芭樂等水果，紫菜、木耳、菠菜、莧菜等蔬菜，以及巧克力、藥膳湯、咖啡、茶、雞精、運動飲料等。
- 4.低鹽：禁高鹽份的食物，例如醃燻食品、滷製食品，禁食罐頭食品，加鹽冷凍蔬菜。減少食用胡蘿蔔、海帶、紫菜、芹菜等含鈉較高的蔬菜。
- 5.水份攝取：慢性患者（特別是第四或第五期）如果有少尿現象，則每日攝取的水量，需以前一天的尿量加上500-700c.c.為上限，或是以每日體重變化不超過0.5公斤，以不水腫為原則。

Q11：高血壓或糖尿病患者，在進行空腹抽血檢查前，藥物是否須停止服用？

回答：抽血前的藥物服用，應該不因抽血而干擾到常規的用藥治療為原則。雖然要求空腹採血，但是慢性病如高血壓病患者每天早晨要服的降壓藥，仍應按時配白開水服用。貿然停藥或延後服藥，可能引起血壓驟升，進而發生危險。然而在糖尿病患者部份一般而言服飯前降血糖藥或注射胰島素，應該在空腹採血後儘快服用藥物再用餐。故去醫院抽血時要記得將早上的藥物帶在身上。若須再驗飯後兩小時的血糖，則於空腹血糖抽血檢查後，

服用口服降血糖藥或或注射胰島素，以及早餐，之後再檢驗飯後2小時的血糖，如此才能測知服藥後的藥效如何。但若是早上有服用磺胺尿素類的藥物（如德爾胰 Daonil），建議你向門診醫師請教是否需調整劑量，並記住檢查當日隨身攜帶餅乾或小點心。

Q12：糖尿病是因為愛吃甜食或飲料才會得到糖尿病嗎？

回答：吃甜食並非直接引起糖尿病的原因，但吃甜食或喝含糖飲料易導致肥胖，而增加罹患糖尿病的風險。糖尿病的高危險族群有家族史、高血壓、高血脂、高油高鹽飲食、缺乏運動者、年齡漸長、抽菸喝酒者等。因此，不吃甜食，但仍有許多不良的生活習慣，例如，暴飲暴食、愛吃高熱量食物，或缺乏運動習慣等，仍會增加罹患糖尿病的風險。因此預防糖尿病應從日常生活做起，健康飲食、規律運動、作息正常、戒除菸檳酒及定期健康檢查，才能有效預防糖尿病。

Q13：血壓或血糖高一點點，只要沒有感覺不舒服不吃藥不就醫應該沒有關係？

回答：高血壓會促使血管病變，減少血流量，導致腦細胞缺氧，而有頭暈、頭痛等症狀產生，如果放任而不去管他，最後就可能造成中風及腦出血死亡。此外，高血壓也會使心臟必須用更大力把血液打到全身，造成心臟缺氧，引發心絞痛、心肌梗塞等，最後演變成心臟衰竭。至於腎臟也會因為缺血壞死，身體裡的代謝廢物無法排除體外，造成尿毒症，最後洗腎。單純由高血壓本身所導致的死亡率不高，但其所造成的腦中風、心臟病則是分居台灣地區十大死因第四、二名，對於國人健康影響甚鉅，不可不注意。糖尿病嚴重的並不是糖尿病本身，而是控制不好引發後續的併發症，如大、小血管及神經的病變，造成視網膜病變、腎臟病變、神經病變，甚至引發中風、心臟病、心肌梗塞等腦心血管疾病，或增加牙周病等風險。因此當已被診斷為高血壓或糖尿病者，應務必配合醫師定期服藥，健康飲食和規律運動，定期量測血壓及血糖。

Q14：糖尿病患者打胰島素會造成洗腎？

回答：目前控制糖尿病的用藥可分為口服降血藥或施打胰島素。有些糖友誤以為打胰島素易洗腎，而抗拒或減少施打胰島素。但其實打胰島素並不會導致洗腎，而是血糖控制不好，才會造成腎臟病變，最後面臨洗腎。事實上，會導致洗腎，是因為糖尿病病患長期血糖控制差，導致腎功能逐漸惡化，而走入洗腎程度。加上許多口服的血糖藥物在腎功能變差後不適合使用，需改成胰島素治療。也就是說，先是腎功能逐漸變差，導致只剩下胰島素可治療，而後來腎功能又逐步變差，導致洗腎。但是一般人只看到使用胰

島素後沒多久就洗腎，誤會了前後的因果關係。因此必須和醫師配合並控制血糖，才能減少或延緩併發症發生。

Q15：糖尿病表示是血糖高，所以不會低血糖？

回答：有些糖尿病友擔心血糖高，而不太敢吃東西或只吃一點點。但國民健康署指出，不要矯枉過正，否則易造成低血糖或營養不良。尤其，服用糖尿病降血糖藥物或施打胰島素者，更不能不吃或只吃一些，而是需定時定量攝取醫療團隊建議的熱量。低血糖(血糖值 $\leq 70\text{mg/dL}$)易對身體造成潛在危險，常見症狀包含：發抖、冒冷汗、無力、頭暈等，嚴重者甚至會昏迷。除了飲食外，運動後也易產生低血糖，因此運動前須先吃些點心(如一片薄土司或一份水果)，外出或運動時隨身攜帶葡萄糖粉(漿)、含糖飲料或餅乾，並隨身攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，儘量避免單獨一人外出或運動。

Q16：糖尿病人只能吃芭樂、蕃茄這類不甜的水果？

回答：糖尿病在攝取六大類食物時「沒有種類的限制」，應均衡飲食，但是有「份量的限制」，除蔬菜類以外，故水果的攝取也是一樣，沒有種類的限制，但有份量的限制」。此外，大蕃茄屬於蔬菜類，攝取的份量沒有限制，但小蕃茄屬於水果類，故份量應限制，一天水果總攝取建議量為兩份(一份約為一拳頭或八分滿碗份量)，不宜超過，否則會影響血糖值，所以芭樂一天最多可吃切塊裝八分滿碗2碗，小蕃茄最多可吃裝八分滿的吃飯碗2碗(一份約13-15顆)。另外檸檬吃起來雖不甜，但仍具有醣份，一天最多只能吃2顆。1顆檸檬還是有1份的總醣量。此外，建議糖尿病患者食用水果應以天然原樣為原則，可以增加纖維質及飽足感，避免榨成果汁，易使血糖快速上升。

Q17：南瓜、山藥、地瓜養生，所以糖尿病患者多吃有益健康？

回答：因膳食纖維可延緩血糖上升的速度，也因此南瓜、山藥和地瓜等富含膳食纖維的食物，讓不少民眾趨之若鶩。但它們仍屬五穀根莖類，即為澱粉類(主食類)，故須與飯食代換，否則血糖不降反會升高。另外紅豆、綠豆、菱角、皇帝豆等也屬於主食類，若有攝取則應減少飯食的份量。

Q18：慢性腎臟病的保健原則為何？

回答：

- 1.控制三高：糖尿病(空腹血糖 $<100\text{mg/dL}$)、高血壓($<130/85\text{mmHg}$)、高血脂(總膽固醇(TC) $<200\text{mg/dL}$)。

- 2.三個習慣：多喝水不憋尿、少用鹽、適量蛋白質。
- 3.三項檢查：定期驗血、驗尿、量血壓。
- 4.用藥五不：不信別人推薦、不信誇大療效的藥、不亂買、不亂吃、不亂推薦。

中石化業務諮詢

Q1：戴奧辛檢查報告不見了，要如何申請補發？

回答：

1. 親自辦理：攜帶身分證及印章至本市安南區衛生所附設衛生室填寫戴奧辛報告申請單。
2. 委託辦理：準備當事人及受委託人身分證及印章。從申請到補發約需 7 個工作天。

Q2：我明明是中石化地區的民眾，為何公司還是給我扣健保費？

回答：

1. 中石化地區居民健保費自付額補助資格為 94 年 6 月 30 日前設籍本市安南區顯宮、鹿耳、四草三里居民，若戶籍遷出後即無法使用此項補助。
2. 符合補助資格之居民更換投保單位時，請主動告知投保單位為中石化受補助居民，避免重複繳納健保費，若投保單位已先預扣保費，則需請投保單位退回此筆款項，或持健保署開立之繳費證明正本至安南區衛生所附設衛生室申請退費。
3. 中石化地區居民健保費自付額補助金額以第六類保險人自付保險費為上限(107 年 1 月之基準為每人 749 元)，若被保險人投保金額之個人負擔保費超過此上限，仍需自付差額。

Q3：法人、機關、團體或個人要如何申請中石化相關報告？

回答：請至臺南市政府衛生局網站 (<https://health.tainan.gov.tw/>) 首頁 > 健康促進 > 中石化健康照護專區 > 中石化健康照護成果報告，下載計畫資訊公開申請書，填妥後至本局國民健康科提出申請。依申請內容不同約需 7 至 14 個工作天，若申請資料涉及個人資料保護法規定不得蒐集、處理或利用事項，則由衛生局評估是否提供。

菸害防制

Q1: 我想要戒菸，哪些單位可以提供我戒菸的幫助？

回答：

1. 可撥打免費戒菸專線 0800-636363，即可尋求個別戒菸諮商服務，服務時間為週一至週六上午 9:00~晚上 9:00，手機、上網也可諮詢。
2. 可撥打電話至各區衛生所或衛生局 635-2631，或至衛生福利部國民健康署網頁(健康主題/健康生活/菸害防制/戒菸服務)
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=443> 詢問住家鄰近有哪些提供戒菸治療服務醫療院所或特約藥局，並前往諮詢。

Q2: 利用門診、住院或急診戒菸有沒有使用次數的限制?以前曾經利用過的人，現在還可以再利用嗎?

回答：不論過去有無利用過戒菸治療服務，每人每年內至多補助 2 次療程，每次療程最多補助 8 週次藥費，且每一療程(8 週藥物)限於同一醫療院所 90 天內完成。接受服務時，比照全民健康保險一般疾病就醫一樣，繳交掛號費及藥品部分負擔費用，並依醫療院所層級不同，繳交不等的掛號費，藥物費用比照健保一般用藥，最多僅收取 200 元之部分負擔。

Q3: 在哪裡才能取得「戒菸藥物」協助戒菸？

回答：

1. 請利用提供戒菸服務的特約醫療院所或合約藥局，由醫師或藥師評估個人尼古丁成癮度及吸菸量，才會開立處方給予適當「戒菸藥物」，輔助戒菸。
2. 目前政府為鼓勵癮君子戒菸，積極推動二代戒菸服務，只要年滿 18 歲，有健保者，在醫療院所於門診、住院或急診接受戒菸治療服務時，依照醫療院所層級不同，須繳交不等的掛號費；藥物費用比照健保一般用藥，最多僅收取 200 元之部分負擔，低收入戶可免除戒菸藥品部份負擔。於特約藥局接受戒菸服務並取得藥物者亦同。
3. 關於合約醫療院所或藥局的詳情，請參閱衛生福利部國民健康署網頁(健康主題/健康生活/菸害防制/戒菸服務)
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=443>
4. 必要時，也可自行至藥局經藥師指示購買尼古丁替代藥物使用。

Q4: 利用戒菸服務需要額外付費嗎?會不會很貴?

回答：

1. 接受服務時，比照全民健康保險一般疾病就醫一樣，繳交掛號費及藥品部分負擔費用，並依醫療院所層級不同，繳交不等的掛號費，藥物費用比照健保一般用藥，最多僅收取 200 元之部分負擔。
2. 有戒菸需求的民眾至本市 37 區衛生所接受戒菸服務皆免收掛號費。

Q5:現在報導常常聽到電子煙，它可以幫助戒菸嗎?

回答：目前沒有足夠證據證明電子煙能幫助戒菸，且該產品未經嚴格科學測試，安全性無保障，不要輕易嘗試。若您及親友有戒菸需求請就近衛生所洽詢，或撥打免費戒菸專線 0800-636363。

Q6: 電子煙安全嗎?

回答：

1. 電子煙裡可能含有尼古丁、一級致癌物甲醛、乙醛、二甘醇、丙二醇等有害物質，長期施用後，對使用者可能產生癌症其其他疾病之健康危害。
2. 電子煙若含尼古丁則具成癮性。
3. 電子煙曾被驗出含安非他命、大麻等毒品成分，可能讓使用者因此染上毒品。
4. 除了內容物對健康危害外，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用，載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如灼傷、電池爆炸、失明等，具爆炸性。

Q7: 自行從國外輸入、販賣電子煙是合法的嗎?

回答：電子煙外型形似菸品形狀，違反菸害防制法第 14 條規定，違反者，對製造或輸入業者可處最高 5 萬元罰鍰，販售業者可處最高 3,000 元罰鍰。若含尼古丁或宣稱具「幫助戒菸」、「減少菸癮」、「減輕戒斷症狀效果」等醫療效能詞句，則依藥事法逕行裁處。

檳榔防制

Q1：檳榔健康危害有哪些？

回答：檳榔的基本組成包括檳榔子、荖葉、荖花、荖藤、紅灰及白灰...等，檳榔子中含有檳榔鹼及檳榔素，本身即屬於一級致癌物質；荖葉中可能含有農藥殘留；荖花與荖藤內含有致癌物質黃樟素；紅灰及白灰會影響口腔內酸鹼值使黏膜細胞受損。以上危險因子皆會於嚼時檳榔時被人體吸收，引起多項疾病與癌症如：口腔潰瘍、口腔黏膜下纖維化、口腔癌、食道癌、舌癌...等。

Q2：聽說「嚼檳榔即使不加配料包括紅灰、白灰、荖花、荖藤、荖葉...等，也會導致癌症」？

回答：檳榔子本身纖維粗糙，若嚼食會造成口腔黏膜長期磨損，使黏膜發生病變進而癌化，而檳榔子內含檳榔鹼及檳榔素等成分，屬於一級致癌物，更會加速癌變發生，故不加配料也會導致癌症。

Q3：目前有藥物可以幫助戒除檳榔嗎？

回答：沒有，嚼檳榔為個人習慣問題，想要戒除檳榔最重要的是自己的決心，可參加衛生所每年辦理的戒檳課程，增加戒除成功的機會。

Q4：若無法戒除檳榔怎麼辦？

回答：若真的無法戒除檳榔，務必要定期執行口腔黏膜檢查(30歲以上每2年1次)，除此之外應減量至每日10顆以下，因衛生福利部國民健康署研究資料指出，每日嚼食檳榔數量超過10顆者罹患口腔癌風險較大於10顆者高出10倍以上。

國民營養

Q1：何謂「我的餐盤」？

回答：國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將類別及份量的概念帶入，並設計 6 句簡易口訣達到聰明吃，營養跟著來。口訣如下：

每天早晚一杯奶：每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。

每餐水果拳頭大：1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

菜比水果多一點：青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。

飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。

豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

堅果種子一茶匙：每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)，民眾可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量(1 湯匙=3 茶匙)。

Q2：何謂「三好一巧」？

回答：高齡者因面臨咀嚼、吞嚥能力變差、腸胃消化功能減弱等問題，推廣三好一巧健康均衡飲食原則：

「吃得下」：善用烹飪軟化助吞咬。調整烹調方式及食物質地，協助高齡者吞咬，以提昇高齡者的飲食品質和營養狀態。

「吃得夠」：少量多餐能吃盡量吃。倘無慢性疾病或特殊情形需限制飲食的情況，建議高齡者能吃盡量吃，或是運用少量多餐方式達到 1 日所需熱量與營養。

「吃得對」：每天吃足 6 大類食物。建議依照「我的餐盤」，均衡攝取 6 大類食物，滿足日常所需營養。

「吃得巧」：天然調味共食更美味。透過小巧思，讓餐餐更有味。可選擇較軟食材、運用小量擺盤、添加天然調味料等增添料理風味。透過家人、親友陪伴用餐，提升高齡者飲食上的動機。

Q3：何謂天天五蔬果？

回答：天天五蔬果就是要每人每天至少攝取 3 份蔬菜與 2 份水果，共 5 份蔬菜水果。蔬菜一份大約是 100 公克生的各種生鮮蔬菜，煮熟後約半個飯碗量，每天至少 3 份蔬菜就大約要吃 1.5 碗各種煮熟蔬菜；水果一份相當於 1 個女生拳頭或約 1 個飯碗切好的各種水果，每天 2 份水果就大約要吃 2 碗各式水果。

Q4：實行天天 5 蔬果有什麼好處？

回答：1. 蔬菜水果含有豐富的膳食纖維，可預防便秘的發生。
2. 可增加飽足感，減少非正餐食物，如：零食等的攝取，可有助於減重。
3. 有助於預防心血管疾病、癌症、糖尿病等疾病。

Q5：如何輕鬆達到天天 5 蔬果？

回答：

1. 在每天三餐中，選擇兩餐飯後攝取水果或直接以水果當作點心。
2. 早餐可以選擇有蔬菜、水果的三明治或漢堡，或是在中式的清粥小菜中多點一道蔬菜。
3. 吃便當或小吃時，可以多買一份燙青菜。
4. 在自助餐或合菜點菜時，可以選擇有蔬菜做為配菜的主菜，如冬瓜燒肉、彩椒雞柳、芥蘭牛肉等菜色。
5. 在西式的餐點中，多吃有新鮮蔬菜水果的各式沙拉，或選擇含有蔬菜的開胃菜或湯品。

把握以上原則就可以輕鬆達到天天 5 蔬果。

Q6：何謂每日飲食指南？

回答：食物的種類繁多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？建議每日從下列六大類食物中，選擇我們所需要的份量：

水果類每日 2-4 份、蔬菜類每日 3-5 碟、全穀雜糧類 1.5-4 碗、豆魚蛋肉

類每日 3-8 份、乳品類 1.5-2 杯(1 杯 240CC)、油脂與堅果種子類每日 3-7 茶匙油脂及堅果種子類 1 份。本「每日飲食指南」適用於一般健康的成年人，但因個人體型及活動量不同，故可依個人所需要適度增減攝取量。



Q7：何謂國民飲食指標？

回答：「國民飲食指標」包括 12 項原則：

1. 飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。特別注意應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。
2. 了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。
3. 維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。
4. 以母乳哺餵嬰兒至少 6 個月，其後並給予充分的副食品。
5. 三餐主食應以全穀雜糧為主食。
6. 多蔬食少紅肉、多粗食少精製。
7. 飲食多樣化，選擇當季在地食材。
8. 購買食物或點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物。
9. 盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料。
10. 口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
11. 若飲酒，男性不宜超過 2 杯/日(每杯酒精 10 公克)，女性不宜超過 1 杯 / 日。但孕期絕不可飲酒。
12. 選擇來源標示清楚，且衛生與安全的食物。

Q8：可以提供有關健康飲食的訊息的網站給我嗎？

回答：

1. 您可以上（1）臺南市政府衛生局網站（2）衛生福利部國民健康署（3）董氏基金會-食品營養特區（4）健康九九網站等相關網站。
2. 衛生所也可提供相關衛教單張及辦理相關宣導活動。

失智症防治

Q1：失智症是什麼？和正常老化有什麼不同？

回答：失智症（Dementia）是一種疾病現象，為一群症狀的組合(症候群)，與正常的老化不同，不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。很多家屬都以為患者是老番癲、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。

失智症與正常老化的區別	
老化	可能突然忘記某事，但事後會想起來。 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。
失智	對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試

	失智症(記憶障礙)	老化
發生頻率	常常	偶爾
程度與速度	逐漸變壞	穩定
經提醒後會在想起	少有	經常
遺忘的範圍	全部忘記	某一部分
病識感	不覺得	自己知道
日常生活知能	有障礙	正常

Q2：失智症有什麼早期症狀？（失智症十大警訊）

回答：

1. 計畫事情或解決問題有困難：如無法處理每個月都在管理的帳單。
2. 無法勝任原本熟悉的事情：如數學老師對加減算數常出錯。
3. 言語表達或書寫出現困難：如忘記用來水的工具叫水杯。
4. 對時間地點感到混淆：如在自家周圍迷路，而找不到回家的方向，或

- 已經在家，卻吵著要回家。
5. 判斷力變差或減弱：如過馬路不看紅綠燈。
 6. 記憶力減退到影響生活：如常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事。
 7. 東西擺放錯亂，且失去回頭尋找的能力：如錢包放在冰箱裡面、拖鞋放到被子裡找不到。
 8. 情緒和個性的改變：易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言。
 9. 有困難理解視覺影像和空間之關係：如誤認鏡子中的自己是另一個人。
 10. 從職場或社交活動中退出：如變得比較被動，對於各項活動及嗜好失去興趣。

Q3：失智症有辦法篩檢嗎？

回答：在「行動醫院-全民健檢」中，有提供失智症的極早期篩檢服務，利用 AD8 極早期失智症篩檢量表，以透過一些簡單的問答方式，評判是否有極早期失智症的症狀，若初篩異常者，將於「行動醫院-全民健檢」二階看報告時進行複篩，利用 SPMSQ 篩檢量表進行複篩，若仍異常者將予以轉診，以達早期發現早期治療的效果。此外，也可自行求助於醫療院所的失智門診(或神經內科、精神科)，由醫師做專業判斷。

Q4：哪些醫療院所可以治療失智症？

回答：本市具失智門診的醫療院所如下：

編號	機構名稱	電話	住址	健保特約類別	有失智共同照護中心	科別
1	國立成功大學醫學院附設醫院	06 2353535 轉 3579	臺南市北區勝利路 138 號	醫學中心	有	1. 神經內科 2. 精神科 3. 內科-老人醫學科
2	奇美醫療財團法人奇美醫院	06 2812811	臺南市永康區中華路 901 號	醫學中心	有	記憶障礙特別門診
3	奇美醫療財團法人奇美醫院樹林院區	06 2228116	臺南市南區樹林街二段 442 號	地區醫院	無	精神科門診看診

編號	機構名稱	電話	住址	健保特約類別	有失智共同照護中心	科別
4	衛生福利部臺南醫院	06 2200055	臺南市中西區中山路 125 號	區域醫院	無	1. 神經內科 2. 精神科
5	郭綜合醫院	06 2221111 轉 1296	臺南市中西區民生路二段 22 號	區域醫院	無	1. 神經內科門診 2. 失智症特別門診
6	台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新樓醫院	06 2748316 轉 5872	臺南市東區東門路一段 57 號	區域醫院	有	1. 神經內科 2. 身心內科
7	台南市立醫院 (委託秀傳醫療社團法人經營)	06 2609926	臺南市東區崇德路 670 號	區域醫院	有	神經內科
8	臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營	06 3553111	臺南市安南區州南里 12 鄰長和路二段 66 號	區域醫院	無	1. 神經內科 2. 精神科
9	衛生福利部嘉南療養院	06 2795019	臺南市仁德區仁德里裕忠路 539 號	區域醫院	有	1. 神經內科 2. 精神科
10	台灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院	06 5702228	臺南市麻豆區小埤里苓子林 20 號	區域醫院	無	身心內科
11	奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	06 6226999	臺南市柳營區太康里太康 201 號	區域醫院	有	神經內科
12	永川醫院	06 2245771	臺南市中西區成功路	地區醫院	無	家醫科 內科
13	永和醫院	06 2231191	台南市中西區府前路一段 304 巷 2 號	地區醫院	無	內科
14	仁愛醫療社團法人仁愛醫院	06 2213111	臺南市東區北門路一段 10 號	地區醫院	無	神經內科

編號	機構名稱	電話	住址	健保特約類別	有失智共同照護中心	科別
15	高雄榮民總醫院臺南分院	06 3125101	臺南市永康區復興路 427 號	地區醫院	無	1. 心身科 2. 高齡醫學科
16	衛生福利部臺南醫院新化分院	06 5911929 轉 2021	臺南市新化區那拔里牧場 72 號	地區醫院	無	1. 神經內科 2. 精神科
17	財團法人台灣省私立台南仁愛之家附設精神療養院	06 5902336	臺南市新化區中山路 20 號	地區醫院	無	精神科
18	衛生福利部胸腔病院	06 2705911	臺南市仁德區中山路 864 號 台南市東區大同路一段 69 號	地區醫院	無	神經內科
19	吉安醫院	06 6025115	臺南市關廟區中正路 435 號	地區醫院	無	1. 神經內科 2. 精神科
20	奇美醫療財團法人佳里奇美醫院	06 7263333 轉 33915	臺南市佳里區興化里 606 號	地區醫院	無	神經內科
21	營新醫院	06 6592345 轉 705	臺南市新營區隋唐街 228 號	地區醫院	無	神經內科
22	新興醫療社團法人新興醫院	06 6330011	臺南市新營區中興路 10 號	地區醫院	無	神經內科
23	衛生福利部新營醫院	06 6351131 轉 2385	臺南市新營區信義街 73 號	地區醫院	無	1. 神經內科 2. 精神科

Q5：失智症如何治療？

回答：失智症可以用膽鹼酶抑制劑及 NMDA 受體拮抗劑等藥物進行治療。除了藥物治療，藉由各種非藥物照顧方法，也能改善失智患者精神行為症狀，包括調整環境（熟悉的、穩定的、有安全感的）、安排活動、改變溝通方式、認知訓練、懷舊療法、亮光、按摩、音樂治療、芳香療法、寵物治療、藝術治療等。

Q6：如何預防失智症？

回答：

1. 趨吉：多動腦、多運動、多社會參與、均衡飲食、維持適當體重。
2. 避凶：遠離憂鬱、不抽菸、避免頭部外傷、預防三高(高血壓、高血糖、高血脂)。

Q7：若家人被確診為失智症，政府有提供哪些社會福利資源可以幫助我們？

回答：

1. 經過醫師確診後，需向醫院申請「失智症診斷證明書」，可申請以下兩項福利資源：

(1)身心障礙者手冊

需經三到六個月由醫師確定診斷及協助向社會局申請身心障礙手冊。可獲福利包括居家服務及社區服務、托育養護費用補助、社會保險自付保費補助、輔具補助等社會福利資源。(詳見臺南市政府社會局-身心障礙者福利 <https://reurl.cc/2zVja>)

(2)重大傷病卡

失智症患者需依據健保署規定之重大傷病範圍(ICD-9(290))為老年期或初老期器質性精神病症狀者方獲核准，其證明為永久有效。可獲福利包括：重大傷病證明所載之傷病，或經診治醫師認定為該傷病之相關治療，免自行負擔費用。(詳見中央健康保險署網站資訊：

<https://reurl.cc/QexR0>)

2. 1966 長照專線(詳見臺南市政府社會局-長期照顧管理中心

<https://reurl.cc/nrA41>)

3. 法律扶助諮詢服務(詳見財團法人法律服務基金會

<https://reurl.cc/g41oQ>)

4. 交通服務：復康巴士(詳見臺南市政府社會局-身心障礙者福利

<https://reurl.cc/g41yN>)、身心障礙專用停車位識別證(詳見臺南市政府社會局-身心障礙者福利 <https://reurl.cc/YVpan>)、搭乘國內公共交通工具半價優待。

Q8：有哪些單位會辦理失智症家屬關懷支持團體？

回答：

1. **【社團法人台南市熱蘭遮失智症協會】**：本市資源，常舉辦病友關懷及

訪視、家屬關懷及照護技巧、專業志工訓練等活動。

諮詢電話：06-208-3001 網址：www.zda.org.tw

2. 【社團法人台灣失智症協會】：網站有豐富的失智症相關資料，並協助辦理各縣市瑞智學堂。

諮詢電話：02-2598-8580

失智症關懷專線：0800-474-580(失智時，我幫你)(服務時間:週一至週五上午9點至下午5點)

網址：www.tada2002.org.tw

3. 【財團法人天主教康泰醫療教育基金會-失智關懷服務組】：提供失智症相關訊息、照顧者訓練、「救生圈團體」、研討會等活動。

諮詢電話：02-2365-7780

網址：www.kungtai.org.tw

4. 【中華民國老人福利推動聯盟-失智症老人守護天使計畫】：提供失智症相關訊息、講座、失智症守護天使培訓、失智症友善環境社會支援。

諮詢電話：02-2592-7999

網址：www.oldpeople.org.tw

5. 【財團法人天主教失智老人社會福利基金會】：提供失智症相關知識、失智教育訓練、公益影片、失智宣導、社區服務、居家服務、機構服務等活動。

諮詢電話：02-2332-0992

網址：<http://www.cfad.org.tw>

Q9：記憶力不好就是失智症嗎？

回答：記憶力不好，有可能是因為疲勞、壓力、焦慮、憂鬱、身體狀況不佳或服用藥物等因素。但若剛剛約定的事物或時間常常馬上忘記，經提醒都不太有印象，則有可能是失智症早期的徵兆。例如：會不自覺地重複詢問同樣的事情、忘記重要的日期或活動(如除夕)等。

Q10：擔心失智長輩外出時會不小心走失了，可以獲得哪些協助？

回答：

- (1) 可向當地區公所申請愛心手鍊：

	
預防走失—愛心手鍊 https://reurl.cc/N49D6	身心障礙者防走失愛心手鍊服務 https://reurl.cc/M4V9K

(2) 至當地警察分局申請自願按捺指紋建檔(<https://reurl.cc/g41xR>)



(3) 為長輩添購配戴個人衛星定位器，可幫助第一時間儘快將失智長輩找回來。

Q11：在社區中遇見疑似可能的失智者，應如何協助他(她)？

回答：

<p>1 看 發現異狀 茫然無助、重複行為</p> <p>-判斷是否為失智者？</p> <ul style="list-style-type: none"> *精神不安、或不濟 *穿著不合理 *帶愛心手鍊、有名字的項鍊或衛星定位器 *重複行為，如重複問事、來回走 	<p>2 問 關心需求 從何處來?往哪裡去?</p> <p>-如何關心?</p> <ul style="list-style-type: none"> *「阿公/阿嬤，有沒有需要幫忙?」 *「阿公/阿嬤，您從哪兒來?住附近嗎?」 *「阿公/阿嬤，您要去哪裡?去做什麼事?」
<p>3 留 適當協助 提供茶水 絕不強留</p> <p>-極可能為失智者，該怎麼做?</p> <ul style="list-style-type: none"> *提供茶水，延長停留，但不勉強 *若失智者離開，留意身高、穿著 *及離開方向 	<p>4 撥 -110 當地警局</p> <p>-我可以聯絡誰?</p> <ul style="list-style-type: none"> *聯絡家屬(失智者是我認識的人，或可從失智者身上查詢聯絡資料) *撥打 110 或當地警局、派出所 *撥打里長電話

日常生活如何達到低碳健康飲食

Q1：低碳飲食是什麼？

回答：我們所希望的低碳飲食就是：在食物的整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。

Q2：如何做到低碳飲食？

回答：

1. 選當季食材----當季

當季食材意謂可少用農藥及肥料，非當季食材則需要用水、冷藏、保溫等，會增加能源的使用量。

2. 選在地食材----在地

可縮短食物里程，降低交通運輸所需能源。如以台灣生產食材為主，少用進口食材，因為搭飛機、搭船運送到台灣的食材，會提高能源的消耗量，且在地食材通常會比較新鮮，營養濃度比較高；經過空運等方式送至台灣的食材，本身的營養成分常會隨著運輸時間而減低。

3. 選擇精簡包裝少人工加工的食材----原態

因為加工時可能會需要冷凍、冷藏、高溫、高壓、包裝等，都需要耗費不少的能源；但運用自然加工的食材(如日曬、風乾)則不在此限。

4. 購物時少使用交通工具----少開車

減少交通工具碳排放量又可以減少空氣汙染

5. 購買適當份量----適量

每次購買的食材應適量，當天買、當餐吃完，就少了冷凍、冷藏需要耗費的能源。

6. 遵守節能原則烹調----節能

可進一步減少額外耗用的能源及水。

如：烹煮部分食材時，最好能蓋鍋蓋；有些食材如紅豆、綠豆可先用水浸泡，再烹煮；將食材小塊一點，比較容易熟，這些方法，均可節省能源的耗費。

7. 盡量減少垃圾的產生----少廢棄

降低焚化或掩埋的數量，減少溫室氣體排放量，並落實垃圾的分類回收。以廚餘來說，生、熟的廢棄物有不同的運用，應該分開擺放及回收。

Q3：「低碳飲食」是否就代表吃素？

回答：低碳飲食的食材是多菜少肉，減少肉品的攝取量，並非是完全吃素。選擇一星期吃一天蔬食，或是一天中一餐吃蔬食，都是不錯的健康低碳飲食方式。

Q4：還有什麼行為也是低碳飲食的一環？

回答：

1. 減少食物浪費零廚餘
2. 自備餐具減少使用一次性餐具(減少使用免洗餐具碗筷)
3. 選用當季、在地出產的農產品
4. 選擇低碳飲食行動餐廳
5. 盡量不選擇吃到飽餐廳(吃到飽餐廳吃較多肉品，且過量飲食也易造成身體負擔不健康)

Q5：低碳健康飲食的原則？

回答：低碳飲食的五大原則：「當地當季食材」、「少油少糖少鹽」、「少加工多天然」、「少吃肉，多吃菜」、「在家《吃多少，煮多少》，在外《吃多少，點多少》減少能源及食物的浪費無形中也省荷包喔！」。

志工業務諮詢

Q1：我想報名擔任貴局的志工，該如何申請及需具備哪些條件？

回答：1.本局志工報名表張貼在本局網站/便民服務/衛生保健志工項下，請填寫報名表後，以 E-MAIL (a00169@tncghb.gov.tw)或傳真至(06-2671884)承辦人張華偉小姐收，承辦人收到報名表後，會以電話回覆說明。擔任志工不須任何條件，只要具備服務熱忱即可。

2.招募程序：填寫報名表→進一步面試→合格→初階培訓→實習（兩個月，最少累計 24 小時）→授證（運用單位發與識別證與志工背心）→進階參加基礎、特殊訓練→代為申請發予志願服務紀錄冊。

Q2：貴局擔任志工服務的時間為何？

回答:服務時間一次為 3 小時，一週服務 1 次，分上、下午時段。

Q3：貴局擔任志工服務的性質為何？

回答:本局目前有服務臺、剪報、園藝、食品稽查、心理健康、毒危防制等性質之志工。

Q4：請問我的小孩想至貴局擔任學生志工，何時可以報名？

回答:本局平時沒招收學生志工，只有在寒暑假期間會招收，在寒暑假前二個月會公告招收報名方式及應注意事項於本局網站首頁上(暑假為 5 月、寒假為 12 月)，報名方式一律採線上報名。

Q5：請問貴局在招收學生志工上，是否有時數上的限制？

回答:本局原則是採需服務滿 18 小時，始得核發時數證明書，但體恤學生寒暑假時間緊湊，只要符合服務期間簽到退的實際時間，皆會在服務期滿 1 週後，核發服務時數證明書。

Q6：如在服務期間，我的小孩臨時有事無法當日去服務，該如何處理？

回答:如貴子女在服務期間內，如某一天臨時有事無法來局服務，可先電洽服務科室管理人員以口頭方式請假，如想補當日服務時數的話，可與服務科室管理人商量後續可服務的時間，來補齊缺席的時數。

Q7：至貴局擔任學生志工的服務時間及工作內容為何？

回答：本局學生志工服務以週為單位，每週分上、下午時段，每人最多可選二個時段。服務的內容大致在於文書資料的整理、簡易電腦的繕打及臨時性交派工作。

Q8：請問學生志工在服務期滿當日，是否可立刻拿到服務時數證明書。

回答：本局在學生志工服務時數上，係依每天實際簽到退上的時間總和為基準，當日服務期滿後，需3天的工作時間製發證書，會在一個星期內通知學生或家長至本局服務單位領取。

行政相驗諮詢

Q1：何謂行政相驗？

回答：

1. 病人非因診治或就診、轉診途中死亡之情形死亡，無法取得死亡證明書者，由所在地衛生所檢驗屍體，掣給死亡證明書。
2. 大體停放於本市，其死亡之原因係由於自然死亡(老化)、病死者，方可向衛生所提出申請，由衛生所醫師到府行政相驗並開具死亡證明書。
3. 如因明顯意外、無法判斷是自然原因死亡者或可疑為非病死者，如車禍、他殺、自殺、身分不明者或不明原因之暴斃，則請民眾向當地管轄派出所報案(司法相驗)，由派出所警員掣作訪談筆錄後立即轉知檢察官安排時間相驗，作進一步的確認。

Q2：這裡有往生者，需要麻煩醫生來開立死亡證明書？

回答：請問你貴姓？往生者是你的什麼人？.....

當初步判定為「自然死」或「病死」，則受理行政相驗，並登記相關資訊(如申請人姓名、關係、連絡電話、地址及大體停放處...等資料)。

【請值班(機)人員填寫「行政相驗紀錄單」，原 6 區請通知值班醫師(確保值班醫師個資務勿提供手機給殯葬業者、警察、及家屬)，另 31 區請通知該轄區衛生所】

Q3：申請行政相驗需準備哪些證件？

回答：大體停放於本市，其死亡之原因係由於自然死亡(老化)、病死者，方可申請行政相驗。

請準備(1)申請人、死者身分證明文件正本。(2)疾病診斷證明書或生前就診病歷摘要。

Q4：我要申請行政相驗，費用是多少錢？那我需要再包紅包嗎？

回答：

1. 由本市各區衛生所辦理者：依據「臺南市各區衛生所門診收費基準表」收取行政相驗費 1,000 元(含發給死亡證明書 10 份，其申請加發者，每份加收 10 元)。
2. 由指定醫療機構辦理者：由醫療機構依據「臺南市醫療機構自費收費標準表」收取驗屍費及死亡證明書費。
3. 本市市民具有低收入戶成員身分者，免收取行政相驗費。

4. 不需包紅包給醫師。

Q5：家屬詢問病患從醫院留一口氣回家，現已往生，是否可申請行政相驗？

回答：一般因疾病死亡可以申請，但如為非病死、意外事件、身分不明之死亡者，應向警察機關報請「司法相驗」，衛生所無法提供「行政相驗」。

Q6：家屬、殯葬業者或相關人員在晚上 8 點以後來電，說明需要行政相驗時？

回答：

1. 先記錄家屬或相關人員資料(行政相驗紀錄單)，告知服務時間為 8 時至 20 時，表示隔日早上 8 時立刻連絡值班醫師行政相驗。
2. 於隔日連絡轄區醫師後，再回覆來電者或其家屬，告知已與醫師取得聯繫，醫師會安排時間前往行政相驗。

Q7：有漏接電話時，如何處理？

回答：請於發現後必須立刻回覆未接來電，並表示歉意立即聯絡值班醫師。

Q8：來電者不願意告知自身的聯絡方式？

回答：基本上來電者有責任告知自身聯絡方式，數度詢問後如不願提供，至少請來電者提供家屬或相關人員聯絡方式，並請註明來電者拒告知身份與聯繫方式。

Q9：接到外縣市來電時？

回答：原則上以大體放置在臺南市為主，才接受相驗；大體放置未在臺南市皆不受理。

Q10：非設籍本市民眾但停屍於本市者（如殯葬所），是否可申請行政相驗？

回答：凡停屍於本市不論其設籍，臺南市鄰近衛生所皆受理行政相驗工作，其受理原則依行政相驗申辦電話注意事項大體(戶籍或居住地)轄區辦理。

Q11：於天然災害(如颱風天)接獲民眾要求行政相驗時，如何處置？

回答：仍需填寫行政相驗紀錄單，其醫師出勤方式，原則上依市府停班公告辦理(即：市府公告本市停班時，醫師即不用出勤)；值班同仁可詢問其入殮時間，如果是隔日則可婉釋於隔日早上安排相驗；如果是當天要入殮，則請先聯絡醫師，告知狀況，請醫師回電說明，並安排相驗時間，仍請各轄區醫師，本於幫助立場僅量協助，斟酌當地交通天候狀況，自行與喪家協調時間前往。

身心障礙者醫療復健所需醫療費用及醫療輔具補助辦法

Q1：什麼人才可以申請？

回答：戶籍為臺南市市民，並符合下列資格者：

- (1) 申請人為身心障礙者(必須領有身心障礙手冊或身心障礙證明者)。
- (2) 限居家使用。
- (3) 最近一年居住臺灣超過 183 天者。
- (4) 與生活輔具合併計算，最近兩年尚未申請滿四項者。
- (5) 其他：低收、中低收證明，一般戶皆可申請(補助金額不同)。

Q2：須準備那些申請資料？

回答：

申請者	攜帶的申請資料
個人 或 受託人	具備下列資料，可至戶籍所在地的區公所申請： (1) 填寫身心障礙者醫療輔具費用補助申請表(包括切結書)。 (2) 由受託人申請者，須再填寫委託書。(需蓋申請人及受託人私章)。 (3) 申請人身心障礙手冊影本。 (4) 攜帶身份證影本(申請人及受託人)。 (5) 攜帶個人私章(申請人及受託人)。 (6) 身心障礙鑑定醫院所開立之診斷證明書。 (7) 氧氣製造機、單相陽壓呼吸器、雙相陽壓呼吸器、壓力衣需再檢附醫療輔具評估報告。 (8) 其他:低收、中低收或一般戶皆可申請(補助金額不同)。

Q3：補助之醫療輔具項目有那些？

回答：電動拍痰機、抽痰機、化痰機、血氧偵測機、氧氣製造機、呼吸器(單相、雙相)、UPS 不斷電系統、壓力衣、矽膠片、人工電子耳植入手術費用、開具診斷證明書費用、開具醫療輔具評估報告費用。

Q4：至何處辦理申請？

回答：可至戶籍所在地的區公所辦理申請。

Q5：每一個人可申請幾次？

回答：與生活輔具合計，每人每兩年可補助最多四項。

其他醫事業務諮詢

Q1：請問我要如何申請設立藥局或藥商(中藥、西藥、醫療器材販賣業)?

回答：請送件至當地藥師(生)公會或衛生局(表單請在臺南市政府衛生局首頁---便民服務窗口內---藥商(局)設立、異動及藥事人員執業、歇業申請表)，可由公會為您轉交至衛生局或掛號郵寄或親自送件衛生局臨櫃辦理，經衛生局派員現場稽核，待核准後將開業執照以掛號郵寄給您。

Q2：請問我要申請藥局、藥商(中藥、西藥、醫療器材販賣業)歇業，應如何辦理?

回答：請送件至當地藥師(生)公會或衛生局(表單請在臺南市政府衛生局首頁---便民服務窗口內---藥商(局)設立、異動及藥事人員執業、歇業申請表)，可由公會為您轉交至衛生局或掛號郵寄或親自送件衛生局臨櫃辦理，衛生局會派員現場稽核。

Q3：請問我要申請設立診所，應如何辦理?

回答：請送件至衛生局，衛生局稽查人員前往現場勘查審核。詳細作業流程及檢附文件請至臺南市政府衛生局網頁/[便民服務區/為民服務窗口/臺南市醫事人員、醫療機構開\(執\)業異動申請—開、歇業下載](#)。

Q4：請問診所要歇業，應如何辦理?

回答：請送件至衛生局，衛生局稽查人員前往現場勘查審核。詳細作業流程及檢附文件請至臺南市政府衛生局網頁/[便民服務區/為民服務窗口/臺南市醫事人員、醫療機構開\(執\)業異動申請—開、歇業下載](#)。

衛生所門診收費

Q1：請問衛生所門診醫療服務項目有那些？

回答：本所門診醫療服務項目包括：1.一般醫療門診 2.體格檢查(「勞工體格檢查」與「勞工健康檢查」除外)3.預防保健 4.預防接種 5.各項診斷書、證明書 6.行政相驗。

Q2：請問衛生所門診醫療服務收費情形？

回答：為反映服務成本及使用者付費原則，業已訂定臺南市各區衛生所門診收費標準。包括掛號費 50 元、體格檢查表 100 元....等。

(請值機人員，視民眾需要回復收費金額，詳如臺南市各區衛生所門診收費標準基準表)

臺南市各區衛生所門診收費基準表(107 年 6 月 1 日府法規字第 1070608379A 號令)

項次	收費項目	數額	備註
1	掛號費	五十元	
2	體格檢查表	一百元	每增一份加收十元
3	預防注射證明書	一百元	
4	普通診斷書	一百元	
5	就醫證明書	五十元	
6	英文死亡證明書	一百元	
7	病歷影本	一百五十元	每份頁數逾十張者，每張加收五元。
8	病歷摘要	一百五十元	
9	行政相驗	一千元	費用含發給死亡證明書十份，其中申請加發者每份加收十元。

說明：有未列項目之收費，比照全民健康保險醫療費用支付標準

Q3：請問免收費項目及其條件為何？

回答：依照收費標準第四條規定：「本市市民具有低收入戶成員身分者，免收取本標準之各項費用」。另外，公告訂定免收掛號費之適用對象。

Q4：公告免收掛號費之適用對象？

回答：除本市市民具有低收入戶成員身分者，免收取本標準之各項費用外，免收掛號費試用對象：

1. 本市 65 歲以上長者。
2. 本市持有身心障礙手冊者。

3. 接受預防注射、成人預防保健服務（包括子宮頸抹片檢查、癌症篩檢等）、藥癮替代療法治療者、結核病高風險族群進行潛伏結核感染檢驗篩檢者、接受戒菸服務者等衛生保健之民眾。都屬免收掛號費之適用對象。（請參閱臺南政府衛生局 106 年 7 月 28 日南市衛企字第 1060120555 號公告）

採購常見業務諮詢

Q1：我們公司承攬貴局採購案保固期已結束，如何申請退還保固金？

回答：貴公司請發文通知本局退還保固金，檢附本局退還履約/保固保證金申請書（可至本局網頁下載）及本局開立給貴公司該筆保固金之收據及貴公司匯款存款簿影本。

Q2：請問如何提供商品目錄給貴局參考？

回答：請寄至本局秘書室（地址：701 東區林森路 1 段 418 號），或送至本局林森辦公室 1 樓秘書室採購承辦人員，日後如業務科室有相關請購需求，將提供作為參考。

Q3：請問想投貴局的採購標案，應該如何辦理？

回答：可上政府採購網查看有無符合需求的採購案件，以電子領標或書面方式親洽本局辦理，並依照招標文件上規定之截止時間前投遞至本局。

文書處理

Q1：臺南縣市合併後，公文發給衛生局要寄到哪個地址？

回答：本局總收文設在新營區的東興辦公室，另東區林森辦公室亦有人員負責收文、掛文，故兩邊都可以處理，可依您方便投遞。兩邊郵遞區號及地址分別是：730 新營區東興路 163 號，701 東區林森路 1 段 418 號。

Q2：如何查詢某公文由誰承辦？

回答：請提供以下資料供確認：

1. 公文發文字號是多少？
2. 公文內容大意为何？
3. 公文大約是幾月幾日寄出？

Q3：請問如何向貴機關申請檔案應用（閱覽、抄錄或複製檔案）？

回答：有關民眾申請檔案應用之申請流程：

1. 填具檔案應用申請書（可逕自臺南市政府網站查詢下載）或以書面載明下列事項：
 - (1) 申請人之姓名、出生年月日、電話、住（居）所、身分證明文件字號。如係法人或其他設有管理人或代表人之團體，其名稱、事務所或營業所及管理人或代表人之姓名、出生年月日、電話、住（居）所。
 - (2) 有代理人者，其姓名、出生年月日、電話、住（居）所、身分證明文件字號及其與申請人之關係，並出具委任書或法定代理證明文件影本。
 - (3) 申請項目及用途。
 - (4) 檔案名稱或內容要旨。
 - (5) 檔號。
 - (6) 使用檔案原件之事由。
 - (7) 申請日期。
2. 填妥後向本局業務相關科室提出，受理後就會審核辦理。若不知該向本局哪個單位提出，也可直接寄送到本局，由本局總收發單位分文給業務相關科室辦理。
3. 有關「臺南市政府及所屬機關檔案申請應用注意事項」，可上臺南市政府網站查詢。