

華杏廣場

雙月刊

FARSEEING PRESS



創刊於 1988 年 7 月 7 日 2019 年 2 月份

各版介紹

1. 綜合 諾羅病毒全攻略
2. 護理 摆脫失序的如廁節奏——大腸激躁症與低 FODMAPs 飲食
3. 公衛 國家守門員——認識機場入境檢疫
- 4&5.叢書目錄
6. 妆管 雙手的花花世界
7. 護理 人物專訪 花蓮慈濟醫院護理部——章淑娟主任 護理師化身為畫家～「說」「畫」出病人生命故事
8. 幼保 嬰幼兒飲食營養指南



焦點新聞



諾羅病毒全攻略

■ 華杏編輯部 整理

♥ 寒冬當心～住在腸胃裡的病毒來勢洶洶

病毒性腸胃炎 (Viral Gastroenteritis) 是由病毒感染所致，雖然不是經由流感病毒所引起，但也常被稱為「腸胃型感冒或胃流感」。引起病毒性腸胃炎的病毒種類很多，最常見的是諾羅病毒 (Norovirus) 及輪狀病毒 (Rotavirus)。

根據食品藥物管理署「臺灣食品中毒案件病原物質分類統計」，2017 年病原物質判明案件中，以諾羅病毒 (68%) 為主。疾病管制署的症狀監視及預警系統亦顯示，2011 ~ 2015 年間，校園發生病毒性腸胃炎群聚的頻率較細菌性腸胃炎為高，受到影響的學生數也較多。

比一比

	諾羅病毒 俗稱「冬季嘔吐病毒」	輪狀病毒
好發年齡	所有年齡層	0 ~ 5 歲嬰幼兒
好發季節	11 月到次年 3 月 (高峰期在 1 ~ 2 月)	2 ~ 5 月
主要症狀	嘔吐為主，其次為水樣腹瀉、軟糊便（很少出現血絲和黏液）	腹瀉居多，多有高燒症狀
症狀持續時間	2 ~ 3 天	約 4 ~ 5 天 (持續時間較長)
疫苗預防	無	已有口服疫苗

♥ 只須極少的病毒量便可傳播

• 病毒主要透過「糞口」途徑傳播。透過與患者密切的接觸，如共享食物、水，共用食器、物體；接觸或吸入到患者的嘔吐物、排泄物等途徑而受到感染。在室溫下受諾羅病毒汙染的水、食物或環境中，其可存活 1 至數天。

• 貝類水產品具有濃縮水中病原物質的特性，民眾生食受汙染水域生產的貝類，容易感染諾羅病毒等腸道致病原。

♥ 一人得病，全家遭殃

• 潛伏期為 1 ~ 2 天，有些在 12 小時內即出現症狀。

• 諾羅病毒具有高度的傳播能力，且單一次的感染並無法對所有型別的諾羅病毒產生保護力。即使患者感染恢復兩星期後，病毒仍可能存在於糞便中且仍具感染力，稍有不慎便可能使全家人受到感染。

• 諾羅病毒容易造成大規模的集體群聚感染事件，如長期養護機構、學校、醫院、宴會廳、大型遊輪、宿舍等。

♥ 臨床症狀與病程

• 感染病毒後 1 ~ 3 天開始出現腸胃炎主要症狀，包括噁心、

華杏機構創辦人：蕭豐富
總編輯：周慧剛
總管理處：11493 臺北市內湖區洲子街 72 號 5 樓（愛丁堡科技中心）
訂購專線：(02)2797 5050 分機 301
郵撥帳號：0714 1691 戶名：華杏出版股份有限公司
中華郵政北臺字第 2771 號執照登記為雜誌交寄
※ 本刊物圖文未經同意，不得轉載 ※

官網找書去 www.farseeing.com.tw

國內郵資已付
臺北郵局
臺北第 91 支局
許可證
北臺字第 5476 號

新聞紙類



f 粉絲團

華杏官網

招兵買馬

企劃編輯



1. **工作內容**：市場調查與分析、書籍方向設定、作者邀請及訪談、合約簽訂、稿件審核等。

2. **所需條件**：

(1) 限醫護相關系所畢業。

(2) 責任心強、人際溝通能力佳、具備基本電腦文書處理能力。

(3) 可駕駛小型車（業務上有出差需求）。

3. **聯絡方式**：請 e-mail 個人履歷資料至 plan@email.farseeing.com.tw 蕭小姐



6. 接觸患者前後嚴格執行洗手措施；體液與分泌物（糞便、嘔吐物）均應用漂白水處理後再沖入下水道；環境與用物、餐具、食物和飲水均應經過高溫消毒。
7. 將感染患者移入一般隔離病房或單獨空間或區域，暫時限制訪客。雖然濃度 70% 的酒精是強效且廣效的殺菌劑，但無法殺死腸病毒及諾羅病毒，因此患者周圍的環境和物品表面，如床沿、桌面、物品可用漂白水擦拭。

如何稀釋配製漂白水？進行環境消毒與嘔吐物及排泄物消毒處理

病毒性腸胃炎之病原體對於環境及消毒藥品具有較高的抵抗力，患者的排泄物或嘔吐物應使用較高濃度的漂白水消毒處理，以去除其傳播能力。

環境消毒

使用 0.1% 漂白水



- 口罩、橡膠手套、防水圍裙
- 用 0.1% 漂白水擦拭牆壁環境、器物表面
- 10 分鐘後再使用清水擦拭

嘔吐物及排泄物消毒

使用 0.5% 漂白水



- 口罩、橡膠手套、防水圍裙、護目鏡
- 用 0.5% 漂白水輕倒在嘔吐物或排泄物上，以拋棄式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋吸收主要濺落物後清除
- 用 0.1 ~ 0.5% 之漂白水，由外往內擦拭汙染區域
- 再用 0.1 ~ 0.5% 之漂白水，由外往內大範圍輕灑
- 30 分鐘後再使用清水擦拭

註：市售漂白水濃度 5%

注意事項

- 市售漂白水會隨時間漸漸分解，因此選購生產日期較近的漂白水。
- 在通風良好處配製和使用漂白水，注意保護眼睛及皮膚。
- 使用稀釋漂白水消毒擦拭前，將分泌液、黏液、嘔吐物、排泄物、血液和其他體液清除乾淨，使漂白水充分作用。
- 擦拭消毒的接觸時間建議超過 10 分鐘、浸泡消毒的接觸時間則建議超過 30 分鐘。
- 不要與其他家用清潔劑一併或混和使用。
- 稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，而未使用的部分在 24 小時之後應丟棄。

參考資料

疾管署 (2018) • 病毒性腸胃炎 • 取自 <https://www.cdc.gov.tw/professional/themanet.aspx?did=696&treeid=49c0feb0160ce28f&nowtreeid=49c0feb0160ce28f>

疾管署 (2016, 5 月 4 日) • 學校病毒性腸胃炎防治手冊 • 取自 http://www.isu.edu.tw/upload/04/7/news/postfile_99662.pdf

擺脫失序的如廁節奏

大腸激躁症與低FODMAPs飲食

身體任何變化都會影響生活的節奏與步調，也常常限制了生活方式。大腸激躁症（irritable bowel syndrome; IBS）（以下簡稱腸躁症）是最好的例子之一，患者會不敢長時間出遊、不敢搭乘大眾運輸工具、不敢深入大自然，甚至連生活中基本的通勤、工作都感到很困擾，會發生上述情形，是因為隨時肚子痛的特性，讓人不敢遠離廁所。

本文將介紹腸躁症之病因、分類、診斷及如何預防或降低其對生活的影響，最後告訴大家近年來大幅被報導可以降低腸躁症症狀的低 FODMAPs 飲食方式該如何進行。相信對肚子常常不舒服或想了解腸胃道健康知識的人都會有很大的幫助！

在臺灣，每五人就有一人有腸躁症困擾

身邊曾有常常需要跑廁所，甚至離廁所稍微遠一點就很沒安全感的人嗎？若發現親朋好友或自己出現這樣的情形，可以懷疑是不是已經被腸躁症纏身了！

全世界的腸躁症盛行率女性約為 14%，男性約為 9%，其中又以非洲最高，東南亞最低。在臺灣，腸躁症盛行率約為 20%，表示每五人中就有一人被腸躁症困擾著。雖腸躁症並非嚴重的疾病，但是其症狀會大大影響患者的生活，如此高的盛行率也說明腸躁症儼然已經成為全民必須共同面對的議題。



腸躁症診斷之三個月三天原則

腸躁症並非疾病，而是一種症候群，無實際的病因、科學確立之診斷指標，因此抽血、大腸內視鏡無法確認有沒有罹患腸躁症，只能用來排除其他疾病之可能。

目前流行的診斷方式為三個月三天原則，只要腹痛頻率每個月超過三天，且持續三個月以上，並符合下列三項症狀其中兩項，即可建立診斷。

- 排便型態改變。
- 排便頻率改變。
- 排便後腹痛症狀即改善。

三種類型症狀皆大大影響生活品質

腸躁症分為三種類型，各自對生活帶來不同的影響，也有不同的治療處理方式，唯一的共通點為經常腹痛必須跑廁所。

	腹瀉型	便祕型	混和型
症狀	腹痛如廁後出現水樣、軟爛不成形之糞便型態	腹痛如廁後出現粗硬、結塊之糞便型態	腹痛如廁後出現腹瀉型及便祕型兩種糞便型態



華杏編輯部 整理



造成原因不明，但情緒與壓力是公認的重要因子

造成此疾病之生理機轉眾說紛紜，包括藥物引起、神經肌肉問題、脹氣、腸道細菌、食物過敏、心理壓力及中樞神經失調等，總之當各種因子造成腸道過度敏感、腸道蠕動功能異常及腸道神經系統異常時都會引發腸躁症。雖然學界尚無法確定真正的病因機轉，但情緒與壓力是大多數報導及研究認同的重要因子。

治療方式多元，針對症狀與病因

因為沒有確切的病理機轉，治療方式不一，以下簡單分為兩類：

• 針對症狀：

此類治療方式可以緩解患者的不適，大部分以投予藥物方式為之，如針對腹痛者給予解痙攣劑、便祕者給予軟便劑、腹瀉者給予止瀉劑等。

• 針對可能原因：

此種治療從各方面下手，希望可以將造成腸躁症之原因排除，治療方向更是多元，包括改變飲食型態、心理認知治療、益生菌／抗生素治療，對於伴隨低落情緒、憂鬱或焦慮症狀之病人也會給予抗憂鬱／焦慮藥物。

自我心理調適與改變飲食型態是最好的應對方式

針對所有可能造成的因子都做好預防與調整，就是最好的應對方式，無論生活壓力之處理，還是飲食或作息的調整，都非常重要。

當生活中遇到極大壓力，如考試、報告或人際關係疏離等情境時，將自己暫時抽離並喘口氣，加上藉由運動、郊遊等活動放鬆身心。充分休息後會更有能量面對，甚至可以從不同的角度切入事件，或許原壓力情境會迎刃而解。

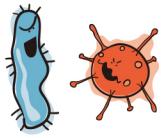
好的飲食習慣與生活作息更是照顧腸胃道的不二法門，現代人生活步調迅速，飲食不規則、速度過快已經變成常態，再加上大部分人久坐辦公室的工作型態，容易造成腸胃不適及脹氣，久而久之對腸胃道會造成傷害也易引起腸躁症。

三餐細嚼慢嚥、少吃刺激性食物及飯後走一走是最簡單的照顧方式，而澳洲研究團隊提出的低 FODMAPs（Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols）飲食方式更被證實可以大大緩解甚至消除腸躁症症狀的發生。

低 FODMAPs 飲食

原理

FODMAPs 指飲食中的短鏈碳水化合物，是一種不容易在腸道吸收的物質，也因為這個特性，這類食物會在腸道漸漸發酵，並成為細菌的食物，使腸道細菌大量孳生，進而改變腸內整體環境與通透性造成空氣滯留嚴重，進一步引起腸道的受損，而引發各種症狀。低 FODMAPs 飲食即是盡量避免這些食物的攝取，保護腸道的健康。



低 FODMAPs 食物建議表

食物類型	低 FODMAPs (建議)	高 FODMAPs (不建議)
乳製品	無乳糖牛奶、優格、奶油	鮮奶油、牛奶、羊奶、冰淇淋
穀類及堅果	白飯、燕麥、蕎麥、藜麥	小麥、大麥、黑麥、腰果、開心果
水果	香蕉、藍莓、蔓越莓、葡萄、奇異果、百香果、火龍果、草莓	蘋果、西瓜、芒果、釋迦、柿子、櫻桃
蔬菜	胡蘿蔔、橄欖、馬鈴薯、白菜、小白菜、菠菜、竹筍	大蒜、洋蔥、花椰菜、韭菜
甜味劑	葡萄糖、蔗糖	果糖、蜂蜜、代糖（零卡可樂）
蛋白質	牛肉、雞肉、雞蛋、魚類	嫩豆腐

情緒低落導致腸躁症；腸躁症導致情緒低落

情緒低落會導致腸躁症，也必須小心腸躁症導致的情緒低落。當一個人的消化系統不佳，且常常有腹痛、消化不良、脹氣等情形時，可想而知是非常的不舒服。若加上如廁頻率變高且無法控制，而影響精神與工作表現更會讓人感到鬱卒，無限的惡性循環會逐漸拖垮身體健康與精神狀態。

任何時候我們都應該注意保持良好的生活習慣及放鬆愉悅的心情，以免讓小小的腸道症狀雪球越滾越大，而演變成影響生活的大困擾。

參考文獻

- 周舒涵、林昕潔（2018）・腸躁症是什麼？4型腸躁症如何改善、根治腹瀉症狀？・取自 <https://www.everydayhealth.com.tw/article/10556>
- 維基百科（無日期）・FODMAP・取自 <https://en.wikipedia.org/wiki/FODMAP>
- 蔡育瑾、鄭學謙、羅婉瑜、馬群毓、林益卿（2016）・大腸激躁症之診斷與治療・家庭醫學與基層醫療, 31, 116-121。

好書推薦

<p>實用營養學 PRACTICAL NUTRITION</p> <p>謝明哲等編著 · 平裝 18 頁 · NT\$550</p>	<p>疾病營養學 Therapeutic Nutrition</p> <p>胡淑惠等編著 · 平裝 18 頁 · NT\$450</p>
--	--



華杏編輯部 整理

國家守門員

認識機場入境檢疫

非洲豬瘟病毒疫情已蔓延至中國，而豬肉產品是跨境傳播非洲豬瘟病毒的主要載體，為維護臺灣養豬業的安全，我國開始加強查緝機場入境行李，防止民眾私自攜帶生豬肉、香腸等肉品。最高裁罰金額也於2018年11月30日三讀通過，提高至100萬元。此篇文章將帶您認識機場入境檢疫是如何為臺灣做好把關。

入境流程

國人或是外國遊客於機場入境臺灣時，必須經過的檢查流程如下：



其中「人員檢疫」是對於旅客及機組人員進行篩檢，而「動植物檢疫」則是對於旅客是否攜帶動植物或相關產品進行檢查，這兩者都是防範傳染病境外移入的重點，以下將分別介紹。

人員檢疫

臺灣地處亞熱帶，先天環境、氣候適合多種熱帶傳染病傳播，在日據時期，臺灣就已開辦檢疫業務，光復以後歷經多次的裁併改組，目前我國國際港埠之檢疫業務由「衛生福利部疾病管制署」統籌各項檢疫業務之規劃及督導，並由疾病管制署各區管制中心（簡稱檢疫單位）負責執行相關業務，疾病管制署為配合世界衛生組織「國際衛生條例（International Health Regulations; IHR）」規定，對入境人員、貨物執行必要的檢疫措施，以維護國內防疫安全及保障國民健康（衛生福利部疾病管制署，2018）。

人員檢疫措施

1. **入境旅客發燒篩檢**：於國際港埠設置「人體測溫用熱影像儀」，如入境旅客有發燒 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 或疑似傳染病症狀者，必須填寫「傳染病防制調查表」，並進一步診察、採檢或後送就醫（圖一）。



▲ 圖一 入境旅客需接受體溫測量篩檢

2. **入境旅客主動通報**：要求入境有症狀之旅客主動通知國際港埠檢疫人員並填報「傳染病防制調查表」，以利國際港埠檢疫人員進一步診察、採檢或後送就醫。

動植物檢疫

動植物檢疫主管機關為「行政院農業委員會動植物防檢疫局（以下簡稱防檢局）」，負責入境（回國）旅客攜帶動植物及其產品檢疫作業。旅客禁止攜帶鮮果實及生鮮肉品入境，旅客攜帶植物或其產品入境，未依規定申報檢疫者，將處新臺幣3,000元以上15,000元以下罰鍰；攜帶動物或其產品入境，未依規定申報檢疫者，將依「動物傳染病防治條例」處新臺幣10,000元以上100萬元以下罰鍰，而因應非洲豬瘟疫情防治，2018年12月18日起，自非洲豬瘟疫區攜帶豬肉入境，首犯罰20萬元，自第二次起即開罰100萬元。

旅客在入境長廊大廳可以看到許多農產品棄置箱，提供旅客主動棄置境外攜入的農產品，沒吃完的鮮果實、農

產品、肉製品、動植物產品等等都應棄置於此，避免汙染源入境。如果民眾不確定物品是否可以攜帶，可以主動到「動植物檢疫櫃檯」申報，請防檢局人員確認。

申報檢疫流程

1. 入境（回國）旅客攜帶動植物或其產品者，至動植物檢疫櫃檯申報檢疫。
2. 申報檢疫時應檢附護照、輸出國政府簽發之輸出動物檢疫證明書正本等文件。
3. 旅客申報的隨身植物及其產品，符合規定且未發現罹染疫病蟲害者，予以合格放行。判定為應施行隔離檢疫者，則需送隔離檢疫。檢疫不合格者退運或沒入銷毀。

常見入境旅客攜帶動植物或其產品檢疫規定

(行政院農業委員會動植物防檢疫局，2018)

1. 禁止攜入：

- **動物肉類**（新鮮、冷藏、冷凍及經煮熟者，含真空包裝者）
- **加工肉類**（含真空包裝者）：乾燥或醃製肉類（如肉乾、肉鬆、香腸、臘肉、熟狗、雞翅）

2. 須申報檢疫：

- 犬、貓、兔
- 動物疫苗、動物血清、動物來源生物製劑等
- 含動物性成分之中藥材

3. 無須申報檢疫：

- 保久乳、奶粉及乳酪
- 供人食用之高溫滅菌罐頭食品
- 不含肉類成分之餅乾、蛋糕、麵包等食品
- 煮熟蛋類製品
- 速食麵（或泡麵）、速食粥、固態或粉狀之湯類等食品

1. 禁止攜入：

- 土壤、附著土壤之植物、植物產品或其他物品
- 鮮果實
- 有害生物或活昆蟲
- 列屬禁止輸入疫區之寄主植物或其產品

2. 須申報檢疫：

- 不含稻穀的糙米及白米
- 未附帶地下部或果實的新鮮蔬菜、新鮮食用菇類、堅果類、其他香辛料等
- 活植物、附帶地下部或果實的新鮮蔬菜
- 苗木或枝條

3. 無須申報檢疫：

- 加工乾燥植物產品：如水果乾、乾燥蔬菜、乾燥植物香辛料
- 加工或調製完全之植物產品：如水果罐頭、果醬、茶葉、咖啡豆等
- 乾燥磨粉或壓碎研磨植物製品

總經銷、中文／原文書代理

總經銷／中文書代理

- B1CY0001 · 臺灣推動進階護理的典範：白寶珠女士（3版）
- B3CY0004 · 我國體育政策變遷（1版）
- B2CN0002-107 · 常用藥品手冊（民國107年版）
- B2CN0001-51 · 常用藥物治療手冊（51期）

NEW

- B2EY0003 · Theoretical Nursing: Development and Progress
(護理理論：發展與演變，6版)

NEW

- B2EY0011 · Nursing Informatics and the Foundation of Knowledge
(護理資訊與知識基礎，4版)

NEW

- B2EY0012 · Cancer Nursing: Principles and Practice
(癌症護理學：理論與實務，8版)

NEW

- B2EY0013 · Lubkin's Chronic Illness: Impact and Intervention
(Lubkin's慢性病照護：衝擊與處置，10版)

NEW

- B2EY0014 · Evidence-Based Practice for Nurses Appraisal and Application of Research
(實證護理：研究之評價應用，4版)

NEW

- B2EY0015 · Electronic Fetal Heart Rate Monitoring - The 5-Tier System
(電子胎兒心率監測：五階系統，3版)

NEW

- B2EY0028 · Bathing Without a Battle DVD
(失智症沐浴清潔教學光碟)

NEW

- B2EY0029 · Mouth Care Without a Battle 2DVDs
(失智症口腔照護教學光碟組)

NEW

- B2EY0037 · Nurse As Educator: Principles Of Teaching And Learning For Nursing Practice
(護理務實教學原理原則，5版)

NEW

- B2EY0038 · Nurse Anesthesia Pocket Guide: A Resource For Students And Clinicians
(麻醉護理實用手冊)

NEW

- B2EY0040 · Spa Massage DVDs
(Spa按摩教學DVD光碟組)

NEW

- B2EY0041 · Therapeutic Massages: Special Topics DVD Series
(特殊按摩療程DVD光碟組)

NEW

- J0000 · 解剖學教具—海報、模型

快速查詢動植物檢疫規定



入境時哪些名產可以帶，哪些不可以帶呢？覺得項目好多，記不起來嗎？

加入防檢局為Line好友，只要輸入「關鍵字」，防檢局會自動回覆該物品須符合哪些動植物檢疫規定，是否可攜帶入境。



掃描加入好友

行李檢查

機場是國家落實防疫的關鍵地點，抵達機場的托運行李會經過海關X光機，透過儀檢人員的銳眼抓出違法攜入的違禁品，為國內防疫安全做第一道的把關。

此外，入境提領行李處還有訓練有素的檢疫犬隨機出勤，海關人員也會在入境關口進行隨機攔查，只要查獲未申報的檢疫物，就會依違反「動植物檢疫相關法規」開罰並沒收檢疫物（圖二）。



▲ 圖二 檢疫犬在提領行李處隨機出勤

機場垃圾處理

機場的垃圾處理原則是境外跟境內一定要分開，所以機場專用的焚化爐並不處理國內的垃圾。為了極力避免境外的疫病蟲害進入國內，機場沒收的檢疫物以及農產棄置箱的物品，都會由防檢局人員破壞包裝、噴上藍色改質劑，避免被再度使用，並以專用垃圾袋存放，使用防檢局專用的封條封口。每日由機場專用的垃圾車，載運到機場專用的焚化爐銷毀。此外，飛機上的廚餘殘羹，也屬於境外移入，比照辦理。

參考文獻

行政院農業委員會動植物防檢疫局（2018, 12月19日）· 常見入境旅客攜帶動植物或其產品檢疫規定參考表 · 取自 <https://www.baphiq.gov.tw/view.php?catid=10719>

林宜潔（2018, 9月12日）·【防疫特寫】防堵非洲豬瘟重罰伺候，機場國門如何嚴查夾帶動植物產品闖關？· 取自 https://www.agriharvest.tw/theme_data.php?themeid=34&artid=2268

衛生福利部疾病管制署（2018, 4月24日）· 船舶航空器人員檢疫背景简介 · 取自 <https://www.cdc.gov.tw/page.aspx?treeid=aa2d4b06c27690e6&nowtreeid=166a0d2cfaca324e>

余玉眉主編 · 250
劉照金邱金松著 · 450
蔡靖彥蔡百欣著 · 1030
陳長安著 · 1500

Afaf I. Meleis PhD, FAAN 著 · 2100

Dee McGonigle & Kathleen Mastrian 編著 · 1700

Connie Henke Yarbro 等編著 · 2700

Pamala D. Larsen 編著 · 1700

Nola A. Schmidt & Janet M. Brown 等編著 · 1700

Julian T. Parer 等編著 · 1400

北卡羅萊納大學教堂山分校 (UNC) 研發 · 1920

北卡羅萊納大學教堂山分校 (UNC) 研發 · 2240

Susan B. Bastable 編著 · 1500

Lynn Fitzgerald Macksey 編著 · 1900

Real Bodywork · 10800

Real Bodywork · 12500

詳細目錄請見華杏官網

(R) 營養、膳療與美容妝管 (★營養相關科系適用)

RA · 4102 · 實用營養學★.....	5 · 華杏 · 平 ·
RA · 4104 · 營養生化學★.....	1 · 華杏 · 平 ·
RA · 4107 · 公共衛生營養學★.....	1 · 華杏 · 平 ·
RA · 4108 · 營養評估★.....	1 · 華杏 · 平 ·
RA · 4109 · 生命期營養★.....	1 · 華杏 · 平 ·
RA · 4112 · 營養學.....	2 · 華杏 · 平 ·
RB · 4103 · 實用膳食療養學★.....	4 · 華杏 · 平 ·
RB · 4121 · 疾病營養學.....	1 · 華杏 · 平 ·
RD · 4111 · 團體膳食供應與管理實務★.....	1 · 華杏 · 平 ·
RF · 7145 · 新編食品加工★.....	3 · 匯華 · 平 ·
RG · 4115 · 體重控制.....	1 · 華杏 · 平 ·
RG · 4116 · 臨床營養學：醫療營養治療★.....	1 · 華杏 · 平 ·
RK · 4125 · 食品分析與檢驗★.....	1 · 華杏 · 平 ·
RQ · 4130 · 化妝品化學.....	2 · 華杏 · 平 ·
RQ · 4131 · 化妝品調製學實驗.....	3 · 華杏 · 平 ·
RQ · 4132 · 美容儀器學.....	2 · 華杏 · 平 ·
RQ · 4133 · 精油化學.....	2 · 華杏 · 平 ·
RQ · 4134 · 精油之化學基礎與實務應用.....	2 · 華杏 · 平 ·
RQ · 4135 · 化妝品檢驗分析.....	2 · 華杏 · 平 ·
RR · 4137 · 美容營養學.....	1 · 華杏 · 平 ·
RR · 4138 · 美容衛生學.....	1 · 華杏 · 平 ·
RS · 4146 · 美容醫學.....	2 · 華杏 · 平 ·
9D · 9D25 · 食物學原理★.....	2 · 華都 · 平 ·
9D · 9D26 · 餐飲業採購實務.....	2 · 華都 · 平 ·
9D · 9D84 · 運動營養學★.....	2 · 華都 · 平 ·

(T) 工具書

TA · 4200 · 華杏醫學大辭典（聖經紙雙色印刷）..	1 · 華杏 · 精 ·	陳再晉等編著陳維昭校	1200
TA · 4205 · 華杏簡明醫學辭典（聖經紙雙色印刷）..	1 · 華杏 · 精 ·	陳再晉等編著陳維昭校	800
TA · 4206 · 華杏簡明醫學辭典.....	1 · 華杏 · 精 ·	陳再晉等編著陳維昭校	650
TB · 4215 · 華杏醫學縮寫辭典.....	4 · 華杏 · 平 ·	劉正義等編著	380
TC · 4201 · 華杏國語辭典.....	1 · 華杏 · 精 ·	華杏國語辭典編輯中心編著王仲孚校	600
TE · 7200 · 營養學字辭精要.....	1 · 匯華 · 平 ·	邱琬淳等編著謝明哲校	300

(U) 臨床醫學

UB · 4220 · 優生保健.....	3 · 華杏 · 平 ·	劉丹桂等編著	400
UD · 4240 · 中醫經絡與俞穴（互動式影音學習光碟／書）.....	1 · 華杏 · 平 ·	葉美玲等著	300
UD · 4226 · 實用乳房超音波－技術、判讀、鑑別診斷.....	1 · 華杏 · 精 ·	趙子傑著	1500
UD · 4227 · 潛水傷害 Q & A.....	1 · 華杏 · 平 ·	陳興漢著	250
UE · 4233 · 溫泉醫療概論.....	1 · 華杏 · 平 ·	陳家勉編著	350
UG · 4229 · 高級心臟救命術－重點指引 & 精要解說.....	3 · 華杏 · 平 ·	陳志中等編著	360
UH · 4250 · 手術全期安全－醫、護、病三方防護指南.....	1 · 華杏 · 平 ·	趙子傑編著	650

(V) 長期照護

VC · 4301 · 長期照護.....	4 · 華杏 · 平 ·	劉淑娟等編著	600
VC · 4321 · 長期照顧：跨專業綜論.....	3 · 華杏 · 平 ·	盧美秀陳靜敏編著	450
VC · 4322 · 長期照顧：護理綜論.....	2 · 華杏 · 平 ·	盧美秀等編著	550
VC · 4323 · 長期照顧：跨專業團隊整合暨案例分析.....	1 · 華杏 · 平 ·	劉淑娟等編著	450
VD · 4350 · 長期照護機構管理.....	1 · 華杏 · 平 ·	梁亞文等編著	480

(W) 、(X) 考試叢書

WA · 4681 · 新護理師捷徑（一）護理行政.....	18 · 華杏 · 平 ·	王淑卿等編著	250
WA · 4682 · 新護理師捷徑（二）護理學及護理技術.....	18 · 華杏 · 平 ·	康明珠編著	450
WA · 4683 · 新護理師捷徑（三）內外科護理.....	18 · 華杏 · 平 ·	呂桂雲等編著	500
WA · 4684 · 新護理師捷徑（四）婦產科護理.....	18 · 華杏 · 平 ·	徐明葵編著	350
WA · 4685 · 新護理師捷徑（五）小兒科護理.....	18 · 華杏 · 平 ·	盧惠文編著	350
WA · 4686 · 新護理師捷徑（六）精神科護理.....	18 · 華杏 · 平 ·	王美業等編著	300
WA · 4687 · 新護理師捷徑（七）社區衛生護理.....	18 · 華杏 · 平 ·	李復惠等編著	300
WA · 4688 · 新護理師捷徑（八）解剖生理學.....	18 · 華杏 · 平 ·	周明加等編著	400
WA · 4689 · 新護理師捷徑（九）藥理學.....	18 · 華杏 · 平 ·	華杏編輯部編著	300
WA · 4690 · 新護理師捷徑（十）微生物及免疫學.....	18 · 華杏 · 平 ·	謝伯潛編著	300
WA · 4691 · 新護理師捷徑（十一）病理學.....	18 · 華杏 · 平 ·	徐明洸編著	300
WA · 4681 ~ 4691 · 新護理師捷徑全套共十一冊	· 華杏 · 平 ·	總定價	3800
WB · 4606 · 護理考試題全輯（附考古題光碟）.....	7 · 華杏 · 平 ·	華杏編輯部編著	600
WC · 4621 · 護理師實力評量（一）基本護理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	150
WC · 4622 · 護理師實力評量（二）內外科護理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	180
WC · 4623 · 護理師實力評量（三）產科護理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	150
WC · 4624 · 護理師實力評量（四）小兒科護理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	120
WC · 4625 · 護理師實力評量（五）精神科護理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	120
WC · 4626 · 護理師實力評量（六）社區衛生護理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	120
WC · 4627 · 護理師實力評量（七）解剖學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	120
WC · 4628 · 護理師實力評量（八）生理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	120
WC · 4629 · 護理師實力評量（九）藥理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	120
WC · 4630 · 護理師實力評量（十）微生物學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	120
WC · 4631 · 護理師實力評量（十一）病理學.....	5 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	100
WC · 4632 · 護理師實力評量（十二）護理行政.....	4 · 華杏 · 平 ·	華杏命題趨向研究中心編著	100
WC · 4621 ~ 4632 · 護理師實力評量全套共十二冊	· 華杏 · 平 ·	總定價	1540
WP · 7761 · 新營養師精華（一）營養學.....	10 · 匯華 · 平 ·	蔡淑芳陳瓊賢編著	400
WP · 7762 · 新營養師精華（二）生化學.....	9 · 匯華 · 平 ·	陳玖芬蔡秀玲編著	300
WP · 7763 · 新營養師精華（三）膳食療養學.....	9 · 匯華 · 平 ·	蔡秀玲編著	450
WP · 7764 · 新營養師精華（四）公衛營養學.....	9 · 匯華 · 平 ·	陳冠如編著	350
WP · 7765 · 新營養師精華（五）團體膳食設計與管理.....	9 · 匯華 · 平 ·	黃韶顏編著	300
WP · 7766 · 新營養師精華（六）食品衛生與安全.....	12 · 匯華 · 平 ·	翁家瑞編著	380
WP · 7767 · 新營養師精華（七）生理學.....	9 · 匯華 · 平 ·	顏鈞堂編著	280
WP · 7761 ~ 7767 · 新營養師精華全套共七冊	· 匯華 · 平 ·	總定價	2460
(Y) 醫務管理			
YA · 4901 · 醫務管理學系列一－組織經營.....	1 · 華杏 · 精 ·	莊逸洲黃崇哲著	550
YA · 4903 · 醫務管理學系列一－財務、研究、品質暨設施管理.....	1 · 華杏 · 精 ·	莊逸洲黃崇哲著	550
YA · 4905 · 醫院功能與管理－門診、急診、住院.....	1 · 華杏 · 精 ·	莊逸洲黃崇哲著	550
YA · 4907 · 醫療機構的經營理念與策略.....	1 · 華杏 · 平 ·	黃崇哲著	500
YA · 4936 · 醫療產業策略管理.....	1 · 華杏 · 平 ·	陳銘樹編著	400
YB · 4925 · 臨床決策支援系統－以 Microsoft Excel 為實作範例（附範例光碟）	1 · 華杏 · 平 ·	張顯洋編著	480
YB · 4911 · 醫學資訊管理學.....	3 · 華杏 · 平 ·	張慧朗等編著李友專等校	750
YC · 4900 · 醫療品質管理學.....	3 · 華杏 · 精 ·	尤瑞鴻等編著藍忠孚校	600
YC · 4917 · 實用醫療品質管理學.....	1 · 華杏 · 平 ·	趙子傑編著	700
YC · 4937 · 醫療機構品質與病安管理－理念與實務.....	1 · 華杏 · 平 ·	朱樹勳等編著	550
YD · 4926 · 衛生行政與健康保險.....	2 · 華杏 · 平 ·	黃維民編著	500
YE · 9908 · 醫院環保導論.....	2 · 偉華 · 平 ·	張寶樹等著	450
YG · 4913 · 醫院組織功能與管理.....	4 · 華杏 · 平 ·	潘憶文等編著	600
YH · 4930 · 醫療機構成本與管理會計.....	2 · 華杏 · 平 ·	祝道松等編著	500

(Z) 考試叢書

YA · 4901 · 醫務管理學系列一－組織經營.....	1 · 華杏 · 精 ·	莊逸洲黃崇哲著	550
YA · 4903 · 醫務管理學系列一－財務、研究、品質暨設施管理.....	1 · 華杏 · 精 ·	莊逸洲黃崇哲著	550
YA · 4905 · 醫院功能與管理－門診、急診、住院.....	1 · 華杏 · 精 ·	莊逸洲黃崇哲著	550
YA · 4907 · 醫療機構的經營理念與策略.....	1 · 華杏 · 平 ·	黃崇哲著	500
YA · 4936 · 醫療產業策略管理.....	1 · 華杏 · 平 ·	陳銘樹編著	400</

華杏機構—華杏出版・匯華圖書・華都文化・華成出版

粗體書碼者為新(版)書

(A) 基礎學科

分類	書碼	書名	版次	出版	裝訂	作 者	定價
AA	2100	護士英語會話	5	華杏	平	Maria Schotman著蕭淑代譯	200
AA	0100	護理美語(附朗讀CD)	3	偉華	平	Judith Perry等著	400
AB	2102	實用護士英文(李)	1	華杏	平	李式鸞著	220
AB	5160	醫護英文選讀	1	匯華	平	李式鸞著	300
AB	5167	英文I II	1	匯華	平	張月珍魏馥梅編著	550
AD	2231	生物學	1	華杏	平	黃世傑等編著	550
AD	5232	生物	1	匯華	平	許錦龍等編著	400
AE	2221	化學—基礎概念與應用	1	華杏	平	吳玉琛等編譯	600
AE	2222	化學	1	華杏	平	吳玉琛等譯	750
AG	2205	生物統計學(含SPSS使用說明)	2	華杏	平	史麗珠編著	550
AG	2211	生物統計入門(附光碟)	3	華杏	平	楊玉隆編著	450
AH	2235	生物技術概論	1	華杏	平	林長平等編著	550

(B) 人文學科

BB	2260	心理學與心理衛生	2	華杏	平	李淑琦等著毛家齡校	350
BB	2265	心理衛生	1	華杏	平	毛家齡等著	250
BB	2266	普通心理學概要	1	華杏	平	李執中著	150
BB	2267	普通心理學	2	華杏	平	程千芳游一龍著	550
BB	2268	家庭心理學—婚姻與家庭	1	華杏	平	林昆輝著	400
BB	2269	心理學：護理上之應用	1	華杏	平	孫智辰等編著	420
BC	2271	醫護生死學	1	華杏	平	鈕則誠著	300
BF	5285	親職教育(施)	1	匯華	平	施欣欣等編著蕭淑貞校	300
BG	2291	現代美術—鑑賞和理念	2	華杏	平	陳繼權著	450

(C) 基礎醫學

CA	2400	實用解剖學	4	華杏	平	沈清良編著	750
CA	2410	解剖學	4	華杏	精	游祥明等編著	950
CA	2415	解剖學	1	華杏	平	廖美華等編著	600
CA	2416	解剖學實驗	1	華杏	平	廖美華等編著	400
CB	2411	生理學	2	華杏	精	樓迎統等著	800
CB	2420	當代生理學	6	華杏	平	洪敏元等編著	800
CB	2424	當代生理學實驗	2	華杏	平	劉良慧等著洪敏元校	450
CC	2427	解剖生理學	2	華杏	平	麥麗敏等編著王錫崗校	900
CC	2429	解剖生理學：基礎概念與應用	1	華杏	平	陳珮君等編譯陳珮君校訂	1000
CD	2432	簡明藥物學(附光碟)	6	華杏	平	劉興華等編著	600
CE	2431	實用藥理學(附光碟)	4	華杏	平	陳思萍等編著	680
CE	2433	基礎藥理學(附光碟)	2	華杏	平	劉興華等編著劉興華校	600
CE	2435	護理藥理學	1	華杏	平	吳文彬等編著吳文彬校	700
CF	2446	微生物學	2	華杏	平	詹哲豪(詹前朕)等編著	850
CF	2447	Burton's醫護微生物學	1	華杏	平	李重霖等譯	1000
CF	2448	微生物及免疫學	1	華杏	平	閻啟泰等著	700
CF	2445	微生物及免疫學實驗	1	華杏	平	商惠芳等著	300
CF	2449	免疫學	2	華杏	平	林春福等編著	700
CH	2451	病理學	2	華杏	精	呂福江等編著饒宇東校	850
CH	5456	最新病理學	7	匯華	平	曾岐元編著	700
CI	2470	生物化學	1	華杏	平	張基隆等編著張基隆校	580
CI	2471	生物化學概論	1	華杏	平	張基隆等編著張基隆校	420

(D) 護理導論

DA	2600	最新護理學導論	7	華杏	平	蘇麗智等編著	400
DA	2602	當代護理學導論	3	華杏	平	陳月枝等編著	450
DB	2610	護理學史	2	華杏	平	張芙美編著	180
DB	2611	傳光—南丁格爾的精神與志業	1	華杏	平	馬鳳歧著	100
DB	2612	台灣護理學史	1	華杏	平	張芙美編著	300
DB	2613	護理心神州行：從千山萬里中—談護理文化之蛻變	1	華杏	平	李選著	350
DB	2614	南丁格爾典範與護理精神	1	華杏	平	屈蓮編著	250
DB	5605	護理學史概說	3	匯華	平	楊漫華宋淑鈴編著	150
DC	2620	護理倫理概論	5	華杏	平	尹裕君等編著尹裕君校	400
DC	2621	護理倫理與法律	3	華杏	平	盧美秀著	600
DC	2624	關懷與溝通：護理專業的核心價值與競爭祕訣	2	華杏	平	李選張婧編著	350
DD	2655	護理—不設限	1	華杏	平	胡月娟等編著	320
DF	2630	性別與護理	1	華杏	平	楊幸真等編著	400
DH	2625	護病溝通—臨床應用技巧與案例探討	1	華杏	平	劉玟宜等編著	300
DI	2633	護理美學	1	華杏	平	屈蓮等編著	350

(E) 基本護理

EA	2710	實用基本護理學(上下)(附光碟)	8	華杏	平	蘇麗智等編著	1600
EA	2711	基本護理學(上下)(附光碟)	3	華杏	平	蘇麗智等編著	1500
EA	2711AN	基本護理學：理論篇	2	華杏	平	蘇麗智等編著	750
EA	2711BN	基本護理學：技術篇(附光碟)	2	華杏	平	蘇麗智等編著	550
EA	2712	基本護理學—OSCE技術篇(附光碟)	1	華杏	平	林文綱等編著	550
EB	2750	活用心智圖—基本護理快學通	1	華杏	平	林孜君編著	400

(F) 護理技術

FA	2804	台大護理技術	2	華杏	精	台大護理部著陳月枝校	600
FB	2800	內外科護理技術(附光碟)	9	華杏	平	林貴滿等編著	750
FC	2801	產兒科護理技術	3	華杏	平	張淑文等編著	350

(G) 內外科護理

GA	2902	成人內外科護理(上下)	7	華杏	精	于博芮等編著劉雪娥校	2200
GA	2920	拉克曼內外科護理(精簡版)(上下)	2	華杏	精	賴裕和等譯盧美秀校	2000
GA	2950	內外科護理學(上下)	5	華杏	精	李和惠等編著胡月娟校	2000

(H) 婦產科護理

HA	3004	實用婦科護理	5	華杏	平	馮容莊等編著	500
HB	3000	實用產科護理	8				



華杏編輯部 整理

愛美是人的天性，即便是十指那小小的幾平方公分的面積上，我們也不能錯過，對吧？而且在指甲上面做文章，可不只是現代人的時尚喔，在很久很久以前，就是一種流行了！讓我們想像一下下面這首詩的畫面：

纖指 唐 趙鸞鸞

纖纖軟玉削春蕙，長在香羅翠袖中。

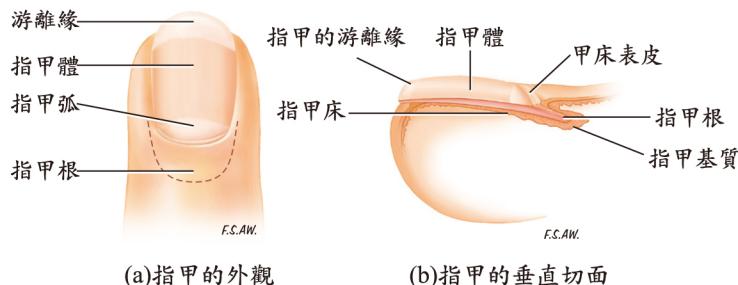
昨日琵琶弦索上，分明滿甲染猩紅。

昨天彈琵琶的，是一雙十指豔紅魅惑的雙手，怎麼今日在衣袖中若隱若現的是一雙如春蕙般嫩白的玉手呀！

指甲概述

指甲（Nails）是皮膚的附屬器官，為一種角質化細胞。指甲的成分包括約 80% 的蛋白質、12 ~ 16% 的水、小於 3% 的脂肪，以及少量的鎂、鐵、銅等；生長速度緩慢，大約為 0.3 公分／月；手指甲的生長速度比腳趾甲快一倍；夏天的生長速度比冬天快。隨著年齡增長，指甲的生長速度會變慢，也會變厚，顏色變得較蒼白，而且會出現指甲老化的徵象——如波浪般凸起的縱向條紋。

從指尖開始，可以分為游離緣（Free Edge）、指甲體（Nail Body）、指甲根（Nail Root）（圖一）。指甲體有一處微白色的半月形區域，稱為指甲弧（Lunula）。



▲ 圖一 指甲的構造

指甲的健康密碼

指甲的狀態可以反映出個體的健康狀況。健康的指甲，表面會呈現平滑的弧形、亮澤、飽滿，具有彈性且堅實，呈現粉紅色，沒有斑點，或是波紋等情形。當指甲出現顏色異常時，可能顯示與某些疾病相關，見表一整理。有時指甲上會出現一些不規則的白色小點點，大多是因為指甲受到撞擊所致，這些小點點會隨著指甲生長而逐漸向前推進，這種情形不用太擔心。

表一 指甲顏色異常與可能的疾病

指甲顏色	可能相關的疾病
蒼白	貧血、雷諾氏症等
濁白色	肝硬化、糖尿病、慢性腎不全等
多指出現橫向白線	全身系統性問題，如化療藥物、口服維生素 A 酸、鬱血性心臟病等
黃白色	灰指甲、指甲剝離、淋巴系統異常等
黃色	長期使用指甲油
綠色	綠膿桿菌感染
紅色	心臟衰竭、紅血球過多症、使用抗凝血藥物等
縱向紅色線條	腫瘤
深褐色	腎虛
黑色	黑色素瘤

註：此表為簡單的整理，僅供參考，若是有任何異常情形時，應立即尋求專業醫療的意見。

美甲概述

雖然纖纖玉手的指甲面積小小的，但上面可是承載著一個商機無限的龐大產業呢——那就是美甲產業！以手部的美甲技術來看，大致分為以下 4 種：

- 指甲保養：清潔、指甲打磨、上色（指甲油、凝膠）等。
- 人工指甲：水晶指甲等。
- 指甲修復、補強：甲片膠修復、凝膠修補、水晶指甲強化等。
- 指甲彩繪：平面彩繪、3D 彩繪、立體粉雕等。

基本的甲型

在修整指甲，進行指甲打磨、調整指甲形狀時，要根據個人的手形和喜好來進行，基本的甲型有（圖二）：

1. 方形指甲：

- (1) 前端和側面都呈現直線型。
 - (2) 接觸的面積較大，不容易斷裂。
- 適合的手形：手掌較大，手指修長、纖細者。可以整體拉長手形。

2. 方圓形指甲：

- (1) 前端和側面都呈現直線型，僅在前端和側面連接的地方稍微磨圓。
 - (2) 不容易斷裂。
- 適合的手形：手掌較小，手指關節明顯突出，手指修長、纖細者，可以改善雙手的手形，讓整體線條更加柔和；或是手掌的部分比較寬厚，越往指尖越細，呈現圓錐狀者，可以平衡手掌和手指的比例。

3. 圓弧形指甲：

- 側面呈現直線型，前端磨成圓弧狀，沒有凸角。

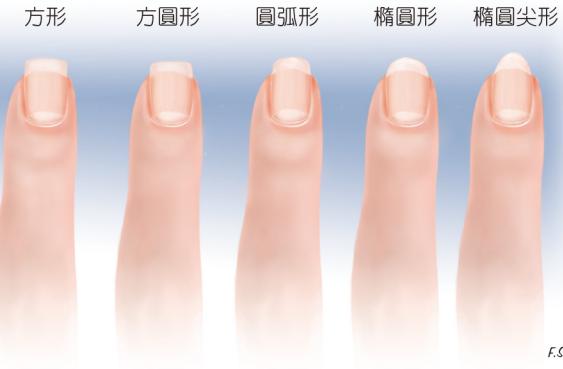
4. 橢圓形指甲：

- 側面呈現蛋圓型。
- 適合的手形：雙手和手指的線條比較粗短、圓潤的人，可以增加視覺上的修長感。

5. 橢圓尖形指甲：

- 前端和側面都呈現尖銳的形狀。容易斷裂。
- 適合的手形：手掌較小，手指修長、纖細者，可以讓雙手的線條更加柔媚。

手指纖長的人，各種甲型都可以嘗試看看，而經常使用指甲前端工作者，比較適合方形指甲，指甲脆弱的人則較適合方圓形指甲。



▲ 圖二 基本的甲型

什麼是人工指甲？

人工指甲通常是由複合的材料組成，可分為：

1. **水晶指甲**：以水晶溶劑和水晶粉互相融合而成的材質在指甲上做造型的一種技術。水晶溶劑在和水晶粉接觸時就開始融合反應，利用還有流動性的狀態時，可以在指甲上作雕塑。
2. **絲綢指甲**：在指甲上貼上利用天然纖維製成的絲綢模材，以修復或補強指甲。
3. **凝膠指甲**：成分有丙烯酸酯單體、聚氨酯、光聚合促進劑等。在指甲上塗擦凝膠，利用凝膠用紫外線、可見光照射後會發生硬化的化學變化來進行指甲的雕塑。



美美的指甲要注意的事

要有一雙五彩繽紛、造型多變的指甲，需要使用很多的化學製品，像是指甲油、指緣油、硬甲油、基底油、亮甲油、去光水等，這些產品會不會對人體產生危害呢？

基本上，選擇成分標示清楚、有品質保證的品牌，少量而且在通風的環境中使用，並不會有健康問題。以下簡單介紹使用去光水、硬甲油要注意的事項。

◆ 去光水

去光水就是高揮發性的有機溶劑，丙酮、甲苯是最常用的成分。常常使用去光水，指甲會黯淡無光澤、指緣乾燥。品質不良的去光水，可能含有超量高濃度的有機溶劑，揮發在空氣中後，會導致眼睛、鼻子的刺激，或是咳嗽、胸悶等。

◆ 硬甲油

硬甲油是調整溶劑和樹脂濃度比例後的指甲油，再添加一些營養成分。塗硬甲油如同在指甲上塗了一層較硬的樹脂，因而顯得強化了指甲。

不良的硬甲油可能含有福馬林，除了會漸漸滲透到指甲深部，造成指甲無光澤和失去彈性外，指甲反而更容易折裂，另外，福馬林會引起過敏反應，可能造成皮膚紅腫疼痛、甲溝炎，甚至是指甲脫落等。

參考文獻

- 尹黎（2015）・妝點指尖：修剪、保養、造型，美甲職人教妳打造魅力指彩・臺北市：有意思。
- 卓守鈞、李帝龍（2014）・美甲概論 & 彩繪入門・高雄市：花漾。
- 麥麗敏、陳智傑、廖美華、鍾麗琴、陳健璋、祈業榮…呂國昀（2018）・解剖生理學（二版）・臺北市：華杏。
- 楊志勛、李勇毅（2018）・指甲給的健康報告・臺北市：大塊。
- NPO 法人日本美甲師協會（2017）・美甲師技能檢定（吳芷璇譯）・臺北市：八方。（原著出版於 2016）

華杏/18開/338頁
許延年等編著華杏/18開/294頁
易光輝等編著華杏/18開/336頁
詹錦豐、徐照程編著華杏/18開/394頁
易光輝等編著華杏/18開/253頁
歐明秋等編著華杏/18開/338頁
易光輝等編著華杏/18開/341頁
張麗卿編著



章淑娟

美國德州大學奧斯汀校區護理學院護理哲學博士，現任花蓮慈濟醫學中心護理部主任，致力於臨床護理已三十多年，是守護東部的護理之光，並於2017年榮獲全國傑出護理人員貢獻獎的肯定。

於護理教育推動上更是不遺餘力，為培養護理師擁有全人照護的觀點，自2012年起，開始率先於花蓮慈濟醫學中心推動以「人形圖」進行個案報告，此一教學方式的運用，讓護理師們能更深入發現病人各層面的問題，且從過程中體會及肯定自我護理專業的價值與展現。

人形圖的推展歷程

為提升護理師臨床照護能力及細膩度，於每個單位內都會進行個案報告教學練習，也因著護理資訊化的關係，雖幫助護理師節省了時間，但同樣地也局限了護理師的思考，我常發現護理師在報告時的健康問題都非常類似，甚至是一樣的，就像手術的病人會有急性疼痛、潛在危險性感染的問題；若是有移動障礙的病人，就會有預防跌倒的護理措施，但卻看不見護理獨特的角色功能——「個別性照護」。

欲改善臨床此一現象，開始思考教學方式應如何引導，有幸於許多護理前輩也開始思索及推展護理人文、全人照護等，從邀請美國的指導教授Dr. Joy Penticuff以護理是和病人短距離的人文感動之接觸，能提供病人舒適和滿足內心需要的護理觀，並邀請日本薄井坦子校長蒞院交流護理關懷理念，其護理照護理論為：「一個病人入院時的他和未生病入院前有什麼不一樣，這些不同之處正是疾病造成的影響，不就正是護理師需要投入照護協助恢復的地方嗎！」之後，再邀請到趙可式老師的學生楊婉萍助理教授講授全人照護，從病人的問題去推展，並用人形圖去表現，就在這樣的學術交流及激盪下，許多於第一線服務的護理同仁們，欲開始使用以「人形圖」的方式來報告個案，於是便在全院內進行嘗試與推廣。

引起興趣，提高護理師願意參與投入的心

過往護理教育的養成，個案報告的呈現方式都以文字為主，有個既定的框架，從病人的介紹開始，評估病人採用何種評估工具，之後給予相關的護理措施及指導，但以文字講述呈現方式，其實是較為枯燥及一成不變，聽眾也容易覺得無趣或打瞌睡，甚至以病室在忙為由而離席，參加意願低。剛開始推展人形圖時，大家看見海報、看見圖樣，會覺得特殊、好奇，雖然初期畫出來的圖尚未成熟，但透過講述方式說病人的故事，並邀請慈濟大學郭莉娟助理教授擔任全人指導教師，運用「敘事醫學」方式講病人的故事，闡述病人生病及照護的過程，如此一來，多了情感傳遞及連結，大家紛紛覺得有趣及生動，便更願意投入及參與。

護理基層的聲音，初期推展的困難

剛開始進行全院推展時，基層護理師普遍的反應是：「我不會畫畫」、「好麻煩喔」等，此時單位護理長扮演很重要的角色，因大多護理長都曾受過人形圖種子教師訓練，便可以親自帶著護理同仁一起畫，從下筆開始，透過團隊間彼此回饋、給予建議，且護理是連續性照護，同單位內護理同仁也會照顧到同一位個案，便把他所照護的過程回饋出來，這位個案有什麼問題，或者其家庭背景等，將他所觀察到的分享出來，一起參與製作圖畫，大家共同參與及融入，整個單位氣氛就不同了；甚至更運用在跨領域團隊中，醫師、營養師、復健師也一起加入，如實發揮跨領域團隊的核心照護理念。其實，「人形圖」的重點並非在於畫得漂亮與否，重點在於是否有將病人的故事呈現出來，就是以人為本照護的中心思想。

從人形圖中看見病人照護

說不出口的話——傳達病人心中的聲音

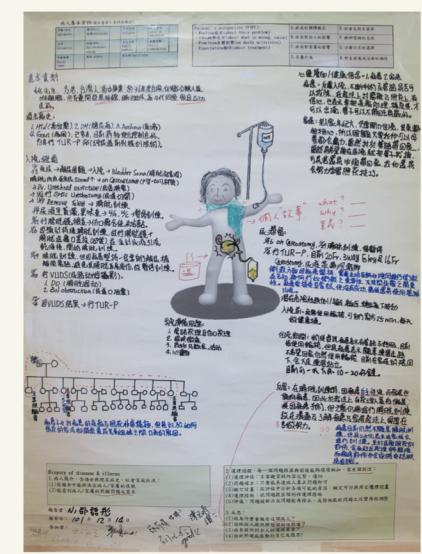
人形圖有別於書面個案報告，它能幫助護理師更細膩看見病人心靈層面的問題，因為透過圖像傳達會較清楚，且也



章淑娟 口述／陳杏汶 主訪／整理

可加上些許文字作輔佐，讓意象更能完整地呈現。舉例來說，曾經有位護理師照護一位泌尿科置放導尿管的病人，為出院返家照護作導尿管訓練，但進行得並不順利……。

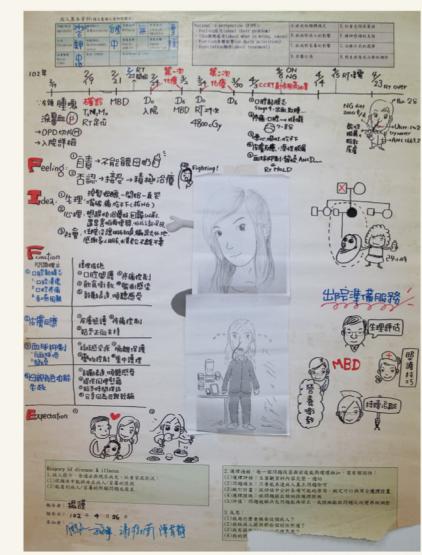
護理師在個案報告時，於人形圖上畫了一條圍巾，並在報告時分享這位病人每天都會換不一樣且好看的圍巾，所以特別將其畫出。這一席話聽起來微不足道，好像沒有什麼特別之處，但實際並非如此，反而是病人願意配合導尿管訓練的關鍵。透過全人照護指導郭莉娟老師的引導，去看見圖像背後所代表的意義，為什麼病人每天要換不一樣的圍巾呢？因為病人很注重自我身體形象的呈現，所以導尿管留置對於病人來說是很大的衝擊，病人覺得不舒服，會影響自我心像的認同（圖一）。透過這樣的引導，讓護理師看見病人沒有說出口的心理層面問題，方能給予更適合且具個別性的照護，提升照護品質。



圖一 人形圖——阿伯的藍圍巾

活靈活現——看見疾病造成的改變

圖像能生動呈現護理的過程，像是病人疼痛的表情、焦慮的家屬等，可以如實呈現病人與家屬的樣貌，也更能看見疾病帶給病人的衝擊。舉例來說，有位鼻咽癌的年輕女性病人，因為疾病治療的副作用，導致皮膚脫屑、掉髮等，於人形圖中呈現生病前後的樣貌，就會真實看見疾病造成的改變，看見病人疾苦的那一面；同時也可將她心中最擔憂的事呈現出來，她擔心襁褓中的孩子，於圖像上也可作呈現，更能看見病人心理、社會層面的問題，讓照護更細膩（圖二）。



圖二 人形圖——看見疾病的改變

突破護理師共同的照護盲點

大多護理師有個盲點——就是看不見自己給予病人的照護，沒有發現自己給予病人哪些照護，總覺得做得還不夠，缺少肯定自我的照護能力，這真的非常可惜！但就在應用人形圖做個案報告時，我們會引導護理師從圖像中可看出病人

的樣貌及照護過程，讓他們可以從中去體會，去看見給予病人的照護，多了那一份真實性，提升護理師對自我提供照護的成就感，並帶給他們內心滿滿的感動與認同感。

人形圖的應用與推廣 於醫院的推行上

於醫院推動上仍遵循台灣護理學會針對進階制度對各層級的專業能力要求，依各層級所著重專業能力的不同，於圖像中所呈現的也會有所不同。舉例來說，N1需完成讀書報告，強調文獻查證的能力，於人形圖中呈現病人問題，以及運用實證能力找尋適合的護理措施，並輔以圖像及簡單的文字敘述及說明；N2需要完成案例分析，但考量病人並非只有一項健康問題，可以針對主要的健康問題進行討論；而N3、N4一樣可運用人形圖做個案報告及專案的呈現，且其所繪出的人形圖通常較進階，也能掌握到全人精髓，可以運用於教學分享，讓更多護理師能從中去學習，彼此激盪出更多的創造力。此外，主管的推動也非常重要，從上到下，全員推動，這樣的模式才能持續進步，大家的共同指導才會有一個個精彩的案例。

速度快的單位，更需要人形圖作教學！

全人照護需要透過練習，每個單位特性不一樣，就像是急診與開刀房等特殊單位，病人出入的速度較快，反而更需要進行人形圖教學訓練，因為必須在短時間內看見病人的問題。透過使用人形圖進行個案報告的練習，將病人真實狀況呈現在圖像中，會容易發現病人的問題，反覆練習後，能快速展現全人照護，較不會陷入因時間快速，只看到疾病的問題，而忽略病人與家屬的感受。

於學校的推行上

於學校推動上可運用在各個實習當中，照顧病人時運用人形圖，作病人全人概念的練習，並從中引導個別性照護，再加上應用概念圖，將醫學知識連結起來，作資料的整理與串聯。若能從學生時期就培養全人照護，相信未來畢業到臨床就業時，很快就能反應以全人照護觀點來照護病人，全人照護的理念將從最基層開始落實與實踐。此外，也可以運用在課堂上分享照護案例時使用，以人形圖做舉例，有圖像、有故事，會加深印象，引起學生興趣，提高學習動機。

大愛專訪影片～
人形圖教學 用心看見病人

網址為：

<https://www.youtube.com/watch?v=hELWos2VeeE>



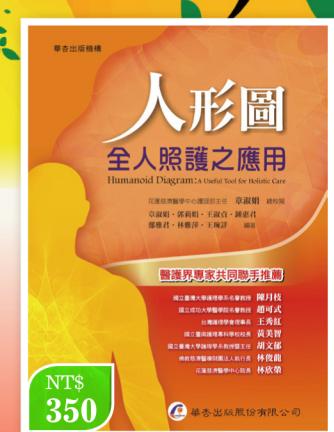
新書推薦

說病人故事，畫生命藍圖

全書共分為兩篇：

第一篇「概論」：由以人為中心的照護理念開始人形圖教學的歷程、敘事醫學於護理之應用、人形圖繪圖步驟及Q&A。

第二篇「人形圖應用與案例討論」：彙集花蓮慈濟醫學中心護理部人形圖教學查房活動的經驗，說明於護理過程、敘事醫學、關懷理論、病室管理、照護品質的應用，以及教學策略與評值的規劃。



章淑娟總校／章淑娟等編著
單十彩／182頁／NT350

陳月枝、趙可式、王秀紅、黃美智
胡文郁、林俊龍、林欣榮 共同聯手推薦

嬰幼兒飲食營養指南

■ 華杏編輯部 整理

衛生福利部國民健康署在2018年10月公布各族群營養手冊第二版，除了依年齡層、性別分類外，更包括素食者的飲食指南。因應我們對「食」的探索與研究日益豐富，飲食的建議也與時並進，在「全穀雜糧類」的建議量中，分為：①未精製：主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等；②其他：如白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，而將此改為「未精製」更佳；以及加入素食族群。本篇以六大類食物為基礎，介紹嬰幼兒的飲食建議與營養Tips。

食物的營養份量

類別	單位	主要營養	熱量(大卡)	說明
全穀雜糧類	1碗	醣類	70	=米飯、糙米飯或雜糧飯1碗 =熟麵條、小米稀飯、燕麥粥2碗
豆魚蛋肉類	1份	蛋白質、維生素B ₁ 、維生素B ₂	75	=無糖豆漿1杯 =魚35公克、蝦仁50公克 =雞蛋1個 =去皮雞胸肉30公克
乳品類	1杯 = 1份 = 240 ml	蛋白質、鈣、維生素B ₂	150	=全脂、脫脂或低脂奶1杯 =乳酪(起司)2片(45公克)
蔬菜類	1份	維生素C、膳食纖維	25	可食生重約100公克 =生菜沙拉(不含醬料) 100公克 =地瓜葉煮熟後約半碗
水果類	1份	水分、維生素C	60	可食重量約100公克 =切塊水果約大半碗~1碗
油脂與堅果種子類	1份	脂肪	45	可食重量 =烹調用油1茶匙(5公克) =開心果、南瓜子、葵花子、芝麻、腰果(10公克)

嬰兒期：0~1歲

從剛出生以奶類(母乳最佳)為主，到滿4~6個月開始添加副食品，在此期間家長務必關注孩子的體位與營養狀況。根據衛福部調查顯示，臺灣嬰兒一直以來都有葉酸、鐵、及鎂攝取不足的情況。以副食品為例，蔬菜、菇類、水果都富含葉酸，米精、麥精或是蛋黃、深綠色蔬菜及蘋果泥等，都可以增加鐵質攝取。

嬰兒期：一日飲食建議量

年齡(月)	1~4	5~6	7	8	9	10	11	12				
食物種類	以母乳為主											
母乳或嬰兒配方食品												
全穀雜糧類	嬰兒米精、 嬰兒麥精或 稀飯4湯匙		2~3份		3~4份							
蔬菜類	菜泥1~2湯匙			剝碎蔬菜2~4 湯匙								
水果類	果泥或鮮榨果汁1~2 湯匙			軟的水果(剝碎) 或鮮榨果汁2~ 4湯匙								
豆魚蛋肉類 (素食：豆、 蛋類)	開始嘗試給予 蛋黃0.5~1 份		開始嘗試給予高 品質蛋白質食物 1~1.5份									

註：1湯匙=15克。

營養Tips

1. **完全母乳哺餵至少4個月**：母乳具有天然的免疫蛋白，可減少寶寶感染傳染病，並降低死亡率。世界衛生組織建議母乳哺餵至少持續到嬰兒6個月大，接著可開始加入副食品，並持續哺餵母乳到孩子2歲或2歲以上。

2. **保存母乳的方式**：有些媽媽為職業婦女而無法全天候哺餵母乳，會先將母乳擠出保存。當室溫小於25°C而且隔餐餵食時，不需冷藏；在含冰寶的攜帶式冰桶內，母乳可保存24

不用食物當作獎懲工具，否則可能造成孩子將甜食、速食與快樂感連結等。

幼兒期：一日飲食建議量

年齡(歲)	1~3			4~6		
	性別		男、女	男		女
飲食偏好 食物種類	一般	全素	蛋 奶 素	一般	全素	蛋 奶 素
全穀雜糧類(碗)	2	2	2	3	3	3
未精製(碗)	1	1	1	2	2	2
其他(碗)	1	1	1	1	1	1
豆魚蛋肉類	3	—	—	4	—	—
(全素：豆類) ^{註1}	—	5	2	—	6	3
蛋奶素：豆類	—	—	1	—	1	—
蛋類	—	—	—	—	—	1
乳品類(杯) ^{註2}	2	—	2	2	—	2
蔬菜類(份)	2	2	2	3	3	3
水果類(份)	2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類(份)	4	4	4	5	5	4

註：1.如果幼兒吃全素(不吃魚肉蛋類、乳品)，或是因對乳品過敏、其他疾病等飲食禁忌，而無法飲用乳品，須留意鈣質的補充，像是增加豆類、芥蘭菜、綠豆芽的攝取，或是水果類如橙、草莓，皆含有較高的鈣質。

2.2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。

點心Tips

建議每天提供

1~2次的點心，時間安排在正餐前2小時(餐與餐之間)，份量以不影響吃正餐的食慾為宜。各類食物的點心選擇建議：



piviso@pixabay

- 全穀雜糧類**：①麥片、全麥土司或饅頭；②白土司、饅頭、玉米、芋頭、蕃薯、馬鈴薯、早餐穀類、紅豆湯、綠豆湯。
- 豆類、蛋類**：①豆漿、茶葉蛋、水煮蛋、蒸蛋；②豆花。
- 乳品類**：①低脂奶、低脂乳酪；②全脂奶、優酪乳。
- 蔬菜類**：①各類新鮮蔬菜；②海苔、泡菜。
- 水果類**：①各類新鮮水果；②不加糖的純果汁。
- 油脂與堅果種子類**：花生、核桃、芝麻、開心果等。

幼兒的身體質量指數(BMI)建議值

年齡(歲)	男			女		
	過輕	過重	肥胖	過輕	過重	肥胖
	BMI <	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI ≥	BMI ≥
1	14.8	18.3	19.2	14.2	17.9	19.0
1.5	14.2	17.5	18.5	13.7	17.2	18.2
2	14.2	17.4	18.3	13.7	17.2	18.1
2.5	13.9	17.2	18.0	13.6	17.0	17.9
3	13.7	17.0	17.8	13.5	16.9	17.8
3.5	13.6	16.8	17.7	13.3	16.8	17.8
4	13.4	16.7	17.6	13.2	16.8	17.9
4.5	13.3	16.7	17.6	13.1	16.9	18.0
5	13.3	16.7	17.7	13.1	17.0	18.1
5.5	13.4	16.7	18.0	13.1	17.0	18.3
6	13.5	16.9	18.5	13.1	17.2	18.8

素食5標示

依《食品安全衛生管理法》「包裝食品宣稱為素食之標示規定」，包裝食品宣稱為素食者，應於包裝上顯著標示以下五類，而不可僅標示「素食可食、亦可、皆宜」等。

- 全素或純素：不含植物五辛(蔥、蒜、韭、薺及興渠)之純植物性食物
- 蛋素：全素或純素及蛋製品
- 奶素：全素或純素及奶製品
- 奶蛋素：全素或純素及奶蛋製品
- 植物五辛素：植物性之食物

資料來源

整理自衛生福利部國民健康署2018年10月出版之《嬰兒期營養手冊》、《素食嬰兒期營養手冊》、《幼兒期營養手冊》、《素食幼兒期營養手冊》。

幼兒期：1~6歲

衛福部調查1~6歲的幼兒營養，與嬰兒期同樣有著葉酸攝取不足的現象，其他像是鐵、鈣、維生素B₁亦偏少，與蔬果量不足有關。幼兒期常見飲食問題包括：喜歡吃甜食(約65%)、喜歡吃零食(約42%)、挑食(約42%)和拒食(約33%)。

幼兒期的飲食習慣影響日後甚鉅，讓幼兒培養均衡飲食的方法包括：家長自身當榜樣，至少不要在孩子面前表現對某些食物的厭惡；以鼓勵代替責罵，建立良好的餐桌氣氛；