

亞東

院訊



我們的精神
誠勤樸慎創新

我們的理念

宗旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任

願景：成為民眾首選的
醫學中心

2026年5月號

ISSN 2310-9696

NO. 318



English version scan here

健康醫療領航者 媽媽最安心的守護

【母親節 專刊報導】

- 媽媽的健康我們守護 母親節尊榮健檢獻禮
- 新手爸媽必看 從懷孕到育兒的完整準備指南
- 懷孕常見迷思有哪些？醫師解析孕期正確觀念
- 育兒壓力下的自我照顧 媽媽睡眠與心理韌性指南
- 解開荷爾蒙療法的二十年誤區 量身打造更年期健康藍圖
- 被忽略的女性困擾 私密處整形手術改善小陰唇肥厚



手機掃描
亞東院訊
QR Code



總編輯的話



女性一生從青春、孕育新生命，到更年期，每個階段都面臨不同的健康課題。本期院訊從預防醫學到身心照護，現代醫療已提供更完整且個人化的解方，幫助女性在不同人生階段都能安心前行。

母親節是提醒家人關注健康的重要時刻，「媽媽的健康我們守護」不只是口號，更是行動的開始。透過尊榮健康檢查方案，可及早掌握三高、心血管疾病與癌症風險，讓媽媽在忙碌照顧家庭之餘，也能被好好照顧。

在生育規劃方面，避孕方式也持續進步。「長效皮下植入型避孕器」提供高效且可逆的避孕選擇，一次植入可維持數年效果，適合忙碌或不易規律服藥的女性，提升生活便利性與安全性。

對於準備迎接新生命的家庭而言，從懷孕到育兒的過程充滿期待與挑戰。孕期常見迷思如「需過度進補」、「不能運動」等，其實都可能影響健康。透過正確醫學知識，準媽媽能更安心度過孕期，為胎兒建立良好基礎。

而在女性健康議題中，乳癌防治更不可忽視。定期篩檢如乳房攝影與超音波檢查，有助於早期發現與治療。隨著醫療進步，精準治療已能依據腫瘤特性提供個別化療法，大幅提升治療成效與生活品質。

育兒階段則是另一項挑戰。長期睡眠不足與壓力累積，容易影響媽媽的身心健康。建立良好睡眠習慣、適時尋求支持與自我照顧，是維持心理韌性的重要關鍵。照顧孩子的同時，也別忽略照顧自己。

進入更年期後，荷爾蒙變化帶來熱潮紅、情緒波動與骨質流失等問題。過去對荷爾蒙療法的疑慮，已隨醫學研究逐漸釐清。現今強調在適當時機、個別評估下使用荷爾蒙療法，可有效改善症狀並兼顧長期健康。

此外，一些過去較少被討論的女性困擾，如私密處外觀或不適問題，也逐漸受到重視。例如小陰唇肥厚可能造成摩擦不適或感染風險，透過專業評估與適當治療（如私密處整形手術），可提升生活品質與自信。

整體而言，女性健康不應只在疾病發生後才被關注，而應從預防、治療到生活品質全面規劃。在這感恩母親佳節，健康管理中心及形體美容醫學中心推出「尊榮健檢專案」及「媽咪逆齡企劃專案」，透過正確醫療資訊與專業團隊協助，女性能在不同人生階段做出最適合自己的健康選擇，活出更自在、自信美麗的人生。

在這感恩的五月

祝福 母親節快樂！ 護師節快樂！



發行人／邱冠明

發行所／醫療財團法人徐元智先生醫藥

基金會亞東紀念醫院

院址／220新北市板橋區

南雅南路二段21號

總編輯／陳芸

發行單位／秘書處

執行編輯／涂晏慈

編輯委員／簡嘉琪 廖俊星 吳彥雯

吳文毅 蕭吉晃 孫淑慧

游雅梅 吳欣宸 廖千儀

張靜云 徐永芳 吳盈湘

陳韻靜 羅妤好 蔡宜臻

※本刊照片均經當事人同意後刊登

圖片來源：Designed by Freepik



線上捐贈平台
QR Code

亞東醫院社服基金

劃撥帳號：05758585

戶名：醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會
亞東紀念醫院



訂閱亞東院訊電子報
QR Code

歡迎訂閱亞東院訊電子報

<http://www.femh.org.tw/message/message.aspx>



【創新醫療】

2 子宮轉置手術為年輕女性帶來新希望

◎婦產部／蕭聖謀主任

【母親節專刊報導】

4 媽媽的健康我們守護 母親節尊榮健檢獻禮

◎健康管理中心／李愛先主任

6 長效避孕新趨勢

皮下植入型避孕器優缺點完整解析

◎婦產部／吳文毅醫師

8 新手爸媽必看 從懷孕到育兒的完整準備指南

◎產房／黃燕琴護理長

10 懷孕常見迷思有哪些？醫師解析孕期正確觀念

◎婦產部／孫序東醫師

12 育兒壓力下的自我照顧

媽媽睡眠與心理韌性指南

◎精神暨心身醫學部／林竺君醫師

14 乳癌防治全指南 篩檢策略與精準治療解析

◎一般外科、乳房外科／謝瓊慧醫師

16 解開荷爾蒙療法的二十年誤區

量身打造更年期健康藍圖

◎婦產部／黃玕瑄醫師

18 被忽略的女性困擾

私密處整形手術改善小陰唇肥厚

◎婦產部／劉馨鎂醫師

【衛教天地】

20 從疾病控制到安全懷孕 發炎性關節炎全解析

◎過敏免疫風濕科／張婷惠醫師

22 顯微性多血管炎 常被忽視的小血管危機

◎過敏免疫風濕科／陳仕淇醫師

【藥師說藥】

24 孕期用藥會影響胎兒嗎？專業藥師全解析

◎藥學部／陳品好藥師

【優良護理師專欄】

26 新北市第14屆 護理傑出獎－優良護理師

◎護理部

28 新北市護理師護士公會－優良護理人員

◎護理部

【活動花絮】

30 醫務社工之路 讓專業被更多人看見

◎過社會工作室／王韻婷社工師

31 醫起守護，陪你長大 創傷兒少復原畫展

◎社會工作室／王語晴社工師

32 AI重構醫學教育新藍圖

2026年國際醫學教育研討會

◎教師培育中心／楊雅婷副管理師





子宮轉置手術 為年輕女性帶來新希望

婦產部 / 蕭聖謀主任

專長：婦癌手術、化學治療（包括腹腔內化療及溫熱化療）、
達文西婦癌及婦科手術、骨盆脫垂、尿失禁、膀胱過動症、
海扶治療肌瘤肌腺症



婦產部
衛教文章 QR Code

年僅 23 歲的程同學，因連續數月出現肛門異常出血而就醫，檢查後確診為第三期低位直腸癌。面對癌症治療，她不僅要與疾病奮戰，更需面臨可能失去未來生育能力的重大抉擇。

傳統直腸癌治療需結合手術、化學治療與骨盆放射治療，雖能有效控制腫瘤，卻可能對卵巢與子宮造成不可逆損傷，導致女性失去自然懷孕的能力。為守護程同學的生育希望，醫療團隊突破傳統框架，成功施行全台首例「子宮轉置手術」，為年輕癌症患者開啟嶄新可能。

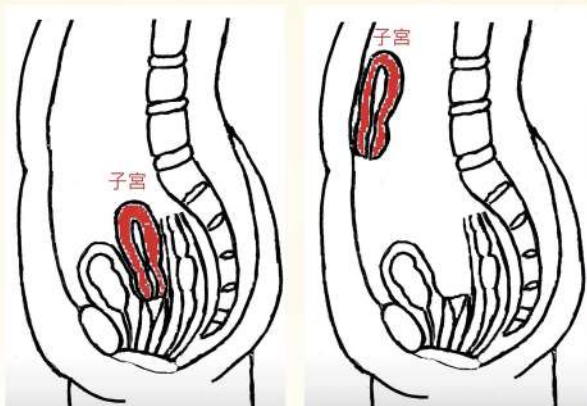
放射治療的兩難：治療成功卻失去生育能力

骨盆放射治療在直腸癌治療中扮演重要角色，但高能量輻射會破壞卵巢功能並影響子宮結構，使受精與懷孕環境受損。過去若患者希望保留生育能力，僅能進行「卵巢轉置手術」，將卵巢移出骨盆腔以避開放射線。

然而，這樣的方式只能保留荷爾蒙分泌功能，無法避免子宮受到輻射傷害，仍然失去自然懷孕的可能。這也讓許多年輕女性在抗癌過程中，被迫放棄未來生育計畫。

創新技術「子宮轉置手術」

近年國際間發展出一項創新技術「子宮轉置手術」，為女性癌症患者帶來新選擇。此手術會將子宮暫時移出骨盆腔（圖一與圖二），待放射治療完成後再復位，不僅可保留卵巢功能，更維持子宮完整性，讓患者保有未來自然懷孕的希望。



▲ 圖一、子宮轉置前

▲ 圖二、子宮轉置後

全球已有多位嬰兒在「子宮轉置手術」後誕生。凡需接受骨盆放射治療的癌症患者（甚至包括部分子宮頸癌及陰道癌患者），皆有機會透過「子宮轉置手術」保存子宮功能。

台灣醫療突破：機械手臂輔助完成高難度手術

2023年4月，亞東婦產部團隊利用達文西機械手臂成功完成全台首例、亞洲第二例「子宮轉置手術」。手術中，團隊運用靜脈注射循血綠（ICG）螢光顯影，即時確認子宮血流灌注，確保移位後子宮健康無虞。

術後程同學順利完成直腸腫瘤切除，追蹤顯示子宮與卵巢功能良好，完整保留生育希望，為年輕女性癌症患者開啟新的生育曙光。

登上國際期刊 台灣技術獲全球肯定

此成功案例已於2025年發表於國際頂尖期刊《Fertility and Sterility》，象徵台灣在婦癌與生殖醫學領域的重要突破。該成果也讓本地醫療團隊躋身全球少數具備此技術的中心之一，提升亞洲在癌症生育保存領域的國際能見度。

「子宮轉置手術」的突破性技術與成功案例撰寫成論文，於2025年6月獲國際頂尖生殖醫學期刊《Fertility and Sterility》正式刊登。不僅象徵台灣婦癌治療技術已達國際水準，也讓亞東醫院成為全球少數能執行此手術的醫療團隊之一。文獻統計顯示，全球僅約25名患者接受過此手術，亞洲成功案例更是寥寥可數。亞東醫院的成功不僅創下台灣里程碑，也推動亞洲婦癌治療邁向新里程。

癌症治療新思維：不只延長生命，更要守護未來

隨著醫療進步，癌症治療已不再僅以「存活率」為唯一目標。對年輕女性而言，生育能力、荷爾蒙平衡與生活品質同樣重要。

專家指出，在治療前進行「生育力保存評估」至關重要，包括卵子冷凍、胚胎保存、卵巢或子宮轉位等選項，應依個別病況與治療計畫量身規劃。跨專科合作（腫瘤科暨血液科、婦產部、生殖醫學中心）更是提升治療完整性的關鍵。

哪些患者適合子宮轉置手術？

子宮轉置手術特別適用於需接受骨盆放射治療的年輕女性，包括以下疾病：

- 直腸癌
- 部分子宮頸癌
- 陰道癌等骨盆腫瘤患者

但是否適合仍需經專業醫師完整評估，包括腫瘤位置、分期、治療時程與個人健康狀況。

結語：為年輕女性保留人生選擇

子宮轉置手術的發展，象徵癌症治療邁入「精準與人本並重」的新時代。對需要接受骨盆放射治療的女性而言，這項技術提供了保留子宮與卵巢功能的重要機會。

面對癌症，不只是戰勝疾病，更是守護未來。年輕女性患者在治療前，應主動與醫療團隊討論生育保存策略，及早規劃，才能在人生的重要關卡中，保有更多選擇與希望。



媽媽的健康我們守護 母親節尊榮健檢獻禮

健康管理中心 / 李愛先主任



健康管理中心
官網 QR Code

母親節不僅是一個慶祝的節日，更是一個行動的契機。對於許多家庭而言，母親是家中的靈魂人物，她們總是將家庭的需求置於首位，卻往往忽略了自己的身體警訊。作為醫療健康的守護者，亞東醫院健康管理中心在這個感恩的季節，特別規劃了結合「常規檢查、胃腸內視鏡、女性超音波與肺部低劑量電腦斷層（LDCT）或心臟血管鈣化指數掃描二擇一」的精準健檢方案，希望透過專業的篩檢，送給全天下母親一份最珍貴的禮物「健康」。

預約健康檢查 預防勝於治療

隨著醫療科技的進步，人類的平均壽命不斷延長，但「長壽」並不同於「健康老化」。許多慢性病與癌症在早期往往沒有明顯症狀，等到自覺不適就醫時，病程往往已進入中晚期。

定期健檢的意義在於「預防」與「早發現」。透過科學化的數據監測，我們能及時攔截潛在的風險因子。現代女性面臨著生活壓力、飲食精緻化與環境荷爾蒙等多重挑戰，因此在設計母親節方案時，特別針對國人好發的癌症與慢性病進行了全方位的偵測。

第一道防線：常規檢查與基礎代謝評估

所有的精密檢查都應建立在紮實的常規檢查基礎之上。這包括血液常規、生化機能（肝、腎、血糖、血脂）、尿液篩檢及理學檢查。

■ **代謝症候群監測**：隨著更年期後的荷爾蒙變化，女性患心血管疾病的風險急遽增加。透過血脂與血糖的長期追蹤，能有效評估中風與冠心病的風險。

■ **貧血與發炎指標**：女性常有缺鐵性貧血或因免疫系統問題導致的發炎，這些都能透過基礎血液檢查一覽無遺。

第二道防線：腸胃道的守護神，無痛內視鏡檢查

大腸癌長年位居台灣癌症發病率的前茅。由於飲食習慣改變，大腸息肉的發生年齡有下降趨勢。

■ 大腸鏡檢查：攔截息肉，預防癌變

大部分的大腸癌是由「腺瘤性息肉」演變而來。透過內視鏡，醫師能直觀地檢查腸壁，若發現息肉，可於檢查過程中直接進行切除。這種「即檢即治」的特性，讓大腸鏡成為預防大腸癌最有效的工具。

■ 胃鏡檢查：幽門螺桿菌與胃癌篩檢

台灣胃癌的發生常與幽門螺桿菌感染及醃漬飲食有關。內視鏡能觀察胃黏膜是否有萎縮或潰瘍，並確認有無惡性病變的可能。亞東醫院提供的「無痛內視鏡」技術，由專業麻醉科醫師全程監控，讓受檢者在舒眠狀態下完成檢查，免除了傳統內視鏡的恐懼與不適感。

第三道防線：女性專屬守護，高解析度超音波

針對女性特有的生理結構，超音波檢查是兼具安全性與準確性的第一線工具。

■ 乳房超音波：細察亞洲女性的「緻密性乳房」

相較於歐美女性，亞洲女性的乳房組織較為緻密。傳統的乳房攝影（X光）在偵測緻密乳房中的小腫塊時，有時會受到組織重疊的干擾。乳房超音波不具放射性，對於區分水泡（囊腫）與實體腫瘤具有優勢，是年輕女性及緻密乳房者的首選篩檢方式。

■ 婦科超音波：子宮與卵巢的無聲偵測

卵巢癌因位置深藏盆腔，早期幾乎沒有症狀，被稱為「沉默的殺手」。透過經腹部或經陰道的婦科超音波，醫師能精準測量內膜厚度，並檢查子宮肌瘤、卵巢囊腫或實體腫瘤，守護女性最私密的健康。

第四道防線：呼吸道的守護者，肺部低劑量電腦斷層（LDCT）

近年來，肺癌已成為台灣癌症死因的第1位。令人警惕的是，許多女性受檢者並無抽菸史。

為什麼選擇 LDCT ？

傳統的胸部 X 光受限於影像解析度，對於小於 1 公分的肺部結節往往難以察覺，且容易被心臟、橫膈膜或肋骨遮蔽。

- **精準度高**：LDCT 能偵測到 0.3 公分以上的微小病灶。
- **輻射量低**：其輻射暴露量僅為傳統電腦斷層的十分之一左右。
- **早期診斷**：若能在第一期（原位癌或微浸潤癌）發現肺癌並進行手術，5 年存活率可高達 90% 以上。

亞東醫院引進高階多切面電腦斷層掃描儀，能提供極高解析度的肺部影像，為受檢者的呼吸健康層層把關。

亞東健康管理中心的優勢：專業、效率、關懷

在亞東醫院健康管理中心不只是提供檢查數據，更致力於提供「有溫度的健康守護」。

- **一站式服務**：從基礎抽血到高階影像檢查，均在專屬的健檢場域完成，與病人人流區隔，保障隱私與舒適。
- **醫學中心級團隊**：健檢報告由各專科醫師親自解說，若發現異常，本中心提供快速轉診預約服務，讓後續追蹤與治療不中斷。
- **個人化建議**：醫師會根據檢查結果，給予生活型態、運動與飲食的專業處方，讓健檢成為改善生活的起點。

結語：將感謝轉化為最實質的行動

慶祝母親節的感恩禮，「健康」卻是能陪伴母親走更遠、看更多世界的基礎。我們常說「愛要及時」，而最好的及時，就是走在疾病的前面。

亞東醫院健康管理中心邀請您，在這個充滿感恩的五月，帶領家中的女性長輩進行一次深度的身體對話。讓我們用尖端的醫療技術，為您守護那份最溫暖的母愛。

請掃描健康管理中心 Line@ 官網 QR Code 瞭解，並有專人為您解說，針對不同年齡層的母親特別精選組合多種健檢組套。



菁英健檢
LINE@預約諮詢



長效避孕新趨勢

皮下植入型避孕器優缺點完整解析

婦產部 / 吳文毅醫師

專長：婦女尿失禁、骨盆器官脫垂、達文西機器手臂手術、腹腔內視鏡微創手術、婦科癌症腫瘤、產前檢查及生產、更年期婦女醫療保健、骨質疏鬆症



婦產部
衛教文章 QR Code

隨著避孕技術的發展，長效避孕方法已成為現代避孕選擇中的重要一環。皮下植入型避孕器作為一種非子宮內的長效避孕方法，不僅提供了高效的避孕效果，還因其使用便利性而受到廣泛關注。

何謂皮下植入型避孕器

皮下植入型避孕器是一種放置於上臂皮下的小型柔軟塑料棒，通過持續釋放荷爾蒙（黃體激素）來達到避孕效果。以 Implanon NXT 為例，這是一種含有 68mg etonogestrel 的單桿皮下植入型避孕器，可提供長達 3 年的避孕效果。植入後能夠迅速釋放黃體激素，抑制排卵、增加子宮內膜黏液黏稠度並改變子宮內膜，從而達到避孕目的。

植入過程很簡單，由醫師在局部麻醉下於上臂內側皮下植入，整個過程僅需幾分鐘。當需要恢復生育能力或更換新的植入劑時，可以輕易取出。

在歐美與亞洲許多國家，皮下植入型避孕器已被廣泛接受並使用多年。根據研究數據，在英國、法國、美國等國家，皮下植入型避孕器的使用率呈上升趨勢，特別是在年輕女性群體中。美國婦產科醫師學會將其列

為首選的長效可逆避孕方法之一，尤其推薦給需要長期避孕的女性。

世界衛生組織也將皮下植入型避孕器列為建議考量的長效避孕方法。在歐洲，根據歐洲避孕與生殖健康組織的報告，皮下植入型避孕器已成為青少年和年輕女性中避孕效果最好的方法之一，失敗率僅為 0.05%。這一數據顯著低於其他常見避孕方法，如口服避孕藥和保險套。

皮下植入型避孕器優缺點一次看

優點

- 高效避孕：失敗率低於 0.1%，是最有效的避孕方法之一
- 長效性：一次植入可持續避孕 3 年
- 可逆性：一旦取出，生育能力可迅速恢復
- 方便性：植入後不影響生活，也可降低日常每日服藥負擔、也不會有因經血量過多或是擔心掉出的風險
- 不含雌激素：適合不能使用含雌激素避孕方法的女性
- 有抽菸女性因不建議使用含雌激素之口服避孕藥，可考慮此類僅含黃體素之避孕選擇

- BMI 較高之女性也可適用
- 可能減輕月經疼痛和減少經血量
- 如女性有在接受減重治療（例如 GLP-1），可避免延緩胃部排空造成口服避孕藥藥效下降的狀況

缺點：

- 初期可能出現不規則出血或點滴出血
- 需要專業醫師進行植入和取出
- 不提供對性傳染疾病的保護
- 少數使用者可能出現荷爾蒙相關副作用，如情緒變化、體重輕微增加等症狀



台灣常見的各類避孕方法比較

避孕方法	避孕效果	使用時長	優點	缺點
皮下植入型避孕器	99%	3 年	高效、長效、無需每日服藥、無須內診、沒有掉出風險、可於哺乳期使用、可透過手觸摸確認位置	可能導致不規則出血、需專業醫療人員取出
含銅子宮內避孕器	98-99%	3 年	長效、無需每日服藥	放置過程輕微疼痛
子宮內賀爾蒙避孕器	98-99%	8 年	長效、無需日常記憶、可減少經血量	放置過程輕微疼痛
陰道避孕環	98%	每月更換	自行控制、無需每日記憶	需自行插入取出、可能掉落
複合口服避孕藥	98%	需每日服用	可調節經期、改善痛經	需每日服用、可能有雌激素副作用
保險套	82%	一次性使用	可預防性傳染疾病	使用時可能破損、影響感受

結論

作為一種非子宮內的長效避孕方法，長效皮下植入型避孕器為女性提供了一種高效、方便且可逆的避孕選擇。在歐美國家已被廣泛接受並推薦，特別適合希望長期避孕但又希望保留生育能力的女性。

根據美國婦產科醫學會生育計畫治療指引以及多個國際臨床治療準則，長效皮下植入型避孕器不僅提供了卓越的避孕效果，還能幫助女性擁有彈性自在的生活，也降低許多感染或非預期懷孕的風險。然而在選擇任何避孕方法前，女性都應與專業醫療人員討論，根據個人健康狀況、生活方式和需求做出最適合的選擇。



新手爸媽必看 從懷孕到育兒的完整準備指南



產房 / 黃燕琴護理長



迎接新生命，是人生中最溫柔且深刻的篇章之一

從知道懷孕的那一刻起，一個家的模樣，便悄悄開始改變。期待在心裡慢慢發芽，喜悅一天天累積，但在幸福之外，也常伴隨著對未知的緊張與不安。生產會順利嗎？寶寶出生後該怎麼照顧？自己，真的準備好成為父母了嗎？這些問題，幾乎存在於每一對準爸媽心中。為了讓迎接新生命的旅程，不只是期待，更能多一分安心與力量，亞東醫院護理部於 2026 年 3 月 14 日舉辦「生產體驗營」，邀請 14 對準爸媽共同參與。透過專業課程、情境體驗與面對面的溫暖交流，陪伴準父母在理解中減少不安，在陪伴中累積信心，慢慢練習成為父母的模樣。

這不只是課程，更是一段溫柔而安心的引導旅程

由具豐富臨床經驗的正、副護理長帶領，結合婦產部、麻醉部及護理團隊共同規劃，課程內容從生產歷程、待產準備、減痛分娩，到新生兒照護與親子共讀，層層鋪陳、細細引導。每一個主題背後，都承載著亞東醫療團隊對母嬰照護的專業堅持，以及對每一個家庭最真誠的關心。

在生產歷程的課程中，護理師以溫和而清晰的方式，陪伴準爸媽認識產兆、待產節奏與分娩時可能面對的情境。那些原本模糊難懂的擔心，隨著一次次的說明，逐漸變得具體，也逐漸不再那麼令人害怕。準媽媽學習如何傾聽身體的訊號，理解何時該前往醫院；準爸爸也慢慢明白，自己不只是陪在一旁的人，更是能在關鍵時刻給予支持與安定的重要角色。

而在許多家庭關心的減痛分娩議題上，麻醉專科醫師也以平實而專業的方式，說明施行原理、適用時機與常見疑問（圖一）。當醫療資訊被清楚說明，選擇不再只是焦慮中的摸索，而是建立在理解上的安心決定。這正是亞東醫院始終重視的照護價值，用專業守護選擇，用說明減少恐懼，讓每一位母親都能在被理解與尊重中，迎接屬於自己的生產歷程。



▲ 圖一、麻醉部醫師介紹減痛分娩相關知識

在體驗中理解，在陪伴中靠近

■ **透過模擬設備與實際引導：**準媽媽體驗生產時可能出現的身體感受與用力方式；準爸爸也走上產台，實際感受陪產時的姿勢與情境。那一刻，生產不再只是想像中的畫面，而是真實而具重量的生命經驗。不少準爸爸在體驗後沉默了片刻，眼神中多了一份心疼，也多了一份理解。那不只是對生產的認識，更是對另一半的體會；不只是知道辛苦，而是真正明白，原來迎接孩子來到世界的背後，需要這麼多勇氣與承擔。也因此，「一起迎接」這四個字，在那一刻有了更深的意義。

■ **在新生兒照護課程：**護理師細心示範如何抱寶寶、拍嗝、換尿布與沐浴，準爸媽們一邊觀察，一邊小心翼翼地練習（圖二）。



▲ 圖二、示範新生兒照護技巧並指導學員實作

從最初的生疏，到慢慢找到手感，每一次抱起、每一次調整，都是一次靠近，也是一份責任的開始。大家逐漸發現，照顧新生兒不只是學會技巧，更是在學習一種溫柔回應生命的方式。課程中，團隊也分享親子共讀的重要。寶寶雖然還小，卻早已能在聲音裡感受愛與陪伴。簡單的一句話、一段故事、一個擁抱，都是建立親子連結最早的開始。

那些看似平凡的日常，往往正是孩子安全感與情感發展最深的養分。隨著課程進行，現場的距離也愈來愈近。準爸媽們開始自在提問，從待產包該怎麼準備、住院流程如何安

排，到產後照顧與育兒擔憂，醫療團隊都耐心傾聽、逐一回應。這份回應，不只是解答問題，更像是一隻穩穩接住焦慮的手，讓原本對未知的害怕，慢慢轉化成可以向前走的力量。

■ **準爸媽分享：**生產體驗活動，許多準爸媽分享，原本以為自己只是來上一堂課，卻在過程中，感受到被理解、被陪伴，也更相信自己有能力迎接即將到來的新角色。有人說，心裡原本對生產充滿不安，但在真正理解之後，多了一份踏實；也有準爸爸分享，這次體驗讓他第一次真正感受到，陪伴不是口頭上的支持，而是願意一起承擔、一起面對。

結語

亞東醫院護理團隊始終相信，迎接新生命，不只是醫療照護的起點，更是一個家庭學習愛與成長的重要時刻。從孕期健康教育、生產照護，到產後支持與新生兒照顧，不只提供醫學中心完整而專業的醫療服務，更希望用有溫度的陪伴，成為每一個家庭最安心的後盾。

在新北，值得信賴的母嬰照護，不只是設備完善、醫療專業，更是在每一個最容易被理解的時刻，都有人願意陪您一起走。亞東醫院以專業守護生命的起點，以溫暖陪伴家庭的成長，讓每一份迎接，都能成為幸福開始；讓每一個新生命的到來，都在愛與安心中，展開最美好的第一頁。



▲ 圖三、生產體驗營準爸媽合影留念



懷孕常見迷思有哪些？ 醫師解析孕期正確觀念

婦產部 / 孫序東醫師

專長：產檢及接生、腹腔鏡手術及內視鏡手術（單孔腹腔鏡手術）、腹腔鏡肌瘤切除、子宮切除、卵巢囊腫切除、婦科腫瘤手術及化學治療、胎兒超音波檢查、婦女尿失禁、頻尿、骨盆器官脫垂治療



婦產部
衛教文章 QR Code

陪準媽咪看穿懷孕迷思，用知性守護新生命

母親節將至，街頭巷尾洋溢著對母愛的歌頌。然而，對於正懷著身孕、或剛踏上育兒旅程的準媽咪來說，這份禮物背後往往承載著外人難以察覺的焦慮。

從確認二條線的那一刻起，無數的「聽說」便接踵而至：「不能吃冰」、「要吃珍珠粉寶寶才白」、「懷孕會變笨」……這些民間的傳說，往往讓準媽咪們在喜悅之餘，更多了束手束腳的壓力。在這個屬於母親的月份，我們決定用科學邏輯，拆解那些困擾妳的孕期迷思。

關於飲食：別讓色彩與溫度困擾妳

長輩常說「吃什麼補什麼」，這在現代醫學看來，多半缺乏實證。

■ 膚色是遺傳的藍圖，而非餐盤的顏色

最常見的迷思莫過於「喝牛奶、吃珍珠粉能讓寶寶變白」或「喝咖啡、醬油會讓寶寶變黑」。事實上，寶寶的膚色早在精子與卵子結合的那一刻，就由父母的基因決定了。

飲食中的色素並不會穿過胎盤沉積在胎兒皮膚上。雖然攝取過量的紅蘿蔔或木瓜，

可能因為胡蘿蔔素沉澱導致孕婦本身皮膚泛黃，但這只是暫時性的代謝現象，對寶寶毫無影響。與其為了膚色盲目服用昂貴的珍珠粉，不如均衡攝取天然蛋白質，那才是寶寶生長最實質的燃料。

■ 吃冰與氣管：冷飲並非過敏的原兇

炎炎夏日，孕媽咪想吃一碗刨冰常被視為大忌，理由是「寶寶氣管會不好」。但科學研究指出，寶寶是否有過敏體質或氣管問題，主要受遺傳基因及產後環境影響。

當冷飲進入孕婦胃部，熱能會被身體平衡，並不會直接「凍到」子宮裡的胎兒。當然，我們仍建議適量即可，避免因過多糖分導致妊娠糖尿病，或因生食衛生問題引發腸胃不適，而非因為它會傷害寶寶的氣管。

■ 補藥的雙面刃：人蔘、當歸需慎用

中藥材在華人文化中被視為安胎良藥，但並非每個人都適合。例如人蔘具有活血效果，對於有高血壓、高血脂或凝血功能障礙的產婦，盲目服用可能加重病情，甚至增加生產時的大出血風險。任何補品進入嘴裡前，請務必諮詢合格的中醫師或產檢醫師。

關於生理：妳不是變笨，只是太辛苦了

「孕傻」或「一孕傻三年」是社會對母親最深的誤解之一。

■ 腦袋缺的不是智商，而是睡眠

目前醫學研究並無證據顯示懷孕會降低智力。所謂的健忘或注意力不集中，多半源於荷爾蒙的劇烈變化、對胎兒健康的心理壓力，以及最關鍵的是「嚴重睡眠不足」。

當妳的身體正在 24 小時不停歇地「製造」一個人類，且晚上因為頻尿或胎動無法安穩入睡時，大腦運作自然會稍顯遲鈍。這不是變笨，而是妳的身體正在優先供應能量給孩子。

■ 用藥安全：忍痛不吃藥未必是好事

很多準媽咪感冒發燒卻硬扛，擔心藥物會傷害胎兒。其實，嚴重的發炎反應或持續高燒對胎兒的危害，往往高於醫師開立的安全藥物。醫師會參考 FDA 懷孕用藥分級，選用 B 級或 C 級相對安全的藥物。只要主動告知醫護人員妳已懷孕，由專業人士把關，適度治療才是對母子最好的選擇。

關於生活：適度的動與靜

■ 運動與性行為：不是禁忌，是調劑

除非醫師判斷有先兆性流產、子宮頸閉鎖不全或胎盤前置等異常狀況需要臥床，否則適度的運動（如散步、孕婦瑜珈）能幫助血液循環，減少水腫，甚至有利於產程順利。

■ 正常的性行為

同樣地，在多數穩定的情況下，正常的性行為是不會傷害胎兒的。胎兒有羊水支撐與子宮頸黏液的保護，只要動作溫和、避開危險期並觀察身體反應，準媽咪不需要為此感到愧疚或恐懼。

結語：愛，從照顧好自己開始

母親節的意義，不應只是讚美犧牲，更應是給予支持。親愛的準媽咪，這個世界上沒有「完美的母親」，只有「最愛孩子的母親」。面對排山倒海的資訊，請記得：科學是妳的盾牌，而專業醫師是妳的盟友。當妳感到迷惘時，回到科學的實證上，減少不必要的擔憂。

照顧好自己的心情，吃得健康、睡得安穩、適度運動，就是給寶寶最好的胎教。讓我們放下那些陳舊的枷鎖，用知識武裝母愛，優雅地迎接新生命的到來。

祝全天下準媽咪與母親們，節日快樂！



育兒壓力下的自我照顧 媽媽睡眠與心理韌性指南

成為媽媽是人生中充滿喜悅的重要階段。懷孕與產後期間，媽媽的大腦及身體賀爾蒙會出現明顯變化，和情緒、壓力調節以及與孩子建立連結的能力相關，但睡眠改變與情緒波動卻也無法避免。

大腦進化：媽媽與生俱來的強大本能

腦部影像研究顯示，懷孕與產後女性的大腦結構與功能會出現適應性的變化。懷孕後某些腦區灰質體積會改變，特別是社會認知及情緒理解相關的腦區（如前額葉與顳葉）。此外，與情緒及警覺相關的腦區如杏仁核，產後也變得更活躍。這些變化可能幫助媽媽更敏銳地察覺嬰兒的需求，並且能加深與嬰兒的情感連結，但同時也可能使媽媽對壓力更敏感。因此，媽媽容易緊張或疲憊，也與大腦適應新角色的過程有關。

賀爾蒙變化與情緒波動

孕期賀爾蒙變化有助於維持胎兒發育，然而產後濃度出現急劇變化，會影響大腦中的情緒調節，讓媽媽更容易情緒波動、焦慮或低落。產後情緒的變化往往是多種因素共同作用的結果，包括賀爾蒙變化、睡眠不足、生活壓力以及角色轉變等，而非個人的心理問題。

睡眠是媽媽心理健康的重要基礎

睡眠對於情緒調節與心理健康非常重要，但絕大多數的媽媽睡眠品質都不好。照顧孩子常使媽媽的睡眠變得片段化，睡眠時數縮短、睡眠中斷、品質不佳都是問題。睡眠不足會影響大腦情緒調節系統，使人更容易緊繃、情緒起伏，對壓力的耐受度也會降低。長期睡眠不足與多種心理健康問題相關，如產後憂鬱、焦慮症以及育兒的身心耗竭。睡眠不只是身體休息的需要，也是維持心理健康的重要因素。



精神暨心身醫學部／林竺君醫師

專長：思覺失調症、憂鬱、躁鬱、焦慮、恐慌、自律神經失調、創傷、睡眠障礙、重複經顱磁刺激術 rTMS、深層經顱磁刺激術 Deep TMS、微電流刺激 CES、自閉症、注意力不足過動症、情緒困擾



精神暨心身醫學部
衛教文章 QR Code





留意產後憂鬱、焦慮症

產後憂鬱的症狀包含憂鬱低落、失去興趣、疲倦、專注力下降、容易自責或甚至對自己或寶寶有負面想法等。根據 DSM-5-TR，發生於孕期或產後四週內，可診斷為「具有周產期發作特徵的憂鬱症」。臨床上，許多研究也將產後 1 年內出現的憂鬱納入周產期憂鬱的範圍。這些狀況與短暫出現的情緒波動不同，需要專業評估及治療。另一種常見狀況是焦慮，有些媽媽過度擔心孩子的健康或安全，在孩子入睡後仍難以放鬆。長期壓力也可能造成身心耗竭，使媽媽感到極度疲憊、情緒麻木或對育兒產生挫折感。這些情況不代表媽媽不夠堅強，而是當壓力長期累積時，身心可能出現警訊，需要謹慎以對。

什麼是「心理韌性」

心理韌性指的是人在面對壓力、困難時，能維持或恢復身心穩定的能力。媽媽的心理韌性可能表現在面對孩子哭鬧時仍能保持耐心，或在疲憊挫折中逐漸調整自己的情緒與期待。心理韌性並非完全與生俱來，而是可以透過生活經驗、社會支持與自我照顧來培養。良好的睡眠、伴侶及家庭的協助、與社會連結，都是影響媽媽心理韌性的關鍵因素。

一起為媽媽的心理韌性努力

照顧嬰兒難免打斷睡眠，可由家人或其他照顧者分擔夜間照顧的工作，也可以嘗試在孩子入睡時適度休息。同時，建立良好的睡眠習慣，睡前避免滑手機、舒適的睡眠環境、放鬆技巧等，也有助於提升睡眠品質。再來是尋求支持，伴侶、家人與朋友的支持，是減少產後憂鬱與焦慮的重要保護因子。與其他家長交流經驗，也能減少孤立感。

此外，在安全原則下，親友們尊重媽媽育兒的理念，也是支持媽媽最好的方式。另外，別忘了保留屬於自己的時間。短暫散步、運動、維持興趣或與朋友聚會，都有助於恢復心理能量。最後，媽媽們要接納「不完美的育兒」。心理學中，「足夠好的媽媽」(good enough mother)，意思是母親或主要照顧者不需要事事完美，只要能穩定地提供關愛，就足以支持孩子的健康發展。

什麼時候需要尋求專業協助

若出現持續數週以上的情緒低落、嚴重失眠、過度焦慮，或對生活失去希望甚至負面想法，應及早尋求專業評估。精神暨心身醫學部醫師、心理師或社區心理健康資源能提供適當的支持與治療。早期介入能有效改善症狀，也能幫助媽媽更順利地適應新角色。

結語

成為媽媽是人生大幅轉變，卻也充滿希望及期待的旅程。這段過程中，身心狀態、生活型態及個人認同都在適應新的角色。媽媽的睡眠與心理健康，不只是個人需要，更是維持家庭健康的重要基礎。當媽媽獲得足夠休息、支持與理解，孩子也會在穩定與安全的環境中成長。照顧孩子的同時，別忘了照顧自己。





乳癌防治全指南 篩檢策略與精準治療解析

一般外科、乳房外科 / 謝瓊慧醫師

專長：腹腔鏡膽囊切除手術、腹腔鏡疝氣修補手術（含腹股溝疝氣、臍疝等）、乳房良性腫瘤切除、乳癌相關手術、甲狀腺切除手術、皮下腫瘤切除手術、闌尾炎、腸穿孔、腸阻塞等腹腔鏡急症手術



一般外科
衛教文章 QR Code

從清除腫瘤到精準醫療

乳癌是全球女性發病率最高的癌症，也長年位居台灣女性癌症發生率的首位。然而，隨著醫學技術的飛速進展，乳癌早已不再是不可治癒的疾病。現代乳房外科的核心目標，已從單純的「清除腫瘤」進化為「兼顧生存率、生活品質與外觀完整」的精準醫療。本篇文章旨在提供專業且詳盡的資訊，協助女性朋友建立正確的篩檢觀念，並深入了解現行的多元化治療策略。

最新乳癌篩檢規範：早期發現的黃金關鍵

早期的乳癌往往沒有症狀，透過規律篩檢發現的個案，多半屬於零期或一期，其5年生存率可高達90%以上。

■ 國健署免費篩檢政策

根據衛生福利部國民健康署的最新規範，為擴大守護女性健康，目前的免費篩檢條件如下：

- 對象：40歲以上至未滿75歲之婦女。
- 頻率：每2年可接受1次免費的乳房攝影檢查。

■ 影像檢查的專業分工

- 乳房攝影 (Mammography)：透過X光偵測乳房組織中的「微小鈣化點」，這是診斷早期原位癌最重要的方法。

- 乳房超音波 (Ultrasound)：亞洲女性乳房組織較為緻密，超音波能有效辨識鈣化點以外的實心腫塊或囊腫。在臨床上，醫師常結合兩者進行綜合評估，以降低偽陰性的機率。

乳癌亞型分類：精準醫療的基礎

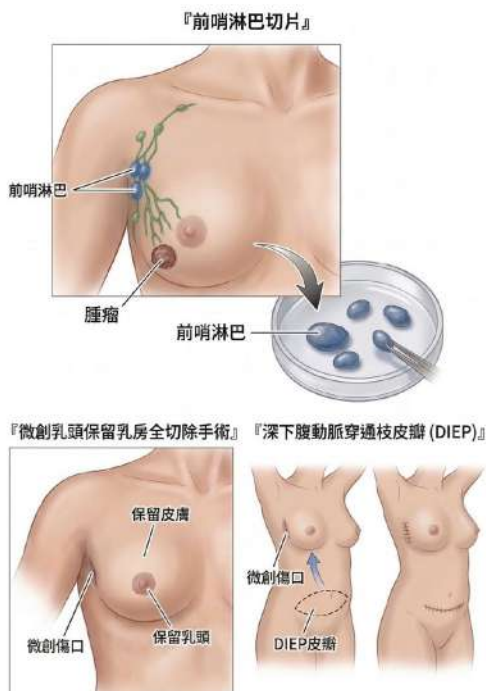
在制定治療計畫前，醫師必須透過切片組織的免疫生化染色 (IHC)，確認腫瘤的「個性」，即亞型分類，這決定了病友需要接受哪些種類的藥物，以下特別來說明。

- 管腔 A 型 (Luminal A)：荷爾蒙受體陽性、HER2 陰性，生長較慢，預後最佳，主要以荷爾蒙治療為主。
- 管腔 B 型 (Luminal B)：荷爾蒙受體陽性，生長速度 (Ki-67) 較快。除荷爾蒙治療外，常需視情況輔以化學治療。
- HER2 陽性型：腫瘤惡性度較高，但對標靶藥物反應良好。
- 三陰性乳癌 (Triple Negative)：荷爾蒙受體及 HER2 均為陰性。傳統上治療選擇較少，但現今免疫治療與新型藥物已大幅改善預後。

現代手術治療：兼顧根除與美觀

現代乳癌治療強調「量身定做」，結合外科手術、放射治療與全身性藥物治療，形成全方位的防禦網。

- **精準淋巴評估：**前哨淋巴結切片（SLNB）是透過定位優先切除最先受影響的少數淋巴結。若無轉移，則不需進行全腋下淋巴結廓清，可大幅減少術後手臂腫脹（淋巴水腫）的併發症。
- **乳房保留手術（BCS）：**在切除腫瘤時，盡可能保留正常的乳房組織。搭配術後放射線治療，其存活率與全切除術相同。
- **微創手術技術：**若需接受乳房全切除且乳頭、皮膚未受侵犯，本院提供先進的微創內視鏡或機器手臂輔助手術，透過腋下或乳腺下緣的隱藏式微小傷口進行組織全切除，能精準保留乳頭與皮膚完整，提供更佳的術後美觀效果。
- **立即乳房重建：**本院提供義乳或自體組織重建選項。其中「深下腹動脈穿通枝皮瓣（DIEP）」利用病友下腹部多餘脂肪與皮膚進行顯微手術移植，是目前自體重建的熱門選擇。



▲ 乳房手術示意圖

全身性藥物治療：精準狙擊癌細胞

藥物治療是預防復發、對抗遠端轉移的核心關鍵。

- **化學治療：**手術前施予（前導性化療）可縮小腫瘤增加乳房保留機會；手術後施予（輔助性化療）則用以清除殘存癌細胞。
- **荷爾蒙治療：**針對受體陽性病友，阻斷雌激素刺激，療程通常需 5 至 10 年。
- **標靶治療與抗體藥物複合體（ADC）：**針對 HER2 陽性病友使用標靶藥物。抗體藥物複合體則如生物飛彈，能直接進入癌細胞內釋放藥物，降低副作用。
- **新興治療：**包含針對晚期病友的 CDK4/6 抑制劑，以及針對三陰性乳癌的免疫治療。

術後追蹤與生活管理

治療結束後，長期的追蹤不可或缺。

- **頻率：**術後前二年建議每 3 至 6 個月回診一次。
- **內容：**包含物理觸診、乳房影像檢查及血液標記檢查。
- **生活：**建議維持均衡飲食，減少高脂肪與加工食品，並保持規律運動控制體重，因體脂肪過高會增加復發風險。

結語：提早發現，擁抱希望

身為乳房外科醫師，我們看到的每一位病友都是完整的生命，而非只是診斷代碼。乳癌治療的進步，讓我們在挽救生命的同時，更能守護生活品質。請善用政府免費篩檢資源，即使面臨確診，也請相信現代醫學與多專科團隊的力量。讓我們共同努力，遠離威脅，擁抱健康未來。



解開荷爾蒙療法的二十年誤區 量身打造更年期健康藍圖

婦產部 / 黃芃瑄醫師

專長：產前檢查、生產、胎兒超音波檢查（高層次超音波、子癩前症篩檢）、婦科腹腔鏡微创手術、子宮鏡檢查、子宮鏡手術（含冷刀瘰肉切除手術）、月經異常、調經子宮頸抹片 / 切片、HPV 檢查與 HPV 疫苗施打



婦產部
衛教文章 QR Code

更年期荷爾蒙療法（Menopausal Hormone Therapy, MHT）曾在醫學史上經歷劇烈轉折。2002 年美國婦女健康倡議（WHI）研究報告指出，荷爾蒙使用可能增加乳癌、心血管疾病與中風風險，導致全球醫界對此療法產生長達 20 年的疑慮與保守態度。

然而，後續分析逐漸發現，該研究存在關鍵限制。WHI 受試者平均年齡超過 63 歲，多數已停經超過 10 年，且使用的藥物配方與現今臨床常用方案不同。將這類高齡族群的結果直接套用於剛停經的女性，在科學上並不嚴謹，也造成長期的醫療誤解。

到了 2026 年，國際醫學界已逐步達成共識：對於 60 歲以下或停經 10 年內的女性，在「黃金窗口期」內啟動 MHT，其健康益處通常大於潛在風險。美國 FDA 亦於 2026 年修訂部分藥物標示，調整過去一體適用的警示內容。如今，MHT 已被視為改善更年期症狀與促進長期健康的重要治療工具。

MHT 的核心機轉：補足荷爾蒙缺乏帶來的影響

雌激素受體廣泛存在於大腦、心血管系統、骨骼與泌尿生殖道。當卵巢功能衰退，

荷爾蒙下降會使這些系統失去保護，導致加速老化與多種健康問題。現代醫學將 MHT 定位為「以症狀治療為主，兼具預防效益」的策略。

更年期荷爾蒙療法的四大健康效益

1. 有效緩解更年期症狀

MHT 是治療熱潮紅、夜間盜汗等血管舒縮症狀最有效的方法，可降低約 75% 的發作頻率，同時對泌尿生殖道萎縮（如乾澀、頻尿）也具顯著改善效果，被多國醫學會列為第一線治療。

2. 預防骨質疏鬆與骨折

雌激素可抑制骨質流失，維持骨密度。大型隨機試驗顯示，MHT 可降低約 34% 的髖部骨折與 24% 的整體骨折風險，是少數對低風險族群也具保護效果的治療選項之一。

3. 心血管保護與降低死亡率

「時間窗假說」指出，在停經初期血管尚未嚴重硬化時使用 MHT，雌激素可促進血管擴張、抑制動脈粥狀硬化。研究顯示，在適當時機使用，可降低約 30% 的全因死亡率與近一半的心血管死亡風險。反之，若延遲至停經多年後才開始，可能增加血栓風險。

4. 改善代謝與降低糖尿病風險

停經後荷爾蒙下降會增加內臟脂肪與胰島素阻抗。統合分析指出，MHT 可降低約 30% 的第二型糖尿病發生率，並改善代謝指標。但目前並未核准作為糖尿病預防用途，而是附帶效益。

被誤解的風險：乳癌與血栓

■ 乳癌風險

MHT 與乳癌的關係高度取決於藥物組合。WHI 雌激素單用組（限子宮切除女性）的長期追蹤顯示，乳癌風險不增加，部分分析甚至發現風險略降。合併黃體素的組合確實與乳癌風險有關，但需區分為天然微粒化黃體素（分子結構與人體自身分泌一致）對乳腺組織的影響趨於中性。研究顯示，其風險輪廓顯著優於傳統合成型黃體素（如 MPA）。因此，藥物組合的選擇是風險管理的核心。

■ 血栓風險

口服雌激素因肝臟首渡效應，會刺激凝血因子合成，使靜脈血栓（VTE）風險約為一般人的 2 倍。然而，經皮吸收劑型（貼片、凝膠）繞過肝臟代謝，多項大型觀察性研究顯示其 VTE 風險與未使用者無顯著差異。對於有肥胖、高血壓或血栓家族史的女性，經皮途徑是首選。

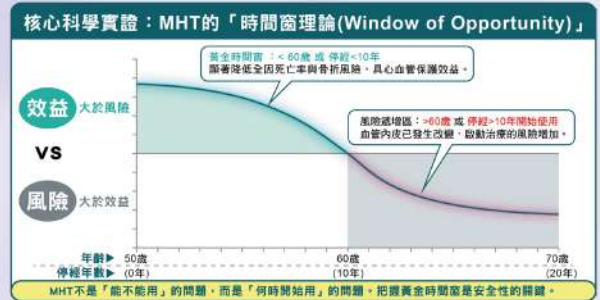
現代 MHT 的關鍵：個體化治療

當代醫療不再討論「要不要使用」，而是強調「如何安全使用」。臨床決策通常包含以下原則：

- 時間評估：是否在 60 歲以下或停經 10 年內
- 給藥途徑：高風險者優先選擇經皮劑型
- 黃體素選擇：天然型優於合成型

■ 劑量控制：使用最低有效劑量

■ 禁忌症篩檢：如乳癌、血栓病史或肝病需審慎評估



▲ 更年期荷爾蒙療法治療曲線圖說明

使用時機的重要提醒

美國預防服務工作小組（USPSTF）建議，不應將 MHT 用於「無症狀女性」的慢性病預防（如心血管疾病或失智症）。對一般自然停經女性而言，MHT 應在有症狀需要改善的前提下使用，並在黃金時間窗內啟動，以同時獲得症狀緩解與長期健康效益。

結語：從恐懼到精準醫療的轉變

更年期荷爾蒙療法的歷史，從 2002 年的恐慌，到 2026 年的科學再評估，顯示醫學不斷修正與進步的過程。MHT 的核心不在於全面適用，而在於精準選擇。

在正確時間、針對合適族群、採用適當劑型與劑量下，MHT 已成為改善更年期生活品質、維護骨骼與心血管健康的重要醫療工具。對於面臨更年期的女性而言，與醫師共同評估並制定個人化治療策略，才是最安全且有效的健康管理方式。





被忽略的女性困擾

私密處整形手術改善小陰唇肥厚

婦產部 / 劉馨鎂醫師

專長：生殖不孕症專科、產檢、孕前檢查、微創腹腔鏡/達文西手臂婦科(含肌瘤切除、子宮切除、卵巢囊腫切除手術)、子宮鏡手術(含冷刀子宮鏡)、私密處陰唇整形手術、子宮頸抹片/HPV 檢查、HPV 疫苗施打、卵巢功能評估



婦產部
衛教文章 QR Code

隨著女性對生活品質與私密處健康意識的提升，小陰唇相關的功能問題逐漸被正視。過去常被視為難以開口的困擾，如今在婦科門診中已成常見問題。小陰唇過度肥厚不只是外觀問題，更可能影響日常活動、衛生習慣與親密關係，因此可從婦科醫學角度進行完整評估與個別化處理。

小陰唇的解剖與正常變異

小陰唇(labia minora)位於陰道口兩側，為女性外陰的重要組成結構，具有多重保護功能。當雙腿併攏時，小陰唇可自然覆蓋尿道與陰道口，減少摩擦刺激並阻擋外來感染，同時有助於維持局部濕潤環境。此外，小陰唇富含神經末梢與血管網絡，為外陰重要的感覺區域之一。

值得強調的是，小陰唇在大小、形狀與顏色上具有高度個體差異，不對稱是相當常見的情況，多數情況屬於正常解剖變異。目前醫學上尚無明確的「標準外觀」，根據美國婦產科醫學會建議，多數外陰外觀屬正常變異，醫療介入應以個人功能性不適與主觀困擾為手術考量為核心，並強調充分的術前評估與醫病溝通。

小陰唇肥厚的成因與分級

■ 遺傳因素

部分未曾懷孕或生育的年輕女性，若出現小陰唇較長或色澤較深，通常屬於先天性變異。

■ 荷爾蒙變化

外陰部顏色的深淺與黑色素有關，會受到女性荷爾蒙影響。在青春期或荷爾蒙變動的時期，小陰唇可能會出現變大或顏色變深，這些都是常見的生理變化。

■ 後天因素

- 慢性發炎或長期摩擦，造成組織增生
- 局部受傷或反覆感染，導致組織結構改變
- 年齡相關變化，隨時間出現組織延長或鬆弛

臨床上，小陰唇肥厚程度常依據 Motakef 分期，主要以超出大陰唇的長度作為評估標準，分為輕度(約 1-2cm)、中度(2-4cm)與重度(>4cm)。此外，其外觀型態亦可呈現多樣變化，包括對稱或不對稱、多層皺褶、色澤加深，或合併陰蒂包皮過長覆蓋或處女膜過長等情形。



什麼時候需要私密處整形手術

當小陰唇肥厚造成困擾並影響生活品質時，可考慮手術：

- **功能性不適**：騎車、運動或穿緊身衣物時摩擦疼痛、影響排尿方向、性交時常常拉扯不適、清潔困難、易感染或產生異味、嚴重時可能出現局部潰瘍搔癢。
- **美觀性因素**：顯著不對稱影響外觀、色素沉著或組織鬆弛、影響自信及心理健康。
- **特殊考量**：18 歲以下患者應僅在有顯著先天畸形或持續症狀時考慮手術 - 首先應提供教育、和非手術替代法（如潤滑劑），等成年再自主決定是否想進行手術改善。

常見的小陰唇肥大困擾

健康關懷小提醒



手術方式與設計考量

目前常見的小陰唇修整方式包括邊緣切除法與楔形切除法。邊緣切除法透過修整外緣，改善色素沉著與皺褶問題；楔形切除法則保留自然邊緣外觀，將疤痕隱藏於組織內側。手術目的需兼顧外觀比例與功能保留，非過度修短追求一線飽。實際手術範圍需依個別情況評估，可能為單側或雙側修整，必要時亦可合併過長陰蒂包皮及過長處女膜修整，以達外觀與功能的整體平衡。

手術安全性與可能風險

小陰唇修整手術屬於安全性高且滿意度佳的手術，大型研究回顧文獻顯示患者在症狀改善與生活品質方面皆有顯著提升，滿意度為九成。

仍需告知可能風險，包括術後腫脹、輕微出血、疼痛、感染或傷口癒合不良等。較少見但需注意的情況包括不對稱、疤痕形成或過度切除所造成的乾澀與敏感度改變。因此，術前評估討論及術後照護相當重要。

術前評估與術後注意事項

手術前應進行內診及門診諮詢，以排除感染及婦科疾病。手術時間建議避開生理期，並於術前暫停影響凝血的藥物或保健品。

術後依醫囑進行傷口照護，恢復通常良好，大多數患者在 1 至 2 週內可恢復日常活動，約 4 至 6 週後可恢復性生活。恢復期間應注意保持乾燥、多冰敷、穿著寬鬆舒適的棉質內褲、避免摩擦與劇烈運動。

結語

小陰唇的外觀與大小因人而異，多數情況屬於正常範圍。當陰唇造成的不適影響到生活品質時，私密處整形手術可作為安全且有效的治療選擇。臨床上，最重要的並非追求單一審美標準，而是透過專業評估與充分溝通，協助患者在功能與自信之間取得平衡，達到更舒適且自在的生活狀態。





過敏免疫風濕科／張婷惠醫師
專長：痛風、類風濕關節炎、僵直性脊椎炎、乾癬性、關節炎、紅斑性狼瘡、
乾燥症、血管炎等自體免疫性疾



過敏免疫風濕科
衛教文章 QR Code

從疾病控制到安全懷孕 發炎性關節炎全解析



慢性發炎性風濕疾病例如類風濕性關節炎、乾癬性關節炎、僵直性脊椎炎等不限於年長者發病，因此有些人在面對懷孕生子的人生重大決定時，同時面臨藥物調整及病情變化的不確定性；所幸隨著醫學進步，大多數的病友都能順利懷孕生產。在此整理備孕、懷孕及產後期間關於治療的注意事項。

準備懷孕時

病情控制穩定有助於順利受孕，也能降低發炎對媽媽及寶寶的影響，理想是達到低疾病活性後再準備懷孕。有些類風濕關節炎患者同時帶有乾燥症的抗體，有少數機會造成新生兒暫時性的皮膚紅斑，因此可考慮檢驗以利及早因應。

- **備孕前就必須停用的藥物**：Methotrexate（如滅殺除癌錠）通常停 3 個月、Leflunomide（如雅奴麻錠）通常停 2 年後或者使用加速排除藥物再準備懷孕。
- **可持續使用的藥物**：Hydroxychloroquine（如必賴克瘻、俗稱奎寧）、Sulfasalazine（如斯樂腸溶錠）、Cyclosporin（如新體睦）、Azathioprine（如移護寧）、生物製劑的 TNF 抑制劑（如恩博、復邁、欣普尼、欣膝亞等）都可以持續使用。
- **若使用 Sulfasalazine（如斯樂腸溶錠）的藥物**：使用的女性要更重視補充葉酸。在男性的使用者可能有精蟲減少的副作用，若懷疑有此問題可以評估是否停用。
- **有些生物製劑因懷孕使用證據較不足**：建議備孕期停用或驗到懷孕後停用：如 Rituximab（莫須瘤）、Tocilizumab（安挺樂）、Abatacept（恩瑞舒）、Secukinumab（可善挺）。
- **小分子標靶口服藥物**：主要是 JAK 抑制劑（如捷抑炎、愛滅炎、銳虎），因為新近發展的藥物證據不足，建議備孕就停用轉用其他藥物。
- **類固醇及非類固醇消炎止痛藥**：原則上可使用，但希望能減到最低需要量。



懷孕期間

約五到七成類風濕性關節炎的媽媽在懷孕期間會因為免疫系統平衡的變化，症狀較為減輕，但仍須持續配合在免疫風濕科追蹤。不過僵直性脊椎炎的媽媽可能因為懷孕期間骨骼負擔變大，症狀有可能加重，需要更多的藥物或復健運動等緩解方式。

- **消炎止痛藥可使用到懷孕 20 週：**懷孕 20 週或以上之孕婦使用 NSAIDs 可能會導致胎兒腎功能障礙並導致羊水過少。羊水量低下之情形通常於停止使用 NSAID 後恢復正常。若有必要於孕期 20 至 30 週期間使用 NSAIDs，應盡可能限制以最低有效劑量及最短期間治療。若孕婦於使用 NSAIDs 期間發生羊水過少之情形，應停用 NSAIDs 並追蹤其臨床徵狀。依現行仿單建議，應避免處方含 NSAIDs 藥品於妊娠 30 週以上之孕婦，因可能導致胎兒動脈導管過早閉合的風險。
- **孕期禁用藥物和備孕期間相同：**Methotrexate（如滅殺除癌錠）、Leflunomide（如雅奴麻錠）都不能用。
- **可持續用的藥物也大同小異：**Hydroxychloroquine（如必賴克瘦、俗稱奎寧）、Sulfasalazine（如斯樂腸溶錠）、Cyclosporin（如新體睦）、Azathioprine（如移護寧）、生物製劑的 TNF 抑制劑（如恩博、復邁、欣普尼、欣膝亞等）都可以持續使用。
- **小分子口服標靶藥物：**因證據較不足，建議停用。
- **TNF 抑制劑以外的其他生物製劑：**原則上不建議使用，除非萬不得已且無其他替代治療藥物情況，依照臨床必要性充分溝通是否使用。

生產及產後期間

若髖關節變形或置換過，或骨盆關節活動度受限，自然產可能是一大挑戰。須經過婦產科醫師評估，並且好好討論，選擇最適合的生產方式。

類風濕性關節炎的媽媽要特別注意，產後數月是症狀復發的高峰期，往往需要增加藥物控制。如果需要哺乳，Methotrexate（如滅殺除癌錠）、Leflunomide（如雅奴麻錠）、小分子標靶口服藥物仍不宜使用外，其他生物製劑藥物多半可以使用。

結論

發炎性關節炎的藥物治療複雜，如果女性有懷孕的計畫，建議及早與醫師討論藥物治療的種類與時機，以利兼顧媽媽與孩子的健康。





過敏免疫風濕科／陳仕淇醫師

專長：痛風、類風溼性關節炎、僵直性脊椎炎、乾癬性關節炎、紅斑性狼瘡、
血管炎、多發性肌炎、過敏性疾病

顯微性多血管炎 常被忽視的小血管危機

隨著年齡增長，身體機能難免逐漸衰退，但如果器官功能在短時間內急速下降，就非常態，而是需要特別注意的警訊。許多長者常將精神不濟、食慾降低、腿部浮腫或呼吸急促當作老化的自然現象，卻忽略了這些不適可能是身體發出的重要警報。身為臨床醫師，最擔心的莫過於症狀看似普通，實則暗藏劇變的疾病，比如對肺部及腎臟功能造成巨大危害的顯微性多血管炎（microscopic polyangiitis, MPA）。

何謂顯微性多血管炎

顯微性多血管炎是一種自體免疫疾病，屬於抗嗜中性白血球細胞質抗體（antineutrophil cytoplasmic antibody；ANCA）相關血管炎的一種。病人的免疫系統在目前尚未明瞭的機制下失去平衡，開始攻擊身體內特定器官例如肺與腎的小血管。這些血管在免疫系統的時序攻擊下發炎壞死，導致器官血流供應不足，最終造成功能受損甚至喪失。此疾病相當少見，發生率也隨地區種族不同，根據文獻可以從每百萬人中 2.3 至 24 個案例不等，多半發生於 50 歲以上的中老年族群，以男性比例較高。由於盛行率低，早期症狀經常被忽視，導致患者或家屬在意識到不對時，都已處於急性或嚴重階段。

此病初期常見發燒、倦怠、體重減輕或關節痠痛等全身性不適，容易與感染、過勞或老化混淆。隨著病情進展，腎臟的血管容易受損，出現血尿、蛋白尿與腎功能快速惡化，若未及時治療容易導致腎衰竭。肺部也是易受影響的器官，患者會有呼吸困難或咳血等症狀，其中，肺泡出血導致的大量咳血是最危險且致命的併發症，影像上會在 X 光呈現濃厚的浸潤，與一般的肺炎相當不同（圖一），應立即處理。

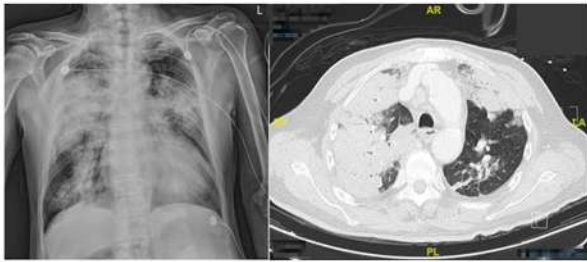
另外，此類疾病也會引發皮膚與神經系統症狀，如下肢紫斑、手腳麻木、無力等多發性單神經病變，然而皮膚可見的血管炎卻不如一般人想像的常見（圖二）。這些病徵看似不



過敏免疫風濕科
衛教文章 QR Code



相關，但其實都源自同一個問題就是小血管的發炎與壞死。此疾病的可怕在於因為一開始不明確的症狀造成診斷困難，但是病人只要能在身體有令人擔心的病徵時及時就醫，如：有發燒症狀及疲勞時，請醫師抽血看有沒有發炎的證據；咳血的症狀時，就及早做痰液肺部影像評估；水腫的症狀時，就注意蛋白尿和血壓，循序漸進就可得到正確的診斷。



▲圖一、咳血時的影像評估，左圖為胸部 X 光，右側為胸部橫切面的電腦斷層。肺出血通常分布在氣管周邊，濃厚的影像與一般感染性肺炎不同。



▲圖二、下肢的血管炎。全身性的血管炎不一定有皮膚可見的血管炎，即使有血管炎也不一定很顯著，診斷全身性的血管炎仍需臨床的綜合判斷。

此類疾病的診斷除了抽血檢驗，切片檢查對於腎臟評估也相當重要。雖然病人聽到切片很害怕，然而這樣的檢查對於正確的診斷與一些健保高價用藥的申請是很重要的。治療上，多數病人在確診時已有腎臟或肺部侵犯，須以高劑量類固醇加上癌德星（cyclophosphamide）或莫須瘤（rituximab）等免疫抑制藥物進行誘導治療，快速降低疾病活性。待病況得到控制再逐步降低類固醇用量，輔以滅殺除炎錠（methotrexate）、抑妙寧（azathioprine）等比較溫和的免疫調節劑作為維持治療，以免病情捲土重來。

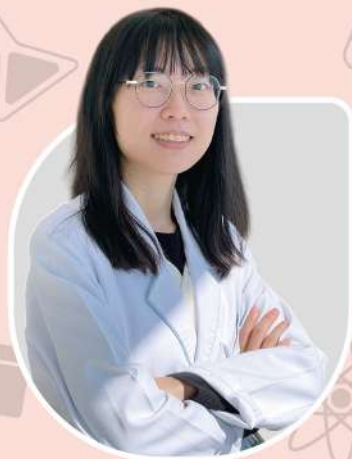
現代免疫治療的發展

現代免疫治療的發展顯著改善了這個疾病的預後，但這仍是一種足以危及生命的疾病。年齡偏高、吸菸與器官功能的嚴重受損，都是增加死亡風險的重要因素。即使成功度過急性期，部分患者依然會留下出現腎功能障礙、長期透析或肺部纖維化等後遺症。由於有復發的可能，所有病人都需接受包括腎功能、尿液、肺部影像與 ANCA 抗體在內的長期追蹤。

結論

顯微性多血管炎雖然罕見，但帶來的影響卻不容小覷。從腎臟到肺部、蛋白尿到大咳血，病情的變化往往超乎預期。雖然它的症狀很模糊，但只要在有可疑症狀時儘早就醫，針對症狀循序漸進地進行相關檢查（如抽血、驗痰、驗尿或影像評估），就能及時得到正確的診斷與治療，大幅降低器官損傷風險。





孕期用藥會影響胎兒嗎？ 專業藥師全解析

藥學部 / 陳品好藥師



藥學部 YT 頻道
QR code

「懷孕後，原本在吃的慢性藥物還可以繼續服用嗎？」「最近感冒了，但是我有懷孕，還可以吃藥嗎？」這些問題，相信是許多準媽媽們會遇到的困擾。許多人一知道懷孕，就開始擔心藥物是否會影響寶寶，甚至連止痛藥、感冒藥等緩解症狀藥品都不敢使用。不過，孕期用藥並不是「完全不能吃」，而是需要更謹慎地評估：這個藥是否有必要、目前懷孕幾週，以及是否有更安全的替代選擇。

為什麼孕期用藥需要特別謹慎呢？

懷孕期間，藥物不只影響媽媽本身，也可能改變媽媽的生理狀況或是透過胎盤影響肚子裡的寶寶。部分藥物可能增加流產、胎兒發育異常、早產的風險。此外，藥物在不同孕期對胎兒的影響也大不同，尤其在懷孕初期，因為這是胎兒器官形成的主要關鍵階段，因此用藥需更加謹慎，但有些藥物在後期，仍可能影響寶寶的發育，例如外觀、身體功能，甚至可能影響羊水量。

因此在孕期用藥時，醫師與藥師通常會掌握幾個原則：盡量避免使用不必要的藥物、以最低有效劑量使用，並控制在最短需要的時間內。如果真的需要治療，醫師也會一起與病人討論二件事情：1、「使用藥物可能帶來的風險」，2、「如果不治療，疾病本身的

風險」，因為有些疾病放著不去治療，反而對媽媽與寶寶更不利。在選擇藥物時，通常會優先使用已有較多使用經驗且孕婦安全性資料完整的藥物，而不是新上市藥品，因為新藥在孕婦身上的研究通常較少，甚至可能缺乏相關的資料。

懷孕後，原本的藥可以繼續吃嗎？

若懷孕前已有慢性疾病（像是高血壓、氣喘、癲癇等），藥品是否繼續使用，需由醫師評估，可諮詢原主治醫師或婦產科醫師，一起討論最適合、最安全的用藥方式。做法包括：繼續使用原本的藥物、先暫時停藥觀察，或改用對孕期較安全的替代藥物，會依個別情況由醫師決定。最重要的是不可自行決定停藥或調整用藥，因為一旦疾病控制不佳，也可能增加流產、早產或其他併發症風險。

發燒、疼痛時可自行購買退燒止痛藥嗎？

懷孕早期若出現發燒，可能會增加胎兒神經管缺陷的風險；懷孕後期發燒，則可能與早產相關。嚴重疼痛也會影響生活與情緒，甚至加重焦慮或憂鬱。雖美國食品藥物管理局（FDA），曾發布警示，孕期使用 Acetaminophen（乙醯胺酚，常見如市售商品普拿疼）可能與兒童神經發展問題（如注意力不足過動症、自閉症）有關，因而引發不少孕

婦的擔憂。不過，專業醫學團體如美國婦產科醫學會（ACOG）在檢視現有研究後認為，目前的證據仍無法證實 Acetaminophen 與兒童神經發展問題之間具有因果關係，多數研究也存在限制。因此，目前臨床建議並未改變。一般來說，懷孕期間若有短期發燒或明顯疼痛，Acetaminophen 目前仍是較優先建議的止痛退燒藥物，原則還是以最低有效劑量與最短療程來做使用，不宜因為覺得相對安全就自行長期服用。

哪些止痛藥要特別小心

非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs），如媒體常見的日本 EVE 系列止痛藥，其風險會受到種類、使用時機、劑量及療程長短影響，尤其在懷孕後，可能造成羊水過少，影響寶寶腎功能，在懷孕 30 週以上時使用還可能影響寶寶心臟的動脈導管。美國 FDA 建議，在懷孕 30 週以上時盡量避免使用 NSAIDs，但在懷孕期間，若是被認為確有必要，則應以最低有效劑量、最短療程為使用原則。因此，孕婦若有疼痛或發燒，不建議自行購買止痛藥服用，服藥前務必與醫師或藥師討論。

孕期感染時，抗生素都不能用嗎？

懷孕期間若有感染（如泌尿道感染、呼吸道感染等），並不是所有抗生素都不能使用。其實部分抗生素在孕期已有較多的安全使用經驗，例如 Penicillins、Cephalosporins、Clindamycin、以及 Metronidazole 等，臨床上常優先考慮，部分抗生素則須避免或審慎使用。

感冒時，除了退燒藥止咳、過敏藥物上有什麼建議呢？

呼吸道感染應先由醫師評估病因，例如是由病毒感染還是細菌感染，再決定治療方式，不建議自行去購買常見市售非處方藥，且需注意常見市售感冒藥多為複方藥品，常含有多種成分，可能增加不必要的風險，建議使用「單一成分藥物」並由醫師或藥師來評估。

根據文獻（UpToDate），有以下建議：

藥物類別	孕期安全性
抗組織胺 （如 diphenhydramine、chlorpheniramine、loratadine、cetirizine 等）	第一代與第二代抗組織胺均累積一定程度的安全資料，多數研究顯示不會增加先天異常風險，而第二代抗組織胺（如 loratadine、cetirizine、fexofenadine）較不容易引起嗜睡鎮靜，抗膽鹼活性亦較少，因此普遍作為孕婦族群的優先選擇。
止咳藥 （如 dextromethorphan、codeine、guaifenesin、benzonatate）	Dextromethorphan 則被認為安全性較高，但服藥期間應避免飲酒。 其他的止咳藥物於孕婦的安全資料較為不足，而 codeine 可能與胎兒先天異常相關，原則上應避免使用。

結語

孕期用藥的重點，是在專業評估下，選擇對媽媽有幫助、對寶寶風險最低的治療方式。對準媽媽來說，最重要的原則是：不要自行停藥、加藥，無論是處方藥、成藥、中藥或保健食品，都應主動告知醫師或藥師，以利進行完整且安全的用藥評估，才能確保用藥安全。

參考文獻

- UpToDate. Prenatal care: Patient education, health promotion, and safety of commonly used drugs.
- UpToDate. Patient education: Taking medicines during pregnancy (The Basics).
- UpToDate. Use and risks of NSAIDs in pregnancy
- ACOG Recommendation : Acetaminophen Use in Pregnancy and Neurodevelopmental Outcomes.

新北市第 14 屆 護理傑出獎 – 優良護理師

在平凡崗位上 成就不平凡的守護

產房 / 沈宜蓉護理師

護理從來不是一條容易的路，沿途滿佈荊棘，必須時刻專注，稍有不慎，輕則受傷，重則可能造成無法挽回的遺憾。然而，能運用所學與經驗，陪伴孕婦走過艱辛的分娩歷程，見證她蛻變為母親的瞬間，總令我深感欣慰與感動。一路走來雖不易，但所有努力與疲憊都值得。正如所言：護理師不是萬能，但沒有護理師萬萬不能；我只是在崗位上，盡己所能。



用心陪伴 走過人生四季變化

產房 / 朱雅薇護理師

在產房陪伴新生命誕生的過程中，我深刻體會護理工作的溫度與意義。榮獲第 14 屆護理傑出「教研貢獻獎」，不僅是一份肯定，更是持續前行的動力。

回首初入職場，感謝醫院完善培訓制度，從新進訓練、臨床技能到人文素養與教學能力的培育，使我在臨床與教學間穩健成長。在主管指導與團隊支持下，累積經驗，將專業轉化為實務分享，體會傳承價值，堅守護理初心。

未來，我將持續精進臨床照護與教學發展，用心陪伴，守護每位病人及其家庭。



柔韌、守護、以人為本

血液透析病房 / 鄭玉滿護理師

投身護理 30 餘載，從三總急重症淬煉到亞東醫院深耕，始終堅守「以病人為中心」。我致力臨床實證與數位轉型，帶領團隊改善腹膜炎發生率，並導入 Line-mini 精實流程縮短回診負擔；更將台灣經驗帶給貝里斯，推動國際醫療外交。從急救前線到慢性照護，見證無數生命重啟。這份專業是技術的磨練，更是對生命的承諾。未來，將持續以專業與創新守護腎友，為新北市民健康貢獻心力。



守護病人 照亮護理

內科加護病房 / 陳妍希副護理長

在臨床工作上守護病人，讓護理可以發光發熱，因為病人成就我的專業，證明護理價值的存在。榮獲新北市第 14 屆護理傑出「護理貢獻獎」深感榮幸與感恩。感謝一路以來給予我支持與指導的長官、及肩努力的同事，以及支持我的家人。讓我在護理道路上得以無後顧之憂、持續前行。未來，將持續精進專業能力，秉持熱忱與責任，為病人提供更優質的照護。





以我來時路 贈你沿途燈

7B病房 / 洪締鵠副護理長

感謝亞東醫院護理部長官栽培與提攜，讓我得以持續致力於臨床照護與教學傳承，並榮獲新北市第14屆護理傑出「教研貢獻獎」。投身護理17年，我始終堅守初心。回首初入職場時也曾迷惘與挫折，所幸在前輩悉心指導與鼓勵下，逐步累積經驗與信心，找到屬於自己的方向與價值。始終相信「以我來時路，贈你沿途燈」，願將前輩曾為我點亮的光延續，以自身經驗引領後進，陪伴學弟妹成長茁壯，以專業與關懷守護生命，傳遞護理的價值與溫度。

相信自己是最棒的！

7G病房 / 林佳好護理師

小時候因一則新聞而發願成為護理師，在師長、學長姐、主管、朋友及家人的指導與鼓勵下一步步地成長。我時刻保持著初衷與善良，願意付出與接受挑戰，並持續精進以及茁壯著自己。很榮幸能獲得新北市第14屆護理傑出「教研貢獻獎」，很開心在做為護理師的這條路上，有著好多人給予我愛與支持，使我能勇敢並有底氣的大步向前走。願我能將所擁有的愛與善分享給周遭的人事物，持續地在護理領域上前行，並想告訴每個人：相信自己是最棒的。



護理的溫度 是教學與研究的起點

8G病房 / 陳雅玲副護理長

獲得新北市第14屆護理傑出「教研貢獻獎」，這份榮譽不僅是對個人的肯定，更是對亞東醫院護理師團隊共同努力的見證。在教學的道路上，始終相信：「每位剛踏入護理界的新人，都是帶著滿腔熱忱而來的種子。」教學者的責任是成為引路人，讓他們在充滿挑戰的環境中茁壯、自信，最終成為獨當一面、守護生命的專業人才。未來，我將持續深耕教研，守護新人初衷，讓他們成為並肩作戰的夥伴，共創更好的護理品質。

在臨床中慢慢累積 傳遞護理的價值

10D病房 / 陳紉希護理師

榮獲新北市第14屆護理傑出「教研貢獻獎」，對我而言是一份重要且溫暖的肯定。回顧臨床歷程，始終記得初入護理時，希望能陪伴並回應每一位病人需求的初心。在工作中，持續以專業與同理心投入照護，並將實證護理落實於臨床，以提升照護品質與病人感受。同時，在教學與研究過程中，也樂於分享所學，與工作夥伴共同精進，促進專業成長。未來，將持續穩定前行，為病人與團隊創造更具價值的照護。



新北市護理師護士公會 - 優良護理人員

醫路同行的溫暖力量

12G 病房 / 黃君隆護理師

很開心能獲得優良護理師的肯定，回首這段日子，內心充滿對學長姊們的感謝。在繁忙的醫療工作中，感謝大家始終包容我，面對我的提問，總是不吝傾囊相授。每當我陷入困境，身邊的同仁總會放下手邊的工作，主動伸出援手給予關心。

對我而言，這個單位的每一位夥伴都是「優良護理師」，你們展現的專業與溫暖，是我心中最棒的榜樣。希望有一天，也能向大家介紹我的同事，而我也能成為那個在關鍵時刻讓人感到安心且可靠的護理前輩。



專業為盾、冷靜為刃 守護每個關鍵時刻

急診室 / 蘇暉家護理師

在急診瞬息萬變的環境中，以專業為盾，穩定每一項判斷；以冷靜為刃，精準應對每一次危機。面對高壓與不確定，持續提醒自己保持清晰思緒，守護病人生命，也盡力支撐團隊運作。在臨床工作與帶領學妹的過程中，重視每一個細節，累積信任與經驗。我相信，唯有穩定與專業，才能在關鍵時刻成為他人可以依靠的存在。

從夢想到成真 我在門診成長的日子

門診護理站 / 游依萍護理師

還記得小時候寫「我的願望」時，我便在心中種下成為護理師的種子，而亞東醫院，讓這個夢想得以萌芽。自畢業踏入職場，門診成為我與護理相遇的開始。在這裡，我不只學會專業知識與衛教技巧，更深刻體會到同理心才是護理最核心的力量，面對每一位前來就診的病人，學著站在他們的角度理解他們的焦慮與不安，用溫和而堅定的語氣給予陪伴與說明，讓他們多了一份安心及被尊重。每一次跟診，都是一次學習與自我成長，在經驗中不斷修正與精進，讓自己的步伐走得更堅定，也更接近當初那個單純而真誠的願望。



溫柔守護 陪伴每一個家的開始

4D病房 / 羅婉綾護理師

榮獲優良護理師，對我而言是一份鼓勵與提醒。臨床工作雖然忙碌，但我始終將產婦與家屬的需求放在心上，在照護中多一點耐心與傾聽，讓他們在不安中感到安心。從協助哺乳、觀察產後狀況，到陪伴新手爸媽適應角色，這些看似平凡的日常，其實都很重要。

感謝團隊的支持與合作，讓我持續學習與成長，也謝謝家人的體諒。這份榮耀屬於每一位努力的夥伴。我會持續穩定地做好每件事，用專業與溫和陪伴更多家庭走過重要的時光。



在小小身軀後，做家屬最堅強的後盾

兒童暨新生兒加護病房 / 簡佑芸護理師

8年的可愛時光，讓我深刻體會到護理工作不僅是技術的執行，更是心靈的撫慰。在每個小小身軀背後，都繫著一個家庭的盼望。除了專業照護，我更致力於用同理心安撫家屬焦慮的心，成為他們最堅強的後盾。

此次獲選優良護理師，心中充滿感激。感謝學姊、學妹及主管的肯定，以及同仁們在每個艱難轉瞬的鼎力支援。這獎項提醒著我，護理這條路雖有辛酸，但更多的是感動。未來的日子，會繼續守住這份初心，用溫暖的雙手陪伴孩子們度過難關，看著他們平安、健康地展開人生！

溫柔守護生命終章，讓尊嚴與愛不缺席

8A病房 / 黃郁雯護理師

過去5年多，我一直在安寧病房服務，陪伴末期病人與家屬度過生命最脆弱的時刻，既使生命盡頭將至，也要讓病患保有生活品質及尊嚴。每一次的細心照護、每一次的傾聽與陪伴，都讓我深刻體會護理工作的價值及不容易。能得到這份肯定，想分享給每位與我並肩的同仁，這份榮耀屬於整個安寧團隊，也激勵我持續學習，為病人提供更貼心、完整的照護。



不忘初衷 溫暖相伴每一刻

14G病房 / 林潔如副護理長

當選優良護理師是份榮耀，更是自己對護理始終未曾改變的初衷與熱忱的一種肯定。護理的價值，不僅在於精準落實醫囑，更在於能設身處地理解病人的需求，給予真正貼心的照護。每當看到病人從愁容轉為寬心或是在出院時露出那抹安心的微笑；那一句「謝謝護理師」，以及那份「被需要」的感受，始終是我在疲憊時最堅實的動力來源。這份獎項提醒著我，帶著這份初心持續前行，不斷提升照護品質，在平凡的崗位上，守護專業的責任。

醫務社工之路 讓專業被更多人看見



社會工作室 / 王韻婷社工師

在 COVID-19 疫情期間，我進入第一線拍攝紀錄，呈現醫護與社工團隊的努力。這段經驗讓我深刻體會，社工不只是服務提供者，也能成為「讓社會看見現場」的重要角色。

隨著經驗累積，我的角色逐漸從個案服務者轉向制度推動者。在兼任長照個案師期間，我參與跨專業整合與流程設計，包括電話追蹤分級制度、LINE 平台服務及日照中心籌備，體認到優質服務需建立在完善制度之上。

近年更嘗試導入科技，透過低程式碼工具開發個案管理系統，改善資料分散問題，提升團隊效率；並規劃 AI 輔助會談訓練，讓社工專業與時代接軌。

一路走來，社工的成長從不是單打獨鬥。感謝醫院提供多元學習環境，也感謝主管與同事的支持與同行。未來，我將持續在專業與創新之間前進，與團隊一起，讓社工的價值被更多人看見。

在亞東醫院社會工作室服務 10 年，對我而言，社工從來不只是一份工作，而是一段持續在現場學習、修正與前進的歷程。今年能獲得全國績優社工的肯定，這份榮耀不僅屬於個人，更是與團隊共同努力的成果。

回顧起點，我從個案工作出發，在門診、急診與加護病房中，陪伴病人與家屬面對疾病與生命轉折；在出院準備與長照銜接中，也看見醫療與社區之間的落差。這些經驗讓我逐漸體會，社工不只是提供服務，更應思考如何讓服務變得更好，進而開始嘗試不同可能。

2019 年起，我發起「阿當小學堂」系列短影音，將傳統講座與文宣轉化為更貼近民眾的內容。從一人製作到團隊分工，不僅提升宣導效益，也讓更多人理解醫務社工的角色。作品更獲政府單位肯定，擴大了社工專業的影響力。



▲ 社會工作室王韻婷社工師榮獲「全國績優社工獎」的肯定

醫起守護，陪你長大 創傷兒少復原畫展

Yu 是亞東醫院兒保中心服務多年的女孩。他自童年到青少年的時期，經歷許多身體及心理的傷害，也讓他對世界感到不信任，出現叛逆行為、憂鬱情緒，在黑暗中痛苦掙扎。亞東醫院兒保中心看到 Yu 的內心的創傷，透過長期個案追蹤管理、身心復原治療，在跨團隊的努力下，陪伴 Yu 拾起面對生命的力量。這一段陪伴的歷程，就如同他第一幅畫作的描述，專業人員的陪伴像是黑暗中一道堅韌的白光，在混亂中為她撐開一片安全的淨土。

社會工作室 / 王語晴社工師

透過藝術走進孩子內心，看見復原的可能

為了讓更多人了解創傷兒少的身心歷程，本院於兒童節舉辦「醫起守護，陪你長大」創傷復原兒少畫展，透過藝術作為媒介，呈現兒少創傷復原的歷程，同時也讓社會大眾透過作品，理解創傷兒少在成長過程中的多元經驗與內在世界，進一步提升對兒少保護與身心復原議題的關注，凝聚社會更多支持與關懷的力量。

公私協力，攜手打造孩子復原之路

115 年 04 月 01 日亞東醫院在大廳舉辦畫展揭幕儀式，衛福部保護司黃瑞雯科長、新北市政府家防中心蔡欣達組長、亞東醫院洪芳明副院長、亞東醫院兒保中心梁昭鉉部長親臨現場，展現醫療體系持續投入兒少保護與心理復原工作的決心，以及公私協力合作，透過社會安全網，陪伴孩子在成長的路上逐步累積力量。

邀請您 ~ 透過畫作理解傷復原兒少的內心世界

Yu 的畫作在本院四樓門診區展出兩週，讓來院民眾有機會停下腳步，看見這些細膩而真實的表達，看見他們的聲音與力量。您也可以掃描下面 QR-code 透過影片欣賞畫作，並且更加理解創傷兒少的內心世界。



▲ 公私協力陪伴兒少一起長大



▲ 創傷兒少的畫作



兒畫 QR Code

AI 重構醫學教育新藍圖

2026 年國際醫學教育研討會

「2026 年亞東醫院國際醫學教育研討會」於 4 月 9 日在 14 樓國際會議廳隆重登場。呼應本院成立 45 週年，本次大會以「跨域與數位：AI 重構未來醫學教育的職能新藍圖」為核心，採「虛實整合」形式，吸引全台逾 600 位醫護同仁及專家參與，展現本院在數位醫學教育轉型上的深耕歷程。

國際視野：AI 時代下的教學變革

研討會由邱冠明院長親自致詞開場，陳芸教學副院長擔任大會主持。首場講座由美國貝勒醫學院 (Baylor College of Medicine) 助理院長 Jennifer Benjamin 博士分享教育創新與科技應用上的實務經驗，由醫學研究部吳彥雯主任擔任座長，透過即時連線與會者展開精彩的問答與學術交流。

緊接著，新加坡南洋理工大學副校長暨李光前醫學院院長沈祖堯特聘教授親臨現場，深入淺出地指出 AI 時代的醫學教育應從「知識傳遞」轉向「批判性思考」。沈教授展示了 AI 在「評估助手」與「學習分析」上的實務應用，並與陳芸副院長針對教學轉型的挑戰進行深度對談，令與會同仁獲益匪淺。

跨域整合：醫師工程師的培育藍圖

針對跨領域人才趨勢，大會邀請玉山學者、陽明交通大學甘致群教授主講「醫師工程師」的未來展望，該場次由陽明交通大學醫學院凌憬峯教學副院長主持，甘教授分享，面對高齡化社會，智慧醫療是必然，醫學與工程思維的跨界整合將是提升創新能量的關鍵。

成果豐碩：學術激盪與教學創新

除了重量級專題演講，會場同步展示 14 篇精選的教學研究成果。大會透過對外徵稿，匯聚了各醫療教育者的實踐觀察與行動智慧，具體呈現醫學教育領域在 AI 浪潮下，如何主

教師培育中心 / 楊雅婷副管理師

動優化教學內涵，並在跨領域的交流中，共同實踐「教學相長」的教育初衷。

持續深耕：邁向 45 週年的教育使命

本次盛會由教學部教師培育中心主辦，獲得國立陽明交通大學醫學院、元智大學醫護學院的協助及衛生福利部「健康台灣深耕計畫」的指導。透過此次國際學術交流，我們不僅看見了 AI 技術的潛力，更確認了教育者「與時俱進」的重要性。未來，亞東醫院將持續扮演數位轉型的推手，為 AI 時代的醫學教育奠定更堅實的基礎，守護醫療品質與教育責任。



▲ 邱冠明院長致詞



▲ 2026 年亞東醫院國際醫學教育研討會大合照



▲ 會場同步展示 14 篇精選的教學研究成果

2026母親節「媽咪逆齡企劃」專案

| 即日起至2026年5月29日 |

擁抱自己，美麗加值，自信與活力的「美麗交會」！
心意滿滿，溫馨上線...



母親節「媽咪逆齡
企劃」專案
QR Code



形體美容醫學中心
Line@預約諮詢
QR Code

地點：【形體美容醫學中心】亞東醫院北棟六樓
諮詢專線：(02) 7728-1766、1767、1406、1407

亞東院訊 2026年5月份有獎徵答活動

親愛的讀者您好

看亞東院訊編輯小組特別設計「有獎徵答」單元考考大家對於月刊內容的記憶力囉！請用手機掃描亞東院訊有獎徵答題目QR Code開始作答及詳讀參加辦法，預祝中獎！



亞東院訊有獎
徵答題目
QR Code

給媽媽一份有溫度的禮物及安心的守護

| 2026母親節限定健康檢查專案 |
即日起至2026年5月29日

健康是給家人最好的禮物，邀請您及早為母親預約一份安心。

核心守護：消化道檢查組合

- 無痛腸胃鏡：專家醫療團隊，AI大腸鏡與胃鏡檢查
- 上腹部超音波
- 基本檢查：血液、尿液、糞便常規、三高，以及肝臟機能等

貼心呵護：量身彈性選配(二大區塊自由選)

- ★第一重：專屬呵護三選一
 - 心臟超音波
 - 乳房超音波、婦科超音波、CA125腫瘤標記
 - 3D數位乳房攝影
- ★第二重：電腦斷層高階影像二選一
 - 冠狀動脈鈣化指數：非侵入性評估冠狀動脈硬化風險
 - LDCT肺癌篩檢：國際實證可以早期發現肺癌的篩檢工具



菁英健康管
理中心官網
QR Code



加入菁英健檢
LINE@預約諮詢
QR Code

地點：【菁英健康管理中心】亞東醫院北棟六樓
諮詢專線：(02)7728-4665；(02)7728-4667

2026年5月衛教講座課程

日期	星期	時間	主題	主辦單位	講師	地點
5月8日	五	9:30-10:30	氣喘用藥指導	藥學部 社區發展中心	潘韻婷 藥師	北棟一樓思源廳
5月13日	三	10:00-10:30	癌症病人的營養照護	營養科	盧姿文 營養師	B1放射腫瘤科門診候診處
5月20日	三	15:00-15:30	「肌」不可失 養肌防老這樣做	營養科	湯舒婷 營養師	南棟一樓思源廳
5月26日	二	15:00-15:40	安心度過更年期	藥學部	簡美如 藥師	南棟一樓思源廳

本月健康講座須知：■衛教課程皆為免費，歡迎民眾參與。■實際課程如有異動，請以當天的海報或亞東醫院官網-最新消息公告為準。
■若您對其他衛教課程有興趣，歡迎您告訴我們。聯絡電話：(02) 7728-2316。

來院地圖

捷運線

■板南線
■環狀線



來院交通及免費接駁車
資訊，請掃描QR Code



特約門診QR Code



各樓層諮詢服務
QR Code



亞東醫院線上捐贈平台
QR Code

無創治療新選擇！

子宮肌瘤與肌腺症免開刀 磁振導引標靶音波刀精準消融

子宮肌瘤與子宮肌腺症困擾許多女性，傳統治療多需手術或腹腔鏡切除，不僅需麻醉，還可能留下子宮傷口與術後沾黏風險。如今，隨著醫療科技進步，「磁振導引聚焦超音波治療（HIFU，俗稱海扶刀）」提供全新無創治療選擇，幫助女性在不開刀的情況下，有效改善症狀並保留子宮。

什麼是標靶音波刀（海扶刀）

標靶音波刀是在磁振造影即時導引下，利用高能量聚焦超音波，將病灶局部加熱至約 70 - 80°C，精準消融子宮肌瘤或肌腺症組織。整個過程無需切開皮膚，是目前相當先進的無創腫瘤治療技術之一。

為什麼選擇磁振導引

目前聚焦超音波分為「磁振導引」與「超音波導引」二種，其中磁振導引具備三大優勢：

- 精準定位病灶位置
- 即時監測治療溫度
- 提供高解析軟組織影像

因此，美國食品藥物管理局目前核准上市的聚焦超音波系統，為磁振導引技術，全性與精準度更具保障。

※ 若有任何「磁振導引聚焦超音波治療（HIFU）」相關問題，請至婦產部門診諮詢

與傳統手術相比的優勢

- ☑ 無傷口、無需開刀
- ☑ 不需全身插管麻醉
- ☑ 降低術後沾黏與子宮破裂風險
- ☑ 保留子宮完整結構與生育機會
- ☑ 恢復期短，生活影響小

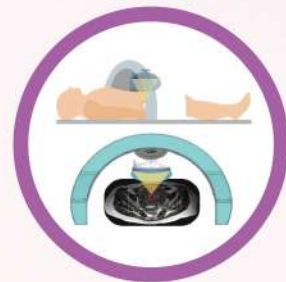
相較於傳統手術需切開子宮壁，標靶音波刀僅針對病灶內部進行熱消融，大幅降低身體負擔。

適合哪些族群

- 希望保留子宮與生育能力的女性
- 不想接受開刀手術者
- 有症狀的子宮肌瘤或肌腺症患者
- 評估適合接受無創治療者

專業團隊守護女性健康

亞東醫院引進磁振導引標靶音波刀技術多年，由專業婦產部團隊操作，結合影像與精準治療，提供安全、有效且個人化的醫療選擇。



▲「磁振導引聚焦超音波治療（HIFU，俗稱海扶刀）」示意圖

「磁振導引」與「超音波導引」優缺點說明

磁振(MRI)導引聚焦超音波系統	超音波導引聚焦超音波系統	
影像清晰	勝	影像較不清晰
即時溫度監控	勝	無法評估燒灼溫度
治療中影像同步	勝	治療中影像關閉
治療角度廣(專利水袋可隨著ARC治療弧形裝置左右移動)	勝	治療角度窄
美國FDA已核准上市	勝	美國FDA尚未核准上市



亞東紀念醫院 就醫一點通



掃描上圖 QR Code 安裝完成，選擇兩人或員工身份登入可於院外進行電子同意書簽署

讀者回饋調查表
掃描 QR Code 填寫



搜尋 亞東醫院健康e百科技 並追蹤