



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：鄒海月 總編輯：梁嘉文 主編：廖月嬌 秘書：何慈雯、李怡婷
 發行所：臺灣腎臟護理學會 行政院新聞局出版事業登記證 局版北字誌字第 2122 號
 出版址：台北市南京西路 6 號 7 樓 電話：02-25651932、25651910 傳真：02-25603324
 網 站： <http://tnna.itake.com.tw> 電子郵件：tnna.roc@msa.hinet.net；tnnanew@ms51.hinet.net

會務動態 理事長的話



護理向前行

—籌辦 2009 年亞洲華人腎臟護理學術研討會

親愛的會員們，平安！

本會自 1998 年成立迄今，在全體理監事及會員的努力耕耘下，在腎臟護理專業的發展上已有相當成果，而隨著醫療科技的進步及社會環境的劇變，護理執業的環境也不斷面臨挑戰，如何承先啟後，開創護理專業的未來，我們認為加強與國際間護理團體的交流，可以相互學習、汲取經驗，共同分享及合作，解決護理專業發展的相關問題，所以學會計劃在今年十一月於台北舉辦亞洲華人腎臟護理學術研習會，將邀請新加坡、日本、港、澳、中國大陸及菲律賓等國護理學會理事長及護理專業人員參加，希望藉由議題討論，增進與各國會員的相互瞭解並交換意見，進而對專業未來前瞻性發展方向提出具體有效之解決策略。初步訂定研習主題為：「從醫院評鑑談護理品質管理」擬分七個次主題研討，包含：

一、醫院評鑑：

- (一) JCI 評鑑
- (二) 台灣醫院接受 JCI 評鑑之準備及經驗分享
- (三) 台灣醫院評鑑—與世界同步進行

二、護理品質管理（理論/實務）：

- (一) 透析標準建立
- (二) 透析感染管制
- (三) 病人安全/異常事件管理
- (四) CKD 管理



恭祝會員們新春新氣象
未來一年平安如意



除以上各主要議題的演講外亦將徵求研究及海報的發表。

目前學會全體理監事已在為研習會的各項事務積極籌劃中，屆時歡迎我全體會員踴躍報名，參與與各國護理同道交流及學習的盛會，相信一定會有豐碩的收穫。在此也祝福大家新的一年

身體健康！萬事如意！

理事長 鄒海月 敬上

各委員會訊息

會員資訊委員會

1. 為鼓勵更多腎臟護理同仁入會，以符合衛生署護理人員繼續教育積分審查認證機構之申請規定，本會已於 12/21 第四屆第三次會員代表大會中提案通過調降「入會費」金額。詳情請見學會網站最新消息處～
 個人會員：由原 1000 元調降至 500 元。
 學生會員：由原 500 元調降至 300 元。
 常年會費仍維持 1 年 1000 元。
2. 會訊自第十二卷第三期（8 月份發行）起，將改以 PDF 檔形式刊登於網站「會員專區」中及以 e-mail 寄發網站超連結，不再發行紙本。若仍需紙本寄發者，煩請於 6 月 30 日前回覆告知，自 99 年 1 月 1 日起，將全面取消紙本寄發。詳情請見學會網站最新消息處～

交流小站

秘書處

依據衛生署繼續教育課程積分認證之公告，97年6月20日辦法公告實施後舉辦之活動，皆能申請審查，本會已將各場研習會課程送台灣護理學會審查，並已通過積分認證，學員可上衛生署繼續教育積分管

理系統網站查詢。各場研習會積分可至學會網站最新消息處查看，訊息會不定時更新。

***本會雜誌論文積分審查申請，待審查機構相關辦法定案後，即會進行送審作業。**

主編的話

廖月嬌

新年的第一個月圓之夜，有小過年之稱的元宵節到囉！元宵節，最重要的活動是「吃元宵」，表示平安、團圓。

元宵節的傳統活動有：猜燈謎、逛燈會、放天燈、吃湯圓，面對傳統美食，是否心動又怕吃的太多造成負擔，這裡提供小撇步讓您吃的安心。一顆包餡元宵以食物代換的觀念來看，可換算成一份主食，再加上半茶匙的油脂。

建議可自行製作低熱量元宵，餡料可先蒸熟再調味，改加代糖！湯圓的外皮可用澄粉代替糯米粉。再加入蝦米、香菇及青菜來增加纖維質的攝取還可以補充鈣質，避免使用豬油爆香。

吃完湯圓，別忘了上街逛逛燈會，消耗些湯圓的熱量，保持健康的身體！祝福您們快樂健康吃「湯圓」元宵節輕鬆無負擔！讓這個節過得更溫馨更愉快更健康。



來去義大利

長安診所 謝秋香護理長
邱世崇領隊

還記得小時候我們都許過願，希望如願以償。每個人的願望不同，但「環遊世界」的機率應該很高，小時候的夢想妳逐夢踏實了嗎？長大後生活的壓力指數、健康壓力指數上升時，夢想還在嗎？「財富無法滿足慾望」旅遊的經驗是無法買得的，需要親身體會。生命中許多事是我們無法掌握，儘管存款不多，冒險想飛的童心，蕩起了繼東歐奧捷匈之旅後一義大利的旅行。義大利之旅原本只是在心中的投影，卻成了美麗的漣漪，羅馬不是一天造成的，當然義大利這個國家，不是令人考慮要不要去，而是要去幾次呢？此次跟著賢友家屬共二十一人，一同追求義大利之旅的美，沿途的美景我都捨不得遺漏一一詳記之，邀請您一起分享。

中世紀模樣的「西恩那」(Siena)座落於托斯坎那山丘上的紅色古都，它猶如童話迷宮，窄巷彎彎曲曲環繞其中，偶而會讓人迷路。小鎮的中心點是一個扇型的大廣場，地上劃分為九塊扇形狀，是為了紀念九人政府的貢獻而建，經過的旅人大多會停留下來喝杯咖啡，廣場上正舉行著熱鬧的節慶：中世紀無鞍賽馬節，在每年7月2日到8月16日之間舉辦，騎師直接騎馬而沒有加上馬鞍是當地古老的騎馬方式，加上扇形的離心力，甩出去受傷應不輕，聽來有些殘忍，但義大利人對此活動則是相當樂此不疲的。西恩那的主教堂是個混血兒，西元1136年計畫興建，西元1382年時遇上黑死病橫行，工程停頓，目前所看見的是哥德式、羅馬式建築風格拼湊而成，我們參觀時又正在裝修中，不知風貌是否又將改變。前進比薩，只為了來看傳說中的神奇「比薩斜塔」，屬於世界七大奇景之一。比薩斜塔的奇蹟廣場很大，三個醒目的白色建築：大教堂、洗禮堂和鐘樓，座落在一大片的青草原

上，背景更有蔚藍的天空。旅人通常拍照的經典動作就是：用力將斜塔推著，而且表情要出力哦！斜塔就是教堂旁邊的鐘樓，原本只是大教堂的配角，但因先天不良的建地，當蓋到三樓時已開始傾斜，而大大出名，搶走了大教堂的風采，是當時建造者意外的收穫吧！身處義大利，哪裡可以看到最多俊男美女？答案就在時尚之都「米蘭」。除了為世界五大時裝發表秀之外，也是義大利最富裕的都市，世界各式精品名牌都在此開旗鑑店，走入「艾曼紐二世迴廊」就能體會，來到這裡對流行的敏感度明顯不足，就算買不起昂貴的設計品，也要像劉姥姥逛大觀園一樣，瀏覽優雅的米蘭一番。米蘭大教堂(Duomo)於西元1386年興建，歷經五百多年興建完工，是世界第三大教堂，也是米蘭最醒目的地標，應該是城市的驕傲。我花費七歐元搭電梯，一分鐘內直達尖塔頂端(走樓梯花費五歐元)，頗有由地心鑽出的感覺，哥德式的建築、細緻高聳，有135座高聳的尖塔，每一個尖塔都有一尊雕像，直入雲霄，據說越高越接近上帝，最接近天堂，我置身其中，只站在人間與天堂之間，感覺非常壯觀，難以形容，這要行萬里路來此才能體會，讀萬卷書是無法帶給你如此震撼的。尖塔每個雕像都精雕細琢，這讓我想到台灣的廟宇，雕刻細膩，眾雕像也有宗教色彩，可能都因宗教建築能讓心靜下來而細心琢磨藝術品吧！

在義大利浪漫是必然的，他們的生活步調悠閒，休假第一、工作第二，每年七月中旬到八月下旬是義大利人的年假。且古蹟存在，放著也不會跑，當地民眾似乎不急著賺錢，中午用餐花一到兩小時，否則是浪費美食，尤其於下午1-4點之間，更能明顯感受到當地民眾之慵懶，所以看在習慣忙碌的亞洲人眼裡是稍嫌有點浪費時間、步調緩慢了。相對的有山有水的度假勝地加達湖(Garda)位於義大利最北，也是最東的湖，可看見遠方終年白雪靄靄的阿爾卑斯山，和造型特殊

《請接下頁》

的斯卡保利古堡 (Castello Scaligero)，看來猶如一座童話城堡。另一處山城聖吉米拉諾 (San Gimignano) 為中世紀城邦，被譽為「美塔之城」，城中十四座樓塔成群，聳立天際，八角形的水井居其廣場，周圍全是葡萄園及橄欖樹，宛如是一幅絕世之圖畫，於西元 1990 年被聯合國教科文組織列為文化遺產。來到這裡不僅風景美，冰淇淋更要品嚐，挑逗你的味蕾，尤其以手工 Gelato 棒極了！顧不及形象，馬上邊走邊吃，真是「天堂的滋味」，不吃對不起自己。您一定記得羅蜜歐與茱麗葉淒美的愛情故事，當然也要去愛人的故居—維洛納 (Verona)，那有一座茱麗葉雕像，據說觸摸右胸可以帶來好運且愛情長久，是最熱門的攝影背景，但長久下來可憐的茱麗葉孤獨的站立著，且右胸嚴重由 C 罩杯變 A 罩杯，真是悲傷茱麗葉阿。威尼斯是您一生至少要來一次的城市，由 122 個島嶼形成，屬於瀉湖，但 177 條水道疏通，水不發臭，交通工具：船，所以靠天吃飯，應驗了義大利的國歌～我的太陽，船伕都需有經驗與執照，熱情的船伕吆喝聲往來補給，加上世界性污染讓臭氧層破壞，海平面上升，威尼斯每年以 2 公分下沉中，在小廣場每年 11 月至翌年 2 月有水患備有長排木台，供遊客步行而過，或許哪天威尼斯真的會消失在海中！碼頭區有三大工業：1. 造船 2. 玻璃業，十三世紀末威尼斯本島的玻璃工業集中到慕拉諾 (Murano) 島。我們也參觀了聽說是影星楊惠珊學習琉璃的地方 Fornace Cam，火燄淬鍊的藝術真美，價格卻不太美（指大件作品），大師作品精心製作並都有簽名所以無法量產，看上眼的竟要三十萬元台幣，義大利小老闆還用中文問我：「喜歡嗎？爸爸買給你！」不禁心想你以為我中樂透啊！或者要我叫他爸爸嗎？威尼斯的面具嘉年華會約於每年二月左右舉行，據說在十八世紀義大利幾乎每個男人和女人都有秘密情人，所以和他們的情人在街上走動時，利用佩戴面具的傳統，以防被識破，浮華面具後有著茶靡花事。全市中最重要的聖馬可教堂，建於 1063—1073 年間，因埋著守護神—聖馬可的遺體而得名。聖馬可廣場被拿破崙讚嘆為世界最美的廣場，鴿子佈滿廣場與人爭道。旁邊有雕著幸運草圖案的道奇宮，碼頭上看到的是雷雅托橋，聖馬可之獅是威尼斯的吉祥物；另有名聞遐邇的嘆息橋，連接著總督府和旁邊的地牢（水牢），當重刑犯被帶到牢中，可能就此永別俗世，站在橋上突然感覺陰霾氣氛。威尼斯的貢多拉 (Gondola) 又稱鳳尾船，十五世紀是貴族炫耀財富的象徵，後來發生「黑死病」，以貢多拉載運屍體，為了悼念死者紛紛將船身漆黑流傳至今，現今多半是給觀光客坐的，雖沒有琴聲歌聲悠揚，但帥哥掌舵，技術熟練、姿勢優雅，是不可多得的浪漫。

《下篇待續》



98 年度研習會計劃

◆4 月—三區各辦一場

血液透析感染控制研習會—上午舉辦(專業品管)

透析病患權益維護研習會—下午舉辦(專業倫理)

中區 4/12—彰化基督教醫院四期研究大樓國際會議廳

北區 4/26—台北馬偕醫院福音樓九樓大禮堂

南區 5/03—高雄榮民總醫院醫療大樓第一會議室

◆5 月—三區各辦一場

教與學研習會—全天(專業課程)

◆7 月—中區辦一場

腹膜透析護理研習會—全天(專業課程)

◆9 月—三區各辦一場

透析病患運動指導研習會—上午舉辦(專業課程)

如何建立安全之透析環境研習會—下午舉辦(專業法規)

◆11 月—中區辦一場

2009 亞洲華人腎臟護理學術研討會—2 天半課程

註：因舉辦此國際研討會，故「腎臟護理行政」研習會今年停辦。

◆品管種子研習營—15 小時(專業品管)

<舉辦時間未定>

註：上課內容及時間會因場地租借及講師聯繫後而有所變動，一切以實際發文為主。

感謝



- 1、百特醫療產品股份有限公司贊助肆萬伍千元整。
- 2、郭美純贊助壹仟元整。
- 3、陳菡娟贊助伍佰元整。
- 4、馮冬萍贊助伍佰元整。

飲食與養生

行政院衛生署桃園醫院 呂淑華營養師

隨著經濟的富裕，科技的發明，使得現代人『吃得好、動得少』，在過去許多老年人才會產生的慢性疾病，都愈來愈年輕化，許多人常常都是生病了，或是身體已經造成許多生理上的問題時，才開始重視到身體的健康與保養。『預防重於治療』，當我們提早養成健康的生活方式，就可以使我們有健康的生命，活出美好。怎樣才能擁有健康的生命呢？曾經有學者提出健康三養：『保養、修養、營養』，讓我們可以在養生之道成為健康的推手。

『保養』：要有正常的作息，以促進細胞正常的代謝功能。所謂凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。養成日常有規律生活的良好習慣，將成為健康的助力。

《請接下頁》

『**修養**』：保持樂觀積極正向的態度，以維繫身、心、靈的平衡及調和。有詩人說：『喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。』天天保持喜樂的心，凡事謝恩、知足，有健康的人生態度，你將享受生命的美好。

『**營養**』：均衡的飲食，提供充足人體所需之營養素，以維持正常、健康的生理狀態。所謂有了知識，要加上節制；有了節制，又要加上忍耐。學習正確的健康飲食觀，遵行在日常生活中，使身體健康，疾病遠離。的分佈容積減少。

養生，飲食為先。營養是健康的根本，而食物是營養的來源，食物有時如同藥物一樣，也具有治療疾病的作用，所謂「藥療不如食療」，就說明了飲食的重要性，當我們的飲食吃對食物、吃對方法，建立良好的飲食生活習慣，就擁有最寶貴的健康財富，也是許多人在尋找飲食養生，長壽的關鍵。要怎樣吃才能健康，使疾病遠離？下面提供飲食養生祕訣大公開，就可以使你輕鬆成為養生達人，永保青春美麗，輕鬆擁有健康活力。

1、維持理想體重：體重與健康有密切的關係，『體重過重』容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病；而『體重過輕』會使抵抗力降低，容易感染疾病，所以，維持理想體重是維護身體健康的基礎，而建立良好的飲食習慣及有恆的運動是最佳的途徑。

公式：理想體重（公斤）= $22 \times \text{身高}^2$ （公尺²），所得值在±10% 都屬標準體重範圍

2、均衡攝取各類食物：沒有一種食物含有人體所需要的所有營養素，每天都應攝取六大類食物：五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類的食物，使身體能充分獲得各種營養素，維持正常的生理作息，而食物種類的選擇宜多樣化，不可偏食或單調地只選擇固定之食物，應力求達到飲食的均衡。

3、多選用高纖維食物：膳食纖維的功能，可預防及改善便秘；促進腸道蠕動，預防憩室炎；不產生熱量，幫助體重的控制；延緩飯後血糖上升之速度；降低體內脂肪的吸收，增加代謝，有助於預防心血管疾病；降低癌症的罹患率。而富含豐富纖維質的食物有：豆類、蔬菜類、水果類、及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。台灣癌症基金會在公元 2000 年，曾推動全民防癌運動，『天天五蔬果，防癌輕鬆做』、『5 a day, Cancer Away』中英文的口號，讓我們可以輕鬆的落實在生活中。

4、少油、少鹽、少糖：高脂肪、高鈉、高糖類食物的攝取，與肥胖、脂肪肝、高血壓、心血管疾病及癌症有密切的關係。平常的飲食應以新鮮食物為原則，燒焦、碳烤、發霉的食物不可吃，食物力求本色、原味、清香，少吃醃漬品及調味濃重的零食或加工食品，含糖及油高的中西式糕餅，更應節制食用。飲食中應盡量減少油脂的攝取，提供『減脂小技巧』的口訣，使我們更容易記憶並應用在飲食中。

「減脂小技巧」的口訣

豬牛羊肉脂肪高，雞鴨魚肉脂肪少
外皮肥肉要去掉，蔬菜先吃肉慢嚼
低脂要比高脂好，再好仍要攝取少
植物性油較健康，用油份量要減少
多用蒸煮少油炸，少用裹粉及煎炒
少用沙拉美奶滋，多用優格檸檬醋

資料來源：台灣癌症基金會

5、防癌食物的選擇：癌症一直高居國人十大死因之首，在許多研究中發現有些食物中的成分對防癌扮演了重要的角色，值得我們平常的飲食中增加攝取，以達到預防癌症的功效。如：大蒜、洋蔥、綠茶、菇類、十字花科蔬菜（花椰菜、青花菜、高麗菜）、大豆、蕃茄素、紅蘿蔔、苜蓿、深海魚等。

6、抗氧化營養素食物的選擇：類胡蘿蔔素、維他命 C、維他命 A、維他命 E、硒、鋅…等營養素具有抗氧化作用，能與過氧化物作用，以減少過氧化物對身體產生之危害。有些研究指出過氧化物是產生老化、癌症及心血管疾病等的因子，而這些抗氧化營養素，能保護細胞膜不被過氧化物破壞，而達到抗癌、抗老的功用。蔬菜、水果中都富含豐富的維生素，是抗氧化物質最佳的食物來源。

7、運動 333，好處不得了：運動可加速消耗熱量；增加代謝速率，加速消耗體內堆積的脂肪；使肌肉達到充分的運用及增加心肺功能；每週應至少做有氧運動 3 天，每天至少 30 分鐘，每次運動時心跳率至少達到 130 次/分以上。可依身體狀況選擇適合的運動，慢慢增加運動量，時時增加運動的機會，並持之以恆。可選擇一些全身肌肉的有氧運動，如：散步、快走、慢跑、打網球、游泳…等。

8、養成規律生活的良好習慣：戒煙、飲酒要節制；早睡早起不熬夜；保持心情愉快，調適壓力；假日可從事休閒活動，多接近大自然，呼吸新鮮空氣；建立良好人際關係，朋友間的扶持與鼓勵；每年定期健康檢查，提早發現病症，及早治療。

「多種的多收，少種的少收」，當我們為健康多一份的用心與努力，相信就必多擁有一份健康的財富。在追求健康與長壽的生活，我們應細心做好飲食管理，養成規律良好的生活習慣，常常保持喜樂的心，健康的人生態度，就可以使我們擁有身、心、靈，全人全方位的健康，使我們的未來不是夢，活出健康美好的人生。

