



台南成大圖書館推療癒系遊樂園主題書展

來源：飛揚新聞 | 日期：2023/04/26 | 瀏覽次數：21

國立成功大學圖書館響應今年「世界閱讀日」，推出「療癒遊樂園主題書展」系列活動，至6月28日於成功校區的圖書館總館及成杏校區的醫學院圖書館，同步展出「寵物」、「正向」、「芳療」、「甜點」等精選館藏書，並開放讀者借出展示書，以最即時的方式，透過文字陪伴與療癒讀者。

陳玉女副校長對書展營造的輕鬆氛圍大為稱許。她表示，閱讀是終身學習的重要途徑。據統計，以色列人平均一年讀68本書，是世界最多。書是智慧的結晶，讀書可以吸收到許多智慧，而且他人無法偷走。讀書也是療癒與釋放壓力的方式之一，希望大家多閱讀，以書為伴，將書視為一生的朋友，透過閱讀保持心理平衡與平靜。

成大圖書館副館長陳璽任表示，現代人壓力大，療癒遊樂園主題書展系列活動及會場佈置，都是希望讓大家可以放鬆心情。以往書展上的書只能現場閱讀，這次展出的書都可以依正常程序出借，書展持續到期末考前，要讓學生們帶著滿滿能量，邁向下一步。

展場裡佈置許多大小不等的絨毛玩偶、天花板也懸掛著絨毛娃娃，置身其中頗有療癒及遊樂的氛圍。此外，總圖及醫圖展示區也各擺設1台扭蛋機，每1顆扭蛋都藏著一本電子書，希望玩扭蛋過程不僅運「轉」，也與有緣的電子書相遇，享受閱讀的喜悅。

隨後陳玉女副校長、陳璽任副館長也起玩扭蛋，感受久違的童心遊樂趣味，也宣告「世界閱讀日」書展正式開展。洪良宜學務長則在書展上設置的留言板上留言「每個人都是很珍貴的，獨一無二的，全世界唯一的」。鼓勵大家愛自己，照顧好身心健康。

為期2個月的療癒遊樂園主題書展系列活動內容豐富，書展、紓壓療癒體驗外，還有2場專題演講，5月4日屏東大學森林系助理教授楊智凱演講「療癒之島 - 那些植物告訴我們的事」、5月24日成大心理系副教授徐欣萍的講題為，「正向不是只有快樂：認識正向心理學與其應用」。

5月11日在總圖B1藝術走廊有「絹印實務工作坊」。另有6場次「電影欣賞」，放映時間為5月2日起至6月6日每週二晚間18:30。精彩、豐富、溫馨的書展系列活動，等著您來參加。



台南成大圖書館推療癒系遊樂園主題書展

來源:波新聞 | 日期: 2023-04-26 18:57:53 | 瀏覽次數: 2333

波新聞—翁順利 / 台南

國立成功大學圖書館響應今年「世界閱讀日」，推出「療癒遊樂園主題書展」系列活動，至6月28日於成功校區的圖書館總館及成杏校區的醫學院圖書館，同步展出「寵物」、「正向」、「芳療」、「甜點」等精選館藏書，並開放讀者借出展示書，以最即時的方式，透過文字陪伴與療癒讀者。

陳玉女副校長對書展營造的輕鬆氛圍大為稱許。她表示，閱讀是終身學習的重要途徑。據統計，以色列人平均一年讀68本書，是世界最多。書是智慧的結晶，讀書可以吸收到許多智慧，而且他人無法偷走。讀書也是療癒與釋放壓力的方式之一，希望大家多閱讀，以書為伴，將書視為一生的朋友，透過閱讀保持心理平衡與平靜。成大圖書館副館長陳璽任表示，現代人壓力大，療癒遊樂園主題書展系列活動及會場佈置，都是希望讓大家可以放鬆心情。以往書展上的書只能現場閱讀，這次展出的書都可以依正常程序出借，書展持續到期末考前，要讓學生們帶著滿滿能量，邁向下一步。

展場裡佈置許多大小不等的絨毛玩偶、天花板也懸掛著絨毛娃娃，置身其中頗有療癒及遊樂的氛圍。此外，總圖及醫圖展示區也各擺設1台扭蛋機，每1顆扭蛋都藏著一本電子書，希望玩扭蛋過程不僅運「轉」，也與有緣的電子書相遇，享受閱讀的喜悅。

隨後陳玉女副校長、陳璽任副館長也起玩扭蛋，感受久違的童心遊樂趣味，也宣告「世界閱讀日」書展正式開展。洪良宜學務長則在書展上設置的留言板上留言「每個人都是很珍貴的，獨一無二的，全世界唯一的」。鼓勵大家愛自己，照顧好身心健康。

為期2個月的療癒遊樂園主題書展系列活動內容豐富，書展、紓壓療癒體驗外，還有2場專題演講，5月4日屏東大學森林系助理教授楊智凱演講「療癒之島－那些植物告訴我們的事」、5月24日成大心理系副教授徐欣萍的講題為，「正向不是只有快樂：認識正向心理學與其應用」。

5月11日在總圖B1藝術走廊有「絹印實務工作坊」。另有6場次「電影欣賞」，放映時間為5月2日起至6月6日每週二晚間18:30。精彩、豐富、溫馨的書展系列活動，等著您來參加。



MIH執行長鄭顯聰：Z世代從生活體驗找設計方向

2023-04-26 19:31 聯合報／記者鍾張涵／即時報導



鴻海指出，獲獎作品設計，展現出Z世代對未來電動車在智慧城市多元應用中的期待。圖／鴻海提供。

MIH開放電動車聯盟主辦的「MIH電動車造型設計大賽」（MIH Electriv Vehicle Design Award）今（26）日舉辦決賽，十強學生團隊經過激烈角逐競爭下，分別由「Z-TCA City Life x Camping」、「URBAN PERFORMER」、「ZAXi 城市模組計程車」隊伍奪下金、銀、銅三大獎，獲獎團隊透過模組化設計打造多功能的電動車，兼具功能性與美學創意獲得肯定，分別獲得15萬元、5萬元及3萬元的獎金。獲獎作品設計展現出Z世代對未來電動車（EV）在智慧城市多元應用中的期待。

MIH開放電動車聯盟執行長鄭顯聰今日表示：「電動車已是智慧城市發展的重要一環，MIH將於其中扮演重要角色，我們很高興看到年輕一代從生活體驗中找到設計的方向，將創新思維放入未來的電動車造型設計上。我們期待這些新興設計，有機會應用在MIH未來開發的電動車上。」

摘下金獎的作品為來自東海大學工業設計系的「Z-TCA City Life x Camping」，因其族群鎖定清晰，設計的車輛在都市及野外族群需求的轉換上，功能講究並符合現代生活的形式，車輛可以瞬間變身成露營、E-Moving及通勤模式；獲得銀獎的作品為來自明志科技大學工業設計系的「URBAN PERFORMER」，將街頭表演帶入移動空間電動車內，透過彈性升降舞台給予街頭藝人表演空間；銅獎為來自明志科技大學工業設計系的「Z

AXi 城市模組計程車」，透過完整的乘客服務流程，結合APP線上叫車及多樣使用者需求模組如商務模組、輪椅模組，並結合車隊調度的系統，將實際用戶體驗與科技完美結合。

比賽現場也頒發兩組優選獎，由成功大學工業設計系的「偏鄉孩童照護車」及台北科技大學創新設計研究所的「ATIYAH」獲得；網路票選最佳人氣獎則由雲林科技大學工業設計系的「DAT-ROVER智慧救災無人機」獲得。

獲得金獎團隊Z-TCA學生代表吳旻臻說：「很高興這輛城市及野外露營車獲得評審青睞，評審們在材質上及能源應用上都給了很好的建議，將繼續朝四輪車的未來應用發展。」

此次決賽聚集了國際級評審團，除MIH聯盟大家長鄭顯聰之外，還包括鴻海電動車策略長關潤（Jun Seki）、國立臺中科技大學創意商品設計系教授張國賓、KO' LAB車輛設計工作室創辦人許新、曾獲總統文化獎的豪華朗機工策展人林昆穎、時尚品牌C JEAN創辦人簡君嫻及Sabrina Hsieh品牌創辦人謝怡君皆出席此比賽講評。藉由他們豐厚的專業及國際經驗，以多元視角為參賽學生提供國際化的指導。

評審國立臺中科技大學創意商品設計系教授張國賓評語，從學生上百件參賽作品中可以看出年輕一代較感興趣與關心的議題為「以人為本的善設計」。

「這次參賽的作品結合數位關懷與科技創新，同時兼顧經濟、環境與社會等各層面的永續發展，藉由設計表達未來更美好的移動生活。」張國賓表示，台灣年輕學子不乏創新設計人才，而是需要更大的舞台，讓他們盡情展現。「MIH提供了國內移動產業與年輕一代很好的平台，從台灣出發，邁向國際。」

MIH電動車造型設計大賽獲得台灣眾多大專院校學生的參與，初選共計收到超過100件的投稿，在前十強團隊的網路人氣票選活動中也達到1883票的總票數，台灣年輕世代對於EV及移動即服務（MaaS，Mobility as a Service）具有高度興趣，MIH聯盟相信台灣年輕人才具有跳脫框架的思維及實作熱忱，將對新世代EV的發展帶來新觀點，MIH也將持續推動EV相關人才培育，讓台灣EV生態圈更加豐富及完整。

MIH電動車設計大賽 由Z-TCA City Life x Camping奪金

本文共1249字

電動車

科技

創新

2023/04/26 19:01:36

經濟日報 記者蕭君暉/台北即時報導

讚 0

MIH開放電動車聯盟（MIH Consortium）主辦的「MIH電動車造型設計大賽」今（26）日舉辦決賽，十強學生團隊經過激烈角逐競爭下，分別由「Z-TCA City Life x Camping」、「URBAN PERFORMER」、「ZAXi 城市模組計程車」隊伍奪下金、銀、銅三大獎，獲獎團隊透過模組化設計打造多功能的電動車，兼具功能性與美學創意獲得肯定，分別獲得15萬元、5萬元及3萬元的獎金。獲獎作品的設計展現出Z世代對於未來電動車（EV）在智慧城市多元應用中的期待。

MIH開放電動車聯盟執行長鄭顯聰表示：「電動車已是智慧城市發展的重要一環，MIH將於其中扮演重要角色，我們很高興看到年輕一代從生活體驗中找到設計的方向，將創新思維放入未來的電動車造型設計上。我們期待這些新興設計有機會應用在MIH未來開發的電動車上。」

摘下金獎的作品為來自東海大學工業設計系的「Z-TCA City Life x Camping」，因其族群鎖定清晰，設計的車輛在都市及野外族群需求的轉換上，功能講究並符合現代生活的形式，車輛可以瞬間變身成露營、E-Moving及通勤模式。

獲得銀獎的作品為來自明志科技大學工業設計系的「URBAN PERFORMER」，將街頭表演帶入移動空間電動車內，透過彈性升降舞台給予街頭藝人表演空間。銅獎為來自明志科技大學工業設計系的「ZAXi 城市模組計程車」，透過完整的乘客服務流程，結合APP線上叫車及多樣使用者需求模組如商務模組、輪椅模組，並結合車隊調度的系統，將實際用戶體驗與科技完美結合。

比賽現場也頒發兩組優選獎，由成功大學工業設計系的「偏鄉孩童照護車」及台北科技大學創新設計研究所的「ATIYAH」獲得；網路票選最佳人氣獎則由雲林科技大學工業設計系的「DAT-ROVER智慧救災無人機」獲得。

獲得金獎團隊 Z-TCA 學生代表吳旻臻說：「很高興這輛城市及野外露營車獲得評審青睞，評審們在材質上及能源應用上都給了很好的建議，將繼續朝四輪車的未來應用發展。」

評審國立臺中科技大學創意商品設計系教授張國賓評語，從學生上百件參賽作品中可以看出年輕一代較感興趣與關心的議題為「以人為本的善設計」。「這次參賽的作品結合數位關懷與科技創新，同時兼顧經濟、環境與社會等各層面的永續發展，藉由設計表達未來更美好的移動生活。」張國賓表示，台灣年輕學子不乏創新設計人才，而是需要更大的舞台，讓他們盡情展現。「MIH提供了國內移動產業與年輕一代很好的平台，從台灣出發，邁向國際。」

MIH電動車造型設計大賽獲得台灣眾多大專院校學生的參與，初選共計收到超過100件的投稿，在前十強團隊的網路人氣票選活動中也達到1,883票的總票數，台灣年輕世代對於EV及移動即服務（MaaS，Mobility as a Service）具有高度興趣，MIH聯盟相信台灣年輕人才具有跳脫框架的思維以及實作熱忱，將對新世代EV的發展帶來新觀點，MIH也將持續推動EV相關人才的培育，讓台灣EV生態圈更加豐富及完整。



MIH電動車設計大賽揭曉，由Z-TCA City Life x Camping拿下金牌。MIH／提供

MIH 電動車設計大賽奪冠隊伍出爐 可望導入後續開發車款

news.cnyes.com/news/id/5156785

鉅亨網記者彭昱文 台北

2023年4月26日



MIH 開放電動車聯盟今 (26) 日舉辦電動車造型設計大賽決賽，由「Z-TCA City Life x Camping」，MIH 執行長鄭顯聰透露，獲獎團隊的新興設計未來可望導入 MIH 開發的電動車。

鄭顯聰受訪時表示，電動車已是智慧城市發展的重要一環，MIH 將扮演重要角色，目前 MIH 在台灣已有航艦等級的研發中心，匯集 2600 多個會員、14 個工作小組，預計將創造持續產生營收的生意平台。

鄭顯聰進一步指出，MIH 將跟隨鴻海腳步，先後於美國俄州廠、泰國新廠週邊打造創新中心。其中，泰國創新中心將以東南亞國協自由貿易協定作為架構，延伸至馬來西亞、印尼市場，未來也將把創新中心帶到日本、印度，以及鄰近歐洲的沙烏地阿拉伯。

而此次 MIH 電動車造型設計大賽摘下金獎的作品為來自東海大學工業設計系的「Z-TCA City Life x Camping」，設計的車輛在都市及野外族群需求的轉換上，功能講究並符合現代生活的形式，車輛可以瞬間變身成露營、E-Moving 及通勤模式。

明志科技大學工業設計系的「URBAN PERFORMER」及「ZAXi 城市模組計程車」，則分別摘下銀、銅獎。MIH 表示，獲獎團隊透過模組化設計打造多功能的電動車，兼具功能性與美學創意獲得肯定，分別獲得 15 萬元、5 萬元及 3 萬元的獎金。

兩組優選獎則是成大工業設計系的「偏鄉孩童照護車」及北科大創新設計研究所的「ATYIAH」；網路票選最佳人氣獎則由雲科大工業設計系的「DAT-ROVER 智慧救災無人機」獲得。

MIH電動車造型設計決賽 東海、明志科大獲冠亞軍

2023/04/26 22:16

讚



東海大學冠軍隊伍設計的電動車能滿足都市通勤、野外露營、個人移動3大需求，獲得評審青睞。（MIH提供）

〔記者方韋傑／台北報導〕MIH開放電動車聯盟（MIH Consortium）旗下電動車造型設計決賽，今天產生3組隊伍分別拿下金、銀、銅3種獎項，且分別獲得15萬元、5萬元及3萬元獎金，由東海大學隊伍抱回最大獎項，執行長鄭顯聰表示，相關設計展現出Z世代對於未來電動車（EV）在智慧城市多元應用中的期待。

此次拿下MIH電動車造型設計大賽金獎的隊伍來自東海大學工業設計系，其作品「Z-TCA City Life x Camping」可以瞬間變身成露營、E-Moving及通勤模式，功能講究並符合現代生活形式，能在都市與野外依照需求轉換模式，鎖定的客群清晰因此受到評審青睞。

而獲得銀獎的作品為來自明志科技大學工業設計系的「URBAN PERFORMER」，將街頭表演帶入移動空間電動車內，透過彈性升降舞台給予街頭藝人表演空間；銅獎為來自明志科技大學工業設計系的「ZAXi 城市模組計程車」，透過完整的乘客服務流程，結合APP線上叫車及多樣使用者需求模組如商務模組、輪椅模組，並結合車隊調度的系統，將實際用戶體驗與科技結合。

此外，比賽現場也頒發2組優選獎，由成功大學工業設計系的「偏鄉孩童照護車」及台北科技大學創新設計研究所的「ATIYAH」獲得；網路票選最佳人氣獎則由雲林科技大學工業設計系的「DAT-ROVER智慧救災無人機」獲得。

鄭顯聰指出，電動車已是智慧城市發展的重要一環，MIH將於其中扮演重要角色，透過競賽觀察到年輕一代從生活體驗中找到設計的方向，並將創新思維放入未來的電動車造型設計上，期

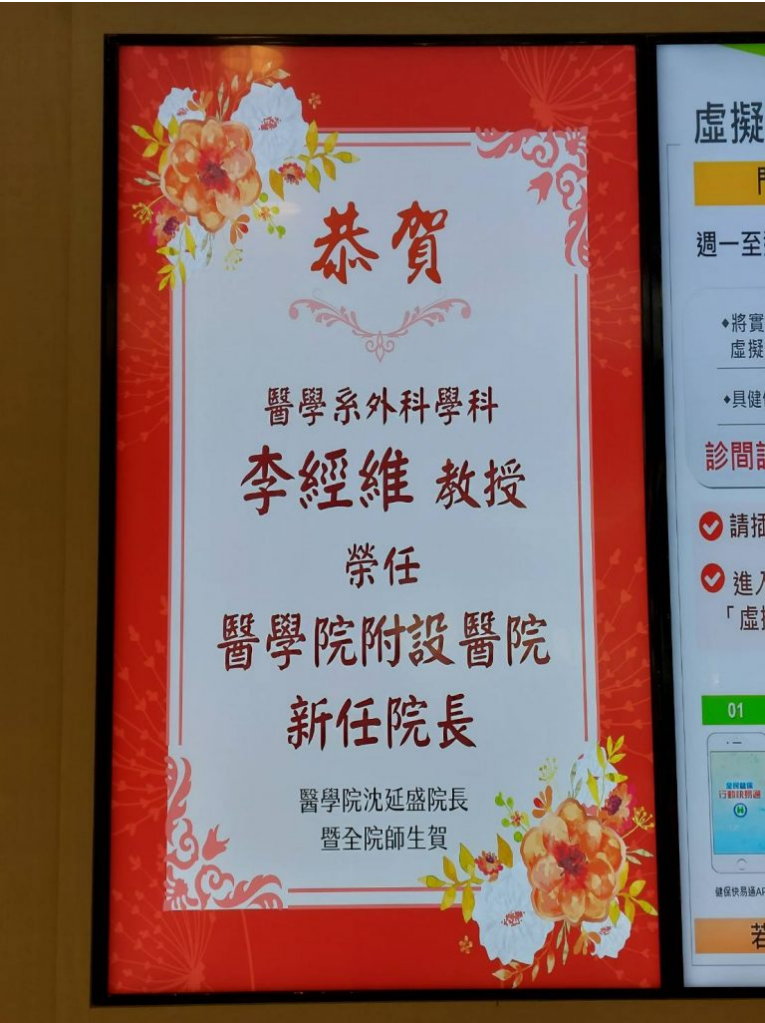
待相關新興設計有機會應用在MIH未來開發的電動車上，也不排除邀請學生未來畢業後進入MIH就業。

成大醫院新院長李經維5/1就任

2023-04-26

記者葉進耀 / 台南報導

國立成功大學醫學院附設醫院新任院長出爐，由原代理院長李經維正式接任，並將於5月1日布達人事。



成大醫院的跑馬燈秀出醫院新任院長李經維名字及醫學院的恭賀公告。(記者葉進耀攝)

李經維是台灣大學醫學系畢業、成功大學管理學院高階管理碩士，現為成大醫學系外科學科教授及成大醫院外科部主治醫師，曾任成大醫院副院長、醫務秘書、外科部主任和總務室主任，對成大醫院業務相當嫻熟。

成大醫學院於26日正式貼出恭賀公告「醫學系外科學科李經維教授，榮任醫學院附設醫院新任院長」，後面署名醫學院長沈延盛暨全院師生賀。成醫院長於2022年8月1日起懸缺，校方指派當時的副院長李經維暫代，李原本只代理到2023年2月1日，但醫學院有9位教授參加遴選醫院院長，競爭激烈，醫學院並安排9場治院理念公開演講，從首場2月8日起，至最後一場3月9日才結束，因此李經維繼續代理至4月底，直到新院長人選產生。

五十肩又痛又難活動！我想找回更年輕、健康的肩膀！！

/

2023/4/27

【記者孫宜秋／南市報導】「醫師，我最近覺得右邊肩膀很痛，穿衣服或拿高一點的東西都覺得很困難！肩膀到底發生什麼事？這個可不可以做復健改善呢？」復健科門診中，這是40、50歲來求診者很常表達的困擾。詳細病史詢問與完整理學檢查後，最常見的診斷就是五十肩。



成大醫院復健部徐麟傑醫師。

成大醫院復健部徐麟傑醫師表示，「五十肩」的醫學名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，會被稱為「五十肩」，是因為研究顯示此疾病最常見於50-60歲，40歲以前鮮少發生。根據統計，在50-60歲的工作年齡層中，男性與女性五十肩的盛行率為8.2%與10.1%，約10人中就有1人患有五十肩。

五十肩分為原發性和次發性。原發性五十肩的原因並未清楚，但與一些疾病有關聯性，如：糖尿病、高血脂、甲狀腺疾病、自體免疫疾病等，研究顯示有上述疾病者患有五十肩的風險會增高；次發性的原因通常是肩膀受傷或肱骨骨折，以及肩關節、乳房等手術術後，與肩關節活動減少有關，因此術後及早執行肩關節活動度運動，是預防次發性五十肩的重要方法。

五十肩可能的致病機轉並未完全了解，目前認為是疾病初期會有肩關節發炎情況，接著產生關節囊的纖維化、沾黏，導致肩關節活動受阻。徐麟傑醫師說明，這又讓五十肩有了另一個名稱－「冰凍肩」，因臨床症狀可以分為：「結冰期」、「冰凍期」和「解凍期」3個時期。肩關節發炎是最初的結冰期表現，包括瀰漫性嚴重肩部疼痛，會明顯影響日常工作與休閒娛樂；接著是冰凍期，肩膀因為關節囊纖維化而漸漸降低活動角度，進而產生肩關節僵硬及活動度受限，但是疼痛會逐漸減緩；在最後的融化期，疼痛會慢慢消失，肩關節活動角度會持續恢復。

五十肩固然會自行痊癒，但是疾病時程很長，可能長達2-3年，最後還可能遺留肩關節活動限制的後遺症，及早治療才是最好的處理方式。

徐麟傑醫師說明，臨床治療需考慮五十肩處於何種時期。在結冰期，疼痛十分明顯，以消炎止痛藥物，輔以關節內注射類固醇為主要治療方法，並維持適當休息及搭配簡易關節運動。若進入冰凍期，最重要的是著重關節活動度的物理治療，搭配居家運動，才能讓關節活動度增加；若活動角度在運動後無進展，則考慮使用關節囊注射擴張術。保守治療10-12個月後結果仍不佳時，則會轉介至骨科接受手術治療。

徐麟傑醫師表示，當發現肩關節疼痛及活動度受限時，建議積極尋求醫療協助，詳細檢查後若診斷是五十肩，儘快接受復健治療可有效控制症狀，也能讓肩關節活動度恢復，找回年輕、健康的肩膀！

五十肩分3階段 療法不同

2023-04-27



醫師徐麟傑示範五十肩在結冰期適用改善的「鐘擺運動」。(記者葉進耀攝)

記者葉進耀/台南報導

「醫師，我最近覺得右邊肩膀很痛，穿衣服或拿高一點的東西都覺得很困難！肩膀可不可以做復健改善？」成大醫院復健部醫師徐麟傑說，這是診間中年患者最常問的，也是一般常見的「五十肩」問題，雖會自行痊癒，但病程可能長達2-3年，最後還可能遺留肩關節活動受限制的後遺症，及早治療肩關節活動至少可恢復8、9成以上。

徐麟傑表示，五十肩的醫學名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，因最常見於50-60歲而得名，40歲以前鮮少發生。又可分原發性和次發性兩類，原發性五十肩的原因並不清楚，但與一些疾病有關聯性，如糖尿病、高血脂、甲狀腺疾病、自體免疫疾病等；次發性的原因通常是肩膀受傷或肱骨骨折，以及肩關節、乳房等手術術後，與肩關節活動減少有關，因此術後及早執行肩關節活動度運動，是預防的重要方法。

他說，五十肩可能的致病機轉並未完全了解，疾病初期會有肩關節發炎情況，接著產生關節囊的纖維化、沾黏，導致肩關節活動受阻。因此，五十肩有另一個名稱「冰凍肩」，臨床症狀可以分為「結冰期、冰凍期、解凍期」。肩關節發炎是最初的結冰期表現，包括瀰漫性嚴重肩部疼痛，會明顯影響日常工作與休閒娛樂；接著是冰凍期，肩膀因為關節囊纖維化而漸漸降低活動角度，進而產生肩關節僵硬及活動度受限，惟疼痛會逐漸減緩；在最後的解凍期，疼痛慢慢消失，肩關節活動角度會持續恢復。

徐麟傑說，五十肩在結冰期疼痛十分明顯，治療以消炎止痛藥物，輔以關節內注射類固醇為主，並維持適當休息及搭配簡易關節運動「鐘擺運動」；冰凍期著重關節活動度的物理治療，搭配居家手臂運動「爬牆運動」，讓關節活動度增加，若活動角度在運動後無進展，則考慮使用關節囊注射擴張術，保守治療10-12個月後結果仍不佳時，才會考慮手術治療。

五十肩分三階段 醫：結冰、冰凍、解凍期療法不同

2023/04/26 16:13



成大醫院復健科醫師徐麟傑指在五十肩的起初結冰期可做患部手的簡易鐘擺關節運動。(記者王俊忠攝)

〔記者王俊忠／台南報導〕「醫師，我最近覺得右邊肩膀很痛，穿衣服或拿高一點的東西都覺得很難舉起！肩膀到底發生什麼事？能否做復健改善呢？」。成大醫院復健科醫師徐麟傑說這在門診中，是4、50歲求診者很常表達的困擾，在詳細病史詢問與完整理學檢查後，最常見的診斷就是五十肩。

徐麟傑表示，五十肩醫學名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，它會被稱作「五十肩」，是因為研究顯示此疾病最常見於50-60歲，40歲以前族群鮮少發生。據統計，在50-60歲的工作年齡層中，男性與女性五十肩盛行率為8.2%與10.1%，約10人就有1人患有五十肩。

五十肩分為原發性和次發性，原發性的原因尚未清楚，但與一些疾病有關聯，如糖尿病、高血脂、甲狀腺疾病、自體免疫疾病等，有上述疾病者罹患五十肩風險會增高；次發性的原因通常是肩膀受傷或肱骨骨折，及肩關節、乳房等手術後，與肩關節活動減少有關，因此術後及早做肩關節活動度運動，是預防次發性五十肩的重要方法。

徐麟傑指出，五十肩可能致病機轉並未完全了解，目前認為疾病初期會有肩關節發炎，接著產生關節囊纖維化、沾黏，致肩關節活動受阻。這病也有另1名稱「冰凍肩」，因臨床症狀可分為「結冰、冰凍、解凍」3個時期，肩關節發炎是最初結冰期表現，包括瀰漫性嚴重肩部疼痛，影響日常工作生活；接著冰凍期，漸漸降低活動角度，產生肩關節僵硬與活動度受限，但疼痛會逐漸減緩；最後的解凍期，疼痛會慢慢消失、肩關節活動角度持續恢復。

他說，五十肩固然會自行痊癒，但疾病時程很長，可能長達2-3年，最後還可能有肩關節活動限制的後遺症，及早治療是最好的處理方式。徐麟傑說明，在治療上需考慮五十肩處於何種時期，不同時期有不同的治療方法。

在結冰期疼痛明顯，可以消炎止痛藥物、輔以關節內注射類固醇為主，維持適當休息及搭配簡易肩關節鐘擺等運動；在冰凍期最重要是著重關節活動度的物理治療，搭配居家運動，以讓關節活動度增加；若活動角度在運動後無進展，則考慮使用關節囊注射擴張術。保守治療10-12個月後效果仍不佳時，會轉介骨科做手術治療。

50肩發病三階段 醫：及早治療好的快

2023/04/27 05:30



▲成大醫院復健科醫師徐麟傑指在五十肩的起初結冰期可做患部手的簡易鐘擺關節運動。
(記者王俊忠攝)

〔記者王俊忠／台南報導〕「醫師，我最近覺得右邊肩膀很痛，穿衣服或拿高一點的東西都覺得手很難舉起！肩膀是發生什麼事？」成大醫院復健科醫師徐麟傑說，4、50歲求診者很常表達的困擾，最常見的診斷就是五十肩。

徐麟傑表示，五十肩醫學名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，此疾病最常見於50-60歲，40歲以前族群鮮少發生。據統計，在50-60歲的工作年齡層中，男性與女性五十肩盛行率為8.2%與10.1%，約10人就有1人患有五十肩。

五十肩分為原發性和次發性，原發性的原因尚未清楚，但如糖尿病、高血脂、甲狀腺疾病、自體免疫疾病等，有上述疾病者罹患五十肩風險較高；次發性的原因通常是肩膀受傷或肱骨骨折，及肩關節、乳房等手術後，與肩關節活動減少有關，因此術後及早做肩關節活動度運動，是預防次發性五十肩的重要方法。

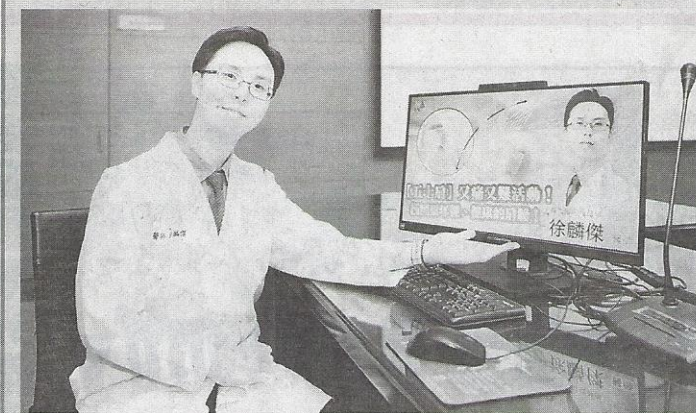
「結冰、冰凍、解凍」3時期 療法各不同

徐麟傑指出，五十肩致病機轉並未完全了解，目前認為疾病初期會有肩關節發炎，接著產生關節囊纖維化、沾黏，致肩關節活動受阻。這病另名「冰凍肩」，臨床症狀可分為「結冰、冰凍、解凍」3個時期，肩關節發炎是最初結冰期表現，包括瀰漫性嚴重肩部疼痛，影響日常工作生活；接著冰凍期，漸漸降低活動角度，產生肩關節僵硬與活動度受限，但疼痛會逐漸減緩；最後的解凍期，疼痛會慢慢消失、肩關節活動角度持續恢復。

他說，五十肩固然會自行痊癒，但疾病時程很長，可能長達2-3年，最後還可能有肩關節活動限制的後遺症，及早治療最好。

在治療上需考慮五十肩處於何種時期，不同時期有不同的治療方法。結冰期疼痛明顯，可以消炎止痛藥、輔以關節內注射類固醇為主，維持適當休息及搭配簡易肩關節鐘擺等運動；冰凍期著重關節活動度物理治療，搭配居家運動，以讓關節活動度增加；活動角度在運動後無進展，則考慮使用關節囊注射擴張術。若保守治療10-12個月後效果仍不佳，會轉介骨科手術治療。

成大醫院復健部徐麟傑醫師。



五十肩又痛又難活動！我想找回更年輕、健康的肩膀！！

【記者孫宜秋／南市報導】「醫師，我最近覺得右邊肩膀很痛，穿衣服或拿高一點的東西都覺得很困難！肩膀到底發生什麼事？這個可不可以做復健改善呢？」復健科門診中，這是40、50歲來求診者很常表達的困擾。詳細病史詢問與完整理學檢查後，最常見的診斷就是五十肩。

成大醫院復健部徐麟傑醫師表示，「五十肩」的醫學名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，曾被稱為「五十肩」，是因為研究顯示此疾病最常見於50-60歲，40歲以前鮮少發生。根據統計，在50-60歲的工作年齡層中，男性與女性五十肩的盛行率為8.2%與10.1%，約10人中就有1人患有五十肩。

五十肩分為原發性和次發性。原發性五十肩的原因並未清楚，但與一些疾病有關聯性，如：糖尿病、高血脂、甲狀腺疾病、自體免疫疾病等，研究顯示有上述疾病者患有五十肩的風險會增高；次發性的原因通常是肩膀受傷或肱骨骨折，以及肩關節、乳房等手術後，與肩關節活動減少有關，因此術後及早執行肩關節活動度運動，是預防次發性五十肩的重要方法。

五十肩可能的致病機轉並未完全了解，目前認為是疾病初期會有肩關節發炎情況，接著產生關節囊的纖維化、沾黏，導致肩關節活動受阻。徐麟傑醫師說明，這又讓五十肩有了另一個名稱——「冰凍肩」，因臨床症狀可以分為：「結冰期，疼痛十分明顯，以消炎止痛藥

物，輔以關節內注射類固醇為主要治療方法，並維持適當休息及搭配簡易關節運動。若進入冰凍期，最重要的是著重關節活動度的物理治療，搭配居家運動，才能讓關節活動度增加；若活動角度在運動後無進展，則考慮使用關節囊注射擴張術。保守治療2-3個月後結果仍不佳時，則會轉介至骨科接受手術治療。

徐麟傑醫師表示，當發現肩關節疼痛及活動度受限时，建議積極尋求醫療協助，詳細檢查後若診斷是五十肩，儘快接受復健治療可有效控制症狀，也能讓肩關節活動度恢復，找回年輕、健康的肩膀！

徐麟傑醫師說明，臨床治療需考慮五十肩處於何種時期。在結冰期，疼痛十分明顯，以消炎止痛藥

徐麟傑醫師說明，臨床治療需考慮五十肩處於何種時期。在結冰期，疼痛十分明顯，以消炎止痛藥

徐麟傑醫師說明，臨床治療需考慮五十肩處於何種時期。在結冰期，疼痛十分明顯，以消炎止痛藥

徐麟傑醫師說明，臨床治療需考慮五十肩處於何種時期。在結冰期，疼痛十分明顯，以消炎止痛藥

五十肩分3階段 療法不同

記者葉進耀／台南報導

「醫師，我最近覺得右邊肩膀很痛，穿衣服或拿高一點的東西都覺得很困難！肩膀可不可以做復健改善？」成大醫院復健部醫師徐麟傑說，這是診間中年患者最常問的，也是一般常見的「五十肩」問題，雖會自行痊癒，但病程可能長達2-3年，最後還可能遺留肩關節活動受限制的後遺症，及早治療肩關節活動至少可恢復8、9成以上。

徐麟傑表示，五十肩的醫學名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，因最常見於50-60歲而得名，40歲以前鮮少發生。又可分原發性和次發性兩類，原發性五十肩的原因並不清楚，但與一些疾病有關聯性，如糖尿病、高血脂、甲狀腺疾病、自體免疫疾病等；次發性的原因通常是肩膀受傷或肱骨骨折，以及肩關節、乳房等手術術後，與肩關節活動減少有關，因此術後及早執行肩關節活動度運動，是預防的重要方法。

他說，五十肩可能的致病機轉並未完全了解，疾病初期會有肩關節發炎情況，接著產生關節囊的纖維化、沾黏，導致肩關節活動受阻。因此，五十肩有另一個名稱「冰凍肩」，臨床症狀可以分為「結冰期、冰凍期、解

凍期」。肩關節發炎是最初的結冰期表現，包括瀰漫性嚴重肩部疼痛，會明顯影響日常工作與休閒娛樂；接著是冰凍期，肩膀因為關節囊纖維化而漸漸降低活動角度，進而產生肩關節僵硬及活動度受限，惟疼痛會逐漸減緩；在最後的解凍期，疼痛慢慢消失，肩關節活動角度會持續恢復。

徐麟傑說，五十肩在結冰期疼痛十分明顯，治療以消炎止痛藥物，輔以關節內注射類固醇為主，並維持適當休息及搭配簡易關節運動「鐘擺運動」；冰凍期著重關節活動度的物理治療，搭配居家手臂運動「爬牆運動」，讓關節活動度增加，若活動角度在運動後無進展，則考慮使用關節囊注射擴張術，保守治療10-12個月後結果仍不佳時，才會考慮手術治療。



↑醫師徐麟傑示範五十肩在結冰期適用改善的「鐘擺運動」。

(記者葉進耀攝)

50肩 發病三階段

醫：及早治療好的快



記者王俊忠／台南報導

「醫師，我最近覺得右邊肩膀很痛，穿衣服或拿高一點的東西都覺得手很難舉起！肩膀是發生什麼事？」成大醫院復健科醫師徐麟傑說，4、50歲求診者很常表達的困擾，最常見的診斷就是五十肩。

徐麟傑表示，五十肩醫學名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，此疾病最常見於50-60歲，40歲以前族群鮮少發生。據統計，在50-60歲的工作年齡層中，男性與女性五十肩盛行率為8.2%與10.1%，約10

成大醫院復健科醫師徐麟傑指在五十肩的起初結冰期可做患部手的簡易鐘擺關節運動。
(記者王俊忠攝)

人就有1人患有五十肩。

五十肩分為原發性和次發性，原發性的原因尚未清楚，但如糖尿病、高血脂、甲狀腺疾病、自體免疫疾病等，有上述疾病者罹患五十肩風險較高；次發性的原因通常是肩膀受傷或肱骨骨折，及肩關節、乳房等手術後，與肩關節活動減少有關，因此術後及早做肩關節活動度運動，是預防次發性五十肩的重要方法。

「結冰、冰凍、解凍」3時期 療法各不同

徐麟傑指出，五十肩致病機轉並未完全了解，目前認為疾病初期會有肩關節

發炎，接著產生關節囊纖維化、沾黏，致肩關節活動受阻。這病另名「冰凍肩」，臨床症狀可分為「結冰、冰凍、解凍」3個時期，肩關節發炎是最初結冰期表現，包括瀰漫性嚴重肩部疼痛，影響日常工作生活；接著冰凍期，漸漸降低活動角度，產生肩關節僵硬與活動度受限，但疼痛會逐漸減緩；最後的解凍期，疼痛會慢慢消失、肩關節活動角度持續恢復。

他說，五十肩固然會自行痊癒，但疾病時程很長，可能長達2-3年，最後還可能有肩關節活動限制的後遺症，及早治療最好。

在治療上需考慮五十肩處於何種時期，不同時期有不同的治療方法。結冰期疼痛明顯，可以消炎止痛藥、輔以關節內注射類固醇為主，維持適當休息及搭配簡易肩關節鐘擺等運動；冰凍期著重關節活動度物理治療，搭配居家運動，以讓關節活動度增加；活動角度在運動後無進展，則考慮使用關節囊注射擴張術。若保守治療10-12個月後效果仍不佳，會轉介骨科手術治療。