

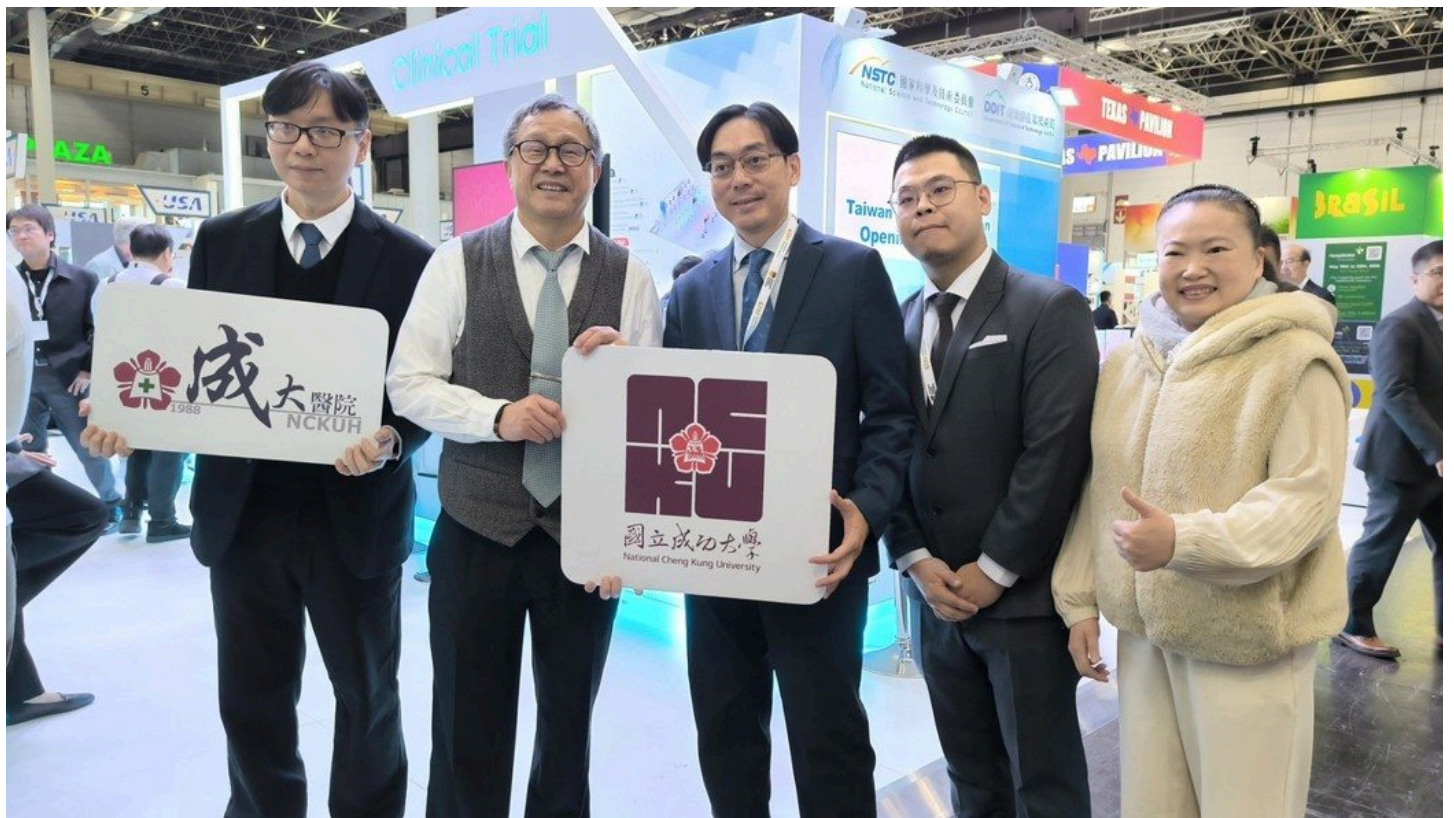
成大醫院亮相德國 MEDICA 2025 以智慧科技打造安寧照護國際新典範

本文共1180字

2025/11/20 15:27:17

經濟日報 張傑

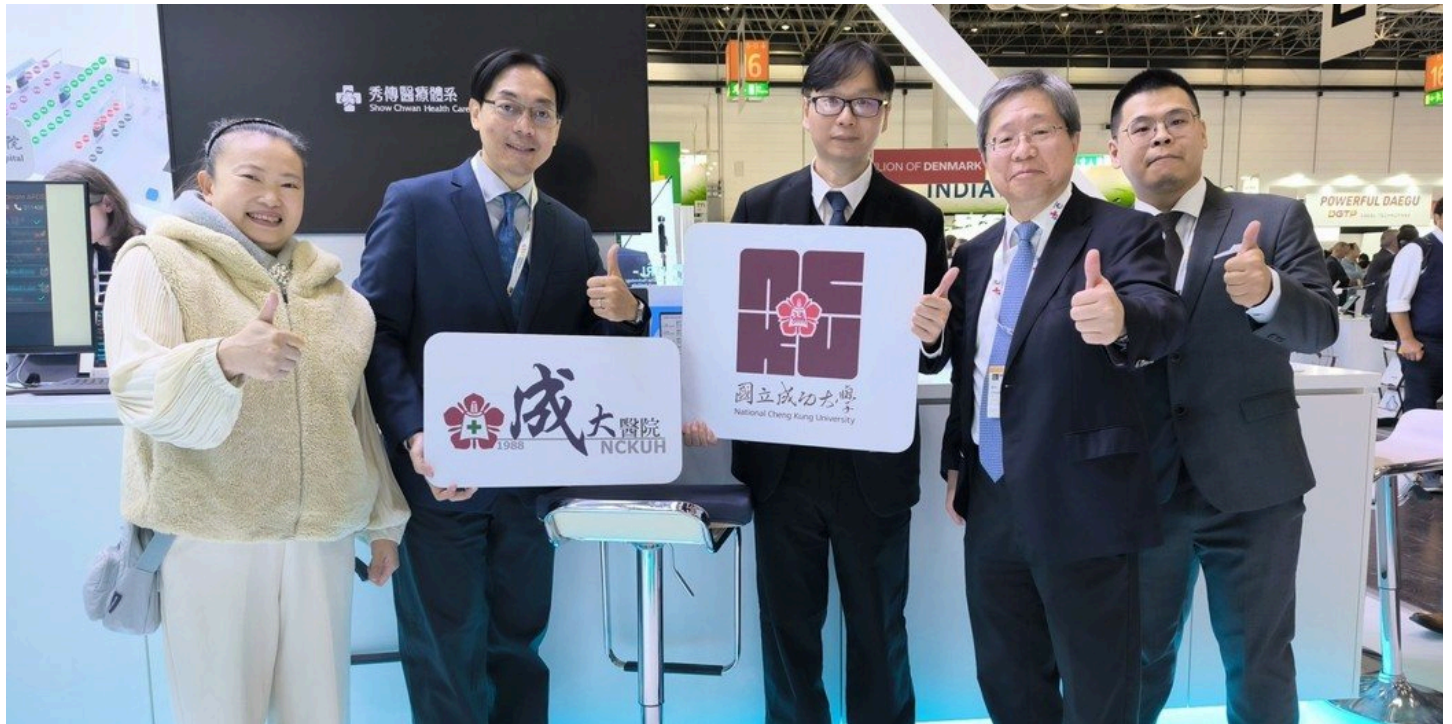
成功大學醫學院附設醫院安寧緩和共同照護中心蔡瑞鴻主任，率領智慧安寧照護跨域團隊，於 11 月 17 日至 20 日前往德國杜塞道夫，參與全球最具影響力的醫療科技盛會—MEDICA 2025。此次參展，成大醫院以「智慧 × 人本」為核心精神，展示多項安寧照護科技成果，將台灣智慧醫療的溫度與實力帶上國際舞台。



大醫院臨床創新研發中心蘇建州研究員（左起）、駐歐盟兼駐比利時代表處謝志偉大使、成大醫院安寧緩和共同照護中心蔡瑞鴻主任、成大醫院臨床創新研發中心賴世峰技師、滙嘉健康生活科技公司楊淑貞董事長一同合影。成大醫院/提供

MEDICA 長年被視為全球醫療科技產業的年度指標盛會，每年吸引逾 70 國、上千家醫療與科技企業參展，涵蓋醫學影像、診斷設備、AI 健康科技、醫療耗材與智慧照護等領域，更匯集全球專家進行論壇對話，是全球醫療科技趨勢的風向球。此次成大醫院團隊以「智慧安寧照護」為展示主軸，成功吸引國際買家、醫療院所與學術機構關注。

蔡瑞鴻主任表示，安寧照護的核心不僅是治療疾病，更重視陪伴、舒適與尊嚴。智慧科技若能溫柔地融入病人的日常，不但能提升照護品質，也能讓家屬在不捨與壓力中獲得更多支持。他強調：「科技應該是安寧照護的助力，而非主角。真正的主角永遠是病人與家屬。」



滙嘉健康生活科技公司楊淑貞董事長、成大醫院安寧緩和共同照護中心蔡瑞鴻主任、成大醫院臨床創新研發中心蘇建州研究員、工研院生醫與醫材研究所莊曜宇所長、成大醫院臨床創新研發中心賴世峰技師一同合影。成大醫院/提供

此次展出的三大智慧系統—QOCA apc 照護包、QOCA abc 心電圖系統與 nFOPT® Huijia Health 智慧光纖薄墊—正是這份理念的具體實踐。

其中，QOCA apc 照護包具備跨院資料整合、遠距監測與居家照護支援功能，能即時傳輸生命資訊，協助安寧團隊判讀病況、快速應變，減少不必要的奔波與住院，讓病人能在更舒適、安全的環境接受照護。

QOCA abc 心電圖系統則以 24 小時連續心律監控為特色，透過即時感測與警示機制，協助醫師掌握病人心律變化，對於突發性病情惡化具有關鍵性的預警功能。

另一項引發國際廣大興趣的，是由成大團隊與業界合作開發的智慧光纖薄墊。這款薄型感測裝置搭載光纖技術，能同步偵測心跳、呼吸、睡眠深度與離床狀態，毫無侵入性，適合安寧病房與高齡照護場域使用，不僅提升病人安全，也大幅減輕醫護人員負荷。

成大醫院智慧安寧照護的布局已深耕多年，從臨床需求出發，以實證驗證作為根基，逐步建立涵蓋醫院、社區到居家的智慧照護模式。本次參展不僅呈現台灣安寧照護科技的

成熟度，更代表本土智慧照護走向國際市場的重要里程碑。

在展會現場，來自歐洲、亞洲及中東的醫療機構代表紛紛前來交流，並表示高度肯定成大在智慧照護與人本醫療的整合能力。多家國際廠商展現合作意願，期望將成大安寧照護模式導入當地醫療體系，深化國際交流與落地應用。

蔡瑞鴻主任強調，未來團隊將持續深化跨領域合作，推動科技與安寧照護的結合，並期望透過與國際連結，讓「尊嚴照護」的理念走得更遠。他說：「台灣的智慧安寧照護已具備世界級實力，我們希望讓更多人看見這份溫柔且專業的力量。」

成大醫院此次參與 MEDICA 2025，不僅是展示，更是跨國合作的起點，象徵著台灣智慧醫療正以自信姿態邁向全球舞台，讓世界看見來自台南的智慧照護新標準。

※ 歡迎用「轉貼」或「分享」的方式轉傳文章連結；未經授權，請勿複製轉貼文章內容

首頁 / 中文稿

國際跨性別悼念日 成大點燈盼多元性別社會以理解取代偏見

發稿時間：2025/11/20 14:46:40

(中央社訊息服務20251120 14:46:40)國立成功大學國際跨性別悼念日點燈活動今(2025)年邁入第12年。本次在光復校區學生活動中心1樓前廣場，吸引超過50位學生、教職員與社區夥伴參與，大家一起在微涼秋夜中齊聚，每人手持一盞溫暖燭光，以實際行動展現對多元性別的支持與祝福。期望透過跨性別悼念日活動，持續推動對多元性別的理解、尊重與支持，讓成大校園成為每一位成員都能安心做自己的友善環境。



11月20日國際跨性別悼念日(Transgender Day of Remembrance, TDoR)，成大點燈盼多元性別社會以理解取代偏見。

成大國際跨性別悼念日活動由成大性別友善社團「TO·拉酷社」與性別平等教育委員會自2014年起，每年於11月20日國際跨性別悼念日(Transgender Day of Remembrance, TDoR)前後，共同舉辦點燈儀式，盼以燭光緬懷遭受暴力奪去生命的跨性別者，並邀請全校師生與社區共同關注跨性別族群的生命處境。

「11月20日國際跨性別悼念日」源自1998年跨性別女性Rita Hester遭暴力攻擊致死的事件，象徵人們對跨性別族群的追思與關懷。主辦單位期盼透過儀式提醒大眾以理解取代偏見，讓多元性別者都能自由、安全地活在這個社會。

11月17日晚間，成大學務長洪良宜教授親臨點燈活動現場感謝參與者的支持，並強調「人生而平等，沒有人應該因性別而受到歧視」。她表示，成大身為具社會責任的教育機構，持續推動並落實性別平等政策，近年持續增設性別友善廁所，今年更於東寧校區宿舍設置性別友善宿舍，期望在軟硬體兩方面打造全國最具性別友善的校園。



成大國際跨性別悼念日點燈活動今（2025）年已邁入第12年。本次在光復校區學生活動中心1樓前廣場，吸引超過50位學生、教職員與社區夥伴參與，大家一起在微涼秋夜中齊聚，每人手持一盞溫暖燭光，以實際行動展現對多元性別的支持與祝福。

成大「TO·拉酷社」社長江佳芮指出，自1989至2019年，美國每年仍有至少10餘位跨性別者因性別認同而遭非自然死亡。她表示，社團作為支持多元性別的重要力量，悼念所有因性別認同而遭受暴力與排除的受難者，更希望喚起社會對跨性別者所承受壓力、汙名與歧視的重視。她呼籲，在社群媒體資訊龐雜與情緒化言論蔓延的時代，大眾在討論性別議題時應保持理性、包容，「不論立場與身份為何，大家都是人。」期盼社會能以更多理解減少憾事發生。

成大「TO·拉酷社」前任社長顏梓航亦分享，近期社群平台上因誤解而引發的仇恨資訊讓跨性別族群深受傷害。他提醒，大眾應以同理心認識跨性別者的真實處境，而非將焦慮或犯罪恐慌投射到跨性別者身上。「跨性別者和你我一樣，有血有肉、有靈魂、有愛。」他也鼓勵若因網路仇恨言論感到情緒受影響，應先照顧好自身的身心狀態，適時抽離網路、好好休息，並向身邊支持的夥伴尋求力量。

成大體健休所徐珊惠教授曾任成大性平會委員，17日晚間也到場支持。她指出，近年國際體育賽事中逐漸出現對跨性別族群不利的規範，令人擔憂性別平權可能倒退。她提醒社會必須看見這些政策背後可能造成的隱性壓迫，避免以「維護競賽公平」之名對更多人帶來傷害。

成大性平會新任承辦人陳冠儒首次參與跨性別悼念日活動，他表示，看到眾多師生願意站出來支持跨性別族群，內心十分感動，也期盼未來能與大家一同在性別平等教育領域持續努力。

成大性平會承辦人吳怡靜自12年前即開始參與籌辦跨性別與多元性別議題活動，她分享多年間對社會氛圍轉變的深刻感受並回憶道，活動初期常遇到不明人士蓄意破壞，例如活動海報張貼後隔日遭撕毀、丟棄，這類看似影響不大卻具有高度羞辱性的攻擊，令團隊深感難過。所幸經過多年努力，校園內支持多元性別的力量逐漸壯大，使得團隊能夠更加堅定地守護每一位多元性別成員。「希望我們的同溫層能越來越厚，直到有一天，不需要再特別倡議，因為尊重與平等已成為社會的日常。」

從撕海報到接納！國際跨性別悼念日 成大點燈默哀

2025/11/20 12:30 記者洪瑞琴 / 台南報導



響應「國際跨性別悼念日」，成大於17日舉行點燈活動盼多元性別社會以理解取代偏見。(圖由成大提供)

國立成功大學「國際跨性別悼念日」點燈活動邁入第12年，學生、教職員與社區夥伴手持燭光默哀，悼念因性別認同遭受暴力而失去生命的跨性別者，也象徵支持多元性別、期盼校園與社會更友善。

自2014年起，成大「TO·拉酷社」與性平會於每年11月20日前後共同舉辦悼念儀式。國際跨性別悼念日源自1998年跨性別女性Rita Hester遭攻擊身亡事件，提醒世人看見仍受壓迫與誤解的人們，也讓燭光成為延續平權、拒絕仇恨的力量。

成大性平會承辦人吳怡靜從活動創辦起便投入籌辦。她回憶，早年校園對多元性別認識有限，活動海報常在張貼隔日就被撕毀、丟棄，這些看似微小卻帶著羞辱性的破壞，讓團隊深受打擊。多年努力下，校園支持聲量逐漸增強，她期盼有一天社會不必再依靠倡議提醒彼此尊重，「因為尊重與平等本來就應是日常。」

曾任性平會委員的體健休所教授徐珊惠則關注國際賽事中對跨性別運動員不利的規範愈來愈多。她擔憂，若以「保障競賽公平」之名忽略政策背後的隱性壓迫，反而可能使性別平權倒退。

成大「TO·拉酷社」社長江佳芮指出，社群時代資訊雜沓、情緒化言論盛行，討論性別議題更需要理性與包容。「不論立場，每個人都值得被當作人對待。」她期待理解能取代惡意，讓類似憾事不再發生。

前任社長顏梓航則提到，近期因誤解而滋生的網路仇恨訊息讓跨性別族群深受傷害。他提醒，大眾不應把個人焦慮投射到弱勢群體，也鼓勵若受到網路攻擊影響，應適時遠離社群、照顧情緒，並尋求信任夥伴支持。

成大學務長洪良宜到場出席，她強調「人人生而平等，沒有人應因性別被歧視。」成大持續推動性別友善措施，包括性別友善廁所與東寧校區性別友善宿舍，希望朝向「全國最友善」目標前進。



成大國際跨性別悼念日點燈儀式，由成大性別友善社團「TO·拉酷社」與性別平等教育委員在每年11月20日前後共同舉辦。（圖由成大提供）

成功大學FinTech商創研究中心 辦「第六屆負責任金融暨可信任AI國際實務論壇」

提要

跨國對話揭示永續金融新趨勢 打造臺灣責任金融與AI治理新標竿

本文共1225字

2025/11/20 14:30:20

經濟日報 張傑

成功大學FinTech商創研究中心與「永續金融科技產學小聯盟」日前在成大光復校區盛大舉辦「2025 第六屆負責任金融暨可信任AI之國際趨勢與展望實務論壇」，匯聚全球十餘國產官學研代表，共同探討永續金融、可信任AI、金融監理與永續經濟生態系等核心議題。今年活動再創新高，不僅延續前五屆的跨國交流成果，更以更宏觀的視野凝聚國內外對永續金融發展的實務洞見。



第六屆負責任金融暨可信任AI之國際趨勢與展望實務論壇開幕大合照。成功大學FinTech商創研究中心/提供

此次論壇獲成大管理學院及六家重量級企業—王道銀行、中租控股公司、玉山銀行、南山人壽、康和證券集團、資誠智能風險管理諮詢公司—共同贊助合辦。論壇採實體與直播並行，讓海內外專家與金融科技從業者皆能同步參與，共同推動臺灣成為亞洲永續金融與AI治理的重要基地。

今年論壇議題以「負責任金融 × 可信AI」為主軸，聚焦全球永續金融趨勢、智慧金融轉型、自然資本、ESG資訊揭露、AI治理與風險管理等重點方向。成大FinTech商創研究中心強調，永續金融的落實需結合教育、產業與政策的全面推動，因此論壇特別設計跨國專題演講、產業論壇及深度座談，讓理論與技術得以在實務現場真正落地。



成功大學FinTech商創研究中心主任黃宇翔（左）與專題演講吳當傑秘書長一同合影。成功大學FinTech商創研究中心/提供

開幕式中，台南市政府王效文主委、成功大學吳秉聲助理副校長及管理學院蘇佩芳院長皆出席致詞，肯定成大多年來在永續金融人才培育與監管政策研究上的深耕。論壇開場專題由台灣金融服務總會吳當傑秘書長主講，深入介紹臺灣於責任銀行、責任投資與永續金融政策的推動現況，並以國泰金控等案例說明永續金融如何在企業策略中真正發揮「治理、價值、影響力」的實質效益。

首場高峰會議匯集金管會金融創新處施宜君副處長、王道銀行李芳遠總經理、玉山銀行蔡宗樺處長、康和證券鄭大宇董事長及資誠智能風險管理諮詢公司張晉瑞董事長，針對金融業如何利用AI強化風險管理、提升永續金融效能，以及迎戰國際淨零與永續披露規範，提出具體作法與前瞻策略。



南山人壽保險呂新科副總經理（左起）、王道銀行李芳遠總經理、成大FinTech商創研究中心黃宇翔主任、康和證券集團鄭大宇董事長、資誠智能風險管理諮詢公司張晉瑞董事長共同合影。成功大學FinTech商創研究中心/提供

論壇亦以「企業永續資訊揭露」「在地永續經濟培育」「生物多樣性與永續揭露」為主軸開設多場次深度分享，介紹成大永續金融科技產學小聯盟推動「成功永續金質獎」、七股ESG創生專案等USR行動，展現大學於企業永續治理推動、社會培力與地方共生的實際貢獻。

呼應政府最新AI新十大建設，本屆亦增設「科技與人資趨勢展望場」探討生成式AI帶來的風險與新機會，邀請資策會、中租控股、康和證券、南山人壽及BSI等機構共同分享企業所需的新時代AI人才樣貌、AI治理原則與實務策略。

此外，因應國內金融詐騙犯罪攀升，論壇特別舉辦防詐教育專場，由玉山銀行、南山人壽、京城銀行及台南市警方共同解析詐騙手法與應變策略，強化國人金融素養，落實金

融安全教育的社會責任。

成功大學FinTech商創研究中心主任黃宇翔表示，本屆論壇不僅是國際責任金融與 AI 治理的重要交流平台，更肩負推動臺灣金融科技與永續轉型的使命。期待藉由產官學研的跨界合作，持續擴大臺灣於國際永續金融領域的影響力，加速打造兼具倫理、透明、創新與永續價值的金融生態系，推動臺灣站上全球責任金融新舞台。

銀髮活力閃耀斗六 長照C據點聯合成果展亮眼 - 鑫傳國際多媒體科技股份有限公司 TDN台灣生活新聞

news.st-media.com.tw/news/54312



銀髮活力閃耀斗六 長照C據點聯合成果展亮眼

2025.11.19 記者 江儀 報導



Watch Video: <https://youtu.be/ULvGpBDIgZE>

字級設定：

為了展現社區長照服務成果，成大醫院斗六分院舉辦了巷弄長照C據點聯合成果展，集結斗六市3處據點長者展現舞蹈與打擊樂等動態才藝，以及繪畫、編織等靜態創作，現場充滿著樂齡活力，吸引居民與家屬熱情參與，除了來共同見證長輩在社區中活出自信與精彩的豐碩成果，同時也希望未來能夠繼續擴大服務範圍。

成大醫院斗六分院舉辦了巷弄長照C據點聯合成果展，邀請到六市忠孝、三平、公正里3處據點長輩們展現多元才藝，大家透過活力的表演來展現出歷年來學習成果。



▲大醫院斗六分院舉辦了巷弄長照C據點聯合成果展，集結斗六市3處據點長者展現舞蹈與打擊樂等動態才藝/記者 江儀 攝

成大醫院斗六分院目前在斗六市服務了3處據點114位的長者，服務內容包括結合在地資源，提供健康促進、延緩失能、電話問案、關懷訪視及共餐等多元服務，希望讓長輩在熟悉的環境中快樂的在地老化。

雲林縣衛生局表示，巷弄長照C據點主要以預防、延緩為主要目的，邀請長者從家中走出來，參與多元豐富長照課程，除了能夠延緩老化讓身體更加健康，同時也能促進鄰里之間的情誼。

這場成果展不僅讓大家看到長輩的活力，更是團結了社區力量，成大斗六分院未來也將繼續擴展長照服務，陪伴更多長者在熟悉的家園中，活出健康、自信與尊嚴。

[看更多](#)

鑫傳國際多媒體科技股份有限公司版權所有，非經授權，請勿轉載本網站內容

© All Rights Reserved.

鑫傳國際多媒體科技股份有限公司版權所有，非經授權，請勿轉載本網站內容

© All Rights Reserved.

成大醫院推每天早晚一杯奶 鈣質骨力滿分 - 鑫傳國際多媒體科技股份有限公司 TDN台灣生活新聞

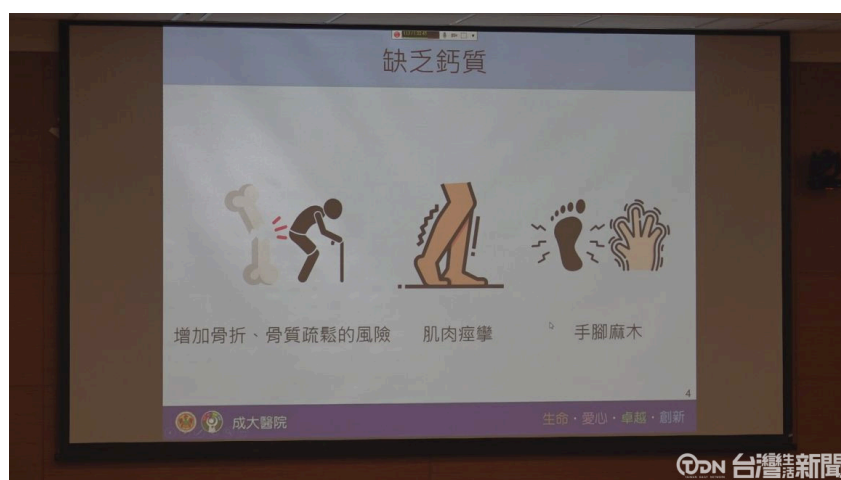
news.st-media.com.tw/news/54301



Watch Video: <https://youtu.be/UY801ACqj00>

字級設定：

鈣是人體內含量最多的巨量礦物質營養素，99%存在骨骼以及牙齒當中，幫助維持骨骼強健，剩餘1%分布於軟體組織與體液中，控制肌肉收縮、神經訊息傳導、細胞內訊息傳遞與荷爾蒙分泌等重要功能，成大醫院大力推薦每天早晚一杯奶，鈣質骨力滿分。



▲如果長期鈣質攝取不足，會造成多方面健康影響。/記者 陳嘉升攝

成大醫院營養部營養師黃薇表示，如果長期鈣質攝取不足，會造成多方面健康影響，對於生長中青少年，可能無法達到巔峰骨量，提高未來骨骼疾病風險，中高齡者則容易因骨質流失，增加骨質疏鬆與骨折的風險。

黃薇營養師提醒，鈣質的吸收也需要搭配生活及行為習慣，良好的飲食選擇與生活型態同等重要，唯有「吃得夠、吸收好、存得住」，才能讓骨骼健康長久維持。

成大醫院黃薇營養師主講「每天早晚一杯奶 鈣質加分骨力滿分」 -- 天眼日報全球新聞網路電視台

 tynews.com.tw/index/News/Show/id/190294



成大醫院黃薇營養師主講「每天早晚一杯奶 鈣質加分骨力滿分」

【記者田進山／台南報導】根據國民健康署國民營養健康狀況調查（106-109年），國人鈣質攝取普遍不足，僅1-3歲族群達到建議量，其他年齡層攝取量約為需要量一半。綜觀歷年調查結果，鈣質是國人攝取嚴重不足的必需營養素之一。

成大醫院營養部黃薇營養師說明，鈣是人體內含量最多的巨量礦物質營養素，99%存在骨骼及牙齒中，幫助維持骨骼強健；剩餘1%分布於軟體組織與體液中，控制肌肉收縮、神經訊息傳導、細胞內訊息傳遞與荷爾蒙分泌等重要功能。

若長期鈣質攝取不足，會造成多方面健康影響。對於生長中青少年，可能無法達到巔峰骨量，提高未來骨骼疾病風險；中高齡者則容易因骨質流失，增加骨質疏鬆與骨折的風險。此外，鈣質攝取不足時，骨骼中的鈣會被釋放至血液，以維持血鈣恆定，而進一步加速骨質流失。鈣質不足也可能造成肌肉痙攣、四肢麻木，甚至影響心律，不容忽視。

根據衛生福利部膳食營養素參考攝取量（DRIs）建議，青少年每日鈣攝取為1200毫克，成人、老年人與孕婦則每日建議攝取量為1000毫克。日常飲食中，容易取得的高鈣來源為乳製品，例如鮮奶、優格與起司，都是方便且吸收率佳的選擇。豆類製品如小方豆乾、凍豆腐，在製作過程中使用鈣凝固劑，也能提供良好的鈣質來源。另外，常見的黑芝麻、小魚乾、芥藍菜等，都是高鈣的食物。

國民健康署「我的餐盤」建議每日早晚一杯奶，以符合均衡飲食。針對乳糖不耐症者，黃薇營養師建議可選擇無乳糖鮮乳、優格或起司等替代品。無乳糖鮮乳的含鈣量與一般鮮乳相同，若飲用鮮奶曾出現不適，可採取「少量、分次、逐漸增加」的方式。

黃薇營養師提醒，鈣質的吸收也需要搭配生活及行為習慣。適度日曬和維生素D攝取，可增加鈣質吸收；進行負重運動，有助將攝取的鈣質有效存入骨骼中；也要避免過量咖啡因、酒精與高鹽飲食。良好的飲食選擇與生活型態同等重要，唯有「吃得夠、吸收好、存得住」，才能讓骨骼健康長久維持。

國人鈣質攝取普遍不足 營養師籲：每天早晚一杯奶

記者吳順永 / 台南報導 ⌚ 2025-11-20 07:00



根據國民健康署國民營養健康狀況調查（106-109年），國人鈣質攝取普遍不足，僅1-3歲族群達到建議量，其他年齡層攝取量約為需要量一半，成大醫院營養部黃薇營養師說明，綜觀歷年調查結果，鈣質是國人攝取嚴重不足的必需營養素之一。

鈣是人體內含量最多的巨量礦物質營養素，99%存在骨骼及牙齒中，幫助維持骨骼強健；剩餘1%分布於軟體組織與體液中，控制肌肉收縮、神經訊息傳導、細胞內訊息傳遞與荷爾蒙分泌等重要功能。

若長期鈣質攝取不足，會造成多方面健康影響。對於生長中青少年，可能無法達到巔峰骨量，提高未來骨骼疾病風險；中高齡者則容易因骨質流失，增加骨質疏鬆與骨折的風險。此外，鈣質攝取不足時，骨骼中的鈣會被釋放至血液，以維持血鈣恆定，而進一步加速骨質流失。鈣質不足也可能造成肌肉痙攣、四肢麻木，甚至影響心律，不容忽視。

根據衛生福利部膳食營養素參考攝取量 (DRIs) 建議，青少年每日鈣攝取為1200毫克，成人、老年人與孕婦則每日建議攝取量為1000毫克。日常飲食中，容易取得的高鈣來源為乳製品，例如鮮奶、優格與起司，都是方便且吸收率佳的選擇。豆類製品如小方豆乾、凍豆腐，在製作過程中使用鈣凝固劑，也能提供良好的鈣質來源。另外，常見的黑芝麻、小魚乾、芥藍菜等，都是高鈣的食物。

國民健康署「我的餐盤」建議每日早晚一杯奶，以符合均衡飲食。針對乳糖不耐症者，黃薇營養師建議可選擇無乳糖鮮乳、優格或起司等替代品。無乳糖鮮乳的含鈣量與一般鮮乳相同，若飲用鮮奶曾出現不適，可採取「少量、分次、逐漸增加」的方式。

黃薇營養師提醒，鈣質的吸收也需要搭配生活及行為習慣。適度日曬和維生素D攝取，可增加鈣質吸收；進行負重運動，有助將攝取的鈣質有效存入骨骼中；也要避免過量咖啡因、酒精與高鹽飲食。良好的飲食選擇與生活型態同等重要，唯有「吃得夠、吸收好、存得住」，才能讓骨骼健康長久維持。

國人鈣質攝取嚴重不足成大醫院營養師黃薇建議每天早晚一杯奶骨力滿分

2025-11-19 15:47



成大醫院營養師黃薇建議每天早晚一杯奶骨力滿分。(圖／成大醫院提供)

記者黃文博／台南報導

根據國民健康署國民營養健康狀況調查（106-109年），國人鈣質攝取普遍不足，僅1-3歲族群達到建議量，其他年齡層攝取量約為需要量一半，綜觀歷年調查結果，鈣質是國人攝取嚴重不足的必需營養素之一，成大醫院營養部黃薇營養師說明，鈣是人體內含量最多的巨量礦物質營養素，99%存在骨骼及牙齒中，幫助維持骨骼強健；剩餘1%分布於軟體組織與體液中，控制肌肉收縮、神經訊息傳導、細胞內訊息傳遞與荷爾蒙分泌等重要功能。



成大醫院營養師黃薇建議每天早晚一杯奶骨力滿分。(圖／成大醫院提供)

成大醫院營養部黃薇營養師表示，若長期鈣質攝取不足，會造成多方面健康影響，對於生長中青少年，可能無法達到巔峰骨量，提高未來骨骼疾病風險；中高齡者則容易因骨質流失，增加骨質疏鬆與骨折的風險；此外，鈣質攝取不足時，骨骼中的鈣會被釋放至血液，以維持血鈣恆定，而進一步加速骨質流失。鈣質不足也可能造成肌肉痙攣、四肢麻木，甚至影響心律，不容忽視。

根據衛生福利部膳食營養素參考攝取量（DRIs）建議，青少年每日鈣攝取為1200毫克，成人、老年人與孕婦則每日建議攝取量為1000毫克，日常飲食中，容易取得的高鈣來源為乳製品，例如鮮奶、優格與起司，都是方便且吸收率佳的選擇；豆類製品如小方豆乾、凍豆腐，在製作過程中使用鈣凝固劑，也能提供良好的鈣質來源。另外，常見的黑芝麻、小魚乾、芥藍菜等，都是高鈣的食物。

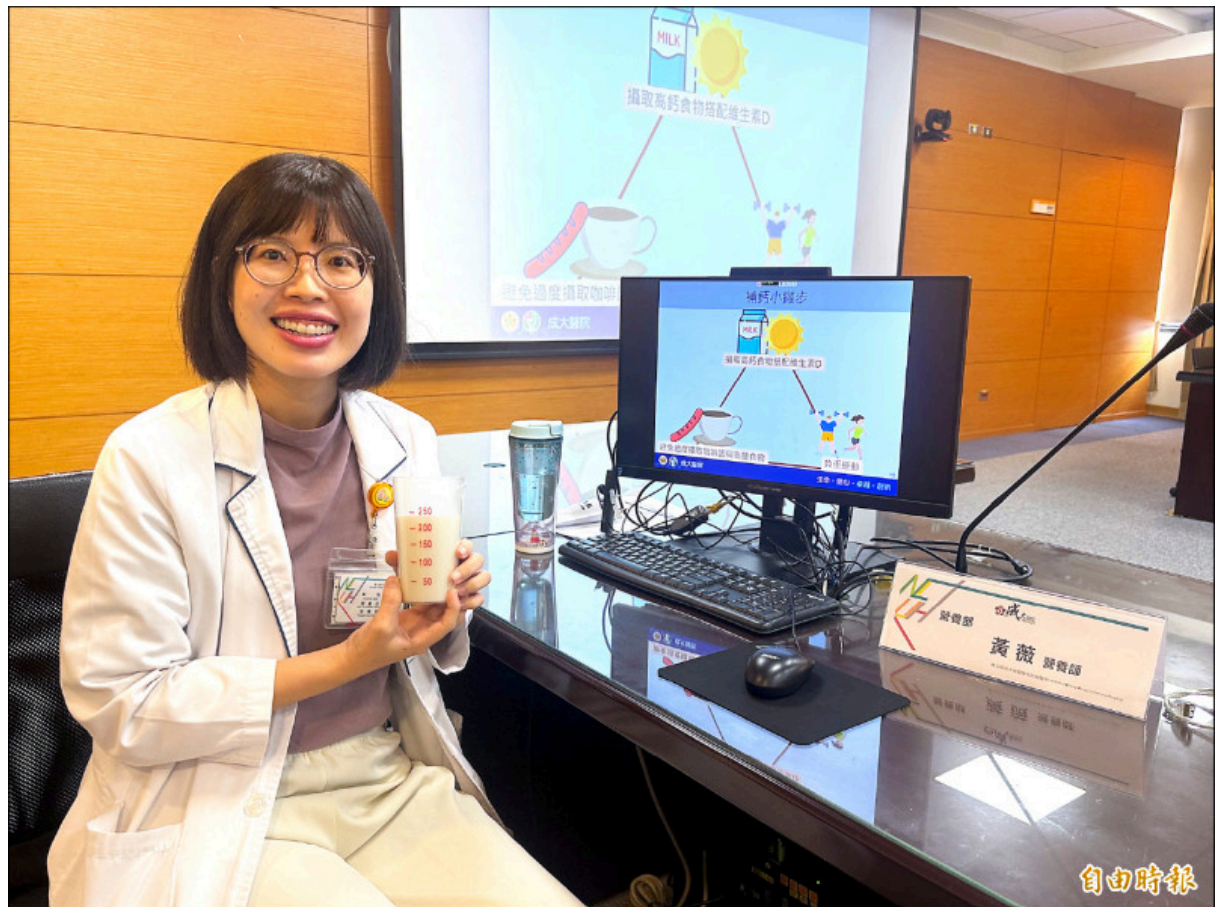
國民健康署「我的餐盤」建議每日早晚一杯奶，以符合均衡飲食，針對乳糖不耐症者，黃薇營養師建議可選擇無乳糖鮮乳、優格或起司等替代品，無乳糖鮮乳的含鈣量與一般鮮乳相同，若飲用鮮奶曾出現不適，可採取「少量、分次、逐漸增加」的方式。

黃薇營養師提醒，鈣質的吸收也需要搭配生活及行為習慣，適度日曬和維生素D攝取，可增加鈣質吸收；進行負重運動，有助將攝取的鈣質有效存入骨骼中；也要避免過量咖啡

因、酒精與高鹽飲食，良好的飲食選擇與生活型態同等重要，唯有「吃得夠、吸收好、得住」，才能讓骨骼健康長久維持。

國人鈣嚴重不足 營養師建議：早晚一杯牛奶

2025/11/20 05:30



▲營養師黃薇建議，每天早晚可各喝1杯至少240c.c.的牛奶。（記者王俊忠攝）

記者王俊忠 / 台南報導

國民健康署調查2017年到2020年我國國民營養健康狀況，發現國人鈣質攝取普遍不足，僅1-3歲幼兒族群達到建議量；其他年齡層攝取量僅約需要量的一半。營養師指出，從歷年調查可知鈣質是國人攝取嚴重不足的必需營養素之一，因鈣不足、問題多，建議民眾每天早晚可各喝1杯牛奶（1杯約240c.c.）。

僅1-3歲族群達到建議量

成大醫院營養師黃薇說，鈣是人體含量最多的巨量礦物質營養素，99%存在骨骼與牙齒中，幫助維持骨骼強健；剩餘1%的鈣離子分布於軟體組織與體液裡，控制肌肉收縮、神經訊息傳導、細胞內訊息傳遞與荷爾蒙分泌等重要功能。若長期鈣攝取不足，會造成多方面健康影響。

黃薇指出，對於成長中青少年，可能無法達到巔峰骨量，提高未來骨骼疾病風險（如骨折）；中高齡則易骨質流失，增加骨質疏鬆與骨折危險。此外，鈣攝取不足時，骨骼中的鈣會被釋放至血液，以維持血鈣恆定，進一步加速骨質流失；鈣不足也可能造成肌肉痙攣、四肢麻木，甚至影響心律，不容忽視。

衛福部膳食營養素攝取量建議，青少年每日鈣攝量為1200毫克；成人、老年人與孕婦每日1000毫克。日常飲食易取得的高鈣來源為乳製品，如鮮奶、優格與起司；豆類如小方豆乾、凍豆腐，製作過程使用鈣凝固劑，能提供良好鈣質來源。此外，常見的黑芝麻、小魚乾、芥藍菜等都是高鈣食物。

國健署「我的餐盤」建議每天早晚1杯奶，以符合均衡飲食。針對乳糖不耐症者，黃薇建議可選擇無乳糖鮮乳、優格或起司等替代品。無乳糖鮮乳的含鈣量與一般鮮乳相同，若飲用鮮奶曾出現不適，可採取「少量、分次、逐漸增加」的飲用模式。

適度日曬和運動 有助鈣質存入骨骼

黃薇提醒，鈣質吸收也需要搭配生活及行為習慣，適度日曬和攝取維生素D（蛋、鮭魚、鯖魚等），或舉啞鈴等負重運動，有助將攝取的鈣質存入骨骼中，同時避免過量咖啡因、酒精與高鹽飲食，良好飲食選擇與生活型態同樣重要。

癌王胰臟癌不再只有壞消息！新一線用藥12／1納入健保 提升治療可近性

2025-11-20 健康醫療網 / 記者蘇靖昀報導

A

A+



胰臟癌在台灣的發生率近年不斷攀升，每年約有三至四千名新患者，其中超過七成病人確診時已是局部晚期或產生遠處轉移。

近期名人因胰臟癌過世的消息，讓這個被稱為「癌王」的疾病再次引起社會討論。胰臟癌進展快速、症狀又不明顯，許多患者發現時已是晚期，治療挑戰極高。成大醫院外科教授、前醫學院院長沈延盛醫師指出，由台灣研發的「微脂體藥物」在臨床試驗中觀察到，若用於第一線治療，可望延長胰臟癌患者的整體存活期，被視為治療的重要進展之一，提供病人更多治療選擇。適逢今天11月20日為「世界胰臟癌日」，沈延盛醫師也提醒民眾提高對胰臟癌的認識與警覺。

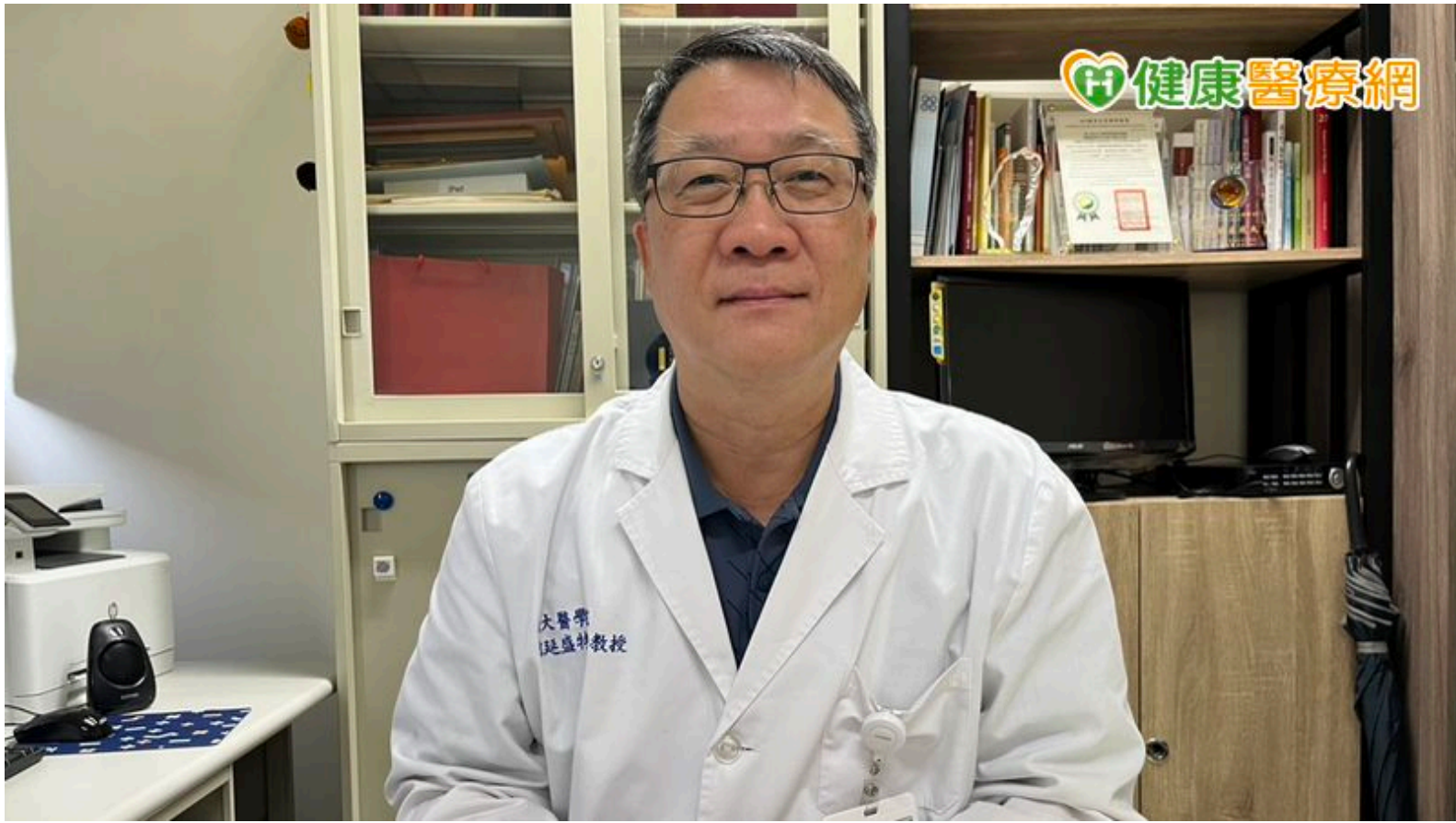
胰臟癌多是晚期確診 治療充滿挑戰

胰臟癌在台灣的發生率近年不斷攀升，每年約有三至四千名新患者，其中超過七成病人確診時已是局部晚期或產生遠處轉移。沈延盛醫師表示，胰臟位在腹腔深處，周邊緊鄰多條大血管，只要腫瘤侵犯血管，手術難度就會大幅提升；加上目前仍缺乏有效的早期篩檢工具，多數病人往往是在出現症狀、病情已明顯惡化時才被診斷發現。

第三、四期以化療為主 病灶控制決定存活期

胰臟癌的治療主要分成兩大類：局部治療（手術、放射線）以及全身性治療（化學治療）。第一、二期胰臟癌以手術為主，再輔以加強性化學治療；但第三、四期則以化療為主，希望藉由全身性用的藥物控制病情、減緩疾病進展。沈延盛醫師強調，對於已經轉移的患者而言，決定存活期的關鍵是「病灶的控制」，而不是局部腫瘤處理得是否乾淨。因此，化學治療仍是第四期胰臟癌的主要治療方式。





微脂體藥物納第一線健保給付 提供更多治療可能

近十年化療藥物進步不少，目前常見一線治療包括白蛋白包覆紫杉醇以及FOLFIRINOX。沈延盛醫師表示，一旦一線治療效果不佳，病人平均存活期約僅剩三個月左右。而由台灣研發的「微脂體藥物」在二線使用時，臨床觀察到平均存活期有所延長，NALIRIFOX在第一線使用的三期臨床試驗顯示對部分患者的病情控制表現良好，中位存活期有延長趨勢，因此獲准作為第一線使用的治療藥物，且將自今年12月1日起正式納入健保給付，有望嘉惠更多病人，成為新的治療選項之一。沈延盛醫師表示，隨著第一線給付上路，預期能讓更多原本因費用卻步的患者得以及時接受適當治療，是臨床上相當重要的一步。

微脂體藥物採兩週施打一劑 臨床觀察部分患者耐受度尚可

許多胰臟癌患者確診時體力已相當虛弱，甚至伴隨惡病質。傳統一線化療白蛋白包覆紫杉醇通常每週施打一劑，對體力較差的患者來說相對吃力。沈延盛醫師表示，微脂體藥物在臨床上較常被討論的特色之一，是其兩週施打一劑的給藥方式；醫師臨床觀察部分患者的耐受度尚可，實際反應仍須視個別病況評估。微脂體藥物在體內的釋放方式與一般化療藥物不同，醫師表示此特性在臨床使用上可作為治療選項之一。此外，在部分第三、四期患者的病例中，肝臟或腹內轉移灶的藥物分布情形也不盡相同，反應會因個別條件而異，並非所有患者都相同。

胰臟癌治療不能等 精準醫療＋個人化治療並進

許多病人確診後會進行基因檢測，期望找到精準、個人化的治療策略，但胰臟癌進展速度極快，沈延盛醫師指出，基因檢測至少要需等待2到4個月，很多病人等不到結果，病情就惡化了。對此，他分享自己的臨床作法：會先以全身性化療穩住病情，等檢測結果出爐再調整治療方向。

許多病人確診後焦慮，急著尋求各種替代療法或偏方，但反而可能延誤治療時機。沈延盛醫師提醒病人不要急，應先確定清楚自己的病程階段，再和醫療團隊一起討論治療選擇，並視需求搭配適當的輔助方式，有助病情控制與維持較佳的生活品質。

國人鈣嚴重不足



營養師建議：早晚一杯牛奶

記者王俊忠／台南報導

國民健康署調查2017年到2020年我國國民營養健康狀況，發現國人鈣質攝取普遍不足，僅1-3歲幼兒族群達到建議量；其他年齡層攝取量僅約需要量的一半。營養師指出，從歷年調查可知鈣質是國人攝取嚴重不足的必需營養素之一，因鈣不足、問題多，建議民眾每天早晚可各喝1杯牛奶（1杯約240c.c.）。

僅1-3歲族群達到建議量

成大醫院營養師黃薇說，鈣是人體含量最多的巨量礦物質營養素，99%存在

骨骼與牙齒中，幫助維持骨骼強健；剩餘1%的鈣離子分布於軟體組織與體液裡，控制肌肉收縮、神經訊息傳導、細胞內訊息傳遞與荷爾蒙分泌等重要功能。若長期鈣攝取不足，會造成多方面健康影響。

黃薇指出，對於成長中青少年，可能無法達到巔峰骨量，提高未來骨骼疾病風險（如骨折）；中高齡則易骨質流失，增加骨質疏鬆與骨折危險。此外，鈣攝取不足時，骨骼中的鈣會被釋放至血液，以維持血鈣恆定，進一步加速骨質流失；鈣不足也可能造成肌肉痙攣、

四肢麻木，甚至影響心律，不容忽視。

衛福部膳食營養素攝取量建議，青少年每日鈣攝量為1200毫克；成人、老年人與孕婦每日1000毫克。日常飲食易取得的高鈣來源為乳製品，如鮮奶、優格與起司；豆類如小方豆乾、凍豆腐，製作過程使用鈣凝固劑，能提供良好鈣質來源。此外，常見的黑芝麻、小魚乾、芥藍菜等都是高鈣食物。

國健署「我的餐盤」建議每天早晚1杯奶，以符合均衡飲食。針對乳糖不耐症者，黃薇建議可選擇無乳糖鮮乳、優格或起司等替代品。無乳糖鮮乳的含鈣量與一般鮮乳相同，若飲用鮮奶曾出現不適，可採取「少量、分次、逐漸增加」的飲用模式。

適度日曬和運動 有助鈣質存入骨骼

黃薇提醒，鈣質吸收也需要搭配生活及行為習慣，適度日曬和攝取維生素D（蛋、鮭魚、鯖魚等），或舉啞鈴等負重運動，有助將攝取的鈣質存入骨骼中，同時避免過量咖啡因、酒精與高鹽飲食，良好飲食選擇與生活型態同樣重要。

營養師黃薇建議，每天早晚可各喝1杯至少240c.c.的牛奶。（記者王俊忠攝）



新聞出處

自由時報

第36版

刊載日期

中華民國114年1月20日