

V O L V O

# VOLVO XC90

## 北歐頂尖工藝

新世代 T8 Recharge 雙能電動車 動感操駕  
強悍馬力 455 hp 性能與效能的完美淨界  
LSUV 藝術鉅作 揮灑操縱隨心駕馭



凡於本期刊預約賞車試乘即享購車優惠



VOLVO 汽車授權經銷商  
凱銳汽車股份有限公司

博愛展示暨服務中心  
高雄市鼓山區博愛一路 450 號  
07-556-5560

鳳山展示暨服務中心  
高雄市鳳山區建國路三段 422 號  
07-776-5560



高屏澎牙醫師公會聯合會刊

Kaohsiung, Pingtung, Penghu United Dental News

DENTAL READER 134  
July | 2024

牙醫  
讀本



134

高屏澎牙醫師公會聯合會刊 Kaohsiung, Pingtung, Penghu United Dental News

牙醫讀本

中華民國一十三年十月十五日

# 大船入港

世界亞灣，繁華人定非等閒

向世界打開，是未來產業崢嶸的舞臺；  
向家人打開，是溫暖港灣、心的泊岸！



大船入港 海港地標

亞灣正核心 聽海、看海



外觀實景拍攝

文化中心—捷運O7站—700坪禮賓公設—綠園道大棟距  
建築代銷：銀水莊事業有限公司—和平路·七賢路口—07 2236-111



市心綠園道，明星校園  
享受下樓綠園道，享有名校學籍五福國中，  
捷運、輕軌、鐵路、國道，  
永遠的市中心，繁華幽靜，都是家完美的落址。

超值房價 75預算升級93坪 錯過機會難再有  
極稀有3字頭

逸文苑

90坪 180坪 | 0800-328-028

高永機構 高永建設 | 高圓建設 | 高滿建設

京城集團

H2O HOTEL 夢想·回憶·水京棧國際酒店  
世界豪華酒店大賞·五星級國際觀光酒店



**bicon**<sup>®</sup>  
DENTAL IMPLANTS



**SHORT**<sup>®</sup>  
IMPLANTS

**BICON 40<sup>TH</sup> ANNIVERSARY • 1985-2025**

**June 13–14th, 2025 • Catania, Sicily**



3.0 × 6.0mm



4.0 × 6.0mm



4.5 × 6.0mm



5.0 × 6.0mm



6.0 × 6.0mm



4.0 × 5.0mm



4.5 × 5.0mm



5.0 × 5.0mm



6.0 × 5.0mm

骨整合的重點不只是植體的長度，而是植體的表面積。  
憑藉正確的機械性設計，自1985年開始臨床應用以來，  
BICON®植體的外型與接合方式 - **從未改變**

總代理 **台灣拜肯有限公司**

- 403-43 台中市西區三民路一段149號6F-1
- TEL 04-2375-5150      ■ FAX 04-2372-3065

BICON TAIWAN's :

OFFICIAL LINE



OFFICIAL FB





世界的亞灣 您是中心



欣民權  
NOBLE HYGGE  
INTERNATIONAL HARBOR CITY

奢適豪邸享受極致

CITY CENTER · COMFORTABLE · CONVENIENT

75坪寬敞居家空間。市政景觀宅

—— 預約賞屋 07-535-1688 ——

百立 海洋帝寶  
HARBORVIEW PALACE

亞灣2.0 核心聚落 | 120坪 | 三面引光 | 07 332 9999



發行人的話 05



健保資訊

健保重要資訊 06



醫療省思

開咬治療及長期保持 07



診療室隨筆

診療室隨筆經濟自由度 12



放鬆生活

追求光影台東行 14

牙醫的玩石人生 24

盡力就好、樂在當下 34

週四會·會不會 38

燈火協奏曲 42

承諾 44

孤獨 45

健康蔬食 46

漫畫 47



寰宇遊蹤

盛夏的北越之旅 48

乘車遊山陽道 54

九州之旅 62



專欄

我們與職災的距離 68



會員交流道

審查醫師加加油 70



活動報導

高雄市牙醫師公會活動報導 76

——畢卡索二十世紀的天才畫家

高雄市牙醫師公會活動報導 80

澎湖縣牙醫師公會活動報導 83

屏東縣牙醫師公會活動報導 84

編輯札記 85

新進會員 86

徵文啟事 87

封面故事



台東池上稻穗藝術節  
拍攝地點：台東縣池上鄉  
拍攝者：陳良印醫師

高屏澎牙醫師公會聯合會刊  
Kaohsiung, Pingtung, Penghu United Dental News  
第十屆編輯委員會

- 發行人 王藝文
- 副發行人 蔡政峰、歐再富
- 總編輯 蘇耀文
- 副總編輯 王泰淵、陳立堅
- 財務經理 王信智
- 廣告經理 林建志
- 編輯 俞德志、林炳輝、張怡民、李泰興、洪怡育、洪維澤、連凱雯、黃怡彰、楊忠獻、楊東霖、鄭胤捷、戴年豐、陳文熙
- 編輯顧問 周文藝、陳裕光、曾三民、黃寶賢、劉仁義、劉南佑、劉經文、劉振聲、蔡正文、蔡誼德、賴德榮
- 法律顧問 紀錦隆、錢政銘、趙家光、劉家榮、盧永輝、楊靖儀
- 助理編輯 伍麗蓉、陳如瑩
- 印刷整合 打打廣告設計有限公司
- 發行所 社團法人屏東縣牙醫師公會  
屏東縣屏東市和生路一段14號9樓之一
- 電話 (08)7239155
- 傳真 (08)7239156
- 電子信箱 ppda@seed.net.tw
- 本期發行量 3000本

創刊自民國86年9月

©行政院新聞局出版事業登記證局版高市誌字  
第144號  
中華郵政南台字第1014號

# 發行人的話

澎湖縣牙醫師公會理事長 歐再富



澎湖縣牙醫師公會是小而美的公會。

話說人多好辦事，對澎湖縣牙醫師公會會員來說，卻是人少也能辦好事！雖然只有三十幾個會員，在公會活動、民眾口腔健康照護方面，我們也盡力去做好。雖然身處離島，對全國牙醫師事務的參與，沒辦法有在台灣本島的便利性，但是我們也珍惜每次參與的機會，提出需求與建議。支持參與是我對我自己與會員們的期許，隨著時代變遷、科技進步，希望透由科技創新與有創意的政策規劃，讓離島更有吸引力，讓有熱忱的醫師們願意加入，讓健康平權更落實。

牙醫師們面對的挑戰不少，男、女、老、青、壯，各有不同人生階段要面對的問題。在離島服務的牙醫師人力有限，每一位會員都是我們的寶。真心提醒會員們要找到適合的活動來調適身心，照顧好自己，才能照顧好身旁的人。

謝謝在暑假中到澎湖安排衛教活動與義診的許多團隊，為離島的孩子們帶來美好的體驗與回憶。感謝高雄市牙醫師公會支援的醫療團隊，為偏鄉醫療挹注資源，提供了離島牙醫師的類喘息服務。

歡迎醫師們有空來菊島走走。如果您願意，也可以安排一場演講跟大家聚聚。真心歡迎大家來，澎湖的春夏秋冬，等您來領略！



## 1、診斷

- 1) 主訴：開咬病例大多因“咀嚼困難”（例如前牙開咬吃麵條咬不斷）、“牙齒亂、不好看”等功能和美觀因素來院尋求治療。
- 2) 口內檢查：後牙 Molar relation，側方咬合 Canine relation，前牙 Over jet，Over bite，整體牙列擁擠程度的 Arch length discrepancy，還有經常會被忽略的舌位（例如 Low tongue position），呼吸道障礙（例如：過敏性鼻炎、口呼吸）
- 3) X光片檢查：除了常用  $\angle$  SNA， $\angle$  SNB， $\angle$  ANB， $\angle$  FH-MP，Facial Axis， $\angle$  Go-Ang... 等分析項目之外。建議增加使用，特別重視顛顛垂直向型態診斷的 Ricketts' analysis 和 Kim analysis，這兩種分析方法在開咬病例診斷時，筆者覺得非常受用。
- 4) 咬合平面評估：咬合平面評估在開咬診斷中很重要，一般二合一的咬合平面，在開咬病例要上下咬合面分開評估。
- 5) 最後診斷時要判斷患者的開咬病因時，必須考慮四個方向 1) 骨性 (Skeletal) 不正咬合程度，2) 齒性 (Dental) 不正咬合程度及可能的成因，3) 顏面形態特徵 (Face type，Dolico-，Mesio-，Brachy- face type)，4) 前牙開咬的垂直和水平量。
- 6) 拔牙計畫：拔牙位置的決定，取決於 (1) 前牙中門齒 Interincisor angle (IIA) 的角度大小，角度越小，拔第一小白齒的可能性越高。(2) Lower lip-E.plane 的距離，此測量值越大，代表嘴型前凸越明顯，拔第一小白齒的可能性越高。除了上述兩原因之外，開咬病例的拔牙位置，盡量選擇智齒或第二大白齒。

## 2、治療機制：

- 1) 開咬治療首要考慮因素是，齒列整齊、咬合正常，以及和顛顛關節相互間的穩定平衡。所以在使用垂直橡皮圈時，力量不能過大，避免形成顛顛關節位移的假性前牙咬合。
- 2) 開咬治療機制主要是壓入大白齒，打平後牙區咬合平面，誘導下顎骨向前上方逆時針方向旋轉，改善前牙咬合。上述治療過程中，不論是 wire 選擇、設計，以及使用橡皮筋改善前牙開咬時，矯正力的控制非常重要，絕對不要造成顛顛關節不當的位移或損傷。
- 3) 矯正醫師治療開咬，大多數採用的 main wire 設計主要有 Kim MEAW technique，東京醫科齒科大學 LH wire technique，長谷川 信教授 Gummetal technique，近藤 悅子 muscle win technique 等方式。搭配橡皮筋對做垂直向控制，改善前牙咬合關係。
- 4) 如果開咬的病因，起因於嚴重骨性不正，開刀 (OGS) 治療也是必要的選項。但是開刀治療

開咬病例，優點是速度快，立竿見影改善前牙咬合。但是也有隱憂，急速改變的上下顎骨架型態，口周肌群協調性可能無法在短時間內適應，開咬的復發現象 (relapse) 相對的容易產生。此現象特別容易發生在骨性二類，下顎後縮的開咬病例。筆者曾經被委託治療一個開咬病例，就是這位病人接受 OGS 手術後，三個月後又再度復發成開咬狀態。（圖 2）



圖 2: 開咬病例 OGS 手術後三個月，再度復發開咬

- 5) 開咬病例筆者很少採用開刀手術治療，大多採用日本臨床醫師近藤 悅子 (Kondo Etuko) 的 MW 思維治療法 (Muscle Win Philosophy)，利用輕力技術 (light force technique)，搭配肌肉功能練 (Myo-functional therapy，MFT) 進行開咬治療技術。首先 0.016 NiTi wire leveling 後，0.016 stainless steel round wire 上下顎利用 25° anchorage bend 搭配垂直橡皮圈，壓低 (intrusion) 大白齒。治療初期使用 inter-maxillary long class III (or II) elastics，改善 molar relation 及前牙 overjet。中後期使用 short vertical 及 tri-angular elastics 穩定新建立的咬合關係，並且針對舌肌、唇肌、張、閉口肌群，進行口腔肌肉功能訓練，同時戒除伸舌癖 (tongue thrust)、口呼吸... 等不良習癖。
- 6) 治療結果：兩病例為 13Y7m 和 17Y4m 的女性患者。前牙垂直開咬量均約 8mm。兩者均在治療 6 個月時，前牙咬合關係明顯改善。一般而言，臨床治療 6-8 個月，如果前牙開咬情況沒有改善，必須檢討當下的治療機制，發現問題所在，重新擬定治療方針。拔智齒病例 (圖 3) 1 年 11 個月治療完成，長期保持 7 年半，齒列、咬合狀態均保持良好。拔第一小白齒病例 (圖 4) 1 年 6 個月完成動的治療。長期保持 2 年半，齒列、咬合狀態均保持良好。

## 三、長期保持

1. 維持器 (Retainer): 開咬治療除了上述治療機制改善咬合後，利用維持器做保持非常重要。開咬病例治療後選擇維持器，以上下牙齒能直接接觸，可以促進咬合功能，增加口周肌肉強度者為首選。例如 Begg type (rap around)，Hawley type 為佳。



圖 3; 13Y 7m (3rd molars Extraction Case)



圖 4; 17Y 4m, (4 bicuspids Extraction case)

2. 口腔周圍肌肉功能治療 (myo-functional therapy, MFT): 長期保持除了配戴維持器和嚼口香糖之外, 還要搭配口腔周圍肌肉功能治療。讓舌肌、控制水平向控制的唇 (頰) 舌肌肉, 垂直向的開口肌、閉口肌, 達成動態平衡 (dynamic balance)。臨床具體訓練方法有下列幾項:

- 1) 舌肌訓練: 彈舌運動及吞嚥時口香糖黏附上腭 (palate) 法, 加強舌肌力, 及正確吞嚥方式。
- 2) 嘴唇含鈕扣訓練法: 用直徑 2.5cm 的圓形鈕扣配上牙線, 置入口腔前庭。施力拉直牙線, 要求緊閉嘴唇不讓鈕扣被拖出, 增強唇肌力。
- 3) 嚼口香糖也是最簡單、有效的保持方法。嚼口香糖除了促進上下牙齒咬合緊密度之外, 同時也有增加咬肌 (masseter m.)、翼內肌 (pterygoid medial m.) 等閉口肌群咬合力的效果。
- 4) 訓練下顎前伸、張口運動, 讓控制垂直向的二腹肌 (digastric m.)、翼外肌 (pterygoid lateral m.) 等開口肌群放鬆, 不再緊縮。
- 5) 一定要去除 tongue thrust、lip biting、mouth breathing... 會破壞咬合狀態的不良習癖。

#### 四、結論

矯正治療四大目標: 外型及齒列美觀、術後長期穩定、增進咀嚼功能、無不良副作用, 缺一不可。

開咬的長期穩定保持是矯正治療非常重要的一環, 因為治療後復發是醫師最擔心、也最困擾的事情。總結成功的開咬治療與長期保持, 具體作法可以歸納為下列幾項:

- 1) 正確診斷, 瞭解造成開咬的成因, 硬組織 (Mechanical) 和軟組織 (Functional) 問題所在, 對症下藥。
- 2) 治療中咬合改善的同時, 要隨時確認顫顎關節是否處於正常位置。
- 3) 慎選維持器, 並要求患者確實配戴。
- 4) 透過口周肌肉功能訓練 (Myo-functional therapy), 讓口腔周圍肌肉等軟組織, 達到動態平衡。
- 5) 改善呼吸障礙及徹底戒除 tongue thrust、lip biting... 等會破壞咬合狀態的不良習癖。

# 經濟自由度

文 / 陳裕光醫師

有一天好友劉醫師傳了「這個社會講不講理」YouTube 影片給我，內容是北大哲學系教授郭春林在課堂上，對於情、理、法、權、利等五者互相的關係的講述，十分精彩有意思。另一影片「世上最愚蠢的行為就是講道理」，兩部影片顛覆了一般的傳統思維，值得與大家分享！

經濟自由度在維基百科的定義是指政府在憲法範圍內不干預或保護自由競爭、自由市場、自由選擇、自由貿易及私有財產。而郭春林教授在解釋「情與利」那個大時說：在多少錢以下，情大於利，在多少錢以上，一定是利大於情。並且用經濟自由度來解釋，經濟自由度是你花多少錢需要跟老婆報帳的那個額度。譬如花十元都要報帳，完了！你沒有經濟自由度。花多少錢都不用報帳，你老婆危險了！所以聰明的女性都會設定一個合適的經濟自由度。

學術語言咬文嚼字，艱深難懂。改用說故事或舉例的說法會更清楚明瞭，容易讓人明白！所以不要去講道理，說故事就好。經濟自由度對於朋友，父母，兄弟，親人等各有不同的額度，你能借給朋友多少錢的額度，你能給父母多少錢的額度，給兄弟多少錢的額度等的經濟自由度，從量變到質變的那個質變點，就是所謂「黑格爾理性的狡黠」，也就是人面對利益時的選擇，都要經過理性的權衡。「利與理」的分際就是如此。

在「情與理」之間是怎麼解釋的，情大還是理大？你老婆在大街上跟人吵架，你老婆再沒理，你還是會幫你老婆，不會幫別人的。「權與理」之間，權大還是理大，你跟當「官」的講道理（包括法官），你腦袋進水了！「權與利」那個大？企業家認為權大於利，官員貪污的目的（利大於權），現實社會裏利大於權：民主社會中的選舉，競選成功後獲得權，有權後成為名人，名人卸任後好出去賺錢，給人做顧問，它叫旋轉門，經過幾次旋轉，政治旋轉成公眾人物，在旋轉至跨國公司或是公司說客。核心的東西就是利大於權。

「情與權」那個大，有權力不講情的人，當官有問題，所以情大於權。在說到「法與利」，在美國犯法以後，要交保釋金。「法與權」那個大，理想上是法大，現實上是權大。要建構理性社會，必須法大於權，因為「法律的根本是秩序不是主張正義」，可惜一般人都沒有弄清楚。

法律的根本是秩序不是主張正義弄清楚了，法律在面對情與理的情況下，就不會受到曲解混淆。舉「是否廢除死刑」這個議題為例，重點不在情與理，不在主張正義，而是廢除死刑與否，對於維持社會秩序有多大的影響。如果要建構理性社會，權力必須由核心出來讓法律進去，這個社會講理才有可能。

講道理是不是最愚蠢的行為，理由在那裏？每個人的生活重心不外乎在「家庭」與「工作」二個場所。家庭充滿「愛」才能和諧幸福，不是講道理的地方，也就是情大於理。現實上，為了維持家庭的經濟，必須設定一個合適的經濟自由度，情與利都要經過理性的權衡。在工作場所，追求的是個人的利益，情、法、權都小於利，更不用說「講道理」，不會有人理睬你。

那些能夠吸引一般大眾的人物，都不是因為講道理，而是在說故事，從說故事當中隱藏一些道理，讓人不知不覺受到影響，達到潛移默化的效果。漫畫家如蔡志忠、八耐舜子，他們的漫畫就是很著名的例子。此外，目前的社會到處有詐騙，會讓人受騙也是因為在說故事，不信看看電視媒體上，那些賣營養食品，賣藥的，賣化妝品的，賣保險的以及各式各類商品的，那一個不是在說故事！所以要小心！

# 追光求影台東行

圖 / 文 陳仁杰醫師

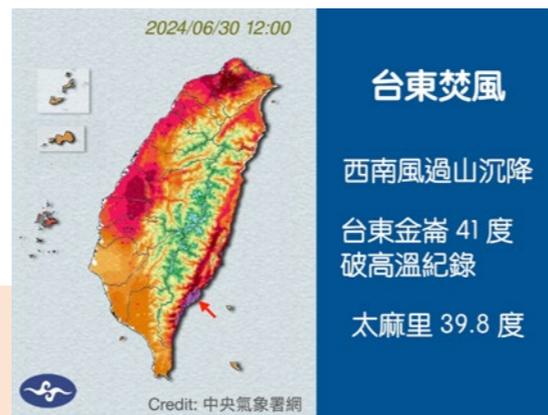
今年夏天，陪太太去了一趟台東。她畫畫，我就在附近閒逛。沒想到，台東的天空相當精彩，分享就從去程的火車開始。

## 1. 焚風雲 Föhn clouds



6月30日上午，搭火車離開高雄，沿途下著短暫陣雨。過潮州，才漸放晴。東部，則完全沒雨。

12:01，行經太麻里溪，見遠處山頂被一長條狀，邊界明顯的白雲覆蓋。白雲沿著山的稜線灑灑而行，不像一般地形雲有許多參差不齊，上衝的雲尖。想起多年前，老友阿東老師在希臘拍得的“焚風雲”。會是它嗎？



果然，下午的氣象資料顯示，當時，焚風早將台東地區熱得發紫（箭頭）。太麻里氣溫達 39.8 度 C，附近的金崙還熱到破紀錄的 41 度 C！

當天，吹的是西南風。由西部吹來的西南風，經過中央山脈，就容易讓背風面的台東地區有焚風。

焚風的形成，是地面潮濕的風吹向山坡被迫抬升，膨脹，變冷，凝結成雲，於迎風坡下雨。在濕度飽合狀態下，凝結過程釋出潛熱，讓風上升時降溫較慢（每上升 100 公尺下降約 0.65 度 C）。降雨後，風變得乾燥，越過山頂後，於背風側開始下沉。乾空氣下降時，升溫較快（每下降 100 公尺下上升 1 度 C）。因此，在山脈兩側會有很大的溫差，背風側變得很熱。

現場體驗是，像全身被吹風機吹，但汗很快蒸發掉。



為求證，回程經過太麻里溪時，特意再拍照記錄。由地圖及在台東拍得的照片比對，白雲覆蓋的山頂正是南北大武山的稜線（下）。西南風越過此線開始下沉時，濕氣已減，溫度快速增加，雲也立即蒸發。這也是這種雲沿著山稜，狀似一道山上雲牆的原因。

這段稜線海拔至少 2500 公尺，讓下降氣流有足夠的高度差升溫，形成高溫的焚風。

據研究，臺東地區每年都會發生焚風，年平均發生 7.8 次。其中，6 月份發生頻率最高，達 2.29 次。

## 2. 霞光與反霞光 (Crepuscular rays and Anticrepuscular rays)



在台東住了三晚，除一天睡過頭，其餘兩天清晨由飯店就可見到反霞光。晨昏時刻，當太陽還在地平線下方，陽光可藉折射照亮天空。此時，若有部分陽光被擋，便會在空中形成明暗鄰接的光和影。面對太陽那面稱為霞光，背向旭日，如圖示，為反霞光。



通常，空品好，視野裡的雲塊少，才会有美美的霞光與反霞光。圖裡，只有一小小的莢狀雲。有那麼短短的一刻，小雲被染成粉紅。不禁想問，是誰偷偷親了老天一下？(7月3日 05:12)

稍早，同一天空見到更明顯的反霞光。陽光被擋處在天空形成藍藍的影束，沒被擋住

的為橙色較亮的光束。太陽離我們很遠，這些光束與影束其實是相互平行的。但，視覺上遠窄近寬的效應，讓它們越遠越窄，且相互聚集。背對太陽時，光影聚集在遠方太陽與我們眼睛的連線上，此即反日點 (Antisolar point)。



側看霞光反霞光：

其實，霞光與反霞光的光影是連續的。圖為 7 月 2 日傍晚，在台東海邊所見。西側 (右) 面向夕陽為霞光，東側 (左) 背對太陽為反霞光。有趣的是，這些光影在空中的走向其實近乎直線。但視覺上，光影在太陽與反日點中央最高往兩側漸低。原因是，中央處離我們最近最寬，兩側漸遠漸窄。

## 3. 輪輻彩虹 (Rainbow Spokes and Wheels)



七月二日下午，儘管天空許多積雨雲下了雨幡（落地前就蒸發的雨），鐵花村地面並未下雨。準備離開前，進入一店家，就瞄到窗外一道彩虹（上）。先按3次快門，便飛奔赴戶外空地，大拍特拍（下）。

當時，日照仍強，並未覺得彩虹特別。等到暗處，見視窗裡的彩虹，有些段落消失或變淡（箭頭），知道中獎了。是輪輻彩虹！



簡單講，輪輻彩虹就是在反霞光中形成的彩虹。

大白天，反霞光不易發現。背對太陽，它的影束與光束雖平行，視覺上卻往遠處聚集（下）。聚集處就是反日點，反日點也正是彩虹的圓心。

當彩虹在反霞光中形成時，影束的光被擋，該段彩虹就消失。光束與影束在彩虹內，明暗相間，往反日點聚集（上），整體看來就像馬車的輪輻。

多年前，初學看天就讀過且期待這特別的彩虹。這次，在不知不覺中入手，實在太棒了！

#### 4. 幘狀彩雲 Iridescent Pileus



幘狀雲 (pileus) 常見於上升的積雲頂。成因是雲頂上方的潮濕氣流被上頂，膨脹，降溫而形成一或多層頭巾狀雲而得名。

當下方積雲持續上升，幘狀雲容易被頂破而消失。由於生消短暫，幘狀雲常呈薄片狀，且組成的水滴或冰晶小而均勻。此時，若有陽光穿過，經繞射作用將白光分成光譜（色散，Dispersion），再經干涉作用，形成七彩的彩雲。

雖說如此，以往見到的幘狀雲都是反射陽光的樣子。7月2日傍晚，我們在台東森林公園，先見到西方高空的彩雲。

行經琵琶湖時，竟然和老婆大人一起，首次目睹幘狀彩雲！



雖是逆光，在厚厚的積雲擋住強烈陽光下，我們很輕鬆地，前後約 10 分鐘，觀看它的變化。老天很夠意思，沒有很快戳破幪狀雲，還讓更前方的積雲投影在美彩雲上（右下）。---  
2024/7/2 18:21-31

### 5. 太平洋岸邊的風景



離開台東那天清晨，我們先去海濱公園。雖然，遊人稀少，雲彩卻很豐富。在高雄，即使在高樓看積雨雲，都只能見到中上部分。這裡，望見的是完整的巨雲。這朵砧狀積雨雲，雲砧還甩尾，非常有特色。在當天臉書，就有人貼出在台南拍得的影像。我有點得意，那位朋友只見到雲的中上部，沒我見到的完整。



正在綠島附近下雨的積雨雲。綠島，好久沒去了。



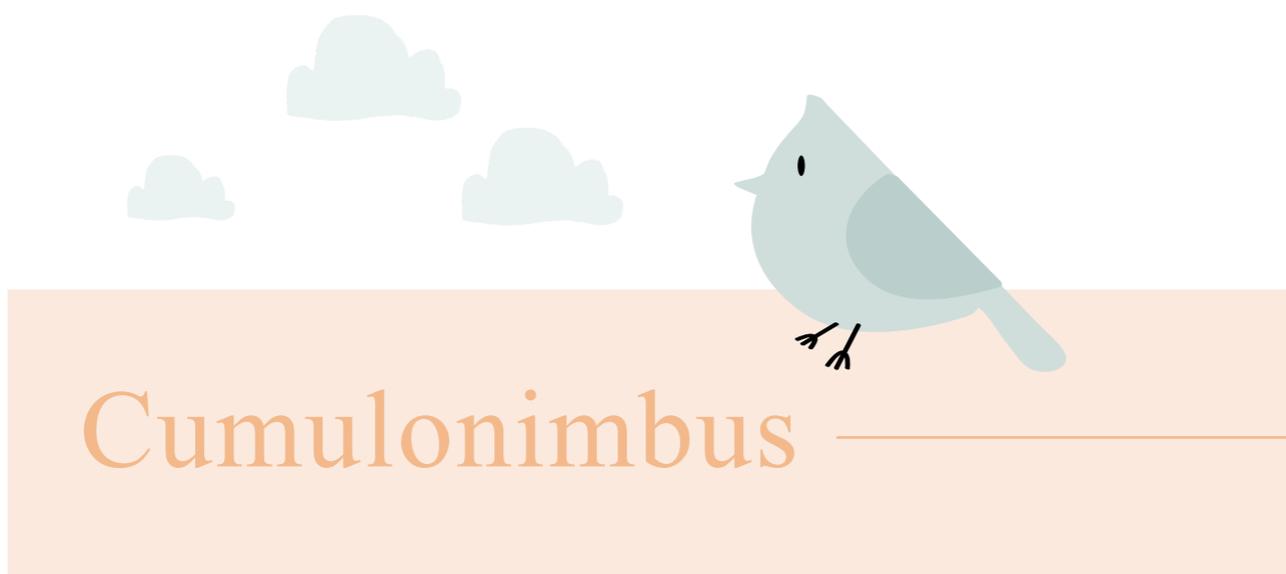
像飛碟狀的莢狀雲，看來近在咫尺，覺得好療癒。右下遠處，是在高雄常見的南北大武山。

### 6. 台東台東



在台東轉運站讀到余先生寫於 2009 年的這首小詩，很喜歡。余先生最厲害的是能以極通俗易懂的文字，描繪出地方的特色和想像。1972 年，為南迴西端寫的“車過枋寮”也有異曲同工之妙。

台東獨特的地理位置，容易有焚風，得見焚風雲。有了西部難以見到的逆光積雨雲，才能幸運見到絕美的幟狀彩雲。



此外，絕佳的空品，令我好生羨慕這裡的台東藍。也讓霞光反霞光如家常便飯，才有機緣遇見嚮往多年的輪輻彩虹。

七月 3 日傍晚，當火車駛離南迴段回到西部，迎面而來的是遠在台東外海升起的高聳砧狀積雨雲。落日餘暉中，我所熟悉的雲彩回來了。看著看著，行經林邊溪時，按下快門，讓這趟旅遊完美結束。



# 牙醫的玩石人生

文 / 圖 李裕隆醫師



## 接觸石頭從「龍紋石」開始

大概是 2016 年五月左右，有一天經過停車場旁的機車行，看到阿正在把玩一顆石頭。他正在想辦法把它拋光，我說牙科器械應該可以弄得很亮，就帶回診所用打亮工具施作一番。我問阿正這是什麼石頭，他回我說叫龍紋石。在台灣，中部武界，南部荖濃溪，隘寮溪，甚至台灣東部等溪流河岸都有機會發現。

在小英就職總統後的第 3 天 (2016/5/22)，阿正就帶我去隘寮溪溯溪撿石，那是我去河邊撿石頭的初體驗。所謂菜鳥都會有好運氣，那天我撿到一顆質地很優的龍紋石。不僅型態完整，而且整顆幾乎都是「龍蛋」，完美的一顆美石 (圖 1，圖 2)。套用外國撿拾人 (hunter) 常說的一句話：Beauty!

龍紋石的質地包含金，玉，石三種成分。金並不是黃金，主要是鐵化物。不同百分比的鐵化物會呈現不同的質地和顏色，有時候黃黃的很像黃金，所以又稱「愚人金」。玉的部分是石英，有時候是片狀，有時候呈現條紋狀，打燈光會透。至於石就是一般的片岩或是沙積岩，常常是佔龍紋石最大的體積。而所謂的龍蛋就是幾乎都是鐵質 (主成份是硫化鐵) 的部分，經過人工修磨拋光會呈現非常漂亮的金屬光澤。手工技術厲害的師傅可以根據金玉石的分佈，設計出漂亮而且藝術成份很高的作品。(圖 3)

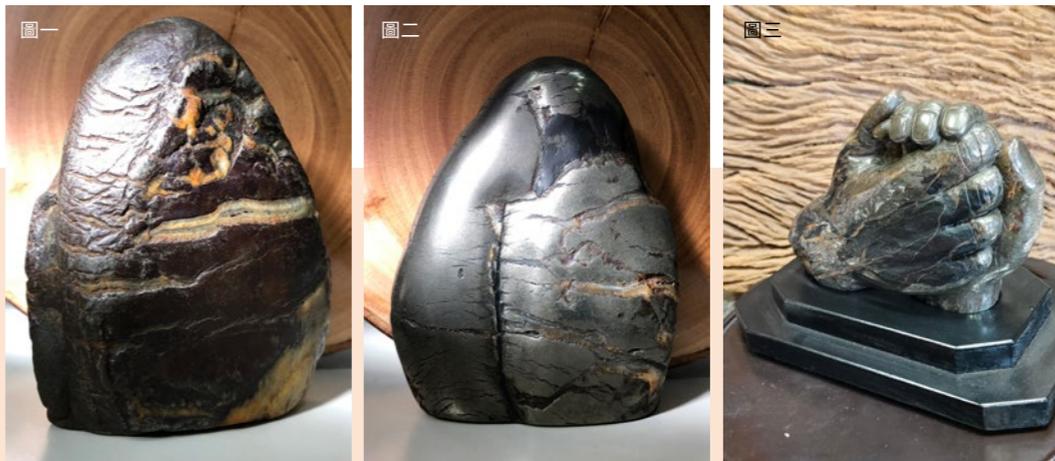
## 除了龍紋石之外的其他台灣本土及國外石種

在那次之後就開始對石頭著迷，有空就往外走。溪邊海邊荒山蔓草間，只要有機會就會看看有什麼石頭可以撿。後來也上網爬文看看還有什麼石種可以把玩，從當時流行的部落格找文章，再到之後的社群網站了解雅石世界的概況。當然也從單純的自己或和朋友去溪邊撿拾，到用新台幣收集各種稀奇古怪，漂亮好玩的石頭。正所謂女人迷化妝品，玩名牌包，男人玩名錶，尬超跑，我是為各種石頭著迷。

之後就開始認識到台灣從南到北，從西岸到東岸形形色色的各種本土美石。從全台常見的黑膽石，鐵丸石，龜甲石，海邊常見的各種碧玉，玉髓，到個別地點才會出現的地方石。如澎湖和三峽的文石，宜蘭的鐵釘石，花蓮的玫瑰石，豐田玉，台東的西瓜石，南田石，台灣藍寶，和台灣東岸的年糕玉，總統石。真的是五花八門，琳瑯滿目。

在台灣玩雅石的人除了本土石種外，大概很難閃過另一個大坑「中國大陸雅石」。台灣 (大約 650 萬年前形成) 相對於中國大陸 (46 億年) 有著比較年輕的地層，所以石頭的顏色會比較鮮豔，台灣的玫瑰石就比中國大陸產的好看又多變化。(圖 4) 但台灣石頭玉化 (大陸說硅化，就是矽化啦!) 會比較不夠，所以比較不會有像新疆和田羊脂般的無瑕玉質。更不容易出現像緬甸翡翠般的堅硬而通透的冰種柔順感。

中國大陸 1990 年代經濟改革開放之後，在台灣人的推波助瀾下，一大袋一大袋論斤買，一貨櫃一貨櫃的石頭運回台灣。大化石、來賓石、雞血石、壽山石、畫面石、戈壁石，甚至是台灣人命名的彩陶石滿佈台灣，十分搶手，把台灣的雅石界炒得風風火火。而各地方縣市雅石協會應運而生，更把石頭的買賣市場炒到極致。



屬於這一類。所以每次刮颱風下大雨過後，一堆石友沖向溪邊、海邊，就是要第一時間搶拾從山上沖刷下來的寶物。

而台灣的南田石是沙積岩經由河流帶入海中，再經過海中激烈的水洗，重新被海流沖上岸，形狀大多為圓形偏橢圓形的石頭。(應該可以稱為海礦)因為大多堆積在台東南田附近，故稱為南田石。走在阿朗壹古道的海邊，一眼望去到處都是南田石，石友看了真是心癢癢。不過早已公告不能撿拾，石友大多只能看不能動手。

在台灣，中北部西海岸及花東海岸是海礦的主要產地。碧玉、玉髓、台灣藍寶、年糕玉，還有稀缺的總統石都散佈在廣闊的台灣海岸，等待有緣人親睽。河川局有規定溪石、海石不能撿拾，但好像小於 50 公斤的石頭比較不會觸法。另外地方政府基於保育會公告有些河流不能撿石頭，例如花蓮三棧溪全流域已經禁止採石。這樣當然也會造成奇貨可居，石頭價格翻揚。

### 賞石標準為何？

賞石有一個粗略的原則，主要用「型、色、質」來當物件的價值高低標準。在中國賞石文化中對於「型」的賞析標準，可以追溯到北宋書法家米芾（讀音福）提出的「皺瘦漏透」說。石頭表面皺皺的，石型婀娜多姿瘦瘦的，石頭中間有凹陷像漏斗，甚至有穿孔會透光，被認為是石型優美的石頭。另外如果石頭原型像人物，比如像觀世音、像關公、像菩薩，這會是極品。再來如果像古代祥獸、像動物、像鳥獸，則越逼真越有價值。(圖五)



圖五

此外台灣人的玩石文化也重新帶動當時經濟正在大步前進的中國大陸進入更蓬勃發展的石市樣貌。畢竟中國人玩石頭已幾千年，他們在這方面的歷史夠久，文化夠精深。隨著他們越來越富裕，石頭市場也從物美價廉，到後來大概相仿的石頭價格被炒到台灣 10 倍高，甚至 2008 年後大量陸客團到台灣大肆掃貨，把全台尤其是花東的精品美石搬個精光。

在台灣大部分玩雅石的人本業都不是靠石頭買賣，但有不少人在那個時間點趁機轉行，靠著直抵中國大陸產地大肆掃貨，低進高出大賺價差，賺進了人生好大一桶金。我所熟知的前中華雅石藝術總會會長陳榮昌就是其中一人。(圖四)在那石市大放異彩的年代，他拿到了不少高級精品。並且在高端買家的大力支持，一顆石頭幾千元、幾萬元、幾十萬元，甚至上百萬元賣出。累積了財富，同時也大大的推廣了雅石。

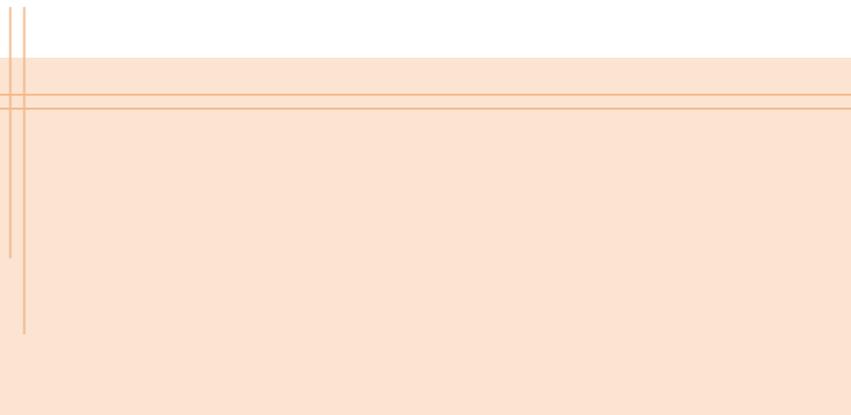
### 何謂雅石？

一般所謂雅石大概泛指天然生成，未經人工雕琢，只經過簡單清洗的石頭(或稱天雕，老天爺雕塑的)。而更廣義的雅石也把需要切割、拋磨、打亮的石頭列入。例如台灣的龍紋石，花東的玫瑰石、墨玉，大陸廣西的畫面石，都需要經過處理，才能呈現出美麗的質地。

一樣的石頭發現地點不同，外觀樣貌會大大的不同。例如在山上的石頭(俗稱山礦，或山採石)，由於只受風化及雨水的影響，幾乎保留了原石有稜有角的樣貌，像是宜蘭的鐵釘石，大陸的靈璧石，就是以山礦的型態來把玩。而當石頭被雨水沖刷入河川，經過河中石頭互相的碰撞、細沙的拋磨(俗稱水洗)，找到的石頭就會比較圓潤光滑，俗稱溪礦，大部分的雅石都是



圖四



### 「以石會友」

拜把玩石頭之賜認識一些石友。「以石會友」也把我的朋友圈從牙科擴展到其他的行業。前雅石藝術總會陳榮昌會長年輕時是賣香的，他對於雅石的鑽研在台灣可能是道行最深的其中一個。手中經手過的雅石應該超過好幾萬個。他對於如何去欣賞一顆石頭，如何判斷一顆石頭的價值，如何從一堆石頭中去挑出精品，非常厲害！更厲害的是如何賣出高檔的石頭，賺到口袋滿滿，功力一流。他親口告訴我他賣了超過九位數新台幣的石頭給超級買家，聽得我嘴巴張得好大。牙科外的世界果然跟我們想像的大大不同！

馮將魁大哥是台灣蘭花育種達人，一個在屏東麟洛的低調商人。他曾經為了買一顆價值500萬的蘭花母株日思夜想考慮好幾天，後來也因為那顆母株培養出好多美麗而且特殊的蘭花，賺回好幾倍的現金。他就是那位收了陳會長上億石頭的超級買家。

他為了給這些嬌貴的雅石一個舒適的家，特別蓋了一個200坪的博物館，而且又花費鉅資做客製台座及透明櫃。每看一件作品就驚艷一次，這些極品中的極品真的太讓人愛不釋手了。

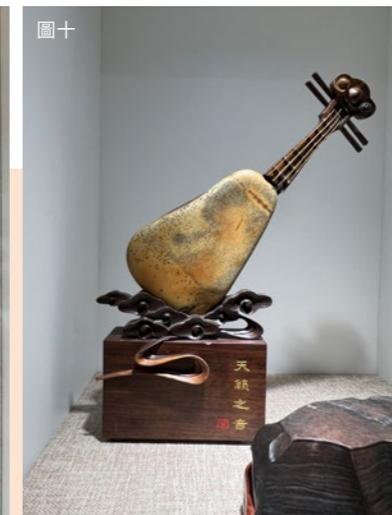
(圖九-十二) 我一共去馮大哥的石頭博物館四次，我還是沒能把他裝在櫥櫃中的極品雅石好好欣賞一番，實在是藏品太多了。另外我還沒提到放在走道鐵架上，放在抽屜內數量更驚人的收藏品。他的二線、三線石頭對一般人可能就是很高檔的石頭了。在台灣，如果說他是雅石收藏量及收藏品質第二名的石友，應該沒有人敢說是第一名。

黃聖君總經理本身是知名中古汽車買賣交易商，偶而在電視台58頻道會看到他的身影。會認識他是因為在雅石社團競標玫瑰石，「不打不相識」而認識的。在2017年那個時期，雅石買氣還算暢旺。高檔而質優的玫瑰石常常一上架就被直購，不然就是在比壓秒。黃總和我都

在「色」的部分大多以稀缺及討喜色為主。例如彩陶石多數為黃帶紅黑色，但若為綠色且石型完美，那就會是極品，可能是天價。花蓮玫瑰石一般就是欣賞它各種不同的紅色和其他顏色混搭。例如西瓜紅、粉紅、桃紅、橘紅，以及其他鮮豔色澤的搭配，像是漂亮的七彩玫瑰石。(圖六)或是不同顏色分佈，呈現出漂亮的水畫，也會為這顆玫瑰石大大的加分。但若為大又整顆紫色，這會是千顆中難得其一的紫玫瑰石(圖七)，那就真的是極品中的極品。玩玫瑰石的石友常常會把收集到五顆紫玫瑰石當作目標，所謂「五子登科」。(圖八)

而在「質」的部分則首重質地的完整性。是否有裂紋、是否有砂眼、內部是否有結構、質地是否粗糙還是綿密、透光性好不好，這些都是評斷一顆石頭優不優的依據。

舉台灣藍寶(其實是藍玉髓)為例，從寶石周邊含有其他礦石共生的花寶，到單一色調由深藍色至淺藍色，深綠色至淡綠色，共分成天空藍、海水藍、湖水藍、翡翠藍四個品種。另外也要看水頭與種地，是否為「冰種」、「玻璃種」，哈哈！感覺就是坑很深。



是少數壓秒的那幾個，（錢不是不見，只是變成自己喜歡的樣子，哈哈！）就這樣變成朋友。

黃總除了自己的本業，因為人脈很好，也會在自己的 podcast 邀請其他友人講一些業外的內容。例如講雅石、講理財、講藝術 ..... 我因為他的提點，在理財方面有更清楚的概念，收穫不少。

認識王凱文也是從我進入雅石社團競標石頭開始。社團裡買賣的石頭很多樣，本土的以南田石、西瓜石、龜甲石、玫瑰石為大宗，大陸石則以大化石、來賓石、畫面石、彩陶石及戈壁石、葡萄瑪瑙為主。凱文那時專賣玫瑰石，他的石頭不管是整顆，還是石牌總是磨成橢圓形，他覺得那樣才好看，我也覺得形狀很討喜。而且石頭都是全顆拋光，全顆烤漆。高檔極品的玫瑰石甚至會動用到鋼琴烤漆，真是為求品質，不計成本。（圖十三）

我那時對玫瑰石真是情有獨鍾，覺得台灣怎麼有這麼漂亮的石頭。（圖十四）所以只要有我喜歡的玫瑰石就會想辦法買到手，而凱文就是我主要的賣家。我和他也從石頭買賣的石友到後來成為無話不說的朋友。最近他又把觸角伸到馬達加斯加的水沖瑪瑙，看來我又把錢錢變成晶瑩透亮的瑪瑙了。

近年來越來越多年輕人喜歡玩賞馬料（馬達加斯加瑪瑙），有以下幾個原因：

1. 馬料磨圓度好，線條柔順，打燈通透有寶石感，具有中國傳統喜歡透光石頭的概念。
2. 色澤豐富，有黑、白、黃、紅等色彩，女性玩家也大幅增加。
3. 常出現各種動物、人物、花、水果等主題
4. 打燈具有各種紋路或圖案等景色

5. 方便攜帶

6. 綜合以上各點，可以說馬料具有雅石、圖案石、寶石等特色，故好的精品水漲船高，收藏價格一直突破新高。（圖十五 - 十八）

演藝界大哥許效舜，舜哥是大家熟知的石頭玩家。他非常喜歡東海岸的玉石，尤其是年糕玉。前幾年他在百忙之中也接任了一屆中華雅石藝術總會的會長。甚至還拍了好幾隻聊雅石的影片讓大家多多認識石頭，對雅石的推廣真是盡心盡力。（圖十九）

### 「天外來石」：從地球玩到外太空

台灣本土石、中國大陸石把玩過，後來聽說還有外太空來的隕石，這深深引起我的注意。上網好好查了一番，哇~~這又是一個很深的坑。

我之後加入好幾個隕石相關社團，發現裡面真假隕石充斥，很多人隨隨便便就說手上的是月球隕石，火星隕石，或是灶神星隕石。每個人都講得頭頭是道，各個石頭都價值連城，但互相也攻擊得很厲害。這種情形國內國外都一樣，真是一個很有紛爭的領域。

目前隕石主要以石頭的成分來做分類，分為石隕石（stony）、鐵隕石（iron）、石鐵隕石（stony iron）。隕石的科學研究主要是從歐美開始，他們會做石頭的成分分析，再來和之前從月球或是火星收集到的樣本作比對。第一顆火星隕石的發現就是把火星拿回來的樣本，再跟之前撿到的疑似隕石做比對而確認的。

圖十三



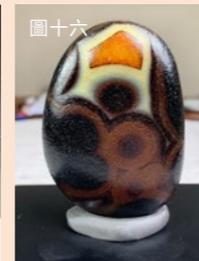
圖十四



圖十五



圖十六



圖十七



圖十八



圖十九



在台灣要買到「真正」的隕石，建議的途徑是去 Catawiki 跟其他外國人競標，或是去 eBay 選購。但 eBay 有發現賣假貨，這個有點傷腦筋。另外我知道在國內可以直接買到的網站：「化石先生 Mr. Fossil」和「星語閣」。隕石買賣在全世界依然是個小眾市場，還充滿著很多未知和神秘感。

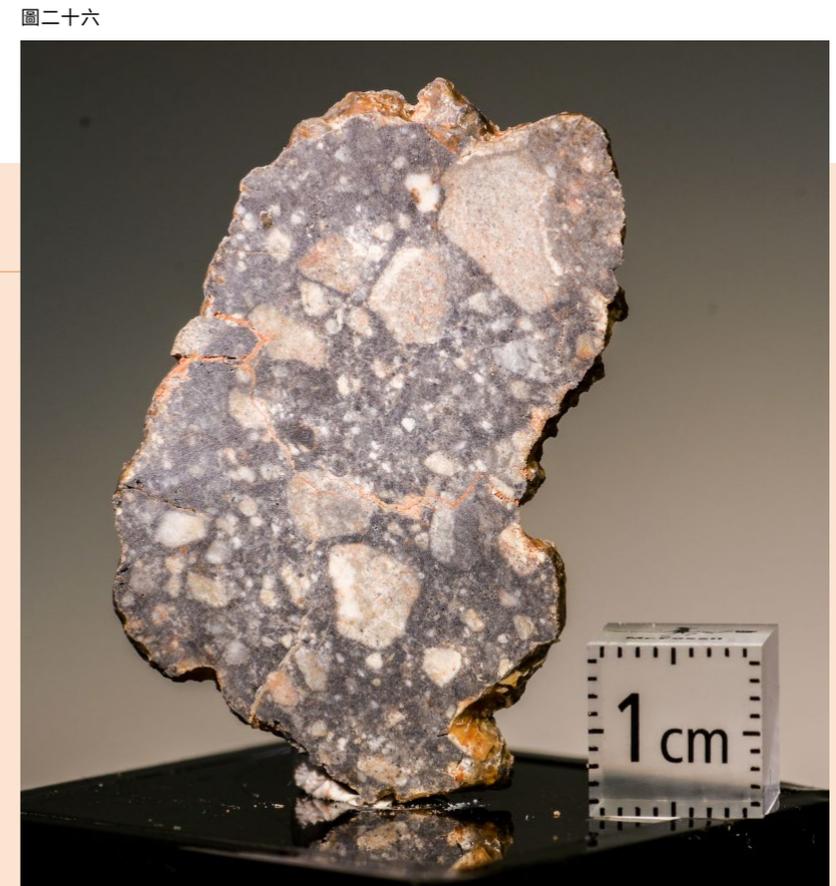
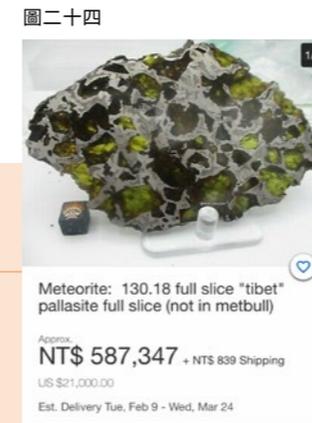
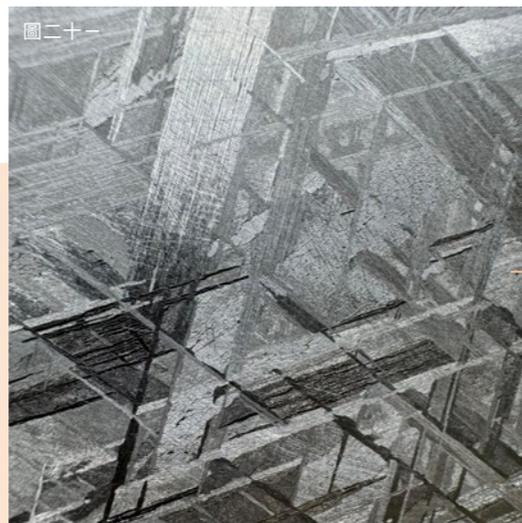
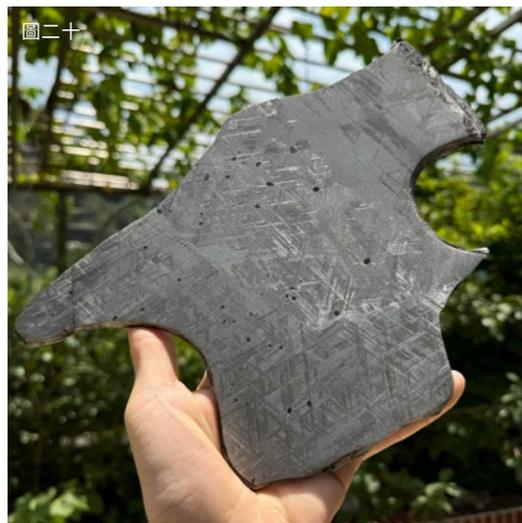
在台灣國內的雅石買賣市場大概在 2018 年前後就開始萎縮。一方面應該跟陸客消失，花東石頭賣店業績大降，石友下手比較謹慎有關。另外年輕族群對玩石興趣缺缺，他們可能對玩多肉、玩塊根植物、玩鹿角蕨更有意願嘗試。所以雅石界也面臨年齡層越來越大的問題，後繼無人！

我很高興有機會來接觸這些地球上的美麗瑰寶，當然也包括來自遠方的「天外來石」。工作繁忙之餘，拿出來看看，細細品味把玩，也是一種無法言喻的幸福。

有一些鐵隕石經過拋光處理及硝酸的作用下會呈現漂亮的「魏德曼花紋」(Widmanstätten pattern) (圖二十 - 二十一)。這是一種鎳鐵結晶，錐紋石和鎳紋石形成的帶狀物。一般會成 60 度的交角，每一條線的間隔是一百萬年。(這也是真假隕石驗證的依據之一)。(圖二十二)

而石鐵隕石分為中隕鐵及橄欖隕鐵。橄欖隕鐵是石隕(一般是橄欖石)和鐵隕混雜在一起的一種隕石。歐美石友最常把玩的方式就是切成薄片，欣賞在透光下橄欖石黃色(圖二十三)或是綠色的美麗圖案(圖二十四)。而且橄欖石越大越好，越完整越優，含綠色橄欖石的比較稀有，價值比較高。(圖二十五)

至於石隕石是公認最難辨識的一種隕石。因為和地球的石頭很像，一般都要經過非常專業的人士認證才有辦法確認。像月球隕石(Lunar)(圖二十六)、火星隕石(Mars)大多為石隕石，看起來就跟一般石頭一樣，很難區分。



# 盡力就好、樂在當下 學習放過自己的跑動人生

圖 / 文 莊敏琪醫師

也許是被從小根深蒂固的觀念制約了，一路從求學階段就想著要追求完美、全力以赴，讀書是、開始執業了也是、結婚了邁入家庭了更是理所當然的如法炮製……記憶裡那些診所家庭兩頭燒的時光，永遠有無止境的疲憊感環繞著！想要給孩子們更多的陪伴、想著應該在專業領域裡更加精進、更想著自己難道一輩子就只能是個可以依賴的另一半、無趣的媽媽、日復一日駐守診所的平凡牙醫師？

初夏最火紅的 AI 教父黃仁勳曾經在受訪時說過：要熱愛工作、享受工作，但是不要以為最好的工作是一直帶給你快樂的，你必須受苦、你必須奮鬥、你必須努力、你必須去做困難的事並克服它。一直有很深的感觸，身為牙醫師不也是如此？每日的門診從來都不可能總是輕鬆愉快的，即便是日常的療程也有可能不小心踢到鐵板，埋首苦幹、掏心掏肺只為給患者最好的治療品質，往往患者白目的一句話或是一個無禮的舉動就能讓人感到沮喪，再加上診所營運管理的繁瑣雜事，真夠讓人心灰意冷的……

我覺得自己是需要時間空間去消化代謝這些負能量的，不論是家人間的相處、親子教養、工作上的難題都是，這些都會想要去細細咀嚼發生的過程、去檢討有什麼可以改進的、或者也思考是否已經盡人事了，然後想通了後好好安慰自己、給自己加油打氣，挑戰好心情之後就又能夠再度滿血回到工作崗位，繼續堅強的接受各種挑戰。

一開始是在陪伴完孩子們、送他們上床睡覺後會想：真好！終於可以有”me time”了！好不容易可以放鬆休息、當然只想無所事事的耍廢而已，不過一陣子後又想著：嗯、好像該運動鍛鍊一下身體，於是就跟著網路上的健身影片，有一搭沒一搭的練著。開始好像慢慢感受到身型的變化、體力好像變好、工作時不良的姿勢造成的痠痛感也漸漸變少。當然、運動是條不歸路，一旦開始變強就會想給自己更多的挑戰！40歲那年看到一篇報導：當你幾歲開始跑步運動，你的體態身體年齡就會停留在幾歲了！哇！那我還不趕緊跟上！就這樣起心動念開始練

跑，從一開始氣喘吁吁的高雄美術館一圈（2.5 公里）都跑不完、到鼓起勇氣報名了第一場超半馬 25 公里的路跑、到能夠勉強完賽、再慢慢進化到半馬破 2、全馬破 4！



圖 1：2016 初超半馬，跑走跑走的總算撐完 25 公里，開心奔向終點去！



圖 2：跑了兩年多開始在高手沒來的小比賽拿獎。



圖 3：疫情最嚴峻的時候戴著口罩一樣可以運動可以跑！

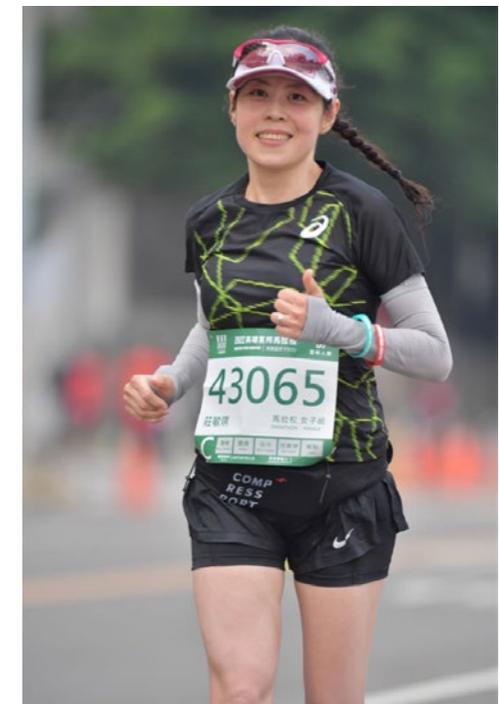


圖 4：跑齡六年多了終於鼓起勇氣挑戰初馬！

知道我熱衷跑步的朋友們最常問我的是：妳這麼忙怎麼有時間運動跑步啊？其實這問題總是讓我感到汗顏……因為日理萬機、比我更忙碌的朋友們也是風雨無阻的認真在練跑著啊！只要是自己真心想要做的事、你就一定會排除萬難的擠出時間去做的！每次到了跟自己約定該運動的時間了，就不給自己任何藉口逃避，運動裝備直接帶到診所，一下班整裝完畢立刻出發！一邁開步伐後滿腦子只會想著：今天想跑哪裡、跑什麼速度、跑什麼距離，然後就心無旁騖的專心跑完給自己的課表。生活裡的不如意、診所裡的繁瑣雜事，跑完也消化完了、很快的就不在意了！



圖 5：跑步怎麼可能不摔跤？沒關係！ 圖 6：練到腳趾骨骨折還是不忘運動！爬起來再繼續跑！



圖 7：練了七年多，傷筋又斷骨之後總算跑出全馬破 4 的成績！

跑步運動這些年的心得：一個人獨跑鍛鍊的時候會全神專注在鍛鍊的身體部位、跑姿、呼吸調節、注意路況，即便跑得很疲累時也只會一心想著：雖然很累但是你可以撐過去的，再幾

公里就可以休息了！牙醫師的生活圈其實蠻小的，開始認真運動後最大的收穫就是認識更多各行各業的朋友，一群人團練時是我定期”話療”的時候，跑友們集思廣益互相分享經驗，跑步的、生活上的，往往一次長跑團練結束、好像最近遇到的困擾也沒那麼嚴重了！日常生活卡關、工作遇到瓶頸時好像也不再會讓自己陷在低潮裡太久，因為運動跑步時細細思量一番，噢、台北馬跑得這麼慘痛也都含淚完賽了、萬金石跑到快虛脫也硬撐著破自己全馬最佳紀錄回到終點了，那些難題算什麼呢？隨著年齡的增長，不敢說有更多的人生歷練與智慧，可以肯定的是認清了自己的能耐，學習與自己和解以及放過自己！練跑運動的過程更深層的發掘自己，了解自己的缺陷、能力、極限，再加上朋友們的人生歷練分享，漸漸的學會：盡力就好、樂在當下！

永遠會有想去的地方、想做的事、想學習的新技能，時間卻總是不夠用！世事無完美，生活總不可能是一直順心如意的，既然能力有限，就知足的能做多少算多少了，只要自己真的努力過了、就不再要求自己一定要做到盡善盡美。無論正處於什麼狀態，有時心境改變了、難題好像也就沒那麼難了不是嗎？就專注在自己能力所及範圍、自己在乎的事上就好：能成為更好的人、能讓生活更自在、讓家人更幸福。人生的體會應該就是學會要先愛好自己，才有能力去做更多事啊！

所以、我仍然是一位平凡的牙醫師，但是滿懷自我期許，生活充實、運動規律，快樂的牙醫師！



圖 8：最期待每周日的團練有朋友們一起陪跑步！（感謝王曦濤醫師提供照片）

# 週四會.會不會

圖 / 文 蔡文卿醫師

牙科是高壓力長工時的行業，牙醫師有面對日新月異療法的壓力、有面對千奇百怪患者的壓力、有面對在小小的口腔內執行精細治療的壓力，壓力之大可想而知；大多數牙科不屬於朝九晚五，而是更接近朝九晚九的行業，牙醫師的聚會，常常是晚上 10 點以後才開始，將牙醫師歸類於夜行性動物並不為過。根據研究，高壓力及長工時會造成身體與心理健康受損、人際關係緊張等問題，因此，如何在高壓力及長工時之間，找到舒壓的出口，將阻力化為動力，有其必要性。

人氣格鬥士小豬老師在「漫談紓壓的重要及 100 種紓壓的方法」一文中提到，紓壓是一個非常重要的心理過程，因為它能幫助人們在面對壓力和挑戰時，保持身心健康。紓壓的好處包括：維持心理健康、保持身體健康、提高工作效率、改善人際關係及增強應對能力。具有高壓力長工時特性的牙醫師，每天下診後，必定會累積一些壓力，適時的紓壓是相當重要的。

高雄長庚醫院齒顎矯正科成立超過 30 年，為齒顎矯正專科醫師訓練機構，培養了眾多齒顎矯正專科醫師，是南部齒顎矯正界不可或缺的一環。為維持高水準的醫療品質，及造育更多



2007 08 09 週四會早期的珍貴影像 金獅湖獅湖話意餐廳



2016 09 22 高長 高醫 高榮 奇美等齒顎矯正界精英 聯袂出席週四會盛況 冒煙的喬



2021 12 09 中華民國齒顎矯正學會 TAO 第一次線上年會慶功宴 胖叮燒烤



2018 08 30 吳德儒主治醫師結束留美學程回國 冒煙的喬



2022 12 15 鄭臣峯醫師當選中華民國齒顎矯正學會第十八屆理事長 翁鄉記砂鍋粥

的專業人才，主治醫師們所承受的壓力自不在話下，為讓醫師們有溝通及舒壓的管道，在南霸天許為勇醫師號召之下，成立高雄長庚醫院齒顎矯正科 " 畢業及在職醫師 " 下班後學術研討會 (週四會)，定期舉行聚會，達到聯誼與舒壓的目的。

「中華民國齒顎矯正學會第一次於南部舉行年會，我是大會會長，自 2000 年開始進行年會籌備工作，那時候我拜託鄭傑元醫師及郭安雄醫師幫忙負責一些工作，利用夜診下班後，每週一次到我的診所討論大會籌備進度，每次都討論到夜深人靜，後來我想那麼晚了，就請他們到診所附近嫩江街阿鴻燒烤吃宵夜，直到年會順利結束後便停止，只是偶爾還是會聚一下。」許醫師說明週四會最早的雛型。

「後來，蔡文卿醫師得知這樣的活動，認為可促進同仁間的互動而有必要繼續，又找大家於週四下班後，在自由路冒煙的喬聚會，每週一次，當時我建議由大家輪流做東，週四會才會長久，實行一段時間後，為免聚會太過頻繁而影響家庭生活，遂改為每兩週一次聚會直到現在。」許醫師回憶道。

許醫師接著說：「牙醫師夜診下班後，通常都很晚了，加上牙醫師圈子不大，活動不多，下班後不是回歸家庭，便是繼續忙著診所的大小事情，見一次面著實大不易。隨著自己年歲增長，越發重視相聚的時光，週四會提供了珍惜當下的管道，下班後聊聊工作、談談近況、集思廣益商量對策，還可以小酌舒壓，好處多多。」就是因為珍惜每次相聚的機會，珍惜每次相聚的時光，週四會才能持續 20 多年不中斷，甚至還外溢每年舉行週四會年度旅遊。

「我從小就很好動，也很雞婆，小學 5 年級時，學校運動會前夕，放學後召集同學練跑 5 公里，隔天卻被老師打屁股…」；「回鍋高雄長庚齒顎矯正科擔任兼任主治醫師，記得有一次我走進技工室，發現技工室獨留一位住院醫師在忙，好奇地問他知道我是誰嗎？他說知道呀，聽曾錦皇醫師說你很兇…」；「1888 年，梵谷在法國亞耳，酷愛南方天空層次不同的藍色，以及陽光照耀下大地泛出的明麗黃色，其作品經常混用這 2 種顏色，使畫面明亮絢麗，星空下的咖啡座 (Cafe Terrace at Night) 於焉問世，我曾於 2007 年 5 月實際造訪該處…」許為勇醫師訴說著當年的故事，有些是溫馨回憶、有些是知識分享，更多的是生活小故事，每每引來哄堂大笑，拍案叫絕，這些都是週四會限定的美好。

「週四會」能持續 20 多年，自然有其道理。是的，週四會是吃喝玩樂，但更多的是對彼此的關懷。在這裡輩份放一旁，有提點指導、有互助合作、有讚美感恩、有分享榮耀，這些都是週四會的精彩時刻，像個大家庭般的記憶深藏。人生不是只有工作，如何將工作與生活適度調和是相當重要的，希望辛勤工作的牙醫界同業，都能找到屬於自己的「週四會」。



2023 07 09 週四會苗栗美景三日遊 泰安觀止溫泉飯店



2024 07 13 週四會金門金讚三日遊 莒光樓



2024 08 22 牙科部張毓仁部長及齒顎矯正科吳德儒主任英雄出少年見面會 枋寮 晚酌の店

# 燈火協奏曲

圖 / 文 陳良印醫師

大家好，這次想跟大家分享的旅遊攝影地點分別是高雄中寮山琉璃車軌以及澎湖國際花火節的煙火。

因為個人最喜歡拍攝夜景。不管是車軌或者是煙火，都是屬於夜間拍攝的題材；而眾所周知攝影：photo-graphy 就是光的藝術，夜景的光線較微弱，但是變化最多也最迷人。同時也考驗著對攝影器材的了解及操作技巧。

中寮山海拔 421 公尺，位於田寮與旗山之間，屬玉山山脈的餘脈，高度雖然不高，但因四周沒有其他高峰阻礙，白天可遠眺大小崗山、月世界泥火山、阿公店水庫等景點，視野遼闊，而且距離市區大概 30 分鐘的車程。也是單車族練習的地點！最常攝影的地點是蓮花亭，向下可以看到國道 3 號 S 型的彎道，太陽下山後，可到此一遊賞夕陽。順便拍攝絢爛車軌。

拍攝車軌要準備相機（手機也可）三腳架，快門線。光圈建議是在 F8 以下，光圈越大車軌越寬，越小就越窄，快門時間要看當時的車流量，車速快時間就可以縮短，車前燈是白色，車尾燈是紅色，最好找對向剛好都有車的時候，紅白色一起拍起來會比較豐富。因為是要長曝所以 ISO 不要太高，大概 1-200 就好，比較不會有躁點（以上的設定是個人偏好，還是要以現場的情況為主，不要過曝為原則）

自 2003 年起開始舉辦的澎湖國際海上花火節，年年邀請國際知名煙火團隊，遊客可以近距離欣賞繽紛煙火，各式高空煙火在海上夜空中綻放、點亮澎湖海灣，搭配西瀛虹橋的七彩燈光，花火更顯炫麗奪目。除了美麗煙火外，更邀請知名藝人、表演團體輪番演出。

煙火是在馬公的觀音亭外海釋放，最佳的觀賞點就是在觀音亭，如果是用相機拍攝建議也是在觀音亭，但是因為這次我是用空拍機，起降必須離開人群，所以選擇在附近的國小。拍攝煙火要考量風向，最好是在上風處拍攝，以免煙霧滯留。新手拍攝時，要提早到現場，觀察地形。空拍機的設定跟一般相機大同小異。新手煙火拍攝建議光圈為 F8-11，快門大約 6 到 8 秒，ISO 也是大約 100，建議用 RAW 檔，將來要後製修圖可以有比較大的彈性。

（自 20200331 後禁止自然人無人機夜拍，此次飛行為澎湖縣政府委託的合法空拍。）



中寮山圖說明：光圈 F11 快門 160 秒 ISO200 焦距 112mm 自動白平衡



澎湖花火節煙火圖說明：光圈 F11 快門 8 秒 ISO100 焦距 24mm 自動白平衡

# 承諾

圖 / 文 林志雄醫師

侯孝賢的刺客聶隱娘在安靜裡觀看著她的周遭，心如鼓聲般響亮而深沉的一聲一聲漫延開展，人生的喧囂抵不過心的純淨直觀而就世界或自然也就安然自在的鋪陳開來，人真正的刺客就是你身邊的人，就端看那刺出的是什麼，以及為了什麼？也許吧！在彼此心知肚明裡而如何可以在某種情境抽身是最為困難，或許還與彼此的信物，或在見真章裡的點到為止，至於親情則以命相伴，而恩情的了斷得在叩拜之後，還得以真本事來還。

人生到處都得真本事，但本事大者，如何能夠清明而孤獨的活著呢？

在還了人生的債之後，剩下了什麼？

一個承諾。



# 孤獨

圖 / 文 林志雄醫師

他說聶隱娘與那戴面具女子廝殺隱含著是不是對過去自己的對決。

對決說甚麼都好像是在不得不而發生的狀況，而這不得不其實充滿了生活的曲折矛盾衝突，也許還有無奈，然而這也正顯示生活充滿了選擇，在選擇裡人幾幾乎都擇其一慣性的安穩行之，除非萬不得已，而在萬不得已時人大都在惰性裡無奈的選一條社會習俗認可的走下去。

一顆溫柔與善良及充滿愛的心是不會斷然的決裂於過去，而必然是通過對過去的省思與認知而一一的告別與留存，有痛有不捨有不甘，卻都忍存在一個角落，既不是塵煙也不是山水，而是紮紮實實的心裡的一塊肉，經由鍛煉而成精靈。

下結論很容易，說說自己的來龍去脈則有難處，而要去走過則是難上加難，此刻，就是孤獨。



# 健康蔬食 | 牛蒡炊飯



圖 / 文 岑尚儒

秋天是收穫的季節，此時天氣轉涼，我們需要注意氣溫開始變化，早晚偏涼，氣往內收斂，在中醫的皇帝內經中也提醒我們「使肺氣清」，因此要多把握這個養肺的季節，可以多吃白色的食物，例如牛蒡、杏仁、水梨等。

尤其新冠疫情之後，常會有咳嗽或有痰的症狀，因此這次的炊飯把養肺的牛蒡入菜，適合現在的季節食用。

炊飯中可以加入自己喜歡的食材，電鍋料理方便快捷，營養豐富，適合全家大小一同享用。



## 牛蒡炊飯

### 食材：

白米 2 杯、牛蒡 60 克、乾香菇 3 朵、紅蘿蔔 30 克、玉米粒 30 克、毛豆仁 20 克、薑末 10 克

### 調味料：

苦茶油一茶匙、醬油一大匙、白胡椒粉適量、內鍋水 2 杯(約 320cc)、外鍋水 1.5 杯

### 前置處理：

牛蒡去皮後切成段，放入小盆，加水淹過食材，放入電鍋，外鍋半杯水，跳起後取出備用，蒸後的牛蒡水可以煮飯。(圖一)

(牛蒡先蒸過再入菜，牙口不好的人會比較好咬，也能保留牛蒡本身的鮮甜味)

### 做法：

1. 牛蒡蒸熟後切成丁；紅蘿蔔切丁；乾香菇泡開後，切成小丁。
2. 取一平底鍋，放入苦茶油、乾香菇及薑末，中小火炒香，關火放入醬油，再開小火拌炒出香氣後取出備用。(圖二)
3. 將所有食材放入盆中，放入 2 杯水，將所有食材拌勻。(圖三)
4. 放入電鍋中，外鍋 1.5 杯水，跳起後悶 15 分鐘即完成。



圖一



圖二



圖三

# 國與家之(2)



根據統計，「家」裡感染機會比出國更高...



因此建議您在「廟」裡自主隔離十四天後再約診

# 盛夏的北越之旅

圖 / 文 約書亞



2015 年我曾經帶團去北越打球兼旅遊，九年後聽說河內往下龍灣已有高速公路直達，加上這次想特別去觀摩下龍灣的兩座高爾夫球場，於是有了這趟的盛夏北越之旅。

可以打球兼旅遊的地點不多。老公打球，眷屬可以去旅遊，在亞洲地區，這樣的景點不多，下龍灣算是符合我的需求。下龍灣也是越南旅遊 CP 值最高的地區，吃得好、住得好、旅遊品質也不差，這次的旅遊組不含機票，五天四夜早去晚回，不到兩萬，可說是疫情後越南旅遊中最超值的。

我比較喜歡坐國籍航空的飛機，所以我們從高雄坐越南航空直飛河內，兩個半小時的航程抵達河內機場。



下龍灣太陽摩天輪



下龍灣女王纜車一景



河內總督府一景



FLC 球場

第一天不打球，跟旅遊組一起逛河內的景點。首站是到巴廷廣場，經過了適度的隨身皮包的檢查才能通過安檢站，才能進入巴廷廣場。我們剛好看到越南士兵的換哨儀式，士兵也會指揮勸阻遊客的不當舉動。導遊介紹胡志明這位偉人的一生，整個越南的歷史幾乎環繞著胡志明這位越南國父。我差點忘了，這是共產主義國家，人民被洗腦的很完全，導遊歌功頌德胡志明，我就當作聽聽。接下來去看總督府，一個胡志明上班過的地方，他們當作聖地完整的保留下來。接下來我們要趕往下龍灣。

河內也是一樣的塞車。比起 2015 年河內到下龍灣要開六個小時的車程，這次經過高速公路，少了一半的時間。下龍灣是一個旅遊城市，旅遊區幾乎都是飯店與餐廳，疫情後看到不少歐美、中亞、以及亞洲其他地區的遊客，蜂湧來到下龍灣旅遊。我們所住的飯店有無邊際泳池，吸引不少俊男美女來到這個泳池。

第二天的行程打球組前往下龍灣 FLC 球場打球，旅遊組則到女王纜車與太陽摩天輪遊玩。女王雙層跨海纜車號稱創下金氏世界紀錄最大纜車，可容納 230 人。從纜車上可看整個下龍灣美景，起點為下龍灣市，經過 CUALUC 灣，到 BA DEO 丘陵，單程只需 5 分鐘，終點為 BA DEO 娛樂中心。太陽之眼摩天輪位於海拔高度 250 公尺的三山關山峰，是目前全世界最高的摩天輪，高度為 215 公尺，共有 64 個車廂，可以承載 384 個人，每一個車廂可載六人，繞行一圈需 20 分鐘。

## 下龍灣 FLC 高爾夫球場

FLC 高爾夫球俱樂部自 2017 年 8 月開始營業。球場，位於下龍灣舊城上方。這個引人注目的高爾夫球場與其他越南的高爾夫球場沙丘地貌有天壤之別，球場的許多果嶺可以看到下龍灣的美麗景色。從高處俯瞰，岩石露出植被覆蓋，松樹點綴其中。球場建於眾多山脊之上，景

為 10,000 平方公尺，一個洞比一個洞大。當天要進洞的人，幾乎爆滿。疫情之後，全世界湧到越南觀光的人數不少，就這點而言，台灣還有很多進步的空間。

驚訝洞裡的石頭有各種奇妙的造型，在導遊解說時，都要有一些想像的空間。在洞外有許多的觀景平台，可以看到美麗下龍灣的風景，這是每位遊客都會拍照留念的熱區。

月亮湖是隱密在下龍灣一處的海灣中，必須搭舢舨船才可以進去。從空中俯瞰像滿月的形狀所以稱之為月亮湖。要在退潮的時候才可以進去，我們有幸搭船進去。

英雄島是唯一開放讓遊客可以玩沙的地方，是唯一能夠玩水的地方。英雄島沙灘不大，使用浮標圍起安全範圍。我們五月去的時候，天氣非常炎熱，許多人在沙灘玩水，也有不少人穿清涼的比基尼在海灘戲水。

英雄島也可以爬上最頂端，有三四百層階梯，爬到最高點可以俯瞰整個下龍灣，我們團員少數幾個人，爬到頂端 拍下美美的下龍灣。



下龍灣 1



下龍灣 2



下龍灣 3



下龍灣月亮湖一景



驚訝洞鐘乳石 1



驚訝洞鐘乳石 2



從英雄島上最高處俯瞰海景



英雄島

色美麗壯闊，海浪起伏巨大。

F L C 俱樂部佔地 2000 多平方米，擁有多家餐廳酒吧、豪華更衣室，還有練習場，推桿練習場。這個球場的難度非常高，因為是屬於山地球場，果嶺速度偏慢，但是又可看到海邊，五月來這裡打有一點點悶熱，但是九洞打完就舒服多了，天氣變涼爽。在下龍灣打球跟日本最明顯的差別就是一對一的桿弟，有男有女，服務都非常的到位，小費行情每位約 50 萬越南盾，合台幣約 650 元。

### 下龍灣遊船 驚訝洞 月亮湖 英雄島

第三天是重頭戲：下龍灣的遊船。我們這次坐的郵輪是 2022 年出廠的新郵輪 Sea Octopus，以下龍灣的特產來命名的郵輪。

郵輪除了帶我們去探險與下龍灣的內海遊玩，也提供了美食，讓我們享受午餐及精緻的下午茶。整個過程我們除了上英雄島一段時間，還搭乘快艇到 007 電影明日帝國的場景，遊覽下龍灣天井洞，這裡聽說也是金剛電影：骷髏島的場景，但是沒有看到金剛，只有看到猴子。

再到驚訝島去看鐘乳石的奇觀，爬上去確實有一段難走的路。驚訝的是，竟然有許多的遊客參與其中，很難想像越南的旅遊竟然是如此的熱絡，讓來自全世界的遊客蜂擁而至。不過炎熱的天氣讓大家吃到苦頭，汗流浹背是免不了的。

驚訝洞是下龍灣目前最大的鐘乳石洞。驚訝洞的命名是源自 1901 年，由法國人所發現，是幾十萬年形成的一個鐘乳石洞，目前是唯一開放的一個鐘乳石洞。要進入驚訝洞必須先爬 100 階梯，再慢慢地往下爬，裡面有三個大洞，總面積

## 巡州高爾夫球場

這是我們來的第二場球場，聽說是 2021 年剛成立的球場。位在下龍灣巡州島上，是一個 18 洞標準桿 72 的球場。

球場的特色可以說是一個平地的球場。在攻第二桿的時候形成比較大的挑戰，球洞都躲在小山坡後，必須要打拋高倒旋，才有辦法求接近球洞，距離倒是不遠。炎熱的天氣也是一大考驗，幾乎很難上廁所，因為都被流汗流乾了。

巡州球場有人說像台灣的南一球場，我感覺是標準的平地球場，完全是以沙坑加湖水作為屏障，攻果嶺的這桿幾乎有一個小山坵擋住果嶺，因為距離不遠，只能用這些作為障礙。

接下我們來補充旅遊組行程：

### 河內的景點

#### 聖若瑟主教座堂

在九年前我就進來過這個教堂，當時還沒有整修，這次來已經有整修過了，就位在 36 古街附近，他是在法國殖民期間 1886 年建的一座天主教堂，是越南有代表性的一座古老教堂。教堂以歐洲哥德式的建築為主，因為法國是天主教國家，在殖民的 50 年期間留下不少天主教堂。

#### 36 古街

我在這裡碰到許多外國人士，跟我們一樣坐著單車或者八人座小車，我們沿著 36 條古街到處遊車河，這裡有各種的民生用品，是河內人早期購買生活用品的地方。36 條古街位於老城區賣許多的工藝用品與紀念品，也有越南的特色服裝，民族服飾可挑選，我們幾乎就是坐在車上，因為範圍太大，只能在車上欣賞，因為天氣太熱大家不想下來走，最後

在天主教堂附近找到一家星巴克，似乎全世界都可以找到星巴克，我們在星巴克喝下午茶吃點心結束了越南之旅。

### 末記

越南的旅遊已經排台灣出國旅遊第三名，前兩名是日本再來是韓國。越南的旅遊已經慢慢地追上來了，最主要的原因是越南大力推廣觀光，加上機票比日本便宜，價格也比日本便宜許多，我們這次來吃的非常好，價格就日本的一半，不管是住的、吃的品質都很好，勉強要挑缺點就是天氣太熱，其他的都算還不錯。至於越南打高爾夫球，價格是比台灣貴，但是整體下來還是比日本便宜許多，這是歸功於越南的球場整體品質在台灣之上。未來的越南高爾夫球的行程會越來越好，下次還會去芽莊、富國島，加上之前去過的河內、下龍灣大叻、峴港，我會完成這一塊的拼圖：越南高球之旅。



下龍灣巡州球場 1



下龍灣巡州球場 2



古街一景



河內聖若瑟天主教堂

# 日本山陽地區自駕七日遊

圖 / 文 林益生醫師、蔡禎櫻醫師

牙醫師平日工作時間很長，能完整跟家人好好相處的時間，大概就是旅行的時間。在孩子還小時，到日本自駕的自助旅行模式對我們來說是比較輕鬆的方式。

今年六月趁著孩子畢業的空檔，帶著長輩一起七日遊，一樣是選擇自駕的方式，在機場直接取車省去了公共運輸系統上下行李。我們在大阪關西機場早班飛機進，九州福岡機場出，近乎 700 公里路程，於第六晚還車。

對於五口之家來說，旅客加上行李置放的舒適度，我們喜歡租的車型是 Toyota Alphard 7~8 人座，後排座椅收起可以裝載許多行李。

日本一般商家通常下午五點打烊，百貨商場則營業到晚上 8~9 點，路上車程大約 2 小時左右會停車下來走走；如果是早上 9 點出門，中午吃飯約一小時，每天的主要行程大概會是在中午午餐時間前後，一天規劃一個地點可以慢慢逛。

## 第一天：神戶王國，神戶港大倉飯店住宿

從機場出關後取車，約一小時的路程到達神戶，這邊有個標榜與動物近距離接觸的神戶王國，今天的主要行程就是這裡了。一入園迎面而來的感覺就是像走進另一個世界，雖說是動物園，但視覺感官更像是植物園，如果連同表演項目都能參與，這裡玩上一整天都沒問題。

日本的商家有許多都在 8~9 點前打烊，考慮到晚餐時間，在神戶王國待到 4 點左右離開，約 15 分鐘的車程，到達今晚的飯店。這個飯店地理位置佳，就在神戶海港旁邊；夜裡港邊的摩天輪與神戶燈塔變換著不同色調的燈光，加上四周飯店、船舶的美麗夜景，光是在港邊散步就很舒服，往北走 10 來分鐘到中華街，往西南走約 10 分鐘有百貨商店圈跟飲食街，是個逛街購物的樂園。

## 第二天：倉敷

今天的行程規劃重點是倉敷美觀區。倉敷位於岡山縣，西南部的美觀地區有點像高雄的駁二，早期的倉庫被保留下來，變身成藝術與休閒地區，建築物的特色是白牆倉庫、瓦壟板牆、



標榜與動物、環境近距離接觸的神戶王國



神戶港臨海灣區

柳樹街道。倉敷是日本的牛仔褲之都，這邊的商店街當然也少不了帆布、牛仔褲的特產品商店，還有許多商家改裝的咖啡廳、甜點飲料店。

美觀區商店多半營業到五點，很多店家四點半就不接單，像是人氣高的桃子冰淇淋店家，雖是營業到五點，但冰淇淋就提前不接單了。今晚住在美觀區走路3分鐘可到的飯店，逛到商店營業的最後一刻，街道上都沒有其他遊客，可以自由包街拍照，晚餐過後也方便散步走來拍夜景。



神戶港臨海灣區

### 第三天：尾道、大久野島

擁有許多歷史文化資源的尾道市，亦有「文學之城」、「電影之城」的美譽，伴山臨海，地利位置像極了高雄鼓山區。前往千光寺找尋停車位的路上，我一度以為回到了高雄的西子灣。尾道市分為尾道區及島波區，尾道區保留了昭和時代的小鎮樣貌，不少電影也在這取景。

我們將車子停在尾道市役所，搭單趟纜車至千光寺，走上頂上展望台欣賞整個尾道市全貌，接著到千光寺，沿著貓之細道下山。貓之細道是藝術家的貓石創作小徑，每一個貓咪的造型表情都不同，我想貓奴一定不會錯過這個地方散步拍照。

下山後走一段路到尾道的商店街，跟以往東京、大阪熱鬧的商店街不同，尾道的商店街看



尾道市



貓之細道



尾道商店街



尾道商店街一隅



Eternity 水果花可麗餅

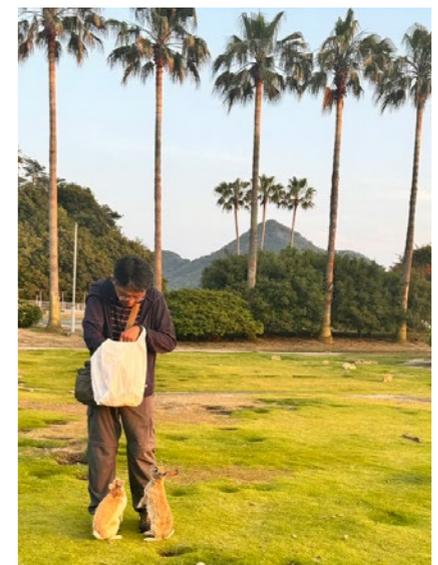
起來像回到過去，這裡沒有連鎖型的商場進駐，而是兒時記憶的雜貨店、充滿古風的咖啡廳、文具店。雖說充滿古意，但也有不少特色店家，我們就去買了 Eternity 水果花可麗餅，利用新鮮水果包餡的水果花可麗餅，每一種口味都想嘗試看看，但份量其實不小，兩個人一份也很有飽足感。

今晚住宿的飯店需要搭船，位於有「兔子島」之稱大久野島內的休暇村。

大久野島據說是二戰時期作為秘密研究的地方，島上目前還有毒氣工廠的遺跡，後來意外引進兔子，因為島上沒有兔子的天敵，自然繁殖下，目前島上號稱有六、七百隻兔子，島上「沒有」兔子飼料販賣喔！因為事先上網做了功課，可以在入島前先到附近的超市買新鮮高麗菜或胡蘿蔔，入島後可以餵食野生兔子，搭船的售票處忠海港接待所也有兔飼料可買。

餵一輪下來，發現兔子最喜歡的食物是高麗菜，我們一家人買一顆高麗菜沿途撥著菜葉餵小兔子，份量剛好。

大久野島的住宿還算乾清舒適，規劃旅遊行程前一直猶豫是不是需要花時間在島上過夜，住過後的感受是覺得值得在這邊留宿一晚，除了餵兔子時，可以享受小兔子的期盼眼神，有種被強烈需要的虛榮感外，還能在飯店旁邊的沙灘觀賞落日、觀星，日出風景。



兔子的視覺似乎很差，但嗅覺很好，所以帶著高麗菜的遊客會吸引兔子圍繞在身邊。

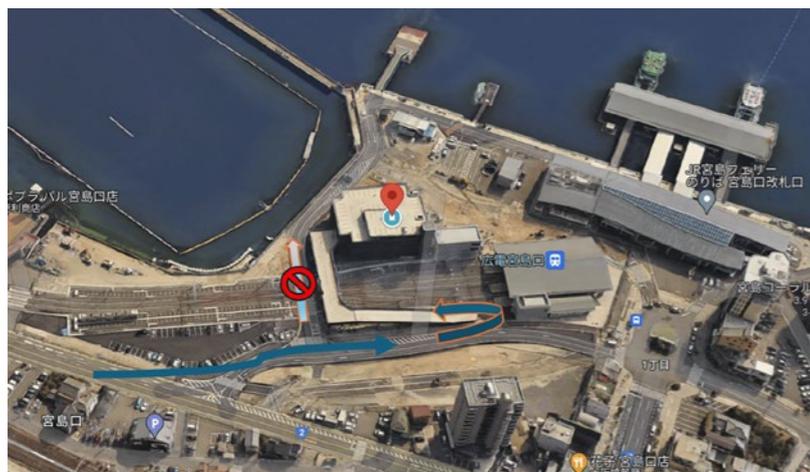


大久野島休暇村飯店旁的風景 - 黃昏時刻

#### 第四天：嚴島神社

一早吃完早餐整理好行李，飯店有接駁車接送到搭船處，但我們選擇由飯店慢慢走到渡船口，路程約 15 分鐘，一路走一路餵兔子，接著搭船取車，前往開車前往嚴島神社。

進入嚴島神社一樣需要搭船，這邊的渡船口附近有付費的旅客停車場，但是網路上傳言入口設計極差，這部分自己親身走過才能體會。



嚴島神社渡船頭的停車場，一般來說直覺出口會走淺藍色通道，但實際上的出口是位於藍色通道，急轉 180 度後上二樓的這條路徑。

到嚴島神社的渡輪有兩種，船班時間不同，價錢一樣。如果有電子交通卡如 ICOCA 或 Suica，可以直接刷卡搭船。嚴島神社是個有名的觀光景點，神社前方立於海中的大型鳥居是日本三景之一，網路上可以查到許多介紹，此不再贅述。

除了神社本身的建築令人讚嘆值得參觀外，神社旁邊的宮島表參道商店街非常好逛，包括牡蠣特色餐點，以及檸檬柑橘類飲料酒品，出發前也是一直考慮是不是需要在這裡過夜，後來考慮同行的父母吃素，加上我們語言不通的情況下，後來決定住在半小時車程的岩國觀光飯店，但下次再來一趟的話，我們會規劃在嚴島神社島上的飯店留宿一晚。

#### 第五天：秋芳洞、獺祭旭酒造株式會社、一の俣温泉賞螢

今日的行程重點是晚上搭船觀賞螢火蟲，所以白天的行程一直到前一天才決定。因為六月的日本天氣也是炎熱，動物園與鐘乳石洞兩者的選項，後來決定要去參觀鐘乳石洞。



嚴島神社的海上大鳥居，隨著潮汐變化有不同景觀。



今晚住宿地點是岩國觀光飯店，飯店旁邊的景點是日本三名橋的錦帶橋，每年 6 月到 9 月川上有乘舟鵜飼表演秀。



嚴島神社的朱紅色建築，漲潮時看似整座神社漂浮在海上。

自駕最大的好處是定點之間可以到一些搭乘大眾交通或是跟團不會到的景點，今天的行程會經過生產獺祭的旭酒造株式會社，這樣的地點當然不能錯過要去朝聖。旭酒造株式會社位於非常偏僻的山中，見學的部分需要事先預約。因為我們沒有預約，因此就只能到展示區，購物還有些試飲的飲品。

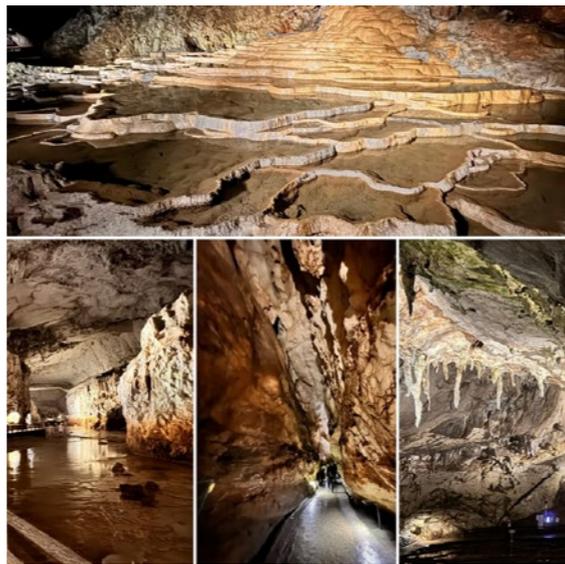
秋芳洞是日本最大的鐘乳洞。洞窟內有許多石筍與鐘乳石，以及巨大石灰岩形成的梯田，秋芳洞於 100 多萬年前形成，預計一小時至一個半小時走完全程，洞內平均 17 度 C，十分適合夏季來走走。

晚上入住一の保溫泉觀光飯店，會選擇這個住宿的飯店，除了飯店內的溫泉號稱美人湯溫泉外，飯店推出住宿搭配夜間帶覽賞螢活動，對於不會講日語的我們，由飯店出車接駁安排乘船帶覽當地的賞螢活動最是適合。關於這邊的螢火蟲觀賞活動，網路上的資料極少，官網上號稱螢火蟲的數量上萬隻，期間是六月初至六月中旬，我們到達日本當週的天氣預報降雨機率頗高，懷著開獎的心情去參加這個賞螢活動，不知道會是失望還是感動？

吃完晚餐後，飯店接駁車到達集合地點，一屋子的旅客幾乎全是日本人，工作人員講解的時候其實霧煞煞不知道在講什麼？到達搭船處大家有次序的按照被分配的船隻號碼排隊領救生衣，前面好心的日本人講著英語告訴我們：「no picture, no video.」這時我才理解為什麼網路上找不到相關資料，因為除了搭船處的岸邊允許拍照錄影外，上船後禁止所有的錄影拍照設備。我們在岸邊看到螢火蟲時已經很興奮，開始開船後更是驚喜，我想這條小河兩旁超過萬隻



獺祭旭酒造株式會社展示區



秋芳洞內的巨大鐘乳石奇觀

螢火蟲的說法並不誇張，螢火蟲甚至飛到身邊，遊客們輕捧著身邊的螢火蟲小心傳遞著驚喜，整個行程約 40 分鐘，讓人難忘。

#### 第六天：唐戶市場生鮮，下關水族海響館

唐戶市場被稱為「關門的廚房」喜歡吃海鮮、生魚片、丼飯、壽司的人，到這樣的市場可以自由搭配自己喜愛的料理，物美價廉很是過癮。旁邊的水族館海響館，特色是館藏豐富品種的河豚，不像屏東的海生館這麼大，很適合遛兒童、小小孩一整天。

這趟的自駕旅程結束在福岡，下午還車於福岡車站後，飯店入住最後一晚，飯店鄰近博多車站，交通非常便利。

以上的分享，有一些景點網路上資料較多就沒有做過多的介紹，這些景點如果要認真慢慢逛，每一個地方也都能規劃成三天兩夜遊。旅遊的行程規劃雖重要，但陪伴家人的相處回憶才是無價的，無法像旅行社那樣的跑點行程，自助旅遊鬆散的行程，行動自由的自駕，還能偶爾在道路休息站發現特色伴手禮，也是另一種旅行的樂趣！



一の保溫泉區六月賞螢活動(照片自官網)

# 九州之旅

圖 / 文 林炳輝醫師



熊本城天守閣

如果你已經玩遍了日本的一都二府一道，想來一趟有現代化市容，有壯麗風景，有不同體驗的溫泉飯店，或者是更高檔的寢台列車，九州之旅是個蠻不錯的選擇

金鱗湖是位於大分縣由布市湯布院町地區由布院溫泉周遭的水池，運氣好的話會看到陽光照射反射出像魚鱗般的金色光彩，是九州旅遊的必遊景點。你會納悶我為什麼會寫著長長的一段地址？你有沒有發覺湯布院跟由布院是不一樣的，一樣的是兩者的日語發音和英語拼音。1995年原來的湯平村和由布院合併後稱為湯布院町，旅行資料上也都用湯布院這個地名，但這一帶並沒有稱為「湯布院溫泉」的溫泉區。

連接金鱗湖的是湯之坪商店街，逛一逛也要花好一段時間，四處佈滿文創品店和特色小吃甜點以及雜貨小店。這裡好像有種特殊的吸引力，滿街都是東吃吃西買買的悠閒氣氛。我倒是喜歡駐足在文創品店，欣賞創作者的構思與匠工，也算頗有收穫。



金鱗湖 1



金鱗湖 2

九州自然野生動物園是個值得去的景點，基本上就是人類關在可移動的鐵籠裡近距離觀賞野生動物，還能夠親自餵動物食物。提供這種體驗的叢林巴士很難訂得到，你會想說訂不到巴士那我不是白來了？其實有一個方式，開車進去，真的沒騙你，但不能開車窗和餵食。如果你看過侏儸紀公園，你可能會些許不安，萬一…？



可愛的獅子



乖乖的大象

其實當下的氛圍跟想像的不一樣，你也沒機會大聲尖叫或是看到動物張牙舞爪，倒是要注意不要餵錯園方準備好的食物，譬如獅子不吃素，大象不吃葷。很佩服業者的膽識和專業的管理，就算大型動物和猛獸乖乖的彼此相安無事，也對遊客友善不攻擊，但高智商的人類是否守規矩而不自作聰明反而是個問題。

九重夢大吊橋離自然野生動物園不遠，給人的感覺就是壯觀宏偉，全長 390 公尺，距離溪



九重夢大吊橋



大吊橋上遠眺

谷 173 公尺，橋面採格柵設計，可穿透看到下面溪谷。走在橋上享受 360 度一望無際的視野，周圍山巒層疊更是一絕。

有機會到此一遊，過了橋不要馬上回頭，右轉上坡處有個瞭望台，可以遠眺大吊橋全景，錯過了有點可惜。當下溫度只有攝氏 3 度，回程走在橋上頂著強風令人寸步難行，竟然有兩位保全人員堅守崗位，真是辛苦了。

在日田站要搭由布院之森到由布院站，突然停靠一列很特別的列車，遊客蜂擁而至競相拍照留念，原來它就是傳說中的九州七星，一共有 7 個車廂，只有 10 個房間只服務 20 位貴賓。



九重夢大吊橋全景



九州七星



杖立川

費用依天數行程房型計價，每人兩天一夜 65 萬日幣到 90 萬日幣，四天三夜 115 萬到 170 萬日幣，台灣旅行社已經有提供包套預約行程的服務，方便不少，值不值得就視個人考量了。

九州的溫泉樣貌相當多元，有依山傍水的，有高爾夫渡假村型的，還有在海灣上就能看日出泡溫泉的，不過癮還有鹿兒島的砂蒸溫泉。如果真的時間有限，建議找一間有著日式懷古氛圍的溫泉飯店，你的幸福旅程一定加分不少。

杖立溫泉肥前屋是一間氣質優雅的溫泉飯店，處處讓貴賓感受到被重視和款待的感覺，這也是日本飯店文化的誠摯精髓。這間飯店已經有 300 多年的歷史，是杖立溫泉區最具代表的大型溫泉飯店。很特別的是，飯店橫跨大分縣和熊本縣，晚餐後散步之餘可以去看縣界，相當有趣。

飯店的晚餐是中規中矩的會席料理，或許是我孤陋寡聞，只看到右前方有飯匙，沒看到白飯，前面的小鍋蓋打開也沒白飯，後來才知道裡面有米。桌上的佳餚外，服務人員還會再一道菜一道菜的上，相當豐盛，也吃得快飽了生米真得煮熟飯，原來會席料理通常會以白米飯作



杖立溫泉肥前屋



肥前屋的會席料理



地震受損的擬真模型



熊本城一隅

為料理的收尾，目的就是把肚子最後的空間填滿。

熊本城在 2016 年的大地震中遭到嚴重損壞，已於 2021 年 6 月先開放天守閣供遊客參觀。灰、黑、白色調所組成的天守閣呈現出獨特的建築風格，不似貴族般的雕樑畫棟，而是像身穿盔甲的武士般霸氣威武。

熊本城是為了阻擋外敵攻擊而精心設計的城堡，是日本的三大名城之一，別名銀杏城。當初建造熊本城時考慮到萬一發生圍城戰時需要大批糧食，所以種植了許多銀杏樹。此外城內的地席也都是利用芋頭的莖曬乾做成，當作戰備儲糧。真是很特殊的考量。

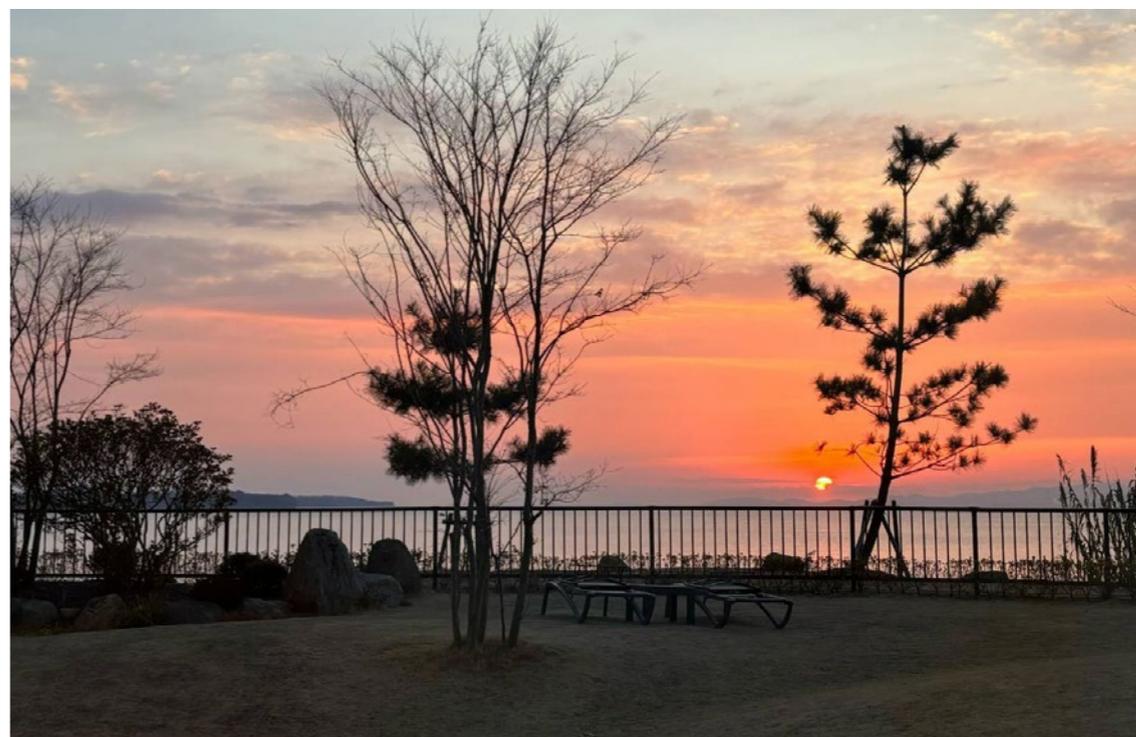
從小天守入口進入參觀，遊客擠在有限的空間有點困擾，還好大家都蠻有禮貌的。展示相當多元，要完全吸收事先功課要做足，因為熊本城的歷史太悠久了，也經過戰亂和大火的摧殘。2016 年的大地震在擬真的模型上感覺天守閣的主結構影響不大，原來天守閣早於 1960 年已採用鋼筋混凝土結構重建過。

參觀路線最後會到達頂樓，可遠眺熊本市內及遠處山脈。一切都好美。日本人對古蹟及美學的重視與堅持，值得我們好好學習。

生命是該浪費在美好的事物上，但在世俗生活中干擾情緒的事情太多了。心情好小孩子哭你都會覺得他好可愛，心情不好去聽泰勒絲演唱會你都會覺得她好吵。有空出去散散心是個良好的建議，你會發覺你看到的東西比你知道的多得太多了。千萬記得一件事，現在花的錢是你的動產，沒花的有可能是你的遺產，你要選哪一樣？



GRANDVRIO HOTEL 阿蘇渡假村的清晨



GRANDVRIO HOTEL 別府灣和藏的日出

# 我們與職災的距離

文 / 陳淑櫻律師

如果我們診所都沒有成員遇過職災，真的好幸運！

員工發生職業災害，可以分為雇主無過失，與雇主有過失的情形，分別簡述如下：

一、雇主無過失的情形，最典型的就是「通勤職災」，即員工上下班途中發生車禍，所謂上下班途中，需要滿足四項條件：

- (一) 事故發生於適當的通勤時間內。
- (二) 事故發生於通勤過程中會經過的合理路徑。
- (三) 事故發生時，勞工並不是在從事非日常所必需的私人生活行為。
- (四) 事故發生時，勞工沒有重大交通違規。

曾經上新聞，令人難忘的「通勤職災」事件：下班繞道吃鹹粥出車禍，算職災。甲值完大夜班下班後，原本應該要從台南市永康區的鹽和街往鐵支路後到砲校左轉回家，可是他在砲校卻右轉至兵仔市吃鹹粥，結果不幸發生車禍。甲申請職災給付，卻被勞保局認為他有繞路 5 分鐘，「右轉至兵仔市」這段路程不是「合理通勤路線」，從而駁回甲之申請。甲不服提起訴訟，法院判決中有段經典內容：「本件原告現年○歲，而食、衣、

住、行等需求，皆屬民生必需，且民以食為天，食用三餐乃人民之天職及生活所必需，況對於一位長年住台南的年長者，值夜班後，早上七點下班後順道去喝一碗台南傳統美食鹹粥當作早餐，確屬一天的小確幸，亦為台南年長者的習性，並不為過，應屬日常生活所必需的私人行為，被告執意認原告可以選擇到其他路線的早餐店用餐，顯以北部或外地人的思考，未考量台南人年長者及台南在地人早餐的傳統，地區性的特質所致，自非可採」，以及「依社會經驗法則上在合理的生活圈，一般人多花 4-5 分鐘去吃台南人的傳統美食鹹粥，應屬合理之行為」。這是一則充滿溫暖、體恤勞工的判決。

「通勤職災」除了要符合上述四要件外，還須沒有以下情形：

- (一) 未領有駕駛車種之駕駛執照駕車。
- (二) 受吊扣期間、吊銷或註銷駕駛執照駕車。
- (三) 闖紅燈
- (四) 闖越平交道
- (五) 酒駕、吸食毒品、迷幻藥、麻醉藥品及其他相關類似之管制藥品駕駛車輛。

- (六) 未依規定使用高速公路、快速公路或設站管制道路之路肩。
- (七) 駕駛車輛在道路上競駛、競技、蛇行或以其他危險方式駕駛車輛。
- (八) 駕駛車輛不按遵行之方向行駛或不依規定駛入來車道。

若是屬於雇主無過失的職災，雇主是依勞基法第 59 條規定，負補償責任。勞基法相關法規是非常保護勞工的，勞工因為職災產生的死亡、失能、傷害或疾病，雇主即使沒有過失，如上例勞工上下班途中出車禍，雇主仍需補償勞工的醫藥費、在醫療中不能工作時，雇主應按其原領工資數額予以補償即員工醫療中不能工作，雇主還是要付薪資，員工若因此失能或死亡，雇主也要負責，聽起來雇主責任很大，但雇主若幫員工投保了勞保（內含有勞工保險、職災保險及就業保險），這些賠償責任多數就轉嫁到勞保局了，故不管診所員工是否在 5 人以下，幫員工投保了勞保，就可大量減輕雇主的責任，另外提醒，投保勞保要足額投保，因為勞保理賠很多是用投保薪資計算，若員工月薪 4 萬元，只投保 3 萬元，導致員工因此少領的賠償金，員工可向雇主請求不足額。

二、雇主有過失的情形，例如雇主要求員工換診所天花板上燈管，員工從樓梯上摔下，這時雇主可能有過失，依照職業安全衛生設施規則第 225 條第 1 項規定：雇主對於在高度二公尺以上之處所進行作業，勞工有墜落

之虞者，應以架設施工架或其他方法設置工作台，故員工幫忙換燈管，若摔下來，雇主可能被認定有過失，這種狀況，雇主除了要負勞基法第 59 條規定的醫療補償、工資補償、失能補償或死亡補償責任外，勞工還可依民法 184 條規定請求各種損害賠償，還可依民法第 195 條規定請求精神賠償。曾經有個案例，雇主請員工幫忙鋸廠區的樹木，員工不慎從樓梯上摔下來，變成植物人，雇主光負擔員工的看護費就需好幾百萬，另外精神賠償，本人、父、母、子、女、配偶都可請求，若父母子女配偶共 5 人，每人請求 100 萬元，雇主就需負擔 500 萬元的精神賠償。

當雇主責任很重，開業不容易，為了降低員工職災風險，雇主要應徵員工時，若員工將來是騎機車來上班，可問一下有無駕照、機車有無保強制險及任意險，雇主在請員工工作要注意安全，地板濕滑員工滑倒、員工爬樓梯摔傷，都是職災，承上所言，沒遇到職災，真的是很幸運。



# 審查醫師加加油

文 / 黃邦定醫師

我新開業，要被健保署高屏業務組，連續抽審 18 個月（為什麼要這樣子做？我北部知情的同學給了我姨母笑，不能說破的秘密，彼此心知就好）。承辦人員還很好心，寫了份密密麻麻的抽審注意事項須知（路觀圖），還說為了讓新開業者早點進入狀況（熟悉健保申報規則流程），所以要連續抽審這麼久（讓新開業者記憶深刻）。

人民真是脆弱啊，無法自立，需要大有為的政府，來這樣呵護扶持這麼久。我都有膽有準備出來開業了，為什麼不讓我為自己負責，去接受市場 + 健保無情的洗禮（被健保核刪給幾次、申復幾次，新開業的醫療院所，不就自然會在挫折中，學會各種該遵守的潛規則？需要公家單位來管束保護嗎？），反而要接受這種以愛 / 好意為名的桎梏？巨嬰的養成，公家單位難辭其咎。

還有那個『數位申報，單軌 / 雙軌』的議題，亦復如是。這不該是新開業者，自己的選擇，該承擔的風險之一嗎？為何要等報備核可（通常在紙本申報一兩個月後，看你熟不熟悉紙本申報流程）？我開業都已全套數位化了，你再來叫我走回頭路，只為了符合公家機關的申報要求，何況數位化是健保署自己也在追求的方向之一。精神錯亂。

目前已滿 18 個月（真是時光飛逝啊），我總共被核刪了 5 次，5 次申復全數通過。

這代表什麼？這是嚴重的行政干擾。每次申復，我的理由書都寫得都像在開罵（我也會直接聯絡費用科的組長，有些是與人為善的好人，有些是只會依法行政的老油條，所以看運氣，這大概算是輪調對我們，唯一的好處吧）。現在承辦人員，對我就非常客氣尊重，高高在上的晚娘臉，終於變臉恢復『為人民服務的公務員』初心。後來我才知道，他們有兩年時限的內部輪調，我現在是第 2 位承辦人員。

第一次承辦還跟我說明，哪些情況會放大回推，哪些沒有（我被放大回推了，所以我問得很詳細）。

第二次以後，就都沒有再回推，只核刪或改給付（改我原先的申報項目為審查核定版），沒有放大回推。

前四次，我申復理由，填滿那張申復表格而已。第五次，我氣到了，才寫那麼多（承辦人員之前有跟我說，如果表格寫不下，直接在申復理由欄位寫明『請見附檔』即可（像在打官司一樣），而那張申復表格，只需寫你和病人的基本資料，讓承辦人員知道您要申復的案件是案件、費用年月，即可，其餘看不懂的欄位，不知要找哪裡的資料來填寫的代號，就空白，承辦

人員會幫你補齊，因為這是國家機器在玩死自己的公務員，我們大可不必奉陪，我們是醫師，不是代書，至少我在醫學院學的不是如何成為好的公務員。前一兩次我還會乖乖打電話去問承辦（像小學生在問老師問題），經驗多了，就知道根本不必隨之起舞。

我到第 5 次，才知道申復表格是一式三份，申復表單健保官網可下載，所以我都只寫一份，這次承辦才跟我說她有都幫我補印補齊，『長官』要看的（對，您沒看錯，審查醫師叫長官，我的天啊）。

所以您別期待審查醫師的水準多高（何況我聽說工作環境有點高壓，還有『業績壓力』，要在有限的短時間內，決定核刪與否，我很懷疑專業在這種短時間能發揮多少用處），您覺得不合理的地方就去申復，既然有此行政救濟管道。

據我所知，審查醫師的來源，還有來醫療院所檢查的所謂醫藥專家，有部分是健保署聘任的，有部分是公會推薦的。經過這一陣子的交手（包含檢查感控 SOP），深深讓我覺得：

1. 來審查您的這些人，不一定夠德配位。不然幹嘛有先核刪（一審），若您無異議，就讓人家就這麼說定（核定）了，若有異議，再來申復（二審）翻盤？

2. 這根本是個二桃殺三士之計，再包裝成好聽的專業自主自律。

3. 下次有機會再講，我目前爭審到衛福部健保爭議委員會的『OD 自動繳回』事件，我發現了一個黑機關『共管會』（同 2，包裝成好聽的專業自主自律），公然的依法私設刑堂。

我看我前幾年還待在別人診所時，所寫的申復理由，還客客氣氣的，甚至那時還有學長教我要用類似『順頌時綏、恭賀新禧』（白話就是『小的以後不敢了，請高抬貴手』）的低姿態，來寫，結果勒，柿子挑軟的捏。

真是好笑，所幸時代氣氛已不同。

圖片主要是讓大家看到此 5 例全數『同意補付』四個字，但我寫的理由，可能字跡難以辨認，難以閱讀，所以我另外寫明。

**申復成功案例 1** 理由：兩者皆同：依審查醫師整筆核刪理由是『病歷未依規定塗改』，但依此標準，同一費用年月份，抽審病歷中，即有另外兩份病歷（附上 000、000 的病歷影本），也是病歷未依規定塗改，卻未被核刪，雙標與人治，令人無法適從。再者，病歷未依規定塗改部分，三者皆是未觸及影響醫療品質，與醫療行為無關，不知為何下此重手核刪（再經核刪放大回推公式，可不只這數百元），我必須先證明我不是賊，才能拿回原來就屬於我的錢。請補給付，謝謝。

**申復成功案例 2** 理由：一時筆誤，抽審我自己預檢時，也未檢查出，但若因此核刪，我是



申復成功案例 1



申復成功案例 2



申復成功案例 3



申復成功案例 4

不服氣的，認為是文字獄，因為我在同一個 finding，第 6 點，就已經很明確寫出是 # 46 了。牙科 VPN 現在都可現在自行上網更正修改，可見一時筆誤，在牙科並不罕見，不然有會此功能。請審查醫師加加油，還特別註明是專業審查，請拿出專業來，不要見獵心喜，拿雞毛當令箭，還自以為好心，沒放大處理。刪我初診 pano 的費用，意思是，我可再另行申報一次 pano 的費用嗎？請還我費用，謝謝。

**申復成功案例 3：**這個最好笑，健保署有所有納保人（在台灣，是強制納保，幾乎是所有國人的意思）的就醫資訊，審查醫師卻要我舉證這個病人是『懷孕婦女』，例如附上媽媽手冊影本，這動作看似簡單，卻代表其內部資訊的不流通（還同一單位喔），實屬擾民（。還大打健保署自推的政策一巴掌。自此以後，我把此例貼在健保署還是牙醫師全聯會（？反正是地方公會發的）的宣傳海報上，跟病人解釋，我們為何要影印身份證明文件，以及想要享健保福利的得先符合多如牛毛的荒謬規定，而這教育工作，是醫療院所做，而非公家機關所做。大家都辛苦了，身兼兩職。我們在醫學院沒修教育學分，看診時得（ㄉㄤ）補修。這每一件被劊刪的案例，都是我拿來舉證健保的侷限性，說服自費看診的利器。這樣想來，健保署還真是用心良苦啊，惠我良多，提供自費的教材。

理由：我病歷中文已寫明是懷孕婦女牙結石清除，而此項政策也是貴署自己目前大力推行

的政策，還發海報到診所，請診所廣為宣傳，現在健保有此利多政策，擴大照顧族群。貴署手中握有病人所有的就醫資料（自費除外），卻告訴我核刪的理由是未附證明文件？令我丈二金剛摸不著頭緒，這是什麼狀況？在演哪齣？審查醫師請加加油，不要見獵心喜，拿雞毛當令箭，還自以為好心，沒放大處理。請還我費用，謝謝。

**申復成功案例 4：**此例是標準的行政干擾，我永遠記得承辦人員說的雲淡風輕、若無其事、死道友免死貧道的公務員嘴臉，還標榜依法行政，所以我在第 5 例時，直接問高屏業務組如何懲處失職的相關人員，至今無下文。刑法都有誣告罪了。

理由：整筆核刪的理由是『未附保險醫療費用明細表』，後面還蓋章『確認未附』，但我還記得我自己檢查有附 2 張醫令清單（即所謂費用明細表，貴署用字前後不一，令我一時間搞不清楚所指為何，那橡皮圖章是不是也該與時俱進，換一換了？），且釘書針處有明顯被拆除重置，所有紙張排列歪斜不齊，並非我送審時原貌（排列整齊才釘）。嚴重懷疑有被動過手腳。要以此理由核刪，我是不服的，且『同一批』抽審案件，另有 000，也是一人兩筆醫令清單，卻未見此疏失，事實上，我診所（新開業）被抽審以來，一人多筆醫令清單並不少見，我早已熟習流程，不可能犯此低級錯誤。此應該是行政核刪，大可補件即可，不知為何浪費資源走到申復？貴署不煩，我對此行政干擾都煩了，每一兩個月就有此種為刪而刪的事。請回復原狀，還我錢，避免及減少此等傻事，謝謝。

**申復成功案例 5：**第 5 次我氣到了，族繁不及備載，所以我直接想打官司一樣，『詳見附件』，另文寫理由書。

下圖黃底綠字的故事是指，補付金額，是指健保已給付給我的，與預設給付標準表，之間的給付差額，跟我們一般認知裡的不一樣（奇怪？那張表單上面自己寫的是申報項目的費用啊，果然是官字兩個口，隨便他們怎麼解釋內部文件）。之前都是由承辦人員幫我蓋其修正章（所以我都不知道此金額各表的事），但長官指示，應由我申復人修正，不可由承辦人員便宜行事，所以我得為此莫名其妙的小缺失，特地再跑去高屏業務組一趟。最後是我重印、蓋章，補件了事。

全民健保特約醫事服務機構門診醫療費用點數申復清單									
序號	醫令號碼	醫令類別	醫令名稱	醫令代碼	內含	數量	金額	備註	中央健保局審核
1	000003	牙科	牙科	0	01271C	1.0	275	請詳見附件，謝謝。	同意補付 370
							合計	1 人次	280
							補付金額	370	

申復成功案例 5

以下為案例五附件：



1. #38 是軟組織阻生齒，X 光片可見很淡的白白牙齦覆蓋，請別跟我說您不會判讀、看不出。再來，軟組織阻生齒，這名詞，並非我所獨創獨見，請見於支付標準表 92015C

92015C 單純齒切除術 Odontectomy, simple case  
 註：  
 1.依牙醫門診總額支付制度臨床指引申報。  
 2.包括牙齦修整術(flap repair)，需檢附X光片。  
 3.本項目X光片及局部麻醉費用已內含。  
 4.適用於軟組織阻生齒或阻生齒骨頭覆蓋牙冠未及三分之二者。  
 5.阻生齒含智齒、白齒、小白齒、犬齒、門齒、側門齒及贅生齒等。

2. 先天性缺牙要如何標註齒位？這一直是個爭議，一如拔牙後植牙或做牙橋，究竟該寫植牙原齒位有缺牙，可是明明已有植牙或牙橋，佔據原缺牙區了啊。我一直以為健保的缺牙 findings，要寫的缺牙要是指那種因牙病拔掉而不補、不對缺牙區做處理的狀況。請明示。

請健保署明示範例，如何寫缺牙區 finfing。

先天性缺牙，例如此例，只有兩顆下門牙，我不是上帝，我不會知道她先天是少了哪兩顆，違論齒位（所以我效法先聖，述而不作，只做記載）。硬寫齒位，以符合公家的要求，這算不算另類的偽造文書？

如果只有三顆下門牙呢？我又該寫先天缺少哪顆？請明示。

回到此案 000 小姐的例子，我也不知她是先天性缺牙還是拔掉的，此病人我已看過多次，她對此一狀況滿意，我也沒再多問原因為何，僅就 x 光所見，記錄在第 6 點。我並非完全沒寫無記錄。我對審查醫師只會像文字獄一樣，雞蛋裡挑骨頭，還標榜依法行政，深惡痛絕。

醫令類別	醫令代碼	醫令名稱	醫令單位	醫令數量	醫令金額	醫令備註
A11a	40	16級醫行類	112/09/29至112/09/29	1	1	17級醫行類
A11a	0001	14級行醫類	15部分科代碼	300	300	16級人之醫行類
A11a	20	11級牙醫代碼(-)	900002	1	1	17級醫行類
A11a	24	11級牙醫代碼(-)	17級牙醫行類	1	1	17級醫行類
申請數(扣除部分科代碼後)			1250			370
核減數						

3. 此位審查醫師所寫原因，字數之多、之詳細，已算是我被健保刪改的經驗裡，最多的一次了，很感謝他，我才能詳細為我自己辯駁。自開業被奇怪的規定抽審以來，我被核刪了四例，『全部』都申復成功，同意給付。此為第五例，理應如此。

我要說的是，這不是行政干擾？什麼才是？沒事找事做，雞蛋裡挑骨頭？當醫生是要來行醫，還是來作這些文書工作？

再來，如果僅一兩項 finding 不如貴署意（或審查醫師意），處理方式好像只有全刪，或改給付？改給付，我本來還感恩戴德，沒有全刪，沒有放大回推。

可是我讓子彈飛一會兒，冷靜下來後再想想，這根本是不合理的行政處置，完全不符比例原則。

我是 pano 完全沒寫 findings 嗎？我那些沒被挑毛病的 finding 都白寫白看了？怎麼會完全抹殺『他有拍過 pano、我也有詳細判讀』這件事？

規定不合理，請改。這又不是學生時代的考試，只有一題，錯一部份就算全錯，零分。

4. 我想問，貴署對不適任（專業度不夠、X 光不一定會判讀，包含但不限於）的審查醫師，以及承辦人員，作何處理？高屏業務組的承辦人員已跟我說明，現有的退場機制過了。我瞠目結舌。如此輕的處置，完全不符比例原則。

醫療院所端如果被核刪，得花時間、心力、金錢（不管是醫師或助理，來做這些事），來為自己辯駁，捍衛自己的權益，要回原本就屬於病人要給醫療院所的錢，而一旦申復成功，這表示一開始的審查醫師判斷有所問題（不然審查辦法裡的其他醫師看，不會同意申復成功），而他不必為此付出代價？僅是明年度不予續聘。

別跟我說審查醫師都是無給值的（或許有，但我相信很低，跟醫師看診的報酬比），是公益性質的，義務回饋性的，不應苛責，要求太多。

誰不知道權力是春藥，光『權力』，足夠讓一堆人爭先恐後進入健保所謂的『同儕制約』機制。

核刪後、申復成功、同意給付的部分，是會跑公式？補回原本被公式吃掉的錢嗎？例如放大回推，還是同意給付只限於申復的那個項目費用？

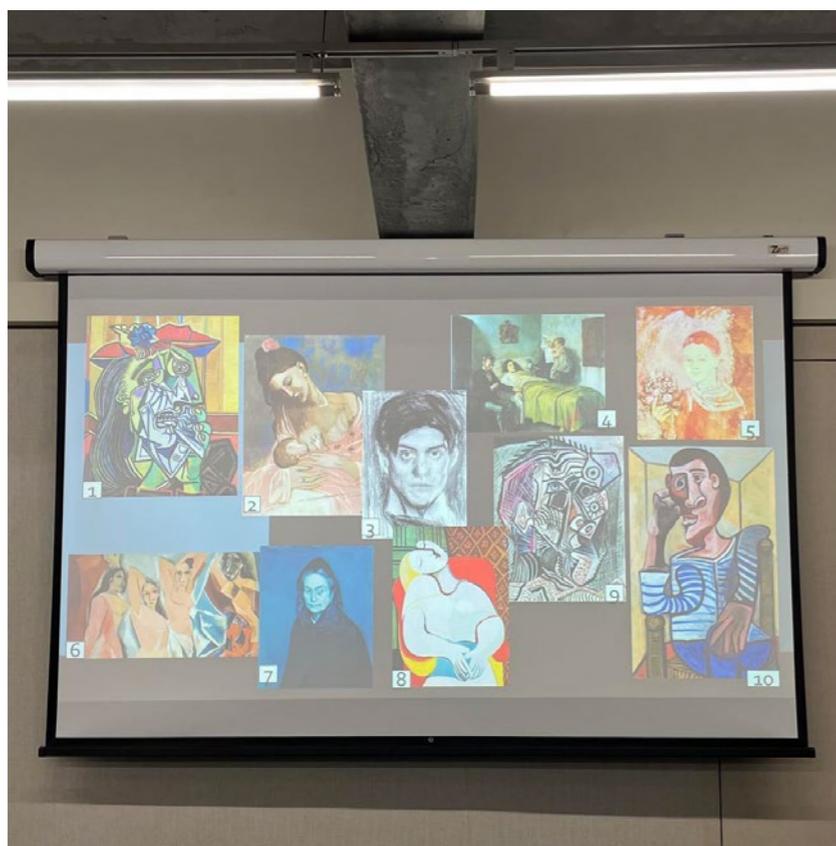
健保署是否該對此做出些改革呢？

# 畢卡索—— 二十世紀的天才畫家

作者：梁蕙如

今年暑假高雄市牙醫師公會很榮幸邀請到羊咩咩畫室的楊思菁老師來為我們舉辦一場畢卡索藝術親子手作講座，楊老師不但在藝術方面很有一套，在兒童界更是大受歡迎，粉絲年齡小從三歲大至九十幾歲。這也是辦活動以來，參加會員年齡層最廣的一次。

楊老師開始第一張圖片放了十張風格迥異的畫作來問大家，哪些是畢卡索的作品，天真的幼兒們紛紛熱情舉起了她們稚嫩的小手搶著要回答，而且很認真地挑選了她們心中的答案。最後答案揭曉，果然有陷阱，正確答案全部都是畢卡索的作品。畢卡索在 15.16 歲的時候就能畫出世人眼中大師級的作品，但他並不侷限他作品的風格，不斷地在改變畫風。



接著楊老師帶我們回顧了畢卡索的一些時期

1901-1904 藍色時期：從故鄉西班牙到巴黎，後受到朋友過世所打擊，此時期風格暈暗大量使用陰鬱的黑藍色，來表現他當時抑悶憂鬱的心境。

1905-1906 玫瑰時期：遇見了第一任情人，風格一掃陰鬱藍色，改而大量使用鮮明色調以及溫暖的粉色來表現戀愛心情。

1907-1908 原始時期：受到非洲雕刻藝術的影響，開始有了雕刻切面的畫法。

1909-1919 立體主義時期：畢卡索認為忠實呈現事物原貌，相機就可以做得到，所以他創造出畫法是將不同角度的樣貌放在同一個畫面中，呈現出與相片完全不同的感覺。

1918-1925 古典時期：到義大利旅遊受到古典藝術感動，導致畫風轉變，也認識了第一任妻子歐嘉 Olga，為一名芭蕾舞者，此時期畢卡索筆下的歐嘉，筆觸都是溫潤優雅的。

1925-1936 變形時期：後來由於婚姻觸礁，之後筆下的歐嘉都改以變形及河東獅吼尖銳抽象的畫風描繪。

1937-1946 戰爭前後時期：祖國戰爭傷亡慘重，畢卡索用畫作抒發心情的沉痛，此時作品「格爾尼卡」，畫作表現出戰爭時的殘酷以及無助。

1946~1973 後期 ( 高齡到九十幾歲 )。



(圖一) 古典時期：婚前的歐嘉，古典優雅



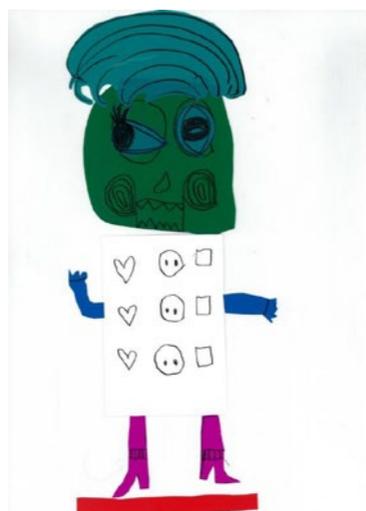
(圖二) 變形時期：婚後的歐嘉，都變形成擁有尖銳利牙及手持尖刀的形像

回顧了畫風歷史，開始就是大家自由創作的時間囉！

老師發下各色卡點西德紙，教大家自由創作貼在賽璐璐片上，老師先示範了幾件作品，畢卡索著名的畫風就是立體派方式，所以老師指導教學將不同角度的圖樣表現在同一個平面上，以下來欣賞大小朋友們的作品。



(圖三) 柯弟弟 / 三歲：火車走軌道，前面有一顆球滾過來，火車撞到球，球爆炸了，火車也翻車了，車上載的皇冠和數字 5 飛上天，我哈哈大笑。



(圖四) 柯姐姐 / 五歲：這是我弟弟，他穿了我設計的衣服和高跟鞋，他對我開玩笑眼睛眨呀眨，好好笑。



(圖五) 陳小弟 / 十歲：驚聲尖叫之鬼有三個面，是誰在搞鬼。



(圖六) 鄭小弟 / 十歲：這是我考 92 分的時候的樣子。



(圖七) 老師教學深入淺出，大人小孩都可以輕鬆上手，恣情發揮想像。



畢卡索：我花了四年時間畫的像拉斐爾一樣，但用一生的時間，才能像孩子一樣畫畫。孩童能將她們自己的感知直接在作品中展現出來，不受任何經驗知識的影響，孩童的想像與創造力，強大到凌駕任何精巧的技術，重返純真才是畢卡索最終想到達的境界。文末真的很感謝楊思菁老師為我們帶來的藝術饗宴，課程內容很精彩，與會的大家一起度過了一個收穫滿滿的午後時光。



(孩子們開心的與老師分享作品)

指導講師：楊思菁老師  
 兒童藝術創作教師 - 羊咩咩兒童畫室  
 高師大跨領域藝術研究所碩士  
 高雄市婦幼館親子活動講師  
 高雄市兒福館繪本美術講師  
 高市圖好繪芽繪本創作者

作者：梁蕙如  
 上惟牙醫診所醫師  
 高雄市牙醫師公會 女牙醫事務委員會主委

# 高雄市牙醫師公會 活動報導

113.06.02 台南奇美十鼓一日遊



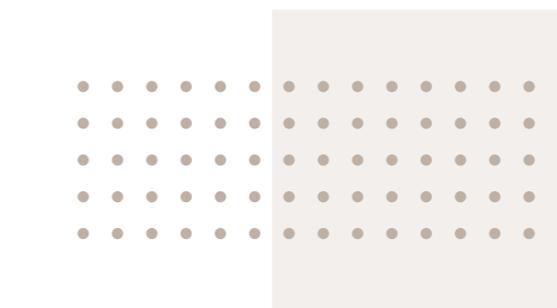
奇美博物館《從拉斐爾到梵谷：英國國家藝廊珍藏展》



十鼓文化園區 - 十鼓擊樂團表演



113.07.21 卡拉 OK 唱歌友誼賽



113.07.28 自主按摩筋膜刀上身術



113.08.24 勃根地紅白酒與香檳品飲會



113.09.01 全聯會南區健康講座



113.09.07-09.08 青青草原二日遊

# 澎湖縣牙醫師公會 活動報導花絮



澎湖縣牙醫師公會理事長歐再富風塵僕僕到高雄與澎湖縣衛生局長親赴高雄市牙醫師公會感謝高雄市牙醫師公會支援澎湖縣離島服務。另外也討論今後公費生服務事宜。一切圓滿達成。



# 屏東縣牙醫師公會 活動花絮

日期: 113.07.13(六)

講師: 李俊德醫師

講題: Key to a successfully complete denture  
without adhesive. (免用黏著劑 全口假牙的要點)



日期: 113.09.07(六)

活動: 中秋聯誼餐會



## 編輯札記 | 秋收

親愛的醫師們大家好：

秋天是收穫的季節。經過春耕夏耘，收穫是開心的。

秋天是感恩的季節。有耕耘，是不是必然有收穫？還要感謝上天的眷顧，感謝土地的賜予！

在秋天，有中秋節，另外還有教師節。感謝讓我們學習的許多老師，在人生的不同階段引導。

學習的對象很多：可以師法自然、師友。常常聽前輩說的是：患者是我們最好的老師。在旅程中，在不熟悉的環境，更讓我們放大眼耳鼻舌身，去感受各種人事物。這些不同，豐富了我們的人生。

最近，看了神經內科教授陳順勝醫師八十回憶錄。其中有一段話，他回憶指導教授告訴他：「在醫學上把我們的經驗或發現，寫成論文讓後人不要重蹈覆轍是我們的義務，不是權利。」他身體力行，他八十歲，有國內外著作 240 篇，每天持續在電腦上書寫一千五百字左右，學會用 MacBook Pro 剪接影片，還可以維持到甲仙衛生所看診，從屏東火車站走路二十分鐘去寶建醫院看診。試想，我們八十歲時、七十歲時、六十歲、五十歲時，擁有的回憶有哪些？是否持續學習？

感謝每一位作者，用文字帶著我們遨遊在自然、生活的各個面向。在收穫與感恩的季節，祝福一路曾經指導過我們的老師們，教師節快樂！

敬祝 閱讀愉快

蘇耀文 上

# 新進會員

高雄市新進會員



黃于純 65年次  
康士美牙醫診所  
高雄醫學大學



劉子瑄 71年次  
庭禎牙醫診所  
森梅威斯醫學大學



程芳慶 83年次  
欣美牙醫診所  
高雄醫學大學



薛水上 60年次  
鳳山精品牙醫診所  
高雄醫學大學



莊友綸 88年次  
高雄市立岡山醫院  
高雄醫學大學



李宜紘 87年次  
高醫附設中和紀念醫院  
高雄醫學大學



文一蘋 87年次  
高醫附設中和紀念醫院  
高雄醫學大學



施政廷 82年次  
國軍高雄總醫院  
國防醫學大學



羅有竣 86年次  
高醫附設中和紀念醫院  
高雄醫學大學



黃冠穎 86年次  
高醫附設中和紀念醫院  
高雄醫學大學



藍英哲 45年次  
慈悅牙醫診所  
台北醫學大學



邱冠華 83年次  
國軍左營總醫院附設  
民眾診療服務處  
國防醫學大學



江哲棠 82年次  
國軍左營總醫院附設  
民眾診療服務處  
國防醫學大學



陳冠傑 83年次  
萊美牙醫診所  
高雄醫學大學



邱德旻 86年次  
高雄榮民總醫院  
高雄醫學大學



盧奕芸 88年次  
長庚醫療財團法人  
高雄長庚紀念醫院  
中國醫藥大學



洪胤智 86年次  
長庚醫療財團法人  
高雄長庚紀念醫院  
國防醫學大學



王庭宏 86年次  
晴光美學牙醫診所  
台北醫學大學



張庭瑄 85年次  
青島牙醫診所  
中國醫藥大學



廖健佑 83年次  
邦比牙醫診所  
中山醫學大學

屏東縣新進會員



余明晃 61年次  
明昌牙醫診所  
中山醫學大學



郭芳嘉 72年次  
臻牙醫診所  
高雄醫學大學



杜清娟 42年次  
寶建醫院  
高雄醫學大學



陳永強 66年次  
健芳牙醫診所  
臺北醫學大學

澎湖縣新進會員



徐振傑 84年次  
滿祥聯合牙醫診所  
高雄醫學大學

## 聯合會刊廣告刊登辦法

### 計價方式

一、商業廣告計價方式：

封底20,000元 / 封面裡15,000元 / 封面裡加右頁25,000元(優惠價) / 封底裡16,000元 / 跨頁(全內頁×2)22,000元(優惠價) / 全內頁12,000元 / 半內頁6,000元

二、人事廣告計價方式：

1. 刊登一格寬5cm×5cm \$500元(限50字內含數字)。
  2. 刊登二格\$1,000元(限100字內含數字); 價錢按格數類推。
  3. 全版內頁則比照商業廣告計價,本會保有版面大小變更權。
  4. 長期性優惠: 連續刊登3期打九折、連續刊登6期打八折、連續刊登12期打七折。
- ※ 附註: 商業及人事廣告以不違反善良風俗及法律為限。

## 讀本徵文

歡迎大家發表文章,形式不拘,詩文皆可。有您加入,讀本更豐富。

稿件請寄: 屏東市和生路一段14號9樓之1 屏東縣牙醫師公會或E-mail: ppda@seed.net.tw



## 晶滿儷宴會館

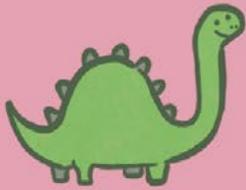
在這個特別的日子裡,我們將  
共同見證這段永恆的愛情  
尾牙春酒優惠釋出  
加入官方帳號有更多優惠



訂位專線:(08)722-1616

地點:屏東市瑞民路6號2樓  
(屏東縣農會新大樓二樓)





# 愛 股東

每月加點愛 感謝有你在

心路每年服務6千位智能障礙大、小朋友，即使面臨全球環境不可預期的變動，但服務的推動不能停歇。邀請您申請「專屬捐款帳號」或加入「愛心股東」，成為心路VIP，一起幫助障礙朋友們，持續擁有專業的服務及照顧！

## \ 心路的服務成果 /



陪伴 **2630**位  
兒童與家庭走未知的路



陪伴 **2193**位  
智能障礙青年  
生活自立



支持 **250**位  
智能障礙家人一起  
樂活、慢慢變老



支持 **1800**位  
障礙青年職前準備、工  
作訓練等直至順利就業



## 支持心路的方式

立即支持



▲ 每天存10元，每月捐300元，歡迎您來一同擔任守護遲緩兒的愛心股東！

心路基金會電洽：(07) 3219911#432

捐款劃撥帳號：11825916

戶名：財團法人心路社會福利基金會

募款文號：衛部數字第1121363977號

