

出刊日期：2016年12月31日

發行人：楊瑞成

醫療顧問：曾瑞如

執行編輯：張怡倩、黃雪芬

地址：彰化市光南里13鄰旭光路320號

電話：(04) 723-8595



院長的話

年的時間很快就過去了，到歲末之際，由於氣候變化、空氣污染等影響，許多孩子深受呼吸道及過敏氣喘問題所苦；這期院訊，我們邀請過敏免疫風濕科醫師，跟大家分享相關問題的解答，也請皮膚科醫師告訴大家，冬季乾燥，如何保養孩子們幼嫩的皮膚。

另外，因為彰化縣學童氣喘問題相對嚴重，兒童醫院承接政府計畫案，進行學童氣喘篩檢與調查，期盼能在公共衛生的議題上，為縣內兒童健康發聲，並藉由研究結果向公部門提出建言。



而剛過聖誕節，今年的聖誕節，兒童醫院非常熱鬧，感謝院牧部、志工及其他機構的善意，把聖誕佳節的氣氛帶到院內、病床邊，為正受疾病所苦的孩子們加油打氣，也讓我們感受到濃濃的愛與關懷。

最後，提醒各位大小朋友在冬季也要好好保養自己的身體，如果需要進補，不妨照著營養師教導的湯圓DIY，為家人準備甜甜的枸杞湯圓補身。🌱

彰化基督教兒童醫院院長 楊瑞成

本期內容



01 主管聊天室

院長的話 ----- 01

空汙紫爆－兒童氣喘隱性殺手 ----- 02

04 衛教天地

彰化學童氣喘保健計畫 ----- 04

談室內塵蟎過敏原及其防治 ----- 06

心肝寶貝皮在癢 教您呵護嫩肌膚 ----- 08

過敏兒中醫保健 讓您安心過冬日 ----- 10

12 活動花絮

聖誕佳音處處傳 兒童醫院好溫馨 ----- 12

17 寶貝花園

冬季食補呷甜甜 「黃金枸杞湯圓」DIY ---17

空汙紫爆 兒童氣喘隱性殺手



文 | 蔡易晉（醫學博士、彰化基督教兒童醫院兒童過敏免疫風濕科主任）

王小朋友是彰化縣某國小氣喘病童，近來因為彰化縣空氣汙染嚴重，PM2.5經常紫爆（見圖一空氣監測站資料），導致氣喘與過敏性結膜炎嚴重發作（見圖二氣喘日誌），臨床症狀就好像現代俗語「藍瘦香菇」（難受想哭），讓人不免為之動容，令人不禁擔心下一代未來主人翁之呼吸道健康。

氣喘是一種慢性氣道炎症反應的疾病，造成喘鳴、呼吸困難、胸部緊繃感、長期咳嗽等症狀，發作時可能相當嚴重甚至會致命，是世界各國重要的大眾健康問題。通常我們可將誘發過敏氣喘體質發作的因素大分為兩大類，其中呼吸道病毒感染、過敏原（塵蟎、蟑螂、黴菌、貓狗等有毛寵物）、和空氣污染物（包括懸浮微粒、化學刺激物和香煙）可直接誘發其發作。台灣空氣品質除了受到本地固定污染源（工廠、工業區）及移動污染源（汽機車）影響外，每年從台灣境外地區移入的污染亦嚴重影響台灣空氣品質，包括人為及自然環境的影響（如大陸的沙塵暴）。室內空氣汙染源約有28%是來自室外空氣污染。環境中會造成空氣污染的物質，包括室內外過敏原與刺激物。居家的環境污染影響健康最嚴重的確定因素主要包括抽煙與二手煙、居家鄰近交通頻繁的大馬路、居家環境潮濕且有黴菌滋生以及家中有塵蟎及確定會過敏的寵物過敏原。

室外空氣污染（目前歸類為第一級致癌物與肺癌有關）的型式主要可分為：工業煙霧（二氧化硫顆粒複合物）和光化煙霧（臭氧和氮氧化合物）以及懸浮微粒，在某些地區可混合存在（所謂的霾害）。空氣污染物的程度多寡乃受天候條件和當地的地理特徵影響。室外懸浮微粒（目前也被歸類為第一級致癌物與肺癌有關）包括人為（如來自車輛、工廠、焚化爐之廢氣、香煙等）及自然環境（如森林火災所造成的霾害或大陸的沙塵暴及工廠汽車汙染的霾害等）的影響。汽機車，特別是柴油車所排放的廢氣最為可怕，因為它所產生的超細懸浮微粒體積最小，而且柴油車所噴發的超細懸浮微粒是一般汽車的100倍，因此引發人體呼吸道疾病及癌症的可能性也就越大。超細懸浮微粒（PM2.5）會入侵身體，深入到肺泡，甚至沉入肺泡的微血管中，可以自由穿透人體的細胞組織，藉由血液循環，跑遍全身各處。對於全身都會有影響，特別是心、肝、肺、腎及大腦。對於呼吸道的影響，主要的症狀有咳嗽、呼吸困難等，不但會降低肺功能、促發氣喘、引起慢性氣管炎，還可能增加呼吸疾病的住院率及死亡

率以及老人和孩童的慢性呼吸系統疾病的危險性。空氣品質不佳時，氣喘兒童應減少外出，並且不要在戶外從事跑步、快走等激烈運動，若是要外出時，一定要戴上口罩，以減少吸入過多的懸浮微粒，造成身體不適導致氣喘發作。

過敏性疾病是兒童常見慢性疾病，彰化縣政府為了要探討兒童過敏疾病增加的原因，作為日後政府推動公共衛生及兒童保健的重要依據，並篩檢出氣喘高危險群學童。委託由本院進行「彰化縣學童氣喘篩檢保健計劃」（計畫介紹網站 <http://www2.cch.org.tw/asthma/>）期望能找出潛在之過敏性氣喘的學童，提供進一步生活照護。本次彰化縣國中小學童過敏性疾​​病盛行率與環境影響調查暨氣喘篩檢保健計劃，將針對全縣境內國小一年級、國小四年級學齡兒童及國中一入學新生作全面「國際孩童過敏氣喘研究組織（ISAAC）」的過敏氣喘體質與環境影響問卷調查。另外針對和美與線西與伸港（靠近台中火力發電廠三鄉鎮）所有國中小學童發放「（ISAAC）過敏氣喘體質與環境影響問卷調查」並至學校檢測學童肺功能與氣道過敏發炎指標呼氣一氧化氮檢查。和美與線西與伸港，利用國一新生健檢剩餘檢體檢測過敏IgE抗體與呼吸道過敏原篩檢。



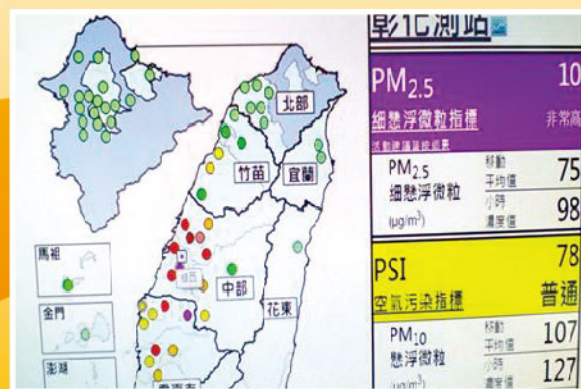
希冀藉由此次大規模篩檢計畫，將氣喘高危險群學童篩檢出來，並將問卷結果整理，透過縣府衛生局、教育局、校護等相關單位造冊輔導，並轉介至上述同意協辦本氣喘照護篩檢計畫醫療院所、並由氣喘照護計畫認證醫師提供「氣喘自我照護行動護照」給病患家屬與校護，並定期追蹤及回報衛生局照護成效，並經由衛教宣導做日常生活及飲食習慣之調整，達到降低因不斷暴露及接觸過敏原而演變成嚴重過敏疾病所造成學童生理及心理上之影響及衍生之龐大社會成本。

本院長期關注長期關注兒童氣喘問題，除配合公部門計畫進行學童氣喘篩檢，更據此協助學童透過日常生活及飲食習慣調整，降低氣喘、過敏帶來之危害。

彰基兒童醫院氣喘控制情況紀錄表

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25															
15.16. 空氣品質不好																																				
各的鼻子不舒服																																				
10月的空氣名因不全																																				
還沙塵暴																																				
使得有吐痰																																				
有任用白色中																																				
既氣喘吃少																																				

空汙氣喘發作日誌



彰化空汙紫爆圖



彰化學童氣喘保健計畫

文 | 陳昱君（兒童過敏免疫風濕科個案管理師）

因工業化社會及人們生活方式的改變，台灣兒童過敏氣喘的盛行率有逐年上升的現象。學童氣喘病盛行率的增加代表了學童生活在高危險因子的環境中，環境中的危險因子包含室外致敏源包含空氣污染（工業煙霧、光化煙霧、懸浮微粒，在某些地區可混和存在，即所謂的霾害）、懸浮微粒（人為因素造成如車輛、工廠、焚化爐之廢棄香煙等；自然環境因素造成如沙塵暴、工廠汽車汙染的霾害）；室內致敏源則為塵蟎居大宗，另有寵物皮毛、黴菌等。現世界各國最熱烈的環境汙染議題—PM 2.5，台灣空氣汙染細懸浮微粒（PM 2.5）濃度是世界衛生組織訂定10微克標準值的2~3倍，PM 2.5對呼吸道的影響主要有咳嗽、胸悶、呼吸困難等，不但會降低肺功能、誘發氣喘、引起慢性氣管炎，還可能增加呼吸疾病的住院率和死亡率及增加慢性呼吸系統疾病的危險率。

台灣中部因台中火力發電廠高汙染，尤其以彰化縣的伸港、線西和和美影響最大。彰化縣衛生局為了要探討兒童過敏疾病增加的原因，作為日後政府推動公共衛生及兒童保健的重要依據，並篩檢出氣喘高危險群學童。委託由本院進行「彰化縣學童氣喘篩檢保健計畫」期望能找出潛在之過敏性氣喘的學童，提供進一步生活照護。本次彰化縣國中小過敏性疾病盛行率與環境影響調查暨氣喘篩檢保健計畫，將針對全縣境內國小一年級、四年級學齡兒童及國中國一入學新生，連續四年作全面「國際孩童過敏氣喘研究組織（ISAAC）」的過敏氣喘體質與環境心理影響問卷調查。另外針對和美、線西與

伸港（靠近台中火力發電廠三鄉鎮）與對照組埔心、溪湖、二林與溪州所有國中小學童發放ISAAC過敏氣喘體質與環境影響問卷調查，並至學校免費檢測學童肺功能與氣道過敏發炎指標呼氣一氧化氮檢測。這些檢測族群會於兩年後再次用ISAAC過敏氣喘體質與環境影響問卷調查、肺功能檢測與氣道過敏發炎指標呼氣一氧化氮檢測來追蹤呼吸道變化。和美、線西與伸港鄉鎮會利用國一新生健檢體檢免費檢測過敏原IgE抗體與呼吸道過敏源篩檢。

透過一系列的檢測，可提早發現或是已為氣喘但未診斷出的陽性高危險族群學童，檢測出為陽性的學童可持通知單至院內做進一步詳細的檢查。要確診是否為氣喘並不容易，許多呼吸道疾病的病徵與氣喘極為相似，因此容易混淆。

本院依循國際GINA Guideline做檢測，包含家族史、病史、理學檢查、支氣管擴張劑反應、X-ray...等，再加上醫師多年來的經驗，便能確診是否為氣喘。經診斷為氣喘後，依循國際GINA Guideline予以投藥，採階梯式治療方法，從基本第二階開始依學童病況之需求慢慢往上增加劑量，並轉介於個案管理師做詳細的疾病認知、居家照護及藥物知識及使用技巧之衛教，讓氣喘的孩童能獲得更完善的照護。



檢測內容

一、ISAAC問卷

為國際標準化評估兒童過敏氣喘盛行率之工具，此問卷調查表以家長為填表對象，且每位學童只需填一份調查表，問卷共分三部分，第一部分：個人資料、第二部分：過敏病篩檢表、第三部分：曾被醫師診斷氣喘的學童，由家長接續著填寫。除額外ISAAC問卷，額外有心理健康評估之兒童憂鬱及兒童焦慮問卷，因應現醫療的全方位身心靈照護，此項問卷可測得兒童因過敏氣喘疾病造成的心理狀況。

二、肺功能檢查

1.原理：透過吹氣量來了解目前肺活量的多寡，目的為檢查支氣管性氣喘、慢性阻塞性肺病之偵測肺部功能受損情形及嚴重性；高危險群的篩檢，與疾病診斷之辨別；追蹤肺部疾病的過程，並評估治療效果；評估職業、環境對肺部功能受損之影響性。

2.檢查方式：受檢者口含吹管，用嘴巴呼吸（不可用鼻子呼吸），受檢者用嘴巴用力吸飽氣後，在不可換氣的情形下，一口氣以嘴巴用力將氣吹至6秒鐘，最後再聽從指示一口氣回吸到飽。肺功能檢查時間約10~30分鐘，檢查至少需重複3次以上，以提高其準確性。

3.檢查前注意事項：

- (1) 檢查當日勿使用支氣管擴張劑，若症狀嚴重可使用藥物，但請告知檢驗人員；以免影響檢查的準確性。
- (2) 身高、體重、年齡及性別皆是影響肺功能標準的主因，所以檢查前會先量身高體重，以使檢查準確。


三、呼氣一氧化氮檢測

1.原理：為氣管上皮細胞產生一氧化氮（NO）的反應與發炎有密切關係，呼氣一氧化氮可顯示過

敏氣喘之氣道過敏發炎狀態，發炎越嚴重呼氣一氧化氮越高。

2.檢查方式：透過簡單的吸氣吐氣動作，進行非侵入性的檢查操作，可在最短時間內了解肺部發炎狀態。

3.檢查前注意事項：

- (1) 檢測前2小時不能吃含硝酸鹽食物如香腸、火腿、培根、醃漬食物。
- (2) 不可吸菸或是避免二手菸。
- (3) 最近一個月內出現類似感冒的症狀，請告知護理人員。
- (4) 檢測前避免劇烈運動。
- (5) 檢測前如有出現呼吸困難，需告知護理人員。 



測試呼氣一氧化氮濃度



衛教



談室內塵蟎 過敏原及其防治



文 | 高峻凱 (彰化基督教兒童醫院過敏免疫風濕科)

現代社會中每個人在室內空間活動的時間越來越長，加上空氣較室外不流通，致使不斷累積暴露的屋內過敏原成為過敏症狀重要的引發者。室內過敏原引起的過敏症狀主為皮膚、鼻子及肺部表現而較少過敏性結膜炎。約在1921年，居家中的灰塵被發現和皮膚過敏、過敏性鼻炎和氣喘相關。之後，灰塵中的過敏原包括動物的毛屑、黴菌、昆蟲、塵蟎等逐漸被辨認出來。

塵蟎簡介

蟎 (mite) 屬節足動物門，八腿無目，共有5000多種。塵蟎體積微小 (約0.3mm)，呈卵圓形，很難由肉眼辨別出來 (圖1)。與過敏性氣喘相關的塵蟎主要是屋塵蟎 (*Dermatophagoides pteronyssinus*, Der.p)、粉塵蟎 (*Dermatophagoides farinae*, Der.f)、美洲塵蟎 (*Dermatophagoides farinae*, Der.f) 等。其中屋塵蟎被證實為室內中主要的過敏原。

蟎依靠吃皮屑為生且無法自主飲用水分，主要藉由腿來吸收液體。因此它們的生存與否完全取決於存在的環境濕度。此外，塵蟎最佳的生長溫度為18°C和27°C之間。因此在潮濕溫暖的環境中塵蟎會大量滋生。

塵蟎的糞粒是屋內灰塵過敏原的主要來源。塵蟎糞便顆粒混合了半消化的食物與腸道消化酶，被含幾

丁質 (chitinous peritrophic membrane) 的外膜包圍。遇到水份時，塵蟎過敏原會從糞便顆粒中帶出而進一步擴散屋內。第一個被命名的屋塵蟎過敏原蛋白質 (1980) 為Der p 1。Der p 1後來因生物科技的進步，被定序、量產而可用來診斷及治療 (減敏)。目前塵蟎的過敏原蛋白可粗略分成二類。一類具蛋白酶功能，會破壞皮膚表皮或呼吸道黏膜，一類則容易引起身體的發炎反應。

尚未有過敏症狀但對塵蟎的過敏原蛋白產生較高的IgE抗體在臨床稱為致敏，重覆接觸過敏原而引起臨床症狀就產生過敏性疾病；異位性皮膚炎患者有接近100%比例，其血清中有較高的抗塵蟎IgE抗體。

塵蟎與過敏

關於塵蟎防治和過敏疾病的關係可分二個面項來討論。一為塵蟎防治是否能減緩過敏疾病如氣喘的臨床症狀，另則為塵蟎防治是否能預防過敏性疾病的產生。關於是否能減少過敏症狀有不同的研究結果，但較肯定的是若可有效減少塵蟎接觸6個月以上，確實可減少兒童過敏性氣喘患者症狀及其氣道過度敏感。

然而，成人過敏患者相對兒童而言在研究結果上並無那樣好的效果。必需強調的是，即便是兒童患者，有關塵蟎防治，需同時進行不同的方式而非單一措施才能有效。

減少塵蟎暴露量其實無法預防氣喘疾病的發生，因為過敏性氣喘者通常同時對多種過敏原反應，少了塵蟎還是可能有其他致敏因素。另外，除了過敏原的暴露，造成氣喘疾病發生的原因還包含了家族基因、現代化無菌環境對免疫系統的影響、大量抗生素的使用等多重因素。因此，塵蟎防治可能無法全然杜絕或預防過敏性疾病，較客觀的看法是仍需配合其他的措施（如過敏高風險的新生兒食用部份水解奶粉等）才能較有效避免過敏性疾病的發生。

塵蟎防治

根據實證醫學，避免塵蟎的方式可大致分成臥室內防治及臥室外居家空間防治。在臥室內，將寢具和枕頭以塵蟎無法穿透的塵蟎套包覆起來是一個有效方法。也可每週一次以55°C的水溫洗滌寢具。不論是臥室內外，地毯都是個棘手的問題。安裝在地上的地毯，水易冷凝在混凝土的表面而使地毯保持濕潤，若又遇室內溫度升高，將成為塵蟎生長的溫床。因此，對於家中的地毯，建議是直接移除會比任何的清潔措施有效。

其餘可採的塵蟎防治措施如下：

1.臥室的設計減少可形成塵蟎生長、灰塵聚集的空間。採拋光地板，使用木製、聚氯乙烯材質或皮革家具，如此可限制塵蟎生長的地點。

2.使室內相對濕度保持在50%以下（絕對濕度低於6g / kg）。

3.利用化學藥劑處理地毯和家具以控制塵蟎生長或破壞塵蟎過敏原蛋白。市面上已有多種可殺塵蟎的試劑，包括pyrethroids、natamycin（一種抗黴菌藥劑）、pirimiphos methyl及benzyl benzoate。除了殺蟎藥劑外，也可使用1%或3%的單寧酸（tannic acid）改變塵蟎過敏原蛋白結構使其失去致敏性。

總結

採取多重、務實的塵蟎防治措施雖不一定能阻止過敏性疾病的產生，卻可以有效減低過敏性疾病的症狀。在醫學尚未對過敏性疾病發生原因透徹了解之前，減少塵蟎過敏原的暴露仍是建議且可行的方式。🌱

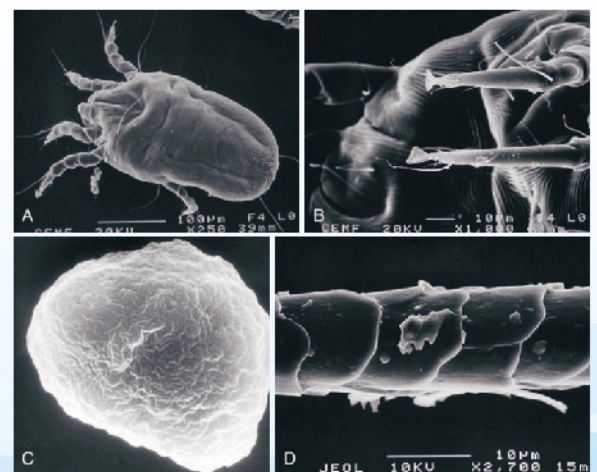


圖1、摘自Middleton's Allergy Principles and Practice第八版

心肝寶貝皮在癢 教您呵護嫩肌膚

文 | 邱足滿（彰化基督教醫院皮膚部光照治療科主任）

——歲的小可長得非常甜美可愛，爸爸媽媽是雙
——薪族，白天上班的時候小可就在幼稚園。小可有些部位的皮膚比較乾，特別是在手臂和小腿，平常倒也好好的，到了換季的時候常常會開始發癢，小可抓起癢來非常驚人，常常會弄得血跡斑斑。有些以前被小可抓過的痕跡，最近又開始發紅發癢，爸爸媽媽很害怕又發生像之前的狀況，趕緊帶來詢問除了治療之外平時該如何保養。

皮膚是我們身體最大的器官，它保護住我們身體內部的水分，也幫助抵抗外在的病菌、紫外線、各種傷害的物質入侵。皮膚的免疫功能非常強大，也因為如此，在面臨各種外侮入侵的時候，過於旺盛的免疫系統會帶動癢感，想要藉由這個方式去除敵人，但往往不斷抓癢卻造成了本身的傷害。受損的皮膚需要更小心呵護，所以，教大家一些呵護皮膚、避免發生皮膚癢的原則。

第一步就是要適度清潔：

清潔一定要溫和，不可過度。皮膚本身是弱酸性，這樣才可以好好抵抗各種病菌，如果我們用鹼性的皂類清洗，會破壞酸鹼平衡。皮膚最外層的部

份叫做角質層，如果用洗淨力太強的成分、用太熱的水或太大力清洗，會破壞角質層的完整性，皮膚就會變得更敏感而容易發炎、發癢。雖然孩子們容易流汗，但汗水用自來水沖洗掉就可以了。以青春期的孩子而言，需要用沐浴乳清洗的部位不外乎腋下、胯下、耳後、腳縫等部位，其他部分清水沖洗用手搓搓也就OK了！

第二步是適度保濕：

角質層如果變得太乾就很容易生病，所以我們可以透過塗抹保濕產品來增加角質層的含水量，一般來說保濕產品內含兩大類成分，一類可以吸收水分子、另一類可以形成防水薄膜，讓水分不要蒸發掉。比較悶熱的季節可以塗清爽的保濕產品，比較乾燥的季節可以塗油一點的保濕產



品。選購原則避免香料為宜。目前市場上也有一些完全不添加防腐劑的保濕產品。剛洗完澡擦乾水份，皮膚仍微微帶著水氣的時候，塗抹保濕產品最好了！可以妥善地把水分鎖在角質層。每天洗完澡是最佳的黃金保養時間，如果皮膚真的很乾燥的人，每兩個小時擦一次也是值得的。

第三步適度防曬：

雖然紫外線可以讓我們的皮膚製造維生素D，一般而言我們還是應該採取各種措施來防止紫外線對皮膚造成傷害，尤其在台灣根本不必擔心擦防曬品會使維生素D製造不足，因為台灣的陽光太充足了！防曬措施包括避免在陽光熾熱的時候待在戶外、穿防曬衣物、戴帽子、撐傘以及塗抹防曬乳液。紫外線會造成皮膚細胞的DNA傷害，皮膚老化，甚至增加皮膚癌風險。所以容易乾癢的皮膚當然更不能曬太陽。嬰幼兒最好的防曬措施就是不要曬！若真的在保護上有困難的話，2歲以下必須使用物理性防曬成分（例如二氧化鈦、氧化鋅）的防曬乳液，比較敏感的皮膚也應該選用物理性防曬成

分的防曬乳液，而且塗抹的量要夠，可以塗兩層，並且每兩個小時補擦。

此外也可多加注意環境溫度的舒適感，熱往往加重皮膚癢！衣著勿過於悶熱也是家長要特別注意的。如果我們的心肝寶貝妥善注意這些要素之後還是有皮膚癢的困擾的話，就是應該要找皮膚科醫師診治的時候囉！除了按時擦藥、繼續做好保濕之外，寶貝「皮在癢」的時候可以先冰敷，用冰敷袋或冰毛巾，通常可以馬上安撫癢感。如果寶貝是小學生也可以在悶熱季節用保溫瓶帶冰水到學校，一旦皮膚癢就隨時有冰毛巾可以冰鎮！越早期的皮膚狀況越好處理，如果癢很久往往要花很長的時間才能恢復完全，因為皮膚是很強大的免疫器官，受過的傷害會記憶很久！所以如果我們的心肝寶貝深受皮膚癢之苦，要盡快找專家協助處理，免得因為癢干擾睡眠進而也會影響到生長發育喔！🌱



過敏兒中醫保健 讓您安心過冬日

文 | 李舒晴（彰化基督教醫院中醫部醫師）

△ 灣過敏兒的比例逐年升高，無論是過敏性鼻炎、氣喘或是異位性皮膚炎，家長在照護上總得特別費心。隨時節邁入冬季，早晚氣溫變化大，加上近來空氣汙染嚴重，很多家長開始擔心家中過敏兒的身體狀況又要不穩定了，打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、皮膚癢，種種症狀影響孩子的日常活動及睡眠，讓家長很是苦惱。其實，藉由中醫平時的體質調理與養護，配合正確的生活型態及飲食，就能夠減緩過敏症狀及發作的頻率，讓過敏兒安心度過秋冬季節。

很多家長以為孩子會過敏，是因為體質虛寒，趁著秋冬進補之際，讓孩子吃十全大補湯等溫補的藥膳來「補身體」，其實並不是正確的觀念。俗話說「囡仔人屁股三斗火」，中醫古籍亦提到「小兒陽常有餘，陰常不足」；很多過敏兒其實並非「虛寒體質」，而是「熱性體質」，用十全大補湯、當歸羊肉湯等溫熱的補品，對熱性體質的過敏兒來說，無非是火上加油，不僅過敏沒有改善，症狀反而會變得更加嚴重。所以家中的過敏兒應該服用什

麼樣的藥膳來調理體質，建議還是經專業中醫師處方較合適。

日常生活保健：

1. 利用抽血檢查了解孩子的過敏原，並減少過敏原的接觸。如塵蟎、動物毛髮、灰塵、黴菌等等。
2. 冬日氣溫低，需注意保暖。起床後可用雙手搓熱手掌，蓋在鼻子上，避免鼻子一下子接觸到冷空氣，在被窩內加件衣服再起身；外出時戴口罩預防冷空氣直接進入鼻腔。
3. 秋冬空氣乾燥，異位性皮膚炎的小朋友要特別注意，洗澡不用太熱的水以減少對皮膚的刺激，並塗抹不含刺激性香料的乳液加強皮膚保濕。
4. 適度的運動可以維持身體氣血循環的通暢，改善過敏情形。

5.可在三伏天及三九天時進行穴位敷貼治療，依體質不同選擇不同敷貼藥物，以改善過敏體質。

飲食保健：

- 1.避免烤、炸、辣、刺激性食物、高熱量食物及精緻加工食品，這些都有可能加重過敏的情形。
- 2.寒易傷陽氣，損傷機體免疫功能，故須避免冷飲及寒涼性食物如西瓜、大白菜等等。
- 3.不用吃太多的保健食品。以中醫觀點而言，「脾胃為後天之本」，只要將孩子的消化功能顧護好，就不容易生病。與其給他們保健食品，不如養成正確的飲食習慣及觀念。
- 4.若孩子胃口不佳，可以四神湯（蓮子、山藥、芡實、茯苓）來健脾胃、開脾。

遠離過敏保健穴位：

1.合谷：

功效：舒緩過敏不適症狀

位置：位於第一掌骨跟第二掌骨間，第二掌骨橈側中點

找法：把拇指和食指併攏，從肌肉隆起最高點往食指側按壓下去，會有痠麻脹痛的感覺。



2.足三里：

功效：健脾胃，調節機體免疫力

位置：位於小腿前外側，當犢鼻下3寸，距脛骨前緣一橫指處

找法：從膝蓋外側凹陷處（犢鼻穴）往下四橫指的寬度，再從脛骨前緣往外一根拇指的寬度，就是足三里穴，按壓時會有痠脹感。



聖誕佳音處處傳 兒童醫院好溫馨

聖誕節是分享與愛的節日，每年到這個溫馨季節，醫院內外充滿了聖誕節的佈置，讓人一踏入就感受到聖誕氣氛。而兒童醫院每年聖誕節總是收到來自各界的溫暖關懷，使每位身體不適的孩子，在面對疾病、等待康復的歷程中，因為眾人的愛心與關心，得以暫忘病痛與煩惱，享受聖誕節的歡樂。

今年的聖誕報佳音場次共有

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. 12月13日【麥當勞叔叔報佳音】 | 4. 12月21日【達德商工報佳音】 |
| 2. 12月17日【院牧部、失親兒基金會報佳音】 | 5. 12月22日【宜果股份有限公司贈送禮物】 |
| 3. 12月20-21日【院牧部祝福禱告】 | 6. 12月26日【氣球志工兒七病房報佳音】 |
| | 7. 12月27日【聖誕外出報佳音－愛的延續與回饋】 |

麥當勞叔叔報佳音

一年一度的麥當勞病房探訪，在12月13日歡樂超展開～～麥當勞叔叔一大早就帶著小禮物造訪兒童醫院病房區，從兒八病房開始一層一層樓往下走，把歡樂送給每位住院中的小朋友。





院牧部、失親兒基金會報佳音

12月17日週六上午，一群小小志工天使，帶著美妙的音樂跟小禮物，到兒童醫院傳遞聖誕節的愛與福音；他們臉上的笑容，為冬日增添了溫暖又歡樂的氣氛。

今年是失親兒基金會首度跟兒童醫院合作，由基金會社工、志工帶領基金會服務的孩子到兒童醫院報佳音。為了把歡樂帶給身體不適的孩子，失親兒基金會邀請活水泉源音樂協談中心共同參與，在11月中旬開始，每週五在員林進行音樂訓練；活動日期接近時，失親兒基金會也安排孩子們親手包裝禮物，屆此表達感恩與祝福。

報佳音當天，所有的孩子們跟著彰基院牧部同工的帶領，分成四組前往兒五、六、七、八病房，在公共區域表演練習已久的詩歌與音樂演奏，隨後便到病房逐床發禮物及福音單張。這些小小志工天使的付出令人感動，從兒童醫院住院的小病人們以及家屬的臉上，可以看見他們心中的溫馨與感謝。最後，所有的小小志工天使們，到二樓、一樓的門診區，將歡樂氣氛帶給現場所有大小朋友，為當日報佳音活動，畫下一個完美句點。





院牧部祝福禱告

聖誕佳節，還在加護病房中的小朋友與他的家人們，特別需要聖誕的平安！

為此，彰化基督教院牧部特別前往兒童加護病房、新生兒加護病房、幼兒中重度病房、新生兒中重度病房，為每一床的孩子，還有前來探視的父母親祝福禱告，期望上帝平靜安穩的靈臨在每個爸媽的心中。



達德商工報佳音

12月21日，穿著達德商工制服的美容科大姐姐們，帶著自己製作的手鍊，加上餐飲科同學製作的聖誕餅，到門診區與病房區探訪孩子們；謝謝大姐姐們的愛心。



宜果股份有限公司贈送禮物

聖誕節前夕，宜果國際股份有限公司主動與本院聯繫，捐贈百盒聖誕倒數月曆禮盒，要跟兒童醫院住院中的孩子們分享。這些禮盒內容除了有聖誕倒數月曆，還有甜蜜蜜的軟糖以及聖誕屋、小配件，每個收到禮物的孩子都滿心歡喜。



氣球志工兒七病房報佳音

兒童醫院兒癌病房，今天仍然飄聖誕佳音。氣球志工們還有熊抱哥、聖誕老公公，搭配音樂治療師的美妙琴聲，把歡樂氣息與溫馨禮物帶給兒癌小病人們。粉紫色的熊抱哥和白鬍子的聖誕老公公，一走進病房，孩子們的眼睛都亮了；雖然年幼孩子們看到真人大小的玩偶，剛開始有點害怕，但在熊抱哥跟聖誕老公公的溫柔呼喚下，最後所有人都開心地從志工們、玩偶們手中領禮物、合照。



聖誕外出報佳音－愛的延續與回饋

【今年最暖心】

聖誕節過了，兒童醫院的同仁，帶著溫馨的祝福與關懷到院外探訪幾個我們特別關心的家庭以及兒童醫院的好朋友；我們的探訪足跡從北彰化到員林，往南最遠嘉義。

我們陪著那幾個家庭懷念已經去當天使的孩子、也為當中又有新生命新盼望的家庭而歡欣快樂；更重要的是，我們曾用心照顧這些家庭的孩子，珍惜與他們的緣分，我們也期待這些家庭在經歷失落與悲傷之後，能帶著對孩子美好的回憶以及眾人對他們的關心，重新得到愛的支持與力量。

願上帝的平安與他們同在。

【感謝好朋友】

特教老師劉建宏老師是兒童醫院多年來的好朋友，過去長期關懷兒童醫院兒癌病童，更從98年起每到聖誕節或春節，就會帶許多禮物來拜訪兒癌的孩子們，讓住院中的孩子們，在佳節之時也能感受到過節氣氛。然而今年聖誕節卻一直遲遲沒有接到劉老師的電話，經輾轉得知劉老師因肺炎住院了，而且在加護病房住了43天，不但插管、情況還一度非常危急！所幸最後終於撤管，也出了加護病房！我們因此特別安排到嘉義探訪還在住院的劉老師。





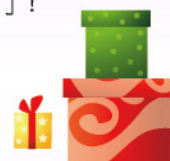
我們到訪的那天，看見高壯的他整個人消瘦一圈，才知道這場凶險的病，讓他少了40公斤！

劉老師告訴我們，他在加護病房時整個肺功能幾乎喪失，在身心俱疲的軟弱時刻，他幾乎要放棄努力了；可是卻隱約感覺到以前曾經關心過的那些彰基兒童醫院的兒癌病童，像天使一樣一大群來到他的床邊，帶頭的小女生非常豪氣的對他說：「你是不會喘氣喔！我們一人一口氣給你，你的氣就夠了！」受到這些孩子們的鼓舞，劉老師好像又有支持下去的力量，於是慢慢開始自己呼吸，肺功能也逐漸恢復，最後順利撤管、從加護病房轉出到普通病房。

重新自由呼吸的劉老師，覺得自己的生命跟這些孩子們的連結更加深刻，也更堅定要持續為兒童醫院的孩子們付出。劉老師跟我們約好了，農曆春節左右他應該可以出院了，到時候，他一定要到履行對自己的承諾，到兒童醫院來關心孩子們！

感謝我們特別的朋友 —— 劉老師，願上帝紀念您的善行，也祝福您早日康復！

【感謝好朋友】



淑樺（家豐媽媽）時常製作襪子娃娃、發起物資募集並送到需要的地方；這都是為了完成小天使家豐的夢想。家豐12歲時去當天使了，但他曾經在學校的作文〈我的志願〉中表示自己將來想當一位熱心助人的社工，雖然家豐已經無法完成夢想，但家豐媽媽延續了孩子的心願，讓孩子良善的意念能夠在他離開之後，仍為這個社會帶來溫暖；家豐媽媽因此成立社團，幫忙收集物資到需要的地方，也時常為兒癌的孩子募集禮物。

而家豐媽媽的家庭，也在今年增添了一個新的成員，讓家豐的妹妹晉級成為姐姐，這個可愛的弟弟成為他們家的歡樂來源。

願上帝與他們同在，賞賜平安健康與喜樂。



冬季食補呷甜甜 DIY 「黃金枸杞湯圓」



文 | 徐嘉馨 (彰化基督教醫院營養師)

枸 杞適合體質虛弱、抵抗力差的人服用。枸杞子含甜菜鹼 (Betaine)、氨基酸、胡蘿蔔素、維生素B1、B2、C、鈣、磷、鐵等成分，對人體健康有益，但是要注意把握用量。

禁忌：枸杞子溫熱身體的效果相當強，正在感冒發燒、身體有炎症、腹瀉的人最好別吃。

一、黃金枸杞湯圓材料：

水磨糯米粉：300公克

水：240公克

枸杞：一湯匙

老薑：少許 (或用桂圓、紅棗、木耳、蓮子取代)

黑糖 (砂糖)：少許



二、親子DIY方式：

1. 枸杞泡水後用果汁攪打成枸杞汁備用 (圖一)。
2. 糯米粉300公克與240公克的枸杞汁拌勻揉成糰 (圖二)，再搓成小湯圓 (圖三)。
3. 水煮滾後加入小湯圓煮至浮水面 (圖四)，另煮一鍋薑汁 (或紅棗桂圓湯) 再加入湯圓即可。 🌿



圖一



圖二



圖三



圖四

