臺南市政府衛生局
林森辦公室(06)2679751臺南市東區林森路一段418號
東興辦公室(06)6357716臺南市新營區東興路163號
臺南市政府衛生局網址http://health.tainan.gov.tw

健康報

中華民國107年8月刊
臺南市政府衛生局免費癌症諮詢專線
0800-222-543
(週一至週五早上08：00~12：00下午13：30~17：30)

不可忽略的～懷孕婦女及陪伴者需學習的功課

柳營奇美醫院護理部
賴美玲督導

大部份的婦女，得知自己”有身孕”都是喜悅的，同時承襲”懷孕三個月內”不可說的文化。因此婦女懷孕過程前三個月總是戰戰兢兢，身心難免受到影響。

懷孕，該如何面對這件大事呢？確認懷孕後，婦女會領到衛生福利部國民健康署特地精心準備的禮物，孕婦健康手冊及孕婦衛教手冊各一本，讓婦女重溫學習時代的機會。

完整閱讀手冊，並填寫手冊內容的婦女不多，大部份會查閱想了解或想看的內容。而醫療提供者應熟知手冊，並教導婦女如何使用，使它發揮最大的效用。因應減紙化，手機可下載手冊，隨時查閱相關資訊。

懷孕婦女及其陪伴者應共同使用手冊，首先閱讀手冊目錄及主題，共同寫下閱讀日期。務必讀”給準爸媽的話”，這是一個起點，也是準父母閱讀後送給彼此的承諾，將承諾放在手冊內，有提的作用！

翻開首頁即可下載：

★孕產婦關懷網站：
http://mammy.hpa.gov.tw

★孕產婦關懷粉絲團：
https://www.facebook.com/mammy.hpa

★雲端好孕守APP：
孕產知識-孕前準備、孕期健康生產照護、產後照護、準爸爸與親友支持。
母乳哺育-母乳哺育技巧、促進及維持泌乳、乳房常見狀況、母乳寶寶常見現象、母乳哺育注意事項、母乳哺育教學影片。
寶寶照護-早產兒照護、0-6個月、6個月-1歲、1-3歲、3-7歲。
孕產資源-衛生醫療機構、母乳哺育資源、社會關懷與補助、單張與教材下載。

★孕產婦關懷專線0800-870870：
專人諮詢服務　　母乳哺育指導
孕產資源與轉介　心理調適與支持

請準媽媽於接受產前檢查前，務必將下列事項填寫完整。
◎產檢自我檢核紀錄：依產檢次數期程進行閱讀檢核內容，並勾選是否已閱讀。
◎心情溫度計：勾選內容使醫療人員了解婦女的需求。
◎心情點滴：準父親或家人於手冊寫上叮嚀、鼓勵母親的話；準媽媽則寫給寶寶的話。每次翻閱手冊，可啟動準父母與胎兒的聯結。
◎二次產檢期間，寫下問題，以利產檢時告知醫師。完成後在當次產檢紀錄簽名。

逐一完成上述內容，懷孕婦女及陪伴者，可更了解孕婦健康手冊及網路資源內容，增強自我信心，分享閱讀過程，讓懷孕婦女重視閱讀手冊的重要。

生產後會再有一次學習讀書的好機會，醫療院所將會發給每位寶寶兒童健康手冊及兒童衛教手冊各一本。準媽咪要秉持求知的精神，計劃性的閱讀哦！寶寶會在您的呵護下，健康成長。

提醒預計懷孕或懷孕中的婦女及家人，善用國家資源，愛護自己及寶寶。

生男vs.生女…女+子=好？生男生女一樣好

建業法律事務所高雄所
陳秀峯律師

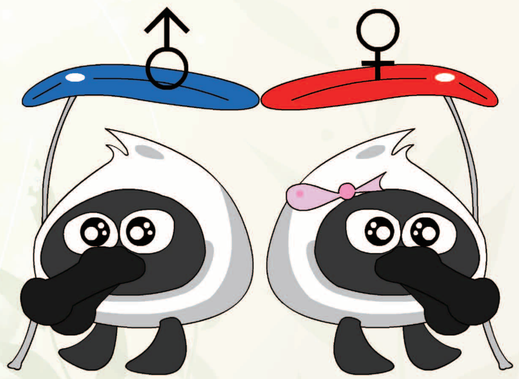
「生男的好? 還是生女的好?」或「生男生女一樣好」是一個老問題，卻讓不少人很糾結，也讓不少生育年齡的女性感受到極大壓力。在「性別平等」的聲浪中，人們對這個問題的看法有怎麼樣的變化? 是有趣且值得觀察的現象。於是以「生男生女一樣好」關鍵字上網搜尋，獲得下列相關資訊：

102年3月臺南市政府衛生局國民健康科於網站上貼出「生男生女一樣好」宣導文，傳達珍愛每一個生命，保障胎兒生存權益，及改變部分長輩及國人重男輕女與性別歧視觀念，增進民眾瞭解縮小出生性別比差距，女性也可傳宗接代，不只男女結婚後可繼續保有原來姓氏，子女姓氏可由父母書面約定從父姓或母姓，女兒與兒子都有平等的家產繼承權利，祭祀公業條例(96年12月制定公布)已摒棄過去排除女性繼承宗祧的習俗，喪禮儀式也可以由女性捧斗、執幡等，不再只侷限於男性，展現男女的平權意識。因有性別平等教育法、性別工作平等法的保障，女性勞動參與率、專業技術人員比率、管理及經理人員比率不斷提升；國會議員和民意代表中女性席次比例，及女性公務人員進入決策階層比率亦提高。根據研究發現，生女兒的父母較長壽，可能與女兒較貼心，會照顧年邁、生病父母有關，又父母和孩子之間的親情連結無關子女的性別，真正讓父母感到「有女、有子萬事足」之關鍵在於長久情感的親密互動。

102年8月某國中網站刊出「性別平等」徵文比賽結果，依姓名判斷七位得獎者為5女2男，他們大致上都認為在以往農業社會「重男輕女」的傳統觀念，在如今的工商業社會，經濟結構改變，唯有透過觀念的傳播來改變行為態度，拋去性別刻板印象，使之成為習慣，相互尊重，互相愛護，不要去傷害對方，兩性平權攜手向前，才能影響深遠，上帝創造了男生與女生，是為了分擔彼此的工作，讓世界達到平衡。

106年10月已故的終身義工孫越叔叔在他的部落格談到「性別觀念根深蒂固，生男生女不重要？」的問題，他提及這個世界是由男人和女人組成的，為避免男或女人數過多所產生的不平衡，要順其自然而不必刻意生男生女。況且現代男人所從事的行業，女人也能勝任，沒有非男不成的必要，如大家都利用醫學技術想生男孩，事前知道是女胎就墮胎，那是違反自然的，不會帶來真正的幸福。男孩女孩一樣好，生男生女不重要，只要是我們的孩子，就該受到全家人的歡迎，這也是為人父母者應有的態度。

現代男女除了生理上差異之外，漸漸男女平權，已無非生男不可的必要。筆者最近聽到小市民的心聲，某日等車的偶然機會，聽到一群彼此認識的候車乘客間的對話，他們其中一人牽著一位周歲左右的小女孩，其他人都稱讚小女孩可愛，還說生女孩好，女孩乖巧、貼心。



你戒菸　我挺你 抽獎與加碼抽活動

活動對象 具參與衛生福利部國民健康署二代戒菸服務資格之民眾

活動期程 即日起至107年8月30日止

步驟一 至本市37區衛生所或本市合約醫療院所或社區藥局領取「你戒菸我挺你」活動抽獎券

步驟二 持活動抽獎券及健保卡至本市合約醫療院所或社區藥局接受戒菸治療服務

步驟三 完成戒菸服務(治療或衛教皆可)後，於抽獎券上戒菸服務欄位填寫姓名、生日、接受戒菸服務日期後，請醫療院所蓋章以資證明

步驟四 活動期限內，將已蓋章之抽獎券繳交至衛生局，由衛生局向國民健康署確 認民眾有參與戒菸服務無誤後，即可參加抽獎(每人限參加乙次)

國民健康講座

☆開放自由入座

如何與子女談性

時間 107.8.12(星期日)　10:00-12:00

地點 臺南文化中心　B1國際會議廳

講師 元品心理諮商所　黃怡禎諮商心理師

學中醫保健養生

時間 107.8.18(星期六)　09:30-11:30

地點 新營文化中心　4樓演講廳

講師 志勇中醫診所　鄭又穎醫師

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 李季樺營養師

地瓜葉麵線(1人份)

材料

地瓜葉	100公克
麵　線	50公克
雞　蛋	1顆
苦茶油	10毫升
植物油	5毫升

營養分析

熱　量	368大卡
蛋白質	12公克
脂　肪	20公克
碳水化合物	35公克
膳食纖維	3.1公克

作法

步驟一：麵線用水川燙至熟軟後撈起，加入苦茶油稍微攪拌備用。

步驟二：將地瓜葉洗淨，切自己適口大小，用水川燙至熟後撈起，與麵線稍作攪拌，可依個人口味調味(如稍許醬油及薑末)。

步驟三：煎一個荷包蛋，即完成。

健康特色

地瓜葉富含有多種維生素、礦物質。其中維生素A，有助提升免疫力，保護視力。鐵質，可幫助缺鐵性的貧血。富含的膳食纖維，也有助促進腸胃蠕動、幫助排便。

苦茶油與橄欖油的脂肪酸比例相近，故也有「東方橄欖油」的稱號。苦茶油有很高的單元不飽和脂肪酸，所以有保護心血管的作用，但若購買的爲初榨油品，穩定性相對較差，容易發生變質，記得要放冰箱保存且盡快食用完畢。看似簡單的一道餐點其實已包含了食物六大類中的四類，是非常均衡健康的一道料理。

107年度8月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
2	四	善化區	14	二	東　區	23	四	南化區
3	五	安平區	15	三	安南區	24	五	安定區
7	二	東　區	16	四	東　區	26	日	左鎮區
8	三	南　區	20	一	南　區	28	二	佳里區
9	四	東　區	21	二	東　區	30	四	新營區
13	一	新化分院	22	三	安南區	31	五	安平區
14	二	安平區						

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東　區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南　區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北　區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識＋

- 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- 檳榔即使不加配料也會導致癌症
- 提醒您~勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰五萬元
- 103年4月1日起，國家公園、國家自然公園、風景特定區及森林遊樂區之指定區域與公園綠地，除吸菸區外，全面禁止吸菸
- 請善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所作專屬兒童的健康檢查

★身體質量指數(BMI)=體重（公斤）/身高(公尺)÷身高(公尺)
18歲以上成人健康體位(18.5≦BMI<24)，<18.5為過輕
需多運動均衡飲食，以維持健康

- 肥胖防治網　圈住您的腰圍八、九十
- 喝含糖飲料會造成肥胖及多種慢性病
- 購買飲料時宜選擇無糖或少糖
- 每日糖攝取量佔熱量總攝取量10%以下

肥胖防治網QR code

國民健康署運用菸捐經費支應　廣告