

注意個人衛生 嚴防伊波拉疫情



防疫快訊

因應西非伊波拉病毒出血熱疫情持續升溫，行政院江宜樺院長日前在行政院院會，聽取衛生福利部就近期非洲國家爆發的一伊波拉病毒一現況及我國因應情形後表示，該病毒及出血熱是我國第五類法定傳染病，希望衛福部嚴密監測其發展，包括對案例進行分析，及早預做準備，並應採取相關預防措施，以維護國人生命安全。

江院長指出，近幾個月來，伊波拉病毒已在非洲奪走許多寶貴生命，這是近年來此傳染病最大規模的疫情，「世界衛生組織」與國際社會皆相當重視其發展，希望全體國人保持高度警戒，尤其是基層醫療人員。

衛福部隨即於次日召開因應整備會議，邀集傳染病防治醫療網各區指揮官重新檢視各項因應作為、整備措施及國際疫情。衛福部表示，目前國內發生疫情風險「極低」，各項因應作為已告完成，請民眾不要恐慌，惟對於疫情不能掉以輕心，相關單位仍應積極做好各項因應準備並嚴密監視疫情。

疾病管制署表示，各區指揮官均仔細檢視國內對於伊波拉病毒出血熱疫情之整備、啟動及防治等相關作為，認為尚屬完備，此外亦建議對於如何避免民眾恐慌之風險溝通、醫院收治之量能、實驗室檢驗的量能、疫區返國民眾之監測通報等應持續加強。

疾管署特別提醒，欲前往西非疫情發生地區的民眾，應提高警覺，並應特別注意個人衛生與手部清潔，避免接觸有病或死亡的動物，特別是猴類，亦不得食用野生動物，尤其是猴類的肉。返國後二十一天內，應自主健康監測，如出現發燒、嘔吐、腹瀉、皮膚出疹等不適症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史及接觸史。另該署呼籲醫師，如發現疑似伊波拉病毒出血熱病人應於二十四小時內通報，並立即收治於隔離病房，照護人員亦應進行健康監測，注意是否出現相關症狀，直至接觸後二十一天為止。相關資訊可至疾管署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>) 或撥打國內免付費防疫專線 1922 (或 0800-001922) 洽詢。

(資料來源：疾病管制署)

常見攝護腺疾病

林子平



攝護腺

年輕人的攝護腺，其大小約如栗子一般大，它位在膀胱的出口，直腸的前方，恥骨後方。男性尿道穿過攝護腺的正中間，所以當攝護腺隨著年齡增加而逐漸變大時，或攝護腺體的肌肉受到刺激而收縮時，就會壓迫中間的尿道，導致膀胱出口阻塞，造成小便不通暢的症狀。

以下就以攝護腺最常見的三大類問題，分別加以說明。

一、攝護腺肥大：攝護腺肥大是一種隨著年紀逐漸增長而越見顯著的問題。年輕時，攝護腺內的細胞新生與凋亡維持平衡，因此，攝護腺不會變大，此種平衡在年齡逐漸增長後被破壞，老舊細胞堆積在攝護腺內，攝護腺逐漸變大，進而造成膀胱出口的堵塞，導致排尿產生障礙。

攝護腺肥大是中老年男性的專利，四十歲以下非常罕見。病人常以逐漸嚴重的排尿障礙(如排尿時間拉長、尿柱變細、排尿中斷、小便解不乾淨而感覺膀胱內留有殘尿等)，或在攝護腺肥大中後期，膀胱的儲存尿液功能變差(如尿急、次數頻繁、晚上起床解小便的次數變多)等症狀表現而求診。

對於有上述下泌尿道症狀的患者，可考慮藥物治療，尤其是這些症狀影響到生活品質時。若藥物效果不佳，或攝護腺阻塞導致併發症，如年長男性的尿路感染、膀胱憩室、膀胱結石、攝護腺出血，甚至腎臟水腫，都要慎重考慮手術，而不是勉強用藥；可與醫師諮詢，以尿路功能檢查，來辨認哪些人的攝護腺比較適合早期積極治療。

二、攝護腺炎：相反的，攝護腺炎不是中老年男性的專利，在年輕人也很常見，它是五十歲以下男性病患來泌尿科求診第一常見的診斷，其中只有少數與感染有關，大部分是無法以其他原因解釋的局部疼痛(包括下腹痛、會陰痛、腹股溝或睪丸痛)來表現。診斷上要注意排除其他的問題，如尿道感染、膀胱疾患、攝護腺癌等才能作此診斷。

在診斷及進一步分類時，要依賴驗尿、尿液培養及肛門指診。攝護腺炎是一種臨床診斷，成因包括多種因素，所以治療也較多元，包括：甲型交感神經阻斷劑、抗發炎藥物、肌肉鬆弛劑等；另外對較頑固病症，也可考慮攝護腺按摩、溫熱療法或其他物理治療等。這雖不是要命的疾病，但有很大一部分病程會慢性發展，需針對症狀予以長期控制。

三、攝護腺癌：攝護腺癌是男性好發的癌症，在臺灣發生率及死亡率節節高升，依近年統計，已竄升到男性發生率第五位及死亡率第七位的惡性腫瘤。

早期攝護腺癌症狀很不明顯，與良性攝護腺肥大也往往不可區分。所以早期診斷要依賴肛門指診及攝護腺特異抗原(PSA)的檢查。治療方面，若早期癌病可選擇根治性手術或放射治療。若臨床上風險低且年紀大的病人，可選擇嚴密監控而暫緩治療；晚期癌病主要依賴荷爾蒙治療，而化學治療及標靶治療是較後線治療。因自然病程較長且荷爾蒙反應良好，五年存活率可達六成。(作者現任臺北榮總外科泌尿外科主治醫師)

保護眼睛有妙招



養生保健

依據國民健康署調查顯示，我國學童近視問題日趨嚴重，且隨著年齡增加，平均每年會增加七十五至一〇〇度，該署提醒國人「一不要長時間近距離用眼」及「一多戶外活動」，是預防近視及使有近視者有效控制度數的「二大絕招」。

根據醫學研究顯示，年紀越小近視，越容易高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有百分之十會導致失明。

暑假期間孩子宅在家中，容易從事長時間近距離的

用行為，如：看電視或玩手機、平板電腦，影響視力或導致近視度數暴增。依國健署調查顯示，三至十一歲兒童假日花在看螢幕的活動是非假日的二倍；每週戶外活動的次數二次及二次以下，其近視風險會增加五成。

國健署建議家長及小朋友，假期儘量多到戶外走走，每天至少二至三小時，避免黏著螢幕，可減少近視的發生和惡化，也能提升體能、學習力及減少肥胖。

為避免孩子戶外活動過少，以及近距離用眼時間過長，影響孩童的視力，國健

署呼籲：小孩如出現經常眯眼、揉眼睛、近距離看東西等現象，父母應儘早帶小朋友至眼科進行視眼六招：

一、每日戶外活動二至三小時以上。

二、二歲以下避免看螢幕，大於二歲每日看螢幕不要超過一小時。

三、用眼三十分鐘，休息十分鐘，看書保持三十五至四十五公分距離。

四、讀書光線要充足，坐姿要正確。

五、均衡飲食，天天五蔬果。

六、每年定期一至二次檢查視力。

(資料來源：國民健康署)

國防部福利事業管理處金獎對對樂中獎號碼	
201407 期 (103/07/01~103/07/31)	
特獎	BR314686 收銀條英文代碼及六位數號碼與同期特獎號碼完全相同者 160 萬元福利禮券(僅限本期)
頭獎	BX659905 收銀條英文代碼及六位數號碼與同期頭獎號碼完全相同者 10 萬元福利禮券
二獎	JB795557 收銀條英文代碼及六位數號碼與同期二獎號碼完全相同者 5 萬元福利禮券
三獎	4686 收銀條號碼末四碼與同期特獎號碼末四碼相同者 500 元等值福利品
普獎	686 收銀條號碼末三碼與同期特獎號碼末三碼相同者 200 元等值福利品
附記	◎兌獎期間：中華民國 103/09/01~103/11/30。 ◎特獎、頭獎、二獎，請攜帶收銀條及福利證至福利處兌換；三獎、普獎，請攜帶收銀條及福利證至福利(營)站兌換。 ◎因上期特獎無人中獎，特獎獎金將累計至本期，共計 160 萬元福利禮券。 ◎上列號碼如排印有誤，以福利處開獎紀錄為準。

就學 · 就業園地

彰化縣榮服處——
專家授課 輔導創業

(彰化訊)彰化縣榮服處日前於彰化建國科技大學舉辦「一〇三年度「彰投區榮民創業輔導講座」」，期使榮民普及獲取創業知識，順利開創事業第二春。

此次講座由彰化縣榮服處楊樹湘處長主持，邀請「馴錢師財商研究中心」邱淑芸執行長擔任講座，講授「創業有成」相關課程，並採團體、小組及個人互動式教學，使學員瞭解市場趨勢、創意思維、創業機會、店面管理、顧客關係、資金規劃及創業計畫書撰寫等要領。

與會榮民普反應熱烈，咸感獲益良多，另有多位榮民現場報名爭取參加進階班課程，希望未來的創業歷程能更順利。

彰化縣榮服處舉辦創業輔導講座，邱淑芸執行長(立者)講授相關課程。(劉博文提供)

雲林縣榮服處——
結合後備部 擴大徵才

(雲林訊)雲林縣榮服處日前於古坑鄉綠色隧道共同舉辦就業媒合活動，現場吸引三千多人參加，榮服處除協助榮民就業，亦鼓勵榮民子弟加入國軍，傳承意味濃厚。

配合此次活動，榮服處於現場設置攤位，擴大宣傳，讓更多榮民瞭解榮服處所提供的就業、就業及職訓服務，現場有多位榮民到場諮詢，榮服處均熱心提供廠商職缺，進行媒合，另結合斗六就業中心，為一般民眾提供宣傳文宣及就業資訊；

雲林縣榮服處日前於古坑鄉綠色隧道共同舉辦就業媒合活動，現場吸引三千多人參加，榮服處除協助榮民就業，亦鼓勵榮民子弟加入國軍，傳承意味濃厚。

配合此次活動，榮服處於現場設置攤位，擴大宣傳，讓更多榮民瞭解榮服處所提供的就業、就業及職訓服務，現場有多位榮民到場諮詢，榮服處均熱心提供廠商職缺，進行媒合，另結合斗六就業中心，為一般民眾提供宣傳文宣及就業資訊；

屏東縣榮服處——
策略聯盟 創造三贏

(屏東訊)屏東縣榮服處日前與大仁科技大學共同簽署「策略聯盟——就業暨就業合作協議書」，以增進榮民普多元化就業及進修訓練管道，強化職場競爭力，進而順利就業。

雙方由屏東縣榮服處楊長政處長與大仁科技大學王駿發校長共同簽署協議書，隨後於該校推廣教育中心舉行「榮民(眷)進修輔導中心」揭牌儀式。

榮服處表示，希望藉由本次合作，協助榮民普成功投入職場，創造榮民普、榮服處及學校三贏局面。

您想就業嗎？
請來榮服處，
我們協助您。
輔導會就業服務網：
<http://www.vac.gov.tw/vacipredra.asp>

此外，國軍於現場安排武器裝備陳展及部隊戰技操演，並設置攤位，辦理人才招募，吸引有志青年加入國軍行列。

雲林縣榮服處白永成處長、後指部指揮官畢中將及多位民代、地方首長均到場參與，為求職榮民普、退伍官兵及民眾加油打氣。

劉自強～態度決定一切

資料提供：臺中市榮服處

嶺東科技大學管理學院院長劉自強(右圖)，自幼即須擔負家務與照顧弟兄，深知勤儉不易之理，刻苦向學。民國七十二年考入國防管理學院企管科，七十五年畢業，開始基層歷練，並於八十三年取得國防資源管理碩士學位。

劉自強在管院任職期間，常強調身教的重要，希望學子們在追求知識的過程中，莫忘砥礪自己、修持武德，未來成為

國之棟樑。八十七年起，陸續參與國軍「精實案」兵力規劃調整及「國防二法」任務職掌、作業流程規劃及法規制訂；九十年，參加行政院經建會「企業知識管理師(CKO)」培育課程，通過評鑑取得證書；九十五年取得中國文化大學國際企業管理研究所博士學位。

其後劉自強奉調國防大學管理學院擔任副教授，先後歷練財務管理學系主任、教育長職務；在教育長任期中，啟動伙食委外專案、重新整建管院史館，並參與中科院改制行政法人專案，均圓滿達成任務。九十九年九月於教育長任內退役，服役期間先後獲頒勳、獎章。

劉自強因長時間從事教育、管理與計畫工作，深知國家要長治久安、永續發展，人才的培育刻不容緩；退役後接受嶺東科技大學之延攬，繼續為國培育英才；自就任後，已有專書二冊付梓、期刊論文發表十餘篇，同時兼任國防大學評審委員，協助委外研究案及論文審查，並受聘為多家企業顧問，協助企業進行投資與體質之診斷；另有國外知名期刊與論壇，邀請擔任研討會主持人或論文審稿人，每日行程與時間的安排，均井然有序。

劉自強表示，榮民弟兄在軍旅中所養成的專業學能、工作態度、耐壓力、組織向心力與忠誠度，均為現今企業所重視和急需的；根據其個人經驗，許多企業主對於軍退人員的工作績效，均持正面肯定評價，欲積極延攬任用。因此，榮民弟兄只要將服役軍旅的熱忱，發揮在接續的生涯旅程，必定能走出一條光明坦途。

另外，對於有意開創事業的榮民弟兄，劉自強認為須有強烈企圖心，但是創業首重專業，必先自我評量，選擇自己的專長領域，確定自己的興趣所在，增加成功機會；做出創業決定之後，就一定要全力以赴；創業之初凡事親自參與，不致造成操之在人的落差與無法控管的風險；在財務管理上，不盲目擴張信用，同時要事先設好停損點。其次，經營管理的人才遴選或培訓，可借重輔導會或勞動部既有的管道，獲得適任人才；且要熟悉相關法令規定，避免觸犯法規。

劉自強指出，外在環境是動態的，經營策略不可一成不變，創意與求變通常可贏在起跑點；他也祝福榮民弟兄，在事業上開創亮眼成就。