

健康身體 保障幸福

代謝症候群學習手冊

Metabolic Syndrome Study Manual

社區健康小棧



男 不超過90公分

女 不超過80公分



衛生福利部 國民健康署 關心您



守護健康
衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

10341台北市大同區塔城街36號
TEL (02)25220888
<http://www.hpa.gov.tw>

本出版品經費由衛生福利部
國民健康署菸品健康福利捐支應 廣告



壹 認識代謝症候群

- 03 一、什麼是代謝症候群
- 04 二、為什麼會得到代謝症候群
- 三、胰島素阻抗是發生代謝症候群的原因
- 05 四、以腹部肥胖偵測代謝症候群的理由
- 五、為你的身體把關，避免腹部肥胖

貳 預防代謝症候群五大絕招要做到

- 07 一、第一招：聰明選，健康吃
- 13 二、第二招：站起來，動 30
- 17 三、第三招：不吸菸，少喝酒
- 19 四、第四招：壓力去，活力來
- 21 五、第五招：做檢查，早發現



參 資源補給站

人物介紹

亮爸 43 歲

認真負責的好父親，在知名外商公司擔任業務經理，長期抽菸、飲酒、熬夜視為家常便飯，每日三餐不定，缺乏運動，導致腰圍超標，健康亮起紅燈。



亮媽 40 歲

忙碌於事業與家庭之中的職場媽媽，常因工作忙碌而力不從心，久坐辦公室且長期缺乏運動，飲食也相當不均衡，漸漸有慢性疾病及腰圍過粗的徵兆。

亮亮 11 歲

快樂無憂的兒童，父母家人的照顧陪伴，是亮亮成長最重要的保護。



Dr. 澤恩

提供專業的健康諮詢管道，適時的給予正確的保健觀念，降低民眾不健康行為及獲得健康人生是他服務民眾的願景。

壹、認識代謝症候群

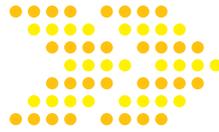
亮爸說：「沒病沒痛，怎麼會有這毛病？」

亮媽說：「八成是你肚子游泳圈的關係。」



●亮爸的健康檢查報告●

健康檢查項目	檢查數值	判別標準
血壓	142/95	≥ 130/85 毫米汞柱
空腹血糖	110	≥ 100 mg/100dl
三酸甘油酯	220	≥ 150 mg/100dl
腰圍	100	≥ 90 公分
好的膽固醇 (HDL-C)	32	< 40 mg/100dl
健康檢查總結	代謝症候群	



一、什麼是代謝症候群？



代謝症候群是「三高加二害」

三高是「**血壓偏高**、**血糖偏高**、**血脂偏高** (三酸甘油酯偏高)」

二害是「**腰圍過粗**、**好的膽固醇不足** (好的膽固醇指 HDL-C)」

代謝症候群 5 大警戒指標

若三項或以上超標，即認定為代謝症候群；有任一項者則為代謝症候群高危險群。

危險因子	異常值	
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90 cm (35 吋)	女性腰圍 ≥ 80 cm (31 吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 mmHg	舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40 mg/dl	女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100 mg/dl	
三酸甘油酯偏高	≥ 150 mg/dl	

代謝症候群是糖尿病、心血管疾病的前身。

代謝症候群是身體健康亮起了黃燈

亮燈未來有糖尿病機會大增，有 6 倍的風險啊！

有代謝症候群的人未來得到「**糖尿病**」、「**高血壓**」、「**高脂血症**」、「**心臟病及腦中風**」的機率，分別是一般健康民眾的 **6、4、3、2** 倍。



二、為什麼會得到代謝症候群？

有糖尿病家族遺傳的亮爸，上班久坐辦公室，下班久坐沙發，而且是外食一族，便當、火鍋和速食方便就好。



不良的生活型態約佔 **50%**，遺傳因素約佔 **20%**

家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。

正常健康的人

習慣吸菸的人

活動量低的人

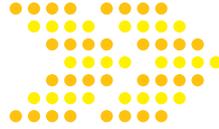
得到代謝症候群機率是從不吸菸者的 **1.5 倍**

得到代謝症候群機率是從活動量高的 **1.7~2 倍**

三、胰島素阻抗是發生代謝症候群的原因

血液葡萄糖需要胰島素幫忙才能進入細胞提供能量，胰島素阻抗就是細胞對胰島素敏感度變差，血液葡萄糖不容易進入細胞內，身體代謝就會出問題。

[胰島素阻抗和內臟脂肪堆積] 引起三高加二害的代謝症候群



四、以腹部肥胖偵測代謝症候群 →

腹部肥胖代表內臟脂肪堆積多

量腰圍從外表就可以判斷內臟脂肪堆積，是最簡易的方法喔！

腹部肥胖的人，2 位就有 1 位有可能有代謝症候群，若再加上血壓偏高，則 4 位就有 3 位有可能有代謝症候群！

身體質量指數 (BMI) 是國際通用的肥胖指標，但尚無法完全反應內臟脂肪堆積的程度，腰圍代表脂肪的分布，腰圍粗、內臟脂肪多更容易導致代謝異常。

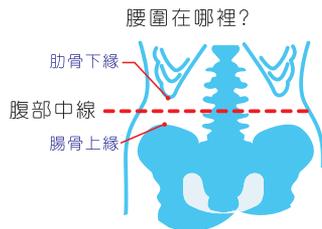
五、為你的身體把關，避免腹部肥胖 →

腹部肥胖：就是腰圍過粗啦！

腰圍過粗：以正確的方法測量出的腰圍值為
男 ≥ 90 公分 (35 吋) 女 ≥ 80 公分 (31 吋)

哇！腰圍已經 97 公分了！

健康 123 輕鬆量腰圍

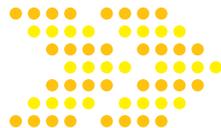


1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 將皮尺繞過腰部，調整高度，使其能通過左右兩側骨盆上緣 (腸骨上緣) 至肋骨下緣的中間點，(並用貼紙、內褲定位後，將皮尺繞過定位點)，同時注意皮尺與地面持平，並緊貼、不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸。在吐氣結束時，量取腰圍數。



貳、預防代謝症候群 五大絕招要做到





一、第一招：聰明選、健康吃 →

您平常都吃些什麼？有助於身體健康嗎？

不妨來做個小測驗，請在每題得分處畫○，最後把分數合計後，看看自己的飲食是否「健康」？

(膳食頻率定義：很少：每週少於 1 次。

有時：每週 2~3 次。經常：每週 4 次以上)

我吃得「健康」嗎？

	很少	有時	經常
1. 我吃肉會吃肥肉、皮如焗肉，吃雞鴨鵝皮、肥油等	1 分	2 分	3 分
2. 我吃油炸、油煎、炒很油的油膩食物	1 分	2 分	3 分
3. 我添加紅燒肉汁、滷湯、燴菜汁、羹類等	1 分	2 分	3 分
4. 我吃香腸、醃肉、熱狗、魚餃類、素肉等加工製品	1 分	2 分	3 分
5. 我吃醬瓜、醬菜類、泡菜、豆腐乳等醃製品	1 分	2 分	3 分
6. 我吃中西式糕餅、冰淇淋、奶酥、牛角等甜麵包	1 分	2 分	3 分
7. 我喝市售茶飲、包裝果汁、汽水、可樂等含糖飲料	1 分	2 分	3 分
8. 我喝全脂奶或全脂奶製品	1 分	2 分	3 分
9. 我吃蔬菜	3 分	2 分	1 分
10. 我吃水果	3 分	2 分	1 分

紅 如果您是 21-30 分，

您的健康已經亮起紅燈，小心代謝症候群找上門來！

黃 如果您是 14-20 分，

您的健康正常亮黃燈，一不小心就會亮起紅燈喔。

綠 如果您是 10-13 分，

恭喜您的健康情況是綠燈，要繼續保持喔。

哇！亮起黃燈
怎麼辦？



17
分

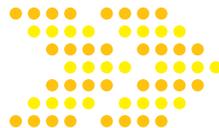
營養均衡六大類 健康飲食很重要

要預防代謝症候群，以營養均衡為第一優先，並確實執行健康飲食。『營養均衡』是指每人依照自己體型、活動量，每天適量攝取六大類食物，能提供各種營養素需要量，達到均衡的營養，維持身體的正常功能與活動。六大類食物，即全穀根莖類（主食類）、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類。



成人建議量：





健康飲食口訣 運用「三低一高」

運用「三低一高」口訣—易懂易記的好方法。



健康飲食很重要

建立健康飲食習慣，執行良好生活型態，讓我們遠離代謝症候群。

健康飲食七大行動方案：

■ 行動一 多吃高纖維質食物 (高纖)

- 以全穀根莖類為主食，例如糙米、五穀雜糧、燕麥、薏仁、地瓜、山藥等。
- 多吃蔬菜及適量水果，每天 3~5 份蔬菜及 2~3 份水果 (約蔬菜及水果各為 1.5~2 碗)。
- 纖維會吸附食物中的油脂和膽固醇，然後從大便中排出，減少血液中膽固醇的作用；尤其是水溶性纖維質，吃起來黏黏感覺，如燕麥、菇類、木耳、海帶、山藥、秋葵等。

■ 行動二：減少吃富含飽和脂肪酸及膽固醇的食物 (低油)

- 動物油脂及皮、椰子油、棕櫚油、奶油等飽和脂肪酸含量高。
- 動物內臟、蛋黃、魚卵、蟹黃等膽固醇含量高。
- 適量攝取蛋白質，多以豆類、魚類、或家禽類取代豬牛羊等紅肉，選用低脂或脫脂乳製品；並減少吃香腸、醃肉、魚餃類，素肉等加工品。



■ 行動三：避免攝取反式脂肪酸（低油）

- 含反式脂肪酸高的食物如酥油、硬乳瑪琳、氫化油、酥脆食物、糕餅類、麵包、速食品等，會使血中好的膽固醇下降、低密度膽固醇（即壞的膽固醇）增加，提高心血管疾病、冠狀動脈心臟病的風險。

■ 行動四：選擇好的烹飪方法及選用好油（低油）

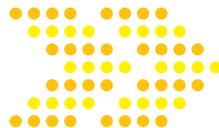
- 少油低溫烹調如清蒸、涼拌、燉、油水拌菜等。
- 輪用植物油，例如花生油、苦茶油、橄欖油、葵花油、大豆油等。
- 以堅果種子類如腰果、杏仁、核桃、花生等入菜，取代部分食用油，或每天吃一湯匙原味堅果。

■ 行動五：盡量避免食用精緻的甜點及高果糖糖漿飲料（低糖）

- 含高糖的精緻糕餅、甜點及添加高果糖糖漿的市售茶飲、包裝飲料、可樂、汽水等，此類食物易使血糖快速升高，不利血糖控制，也會造成血脂升高。
- 如想吃甜食者，用少量砂糖、蜂蜜、果乾（葡萄乾）或少量代糖如阿斯巴甜、赤藻糖、甜菊糖等。

■ 行動六：切忌吃太鹹（低鹽）

- 減少鹽、醬油、各式醬料及重鹹醃製或滷味食物等。
- 多攝取天然新鮮食物，減少加工食品、麵線、醃漬食物、調味醬料等。



■ 行動七：減少或避免飲酒

- 依照每人身體狀況適量或不喝酒，女性每日不宜超過 1 個酒精當量，男性每日不宜超過 2 個酒精當量。1 個酒精當量 = 15 公克酒精；以下含 15 公克酒精的各種酒：350 cc 啤酒 (酒精濃度 4~5%)、70cc 米酒 (酒精濃度 22%)、100cc 紹興酒 (酒精濃度 16%)、25cc 高粱酒 (酒精濃度 58%)、120cc 葡萄酒 (酒精濃度 12~13%)、40cc 威士忌 (酒精濃度 40%)。

應盡量用天然的食物調味，以減少用鹽量，可用檸檬、蔥、蒜、九層塔、芫荽或天然香料來調味。

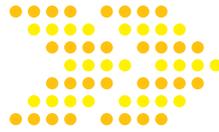


活用外食技巧 能吃得 healthier!

除了健康飲食七大行動方案，外食吃的健康也是有方法的：

1. 盡量選擇蒸、煮、滷、涼拌的食物，減少吃下過多的油。
2. 菜肉與飯分開擺放，不額外加滷汁、羹汁。
3. 肉類選用豆製品、魚、家禽肉等白肉取代紅肉豬、牛、羊，並去皮去肥肉不吃。
4. 避免勾芡燴菜類，太油的青菜可以白開水或清湯過水。
5. 油炸、油煎食物去皮不吃，減少吃炒麵、炒飯等高油脂食物。
6. 請老闆少放鹽和肉燥。
7. 記得多選擇含纖維質多的蔬菜跟水果。





二、第二招：站起來，動 30 →

動 30 — 減少久坐；一天至少運動 30 分鐘。

想想看下列情況，如果是的話，請在口內打勾。

- 我平常都坐著工作，忙到沒時間起來走動
- 我上下樓能搭電梯就搭電梯，就算要到二樓也不會走樓梯
- 我常常坐著看電視、用電腦、打電動、滑手機
- 我很少從事戶外活動
- 我很少花時間做家事
- 我很少花時間做運動
- 我不喜歡流汗和喘氣的感覺
- 我放假時喜歡在家睡覺，不喜歡外出活動

打完勾後若有超過三項以上，就表示您平常活量過少，代謝症候群容易上身。
最好的解決辦法，就是開始運動！

我的活動量足夠嗎？

世界衛生組織建議成年人每週必須從事 150 分鐘以上的中度身體活動，兒童及青少年每天都應至少達到中度身體活動 60 分鐘 (1 小時) 以上，每週累積 420 分鐘以上

運動一分鐘、多活四分鐘

運動的好處

- 可以維持理想體重。
- 可以提升胰島素敏感度。
- 可以提升「高密度脂蛋白膽固醇」(HDL-C)。
- 促進骨骼、肌肉、關節的功能，增加鈣質吸收。
- 促進手眼協調、避免跌倒。
- 預防高血壓、高脂血症、心臟病、糖尿病、腦中風等慢性疾病。
- 穩定心情、提高自信，降低憂鬱和焦慮，個性更積極、樂觀。





如何開始我的動態生活？

三大類運動套餐任你選！減少久坐；一天至少運動 **30** 分鐘。

有氧餐 增強心肺功能的運動：

健身（每次持續 **20** 分鐘，一週至少三天）

保健（每次持續 **10** 分鐘，一天累積 **30** 分鐘，一週至少五天）

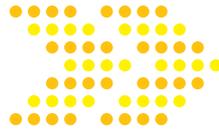
體重控制（每次持續 **20** 分鐘以上，一天累積 **60** 分鐘，最好一週七天）

方式	好處
快走、慢跑、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動、太極拳、外丹功、有氧運動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進心、肺及血液循環等功能。 2. 預防糖尿病、高血壓、心血管疾病、增強抵抗力及預防感冒等。 3. 消耗能量、減肥。 4. 快樂、心情平靜。

肌力餐 增強肌肉更有力的運動：

二天一次，每回合反覆 **3** 次，做 **3** 回合。每回合中間休息 **3** 分鐘。

方式	好處
上下樓梯、握啞鈴半蹲、仰臥起坐、坐抬小腿、彎腰起坐、側躺抬腿、俯臥抬腿、伏地挺身。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使肌肉發揮最大的功能及持久力。 2. 減少肌肉疲勞及背部疼痛。 3. 提升身體代謝率、體重控制。



柔軟餐 增強肌肉及關節柔軟度的運動：

每天運動前後做，伸展至緊而不痛，兩邊各停留約 10 秒。

方式	好處
伸展操、太極拳、外丹功、瑜珈等。	<ol style="list-style-type: none">1. 使肌肉發揮最大的功能及持久力。2. 減少肌肉疲勞及背部疼痛。3. 提升身體代謝率、體重控制。



我做的運動強度夠嗎？

您可以根據自己運動時的身體感覺決定運動強度及效果

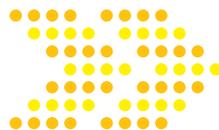
種類	運動強度	效果
中等費力的活動	運動時：唱歌會喘，可平順說話	保健、減肥
費力的活動	運動時：說話會喘	增強心肺功能， 讓您更健康

做了一陣子體力更好，請先增加時間、再增加天數、再增加強度。

我很忙，沒有時間運動怎麼辦？

善用零星時間做運動的例子

1. 上下樓盡量走樓梯。
2. 在公車和捷運上站著時，可夾緊大腿、縮小腹，鍛鍊腹部和大腿肌肉。
3. 多喝水，每次上完廁所做伸展操。
4. 坐著看電視、打電腦、開會的時候，可以多做下肢伸展運動。
5. 看電視時，拿起啞鈴或裝滿 600c.c 水瓶（如小瓶礦泉水）蹲身，舉上、舉下鍛鍊手臂肌力。
6. 洗碗時，可以練習蹲馬步、鍛鍊大腿肌肉。
7. 發揮自己的創意，能站就不坐，要活就要動。



三、第三招：不吸菸、少喝酒 →

吸菸和過量飲酒對健康的危害很大

吸菸	過量飲酒
1. 慢性支氣管炎	1. 酒精性肝炎
2. 肺氣腫	2. 脂肪肝
3. 心臟血管疾病	3. 肝硬化
4. 糖尿病	4. 胃潰瘍
5. 骨質疏鬆症	5. 十二指腸潰瘍
6. 容易導致孕婦早產或流產	6. 糖尿病
7. 癌症	7. 中風及心血管疾病

要戒菸，有絕招

這些壞處是可以避免的，

想吸菸時，用冷水洗臉，轉移注意力精神也會變好。

多喝水、多排尿、多運動，降低菸癮。

深呼吸，放鬆心情。

善用醫院開設的戒菸門診。



戒菸難嗎？

戒菸要有意志力，但根據調查，若單靠意志力戒菸，每 100 個人中，只有 5 個人成功。多數人失敗的關鍵就在戒菸前幾週尼古丁戒斷症候群，除了生理的不舒服、不知道如何應付焦慮、無法集中精神等現象，或是改不掉靠吸菸社交與放空的習慣；甚至有些人的吸菸會與其特定行為或場景連結，習慣性抽菸，例如：開車、熬夜、看電視等，才會一再失敗。

越早戒菸 效果越好

根據研究顯示，吸菸者的平均壽命較不吸菸者少了 10 至 11 年；戒菸可同時預防心血管疾病、呼吸道疾病與癌症（效益高於治療糖尿病、高血壓、高血脂），若吸菸者在 30 歲、40 歲、50 歲或 60 歲戒菸成功，預估可分別延長 10 年、9 年、6 年或 3 年的壽命，實證資料清楚顯示「越早戒菸，效果越好」，「再晚戒菸，都還是對身體有幫助」。

國民健康署呼籲吸菸者多加利用二代戒菸服務，若有任何問題，可洽免費戒菸專線 0800-636363。

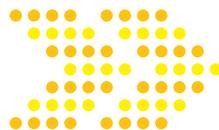
要戒酒，也有絕招

從減少飲酒量、減低酒精濃度開始。
尋求家人協助，增強戒癮的決心。
善用醫院開設的戒酒門診。

除了前面介紹的方法外，
另外還有一戒菸專線 0800-63-63-63
戒菸專線服務中心 <http://www.tsh.org.tw/>
戒酒無名會 <http://www.aataiwan.org/>
都可以協助您戒除菸酒。

吸菸和過量喝酒過量還會帶來 代謝症候群





四、第四招：壓力去，活力來 →

簡式健康表 (BSRS-5) 五題：量表列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中 (包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全 沒有	輕 微	中程 等度	厲 害	非厲 常害
1. 感覺緊張不安	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
2. 覺得容易苦惱或動怒	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
3. 感覺憂鬱、心情低落	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
4. 覺得比不上別人	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分

檢測結果：

1) < 6 分：一般正常範圍

恭喜您，身心適應狀況良好。

2) 6 - 9 分：輕度

您有輕度的情緒困擾，建議您注意要放鬆心情，並找好朋友談談，抒發情緒。

3) 10-14 分：中度

您目前有中度的情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，看看是否需要接受專業諮詢或專業醫師協助。

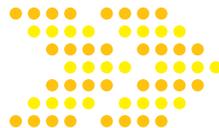
4) 15 分以上：

您有重度的情緒困擾，建議您尋求專業輔導或專業醫師協助。

Q. 生活和工作壓力大，沒辦法放鬆，怎麼辦？

- A. 轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。改變對於事件的看法，正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法您都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。





五、第五招：做檢查、早發現 →

亮媽今年 40 歲，穿 32 吋腰的裙子，量量腰圍超過 80 公分，趕緊來做成人預防保健檢查囉！

國民健康署免費提供健康加值方案

- 1、40 歲以上未滿 65 歲民眾每 3 年 1 次，滿 65 歲民眾每年 1 次。
- 2、內容包含代謝症候群篩檢，包括血壓、腰圍測量、血糖、三酸甘油酯與高密度脂蛋白膽固醇抽血檢查，健康行為與憂鬱檢測。

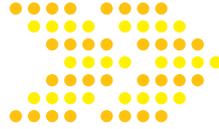


參、資源補給站

做了五大絕招，代謝症候群的危險因子檢查值還是沒有改善，怎麼辦？提醒您盡快到醫療院所，做進一步詳細檢查！！並跟醫師討論後續改善方法或治療。

有了健康，世界才是你的，趕快行動喔。





提供相關諮詢服務的單位

■ 代謝症候群相關諮詢機構

各醫院新陳代謝科

各醫院運動減重班

各縣市衛生局、衛生所

■ 代謝症候群相關資源網站

衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/Index/Index.aspx>

衛生福利部國民健康署健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw/>

衛生福利部國民健康署肥胖防治網

<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/index.aspx>

衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心

<http://www.tsh.org.tw/>

中華民國糖尿病學會

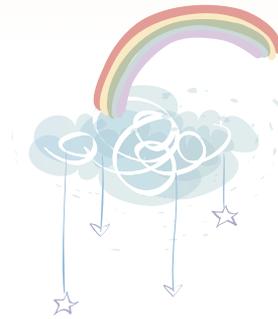
<http://www.endo-dm.org.tw/dia/>

台灣血脂衛教協會

<http://edu.lipid.com.tw/>

財團法人千禧之愛健康基金會

<http://www.1000-love.org.tw>





預防代謝症候群學習手冊

編著：衛生福利部國民健康署

編輯：代謝症候群防治教材編輯小組

顧問：

中華民國營養師公會全國聯合會 蔡玲貞 理事長
社團法人中華民國糖尿病衛教學會 張媚 常務理事
社團法人中華民國糖尿病衛教學會 王治元 秘書長
中華民國糖尿病學會 石光中 副秘書長
中華民國糖尿病衛教學會 謝昌勳 副秘書長
國立陽明大學學校衛生研究中心 劉影梅 主任
私立輔仁大學醫學院公共衛生學系 陳富莉 副教授
國立台灣大學護理學系 于博芮 講師
衛生福利部台東醫院 祝年豐 院長
天主教花蓮教區醫療財團法人台東聖母醫院 陳良娟 副院長
馬偕紀念醫院台北社區醫學中心 黃麗卿 主任
台北市雙和醫院復健科 劉燦宏 主任
財團法人基督教復臨安息日台安醫院營養課 劉啟琴 主任
國立台灣大學醫學院附設醫院 歐陽鍾美 營養師

執行小組：衛生福利部國民健康署

製作單位：社團法人中華民國糖尿病衛教學會、八大電視股份有限公司

書名：預防代謝症候群學習手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：(10341) 台北市大同區塔城街 36 號

網址：<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/Index/Index.aspx>

電話：(02)25220888

出版年月：105 年 4 月

版（刷）：一版

本書同時登載於國民健康署網站，網址為<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/Index/Index.aspx>

定價：50 元

展售處：台北 國家書坊台視總店

地址：10502 台北市松山區八德路三段 10 號 B1

電話：(02)2578-1515

台中 五南文化廣場

地址：40042 台中市中國中山路 6 號

電話：(04)2266-3300

GPN：1010500721

ISBN：978-986-04-8278-2

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。
請洽衛生福利部國民健康署

(電話：02-25220888)

@all right reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be Authorized by
copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C..

(TEL:886-2-25220888)

