



牙醫讀本



欣民權
NOBLE HYGGE
INTERNATIONAL HARBOR CITY

從民權,見非凡
大道之上.耀然不凡
07-535-1688

臻藏理想生活

文化中心



圖片經合成示意,仍以實際為主。

為何選擇 SHORT® IMPLANTS

BICON® SHORT® IMPLANTS為牙醫師提供在面臨所有具挑戰性臨床狀況下更靈活的適用對策。長度較短的植體讓牙醫師能從容自信的避開重要解剖結構，同時減省許多移植手術的需要。以BICON®的立場，植體長度越長不一定越好。在許多臨床狀況下，超短植體提供了更好的解決方案。



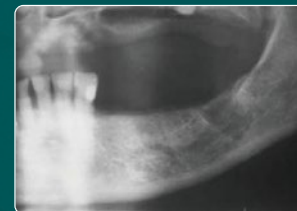
Bicon's Patented SHORT® Implants

SHORT® IMPLANTS 具備

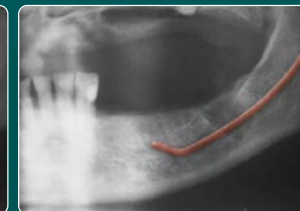
- ◆ 能避開重要解剖結構
- ◆ 能大幅減少骨移植手術的需要性
- ◆ 能極大限度提高植體植入的可能性
- ◆ 能減輕施術醫師負擔及提高患者接受度
- ◆ 能提供經過臨床驗證的綜合解決方案
- ◆ 能提供無需夾板固定的單顆修復



Avoid Grafting



1. Radiograph of 90 year-old female before placement of two implants to support a fixed prosthesis.



2. Inferior alveolar nerve is highlighted in red showing limited height of bone for implant placement.



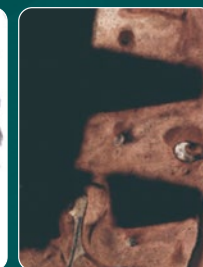
3. Radiograph reveals successful placement of two Bicon implants while safely avoiding the inferior alveolar nerve.



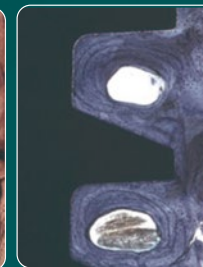
4. Post-operative radiograph two years after final restoration.



植入20年



植入23年



植入18年

BICON®的Plateau(or fin) design使BICON® IMPLANT比同尺寸攻牙型植體多出至少30%的表面積，在Plateau間的chamber內可儲留血痂誘發毛細血管生長，促進類皮質狀的哈佛氏骨形成。BICON®主張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® IMPLANT的外型與接合方式-從未改變。

Photo data from BICON® USA

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 :



傳世價值 眼見為憑

夏 海洋帝寶
HARBORVIEW PALACE

120坪·亞洲新灣區·萬噸崗石耐震住宅地標

亞灣2.0 核心聚落 | 一層兩戶 三面引光 | 07 332 9999



馭電鋒襲 通往純電未來



BMW最佳豪華電動品牌首選，蟬聯全球豪華品牌銷售冠軍，連續3年稱霸台灣純電豪華市場，強勁純電與高性能巔峰之作引領時代新駕馭，動感卻無比靜謐力量迅捷如電，搭載無比至上智慧科技，體驗無聲的駕馭快感制霸對手之上。

— 高雄、屏東縣牙醫師公會會員享獨家特約優購禮遇及售後保養折扣禮遇 —
凡於本期刊掃描QR Code預約賞車試駕另享專屬禮品
洽詢專線 07 812 8080



*汎德永業汽車(股)公司汎德高雄分公司保有部分特定車型、特殊車輛銷售專案不得與特約優購重複使用；適用車型以本公司公佈最新資訊為準。

BMW總代理分公司
高雄汎德

新生展示中心
高雄市前鎮區新生路206號
07 8220999

博愛展示中心
高雄市左營區博愛三路582號
07 3411300

屏東展示中心
屏東市和生路二段498號
08 7553205

龍邑建設

龍邑峰雲
UNIQUE VALUE

給父母親、家人一個放心、優質環境的家，才是您的最大成就！

家，放在最安心的地方。



澄清大湖實景



外觀完工實景



二樓庭院露台實景



大面寬敞3-4車庫

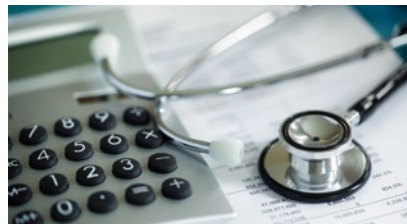


歡迎預約參觀豪宅極裝潢實品屋



澄湖特區·電梯豪墅·3-4車庫·3廳·5大套房·頂級建材·最後二席
龍邑峰雲榮獲 高雄厝綠建築大獎
鳥松 琅環一街22號 0900-099-033





健保資訊

- 漫畫 06
- 健保重要資訊 07



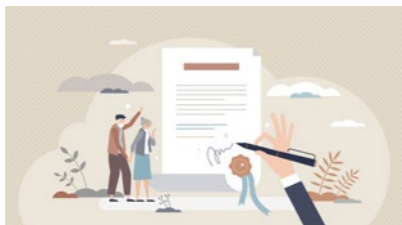
放鬆生活

- 牙起來跑 48
- 走馬蘭臺類轉蓬 54
- 埋伏 55



診療室隨筆

- 情商與智商 08



專欄

- 死亡與法律 56
- 齒科醫師之子鋼琴詩人-蕭泰然獻給台灣深情的浪漫 58



醫療省思

- 花錢傷身體-你不知道的牙科顯微鏡選購細節 10
- 如何製作一副不需黏著劑的全口假牙 20



活動報導

- 高雄市活動報導-診所經營管理委員會 60
- 青森姐妹會來訪-三十八載情誼再續 61
- 高雄市牙醫師公會活動摘要 68
- 澎湖縣牙醫師公會活動報導 70
- 澎湖縣牙醫師公會活動摘要 73
- 屏東縣牙醫師公會活動花絮 74
- 屏東縣牙醫師公會活動摘要&徵文啟事 78
- 新進會員 79
- 編輯札記 80



寰宇遊蹤

- 南美行:秘魯-坦博帕塔國家自然保護區 34
- 雪梨之旅 42

封面故事



高雄市龍虎塔
 拍攝地點：高雄市左營區蓮池潭
 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、楊忠觀、楊東霖、鄭胤捷、戴年豐、陳文照
- 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



澄湖特區·客廳挑高7米·電梯豪墅



二樓套房休閒廳實景



中島餐廳實景



整層大主臥實景

歡迎預約參觀豪宅極裝潢實品屋

泱泱大氣風範，頂級豪墅
 用大器的心規劃頂級建材，展現不凡的門面氣度，
 一種名門菁英領袖大宅的泱泱風範不彰自顯！



澄湖特區·電梯豪墅·3-4車庫·3廳·5大套房·頂級建材·最後二席
 龍邑峰雲榮獲高雄厝綠建築大獎
 鳥松 琅環一街22號 0900-099-033



都是假字惹的禍之(3)

圖：蔡正文醫師



健保重要提醒

114.2.20

- ▶ 幼兒園塗氟若無適當設備請勿取卡申報健保項目。
- ▶ 31 歲以下申報牙周綜合照護請務必謹慎收案！另請會員醫師之牙周綜合照護收案務必符合支付標準表之規定！
- ▶ 有關申報 P3601C(牙科就醫安全)前須至健保醫療資訊雲端查詢病人資料一案：
 - (1) 申請 P3601C 前「每次」都必須上 VPN 查詢病人資料，並於病歷記載適用對象 (DM、H/T、Cancer...) 之相關資料，非僅第 1 次查詢而已。
 - (2) 自 114 年 3 月 (費用年月) 起，健保署將於次月統一逐月回溯審查檢核 p3601C，不符者 (未依規定上 VPN 查詢病人資料)，不予支付 P3601C(100 點)。



情商與智商

文 / 陳裕光醫師

情商（EQ 情緒商數）與智商（IQ 智能商數）是人類的兩種能力，如同人的左右手一般。智商幫助我們理解事情解決問題，情商是面對問題定出方向，讓智力朝著對的方向去使力。情商對於需要高智商的工作影響不大，譬如工程師、科學家、程序員等涉及研發的工作。但是涉及與人打交道的領域就很重要了。

新聞報導：中華民國勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署謝分署長被指控於 2023 至 2024 年間以公然侮辱、人身攻擊、摔公文等方式欺凌該分署一名基層資訊分析師，加上高壓工作下，導致其於辦公室內輕生。發生這起事件，不禁想起孔子所說：「可與言而不與之言，失人；不可與言而與之言，失言。」，作為一位長官，怎麼可以不具備領導與統御必須要有足夠的智慧及良好的情緒控制。領導與統御失敗所造成的結果既是失言且失人。

領導與統御需要的智慧及情緒控制，究竟有那些？不妨來探討一下：首先需要的是自律的特質，在要求他人之前，先以身作則，先示範。俗話說在刮別人的鬍子之前，先把自己的鬍子刮乾淨！情緒是本能，每個人都會有脾氣，能夠控制情緒才是「本領」。情緒與情商有關，情商涉及到控制情緒的能力。

其次是溝通技巧與手段，情商高的人懂得說話！人際關係良好。說話有一些要領：1. 頭腦想好了再說話，好好說，慢慢說，有條理的說。2. 說話不要太直，不用急著糾正別人，即使講真話，可以選擇不傷人的方式來表達。3. 說對方想聽的，而不是說自己想說的。

另外別說反問句，用質疑的口氣。例如同事跟你說「這個文件怎麼沒蓋章呢？」，或者說「這個文件需要蓋個章」，那種說法更能讓你接受？別用封閉式問題，要用開放式問題，例如「最近忙不忙？」，只有回答忙、不忙、還行固定式答案，這是封閉式問題。「最近都在忙什麼呢？」，回答沒有固定式答案，這是開放式問題。

至於要如何回話呢？，把嗯、嗯、改成沒有問題，把隨便改成聽你的，把無所謂改成我 OK，把我不會改成我可以學，把我好煩改成我需要冷靜，把我不知道改成馬上瞭解，把我不行改成我再努力一下。把聽懂了嗎改成說明白了嗎。

什麼是領導與統御的智商？1. 具備敏銳的觀察力發現問題，並且能夠迅速制定解決問題的方案。2. 熟悉專業的工作流程中的瓶頸，對於下屬之間的矛盾衝突，主動介入加以解決。3. 尊重與信任，尊重下屬的建議，並給予他們信任，才能建立良好的工作關係。領導者應該定期向下屬提供反饋，無論是正面的鼓勵，還是具建設性的批評，都能幫助下屬進步。及時的反饋也有助於下屬了解自己的工作表現，並調整行為以達到更好的結果。

在台灣，國家的公務員分為政務官與事務官，政務官乃經政治任命，依附其所屬政黨而進入政府公職 事務官經由公開考試，甄選進入政府機關。其次，政務官決定政策，負有政治責任；事務官執行政策，負有行政責任。上述事件並非偶發案件，職場上傳聞的案件很多，政府在制定教育課綱上，應該要將情商與智商並重！笨蛋沒有藥可以醫治，只有從根本的教育著手，或許還有機會！



花錢傷身體—你不知道的 牙科顯微鏡選購細節

文 / 圖：蘇南彰醫師

前言

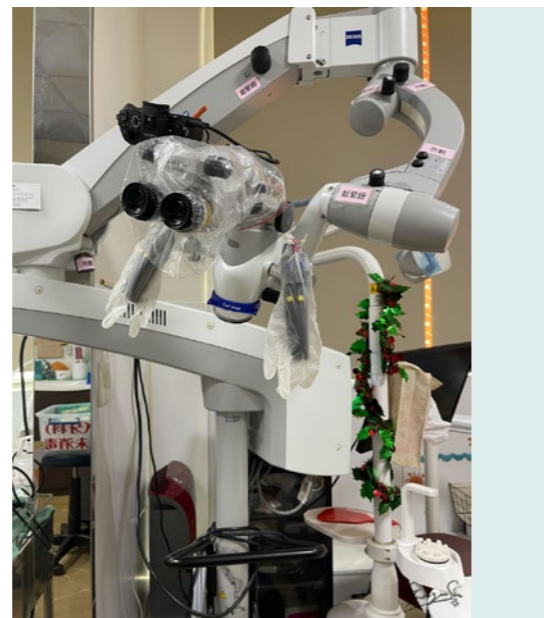
我原本想使用教科書那樣制式化方式來寫這篇文章，但經過了一個月的沉澱後，我決定捨棄原有的寫作內容，用我的心路歷程重新寫作這篇文章，而主題還是會圍繞在總編要求的「牙科顯微鏡的選購事項」。

花兩百萬的物理治療

財金書籍《長期買進》的作者周冠男教授在書的序言裡，分享了自己買車的故事：他買了一台車牌號碼 0050 的瑪莎拉蒂。在媒體的簡化報導下，大多數人以為，這是周教授買了 0050 ETF 賺大錢，獲利了結，一夜致富的購車「勵志」故事。周教授無奈地表示，這可是他長期省吃儉用，投資 ETF 超過二十年才達成的，絕對不是一夜致富。

十年前的 2015 年，學長王德信醫師幫我打開了顯微牙科的視野，同年的 10 月 5 日，我擁有了屬於自己的牙科顯微鏡，正式走上了顯微牙科之路。這事現在說起來或許就那麼樣地輕鬆，就像媒體報導周冠南教授一夜致富那麼簡單，但是，這其實是與身體疾病對抗的歷程。當你遇到牙醫師宿命中的敵人、當你遇到頸椎與腰椎椎間盤突出而造成

的神經壓迫，並面臨職業生涯可能中斷的風險，你將會怎麼因應與調適？你能體會離開原來待遇不錯的診所、堅持學習使用牙科顯微鏡、忍受遽減的薪水收入的過程嗎？當初的這個決心，我下得並不輕鬆，但九年後再回過頭看，的確，那是值得的。王德信學長常笑著跟我說：「你花了兩百多萬做物理治療。」如果這個治療，可以把身體照顧好，同時持續享受牙科職業生涯的樂趣，在這一點上，還真的很值得呢！



圖一：陪伴我已經十年的 Zeiss ProErgo 牙科顯微鏡

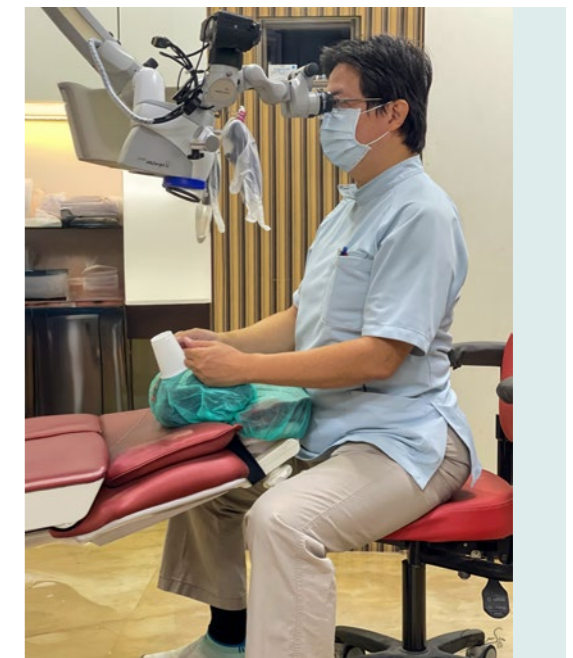
當我們想要購買一種工具的時候，許多人的優先考量是「能不能回本」。我當然不能說回本不重要，但是，除了考慮回本之外，是不是更要優先考量，這種工具會不會對使用者造成傷害？如果工具可以幫忙賺錢，但同時也會傷害使用者的身體健康，我還是會購買這樣的工具嗎？我花錢買電動牙刷，結果因為刷牙方法不正確，反而造成牙齒齒質受損，難道我買電動牙刷這個工具，是為了把牙齒刷壞、讓牙齒敏感的嗎？當我花錢買車子給自己開的時候，即便是買來做生意的車子，我會只考量這輛車能不能幫我回本嗎？我相信多數人買車給自己開的時後，優先考量的，一定是舒適性與安全性，回本通常不是優先的考量選項。所以，如果要我以一個過來人的經驗來談牙科顯微鏡的選購，我會優先選擇可以提供我舒適性與安全性的顯微鏡機種。

百萬房車要開得舒適，那百萬顯微鏡呢？

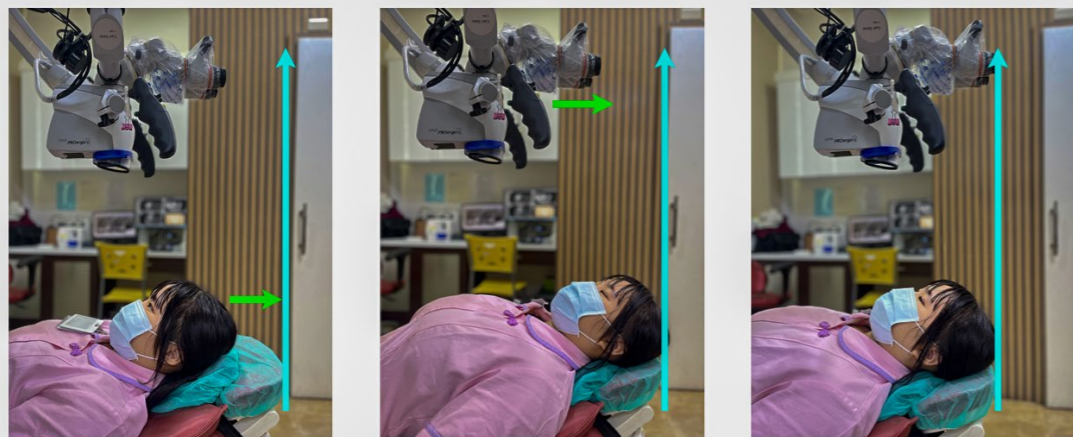
開車的時候，你坐到駕駛座位，手握著方向盤，享受人車一體的感覺，而這種舒適感，才可以讓長途開車的你，不會覺得疲累。同樣地，身為牙醫師的你，當你「開」著牙科顯微鏡、握著顯微鏡手把的時候，是不是也需要人機一體的感受？是不是一整天看診下來，這樣才不會覺得疲累呢？人機一體的概念是，你怎麼動，機器就配合著你動，而不是你配合機器動，你是主角，機器是配角。在維持著你的身體健康姿勢下，機器靠過來貼近你，供你使喚，這才是「人機一體」的

基本概念。也就是說，你必須保持你的身體端正姿勢不變，然後調整顯微鏡的姿勢與角度來配合你，同時也調整患者頭部與身體的姿勢來配合顯微鏡。這是使用顯微鏡的不二心法。千萬不要花錢傷害自己。

牙醫師通常看診的位置，是在躺下患者的頭頂部位後方。當你沒有使用放大工具而直接看診，或是使用 Loupe 放大鏡來輔助看診，由於患者在你的前方，而口腔離頭頂又大約有 20 公分的距離，你為了看清楚患者的口腔狀況，上半身就會不自覺地往前傾斜或是頭頸部就會往前下低垂，看診時間一長，就容易產生腰痛或肩頸酸痛等症狀，如果這工作傷害長期累積，腰椎或頸椎椎間盤突出的職業傷害就會發生。使用品質良好的牙科顯微鏡看診，並正確操作它，它就能保護牙醫師身體免於職業傷害。



圖二：使用牙科顯微鏡時的身體姿勢



請患者盡可能往上躺

圖三：患者躺在診療椅上的位置

如何挑選具有舒適性的顯微鏡呢？首先，我必須有意識地坐直坐穩在一張好的、平穩的工作椅上，維持上半身挺直、下巴略微後縮、雙肩放鬆的姿勢，然後，把顯微鏡拉過來，調整顯微鏡來配合我的端正姿勢。顯微鏡要能輕巧、快速地配合我的身體姿勢，而不是因為它不好調整，而屈就自己、歪斜自己的身體去配合它、去使用它，這就喪失了舒適性。身體不舒適，就無法長時間工作，身體容易出現工作疲勞。如果，一台顯微鏡怎樣調整都無法配合我的姿勢，那就意味著這台顯微鏡無法為我提供工作的舒適性，我就不應該花錢購買它，即使它的性價比很高、即使它很酷炫、即使它的功能很多樣、即使它的裝備很豪華，我都不應該花錢購買，因為，我將會因為不好使用，沒多久就會不想使用它，然後把它打入冷宮。這時，如果還有人逼你一定要使用那麼難操作的顯微鏡，

那麼，這個人一定沒有打算把你當朋友，所以，你也沒理由為他賣命。

有了這些基本概念後，我們接著來看看，是不是廠商會提供什麼特殊的設計，可以讓顯微鏡更貼合操作者，並提供更好的舒適感呢？

牙科顯微鏡外部結構的設計，為了配合牙醫師看診工作的舒適性，廠商會開發出符合人體工學設計的產品，讓顯微鏡可以更好地配合操作者的身體姿勢，避免造成職業傷害。這些設計通常是屬於選購的配備，例如蔡司 Zeiss 顯微鏡的 MORA interface 設計，它可以讓我們上半身與頭頸部保持直立姿勢，不需要左右彎曲，就可以輕鬆將視野往左或往右看；Foldable tube 設計，藉由目鏡 Foldable tube 拉長，讓顯微鏡主體可以更往前靠近患者的口腔位置，而不需要我們的身體往前傾或是頭頸部往前下低垂；Varioskop

設計，提供更長的工作距離，讓我們在診療過程中，雙手的移動操作不會受到阻礙，減少手部肌肉的疲勞。



Zeiss MORA Interface

圖四：Zeiss MORA Interface



Zeiss Extension Tube

圖五：Zeiss Extension Tube



Rotation of Extension Tube

圖六：Rotation of Extension Tube

本文僅就我最常使用、最喜愛的牙科顯微鏡品牌當例子，畢竟我把玩過的牙科顯微鏡型號與種類有限。不過，無論那個品牌，要能提供舒適性避免職業傷害的這個基本概念是不變的。



圖七: Zeiss Extaro 300



圖八: Zeiss ProErgo 近觀

百萬房車要能保障乘客安全，那百萬顯微鏡呢？

汽車會配備安全帶、安全氣囊、ABS 煞車系統、盲點警示、防撞偵測等保護乘客生命安全的設計，那麼牙科顯微鏡會有哪些保護使用者的安全設計呢？除了維持身體姿勢健康的外部設計，牙科顯微鏡還有許多重要的安全功能。它的內部光學系統必須保護牙醫師的眼睛，減輕看診時的視力負擔。同時，它需要提供清晰的立體視野，以確保治療患者過程的操作安全。

顯微鏡的內部構造設計基本上和攝影的光學原理相同。選購時，我們需要參考攝影工具的幾個關鍵要素：清晰的視野、優質的光源、高品質的鏡頭、人性化的操作介面，以及完善的紀錄功能。

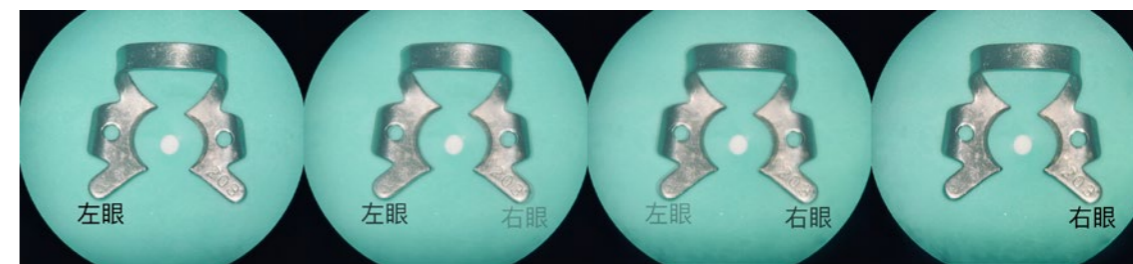


圖九: 患者視野看到的顯微鏡同軸光源與雙鏡頭

視野：牙科顯微鏡的設計與一般相機略有不同，它採用類似雙筒望遠鏡的設計，配備左右兩個接目鏡。這樣的設計讓操作者能保持立體視野，在看診時準確掌握遠近感。這種立體感的原理，就像 3D 電影使用兩個攝影機從左右眼視角拍攝後合成的概念，想瞭解更多 3D 攝影樣貌，可以參考下面 YT 影片 (https://youtu.be/9CgIcJfn_0A?si=x4XGRsWZxPbwazIE)。選購顯微鏡時，除了考慮放大倍率，舒適的立體視野對治療流程的順暢度和操作的便利性都有重大影響。



YT 影片



圖十: 左、右接目鏡視野的差異

光源：就像閱讀需要適當的照明來保護眼睛，顯微鏡也需要恰到好處的光源亮度——既不會太暗也不會太亮，以避免眼睛的不適感和疲勞感。不同的牙科治療項目對光源亮度的要求各異。處理表面蛀牙或製作補綴物時，由於治療部位光線容易照射到，通常不需要太強的光源。但在進行根管治療時，由於需要檢視狹小深入的區域，就會需要更強的光源，這是因為根管入口照射面積小，能進入的光量相對較少。除了亮度，光源品質也是保護眼睛的關鍵。為避免視網膜細胞受損，光源不應產生過多紫外線或短波長藍光。氙氣燈或高品質 LED 燈都是理想的選擇，而燈源可能產生的藍光和紫外線，則依靠濾光片與鏡頭上的特殊鍍膜來過濾，以保護使用者的眼睛。

鏡頭：顯微鏡鏡頭需要優質鍍膜和精密的鏡片組合。良好的鍍膜能過濾有害的紫外線和藍光，優質的鏡片組合則可以減少色差 (chromatic aberration) 與變形 (distortion)，提升成像的細節與色彩品質。充足的光源配合高解析度的鏡頭，能讓醫師清楚看到根尖孔位置、根管裂痕等細節。相反，如果光源不足或解析度差，影像看起來模糊不清，容易造成視覺疲勞。牙科顯微鏡通過鏡片組合的反射與折射，有效延長了操作者與患者口腔的距離，能讓牙醫師雙眼以平視的角度診察，減少眼球肌肉的張力。這比起直接看診或使用 Loupe 放大鏡需要持續低頭、眼球向內收縮的姿態要輕鬆得多，大幅降低了長時間看診所造成的眼睛疲勞與傷害。

操作介面：一個優良的操作介面應該要讓使用者能輕鬆控制各項功能，包括按鈕、旋鈕、推桿、對焦、倍率調整、光線強度等。關鍵問題包括：是否能單手操作多數功能？功能切換是否順暢不卡頓？調整後的位置是否能穩定固定？這些細節看似微小，卻會直接影響看診效率。



圖十一：Zeiss ProErgo 顯微鏡的氙氣燈光源燈箱



圖十二：Zeiss Extaro 300 的操作介面



圖十三：Zeiss ProErgo 的操作手把

紀錄：牙科顯微鏡的影像紀錄功能相當實用，可以分為內建和外接兩種系統。內建系統的優點是整合性高、操作方便，外觀也較為美觀，但升級受限且昂貴。外接系統雖然外觀看起來較為笨重，但升級更新容易，可以隨科技的進步，更新設備，提升影像品質。這就像汽車導航系統，內建系統雖然整合起來簡潔美觀，但難以更新，外接系統雖然看起來較為累贅，但可以靈活升級。在選擇牙科顯微鏡的外接設備時，接目鏡與記錄設備的分光比最好是選擇 80/20 或 70/30，盡量不要選擇 50/50，這樣操作者可以有足夠的亮度看清楚患部細節。畢竟牙科治療的順利完成比起影像紀錄清楚更為重要，加上隨著科技進步，影像紀錄設備的感光度品質愈來愈好，加上人工智慧技術的進步，在少光量的情況下，也有辦法產出品質不錯的影像。



圖十四: Zeiss Extaro 300 外接 Sony a6400 數位相機



圖十五: Zeiss ProErgo 外接 Sony A7R3 數位相機

小結：牙科顯微鏡需要具備足夠亮度且光譜均衡的光源，優質鍍膜的鏡片以過濾紫外線和藍光，並減少色差，而影像紀錄功能則可即時記錄治療過程。

從顯微鏡習得歸零的心境

學習新科技的心態需要從歸零的開始，需要擺脫舊有的經驗與成見，才能用開放的態度去學習新的技術。例如當我們在 AI 學習

時，是否還在傳統想法制約下，把 AI 當成輔助工具？還是歸零重新定位我們和 AI 的關係，把 AI 看成我們決策與創造的夥伴？是否還在傳統的學習框架下，想要理解 AI 是如何運作的知識？還是歸零原有的學習方式，重頭學習如何對 AI 提出有效問題的技能？在牙科顯微治療的路上，把過去舊有的看診習慣與邏輯思路歸零，重新建立在顯微操作下新的習慣與邏輯思路，這是一條痛苦但卻必須經歷的路。

「慢就是快」是顯微治療的必要認知，「慢速工作力 (Slow Productivity)」一書的作者 Calvin Newport 在書中提到，慢速工作力的概念並不是要逃避工作，而是要更有意識地、可持續地和有意義地工作。慢速工作力是以自然的步調處理工作，需要足夠多的閒暇休息時間，並採用交替多變的工作節奏來完成工作任務。慢速工作力講求擁有自我要求的自由，並且講求質量甚於數量。慢速工作力的概念與牙科顯微治療的概念，非常契合！

在顯微鏡放大的視野下，許多原有的牙科操作器械都變得巨大無比，突然間都變得「擋路」，反而阻礙在顯微鏡視野下的治療操作。有了牙科顯微鏡後並不是就可以天下無敵了，其實，購買好的顯微鏡只是牙科顯微治療的開頭而已，嘗試各種在顯微鏡下操作使用的檢查與治療器械，並且練習在顯微鏡下熟練它們，這才是最耗費時間的事，這不是買了顯微鏡後就能夠立馬上手的事，6 個月甚至更長的熟練期，恐怕是免不了的。在顯微鏡底下，必須要專注與細心輕柔地操作

你的工具，急躁與趕時間的情緒，將是顯微操作的最大障礙，慢速工作力才是牙科顯微操作的適切心法。

買了 Mac Mini 或 Mac Studio 但沒有連接螢幕、鍵盤等配件，Mac Mini 或 Mac Studio 是無法發揮它們的功效。同樣地，買了牙科顯微鏡卻沒有搭配顯微治療使用的特殊器械工具，牙科顯微鏡所能發揮的效用，也會打折扣。至於種類眾多的顯微特殊器械，以後有機會再另文介紹。

結語

我要感謝林邊風華牙科陳俊璋院長、屏東同心園牙科蕭智遠院長的遠見，讓我除了在右昌聯合醫院使用牙科顯微鏡看診外，也可以在林邊風華與屏東同心園使用牙科顯微鏡看診。感謝他們提供舒適的看診環境，讓我除了原有的 Zeiss ProErgo 顯微鏡外，還可以有機會接觸 Zeiss Extaro 300 顯微鏡，多認識與熟悉不同樣貌的牙科顯微鏡。我從 2015 年 10 月 5 日開始使用 ProErgo 顯微鏡看診，2022 年 10 月 7 日起在林邊風華、2023 年 2 月 3 日起在同心園，分別開始使用 Extaro 300 顯微鏡看診。如果你對牙科顯微鏡的使用相當有興趣，我推薦一本日文書籍給大家參考：岡口守雄醫師的著作《始めよう！極めよう！マイクロスコープ》2023 年由クインテッセンス出版株式会社出版的書。在台灣，就我所知，宸皓公司應該有販賣此日文書，有興趣的話，可以自行聯繫他們。歡迎大家一起來到牙科的顯微世界！

如何製作一副不需黏著劑的全口假牙

文 / 圖：李俊德醫師

一. 前言

本人早年負笈東瀛時，幸遇日本全口假牙大師橫田亨博士，並受教於其門下數年，啟發了對全口假牙的興趣。又幸讀コンフリートデンチャの設計 (Complete denture 的設計) 一書，更而對全口假牙的製作，有了更進一步的了解和體悟，再加上回國後的臨床經驗，更覺別有自信，故頗願借用本雜誌的一角，提供大家參考，並期望對大家有所幫助。

二. 如何製作一副不需黏著劑的全口假牙 (How to make a successful complete denture without adhesive)

科學日新月異、進步神速，在牙科的領域亦是。其中植牙的發展，更是一大革命，但常因患者本身的健康條件、局部條件、經濟條件等諸多因素不能如願以植牙完成贖復。

假牙黏著劑的進步，亦幫助解決了牙醫師許多的困擾。但至目前為止，仍常因病人本身的條件因素及產品本身的未能盡善，因而存有許多造成醫病間的困擾，例如：需一天數次的更換、塗抹，喝水及喝熱湯即掉，造成患者極大的麻煩。再加上台灣高齡化社會來臨，年長者人口比例成長，為”吃”的

問題受困擾的年長者當然相對增多，且不能吃的問題不只影響年長者的健康，心情的憂鬱，造成社會問題，而且不好咀嚼的假牙功能不佳，亦大大造成老人癡呆症的發展 (日本老人醫學神經內科權威岩田俊證實)，所以至目前為止，如何去製作一副能好吃且不須黏著劑的假牙，仍非常有其必要性。

三. 全口假牙不脫落的基本原理

一個吸盤所以能吸附於平滑的玻璃面，是因為吸盤壓入時，已將其覆蓋區域的空氣排除，造成其內部的密接真空，而其外部有大氣壓力的附加，於是使這吸盤，久久不會脫離落下。反之如果在這吸盤的周圍出現了漏氣的缺口，空氣進入，則這吸盤就會自然脫落。(圖一. 射箭)

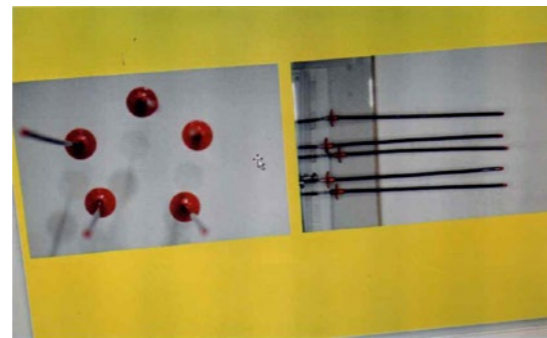


圖 1: 射箭，吸盤吸附於玻璃面上因造成覆蓋區的真空，故不會脫落。

所以如何製造 denture 其所覆蓋區域的真空及在行使功能時，不會產生空隙，使空氣進入，則這 denture 就會穩定且不脫落。

為達此目的就須注意下列：1 支持，2 維持，3 肌肉平衡，4 咬合平衡等四大要素

四. 定義

1. 支持 (support) 即表承受加於義齒上咬壓的口內負擔組織。即牙齦 mucosa。
2. 維持 (retention) 即表為防止義齒離脫時的必要的抵抗力。
3. 肌肉平衡 (muscle balance) 口腔在行使功能時，不使義齒產生移動或離脫的舌、口唇、頰等部分肌肉力。
4. 咬合平衡上下牙齒在上下咬合接觸之際，為了不使 denture 移動，而一方義齒作用於他方義齒的力。

所以如果 denture 不穩定，則須從此四大因素去查明原因，才可獲得解決之方向，更而解決該方向的問題而得一穩定的 denture。

- 一. 如上顎義齒的不安定是支持組織的壓縮性不均一或突出物而引起者，即表支持方面有問題。
- 二. 如果 denture 的不安定是因 denture 的黏膜面的適合性不良，造成 denture 的邊緣封鎖不良而導致，這就是維持的問題。
- 三. 如果因為唇、頰、舌肌的作用不良導致上下顎牙齒的頰、舌側的作用力不良，引致 denture 的不穩定，這就是 muscle balance 的問題。

四. denture 本安定，但一吃東西，就不安定，這表達上下牙齒的 intercuspitation 不好，和咬合不平衡所造成。

五. Pt 本身的心理或不良習慣所造成，如有些人喜歡玩舌頭…等等。

五. 牙齒喪失後的顏貌變化

無齒顎的 Pt，因齒槽骨的吸收，故會造成前齒部的豐隆消失，上下顎均有多量的骨頭吸收，但這骨吸收不會影響及眼窩下緣，顳骨和顳骨弓，而下顎骨的下緣及外斜線就不受影響，但因前齒的缺損，頰肌和口輪肌的收縮，就造成嚴重的顏面變形。(圖 2)

而我們反而要好好利用這頰肌和口輪肌的收縮功能，來增加 denture 穩定功能，並恢復 Pt 的容貌，我們可以想像，從眼眶下緣和顳骨弓的肌肉群就像一組窗簾，一直下垂至下顎下緣和外斜線。

此時橫形的頰肌一收縮，就使得前齒欠損的容貌產生極大的變形。

所以我們要利用假牙來恢復患者的容貌，並利用唇頰等周圍的肌肉來增進假牙的穩定性，以增進其美觀。功能進而達成樂觀的人生觀。(圖 3、圖 4)

影響全口假牙穩定之頰肌及唇肌的解剖生理，頰肌是將牙齒咀嚼溢出食糜，再度推回咬合面，再度咀嚼的重要肌肉，而且其對 denture 的夾緊穩定，具有重要的功能，故我們對其起止處及經過途徑，均須深切的了解它、利用它，以產生功能。(圖 5)



圖 2: 有齒顎和拔牙後硬組織吸收後無齒顎頭蓋骨的比較。

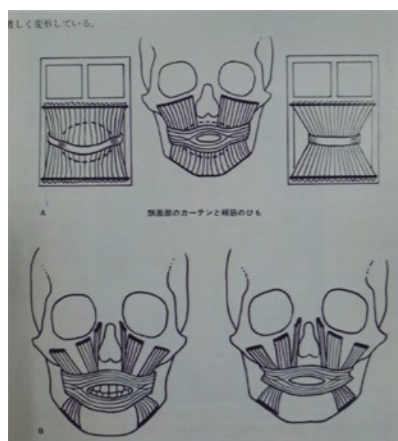


圖 3: 頰肌就像顏面部的窗簾 (上圖) 前齒部的欠損, 造成頰肌窗簾的收縮, 使顏面巨大的變形。(下圖)

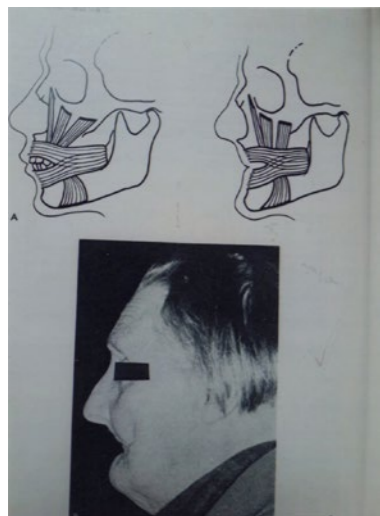


圖 4: 因前齒的欠損造成齒列豐隆的消失, 頰肌變短, 造成顏面凹陷變形。

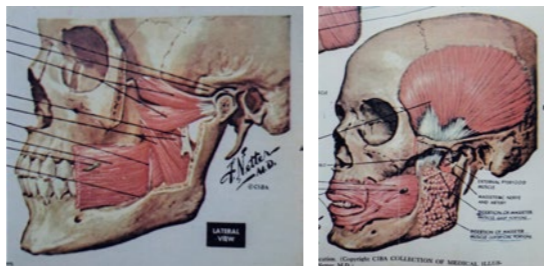


圖 5: 牙齒喪失後的顏貌變化 (解剖圖) 認識影響全口假牙穩定及功能的頰肌 (buccinator muscle) 頰肌是形成 cheek 的主要肌肉, 而且保持食物在口內並在咀嚼時, 可一再將食物推回牙齒面上的 occlusal table。它的原始處發自 maxilla 的外緣, 而且潛入 mandible 它的後端連結在 pterygomandibular raghe。然它的纖維水平的向前而參加了 orbicular oris muscle, 上下半部均相同, 而這 intermediate fiber, 跨過而接近這嘴角, 而上半部走入 lower lip 而下半部像是走向上部進入 upper lip。

六. 全口假牙印模的應注意事項

一. Tray 不可太小。因 tray 如果太小, 則此時的小 tray 就不能支撐到頰肌, 而造成頰肌太鬆弛, 而使得口腔前庭的寬度不能正確的印出。上顎臼齒的前庭 (mucobuccal fold) 要能正確的印出, 應選用一適當的 tray or baseplate (自製或技工製) 在 border area 圍起適當大小的軟臘, 手指伸入 Pt 的口內, 叫 Pt 強咬 Dr 的手指, 如此則咬肌收縮、頰肌收縮自可得一適當的 border sealing 的 tray, 然後自可順利印出一正確而有適當張力的 tray 模型且 Palatal side 經須夠身長, 才可將 post dam 印出。如圖 6

下顎的無齒後 mucogingival junction 會向內方移動, 故亦應如上顎一樣的方式印出, 且須注意夠長, 才可將 retromolar pad 及 mylohyoid fossa 印出。如圖 6、7、8、9、10

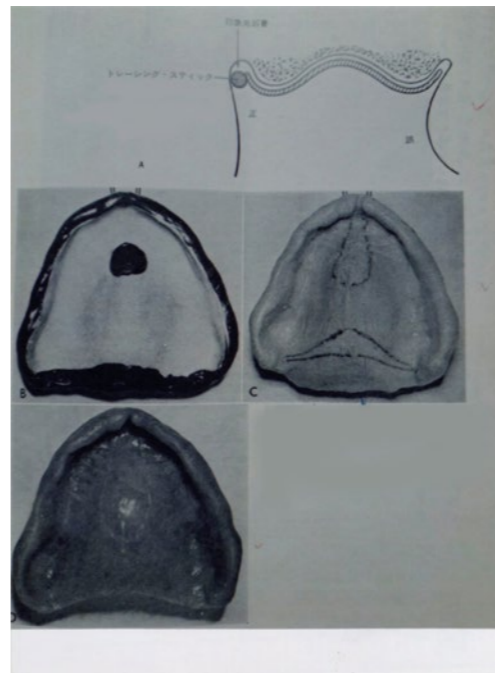


圖 6: 印模時 tray 的邊緣加上軟臘或軟 compound, 以防止印象材下垂流出。↓印出的模型完成 ↓完成的假牙



圖 7: 無齒顎頰側印出的正確方法即 tray 邊緣的軟臘或 compound 仍軟時, 放入 tray 叫 Pt 咬住 Dr 的手指, 如此則頰肌會收縮、咬肌也會收縮, 就可把正確口腔前庭正確的印出。

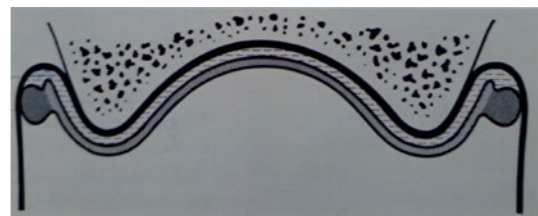


圖 8: 1. tray 不可和前庭底部接觸, 約離 2-3mm。2. 軟臘只加上頰側, 如此頰舌側的前庭才可正確的印出。

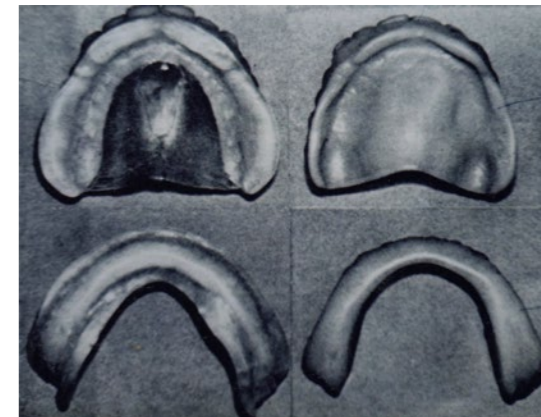


圖 9: 同一 Pt 的新舊義齒右舊假牙邊緣太狹小, 被覆面積及延長均不足。左新假牙則改善矣。

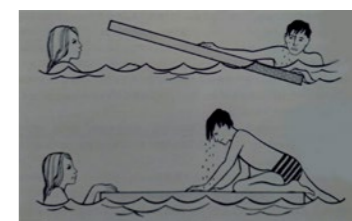


圖 10: Denture 如同水面的一竹筏, 如一端加力自然會傾斜, 但如反對側有一足夠的平衡力即不會傾斜矣。

七. 筋平衡 (肌肉平衡)

當 denture 戴於口內靜止時, 此時口唇頰舌均不可施力於 denture, 故 denture 須製作於 neutral zone 的位置, 即盡量排在與自然齒同樣位置。

動的考慮是當在說話和咀嚼時, 舌頭不斷的輕打 denture 的舌側的力和外側唇、頰側在口腔運動時, 滑走運動時的力量需要平衡。

如果 denture 的覆蓋面積太小, 引致頰舌側的力量太小 denture 就不易定位, 而 retention 變小, 故而在咀嚼中食物就易從口腔前庭, 塞入 denture 底部。且頰側來的力量 ↓ → retention ↓, 所以對 denture 周圍肌肉走向和其功能, 應十分的了解才能設計出一穩定的假牙。

如果齒槽骨過度吸收，造成齒槽骨嵴上的附著 mucosa 只剩 2-3mm，則此時 denture 的 retention 就只能求之於與外斜嵴（下顎外斜線）上的翻轉黏膜，而此處和附著於此處的頰肌付著部，約有 5-10mm 的翻轉黏膜，而這 denture base 應須安座於此。（如圖 11 示）

八. 牙齒的排列位置

排牙位置和患者的舌頭運動空間和幫助 denture 穩定之頰唇肌均有關聯，故不可不慎。

上顎前齒的排列位置（圖 13、14）

下顎前齒的排列位置（圖 15）

上顎臼齒的排列位置

下顎臼齒的排列位置（圖 16、17、18）

九. Tongue space

最易發生 Tongue space 侵害之處

1. 上前齒排向太內側
2. 上顎臼齒排在 alveolar ridge 上（應略 buccal side）
3. 下顎臼齒排在 alveolar ridge 的內側（應排在 alveolar ridge 上）
4. 後牙（ $\frac{7}{7}$ ）如在 alveolar ridge 的斜坡上則不要排牙，而應做棚，使舌頭可深入而安定之。

Tongue space 受侵害的 complains

1. 口腔內有飽滿之感
2. 說話障礙
3. 下顎義齒鬆動
4. 舌尖和舌側緣有痛覺

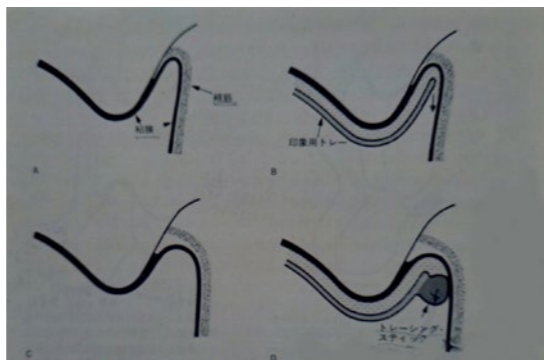


圖 11: 假牙印模時 tray 不可太近口腔前庭底，應離底 2-3mm 並以軟臘將前庭推開，如此使 mucosa 和頰肌離遠些，且因頰肌的自然收縮而增加 denture 的穩定性。

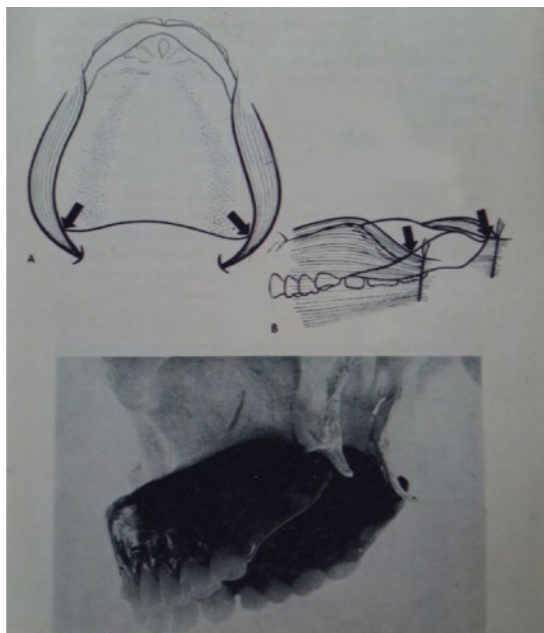


圖 12: 上下假牙的一接觸頰肌就收縮，使 denture 更穩定。



圖 13: 門齒乳頭中央至上顎中切齒的中央部，平均距離為 10mm 太小則有舌房侵害之疑，故有時牙齒須排前傾。

The position of teeth



圖 14: 前齒排列時，做 F.V 的發音，此時上前齒應和下唇之口腔黏膜及移行上皮之交接處接觸。



圖 15: 下顎前齒最易發生 Tongue space 侵害，故應在下前齒齒槽嵴上放置一軟臘，讓外自由說話，則舌和唇的力量自會之相推擠，至一平衡位置，此即下前齒的排列位置。

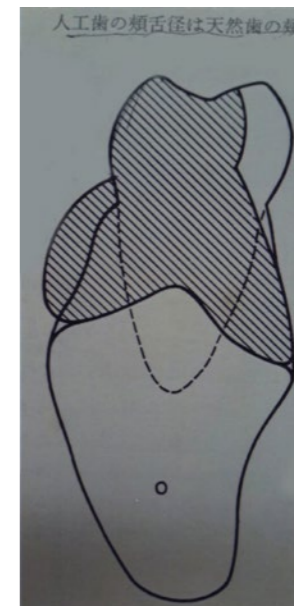


圖 16: 人工齒的頰舌側應和天然齒的頰側 cusp 相同，但 lingual 應小些，上顎因是內吸收，故牙齒應排在牙嵴略外，而下顎是排在 alveolar ridge 上，因下顎是內吸收如排在原位置，易形成 undercut 對舌運動不好。

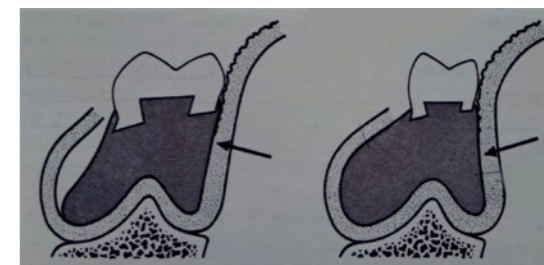


圖 17

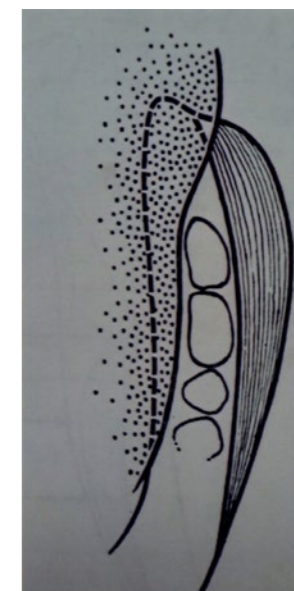


圖 18: 1. 下顎的頰側 flange 應厚，此頰肌方可蓋其上如圖 3-13 使 denture 更穩定。2. 下顎 denture 的 lingual flange，應做凹狀（內方傾斜）以順應舌的下方壓住，而增穩定性。3. Denture 的人工齒，應選用較小的頰舌徑齒，以取代大頰舌徑齒。

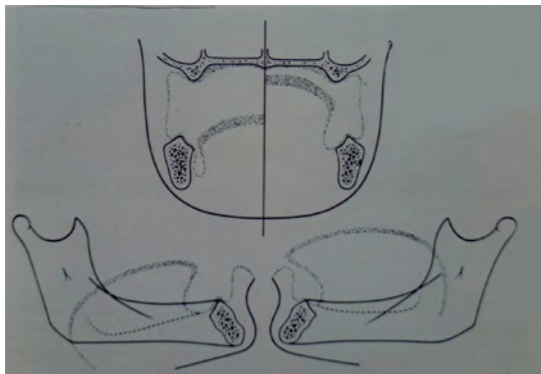


圖 19: 本來開口時, 舌頭會反射性地後退, 但戴 denture 的 Pt 應學習努力的使舌向前上方稍突出, 使舌和 denture 持續性的接觸以增加 retention。

Notice: 尤其是 class II div 1 的 case, 因 Pt 為美觀常易將下顎往前移, 故 1. Tongue space 受侵害 2. 說話時前齒有接觸 denture 不穩 Tongue space 受侵害最常見是下前齒排在 alveolar ridge 上, 故應該將該處牙齒去除用軟臘黏在該處讓 Pt 自由會話, 則舌和唇的力量, 自會互相推擠出下前齒的最佳位置。圖 19 對於下唇強烈翻轉的 Case 此種 Pt 其前齒口腔前庭很淺, 故須施行口腔前庭整形手術, 其目的如下:

1. 口腔前庭的型態改善之
2. 使口唇不妨礙且有所幫助 denture 之穩定
3. 術後 denture 的 bonding area 變大而 retention 變更好 (如圖 20) 林患者

如果下顎唇的 muscle 收縮力太強, 易使 denture 此時須要求 Pt 養成一特別的習慣即, 一般口一張開→舌會反射性下退→舌底下沉→下唇將下顎義齒向後推→denture 會脫落, 但此類患者仍須要求患者自我訓練, 在一張口時有意識的將舌尖略前突, 將 denture 輕壓 denture 的前齒部舌側, 養成此習慣, 即可解決此困擾。如圖 19



圖 20: 林患者

十. 維持

維持即 denture 對於自然或自咬合面施加於 90°垂直之力, 而 denture 對於離脫力的抵抗能力, 如果對於此離脫力的抵抗能力好, 則謂之維持良好, 其影響維持的三大要素:

1. denture 床的覆蓋面積
2. Oral mucosa 的適合性是否良好
3. 有否良好的 border sealing

(一) 義齒床覆蓋的面積之應注意事項

- a. 如果 alveolar ridge 吸收明顯, 亦不可以太小的 tray 來印模, 因如此則 denture base 會變小, 而且頰肌的 border sealing 的效果就沒有了。
- b. Denture 的 bonding area 須注意, 上顎必須延長其 post dam 至 soft palate 的屈曲部分才可, 即到達口蓋小窩之後, 約 2mm 處, 下顎必須延長至 retromoler pad(臼後結節)

圖 21、22、23-1、23-2、24、25

十一. 口腔黏膜 (oral mucosa) 的適合性



圖 21: 上顎 post dam 須確實做出。



圖 24: 小帶部的義齒緣, 須和假牙其他部份同樣幅度。



圖 22: 上顎如 palatal fissure 須確實的印出且確實的做出。

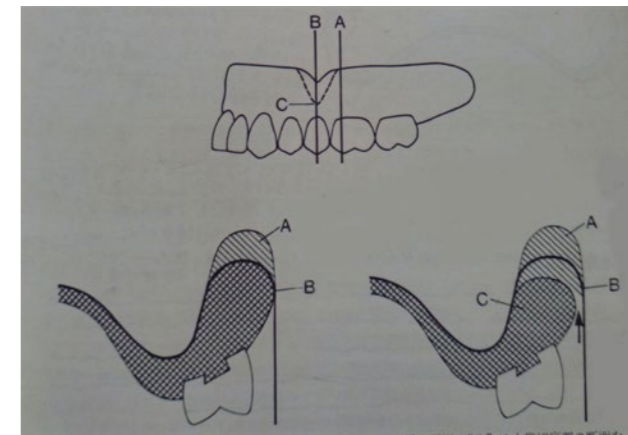


圖 25: 繫帶區的修整後, 亦須增厚, 否則該處變成 border sealing 的缺口, 而減低 retention。



圖 23-1: Palatal fissure 須確實做出, 並畫向後延伸, 使與 soft palate 接觸。

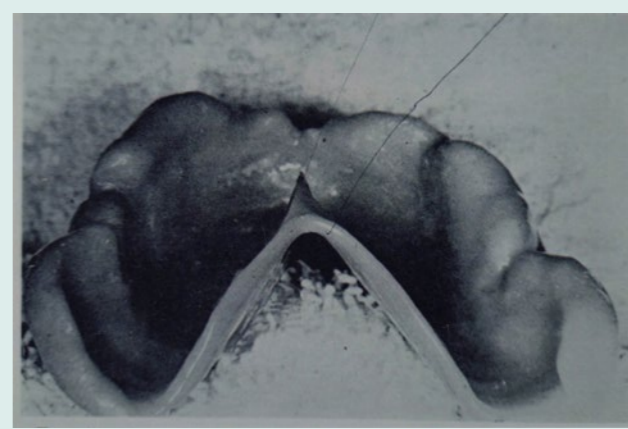


圖 23-2: palatal fissure 雖很銳利, 亦不可任意削除, 且須與 soft palate 接觸。

印模材應依黏膜的易動性與否而有所選擇，如果黏膜的易動性高，則應使用無壓印模材 (mucostatic impression) 如此才易得 denture 和黏膜密接的效果，反之如 mucosa 之易動性低，則應使用 mucocompressive impression 黏膜加壓印模法。

黏膜的密接度雖重要，但義齒的邊緣封鎖亦須考慮，因邊緣封鎖失去了，則大氣壓力來防止義齒脫離之力就減少了。

十二 . 邊緣封鎖 (border sealing)

border sealing 是大氣壓力維持的主力，將 denture 垂直的拉開，則 denture 和 oral mucosa 之間就會產生負壓，如此情況繼續，唾液就進入 denture 和 mucosa 之間，而口蓋側來的黏液分泌增加，於是負壓減少，空氣一進入，denture 就會掉下來。

Denture 的 border sealing 的主要部分，並非口腔前庭的深度，而是上顎位於頰側部和 post dam 下顎則位於唇頰側和舌側。

border sealing 是表牙脊周圍的可動黏膜和 denture 表面的接觸帶，頰側的吸收愈大，則口腔前庭變大，義齒邊緣的幅就愈大，故印模時，如用緊密的 tray+ 印模材，則不能產生唇和頰面回復至拔牙前的位置的壓力，因印模材會下垂而使頰唇不能飽滿正確的印出。

高而狹的印模邊緣，會使頰肌向上壓、向外壓，而使頰肌產生下壓的壓力，使 denture 會因頰肌的下壓而脫落，反而寬厚的印模，使頰肌往外變位。

故應用適當的 tray 邊緣，加上 compound

加厚，加上 muscle trimming(如此才不會使日後頰肌下降而影響 denture 的 retention)，再用流動性好的印模材來來印模如此則：

1. 不會產生頰肌變形的壓力而下壓，使 denture 脫落。

2. 能產生全面平均的壓力

如圖示：如圖 4-3、4-4、4-5、4-5(續)、4-6、4-7

十三 . 下顎義齒的維持

下顎義齒的維持須注意如下：

1. Lingual flange 需內凹如此 tongue space 才不會受限，而且舌又可在凹處壓住 denture 以維持其穩定。

2. 開口時舌頭向前輕突出的壓制 denture 一般人開口時舌會反射性的後縮，但有些條件較差的 case retention 較不好，須舌反須略前突，而壓制往前齒 lingual flange 以增穩定。

3. Lower denture 的 post dam 須做在 retromolar pad 的最上端做溝，而 buccal & lingual 須做 1-2mm 由淺而深的圓滑狀。

4. Muscle trimming 很重要。

如圖 19、圖 26

十四 . 支持

Denture 下的支持組織需用手指去 palpation 以了解黏膜的厚度，黏膜下組織和骨頭的構造及對咀嚼壓忍受能力，有否 sharp bone、殘留的牙根，tissue undercut 有否，mylohyoid 的殘骨有否，口腔前庭需否加深，唇舌繫帶需否去除或位移... 等等，如有需手術者，須說明經其同意方可施行。

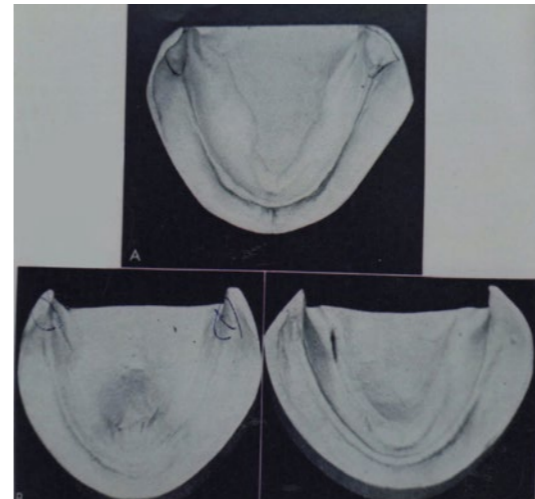


圖 26: 下顎的 post dam 應以 retromolar pad 的最高點為準，向頰舌側做約超過 1-2mm 的溝並逐漸的變淺，但幅卻逐漸變大。

支持組織的重整後，就易於製造一能夠承受咬壓的假牙。

如圖示：27、28、29、30、31、32、33

十五 . 義齒和義齒床

上顎因覆蓋的面積較大，故單位面積荷重較小，而下顎因覆蓋面積較小，故單位面積的荷重能力較大，故為荷重，下顎應盡可能的延大，且 retromolar pad 須完全的覆蓋。

Denture 之覆蓋面積應愈大愈穩，但人工齒應使用頰舌徑較小的人工齒，如此在咀嚼時，加於支持組織的壓力就較小，則 Pt 會覺較舒適，且咀嚼力並不減弱。

尤其是下顎的 flange 如有痛就任意的削除，則支持面積減少；則單位面積受壓變大，故應慎重。

如何使支持組織受壓的壓力減少，而減少痛覺：

1. denture base 不要任意修小。



圖 27: 有嚴重牙周病的牙齒，拔除後必定會有 sharp bone，故須在拔牙時並做齒槽骨整形，以去除 sharp bone。

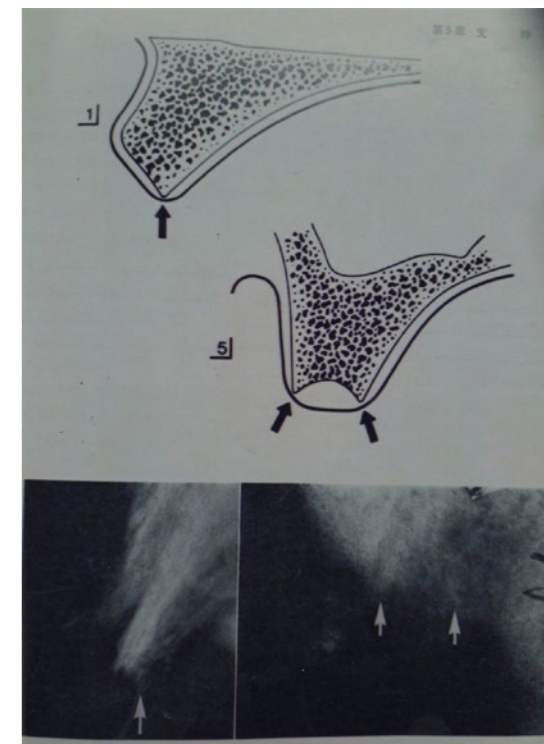


圖 28: 齒槽骨上的 sharp bone 定須削平。

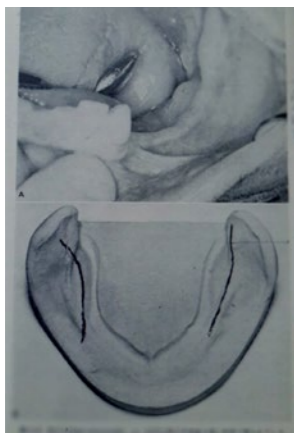


圖 29:Retromolar pad 附近如有銳利的顎舌骨筋線觸及會痛，故應收術切除、削平，使 denture 的 border area 增加，retention 增強。

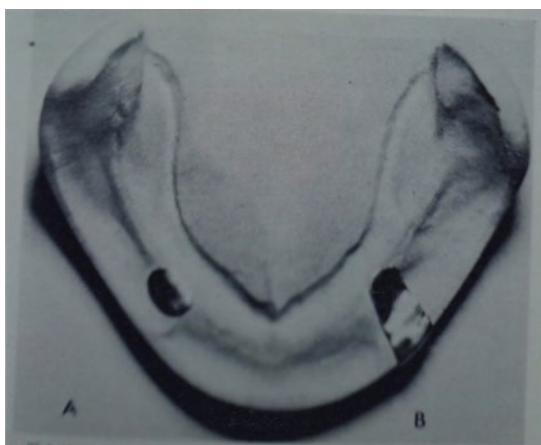


圖 30: 如 alveolar ridge 吸收太多導致 mental foramen 突出，會有壓痛，應適度的 relief 用 0.3mm 的箔紙置入以緩衝之。

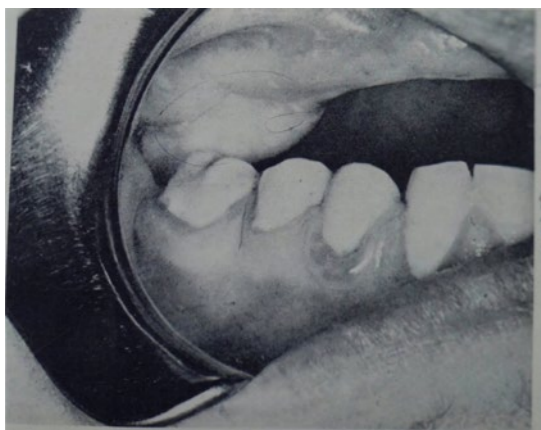


圖 31: 如有上顎有纖維性及可動性的顎關節：
1. 咬壓加上即變位。
2. 上下齒顎間隙變少→排牙不易→咬合問題發生

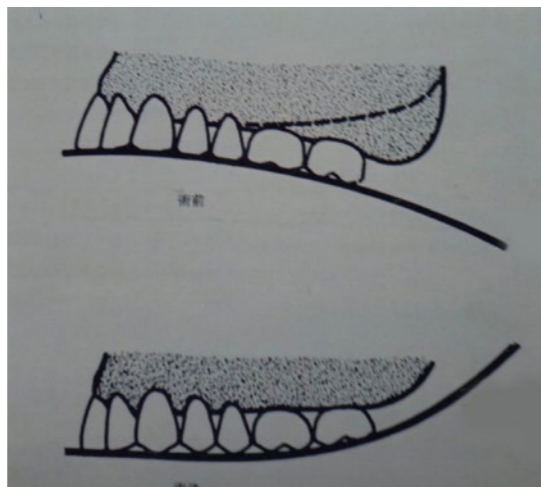


圖 32: 故須手術使逆彎曲改善，排牙容易，調節曲線可形成。

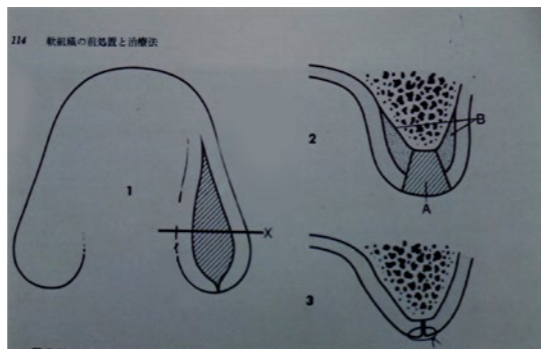


圖 33: 手術方法。

2. 牙齒的頰舌徑縮小。
3. 牙齒數目減少，尤其是 $(\frac{7}{7}|\frac{7}{7})$ 不要排在牙峰的斜坡上。
4. 咬合平衡須做好

圖 34、35

十六. 維持肌肉平衡和支持之間的關係

Denture 的一側加壓會不會反轉或安定，是靠對側的維持的好否來左右，而這維持的好否又受邊緣封鎖 (border sealing) 和頰肌的把持力所左右。

所以齒槽嵴吸收過多的病例，則：



圖 34: 新舊 denture 的比較，新義齒大約 2 倍，故單位面積受壓當然變小。

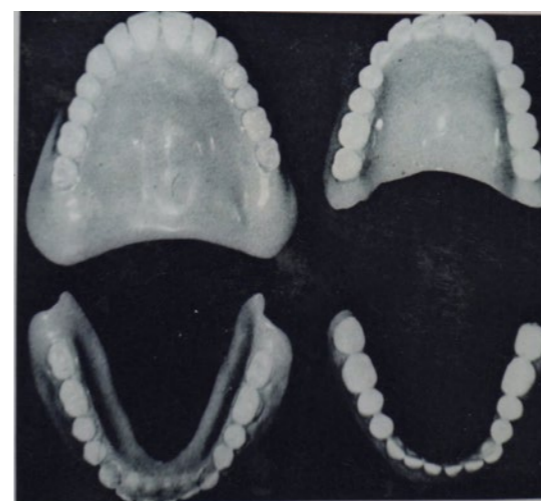


圖 35: 新舊義齒比較，新義齒因覆蓋面積大，而且咬合面積減少，故支持變好、穩定更好。

1. 上顎的邊緣幅，越大越好。
2. 下顎的假牙，則應重視頰肌的安定作用，所以 buccal flange 須垂直的加厚。(尤其在 6&7 的 buccal side)

肌肉的平衡和維持是依賴支持的好否所影響，所以一個滿足的假牙取得，是要種種要素的彼此影響，故每一要素的了解和彼此的互補、互相也要深切的了解。

一副安定的下顎假牙和其周遭肌肉和舌頭關係，圖：

十七. 咬合平衡

咬合是安靜的上下牙齒關係。

咬交是上下牙齒在動的接觸滑走關係

CR (中心位) 是機能位，而非解剖位，而是韌帶位 (ligament position)，故而每次均有可能不一樣。

Central relation 是上顎對下顎最後的生理位置，在此位置 mandible 可做出任何的開閉口及側方運動等，在此位置是表上下顎間的顎對顎的關係，而非牙齒與牙齒間的關係，故全口假牙的排牙及咬合 (包括咬交) 調整，均須在 CR 的位置進行，而在此位置排出的上下牙齒間的最大接觸面，咬合；謂之中心咬合位，此位置即是上下牙齒對牙齒的關係。

十八. 咬合平衡和咬交平衡

咬合即表上下牙齒的咬頭及接觸面的關係，咬合位有無數種，但臨床上有 4 個基本位置：

1. 後退接觸位：最大的面接觸嵌合位置。
2. 前方咬合位：即上下門齒在切端對切端時的位置。

3. 右側咬合面： } 上下齒在 (working side) 咬頭對咬頭的接觸關係，非 edge to edge

4. 左側咬合面： } 關係總義齒，在試適時 (Try in) 這四種咬合位均須得到平衡才行。

全口假牙在試適時，讓 Pt 做這四種咬合位，而 Dr 用薄雕刀放入翻轉之，須穩定才可，尤其是平衡側，須比作業側更穩才可。

一般人工義齒，較常用的是 0° 和 30°

0° 牙是用於製作無平衡咬合的假牙，此種假牙，因在咬合時無 balance contact，故比較不平穩，假牙易動，口腔黏膜 ulcer 易發生，且 Pt 有 denture 鬆弛的抱怨，故較不建議。

十九. 影響咬合平衡和咬交平衡的因子

無齒顎的下顎運動是咀嚼肌而來，而下顎運動的決定因素是：

1. 顫關節及其周圍韌帶的型態。
2. 白齒的咬頭在閉口運動時，會誘導下顎運動。

垂直的顎關係

如果 vertical Dimension 太高，則義齒易向前方移動。

如果 vertical Dimension 太低，則義齒向後方移動。

水平的顎關係

如果 CR 的取得失敗是義齒鬆動的原因，最常見是下顎前方突出，但亦有前方偏位，如此義齒就不安定了，如果左右無偏位的下顎突出，則後齒早期接觸→下顎義齒前方移動→前齒部浮起。

咬合平面的角度和延長

咬合平面如果太向後上方傾斜→

上顎易向前移動

下顎易向後移動

如果太向後下方傾斜→

上顎易向後方移動

下顎易向前方移動

所以咬合平面須和鼻耳連線平行，排牙時須 check

note：如果在傾斜的齒槽嶺上排牙，咬合面會形成傾斜，則一咬東西義齒易因斜面，而向前移動，所以在傾斜的牙嶺上，不排牙則假牙較安定。

二十. 選擇性的削合. 來作咬交的修正

假牙在技工室的製作過程中，因 resin 聚合，和工作上 step，步驟上的差錯，均免不了大小不同的變形，所以在送至 chair side 之前，必須要求技工或 Dr 本身在咬合器上做選擇性的咬合調整，這過程須包括：

1. 中心位咬合 (後退接觸位)
2. 前方咬合
3. 右側咬合位
4. 左側咬合位

均須調整，且在調整中，盡做 fissure 和 fossa 的調整，少做 cusp 調整，技工調整好後，才進入 chair side 的咬合調整

1. 後退接觸的咬合調整：咬頭的早期接觸，須畫做 fossa, fissure 和邊緣隆線的削合。
2. 前方咬合部的早期接觸：

原因：

- a. 垂直被蓋太大 } 叫 Pt 做 central occlusion 放入咬合紙，叫 Pt 做
- b. 咬合平面的彎曲太小 } edge to edge 的咬合。

上顎切齒舌側逐步的削合，直至後齒有安定的平衡接觸

下顎切齒唇側則需唇側削合

3. 前方咬合無接觸則應

上顎頰側咬頭的遠心斜面有接觸部分的消除白齒的 fossa, fissure 及交下顎舌側咬頭的近心斜面又隆線亦須削除。

如前齒 open bite 超過 1mm 以上，則前齒須重排。

二十一. 右側及左側的側方咬合

1. 作業側 (working side) 有接觸，而平衡側全無接觸，則依 BULL 的原則 上顎頰側咬頭舌面斜面的消除

下顎舌側咬頭的頰側斜面的削除來調整改善

2. 平衡側的早期接觸

則應平衡側上顎舌側咬頭削低

下顎頰側咬頭削低

Note：要確認偏心位的咬合平衡，必須先 check 中心位是否咬合平衡安定。

二十二. 結論

全口假牙製作的基本要素是 1. 支持 2. 維持 3. 肌肉平衡 4. 咬合平衡，故如有任何困惑之處，請以此四要素去思索，必能找出問題，並得解決之道。

謹以此文，希望對各位在行醫生涯，有所助益，則萬幸。

◎註記：疑難雜症病例報告，安排下期刊登。

南美行：秘魯—坦博帕塔國家自然保護區

文 / 圖：陳仁杰醫師



去年 11 月，走了一趟遙遠的南美洲，行程的第一個景點就是秘魯的坦博帕塔國家自然保護區 (Tambopata National Reserve)。我們飛了三個國際線抵達秘魯首都利馬。再由利馬搭國內線前往保護區最近的瑪爾多納多港機場 (Puerto Maldonado)。

起飛不久，即在看似貧瘠乾燥的哥倫比亞西部山脈上空 (左上)。之後，則是綠意盎然的亞馬遜河流域。紅棕色蜿蜒曲折的小河是，亞馬遜河支流 Madre de Dios River (母親之河) 的支流。曲流旁，正形成的牛軛湖 (1) 及多處長滿植被的舊河道 (2 - 5) 清晰可見。

河流行經不同區域，河水顏色各異。科學家將亞馬遜河主，支流依河水顏色不同分為 3 種：

1. Whitewater: 含高濃度富養分沈澱物
2. Blackwater: 含高濃度腐植質，讓河水變黑。
3. Clearwater: 明顯無成積物，水清透明。

亞馬遜河西部流域，包括秘魯境內的河流都屬 whitewater，於泛濫時為土地帶來豐富的養分。牛軛湖則是彎曲的河道，在河流的沖刷與沉積消長後，主河道截彎取直，讓舊河道成為一彎曲的湖泊，狀似牛軛而得名。



飛到瑪爾多納多港是為了前進坦博帕塔國家自然保護區。保護區舟車無法直達，我們在小小機場裡稍作整理，隨身僅攜帶三天兩夜用品。渡假村在保護區深處，須先在大河搭機動船，繼而步行 3 公里。最後，在暮色雨林裡，輕舟靜悄悄的划入渡假村下方的 Sandoval 湖。自然保護區要保護好，就是要不方便。



半月形的 Sandoval 湖其實就是一牛軛

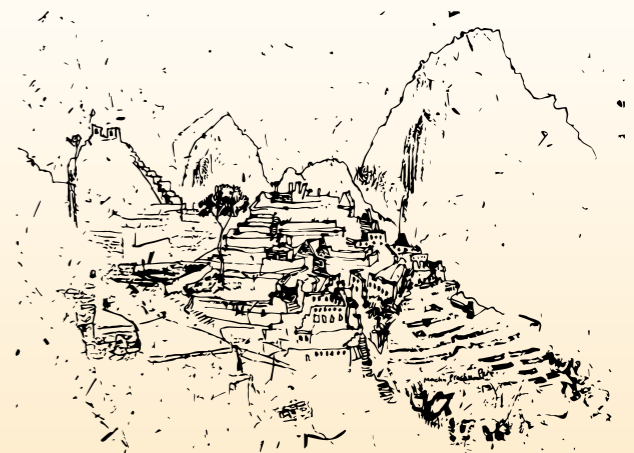
湖，只有兩三條窄溪和主河道相通，是保護區的核心。



為保護園區，Sandoval 湖只允許人力划舟於部分湖面。人們靜靜地慢慢的在湖面觀察。地面的觀察也侷限於少數步道。



Sandoval 湖很安靜，所見之處植被直達水面。林相看來是純天然的，看來很舒服。





這麼偏遠，不方便，限制又多的鳥地方，值得來嗎？

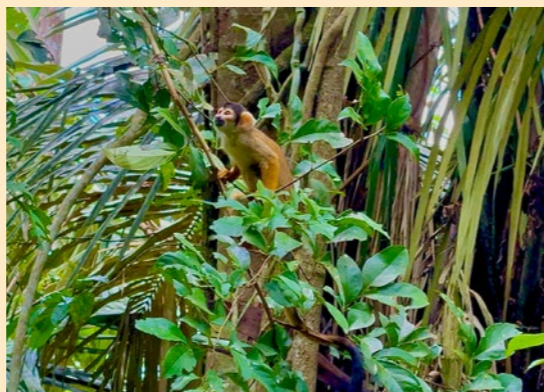
來看一下統計：

位置：南緯 12 度 36 分 西經 69 度 1 分 海拔 200 公尺

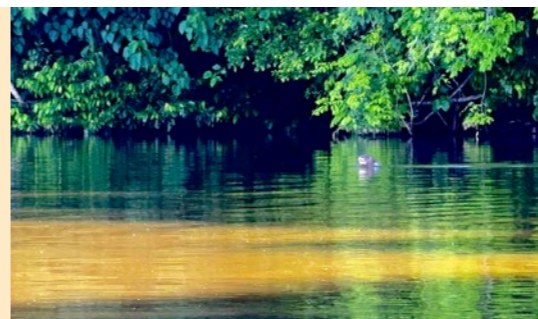
面積：1061 平方英里

蝴蝶 1200 種，鳥類 632 種，魚類 180 種，哺乳類 169 種，兩棲動物 103 種，爬行動物 103 種，植物 1255 種。其中包括健康族群的樹懶，美洲獾，美洲豹，大水獺，角鴟。

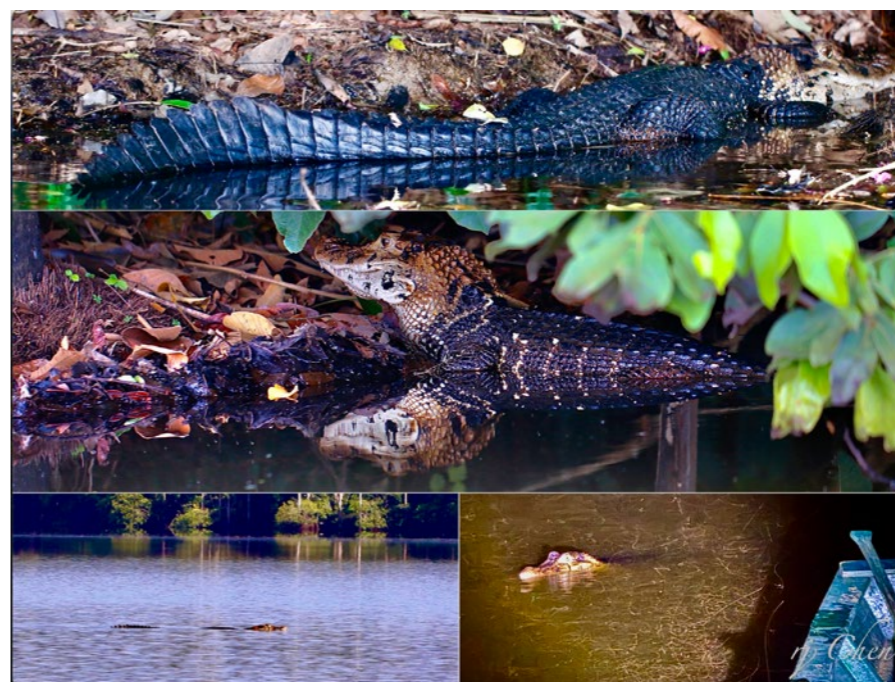
此外，幾年前轟動一時，至今仍未完全解鎖的圈絲蜘蛛 Silkhenge spider，就是在這裡首先被發現的。來看看我的見聞。



黑冠松鼠猴 (Black-capped squirrel monkey) 樹棲小型猴子，雜食性。集體生活，雌猴支配的族群約有 40-75 個體。雄猴性成熟後，會形成全雄猴群。



大水獺是這裡的明星物種，常成群在湖中捕食，生性敏感。因此，船夫會一直提醒遊客保持安靜，以免嚇跑牠們。



湖邊，黑凱門鱷 (Black caiman) 相當常見，兩次遊湖都見到，而且離碼頭很近。黑凱門鱷為亞馬遜河流域頂級掠食者，可長愈 6 米。飼養情況下可活 13 歲。幼時，會遭美洲豹及森蚺的捕殺。成年後，除人類，黑凱門鱷沒有任何天敵。據研究，每年 9 至 12 月旱季時，雌鱷以後腿挖出卵坑產下橢圓形，硬殼卵 (卵重平均 143.6g)。每巢平均 39.3 個卵。之後，雌鱷會停留附近。2 - 3 個月後，於雨季開始時集體孵化。

多數於水中，但夜裡也會上岸，捕食。幼鱷以昆蟲，甲殼類及無脊椎類為食，成熟後主食變為魚類，如：食人魚 (piranha)，鯰魚和軟體動物。也吃脊椎動物，如：水豚 (capybara)。有攻擊牲畜及人類的紀錄。雖體型龐大，游行時水波不興，非常安靜 (左下)。不過，牠絕非省油的燈。那天，在湖上賞完月，一上岸，就發現船邊來了一隻 (右下)。

牠不是來道晚安的。



終極怪鳥－Opisthocomus hoazin, 麝雉／Hoatzin

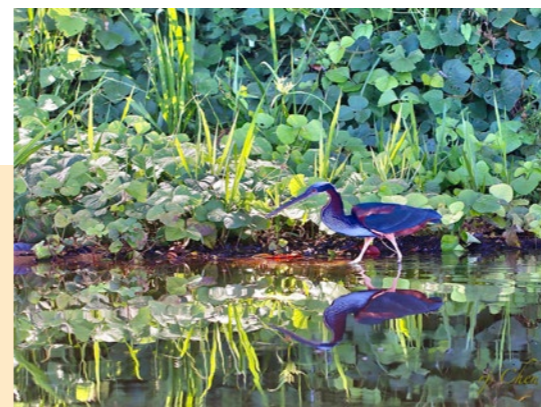
Sandoval 湖岸邊枝條上麝雉常見，常小群一起。外型雖長得好潮，聲音，動作卻都有點粗魯。不怎麼怕人，小舟接近，也只在枝條上少許移動。因此，我用微距鏡頭也可拍得過癮。不怕人是因為牠們的肉太臭，沒人捕食。牠們只吃植物，尤其



是葉子。最特別的是消化道前部有發達的嗉囊，內有細菌，以發酵分解植物，並產生臭味。前胸的大嗉囊，取代了飛行用的肌肉及胸骨的龍骨突，因此翅膀雖大，飛行能力卻不好。逃命時會潛入水中游走。

麝雉喜歡築巢於懸於水面的枝條上，原因是遇危險時，雛鳥可直接跳下潛水逃離。特別的是，雛鳥雙翅各有一對類似始祖鳥翅上的爪。讓牠們攀上枝條回巢。

這種怪怪鳥，和其他鳥類的關係疏離。分類上，單獨屬於麝雉目 Opisthocomiformes，麝雉科 Opisthocomidae，麝雉屬 Opisthocomus。原生南美洲北部。網路上相關報導很多，到南美別忘了牠們！



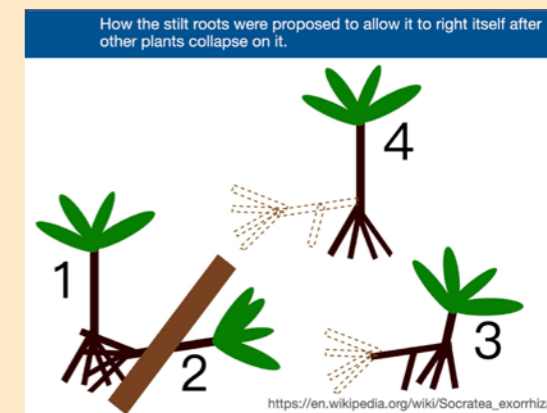
栗腹鷺

在 Sandoval 湖，以人力操舟，不失賞鳥良方。當地船夫技術很好，無聲無息地滑過而不驚嚇鳥兒，讓我們輕鬆觀賞。栗腹鷺的羽色大概是當地鷺科最豔麗者，資料說牠們雖體色引人注目，習性卻相當隱密。通常於有陰影的淺水區捕食。我們能見到牠，是福氣！



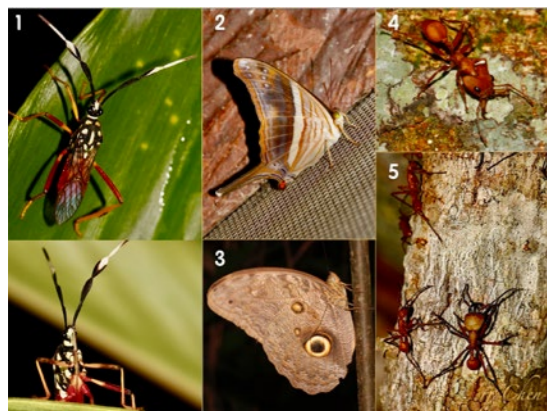
會走路的樹？

之前就讀過這種“神奇”的棕櫚－*Socratea exorrhiza*。保護區裡很常見，也很好認：它們沒有主根，細長的莖可長到 25 公尺，直徑才 16 公分。其下方由一些往外往下傾斜的高蹠根(stilt roots)支撐。高蹠根是種不定根，需要時就從主幹下部長出(中)，最後就像用許多支柱將主幹撐在半空中(右)。我因拍照，常走在隊伍最後。負責押後的工作人員，雖語言不通，卻很有耐心，還主動幫我和這樹合影。當時，以為它會走路，拍得很愉快。現在，雖然知道真相，樂趣不減！



雖然長相特別，導遊也很有自信的說它們為求陽光而移動位置，還給了數據“每

年 10 公分“。經查，並沒這回事！根據研究：這種棕櫚正常狀況是不移動的（1），但植株若被壓倒（2），該植株會長出新的高蹠根將自己扶正，並讓舊的根系逐漸枯死（3，虛線部位），然後繼續正常生長。這時的位置就不同於萌芽時的位置（4）。



昆蟲篇：

1. 第一眼以為是姬蜂的 *Holhymenia histrio*，*Coreidae* 緣蝽科。
2. 在餐廳等我的 *Marpesia chiron marius*，蚩龍鳳蛺蝶，蛺蝶科絲蛺蝶亞科。
3. 著名的貓頭鷹環蝶屬 (*Owl butterfly*, *Caligo* sp.)，幼蟲的寄主植物為竹或鳳梨科植物。喜於暮色中飛行，屬名 *caligo* 原意暗黑，可能取自這習性。
4. 心形頭部的博氏毒針蟻 *Daceton boltoni*，針刺家蟻屬。具觸發式大顎 (trap-jaw)。
5. *Eciton burchellii* 鬼針游蟻 又稱布氏游蟻。鬼針游蟻以聚集成龐大的狩獵群體著稱，群落停棲時外圍集合工蟻肉身成暫時巢，以保護蟻后與幼蟲，蟻群移動時解除。有不同大小的兵蟻和工蟻，體型大的兵蟻會負責處理較大的獵物，並且有毒針。



蟬寶寶的泥管

走在雨林裡，當地導遊指了地上的泥管，說是蟬作的。看那些泥管，有高有低，有些開口，有些封閉。泥管還不小，有點半信半疑，就隨手拍了一張。好在拍了，經查，還真有科學紀錄喔。

綠色的蟬 *Guyalna chlorogena*，其若蟲於最後一年開始由地底水平的管道建造垂直泥管。泥管 20-40 公分高，內管直徑 2 公分，似可調解管內物理化學狀況。完成後，必要時，若蟲會維持，修補，重建。工作時，不需將泥管打開，蟬寶寶以尿將管端與取土軟化，將土置於頭楯上推，每夜可將泥管增長 3-4 公分。某些狀況下，會打開或封閉泥管。蛻皮前，若蟲爬到管端，以前腳按一定的順序與步驟打開泥管。泥管和樹木狀的蟻豆屬植物 (豆科) 的共生有關，讓蟬寶寶得以吸食細根分生組織附近的汁液。奇妙啊！



蜜胡蜂

在渡假村庭園裡一棵矮灌木，發現這個柚子大小，無柄，表面完整覆蓋的蜂巢，想說這虎頭蜂巢好小 (上頁下右)。小心翼翼地繞到巢口側 (上頁下左)，只見那些蜂兒五短身材，一點都沒虎頭蜂威武的氣質。經查，原來是在台灣不曾見過的蜜胡蜂 (*Honey wasp*)！其屬名 *Brachygastra* 意為短腹之意。屬胡蜂科馬蜂亞科。分類上，本屬 17 種，看來都近似，就讓專家去區分了。拍照中，還發現隻來找機會寄生的寄生蜂 (右下)。

以往所知，蜜蜂吃素 (花粉，花蜜)，胡蜂吃肉。蜜胡蜂兩者都吃，有些種巢內還會儲存花蜜。昆蟲界裡會儲存花蜜者，除蜜蜂外相當少見，只有蜜胡蜂，異腹胡蜂 (*Polybia* spp.) 和蜜罐蟻 (*Myrmecocystus* spp.) 等。



蜘蛛篇：沒有遇見多種蜘蛛，加減看一下南半球的熱帶蛛種。



渡假村裡的蠍子

晚餐後在客房走廊遇見這蠍，碰一下馬上高舉蠍尾作攻擊狀。在渡假村，鞋子脫在外面，室內都光腳丫，稍晚還會停電。準備好手電筒，隨時留意。穿鞋時要確定沒貴客在內，也是生態旅遊必修的一課。

小檔案：

Tityus asthenia 脆弱戾蠍 (Peruvian black scorpion) 蛛蠍屬 *Tityus* 鉗蠍科 *Buthidae*

成蠍體長：60-75 mm，雌雄異形。雄者體型較瘦長。

行為：不挖洞，夜行性，坐等型捕食。

毒液半數致死量 (the LD50 value) 為 4.14 mg / kg

分佈：哥倫比亞，哥斯大黎加，爾瓜多，巴拿馬，秘魯



這裡好遠好遠，每天超人行程，本想南美一生一次足已。現在回顧離開時友船場景，想說若還有下次，就這裡！

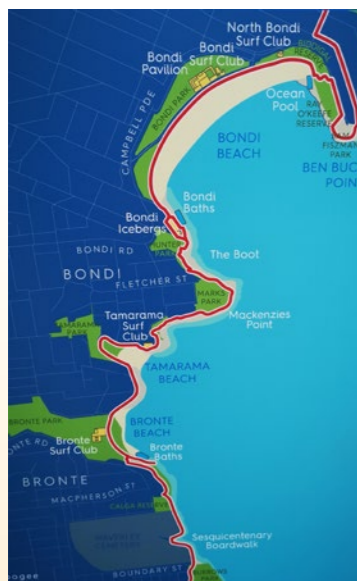
雪梨之旅

文 / 圖：林炳輝醫師

春節連假有九天，到澳洲雪梨旅遊是個很棒的行程，因為雪梨是夏季，壯闊的美景，愉悅的天氣，令人心情大好。而且直飛只要 9 小時，晚上 23:55 的航班，飛到雪梨中午 12:00。一下飛機還有很多時間可以逛市區，下午 8 點才天黑，幾個小時後你會感受到她氣質出眾的氛圍，進而慢慢地愛上她。

雪梨的物價和交通費用算是蠻高的，機場快線到飯店附近的車站大約 17 分鐘，車資就要 400 元台幣。反正待個幾天你會慢慢適應，沒有最貴，只有更貴。水果例外，好吃又便宜，不買可惜。

雪梨住宿建議以 CBD 為優先，離著名的景點比較近，購物也方便。在 Pitt St、環形碼頭逛街散步欣賞街頭藝人表演，心情格外放鬆。如果有一日遊行程、雪梨港遊船晚餐的話，住 Chinatown 和 Darling harbour 就比較適合了。地圖攤開先找到 George St、Pitt St 以及 Goulburn St 的相關位置，基本上迷路的機率不高，如果看到五桐號，表示 Chinatown 到了，也是一個重要的參考點。



coastal walk 地圖



雪梨港



遊船晚餐餐廳



雪梨港大橋步道



Chinatown 過年



Chinatown



五桐號

塔龍加動物園就建在雪梨港邊，從環形碼頭搭渡輪就可以到達，沿途的知名景點一覽無遺，雪梨港大橋、岩石區、雪梨歌劇院、麥考利夫人之角、皇家植物園、CBD 和 Darling Harbour 的大廈盡入眼簾。

塔龍加動物園是雪梨最大的動物園，這裡可以看到澳洲特有動物，包括袋鼠，鸚鵡，無尾熊，鴨嘴獸，袋熊...等。尤其袋鼠跟鸚鵡的區域是開放空間，很容易近距離認識牠們。從動物園望出去可以看到雪梨港灣是她的特色，園區顯得格外空曠少了刻板印象中的壓迫感。沒有奇怪的味道也是令人佩服，工作人員的專業功不可沒。



岩石區



塔龍加動物園



雪梨歌劇院



麥考利夫人之椅



袋鼠和鸚鵡

岩石區是個充滿浪漫氣質的地方，強烈建議星期六、日才來，因為有市集可逛。每張白色帳篷下販賣各種藝術家或設計師的作品，繪畫、攝影作品、首飾、小紀念品 等，能夠感受到澳洲美學的素養頗高。當然少不了吃的東西，如果你問我有什麼可以推薦的？我覺得 DANIELI BBQ STATION 可以考慮一下，很多食物可供選擇，我們全家點了袋鼠肉和鸚鵡肉，好不好吃看個人喜好了。倒是下午茶 tea cosy 不要錯過，但是得排隊。其實平日遊客沒那麼多，到時再去用餐也不錯，但是湊熱鬧的 FU 也是一種享受，旁人無法了解。

獵人谷一日遊對於喜歡品酒的人是個豐富的體驗，我倒是比較喜歡 Peterson House 的葡萄園，這裡是著名的汽酒產區，周遭建築典雅頗具巧思，品酒用餐放鬆心情，再往下一個景點 The Entrance 前進。



DANIELI BBQ STATION



tea cosy



tea cosy 下午茶

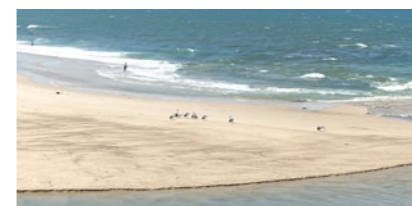


Peterson House 美景

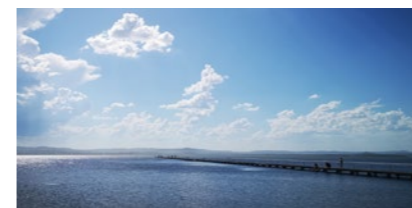


Peterson House 葡萄園

小時候卡通的大嘴鳥也就是塘鵝 (Pelican)，在 The Entrance 看得到。The Entrance 是一處三面被海水包圍的小鎮，沙洲上聚集成群的塘鵝。下午 3:30 有工作人員會安排餵食秀，塘鵝望著想吃的魚，表情相當可愛。從 The Entrance 再往南走會來到 Long Jetty，眼前看到的就是塘鵝湖。望著 Long Jetty 的美景，時空似乎完全凝結起來，當下看著海，望著天，看著長堤的延伸，不知已多久沒有留下欣賞美好事物的時間了，只求一天度過一天，虛晃光陰？



The Entrance



Long Jetty



塘鵝

藍山國家公園是必去的景點，整座國家公園都是尤加利樹，又名桉樹，是澳洲最具代表的樹種。尤加利樹的葉子富含油脂，散發出的油脂微粒在陽光底下會出現淡藍色的視覺感，雪梨附近的藍山就因此而得名。藍山國家公園涵蓋的範圍蠻大的，三姐妹岩是必拍的景點，順著遊客中心旁的步道，你可以更接近三姐妹岩。景觀世界有 Scenic Railway，Scenic Cableway，Scenic Skyway，三種交通工具提供不一樣的視覺感受，尤其 Scenic Railway 傾斜角度有 52 度，急速衝下穿越森林的快速感值得體驗。如果能夠在 2.4 公里長的雨林步道多待一點時間是件享受的事，不過參加一日遊的話就只能淺嚐即止了。藍山國家公園以前也開採煤礦，遺留下來的運輸鐵軌還曾經當成觀光用途使用。導遊說澳洲出產煤但當地不燒煤，只燒天然氣，天然資源豐富的澳洲就是有她的優勢。

Sydney trip

邦迪海灘是澳洲最著名的衝浪海灘之一，彎月形的美景吸引大批遊客駐足拍照留念。如果只是到此一遊來去匆匆似乎有點可惜，沿著 Bondi to Coogee coastal walk 一路前行才是經典，不過步道有好幾公里長，得量力而為。經過 Bandi Beach 後來到 Tamarama Beach, 寶石般顏色的海浪有著特殊的美感，會牽動你的情緒，一直望著她，不太想離開。Bronte Beach 的游泳池令人驚豔，視野不只是海景第一排，浪花打來免費按摩，隨時換水免人工又環保，也不怕被海浪捲走，真的是天才級的設計。雪梨的海灘是真正的海灘，不是海就是灘，台灣的海灘，看到海還有灘，附贈違和感器材與雜物，有點感慨洩氣。



藍山國家公園礦坑



Scenic Railway



Bondi Beach



Bronte Beach



三姐妹岩



Tamarama Beach

前往藍山國家公園的公路上，導遊說左前方是個墓園，裡面有一塊墓碑，上面寫著，「別害怕，我以前跟你一樣，以後你也會跟我一樣。」你如何看待你的人生呢？是跟別人一樣的過日子，還是有跟別人不一樣的超越自我？

溫馨提醒，出遊前記得要線上申請澳洲電子觀光簽證 ETA ！



Fullerton Hotel



Fullerton Hotel 早餐餐廳

牙起來跑

文 / 圖：蔡文卿醫師



圖 1- 大三運動會 800 公尺徑賽

眾所周知，跑步是最容易上手的運動，只要準備好了，隨時隨地都可以開始。跑步的好處不僅僅顯現在身體上，對心理健康更有積極的影響。2024 年 11 月 3 日參加了由「屏東縣牙醫師公會」承辦的「2024 全國牙醫師盃暨萬巒節馬拉松路跑賽」，發現喜歡跑步的牙醫師還真不少，可見跑步運動受同業歡迎的程度。筆者喜歡跑步，今年適逢參加馬拉松賽事滿 10 週年，因此撰文分享參加馬拉松賽事的點滴過往。

緣起：

就讀高雄醫學院牙醫學系期間，是班上橄欖球隊及足球隊一員，時常出沒於學校操場，跑步是日常；大三時，學校舉行第 35 屆校運會，800 公尺是當時參與的徑賽項目（圖 1）；大六至高雄長庚醫院牙科實習時，下診後經常至醫院後方的園藝試驗所跑步，釋放實習的壓力；大學畢業後任職於高雄長庚醫院牙科，自住院醫師、主治醫師、至擔任齒顎矯正科主任，仍維持跑步的習慣，跑步的

範圍以醫院附近澄清湖周邊為主。儘管多年來一直保持著跑步的習慣，仍以短距離（1 至 3 公里）及獨推為主，對早以普及化的馬拉松賽事所知不多，因而從未參加過馬拉松路跑。

第一場路跑賽事：

2012 年離開高雄長庚齒顎矯正科至診所上班，午休時間利用診所的跑步機維持跑步習慣。2014 年某天，接到以前高雄長庚牙科同事來電，詢問是否有興趣參加馬拉松賽事，當時覺得一群人跑步好像很好玩，加上自己從未參加路跑賽事，便立刻答應。2014 年 10 月 19 日這一天，迎來了人生首場馬拉松賽事，於高雄夢時代舉行的「2014 RUN TO LOVE 秋季公益路跑」（圖 2），由於是首度參加正式賽事，倍感新奇有趣，沿著主辦單位規劃好的路線前進，邊挑戰自己能力，邊以相機記錄沿途風土人文，最終以 1 小時又 38 分鐘的成績，完成了 13.6 公里的挑戰，成功解鎖了人生第一面路跑完賽獎牌。

第一場半程馬拉松（初半馬）：

有了第一次參賽的經驗，對喜歡跑步的



圖 2-RUN TO LOVE 秋季公益路跑

我來說，好似如魚得水，意猶未盡，之後，在前同事邀約之下，又參加了兩場短距離的路跑賽事。人性就是這樣，喜歡的事有了好的開頭，便再也回不去了，越發引起參加路跑賽事的興趣，於是興起了挑戰半程馬拉松的念頭。在參加過三場短距離馬拉松賽事後，2015 年 4 月 19 日前往母校高雄醫學大學，在緊張的心情之下，參加「2015 第三屆為健康高雄而跑」路跑活動（圖 3），參賽組別為「21.8 公里半馬組」，懷著自我挑戰的決心，勇闖生涯第一場半程馬拉松。最終以 3 小時又 28 分鐘關門前的成績，完成了生涯初半馬的挑戰，領到了生涯第一面半程馬拉松完賽獎牌。

第一場診所同仁路跑賽事：

在馬拉松場合跑久了，便會引起周遭朋友的關注，每到週末時刻，任職的牙醫診所同仁都會問我這禮拜又要去哪裡跑步？哈哈，既然有興趣詢問，何不一起來跑步呢？因此，在我的推坑之下，診所同仁每年都要參加一場路跑賽事，成為診所年度活動之一。2016 年 12 月 3 日（六）於高雄捷運南岡山站舉行的「2016 希望 - 愛 - 高雄捷運公益路



圖 3- 第三屆為健康高雄而跑

跑」(圖4)，是診所同仁一起參加的第一場路跑賽事，而為響應此次有意義的活動，診所還特別休診，全體總動員參加路跑，值得一提的是，診所同仁大部份是路跑初體驗哦！

第一場家族成員路跑賽事：

因高雄長庚牙科前同事的邀約，而開始參加馬拉松賽事，也因此打開了參加馬拉松賽事的興趣，參賽頻率逐漸增加，參賽地點也逐漸擴大，不過，之前邀我一起跑步的前高雄長庚牙科同事，卻逐漸淡出馬拉松場合，我便成為名符其實的跑步獨行俠。「何不邀家人一起跑步呢？」南征北討近兩年時光後，腦海忽然蹦出此念頭，將此想法告知家人後，獲得相當大的回響，便開始積極安排，成立了以家人為主要成員的「黑松牙醫怡美路跑團」。2017年7月16日於國立雲林科技大學運動場舉行的「2017 雲林半程馬拉松 - 熊熊兔兔麻吉 Go!」路跑活動(圖5)，是「黑松牙醫怡美路跑團」參與的第一場路跑賽事，從此開啟了家族成員不一樣的親子聚會，並且一直持續至今。



圖4- 希望-愛-高雄捷運公益路跑



圖5- 雲林半程馬拉松 - 熊熊兔兔麻吉 Go!

自訓盃路跑賽事：

2019年底，一場突如其來的疫情在中國中部城市武漢悄然蔓延，2020年1月21日開始，台灣進入了漫長的COVID-19新冠疫情時代，口罩、隔離、快篩成為日常，容易造成「群聚」的馬拉松賽事也受到前所未有的影響，已報名的賽事不時傳出取消或延期。由於不知此等狀況要持續到何時，在沒有賽事可參加之下，為維持跑步習慣，只好自尋出路，獨創「自訓盃路跑」活動，根據自己安排的戶外路線，不限里程，享受跑步的樂趣。自2020年3月8日舉行「第1屆自訓盃 --- 與大大有約」(圖6)路跑賽事開始，不定期舉行，自訂跑步主題，想跑就辦，輕鬆愉快。如今新冠疫情已受控制，各大馬拉松賽事也正常舉行，不過，「自訓盃路跑」活動仍繼續維持，至2025年1月29日舉行「第145屆自訓盃 --- 與石龜溪石龜彩繪村有約」路跑賽事(圖7)，共舉行了145場自訓盃路跑，欲罷不能。

第一百場半程馬拉松(百半馬)：

自從2015年成功完成「初半馬」挑戰



圖6- 第1屆自訓盃 - 與大大有約



圖7- 第145屆自訓盃 - 與石龜溪石龜彩繪村有約



圖8- 嘉南大米倉 - 2021 台南後壁春風國際公益馬拉松

後，參加路跑賽事便以半程馬拉松為基本款，一場一場挑戰，一場一場解鎖，就在跑齡6年後，迎來了第100場半程馬拉松(百半馬)，算是跑步人生第一個重要的里程碑。2021年4月25日於台南市後壁區公所舉行的「嘉南大米倉 - 2021 台南後壁春風國際公益馬拉松」，是生涯參加的第100場半程馬拉松賽事，本想低調處理，不過神通廣大的跑友還是有辦法探得消息，紛紛到場加油，「大和路跑社」吳碧霖會長還特地幫我客製了珍貴的「百半馬紀念T」，於現場幫我加持，令我相當感動，謝謝跑友們的祝福。鳴槍起跑後，同以往一樣，按照自己跑步的節奏前進，就這樣跑步時間慢慢增加，完賽距離漸漸縮短，終於來到了與「百半馬」完賽最近的距離，在通過終點拱門後，宣告生涯第100場半程馬拉松賽事挑戰成功(圖8)，此時此刻無比光榮。

第一場全程馬拉松（初馬）：

對我來說，挑戰全程馬拉松一直是遙不可及的夢想，雖然已有完賽超過百場半馬的經驗，可是「全馬並不等於兩場半馬」，因而遲遲不敢嘗試。賽場上認識的跑友大多是全馬跑者，不時在耳邊嗡嗡：「全馬才是真正的馬拉松」、「只要再加個幾百塊便可以跑兩倍距離，超划算的」、「都跑百半馬了，沒問題的啦」，鼓勵我挑戰全程馬拉松，內心遂興起了挑戰全馬的念頭。全馬賽事的關門時間，大部份是 7 個小時，偶然機會得知，3 月份舉行的「2020 大亞旺萊馬拉松」全馬組限時長達 8 個小時，雖是山地馬，給的時間也太充裕了吧，於是報名參賽，是為「生涯初馬」。但人算不如天算，因新冠肺炎疫情全球大爆發而賽事取消，說真格地，當時心頭的重擔放下不少。隨著新冠疫情控制得宜，挑戰生涯初馬的機會再起，報名了「2022 大亞旺萊馬拉松」全馬組，雖然心情七上八下，但該來的總是會來，勇敢地接受挑戰。2022 年 3 月 27 日，清晨不到五點便到達台南關廟大亞電線電纜公司會場，調整好心態，迎接挑戰到來，清晨 6 點開跑，按照自己習



圖 9-2022 大亞旺萊馬拉松

慣的步伐慢慢前進，進入山區路段後，能跑就多跑一點，能走就大步行走，而許多全馬已折返的前輩得知我挑戰初馬，也大聲為我加油，就這樣在跑慢跑不快的情況之下，終於到達「全馬組折返點」，不過，真正的考驗於通過折返點後才開始，心態調整為「另一場半馬開賽」，只是回程沿途幾無其他跑者，常是獨推狀態，只能自己練心，與自己心靈對話，一步一腳印的前進，哈哈，賽道最美的風景「終點拱門」終於出現在眼前了，儘管體力已然將盡、步履已是蹣跚，可是心靈卻相當激動，生涯初馬還剩幾步之遙呀。最終費時 7 小時又 21 分鐘通過終點拱門，成功完成生涯初馬（圖 9），為人生清單解鎖項目增添一筆。

馬拉松普查十馬獎：

跑步足跡遍行全世界的黃政德，不僅設立「跑者廣場」網站，鼓勵民眾參與馬拉松運動，還創立「臺灣百回馬拉松協會」，推動馬拉松普查制度。馬拉松普查是一個免費讓跑者登錄生涯跑過馬拉松紀錄的公開平台，包含場次、距離、及完賽時間，另外還設立十馬、三十馬、六十馬、一百馬、兩百馬、三百馬…等獎，只



圖 10- 山上水道阿勃勒花季馬拉松

要至少完成十場經過認證的馬拉松賽事，就能獲得「臺灣百回馬拉松協會」頒發獎品公開表揚，自從「2022 大亞旺萊馬拉松」挑戰生涯初馬至今，已通過 10 次馬拉松挑戰成功的最低門檻。2024 年 5 月 19 日舉行的「2024 山上水道阿勃勒花季馬拉松」，是臺灣百回馬拉松夏季普查的指定賽事，我在順利完賽後，領取「十馬獎座」一枚（圖 10），算是對個人全馬小成就的鼓勵。

為何而跑：

自 2014 年 10 月參加第一場馬拉松賽事以來，已經超過 10 年的跑步歲月，至於為何而跑？一直是個大哉問，沒有正確的解答，端看自己如何用腳步去探尋跑步的內涵。最近拜讀業餘馬拉松跑者、台北市文化局蔡詩萍局長新著《我還在跑，沒時間變老－人生賽道的四十個擇學》一書（圖 11），非常認

同書中「我不確定你如何，但我比四十歲時強大很多了」這段話，心有戚戚焉，參加馬拉松賽事 10 年來，由參加短程距離，到超過百場半程馬拉松，再到挑戰全程馬拉松賽事，完全是傾聽身體的聲音，循序漸進，慢慢進化，也就是跑出內在真正的趣味，否則，真的無法解釋為何一直跑下去。腳步之所以沒有停歇，不在於我想創造什麼樣的驚人紀錄，而是我把跑步當作生活的一部分，因為持之以恆的運動為我帶來健康還有競爭力，這是一輩子的事，跑步對我來說就像是樂園，我希望能持續活在馬拉松的賽道上，與志同道合的勇腳們一起慢速前進，一起欣賞風土人文，一起細說不同的人生故事，豈不快哉！

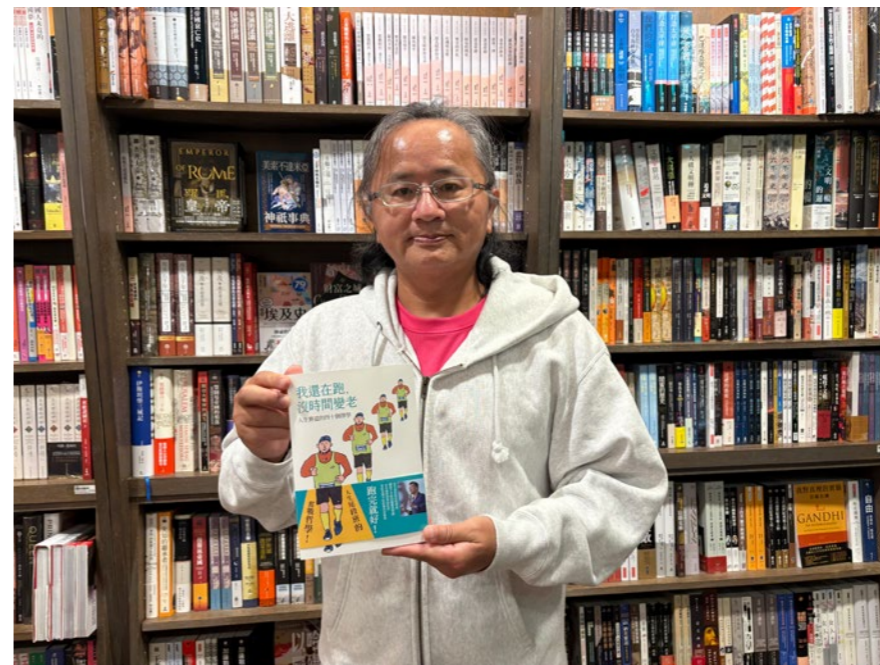


圖 11- 我還在跑，沒時間變老－人生賽道的四十個擇學

走馬蘭臺類轉蓬

文 / 圖：林志雄醫師

無題 / 李商隱

昨夜星辰昨夜風，畫樓西畔桂堂東。
身無彩鳳雙飛翼，心有靈犀一點通。
隔座送鉤春酒暖，分曹射覆蠟燈紅。
嗟余聽鼓應官去，走馬蘭臺類轉蓬。

（這首詩，我們最熟悉的大概就是「心有靈犀一點通」。然而要如何去背誦這首詩呢？我剛才花點時間去爬梳它的文意去設定影像，就容易背誦了。

首先，整首詩我設定是在日常的奔波無奈裡忽然有起了一點感傷，那麼在何處何時呢？由最後一句「走馬蘭臺類轉蓬」來搜尋並建立思路。

詩人在馬奔途中停在荒野一棵樹下突忽起來的傷懷 --- 走馬蘭臺類轉蓬，於是乎想起了如風的昨日把星子們吹得遠遠的，而那個時刻的美好是畫樓（華美之象徵）與桂堂（富麗堂皇之喻）一個在西畔，一個在東邊，也就是左擁右懷，因這些美好都如昨夜星辰昨夜風，所以雖然懷想卻也無可奈何，因為我沒有如彩鳳的一雙羽翼可翩翩飛舞到你身邊，然而甚幸的我們的心靈深處深深地串在一起，於是詩人寫下了 --- 身無彩鳳雙飛翼，心有靈犀一點通。

又接續寫就的就是那有的情景，歡樂時光，春酒暖、蠟燈紅的物像是非常鮮明，暖與紅是令人熱鬧的，好，那麼事件是什麼呢？隔座送鉤（有著人與人的互動熱鬧，鉤 --- 酒杯，送鉤 --- 遞酒。）和分曹射覆（在猜謎的激蕩裡顯示心情的昂然興奮，分曹 --- 分組，射覆 --- 猜謎。），可是可是更鼓聲催，我得工作去了，我得奔波在路途中，像蓬草般。

如此一來，我就易背誦了，會久記嗎？不知。但我有了情景影像與節奏，更重要的是有了一種情懷。）

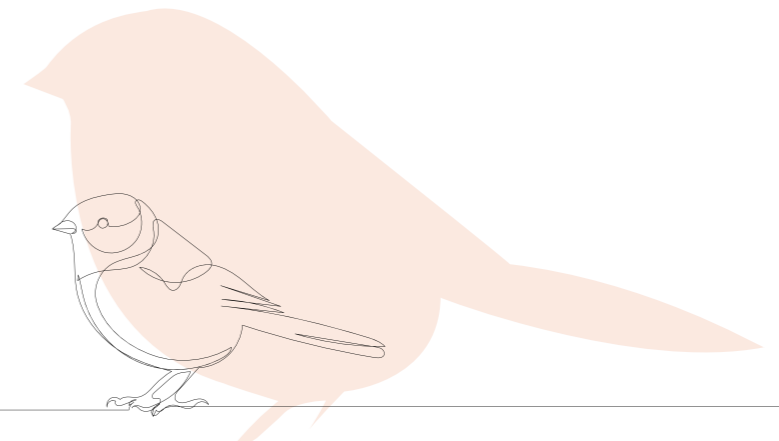


埋伏

文 / 圖：林志雄醫師

憑藉著什麼去構思和想像
一隻麻雀停佇在電線上
休息打盹或觀看偵候
火車正駛過，我在橋下
放慢腳步聽
晚風的顏色
和慾望

她在河的對岸坐著
蘆葦深處有聲音靜穆



死亡與法律

文 / 陳淑櫻律師

人生自古誰無死，但千古艱難惟一死。死亡雖是自然與必然的事，但死亡還是一件讓人感到焦慮、驚惶、恐懼的事。關於死亡從遠古時期，就一直被關注，而且關注的視角也不一樣，有些是充滿神秘、畏懼，有些發展出各式的文學創作、科幻小說、神鬼電影，豐富了我們的生活。而從法律的角度來探討死亡，談的經常是各種權利義務，金錢算是很重要的部分，還有個案中的各種情感糾葛。



死亡有各式各樣，有壽終正寢、英年早逝、枉死、病痛纏身等等，不同的類型，可發展出不同的故事，但經常還是跟金錢、權力扯上關係。早在左傳裡曾記載著一個故事，大意如下；鄭國有二大執政世家，一是伯有，一是駟帶，一日駟帶結合公孫段，把伯有殺死了，隔了不久，鄭國開始鬧鬼，說死去的伯有回來了，而且說了明年要殺段，再一年要殺死駟帶，而段與駟帶確實在該年也都死了，因此鄭國人都非常害怕……；此歷史記載，足以說明自古就有權力鬥爭、甚至不惜殺人，人死了故事還沒有結束，新的故事又誕生，不管是虛構或真實人的世界，金錢、權勢、權利，致死的那刻都還沒結束，死亡告訴我們，我們活著時只有一段時間而已，如何「活著充實」、如何「死得安詳」，如何避免死亡後，繼承人間又開啟另一個紛爭，值得深思。

從法律的視角來談死亡，首先要提醒的法律是對低的道德標準，但有些人會把法律視為最高的道德標準，人的認知基本上差異很大。再則，法律只是解決紛爭的工具之一，法律也不是萬能，而且法律是一般原則的規定，有些例外、特殊狀況，可能是法律沒規定的，或法律有明文規定可由當事人自己決定，如契約自由、遺囑規定等，若自己的狀況，依照法律規定會有不公平的狀況，建議提早規劃，以免突然死亡時，引發繼承人間紛爭。人死亡後最常見的問題，就是繼承，依民法 1148 條規定，繼承是包括繼承財產與債務，繼承人對於被繼承人的債務，以因繼承所得遺產為限，負清償責任，若很清楚被繼承人只留下債務，也可在知悉繼承開始三個月內，以書面向法院辦理拋棄繼承。繼承人在分割遺產前，一定要去國稅局辦理遺產稅申報，

現在國稅局非常便民，有專人可協助民眾辦理遺產稅申報流程，繳完遺產稅才可分割遺產。若繼承人已婚，死亡時配偶仍在世，配偶變成「當然繼承人」，配偶以外的繼承人，則依下列順序繼承遺產：第一順位：直系血親卑親屬（如子女、養子女、孫子女等）；第二順位：父母；第三順位：兄弟姊妹；第四順位：祖父母。也就是說，一個已婚的人死亡時配偶還在世，繼承順序就是由配偶與子女一起繼承，若其中有子女早於被繼承人死亡，則該子女的繼承權則由其子女（即被繼承人的孫子）代位繼承。有關繼承相關的議題，原則上法律有明確的規定，但法院有關繼承的案件還是很多，例如是不是配偶？是不是子女？遺產要如何分割？遺產價值如何計算？在在都是問題。有些事，以為是小說或電影的情節，實際上就發生在我們生活的周遭，我們有些人是當觀眾，但有些人是故事裡的主角。最近有些律師也改行拍電影，讓電影的真實性及可看性增加。

先來談談繼承人的身分認定，合法的配偶依民法 982 條規定：「結婚應以書面為之，有 2 位以上證人之簽名，並應由雙方當事人向戶政機關為結婚之登記。」實務上會發生鰥夫或寡婦後來有了新的伴侶，但礙於情面或子女反對，與新伴侶並沒有辦理結婚登記，一起生活幾年後，一日被繼承人死亡了，這個同居數年的伴侶是沒有繼承權。至於第一順位的繼承人直系血親卑親屬，早年有「童養媳」，本來要養來當媳婦，後來某些因素沒當媳婦，在繼承時產生了是「媳婦」？還是「養女」的爭議。另外台灣有些富人往生後，發生了「非婚生子女」出來提出確認親子關係之訴。依據民法第 1065 條規定，只要生父曾認領或有撫育的事實，就可以提出確認親子關係存在之訴。一旦親子關係確認，就可確認了非婚生子女法定繼承人的身分。若生父未曾認領也沒有任何撫育的事實，非婚生子女也可對生父的繼承人提出強制認領之訴，但強制認領之訴，不會影響的三人已取得之權利（民法 1069 條參照）。再來，若死亡者生前有離婚過，在每段婚姻中都有生小孩，則每段婚姻中的小孩都有繼承權，已離婚的配偶則無繼承權，若已離婚的配偶是未成年子女的監護權人，該離婚的配偶對小孩所繼承之財產，會有實際掌控權。從以上的說明，可看出法律是保護懂法律的人。

死亡，是自然與必然，經常談論死亡，可讓我們更清楚活的時間是有限的，但死亡的到來經常是讓我們措手不及，來不及準備，每在社會發生相關議題，刺激我們思考一下，趁此機會檢視自己的狀況，如何「死而無憾」，自己的財產如何規劃，以免家人傷痛後，卻引起糾紛，實務上繼承的訴訟經常是纏訟數年、數十年。人經常受困於情感與金錢，金錢混雜情感，所形成的力量，造就了各種學文創造，也會讓人的生活陷入苦海。

齒科醫師之子鋼琴詩人

蕭泰然獻給台灣深情的浪漫

文字整理 / 蘇耀文醫師 圖 / 取自維基百科

金銀我攏無，只有將我所有的給您——就是我的音樂！

蕭瑞安，齒科醫師、牧師。在高雄市牙醫師公會網頁的「公會介紹」說明：高雄市牙醫師公會的前身是日據時期由日本人創設的「高雄市齒科醫師會」。

抗戰勝利後（1945年8月15日），蕭瑞安先生代表台灣籍牙醫師同仁，從日本人手中接辦並完成重組，同時改名為「高雄市齒科醫師公會」，並擔任第一、二、三屆理事長。

蕭泰然～蕭瑞安醫師的長子，作曲家、鋼琴家、指揮家。1938年1月1日出生於高雄鳳山，2015年2月24日病逝於洛杉磯。

當醫師或成為音樂家的拉拔

「蕭泰然自畫像」文章中，他寫下：

「我是長子，在當醫師的父親心目中，將來泰然必然是一個醫師，這種心理在台灣的社會是很普遍的。然而由於母親是早期留日的鋼琴家，所以從小我就接觸到音樂，並且很喜愛。記得母親對我說過：「你是我教過的學生當中，反應最快，最有天份的一個！」是的，天下所有的父母，都認為自己的兒女是天才，是個「明日之星」。他們實在也夠辛苦的了……。」

當我唸高中的時候，已決心將我的一生投入音樂的世界。這一決定，在父子之間果然掀起了一場風波。當時台南長榮中學的校長戴明福先生是家父的老同學，他對家父很坦誠地說：「你的兒子泰然將來若當了醫生，他只不過是一個普普通通的醫生，因為他志趣不在這裡，假如讓他去學音樂，將來的展望是無可限量的！...」。感謝戴校長替我解圍，更感謝父親慷慨地接受了他的意見。終於我踏上了音樂的不歸路。」

音樂學習歷程與創作

幼年時受留日母親蕭林雪雲啟蒙。高三決定走上音樂之路以後，跟隨高錦花、高慈美、李富美、德明利姑娘學習鋼琴。師範大學音樂系畢業後，留學日本武藏野音樂大學，師從中根伸也，以及後來移居美國，在1985年，已經48歲的蕭泰然進入加州大學洛杉磯分校，受彌敦·史



坦 (Dr. Milton Stern) 博士指導，讓蕭泰然教授在鋼琴演奏的造詣，再上層樓。

譜曲方面，在師大跟隨甫自巴黎學成歸國的許常惠教授；在日本留學時，成為作曲家藤本秀夫教授的入門弟子；回國任教後，與在師大任教的奧地利籍音樂家蕭茲博士研習鋼琴與作曲。1987年，在加州大學 Dr. Kim 的指導，學習了現代作曲課程。

隨著學習歷程不同，蕭泰然教授的創作也有著明顯的階段性分野。早期偏向宗教音樂及兒童合唱編曲；1977年赴美後，重心放在台灣民謠的重新編曲；及至1985年後，因為在海外鄉親的期許與自我覺醒，他在1988-91年間，完成了著名的《D調小提琴協奏曲》、《C調大提琴協奏曲》、《C小調鋼琴協奏曲》，其後又完成《福爾摩沙三重奏》與《一九四七序曲》等精彩作品。

行過死蔭山谷仍創作不懈

大家熟知的「高雄春天藝術節」自2010年舉辦，至今已邁入第16個年頭。其中在高美館草坡舉辦的草地音樂會，更是受到大家喜愛的項目。歷年來多次演出蕭泰然教授的音樂作品，包括：1947序曲的台灣翠青、玉山頌、來自福爾摩沙的天使、上美的花、永遠的故鄉...等等。其中「台灣翠青」是一首以臺語所譜寫的詩歌、歌詞。該歌詞是由台灣基督長老教會牧師鄭兒玉作詞，歷經十幾年醞釀，於1992年初稿，並在1993年十月定稿。1993年由旅居洛杉磯的蕭泰然為鄭兒玉的詩譜為合唱曲，並在1994年將此曲編在交響詩《一九四七序曲》中。在1993年創作《一九四七序曲》時，才剛寫了兩頁，他卻因為動脈剝離血管瘤一度病危。在瀕死邊緣，奇蹟似的從死神身邊回來，他接續創作，隔年夏天，完成了這部紀念台灣歷史悲愴的作品。但他希望的是用音樂帶來盼望，邀請聆聽者以愛、以信心、以團結來重建我們的家鄉，締造一個美好的家園。對人有愛，對土地有情，是音樂家的期盼。

雖然音樂家曾經因為一首《咱要出頭天》進行曲，讓他在戒嚴時期深受困擾，但是他對故鄉的熱愛更深，創造出一首又一首為台灣譜寫的曲子，讓世界聽見台灣的聲音。如台灣翠青歌詞描繪：

「太平洋西南海邊，美麗島台灣翠青。
早前受外邦統治，獨立／建國咱欲出頭天。
共和國憲法的基礎，四族群平等相協助。
人類文化、世界和平；國民向前、貢獻才能。」

為台灣、為世界貢獻才能，蕭泰然做到了！

參考書籍：林衡哲編 深情的浪漫 蕭泰然的音樂世界選集 望春風文化 1999



高雄市活動報導

青森姐妹會來訪—— 三十八載情誼再續

文 / 圖：林岱蔚醫師

診所經營管理委員會 -113.11.28 勞資糾紛講座 - 「薪資的 12 項人事成本 & 如何應對勞動檢查」

接續 10 月份「薪資的 12 項人事成本 & 如何應對勞動檢查」講座，再次邀請聯和趨動資深顧問陳孟志講師為大家解說牙醫診所面對的人事成本、如何遵照勞基法調整診所人力安排等等……會員不僅於課堂中積極提問，課後也圍著講師詢問診所勞資相關細節，講座內容好評如潮！

2024 年 11 月 2 日至 4 日，日本青森縣齒科醫師會代表團 30 人抵達高雄，開啟一場難得的交流之旅。今年正值兩會締結姊妹關係第 38 週年，過去幾年因疫情無法相聚，這次的重逢格外令人期待。



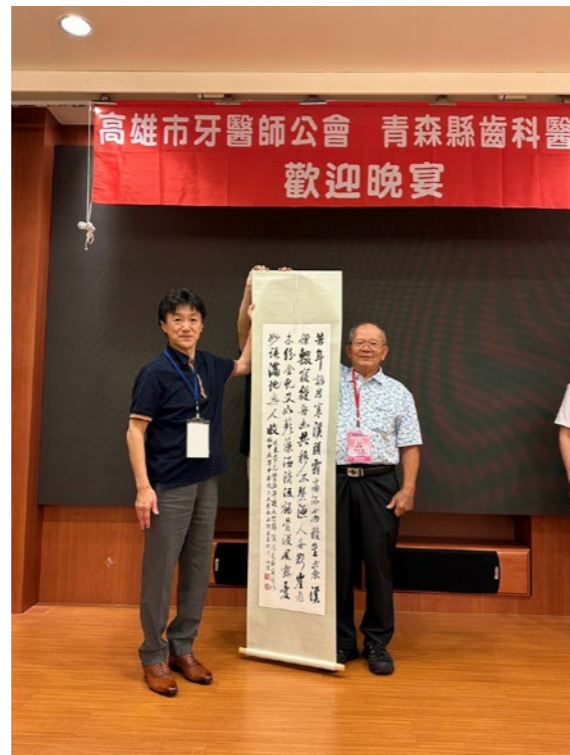
機場接機 - 時隔五年在高雄相聚的第一張大合照

機場迎接——久別重逢的感動

當天機場人潮洶湧，不僅有我們的迎接隊伍，還有大批等待韓團 SKZ (Stray Kids) 的粉絲，場面熱鬧非凡。我們一邊舉著歡迎標語，一邊期待著青森朋友的身影。當他們走出大廳，看到我們準備的「雞排 + 珍奶」台式迎賓組合，眼睛瞬間亮了起來，驚呼：「すごいね！（太厲害了！）」這一刻，五年的距離彷彿瞬間消失，笑聲與寒暄聲交錯，讓人感受到這份情誼依然深厚。

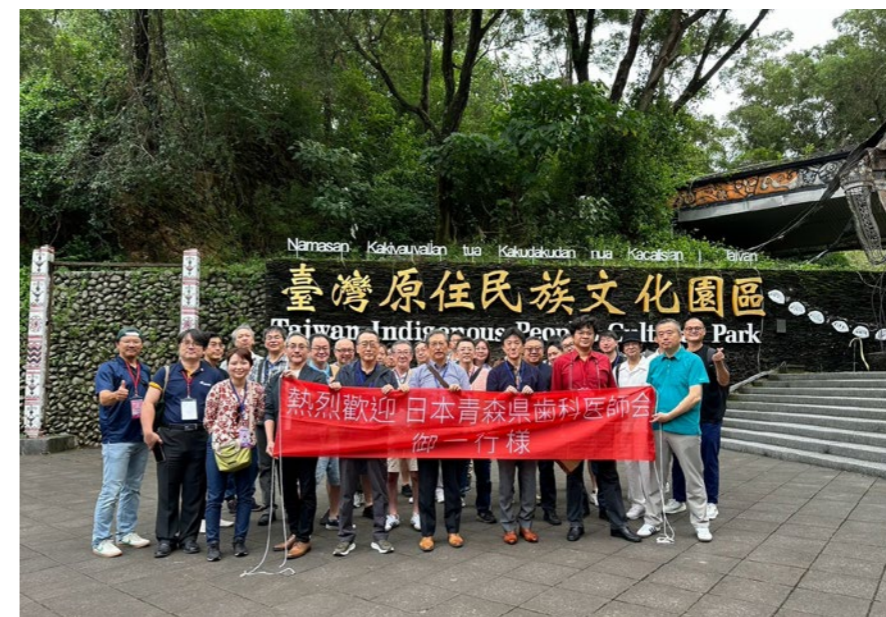
晚宴席間，言語的隔閡不再是障礙，五年的分離亦未使情誼生疏，大家推心置腹，真摯問候，彷彿昨日才在國賓樓外樓共飲暢談。夜色下，三種語言交織而成的歌聲飄揚高雄，映照出友誼長存的溫暖氛圍。





屏東文化體驗——感受台灣之美

第二天，我們帶著青森夥伴前往屏東瑪家鄉原住民文化園區，深入體驗台灣原住民族的文化。解說員用流利的日語講解各族群的特色，帶領大家認識台灣的多元風貌。在欣賞部落的傳統歌舞時，雖然無法拍照留念，但現場震撼的歌聲與舞蹈已深深烙印在每個人的記憶裡。青森醫師們全神貫注，感受著這片土地的故事，臉上滿足驚嘆與感動。





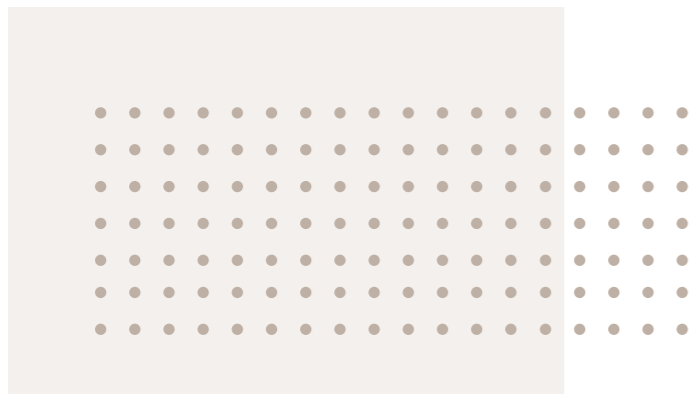
午餐時，我們來到山地門居高餐廳，品嚐地道的原住民風味料理。香脆多汁的岩燒雞、口感 Q 彈的魯凱族阿拜，以及清甜的雞湯，每一道都讓青森夥伴讚不絕口，不時響起「烏馬以！（好吃！）」的驚嘆聲，從美食中感受台灣的熱情款待。

正式交流——專業與友情的交會

回到飯店，大家換上正式服裝，準備進行重頭戲——兩會正式交流會議。高雄市蔡政峰理事長與青森縣福士會長代表雙方，就未來的交流計畫進行討論，並確定 40 週年紀念活動的初步構想。會議氣氛熱烈，彼此的合作與友誼在這次會談中更進一步。



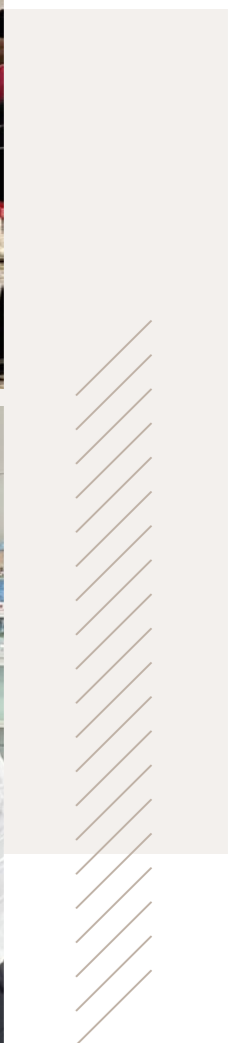
夜晚，交流晚宴揭開序幕。林永隆顧問帶領全場舉杯，歡慶這場久違的相聚。宴會剛開始還算正常，隨著音樂響起，氣氛瞬間轉變——女醫師團隊率先登場，以熱情洋溢的舞蹈點燃全場，而青森的朋友們也帶來趣味表演，彼此較勁，笑聲不斷。緊接著，公會幹部團帶來活力十足的《愛你》舞蹈，上台台下一同揮舞雙手，現場瞬間成為歡樂的舞池。壓軸登場的則是信育樂團，他們以《直到世界的盡頭》將晚宴推向最高潮，所有人熱情高歌，在音樂與歡笑中結束這場跨文化的狂歡夜。



依依不捨的道別——期待再相見

短短三天過得飛快，最後一天凌晨五點，青森醫師們帶著滿滿的回憶與行李，準備搭機返日。我們一邊幫忙搬行李，一邊笑著說：「下次不要再等五年了！」雖然嘴角掛著笑，但心裡早已充滿不捨。

這次青森姐妹會的來訪，不只是專業上的交流，更是友情的延續。38 年的情誼在這次相聚中更加深厚，而未來 40 週年的盛會，更值得我們共同期待。下一次的相見，絕對要創造更精彩的回憶！



高雄市牙醫師公會 113 年度活動摘要

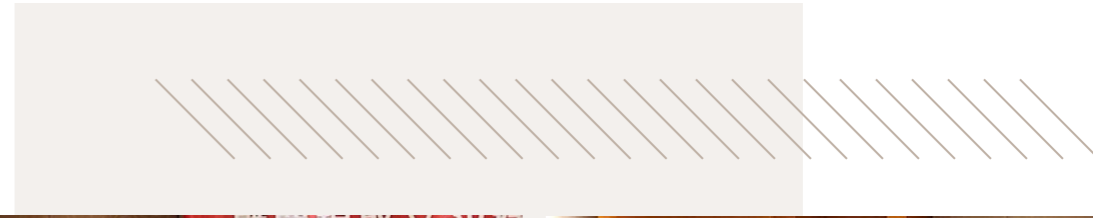
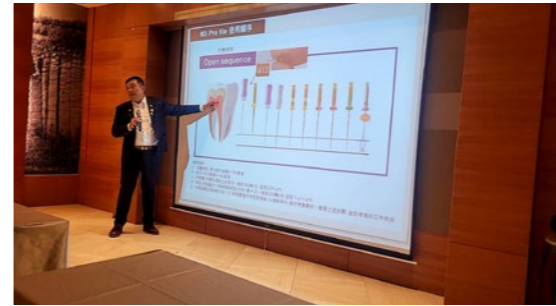
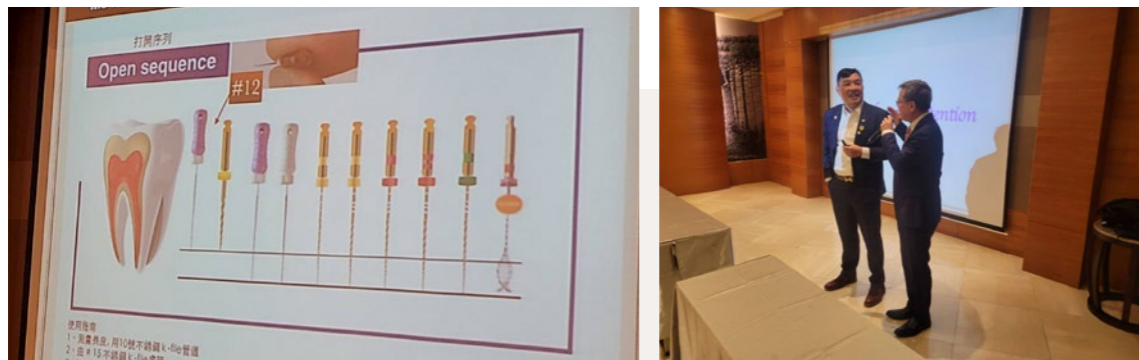
日期	地點	活動主題
1月13日	享溫馨(建國店)	公關—歲末年終餐會
1月21日	公會會館	牙材—醫材管理法相關說明
3月2日	公會會館	第五屆第一次會員大會
3月3日	漢來9樓	第五屆第一次會員大會
3月23日	萬豪酒店8樓萬享廳	新舊任理事長交接典禮
3月28日	公會會館	學術、健保—特定疾病牙科就醫安全計畫教育訓練課程
3月29日	公會會館	學術、健保—特定疾病牙科就醫安全計畫教育訓練課程
4月9日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級1
4月14日	高楠球場	健身—高雄市牙醫公會慢壘理事長盃
4月16日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級2
4月18日	視訊課程	學術、健保—特定疾病牙科就醫安全計畫教育訓練課程(視訊)
4月20日	高雄大遠百廣場	口衛—全民口腔健康月活動
4月23日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級3
4月26日	視訊課程	學術、健保—特定疾病牙科就醫安全計畫教育訓練課程(視訊)
4月28日	公會會館	學術、健保—特定疾病牙科就醫安全計畫教育訓練課程
4月30日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級4
4月30日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級5
5月2日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈1
5月4日	公會會館	女醫—「與仙女吳欣岱午餐約會」講座
5月5日	柒零生手作烘焙	康樂—母親節親子DIY烘焙
5月9日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈2
5月9日	公會會館	學術—牙周綜合照護計畫課程
5月11日	衛武營	健保—健保局「智慧領航i健康」健走活動： 數位牙醫新世代 健康長壽一起來
5月16日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈3
5月23日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈4
5月30日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈5
6月2日	奇美博物館、十鼓糖廠	康樂—台南奇美十鼓一日遊
6月6日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈6
6月13日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈7
6月14日	公會會館	口衛—校護研習營
6月18日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(1)
6月20日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈8
6月20日	公會會館	口衛—口腔保健牙醫師培訓課程
6月25日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(2)
6月27日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈9
7月2日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(3)
7月4日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈10
7月9日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(4)
7月14日	公會會館	學術—牙助基礎班1
7月16日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(5)
7月21日	錢櫃(高雄中華新館)	康樂—卡拉OK唱歌友誼賽
7月21日	公會會館	學術—牙助基礎班2
7月23日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(6)
7月28日	公會會館	健身—筋膜刀上身放鬆術
7月28日	公會會館	學術—牙助基礎班3
7月30日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(7)
8月3日	公會會館	女醫—畢卡索藝術導覽暨親子手作
8月4日	公會會館	學術—牙助基礎班4
8月6日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(8)
8月11日	公會會館	學術—牙助基礎班5
8月13日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(9)
8月18日	大遠百威秀影城	康樂—電影欣賞：死侍與金鋼狼

8月20日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(10)
8月24日	公會會館	康樂—勃根地紅白酒與香檳品飲會
9月1日	公會會館	健身—南區健康講座
9月1日	公會會館	第五屆第一次臨時會員大會
9月3日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(12)
9/7-9/8	南投、台中	康樂—青青草原二日遊
9月10日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(13)
9月12日	信誼高爾夫球場	健身—113年度理事長盃高爾夫球賽
9月12日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈1
9月18日	公會會館、線上	診所—教學影片製作秘笈-PGY導師一次上手
9月19日	公會會館	健保—感控SOP作業說明會
9月19日	公會會館	健身—自主滾筒按摩指導課程
9月19日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈2
9月24日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(14)
9月26日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈3
10月3日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈4
10月8日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級1
10月13日	公會會館	學術—臨床口掃技巧及口掃應用
10月15日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級2
10月15日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(11)
10月17日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈5
10/19-10/23	日本	康樂—「日本四國雙溫泉」五天四夜之旅
10月22日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級3
10月24日	公會會館	診所—勞資糾紛講座-牙醫診所的勞動關係與尚方寶劍如何做
10月24日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈6
10月26日	高雄市立美術館	女醫—高美館年度特展《瞬間—穿越繪畫與攝影之旅》
10月29日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級4
10月29日	公會會館	健身—113年度國標舞研習營(15)
10月31日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈7
11/2-11/4	漢來9樓	國際—青森縣齒科醫師會姐妹會公式訪問
11月5日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級5
11月7日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈8
11月9日	公會會館	女醫—女性健康講座-女性下半身的健康與幸福
11月10日	亞柏會館	健身—第十一屆全國牙醫師盃羽毛球錦標賽
11月12日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級6
11月14日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈9
11月19日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級7
11月21日	視訊課程	學術、健保—特定疾病牙科就醫安全計畫教育訓練課程(視訊)
11月21日	Limitless Yoga Taiwan 新境無界瑜珈會館	女醫—牙醫師功能瑜珈10
11月26日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級8
11月28日	公會會館	診所—勞資糾紛講座-薪資的12項人事成本&如何應對勞動檢查
11月29日	視訊課程	學術、健保—特定疾病牙科就醫安全計畫教育訓練課程(視訊)
12月1日	大遠百威秀影城	康樂—電影欣賞：海洋奇緣2
12月3日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級9
12月8日	高雄醫學大學運動場	健身—113年度理事長盃運動會
12月8日	公會會館	特照—AED急救設備教學及CPR講座
12月8日	公會會館	女醫—「手做聖誕小樹」課程
12月10日	Free Life 運動健身工作室-自由店	女醫—飛仙養成班-空中瑜珈-初級10
12月10日	公會會館	健身—國標舞研習營-初階、進階四(1)
12月15日	公會會館	學術—微創，行不行？根管治療您該知道的幾件事...
12月17日	公會會館	健身—國標舞研習營-初階、進階四(2)
12月21日	公會會館	康樂—歲末聖誕同樂會
12月24日	公會會館	健身—國標舞研習營-初階、進階四(3)
12月28日	公會會館	女醫—「蛇轉運順迎春」課程
12月28日	紅毛港餐廳	公關—歲末年終餐會
12月31日	公會會館	健身—國標舞研習營-初階、進階四(4)

澎湖縣牙醫師公會 活動報導

澎湖縣牙醫師公會於1月18日於百世多利大飯店舉行會員大會。公會理事長歐再富特別邀請全聯會理事長江錫仁及各地公會理事長及全聯會各級幹部理監事特別從台灣各地趕來澎湖熱烈參與。大會也邀請蕭醫師主講 endo 深獲會員醫師一致好評。

晚上特別邀請各地公會理事長及幹部於百世多利飯店陪同澎湖縣會員醫師。用餐。大家度過一個熱鬧又溫馨的會員大會。





澎湖縣牙醫師公會 113 年度活動摘要 ——

- ◎ 113 年 1 月 20 日假百世多麗花園酒店 (會議室) 舉行第 11 屆第 1 次會員大會暨學術演講暨眷屬聯誼餐會。
- ◎ 113 年 6 月 15 日假龍星餐廳舉辦會員暨眷屬端午節聯誼餐會。
- ◎ 113 年 9 月 14 日假元泰大飯店 (水晶宴會廳) 舉辦會員暨眷屬秋節聯誼餐會。



屏東縣牙醫師公會 活動花絮

日期：114.01.11 (六)

講師：李俊德醫師

講題：A successful complete denture without adhesive.(Part II)

How to adjust the occlusion of complete denture.(無粘著劑全口假牙的咬合調整)



日期：114.02.09(日)

活動名稱：社團法人屏東縣牙醫師公會第 28-2 次會員大會

屏東縣牙醫師公會在 2 月 9 日於和樂餐廳舉辦第 28 屆第二次會員大會。

上下午分別安排有劉承信醫師、李偉文醫師、刑事警察大隊葉璟昌組長、陳子操律師、鄭賀夫醫師做專題演講。

會員大會由理事長介紹來自全國各地的理事長等等貴賓與貴賓致詞後，做會務報告及頒獎。



(圖一) 講師：劉承信醫師，演講『禍從口出，那些因齒產生的耳鼻喉科相關問題』。

(圖二) 講師：李偉文醫師，演講『自在活健康老 -- 活出不自我設限的第三人生』。

(圖三) 屏東縣政府警察局刑事警察大隊 葉璟昌組長，演講『牙醫師對防堵詐騙必備常識』。



(圖四) 講師：陳子操律師，演講『簡談醫療糾紛 - 醫療事故預防及爭議處理法』。



(圖五) 講師：鄭賀夫醫師，演講『Esthetic reconstruction from teeth to implant.』。

本年度有包含王錦祥、楊千慧、潘逸民、魏丕勇、溫森湖醫師，共五位醫師，在屏東縣服務滿三十年，獲頒紀念金牌。另頒感謝獎狀給服務滿五十周年資深會員，有林清雲、柯文進、郭泰楠、藍光毅醫師獲獎，感謝他們五十年來在公會與服務民眾口腔醫療的貢獻。

晚宴由徐聰俊醫師與王信智醫師擔任晚會主持人。晚會開場，別出心裁地安排了葉君宇、鍾尚衡、邱健鈞、江紘宇、林揚昇、林建志等醫師與夫人們、還有魏丕勇醫師與李瓊英醫師以及陳錦超醫師和吳麗珠醫師夫妻檔，走過紅毯登台，接受大家的祝福。台下享用美好的晚宴，台上歡唱與摸彩也同時進行，會員與家屬及嘉賓們在晚宴、歡唱與摸彩的歡呼聲中，愉快地度過美好的晚上。



(圖六) 全聯會幹部、各縣市公會理事長與本會理事長、常監、顧問 合影



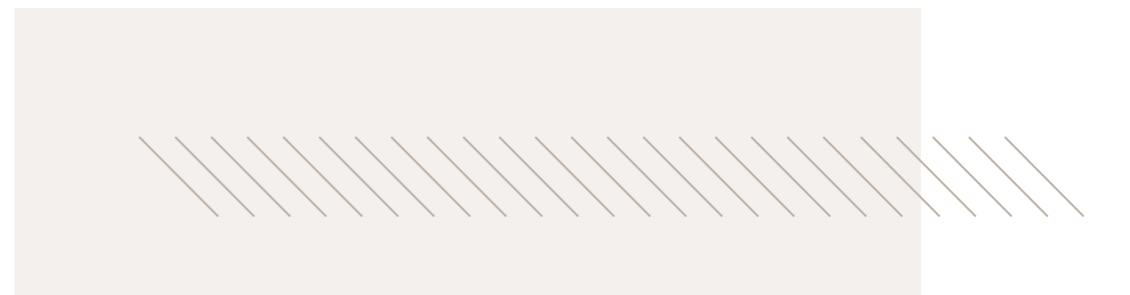
(圖七) 召開屏東縣牙醫師公會第 28-2 次會員大會



(圖八) 頒發服務滿 30 年金牌，受獎醫師：潘逸民醫師(左一)、魏丕勇醫師(左二)



(圖九) 頒發服務滿 50 年感謝狀，受獎醫師：柯文進醫師(右一)、林清雲醫師(右三)



(圖十) 會員夫妻檔紅地毯走秀

屏東縣牙醫師公會 113 年度活動摘要 ——

日期	活動名稱	演講者、出席人員
113/01/20	屏東縣六師聯誼餐會	屏東縣六師公會
113/02/25	第廿八屆第一次會員大會、學術演講、選舉暨牙材展示	全體會員
113/02/27	屏東縣獅子鄉衛生所牙醫治療設備捐贈儀式	屏東縣政府、獅子鄉衛生所、國際扶輪 3510 地區、屏東縣牙醫師公會
113/03/06	第 27 屆、28 屆理事長交接典禮	全體理監事及相關幹部
113/03/30	113 年特定疾病病人牙科就醫安全計畫教育訓練課程	會員醫師
113/04/13	113 年特定疾病病人牙科就醫安全計畫教育訓練課程	會員醫師
113/04/14	「屏東產業一日遊」	會員醫師
113/04/16	健保說明會	洪怡育主委、會員醫師
113/04/27	113 年醫事放射機構輔導訪查說明講座	屏東縣醫事放射師公會洪三和前理事長、會員醫師
113/05/11	「診所報稅說明會 Q&A」	青山永續會計師事務所、會員醫師
113/06/01	113 年屏東縣國小學童潔牙觀摩比賽	屏東縣政府、教育處、潔牙小組成員、報名參賽國小隊伍
113/07/13	Key to a successfully complete denture without adhesive. 免用黏著劑 全口假牙的要點	李俊德醫師、會員醫師
113/09/07	113 年中秋聯誼餐會	第 28 屆幹部、各界貴賓
113/09/14	1. 危機時代如何保存資產 2. 信託治富好野人	信恩國際有限公司、會員醫師
113/10/26	組織缺損的解決方案—植牙區的重建與思維	林郁烈醫師、會員醫師
113/11/23~25	「杉林溪水杉之旅」三日遊	會員醫師
113/12/22	Clinical considerations in adhesive dentistry. 牙科黏著修復的臨床考量	張力仁醫師、會員醫師

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：

- 刊登一格寬5cm×5cm \$500元(限50字內含數字)。
 - 刊登二格\$1,000元(限100字內含數字); 價錢按格數類推。
 - 全版內頁則比照商業廣告計價,本會保有版面大小變更權。
 - 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

“ 新進會員 ”

高雄市新進會員



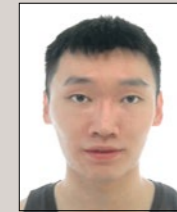
盧奕璇 83年次
好時光牙醫診所
高雄醫學大學



陳若渝 86年次
義大醫療財團法人
義大醫院
波蘭波茲南醫學大學



陳柏宏 72年次
誠陽牙醫診所
台北醫學大學



劉珀麟 88年次
丞泰牙醫診所
中國醫藥大學



謝沛繁 77年次
大華牙醫診所
雅西醫藥大學



王巨昌 39年次
雅歌牙醫診所
中山醫學大學



龔伯廷 48年次
樂山牙醫診所
高雄醫學大學



陳志豪 67年次
晶英牙醫診所
盧布林醫學大學



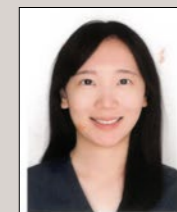
郭士齊 88年次
誠心牙醫診所
台北醫學大學



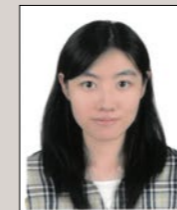
蕭煜明 88年次
誠心牙醫診所
台北醫學大學



翁柏睿 89年次
艾美牙醫診所
高雄醫學大學



張天欣 82年次
惠群牙醫診所
台北醫學大學



林晏婕 87年次
高雄榮民總醫院
台北醫學大學



黃于宸 86年次
黃朝滿牙醫診所
陽明交通大學



吳詠霞 71年次
維納斯牙醫診所
高雄醫學大學

屏東縣新進會員

編輯札記 | 看見

眼見為憑，是我們常常掛在嘴上的一句話。眼耳鼻舌身，眼睛作為第一識，所以大家都相信眼睛看到的。眼睛是靈魂之窗，或者孟子說：「存乎人者，莫良於眸子；眸子不能掩其惡。胸中正，則眸子瞭焉；胸中不正，則眸子眊焉。聽其言也，觀其眸子，人焉廋哉！」

看見，卻是困難的！

「窗邊的小荳荳」讓小荳荳告訴我們：「世界上最可怕的事情，莫過於有眼睛卻發現不了美，有耳朵卻不會欣賞音樂，有心靈卻無法理解什麼是真。不會感動，也不會充滿激懷」。

世界在人們的眼中，或透過感官，或透過光學，呈現出不同的樣貌。當在不同時空背景與科技進步，選擇了正確看見或稱呼觀察的方式，應該會更好做選擇。就像醫學的進步，在發明顯微鏡以後，知道細胞、微生物的存在，才有了面對原來肉眼所不見的病菌的存在有不同的思維。有了天文望遠鏡，才知道宇宙之大，而這些觀看的方式的確會影響我們的生活與感受。同樣，藉由儀器的發明，讓我們理解了看不見的存在。

要想看見，首先要睜開眼來，要有光。有人帶著看，看得到更多。理解得更多，更會看到細節。

在本期讀本，保委會提醒大家到健保醫療資訊雲端查詢病人健康資料，利人利己，多看一眼，可以給病患更好的醫療建議。蔡正文醫師的的漫畫，讓真假莫辨，睿眼看人生。陳裕光醫師將觀察放在情緒管理，情商與智商兼具，處理人事物更能得心應手。

蘇南彰醫師以多年使用牙科顯微鏡的經驗，提醒大家在選用顯微鏡的使用考量與學習歷程，要正確使用，也要有好的理解，工具的效能才能有好發揮。

李俊德醫師提醒作製作全口假牙需要注意的細節，深入淺出地點出複習全口假牙。陳仁杰醫師帶著我們來到南美祕魯，作一趟紙上旅遊。林炳輝醫師利用春節假期，來到同樣是南半球的雪梨，优哉悠哉，游哉游哉，好不快活！

蔡文卿醫師路跑的心得分享，讓跑步成為一件樂事，看來，在人生賽道上，不妨慢慢跑。林志雄醫師的詩文，帶讀者跟著影像來看詩，應了古人詩中有畫畫中有詩的意境。陳律師則教我們用法律人的角度，看看死亡的另類功課。

公會的活動很多，您參與了多少？相信透過您的參與，會看見更多不同的風景。

敬祝 閱讀愉快

蘇耀文 上