



高屏澎牙醫師公會聯合會刊

Kaohsiung, Pingtung, Penghu United Dental News

DENTAL READER 133
July | 2024

牙醫

讀本



欣民權

NOBLE HYGGE

把溫度，變溫柔

-3°C 涼感建築

突破想像 未來住宅

高科大研究數據

75 坪 制震景觀宅

民權大道 · 市政特區

07 535-1688



COOL · COMFORTABLE · RELAXING

PRO級耐震 頂規守護

高雄首座、亞灣區唯一取得國家級耐震標章+金石首獎 雙安全認證
給高資產頂尖醫療人士頂級守護



百立 海洋帝寶

HARBORVIEW PALACE

亞灣2.0核心版塊 富人聚落 | 120坪 一層兩戶 三面引光 |

· 三進式官邸門廳 · 尊榮第二門廳 · 飯店式禮賓迴車道 · 一樓公設採歐洲宮廷式回字型設計 · 頂樓海天一色sky lounge 壯闊視界

百立精工建築 大高雄首座國家級安全認證耐震標章 層峰訂製款 限量保留席 敬邀入主

市心震撼價, 絕版3字頭

五福國中 75坪升級93坪

絕版3字頭, 一次升級到位! 坐享五福國中學區
為下一代提早預備學籍, 93坪3套房、大棟距景觀, 下樓綠園道, 回家就是享受!



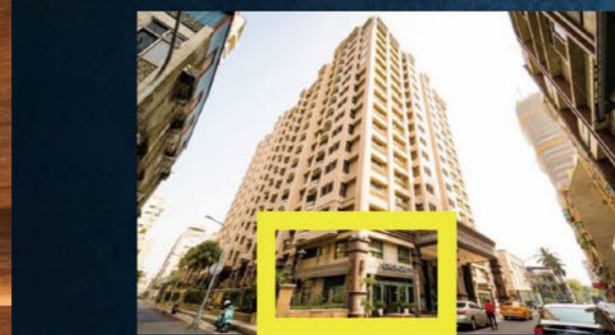
文化中心 | 捷運O7站 | 700坪禮賓公設 | 3套房 | 綠園道大棟距
建築代銷: 銀水莊事業有限公司 | 和平路·七賢路口 | 07 2236-111



售 自由二路 大面寬店王

意洽 宋小姐 0953-927-498
吳小姐 0977-527-278

- ☑ 漢神巨蛋裕誠商圈精華商業中心
- ☑ 黃金透天店面
- ☑ 上市公司長期承租
- ☑ 穩定收租
- ☑ 抗通膨增值大潛力無限
- ☑ 資產世代傳承



0953927498

售 雙捷運 金店面

穩收租金 現買現收

建物坪數: 60.37坪(含車位)
 增建可以使用12坪(不在權狀上)
 管理費: 1846元/月
 屋齡: 18年
 車位: 平面車位
 建材鋼筋混凝土造



可加LINE洽詢

現買現收租 高投報!

編輯札記 | 多采多姿的生活

親愛的牙醫同仁們：

暑安！

很高興又在讀本與各位相遇了！在讀本裡，可以看到牙醫師多才多藝的另一面，記得有一段時期讀本裡的「牙醫臉譜」，就是很受歡迎的專欄，介紹了許多牙醫師生活的點滴。

身為牙醫師的您，可能是診所負責人，或是受僱醫師，或是合夥醫師；您可能在個人診所工作，或是多人診所，或是醫院牙科；不管您身在何處，除了看診，要解決的問題可真不少呢！蔡理事長對於公會任務的擘畫，與牙醫門診醫療服務高屏區審查分會洪主委的說明，希望讓大家對於公會的運作與健保事務，多一分了解，也多一分放心！

陳裕光醫師言簡意賅，為大家說明最熱門的人工智慧，也期待它帶來更便利文明的生活。

生活中的觀察，的確是多面向的，周文藝醫師在自然觀察中，也對未來帶來一些省思。動物的行為改變卻是人類生活造成的影響，即便是號稱萬物之靈的我們，不論生命長短，終將是這塊土地的過客，要選擇當好客還是奧客？

牙醫師太忙碌了，要找到有興趣的活動來調劑身心。在工作之餘，如何照顧自己的身心？Jenny 是牙醫師的女兒，她用幾招瑜珈來解救牙醫師的腰痠背痛，如果想更進一步學習，可以追蹤 Jenny 的 YT 滋養瑜珈。潘逸民醫師學琴，也學做琴，用自己做的琴拉一曲來犒賞自己，夠酷吧！或者您可以跟著牙友隊去打球，鄭鵬飛醫師就介紹了出國打球的樂趣，歡迎大家加入牙友隊！找到美的雙眸，陳良印醫師用攝影的方式來譜寫屬於他的美好，熱愛或有心學習攝影的醫師，可以關注陳醫師的臉書。林志雄醫師讀詩，也寫出對生活的參解，對於美好的事物，找到屬於他的驚豔！吃出健康，屬於夏天的清爽飲食，岑醫師教您做。不能錯過蔡醫師的漫畫，大笑一下，才過癮！

不同年齡層的醫師或許有不同的關注，年輕醫師或有適婚年齡子女的醫師們，可以看看 Bloom 對終身大事處理的眉眉角角，譜寫出獨特的專屬。

對於診所的經營管理，陳淑櫻律師寫出了身為牙醫師的另一半的酸甜苦辣。與您分享最真實的經驗談，希望您在面對診所人員管理有正面的思維。

公會的活動很豐富，在繽紛的活動照片只見一二！屏東縣牙醫師公會在 11 月承辦全國牙醫師路跑，徐志宏醫師是公會秘書長，他將籌備過程中的小秘密告訴大家，歡迎各位醫師來參與這一場結合豬腳節，眾多美食攤位、風景怡人、空氣清新、超多獎品的健康促進活動，可以個人或揪團，大家萬巒見！九月有小琉球、東港、南州的迎王平安祭典，隔三年舉辦，由出身琉球鄉、在東港開業的耳鼻喉科醫師黃正輝醫師與曾淑如老師介紹其中小琉球迎王的看點，三鄉的活動各有各的精采，有興趣前往的醫師，不妨參考及早安排行程。

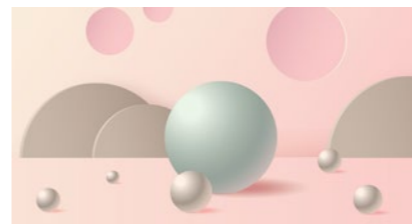
希望讀本的內容是多元的，有賴多元的意見在讀本呈現。讀本屬於大家，歡迎各位來播種灌溉，讓它長成您喜歡的樣子！

敬祝 閱讀愉快

蘇耀文 上

Contents

發行人的話 06



健保資訊

健保重要資訊 08



放鬆生活

優雅的長腳舞者/高蹺鴿 12

解決牙醫師常有的腰痠背痛 20

漫畫 23

我的製琴之路 24

出國打球趣日本篇 30

婚禮溫室的心聲 34

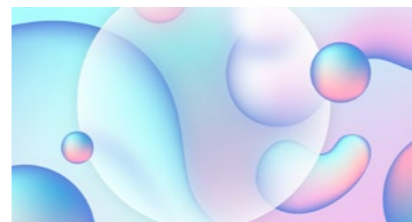
來路跑吧 37

健康蔬食 38

看見美：牙醫師美的眼睛 40

繪事後素 42

美好 43



專欄

牙醫診所 2.3 事 52

投筆從戎的牙醫人 54

Bernard Cyril Freyberg

斜槓牙醫 56



診療室隨筆

人工智慧 10



巷子內家鄉事

小琉球迎王平安祭典 44



活動報導

高雄市牙醫師公會活動花絮
——空中瑜珈課程 58

與仙女吳欣岱午餐約會 60

母親節親子DIY烘焙 61

屏東產業一日遊 62

潔牙觀摩比賽心得與成果分享 64

屏東縣牙醫師公會活動報導花絮 66

澎湖縣牙醫師公會會務花絮 67

屏東縣潔牙觀摩得獎海報 68

新進會員 71

徵文啟事 72

封面故事



迎王平安祭典

拍攝地點：東港鎮

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、楊忠毅、楊東霖、鄭胤捷、戴年豐、陳文熙
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

發行人的話

高雄市牙醫師公會理事長 蔡政峰

五年前，離開 27 年的教學醫院生涯，在長達逾 20 年的公會理事歷練後，今年三月本人有幸榮膺高雄市牙醫師公會第五屆理事長，當選後，我重視每一位會員的權益，建立透明公開的公會體制，讓公會協助會員的功能提升，為民眾提供更好的牙醫服務，在這樣的原則下，讓所有的會員都可以去了解及參與牙醫相關的公眾事務，例如攸關收入的健保，會員身心健康的知識分享，牙醫診所的經營管理，醫療人員的權利與法令等，為提高對會員的服務與生活品質，我對公會做了以下的規劃：

一、強化會員溝通管道：建立公會社群群組，鼓勵會員加入，公會利用群組即時公告重要訊息與回應，包括健保及牙醫相關法令、公會各種活動及學術課程，讓資訊的傳達更有即時性。

二、提昇女醫參與：今年公會理事選舉，特別推薦兩位女性理事及一位女性監事人選，在會員的支持下順利當選，希望能藉此提升女性會員的權益及參與，強化女醫委員會功能，讓女醫更了解公會運作，吸引更多的女醫投入公會的活動，也讓公會的各項事務推動，能符合與日俱增的女性會員需求。

三、活化公會會館：為健全會館基金財務，將會館重新規劃，有效提高會館的使用率，更有效地將公會最大的資產財務活化，增進會員的福利。

四、主張牙醫人力控管：醫療和一般服務業不同，會有供應誘導需求的現象，過多人力會影響醫療品質，台灣牙醫人力不患寡而患不均，都會區牙醫人力已呈現過剩，目前主管機關已針對牙醫學生及實習總人數有所管制，但對於已經合法取得牙醫師資格的海內外學歷會員，相關的權益都應當要獲得保障。

五、重視弱勢族群牙科醫療：健保已開辦近三十年，台灣也即將進入超高齡社會，基於醫療平權，針對偏鄉、特殊需求及高齡長照，公會將積極輔導會員參與，開辦相關課程，期能鼓勵會員投入這些領域，提升民眾的口腔健康福祉，減少牙醫人力分佈不均的現象。

另外，公會今年特別新成立二個委員會：

1、診所經營管理委員會：面對大環境及法令的變動，商業行銷的競爭，牙醫診所的經營環境已大不相同，為了因應牙科系統化的趨勢，透過公會的整合，減少會員之間的惡性競爭及資源落差，有效地降低營運成本，擴大診所的利基。

2、高齡口腔照護委員會：台灣牙科醫療經濟成長已經趨緩甚至停滯，在中高齡口腔照護及長照市場可期，公會將針對高齡長照體系，建立口腔保健、咀嚼功能指導等知能訓練，協助會員爭取這塊高齡及長照的牙醫藍海。

為有效提升各委員會的功能及協同運作，將同質性委員會整合為下表各組，各委員會可以專心規劃，執行面又可以偕同其他委員會共同運作，為會員提供更好的服務。

社運福利組		文康健身組			口腔保健組			院所營運組				財務法制組				公關國際組					
社會運動基金管理委員會 23	會員福利基金管理委員會 23	會館管理委員會 13	女醫師事務委員會	健身運動委員會	康樂聯誼委員會	高齡口腔照護委員會	特殊需求者口腔照護委員會	醫缺委員會	口腔衛生委員會	診所經營管理委員會	牙科器材暨牙技委員會	資訊編輯委員會	學術教育委員會	健保委員會	全聯會會員代表直選委員會	醫事審議委員會	法令制度委員會	程序委員會	財務委員會	國際事務委員會	公共關係委員會
蔡政峰	蔡政峰	張怡民	梁蕙如	邱冠華	陳士治	梁博欽	許峯銘	萬信佑	戴年豐	鄭胤捷	郭力誠	林漢宇	蔡誼德	黃彥豪	蔡政峰	陳吉龍	林聰勝	蔡政道	鄭啟助	葛家銘	李明志

牙醫師公會是牙醫師的好夥伴，也是和政府及民眾溝通的橋樑，再次感謝會員的支持，會員的建議是我們進步的動力，公會幹部一定會以全體會員權益為依歸，本於專業回饋社會的宗旨，一起為民眾提供更好的口腔醫療保健服務。

健保重要資訊

文 / 牙醫門診醫療服務高屏區審查分會
主任委員 洪怡育
113.5.31

在牙醫總額漸漸飽滿與成熟的時候，總有些弱勢族群與偏遠地區他們的醫療無法配滿足與照顧。醫療資源不足地區改善方案也實施了近 20 年。還是有些照護仍未觸及！

鼓勵我們會員醫師在忙碌之餘，或者有服務之心者，能多多參與此相關計劃。不然以政府的立場，仍會視牙醫人員不足，無法顧及全國民眾。便會有相關優化政策讓更多牙醫或實習生投入醫缺照護這一塊！

當然，以資深醫師若能當作公益活動投入偏鄉醫療、長特照服務，比起擠在人力過剩之都會區，除了更有效益，也能更有效的分配資源，並造福弱勢群眾！

以下為 113 年醫療資源不足地區改善方案概要，請會員參考！

113 年度全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區改善方案 (概要)

目的：

鼓勵牙醫師至牙醫醫療資源不足地區及山地離島執業及提供巡迴醫療服務，均衡牙醫醫療資源，並提供一個有效、積極、安全的醫療體系，期使全體保險對象獲得適當之牙醫醫療服務。

實施期間：

113 年 1 月 1 日至 113 年 12 月 31 日止。

預算來源：

- (一) 113 年度全民健康保險牙醫門診醫療給付費用總額中之「醫療資源不足地區改善方案」專款項目下支應，全年經費為 310 百萬元。
- (二) 有關巡迴計畫之「加成申報」費用，加成前點數由該總額一般服務預算項下移撥 200 百萬元支應。該預算按季均分及結算，以當區前一季浮動點值不低於 1 元支付。當季預算若有結餘，則流用至下季；若當季預算不足時，則採浮動點值結算；全年預算若有結餘，依當年度該部門總額地區預算移撥款之處理方式辦理。

施行地區：

- (一) 從一到四級牙醫醫療資源不足地區

(二) 以「無牙醫鄉」為優先。

(三) 巡迴計畫施行地區。

醫療費用支付原則、申報及審查：

- 執業地點門診服務：每月保障額度已包含基本承作費用、定額變動費用及風險分擔醫療費用，依施行地區分級設定如下：
 - A. 一級地區：每月為 22 萬點。
 - B. 二級地區：每月為 24 萬點。
 - C. 三級地區：每月為 30 萬點。前開每月保障額度點數之支付須扣除「全民健康保險提供保險對象收容於矯正機關者醫療服務計畫」（以下稱矯正機關醫療服務計畫）案件醫療費用（含加成）。

- 執業地點門診服與巡迴計畫論次支付點數：

依施行地區分級，每次服務每小時支付點數如下表：本支付點數包括車馬費、材料費及各種風險分擔醫療費用。

地區分級	平日		假日	
	申報代碼	支付點數	申報代碼	支付點數
一級地區	P22002	1,800 點	P22005	2,100 點
二級地區	P22003	2,700 點	P22006	3,000 點
三級地區	P22004	3,700 點	P22007	4,000 點
四級地區	P22008	4,300 點	P22009	4,600 點

※ 113 年度全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區改善方案完整內容，快速連結 QR-CODE



▶ P7101C、P7102C、P7303C 鼓勵會員醫師申報，請依支付標準表核實申報！

人工智慧

文 / 陳裕光醫師

人工智慧 (artificial intelligence, 縮寫為 AI)，是最近熱烈討論的議題！自從輝達 (NVIDIA) 執行長黃仁勳連續訪台，並且要投資台灣，引起了風潮，新的 AI 時代已經來臨。一般大眾對於人工智慧瞭解多少？或誤解多少？值得好好探討一下。

人工智慧是一個電腦程式，利用大量的數據運算，應用在機器人、控制系統及仿真系統上面。人類文明進步始於工業革命，先是機器取代人力、獸力。然後進展到自動化，現在則是人工智慧。雖然如此，人力會不會從此消失，完全受人工智慧所控制？

人工智慧的電腦程式及大量的數據是由“人”去輸入，它不會自動產生，人工智慧之所以神奇是因為有大量的數據運算，有足夠的記憶體元件儲存資料，有非常快的計算速度，這些能力超出大部分的人類。簡單講人工智慧就是人類使用的“工具”！人類的工作將來會被機器人、控制系統及仿真系統取代，但是工具畢竟是工具，怎麼可能人工智慧取代人類！取代的只是「人類的工作」。

那麼人工智慧與人類的區別在那裏？人類具備的天賦就是「雙手與大腦」。雙手可以製造“工具”，大腦充滿「想像力及創造力」，擁有無限的「可能」。沒有比較就沒有傷害！人工智慧需要工程師輸入指令，自動化需要有輸入的控制系統，仿真系統也只能盡量的模擬真人。至於人類工作時的缺點：懶惰、投機、欺騙、造假、敷衍塞責，怠工等等。這些缺點人工智慧

都可以消除及避免。人工智慧最大的缺點就是需要「電能」，沒有電能就沒有 Function！

人類製造工具的能力，製造出機器人，人類的想像力及創造力製造出人工智慧，人工智慧的電腦程式是遵循邏輯理論編寫，人類的情緒變化與邏輯理論是不相容的，所以來自人類情緒變化所產生的問題，在人工智慧上不會發生，也就是人工智慧不會有情緒及情感的問題產生。

人類的思考模式大部份來自生活經驗，人工智慧則是根據記憶體龐大的資料計算分析，它的思考模式只能根據工程師輸入的資料，無法超越，本身並沒有自我主宰意識，不會主動思考，電影「魔鬼終結者」情節裏的機器人凌駕人類是不可能的。

在我們生活的自然界裏，一切事物都有「因果關係」，要保持平衡，否則就會產生災害。工業革命雖然帶來人類的文明進步，但是副作用是環境的破壞，也造成了人類生存的威脅。人工智慧控制系統中非常重要的功能“回饋 (feedback) 系統”，它會依據因果關係再調整輸入，有抑制性的負回饋及促進性的正回饋。

人工智慧的運作需要足夠的電力供應，電能的產生，不論是燃油、燃煤、燃氣等的火力發電，或是風力、水力、潮汐等的綠能發電，或是爭議最多的核能發電。期待人工智慧的 feedback 功能可以解答這個難題，讓人類文明更進步而不是毀滅！

優雅的長腳舞者 / 高蹺鴉

圖 / 文 周文藝醫師

高蹺鴉外觀嘴黑色細長、腳粉紅色甚長、腹及胸部白色、背部暗藍色(雄鳥) 暗黑(雌鳥)，體型屬修長形、體長約 35 公分，是很容易辨識的水鳥(圖 1、2)，又名黑翅長腳鸕。



圖 1 高蹺鴉美麗的身影

圖 2 前雄後雌的高蹺鴉

高蹺鴉喜歡三、五成群地結群活動，在沿海、淡水沼澤常可以發現它們的身影，由於腿較長、喜涉水覓食，以水中小型昆蟲、魚蝦、蝌蚪為食。在 1980 年之前高蹺鴉一直都被視為台灣的冬候鳥，直到 1980 年在大肚溪口首次發現繁殖紀錄，高蹺鴉成為台灣的部分留鳥。直到今日高蹺鴉已在台灣大量繁殖，環境物種的變遷在最近的三、四十年間悄悄地大幅度改變，在高蹺鴉的繁殖地域改變行為中清晰可見(圖 3)。



圖 3 四十年前在台灣很難看到的景緻

每年的 3 月至 7 月是高蹺鴉的繁殖季節，親鳥們會選擇良好的築巢基地(此時的高蹺鴉已配對)，不同親鳥們為了爭取築巢基地，有時候彼此間會有所爭執而追來打去，需經過一段時間的打鬥才能平息(圖 4)。有了築巢基地之後，高蹺鴉親鳥就會開始有交尾的動作，交尾的過程頗為生動，首先雌鳥會頭頸伸直做出邀請雄鳥的動作(圖 5)，雄鳥在雌鳥周圍觀察走動，之後雄鳥振翅奮力一跳，站上雌鳥的背部，雄鳥會不斷的張開翅膀以保持平衡，並慢慢將身體放低，最後完成交尾、受精的動作(圖 6)。

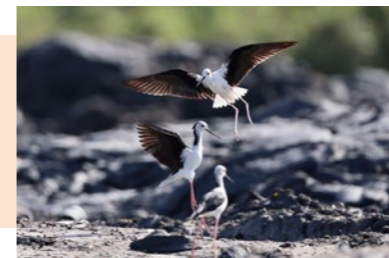


圖 4 為築巢基地爭執的高蹺鴉

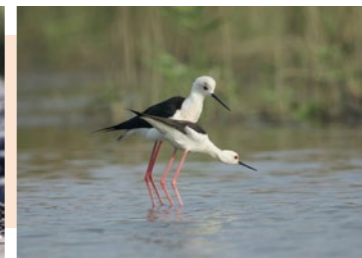


圖 5 雌鳥準備好交尾的動作

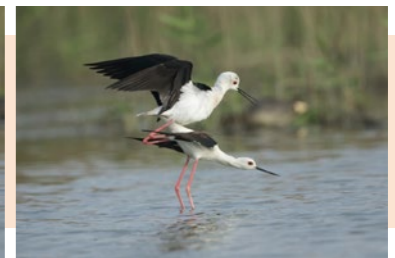


圖 6 雄鳥跳上雌鳥背上完成交尾

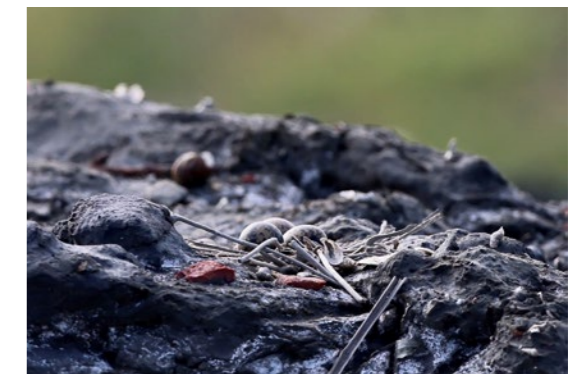


圖 7 高蹺鴉有三顆蛋的巢位



圖 8 孵卵中的高蹺鴿 (雄鳥)



圖 11 親鳥接近巢位



圖 9 高蹺鴿親鳥進入巢位前先在附近張望



圖 12 親鳥進入巢位



圖 10 高蹺鴿親鳥在巢位附近遇到干擾 (飛起鳴叫警戒)



圖 13 看準坐巢位置



圖 14 蹲下準備好坐巢動作



圖 15 完成坐巢動作進入孵卵模式

孵化出來的高蹺鴉幼鳥屬早熟型幼鳥，孵化後幾個小時，幼鳥就可以自由行走(圖16)，高蹺鴉巢中的3-4顆蛋不會在同一天孵出來，先孵出的幼鳥仍會待在巢中，或在巢位旁邊，等待全部的幼鳥孵出之後，親鳥才會一起帶離巢位，進入另一個生命的旅程(圖17)。



圖16 剛孵出來的高蹺鴉幼鳥幾個小時後，就可到處走動



圖17 親鳥將幼鳥帶離開巢位

高蹺鴉親鳥養小孩的方式是自由自飽形式，親鳥不會餵食幼鳥，幼鳥自行四處尋找食物，要吃就要自己努力的找，親鳥會負責帶領幼鳥到有食物的地點，並在周圍附近保護幼鳥的安全，大部份的時間是由一隻親鳥帶領所有的幼鳥(圖18)，另外一隻親鳥在附近負責警戒的工作，當有天敵接近幼鳥時，負責警戒的親鳥會先做出鳴叫及擬傷的動作(圖19)，帶領幼鳥的親鳥會警示幼鳥們趕快躲到附近的草地或裂縫，偽裝起來、靜止不動，直到危機解除，親鳥才會呼喚它們，可以再次出來行動(圖20)。



圖18 親鳥帶領幼鳥覓食



圖19 幼鳥遭遇天敵親鳥做出擬傷動作欲引開天敵



圖20 天敵威脅解除 親鳥再次將幼鳥帶離威脅地區

高蹺鴉幼鳥雖然可以自由行走、涉水(圖 21)，但身上的羽翼仍未豐厚(圖 22)，當遇到下雨時，對幼鳥的生存仍是一大威脅，為了不被雨淋濕失溫，親鳥在遇到下雨的時候，會讓幼鳥躲到它們強壯、溫暖的翼下，但由於高蹺鴉親鳥的腳又高又長，幼鳥腳短根本無法躲進去，這時候的親鳥就必須半蹲半跪(鳥類的跪姿跟人類的跪姿方向不同)下來，幼鳥們才能真正的躲入親鳥溫暖的羽翼之下(圖 23)，偉大的高蹺鴉親鳥在下大雨的日子，要將四隻幼鳥全部置入翼下實屬不易的工作，不過它還是盡責地兩肩扛起(圖 24)保護全家幼小的安全，真是令人敬佩的天下父母心。

書中往往以溫暖的羽翼來形容父母親無微不至的保護照顧，是否也是看到鳥類照顧幼鳥這個情境而提出的比喻？大自然中的萬物大小隨著地球環境的變化，在沒有額外奧援之下，總還是盡心盡力的生活下來，聰明的人類發明了許多可以使生活更舒適的方法，冬天有電暖、夏天有冷氣，當若有一天這些人類的方法不再被大自然允許時，人類是否還能繼續存活？我們看不到這個時候。



圖 21 幼鳥跟

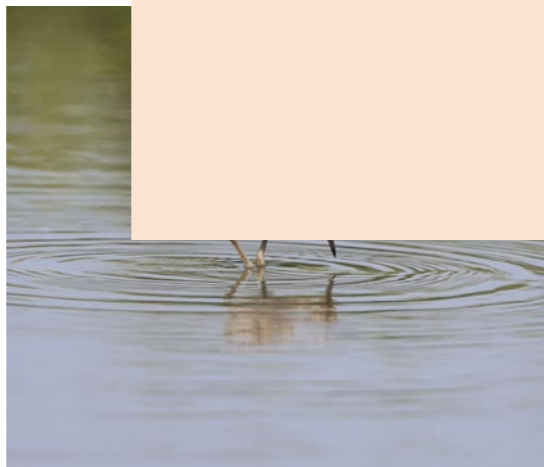


圖 22 羽翼未豐的幼鳥



圖 23 親鳥低跪讓幼鳥躲入溫暖羽翼



圖 24 背負四隻幼鳥重擔的親鳥

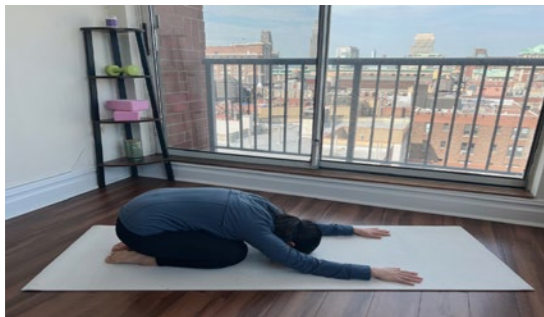
解決牙醫師常有的腰痠背痛

文 / 圖 Jenny

診間病患一位接著一位，牙醫師坐在椅子上認真的為每位病患看診治療，但長時間維持同樣的姿勢為病人看診，很容易造成肩頸僵硬和腰痠背痛的問題，再加上下班後想放鬆就窩在床上或沙發上滑手機，姿勢不良可能惡化整著肩頸及腰背。瑜珈老師 Jenny 在這裡提供五個大家可以在睡前做的瑜珈動作，幫助舒緩肩頸僵硬和腰痠背痛的不適，還能靜心助眠。

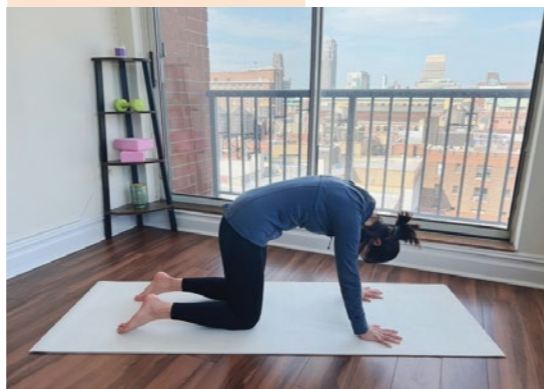
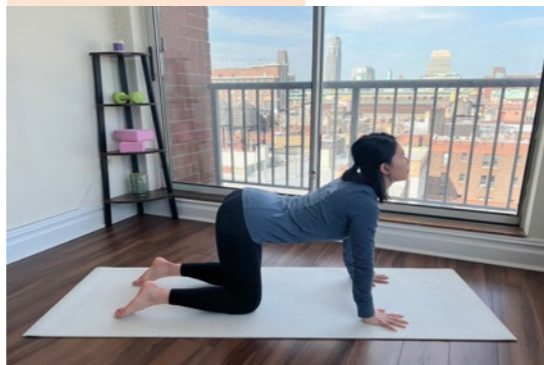
嬰兒式：

溫和放鬆拉伸整個背部跪坐在瑜珈墊上，臀部貼著腳跟，雙手往前爬，讓額頭找瑜珈墊。停留八個呼吸。



貓牛式：

拉伸靈活肩頸與背部，還能按摩脊椎來到四足跪姿，手腕手軸在肩膀正下方，膝蓋在坐股正下方。吸氣，胸腔向前，尾骨向上，肚子向下。吐氣，收緊腹部，帶動脊椎一節一節圓背。重複做六到八組。



蜻蜓手與蝴蝶腳：

拉伸肩部和手臂雙腳腳掌相對，來到蝴蝶腳，將右手握著左膝蓋，左手握住右膝蓋，雙腳膝蓋往下。八個呼吸後可以雙手前後交換。



仰臥簡易雙腳扭轉：

放鬆腰部及下背躺在瑜珈墊上，雙腳彎曲成千九十度，將雙腳膝蓋一起往右邊倒，頭可以往左邊，注意肩膀要貼在瑜珈墊上，八到十個呼吸後再換邊。



瑜珈磚輔助開胸：

放鬆胸口肌肉，解開因胸過緊導致的駝背和肩緊痠痛準備兩塊瑜珈磚，一塊於第二個的高度放置於肩胛骨下方，一塊於第一個高度放置於頭部下方。找到自己躺下來的位置後，雙腳屈膝慢慢躺到瑜珈磚上，依照自己的身體調整瑜珈磚位置，調整好後雙手互抱手肘，至於頭頂，在這裡閉上眼睛放鬆呼吸。若拉伸感過於強烈或不適，可以降低位於肩胛骨下方瑜珈磚的高度。停留八到十個呼吸。



解開緊繃的肌肉後，建立肌肉量和肌耐力也是很重要的，才能真正有效預防問題再發生！如果肩頸僵硬和腰痠背痛的問題長期無法改善，甚至酸麻感已經嚴重影想到日常生活，還是建議要找專業的復健科醫師和物理治療師評估和治療喔！

更多瑜珈練習可以訂閱 Jenny 老師的 YOUTUBE : Nutritious Yoga 滋養瑜珈



關於 Jenny 老師：十年前前往美國深造並初次接觸到瑜珈。於 2022 年取得 RYT200 瑜珈教師資格證書，隨後在 2023 年深入研習骨盆瑜珈，目前持續在瑜珈領域深耕學習，並鑽研女性健康與營養食療的知識。她享受在瑜珈中找到的平靜與安定，沉浸在瑜珈體式中的流動自如。

在教學中，她注重瑜珈體式的正確性，以及肌耐力與柔軟度之間微妙的平衡。她深信只有達到平衡，才能真正獲得內在的能量，並渴望將這份能量與活力分享給大家。

※ 註：Jenny 為黃增輝醫師千金

都是假字惹的禍之(1)

圖 蔡正文醫師



先生，對不起！
您剛剛付的現金，
經檢測都是假鈔



你們醫師給我老大做的是假牙！
用假鈔，剛好而已！

我的製琴之路

被牙醫耽誤的製琴師

圖 / 文 潘逸民醫師

緣起

開始接觸小提琴大概是在 20 年前，那時候萬丹長老教會為了培訓音樂人才，開了一系列的樂器班，有爵士鼓、長笛、吉他、小提琴等等，我從那時候才開始學習拉小提琴，也跟小提琴結下了不解之緣。

從開始 7-8 人的大團體班，最後只剩下 2-3 人，到最後培訓課程結束，持續學了 3 年左右，雖沒有繼續上課，但我的小提琴一直放在客廳的小提琴架上，並沒有收進琴盒，偶而還是會把小提琴拿起來拉一拉，對提琴的熱情沒有絲毫的減少，反而萌生了想要製作一把純手工小提琴的念頭。

契機

2016 年潮州教會的朋友，告訴我一個我期待已久的消息，那時候潮州高中每星期四下午的社團活動課，有老師教授純手工小提琴的製作，當天晚上老師會繼續留在學校，開一堂課給校外人士學習製作手工小提琴，我馬上就報名參加，從此開啟了我的製琴斜槓人生。

師承

教我製琴的師傅是黃聖彥老師。黃老師從小就學小提琴，擁有日本洗足學園音樂大學演奏碩士，師承東京交響樂團首席磯南先生，是專業的小提琴老師。一把好的小提琴價格高昂，小提琴在使用的過程中，難免會有損壞需要維修，「琴壞了怎麼修？」就是這個念頭，黃老師向日本專業製琴師申飛大師學習修琴和製琴，學成之後又到義大利的製琴聖地 Cremona 向製琴師 Gio Batta Morassi 學習，更精進製琴的工藝。目前黃老師在嘉義大埔和屏東山地門都有製琴工作室。

製作一把純手工小提琴

製琴其實就是種比較精細的木工，記得第一堂課就是製作版型，弧度板和內模。

製作內模需要用到線鋸、銼刀、平鑿刀，來修整內模的形狀。內模的製作很重要，因為內模決定了琴身的線條和比例。

內模做好後就要在頭尾和中間四個角安裝角木，角木的材質大多使用柳木（紅柳），史上最偉大的製琴師 Antonio Stradivari 就是

圖 1: 小提琴版型



圖 2: 做好的內模



圖 3: 裝上角木和側板



圖 4: 一套提琴木料：包含面板、背板、琴頭、側板和角木



圖 5: 製作提琴使用的木工膠



圖 6: 做好的面板



用柳木來做為提琴的首尾木和角木，角木的纖維要與琴板垂直，黏貼角木不必太牢固，只要在角木修形和黏貼側板時不會脫落即可，這樣脫模會比較容易。

接下來就要製作面板和背板，傳統的小提琴面板使用的材料是「雲杉」，背板、琴頭、側板都是使用「楓木」，木料的好壞對一把

琴的聲音影響很大，因此挑選木料的功力對製琴師來說是非常重要的。此外木料的年份也很重要，最好選擇乾燥十年以上的木料。

面板和背板大多使用拼板，就是把面板和背板的板材從中間鋸開，用木工膠黏起來，這樣木料的木紋就會左右對稱，聲音的共鳴效果更好。

面板和背板的弧度製作，需要 5 塊弧度板、各種尺寸的半圓形鑿刀和小刨刀。

接下來要挖面板和背板的內側弧度，這個步驟要用到形鑿刀，小刨刀和厚度規。先在內側寫下各個地方的厚度數據，按照厚度數據挖定位點，邊挖邊用厚度規測量，才不會不小心挖破板子。

面板內側弧度挖好後，還要安裝低音樑，低音樑的材質是雲杉，作用是支撐面板，低音樑的形體和材質也會影響聲音的品質。

面板和背板製作完成後，就要把琴身黏

合起來。合琴前要先在側板的黏著面加上一圈襯條，以增加接著面積。

背板黏上去前，我會用電烙筆在面板內側落款。

背板黏好後就要拆掉內模，角木也要再修形，使整個琴身內部空間最大化。

琴身黏好後要在面板和背板挖出凹槽埋入鑲線，鑲線的功能除了美觀之外，還有保護琴板並且將震動的能量限制在鑲線裡面。

接下來就要給琴身上蟲膠漆，上漆前

要先幫琴上底色，染金黃色可以用洋蔥皮泡 95% 的酒精，染黃色用黃梔籽泡 95% 酒精，染咖啡色可用無糖的濃縮咖啡，如果要染紅色可以用血竭泡 95% 酒精。

蟲膠漆總共要塗 60 層，第一層乾燥後再刷第二層，塗 5 層後要用 400 號砂紙磨平，然後再塗 5 層再磨平，刷蟲膠漆不能急，定要等漆乾透才能再刷下一層。

上 60 層漆後還要把漆面拋光，先用 400 號砂紙打磨一遍，再換成 800 號砂紙，再換 1200 號，最後用 2000 號砂紙沾水打磨，最

後的鏡面拋光用牙膏加凡士林塗在漆面上，用眼鏡布仔細的拋光。最後裝上配件和琴弦就完成手工小提琴。

圖 15: 上漆後的效果



圖 16: 完工



圖 7: 提琴厚度規



圖 9: 側板黏上襯條

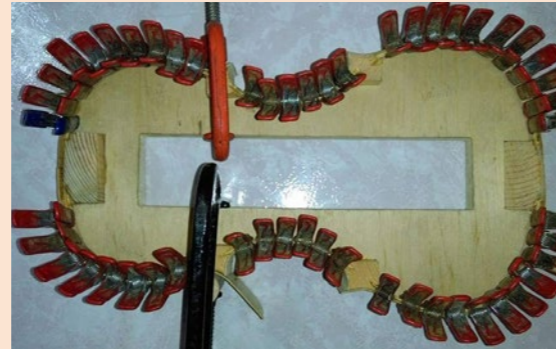


圖 8: 面板厚度數據

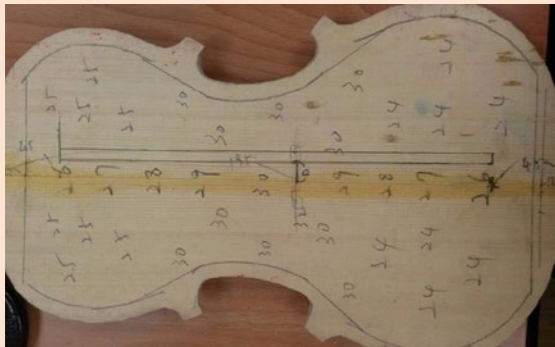


圖 10: 背板黏好後拆掉內模



圖 11: 黏上面板



圖 13: 黏上琴頭



圖 17: 第二號小提琴琴頭



圖 12: 鑲線完成



圖 14: 黃梔子上色的效果



圖 18: 洗衣板小提琴的面板和背板



圖 19: 上色後洗衣板小提琴正面



圖 20: 上色後洗衣板小提琴背面



圖 21: 大提琴琴身



圖 22: 大提琴用黃梔籽上色



圖 23 裝上尾柱撐腳



從 2016 年到現在，總共做了 5 把琴，3 把小提琴，1 把中提琴和一把大提琴，可以組成弦樂四重奏。

第二把琴的琴頭我雕刻成獅子頭，老婆吐槽我說那琴頭看起來像狍狍。

二號小提琴完工後，偶然在五金行看到木頭做的洗衣板，我量了一下洗衣板的尺寸，可以做成 4/4 的小提琴，我就買了兩塊洗衣板回家，開始做洗衣板小提琴。

最後跟大家分享 3 段影片，是屏東的小提琴家江敬業老師演奏我做的小提琴的影片，掃描 QR Code 可連結我臉書上的影片，謝謝大家的觀賞。

圖 24 裝上烏木指板



圖 25: 大提琴完成



圖 26: 工作室牆上的琴，最右邊的是中提琴



Performance Video



網址
<https://www.facebook.com/share/y/Amq9K75uYF7uKaXrTmbest0d-of-Dink>



網址
<https://www.facebook.com/share/y/AL85YKTH6LADG1aTmbest0d-of-Dink>



網址
<https://www.facebook.com/share/y/7yG5FG4K8E5up0ewTmbest0d-of-Dink>



出國打球趣—日本篇

圖 / 文 鄭鵬飛醫師

我總是喜歡在難得悠閒的週末時光，跟一群高爾夫球同好，無論是陽光普照的好天氣或是刮風下雨；國內球場或是國外知名的高爾夫球俱樂部—總享受著腳下踩著的這片青青草地，揮動著球桿 樂此不疲！這份對高爾夫球的熱愛，始於二十五年前。

這段時光不僅享受打球所帶來的樂趣，也參與了多支球隊。參加球隊後每月皆會有月例賽，也常到中北部打外地賽，幾乎已蒐集台灣各地的球場，球技也精進不少。亦時

常與同好們出國旅遊打球，曾經到過關島、新加坡、民丹島、泰國、中國雲南省、廣東省、越南... 等地。

到近幾年的春天和秋天皆固定前往日本，從 2013 年第一次到日本四國就深深著迷於日本的高爾夫球場。在這片富饒的土地上，高爾夫球場的數量超過 2500 座，是世界排名第二多的球場（第一是美國—坐擁 18000 多座球場，而台灣有 60 座）

在這國土面積為台灣 10 倍大的國家，高

爾夫球場竟然是台灣的 41 倍多，足見日本高爾夫球的產業是如此興盛，據說在日本泡沫經濟前，球場會員證超過一億日圓的，比比皆是。

日本球場的特色就是乾淨，專業人員定時保養球場，且果嶺 90% 都是 Bent-grass, 果嶺速度快，和台灣的果嶺大不相同（台灣大多數的是慢速果嶺）

因為 Bent-grass 只適合在溫帶地區生存，台灣也有球場在開始營運時亦標榜果嶺是 Bent-grass, 但經過幾年亞熱帶氣候，草種皆較難存活，只好重植草種。

另一特點是在日本打球，大部分皆沒有桿弟陪同，所以每個球場都有自動軌道球車和球道 GPS, 成績登記也都在球車上的 iPad. 打完 18 洞直接掃 QR code, 自己與同組人員的成績直接傳到自己手機，以便即時記錄或上傳分享。



日本打球都是算一日行程，打完九洞中間休息用膳後，再依序打後九洞。球場會館內皆可泡湯，不論是在餐廳或會館休息區，皆可欣賞高爾夫球場的美景。

高爾夫球場上的樹林、草皮、高地、沙坑、水池，這片廣大的視野，讓人猶如置身在環境優美的大自然。在其中打球時而蟲鳴鳥叫，偶有狂風驟雨；身在其中，彷彿自己是大自然的佈景，那些隨著不同的洞數、不同的桿數，或喜（抓小鳥）或悲（打 OB），十八洞的大自然洗禮，泡個湯後身心無比舒暢。

在日本打球，本州、四國、九州和北海道皆有名門球場。在春天櫻花盛開的季節，可以到鄰近富士山的球場（日本靜岡縣和山梨縣及伊豆半島），一面賞櫻，一面遠眺雄偉的富士山雪景；在炎熱夏季，可以到北海道避暑度假打球；秋天楓葉變色時，可以在

2019牙友北海道



長野縣輕井澤附近的球場打球兼賞楓；在冬天可以到九州—日本唯一冬天可以打高爾夫球的地方，當然也包括沖繩。

去日本打球可規劃 4-6 天，可計劃打 2-3 場球，剩餘時間安排旅遊購物行程。日本 outlet 多，東西物美價廉，可真是購物天堂啊！每次到訪日本，回來行囊裝滿了新戰利品球具、球鞋和衣服。一趟心靈舒壓休閒渡假兼打球的行程，回程中，內心滿滿的幸福和喜悅—這就是去日本打高爾夫球最大的樂趣。每年的櫻花盛開季節和秋天楓葉由綠轉紅的季節，我們都會期約打球同好，一起到日本打高爾夫球。

後記：高屏牙友隊是一支有 史的球隊，成員大多數是高屏地區的牙醫師及友人所組成，在前輩和 任的會長努力之下，至今已經成立 37 年。

以 G(Green)O(Oxygen)L(Light) F(Friendship) 為打高爾夫球的宗旨，希望高屏地區年輕的牙醫師能加入牙友隊的行列，增加新的生力軍。



婚禮溫室的心聲： 締造幸福時刻的婚禮顧問

圖 / 文 Bloom

我是 Bloom，當我提到我的工作時，總是會引起朋友們的好奇，他們總會問我為什麼會選擇這個行業。這份熱愛源自我年幼時對婚禮的憧憬，那時的我喜歡跟隨父母參加婚禮，不僅享受著美食，更是因為每位新娘都像是童話中的公主，那種感覺令我心生憧憬。從那時起，我開始對婚禮的設計產生興趣，甚至在中學時期就已經確定未來要從事這個行業。大學時，我積極實習於各大五星級飯店的宴會廳，畢業後更是如願進入了夢想中的婚禮顧問公司。隨著時間的推移，我對婚禮的想法越發豐富，「婚禮溫室」於焉誕生。

婚禮顧問的角色

對於未婚的朋友來說，婚禮顧問、婚禮企劃、新娘秘書等名詞可能讓人感到困惑。接下來，我將簡單介紹這些角色，以便未來你或朋友有需要時能夠迅速找到合適的幫手！首先，「婚禮顧問」負責的範疇非常廣泛，婚顧是新入籌備婚禮時的首要選擇。我們會透過溝通了解新人的需求，然後推薦合適的婚禮廠商，協助安排日程，並陪同新人完成每個任務。我們是婚禮中陪伴新人最長時間的角色，使命是給予新人最多的支持與安心。

而「婚禮企劃」則是負責協助婚禮當天的流程規劃，提供專業建議以確保婚禮的順利進行。對於許多新人來說，如何將自己的想法有效地融入婚禮當中，以及如何處理各種意外狀況，都需要靠婚禮企劃的協助與指導。

「新娘秘書」又稱作新秘，也是婚禮籌備中不可或缺的一環。她們負責新娘婚禮當天的妝髮造型，確保新娘的出場造型完美無瑕。選擇一位符合自己風格的新秘，是確保新娘當天自信美麗的重要一步。

婚禮廠商有哪些

婚禮廠商的種類多樣，會根據最終決定的場地大小和新人的需求而有所不同。若是在宴會廳舉辦婚禮，除了婚禮顧問和必備的新秘老師外，攝影團隊和錄影團隊也通常是缺一不可。婚禮是我們一生中的重要時刻，專業的攝影團隊和錄影團隊能夠幫助新人紀錄這一天的美好並永久保存那些感動、快樂的畫面。

近年來，除了攝影團隊和錄影團隊外，婚禮樂團、candy bar 和拍貼機廠商也受到越來越多新人的青睞。在戶外婚禮場地舉辦

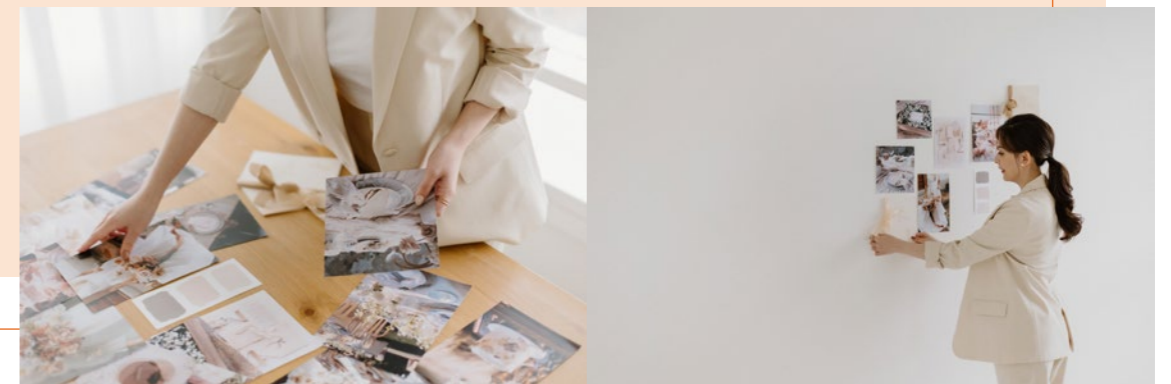
婚禮時，則需要考慮到更多的因素。除了婚禮顧問和新秘老師外，新人還會需要尋找合適的外燴廠商以及桌椅佈置廠商。如果找到了夢寐以求的浪漫場地，但場地相關的硬體設備無法支持，我們甚至需要另外找燈光音響廠商來協助。總之，婚禮廠商的種類繁多，如何思考規劃並且在每家廠商之中選擇最適合自己的廠商是很重要的！

對於有大量充足時間可以慢慢做功課的新人來說，可以仔細研究每個廠商的服務內容和口碑，並且比較各家風格、價格、方案、檔期等等。但現在很多忙碌的新人，結婚的前置作業在繁忙的日常工作中，思考這些問題跟時程等等如何安排，真是讓人焦頭爛額！這時可以請教專業的婚禮顧問，討論自己的需求想法、預算和遇到的困難，婚顧會協助你找到最適合你的婚禮廠商，讓整個婚禮準備過程更加輕鬆順利。

辦一場婚禮要多少錢？

這是最常聽到的婚禮問題！但事實上，這個問題真的不好回答，因為婚禮的支出範圍非常廣泛。不同婚禮的花費天差地遠，取決於眾多因素，例如你需要請到多少婚禮廠商、你選擇的婚禮場地提供了哪些設備，以及你是否希望增加娛樂項目等等。

然而，我可以提供一個大致的概念供參考。大多數婚禮中最大的開支項目通常是賓客用餐的費用。而通常用餐費用佔了整場婚禮開支的六至七成。舉例來說，假設你計劃邀請 100 位親友出席，每位賓客的餐費預計為 1,500 元，那麼 1,500 元乘以 100 位賓客，即為婚禮開支的六成。若你能掌握你想邀請的賓客人數和餐費，基本上就能大致確定婚禮的預算方向了！



台灣常見的婚禮形式

台灣的婚禮形式多樣，其中最常見的包括傳統中式婚禮、現代西式婚禮以及混合風格的婚禮。傳統中式婚禮注重儀式和家族聚會，通常在家族中的祠堂或宴客廳舉行。而現代西式婚禮則著重於個性化和浪漫氛圍，通常在教堂、飯店或戶外場地舉行。而混合風格的婚禮則將中西元素融合在一起，展現出獨特的魅力。

在我們的婚禮工作生涯中，我們也曾遇到許多想法獨特的新人。其中一位令我印象深刻的新娘，她希望拍攝婚禮前導影片，並且想像中的場景是新娘從直升機上由新郎牽下來。對我們而言，只要新人有相應的預算，我們便會全力以赴，實現他們心中所想的場景。因此，我們開始研究了直升機相關的法規，並且收集了台北地區可以租用的停機坪資訊。儘管最終

該新人放棄了這個想法，但若下一組新人提出類似的要求，我們已準備好能夠快速提供建議和相關資料。我想婚禮策劃工作與婚禮本身一樣，是有著無限創意的。

展望台灣婚禮的未來

隨著社會的進步和人們價值觀的轉變，台灣的婚禮形式也在不斷演變。未來，我們期待看到更多創新和個性化的婚禮形式出現，讓每對新人都能夠打造出屬於自己獨一無二的幸福時刻。無論是傳統的婚禮形式還是新穎的概念，婚禮溫室將繼續致力於為每一對新人打造出最完美的婚禮體驗。

婚禮，是一生中最重要的時刻之一，我們應該用心對待，讓每一刻都充滿幸福和美好的回憶。期待與您攜手共創更多美好的婚禮時刻！

Bloom：婚禮溫室的負責人。婚禮溫室專注於婚禮顧問和婚禮企劃服務。

來路跑吧

圖 / 文 徐志宏醫師

屏東縣牙醫師公會雖然只是位於國境之南的小公會，然而志氣卻不小，不時的承擔大任，舉辦全國性牙醫界的比賽項目。上屆莊世豪理事長任內，承辦全國牙醫師杯高爾夫球比賽，深受全國牙醫高爾夫選手的好評以及各級長官的讚揚。這屆王藝文理事長則率領著幹部團隊，整軍經武，預定於本年底舉辦全國牙醫師杯路跑賽，號角的聲音響起，根據過往的經驗，今年一定又是大小籌備會不斷的開始。

去年的最後一天，也是第一次的籌備活動。由於今年的全國牙醫路跑賽要與萬巒鄉公所的豬腳節一起合辦，同時我們也請大華慢跑協會來做賽程的規劃及安排，於是各路籌備團隊人馬相邀在屏東市大將餐廳吃飯，順便互相認識及作初步的討論，但首次見面接觸就勾起了激烈火花，一時天雷勾動地火，一發不可收拾，當晚與會人員有號稱千杯不醉的萬巒鄉鄉長林國順，對戰我方有南台灣小巨人之稱的莊世豪理事長、及喝啤酒像喝汽水的林揚昇秘書長，一陣刀光劍影、你來我往，在大戰三百回合之後，兩造人馬雙雙陣亡，席間趁著酒酣耳熱之際大家相談甚歡，成功完成了第一次的見面。

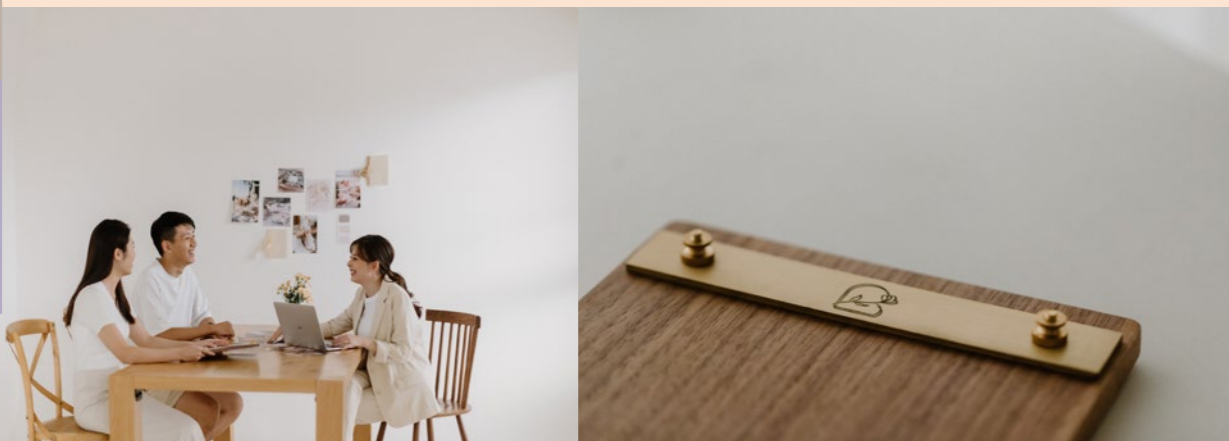
大華慢跑協會許家耀先生有相當多籌劃舉辦大比賽的經驗，在幾個月內我們又陸續

的開了幾次籌備會，有時是犧牲午休時間前往萬巒鄉公所開會，更常的是晚診後在公會的籌備會議，由王藝文理事長親身參與指導，先後決定了比賽的路徑、選手之夜的活動地點、與會人員的交通住宿、選手比賽的衣服及贈品，更重要的是；兩位理事長發揮超強的人脈，向各界籌募經費及贊助品，終於在5月初，歷經了半年的籌備規劃，整個路跑比賽活動大致底定。

這次路跑真的CP值很高，除了有豐富的贈品外，還能享用到當地美味萬巒豬腳，比賽項目也添加了團體組的競賽，讓活動更富精彩有趣，希望全國的牙醫師們呼朋引伴、攜家帶眷的來參與比賽，日期就在11月2號、3號，即日起開放報名，歡迎大家！



由左依序是莊世豪前理事長、萬巒鄉林國順鄉長、林揚昇前秘書長。



健康蔬食



圖 / 文 岑尚儒 岑穎康

《黃帝內經》：「春夏養陽，秋冬養陰」。

在台灣春夏季溫度高，我們易隨著溫度的增高而心浮氣躁，也會影響到血壓或心血管等，我們可以順應時節來調養身體，例如：春天養肝，夏天養心，秋天養肺，冬天養腎。

春夏容易肝火旺，尤其現在人們生活忙碌，時常外食，生活作息紊亂，這些都會導致身體的免疫力變差、內分泌失調、體力明顯下滑等，讓大家不得不注重養生保健。

「醋」，味酸，性溫，入肝、胃經，適量攝取可以增加代謝、提升血液循環等，且因性溫，適合各種體質食用。

時下假日大家常去露營，這次教大家壽司很適合在家做好帶出門，既方便又快速，營養無負擔！
※（提醒：在挑選上可以選擇「釀造醋」，成分上比較天然，身體沒有負擔。）

《夏日輕爽海苔壽司》

食材：

海苔一片、白飯 200 克、蛋一顆、乾香菇（乾）12 克、綠芽 30 克、紅蘿蔔 20 克、白柳菇 40 克

調味料：

果醋、鹽巴、冰糖粉、黑胡椒粒、醬油、白胡椒粉、沙拉醬、油

前置處理：

1. 乾香菇泡開，紅蘿蔔挫絲備用。
2. 起一鍋水，水滾後放入一湯匙鹽巴（要有鹹度），依序將綠芽和白柳菇燙熟備用（水滾綠芽約燙 40 秒，撈起後過冰水，保持脆口）。

綠芽拌入一茶匙鹽巴、黑胡椒粒少許及少許油；白柳菇拌入一大匙醬油及少許白胡椒粉。

3. 取一平底鍋，加少許油，放入紅蘿蔔絲炒香，加入少許水及，蓋上鍋蓋悶熟，起鍋後加入一大匙果醋，備用。

4. 取同一平底鍋，放入一大匙油，放入乾香菇炒香，加入兩大匙醬油及一大匙冰糖粉中小火拌炒，入味後取出備用。

5. 將蛋打入碗中，加入一小匙果醋（去腥）、一大匙冰糖粉及一小匙鹽巴打散，放入平底鍋中，煎成蛋條備用。

6. 白飯煮熟後（可用 1:1 的水量煮），拌入 25 克果醋、5 克油、少許鹽巴及 5 克冰糖粉。（可依照果醋的甜味調整酸甜度）

作法：

1. 鋪上一層保鮮膜，放上海苔，海苔上的線條呈現平行並粗糙面朝上。（圖一）
2. 將飯均勻鋪在海苔上，最上面留約 2 公分寬度，並於最上面放幾顆飯，捲起後比較好黏著成形。（圖二）

（鋪飯時忌壓飯並均勻平鋪，成品才會大小一致）

3. 由下而上依序放入蛋條、乾香菇絲、綠芽及紅蘿蔔絲。（圖三 - 圖六）
4. 於蛋條上擠一條沙拉醬，並用白柳菇蓋在沙拉醬上。
5. 捲起時連同保鮮膜及海苔往上捲，並將壽司壓緊塑形。（圖七 - 圖八）
6. 抓住兩側保鮮膜，往前滾，使兩側保鮮膜收緊，收緊後放在交合處下方。（圖九 - 圖十一）

綠芽及紅蘿蔔絲。（圖三 - 圖六）

4. 於蛋條上擠一條沙拉醬，並用白柳菇蓋在沙拉醬上。
5. 捲起時連同保鮮膜及海苔往上捲，並將壽司壓緊塑形。（圖七 - 圖八）
6. 抓住兩側保鮮膜，往前滾，使兩側保鮮膜收緊，收緊後放在交合處下方。（圖九 - 圖十一）
7. 一條壽司約分成八分，切的時候可以將刀子抹上少許水。（飯比較不會黏在刀子上）



圖十一

Practice



牙醫師美的眼睛

圖 / 文 陳良印醫師

牙醫師接觸相機的機會很多，而且很多牙醫同行的攝影器材都非常高端，如果只是應用在病例收集的攝影，有點可惜，閒暇之餘，不妨到大自然走一走，看看山看看海，用手中的專業相機記錄美麗的瞬間！

在此介紹兩個景點供大家參考，一個是上山拍雲海日出，一個是到海邊拍夕陽美景。

首先是 **308 高地**，308 高地因為海拔正好 308 公尺而得名，高地位於內門區和臺南市左鎮區、龍崎區的交界點，所以在這裡可以同時腳踩三地區域。

308 高地是鄰近群山的最高點，視野遼闊，可近看惡地月世界地形、遠眺嘉南平原、臺南海岸線，從日出到日落，風光綺麗、變化萬千。

相傳日治時期有一女孩，每天至此高地眺望出海的情人歸船，因此又稱望哥台。



地點：在 google map 搜尋洪代表桶仔雞，但是山路狹小，請注意安全！

308 高地最好的攝影點就是在洪代表桶仔雞，向東可以拍日出向西可以拍夕陽。最有名的就是它的日出清晨雲海。在此海拔 308 公尺的山上，就可以看到相當於 1000 公尺以上高山的壯闊雲海。

通常在前日下午大雨後，隔日的清晨就有機會出現美麗的雲海琉璃光。最好在清晨日出前半小時就抵達，可以先拍攝雲海琉璃光，再拍攝日出雲海。

枋山 456k 位於屏東往墾丁的台一線公路上，是南台灣夕陽最知名的景點之一。他的特點是海岸邊有被侵蝕成大小不一的奇石，當太陽慢慢落下，天邊的雲彩，岸邊的的奇石；還有不斷拍打的波浪，交織出絕美的畫面，也提供了攝影者絕佳的揮灑空間！

面，也提供了攝影者絕佳的揮灑空間！

觀賞夕陽至少要在日落前半小時抵達，要帶單眼相機，三腳架，穿防滑鞋，三腳架可以用塑膠雨傘套套住三個底部，以避免潮濕，拍攝時可以使用黑卡或漸層減光鏡，讓畫面曝光平均，而光圈適度的縮小 (F8 以下) 更可以讓太陽星芒更明顯！

也可以用減光鏡，拍出如絲綢般的海水！另外因為沒有光害，在七八月時太陽下山後，轉向東面也可拍攝銀河，銀河拍攝用最大光圈 (F2.8) ISO 值約 2000 (依照當時狀況而定)，快門不超過 30 秒。

夏天快到了，空氣品質變好，拍到火燒雲的機率大增，火燒雲的預測可以參考 (雲海人) 的 App



地點：在 google map 搜尋枋山獅子頭山停車場，車子停好往下走到海灘。

繪事後素

圖 / 文 林志雄醫師

(一個漂亮的女孩本身就是彩色了，穿上白色的衣服，就顯得更加漂亮了！)



子夏問曰：「〈巧笑倩兮，美目盼兮，素以爲絢兮。〉何謂也？」

子曰：「繪事後素。」

子夏曰：「禮後乎？」

子曰：「起予者商也始可與言詩已矣。」 / 八佾 第八章

這章節很有意思，我非常喜歡。

一來 --- 子夏（小孔子 44 歲喔）說：「笑的真是好看呀！眼睛真是漂亮啊！穿上白色的衣服就已經光彩奪目，這是為什麼呀？」其實不用看孔子的回答，都可受到那份美的感動。

而孔子的回答：繪事後素。

傅佩榮說：「古人用絹帛畫畫，而絹帛是咖啡色的，於是先在絹帛上上了青紅黑黃藍各種色彩後，最後上了白色。上白色時似乎沒有顏色，但卻使其它色彩全部突顯出來 --- 謂之繪事後素。」

然而驚訝的是，子夏竟然聯想到「禮後乎」，而孔子的回答同樣驚人「可與言詩矣！」，每每再次閱讀，總是得掩卷長嘆！美的自然與感動，還有來自美的體悟，可千萬不要去騷擾美呀！那是一種禮呀！千萬記住，而後能始論及詩。

美好

圖 / 文 林志雄醫師

自然沒有完美一事，所謂花開花落春夏秋冬就是完美，我的完美定義是：「成就了一種美好」。

自然也沒有永恆，所謂的星空都是過去，所有的時間都在流逝，萬物都在消融。永恆就是記憶，更是一種回憶，普魯斯特的《追憶似水年華》就是，我們的《紅樓夢》也是。永恆的特色就是過去。

而所謂的神，就是人的老祖宗在遍尋完美與永恆之不可得而設定的，其間的意義就是由過去找到指引與智慧，偏偏其後代在幾番迭盪更替後就以為自己可以是神了，而想要呼風喚雨。想來這就是天擇，你有你的神，我有我的，他有他的，就看如何在自個兒的神裡尋到指引與智慧，那就是《適應》---《適當的回應》。



小琉球迎王平安祭典

文圖 / 黃正輝醫師、曾淑如老師

一、迎王祭典緣起

「迎王」起源於清領時期一位來自泉州的遊街道士，見當時東港居民深受災疫之苦，故將原鄉科儀帶入，恭請溫王爺結義兄弟代天巡狩千歲爺蒞境「變理陰陽，賞善罰惡」，驅除邪煞，賜福地方。「迎王」是迎接值歲瘟王之意，祂是奉天帶「玉旨」下凡奏准陽界「王爺」可以「代天巡狩」的神祇，也就是說每三年一次，特准三隆宮的池、吳、朱等三府千歲，可以辦理按察出巡。以廟會的角度看，「迎王」可視為本鄉全島性的活動，其意義乃是「王爺出巡，綏靖轄域」的祈安範疇。

迎王平安祭典歷史悠久，科儀程序，籌辦過程皆由地方民眾自發參與，深入影響在地生活作息。東港迎王從最初的除疫科儀轉化到今日的平安祭典，反映沿海民眾的生活特色，亦是王爺信仰本土化的展現，發展至今，小琉球迎王衍生出屬於自己的科儀活動及在地特色。祭典時的神轎、王船以及陣頭等都極具高度的無形文化資產價值，神明遶境、陣頭裝扮與拜廟儀式等，均彰顯迎王祭典特有的傳統工藝以及民俗藝術之美。

二、琉球鄉迎王獨立

本鄉的迎王信仰屬於「東港流域系統」，在民國四十一年以前，本鄉之迎王合併東港的東隆宮行之，嗣後本鄉香陣不受東港人重視，於是自民國四十一年起退出，並自行舉辦迎王祭典。三隆宮的「迎王」，最初由科巡主事領隊，前往台南南鯤鯓代天府進香（掛香）請旨，僅舉行兩天，



各角頭廟宇會將神轎請到漁船上

嗣後再慢慢擴展為四天、五天、至今始定型為七天。

民國七十一年「壬戌科」以前，「迎王」只是單純的遶境活動，尚無「送王船」之俗，且四個角頭土地公廟均得按科輪流當香陣的「先鋒」，並指派報差官。同時，迎王香陣或王船遶境隊伍，路經角頭土地公廟時，也必稍作停留，其意義有：(一)供該地信徒膜拜；(二)接受土地公的招待；(三)聽取土地公的「簡報」。民國八十六年「丁丑科」起，王爺更神示以土地公廟為「府衙」，接受鄉民事前預約，為其審理和解決「大事」，本鄉與臺灣各地的迎王，最大的差異點即在與此。

民國七十年，杉福村民徐有乾傳報，發現臺南縣無極混元玄樞院所建造的混元法舟（五月六日施放）漂流至本鄉，三隆宮主事即恭請前往迎接，並遷返該宮安祀。同年六月一日，無級混元玄樞院鑾三隆宮，承無極混元三聖大天尊。玄玄上人降賜聖詩、聖旗，瑤池金母諭示，誥封「琉球天道院三隆宮」。擁有「無極混元法舟」之後，三隆宮始自行建造王船。民國七十四年「乙丑科」，正示舉行「送王船」之祭儀，是為本鄉「獨立迎王」的首科，科巡日期經由擺設香案三天，恭請「三府千歲」降駕指示均在「東港東隆宮王船祭之後」，即丑、辰、未、戌年的十月上旬前後（東港為九月中下旬）。

三、琉球鄉王船之信仰

小琉球三隆宮為每三年一科迎王平安祭典的主廟。三隆宮是清乾隆初，由福建陳明山君帶池、吳、朱三府王爺的香火來到小琉球初建草廟奉祀，後於乾隆五十年（1785）擇定現廟址。三隆宮又稱王爺廟，供奉池府、吳府、朱府三姓王爺，合稱三府千歲。小琉球漁民出海前必至此叩拜問卜，祈求賜福，故香火鼎盛，與主祀觀音佛祖的碧雲寺同為鄉民的信仰中心。

本鄉之「迎王」歷史已有百餘年，但王船信仰則遲至民國六十年前後才形成。最早是漁福村的池隆宮，繼之是本福村的水仙宮與大福村的水興宮，唯庄廟及私祀的王船信仰，皆因只祀



活動開始 - 由白沙觀光碼頭出發



三隆宮總理們及執事人員

不送而始終未能形成系列性的王船活動；三隆宮則至民國七十一年建造王船之後才有王船信仰。

四、小琉球迎王平安遶境活動特色

在琉球鄉，迎王平安祭典是非常重要的祭典。遷居各地的琉球鄉民必定竭盡所能，扶老攜幼於祭典期間返回故里共襄盛舉。而琉球籍漁船則會暫停作業返回小琉球，這時只見各港口停滿大小漁船排排站，好像接受閱兵一樣。島上男人不分階級職業一律出來幫忙抬轎（扛大輦），婦女們則負責準備點心及午餐供應辛苦的轎班人員及香客享用。三年一次的迎王活動，不僅是小琉球最大的民俗節慶，也是最能凝聚全鄉鄉民向心力的一項活動。

小琉球迎王祭每三年一科（牛、龍、羊、狗年），約在農曆十月舉行，小琉球迎王平安祭典總共歷時七天六夜，固定每逢丑、辰、未、戌，三年舉行一次，不過每科具體的日期都沒有固定，都是在前一科由神明裁定後確認，一般時間點大都落在農曆十月間。小琉球迎王平安祭與東隆宮程序大致相同，轎班也是世襲制，不過由於地緣環境的差別，三隆宮的迎王祭也衍生了不少屬於在地的特殊習俗與現象如：「遶港腳」、「遊縣吃縣遊府吃府」、「攔轎喊冤」，沿途也有辦案、封神之事，皆為本地迎王最大特色，深具在地性。

（一）設置代天府

代天巡守千歲爺奉旨按察，臨時駐蹕的行館稱為「代天府」，代天府的佈置約為請王的前三天，是設置在三隆宮正殿，正殿內懸掛「代天巡狩」綾緞，代天府閒雜人等不得進入，只有相關執事人員才能進入。



帥旗



帥旗快馬加鞭回府



王令



旗官



請水結束

（二）遶港腳

小琉球這個海島特有的迎王儀式，約五十艘載神轎的漁船集結在大寮漁港與白沙漁港，而後遶全島海域一週，祈求各海岸及海港平安，並恭迎代天巡狩五府千歲蒞臨，場面十分壯觀。儀式在「請水」第一天早上進行，由數十艘載著包含三府千歲與觀音佛祖神轎的漁船，順時針遶全島一周，祈求島內與海域都平安，漁船滿載而歸稱為「遶港腳」。

（三）請水（請王）

在「遶港腳」後，下午由參與遶境的神轎集合在中澳沙灘，舉行恭迎代天巡狩的千歲爺蒞臨「請王」的儀式，「請王」是迎王平安祭典的正式開始，代天巡狩千歲既是乘船而去，也是乘船而來，因此都在小琉球最大的沙灘中澳沙灘進行，將所有參與的神轎、陣頭等隊伍集合在海邊，由角頭轎班頭籤在海水裡感應千歲爺的到來，並由各角頭乩童報寫大千歲姓氏，通常當科要迎接的大千歲姓氏，於祭典前兩天關廟門擲筊請示，且只有廟裡的大總理等少數人知道。因千歲共有三十六位，每年蒞臨者皆不同。若神轎頭籤寫的姓氏與大千歲姓氏不符合，則請其退駕，再至海中迎請；若所報的姓氏與大千歲相符，則表示大千歲已經降臨小琉球，並即時廣



（四）過火

播大千歲已到，瞬間整個海灘都歡聲雷動，鞭炮齊鳴、鑼鼓震天，以示恭迎王爺聖駕。當場將大千歲姓氏書寫在帥旗，由三隆宮執事人員快馬加鞭將帥旗送至三隆宮，並將帥旗升上旗官，向天庭請報請用兵馬，並於迎王繞境期間駐守至此，隨後並恭迎五位千歲上轎，由三隆宮三府千歲引領回府安座。

(四) 過火

大千歲蒞臨後，在三隆宮廣場進行「過火儀式」，俗稱「五王火」。火在宗教習俗中有潔淨、除穢作用。由道長舉行科儀，王爺開火路，依序大千歲、二千歲……五千歲最後中軍府，需進行三次後入廟。參與人員皆赤腳過火，民眾相信通過過火儀式的潔淨，可以獲得身心靈上的淨化。

(五) 遊縣吃縣、遊府吃府

小琉球迎王可說是全島總動員，充滿了人情味。王爺繞境期間，小琉球家家戶戶皆準備飲料、點心，供轎班吃喝，但不可打包，以表示對大千歲的崇敬之意，是琉球特有的迎王民俗。

(六) 攔轎喊冤

王駕出巡是彰顯代天巡守的神威，具有驅邪、除穢的意義，讓百姓過著合境平安的生活。代天巡狩王駕出巡時，民眾排跪路邊，祈求神明保佑，王駕會掛出「放告」牌示，若有民眾或鬼、神含冤會「攔轎喊冤」，大千歲會停在路邊就地「辦案」。

(七) 五毒大神與十三太保陣

在繞境途中，隨陣的水仙宮五毒大神、幸山寺十三太保陣都特別顯眼。台灣各地的無毒大神陣型多不一樣，小琉球水仙宮五毒陣型由刑具爺領軍，後方有一位武差爺及五毒大神代表五方五行，臉譜採文臉及五臉，出陣腳步都由廟方擲茭向神明請示確認。據說幸山寺的太保陣是廣澤尊王親自傳授（十三太保為廣澤尊王十三名愛子或分身，祂們協助尊王救度眾生收服妖邪），十三太保通常以國小的學生扮演，不但要經過神明同意，還需要經過嚴格訓練，更神奇的是十三太保出陣的途中，常常會見到某位太保突然不太一樣，如步法變得輕盈，或臉部變得不太一樣，就代表是有某位太保神駕降臨在孩童身上。

(五) 遊府吃府 遊縣吃縣



圖一、二：為居民準備給個轎班的沿路小點心和涼水，圖三：中午的中餐，由當日之繞境角頭準備。

(八) 神轎不落地

迎王繞境中還有一個特別的習俗，出巡繞境時，觀音佛祖（碧雲寺）的大輦，這神轎從一起轎到入廟前都不能落地，而且轎輦本身也沒有輪子，據說觀音佛祖的大輦的重量，是眾多神轎中最重的一頂。

(六) 攔轎喊冤



向各神轎攔轎鑽轎子祈求平安

(七) 十三太保 五毒大神



十三太保出陣 十三太保為鄉民祈福淨化 五毒大神出陣 五毒大神為鄉民祈求平安

(八) 王船



上科的王船

燒王船

五、2024 年小琉球迎王平安遶境活動日期：

遶境活動共 7 天，活動內容包括：遶港腳請水（請王）、神轎遶境出巡、王船遶境、恭送王駕（凌晨）。2024 小琉球甲辰正科迎王平安祭典遶境活動，重要時間表如下，恭起王駕 9 月 3 日遶境遶港腳請水請王，出巡遶境 9 月 4 日到 7 日，王船遶境於 9 月 8 日，恭送王駕 9 月 9 日凌晨盛事浩大，熱鬧非凡，歡迎您共襄盛舉，今年非常特別活動日期在東港東隆宮王船祭之前，活動比以往還要早舉辦。

活動時間：

活動第一天：恭請王駕 請水（請王）儀式

約早上 5-6 點 所有的宮廟神轎會聚集在三隆宮（王爺廟）進行過火儀式後，前往大福港或白沙尾，搭漁船遶小琉球海外一圈沿途會放煙火，這儀式叫遶港腳。約下午 1 點鐘再前往白沙尾的中澳沙灘進行重要的請水（請王）儀式，這儀式的結束時間就需確定代天巡狩千歲是三十六姓氏的哪一位，每一神轎需輪番上陣進行請王，請到的神轎會更顯神威，請王時間不一定，恭請王駕駕到為止，請水儀式才結束。

活動第二天：全島的繞境活動第一天開始

- 遶境第一天：大寮角
- 遶境第二天：天台角
- 遶境第三天：杉板路角
- 遶境第四天：白沙尾角
- 遶境第五天：王船遶境。

早上約 7 點開始的王船繞境

第一站：白沙尾 第二站：大寮角

第三站：天台角

第四站：杉板角

第五站：中營南潭福安宮，回三隆宮

◎在王船繞境時都會來到四角頭的福安宮加南潭福安宮進行敬拜跟添載（由信徒香客呈供紅包或糧食等，供大千歲回天庭的路上能夠溫飽、使用）這時信徒會拿香拜，祈求家庭、事業平安健康順利。

◎晚上約 7 點，一樣可到三隆宮祭拜大千歲祈求平安，約晚上 10 點開始送王遊天河法會開始。

活動第七天：送王遊天河（燒王船）：送王法會 > 燒王船儀式

◎約清晨 1 點王船移往中澳沙灘進行送王遊天河（燒王船）的儀式。王船燒盡，送王結束，



本科正在興建的王船

所有信徒相信未來的每一天都能獲得保佑，迎王平安文化祭典才算結束。

對琉球人而言，小琉球迎王是極為重要的祭典，無論移居到本島或海外及捕魚船隻，大都會排除萬難，帶著一顆虔誠的心，回到小琉球參與這三年一度的盛典！在小琉球鄉民的心中，沒有比迎王祭更盛大的事，對小琉球人而言，過年可以不回家，但迎王一定要回家！這就是小琉球鄉民情感和信仰力量的凝聚，也是回鄉與親友團聚最重要的日子。身為小琉球的鄉民，在此誠摯地邀請您參與三年一科的迎王盛會。

King Ship



水仙宮王船



水興宮王船。



(九) 王馬



牙醫診所2.3事

致親愛的牙醫師老婆

文 / 陳淑櫻律師

妳會開飛機嗎？我不會。妳會管理診所嗎？我試試。妳會寫文章嗎？我試試。這就是我，素人老闆娘，素人寫作者。

在這資訊爆炸，所有知識 Google 一下就有的時代，我們高屏澎牙醫讀本繼續發刊，尤其還讓我素人佔版面，本人戒慎恐懼，我想大家不缺專業知識，缺什麼呢？缺乏支持與鼓勵！

首先，要支持與鼓勵所有的牙醫師，經營牙科診所是非常辛苦，要當上牙醫師真的不容易，在目前牙醫系已經變成前幾志願，大學幾乎要考滿級分才能錄取牙醫系，好不容易大學畢業、實習、受訓，經過各種磨練，終於要自己創業，開一間自己理想中的診所，但走到街道上看到牙科診所好像比超商多，一間診所比一間診所裝潢新穎，設備一間比一間先進，不免懷疑，牙科診所好像很競爭？或許無法大富大貴，好好經營一間診所至少應該可以安居樂業吧！找了個點，裝潢成自己覺得還可以的診所，接下來診所要如何運轉？

我是一個素人老闆娘，民國 88 年結婚，因為身分關係，直接取得老闆娘資格，不要考

試，不須經過評核，也不管自己會不會管理診所，滿腔的熱血，開始協助應徵牙醫助理，自己也學當牙助，一邊自己學還一邊教新同仁，教了幾個月後，感覺診所快上軌道了，這時員工突然說不做了，了解原因、慰留無效，只好又重新應徵員工，訓練員工，在各種挫敗中學習，人力不足時，一人身兼數職，又要家裡又要診所，家裡有強勢的婆婆、生病的大姑、下有小孩，診所每天都有一些事要處理，真的每天有夠忙，生活簡直太充實了。牙醫師的老婆，就在這種傻勁中、跌跌撞撞成為一個牙科診所經營的夥伴，牙醫師的牙科專業技能，是幾十年來慢慢養成，但牙醫師老婆成為經營的夥伴，是在遇到問題，才開始學習，這過程有辛酸、有冒險、有成長也有喜樂，我不敢說有什麼可分享給各位，但對我而言，參與診所經營是一場修練之旅，我不知道其他牙醫師的老婆有什麼心得，也非常想向其他醫師娘學習，在此，先發聲講自己無趣的故事，若能引起共鳴或安慰讀者，也算有意義的事。不管您是如何的經營診所，首先對所有牙醫師老婆致敬，為家庭、為診所付出，認真的女人，很美！

不會開飛機，飛機失事，會死人，診所沒有因為我不會管而倒閉，我個人的直觀，因為開立牙醫診所的門檻太高了，只有牙醫師才能開診所，以前牙醫師少、工資較便宜，但現在牙醫師越來越多，少子化後員工越來越難請，牙醫助理薪資也越來越高，加上政府加強落實法規的執行，使得診所的挑戰越來越大，我們會說，現在員工權利意識高漲，倒不如說，以前的員工對我們很包容，雖說管理有「產、銷、人、發、財」等各種議題，但因為我是學法律的，分享法律規定，比較不會有班門弄斧之嫌。有關診所的法規，勞基法可算是最基本、經常使用的法規，勞基法實施了 30 幾年，很多罰則 30 幾年前就制定，我們經常違法而不自知，政府對我們也很客氣，沒有三不五時對診所勞動檢查。但現在診所若違反勞基法關規定，被投訴、被處罰的機會增高。若要檢核診所制度是否健全，「勞動檢查」可謂對診所是否符合勞基法規定最快速的檢驗方法。所謂「勞動檢查」就是勞動部職業安全衛生署以及各縣市政府主管機關會派員到貴診所檢查診所是否遵循勞動相關法規，以保障勞工的基本權利，並確保診所在法律框架內合法經營，這些檢查不僅有助於發現和解決潛在的安全隱患，還有助於提升診所的法規水平，建立良好的勞資關係。乍聽一下，「勞動檢查」似乎完美無瑕，可解決診所潛在的安全隱患，又可提升診所的法規水平，但實際上診所被勞動檢查過就知道，檢查項目多，罰鍰也多，政府還可公布違法診所名稱，不乏可以看到赫赫有名的大

公司，被罰高達上百萬，對於一些小診所聽見「勞動檢查」不無聞風喪膽。

有關「勞動檢查」要檢查項目，如何因應文章很多，隨便上網查詢就一堆，但多數的牙醫師或其老婆甚至診所專業的人資主管，可能沒有耐性看完，或不知所云或無從準備，以政府 113 年勞動檢查方針就洋洋灑灑列出 17 項，搭配各種罰則，會讓雇主無從著力。「勞動檢查」是件難題，但政府的美意如上所言，是要協助診所的經營水平，但以「勞動檢查」作為提升經營的水平，手段較嚴苛，故「勞動檢查」不是常態、經常性的手法，政府多數是用一個溫和的方式，叫「勞動訪視」，即勞動安全衛生署會派員到貴診所訪視，內容其實跟「勞動檢查」差不多，但方法較柔性，會事先發函給診所，告知何時要訪視，要準備的文件等，還會給自評表，雖然過程也不輕鬆，但因為沒有開罰，而且會告知貴診所有什麼不合法的地方，真的可以達到「提升企業的合規水平」。

我的素人老闆娘歷程體悟到，做事不會太難，但要搞定人的關係，就是一大考驗，尤其夫妻一起共事，或許妳會發現彼此價值觀差很大，認知不一樣，沒辦法溝通等等，我經常記住以下的話「如果遭受他人的評擊與詆毀，明智的選擇就是保有一定的寬容和容忍，並對自己的長處和價值持有一種客觀的確信。」以此與各位醫師娘共勉。

投筆從戎的牙醫人

Bernard Cyril Freyberg (1889-1963)

文 / 蘇耀文醫師

他小名 Tiny，卻成為紐西蘭最偉大的軍人。
他是牙醫、是運動員、是經歷兩次世界大戰的軍人。
他不懼戰火，邱吉爾稱他 the salamander of the British Empire。

Bernard Cyril Freyberg 於 1889 年 3 月 21 日出生於倫敦。小時候被暱稱為「Tiny」。1891 年，他隨家人來到紐西蘭 Wellington，從母親那裡接受了早期教育，後來於 1897 年至 1904 年就讀於 College of Wellington。他是 1906 年紐西蘭 100 碼游泳冠軍，1910 年，他也參加水球比賽，並且熱衷於帆船運動等各項運動。他身高 180 公分，體格強健，不過大家還是習慣暱稱他 Tiny。

Freyberg 1904 年離開正規的學校教育，15 歲就被他父親要求到 Wellington 的一位牙醫那裡當學徒。隔年 1905 年紐西蘭新規定要求要完成正式四年的牙醫學教育才能擔任牙醫，因此他並未受到新規定的影響。1911 年 5 月 22 日，他獲得紐西蘭牙醫資格。

短暫的牙醫生涯，不當牙醫從軍去

Freyberg 在取得牙醫師資格後，曾經在 Morrinsville、Hamilton 和 Levin 短暫擔任牙醫。但他發現並不能在牙科工作中得到滿足感，於是他在 1914 年便離開紐西蘭。他先是到舊金山和墨西哥，在墨西哥革命戰役中擔任軍官。1914 年歐洲戰爭爆發時，Freyberg 來到倫敦，見到了當時擔任大英國協第一海軍大臣的 Winston Churchill，並加入剛成立的英國皇家海軍師的胡德營 (Hood Battalion)。

優異體能熱衷運動、奧運級的游泳健將在 Gallipoli 立下戰功

他在 1915 年 Gallipoli 戰事中，在夜間乘坐一艘船划到近岸，憑藉他優異的體能與泳技，獨自一人帶著一袋防水照明彈游泳上岸，成功點燃了這些照明彈，讓敵方誤判有軍隊登陸，船上的機槍和軍艦上的大型火炮朝著他點燃的標記開火。這次欺敵戰術引發連續二天的炮擊，成功地拖住土耳其軍的部隊，直到二天後，這位德國將軍才意識到實際上並沒有部隊登陸，成功地轉移土耳其軍對主要登陸點的注意力。

多次戰功，讓 27 歲的 Freyberg 於 1917 年晉升准將，成為英國陸軍中最年輕的將領。在這期間，他已九次受傷。他在 1918 年第一次世界大戰後持續擔任過各種指揮和參謀職務，而且似乎正朝著軍隊最高層的方向前進，但在體檢發現心臟有問題後，他不得不在 1937 年 10 月退休。

九死一生仍勇往直前，參與兩次世界大戰

第二次世界大戰爆發後，Freyberg 設法將自己的體能醫療等級恢復到可以在海外服役的水平。紐西蘭政府任命他指揮紐西蘭第二遠征軍及其戰鬥部隊紐西蘭第二師。他領導了紐西蘭軍隊在地中海的戰役，包含了希臘、北非和義大利的戰事。

Freyberg 戰功彪炳，但他在 1941 年 5 月克里特島 (Crete) 失陷戰事中、以及 1944 年卡西諾 (Cassino) 本篤會修道院被毀的事件，飽受批評。雖然戰事有失利，他仍然受人尊敬，他的部下稱讚他對他們的福利和他隨時準備面對任何敵人行動的最前線的勇氣。

Freyberg 在 1942 年 11 月率領部隊前往突尼斯，在第二次阿拉曼戰役中 (El Alamein) 發揮了重要作用，這場戰役是有利於盟軍推進的重大轉折點。他持續擔任駐義大利紐西蘭軍隊的指揮官，並以於 1945 年 5 月 2 日率軍進入義大利里雅斯特 Trieste 達到頂峰。他被授予大英帝國最優秀騎士勳章 (KBE)，並晉升為巴斯最尊貴騎士勳章 (KCB)。

戰後擔任紐西蘭總督

戰後 Freyberg 擔任紐西蘭總督。他是第一位在紐西蘭長大的總督，任期從 1946 年到 1952 年。Freyberg 於 1951 年晉升為貴族，獲得 Baron Freyberg 'of Wellington, New Zealand and of Munstead in the County of Surrey' 的稱號。1963 年 7 月 4 日，他在於溫莎 (Windsor) 去世。在紐西蘭有許多以 Freyberg 為名的學校與建築，可見他在當地人們心中的地位。



斜槓牙醫

跨域整形外科的開創者 Varaztad Hovannes Kazanjian (1879-1974)



文 / 蘇耀文醫師

Kazanjian 前庭成形術是一項已有 100 多年歷史的技術，由 Varaztad Kazanjian 為全口假牙齒槽骨不足且無法穩定的患者所發展的術式。原始術式是將讓位於齒槽黏膜黏膜層和骨膜之間的肌肉層令其重新置位。由於植牙的發展，Kazanjian 技術如今再次被使用於改善植體周圍軟組織。

Kazanjian 醫師為了改善假牙的穩定性，跨域到以手術方式減少肌肉層影響，為了改善外觀，發展到製作義眼、義鼻、義耳，在第一次世界大戰後領導美國整形外科醫學的發展，且讓我們一窺他的傳奇人生與成就。

從難民到牙醫

Kazanjian 醫師於 1879 年 3 月 18 日出生於鄂圖曼帝國（土耳其）亞美尼亞。為了逃避當時的內亂，他於 1895 年 10 月來到美國。他居住在麻薩諸塞州的伍斯特 (Worcester)，開始在一家線材廠工作。在工廠裡，Kazanjian 展現出雙手的靈巧性。

在一位同事的建議下，Kazanjian 決定從事牙科工作。為了繼續深造並為申請進入牙醫學院做準備，他晚上上課和學習英語，白天在線材廠工作。他的勤奮得到了回報，他於 1902 年進入哈佛牙醫學院。

1905 年 Kazanjian 從哈佛大學牙醫學院畢業後，他開設了牙科診所，並開始在哈佛大學協助教學工作，擔任鑲復牙科助教。1912 年，他成為鑲復牙科技工室的負責人。

巧手牙醫跨域顏面鑲復和顏面重建

當時有許多頷骨骨折病例以及先天性畸形在哈佛牙醫學院門診接受治療，讓他開始對頷骨骨折的治療產生了興趣。在牙醫學院門診臨床工作期間，他治療了超過四百多例頷骨骨折，並引入了一種新的治療方法，用較為簡單的頷間綁線方式取代體積大的齒間夾板，並且協助患者製造特殊顏面復裝置。在 Kazanjian 醫師的早期執業生涯，就經常跨域 復牙科到顏面整形和重建手術的範圍。

1915 年，在第一次世界大戰中，Kazanjian 隨哈佛大學第一醫療團出國，與英國遠征軍一起到法國服役。這個特遣醫療團有 32 位內外科醫師 75 位護士和 3 位牙醫師。作為醫療團的首席牙醫官，Kazanjian 在法國建立了第一支牙科和口腔頷面外科團隊，他運用 復牙科方面的技能，憑藉著靈巧的雙手，開創他在 復牙科和整形外科領域的傑出表現。面對大量在壕溝戰中的因槍傷或手榴彈波及顎骨鼻子臉頰及頭顱的傷患，他並沒有退縮，原本支援三個月的時程也延長到三年。在 1916 年他被任命為少校。在戰爭期間他處理了 3000 多例槍傷及顏面區域嚴重創傷，這讓他獲得西線戰線下的奇蹟創造者 the miracle man of the Western front 的稱號。

1919 年，他被授予英國倫敦白金漢宮的聖邁克爾和聖喬治勳章以表彰他的服務，這是英國王室授予外國人的最高榮譽。

高齡醫學生：40 歲重讀醫學院

1919 年，Kazanjian 醫師回到哈佛牙醫學院擔任軍事口腔外科教授。然而，作為一名移民，Kazanjian 醫師必須一遍又一遍地證明自己。沒有 MD 的學位，他無法將他在野戰醫院用的技巧用在臨床治療。因此他在 40 歲重回哈佛醫學院，與比他小 20 歲的醫學生修習相同的課程。Martin Deranian (the miracle man of the western front 書作者) 描述：「在課堂中，Kazanjian 就只是一名普通的醫學生，直到有一天，兩位傑出的英國外科醫生在哈佛醫學院進行了演示。他們在觀眾席上發現了他，就衝到他的座位上，把他拉到了講台上。當他們告訴震驚的與會者，就是 Kazanjian 教了他們在此所展示的技術後，Kazanjian 立即成為英雄」。

1921 年從哈佛醫學院畢業後，他成為麻州眼耳鼻喉科醫院和麻州總醫院整形外科聯合診所的負責人。1922 年，他成為哈佛醫學院臨床口腔外科教授，並擔任該職位 20 年。1941 年，他成為哈佛醫學院第一位整形外科教授。Kazanjian 醫師對整形外科的開創性貢獻，將這門新學科轉變為受人尊敬的外科專業。他發表了一百五十篇期刊文章，記錄了他獨特的治療方法和方法，並與 John M. Converse(1909-1981) 合著經典的《顏面部損傷的外科治療》(The Surgical Treatment of Facial Injuries) (1949)。Kazanjian 醫師獲得了許多榮譽和獎項，以及擔任許多學會與協會理事長。

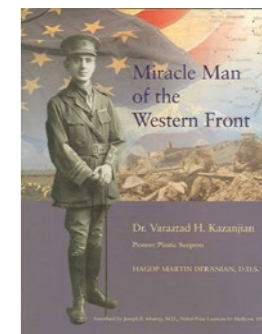
Kazanjian 醫師於 1974 年 10 月 19 日去世，享壽 95 歲。他有許多在專業領域的發明與創新，但大家更記得他的仁慈與謙虛。

參考資料：

<https://caia.org.uk/varazdat-kazanjian/>

<https://hollisarchives.lib.harvard.edu/repositories/14/resources/8709>

Norman Wahl : Dentists at war, 12 who went beyond the call of duty(2020)



“ 高雄市牙醫師公會 活動花絮 空中瑜珈課程 ”

空中瑜珈課程：04/09(二)、04/16(二)、04/23(二)、04/30(二)、5/7(二)

空中瑜珈源自於美國，為結合瑜珈、特技與舞蹈等項目的運動。運用懸掛有彈性且柔軟的掛布增加身體的協調感與肌肉力量的穩定性，並幫助伸展日常因綜合因素導致緊繃的身體。課程中將透過掛布的輔助優雅的完成平常難達到的瑜珈體位。

Aerial yoga



“ 高雄市牙醫師公會 活動花絮 —— 與仙女吳欣岱午餐約會 ”

與仙女吳欣岱午餐約會講座 113 年 05 月 04 日 (六) 中午 12:00-16:00。

與大家分享醫師從政的心得以及診間政界螢光幕前時尚穿搭



“ 高雄市牙醫師公會 活動花絮 —— 母親節親子DIY烘焙 ”

母親節親子DIY烘焙 時間:113.05.05

溫馨的節日，邀請會員們與親友一同蛋糕DIY，製造母親節的美好回憶。



“ 屏東產業一日遊 ”

4月14日天氣晴，參加公會新年度的會員活動「屏東產業一日遊」，其實是下午半天的行程。因為是在縣內鄰近鄉鎮，採自行開車前往，行程簡單，但負責的陳錦超醫師可是精心規劃。

因為是下午的行程，午餐選定的是內埔AMI Flat Noodle。店內主打的是當日現做的手工板條，這可是傳承三代的古早純米漿板條，由第四代開店。Flat noodle指的是客家話「面帕板」，因為成形張掛時就像毛巾。仍堅持古法手工製作的第三代是阿美，客家話發音AMI。大家有空的時候，走88快速道路到屏東，內埔、竹田、潮州、東港，都有好吃好逛的地方。

滿意的午餐後，繼續往南州交流道7-11停車場集合。王藝文理事長與來自高雄的貴客洪堅銘前理事長早已在集合點等候大家。辛苦的王理事長在特地買了排隊美食曾記水晶餃分贈祝福大家行程平安後，又開車往高鐵站趕赴下一行程台中市牙醫師公會會員大會。

在陳錦超醫師引導，繞過彎彎曲曲的鄉間小路後，進到新埤鄉建功村聖鯛繁殖場。這裡是一個很特別的科技養殖魚苗基地，供應全三分之一台灣鯛-紅尼羅河魚魚苗。結合科技養殖設備，包含太陽能光電自產自用、地面型水池便於自動控制管理、研發底部除汙，製作肥料餅、運用大數據，自動捕撈魚苗，系統化建立整廠設備與種魚「科技育種」，甚至研究高身鯛魚平地養殖，這些應用與創新，讓人印象深刻。

第二站轉赴佳冬向陽香莢蘭園。在這裡，陳錦超醫師換上另一個角色登場，介紹他與吳麗珠醫師這幾年努力的成果。讓我們這些外行人熱鬧先繞著農場逛一圈後，內行的陳醫師將他的介紹看板排開，讓我們接收一場關於美味來源的五感體驗。在現場看到全世界第一場光電板下產出的高品質香莢蘭，認識香料皇后-香莢蘭，一邊享用可麗露和手工香草冰淇淋。有著多少人對這片土



地人們的熱愛與掛念，才能有這滿園的綠意。看著正在開花期的欣喜，卻心繫趕著清晨抓緊時間完成人工授粉。喜獲2024年比利時風味評鑑3顆星，然而要想的是產銷鏈的建立，以及如何讓這美好風味更為大家認識。

也歡迎大家清晨來學習授粉之旅，不過得早上五點到哦！看看來自會員的回饋，就知道大家有多感動！

鍾尚衡醫師：

Vanilla 香料之後

吃了多少年的香草，第一次這麼近身接觸到！原來他不是草，而是果莢！小小的一個果莢可以包住這麼多的種子，每一個種子都可以帶給你滿滿薰香。

謝謝錦超為屏東縣牙醫師公會辦了一場這麼特別的參訪活動！

吳美慧醫師：

聆聽錦超學長說起這片土地的故事，因著光電板的架設，陽光、空氣和土壤的協力作功，香草蘭找到伸展的一片天～我們要努力讓「台灣佳冬香莢蘭」的魅力商機，在台灣和世界榮耀登場！求神帶領，命立就立，賜下商機與榮耀！Amen！

柯天傑醫師的夫人 Vais Jabai:

週日午後 參觀了林邊光電板下友善耕作的農園～香莢蘭園 踏入園區 一排排立挺的香莢蘭架令人心曠神怡 農場內溼度高但空氣是清新涼爽 如地毯般蔓生的醃漿草好生羨慕 醫生夫婦努力了多年 光電與農業共生的理念終有成 感謝他們的招待 美好的香莢蘭之行



“ 113年屏東縣國小學童潔牙觀摩比賽心得與成果分享 ”

屏東縣牙醫師公會口衛主委 陳永欽醫師

我們熟知任何疾病皆是「預防勝於治療」的道理，因此將口腔保健的知識和實際操作技巧落實於日常生活中養成良好正確的口腔衛生習慣尤其重要。因此舉辦潔牙觀摩比賽其用意在提醒各學校加強學童平日的口腔保健預防工作和學童餐後潔牙習慣的養成進而降低齲齒率促進學童全身健康為目標。

籌辦比賽活動期間承蒙各相關單位包括屏東縣政府相關局處、屏東縣牙醫師公會及承協辦學校（四維國小、仁愛國小）等的大力支持和配合協助，其中包含主辦方屏東縣政府努力協調各機關，籌措活動經費、比賽內容規劃、活動成果製作及參賽校護培訓等多方面不遺餘力，同時也感謝承辦單位四維國小、協辦單位仁愛國小提供人力、場地、設備器材各種資源協助，當然更感謝屏東縣牙醫師公會王藝文理事長、莊世豪等多位顧問、參與的眾多委員裁判醫師和比賽籌備醫師們及助理們、公會會務人員等諸多人不辭辛勞的傾力幫忙才能共同讓比賽活動順利推展並圓滿完成，實在非常感恩！

並由於屏東縣政府周春米縣長親臨現場以表重視為大家加油打氣和相關局處（教育處、衛生局）對於潔牙比賽活動的認同和大力支持，對參賽學校護理人員和教師給予實質獎勵以增加其參與榮譽感和動機，並且牙醫師公會全國聯合會口腔衛生委員會林敬修主委也專程南下全程參與支持鼓勵，使得參賽報名學校非常踴躍，在比賽過程學童都展示無比熱情的參與感，每位學童都已經是小小潔牙達人，對口腔保健潔牙知識的認知與正確潔牙技巧的掌握都有實質的落實並向下扎根深耕進而讓其擁有健康牙齒並增進國民健康和衛生教育的素養最終實現預防勝於治療的初衷理想。

另外透過比賽活動這平台，各校除互相切磋潔牙知識技巧外，也相互交換潔牙推廣的經驗

和心得。屏東縣政府、屏東縣牙醫師公會更期望透過比賽活動與校內教學包括協助派駐校牙醫等多管齊下讓學童養成一輩子良好的口腔衛生習慣。並且參賽內容也包含了各校潔牙觀摩海報製作以多元呈現各校推展成果互相學習成長交流進步，讓口腔保健觀念向下扎根落實降低校園學童齲齒率，一生健康從「齒」開始。

綜觀舉辦此次潔牙觀摩比賽的心得成果感想：

1. 強調並落實疾病「預防勝於治療」的理念。
2. 感謝承蒙主辦方屏東縣政府大家長周春米縣長和相關局處，承辦方屏東縣牙醫師公會、四維國小及協辦方仁愛國小等各單位全力動員配合鼎力相助才能讓比賽活動順利展開圓滿完成。
3. 上級主管機關和主辦單位屏東縣政府的重視，給予參賽學校足夠資源和參賽學校師生、校護及有功人員實質獎勵更能激發其責任榮譽感和參賽動機，展現出報名學校踴躍和學生的熱情參與。
4. 十多年來中央政府在各地政府和牙醫師公會全國聯合會，各縣市地方牙醫師公會和學校的共同努力下確實明顯降低學童齲齒率使口腔健康得到大幅改善。
5. 期許屏東縣這次潔牙觀摩比賽勝出的甲乙組學校能將經驗做更好的傳承與交流，並努力進軍10月在台南舉辦的全國總決賽凱旋而歸，讓屏東的護牙小尖兵們為學校和家鄉爭光，進而為來年主辦全國國小潔牙觀摩賽鋪路。

Sharing experience & results



“ 屏東縣牙醫師公會 會務花絮 ”



5/7 王藝文理事長與顧問及理監事拜會縣長合影



5/11 診所報稅說明會



5/26 六堆戒菸活動一級棒健走活動 現場活動

“ 澎湖縣牙醫師公會 會務花絮 ”



上圖 5/11 健保週年慶，歐再富理事長風塵僕僕赴高雄參加健保局活動。



上圖 3/16 歐再富理事長赴台北市參加了雙北大會。深或各理事長讚揚。

東興 超級護牙攻略

SUPER

健康教學與活動

潔牙工具書說明 示範正確刷牙
潔牙比賽選手 指導學童正確刷牙

同儕間互相 指導正確刷牙
護理師帶領學生 一起學刷牙

牙面斑顯示劑檢查

健康政策

校務會議衛生組長 報告推動口腔政策
榮獲全國潔牙 績優獎項

光永組長報告 推動口腔有功 口腔推動成果 老師們的獎勵

健康社會環境

小護理師 找到班級漱口杯
小護理師按照座號 帶領每個人漱口
領取每人 10cc 漱口水
全班一起餐後潔牙
全班一起執行 含氯漱口水

刷牙比賽 選出大贏家
刷牙比賽 選出大贏家
刷牙比賽 選出大贏家

健康物質環境

牙面斑顯示劑和牙粉 學生自定每月刷牙
牙面斑顯示劑和牙粉 學生自定每月刷牙

社區關係

深入幼兒園教潔牙 親職教育講座
家長和孩子 一起學刷牙

牙刷組啟事 (1000PPM) 驗齒樂園

健康服務

最吸睛的牙齒工具書 造型可愛牙模
營造健康中心氛圍 教學用牙齒模型
公佈欄張貼最新護牙資訊

看鏡子調整刷牙角度 潔牙小天使指導潔牙
牙醫師到校 進行口腔檢查
獎勵班級推廣潔牙 有功小護理師

屏東縣東興國小團隊製作2021

校園口腔保健(潔牙)推動之成果
屏東縣東港鎮海濱國民小學
Hai Bin Elementary School Donggan Town Pingtung County

潔牙少糖 好口腔

含氯窩溝 有保障

學校衛生政策

定期口腔宣導推動氟化物
落實管導式潔牙每週含氯漱口
管導式潔牙 實施潔牙五工具
管導式潔牙步驟
召開衛生會議辦理師生共學

學校社會環境

班級公約多喝白開水
未就醫關懷協助
獎勵口腔衛生優良學童

學校物質環境

設計營養菜單符合規定
飲用水及充足洗手配置
購買口腔教員驗齒教學

健康教學與活動

口腔課程活動學習
課程驗齒教學
牙齒師及專業指導技術教學

健康服務

培訓回衛小尖兵
列管檢點補治
高齡齒列管指導
口腔健檢服務

社區關係

超市結盟健康購
家長產後口腔宣講
社區運動會親子主題開關
社區牙科參訪

特色亮點

潔牙心得寫作
跨縣線上潔牙賽冠軍
112年屏東縣國小學童潔牙比賽
本縣學童潔牙比賽金牌
潔牙隊服

屏東縣海濱國小製作

健康海濱

活動報導

活動報導

鶴聲 立願齒好習慣 強骨健一生安

健康政策

- 本校推動督導式潔牙政策
- 學校衛生委員會衛生組長報告推動口腔保健政策
- 學生落實隔板內潔牙

健康物質環境

- 立鏡
- 牙齒模型
- 牙齒班顯示劑
- 牙線
- 潔牙標準設備
- 牙刷選擇
- 潔牙用具擺設
- 購足立鏡全校一人一鏡
- 紫消燈消毒潔牙用具

健康社會環境

- 聯絡簿張貼氟化物氣宣導單張
- 聯誼會、快樂共學
- 口腔保健相關宣導海報布告欄張貼
- 學生觀賞口腔、牙刷及牙膏的選擇保健布告欄
- 教室張貼氟化物宣導單張
- 張貼氟化物使用的重要性
- 5正+4樂
- 牙齒塗氣、窩溝封填海報張貼
- 學童口腔健康大小事

健康生活技能教學及活動

- 牙醫師巡校教師口腔保健增能研習
- 母親節口腔保健閱覽活動
- 參加潔牙觀摩比賽
- 潔牙體驗閱覽活動
- 班級口腔教育學生示範牙線操作
- 參加潔牙觀摩比賽獲獎紀錄
- 教師認真學習貝氏刷牙法
- 口腔保健親職教育講座
- 潔牙後塗牙菌斑顯示劑並將牙齒刷乾淨
- 潔牙比賽得名學生
- 低年級口腔保健繪本教學

社區關係

- 辦理社區口腔保健親職講座
- 社區牙醫師為學生口檢
- 社區牙醫師到診所主任巡校潔牙宣導
- 親子潔牙
- 學生候檢
- 與社區牙醫師簽訂醫療契約
- 親善牙醫診所
- 社區牙醫師到校服務校長頒贈感謝狀
- 護理師指導學生查看牙菌斑含量

健康服務

- 護理師入班指導及示範貝氏刷牙法
- 高齶齒學生收案護理師個別指導

屏東縣 屏東市 鶴聲國民小學
Heh Sheng Elementary School

“ 新進會員 ”

高雄市新進會員

- | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| | | | | |
| 陳致安 85年次
何彬彬牙醫診所
高雄醫學大學 | 張程璋 88年次
高雄榮民總醫院
高雄醫學大學 | 林柏穎 77年次
Abc鳳山牙醫診所
高雄醫學大學 | 孫曼漪 43年次
諾亞牙醫診所
中山醫學大學 | 曾微玲 72年次
昕河堤牙醫診所
台北醫學大學 |
| | | | | |
| 林益世 57年次
瑞昇牙醫診所
台北醫學大學 | 邱郁淳 77年次
昕河堤牙醫診所
台北醫學大學 | 蘇孟狄 81年次
時承牙醫診所
高雄醫學大學 | 黃心渝 86年次
臻欣牙醫診所
中山醫學大學 | |

屏東縣新進會員

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | | | |
| 莊子璇 81年次
健元牙醫診所
西班牙埃雷拉主教學 | 謝韶韜 76年次
澄果牙醫診所
中山醫學大學 | 洪雅欣 66年次
屏東粹美牙醫診所
高雄醫學大學 | 陳志明 42年次
馨田牙醫診所
高雄醫學大學 |

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：

1. 刊登一格寬5cm×5cm \$500元(限50字內含數字)。
 2. 刊登二格\$1,000元(限100字內含數字); 價錢按格數類推。
 3. 全版內頁則比照商業廣告計價,本會保有版面大小變更權。
 4. 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

謝謝匯峯牙材贊助牙醫讀本一萬元

店面出租

高雄大寮鳳林三路518和520號面寬各25公尺兩間可打通

◎65公尺內聚集婦幼醫院、郵局、洗腎診所、耳鼻喉科及中醫診所，獨缺牙醫及醫美診所。

意者請洽：楊小姐 0928-691269



2024

中華民國牙醫師公會全國聯合會

暨

萬巒節馬拉松路跑賽



2024
11 / 03
SUN

原2號道路

屏東縣萬巒路 萬巒鄉公所附近

報名時間

至 2024/09/30 截止

活動贈品

6KM 快樂馬拉松

10KM 健康馬拉松

21KM 半程馬拉松

42KM 全程馬拉松



一般報名 | 活動報名系統

報名方式：

1. 一律採報名網網路報名。
2. 本活動牙醫師路跑團體賽報名統一向屏東縣牙醫師公會E-mail報名
3. 本活動的萬巒鄉公所組，報名限定為公所所附屬員工雇員，請在公所報名

聯絡方式 | 電話|08-7239155 | 信箱|ppda@seed.net.tw

V O L V O

VOLVO XC90

北歐頂尖工藝

新世代 T8 Recharge 雙能電動車 動感操駕

強悍馬力 455 hp 性能與效能的完美淨界

LSUV 藝術鉅作 揮灑操縱隨心駕馭



凡於本期刊預約賞車試乘即享購車優惠



VOLVO 汽車授權經銷商
凱銳汽車股份有限公司

博愛展示暨服務中心
高雄市鼓山區博愛一路 450 號
07-556-5560

鳳山展示暨服務中心
高雄市鳳山區建國路三段 422 號
07-776-5560