

## 成功大學孫全文、高家俊兩位教授獲頒「德臺友誼獎章」

孫宜秋／南市

2020/1/16

【記者孫宜秋／南市報導】2020年1月4日德國在臺協會（German Institute Taipei）於「臺灣德國校友協會」年會中，頒贈「德臺友誼獎章」給成功大學建築系教授孫全文和水利



臺南是德國友人來訪第一站。

及海洋工程系教授高家俊，象徵德國政府對兩人推動雙邊交流的感謝。兩位教授早年留學德國，希望臺德雙邊有更多的認識與接觸，熱心推動雙邊交流，初心至今不變。「從來沒想過要得到什麼回報，唯過去的付出被肯定，驚喜之餘，更感欣慰。」

孫全文教授是斯圖加大學建築博士、高家俊教授漢諾威大學土木工程博士，雙雙獲德國政府頒授友誼獎章，故事，要從8、90年代說起。

德國頂尖大學達姆斯塔特工業大學（Technische Universität Darmstadt，簡稱達姆工大），2019年在成大設置亞洲辦公室，並有德國學者常年駐地，是德國頂尖大學在台灣駐點首例。這個成果，其實正是8、90年代成大留德教授們合力播下的種子。當時孫全文教授擔任窗口，與成大教授多次接待達姆工大校長Helmut Boehme等人來校參訪、舉辦國際會議、學術工作坊，前後8年讓對方看見成大的實力與能量。

回想起昔日全力付出的那段日子，孫全文教授喜悅神情湧現，他微笑地說，「那做得真是有聲有色啊！我們不只接待、安排學術界的人來訪，就連德國聯邦議員、媒體來臺，成大人一樣熱情接待。」那時德國人來臺，往往第一站先來臺南成大，之後才轉往台北。

那時期成大約30多位留德教授，深刻感受到德國有許多值得借鏡處，從而積極推動臺灣與德國之間的交流。1997年孫全文教授結合成大留德教師在校內成立「德國研究中心」（中心現仍持續運作），是台灣早期研究、推廣歐洲德語系國家交流的單位。而「中華民國德國學術交流協會」還是兩年後1999年才成立。

孫全文教授自1997年成大「德國研究中心」成立後即擔任主任直至2010年從成大退休。也在2004年至2008年擔任「中華民國德國學術交流協會」理事長並邀高家俊教授出任秘書長，兩人合作無間，是臺灣推動臺德交流的兩大主將。

為什麼如此積極推動臺德交流，孫全文教授說，台灣受美國影響大，德國、歐洲有許多值得借鏡之處卻常被忽略。此外，當年拿獎學金留德前後停留6年，受到許多幫助與友誼，也想藉由推動交流表達回饋之意。高家俊教授表示，若一對一來比較，臺灣人的聰明才智可能略勝一籌，但德國人很「龜毛」，凡事講制度，打團體戰實力強。他會送博士生到德國做研究，讓學生認識德國的研究環境及其研究態度，「開啟不同的思維與所謂科學精神、科學方法」。

高家俊教授記憶猶新地說，德國人看來嚴肅，沒有唱卡拉ok的文化，但有啤酒文化。「以前勝利路的麥坎納啤酒屋是我們招待德國人第二攤的固定聚點，有卡拉ok的3樓都被我們包下。老德喝了啤酒就不那麼一板一眼了，一經鼓勵也會唱歌，最初是不好意思地唱，三首歌之後就high到不行，友誼、好感大大加分，促成很多合作。」

成大推動臺德交流獲肯定，高家俊教授透露，2000年國科會（現科技部）與德國首次簽署暑期學生交換計畫，也找上他來執行。為了這個計畫「我還利用半年的研究休假，多次飛到德國討論執行事宜」，到現在這個計畫還是成大在執行。

高家俊教授於1997年創辦每2年舉辦一次的「中德水利及海洋工程研討會」，2002年起擴大為臺、德、中三邊研討會，輪流在三地舉辦，2018年第九屆研討會在成大舉行。高家俊教授專研海洋觀測研究，不只與德國學術界合作，也參與了歐盟的相關研究計畫，促進臺灣及成大國際能見度。

綜合

# 成功大學孫全文、高家俊兩位教授獲頒「德臺友誼獎章」

Posted By: TainanTalk 一月 15, 2020 Comments Off!



（圖說）「德臺友誼獎章」正面。（成大提供）

〔記者鄭德政南市報導〕2020年1月4日德國在臺協會（German Institute Taipei）於「臺灣德國校友協會」年會中，頒贈「德臺友誼獎章」給成功大學建築系教授孫全文和水利及海洋工程系教授高家俊，象徵德國政府對兩人推動雙邊交流的感謝。兩位教授早年留學德國，希望臺德雙邊有更多的認識與接觸，熱心推動雙邊交流，初心至今不變。「從來沒想過要得到什麼回報，唯過去的付出被肯定，驚喜之餘，更感欣慰。」



（圖說）孫全文教授是德國斯圖加大學建築博士。（記者鄭德政翻攝）

孫全文教授是斯圖加大學建築博士、高家俊教授漢諾威大學土木工程博士，雙雙獲德國政府頒授友誼獎章，故事要從8、90年代說起。

德國頂尖大學達姆斯塔特工業大學（Technische Universität Darmstadt，簡稱達姆工大），2019年在成大設置亞洲辦公室，並有德國學者常年駐地，是德國頂尖大學在台灣駐點首例。這個成果，其實正是8、90年代成大留德教授們合力播下的種子。當時孫全文教授擔任窗口，與成大教授多次接待達姆工大校長Helmut Boehme等人來校參訪、舉辦國際會議、學術工作坊，前後8年讓對方看見成大的實力與能量。



（圖說）高家俊教授是德國漢諾威大學土木工程博士。（記者鄭德政翻攝）

回想起昔日全力付出的那段日子，孫全文教授喜悅神情湧現，他微笑地說，「那做得真是有聲有色啊！我們不只接待、安排學術界的人來訪，就連德國聯邦議員、媒體來臺，成大人一樣熱情接待。」那時德國人來臺，往往第一站先來臺南成大，之後才轉往台

北。

那時期成大約30多位留德教授，深刻感受到德國有許多值得借鏡處，從而積極推動臺灣與德國之間的交流。1997年孫全文教授結合成大留德教師在校內成立「德國研究中心」（中心現仍持續運作），是台灣早期研究、推廣歐洲德語系國家交流的單位。而「中華民國德國學術交流協會」還是兩年後1999年才成立。



（圖說）臺南是德國友人來訪第一站。（成大提供）

孫全文教授自1997年成大「德國研究中心」成立後即擔任主任，直至2010年從成大退休。也在2004年至2008年擔任「中華民國德國學術交流協會」理事長並邀高家俊教授出任秘書長，兩人合作無間，是臺灣推動臺德交流的兩大主將。

為什麼如此積極推動臺德交流，孫全文教授說，台灣受美國影響大，德國、歐洲有許多值得借鏡之處卻常被忽略。此外，當年拿獎學金留德前後停留6年，受到許多幫助與友誼，也想藉由推動交流表達回饋之意。高家俊教授表示，若一對一來比較，臺灣人的聰明才智可能略勝一籌，但德國人很「龜毛」，凡事講制度，打團體戰實力強。他會送博士生到德國做研究，讓學生認識德國的研究環境及其研究態度，「開啟不同的思維與所謂科學精神、科學方法」。

高家俊教授記憶猶新地說，德國人看來嚴肅，沒有唱卡拉ok的文化，但有啤酒文化。

「以前勝利路的麥坎納啤酒屋是我們招待德國人第二攤的固定聚點，有卡拉ok的3樓都被我們包下。老德喝了啤酒就不那麼一板一眼了，一經鼓勵也會唱歌，最初是不好意思地唱，三首歌之後就high到不行，友誼、好感大大加分，促成很多合作。」

成大推動臺德交流獲肯定，高家俊教授透露，2000年國科會（現科技部）與德國首次簽暑期學生交換計畫，也找上他來執行。為了這個計畫「我還利用半年的研究休假，多次飛到德國討論執行事宜」，到現在這個計畫還是成大在執行。

高家俊教授於1997年創辦每2年舉辦一次的「中德水利及海洋工程研討會」，2002年起擴大為臺、德、中三邊研討會，輪流在三地舉辦，2018年第九屆研討會在成大舉行。高家俊教授專研海洋觀測研究，不只與德國學術界合作，也參與歐盟的相關研究計畫，促進臺灣及成大國際能見度。

# 成大2教授獲德台友誼獎章

• 2020-01-16



成大建築系教授孫全文。(成大提供)

記者羅玉如／台南報導

成大建築系教授孫全文、水利及海洋工程系教授高家俊，日前在台灣德國校友協會年會中，獲德國在台協會頒贈德台友誼獎章，感謝兩人推動德台雙邊交流。

成大表示，孫全文是斯圖加大學建築博士，高家俊為漢諾威大學土木工程博士。

德國頂尖大學達姆斯塔特工業大學去年在成大設置亞洲辦公室，且安排德國學者常年駐地，是德國頂尖大學在台灣駐點首例，此為八〇、九〇年代成大留德教授合力播下種子萌芽的結果。當時孫全文擔任窗口，與成大教授多次接待達姆工大校長Helmut Boehme等人來訪，同時舉辦國際會議、學術工作坊，前後長達八年時間，讓對方看見成大的實力與能量。

孫全文回憶，當時不僅接待、安排學術界人士來訪，就連德國聯邦議員、媒體來台，成大人一樣熱情接待。也因此德國人來台，第一站幾乎都先來台南成大，再轉赴台北。



成大水利及海洋工程系教授高家俊。(成大提供)

那個時期成大有三十多位留德教授，深刻感受德國有許多值得借鏡之處，因此積極推動台灣與德國之間的交流。一九九七年孫全文結合成大留德教師在校內成立德國研究中心，是台灣早期研究、推廣歐洲德語系國家交流的單位。比一九九九年開始運作的中華民國德國學術交流協會，早兩年成立。

孫全文在成大德國研究中心成立後，即擔任主任至二〇一〇年退休。期間也出任中華民國德國學術交流協會理事長，並邀高家俊擔任秘書長，兩人合作無間，堪稱台灣推動台德交流兩大主將。

高家俊透露，二〇〇〇年國科會與德國首次簽署暑期學生交換計畫，為此他利用半年的研究休假，多次飛到德國討論執行事宜，目前該計畫仍由成大執行。

# 肌少症風險評估 台南起跑

• 2020-01-16

記者汪惠松／台南報導

肌少症是高齡者跌倒失能的隱形殺手，嚴重甚至增加臥床及死亡風險。高雄榮總台南分院配合台南市政府與產學界共同推動的「府城動起來」計畫，成立南市「肌少症風險評估據點」首站，透過儀器試初步評估及早發現長輩是否罹患肌少症。

根據台灣本土研究報告，國內65歲以上長者約有7~10%患有肌少症疾病，因肌肉量流失，活動功能變差，可能因此走路變慢、體重減輕、反覆跌倒等，甚至增加臥床及死亡風險，嚴重影響生活品質。

高榮南院長王瑞祥表示，為配合府城動起來計畫，該院成為「肌少症風險評估據點」第一站，透過走路速度、手握力測試與四肢肌肉量量測初步評估，及早發現長輩是否罹患肌少症，俾利預防治療。

高齡醫學科主任陳宣恩表示，為早期偵測高齡患者短期內功能下降的原因，以進一步預防失能臥床的機會，看診同時醫師會篩選潛在風險之病患進行「周全性老年評估」，其中亦包含肌握力，及行走速度的量測，判斷是否有肌少衰弱症的風險。

高榮南院配合府城動起來計畫，和成大運動科學與高齡健康產業中心主任林麗娟合作，轉介病患至該院肌少症風險評估據點進行測量評估，量測結果後再回到診間由醫師解釋評估，提供專業的指導，並轉介適合個案至該院及社區開辦的運動介入課程。

陳宣恩指出，通常肌肉的量和力量在40歲前會達到高峰，有研究報告在50歲之後肌肉量就以每年1~2%的速度流失，肌力也每年流失1.5~5%。為了預防和延緩肌少症，年輕時存好「肌本」，在中年時盡量維持肌力，在老年時讓流失最小。對抗肌少症最主要可從兩方面著手，營養及運動，日常保養應注意攝取足夠蛋白質，並搭配適當的阻抗運動。

# 跌倒失能隱形殺手-肌少症 高榮南院成立南市肌少症評估示範據點首站

勁報 2020/01/15 13:56(20小時前)



【勁報記者于郁金/連凱斐/臺南報導】臺灣面臨銀髮浪潮來襲，隨著年齡增長，器官會隨之老化，肌肉骨質也隨之流失；根據統計，國內65歲以上長者、約有7%到10%患有肌少症疾病，依此推估全台有超過30萬名肌少症長輩，因為肌肉量流失，活動功能變差，可能因此走路變慢、握力下降、行動吃力、體重減輕、反覆跌倒等，甚至增加臥床及死亡風險，嚴重影響老人生活品質。

高榮臺南分院王瑞祥院長表示，為配合臺南市政府與產學界共同研發的「府城動起來」計畫，高榮南院成為「肌少症風險評估據點」首站，透過走路速度測試、手握力測試與四肢肌肉量量測，經由儀器初步評估，及早發現長輩是否有肌少症症狀。

高齡醫學科主任陳宣恩表示，為早期偵測高齡患者短期內功能下降的原因，以進一步預防失能臥床的機會，看診同時，醫師會篩選潛在風險之病患，進行「周全性老年評估」，其中亦包含肌握力，以及行走速度量測，判斷是否有肌少衰弱症風險，109年1月10日起，更配合「府城動起來」計畫，並和成大成功大學運動科學與高齡健康產業中心主任林麗娟主任合作，轉介病患至院內「肌少症風險評估據點」進行測量評估，量測結果後再回到診間由醫師解釋評估，提供專業的指導，並轉介適合個案至本院及

社區開辦的運動介入課程。

陳主任更指出，通常肌肉的量和力量在40歲前會達到高峰，有研究報告在50歲之後肌肉量就以每年1-2%的速度流失，肌力也每年流失1.5-5%；為了預防和延緩肌少症的發生，就要在年輕時存好「肌本」，在中年時盡量維持肌力，在老年時讓流失最小；而對抗肌少症最主要可從兩方面著手：營養及運動，日常保養應注意攝取足夠蛋白質，並搭配適當的阻抗運動，為自己打造健康而樂活的銀髮生活。





## 癌症腹膜轉移患者 有了新選擇

修瑞瑩 2020年01月15日 06:00

惡性腫瘤常是死亡主因，而在第四期癌症患者中，以腹內癌症患者腹膜轉移的治療最為棘手，其平均存活僅剩約**1-2**年。台灣成大醫院指出，目前對於腹膜轉移的治療出現新的方式，以「腫瘤減積手術」加上「腹腔溫熱化學治療」，其治療結果獲得提升。

成大醫院大腸直腸外科醫師詹仁豪指出，此一療法是以熱療與化療協同作用的原理，利用腫瘤細胞的低耐熱特性，高溫可破壞腫瘤細胞膜及增加其通透性，再讓化療藥劑直接進入殺死腫瘤細胞，以達到最好效果。

經過「腫瘤減積手術(CRS)」加上「腹腔溫熱化學治療(HIPEC)」的患者，目前平均存活率時間可以達到**2-3**年，比起過去單純化療進步許多。

但詹仁豪也指出，這類型手術併發症的比率相對較高，包括：肺炎、感染、術後腸阻塞、出血、消化道吻合處滲漏、膿瘍、消化道瘻管、傷口癒合不良、肋膜積水、白血球降低、貧血、血小板降低，以及化療藥物對心肝腎的毒性引致功能損害等。嚴重併發症的發生率約為**20%**，死亡率約為**5%**。所以要相當的小心。

詹仁豪指出，傳統化學治療是將藥物注射進血管，再經由全身血液循環達到殺死癌細胞的目的。但是，化療藥物穿透到腹膜的濃度相當低，腹膜轉移患者很難達到良好的治療成效；提高血液中的藥物濃度，又會帶來巨大的藥物毒性及副作用。所以傳統上治療腹膜轉移的第四期患者常常陷入兩難。

而且腹膜轉移第四期患者因腹膜上有癌細胞，常有腹水狀況，嚴重者癌細胞附著在腸道表面，也影響腸道蠕動的功能，患者因此常有消化或吸收不良的狀況，體力也日漸虛弱不堪負荷標準的化學治療。這類病人又對靜脈注射化療的反應不佳，被認為接受手術也無益預後，以往多只能接受緩和治療。

詹仁豪說，新療法是先以「腫瘤減積手術」儘可能切除一切肉眼可見的原發腫瘤、腹膜轉移腫瘤，在廓清後，施行以加溫至**42-43°C**的化療藥劑在腹腔內循環灌洗的「腹腔溫熱化學治療」，利用高溫的物理傷害及化療藥劑的毒性殺死可能殘存或游離的腫瘤細胞，以達治療的目的與效果。

目前建議新療法用在大腸直腸癌、闌尾癌、卵巢癌、胃癌、腹膜假性黏液瘤、腹膜間皮癌，且腹膜癌症指數(PCI)最好在**15**分以下的病人，可以接受手術；而在手術後仍需要持續的化學治療，配合溫熱療法合併其他治療方式，有助於提升對於腫瘤細胞的治療結果。

贊助廣告

# 治療胃食道逆流 醫師戒掉 年咖啡癮

• 2020-01-16

記者葉進耀／台南報導

成大醫院副院長林志展飽受胃食道逆流所苦，做完胃鏡檢查被警告趕快戒掉咖啡，否則食道長期被胃酸侵蝕而發炎，可能會演變成食道癌；他用半年時間，把二十幾年的咖啡癮戒掉，現已不再復發。

成大醫院肝膽胃腸科醫師謝名宗指出，胃食道逆流常出現胸口灼熱、溢酸感、胸悶、咳嗽、喉嚨異物感、氣喘等，造成胃食道逆流包括體重增加、飲食習慣、藥物、生活作息、壓力、食道賁門鬆弛、食道功能不良、胃排空、食道裂孔疝氣等。

治療上，藥物控制雖方便、容易，一天只要1顆氫離子阻斷劑，就能控制胃酸的分泌改善症狀；但往往一停藥，胃酸分泌恢復正常，症狀又會再復發。

謝名宗說，胃食道逆流患者除了透過自我調整生活習慣，與配合醫師用藥治療外，需避免抽菸、喝酒、咖啡因，因為巧克力或咖啡等都可能導致賁門鬆弛。此外，少量多餐，避免睡前消夜。適度放鬆和運動，最好減重。作息正常，夜間頭部稍微墊高可減少逆流。

林志展說，自己有20年的咖啡癮，中午以前若沒咖啡下肚，就會頭痛、無精神，因咖啡造成胃食道逆流，備受困擾，由於胃酸侵蝕食道造成慢性發炎，常半夜睡到一半，因胸口痛醒，直到做完胃鏡被腸胃科同仁警告長期食道慢性發炎，恐有罹癌之虞，他才痛下決心戒咖啡，改善胃食道逆流。

## 哇！胃食道逆流 到底會不會好？

勁報 2020/01/15 19:18(13小時前)



【勁報記者于郁金/連凱斐/臺南報導】60歲林先生因為心灼熱感到胃腸肝膽科門診就醫，胃鏡檢查發現為輕微的胃食道逆流，於是開給氫離子阻斷劑，他服用後感覺症狀好轉許多；但，在健保給付期限4個月到期後停止用藥，回診立刻就抱怨：怎麼症狀又變嚴重了，是不是藥沒效？！

成大醫院肝膽胃腸科謝名宗醫師指出，類似林先生的問題很常見，因為胃食道逆流是許多因素加總在一起的結果，包括體重、飲食習慣、藥物史、生活作息、壓力、食道賁門鬆弛、食道功能不良、胃排空、食道裂孔疝氣等因素；藥物控制雖然很方便、容易，一天只要1顆氫離子阻斷劑，就能控制胃酸的分泌改善症狀；不過一旦停藥，胃酸分泌恢復正常，症狀又會復發。

謝名宗醫師表示，詳細的問診、評估及耐心衛教，其實非常重要，應該要去了解胃食道逆流患者的體重變化、生活作息是否改變、壓力與否，以及飲食上的控制。

以林先生為例，他因膝關節受傷而無法再像以前一樣去爬山運動，體重也重了許多，造成胃酸逆流的狀況更加嚴重，導致夜晚睡眠無法安穩。謝名宗醫師說，因此建議林先生要調整飲食習慣，減少辛辣食物、咖啡因的攝取，並選擇其他運動型態以恢復運動習慣，而當症狀比較嚴重時再吃藥控制；林先生經此生活調適、藥物控制，雖然胃食道逆流沒辦法完全改善，但病情總算獲得控制。

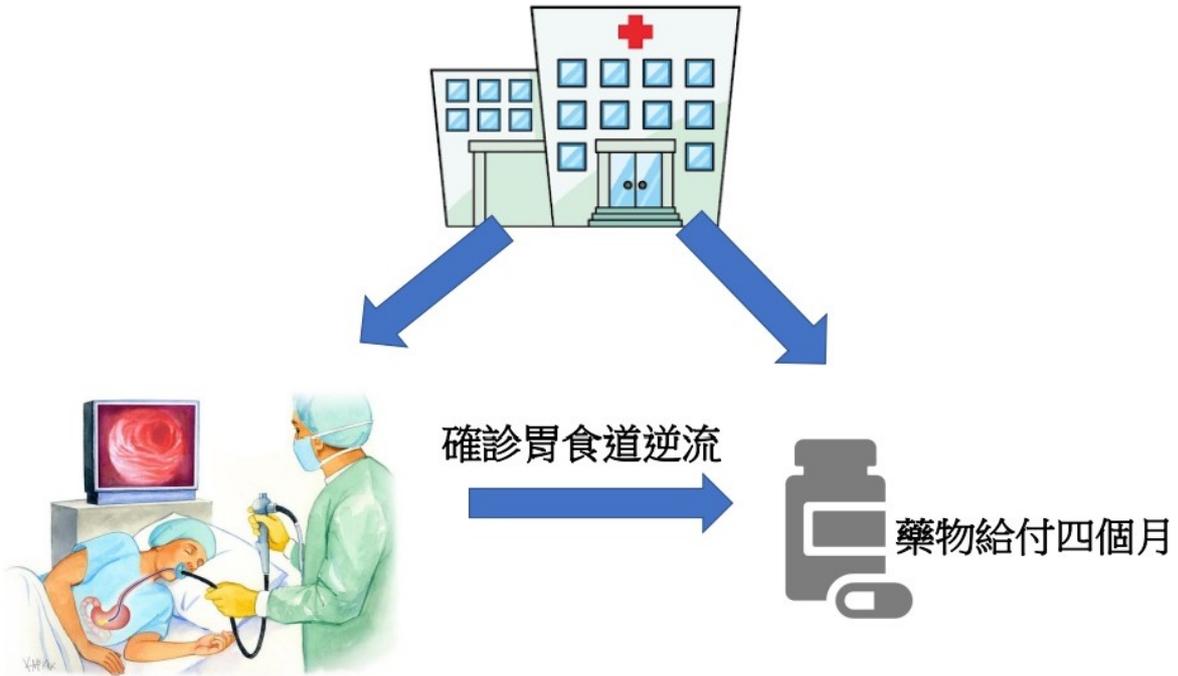
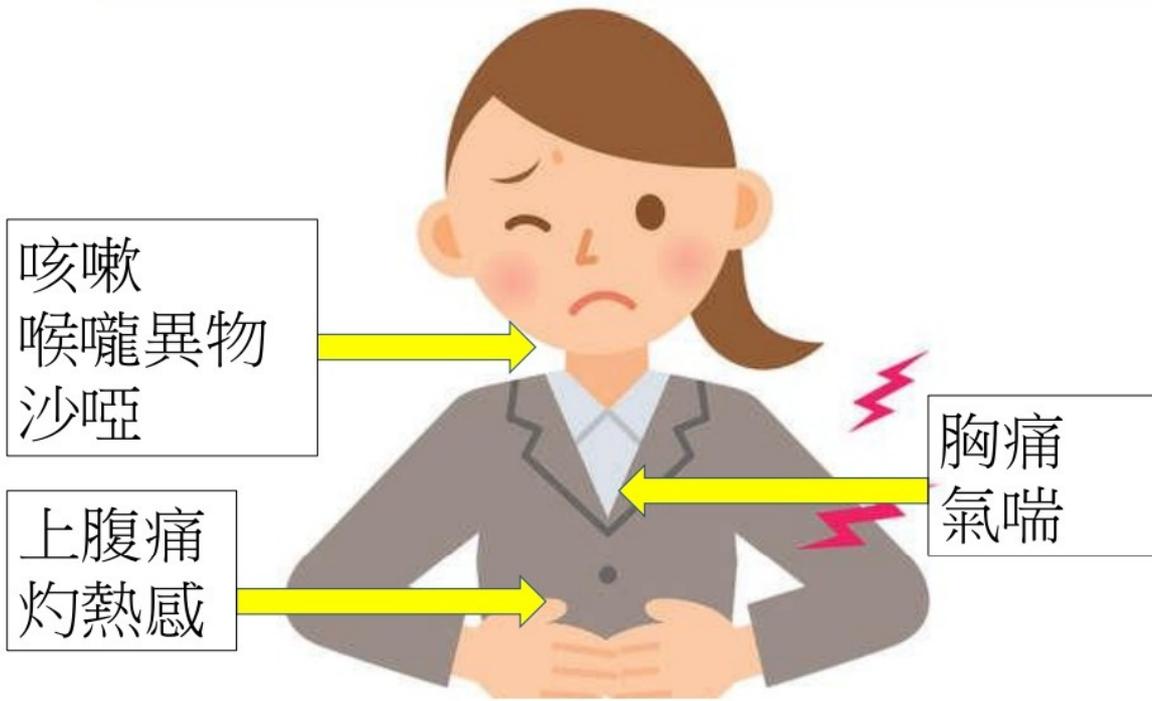
胃食道逆流是全球相當盛行的疾病之一，根據2018年研究統計，全球盛行率為14.8%。謝名宗醫師表示，2011年台灣有一篇社區研究顯示，臺灣約有25%的人有胃食道逆流症狀，包括胸口灼熱，溢酸感、胸悶、咳嗽、喉嚨異物感、氣喘等，也是臺灣很常見疾病。

胃食道逆流的檢查，胃鏡擔負了很重要的角色，除了疾病診斷外，還可以檢查用來是否其他問題導致類似的症狀，如：食道憩室、嗜伊紅性食道炎和胃腸道癌症，都有可能伴隨類似胃食道逆流的症狀；另外，可再搭配食道機能檢查儀和24小時多管腔酸鹼電阻抗檢測儀，能更精確診斷食道蠕動、賁門功能與胃酸逆流的程度。(圖由成大醫院提供)

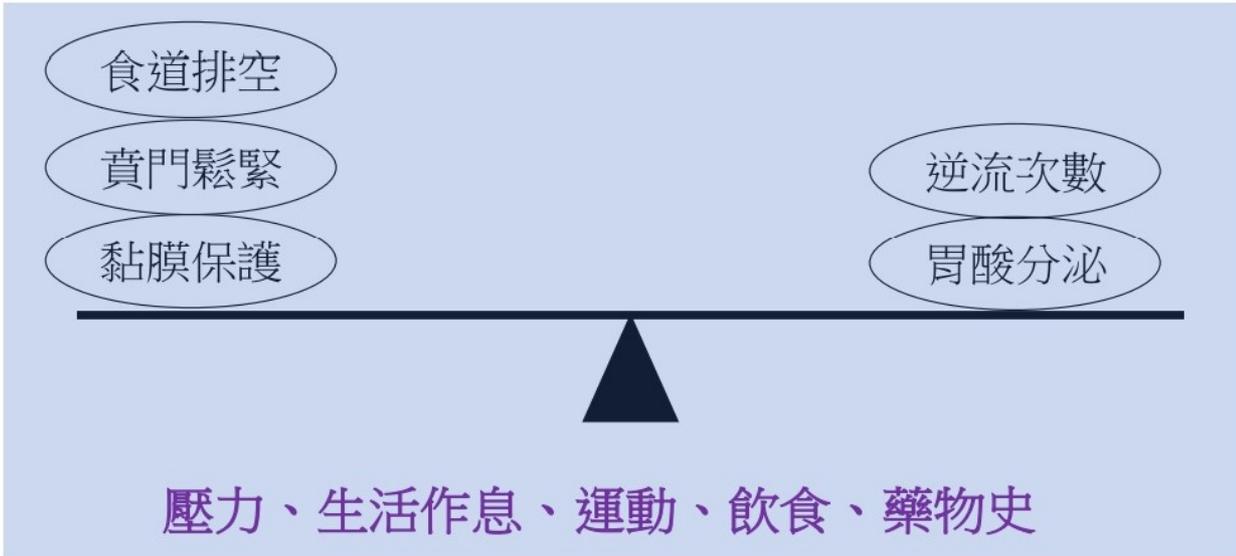
謝名宗醫師提醒有胃食道逆流者，除了透過自我的調整，與配合醫師的處方用藥外，有以下4點需特別注意，能讓胃食道逆流遠離你：

- 1、避免抽菸、喝酒、咖啡因的攝取，如巧克力或咖啡等都可能導致賁門鬆弛。
- 2、少量多餐，避免睡前消夜。
- 3、適度放鬆和運動，最好能達到減重的效果。
- 4、作息正常，夜間頭部稍微墊高可減少逆流狀況。

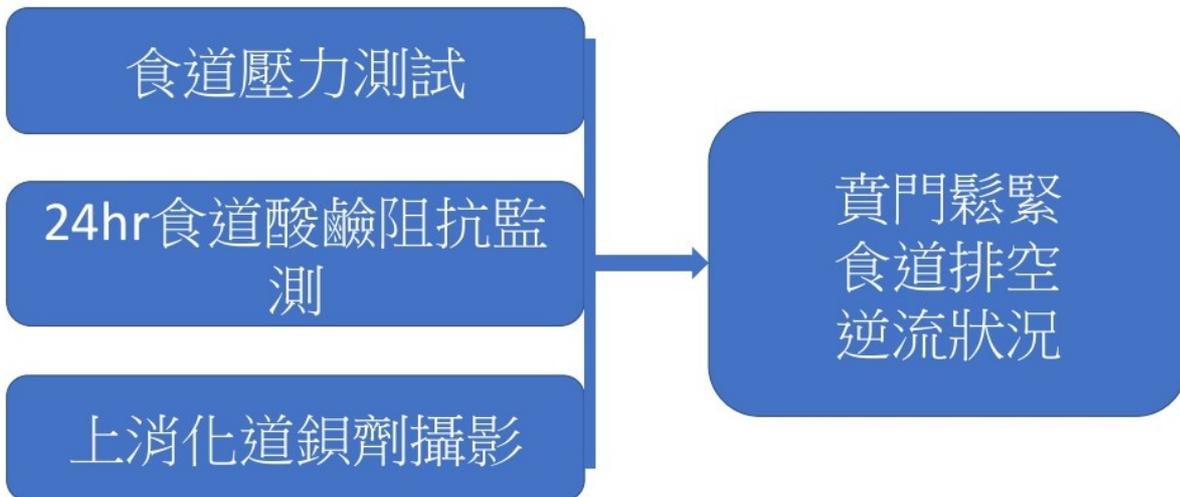
謝名宗醫師，學歷成大醫學系畢業，經歷成大醫院內科醫師專科訓練、成大醫院胃腸肝膽科專科醫師訓練，現任成大醫院胃腸肝膽科主治醫師、消化系醫學會會員、消化系內視鏡醫學會會員；專長：胃食道逆流、食道機能檢查、功能性腸道疾病、幽門桿菌感染、內視鏡檢查和治療、肝炎。



# 為什麼治療完還會復發



除了內視鏡檢查外...



## 想要遠離胃食道逆流？醫師：戒菸酒咖啡 運動減重

2020-01-15 19:46

〔記者王俊忠／台南報導〕60歲林先生腳受傷無法像過去爬山運動，體重增加到8、90公斤，因覺得心有灼熱感、到醫院胃腸科就醫，成大醫院醫師以胃鏡檢查有輕微胃食道逆流，給予最新藥物治療。醫師指國內曾有調查指國人2成5有胃食道逆流症狀，比例不低，這類患者要避免抽菸、喝酒、咖啡與睡前吃宵夜，適度運動達到減重目標，夜間枕頭墊高，可減少病症發生頻率。



成大醫院胃腸肝膽科主治醫師謝名宗指胃食道逆流可從調整生活、飲食習慣與藥物控制雙管齊下。(記者王俊忠攝)



成大醫院胃腸肝膽科主治醫師謝名宗指胃食道逆流症狀有食道淺綠色(左下側)的食物殘渣與食道賁門狹窄處(右下箭頭指處)等問題。(記者王俊忠翻攝)

成大醫院胃腸肝膽科主治醫師謝名宗表示，因為林先生腳受傷、無法爬山運動，體重增加後造成胃酸逆流情況更嚴重、晚上會失眠。他建議患者調整飲食習慣，少吃辛辣食物與咖啡因，選擇其他運動、恢復運動健身習慣，症狀比較嚴重時再吃藥，經此生活調整、藥物使用，病情總算得到控制。

胃食道逆流是全球相當盛行的疾病之一，據2018年研究統計，全球盛行率為14.8%。謝名宗指出，2011年台灣有1篇社區研究顯示，台灣約有25%人有胃食道逆流症狀，包括胸口灼熱，溢酸感、胸悶、咳嗽、喉嚨異物感、氣喘等，是台灣很常見的疾病。

謝醫師說，胃食道逆流是許多因素加總在一起的結果，包括體重、飲食習慣、藥物史、生活作息、壓力、食道賁門鬆弛、食道功能不良、胃排空、食道裂孔疝氣等因素。藥物控制雖很方便、容易，1天只要1顆氫離子阻斷劑，就能控制胃酸分泌、改善症狀，但一旦停藥，胃酸分泌恢復正常，症狀又會復發。

胃鏡對於檢查胃食道逆流問題擔負很重要角色，除診斷疾病，還可用來檢查是否其他問題導致類似症狀，如：食道憩室、嗜伊紅性食道炎和胃腸道癌症，都有可能伴隨類似胃食道逆流的症狀。另外，可再搭配食道機能檢查儀和24小時多管腔酸鹼電阻抗檢測儀，能更精確診斷食道蠕動、賁門功能與胃酸逆流的程度。

謝醫師提醒，有胃食道逆流者，除了自我生活、飲習調整，配合醫師處方用藥，這4點要特別注意，能讓胃食道逆流遠離你：1.避免抽菸、喝酒、咖啡因的攝取，如巧克力或咖啡等都可能導致賁門鬆弛、引發逆流；2.少量多餐，要避免睡前吃宵夜；3.適度放鬆和運動，最好能達到減重效果；4.作息要正常，夜間睡覺頭部枕頭稍墊高可減少逆流狀況。

# 醫師：避免菸酒咖啡因 遠離胃食道逆流

最新更新：2020/01/15 12:11

(中央社記者張榮祥台南15日電)許多民眾有胃食道逆流症狀，成大醫院胃腸肝膽科醫師謝名宗今天表示，台灣約有25%的人有胃食道逆流，應該避免菸、酒、咖啡因的攝取，減少睡前宵夜，才能遠離胃食道逆流。

謝名宗指出，胃食道逆流是許多因素加總的結果，包括體重、飲食習慣、藥物史、生活作息、壓力、食道賁門鬆弛、食道功能不良、胃排空、食道裂孔疝氣等。

他說，胃食道逆流以藥物控制能改善胃酸的分泌，但若停藥，胃酸分泌恢復正常，症狀又會復發。

謝名宗表示，胃食道逆流是全球盛行的疾病之一，2018年研究統計，全球盛行率14.8%。2011年台灣研究顯示，台灣約有25%的人有胃食道逆流，症狀包括胸口灼熱，溢酸感、胸悶、咳嗽、喉嚨異物感、氣喘等。

胃食道逆流的檢查，胃鏡擔負重要的角色，除疾病診斷外，還可檢查食道憩室、嗜伊紅性食道炎和胃腸道癌症，這些疾病都有可能伴隨類似胃食道逆流的症狀。

若想遠離胃食道逆流，謝名宗建議避免抽菸、喝酒及咖啡因的攝取，巧克力和咖啡等都可能造成賁門鬆弛；另外，還要少量多餐，避免睡前宵夜，適度放鬆和運動，減輕體重，生活作息要正常，夜間睡覺時，頭部稍微墊高，也能減少逆流狀況。(編輯：卞金峰) 1090115

# 成大推動臺德交流獲肯定

## 德國在臺協會頒贈「德臺友誼獎章」給成大孫全文教授和高家俊教授

【記者孫宜秋／南市報導】2020年一月

餘，更感欣慰。」

四日德國在臺協會 (German Institute Taipei) 於「臺灣德國校友協會」年會

孫全文教授是斯圖加大學建築博士、高

家俊教授漢諾威大學土木工程博士，雙雙

中，頒贈「德臺友誼獎章」給成功大學建

築系教授孫全文和水利及海洋工程系教授

高家俊，象徵德國政府對兩人推動雙邊交

流的感謝。

兩位教授早年留學德國，希望臺德雙邊

有更多的認識與接觸，熱心推動雙邊交

流，初心至今不變。「從來沒想過要得到

頂尖大學在台灣駐點首例。

這個成果，其實正是八、九〇年代成大

之後才轉往台北。

那時期成大約三十多位留德教授，深刻

感受到德國有許多值得借鏡處，從而積極

推動臺灣與德國之間的交流。1997年孫全

文教授結合成大留德教師在校內成立「德

國研究中心」(中心現仍持續運作)，是

台灣早期研究、推廣歐洲德語系國家交流

的單位。而「中華民國德國學術交流協

會」還是兩年後1999年才成立。

孫全文教授自1997年成大「德國研究中

心」成立後即擔任主任直至2010年從成大

退休。

也在2004年至2008年擔任「中華民國德

國學術交流協會」理事長並邀高家俊教授

出任秘書長，兩人合作無間，是臺灣推動

臺德交流的兩大主將。

為什麼如此積極推動臺德交流，孫全文

教授說，台灣受美國影響大，德國、歐洲

有許多值得借鏡之處卻常被忽略。

此外，當年拿獎學金留德前後停留六

年，受到許多幫助與友誼，也想藉由推動

交流表達回饋之意。

高家俊教授表示，若一對一來比較，臺

灣人的聰明才智可能略勝一籌，但德國人

很「龜毛」，凡事講制度，打團體戰實力

強。他會送博士生到德國做研究，讓學生

認識德國的研究環境及其研究態度，「開

啓不同的思維與所謂科學精神、科學方

法」。

高家俊教授記憶猶新地說，德國人看來

嚴肅，沒有唱卡拉OK的文化，但有啤酒

文化。「以前勝利路的麥坎納啤酒屋是我

們招待德國人第二攤的固定聚點，有卡拉

OK的三樓都被我們包下。老德喝了啤酒

就不那麼一板一眼了，一經鼓勵也會唱

歌，最初是不好意思地唱，三首歌之後就

唱到不行，友誼、好感大大加分，促成

很多合作。」

成大推動臺德交流獲肯定，高家俊教授

透露，2000年國科會(現科技部)與德國

首次簽署暑期學生交換計畫，也找上他來執

行。

爲了這個計畫「我還利用半年的研究休

假，多次飛到德國討論執行事宜」，到現

在這個計畫還是成大在執行。

高家俊教授於1997年創辦每二年舉辦一

次的「中德水利及海洋工程研討會」，

2002年起擴大爲臺、德、中三邊研討會，

輪流在三地舉辦，2018年第九屆研討會在

成大舉行。

高家俊教授專研海洋觀測研究，不只與

德國學術界合作，也參與了歐盟的相關研

究計畫，促進臺灣及成大國際能見度。

民時新聞 2 版 1090116

# 成大2教授獲德台友誼獎章

## 孫全文、高家俊推動雙邊交流不遺餘力

記者羅玉如／台南報導

成大建築系教授孫全文、水利及海洋工程系教授高家俊，日前在台灣德國校友協會年會中，獲德國在台協會頒贈德台友誼獎章，感謝兩人推動德台雙邊交流。

成大表示，孫全文是斯圖加大學建築博士，高家俊為漢諾威大學土木工程博士。

德國頂尖大學達姆斯塔特工業大學去年在成大設置亞洲辦公室，且安排德國學者常年駐地，是德國頂尖大學在台灣駐點首例，此為八〇、九〇年代成大留德教授合力播下種子萌芽的結果。當時孫全文擔任窗

口，與成大教授多次接待達姆工大校長Helmut Boenig等來訪，同時舉辦國際會議、學術工作坊，前後長達八年時間，讓對方看見成大的實力與能量。

孫全文回憶，當時不僅接待、安排學術界人士來訪，就連德國聯邦議員、媒體來台，成大人一樣熱情接待。也因此德國人來台，第一站幾乎都先來台南成大，再轉赴台北。

那個時期成大有三十多位留德教授，深刻感受德國有許多值得借鏡之處，因此積極推動台灣與德國之間的交流。一九九七年孫全文結合成大留德教

師在校內成立德國研究中心，是台灣早期研究、推廣歐洲德語系國家交流的單位。比一九九九年開始運作的中華民國德國學術交流協會，早兩年成立。

孫全文在成大德國研究中心成立後，即擔任主任至二〇一〇年退休。期間也出任中華民國德國學術交流協會理事長，並邀高家俊擔任秘書長，兩人合作無間，堪稱台灣推動台德交流兩大主將。

高家俊透露，二〇〇〇年國科會與德國首次簽署暑期學生交換計畫，為此他利用半年的研究休假，多次飛到德國討論執行事宜，目前該計畫仍由成大執行。

## 肌少症風險評估 台南起跑

記者汪惠松／台南報導

肌少症是高齡者跌倒失能的隱形殺手，嚴重甚至增加臥床及死亡風險。高雄榮總台南分院配合台南市政府與產學界共同推動的「府城動起來」計畫，成立南市「肌少症風險評估據點」首站，透過儀器試初步評估及早發現長輩是否罹患肌少症。

根據台灣本土研究報告，國內65歲以上長者約有7~10%患有肌少症疾病，因肌肉量流失，活動功能變差，可能因此走路變慢、體重減輕、反覆跌倒等，甚至增加臥床及死亡風險，嚴重影響生活品質。

高榮南院長王瑞祥表示，為配合府城動起來計畫，該院成為「肌少症風險評估據點」第一站，透過走路速度、手握力測試與四肢肌肉量量測初步評估，及早發現長輩是否罹患肌少症，俾利預防治療。

高齡醫學科主任陳宣恩表示，為早期偵測高齡患者短期內功能下降的原因，以進一步預防

失能臥床的機會，看診同時醫師會篩選潛在風險之病患進行「周全性老年評估」，其中亦包含肌握力，及行走速度的量測，判斷是否有肌少衰弱症的風險。

高榮南院配合府城動起來計畫，和成大運動科學與高齡健康產業中心主任林麗娟合作，轉介病患至該院肌少症風險評估據點進行測量評估，量測結果後再回到診間由醫師解釋評估，提供專業的指導，並轉介適合個案至該院及社區開辦的運動介入課程。

陳宣恩指出，通常肌肉的量和力量在40歲前會達到高峰，有研究報告在50歲之後肌肉量就以每年1~2%的速度流失，肌力也每年流失1.5~5%。為了預防和延緩肌少症，年輕時存好「肌本」，在中年時盡量維持肌力，在老年時讓流失最小。對抗肌少症最主要可從兩方面著手，營養及運動，日常保養應注意攝取足夠蛋白質，並搭配適當的阻抗運動。

記者葉進耀／台南報導

# 治療胃食道逆流

## 醫師戒掉20年咖啡癮

成大醫院副院長林志展飽受胃食道逆流所苦，做完胃鏡檢查被警告趕快戒掉咖啡，否則食道長期被胃酸侵蝕而發炎，可能會演變成食道癌；他用半年的時間，把二十幾年的咖啡癮戒掉，現已不再復發。

成大醫院肝膽胃腸科醫師謝名宗指出，胃食道逆流常出現胸口灼熱、溢酸感、胸悶、咳嗽、喉嚨異物感、氣喘等，造成胃食道逆流包括體重增加、飲食習慣、藥物、生活作息、壓力、食道賁門鬆弛、食道功能不良、胃排空、食道裂孔疝氣等。

治療上，藥物控制雖方便、容易，一天只要1顆氫離子阻斷劑，就能控制胃酸的分泌改善症狀；但往往一停藥，胃酸分泌恢復正常，症狀又會再復發。

謝名宗說，胃食道逆流患者除了透過自我調整生活習慣，與配合醫師用藥治療外，需避免抽菸、喝酒、咖啡因，因為巧克力或咖啡等都可能導致賁門鬆弛。此外

，少量多餐，避免睡前宵夜。適度放鬆和運動，最好減重。作息正常，夜間頭部稍微墊高可減少逆流。

林志展說，自己有20年的咖啡癮，中午以前若沒咖啡下肚，就會頭痛、無精神，因咖啡造成胃食道逆流，備受困擾，由於胃酸侵蝕食道造成慢性發炎，常半夜睡到一半，因胸口痛醒，直到做完胃鏡被腸胃科同仁警告長期食道慢性發炎，恐有罹癌之虞，他才痛下決心戒咖啡，改善胃食道逆流。