



台灣基層透析協會

本會宗旨：

關懷透析病患，提升透析品質，維護透析診所與病患的權益，協助政府制定相關醫療政策及推行健康保險制度。

透析週報 週四出刊 第六十期 103.7.3

發行人 鄭集鴻 理事長

學術編輯 張智鴻

聯絡人:靳國慧

電話:0933118495

傳真:03-5351719

e-mail:dialysis98@gmail.com

法律顧問：黃清濱律師

電話：04-23205577

最新消息：

☆每年透析總額預算產生的流程主要經下列三步驟：

1. 經建會核定成長率範圍



2. 健保署提出成長率建議值



3. 健保會核定確認成長率

第一步驟是依大環境評估，我們使不上力，第二步驟和第三步驟是我們要努力的地方。在第二步驟上，我們必需團結，集中力量凝聚資源，請求對透析友善的有力人士和團體，對健保署決策產生影響力。在第三步驟上，我們必需自律，建立良好的社會形象，不要讓任何健保會委員在會議上攻擊洗腎，

這樣透析預算就不會被砍。今年，腎臟醫學會陳鴻鈞理事長上任以來，辛苦奔走，已經在第二和第三步驟上做了很多努力，上週五，經由某位執政黨重量級立委引見健保署長，討論明年透析總額事宜，並且獲善意回應，再來真的要靠我們基層 300 家院所團結一致，為前面的努力再添動力。全國巡迴座談在上週圓滿完成，也形成以上團結和自律的共識，後續各地區代表會與各院所保持密切連繫。

☆有感於健保會委員對洗腎界印象不佳，腎臟醫學會陳理事長重申，請所有腎臟科同仁務必自律，不要做違反「三不政策」的事：**1. 不提供不當利益給病患。**
2.不拜訪他院(基層)固定腎友。**3.不批評同儕基層院所。**經勸不聽者，將公告全國制裁。另有基層同仁反應，希望醫院能將住院腎友轉回原治療單位，不要強留腎友或轉介他院，這一點已向陳理事長陳情並獲允諾，將會在 8 月腎臟醫學會理監事會提出建議案並形成規範。



☆台灣基層透析協會緊急通知：

健保署將於 10 月起查核洗腎室第二位醫師的資格，目前只要上過透析訓練課程即可，如果屆時資格不符將會影響院所給付。目前仍有會員反應尚未上課，我們商請腎臟醫學會先行報備，明年五月一定要去上課。請貴院所傳真未上課醫師資料，務必於 7 月 5 日前回傳！

醫師資料

姓 名:

身分證字號：

生 日:

服務院所:

請 傳 真: 03-5351719
靳小姐收

學術專欄：

PHYS ED

Losing Weight May Require Some Serious Fun

By **GRETCHEN REYNOLDS**

JUNE 4, 2014 12:01 AM FROM NEW YORK TIME



這文章寫的和我們目前想的、做的就是一樣的。它說如果你想減重，那就把日常的 workouts(體能鍛煉)當做是遊戲(playtime)，而非運動(exercise)。

(it may be wise to think of your workouts not as exercise, but as playtime.)因為以上這二種不同的態度，將決定體能鍛煉後所吃下的和最終能減下多少體重。

科學家對於一些開始運動者在運動後，熱量消耗下，體重不減甚至增加覺得非常疑惑。運動會增加一些增加食慾的 hormones，有些人在做一些輕鬆的運動後，反而吃下了比消耗掉更多的熱量，然而有些人卻沒有這樣的現象，為什麼呢？

(A new study, [published in the journal Marketing Letters](#) (Marketing Letters, May 2014, Is it fun or exercise? The framing of physical activity biases subsequent snacking))

這研究分二組，一組讓他們覺得自己是在走路"運動組"，另一組告訴他們是輕鬆"散步組"可以聽音樂，二組之後接著吃午餐。

科學家發現走路里程和消耗熱量一樣狀況下，散步組覺得比較不累(less fatigue)，而運動組午餐時吃進了較多的食物和熱量。

若覺得運動是有趣的，就不需要靠食物來滿足自己，反之，則需要更多的巧克力。(If exercise is fun, no additional gratification is needed. If not, there' s chocolate pudding.)

所以，態度決定一切。幸好態度是可以塑造的，自己要想辦法讓運動變得更有趣，例如聽音樂或是有朋友運動時一起聊天。(The good news is that our attitudes toward exercise are malleable. “We can frame our workouts in different ways,” Dr. Werle said, “by focusing on whatever we consider fun about it, such as listening to our favorite music or chatting with a friend” during a group walk.)

所以，運動能不能讓人瘦下來，就是這句話，有沒有「HAVE FUN?」

“The more fun we have,” she concluded, “the less we’ ll feel the need to compensate for the effort” with food.

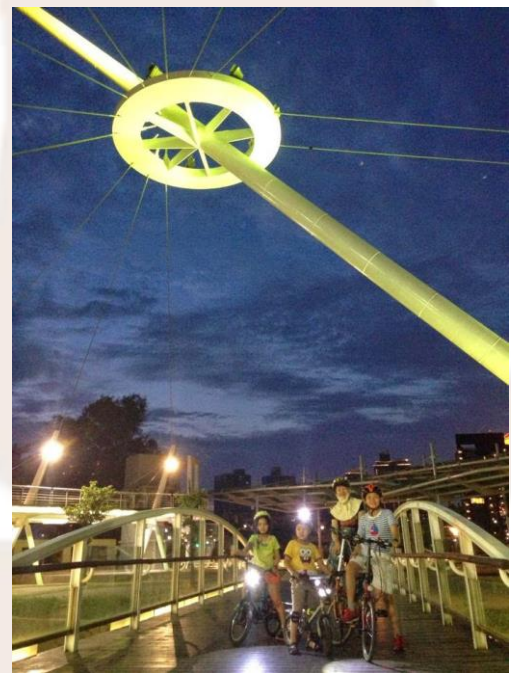
後記：

沒錯，我就是這樣開始我的跑步和半馬拉松運動的。起初是朋友邀約報名，甚至是三鐵的接力（所以朋友很重要，好朋友讓你上天堂，壞朋友...）因為報名了，所以必須要訓練，覺得繞著公園或是學校操場繞圈圈真的很無趣，很像小老鼠一般。所以，我就規畫了市區人行道夜跑圈，從家裡出發，往南跑至夢時代，然後順著臨港鐵路線往北跑至真愛碼頭、光榮碼頭和駁二藝術區，再從不同的路線欣賞風景，這樣一圈勞工公園 10 圈也是了。



跑回家，有趣，也可將近 10 公里，若是跑 10 公里，但是無聊多

帶著這樣的信念，我有一次陪著小孩騎腳踏車，我跑步，順著自行車道，往
北跑到蓮池潭，到左營吃個餛飩午餐，來回超過 20 公里，也是半馬一趟。



你準備好要開始有趣活動了嗎（不是運動哦）？