



手護之愛

台灣腦中風病友協會會訊
<http://www.strokecare.org.tw>



國內
 郵資已付
 板橋郵局許可證
 板橋字第2212號

發行單位：台灣腦中風病友協會 發行人：林信光理事長
 地址：新北市新店區建國路289號 台北慈濟醫院神經科
 劃撥帳戶：19965678 電話：02-66043311
 信箱：tsa20060928@gmail.com 創刊：96年6月10日

2025

世界中風日

園遊會特別專輯

主辦單位



社團法人台灣腦中風學會
 Taiwan Stroke Society

承辦單位



佛教慈濟醫學院財團法人

台北慈濟醫院
 Taipei Tzu Chi Hospital,
 Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

指導單位



衛生福利部中央健康保險署
 National Health Insurance Administration,
 Ministry of Health and Welfare



衛生福利部
 國民健康署



新北市政府衛生局
 Department of Health, New Taipei City Government

日期地點

2025/10/12 (日) 新莊體育區園林蔭大道

活動時間	活動內容	人員
09:00-09:15	開幕表演	新莊鼓藝團
09:15-09:35	長官貴賓致詞	主辦單位
09:35-09:50	熱舞表演	輔大熱舞社
09:50-10:00	中風衛教講座	北慈蕭振倫主任
10:10-10:15	流行歌曲演唱	三寶飯樂團
10:15-10:35	衛教問答時間	主辦單位
10:35-10:50	管樂演出	蒼萃管樂團
10:50-11:00	中風衛教講座	輔大鄭又禎主任
11:00-11:15	手語歌演繹	新莊慈濟靜思堂
11:15-11:35	衛教問答時間	主辦單位
11:35-12:00	頒獎及合影	主辦單位

2025 世界腦中風日
栓來速取 即時通
全台一起救中風
 2025.10.12 新莊體育區園林蔭大道

指導單位：衛生福利部中央健康保險署 HPA 衛生福利部國民健康署 新北市政府衛生局
 主辦單位：台灣腦中風病友協會 台北慈濟醫院 社團法人台灣腦中風學會

健康講座 衛教問答 趣味闖關 活力表演

台灣腦中風病友協會

每年世界中風日，世界各地的機構都會舉辦活動，邀請媒體及各專業機構宣傳與教育大眾關注中風，減低中風對破壞大眾健康的風險。台灣腦中風病友協會希望藉由團體的力量，結合公益團體，廣邀醫師、護理師、營養師等專業團隊及腦中風相關產業，透過寓教於樂的中風日園遊會傳達腦中風保健之觀念。

2025世界中風日於新莊體育區舉辦，主題是「栓來速取即時通，全台一起救中風」。除了黃金時間4.5小時可施打靜脈血栓溶解劑外，24小時黃金時間內更有機會進行腦血管動脈內取栓，直接打通血管。但這需要專精的技術與足夠的醫護人力才能完成，目前僅有部分醫學中心及較大型的區域醫院才能提供24小時全天的待命任務。健保署主動邀集各醫院建立跨團隊腦中風經動脈取栓術合作照護計畫，委由全國八家醫院擔任主責醫院，協助整合各區域治療資源與問題。更進一步計畫建立全國性資訊平台，提供全天候各醫院間即時聯絡轉送管道，為全國民眾建立起對抗中風的第一道防線。

民眾若能及早意識到發生中風的狀況，儘速撥打119送醫院才是避免錯過黃金時間最重要的一環。平時遵循「人生健康七件事，運重煙食醇壓糖」：控制體重、多運動、不抽煙、良好飲食、注意膽固醇、血壓、與血糖，才能有效遠離腦中風的威脅。

理事長 林信光

台灣腦中風學會

每年的10月29日是「世界中風日」，今年我們特別於10月12日在新莊體育場舉辦「世界中風日園遊會」，誠摯邀請社會各界共同參與。腦中風一直是國人健康的重大威脅，不僅是造成失能的主要原因之一，更深深影響家庭與社會。然而，只要能「栓來速取、即時通報」，把握治療的黃金時間，中風其實是可以被預防、也能有效減輕傷害的。

台灣腦中風學會長期致力於推廣「中風防治三步驟：辨識症狀、立即就醫、持續復健」，今年園遊會更以「全民一起救中風」為主題。我們規劃了豐富的闖關活動、健康講座、免費篩檢，以及寓教於樂的宣導攤位，讓大家在輕鬆歡樂的氛圍中學習如何守護自己與家人的腦健康。透過實際體驗與互動，您將能更清楚辨識中風的徵兆（如口齒不清、臉歪手垂），並了解如何正確把握急救時效。

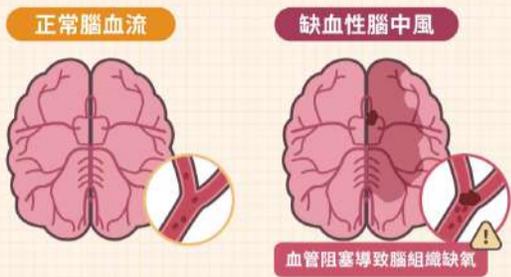
園遊會不只是醫療專業的推廣，更是全民健康的盛會。希望藉此機會，喚起更多人對中風的關注，讓中風防治走入社區、深入家庭，成為日常生活中自然而然的健康習慣。同時，也要感謝醫療團隊、病友協會、志工與各界夥伴的支持，因為有大家的參與，這份守護健康的行動才更具力量。

誠摯邀請您帶著家人朋友一同前來，不僅能獲得實用的健康知識，還能共享歡樂的氛圍。您的參與，就是對推廣中風防治最重要的支持。讓我們攜手努力，讓台灣成為一個更少中風、更有愛的健康社會。期待在園遊會現場與您相見！

理事長 陳龍

什麼是缺血性腦中風?

什麼是缺血性腦中風?



- 什麼是缺血性腦中風?**
因腦血管狹窄或堵塞使腦部血流供應不足，導致腦細胞缺氧。
- 常見危險因子:** 高血壓、糖尿病、高血脂、心房顫動、抽菸等。
- 腦中風的嚴重性:** 可能造成嚴重的身體和認知功能的不可逆損傷，甚至死亡。

本圖教育提供參考，有關個人健康狀況或治療方面的問題，請諮詢專業醫療人員。
 Reference:
 1. Walter R. JAMA. 2022;327(5):885.
 2. Brett V, Bogdanovskiy J. N Engl J Med. 2000;343(10):710-722.

sanofi
MAT-TW-2500935-1.0-09/2025

什麼是腦中風的症狀?

微笑舉手說你好!
腦中風的症狀別忽視!

辨識中風口訣「微笑、舉手、說你好」



若突然無法做到任一動作請儘速就醫

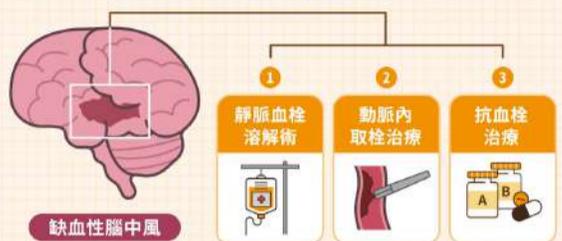
- 常見症狀:** 臉歪、手無力、講話不清、視力模糊、步態不穩、頭痛頭暈、單側肢體麻木、疲勞。
- 越早治療，越可以降低腦部的損傷。**

本圖教育提供參考，有關個人健康狀況或治療方面的問題，請諮詢專業醫療人員。
 Reference:
 1. 社區老人自我腦中風學會。簡章範本。請參考下列網址: 139. https://www.stroke.org.tw/foWeb2/include/index.php?Page=2 (accessed on 2025/07)
 2. Mayo Clinic. "Stroke". 2024. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113 (accessed on 2025/07)

sanofi
MAT-TW-2500935-1.0-09/2025

發生腦中風時怎麼辦?

腦中風的急性治療
分秒必爭、搶救大腦!



- 1 靜脈血栓溶解術 (IVT):** 適用於發病 4.5 小時內且無絕對禁忌症者，應儘速進行 IVT 治療。
- 2 動脈內取栓治療 (EVT):** 適用於大血管阻塞，發病 24 小時內仍可考慮，越早治療效果越好。
- 3 抗血栓治療:** 若不適合溶栓或取栓，應在 48 小時內啟動抗血栓治療，有助降低腦中風復發風險。

本圖教育提供參考，有關個人健康狀況或治療方面的問題，請諮詢專業醫療人員。
 Reference:
 1. 2025 台灣腦中風學會急性缺血性腦中風靜脈溶栓治療指南更新。台灣中風雜誌 7.1 (2025): 1-97.
 2. 2023 台灣腦中風學會急性缺血性腦中風動脈內取栓治療指南更新。台灣中風雜誌 5.3 (2023): 151-172.
 3. 2022 台灣腦中風學會急性缺血性腦中風的抗血小板藥物更新指引。台灣中風雜誌 4.2 (2022): 53-60.

sanofi
MAT-TW-2500935-1.0-09/2025

台北慈濟醫院

腦中風中心

Stroke Center

腦中風中心神內外急診放射復健聯合討論會

台北醫院神經科 蕭振倫主任

台北慈濟醫院腦中風中心秉持「人本醫療·尊重生命」的理念，以醫學中心的品質持續精進腦中風的防治、治療與照護。

急性救治：分秒必爭的黃金時間

本院24小時有全年無休的腦中風醫療團隊，病人一到院就立刻接受專業醫師評估與影像檢查。符合條件，立即施打靜脈血栓溶解劑，或安排動脈取栓。

跨團隊合作：全人與全程的照護

腦中風中心整合醫、護理、藥、營養、復健、個管與社工師，病人一到院就開始規劃完整的照護藍圖。從吞嚥與營養的評估，到復健訓練與長照資源的轉銜都一路陪伴，透過「共享決策」，請病人與家屬參與醫療選擇，落實以人為中心的醫療。

品質提升：持續精進、逐年進步

歷年來不斷提升醫療品質，推動「導尿管照護計畫」，透過照護流程的改善與跨團隊合作，讓感染率大幅下降，並縮短住院天數。「吞嚥困難計畫」透過早期篩檢、營養介入與專業復健，大幅提升病人恢復經口進食及移除鼻胃管的比。而急診「大步前行計畫」快速篩檢重症病人直接進行血管攝影，更大大縮短動脈取栓時間及成功率，也獲得國家級品質獎項的肯定。

跨院合作：主責醫院打造完整醫療網絡

什麼藥物治療腦中風?

抗血栓藥物的角色
預防缺血性腦中風復發!

台灣腦中風學會治療指引建議¹:

- 急性期 (若醫師評估適合後可使用雙重抗血栓治療 21 天)
- 慢性期 (建議長期服用單一抗血栓治療)

缺血性腦中風最主要的成因是血栓形成導致腦部血流供給減少或中斷，使用抗血栓藥物可以降低血栓再形成的風險。



可能出現的副作用²



服用抗血栓藥物後可能出現副作用，若發生請勿自行停藥，需儘速回診告知醫師並聽從專業建議。

本圖教育提供參考，有關個人健康狀況或治療方面的問題，請諮詢專業醫療人員。
 Reference:
 1. 2022 台灣腦中風學會急性缺血性腦中風的抗血小板藥物更新指引。台灣中風雜誌 4.2 (2022): 53-60.
 2. McQuinn KR, Laine L. Am J Med. 2006;119(8):644-638.

sanofi
MAT-TW-2500935-1.0-09/2025

如何預防腦中風發生?

如何預防腦中風復發?
健康人生七件事!



本圖教育提供參考，有關個人健康狀況或治療方面的問題，請諮詢專業醫療人員。
 Reference:
 1. Gonzalez HM, et al. Alzheimers Dement. 2016;14(5):579-589.
 2. 台灣腦中風學會。會員 40 期。https://strokecare.org.tw/foWeb2/include/index.php?Page=40 (accessed on 2025/07)
 3. Shah RS, Cole JW. Expert Rev Cardiovasc Ther. 2010;8(7):917-932.

sanofi
MAT-TW-2500935-1.0-09/2025

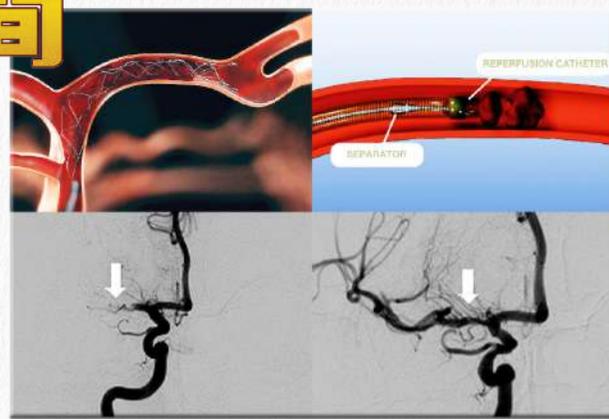
本院為新北市腦中風區域聯防的主責醫院，肩負協調與支援的角色，串聯起北北基桃多家醫院，共同建構完整的急性中風照護網絡。強調「互相支援、平等合作」，讓病人在最適合的醫院獲得即時救治。各醫院可透過即時影像與病歷傳輸，縮短跨院轉送時間，確保後送醫院能及時準備就緒。這樣的全台跨院合作，讓取栓流程更順暢，大幅提高病人在黃金時間內獲得治療的機會。

研究與社會責任：讓專業走入社區

除了精進臨床照護，也積極進行研究與品質改善，將成果發表於國際舞台，展現台灣醫療的能量。並成立神風智友聯誼會、舉辦健康講座與世界腦中風日園遊會，推廣中風衛教。目前更積極推動社區高風險民眾頸動脈超音波及心律快速健檢服務，期望能達到預防勝於治療的目標。

結語 台北慈濟醫院腦中風中心將持續提升醫療能量、深化跨院合作與強化研究教育，攜手社會大眾一起守護健康，讓更多家庭遠離中風的威脅，共同迎向更美好的未來。

治療黃金時間



中風時立刻打119 靜脈溶栓4.5小時 動脈取栓24小時

【廚房開門七件事，柴米油鹽醬醋茶】

健康人生七件事：運重煙食醇壓糖

健康七件事	良好 (2)	普通 (1)	欠佳 (0)	分數
1.運動	<input type="checkbox"/> ≥150分鐘/週	<input type="checkbox"/> 1-149分鐘/週	<input type="checkbox"/> 沒運動	
2.體重 (BMI*)	<input type="checkbox"/> <25	<input type="checkbox"/> 25~<30	<input type="checkbox"/> ≥30	
3.抽煙	<input type="checkbox"/> 未抽煙或已戒>1年	<input type="checkbox"/> 戒煙<1年	<input type="checkbox"/> 仍有抽煙	
4.飲食 (下表)	<input type="checkbox"/> 符合4-5項	<input type="checkbox"/> 符合2-3項	<input type="checkbox"/> 符合0-1項	
5.膽固醇	<input type="checkbox"/> <200 (未治療)	<input type="checkbox"/> 200-239	<input type="checkbox"/> ≥240	
6.血壓	<input type="checkbox"/> <120/80 (未治療)	<input type="checkbox"/> 120-139/80-89	<input type="checkbox"/> >140/90	
7.血糖	<input type="checkbox"/> <100(未治療)	<input type="checkbox"/> 100-125	<input type="checkbox"/> ≥126	
健康人生七件事：運重煙食醇壓糖				總分

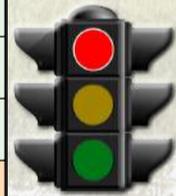
*身體質量指數(BMI) = 體重(公斤)/身高(公尺)/身高(公尺)

心房顫動與中風風險		
危險因子	配分	分數
鬱血性心衰竭/左心室失能	1	
高血壓病史	1	
年齡≥75歲	2	
糖尿病	1	
中風/暫時性腦缺血	2	
血管疾病	1	
年齡65-74歲	1	
性別(女性)	1	
總分		
風險評估總分：高度 ≥ 2；中度 = 1；低度 = 0		

健康飲食	食物內容	符合(1)	不符合(0)	分數
水果、蔬菜類	新鮮蘋果, 梨子, 橘子, 桃子, 李子, 香蕉, 菜豆, 白花椰, 綠花椰, 捲心菜, 豆芽, 胡蘿蔔, 玉米, 菠菜, 甘藍菜, 豌豆, 胡桃, 南瓜, 甘薯, 馬鈴薯, 扁豆, 番茄	<input type="checkbox"/> ≥4.5 碗/天	<input type="checkbox"/> <4.5 碗/天	
魚類	紅肉魚如鮭魚, 鯖魚, 旗魚, 沙丁魚, 竹莢魚, 鮪魚; 其他如鱈魚, 鱸魚, 鯨魚 (一個手掌心大小約為 2 份)	<input type="checkbox"/> ≥6 份/週	<input type="checkbox"/> <6 份/週	
高纖全穀類	1 碗煮熟的高纖全穀類(燕麥, 小麥, 大麥, 黑麥, 蕎麥, 玉米, 糙米)	<input type="checkbox"/> ≥1 碗/天	<input type="checkbox"/> <1 碗/天	
鹽	1 公克鹽份量約為 1 元硬幣大小	<input type="checkbox"/> <3.7 公克/天	<input type="checkbox"/> ≥3.7 公克/天	
加糖飲料	450 仟卡舉例：可樂 1070cc/汽水 980cc/果汁(柳橙汁)1050cc/水果茶全糖 1170cc/奶茶全糖 1020cc/咖啡(罐裝含糖)1100 cc	<input type="checkbox"/> ≤450 仟卡/週	<input type="checkbox"/> >450 仟卡/週	

腦中風紅色警報評估表		
危險因子	高風險	<input type="checkbox"/>
血壓	>140/90	<input type="checkbox"/>
膽固醇	>240	<input type="checkbox"/>
糖尿病	有	<input type="checkbox"/>
心房顫動	有	<input type="checkbox"/>
吸煙	有	<input type="checkbox"/>
體重	過重	<input type="checkbox"/>
運動習慣	沒有	<input type="checkbox"/>
腦中風家族史	有	<input type="checkbox"/>
符合以上任三項內容即為高風險		

注意隱藏危機：心房顫動!



OMRON

三軍總醫院
Tri-Service General Hospital

國軍桃園總醫院
Taoyuan Army General Hospital

衛生福利部雙和醫院
(委託臺北醫學大學興建經營)

梁社漢
LIANG SHE HAN BUY GOOD

台灣第一三共股份有限公司
Daiichi-Sankyo

添寧
TENA

中英醫院

臺北榮民總醫院
Taipei Veterans General Hospital

豐榮醫院
FENG RONG HOSPITAL

八方雲集

sanofi

Ech
Intelligent 米飛生醫

聯合報健康事業部

台大醫院
NTUH

臺北市立萬芳醫院
Taipei Municipal Wanfang Hospital

新北市政府消防局
Fire Department, New Taipei City Government

杏一
medFirst

novo nordisk

林口長庚紀念醫院
Chang Gung Memorial Hospital, Linkou

臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

六霖企業有限公司
LORION ENTERPRISES INC.

SIGKNOW

馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

天主教輔仁大學附設醫院

協辦單位

德杰集團
DER-JEY GROUP

贊助單位

A.報到處領闖關券

- 1 台灣腦中風病友協會
- 2 聯合報
- 3 準訊生醫股份有限公司

- 8 靜思人文志業股份有限公司
- 9 靜思人文志業股份有限公司
- 10 靜思人文志業股份有限公司

- 15 三軍總醫院
- 16 三軍總醫院
- 17 天主教輔仁大學附設醫院

- 22 臺北醫學大學附設醫院
- 23 臺北榮民總醫院
- 24 台大醫院

B.集滿7個攤位章

- 4 台灣諾和諾德藥品股份有限公司
- 5 台灣維達衛生用品股份有限公司
- 6 台灣歐姆龍健康事業股份有限公司
- 7 台北慈濟醫院營養科

- 11 中英醫療社團法人復健事業部
- 12 豐榮醫院
- 13 國軍桃園總醫院
- 14 衛生福利部雙和醫院

- 18 民眾報到服務處
- 19 救護站
- 20 新北市政府消防局新莊分隊
- 21 臺北市立萬芳醫院

- 25 淡水馬偕醫院
- 26 林口長庚醫院
- 27 台北慈濟醫院腦中風中心

C.報到處換闖關禮



D.闖關券參加抽獎



請把握兩次闖關券抽獎時間，抽到之得獎者需在現場：(1)10:15-10:35, (2)11:15-11:40

八方雲集
BAIFANG DUMPLING
EST. 1998

不忘初心
利他、分享、公益

梁社漢排骨
LANGSUE HAN
精釀美味 豐富

Improving the health of people and animals. This is our goal.
以增進人類和動物健康為職志

Life forward

Daiichi-Sankyo
Passion for Innovation, Compassion for Patients™

熱情創新 熱愛生命

台灣第一三共股份有限公司
關心您的健康

Breakthroughs that change patients' lives

170年來，輝瑞研發的新藥已經挽救數百萬人的生命。我們協助人們在生命中的各個階段預防或對抗疾病，享受更好的生活品質。

OMRON
偵測心房顫動預防中風
同時測量血壓與心電
多一份安心、多一份保障

ALIVECOR 卡地亞行動心電圖系統
KardiaMobile 6L System
隨時隨地 記錄心電圖
偵測心房顫動 預防中風

添寧 TANSU
随心搭配 敢動有型

貼身無痕 如內褲般舒適 瞬眼防漏 抗菌抑味

慢病好日子
千人響應，醫起722!

醫事人員看過來~
邀請您加入響應！監測血壓、提升健康

EZYPRO
長天期連續心電圖分析

14天心電圖連續不斷斷
大幅提高心房顫動檢出率

諾和關懷
LINE2.0上線囉!

新功能搶先看

大家繼續支持
越來越健康
音樂會講座

114/11/15 週六 2PM
蘆洲功學社音樂廳
大師級精彩演出
免費入場不要錯過

樂來越健康 音樂會講座

2025. 11. 15 2:00PM
蘆洲功學社音樂廳
新北市蘆洲區中山二路162號2樓