

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
1	黃信潔	教研部	tsmh006836	親子天下 2020 年 7 月號 113—STEAM 玩具桌遊 100	新手媽媽&爸爸們	親子天下我想應該一直是爸媽們的首選讀物，裡面不僅分享育兒知識，甚至談及育兒心靈雞湯，讓爸媽們能夠用不同的角度看孩子的事情。例如本期談及「要容許孩子做『看起來很廢』的事」就啟發了我不同的想法，或許那些我們看起來不起眼或非常無聊的事情，對孩子來說是非常耀眼的，試著讓孩子去闖去挖掘自己真正喜愛的人事物，而不是自以為的安排適合他們的人生，這或許是每個為人父母最該注意的事情。因此，非常推薦各位新手媽媽與爸爸們，閱讀親子天下讓彼此的親子關係更緊密。
2	謝易仲	管理部	tsmh006762	醫療體系在高齡化社會的因應策略〈一〉	護理部、家醫科、復健科、管理部	順應全球高齡化趨勢,如何建構高齡友善環境,建全適合高齡就醫的物理環境,照護指引,另一方面,本書提到高齡友善的醫院如何有效連結社區資源,使民眾得到令人醫療照護後能回到社區持續有健康促進,成功在地老化,建康老化。
3	謝易仲	管理部	tsmh006763	醫療體系在高齡化社會的因應策略〈二〉	社區、家醫科、復健科	因應台灣進入高齡化社會,本書介紹建立生活照護合作平台,培育專業照護人才,開發功能性照護模組,落實社區健康長照生活服務。另外也推動以家醫師為基礎的社區整體性照護落實在地老化.成功老化的目標。
5	黃家萱	癌症中心	tsmh005307	麥肯錫零秒邏輯思考	To 不擅邏輯思考和不擅長說話的讀者	本書的表達方式太可愛,比起使用文字或文詞的用法,作者使用大量的漫畫方式使讀者透過漫畫能輕鬆理解本書的概念及重點。我本身也是屬於不擅長思考和說話的人,因為腦袋放空這件事實在太舒適了!〈誤〉但閱讀此書之後,我也想嘗試本書所使用的「邏輯思考」方法,如果練就這方法,我想應該很酷,可能可以像此書的主角一樣閃閃發亮!所以我打算嘗試此書所介紹的邏輯思考來破解

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						讓我困惑且無法解決的所有事！〈握拳〉
6	劉佳樺	呼吸治療室	tsmh006790	醫療事故關懷實務,案例分析		隨著醫療科技的進步,及網路資料的容易取得,近年來醫療糾紛的案件層出不窮還記得之前看過這麼樣的一篇報導,台灣醫師的犯罪率居然是全球最高,醫病關係的緊張應讓許多醫師選擇出走,結果造成了四大科,皆空,如此的惡性循環更加深了臨床醫護人員的身心俱疲,為了自保更多的醫師選擇研習或進修法律相關的知識以維護自己的權益。看到這本書從各個層面切入,發現醫護人員與病人或家屬間常因認知差距或態度的呈現造成彼此間的衝突,誠如書中所述,態度是抽象的,常常透過語言來表達甚至動作的呈現..等。若臨床人員在做任何檢查或醫療行為之前可與病人或家屬達到有效的溝通,相信對日後醫病關係有更正面的幫助。
7	高翊倫	復健科	tsmh006757	高齡友善新視界	管理部	高齡友善新視界這本書很有趣,講的不是我們應該怎麼友善的對待高齡長者,而是告訴我們「自己才是身體的主人,應該對自己負責」文中提到,台灣普遍都是為立斗米折腰而去看病或者施打疫苗,雖然成效高但確本末倒置,到最後看醫生前都要先問有沒有送禮物才要看醫生。雖然台灣看病很便宜但為了貪小便宜而失去了更健康的人生,這損失不是更大嗎?該怎麼讓更齡者為了健康而做預防措施都是我們更該學習的課題。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
8	黃信潔	教研部	tsmh006549	世界上最棒的貓	陪著小孩閱讀的爸媽們	這本書描寫了一隻布偶貓咪為了成為真正的貓,他踏上了尋找方式的旅程,遇上各式各樣的貓咪,而走到最後他發現真實的自己才是最棒的貓,不需要強迫自己成為真正的貓咪。因此我認為這本書很適合家長與小朋友一起來閱讀,且本書的作者在插畫中,有著獨有的品味與風格,在爭奇鬥豔的插畫屆拓展了一條新道路,是近幾年日本插畫家中首屈一指的代表人物,因此推薦大家都能一起欣賞畫作與閱讀,與這隻可愛的貓咪一同旅遊與成長吧!
9	黃信潔	教研部	tsmh006115	喂,請問百歲醫師在家嗎?:圖文育兒攻略本	新手爸媽們	提供新手爸媽們很棒的育兒知識,且搭配可愛的圖文淺顯易懂,比起文字更能夠讓繁忙的爸媽們快速吸收,加上內容順序編排等都能夠快速找到需要的頁數,就像看漫畫一樣輕鬆育兒,因此很推薦給大家。
10	胡嘉芳	管理部	tsmh006333	康健雜誌 No.244 期	有睡眠困擾者、一般大眾	全台有睡眠困擾者,將近半數,而台灣一年使用安眠藥物竟達 8.8 億顆,高居亞洲第一 世界第二,這根本是另類寶島。想睡又睡不著,失眠的確令人困擾,許多人第一個想法就是吃顆安眠藥就好,但又害怕從此依賴藥物,因此,治根就要治本,才能徹底解決失眠問題。專家建議:1.盡量在固定時間上床睡覺,生長激素於晚上 10 點到凌晨 2 點是分泌的巔峰期,2.比起喝酒,吃安眠藥是相對較好的選擇,酒精會影響睡眠週期,也會誘發睡眠呼吸中止症 3.放鬆交感神經,泡熱水澡,腹式呼吸,營造舒適的睡眠環境,並避免睡前進食 4.一早醒來日曬,重新定位生理時鐘。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
11	胡嘉芳	管理部	tsmh006544	康健雜誌 No.250 期	步入婚姻前、已婚者、對家庭關係有興趣者	婚姻是世上最難的功課,在童話故事裡,白雪公主與白馬王子從此過著幸福快樂的日子,但在現實生活中,金童玉女宋慧橋和宋仲基的婚姻,短暫如段落劇,劇裡的天長地久,也難敵婚姻生活複雜的難題,即使別人眼中的神仙眷侶,婚姻也更多的是磨難、衝突、眼淚和掙扎,唯一部同的是,他們在努力牽手不放手,多少年後,回首來時路,在和彼此說:謝謝你的堅持,沒有放開我的手,夫妻的關係是人生的經驗,你必須花時間,費心思經營,現代人期待轟轟烈烈的愛情、浪漫的速食愛情,但忙碌得生活資訊時代快速變動,經營婚姻時間變少,婚姻的難是一分耕耘,一分收穫。
12	胡嘉芳	管理部	北醫	過度診斷 Overdiagnosed/H. 吉爾伯特.威爾奇等合著	醫護人員、篩檢患者、一般民眾	「早期發現,早期治療」是預防醫學的觀點,也是現金醫療界教育社會大眾的保健概念。建檢及早期篩檢是瞭解建康的指標,但面對異常報告時,我們將面臨的新課題。作者帶領我們重新思考早期診斷,目的是提早找到疾病,發現後,進行醫療,再被診斷,再被治療,超乎我們所預期的不同結果,最後,使人身心煎熬。我們皆可能成為患者,如何再適當的時機發現,並減輕治療的痛苦,自己主宰。作者勇於對現階段的醫療模式,換位思考,站在病者的角度顛覆就醫治療的後果,可能更好或更糟,重新思考,做抉擇,成為自主的病人,而非被醫療所牽制。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
13	胡嘉芳	管理部	北醫	終結憂鬱症.The Inflamed Mind/ 艾德華.布爾摩	身心科、精神科、醫護人員、一般社會大眾、家醫科戒菸門診	在疾病醫學中,讀讀這本寫得精采生動的醫學書,作者淺顯易懂的描述精神免疫的專業,身心或精神科患者會睡不好,整天疲倦,全身痠痛卻找不到病因,壓力大而心情低落,過度焦慮,記憶衰退等,這都是大腦建康出狀況的警訊。對於治療憂鬱症,我們還停留在調整血清素藥物〈ex.百憂解〉及心理治療,事實上,憂鬱不是挫折或身體病痛的心理作用才導致憂慮,只因身體感染或受傷而出現免疫反應,換而言之,你的身體正在發炎,發炎使細胞激素大量增加,並穿透血腦屏障傳遞訊號,並引發憂鬱產生。作者像柯南般在免疫醫學中一步步推理,在用科學發法嘗試、整合、找出答案,並深入淺出的說故事,使我們簡單易懂,引人入勝,這是值得一讀再讀,愛不釋手的好書。
14	趙文綺	營養科/ 營養師	tsmh006811	目標溫腔治療與急救復甦後照護臨床手冊	臨床重症工作者、NP,RT、臨床藥師等	本書以簡潔的文字說明低溫療法使用之適應症、禁忌症,及使用低溫療法時對生裡的影响及因應對策。對營養師而言,當病患入院病況危急的情形下使用低溫療法,在降溫的過程中非營養師介入的時機,因低溫下〈32 或 33 度〉腸道蠕動差,灌食容易造成病患腹脹及嘔吐。臨床手冊建議在回溫過成血易動立學穩定時,可開始灌食〈滋養性灌食: 500 卡〉預防壓力性潰瘍應配核藥物給予。低溫療法需要跨團隊照護,視病患一直改變的臨床狀況給予正確適當的介入,本書適合初次接觸低溫療法的第一線人員。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
15	蔡谷蘭	呼吸治療室	tsmh006790	醫療事故關懷實務	5B 亞急性呼吸照護病房、慢性呼吸照護病房	醫療事故關懷實務閱讀心得 在這本書裡第二單元有一篇式有關於氣切術後死亡案例,文中提到病患因肺炎插管治療因後續照護考量,該患者主治醫師建議執行氣切造口,但個案術後恢復不佳,回天天術。本院亞急性呼吸照護病房推行 SDM 活動,氣切造口就是一個主題,當時做決策輔助工具時,在探討氣切造口迷思就有其中一點是氣切造口死亡率會增加,但實際文獻探討是沒有的,外科醫師在執行氣切造口前也都會跟家屬解釋相關合併症及期風險。如果病人因病情需要須執行氣切造口術,醫護人員能提供氣切造口角冊輔助工具,工具內容充份含蓋氣切造口相關資訊,讓病人及家屬能有充分時間評估及考量,由外科醫師及麻醉醫師在解釋一次其相關手術風險及合併症,作到良好的醫病溝通,或許能降低醫療紛爭。書中提到完全揭露醫療過程資訊,可以促進提生醫療品質,更能得到病人及家屬信任有助於紛爭和諧解決。每個異常病安事件都有我們值得學習的地方,但是如何改進並落實執行,且充分讓相關人員都能知道,都是值得我們深思考量的。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
16	古翠華	RT	tsmh006790	醫療事故關懷實務案例解析	醫療相關人員	身為醫護人原本應盡心盡力照顧病人,目標都是讓病人恢復健康,但若是病人在治療過程當中,因醫療之疏忽,而造成傷害,絕非醫病任一方樂見的。對於醫病溝通,應是從病人踏進醫院那一刻開始,尤其卻始就醫之前多數人心情是忐忑不安的,要等到病情稍緩或是有明確結果時才會稍稍安心,而在當中人們個性和心理需求各不相同,溝通容易產生迷思,對事情各有見解,尤其在資訊大量曝光又未被澄清理解之下,還有個人過去的經驗等行成溝通干擾而產生誤會。因為醫療的高度產業,對於病人與家屬而言,在做任何檢察或醫療行為之前,應讓病人與家屬有完全知的決定是重要的,盡量避免醫療分爭發生。一旦發生醫療紛爭時,態度上應不迴避,主動積極回應病家,善易同理溝通,盡可能正解爭議,重建信任關係,而院方應同時給予支持及關懷。所以醫療是團隊合作的結果,透過團隊教學與討論,記取經驗,進而不斷改善醫療品質。
17	孔怡彥	RT 呼吸治療室	tsmh006811	目標溫控治療與急救復甦後照護臨床手冊		近年來醫院引進多項新知識和技術,其中一項為低溫治療,一開始只能從護理人員和專責醫師口中了解何謂低溫治療,再來可以看到有單張、有流程圖、有注意事項等等做為參考來源,但是都沒有課程指導或者讀物可以有系統的瞭解這項新技術,近日單未有圖書期刊,其中一本為目標溫控治療與急救復甦後照護臨床手冊,讀完全書後可以更加清楚知道目標溫控的適應症、禁忌症,另外還了解溫控分析內,體外不同的方法,也知道整個溫控治療的流程,過程中注意事項,其中有和呼吸治療相關的部分,除了氧合該如何調整,二氧化碳濃度的維持,潮氣量的設定等等,以及注

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						意肺炎該如何預防和治療,這些都是和 RT 專業相關的議題,閱讀此書讓我獲益頗多,也進一步知道自己在目標溫控治療個案扮演重要的角色,了解照護此類個案時注意的重點為何。最後期望能有更深入關於目標溫控的書籍、手冊,讓人員能更增進知識,提高病患的照護能力。
18	林研霈	呼吸治療室	tsmh006811	目標溫控治療與急救復甦後照護臨床手冊		心跳突然性的停止對病患家屬打擊都是非常大,因太過於突然且往往發生都是在沒有預警的情況下,在以前針對這類個案都會摔用心肺復甦術將病患救醒,若發生的時機短被救醒的機會高,但一旦發現的時機太晚了,即使在救活後在身體各方面機能恢復上也是有限,尤其是在神經學方面。在這本書中諸多學者作了相當多研究也研發出一目標溫控治療一利用低溫對身體破壞程度進而減到最低,在書中有提到在針對生理影響上因傷害過程是有溫度敏感性,且溫度的高低對組織及各方面的破壞程度有所不同,故學者研究出將溫度控制-32-36 度 c,尤其是降溫至 33 度 c 後再復甦,對神經學是有幫助,改善上,故學者也發現一只心跳停止後發生癲癇及肺炎的機率相當高加上在溫度控制下要診斷有固難度,所以也研究初體溫降到所需的溫度後 24hr 就要再回溫,且在回溫後心肺復甦後就要積極針對各部分進行治療,學者也設立了照護臨床手冊,使大家參

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						考使用,這項治療目前在我們醫院也持續都有在推動進行也有成功的案例,但並非每個案都適用,它也是有風險及禁忌存在,但在排除治療時機及中止治療時肌,也都需要更多的經驗才能完成。
21	胡嘉芳	管理部	tsmh006715	最高睡眠法	精神不佳、失眠、想消除疲勞或想充滿活力者	以前從未意識到睡眠是如此重要,「忙的話,就乾脆縮短睡眠時間吧」睡眠不足為忙碌的現代人在不知不覺中,深陷「睡眠負債」的惡性循環中,日積月累對大腦和身體造成危險因子的傷害。其中,告訴我們不睡覺的話,就會變胖!(驚)而且血糖升高也使胰島素分泌會變差;交感神經持續緊張、不協調,於是導致高血壓...等,作者提出「黃金 90 分鐘」只要把握這個準則,便可創造出最棒的睡眠品質,很重要的兩個開關便是「體溫」與「大腦」,有三個提升方式,即在就寢前的 90 分鐘泡澡,促進血液循環,提高核心體溫;或簡易版的泡腳散熱法,也是很有效果;及調節室溫幫助散熱,使核心體溫慢慢下降。良好的睡眠,不但可以使身體充分休息,大腦也能清除類澱粉蛋

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						白，鞏固記憶，平衡激素，提升免疫力，因此睡眠是健康的指標。再來睡眠與清醒是一體的兩面，有好的睡眠，就能一整天充滿活力。清醒也有兩個開關「光」和「體溫」，所以作者告訴我們能掌控「睡意」的人，就是掌控了人生。
22	胡嘉芳	管理部	TSMH006678	康健雜誌 No.253 期	養好肌、健康飲食、營養學	體態要健康好看，我們該減掉的是身體過多的脂肪，但要維持足夠的肌肉量。肌肉消耗能量的比率比脂肪組織高，當肌肉量減少時，基礎代謝下降。人體過了 30 歲之後，肌肉開始流失，因此，如不控制好飲食和運動，脂肪便日益堆積。所以，平日運動量少又想減脂的話，在減少總熱量的同時，也要刻意增加蛋白質的份量，有三大好處：1. 增加肌肉量：蛋白質是肌肉的原料 2. 抑制「嗜甜癮」：大腦分泌的飢餓素會刺激吃甜食的慾望 3. 使胃部有飽足感：蛋白質在人體消化的過程緩慢，停留在胃部時間較長。國建署建議成年人每日攝取量不可低於每公斤 1 克，如 60kg 成人，每日 60~70g 蛋白質為佳。蛋白質主要來自 6 大類食物中的豆魚蛋肉類和乳品類，其中動物性蛋白質合成肌肉的速度最快，因此運動後喝牛奶是很不錯的選

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						擇，然而，植物性蛋白質對心血管疾病的控制、血糖穩定及降低腦中風的風險是有益的。因此，日常飲食充分攝取蛋白質，無論增肌、減脂或抗肌少，都能事半功倍，不如就開始行動吧！
23	胡嘉芳	管理部	TSMH006362	康健雜誌 No.245 期	三高族群、減脂需求者	原來減脂增肌還有神奇時刻！（驚）在中醫的觀點，氣血循環有一定的時間規律，故生活起居必須順時而為，比方早上 5 點到 7 點是走大腸經，因此 7 點前要完成排便；深夜到凌晨走負責氣血和修復的膽經和肝經，故晚上 11 點前要睡覺。沒錯！包括 3 位諾貝爾獎得主也研究證明生理時鐘的重要性。在運動時機方面，早上缺水，血糖低，建議以低強度和緩運動，如氣功、太極拳、體操；中午可鬆體、鞏固酮濃度上升，適合修復、增長肌肉組織，短暫午休，補充蛋白質；傍晚是運動最佳時刻，體溫最高，肌肉彈性最好，可從事高強度的如重訓、TABATA、間歇運動，有助於增加肌肉量；晚上則避免高強度運動，睡前 1 小時就別再動了。同中醫所言，「白天養陽氣、晚上養陰氣」，因此早晚運動宜柔緩，維持氣血暢通不亢進。那麼

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						就從下午來動一動，維持健康美麗的好肌群吧！
24	劉窈瑛	教研部	TSMH006832	安可人生 Vol.19-退休再就業，創意新職種	想趁早規劃退休生活 或已屆退休年齡的書友，當然，已退休，但仍沒有明確生活方向的書友也可以參考喔~	很開心在這年齡時便遇上安可人生，讓我可以提早思考、規劃中年時、高齡時的生活。雖然我們時常天馬行空的說著退休後要作什麼、過著什麼樣的日子，但回到現實面時，金錢與想要的生活(也就是結合興趣)該如何取得平衡時，又顯得茫然，不知道怎麼作，而此月刊搜集了許多人的腳步讓我們參考，帶領我們挖掘熟齡的價值，宗和

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						別人的經驗，一步一步往”想要的生活”邁進，創造退休後的新職種，活到老、動到老。
25	劉窈瑛	教研部	tsmh006846	鄉間小路 2020.07-職人	對台灣在地產業、農作物等有興趣的書友	鄉間小路”不外乎寫的就是台灣巷仔內的故事，包含各項的人、事、物，如香草、稻米、料理、職人等，看似平凡無奇的東西，在筆者的觀察下，讓讀者產生好奇心、想一探究竟，也看見這日常的背後，賦予著一段一段用心的故事，就看我們如何去運用、體會在我們身邊、大地賜予的寶物。 本書除了故事性寫作外，在封面內頁作了小常識測驗和諺語教學等，與讀者產生互動，是一本值得閱讀的好書。
26	劉窈瑛	教研部	TSMH006828	漂亮家居 No.232-商空特輯 台式小吃 2.0 餐飲品牌升級之道	對於空間設計、舊有建築改造與品牌設計有興趣的書友	每一家店都好有溫度、好有故事的感覺啊~ 過去漂亮家居都是以住家設計、舊屋改裝、收納技巧為主要編輯內容，而近期推出以特刊的方式作不同主題的介紹，如早、午餐、台式小吃的特色店面等，內容包含現今趨勢、品牌與創業者、接續傳統再創新的故事，讓人有耳目一新、想去探索每一家店，編輯的用心，也讓我們對開店這件事，有不同的看法。 用心經營，你的品牌終會被看見~

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
27	謝克瑛	呼吸治療室	tsmh006811	目標溫控治療與急救復甦後照護臨床手冊	各職類皆適合	心跳停止後復甦的病人照護是分秒必爭的，應該在到院前及到院後都持續的由多個不同醫療團隊提供。由於心跳停止後復甦的照護是相當複雜的，所以需由不同專長的團隊來根據所具備的資源建立並執行一個合理的治療及評估計畫。目前證據顯示無論是 OHCA 或 IHCA 的病人，若經復甦後恢復自發性循環但意識未回後，接受目標溫控治療能提高存活率及降低缺氧引起的神經學傷害。因對 TTM 照護經驗缺乏，在呼吸器設置上仍以傳統思維來設置。看完此書後，讓我更加了解當病人接受 TTM 治療後，呼吸器參數要如何設定及注意事項，並盡量避免長時間的高血氧。
28	趙文綺	營養科	tsmh006788	醫療事故關懷實務	藥師、呼吸治療師	臨床處置 NG 困難智入個案會照會 ENT 進行置入，若失敗，應評估 re-on 的風險並暫以大量的點滴進行營養支持，並應將處理現況記錄並告知家屬，病患 Npo1-2 之若以大量點滴，應不會有立即營養不良危險。但無法置入鼻胃管 family 有營養不良疑慮時，可以使用低劑量的靜脈營養輸液提供基本營養支持。置放鼻胃管應確認置放位置，所以在醫療處置上有疏忽且面對家屬應主動告知，事後的溝通關懷同理應可以做得更好，可避免醫糾。
29	蔡靜芳	呼吸治療室	tsmh006811	目標溫控治療與急救復甦後照護臨床手冊	加護單位人員	溫控提升存活率及改善 pt 神經學預後。心跳停止患者經急救後 GCS 仍<8 為其適應症(且 12 小時內有自發性循環)。回溫期~0.25 度/1hr 至 pt 體溫降至 36.5 度，回溫到 34.5 度後，可逐步減少鎮定劑使用，可開啟呼吸器加溫系統。回溫後期維持正常體溫 36.5 度恆定 24 小時，盡早停用鎮定劑與神經肌肉阻斷劑，以上為使用低溫療法時，呼

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						吸治療師可參考及應注意的部分。
30	潘雅文	呼吸治療室	tsmh006790	醫療事故關懷實務	醫療相關工作人員	現今社會網路資訊發達，相對的訊息取得容易，也相對顯示出民眾若遇到事情很常做的事一動動手指來問一下「谷歌」，的確是可以得到部分資訊但並非是全部，更是有一知半解、模糊不清的黑色地帶，因此，應對上更顯得小心謹慎，更是清楚澄清，否則往往醫療糾就是這樣子產生的，研讀了幾個案例，有適當的溝通，以建立良好的醫病關係，臨床工作上確定遵照 SOP 流程、做事有依據具同理心，期許在臨床工作的時候沒有遇到醫療糾紛那天。期許！
31	古翠華	呼吸治療室	tsmh006811	醫療事故關懷實務	醫療相關工作人員	身為醫護人員本應盡心盡力照顧病人，目標都是讓病人恢復健康，但若是治療過程當中，因醫療之疏忽，而造成傷害，絕非醫病一方樂見的。對於醫病溝通，應是從病人踏進醫院那一開始，尤其初始就醫之前多數人心情是忐忑不安的，要等到病情稍緩或是有明確結果時，才會稍稍安心，而在當中人們個性和心理需求各不相同，溝通容易產生迷思，對於事情各有見解，尤其在資訊大量曝光又未被澄清理解之下，還有個人過去的經驗等形成溝通干擾而產生誤會。因為醫療的高度專業，對於病人與家屬而言，在做任何檢查或醫療行為之前，應讓病人與家屬有完全知的決定是重要的，盡量避醫療紛爭發生。一旦發生醫療紛爭

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						時，態度上應不迴避、主動積極回覆病家，善意同理溝通，盡可能化解爭議，重建信任關係，而院方應同時給予支持及關懷。所以醫療是團隊合作的成果，透過教學與討論，記取經驗，進而不斷改善醫療品質。
32	嚴心勵	醫務部	tsmh006005	設計師不傳的私房秘技:客廳設計 500	喜歡室內設計、想找靈感或是有想把家裡重新裝潢的任何人	每次去朋友家做客或是參觀新房子都會很羨慕，希望有一天我也可以擁有自己的一片小天地。身為門外漢，房間客廳喜歡與不喜歡對我來說都是很直覺很感覺式的反應。本書四個章節的設計主題，搭配大量照片，讓我更進一步了解我所喜歡的元素是什麼，雖然知道離規畫自己的空間的時候還有些遠，不過就這樣看看其他人的家也是很開心，很賞心悅目。
33	嚴心勵	醫務部	tsmh005636	30 歲起這樣吃，代謝好就不難瘦	想減肥、在減肥、曾經減肥的所有女性	減肥，像是現在每個女生會經歷的一個過程。所有的女性友人當中，好像找不到一位沒有減過肥或是正在減肥中的。在減肥這麼盛行的時代，怎麼減的健康，正確的觀念很重要。本書作者用易懂的文字來解釋複雜的能量機轉，另外加上可愛的插畫圖示，使得這本書讀起來很輕鬆，沒有壓力。書中也將眾多不同飲食習慣和愛好放入其中探討，讀了之後一定換暗自納悶說:欸!真的耶!我就是這樣!

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						在各式各樣的族群中一定可以找到自己的類別。把飲食觀念和習慣糾正回來，希望可以減肥減得成功、瘦得健康，變成不會易胖的體質。
34	黃家萱	癌症中心	tsmh005293	為了活下去	一般大眾	光聽到「北韓」兩字，腦海裡浮現的感受就是「殘酷又冷漠」，誰能想到都這個時代了，還是存在著像北韓這種毫無人權的國家，閱讀此書一方面覺得太好她逃出來了，一方面覺得太可憐了，她和家人只不過想安穩生活，卻還是得離開自己的家鄉。北韓這個極其神秘的國家，到底裡面還有多少沒被世人發現的事，作者提出勇氣向世人訴說，這個國家的無情，為了生存，每個選擇都是生存之道。這事上應更關注「脫北者」這個議題，本書裡的每個字、每個場景、每種委屈和心酸，都是好不容易才能來到到你的眼前，雖然不知道多久以後南北韓會統一，但希望在北韓生活的人都能平安過每一天。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
35	胡嘉芳	管理部	北醫	還有心跳怎會死?	急診室之病患家屬	重症醫師黃軒是幫病危者與死神拔河的醫者，在人生的最後路程看透死神施演的障眼法。民間流傳的怪誕之事，神明附身、迴光返照、鬼壓床、人生跑馬燈、靈魂出竅，在黃軒眼裡皆有醫學根據，有理可循的。書中舉例病人迴光返照，常使家屬大失所望，而不願承認的真相，這時專業的醫療團隊便為內心戲的演員，盡力搶救病人家屬的心，安撫家屬接受事實，亡者已逝，生者可追。醫者也是亡者找出兇手的偵探，是自殺或他殺，在觀察死者的血液、皮膚表現，一步步推敲到真相大白，並還給亡者真正的清白。每個人生死都將走一回，最終的宿願便是好走，走得安詳輕鬆，

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						這是需要做功課的，任何的疾病都能善終，病人自主法便是開啓死的權利，安寧是病人和家屬共同的認知學習，只要相信醫療專業，打開心房，協調溝通，事先預立醫療照護諮商(ACP)，善終就是要先培養和家人的溝通，減低未來醫療抉擇的兩難。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
36	胡嘉芳	管理部	tsmh006817	康健雜誌 258 期	熟齡、男女性更年期	提到更年期，無論是男性還是女性都是必經的過程。40 歲以上的男性，每 3 人就有 1 人有疲累、易怒、性慾低、記憶變差等漸進式症狀。和年紀、肥胖、不健康生活型態、慢性病有關，都可能使睪固酮濃度降低，而也會引發代謝的惡性循環，如脂肪細胞增加、胰島素阻抗提高、三酸甘油酯上升，也就是心血管疾病、糖尿等慢性病機率提高，改善方式有三多：多吃維生素 B 群及色胺酸、多運動、多親熱。女性 40~50 歲經期紊亂、血量不穩定、身體進入更年期後，雌激素開始下降、皮下油脂分泌減少、膠原蛋白流失、細胞水分子流失、器官開始變皺、萎縮、雌激素減少熱潮紅、

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						盜汗、頭痛暈眩等不舒服的症狀，應如何是好呢？ 事實上，使用荷爾蒙療法利大於弊，值得注意的是使用不超過 5 年，在 60 歲前停止使用，短期使用可緩解及改善不適症狀或者每日攝取 40~80mg 的大豆異黃酮或補充去氫皮質酮(DHEA)，再來就是運動，增加肌耐力，預防骨質疏鬆及貧血，減食粗食並進，一定能使更年期更健康美麗。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
37	胡嘉芳	管理部	北醫	飢餓 HUNGER	重度肥胖者的告白、 一般民眾	作者來自海地的中上階層家庭，在美國是難以被理解與認同的「黑人中產階級」，雖然她富裕背景並沒有倖免美國種族歧視，仍遭排擠與質疑。 除了種族外，她公開女性且雙性戀，自然代表多重弱勢族群發聲的成功魯蛇。她的翻身可謂人生失敗組的完美典範，作者於 2014 年出版《不良女性主義的告白》後成為超級暢銷書，從一個魯蛇黑人女性雙性戀、多重弱勢身份到文化評論界巨星並受美國印第安納州的普度大學英文系邀請擔任創意寫作教授。這本《饑餓》是她另一個標籤——超級肥胖者，她 190 公分高，體重曾達 260 公斤的超級病態肥胖的回憶錄，肥胖者面臨各種焦

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						慮、羞辱，甚至社會對胖子們的限制與框架，皆難以容身，一方面她渴望被認同的美麗、被喜愛，種種衝突面讓她學會以更多寬容接受身體的欲望，這本回憶錄是肥胖者的心情、心歷路程，令人感同身受，學習同理心去體諒他人，值得一讀。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
38	胡嘉芳	管理部	tsmh006710	親子天下 110 期	父母、師長	AI(Artificial Intelligence)人工智慧，在 2010 年開始躍進，2016 年 3 月 AlphaGo 打敗世界圍棋冠軍李世乭，AI 一舉成名升為全球矚目焦點。事實上，AI 早已進入我的生活，譬如手機的美拍功能、Google 或 iphone 的語音助理、搜尋天氣行程。目前多數產業都開始使用 AI 技術，例如從 X 光片判斷是否罹患肺結核、眼底視網膜攝影結果判斷是否視網膜病變或推測未來五年罹患心血管疾病機率、腎臟超音波影像推測未來一年腎功能指數等。或如臉部辨識、無人商店、自動訂貨、預測銷售等。到 2030 年美國近四成工作將被機器人和 AI 技術取代，未來每個人都要學會與 AI 共

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						存、操作、共事和管理。AI 是第四次工業革命，AI 帶來很多反思，但 AI 也創造許多新機會，所以培養 AI 時代最重要的能力就是：對人有好奇心、跨領域整合能力、不怕挫折、知道如何和電腦溝通。這樣是不是很簡單呢？
39	嚴心勵	醫務部	tsmh006286	京都近郊一泊二日	想出國旅遊、度假的各位	既然想去哪裡都不能去，就用眼睛逛世界吧!因為疫情的關係，不得不關在台灣島內旅遊，想去的、可去的、為了打卡而去、沒地方去只好去的，都去了。現在，有事沒事都上網關心一下國外旅遊的現況，看起來短時間內是不太可能了，所以只好看書，過過乾癮，順便為之後的旅遊大解放做準備。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
40	嚴心勵	醫務部	tsmh005635	跟 TED 學表達，讓世界記住你	主管、醫師、想要精進表達能力的任何人	讀完這本書後了解到，原來一場充滿魅力、引人入勝的演說如何組成、他是如何運用各種元素及刺激去激盪觀眾的共鳴。本書把幾個重要的演說技巧點出，並以高點閱率的 TED 講者為範本，剖析他們的運用方法。成為鼓舞人心的演說家絕不是因為運氣好，更不是與生俱來的，是靠著技巧、熱情、與不斷的練習而成的。
41	李盈逸	教研部	tsmh005307	麥肯錫零秒邏輯思考	有興趣的同仁	已圖書的方式提升良好的閱讀性及故事性，且以實例運用舉例，藉由日常生活時常可見的決策，列出多點看法。持之以恆的練習，已達到快速決策、正確的選出合適的做法。
42	李盈逸	教研部	tsmh000851	律師教你 49 招獨門獨書秘笈	有意學習提升讀書效率方法的同仁	藉由分享個人讀書心得，提供個人筆記製作的方法，閱讀習慣的方式、整理重點的做法，都可大大提升讀書的效率，且再回頭看看筆記，複習時。亦有良好的效率。
43	嚴心勵	醫務部	tsmh006878	穿衣顯瘦：一分鐘從飄大嬌味變身時尚佳人	想要看起來美美的同仁	本來是要借給家人看的，卻在不知不覺當中，自己也默默地翻完了本書。作者用了許多身型不同的模特兒來表現，並講解合適的穿著搭配方式，作者用了不同的款式和顏色技巧搭配後，前後改造的感覺差異甚大，雖然沒辦法馬上像作者一樣駕輕就熟的搭配不同服飾來修身，但抓住幾個作者給的大方向會是一個很好入門的開始。
44	嚴心勵	醫務部	tsmh006006	設計師不傳的私房秘技：北歐風空間設計 500	喜歡北歐風、空間設計、家裡翻修的人	之前看了「設計師不傳的私房秘技：客廳設計 500」後甚是喜歡，所以，這次看到圖書室有本書之後就立刻借了下來讀了之後果然沒有令人感到失望的地方。北歐風的設計，令人有明亮、舒適、親近大自然放鬆的感覺，此次，本書以不同的空間基礎來搭配不同的家具擺設，以及飾品物件的色彩整合，使之營造出一個個不同格調的北歐風設計。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
45	黃信潔	教研部	tsmh006096	原來我不是沒自信，只是太容易被踐踏	對自己失去信心的人	「擁有自信未必能帶來成功，但卻能給我們面對挑戰的積極力量」，這本書非常直得對自己的人生失去信心的人來閱讀，我最喜歡的一段是「你所想像的最壞情況並不會發生」，對自己沒自信的人往往會把事情做最壞的打算，其實有時候反而要告訴自己這些不安到最後並不會發生，或是把解決方案列出來就會安心且「自信」許多。
46	胡嘉芳	管理部	北醫	心臟的故事	心內科醫護人員、心臟病患者、戒菸相關	心臟是生命的中樞。在胚胎形成後三週即開始跳動。從出生到死亡，心臟約跳動三十億次，每一次的心搏，足以產生血流經長約十六萬公里血管的力量；一名成人心臟一週內的平均血液量，能注滿一整座後院游泳池。心臟一旦停止跳動，死亡隨即降臨。心血管疾病問題是現代人的隱憂，包括家族病史、壓力、肥胖、缺乏運動、吸菸、飲酒、三高等危險因子，所幸拜醫療科技的進步，AED(心臟去顫電擊器)、心導管、葉克膜等，搶救不該死亡的心臟，但生命的悲劇都是由動脈造成，膽固醇是冠心病的危險因子，膽固醇氧化反應=>自由基傷害細胞=>白血球巨噬細胞聚集=>結痂組織堆積=>發展動脈粥狀硬化斑，動脈會擴張並隨著傷口不斷擴大，斑塊最後會流入血管內，使血流造成阻礙。因此，使用氣球血管擴張術，必要時輔以支架置放術來維持血管暢通。不論是否為心臟病患，應採取健康的生活型態才是最有利於您的心臟，不吸菸、維持正常 BMI、每週至少運動兩個半小時、飲食均衡，而且建議少使用您的 3C。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
47	胡嘉芳	管理部	北醫	終結憂鬱症	精神科、風溼免疫科、戒菸相關	作者為英國皇家精神醫學院士資歷豐富，對神經免疫學研究通透，曾在葛蘭素史克藥廠(GSK)兼職，並致力為憂鬱症研發新的消炎藥，在神經科學和心理健康領域都是世界級的專家。本書文筆流暢，淺顯易懂，是值得珍藏的好書。書中生動地描寫類風溼性關節炎即代表免疫系統出了問題，免疫系統製造出大量「壞」的自體抗體，附著在病人體內「好」的抗體上，於是免疫系統開始自己打自己，連巨噬細胞也參一腳。關節附近和體內其他的巨噬細胞以為有很多自體在循環系統流竄(有很多子彈在半空中飛來飛去)就一定附近出現真敵人，於是它們開始大量製造細胞激素，吐出有毒的廢棄物，讓關節發炎，並地毯式轟炸鄰近地區。這種轟炸行動可以持續好多年，因免疫系統無法消除源於體內的威脅。淋巴球不斷製造自體抗體，巨噬細胞也不斷打擊錯誤的敵人，結果傷到肌肉、骨頭和膠原蛋白。長期下來，病人的關節完全損壞，一個典型的自殘例子。免疫系統的發炎一步步引發大腦運作改變，最終造成情緒低落。

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
48	胡嘉芳	管理部	北醫	下午 5 點 02 分我中風了	急重症醫護、三高患者、 腦神經相關	一位多年專治腦中風的醫師，竟自身也腦中風？邱顯學醫師是中西醫雙執照，腦神經專科醫師的親身經歷告白，學以致用並以醫師身份自救，臨危不亂、處變不驚，在驚心動魄的關鍵一小時，依他認知非腦出血的情形下，先吃下三顆 100mg 的阿斯匹靈，可緩解血栓、2~3 個月的預後可進步六分以上，打 rt-PA 後有出血的風險，並自行施針灸，插後腦勺正中線(督脈)，中風影響右腳，後補扎右小腿脛前肌處(足三里穴)。同事神經科總醫師進行腦部磁共振造影(MRI)、監測血壓、輔以 2006 年發表的臨床觀察《氧氣面罩輔助急性腦中風病患》、期間服用自己開發的方藥補陽還五湯中藥粉每兩小時吃五克...親身體會到復健有多難。終於皇天不負苦心人，在中風後二週恢復看門診，近三個月後，偶發性的左後腦墜落感已一掃而空，不再出現「頭重腳輕」的現象，並且開始打籃球、運動，在六月份順利前往中國北京參加國際腦血管病會議，發表中醫腦中風治療學術論文...中風就是身體發出的警訊，該修正不良的生活型態了
49	高翊倫	復健科	tsmh006650	醫療與長照整合	管理部	本書點出了醫療端與社區長照中心應如何配合，才能打造出符合大眾需求的方案。也探討了目前長照制度及未來的發展與缺乏了其他國家資源，更點出如何促進老人照顧政策與創新，以落實為老人提供最適切的照護目標。
50	李鴻宗	胸腔內科	TSMH006794	醫療事故關懷實務案例解析	醫師	結核病表現多樣，在臨床常會遇到診斷困難的個案，治療藥物多樣且治療時間久，若遇到吃藥副作用，需增加試藥的時間，病患與醫師此時遭遇更大挫折與壓力，更需花時間解釋疾病本身、服藥治療的好處與必要性，越多的解釋

序號	姓名	單位	書籍碼	書名	推薦閱讀對象	心得
						溝通，便少一分誤解與衝突。
51	高翊倫	復健科	tsmh006760	社區高齡健康促進	參與社區活動的人	因應台灣社會結構變化，對家庭所造成的衝擊，在銀髮族的身心健康照顧方面，推動「建立社區照顧關懷據點」，其目的是鼓勵銀髮族到據點參加各種健康促進來延伸生活的觸角。就應對人口結構的變遷，推動「就地老化」提供到府服務的居家式或可近性高的社區服務。這些推動在地老化與健康老化的活動，非常適合讓大家更了解健康老化的重要性。