



# 成功大學圖書館崑崙醫學圖書分館「2017年圖書館週—實證健康照護你我他」活動紀實

方靜如

成功大學圖書館崑崙醫學圖書分館

## 壹、緣起

實證健康照護（Evidence-Based Health Care），或稱實證醫學（Evidence-Based Medicine，簡稱EBM），其意義是解答臨床醫療照護問題時，應該要審慎明智地結合現有最佳研究證據（Evidence）、醫療人員專業（Expertise）與病人期望（Expectation）應用在臨床照護上，是謂3E精神。在面對各種臨床情境時，執行實證健康照護的步驟依次是：Ask—提出可回答的臨床問題、Acquire—搜尋現有最佳證據（研究文獻）、Appraise—嚴格評讀證據、Apply—秉持3E精神應用於臨

床照護、Audit—評估與改善執行效果及效用，簡稱5A步驟。

實證健康照護並不僅僅是白色巨塔裡的科學，無論身為醫療人員與健康政策制定者、一般大眾、病人與家屬，都應該認知到以證據為基礎的健康照護之重要性，有感於實證健康照護與全民息息相關，成功大學圖書館崑崙醫學圖書分館（以下簡稱醫分館）在2017年圖書館週即以「實證健康照護你我他」為主題，期盼能透過此次活動的舉辦，培養圖書館使用者實證健康照護的觀念，並推廣圖書館相關實證健康照護資源的使用。



## 貳、活動設計與內容

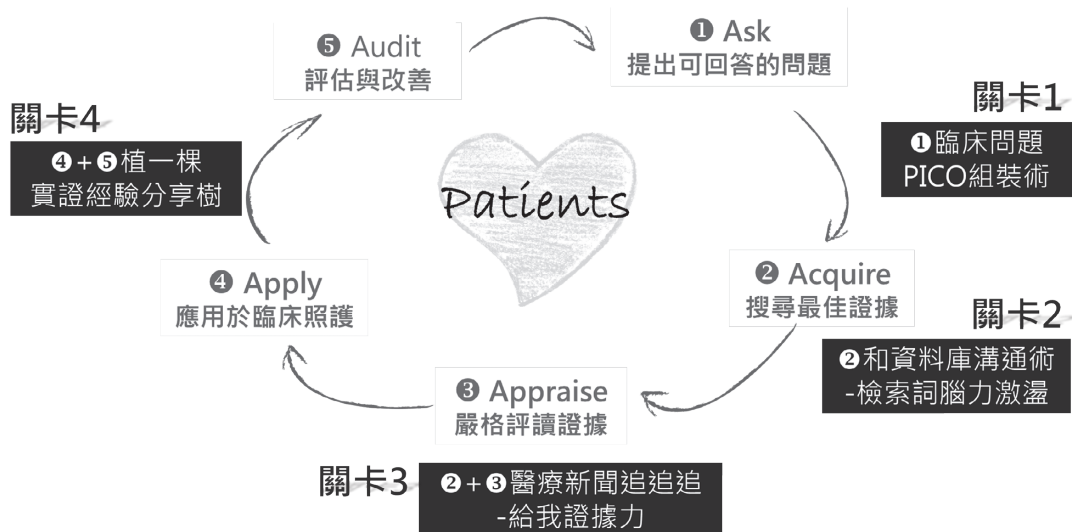
本次活動為期3週，我們從實證健康照護的5A步驟抽取概念來連結4個關卡活動（圖一），同時開放現場與線上參加管道，4個關卡皆可個別參加（闖關規則與範例見表一），每解答1題可集1點，即代表有1次抽獎機會，集點愈多（最高88點），得獎機會愈高。為了鼓勵現場參加者一次完成4個關卡，我們還提供了「一氣呵成獎」，立即可以從神秘禮物箱中抽起帶走。

關卡中的各道題目，是由參考館員們（包括林意晴、林彥汝與作者本人）從DynaMed、ACP Journal Club、PubMed等圖書館電子資源與新聞報導中尋找適合的題材來進行設計，例如「在大學校園爆發

腮腺炎疫情時，接種第三劑MMR（麻疹腮腺炎德國麻疹混合）疫苗能降低罹患腮腺炎的風險嗎？」、「患有再發性困難梭狀桿菌腹瀉的成人使用糞便移植治療是否較抗生素或益生菌效果為佳？」。

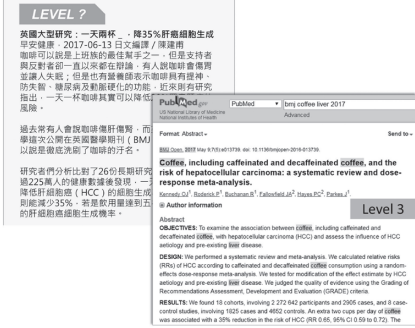
除了活動主海報，我們還設計了4張關卡解說與撇步的海報（圖二），並建置活動網站<https://sites.google.com/view/nckulib-ebm>，除了促進活動參與度，更是藉此宣傳實證健康照護的內涵。

活動現場有值班館員擔任小天使提供說明與協助解題，幫助有心參加者完成闖關任務。圖三展示的是題目卡和作答紙。集點由醫分館記錄，並於每個工作日更新公布於線上集點榜，以示公正，並藉此激勵參加意願。



圖一 實證5A步驟連結4個關卡活動

表一 活動關卡規則與範例

| 關卡名稱                                  | 簡要闖關規則                                                                                                                        | 範例與參考解答                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>關卡1.</b><br><b>臨床問題PICO組裝術</b>     | 抽出或選擇一則臨床情境卡，將其中的臨床問題用PICO架構提問出一Population病患族群、Intervention介入、Comparison另一種介入、Outcome結果。                                      | <div> <b>Question 18</b><br/>           一項研究是來自哈佛大學針對20多萬人的研究，發現所有類型的堅果有助於防止世界上最大的殺手—心臟病。那些每周吃堅果兩把或更多的人，發生冠心病或心血管疾病的可能性，分別減少23%和15%。<br/>           A study of more than 200,000 people - found all types of nuts helped prevent the world's biggest killer. Those who ate nuts two or more times a week were 23 and 15 percent less likely to develop coronary heart disease or cardiovascular disease, respectively.<br/> <b>Answer</b><br/>           P：一般成年人<br/>           I：每週吃兩把堅果以上<br/>           C：一般飲食<br/>           O：預防冠心病或心血管疾病         </div> |
| <b>關卡2.</b><br><b>和資料庫溝通術—檢索詞腦力激盪</b> | 根據指定臨床問題之PICO，填寫出對應的中英文同義詞或控制詞彙（MeSH或Emtree）之任一個檢索詞，即可得點。現場活動透過白板進行，邀請參加者利用便利貼填寫一個檢索詞，遇有困難時，即引導聯想同義詞，或查詢PubMed、Embase資料庫完成答題。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>關卡3.</b><br><b>醫療新聞追追追—給我證據力</b>   | 根據提供之醫療新聞卡，先利用PubMed等資料庫搜尋出新聞中的原始研究（書目出處），再依Oxford Levels of Evidence（1-5）判斷該原文之證據等級。                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>關卡4.</b><br><b>植一棵實證經驗分享樹</b>      | 分享身為醫療人員或病人的實證經驗、常用實證資源、或將一篇Cochrane中文摘要版白話說明。                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



# Stage 1

|    | P<br>Patients and/or<br>Problem   | I<br>Intervention or<br>Exposure | C<br>Comparison<br>(if applicable) | O<br>Outcomes                                                |
|----|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 內涵 | 誰是病人或族群<br>(病、年齡等)<br><br>何種疾病或症狀 | 關注的...<br>治療方式<br>診斷工具<br>暴露因子   | 既有或對照的...<br>治療方式<br>診斷工具<br>暴露因子  | 有意義可測量的<br>臨床結果<br>(有效性) 反應率、遠端治療<br>— 避免副作用、<br>(安全性) 死、副作用 |
| 診斷 | 疑似有相關診斷指標者                        | MRI                              | MRA                                | 診斷正確性                                                        |
| 治療 | 患有糖尿病的老年女性                        | 密集控制血糖                           | 常規控制血糖                             | 降低心血管病併發症                                                    |
| 傷害 | 患有糖尿病的老年女性                        | 密集控制血糖                           | 常規控制血糖                             | 造成低血糖併發                                                      |
| 病因 | 患有糖尿病的青年男性                        | 有妊娠史                             | 沒妊娠史                               | 冠狀動脈疾病發生                                                     |
| 篩檢 | 中年女性                              | 兩年一次<br>乳房攝影檢                    | 不做乳房攝影檢                            | 晚期乳癌發生率                                                      |

① 抽出一則臨床情境卡  
(現場每人每天限1則，抽到相同題目要換題；另有線上題，歡迎參加)

② 以筆標出或口頭指出PICO(答對即可獲1點)

72歲的唐國鴻患有多年第二型糖尿病，老伴一再提醒他要嚴格控制血糖，免得像他前妻一樣因糖尿病引發發生心血管併發症，但是她的女兒有在路線上看到「千萬不要健康基金會董事長蔡克亮表示，糖尿病的慢性併發症如腎衰竭、視網膜病變、心血管疾

病等需十幾年的病程，步入老年才發作的糖尿病患較不會有這些問題，且對於糖尿病老年人而言，嚴格控制血糖反而提高因低血糖致死的風險。

▲ 常規控制血糖

2017圖書館週、實踐健康服務你我他 | 成功大學圖書館南門圖書館圖書分館

## Stage2

中文同義詞      英文同義詞      控制詞彙 MeSH / Emtree Terms

|                                 |                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |     |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>P</b><br>Patients<br>Problem | 第二型糖尿病<br>type 2 diabetes<br>type II diabetes                                                                                      | diabetes mellitus, type 2 [MeSH]<br><u>non insulin dependent diabetes mellitus [Entree]</u>                                              |     |
| <b>I</b><br>Intervention        | 密集、嚴格、積極<br>血糖控制<br>血糖監控<br>intensive*, tight*<br>glycemic*, 得3點<br>blood glucose<br>control<br>blood glucose<br>control, monitor* | blood glucose [MeSH]<br>blood glucose monitoring [Entree]<br>hemoglobin A <sub>1c</sub> , glycosylated [MeSH]<br>hemoglobin A1c [Entree] | 得3點 |
| <b>O</b><br>Outcome             | 心血管疾<br>cardiovascular risk                                                                                                        | cardiovascular diseases [MeSH]<br>cardiovascular disease [Entree]                                                                        |     |

[illegible]

② 每人每日限填一個檢索詞，中英文同義詞或控制詞彙 (MeSH或Emtree) 均可。請用便利貼作答並貼於展示板 (正面寫答案、背面寫教職員生ID)

③ 經館員認列無誤  
同義詞可獲得1點  
控制詞彙可獲3點

2017圖書出版、資訊科技與國際化 | 附錄十 圖書出版與國際化發展參考文獻

## Stage3

```

graph TD
    S1[Study 1] --> CO[Common Outcome]
    S2[Study 2] --> CO
    S3[Study 3] --> CO
    S4[Study 4] --> CO
    CO --> MA[Meta-Analysis]
  
```

[illegible]

① 抽出一則醫療新聞卡  
(現場每人每天限1則;  
另有線上題歡迎參加)

② 根據新聞線索，利用 PubMed 等資料庫搜尋原始研究 (得1點)  
(無法找出原文，仍可要求館員秀出原文連結到步驟③)

③ 透過篇名與摘要、Publication type、MeSH terms，甚至全文，判斷原文的證據等級

③ 透過篇名與摘要、Publication type、MeSH terms，甚至全文，判斷原文的證據等級為level 1~5 (得1點)

研究稱孕婦多吃豆製品少和薯  
新華網 2016/11/05 新華社北京 11月  
(記者李麗) 日本愛媛大學日前發表的一項  
對東京大學醫學部研究人員對合衆國際研  
究中心124名17至25歲女性，調查分析了  
精神健康狀況和日常生活中豆腐、納豆、  
豆製品的攝入水平。研究小組根據攝入豆  
製品和豆製品來源對她們分成了4組，並分別  
與不孕症、異質和閉經症的關係。結果表  
明不孕症和異質症在孕早期和孕中期比例為19%  
和孕中期的豆製品攝入多，患抑鬱症的比率  
比豆製品攝入最多的一組平均低21%。而對  
和最少一組平均每天不攝入的21%相比，  
攝入的比率則高73%。

2017圖書報導·實踐健康照顧教育 | 成功大學圖書館典藏發展課室分館

## Stage4

① 請在視聽室玻璃牆上自取一張便利貼

② 不管您身處的角色是醫療人員、民眾或病人都可以  
針對以下每個問題留下一則分享!

③ 拍照或拿著便利貼秀給館員看，即可得1點(現場活動每人最多三則；另有線上題，歡迎參加)

## 1 您遭遇採行或未採行「實證健康照護」的經驗分享

2 您面對醫療診  
治抉擇時，會優  
先參考哪些文獻  
證據？

掃描醫圖寶證  
醫學資訊QR:



3 掃描QR，閱讀一篇Cochrane摘要後，予以白註明篇名（可向病人解說）

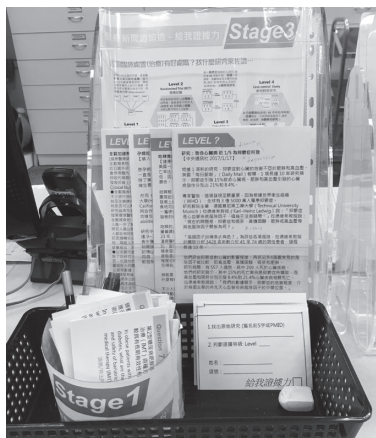
對於早產兒的餵食，沒有強烈證據指出額外添加營養到母乳比純母乳，對生長發育有好處或壞處。有添加營養的母乳只略微增加早產兒在住院期間的體重、身高和頭圍。妳可以自己衡量要不要添加。

【Cochrane 篇名：餵養早產兒額外添加營養的母乳是否較純母乳更可以提高嬰兒的生長率和促進發育】

2017年12月15日 星期五

54





圖三 題目卡與作答紙

### 參、活動成果

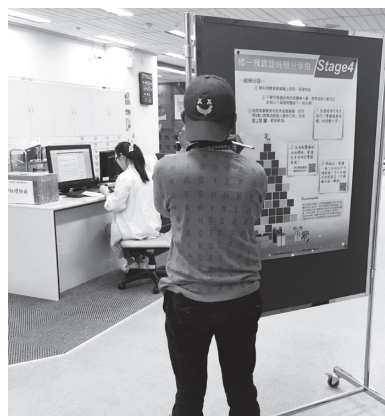
本活動共140人勇於闖關，累計達338人次（現場162人、線上176人）、1,141集點。參加者包括來自校部教職員生78人（醫學院與其他學院）、附設醫院62人（醫師、護理師、藥師、其他醫技人員、實習生）。4個關卡的參加熱門度依次為關卡1—PCIO、關卡3—證據力、關卡2—檢索詞、關卡4—分享樹。



圖四 值班館員擔任小天使提供說明與協助解題



圖五 參加者呼朋引伴並主動協助解說



圖六 參加者（左）利用電腦查證資料庫



圖七 參加者在櫃檯抽取題目卡與作答



圖八 參加者拍攝現場海報收藏



在現場活動，館員們有更多機會可與參加者有好的互動，有些參加者一開始不熟悉實證健康照護的內涵與解題方式，經過館員說明後，都熱烈地參與，甚至主動向同學或同事宣傳、或將海報拍照收藏為教材等（見圖四～圖八）。同步舉辦的線上活動，則是提供無法親臨醫分館的使用者，也有參與的機會，其參與人次與現場相較毫不遜色。

活動獎勵分為「實證功夫獎」，頒發對象為集點前三名，依次得點數為77點、51點、48點（總點數88點）；以及參加愈多次得獎機會愈高之「實證幸運獎」27名。我們也於活動結束後，在網站上公告活動花絮照片與參考解答，希望讓埋下的實證種子能持續茁壯。

列舉幾則關卡4的實證經驗分享如下：「醫圖辦的這個活動真的很棒，之前我看報導和新聞，其來源我都沒有心去查證，藉此次活動，增加了我對真相的求知與探索慾。」、「用實證的健康照護方法，讓我在給予病人建議時能引經據典，更加具有說服力！」、「PubMed的使用越來越熟悉了，也真正了解Oxford Centre Evidence Levels的分類」、「臨床實務上以PICO設定問題較能簡易下keyword搜尋到文獻」、「身邊親友常問起服用Glucosamine治療關節疼痛的效果，要不

要花錢買呢？…（作者註：因涉及醫療專業說明，未全文呈現）」。參加者答覆最常使用的查證資源包括專業性的PubMed、UpToDate、DynaMed，以及一般性的Google、Wiki等，也有人提到以後要多用PubMed。

#### 肆、活動結語

在活動後，我們非常驚喜與感動收到來自「實證功夫獎一首獎」與「實證幸運獎」雙料得主的感謝信，並已徵得她的同意公開於本文中：

*Dear醫圖的各位管理員（作者註：圖書館館員是較正式的稱法）：*

*這次活動真是十分感謝管理員們十分耐心地教導。身為中文系，連原文書都是中文的，少有需要翻看英文原文書的情況，本來只是想集點參加活動，卻沒想到活動的內容並不簡單，是認真設計過希望參與的人能夠有所收穫，而非亂湊點數的活動。*

*在此次的闖關之中，我真是學習到了十分之多的臨床醫學知識，從原來連PICO是什麼都不知道的一無所知，到了後期竟然也能熟練得在資料庫當中找尋到文章的出處並分析其證據等級。*

而在此一成長過程之中，也十分感謝各位管理員的鼎力相助與認真指導和糾錯，使我能夠更加清楚了解一些從未涉獵過的臨床醫學知識，在面對媒體所報導的各種駁雜的資訊之中，能夠保有一份自己的判斷能力和思辯精神。

並且真摯感謝相贈禮券的管理員，當初會參加本次活動的一大原因也是手上可流動資金不多，生活費堪憂而致，然而在過程之中也學習到許多寶貴的知識，但這禮券也確是解了我的燃眉之急，稍稍緩解了我當時的困窘狀態。（作者註：有位善心的館員得知此名讀者參賽的動機，在活動初期，即透過轉交且不具名方式贊助私人禮券）

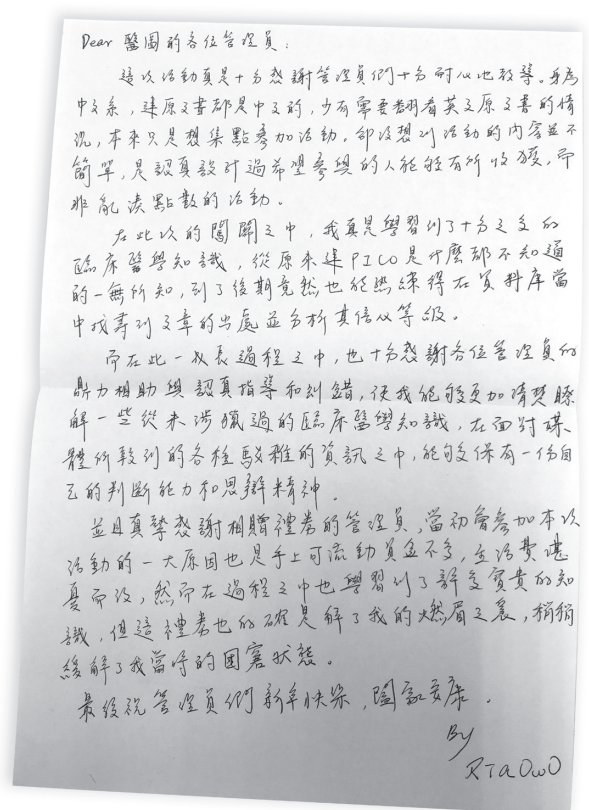
最後祝管理員們新年快樂，闔家安康。

By Ria OwO

該位同學由始至終地參與每日現場活動與線上活動，即使正值歲末風雨期間也無阻，共集得77點（總點數88點），是名符其實的「實證功夫獎」首獎得主，她的親身參與和文字回饋，真正點亮了當初我們策劃活動的宗旨「實證醫學不僅是白色巨塔裡的科學，全民你我他也該了

解！」，也為我們的活動做了最佳註解。

透過這次圖書館週的實證主題活動，全體館員們在櫃檯值班時段，都經歷與參加者一起拆解問題，並從而認識基本觀念；而參考館員們在活動策劃與推廣過程中，也重新檢視了5A步驟中，圖書館與館員可以著力的重點。活動是一時的，生老病死是一生的，你我他日常中，仍然會繼續經歷著健康照護問題與實證採行抉擇，在醫分館提供的實證健康照護資源及其檢索諮詢與課程不曾間斷過。



圖九 來自實證功夫獎首獎得主的感謝信