旅遊保健

健康出遊，平安歸來！

旅遊有什麼好處？

- 可以使人的身心接受一次最美好的洗禮
- 可以使呼吸系統吐舊納新
- 有助於減肥
- 有助心血管系統的功能
- 可以預防近視
- 最佳的「健腦素」

資料出處：https://kknews.cc/travel/9larev8.html

旅遊常見醫療保健問題

旅行者腹瀉

呼吸道疾病

動暈症
(暈車/暈船/暈機)

時差

曬傷

資料出處：台大醫院健康教育中心知識庫

旅行者腹瀉

◆ 旅行最常出現的問題(開發中或未開發國家)

◆ 旅遊前可以請醫師先行開立治療腸胃炎的備用藥物(抗生素、抑制腸道分泌的藥物、抑制腸道蠕動的藥物等)，以防萬一。

飲食

1.慎選食物和水：熱食、熱飲、煮沸過最保險 。
2.勿食用生食或未煮熟的肉類海鮮、未殺菌乳製品 (含冰淇淋) 、久置的食物。
3.選擇需自行剝皮的水果；不可剝皮的水果自行洗淨後再食用 。
4.用有品牌未拆封的罐裝水刷牙、沖泡飲料或飲用 。
5.少吃路邊攤(冰冷食物) 、沙拉、某些區域的飛機餐也要小心。

旅途中注意事項

1.廁後、飯前應洗手。
2.選擇環境清潔的餐廳或旅館。
3.若旅行期間較久、考慮自行攜帶或購買餐具、電湯匙或是其他可以煮沸食物/過濾飲用水的工具器材。

腹瀉處理

1.輕微腹瀉多在1-2天自行緩解，一週內痊癒，鮮少造成生命危險，但記得補充體液，因為腹瀉流失大量水分和電解質 。
2.飲用運動飲料，應避免咖啡、酒、乳製品及刺激性食物，補充體液要分次少量，情況許可再慢慢增加食物的種類及量，一開始建議清淡飲食如白稀飯或是白吐司 。
3.若在8小時內連續腹瀉三次以上，或是伴隨發燒、嘔吐、腸絞痛、大便帶血等狀況可以考慮使用抗生素治療。
4.注意脫水現象，老人、孩童為高危險群。
5.送醫時機：嚴重脫水、連續三天上吐下瀉、血便、持續高燒兩天、意識不清。
6.返國後若持續腹瀉，需請醫師進一步診治是否有寄生蟲等感染。

資料出處：台大醫院健康教育中心知識庫

呼吸道疾病

◆ 僅次於腹瀉的健康問題，大部分為感冒，也有可能為流行性感冒、氣管炎、肺炎、肺結核。應遠離感染源，並注意呼吸道禮節。

流行性感冒疫苗

傳播方式：

流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。

感染症狀：

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。多數患者在發病後會自行痊癒，少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括腦炎、心肌炎或心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟、肝臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

接種時程：

台灣歷年來流感疫情多自11月下旬開始升溫，於年底至翌年年初達到高峰，一般持續至農曆春節，於2、3月後趨於平緩，且接種疫苗後需一段時間產生保護力，故建議可於每年10月起施打當季流感疫苗，以於整個流感季均有保護力。

資料出處：台大醫院健康教育中心知識庫&衛生福利部疾病管制署&康健雜誌

動暈症

◆ 暈機 / 暈船 / 暈車或任何會造成視覺移動的活動。

預防動暈症

症狀：

漸進式的，腹部不適接著疲倦、噁心、嘔吐。其它包括：頭重腳輕、呼吸急促、打鼾、頭痛、頭暈、嗜睡、流口水等。

預防與治療：

1.選擇運輸工具最平穩的位置如飛機體靠機翼處。
2.固定上半身及採取躺平姿勢。
3.減少視覺上的衝突訊息，包括避免近距離的閱讀，把視焦放於遠處等。
4.飲食清淡、出發前24小時起避免飲用酒精類飲料。
5.轉移注意力。
6.薄荷、薰衣草、口含薑汁、話梅。
7.準備嘔吐袋、使用預防用藥。

預防藥物：

1.症狀嚴重者建議就醫諮詢，必要時依個人體質選擇藥物。
2.口服藥物 (抗組織胺) 部份有副作用，最常見為便秘。
3.藥物最好於行前半小時服用，依藥物作用的長短追加劑量，間隔至少四小時。有長效貼片可以選擇。
4.孕婦及小於三歲者不建議使用藥物。

資料出處：台大醫院健康教育中心知識庫&MedPartner美的好朋友

時差

◆即「生理時鐘」被打亂所引起的症狀。

◆通常「西向東」飛影響大於「東向西」飛，短時間跨越多個時區較嚴重。

預防時差

旅行前：

1.旅遊前調整作息、運動與營養飲食。
2.充足休息。

飛機上：

1.不吃大餐，少喝酒或咖啡因飲料。
2.多喝水、適時起身舒展筋骨。
3.舒適衣著、多睡覺。

抵達後：

1.抵達後第一天避免安排重要會議。
2.盡快適應當地作息、按時用餐，多接觸當地陽光。
3.褪黑激素（Melatonin）安全性及有效劑量仍待證實。

資料出處：台大醫院健康教育中心知識庫&臺灣心理健康發展協會

曬傷

◆曬傷的三大條件：陽光、裸露的皮膚、曝曬時間。

◆皮膚曬傷主要原因：紫外線輻射

預防曬傷

什麼是皮膚曬傷？

陽光含UVA及UVB兩種紫外線，其中UVA穿透力強，可穿過皮膚表層至真皮層，破壞膠原蛋白和彈力纖維，引起皺紋和皮膚老化及曬黑；UVB的致癌性最強，曬紅及曬傷作用為UVA的1000倍。

症狀：

曬傷臨床症狀通常在陽光暴露下約4小時後開始，可能在3~7天後恢復。

預防曬傷：

1.避開中午的太陽，外出時應多戴帽、撐傘戴太陽眼鏡、穿著深色且緊密編織的衣服，並使用防曬品。
2.防曬係數 (Sun Protection Factor，簡稱SPF) 代表該防曬品延長UVB導致皮膚曬紅、曬傷的時間，長時間曝曬下應至少每隔兩小時再擦一次。
3.避免中午至午後陽光炙熱時戶外活動。

曬傷處理：

1.避免進一步曝曬。
2.症狀治療：
→前兩天可以先使用止痛藥以減輕皮膚疼痛、頭痛並退燒。
→冷敷 (不要冰敷) 並且多喝水以補充體液流失。
→曬傷部分可使用低劑量類固醇軟膏或塗抹水性保濕凝膠（例如蘆薈等）。

資料出處：台大醫院健康教育中心知識庫&三軍總醫院-旅遊醫學門診&MedPartner美的好朋友

國際旅遊保健注意事項

出國前

出國期間

返國後

飛航旅行

資料出處：http://worldtravel-01.blogspot.com/

出國前

◆旅遊醫學相關資訊請查詢疾病管制署全球資訊網「國際旅遊與健康」專區。

◆撥打防疫專線1922（國外可撥+886-800-001922）。

出國旅遊防疫安全

1.出國前，至疾病管制署全球資訊網查詢國際疫情資訊及防疫建議，或於出國前2至4週前往「旅遊醫學門診」接受評估；並適度自備口罩、防蚊液及乾洗手液等防疫用品。

2.旅途中或返國時，曾有發燒、腹瀉、出疹或呼吸道不適等疑似傳染病症狀，請於入境時主動告知機場檢疫人員；返國後21天內，若有身體不適，請盡速就醫，並告知醫師旅遊史及接觸史。

3.傳染病預防措施：

→用肥皂勤洗手、吃熟食、喝瓶裝水。

→有呼吸道症狀應配戴口罩。

→噴防蚊液，避免蚊蟲叮咬。

→不接觸禽鳥、犬貓及野生動物。

健康風險及旅遊規劃

國際旅遊和所有活動一樣具有一定程度的健康風險，風險大小受到很多因素影響，主要和旅客個人狀況及本次旅遊行程內容有關，旅客有責任在行前清楚了解本次旅遊可能遇到的健康風險，並採取必要的預防措施。

旅遊保險

旅途中難免會遇到一些無法預期的健康問題，已開發國家的醫療品質雖然良好，但在沒有投保當地的醫療保險、或非當地居民的情況下，醫療支出通常非常高昂；而在醫療資源較困乏的地區，病患則可能需要緊急轉送回國或到其他鄰近國家。無論如何，在海外發生意外事故或生病，花費都可能是筆不小的開銷，強烈建議旅客行前投保適當的旅遊醫療保險。

旅遊健康包

不論去哪個國家，都建議旅客自己準備一組「旅遊健康包」，準備個人固定服用的藥物、常用藥物以及簡易醫療用品。

資料出處：衛生福利部疾病管制署

出國期間

◆旅遊醫學相關資訊請查詢疾病管制署全球資訊網「國際旅遊與健康」專區。

◆撥打防疫專線1922（國外可撥+886-800-001922）。

- 傳染病預防措施
- 狂犬病及其他動物相關危害
- 曬傷 *
- 高溫與酷寒
- 高山症

資料出處：衛生福利部疾病管制署

返國後

◆旅遊醫學相關資訊請查詢疾病管制署全球資訊網「國際旅遊與健康」專區。

◆撥打防疫專線1922（國外可撥+886-800-001922）。

若您在旅途期間，有任何不明原因發燒或身體不適情形，或入境時如有嘔吐、腹瀉、腹痛、發燒、皮膚出疹、黃疸、週期性發冷發熱、淋巴腺腫脹、骨頭關節酸痛、肌肉痛等症狀，請告知航空公司服務人員或機場檢疫人員。入境體溫測量如有發燒現象者，請依檢疫人員指示配合送醫診察、採檢或其他必要的檢疫防疫措施。

如您回國後21日內有上述症狀，請儘速就醫，並告知醫師旅遊史及接觸史。某些傳染病潛伏期達6個月以上，診斷時易忽略疾病與旅遊之關聯性，如有傳染病相關症狀出現，仍需告知醫師近期之旅遊史及接觸史，協助醫師診斷。

資料出處：衛生福利部疾病管制署&photoAC

飛航旅行

◆旅遊醫學相關資訊請查詢疾病管制署全球資訊網「國際旅遊與健康」專區。

◆撥打防疫專線1922（國外可撥+886-800-001922）。

飛航旅行的特殊健康風險

飛航途中，因為機艙中特殊的環境條件，可能造成一些特有的健康問題。每位旅客對機艙的適應力不同，多數旅客不會受到影響或僅有些許不適，但少數旅客(尤其生病中的旅客)可能受到嚴重的健康威脅。因此搭機前，應先行了解飛行旅行的特殊健康風險、那些族群不適合搭飛機以及特殊健康狀況旅客之注意事項。

濕度

機艙中空氣的濕度僅約10~20%，乾燥的空氣會使得口腔、喉嚨、眼睛和皮膚乾澀，可事先準備喉糖、乳液等，維持口腔和皮膚滋潤，長途飛行盡量不要配戴隱形眼鏡，建議戴一般眼鏡。

艙壓

1.缺氧。
2.耳痛。
3.噁心腹脹。

動暈症 *

深層靜脈血栓 (經濟艙症候群)

長時間久坐不動而造成血液流速減緩、血液鬱積，誘發深部靜脈生成血栓。持續久坐不動就有發生風險，而且靜止時間越長、風險越高。深層靜脈血栓較易發生在下肢，尤其是小腿部位。據統計，肺栓塞是目前飛航旅客死亡的重要原因之一。

時差 *

資料出處：衛生福利部疾病管制署

旅遊安全小叮嚀

旅程計劃

旅遊目的地

團體旅遊

資料出處：交通部觀光局

旅程計劃

◆ 在國外旅遊時，如遇緊急事件，可逕洽我國駐外館處協助。

◆ 外交部旅外國人緊急服務專線 +886-800-085-095

1.確認護照、簽證等證件有效期。
(大部份國家要求入境護照有效期為6個月或以上)。

2.出發前先收集當地旅遊資訊並規劃，能充分利用時間更可減少意料之外的事情發生。

3.出外旅遊宜預先購買旅遊保險，以降低旅遊期間一些難以預計的意外開支及損失。

4.出發前根據當地天氣狀況準備衣物，尤其是去早晚溫差大的地區旅行，應準備足夠衣物。

5.儘管不少酒店有提供個人護理用品，但最好能自備一份，以備不時之需。

6.個人常備藥攜帶，如暈車藥、腸胃藥、長期服用的慢性藥物等等。

7.各國的電壓不同，需準備旅行轉換插頭。

8.出發前可先查詢兩地貨幣匯率再選擇兌換現金方式。另外建議帶信用卡，以備不時之需。

9.出發前必須先查詢當地的緊急求助電話號碼，以便遇到緊急事故時救助。

資料出處：https://kknews.cc/travel/g2y5pky.html0

旅遊目的地

◆ 在國外旅遊時，如遇緊急事件，可逕洽我國駐外館處協助。

◆ 外交部旅外國人緊急服務專線 +886-800-085-095

1.出國旅遊，注射疫苗不可少。為避免各種傳染疾病，旅遊前可參考旅遊地點的環境，於出發前施打必要的預防針。

2.做好充足的準備工作。了解目的地的貨幣、語言、天氣，當地的基本情況是必須掌握的。另外一定要掌握當地的環境衛生和疫情資料備好充足的物品以備不時之需。 *

3.了解當地風俗。畢竟不同種族不同文化，了解別人的風俗是必須的，一不小心犯了別人的禁忌會遭遇無法預料的尷尬。

4.到達目的地後，如有時差，多曬曬太陽可緩解一下時差。

5.到飯店拿張卡片。到一個陌生的地方難免會遇到語言不同、道路不熟的尷尬。

6.身上帶錢要適量。在國外單獨上街，身上不要帶太多現金，商場購物可以刷卡。 *

7.隨身攜帶護照。在國外護照就像是你的身份證，只要行動一定要帶證件在身上，一來備警察的抽查，二來在一些場合需要你出示身份證明。

資料出處：https://kknews.cc/travel/g2y5pky.html0

團體旅遊

◆ 在國外旅遊時，如遇緊急事件，可逕洽我國駐外館處協助。

◆ 外交部旅外國人緊急服務專線 +886-800-085-095

十大注意事項

1.遵守當地交通規則。

2.忌乘車、坐船爭先恐後。

3.忌隨意破壞當地公物、文物。

4.忌一群人路上勾肩搭背並排走，這樣存在安全隱患，很容易導致當地交通不便，更嚴重點，得罪當地居民。

5.重要文件或貴重物品隨身攜帶。謹防失密、失竊，造成不應有的嚴重損失。

6.忌暴食暴飲。同時還要注意飲食衛生，預防腸道感染，防止發生腹瀉。

7.忌單獨出遊，特別是出遠門旅遊的人，最好與熟悉的人結伴同遊。這樣既可增添旅途的樂趣，又能互相照顧。

8.忌無目的的遊走亂逛，既浪費金錢又徒費精力，影響身心健康。

9.忌在風景區亂塗亂畫。

10.旅途中應文明、禮貌，不要惡語傷人或與人爭吵。

資料出處：https://kknews.cc/travel/g2y5pky.html0

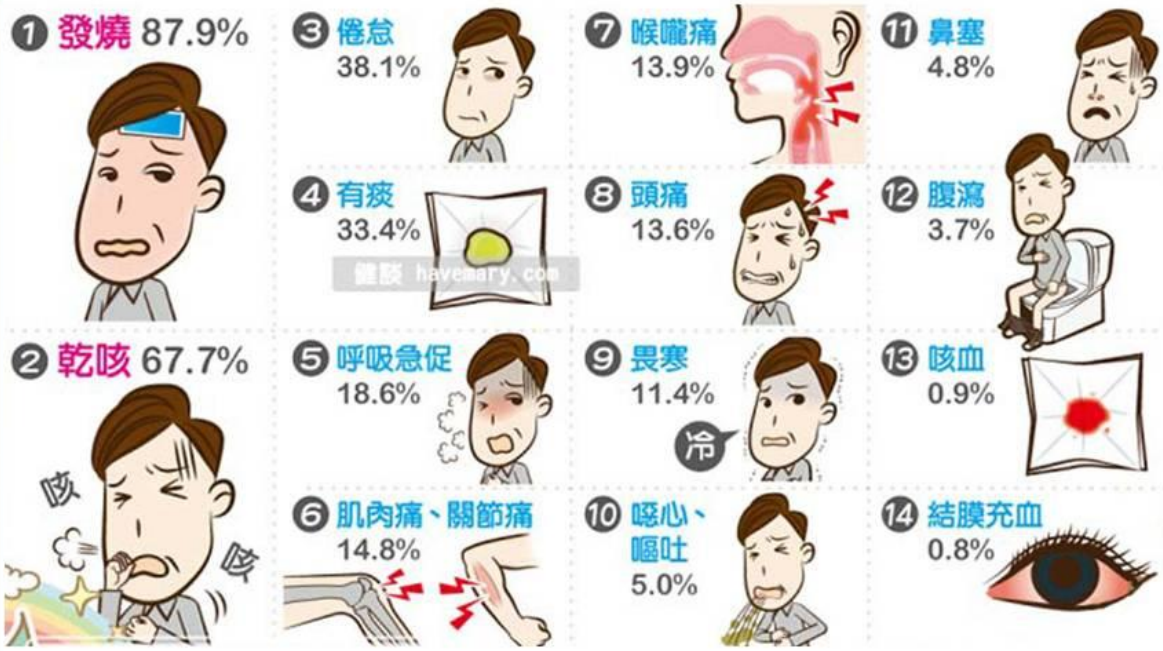
疾病防治-武漢肺炎

打造防疫的防護罩

資料出處：
https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80392/post/202001220008/武漢肺炎》沒疫苗、無藥醫！一張圖秒懂防疫攻略：殺死病毒，比酒精效果更好的是這個

新冠肺炎14種常見症狀

症狀可能與感冒、流感相似



資料出處：https://health.gvm.com.tw/article.html?id=71479

武漢肺炎國內外情況

COVID-19（武漢肺炎）

全球確定病例數	全球死亡病例數	全球致死率	國家/地區數
210,417	8,811	4.2%	149

更新時間：2020-03-19 09:10

國內檢驗總計	送驗	排除	確診	解除隔離	死亡
	20,014	18,579	100	22	1

資料出處：衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw/

武漢肺炎疫情地圖

為求嚴謹，本圖資料求證來源如下:
衛福部(台灣數字):截至2020/03/19 06:30
新浪網(中國數字):截至2020/03/19 09:30
WHO(全球數字):截至2020/03/18 18:00 CET

HEHO

	確診	死亡	死亡率
中國境內	81137 ↑0.08%	3249 ↑0.25%	4.00%
全球(不含中國、台灣)	126686↑23%	5681 ↑35.6%	4.48%
台灣	100 ↑30%	1	1.00%
全球合計	207923 ↑12.9%	8931 ↑20%	4.30%

地圖說明:本圖截自WHO官網，除台灣外，地圖僅列出確診案例500以上國家或地區

- 共擴散166個國家
- 100-500例，共32個國家：捷克464、卡達442、希臘387、芬蘭359、新加坡313、以色列304、愛爾蘭292、巴西291、斯洛維尼亞275、愛沙尼亞258、冰島250、波蘭246、羅馬尼亞246、巴林242、巴基斯坦241、沙烏地阿拉伯238、印尼227、泰國212、盧森堡203、智利201、埃及196、菲律賓187、厄瓜多爾155、伊拉克154、印度151、俄羅斯147、科威特142、黎巴嫩133、祕魯117、阿聯113、聖馬利諾109、斯洛伐克105
- 100例以下，共113個國家

全國不分年齡每週肺炎及流感死亡人數

資料出處：衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw/

全國0-49歲每週肺炎及流感死亡人數

資料出處：衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw/

全國50-64歲每週肺炎及流感死亡人數

資料出處：衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw/

全國65歲以上每週肺炎及流感死亡人數

資料出處：衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw/

武漢肺炎旅遊警示分級

資料出處：中時電子報 & https://www.letsgojp.com/archives/429795/

武漢肺炎旅遊疫情建議等級

資料出處：衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw/

預防感染

資料出處：https://campaign.commonhealth.com.tw/main/2019-nCoV-350

體內保養

- 除了戴口罩、勤洗手，還能多做什麼保護自己及周遭的人？中醫師分享強化個人體質的防疫

「4」招養生法：

第1招 維持室溫攝氏25度左右、濕度 55%上下

第2招 少吃甜、多吃如：咖哩、生薑等去濕

第3招 自製抗病毒防疫茶

(免疫茶配方：薄荷1.5 錢、防風2錢、黃耆3錢、甘草1錢、藿香2錢、金銀花3錢、荊芥1錢、炒白朮3錢、紫蘇葉2錢)

第4招 戴口罩、天氣變冷要做好保暖

*勿相信闢謠！大蒜、芝麻油、漱口水都無法對抗武漢肺炎

資料出處：https://campaign.commonhealth.com.tw/main/2019-nCoV-350

在外防護-口罩篇

2月6日開始，口罩採實名制購買，每人每週憑健保卡到特約藥局購買，限購2片，國內徵用口罩產能持續提升，3月5日起每人7天內可多買一片。 3月12日推出「口罩實名制2.0」，新增網路購買方式，可透過健保卡、自然人憑證登入平台，或可藉由健保快易通行動APP進行認證預購。本次預購僅開放成人口罩，口罩價格不變每片 5 元；另自付 7 塊處理費。

資料出處：
https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=80907?utm_source=event&utm_medium=direct&utm_campaign=dailypost-02-05

口罩實名制2.0 –網路購買

資料出處： https://heho.com.tw/archives/72995

在外防護-口罩篇

- 戴口罩的四個步驟

1.「開」：初次使用一般平面口罩時，應先檢查口罩是否有破裂或缺陷，通常有顏色的那面為外層，另也可留意鼻樑處的小鐵片也應該位在口罩外層才對。

2.「戴」：口罩兩端的鬆緊帶可掛於雙耳，並視個人臉型大小調整鬆緊帶長度，以維持口罩與臉部的密合度。

3.「壓」：鼻樑片應固定於鼻樑上方，並用兩指均勻輕壓鼻樑片，讓口罩與鼻樑密合。

4.「密」：可將口罩皺摺攤開下拉至下巴處，以完整罩住口鼻。戴好後可照鏡子觀察或觸摸口罩確認是否有正確配戴，以達較好的保護效果。

衛生福利部提醒，購買口罩時建議可選購通過經濟部標檢局檢測標準的商品，品質較有保障。

資料出處：
https://health.gvm.com.tw/article.html?id=71250

在外防護-口罩篇

- 使用後收的三個步驟

1.「脫口罩時可從耳掛處取下，避免接觸口罩內外層」：一般外科口罩主要有三層構造，有顏色的為外層，主要用以抵擋外來飛沫，中間層為透氣層，白色內層則有吸收自己口沫的作用；因此，使用時一定要注意白色層對內、有顏色的那面向外。然而，取下口罩時，要留心避免接觸內外層的飛沫與病菌，因此建議可從耳掛處取下，以減少病菌接觸的可能。

2.「取下口罩後應直接丟入有加蓋的垃圾桶中」：口罩僅供一次性使用，因此脫下口罩後應立即丟在有加蓋的垃圾桶裡，不要放在桌上、包包裡，以免病毒沾染物體表面，增加傳散的可能。若身邊沒有垃圾桶時，建議可將使用過的口罩放入塑膠袋中封好，以減少病菌擴散。

3.「配戴口罩前後都要用肥皂洗手」：取用口罩前，應用肥皂清潔雙手，以免手上帶菌而污染口罩；然而，口罩使用完畢、取下丟棄後也應再次以肥皂清洗雙手，以免手沾染口罩上的病菌而增加感染風險。

資料出處：https://health.gvm.com.tw/article.html?id=71250

自我防護-洗手篇

資料出處： https://www.secjie.com.tw/newsview_2066.html

在外防護-清潔用品篇

資料出處:https://campaign.commonhealth.com.tw/main/2019-nCoV-350

前往該地區及返國應做好相關防護措施

- 前往中國大陸，應落實「5要6不」原則。
- 5要：禽肉及蛋要熟食、要以肥皂澈底洗手、出現症狀要戴口罩速就醫、與禽鳥長期接觸者要接種流感疫苗、要均衡飲食及適當運動。
- 6不：不生食禽鳥蛋類或製品、不走私及購買來路不明禽鳥肉品、不接觸或餵食候鳥及禽鳥、不野放及隨意丟棄禽鳥、不將飼養禽鳥與其他禽畜混居、不去空氣不流通或人潮擁擠的場所。

資料出處：衛生福利部https://www.mohw.gov.tw/cp-16-50850-1.html

前往該地區及返國應做好相關防護措施

- 旅客入國境時如出現發燒或類似流感症狀，應主動告知航空公司人員及機場港口之檢疫人員。
- 近期曾前往中國大陸武漢地區的民眾，返國10天內若有發燒或急性呼吸道症狀，應主動通報1922防疫專線（或0800-001922）並戴口罩儘速就醫，就醫時請主動告知TOCC (旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚)等資訊，以供醫師評估及時診斷通報，並獲得完善的醫療照護。

資料出處：衛生福利部https://www.mohw.gov.tw/cp-16-50850-1.html

資料出處：衛生福利部疾病管制署https://www.cdc.gov.tw/

居家檢疫隔離

- 居家檢疫及居家隔離對象應遵守「傳染病防治法」第48條及第58條規定，主管機關對於曾與傳染病病人接觸或疑似被傳染者，得予以留驗。
- 必要時，並得令遷入指定之處所檢查、施行預防接種、投藥、指定特定區域實施管制或隔離等必要之處置。
- 另對自感染區入境、接觸或疑似接觸之人員、傳染病或疑似傳染病病人，得採行居家檢疫、集中檢疫、隔離治療或其他必要措施。
- 違反上列相關規定者，將依「傳染病防治法」第67條第1項及第69條第1項，最高可處新台幣30萬元或15萬元罰鍰。

資料出處：衛生福利部https://www.mohw.gov.tw/cp-16-51639-1.html

謝謝聆聽

福客旅行社
石宏明 副總經理