教育部國民與學前教育署委託

105學年度學童口腔保健計畫

中央輔導委員與縣市教育局處共識會議

學校推動口腔衛生策略

報告人：黃曉靈 教授兼系主任

高雄醫學大學 口腔衛生學系

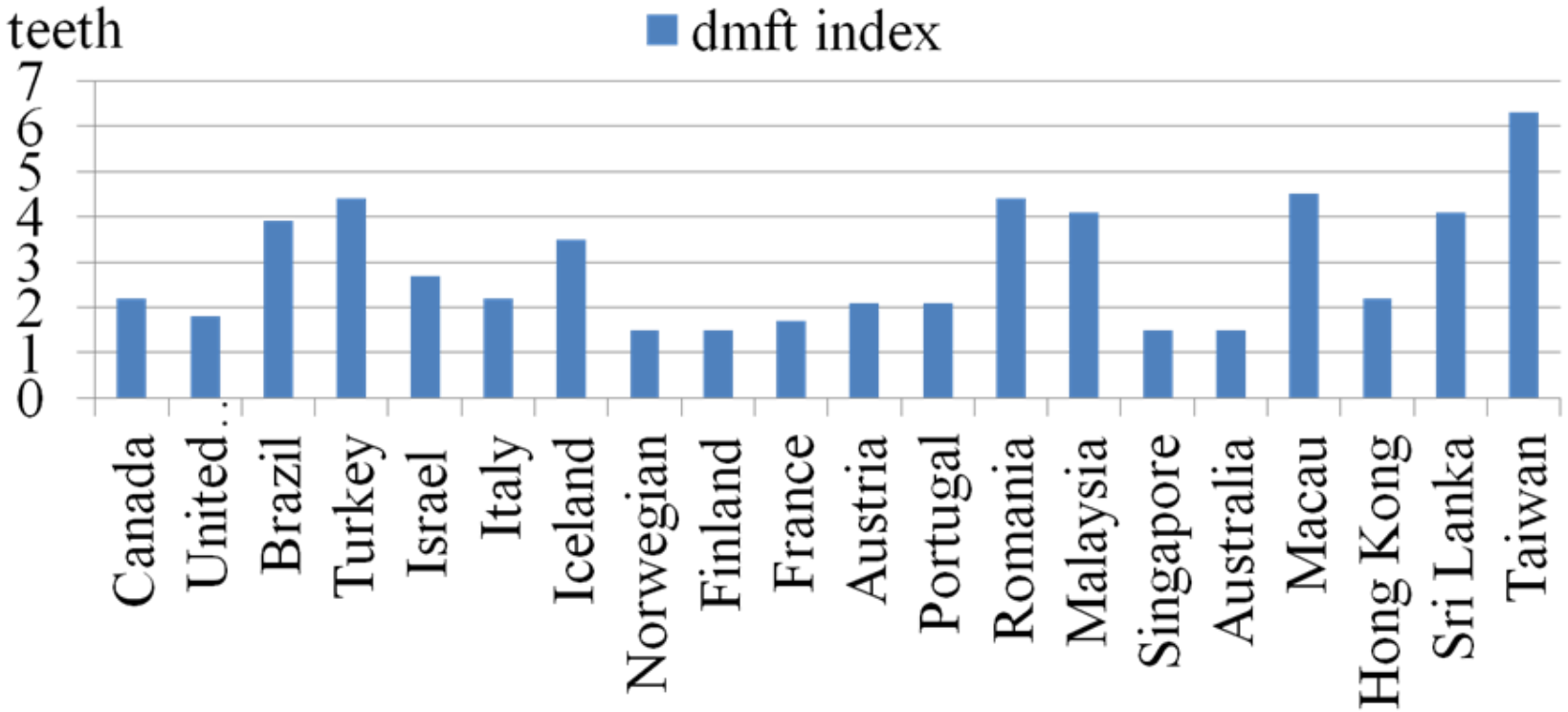
中華民國105年11月07日

學校口腔保健現況

背景

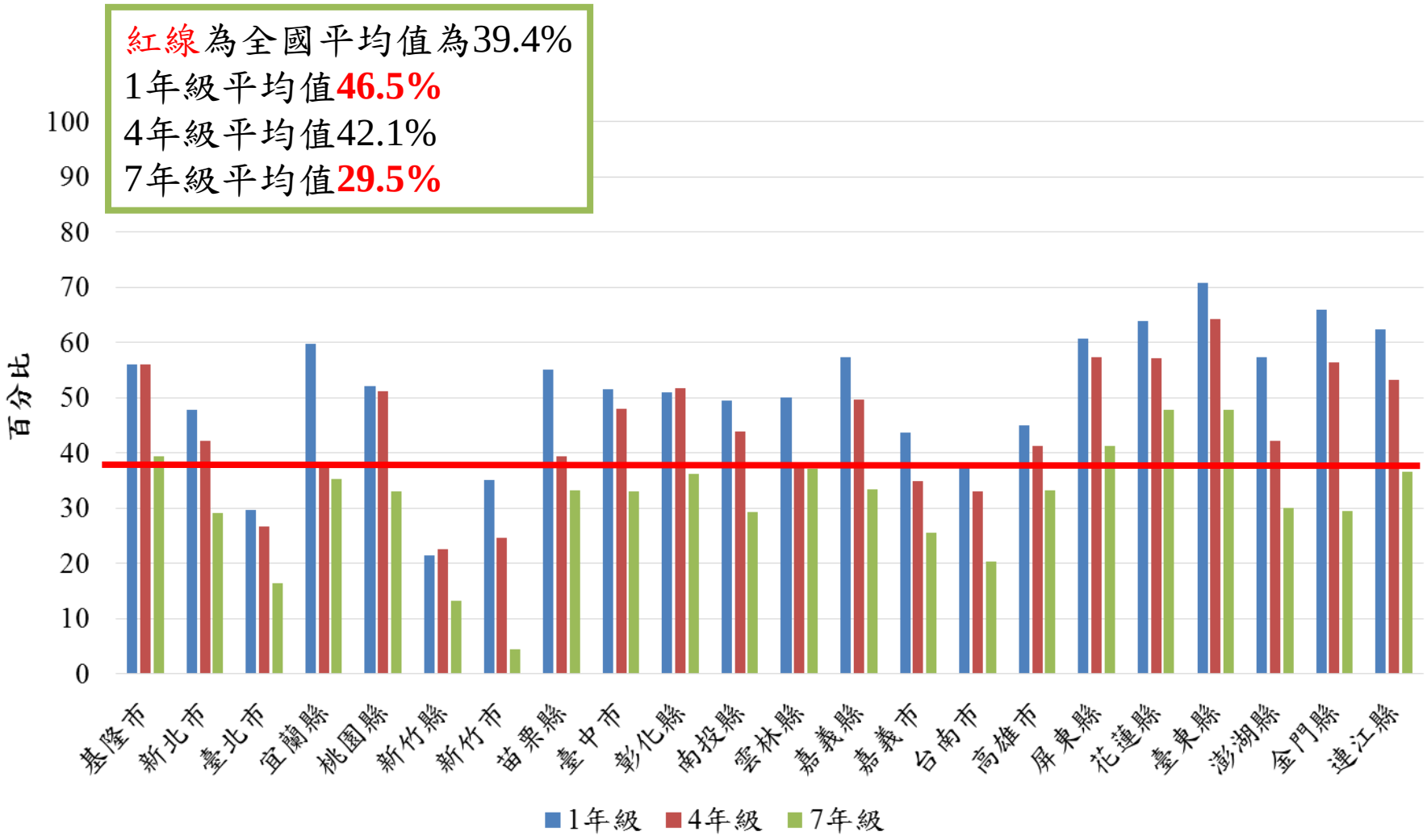
- 2012年全國6-18 歲兒童及青少年口腔健康狀況調查公布之**12歲兒童恆齒齲齒經驗指數**（Decayed, Missing and Filled Teeth , DMFT index）的數值**為2.5顆**
  - 根據WHO委托瑞典馬爾默大學(Malmö University, Sweden)所統整之全球12歲兒童DMFT Index調查資料，2011年12歲兒童恆齒全球平均**為1.67顆**
- 國小學童齲齒經驗發現，全國的1、4、7年級平均齲齒經驗**為63.2%**，1年級齲齒經驗為**67.2%**，4年級為**66.5%**，7年級為**57.7%**(教育部102學年度學生健康資訊系統)

乳牙齲齒dmft Index世界各國比較



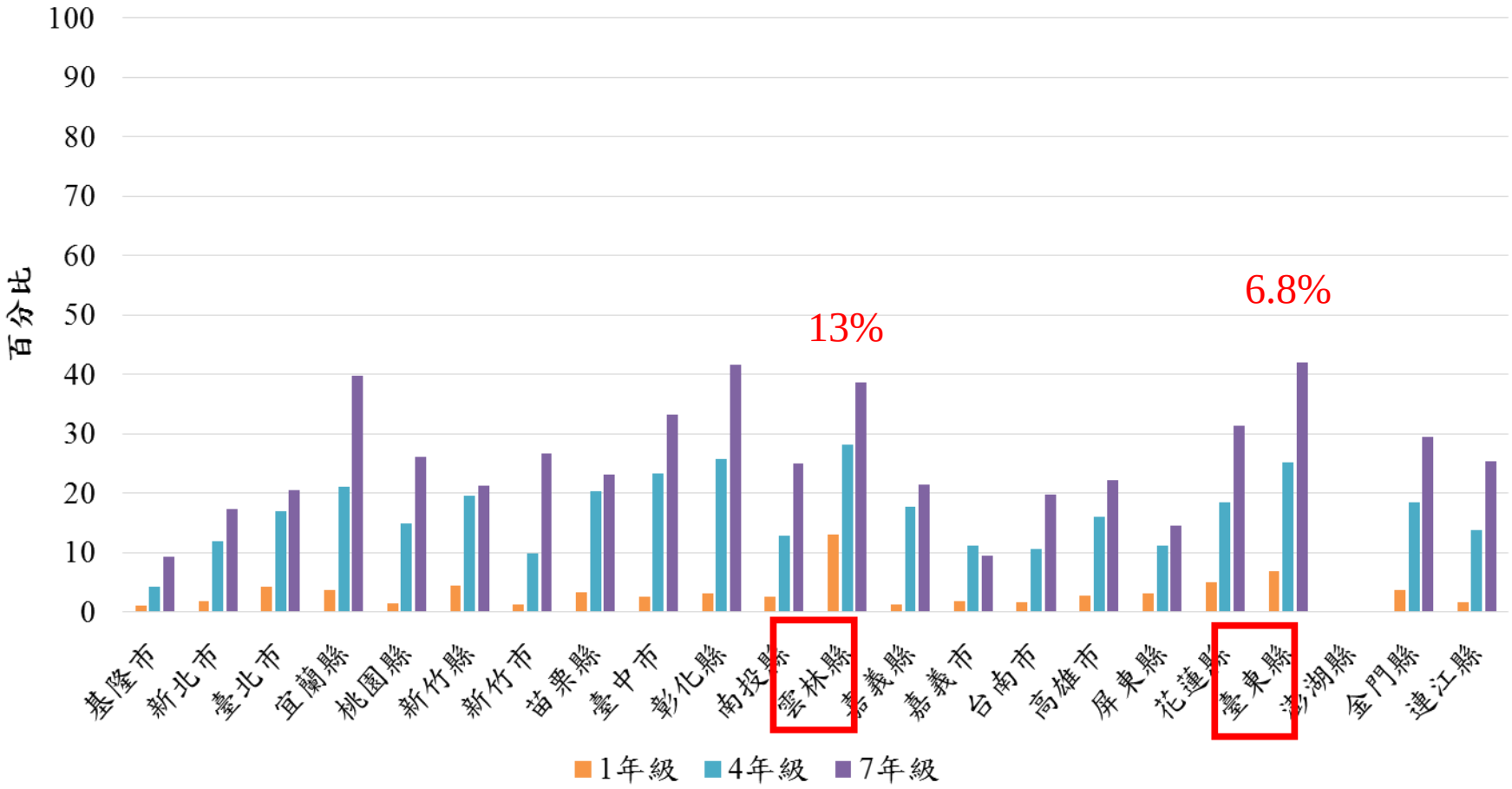
圖一、世界各國乳牙齲齒顆數(dmft Index)分佈

104學年度全國未治療齲齒率



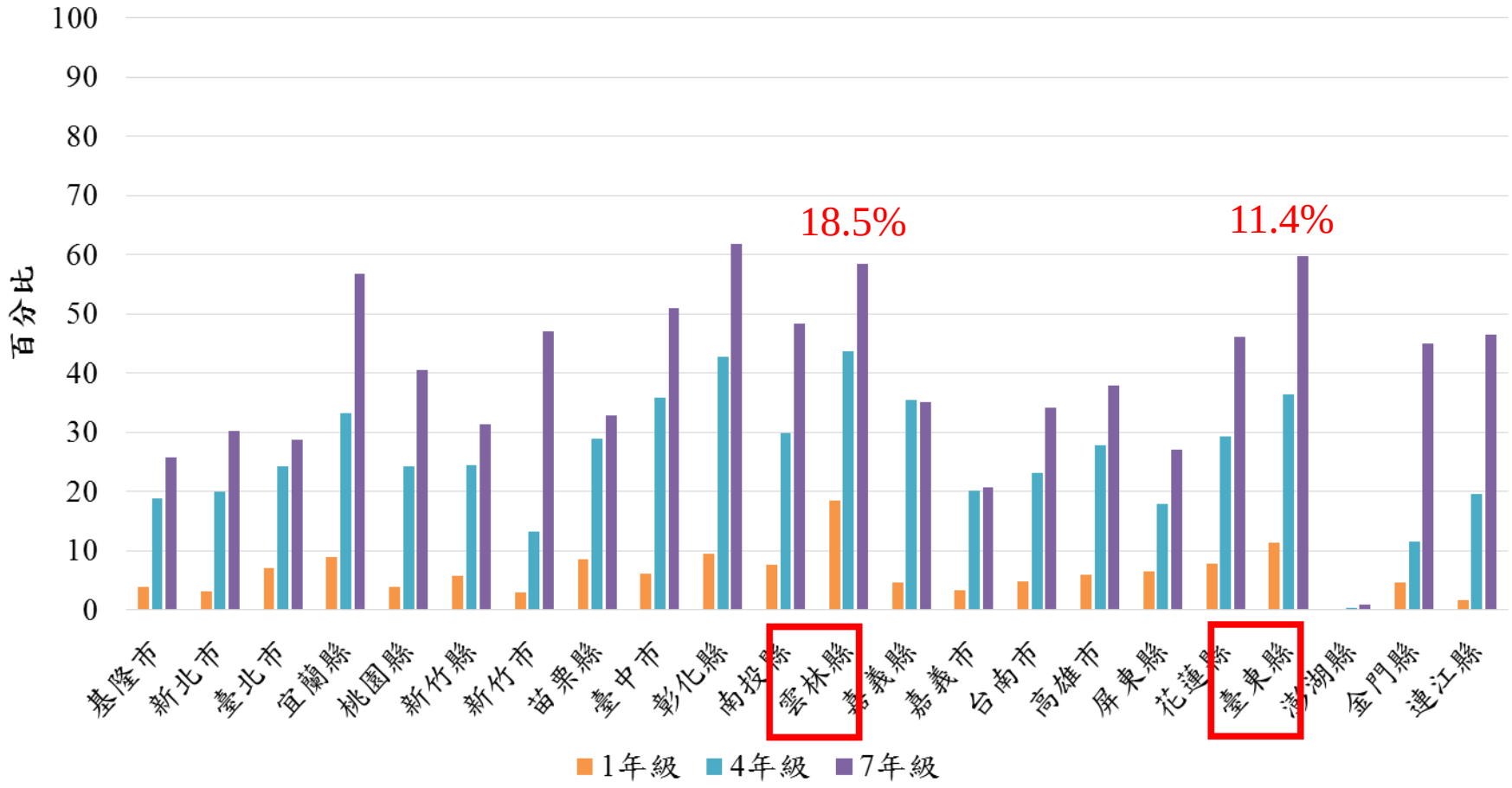
(104學年度教育部學生健康資訊系統)

102年上顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗



(102學年度教育部學生健康資訊系統)

102年下顎恆牙第一大臼齒齲齒經驗



(102學年度教育部學生健康資訊系統)

第一大臼齒 vs. 窩溝豐填

- **有較高的窩溝封填，較低的第一大臼齒齲齒**

- 國民健康署自99年起推出弱勢兒童（低收入、中低收入、身心障礙者、原住民山地鄉及離島地區國小一、二年級學童）的恆牙第一大臼齒免費窩溝封填試辦計劃
  - 經評估原住民山地鄉兒童有接受窩溝封填之恆齒齲齒指數為1.08顆，相較於未接受窩溝封填的指數為1.9顆，已有顯著改善。

國小學生健康行為現況

變項	金銀獎 (11校)	銅獎 (64校)	未獲獎 (37校)	未參與認證 (26校)
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)
每天刷牙次數				
3次以上	421(72.96)	2295(59.56)	1429(61.75)	725(**57.13**)
牙科檢查				
過去6個月以內	212(37.19)	1428(37.40)	874(38.10)	440(**35.09**)
使用牙線				
每天至少1次	219(38.35)	1486(38.90)	870(37.88)	461(**36.59**)

(國健署師生行為健康調查, 2014)

國中學生健康行為現況

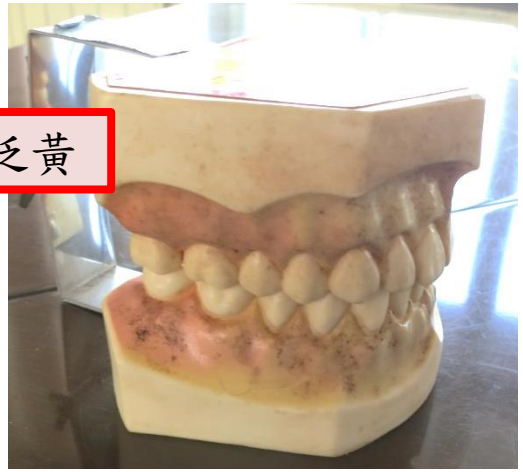
變項	金銀獎 (11校)		銅獎 (64校)		未獲獎 (37校)		未參與認證 (26校)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
每天刷牙次數								
3次以上	87	(32.95)	734	(23.41)	597	(24.50)	440	(19.98)
牙科檢查								
過去6個月以內	80	(30.53)	1260	(40.40)	873	(35.90)	894	(40.77)
使用牙線								
每天至少1次	60	(22.90)	863	(27.73)	620	(25.54)	598	(27.31)

(國健署師生行為健康調查, 2014)

學校訪視狀況-問題



齒模泛黃





刷頭過大





幼兒牙膏



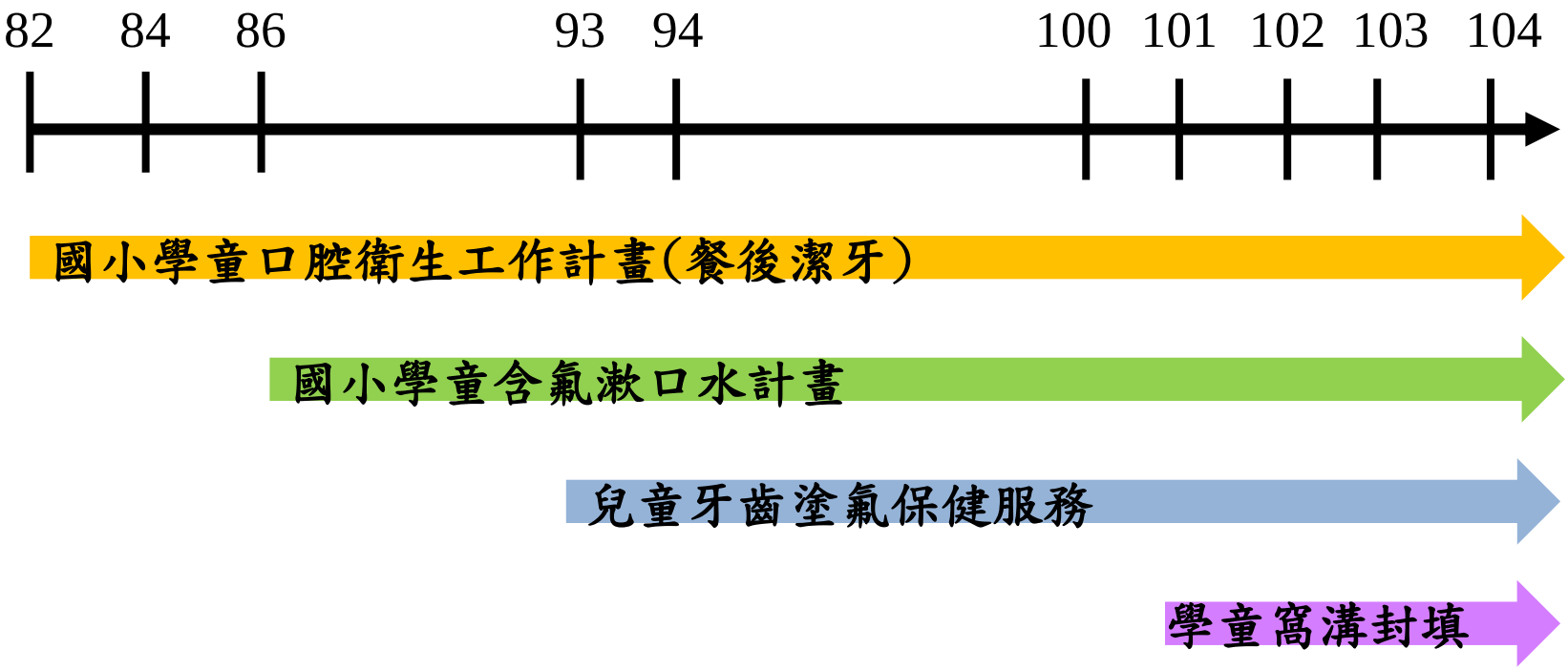
不通風



未標示氟化物



學校口腔健康政策與健康服務



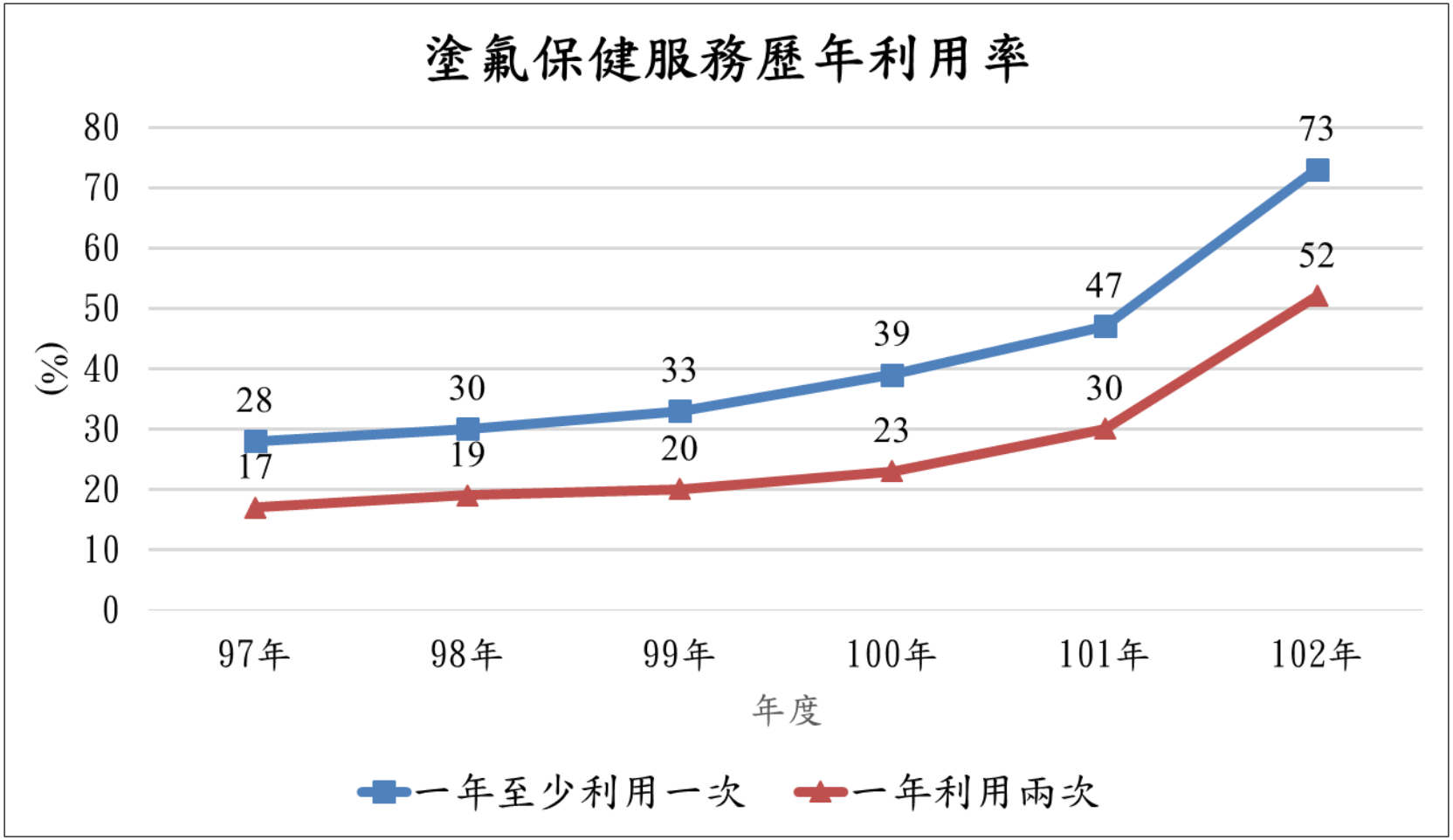
兒童牙齒塗氟保健服務

- 民國93年7月開始實施
- **102年擴大服務年齡至未滿6歲兒童**、未滿12歲之低收入戶、身心障礙、原住民地區、偏遠及離島地區兒童(每3個月一次)

- 執行者：牙醫師

- 服務項目：氟化防齲處理(包括牙醫師專業塗氟處理、一般性口腔檢查、衛生教育)

兒童牙齒塗氟保健服務利用情形



資料來源：衛福部 國健署

學童「窩溝封填」補助服務

- 99年公告補助「弱勢兒童臼齒窩溝封劑服務補助」
  - 低收入、中低收入、身心障礙者、原住民山地鄉及離島地區國小一、二年級學童

- 102年9月台北市衛生局「學童窩溝封填防齲計畫」，針對國小一年級學童

- **103年9月全國執行「國小學童窩溝封填補助服務」**

104年第一大臼齒窩溝封填利用

- 103年9月全國執行「國小學童窩溝封填補助服務」
- 104年第一大臼齒窩溝封填服務利用率為**11.8%**

學校推動口腔衛生策略

科學實證等級之強度

高

低

實證等級	科學實證強度
I,A	強有力的實證，來自至少一個系統性評論，此評論乃針對多個設計妥善之隨機對照試驗(RCT)
II,B	強有力的實證，來自至少一個設計妥善且樣本數適當的隨機對照試驗
III,C	實證來自設計妥善但非隨機的試驗、介入單一族群之前後測、世代追蹤研究、配對病例對照之時間序列研究
IV,D	實證來自二個以上的中心或研究團隊的設計妥善但非實驗性質之研究
V	受尊敬的權威人士，根據臨床實證、描述性研究、或專家委員會報告，所提出之意見
GP✔,GPP	無實證但實務可行

學童防齲的實證資料整理

項次	自我防齲措施	證據等級
1	每天用**含氟牙膏**至少刷**2次**牙	I, B
2	**睡前刷牙**，選另外時機至少1次	III,I,GPP
3	牙膏氟離子濃度應在**1,350-1,500 ppm**	I, A
4	刷完牙吐出即可，不再漱口，以保持氟離子濃度	III, B
5	應**減少含糖飲食**之次數與用量。	III,I, D

項次	專業人員施作	證據等級
1	每半年**塗氟漆**1次(2.2% NaF^-)	I, A
2	臼齒**窩溝封填**	A

(林子賢, 口腔健康國際趨勢及策略文獻回顧 2015)

各年齡層的口腔保健建議

年齡 項目	嬰兒期 6-12個月	後嬰兒期 12-24個月	學齡前期 2-6歲	學齡期 6-12歲	青春期 12-18歲
需口腔保健諮詢之對象	家長、監護人、護理人員				本人
外傷與預防保健諮詢	●	●	●	●	●
飲食諮詢	●	●	●	●	●
非營養性行為諮詢	●	●	●	●	●
氟化物補充	●	●	●	●	●
口腔生長發育評估	●	●	●	●	●
臨床牙科檢查	●	●	●	●	●
局部性的氟化物預防治療	●	●	●	●	●
X光檢查			●	●	●
窩溝封填			可評估乳白齒之需要性	建議在**第一大白齒**萌發後立刻進行	建議在**第二大白齒**萌發後立刻進行
牙科疾病治療	●	●	●	●	●
發育性齒列異常之治療需求評估			●	●	●
主動提供預防性建議	●	●	●	●	●

AAPD/ADA/AAP Guidelines

氟化物的作用

系統性使用

局部性使用

氟化物之種類及防齲效果與優缺點

- **系統性使用**

氟化物類別	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
自來水加氟	添加適當氟	齲齒率下降 **50~70%**	全人口自然食用	需注意水氟量測定	全球近3億5仟萬人口使用。
食鹽加氟	添加適當氟	齲齒率下降 **50~70%**	全人口或選擇自然食用	需了解人口食鹽攝取量及氟量作添加依據	全球近2億5仟萬人口使用，近年來WHO推薦代替飲用水加氟，為安全、低廉又有效的防齲措施。

氟化物之種類及防齲效果與優缺點(續)

- **局部性使用**

氟化物類別	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
氟漆	由專業人員操作，每半年塗一次	齲齒率下降46%	使用方便、安全性與牙膏一樣		美、歐洲已推行二、三十年，成效良好。
氟膠	由專業人員操作，三個月或四個月塗一次	齲齒率下降28%	局部效果	需特製牙托並隨時抽取口水，以避免吞入。	需於診間由專業人員配合抽吸裝置及牙托使用，故不適合大量的公共衛生使用。

氟化物之種類及防齲效果與優缺點(續)

- **局部性使用**

氟化物類別	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
窩溝封填	由牙科專業人員操作	一年內齲齒率下降86%，四年內降低齲齒率57%	使用安全、方便、迅速，效果立竿見影		世界各國口腔保健政策包括美國、日本、加拿大、韓國、新加坡、香港、及北歐各國皆極力提倡，**兒童6-8歲、12-14歲接受窩溝封填。**
含氟漱口水	每週一次	齲齒率下降26%	局部效果		效果與含氟牙膏相仿，但牙膏自備即可。

氟化物之種類及防齲效果與優缺點(續)

- **局部性使用**

氟化物類別	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
含氟牙膏	成人1500ppm 小孩1000ppm	齲齒率下降24%	方便		**由於使用方便，全球均主張刷牙時一定要搭配含氟牙膏使用。**
氟錠	睡前及刷完牙後使用，置於齒齦和臉頰之間緩慢地溶解，須每日使用。	齲齒率下降30~40%	有系統性氟化物效果	需定時測定氟攝取量。**長期使用配合有問題。**	於過去二十年前推動，由於操作方法冗長，配合度有問題，也較不適用於身心障礙者。

各國學童防齲措施

	自來水加氟	含氟牙膏	氟漆
美國	✓(74%)	全面推動使用	自1歲全體適用
日本	✗	全面推動使用	✓ 推廣及使用。 ✓ 70%完成專業性局部塗氟
韓國	✓(6%)	全面推動使用	部分推廣及使用
馬來西亞	✓(76%)	全面推動使用	✓ 中、高危險群使用 ✓ 無自來水加氟之地區，全面使用
香港	✓(100%)	全面推動使用	中、高危險群使用
台灣	✗	102-103開始推廣使用	102年六歲以下孩童免費使用;弱勢兒童12歲以下

各國學童防齲措施(續)

	含氟漱口水	窩溝封填
美國	家庭使用為主	全面加強使用
日本	部分使用	全面加強使用
韓國	五年齲齒率只降低20%	全面加強使用
馬來西亞	不使用	全面加強使用
香港	不適用	全面加強使用
台灣	七年齲齒率只降低22%	103年開始， 針對國小一年級孩童

各國學童防齲措施(續)

	口腔保健行為措施	防齲成效及趨勢
美國	加強學校口腔衛教由口腔衛生師負責	12歲DMFT 1992-1994: 1.28 1999-2004: 1.19
日本	嚴密的口腔保健教育及口腔保健管理措施由校牙醫負責	12歲DMFT 1993:3.6 1999:2.4 2005:1.7 2011:1.20 2013:1.05 2014:1.00
韓國	加強學校口腔衛教由口腔衛生師負責	含氟漱口水5年降齲率20%，加強實施窩溝封填後: 12歲DMFT 2000:3.3 2006:2.2 2012:1.8
馬來西亞	加強學校口腔衛教由牙科護士負責	12歲DMFT 1997:1.6 2007:1.1 2009:0.97 2011:0.96 2012:0.92
香港	加強學校口腔衛教由口腔治療師負責	12歲DMFT 1986:1.5 2001:0.8 2011:0.4
台灣	加強學校口腔衛教由牙醫師負責	12歲DMFT 2000:3.31 2006:2.58 2012:2.50

含氟鹽助齒健康 小孩吃讓恆牙長更好 *中央社－2016年6月29日*



台灣口腔衛生學會

張進順 理事長

- 可幫助牙齒健康的含氟鹽7月將上市，專家張進順表示，含氟鹽對預防齲齒有效，尤其**孩子8歲前攝取，可讓恆齒琺瑯質更強壯**，降低小兒蛀牙率；對成人來說，若口水中有微量氟，可中和口中酸性環境，也不容易蛀牙。
- 衛生福利部食品藥物管理署今天宣布7月上路新制，包含保健牙齒含氟鹽標示規定。為了防治齲齒，參考世界衛生組織建議及各國作法，在食鹽中添加氟化物，並規範標示規定，在7月1日實施。
- 根據規定，氟鹽開放給小包裝家庭用食鹽使用，用量以**氟離子200ppm以下**，標示也必須註明併同使用含氟鹽及氟錠應諮詢牙醫師、限家庭用鹽等醒語；可在包裝上宣稱標示「可幫助牙齒健康」。

含氟鹽助齒健康 小孩吃讓恆牙長更好

- 台灣口腔衛生學會理事長張進順上午受訪表示，**瑞士**西元1955年就在食鹽加氟，是國際最早的國家，目前**全世界有27國都用氟鹽**，且中美洲是除了工業鹽外，所有食鹽都添加。**系統性的使用氟鹽可降低齲齒率5成到7成**。
- 他說，氟鹽的防齲效果涵蓋所有年齡層，尤其**8歲以前孩子在換恆牙發育時，如果攝取氟鹽，可幫助牙胚長的更好，讓琺瑯質更堅固。**張進順說，目前食藥署規定的氟鹽含量已經參考國人攝食習慣，不會有過度危險，且應有保護效果，但也不能為了保護就狂吃鹽，正常攝取就好，且政府也應長期監測，看未來齲齒率有沒有下降再來調整含量及使用範圍，如目前只限定家庭用，未來要不要**開放營養午餐使用**。
- 至於少數人可能有吃氟錠防齲，張進順說，如果有**吃氟錠，不建議再吃氟鹽**，但氟錠的防齲效果並不好，連續吃4年可能才達到30%防蛀；若**小孩塗氟**則沒關係，可跟氟鹽併用。


幫助牙齒健康～
您可以有全新的選擇！
顧齒從飲食做起，內外兼顧，加倍防護
健康
氟碘鹽
TAIYEN Fluoridated Iodized Salt
可幫助牙齒健康！

潔牙

潔牙行為科學實證等級

項目	證據等級
學齡前3至6歲幼兒	
每天用含氟牙膏至少刷2次牙	I, B
睡前刷牙，選另外時機至少1次	III
照顧者應監督幼兒刷牙	I, B
牙膏氟離子濃度應1,000 ppm以上	I, A
刷牙時牙膏量應豌豆大	GP✔, B
刷完牙吐出即可，不再漱口，以保持氟離子濃度	III, B
學齡兒童	
每天用含氟牙膏至少刷2次牙	I, B
睡前刷牙，選另外時機至少1次	III,I,GPP
牙膏氟離子濃度應在1,350-1,500 ppm	I, A
刷完牙吐出即可，不再漱口，以保持氟離子濃度	III, B

(英國衛生署, 2007, 2009, 2014;愛爾蘭衛生署, 2009;林子賢, 2015)

刷牙的迷思



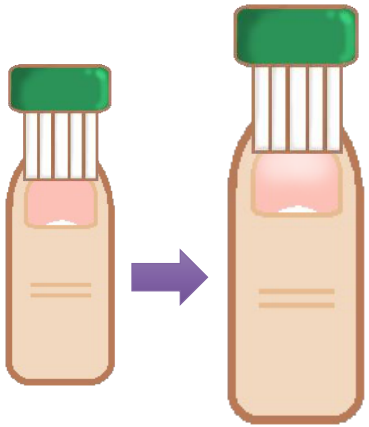
- 迷思一: 刷牙力道越大越好?
- 迷思二: 刷牙不一定要搭配牙膏?
- 迷思三: 市售牙膏添加物有各種功能?
- 迷思四: 用漱口水代替刷牙?



刷牙的迷思

迷思一: 刷牙力道越大越好?

- 錯誤，過大的力道反而會傷害到牙齦
- 研究指出以刷2分鐘來說，用大於150g的力道其清潔差距不大 (McCracken GI. et al., 2003)
- 以經驗來說力道差不多為牙刷刷毛放到指甲上會變白





刷牙的迷思



迷思二: 刷牙不一定要搭配牙膏?

- 許多研究已指出潔牙搭配含氟牙膏，有預防齲齒的作用

(Twetman S. et al., 2003; Topping G. and A. Assaf, 2005)

- ✓ 促進牙齒的再礦化
- ✓ 抑制牙菌斑的形成
- ✓ 抑制細菌分解醣類



刷牙的迷思



迷思三: 市售牙膏添加物有各種功能?

- 標榜的效果大都沒有足夠的實證
- 如含有特別添加物，可能就不含氟



刷牙的迷思



迷思四: 用漱口水代替刷牙?

- 不行，牙齒上黏附的牙菌斑無法靠漱口水漱掉，只有靠刷牙才能



牙刷

牙刷的選擇

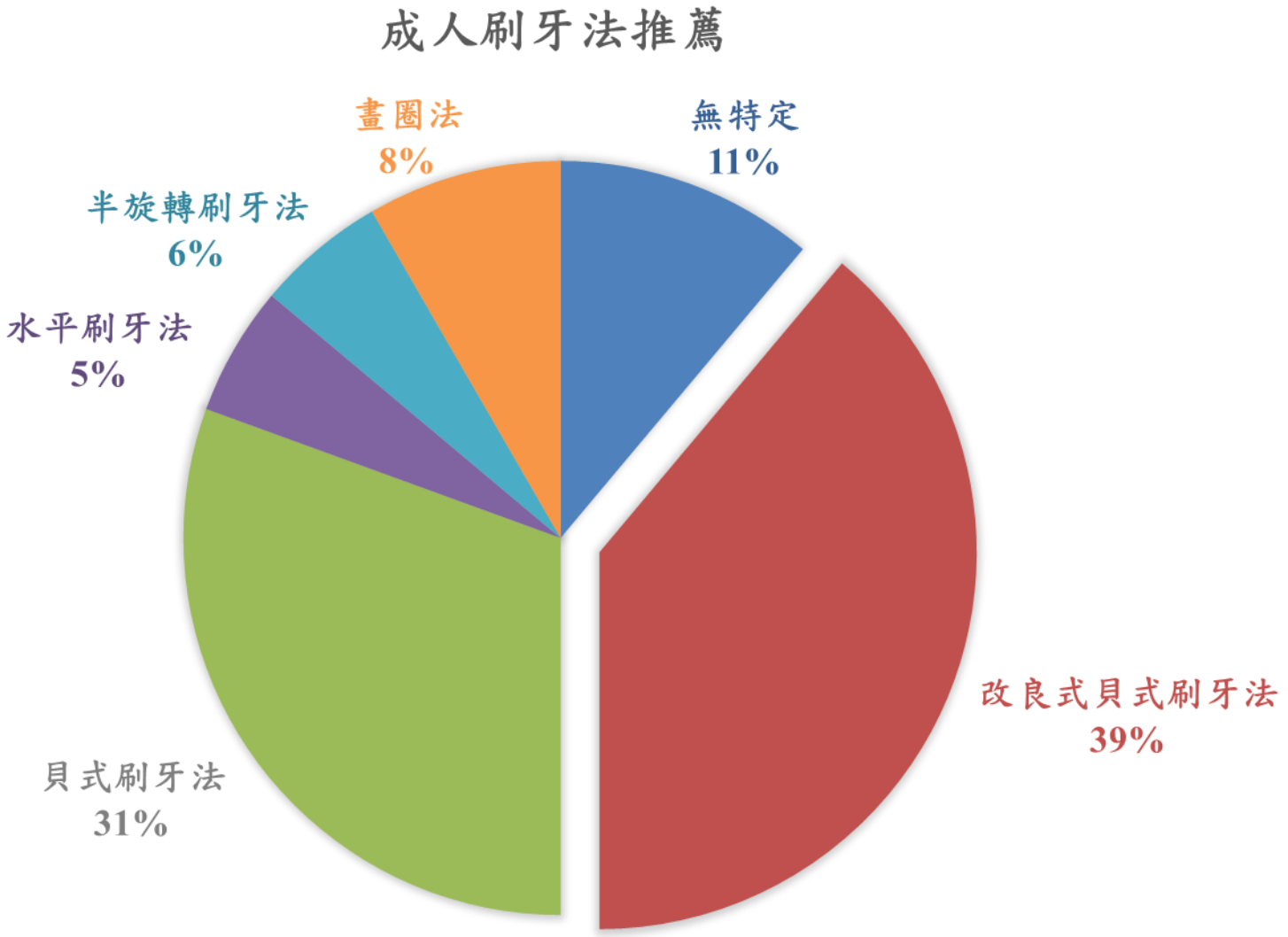
✓好握、刷毛偏軟且刷頭大小適合的

牙刷的更換

✓牙刷建議3-4個月更換一次，以維持清潔效果與避免細菌孳生，如刷毛有岔開應立即更換

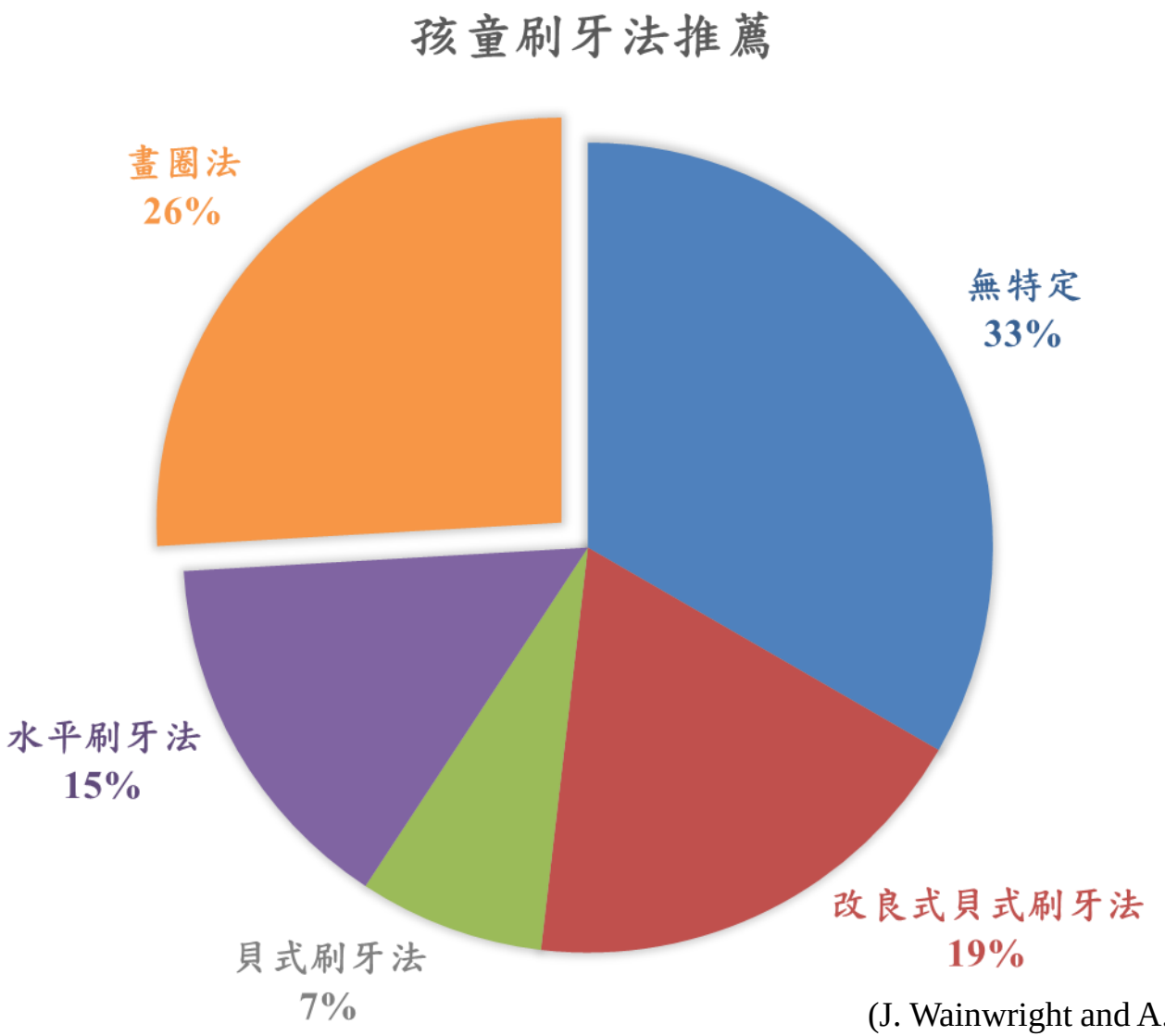


刷牙法的推薦



(J. Wainwright and A. Sheiham, 2014)

刷牙法的推薦(不分年齡層)

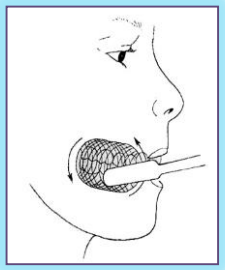


(J. Wainwright and A. Sheiham, 2014)

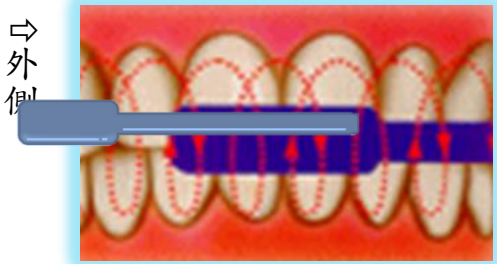
馮尼氏刷牙法(畫圈法)Fone's method

- 適合對象: 學齡前、低年級學童
- 操作方法: 刷毛與牙齒表面呈90度角→頰側作大圓形方式刷→舌內側以水平前後方式刷
- 優點: 1.容易操作 2.按摩牙齦 3. 清潔牙齦上牙菌斑
- 缺點: 牙齦溝、牙齒鄰接面及齒間縫隙清潔效果不佳

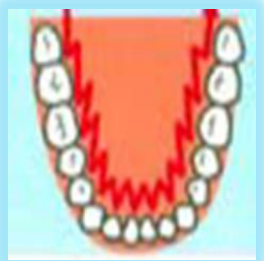
⇨側面



⇨外側

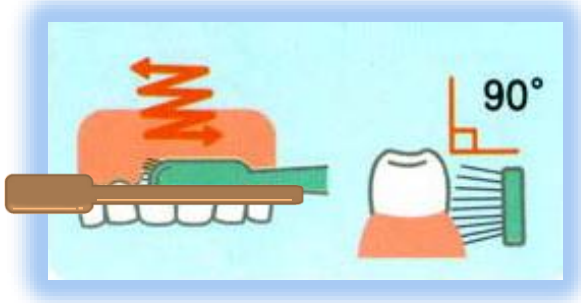


⇨內側



水平刷牙法Horizontal scrub method

- 適合對象: 學齡前、低年級學童
- 操作方法: 刷毛與牙齒長軸呈90度角接觸，左右來回刷
- 優點: 1.容易操作 2.按摩牙齦 3. 清潔牙齦菌斑
- 缺點:牙齦溝、牙齒鄰接面及齒間縫隙清潔效果不佳



貝氏刷牙法Bass method



- 適合對象: 高年級學童

- 操作方法:刷毛朝牙根尖並涵蓋一點牙齦→刷毛與牙齒表面呈45度角→刷牙時兩顆兩顆來回震動約十次→刷內側前牙時，可將牙刷刷頭擺直一顆一顆刷

- 優點: 1.可清潔牙齦溝及齒頸部的牙菌斑 2.可按摩牙齦

- 缺點: 1.需適度技巧 2.齒間縫隙無法清潔乾淨

貝氏刷牙法圖示

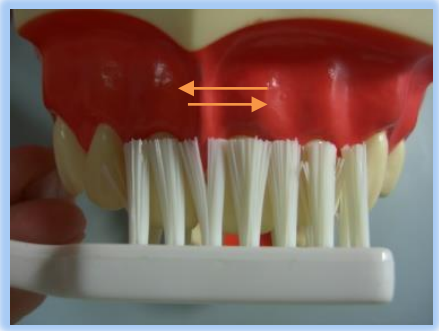
握筆的手勢



刷毛與牙齒呈45度



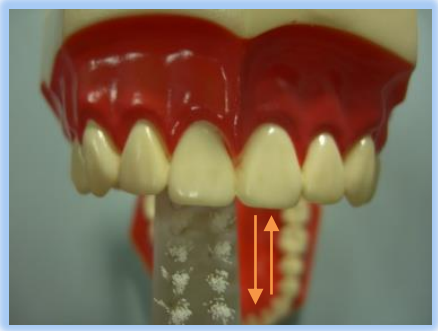
按照順序兩顆兩顆刷十下



接著刷內側一樣45度



內側前牙可把牙刷握直



最後刷咬合面



改良式貝氏刷牙法Modified bass method



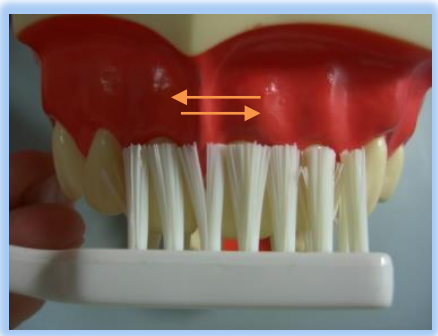
- 適合對象: 成人
- 操作方法: 以貝氏刷牙法為主加上旋轉刷牙步驟
- 優點: 清潔效果佳
- 缺點: 1.手部操作需要較為靈巧 2.要記的步驟較多
  3.齒間縫隙仍無法完全清潔乾淨

改良式貝氏刷牙法圖示

刷毛與牙齒呈45度



按照順序兩顆兩顆刷十下



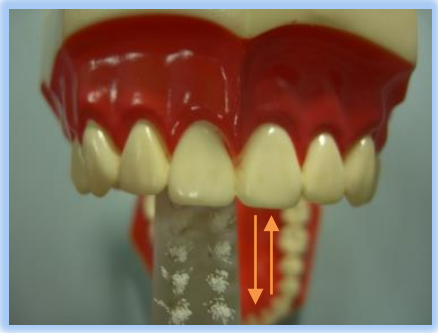
由牙齦向牙齒半旋轉5~6下



接著刷內側一樣45度



內側前牙可把牙刷握直



最後刷咬合面



成人刷牙方式及時間比較

潔牙狀況	改良式 貝氏刷牙法	垂直法 (上下刷)
牙菌斑指數下降值(%)	84	68*
牙齦邊緣潔牙狀況比較(%)	30.3	20.3*
鄰接面潔牙狀況比較(%)	7.2	6.3

*顯著差異

(張京華,等人, 2005)

推薦至少刷兩分鐘

刷[illegible]	[illegible]分鐘
牙菌斑[illegible]	[illegible]組者差別

(Creeth JE, et al, 2009)

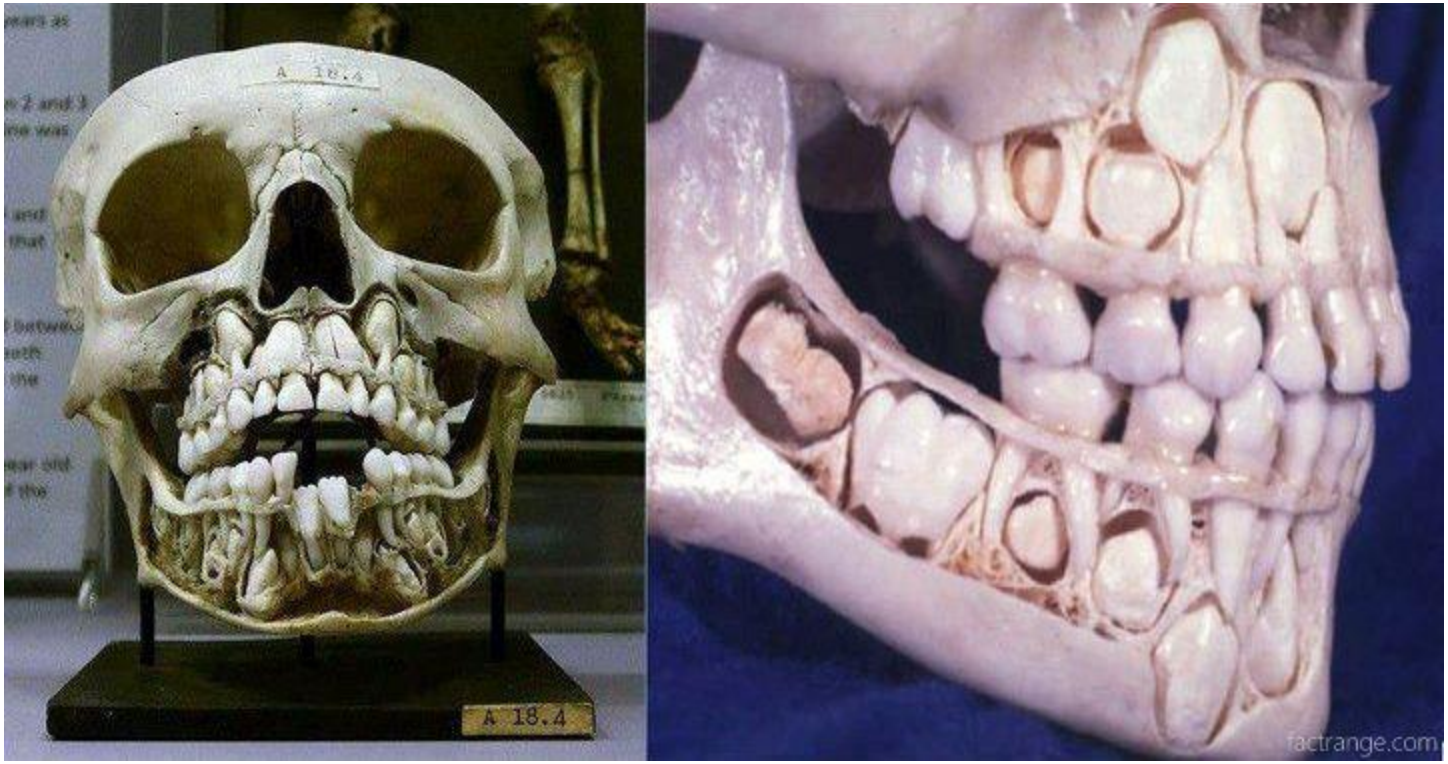
刷牙法總結



刷牙法	對象	優點	缺點	執行人
水平刷牙法、畫圈法	學齡前	• 容易操作 • 按摩牙齦 • 清潔牙齦菌斑	牙齦溝、牙齒鄰接面及齒間縫隙清潔效果不佳	**家長負責清潔**
	低年級學童			**學童刷完，家長再刷一次**
貝氏刷牙法	高年級學童	• 可清潔牙齦溝及齒頸部的牙菌斑 • 按摩牙齦	• 需適度技巧 • 齒間縫隙無法清潔乾淨	**學童自己刷，但家長需監督**
改良式貝氏刷牙法	成人	• 清潔效果佳	• 手部操作需要較為靈巧 • 要記的步驟較多 • 齒間縫隙仍無法完全清潔乾淨	**自己**

恆牙萌出
Permanent teeth

兒童的頭骨(Skull of child)

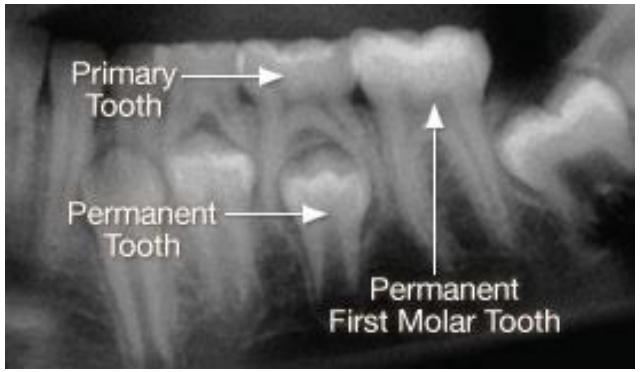


乳牙掉落與牙根吸收 (root resorption)



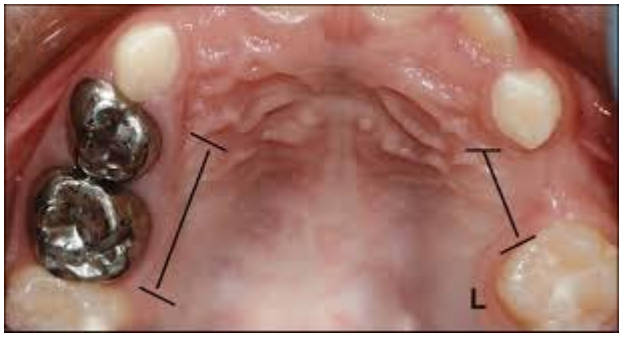






Malocclusion & space maintainer















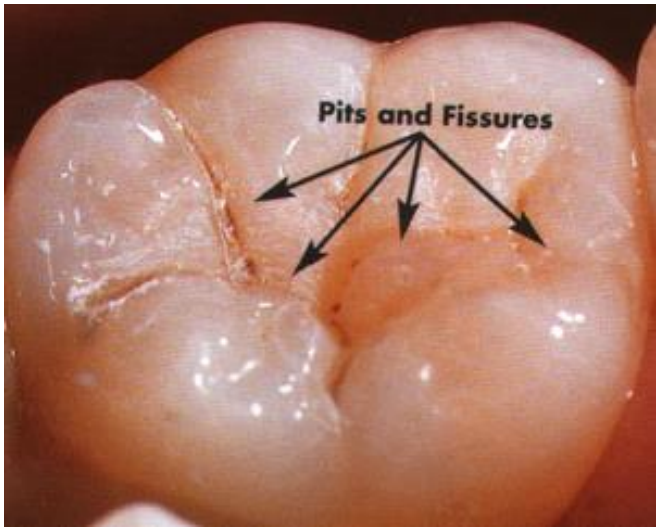
窩溝封填
Pit and Fissure Sealant

六歲牙:第一大臼齒



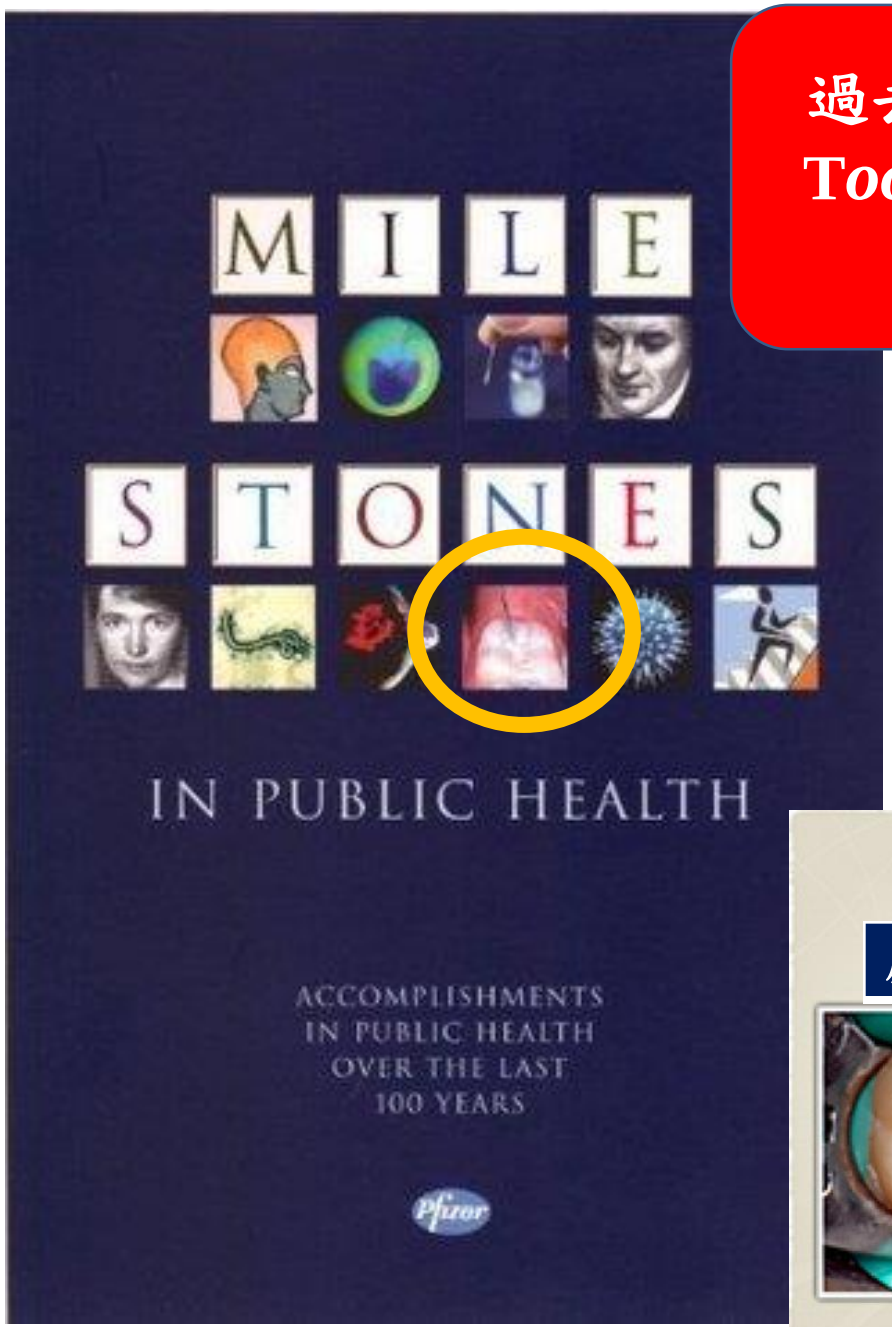
名詞解釋

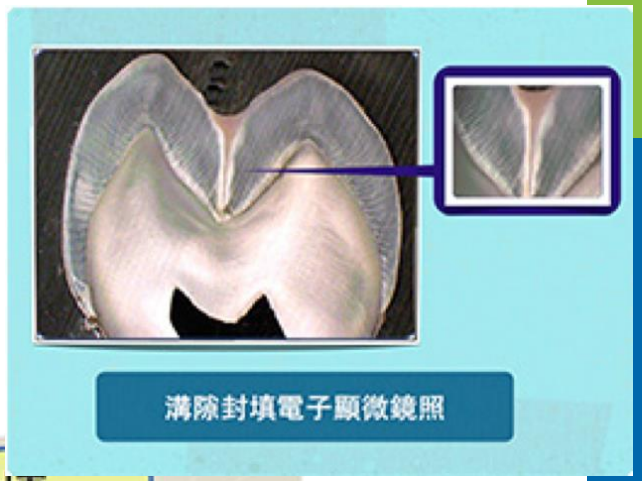
- **窩(Pit)**：指在牙齒咬合面發育溝(groove)交接處的凹陷點，通常見於兩條或更多條發育溝交接處，大多見於後牙咬合面。
- **溝(Fissure)**：在牙齒咬合面有著牙尖(cusps)，當相鄰的兩個牙尖中間就會形成很深的裂溝。
- **窩溝封填劑**：是一種流動性較佳的樹脂。比用來填補齲齒的樹脂，流動性來的更佳。



資料來源：http://www.bludental.net/sealants.htm

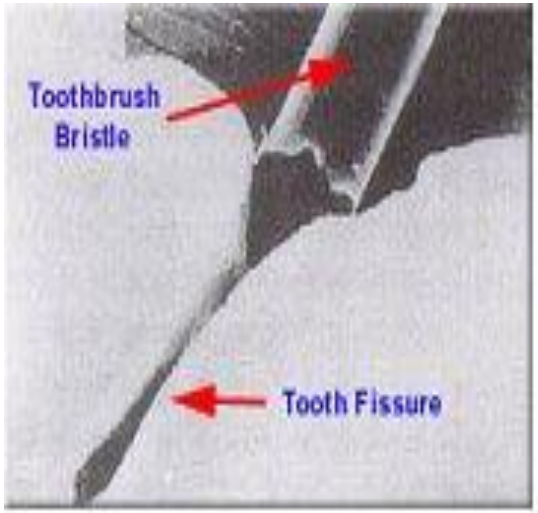
過去100年來公共衛生里程碑:
Tooth with protective sealant
窩溝封填







Why sealant is needed



Even a single toothbrush bristle is too large to reach inside the fissure (magnified).

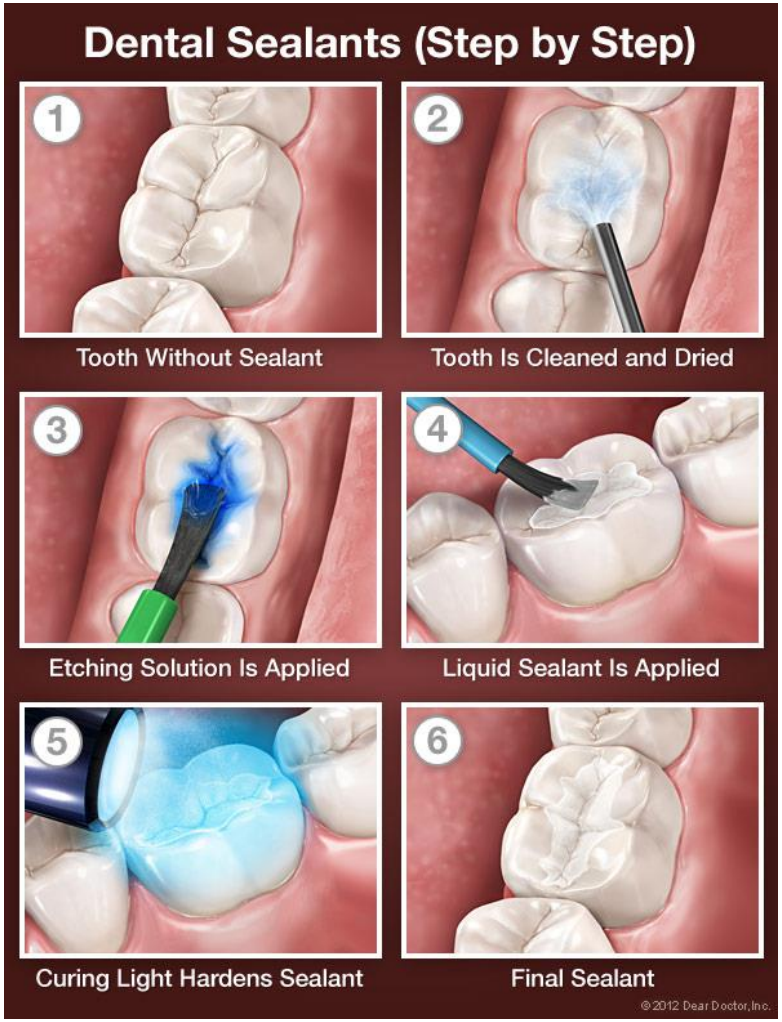


Chewing surface of a molar before sealant is applied.



Chewing surface of a molar protected by a shaded sealant.

窩溝封填施作流程



資料來源：http://www.belleviewdentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/

Step 1

- 未施作窩溝封填的牙齒



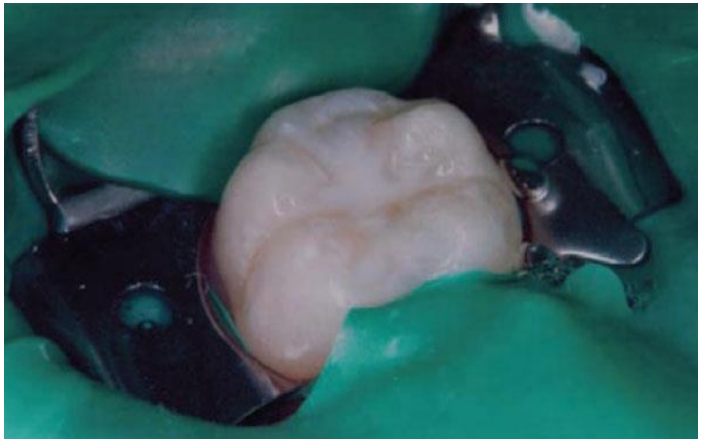
資料來源：http://www.belleviewdentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/

Step 2

- 在施作窩溝封填之前，需先將牙齒咬合面進行清潔。清潔後須將牙齒吹乾。
  - ✓在施作窩溝封填過程中，**隔水是非常重要的**，有時候為了達到更好的隔水，會替牙齒上防水橡皮障(rubber dam)，如右下圖。
  - ✓而窩溝封填的成敗跟隔水有很大的關係，若無法適用防水橡皮障則會可以使用棉捲，來代替。



資料來源：http://www.belleviewdentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/



資料來源：
http://www.dentistryindia.net/article.php?id=1019

Step 3

- 首先要先塗上酸蝕劑，對牙齒的琺瑯質進酸蝕，讓窩溝封填劑與牙齒表面有更好的結合。



資料來源：http://www.belleviewdentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/

Step 4

- 酸蝕後，塗上窩溝封填劑。會利用探針或小毛刷等牙科器械，協助窩溝封填劑到達窩溝。



資料來源：http://www.belleviewdentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/

Step 5

- 需照光，才能使窩溝封填劑硬化。



資料來源：http://www.belleviewdentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/

Step 6

- 完成施作窩溝封填的牙齒。
  - ✓由於窩溝封填劑，可能會因為咀嚼而脫落，所以需定期牙科檢查。若有脫落之現象，再次封填是必須的。



資料來源：http://www.belleviewdentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/

輔導委員主要檢核項目

項次	符合實證的口腔衛生策略
1	餐後潔牙配合使用**含氟牙膏**
2	學童**潔牙工具使用**適切性(牙刷選擇、牙線)
3	**低**年級學童第一大臼齒**窩溝封填**推廣與執行狀況
4	**高**年級學童使用**牙線**狀況
5	應**減少含糖飲食**之次數

(林子賢, 口腔健康國際趨勢及策略文獻回顧 2015)


塗氟填溝有保障
潔牙少糖好口腔
預防蛀牙的方法
可以靠自己做到
需要牙醫師協助
刷牙配合含氟牙膏
使用牙線
減少甜食及含糖飲料的攝取
定期看牙醫
塗氟漆
窩溝封填
正確潔牙
每天至少刷牙2次
使用含氟牙膏潔牙
睡前一定要刷牙
每天用1次牙線
定期看牙醫
每6個月
定期看牙醫
牙齒塗氟
牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生
未滿6歲兒童每半年補助1次
未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）
避免甜食攝取
減少甜食及含糖飲料攝取次數
（養樂多、奶茶、汽水）
窩溝太深刷不到細菌
施做窩溝封填
窩溝封起來了
窩溝封填
牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒
第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一年級學童
國小二年級弱勢學童（含低收入、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）
教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

含糖飲料是齲齒元凶
學者建議少糖、睡前刷牙

【2016.03.04 自由時報 / 記者方志賢 / 高雄報導】

國內學齡前孩童齲齒盛行率高達8成，也就是10名孩童有8人蛀牙，高醫大口腔衛生系主任黃曉靈表示，研究顯示**愛喝含糖飲料是最大元凶，不少孩童含糖飲料的攝取頻率一週2、3次，最高甚至達6、7次**，她也呼籲**家長督促孩童少喝含糖飲料、睡前要刷牙，另外接受大臼齒窩溝封填及定期免費塗氟。**

計畫口號

- 此口號呼應本次計畫中的**主要推動項目**

《Protection:專業口腔保護》
氟漆與第一大臼齒窩溝封填

塗氟填溝有保障

潔牙少糖好口腔

《Prevention: 預防保健行為》
正確潔牙與含糖飲食控制

謝謝各位專心聆聽

敬請提問與指教！