

# 大新國小103年健康課程精進研習 (健促議題) 正確用藥與全民健保

日期：103年4月9日

投影片資料來源：柳營奇美醫院 藥劑部 陳憲煜 藥師



# 為何校園要推動正確用藥教育？

- ~民眾不安全用藥風險增加
- 臺灣全民健康保險開辦，帶給民眾就醫的便利性，但也提升民眾用藥的風險。
- 臺灣民眾每年就醫次數(15.2次)約為經濟合作與發展組織(OECD)國家(5.9次)三倍(健康保險署, 2011)
- 臺灣藥品支出百分率(25%)為OECD國家(15%)近二倍，凸顯臺灣民眾高用藥量問題
- 臺灣藥品不良反應的通報率僅為美國的1/10 (0.0025% vs 0.024%) (王惠珀, 2011)
- 雲林縣調查顯示15%老人每個月向地下電台買藥 (李蜚鴻, 2010)。

◆資料來源：

張鳳琴教授：如何輔導縣市及學校推動健康重要議題-正確用藥



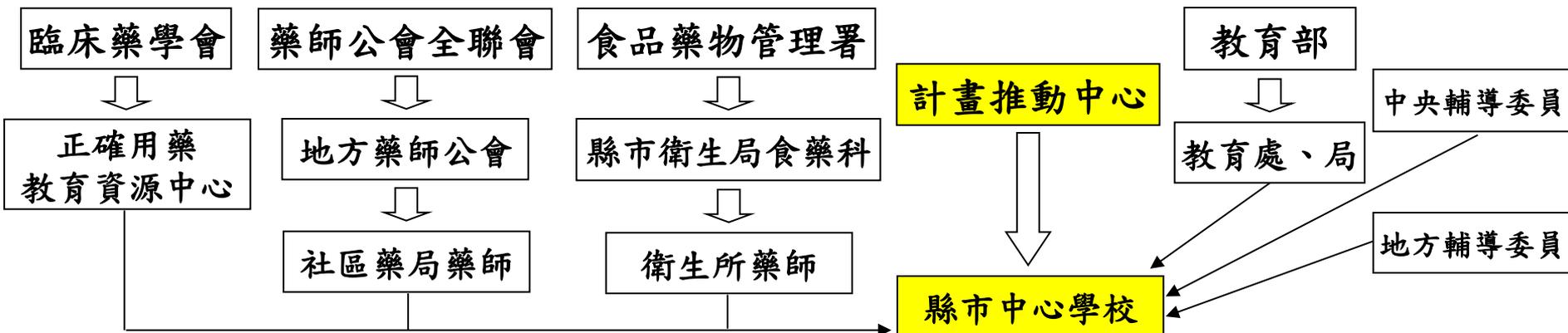
# 我國校園正確用藥教育推動歷程

	強調重點	補助校數	績效指標
98年	8個縣市培訓教師及學生志工	51所學校	五大核心能力認知及行為
99年	11個縣市培訓教師發展教學模組	68所學校	五大核心能力認知及行為 遵醫囑服藥率 家中具諮詢電話率
100年	14個縣市培訓教師教學觀摩、多元議題行銷	86所學校	五大核心能力認知及行為 遵醫囑服藥率 家中具諮詢電話率 諮詢電話使用率 打擊不法藥物人次
101年	17個縣市培訓 發展教學指引、志工培訓、服務及表揚	105所學校	五大核心能力認知及行為 遵醫囑服藥率 家中具諮詢電話率 諮詢電話使用率 打擊不法藥物人次
102年	19個縣市培訓 止痛藥核心能力學習、親子共學教案發展	112所學校	五大核心能力認知及行為 遵醫囑服藥率 家中具諮詢電話率 諮詢電話使用率 打擊不法藥物人次 正確辨識藥袋能力 正確使用止痛藥認知及行為

◆資料來源：  
張鳳琴教授：如何輔導縣市及學校推動健康重要議題-正確用藥



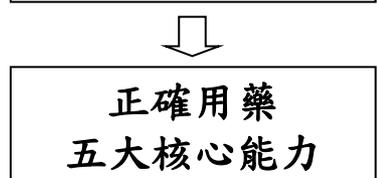
# 103年校園正確用藥教育推動架構



參訪資源中心



校藥師進駐校園授證儀式



教師研習及觀摩會



辦理行動研究工作坊



社區推廣活動



正確用藥融入教學

## 校藥師政策



學校健康政策

## 教師示範藥物回收



健康教學

## 正確用藥公佈欄創作



健康物質環境

# 健康促進學校六大面向

社區關係



學生至原住民部落宣導

健康服務



藥師在校宣導藥物檢收

健康社會環境



健康小學堂競賽活動



# 資源中心 & 合作醫院負責轄區分配

區域	資源中心		合作醫院	負責轄區
台北	台北	台北市萬芳醫院	國泰綜合醫院、新光吳火獅紀念醫院、臺北醫學大學附設醫院、市立聯合醫院陽明院區	台北市、新北市、基隆市
	新北	亞東紀念醫院、衛生署雙和醫院		台北市、新北市、金門縣
	宜蘭	羅東聖母醫院		宜蘭縣市
北區	桃園	壠新醫院、林口長庚醫院		桃園縣市
	新竹	馬偕紀念醫院新竹分院、台大新竹分院		新竹縣市
	苗栗	為恭紀念醫院		苗栗縣市

註：1依醫療網分區進行區域劃分、2.藍色字體為資深資源中心



# 資源中心 & 合作醫院負責轄區分配

區域	資源中心		合作醫院	負責轄區
中區	台中	中國醫藥大學附設醫院	中山醫學大學附設醫院	台中市、雲林縣
	彰化	彰化基督教醫院	行政院衛生署彰化醫院 彰濱秀傳紀念醫院	彰化縣、雲林縣
	南投	衛生署南投醫院	埔里基督教醫院 竹山秀傳醫院	南投縣
南區	嘉義	嘉義基督教醫院	佛教慈濟綜合醫院大林分院	嘉義縣市
	台南	柳營奇美醫院、 奇美醫院	成大醫院	台南市

註：1依醫療網分區進行區域劃分、2.藍色字體為資深資源中心



# 資源中心 & 合作醫院負責轄區分配

區域	資源中心		合作醫院	負責轄區
高屏區	高雄	高雄長庚紀念醫院	高雄榮民總醫院	高雄市
	屏東	屏東基督教醫院、 安泰醫院	高雄榮民總醫院屏東分院	屏東縣
	澎湖	三軍總醫院澎湖分院		澎湖縣
東區	花蓮	佛教慈濟綜合醫院		花蓮縣
	台東	馬偕紀念醫院台東分院		台東縣

註：1依醫療網分區進行區域劃分、2.藍色字體為資深資源中心



# 社區可運用的資源-校藥師

**藥師週刊** 電子報 第 1840 期  
Pharmacist Weekly 102 / 10.14 ~ 10.20  
1900-3-30 藥師

發行人:李菊平 社長:趙正睿 總編輯:陳世傑 主編:張玉明 記者:蔡秋鳳  
地址:台北市民權東路一段67號5樓 電話:(02)2595-3856 傳真:(02)2599-1052 E-mail: pharmacist@seed.net.tw

藥師週刊電子報 版權所有未經確認授權,嚴禁轉貼節錄



宣導正確用藥 藥師進駐國中、小校園



↑推廣「校藥師」計畫,南縣藥師公會理事長黃昭勳(後排左五)、南市公會理事長林景星(右三),與市長賴清德(中),完成合作簽署。



# 本年度宣導主軸-制酸劑(antacid)

- 「吃藥不一定要加制酸劑」
- 正確用藥五大核心能力口語化宣導教材-制酸劑篇，請至「社團法人台灣臨床藥學會」-「正確用藥計畫」下載
- 或輸入以下網址<http://goo.gl/DoFGCr>

# 正確使用制酸劑（胃藥）：五要、五不<sup>1</sup>

## 五要

### 1. 要知風險

- 要知道長期使用制酸劑（胃藥）會造成胃酸不足、影響營養吸收，導致胃腸細菌過度生長而增加感染等風險。含碳酸氫鈉的制酸劑，可能會造成腹脹；含鋁的制酸劑，可能會造成便秘；含鎂的制酸劑，可能會造成腹瀉。

### 2. 要看標示

- 要看藥品的藥盒或仿單（說明書）的使用方法及注意事項，並按藥袋、仿單（說明書）或藥盒的指示服用藥品。

### 3. 要告病況

- 要告知醫師，是否曾對藥品過敏、是否有胃腸潰瘍、高血壓、腎臟疾病、骨質疏鬆、失智等疾病，及是否有同時併用其他藥品。

### 4. 要遵醫囑

- 要依照醫師、藥師所給予的相關指示用藥。

### 5. 要問專業

- 服用制酸劑（胃藥）後，如有任何不適症狀（例如過敏），或服用制酸劑3天後腸胃不適的症狀未改善，請與您的醫師、藥師聯絡並儘快就醫。

治胃痛？吞胃散恐惡化

<http://www.youtube.com/watch?v=X1WwlkOO-pU>

長期倚賴胃藥 停藥就不適 醫：恐病變

<https://www.youtube.com/watch?v=r0EnDle7ppU>

# 正確使用制酸劑（胃藥）：五要、五不<sup>2</sup>

## 五不

### 1. 不要求

- 不主動要求醫師開立制酸劑（胃藥），絕大部分的藥品是不會引起腸胃不適，是否需使用制酸劑（胃藥）應由醫師判斷，而且制酸劑（胃藥）無法防止因藥物引起的腸胃不適。

### 2. 不併用

- 治療用的制酸劑（胃藥）不要與其他藥品一起服用，以免影響其他藥品的療效，應聽從醫師與藥師建議。

### 3. 不長期

- 腸胃不適時，可以短期服用制酸劑（胃藥），是否需長期使用應由專業醫師評估。長期使用制酸劑（胃藥）可能會影響心血管系統、腎臟功能及增加感染風險。

### 4. 不刺激

- 不食（使）用刺激性的物質（咖啡、菸、酒、檳榔、辛辣食物等）、少吃甜食、不暴飲暴食，應養成良好的日常生活作息、飲食習慣以及紓解壓力等，可避免胃酸過度分泌。

### 5. 不亂買

- 不買來路不明藥品，如有輕微的胃部不適，可先諮詢醫師或藥師，如需購藥應至有藥師執業之合法藥局購買。不聽、不信、不買、不吃、不推薦。

胃痛六大壞習慣[http://www.youtube.com/watch?v=VYnX\\_d2knHY](http://www.youtube.com/watch?v=VYnX_d2knHY)

# 醫策會 <http://www.tjcha.org.tw>

醫學教育 → 教材、教案發展 → 正確用藥

財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會 Taiwan Joint Commission on Hospital Accreditation - Microsoft Internet Explorer

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 我的最愛(A) 工具(T) 說明(H)

← 上一頁 → 搜尋 我的最愛

網址(D) <http://www.tjcha.org.tw/FrontStage/page.aspx?ID=445C945F-CB80-4B8E-B514-7BA961BCE888> 移至

Google 搜尋 更多設定 >> Hahaha...

文字：小 中 大 輸入關鍵字 搜尋

 財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會  
Taiwan Joint Commission on Hospital Accreditation

電子報 · 訂閱/取消 輸入 e-mail GO

關於醫策會 人才招聘 評鑑 認證/訪查 **醫學教育** 品質促進 病人安全 活動課程 出版 資料下載 電子報 服務信箱

醫學教育

- 教學醫院教學費用補助
- 牙醫師畢業後一般醫學訓練
- 教材、教案發展**
- 醫事人員專業團體師培課程

Home > 醫學教育 > 教材、教案發展 > 正確用藥

西醫師及其他醫事人員

牙醫

**正確用藥** : 2011.04.08

教學醫院教學費用補助

# 行政院衛生署正確用藥互動數位資訊學習網

<http://doh.gov.whatis.com.tw/index.asp>

正確用藥核心能力 | 資源中心 | 中心學校 | 下載中心 | 最新消息 | 用藥小百科 | 中醫資源 | 反毒資源

說清楚·對明白  
用正確·愛自己  
交朋友

正確用藥  
核心能力

最新消息

- 2014-02-19 2014「反轉毒害 健康心生活」創意徵選影視海報下載...
- 2014-02-13 2014「反轉毒害 健康心生活」創意徵選影視海報比賽... more
- 2014-01-03 「正確用，給你好看！」醫數短片徵選活動得獎名單... more

您是第 223556 的訪客

 **衛生福利部**  
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部地址：10341 台北市大同區塔城街36號 | 衛生福利部位置圖 | 總機電話(02)8590-6666 / 傳真號碼(02)8590-6666  
衛生福利部食品藥物管理署地址：11561 台北市南港區民權街161-2號 | 交通位置圖 | 電話(02)2787-8000 / (02)2787-8099  
2011 COPYRIGHT RESERVED by 行政院衛生福利部



# 網路資源

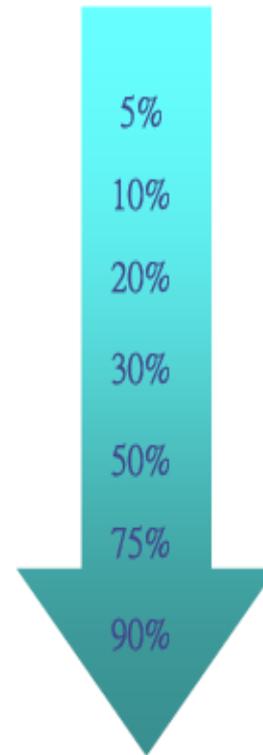
1. 正確用藥互動數位資訊學習網  
<http://doh.gov.whatis.com.tw/>
2. 財團法人醫院評鑑濟醫療品質策進會 → 醫學教育 → 教材、  
教案發展 → 正確用藥 <http://www.tjcha.org.tw/>
3. 教育部健康醫學學習網 <http://health.edu.tw/health/>
4. 台灣健康促進學校 <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/>
5. 台灣健康促進學校輔導網絡 <http://hps.giee.ntnu.edu.tw/>
6. 健康教育教學專業能力充能網 <http://www.hps.pro.edu.tw/>
7. 衛生署國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>
8. 衛生署國民健康局健康九九衛生教育  
<http://www.health99.doh.gov.tw/>
9. 衛生署食品藥物管理局 <http://www.fda.gov.tw/>

# 課堂衛教宣導內容

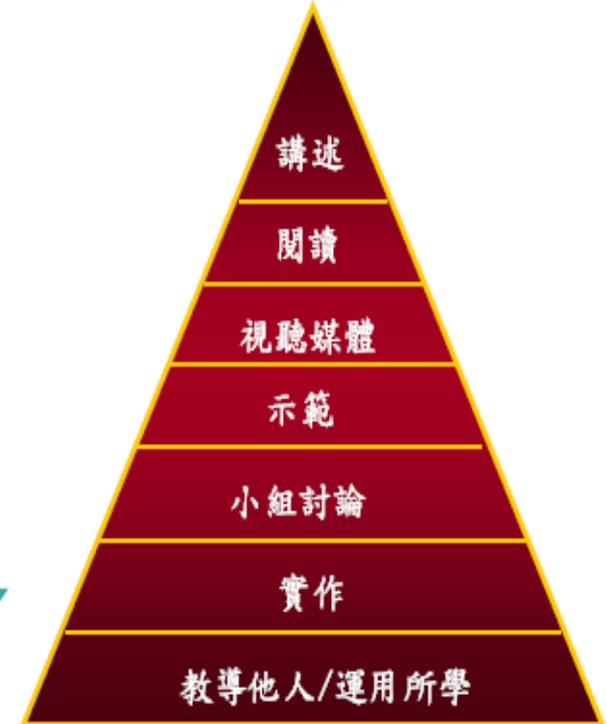
## ● 簡單扼要、生動有趣、 寓教於樂

1. 主題包裝: 提高興趣
2. 舉例: 實例或改編例子
3. 玩遊戲: 靜態(體能)遊戲
4. 平面(多媒體)教材: 影片、海報單張
5. 在精不在多(正確詳實)

平均記憶率



教學策略



Dale, Learning Pyramid (1969)

◆ 資料來源：

蘇富美教授：學習理論與教學評估



# 衛教活動流程

3-5分鐘，  
不超過10  
分鐘為宜

準備活動

引起動機 &  
決定目的

類 化 經 驗



活動一：  
說明與討論

活動二：  
示範與操作

發展活動

約30-35分  
鐘

綜合活動

整 理 經 驗

擴 充 效 果

強 化 效 果

作 業 指 導

約5分鐘，  
最多10分鐘

◆資料來源：

蘇富美教授：學習理論與教學評估

# 將健康生活技能融入課程

- 做決定
- 解決問題
- 創意思考
- 批判思考
- 溝通能力
- 人際關係
- 自我警覺
- 同理心
- 情緒控制
- 抗壓能力
- 協商技巧
- 拒絕技巧
- 明確主張的技巧
- 自我管理

# 常用健康教學法

- 講述教學法
- 問答法
- 腦力激盪法
- 小組討論法
- 陪席式討論法
- 角色扮演
- 自我評量法
- 遊戲教學法
- 價值澄清法
- 輪流提案法

# 生活技能為導向

## 正確用藥五大核心能力教學示例

生活技能為導向

正確用藥五大核心能力教學示例

【國中篇】

### 用藥生活家



設計者：積穗國中 龍芝寧

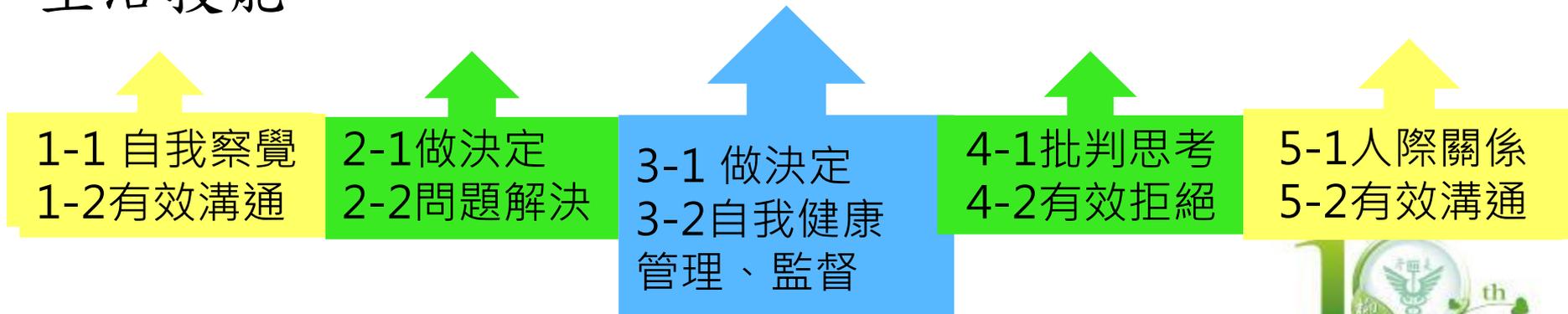
102年4月

# 生活技能為導向正確用藥五大核心能力 教學示例

## 核心能力



## 生活技能



五大核心能力	教學目標/生活技能	教學活動說明
【核心能力一】 清楚表達自己的身體狀況	1-1演練自我覺察技能，探究自己對於就醫時醫病溝通的態度、動機與行為。(自我覺察)	【活動一】 就醫心情頌(25分鐘)
	1-2演練有效溝通技能，清楚傳遞自己身體情況，協助醫生、藥師進行後續的診治。(有效溝通)	【活動二】 醫藥劇場(30分鐘)
【核心能力二】 看清楚藥品標示	2-1運用做決定技能，展現領藥時能核對清楚藥品標示的行為抉擇。(做決定)	【活動一】 藥你做決定(20分鐘)
	2-2演練問題解決技能，增進看清楚藥品標示的正確用藥知能，以解決誤用藥品的問題情境。(問題解決)	【活動二】 藥你沒問題(30分鐘)
【核心能力三】 清楚用藥方法、時間	3-1運用做決定技能，展現清楚用藥方法與時間的行為抉擇。(做決定)	【活動一】 藥行動(25分鐘)
	3-2演練自我健康管理、監督技能，增進在生活中落實清楚用藥方法、時間的行為。(自我健康管理、監督)	【活動二】 藥你健康(30分鐘)
【核心能力四】 做身體的主人	4-1運用批判思考技能，面對藥品促銷與廣告訊息時，能辨識、評估其正確性，並提出反制論點。(批判思考)	【活動一】 藥你做主(30分鐘)
	4-2演練有效拒絕技能，拒絕購買、推薦與使用廣告內容誇大不實的藥品。(有效拒絕)	【活動二】 藥不藥—Say No大作戰(30分鐘)
【核心能力五】 與醫師、藥師作朋友	5-1建立與藥師的正向人際互動與暢通聯繫管道，以做為用藥時健康諮詢的資源。(人際關係)	【活動一】 用藥即時通(45分鐘) 
	5-2演練溝通技巧，提出用藥問題並得到藥師適當回應。(有效溝通)	

# 生活技能教學步驟

## 1.定義內涵與強調重要性— 情境案例問思與討論

- 指出技能與行為之相關
- 指出適切與不適切的技能
- 指出迷思
- 將技能內涵口語化



EX:

「東東覺得頭痛、全身無力，他心想可能是感冒了，想到媽媽上次感冒買了一瓶感冒藥水還有剩，於是就找出來打開一包，加到他最喜歡的巧克力牛奶一口氣喝光。」情境大家來找碴。

# 生活技能教學步驟

## 2.增進技能獲得與行為表現 —生活技能示範與演練

- 提供觀察示範技能的機會
- 提供情境練習技巧
- 提供回饋與修正



EX:

「分組演練做決定：  
上述情境中東東可以  
如何做...」

- ▶ 列出所有可能的選擇 →  
分析所有選擇的優缺點  
→ 做出決定 → 評價決定  
的好與不好。

# 生活技能教學步驟

## 3. 促進技能維持與類化—生活情境延伸與實作

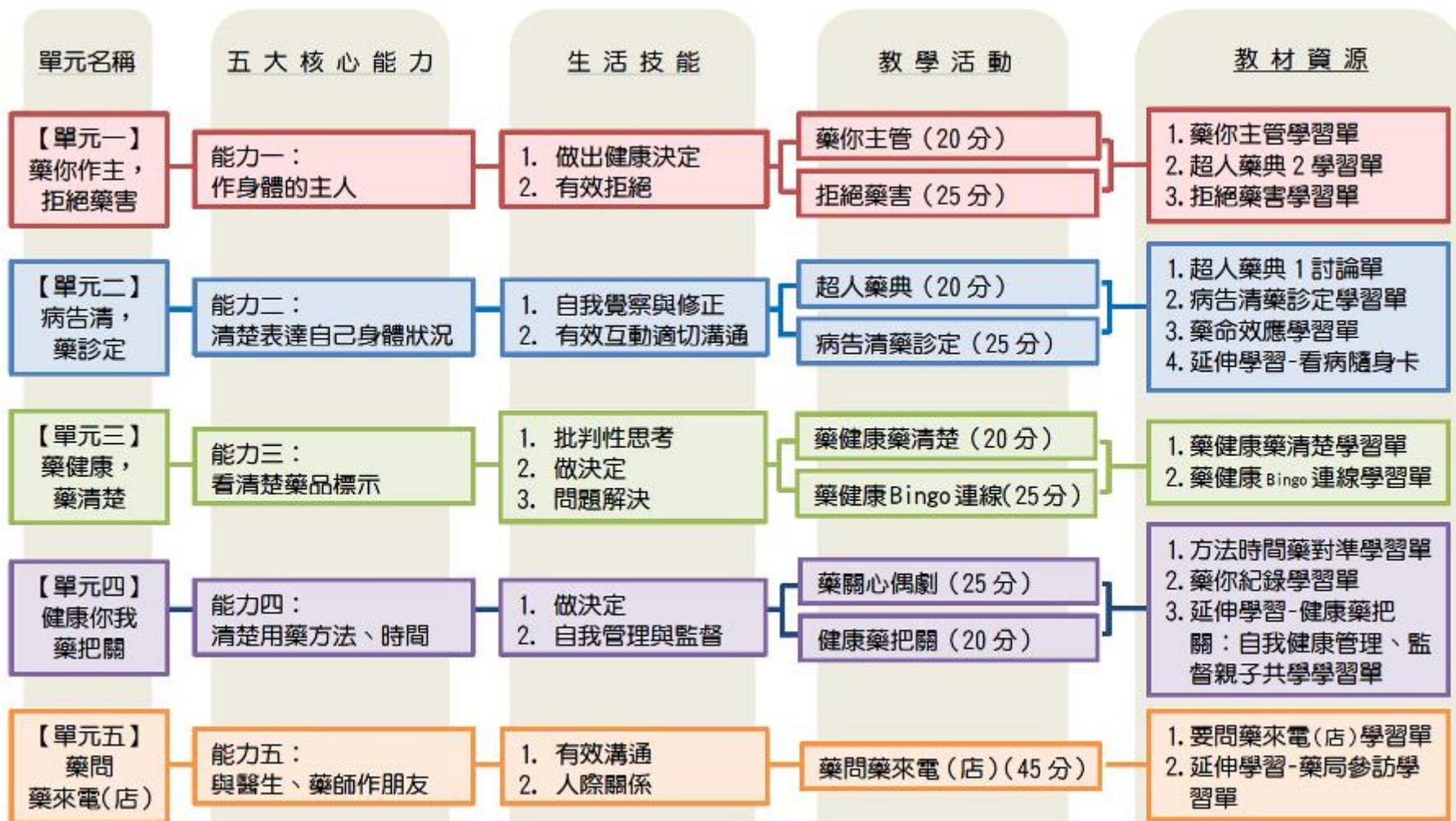
- 提供個人練習機會
- 促進自我評價與自我增強

EX :

「課後活動：當你感冒時，媽媽要你使用哥哥上次留下的感冒藥，你如何作決定呢？」



# 校園正確用藥教育創意教學方案第1名- 新竹市三民高中-健康藥知道



# 教學目標

序號	單元名稱	教學目標
1	藥你作主，拒絕藥害	<p><b>【教學活動一：藥你主管】</b>（20 分鐘）</p> <p>突然發生急性疼痛時應尋求診治。或經醫師確認可自行用藥如經痛等，可至合法社區藥局，諮詢藥師後，依照藥師建議購買成藥或指示藥服用。有能力觀察分析「藥品資訊」(例如廣告或網路訊息等)，提出適當的問題(質疑)、尋求資源與諮詢，修正觀念獲得正確的用藥觀念，進而做出對自己身體健康的決定。</p> <p><b>【教學活動二：拒絕藥害】</b>（25 分鐘）</p> <p>演練有效拒絕技能，拒絕購買、推薦與使用來路不明或內容誇大不實的藥品，並能勸阻家人或朋友。</p>

# 能力指標

序號	單元名稱	分段能力指標
1	<b>藥你作主，拒絕藥害</b>	<p>健 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。</p> <p>健 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。</p> <p>健 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。</p> <p>健 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>健 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>語 B-1-2-7 能有條理的掌握聆聽到的內容。</p> <p>語 C-2-4-10-2 能與人討論問題，提出解決問題的方法。</p> <p>語 C-2-1-1-2 能和其他人交換意見，口述見聞，或當眾做簡要演說。</p> <p>語 C-3-1-4-1 能依理解的主要內容，以不同的溝通方式，適當表達出來。</p>

# 教學策略-

## 融入正確用藥五大核心能力

序號	單元名稱	核心能力
1	藥你作主，拒絕藥害	<p>【能力一：做身體的主人】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.突然發生急性疼痛時應尋求診治。若無法立即就醫、或經醫師確認可自行用藥如經痛等，可至合法社區藥局，諮詢藥師後，依照藥師建議購買成藥或指示藥服用，以減緩疼痛；若疼痛持續未緩解則必須就醫。</li> <li>2.一旦疼痛緩解，與醫療專業人員討論後才停止止痛藥服用。</li> <li>3.養成健康的生活習慣如適當的飲食及運動、充足的睡眠及壓力的調適，預防並避免過度依賴藥品。</li> <li>4.遵守五要「要知道、要告知、要看標示、要遵醫囑、要問專業」及五不「不過量、不喝酒、不併用、不空腹、不亂買」五大原則。</li> </ol>

# 教學策略-

## 運用生活技能

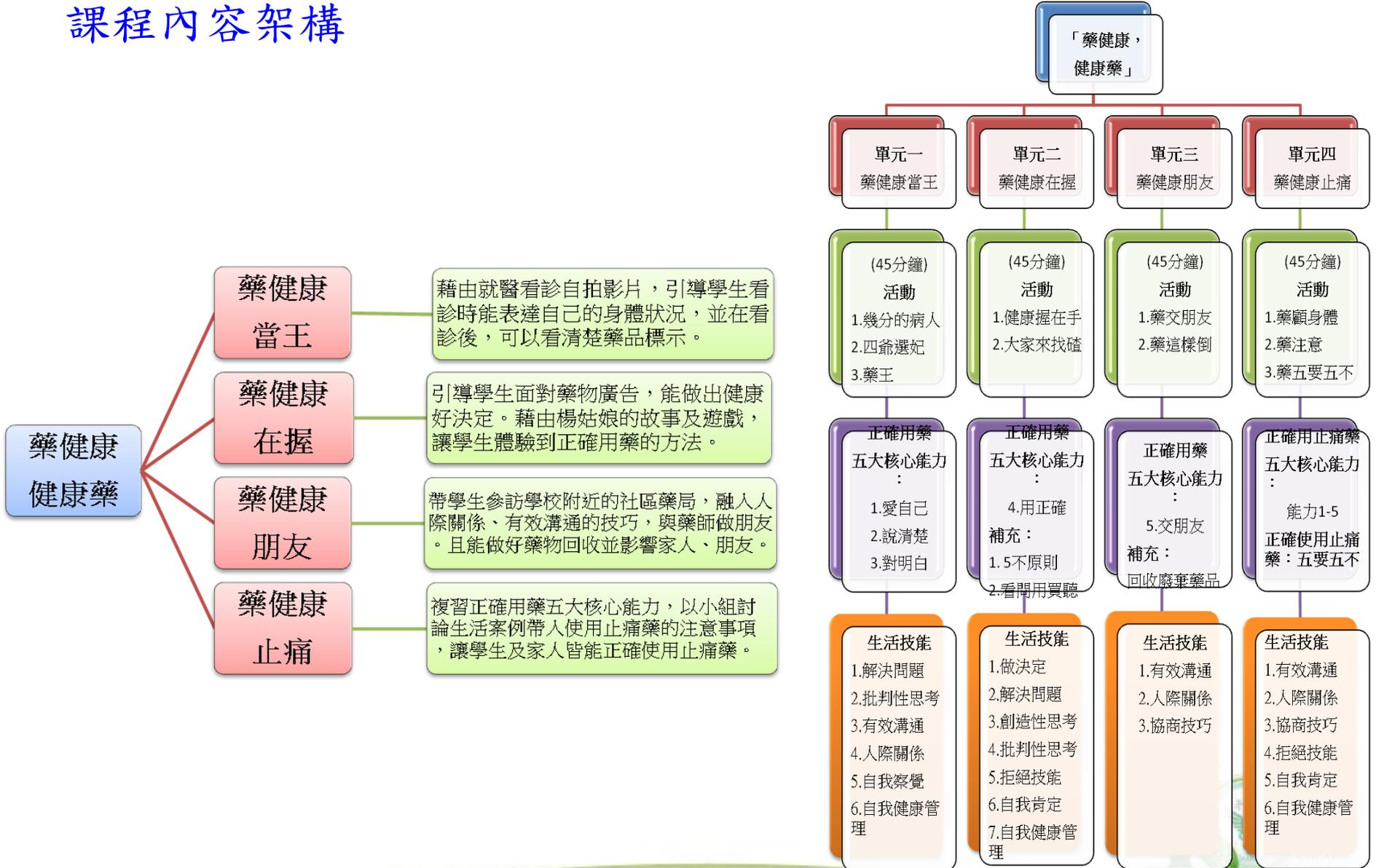
序號	單元名稱	生活技能
1	藥你作主，拒絕藥害	<p><b>【做出健康決定】</b></p> <p>疼痛是身體保護防衛的本能反應，也是很多人就醫的原因。積極排除產生疼痛的原因，減少疼痛的程度和時間，可以增加生活品質。有能力觀察分析「藥品資訊」(例如廣告或網路訊息等)，提出適當的問題(質疑)、尋求資源與諮詢，修正觀念獲得正確的用藥知識，進而做出對自己身體健康的決定。</p> <p><b>【有效拒絕】</b></p> <p>面對錯誤危害健康的用藥情境時，堅持用藥五不原則，並能堅定與適切地表達自己拒絕的想法，以達到維護自己權益與同時改變對方錯誤的用藥習慣。</p>

# 教學活動示例

教學流程	教學資源	【第一部份-看聽說】 討論影片病人如何描述疼痛的程度與遵照醫生指示服藥減緩疼痛。有那些你曾經有過的經歷？																								
<p>教學活動一：藥你主管</p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1039 325 1251 354">疼痛的程度</th> <th data-bbox="1251 325 1503 354">處理的方式</th> <th data-bbox="1503 325 1715 354">我的生活經驗</th> <th data-bbox="1715 325 1916 354">處理方式</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1039 354 1251 425">Dull 悶痛</td> <td data-bbox="1251 354 1503 425"></td> <td data-bbox="1503 354 1715 425"><input type="checkbox"/>有 部位：</td> <td data-bbox="1715 354 1916 425"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1039 425 1251 496">Cramping 絞痛</td> <td data-bbox="1251 425 1503 496"></td> <td data-bbox="1503 425 1715 496"><input type="checkbox"/>有 部位：</td> <td data-bbox="1715 425 1916 496"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1039 496 1251 568">Aching 持續疼痛</td> <td data-bbox="1251 496 1503 568"></td> <td data-bbox="1503 496 1715 568"><input type="checkbox"/>有 部位：</td> <td data-bbox="1715 496 1916 568"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1039 568 1251 639">Throbbing 陣痛 跳痛</td> <td data-bbox="1251 568 1503 639"></td> <td data-bbox="1503 568 1715 639"><input type="checkbox"/>有 部位：</td> <td data-bbox="1715 568 1916 639"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1039 639 1251 711">Shooting 劇痛</td> <td data-bbox="1251 639 1503 711"></td> <td data-bbox="1503 639 1715 711"><input type="checkbox"/>有 部位：</td> <td data-bbox="1715 639 1916 711"></td> </tr> </tbody> </table>	疼痛的程度	處理的方式	我的生活經驗	處理方式	Dull 悶痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：		Cramping 絞痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：		Aching 持續疼痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：		Throbbing 陣痛 跳痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：		Shooting 劇痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：	
疼痛的程度	處理的方式	我的生活經驗	處理方式																							
Dull 悶痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：																								
Cramping 絞痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：																								
Aching 持續疼痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：																								
Throbbing 陣痛 跳痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：																								
Shooting 劇痛		<input type="checkbox"/> 有 部位：																								
<p>1. 情境引導：播放影片「Speak Up-About Your Pain」，觀察病人如何告知醫生病痛的程度與影片重點內容。</p> <p>2. 教師說明與呈現「Speak Up-About Your Pain」影片情境。</p>	電腦、單槍投影機																									
<p>3. 利用「藥你主管」學習單，第一部份來討論影片病人如何描述疼痛與遵照醫生指示服藥。</p>	學習單	<p>【第二部份-小組討論】</p> <p>(1) 看醫生時，如何描述自己疼痛的程度？</p>																								
<p>4. 小組討論與評核：利用核心能力要點檢核小組提問的結果，讓學生直接檢核自己的認知與行為，並配合「藥你主管」學習單第二部份進行分組討論，回答以下問題：</p>	學習單	<p>(2) 突然發生急性疼痛時，應如何處理？</p> <p>(3) 經醫師確認可自行用藥時，購買藥品時要注意那些事項？</p>																								
<p>(1) 看醫生時，如何描述自己疼痛的程度？</p> <p>(2) 突然發生急性疼痛時應如何處理？</p> <p>(3) 經醫師確認可自行用藥時，購買藥品時</p>		<p>(4) 服用止痛藥，要留意那些事項？</p>																								
<p>~摘錄自 <b>新竹市三民高</b>「<b>健康藥知道</b>」教案</p> <p>(4) 服用止痛藥，要留意那些事項？</p> <p>(5) 除了服藥外，還有那些方法可減緩疼</p>		<p>(5) 除了服藥外，還有那些方法可減緩疼痛？</p>																								

# 102年度校園正確用藥教育創意教學方案 第3名-台北市 蘭雅國中

## 課程內容架構



# 教學策略

1.運用生活技能

2.運用遊戲教學

3.運用問題情境式討論

4.教學方法

講述法、示範法、  
小組討論法、行為  
演練法

5.教學媒材

節次	五大核心能力\ 活動名稱	做決定	解決問題	創造性思考	批判性思考	有效溝通	人際關係	自我察覺	協商技巧	拒絕技能	自我肯定	自我健康管理
一、 藥健康 當王	活動一 你是幾分的病人				V	V	V	V				V
	活動二 四爺選妃		V									V
	活動三 藥王		V									
二、 藥健康 在握	活動一 健康握在手	V	V	V	V					V	V	
	活動二 大家來找碴		V		V							V
三、 藥健康 朋友	活動一 藥交朋友					V	V					
	活動二 藥這樣倒					V	V		V			
四、 藥健康 止痛	活動一 藥顧身體					V	V			V		
	活動二 藥注意					V	V					
	活動三 藥五要、藥五不								V		V	V



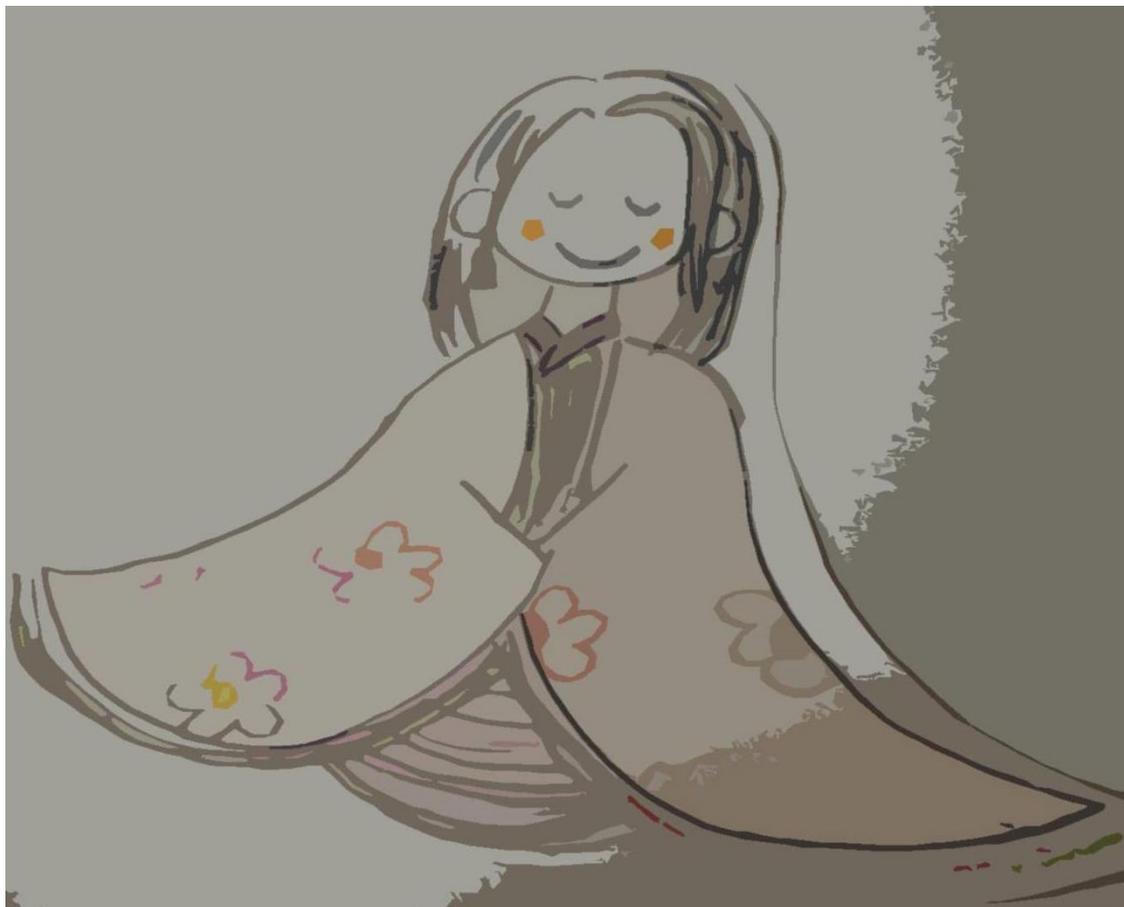
# 教學目標

◆能了解藥品標示的意義

## ◆活動二 四爺選妃

- 1.教師以PPT說明皇上要會王爺選一位聰明的妃子，所以出了一道考題—皇太后的藥袋少了那些標示呢?各組為六位妃子的輔佐臣子，請幫助妃子解題。
- 2.老師請三位同學擔任裁判官
- 3.各組討論
- 4.各組派一人說明結果
- 5.裁判官評分並說明那組勝出
- 6.教師說明以事先製作的大藥袋(皇太后的藥袋，正確版)說明用藥前需看清藥品標示
  - (1)姓名(2)性別(3)藥品商品名與外觀描述(4)藥品單位數量(5)藥品用法(6)藥品用途(7)用量(8)調劑地點(醫療機構或藥局)名稱(9)調劑地點之地址(10)調劑地點之電話號碼(11)調劑者姓名(12)調劑日期(13)警語

皇上要為蘭花王選妃，為了選出最聰明的妃子，  
所以出了道難題～



請候選妃子們找出皇太后的藥袋上少了那些標示呢？各組是妃子們的輔佐臣請在限時5分鐘內找出答案～計時開始



聯合藥局  
全民健康保險特約藥局

王太后

先生  
小姐

用法用量：

- 每日4次，飯前/飯後服用，每次各服 1 粒/包
- 每隔 \_\_\_\_\_ 小時各服 \_\_\_\_\_ 粒/包
- 必要時每隔 \_\_\_\_\_ 小時各服 \_\_\_\_\_ 粒/包
- 睡前各服 \_\_\_\_\_ 1 粒/包
- 體溫超過38.5°C時服 \_\_\_\_\_ 2 粒/包
- 遵照醫師指示服用

藥品名稱及劑量：

藥品數量：12包

調劑藥師：[NO]

內含藥品 \_\_\_\_\_ 種 3 天份 102 年 3 月 8 日

電話：(02) 2-8844

地址：台北市中正區 \_\_\_\_\_ 號

# 教學活動

## 一、準備活動

- (一)與社區藥局的藥師聯繫
- (二)向學校提出校外活動申請
- (三)取得學生家長同意
- (四)製作學習單、準備報紙、相機
- (五)學生小組分組：分6組
- (六)與學生溝通，會利用到上一節及下一節下課時間，各5~10分鐘。

## 二、發展活動

- ◆引起動機
- ◆活動一 藥交朋友
- ◆活動二 藥這樣倒

## 三、綜合活動

- (一)總結正確用藥五大核心能力
- (二)利用今天所學，回家跟爸媽分享，並且和爸媽一同找一找家裡附近的社區藥局，選一位最喜歡的藥師一起當朋友吧！

## 藥交朋友

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

家裡由大到小的健康或藥品問題，藥局裡的藥師都可以幫忙，例如：擦傷、咳嗽、感冒、腹瀉等輕微症狀，可以到家裡附近的藥局，藥師會建議您選擇適當的藥品；如果覺得問題不尋常，他們會建議就醫。請同學們一起邀請家人一同到藥局參觀，並利用「溝通技巧」與社區藥師做朋友吧！Let's go~~~

訪察人員：\_\_\_\_\_ 共同訪察的家人：\_\_\_\_\_

藥師簽名：\_\_\_\_\_ 藥局名稱：\_\_\_\_\_

藥局電話：\_\_\_\_\_ 營業時間：\_\_\_\_\_

藥局地址：\_\_\_\_\_

### ☆藥局是否具有下列選項：

- 有張貼藥師執照    藥師佩戴執業執照    健保特約藥局  
正確用藥認證標章或社區用藥諮詢站    居家廢棄藥物檢收站的標章



### ☆利用溝通技巧，請藥師為您和家人介紹藥局的功能及可利用資源

我向藥師說：\_\_\_\_\_

藥師的回應：\_\_\_\_\_

### ☆你還利用溝通技巧問了藥師什麼問題？藥師如何回應？

我們的問題：\_\_\_\_\_

藥師的回應：\_\_\_\_\_

☆我們將家裡剩餘藥物或過期藥物帶至藥局回收？ 是 否

☆請寫下我和家人的參訪心得

教案

~摘錄自「台北市蘭雅國中-「藥健康，健康藥」

# 102年度校園正確用藥教育創意教學方案 第5名-台南市 重溪國小

## 課程內容架構

### 教學對象

1. 國小高年級學生
2. 評量方式：角色扮演、繪圖設計、口語表達、學習單、闖關活動。

#### 單元一：用藥知多少

1. 教學內容：正確用藥五要及五不原則。
2. 教學資源：教學簡報(彙整及自編)及網路宣導媒材。
3. 節數：2 節。
4. 評量方式：快問快答、配對遊戲、角色扮演、親子共學單。

#### 單元二：藥品回收 DIY

1. 教學內容：藥品回收的原因、藥物回收 DIY 的方法。
2. 教學資源：教學簡報(彙整及自編)、網路媒材。
3. 節數：1 節。
4. 評量方式：藥品回收實作和與家人共作藥品回收。

#### 單元三：藥局新鮮事

1. 教學內容：帶學生至藥局參訪，認識各種藥物功效，學習與藥師對話，詢問用藥方式。
2. 教學資源：教學簡報(自編)。
3. 節數：2 節。
4. 評量方式：設置模擬藥局。

「警」「藥」關頭，  
小心為妙！

#### 單元六：畫出藥世界

1. 教學內容：統整正確用藥五大核心能力觀念，並用圖畫呈現。
2. 教學資源：教學簡報(自編)、宣傳海報。
3. 節數：1 節。
4. 評量方式：學習單。

#### 單元五：用藥大禁忌

1. 教學內容：配合柳營奇美醫院健康國民曆進行用藥禁忌知識教學。
2. 教學資源：健康國民曆教學簡報(彙整及自編)、網路媒材。
3. 節數：1 節
4. 評量方式：學習單。

#### 單元四：用藥闖關趣

1. 教學內容：設計正確用藥五大核心闖關分站遊戲，讓學生從遊戲中學得知識。
2. 教學資源：教學簡報(自編)、奇美醫院設計闖關遊戲。
3. 節數：2 節。
4. 評量方式：闖關分站遊戲。

# 正確用藥~ 快問快答篇

請依據題意選出正確答案

# 請選擇圖片~



# 問題一

正確用藥要遵循五大原則~看、聽、用、買、問專業

O

X

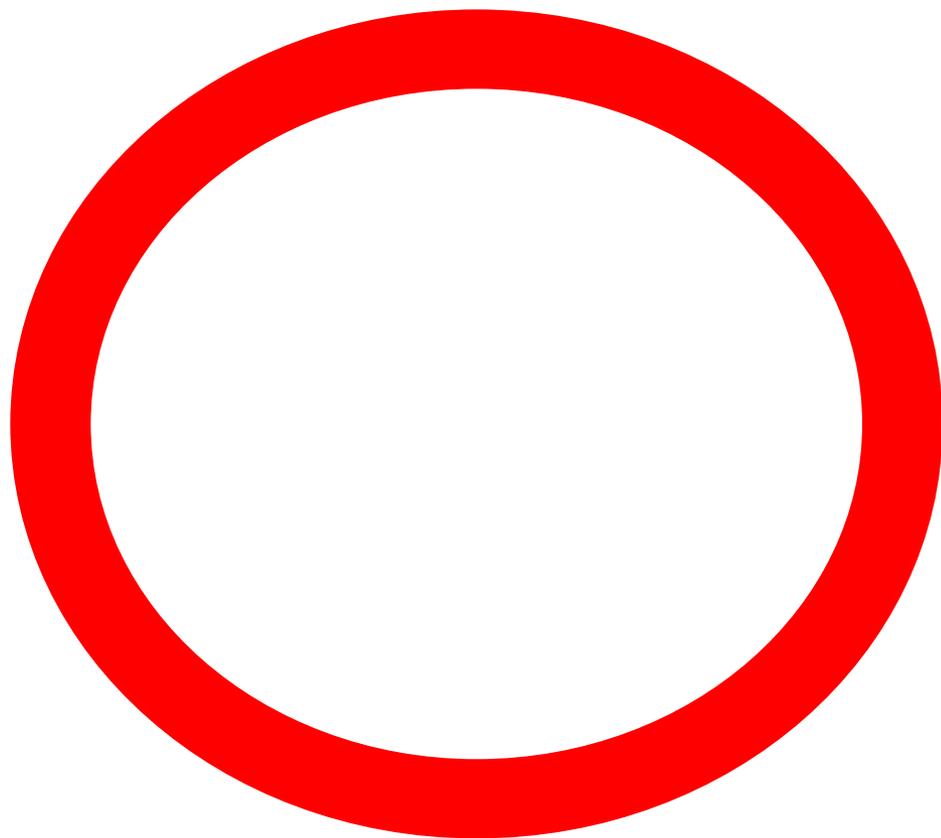


## 問題二

止痛藥標示為「需要時服用」是指自己需要就可以服藥。

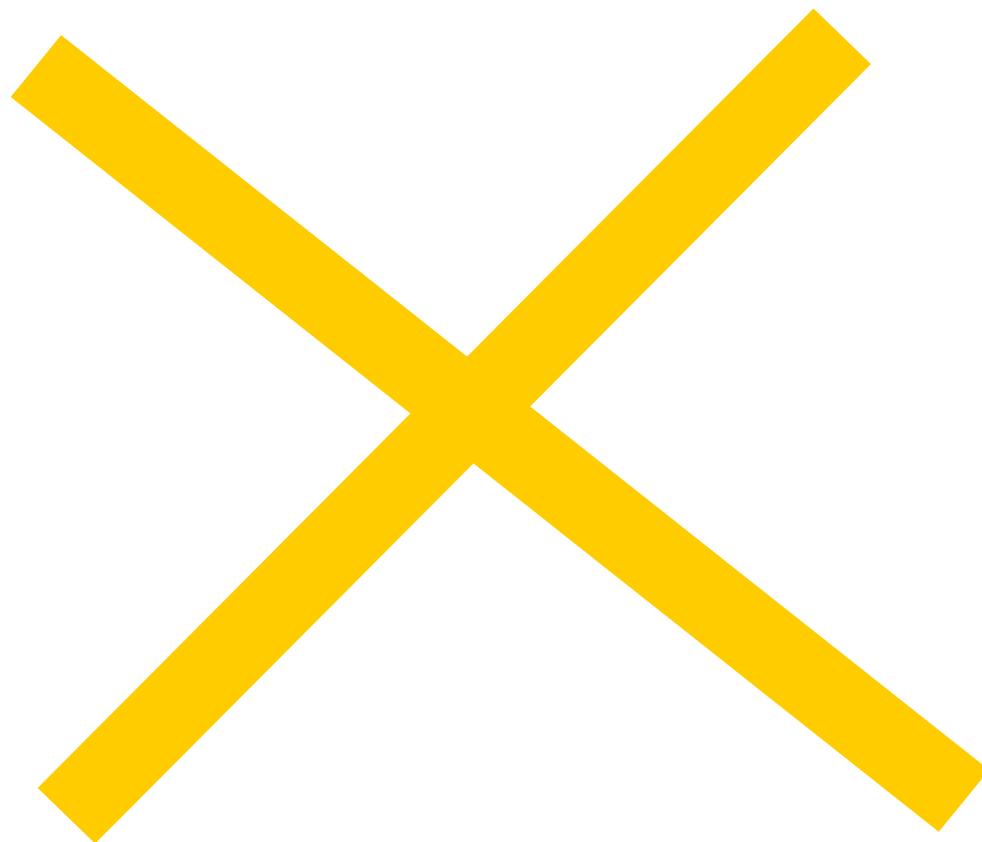
O

X



答對了，再測驗！





答錯了！重來一次



# 闖關遊戲



# 成效評估

中藥正確用藥五大核心能力 後測學習單 \_\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號  
姓名 \_\_\_\_\_

一、是非題（每題 6 分）請問以下行為是否正確（正確請打○，錯誤請打×）

1. (×) 小明奶奶平日皆準時收聽芒果電台，因為奶奶最近腰痠背痛，電台宣稱有一種神奇的中藥丸可以治療百病，且對痠痛特別有效，奶奶聽了很高興一早就興沖沖地打算去買。
2. (×) 小明今天放學後就覺得喉嚨痛、頭痛、鼻塞又流鼻水，奶奶看到了就拿了上次他感冒吃的中藥要給小明吃。
3. (○) 小明媽媽看到奶奶拿藥要給小明吃，覺得很不妥，決定帶小明去看醫生。
4. (×) 去看醫生的途中，遇到小明的阿姨，阿姨知道小明常生病推薦小明可以吃一種調養身體的藥粉。
5. (○) 小明媽媽決定不要聽信非專業人員的建議還是應該去找合格的醫師看診。

二、選擇題（每題 7 分）請選擇正確選項

1. (4) 小明媽媽帶著小明去看醫生，請問此時應該跟醫師說哪些事呢？(1) 喉嚨痛、頭痛、鼻塞又流鼻水 (2) 發生不舒服的症狀幾天了 (3) 有對甚麼藥過敏 (4) 以上皆是
2. (1) 媽媽帶小明來到一家合格中醫診所，小明看到醫生叔叔身上有配帶有照片的證件，小明很好奇那是甚麼東西？小朋友您認為那是？(1) 執業執照 (2) 身分證 (3) 悠遊卡 (4) 健保卡
3. (2) 中醫師幫小明看完病後，開立藥物後請小明到藥局去領藥，媽媽拿著處方箋帶小明要去拿藥，看到滿街林立的藥局不知該如何選擇？請問小明媽媽應該帶小明到何處領藥？(1) 草藥店 (2) 合格中藥局 (房) (3) 廟口商人
4. (2) 領藥時，藥師阿姨告訴小明藥物一天三次，飯後吃，配服溫開水。回家後，小明吃了幾次藥後自覺症狀已好轉，藥又很苦，所以想一天吃一次就好，請問正確嗎？(1) 正確 (2) 錯誤
5. (3) 小明吃藥後覺得肚子不太舒服，請問他可以問誰？(1) 老師 (2) 鄰居 (3) 藥師 (4) 護理師
6. (4) 領回家的藥可以放置於家裡何處？(1) 冰箱上 (2) 電視櫃上 (3) 浴室 (4) 陰涼乾燥處
7. (1) 小明應該由下列哪個標示來辨識合法中藥？  
 (1)  (2)  (3)
8. (3) 小明吃藥時覺得藥物很苦，因此想藥混合飲料喝，請問可以搭配何種飲料？(1) 果汁 (2) 牛奶 (3) 以上皆不行，只能配白開水
9. (1) 小明根據藥師說法，藥物要於一天三次，飯後吃，其中【一天三次】是指？(1) 早、中、晚餐 (2) 想到就吃，只要吃三次就行
10. (1) 小明根據藥師說法，藥物要於一天三次，飯後吃，其中【飯後】是指？(1) 飯後 1 小時內 (2) 飯後馬上吃 (3) 飯後 2 小時後

題號	前測答題正確率 (%)	後測答題正確率 (%)	p value
	n=37	n=37	
是非1	89.2	100.0	0.044
是非2	94.6	97.3	0.324
是非3	89.2	97.3	0.083
是非4	83.8	100.0	0.012
是非5	94.6	97.3	0.571
選擇1	62.2	86.5	0.010
選擇2	64.9	94.6	0.000
選擇3	86.5	100.0	0.023
選擇4	86.5	100.0	0.023
選擇5	86.5	97.3	0.044
選擇6	78.4	97.3	0.006
選擇7	37.8	94.6	0.000
選擇8	86.5	97.3	0.044
選擇9	86.5	94.6	0.083
選擇10	48.6	73.0	0.005

# 佳作-宜蘭縣利澤國小- 一定「藥」知道的事

教學對象：低年級學生

教學策略：

1. 【亂吃真藥命】：先用學習單讓學生採訪家人後，知道坊間藥品的來源，再利用影片欣賞及討論，進行反思及價值澄清。
2. 【看病七要「訴」】：利用學生童謠，改編歌詞融入有效看病知識，達到學習效果。
3. 【領藥停看聽】：先用小組合作建構出他們心中的藥袋，再利用PPT簡報補充說明領藥後，記得停下來看看藥袋上標示的訊息。
4. 【「藥」注意！你吃對了嗎？】：採用遊戲式教學法，利用走迷宮遊戲指導用藥「清楚用藥時間、方法、注意事項」的能力，經由反覆練習，進而內化知識。

單元名稱

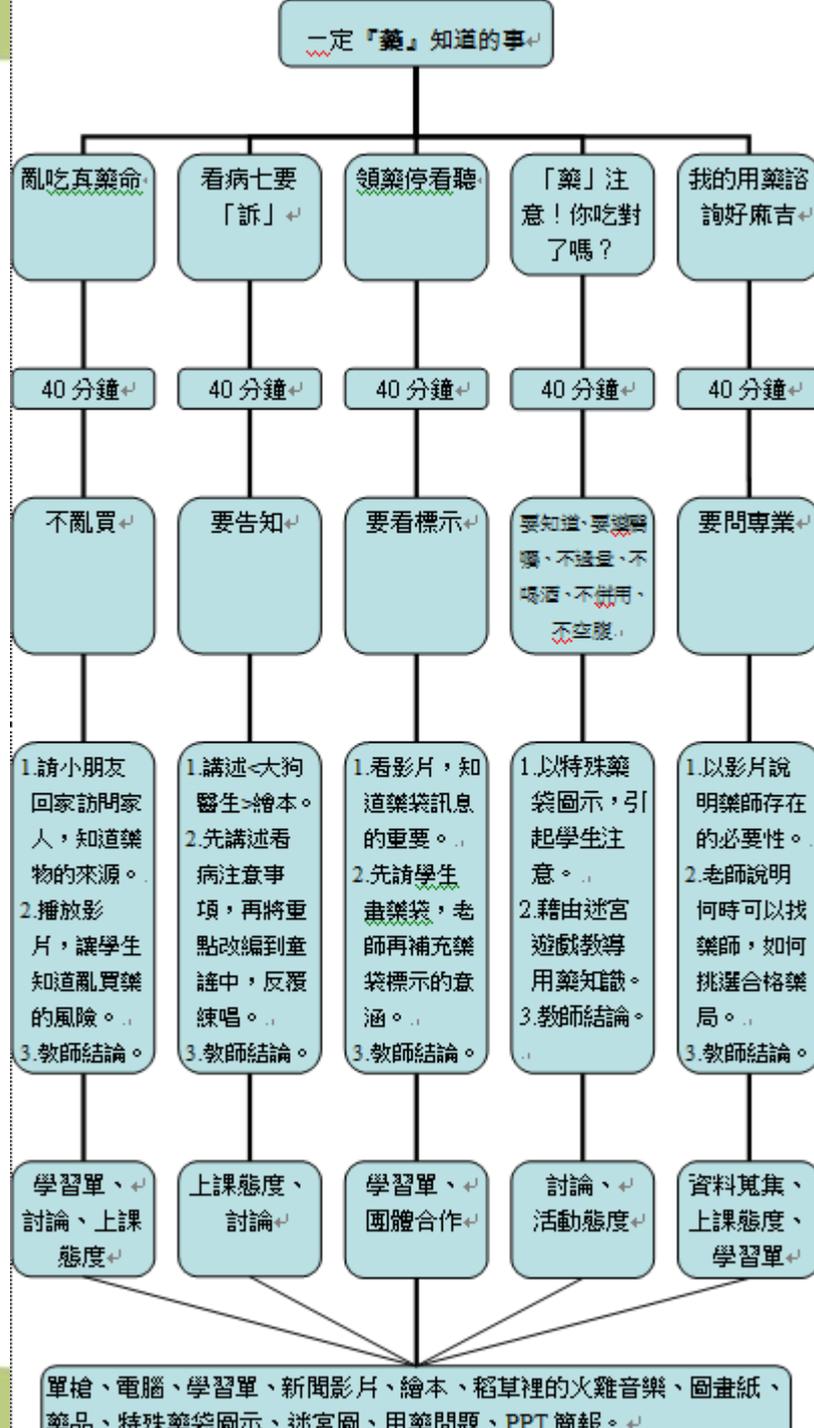
時間

止痛藥  
五不五要

教學活動

評量

教材資源



# 藥從哪裡來？



小朋友請訪問你的家人，可以從哪裡買到藥品呢？

例如：

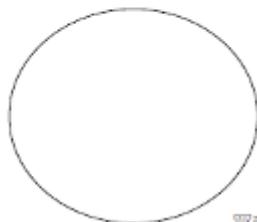
(阿嬤)說：可以在



買到藥

1.

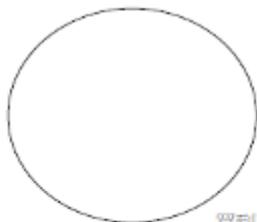
( )說：可以在



買到藥

2.

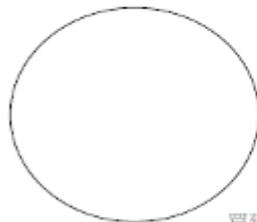
( )說：可以在



買到藥

3.

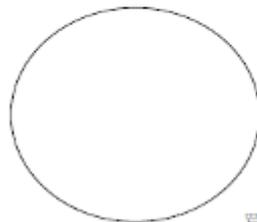
( )說：可以在



買到藥

4.

( )說：可以在



買到藥

姓名：【                      】

# 亂吃真藥命！



◎今天看了許多影片，哪一個令你印象最深刻呢？

印象最深刻的是

影片一：護理師亂吃減肥藥 近視增 1 千度險瞎

影片二：鴿子飼料加西藥 混成黑心壯陽藥

影片三：不法藥商買偽藥 分裝後電台賣

影片四：用藥安全動畫

因為\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

◎上完了這一堂課，你有哪些收穫呢？

今天我學到了

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

◎我要將今天所學到的知識，告訴家裡的【                      】，讓他也能擁有正確用藥的知識。

姓名：【                      】

# 活動名稱：看病七要「訴」

## 一、教學目標

1. 就醫時，能清楚告知醫師自身身體狀況、疾病史等事項
2. 明白看病時向醫師病史、病症、身體狀況之重要性。

## 二、教學時間 40分

## 三、教材教具 繪本、稻草裡的火雞音樂、PPT

## 四、教學流程

### 1.引起動機

講述繪本「大狗醫生」的故事。

### 2.發展活動

徵求2位志願的小朋友，一位擔任醫生，一位擔任病患，模擬看病狀況。

看完後請小朋友發表還需要告訴醫生哪些訊息。

老師利用正確用藥PPT第4-5頁進行補充說明，看病時要告訴醫師的七樣事項。

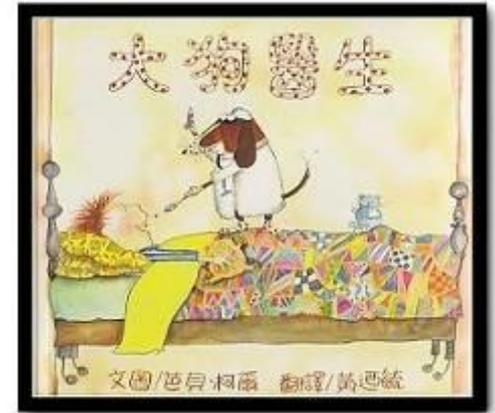
將需要告訴醫生的事，改編童謠「稻草裡的火雞」成【看病七要「訴」】的歌曲。

學生反覆練習，達到熟記。

### 3.綜和活動

請學生分組上台進行童謠歡唱。

教師小結:看醫師，謹記要告知原則。



# 改編童謠「稻草裡的火雞」成 【看病七要「訴」】的歌曲

- 「稻草裡的火雞」歌詞
- 哎呀不得了，這個真糟糕，  
我們的火雞呀，跑到那兒去了，  
快點找一找，快點找一找，  
原來牠偷偷跑到菜園裡去了。
- 快來，快來，快來，快來，  
我們圍起菜園快把牠捉到，  
看到我們牠又跑了，跑到稻草裡去了。
- 哎呀不得了，這個真糟糕，  
我們的火雞呀，它又逃跑了，  
快點找一找，快點找一找，  
原來牠這回跑到院子裡去了。
- 快來，快來，快來，快來，  
我們同心協力快把牠捉到，  
看到我們牠又跑了，跑到稻草裡去了。
- 快來，快來，快來，快來，  
我們同心協力快把牠捉到，  
看到我們牠又跑了，跑到稻草裡去了。

- 看病七要「訴」歌詞
- 哎呀不得了，身體抹爽快，  
要去看醫生，要跟醫生說，  
哪裡會痛痛，生過哪些病，  
有無藥物過敏或飲食習慣。
- 還有，還有，還有，還有，  
是否開車考試有沒有懷孕，  
正在服用的中西藥品，還有止痛藥。



# 藥袋賓果

◎小朋友不要忘記帶帶上需要有些標示喔！請把你認為最重要的項目填在下面的表格中，再完成賓果遊戲。

19. 醫藥機構之名稱  
 高雄市立小港醫院 (委託高雄醫學大學經營)  
 Kaohsiung Municipal Hsiao-kang Hospital

1. 病人姓名  
 姓名: 44-444 A 404  
 Patient Name: 44-444 A 404  
 病歷號: 性別: 年齡: 藥袋號: 0090  
 History No. Gender Age Prescription No. 0090

2. 性別  
 3. 藥品名稱  
 藥名 (Drug Name): PHYLLOCTIN (325mg/Tab)  
 學名: Arizoxylolone (Theobromine of Phylloctonin)

4. 藥品單位  
 5. 含量  
 用法用量 (Administration and Usage): 【口服】每次 1 次，上午飯後使用 1 粒 飯後 1 粒  
 劑量 (Quantity): 28 粒

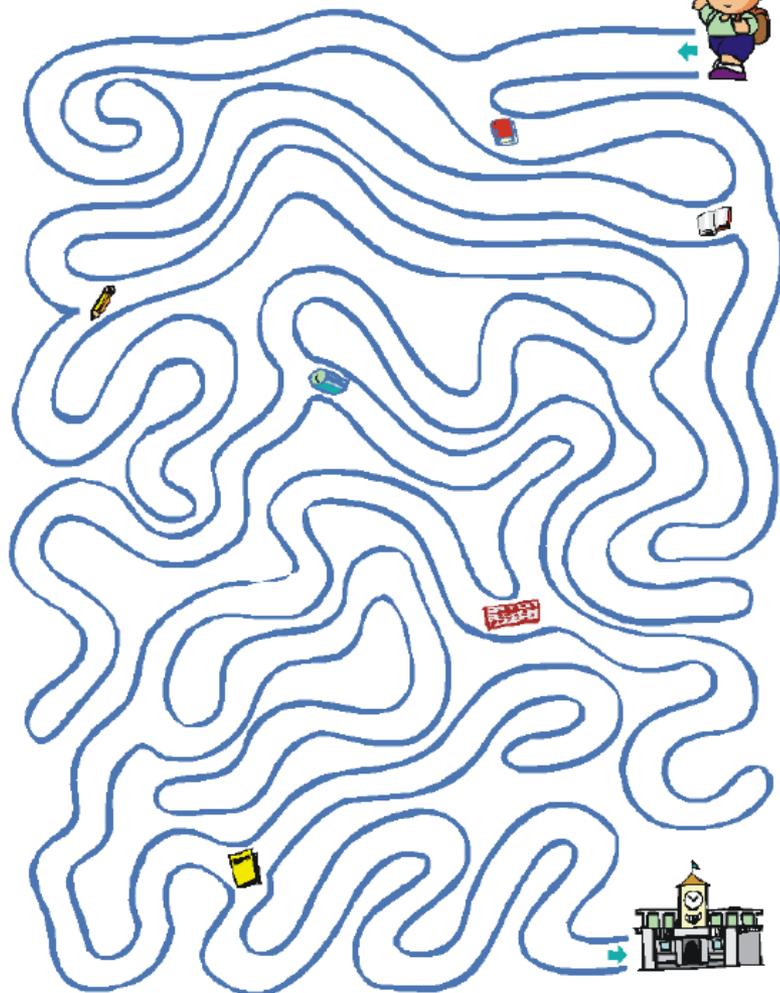
6. 數量  
 7. 用法  
 8. 劑量  
 9. 藥品名稱  
 10. 藥品單位  
 11. 含量  
 12. 數量

13. 調劑者姓名  
 14. 調劑日期  
 藥品使用期限: 建請 99 年 12 月 13 日 前使用完畢  
 調劑日期 (Date Dispensed): 98 年 12 月 13 日  
 調劑科別 (Division): 內科三科 調劑醫師 (Physician):  
 調劑藥師 (Pharmacist):  
 調劑藥劑師 (Pharmacist-C):

15. 警語  
 其他應注意者，請參閱藥品說明書  
 Check the medicine label for other instructions


姓名:【                      】

# 藥注意！你吃對了嗎？





# 正確用藥教育宣導

## ~五大核心能力制酸劑篇~

# 制酸劑是啥？

- 俗稱胃藥、胃乳片
- 食物的消化離不開胃酸的幫助，但如果胃酸過多，除了會引起胃不適感，也是胃及十二指腸潰瘍的重要原因。
- 許多民眾求診時，總不忘告訴醫師要加胃藥，或自行到藥局購買胃藥使用；因為聽說吃西藥會傷害腸胃。



圖片來源：flickrCC

# 正確用藥五大核心能力-制酸劑篇

- 能力一 做身體的主人
- 能力二 清楚表達自己的身體狀況
- 能力三 看清楚藥品標示
- 能力四 清楚用藥方法、時間
- 能力五 與醫師、藥師作朋友



# 能力一 做身體的主人



# 能力一 做身體的主人-1

## (一) 市售制酸劑成藥相當普遍

- 1.通常不是單一成分而是含多種成分的複方，部分制酸劑含有「碳酸氫鈉（俗稱小蘇打 $\text{NaHCO}_3$ ）」或「鎂」或「鈣」等成分。
- 2.含有碳酸氫鈉的制酸劑，服用後可迅速中和胃酸，但是所產生的二氧化碳可能導致脹氣不適，更可能引發反彈性胃酸分泌。
- 3.鈉含量高的制酸劑，心臟病、高血壓及腎臟病病人不適合使用。
- 4.含鋁的制酸劑，可能會造成便秘；含鎂的制酸劑，可能會造成腹瀉、高鎂血症。
- 5.胃酸是體內殺死細菌的第一道防線，長期服用制酸劑，胃內酸鹼值持續升高，胃酸太少，反而造成胃腸細菌過度生長。

# 能力一 做身體的主人-2

## (二) 吃藥不一定要加制酸劑

- 1.有些藥品的藥效會因為併用制酸劑而降低，甚至失效，而且，不是所有的藥品都會引發腸胃不適，即使有，大部分是輕微的，或在停藥後自行改善。
- 2.部分藥品如解熱鎮痛劑、阿斯匹靈、鐵劑及部分抗生素等，服用後可能導致腸胃不適，可以在飯後服用或以其他方式來緩和腸胃不適的副作用，並非一定要服用制酸劑。



# 能力一 做身體的主人-3

## (三) 制酸劑不能防止藥品引起的胃腸潰瘍

- 1.有些藥品會有導致胃腸潰瘍的副作用，但並非單純因胃酸刺激所導致，併用制酸劑並不能預防這種情形，醫師及藥師會衡量病人的整體用藥，並評估是否須併用制酸劑或其他藥品。
- 2.若有因藥品引起的腸胃不適，應告知醫師或藥師，由專業醫療人員為您判斷。

圖片來源：flickrCC



# 能力一 做身體的主人-4

## (四) 遵守五不原則

1. 來路不明或未經許可的藥品，可能傷財又傷身。
2. 為了自己的健康，不要聽信誇大療效的藥品廣告，不要購買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品，不要吃別人贈送的藥品，也不要推薦藥品給其他人。
3. 自行購買制酸劑跟其他藥品一起吃，可能會影響疾病治療效果或反而增加藥品副作用（例如，使腸溶錠提早釋出，刺激胃腸道等）。



# 能力二 清楚表達自己的身體狀況



# 能力二 清楚表達自己的身體狀況-1

看病時要清楚表達自己的身體狀況，並向醫師說清楚下列事項：

- 1.吃了哪一種藥品引起腸胃不適？大約何時開始？每次持續多久？是否重複疼痛？何種情況會痛？何種情況下覺得比較舒緩？以及其他身體不適症狀等。
- 2.有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。
- 3.曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。

## 能力二 清楚表達自己的身體狀況-2

- 4.目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等。
- 5.是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作，以及近期是否要考試等。
- 6.女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- 7.為避免重複使用藥品，同時看兩科以上門診，應主動告知醫師。

# 能力三 看清楚藥品標示



# 能力三 看清楚藥品標示-1

**領用藥物時，請看清楚藥袋標示、仿單（藥品使用說明書）及用藥指導單張並請攜帶健保卡(或身分證明文件)。**

- 1.姓名：領到藥品時，核對藥袋的姓名是否正確。避免拿到別人的藥品，保障自己及他人的用藥安全。
- 2.藥品用法：服藥前先確認用藥途徑、方法、用藥時間及每次劑量，才能在正確時間點服用正確劑量，使藥品發揮最佳療效。
- 3.藥品適應症：藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。
- 4.藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等，是否與藥袋上的描述相符。
- 5.注意事項、副作用或警語：看清楚藥袋上註明的注意事項，瞭解藥品服用後可能產生的副作用或重要警訊。



## 能力三 看清楚藥品標示-2

7. 藥品保存期限和方法：需要知道藥品的有效期限，若已過期、變質、變色的藥品勿再服用；也要注意保存條件，例如保存溫度、防潮濕、避光等條件，才能確保藥品品質。
8. 如果購買成藥或指示藥時，應檢視外包裝有無衛生福利部核准字號，並留意外包裝上的用藥注意事項，並記得索取診所或藥局名片。為確保核准字號的真實性，可上衛生福利部食品藥物管理署網站首頁西藥醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統查詢。

**官網：**<http://www.fda.gov.tw>

首頁→業務專區→藥品→右方「資訊查詢」→藥物許可證暨相關資料查詢作業→西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢上述標示應仔細2014年編看清楚，如有疑慮或服用後有不適感，請即時諮詢醫師、藥師或藥劑生。

# 你看得懂藥袋標示嗎？

◆領到藥品時，核對藥袋的姓名

以免弄錯，避免領到別人的藥品

◆服藥前先確認用藥途徑、方法、時間及每次劑量。才能在正確時間服用。

◆核對藥品實物及藥袋上藥名是否正確。

◆藥袋上標明是否治療您本人

◆知道藥品的療程要吃多久，並核對應領到藥品的總數量。

每次一粒

◆總藥天數：

7天

◆1.要知道藥品的副作用。

◆2.要知道警語及特別注意事項。

用途：

解熱鎮痛

◆白色錠劑

◆特殊注意事項：(副作用)

◆請依照醫師、藥師指示服用

◆處方醫師：王OO醫師

◆調劑藥師：黃OO藥師

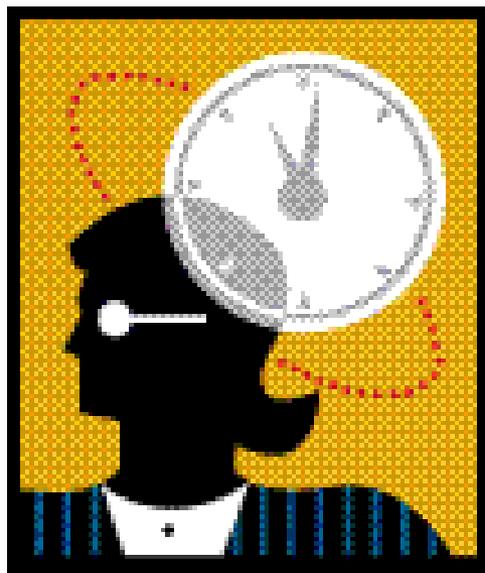
◆藥師：陳OO藥師

◆有任何用藥問題，請撥打藥物諮詢專線

◆請核對藥袋姓名，當面點清藥品數量及種類

藥物諮詢專線: 23456789

# 能力四 清楚用藥方法、時間



# 能力四 清楚用藥方法、時間-1

- 1.服用藥品應遵醫囑並依藥袋標示的時間服用，如有特殊服用方法，請向醫師、藥師確認清楚。口服藥品應以適量的溫開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料搭配服用）。
- 2.服用制酸劑時，需了解藥品特性與服用的時間與方法，如下：
  - (一)服用時間：
    - (1)制酸劑的服用時間：指示用藥請依藥師指示用藥。  
懸浮劑或液體狀的胃乳，可直達胃部中和胃酸，效果最迅速，常用於胃痛發作時。
    - (2)通常是飯後半小時到一小時服用效果最好，一般藥效通常可以維持一至三小時。
    - (3)領藥時，應確認藥袋上是否有清楚標示用藥方法及服藥時間。
    - (4)如服用制酸劑3天後，腸胃不適症狀不見好轉，請盡速就醫。

# 能力四 清楚用藥方法、時間-2

(二)服用制酸劑前應注意事項：

1. 懸浮劑 - 搖勻後直接服用 \* 懸浮劑不需放冰箱 \*
2. 散劑需要用開水泡開後吞服。
3. 粒狀的錠劑效果較慢，大部份需要嚼碎來增加藥品與胃酸接觸的表面積，增加中和胃酸的效果。

# 能力五 與醫師、藥師作朋友-1

## 生病找醫師，用藥找藥師。

1. 有關用藥的任何問題，都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢、購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。
2. 自行購買成藥或指示藥制酸劑時，請務必向藥師說明自身症狀及目前在服用哪些藥品，再依建議服用並且確實遵照醫囑服用。
3. 部分制酸劑可能與其他藥品有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，諮詢醫師或藥師是最好的辦法。



好用 有效

吃藥用藥遇問題



智慧銅人告訴你



【奇美藥九子銅像】  
智慧銅人告訴你

柳營奇美醫院

關心您的健康

若有用藥問題請諮詢藥師  
電話 622-6999轉73101



謝謝聆聽  
敬請指教

Thanks a Whole Bunch

