

生活技能為導向

正確使用指示藥與成藥五大核心能力

教學示例

正確用藥 945

藥品標示要看清，詢問藥師最安心



設計者：積穗國中 龍芝寧

106 年 04 月

一、設計理念

近年來校園以健康促進模式推動正確用藥教育，並積極與鄰近的社區藥局、醫療院所等建立長期協同合作關係，發展以正確用藥五大核心能力為主的課程教學與活動。

本教學示例以美國教育發展中心(Education Development Center)發展的「生活技能(life-skill)」為導向，研發正確用藥五大核心能力之課程教學，期待學生獲得正確用藥相關認知概念之外，並能習得正確用藥健康態度與行為實踐，使其面臨生活情境中用藥的需求與挑戰時，展示正向解決與適應的能力及機制，有利於健康的產出。因此以健康促進學校模式推動正確用藥教育時，應強調「生活技能」融入於健康課程中，以彰顯教育成效。

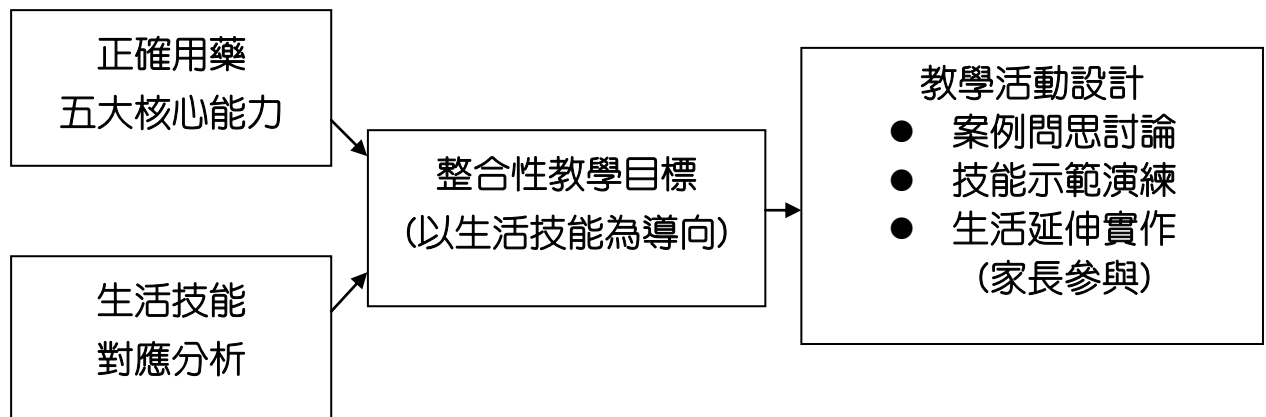
本計畫 102 年度編製「用藥生活家(一)」教學示例(止痛藥正確使用)、103 年度「藥你健康，保衛戰」教學示例(制酸劑(胃藥)正確使用)、104 年度「用藥生活家(二)」教學示例(綜合感冒藥正確使用)、105 年「聰明用藥，健康家」生活技能教學示例(「指示藥與成藥」正確使用)，本年度(106 年)延續「指示藥與成藥」正確使用五大核心能力主軸，設計以國小低、中、高年級學童為對象之「正確用藥 945」教學示例，提供教學者進行教學之參考。配合教學示例之教學活動設計相關學習單，可作為課堂引導學生進行討論與思考，亦適合做為親子共學的課後作業，期能透過「家長參與」策略包括陪伴、傾聽、互動、討論、監督、增強等，擴展正確用藥教育的成效與影響範疇。

「正確用藥 945」教學示例內容大綱

1. 正確使用指示藥與成藥五大核心能力宣導教材
2. 對應之「生活技能」說明
3. 國小低、中、高年級學習單與教學目標
4. 教學活動說明
5. 附件：學習單

二、融入生活技能之正確用藥教學如何教？

(一) 融入生活技能之正確用藥教學設計



(二) 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



- 例如：「東東感冒了，到藥局買的感冒藥來吃，吃了三天後，感覺症狀沒有改善，所以東東就自行增加藥量，希望快點好…」，請大家來找碴，情境中有那些錯誤的用藥行為？

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
- 例如：「分組演練做決定：上述情境當東東症狀沒有改善的時候，應該如何做…」，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。

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

例如：「課後活動：當你服用感冒藥的時候，你會注意哪些事項？」

三、生活技能為導向正確使用指示藥與成藥五大核心能力教學示例 一覽表

核心能力 (節數)	年級	教學目標/生活技能	學習單
(一) 做身體 的主人 (一節課)	1-2 年級 (I)	I-1 能指出家庭中使用指示藥與成藥品的正確行為。(自我監督管理)	【學習單 I-1】 用藥停看聽
	3-4 年級 (II)	II-1 能改善自己使用指示藥與成藥的行為。(自我監督管理)	【學習單 II-1】 用藥大補帖
	5-6 年級 (III)	III-1 能拒絕購買來路不明的指示藥與成藥。(自我監督管理)	【學習單 III-1】 藥做主
(二) 清楚表達 自己的身 體狀況 (一節課)	1-2 年級 (I)	I-2 能正確地說出自己的身體症狀。(有效溝通)	【學習單 I-2】 我藥說出來
	3-4 年級 (II)	II-2 能明確地說出自己的身體症狀與用藥情形。(有效溝通)	【學習單 II-2】 我藥說清楚
	5-6 年級 (III)	III-2 能於購買指示藥與成藥時，清楚表達自己身體健康情況。(有效溝通)	【學習單 III-2】 我藥告訴您
(三) 看清楚 藥品標示 (一節課)	1-2 年級 (I)	I-3 遇到使用指示藥與成藥的問題時，能辨識正確的解決方法。(問題解決)	【學習單 I-3】 用藥沒問題
	3-4 年級 (II)	II-3 遇到使用指示藥與成藥的問題時，能提出安全的解決方法。。(問題解決)	【學習單 II-3】 正確用藥秘訣
	5-6 年級 (III)	III-3 遇到使用指示藥與成藥的問題時，能提出具體的解決策略或行動。(問題解決)	【學習單 III-3】 安全用藥我最行

核心能力 (節數)	年級	教學目標/生活技能	學習單
(四) 清楚用藥 方法、時間 (一節課)	1-2 年級 (I)	I-4 使用指示藥與成藥的時候，能選擇正確用藥的行為。(做決定)	【學習單 I-4】 藥品大考驗
	3-4 年級 (II)	II-4 使用指示藥與成藥的時候，能選擇正確用藥的方法。(做決定)	【學習單 II-4】 藥品大挑戰
	5-6 年級 (III)	III-4 使用指示藥與成藥的時候，能分析後果做出正確用藥的抉擇。(做決定)	【學習單 III-4】 選擇藥不藥
(五) 與醫師、 藥師作朋 友 (一節課)	1-2 年級 (I)	I-5 能認識社區藥局、藥師以及其販賣的指示藥與成藥。(人際關係)	【學習單 I-5】 藥的資訊站
	3-4 年級 (II)	II-5 能向藥師請教使用指示藥與成藥的正確方法。(人際關係)	【學習單 II-5】 藥的諮詢家
	5-6 年級 (III)	III-5 能與藥師討論、釐清有關指示藥與成藥使用的迷思。(人際關係)	【學習單 III-5】 藥的守門員



正確用藥五核心，時時刻刻記在心

106 年生活技能為導向正確使用指示藥與成藥五大核心能力

教學示例

核心能力(一) 做身體的主人	
核心能力 宣導教材	一般民眾在身體有輕微不適時（一般感冒、腸胃不適、疼痛等），這些常見小病症，可以先到社區藥局購買指示藥或成藥來緩解症狀，同時在使用藥品方面更應謹慎，且在醫師或藥師指示下使用才安全。 一、 預防勝於治療 健康資訊多留意 養成良好的生活習慣，平日能均衡營養飲食、規律作息、適當運動且保持良好心情就是預防疾病最佳良方。利用比較正確的資訊管道多留意健康及正確用藥訊息，透過書籍、圖書館、網路、醫師、藥師及專業的醫藥團體，學習正確的健康知識，一般而言，來自電視、報紙的健康資訊錯誤率較高，需特別小心；來自專業醫學團體或醫院的資料較科學，但並不是百分之百沒有問題，最好能主動向專業醫療人員（如醫師、藥師）諮詢。 二、 謹慎判斷再決定 來路不明不亂買 對於獲得的健康及用藥資訊不能盡信，要謹慎判斷再決定。應知道藥品其副作用或使用的風險性，購買藥品應至有藥師執業之藥局購買才安心。切記不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。 三、 嚴重症狀應就醫 長期使用要評估 使用藥品後要注意症狀是否有好轉，如果症狀變得更為嚴重，發生副作用或不良反應，如藥品過敏等症狀(如:皮膚紅疹、眼睛紅腫或灼熱感等不適症狀、嘴唇腫、喉嚨痛、口腔潰爛、發燒等)，應儘速就醫。使用藥品時，無論是醫生開的或藥局購買的藥品都不建議長期自行使用，應有專業的醫師或藥師定期評估才安全。 四、 詢問醫師或藥師 安全用藥有保障 每個人的症狀、體質都有所不同，不要使用別人的藥品。在就醫或

	購買藥品時應針對自身症狀向醫師、藥師詢問及討論，選擇適合目前需要的藥品來使用，並詢問藥品使用的注意事項。	
生活技能	【自我監督管理】演練自我監督管理技能，能在生活中表現正確使用或購買指示藥與成藥的行為。	
學習單名稱		教學目標
1-2 年級 【學習單 I-1】用藥停看聽		I-1 能指出家庭中使用指示藥與成藥的正確行為。
3-4 年級 【學習單 II-1】用藥大補帖		II-1 能改善自己使用指示藥與成藥的行為。
5-6 年級 【學習單 III-1】藥做主		III-1 能拒絕購買來路不明的指示藥與成藥。
教學活動說明		
一、案例問思與討論： 1. 教師呈現與解說新聞事件「感冒糖漿整罐喝 肝臟受不了」(或播放新聞影片) 【00新聞】2013.01.05 冬天容易感冒，不少民眾會習慣用便宜的感冒糖漿，照三餐喝，抑制咳嗽等感冒症狀，但藥師提醒，感冒糖漿如果一次喝完、三餐服用，會增加肝臟負擔，嚴重可能引發急性肝炎。專家建議，如果服用三天不見療效，最好停止服用。 相關影片：感冒糖漿整罐喝 肝臟受不了 https://www.youtube.com/watch?v=EHXW1XpwyL4 2. 學生觀賞後，教師提出以下問題： (1) 新聞中的感冒糖漿是食物還是藥品？ (2) 感冒糖漿是屬於哪一種藥品？(指示藥) (3) 新聞中藥師說哪些是不正確使用藥品的方式？ (4) 如果家人感冒需要喝感冒糖漿的時候，你會告訴家人注意哪些正確用藥的事情？ 3. 學生回答，教師統整說明「核心能力(一)做身體的主人宣導教材」內容。		

二、技能示範演練：

1 教師引導學生進行學習單(附件)自我監督管理生活技能的討論與完成填寫：

(1)1-2 年級【學習單 I-1】用藥停看聽

(2)3-4 年級【學習單 II-1】用藥大補帖

(3) 5-6 年級【學習單 III-1】藥做主

2. 教師請 2-3 位學生分享學習單內容，並鼓勵學生在日常生活中做到正確用藥的行動：

(1) 預防勝於治療、健康資訊多留意

(2) 對於藥品廣告要謹慎判斷再決定、來路不明不亂買

(3) 嚴重症狀應就醫、長期使用要評估

(4) 詢問醫師或藥師、安全用藥有保障

三、生活延伸實作

1. 教師說明課後作業：請學生將學習單帶回去跟家人(父母)分享，一起完成「親子共學藥健康」的部分。

附件一

【學習單 I-1】 用藥停看聽

以下小明一家人對於感冒藥的想法或是行為，請你讀完後，如果覺得是正確用藥請在句子前的()中打 O，如果是不正確的，請在句子前的()中打 X：

() 爸爸：小感冒的時候可以到有藥師的社區藥局購買感冒藥服用。

() 姊姊：感冒糖漿甜甜很好喝，可以多喝一點，感冒才會趕快好。

() 小明：感冒的時候，可以吃其他家人上次沒有吃完的感冒藥。

() 媽媽：隔壁鄰居有推薦一種治療感冒的特效藥，可以買來試試看。



小朋友，如果吃了感冒藥以後，發現嘴唇和眼睛腫起來了，我會趕快請家人帶我去看醫生。

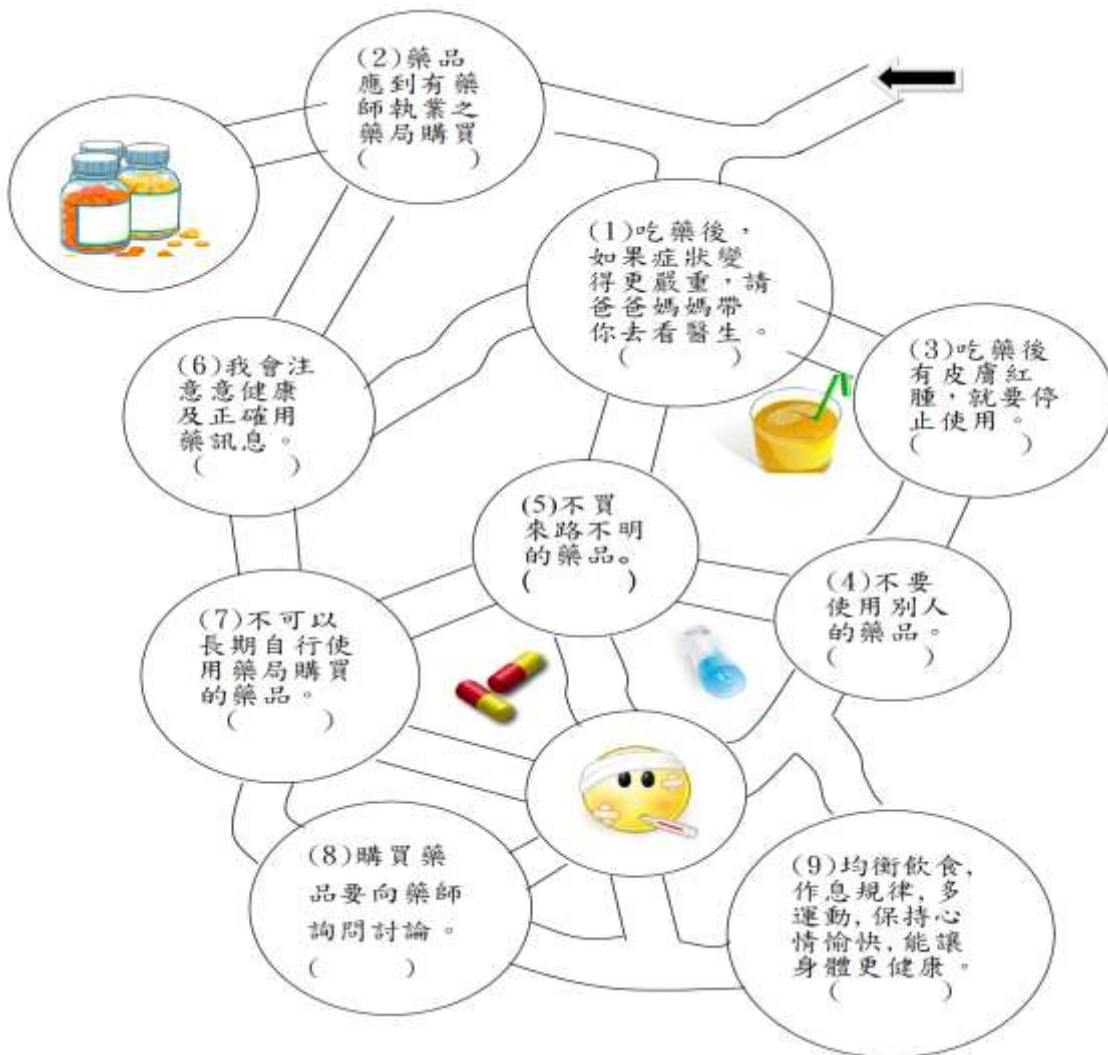
請問小朋友你能不能做到呢？
(請打勾)

- ☐ 我每次都可以做到
☐ 我有時候可以做到
☐ 我可能沒辦法做到

請家人() 簽名)
寫一些話為小朋友加油：

【學習單II-1】用藥大補帖

各位同學：請走進每一個用藥圈圈中，如果你會做到請在括弧()中打「0」；
如果不會做到請在括弧()中打「X」：



➤ 請問你比較不會做到的是哪幾項？

➤ 你要如何改進呢？



家人簽名	比較不會做到的是哪幾項？(號碼)	要如何改進呢？
(1)		
(2)		
(3)		

【學習單Ⅲ-1】藥做主

各位同學：如果你是小華遇到下面的情形，你可以做到正確用藥嗎？

小華遇到的情形	如果我是小華，我可以得到幾個燈？(將燈泡塗滿，燈數越多，表示愈可以做到)
(1) 我會跟家人說，不要輕易聽信鄰居阿姨推薦的藥品。	
(2) 我不會相信藥品廣告上說的，吃了以後，病馬上就會好了。	
(3) 我不會介紹同學去購買有明星代言廣告的藥品。	
(4) 我會告訴親友，去旅遊的時候，不要買藥品帶回來當作禮物贈送。	
● 我總共得了幾個燈？_____， ● 和同學比較看看，我的表現是：☐很棒，繼續保持 ☐加油，還要努力	

藥做主 用藥五不原則 !!



【親子共學藥健康】

請願意遵守與做到「用藥五不」原則的家人簽名：



106 年生活技能為導向正確使用指示藥與成藥五大核心能力

教學示例

核心能力(二) 清楚表達自己的身體狀況	
核心能力 宣導教材	看病或到藥局購買藥品時，要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況： 一、目前不舒服症狀、何時開始？ 二、有沒有對藥品或食物過敏，是否有喝酒或特殊飲食習慣？ 三、有沒有其他疾病，例如心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病。 四、從事開車或操作機械等需要專心的工作。 五、女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。 六、若已經服用其他藥品(西藥、中藥、成藥)或保健食品，應主動告知，以避免重複用藥。
生活技能	【有效溝通】演練自有效溝通技能，於購買指示藥與成藥時，清楚傳遞自己身體健康情況與症狀。
學習單名稱	教學目標
1-2 年級 【學習單 I-2】我藥說出來	I-2 能正確地說出自己的身體症狀。
3-4 年級 【學習單 II-2】我藥說清楚	II-2 能明確地說出自己的身體症狀與用藥情形。
5-6 年級 【學習單 III-2】我藥告訴您	III-2 能於購買指示藥與成藥時，清楚表達自己身體健康情況。
教學活動說明	

一、 案例問思與討論：

1. 教師說：「生病找醫師，用藥找藥師」，看病或到藥局購買藥品時，要向醫師或藥師說清楚自己的身體狀況，教師請 2-3 位學生分享生病時會如何對醫師或藥師說清楚自己的身體狀況？
2. 學生回答，教師統整說明「核心能力(二) 清楚表達自己的身體狀況宣導教材」內容。

二、 技能示範演練：

1 教師引導學生進行學習單(附件)有效溝通生活技能的討論與完成填寫：

- (1) 1-2 年級【學習單 I-2】我藥說出來
- (2) 3-4 年級【學習單 II-2】我藥說清楚
- (3) 5-6 年級【學習單 III-2】我藥告訴您

2. 請 6 位學生上台示範如何向藥師說出身體不舒服的狀況。

3. 教師給學生鼓勵與修正學生的溝通技巧，讓對方能清楚要表達的訊息。

三、生活延伸實作

1. 教師說明課後作業：請學生將學習單帶回去跟家人(父母)分享，一起完成「親子共學藥健康」的部分。

【學習單 I-2】我藥說出來

請你根據以下六張圖片中的小朋友身體的狀況，說一說如果你是這個小朋友，家人帶你要去到藥局買藥時，你會如何向藥師說出身體的狀況呢？



我會說：

藥師，我_____

我會說：

藥師，我_____

我會說：

藥師，我_____



我會說：

藥師，我_____

我會說：

藥師，我_____

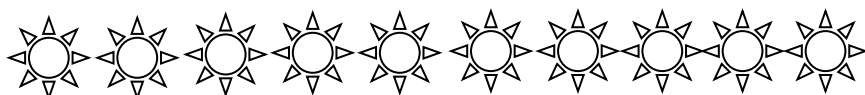
我會說：

藥師，我_____



【親子共學藥健康】

小朋友請把上面填寫完成的句子，回家後向家人再說一遍，請家人聽完後，根據自己的表現評分：（塗滿愈多燈號，比較表達愈正確）



評分的家人簽名

【學習單 II-2】我藥說清楚

曉華今年 10 歲，是個健康寶寶，只是從小喝牛奶或是吃花生都會有皮膚腫、養或拉肚子的情形，這個星期六他參加騎自行車活動，但曉華從昨天早上開始覺得身體有些不舒服，頭有點痛、流鼻水、咳嗽，因為症狀不嚴重，所以曉華就請爺爺帶他去附近的藥局買藥吃。如果你是曉華來到了藥局之後，你會如何回答藥師的問題呢？

(1)藥師：身體有哪些不舒服的症狀？

→曉華回答：



(2)藥師：你有對藥品或食物過敏嗎？

→曉華回答：

(3)藥師：你是否有其他疾病嗎？

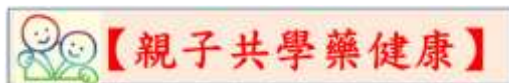
→曉華回答：

(4)藥師：你是否有吃用其他的藥品(西藥、中藥、成藥)或保健食品嗎？

→曉華回答：

(5)除了以上回答：你覺得曉華是還要向藥師說什麼？

→曉華說：



與家人一起討論：如果需要到藥局買藥，哪些事情是必須告訴藥師的？

和你討論的家人是誰?簽名	必須告訴藥師的事情有…

【學習單Ⅲ-2】我藥告訴您

藥品有療效但也存在使用風險，如需要購買指示藥或成藥，應至有藥師執業的合法藥局購買，才有保障。各位同學：如果要到藥局購買藥品，要注意哪些事項？請填寫與說出以下的問題：



填寫區		我會如何告訴藥師 (請說一說)
(1) 我的 狀況 (自選)	☐ 疼痛：頭痛、腰痛、肌肉拉傷 ☐ 胃痛：空腹痛、進食後痛、絞痛、脹氣 ☐ 感冒：頭痛、發燒、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、有痰、喉嚨痛 ☐ 其他：拉肚子、便秘、_____	何時開始的？ 幾天了？ 症狀是？ 症狀嚴不嚴重？
(2-1)曾經使用何種藥物過敏		是否藥物過敏？
(2-2)曾經吃過什麼食物過敏		藥物名稱？
		是否食物過敏？
		食物名稱？
(3)是否有在服用其他藥物		☐ 無 ☐ 有，我現在有吃 (_____)藥物
(4)我目前正在使用的藥品，包含中西藥或保健食品		☐ 無 ☐ 有，是哪一種藥物？ ☐ 西藥 ☐ 中藥 ☐ 維他命 ☐ 減肥藥 ☐ 保健食品
(5)我有需要專注力的工作，以及近期是否要考試		☐ 無 ☐ 有，考試、騎單車、 操作機械



【親子共學藥健康】

請同學扮演病人(購買藥品者)，家長扮演藥局藥師，一起完成與演練以下對話框的內容：

病人(購買藥品者)說：



藥局藥師：

106 年生活技能為導向正確使用指示藥與成藥五大核心能力

教學示例

核心能力(三) 看清楚藥品標示

核心能力
宣導教材

購買及使用藥品前，應先看清藥品外盒說明、說明書（仿單）及注意下列事項，有任何不清楚一定要再主動詢問：

一、 **認識藥品分級制度**：為了您的用藥安全，一般市面上的藥品是依照藥品的安全性高低分成三級即「處方藥、指示藥、成藥」，了解藥品分級制度讓我們在使用上更安心。

(一)「**處方藥**」：須由醫師診斷，需要醫師處方後而使用的藥品

使用的安全性須特別注意，必須經由醫師診斷後，開立處方箋，由藥師調劑給藥，並指導用藥方法及注意事項。例如心臟病、高血壓、糖尿病與抗生素等用藥。

(二)「**指示藥**」：不需要醫師處方箋，但須由醫師、藥師指導使用

使用上比處方藥安全，不需要醫師處方，可在社區藥局購買，但是須有醫師或藥師指示，並依照藥品說明書的方法用藥。例如某些止痛藥、胃腸用藥與綜合感冒藥等。

(三)「**成藥**」：民眾可以自行購買使用，使用前應閱讀藥品說明書

使用上比指示藥安全，藥理作用緩和，不需要醫藥專業人員指示，但民眾使用前仍需閱讀藥品說明書與標示。例如某些昆蟲咬傷、一般外傷、止癢的皮膚軟膏與外用液劑等。

二、 **名稱及外觀**：確認藥品的外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書（仿單）描述的一樣，外包裝是否完整。

三、 **藥品用途（適應症）**：藥品的用途是否與自己的疾病或症狀相符。

四、 **使用方法**：服藥前應按照醫師或藥師指示，或印在藥品外盒、

藥品說明書（仿單）的使用方法，包括服藥時間、每次劑量與服用方法。建議再次向藥師說出自己認為的使用方法，確認是否正確。

五、 注意事項、副作用或警語：看清楚外盒、藥品說明書上寫的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或警語。應保留藥品外盒及說明書，或服用前可先請教醫師或藥師。建議再次向藥師說出自己認為的注意事項、副作用處理方式，確認是否正確。

（一）不要服用超過醫師、藥師指示或藥品標示的使用劑量，服藥後有不適症狀或過敏反應（例如皮膚紅疹、嘴唇或眼皮水腫、呼吸困難等）應立即停藥就醫。

（二）患有肝、腎疾病或其他重大疾病之患者，服用藥品前，應先請教醫師或藥師。

（三）同時使用多種藥品會增加產生副作用及交互作用的風險，尤其是合併使用同類或同成分的藥品。

（四）除非有醫師指示或藥師建議，3歲以下兒童（綜合感冒藥則是6歲以下），不建議自行使用藥品。

（五）抗生素類藥品是處方藥，切勿自行至藥局購買，需有醫師專業診斷後，選擇針對病症最適當的抗生素治療，且一定要依照醫師、藥師用藥指示按時服藥，並服用完整個抗生素的療程，切勿因症狀有所改善而自行停藥。

（六）若持續使用指示藥及成藥3天以上，症狀仍未改善，應儘速就醫。

六、 保存期限和方法：

（一）一般建議保存於乾燥通風陰涼處，不要放在陽光下，或是放

在浴室、廚房等濕熱的地方，除非藥袋或容器上有特別標示要冷藏的藥品，例如：糖尿病患者需施打的胰島素、少數的眼藥水或肛門栓劑等，須置於冰箱冷藏室中。

(二) 藥品應存放於兒童不容易取得地方，以免兒童當糖果誤食。

(三) 藥品應盡量保持原包裝完整，否則容易受潮，最好不要分裝，才能確保藥品的品質以免影響效用，同時要保留藥品完整包裝容器、藥袋或藥品說明書，並注意藥品的保存期限。

七、 家中過期、不需使用的藥品處理：若已過期、變質或變色的藥品不要使用，切記遵守勿隨意亂丟、勿倒入水槽、勿沖入馬桶等原則，應以廢舊藥處理步驟處理。

(一) 將剩餘藥水倒入夾鏈袋中(或用過的塑膠袋綁緊)。

(二) 用水沖洗藥水罐，沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。

(三) 將剩餘的藥丸從包裝(如鋁箔包裝、藥袋等)中取出，讓藥丸集中在夾鏈袋裡。

(四) 將家中泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙，和藥水藥丸混合在一起。

(五) 將夾鏈袋密封起來，就可以隨一般垃圾清除。

(六) 將乾淨的藥袋和藥水罐依垃圾分類回收。

八、 除留意外盒上的用藥注意事項外，要看外包裝有沒有衛生福利部核准的藥品許可證字號：如對藥品有疑慮，可上衛生福利部食品藥物管理署建置之「西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統」，查詢藥品核准字號。

網址：<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>

路徑：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。

生活技能	【問題解決】演練問題解決技能，增進看清楚指示藥與成藥相關標示說明的知能，以解決誤用藥品的問題。							
學習單名稱		教學目標						
1-2 年級 【學習單 I-3】用藥沒問題		I-3 遇到使用指示藥與成藥的問題時，能辨識正確的解決方法。						
3-4 年級 【學習單 II-3】正確用藥秘訣		II-3 遇到使用指示藥與成藥的問題時，能提出安全的解決方法。。						
5-6 年級 【學習單 III-3】安全用藥我最行		III-3 遇到使用指示藥與成藥的問題時，能提出具體的解決策略或行動。						
教學活動說明								
一、 案例問思與討論： 1. 教師呈現以下的藥品圖片與名稱，依序請問學生以下問題： (1) 曾經看過嗎？ (2) 自己或其他親友曾經使用過嗎？ (3) 這些藥品在哪裡可以購買或獲得？ (4) 要如何知道這些藥品是給什麼人用呢？在什麼情況下適合使用？如何使用呢？ <table border="1"> <tr> <td> 普拿疼</td><td> 萬金油</td><td> 胰島素</td></tr> <tr> <td> 斯斯感冒膠囊</td><td> 保力達</td><td> 撒隆巴斯</td></tr> </table> 2. 教師歸納學生回答，說明： (1) 教師統整說明「核心能力(三)看清楚藥品標示宣導教材」內容：為了			 普拿疼	 萬金油	 胰島素	 斯斯感冒膠囊	 保力達	 撒隆巴斯
 普拿疼	 萬金油	 胰島素						
 斯斯感冒膠囊	 保力達	 撒隆巴斯						

用藥安全，一般市面上的藥品是依照藥品的安全性高低分成三級即「處方藥、指示藥、成藥」，了解藥品分級制度讓我們在使用上更安心。

(2) 補充指出議上六種藥品是屬於哪一類藥品，以及「處方藥」需要醫師處方後而使用的藥品、「指示藥」在社區藥局購買，但是須有醫師或藥師指示、「成藥」民眾可以自行購買使用，使用前應閱讀藥品說明書。

(3) 要安全與正確使用藥品需要：藥品標示要看清，詢問藥師最安心。

二、技能示範演練：

1 教師引導學生進行學習單(附件一)問題解決生活技能的討論與完成填寫：

(1) 1-2 年級【學習單 I -3】 用藥沒問題

(2) 3-4 年級【學習單 II -3】 正確用藥秘訣

(3) 5-6 年級【學習單 III -3】 安全用藥我最行



2. 教師請 2-3 位學生分享學習單內容。 統整指出：

三、生活延伸實作

1. 教師說明課後作業：請學生將學習單帶回去跟家人(父母)分享，一起完成「親子共學藥健康」的部分。

附件一

【學習單 I-3】 用藥沒問題

讀小學的小欣全家假日要到郊外野餐，所以奶奶就帶著小欣到藥局購買「防蚊液」，因為奶奶的視力不好，所以如果你是小欣，你會如何幫奶奶看清楚下面這個「防蚊液」的標示說明呢？請回答下面問題：

衛福部核准DEET有效成分

【藥物資訊】

有效成分及含量：Diethyltoluamide 120mg/ml
其他成分(賦形劑)：Cyclomethicone · Rosemary Essence · Citronella Essence · Lavender Essence · Alcohol(95%)

用途(適應症)：驅逐蚊、蟬(壁蝨)、蚤。

不得使用族群：未滿6個月的嬰兒。

用法用量：

年 齡	每日使用次數
6個月～未滿2歲	1次。
2歲～未滿12歲	1-3次。
12歲以上	依需要適量使用。

本品需補充時間約4小時，惟本品的效果易受汗水影響，當發現蚊子開始在身邊盤旋聚集時，即應補充。

類別：醫師藥師藥劑生指示藥品

諮詢專線：04-7524166

【注意事項】請詳閱說明書後使用。
衛署藥製字第055535號 G.M.P. G-11146

 彰化市彰南路106號 諮詢專線：04-7524166
<http://www.chungmei.com.tw>

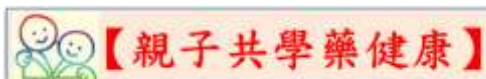


請用藍色的筆，
將藥品的用途(適應症)圈起來

請用紅色的筆，
將藥品的成分圈起來

請用綠色的筆，
將藥品的用法與用量圈起來

請用黑色的筆，
將不合適用的人圈起來



與家人(_____ 簽名)一起閱讀討論這個藥品的標示說明，回答：

(1) 此噴蚊液是屬於：☐處方藥 ☐指示藥 ☐成藥

(2) 如果小欣的弟弟今年3歲，他可不可使用這個噴蚊液？_____

【學習單 II-3】正確用藥秘訣

王阿姨在藥局購買了下面這一種藥品，因為沒有清楚詢問藥師和看標示，所以不知道該不該使用，請聰明的同學請幫忙王阿姨想辦法，解決問題：你可以用彩色筆幫他**圈連出**，問題的相關說明標示在哪嗎？

如果她想知道藥品可以緩解或治療那些症狀

如果她想知道那些人或狀況不適合使用這個藥品

如果她想知道藥品的有效日期

【藥物資訊】

- 主成分及含量：每錠：Loratadine 10毫克
- 其他成分：LACTOSE、POTATO STARCH、MAGNESIUM STEARATE
- 適應症(用途)：暫時緩解過敏性鼻炎、枯草熱(花粉熱)所引起之相關症狀(鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、眼睛及喉部搔癢)或過敏所引起之搔癢、皮膚癢疹
- 不得使用族群：
 - 曾經因本類藥品引起過敏症狀者，
 - 哺乳婦女不可使用，
 - 正在服用下列藥品者：其他的抗過敏用藥(包含皮膚病用藥、鼻炎用內服藥)及含有組織胺劑的內服藥等(如感冒藥、暈車藥、鎮靜安眠藥等)
- 用法用量：成人及12歲以上兒童：一日一錠；
12歲以下兒童及肝腎疾病患者：請洽醫師診治
- 類別：醫師藥師藥劑生指示藥品

衛署藥製字第 054321 號 保存期限：20190928

圖片摘自網路

如果她想知道藥品有哪些成分，他是否或過敏

如果她想知道藥品的使用次數和劑量

如果她想知道藥品的類別

如果她想知道藥品是否合格



與家人(_____ 簽名)一起閱讀討論這個藥品的標示說明，回答：

(1) 如果王阿姨剛生寶寶還在餵母乳，她適不適合使用這藥品？_____

為什麼？_____

(2) 如果王阿姨明年已經沒有在哺乳了，請問她適不適合使用這藥品呢？

_____ 為什麼？_____

【學習單Ⅲ-3】安全用藥我最行

胃平安
膜衣錠75毫克
Kowecan F.C. Tablets 75mg
60錠

衛署藥製字第044596號

Lot No.:
Exp. date:
(西元年月日)

【保存條件】
請儲存於30°C以下乾燥、避光處。
須置於孩童接觸不到之處。

PIC/S GMP 製造商：臺灣師大藥廠
地址：台北市大安區和平東路一段162號

【成分】有效成分及含量：每錠含：Ranitidine(as Hydrochloride).....75mg
其他成分(賦形劑)：Microcrystalline Cellulose、Hydroxypropyl Methycellulose、Corn Starch、Sodium Starch Glycolate、Magnesium Stearate、Titanium Dioxide、Polyethylene Glycol。

【用途(適應症)】緩解下列的症狀：胃灼熱、消化不良(酸引起)、胃酸過多。

【不得使用的族群】曾因本藥成分引起過敏的人。

【用法用量】
用法：開水吞服一錠，不可嚼碎。
用量：成人及12歲以上 每次一錠，每天最多使用二次。(每24小時最多服用二錠)

【類 別】醫師處方藥劑生指示藥品。

【諮詢專線】0800-033889

【使用上注意事項、警語】
請詳閱說明書。

總經銷：百茂藥品有限公司
地 址：台南市北區立賢路一段561號1樓

4 711916 008344

林叔叔在藥局購買了一盒胃藥，想要了解以下五個問題，請你幫忙他可以看那些藥品標示，而得到清楚正確答案：

【親子共學藥健康】

與家人(_____ 簽名)

一起填寫標示內容↓

林叔叔想問的問題?	他可以看哪一項標示?(勾選)	寫下標示內容是什麼?
一問 我目前的狀況適合這個藥品嗎?	☐ 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 ☐ 看：藥品的用法用量、有效期限 ☐ 看：藥品說明書(仿單)的副作用、注意事項、藥品類別、許可證字號 ☐ 看：不得使用族群(禁忌症/警語) ☐ 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單)	
二問 我該如何使用這個藥品?	☐ 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 ☐ 看：藥品的用法用量、有效期限 ☐ 看：藥品說明書(仿單)的副作用、注意事項、藥品類別、許可證字號 ☐ 看：不得使用族群(禁忌症/警語) ☐ 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單)	
三問 我該注意哪些事情?	☐ 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 ☐ 看：藥品的用法用量、有效期限 ☐ 看：藥品說明書(仿單)的副作用、注意事項、藥品類別、許可證字號 ☐ 看：不得使用族群(禁忌症/警語) ☐ 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單)	
四問 我哪些情況下不能使用這個藥品?	☐ 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 ☐ 看：藥品的用法用量、有效期限 ☐ 看：藥品說明書(仿單)的副作用、注意事項、藥品類別、許可證字號 ☐ 看：不得使用族群(禁忌症/警語) ☐ 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單)	
五問 我該如何取得更多的藥品資訊?	☐ 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 ☐ 看：藥品的用法用量、有效期限 ☐ 看：藥品說明書(仿單)的副作用、注意事項、藥品類別、許可證字號 ☐ 看：不得使用族群(禁忌症/警語) ☐ 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單)	

106 年生活技能為導向正確使用指示藥與成藥五大核心能力

教學示例

核心能力(四)清楚用藥方法、時間	
核心能力 宣導教材	一、服用藥品應按醫師或藥師指示並詳讀外盒說明、藥品說明書(仿單)標示的用法、用量及服用時間，建議再次向藥師說出自己認為的使用方法，確認是否正確。 二、服用藥品時，應了解藥品適應症，以及服用方法及時間，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）。藥品各項劑型的使用方法： 三、發泡劑：需溶於水後服用。 四、懸液劑：服用前先振搖均勻，應使用所附量器取藥量，並依說明書之用法用量服用，勿將整瓶藥水一次飲用完畢。 五、散劑及粒狀：成人應配溫開水並依指示服用；兒童服用藥粉則需倒入溫開水攪拌均勻、完全溶解後再依指示服用。 六、外用皮膚製劑：請均勻塗抹於患部，勿大面積塗抹。 七、服用時間，如： （一）一天三次：三餐飯後。 （二）一天四次：三餐飯後與睡前。 （三）如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。 （四）忘記服藥： 1. 如果很快想起就立刻補服。 2. 如果已經接近下次服藥時間才想起，於服藥時間服用 1 次的藥量就可以，勿服用 2 倍藥量。 八、服用期間(期限)

	(一)醫師所開立的處方藥，請依照醫師及藥袋的說明服用完所有藥品，除非醫師有特別指示停止服藥的時機。 藥局所購買的指示藥或成藥，請特別詢問藥師何時可以停藥及是否有使用天數的限制(可以使用多久)。	
生活技能	【做決定】演練做決定技能，展現清楚使用指示藥與成藥的方法與時間之行為抉擇。	
學習單名稱		教學目標
1-2 年級 【學習單 I-4】藥品大考驗		I-4 使用指示藥與成藥的時候，能選擇正確用藥的行為。
3-4 年級 【學習單 II-4】藥品大挑戰		II-4 使用指示藥與成藥的時候，能選擇正確用藥的方法。
5-6 年級(III) 【學習單 III-4】選擇藥不藥		III-4 使用指示藥與成藥的時候，能分析後果做出正確用藥的抉擇。
教學活動說明		
一、 案例問思與討論： 1. 教師呈現與解說新聞事件「普拿疼止痛藥過量恐致肝損傷」(或播放新聞影片)： 普拿疼含乙醯胺酚 過量恐致肝損傷 【00新聞】2014.1.17 常吃止痛藥的民眾要注意了，美國食品藥物管理局說，止痛藥裡頭有一種成分，乙醯胺酚，如果吃多了，容易傷肝，醫生提醒一天不要吃超過八顆，如果喝酒了，也千萬不要吃。  相關影片：止痛藥含乙醯胺酚 1天8顆就傷肝 https://www.youtube.com/watch?v=RWxQrardXr8 2. 學生觀賞後，教師提出以下問題： (1) 新聞中的普拿疼止痛藥含有哪一種成分？過量攝取會導致肝衰竭，甚至死亡。		

(2) 新聞中藥師說哪些是不正確使用藥品的方式？

(3) 如果家人有使用普拿疼止痛藥的時候，你會告訴家人注意哪些正確用藥的事情？

3. 學生回答，教師統整說明「核心能力(四) 清楚用藥方法、時間宣導教材」內容。

二、技能示範演練：

1 教師引導學生進行學習單(附件一) 做決定生活技能的討論與完成填寫：

(1)1-2 年級【學習單 I -4】藥品大考驗

(2)3-4 年級【學習單 II -4】藥品大挑戰

(3)5-6 年級【學習單 III -4】選擇藥不藥

2. 教師請 2-3 位學生分享學習單內容。教師回饋面對使用藥品方法與時間要做出明智的抉擇，才能保障安全健康。

三、生活延伸實作

1. 教師說明課後作業：請學生將學習單帶回去跟家人(父母)分享，一起完成「親子共學藥健康」的部分。



*如果藥很苦、很難吃的時候，你會不會配甜甜的果汁飲料一起吃藥呢？ (A)不會 (B)會	*皮膚長疹子的時候，你會如何擦藥？ (A)均勻塗抹有長子的地方 (B)大面積塗抹在皮膚上	*生病時需要吃藥，你會配什麼飲料？ (A)溫開水 (B)牛奶	起點 終點
*如果很快地就想起忘了吃藥，你會立刻補服嗎？ (A)會 (B)不會 	藥品大考驗 ◎活動方式： 1. 準備骰子(六面各有兩面是1.2.3點) 2. 課堂中四位同學一組進行活動。 3. 課後作業，與家人一起進行活動。 4. 前進到骰子擲到的那一格，進行A、B二選一的考驗。 5. 如果有人到達終點或超越終點的時候，活動就結束了。 6. 算一算自己選擇了A選項幾個和B選項各是多少個？計分：最早到達+3分，每選擇一個A選項+1分，選B不得分。 7. 統計每個人的分數，最高者成為通過考驗的藥品達人。 ● 我是_____年____班_____， ● 我和_____ (同學) 一起進行活動。 →得到_____A和_____B ● 我和_____ (家人簽名) 一起進行活動。 →得到_____A和_____B		*你會如何服用藥粉？ (A)倒入溫開水中攪拌均勻、再喝下 (B)先將藥粉吞下，再喝水
*藥品標示上寫：「三餐飯後和睡前吃」，你會一天要使用幾次這藥呢？ (A)四次 (B)五次			*如果藥品標示上說：「服用時間，一天三次」，你會在什麼時間使用呢？ (A)三餐飯後 (B)隨便都可以
你有每天依照藥師指示按時吃藥，身體漸漸康復中，恭喜得到一個(A)！			哎呀~你又忘了吃藥！抱歉，你得到一個(B)。 
*你會不會經常喝感冒藥水，來預防感冒呢？ (A)不會 (B)會	*上次感冒吃的藥粉還有剩餘，這次感冒你會不會以繼續拿來服用？ (A)不會 (B)會	*如果忘了吃藥，你會不會在下次吃藥的時候，多吃一包藥呢？ (A)不會 (B)會	*如果你服用了藥局買回來的藥，已經三天了，病都沒有好，你會不會去看醫生呢？ (A)會 (B)不會

【學習單II-4】藥品大挑戰

新一是小學二年級的學生，最近因為有咳嗽症狀，媽媽到藥局與藥師討論後，決定先購買止咳藥來服用，新一依照藥品指示服用了1錠，過了15分鐘仍然咳嗽很厲害，如果你是新一你會如何做呢？（可以複選打勾喔！）



☐ 選擇一
馬上再吃1
錠，加強藥效

☐ 選擇二
去醫院看醫
生，看是否有其
它原因造成咳
嗽

☐ 選擇三
去休息一下，多
喝水再觀察咳
嗽有沒有好一
點

☐ 選擇四
我還有其他好辦
法：



請和家人(簽名)一起閱讀討論下面的藥品標示，並回答問題：

Indication 適應症： ■頭眩 ■鼻塞 ■頭痛 ■蚊蟲咬傷 ■湯火灼傷 ■止癢消腫 ■手足酸痛 ■舟車暈浪	小新的媽媽覺得頭痛，就去藥局買了這個藥：
(Each 100ml contains) 成份： L-Menthol.....31gm Methyl Salicylate.....20gm Eucalyptus Oil...1.5gm Clove Oil.....1.25gm Camphor Spirit.....3gm	(1)如何知道這種藥是合格的成藥呢？ 答：_____
Usage 用法： 外用，一日數次塗抹患處。	(2)這瓶藥需要放在冰箱裡嗎？ 答：_____
Attention 注意： ■2歲以下兒童之使用須詢問醫師或藥師。■本劑不得內服。	(3)這藥品的使用方式是哪一種？ 答：_____
其他注意事項： ■保持瓶蓋鎖緊 ■本品應儲藏於室溫 ■本劑應置於小兒手不及處 ■使用前請詳閱產品說明書	(4)媽媽一天需要使用幾次？ 答：_____
Package 包裝： 500mL以下玻璃瓶裝。	(5)小新如果頭痛可以配白開水服用這藥品嗎？為什麼？ 答：_____
License No. 許可證字號： 衛部成製字第016531號	(6)小新妹妹剛滿1歲，被蚊子咬成紅腫，可以直接拿這瓶藥來擦嗎？為什麼？ 答：_____

【學習單Ⅲ-4】選擇藥不藥

美琪因感冒到藥局購買「OO感冒藥」藥品說明如下，如果你是美琪，當面對使用這個感冒藥的三個情境時候，請問你如何分析各種選擇的優缺點或後果，然後做出健康、安全的用藥選擇：



【親子共學藥健康】

選擇情境	可能選擇後果分析	我的選擇	家人選擇
1. 早上起床後還沒有吃早餐的時候，我感到頭痛很厲害，我會不會這個藥品呢？	→A 會，後果是：	☐ A	☐ A
	→B 不會，後果是：	☐ B	☐ B
2. 吃藥後到了中午頭痛沒有改善，我會不會自己增加服用這個藥品的劑量呢？	→A 會，後果是：	☐ A	☐ A
	→B 不會，後果是：	☐ B	☐ B
3. 當我是國小學生，我頭痛的時候，我會不會使用這個藥品呢？	→A 會，後果是：	☐ A	☐ A
	→B 不會，後果是：	☐ B	☐ B
請問你和家人(_____ 簽名)的選擇有哪些是一樣的？有哪些是不一樣的？答：_____			

106 年生活技能為導向正確使用指示藥與成藥五大核心能力

教學示例

核心能力(五) 與醫師、藥師作朋友	
核心能力 宣導教材	生病找醫師，用藥找藥師。 一、 有任何醫療或用藥的問題，一定要積極主動詢問醫師或藥師，為自己的健康及用藥的安全把關。 二、 平日多留意生活圈附近可以使用的醫療資源（如醫院、診所、藥局等）位置、聯絡方式及如何運用，最好能找尋適合自己的家庭醫師、家庭藥師做為健康顧問。 三、 至藥局自行購買藥品時，應至有藥師執業之合法藥局購買，並向藥師諮詢，主動將醫師或藥師諮詢電話記錄在自己的電話簿，以方便日後諮詢。 同時服用多種藥品（含中藥、保健食品）可能會發生交互作用的風險，例如綜合感冒藥併用預防血栓藥品和非類固醇消炎止痛藥，可能會增加出血的風險，因此用藥前諮詢醫師或藥師是最好的辦法，有任何醫藥疑難問題也可撥打電話諮詢。
生活技能	【人際關係】建立與藥師的正向人際互動與暢通聯繫管道，以做為使用指示藥與成藥時健康諮詢的資源。
學習單名稱	教學目標
1-2 年級 【學習單 I-5】藥的資訊站	I-5 能認識社區藥局、藥師以及其販賣的指示藥與成藥。(人際關係)
3-4 年級 【學習單 II-5】藥的諮詢家	II-5 能向藥師請教使用指示藥與成藥的正確方法。(人際關係)
5-6 年級 【學習單 III-5】藥的守門員	III-5 能與藥師討論、釐清有關指示藥與成藥使用的迷思。(人際關係)

教學活動說明

一、 案例問思與討論：

1. 教師呈現下列照片，提出以下問題，請學生回答：



- (1) 在圖片中看到了什麼？(藥局+藥師)
- (2) 學校或家裡附近有藥局嗎？
- (3) 藥局裡面有誰？賣什麼東西？(藥品：舉例說明成藥、指示藥)
- (4) 你去過藥局購買藥品嗎？跟誰去？有跟藥師說話嗎？說什麼？

2. 學生回答，教師說明「核心能力(五)與醫師、藥師作朋友宣導教材」內容。

二、 技能示範演練：

1 教師引導學生進行學習單(附件一)人際關係生活技能的討論與完成填寫：

- (1)1-2 年級【學習單 I -5】藥的資訊站
- (2)3-4 年級【學習單 II -5】藥的諮詢家
- (3) 5-6 年級【學習單 III -5】藥的守門員

2. 教師請 2-3 位學生分享學習單內容，並鼓勵學生在日常生活中做到正確用藥的行動：多留意附近醫院、診所、藥局等位置，購買藥品或有用藥的問題，要主動詢問醫師或藥師，為自己的健康及用藥的安全。

三、生活延伸實作

1. 教師說明課後作業：請學生將學習單帶回去跟家人(父母)分享，一起完成「親子共學藥健康」的部分。

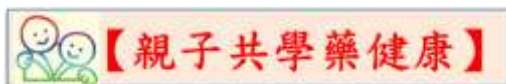
附件一

【學習單 I-5】藥的資訊站

藥局裡有這三種藥品….



	大偉肚子不舒服、胃痛到藥局可以購買哪一個藥呢？(請畫出來)	這種藥屬於： ☐成藥 ☐指示藥 ☐處方藥
	珍珍被蚊子叮咬、紅腫到藥局可以購買哪一個藥呢？(請畫出來)	這種藥屬於： ☐成藥 ☐指示藥 ☐處方藥



請小朋友和家人(

簽名)一起拜訪附近的藥局：

(1) 寫出藥局名稱：_____

(2) 請貼出藥師的名片→
記得有任何用藥的問題，
都可以諮詢藥師哟！



【學習單II-5】藥的諮詢家

小光感冒了，爸爸帶他到藥局購買感冒藥，你覺得小光應該要跟藥師說什麼？問什麼？還有小光應該要如何說或如何問呢？請把這些話寫下來…

如果我是小光，我會告訴藥局藥師：(請打勾)

☐ 向藥師說自己的身體狀況

(如發燒、流鼻涕、頭痛、拉肚子)

☐ 告訴藥師自己現在有沒有吃其他的藥…

如果我是小光，我會問藥局藥師：(請打勾)

☐ 我目前的狀況適合這個藥品嗎？

☐ 我該如何使用這個藥品？

☐ 我該注意哪些事情？

☐ 我有哪些情況下不能使用這個藥品？

☐ 我該如何取得更多的藥品資訊？



請寫出你會向藥師說的話
還有問的事情是什麼？



【親子共學藥健康】

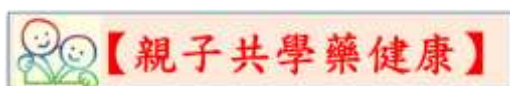
在_____月_____日，我和家人(_____簽名)一起到附近的藥局(_____名稱)，請問藥師(_____簽名)以下使用藥品的問題，也紀錄了藥師的回答…

請教藥師的問題是	藥師的回答是什麼(請記錄寫出來)
我自己想問的問題是…	

【學習單Ⅲ-5】藥的守門員

請同學分組(4-5 人一組)，進行討論，完成以下四格漫畫的對話內容：

❶ 藥師，我喝了一星期的感冒藥水，但一直都沒有好，可不可以_____ (寫下阿嬤的想法) 	❷ 阿嬤，如果是這樣的情形，我建議是阿嬤可以_____ (寫下藥師的建議) 
❸ 那藥師，我可不可除了喝感冒藥水，又吃感冒藥，這樣_____ (寫下阿嬤的想法) 	阿嬤，如果重複吃藥可能會_____ ，我認為阿嬤還是_____ _____會比較安全、健康。 (寫下藥師的建議) 



請同學和家人(_____ 簽名)一起拜訪附近的藥局：

日期：_____ 社區藥局名稱：_____

負責藥師姓名：_____ (簽名)



請教藥師問題(1)：一般人使用藥物常見發生的錯誤有哪些？

藥師回答是：_____

請教藥師問題(2)：想告訴大家最重要的正確用藥的觀念是什麼？

藥師回答是：_____