

107學年度健康促進學校師資專業成長研習

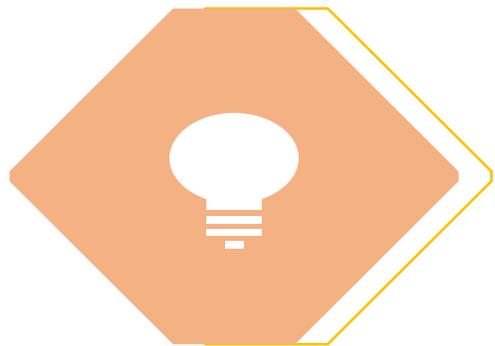
全民健保(含正確用藥)議題

實證支持性環境策略與教案分享

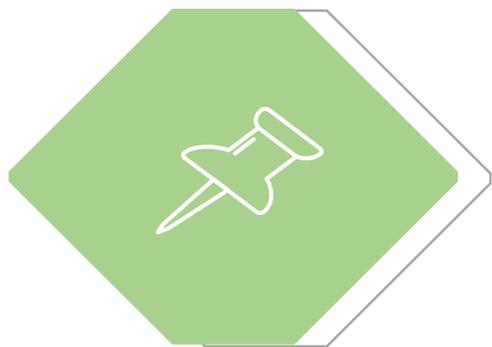
新北市積穗國中 龍芝寧



大綱



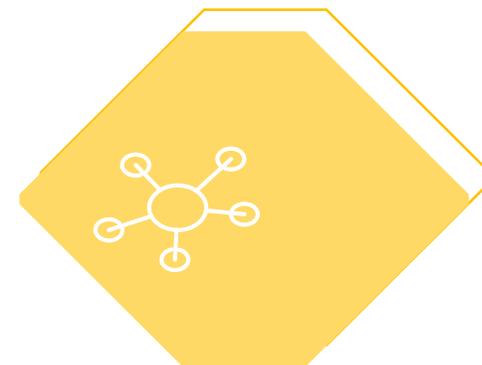
**1. 健保教育
正確用藥
理念推廣**



**2. 家庭醫生
教學媒材
說明與示範**

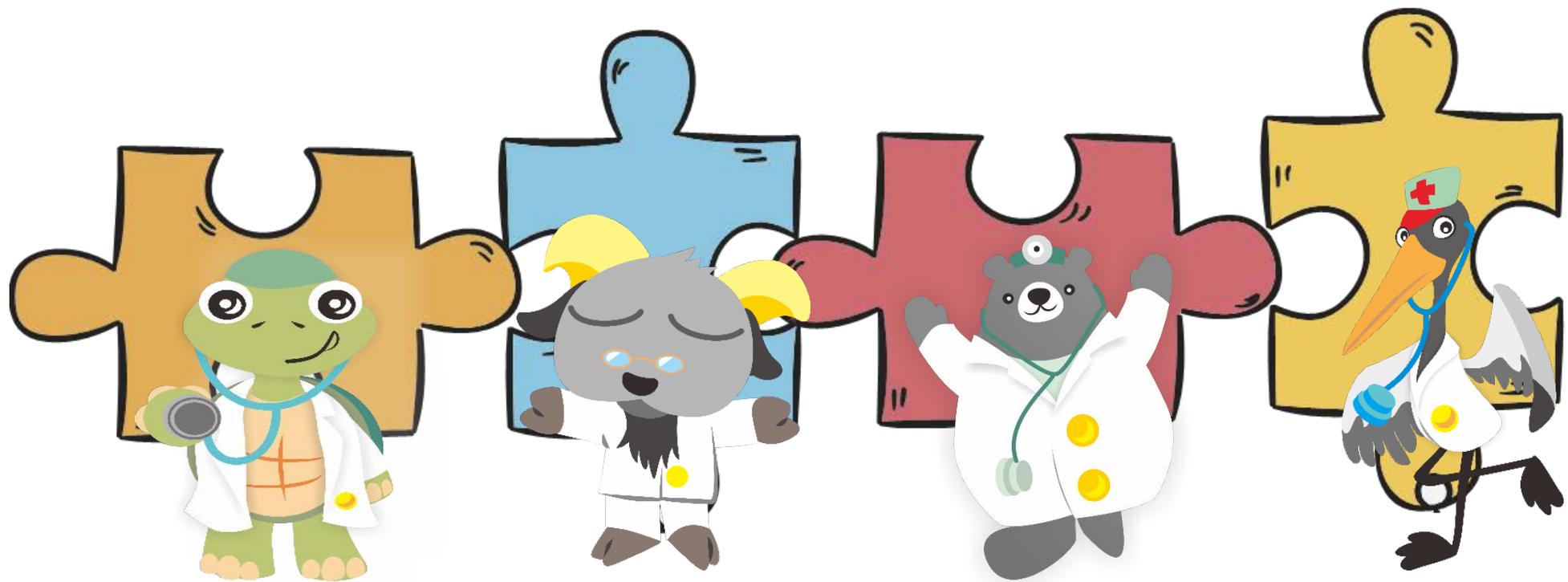


**3. 生活技能融入
正確用藥
教案分享**



**4. 健促學校
六大範疇
支持性環境策略**

1. 健保教育、正確用藥 理念推廣



- 【強制納保】 截至2016年已達99.72%的高納保率
- 【量能付費】 保險費以薪資為計算基礎的量能付費精神
- 【自助互助】 不分貴賤，均提供綜合性的健康照護服務
- 【單一保人】 政府主辦：中央健康保險署，節省行政支出

部分負擔



全民健保運作之架構

全民健保總體檢結果：醫療浪費

看病多

- 可近性高
- 醫療服務範圍廣
- 人口老化
- 平均每人每年使用門診15.2次

拿藥多

- 社區藥局回收藥品約3000公斤
- 40%民眾認為看病就要拿藥
- 四分之一領的藥沒有服用(約達300億)
- 藥物囤積

檢查多

- 電腦斷層掃描人次成長快速

107年：推廣家庭醫師
108年：珍惜急診資源
109年：良好醫病溝通

珍惜健保成效指標與向度(一)

對全民健保有正確認知率



成效指標問卷
【對健保的認知】



全民納保



發揮自助互助
精神



量能付費



照顧弱勢



醫療費用大於保費收入
會導致虧損破產

珍惜健保成效指標與向度(二)



成效指標問卷
【珍惜健保行為】

珍惜全民健保行為



正確使用分級醫療



正確使用急診醫療



避免重複就醫過度取藥
避免想用就用



向家人或朋友說明
全民健保的優點



提醒家人或朋友
珍惜健保行為

正確用藥總體檢結果：學生用藥素養仍需再加強

➤ 要知風險

- 6成學生不知道有飲酒習慣或患肝炎者，服用含乙醯胺酚的解熱鎮痛藥會增加肝損傷風險
- 3成5學生將指示藥或成藥與處方藥一同使用

➤ 要看標示

- 5成學生誤認未用完藥品都應儲存在冰箱中
- 3成學生品尚未用完前已丟棄藥品外盒

➤ 要問藥師

- 3成學生誤認吃藥一定要搭配制酸劑才不傷胃
- 4成學生在購買藥品時不會詢問藥師服藥後是否會有嗜睡情形(不能開車)

正確用藥總體檢結果：學生用藥素養仍需再加強

➤ 不過量

- 1成6學生認為指示藥或成藥是安全可長期自行使用
- 3成學生會自行增加藥品使用劑量或是使用次數超過外盒或說明書的建議，因為認為可以好得比較快

➤ 不輕忽

- 2成9學生不知道藥品分處方藥、指示藥、成藥三級
- 4成5學生不會留意居家附近診所/藥局位置及電話

106年全國學生調查學生共計5399人，國小1319人、國中2223人、高中職1857人



能力五
與醫師、
藥師作
朋友

能力一
做身體
的主人

能力四
清楚用
藥方法
、時間

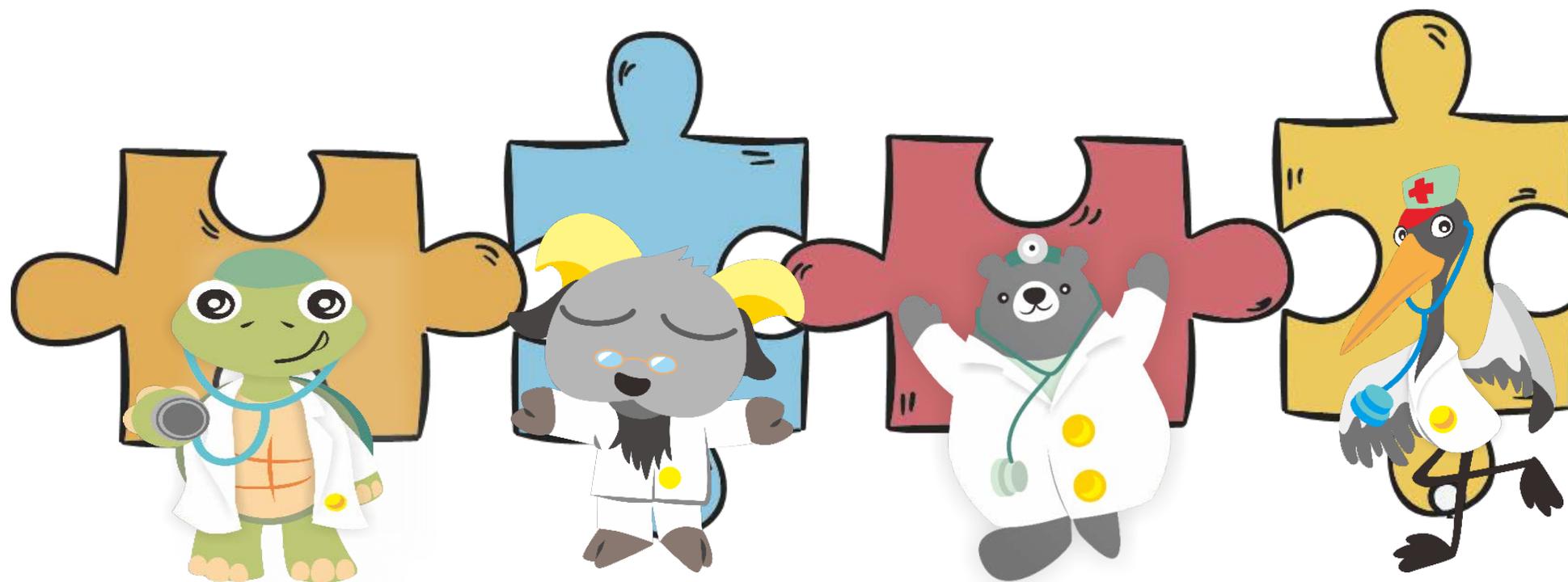
正確用藥
五大核心能力-

105.106年度
指示藥與成藥

能力二
清楚表
達自己
的身體
狀況

能力三
看清楚藥品標示

2. 家庭醫生教學媒材 說明與示範用



家庭醫師與分級醫療

分級醫療→專業分工分流病人

「小醫院看小病，
大醫院看大病」



又稱為「基層診所」，只設門診、規模小、普遍存在社區中，可處理各種常見且症狀較輕微的疾病或手術。

基層醫療



比較像是社區內的醫院，設有病房，有不同的專科。

地區醫院

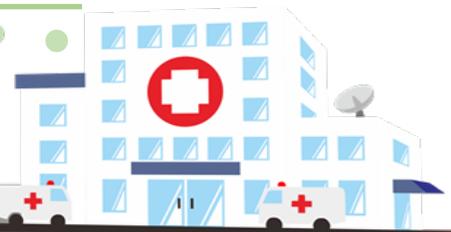


比地區醫院規模更大、科別與專業人員更齊全。

區域醫院

醫療資源最有效率地運用
該由誰來進行分流？

就是「家庭醫師」¹²！



為精進醫療技術、訓練醫學人才，負責收治各醫院無法處理的急、重、難症病患。

醫學中心

家庭醫師與全民健保



推廣
以病人為中心的
家庭醫師理念



落實
整合性照護的
分級醫療制度



善用醫療資源
珍惜全民健保
永續經營

推廣家庭醫師理念四大核心能力

家



庭



醫



師



◎ 以**家**庭為單位

清楚家庭醫師對家庭的健康照護角色與功能

- 健康守門員
- 健康協調者
- 傳染病把關者

認知

◎ **停**止越級就醫

體認家庭醫師（基層醫療）的價值，停止越級就醫

- 覺察並澄清越級就醫迷思
- 體會家庭醫師的好處
- 認同配合家庭醫師理念對分級醫療的貢獻

情意

◎ 獲得**家醫**資源

獲得適合自己的家庭醫師資源

- 善用正確管道尋找家庭醫師的協助
- 選擇固定家庭醫師作初步診治

技能

◎ **施**行倡議

施行倡議，影響他人珍惜醫療（健保）資源

- 公開表達支持家庭醫師理念立場
- 勸說家人若身有微恙先找家庭醫師診治

行為

107年家庭醫生教學媒材：國小 - 圖說書《暖羊羊診所》

對象：國小1-3年級

時間：40分鐘

藉由插圖引起學生學習動機，老師擔任說書人，帶領學生認識家庭醫師的角色、功能與好處



圖說書



教學秘笈(含問卷)

107年家庭醫生教學媒材：國小 - 桌遊《健康總動員》

對象：國小4-6年級
時間：40分鐘
每套教材6副卡牌，一副牌需2至4位玩家，攻防之間培養邏輯對應與健康素養能力，一卡多玩法，讓教學趣味化、生活化，及情境化。



生病的小動物如何變健康？

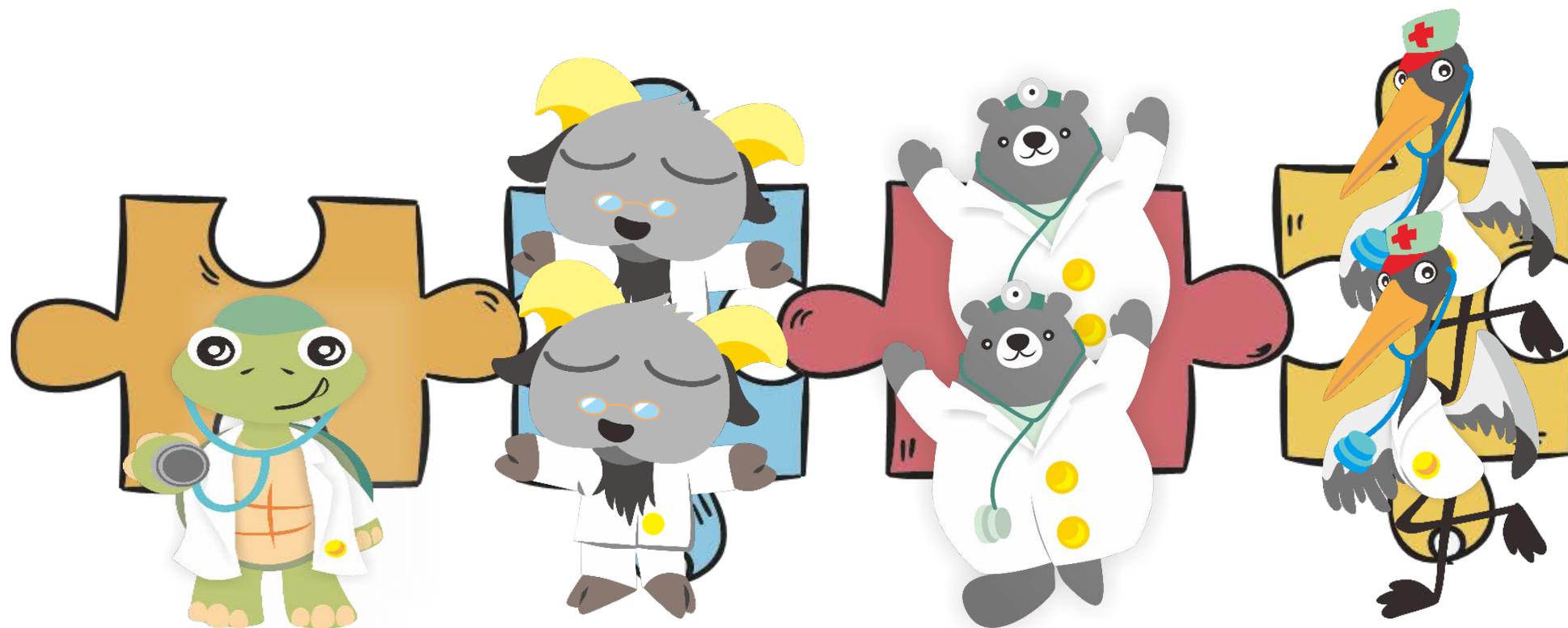
107年家庭醫生教學媒材：國中 - 桌遊《歡樂一家醫》

對象：國中生
時間：45分鐘
運用區域卡體會不同環境中，其醫療分級與可近性，並融合家人卡、疾病卡與醫療卡等生活情境，編制一個合理並有趣的就醫故事。



分享家人親友生病就醫故事

3.生活技能融入正確用藥 教案分享



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 |

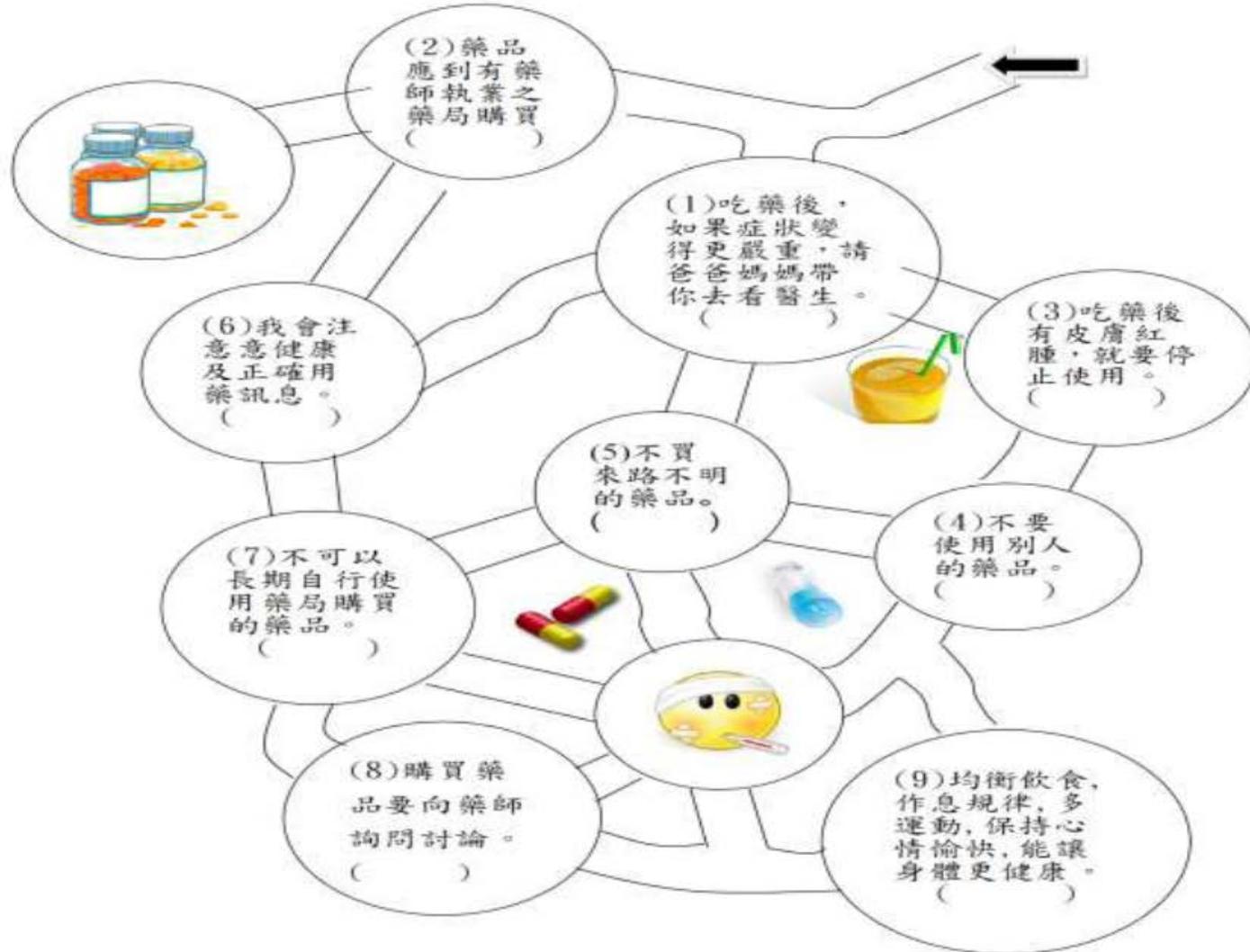
| 核心能力 (節數) | 年級 | 教學目標/生活技能 | 學習單 |
|-----------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|----------------------|
| (四) 清楚用藥 方法、時間 (一節課) | 1-2 年級 (I) | I-4 使用指示藥與成藥的時候，能選擇正確用藥的行為。(做決定) | 【學習單 I-4】 藥品大考驗 |
| | 3-4 年級 (II) | II-4 使用指示藥與成藥的時候，能選擇正確用藥的方法。(做決定) | 【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 |

3-4年級-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

各位同學：請走進每一個用藥圈中，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？

【親子共學藥健康】

| 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 I -2】 我藥說出來

1-2年級：能正確地說出自己的身體症狀。(有效溝通)

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_____

5-6年級：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）

| 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？ |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p>一問我目前的狀況適合這個藥品嗎？</p> | <input type="checkbox"/> 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 <input type="checkbox"/> 看：藥品的用法用量、有效期限 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 看：不得使用族群(禁忌症/警語) <input type="checkbox"/> 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單) | |
| <p>二問我該如何使用這個藥品？</p> | <input type="checkbox"/> 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 <input type="checkbox"/> 看：藥品的用法用量、有效期限 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 看：不得使用族群(禁忌症/警語) <input type="checkbox"/> 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單) | |
| <p>三問我該注意哪些事情？</p> | <input type="checkbox"/> 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 <input type="checkbox"/> 看：藥品的用法用量、有效期限 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 看：不得使用族群(禁忌症/警語) <input type="checkbox"/> 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單) | |
| <p>四問我哪些情況下不能使用這個藥品？</p> | <input type="checkbox"/> 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 <input type="checkbox"/> 看：藥品的用法用量、有效期限 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 看：不得使用族群(禁忌症/警語) <input type="checkbox"/> 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單) | |
| <p>五問我該如何取得更多的藥品資訊？</p> | <input type="checkbox"/> 看：藥品的用途(適應症)、名、成份 <input type="checkbox"/> 看：藥品的用法用量、有效期限 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 看：不得使用族群(禁忌症/警語) <input type="checkbox"/> 看：藥品諮詢專線、說明書(仿單) | |

5-6年級：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）



| 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： | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> A |
| | → B 不會 ，後果是： | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> 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： | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> A |
| | → B 不會 ，後果是： | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> 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： | <input type="checkbox"/> A | <input type="checkbox"/> A |
| | → B 不會 ，後果是： | <input type="checkbox"/> B | <input type="checkbox"/> B |
| <p>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： _____</p> | | | |

【學習單 I -5】 藥的資訊站



| | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>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)</p> | <p>這種藥屬於：</p> <p><input type="checkbox"/> 成藥</p> <p><input type="checkbox"/> 指示藥</p> <p><input type="checkbox"/> 處方藥</p> |
| | <p>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)</p> | <p>這種藥屬於：</p> <p><input type="checkbox"/> 成藥</p> <p><input type="checkbox"/> 指示藥</p> <p><input type="checkbox"/> 處方藥</p> |

【親子共學藥健康】

請小朋友和家人(簽名)一起拜訪附近的藥局：

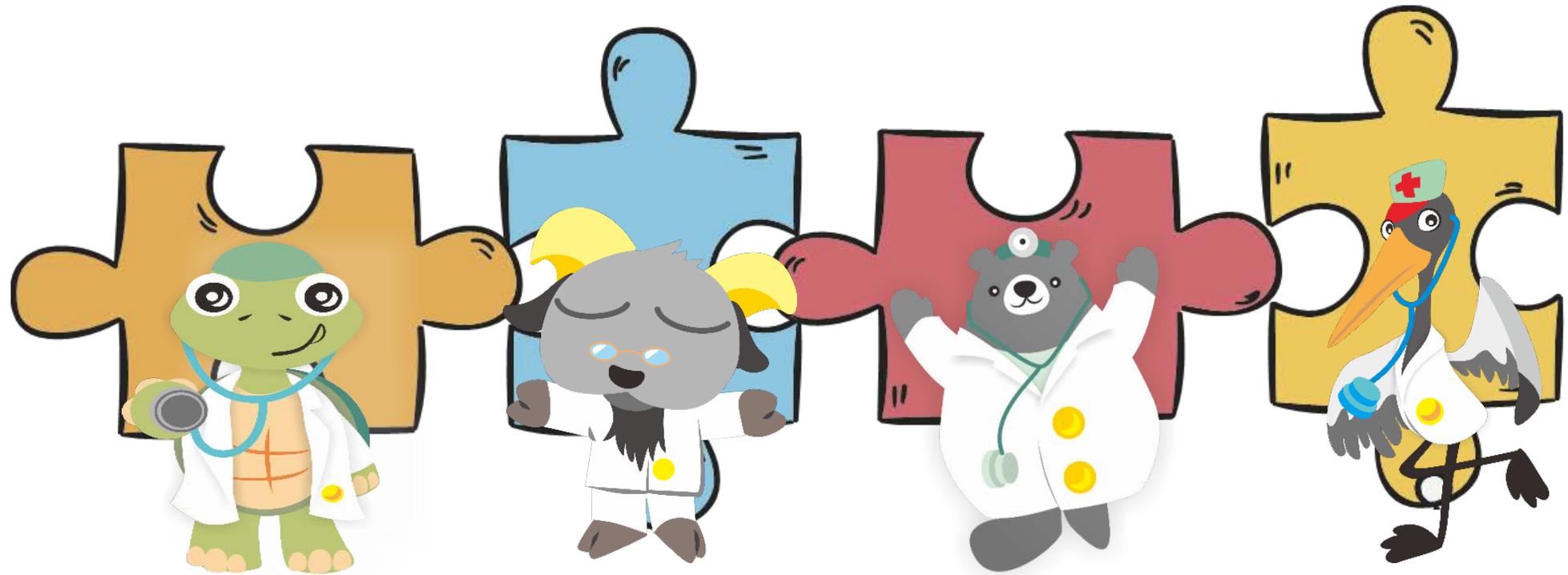
- (1) 寫出藥局名稱：_____
- (2) 請貼出藥師的名片→ 記得有任何用藥的問題，都可以諮詢藥師哟！



1-2年級：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)

地址 | 高雄市前鎮區中正路20號
營業時間: 週一至週六 AM8:00~PM9:00

4. 健促學校六大範疇 支持性環境策略



健促學校六大範疇概念

學校衛生政策

個人健康技能
教學與活動



學校物質環境



健康服務



全民健保教育



學校社會環境



社區關係



學校衛生政策

健保教育+正確用藥 學校健康政策制定

建立組織管理的模式，制定推動健促議題教育政策，整合行政、教育、家長，甚至社區資源，以支持與辦理相關之推廣活動。



委員會
或工作
小組

整合
資源

制定政
策推動
依據

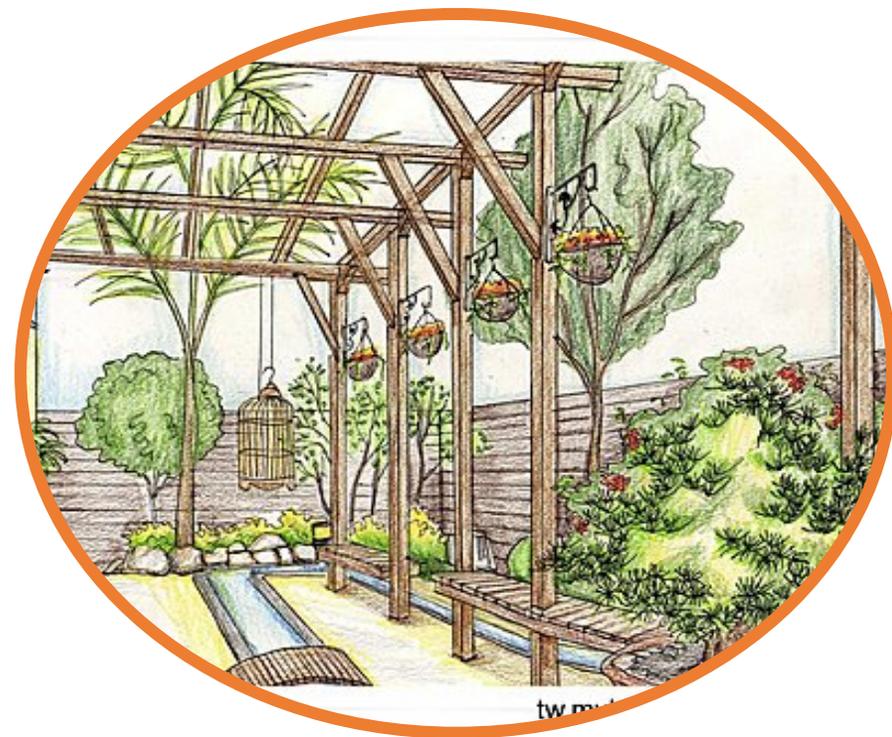
評估
需求

支持
與推廣

學校物質環境

健保教育+正確用藥之硬體設備、設施

運用硬體設施配合宣導：班級層級善用佈告欄；校級層級則可用海報、跑馬燈、廁所珍惜健保小知識貼紙等，甚至參考校園生態園區作法，建構珍惜健保、正確用藥園地。



校園
跑馬燈

公共
佈告欄

班級
佈告欄

公共設
施張貼
標語

健康
園地

學校社會環境

健保教育+正確用藥之友善氛圍

營造全校師生珍惜健保永續經營與用藥安全之友善氛圍，並培養自主健康意識，導入健康自助互助的概念，強調健保與用藥安全與個人家庭社區息息相關，應當重視且珍惜之。



健康友
善氛圍

師生互
動教學
相長

培養重
視健康

培養主
動學習

支持社
會網絡

社區關係

健保教育+正確用藥 社區結盟與親子共學

將健保與藥物教育從師生，延伸至親子、家庭及社區。推廣的健康用藥理念、珍惜醫療資源，融合在地文化與社區專業資源合作宣導，凝聚社區向心力。



親子
共學

社區專
業人士
講座

參訪健
康服務
機構

融合地
方文化

社區夥
伴關係

健康服務

健保教育+正確用藥 諮詢服務

學校能提供師生正確用藥與使用健保資源之諮詢服務，藉以提升全校健康認知，落實正確就醫用藥行為。此外，師生健康檢查資料管理追蹤，亦能導入自主健康管理概念。



健檢融
入自主
健康管
理概念

培養珍
惜醫療
資源

個案
管理

健保知
識或健
康諮詢

健康主
題宣導
講座

個人健康技能 教學與活動

健保教育+正確用藥生活技能教導

運用生活化、情境化的健保教育+正確用藥課程活動，配搭創意教材作趣味學習，提升學生學習動機與成效，並表揚珍惜健保、正確用藥（醫療利用與預防保健）之楷模。



微型
課程

創意
教材

遊戲取
向趣味
學習

跨領域
統整

機會
教育