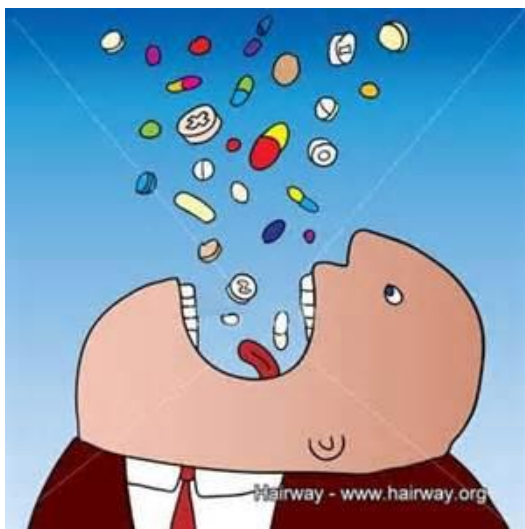


生活技能為導向

正確使用指示藥與成藥五大核心能力

教學示例

聰明用藥健康家



設計者：積穗國中 龍芝寧

藥 師 李嘉純

105 年 05 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。

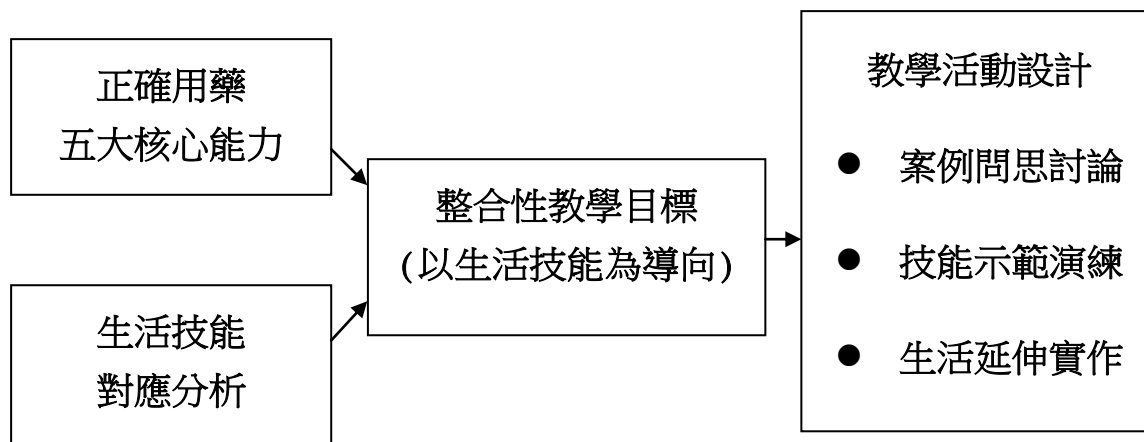
從民國 99 年度起，本計畫以美國教育發展中心 (Education Development Center) 發展的「生活技能 (life-skill)」為導向，研發正確用藥五大核心能力教學模組，期待學習者除獲得正確用藥相關認知概念外，並能習得正確用藥態度與行為，使其一生面臨用藥的需求與挑戰時，展示正向解決與適應的能力及機制，有利於健康的產出。

故健康促進學校在推動正確用藥教育應需將「生活技能」融入於課程中，以彰顯教育成效。從 102 年度編製「用藥生活家（一）」教學示例（以止痛藥使用為重點）、103 年度「藥你健康，保衛戰」教學示例（以制酸劑(胃藥)使用為重點）、104 年度「用藥生活家（二）」教學示例（以綜合感冒藥使用為重點），本年度(105 年) 擬以「指示藥與成藥」正確使用為教學重點，設計「聰明用藥，健康家」生活技能教學示例，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外，亦適合做為親子共學的課後作業，透過「家長參與」策略，擴展正確用藥教育的成效與影響範疇。「聰明用藥，健康家」教學示例之內容包括：

1. 正確使用指示藥與成藥五大核心能力之說明
2. 對應之「生活技能」分析
3. 教學示例
 - (1) 活動名稱
 - (2) 教學目標
 - (3) 教學時間
 - (4) 教學流程
 - (5) 附件：學習單等

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

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】 做身體的主人	1-1 透過自我覺察技能，檢視使用指示藥與成藥的的認知、態度與行為。 (自我覺察)	【活動一】 用藥安全大家談 (30 分鐘)
	1-2 運用批判思考技能，針對辨識指示藥與成藥的迷思，評估正確性並提出反制論點。(批判思考)	【活動二】 用藥我做主 (20 分鐘)
	1-3 演練有效拒絕技能，拒絕聽信、購買、使用與推薦來路不明、誇大不實的指示藥與成藥。(有效拒絕)	【活動三】 Say No 藥健康 (30 分鐘)
【核心能力二】 清楚表達自己的 身體狀況	2-1 演練自我覺察技能，探究自己對指示藥與成藥使用的態度、動機與行為。(自我覺察)	【活動一】 藥不藥大考驗 (20 分鐘)
	2-2 演練有效溝通技能，在購買指示藥與成藥時，清楚傳遞自己身體健康情況。(有效溝通)	【活動二】 藥局買藥隨身卡 (30 分鐘)
【核心能力三】 看清楚藥品標示	3-1 運用做決定技能，展現能遵守指示藥與成藥相關標示說明的行為抉擇。(做決定)	【活動一】 正確用藥守門員 (20 分鐘)
	3-2 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。 (問題解決)	【活動二】 用藥問題大補帖 (30 分鐘)
	3-3 演練自我監督管理技能，增進在生活中落實看清楚指示藥與成藥相關標示說明的行為。(自我監督管理)	【活動三】 正確用藥行動家 (15 分鐘)
【核心能力四】 清楚用藥方法、 時間	4-1 運用做決定技能，展現清楚使用指示藥與成藥的方法與時間之行為抉擇。(做決定)	【活動一】 健康藥抉擇 (30 分鐘)
	4-2 演練自我健康管理、監督技能，增進在生活中落實清楚指示藥與成藥使用方法、時間的行為。 (自我監督管理)	【活動二】 健康藥按讚 (20 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，以做為使用指示藥與成藥時健康諮詢的資源。(人際關係)	【活動一】 健康藥諮詢 (90 分鐘)
	5-2 演練溝通技巧，提出使用指示藥與成藥問題並得到藥師適當回應。 (有效溝通)	

105 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

能力一 做身體的主人

核心 能力	能力一 做身體的主人
	一般民眾在身體有輕微不適時（一般感冒、腸胃不適、疼痛等），常先以藥局購買的指示藥或成藥來緩解症狀。WHO（世界衛生組織）提倡自我照護（Self-Care），個人應對於自己的健康負起責任，而在使用藥品方面更應謹慎，要在醫師或藥師指示下使用才安全。 我國藥品分級制度是依照使用風險性高低分成三級即「處方藥、醫師藥師藥劑生指示藥（以下簡稱指示藥）、成藥」，了解藥品分級制度讓我們在使用上更安心，更是方便政府藥品管理。
	1. 「處方藥」：需由醫師診斷、需要醫師處方可使用 使用的風險性相對較高，必須經由醫師診斷及處方，才能由藥事人員調劑供應。例如高血壓、糖尿病用藥與抗生素等。
	2. 「指示藥」：藥性溫和，不需藥醫師處方，但須由醫師、藥師指示使用 使用的風險性較處方藥低，不需要醫師處方，但是須有醫師或藥師等依症狀評估及指示後才可購買使用。例如多數的胃腸用藥與綜合感冒藥等。 3. 「成藥」：藥性弱，作用緩和，民眾可以自行購買使用 使用的風險性較指示藥低，藥理作用緩和，不需要醫藥專業人員指示，但民眾使用前需閱讀藥品說明書與標示。 (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。且多留意健康及正確用藥訊息，如健康講座、醫藥雜誌、衛生福利部、食品藥物管理署網站...等，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。應知道藥品都存在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。務必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，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症狀向醫師、藥師詢問及討論，選擇適合目前需求的藥品來使用，並詢問藥品使用的注意事項。
生活技能	【自我覺察】 透過自我覺察技能，檢視使用指示藥與成藥的的認知、態度與行為。
	【批判思考】 運用批判思考技能，針對辨識指示藥與成藥的迷思，評估正確性並提出反制論點。
	【有效拒絕】演練有效拒絕技能，拒絕聽信、購買、使用與推薦來路不明、誇大不實的指示藥與成藥。
教 學 示 例(一)	
活動名稱：用藥安全大家談 一、 教學目標：1-1 透過自我覺察技能，檢視使用指示藥與成藥的的認知、態度與行為。 二、 教學時間：30 分鐘 三、 教學流程：	

1. 案例問思與討論：

- (1) 情境說明：有人說「如果感冒了、不舒服了，可以自己到藥局賣感冒藥吃，因為藥局賣的是成藥是吃了沒關係，不會有風險的？」
- (2) 請學生提出對上述情境的看法，是否認同？原因是什麼？
- (3) 教師說明：我國藥品分級制度是依照使用風險性高低分成三級即「處方藥、醫師藥師藥劑生指示藥（以下簡稱指示藥）、成藥」，了解藥品分級制度讓我們在使用上更安心，更是方便政府藥品管理。個人應對於自己的健康負起責任，而在使用藥品方面更應謹慎，要在醫師或藥師指示下使用才安全。

2. 技能示範演練：

- (1) 配合附件 1-1「用藥安全大家談」學習單進行小組討論
- (2) 各組派代表報告。
- (3) 教師回饋，澄清迷思。（參考「做身體的主人」核心能力內容）

3. 生活延伸實作

- (1) 將附件 1-1「用藥安全大家談」學習單，於課後與家人分享，並完成家人用藥安全指數的檢核。

教 學 示 例(二)

活動名稱：用藥我做主

一、 教學目標：1-2 運用批判思考技能，針對辨識指示藥與成藥的迷思，評估正確性並提出反制論點。

二、 教學時間：20 分鐘

三、 教學流程：

1. 案例問思與討論：

- (1) 教師說明附件 1-2「用藥我做主(一)」學習單中「永保安康健胃散」廣告內容，並請學生提出對此廣告的看法。
- (2) 教師指出：對於獲得的健康及用藥資訊不能盡信，要謹慎判斷再決定。應知道藥品都存在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。務必不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

2. 技能示範演練：

- (1) 學生完成 1-2「用藥我做主(一)」學習單中：質疑、反省與解放、重建等批判性思考的歷程。

- (2) 教師請 2-3 位學生分享學習單內容，並回饋統整：對於藥品廣告要謹慎判斷再決定，來路不明不亂買

3. 生活延伸實作

- (1) 課後與家人完成附件 1-2「用藥我做主(二)」學習單。
- (2) 教師結語：將「做身體的主人」落實於每次藥品使用的情境中，以避免誤用藥品，達到正確使用藥品的目的。

教 學 示 例(三)

活動名稱：Say No 藥健康家

一、 教學目標： 1-3 演練有效拒絕技能，拒絕聽信、購買、使用與推薦來路不明、誇大不實的指示藥與成藥。

二、 教學時間：30 分鐘

三、 教學流程：

1. 案例問思與討論：

- (1) 教師說明附件 1-3「Say No 藥健康家」學習單中情境中，請學生分享拒絕的方法。
- (2) 教師說明：
- 拒絕方法：堅持並肯定說不，請對方體諒、找個藉口，趕快離開並拖延、自我嘲笑膽子小，不敢使用、情誼勸說，尊重健康與生命、委婉的方式告訴對方，不想使用的理由
 - 拒絕的原則：堅定拒絕心意、真誠說明理由、清楚表達拒絕意思、同理心安慰對方等

2. 技能示範演練：

- (1) 學生分組討論演練情境中的拒絕方法，其他組學生依據 1-3「Say No 藥健康家」學習單進行檢核。
- (2) 教師獎勵學生表現。

附件 1-1 「用藥安全大家談」學習單

對於以下使用「指示藥與成藥」的描述內容，提出看法：

內容	本組的看法 (填寫同意等級分數) 同意←5 4 3 2 1→不同意	理由
(1) 指示藥或成藥是安全的 可以長期自行使用。		
(2) 只要生病的症狀相同，就 可以自行使用別人的指 示藥或成藥。		
(3) 可以聽信有名人代言的 廣告，來購買藥品。		
(4) 當有未吃完的藥品時，可 以贈送給有需要的親友。		
(5) 使用任何藥品都會有風 險的。		
【課後作業】 與家人分享課堂上的討論，並與家人(請家人簽名_____) 一起完成下列題目：		
1. 以上(1)~(5)項內容，家人最不同意的是哪一項？ _____		
2. 寫出最不同意的理由是什麼？ _____ _____		

1-2「用藥我做主(一)」學習單

衛部成製字第 000000 號

吃甜食又讓你胃食道逆流了嗎？快來一匙永保安康健胃散！

永保安康_健胃散

唯一祖傳、遵循古法

具有 保護胃壁、減緩胃痛、預防胃潰瘍 三大功能

多位專業醫師及知名藝人推薦 保證有效

平時保養、長期服用，完全無副作用

～百年老店、回饋優待、買一送一、機會有限、無效退費～

請速電洽免費專線：0800-×××-××× 縣市各大廟巡迴藥展

神明保佑 呷平安

1. **【質疑】** 寫出廣告中覺得有問題的內容有哪些：

2. **【反省與解放】** 針對質疑的廣告內容，與同學討論後，確認這些質疑是否正確、符合安全？

3. **【重建】** 請針對這則廣告內容回答以下問題：

問 題	(1) 同意	(2) 不同意	(3) 沒意見
1.永保安康_健胃散是唯一祖傳、遵循古法的胃藥。			
2.胃藥具有保護胃壁、減緩胃痛、預防胃潰瘍三大功能。			
3.多位專業醫師及知名藝人推薦所以保證有效。			
4.成藥安全性高，長期服用也不會有副作用。			
5. 這則廣告是不合法的，因未標示衛部藥（器）廣字第000000 號。			
6.有神明保佑，無效又能退費，試試看又不吃虧。			
7.不應輕易相信，應撥打專線(0800-233-789)向衛生單位檢舉，以避免更多人受害。			
8.如果身邊的人胃不舒服，可以將自己的胃散送給他服用。			

1-2「用藥我做主(二)」學習單

與家人(請家人簽名：_____)一起完成以下問題：

1. 請蒐集一則藥品廣告，黏貼在以下空格中



2. 用彩色筆在這則廣告上圈畫出「你覺得有問題的內容」有哪些？

3. 寫出你對這則藥品廣告內容的看法：

(1) 正確性分數：_____ (0~10 分，分數愈高正確性愈高)

理由是：_____

(2) 可信度分數：_____ (0~10 分，分數愈高可信度愈高)

理由是：_____

4. 你收集的藥品和下列哪些描述相符合呢？(符合的請在框框內打勾)

- ☐ 藥效強，須經醫師診療並開立處方後，經藥師調劑才能服用的處方藥
- ☐ 藥性溫和較安全，醫師藥師藥劑生指示藥
- ☐ 作用緩和、藥性較弱的成藥

附件 1-3 「Say No 藥健康家」學習單

分組討論：寫出拒絕的對話內容，與使用的拒絕方法：

情境一：曉宣每次月經期間，腹部總會劇烈疼痛，好同學真真告訴她網路上有在賣一種台灣還未上市，在日本很夯的止痛藥，口碑評價很不錯，對於減輕疼痛非常有效，但曉宣認為網路購買藥品風險很高，那她要如何拒絕真真呢？

曉宣可以這樣說

曉宣使用拒絕的方法屬於：

- ☐堅持並肯定說不，請對方體諒 ☐找個藉口，趕快離開並拖延
- ☐自我嘲笑膽子小，不敢使用 ☐情誼勸說，尊重健康與生命
- ☐委婉的方式告訴對方，不想使用的理由

根據各組演練拒絕技巧，評定是否符合以下檢核項目：（符合程度：0-5 分、分數愈高表示符合程度愈高）

檢核內容	第 組	第 組	第 組	第 組	第 組
(1)堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為好意思而動搖心意。					
(2)以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方解你的困難。					
(3)清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接收到你的訊息。					
(4)以同理心安慰對方，提出代替方案，讓彼此都感到滿意。					

105 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

能力二 清楚表達自己的身體狀況

核心能力	能力二 清楚表達自己的身體狀況
	到藥局購買藥品或看病時，要向藥師或醫師說清楚自己的身體狀況： 1. 目前不舒服症狀、何時開始？ 2. 有沒有對藥品或食物過敏，是否有喝酒或特殊飲食習慣？ 3. 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。 4. 目前正在使用的藥品，包括西藥、中藥及保健食品等。 5. 從事開車或操作機械等需要專心的工作。 6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。 7. 為避免重複用藥，若已經有先行服用其他藥品，應主動告知。
生活技能	【自我覺察】 演練自我覺察技能，探究自己對指示藥與成藥使用的態度、動機與行為。
	【有效溝通】 演練有效溝通技能，於購買指示藥與成藥時，清楚傳遞自己身體健康情況。
教 學 示 例(一)	
活動名稱：用藥不藥大考驗 一、 教學目標：2-1 演練自我覺察技能，探究自己對指示藥與成藥使用的態度、動機與行為。 二、 教學時間：20 分鐘 三、 教學流程：	

1. 案例問思與討論：

- (1) 情境說明：教師說明附件 2-1「藥不藥大考驗」學習單中星星購買藥品的情境
- (2) 請學生分享自己購買或使用感冒藥的經驗
- (3) 教師指出：到藥局購買藥品或看病時，要向藥師或醫師說清楚自己的身體狀況。(參考「清楚表達自己的身體狀況」核心能力內容)

2. 技能示範演練：

- (1) 配合附件 2-1「藥不藥大考驗」學習單(1)-(4)提問，進行小組討論
- (2) 各組派代表報告。
- (3) 教師回饋，澄清迷思。

3. 生活延伸實作

- (1) 課後與家人共同完成附件 2-1「藥不藥大考驗」學習單提問(5)。

教 學 示 例(二)

活動名稱：藥局買藥隨身卡

一、 教學目標：2-2 演練有效溝通技能，於購買指示藥與成藥時，清楚傳遞自己身體健康情況。

二、 教學時間： 30 分鐘

三、 教學流程：

1. 案例問思與討論：

- (1) 教師請學生分享 2-1「藥不藥大考驗」學習單課後作業的家人到藥局買藥的經驗。

2. 技能示範演練：

- (1) 學生完成 2-2「藥局買藥隨身卡」學習單的內容。
- (2) 教師請 2 位學生一組，輪流演練(一位扮演藥局藥師、一位購買藥品消費者)，消費者要把自己學習單的內容清楚表達，並與藥局討論與詢問。
- (3) 教師回饋統整：購買藥品時應針對症狀向醫師、藥師詢問及討論，選擇適合目前需求的藥品來使用，並詢問藥品使用的注意事項。

3. 生活延伸實作

- (1) 配合 2-2「藥局買藥隨身卡」學習單課後與家人演練去藥局購買藥品時，該如何清楚表達自己的身體狀況的技巧， 並請家人在學習單上給予回饋。

附件 2-1 「藥不藥大考驗」學習單

星期五早上星星和同學冒著風雨去小巨蛋排隊買票，想要搶坐在啞教授的粉絲見面會的第一排。但是到了星期六晚上，星星覺得身體有些不舒服，頭有點痛、流鼻水、咳嗽，因為症狀不嚴重星星決定去附近的藥局買感冒藥吃。來到了藥局，星星跟藥師指定要購買啞教授推薦的感冒藥，藥師問她身體有什麼不舒服？她回答就是感冒啦，吃個藥就會好的，藥師再問她有沒有藥物過敏？星星說偶像劇要開始了，趕快把藥給她就對了。同學們一起討論一下，星星的行為正確嗎？有需要改進的地方嗎？

分組討論，回答以下問題：

- (1) 指出情境中星星身體不舒服的狀況有哪些？
- (2) 星星買綜合感冒藥時的態度與行為，對她的健康可能產生有哪些影響？
- (3) 星星這次買藥的態度與行為，有哪些是你認同的，哪些不認同的？
- (4) 如果你需要到藥局買藥，你認為哪些事情是病人必須要做到的？為什麼？
- (5) 【課後作業】與家人(請家人簽名_____)討論：到藥局買綜合感冒藥時，有哪些事情是需要跟藥師說明清楚的？

附件 2-2「藥局買藥隨身卡」學習單

📌【檢核與表露】請在下表勾選或填寫相關內容：

重點說明		紀錄
(1) 我的狀況	☐ 疼痛：頭痛、腰痛、肌肉拉傷、經痛 ☐ 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_____ 其他症狀 _____
(2-1)曾經使用何種藥物過敏		藥物過敏 ☐ 有 ☐ 無
(2-2)曾經吃過什麼食物過敏		藥物名稱 _____ 食物過敏 ☐ 有 ☐ 無 食物名稱 _____
(3)是否有在服用慢性疾病藥物		☐ 無 ☐ 有(請圈選) 高血壓 糖尿病 心臟疾病 過敏體質 注意力不集中 氣喘 其他 _____
(4)我目前正在使用的藥品，包含中西藥或保健食品。		☐ 西藥 _____ ☐ 中藥 ☐ 維他命 ☐ 減肥藥 ☐ 保健食品
(5)我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。		考試 ☐ 有 ☐ 無 騎單車 ☐ 有 ☐ 無 操作機械 ☐ 有 ☐ 無
(6)是否有抽菸或喝酒的習慣		☐ 無 ☐ 抽菸 ☐ 喝酒

📌【課後作業】與家人演練去藥局購買藥品時，該如何清楚表達自己的身體狀況的技巧，並請家人在學習單上給予回饋：

1. 與家人(請家人簽名 _____) 演練去藥局購買藥品時，會如何清楚表達自己的身體狀況？

2. 對於以上的演練，請家人給予鼓勵或回饋的話：

105 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

能力三 看清楚藥品標示

核心能力	能力三 看清楚藥品標示
	購買及使用藥品前，應先看清藥品外盒說明、說明書及注意下列事項： 1. 藥品分級：確認藥品是屬於指示藥或成藥，而處方藥必須由醫師處方才可使用。 2. 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描述的一樣，外包裝是否完整。 3. 用途（適應症）：藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。 4. 使用方法：服藥前應按照醫師或藥師指示，或印在外盒、藥品說明書的使用方法，包括服藥時間、每次劑量與服用方法。 5. 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。在藥品使用完之前，應保留藥品外盒及說明書以方便查閱使用。 (1) 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。 (2) 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。 (3) 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。 (4) 除非有醫師指示或藥師建議，3 歲以下兒童（感冒藥則是 6 歲以下），不建議自行使用藥品。 (5) 若持續使用指示藥及成藥 3 天症狀都未好轉，則應儘速就醫。 6. 保存期限和方法：請注意保存方法，不要隨意將外盒丟棄，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。 7. 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，應以廢藥處理流程處理。 8. 除留意外盒上的用藥注意事項外，並記得索取醫療院所或藥局名片，以利諮詢。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	【做決定】運用做決定技能，展現能遵守指示藥與成藥相關標示說明的行為抉擇。
	【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。
	【自我監督管理】演練自我監督管理技能，增進在生活中落實看清楚指示藥與成藥相關標示說明的行為。
教 學 示 例(一)	
活動名稱：正確用藥守門員 一、 教學目標：3-1 運用做決定技能，展現能核對指示藥與成藥相關標示說明的行為抉擇。 二、 教學時間：10 分鐘 三、 教學流程： 1. 案例問思與討論： (1) 情境說明：延續<u>星星</u>購藥的情境，教師說明附件 3-1「正確用藥守門員」學習單中有關<u>星星</u>使用藥品的行為。 (2) 請學生指出情境中有問題或錯誤的地方。 (3) 教師指出：購買及使用藥品前，應先看清藥品外盒說明、說明書及注	

意事項等(參考「看清楚藥品標示」核心能力內容)

2. 技能示範演練：

- (1) 配合附件 3-1「正確用藥守門員(一)」學習單，進行小組討論
- (2) 各組派代表報告。
- (3) 教師回饋，澄清迷思。

3. 生活延伸實作

- (1) 課後作業：配合 3-1「正確用藥守門員(二)」學習單，與家人共同完成相關提問。

教 學 示 例(二)

活動名稱：用藥問題大補帖

一、 教學目標：3-2 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。

二、 教學時間： 30 分鐘

三、 教學流程：

1. 案例問思與討論：

- (1) 教師請學生分享 3-1「正確用藥守門員(二)」學習單課後作業自己與家人閱讀藥品標示的經驗。
- (2) 教師提出 3-2「用藥問題大補帖」學習單中小寶生病使用藥物的情境，請學生說明發生的問題是什麼？
- (3) 教師回饋：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。

2. 技能示範演練：

- (1) 學生進行分組討論，完成 3-2「用藥問題大補帖」學習單，演練正確用藥問題解決的歷程。
- (2) 各組報告、教師回饋統整。(參考「看清楚藥品標示」核心能力內容)

3. 生活延伸實作

- (1) 課後與家人一起閱讀家中指示藥或成藥的藥盒(說明書或仿單)。

教 學 示 例(三)

活動名稱：正確用藥行動家

一、 教學目標：3-3 演練自我監督管理技能，增進在生活中落實看清楚指示藥與成藥相關標示說明的行為。

二、 教學時間： 15 分鐘

三、 教學流程：

1. 案例問思與討論：

- (1) 教師根據 3-3「正確用藥行動家」學習單 5 項「看清楚指示藥與成藥標示」的提問，進行快問快答 OX 活動。
- (2) 教師唸完題目，學生立即的 OX 手勢表示是否正確的答案。
- (3) 教師回饋與澄清學生有疑問的問題。

2. 技能示範演練：

- (1) 學生進行自我檢核，完成 3-3「正確用藥行動家」學習單，並以自我監督管理以改善看清楚藥品標示的行為。
- (2) 請 2-3 位學生分享學習單內容，教師回饋統整。(參考「看清楚藥品標示」核心能力內容)

3. 生活延伸實作

- (2) 課後請家人在自己 3-3「正確用藥行動家」學習單簽名，做為自我監督管理進行的見證。

附件 3-1 「正確用藥守門員(一)」學習單

星星感冒到藥局買了嘍教授推薦的感冒藥，回到家星星立刻吃了1顆藥，想說藥都是一天吃四次不會錯。因為藥盒沒有嘍教授的照片，所以星星看都沒看就丟掉了。同學們一起討論一下，星星的行為正確嗎？有需要改進的地方嗎？

【小組討論】

1. 藥品都是一天吃四次嗎？有沒有其他的用法呢？這些相關資訊可以從那裡獲得？

2. 你會仔細閱讀藥盒(說明書)嗎，分析以下的選擇是如何呢？

閱讀 藥盒	優點：(例如，知道服藥次數)	可能造成結果： (例如，正確服用藥品)
	缺點：	可能造成結果：
不閱讀 藥盒 (說明書)	優點：	可能造成結果：
	缺點：	可能造成結果：

3. 做個健康的決定：

(1) 綜合上述，你的選擇是：

☐ 閱讀藥盒(說明書)

☐ 不閱讀藥盒(說明書)

(2) 原因是：_____

附件 3-1 「正確用藥守門員(二)」學習單

一樣是感冒了，可是每個人的症狀都不同，所以感冒藥也有很多種，按照自己的身體情況向藥師請教後再購買藥品，才是聰明用藥安全守門員，讓我們一起來看看這兩種藥品有什麼不同，和那些相似之處呢？

好利利 感冒藥

【成分】每粒中含：

Acetaminophen.....300mg
Caffeine Anhydrous30mg
Chlorpheniramine Maleate 2mg

【適應症】

緩解感冒之各種症狀（流鼻水、鼻塞、咽喉痛、發燒、頭痛、關節痛、肌肉酸痛）

醫師藥師藥劑生指示藥品

衛署藥製字第 000000 號

製造批號 good123

保存期限 12/2018

【用法用量】

一日 4 次。成人每次 1 錠
12 歲以上適用成人劑量
6 歲以上未滿 12 歲，每次 1/2 錠
6 歲以下兒童請洽醫師診治，不宜自行使用

【注意事項】

- 1.除非醫師藥師指示孕婦或授乳婦女不建議自行使用
- 2.避免陽光直射，宜保存於陰涼之處。
- 3.勿超過建議劑量若有不適情況產生立即停藥就醫
- 4.不得併服含酒精飲料。
- 5.其他注意事項請詳閱說明書

【警語】請詳閱說明書

品名：全都好 感冒藥

【藥物資訊】

有效成分及含量：每粒中含

Acetaminophen	300mg
Caffeine anhydrous	30mg
Chlorpheniramine	2mg
dl-meyhylephedrine HCl	10mg
Dextromethorphan Hydrobromide	15mg

賦形劑：PVP K-30、Talc、starch、magnesium stearate

用途/適應症：緩解感冒之各種症狀

（咽喉痛、發燒、頭痛、關節痛、肌肉酸痛、咳嗽、鼻塞、流鼻水）

不得使用族群：6 歲以下兒童不得使用

除非醫師/藥師指示懷孕或可能懷孕婦女不建議自行使用

用法用量：

年齡	每日使用次數
成人及 12 歲以上兒童	1 次 1 粒，1 日 3 次
6 歲以上未滿 12 歲兒童	1 次 1/2 粒，1 日 3 次

類別：醫師藥師指示用藥

諮詢專線：02-12345678

注意事項：請詳閱說明書

衛署藥字第 XXXXXX 號

製造批號：GOOD987

廠商：藥你健康大藥廠

製造日期：03/2016 保存期限：09/2018



與家人一起討論，完成以下問題：

問題	自己	家人()	家人()
問題一：如果你的症狀是發燒、流鼻水和咳嗽，服用哪一種感冒藥比較適合呢？為什麼？			
問題二：你能看懂藥盒那些標示？			
問題三：請問你今年幾歲，可以服用這個藥品嗎？如果藥師說你的症狀適合服用這個藥品，你可以寫下正確的用法用量嗎？			

附件 3-2「用藥問題大補帖」學習單

今年 5 歲的小寶感冒發燒了，他的爸爸看到抽屜裡有上次吃剩的「好利利感冒藥」，於是直接拿給小寶服用，想說為了想要病情趕快好，就讓小寶 1 次吃一顆，一天吃 3 次，晚上又到藥局買「全都好感冒藥」讓小寶睡前再加強吃一顆，結果隔天小寶開始嗜睡叫不醒，於是爸爸趕緊把小寶送到醫院急診…

【確定問題】：小寶發生了什麼事，必須緊急送醫？

【分析原因】：小寶嗜睡叫不醒的原因可能是什麼？

【解決方法】 為了避免發生這藥問題，解決用藥問題的方法有哪些？

【選擇有效對策】：你覺得採取哪一種解決方法是最有效的？

附件 3-3 「正確用藥行動家」學習單

將「看清楚藥品標示」落實於每次藥品使用的情境中，以避免誤用藥品，達到正確使用藥品的目的。請依照自己實際用藥狀況在安全用藥檢核表上勾選符合的選項

都有做到：「4 分」、大致做到：「3 分」、偶而有做到：「2 分」、完全沒做到：「1 分」

題目	都有做到 4 分	大致有做到 3 分	偶而有做到 2 分	完全沒做到 1 分
(1)服用藥品時會看藥盒標示的用途/適應症和自己是相符				
(2)會依照藥盒標示的用法用量服用藥物不會自行增減劑量				
(3)如果服用藥品後有副作用/不良反應(如：過敏、起紅疹、呼吸困難等)的情況會立刻停藥去看醫師或藥師				
(4)會將藥品和藥盒(說明書)一起擺放，直到藥品使用完畢				
(5)不會服用過期或變質的藥品				
總計得分	分			
我的得分結果是：				
我覺得自己最需要再加強的是哪一項：				
針對加強的項目，我可以如何增進改善：				
請一位家人簽名與給予回饋：				
得分結果	20 分	17-19 分	11-16 分	10 分以下
警示說明	管理得當	需關心自己	有待加強	危害健康資訊

105 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

能力四 清楚用藥方法、時間

核心能力	能力四 清楚用藥方法、時間 服用藥品應按醫師或藥師指示並詳讀外盒、藥品說明書標示的用法、用量及服用時間。 1. 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： （1）發泡劑：需溶水後服用。 （2）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。 （3）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。 2. 服用時間，如： （1）一天三次：三餐飯後。 （2）一天四次：三餐飯後與睡前。 （3）如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。 3. 外用皮膚製劑：請均勻塗抹於患部，勿大面積塗抹。
	生活技能 【做決定】運用做決定技能，展現清楚使用指示藥與成藥的方法與時間之行為抉擇。 【自我監督管理】演練自我健康管理、監督技能，增進在生活中落實清楚指示藥與成藥使用方法、時間的行為。

教學示例(一)

活動名稱：健康藥抉擇

一、教學目標：4-1 運用做決定技能，展現清楚使用指示藥與成藥的方法與時間之行為抉擇。

二、教學時間：30 分鐘

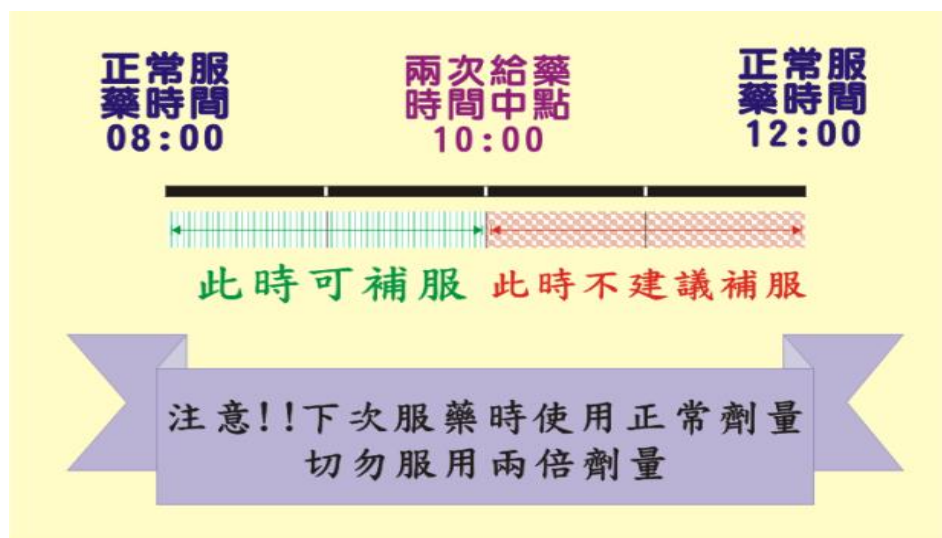
三、教學流程：

1. 案例問思與討論：

(1) 情境說明：小明因病必須服用指示藥「00 胃腸藥」，藥盒上面寫著一天吃三次，可是早上因為小明睡過頭了，匆匆忙忙趕去上學而忘記吃藥。請問：

- 早上 10 點想起來可以補吃嗎？
- 2. 下午 4 點想起來可以補吃嗎？

(2) 請學生回答，教師說明：建議補吃使用的時間



2. 教技能示範演練：

- (1) 配合附件 4-1「健康藥抉擇(一)」學習單，進行小組討論
- (2) 各組派代表報告。
- (3) 教師回饋說明：服用藥品應按醫師或藥師指示並詳讀外盒、藥品說明書標示的用法、用量及服用時間。(參考「清楚用藥方法、時間」核心能力內容)

3. 生活延伸實作

- (1) 課後作業：配合 4-1「健康藥抉擇(二)」學習單，與家人共同完成用藥時間的相關提問。

教學示例(二)

活動名稱：健康藥按讚

一、教學目標：4-2 演練自我健康管理、監督技能，增進在生活中落實清楚指示藥與成藥使用方法、時間的行為。

二、教學時間：20 分鐘

三、教學流程：

1. 案例問思與討論：

(1) 教師請學生分享 4-1「健康藥抉擇(二)」學習單課後建議與家人依照藥品標示按時使用藥品的做法。

(2) 教師補充藥品標示其他有關用藥方法、時間的說明。(參考「清楚用藥方法、時間」核心能力內容)

2. 技能示範演練：

(1) 學生自我檢核，完成 4-2「健康藥按讚」學習單，演練正確使用指示藥與成藥自我監督管理的歷程。

(2) 請 2-3 位學生分享、教師回饋統整。(參考「看清楚藥品標示」核心能力內容)

3. 生活延伸實作

(1) 課後請家人簽名支持學生落實 4-2「健康藥按讚」學習單的行動。

附件 4-1 「健康藥抉擇(一)」學習單

<u>小明</u>因為胃痛到藥局購買「OOO 胃腸藥」(為醫師藥師藥劑生指示用藥)，藥師告訴他藥品用法為一天三次、一次一顆、飯後吃，<u>小明</u>要如何正確服用藥品呢？	
情境說明	我的選擇與原因
1. <u>小明</u>早上起床後感到胃痛，請問：「<u>小明</u>還沒有吃東西前可以吃 OOO 胃腸藥嗎？」	☐ 可以，原因是：
	☐ 不可以，原因是：
3. 如果中午時<u>小明</u>的胃痛並沒有改善，請問：「<u>小明</u>可以增加服用 OOO 胃腸藥的劑量或是搭配其他腸胃藥一起使用嗎？」	☐ 可以，原因是：
	☐ 不可以，原因是：
3. <u>小明</u>買晚餐時也買了飲料，OOO 胃腸藥可以和牛奶、咖啡、果汁等飲料配合服用嗎？	☐ 可以，原因是：
	☐ 不可以，原因是：
4.服用藥品後<u>小明</u>的胃痛改善很多，<u>小明</u>想是不是以後只要胃不舒服都吃這種藥就好了，不用去看醫師？	☐ 可以，原因是：
	☐ 不可以，原因是：

附件 4-1 「健康藥抉擇(二)」學習單

藥品名稱	使用方法說明	
藥品×××	一天二次	於早餐及晚餐飯前
藥品○○○	一天三次	於早、中、晚三餐飯後
藥品△△△	一天四次	於早、中、晚三餐飯後及睡前

和家人一起根據上表三種指示藥與成藥的藥盒標示使用方法，請討論與完成下列問題：

(1) 協助整理藥盒指示的服藥的時間表格：(在需要服用的欄位打勾)

藥名	早餐		午餐		晚餐		睡前
	飯前	飯後	飯前	飯後	飯前	飯後	
藥品×××							
藥品○○○							
藥品△△△							

(2) 假如某家人(請填上家人名字)因為早上因為晚起，常常沒吃早餐，所以早餐飯後的藥就沒有吃，這時你會怎麼做呢？請根據以下可能的作法，思考可能後果是什麼？

我採取的作法有	可能的後果是
(1) 不要管他	
(2) 叮嚀幫助他按時服用藥物	
(3) 其他作法(請填寫)	

→經過後果分析，我決定採取的作法是_____

附件 4-2「健康藥按讚」學習單

【自我檢核】

清楚用藥方法、時間，並依標示或藥師囑咐服用藥品習慣檢核：

請根據你平時使用指示藥品/成藥的情形，勾選適當的選項：				
情形描述	總是	經常	偶而	沒有
1. 會依藥盒標示的用法用量服用藥品				
2. 忘記服藥時，下一次服藥時間不會服用兩倍劑量。				
3. 服用藥品時會以白開水吞服，不會用茶、咖啡、果汁等。				
4. 不會自行增減藥品的劑量(藥品顆數、次數)。				
5. 不會自行搭配使用兩種以上的指示藥/成藥				
6. 服用指示藥/成藥 3 天，不適症狀沒好轉，就會盡速就醫。				
7. 不會長期依賴指示藥/成藥，若不適症狀持續或反覆出現(長期頭痛、胃痛)，就會尋求醫師診治。				

【自我監督管理】

(1) 請舉出一項你想改進的「清楚用藥方法、時間，並依標示或醫囑服用」用藥習慣？

(2) 訂定改變目標為何？

(3) 擬訂、執行健康行動有哪些？

(4) 自我記錄監督與獎勵方法是什麼？

(5) 請家人幫自己的健康行動按「讚」

家人簽名按「讚」	家人簽名按「讚」	家人簽名按「讚」	家人簽名按「讚」	家人簽名按「讚」



105 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

能力五 與醫師、藥師作朋友

核心能力	能力五 與醫師、藥師作朋友
	生病找醫師，用藥找藥師。 - 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，可將醫師或藥師（醫院或藥局）諮詢電話紀錄在自己的電話簿，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前述諮詢電話。
生活	【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。
技能	【係有效溝通】演練溝通技巧，提出使用指示藥與成藥問題並得到藥師適當回應。
教 學 示 例(一)	
活動名稱：健康藥諮詢 一、 教學目標： 5-1 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。 5-2 演練溝通技巧，提出使用指示藥與成藥問題並得到藥師適當回應。 二、 教學時間：90 分鐘 三、 教學流程： 1. 案例問思與討論： (1) 情境說明：請學生指出自己(或和家人)曾經到藥局購買指示藥或成藥	

的經驗，教師提問：購買藥品過程中和藥師的對話有哪些？

- (2) 請學生回答，教師說明：生病找醫師，用藥找藥師的概念(參考「與醫師、藥師作朋友」核心能力內容)

2. 教技能示範演練：

- (1) 配合附件 5-1「健康藥諮詢(一)」學習單，進行小組討論與角色扮演
- (2) 教師回饋說明：購買或使用指示藥與成藥之前，諮詢醫師或藥師是安全最好的保障方法，有任何用藥疑難問題也可與藥師聯繫詢問。(參考「與醫師、藥師作朋友」核心能力內容)
- (3) 教師帶隊全班到鄰近社區藥局參觀，小組合作完成 5-1「健康藥諮詢(二)」學習單。
- (4) 請各組分組報告學習單內容，教師歸納說明：認識社區裡的藥局，了解內正確用資源以及建立暢通聯繫管道，以及運用溝通技巧，詢問藥局師以增進正確使用指示藥與成藥的知識。

3. 生活延伸實作

- (1) 課後作業：配合 5-1「健康藥諮詢(三)」學習單，與家人一起到藥局向藥師借一個藥盒，拍下藥盒說明後貼在框框裡，然後完成相關問題。

附件 5-1 「健康藥諮詢(一)」學習單

進行分組角色扮演：

➤ 角色：

藥師、感冒的同學、陪同前往的家人或同學、藥局裡的陌生客人(推薦你使用偏方或來路不明的藥物)、其他你們需要的角色

➤ 情境：

- 感冒了想到藥局買藥來緩解症狀，藥師詢問病人身體狀況，詳細回答後(症狀有哪些、什麼時候開始的、持續多久了等)，藥師詢問(會不會藥物過敏、有沒有服用其他藥品或保健食品或其他注意事項)，拿到藥品後仔細閱讀藥盒(藥盒標示看不懂的部分藥立刻請教藥師)，陪同前往的家人或同學表示有之前剩餘的藥物是不是也能直接給你服用呢？藥師回應(症狀不同、藥盒是否保留、藥品期限、藥品保存等)，陌生客人表示他有超神奇的感冒藥可以賣給你，不但便宜而且什麼感冒都能治，你們會購買嗎？要如何拒絕呢？

附件 5-1 「健康藥諮詢(二)」學習單

經過分組實地參訪住家附近社區藥局後，請填寫：



1. 認識社區裡的藥局

(1)請寫出三個以上社區藥局名單：

(2)能與其中一個社區藥局的藥師建立聯絡的管道：

①藥局名稱：_____

②請藥局藥師簽名_____

③參觀藥局地址_____

④聯繫管道(E-mail 或電話)：_____

⑤是否記錄在自己的通訊錄：_____

2. 運用溝通技巧，詢問藥局藥師以下問題：

(1)請問如何選擇一家值得信賴的藥局？

☐有張貼「藥師證書」 ☐藥師配戴「執業執照」 ☐有健保特約藥局的標示

(2)請跟藥師借一盒醫師藥師指示藥/成藥，寫出：

a. 中英文藥品名稱：_____

b. 藥品許可證字號：_____

c. 有效期限：_____

d. 保存條件：_____

e. 藥品分級/類別：

☐醫師處方藥 ☐藥師(醫師)指示藥 ☐甲類成藥 ☐乙類成藥

(3)你還問了藥師什麼問題？藥師如何回應？

(4)經由這次的拜訪，你有什麼心得？

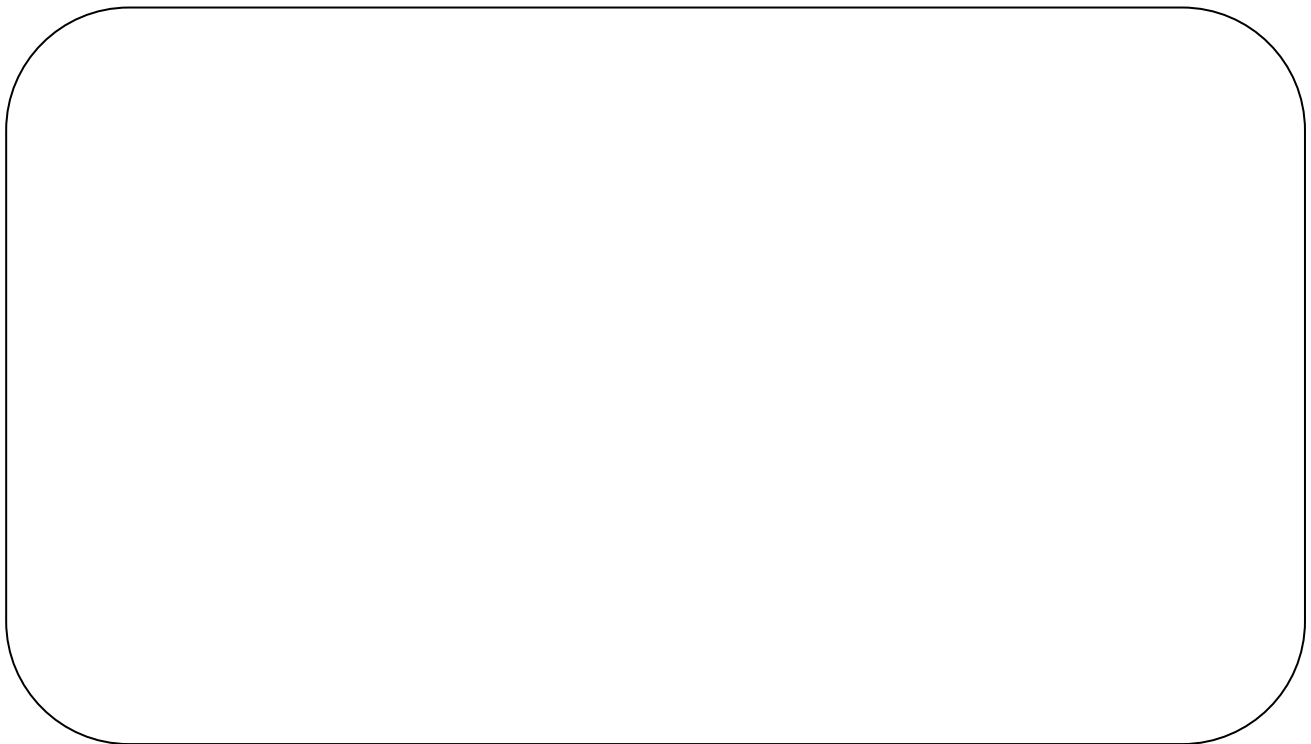


附件 5-1「健康藥諮詢(三)」學習單

和家人(請家人簽名：

)一起到藥局向藥師借一個藥盒，

拍下後貼在框框裡：



【藥諮詢問題】	【諮詢藥師結果】
1. 詢問這個藥品是哪個類別(醫師處方藥/醫師藥師指示藥/成藥)?	藥師的回應：
2. 向藥師請教一個你們有興趣的正確用藥或用藥安全相關問題(例如：為什麼要主動告知藥師自己是否有藥物過敏)。問題是：	藥師的回應：
3. 請問藥師除了藥盒會提供藥品相關訊息，還有哪些方法可以獲得正確的藥品資訊？	藥師的回應：