



學校推動全民健保 素養導向策略

National Health Insurance literacy-based strategies in school

「全民健保 永續經營」計畫主持人
國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系董貞吟教授

2021ver.



全民健保教育之 重要精神與理念

健保的前世今生與未來

(1分04秒)

YouTube 臺灣吧



到底是怎麼出現的？

如果沒有健保

壹

醫療需求較高的民眾，看病負擔加重

新醫療科技與藥物，多數民眾無法受益

重大傷病民眾及其家庭，陷入經濟困境

投保高額商業醫療保險，拖垮全家財務

就會回到
「沒錢就醫」、
「住院保證金」
的年代

全民健保制度特性

壹



全民納保

社會保險，
達99%以上的高納保率



自助互助

不分貴賤，
均提供綜合性的健康照護服務



量能付費

保險費以薪資為計算基礎
量能付費的精神



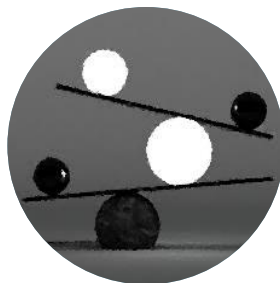
照顧弱勢

減免保費，
讓弱勢族群也能使用健保資源



單一保人

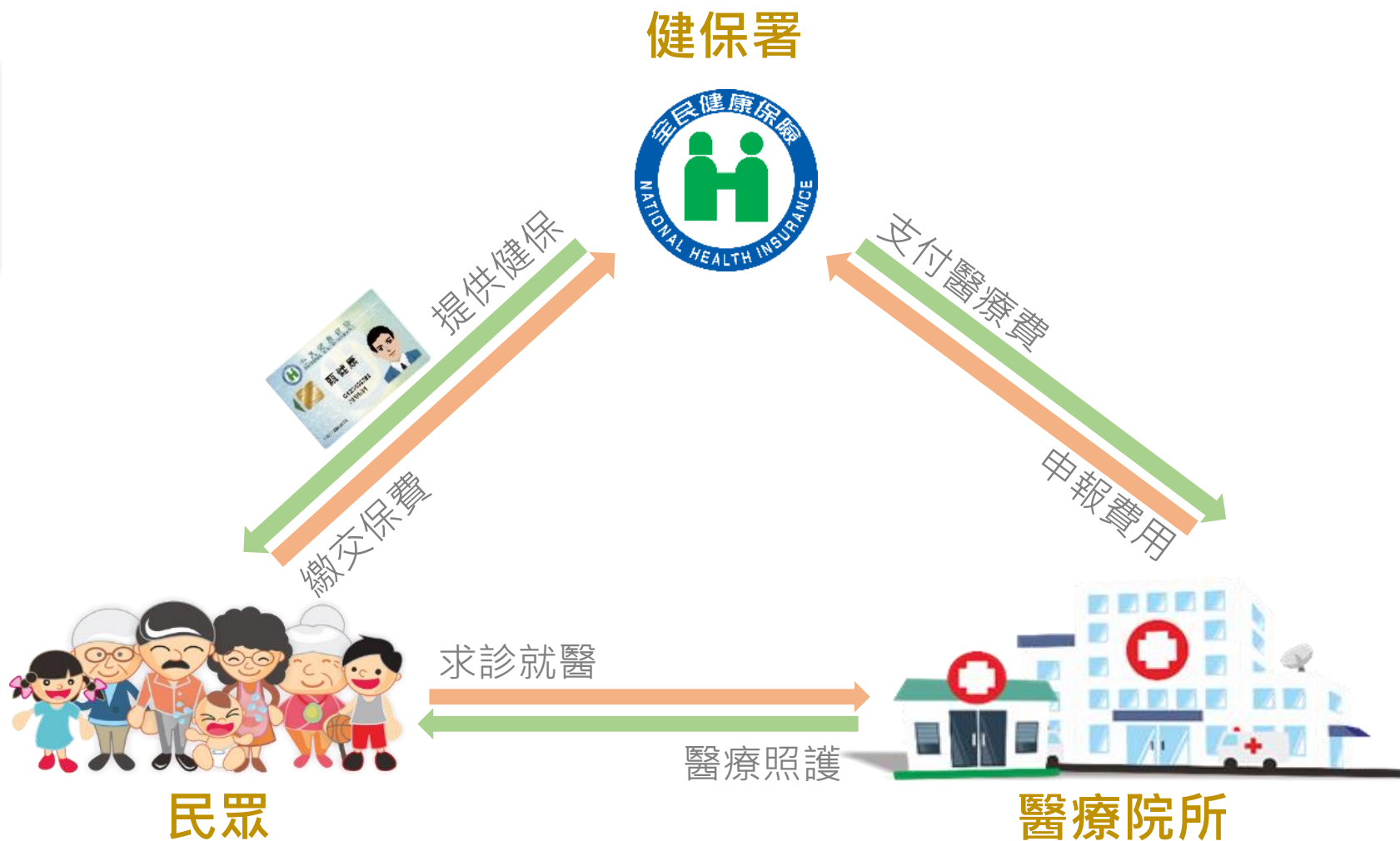
政府主辦，節省行政支出



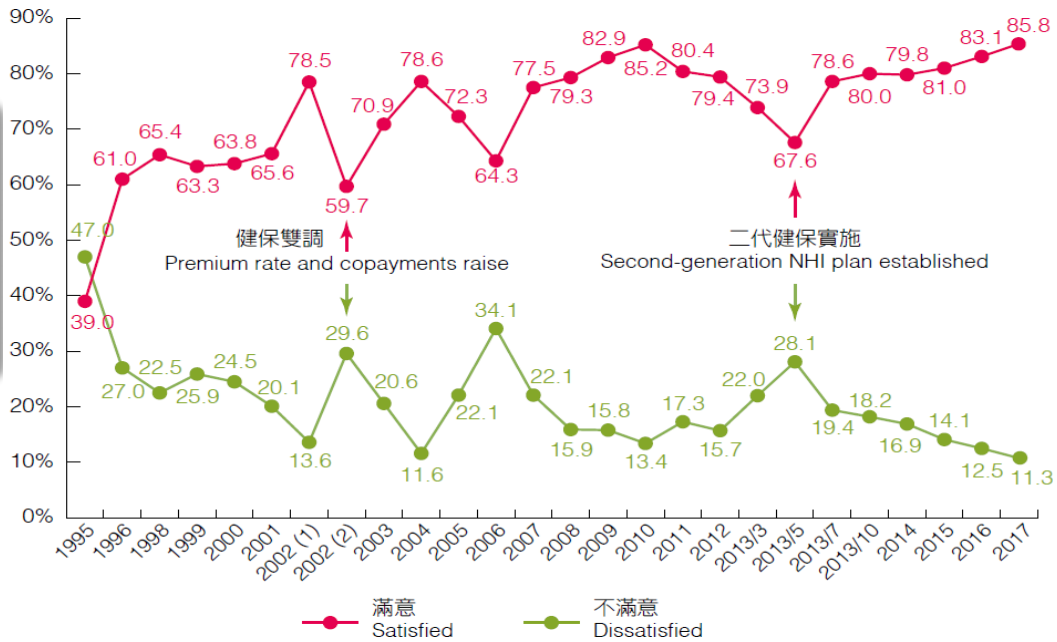
收支平衡

健保資源來自保費收入，
收支失衡可能倒閉

全民健保黃金三角



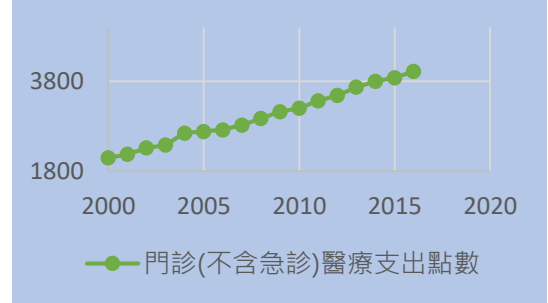
全民健保制度的現況



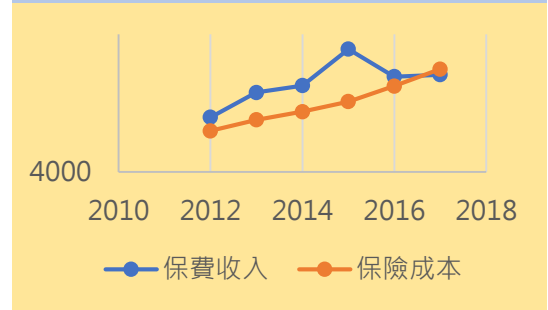
滿意度上升



總額攀升



門診攀升



入不敷出

珍惜資源

財務困境



全民健保總體檢



黃煌雄 監委
沈美真 監委
劉興善 監委



看病多

- 可近性高：醫療院所分布廣
- 可負擔性高：平均每人門診次數15.2次/年
- 人口老化：高齡人口多而使醫療使用率升高



拿藥多

- 看病必拿藥：40%民眾存在迷思看病就要拿藥
- 領了藥不吃：25%民眾領藥沒吃完浪費300億藥費/年
- 囤積藥陋習：吃不完分給其他人



檢查多

- 檢查方案多：檢查方案當點餐
- CT必點主餐：健檢一定要斷層掃描才會全面？



浪費健保資源的惡性循環

調漲健保費

漲

固定健保費
就醫無上限



看病多



檢查多



健保財務惡化

拿藥多



健保要永續 全民需教育





珍惜健保成效指標與向度

對全民健保有正確認知

壹



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(109前)

珍惜全民健保行為

壹



正確使用分級醫療



正確使用急診醫療

(國高中用)



避免想用就用
重複就醫或過度取藥



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
(國高中用)

珍惜健保成效指標與向度(110後)

珍惜全民健保行為

壹



善用門急診

不重複就醫
正確使用急診醫療
正確使用分級醫療



詳述病症

清楚表述病症



聰明用藥

用藥前看標示
遵醫囑用藥



倡議健保

說明健保的優點
以珍惜全民健保

珍惜醫療資源的政策

	聰明就醫（明智選擇） Choosing Wisely	醫病共享決策 Shared Decision Making
起源	2012年，美國 專科醫學會發起	1982年，美國 以病人為中心照護共同福祉計畫
目的	減少無效醫療， 反思醫療服務必要性。	促進醫病相互尊重與溝通， 共同達成最佳可行之治療選項。
主對象	病人（醫生為輔）	醫生（病人為輔）
現況	國內政策未推動 醫學研討會交流為主	2016年啟動 多由醫院填報系統
願景	有「聰明就醫」概念的「醫病共享決策」， 有助於提升醫療品質，營造醫病雙贏局面。	

聰明就醫的重要概念



[醫界]聰明就醫123

1	2	3
1位熟悉的家庭醫師	不要超過2家院所就醫	不超過3個慢性病追蹤門診



[教育]聰明就醫六要素

就醫前		就醫中		就醫後	
1	2	3	4	5	6
觀察病症的情形	優先選擇一家醫	詳述病症用口訣	合理期待最和諧	聰明用藥愛健保	如期回診要記牢

聰明就醫六要素之一

觀察病症的情形

壹

健保署「108年度民意調查報告」指出：

51.6%的民眾對於判斷疾病的嚴重程度高低較無把握。

【嚴重性】

異常的健康數值（如：體溫、血壓），或症狀惡化現象（如：傷口擴大、症狀增多）。

【持續性】

症狀持續且未消退（高燒不退、血流不止）。

聰明就醫六要素之二

優先選擇一家醫

壹

我國有「選擇就醫場所的自由」，因而可能衍生越級就醫、重複醫療現象。

健保署「108年度民意調查報告」指出：

70%的民眾主觀認為大型醫院的專業能力較診所好。

【就近診所】
基層醫療可近、便宜、
快速的優點。

【固定醫師】
熟知病史、熟悉信任的
好處。

聰明就醫六要素之三

詳述病症用口訣

壹

[1]醫病溝通不良是醫療爭議以及醫療糾紛形成之重要因素。

[2]民眾就醫的相關表述能力，足以影響其對疾病的感受與情緒，甚至影響治療效果。

【國小：那不就好說了】
即哪裡不適、不適感受、不適多久、怎麼變好、說出疑慮，及了解治療等。

【國中：十拿九穩】
即健康狀況與病史、病徵在哪、病徵有多久，及醫病詢問等。

聰明就醫六要素之四

合理期待最和諧

壹

醫療迷思例如：「看病就要拿藥，檢查不算治療」、「藥到病除，治療醫定能痊癒」、「沒治好表示醫生醫術差」等，顯示病人多未覺知醫療存在許多不確定性的因素限制。

【合理期待醫療效果】
澄清藥到病除的迷思、
明白痊癒需要過程而沒有速效。

【信任醫護專業人士】
配合專業治療提升醫療品質；適時感謝專業以維持良好醫病關係。

聰明就醫六要素之五

聰明用藥愛健保

壹

臺灣民眾看病必拿藥、囤藥不吃等陋習，造成「拿藥多」的浪費現象。

109年衛福部調查發現，藥品支出逐年提高已達1,553億元，占健保支出比率24.34%，且每年回收丟棄的藥品約193公噸。

【聽醫生指示用藥】
遵照專業醫囑，把需要
完整療程的藥物服用完。

【避免浪費藥品】
不重複就醫多拿藥、不
囤藥。

聰明就醫六要素之六

如期回診要記牢

壹

越是信任的醫病關係，遵醫囑的行為（如：回診、吃藥等）配合度越高，病患也會有較佳的健康結果。

【清楚回診目的】

確認病程已達痊癒，若擅自不回造成疾病復發惡化，反而更浪費醫療資源。

【設定回診提醒】

記錄於行事曆或筆記本，並提醒自己與家人。



全民健保教育

素養導向策略

素養導向健保教育策略四大原則

貳



1

整合知識、能力(含技能)與態度



2

情境導向教學與評價工具



3

六大範疇與多元推廣方法



4

強調實踐力行的表現

全民健保教育轉化與其教育目標

珍惜全民健保

珍惜醫療資源

！整合知識、能力(含技能)與態度

基礎制度



- 全民納保
- 自助互助
- 量能付費
- 國民均健
- 收支平衡
- 分級醫療
- 珍惜健保

基礎

概念化



情境化



生活化



趣味化



生活議題



多元

- 我的就醫環境
- 我的就醫習慣
- 我的健康資訊
- 我的健康管理

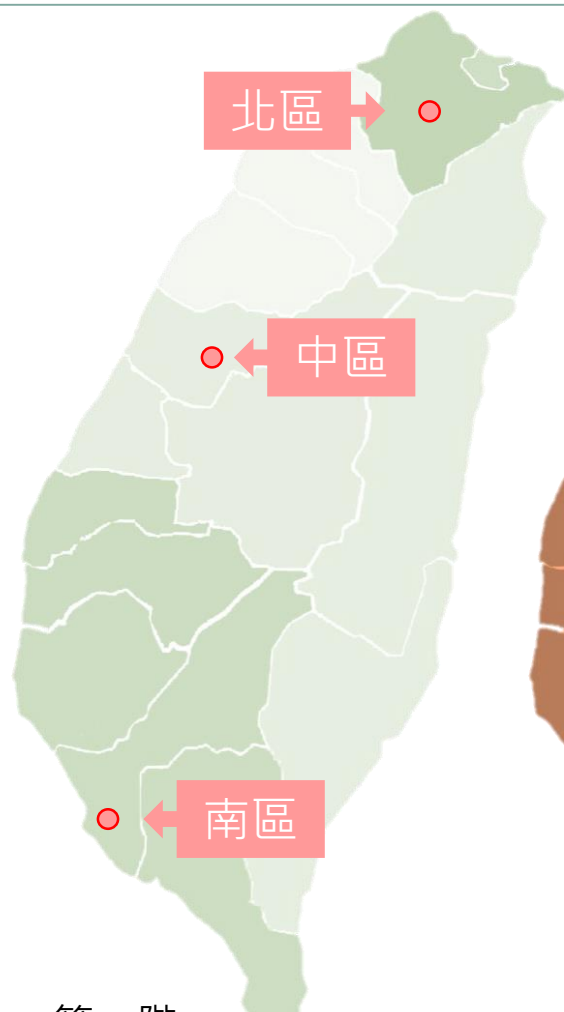


- 107年推廣家庭醫師理念
- 108年珍惜急診資源
- 109年珍惜健保聰明就醫
- 110年聰明就醫六要素

三階推動健保教育模式

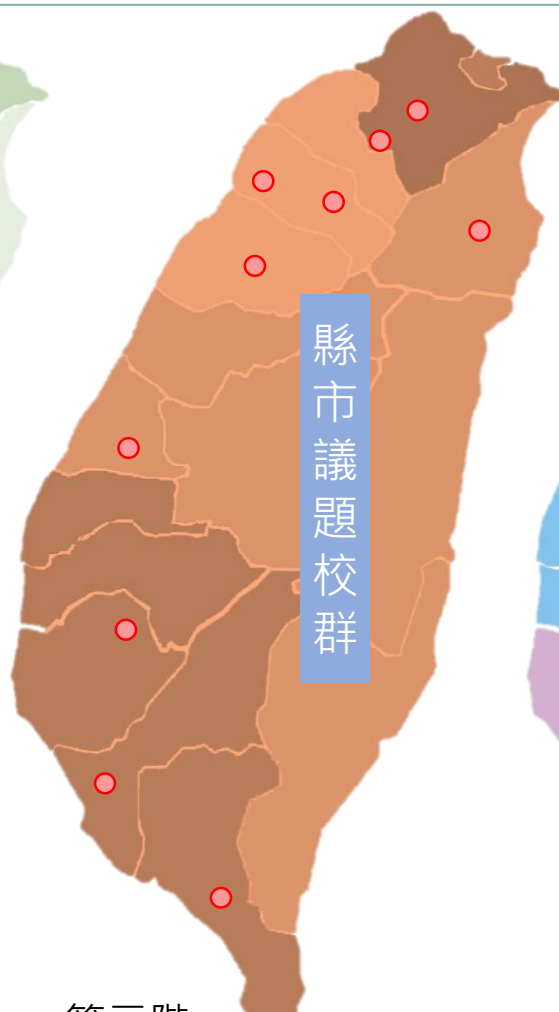


！整合知識、能力含技能與態度



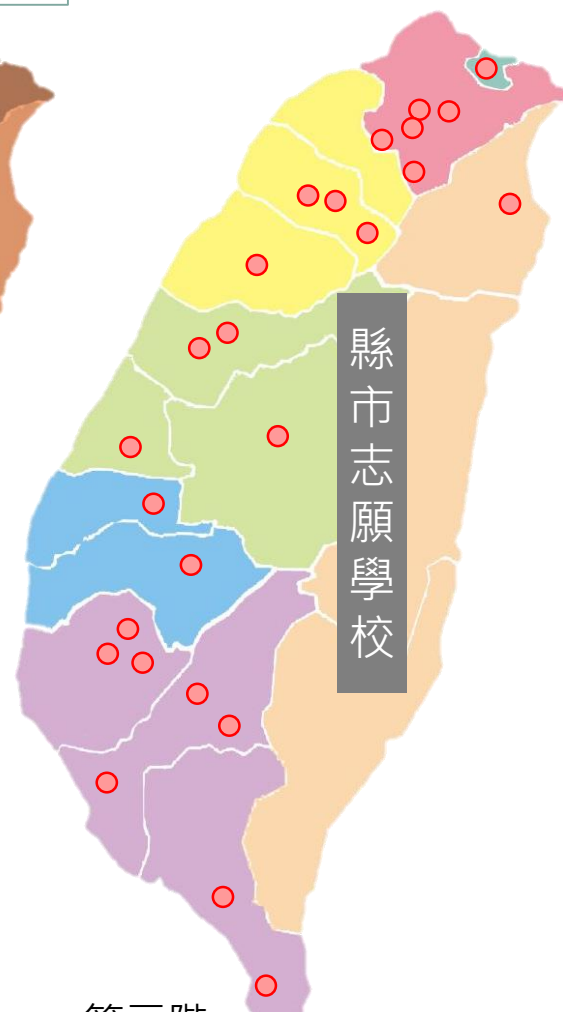
第一階(109.10)

全國三區工作坊



第二階(109.11-110.06)

分區工作坊



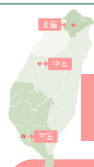
第三階(110.07-110.12)

入校推廣

三階推動健保教育模式



整合知識、能力、含技能與態度



第一階(109.10)

全國三區工作坊

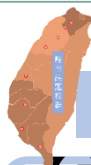
【主辦】
臺師大計畫團隊

【宗旨】
培育全國推廣教育人力

【對象】
授課教師

【參與者好康】
• 獲贈精美的教材包(市值千餘元)

【參與者回饋】
• 回校教學與評量



第二階(109.11-110.06)

分區工作坊

【主辦】
教育局處、中心學校

【宗旨】
培育在地推廣教育人力

【對象】
授課教師、健促承辦人

【參與者好康】
• 獲贈精美的教材包(市值千餘元)
• 媒合講師(補助鐘點費)

【參與者回饋】
• 舉辦校內推廣活動
• 參與影片徵選(獎金最高市值6,000元)



第三階(110.07-110.12)

入校推廣

【主辦】
學校

【宗旨】
扎根校園推廣教育人力

【對象】
校內教師

【參與者好康】
• 獲贈精美的教育活動推廣秘笈
• 媒合講師(補助鐘點費)

【參與者回饋】
• 觀課紀錄
• 舉辦校內推廣活動

珍惜健保聰明就醫六大核心能力



！整合知識、能力含技能與態度

觀察病症的情形

- 觀察自己的身體警訊，來判斷是否需要就醫。

如期回診要記牢

- 遵醫囑如期回診，避免浪費醫療資源。

優先選擇一家醫

- 優先並固定選擇居家附近的基層診所就醫。

聰明用藥愛健保

- 遵循醫囑索取、服用藥品，不浪費醫療資源。

詳述病症用口訣

- 能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。

合理期待最和諧

- 對醫療抱持合理期待，配合且感謝專業人士。



珍惜健保聰明就醫創意桌遊



情境導向教學與評價工具

全民健保永續經營創意教材 國小組



【國小桌遊】
聰明就醫保可夢

【國中桌遊】
聰明就醫醫全超人



5.2Kg
份量十足的教材





國小聰明就醫教學模組

【國小】教育目標與教學內涵表

知識	態度	行為
K1：知道聰明就醫對於珍惜健保資源的重要性。 K2：認識不同就醫過程中的聰明就醫技巧。	A1：感知對醫療效果需抱持合理期待的態度 A2：願意配合醫療專業的正向態度	P1：演練聰明就醫的積極行動。 P2：表達支持聰明就醫及珍惜健保的重要性。
1-1知道健保制度提供大家便利的醫療資源，卻因而造成不必要的浪費與負擔(例：越級就醫、重複就醫或領藥等)。 1-2知道若能做到聰明就醫，就能達到善用醫療資源、珍惜健保資源。 2-1認識就醫前需掌握的重要資訊（如：清楚體溫等個人健康警訊以判別就醫必要性；知道優先選擇家醫的好處等） 2-2認識就醫中病症表述技能之口訣： ★那不就好說了~ (1)「哪」裡不適：不適的部位靠近哪裡？ (2)感到「不」適：不適的感受與程度？疼痛級數？ (3)不適多「久」：不適的時間長度？頻率？發生次數？ (4)怎麼變「好」：怎麼讓病變好（療法或注意事項）？ (5)「說」出疑慮：對醫療過程有疑慮，能清楚理性表述 (6)「了」解治療：以自己的話，向醫護人員複述以確認自己對疾病理解與治療方式無誤。 2-3認識就醫後的聰明就醫遵醫囑技巧（如：依藥袋指示把藥品吃完、按時回診等）。	1-1覺知因為疾病種類繁多，治療方式也不只一種，並非任何疾病都能快速治療或是痊癒，故需抱持對醫療效果的合理期待。 2-1願意信任及配合醫療人員的處置並適切地表達感謝 2-2保持冷靜的態度，在醫療過程中提出有所疑慮或擔憂之處。	1-1演練就醫時的病症表述技能（那不就好說了）。 2-1表達個人支持聰明就醫可避免醫療資源浪費的堅定立場。 2-2對親友倡導聰明就醫有助於提升醫療品質。

國小聰明就醫教學簡案

教學說明本



情境導向教學與評價工具

教學主題	聰明就醫六要素，珍惜健保我最酷		
教學時間	一節(40分鐘)		
教學目標	【認知】 知道聰明就醫對於珍惜健保資源的重要性。 1. 認識不同就醫過程中的聰明就醫技巧。 【情意】 1. 感知對醫療效果需抱持合理期待的態度。 2. 願意配合醫療專業的正向態度。 【生活技能】 1. 演練聰明就醫的積極行動。 2. 表達支持聰明就醫及珍惜健保的重要性。	教學重點	※就醫前，強調掌握就醫資訊： ➢ 觀察病症的情形 ➢ 優先選擇一家醫 ※就醫中，強調主動配合專業： ➢ 詳述病症用口訣 ➢ 合理期待最和諧 ※就醫後，強調遵照醫療囑咐： ➢ 聰明用藥不浪費 ➢ 如期回診要記牢
教學準備	【教師】 1. 請教師先將班級學生分成4-5人一組（其中1人擔任關主），一套教材包附6組教材。 2. 老師可在課前教會關主桌遊規則及各類牌卡用途，遊戲過程會比較順暢。 【學生】 1. 學生依據分組座位，併桌排好且清空桌面。 2. 各組事先推選關主，理想是讀字清晰、反應明快的人。 【前測】 1. 建議前測可以在正式上課前施測，早自習或零碎時間，讓課程操作時間較為充裕。 2. 教師發給學生每人一份前測問卷，學生填寫約5分鐘後，檢查是否漏答再交卷。		



國小聰明就醫：準備活動

準備活動
10分鐘

◎教師根據公版教學PPT內容進行前備知識教學。

- 一. 認識健保，五個知道：(1)全民納保(2)自助互助(3)量能付費(4)照顧弱勢(5)收支平衡。
- 二. 珍惜健保，三個行為：(1)分級醫療(2)避免濫用(3)倡議優點
- 三. 聰明就醫六要素教學內容：

1. 觀察病症的情形：注意嚴重性及持續性。
如：觀察病症、察覺健康警訊以判別就醫必要性。
2. 優先選擇一家醫：找就近診所、固定醫師。
如：知道優先選擇最熟悉自身相關病史的家庭醫師的好處。
3. 病症表述用口訣：「那不就好說了」要點釋義。
(1)「哪」裡不適：不適的部位靠近哪裡？
(2)「不」舒服的程度：不適的感受與程度？疼痛級數？
(3)不舒服多「久」了：不適的時間長度？頻率？發生次數？
(4)如何變「好」：怎麼治療可以讓病情變好？
(5)「說」出疑慮與感受：對醫療過程有所疑慮，能清楚理性表述。
(6)「了」解治療方式：向醫護人員複述以確認自己對治療方式理解無誤。
4. 合理期待最和諧：合理期待醫療效果、信任醫護專業人員。
因為疾病種類繁多，治療方式可能不只一種，並非任何疾病都能快速治療或是痊癒，故需抱持對醫療效果的合理期待；願意信任及配合醫療人員的處置，並適切地表達感謝；保持冷靜的態度，在醫療過程中提出有所疑慮或擔憂之處。
5. 聰明用藥愛健保：聽醫生指示用藥、避免浪費藥品。
如：按照醫生囑咐把藥吃完，避免重複就醫領藥。
6. 如期回診要記牢：清楚回診目的、設定回診提醒。
如：遵醫囑按時回診，不自行判斷回診之必要。



國小聰明就醫：發展活動

發展活動

25分鐘

一. 規則講解

以開箱影片展示教具，說明遊戲規則、行進方式及勝負判定。

1. 〈遊戲說明〉桌遊的目的希望孩子熟悉聰明就醫六要素及強化正確就醫觀念。提醒小朋友上課認真聽講，具備聰明就醫知識性概念，在練習區回答問題及道館街念標語的速度加快，就能越快到達終點獲取徽章。
2. 〈學生分組〉各組事先推選關主，理想是讀字清晰、反應明快的人。老師可在課前教會關主桌遊規則及各類牌卡用途，遊戲過程會比較順暢。
3. 〈道具介紹〉可搭配教材說明影片進行簡單解說。
4. 〈結束條件〉採20分鐘計時制，時間到整組結束遊戲。
5. 〈勝負計算〉組內：獲得徽章數最多的玩家獲勝（可能不只一位）；
組間：總計組內徽章數，最多的組別獲勝（可能不只一組）。

二. 遊戲流程

1. 所有組員（關主+玩家）一起整理洗牌，分類卡堆放好。
2. 每位玩家取一訓練家棋，自由選擇練習區的任一起點開始遊戲。
3. 遊戲採回合制，每回合採順時針方向，玩家輪流行動。
4. 遊戲開始，玩家先於練習區累積六大要素能力。
5. 自認六要素能力皆備齊的玩家，下一回合便可直接從道館街起點開始挑戰；或是遊戲最後5分鐘，叮嚀學生趕快前往道館街挑戰拿徽章。



國小聰明就醫：綜合活動

綜合活動

5分鐘

一. 問題討論：生活中如何落實聰明就醫？

1. 教師提問：從桌遊遊戲卡牌中，學到我們平常沒有留意的就醫觀點有哪些？生活中如何落實聰明就醫？
2. 教師歸納：
 - 【知識】藉由練習區的能力卡，學習關於聰明就醫的對錯觀念。
 - 【態度】藉由卡牌標語的情境，覺察聰明就醫的正向態度。
 - 【行為】藉由卡牌標語的口號，宣讀正確就醫觀念，進而向他人倡導。
3. 教師鼓勵獲勝的學生，說明遊戲目的在於讓大家了解聰明就醫的六大要素並珍惜健保資源，才可以保障自己及家人的醫療品質及健康照護。

二. 問卷後測（可於下課時間完成）

1. 教師發下後測問卷，請小朋友填答後收回。
2. 指導學生課後完成學習單



國小聰明就醫學習單



班級： 座號： 姓名：

聰明就醫保可夢 課後學習單

小朋友，想獲得六項能力值成為保可夢大師，得先完成下列六個問題，快來試試看吧！

- 一、 頭暈暈的，量完體溫發現是 38.5 度，我接下來該怎么做？
在學校，我會_____。
在家裡，我會_____。
- 二、 一直咳嗽喉嚨癢，我家附近有固定去的診所，地區醫院也不遠，我應該去哪裡看醫生比較好？為什麼？

_____。
- 三、 關於上課教的就醫六字訣『那不就好說了』哪一項對你來說比較難做到？為什麼會覺得困難？

_____。
- 四、 去診所看醫生，候診的人好多，護理師和藥劑師也很忙碌，旁邊有人大罵護理師動作慢，如果是你的家人，你會怎麼勸他？

_____。
- 五、 家人看醫生後的藥放在櫃子沒有吃完，又去換別家診所就醫拿藥，你會怎麼勸他？

_____。
- 六、 假如家人有慢性病，看診後，醫生預約下個月回診，你有什麼方法可以提醒家人記得回診時間？

_____。

國小聰明就醫桌遊道具



2. 情境導向教學與評價工具



練習區：獲得聰明就醫能力



【能力卡】
(能力一~六各40張)
練習獲得聰明就醫
六大要素能力

【命運卡】
(30張)
幫助獲得能力



道館街：發揮聰明就醫能力



【道館卡】
(18張)
檢視所學能力

【百變怪】
彈性轉換能力

【機會卡】
(16張)
倡議宣導標語



國小聰明就醫能力卡①(20題)

① 觀察病症的情形



一. 嚴重性

- 體溫、血壓...等健康數值。
- 傷口擴大、疼痛加劇、症狀增多...等症狀現象。

二. 持續性

- 症狀持續且未消退：高燒不退、血流不止...等。

能力 觀察病症的情形

嚴重性

每一種體溫計，
都是38℃當發燒標準。



答：



不同體溫計有
0.5-1.5℃的差異標準

傷口新增奇怪水泡，
應該就醫檢查。



答：



新增症狀表示
病情可能變嚴重

能力 觀察病症的情形

持續性

肩膀麻麻的好幾週，
雖然不影響身體活動，
也是有就醫的必要。



答：



持續的不舒服
也可能有就醫必要

除了仔細觀察病症，
最好也能記錄下來。



答：





國小聰明就醫能力卡②(20題)

② 優先選擇一家醫



一. 就近診所

- 近又方便。
- 診所比醫院便宜。

二. 固定醫生

- 熟知我的病史。
- 熟悉信任的醫生，有助於提升醫療品質。

優先第一線

看病先找家庭醫師，
能做第一線適當處理。



答：



任何病痛直奔大醫院，
絕對比診所快又方便



答：



醫院數量不如診所
全擠醫院反而延誤

固定最熟悉

找熟悉的家庭醫師，
熟知病史更值得信賴。



答：



看病固定先找一位
信任的診所醫師，
就是所謂的家庭醫師。



答：



國小聰明就醫能力卡③(20題)

③ 病症表述用口訣

- 一. 那
 - 「哪」裡不舒服。
- 二. 不
 - 「不」舒服的程度。
- 三. 就
 - 不舒服多「久」了。
- 四. 好
 - 如何配合變「好」。
- 五. 說
 - 「說」出疑慮與感受。
- 六. 了
 - 「了」解治療方式。



能3力 詳述病症用口訣

那不就好說了口訣裡
「那(哪)」所指的是
哪裡不舒服。



答:



能3力 詳述病症用口訣

那不就好說了口訣裡
「不」所指的是
不舒服的感覺與程度。



答:



能3力 詳述病症用口訣

那不就好說了口訣裡
「就(久)」所指的是
在候診區等了多久。



答:



應該是
不舒服的感覺多久了

那 不 就
好 說 了

能3力 詳述病症用口訣

那不就好說了口訣裡
「好」所指的是
怎麼讓病情變好。



答:



能3力 詳述病症用口訣

那不就好說了口訣裡
「說」所指的是
說出感受或疑慮。



答:



能3力 詳述病症用口訣

那不就好說了口訣裡
「了」所指的是
了解並確認治療方式。



答:





國小聰明就醫能力卡④(20題)

④ 合理期待最和諧

一. 合理期待醫療效果

- 治療沒有絕對：不是吃藥就保證痊癒。
- 不該追求速效：疾病痊癒是需要過程的。



能力 4

合理療效

生病只要看醫生拿藥，就能「藥到病除」。



答：



有些疾病很難痊癒，穩定控制、避免惡化，就是最好的治療。



答：



二. 信任醫護專業人員

- 配合專業治療，有助於提升醫療品質。
- 適時感謝專業，能維持良好醫病關係。

能力 4

信任專業

適時向醫療人員表達感謝，能提升醫療品質。



答：



就醫是需要等待的，應該配合流程並尊重醫療人員。



答：





國小聰明就醫能力卡⑤(20題)

⑤ 聰明用藥愛健保



一. 聽醫生指示用藥

- 按照醫生囑咐，把需要完整療程的藥物服用完。

二. 避免浪費藥品

- 不重複就醫多拿藥。
- 不囤藥。

能力5

聽從指示

聰明用藥愛健保

因為藥即是毒，
不管醫生怎麼交代，
能不吃就不吃。



答：



有些完整療程藥物
需照醫生交代吃完

遵照醫生吩咐用藥，
不多拿、不囤積。



答：



能力5

避免浪費

聰明用藥愛健保

覺得醫師開的藥不夠，
再去別家診所拿就好。



答：



額外索取胃藥存放，
反正多拿不吃虧。



答：



醫療資源該用才拿
多拿不用是種浪費



國小聰明就醫能力卡⑥(20題)

⑥ 如期回診要記牢



一. 清楚回診目的

- 為了完整治療，需配合回診確認病程已達痊癒
- 不回診造成疾病復發或惡化，重新治療反而更浪費醫療資源。

二. 設定回診提醒

- 記錄於行事曆或筆記本。
- 提醒自己與家人。

能力卡

清楚目的

如期回診要記牢

醫生安排回診，
是為了多賺掛號費。



答：



回診是為了
確認病情完整治療

病人應該如期回診，
確認病情痊癒狀況。



答：



能力卡

設定提醒

如期回診要記牢

忘了回診沒關係，
等有問題
再重新掛號就好。



答：



治療不全
反而浪費健保資源

如果疾病惡化，
可以提早回診處理。



答：





國小聰明就醫命運卡

命運卡(12種標語)

唸標語幫助獲得能力

聰明就醫不可少

命運卡



百變怪

任意能力(能力變通)

能力1 觀察病症的情形



獲得一張能力卡 1

能力2 優先選擇一家醫



獲得一張能力卡 2

能力3 詳述病症用口訣



獲得一張能力卡 3

能力4 合理期待最和諧



獲得一張能力卡 4

能力5 聰明用藥愛健保



獲得一張能力卡 5

能力6 如期回診要記牢



獲得一張能力卡 6



國小聰明就醫機會卡

機會卡(6種標語)

唸標語幫助快速前進

機會卡



百變怪

任意能力(能力變通)

能力1 觀察病症的情形

觀察病症再決定，
檢視就醫必要性。

再前進 1 步(免繳卡)

能力2 優先選擇一家醫

優先選擇第一線，
固定家醫好方便。

再前進 2 步(免繳卡)

能力3 詳述病症用口訣

病症表述講清楚，
治療效果更靠譜。

再前進 2 步(免繳卡)

能力4 合理期待最和諧

明白醫療有極限，
感謝配合更和諧。

再前進 1 步(免繳卡)

能力5 聰明用藥愛健保

聰明用藥不囤積，
珍惜健保我最行。

再前進 1 步(免繳卡)

能力6 如期回診要記牢

安排回診要記錄，
如期報到把病除。

再前進 2 步(免繳卡)



國小聰明就醫道館卡

道館卡



共18種情境標語
倡議聰明就醫
並驗收玩家獲得能力

能1力 觀察病症的情形



體溫血壓BMI
觀察健康好明白

繳交一張能力卡1

能2力 優先選擇一家醫



先找「厝邊」好醫生
就近解決疑難症

繳交一張能力卡2

能3力 詳述病症用口訣



主動提出醫療疑問
理性表達過程感受

繳交一張能力卡3

能4力 合理期待最和諧



治療需要時間痊癒
追求速效反而焦慮

繳交一張能力卡4

能5力 聰明用藥愛健保



囤積藥物我說「不」
遵醫囑用藥才「酷」

繳交一張能力卡5

能6力 如期回診要記牢



症狀緩解
遵醫囑回診
根除病症
靠醫生認證

繳交一張能力卡6

國小聰明就醫教學附件



2. 情境導向教學與評價工具



教學PPT(教材內附)



遊戲簡介說明影片(教材內附)



教材光碟
(教材內附)

教學說明卡
(教材內附)



國小聰明就醫評量工具

【國小】珍惜健保聰明就醫問卷

前測

請仔細閱讀每個題目，並勾選一個合適的選項，注意不要漏答喔。這份問卷並不會影響你的成績，請照你的理解與感覺，放心填寫。

- ◆ 國小 年 班 號 ◆ 我的性別：☐男生 ☐女生
◆ 我覺得自己的學習能力屬於：☐非常不好 ☐不好 ☐普通 ☐好 ☐非常好
◆ 我對「上課邊玩邊學」感覺到：☐非常不喜歡 ☐不喜歡 ☐普通 ☐喜歡 ☐非常喜歡

【我的就醫知能】

- ☐會 ☐不會 1. 你會不會先觀察不舒服的情形，來決定是否需要看醫生？
☐會 ☐不會 2. 你需要看醫生時，會不會先去家裡附近常去的診所？
☐會 ☐不會 3. 你會不會完整的跟醫生說明身體不舒服的情形？
☐會 ☐不會 4. 你會不會覺得只要治療服藥，所有疾病都能有所好轉？
☐會 ☐不會 5. 你會不會想說去看醫生時多拿些藥來留著備用？
☐會 ☐不會 6. 你會不會覺得病好得差不多就不用回診？



【我的就醫認知】

- () 1. 有關加入健保的敘述，何者正確？
(1)健康的人可以選擇要不要加入健保
(2)沒有工作的人可以不要加入健保
(3)有其他醫療保險就可以不用加入健保
(4)以上皆非
(5)不知道
- () 2. 有關爸爸媽媽幫你繳的健保保費，何者正確？
(1)需支付所有病人的醫療費用
(2)只能用來自己家人的醫療費用
(3)只能用來支付自己生病時的醫療費用
(4)用來支付自己年老時的醫療費用
(5)不知道
- () 3. 下列有關每個人繳交的健保費用敘述，何者正確？
(1)不會生病的人繳的比較少
(2)年紀越大的人繳的比較多
(3)收入比較高的人繳的比較多
(4)每個人繳交的健保費用都一樣
(5)不知道
- () 4. 下列關於全民健保的敘述，何者錯誤？
(1)住在偏遠地區，也可以加入健保獲得保障
(2)繳不起保費的人，仍可以使用健保
(3)住在離島的民眾，只能使用當地的醫療資源
(4)不管有沒有錢，都可以得到健保的照顧
(5)不知道
- () 5. 當沒有全民健保之後，生病時的費用？
(1)由政府全部支付醫療費用
(2)由爸爸媽媽全部負擔
(3)由學校幫你負擔
(4)由醫院幫你負擔
(5)不知道
- () 6. 基於「聰明就醫」是為了善用醫療資源的考量，下列何者正確？
(1)只要有任何不舒服，就直奔最大間的醫院
(2)先觀察自己的病症，再決定是否需要就醫
(3)每次生病，多看幾家診所或醫院互相比較
(4)不知道



【國小】珍惜健保聰明就醫問卷

- () 7. 看醫生時應該固定找一位社區診所醫師優先治療的原因，何者正確？
(1)熟識個人病史
(2)藥效比較好
(3)收費比較便宜
(4)不知道
- () 8. 向醫師主動表述自己的病症或健康資訊，何者是不需要的？
(1)不舒服的感覺多久了
(2)等候看診的時間多久了
(3)最近開始吃藥他命
(4)不知道
- () 9. 沒吃完醫生交代必須吃光的藥，下列觀念何者正確？
(1)只要適當保存，就不算浪費
(2)藥即是毒，少吃一點也無妨
(3)配合醫生交代才能完整治療
(4)不知道
- () 10. 下列關於回診的描述，何者正確？
(1)按時回診才能完整治療
(2)症狀改善就不用回診
(3)由家長決定是否要回診
(4)不知道



【我的就醫態度】

1. 我覺得只要看過醫生、吃過藥，生病就一定會痊癒。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
2. 我覺得在接受醫護人員的治療照護時，應該適時的表達感謝。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
3. 我覺得只要症狀改善，就可以自己決定要不要繼續吃藥。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
4. 我覺得經過醫生治療卻沒有快速恢復健康，代表這醫生醫術不好。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
5. 我覺得應該聰明的使用醫療資源，才能讓健保永續守護我們的健康。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意

【我的就醫行為效能】

1. 我會先觀察病症，來確認就醫的必要性。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
2. 需要看醫生時，我會先選擇住家附近的診所就醫。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
3. 我會向醫師清楚說明身體不舒服的狀況。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
4. 我會配合醫師的囑咐(如：依照指示服用藥物、按時回診)。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
5. 我會說出聰明使用醫療資源的好處，來支持我對永續健保的立場。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
6. 我或家人會在必要時，透過診所醫生轉診到醫院。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
7. 我或家人會因為重複看病或拿藥而沒有吃完。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
8. 我會向家人或朋友說明全民健保的好處。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握





國中聰明就醫教學模組

【國中】教育目標與教學內涵表

知識	態度	行為
K1：了解聰明就醫對於珍惜健保資源的重要性 K2：認識聰明就醫過程中，珍惜健保資源的方法與行動	A1：培養合理期待醫療效果的態度 A2：建立信任醫療專業的正向、積極態度	P1：習得聰明就醫醫病溝通的技能。 P2：表達珍惜健保資源的健康立場，展現聰明就醫的倡議行動。
1-1討論不當的就醫行為(非必要醫療與檢查、跨級醫療、重複就醫、藥物囤積等)，造成醫療資源浪費的嚴重程度。 1-2理解民眾聰明就醫善用醫療資源，可以避免不當就醫行為，以達成珍惜健保資源的目的。	1-1覺知醫療存在許多不確定性的因素限制並非藥到病除的絕對關係。(如：新興病因、抗藥性、醫療極限性等) 1-2體認醫療效果受到醫病雙方的配合程度所影響，以強化對於醫療效果合理期待的態度。	1-1透過情境模擬演練有效表述病症的溝通技巧。 1-2能於就醫時展現清楚表述病症的有效溝通行動。
2-1認識 就醫前-醫療選擇 的方法與行動，包括：考量是否就醫的必要性；選擇家醫分級醫療等。 2-2認識 就醫中-配合治療 的方法與行動，包括：清楚詳細表述病症的技巧(見「十拿九穩」口訣)；知悉醫療限制性並合理期待療效等。 ★十拿九穩～ (1) 十(史)：健康狀況與 病史 自己(健康的特別需求與家族病史；藥物使用經驗，例如：對哪些藥品或食物過敏、近期服用藥品，如西藥、中藥、成藥或保健食品等。) (2) 拿(哪)：病徵在 哪 ？(不適的部位？不適的感受？如痛、暈、癢、麻、噁等；不適程度輕重程度？) (3) 九(久)：病徵有 多久 ？(不適的症狀何時開始？持續或間斷？不適的頻率與次數？) (4) 穩(問)：醫病詢問(病理、治療與用藥方式的提問；醫療疑慮的提問。) 2-3認識 就醫後-遵照醫囑 的方法與行動，包括：聰明用藥不浪費與自行停藥；按時回診與追蹤等	2-1願意信任醫護人員的專業，並感謝其提供的醫療照護。 2-2遇到醫療疑慮或爭議(如：不受尊重或不舒服的感受、對於治療方式的不解或擔憂等)，保持理性的態度進行表達與詢問。	2-1具體表達對於聰明就醫以珍惜醫療資源的支持立場與觀點。 2-2能針對親友、家人說明聰明就醫的方法與行動，並獲得其認同。

國中聰明就醫教學簡案

教學說明本



情境導向教學與評價工具

教學主題	聰明就醫 醫全超人		
教學時間	一節(45分鐘)		
教學目標	K1：瞭解聰明就醫對於珍惜健保資源的重要性 K2：認識就醫前、中、後過程，聰明就醫方法與行動 A1：培養合理期待醫療效果的態度 A2：建立信任醫療專業的正向、積極態度。 P1：演練珍惜健保資源的聰明就醫行動與技能 P2：表達珍惜健保的健康立場，公開倡議聰明就醫的行動。	教學重點	※就醫前，強調掌握就醫資訊： ➤ 檢視就醫必要性 ➤ 優先選擇一家醫 ※就醫中，強調主動配合專業： ➤ 詳述病症用口訣 ➤ 合理期待最和諧 ※就醫後，強調遵照醫療囑咐： ➤ 聰明用藥不浪費 ➤ 如期回診要記牢
設計理念	針對聰明就醫六項能力的教學內涵，研發活潑有趣、寓教於樂的桌遊教材，以生活常見的就醫情境設計相關的學習任務與挑戰，以促進學生學習動機、主動參與、體驗互動，引發學生了解與運用就醫能力與展現聰明就醫的行動，進而願意公開倡導珍惜健保資源。 為因應十二年國教素養導向教學理念與原則：認知、情意、技能整合；情境、脈絡化引導；強調學習歷程、策略；實踐力行表現等，本模組教學活動流程包括：(一)概念建構-聰明就醫六項能力(二)情境模擬-生活經驗與脈絡化(三)體驗參與-省思與概念化(四)整合深化-意義感知與真正理解。		
	概念建構 聰明就醫 六項能力	情境模擬 生活經驗 與脈絡化	體驗參與 省思→概念化 (知識+情意+技能)
			整合深化 意義的感知 真正的理解

國中聰明就醫教學簡案



教學主題	聰明就醫 醫全超人
教學資源	1. 「醫全超人」桌遊內容(附錄一) 2. 「醫全超人」桌遊說明影片(遊戲開箱影片)(網址：) 3. 「聰明就醫we can do」學習單(附錄二) 4. 「聰明就醫-學習成效評量問卷-前後測(國中版)」(附錄三)
教學準備	1. 全班學生分組：4-6人一組 2. 準備「醫全超人」桌遊(每盒共有6套) 3. 印製分組討論單與個人學習單 4. 學生課前網路觀賞「醫全超人」桌遊說明影片 5. 學生填答「聰明就醫-學習成效評量問卷-前測(國中版)」並於課後進行後測評量



國中聰明就醫：準備活動

準備活動
5分鐘

◎概念建構-聰明就醫六項能力

- 一. 於黑板或桌面上呈現「醫全超人」桌遊中的字卡，分為「就醫區」以及「能力區」，將字卡覆蓋為背面。

【就醫區】

就醫前
就醫中
就醫後

(背面)

【能力區】

觀察病症	選擇家醫
詳述病症	合理期待
聰明用藥	如期回診

(隨機擺放為2x3，背面)

- 二. 選3位學生猜拳輪流進行「對對碰」遊戲
1. 先翻「就醫區」字卡1張，再翻「能力區」字卡1。
 2. 配對正確，獲得能力字卡，並可連續翻牌；配對失敗，字卡復原，輪下位玩家。
 3. 獲得能力最多者為優勝。
- 三. 配合字卡說明聰明就醫六項能力運用的時機(就醫前中後)以及對於珍惜健保資源、永續經營的重要性。

國中聰明就醫：發展活動(一)

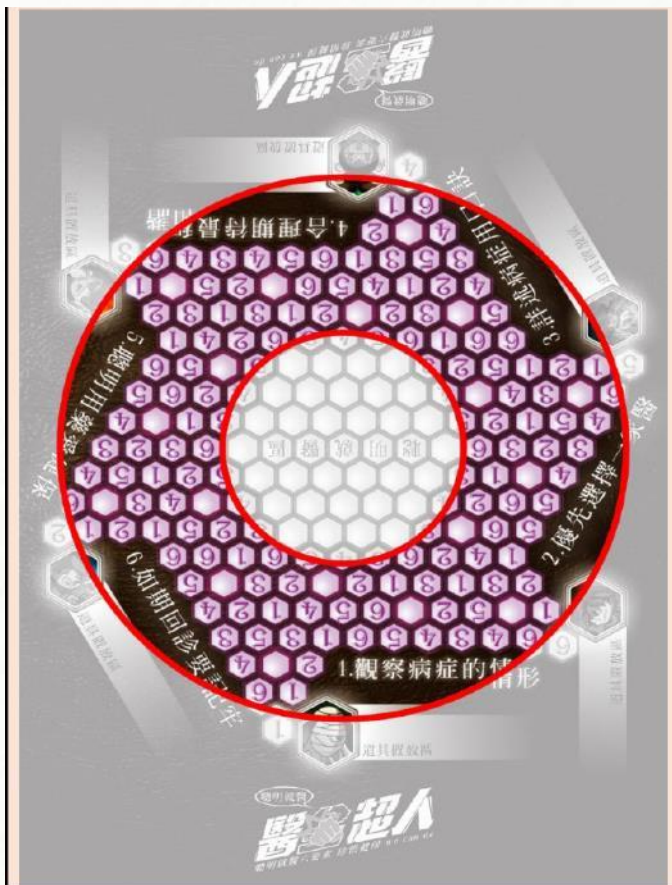


◎情境模擬-生活經驗與脈絡化

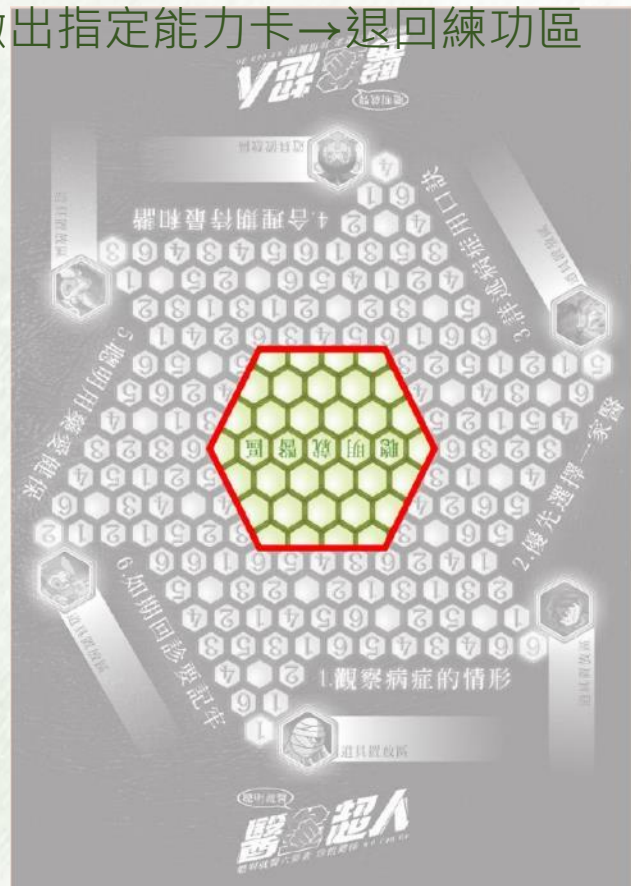
- 一. 播放「醫全超人」桌遊影片(開箱影片)，並參酌【附錄一】說明遊戲規則：
- 二. 說明任務：引導學生完成「練功區」、「聰明就醫區」的挑戰任務，成功變身為「醫全超人」：
 1. 練功區：
 - A. 擲骰子決定前進格數、得到或失去健保醫療環
 - B. 透過牌卡提問與指示，正確回答，練功累積六項就醫能力
 2. 聰明就醫區：
 - A. 付出一個健保醫療環
 - B. 依據牌卡情境需求，繳交累積的能力，達成聰明就醫行動
- 三. 分組活動：
 1. 每組安排1人為考核官，其他3-4人為超人玩家。
 2. 進行「醫全超人」桌遊約15-20分鐘。
- 四. 獎勵：
 1. 組內優勝者(聰明就醫區完成三子棋連線，或個人獲得「聰明就醫卡」最多者)
 2. 組間優勝者(全組累計獲得「聰明就醫卡」最多者)
- 五. 總結說明：遊戲目的是認識在就醫前、中、後需要具備的六項就醫能力，並能在各種就醫情境中，運用與展現聰明就醫的行動，以獲得適切有效的醫療服務，達到珍惜醫療資源、健保永續的目標。



國中聰明就醫：發展活動(一)



1. 地圖聰明就醫區(內圈)
2. 資格：健保資源環+能力卡
3. 抽取與唸出情境→展現聰明就醫能力
4. (1)能繳交對應能力卡→佔領一格就醫區
5. (2)無法繳出指定能力卡→退回練功區



1. 地圖練功區(外圈)
2. 練功區列有1-6數字格與健保格
3. 轉盤/擲骰→自由移動或得失健保資源環
4. 考核官提問→回答正確→獲得能力卡



國中聰明就醫：發展活動(二)

◎體驗參與-省思與概念化

一. 根據各組「醫全超人」桌遊的情形，進行討論與分享

發展活動

10分鐘

【what】 說說看	我們這組獲得哪些「聰明就醫卡」？ 是繳交了哪些能力呢？
【so what】 想一想	根據「聰明就醫卡」情境說明， 想一想 <u>如何運用</u> 所需要的能力？
【now what】 來演練	進行「 <u>你說我猜</u> 」-病人症狀

例如：在聰明就醫卡「2.生病了要去就醫，醫生問那裡不舒服」的情境中，是如何運用「能力2.選擇家醫」、「能力3.詳述病症」



「你說我猜」

- 請1位學生隨機指定一張病人症狀卡
- 運用「十、拿、九、穩」口訣(一次一告口訣)描述表達症狀
- 由其他學生舉手猜出是哪一張症狀卡

十.健康狀況與病「史」
家族病史？長期或近期病史？

拿.病徵在「哪」
部位？何種感受？輕重程度？

九.病徵有多「久」
何時開始？持續或間斷？頻率？

穩.醫病詢「問」
問治療或用藥方式、問醫藥疑慮。





國中聰明就醫：綜合活動

綜合活動

5分鐘

◎整合深化-意義感知與真正理解

- 一. 說明「聰明就醫we can do」學習單(附錄二)
- 二. 引導學生填寫【自我評估 See】與【健康促進Think】
- 三. 課後向家人、親友、同學完成【倡議行動Go】，進行聰明就醫、珍惜醫療資源健康立場的倡議行動。

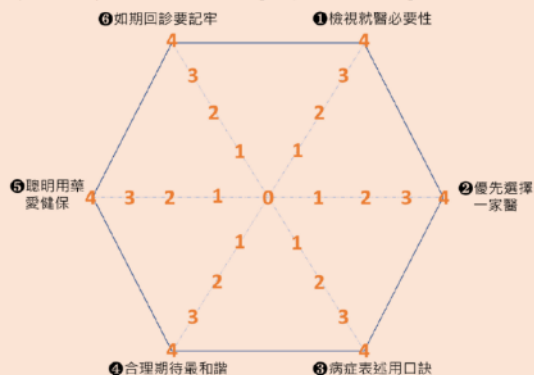
【附錄二】聰明就醫 we can do 學習單

只要你持續聰明練功、因應就醫挑戰，一定能修煉成為「醫全超人」！接著你要鍛練的任務有以下三項，請你用心完成並記錄：

【自我評估 See】
做到聰明就醫六要素的程度如何？



畫線連接雷達圖六項分數，分數愈大表示做到程度愈高



【國中】學習單

【健康促進 Think】

如何增進聰明就醫的行動力？



依據聰明就醫六要素雷達圖

(1)你可以做到最高程度的哪一項？_____

(2)你覺得還需要增進的是哪一項？_____

你會如何增進這一項的行動力呢？

【倡議行動 Go】

能對親友倡議聰明就醫、珍惜醫療資源的健康立場嗎？



你想向誰？_____ 倡議的健康立場是：



展現健康影響力，對方聽完後的回饋是：(圈選)



認同



無意見



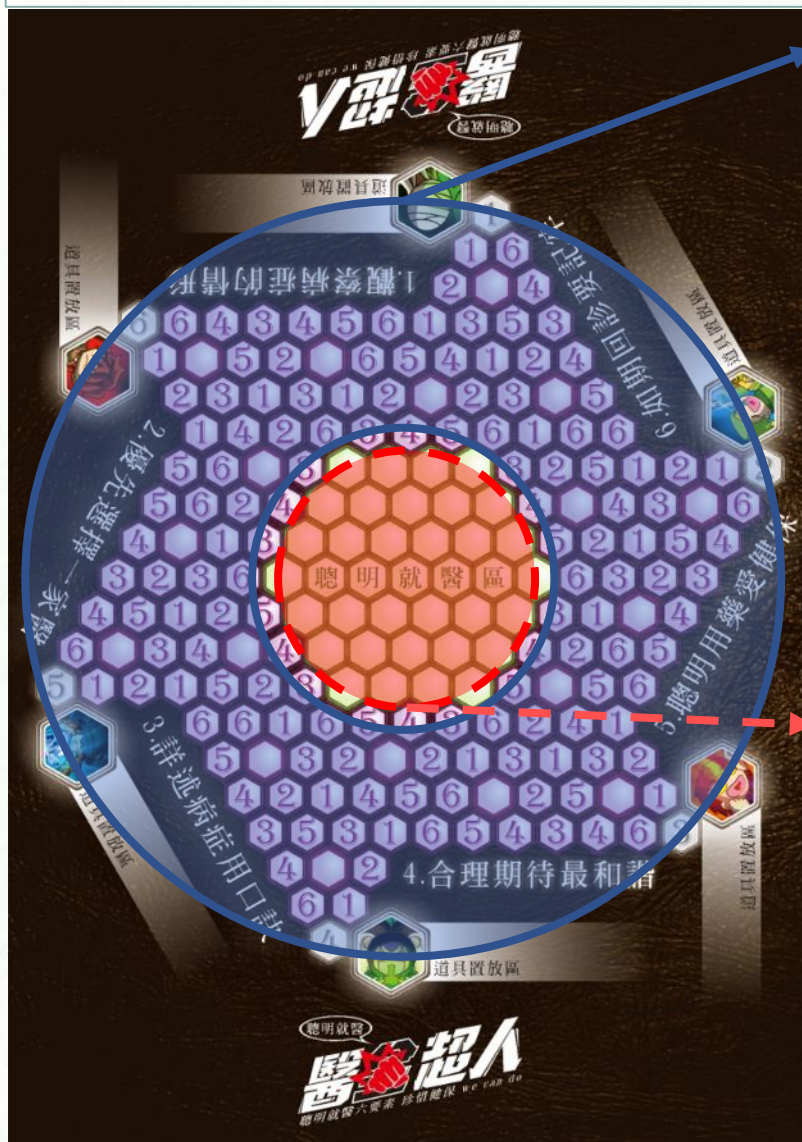
不認同

回饋者簽名：_____

國中聰明就醫桌遊道具



2. 情境導向教學與評價工具



練習區：獲得聰明就醫能力

【練功卡】
(能力一~六各40張)
練習獲得聰明就醫六大要素能力



聰明就醫區：發揮聰明就醫能力



【聰明就醫卡】
(37張)
檢視所學能力

【健寶石】
(4色各12顆)
佔領三子棋

【健保指環】
(20枚)
玩家生命條



國中聰明就醫能力卡①(20題)

① 觀察病症的情形



一. 嚴重性

- 體溫、血壓...等健康數值。
- 傷口擴大、疼痛加劇、症狀增多...等症狀現象。

二. 持續性

- 症狀持續且未消退：高燒不退、血流不止...等。

能力1

觀察病症情形

嚴重性

觀察病症的情形

發燒先吃退燒藥，
退烧了才能去看醫生。



吃退燒藥會影響
醫師診斷的準確性

傷口新增奇怪水泡，
代表可能變嚴重，
應該就醫檢查。



新增症狀表示
病情可能變嚴重

能力1

觀察病症情形

持續性

觀察病症的情形

肩膀麻麻的好幾週，
雖然不影響身體活動，
也是有就醫的必要。



持續的不舒服
也可能有就醫必要

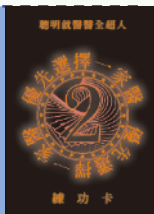
【玩家唸標語】
觀察病症狀況，
確認就醫必要。

玩家唸完
獲得此卡



國中聰明就醫能力卡②(20題)

② 優先選擇一家醫



一. 就近診所

- 近又方便。
- 診所比醫院便宜。

二. 固定醫生

- 熟知我的病史。
- 熟悉信任的醫生，有助於提升醫療品質。

能力2 優先第一線

看病先選附近診所，
方便又快速。

找網路上推薦的
大醫院名醫看病，
就是聰明就醫。



先找固定診所醫師
才符合聰明就醫

能力2 固定最熟悉

找熟悉的家庭醫師，
熟知病史更值得信賴。

【玩家唸標語】
優先選擇第一線，
固定家醫好方便。



玩家唸完
獲得此卡

國中聰明就醫能力卡③(20題)



③ 病症表述用口訣



一. 十

- 健康狀況與病「史」
家族病史？長期或近期藥史？

二. 拿

- 病徵在「哪」
部位？何種感受？輕重程度？

三. 九

- 病徵有多「久」
何時開始？持續或間斷？頻率？

四. 穩

- 醫病詢「問」
問治療或用藥方式、問醫療疑慮。

能3力 病症表述用口訣

土拿九穩口訣裡
「十(史)」所指的是
疾病、藥物等紀錄史。



能3力 病症表述用口訣

土拿九穩口訣裡
「拿(哪)」所指的是
不舒服的部位在哪。



能3力 病症表述用口訣

土拿九穩口訣裡
「九(久)」所指的是
等候看診時間有多久。



能3力 病症表述用口訣

土拿九穩口訣裡
「穩(問)」所指的是
聽不懂的要主動詢問。





國中聰明就醫能力卡④(20題)

④ 合理期待最和諧

一. 合理期待醫療效果

- 治療沒有絕對：不是吃藥就保證痊癒。
- 不該追求速效：疾病痊癒是需要過程的。



合理療效

能力4

治療效果慢，
代表醫生的醫術差。



治療效果的快慢
也受病人配合影響

有些疾病很難痊癒，
穩定控制、避免惡化，
就是最好的治療。



二. 信任醫護專業人員

- 配合專業治療，有助於提升醫療品質。
- 適時感謝專業，能維持良好醫病關係。

信任專業

能力4

病人配合醫生治療，
可以提升醫療品質。



【玩家唸標語】
明白醫療有極限，
感謝配合更和諧。

玩家唸完
獲得此卡



國中聰明就醫能力卡⑤(20題)

⑤ 聰明用藥愛健保



一. 聽醫生指示用藥

- 按照醫生囑咐，把需要完整療程的藥物服用完。

二. 避免浪費藥品

- 不重複就醫多拿藥。
- 不囤藥。

聽從指示

不管什麼藥，
只要感覺病快好了，
都可以自行停藥。



自己感覺不準確
吃不吃完聽醫生的

吃兩倍的藥，
會好得比較快。



反而造成身體負擔
拖垮治療效果

避免浪費

多索取額外咳嗽藥水，
可以儲放著備用。



囤藥是壞習慣
存放不當會變質

【玩家唸標語】
明白醫療有極限，
感謝配合更和諧。

玩家唸完
獲得此卡



國中聰明就醫能力卡⑥(20題)

⑥ 如期回診要記牢



一. 清楚回診目的

- 為了完整治療，需配合回診確認病程已達痊癒
- 不回診造成疾病復發或惡化，重新治療反而更浪費醫療資源。

二. 設定回診提醒

- 記錄於行事曆或筆記本。
- 提醒自己與家人。

能6力

如期回診要記牢

清楚目的

明明病情穩定
卻過度擔心的人，
可一直要求回診檢查。



額外要求回診
會浪費健保資源

能6力

如期回診要記牢

醫生安排回診，
是爲了多賺掛號費。



回診是爲了
確認病情完整治療

能6力

如期回診要記牢

設定提醒

【玩家唸標語】
醫師安排了回診，
日期寫入記事本。



玩家唸完
獲得此卡

能6力

如期回診要記牢

【玩家唸標語】
如期回診照安排，
完整治療互信賴。



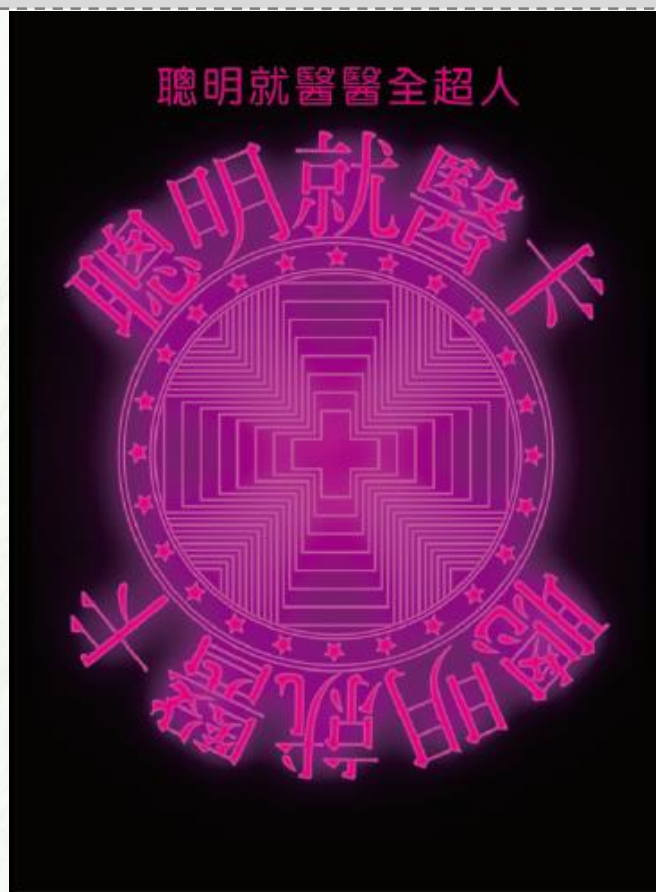
玩家唸完
獲得此卡



國中聰明就醫

聰明就醫卡

37張情境能力運用



發揮能力聰明就醫

21.覺得身體熱熱的，
喝點冰水來退燒。



所需能力：一

發揮能力聰明就醫

2.生病了要去就醫，
醫師問那裡不舒服。



所需能力：二、三

發揮能力聰明就醫

3.感冒了去就醫有領藥，
心想藥到就病除。



所需能力：二、四、五

發揮能力聰明就醫

26.糖尿病病人有吃藥、看
醫生，是可以治好的？



所需能力：四、五、六

國中聰明就醫教學模組



情境導向教學與評價工具

認識健保。五個知道

珍惜全民健保，我可以...

- 先找固定診所醫師初步治療。
- 必要時送過診所轉診到醫院。

分級醫療

● 急診不會比較快，不該恣意使用。

● 將急診留給需要的人（急重症）。

善用急診

● 重視看病或拿藥會浪費健保。

● 多拿藥沒吃囤積，就是濫用。

避免濫用

● 說出健保優點：讓每個人都受醫療保障，不會一人生病而全家窮困。

倡議優點

● 提醒家人或朋友，要珍惜健保，才能永續經營大家健康的靠山。

提醒珍惜

聰明就醫六要素 珍惜健保We can do!

1. 觀察病徵的情形
觀察自己的身體警訊，來判斷是否需要就醫。
2. 優先選擇一家醫
優先並固定選擇居家附近的基層診所就醫。
3. 病徵表越用口訣
能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。
4. 合理期待最關鍵
對醫療抱持合理期待，配合且感謝專業人士。
5. 聰明用藥愛健保
遵循醫囑服用藥品，不浪費醫療資源。
6. 如回診醫師
遵醫囑如期回診，避免浪費醫療資源。



遊戲簡介說明影片(教材內附)



教材光碟
(教材內附)

十：健康狀況與病史	拿：病徵部位在哪裡
九：病徵時間有多久	穩：醫療疑慮要提問
就醫前	
就醫中	

教學說明卡
(教材內附)

教學PPT(教材內附)

國中聰明就醫評量工具

【國中】珍惜健保聰明就醫問卷

後測

親愛的同學，你好：

這份問卷主要想了解你對珍惜健保聰明就醫的想法，以下題目的答選狀況並不會影響你的課業成績，請仔細閱讀題目後，選出你覺得最適宜的答案，填答時不要和同學討論喔，回收資料僅供研究統計用，請放心作答，非常感謝你。

◆ _____ 國中 _____ 年 _____ 班 _____ 號

◆ 我對《聰明就醫全超人》最遊的感覺是：☐非常不喜歡 ☐不喜歡 ☐普通 ☐喜歡 ☐非常喜歡

◆ 經過這堂課的體驗，如果未來《聰明就醫全超人》進行改版，我最希望它的類型是（單選）：

☐有擴充包的小組桌遊(約 3-6 人玩) ☐有擴充包的全班分組桌遊 ☐電腦小游戏 ☐手機遊戲

【我的就醫認知】

()	1. 哪一種人不能加入全民健保？ (1)剛在監獄的罪犯 (2)出生未滿 6 個月的嬰兒 (3)罹患癌症 (4)出國超過 2 年未曾返臺 (5)不知道
()	2. 以下關於繳交健保費的敘述，何者正確？ (1)自己繳的保費，只付自己的醫療費 (2)很少用健保的人，可以減少保費 (3)自己繳的保費，負擔大家的醫療費 (4)65 歲以上老人常生病，需繳較多的保費 (5)不知道
()	3. 全民健保的保費高低和下列什麼有關？ (1)收入越多保費越高 (2)看病次數越少保費越低 (3)年齡越小保費越低 (4)有抽菸和酗酒習慣的人保費較高 (5)不知道
()	4. 下列哪一項敘述是正確的？ (1)住在偏遠地區，可以免繳保費 (2)繳不出保費，可透過愛心轉介協助支付 (3)半年沒工作，可請勞保局代墊保費 (4)積欠保費，可以向醫院申請分期付款 (5)不知道
()	5. 當健保醫療費用支出大於保費收入時，可能的後果？ (1)大家必須繳納更多的保費 (2)政府必須準備，挹注健保費 (3)雇主會裁員，以減輕保費負擔 (4)以上皆有可能 (5)不知道
()	6. 以下哪一項 <u>不是</u> 聰明就醫的好處？ (1)減少醫療人力的浪費 (2)善用健保與醫療資源 (3)增進醫病關係與溝通 (4)對醫療效果有更高期待 (5)不知道
()	7. 有關聰明就醫的行為，何者 <u>正確</u> ？ (1)重複就醫多做比較 (2)重複領藥儲存備用 (3)任何疾病都先去醫院看病 (4)不要求額外的醫療檢查 (5)不知道
()	8. 有關就醫前掌握就醫資訊的選擇，哪一項是 <u>正確</u> 的？ (1)先選診所，善用基層醫療 (2)疑似發燒，用手背量體溫 (3)直奔醫院，因為療效較好 (4)任何不適，都須看病拿藥 (5)不知道
()	9. 有關就醫中主動配合專業的作法，哪一項是 <u>錯誤</u> 的？ (1)說明對哪些藥品食物過敏 (2)指出不舒服的部位 (3)說出病發何時開始或持續多久 (4)對治療有疑慮也不要問太多 (5)不知道

【國中】珍惜健保聰明就醫問卷

- () 10. 有關就醫後遵照醫生囑咐的行為，哪一項是正確的？
(1)病癒減輕就自行停藥 (2)病人太忙就不用回診
(3)病情惡化就提前回診 (4)重複領藥儲存放備用
(5)不知道

【我的就醫態度】

- 我覺得要取得合理的醫療效果，因為醫療不是用藥後就能馬上恢復。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
- 我覺得病人配合醫生治療，可以增加醫療效果。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
- 我覺得民眾應該信任專業醫護人員，並適時表達感謝之意。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
- 我覺得如果病人在醫療過程中有任何疑慮，都應該理性表達或詢問。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意
- 我覺得如果大家都能遵守聰明就醫的原則，就可以減少健保資源的浪費。
☐非常不同意 ☐不同意 ☐沒意見 ☐同意 ☐非常同意

【我的就醫行為效能】

- 確認需要就醫時，我能先選擇附近固定的基層診所就醫。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我能在看病的時候，向醫護人員清楚地表達自己的病症情況。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我能在就醫後，遵照醫生指示來聰明用藥或按時回診。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我能公開表示支持聰明就醫來珍惜健保資源。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我能向親友、家人說明聰明就醫的方法與行動，以獲得他們的贊同。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我或家人會在必要時，會先透過診所醫生轉診到醫院。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我會為了讓病起得快，生病的時候先去急診室就醫。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我或家人會因為重複看病或拿藥而沒有吃完。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 我會向家人或朋友說明全民健保的好處。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握
- 當家人或朋友看病的時候，我會提醒他們珍惜健保資源。
☐非常沒把握 ☐沒把握 ☐普通 ☐有把握 ☐非常有把握





年度健保教育推廣影片徵選

教育部國民及學前教育署 110 學年度「健保關關實境秀」創意影片徵選計畫

一、目的

為推廣以校為場域之全民健保教育方案，本計畫欲徵求在校園辦理推廣活動的實境影片。藉此在校園推廣「珍惜健保聰明就醫」的理念，以促進師生在活潑歡樂的氣氛中共同學習。

二、辦理單位

- (一)主辦單位：教育部國民及學前教育署
- (二)承辦單位：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系
- (三)協辦單位：各縣（市）政府教育局（處）

三、參加對象

- (一)各公私立國中小學校（縣市教育局處推薦或個別志願報名）之師長與學生。
- (二)參選者為以學校為單位之創意團隊，各校以一組為限，請替團隊取一個響亮的隊名。各團隊以師長帶領學生成立，國小及國中學生均可，師長人數不超過3人，學生人數不超過7人。
- (三)師長係指教師（含兼行政職教師；代理、代課或實習教師）、護理師、醫師、家長等。

四、徵選作品

以「聰明就醫六要素」（附件1）為主，藉此產生至少三個推廣活動關卡（附件2），透過關卡遊戲，讓學生習得就醫前中後的知識、態度與技能（附件3）。關卡內容可以是各式各樣的遊戲（例：丟球、射飛鏢、桌遊等）、角色扮演、藝術體驗（例：拼圖、看圖說故事等）、競賽等各種類型，推廣活動過程中請盡量拍照與錄影以獲得製片素材，唯關卡設計需要與「聰明就醫六要素」切合。

將推廣過程拍照或攝影，製成3-10分鐘紀錄式實境秀影片（可搭配字幕說明），作為繳交作品。可活用相關媒材的卡片內容、情境為元素，或參考教材、自創及改編相關宣導標語，融入製作以「聰明就醫六要素」為主的活動關卡名稱，並適時將推廣內容置入珍惜健保聰明就醫之教育宣導理念。

五、影片規格

每部作品主內容以3-10分鐘為限（不含花絮），解析度720p以上，不合乎影片規格之作品，評選單位有權斟酌扣分，檔案類型可為.avi、.wmv、.mov等公播軟體常用規格之單一檔案。片尾須呈現「全民健保 永續經營」收幕黑屏白字的置中字樣（約2-4秒）。

六、評選標準

- (一)以切合「聰明就醫六要素」主題為標準，離題者將不列入評選；分作國小、國中兩組別參賽。
- (二)內容性50%：將「聰明就醫六要素」教學內涵轉化應用於關卡中，呼應珍惜健保聰明就醫之相關教學內涵（附件2）。
- (三)創意性30%：配合主題、內容豐富、創新活潑、師生參與。
- (四)生活化20%：加入學生之生活經驗及想法，提出合理判斷、倡議或感想。

七、繳件說明

請於111年5月15日前（以郵戳為憑），將參賽報名表格（附件4）紙本乙份、參賽作品燒錄成光碟二份，郵寄至「九、聯絡方式」地址。

八、獎勵（國小組、國中組分別評選頒獎）

- (一)特優1名，等值6,000元獎品，國教署頒獎狀（全組乙紙）。
- (二)優等2名，等值3,000元獎品，國教署頒獎狀（全組乙紙）。
- (三)優良2名，等值1,000元獎品，國教署頒獎狀（全組乙紙）。
- (四)佳作2名，國教署頒獎狀（全組乙紙）。

獎勵名額可能依徵選收件數及評選成績從缺或增額，擇優錄取特優至優良，與佳作數件。



本報名表電子檔下載
<http://>

附件4 報名表格

110 學年度「健保關關實境秀」創意影片徵選計畫					
參選者	縣市：_____ 學校名稱：_____ ☐ 國小 ☐ 國中 ☐ _____				
	聯絡人：_____ 職稱：_____ 組別： ☐ 國小組 ☐ 國中組				
	聯絡電話/手機：(_____)_____ 信箱：_____				
	(含分機)				
	創意團隊名稱：_____				
	類別	姓名	職務	電話（行動）	電子信箱
	學生		學生		
			學生		
			學生		
			學生		
		學生			
		學生			
師長					
作品規格檢核	作品名稱(自訂)：				
	影片長度：____分____秒（不包含花絮）				
影片解析度：_____p（解析度720p以上）					
影片格式： ☐ .avi ☐ .wmv ☐ .mov ☐ 其他：					
影片字幕： ☐ 繁體中文字幕 ☐ 無字幕（無說明或旁白）					
收幕呈現「全民健保 永續經營」黑屏白字2-4秒： ☐ 是 ☐ 否					

校園推動健保教育的支持政策



六大範疇與多元推廣方法

學校推動健保教育之健康政策制定

建立組織管理的模式，制定推動健保教育政策，整合行政、教育、家長，甚至社區資源，以支持與辦理與全民健保教育相關之推廣活動。



委員會
或
教學小組

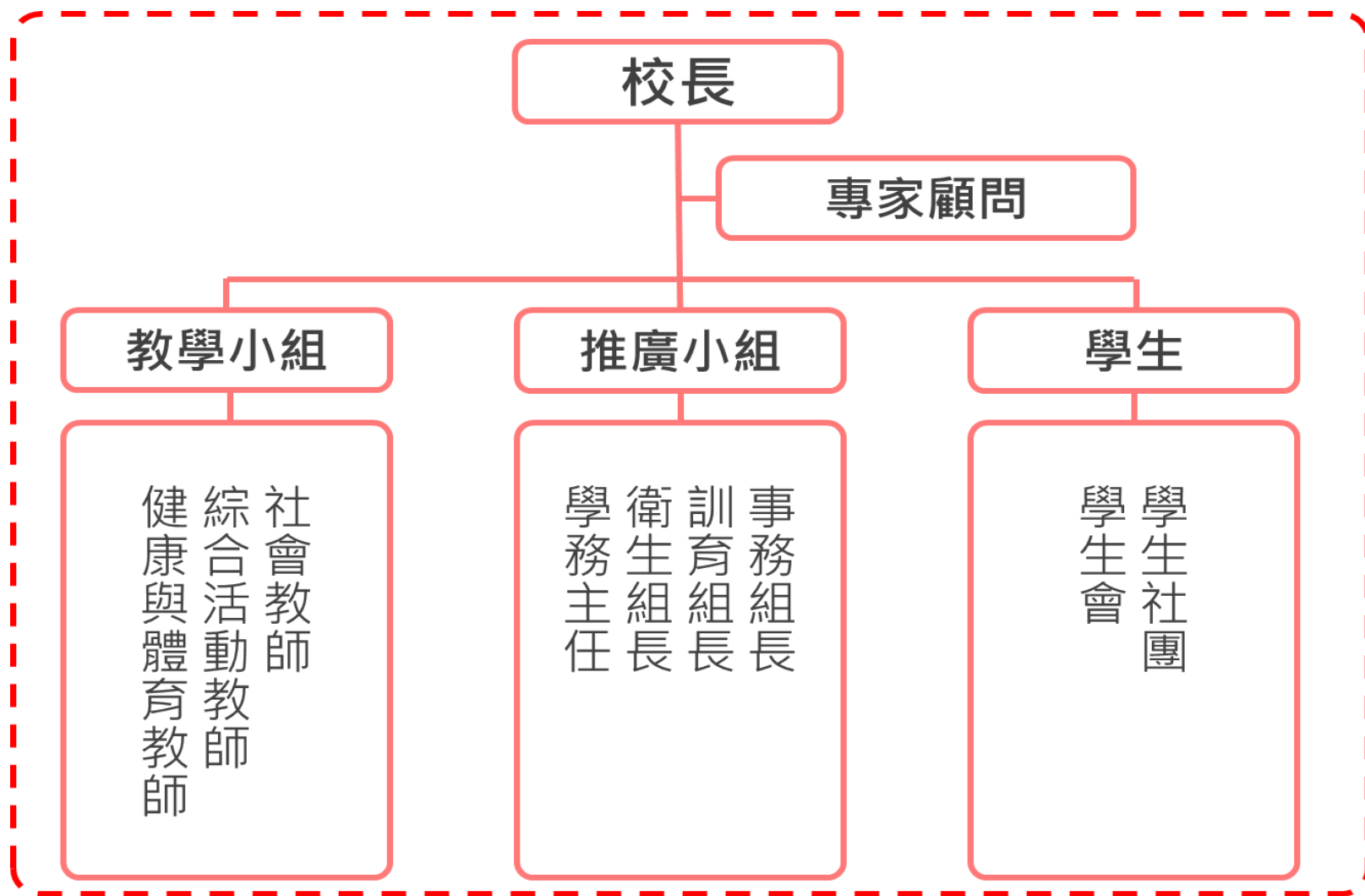
整合資源

制定政策
作為
推動依據

評估需求

支持
與推廣

校園推動健保教育的支持政策(示例)





校園推動健保教育的物質環境

推動健保教育之硬體設備、設施

運用硬體設施配合宣導珍惜健保：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，建構珍惜健保園地。



校園
跑馬燈

公共
佈告欄

班級
佈告欄

公共設施
張貼
宣導標語

健保園地



校園推動健保教育的物質環境(示例)

校園創意跑馬燈



班級環境佈置

- 每週更新佈告欄的珍惜醫療圖文
- 佈置窗框的家醫小故事玻璃紙畫作
- 設計牆面的推廣家醫立體勞作
- 設置班級閱讀小角落分享繪本故事

園遊會闖關活動



- 「打破就醫迷思」棒球九宮格
- 「家庭醫師的好處」套圈圈
- 「家醫優點過五關」吹乒乓球
- 「暖羊羊診所」紙上劇場
- 「健康總動員」對對碰
- 「歡樂一家醫」故事王
- 「急診水滸傳」短劇
- 「當務之急」硬幣導火線

校園推動健保教育的社會環境



六大範疇與多元推廣方法

推動健保教育之友善氛圍

營造全校師生珍惜健保永續經營之友善氛圍，並培養自主健康意識，導入健康與健保皆屬於自助互助的概念，強調健保與每個人息息相關，應當重視且珍惜之。



健保教育
友善氛圍

師生互動
教學相長

培養
重視健康

培養
主動學習

支持性
社會網絡

校園推動健保教育的社會環境(示例)



六大範疇與多元推廣方法



一日之計在於晨
晨光時間導讀「暖羊羊診所」



放學的小確幸
家長待接區的桌遊趣味學習



復古的紙上劇場
體驗紙上劇場說書的魅力



溫馨的健保園地
創意教材與美化作品營造氛圍

校園推動健保教育的社區關係



六大範疇與多元推廣方法

社區健康行動與親子共學

將健保教育從師生，延伸至親子、家庭，及社區。推廣的家醫理念、珍惜醫療資源，融合在地文化與社區專業資源合作，宣導正確使用健保資源，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

校園推動健保教育的社區關係(示例)



六大範疇與多元推廣方法



媽祖保健斬邪佞
在地文化融入健保行動劇



柿柿「健」康「保」平安
新竹柿餅禮盒融合健保標語



社區醫療院所協力活動
珍惜醫療資源的小華佗



老幼共學桌遊趣
長者防失智；學童長知識



校園推動健保教育的健康服務

提供師生諮詢服務

學校能提供師生正確使用健保資源之諮詢服務，藉以提升全校對全民健保的認知，落實正確就醫行為。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

健保或
健康主題
宣導講座

校園推動健保教育的健康服務(示例)



六大範疇與多元推廣方法



健康中心有話說

校護說明如何善用醫療資源



照顧特殊生

導師與校護協力對特殊生輔導



健康行為造冊追蹤

針對高醫療使用學童進行追蹤



校護說書動動腦

校護分享健保繪本故事與問答

校園推動健保教育的個人技能



六大範疇與多元推廣方法

生活技能教導與健康生活行動

運用生活化、情境化的健保教育微型課程，配搭創意教材作趣味學習，提升學生對健保教育之學習動機與成效，並表揚珍惜健保（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
健保教育

機會教育



校園推動健保教育的個人技能(示例)



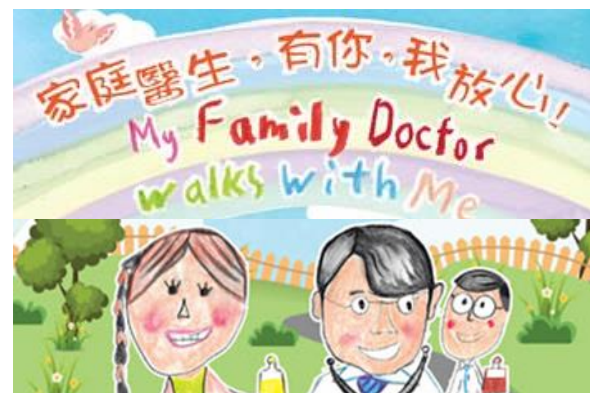
分享我的珍惜健保照片牆
公開表達支持珍惜健保的立場



我的聰明就醫地圖
善用正確管道使用醫療資源



自我健康管理節省醫療資源
珍惜醫療資源從自己就能做起



宣導珍惜健保海報
勸說親朋好友珍惜健保資源

校園健保教育推廣手冊



六大範疇與多元推廣方法

生動的手冊封面



師說

對象	時機	時間
☐ 中低年級	☒ 課堂教學	15-20分鐘
☒ 中高年級	☒ 團體活動	
☒ 國中	☒ 遊戲關卡	

1-3 我需要急診嗎？

- 學習目標：辨別危及生命需要急診的情況
- 學習內涵：判斷各種病症是否達到需要使用急診的危急程度。
- 活動內容：
 1. 將需要急診與不需要急診的24張情境做成貼紙或牌卡。
 2. 請學生挑選16張認為需要的急診情境貼在4*4的方格中。
 3. 由老師隨機公布清單中需要急診的情境，最先完成3條連線者獲勝。
- 所需物品：學習單或紙板
- 輔助口號：胸痛急喘叫不醒，歪斜變形流不止

14

活動說明for教師

闖關頁面for學生

2-2 急診Online



一起加入急診醫師陣營，對付急診室內的各種病魔，同時有效率地練功打怪，急診online無盡任務等你来挑戰！

 Level 1	不會叫的怪最難對付，生命力超低，但一出現就讓玩家必須專心對付，不然很容易就game over，經驗值超高。	生命力 1/120 HP 經驗值 100/100 EXP
 Level 2	叫不太出來的怪不好對付，一個沒弄好就會自爆，造成兩敗俱傷的殘局，生命力不高，但經驗值高。	生命力 10/120 HP 經驗值 75/100 EXP
 Level 3	這種主動怪數量最多了，常常成群圍上來，清也清不完，遊戲畫面最常被他們塞滿而造成癱瘓，經驗值中等。	生命力 30/120 HP 經驗值 40/100 EXP
 Level 4	掛機一個小時也不會怎樣的妖怪，只是會一直發出「怎麼那麼慢」的噪音干擾急診醫師練功，經驗值低。	生命力 60/120 HP 經驗值 10/100 EXP
 Level 5	病症超輕微的最低級妖怪，臉皮超厚的超高血量，對付它浪費時間，又沒什麼經驗值。	生命力 120/120 HP 經驗值 1/100 EXP

對付(檢傷處理)順序：Level __ > Level __ > Level __ > Level __ > Level __

就讓急診救市，彰顯你我權利



線上推廣平台

提供即時的教育資訊



全民健保 永續經營

由全健教發佈 · 2月25日下午2:43 ·



「珍惜健保聰明就醫」的6大要素，你知道有哪些嗎？

不知道也沒關係，為了讓大家對「珍惜健保聰明就醫」有更多的認識，我們把6大要素整理成一目了然的海報啦！

歡迎大家分享給肩邊頭尾、樓上樓下，一起來了解這6大要素吧！

#聰明就醫6要素

#珍惜健保WeCanDo



全民健保 永續經營

由 Chang Chia-Chen 發佈 · 3月12日下午7:33 ·

嘉義市聰明就醫縣本工作坊熱鬧開展，也歡迎今年度想申請校本觀議課的老師們踴躍登記，名額有限！

#聰明就醫

#聰明就醫保可夢

#聰明就醫盡全超人



全民健保 永續經營

由 JangWei Jian 發佈 · 2020年10月16日 ·

來噠來噠~

北區跟中區的玩轉工作坊剛結束活動，

最後一場南區，

還沒報名的夥伴們，趕快加緊腳步囉。

●南區國小組報名 <https://reurl.cc/A8qIOZ>

●南區國中組報名 <https://reurl.cc/Ld3omx>

報名完記得先填線上問卷喔 <https://ppt.cc/fX6MBx>

這種好玩又能拿免費教材的活動，

一年就這麼一次，

晚了，是花錢也買不到的喔！



全民健保永續經營



分享便利的線上媒材



YOUTUBE.COM

作品編號19-【新北市】安坑國小-全民健保之阿拉丁篇



粉專QR code

影音媒材

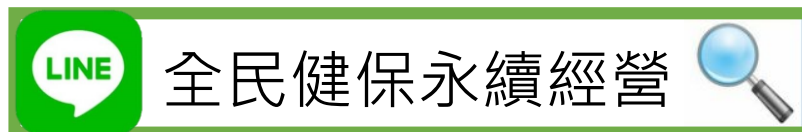


海報電子檔

政府宣導媒材



線上推廣社群

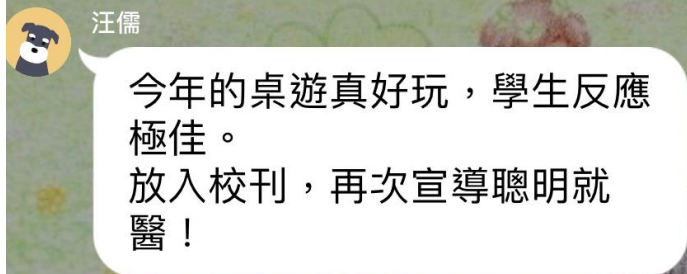


一起分享推廣心得經驗與最新媒材資訊

六大範疇與多元推廣方法

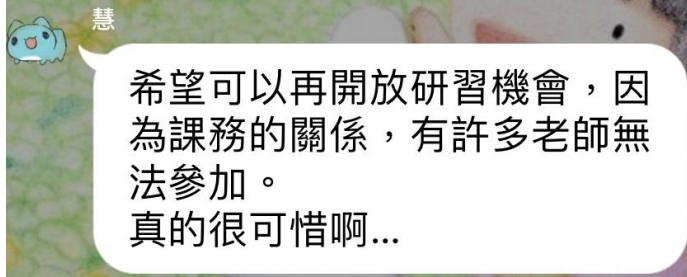


汪儒



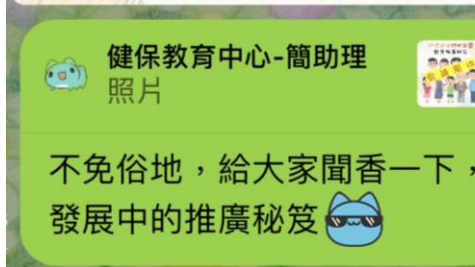
汪儒

今年的桌遊真好玩，學生反應極佳。
放入校刊，再次宣導聰明就醫！



慧

希望可以再開放研習機會，因為課務的關係，有許多老師無法參加。
真的很可惜啊...

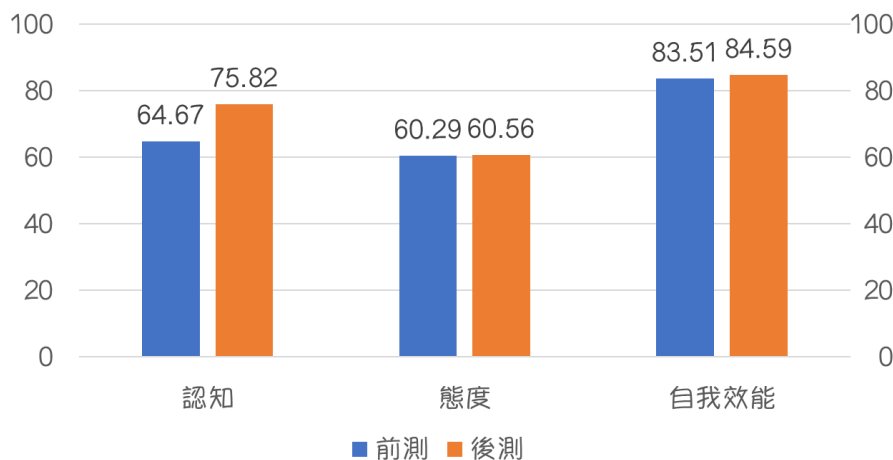


創意健保教育模組推廣成效

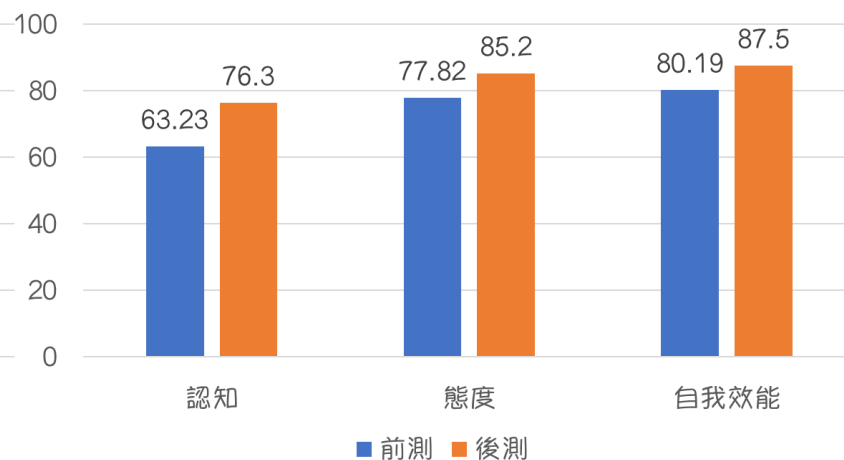


強調實踐力行的表現

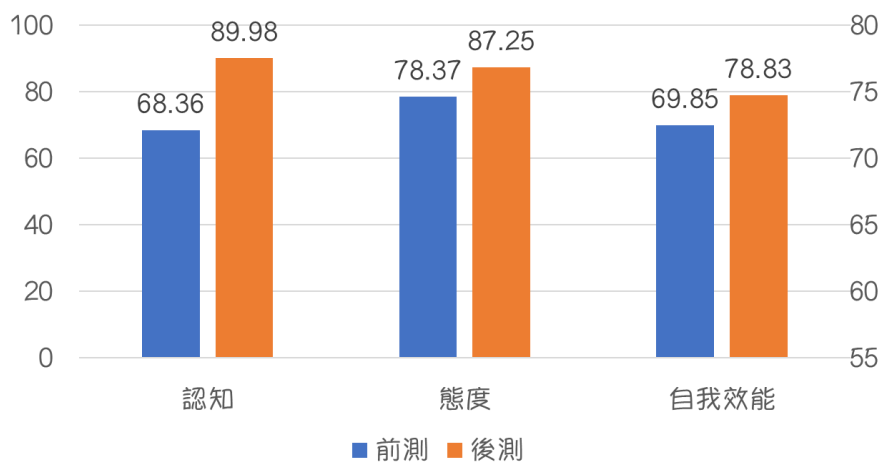
國小兒童學習繪本-學生學習成效 n=950



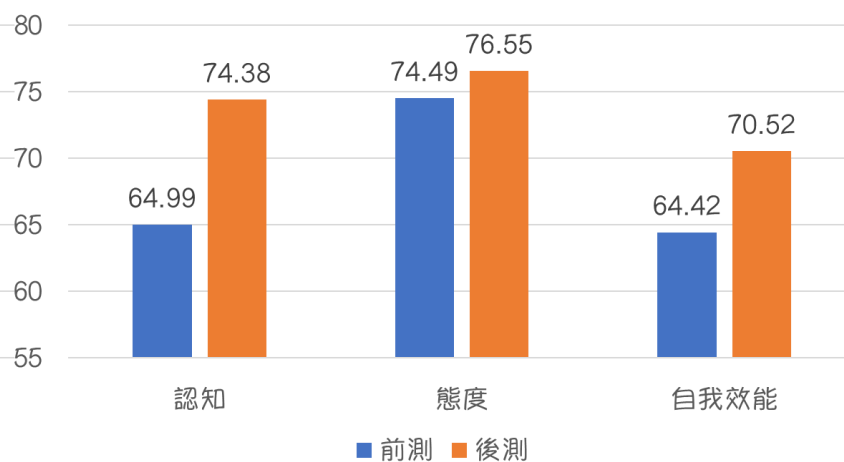
國中大富翁-學生學習成效 n=2,432



國小故事屋-學生學習成效 n=1,205



國中Book牌-學生學習成效 n=1,470



創意健保教育模組推廣成效



強調實踐力行的表現



創意媒材教學，學生參與度高



教師增能教材包，提升推廣效能



創意健保教育動態媒材成果(國小組)

強調實踐力行的表現



創意健保教育動態媒材成果(國中組)

強調實踐力行的表現



學校推動全民健保

素養導向策略

感謝聆聽

「全民健保 永續經營」計畫主持人
國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系董貞吟教授

2021ver.