

# 全民健保(含正確用藥) 成果報告與推動方向

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

2021.06.29

# 健保要永續 全民需教育

教育  
向下扎根

社會  
形成共識

世代  
共擔責任

國民  
要有衛教



# 珍惜健保成效指標與向度

對全民健保有正確認知

全民健保

永續經營



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



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)

全民健保

永續經營



# 珍惜健保成效指標與向度(110後)

## 珍惜全民健保行為

全民健保

永續經營



### 正確使用門急診

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



### 正確用藥

用藥前看標示  
遵醫囑用藥



### 倡議健保

說明健保的優點  
珍惜健保

# 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 <u>S</u> hared <u>D</u> ecision <u>M</u> aking
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

1位熟悉的家庭醫師

2

不要超過2家院所就醫

3

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

觀察病症的情形

2

優先選擇一家醫

3

詳述病症用口訣

4

合理期待最和諧

5

正確用藥愛健保

6

如期回診要記牢



融合心理健康的生活技能

【人與自己】個人覺知、個人參與  
自我覺察：發現我的身心狀況有異  
自我監控：記錄我的異常狀況

# 聰明就醫六要素之一

## 觀察病症的情形

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（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、長期焦慮）。



融合心理健康的生活技能

- 【人與他人】人際參與  
倡導能力：倡議固定一家醫優點。
- 【人與社會】系統覺知  
做決定：固定先選一家診所就醫。

## 聰明就醫六要素之二

### 優先選擇一家醫

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

融合心理健康的生活技能

【人與他人】人際覺知、人際參與  
人際溝通：醫病溝通的表述能力。  
協商技巧：適當提出對醫療的疑慮。  
團隊合作：醫病共同決策。

## 詳述病症用口訣

[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

融合心理健康的生活技能

- 【人與他人】人際同理  
同理心：體認醫護辛勞並予以感謝。
- 【人與社會】系統參與  
批判思考：澄清藥到病除等迷思。

## 合理期待最和諧

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。



融合心理健康的生活技能

【人與自己】個人參與  
自我監控：遵醫囑使用藥物。

【人與社會】系統覺知  
批判思考：藥費浪費主因與解決法。

# 聰明就醫六要素之五

## 正確用藥愛健保

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。

【用藥前看標示】  
使用藥品前看清楚藥袋說明。



# 聰明就醫六要素之六

融合心理健康的生活技能

【人與自己】個人參與  
目標設定：設定回診提醒。

【人與社會】系統覺知  
批判思考：忽視回診的隱形成本。

## 如期回診要記牢

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。

# 珍惜健保聰明就醫六大核心能力

**1 觀察病症的情形**

觀察身體警訊，來判斷是否需要就醫。

- ✓嚴重性：徵狀有異常現象，如體溫；或症狀有惡化現象，如傷口擴大。
- ✓持續性：症狀持續且未消退，如高燒不退、血流不止。

**2 優先選擇一家醫**

優先並固定選居家附近基層診所就醫。

- ✓就近診所：基層醫療具備可近性高的優點。
- ✓固定醫師：熟知病史、熟悉信任的好處。

**3 詳述病症用口訣**

能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。

- ✓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。
- ✓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。

**4 合理期待最和諧**

對醫療抱持合理期待，配合感謝專業。

- ✓合理期待療效：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：配合治療提升醫療品質；適時感謝維持良好醫病關係。

**5 正確用藥愛健保**

遵照醫囑服用藥品，不浪費醫療資源。

- ✓聽醫生指示用藥：把需要完整療程的藥物服用完，不多拿、不囤藥。
- ✓用藥前看標示：使用藥品前看清楚藥袋說明。

**6 如期回診要記牢**

遵醫囑如期回診，避免浪費醫療資源。

- ✓明白回診目的：確認疾病的治療進度，及視需要安排下次的診療時間。
- ✓知悉延誤回診的風險：可能造成病情惡化，增加治療困難度。

# 珍惜健保聰明就醫創意教材

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



# 國中教學模組示例：教學目標

<b>教學主題</b>	聰明就醫 醫全超人		
<b>教學時間</b>	一節(45分鐘)		
<b>教學目標</b>	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。	<b>教學重點</b>	※就醫前，強調掌握就醫資訊： <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 觀察病症的情形</li> <li>➢ 優先選擇一家醫</li> </ul> ※就醫中，強調主動配合專業： <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 詳述病症用口訣</li> <li>➢ 合理期待最和諧</li> </ul> ※就醫後，強調遵照醫療囑咐： <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 正確用藥愛健保</li> <li>➢ 如期回診要記牢</li> </ul>
<b>設計理念</b>	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。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">概念建構</div> <div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">聰明就醫 六項能力</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #20b2aa; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">情境模擬</div> <div style="background-color: #20b2aa; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">生活經驗 與脈絡化</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #20b2aa; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">體驗參與</div> <div style="background-color: #20b2aa; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">省思→概念化 (知識+情意+技能)</div> </div> <div style="text-align: center;"> <div style="background-color: #20b2aa; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">整合深化</div> <div style="background-color: #20b2aa; color: white; padding: 5px; font-weight: bold;">意義的感知 真正的理解</div> </div> </div>		

# 國中教學模組示例：教學內涵

【國中】教育目標與教學內涵表

知識	態度	行為
<p>K1：了解聰明就醫對於珍惜健保資源的重要性</p> <p>K2：認識聰明就醫過程中，珍惜健保資源的方法與行動</p>	<p>A1：培養合理期待醫療效果的態度</p> <p>A2：建立信任醫療專業的正向、積極態度</p>	<p>P1：習得聰明就醫醫病溝通的技能。</p> <p>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</p>
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>2-1認識<b>就醫前-醫療選擇</b>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。</p> <p>2-2認識<b>就醫中-配合治療</b>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。</p> <p>★十拿九穩~</p> <p>(1) 十(史)：健康狀況與<b>病史</b>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。)</p> <p>(2) 拿(哪)：病徵在<b>哪</b>?(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?)</p> <p>(3) 九(久)：病徵有<b>多久</b>?(不適的症狀何時開始?持續或間斷?不適的頻率與次數?)</p> <p>(4) 穩(問)：醫病<b>詢問</b>(病理、治療與用藥方式的提問；醫療疑慮的提問。)</p> <p>2-3認識<b>就醫後-遵照醫囑</b>的方法與行動，包括：正確用藥不浪費與自行停藥；按時回診與追蹤等</p>	<p>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)</p> <p>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。</p> <p>2-1願意信任醫護人員的專業，並感謝其提供的醫療照護。</p> <p>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。</p>	<p>1-1透過情境模擬演練有效表述病症的溝通技巧。</p> <p>1-2能於就醫時展現清楚表述病症的有效溝通行動。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>

# 國中教學模組示例：教案 (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。

# 國中教學模組示例：教案(發展活動)

## ◎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。

# 國中教學模組示例：教案 (綜合活動)

全民健保

永續經營

綜合活動

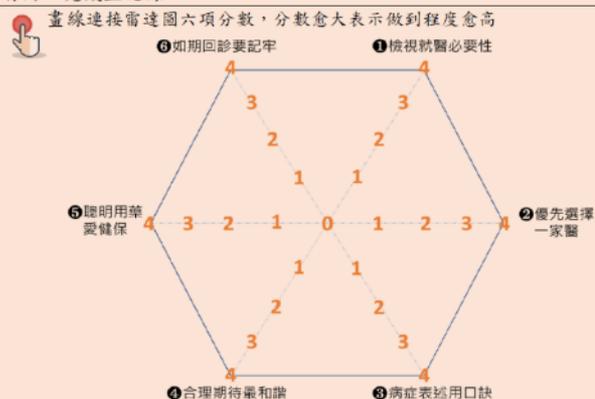
5分鐘

## ◎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」！接著你要鍛煉的任務有以下三項，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？

配合【國中】學習單討論

### 【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

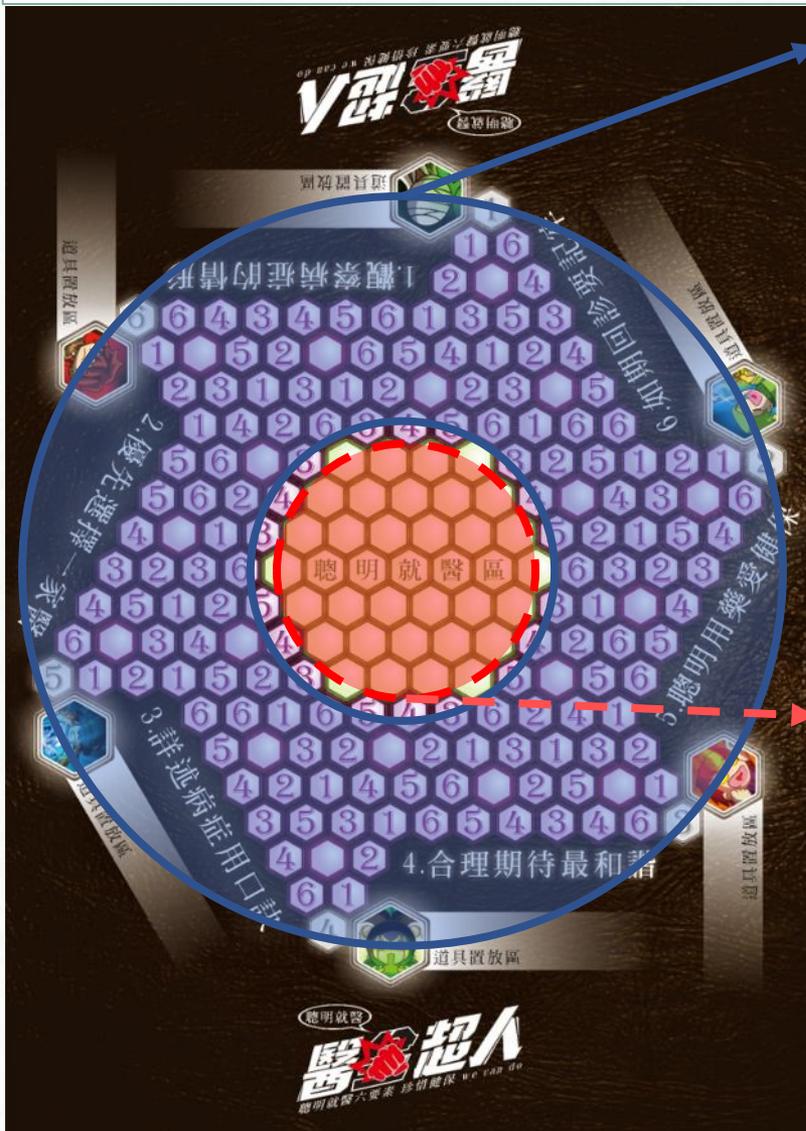


不認同

回饋者簽名：\_\_\_\_\_

# 國中教學模組示例：桌遊道具 (地圖)

全民健保  
永續經營



## 練功區：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)  
玩家生命環

# 國中教學模組示例：桌遊道具 (卡牌)

## 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1力 觀察病症情形 嚴重性

發燒先吃退燒藥，  
退燒了才能去看醫生。



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1力 觀察病症情形 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。



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

# 教學模組示例：桌遊開箱影片



國小開箱影片與光碟



國中開箱影片與光碟



# 教學模組示例：教學簡報



認識健保·五個知道

<p><b>1 全民納保</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 三三三原則</li> <li>● 家人均應納保</li> <li>● 個人的醫療費</li> </ul>	<p><b>2 自助互助</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 互助互濟</li> <li>● 互助互濟</li> <li>● 互助互濟</li> </ul>
<p><b>3 量能付費</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 繳納社會保險</li> <li>● 繳納保險</li> <li>● 繳納保險</li> </ul>	<p><b>4 照顧弱勢</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 照顧弱勢</li> <li>● 照顧弱勢</li> <li>● 照顧弱勢</li> </ul>
<p><b>5 收支平衡</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 繳納社會保險</li> <li>● 繳納保險</li> <li>● 繳納保險</li> </ul>	

國小教學PPT(教材內附)

認識健保·五個知道

珍借全民健保，我可以...

- 先找固定診所醫師初步治療。
- 必要時透過診所轉診到醫院。

**分級醫療**

**善用急診**

- 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）。

**避免濫用**

- 重複看病或拿藥會浪費健保。
- 多拿藥沒吃囤積，就是濫用。

**倡議優點**

- 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。

**提醒珍惜**

- 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。

聰明就醫六要素 珍借健保We can do!

- 1 觀察病急的情形**  
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 病急病癒週回診**  
能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。
- 4 合理期待最明智**  
對醫療抱持合理期待，配合且感謝專業人士。
- 5 聰明用藥最健保**  
遵循醫囑服用藥品，不浪費醫療資源。
- 6 如期回診醫記牢**  
遵醫囑如期回診，避免浪費醫療資源。

國中教學PPT(教材內附)

# 教學模組示例：教學說明卡

那：不適的部位在哪

不：不適的感受與程度

就：不適的時間多久

好：怎麼配合讓病轉好

說：對醫療有疑慮要說

了：了解確認治療方式

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)：方便教師進行課程總結

# 教學模組示例：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！

- 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 \_\_\_\_\_
- 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？  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- 關於上課教的就醫六字訣『那不就說好了』哪一項對你來說比較難做到？為什麼會覺得困難？  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- 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？  
 \_\_\_\_\_
- 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？  
 \_\_\_\_\_
- 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？  
 \_\_\_\_\_

國小學習單(教材內附電子檔)

## 【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」！接著你要鍛鍊的任務有以下三項，請你用心完成並記錄：

畫線連接雷達圖六項分數，分數愈大表示做到程度愈高

【自我評估 See】  
做到聰明就醫六要素的程度如何？

【健康促進 Think】  
依據聰明就醫六要素雷達圖  
如何增進聰明就醫的行動力？

（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： \_\_\_\_\_

國中學習單(教材內附電子檔)

# 國中教學模組示例：問卷

## 【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，請衷心作答，非常感謝你。

◆ \_\_\_\_\_國中 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_班 \_\_\_\_\_號

◆ 我對《聰明就醫醫全超人》桌遊的感覺是：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)政府必須舉債，挹注健保費 (3)農王會裁員，以減輕保費負擔 (4)以上皆有可能 (5)不知道
( )	6. 以下哪一項 <b>不是</b> 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 <b>正確</b> ? (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 <b>就醫前</b> 掌握就醫資訊的選擇，哪一項是 <b>正確</b> 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 <b>就醫中</b> 主動配合專家的作法，哪一項是 <b>錯誤</b> 的? (1)說明對哪些藥品食物過敏 (3)指出不舒服的部位 (2)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

◎第 2 頁, 共 3 頁◎

## 【國中】珍惜健保聰明就醫問卷

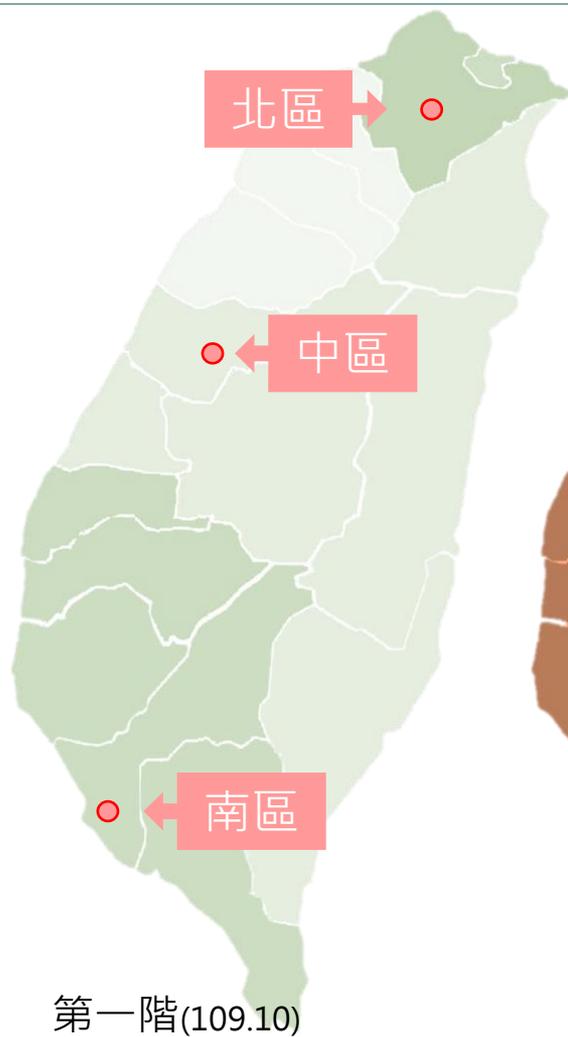
( )	10. 有關 <b>就醫後</b> 遵照醫生囑咐的行為，哪一項是 <b>正確</b> 的? (1)病癒減輕就自行停藥 (2)病人太忙就不用回診 (3)病情惡化就提前回診 (4)重領藥就存放備用 (5)不知道
<b>【我的就醫態度】</b>	
1.	我覺得要期待合理的醫療效果，因為醫療不是用藥後就能馬上恢復。 <input type="checkbox"/> 非常不同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 沒意見 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意
2.	我覺得病人配合醫生治療，可以增加醫療效果。 <input type="checkbox"/> 非常不同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 沒意見 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意
3.	我覺得民眾應該信任專業醫護人員，並適時表達感謝之意。 <input type="checkbox"/> 非常不同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 沒意見 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意
4.	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。 <input type="checkbox"/> 非常不同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 沒意見 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意
5.	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。 <input type="checkbox"/> 非常不同意 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 沒意見 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 非常同意
<b>【我的就醫行為效能】</b>	
1.	確認需要就醫時，我能先選擇附近固定的基層診所就醫。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
2.	我能在看病的時候，向醫護人員清楚地表達自己的病況。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
3.	我能在就醫後，遵照醫生指示來服用藥或按時回診。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
4.	我能公開表示支持聰明就醫來珍惜健保資源。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
5.	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。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
6.	我或家人會在必要時，會先透過診所醫生轉診到醫院。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
7.	我會為了讓病起得快，生病的時候先去急診室就醫。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
8.	我或家人會因為重複看病或拿藥而沒有吃完。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
9.	我會向家人或朋友說明全民健保的好處。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握
10.	當家人或朋友看病的時候，我會提醒他們珍惜健保資源。 <input type="checkbox"/> 非常沒把握 <input type="checkbox"/> 沒把握 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 有把握 <input type="checkbox"/> 非常有把握

國中問卷(教材內附電子檔)

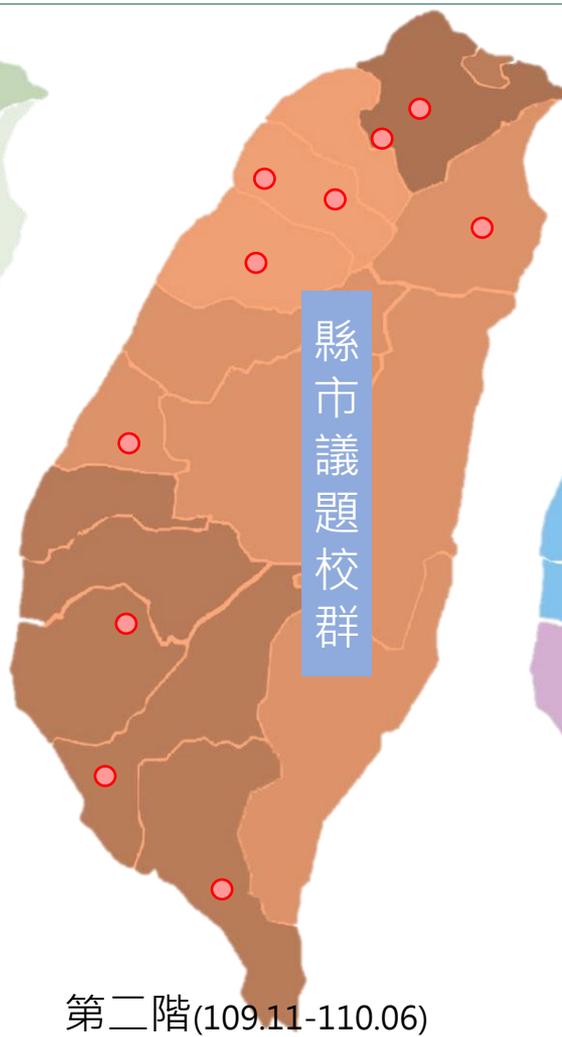
◎第 3 頁, 共 3 頁◎

# 三階推動健保教育模式

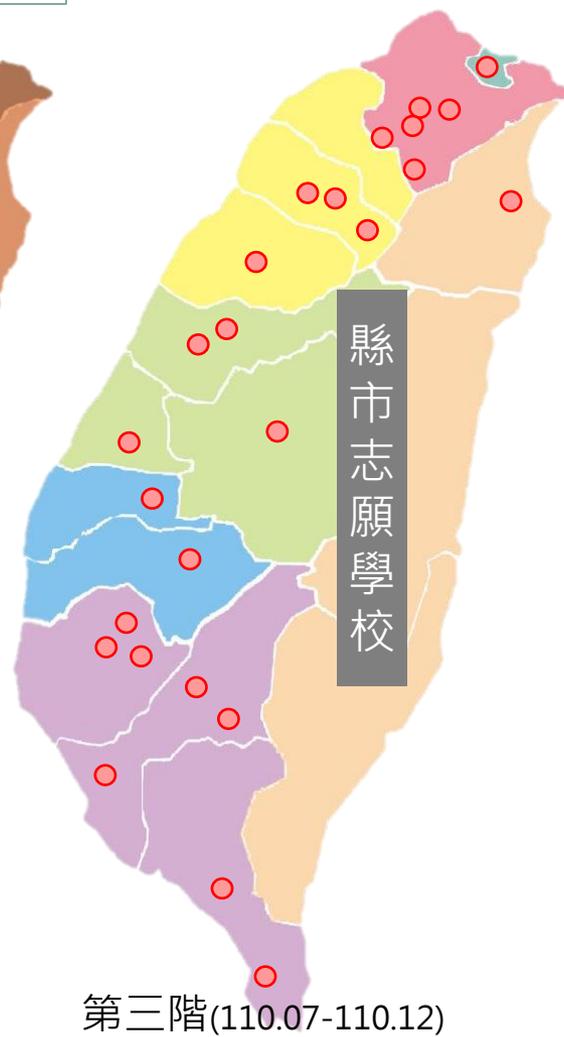
全民健保  
永續經營



全國三區工作坊



分區工作坊



入校推廣

# 三階推動健保教育模式



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

# 三階推動現況(截至110年5月)



第一階

## 全國三區工作坊

★已完成

預計辦理：3場

目前辦理：3場

1.[北區]

時間：109/10/14

地點：臺北市臺師大

參與教師數：106人

2.[中區]

時間：109/10/16

地點：臺中市大墩國小

參與教師數：54人

4.[南區]

時間：109/10/21

地點：高雄市油廠國小

參與教師數：114人



第二階

## 分區工作坊

☆辦理中

預計辦理：10場

目前辦理：8場

1.[嘉市]3/12議題校群

2.[竹市]3/17議題校群(國中)

3.[竹縣]3/17議題校群

4.[雲林]3/21全縣學校

5.[竹市]3/24議題校群(國小)

6.[新北]3/26議題校群

7.[基隆]4/23議題校群

8.[基隆]5/19議題校群(國小)



第三階

## 入校推廣

☆辦理中

預計辦理：24場

目前辦理：2場

1.[新竹市高峰國小]4/23

2.[臺北市大佳國小]5/19

# 創意健保教育模組推廣成效

全民健保  
永續經營



教師增能教材包，提升推廣效能



回班進行教學，學生參與度高



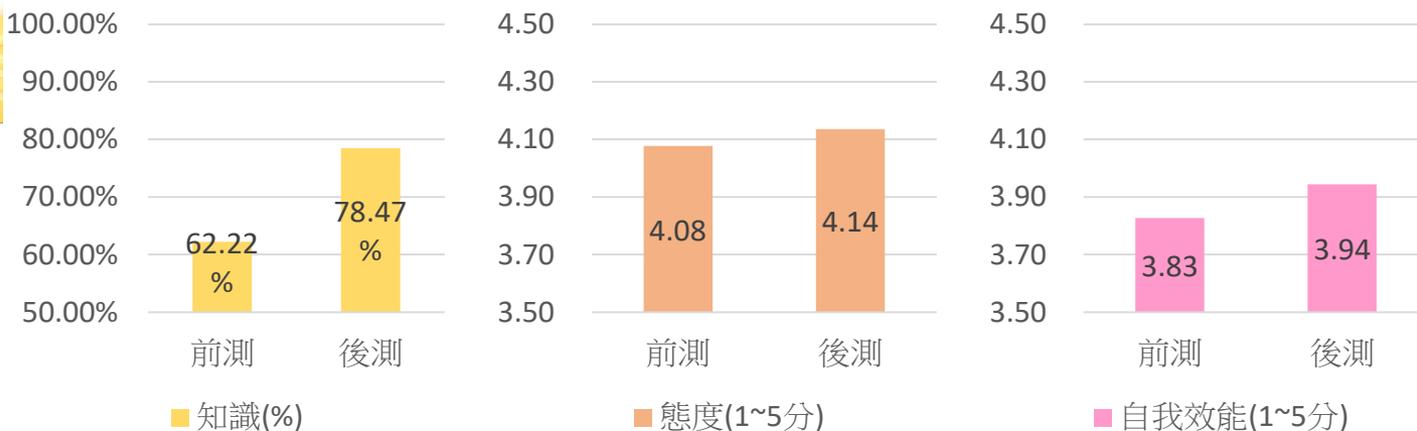
# 教學模組成效評估(109學年)

全民健保  
永續經營



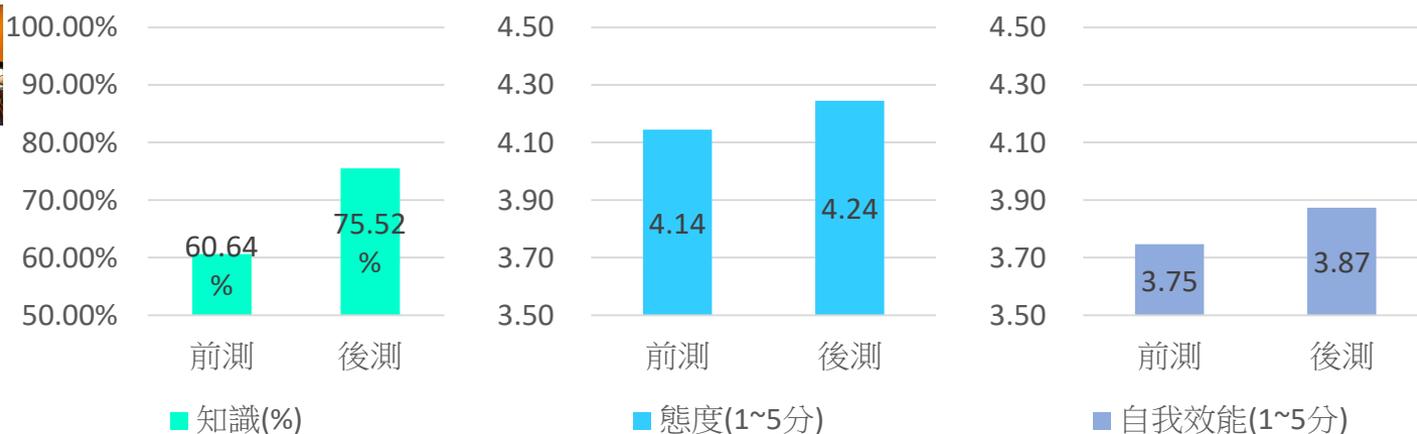
國小

n=914

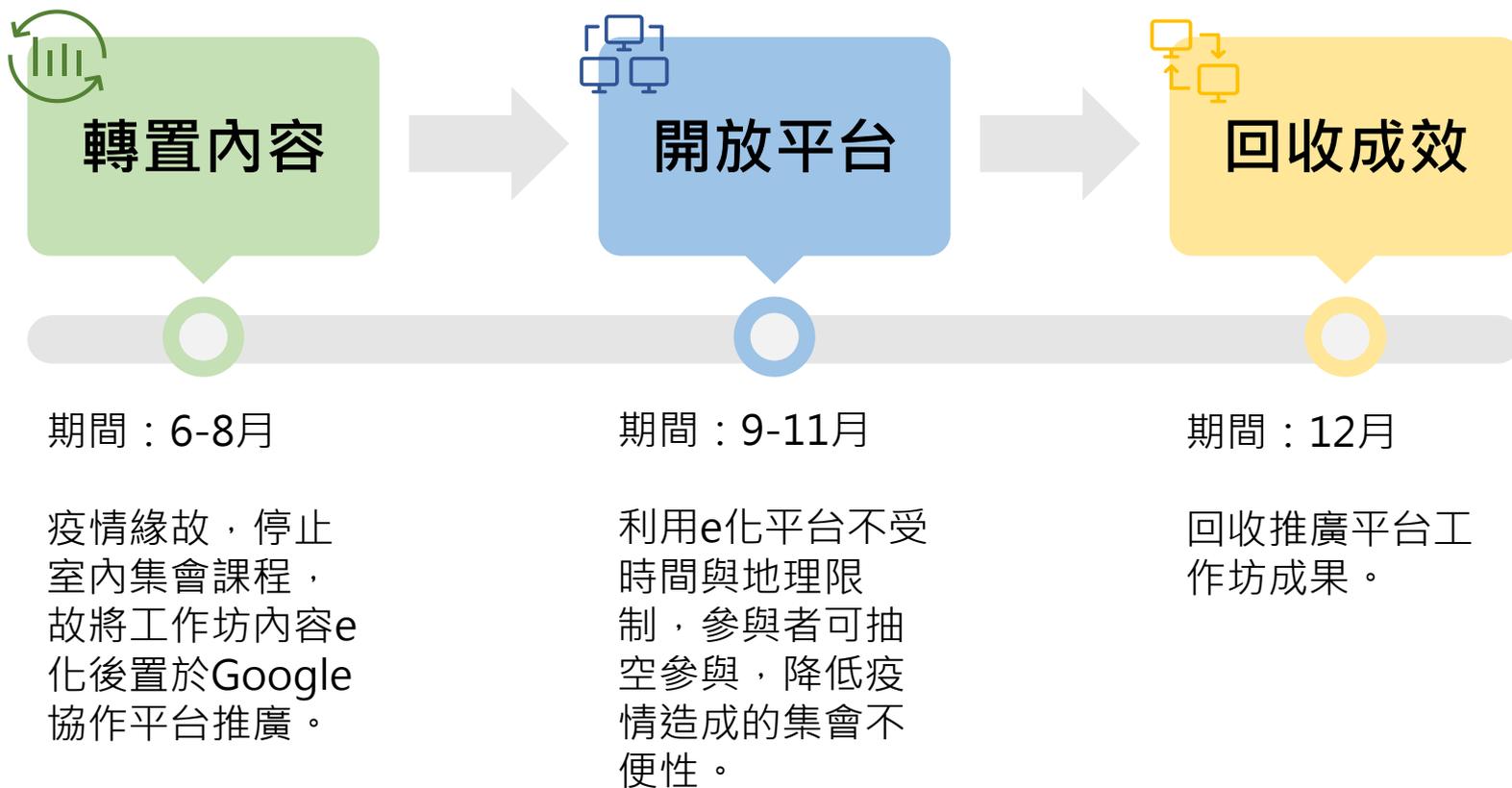


國中

n=732

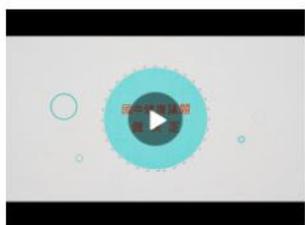


# 建置e化工作坊平台推廣教學模組



# e化工作坊示例：教學演示線上看

全民健保  
永續經營



國中示範教學 | 全民健保-做決定

全民健保

5:23



108急診：國小教材轉化應用

全民健保

5:09



108急診：前導增能講座

全民健保

40:42

106健保：國中大富翁課程影片

2103 f t

回上頁



108急診：前導增能講座

1078 f t

回上頁



108急診：國小教材演示

全民健保

35:44



108急診：國中教材演示

全民健保

56:32



106健保：國小繪本課程影片

全民健保

55:48

## 1 PART 為什麼急診會壅塞？

造成急診資源被誤(濫)用的可能原因有哪些？



108急診：國小教材轉化應用

1098 f t

回上頁



106健保：國中大富翁課程影片

全民健保

56:23



# e化工作坊示例：微型單元簡報

聰明就醫六要素 珍惜健保We Can Do

## 要素五 正確用藥愛健保



我每次感冒都要很久才會痊癒，這樣看病的時候可以請醫生直接多開一個禮拜的藥嗎？

聰明就醫六要素 珍惜健保We Can Do

## 要素三 詳述病症用口訣



觀察完病症情形後，怎麼描述病情才能讓醫生了解不同的病情呢？

聰明就醫六要素 珍惜健保We Can Do

## 要素二 優先選擇一家醫



生病了，應該要先找診所還是醫院呢？

聰明就醫六要素 珍惜健保We Can Do

## 要素一 觀察病症的情形



病、症不一樣嗎？  
我可以怎麼觀察呢？

聰明就醫六要素

珍惜健保We Can Do

## 優先選擇一家醫

除了3C2A的優點，家庭醫師在醫療制度中還擔任四種重要角色喔！



1 第一線醫療守門人員



2 專業轉診安排人員



3 疾病妥善治療人員



4 預防醫學服務人員  
疫苗施打、傳染病通報

11

臺師大董貞吟教授暨全民健保永續經營教育團隊製



以上製圖素材來自網路圖片

資料來源：[15] 教育部「全民健保 永續經營」專案計畫。(2021).「珍惜健保聰明就醫」素養導向教學推廣及教師增能計畫

# e化工作坊示例：學習單



## 起手式 急刻救援

某個寧靜的午後，在小珍家發生了多  
想一想，誰的情況比較緊急，需要馬  
需要馬上送急診的請用紅筆圈起來；  
可以送急診但建議送門診的請用藍筆  
不應該送急診的請用黑筆圈起來。



<<關關卡>>

1. 醫到用時方恨急
2. 傷病急轉警
3. 三思後行不懶惰
4. 救護急警風
5. 五級檢傷有秩序
6. 檢傷是中程

請試著比較門診與急診的差異，剪下本頁底部的字彙，貼入下表：

	門診	急診
使用時機		
看診順序		
單位數量		

1-3 我需要急診嗎？

請從下面挑選16個你認為「需要急診」的構構，填入下方4\*4的方格中，填好後由老師公布正確答案，實果遊戲最快速成3條線者獲勝。


2-1 進急的巨人

巨人同伴受了重傷，趕緊送到急診治療，但巨人進到急診後不知道該怎麼配合流程耶，請你剪下下方字彙並貼上正確的急診流程吧！

1.
2.
3.
4.
5.
6.

看診後各項醫療處置	依檢傷級數安排看診
掛號櫃台	檢傷分類站
出院/住院	結帳、領藥



# e化工作坊示例：延伸資源(二)

## 交流推廣心得經驗

 全民健保永續經營 

全民健保 永續經營



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！

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...

### 全民健保 永續經營

#### 珍惜健保聰明就醫 教育推廣秘笈

敬請期待

「全民健保永續經營」專案計畫  
華貞的主持人暨健保教育團隊 編製



#### 健保教育中心-簡助理 照片

不免俗地，給大家聞香一下，  
發展中的推廣秘笈 



社群QR code  
加入碼：nhiedu

#### 全民健保永續經營

273名成員 8則貼文

 健保教育中心-簡助理

提供以素養為導向、以珍惜健保與醫療資源為主題的創意教學模組，讓教師的教學更臻穩便且完善。

#### 保可夢教學心得，刊登學校校刊

#### 珍惜健保、聰明就醫

##### 「全民健保永續經營創意教材」教學心得與建議

六乙導師 傅建廷

剛接觸「聰明就醫」這套教材之前，我的心中充滿期待，因為可以讓學生以遊戲方式學習，更能增加學生興趣。

在專門接觸此套教材時，因內容多條條、研究起來格外辛苦，但為了帶給學生更豐富的健康知識，我們努力的研究內容，也豐富了我們對健康的知識。

在一定的遊戲教學，學生對健康的學習興趣增加，因為套教材從此套教材內容除了與自身健康知識相關外，也與了當家庭內生活相關，能看見學生繼續學習的努力與知識，從接下課課的參與程度。

第一堂課剛進行之前，老師在學生進教室前，並提醒學生要安靜聽講，在遊戲過程中，學生會遇到許多疑問，老師隨時給予解答，看見學生在遊戲過程中的參與度，老師知道學生在遊戲過程中吸收了不少健康知識。

兩堂課結束後，學生不斷要求想再玩，代表此套遊戲能提升健康知識與學習興趣，身為導師的我覺得很有成就感，我認爲這種輕鬆學習，應該可以讓中低年級的學生更喜歡學習，不只在遊戲進行之外，相關的課程學習，如何將學習的介紹可以與仔細一點，讓老師可以輕鬆，學生可以快樂。



# 出版校園健保教育推廣手冊

全民健保  
永續經營

## 生動的手冊封面



### 師說

對象	時機	時間
<input type="checkbox"/> 中低年級	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂教學	15-20分鐘
<input checked="" type="checkbox"/> 中高年級	<input checked="" type="checkbox"/> 團體活動	
<input checked="" type="checkbox"/> 國中	<input checked="" type="checkbox"/> 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無盡任務等你來挑戰！

 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\_

就是急診教本，彰顯你我權利

預計110年8月底出版「珍惜健保聰明就醫」教育推廣秘笈，敬請期待。

# 徵選健保教育推廣創意影片 (示例)

## 教育部國民及學前教育署 110 學年度「健保開闢實境秀」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)



本報名表電子檔下載  
http://

### 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。

附件4 報名表格

110 學年度「健保開闢實境秀」創意影片徵選計畫				
縣市：_____ 學校名稱：_____ <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> _____ 聯絡人：_____ 職稱：_____ 組別： <input type="checkbox"/> 國小組 <input type="checkbox"/> 國中組 聯絡電話/手機：(_____) _____ 信箱：_____ (含分機) 創意團隊名稱：_____				
類別	姓名	職稱	電話(行動)	電子信箱
參 選 者  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： <input type="checkbox"/> .avi <input type="checkbox"/> .wmv <input type="checkbox"/> .mov <input type="checkbox"/> 其他： 影片字幕： <input type="checkbox"/> 繁體中文字幕 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			

# 110年健保教育創意影片成果



影片連結



## 國小組得獎名單

- 特優：新北市網溪國小
- 優等：新竹縣二重國小
- 優良：新竹市新竹國小
- 優良：屏東縣唐榮國小
- 佳作：屏東縣惠農國小
- 佳作：新北市中泰國小



## 國中組得獎名單

- 特優：新竹市虎林國中
- 優等：宜蘭縣五結國中
- 優良：臺北市中正國中
- 優良：臺北市萬華國中
- 佳作：新北市汐止國中
- 佳作：屏東縣大同高中(國中部)

# 狂賀



我的臉癢癢的~妳長水痘了!!!



海關驗屍可能比較好比較快



什麼是家庭醫生

# 輔導資源

110年印製創意媒材，有國中、國小各200套，預計可提供每縣市各約10套。

## 【創意教學模組】

- 1.教學說明本(含教學簡案、桌遊說明等)
- 2.實體桌遊教具
- 3.學習評量問卷
- 4.電子檔光碟
- 5.教學說明卡
- 6.教學成效問卷
- 7.學習單

## 【線上平台】

1. e化工作坊平台(建置中)
- 2.FB粉絲專頁
- 3.Line社群
- 4.健促學校網站

## 【推廣工作坊】

- 1.補助縣市辦理工作坊
- 2.線上研習贈送教材



## 【多元推廣媒材】

- 1.教育推廣秘笈
- 2.宣導海報
- 3.推廣教育懶人包



# 全民健保(含正確用藥)

## 成果報告與推動方向

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