

推動全民健保(含正確用藥)
生活技能及結合家長參與策略分享



健康~「藥」小心

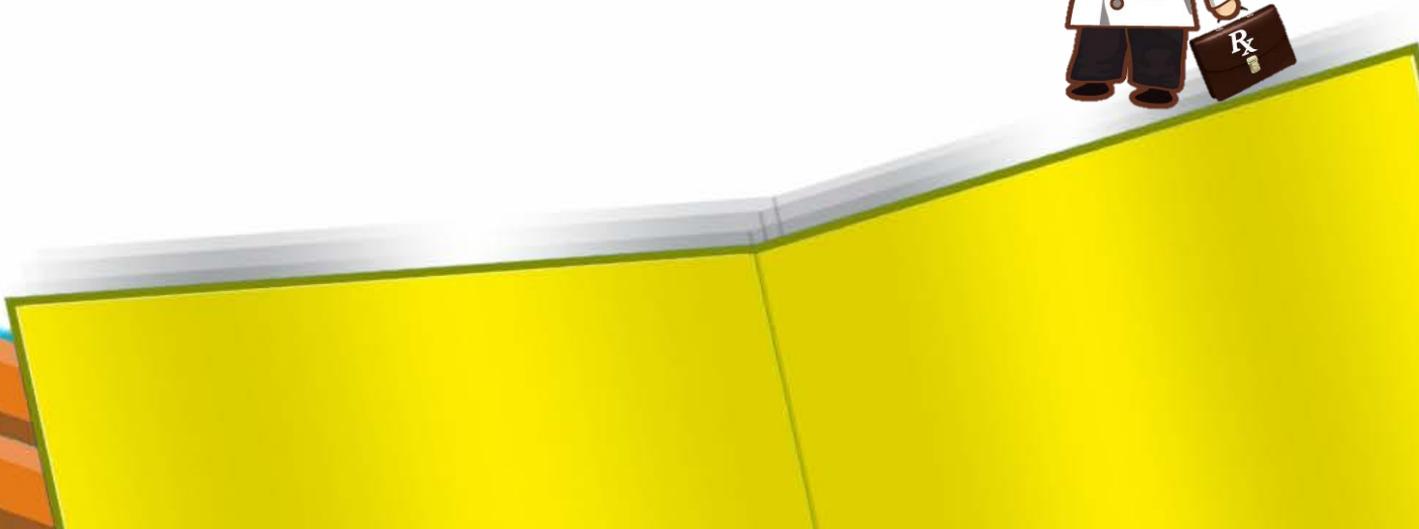
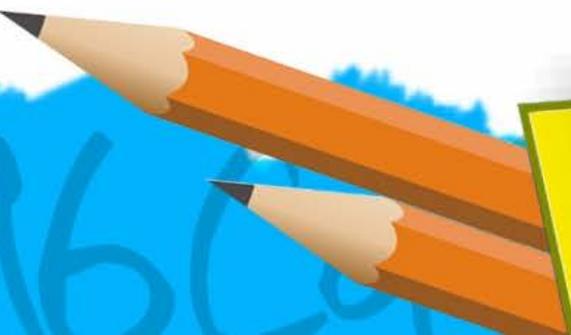
分享人:仁光國小

吳錦梅主任&林侑蒼組長





一、全民健保(含正確用藥)推動主軸



聰明用藥 五力全開



能力一 做身體的主人

預防勝於治療，健康資訊多留意
謹慎判斷再決定，來路不明不亂買
嚴重症狀應就醫，長期使用要評估
詢問醫師或藥師，安全用藥有保障



能力二 清楚表達自己的身體狀況

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



能力三 看清楚藥品標示

藥品分成三級：

處方藥：使用需特別注意，必須經由醫師診斷及處方，由藥師調劑給藥。例如心臟病、高血壓、糖尿病與抗生素等用藥

指示藥：使用安全性較處方藥高，不需要醫師處方，經由醫師或藥師用藥指導，可在藥局購買，例如胃腸用藥與綜合感冒藥等

成藥：使用安全性較指示藥高，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



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說明、藥品說明書（仿單）標示的用法、用量及服用時間



能力五 與醫師、藥師做朋友

生病找醫師，用藥找藥師，至藥局購買藥品，應到有藥師執業之合法藥局購買，找尋適合自己的家庭藥師做為健康顧問，用藥沒煩惱



藥品分3級 看清標示 「藥」注意



第1級



處方藥

須由醫師診斷、需要醫師處方後使用

使用需特別注意，必須經由醫師診斷及處方，由藥師調劑給藥。例如心臟病、高血壓、糖尿病與抗生素等用藥。



指示藥

不需要醫師處方箋，但須由醫師、藥師指導使用

使用安全性較處方藥高，不需要醫師處方，經由醫師或藥師用藥指導，可在藥局購買，例如胃腸用藥與綜合感冒藥等。

第2級

第3級

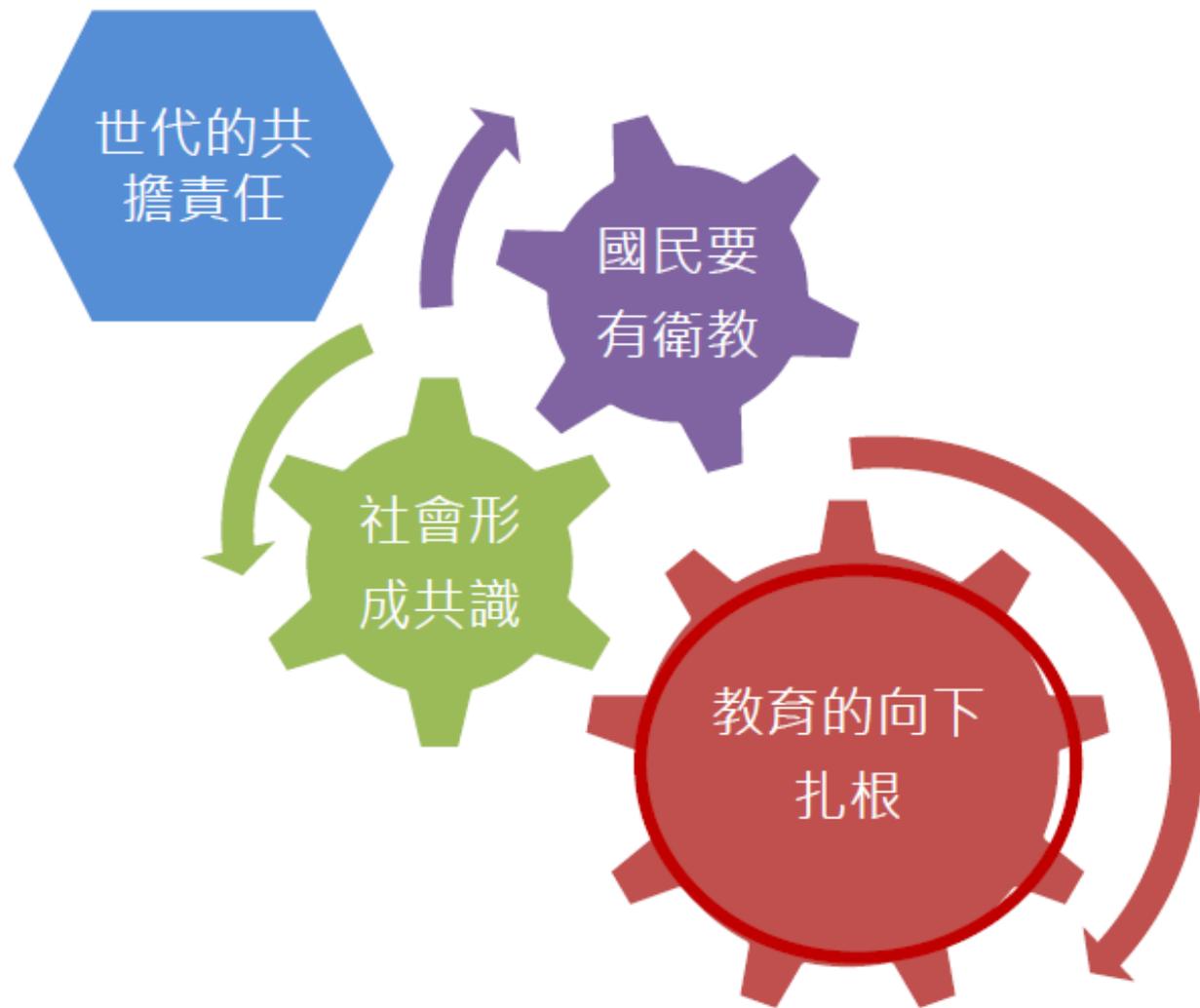


成藥

民眾可以自行購買使用

使用安全性較指示藥高，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。

全民健保如何永續經營



1-3年級公版教案

教學目標

認知

- 瞭解全民健保資源有限，要善用醫療資源不浪費

情意

- 體認風險無處不在，並認同全民健保自助互助的精神，以擁有全民健保而感到幸福。

技能

- 自我覺察全民健保與個人的關係

教學內涵

- ✓ 覺察全民健保與個人的關係。
- ✓ 瞭解健保資源有限，正確使用健保卡，並珍惜健保資源，才能使全民健保永續經營。
- ✓ 生病時先到診所就醫，不重複就醫或拿太多藥而沒有吃完。
- ✓ 生活中充滿不確定性風險，全民健保能在醫療風險發生時分擔費用的支出，保障生活的安定。

4-6年級公版教案

教學目標

教學內涵

認知

- 認識全民健保、醫療院所與自己之間的關係

情意

- 體認全民健保的特色，培養珍惜全民健保的態度

技能

- 培養對醫療消費的批判性思考。
- 宣揚全民健保制度資源有限的概念

全民健保
制度

部份
負擔(費用)

珍惜
健保

正確就醫/
分辨是否有使用
健保資源的
需要

7-9年級公版教案

教學目標

認知

- 認識全民健保制度中的重要概念。
- 分析全民健保醫療資源浪費的可能原因。

情意

- 體認全民健保的重要性。
- 分辨並使用正確的醫療資訊。

技能

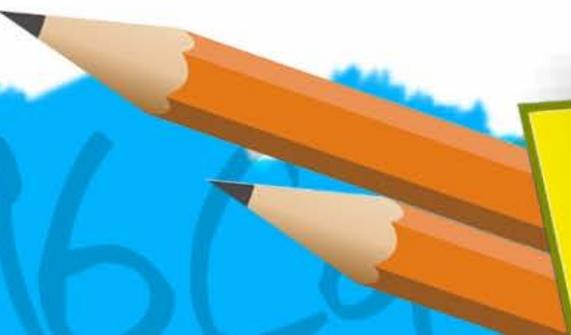
- 運用倡議技能向家人或朋友宣導愛惜健保資源的方式

教學內涵

- ✓ 認識全民健保重要概念，讓學生感受全民健康保險自助互助、風險共同分擔的精神。
- ✓ 從家庭就醫經驗自我檢視是否有浪費健保資源的地方，學習正確使用健保資源
- ✓ 學生能對家人倡議全民健保的精神及珍惜健保。



二、生活技能簡述



生活技能(life skills)的定義

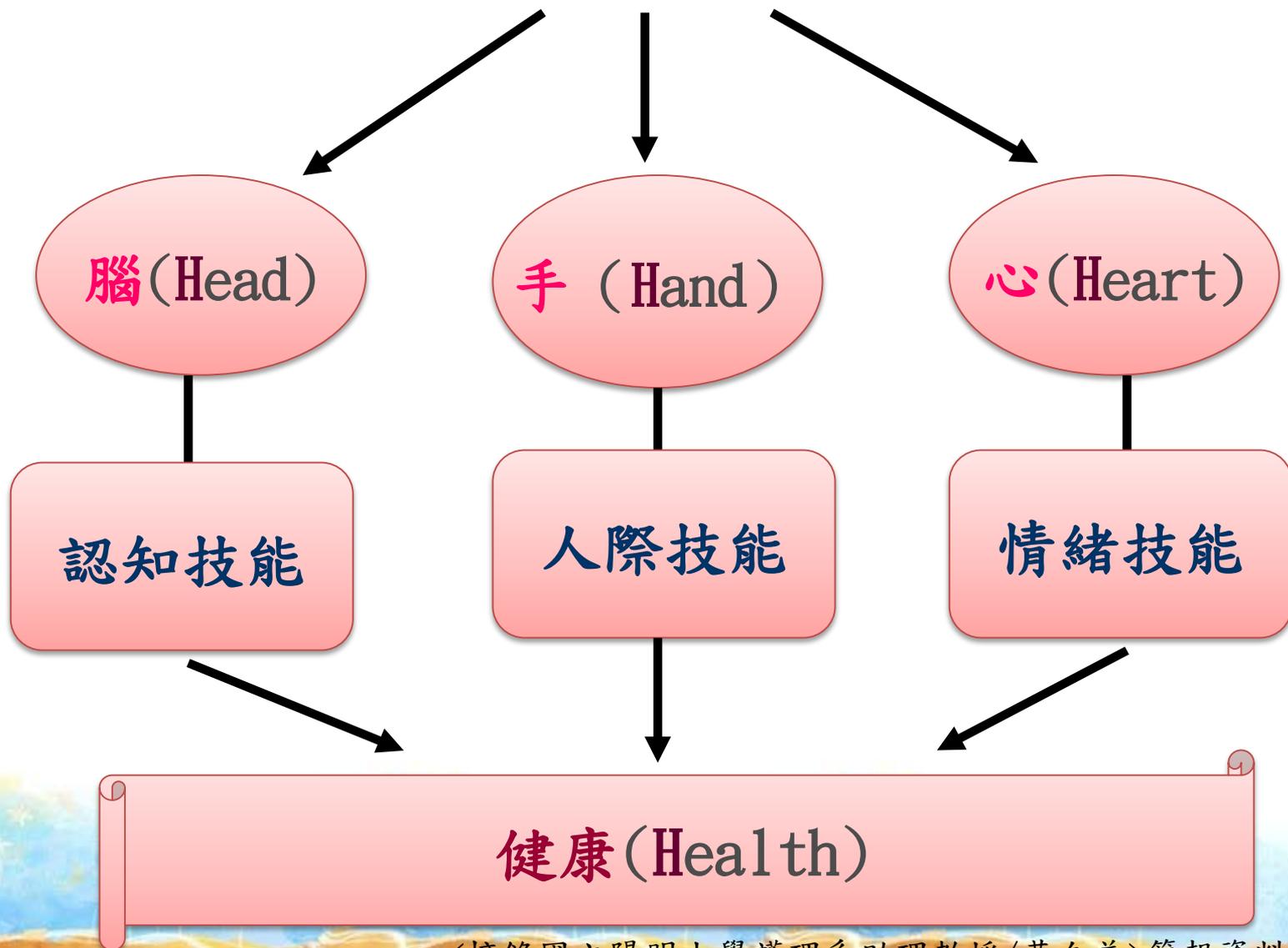
- 一種使人們能**正向解決**、適應每天面對的生活需求及挑戰的能力及機制。
- 有助於增進**個人行為能力**或增進**人與他人**或**周圍環境**之共同行動能力，來**改變****周遭環境氛圍**，使之有利於健康的產出。

〈摘錄義守大學健康管理學系助理教授/廖梨伶〉簡報資料

生活技能的分類

認知篇	人際篇	情緒篇
目標設定	同理心	自我覺察
批判思考	有效溝通	情緒調適
創造性思考	人際關係技能	抗壓能力
解決問題	自我肯定(主張) 技能	自我管理、 監督的技巧
做決定	協商技巧	
	拒絕技能	

帶著走的能力



真實生活情境中的習慣
或能力培養

安全情境中演練技巧

奠定知識／態度的基礎

概念與技能的維持

概念與技能的演練

概念與技能的形成



三、教學內容分享



課程名稱：身體健康「藥」小心

- 第一單元 正確用藥知多少
- 第二單元 五要五不？
- 第三單元 心寶故事「藥」探討
- 第四單元 藥局新鮮事
- 第五單元 藥局參訪趣
- 第六單元 認識全民健保
- 第七單元 珍惜全民健保



第一~二單元 正確用藥知多少/五要五不?

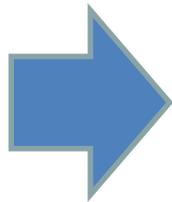
- 教學目標：

認識正確用藥五大核心能力

- 生活技能：

做決定

- 清楚表達自己身體狀況
- 看清楚藥品標示
- 清楚用藥方法、時間
- 做自己身體主人
- 與醫師、藥師作朋友



- 看專業
- 問專業
- 用專業
- 買專業
- 聽專業



五要原則

1. 要知道
2. 要問藥師
3. 要告知
4. 要看標示
5. 要遵醫囑

五不原則

1. 不過量
2. 不併用
3. 不輕忽
4. 不飲酒
5. 不亂買



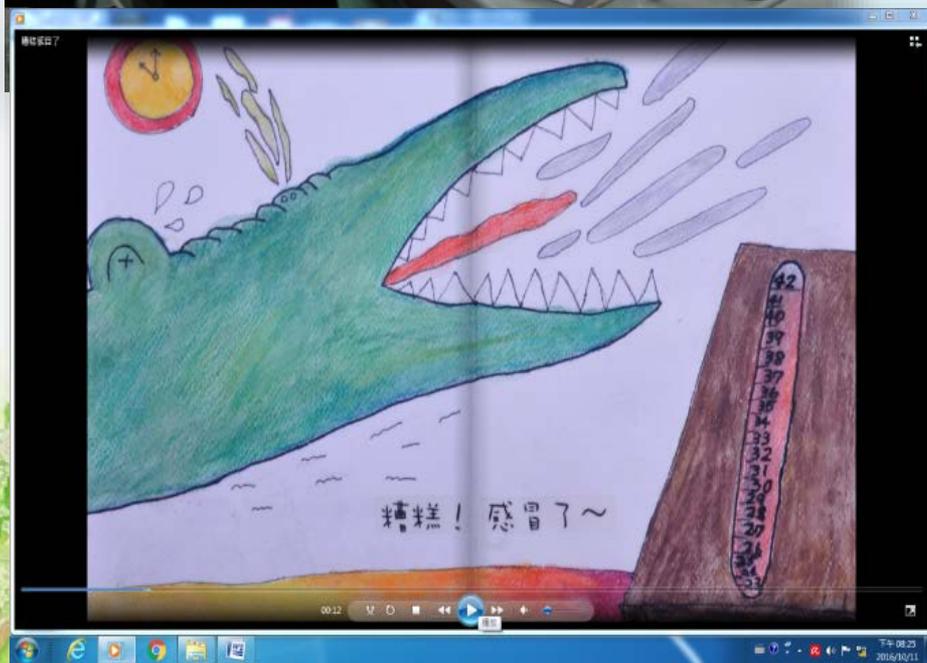
做決定

定義：

有能力從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，而這些選擇可能會產生特定的結果，或對將來是最佳的選擇。

重要性：

幫助我們做建設性的決定、讓我們能夠處理不同的選擇，亦會影響我們做不同的決策。



運用工作坊產出的繪本進行課程教學



懂得做決定

小朋友，請問你或家人生病時，都會怎麼處理？

附錄 3：

挑戰 2、正確用藥五大核心能力知多少~自我挑戰篇

小朋友，上完本單元後，你對正確用藥認識多少呢？請將正確選項填入括號內。

- 看專業~清楚表達自己身體狀況 (A、E、B)
- 問專業~看清楚藥品標示 (G、F)
- 用專業~清楚用藥方法、時間 (C)
- 買專業~做自己身體主人 (D)
- 聽專業~與醫師、藥師作朋友 (H)

選項如下：

- 為避免重複服用止痛藥，若同時看兩科以上門診，應主動告知醫師。
- 向醫生說明目前正在使用的藥品，包含中、西藥或保健食品。
- 服用時間飯後是指：飯後立即服用或飯後一小時內皆可服用
- 為了自己的健康，應堅持用藥五不原則
- 向醫生說明有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
- 一旦疼痛緩解，與醫療專業人員討論後停止止痛藥服用。
- 如果購買成藥或指示藥時，應檢視外包裝有無衛生署核准字號。
- 服用止痛藥前後請與醫師或藥師討論及諮詢且確實遵照醫囑服用。

班級：五甲 座號：2 姓名：黃冠儒

我的表現	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
家長簽名：	老師評語：

附錄 4：

挑戰 3、用藥知多少~親子共學篇

班級：五甲 姓名：黃冠儒

(一)到醫院或診所就醫時，需要注意藥袋上的哪些項目？請和家人共同圈選出來。

☀ 和我一起完成的家人有(媽媽)

臺北市○○醫院
臺北市○○區○○號○段○號

總機：(02)2345**** 服務臺：(02)45****轉***
預約掛號：(02)2345**** 藥物諮詢：(02)2345****轉***

日期/時間	95/07/10 12:30	藥號	領藥號	769
藥名	ASCO	劑型	藥	7之4
用法		劑量		
說明		劑數		
醫師		門診		
核對	郭○○	門序	09507100604	
調劑		劑數	1	

請注意：藥袋總數、藥品名稱、外觀及數量；並注意效期，未標示者為三個月。



(二)製作與藥師有約卡片：請和家人討論家藥師對象為誰？並把相關資料填入，並美化與剪下有約卡，且張貼在家裡的電話連絡簿內。

與藥師有約	與藥師有約
☀ 藥師姓名：子系明光輝	☀ 藥師姓名：林君祥起
☀ 服務單位：翁冠文診所	☀ 服務單位：惠生藥局
☀ 電話：(06) 6522451	☀ 電話：(06) 652-2279

第三單元 心寶故事「藥」探討

- 教學目標：

將所學的知識應用於日常生活中

- 生活技能：

解決問題/做決定

「心寶到底做錯了什麼？」學習單



開始…

班級：

姓名：

是個連續陰雨難得放晴的日子，心寶起床後就感覺喉嚨不舒服。

心寶的故事(找碴)

「好像感冒了，多喝水、多休息，過幾天就會好吧！」心寶自己安慰的說著，也不以為意。

上學後…

心寶想起之前看電視的時候，廣告中有個崇拜的名人推銷感冒藥，說是和醫生開的藥差不多。因為廣告效果神奇，又是



「心寶健康沒問題」討論單

依據「心寶到底做錯了什麼？」討論單的結果，將心寶的錯誤行為，依據

進行「問題解決法」的討論，並將討論結果分組上台報告。

1. 確定問題：心寶服用藥品及就醫行為的情形，有什麼問題？

解決問題

定義：

解決問題或情境的過程（例如問題的診斷、採取行動將現況與預期結果間的距離拉近，對其他情境也能發展出對應原則）。

重要性：

讓我們能夠建設性地處理生活中所面對的各種問題，如尚未處理，將來可能出事和造成身心壓力的各種問題。



情境問題探討 小組發表



小組討論結果

「心寶到底做錯了什麼？」學習單



開始...

班級：五甲 姓名：黃冠儒 高偉晉
曾冠誠

是個連續陰雨難得放晴的日子，心寶起床後就感覺喉嚨不舒服。
黃冠儒

心寶的故事(找碴)	錯誤及正確行為
「好像感冒了，多喝水、多休息，過幾天就會好吧！」心寶自己安慰的說著，也不以為意。	錯誤：心寶對感冒不以為意 正確：應該去看醫生
上學後... 心寶想起之前看電視的時候，廣告中有個崇拜的名人推銷感冒藥，說是和醫生開的藥差不多。因為廣告效果神奇，又是崇拜的人推薦，他利用放學時，就去學校旁的藥局拿了一盒名人推銷感冒藥！就付錢出了藥局！	錯誤：他去學校旁的藥局買成藥 正確：去看醫生，並遵從正石官用藥指示
心寶開始放心了... 他在吃完水餃店買的水餃後，在去補習班的路上，照著藥盒子上的說明，配著珍珠奶茶吞了兩顆。「這樣就會沒事了吧！」他安慰著自己。	錯誤：他配著珍珠奶茶吞了兩顆藥 正確：應白開水服用

1. 解決問題 2. 做決定

2. 原因：心寶服用藥品及就醫行為問題原因是什麼？

因為他覺得生病不嚴重

3. 解決方法：提供心寶解決用藥問題的方法有哪些？

1. 不要忘記吃藥，就多吃一顆
2. 不該買成藥
3. 不要配飲料吃藥

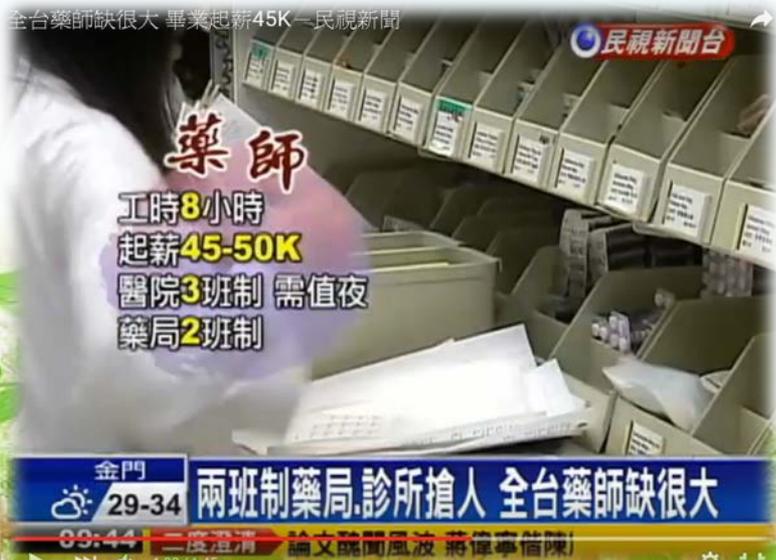
4. 選擇有效對策：建議心寶採取哪種解決方法是最有效的？

- ① 不要忘記吃藥就多吃一包
- ② 不該買成藥
- ③ 不要配飲料吃藥
- ④ 要正確用藥觀念
- ⑤ 可以詢問藥師



第四~五單元 藥局新鮮事 藥局參訪趣

- 教學目標：
認識藥局的功能與服務項目
- 生活技能：
有效溝通/人際關係技能



有效溝通

定義：

無論是用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。

重要性：

讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖

人際關係技能

定義：

人與人之間的正向關係，創造一個讓人們覺得安全、且能夠自由互動和表達意見的環境。

重要性：

讓我們維持友誼，這對我們的心理和社會安適狀態來說，都非常重要。

參觀藥局&訪問藥師

有效溝通



完成學習單

人際關係
技能



附件 1、「用藥即時通」社區藥局學習單

 健保藥局


經過分組實地參觀住家附近社區藥局後，請填寫：

1. 認識社區裡的麥迪森主人

(1)請寫出三個以上社區藥局名單：惠生藥局 民生藥局 康寶藥局

(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：惠生藥局 ②請藥局內藥師的名字是：林群超藥師

③參觀藥局地址：台南縣鹽水鎮中正路31號

④聯繫管道(E-mail或電話)：(06)652-2279 ⑤是否記錄在自己的通訊錄：是 否

2. 運用訪談技巧，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「綜合感冒藥品」，寫出：

a.中英文藥品名稱：中文：斯斯感冒膠囊；英文：UCHU COLD CAPSULE

b.藥品許可證字號：衛署藥製第032026號

c.有效期限：2020/11/15 d.保存條件：密封乾燥保存

e.藥品分級：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？

Q: 請問林藥師如何選擇好的藥品呢?
A: 認明 GMP 或 PICs 認證就是安全的

(4)經由這次的拜訪，你有什麼心得？

我覺得早期的藥師真的好難考喔!
但我也學習到許多有關藥品的知識
並且也問到了我要問的答案。



附件 1、「用藥即時通」社區藥局學習單

 健保藥局


經過分組實地參觀住家附近社區藥局後，請填寫：

1. 認識社區裡的麥迪森主人

(1)請寫出三個以上社區藥局名單：惠生 康寶 民生

(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：惠生藥局 ②請藥局內藥師的名字是：林群超藥師

③參觀藥局地址：台南縣鹽水鎮中正路31號

④聯繫管道(E-mail或電話)：(06)652-2279 ⑤是否記錄在自己的通訊錄：是 否

2. 運用訪談技巧，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「綜合感冒藥品」，寫出：

a.中英文藥品名稱：中文：維生素感冒膠囊；英文：VIT. ANTI-COLD "C.M."

b.藥品許可證字號：027066

c.有效期限：2018/12/15 d.保存條件：室溫密封乾燥貯存

e.藥品分級：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？

如果有突發狀況怎麼處理例如有人突然暈倒
A: 如果真的要暈倒的話就要轉介大醫院

(4)經由這次的拜訪，你有什麼心得？

讓我學到了拿藥時要核對名字、年齡，和許多藥品分類
陳銘生



第六~七單元 認識&珍惜全民健保

- 教學目標：
認識全民健保、醫療院所與自己之間的關係
- 生活技能：
自我覺察/批判性思考



批判思考

定義：

有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。

重要性：

幫助我們認知、處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素，如媒體和同儕壓力。

自我覺察

定義：

能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。

重要性：

幫助我們認知自己的感覺和價值觀，且是人際關係、溝通有效和培養同理心所必須具備的先決條件。

世界咖啡館

1. 批判思考
2. 自我覺察



影片

世界咖啡館歸納表

五年甲班第 1 組

題目一：哪些是浪費健保資源的行為

- ① 多做檢查
- ② 藥不拿白不拿
- ③ 重覆就醫
- ④ 反覆用藥
- ⑤ 多打針
- ⑥ 不正確用藥行為
- ⑦ ~~沒事一直買成藥~~
- ⑧ 針打的愈量愈快好
- ⑨ 不要小病就去大醫院

題目二：怎麼做可以避免健保資源的浪費

①

工作分配：

桌長：黃冠儒

組員：



世界咖啡館歸納表

五年甲班第 2 組

題目一：哪些是浪費健保資源的行為

- ① 小病找小診所大病找大醫院
- ② 看醫生不拿太多藥
- ③ 醫生沒說打針就不打針
- ④ 不重覆就醫
- ⑤ ~~沒事不去買成藥~~
- ⑥ 不把自己藥拿給別人吃
- ⑦ 正確用藥
- ⑧ 不要無聊開刀

題目二：怎麼做可以避免健保資源的浪費

工作分配：

桌長：高靖詒

組員：





四、後續效應



令人感動的孩子們……

- 從母親節表演活動說起



自我健康管理、監督的技巧

定義：

有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並能夠達到或維持一個人的生理、社會、情緒、精神和環境健康。

重要性：

能夠讓我們日復一日維持有益健康的決定-每天都能增加決定，以達到長期健康和安適的目標。

來去拍微電影

自我監督技巧



學校推廣至家庭

家長參與





正確用藥，善用健保資源

學校社區一起結盟，

親師生攜手來實踐，

生命有保 健康久久久！

