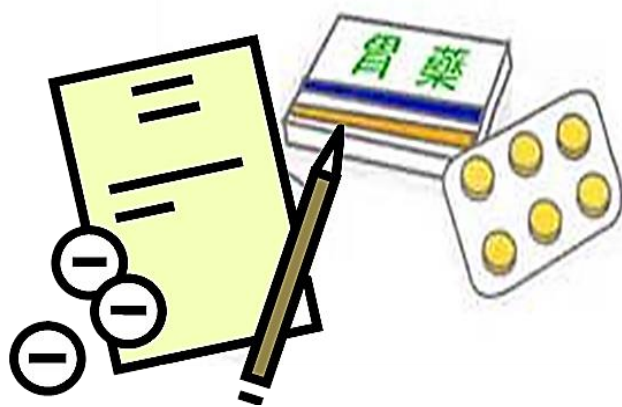


生活技能為導向

正確用藥(制酸劑)五大核心能力

教學示例【國中篇】

藥你健康，保衛戰



設計者：積穗國中 龍芝寧

103 年 3 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，發展課程教學與活動。「正確用藥教育」其教學內容是以用藥五大核心能力為主，在學校場域教學現況，國中小階段將「正確用藥教育」融入健體領域的健康教育課程為主，同時亦廣泛地將正確用藥教育內涵融入自然、藝術與人文、綜合活動、數學、社會等學習領域課程教學。在高中職階段除了融入健康與護理課程中外，也有在國防通識等課程實施教學，由各校實施成果評價得知教育成效多元且顯著。

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。

本計畫為落實各級學校推動「生活技能」融入之正確用藥教育課程與教學，延續 102 年度編製「用藥生活家」生活技能為導向之正確用藥(含正確使用止痛藥)五大核心能力教學示例(國中篇)，103 年度擬以「制酸劑(胃藥)」正確使用為教學重點，設計「藥你健康，保衛戰」生活技能教學示例，提供教學者掌握教學內涵與方法，透過教學示例進而能自主轉化為國小或高中職適用的教學活動，做為發展各學校正確用藥教育課程教學之參考，有效地達成各校正確用藥教育的教學目標。「藥你健康，保衛戰」融入生活技能教學示例之內容包括：

1. 正確用藥(含正確使用制酸劑)五大核心能力說明

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

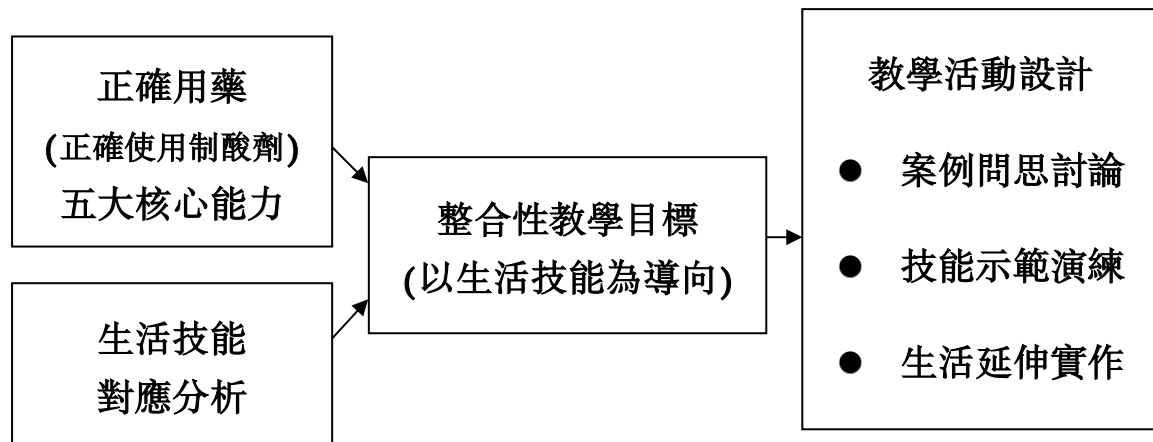
- (3)教學時間

- (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架構



(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：「東東覺得頭痛、全身無力，他心想可能是感冒了，想到媽媽上次感冒買了一瓶感冒藥水還有剩，於是就找出來打開一包，加到他最喜歡的巧克力牛奶一口氣喝光。」情境大家來找碴。

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：上述情境中東東可以如何做...」，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：當你感冒時，媽媽要你使用哥哥上次留下的感冒藥，你如何作決定呢？」

三、生活技能為導向正確用藥(正確使用制酸劑)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，檢視自己對於制酸劑(胃藥)的使用的認知、態度與行為。 (自我覺察)	【活動一】 保衛健康，中學堂 (30 分鐘)
	1-2 運用批判思考技能，針對使用制酸劑(胃藥)的迷思，能辨識、評估其正確性，並提出反制論點。 (批判思考)	【活動二】 保衛健康，你做主 (30 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、誇大不實的制酸劑(胃藥)藥品。 (有效拒絕)	【活動三】 保衛健康，你 Say No (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，探究自己對於就醫時，溝通使用制酸劑(胃藥)的態度、動機與行為。 (自我覺察)	【活動一】 保衛健康，藥考驗 (30 分鐘)
	2-2 演練有效溝通技能，清楚傳遞自己身體腸胃健康情況，協助醫生、藥師進行後續的診治。 (有效溝通)	【活動二】 保衛健康，藥連線 (30 分鐘)
【核心能力三】 看清楚藥品標示	3-1 運用做決定技能，展現領藥時能核對清楚制酸劑(胃藥)相關標示的行為抉擇。 (做決定)	【活動一】 保衛健康，守門員 (30 分鐘)
	3-2 演練問題解決技能，增進看清楚制酸劑(胃藥)標示的正確用藥知能，以解決誤用藥品的問題情境。 (問題解決)	【活動二】 保衛健康，大補帖 (30 分鐘)
【核心能力四】 清楚用藥方法、時間	4-1 運用做決定技能，展現清楚使用制酸劑(胃藥)的方法與時間之行為抉擇。 (做決定)	【活動一】 保衛健康，藥行動 (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制酸劑(胃藥)用藥方法、時間的行為。 (自我健康管理、監督)	【活動二】 保衛健康，藥按讚 (30 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，以做為使用制酸劑(胃藥)時健康諮詢的資源。 (人際關係)	【活動一】 保衛健康，即時通 (45 分鐘)
	5-2 演練溝通技巧，提出使用制酸劑(胃藥)問題並得到藥師適當回應。 (有效溝通)	

生活技能為導向正確用藥(正確使用制酸劑)

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
	■ 許多民眾求診時，總不忘告訴醫師要加胃藥，或自行到藥局購買胃藥使用；因為聽說吃西藥會傷害腸胃。這裡俗稱的胃藥（或胃乳片），正確來說就是“制酸劑”。 1. 市售制酸劑成藥相當普遍 (1) 通常不是單一成分而是含多種成分的複方，部分制酸劑含有「碳酸氫鈉（俗稱小蘇打 NaHCO_3）」或「鎂」或「鈣」等成分。 (2) 含有碳酸氫鈉的制酸劑，服用後可迅速中和胃酸，但是所產生的二氧化碳可能導致脹氣不適，更可能引發反彈性胃酸分泌。 (3) 鈉含量高的制酸劑，心臟病、高血壓及腎臟病病患不適合使用。 (4) 含鋁的制酸劑，可能會造成便秘； (5) 含鎂的制酸劑，可能會造成腹瀉、高鎂血症。 (6) 胃酸是體內殺死細菌的第一道防線，長期服用制酸劑，胃內酸鹼值持續升高，胃酸太少，反而造成胃腸細菌過度生長。 2. 吃藥不一定要加制酸劑 (1) 有些藥品的藥效會因為併用制酸劑而降低，甚至失效 (2) 不是所有的藥品都會引發腸胃不適，即使有，大部分是輕微的，或在停藥後自行改善。 (3) 部分藥品如解熱鎮痛劑、阿斯匹靈、鐵劑及部分抗生素等，服用後可能導致腸胃不適，可以在飯後服用或以其他方式來緩和腸胃不適的副作用，並非一定要服用制酸劑。 3. 制酸劑不能防止藥品引起的胃腸潰瘍 (1) 有些藥品會有導致胃腸潰瘍的副作用，但並非單純因胃酸刺激所導致，併用制酸劑並不能預防這種情形，醫師及藥師會

	衡量病人的整體用藥，並評估是否須併用制酸劑或其他藥品。 (2) 若有因藥品引起的腸胃不適，應告知醫師或藥師，由專業醫療人員為您判斷。 4.遵守五不原則： (1) 來路不明或未經許可的藥品，可能傷財又傷身。 (2) 為了自己的健康，不要聽、不要相信誇大療效的藥品廣告，不要購買地攤、夜市、網路、遊覽車上所販賣的藥品，不要吃別人贈送的藥品，也不要推薦藥品給其他人。 (3) 自行購買制酸劑跟其他藥品一起吃，可能會影響疾病治療效果或反而增加藥品副作用（例如，使腸溶錠提早釋出，刺激胃腸道等）。
生活 技能	【自我覺察】 透過覺知國人使用胃藥的迷思與瞭解自己對於使用制酸劑(胃藥)的認知、態度以及行為，以建立正確用藥的概念，進而培養正確用藥的健康行動。
	【批判性思考】 有能力分析「制酸劑(胃藥)相關資訊」之迷思，提出適當的問題(質疑)、請教或他人討論(反省、解放)，進而發表具邏輯性的正確使用制酸劑(胃藥)之意見或概念(重建)。
	【有效拒絕】 面對使用制酸劑(胃藥)情境時，堅持正確用藥五不原則，並能堅定與真誠地表達自己拒絕的想法，以達到維護自己權益與同時也讓對方滿意的雙贏局面。
教學活動設計(一)	
活動名稱：保衛健康，中學堂_自我覺察 一、 教學目標：1-1 透過自我覺察技能，檢視自己對於制酸劑(胃藥)的使用的認知、態度與行為。 二、 教學時間：30 分鐘 三、 教學流程： 1. 情境引導： (1) 教師指出：「台灣有位藝人澎恰恰經常手上一堆藥，胃痛吃胃藥，	

頭痛吃止痛藥，你或周遭的親友好是否有像澎恰恰一樣的？」

- (2) 接著播放「治胃痛？吞胃散恐惡化」新聞影片(附件 1-1-1)，引起學生對「使用胃散、胃藥」的警覺性。

2. 問思與小組討論：配合「保衛健康，中學堂」討論單(附件 1-1-2)進行小組討論，根據以下新聞影片中使用的胃藥的相關內容，提出各組的看法與理由：

- (1) 「胃痛的時候，自己吞胃乳或胃散來舒緩症狀」
- (2) 「胃痛不舒服的時候，可以吃蘇打餅或牛奶來治胃痛」
- (3) 「有胃痛頻繁以及胃潰瘍的病史者，不建議吃胃散」
- (4) 「胃痛只依賴胃散，擔心可能會胃穿孔」
- (5) 「胃痛如果進食，就像在傷口撒鹽」

3. 發表、觀察、回饋與修正：

- (1) 各組派代表報告。
- (2) 教師回饋，說明「制酸劑」(胃藥)正確的概念，以修正學生的認知、澄清態度以及培養健康用藥行為：(參考核心能力內容 1、3 點)
 - 指出市售的胃散(藥) 普遍大都是「制酸劑」成藥，服用後可迅速中和胃酸，強調制酸劑不能防止藥品引起的胃腸潰瘍。
 - 說明「制酸劑」的成分以及其對身體的後遺症與影響

4. 延伸學習：

課後完成「保衛健康，中學堂」學習單(附件 1-1-3)：

- (1) 針對「吃西藥會傷胃，要配些胃藥吃才顧胃。」寫出以下的看法，這樣的說法/做法對不對？為什麼？
- (2) 教師回收學習單給予回饋與澄清(參考核心能力內容第 2 點)

教學活動設計(二)

活動名稱：保衛健康，你做主_批判性思考

一、 **教學目標：**1-2 運用批判思考技能，針對使用制酸劑(胃藥)的迷思，能辨識、評估其正確性，並提出反制論點。

二、 **教學時間：**30 分鐘

三、 **教學流程：**

1. **情境引導：**教師說明與呈現「保衛健康，你做主」討論單(附件 1-2-1)中

「健胃散」廣告案例內容。

2. 問思與小組討論：以分組討論的方式，配合討論單引導，進行批判思考技能演練：

- (1) 質疑：寫出廣告中你覺得有問題的內容有哪些？
- (2) 反省與討論：與同組同學討論對質疑的廣告內容是否正確、符合用藥安全？
- (3) 重建：請針對這則廣告內容回答正確用藥相關 6 項問題？

3. 發表、觀察、回饋與修正：

- (1) 各組派代表報告。
- (2) 教師回饋並結語：一個具有批判思考能力的人，不會輕易聽信廣告的誇大效果，對於藥品訊息都會抱持理性求真的態度，學會做自己身體主人，才不至於使消費權益受損，甚至賠上健康與生命。

4. 延伸學習：課後完成「保衛健康，你做主」學習單(附件 1-2-2)：

- (1) 收集一則制酸劑(胃藥)藥品的廣告
- (2) 用彩色筆圈畫出「你覺得有問題(質疑)的內容」有哪些？
- (3) 寫出你對這則藥品廣告內容的正確性、可信度的看法為何？

教學活動設計(三)

活動名稱：保衛健康—你 Say No_有效拒絕

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、誇大不實的制酸劑(胃藥)藥品。

二、 **教學時間：**30 分鐘

三、 **教學流程：**

1. 情境引導：

- (1) 教師說明面對親朋好友推薦來路不明的制酸劑(胃藥)時，你會如何開口拒絕？當時的心情是如何？
- (2) 學生分享，教師指出：常見的拒絕用詞有會說「NO、不行、不願意、不要」等，當時心情感覺可能是「無法接受、對不起、很抱歉、I am sorry」等。

(3) 教師說明當感受熟識的親友推薦購買或使用不明制酸劑(胃藥)時，可使用下列方法拒絕：直接拒絕、遠離現場、轉移話題、自我解嘲、情誼勸服等。



2. 問思與小組討論：配合「保衛健康—你 Say No」討論單(附件 1-3-1)，根據兩則情境，寫下討論單對話內容，與檢視使用的拒絕方法。

3. 發表、觀察、回饋與修正：

- (1) 各組派代表上台演練所討論的拒絕技巧。
- (2) 請其他組別依據「Say No 檢核表」(附件 1-3-2)給予評分。
- (3) 教師回饋與建議：統計各組分數，肯定表現優異組別，提供待改進組別建議。
- (4) 教師結語：拒絕別人，是一件相當不容易的事情，會害怕傷到對方的好意，卻是現實生活常常無法避免的課題。學會適當和婉轉的拒絕，不僅可以維護自身的權益，同時也可以維持友誼的長久和良好的人際關係。

附件 1-1-1 「治胃痛？吞胃散恐惡化」新聞影片

內容簡介	時間	來源
胃痛如果光靠吞胃散來緩解，小心得不償失！一名高二男生，從小學四年級就開始長期吃胃-散，最後胃穿孔，還得切除半個胃，藥師就強調，若胃痛頻繁或有胃潰瘍病史，都不建議吃-胃散，反而更傷胃，更別以為吃蘇打餅或喝牛奶比較溫和，這些都無法根除胃痛。	1 分 27 秒	http://www.youtube.com/watch?v=X1WwlkOO-pU

附件 1-1-2 「保衛健康，中學堂」討論單



分組討論：根據「治胃痛？吞胃散恐惡化」新聞影片中提到使用胃藥的相關內容，提出各組看法以及理由，填寫在以下空格中：

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	理由是
(1) 「胃痛的時候，自己吞胃乳或胃散來舒緩症狀」		
(2) 「胃痛不舒服的時候，可以吃蘇打餅或牛奶來治胃痛」		
(3) 「有胃痛頻繁以及胃潰瘍的病史者，不建議吃胃散」		
(4) 「胃痛只依賴胃散，擔心可能會胃穿孔」		
(5) 「胃痛如果進食，就像在傷口撒鹽」		

附件 1-1-3 「保衛健康，中學堂」學習單

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____



有人說：「吃西藥會傷胃，要配些胃藥吃才顧胃。」

你有什麼看法呢？這樣的說法對不對？為什麼？

請填寫以下空格：

4-2 為什麼？	1-1 你覺得這樣的說法對不對？	1-2 為什麼？
4-1 如果你家人，要求你這樣做的時候，你的反應會是什麼？	「吃藥傷胃，配胃藥吃才顧胃」	2-1 聽到朋友有這樣想法的時候，你的反應是什麼？
3-2 為什麼？	3-1 如果你的家人中，有人會這樣做的時候，你的反應會是什麼？	2-2 為什麼？

附件 1-2-2：「保衛健康，你做主」學習單

衛部成製字第 000000 號

吃甜食又讓妳胃食道逆流了嗎？快來一顆永保安康健胃散錠！

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？	(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. 平時保養、長期服用胃藥，應該完全無副作用。			
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。			

附件 1-2-2：「保衛健康，你做主」學習單

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

1. 請蒐集一則制酸劑(胃藥)廣告或相關新聞報導、網路資訊等，黏貼在以下空格中



2. 用不同顏色的彩色筆在這則廣告、新聞、網路訊息等內容，分別圈畫出「你覺得有問題(質疑)的內容」、「你覺得有正確的內容」各有哪些？

3. 寫出你對這則廣告、新聞、網路訊息內容的看法：

(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，分數愈高正確性愈高)

理由是：_____

附件 1-3-1 「保衛健康，你 Say No」討論單

分組討論：寫出拒絕的對話內容，與使用的拒絕方法：

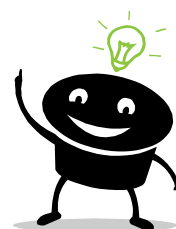
情境一：曉琪每次月考前幾天，胃部總會劇烈疼痛，好同學怡珍告訴她網路上有在賣一種台威還未上市，在日本很夯的胃藥，口碑評價很不錯，對於減輕胃痛非常有效，但美琴認為網路購買藥品風險很高，那她要如何拒絕小如呢？

美琴可以這樣說：



情境二：阿勇因為感冒連續吃了一星期的西藥，媽媽擔心他吃藥傷胃，特地到藥局買胃藥，要阿勇配著感冒藥服用，但阿勇認為吃藥不一定要加制酸劑(胃藥)，那他要如何拒絕媽媽呢？

小明可以這樣說：



曉琪與阿勇使用的拒絕方法是哪些呢？(請勾選)：

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 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，不敢使用成癮物質 | ☐ 情誼勸說，尊重健康與生命 |
| ☐ 使用委婉的方式告訴對方，不想使用的理由 | |

附件 1-3-2 「Say No 檢核表」

根據各組「Say No 大作戰」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)

Say No 檢核表	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，不要因為不好意思而動搖心意。					
(2) 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。					
(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。					

學會適當和婉轉的拒絕，
不僅可以維護自身的權益，
同時也可以維持友誼的長久
和良好的人際關係。



生活技能為導向正確用藥(正確使用制酸劑)

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 ■看病時要清楚表達自己的身體狀況，並向醫師說清楚下列事項： 1. 吃了哪一種藥品引起腸胃不適？大約何時開始？每次持續多久？是否重複疼痛？何種情況會痛？何種情況下覺得比較舒緩？以及其他身體不適症狀等。 2. 有無對藥品或食物過敏，喝酒或特殊飲食習慣。 3. 曾經發生過的疾病，例如：心血管、胃腸道(例如胃潰瘍)、肝腎疾病或家族性遺傳疾病。 4. 目前正在服用的藥品，包含中西藥、成藥如止痛藥或保健食品等。 5. 是否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等。 6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。 7. 為避免重複使用藥品，同時看兩科以上門診，應主動告知醫師。 ■不要求，不主動要求醫師開立制酸劑（胃藥） 1. 絕大部分的藥品是不會引起腸胃不適，是否需使用制酸劑（胃藥）應由醫師判斷，而且制酸劑（胃藥）無法防止因藥物引起的腸胃不適。
	【自我覺察】 就醫前能瞭解、辨識自己用藥情形，與腸胃以及其他身體狀況、感覺，並能探究自己對於就醫時，醫病溝通使用制酸劑(胃藥)的態度、動機與行為。以做為看病時能清楚說明表達自己身體狀況與特性的先決條件。 【有效溝通】 演練如何使用口語與肢體語言，於就醫時清楚傳遞用藥情形，與腸胃以及其他身體狀況訊息，，並適時回應對方提問，使醫生、藥師能清楚自己的病況，有利於後續的診治。

教學活動設計(一)

活動名稱：保衛健康，藥考驗_自我覺察

一、教學目標：2-1 演練自我覺察技能，探究自己對於就醫時，溝通使用制酸劑(胃藥)的態度、動機與行為。

二、教學時間：30 分鐘

三、教學流程：

1. 情境引導：教師說明與呈現「保衛健康，藥考驗」討論單中「陳大同」到醫院看病的情境(附件 2-1-1)

2. 問思與小組討論：配合討論單，進行分組討論，回答以下問題：

- (1) 指出情境中陳大同身體不舒服的狀況是什麼？
- (2) 陳大同學看病時的態度與行為，對他的健康可能產生有哪些影響？
- (3) 陳大同這次看病的態度與行為，有哪些是你認同的，哪些不認同的？
- (4) 如果你生病了，你認為哪些事情是病人看病時必須要做到的？為什麼？

3. 發表、觀察、回饋與修正：

- (1) 各組討論結果發表與展現
- (2) 教師回饋與建議：就醫前能瞭解自己的身體狀況與覺察就醫時態度、動機與行為為，及時調整修正。是學習培養看病時能清楚說明表達自己身體狀況與特性的先決條件。
- (3) 教師總結說明如何探究自己就醫時的想法，自我覺察的歷程：
 - ❖我現在是怎麼想的？
 - ❖這個想法，讓我產生什麼情緒？
 - ❖之前發生什麼事，讓我有這種感覺？
 - ❖我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？

4. 延伸學習：課後完成「保衛健康，藥考驗」學習單(附件 2-1-2)：覺察你對「王太太主動要求醫師開立制酸劑(胃藥)」的看法：

- (1) 你覺得王太太的要求符合健康嗎？
- (2) 如果是你王太太，你會這樣要求嗎？為什麼？
- (3) 你認為看病時病人最重要的態度應該是什麼呢？

教學活動設計(二)

活動名稱：保衛健康，藥連線_有效溝通

一、教學目標：2-2 演練有效溝通技能，清楚傳遞自己身體腸胃健康情況，協助醫生、藥師進行後續的診治。

二、教學時間：30 分鐘

三、教學流程：

1. 情境引導：教師說明與呈現「保衛健康，藥連線」討論單(附件 2-2-1)到醫院看胃病以及到藥局購買胃藥時與「醫師」或「藥師」溝通情境。

2. 問思與小組討論：配合討論單進行討論，回答以下問題：

- (1) 利用「藥連線溝通秘笈」檢核表(附件 2-2-2)，【第一部份】檢視二則情境，指出其是否符合清楚表達看病或購買胃藥的時候的身體狀況。
- (2) 各組自選擇一個情境，改寫腳本，編寫符合「藥連線溝通秘笈」的情境劇。

3. 發表、觀察、回饋與修正：

- (1) 各組以角色扮演方式展現討論結果，請其他組別依據「藥連線溝通秘笈」檢核表【第二部分】給予評分。
- (2) 教師回饋與建議：統計各組分數，肯定表現優異組別，提供待改進組別建議。
- (3) 教師綜合說明：
 - 看病時要清楚表達自己的身體狀況，並向醫師說清楚的事項(參考核心能力內容)
 - 使用口語與肢體語言，於就醫時清楚傳遞自己身體狀況訊息，並適時回應對方提問，使醫生、藥師能清楚自己的病況，有利於後續的診治。

4. 延伸學習：課後完成「保衛健康，藥連線」學習單(附件 2-2-3)：並演練將其紀錄內容，於看醫生清楚表達的技巧。

附件 2-1-1 「保衛健康，藥考驗」學習單

陳大同是國三的學生，因為經常三餐不定時，所以經常胃部不舒服。今天下午在學校上課的時候突然感到胃部陣痛，就請假附近的內科診所看病…

王同學到了診所，發現人有點多，約略等了 20 分鐘才輪到他，此時因為身體不舒服，王同學已經開始有點不耐煩，見了醫生後王同學跟醫生說：「我胃痛，趕快開給我一些胃藥或止痛藥給我吃就好了！上次胃痛的時候，吃了些胃乳就好了。」還沒等到醫生回答，接著又說：「醫生，我晚上還要趕去補習，可不可以請你快一點，我剛剛已經在外面等很久了！」醫生沒有回答，直接幫他檢查胃部情形，最後詢問王同學會不會藥物過敏，王同學依然不耐煩地回答：「我不曉得！」……

分組討論，回答以下問題：

- (1) 指出情境中陳大同身體不舒服的狀況是什麼？
- (2) 陳大同看病時的態度與行為，對他的健康可能產生有
哪些影響？
- (3) 陳大同這次看病的態度與行為，有哪些是你認同的，哪些不認同的？
- (4) 如果你生病了，你認為哪些事情是病人看病時必須要做到的？為什麼？



附件 2-1-2 「保衛健康，藥考驗」學習單

班級 座號 姓名



對於情境中「王太太主動要求醫師開立制酸劑（胃藥）」，你的看法是什麼：

(1) 你覺得王太太為什麼要這樣要求醫生開立制酸劑呢？

(2) 如果是你王太太，你會這樣要求嗎？為什麼？

(3) 你認為看病時病人最重要的態度應該是什麼呢？

附件 2-2-1 「保衛健康，藥連線」討論單

【情境一】懷孕的曉智到藥局購買胃藥...

曉智：「我想要買胃藥。」

藥師：「請問妳胃是怎麼不舒服？有多久了？」

曉智：「沒有注意耶~不清楚，上回買了吉×胃藥，吃了就好了！」

藥師：「這種胃藥使用時要注意…」

曉智：「不用說了，我上次就吃過了，沒有問題的。」

【情境二】患有糖尿病且長期吃藥的大偉，因為胃痛到診所看病...

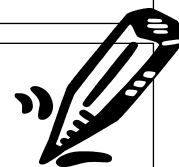
醫生：「你有哪裡不舒服呢？有多久了？」

大偉：「我胃痛很不舒服，我想會不會是胃潰瘍了…」

醫生：「我看還是安排胃部檢查，了解情況，那我先開些藥給您，你對藥物有沒有過敏…」

大偉心想：「讓醫生比較好開藥，藥物過敏的事情就不要講算了…」

【情境改寫】(請寫出或畫出情境的對話)



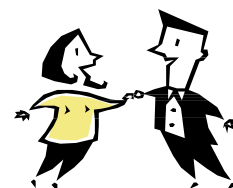


附件 2-2-2 「藥連線醫藥溝通秘笈」檢核表

【第一部分】根據「保衛健康，藥連線」二個情境的情境改編，評定是否符合「有效溝通—清楚表達自己的身體狀況」：(完全符合：「3」、部分符合：「2」、完全不符合：「1」)

醫藥溝通秘笈	情境一	情境二	情境三
1. 表達內容符合「清楚表達自己的身體狀況」			
2. 用語具體明確			
3. 適時提出問題			

【第二部分】根據各組「保衛健康，藥連線」改寫情境的角色扮演，評定是否符合「有效溝通」：(完全符合：「3」、部分符合：「2」、完全不符合：「1」)



醫藥溝通秘笈	第 組	第 組	第 組	第 組	第 組
1. 表達內容符合「清楚自己的身體狀況」，說清楚哪裡痛、何時開始持續多久					
2. 用語具體明確，說明自己是否有藥物或食過敏、特殊飲食習慣					
3. 說明自己曾生過的疾病，包括心血管、胃腸道、肝腎疾病或家族性遺傳疾病等					
4. 說明自己是否有考試或機械操作等需要專注的工作。					
5. 為避免重複服用止痛藥，若同時看兩科上我知道要主動告知醫生					
6. 可以適時回應醫生的提問，並且溝通表達清楚					
7. 適當的肢體表情與語言					

附件 2-2-3 「保衛健康，藥連線」學習單

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

請勾選或填寫以下空格處，與家人演練去看醫生時，該如何以人際溝通技巧，表達出本學習單自己的身體狀況內容：

重點說明	記錄
我哪裡疼痛 大約何時開始。 每次持續痛多久 是否重覆疼痛 何種情況會痛，何種情況下覺得比較舒緩 其他身體不適症狀	疼痛的部位 _____ 痛 _____ 天了 每次持續痛 _____ 重覆疼痛 ☐ 是 ☐ 否 _____ 會痛，_____ 覺得比較舒緩 其他：
曾經使用何種藥物過敏 曾經吃過什麼食物過敏 有沒有特殊飲食習慣(例如素食、低糖、低鹽等)。	藥物過敏 ☐ 有 ☐ 無 食物過敏 ☐ 有 食物名稱 _____ ☐ 無 ☐ 素食 ☐ 低糖 ☐ 低鹽
我生過的病，包括開刀、住院及家族性遺傳疾病等。	☐ 開刀 ☐ 住院 ☐ 心血管 ☐ 胃腸道 ☐ 肝腎疾病 ☐ 家族性遺傳疾病
我目前正在使用的藥品，包含中西藥或保健食品。	☐ 中藥 ☐ 維他命 ☐ 減肥藥 ☐ 菸酒 ☐ 保健食品
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
同時看兩科上門診	☐ 是 那一科: _____ ☐ 否

(參考：新竹市立三民國民中學，102 年度校園正確用藥教育創意教學方案徵選)

演練完後，請家人簽名，
並寫下鼓勵的一句話：



生活技能為導向正確用藥(正確使用制酸劑)

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
	■領藥或拿到藥品時，應核對下列事項： 1. 姓名：領到藥品時，核對藥袋的姓名是否正確。避免拿到別人的藥品，保障自己及他人的用藥安全。 2. 藥品用法：服藥前先確認用藥途徑、方法、用藥時間及每次劑量，才能在正確時間點服用正確劑量，使藥品發揮最佳療效。 3. 藥品適應症：藥品的用途與自己的疾病或症狀是否相符。 4. 藥品名稱和外觀：藥品的形狀、顏色等，是否與藥袋上的描述相符。 5. 注意事項、副作用或警語：看清楚藥袋上註明的注意事項，瞭解藥品服用後可能產生的副作用或重要警訊。 6. 服用天數：藥品應服用多久，並核對藥品總量對不對。 7. 要看藥品的藥盒或仿單（說明書）的使用方法及注意事項，並按藥袋、仿單（說明書）或藥盒的指示服用藥品。 8. 藥品保存期限和方法：需要知道藥品的有效期限，若已過期、變質、變色的藥品勿再服用；也要注意保存條件，例如保存溫度、防潮濕、避光等條件，才能確保藥品品質。 9. 如果購買成藥或指示藥時，應檢視外包裝有無衛生福利部核准字號，並留意外包裝上的用藥注意事項，並記得索取診所或藥局名片。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網站首頁西藥醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統查詢。 (1) 官網：http://www.fda.gov.tw (2) 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 (3) 查詢上述標示應仔細看清楚，如有疑慮或服用後有不適感，請即時諮詢醫師、藥師或藥劑生。

生活 技能	【做決定】 有能力從使用制酸劑(胃藥)情境的多項選擇中，依照行為分析與評價的過程，做出「看清楚藥品標示」的健康決定。 【問題解決】 透過「使用制酸劑(胃藥)問題」的情境討論，依據診斷問題、分析原因、找出與選擇對策，以有效解決問題，達成避免誤用、正確使用藥品的目的，將「看清楚使用制酸劑(胃藥)標示」落實於每次藥品使用的情境中。
教學示例(一)	
活動名稱：保衛健康，守門員_做決定 一、教學目標：3-1 運用做決定技能，展現領藥時能核對清楚制酸劑(胃藥)相關標示的行為抉擇。 二、教學時間：30 分鐘 三、教學流程： 1. 情境引導：教師說明與呈現「保衛健康，守門員」討論單(附件 3-1-1)中「阿達」看病與購買胃藥的案例情境。 2. 問思與小組討論：以分組討論的方式，配合討論單(一)～(二)中「阿達」的選擇進行分析： (1) 到藥局購買胃藥，你會看清楚法那些藥品標示？你會選擇哪一種藥品呢？ (2) 看醫生領藥時，藥袋上會標示那些內容？你會不會核對藥袋？你的選擇是如何呢？ 3. 發表、觀察、回饋與修正： (1) 各組派代表報告。 (2) 教師回饋：做決定的歷程包括：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) 教師結語說明：領藥或拿到藥品時，應核對下列事項，(參考核心能力內容)，強調對自己服用藥品具備基本的認識是每個人的權利與義務，使用藥物前，看清楚藥品標示，避免誤用，則是關愛自己的具體展現與健康最佳的決定。 4. 延伸學習：課後完成「保衛健康，守門員」學習單(附件 3-1-2)，演練依據	

藥袋提示來核對與選擇正確的用藥資訊。

教學示例(二)

活動名稱：保衛健康，大補帖_問題解決

一、教學目標：3-2 演練問題解決技能，增進看清楚制酸劑(胃藥)標示的正確用藥知能，以解決誤用藥品的問題情境。

二、教學時間：25 分鐘

三、教學流程：

1. 情境引導：教師說明「保衛健康，大補帖」討論單(附件 3-2-1)中「林奶奶」服用藥品時的案例情境。

2. 問思與小組論：配合學習單進行「問題解決」的討論

- (1) 確定問題：林奶奶服用藥品的情形，發生有什麼問題？
- (2) 分析原因：林奶奶服用藥品發生問題原因是什麼？
- (3) 解決方法：提供林奶奶解決用藥問題的方法有哪些？
- (4) 選擇有效對策：建議林奶奶採取哪種解決方法是最有效的？

3. 發表、觀察、回饋與修正：

- (1) 各組派代表報告。
- (2) 教師回饋：問題解決的歷程包括：診斷問題、分析原因、找出與選擇對策。
- (3) 教師結語說明：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。

4. 延伸學習：課後完成「保衛健康，大補帖」學習單(附件 3-2-2)。

附件 3-1-1 「保衛健康，守門員」討論單(一)

(一) 阿達近來為了準備學校段考，壓力過大，
導致腸胃不適，

於是就到巷口健保特約藥局想購買胃藥，

如果你是阿達，到藥局購買胃藥時：

肚子怪怪的，去
藥局買胃藥...



1. 你會看清楚法那些胃藥(制酸劑)藥品標示？

2. 根據以下三種胃藥(制酸劑)藥品標示你會選擇哪一種呢？（請勾選）

有「衛部藥字號」(衛生福利部核准)的藥品	有「批准字號」「本產品以投保 3000 保險」的藥品	有「真正美國進口」字樣的藥品
1.() 	2.() 	3.() 

3. 你選擇的理由是：

附件 3-1-1 「保衛健康，守門員」討論單(二)

(二) 三天後，阿達腸胃不適、胃痛情況未改善，就立即到醫院就醫，就診完從藥師手上領了藥袋後…

如果你是阿達，到拿到藥袋時：



2. 你會不會核對藥袋，分析以下的選擇是如何呢？

核對藥袋	優點： (例如，不會拿錯藥、知道用藥方法)	可能造成結果： (例如，安心用藥)
	缺點：	可能造成結果：
不核對藥袋	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：☐核對藥袋 ☐不核對藥袋

(2) 原因是：

附件 3-1-2 「保衛健康，守門員」學習單

依據藥袋提示來核對與選擇正確的用藥資訊：

健康促進綜合醫院						開口向右 →
台北市健康區促進路100號 電話：(02)1234-5678						
病歷號 (Medical Record No.)	A1234*****	姓名 (Name)	吳XX	年齡 (Date of Birth)	18 歲	
領藥號 (Prescription No.)	0100	保險別/性別 (Insurance/Gender)	健保 / 男	調劑日期 (Date Dispensed)	102/01/18	
用法/用量 (Usage/Dosage)	需要時服用 (每日三次 每次各 1 顆 口服〔飯後〕)					
處方天數 (Duration)	7	日份 (Days)	藥品袋數 (No. of Items)	總藥量	21 顆	
藥名 (Drug Names)	ANTAGEL TAB				總量 (Quantity)	
中文藥名：安胃錠						
主成分：AL(OH)3, MG(OH)2, SIMETHICONE						
藥品外觀：白色圓錠，一面有「人」另一面有「GCPC 018」的字樣						
適應症：緩解胃部不適或灼熱感，胃酸過多，消化不良，解除脹氣，緩解氣脹症狀						
副作用：可能有便秘或腹瀉；偶有噁心、嘔吐。						
注意事項：1. 請嚼碎後吞服 2. 本藥(制酸劑)會降低四環素、fluoroquinolone類抗生素等藥物的吸收，請避免與這些藥物同時服用						
就診科別 (Medical Division)	一般內科	處方醫師 (Prescriber)	XXX	覆核藥師 (Checking Pharmacist)	XXX	
		調劑藥師 (Dispensing Pharmacist)	XXX			
※領藥後請立刻核對藥袋上之姓名，當面點清藥品種類及數量						
※藥品取出使用後，未用完藥品請放回原藥袋，保留藥袋至藥品用完為止						
※如有用藥問題請詢問藥師或藥物諮詢電話：(02)8765-4321						

1. 吳 XX 可能是因為甚麼疾病或症狀而服用該藥品？

2. 根據藥袋的建議，吳 XX 需要服用時，該如何使用這種藥品？

3. 藥袋內的藥品吳 XX 應該要服用多久？

4. 吳 XX 如果服用這種藥品後發生哪一種情形時應儘快聯絡醫師或藥師？

5. 用藥上有任何問題，吳 XX 可以撥打哪一個電話詢問藥師？

6. 根據藥袋描述，以下何藥品為 ANTAGEL (安胃錠)？



附件 3-2-1 「保衛健康，大補帖」討論單

林奶奶因為身體感冒到診所看病領藥回來，領回的藥品有好幾袋，裡面的藥品有鎮熱止痛藥、消炎藥、胃藥等，林奶奶嫌麻煩懶得看藥袋說明，並且把藥袋全丟掉，把所有的藥放在同一個罐子裡，每次到了吃藥的時候，就憑著隱約記得藥師的說明，好像說是飯前要吃 1 顆還是 2 顆吧，心想不管了藥多吃才有效，每次都各吃 2 顆才會快點好，林奶奶在吃藥後感到一陣頭暈，然後就昏迷倒地，幸好家人及時發現緊急送醫…



(1) 確定問題：林奶奶發生了什麼事，必須緊急送醫？

(2) 分析原因：林奶奶昏迷倒地的原因是什麼？

(3) 解決方法：提供林奶奶解決用藥問題的方法有哪些？

(4) 選擇有效對策：建議林奶奶採取哪一種解決方法是最有效的？



附件 3-2-1 「保衛健康，大補帖」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。

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」

項 目		都有做到	大致有做到	偶而有做到	完全沒做到
【能力二】 看清楚藥品標示					
1	我領到藥品時，有先核對藥袋上的名字、年齡是不是自己的，這樣才能保障自己和別人的用藥安全。	☐	☐	☐	☐
2	我領到藥品時，先核對藥袋上藥品名稱和外觀看起來跟藥袋上描述的是不是一樣及使用多久。	☐	☐	☐	☐
3	我到藥品時，會核對藥袋上副作用或警語藥品保存期限與方法及注意事項。	☐	☐	☐	☐
4	每次用藥前，我會先看一下藥袋上面的說明，確認使用的時間、使用的量及方法對不對，藥品的用途跟我看的疾病是不是符合。	☐	☐	☐	☐
5	我自己買成藥時，會檢查包裝上有沒有衛生署核准藥品許可證字號，並且我知道要找值得信賴藥師推薦合法藥品。	☐	☐	☐	☐
總計得分		分			

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	危害健康警訊

(參考：新竹市立三民國民中學，102 年度校園正確用藥教育創意教學方案徵選)

生活技能為導向正確用藥(正確使用制酸劑)

五大核心能力教學示例

能力四 清楚用藥品方法、時間

核心能力	能力四 清楚用藥方法、時間 ■ 服用藥品應遵醫囑，要依照醫師、藥師所給予的相關指示用藥，並依藥袋標示的時間服用，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）。 ■ 服用制酸劑時，需了解藥品特性與服用的時間與方法，如下： 1. 服用時間： (1) 制酸劑的服用時間：「指示用藥」請依藥師指示使用藥品。 ● 懸浮劑或液體狀的胃乳，可直達胃部中和胃酸，效果最迅速，常用於胃痛發作時。 (2) 通常是飯後半小時到一小時服用效果最好，一般藥效通常可以維持一至三小時。 (3) 領藥時，應確認藥袋上是否有清楚標示用藥方法及服藥時間。 (4) 如服用制酸劑3天後，腸胃不適症狀不見好轉，請盡速就醫。 2. 服用制酸劑前應注意事項： (1) 懸浮劑 - 搖勻後直接服用*懸浮劑不需放冰箱* (2) 散劑需要用開水泡開後吞服。 (3) 粒狀的錠劑效果較慢，大部份需要嚼碎來增加藥品與胃酸接觸的表面積，增加中和胃酸的效果。 3. 正確使用制酸劑： (1) 不併用，治療用的制酸劑（胃藥）不要與其他藥品一起服用，以免影響其他藥品的療效，應聽從醫師與藥師建議。 (2) 不長期，腸胃不適時，可以短期服用制酸劑（胃藥），是否需長期使用應由專業醫師評估。長期使用制酸劑（胃藥）可能會影響心血管系統、腎臟功能及增加感染風險。 (3) 不刺激：不食（使）用刺激性的物質（咖啡、菸、酒、檳榔、辛辣食物等）、少吃甜食、不暴飲暴食，應養成良好的日常生活作息、
------	---

	飲食習慣以及紓解壓力等，可避免胃酸過度分泌。
生活	【做決定】 有能力從使用制酸劑(胃藥)情境的多項選擇中，依照行為分析與評價的過程，做出「清楚用藥方法與時間」的健康決定。
技能	【自我健康管理、監督】 選擇一項待改善的使用制酸劑(胃藥)習慣，訂定「清楚用藥方法與時間」改變目標，擬訂與執行健康行動，並自我記錄監督與獎勵增強，在生活中落實正確用藥的行為。
教 學 示 例(一)	
活動名稱：保衛健康，藥行動_做決定 一、 教學目標：4-1 運用做決定技能，展現清楚使用制酸劑(胃藥)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. 情境引導： (1) 教師播放：兩則新聞影片「長期倚賴胃藥 停藥就不適」(來源：https://www.youtube.com/watch?v=r0EnDle7ppU)、「胃痛六大壞習慣」(來源：http://www.youtube.com/watch?v=VYnX_d2knHY)，以喚起學生清楚使用制酸劑(胃藥)的重視。 (2) 教師說明與呈現「保衛健康，藥行動」討論單(附件 4-1-1)中 2 項「用藥方法或時間」的情境。 2. 問思與小組討論：以分組討論的方式，配合以下「保衛健康，藥行動」討論單的 2 項情境，進行分析並選擇： (1) 大華胃炎看病領藥後，要如何正確服用藥品呢？ (2) 曉軒服用制酸劑(胃藥)成藥時，要如何正確服用藥品呢？ 3. 發表、觀察、回饋與修正： (1) 各組派代表報告。 (2) 教師回饋並綜合說明：服用藥品應遵醫囑，以及服用不同類型的制酸劑時，需了解藥品特性與服用的時間與方法(參考核心能力內容)，強調對自己服用藥品具備基本的認識是每個人的權利與義務，使用藥物	

前，要清楚藥品使用方法與時間，避免誤用，則是關愛自己的具體展現與健康最佳的決定。

教學示例(二)

活動名稱：保衛健康，藥按讚_自我健康管理、監督

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制酸劑(胃藥)用藥方法、時間的行為。

二、教學時間：30 分鐘

三、教學流程：

1. 情境引導：教師說明「保衛健康，藥按讚」討論單(附件 4-2-1)中「小康」使用藥品方法與時間的情境。

2. 問思與小組討論：配合「保衛健康，藥按讚」討論單完成以下問題

(1) 整理「小康」服藥的時間表格。

(2) 假如「小康」因為早上因為晚起，常常沒吃早餐，而忘記吃藥，你認為有哪些方法可以增進「小康」依照時間準時服藥呢？

3. 發表、觀察、回饋與修正：

(1) 各組派代表報告。

(2) 教師回饋說明並結語：透過自我健康管理、監督技能，增進在生活中落實清楚用藥方法、時間的行為。

4. 延伸學習：課後完成「藥保衛健康，藥按讚」學習單(附件 4-2-2)：

(1) 用藥方法與時間習慣檢核

(2) 請舉出一項你想改進的「清楚用藥方法與時間」用藥習慣？

(3) 訂定改變目標為何？

(4) 擬訂、執行健康行動有哪些？

(5) 自我記錄監督與獎勵方法是什麼？

附件 4-1-1 「保衛健康，藥行動」討論單

(一)大華胃炎看病領藥後，要如何正確服用胃藥呢？

情境說明	我的選擇與原因
1.大華拿到是「懸浮劑」的胃藥，應該擺放在冰箱內保存嗎？	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
2.「懸浮劑」的胃藥服用前，要避免搖動，配著開水後服用	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
3.大華拿到是「散劑」的胃藥，服用前需要用開水泡開後吞服嗎？	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
4.粒狀的錠劑的胃藥，需要嚼碎來增加中和胃酸的效果嗎？	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：

(二)曉軒服用某制酸劑(胃藥)成藥時，要如何正確服用藥品呢？

情境說明	我的選擇與原因
1.曉軒早上起床後感到胃痛，請問：「雨軒還沒有吃東西前可以吃胃藥嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
2.到了下午雨軒的胃痛並沒有改善，請問：「雨軒可以增加服用胃藥的劑量或是和止痛藥一起使用嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
3.雨軒到了晚上因為胃痛睡不著，想喝點飲料幫助入睡：「胃藥可以以牛奶、咖啡、果汁等飲料配合服用嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：

附件 4-2-1 「保衛健康，藥按讚」討論單



小康的藥袋上寫著		
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

請分組討論以下問題：

(1) 協助整理「小康」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	

(2) 假如「小康」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，你認為有哪些方法可以增進「小康」自己能依照時間準時服藥呢？

方法一：

方法二：

方法三：



附件 4-2-2 「保衛健康，藥按讚」學習單

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

清楚用藥方法、時間，並依標示或醫囑服用習慣檢核：

請根據你平時使用藥品的情形，勾選適當的選項：				
情形描述	總是	經常	偶而	沒有
1. 會依藥袋標示的時間，並且口服藥品以適量的開水服用				
2. 忘記服藥時，下一次服藥不會服用兩倍劑量。				
3. 使用藥品先了解其使用方法				
4. 遵醫囑服藥，不會因病情轉好而自行停藥。				
5. 治療用的制酸劑（胃藥）不與其他藥品一起服用，				
6. 服用制酸劑 3 天後，腸胃不適症狀不見好轉，請盡速就醫。				

(2)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？

(3)訂定改變目標為何？



(4)擬訂、執行健康行動有哪些？

(5)自我記錄監督與獎勵方法是什麼？

生活技能為導向正確用藥(正確使用制酸劑)

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 ■要問專業：生病找醫師，用藥找藥師。 1. 有關用藥的任何問題，都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢、購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。 2. 自行購買成藥或指示藥制酸劑時，請務必向藥師說明自身症狀及目前在服用哪些藥品，再依建議服用並且確實遵照醫囑服用。 3. 部分制酸劑可能與其他藥品有交互作用，影響藥效，為確保用藥安全，諮詢醫師或藥師是最好的辦法。 4. 服用制酸劑（胃藥）後，如有任何不適症狀（例如過敏），或服用制酸劑3天後腸胃不適的症狀未改善，請與您的醫師、藥師聯絡並儘快就醫。
生活技能	【人際關係】 瞭解社區藥局名單，透過實地參訪社區藥局，建立與藥師的正向關係與暢通聯繫管道，以做為使用制酸劑(胃藥)時健康諮詢的資源。 【有效溝通】 演練如何使用口語與肢體語言，於實地參訪社區藥局時，提出使用制酸劑(胃藥)相關問題，並得到適當回應。

教學示例(一)

活動名稱：保衛健康，即時通_人際關係、有效溝通

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，以做為使用制酸劑(胃藥)時健康諮詢的資源。

5-2 演練溝通技巧，提出使用制酸劑(胃藥)問題並得到藥師適當回應。

二、教學時間：45 分鐘

三、教學流程：

1. 情境引導：上一節課，教師帶領學生探訪社區內的藥局，每位學生於活動中與課後填寫完成「保衛健康，即時通」學習單(附件 5-1-1)。
2. 問思與小組討論：進行「保衛健康，即時通」分組討論：
 - (1) 認識社區裡的藥局，了解社區內正確用藥資源以及建立暢通聯繫管道。
 - (2) 運用溝通技巧，詢問藥局藥師，以增進正確用藥知識。
3. 發表、觀察、回饋與修正：
 - (1) 各組派代表報告討論單內容。
 - (2) 教師回饋並綜合說明：有關用藥的任何問題，都可以直接請教醫師或藥師，或撥打藥袋上的電話諮詢、購買成藥或指示用藥時，也應主動索取聯絡電話以方便日後諮詢藥師。(參考核心能力內容)
 - (3) 尤其應確認與目前正在服用的藥物是否會相互影響。並可將認識的醫師或藥師聯絡電話記在緊急聯絡簿內，作為你健康諮詢的對象。

附件 5-1-1 「保衛健康，即時通」討論單

班級： 座號 姓名



健保藥局

拜訪藥局名稱： _____

藥師姓名： _____

藥局地址： _____

藥師電話： _____



(1) 請問拜訪的藥局是否有以下內容？

- ☐ 有張貼「藥局執照」及「藥師證書」
- ☐ 藥師配戴「執業照」並穿白袍（藥制服）
- ☐ 有健保特約藥局的標示
- ☐ 有剩餘藥物檢收服務

(2) 請詢問藥師最近自己或家人生病使用_____（藥物名稱）

- 用藥問題：
- ☐ 我(家人)吃了這種藥，產生副作用時，要怎麼辦？
 - ☐ 同學和我的症狀相同，我可以把止痛藥或頭痛藥分給他嗎？
 - ☐ 是否可用價格決定藥品的好壞？
 - ☐ 吃西藥前，吃胃藥就比較不會傷胃嗎？
 - ☐ 其他（自行提問）_____



（以上請至少勾選其中一題詢問）

→ 藥師回覆結果：



(3) 運用溝通技巧，詢問藥局藥師以下問題：

◆ 請問如何選擇一家值得信賴的藥局？

☐有張貼「藥師執照」 ☐藥師配戴「執業執照」

☐有健保特約藥局的標示

◆ 請跟藥師借一盒含「制酸劑(胃藥)」的藥品，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：☐醫師處方藥 ☐藥師(醫師)指示藥

☐甲類成藥 ☐乙類成藥



(4) 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：_____

(5) 請寫下拜訪藥師的心得或簡短介紹我的藥師朋友：

(6) 將以上參觀藥局的訊息和家人分享：

☐否 ☐是(有____位)，請家人簽名：

(參考：新竹市立三民國民中學，102 年度校園正確用藥教育創意教學方案徵選)