

生活技能為導向

正確用藥五大核心能力教學示例

【國中篇】

用藥生活家



設計者：積穗國中 龍芝寧

文山國中 廖信榮

104 年 4 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」其教學內容是以正確用藥五大核心能力為主，在學校場域教學現況，國小階段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；國中階段則融入健體領域的健康教育課程為主；高中職階段除了融入健康與護理課程外，也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。

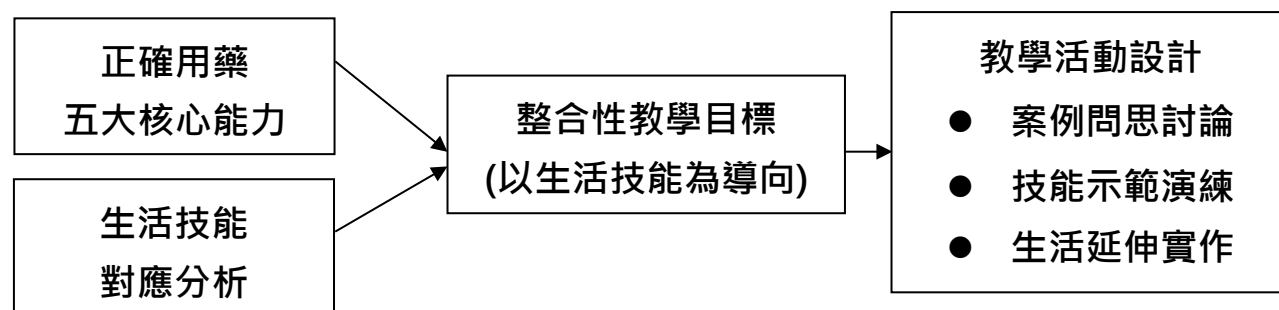
從民國 99 年度起，本計畫以美國教育發展中心 (Education Development Center) 發展的「生活技能 (Life-skill)」為導向，研發正確用藥五大核心能力教學模組，期待學習者除獲得正確用藥相關認知概念外，亦能習得正確用藥態度與行為，使其一生面臨用藥的需求與挑戰時，展示正向解決與適應的能力及機制，有利於健康的產出。

但進一步分析推動經驗與困難時發現，健康促進學校在推動正確用藥教育教學時未能落實「生活技能」之融入與教導，故研擬「用藥生活家」生活技能為導向之正確用藥五大核心能力教學示例，提供相關教學者掌握教學內涵與方法，透過本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，做為發展各校正確用藥課程教學的參考，持續推動有效的正確用藥教育教學計畫。「用藥生活家」內容包括：

1. 正確用藥五大核心能力(含正確使用綜合感冒藥)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

二、 融入生活技能之正確用藥教學如何教？

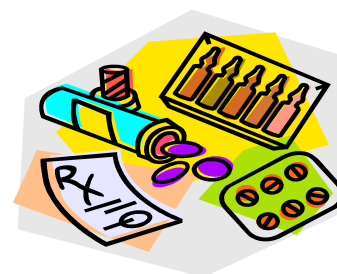
(一)融入生活技能之正確用藥教學設計



(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



- 情境案例「大家來找碴」，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綜合感冒藥藥水還有剩，於是就找出剩下的那一瓶，並加到他最喜歡的巧克力牛奶裡一口氣喝光。」

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
- 分組演練「做決定」，例如：「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.促進技能的維持與類化—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
- 課後活動，例如：「當你感冒時，媽媽要你使用哥哥上次留下的感冒藥，你該如何作決定呢？」

三、 生活技能為導向-正確用藥(綜合感冒藥)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 演練問題解決技能，增進清楚感冒時，藥品使用正確用藥知能，以解決誤用藥品的問題情境。(問題解決)	【活動一】 心寶到底做錯了什麼(30 分鐘)
	1-2 演練問題解決技能，增進做身體主人的正確用藥知能，以解決誤用藥品的問題情境。(問題解決)	【活動二】 依依的困擾(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，探究自己對於購買感冒藥時，醫病溝通的態度、動機與行為。(自我覺察)	【活動一】 買藥心情頌(25 分鐘)
	2-2 演練有效溝通技能，清楚傳遞自己身體情況，協助藥師進行後續的諮詢指示。(有效溝通)	【活動二】 醫藥劇場(30 分鐘)
【核心能力三】 看清楚藥品標示	3-1 運用做決定技能，展現用藥時能核對清楚藥品標示的行為抉擇。(做決定)	【活動一】 藥你做決定(20 分鐘)
	3-2 演練問題解決技能，增進正確用藥知能，以解決誤用或處理藥品的問題情境。(問題解決)	【活動二】 藥你沒問題(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，展現清楚用藥方法與時間的行為抉擇。(做決定)	【活動一】 藥行動(25 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用藥方法、時間的行為。(自我健康管理、監督)	【活動二】 藥你健康(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，以做為用藥時健康諮詢的資源。(人際關係)	【活動一】 用藥即時通(45 分鐘)
	5-2 演練溝通技巧，提出用藥問題並得到藥師適當回應。(有效溝通)	
	5-3 運用批判思考技能，面對藥品促銷與廣告訊息時，能辨識、評估其正確性，並提出反制論點。(批判思考)	【活動二】 藥你作主(30 分鐘)
	5-4 演練有效拒絕技能，拒絕購買、推薦與使用廣告內容誇大不實的藥品。(有效拒絕)	【活動三】 藥不藥—say No 大作戰(30 分鐘)

生活技能為導向正確用藥(綜合感冒藥)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
	■感冒會自行痊癒：綜合感冒藥可以緩解症狀，但不能殺死病毒 ■多吃藥不會比較好 ■嚴重症狀應就醫 ■要問醫師或藥師：向醫師、藥師詢問，挑選最適合的綜合感冒藥 ■感冒不一定要用抗生素
生活技能	【問題解決】 透過「感冒服用藥品」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「做身體的主人」落實於每次藥品使用的情境中。

教 學 示 例(一)

活動名稱：心寶到底做錯了什麼？

- 一、教學目標：1-1 演練問題解決技能，增進學生感冒時，能清楚使用正確用藥知能，以解決誤用藥品的問題情境。
- 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「心寶到底做錯了什麼？」學習單(附件 1-1-1)中「心寶」感冒服用藥品時的案例情境。進行大家來找碴的活動，找出心寶一連串的行為，哪些是錯誤或正確的行為。
 2. 問思與小組討論：配合討論單 1-1-2 進行「問題解決」的討論。
 - (1) 確定問題：心寶服用藥品的情形，有什麼問題？
 - (2) 分析原因：心寶服用藥品問題原因是什麼？
 - (3) 解決方法：心寶解決用藥問題的方法有哪些？
 - (4) 選擇有效對策：建議心寶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：將使用「綜合感冒藥」的做身體主人的知識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(二)

活動名稱：依依的困擾教學目標：1-2 演練問題解決技能，增進做身體主人的正確用藥知能，以解決感冒時面對的問題情境。

一、 教學時間：25 分鐘。

二、 教學流程：

1. 情境引導：教師說明「依依的困擾」討論單(附件 1-2-1)中「依依」感冒時的案例情境。
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：造成依依的困擾的問題有那些？
 - (2) 分析原因：造成依依困擾問題原因是什麼？
 - (3) 解決方法：提供依依解決問題的方法有哪些？
 - (4) 選擇有效對策：建議依依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「感冒自我照顧及保護他人」的方法落實於每次感冒的情境中，以達到正確使用藥品及健康的目的。

附件 1-1-1 「心寶到底做錯了什麼？」學習單



開始…

班級

座號

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)	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。	
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！	
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。	
就這樣兩天過去後… 心寶開始覺得頭暈想睡覺，無法專心上課，不得已，他到診所去看病。 醫師簡短問了他幾個問題，他也只用「有、沒有」兩種回答應付過去，不想多說！	



心寶的故事(找碴)	錯誤及正確行為
領了藥之後… 心寶把藥從一大疊藥袋中倒出來，拿出一包吃了，把藥袋丟進垃圾桶時，心裡還嘀咕著：「明明就只有一點點，幹嘛裝了一大袋？」	
最近… 為了補習及考試，心寶常常廢寢忘食。情急之下找不到藥吃，「呀！！外套口袋中有上週買的感冒藥沒吃完耶，晚上回家一次吃兩份！？ 」他想著。把藥從外套口袋裡拿出來，每天只有出門前與回家後吃藥。	



附件 1-1-2 「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？



2.分析原因：心寶服用藥品及就醫行為問題原因是什麼？

3.解決方法：提供心寶解決用藥問題的方法有哪些？

4.選擇有效對策：建議心寶採取哪種解決方法是最有效的？

附件 1-2-1 「依依的困擾」討論單

小三的依依因為感冒，到社區的診所就醫後，醫師經篩檢發現依依感染 A 型流行性感冒，隔日上學時，學校請她必須在家休養以免到校感染給同學，並照顧好自己健康，依依看了藥袋說明，依指示服藥，爸爸、媽媽都上班，家裡只剩她和爺爺在家，依依知道流感會傳染，她怕傳染給爺爺就不好了，除了要照顧好自己，又要保護家人，依依更加的困擾了...

1. 確定問題：造成依依困擾的問題有那些？
2. 分析原因：造成依依困擾的問題原因是什麼？
3. 解決方法：提供依依解決問題的方法有哪些？
4. 選擇有效對策：建議依依採取哪種解決方法是最有效的？

生活技能為導向正確用藥(綜合感冒藥)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 ■哪裡不舒服，何時開始 ■有無藥品過敏史或特殊飲食習慣 ■發生過的疾病史 ■目前正在使用的藥品 ■最近有沒有考試，平時是否需要開車(騎車)或需要專注力的工作 ■女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳 ■是否對「感冒藥」過敏，是否有心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病，及有無喝酒習慣。 ■避免重複用藥，看兩科以上門診，應主動告知醫師
生活技能	【自我覺察】 就醫前能瞭解、辨識自己的身體狀況與感覺，並能探究自己對於自行購藥時醫病溝通的態度、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，於自行購藥時清楚傳遞自己身體狀況訊息，並適時回應對方提問，使藥師能清楚自己的病況，有利於後續的諮詢及指示。
教學示例(一)	
活動名稱：買藥心情頌_自我覺察 一、教學目標：2-1 演練自我覺察技能，探究自己對於購買感冒藥時，醫病溝通的態度、動機與行為。 二、教學時間：25 分鐘。 三、教學流程： 1. 情境引導：教師說明與呈現「買藥心情頌」討論單中「王同學」到使用綜合感冒藥的情境(附件 2-1-1)。	

2. 問思與小組討論：配合 2-1-1「買藥心情頌」討論單，進行分組討論，回答以下問題：

- (1) 指出情境中王同學身體不舒服的狀況有哪些？
- (2) 王同學使用綜合感冒藥時的態度與行為，對他的健康可能產生有哪些影響？
- (3) 王同學這次使用綜合感冒藥時的態度與行為，有哪些是你認同的，哪些不認同的？
- (4) 如果你感冒了，要使用綜合感冒藥時，你認為哪些事情是病人必須要做到的？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：使用感冒藥前能瞭解自己的身體狀況與覺察面對藥品時的態度、動機與行為。是買藥時，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「買藥心情頌_自我覺察」學習單(附件 2-1-2)：請舉一次感冒時，使用綜合感冒藥的經驗：

- (1) 當時你的身體狀況是如何？
- (2) 當時決定買感冒的原因/想法是什麼？你為什麼會有這樣的想法？
- (3) 現在你認為感冒使用綜合感冒藥時，最需要的注重的應該是什麼呢？

教學示例(二)

活動名稱：2-2 醫藥劇場_有效溝通

- 一、**教學目標：**2-2 演練有效溝通技能，清楚傳遞自己身體情況，協助藥師進行後續的諮詢及指示。
- 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「醫藥劇場」討論單(附件 2-2-1)到藥局購買藥品時與「藥師」的溝通情境。
 2. **問思與小組討論：**配合討論單 2-2-2 進行討論，回答以下問題：
 - (1) 利用「醫藥溝通秘笈」檢核表(附件 2-2-2)，【第一部份】檢視以上三則情境，指出其是否符合清楚表達購買藥品的時候的身體狀況。
 - (2) 各組自選擇一個情境，改寫腳本，編寫符合「醫藥溝通秘笈」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「醫藥溝通秘笈」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：使用口語與肢體語言，於買綜合感冒藥時清楚傳遞自己身體狀況訊息，並適時回應對方提問，使藥師能清楚自己的病況，有利於後續的諮詢及指示。
 4. **延伸學習：**課後完成「醫藥溝通」學習單(附件 2-2-3)：演練買藥時，清楚表達自己的身體狀況的技巧。

附件 2-1-1 「買藥心情頌」討論單

班級

座號

姓名

王同學是國中的學生，因為感冒喉嚨痛，放學後急著趕去補習班沒時間看醫生，經過藥局時，想買個綜合感冒藥來吃，補習時比較舒服。

進了藥局，發現藥品很多，花了一些時間找來找去，終於找到廣告中名人推薦的感冒藥，此時因為身體不舒服，王同學已經開始有點煩，拿了藥就要付錢出門，結帳的藥師問他說：「你感冒了嗎？多久了？」王同學說：「對啊！我現在還要趕去補習，可不可以請你快一點結帳，我找藥已經花不少時間了！」藥師沒有回答，直接幫他結帳，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：「我不知道！」……



分組討論，回答以下問題：

- (1) 指出情境中王同學身體不舒服的狀況有哪些？
- (2) 王同學買綜合感冒藥時的態度與行為，對他的健康可能產生有哪些影響？
- (3) 王同學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) 如果你感冒了，要買綜合感冒藥時，你認為哪些事情是病人必須要做到的？為什麼？

附件 2-1-2 「買藥心情頌_自我覺察」學習單

班級 座號 姓名



使用感冒藥前能瞭解自己的身體狀況與覺察面對藥品時的態度、動機與行為，是買藥時能清楚說明並表達自己身體狀況與特性的先決條件。

請舉自己生病感冒時，服用綜合感冒藥的經驗：

(1) 當時你的身體狀況是如何？

(2) 當時決定買綜合感冒藥的原因/想法是什麼？

→你為什麼會有這樣的想法？

(3) 現在你認為感冒使用綜合感冒藥時，最需要的注重的應該是什麼呢？

附件 2-2-1 「醫藥劇場」討論單

【情境一】懷孕三個月的琪琪到藥局購買綜合感冒藥…

琪琪：「我想要買感冒藥。」

藥師：「請問妳不舒服的地方是哪裡呢？不舒服多久了？」

琪琪：「唉~就跟半年前是一樣的，給我伏 XX 熱飲錠就可以了！」

藥師：「這種綜合感冒藥的使用時要注意…」

琪琪：「我知道，上次感冒就吃過了，沒有問題的。」



【情境二】住基隆患有高血壓且長期吃藥的老楊感冒了，到藥局買感冒藥…

藥師：「你哪裡不舒服呢？有多久了？」

老楊：「我鼻塞、體溫 37.5°C 很不舒服，我應該是感冒了。」

藥師：「這個藥可以治療解熱鎮痛及減少鼻塞，如果你有發燒，依照藥盒指示吃藥就會逐漸好轉…」

老楊心想：「為了要趕快好，還是不要告訴藥師，下午要開車送貨到高雄的事情…」



【情境三】自行改寫(請寫出或畫出情境的對話)



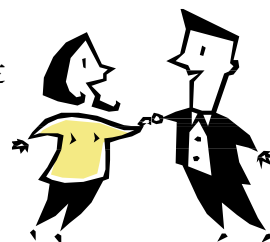
附件 2-2-2 「醫藥溝通秘笈」檢核表



【第一部分】根據「醫藥劇場」三個情境，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：「○」、部分符合：「△」、完全不符合：「×」)

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「醫藥劇場」改寫情境的角色扮演，評定是否符合「有效溝通—清楚表達自己的身體狀況」：
(符合程度：0-5 分、分數愈高表示符合程度愈高)



醫藥溝通秘笈	第 組	第 組	第 組	第 組	第 組
4. 表達內容符合「清楚表達自己的身體狀況」					
5. 用語具體明確					
6. 適時提出問題					
7. 專注傾聽，眼神注視對方、					
8. 適當的肢體表情					

感冒自行買藥的時候，要能清楚的說明自己不舒服的情況，藥師才能提供正確的說明，讓你買對藥、服用正確，恢復健康！現在就以你感冒時，自行買綜合感冒藥服用的經驗，一起來學習如何向藥師說明自己的症狀！

☺藥師：同學，你哪裡不舒服？

回答：_____

☺藥師：你甚麼時候開始不舒服？

回答：_____

☺藥師：你有沒有對藥品或食物過敏？

回答：_____

☺藥師：你有沒有其他疾病？例如開刀、氣喘、心臟病等？

回答：_____

☺藥師：你現在有沒有正在吃什麼藥？或是特別的食品？

回答：_____

☺藥師：你這幾天有重要考試？或是需要特別專心的事？

回答：_____

☺藥師：同學，謝謝你的回答，我覺得你買這種藥會比較適合你現在的病情，你可以買這種要回去依指示服用。

你還有沒有其他問題（擔心用藥的影響，或其他疑問...）？

回答：_____

同學們，如果有你不曾回答的問題，可以和同學或爸媽討論，再把結果寫上去喔！牢記自己過敏的藥品、病史，對自己的健康負責任，才是真正的愛自己！

生活技能為導向正確用藥(綜合感冒藥)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 ■姓名 ■藥品用法 ■此藥品可以治療我這次的病症 ■藥品名稱和外觀對不對 ■副作用或警語 ■注意事項 ■使用多久 ■藥品保存期限與方法 ■自己買的綜合感冒藥，要檢查包裝上有沒有衛生福利部核准藥品許可證字號 ■要看藥品的藥盒或仿單「成分」欄位上有無“乙醯胺酚 Acetaminophen”、“抗組織胺類 Antihistamine”、“咖啡因 Caffeine”及注意事項。 ■6 歲以下兒童建議就醫，不建議服用綜合感冒藥 ■家中過期及不需要的藥物處理方法
生活技能	【做決定】 有能力從使用藥品情境的多項選擇中，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「服用藥品問題」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「看清楚藥品標示」落實於每次藥品使用的情境中。
教 學 示 例(一)	
活動名稱：藥你做決定 一、 教學目標：3-1 運用做決定技能，展現用藥時能核對並清楚藥品標示的行為抉擇。 二、 教學時間：20 分鐘。 三、 教學流程： 1. 情境引導：教師說明與呈現「藥你做決定」討論單(附件 3-1-1)中「偉哲」生病的案例情境。 2. 問思與小組討論：以分組討論的方式，配合「藥你做決定」討論單中「偉哲」	

的選擇進行分析：

- (1) 使用綜合感冒藥時，你會看清楚那些藥品標示？
- (2) 藥盒及說明書上會標示那些內容？你會不會核對藥盒及說明書？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：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。

教 學 示 例(二)

活動名稱：藥你沒問題

一、 教學目標：3-2 演練問題解決技能，增進正確用藥知能，以解決誤用或處理藥品的問題情境。

二、 教學時間：30 分鐘

三、 教學流程：

1. 情境引導：教師說明「藥你沒問題」討論單(附件 3-2-1)中兩個情境使用及處理藥品時的案例情境。

2. 問思與小組論：配合學習單進行「問題解決」的討論

*情境一

- (1) 確定問題：寧寧及媽媽使用藥品的情形，有什麼問題？
- (2) 分析原因：媽媽讓弟弟服用藥品問題原因是什麼？
- (3) 解決方法：幫助寧寧及媽媽解決用藥問題的方法有哪些？
- (4) 選擇有效對策：建議寧寧及媽媽採取哪種解決方法是最有效的？

*情境一

- (1) 確定問題：佳佳及爸爸處理藥品的情形，有什麼問題？
- (2) 分析原因：佳佳及爸爸處理藥品問題原因是什麼？
- (3) 解決方法：幫助佳佳及爸爸解決用藥問題的方法有哪些？
- (4) 選擇有效對策：建議佳佳及爸爸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」中關於“6 歲以下建議就醫”，及處理藥品的方法加以說明，以達到正確使用藥品的目的。

附件 3-1-1 「藥你做決定」討論單



(一) 偉哲近來為了準備學校段考，連續幾天的熬夜唸書，導致疲勞、喉嚨疼痛不舒服，媽媽到巷口藥局購買感冒藥給他，…如果你是偉哲，使用感冒藥時要知道：

1. 偉哲至少要會看清楚那些藥品標示？_____

		“健康”趕冒 糖衣錠		10 錠
Canmo S.C. Tablets “C.K.”				
【用法用量】 一日 3 次。成人每次 1 錠，12 歲以上，適用成人劑量。9 歲以上未滿 12 歲，適用成人劑量之 1/2。6 歲以上未滿 9 歲，適用成人劑量之 1/3。未滿 6 歲之兒童，請洽醫師診治，不宜自行使用。 醫師藥師藥劑生指示藥品。 衛署藥製字第 012345 號。		【成分】 Each Tablet Contains : Acetaminophen 200.0 mg Ethoxybenzamide 166.66 mg Noscapine 10.0 mg Chlorpheniramine Maleate 2.5 mg dl-Methylephedrine HCl 10.0 mg Caffeine Anhydrous 30.0 mg		【適應症】 緩解感冒之各種症狀(流鼻水、鼻塞、打噴嚏、咽喉痛、咳嗽、嗜痰、畏寒、發燒、頭痛、關節痛、肌肉酸痛)。 【注意事項】 請詳閱說明書。 【警 語】 請詳閱說明書。
製造批號：20150204 保存期限：12/2018		4714947000196 【製造廠】 健康製藥股份有限公司 台北市健康區促進路 100 號		

2. 偉哲該如何選擇含那些成分的藥品？(空格請填寫選擇理由)

含乙醯胺酚和非類固醇消炎止痛藥(解熱止痛)的藥品	含解熱止痛藥、抗組織胺、咖啡因、止咳化痰的藥品	含止咳化痰藥、維生素 C 的藥品

3. 你會不會核對藥盒及說明書，分析以下的選擇結果會如何？

核對藥盒及說明書	優點：	可能結果：(例如，喉嚨不痛)
	缺點：	可能結果：
不核對藥盒及說明書	優點：	可能結果：
	缺點：	可能結果：

☺.綜合上述，服用綜合感冒藥時，你的選擇是：

附件 3-2-1 「藥你沒問題」情境單

【情境一】寧寧五歲的弟弟東東週日晚上突然感冒發熱…

寧寧：「今晚診所都沒看診，弟弟感冒怎麼辦？」

媽媽：「先去藥局買感冒藥給弟弟出好了！」

寧寧：「弟弟很小，可以吃藥局的感冒藥嗎？」

媽媽：「應該沒關係，先吃藥吧，明天就有診所可以看醫生…」

寧寧：心理想，「沒有其他方法了嗎？」



【情境二】快過年了，佳佳及爸爸利用假日清理家中的櫥櫃抽屜…

佳佳：「爸比，抽屜裡的有許多常備藥品及其他藥品，要整理嗎？」

爸爸：「把過期或很久沒用的藥品，都丟了！」

佳佳：拿起塑膠袋把過期或很久沒用的藥品裝起來，

「爸比，藥品都丟到垃圾桶嗎？」

爸爸：「對啊，你覺得不對嗎？…」

琪琪：「我覺得應該有更好的的方法…」

附件 3-2-2 「藥你沒問題」檢核表



【情境一】寧寧五歲的弟弟東東週日晚上突然感冒發熱…

<u>藥你沒問題</u>	<u>填寫內容</u>
1.確定問題	
2.分析原因	
3.可能的解決方法	
4.最好的對策	

【情境二】快過年了，佳佳及爸爸利用假日清理家中的櫥櫃抽屜…

<u>藥你沒問題</u>	<u>填寫內容</u>
1.確定問題	
2.分析原因	
3.可能的解決方法	
4.最好的對策	

生活技能為導向正確用藥(綜合感冒藥)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 ■藥品應依藥袋標示的時間使用 ■口服藥品應以適量的開水服用 ■每日服藥時間 ■飯前與飯後服藥時間標準 ■使用止痛藥時不過量、不喝酒、不併用
生活技能	【做決定】 有能力從使用藥品情境的多項選擇中，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。
	【自我健康管理、監督】 選擇一項待改善的用藥習慣，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：藥行動 一、 教學目標：4-1 運用做決定技能，展現清楚用藥方法與時間的行為抉擇。 二、 教學時間：25 分鐘。 三、 教學流程： 1. 情境引導：教師說明與呈現「藥行動」討論單(附件 4-1-1)中「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「藥行動」討論單的情境，進行分析並選擇： (1) 邪君頭痛、鼻塞、咳嗽，要如何正確服用綜合感冒藥品呢？ 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：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：藥你健康

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用藥方法、時間的行為。

二、教學時間：25 分鐘。

三、教學流程：

1. 情境引導：教師說明「藥你健康」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「藥你健康」討論單完成以下問題

(1) 「小康」的綜合感冒藥要如何服用？

(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) 教師回饋說明綜合感冒藥的各種劑型使用方法並結語：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「藥你健康_自我健康管理、監督」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 「藥行動」討論單

(一)邪君頭痛、鼻塞、咳嗽，自行購買感冒藥後，要如何正確服用藥品呢？

情境說明	我的選擇與原因
1. 邪君早上起床後感到頭痛。 請問：「還沒有吃東西前可以吃綜合感冒藥嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
2. 邪君拿到藥，藥盒上面寫著一天吃兩次，可是早上因為睡過頭了，匆匆忙忙趕去上學而忘記吃藥。 請問：「邪君早上 10 點想起來可以補吃嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
3. 邪君拿到藥，藥盒上面寫著一天吃三次，可是早上因為睡過頭了，匆匆忙忙趕去上學而忘記吃藥。 請問：「邪君上午 11 點想起來可以補吃嗎？」	☐ 適合 ☐ 不適合 原因是：
4. 邪君吃藥的時候，看到早餐剩下的鮮奶綠茶。 請問：「藥品適合以奶茶配合服用嗎？」	☐ 適合 ☐ 不適合 原因是：
5. 到了下午的邪君咳嗽並沒有改善。 請問：「邪君可以另外購買止咳的加強錠來服用嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：
6. 邪君到了晚上因為頭痛睡不著，想喝點酒幫助入睡。 請問：「綜合感冒藥適合以酒類飲料配合服用嗎？」	☐ 可以 ☐ 不可以 原因是：

附件 4-2-1 「藥你健康」討論單



小康所購買的綜合感冒藥藥盒上寫著：

藥品○○○	一天三次	於早、中、晚三餐飯後
	劑型	發泡劑

1.分組討論問題：

(1) 小康要如何使用此綜合感冒藥？

(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 「藥你健康_自我健康管理、監督」學習單

班級 座號 姓名

(1) 用藥方法與時間習慣檢核

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. 按藥盒及說明書上規定時間吃藥				
2. 口服藥品以適量白開水服用				
3. 使用藥品先了解其使用方法				
4. 空腹(沒有吃東西)就服用綜合感冒藥				
5. 使用兩倍劑量的綜合感冒藥				

(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？

生活技能為導向正確用藥(綜合感冒藥)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。 ■將認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，以作為健康諮詢之用。 ■有關用藥的任何問題，都可以請教醫師或藥師，或直接撥打藥局或藥袋上的藥師電話諮詢請教。 ■綜合感冒藥可能與其他藥品有交互作用，用藥前諮詢醫師或藥師是最好的辦法。 ■為了自己為了自己的健康，應堅持用藥五不原則，「不聽」、「不信」、「不買」、「不吃」、「不推薦」。
生活技能	【批判性思考】 有能力分析「藥品資訊」(例如廣告或網路訊息等)，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用藥意見或概念(重建)。
	【有效拒絕】 面對用藥情境時，堅持用藥五不原則，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。
	【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，以做為用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，提出用藥問題並得到適當回應。

教學示例(一)

活動名稱：用藥即時通

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，以做為用藥時健康諮詢的資源。

5-2 演練溝通技巧，提出用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：**先利用一節課，教師帶領學生探訪社區內的藥局，並於活動中與課後填寫「用藥即時通」討論單(附件 5-1-1)。(說明：教師應先連絡社區內藥局相關參訪事項，並將學生分組說明討論單內容)

2. **問思與小組討論：**進行「用藥即時通」分組討論：

- (1) 認識社區裡的麥迪森主人，了解社區內藥局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：打算服用藥品或保健食品前，最好跟你的醫師、藥師討論，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。

教學示例(二)

活動名稱：藥你作主

一、教學目標：5-3 運用批判思考技能，面對藥品促銷與廣告訊息時，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「藥你作主」討論單(附件 5-2-1)中「治冒熱飲」廣告案例。

2. 問思與小組討論：以分組討論的方式，配合「藥你作主」討論單，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、符合安全？

(3) 重建：請針對這則廣告內容回答正確用藥相關 5 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「藥你作主_批判思考」學習單(附件 5-2-2)：

(1) 收集一則藥品廣告。

(2) 用彩色筆圈畫出「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正確性、可信度的看法為何？

教學示例(三)

活動名稱：藥不藥—say No 大作戰

一、教學目標：5-4 演練有效拒絕技能，拒絕購買、推薦與使用廣告內容誇大不實的藥品。

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藥品時，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服用不明藥品時，可使用下列方法拒絕誘惑：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「藥不藥—say No 大作戰」討論單(附件 5-3-1)，根據兩則情境，寫下討論單【第一部分】對話內容，與使用的拒絕方法。

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 5-3-2)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 5-1-1 「用藥即時通」討論單

 **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：

(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) 請跟藥師借一盒綜合感冒藥品，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

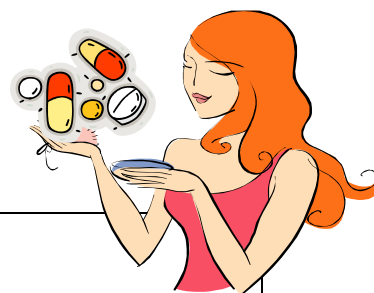


(3) 你還問了藥師什麼問題？藥師如何回應？

(4) 經由這次的拜訪，你有什麼心得？

附件 5-2-1 「藥你作主」討論單

分組討論根據以下藥品廣告訊息，提出看法：



衛署藥製字第 000000 號

老婆大人出差不在家，我頭痛、鼻塞、全身無力？

想要招呼隆隆及琪琪兩個孩子上學，有氣無力怎麼辦？

治冒熱飲_發泡錠

介紹你這款好藥—「治冒熱飲」

採用國外最新奈米科技

配方和醫生開的藥是相同的

經動物實驗證明治療感冒立即見效

經多位專業醫師及知名作家推薦

一次徹底改善惱人的問題

一天三粒，完全無副作用，一服用立即見效

找回健康自信

~ 新品上市、特惠優待、買一送一、機會有限 ~

請速電洽免費專線：0800-×××-××× 妖獸購物台

1. **【質疑】** 寫出廣告中你覺得有問題的內容有哪些：

2. **【反省與解放】** 與同組同學討論對質疑的廣告內容是否正確、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. 描述「治冒熱飲」採用最新奈米科技，且經動物實驗證明，但不一定有效。			
2. 有多位專業醫師及知名作家推薦，一定有效。			
3. 宣稱能一次徹底改善惱人的問題是誇大，購買前應該向藥師、醫師或衛生單位諮詢。			
4. 描述完全無副作用，不應輕易相信，應撥打衛生署的檢舉專線(0800-233-789)檢舉，以避免更多人受害。			
5. 這則廣告是不合法的，因未標示衛署藥（器）廣字第000000號。			

附件 5-2-2 「藥你作主_批判性思考」學習單

班級 _____ 座號 _____ 姓名 _____

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，分數愈高正確性愈高)

理由是：_____

附件 5-3-1 「藥不藥—say No 大作戰」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：珈雯體質虛弱又鼻子過敏，只要天氣冷暖變化大，尤其是冷濕的冬天幾乎每月要去到診所向醫報到，好同學小如告訴她網路上有在賣一種從日本進口的感冒藥，口碑評價很不錯，對於治療感冒症狀非常有效，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？

珈雯說：



情境二：考季近了，冠瑋的媽媽擔心他用腦過度，特地到菜市場買了補藥，想幫冠瑋好好進補，為了讓效果更好，一次用兩倍量，無非就是希望能讓冠瑋一次就考上好學校，但小明認為這樣是不妥的，那他要如何拒絕媽媽呢？

冠瑋說：



美琴與小明使用的拒絕方法有哪些：

- ☐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 5-3-2 「say No 檢核表」

根據各組「藥不藥_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。

