

五

正確使用藥物

主題	安全生活與運動防護	教學時間	四節課，160 分鐘
學習表現	1a-I-1、2a-I-1、3a-I-2、4a-I-1	學習內容	Bb-I-1
核心素養	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
教學流程	課前準備→生病找醫師→領藥停看聽→用藥小叮嚀→幫藥物找適合的家→預告下一節課程		
學習目標	一、認知 (一) 能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。 (二) 能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。 (三) 能了解眼藥水和外用藥膏的使用方法與注意事項。 二、情意 (一) 能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。 (二) 能發覺錯誤的存放藥物會危害身體健康。 (三) 能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。 三、技能：能於引導下，正確服藥、使用眼藥水和外用藥膏、存放藥品與處理剩餘藥品。 四、行為：能於引導下，正確就醫、請教藥師與正確用藥。		
議題融入	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。		

五 正確使用藥物

學習表現

1a-I-1 認識基本的健康常識。

2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。

學習內容

Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。

教學準備

電子書及播放設備、教師事先蒐集錯誤用藥的新聞案例。

1 生病找醫師

平平生病了，希望能夠趕快止咳。
如果你平平，會怎樣選擇呢？



活動 1 生病找醫師

一、重點：透過課本學童生病的情境，討論生病時不可亂服藥，於大人引導下，做到正確的就醫行為，並了解正確就醫的觀念對健康的重要性。

二、活動（建議節次：第一節）

(一) 教師請學童發表：生病的時候，身體不舒服怎麼辦？怎麼使用藥物呢？

(二) 演練課本圖文情境「身體不適」，參考內容如下：平平一直咳嗽，感覺全身很不舒服，心裡出現不同的想法：「要找醫師嗎？我怕吃藥和打針。」、「家裡有現成的咳嗽藥嗎？」、「睡覺睡久一點，會舒服一些嗎？」

(三) 請學童自由發表對「平平身體不適」情境的想法，並進行討論。

1. 錯誤的行為

- (1) 可能被家人傳染，吃家人的藥。（玩具可以分享，藥物不能分享。）
- (2) 喝咳嗽糖漿就好了。（咳嗽糖漿不是糖，是藥，不可亂喝。）
- (3) 試試先吃大人一半的藥量。（身體會受不了，很危險。）

2. 師生共同討論：「平平身體不適」情境中錯誤的行為，應該如何改進？最後，平平願意讓家人帶去讓醫師診斷與治療，才是正確的決定。

(四) 教師以課本圖文的例子，指導學童就醫時的注意事項。

1. 教師提問

不同選擇會有不同的結果，
哪種是正確的做法？



學習目標

- 一、能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。
- 二、能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。
- 三、能於大人引導下，做到正確的就醫行為。

學習評量

- 一、能說出生病時，要找醫師診斷。
- 二、能說出生病時，不能自行買藥或服用他人藥物。

- (1) 當你生病就醫時，會清楚表達自己的不舒服狀況嗎？
- (2) 當你生病就醫時，會認真聽醫師的說明嗎？
2. 請學童說一說自己的想法及理由。
3. 教師統整說明：生病就醫時，要清楚詳細說明自己的不舒服狀況，並且聽從醫師的囑咐。
- (五) 進行「○×大考驗」遊戲，複習上課的內容。遊戲規則如下：
 1. 教師每讀一題，認為正確者雙手高舉合成○，認為錯誤者雙手打×。
 2. 答錯者喪失繼續比賽的資格。
 3. 視情況進行五題左右，最後勝利者予以獎勵。參考題目如下：

- (1) 早上起床時，自己感覺喉嚨痛，猜測可能被家人傳染感冒了，可以拿家人的藥來吃。（×）
- (2) 在學校的時候，如果感覺身體發燙不舒服時，要盡快告訴老師。（○）
- (3) 如果有鼻塞、咳嗽的現象，可以到住家附近的藥局買感冒糖漿喝。（×）
- (4) 生病就醫時，要清楚詳細說明自己的不舒服狀況。（○）
- (5) 生病不舒服時，可以拿以前的藥來吃。（×）
- (六) 師生共同討論學童答題錯誤的項目，應該如何改進。

學習表現

1a-I-1 認識基本的健康常識。

4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。

學習內容

Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。

教學準備

電子書及播放設備、教師準備演戲道具（藥師白袍、藥袋放大版、兒童專用藥劑）、學童事先蒐集各種不同的兒童安全藥品或藥袋、素養評量單。

2 領藥停看聽

平平經由醫師診斷後，到藥局領藥，他要確認哪些事項呢？



54

活動 2 領藥停看聽

一、重點：透過課本中學童在藥局領藥的情境，認識藥袋上的各項說明與標示。

二、活動（建議節次：第二節）

(一) 教師展示放大版藥袋，請學童發表看到了什麼並說明其意義，再依序貼上各欄位說明字條並補充說明：

1. 姓名：先核對藥袋上的姓名是否正確，才不會拿錯別人的藥。
2. 怎麼使用：知道吃什麼藥，一天吃幾次、吃多少、吃多久。
3. 適應症狀的說明：檢查藥品的用途與自己的疾病是否相符，知道有沒有對症下藥。
4. 藥品外觀：檢查藥品的形狀、顏色是否與藥袋的描述相符，服藥更安心。

5. 副作用或警語：知道常見的副作用，避免用藥時的疑慮。

6. 注意事項：知道吃這個藥時，該小心什麼事。

- (二) 教師請學童拿出各種樣式的藥袋，一一對照上述欄位說明，以加深學童的印象。
- (三) 綜合活動：請學童分組進行「藥袋藏寶圖」遊戲，遊戲規則如下：教師指定藥袋上的欄位，請學童分組搶答其功能，得分最多者為勝。



小朋友，清楚地說明「平平安安」的藥袋標示給老師長聽，答對了就在☆塗色。

許平安 耳鼻喉呼吸專科 陳平平 先生 女士

怎麼使用？

這個藥治療什麼？

藥量可使用多久？

使用這個藥還需要注意什麼？

- 服藥（請按指示服藥）**
- 藥水：☒ 一天 3 次，每次 5 cc
☐ 退燒藥水，每次 ____ cc，超過 38°C 服用
 - 藥包：☐ 一天 4 次，三餐飯後及睡前一包
☒ 一天 3 次，三餐飯後一包
☐ 一天 ____ 次（早、晚、睡前）
 - 紅色藥包：☒ 止瀉 ☐ 止痛退燒
☐ 鼻塞：睡前服用 ☐ 夜咳：睡前服用
☒ 需要時服用，與正常藥包
間隔一小時以上
 - 處方天數：5 天

調劑藥師：郭健康

注意事項

- 請遵照醫師、藥師的指示用藥，如有過敏或不適，請聯絡藥師。
- 領藥時，請核對藥品的项目與數量。

我學會看藥袋標示了，也會依照說明服藥。



學習目標

能在大人引導下，適切的請教藥師與閱讀藥袋上的各項標示與說明。

學習評量

能說出藥袋上的各項標示與說明。

注意事項

讓學童藉由戲劇演出提高學習興趣，再以共同討論與發表的形式探究正確用藥概念，得以落實日常生活中。

筆記欄

學習表現

4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。

學習內容

Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。

教學準備

電子書及播放設備、教師準備藥袋放大版、兒童專用藥劑（附專用的量具與餵藥器）、學童事先蒐集各種不同的兒童安全藥品或藥袋。

3 用藥小叮嚀

平平要怎樣做到按時服藥呢？

平平，你早上服藥了嗎？

我忘記了，現在可以服藥嗎？

補服藥的時間是10點，超過這個時間就等於中午飯後再吃。

我看過爺爺設定鬧鐘提醒服藥，那麼我……

我們一起來畫服藥紀錄表，每次服藥後，要自己打✓。

天數	早餐	午餐	晚餐
第1天	✓	✓	✓
第2天	✓	✓	✓
第3天			
第4天			
第5天			

小朋友，你有什么好方法呢？

56

活動 3 用藥小叮嚀

一、重點：透過課本學童用藥情境，認識口服藥、眼藥及外用藥的使用注意事項，亦能在大人引導下，於生活中自行操作或協助他人用藥。

二、活動（建議節次：第三節）

（一）教師提問並請學童分享自己或家人生病時的用藥經驗及注意事項。

1. 生病時，是家人告訴你吃藥時間，還是自己會看藥袋上的說明？
2. 你知道藥物有不同的服用時間嗎？
3. 你曾經因為藥物很苦感到恐懼而拒絕服藥嗎？

（二）教師根據學童發表結果，給予讚美或指正，並鼓勵學童為了自己的健康，要實踐正確的用藥行為。

（三）口服藥的注意事項

1. 從課本圖文的對話情境討論：生病時偶爾會有忘了服藥的情形，如果錯過了吃藥的時間，可能會採取以下哪種做法呢？
 - （1）跳過不吃。
 - （2）才剛錯過 30 分鐘，馬上補吃。
 - （3）和下次的藥一起吃。
2. 教師澄清觀念：如果錯過服藥時間的中間點，就不要服藥了。
3. 服藥提醒的方法：課文情境中，爺爺設定鬧鐘，媽媽和平平設計「服藥時間表」，每次服藥後打✓。請學童討論還有什麼方法。

除了按時服藥，還要注意哪些事項？



學習目標

- 一、能了解藥袋上服藥的時間、用法與用量。
- 二、能在大人引導下，於生活中正確服藥。

學習評量

- 一、能說出服藥的時間、口服藥與藥水的注意事項。
- 二、能操作藥水量杯，確認刻度用量。

注意事項

- 一、在不對的時間吃藥，不但可能降低藥效，更會造成身體不適或危害身體，記得看好藥袋上的指示，遵循時間用藥，才不會事倍功半。
- 二、兒童的藥量是依據年齡、體重（身高）來計算，為了避免服藥時哭鬧噎吐，應選擇兒童專用藥劑。

4. 藥物用法：每次服藥前，要先確認使用的時間、用量及方法。

(1) 一般服藥時間，可分為：

- 一天四次：三餐及睡前。
- 一天三次：三餐。
- 一天二次：早、晚兩餐。
- 一天一次：每日固定同一時間。

(2) 飯前與飯後服藥時間標準

- 飯前（空腹）：飯前一小時或飯後二小時。
- 飯後：飯後一小時內皆可服藥。

(3) 口服顆粒藥要和溫開水一起服用，不可用牛奶、果汁或茶代替，避免影響藥品效果。

(4) 使用藥水、懸浮液等液體藥品，視線要與量杯的刻度線及液面水平對齊。

(5) 如果服藥一小時以後吐出來，而且吐出的量不多，一般是不用補服。對於有些特殊的藥品，要不要補服藥物，建議諮詢專業藥師或醫師。

學習表現

3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。

4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。

學習內容

Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。

教學準備

電子書及播放設備、素養評量單、教師準備眼藥膏、眼藥水瓶、外用藥膏罐、外用藥膏軟管。

爸爸陪奶奶去眼科檢查眼睛，回家後，遵照醫師的指示幫奶奶點眼藥水。

1. 先洗手再點藥



2. 確認眼藥種類



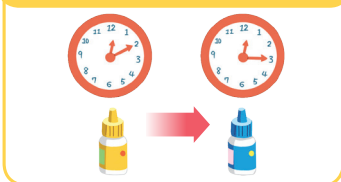
3. 點藥時要輕拉開下眼皮，再滴入眼藥水



4. 點完藥輕閉眼，輕壓眼睛內側靠近鼻子處



5. 不同種類的藥需間隔5分鐘



原來點眼藥水要注意這些事，以後我可以幫忙了。



58

(四) 教師播放電子書，請學童討論課本情境中點眼藥水的方法與注意事項。

1. 點眼藥水的方法

- (1) 先將雙手洗乾淨，再點眼藥水。
- (2) 確認眼藥的種類。
- (3) 食指輕輕將下眼瞼往下拉，將眼藥水滴入眼白與下眼瞼間。
- (4) 滴藥後，閉眼 1 至 2 分鐘，輕轉眼球及輕壓眼角內側靠近鼻樑處，避免藥水流至鼻淚管而降低藥效。
- (5) 如果使用兩種以上眼藥水，至少間隔 5 分鐘。

2. 點眼藥水的注意事項

- (1) 使用眼藥水及眼藥膏時，藥品應靠近眼睛，但不可碰觸，避免汙染。

(2) 如果要使用眼藥水和眼藥膏，先點眼藥水，再塗藥膏，兩者需間隔 5 至 10 分鐘。

(3) 不可以與他人共用眼藥品，以免發生相互感染的情形。

(五) 教師引導學童討論課本中的外用藥使用情境，並認識外用藥的正確使用方法與注意事項。

1. 塗抹外用藥的方法

- (1) 使用藥品前後，將雙手洗淨。
- (2) 遵照醫師指示與藥品說明書使用。
- (3) 保持患部皮膚乾燥，輕輕塗抹一層藥品，不可塗太厚及用力搓揉。
- (4) 具有感染性的傷口，可使用滅菌棉花棒沾取藥膏塗抹，避免感染。

媽^マ媽^マ請^ク平^ヘ平^ヘ幫^タ皮^ク膚^ノ過^ニ敏^シ的^ノ妹^イ妹^イ擦^テ藥^ヲ，他^ガ要^ス怎^ニ麼^ニ做^ク才^カ是^ハ正^シ確^ク的^ノ呢^ニ？
正^シ確^ク的^ノ請^ク打^テ✓，錯^コ誤^ヲ的^ノ請^ク畫^テ✕。

擦^テ藥^ヲ膏^ヲ前^ニ後^ニ都^モ要^ス洗^ハ手^ヲ。

洗^ハ手^ヲ很^ニ簡^シ單^ニ，我^ガ會^ス。

☐ 塗^テ厚^ク厚^ク一^ニ層^ヲ且^ニ用^フ力^ヲ搓^テ揉^テ。

☐ 均^ク勻^ク塗^テ抹^テ薄^ク薄^ク一^ニ層^ヲ。

☐ 用^フ衛^シ生^シ紙^ヲ擦^テ掉^テ容^器口^ノ多^ク餘^ク的^ノ藥^ヲ膏^ヲ。

☐ 把^テ多^ク餘^ク的^ノ藥^ヲ膏^ヲ抹^テ回^テ容^器內^ニ。

醫^生一^ニ師^ノ指^シ示^ス早^ニ晚^ニ各^ニ一^ニ次^ヲ，擦^テ太^ク多^ク次^ヲ或^ハ是^ハ分^ニ量^ヲ太^ク多^ク，都^モ不^レ能^ク增^シ進^ス療^ヲ效^ヲ。

嗯^ニ！我^ガ會^ス記^ル得^ル幫^テ妹^ヲ妹^ヲ擦^テ藥^ヲ。

學習目標

- 一、能了解眼藥水和外用藥膏的使用時間、用法與用量。
- 二、能在大人引導下，於生活中正確使用眼藥水和外用藥膏。

學習評量

- 一、能說出點眼藥水的使用注意事項。
- 二、能正確做出塗抹外用藥膏的動作。

注意事項

- 一、在不對的時間吃藥，不但可能降低藥效，更會造成身體不適或危害身體，記得看好藥袋上的指示，遵循時間用藥，才不會事倍功半。
- 二、兒童的藥量是依據年齡、體重（身高）來計算，為了避免服藥時哭鬧噁吐，應選擇兒童專用藥劑。

(5) 用乾淨的衛生紙擦掉軟管口多餘的藥品，不可將擠出的藥品再抹回容器內，以免造成汙染。

(6) 使用藥品後，應將蓋子確實蓋緊，以免藥品變質。

2. 塗抹外用藥的注意事項

- (1) 塗抹的部位是具有感染性的皮膚病時，應由外往內塗抹藥膏，以免患部擴大。
- (2) 塗抹的部位是傷口時，建議向外螺旋狀塗抹，避免傷口被感染。
- (3) 若塗抹處的皮膚較薄、吸收程度較好或容易出汗等，例如：眼皮、腋下、胯下，則建議不要塗太多。

(六) 綜合活動

1. 進行「藥識小學堂」提問，以複習上課的內容。
 - (1) 空腹用藥的時間為何？
 - (2) 飯後用藥的時間為何？
 - (3) 如果錯過吃藥時間怎麼辦？
 - (4) 口服顆粒藥可以和果汁一起服用嗎？
 - (5) 要如何使用藥水量杯確認刻度？
 - (6) 點眼藥水時，要滴在眼睛的哪個位置？
 - (7) 請做出塗抹外用藥的動作。
2. 教師歸納學童的發表內容。

學習表現

- 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。

學習內容

- Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。

教學準備

電子書及播放設備、素養評量單、教師準備不同劑型的藥物，例如：錠劑、磨粉藥品、水劑、糖漿、栓劑與外用藥（眼藥膏）。

4 幫藥物找適合的家

正確儲存放置藥物，才不會因為藥物變質影響藥效，或因誤食、誤用傷害身體健康。



活動 4 幫藥物找適合的家

一、重點：透過在家裡放置藥物的情境，了解保存藥物的方法，並經過實際的操作練習後，能熟練處理廢棄藥物。

二、活動（建議節次：第四節）

（一）教師提問並請學童自由發表

1. 餅乾和飲料有保存期限嗎？
2. 沒吃完的餅乾和飲料會怎麼保存呢？
3. 藥物也和食品一樣有保存期限嗎？

（二）根據學童發表結果給予讚美或指正，並鼓勵學童要學習藥物的正確保存方法。

（三）師生討論課本圖文情境

1. 用完藥後將藥物放回原藥袋中。
2. 內服藥、外用藥要分開放。
3. 藥物應該放在乾燥、陰涼的地方，也不要讓幼兒拿得到。

（四）教師展示各類藥物，並一一說明藥物保管應參考藥袋上的標示，如：

1. 常溫：放在家中陰暗、乾燥、避開日照的地方。
2. 冷藏：放在冰箱的冷藏區，並使用盒子單獨存放，以免受到汙染或被誤食。
3. 應使用前再拆封：錫箔或塑膠包裝使用前再拆開。
4. 放在小孩拿不到的地方，以免小孩模仿大人的服藥行為而誤食藥物。
5. 藥物不宜儲存在浴室、廚房等溼度太高的地方。



學習目標

- 一、能發覺錯誤的存放藥物會危害身體健康。
- 二、能於大人引導下，正確的保存藥物。

學習評量

能說出藥物的正確保存方法。

注意事項

本單元教學的藥物保存原則是一般的通則，不包含需特殊保存的藥品，如需冷藏的鼻噴劑、避光的哮喘用藥等。如果有疑慮要詳細請教藥師，才不會使得藥物失效或變質了。

筆記欄

6. 如果買成藥，應檢視外包裝有無衛生福利部核准字號（衛署成製字第○○○○○號），及了解自行購買成藥或指示藥應注意事項，為確保核准字號的真實性，可上網查詢。

(五) 一起來幫平平找找哪裡是藥物的家？請在□中打✓。

- 乾燥、陰涼的高櫃 ☒
- 潮溼的浴室
- 陽光直射的窗邊



學習表現

2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。

3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。

學習內容

Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。

教學準備

電子書及播放設備、素養評量單、教師準備各類藥物，例如：錠劑、磨粉藥品、水劑、糖漿、栓劑與外用藥（眼藥膏）、泡過的茶葉與咖啡渣。

平平生病的症狀減輕後，已經不必再服藥。那麼要如何處理剩下的藥物呢？



筆記欄

(六) 教師請學童分享家中藥物保管的方式，並提醒回家後要檢視藥物的存放是否正確。

(七) 教師請學童回憶並發表家中廢棄藥物的處理方式。

(八) 教師強調，家中的廢棄藥物不可繼續服用、丟入馬桶、水槽或埋入土裡。接著說明和操作廢棄藥物處理三步驟，讓學童分組實際練習。

1. 把藥丸、藥水和沖洗藥罐的水一起裝入夾鏈袋。

2. 混合泡過的咖啡渣、茶葉或紙巾，密封夾鏈袋後和一般垃圾一起丟棄。

3. 回收藥袋與藥罐。

(九) 教師指導學童自我檢核，完成活力存摺。



活力存摺

想一想，在自已會做到的項目打✓。

- () ①生病時，要請家人帶我就醫。
- () ②領藥時，我會確認認藥袋上的姓名。
- () ③我會用白開水服藥。
- () ④我會將還沒服用的藥物放回藥袋。
- () ⑤我會告訴家人，藥物要放在乾燥、陰涼的地方。

63

學習目標

- 一、能發覺錯誤的處理廢棄藥物會汙染環境與危害身體健康。
- 二、能於大人引導下，正確的處理廢棄藥物。

學習評量

能熟練且正確的處理剩餘藥物。

注意事項

指導學童如何將家中廢棄藥物正確的處理及回收，避免因錯誤丟棄而汙染我們的生活環境。

筆記欄

(十) 搶答遊戲

1. 教師出題，每位學童只能回答一次。
 - (1) 藥品也和食品一樣有保存期限嗎？
 - (2) 大部分的口服藥建議放在哪裡？
 - (3) 需要冰存的藥物應該存放在冰箱的哪裡？
 - (4) 吃了過期的藥品可能會怎樣？
 - (5) 內服藥與外用藥，是否可以擺放在一起？為什麼？
 - (6) 萬一忘記藥品的使用方法時，應該怎麼做？
2. 學童熟記廢棄藥物處理步驟，課後要將廢棄藥物處理的觀念傳達給家人，避免因錯誤丟棄而造成環境汙染。



一、正確用藥

(一) 自我健康照護：一般民眾在身體有輕微不適時（一般感冒、腸胃不適、疼痛等），這些常見小病症，可以先到社區藥局購買指示藥或成藥來緩解症狀，同時在使用藥品方面更應謹慎，且在醫師或藥師指示下使用才安全。

(二) 正確用藥五大核心能力

能力一：做身體的主人

網路及多媒體資訊盛行，要如何在五花八門的訊息中找到正確的資訊，就要遵守以下原則：

1. 預防勝於治療，健康資訊多留意：養成良好的生活習慣、均衡營養飲食及適當運動就是預防疾病最佳良方。利用比較正確的用藥資訊管道及多留意自身健康。
2. 謹慎判斷再決定，來路不明不亂買：確認藥品訊息來源，不買來路不明的藥品，務必認明有許可證字號。
3. 嚴重症狀應就醫，長期使用要評估：使用藥品後要注意症狀是否有好轉，如果症狀變得更為嚴重，發生副作用或不良反應，應儘速就醫。
4. 詢問醫師或藥師，安全用藥有保障：就醫或購買藥品時應針對自身症狀向醫師、藥師詢問及討論，選擇適合目前需要的藥品來使用並須注意使用事項。

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目前身體症狀：

- 不舒服的症狀、發生的時間。
- 是否還有其他疾病、食物／藥品過敏史。
- 育齡女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。
- 從事開車或操作機械等需要專心的工作。
- 若服用其他藥品或健康食品，應主動告知。

能力三：看清楚藥品標示

1. 了解藥袋上的重要資料。
2. 看懂「非處方藥品」的外盒標示。
3. 使用藥品前，請先閱讀說明書（仿單）再使用。

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。

1. 用藥方法

發泡劑	需溶於水後服用。
懸液劑	服用前先振搖均勻，使用所附量器，依用法用量服用。
散劑及粒狀	成人應配溫開水服用。 兒童需倒入溫開水攪拌均勻、完全溶解後再服用。
外用皮膚製劑	請均勻塗抹於患部。

2. 服用時間

一天一次	每日固定一個時間
一天二次	於早、晚餐時段
一天三次	於早、中、晚三餐時段
一天四次	於早、中、晚三餐及睡前
需要時使用	有症狀時再使用，例如：止痛藥

3. 吞服藥品注意事項

- 避免噎到或噎到，最好不要躺著吃藥。
- 搭配定量的白開水服用藥品，不要乾吞。
- 避免與果汁（如葡萄柚汁）、牛奶、茶、酒等飲料一起服用，以免影響藥品吸收。

4. 忘記服藥怎麼辦？

以服用一天兩次（12 小時一次）的藥品舉例說明：若一天服用兩次，分別為早上 8 點及晚上 8 點，則服藥間隔為 12 小時，服藥中點為下午 2 點，因此下午 2 點前可以補服（補服原劑量），下午 2 點後則不能再補服。



能力五：與醫生、藥師作朋友

生病找醫師，用藥找藥師

1. 找尋適合自己的家庭醫師、藥師做為健康顧問。
2. 至藥局自行購買藥品時，應至有藥師執業之合法藥局購買。
3. 記錄醫師或藥師的諮詢電話，方便日後諮詢。

二、常用藥品正確使用原則

民眾在日常生活中常有錯誤的用藥觀念，例如：吃綜合感冒藥可以預防感冒；不管是身上哪裡在痛，通通吃止痛藥，一藥到底；聽說吃西藥會傷胃，不管吃什麼藥，都要請醫師加開胃藥等。

(一) 五要

1. 要知風險：要知道使用藥品可能產生的副作用，及長期使用會發生其他疾病的風險，例如：
 - 使用含乙醯胺酚（acetaminophen）的止痛藥有肝毒性的風險。

- 長期服用胃藥會使胃內酸鹼值升高，胃酸變少，反而造成腸胃細菌過度生長。
 - 綜合感冒藥含有多種成分，只能緩解症狀，不能預防感冒。
2. 要看標示：要看藥品的藥盒或說明書（仿單）的使用方法及注意事項，並按藥袋、說明書（仿單）或藥盒的指示服用藥品。
 3. 要告病況：要告知醫師，是否曾對藥品過敏、是否患有相關疾病，及是否有同時併用其他藥品。
 4. 要遵醫囑：要依照醫師、藥師所給予的相關指示用藥。
 5. 要問藥師：服用藥品後，如有任何不適症狀或症狀未改善，請與您的醫師、藥師聯絡，並儘快就醫。

（二）五不

1. 不過量：不因為過於疼痛或急於消除疼痛，增加止痛藥劑量；也不主動要求醫師開立制酸劑（胃藥）；不自行增加感冒藥量。是否需要增加藥品使用劑量應由醫師判斷。
2. 不併用：使用止痛藥不同時服用兩種以上的乙醯胺酚（acetaminophen）的藥品，避免肝傷害；也不擅自併用制酸劑（胃藥），以免影響其他藥品的療效；或避免過量服用同類藥品，服用前應聽從醫師與藥師建議。
3. 不長期：在使用藥品時，是否需長期使用應由專業醫師評估，因為長期使用會影響心血管系統、肝腎臟功能及增加用藥風險。
4. 不刺激：不食（使）用刺激性的物質（咖啡、菸、酒、檳榔、辛辣食物等），應養成良好的日常生活作息、飲食習慣以及紓解壓力。
5. 不亂買：對於來路不明藥品，請勿購買。如有輕微不適症狀，可先諮詢醫師或藥師，如需購藥應至有藥師執業的合法藥局購買。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署 / 用藥安全手冊

三、參考資料

- 衛生福利部食品藥物管理署 / 用藥安全手冊電子書兒童版
- 衛生福利部食品藥物管理署 / 藥物食品安全週報第 761 期 / 防堵藥物副作用三招
- 衛生福利部食品藥物管理署
- Facebook「守護厝邊頭尾 安全用藥」粉絲團
- 藥師公會全聯會 / 處理家中廢舊藥品六步驟