

## 國立中央大學志工在職訓練實施計畫

- 一、主 旨：提供志工在職進修的機會，提昇志工的服務品質及強化志工專業知能，讓志工在服務之餘，能夠好好充電補充能量。
- 二、承辦單位：國立中央大學總務處事務組。
- 三、訓練時間：101年6月22日。
- 四、訓練地點：本校秉文堂（地科院）。
- 五、參加對象：中大志工（行政支援1組、行政支援2組及植栽環境維護組）全體參加，共計100人。
- 六、報名方式：請將報名表填妥後，由各組承辦人彙整後送至中大會館。  
E-mail: ringochiu@ncu.edu.tw 傳真電話：03-4259694  
聯絡電話：03-4227151 分機 57310 聯 絡 人：邱琳格
- 七、課程內容：藥好好照顧自己～談用藥安全（2小時）。
- 八、實施方式：參與演講課程2小時，核發在職訓練時數條。
- 九、課程表：

101年6月22日(星期五)

時間	內容	地點	主持人/講師
11:30~11:40	報到	秉文堂	業務承辦人
11:40~11:50	長官致詞	秉文堂	總務長
11:50~12:00	頒發志工幹部聘書	秉文堂	總務長
12:00~13:20	志工全體大會	秉文堂	蔡文智隊長
13:20~13:30	休息時間		
13:30~14:00	「藥命的知識」分享		
14:00~16:00	藥好好照顧自己～談用藥安全	秉文堂	徐凱芳藥師

# ❧ 正確用藥講座 ❧

壢新醫院—徐凱芳藥師

## 一、清楚表達自己的身體狀況

(一) 看病時，要瞭解自己身體狀況並能清楚向醫師說明下列事項：

- ✚ 哪裡不舒服：不舒服的部位及發生的時間。
- ✚ 生過的疾病：高血壓、糖尿病、肝腎功能疾病。
- ✚ 是否有特殊體質或飲食習慣：藥物過敏、低糖、低鹽等。

(二) 有無對藥品、食物或其他化學成分曾經發生異常的反應或過敏現象。

(三) 有無其他疾病，尤其是會影響藥品代謝的肝、腎疾病。

(四) 是否正在進行某些飲食計畫

- ✚ 低鹽(一般適用於高血壓、心衰竭病人)。
- ✚ 低糖(一般適用於糖尿病人)。
- ✚ 無低嘌呤食物(適用於高尿酸血症、痛風病人)。

(五) 是否懷孕或沒有避孕、正在餵食母乳。

(六) 進行各種手術前，如：拔牙，應告知醫師目前您的用藥。

(七) 正在服用的藥物，或過去兩週內曾經吃過的藥物。

## 二、看明白藥品標示

(一) 藥怎麼用先看清楚：

- ✚ 就診後，請仔細核對姓名、性別等資料是否符合。
- ✚ 檢查藥品名稱、外觀及數量是否正確。
- ✚ 注意藥品用量、用法、注意事項等訊息，並確實遵守。

(二) 如何判斷合法藥物

(三) 藥品安全效期

✚ 藥品：

- 未開封：以出廠有效期為主
- 開 封：一般以 6 個月為原則（保存良好的情況下）；

磨粉分包效期較短。

✚ 特殊藥品：部分懸浮液劑冷藏可放置 7~14 天

## 三、清楚用藥方法、時間

- (一) 先看清楚使用途徑。
- (二) 飯前與飯後。
- (三) 用藥時須知如何正確使用藥品。
- (四) 如何儲存藥品。
- (五) 什麼時候用藥。
- (六) 忘了服藥怎麼辦。

## 四、做身體的主人

(一) 買專業--買藥應在專業場所。

(二) 用藥五不原則。



**不聽**神奇療效藥品的廣告



**不信**有神奇療效的藥



**不買**地攤、夜市、網路、  
遊覽車上所販賣的藥。







**不吃**別人贈送的



**不推薦**藥品給其他人

(三) 合法藥品辨識有四招：

-  第一招：於合法醫院、診所或藥局取得藥品。
-  第二招：衛生署核准字號（官方的身分證）。
-  第三招：基本資料詳細刊載。
-  第四招：藥品分級標示。

## 五、與醫師、藥師作朋友

(一) 找一家值得信賴的藥局。

(二) 用藥諮詢。

## 六、案例分享

### 【案例一】

今年 45 歲的羅太太因長期排便不順，經由藥局推薦買了一款市售的綠藻產品，希望可以改善她腸胃道問題。雖然外盒包裝上有標示一天食用 20 顆，但羅太太心想「反正我的情況比較嚴重，吃多一點效果應該會比較快」。所以，起先幾天她每天多吃 3-5 顆，之後甚至當糖果吃，想到就拿 10 顆往嘴裡塞，不知不覺吃下了 10 倍以上建議劑量。3 個禮拜後，開始覺得焦慮、冒汗、心悸、睡不著，羅太太心想「難道是我更年期到了，去看門診拿藥吃一吃好了！」。隔天到醫院看門診，醫師診斷後居然說她有甲狀腺亢進的問題，羅太太一臉錯愕，我每年健康檢查都沒有問題啊？

### 【解析】

- 綠藻為富含多種營養素的食材，成分包括：蛋白質、纖維、葉綠素、β-胡蘿蔔素、維生素 B、C、E、K 及鐵等。
- 部分市售產品因製程不同可能含碘，以羅太太為【例，可能未依建議劑量攝取過量含碘綠藻產品。

### 【案例二】

今年 30 歲的林小姐，一直很重視養生，二年前生產後，開始食用綠藻產品幫助提升免疫功能，因為自覺身體機能都維持的不錯，林小姐望著 2 歲半、蹦蹦跳跳的小寶貝，心想「應該也讓小寶貝調整一下體質！」。所以也開始讓小女兒每天跟著她一起吃相同數量的保健用食品，三個月之後，赫然發現小寶貝的雙手手掌居然都變成橘色，林小姐驚慌失措地帶著女兒去看醫生。

### 【解析】

- ✚ b-胡蘿蔔素經攝取後，會在腸道中轉變成維生素 A，是維生素 A 的前驅物質。但若食用過量時，屬油性質的胡蘿蔔素會沉積在角質或皮下脂肪較厚的地方，比如：手掌、腳掌，而使皮膚顏色變黃，稱為胡蘿蔔素黃皮症。
- ✚ 市售的保健用產品，一般建議食用量是依據 60 公斤成年人換算合理安全劑量，請務必依照建議劑量食用。若欲給予幼兒、年長者或特殊身體狀況者（含肝腎功能不佳者）食用，應先詢問專業醫事人員是否適合使用，並酌量減少食用量，避免使用過量之虞。

~ 祝您健康 ~