

111學年度健康促進學校



# 健保用藥 期末報告

☆ 新竹國小 衛生組 陳盈秀、護理師 張雅玲 ☆



# CONTENTS

- |          |        |
|----------|--------|
| 1 學校衛生政策 | 5 健康服務 |
| 2 學校物質環境 | 6 社區關係 |
| 3 健康衛生政策 | 7 校本特色 |
| 4 健康教學技能 | 8 後測結果 |



# PART ONE

## 學校衛生政策





# 學校衛生政策



校務會議通過



領域老師  
討論議題  
融入課程  
規劃

https://www.hspshc.edu.tw/nss/s/main/p/mchw

洗手時機(至少二項)並正確執行洗手步驟。(建議正確洗手時機如下：上廁所後、吃東西前、看病前後、擤鼻涕後、回到家後、玩遊戲後……。)

1. 正確執行洗手 5 步驟：濕、搓(至少 20 秒)、沖、捧、擦。
2. 請學生自備衛生紙，以便如廁使用

☆**健康促進計畫**需導師協助督促項目：

1. 口腔衛生就醫矯治單。
2. 視力保健就醫矯治單。
3. 健康體位通知單簽名。
4. 請各班老師將議題融入課程，並於明年 4 月底前繳交成果電子檔(Y:\007 行政處室\03 學務處\111 學務處\衛生組\111 年度健促成果)

**1~3 年級：健保用藥、4~6 年級：無菸拒檳**

☆**112 年環境教育計畫**11 月底前完成：

電子檔放置於 Y:\007 行政處室\03 學務處\111 學務處\衛生組\111 年度環境教育實施計畫

納入校務手冊





# 學校衛生政策

COVID-19防疫注意事項

暑假期間

## 對抗新冠病毒15招

- 出門記得戴口罩
- 回家衣服要換掉
- 外出鞋不進屋內
- 社交距離1公尺
- 手機清潔不能少
- 摸完把手洗肥皂
- 仔細洗手超過20秒
- 咳嗽掩嘴有禮貌
- 公眾場所先少去
- 約會聚餐先停掉
- 自備餐具
- 身體不適
- 視訊問候最安全
- 早睡早起免疲憊
- 運動強身不感冒

上午8:08 | xvp-scw-t-hdo

## 結業式健促宣導

健康體位教育之五大核心能力

### 天天5蔬果

均衡吃、喝足白開水  
少含糖飲料和油炸食品  
不吃垃圾食物

- 聰明吃、快樂動
- 多活動
- 午餐蔬菜吃光光

### 睡足8小時

睡飽飽、精神好、表現好

- 睡飽飽、精神好、表現好
- 一眠大一寸，睡的好，讀書才記得住
- 如何才會睡飽飽

### 健康體位教育之五大核心能力

睡滿8小時  
天天5蔬果  
天天運動30分鐘  
喝足白開水  
少坐2小時

教育部 臺北醫學大學

上午8:20 | xvp-scw-t-hdo

# PART TWO

## 學校物質環境







海報宣導



圖書館走廊電視每日循環播放健促影片

# PART THREE

## 學校社會環境





# 結合音樂展演



音樂班招生

直笛團快閃

有獎徵答



# 寒假全市線上學習單



新竹國小學務處

由 Beatrice Chen 發佈 · 2022年12月20日上午10:52 ·

新竹市全民健保暨正確用藥中心學校-三民國中-「聰明就醫六要素 珍惜健保We can do!」寒假作業學習單

學習單連結網址 <https://forms.gle/Vewcfm8gXiqDAuyj7>

\*112年1月23日(一)至3月10日(五)16時截止

\*完成表單後，依照分數(80分以上)及完成度，可以參加抽獎活動。(不限制作答次數)

\*可參考PPT宣導資料



DRIVE.GOOGLE.COM

110學習用PPT.pdf



訊息公告於學務處fb、校網



# 寒假六年級影片留言

## 學務處fb公告活動辦法



新竹國小學務處

由 Beatrice Chen 發佈 · 2022年11月29日 ·

111學年度健康促進學校健保用藥寒假作業 (六年級)

~~~聰明就醫六要素，珍惜健保 we can do~~~

1. 請仔細閱讀6張圖片中的內容。
2. 想想你或家人曾經具體實踐哪一個要素，留言簡述其事件或過程。  
例：我有做到①觀察病症的情形，上次跌倒破皮，沒有立即生命危險，所以沒掛急診，媽媽帶我到\*\*診所擦藥。
3. 為維護個資不須留名字，務必留下班級和座號，開學才能順利把禮物送給認真留言的同學喔。

新竹國小學務處

### 就醫前：①觀察病症的情形

①觀察病症 ②先過家屬 ③詳述病症 ④合理期待 ⑤聰明用藥 ⑥如期回診

【定義】觀察自己的身體警訊，來判斷是否需要就醫。

- | 嚴重性                          | 持續性                       |
|------------------------------|---------------------------|
| ✓ 明確異常的身體數值 (如：體溫、血壓)。       | ✓ 症狀持續且未消退 (如：高烧不退、血流不止)。 |
| ✓ 症狀惡化現象 (如：傷口擴大、疼痛加劇、症狀增多)。 |                           |



### 後：⑥如期回診要記牢

### 就醫後：⑤聰明用藥愛健保

①觀察病症 ②先過家屬 ③詳述病症 ④合理期待 ⑤聰明用藥 ⑥如期回診

【定義】遵循醫囑索取、服用藥品，不浪費醫療資源。

- | 聽醫生指示用藥                 | 避免浪費藥品      |
|-------------------------|-------------|
| ✓ 遵照專業醫囑，把需要完整療程的藥物服用完。 | ✓ 不重複就醫多拿藥。 |
| ✓ 醫生交代可以不吃的藥，才能不吃。      | ✓ 不囤藥。      |

### 就醫中：④合理期待最和諧

①觀察病症 ②先過家屬 ③詳述病症 ④合理期待 ⑤聰明用藥 ⑥如期回診

【定義】對醫療抱持合理期待，配合且感謝專業人士。

- | 合理期待醫療效果                | 信任醫護專業人士         |
|-------------------------|------------------|
| ✓ 釐清看病目的是為了確認病情，不是為了拿藥。 | ✓ 配合專業治療，提升醫療品質。 |

### 就醫中：③詳述病症用口訣

- 【定義】能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。
- | 國小：那不就好說了  | +3 國中：十拿九穩    |
|------------|---------------|
| ✓ 那：「哪」裡不適 | ✓ 十：健康狀況與病「史」 |
| ✓ 不：「不」適感受 | ✓ 拿：病徵在「哪」    |
| ✓ 就：不適多「久」 | ✓ 九：病徵有多「久」   |
| ✓ 好：怎麼變「好」 | ✓ 穩：治療或疑慮詢「問」 |
| ✓ 說：「說」出疑慮 |               |

加強推廣貼文

81則留言

留言

分享



# 寒假六年級影片留言

## 留言區學生回覆

林芝璽

60217

我做到⑤聰明用藥愛健保，上次感冒去看完醫生後，聽從藥師的指示，什麼時間要吃什麼藥，藥師還說如果吃完還需要再就醫拿藥，不需要就把資源留給需要的人，按照藥師說的話照做，果然很快就好了。

讚 回覆 隱藏 4週



2

Sandy Ko

我是60605，我有做到3詳述病症，上週媽媽帶我去看中醫調養身體，醫生問的身體狀況有詳述告訴醫生那裡問題，把脈後拿藥，回家吃藥調養

讚 回覆 隱藏 6週 已編輯



Tim Liou

60606劉冠廷

我有做到，感冒或是身體不舒服會去小診所看醫生。有一次起疹子很嚴重，吃了診所的藥疹子還是一直不退，家人就帶我去大醫院做詳細檢查。我有做到不浪費醫療資源。

讚 回覆 隱藏 2週 已編輯

張懿

我媽媽有做到6如期回診要記牢，上次骨折，去看醫生好了之後，媽媽有記得定期復健。  
60507

讚 回覆 隱藏 2週



Janny Tian

602 21

我有做到第(4)合理期待最合諧，在看病時，我知道看病的目的是為了確認病情，不是為了拿藥。在看病時，我也會配合專業治療，在看完的時候和醫生說謝謝。

大心 回覆 隱藏 1天



Erica Liao

60114

之前感冒，因為沒有很嚴重所以只去小診所看一下而已

讚 回覆 隱藏 1週



葉宇澔

60512

我有做到第2點，每次我感冒媽媽都會帶我去最近的小診所，只有很嚴重的時候才會去大醫院

讚 回覆 隱藏 1天 已編輯





<https://www.luckyhelpers.com/>

### 抽獎活動名單




71筆符合 0筆不符合

× 71則留言

第1頁，共4頁

◀ 最前頁 ◀ 上一頁

下一頁 ▶ 最後頁 ▶

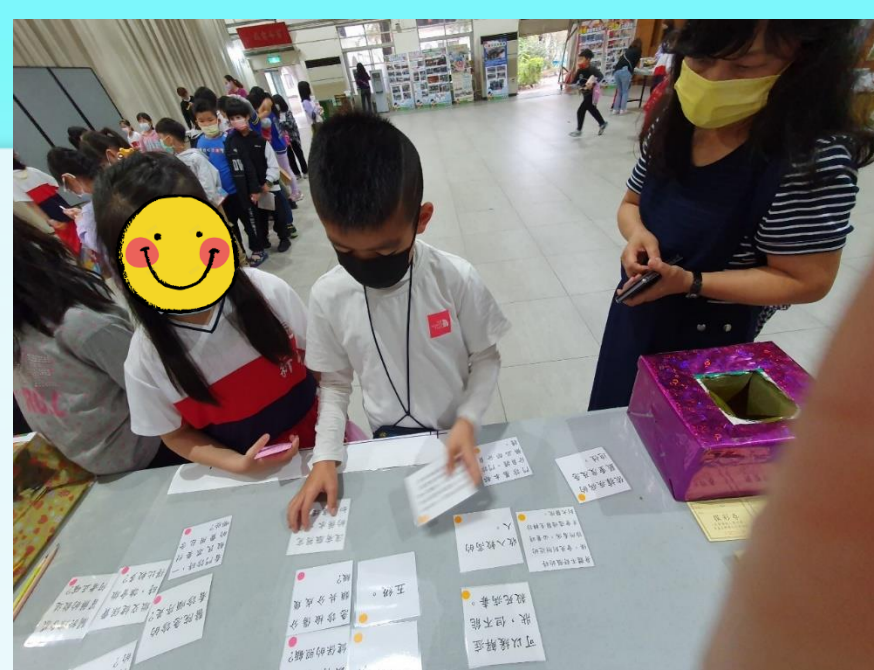
| #編號 | 帳號                                                                                             | 留言                                                                                             | Tag好友 | 留言時間        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
| 1   | <br>謝恩梅       | 607班25號 我有做到1和6 我每次有點小咳嗽會多喝水、多休息，如果觀察到症狀變嚴重，如：發燒、喉嚨痛等，會告訴媽媽帶我去診所看病 我也會定期每個月至眼科診所追蹤視力，並每晚使用散瞳藥水 | 0位好友  | 02/12 19:58 |
| 2   | <br>Tina Chen | 60717 我有做到第六點，以前生病吃完藥恢復的差不多之後，就不會再去診所回診。                                                       | 0位好友  | 02/12 19:14 |
| 3   | <br>Tim Liou  | 60606劉冠廷 我有做到，感冒或是身體不舒服會去小診所看醫生。有一次起疹子很嚴重，吃了診所的藥疹子還是一直不退，家人就帶我去大醫院做詳細檢查。我有做到不浪費醫療資源。           | 0位好友  | 02/12 17:13 |
| 4   | <br>莊德沁     | 60316 每次感冒的時候，都會先觀察自己的病情是不是很嚴重，再選擇需不需要就醫，才不會浪費醫療資源                                             | 0位好友  | 02/12 15:17 |
| 5   | <br>Ivy Lin | 60810 我全部都有做到 每次看醫生都會做到以上幾點，能讓身體趕快好起來，也讓看診時更有效率，醫生也好的醫治好我們的病。                                  | 0位好友  | 02/12 13:38 |





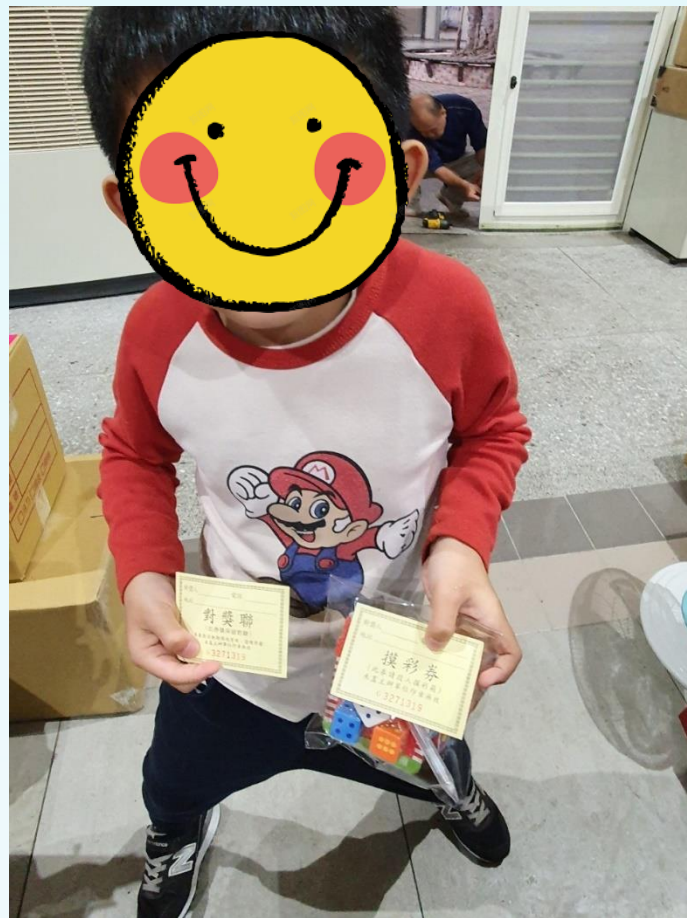
# 兒童節跳蚤市場闖關

## 問答配對





# 兒童節跳蚤市場闖關 摸彩抽獎





# PART FIVE

## 健康教學技能







# 四年級健保桌遊



健康課中，學生利用桌遊認識健保







# 四年級健保桌遊



吳靜妍

我覺得很有趣，因為可以增加我們對醫學的  
關唸，而且還可以了解醫生需要如何去對待病人。

學生從桌遊獲得健保相關知識

很有趣，因為可以和同學一起玩遊戲，也可  
以學到許多關於醫學上的問題，很有趣。

我覺得透過這個遊戲可以加強我們對醫療  
知識認知的，而且這個遊戲也很好玩。

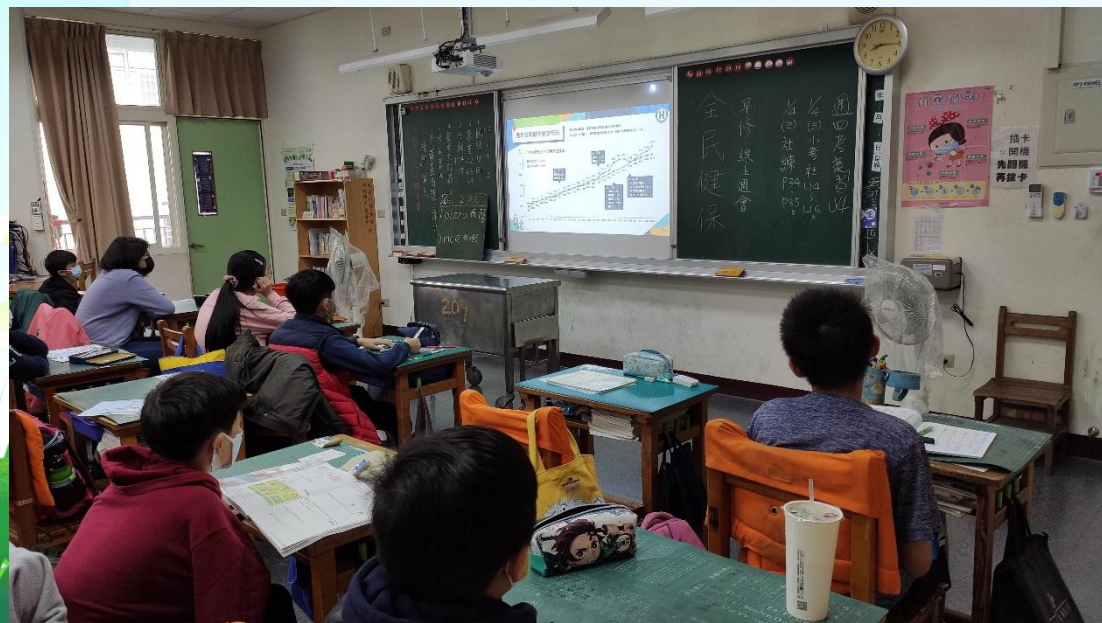




# 六年級線上週會



## 認識全民健保







新竹國小學生  
根據 2020 年調  
譽。請認真觀看  
(2) 1. 辦理全  
部移民  
(1) 2. 下列有  
而異 ③  
( ) 3. 請寫出  
(3) 4. 目前測  
( ) 5. 全民健  
(3) 6. 下列何  
(X) 7. 經由轉  
(0) 8. 住院日  
(2) 9. 實施口  
健保卡





# 五年級週會

## 藥師入校宣導



藥師Q&A  
時間



# 五年級週會

# 學生週會心得

題目：健保用藥  
之星期三時是我們五  
年級的週會，題目是  
健保用藥，在過程中  
藥師給我們看了一  
個影片，內容非常  
精彩，連外國人也大  
讚臺灣的健保，連  
裡面主持人也說要  
珍惜健保，她還有  
說藥品有哪幾級，  
讓我更認識了藥  
品和健保，也知道  
要珍惜健保。

健保用藥  
聽完了這次的週會，  
我學到了很好知識，  
原來亂服用藥會有很  
可怕的後果，藥也有  
分成三種階級，有不  
月的意思，知道自己  
要用什麼級的藥，有  
些雖然不太懂，不過  
也有影片說明，也讓  
我知道原來臺灣健保  
其實還算好，我們新  
竹也有地區醫院，學  
到了好多知識。

昨天，我的週會是講建保  
用藥，我覺得不要給  
別人用自已的藥和盡  
量不要吃上次生病的  
感冒藥比較重要，因為  
我的爸媽之前在我生  
病時吃上次的感冒藥  
也，不知到是放了多久  
，營養師說盡量不要吃  
之前的藥，因為有可  
能會有毒藥，所以我有  
過媽媽，所以現在很  
少會這樣。

生活札記

星期三，我們全班到了禮堂聽演講解說，藥師正在講健保的功用，後來又給我們看了一些影片，影片內容有的讓外國人生病，害怕臺灣醫療費很貴，結果發現比外國便宜好多，讚美臺灣的健保等等。等到演講結束之後，我學到臺灣健保有好多優點，藥品要注意保存期限和日期等，謝謝藥師教我們這麼多東西。



## 議題討論：

## 1. 服用止痛藥 5「要」原則？

莊國珪：要知道、要看標示、要告知、要遵

## 2. 服用止痛藥 5「不要」原則？

王奕霏：不過量、不喝酒、不併用、不空腹

## 3. 何謂急診五級檢傷分級制度？

曾佳郁：第一級復甦急救，病人立即就診後

置，第二級危急，醫護人員需 10 分鐘內處置

急，醫護人員應在 30 分鐘內處置病人，

楊昊宸：第四級次緊急，醫護人員可在 60 分

五級非緊急，醫護人員可在 120 分鐘內處置

## 4. 廢棄藥品如何分類？如何處理？

鄭雅蓁：家中若有剩餘藥品屬於「還在使

期間內」的藥品，家中若有剩餘藥品屬於「

「已過期」的藥品。

1

4. 別人誤會你的時候可以自己用口語解釋清楚

5. 小組討論的時候要尊重別人的意見

## ★健保用藥

## 1. 服用止痛藥 5要原則？

A: 要知道、要看標示、要告知、要遵醫囑、要問專業

## 2. 服用止痛藥 5不要原則？

A: 不喝酒、不併用、不空腹、不亂買、不過量

1

## 班會討論



、不亂買、不過量

度？

<https://www.youtube.com/watch?v=Tg6yOoW6c0> 急診五級檢傷 5 分鐘版

(處理) 一病況危急生命或肢體，需立即處理。如：心

時間 10 分鐘) 一潛在性危及生命、肢體及器官功  
外傷造成之大量出血，頭頸軀幹骨盆部位血流不  
拋出車外)、頭部撞擊後曾失去意識等。

時間 30 分鐘) 一病況可能持續惡化，需急診處置；

1

外傷後肢體腫脹變形疑似骨折/脫臼、等。

候時間 60 分鐘) 一病況可能為慢性病及急性發作，  
化。如：急性咳嗽但沒有發燒、發燒但無不適等。

候時間 120 分鐘) 一病況非緊急，需做鑑別性診斷  
擦傷、、螫傷或咬傷，但無發燒或不適等。

## 3. 何謂急診五級檢傷分級制度？

A: 第一級復甦急救，病人立即就診後醫護人員馬上處置，第二級危  
急，醫護人員需 10 分鐘內處置病人，第三級緊急，醫護人員應在 30 分  
鐘內處置病人，第四級次緊急，醫護人員可在 60 分鐘內處置病人，第  
五級非緊急，醫護人員可在 120 分鐘內處置病人

## 3. 廢棄藥品如何分類？如何處理？



呂昊承：

## 1. 將剩餘藥水倒入夾鏈袋中。

## 2. 藥水罐用水沖洗。

## 3. 把藥丸從包裝中取出，集中泡浸在步驟 2 的

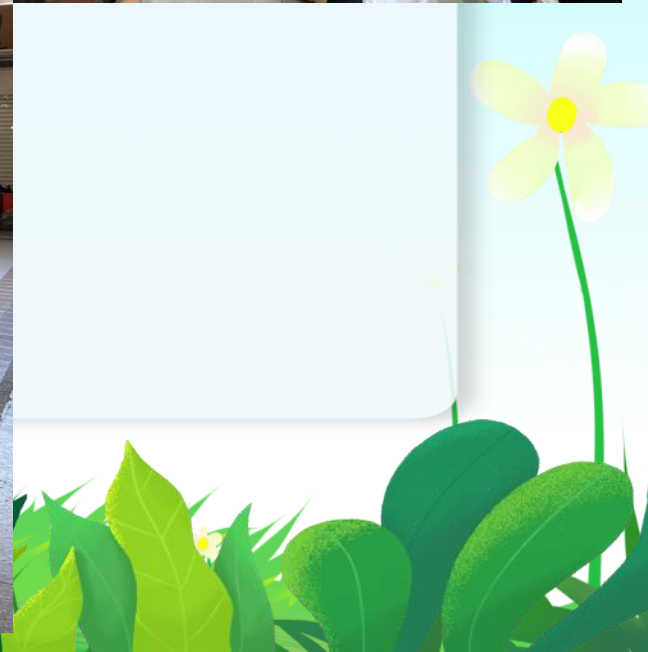
## 4. 把泡過的茶葉、咖啡渣或擦手紙放入步驟 3 的藥丸、藥水混合。



# 法律暨健促知識擂台賽



## 六年級現場PK賽





# PART SIX

## 社區關係



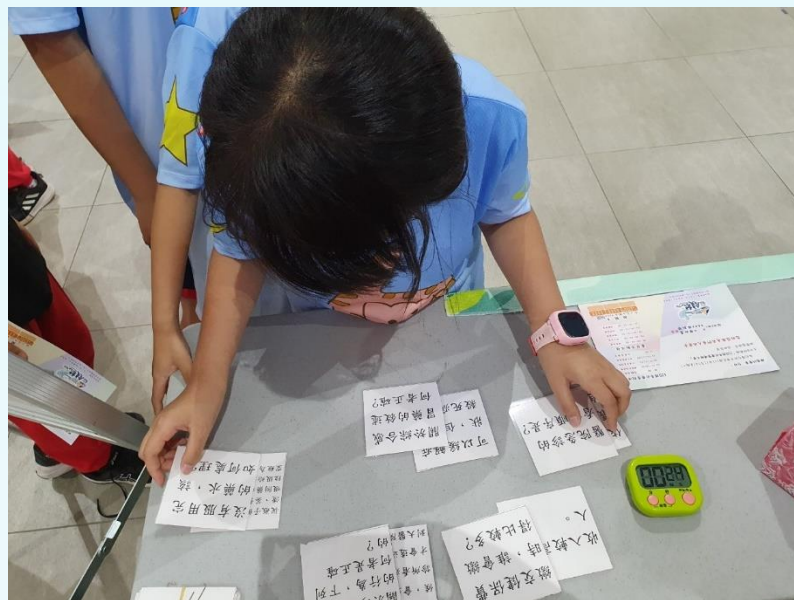


# 班親會宣導





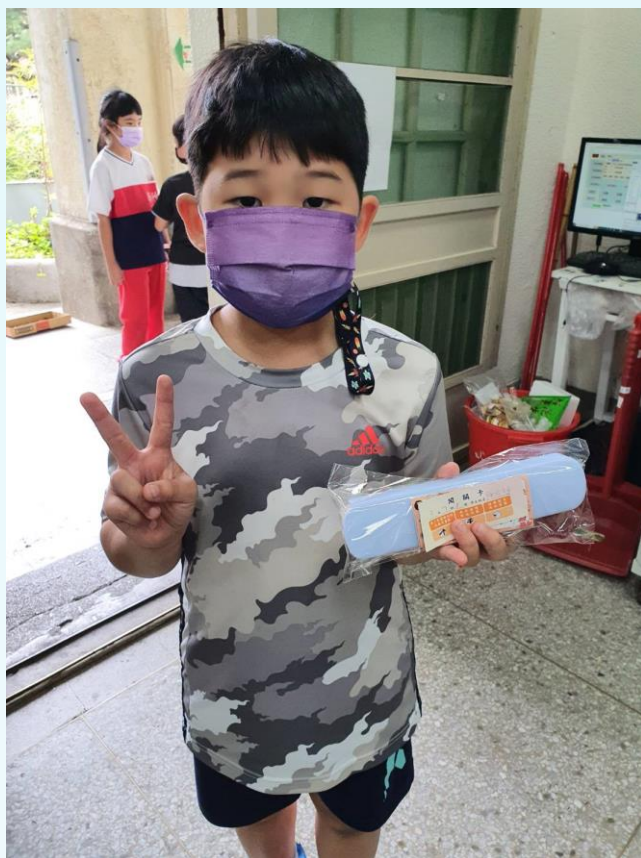
# 校慶親子闖關



學生、家長或親子合力，完成健保用藥問答配對



# 校慶親子闖關



校慶後，摸彩券抽出  
幸運兒，學生開心獲  
得小獎品

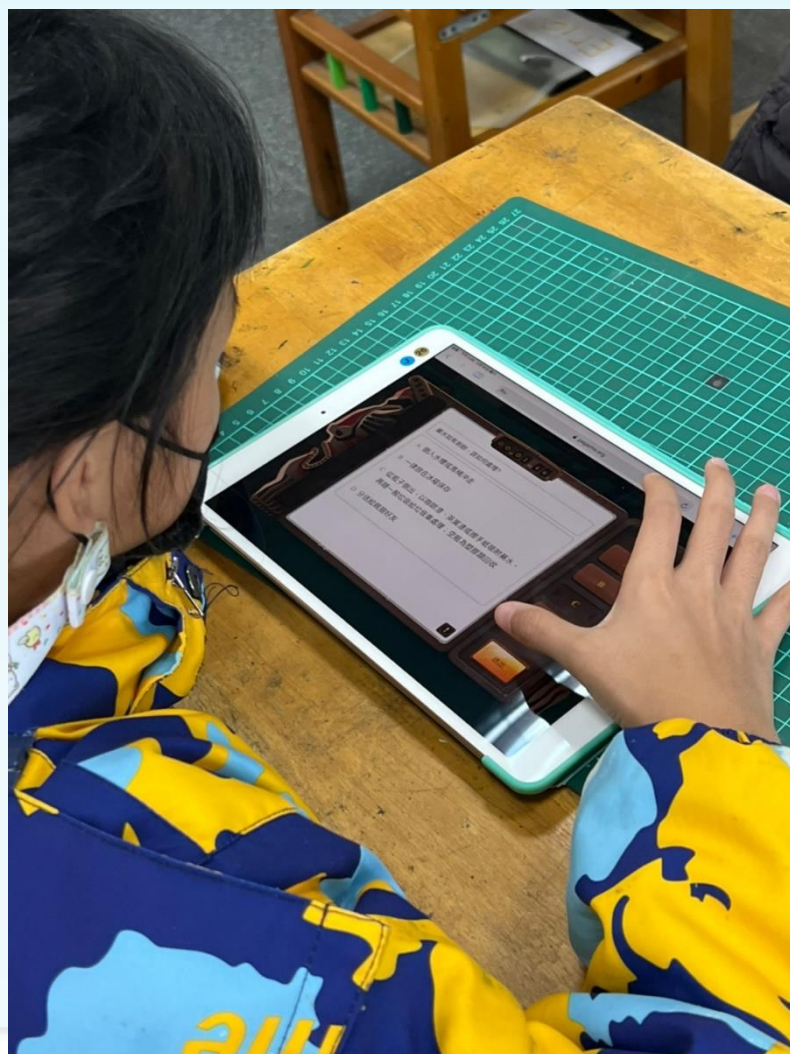
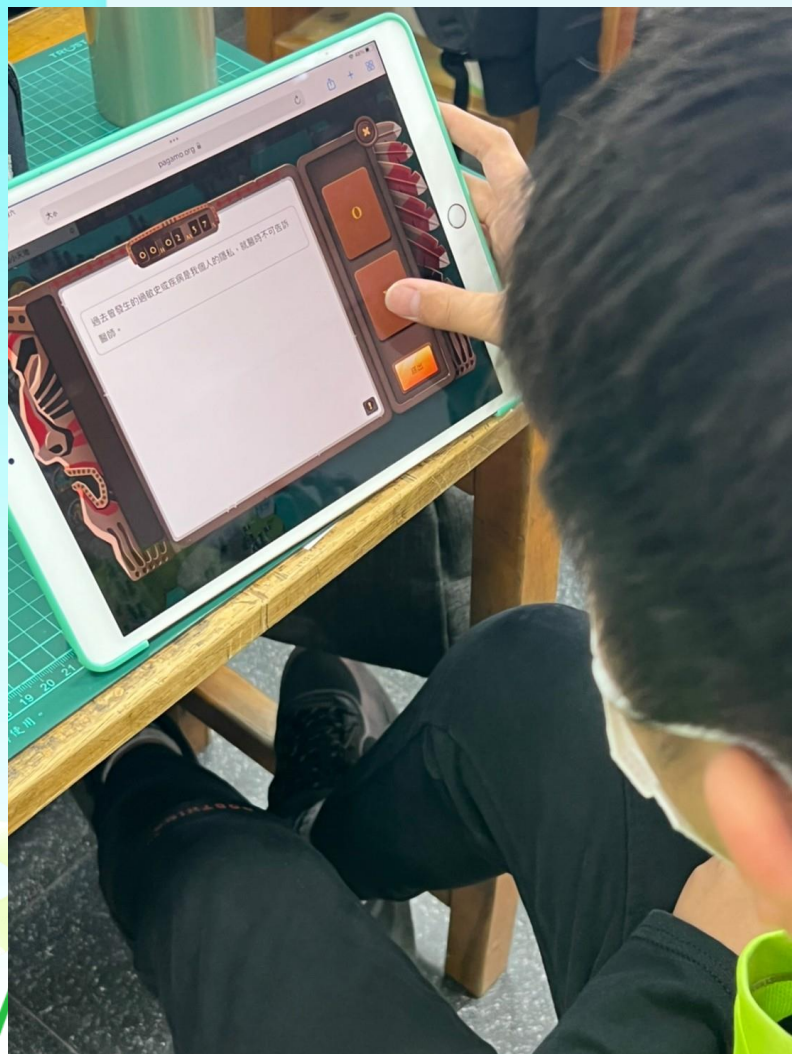


# PART SEVEN

## 校 本 特 色

















# PART EIGHT

## 成 效 指 標







| 學校   | 對全民健保有正確認知比率 |       | 正確使用門急診比率 |       |
|------|--------------|-------|-----------|-------|
|      | 校平均          |       | 校平均       |       |
|      | 前測           | 後測    | 前測        | 後測    |
| 新竹國小 | 63.18        | 92.27 | 69.7      | 79.55 |
| 新竹市  | 54.84        | 71.88 | 76.31     | 79.42 |

預期成效  
進步百分比

增加5%  
+29.09%

增加1%  
+9.85%

| 學校   | 建立良好醫病關係比率 |       | 珍惜健保比率 |      |
|------|------------|-------|--------|------|
|      | 校平均        |       | 校平均    |      |
|      | 前測         | 後測    | 前測     | 後測   |
| 新竹國小 | 98.86      | 100   | 90.91  | 100  |
| 新竹市  | 97.84      | 98.06 | 91.83  | 92.8 |





| 學校   | 遵醫囑服藥比率 |       | 不過量使用止痛藥比率 |       | 有用藥問題會主動找醫師或藥師諮詢比率 |       |
|------|---------|-------|------------|-------|--------------------|-------|
|      | 校平均     |       | 校平均        |       | 校平均                |       |
|      | 前測      | 後測    | 前測         | 後測    | 前測                 | 後測    |
| 新竹國小 | 94.89   | 97.16 | 88.64      | 95.45 | 95.45              | 96.59 |
| 新竹市  | 91.74   | 94.18 | 89.91      | 91.52 | 89.48              | 92.95 |

預期成效  
進步百分比

增加1%  
2.27%

增加1%  
6.81%

增加1%  
1.14%





THANK YOU

