

新竹市東區三民國民小學 114 學年度

健康促進計畫種子學校

推動「正確用藥與全民健保」成果

一、依據

依據本市 114 學年度學校健康促進計畫辦理。

二、學校特色

本校位於新竹市東區，全校共有 74 班，學生數共計 1975 人，教職員工計 164 人，屬於市區的大型學校，所屬社區呈現多樣態及 M 型化發展。從生活型態了解，學生家庭社經地位明顯差異極大，為數不少的家庭社經地位不高且家人從事勞力性工作居多，其用藥知識與健保相關知能依然較為薄弱，又因部分老舊社區有隔代教養情況，對於用藥觀念仍有舊時迷失錯誤概念，偶有濫用健保情況發生。近年來社會變遷快速，家庭結構改變，外籍配偶增加，故本校中目前除了原住民之外有為數不少的「新台灣之子」的產生，受到文化衝擊及部分知能不足而產生用藥與健保上的問題需要更多關切與注意。因此，本校仍持續透過各項活動宣導正確用藥及強化全民健保觀念，期望能建立學生正確用藥及全民健保的知與能，進而溫馨關懷家人的用藥安全以及正確使用全民健保。學區家長分布於各階層，社經地位落差甚大，因此對於健康生活型態的相關知識亦相差甚大。本校學生之家庭結構組成，大部分為雙薪家庭，且單親家庭及隔代教養學童比例日益增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。

三、現況分析

(一) SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

S【優勢】 1. 本校設有線上資訊站、跑馬燈、營養衛生專欄及學校網頁等設施，便於即時刊登正確用藥相關資訊。 2. 本校學生家長會有多位具醫學、藥學相關背景，便於學校在正確用藥及衛生保健知識方面提供諮詢服務。 3. 與社區互動良好，學校附近有國泰醫院、多家藥局、藥妝店，擁有豐富之人力資源。	W【劣勢】 1. 本校學生家庭社經地位有M型化發展趨勢，老舊社區對於健康知能明顯不足。 2. 本校老舊社區中單親家庭、外籍配偶及隔代教養學童比例高。 3. 外籍配偶及隔代教養家庭，因語言溝通不良或撫養者為年長者的家庭，缺乏獲取正確用藥相關常識的管道，用藥概念上相當薄弱。
O【轉機】 1. 將正確用藥資訊融入健康與體育領域課程，充實教學內容，落實正確用藥宣導。 2. 規劃多元多樣的正確用藥相關宣導活動及競賽，增進老師及學生在正確用藥的知識。 3. 邀請學校附近藥局成為照護商店，並利用社區走讀活動，實地參訪。	T【威脅】 1. 家長未具正確用藥及全民健保知識，對於日常生活中如何安全用藥及健保的相關訊息漠不關心。 2. 某些家長習慣聽信廣告購買未經衛生署核可之藥品，無法成為孩子的楷模。 3. 貪小便宜心態容易造成健保浮濫使用。
S【行動策略】 1. 加強教師在職進修，強化教師能力 2. 聘請專家學者，擬定相關衛生規準。 3. 結合社會資源擴大辦理用藥研習及健保知識，以提升健康知能 4. 加強教育宣導，爭取家長支持配合 5. 針對健促議題，設計更多元活動和獎勵措施 6. 辦理家長親職教育，爭取支持認同和協助。 7. 鼓勵家長、教職員參與「健康自主管理」，連結點、線、面邁向健康促進社區。	

(二)『正確用藥與全民健保』現況分析

如前述本校附近鄰近醫院，加上全民健保制度，民眾就醫十分方便。然而，部分民眾卻是身體稍感不適，就到醫院掛急診；又或是前次就醫所領取的藥品還沒發揮效果，也尚未服完療程，就因症狀未獲明顯改善，就心急再度就醫。也有不少跑醫院像逛菜市場的頻繁就醫者，或喜愛囤積各式藥品。此種不良的就醫習慣和不正確的用藥觀念，不僅浪費醫療資源，更有可能因為捨不得將藥物丟棄，而被家人誤食或重複用藥而危及生命與健康。現今的國小課程中，「正確用藥教育」與「全民健保制度」並未單獨設立學科，而是分散於「健康與體育」的學習領域裡，內容較不完整，有關全民健保的議題更是幾乎沒有。因此，本校今年擔負起執行「校園正確用藥與全民健保」教育議題重任，以營造健康生活環境。國小階段在一生中是可塑性極高的學習時期，許多行為習慣的養成、認知能力的建立與正確態度的培養皆奠基於此階段。正確用藥知識觀念的習得與全民健保制度的了解與維護，不僅只是個人健康的基礎，更能影響家人的用藥就醫行為，進而確保我國全民健保制度的永續發展。健康促進學校推動以來，本校一直依循健康促進的精神，持續推動健康促進的概念，就「正確用藥」及「全民健保」議題持續發展有效的策略及計畫，藉此議題之實施，希能增進學校成員產生對於用藥安全及健全健保有正確的知識以及行動力，進而影響社區家長、居民共同提升健康品質。

四、計畫預期成效

1. 完成校內設定指標

確認學生正確用藥與全民健保知能。

2. 符合完成新竹市設定指標

校本指標	全市指標
1.對健保正確認知後測比率增加 5%。	1.對健保正確認知後測比率增加 5%。
2.正確使用門、急診後測比率增加 1%。	2.正確使用門、急診後測比率增加 1%。
3.建立良好醫病關係後測比率增加 1%。	3.建立良好醫病關係後測比率增加 1%。
4.倡議珍惜健保後測比率增加 1%。	4.倡議珍惜健保後測比率增加 1%。
5.遵醫囑服藥增進心理健康比率增加 1%。	5.遵醫囑服藥增進心理健康比率增加 1%。
6.不過量使用止痛藥比率增加 1%。	6.不過量使用止痛藥比率增加 1%。
7.有用藥問題會主動諮詢藥師比率增加 1%。	7.有用藥問題會主動諮詢藥師比率增加 1%。

1. 學生能正確說出用藥安全五不及正確表達，並落實於日常生活中。
2. 經教學後學生對「正確用藥及防止藥物濫用」知識、態度方面有明顯增加。
3. 了解全民健保教育教學意義及重要性。
4. 了解全民健保教育教學目標及內涵。
5. 建置正確用藥教育之資源網絡，並充分發展合作關係。
6. 透過實務經驗提升教學效能，及促進師生家庭及社會之重視。
7. 透過正確用藥教育，提昇學生用藥安全及自我照護行為能力。
8. 透過正確用藥教育，結合社區資源與地方社區建立合作網絡。
9. 辦理全民健保教育宣導，增進師生對全民健保「提升品質、關懷弱勢、健保永續、國際標竿」願景的了解，並強化「小病小診所、大病大醫院」的觀念。
10. 了解健保醫療資源的分配，落實為自身健康把關。

五、計畫內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、服務活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校促進正確用藥與全民健保知能之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

正確用藥與全民健保

六大層面	實施內容	主辦單位	協辦單位	工作期程
(1) 政策： 學校健康政策	1. 召開健康促進委員會會議。	學務處	各處室 環教組 健康中心	114.08
	2. 訂定實施時間表與工作分配。			
	3. 制定本校正確用藥暨全民健保計畫。			
(2) 教育： 規劃課程與活動	1. 鼓勵教師將該議題融入教學活動，讓學生了解正確用藥與全民健保知的相關知識。	教務處	全體教師	114.09~ 115.06
	2. 參與全市辦理之用藥海報設計比賽、全民健保學習單比賽	學務處	全體教師	115.02~ 115.03
	3. 辦理正確用藥暨全民健保著色比賽	學務處	健康中心	115.02
	4. 辦理正確用藥暨全民健保語文競賽（書法類組）	務處	各班教師	115.06

(3) 服務： 提供相關服務活動	1. 邀請學者專家對全校職員工生進正確用藥講座（含廢藥處理）。	學務處	環教組	115.04
	2. 利用校園新聞提供正確用藥暨全民健保相關資訊。	學務處	環教組	不定期
	3. 健康中心提供正確用藥相關宣導資料及諮詢服務。	學務處	健康中心	經常性
(4) 物質： 強化學校物質環境	1. 蒐集正確用藥相關教材及參考資料。	學務處	環教組	經常性
	2. 張貼正確用藥海報、活動及學校辦理相關活動訊息。	學務處	環教組	經常性
	3. 播放正確用藥影音資訊、標語。	學務處	環教組	經常性
	4. 張貼正確用藥資料於公佈欄，提供學生及教職員用藥安全的教育。	學務處	環教組	經常性
(5) 社會： 落實校園社會環境	1. 收集報紙或媒體報導，公佈因疏忽用藥安全危害身體健康之資料。	學務處	環教組	經常性
	2. 利用學生朝會、親師座談會及跑馬燈加強宣導。	學務處	輔導室	114.09
	3. 配合本校「健康」加強對家長宣導正確用藥概念。	學務處	環教組	經常性
(6) 社區： 連結社區關係	1. 召開親師座談會宣導「健康促進學校計畫」內涵。	輔導室 學務處	級任老師	114.09
	2. 結合社區家長，推動正確用藥概念。	學務處	家長會	經常性
	3. 於校慶運動會，力邀家長及社區參與正確用藥相關資訊宣導。	學務處	總務處 家長會	114.11
	4. 結合社區里民健檢活動，宣導正確用藥資訊。	學務處	輔導室	114.10
	5. 與社區藥局、醫學中心結合，進行參訪。	學務處	環教組	115.03

六、預定進度

月次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
1.組成健康促進工作團隊											

2.進行現況分析及需求評估											
3.決定目標及健康議題											
4.擬定學校健康促進計畫											
5.活動設計及編製活動教材											
6.執行健康促進計畫											
7.資料分析											
8.成果撰寫											

七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	陳進豐	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	王貞懿	教務主任	教學課程研究策劃與督導執行，並協助協調工作
協同主持人	曾凱鈴	總務主任	情境設計研究策劃與督導執行，並協助協調工作
協同主持人	張秀光	學務主任	宣導活動研究策劃與督導執行，並協助協調工作
研究人員	白佳加	環教組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，協助彙整報告撰寫
研究人員	張晴	教學組長	教學安排與設計
研究人員	李怡容	一年級學年主任	正確用藥及全民健保議題活動協助執行
研究人員	田美惠	二年級學年主任	正確用藥及全民健保議題活動協助執行
研究人員	吳麗慧	三年級學年主任	正確用藥及全民健保議題活動協助執行
研究人員	謝佩欣	四年級學年主任	正確用藥及全民健保議題活動協助執行

研究人員	張家華	五年級學年主任	正確用藥及全民健保議題活動協助執行
研究人員	廖秀琴	六年級學年主任	正確用藥及全民健保議題活動協助執行
研究人員	柯文惠 吳俊儀	護理師	正確用藥及全民健保議題活動協助執行
諮詢單位	健保局		協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務
諮詢單位	新竹市教育處		協助辦理各項知能研討進修、改進策略及相關經費

八、實施成果照片：

	
公佈欄結合健促議題境教布置	寒暑假藝文作品徵件
	
領域會議討論健促議題融入實施策略	學年活動融入健促議題
	
幼女童軍宣導衛教觀念	藝文領域指導產出全民健保海報



穿堂公佈欄張貼視力保健海報



健康中心專欄倡議健促議題



電視牆宣導播放衛教資訊



發放健康促進文宣品

114學年度班會議題討論-用藥安全 (3月19日)

發布單位：學務處 | 發布者：學務處-張敦超

114學年度班會議題討論-用藥安全 (3月19日)

■ 中年級影片(請按我) 青年級影片(請按我)

■ 班會討論提醒 請各班協助進行討論，並紀錄於班會紀錄簿內！討論題目可依各班導師實際情況彈性調整。

■ 學習成果分享 若各班有心得書寫或其他相關活動成果，非常歡迎將檔案或照片 傳給班導師佳佳分享。

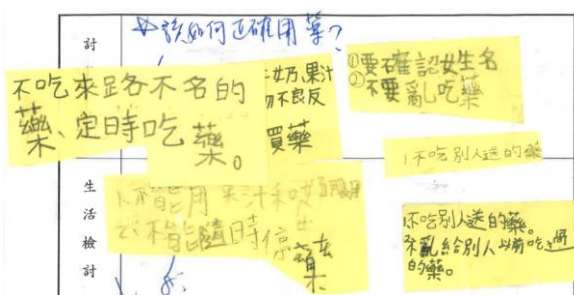
■ 討論時可以把兩張圖片（一紅一綠）同時投影，讓學生觀察「要」和「不」之間的關聯。

兒童用藥謹記五「要」五「不」

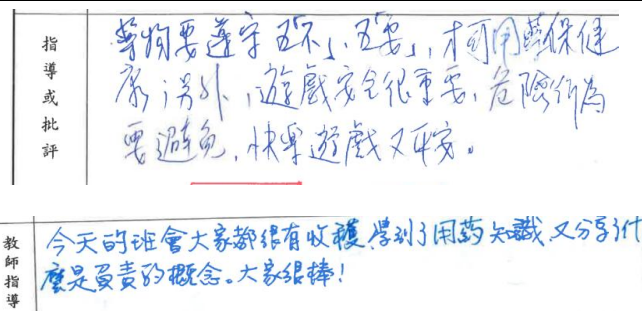
班會結合健保用藥議題討論

- 1.為什麼「專業」比「推薦」重要？
既然是好朋友或鄰居推薦的藥，他們也是一番好意，為什麼我們還是堅持「不聽別人推薦」和「不吃別人送的藥」？
- 2.藥袋上密密麻麻的字，哪一項最重要？
拿到藥袋時，除了藥的顏色，你認為「核對藥袋資訊」中最不能看錯的是哪一項（姓名、用法、還是副作用）？如果看不懂藥袋上的指示，最好的解決辦法是什麼？
- 3.「神奇療效」的廣告為什麼很危險？
為什麼很多藥品宣傳「立刻見效」反而不可信？這和我們生病時需要「看醫師」的程序有什麼衝突？
- 4.感覺身體好了，就可以把藥收起來嗎？
如果感冒症狀消失了，但醫師開的藥還沒吃完，為什麼我們不能自己決定不吃？這樣做對身體可能有什麼風險？
- 5.【關於觀察】吃完藥後，身體「變怪怪的」該怎麼辦？
藥包上常常有提到的「注意藥物不良反應」是什麼意思？如果你發現吃完藥後心跳很快或皮膚癢癢的，除了說「不舒服」以外，你還可以提供哪些訊息（例如：幾點吃的藥、哪裡不舒服）來幫助醫師判斷？

班會中學生提出觀點與做法



班會中學生提出觀點與做法



班級導師對於全民健保用藥安全推動的肯定

班 會 討 論 議 題	1.用藥時,不可以想吃多少就吃多少,要聽醫生的指示。 2.合藥時要注意日期,使用方法和注意事項,若不知道什麼意思時可詢問護理師。 3.生病時醫生開的藥要按時吃,不能的自行停藥。 4.生病時不能亂吃家裡的藥,要聽從醫生的指示服用藥物。 5.用藥前要把手洗乾淨,吃藥不能配合飲料。
----------------------------	---

問題五：吃完藥後，身體反而出現不舒服（如：皮膚過敏、心跳突然很快等）的反應，該怎麼處理？過程要注意什麼，才能有助不良反應減緩？ ①應該要立即就醫，並且馬上停止該藥物。 ②照醫生的指示好好休息，才能儘量減少副作用，減緩不良反應。 第1組
--

班會中學生提出觀點與做法

分組討論健保用藥議題並結合生活實境

新竹市東區三民國小114學年度第二學期「正確用藥全民健保」議題融入課程實施檢核報告 三年1班 任課老師：曾文祥	
課程項目	『正確用藥全民健保』議題融入課程—第二學期
實施日期	3/25, 4/9, 4/16
實施地點	301教室內
主 題	正確用藥(1堂課)全民健保(兩堂課)
教學對象	三年級 活動時數 2小時(2堂課)
活動 簡 要	1.藉由繪本「我的藥房」，教導學生有關正確用藥的正確知識，如：清楚表達自己的身體狀況、看清楚藥品標示、清楚用藥方法、時間、就醫時的主訴與醫師、藥師做說明。 2.藉由繪本「珍貴伊莎貝爾」，教導學生關於全民健保的相關知識，如：實施全民健保目的與精神：互助互助+照顧弱勢；善用各級醫療資源，建立正確就醫觀念；珍惜醫療資源...等核心能力。
成果 描述	學生能在上課互動中，回答繪本情節及相關核心概念，並對繪本故事有更深入的了解，實踐於生活中，並影響身旁的親友。
活動 照片	

課程項目	『正確用藥全民健保』議題融入課程—上學期	
實施日期	10月17日	實施方式：講述、問答、角色扮演
實施地點	一年7班教室	內容簡要：正確用藥全民健保
主 題	我「藥」健康 五大能力	
教學對象	一年級	活動時數：兩節課
活 動 簡 要	將正確用藥五大核心能力融入小故事，帶領學生一同從中學習正確用藥觀念，過程中透過問答檢驗學生學習狀況，最後進行角色扮演，進行動態評量。 能瞭解正確用藥五大核心能力的內涵。 能力1：做身體的主人 能力2：看清楚身體狀況 能力3：看清楚藥品標示 能力4：清楚用藥方式、時間 能力5：與醫師、藥師做朋友	
成 果 展 示		

各學年落實健保用藥教學

各學年落實健保用藥教學



課程中結合台師大團隊開發的健保系列桌遊

課程中結合台師大團隊開發的健保系列桌遊



全班共同完成線上健保學習單抽獎活動

全班共同完成線上健保學習單抽獎活動



完成線上健保學習單並正確率百分百



完成線上健保學習單並正確率百分百



環教組入班推動急急可危珍惜健保桌遊



學生分組操作急急可危珍惜健保桌遊



環教組入班推動《健寶脫皮奇遇記》線上教材



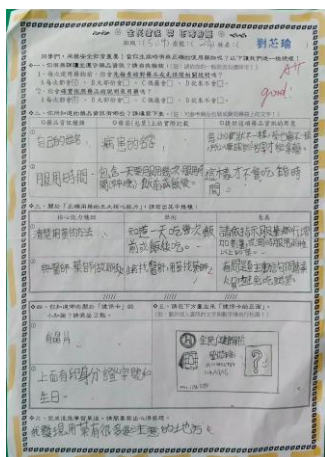
全班一起操作《健寶脫皮奇遇記》線上教材



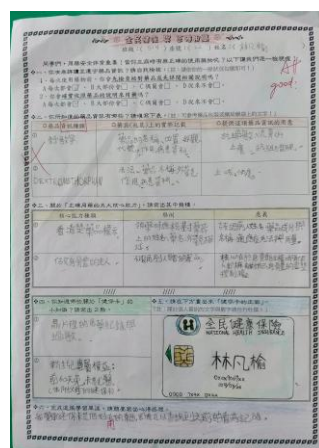
《健寶脫皮奇遇記》線上教材破關優秀同學



六年級各班實施《健寶脫皮奇遇記》線上教材



學生學習單回顧所學及自我檢核



學生學習單回顧所學及自我檢核



健康三冠王:視力口腔體位好健壯



重要節日融入健促體育宣導表演



翻轉上下課融入健促體育宣導表演



下課期間安排節目演出促使學生多活動



低年級著色中增加健保用藥知識



下課期間的健康促進宣導吸引學生



閱讀活動入班宣導講座



學期始業式、結業式宣導及宣傳健促資訊



課程融入健保就診觀念，低年級踴躍分享



課程認識病痛並了解分科掛號觀念



健康促進引介外部資源



食農教育結合健促議題教學



志工家長共同推動健康促進宣導



志工家長設攤全民健保快問快答



環教組擔任全民健保用藥快問快答關主



環教組擔任全民健保用藥快問快答關主



四年級校訂課程光影戲表演融入健促議題



四年級校訂課程光影戲表演融入健促議題



六年級校訂課程杖頭偶表演融入健促議題



六年級校訂課程杖頭偶表演融入健促議題



課後運動推廣每日戶外活動



學年活動班際體育賽事推動每日戶外活動



運動 i 臺灣 2.0 畢業生路跑促進健康



晨光、大下課、朝會後推動各班運動



朝會宣導由自治市長小短劇宣導健促知識



朝會宣導由自治市長倡議珍惜健保正確用藥



朝會實施健保就醫有獎徵答



班級熱烈響應健保就醫搶答活動



定向越野活動健促議題闖關



定向越野活動志工家長關主宣導健促



課間活動安排班際賽事促使學生珍惜健康



課間活動安排戶外運動促使學生健康生活



教師增能研習邀請台師大健保團隊講師



教師增能研習講師精彩分享



教師增能研習結合戶外教育促使正向健康



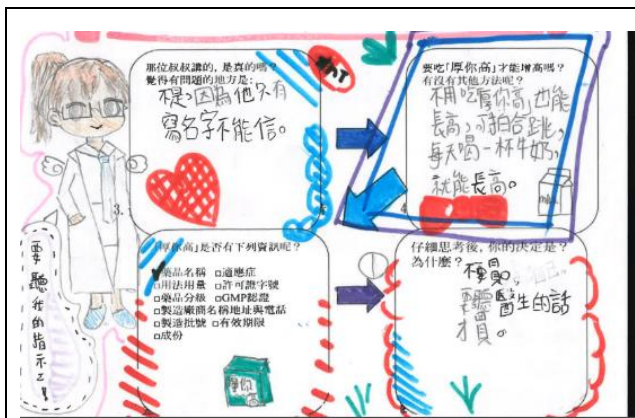
教師增能研習結合戶外教育促使正向健康



安排學生講座由專業藥師傳授實務經驗



講座促使學生建立健保用藥正確觀念



講座後學生回饋與收穫



講座後學生回饋與收穫



營養教育透過午間廣播方式倡議健康生活



營養午餐食材介紹讓營養教育更貼近現場



學生藉由講座破解就醫用藥的迷思



藉由講座安排體現健保照顧全民重要



親子戶外教育結合健促議題宣導



班級安排戶外教育促使親師生正向健康心理



課程推廣結合健促走出教室



課程推廣結合健促認識環境



環教組晨光時間入班進行衛教宣導



晨光時間各班播放健保用藥投影片



健促講座從小養成健康永續的價值觀



健促講座透過互動加深印象



資訊課穿插健促議題宣導片播放



資訊課建立搜尋醫療資源的能力



家長志工對於學生戶外活動的支持



家長志工擔任學生戶外活動的關主



透過班際親職戶外活動推動衛教宣導



班親會向各班家長推動衛教宣導



親職活動家庭教育活動推廣並發宣導品



將台師大開發之全民健保繪本帶進班級閱讀



利用親師刊物班親會推動衛教宣導



班親會向各班家長推動衛教宣導