



中醫藥就醫用藥五大核心能力宣導 及教材使用

報告人：三軍總醫院臨床藥學部
李宜勳博士/主任



中醫藥就醫用藥安全衛生教育 教育核心主題口號



CCMP

五大用藥核心能力： 停、看、聽、選、用

- 停-停止不當看病、購藥及用藥行為
- 看-看病請找合格中醫師診治，並應向醫師說清楚
- 聽-聽專業醫藥師說明
- 選-選購安全、有效中醫藥品
- 用-用中藥時應遵醫囑講方法



中醫藥就醫用藥核心能力-1



CCMP

能力一 (停)止不當看病、購藥及用藥行為

- 不隨意購服來路不明藥品，停止「病急亂投醫」的作法，為了自己的健康，有病看中醫用中藥時應找專業中醫師、藥師。
- 堅持用藥五不原則—「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」。
 1. 不聽地下電台或其他不當藥品廣告。
 2. 不信神奇療效的藥品。
 3. 不買來路不明的藥品。
 4. 不吃來路不明的藥品。
 5. 不推薦藥品給其他人。



中醫藥就醫用藥核心能力-2



能力二(看)病請找合格中醫師診治，並應向醫師說清楚

- 健康是您的權力，保健是您的責任，看病時先瞭解自己身體狀況，清楚表達自己的身體狀況，向醫師說清楚下列事項：
 1. 哪裡不舒服，大約何時開始，何種情況下覺得比較舒服等。
 2. 有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。
 3. 曾經發生過的疾病，包含家族性遺傳疾病。
 4. 目前正在使用的藥品，包含中、西藥或健康食品。



中醫藥就醫用藥核心能力-3



CCMP

能力三（聽）專業醫師，藥師說明

○聽從專業中醫師、藥師的意見，信任中醫師與藥師的指導與建議。

1. 與醫師、藥師作朋友，生病找中醫師，用藥找藥師。
2. 生病找中醫時，聽從中醫師的意見與建議，不隨意找無醫師執照人員看病。
3. 用藥找藥師，聽從藥師的意見與建議。
4. 使用中藥要聽從中醫師、藥師的意見與建議，不任意更改用藥方法、劑量及時間。

5. 若服用中藥後有不適現象，可以立即向中醫師或藥師反應。



中醫藥就醫用藥核心能力-4



CCMP

能力四 (選) 購安全、有效中藥

○選擇合格藥品來源或選購有認證的中藥

1. 了解到什麼地方選購中藥。
2. 知道用藥原因及如何選購正確中藥。
3. 知道如何區分及選購合法中藥品、健康食品及一般食品。
4. 知道中藥儲存及使用期限。



中醫藥就醫用藥核心能力-5



CCMP

能力五 (用) 用中藥時應遵醫囑講方法

○ 中藥也是藥，同樣有它特別的藥性、療效及毒性，要依照醫藥人員的指導正確使用才安全。

1. 知道中藥使用禁忌。
2. 知道如何正確使用中藥、健康食品及一般食品。
3. 知道中藥正確的使用時機與服用方法。
4. 明白藥物間及藥物食物間交互作用。



中醫藥就醫用藥安全公版教材



CCMP

- 一. 中醫藥就醫用藥-如何服用科學中藥
- 二. 中醫藥就醫用藥安全-如何做個聰明的選購人
- 三. 中醫藥就醫用藥安全-高齡者篇
- 四. 中醫藥就醫用藥安全婦女中藥篇-更年期
- 五. 中醫藥就醫用藥安全婦女中藥篇-育齡期
- 六. 中醫藥就醫用藥安全婦女中藥篇-青春期
- 七. 中醫藥就醫用藥-常見老人及婦女用藥諮詢問答



中醫藥就醫用藥安全公版教材



CCMP



中醫藥就醫用藥 -如何服用科學中藥

中醫藥就醫用藥百分百、就是藥做到：
停、看、聽、選、用專業



中醫藥安全衛生教育資源中心

中醫藥就醫用藥五原則- **停看聽選用**

<原則一>

停止不當看病、購藥及用藥行為



中草藥的迷思

中草藥比較溫和?

見青就是藥?

中草藥保肝健胃沒有副作用?

藥不分中西，
民眾應有「藥即是毒」的觀念

甘草

肉桂

真珠草



婦女中藥篇—青春期

中醫藥就醫用藥 -常見老人及婦女用藥諮詢問答



中醫藥安全衛生教育資源中心

婦女中藥篇—育齡期

如何做個聰明的選購人 -中草藥肝膽腸胃疾病篇



中醫藥安全衛生教育資源中心

婦女中藥篇—更年期

更年期常見的婦科用藥問題

- 更年期的燥熱可以吃中藥改善?
- 加味逍遙散可以治療更年期失眠嗎?
- 更年期可以吃荷爾蒙嗎?
- 更年期骨質流失可以吃些什麼中藥?





CCMP

102年用藥核心能力重點-1

能力一 (停)止不當看病、購藥及用藥行為

- 不隨意購服來路不明藥品，停止「病急亂投醫」的作法，為了自己的健康，有病看中醫用中藥時應找專業中醫師、藥師。
- 堅持用藥五不原則—「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」。
 1. 不聽地下電台或其他不當藥品廣告。
 2. 不信神奇療效的藥品。
 3. 不買來路不明的藥品。
 4. 不吃來路不明的藥品。
 5. 不推薦藥品給其他人。





102年用藥核心能力重點-2

能力二(看)病請找合格中醫師診治，並應向醫師說清楚

- 健康是您的權力，保健是您的責任，看病時先瞭解自己身體狀況，清楚表達自己的身體狀況，向醫師說清楚下列事項：

1. 哪裡不舒服，大約何時開始，何種情況下覺得比較

舒服等。

2. 有無藥品或食物過敏史，以及特殊飲食習慣。

3. 曾經發生過的疾病，包含家族性遺傳疾病。

4. 目前正在使用的藥品，包含中、西藥或健康食品。





CCMP

102年用藥核心能力重點-3

能力三（聽）專業醫師，藥師說明

○聽從專業中醫師、藥師的意見，信任中醫師與藥師的指導與建議。

1. 與醫師、藥師作朋友，生病找中醫師，用藥找藥師。
2. 生病找中醫時，聽從中醫師的意見與建議，不隨意找無醫師執照人員看病。
3. 用藥找藥師，聽從藥師的意見與建議。
4. 使用中藥要聽從中醫師、藥師的意見與建議，不任意更改用藥方法、劑量及時間。

5. 若服用中藥後有不適現象，可以立即向中醫師或藥師反應。



102年用藥核心能力重點-4



CCMP

能力四 (選) 購安全、有效中藥

○選擇合格藥品來源或選購有認證的中藥

1. 了解到什麼地方選購中藥。
2. 知道用藥原因及如何選購正確中藥。
3. 知道如何區分及選購合法中藥品、健康食品及一般食品。
4. 知道中藥儲存及使用期限。



102年用藥核心能力重點-5



CCMP

能力五 (用) 用中藥時應遵醫囑講方法

○ 中藥也是藥，同樣有它特別的藥性、療效及毒性，要依照醫藥人員的指導正確使用才安全。

1. 知道中藥使用禁忌。
2. 知道如何正確使用中藥、健康食品及一般食品。
3. 知道中藥正確的使用時機與服用方法。
4. 明白藥物間及藥物食物間交互作用。



資源中心宣導教材型式



IP

簡報	小禮品(筆、貼紙、墊板、手搖扇、整理盒...)
衛教單張/小卡	農民曆/日曆/月曆/年曆
海報	闖關遊戲/網路遊戲
手冊	網站
漫畫	部落格
影片/動畫	Facebook
衛教三角立牌	APP/ QR code下載
布條	廣播
話劇	電視節目





CCMP

中醫藥正確就醫用藥教材教案 內容方向規範





CCMP

目的

- 為確保中醫藥資源中心設計之課程大綱、簡報教材暨教案能呈現中醫藥正確就醫用藥資訊，以達到**推廣正確就醫用藥的目標**，特制定本規範以提供遵循之依據。





CCMP

內容-倫理道德要求

- 請勿侵犯他人隱私、營業秘密、商標權、著作權、專利權或其他智慧財產權，避免使用未經授權之圖片
- 所引用之資料需註明出處，例如：文獻出處、報社及刊載日期、網站網址等。
- 禁止包含任何誹謗、侮辱、威脅、攻擊、不雅、色情、不實、違反公共秩序或善良風俗或其他不法之文字、圖片或任何形式的檔案內容
- 請勿散布電腦病毒或其他干擾或破壞系統機能之程式。





CCMP

內容-教材教案內容方向建議

- 以中醫藥教育核心能力標語：停、看、聽、選、用為教學主題，並以核心能力標語內容為教學目標。
- 教材可依各地方民眾之地緣性差異，提供不同的就醫用藥宣導；
 - 南部地區電台藥品猖獗，建議加強「停」之核心能力；
 - 北部地區民眾建議加強「選」之核心能力，讓民眾清楚如何選購安全及有效之中藥。
- 善用情境模擬，以戲劇、遊戲、小故事、實際案例及影片方式導入，加以強調中醫藥教育核心能力的重要性，以深化民眾印象。





CCMP

內容-教授對象之建議-1

○ 國小學童：

- 初階教材，以認知教育為主，
- 可融入目前流行時事為背景(例如：偶像電視劇、卡通或政府推行之政策等)，導入國小學童之中醫藥正確就醫用藥觀念；
- 活潑、互動性效果之活動或遊戲。
- 教材的Q & A，教授者可再依低、中、高年級適時增減題目之難易度，或加註注音符號。





CCMP

內容-教授對象之建議-2

○國中、高中之青少年：

●國中生

○進階教材，以實用技能教育為主

○融入常見並切身之日常生活問題，如目前國中生關注「轉大人」、「生理痛」等成長議題

○教材強調技能演練

●高中生

○判斷及邏輯教育為主

○以「美白」、「瘦身」、「消費者正確意識」、「正確訊息獲得」，為主等議題切入，

○教材強調認知與判斷。





CCMP

內容-教授對象之建議-3

○社會人士：

- 可加強中醫藥及健康食品之正確使用觀念、消費者正確意識、正確訊息獲得

●從法規面

- 教導民眾藉由「健康食品管理法」了解何謂健康食品？
- 衛生署審核通過之健康食品有哪些？
- 何為健康食品於容器或包裝上之正確標示？
-





CCMP

內容-教授對象之建議-4

○老人及婦女：

- 可融入老人及婦女常見並切身之日常生活問題，提升老人及婦女主動關心切身中草藥用藥安全之效能。
- 行政院衛生署中醫藥委員會：老人及婦女中草藥用藥安全與預防保健之健康小手冊(建議搭配使用)。



內容-教材教案內容方向建議



CCMP

- 引用報章雜誌、網路資訊來闡述中醫藥學專業知識須小心謹慎，最好請教專業中醫師及藥師的意見、或參考行政院衛生署中醫藥委員會出版之中醫藥相關書籍，以確保教材內容之正確性，避免造成個人解讀錯誤。





CCMP

內容-教材教案內容方向建議

- 教材內容避免出現過多的專有名詞或過於艱深的字眼；特定副作用名詞需注意一致之口語化寫法。
- 若要引用藥品的圖片或藥品名時，需加註簡單文字說明其引用目的。在引用時，請以「學名」為主，若要使用「商品名」或藥品包裝，為避免為特定產品廣告與行銷，請將部份字樣或圖片隱藏，避免造成廣告嫌疑。



內容-教材教案內容方向建議-簡報



CCMP

- 教材簡報建議統一套用**公版母片**。
- 時間以不超過**30 分鐘**為原則(約 15-20 張投影片)。
- 內容**前段**需闡述中醫藥教育核心之能力標語及內容。
- 盡量以**圖片**加以呈現，降低民眾對艱深文字之障礙。
- 末頁**需註明參考資料及需致謝之單位。



101年資源中心在地化教材審查委員



CCMP

- 行政院衛生署中醫藥委員會指導
- 國防醫學院 葉明功教授
- 三軍總醫院李宜勳主任
- 三軍總醫院林健蓉中醫師
- 三軍總醫院王麗香中醫師
- 三軍總醫院黃家達藥師
- 三軍總醫院倪韻筑藥師
- 三軍總醫院葉爵榮藥師
- 三軍總醫院周梅芳藥師
- 亞東紀念醫院許嘉芬藥師
- 光澤聯合診所藥劑科主任唐中成藥師
- 中華民國藥師公會全國聯合會鄭喻仁主任委員





CCMP

101年資源中心在地化教材 審查建議



101年資源中心在地化教材審查建議-1



CCMP

- 資源中心制定之教材皆同意授權，可供公開使用，惟各教材內容所引用之文字及圖片，仍需留意版權，避免後續爭議。
- 應著重於中醫藥相關資訊，勿僅參照西醫範疇製作教案。
- 須針對聽眾特性準備教材。
 - 學生：國小、國中、高中、大學
 - 社區民眾：老年人、婦女
 - 專業人員：藥師、護理師、老師.....



101年資源中心在地化教材審查建議-2



CCMP

- 內容錯誤。
- 避免過多專業詞彙，易造成民眾混淆且難以接受
- 目前許多中藥研究報告內容為細胞或動物試驗結果，為避免爭議，不建議做為教材內容。
- 配合中西藥併用應注意事項簡報內容出現善存、桂格...等商品名稱，避免為特定產品廣告與行銷，請將部份字樣或圖片隱藏。
- 授課時間需適當，避免冗長或不足。
 - 簡報檔案多達70餘張 或 全部集中於1張
 - 影片長約6分半，宣導內容卻不到2分鐘





CCMP

敬請指教

