

# 全民健保 永續經營

## 珍惜健保聰明就醫 教育推廣活動手冊



總編輯：董貞吟

編審：張家臻、吳文琪、陳麗珠

諮詢：王意惠、宋賢儀、侯君穎、張必正、梁桂錦、陳惠雯  
曾家琳、黃偉新、楊惠芳、劉珮吟、蕭雅娟、龍芝寧

顧問：邱泰源、黃煌雄

作者：吳文琪、簡彰蔚

(依姓氏筆劃排序)

# 手冊說明

本手冊為教育部全民健保永續經營專案計畫為推廣「珍惜健保聰明就醫」議題所編製，手冊內容簡要分作「教學說明頁」及「活動學習單」兩種版面。

- **教學說明頁**：以藍底色頁附加「師說」角標示之，提供給教師備課或活動準備所書，**學習目標**、**學習內涵**羅列教學重點項目；**活動準備**提示活動所需的輔具；**綜合討論**則提供教師在活動結束後引導學生進行討論與反思的參考問題；**健體課綱**列出該活動對應108新課綱之學習表現與學習內容供參。
- **活動學習單**：以白底色頁示之，此部分為節省教師教學準備時間，以學生學習單的版面供教師直接複印使用，配搭該活動設計的活潑繽紛版面，增進學生學習意願與動機。
- **其他**：本手冊亦作成.pdf電子檔格式，您可自行至健康促進學校網頁→全民健保→教學教材頁面，找到本手冊電子檔下載使用。



看病先到家醫那，

熟悉醫生不尷尬，

醫病互動好關係，

聰明就醫你我他。

就醫資訊隨便找，

糊塗求醫費治療，

醫囑不當一回事，

浪費資源損健保。



姓名：\_\_\_\_\_

# 目

## 就醫前

1-1 嚴重性井字遊戲…13

1-2 病症持續幾天…16

1-3 觀察病症比比看…18

2-1 就近看醫生…20

2-2 熟悉醫生最呷意…22

2-3 家醫優點連連看…24

## 前言

0-1 你知道嗎?…6

0-2 三階段、六要素…8

0-3 細說六要素…10

# 錄

就醫後

5-1 看藥袋抓漏…37

5-2 藥聽醫聲話…44

5-3 藥拿多少…46

6-1 扳回一程…48

6-2 回診記起來…50

補充

就醫中

3-1 詳述病症蘿蔔蹲…27

3-2 十拿九穩對對聯…29

4-1 醫病好配合…31

4-2 醫病配合投投樂…34

# 你 知 道 嗎 ？



2020年臺灣的門診量出現難得的銳減現象，或許是因為COVID-19疫情爆發，民眾擔心去醫療院所容易受到感染，而政府也呼籲將醫療資源留給處理疫情重症所需，所以在1-6月的就診人次比前一年少了1,556萬人次(8.1%)，而死亡率未增反減 1.49%，才勉強挺過當時疫情造成的醫療負擔。

- 衛生福利部 <https://covid19.mohw.gov.tw/ch/cp-4978-55985-205.html>

其實民眾就醫行為會受到流行病、政策、醫療資源，及個人考量等因素的影響。

我們該如何判斷就醫必要性？就醫該做什麼準備？才能善用醫療資源珍惜健保。



不必要的就醫行為造成的蝴蝶效應，  
陷入浪費健保醫療資源的惡性循環。

- 蝴蝶效應：即一件表面上看來毫無關係的小事情，可能帶來巨大的改變。

你可能想說：「那是大家造成的問題，我一個人能幫上什麼忙？」

聰明的你想必知道積少成多的道理，  
要怎麼做呢？很簡單，從自己做起

**「珍惜健保聰明就醫」六要素**  
就可以~

## 三階段、六要素

「人吃五穀雜糧，哪有不生病的」，  
生病了，自然會想到要看醫生。  
聰明的你，關於看醫生不妨想想...

**What** 什麼情形該去看醫生？

**So What** 亂看醫生，會怎樣？怎麼辦？

**What** 什麼是良好的醫病溝通？

**So What** 醫病溝通差，會怎樣？怎麼辦？

**What** 什麼是遵醫囑行為？

**So What** 不遵醫囑，會怎樣？怎麼辦？





只要把就醫過程分成三階段，每階段有對應的聰明就醫六要素，針對不同就醫階段發揮六要素能力就行。

Now What

【就醫前】

掌握就醫資訊

[要素一]觀察病症的情形

[要素二]優先選擇一家醫

Now What

【就醫中】

良好醫病溝通

[要素三]詳述病症用口訣

[要素四]合理期待最和諧

Now What

【就醫後】

遵照醫療囑咐

[要素五]正確用藥愛健保

[要素六]如期回診要記牢

聰明就醫六要素  
珍惜健保 we can do!

## 1 觀察病症 的情形

觀察身體警訊，來判斷是否需要就醫。

- ✓嚴重性：徵狀有異常徵狀，如發燒；或症狀有惡化現象，如傷口擴大。
- ✓持續性：症狀持續且未消退，如高燒不退、血流不止。

## 2 優先選擇 一家醫

優先並固定選居家附近基層診所就醫。

- ✓找鄰近診所：尋找鄰近的診所就醫，省時又省力。
- ✓選固定醫生：選擇固定第一線醫生，他熟知我們病史，治療更事半功倍。

## 3 詳述病症 用口訣

能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。

- ✓那不就好說了：即哪裡不適、不適感受、不適多久、怎麼變好、說出疑慮，及了解治療。
- ✓十拿九穩：即健康狀況與病史、病徵在哪、病徵有多久，及醫病詢問。

## 4 合理期待 最和諧

對醫療抱持合理期待，配合感謝專業。

- ✓合理期待醫療：澄清藥到病除的迷思、明白治療需要過程而沒有速效。
- ✓信任醫護專業：信任並感謝專業的良好醫病關係；不要求額外檢查。

## 5 正確用藥 愛健保

遵照醫囑服用藥品，不浪費醫療資源。

- ✓聽專業指示用藥：用藥前看藥袋標示、把需要完整療程的藥物服用完。
- ✓避免浪費藥品：不多拿、不囤積，做到不浪費就能節省健保資源。

## 6 如期回診 要記牢

遵照醫囑如期回診，不延誤病症治療。

- ✓明白回診用意：確認疾病的治療進度，及視需要討論回診必要與排程。
- ✓知悉延誤回診的風險：可能造成病情惡化，增加治療困難度。

# 就醫前

## 掌握就醫資訊

- ① 觀察病症的情形
- ② 優先選擇一家醫

# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

遊戲15分鐘  
討論10分鐘

## 人數

2人或分2組

## 1-1 嚴重性井字遊戲

- 【學習目標】能分辨疾病的嚴重性。
- 【學習內涵】觀察是否有下列徵兆，來判斷疾病嚴重性，藉此檢視就醫的必要性，更能善用健保醫療資源：
  1. 異常的身體數值（體溫、血壓）。
  2. 症狀的惡化現象（傷口擴大、疼痛加劇、症狀增多）。
- 【活動準備】遊戲井字圖、遊戲棋
- 【綜合討論】

Q1. 為什麼較嚴重的大棋，可以蓋過較輕微的小棋？⇒嚴重性的比較，越嚴重的越需要就醫。
- 【健體課綱】

學習表現：1b-II-1、2a-II-2；1b-III-3、2a-III-2  
學習內容：Fb-II-3；Fb-III-4

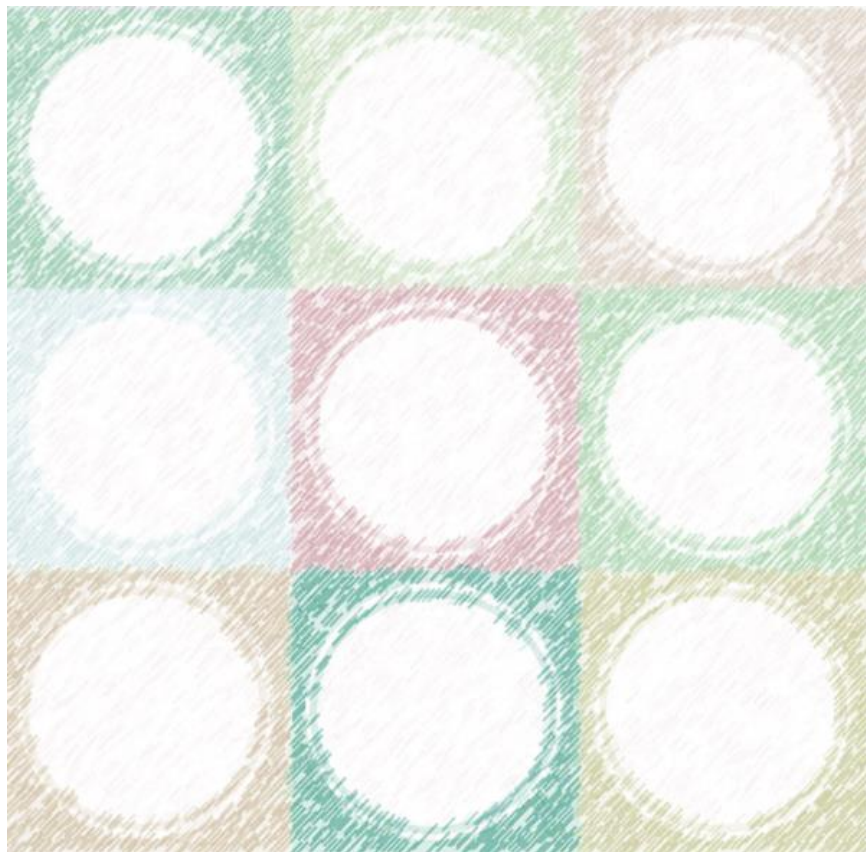


# 1-1 嚴重性井字遊戲



## ① 觀察病症的情形：嚴重性

明確異常的身體健康數值，如：體溫、血壓。



症狀惡化現象，如：傷口擴大、疼痛加劇、症狀增多。

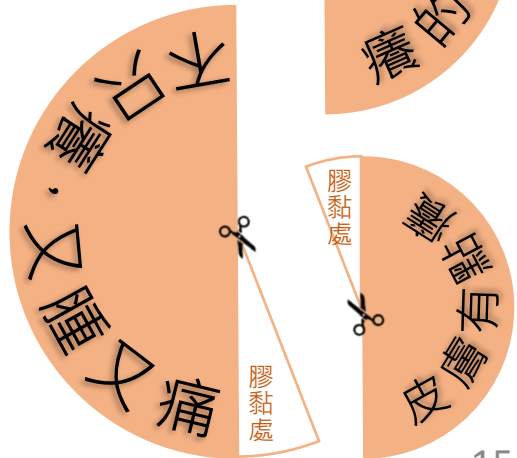
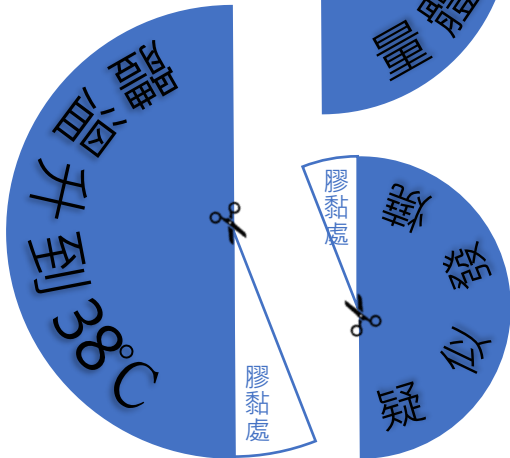
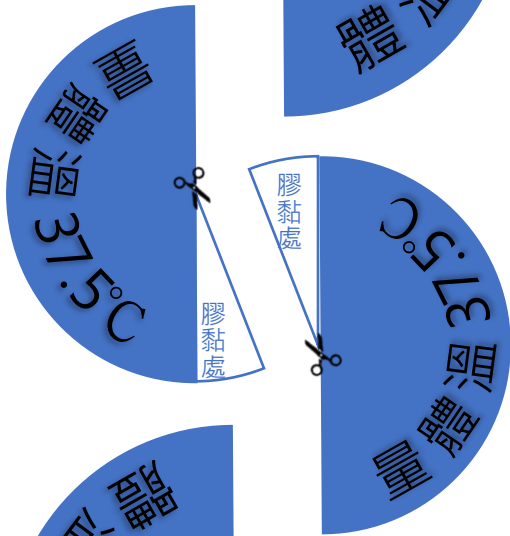
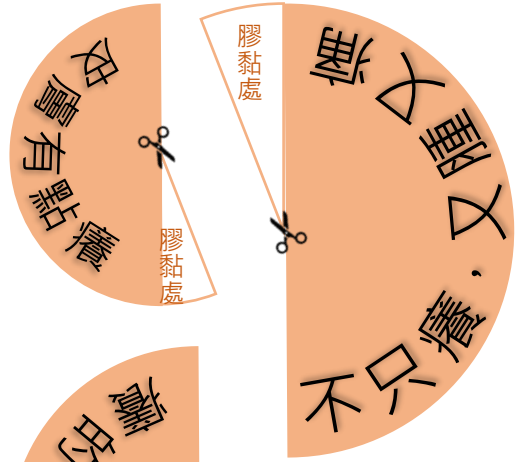
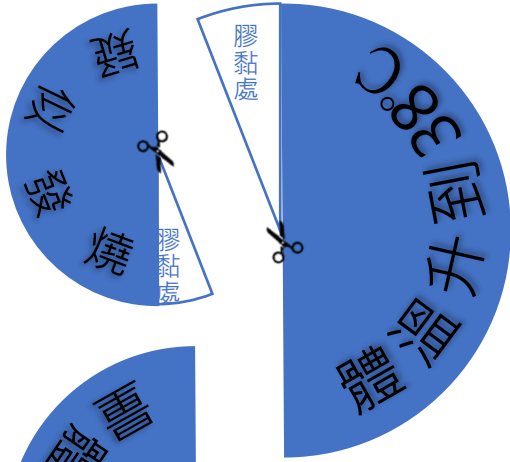
### ◆ 玩法（引自Thierry Denoual《奇雞連連》）：

1. 兩位玩家，每位一色共2大、2中、2小棋（棋子請從下一頁DIY附件頁剪下製作）。
2. 玩法類似井字遊戲，最先同色連線者獲勝，猜拳決定先手。
3. 自己的回合為爭奪據點，能擇一動作：
  - ① 任一棋佔領空格
  - ② 較大棋可以蓋過較小棋（同大小不能蓋）
  - ③ 移動自己最上層的一棋

# 1-1 嚴重性井字遊戲



棋子黏合完成示意圖(字樣在外)



# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

10-15分鐘

## 人數

分2組以上

## 1-2 病症持續幾天

- 【學習目標】能知悉疾病的持續性，是判斷就醫必要的條件之一。
- 【學習內涵】雖然醫療講究及早發現、及早治療，但卻不是任何症狀都有立刻就醫的必要，有些症狀是免疫系統反應，不久時間即可自行痊癒。所以，藉由觀察病症持續性（視程度約2-3天到2-3週左右的觀察期），來檢視就醫的必要性，更能避免不需要的醫療行為，善用健保醫療資源。
- 【活動準備】寶特瓶、紙杯、杯墊（非必需）
- 【綜合討論】

Q1. 杯子翻上幾杯，代表病情連續幾天，越多天代表什麼？⇨持續性的比較，持續越久的越需要就醫。
- 【健體課綱】

學習表現：1b-II-1、2a-II-2；1b-III-3、2a-III-2  
學習內容：Fb-II-3；Fb-III-4



# 1 - 2 病症持續幾天

◆玩法（引自Outscord臉書粉絲專頁）：

<https://reurl.cc/OkbnLr>



◆道具準備（以每組為單位，依組數自行倍增）：

1. 寶特瓶一支（請裝水讓瓶身可佇穩）
2. 免洗杯三個（紙杯佳，太輕的塑膠杯不適合）
3. 杯墊三個（分別寫上第一天～第三天，依序將第一天靠遊戲者這邊，間隔10~15公分）



◆玩法（每組派一人輪流上陣）：

1. 每組組員輪流，每人每次有三次翻杯子的機會
2. 寶特瓶先放第一天的位置
3. 杯子一半懸空於桌沿，玩家由下往上拍杯子，要讓杯子翻飛並扣上寶特瓶
4. 杯子成功扣上後，取下杯子並將寶特瓶放至第二天的位置（一樣有三次機會），以此類推第三天；反之，第一天的三次翻杯機會都沒扣上，則換下一人。

# 師說

## 對象

- 國小中年級  
 國小高年級  
 國中

## 時機

- 課堂教學  
 團體活動  
 遊戲關卡

## 時間

5-10分鐘

## 人數

個人活動

## 1-3 觀察病症比比看

- **【學習目標】** 能觀察疾病的嚴重性與持續性。
- **【學習內涵】** 運用疾病的發展可能情境，最重要的就是留心是否有惡化或持續未好轉的情境，基於上述兩種可能並伴隨的明顯不適感，便足以作為就醫必要性的判斷條件，比較就醫的必要性可以參考：
  1. 嚴重性：異常的身體數值（體溫）或症狀惡化（範圍擴大、症狀增多）現象。
  2. 持續性：症狀持續且未消退（高燒不退、血流不止）。
- **【活動準備】** 觀察病症比比看學習單
- **【綜合討論】**

Q1. 每個情境的A和B，只有其中一個要看醫生嗎？⇒不論嚴重性的明確異常數值，或持續性的明顯不適症狀，都可以作為就醫必要參考。
- **【健體課綱】**

學習表現：1b-III-3、2a-III-2；1b-IV-3、2a-IV-2  
學習內容：Fb-III-4；Fb-IV-5

# 1-3 觀察病症比比看

◆ 請問同樣顏色的病症情境中，誰需要盡快去看醫生？

踩到釘子  
腳底刺傷

A 加壓止血  
仍血流不止

B 稍作止血  
腳底仍滲血

A和B的情形，  
誰比較需要  
盡快去看醫生？

答

答

A和B的情形，  
誰比較需要  
盡快去看醫生？

A 瘀血處腫大  
無法行動

B 挫傷處瘀血  
勉強可行走

樓梯滑倒  
腳踝挫傷

疑似發燒

A 測量體溫  
38.2°C

B 持續兩天  
38.2°C

A和B的情形，  
誰比較需要  
盡快去看醫生？

答

答

A和B的情形，  
誰比較需要  
盡快去看醫生？

A 不只手掌  
手肘也腫痛

B 手掌流血  
外加腫痛

手掌擦傷  
傷口滲血

# 師說

迷宮圖解答

基層診所最近

對象

- 國小中年級  
 國小高年級  
 國中

時機

- 課堂教學  
 團體活動  
 遊戲關卡

時間

5分鐘

人數

個人或團體

## 2 - 1 就近看醫生

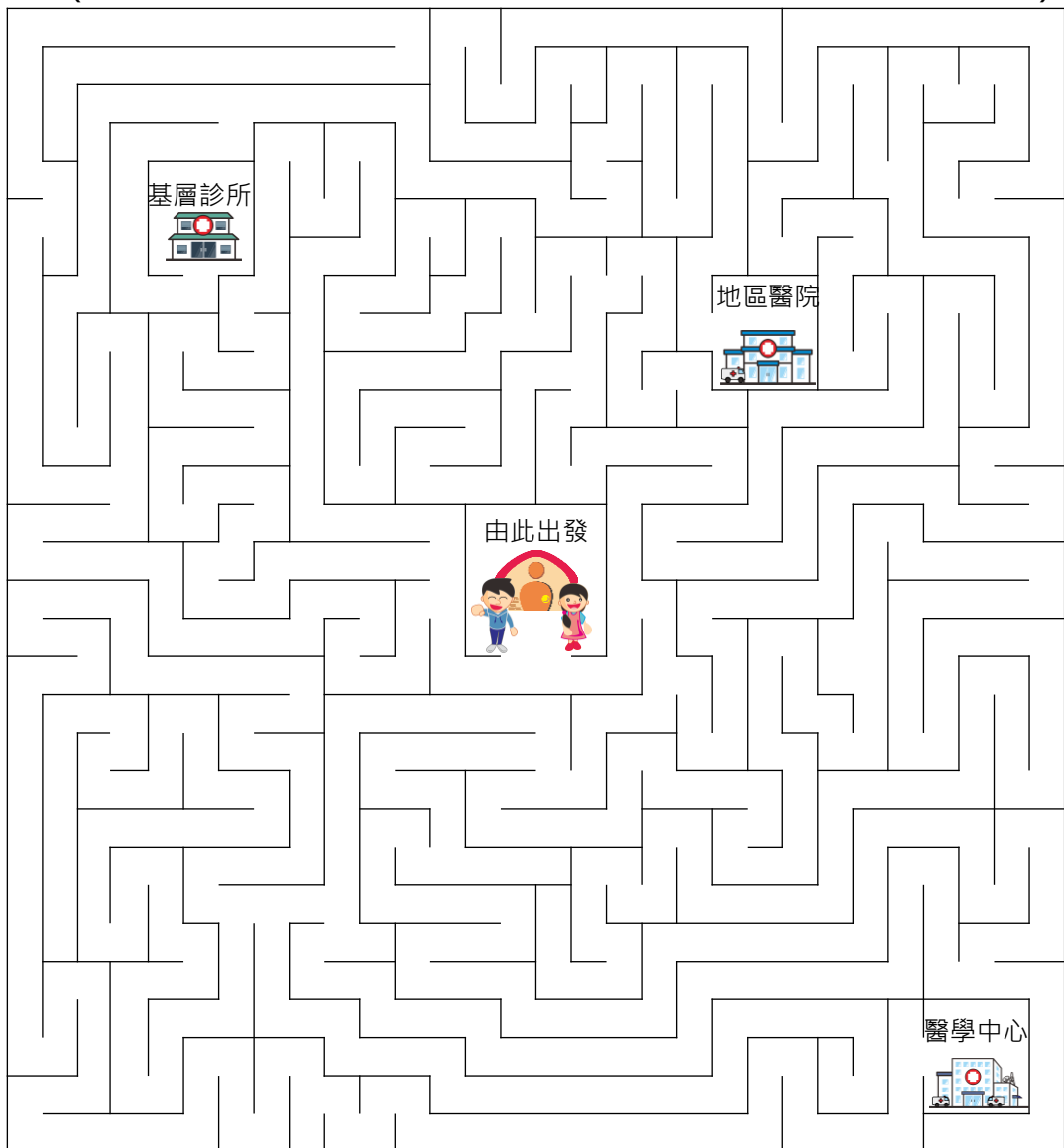
- **【學習目標】** 能知悉平時有就醫需求時，應以居家附近基層診所為優先考量。
- **【學習內涵】** 觀察家附近的診所在哪裡，並找尋正確路徑。未知的路口有如醫療的不確定性，一旦選錯就醫途徑就可能延誤病情，更因為遊戲中沒有明確的目標就醫單位，所以倍感費時費力。藉此強調應選擇家裡附近的診所作為就醫首選單位，除了路程便利以外，更有快速接受妥善治療的優點。
- **【活動準備】** 醫猶未近學習單
- **【綜合討論】**
  - Q1. 哪一個醫療單位離家最近？⇨ 基層診所。
  - Q2. 遊戲中，想盡快看醫生但找不到時，有什麼感覺？⇨ 恐慌感、不確定感等負面感受。
  - Q3. 為了避免這些負面感受，應該怎麼選擇？⇨ 選擇就近診所又快又方便。
- **【健體課綱】**
  - 學習表現：1b-II-2、4a-II-1
  - 學習內容：Fb-II-3

## 2 - 1 就近看醫生

◆ 玩法：

每條路線只能單向不能回頭，試試看哪條路線可以成功到達這些居家附近的醫療院所？

(也可以多人一起計時開始，看誰最快找到醫療院所)



# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

10-15分鐘

## 人數

2人一組

## 2-2 熟悉醫生最呷意

- 【學習目標】能認識家醫的優點與特質。
- 【學習內涵】利用回想自己與他人會喜歡哪種醫生特質及其原因，從這些特質中去強調固定醫療關係的好處（如：我最喜歡有趣好相處的醫生，因為他讓我敢跟他講很多自己的病況，不會覺得有壓力），進而使學生理解找這些特質的醫生，就可以是建立固定醫療關係的家庭責任醫生。
- 【活動準備】熟悉醫生最呷意學習單
- 【綜合討論】
  - Q1.想想看，你跟同學所喜歡或信任的醫生特質，有什麼共同點？⇨這些讓你喜歡的醫生特質，都有助於維持固定醫病關係。
  - Q2.除了上述的醫生特質，有沒有曾經發生哪些不好的就醫感受？原因可能是什麼？可以怎麼解決？⇨就醫感受不佳的問題解決能力。
- 【健體課綱】
  - 學習表現：1b-II-2；1b-III-3；1b-IV-3
  - 學習內容：Fb-II-3；Fb-III-4；Fb-IV-5

## 2-2 熟悉醫生最咁意

◆ 玩法：

1. 兩人一組，都先從選單去挑，寫下自己喜歡的醫生特質順序（建議從都選3個的入門級開始，熟悉玩法後再進階）。
2. 雙方看不到彼此學習單，用猜數字的原則去猜對手喜歡的醫生特質順序，等對手猜完後，自己說幾A幾B（A代表有猜中特質且順序正確，B代表有猜中特質但順序不對）。
3. 兩人輪流猜，誰先猜出對方所有的特質且順序正確就獲勝。

### 選單



◆ 兩人都先選好\_\_個(3~5個)咁意的醫生特質，並排序它們...

我喜歡的醫生特質順序	我猜同學喜歡的醫生特質順序
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

# 師說

連連看解答



對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

時間

3-5分鐘

人數

1人

## 2-3 家醫優點連連看

- **【學習目標】** 認識家庭醫生的優點。
- **【學習內涵】** 利用情境對話認識家庭責任醫生的3C2A優點：
  1. 持續性(Continuity)：持續給固定家醫看診，完整記錄病人的健康狀況，有助於提升治療效率。
  2. 周全性(Comprehensiveness)：病人通常只注意到明顯的症狀當主要訴求（主訴），因家醫與病人的關係更為密切，所以能對主訴以外的情形作更周全的診斷，有助找出完整的病因。
  3. 協調性(Coordination)：先找家醫再經由他轉診，就能夠將病歷紀錄完整轉知給醫院，這種由醫療人員所提供的專業協調服務，更安心無虞。
  4. 可近性(Accessibility)：診所落點多，故能就近處理大量的第一線醫療需求，費用也較便宜。
  5. 負責性(Accountability)：除了生理健康，家醫也會負責盡力照護民眾的心理健康與社會健康。
- **【活動準備】** 家醫花連線學習單
- **【健體課綱】**  
學習表現：1b-II-2；1b-III-3；1b-IV-3  
學習內容：Fb-II-3；Fb-III-4；Fb-IV-5



## 2-3家醫優點連連看

◆ 玩法：嘗試將劇情與家醫好處之間配對連連看。

阿公最近會視線模糊，趕快帶他去給熟悉的李醫生看病。



家醫健康守門員，優先選擇好處全！



李醫生留意到是因阿公的糖尿病血糖控制不佳所引起，還好沒被當成眼疾而延誤治療。

我都找小兒科診所的楊醫生看病，但這次是皮膚出問題...



家醫健康守門員，優先選擇好處全！



原來可以請楊醫生幫我轉診到附近的專科診所或醫院，轉診還能減免一些部分負擔費用呢。

最近社區爆發登革熱疫情，弄得整個社區人心惶惶。



家醫健康守門員，優先選擇好處全！



還好有社區診所的陳醫生協助通報病情，並指導民眾做好衛生管理，讓疫情馬上得到控制。

看病應該要先選隔壁鎮上的醫院，還是就近診所比較好。



家醫健康守門員，優先選擇好處全！



看醫生是講求效率的，如果直奔醫院不但較遠又可能等很久，找附近診所就好，快又方便！

最近毛豆收成，趕快拿去跟最常找他看病的周醫生分享。



家醫健康守門員，優先選擇好處全！



周醫生說我有在吃藥控制高血壓，不能吃太多毛豆，會影響藥效，還好有他的細心提醒。



持續性

(continuing)

長期先找同一位家醫看病，不僅治療有效率，更能預防疾病勝過治療。

周全性

(comprehensive)

不只治療主訴症狀，而是通盤治療病情，才不會有疏漏而延誤治療。

協調性

(coordinated)

不只醫生所在的診所，只要是社區的醫療院所群，都可以幫忙轉診。

可近性

(accessible)

找一位附近診所醫生，當第一線的家醫，就近求醫才能又快又方便。

負責性

(accountable)

家醫不僅負責守護個人的健康，也能为社區盡一份健康管理員的職責。

# 就 醫 中

## 良好醫病溝通

- ③ 詳述病症用口訣
- ④ 合理期待最和諧

# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

15-20分鐘

## 人數

5-6人一組

## 3-1 詳述病症蘿蔔蹲

- **【學習目標】** 記憶「那不就好說了」表述口訣。
- **【學習內涵】** 運用角色扮演配合肢體運動，協助學生記得「那不就好說了」口訣，因遊戲所需簡化口訣作角色名稱，需討論說明口訣內容。
- **【綜合討論】**
  - Q1. 「在哪裡」是指病症表述要說什麼？⇨不適的部位在哪裡，如：指出或說出在腹部右肋骨下緣。
  - Q2. 「不舒服」是指病症表述要說什麼？⇨不適的感受與程度，如：10分計算約有9分的灼熱痛感。
  - Q3. 「病多久」是指病症表述要說什麼？⇨不適情形的時間，如：何時開始、發生多久、頻率如何。
  - Q4. 「要治好」是指病症表述要說什麼？⇨要如何治好，如：我這情形會怎麼治療，要配合什麼？
  - Q5. 「說疑慮」是指病症表述要說什麼？⇨主動說出疑慮，如：我這週考試，怕藥效會讓精神不振。
  - Q6. 「瞭解了」是指病症表述要說什麼？⇨用自己的話把對治療的理解，說一遍給醫生聽確認無誤。
- **【健體課綱】**
  - 學習表現：1b-II-2、3a-II-1；1b-III-3、3a-III-1
  - 學習內容：Fb-II-1；Fb-III-4

## 3-1 詳述病症蘿蔔蹲

◆ 玩法：

1. 全班分成每組6人，每組輪流上台排成一排。
2. 老師指定6人分別有個別口訣對應角色：



- ① 在哪裡 (對應口訣「那」)
- ② 不舒服 (對應口訣「不」)
- ③ 病多久 (對應口訣「就」)
- ④ 要治好 (對應口訣「好」)
- ⑤ 說疑慮 (對應口訣「說」)
- ⑥ 瞭解了 (對應口訣「了」)



3. 老師說：「詳述病症蘿蔔蹲，那、不、就、好、說、了，開始。」便開始隨機點任一角色作蘿蔔蹲動作，如：「在哪裡蹲、在哪裡蹲，在哪裡蹲完不舒服蹲。」
4. 被喊到的同學必須立刻做出蘿蔔蹲的動作（雙掌按頭頂，半蹲的姿勢）。
5. 每個有在節奏上做出蘿蔔蹲的同學，該隊就得1分，一但有同學落拍，該組便停止。
6. 每組都上台視為一輪，每輪得最多分的組別獲勝。

# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

15-20分鐘

## 人數

2人一組

## 3-2 十拿九穩對對聯

- 【學習目標】記誦「史哪久問」口訣。
- 【學習內涵】運用順口溜協助學生記誦「史哪久問」口訣意涵。
- 【綜合討論】
  - Q1. 「病史」要講什麼？⇨如：特殊病史、近期用藥史、過敏史等。
  - Q2. 「在哪」要講什麼？⇨直接指出或說出不適的部位與範圍。
  - Q3. 「多久」要講什麼？⇨不適情形的時間，如：何時開始、發生多久、頻率如何等。
  - Q4. 「疑問」要講什麼？⇨疑慮主動說，如：我這週考試怕藥效會讓精神不振，有沒有其他選擇。
- 【健體課綱】
  - 學習表現：1b-III-3、3a-III-1；1b-IV-3、3a-IV-4
  - 學習內容：Fb-III-4；Ab-IV-2、Fb-IV-5

## 3-2十拿九穩對對聯

◆玩法：

1. 在黑板或投影幕列出口訣順口溜，請同學記誦：
  - 十拿九穩說「病史」，包括病藥過敏史。
  - 十拿九穩說「在哪」，感覺痛暈癢噁麻。
  - 十拿九穩說「多久」，頻率幾天或幾週。
  - 十拿九穩說「疑問」，釐清治療是本份。
2. 全班分成每組4人，每組輪流上台。
3. 每組4位同學上台排成從左到右，老師出上聯，輪到的同學要能馬上唸出對應下聯（註：4人4句，老師需在每組出過4句對聯，順序不限）。如：  
老師唸十拿九穩說在哪，A生回感覺痛暈癢噁麻；  
接著唸十拿九穩說疑問，B生回釐清治療是本分；  
接著唸十拿九穩說病史，C生回包括病藥過敏史；  
接著唸十拿九穩說多久，D生回頻率幾天或幾週。
4. 成功對上下聯的同學就得一分，輪到的同學沒對成功（落拍、唸錯，或答不上）時，便換下一組。

➤衍伸玩法：可以配合比如海帶拳等方式，融入4種不同動作協助記憶口訣，也是另類玩法（唸上聯時兩人不動作，唸下聯時要比出指定動作才能得分）。

病史

在哪

多久

疑問



# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

15分鐘

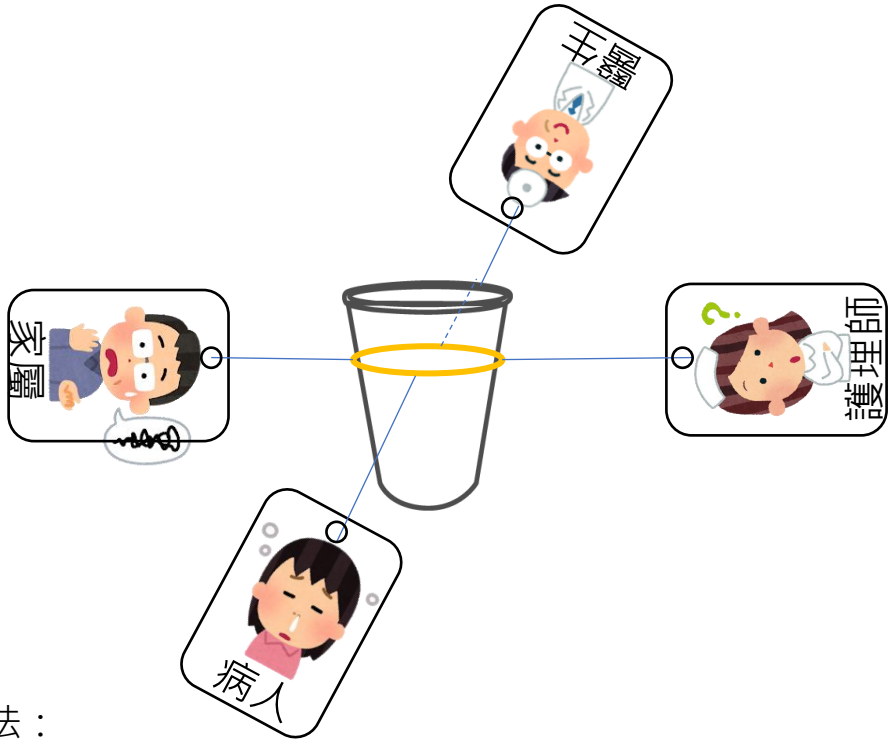
## 人數

3-4人一組

## 4 - 1 醫病好配合

- **【學習目標】** 體認各種醫病關係角色的配合度越高，越有助提升醫療品質。
- **【學習內涵】** 請學生分飾不同醫病角色，在協力通關的過程中，體認各種醫角色的配合度，皆會影響醫療品質與效果。
- **【活動準備】** 免洗杯、縫衣繩、橡皮筋、打洞機、量杯（比較各組水量用，可改其他容器）
- **【綜合討論】**
  - Q1.若3人一組，可能先拿掉誰？若2人一組，接著會拿掉誰？為什麼？⇒最後留下的理應是醫生與病人，代表這兩人是醫病關係中最重要的角色；但不表示家屬跟護理師，就不會影響醫病關係。
  - Q2.量杯的水量越多，代表什麼？⇒代表這組的醫病角色配合度越高，所以醫療品質（水位）越高。
- **【健體課綱】**
  - 學習表現：2c-II-2；2c-III-2；2c-IV-2
  - 學習內容：Fb-II-3；Fb-III-4；Fb-IV-5

## 4 - 1 醫病好配合



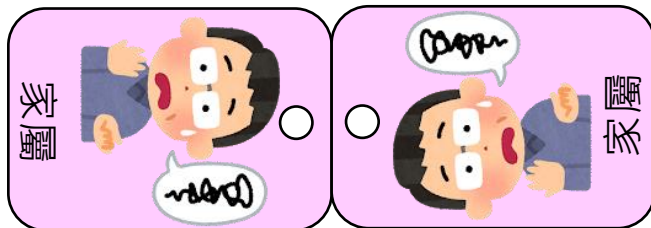
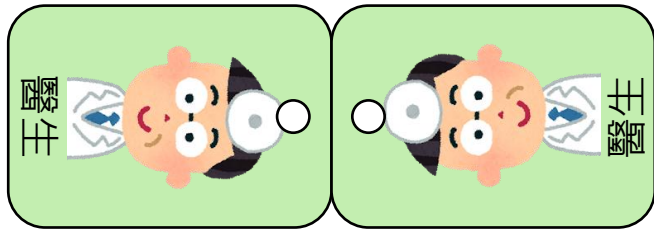
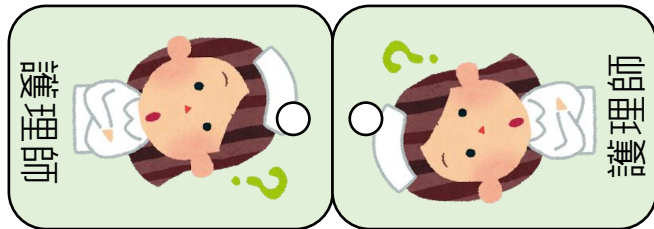
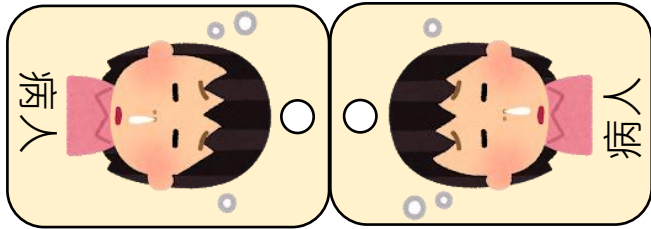
### ◆玩法：

1. 將附件紙牌分別剪下後對折黏貼，並用打洞機打洞綁線。
2. 將一個免洗杯裝適量水。
3. 一條橡皮筋四端綁四條縫衣繩(每條棉繩長約20至30cm)，四條分別綁上打洞好的紙牌。
4. 接著將橡皮筋環套免洗杯(橡皮筋不要太小，常用的直徑3-5cm即可)。
5. 全班分成2~4人一組，各自拎一條掛牌的縫衣繩，合力將滿水的免洗杯送到終點(路程約4-5公尺即可)。
6. 抵達終點將水倒入量杯，水量最多的組別獲勝(或成功到達終點即可獲勝)。



# 4 - 1 醫病好配合

- ◆ 請剪取下列圖片並打洞，作為每組2~4位玩家分飾不同醫病角色，手中所持綁線用之道具。



# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

15分鐘

## 人數

3-4人

## 4-2 醫病配合投投樂

- **【學習目標】** 體認合理期待與配合醫療的態度，對於醫療效果的影響。
- **【學習內涵】** 進行擲球的機率遊戲，連結對醫療具有不確定性的聯想，並體驗不配合醫療的各種程度病人（電扇），對於治療效果（進球數）的影響。
- **【活動準備】** 14吋以上立扇、免洗杯、鐵絲或膠帶、桌球
- **【綜合討論】**
  - Q1.把電扇（病人）的風力變強、擺頭等難度增加的情形，代表什麼意思？⇒病人越不配合，治療效果（進球數）可能越差。
  - Q2.投球本身就有一定機率，不是百發百中⇒醫療的不確定性。
- **【健體課綱】**
  - 學習表現：2c-II-2；2c-III-2；2c-IV-2
  - 學習內容：Fb-II-3；Fb-III-4；Fb-IV-5

## 4-2 醫病配合投投樂



### ◆玩法：

1. 想像玩家如醫師，病人如電扇。
2. 電扇（建議至少14吋）綁數個塑膠杯摩天輪；離電扇2公尺處地板劃線。
3. 將學生分成3-4人一組，每人計時1分鐘，上場者需站線後，試著將桌球投入杯中（可每組一人輪流投，或不限人數，視人數與秩序自行調整）。
4. 【難度調整】風力靜止→加強風力→按下擺頭

◆延伸玩法：玩法可改投球進水桶，難度可採遮一隻眼、綁木棒扳直手腕、背對投球等方式調整。

# 就 醫 後

遵照醫療囑咐

- ⑤ 正確用藥愛健保
- ⑥ 如期回診要記牢

# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

5-15分鐘

## 人數

1人或分組

## 5 - 1 看藥袋抓漏

- **【學習目標】** 使學生辨別藥袋上的正確資訊。
- **【學習內涵】** 依循藥袋上的資訊，練習拿到藥袋時，會先閱讀，並遵照指示吃藥。
  1. 全班分成每組3-4人，每組會拿到相同的藥袋（或1人六款學習單）。
  2. 總共六款藥袋，上面描述個別吃藥情境。
  3. 每個情境中都有1-2個錯誤，最快找出錯誤的組別（或個人）獲勝。
- **【活動準備】** 看藥袋抓漏學習單
- **【綜合討論】** 各藥袋故事錯誤處如下：
  1. 藥袋一：睡前吃
  2. 藥袋二：粉末、先吃藥
  3. 藥袋三：沒有每天吃、四個月後
  4. 藥袋四：錠劑、下午再吃一顆
  5. 藥袋五：吐、停止吃藥
  6. 藥袋六：橢圓形、睡前都吃一顆
- **【健體課綱】**

學習表現：1b-III-1、3a-III-2；1b-IV-2、3a-IV-2  
學習內容：Bb-III-1、Fb-III-4；Bb-IV-1、Fb-IV-5

## 5 - 1 看藥袋抓漏

- ◆ 玩法：看完醫生回到家後，忘記藥該怎麼吃了，請你看著藥袋提示，圈出情境中做錯的地方。

 <b>臺北大中小醫院</b> Taipei Large Middle Small Hospital		
 110886A9453		 778899445566
領藥號：A-1234 Prescription No.	健保	藥袋數：05 - 06 Bag No.
姓名：A女士 Patient Name	女 F 027 歲 Sex Age	病歷號：88XXXXX-X History No.
用法用量：口服 每日3餐後 Administartion Oral Three times a day after meals (morning, noon, evening)	每次 1 粒 Dosage 1 tablet (s) eachtime	
藥名：癲通 長效膜衣錠 200毫克(卡巴氮平) Drug Name TEGRETOL CR. FC * tab 200 mg (Carbamazepine)	外觀標記：淺橙、長圓柱形、CG、HC Appearance Light orange, cylinder, CG, HC, tablet	廠牌：諾華 Novartis Manufacturer
發藥量：84 粒 Appearance tablet (s)	臨床用途：抗癲癇、治療三叉神經痛、及其他用途 Clinical Uses Anti-epilepsy, for trigeminal neuralgia, and other uses	
用藥需知：本藥為持續釋放型，可剝半但不可嚼碎。可能引起嗜睡或視覺模糊，應避免開車、操作機械等警覺性的工作。勿飲酒。極少數個案可能發生嚴重過敏，應立即回診。 可能副作用及發生率：(副作用是否發生因人而異) > 10% : 頭暈、嗜睡、白血球減少、低血鈉等。 1 - 10% : 頭痛、視覺模糊等。 < 1% : 史蒂芬強生症候群(嚴重皮膚過敏、喉痛、口腔/黏膜潰瘍、眼睛癢等)、突發性高燒等。 *本單未載全部資訊，若仍有用藥疑問，請諮詢醫療人員*		
處方醫師：鄭醫師 Physician Cheng, S. H.	就診科別：神經內科上午 141 Division Neurology	日期時間：2021/01/18 1506 Date & Time
處方天數：28 天 day(s) Duration	調劑藥師：江藥師 Pharmacist Jiang, T. H.	調劑樓號：PC38 Counter

【情境】A女士2021年1月18日去看醫生，拿到一袋藥，她從藥袋中拿出一粒藥，發現藥是淺橙色、長圓柱形，醫生說過吃完後可能會想睡覺。她每天都在三餐飯後及睡前吃，覺得藥滿有效的，神經痛都沒有發作了。

# 5 - 1 看藥袋抓漏

- ◆ 玩法：看完醫生回到家後，忘記藥該怎麼吃了，請你看著藥袋提示，圈出情境中做錯的地方。



臺中一三醫院  
Taichung One Two Three Hospital



9970901J5566



112233998877

處方日期：104/05/19 10:58

病歷號：262045

領藥號：A049

姓名：B 男 42歲

用法：每天三次 飯後 每次1粒

藥名：艾胃道服咀嚼錠 200MG

ALGI / Chewable tab

外觀：錠劑 圓扁形 白色

適應症：逆流性食道炎 胃灼熱

注意事項：腎衰竭患者須注意長期服用

含鋁之胃藥

處方醫師 李〇〇 藥師 梁〇〇

科別：內科

【情境】B男士104年5月19日，因為胃痛，去看醫生，看完醫生後拿到一包藥，打開後發現藥是白色的粉末。他怕等一下吃飯會胃痛，所以先吃藥，讓胃舒服一點再吃飯。醫生跟他說這個藥需要吃滿長一段時間，屬於慢性病的藥。

## 5 - 1 看藥袋抓漏

- ◆ 玩法：看完醫生回到家後，忘記藥該怎麼吃了，請你看著藥袋提示，圈出情境中做錯的地方。

<p>藥 局：德佑藥局          地 址：桃園市龜山區大崗村新興街222號          電話/傳真：電腦：03-3887788 / 03-3887799          電子通訊：LINE ID 搜尋 yaoju111</p>		
<p>姓 名：C 性別：男 病歷號：HIXXXXX9999          處方日期：104年01月25日 年齡：82歲 領藥號：1040112333333          交付日期：104年01月25日 電話：3288888          (或開始製藥日期) 全部藥品共 3 袋 這是第 2 袋藥</p>		
<p>健保代碼：AC556880111 料位號：(9045*112) 處方天數：30天          成分名：ZOLPIDEM TAR. 10mg F.C. TAB. (2824801810) 發藥量：30錠          商品名：ZOLPIDEM 10mg 10mg F.C. TAB. “中化          中文名：柔柏錠10mg(管4)【易跌倒藥品】          外觀：白色(122/C   YH)長橢圓形 製造廠：中國化學          主要適應症：失眠症。【易跌倒藥品】【282492其他抗焦慮安眠鎮靜劑】</p>		
<p>副作用：可能造成焦慮、頭痛、頭暈、記憶障礙、夢遊、昏昏欲睡、          (詳參自說明書) 疲勞等副作用。副作用之描述僅供服藥期間自我檢測          (MISC)</p>		
<p>注意事項：避免(從事危險操作或駕車、飲酒及突然停藥、藥物之依賴)。          如發生夢遊現象應立即回診。服藥後應立即就寢服藥期間如          發生其他不良反應請與藥師諮商。(MISC)</p>		
<p>用法用量：睡前(飯後)使用(HSPC) 口服 一次量：1錠          本品建議在：104年04月25日以前用完          警 語：●請多多利用LINE上傳處方箋照片●</p>		
<p>本處方箋可調劑 3 次這是第 1 次調劑 0001 (1/3)          下次領藥日期：104年02月24日回診請參考日期：104年04月25日          處方院所：佑德醫院 電話：3244ABC          處方院所：桃園市龜山區萬壽路二段8888號          就診科別：01(家醫科) 處方醫生：沈○○          調劑藥師：崔○○ 藥櫃編號：  <input type="checkbox"/>請於104年02月17日前執處方箋至本藥局備藥。  <input type="checkbox"/>處方箋正本已委付藥局保管</p>		

【情境】C女士104年1月25號因為睡不著去看醫生，醫生幫他開了安眠鎮定劑，這個藥的副作用是可能會出現焦慮、頭暈、頭痛等症狀。她一直在睡前吃這個好一陣子，她沒有每天吃，有的時候覺得睡得著，就沒有吃。四個月後藥吃完了，她才又去看醫生。



## 5 - 1 看藥袋抓漏

- ◆ 玩法：看完醫生回到家後，忘記藥該怎麼吃了，請你看著藥袋提示，圈出情境中做錯的地方。

 <b>臺南三四五醫院</b> Tainan Three Four Five Hospital		
 940912N8888		 412345678996
病歷：9402188899	領藥號：QQ-8877(0)	藥袋數：3/5
姓名：D	性別：女 80歲	調劑日期：101/04/26 10:06:13
藥名：Celebrex Cap -200mg 希樂葆膠囊		
學名：CELEXCOXIB		
途徑：口服	By Mouth	7顆=7x1片+0
用法：每天一次；早飯後	每次 1顆	共7顆
		天數：7
Administration：1 CAP each dose, once daily after meal		
適應症：鎮痛、解熱、抗發炎		
副作用：皮膚紅疹、胃部不適		
注意事項：1.外觀：白色，黃色膠囊。標記：7767 / 200		
2.本品含磺胺類成分，若有過敏史請先告知醫師		
3.為避免腸胃不適，儘可能於飯後服用此藥		
醫師：方〇〇	調劑藥師：	核對藥師：孫〇〇

【情境】D女士某年3月5號去看醫生，醫生開了一個止痛藥，白色的錠劑。這個藥的副作用是可能會出現皮膚疹。她早上吃一顆後，覺得還有些疼痛，下午再吃一顆，感覺有比較好了，後來每天都吃兩顆。

## 5 - 1 看藥袋抓漏

- ◆ 玩法：看完醫生回到家後，忘記藥該怎麼吃了，請你看著藥袋提示，圈出情境中做錯的地方。

健保醫院 Jian Bao Hospital	
 990913C5566	 080000001233
<b>某先生</b> 病歷號：01031388 年齡：100歲 就醫日期：2019/01/01 科別醫師：老年科 康○○醫師 調劑藥師：田○○藥師	窗口 領藥號 <b>3 3001-1</b> 藥袋總數 <b>10-10</b>
學名含量 Amlodipine 5mg/tab 商品名 <b>Norvasc【脈優】</b> 脈優錠 藥品總量 <b>共56粒</b> 共28天 (桌3)(2片) 用法用量 <b>口服 每天2次</b> <b>早晚飯後 每次1錠</b> 醫療備註 請按時服用血壓藥	
藥品外觀 白色，八角形錠劑，有剝半痕。 治療用途 心絞痛、高血壓 注意事項 未經醫師指示勿任意調量或停藥；勿併服葡萄柚汁 副作用 水腫；倦怠；嗜睡；腹痛；噁心；頭痛 廠牌產地 Pfizer Pharmaceuticals LLC (輝瑞) / 波多黎各 儲存方式 小於25°C儲存	

【情境】E先生2019年1月1日，因為高血壓，所以去看醫生，醫生開給他降血壓的藥，是白色的，八角形的。它的可能副作用是水腫、吐、頭痛等。他從那天開始就每天吃兩顆，他發現非常有效，血壓已經下降了，他就停止吃藥了。

# 5 - 1 看藥袋抓漏

- ◆ 玩法：看完醫生回到家後，忘記藥該怎麼吃了，請你看著藥袋提示，圈出情境中做錯的地方。



**臺中一二三醫院**  
Taichung One Two Three Hospital



9970901J5566



112233998877

**處方日期：104/01/01 18:13**

**病歷號：880555**

**領藥號：B088**

**姓名：某某某 女 66歲**

**用法：飯後 每次1粒**

**藥名：安保舒痛錠 325MG**

**外觀：錠劑 橢圓形 黃色**

**適應症：噁心、暈眩、嗜睡**

**注意事項：**

- 1.有癲癇病史者，使用此藥前應告知醫師。
- 2.避免操作具潛在危險性器械；可併服適量水份以避免便秘情形的發生，但若情況加劇或出現黃疸、噁心、嘔吐、胃部痙攣、胃痛、上腹脹痛則請盡快與醫師聯絡。
- 3.服藥期間若有需要使用其他解熱鎮痛或感冒藥品時，請先詢問醫師或藥師，避免重複用藥。

**處方醫師 張〇〇      藥師 趙〇〇**

**科別：家醫科**

【情境】F女士104年1月25日，因為肚子痛去看醫生。醫生幫她開了止痛藥，藥是黃色的橢圓形。這個藥的副作用是可能會噁心和打嗝。她吃了藥後，發現尿的顏色改變了。但是肚子痛的症狀沒有了。她每天睡前都吃一顆，疼痛的症狀有解除了。

# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

15分鐘

## 人數

5-6人一組

## 5 - 2 藥聽醫聲話

- 【學習目標】了解應遵守醫生的指示用藥。
- 【學習內涵】使學生了解遵行醫生的指示用藥可以使病人順利恢復健康，也較不會有副作用，比如把需要完整療程的藥物（例如：抗生素）服用完，才能有效治療。
- 【活動準備】耳機、音樂。
- 【綜合討論】
  - Q1.看病時會記清楚醫生的指示嗎？
  - Q2.回家後會遵照醫生指示吃藥嗎？
  - Q3.若沒有遵照醫生指示吃藥，可能有什麼結果？
- 【健體課綱】
  - 學習表現：1b-II-1；1b-III-1；1b-IV-1
  - 學習內容：Bb-II-1、Bb-III-1；Bb-IV-1

## 5 - 2 藥聽醫聲話

### ◆玩法：

1. 將全班分成5-6人一組。
2. 每組選一位同學上陣背對黑板，戴上耳機，耳機內撥放干擾音樂。
3. 老師出題在黑板，給沒戴耳機的其他組員們看。
4. 其他組員每人輪流各唸出題目一個字。
5. 哪一組戴耳機的同學先回答出正確答案就獲勝。



### ◆題目範例（皆是關於聽醫囑用藥）：

- 一天吃四次
- 飯後睡前吃
- 早晚抹一次
- 癢的時候擦
- 藥按時吃完
- 發燒時候用

# 師說

## 解答

- ①B、②A、③E、  
④D、⑤C  
不多拿、不囤積

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

15分鐘

## 人數

學生分3-6組

## 5 - 3 藥 拿 多 少

- **【學習目標】**瞭解不多拿、不囤積藥品，就能正確用藥愛惜健保資源。
- **【學習內涵】**運用常見的就醫索藥或用藥情境，聯想自己或家人可能曾有藥品浪費或使用不當的行為，並提出不多拿不囤積的作法，藉此能正確用藥並善用健保資源。
- **【綜合討論】**
  - Q1.每次生病，都會去很多家診所重複看病拿藥⇒重複就醫，藥拿了也吃不完的浪費現象。
  - Q2.咳嗽藥水還剩一半，先放冰箱，等下次生病用⇒囤積已開封藥品的變質風險。
  - Q3.跟醫生要求多開一瓶咳嗽藥水，想給家人備用⇒額外索藥放到過期，用不到便是浪費。
  - Q4.想省下次看病費，感冒減輕就把藥留著下次吃⇒囤藥下次吃，有吃錯藥的風險。
  - Q5.中午沒按時吃藥，晚上一次吃兩包補回來⇒按時吃藥，就不會剩藥浪費，也不要多吃。

- **【健體課綱】**

學習表現：1b-II-1；1b-III-1；1b-IV-1

學習內容：Bb-II-1、Bb-III-1；Bb-IV-1

# 5 - 3 藥 拿 多 少

◆ 玩法：

1. 開頭有5種情境，從任一情境為起點，可以先猜測可能的結局，填寫於表格中。
2. 依照鬼腳圖的玩法找到對應結局：從起點開始往下走，遇到橫線則沿著橫線走到隔壁的縱線，不能回頭或往上走，最後找到終點。

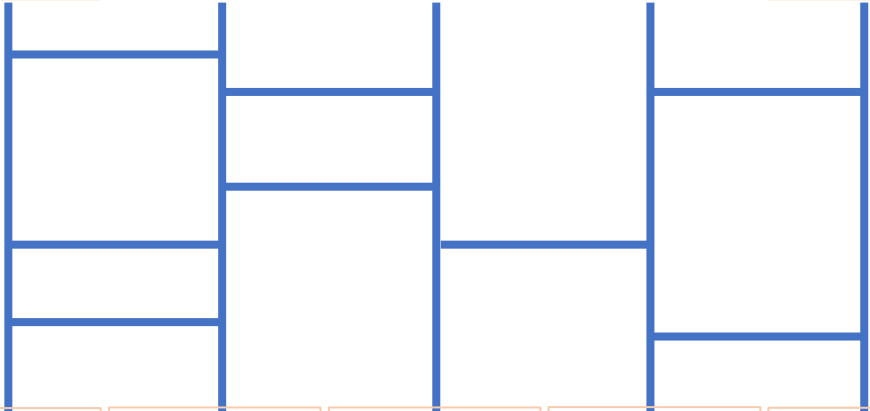
① 每次生病，都會去很多家診所重複看病拿藥。

② 咳嗽藥水還剩一半，先放冰箱，等下次生病用。

③ 跟醫生要求多開一瓶咳嗽藥水，想給家人備用。

④ 想省下次看病費，感冒減輕就把藥留著下次吃。

⑤ 中午沒按時吃藥，晚上一次吃兩包補回來。



A 囤放開過的藥品，可能有變質風險，甚至中毒。

B 拿了多份藥，通常只吃一份，多出來的也不會吃。

C 服藥劑量超標，造成身體不適的副作用反應。

D 症狀很像卻是不同的病，吃錯藥反而延誤治療。

E 多拿的藥都沒用到，放到過期還捨不得丟。

以下 ( ) 內請填英文代碼，我的配對答案是...

①配( )    ②配( )    ③配( )    ④配( )    ⑤配( )

要解決這些浪費問題，就是做到\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_！

# 師說

## 對象

- 國小中年級
- 國小高年級
- 國中

## 時機

- 課堂教學
- 團體活動
- 遊戲關卡

## 時間

15分鐘

## 人數

學生分3-6組

## 6 - 1 扳 回 一 程

- 【學習目標】使學生了解遵醫囑回診的重要。
- 【學習內涵】使學生了解回診的用意，不僅讓醫生掌握病程進度來調整治療處方，病人也要遵醫囑，才能提升治療效果。
  - 所有隊伍同時競賽，每個本子寫相同字樣：
    - 藥是三天份，三天後回診。
    - 抗生素七天吃完，一星期後回診。
- 【活動準備】小本子、紙、筆。
- 【綜合討論】
  - Q1. 剛剛玩遊戲的時候，如果沒有跑回去看醫生，會有什麼結果？
  - Q2. 有回診的經驗嗎？
  - Q3. 如果醫生說要回診，會記得回診嗎？
- 【健體課綱】
  - 學習表現：1a-III-2、2a-III-3；1a-IV-3、2a-IV-3
  - 學習內容：Fb-III-4；Fb-IV-5



# 6 - 1 扳回一程



## ◆玩法：

1. 此為一折返跑遊戲。
2. 老師可依全班人數將學生分為3-6組。
3. 每隊選一位當醫生站在終點；醫生手上會有一個本子，本子每頁只能寫一個字。
4. 所有的隊伍同時競賽，每個本子寫同樣的句子：
  - 藥是三天份，三天後回診。
  - 抗生素七天吃完，一星期後回診。
5. 其他組員是病人，輪流從起點拿湯勺裝氣球快步走向醫生，看本子上的一個字後，快走向起點並寫下看到的那個字（氣球掉地上就回起點重走）。
6. 最快寫完本子上全部字的組別獲勝。

# 師說

## 對象

- 國小中年級  
 國小高年級  
 國中

## 時機

- 課堂教學  
 團體活動  
 遊戲關卡

## 時間

15分鐘

## 人數

4-6人一組

## 6-2 回診記起來

- 【學習目標】使學生了解延誤回診可能會有的風險。
- 【學習內涵】使學生了解延誤回診，可能會錯失治療良機，造成病情惡化，增加治療困難度。
- 【活動準備】回診記起來題庫、紙、筆。
- 【綜合討論】

Q1.長長的醫囑，再聰明都不一定記得仔細，記錯還可能造成治療不當，該怎麼辦？⇨現在隨手記錄的工具很多，傳統紙筆到行動裝置（手機、智慧型手錶）的備忘錄等，養成記錄醫囑得習慣，接著遵行時才不易出錯。

- 【健體課綱】

學習表現：1a-III-2、2a-III-3；1a-IV-3、2a-IV-3

學習內容：Fb-III-4；Fb-IV-5

## 6 - 2 回診記起來

同學，你今天有咳嗽、流鼻涕、發燒、身體虛弱、四肢無力、嗜睡等症狀，我幫你開一點止咳藥水、抗組織胺、退燒藥、維他命B，還有胃藥。我記得你住附近，如果你症狀有改變，比如你剛剛說鼻涕沒有黃，假如之後變黃了，回診時要記得跟我說，我再幫你換藥。

先幫你開三天份的藥，這些藥一天分四次吃，基本上三餐飯後吃一次，還有晚上睡前吃一次。你現在還沒退燒，所以你回去以後要先量體溫紀錄一下，再吃紅色那包退燒藥，吃完後隔天若還是沒退燒，那就提前回來找我。其他白色包的藥務必按時吃、把藥吃完，三天後記得回診。



### ◆玩法：

1. 此為記憶遊戲，依全班人數分成4-6人一組。
2. 準備一段約200多字，關於醫囑與回診交代的文字題庫，給每組的第一位成員看。
3. 計時30秒請每組第一位成員出發，看題庫努力記重點，時間到第一位成員便回座位，而第二位成員出發；第一位成員回座位便開始寫下重點印象，直到第二位成員回來座位時便停筆，換第二位成員書寫；依此類推，直到最後一位成員寫完後。
4. 組員合作記錄的重點越鉅細靡遺的組別獲勝。

# 補 充

聰明就醫六要素  
珍惜健保We can do!

# 提供您最即時的健保教育資源

## 提供即時的教育資訊

**全民健保 永續經營**  
 2月25日下午2:43

「珍惜健保聰明就醫」的6大要素，你知道有哪些嗎？  
 不知道也沒關係，為了讓大家對「珍惜健保聰明就醫」有更多的認識，我們把6大要素整理成一目了然的海報啦！  
 歡迎大家分享給舊雨新知、樓上樓下，一起來了解這6大要素吧！

#聰明就醫6要素  
 #珍惜健保WeCanDo

**全民健保 永續經營**  
 3月12日下午7:33

嘉義市聰明就醫熱工作坊熱鬧開展，也歡迎今年度想申請校本觀講課的老師們踴躍登記，名額有限！

#聰明就醫  
 #聰明就醫保可夢  
 #聰明就醫皆全超人

**全民健保 永續經營**  
 2020年10月16日

來囉來囉-北區跟中區的玩轉工作坊剛結束活動，最後一場南區，還沒報名的夥伴們，趕快加緊腳步囉。

●南區國小組報名 <https://reurl.cc/A8qIOZ>  
 ●南區國中組報名 <https://reurl.cc/Ld30mx>  
 報名完記得先填線上問卷囉 <https://ppt.cc/fX6MBx>

這種好玩又能拿免費教材的活動，一年就這麼一次，晚了，是花錢也買不到的囉！

## f 全民健保永續經營

YOUTUBE.COM  
 作品編號19-【新北市】安坑國小-全民健保之阿拉丁篇

影音媒材

### 聰明就醫6要素

#### 珍惜健保WeCanDo

- 1 選擇信譽好的信託**  
 1. 選擇信譽好的信託  
 2. 選擇信譽好的信託  
 3. 選擇信譽好的信託
- 2 優先選擇一型**  
 1. 優先選擇一型  
 2. 優先選擇一型  
 3. 優先選擇一型
- 3 換血使用開口**  
 1. 換血使用開口  
 2. 換血使用開口  
 3. 換血使用開口
- 4 合理期待醫效**  
 1. 合理期待醫效  
 2. 合理期待醫效  
 3. 合理期待醫效
- 5 正確用藥管理**  
 1. 正確用藥管理  
 2. 正確用藥管理  
 3. 正確用藥管理
- 6 定期醫診與追蹤**  
 1. 定期醫診與追蹤  
 2. 定期醫診與追蹤  
 3. 定期醫診與追蹤

海報電子檔

政府宣導媒材

### 健保服務行動化

## 交流推廣心得經驗



今年的桌遊真好玩，學生反應極佳。  
 放入校刊，再次宣導聰明就醫！

希望可以再開放研習機會，因為課務的關係，有許多老師無法參加。  
 真的很可惜啊...

## LINE 全民健保永續經營

### 全民健保 永續經營

#### 珍惜健保聰明就醫 教育推廣秘笈

## 敬請期待

「全民健保永續經營」專案計畫 係由財主理人協會發教自編 編製

社群QR code  
 加入碼：nhiedu

全民健保永續經營  
 273名成員 8則貼文  
 健保教育中心-簡助理

提供以素養為導向、以珍惜健保與醫療資源為主題的創意教學模組，讓教師的教學更輕鬆且完善。

保可夢教學心得，刊登學校校刊

「全民健保永續經營」專案計畫 係由財主理人協會發教自編 編製

健保教育中心-簡助理 照片

不免俗地，給大家聞香一下，發展中的推廣秘笈



# 全民健保 永續經營

## 珍惜健保聰明就醫 教育推廣活動手冊

發行：教育部國民及學前教育署  
衛生福利部

出版：國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系  
全民健保永續經營專案計畫團隊