



111年度桃園市市長盃

# 神農小學堂

健康知識創意競賽



桃園市政府衛生局  
Department of Public Health, Taoyuan

桃園市政府衛生局



Department of Education, Taoyuan  
桃園市政府教育局



聯新國際醫院



林口長庚紀念醫院  
Chang Gung Memorial Hospital, Linkou



毒品危害防制中心  
TAOYUAN CITY DRUG ABUSE PREVENTION CENTER

桃園市藥師公會  
Tao Yuan Pharmacist Association

桃園市藥劑生公會

桃園市西藥商業同業公會

# 神農小學堂 八大核心議題

- 一、正確用藥
- 二、中藥
- 三、全民健康保險
- 四、健康促進
- 五、疾病管制
- 六、食品安全
- 七、心理健康促進
- 八、毒品及藥物濫用防制





桃園市政府衛生局  
Department of Public Health, Taoyuan



Department of Education, Taoyuan  
桃園市政府教育局



# 正確使用中西藥講座



講師:吉康生活藥局 楊嘉慶藥師  
桃園市藥師公會 顧問



# 個人學經歷



武陵高中  
中國醫藥大學藥學系  
台灣大學法律學分班  
台大輔助暨整合療法研習班  
政大法研所在職專班碩士  
中央大學哲學所博士班  
曾任藥師全聯會公益委員會主委  
曾任桃園市藥師公會常務理事  
煙毒暨法規委員會主委  
曾獲總統召見反毒有功人士  
(全國唯一藥師)  
2013年桃園縣 青年創業楷模





# 正確的用藥來自...



醫師正確的診斷

選擇適當的藥品

正確的使用藥品

增加治療的效果





# 正確服藥方法

- ◆ 口服藥品應以**溫開水**服用
  - 除非有特別註明，否則不要以茶、果汁、牛奶、咖啡等飲料配服藥品
  - 飲料可能會**影響藥品吸收**，**影響療效**



# 遵從藥品 **五不** 原則

**不信**

有神奇療效的藥



**不聽**

別人推薦的藥



**不買**

地攤、夜市、網路  
遊覽車上賣的藥



**不吃**

別人送的藥



**不推薦**

藥給別人





# 與醫師、藥師做朋友

---

- ◆ 平日多留意生活圈附近可以使用的醫療資源
  - 醫院、診所、藥局等位置、聯絡方式
  - 找尋適合的家庭醫師、家庭藥師做為健康顧問
  - 將醫師或藥師諮詢電話記錄在自己的電話簿
- ◆ 同時服用多種藥品（含中藥、保健食品）
  - 用藥前諮詢醫師或藥師
- ◆ 自行購買藥品時，應至有藥師執業之合法藥局購買

# 清楚表達自己的身體狀況

先瞭解自己身體狀況



看病時向醫師說清楚



疾病狀況

- 哪裡不舒服
- 大約何時開始
- 何種情況下覺得比較舒服

過敏史

- 有無藥品或食物過敏史
- 特殊飲食習慣

藥物史

- 目前正在使用的藥品
- 包含中、西藥或健康食品

疾病史

- 曾經發生過的疾病
- 包含家族性遺傳疾病

生活狀態

- 是否需要開車或從事操作機械等需要專注力的工作



## 藥品 保存原則

避濕



避熱



避光



- ❖ 若藥品外觀或顏色有改變，則應拋棄切勿再用
- ❖ 避免直接曝曬於陽光之下
- ❖ 避免存放於浴室
- ❖ 避免存放於兒童可以取得之處
- ❖ 內服與外用藥品應分開存放
- ❖ 冷藏藥品應該依指示存放在冰箱
- ❖ 藥品一旦開罐，**罐內所附的棉花和乾燥劑，就必須立刻丟棄**，否則會因吸附水氣，成為藥罐內的一項污染源



# 選購安全、有效中藥

1. 了解到什麼地方選購中藥

合法場所購買

2. 知道用藥原因及如何選購正確中藥

專業人員建議下

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

選擇合格中藥來源, 選購有認證的中藥

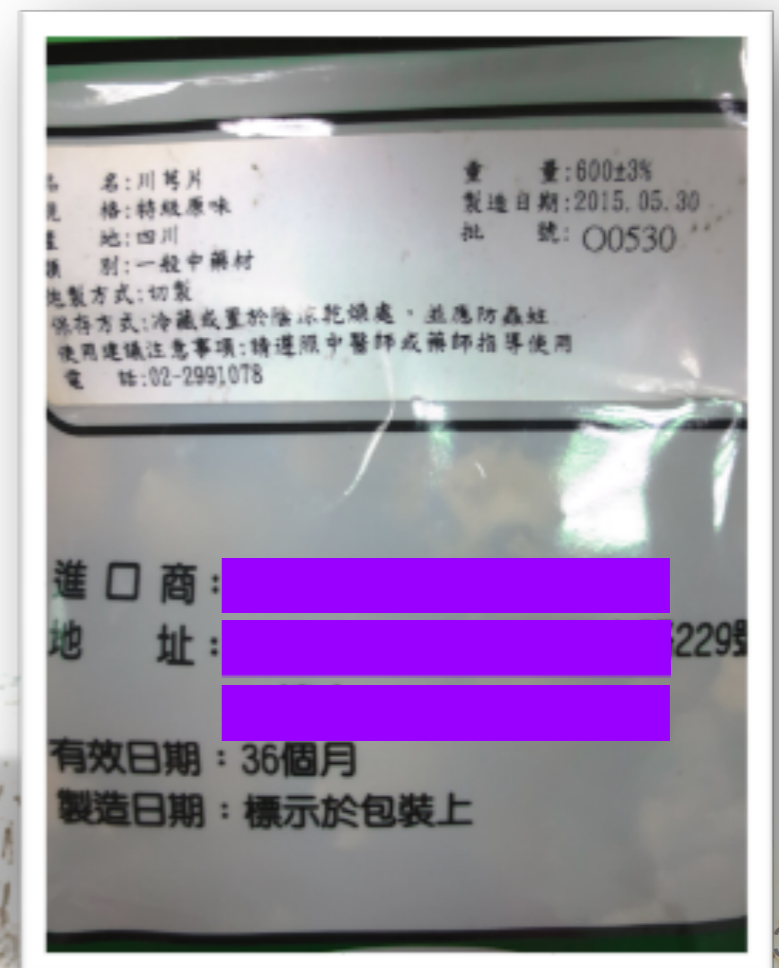




# 選購安全、有效中藥

## • 進口及市售中藥材飲片之標籤或包裝應標示事項

- u 一般中藥材 應標示
  - u 品名
  - u 重量
  - u 廠商名稱及地址
  - u 製造日期及有效期間或保存期限
  - u 批號
  - u 類別
  - u 原產國
  - u 保存方法
- u 毒劇中藥材 需另標示
  - u 炮製方式
  - u 使用建議注意事項





## 服用中藥注意

- 服用中藥、西藥者，兩者需相隔**二小時**，並事先告知醫師
- 科學中藥：將**藥粉與溫水混合**後再喝，不建議藥粉倒入口中才喝水，避免藥物在食道中沾黏或嗆到。
- 中西藥**配伍禁忌**：四環素、碳酸氫鈉、磺胺類藥、碳酸鈣及鈣補充劑、抗凝血劑





桃園市政府

Taoyuan City

瘋搶清冠一號 | 中醫師不樂見：多人用後腹瀉 2022年5月12日

沒染疫當補吃「免疫出問題」 | 台灣新聞 Taiwan 蘋果新聞網

<https://www.youtube.com/watch?v=2uQV4VAUXhU&t=184s>

勿

當補品吃







桃園市政府

Taoyuan City Government

# 校園健康促進講座



講師: 吉康生活藥局 楊嘉慶藥師  
桃園市藥師公會 顧問



1. 視力保健

2. 口腔衛生

3. 健康體位

4. 菸害防治

5. 正確用藥

6. 全民健保

7. 性教育含愛滋防治

8. 安全教育與急救

# 1. 視力保健

## 護眼行動六招

第1招：眼睛休息不忘記

第2招：均衡飲食要做到

第3招：閱讀習慣要養成

第4招：讀書環境要注意

第5招：執筆、坐姿要正確

第6招：定期檢查要知道

# 1. 視力疾病簡介

日常保養防範乾眼症，  
隱眼避免超過8小時！



睡眠充足

最簡單卻相當重要



營養均衡

可多補充Omega-3



完全眨眼

避免眼睛眨一半



少用隱眼

最久勿超過8小時



適度3C

避免長期使用過久



日常防護

全罩安全帽、護目鏡等

日常保養防範乾眼症，  
日常生活隱型眼鏡避  
免超過幾小時？

- (1) 1小時
- (2) 2小時
- (3) 8小時
- (4) 24小時



# 重點回顧

1. 日常保養防範乾眼症, 日常生活隱  
型眼鏡避免超過幾小時?

- (1) 1小時
- (2) 2小時
- (3) 8小時
- (4) 24小時



日式定食專賣店

# 2. 口腔衛生



## 口腔保健5撇步

**步驟 1** 三餐飯後、吃完東西後都要馬上刷牙，每次刷牙至少3分鐘

**步驟 2** 貝氏刷牙法

Step 1



右手或左手伸出「擱」的手勢，握在牙刷

Step 2



刷毛與牙面成45度~60度，碰著一點點牙齦

Step 3



2顆2顆來回刷的10次，不讓裡外都露刷

**步驟 3** 牙線使用的方法

Step 1



截取約45公分長牙線的與手同長。牙線一端纏繞在一手的中指第二指節，約2至3圈，可固定牙線即可。

Step 2



距離約25公分處，再將牙線纏繞在另一手的中指第二指節上面2至3圈。

健康·幸福·新北市



新北市政府衛生局 關心您  
Public Health Department, New Taipei City Government

<http://www.health.ntpc.gov.tw>

地址 / 22006 新北市板橋區廣土路 110-1 號 代辦處 / 02-2257-7118



# 2. 口腔衛生



全民愛健康  
牙齒篇



## 牙受傷的觀察要點



健談

圖文創作：健談

havemary.com

專家諮詢：台灣牙醫植體醫學會總會

副理事長暨柏登牙醫院院長 黃斌洋醫師

1. **牙出血**：可使用乾淨紗布輕輕加壓止血，若大量出血建議就診



健談 havemary.com

2. **牙位移**：若有動搖、內縮、歪斜、斷裂、脫落時，應找回斷牙就診檢查



歪斜

內縮

動搖

脫落

斷裂

3. **牙腫脹**：撞到後1至2天可採冰敷消腫，但若腫脹變大時應立即就診



10  
分鐘

4. **牙變色**：傷後數日應持續觀察牙齒顏色，變色恐有感染疑慮，宜儘早回診



牙齒撞傷相關問題，  
建議諮詢「牙科」



更多資訊請上 健談 havemary.com





### 3. 健康體位

## 如何使用我的每日飲食指南

一、全穀雜糧類

二、豆魚蛋肉類

三、乳品類

四、蔬菜類

五、水果類

六、油脂與堅果種子類



# 自然療法瘦身飲食（關鍵在血糖）

需要您配合2-4週 健康體態就會出來

	時間	主食	搭配	注意事項
早餐	06:30-08:30	水煮蛋1-2顆	黑咖啡或開水	可以運動
	11:30-12:00	阻卻肥胖	黑咖啡或開水	可以運動
午餐	12:00-14:00	正常吃（少澱粉）	黑咖啡或開水	堅果或蘋果
	17:30-18:00	阻卻肥胖	黑咖啡或開水	可以運動
晚餐	18:00-20:00	正常吃（少澱粉）	黑咖啡或開水	堅果或蘋果
	20:00-23:00	不要宵夜	溫開水	可以運動
睡覺	充足睡眠			充足睡眠
禁忌	麵包 X	甜食 X	零食 X	飲料 X

正常吃：吃到飽足感 飯裡可以加堅果 減少吃粥 吃麵

堅果或蘋果:堅果10-20顆，低GI水果都行

阻卻肥胖：個人化減重 每個人不一樣

(減脂 食慾 消水腫 新陳代謝慢 阻糖 飽足感)

# 4. 菸害防治





# 5. 正確用藥



## 6. 全民健保

- ◆ 全民健康保險之基本精神
- ◆ 全民健康保險成果與面臨問題
- ◆ 二代健保改革核心價值
- ◆ 全民健康保險法修法重點
- ◆ 現行承保作業重點提醒



# 全民健保之正確認知

- 一. 全民納保
- 二. 發揮自助互助精神
- 三. 量能付費
- 四. 照顧弱勢
- 五. 醫療費用大於保費收入會  
導致**虧損破產**

# 7. 性教育含愛滋防治

## 愛滋病的傳染途徑

### □ 三大傳染途徑：

#### □ 1. 性行為傳染：

與感染愛滋病毒感染者發生口腔、肛門、陰道等方式之性交或其他體液交換時，均有受感染的可能。

#### □ 2. 血液感染：

1. 輸進或接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑。
2. 與感染愛滋病毒之靜脈藥癮者共同使用注射針頭、針頭
3. 接受愛滋病毒感染者之器官移植。

#### □ 3. 母子垂直感染：

嬰兒也會由其已感染病毒的母親在妊娠期、生產期、或因授乳而得到愛滋病毒。



## 對不同年齡的人性交，有不同的結果

違反被害人意願性交，是否因被害人年齡而有不同處罰？文：楊舒婷（認證法律人） /

年齡 \ 意願	違反意願	未違反意願
未滿 7 歲	加重強制性交罪，7 年以上 刑法 § 222 I ②	
7 歲以上 未滿 14 歲	加重強制性交罪，7 年以上 刑法 § 222 I ②	與幼童性交罪，3-10 年 刑法 § 227 I
14 歲以上 未滿 16 歲	強制性交罪，3-10 年 刑法 § 221 I	與少年少女性交罪，7 年以下 刑法 § 227 III
16 歲以上	強制性交罪，3-10 年 刑法 § 221 I	不觸犯刑法

※ 當犯案人是 18 歲 (含) 以下，則減刑或免刑 (兩小無猜條款)  
當犯案人未滿 18 歲，犯這兩條罪是告訴乃論

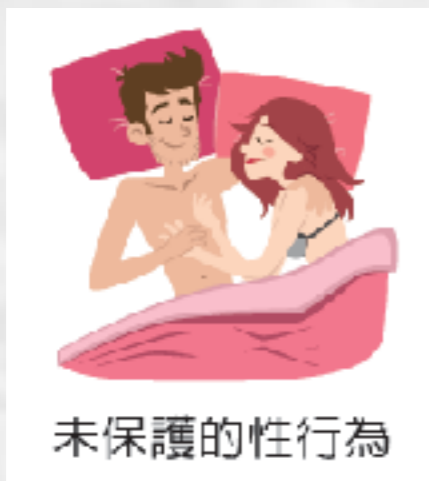
大大增加

未保護的性行為+注射安非他命(slam)

愛滋

感染風險!

真的很危險!



### 性行為方式與受感染的

危險程度	口交	陰交	肛交	共用針具
插入者	0.5	5	+ 6.5	23
接受者	1	10	50	



# 台灣愛滋感染現況

**39,667**

累計愛滋感染人數

**18,923**

累計愛滋病發病人數

**6,907**

累計死亡

每年愛滋感染  
新增約2,000人



危險因子  
不安全性行為超過  
83%

注射藥癮者 2%

年齡

20-30歲約50%

30-40歲約30%

# 營造幸福感

# 8. 安全教育與急救

THEORY OF WELLBEING  
POSITIVE PSYCHOLOGY FRAMEWORK



PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

(Martin Seligman, 2012)

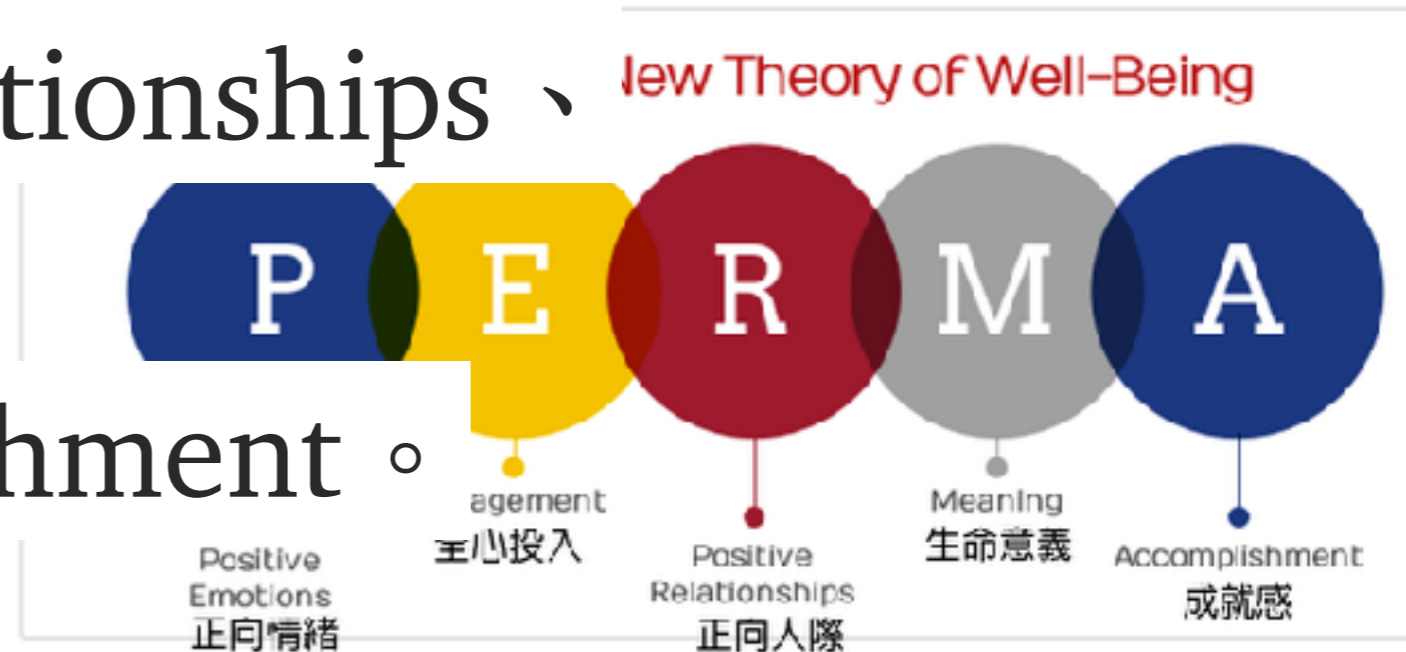


SALUTEGENICS.COM.AU  
© Copyright (Salutegenics) 2018

賓州大學的正向心理學之父  
Martin Seligman 馬丁·賽里格曼  
在2012年【心盛】(Flourish)  
這本書中提出了幸福的模型，分別是



正向情緒Positive Emotions、  
全心投入Engagement、  
正向人際Positive Relationships、  
生命意義Meaning  
以及成就感Accomplishment。







# 菸害與新興菸品講座

## 電子煙、加熱式菸品、加味菸

講師: 吉康生活藥局 楊嘉慶藥師  
桃園市藥師公會 顧問



# 了解戒菸可能的挑戰及計畫相關的因應方式



## 戒斷症候群 (上)

健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

戒菸使體內尼古丁減少，容易產生焦慮易怒、情緒不穩、疲倦等症狀



尼古丁減少會改變睡眠習慣，使人難以入眠



戒菸可改善身體血液循環，而導致手指和腳趾產生刺痛感，或出現眩暈症狀



肺部清除焦油和黏液時，會出現咳嗽、口乾等症狀





# 了解戒菸可能的挑戰及計畫相關的因應方式



上班族  
香菸篇8

## 戒斷症候群 (下)

健談  
havemary.com  
圖文創作：健談

因尼古丁會降低食慾，所以戒菸時會增加飢餓感



尼古丁減少會改變胃腸道蠕動，造成便秘問題



手尚未習慣不拿菸、雙手空空的感覺，可藉由拿筆來轉移注意



戒斷症狀通常會出現2至4週，雖不易控制卻對身體無害，只要忍耐幾天，不舒服的感覺就會逐漸減少





# 菸品比50年前更毒更易成癮

根據美國無菸青少年組織 (Tobacco-Free Kids) 最新研究報告指出，目前市面上的菸品與1964年販賣的菸品相比，添加更多的化學物質，不但更毒且更易上癮。

**包裹糖衣的毒藥-加味菸 更毒、易上癮、更難戒除**



# 美國FDA證實：薄荷菸更容易成癮且更難戒除

美國食品及藥物管理局(FDA)公開證實，薄荷菸會使未成年人的消費者增長，且薄荷菸比一般菸更容易成癮，還更難戒除。

根據調查，美國有**40%的年輕吸菸者喜歡吸食薄荷菸**，推論是因為薄荷的味道使消費者感到較清涼而容易接受，反而會吸食的更多，最後依賴尼古丁而難以戒菸。加味菸品是「包裹糖衣的毒藥」，皆會危害吸食者的健康。

美國國家癌症研究所(National Cancer Inc.)研究顯示，人類高達三成的癌症與吸菸有關，世界衛生組織也指出平均每兩位吸菸者中，就會有一位會罹病於菸害相關疾病。

<http://www.e-quit.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MId=870&ML=4>



董氏基金會  
華文戒菸網



# 嚴重特殊傳染性肺炎

**注意**  
中國武漢肺炎疫情



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去傳統市場  
醫院等人多場所

請做好 



避免接觸野生  
動物、禽鳥



返國14日內不適  
戴口罩儘速就醫

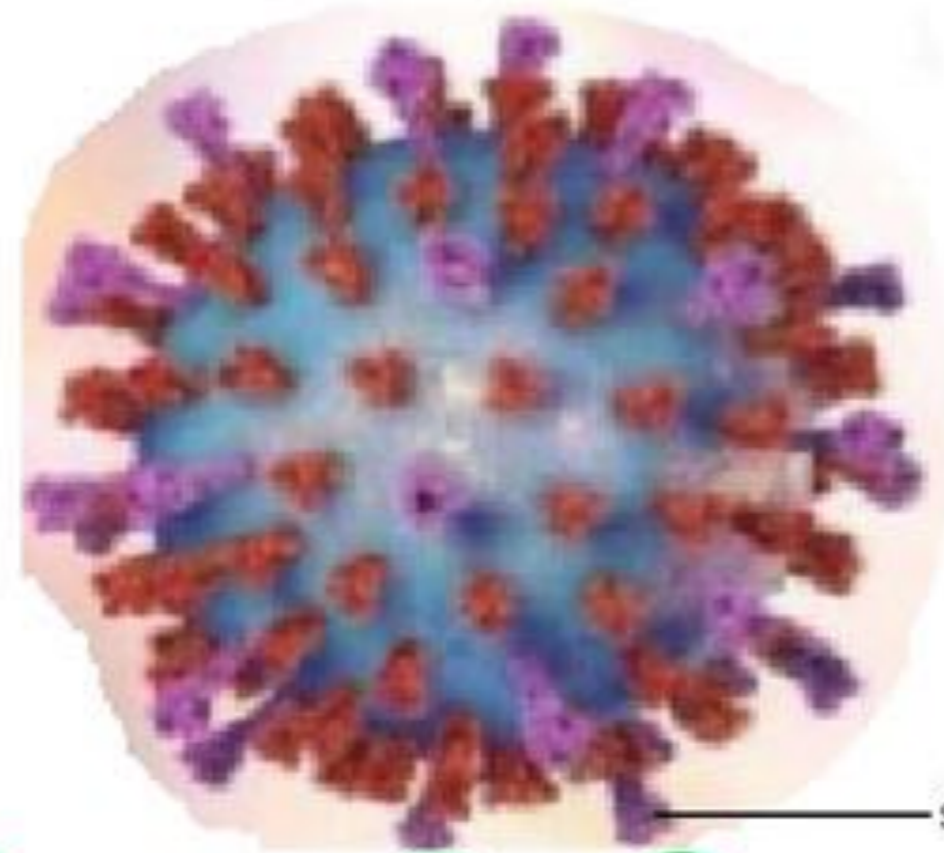
圖片來源：  
衛生福利部疾病管制署  
<https://www.cdc.gov.tw/>





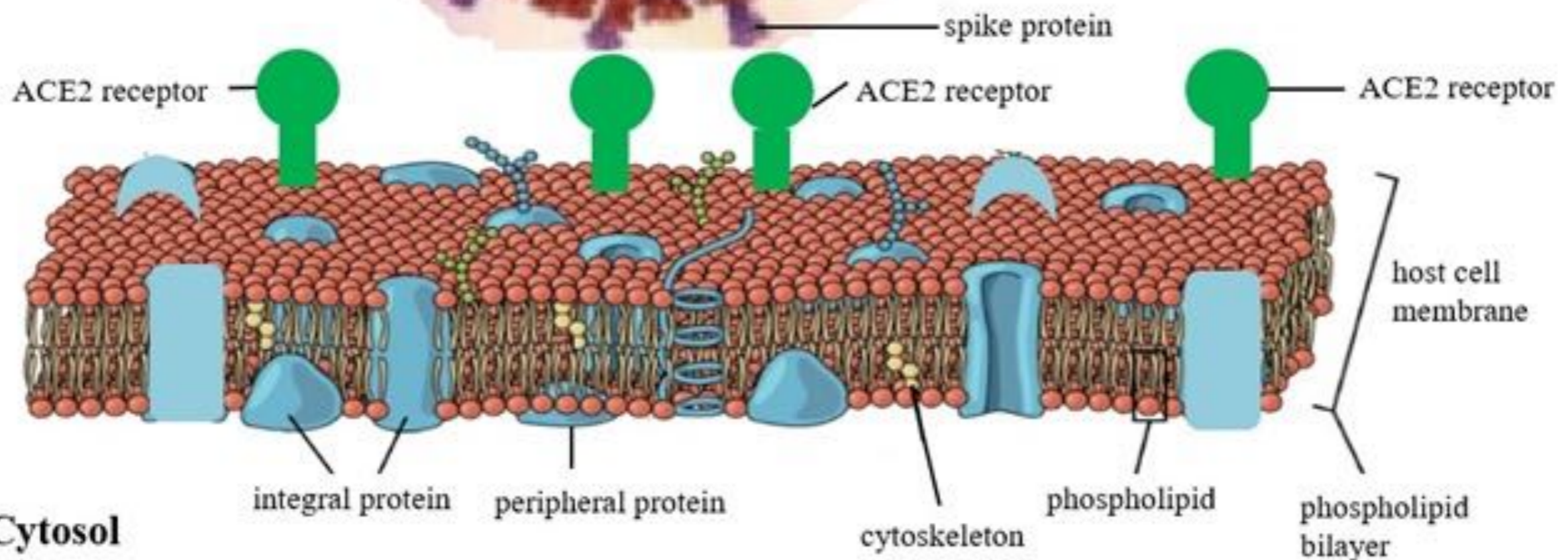
# 2019 新型冠狀病毒 (2019-nCoV) <https://case.ntu.edu.tw/blog/?p=34981>

新型冠狀病毒感染的潛在有效治療藥物之開發 2020年02月14日 科學教育發展中心



Coronavirus virion  
(2019-nCoV)

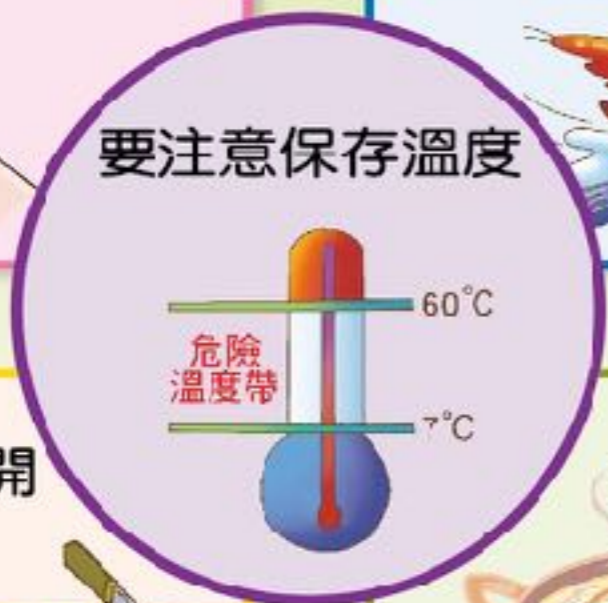
Extracellular space



Cytosol



# 預防食品中毒「五要」原則



- 1 要洗手**  
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要新鮮**  
食材要新鮮，用水要衛生。
- 3 要生熟食分開**  
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 4 要澈底加熱**  
食品中心溫度應超過70°C。
- 5 要低溫保存**  
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

# 遵守五要原則，預防食品中毒

預防食品中毒五要原則，讓大家吃得安心又健康：

1. 要洗手：調理食品前後需**澈底洗淨雙手**，**有傷口要包紮**。
2. 要新鮮：**食材要新鮮**，**用水要衛生**。
3. 要**生熟食分開**：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。
4. 要**澈底加熱**：食品中心溫度**超過70°C**，細菌才容易被消滅。
5. 要注意保存溫度：**保存低於7°C**，室溫不宜放置過久





桃園市政府衛生局

Department of Public Health, Taoyuan



Department of Education, Taoyuan

桃園市政府教育局

# 教師增能學習 新興毒品辨識課程



講座日期: 109年9月23日

舉辦地點: 潛龍國小



講師: 吉康生活藥局 楊嘉慶藥師

桃園市藥師公會 顧問

# 常見上癮及法律規定迷失

1. 偶爾使用搖頭丸、愷他命(K他命)、安非他命等毒品是不會上癮的。
2. 吸食毒品後，多喝水與牛奶、運動、以及打排毒針可以排出毒素。
3. 使用毒品只要有堅定的意志力就不會上癮。
4. 吸食毒品可以透過血液,尿液及毛髮來檢驗
5. 免費提供K他命給好朋友使用，因為沒有收錢，所以不犯法。



# 心理健康促進 (mental health promotion)

心理健康促進 (英語：mental health promotion) 乃是一種**提昇心理健康與幸福的積極行動**，**而非聚焦在減少問題而已**。目標對象包括心理病患或學校、鄰里、職場、郡、州(省)等所有人口等，期待藉由活動或方案的介入，皆能促進社會、情緒、心靈的安適程度與生活品質<sup>[1][2]</sup>。此概念與心理衛生教育類似，近年來已廣泛應用在公共衛生和心理衛生領域。所謂心理健康的積極內涵，包括快樂、主觀幸福感、心理安適、生活滿意與生活品質。<sup>[3]</sup>

<https://www.olympic.edu/current-students/community-services/health-promotion-suicide-prevention>

