「感冒藥不藥，藥師最知道」衛教短片徵選活動

壹、 活動目的：

擬藉由辦理多媒體衛教短片徵選，提升民眾對於用藥之正確認知，內容以正確用藥五大核心能力-綜合感冒藥為主軸，且配合族群特色，融入切身相關之用藥生活案例，期望透過短片所營造的情境，強化民眾用藥安全觀念，進而達到提升與推廣之效益。

本年度配合食品藥物管理署宣導主軸-綜合感冒藥，以資源中心回饋民眾常見用藥錯誤認知為基礎，發展正確用藥五大核心能力-綜合感冒藥宣導用語，希望藉由衛教宣導，減少民眾對於綜合感冒藥的濫用及誤用，進而增進民眾的健康。

貳、 辦理單位：

指導單位：衛生福利部食品藥物管理署。

主辦單位：社團法人臺灣臨床藥學會。

參、 參賽對象：

參選作品以**機構**為單位，單一機構投稿作品數不限。

肆、 活動期程：

- 收件期間：即日起至 104 年 10 月 12 日下午五點止。
- 得獎名單及頒獎時間公佈：104 年 10 月 31 日中午十二點公佈於「正確用藥互動數位資訊學習網」及「社團法人臺灣臨床藥學會」網站。

伍、 參賽說明：

- 徵選主題：「正確用藥五大核心能力-綜合感冒藥篇」，請參閱附件二、三。
- 作品規格：

(一)影片長度以 5 分鐘為原則，不得短於 4 分鐘或超過 6 分鐘。檔案格式以 mp4 為限，解析度必須在 720*480dpi 以上；不符規格者將退件。

(二)內容依本年度宣導主軸-綜合感冒藥為限，配合公版口語化教材或宣導品為拍攝。

(三)建議為有劇情之短片，以達到宣導正確用藥知識之目的。

- 作品繳交方式

(一)每份作品一式兩份，並於光碟上面註明**主題、參賽機構名稱、影片長度**。

(二)請填寫短片徵選報名表暨智慧財產權聲明書（詳如附件一），郵寄至 100-50 台北市中正區忠孝東路一段 150 號 4 樓　社團法人臺灣臨床藥學會 梁雁茹 助理收，並請來電(02) 3393-7736 分機 12 確認資料寄達情形，參選作品恕不退件，以郵戳為憑，逾期恕不受理。

陸、評分標準：

評分項目	分數
內容正確性及專業性	50
實用性	20
創意性	20
影片品質	10

柒、審查及獎勵措施：

- 審查方式：

  主辦單位邀請委員、專家依評分標準進行審查。

- 獎勵方式：

  取前三名，頒予獎狀與獎金，第一名 12,000 元、第二名 8,000 元、第三名 5,000 元。佳作三名，每名 2,000 元。

捌、其他注意事項

- 參選單位應支付作品郵寄相關費用（包含因不可抗拒之災變造成損害等）。
- 中獎獎品或獎金之稅務注意事項：

(一)納稅義務人為中華民國境內居住之個人，或在中華民國境內有固定營業場所之營利事業，所取得之中獎獎品或獎金依據各類所得扣繳率標準第 2 條第 1 項第 7 款規定列為競技競賽機會中獎之所得，按給付全額扣取 10%稅款。

(二)另一上述 1 標準第 13 條第 1 項中華民國境內居住之個人如有第 2 條規定之所得，扣繳義務人每次應扣繳稅額不超過新台幣 2,000 元者，免予扣繳。又同條第 3 項扣繳義務人對同一納稅義務人全年給付前 2 項所得不超過新台幣 1,000 元者，得免依所得說法第 89 條第 3 項規定，列單申報該管稽徵機關。

(三)本會（即扣繳義務人）依所得稅法第 92 條第 1 項規定：「…扣繳義務人，應於每月 10 日前將上 1 年內扣繳各納稅義務人之稅款數額，開具扣繳憑單，會報該管稽徵機關查核；並應於 2 月 10 日前將扣繳憑單填發納稅義務人。本會將依前述規定繳納稅款及於次年度寄送應列入所得之扣繳憑單予納稅義務人（即中獎人）。

- 主辦單位相關人員不得參加本徵選活動。
- 作品內容相關音樂、影音應以原創為主，不建議採用他人音樂、影音作品作為背景音樂。若採用需自行取得授權，請參照經濟部智慧財產局現有之著作權集體管理團體網站〔首頁 → 著作權 → 著作權集體管理團體相關資料 → 著作權集體管理團體基本資料〕http://www.tipo.gov.tw/ct.asp?xItem=202448&ctNode=7001&mp=1，並依據不同音樂、影片類型作申請。
- 同一作品如重覆參加其他類似性質競賽，經查將取消獲獎資格。
- 請參加單位詳閱徵選活動之注意事項，如有違反活動注意事項及政府法令之行為，主辦單位得以取消其參加或得獎資格，並保留相關法律權利。
- 若有未盡事宜，主辦單位擁有保留最終修改權利，相關訊息將於正確用藥網站上公佈，不另行通知。

附件一　衛教短片徵選報名表暨智慧財產權聲明書

附件二　正確用藥五大核心能力口語化宣導教材~~綜合感冒藥篇~~

附件三　正確使用綜合感冒藥：五要、五不

附件一

衛教短片徵選報名表暨智慧財產權聲明書

申請機構（全銜）		
機構地址		
聯絡方式	姓名	
	電話	
	e-mail	
影片名稱（15 字以內）		
影片特色（於獲獎簡介使用，100 字以內）		
智慧財產權聲明	一、參選作品需為原創，由參選單位自行拍攝且未公開發表、展出或於其他比賽獲獎，經查證違反事實者將取消參賽資格。 二、參選作品應以不違反社會善良風俗及侵害著作權為原則。 三、作品內容之音樂、影音均已取得授權或為原創。 四、主辦單位對得獎作品有公開發表展覽、展示、編輯、發行、宣傳、編印相關專題、圖片揭載、公開播放、重製等權利，得獎者不得行使著作人格權及肖像權。 五、本活動所涉及的個人資料蒐集、運用，以及個人資料的保護，適用個人資料保護法之相關規定。 參選單位業已詳閱徵選辦法各項條款，在此聲明同意遵守相關規範。 簽名：	
備註		

正確用藥互動數位資訊學習網 http://doh.gov.whatis.com.tw

衛生福利部食品藥物管理署 http://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx

填寫本表後，連同影片光碟請一併寄至 100-50 台北市中正區忠孝東路一段 150 號 4 樓　社團法人臺灣臨床藥學會 梁雁茹助理收

附件二

正確用藥五大核心能力口語化宣導教材

~~綜合感冒藥篇~~

2015 年 3 月 TFDA 核訂版

能力一　做身體的主人

感冒由病毒引起，鼻塞、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、發燒、頭痛和疲倦是常見症狀。綜合感冒藥含有多種成分，可能有止痛退燒、抗組織胺（用來治療鼻塞、流鼻水）、止咳、化痰等。綜合感冒藥只能**緩解症狀，不能預防感冒**。民眾可以至藥局購買綜合感冒藥，但應該**在醫師或藥師指示下使用才安全**。使用綜合感冒藥應該知道：

(一) **感冒會自行痊癒**。成人在充分休息、補充水分或電解質後，感冒會在一到二個禮拜內痊癒，綜合感冒藥可以緩解症狀，但不能殺死病毒。

(二) **多吃藥不會比較好**。自行增加綜合感冒藥劑量，症狀不會減輕得比較快，還會增加副作用。

(三) **嚴重症狀應就醫**。不要因為使用綜合感冒藥而延誤就醫，下列情況應儘速就醫：

(1) 發燒而且有其他症狀（例如吃不下東西、喘不過氣、體溫高但覺得冷或發抖）；(2) 服藥後，感冒症狀沒有減輕，甚至更不舒服；(3)咳嗽時胸痛或咳嗽有血。

(四) **要問醫師或藥師**。綜合感冒藥成份不同，每個人感冒症狀也不同，應該向醫師、藥師詢問，挑選最適合的綜合感冒藥。

(五) **感冒不一定要用抗生素**。抗生素對病毒引起的感冒無效，使用抗生素要經由醫師處方並遵醫囑服用。

能力二　清楚表達自己的身體狀況

看病或到藥局購買藥品時，要清楚表達自己的身體狀況，並向醫師或藥師說清楚這些事情：

（一）　目前不舒服症狀、何時開始？

（二）　有沒有對藥品或食物過敏，有喝酒或特殊飲食習慣。

（三）　有沒有其他疾病，例如心血管、腸胃道、肝臟、腎臟或家族遺傳疾病。

（四）　目前正在使用的藥品，包括西藥、中草藥、成藥及保健食品等。

（五）　需不需要開車或操作機械等需要專心的工作。

（六）　女性需告知是否懷孕、正準備懷孕或正在哺餵母乳。

（七）　為避免重複用藥，同時看兩科以上門診，應主動告知醫師。

能力三　看清楚藥品標示

使用綜合感冒藥前，應注意下列事項：

（一） **注意事項、副作用或警語**：看清楚外盒、藥品說明書上寫的注意事項，了解藥品使用後可能產生的副作用或警語。個人感冒症狀不同，而綜合感冒藥的成分通常不是單一成分而是含多種成分的複方，服用前可先請教醫師或藥師，市售綜合感冒藥，可能有：

(1) 乙醯胺酚(Acetaminophen)和非類固醇消炎止痛藥都可做為退燒止痛，不宜長期服用，且服用後不宜飲酒，恐造成肝損害；不可自行同時使用退燒藥和綜合感冒藥，應在醫師或藥師指示下才能同時使用，以免發生重複用藥。

(2) 含有抗組織胺(Antihistamine)成分用於舒緩鼻塞、流鼻水及打噴嚏等症狀，但可能引起嗜睡作用，如從事開車或操作機械等工作者要小心服用。服用後不要使用安眠藥、鎮靜劑等之藥品。

(3) 含咖啡因(Caffeine)成分之綜合感冒藥具成癮性，不可長期服用，且服用後不可飲用咖啡、茶等含咖啡因之飲品。

1. 不要服用超過醫師或藥師指示或產品標示的劑量，服藥後有不適症狀或過敏反應（例如皮膚紅疹、嘴唇或眼皮水腫、呼吸困難等）應立即停藥就醫，如持續服用綜合感冒藥三天以上，症狀仍未改善也應儘速就醫。
2. 患有肝、腎疾病或其他重大疾病之患者，服用綜合感冒藥前，應先請教醫師或藥師。
3. 除非有醫師指示或藥師建議，6 歲以下兒童不建議自行使用綜合感冒藥。

（二） **名稱外觀**：確認藥品的外觀形狀、顏色等，是否與外盒或藥品說明書(仿單)描述的一樣，外包裝是否完整。

（三） **藥品適應症**：緩解感冒症狀(流鼻水、鼻塞、打噴嚏、咳嗽...等)的藥品是否與自己的症狀相符。

（四） **使用方法**：服藥前應按照醫師或藥師指示，或印在外盒、藥品說明書（仿單）的使用方法，包括服藥時間、每次劑量與服用方法。

（五） **保存期限和保存方法**：要知道藥品的有效期限，若已過期、變質或變色的藥品不要使用。請注意保存方法，綜合感冒藥一般建議保存於乾燥通風陰涼處，不要放在陽光下，或是放在浴室、廚房等濕熱的地方。

（六） **要看外包裝有沒有衛生福利部核准的藥品許可證字號**：如對藥品有疑慮，可上**衛生福利部食品藥物管理署**建置之「西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢系統」，查詢藥品核准字號。

網址：http://www.fda.gov.tw

路徑：首頁→業務專區→藥品→右方「資訊查詢」→藥物許可證暨相關資料查詢作業→西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢。

（七） 家中過期及不需使用的藥物，請依照以下方式處理：

1. 將剩餘藥水倒入夾鍊袋中。

2. 將藥水罐用水沖一下，沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。
3. 將剩餘的藥丸從包裝（如鋁箔包裝、藥袋等）中取出，全部藥丸集中在夾鏈袋裡。
4. 把泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙，把他們和藥水藥丸混在一起。
5. 將夾鏈袋密封起來，就可以隨一般垃圾清除。
6. 乾淨的藥袋和藥水罐，依垃圾分類回收。

能力四　清楚用藥方法、時間

服用藥品應**按醫師或藥師指示並詳讀外包裝、藥品說明書（仿單）標示的服用方式、用量、用法及服用時間**

（一）　服用方法及時間：

1. 服用綜合感冒藥時，應了解藥品適應症，以及服用方法及時間，例如藥品各項劑型的使用方法：
   (1) 發泡劑：需溶水後服用。
   (2) 液劑：服用前先振搖均勻，應使用所附量器取藥量。
   (3) 散劑及粒狀：成人應配溫開水並依指示服用；兒童服用藥粉則需倒入溫開水攪拌均勻、完全溶解後再依指示服用。
2. 服用時間，例如：
   (1) 一天三次：三餐飯後。
   (2) 一天四次：三餐飯後與睡前。
   (3) 依據醫師指示或藥師建議，或產品外包裝及藥品說明書(仿單)標示按時服用。如有特殊使用方法及劑量請詢問醫師或藥師。

能力五　與醫師、藥師作朋友

生病找醫師，用藥找藥師。

（一）　至藥局自行購買感冒藥時，應至有藥師執業之合法藥局購買，並向藥師諮詢，說明自身症狀及目前使用的藥品，並確實遵照藥師建議服用，可主動向藥師索取聯絡電話以方便日後諮詢。

（二）　綜合感冒藥可能與其他藥品有交互作用，例如併用預防血栓藥物和非類固醇消炎止痛藥，可能會增加出血的風險，因此用藥前**諮詢醫師或藥師是最好的辦法**，有任何醫藥疑難問題也可撥打藥局或藥袋上電話諮詢。

（三）　不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

附件三

正確使用綜合感冒藥：五要、五不

2015 年 4 月 TFDA 核定

五要

1.要知道

感冒大部份是由病毒入侵所致，綜合感冒藥主要的作用是緩解症狀，不能預防感冒。一般健康成人在充分休息、補充水分或電解質後，感冒症狀會在一到二週內痊癒，因此，有感冒不一定要服用藥物。

2.要問藥師

感冒常出現頭痛、咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒等症狀，不是每一種綜合感冒藥都對這些症狀有效，要看成分才知道，所以購買使用前應告知藥師目前的症狀，選擇合適的藥品使用，以免造成身體不必要的負擔。

3.要告知

看病或至藥局購買藥品時要清楚表達有無對藥品或食物過敏、曾經發生過的疾病、目前正在服用的藥品、是否需要開車或從事操作機械等需要專注的工作、女性需告知是否懷孕或預備懷孕或哺乳等。

4.要看標示

要看藥品的藥盒或說明書(仿單)的成分、適應症(用途)、使用劑量、使用方法、注意事項、副作用、有效期限與保存方式，按指示服用藥品，並保留藥品包裝外盒及說明書(仿單)。

5.要遵醫囑

要依照醫師、藥師所給予的資訊用藥，不分享綜合感冒藥給別人。而6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥，應就醫治療。

五不

1.不過量

感冒症狀不會因為增加綜合感冒藥的服用劑量就會好得比較快，反而還會增加副作用的風險。綜合感冒藥通常含多種複方成分，例如含有乙醯胺酚的成分（用於退燒止痛），若過量會導致肝損傷；含有抗組織胺成分（用於舒緩鼻塞、流鼻水），服用可能引起嗜睡作用。

2.不併用

綜合感冒藥含有多種藥品成分，當服用綜合感冒藥時，不建議再與其他的感冒藥品合併服用，以免過量服用同類的藥品。如需要合併服用其他藥品時，應主動告知醫師或藥師正在使用的藥品，聽從醫師與藥師的建議服藥，以免產生不良反應。

3.不輕忽

感冒若有嚴重症狀要立即就醫，不要依賴自行購買的綜合感冒藥而延誤就醫。如持續服用綜合感冒藥三天以上症狀仍未改善，請與醫師或藥師聯絡並儘快就醫。

4.不飲酒

使用綜合感冒藥期間應避免飲酒，綜合感冒藥部份成分與酒精會產生交互作用，可能加重嗜睡情形，甚至造成肝臟損傷。

5.不亂買

如需購藥，應至有藥師執業之合法藥局購買，並檢視外包裝有無衛生福利部核准的藥品許可證字號，不買來路不明的藥品，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。