



桃園市政府衛生局

106年12月

衛生保健志工年刊

第28期

Annual Report

Volunreer Health Workers in the Public Health Bureau

Department of Public Health, Taoyuan



目 錄

【一】 106 年衛生保健志工業務推展成果

第一章	志工服務成果	04
第二章	志工運用單位績效評核與成果	05
第三章	106 年度志工教育訓練及標竿學習	06
第四章	高齡志願服務	08

【二】 志工心得分享

第一章	銀髮心潮流 長青志工樂	桃園市政府衛生局志工隊 / 張勝全	12
第二章	心不老情	桃園市政府衛生局 / 黃國藤	13
第三章	10 年 1 回顧	桃園市政府衛生局 / 吳敏蓉	14
第四章	點亮	八德區衛生所志工 / 吳泰誠	16
第五章	快樂的通譯志工	八德區衛生所志工 / 范玉霞	17
第六章	悠遊書畫的熱血志工	林口長庚社會志工 / 戴裕萱	18
第七章	一閃一閃亮晶晶	林口長庚大專志工 / 楊詠晴	20
第八章	以閱讀溫暖長輩的心靈	桃園長庚護理之家志工 / 游月裡	22
第九章	服務創造感動	敏盛綜合醫院青年志工 / 黃藏慕	24
第十章	勇敢面對心中所懼	敏盛綜合醫院青年志工 / 趙達昱	25
第十一章	志願服務 自願服務	敏盛綜合醫院青年志工 / 彭鈺純	26
第十二章	服務，不是卑微的工作	敏盛綜合醫院青年志工 / 蔡伯安	28
第十三章	志工不分年齡	敏盛綜合醫院青年志工 / 李玟憶	30
第十四章	甘願做、歡喜愛	敏盛綜合醫院志工 / 邱紀雄	32
第十五章	良善心謙的志工	敏盛綜合醫院病房志工 / 郭惠美	34
第十六章	送不出去的禮物	懷寧醫院前復旦高中 - 現大同高中導師 / 徐欣慈	36

【三】	衛生教育宣導	40
-----	--------	----



助人為樂 服務最光榮

桃園市志工愛心大放送

桃園



全國志工入會師
及觀摩活動





106年衛生保健志工
業務推展成果



桃園市政府衛生局 106 年衛生保健志工業務推展成果

【一】志工服務成果

本市 106 年衛生保健志工團隊共計 37 隊，分別為衛生局 2 隊、衛生所 13 隊、醫院 21 隊及民間單位 1 隊，共計 3,426 人，全市 106 年上半年(1 月至 6 月)志工服務時數為 580,874 小時，服務人次為 3,882,150 人次，衛生保健志願服務推動成效卓越。

為了提昇志願服務工作人員的服務品質，首要重點就是建立正確的服務觀念，本局今年度辦理衛生保健志工特殊教育訓練及成長教育訓練等共 5 場次，藉以提升志工專業服務能力，並且協助各運用單位績優志工參與衛生福利部、桃園市政府社會局及本局辦理之表揚推薦作業，另外也持續辦理運用單位聯繫會報及志工運用單位績效評核，今年度推薦本市長庚醫療財團法人長庚護理之家志工隊，代表本市衛生保健志願服務參加衛生福利部「全國績優志工團隊」獲獎，可見本市衛生保健志工之傑出深獲外界肯定。



【二】 志工運用單位績效評核與成果

依據「志願服務法」第十九條規定及本局衛生保健志工年度計畫辦理。

★ 目的：

1. 協助志願服務運用單位順利推展志願服務工作，落實志願服務法。
2. 鼓勵志工對志願服務能自我肯定，增進志工服務樂趣，振奮服務士氣。
3. 藉由績效考核進而達成對運用單位輔導、考核之目的，提升志工團隊整體運作效能。

106 年度績效評核成績：

★ 醫療組優等單位：

1. 敏盛綜合醫院
2. 壠新醫院
3. 長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院

★ 衛生組優等單位：

1. 桃園市平鎮區衛生所
2. 桃園市觀音區衛生所
3. 桃園市大溪區衛生所



【三】 106 年度志工教育訓練及標竿學習

為發揚志願服務美德，鼓勵大眾積極投入社會服務、人文關懷及社會公益，本年度共辦理 5 場特殊教育訓練，合計 532 人次參加，整體活動滿意度為 98.7%。透過持續的訓練，讓志工夥伴發揮正向的社會影響力，共同推動志願服務精神。

場次	訓練種類	辦理時間	上課地點	參加人次	滿意度
第1場	特殊教育訓練	5月26日 星期五	台北榮民總醫院桃園分院	119	99.5%
第2場	特殊教育訓練	6月28日 星期三	桃園市政府衛生局	65	97.5%
第3場	特殊教育訓練	7月8日 星期六	衛生福利部桃園醫院	112	98.6%
第4場	特殊教育訓練	8月15日 星期二	天成醫療社團法人天晟醫院	120	98.4%
第5場	特殊教育訓練	9月22日 星期五	桃園市政府衛生局	116	99.3%
合計人數				532	98.7%



本局邀請楊嘉慶藥師講授毒品危害防制重要性



台北榮民總醫院桃園分院邀請何雋惠老師講授毒品危害防制重要性



中壢天晟醫院辦理特殊教育訓練課程，志工於課程前進行桃園市政府衛生局健康操暖身活動



衛生福利部桃園醫院邀請陳建松老師講授服務禮儀重要性



台北榮民總醫院桃園分院邀請江守山執行長講授健康食品概念，台下學員認真互動



中壢天晟醫院張金統總經理介紹長期照護政策概況及未來發展





【四】高齡志願服務

今年度配合本市重大建設及活動，本局辦理志工參訪活動，不管是桃園捷運通車試搭乘體驗，或是參與農業博覽會運營運，皆讓志工夥伴們多了更多不同經歷及體驗。

另為推展本市心不老情 - 高齡志願服務計畫，透過本局高齡志工，至平鎮佳醫護理之家進行服務。今年度以示範計畫方式，用長者服務長者的模式推行音樂治療課程，用志願服務的精神，手心向下去助人，讓助人如冬陽一般，適時而溫暖，照亮許多社會角落，是讓社會充滿溫馨與美好的具體表現，讓志工成為本市最美的風景。







志工心得分享



銀髮心潮流 長青志工樂

桃園市政府衛生局志工隊 張勝全

志
工
心
得
分
享

012

樂齡夥伴們，歡迎一起加入銀髮志工心潮流！

志願服務是一種專長的服務，與交誼活動，是一種輕驗教育過程的反思及互惠的精神，會帶來成長及互動學習。

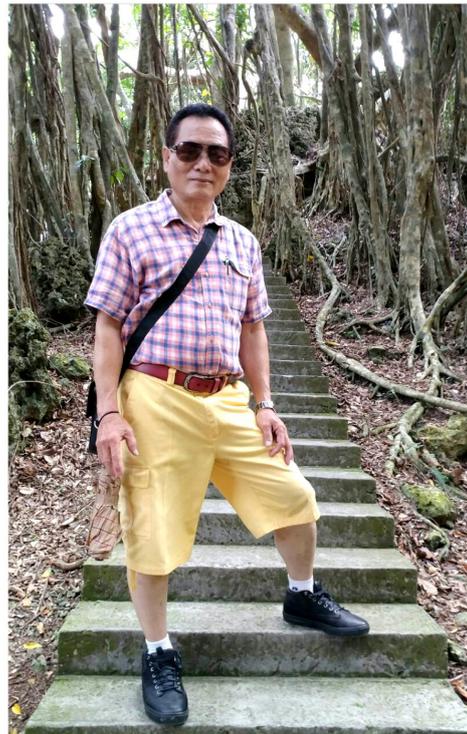
志願服務是有目標有目的地有組織，及人格特質的階段服務，是廣結善緣，拓展社會福利的工作，可利人利己，不只廣結長輩精英專業成長經驗，其過程可相互學習並緩步漸進，累積能量。因其重視團隊歸屬感、責任感與義務性！

長青伙伴們趕快放下您的身段，投入另一階段的服務吧！

作好面對各種困境與挑戰的心理準備，寫下對志願服務的期望及自我承諾，作為未來重新檢視自己的素材！

樂齡夥伴們，服務別人比被服務幸福吧！只要不停的學習、成長，永遠都會 " 長青快樂 "

謝謝大家！





心不老情

桃園市政府衛生局 黃國藤



高齡志工關懷據點首站—佳醫護理之家(平鎮區龍南路)，宗旨：帶給“住戶”歡樂與活動之興致。

大伙先行排練，不由中外圍已繞滿坐著輪椅的大哥、大姐們，在靜靜地觀看揮舞手腳、擺動身體的高齡志工。

當正式進入帶動的時刻，先以個別式面對面的帶動，由簡單的拍手開始，我所面對的陳大哥，一手比著另一手及腳，即知是中風所造成的不能動，但他可動的手卻不停著跟著舞動(達到寓教於樂)。

再者詢問坐一般椅子的林大哥，25年次，由警察學校退休的行政人員(住景美)，見其不苟言笑、意志消沉、鬍鬚未刮，給笑容著帶動手腳，不久其面貌呈現出笑意且跟著揮舞著，因此，感覺到在護理之家的“住戶”是需要被關照與交流及陪伴的。

人生走過酸甜苦辣的旅程，然，後半段的生活，卻被受制於護理之家，實感不捨，但還是要去面對的，由情緒的引導正面思考(轉念)佔有關鍵的地位，陪伴交流、帶領活動是需要的。

本次雖是短暫的相聚，對高齡志工的我們，已踏出第一步，期盼有更多的機會參與公益活動，為社會盡一份心力，帶來更快樂、和諧及健康的氛圍。

10年1回顧

桃園市政府衛生局 吳敏蓉

進入志工業，屈指一算，今年剛好整整屆滿10年。回顧10年前(民國96年11月)，經由朋友指引直接上市府三樓，找到志願服務推廣中心，進入該單位，開始了我個人的志工生涯。(在102年時此原單位志工，併入市府社會局志工隊)

當然，在服務之初，陸續接受了志工基礎訓練和志工特殊訓練，才能在爾後的服務時段，發揮所學，服務民眾。

說實在，我的服務方式都是藉由櫃台，指引民眾找到他需要到達的各局處室，空檔時折折海報，打打電話，日子倒也單純簡單，只是因為之前的工作生涯是成衣貿易，舉凡小至一根針、一條線，大到一單、一批貨，都有太多太多瑣事要進行、要消化，十分忙碌日子過慣了，一下子退到志工櫃台，說感覺太輕鬆，也因此，在102年，我又加入了衛生局的志工行列，希望豐富志工生活，了解更多的衛生資訊，方便服務更多的民眾，當然，在衛生局服務，讓我接觸了更多有關食品衛生，醫療體系的種種運作，尤其在衛生局主導下，我們學習到了高齡志工帶動唱的音樂和動作，不同的動作牽引著身體不同的部位，達到不同的伸展效果，讓高齡臥床或呆坐在安養院的長輩們，藉由這種帶動唱的模式，讓自己有一番陶醉幸福的感受，對我們志工來說，也是一番的體驗和學習。

當然，越做志工也越超出自己對知識的渴望，因為在社會局值班的當下，常常會遇到部分民眾把勞保業務拿到社會局詢問，也因此又讓我興起了赴勞保局學習的心，所以在今年5月開始進入勞保局實習，經過這種學習的過程，可以獨當一面正式值班了，勞保局的志工非常辛苦，也不同于一般櫃台志工，在服務的時段(三小時)，要不停的走動，還要應付太多民眾的百百種詢問，更要應付因為不耐久候的民眾所產生的情緒反應。

綜觀這十年的志工生涯，從最先的社會局，讓我學到了公文的格式、收發以及衛生局的食物成分標示、醫藥補助等等，再加上勞保局的保/退補助，感覺完全不同於成衣貿易的領域，心中只有一個想法，那就是做志工讓我學習、做志工讓我成長、做志工讓我快樂，感謝讓我服務的社會局、衛生局以及勞保局。



點 亮

八德區衛生所志工 吳泰誠



「施比受更有福」是我加入志工的動機，之前服務於公職生涯時，不同場合常遇到非常熱心的志工，來回穿梭在人群中，協助關懷弱勢家庭或團體，熱心公益，在因緣際會下，驅使我投入八德衛生所志工的團隊。

在實習這段期間，我負責的工作是協助兒童實施預防注射及符合施打流感疫苗的民眾之前置作業，還未就定位，就看到很多家長陸陸續續帶兒童前來排隊了，在諸位志工大姐們的幫忙下，告知家長報到後，填寫「幼兒成長評估表」及檢視表件後再發放號碼牌與排隊民眾，民眾也不慌不忙的等待，對我們志工說聲謝謝，倍感溫馨。

為了方便各里鄰社區民眾施打流感疫苗，衛生所在李主任督導下，犧牲假期，風雨無阻，十月份起每星期六、日，親率所內醫護工作人員及志工巡迴至各里為民眾施打流感疫苗，尤其上午 6 時天色昏暗時，就得前往里民活動中心安排就定位，且里長及一群民眾也在現場等待，更凸顯民眾的期待心情，讓身為志工的我們，感到無限的驕傲與榮耀，如何與民眾搏感情，更提升志工們互動情感及服務的熱忱。

經歷上述與家長、小朋友與里民的互動，讓我學習更多人與人溝通技巧，在服務過程中遇到小插曲是在所難免，如何化解現場尷尬，提升民眾接受度讓我體驗更佳深刻，跟我之前服務公職的性質是一樣的。在此感謝衛生所的長官及志工大姐們的指導，使我能很快的學習各站流程與應對技巧，這些難忘的經驗受益良多，期望自己擔任志工領域能更快速成長，為這社會盡微薄之力。

快樂的通譯志工

八德區衛生所志工 范玉霞

我是志工，也是一個快樂的志工，從很遠很遠的越南來到台灣，從民國 97 年進入八德區衛生所擔任通譯志工，受到所裡團隊的照顧、指導，不但像融合在一個快樂的大家庭，享受眾多兄弟姊妹的愛護，也屏除了我孤身在台的寂寞。

在主任、醫師及護士們的指導下，也讓我了解許多的醫學常識，因而幫助了許多來自我國姊妹們得到寶貴的醫療資訊與照顧，真謝謝台灣的主辦單位給我這個機會，謝謝了！感恩！

志
工
心
得
分
享

017



悠遊書畫的熱血志工

林口長庚社會志工 戴榕萱 / 林口長庚紀念醫院社會志工隊 蘇玲怡採訪



做起事來乾脆俐落，講起話來直接爽快；志工缺人揪她看看，咻地一聲五分就來。由種種初步印象來看，榕萱就是個豪爽、個性大刺刺、似乎天不怕地不怕的熱血志工。儘管進入林口長庚紀念醫院社會志工隊才兩年多，但熱心協助代班的她已經對許多服務點相當熟悉。

一開始，榕萱先在林口長庚醫學大樓門口負責輪椅借還及指引服務：「像老人不識字得幫忙帶診，洗腎病患也要借助輪椅來支撐身體，常常每週二四六或一三五都要來報到。我們能做的就是

給他們精神安慰，多微笑，哈啦幾句很高興見到你，久了就像老朋友而互相思念。」

歷練變多後，她也開始挑戰急診服務：「那是訓練志工心臟強度的地方，有時病患被救護車送來急診室，過一會就被佛陀接到西方淨土了；有時脾氣不好的病人拔掉點滴針頭，地上一灘灘鮮血，忙壞清潔阿嫂；更恐怖的是酒後發瘋、亂打醫生護理師的人，真是不可理喻，叫人心痛啊！」但也有像 X 光區這樣令榕萱感到開心的服務點：「那裡有全院最重要的廣告牆面，美觀大方，標題醒目。尤其整修後的等待區寬敞舒適，更衣室還加裝座椅供行動不便的病患使用，果真是以服務為宗旨的醫院啊。是活靈活現的，栩栩如生彷彿走入晶晶筆下的 2D 世界。」



一旦進一步熟識，便會發現榕萱還有相當積極學習、渴望求知的一面。這點從她選擇到長庚當志工即可略窺一二：「我想讓自己的退休生活有意義，看到長庚志工隊結合醫療健康、人文服務、知識教學，就覺得那是自我成長學習的好所在。」藉由服務，志工成為備受肯定的醫院招牌，也讓榕萱體悟到人人都能快樂做志工，進而獲得被他人需要的價值。

而在進入志工隊後不久，榕萱亦開始從頭學習起書法、國畫等才藝。「在醫學大樓時，看到冬天或下雨天這種老人疾病復發的時期，借輪椅的人絡繹不絕，我才驚覺老人社會的到來。」為此，早已兒孫成群的她，更努力學習自己感興趣的才藝，除了讓時間不空過，充實多彩多姿的生活，更重要的是「可以自娛娛人；心情好，耐心就好，愛心也就培養出來了。」雖說就時間而言，榕萱算是初學者，但她的國畫作品呈現大寫意沒骨墨染、及富光影和色彩變化的層次感，書法亦見落筆肯定、筆畫舒展，展現初生之犢不畏虎的大器作風！這就是忠於自我、勤於學習、熱愛志工服務的榕萱！



一閃一閃亮晶晶

林口長庚大專志工 楊詠晴 / 林口長庚大專志工隊 粘郡倫採訪

志
工
心
得
分
享

020

每次到劇團值班的時候，走進劇團排練的地方，最先迎接我們的總是劇團團長—詠晴（綽號：晶晶），她以大大感染力的燦爛笑容充滿活力地向我們打招呼，這溫暖的氛圍沖散了我一整天下來所累積的煩惱，讓我能夠迅速轉換心情著手投入劇團的排練、製作道具，開始劇團的活動。

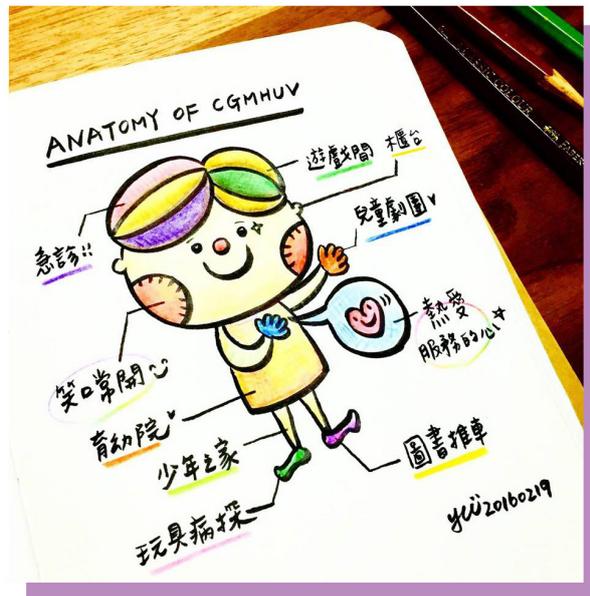
晶晶是林口長庚大專志工隊幸運草劇團的團長，大家在認識她之前，一定會從她的作品認識起。

她的作品出現在大專志工隊的文宣、劇團的活動照片，甚至在兒童大樓遊戲室表演的紙偶劇，你一定曾看過其中出現，臉圓滾滾的療癒系小人物，而這些可愛的小角色全出自於晶晶之手，此時，你一定會想她對“置入性行銷”是不是很有一套？沒錯，她的作品即富有個人色彩，很難讓人不注意到。每個小人物的個性鮮明，他們天真、樂觀、勇敢或是偶爾的生氣、愛哭、任性的小脾氣，這些表情與情緒總是活靈活現的，栩栩如生彷彿走入晶晶筆下的2D世界。



詠晴（晶晶）親筆設計的林口大專志工隊便利貼

到了第二天下午，我對志工有一項新發現。那時候，我是在院內大廳，服務當時參加寫春聯活動的群眾。當時，我與其他志工朋友們站在一旁，偶爾有些民眾會來詢問問題，我們都會詳細的回答他們，使他們能了解現場的情況。也就在那一時，我覺得，即使不認識彼此，也親近了志工與他們的情感，這比勞動服務更具有意義呢！也是因為這樣，我打破了對於志工的第一印象，也更了解他們。



詠晴（晶晶）以畫作貼切形容志工服務

服務的這四天結束了，心裡也有莫名的不捨感覺，也許是還想繼續做下去吧！對於志工，最重要的，就是要親近人群，關懷他們。那發自內心且無所求的幫忙，相信有被幫助過的人們，一定都感受的到，因為，服務，是創造感動的機會！



詠晴（晶晶）於劇團演出時認真的模樣

以閱讀溫暖長輩的心靈

桃園長庚護理之家志工 游月裡

志
工
心
得
分
享

022

長庚護理之家志工隊是一個多元溫馨的大家庭，服務活動非常多樣化，每日上下午都會安排志工各種不同的活動服務，讓有不同嗜好的住民長輩們有更多選擇自己興趣的動靜態活動可以參加。護理之家有些為臥床不方便去參與活動的住民長輩，因此志工團隊在志工督導帶領討論下，近年陸續設計規劃了住民長輩床邊個別化服務，如床邊音樂關懷活動服務及床邊閱讀關懷服務。

床邊閱讀關懷服務，是由志工提供臥床、視力不佳且興趣閱讀之住民的關懷服務，以住民長輩喜歡之題材，閱讀服務志工至床邊陪伴讀書報的方式與住民長輩互動。剛開始住民長輩們都很客氣，深怕會麻煩志工要特地為他們做閱讀書、報紙的服務，但是經過一段時間持續關懷之後住民長輩們漸漸敞開心門，歡喜地接受閱讀這項活動。我記憶猶新，有位爺爺因喜歡旅遊，特別喜歡綠島的風土民情及自然環境，因此某次的閱讀服務，我們特別準備了一篇有關於綠島的主題內容，一開始我們就唱著綠島小夜曲當開場，讓爺爺猜猜今天閱讀的題目，爺爺聽了感觸很深，並開口和我們一起合唱，還告訴我們他年輕時曾經去過綠島，依此閱讀主題的脈絡，爺爺分享了當時的美好記憶，並回憶說那時候豬是圈養在樹下，當時和家人在綠島遊玩的點點滴滴 ----- 說著說著眼睛都亮了起來。我似乎看見他心中的夢，我便鼓勵他先把身體養好，有了好體力，再由家人陪伴重遊舊地或遊山玩水。



不久，爺爺還特地請家人帶綠島相關照片等待我們的到來要跟我們分享，當下爺爺看到我們便迫不及待的拿出已準備多時，有些泛黃的照片，我們接手仔細觀看，照片是爺爺年輕時與家人到綠島遊玩時所拍攝的，爺爺細說當年每張的故事，此時此刻我可以從他臉上笑容感受到當年他與家人的幸福時光，我仿佛也置身與他同樣時空裡，我這次真體會到陪伴閱讀竟有此魔力，可以喚起人心靈的渴望而被慰藉，感覺真的很棒、很感動！

還有一位令我印象深刻的阿姨，有一次服務時，我準備了日本作家乙武洋匡的作品“五體不滿足”她非常有興趣，很專注地聽著故事，當我讀完一篇結束後，她還意猶未盡撒嬌的說想再多聽一篇後續精彩內容，我也很樂意為阿姨再閱讀一篇，看到阿姨快樂滿足的笑容，讓我高興、歡喜了一整天，真的是最棒的回饋，讓我體會出助人為快樂之本的真正涵義，其實收穫最多的正是我自己呢。

住民長輩們的笑容是鼓舞我志工路最佳的動力，透過護理之家志工隊提供的閱讀服務平台，讓我能和住民長輩一起學習、成長、分享，進而豐富我的人生體驗。在未來服務上，我期待能以閱讀服務看見更多住民長輩的笑容，進而更溫暖他們的心靈。



志工游月裡在床邊陪伴閱讀讀書報給住民聽

服務創造感動

敏盛綜合醫院青年志工 黃藏慕

志工心得分享

024

寒假剛開始，我就前往醫院做志工。當時心情既緊張又興奮，因為我第一做校外志工。還未親身體驗之前，我對志工的印象，就是一堆上了年紀的老人，而且是負責掃地的居多。面對他們，我十分陌生害怕。但經過了這四天的服務，使我對志工的印象大大改變。

一到目的地，就看到一位親切和藹的阿姨，後來才知道那是陳督導。她剛開始帶領著我們，該做哪些事。後來，我漸漸熟悉院內環境，也愈來愈了解志工最重要的是甚麼。剛開始，我不過只是坐在椅子上，狂撕上百張甚至上千張的空白病歷，當時真是全身痠痛又有點不耐煩。「轉彎思考」一下，如果我們沒有幫忙，又是誰來做？他們的感覺如何？

到了第二天下午，我對志工有一項新發現。那時候，我是在院內大廳，服務當時參加寫春聯活動的群眾。當時，我與其他志工朋友們站在一旁，偶爾有些民眾會來詢問問題，我們都會詳細的回答他們，使他們能了解現場的情況。也就在那一時，我覺得，即使不認識彼此，也親近了志工與他們的情感，這比勞動服務更具有意義呢！也是因為這樣，我打破了對於志工的第一印象，也更了解他們。

服務的這四天結束了，心裡也有莫名的不捨感覺，也許是還想繼續做下去吧！對於志工，最重要的，就是要親近人群，關懷他們。那發自內心且無所求的幫忙，相信有被幫助過的人們，一定都感受的到，因為，服務，是創造感動的機會！



勇敢面對心中所懼

敏盛綜合醫院青年志工 趙達昱

在高一的寒假，我與同學到經國路上的敏盛醫院做志工，這是我第一次在醫院做志工。早上分配到的工作是在急診室外，服務是否有願意填問卷的銀髮族，這差事實屬不易，一整天下來只有一張的收穫，不過我遇到的人都還算好心，只可惜年齡不足無法填寫問卷。話說回急診室，我想普通人在這待了一天之後應該就不想再踏入半步。我似乎只是個普通人，早上只是幫忙推個病床，當天傍晚的小憩已是惡夢連連，晚上更是幾乎睡不著，一闔眼，早上那些駭人景象就會逐一浮現眼前，令我輾轉難眠。不過經歷過這有點血腥的一天後，我深刻體會到現在全家人都能平安健康的活著是多麼幸福的一件事。多謝神明保佑，讓我在早上能平安睜開雙眼，前一天的驚嚇已成過去，我必須脫離普通人的膽怯，就算那些景象已經嚇了我一整天，但重要的是，我已克服心中的恐懼，我成長了，這讓我的勇氣倍增，不僅在未來有勇氣面對無數痛苦的病人，更有勇氣面對未來數不盡的挑戰。起初，我來醫院做志工只是為了備審資料，但之後的志工經歷，就不再只是為了時數，而是為了服務這眾多需要幫助的人。自此，我下定決心，一定要進入醫學系。我不再懼怕那些駭人的景象，因為我知道他們心中一定比我更害怕，而我能做的，就是讓他們收起無助的眼神，再次迎接光明的世界。



趙達昱 / 武陵高中

志願服務 自願服務

敏盛綜合醫院青年志工 彭鈺純

志
工
心
得
分
享

026

這是我第一次來敏盛當志工，我對於擔任醫院志工、服務社會大眾這方面是初次接觸，在敏盛當志工的期間，前幾天在做老人的健康問卷，因為不會講台語，所以問那些阿公阿嬤的時候就有點困難，所以要完成一張問卷就要花上很久的時間。

有一次在急診室，我看到一位阿嬤坐在一張空床位的旁邊，我過去問他可不可以幫我填個問卷，結果阿嬤看到我，就開始跟我講她以前的故事，可能阿嬤有失智的症狀，所以一個故事就重重複講了好幾遍，是用台語跟我講，所以我也聽她慢慢講，也都是用微笑與點頭去回應他，之後護士小姐叫阿嬤回家，我怕阿嬤在路上會亂走，所以我一路陪著她走到外面的馬路，阿嬤一路上都勾著我的手講著他的故事，我看到阿嬤講的這麼高興和投入心裡也覺得很開心，雖然阿嬤沒有幫我填到問卷，可是能讓阿嬤露出笑容讓她把想說的話說出來，給她肢體上的支持，我覺得很踏實，原來幫助一個人是一件很開心的事情。

問卷做了兩三天之後，也慢慢知道要怎麼問，怎麼去和阿公阿嬤們聊天，其時他們都很可愛，只是缺乏聊天的對象，有時候問他們問卷還能讓他們想到以前的事情，也會跟我講，有些老人因為不識字，所以我會問他們身邊的家屬，一開始有些人覺得麻煩不想填，但是我跟他們說這是一個老人健康的心理問卷，是預防老人憂鬱或是有自殺的想法，這就提升了問卷的填寫率，在醫院裡走來走去，也看到了很多人。很多家庭的生態。





老實說來當志工的一部分原因是為了系上的時數，但也有一部分是來自於我的好奇心，我想知道當志工會是什麼樣的一個經歷？既然有這個機會，我就來體驗一下。就這幾天的感覺，還滿不錯的！雖然一天下來會有點疲憊，但當志工會讓我們學習到，服務需要幫助的人而不求回報，別人開心自己也會開心。更重要的是成就感，那種不是被動的而是志願服務自動幫助別人的感覺很棒！



彭鈺純 / 中山醫學大學

服務，不是卑微的工作

敏盛綜合醫院青年志工 蔡伯安

服務，不是卑微的工作，服務，是將自己擺在一旁，並且以別人的需求為優先；服務，是一到橋梁，用溫暖、感動與熱誠連結再一起。在醫院做志工讓我看到形形色色的人，每個人都有自己的故事。我秉持助人的精神，臉上隨時掛著一抹微笑，對病人說的話保持高度興趣，用那顆熱忱的心面對每一個來到我面前要量血壓的病人。以往我常常以自我為中心，生活在自己的舒適圈裡，對別人的事情不太感興趣。當志工使我脫離自己的小宇宙，這在往後使我變得比較開朗，無論面對什麼事情或什麼人，我盡量以對方的感受為優先，對方也以正面的態度回饋。

志工的項目有很多項，請病人填問卷是最具挑戰性的。要用禮貌的口吻問病人，展現見到十年好友一般的熱情。面對病人的詢問，也要用親切的態度回答。漸漸的，我習慣笑臉迎人，病人開心，我也開心。笑容好像是沙漠裡的甘露，大海上的漂木，月球表面的補給站，足以使任何人看了就心安。在病人候診無聊發慌時，突然找到一件有益的事情可以做，打發時間順便和我們天南地北的聊起。

猶記得一位病人在量血壓時主動談起他的往事，家人離逝，工作不順遂，孩子在各地為了生計奔波。一樣是人，為什麼有一些人可以邁向筆直的康莊大道有一些人生命是那麼的坎坷，那麼的支離破碎呢？可是這位老先生並沒有自暴自棄，參加了各種活動來豐富自己的生活，也進行各種運動使自己老當益壯，還常唱參與社區服務。我從這位老先生學到勇敢與堅強，逆境下對自我的堅持，還有永不放棄的精神。我期許自己年近古稀時仍能老當益壯



古人曾說：「聞君一席話，勝讀十年書。」那位老先生使我獲益匪淺。人的價值因無私而偉大，因自私而失敗。助人的同時，自己內在也同時昇華。擔任敏盛醫院志工，使我不在只關心自己，我關心的人擴散至每天受饑荒地的 7.95 億人，在烏煙瘴氣看不到清澈藍天的人，或者活在悲傷與絕望中等待死亡的人。隨著我點閱這些人的新聞，知足和關懷漸漸滲透我的心，我以往在乎的瑣碎小事顯得微不足道，真正需要幫助的人還在期盼各界資源的到來。



志工不分年齡

敏盛綜合醫院青年志工 李玟憶

志
工
心
得
分
享

030

在高三這個寒假大家都焦急的等著成績出爐的這幾天，我來到敏盛醫院來擔任短期服務志工，剛開始我以為只是幫忙整理一下資料就足夠了，但當督導開始教導我們工作時我才了解志工的重要，一個完整的醫院不只有醫生跟護士而以還需要一群志工的幫忙與協助，在這短短的幾天我幫忙了免費四癌篩檢及成人健康檢查的宣導，還有幫病人量血壓及做問卷，但是在其中我發現很多人就算符合資格但也不願意去做檢查，他們連了解自己身體的狀況都不願意，還要志工們三催四請的才肯去檢查。



李玟憶

再來就是問卷了，問卷主要是為 65 歲以上銀髮族老人，因擔心病人憂鬱症想不開自殺防治而設計的，而我們需要一個一個慢慢訪問，但好一點會邊寫邊念，不想填問卷的會直接拒絕，可能是怕資料洩漏出去，都不大敢填。



其中讓我經歷過最難忘的是我扶一位老阿公，他的行動不太便利只能用小碎步緩慢的前進，而且他身上有一股尿味讓大家都避而遠之，這時我莫名的難過只想著怎麼幫助他，所以我就一路攙扶著他幫她掛號、繳錢、拿藥到他上計程車為止，而他可能是因為很緊張一直跟我重複說慢慢走不然會跌倒，我認為這是我當志工這幾最難忘也最有意義的事情，也好讓我時時警惕自己要陪伴家中的老人。

志工這項工作不分年齡我在短短這幾天但到很多的阿姨他們的年齡都六七十了，但她們服務大家的熱情還是很火熱的，可能因為他們的心不老，他們的身體也很健康，這讓我很是佩服他們。



甘願做、歡喜愛

敏盛綜合醫院志工 邱紀雄

志
工
心
得
分
享

我於 1964 年退伍就進入台北一家私人公司上班，2001 年退休在職場 37 年，有感於公司和社會賦予安定的生活，子女順利成長，無憂的退休生涯，心裡滿懷感恩，所以就許了一個願望，退休後，要當志工報答社會人群，並把志工當作是一項志業經營，在擔任志工期間努力表現並爭取受訓的機會，充實當志工必備的內涵，做一個稱職的志工。

自 2001 年間退休後即在敏盛綜合醫院區，從事志工愛心服務，並於 2007 年間邀內人王秀娟一併參與本院志工行列，合併服務時數至今已餘 14,685 小時。

每年積極參與志工在職教育訓練，幹部成長、領導訓練、志願服務研習營，2008~2011 年因認真負責的態度，受督導肯定，擢昇隊長一職。



夫婦參加敏盛志工旅遊



中秋關懷獨老活動



106 年關懷獨居老人

每週四也定期到法務杜矯正署桃園少輔育院當志工，個別輔導行為偏差的青少年，透過陪伴、傾聽、引導，給予他們關懷，溫暖、期盼能協助他們，導正偏差觀念，重建自信與我到生命的意義，與人生的方向。

本著志工服務「甘願做、歡喜愛」只有付出不求回報，憑著一服助人的熱忱與滿懷的愛心，期待未來的志工服務日子裡，幫助更多的人。



邱紀雄王秀娟夫婦於服務台諮詢引導服務



敏盛志工督導與志工邱紀雄於服務台服務



良善心謙的志工

敏盛綜合醫院病房志工 郭惠美

志
工
心
得
分
享

034

來到敏盛醫院十七樓病房，陪伴一位中年男性病人話家常後，病人很感慨的說：「真羨慕妳們有健康的身體，可以當志工」。

春玉志工伙伴很快地回答：「沒有...，我心臟病一直都不好，目前按時就醫，長期服藥；還有我的腳，走路太久就會痛，很痛！」。病人聽了，張大嘴巴：「蛤～那為什麼妳不在家休息，還出來當志工？」春玉志工笑著說：「在家當病人喔～我才不要，出來走走，不但可以運動，還能為病人散播『希望』的種籽，不是一舉兩得嗎？放心！平安在我心中」。病人聽了非常感動的說：「請告訴我，當志工的條件是什麼？等病好了，我也要來醫院當志工」。

啊！多麼感人的對話呀！春玉志工的愛，充滿活潑與希望，她寬廣的友善，已活出愛來。春玉姊是志工們學習的好榜樣，願健康、平安與她同在！



天主教志工 / 郭惠美



105 年敏盛績優團隊桃園市長頒獎照片





送不出去的禮物

懷寧醫院 前復旦高中 / 現大同高中導師 徐欣慈

今天帶 274 到懷寧之家探望爺爺奶奶，只是探望，看看他們，沒幫甚麼忙，沒做甚麼工作，沒說甚麼話，沒做甚麼活動，只是走到他們的床旁，看看他們，眼對眼，看看他們。

雖然說起來好像不太好聽，比起上學期，中壢火車站募發票，甚至比起 274 同學過去可能做過的所有服務學習，這次真的是最輕鬆就可以拿到服務時數的一次活動，但是我相信，這次真的是我和 274 感受很深、很深的一次活動。

大家準備了好多，我覺得很感動，負責聯絡的志工先生在旁邊觀察 274，他一直問我：「我帶過很多團體，他們是非常棒的一個！」

「這些孩子怎麼這麼棒？你帶的是特別好的班嗎？是資優班的孩子嗎？他們比很多大學生表現的都還讓我驚訝！」





身為 274 的導師，真的覺得很為你們驕傲，很欣慰，你們很棒！雖然一切不如我們預期，想帶給爺爺奶奶的，爺爺奶奶似乎沒辦法接收到，用心的準備，卻沒派上用場，希望大家不要失落，因為就算有形的禮物送不出去，但是那些眼神交會時刻送出的溫暖，就算是無形的，也一定能被感受到，禮物有沒有送出去，其實也不那麼重要了，是吧！我們也明白到，除非出意外，每一個人都會老，每一個人人都逃不掉，所以每一個人都有責任跟義務要思考，能為老人做甚麼？

這個下午的短暫探視，滿滿都是你們的心意，這不只是我們送出的最大禮物，同時也是我們自己得到的最大禮物，我們要孝順、要關懷、要愛、要現在！





衛生教育宣導





The advertisement features a central illustration of a friendly, elderly doctor character with a white beard and glasses, wearing a white lab coat and holding a mobile phone and chopsticks. He stands behind a wooden counter displaying various food items: a bowl of green soup, a burger, donuts, and mooncakes. To the left of the doctor is a QR code. The background is a stylized orange and green wall with a large shield shape. In the top right corner, there is a circular logo with the Chinese characters '桃園' (Taoyuan) inside a yellow and blue diamond shape.

食安資訊百貨專櫃

1919 食安專線

食品標示諮詢專櫃

食品業者登錄專櫃

食品資訊專櫃

食品添加物用途專櫃

謠言終結櫃

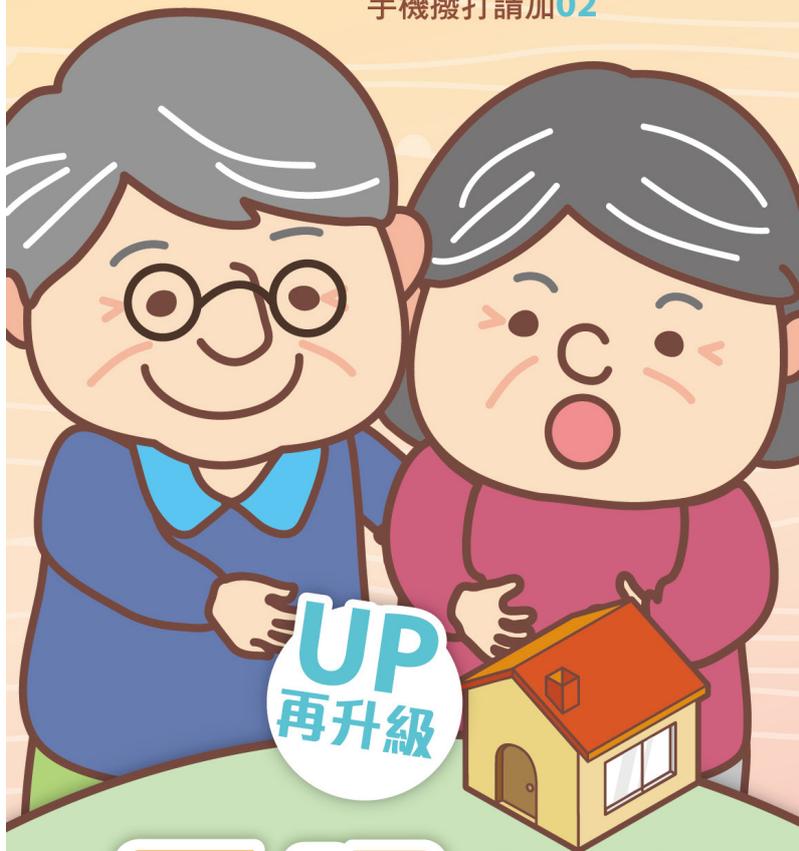
食藥署-食安資訊百貨專櫃
提供您正確食品安全資訊歡迎瀏覽查詢

桃園 食安 週年誌
衛生福利部 Ministry of Health and Welfare
食品藥物管理署 Food and Drug Administration
桃園市政府衛生局 關心您
Department of Public Health, Taoyuan

有長期照顧需求的民眾
請撥打長照諮詢專線

412-8080

手機撥打請加02



長照2.0
服務在厝邊



桃園市政府

廣告

106年健康幸福家庭補助計畫

中醫助孕養胎調理




好孕
報到

孕期養胎調理

方補助式	對象	內容	方補助式	對象
療院所享有中醫養胎調理補助。 分衛生局審核通過後，即可至各 府證、媽媽手冊、檢附相關證明文件 符合資格民眾，檢附相關證明文件 每人每胎最多補助二次。	設籍本市已婚懷孕女性。 每人每胎最多補助二次。	<ol style="list-style-type: none"> <li style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block;">一 中醫四診診察醫療諮詢 <li style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block;">二 體質分析辨別 <li style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block;">三 衛教及飲食指導 <li style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block;">四 穴位保健 <li style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 2px 5px; display: inline-block;">五 中藥調理 	符合資格民眾，檢附相關證明文件(身分證、 夫妻全戶戶籍謄本或戶口名簿、申請表)至 桃園市政府衛生局審核通過後，即可至各 合約醫療院所享有中醫助孕調理補助。	設籍本市已婚女性，尚未生育第一胎。 每人每年最多補助二次。

孕前助孕調理

詳細訊息請至桃園市政府衛生局網站 <http://dph.tycg.gov.tw> 主題專區查詢



桃園市政府衛生局 關心您
桃園健康及高齡友善城市



歡迎加入
桃園市政府
FB粉絲團



歡迎加入
桃園市政府衛生局
FB粉絲團



歡迎加入
送子鳥
FB粉絲團

1999桃園市市民諮詢服務熱線

桃園市政府衛生局
TAOYUAN CITIZEN CARD
桃園市市民卡

寶寶健康查詢超值新功能

寶寶健康一手掌握

擁有桃園市市民卡民眾，只要填寫申請書即可享有下列超值功能

- 1 提醒逾期未打疫苗**
於應接種日期後，針對尚未完成接種之幼兒，即透過簡訊提醒幼兒家長，幼兒已逾期接種，應儘速安排時間完成接種。
- 2 提醒預防疫苗接種**
於應接種日期前，可透過簡訊、email 提醒幼兒家長本次預防接種時間。
- 3 查詢預防接種紀錄**
提供預防接種紀錄線上查詢及列印預防接種證明書功能(可轉存PDF檔案)。
- 4 查詢衛生保健資訊**
提供本市疫病流行資訊、預防保健及疾病防治等衛教訊息。
- 5 查詢健康檢查紀錄**
查詢學齡前子女參加兒童整合性健康服務之檢查日期、檢查醫療院所及醫師總評結果。
- 6 查詢牙齒塗氟資料**
提供102年至105年接受本市學齡前免費健康檢查並接受牙齒塗氟之兒童資料。
- 7 查詢幼兒成長資料**
提供家長查詢幼兒成長發育檢查資料。

申請地點

- 13區區公所
- 13區戶政事務所
- 34間圖書館
- 桃園市民卡健康服務網下載

收件單位

- 桃園市政府衛生局
- 13區衛生所
- 13區戶政事務所

申請表經衛生局審核

- ✓ 通過：系統自動通知民眾申請成功
- ✗ 未通過：以簡訊通知民眾審核未通過原因



桃園市民卡健康服務網
或手機APP線上查詢



守護幸福人生

送子鳥與您同行

結婚

健康檢查補助訊息、子宮頸抹片與乳房檢查

送子鳥 資訊服務網
www.ibaby.mohw.gov.tw

懷孕

母乳哺育及孕產課程、產前檢查

分娩

線上生育給付申請、出生登記、生育津貼

學齡兒童至青少年

校園營養午餐食材登錄、兒童白齒窩溝封填補助、未成年懷孕協助

新生兒至學齡前

公私協力托嬰中心、保母托育補助、兒童預防接種

送子鳥資訊服務網提供您
一站式的貼心服務

- 1 依生命歷程分階段提供訊息通知
- 2 快速搜尋各縣市資訊及福利補助
- 3 線上申辦與查詢生育給付、申請新生兒健保卡相關業務
- 4 各階段詳盡衛教指導資訊
- 5 常見孕產問答彙整精華，快速解答孕產疑慮



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



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

上網搜尋

送子鳥資訊服務網



腸病毒泡泡人 教你預防腸病毒

要如何預防腸病毒？

- 1.正確的洗手「濕、搓、沖、捧、擦」。
- 2.流行期間儘量避免出入公共場所，不要跟疑似病患(家人或同學)接觸。
- 3.注意環境衛生及通風。
- 4.罹病之學童，請假暫勿上課，接受治療並好好休息，同時也可避免傳染其他學童。
- 5.增強個人之免疫力，請注意營養、均衡飲食及運動。



腸病毒是怎麼傳染的？

腸病毒的傳染力極強，在家庭及教托育機構等處最容易傳播。可經由接觸或飛沫方式感染幼兒，也可能經由接觸無症狀帶病毒家人或病人的口鼻分泌物、咳嗽、打噴嚏飛沫，或吃進被含有病毒之糞便所污染的食物而受傳染。玩具常成為幼兒間傳染的媒介，尤其是帶毛的玩具更容易因接觸幼兒口水造成大量病毒感染而發病。

什麼是腸病毒？

腸病毒是指一群病毒，包含小兒麻痺病毒、克沙奇病毒、伊科病毒及腸病毒等種類，每一個種類還可分為多種型別，總共有數十種以上。

得了腸病毒會有什麼症狀？

感染病毒後一般3至5天會出現症狀，但是大多數感染者，沒有臨床症狀或臨床症狀極為輕微，而大部分病例過了幾天之後就會自然痊癒。典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒。病程為7至10天。極少數個案，有可能發生無菌性腦膜炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎、肺炎、麻痺等併發症。

注意 腸病毒重症 前兆病徵
注意 掌握黃金治療時間

重症 嗜睡、肌躍性抽搐、持續嘔吐、呼吸急促或心跳加快

發現重症前兆病徵任何一項
請務必立刻送至大醫院治療

腸病毒的流行期是什麼時候？

腸病毒通常在夏季、初秋流行，台灣地區因位在亞熱帶，所以全年都可能有感染之發生；每年5至6月將會是流行高峰期，9月份開學又出現另一波流行。



登革女特務 告訴你如何消滅登革熱

臺灣的登革熱是透過什麼蚊子傳播的呢？

臺灣地區傳播登革熱的病媒蚊為斑蚊屬，特徵是身體黑色，腳上有白斑，主要是埃及斑蚊和白線斑蚊兩種。其中埃及斑蚊成蚊胸部兩側具有一對似七弦琴之縱線及中間一對黃色縱線，喜歡棲息於室內；白線斑蚊中胸板有一條白色中央縱紋，大多棲息於室外。



我最喜歡在積水容器產卵了！



什麼是登革熱？感染後會有什麼症狀？

登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種藉由病媒蚊叮咬而感染的急性傳染病，臨床症狀主要為發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀。



登革熱的感染方式及傳染途徑為何？

登革熱的感染方式主要是藉由病媒蚊叮咬人時將登革病毒傳入人體內，並不會由人直接傳染給人，也不會經由空氣或接觸傳染。登革熱病患於發病前一天至發病後第五天，血液中存在有登革病毒（此時期稱為病毒血症期），此時若被斑蚊叮咬，斑蚊因此感染病毒，而病毒在蚊體內增殖8-12天後，病毒就會至病媒蚊的唾液腺，這隻斑蚊即具有傳染力，當它再叮咬其他健康人時，就將病毒傳出，這隻斑蚊終生均具有傳播病毒的能力。

登革熱病媒蚊雌蚊、雄蚊都會吸血嗎？何時吸血？

傳染登革熱之病媒蚊為斑蚊雌蚊，主要在白天活動及吸血，雄蚊因口器退化，不能吸血，多吸食植物汁液。埃及斑蚊在室內棲息，主要吸人血，吸血高峰在下午4-5點，次高峰在上午9-10點。而白線斑蚊在室外棲息，一天內可見晨昏二個吸血高峰，約在當地日出前後1-2小時和日落前2-3小時，且下午高峰較上午高。

如何預防蚊蟲叮咬？

- (一) 清除積水容器（孳生源）並定期巡查居家環境整潔是防止病媒蚊孳生的不二法門，也是目前防治登革熱最根本的方法。
- (二) 穿著淺色長袖衣褲、身體裸露部位塗抹衛生福利部核可含有避蚊DEET成分的防蚊藥劑，避免蚊蟲叮咬。
- (三) 年齡兩個月以下的嬰兒，不建議使用含有DEET成份之防蚊藥劑，建議使用外在遮蔽的方式（例如淺色長袖衣褲及蚊帳）防止蚊蟲叮咬。

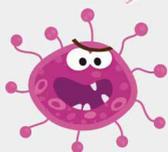


桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan

廣告

諾羅終結者 教你預防諾羅病毒感染

我是諾羅病毒



照顧者應注意什麼？

1. 照顧病患後，應使用肥皂徹底洗手。
2. 病患污染的衣物、床單應立刻更換。
3. 處理排泄物或嘔吐物前，應戴手套及口罩。

嘔吐物及排泄物該如何消毒呢？

1. 戴上口罩及手套
2. 用5000ppm漂白水灑在嘔吐物或排泄物上
3. 用隔單式紙巾、抹布或舊報紙覆蓋後清除
4. 用1000-5000ppm漂白水由外向內擦拭污染區
5. 用1000-5000ppm漂白水由外向內大範圍輕灑
6. 30分鐘後用清水擦拭或沖洗

漂白水如何稀釋配置呢？



稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱未使用的部分在24小時後應丟棄。

得到諾羅病毒感染會有什麼症狀？

主要症狀有腹瀉、嘔吐，部分伴隨頭痛、發燒、肌肉痠痛等症狀，持續1-10天。大多數人感染後均可康復，但對於嬰幼兒及年長者，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡等現象。

如何預防諾羅病毒感染？

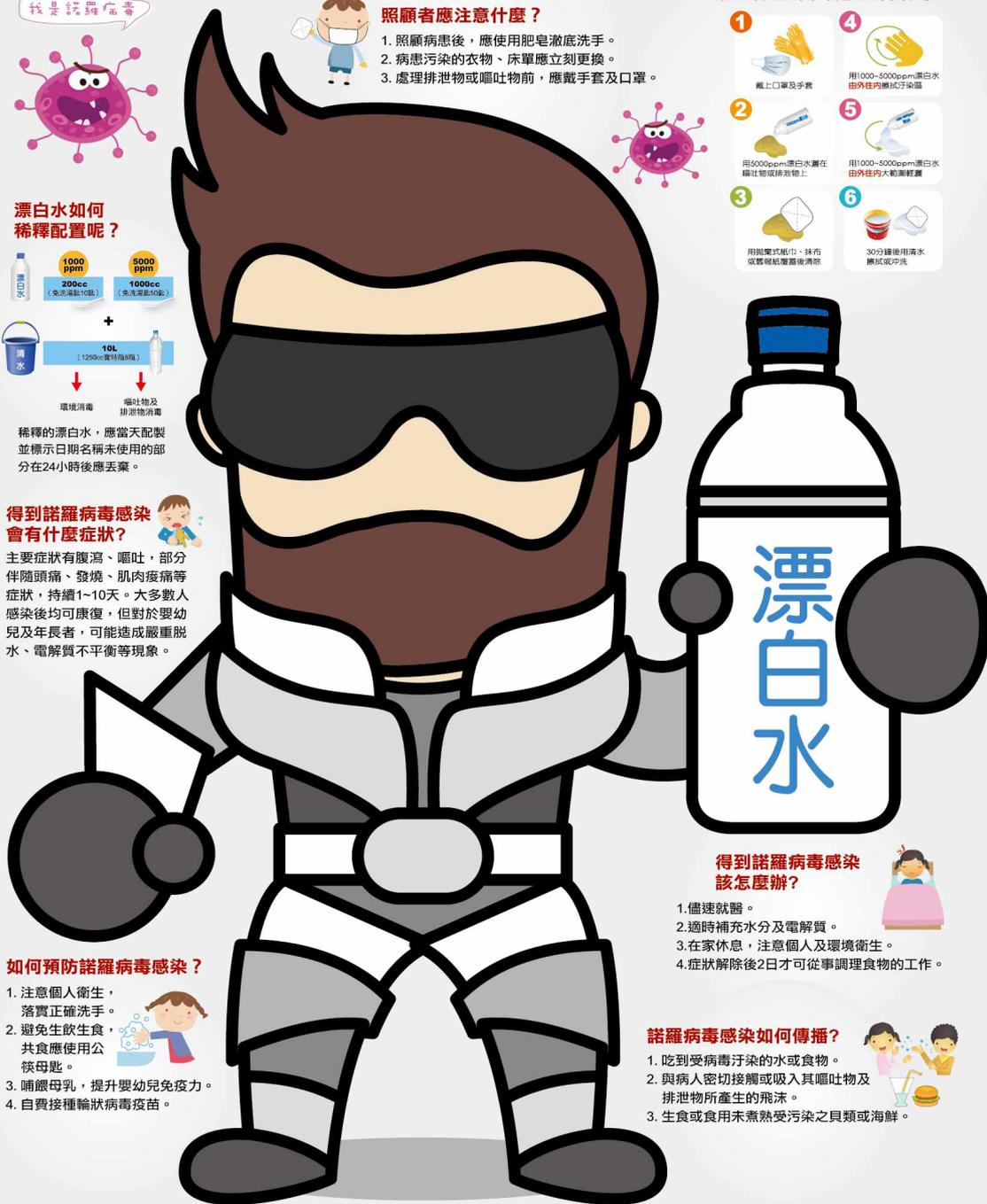
1. 注意個人衛生，落實正確洗手。
2. 避免生飲生食，共食應使用公筷母匙。
3. 哺餵母乳，提升嬰幼兒免疫力。
4. 自費接種輪狀病毒疫苗。

得到諾羅病毒感染該怎麼辦？

1. 儘速就醫。
2. 適時補充水分及電解質。
3. 在家休息，注意個人及環境衛生。
4. 症狀解除後2日才可從事調理食物的工作。

諾羅病毒感染如何傳播？

1. 吃到受病毒污染的水或食物。
2. 與病人密切接觸或吸入其嘔吐物及排泄物所產生的飛沫。
3. 生食或食用未煮熟受污染之貝類或海鮮。



拒絕毒品

別讓它害了你一輩子



戒毒成功專線

0800-770-885

<http://refrain.moj.gov.tw>



八德國中-林煥岑
106年度桃園市長盃神農小學堂創意漫畫比賽得獎作品

LINE 官方帳號：
@ifq8678h

桃園市毒品危害防制中心

桃園市政府衛生局
桃園市毒品危害防制中心
關心您



桃園市政府衛生局



桃園市毒防中心 LINE官方帳號



廣告

向毒品說

“不”

毒品濫用 毒品濫用不僅違法，還會傷害您的身心健康，危害您的工作和生活，並且戒治不易，潛藏致命性，最後常以死亡收場，您絕不可貪一時之快持有或吸食毒品，或對新興毒品之第三級毒品K他命 (Ketamine)、FM2、一粒眠 (Nimetazepam) 或第四級毒品安定 (Diazepam)、蝴蝶片 (Alprazolam) 及其他鎮靜安眠劑掉以輕心。



毒品危害防制條例規定：

製造、運輸、販賣毒品，最高可處死刑或無期徒刑；單純持有毒品最高可處三年以下有期徒刑；施用毒品者最高可處六月以上五年以下有期徒刑，為了自己的權益與自由，請大家切勿以身觸法。

預防毒害六招：

1. 保持生活作息正常。
2. 絕對不好奇試用毒品。
3. 建立正確情緒抒解方法。
4. 不靠藥物提神或減重。
5. 遠離複雜場所。
6. 不接受陌生人的飲料、香菸。



戒毒成功專線
0800-770-885
<http://refrain.moj.gov.tw>



桃園市政府
衛生局



桃園市
毒品危害防制中心

桃園市政府衛生局
<http://www.tychb.gov.tw/>
桃園市毒品危害防制中心
<http://www.nodrugs.tychb.gov.tw/>
~ 關心您 ~



懷孕婦女 用藥小叮嚀

用藥安全原則

- 若有計畫懷孕的準備：
 - (1) 在看診時應先告知醫師；對於所有正在服用或偶爾服用的藥物，皆應了解其安全性及是否對胎兒具有潛在的危險性。
 - (2) 服用避孕藥的婦女：就診或使用任何藥物前，應先告知醫師或藥師。
- 懷孕期間：
 - (1) 尤其是在懷孕前3個月是用藥的主要危險期，不可以隨意即擅自服用藥品，因為這段時間是胎兒器官成長的重要時期，尤其是頭、手、腳、神經等器官發育期
 - (2) 就醫、領藥時都要告知醫師、藥師自己已懷孕或準備懷孕。
 - (3) 孕婦用藥一定要經過醫師處方。
 - (4) 指示用藥建議先諮詢藥師後再購買使用。
 - (5) 沒有醫師或藥師的指導，孕婦不可自行加藥或擅自停藥。
- 其他注意事項
 - (1) 看病就診時，如果懷孕、疑似懷孕或是沒有避孕都必須告訴醫師。

如果不小心吃了藥 該怎麼辦？	孕婦可以補充 維他命嗎？	懷孕時 可以服用中藥嗎？
發生這種情況，最重要的是要把所吃的藥名抄下來，詢問妳的婦產科醫師或藥師。	孕婦可依醫師指示適當補充一些營養劑，但要注意的是，千萬不要過量，否則對胎兒仍可能造成傷害。	中藥是複方藥物，對於胎兒的影響較複雜，在使用中藥材前，仍應請合格中醫師診斷，以避免造成無謂的傷害。



藥你健康須留意

一般藥品使用原則

口服藥之注意事項

1. 固體劑型的藥品

- (1) 服用時需配服一杯溫開水，不要直接乾吞藥品，以免藥物刺激食道。
- (2) 除非藥品特別指示，否則不要以咖啡、茶、果汁、可樂、牛奶配服藥品，因為可能影響藥效。
- (3) 吃藥不一定要加胃藥，有些藥品的藥效會因為併用制酸劑而降低，甚至失效。

2. 液體劑型的藥品

- (1) 服用液體藥物時，需要用有刻度的量杯量取正確劑量。
- (2) 服藥後若有苦味，可立即喝水以減少不快感。
- (3) 勿以嘴對瓶口直接服用。
- (4) 抗生素粉末藥品泡水後，須放至冰箱冷藏，且只能保存一到二星期，若未冷藏導致液體顏色改變，就應該丟棄不可再使用。
- (5) 懸浮藥劑必須搖勻後才服用。

外用藥之注意事項

- (1) 使用前後：清洗雙手並擦乾。
- (2) 外用藥膏的使用，若無醫師或藥師的特別指示，只要在患處塗抹薄薄一層即可。
- (3) 肛門栓劑平時置放陰涼處即可，若遇熱軟化，需放置冰箱冷藏，使其變硬即可使用。
- (4) 切勿使用已變色或過期的藥水。眼藥水開瓶後一個月，藥水雖未用完，亦應丟棄。
- (5) 用藥後如有過敏反應(如：紅、腫、痛、癢...)，應立刻停止用藥和儘速就醫。



365天 24小時

桃園健康不打烊
Your Health, Our Concern

藥事諮詢服務
專業藥師到府提供諮詢
解決用藥問題

24小時健康諮詢專線
365天全天候·專業醫事人員接聽諮詢專線

慢性病照護
高血壓、糖尿病慢性病照護

門診轉診轉檢
幫您做好轉診服務·免去掛號煩惱

預防保健服務
健康檢查·四癌篩檢
預防注射·守候全家健康

醫療小管家

全天候諮詢服務

您的健康，
讓我們一起
守護它！

24小時健康諮詢專線



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



市民諮詢服務專線1999
桃園市政府衛生局醫療小管家服務專線 03-3349563
桃園市政府衛生局 網址：<http://www.tychb.gov.tw/> 廣告



衛生保健志工年刊



桃園市政府衛生局
衛生保健志工年刊第28期

出版機關：桃園市政府衛生局
編印：桃園市政府衛生局
地址：桃園市桃園區縣府路55號
網址：<http://dph.tycg.gov.tw/>
電話：03-3340935
出版年月：中華民國106年12月
創刊年月：中華民國92年12月
年刊定價：新臺幣60元整
GPN：2009205708
ISSN：2311-1062

本書保留所有權利。

欲利用本刊全部或部分內容者，需徵求桃園市政府衛生局同意或書面授權。
請洽本局綜合企劃科 ▶ 電話：03-3340935



桃園市政府衛生局

桃園市政府衛生局 關心您 <http://dph.tycg.gov.tw>