



走入社區，提供民眾健康自我照護資訊

臨床藥學研究所 黃彥銘助理教授

今年七月溽暑，過去長期協助學校進行藥學生社區藥局實習的藥師與我聯絡，告知由於疫情的穩定控制，她們重啟社區醫事 C 巷弄長照站。其中有一堂健康促進的課程，想請具有藥學專業背景的講者，向參與活動的住民提供實用的用藥資訊健康講座，因此邀請我擔任講座的與談者。當時，手邊剛好有大學部的學生參與專題研究，我覺得若讓學生也能參與這個社區健康照護活動，可以讓她在實作與觀察當中，藉此瞭解社區民眾對健康的需求，也能在實務執行中學習如何將生硬的專業知識轉化為讓民眾聽得懂的淺白文句，更能深刻體認藥師在社區健康照護體系中可以著力的專業內涵以促進社區住民的健康。因此，經與選修專題研究的同學討論後，我邀請同學進行健康促進活動內容的設計，我則從旁協助同學對主題的選擇以及活動內容的設計。

C 級巷弄長照站屬於社區中第一線的長照服務組織，它所服務的對象主要是社區年滿 65 歲以上住民及聘僱外籍看護工家庭參與，以支持其多元照顧需求，就近獲得社會參與及增進照顧者生活品質，因地

制宜建立在地化社區整體照顧模式，藉由在地人照顧在地人之原則，縮短失能、失智者及家屬獲得長照服務的等待時間，減輕家庭照顧負擔，促進長照、醫療和預防保健等社政、衛政資源，體系間串連與整合並強化區域內初級預防照顧服務。透過關懷訪視或電話問安主動關心，使民眾就近獲得社會參與的機會，並辦理健康促進課程活動、共餐服務及預防及延緩失能照護計畫等多元服務，讓長者有溫馨之居住環境，落實長者生活改善，且能增進長者人際互動機會，讓長期照護能成為社區長者生活的一部分，建立一個「自助、互助、共助」的連續性社區照顧，讓長者在平均壽命延長之外，也能延長健康餘命並增進生活品質，落實福利社區化之理念。

考量參與活動的族群多為長者，除了一般慢性疾病會使用的藥品外，家裡也會有一些常備藥品以供不時之需，尤其在新冠疫情蔓延的時刻，因外出與就醫的減少，面臨身體輕微不適時，家中的常備藥就可以派上用場應急使用。然而，並非一般民眾都對藥品的儲存、外包裝標示的理解、常見身體不適的處理有基本的認識。因此，經與同學論後，我們將這次健康促進講座的主題訂為「家庭萬用醫藥箱簡介」，主要說明家庭急救箱常備的醫材、藥品等，以及這些產品的使用時機與方式。當天的活動為 2 小時，但想到純粹講演的授課說明易讓人疲倦，因此我們針對主題，準備約 30-40 分鐘的投影片與實物示範進行內

容說明。當地參與住民的教育程度多是高中職以下的中老年人，為盡量能顧及聽眾的理解程度，我們製作的內容多以生活的案例問答輔以淺顯易懂的方式說明。

本次進行健康促進的地點位於新北市蘆洲，活動當日，我鼓勵並讓學生作為活動的主講人，我則在旁協助突發狀況以及補充學生對住民提問的回答。與會的民眾約近 20 人，多以女性住民為主。在自我介紹當中，得知大部分的民眾都是退休或家庭主婦，平常都有針對自身慢性疾病（例如：高血壓、高血脂、甲狀腺低下、心律不整等）長期用藥。由於與會的長者多有用藥相關經驗，因此對於藥品的使用並不陌生，也踴躍分享自己的用藥經驗並提出相關的問題。當學生說到藥品儲存時，現場民眾有的分享自己準備防潮箱保存藥品，有的則表示她把所有的藥品散落在餐桌，等到家人回家後就通通把藥品收到一個紙箱，日復一日進行尋找與收納藥品的工作，認為藥品的儲存事一件不容易的差事。學生則建議，可以找一個自己喜歡的收納盒固定放置藥品，把每個藥品以一藥一袋的方式整理註明，定期檢視藥品的保存期限並汰舊更新，以保障用藥安全。學生也在現場以實際的藥品進行示範，說明如何閱讀非處方藥品的外觀用藥資訊進行藥品的選擇與使用（圖一）。



圖一、藥學生於長照 C 據點提供社區民眾自我健康照護資訊

此外，學生也藉由現場提供常見的敷料，讓民眾瞭解這些材料的差異及使用時機。說到居家常用藥品時，有的民眾提到清潔傷口的生理食鹽水是否能生飲？一般創傷絆是否含藥？與會的民眾也對自己疾病照護的用藥提出許多問題，例如：如何及早知道並記錄藥品的副作用？就醫時應如何與醫師溝通，將自己的狀況與需求充分說明等。學生盡其所能協助民眾回答相關問題，我則負責資訊補充與後援。整個活動下來，民眾對於學生提供的內容與回答感到滿意，並認為對生活的自我用藥有更多的收穫與助益。

一般學校的教學大多以課堂授課進行理論與概念的說明，因此當要實際與民眾進行互動，把生硬的知識以淺白易懂的方式進行呈現

時，常會讓學生覺得手足無措。這也是此次參與學生的寫照，學生在參與前略顯緊張，擔心準備的資料不夠多，無法回答民眾的問題，以及資訊提供的方式不夠生動有趣。這些事前的焦慮在我當學生時也是有經歷過的，因此我在活動前多次與學生溝通，告訴她準備幾個重點即可，以圖例代替冗長的文字，多一些時間瞭解聽眾的想法，邀請他們加入資訊分享的行列，多一些傾聽，再提供清楚簡要的資訊即可。我覺得讓學生親自動手參與社區健康促進的活動，可以讓她瞭解社區藥事服務民眾的模樣，認識社區民眾對藥師服務的需求，以及傾聽並同理民眾們的想法與期待。唯有瞭解我們服務對象的需求，才能提供更適合他們的服務內涵。此外，我分享一個克服緊張的方法給學生，當我緊張時，深呼一口氣，喝口水緩一下，將視線移至遠方，可以舒緩當下的情緒。

在活動結束後的賦歸路上，我詢問了一下學生的感想，她表示親自動手參與社區健康促進活動後，才發現並沒有想像中的困難，民眾需要的資訊並非複雜無法回答，反而，有些民眾的提問過於生活化，從來沒有想過而無法在當下提供適當的回應。有師長在旁邊協助是一個安定的力量，也可以適時地緩解學生的緊張並指引適當的方向。我非常喜歡帶領學生走入社區的活動，這實作的機會讓學生更接的地氣，瞭解我們服務的目標族群，對於他們價值觀的形塑與人生志業的

選擇可以多一些體會與刺激，另外藉由社區健康促進的活動，使藥事專業得以讓更多民眾認識，也是一個有別日常學術的體驗，這個夏天，初次陪伴學生進行社區服務實作，是一個充實且難忘的經驗。