



手感漫畫 民眾有感 「畫」「說」正確使用鎮靜安眠藥

中華漫畫家協會理事長 張國峯

中華漫畫家協會（下稱本協會）是以非營利為目的之社會團體。主要宗旨為提倡全民漫畫學習、研究，開創國際交流、觀摩和舉行海內外比賽、展覽，並推廣漫畫藝術國際化。從 2000 年創立以來，多次和公部門合作辦理藥物濫用防制為主題之國內外漫畫比賽、製作藥物濫用防制相關動畫、光碟等素材，公私協力提升管制藥物用藥安全及藥物濫用防制量能。

衛生福利部食品藥物管理署（下稱食藥署）多年來教導民眾如何正確使用鎮靜安眠藥，編製「正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力」漫畫宣導手冊，提醒國人如有失眠困擾，應尋求專科醫師的協助，避免自行服用鎮靜安眠藥，亦要避免將藥物轉讓或分享給他人使用。

本協會所繪製的《正確使用鎮靜安眠藥漫畫宣導手冊》，主要由食藥署捐助編印費用，彙集本協會漫畫家奇兒、木笛、王平、劉宗銘及巧新，分別將「正確使用鎮靜安眠藥五大核心能力」，以幽默風趣的連環漫畫接力詮釋，共計有《做身體的主人》、《清楚表達自己的身體狀況》、《看清楚藥品標示》、《清楚用藥方法、時間》及《與醫師、藥師作朋友》等五個單元，期能提供讀者正確使用鎮靜安眠藥訊息。

本協會於本（112）年 9 月 22 日及 9 月 23 日辦理 2 場次漫畫讀書會。每場次的時間約 3 小時，由金門在地人曾秀玲老師帶領讀書會，曾老師亦為教育部樂齡學習中心核心課程講師，全程以流利的台語解說，與長輩的互動佳，運用正確使用鎮靜安眠藥之漫畫手冊，吸引不少民眾報名參加，亦有一些奶奶帶孫子女來聽或媽媽帶兒女來參加，宣導

現場報到時，才依據人數發放漫畫手冊，人手一本，助教會先請參加者進行問卷前測填寫，接下來由講師進行導讀，每篇漫畫講解與互動約 3-5 分鐘，帶領民眾熟悉漫畫宣導手冊內容，以瞭解如何正確使用鎮靜安眠藥。每篇漫畫出現的相關資訊，由講師作補充說明，讓民眾能清楚防制觀念。

未來，「如何夜夜好眠」也是本協會想要努力的執行重點，教導民眾養成正確的睡眠習慣及如何找出失眠原因防治失眠，才能夠有效減量使用鎮靜安眠藥，甚至完全不必依賴鎮靜安眠藥，亦是本協會今後努力目標。有不少良好的睡眠衛生習慣可讓我們夜夜好眠，比如：有安靜舒適的睡眠情境（燈光柔和、溫度適中、隔絕噪音……）。固定的生活作息及就寢、起床時間。避免午睡、或午睡不超過半小時。培養固定的運動習慣，但睡前避免做劇烈運動。少喝含咖啡因的飲料，培養放鬆的休閒活動。避免睡前滑手機、上網及看電視。睡前盡量安排做些輕鬆的事，讓身心處在平靜狀態。

為確保鎮靜安眠藥的使用及用藥品質，呼籲國人養成良好的睡眠衛生習慣，並有正確面對鎮靜安眠藥的態度，如有失眠問題，應尋求醫師診治；若醫師評估確有藥物治療之必要，應依醫師開立的處方箋，領取藥品，並需遵照醫囑服用。如欲查詢更多睡眠衛生與如何正確使用鎮靜安眠藥的相關資訊，請上食藥署「睡睡平安」粉絲團（<https://www.facebook.com/sleepverywell>）網頁瀏覽。

參考文獻：限於篇幅，若需參考文獻詳細內容請與作者聯繫。