

狀。若非複方藥品，可按照症狀細分，如：頭痛、流鼻水、咳嗽、發燒來準備藥品。此外，藥品上的刻痕有其意義，如：一字表示可以半顆服用，十字刻痕表示最低只要1/4就有藥效，按照大人與小孩或者症狀輕重使用的劑量不同。

## 第二類：消炎止痛退燒藥

常見的成分如：阿斯匹靈 (Aspirin)、乙醯胺酚 (Acetaminophen)、布洛芬 (Ibuprofen)、酮洛芬 (Ketoprofen)。有嚴重肝臟疾病者，應避免使用乙醯胺酚，若是有長期飲酒，或是將乙醯胺酚與酒精併服，容易對肝臟造成損害，如：加重消化道潰瘍、腎毒性、肝毒性、出血及過敏等藥品副作用。

## 第三類：腸胃藥

消化道疾病常見症狀，包括：消化不良胃脹氣及胃酸分泌過多、腹瀉。平時可準備制酸劑 (胃藥)、消脹劑以及止瀉藥，若症狀不嚴重，即使不吃藥也可慢慢變好，適度排泄也有助於排除體內的毒性刺激物質。家用常備的止瀉藥，只適用於治療輕、中度的急性腹瀉，如果是慢性或持續性，且伴隨發燒、感染等症狀的腹瀉，應立即就醫。

## 第四類：外用藥

以往常見的紅藥水、黃藥水，因含有金屬成分，目前已被優碘取代，雖然碘酒和雙氧水可能傷害皮膚細胞，但

優碘的殺菌效果很好，有一瓶備用即可，另外，也可準備抗組織胺和類固醇藥膏，可舒緩蚊蟲咬傷或過敏發癢。

# 2 認識管制藥品 專用處方箋

「您拿的是管制藥品專用處方箋，領藥時需要帶身分證明文件喔！」衛生福利部食品藥物管理署 (以下簡稱食藥署) 說明，醫療上使用的管制藥品皆屬處方藥，必須經過醫生診斷後開立處方。然而管制藥品與一般處方藥品有些不同，因為管制藥品具有影響精神及成癮性，若遭非法使用或流用，即成了「毒品」，在使用及管理上，必須有更多嚴謹的管制措施。

我國依管制藥品之習慣性、依賴性、濫用性及社會危害性程度，分成四級管理。法律規範醫師在開立第一級至第三級管制藥品，如：嗎啡 (Morphine)、吩坦尼 (Fentanyl)、氟硝西洋 (Flunitrazepam) 時，須另外開立一張「管制藥品專用處方箋」(格式參考如後)；藥師在調劑第一級至第三級管制藥品時，也須憑管制藥品專用處方箋才可調劑。另領藥人於領藥時，必須出具身分證明，並在管制藥品專用處方箋上簽名。

食藥署提醒，民眾服用管制藥品，務必遵從醫師指示，切勿自行改變用藥

方法，避免藥品造成的不良反應，一旦濫用導致成癮，極難戒除，一生都難以擺脫藥物的束縛，除了影響個人的身心健康甚至禍及家庭、危害社會；用藥後若有感到不適，應立即向醫師或藥師反應，才能保障自身用藥安全。

食藥署提醒，當餐吃剩的料理，應儘快放入冰箱，冷藏溫度要在7°C以下，且應掌握生熟食分開的原則，與生原料分開存放於冰箱內，將熟食置於上層架，生原料置於下層架，以免生食的血水等滴入熟食造成交叉污染。若是罐頭食品開封後未食用完，應換入瓷盤或玻璃碗中，再置於冰箱冷藏庫儲存。零食乾貨類一旦過了保存期限，也不要冒險食用，若開封時發現有異味或變質，應丟棄不吃。

民眾也可將年菜食材改頭換面年節食材也可變成一道吸引人的美食喔！只要加入新的食材、配料混搭運用，或改用不同的烹調方法做變化，如：象徵好彩頭的蘿蔔糕，切塊後加入青菜、肉絲蝦米等食材，煮成營養的蔬菜蘿蔔糕湯，或加上XO醬熱炒。此外，吃剩的年糕切塊後，用餛飩皮包裹，變成酥炸黃金餃；還有祭拜的白斬雞，只要把雞胸肉剝絲，搭配小黃瓜絲、玉米筍，淋上和風醬或椒麻油，就是一道低熱量涼拌菜。

飲食以新鮮、衛生為原則，採買前應先規劃好採購清單，做好妥善的採買及儲存管理，並適量烹調，把當餐的年菜吃完或少剩一些才是正確的概念。

**管制藥品專用處方箋**

處方日期： 年 月 日

姓名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證 統一編號	病歷 號碼
疾病名稱：			
管制藥品名稱及規格 (劑型、劑量)	用量及用法	單位	單次調劑 劑日數
			單次調劑 總處方量
			<input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-10 <input type="checkbox"/> 11-40 <input type="checkbox"/> 41-75 <input type="checkbox"/> 76-100 <input type="checkbox"/> 101-200 <input type="checkbox"/> 201-300 <input type="checkbox"/> 300 以上
			<input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-10 <input type="checkbox"/> 11-40 <input type="checkbox"/> 41-75 <input type="checkbox"/> 76-100 <input type="checkbox"/> 101-200 <input type="checkbox"/> 201-300 <input type="checkbox"/> 300 以上
			<input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-10 <input type="checkbox"/> 11-40 <input type="checkbox"/> 41-75 <input type="checkbox"/> 76-100 <input type="checkbox"/> 101-200 <input type="checkbox"/> 201-300 <input type="checkbox"/> 300 以上
			<input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-10 <input type="checkbox"/> 11-40 <input type="checkbox"/> 41-75 <input type="checkbox"/> 76-100 <input type="checkbox"/> 101-200 <input type="checkbox"/> 201-300 <input type="checkbox"/> 300 以上
開立處方醫療 機構名稱	處方(牙)醫師 簽章	調劑人員專業證 書字號及簽章	調劑人員專業證 書字號及簽章
	管制藥品使用 執照號碼	調劑日期	調劑日期
	(牙)醫師聯絡電話	調劑機構名稱	調劑機構名稱
<input type="checkbox"/> 本處方箋限調劑一次 <input type="checkbox"/> 本處方箋為連續處方箋， 限調劑_____次	領受人簽名	領受人簽名	領受人簽名
	病患聯絡電話：		

- 注意事項：
1. 本處方箋供門診及出院交付病患持向藥局領藥時使用。
  2. 本處方箋與健保交付一般藥品調劑處方箋併用時，單次調劑應於同一藥局為之。
  3. 本處方箋交付病患持向藥局領藥後，由藥局集中存放；若為連續處方箋，則每次調劑後，藥局須影印該連續處方箋留存備查，處方箋正本由病患收執。
  4. 第一級及第二級管制藥品之專用處方箋，以調劑一次為限。
  5. 處方之藥品屬麻醉藥品者，藥劑生不得調劑。
  6. 處方內容有疑義或不完整時，調劑人員應與處方醫師聯絡確認後始予調劑。

## 3 年菜剩食大變身！

如何把吃剩的年糕變成酥炸黃金餃？食藥署食譜祕訣大放送，讓您「年年有餘」，剩食變佳餚！年節期間歡送舊歲，總免不了採買各式年菜及應節食品，但年後看到一堆剩餘的食材，到底該如何處理，往往讓人傷透腦筋，看完這篇分享文，教您善用食材免煩惱。

