

衛生福利部食品藥物管理署



管制藥品簡訊



發行日期：中華民國一百十三年十月

發行人：莊聲宏

總編輯：朱玉如

副總編輯：張志旭

編輯委員：簡希文、林美智、劉淑芬、楊惠晴、

江政任、莊佩鈴、何坤霖、宋居定

執行編輯：何坤霖

執行單位：衛生福利部食品藥物管理署

地址：115021 臺北市南港區研究院路一段 130 巷 109 號
台北雜字第 1613 號

電話：(02)2787-8000

網址：www.fda.gov.tw

美工設計：創義印務設計庇護工場

電話：(06)2150218

ISSN：02556162

GPN：2008800098



藥物濫用防制多元教材開發與宣導

國立雲林科技大學特聘教授 周玟慧教授

管制藥品簡訊

1

依據衛生福利部食品藥物管理署（下稱食藥署）112 年「藥物濫用案件暨檢驗統計資料」年報統計，近年台灣藥物濫用問題有年輕化趨勢，「首次用藥」年齡層以 20 至 29 歲為主，占所有個案比例超過 4 成；取得濫用藥物場所以「朋友住處」最多，顯示同儕影響可能為藥物濫用的一大因素。為此，食藥署於 112 年國立雲林科技大學（下稱雲科大）辦理「藥物濫用防制多元教材開發計畫」，彙整藥物濫用防制相關資訊，以簡潔易懂的教材，讓民眾快速吸收，幫助民眾提早發現各種可疑染毒徵兆，同時提醒勿輕信網路錯誤藥物濫用防制資訊，避免誤用或濫用之情

況發生，遠離藥物濫用危害問題。

多元教材開發

1. 藥物濫用防制漫畫手冊編製

為使教材更貼近民眾，雲科大邀集專家學者討論並蒐集實際案例，將藥物濫用成癮者的心路歷程轉化為漫畫劇情，透過化名改編並結合漫畫與衛教主題，編製成宣導手冊，以增加易讀性；此外，教材內容設計以字數少、淺顯易懂及動漫風格方式呈現，讓民眾更有效地吸收藥物濫用防制知識。該漫畫手冊共計 6 篇，係以青年學生玩音樂、組樂團為故事背景，描述主

角們在追逐音樂夢想的過程中，經歷了藥物濫用的誘惑和危害，及最後下定決心遠離毒害，重新面對生活挑戰等情節。提醒年輕族群拒絕毒品誘惑，選擇正向健康生活型態。

(手冊網址: <http://www.fda.gov.tw/TC/siteListContent.aspx?sid=10866&id=46566>)

2. 藥物濫用防制單張設計

每篇漫畫結尾，各穿插 1 則衛教宣導單張，以加深閱讀者印象，共計 6 款不同主題之單張：「紓壓不需靠毒品 勇敢向毒品說不」、「毒品偽裝」、「毒品偽裝飲料包 當心警惕以自保」、「毒品謠言漫天飛 保持警戒不跟隨」、「染毒通常有徵兆 尋求協助有你照」、「解放壓力有門路 千萬別選不歸路」。

社群媒體宣導

為讓更多民眾接觸這部漫畫教材，將漫畫手冊圖案製成 8 則約 50 秒短影片、限時動態、貼文等，發布於 IG 社群媒體推廣。透過粉絲專頁分享，觀看短影音同時可瞭解藥物濫用的嚴重性，千萬不可輕易嘗試毒品。

(短影片網址: <http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=10082&r=71369291>)

結語

雲科大設計前後測問卷，評估教材宣導成效，結果顯示，民眾在閱讀漫畫教材後，對於藥物濫用防制認知有顯著提升，尤其是對常見毒品、新興毒品偽裝、自我保護等方面認知提升最多；也發現民眾對這種形式的防制漫畫接受度與喜好度偏高，有 74% 的讀者願意分享這份教材。總體來說，教材形式和內容均獲得正面評價與回饋，相關結論如下：

1. 豐富多元化教材形式可強化民眾學習趣味、理解記憶及強化信息傳遞，建議繼續開發和推廣漫畫手冊、短影片或遊戲相關多元化的教材，增強民眾閱讀文宣教材意願。
2. 透過社群新媒體平台宣傳拒毒短影片、漫畫等多元教材，編製貼近真實案例的故事內容，不僅可增加故事真實感和可信度，還能更有效地傳達衛教訊息，增強讀者的情感連結，更容易達到預防宣導之目的。
3. 參考讀者反饋或專家建議，進行教材改良，除可確保教材有效性、提升教材質量及增強讀者信任，亦有助於提高防制藥物濫用教育的質量和成效，提升宣導效益。

參考文獻：限於篇幅，若需參考文獻詳細內容請與作者聯繫。



睡眠技巧幫助失眠者改善睡眠問題

國立政治大學心理學系 楊建銘特聘教授

失眠是現代人常見的健康相關問題之一，而臨床上失眠的治療是以鎮靜安眠藥為主。近年來睡眠醫學除了積極發展不同作用路徑的藥物之外，也持續發展各種非藥物的睡眠技巧。

改善失眠包含三個主要的元素：(1) 教育元素：讓患者瞭解睡眠調節的運作以及可能干擾的因素；(2) 行為元素：透過睡眠及日常生活行為的改變，以及行為治療的技術

，提升睡眠的運作並降低干擾；(3) 認知元素：透過睡眠技巧，修正可能干擾睡眠的信念。由於不同失眠者的干擾因素可能有所不同，找出干擾個人睡眠運作的因素去調整，而非以單一的方法企圖解決所有失眠者的問題，因此能有更穩定的效果。其主要的睡眠技巧包含：(1) 睡眠衛教：提供正確的睡眠知識及檢視生活作息習慣，以排除干擾睡眠的日常生活行為；(2) 刺激控制法：透過避免在床上進行與睡眠無關的行為，來增進睡