



# 高雄榮民總醫院藥訊

*Kaohsiung Veterans General Hospital Drug Bulletin*

2014年7月第23卷第7期



No. **142**



# 高雄榮總藥訊

Kaohsiung Veterans General Hospital Drug Bulletin

2014年7月第23卷第7期



高雄榮總藥訊

2014年7月第23卷第7期



No. 142



高雄榮總藥訊電子期刊

定價：每本8元整  
贈閱品



## 本期內容

### 用藥安全資訊

血清素阻斷藥物可能引起「血清素症候群」

### 醫藥新知選粹

Colchicine治療首次心包膜炎發作有效嗎？

如何防範化療癌患的B肝復發？

### 醫藥焦點新聞

最新「本國藥品藥理治療分類編碼原則」

治頭痛 止痛藥含咖啡因更有效

### 民眾教育藥文

阿斯匹林：預防初次心臟病發作非靈丹

服安眠藥期間 想睡就別開車

止痛藥添咖啡因 有效緩解頭痛

### 藥師藝文園地

陽光和小雨－藥師篇

端午吃茄豆 養生顧荷包

不孕補助 宜三思

讓我們孩子這輩子好好做人

以色列式教育 父母、師長該學習的是？

屏東縣政府102年度一般民眾金手指建議書

1991年10月創刊

出版年月/ 2014年7月

出版機關/ 高雄榮民總醫院

發行人/ 莫景棠

總編輯/ 曾碧萊

編輯委員/ 李建立、劉宇祥

江妮娜、陳淑梅

李季黛、陳妙婷

孫憲龍、毛志民

出刊頻率/月刊

版面設計/毛志民

電話 07-3422121轉6104

網址 [www.vghks.gov.tw/ph](http://www.vghks.gov.tw/ph)

政府出版統一編號：

GPN 4908100246

ISSN 2227-2151

封面攝影/毛志民



## I. 用藥安全資訊

### I.1. 血清素阻斷藥物可能引起「血清素症候群」

5月14日，加拿大衛生部完成包括 Granisetron(Kytril), Ondansetron(Zofran) 和 Palonosetron(Aloxi)等血清素阻斷藥物的安全性回顧，以確認使用這類藥物者發生「血清素症候群」(Serotonin Syndrome)之潛在風險。結論是單用這類藥物不可能發生，但併用其它會誘升血清素濃度的藥物時，則可能因為共同”刺激”血清素接受器，增加引起「血清素症候群」的機會。

在身體內，90%的血清素儲存在小腸；癌症治療時會傷害小腸，促使血清素釋出，讓患者噁心和嘔吐，醫師選用前述藥物阻斷血清素可以預防之；正因如此，在加拿大，這類藥物處方張數由 2007 年 165,000 張左右至 2012 年增加至大約 260,000 張，讓該國衛生當局注意這不良反應。

「血清素症候群」係因血清素於體內蓄積的濃度太高，使得患者情緒激動、思緒混亂、心跳快速、肌肉抽搐或僵硬、發燒、失神或昏迷，如未治療可能致命。加拿大衛生部檢視該國兩件案例及回顧 14 篇文獻，作出前述結論並要求製藥廠將併用藥物的可能風險加入產品說明中。

檢視 Micromedex 及 UpToDate 兩資料庫可知，舉凡單胺氧化酵素抑制劑 (Monoamine oxidase inhibitors ; MAOIs)、三環抗憂鬱劑 ( tricyclic antidepressants, TCA )、選擇性血清素回收抑制劑、鴉片類、Dextromethorphan、抗生素(如 Amantadine、Linezolid 等)、減重藥物(如 Phentermine)、濫用擬交感神經藥(如:Amphetamine)及草藥(如聖約翰草( St. John's wort))都是可能抑制肝臟代謝酶(CYP2D6 與 CYP3A4)，提高血清素濃度。因此，當使用此類止吐藥患者又有同時併用這些藥物時，醫療人員需要格外留意「血清素症候群」的可能。

參考資料：

1. [Serotonin blocking drugs \(serotonin antagonists\) ALOXI® \(palonosetron\), ANZEMET® \(dolasetron\), KYTRIL® \(granisetron\) and generics, and ZOFRAN® \(ondansetron\) and generics – Serotonin Syndrome](#) [瀏覽日期 2014/5/27]

2. DRUGDEX®. Micromedex. Truven Health Analytics, Inc. Greenwood Village, CO. Available at: <http://www.micromedexsolutions.com>. Accessed May 27, 2014.

3. UpToDate, Waltham, MA. Accessed May 27, 2014.

※ 轉載自[藥師週刊電子報第 1870 期](#)

本主題節錄自衛生署發布之用藥安全資訊，以提醒本院同仁用藥時留意。當醫療人員或病患疑似因為使用(服用)藥品導致不良反應發生時，請立即於"[線上藥物不良反應通報系統](#)"通報，本院藥物不良反應相關訊息請參考[藥劑部網頁](#)。

## II. 醫藥新知選粹

### II.1. Colchicine 治療首次心包膜炎發作有效嗎?

原文標題：A Randomized Trial of Colchicine for Acute Pericarditis.

原文出處：N Engl J Med. 2013;369(16):1522-8. [[文章連結](#)]

摘要內容：心包膜炎可能讓心包膜積液，影響心臟功能，通常會給予非類固醇抗發炎藥物(NSAIDs)或是類固醇治療，先前的研究已知 Colchicine 可以有效治療復發性和急性心包膜炎，本研究更針對 Colchicine 治療首次心包膜炎的療效及預防復發情形，自 2005 年 8 月持續到 2012 年 7 月進行隨機雙盲、控制性的多中心試驗，接受三個月治療並經過至少 18 個月的追蹤觀察。結果 240 位患者經分派至 Colchicine 或安慰劑治療，發現在第一次急性心包膜炎發作即給予 Colchicine 能有效減少持續性及復發性心包膜炎比率、復發次數，並延長復發時間，可供臨床治療選藥時之參考。(高雄醫學大學藥學生趙亞琪、林典佑，張勝言運藥師指導)

### II.2. 如何防範化療癌患的 B 肝復發?

原文標題：Hepatitis B in Immunosuppressed Cancer Patients: Pathogenesis, Incidence and Prophylaxis.

原文出處：Crit Rev Oncol Hematol. 2013;87(1):12-27. [[文章連結](#)]

摘要內容：化療癌患的 B 肝復發對接受化療的 B 肝帶原者而言是個嚴肅的臨床議題，可能會造成肝臟衰竭甚至是死亡，本文回顧化療癌患的 B 肝的病因、發生率、預防及處置。對癌症患者來說，傳統的化療藥物會造成嚴重的免疫抑制，使得 B 肝帶原者易復發；再者，雖然很多標靶藥

物的作用與免疫無關，但 Rituximab 會影響 B 細胞與 T 細胞，使病患免疫功能低下而易受 B 肝病毒感染；最後，由於 HBV-DNA 含有對糖皮質固醇反應的因子，選用類固醇亦能導致 B 肝復發。

B 肝復發與血清中的 B 肝抗原和抗體有關，HBsAg(+)為帶原者，HBsAg(-) / anti-HBc(+)者雖已從急性 B 型肝炎復原，但 B 肝病毒具有記憶性，當免疫功能低下時，血清中的 HBsAg 可能會由(-)轉變成(+)，導致 B 肝復發；因此，一般建議接受化療或免疫療法的癌患監測 HBsAg、anti-HBc、HBsAb，若 HBsAg 呈陽性，需注意 B 肝病毒量。

目前幾個統合分析皆支持以 Lamivudine 預防 B 肝復發。化療前篩檢 B 肝病毒、預防性服用抗病毒藥物不僅可降低 B 肝復發率，也可減低 B 肝相關病態與死亡率；醫療人員應明瞭這個威脅生命、卻可預防的併發症，密切監測接受化療的 B 肝帶原者。(高雄醫學大學藥學生莊怡雯、黃昊，方柔壹藥師指導)

### III. 醫藥焦點新聞

#### III.1.最新「本國藥品藥理治療分類編碼原則」供各界使用

5 月 22 日，食品藥物管理署(簡稱食藥署)公告「本國藥品藥理治療分類編碼原則」。(見附錄一)

舉凡 WHO/ATC (World Health Organization/Anatomical Therapeutic Chemical Classification)與美國 AHFS/DI (American Hospital Formulary Service/Drug information)都是世界常用具結構性的藥品分類編碼系統，其應用的範圍包含：衛生單位進行藥品項目的管理、學界評估用藥品質、醫療效益之分析，以及產業界行銷管理模式的建立等。

隨著 WHO/ATC 及 AHFS/DI 編碼原則逐年更新，我國藥品陸續上市，舊編碼原則及編碼結果已無法完全與國際標準接軌，故食藥署自 101 年起回溯性檢視本國藥品，並對新核發藥品許可證進行編碼，至今完成 3 萬餘項藥品更新，以利各產官學界對於用藥安全、重複用藥稽核、健保統計等使用。

自六月起，健保用藥品項異動檔及壓縮總檔新增「ATC CODE」欄位(見

附錄二)，藥師們可以將兩者善加結合，俾能提升相關業務或研究效率與績效。

#### 附錄一、「本國藥品藥理治療分類編碼原則」

##### 1. 一般原則：

- (1) 按 WHO 公告之 ATC 編碼依成分、國內核准之適應症及劑型編列 ATC 代碼，並依 ATC 之藥理分類，編列相對應之 AHFS 代碼。
- (2) 依據本署核准適應症及參考資料(Micromedex, Martindale)之藥理分類而編列各成分，若 AHFS/DI 碼有 2 個以上時，以 AHFS/DI 紙本查詢到的編碼為主。
- (3) 國內製劑編碼包含主碼及副碼，主碼指以該製劑之成分、適應症及劑型編列 ATC 及相對應的 AHFS 代碼，副碼為該製劑中所有個別成分之代碼，仍以該製劑之適應症及劑型，編列 ATC 及相對應的 AHFS 代碼。
- (4) ATC 或 AHFS 分類碼應以最新版本編碼更新。

##### 2. 單方製劑的編碼原則：

- (1) 依國內核准適應症僅可編列一個 ATC/AHFS 代碼時，編列一個主碼。
- (2) 單方製劑依國內核准適應症可編列 2 個以上 ATC/AHFS 代碼，以臨床主要用途為主碼，其餘增編列補充碼，及所有成分之副碼。

##### 3. 複方製劑的編碼原則：

- (1) 依國內核准適應症僅可編列一個 ATC/AHFS 代碼時，編列一個主碼及所有成分之副碼。
- (2) 複方製劑依國內核准適應症可編列 2 個以上 ATC/AHFS 代碼，以臨床常用成分編列一個主碼及所有成分之副碼。
- (3) 複方製劑，對所有個別成分皆給予單方的編碼為副碼。

##### 4. 原料藥的編碼原則：依成分編列所有相關之副碼。

##### 5. 未收載於 WHO 之成分的編碼原則：

- (1) 依適應症、藥理分類及藥品劑型查詢參考資料編列至可判斷之階層。
- (2) 不具療效的成分，如注射劑之溶媒，ATC 為 V07，AHFS 編列為 9600。
- (3) 具有其他治療效果的成分，ATC 為 V03，AHFS 編列為 9292。

## 附錄二、健保用藥品項異動檔、壓縮總檔欄位格式說明

序號	欄位名稱	起始位置	迄末位置
1	new_mark	1	2
2	口服錠註記	4	13
3	單/複方註記	15	16
4	藥品代碼	18	27
5	藥價參考金額	29	37
6	藥價參考日期	39	45
7	藥價參考截止日期	47	53
8	藥品英文名稱	55	174
9	藥品規格量	176	182
10	藥品規格單位	184	194
11	成份	196	250
12	成份含量	252	263
13	含量單位	265	274
14	藥品劑型	276	287
15	藥理分類代碼	289	300
16	製造廠名稱	302	343
17	ATC CODE	345	352

口服錠註記：為「不適合吞服口服錠劑、膠囊劑之製劑」之註記欄位。  
(註記代碼：a1-「口服液劑」 a2-「口服顆粒劑」 a3-「咀嚼錠」 a4-「栓劑」)

參考資料：

公告本國藥品依 WHO/ATC 與 AHFS/DI 之藥理治療分類系統而予以分類結果，以供各界使用。(網址)[2014/5/22]

健保用藥品項異動檔及壓縮總檔欄位格式說明(網址) [瀏覽日期 2014/5/26]

※ 轉載自藥師週刊電子報第 1871 期

### III.2.治頭痛 止痛藥含咖啡因更有效?

許多民眾因為頭疼、牙痛等身體不適而服用止痛藥時，會發現有些複方劑型中含有咖啡因（Caffeine），不了解原本茶或咖啡等飲料內存在的物質，為什麼會出現在藥物中而請教藥師。

如果查詢食品藥物管理署的資料庫，約八百張含有咖啡因與乙醯胺酚（Acetaminophen）有效藥證，其中逾半數為「醫師藥師藥劑生指示藥品」，藥師們面對這類如此眾多的複方成分藥物，需要先準備好，專業地解除民眾的疑惑。

我們可以 PubMed 搜尋語法（caffeine OR coffee OR tea）AND（headache OR migraine OR pain）查詢並閱讀相關文獻，可知長久以來，咖啡因就作為止痛藥的輔助劑，其鎮痛效果可能以阻斷腺 A2a 及 A2b 受器為主，或是改變了某些部位之環氧（Cyclooxygenase）的合成與活性。當腺受器被阻斷後，使得血管收縮，便能快速緩解頭疼。

單獨使用咖啡因，可能有些許或根本沒有止痛效果；但是，由於咖啡因能夠增加胃腸黏膜部位的血流，加速乙醯胺酚為身體所吸收；加上咖啡因與乙醯胺酚同為肝臟中細胞色素 P450 受質，咖啡因又是這代謝的弱抑制劑，所以，將咖啡因加入乙醯胺酚的複方劑型，便可以增加與延長乙醯胺酚的止痛效果。

2012 年考科藍實證醫學資料庫回顧咖啡因在成人急性疼痛時的輔助止痛效果，綜合 19 個研究後發現，無論是咖啡因（100 至 130 毫克）併用乙醯胺酚或布洛芬（Ibuprofen），約有 5% 到 10% 的受試者獲得了好的止痛效果，也就是每 15 位服用者，就有一位可以有效止痛。

藥物中的咖啡因含量約 30 至 100 毫克，服藥期間應注意吃喝含有咖啡因的飲料或食物。長期服用咖啡因的患者，若突然中斷使用可能在 12 至 24 小時間出現戒斷症狀，24 至 48 小時達到高峰、持續一週；主要症狀是頭疼、疲倦，只要口服或注射投與咖啡因便可獲改善。

對孩童而言，並不適合使用這類含咖啡因的藥物，因為曾有研究指出孩童常規服用，可能與偏頭痛和慢性頭痛的形成有關聯。對不抽菸、不嗜

酒的孕婦來說，咖啡因可以服用的劑量是 5 毫克/公斤/天，150 毫克/天以下，在第二、三孕期的代謝半衰期會延長；大量服用咖啡因則可能流產及造成胎兒先天異常；此外，咖啡因也會分泌於乳汁。

咖啡因的急性不良反應是因人而異，最常見心悸、心動過速，胃酸分泌，震顫，緊張和失眠，也會因增加尿液中的鈉排泄而利尿。

針對咖啡因與乙醯胺酚複方用於止痛的隨機控制試驗雖有限，但是咖啡因扮演輔助及強化止痛成份的角色，利用在藥效學的交互作用，可增加又延長的乙醯胺酚的止痛效果，對於緊張型頭痛和沒有先兆的偏頭痛似乎有效，治療頭痛效果也優於單獨使用乙醯胺酚，對需要快速又有效緩解急性頭痛的民眾，是一個合適的選擇。

※ 轉載自[藥師週刊電子報第 1874 期](#)

#### IV. 民眾教育藥文

##### IV.1. 阿斯匹林：預防初次心臟病發作非靈丹

用藥的利和弊，服用前得先搞清楚。美國食品藥物管理署(簡稱美食藥署)於 5 月 2 日所發布消費者訊息中，針對從來沒有發生過心臟病發作的民眾，不建議服用阿斯匹林。

儘管原開發藥廠拜耳公司早在十年前就提出申請，希望把這百年老藥的用途擴展到預防從未發生過的心臟病與中風的民眾身上，但美食藥署日前否決了這項申請。

理由是現有證據只能支持阿斯匹林可以用在防止心臟病與中風的「再次」發作，也就是所謂的「次級預防」；然而，對從未發作過心臟病與中風的病人選用阿斯匹林預防效果而言，還是沒有足夠的研究證實也有一樣的果效。

除了想要達到的預防效果不足外，有效干擾人體血液的凝血功用的阿斯匹林，可能讓包括腸胃道與腦部等部位出血或流血時間增加；併用如抗凝血藥、降血糖藥、類固醇、降壓藥等許多藥物還會發生交互作用，有氣喘病史、肝腎胃功能不佳、以及孕婦和兒童都不建議使用。

如果您正固定服用阿斯匹林預防未發生過的心血管疾病該怎麼辦?美食藥署建議，個人病情不同也會影響用藥決定，您可以與醫師討論，不要自行停藥。

※ 轉載自高雄榮總醫訊。2014;17(7):15。[網路連結]

#### IV.2. 服安眠藥期間 想睡就別開車

如果您睡不著，可能在經過醫師診視後會開始服用含 Zolpidem 成分的安眠藥(高雄榮總品項是「舒眠諾思膜衣錠」和「使蒂諾斯長效錠」)，服藥期間除了睡前服藥後就乖乖躺著入眠、不可飲酒等之外，食品藥物管理署日前再次提醒服用此成分安眠藥的民眾，隔天早晨仍然有可能會很想睡覺，且研究指出女性排除安眠藥的速度比較慢，女性次日想睡的機會高於男性；所以，服用安眠藥期間，需要覺察服藥者的精神狀態、想睡覺就應避免從事如駕車、操作機械等需要提高警覺性的活動，才是趨吉避凶的好方法。

※ 轉載自高雄榮總醫訊。2014;17(7):15。[網路連結]

#### IV.3. 止痛藥添咖啡因 有效緩解頭痛

小瑜（化名）突然感到頭疼，跑到藥局買止痛藥，藥師推薦她含有咖啡因的止痛藥，還說咖啡因可以更快速地解除頭痛症狀，服用後，她覺得有效，但很好奇為什麼咖啡因也有止痛的效果？如果飲茶、喝咖啡是否也能治頭疼？

以含有咖啡因和乙醯胺酚的常見複方劑型為例，研究發現，咖啡因能夠讓胃腸黏膜部位的血流增加，加速身體吸收乙醯胺酚；再者，咖啡因與乙醯胺酚都會被肝臟代謝，咖啡因又可以稍稍抑制肝臟代謝酶的活性，因此，咖啡因加乙醯胺酚的複方劑型，確實可以增加與延長乙醯胺酚的止痛效果。

茶、咖啡都含有咖啡因。有趣的是，若每天吃喝下肚的量超過 200 毫克又持續兩週以上，一旦減少或停止攝入咖啡因，就可能引發頭痛。也就是說，高劑量咖啡因進入身體會引起失眠、激動、焦慮和頭疼，低劑量能提高警覺與活力，適量地加入止痛藥中，更可以增強止痛效果。

不過，只是飲茶、喝咖啡，少了咖啡因對止痛藥的加成作用，可能有些許效果或根本沒效，所以止痛藥裡才会有咖啡因，能夠更快速、更有效地緩解惱人的頭痛困擾。

※ 轉載自[自由時報健康醫療版](#) [2014/6/26]

## V. 藥師藝文園地

### V.1. 陽光和小雨－藥師篇

如果有一天，陽光不見了，世界會變冷，什麼都看不到。如果有一天，小雨不下了，水兒不再流，花兒也凋謝了。因為我們心中、藏著有一分愛，所以陽光和小雨，會與我們同在，愛，就是陽光，愛，就是小雨，陽光和小雨，離不開我和你。

如果有一天，藥師不見了，醫界會變冷，安全都顧不到。如果有一天，藥局關門了，用藥沒人管，身體也免顧了。因為我們心中、藏著有一分愛，所以藥師和藥局，要與民眾同在，安，要有藥師，康，要有藥局，藥師和藥局，離不開我和你。

※ 原作詞曲：鄧育慶、演唱：姜育恆

### V.2. 端午吃茄豆 養生顧荷包

晚間新聞報導，農委會主委陳保基表示粽子太貴，可以選吃時令蔬菜，記者訪問民眾，有人認為是為了「押韻」，有人認為是為了「養生」，還列舉了食用茄子的許多優點，真的是看著臉都發紫了。

直到聽完台語教師許壬馨的解釋：「吃豆吃到老老老、吃『茄子』到吃到搖，就是神氣活現，男孩子很帥氣。」這一句流傳大概一、兩百年以上的台灣諺語，才恍然大悟；飯後上網複查，得知台灣俗傳端午吃桃、茄子及菜豆，可以健康長壽，覺得農委會主委陳保基真的是為民眾著想；檢視相關新聞內容，可發現若把粽子食材中的花生換米豆、香菇變芋頭，照樣能吃到美味肉粽；吃粽子配杏鮑菇絲瓜湯更健康等訊息。

雖然今年端午節粽子真的很貴，漲幅史上最高，但很貴的五星級飯店粽子，一顆 650 克賣 1500 元，推出 3 周就賣光，也彰顯國內正加大的貧富差距。不過，對一般勤儉持家的民眾而言，端午節選吃茄子，既可省荷

包，能恢復傳統又養生，確實不失為良策，農委會主委真有兩把刷子。  
※ 轉載自聯合報民意論壇 2014/05/28

### V.3. 不孕補助 宜三思

5月22日，媒體報導國民健康署(簡稱國健署)將編列3千萬元的預算，先從中低收入戶開始，每人補助上限10萬元，預計將有390人次受惠；為了全力解除少子化危機，有民眾建議政府應該全額補助。

如果我們到國健署官網瀏覽「婦幼健康組」及其「[孕產婦關懷網站](#)」，可以了解其主要角色在於維護孕婦及孩子的健康，焦點在於「生」，使孕產婦保持良好的健康，每個嬰兒出生後均能健康的發育成長。

然而，檢視少子化問題，卻不單純地只是因為不孕症，舉凡適婚年齡者婚配、有能力生養者卻節育、經濟壓力及女性自主等諸多因素，都是您我皆知的；再者，不只生孩子需要錢，從小教、養到大的花費，對中低收入戶而言，也都是經濟負擔。

少子化問題確實是危機，馬英九總統也曾表示少子化問題須提升至國家安全層級，國健署不孕補助之創舉，立意雖好，但是，不論是部分補助或是全額補助，抑或是補助對象從中低收入戶開始，都將是以管窺天的狹隘施為，遑論只針對「不孕」+「中低收入戶」的少數人試辦，對於少子化的化解更是杯水車薪；再者，根據北榮「[生殖內分泌不孕症科](#)」[網站資料](#)，不孕症的治療臨床懷孕成功率為25~40%，國健署為了讓不孕症夫妻做人成功的實際效益令人懷疑，在相關報導中也只看到「讓人人人都能享有生孩子權力」，如此逆其自然，一味討好民眾的論點。

少子化問題如果是國安問題，就不當由地方政府，或是國健署等機關，杯水車薪、掛一漏萬地為了有所作為而作為，中央政府應負責地承擔、面對及統整，政府預算是有限的，應量入為出，當用則用，宜三思而行。

### V.4. 讓我們孩子這輩子好好做人

北捷案頭七，各大媒體披露「鄭捷父母聲明」，有些媒體更擷取最末文句「下輩子好好做人」當作新聞標題。

為父母者，設身處地著想，孩子有如此出乎意料的行為，真的會不知所措。想起三字經中「養不教，父之過」，我們該如何以此為鑑，讓我們的孩子在今生好好做人？

套句「科技始終來自於人性」這廣告詞，在這科技緊貼著您我生活的時代，人與人間的疏離卻已經擴及父母兄弟，所謂的父慈子孝、兄友弟恭…，一家人親情的緊緊相繫，維持生活與工作間的平衡，真是重要。記得數月前，內地有個九歲的男孩，因為幾年不見父母返鄉看他而自殺了；如今，一個 20 出頭的大男生，把殺人當成大事；所以，父母應當把握生活中每天、每次與孩子的相聚時光，讓他(她)感受滿滿的關心慈愛。

首先，我們一定得不厭其煩地告訴我們的孩子，生命是多麼可貴？不論是自己或任何人，都該珍視；其次，努力培養孩子最人性的特質：創造力、直覺、求知若渴、謙沖為懷、知所進退、為所當為。

逝者已矣，來者可追，期待身為父母者共同努力，讓我們孩子這輩子好好做人，這樣的悲劇別再上演。

#### V.5. 以色列式教育 父母、師長該學習的是？

《遠見》6 月號多篇專文報導以色列的教育，讓讀者完整了解該國教育特質，是從小鼓勵孩子在生活中學習，從幼稚園時期的吃飯到當兵的多元學習，都在培養面對生活困惑時獨立思考的應變能力，透過不斷發問，保持好奇與懷疑，不給標準答案，將孩子的潛能發揮到極致，即使是軍令，不合法就可以不服從。究竟學習是使命？還是興趣？以色列人認為是後者，雖然花費許多時間，尋找人生的方向而起步晚，但是，後續爆發力十足，仍有機會可以贏在終點。

從讓小朋友去舔「蜂蜜聖經」，產生看到書的第一反應是「書是甜的」的印痕現象，到多數以色列人也深信「裝進腦袋的知識，誰也搶不走」，可知其民族對教育的重視。面對孩子的學習，很認同幸福學大師班夏哈所主張有選擇性的制約，讓孩子有較多的空間而快樂些，而非分分秒秒緊迫盯人，無縫接軌的按表操課，壓縮創意思考的時間。

在《遠見》網站上看網友回應，有些網友建議政府官員應該看或反思，

我覺得是不夠的，教育是百年樹人的事，家長與老師責無旁貸，需要保持聯繫、充分溝通，針對政府教育政策不當之處，適時與適度地提出建議有其必要。

※ 轉載自《遠見雜誌》 第 337 期。2014 年 7 月號。

#### V.6. 屏東縣政府 102 年度一般民眾金手指建議書

主題：如何更快速將縣府『最新消息』、『活動訊息』等資訊傳達給民眾？多元資訊管道鼓勵縣民主動自願性獲取縣政訊息，整合縣民資訊提供個人化服務獎勵。

##### 壹、多元管道：

一、縣政臉書粉絲團：將每則縣政訊息按讚和回應依序列榜。

二、製作客製化「縣政快遞」APP：在不侵犯個資法及隱私的前提下，開放全縣縣民登錄使用。善用縣民個人資訊工具快遞縣政訊息：凡登錄縣民，皆配搭專屬「縣政快遞」APP。

當縣府『最新消息』、『活動訊息』等資訊傳達給登錄縣民，鼓勵所有登錄縣民自發性的發送各項縣政訊息，積點辦法分為「傳播速度」、「傳播廣度」和「傳播回饋」，

以縣府發布每則訊息 24 小時內，「傳播速度」依回報開啟訊息速度快慢列排行榜(列如每則速度積分最快者可獲 100 分，第二位獲 99 分，依序遞減)；「傳播廣度」則為專屬「縣政快遞」APP 開啟閱讀數目，依數目計算積分列榜；「傳播回饋」可以透過臉書、LINE 等傳遞訊息工具回應，依序、依量計算歸戶列榜。

三、縣政電子報：凡訂閱縣民，亦可透過臉書、Skype、LINE 等傳遞訊息工具回應，依序、依量歸戶計算列榜。



貳、獎勵方式：

一、抽獎活動：每月初公布抽獎獎品與抽獎資格，總積分高越高者，獲獎機會越高。每季依「傳播速度」、「傳播廣度」和「傳播回饋」分項抽獎。

二、表揚活動：各管道月排名總積分前 10 名縣民書面表揚，寄發感謝狀；各管道單項季排名前 5 名縣民，由縣長頒發感謝狀，公開表揚；年度總積分排名前 3 名縣民，由縣長頒「榮譽縣民」勳章乙枚，獲獎後一年內可享受各項縣內設施優惠。

參、縣民推動縣政快遞積分查詢：縣民登入後即可隨時查詢親友點選名冊及各項積分紀錄。

※本建議書獲頒銅手指獎

#### V.7. 食用知識大會考 玩遊戲拿大獎

食品藥物管理署於 6 月 26 日至 7 月 31 日，在臉書上主辦「食用知識大會考」活動（[網址](#)），只要您按讚加入「食用玩家」粉絲團，接著正確回答【食用知識大會考】共 11 個題目，再按下確認參加資格，並公開至個人臉書頁面，即可參加多重大獎的抽獎活動，歡迎大家揪團參加。

※ 轉載自[藥師週刊電子報第 1877 期](#)



**食用知識大會考**

每天吃進去的食品，以及日常使用的藥品和化粧品，你了解有多少？現在參加【食用知識大會考】闖關答題，就有機會獲得智慧型手機、藍芽手錶、拍立得等多項大獎喔。

**活動期間** 103/6/26-7/31  
**得獎公布** 103/8/4  
**活動贈品**

- 1、AUSU華碩ZenFone 5手機 1名
- 2、Sony SmartWatch MN2 藍芽手錶 2名
- 3、Fujifilm Instax Mini 8拍立得 3名
- 4、玉米環保材質環保杯 30名
- 5、甜甜圈集線器 100名