

114年正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制衛教中心

報告單位：嘉南藥理大學

報告人：嘉南藥理大學 社會工作系 溫如慧

報告日期：114年2月26日

計畫目的

- 本計畫分成兩個主軸：**正確使用鎮眠藥與反毒宣導**
- 首先我們對於執行多年的**反毒宣導**有較多的實務經驗，針對於**年輕族群**，透過**桌遊、實境遊戲、VR遊戲**進行反毒宣傳。
- **正確使用鎮定安眠藥宣導**，以**銀髮族群**為主，透過**實體宣傳**方式提醒民眾養成良好睡眠習慣、勿自行購買安眠藥，並透過運動以促進長者的健康。

計畫背景

- 近年來台灣使用安眠藥的數量快速增加，因為工作壓力大，使用安眠藥成為不少人緩解失眠的選擇，安眠藥在短期使用上對改善睡眠有幫助，但**長期**過度依賴可能帶來**成癮**、**記憶力減退**、情緒不穩等副作用。
- **銀髮族**由於身體上的老化，肌肉纖維慢慢萎縮，使得動作顯得無力及遲鈍。因為使用安眠藥而頭暈導致的重心不穩，若有夜尿問題，在服用安眠藥後夜起上廁所，**增加老人跌倒風險**。

藥物濫用防制據點的工作夥伴

- ✓ 團隊共進 (台南市政府、藥師公會、學校)
- ✓ 社區結盟 (高雄阿蓮區、台南西港區、台南佳里區)

提升民眾反毒意識



提升反毒意識

- ➔ 針對於年輕族群，透過**桌遊**以及**實境遊戲**了解毒品種類，以及對身體及生活影響。其次透過**VR遊戲**的體驗，沉浸在虛擬世界中，體驗毒品對身體的危害，並學習如何拒絕毒品。

反毒桌遊宣導



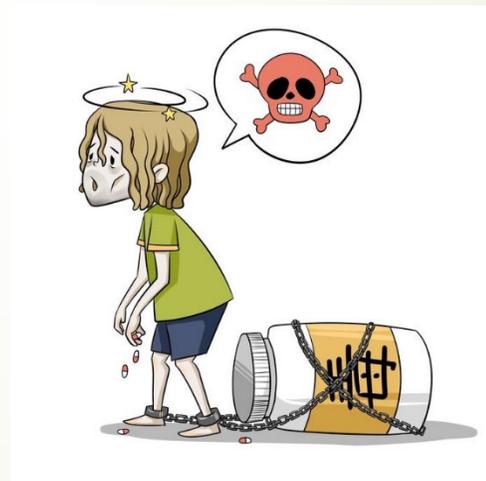
反毒宣導志工師生團隊

反毒桌遊宣導

桌遊帶入**校園**，針對**年輕族群**以不同的遊戲方式來帶領服務對象，除了能提升其參與感外，也能學習到反毒等相關知識，並滿足下列宣導需求：



寓教於樂



毒品危害

反毒桌遊宣導

藥·不要玩

讓宣傳對象以寓教於樂的方式，了解藥物濫用對於身心及人際的危害，並增強反毒意識。



反毒桌遊宣導

戒毒大本營

增加宣導的樂趣，以「藥·不要玩」桌遊結合大富翁，讓服務對象以多元化的方式學習反毒的知能。



提升反毒意識:反毒桌遊宣導重點

宣導方式	服務對象
入班反毒桌遊宣導	臺南市高職
拜訪社區及社會福利機構 進行反毒桌遊宣導	臺南市、高雄市社區發展協會及社會福利機構

提升反毒意識:反毒桌遊宣導之成效

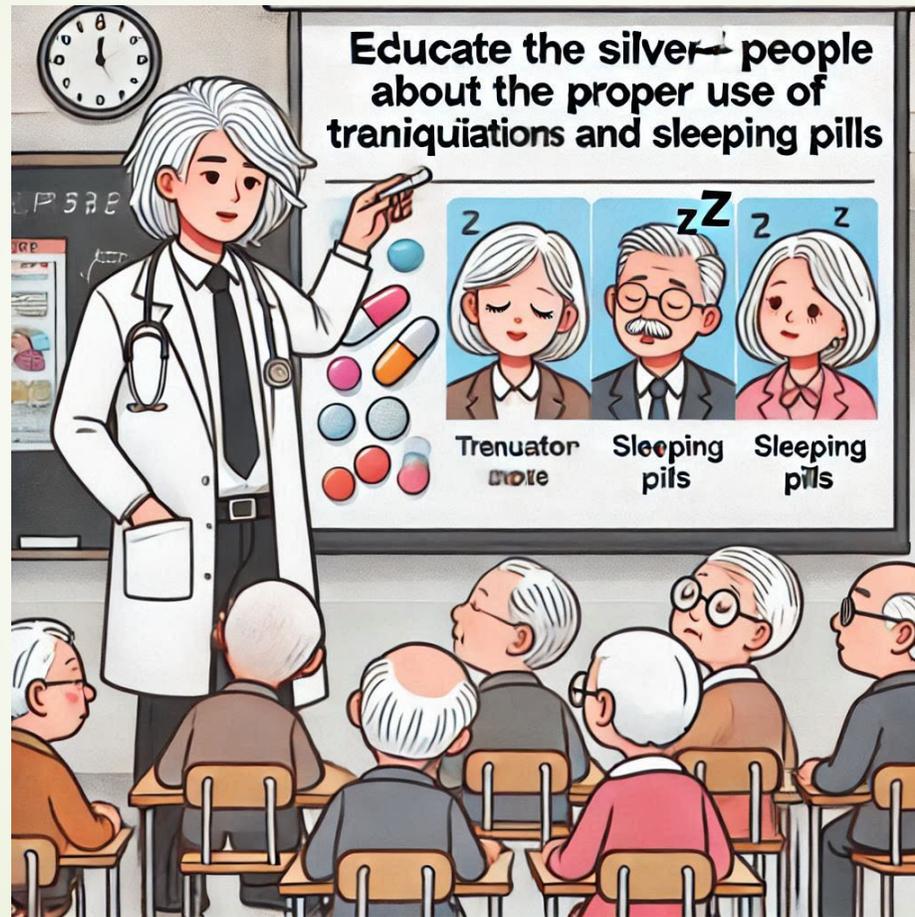
對象	項目	目的	目標
學生族群		提升反毒知能	活動結束後，服務對象對桌遊內的 毒品症狀 及 種類 有基本認知。
銀髮族		增進身體的靈活度、 親朋好友分享反毒知能	活動結束後，服務對象能夠增進身體活動的靈活度以及建立反毒知識。

反毒VR遊戲

透過警察逮捕歹徒的過程，搜出藏在隱匿各處的毒品。
希望能藉此來提升民眾的對於毒品的認識並培養反毒意識。



正確使用鎮定安眠藥宣傳



正確使用鎮靜安眠藥宣傳

- 結合台南市的**行動醫院**: 舉辦正確使用鎮靜、安眠藥說明。
- 邀請社區藥局藥師: 分享專業知識，設計互動活動，例如簡單問答遊戲，模擬日常情境（養成良好睡眠習慣、不要拿親友使用的安眠藥、不要自行購買安眠藥），以減緩鎮定、安眠藥之使用。

正確使用鎮靜安眠藥宣傳

- 舉辦社區健康促進活動:

以西港社區的長者為主，舉辦多場次的健康促進活動，期透過運動，帶領長者培養良好的生活習慣，提升睡眠的品質，以減緩鎮定、安眠藥之使用。

正確使用鎮靜安眠藥: VR遊戲

象徵智慧與健康的「藥安廟」，廟中有掌握健康的智慧「藥訣」。
完成廟中神明安排的挑戰，才能學習並掌握這些藥物使用的智慧。
遊戲中會有互動情境與解謎任務，理解正確使用鎮靜安眠藥知識。

► 主要場景：五大殿

- **劑量殿：學習正確劑量的知識**
選出正確的藥物劑量，錯誤選擇將觸發警示並模擬錯誤後果。
- **時間殿：正確服藥時間**
模擬服藥的日常情境，依照虛擬時鐘指引選擇適當時間（如睡前30分鐘）。
- **副作用殿：認識副作用**
通過小測驗分辨哪些反應是正常副作用，如避免服藥後立即起身。
- **停藥殿：正確停藥方法**
依照醫師指示，完成漸進停藥流程，避免突然停藥造成問題。
- **替代殿：非藥物輔助**
建立健康的睡眠習慣，完成放鬆練習（如深呼吸、聆聽音樂）。

正確使用鎮靜安眠藥: VR遊戲



正確使用鎮靜安眠藥: VR遊戲



報告完畢
謝謝聆聽