

郵資已付  
內政部  
高雄郵局許可證  
高雄免字第425號  
退件請退回  
板橋國慶郵局



第2449期 2026.03.02~03.08

# 藥師週刊

《每逢週一發行》  
1960.4.30創刊

發行人/林憶君 社長/蕭輔元 總編輯/黃寶珠 執行秘書/劉瑞耀 記者/蔡秋鳳  
發行所：中華民國藥師公會全國聯合會 社址：104台北市民權東路一段67號5樓  
投稿e-mail：pharmist@taiwan-pharma.org.tw 網址：http://www.taiwan-pharma.org.tw  
電話：(02)2595-3856 傳真：(02)2599-1052 承印：益響實業有限公司(02)2389-0021  
版權所有·本刊圖文非經同意不得轉載·行政院新聞局局版北市誌第323號 中華郵政北台字第888號執照登記為雜誌交寄

重點推薦 2版 春節健康不打烊 卓榮泰訪社區藥局感謝藥師 | 6版 中藥學堂 春節藥膳 | 7版 藥學實習篇

## 全聯會「榮耀延續 感恩有您」歷任理事長聯誼餐會

# 傳承中前進 榮耀中延續 攜手守護藥師專業

【本刊訊】藥師公會全聯會於2月7日舉辦「榮耀延續 感恩有您」歷任理事長聯誼餐會，共計有兩百多位歷任理事長及眷屬出席，並獲得熱烈回響，感謝全聯會主辦此餐會，讓多年不見的藥界前輩，能歡聚一堂。

全聯會理事長林憶君表示，能舉辦這場「全國歷任理事長聯誼餐會」，邀請前輩們相聚一起，彼此關心近況非常感動。藉由「榮耀延續 感恩有您」這個主題，想跟各歷任理事長說聲：「謝謝」，感恩前輩在不同的年代、不同的位置上，為藥師專業打拚，為制度努力，也為後輩鋪路。

「全聯會能走到今天，是一棒接一棒、慢慢累積起來的成果，每位歷任理事長，都曾面對過不同的挑戰與壓力，仍始終站在第一線，為藥師說話、為藥師爭取，也為民眾的用藥安全把關。」林憶君指出，她常提醒自己承接前輩託付，把這一棒好好接住、穩穩往前跑，不辜負大家的信任與期待。有這麼多歷任理事長齊聚，對現任團隊而言，是莫大的鼓勵，也提醒要替年輕世代的藥師，打造一個更安心、更有希望的執業環境。

未來，全聯會將在前輩打下的基礎上，持續團結全國藥師的力量，為專業發聲、為權益努力，也為民眾健康把關。同時，希望能持續向各歷屆理事長請益，讓寶貴的經驗，成為前進的重要方向。

表達全聯會對前輩的感謝與敬意。其中裝有20元硬幣的福袋，因為台語唸起來有「入財庫」的意思，象徵財氣入庫、福氣到位、有財神相挺，也代表前輩多年的付出一點一滴累積成最珍貴的資產；而保溫瓶，寓意「一輩子」的陪伴與溫暖，代表她個人以及全聯會，會一直把前輩放在心上、長長久久地關心與感謝。

未來，全聯會承接這份信任與責任，讓「藥師在的地方，就是安心的所在」不只是一句口號，而是每位藥師實實在在為民眾做到的承諾。讓藥師在傳承中前進，在榮耀中延續，攜手守護藥師的專業與全民的用藥安全。

在聯誼餐會中，林憶君特別準備福袋及保溫瓶贈送與會者。



①③⑥ 理事長林憶君發送福袋。  
② 林憶君與來賓同歡。  
⑤ 林憶君介紹福袋的意義。  
⑦ 台南市藥師公會炒熱會場氣氛。  
⑧ 兩百多位歷任理事長及眷屬出席全聯會聯誼餐會。



→「榮耀延續 感恩有您」影片。



# 春節健康不打烊 卓榮泰訪社區藥局感謝藥師



↑ 行政院院長卓榮泰於農曆新年初一(2月17日)前往臺北市保德明水藥局訪視，了解春節期間第一線藥事服務情形，並慰勉堅守崗位的藥師。

【本刊訊】臺灣正式邁入超高齡社會，65歲以上人口達467萬3155人，占總人口20.06%，其中85.9%患有至少一種慢性病，用藥需求持續增加。

農曆春節期間天氣變化大、聚餐頻繁，加上多數醫療院所休診，民眾若出現感冒、腸胃不適或慢性病用藥問題，社區藥局往往成為第一個求助的地方，社區藥局提供慢性病處方調劑、自我藥療諮詢及突發不適用藥建議，是民眾最貼近的健康守門員，也是基層醫療體系的重要一環。

## 行政院長卓榮泰走訪社區藥局 肯定藥師專業

行政院長卓榮泰於農曆新年初一(2月17日)前往臺北市保德明水藥局訪視，了解春節期間第一線藥事服務情形，並慰勉堅守崗位的藥師。現場由藥師公會全聯會榮譽理事長黃金舜、臺北市藥師公會理事長尹岱智及藥師公會全聯會發言人黃彥儒接待，雙方就社區藥局服務現況與民眾用藥需求進行交流。

卓榮泰於現場慰問春節期間堅守第一線的藥師，並與前來領藥及諮詢的民眾互動，了解實際用藥需求。他表示，社區藥局已成為守護民眾健康的重要據點，藥師專業具有不可取代性，不僅提供正確用藥指導，更在第一時間協

助民眾解決健康問題，是最貼近社區的健康守門員。卓揆強調，政府將持續支持藥師專業發展，強化基層醫療服務量能，也感謝春節期間仍堅守崗位的藥師，讓民眾在年節期間也能安心獲得照護。現場民眾表示：「春節期間若臨時身體不適，能就近向社區藥局尋求協助相當方便，藥師專業又耐心，讓人感到安心。」

## 春節社區藥局穩定服務 分擔醫療量能

今(115)年春節9天連假期間，全國藥局平均開業率達49%，近半數藥局在連續假期仍維持營業，提供用藥諮詢與慢性病處方調劑等服務，協助民眾處理常見健康問題。社區藥局持續提供第一線支援，讓民眾在連假期間仍能就近獲得專業協助，也有效分擔醫療院所壓力，展現其在基層醫療體系中的重要角色。

## 迎戰超高齡社會 社區藥局成第一線守門員

黃金舜表示，面對超高齡化與慢性病人口持續增加，用藥安全更不能妥協，社區藥局是守護全民健康的重要防線。春節期間藥師堅守第一線，提供專業用藥諮詢與即時健康協助，也支撐基層醫療運作，隨著社會快速高齡化，基層健康照護需求持續增加，社區藥局的重要性更加凸顯，全聯會未來會持續推動制度完善與藥師專業發展，守護全民用藥安全。

## 全聯會「藥師參與2026年世界藥學會議(FIP)補助」

申請日期：即日起至115年4月20日止  
線上申請表：<https://reurl.cc/KOmo0M>。  
詳細補助辦法及申請時程：<https://dpm.taiwan-pharma.org.tw/article/7992/>  
可洽  
承辦人員：吳小姐  
聯絡電話：02-2595-3856 轉分機112  
EMAIL：[ftpa03@taiwan-pharma.org.tw](mailto:ftpa03@taiwan-pharma.org.tw)

中華民國藥師公會全國聯合會  
2026年FIP世界藥學會議  
補助辦法  
本年度總補助預算為60萬元整  
補助金額上限每人5萬元整  
即日起至115年4月20日止  
開放線上申請  
詳情請見官網公告



↑ 全聯會國際事務委員會於2月11日召開第16屆第1次委員會議。

## ◎文／藥師項怡平

藥師公會全聯會國際事務委員會於2月11日召開第16屆第1次委員會議，象徵全聯會國際事務正式啟動。會議由主委雷巧華主持，輔導常務理事蕭彰銘全程列席輔導與勉勵，肯定國際事務為

組織長遠發展之關鍵委員會。

雷巧華感謝各縣市公會推薦出的優秀委員，期許在第16屆全體委員合作下攜手開創國際新局。會中確立五大工作目標：一、積極參與國際事務；二、發展藥學國際外交；三、延攬具有國際事務

## 布局國際 穩健前行

經驗人才；四、與國際相關藥學團體進行學術及聯誼交流；五、爭取國家層級支持及協助。

在推動策略上，規畫短、中、長期三階段工作內容。從推動姊妹會互訪與實質電子報交流、籌組代表團參與國際研討會等短期規畫；國際事務人才培育、協助各縣市公會國際事務發展等中期規畫；到增加國際間藥師團體交流、鼓勵地方公會參與國際會議及尋求口譯人才等長期規畫。

會中針對國際會議申請補助表單進行討論，經過討論與委員

表決後，確定新申請表格的格式與內容，以利未來有意願參加國際會議的會員申請補助有所依據與規範。

本次會議在充分交流下圓滿完成，不僅確立方向，更展現團隊高度參與承擔。未來將依據既定規畫逐步落實，讓國際事務推動更具系統性與前瞻性，為本屆開創嶄新國際篇章，讓世界看見台灣藥師團體的多面向與全方位的發展。

(本文作者為國際事務委員會副主委)

# 南瀛策馬行動 守護民眾健康



↑台南市衛生局「行動醫院-全民健檢」服務，藥師參與用藥安全衛教及藥物諮詢。

◎文／台南記者謝玉娟

台南市政府衛生局每年規畫辦理近百場「行動醫院-全民健檢」服務，今年的第一場在後壁區長安里安溪國小舉辦，每年藥師公會都積極配合，鼓勵藥師參與用藥安全衛教及藥物諮詢，落實在地服務。市長黃偉哲及衛生局

長李翠鳳、主秘陳淑娟均到場，並感謝藥師對公共衛生政策推動的協助與支持。

今年更進一步導入由中國醫藥大學附設醫院與科技公司合作開發「AI 胸部與心臟檢測系統」，透過AI科技輔助心胸比評估服務，僅需透過胸部X光檢查，可快速評估心臟肥大等潛在心血管風險，有助於及早發現問題，及後續必要的醫療介入，對許多偏鄉長輩而言是一項更便利的檢查服務，對藥師更是增

長新資訊的機會，從服務中學到新知識，提升面對民眾疾病預防與健康管理的能力。

南瀛藥師公會理事長沈博仲表示，藥師除藥品調劑外，更肩負社區健康責任，未來將持續透過跨專業合作模式，整合醫師、藥師及相關醫事人員，共同推動社區健康促進，打造更完善的在地健康照護網絡。

→臺南市政府全球資訊網-南市「行動醫院-全民健檢」。



## 在地安老 日照有我 藥您安心



↑屏東縣藥師公會與屏東縣政府長照處(左二為照管科科长蔡佳玲)進行「藥事照護導入日間照顧/小規模多機能服務計畫」成果討論。

求，112年屏東縣成立全國第一個縣市政府一級單位-長照處。為整合資源、建立完善體系，確保長者能「在地安心共老」，減輕家庭照顧者負擔。屏東縣藥師公會與屏東縣政府長照處於114年五月合作「藥事照護導入日間照顧/小規模多機能服務計畫」。由屏東藥師公會幹部主導試行，並進行成果討論。

◎文／屏東縣記者張國章

屏東縣截至114年10月底，65歲以上高齡人口比率已達21.37%，已進入超高齡社會(老年人口比例超過20%)，顯示屏東縣的人口老化問題嚴峻，為因應龐大的照顧需

在服務成果追蹤中，114年度共174位服務使用者，其中93位(53.4%)案況穩定持續服用藥物，另81位(46.6%)藥師對其提供相關建議，這顯示約近半數個案有用藥評估與介入需求，彰顯藥師

介入具實質必要性。會中亦就115年縣府長照處計畫案的推展進行會前會討論，確定共識之後，再呈報給屏東縣長及長照處長陳桂敏決策。科長蔡佳玲亦請公會幹部就今年執行的缺失及不足之處提出寶貴意見；理事長陳春貴提出執行計畫所發生的困難點，其中包括家屬的配合度、病人使用的藥物無法完整呈現以及醫師個人開立醫囑習慣等。對此問題科長將媒合日照機構能於週六，在有家屬的陪同下，讓藥師能當面溝通藥物醫囑。至於醫師方面，長照處建議藥師在書寫醫師用藥建議單的同時能夠附上佐證資料供醫師參考。

為落實「就地安心共老」，長照處希望未來能夠將執行經驗拓展至在地藥局，所以由藥師公會

媒合所在地區藥局或醫療院所藥師，以熟悉地方事務者為優先，讓日照長者及民眾能夠就近取得資源。執行方式初期由公會指定藥師主導服務，且由在地藥師陪同參與，逐步交接，培養在地專業能量。

長照處期許公會也成立專案窗口，與科員黃秋惠保持聯絡。陳春貴隨即指示常監黃金鈴成立「長照委員會」，舉辦參與日照的藥師經驗交流；並建置諮詢表單表格，提升用藥諮詢的品質，此外，公會也提出訴求，希望長照處可以提供藥師公會日照機構名單，以利媒合在地藥師並輔導參與。他衷心感謝長照處長官們不辭辛勞整合醫療資源，讓藥師在長照領域有介入的著力點。

## 邁向創會80載 迎戰挑戰 共創專業價值



↑臺中市藥師公會產銷學政委員會召開產銷學政委員會「第二次聯誼暨115年度活動計畫會議」。

◎文／台中記者柯蓓宇

為迎接臺中市藥師公會創會80週年盛事，產銷學政委員會召開「第二次聯誼暨115年度活動計

畫會議」。邀請多位理監事、顧問和委員們共襄盛舉，充分彰顯委員會對未來發展的高度重視與決心。

會議正式開始前，主委江錫堅匠心獨運，特別安排富有教育意義的大坑步道健行活動。與會人員在茂密植被的環繞下，不僅得以舒展筋骨、欣賞自然風光，更在常務理事黃世勳的專業引導下，進行一場生動的藥用植物科普之旅。黃世勳深入淺出地介紹

多種常見植被的功效，例如：菊花木藤莖具有抗發炎作用；火炭母草根是民間常用的跌打損傷和轉骨藥材；以及三葉五加的枝葉，

可作為紅景天的代用品。健行結束後，藥師們前往麒麟峰溫泉會館，浸泡有「美人湯」之稱的碳酸氫鈉泉，洗滌身心的疲憊，為接下來的議程注入充沛的活力與清明的思緒。

展望新的一年，產銷學政委員會將舉辦一系列豐富多元的活動，旨在提升藥師專業技能、社會公益形象與執業安全三大面向。會議尾聲，江錫堅引用馬克·吐溫的名言：「挑戰讓生活有意思，然而，是克服它們讓生活有意義。」以此期勉產銷學政委員會全體委員，在新的一年裡，能夠群策群力，秉持創新思維，迎戰未來所有挑戰，共創專業價值。

# 大臺中藥師公會攜手中國醫藥大學USR 實踐在地用藥安全

◎文／台中記者李亞芝

大臺中藥師公會攜手中國醫藥大學USR (University Social Responsibility) 計畫，共同走入臺中市東勢地區，結合藥師專業與民眾日常關注的食藥議題，透過輕鬆有趣的闖關形式，將正確用藥觀念帶進社區，陪伴民眾一起守護用藥安全。

因應高齡化社會的趨勢，年長者的用藥觀

念與用藥習慣已成為社區健康照護中不可忽視的重要環節。唯有讓正確的用藥知識普及於生活之中，提升民眾自我照護能力，方能進一步強化民眾用藥安全的防線。

115年度活動以「青銀傳承中草藥食藥安在地連結闖關大挑戰」為主題，精心規畫寓教於樂的闖關遊戲，引導民眾於參與過程中，加深對正確用藥及健康資訊的理解與記憶。宣導

內容涵蓋食藥安全、用藥觀念、中草藥認識、肌少症預防及化妝品使用等議題，皆與民眾日常生活密切相關。

藥師透過深入社區第一線，實際了解民眾的用藥行為與需求，才能一步一腳印地協助民眾建立正確的用藥觀念，逐步建構完善的用藥安全防護網，落實藥師在社區健康照護的關鍵角色。

## 從體質出發 看懂代謝異常的中藥治療思維



↑ 高雄市藥師公會 114 年最後一堂「中藥臨床系統用藥導讀」課程。

◎文／高雄記者賴語薇

高雄市藥師公會 114 年最後一堂「中藥臨床系統用藥導讀」課程，由藥師曾學勤主講，主題聚焦於民眾常見的代謝異常疾病，包括肥胖、貧血、紫斑症及甲狀腺相關問題。課程內容主要協助藥師建立「看體質、辨腹症、顧情緒」的中藥用藥思路。

中醫治療代謝問題，不能只看體重或檢驗數值，而是要回到「人」本身。常見中醫名詞「胸脅苦滿」與「心下痞滿」，與肝臟區域發炎

或緊繃有關，位在左右胸下方三到四公分處，按壓會感到明顯阻力。這類腹部表現，常是判斷肥胖體質與用藥選擇之重要依據。

並非所有肥胖皆用瀉下藥；實證型肥胖治療，如見上腹部脹滿，常用大柴胡湯；若肚臍周圍脹滿，宜大承氣湯。皮膚白、肌肉鬆軟、容易疲倦水腫的虛症體質，宜防己黃耆湯，透過補氣、利水來改善體質。

代謝異常與肝、情志密切相關，若病人同時出現心悸、失眠、焦躁、耐性差或性慾降低等情形，可考慮柴胡龍骨牡蠣湯調整身心狀態。女性肥胖若合併月經不順，則視下腹部是否壓痛，再依瘀血程度選用桃核承氣湯或桂枝茯苓丸。

想改善貧血？「氣是關鍵」。若貧血病人出現心慌、心悸等症狀，處方宜搭配補氣藥物調和，以增補血之效。而出血分寒熱：血色鮮紅多屬熱性，需清熱涼血；體質虛寒、長期出血者，則應芍歸膠艾湯等溫經固攝方為主，並留意肝陰的長期調養，即減少熬夜、少食燥熱物等。

理事長杜仿裕感謝各藥師在中藥領域的努力，並特別頒發感謝狀給贊助 318 抗爭活動的藥師謝惠蓮，現場氣氛溫馨而熱烈。

## 藥學雜誌專題徵稿 歡迎共襄盛舉

◎文／藥師郭莉娜

面對超高齡社會來臨、新興治療快速發展，以及醫療體系對永續與韌性的高度期待，藥師的專業角色正站在關鍵轉折點上。藥學雜誌新年度(115年3月至116年2月)規畫的專題方向，涵蓋「超高齡社會下藥事照護新升級」、「新興治療與藥物臨床應用突破」及「醫療體系的永續發展與危機韌性」，從智慧科技導入高齡藥事服務、長照與居家及社區整合藥事照護模式、醫院藥師門診、失智症照護，到生物相似藥、基因與細胞治療、精準用藥諮詢、外泌體臨床應用與法規，以及綠色藥學與環境永續、災難醫學與韌性醫療、藥師人力資源永續發展與職場韌性、藥學教育永續發展等議題，皆緊扣當前藥界最真實、也最迫切的挑戰。

這些主題源自藥師在政府部門、醫院、社區、長照、產業與學校的實務經驗。誠摯邀請藥師公會會員，將您在第一線的服務模式、制度建置歷程、臨床照護成果、政策實務反思或教學心得等，整理成文，踴躍投稿至藥學雜誌，共同推動藥學專業持續精進。

期盼透過您的踴躍投稿，讓藥學雜誌成為匯聚智慧與經驗的平台，不僅記錄臺灣藥師專業發展的軌跡，也促進彼此學習與對話，激盪更多創新作為。讓我們共同以文字為媒介，向社會展現藥師不可或缺的關鍵價值。

(本文作者為藥學雜誌北區小組召集人)

## 藥公告

### 活動預告欄

#### 藥師公會全聯會

中藥實習場域遴選申請

洽詢電話：郭湘芸專員 (02)2595-3856\*122



↑ 公告網址

↑ 線上申請網址

#### 新北市第一藥師公會

AI 輔助應用實作工作坊：社區藥局實務應用

上課日期：115年03月29日(日) 09:00-13:00 (08:30 簽到)

報名時間：115年03月09日(一) 13:30至03月20日(五) 12:00(額滿即止)

上課地點：新北市藥師公會重新路第一會館(新北市三重區重新路五段646號8樓)



#### 動物用藥販賣業藥品管理技術人員訓練課程

上課日期：115年04月11日(六) 09:00-17:00(新訓)  
115年04月11日(六) 09:00-14:10(回訓)

\*未上過此課程學員請報名新訓。已取得結業證書並執業學員，應每二年接受繼續教育，請報名回訓。

報名時間：115年03月09日(一) 13:30至03月20日(五) 12:00(額滿即止)

上課地點：新北市藥師公會重新路第一會館(新北市三重區重新路五段646號8樓)



#### 高雄市藥師公會

115年度繼續教育20學分課程(實體+視訊)第一場

課程名稱：115年度繼續教育20學分課程(實體+視訊)第一場

上課日期：115年03月21日(六)、03月22日(日)，8:30-18:00

上課地點(實體+線上)：高雄市藥師公會會館(高雄市鼓山區明華路253號4樓)



# 披著笑容的憂鬱 淺談微笑憂鬱症

◎文／藥師劉俊良

近期資深藝人出書，在書中內容自曝過去曾被診斷患有「微笑憂鬱症」，原來在開朗活潑的外觀下，其實內心已漸漸崩塌並且開始自我偽裝。

憂鬱症是一種常見的精神心理疾病，此類病人通常會經歷持續的悲傷、絕望，甚至出現自殺的想法，然而卻有些憂鬱症的病人不一定有這些典型的臨床特徵，他們被稱為微笑憂鬱症 (smiling depression) 或隱藏式憂鬱症 (masked depression)。

微笑憂鬱症並非 DSM-5 精神疾病診斷準則裡正式診斷的名稱，而是用以描述這類臨床表現隱匿、但符合憂鬱症核心症狀的病人。雖然微笑憂鬱症的病人外在行為貌似正常，但內在症狀與典型憂鬱症一致，如下表：

症狀類別	具體表現
情感	持續的悲傷、絕望、內疚或焦慮。
生理	疲勞、睡眠障礙 (失眠或嗜睡)、食慾改變和不明原因的疼痛。

行為	對活動失去興趣、煩躁不安，以及為了保持外表而追求完美主義。
認知	難以集中注意力、負面自我對話和自殺意念。

針對微笑憂鬱症的有效治療策略則為以下：

治療策略	說明
1. 心理治療	認知行為心理治療 (CBT) 用於重塑負面想法、人際取向心理治療 (IPT) 用於改善關係、接納與承諾療法 (ACT) 澄清個人價值觀，並採取行動；在歷程中，將帶來更多活力與意義，以達成心理彈性的增加、短期精神動力心理治療則是強調潛意識，探討過去的經驗和性格，如何影響現在的思想、情感、關係及行為。
2. 藥物治療	給予選擇性血清素回收抑制劑 (SSRIs) 如 Paroxetine、血清素及正腎上腺素回收抑制劑 (SNRIs) 如 Venlafaxine、非典型抗憂鬱藥、情緒穩定劑等，並按照醫囑服藥且留意藥物副作用與交互作用。
3. 生活型態與非藥物治療	規律運動與充足睡眠、均衡飲食營養、壓力管理和正念練習來應對壓力、透過書寫日記或創意表達。
4. 進階治療與支持	憂鬱症光照治療 (Bright light therapy)、精神科電痙攣治療 (Electroconvulsive therapy, ECT)。給予社會支持，鼓勵公開對話以減少汙名化和促進聯繫。

在「成功」和「正向」文化下的現代社會，人們對於憂鬱症的汙名化讓病人難以啟齒，因而不得不戴上「微笑」的面具，由於他們仍保有日常生活的能力和活力，若出現「自殺意念」，實行的可能性可能更高。因此自我情緒的察覺與身邊親朋好友的相互關心是相當重要的，有需要時適時就醫，尋找專業的醫療協助，則可以儘早康復且避免發生無可挽回的遺憾。

參考資料：

- Gomes RR, Sharmin T. Understanding Smiling Depression: The Hidden Struggle Behind the Smile. J Clin Psychol Neurol. 2025 Jun 16;3(2):1-2.
- 薛文傑、葉佳祐、顏銘漢等：淺談抗憂鬱劑之治療。家庭醫學與基層醫療 2009；24：160-66。

(本文作者為衛福部嘉南療養院藥師)

## 從美國到臺灣 高齡藥物治療優化的國際新視野



↑臺中市藥師公會舉辦「國際醫藥新知」線上專題講座。

◎文／台中記者謝宜倪

因應臺灣快速邁入高齡社會，高齡病人多重用藥與潛在不適當用藥 (Potentially Inappropriate Medications, PIMs) 已成為臨床

照護的重要課題。臺中市藥師公會舉辦「國際醫藥新知」線上專題講座，主題為「有效優化高齡病人藥物治療」，特別邀請美國華盛頓大學藥學系教授暨高齡醫學研究中心主任 Shelly Gray 分享，由臺中市藥師公會國際事務主委陳育傑主持，中國醫學大學藥學系教授林香汶擔任即時翻譯，吸引眾多會員藥師線上參與。

聚焦於高齡藥物治療的國際趨勢，內容涵蓋老年人不適當用藥指引更新、高齡病人處方優化 (Deprescribing) 策略，以及美國與臺灣在高齡藥物整合照護上的實務差異。Shelly Gray 以豐富的研究與臨床經驗指出「生理年齡往往比實際年齡更重要」，藥師在評估高齡病人用藥時，應同時考量腎功能、衰弱狀態、病人偏好及藥物交互作用，才能真正落實以病人為中心的藥事照護。課程中亦深入介紹「4Ms 高

齡友善照護架構」，強調 Medication (用藥)、Mentation (心智)、Mobility (行動力) 與 What Matters (病人重視的事) 之整合思維，協助藥師在多重用藥情境下，辨識可減量或停用的藥物，降低跌倒、認知受損與藥物不良反應風險，進而提升長者生活品質。

與談人則由常務監事王人杰與理事許青育，分別分享國內高齡失智與帕金森氏症病人，以及社區長者多重用藥整合的實際案例，讓國際理論與在地實務緊密連結。

臺中市藥師公會透過持續引進國際醫藥新知與實務經驗，不僅有助於提升藥師在高齡照護中的專業角色，也讓藥師在醫療團隊中發揮更關鍵的用藥把關功能，期盼鼓勵更多藥師投入高齡友善藥事照護，為超高齡社會做好準備。

★即日起在電子報上，只要點文末的連結，就能聽到優美的朗讀聲，將例句讀給您聽。



◎文／藥師陳昭元

### 一杯溫茶，幫助節後消化 (A Warm Cup for Holiday Digestion)



indigestion [ˌɪndəˈdʒɛstʃən]  
消化不良



bloating [ˈblɒtɪŋ]  
腹脹



dried tangerine peel [draɪd] [ˈtændʒəˌrɪn] [piː]  
陳皮

During Lunar New Year, frequent gatherings can cause **indigestion** and **bloating**. Drinking warm **dried tangerine peel** Pu'er tea after meals can aid digestion and relieve discomfort.

過年期間聚餐頻繁，可能導致消化不良和腹脹。餐後飲用溫熱陳皮普洱茶，有助消化並舒緩不適。



## 中藥學堂

### 過年大魚大肉後 你我身體喊救命？

◎文／藥師謝皓丞

年節後的調養對於藥師來說，是一個介入衛教很重要的機會，不僅僅是討論「體重控制」而已，更是「身體系統重置」的關鍵時機。

首先，中醫認為「飲食自倍，腸胃乃傷」。過年常見的油膩、甜膩、高熱量食物，容易導致3大狀況：

#### 1. 脾胃濕熱

- 症狀：腹脹、消化不良、大便黏膩、口苦口臭
- 原理：肥甘厚味阻礙脾胃運化，產生內生濕熱

#### 2. 肝膽濕熱

- 症狀：疲倦煩躁、眼睛乾澀、悶脹感
- 原理：油脂代謝負擔加重，影響肝膽疏泄功能

#### 3. 痰濕內阻

- 症狀：體重增加、身體沉重、嗜睡、口舌厚膩
- 原理：過量飲食轉化為中醫病理性的痰濕

故此，過年之後在日常飲食中，需要調整及修正。以下舉例這簡單的料理來協助民眾讓身體「重新開機」：

**早餐：**高纖燕麥粥+無糖豆漿。

**午餐：**清蒸魚+兩份深綠色蔬菜+半碗糙米。

**晚餐：**蔬菜湯+豆腐+菇類。

這只是簡單舉例，其實在許多由藥師或營養師維護的社群中，也分享相關的減脂餐，藥師們可依照自己的經驗來與民眾分享。

一般來說，減重七分靠吃三分靠動，這與中醫理論的中焦濕阻有關，是指脾胃功能受損，導致濕氣積聚在中焦（脾胃區域）。大多因外感濕邪（春節過後，濕雨綿綿），或飲食不節（連假放縱飲食），損傷脾胃，導致水濕內停；亦可因脾虛失運，水濕不化，聚集而產生疾病。常見症狀有：頭重如裹、身倦乏力、脹滿不舒、口黏膩不爽、小便短黃、大便溏滯等症。

若適當的運用中藥材，可以協助此狀況緩解，如：生決明子5錢、山楂3錢、陳皮3錢、甘草1錢，沖泡熱水服用。當作日常茶飲，可改善上述狀況。

腸胃功能若能照顧好，對身體有極大助益，因為胃負責接納食物，並初步消化（腐熟）。也改善運化與轉輸，而脾將「水穀」（食物）進一步消化吸收，轉化為身體所需的精微物質（營養）。加強氣血生化之源，中焦脾胃功能健旺，才能源源不斷地生成氣血，滋養全身。如此一來，身體便能有效地對抗「假日症候群」，迎接健康人生！

（本文作者為臺中市大臺中藥師公會社區藥局委員會副主委）



## 臨床藥學交流

### 發炎指標與化學預防藥物 在大腸直腸癌族群的角色

◎文／藥師許博淳、吳承誌

Cheng E. 等人研究收集了大腸直腸癌病人血漿樣本，分析發炎指標與後續病程發展的關聯性，這些樣本取自病人手術後3至8週或化療開始前。檢測的指標包括白血球介素6 (interleukin 6, IL-6)、可溶性腫瘤壞死因子 $\alpha$ 受體2 (soluble tumor necrosis factor  $\alpha$  receptor 2, sTNF- $\alpha$ r2) 以及高敏度C-反應蛋白 (high-sensitivity C-reactive protein, hsCRP)。分析發現，發炎指標較高的病人其癌症復發率與死亡率也較高，但使用抗發炎藥物 celecoxib 卻未能降低患者的發炎指標或提高存活率<sup>1</sup>。

大腸直腸癌 (CRC) 預後與生物標記相關性高。IL-8 是促血管生成及促炎性細胞激素，濃度升高與較差的總存活率 (overall survival, OS) 及無惡化存活率 (progression free survival, PFS) 顯著相關<sup>2</sup>。另一常見標記為 C-反應蛋白 (CRP)，研究顯示相較於低濃度 CRP，高濃度 CRP 是 OS 與 CRC 特異存活率較差的預後因子<sup>3</sup>。

低劑量 Aspirin 的使用期間長度和追蹤時間皆會影響大腸直腸癌的預防效果，長期使用的效果較為顯著<sup>4</sup>；COX-2 抑制劑對於大腸直腸癌也缺乏保護效果<sup>5</sup>。該研究<sup>1</sup>進一步探討差異，aspirin 可降低 IL-6 血中濃度，並抑制 JAK/STAT3 路徑促進細胞凋亡達到抗癌療效；celecoxib 則未顯示類似效果，仍需其他研究探討確切抗癌機制。

#### 參考資料：

1. Cheng E, Shi Q, Shields AF, et al. Association of Inflammatory Biomarkers With Survival Among Patients With Stage III Colon Cancer. JAMA Oncol. 2023;9(3):404-413.
2. Bazzichetto C, Milella M, Zampiva I, et al. Interleukin-8 in Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Its Potential Role as a Prognostic Biomarker. Biomedicines. 2022 Oct 19;10(10):2631.
3. Gwenzi T, Zhu A, Schrotz-King P, et al. Prognostic Value of Post-Operative C-Reactive Protein-Based Inflammatory Biomarkers in Colorectal Cancer Patients: Systematic Review and Meta-Analysis. Clin Epidemiol. 2023 Jun 27;15:795-809.
4. Guirguis-Blake JM, Evans CV, Perdue LA, et al. Aspirin Use to Prevent Cardiovascular Disease and Colorectal Cancer: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2022 Apr 26;327(16):1585-1597.
5. Jiang YX, Chen Y, Sun HH, et al. Effects of Cyclooxygenase-2 Inhibitors on Gastrointestinal Malignancies: a Systematic Review and Meta-analysis. Indian J Surg Oncol. 2022 Jun;13(2):348-355.

（本文作者為高雄長庚醫院藥劑部藥師 / 高雄醫學大學藥理學科碩士、高雄長庚醫院藥劑部臨床藥學副主任 / 國立成功大學臨床藥學與藥物科技研究所碩士）

# 走進長者日常 從家訪中看見問題癥結



↑藥師帶領藥學生走進長者的日常。

◎文／藥學生江姿瑩、指導藥師周湘妍

在完成醫院實習後，隨即前往榮記藥健康藥局進行實習。實習期間，除了參與日常的門市藥事服務外，在指導藥師的帶領下實際走入社區參與高齡長者的居家訪視。在藥師陪同家訪的過程中，近距離觀察並理解高齡病人在日常生活中所面臨的用藥與照護挑戰。

阿伯屬於典型的高齡多重用藥者，長期服用十多種慢性病藥

物。這次家訪發現到阿伯因頻尿而不敢喝水，使腎功能狀況更難以維持。這讓筆者了解到疾病管理與生活品質之間的平衡，遠比書本呈現的知識更加複雜，而我們能做的，是在每一次對話中，給予陪伴、理解需求以及提供最務實的專業建議。

不同於在藥局看到藥師與民眾的互動模式，親自參與家訪更深刻體會其中真正的意義，家訪讓我們能看見一位長者最真實的生活樣貌。阿伯提到，他的兒

女因旅居國外而無法常伴身旁，日常只有看護照顧。儘管語氣平淡，仍能感受到獨居長者在疾病之外，那層看似安靜卻深刻的孤單，也深深理解到：藥師所接觸的不只是調劑，更在於聽懂長者言語背後真正的需求。

家訪讓筆者看見藥師在社區中更深層的角色，不只是提供藥物，更是傾聽者、觀察者與支持者。未來，希望自己也能像指導藥師一樣，既懂藥，也懂人，讓專業在溫度中被看見。

# 圍牆裡的陽光 看見精神醫療的尊嚴&溫度

◎文／藥學生楊翊、指導藥師周湘妍

於榮記藥健康藥局實習期間，由於藥局長期負責提供文華精神護理之家的藥品供應與藥事服務，筆者有幸在藥師周湘妍、蔡富雄與執行長丁秀娟的帶領下，走出藥局櫃檯，深入第一線觀察精神醫療機構的運作實務。

踏入文華，映入眼簾的是主動揮手問好的住民，看著住民投入健康操、也有菜園與球場可以放鬆身心，深刻體會到精神醫療的終極目標，是生活功能與尊嚴的重建。

「藥師能為精神護理之家做什麼？」是此行不斷反思的課題。過去以為藥師在長照領域僅止於調劑，但這次的經驗讓筆者明白，應著重於及時用藥評估。以一位血壓偏低卻仍規律服用複方降壓藥 Exforge 的住民為例，藥師建議介入「722 居家血壓量測」，透過收集完整數據，評估是否建議醫師調整血壓用藥或是可能影響血壓的藥品。這讓筆者領悟，藥師的價值不在於藥品提供，而在於能否發揮對藥品的專業知識，對病人的治療有注意或避免藥品相關

風險。確認「有藥用」只是基本，確保「用對藥」與「用藥安全」更是藥師的核心專業。此外，文華也展現機構作為家庭後盾的重要性。當住民病情穩定，家屬方能從高壓照護中喘息。這趟參訪看見精神醫療溫暖的一面，更確立身為藥師在臨床照護中，可以扮演更多元的角色，給予病人兼具人文關懷與全人照護的藥事服務。

此外，文華也展現機構作為家庭後盾的重要性。當住民病情穩定，家屬方能從高壓照護中喘息。這趟參訪看見精神醫療溫暖的一面，更確立身為藥師在臨床照護中，可以扮演更多元的角色，給予病人兼具人文關懷與全人照護的藥事服務。

此外，文華也展現機構作為家庭後盾的重要性。當住民病情穩定，家屬方能從高壓照護中喘息。這趟參訪看見精神醫療溫暖的一面，更確立身為藥師在臨床照護中，可以扮演更多元的角色，給予病人兼具人文關懷與全人照護的藥事服務。

## 圓一個當醫師·牙醫師的夢~歐盟醫學系·牙醫系向你/妳招手~無年齡限制

(我們要的就是最優秀的藥師同仁、藥學系同學及其他相關學系，如：生命科學系、醫檢、放射、物治、職治、護理、生物、化學等學系畢業或在學生或應屆高中畢業生修讀過生物與化學至少各1學期)

畢業後即為就讀國家醫師、牙醫師資格(因為該國國家考試安排在最後一年)

1. 畢業生可申請就讀國家或其他歐盟國家(如：愛爾蘭)醫院的醫師工作(PGY1, PGY2+ 專科醫師住院醫訓練) + 申請該國歸化與護照(PGY1, PGY2 各一年 + 住院醫師3年 = 工作居留簽證)
2. 畢業生可參加美國USMLE /USDLE 考試
3. 可申請德國、奧地利(德語 B2 級證明)PGY1, PGY2, 住院醫師訓練(過程與上同)。
4. 可以直接報考日本醫師、牙醫師執照考試(須提供日文 N2 級證明)
5. 可以報考英國 PLAB/ORE 牙醫執照考試。
6. 可以報考加拿大 MCCQE/NBEB/ 考試。

**A. 拉脫維亞·里加斯特拉迪尼什大學(拉脫維亞)**  
 【申請時間】：透過銀行轉帳【全額支付至大學指定帳戶】。台灣：2026年7月1日截止。  
 申請費：100 歐元學校指考帳戶全額到款。  
 (1)醫學系(M.D學位)：預收10名台灣學生：學制6年(學費13,500 歐元) + 1,800 歐元註冊費。  
 (2)牙醫系(D.D.S學位)：預收6名台灣學生：學制5年(每年學費15,500 歐元) + 1,800 歐元註冊費  
 【申請要求】：(1)每學期成績單平均至少達到70分以上(修過生物、化學)。不得有補考。(2)最近五年語言能力證明，包括：托福(TOEFL iBT 80分)或雅思(IELTS 6.0分)。

**B. 捷克共和國**  
 (一)帕拉茨基大學(奧洛穆茨市)  
 【報考時間】：2026年5月2日截止  
 【考試日期】：2026年5月15日 P.M.13:00 網路考試，考場另行通知，自備筆電。台灣學生加考線上英文程度60分及格(修過生物、化學)  
 (1)醫學系6年制、12,500 歐元/年，預收10名台灣學生。【考試科目】：生物、化學、(必考)及數學或物理(2選1)為5選1英文選擇題。考試成績至少達185分以上。畢業後授予 MUDR 學位。  
 (2)牙醫系5年制、14,000 歐元/年。【考試科目】(與醫學系同)考試成績至少達165分以上(畢業後授予 MDDR 學位)預收6名台灣學生。

(二)奧斯特拉瓦大學醫學院(位於捷克共和國奧斯特拉瓦市)  
 (1)醫學系6年~學費：12,000 歐元/年，預收10名台灣學生，線上考試報名費：80 歐元  
 【報考資格】：1. 高中畢業或以上學歷。 2. 至少修讀1學期的生物、化學和一個學期的物理課程。  
 【報考時間】：2026年5月2日截止  
 【線上考試日期】：2026年5月15日 P.M.15:30 考場另行個別通知，自備筆電。  
 【考試科目】：生物、化學、物理所有考題均為英文5選1選擇題考題，每科30題，錄取分數50分以上。  
 【錄取】：在線上學考試五天後，您將收到醫學院的電子郵件，告知您的錄取結果，同時學校也會郵寄錄取通知書。畢業授予 M.D. 學位。  
 [畢業後]可以繼續攻讀四年制博士學位。

**杏威醫學院留學服務公司**  
 電話：02-29454777/Cellphone: 0911249080 劉先生  
 網址：http://www.hsingwei.com.tw  
 信箱：hsingweico@td@gmail.com  
 說明會：(歡迎免費入場)說明會座位有限。請事先電話預留座位 02-29454777  
 1. 台北：2026/3/15 (星期日)下午 13:00-17:00 地點：台北市忠孝東路一段 41 號 6 樓 601 教室 (捷運善導寺 6 號出口)  
 2. 台中：2026/3/22 (星期日)下午 13:00-17:00 地點：台中市西屯區台灣大道 3 段 658 號 3 樓 313 教室 (公車朝馬站下車 RICH 19 大樓)  
 3. 高雄：2026/3/29 (星期日)下午 13:00-17:00 地點：前金區中正四路 215 號 3 樓 303 教室 (高雄捷運前金站 1 號出口)



↑藥學實習期間，深入第一線觀察精神醫療機構的運作實務。

藥師週刊電子報 免費提供藥師閱讀

【本刊訊】藥師週刊除發行印刷紙本外，亦有免費電子報提供藥師閱讀，歡迎全國藥師訂閱。訂閱方式：(1)請將您 e-mail 信箱、姓名、連絡電話，傳至 pharmacist@taiwan-pharma.org.tw 並註明「訂閱藥師週刊電子報」。(2)可在 TPIP 平台訂閱，如 QR code 之步驟。

**藥師24小時 遠距課程 繼續教育課程**

DATE 3月14日起假日班

雙和醫院醫師/藥師共同授課

專業課程、品質、相關法規...等

報名課程 把握換照 倒數機會

(02)2736-1661#8612洪小姐 LINE官方帳號 @KGW5020L

# 大樹藥局

今周刊發表  
台灣百大上市櫃生技公司

## 徵藥師



工作可以有夢想 人生可以被改變

### 全台擴大招募

醒師  
專案

8大理由 值得你加入大樹

開店  
創業

- ✓ **可累積** | 2年調劑資歷
- ✓ **賺更多** | 內部支援機會多，可增加額外所得
- ✓ **可排休** | 彈性排休，規劃年度休假旅遊
- ✓ **離家近** | 全台展店，可離家近，也可離家遠
- ✓ **晉升快** | 開店快、晉升機會多
- ✓ **可創業** | 品牌授權、創業加盟，實現財富與時間自由
- ✓ **0壓力** | 不想業績壓力，也可以專職調劑
- ✓ **可轉型** | 輔導藥局轉型加盟

## 教你開一家會賺錢的店 2024年度加盟店平均月淨利 **40**萬

誠摯邀請

藥師店東名額**200**位

完訓人數已達168位

尚餘**32**位名額 等您來加入

醒師  
專案



開店  
創業

創造夥伴更成功的人生