

郵資已付
國內
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2465期 2026.06.22~06.28

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 藥師參與急救任務
強化社區防線

3版 新世代藥師進偏鄉
減少長輩用藥負擔

5版 端午後，清涼一夏

全聯會第16屆第7次常務理監事會議 持續推動公共衛生合作與藥事政策發展



↑全聯會於6月18日召開第16屆第7次常務理監事會議，會中針對近期會務推動成果、政策議題進展等進行報告與討論。

【本刊訊】藥師公會全聯會於6月18日召開第16屆第7次常務理監事會議，會中針對近期會務推動成果、政策議題進展及後續重要行程進行報告與討論。理事長林憶君表示，全聯會將持續以藥師專業為核心，透過跨專業合作、政策溝通及實務交流，讓藥師在公共衛生、藥事照護及用藥安全把關上的角色更加被看見，也讓第一線藥師所面臨的制度需求，能夠進入政策討論並逐步推動改善。

防齲千氟 從齒享福 跨專業合作

在近期會務推動方面，本會於5月27日與牙醫師公會全聯會共同辦理「防齲千氟，從齒享福」記者會，透過跨專業合作推廣口腔健康與正確使用含氟牙膏觀念，展現藥師在健康

衛教及公共衛生宣導上的專業角色。另於6月3~4日辦理健保委員實地訪查活動，安排委員走訪製藥端、醫院端及社區藥局，呈現藥師在不同場域中的服務成果，也讓健保委員實地了解藥師在藥事照護、用藥安全把關及AI智慧藥事轉型上的實務推動情形。

社區藥局電子處方箋導入獎勵計畫

針對近期政策議題，林憶君表示，繼前次拜會健保署長時提出社區藥局電子處方箋導入補助訴求後，署方對全聯會建議表達肯定。預計於6月30日全聯會就「全民健康保險社區藥局電子處方箋導入獎勵計畫草案」與健保署進行交流，針對社區藥局導入電子處方箋之實務需求、執行方式及相關配套措施進行討論，期

盼在數位轉型過程中，兼顧藥局執行量能與民眾用藥便利性，讓政策推動更貼近基層實務。

相關部會及國內外藥事團體保持溝通

此外，全聯會將持續針對動物使用人用藥品制度、安寧居家療護執行困境、健康促進及國際藥事交流等重要議題，與相關部會及國內外藥事團體保持溝通。林憶君強調，藥師在藥品管理、用藥安全、居家照護及公共衛生中具有不可或缺的專業角色，未來全聯會將持續反映基層需求，推動更合理且完善的制度環境，並與全國各縣市藥師公會攜手合作，讓藥師專業在制度中站得更穩、走得更遠。

臺北市藥師公會

首次淨灘

ESG公益行動



↑臺北市藥師公會首次淨灘 ESG 公益行動，展現白袍之外的熱情，成果超乎預期。

◎文／藥師陳睿烽

2026年，臺北市藥師公會迎來80週年。在這個充滿意義的里程碑上，公益事務促進委員會舉辦一場淨灘活動，作為公會邁向ESG永續行動的嶄新一步。5月24日，藥師與企業志工踏上基隆嶼，以雙手守護台灣的海洋，這不只是一場活動，更是藥師公會

對社會的一份新承諾。

響應ESG，藥師攜手企業走向海洋

在理事長尹岱智全力支持下，本委員會以「環境保護（Environmental）、社會責任（Social）和公司治理（Governance）」三大面向為核心規劃本次活動，積極響應海洋保育與永續發展

目標。

清晨七時半，全體志工於公會集合出發，九時前抵達碧砂漁港搭船登島。專業導覽員帶領眾人認識基隆嶼的火山地質與海洋生態，隨即展開淨灘競賽，比拚廢棄物清除數量與分類正確性，現場加油聲此起彼落。

藥師們捲起袖子、不畏烈日，展現白袍之外的熱血。淨灘結束後公布統計數據、完成成果發表，隨後搭船返港，於新環港海鮮餐廳共享餐敘，分享這一天的感動。

本次淨灘共清除廢棄物109.9公斤。寶特瓶佔總重逾八成，1,870瓶的數字揭示離島海岸塑膠污染的嚴峻現實。志工以半天時間清除近110公斤廢棄物，每一公

克都是對基隆嶼最具體的守護。

展望未來：讓ESG成為藥師的DNA

這是臺北市藥師公會第一次淨灘，但絕不是最後一次。將以此為起點，推動ESG公益行動常態化：環境保育、社區關懷、公衛教育，每一個面向都是藥師可以深耕的社會舞台。藥師不只是調劑藥品的人，更是社會健康的守門員。當我們走出藥局，用行動守護環境，這份影響力遠超一張處方箋所能承載。期待更多會員加入，讓「藥師公益」成為臺北市藥師公會80年後，最值得驕傲的新品牌印記。我們明年，基隆嶼見。

（本文作者為臺北市藥師公會公益事務促進委員會主委）

藥事照護有藥師 用藥健康更安心



↑大臺中藥師公會規劃深入社區的健康推廣活動系列，於5月20日舉辦「抗生素正確使用宣導」與「用藥五步驟」衛教。

◎文／台中記者李沁潔

適逢大臺中藥師公會成立80週年，公會特別規劃深入社區的健康推廣活動系列，展現藥師對藥事照護專業與熱忱，於5月20日由年輕藥師團隊前往大里塗城活動據點，舉辦「抗生素正確使用宣導」與「用藥五步驟」衛教，結合AI設計課程智慧問答互動，讓長輩與社區民眾能以更生活化、輕鬆的方式學習正確用藥觀念。

活動中，藥師們透過實際案例分享，向民眾說明抗生素與一

般消炎止痛用藥的差別性，並告知民眾抗生素並非感冒萬靈丹，切勿自行使用，避免造成抗藥性問題，導致未來藥物可能失效，增加治療困境。也強調「用藥需經過醫師處方或藥師指示」、「來路不明的藥物，可到社區藥局詢問藥師」，提升社區民眾對於抗生素藥物的觀念。

活動特別導入AI問答互動，有趣且簡單問答方式，讓民眾即時測驗自身對用藥觀念是否正確，長輩們在互動過程中踴躍參

與，不僅增加學習樂趣，也透過AI更快速的導入重點，進一步增加「用藥五步驟」記憶點。

公會長期深耕社區，守護民眾健康使命，年輕藥師們展現專業並導入新科技更上層樓，新世代交替，展現公會80年傳承精神，「藥事照護有藥師、用藥健康更安心」。未來將持續結合創新AI科技，推動更多貼近民眾需求的健康促進活動，協力深植社會，努力成為用藥安全最可靠的後盾。

藥師參與急救任務 強化社區防線



↑社區藥師積極參與演習，充分展現社區藥局戰時即時支援的重要角色。

◎文／新竹縣記者梁紫喧

新竹縣政府於5月20~21日舉辦「城鎮韌性（全民防衛動員）演習」，透過系統化演練，強化地方

政府於戰時及重大災害情境下的應變能力。縣長楊文科主持兵棋推演揭開序幕，隨後由副縣長徐元棟接任新竹縣聯合應變指揮管制中心指揮官，統籌各項應變作為。另由副縣長陳見賢擔任備援應變指揮中心指揮官，建立雙軌指揮體系，提升整體調度彈性與決策韌性。

此次演習動員縣府各局處及鄉鎮市公所全面參與，並邀集醫療機構、社區藥局藥師，以及電力、電信、天然氣與自來水等公用事業單位，結合民間企業與非營利組織共同投入，展現公私協力整合量能。透過跨領域合作與情境模擬，驗證資源調度、災害

通報及應變機制運作，強化中央與地方、政府與民間之橫向與縱向聯繫。

依據「全社會防衛韌性」政策目標，演練著重整合民防、災防與醫療體系，確保在災難或緊急狀況下能有效保護民眾，維持社會核心功能運作。演習涵蓋應變中心開設、災害警報傳遞、戰時醫療量能調度、民生物資供應及關鍵基礎設施防護等重點課目，並導入無劇本化與情境導向設計，強化實務應變能力。在綜合實作階段，實際開設急救站與救濟站，模擬大量傷患處置與醫療資源擴充情境，驗證醫療後撤與量能轉移機制。

社區藥局藥師於急救站中扮演關鍵角色，協助藥品調度、用藥評估與衛教指導，並支援第一線緊急照護，展現藥事專業在整體防救災體系中的不可或缺。此次參與演練多位藥師積極投入各項演練任務，充分展現社區藥局平時扎根、戰時即時支援的重要角色。

此次演習不僅強化公部門與民間之協同應變能力，更具體展現醫療與藥事人員在「全社會防衛韌性」架構中的關鍵定位。透過持續性演訓與跨領域整合，為守護民眾生命安全與健康奠定堅實基礎。

新世代藥師進偏鄉 減少長輩用藥負擔



◎文／嘉義縣記者蕭宇喬

與領藥艱難的雙重危機。公視台灣邁入超高齡社會，偏鄉長輩因交通不便，面臨多重用藥

錄減藥藥師胡廷岳、以及深耕嘉義偏鄉醫療的藥師蕭宇喬，兩人用專業與陪伴跨越城鄉差距的動人故事。

長輩多重用藥問題嚴重，曾有長輩一天吞下高達 47 顆藥物。對此，胡廷岳積極投入社區衛教，在現場透過生動的互動遊戲，教導長輩利用「晨間運動」與「局部熱敷」等物理方式緩解疼痛，從根本減少對止痛藥及地下電台不明藥物的依賴，開立真正走入心坎的「減藥處方」。

面對嘉義縣番路等山區獨居長輩就醫領藥的舟車勞頓，蕭宇喬則化身為「行動藥局」親自送

藥到府。他不僅克服險阻將藥物送達長輩手中，更為長輩檢查藥袋、整合處方，並及時攔截不必要的偏方與地下電台藥物，成為偏鄉最即時、最溫暖的健康守護者。

兩位新世代藥師的身影，勾勒出台灣基層醫療最美的風景。然而，偏鄉送藥與藥事服務長期面臨資源配置不均的制度困境。藥師們也藉此呼籲，期盼政府及相關單位投入更多資源支持偏鄉藥事服務，讓藥師的專業與熱忱得以永續扎根。

中藥走進生活 經絡調理 & 外用實作



↑新北市藥師公會舉辦「讓中藥走進生活—經絡調理&外用中藥應用實作課程」。

◎文／藥師陳宛沙

新北市診所藥師委員會與中藥委員會在6月7日合辦「讓中藥走進生活—經絡調理x外用中藥應用實作課程」。診所委員會主委陳宛沙表示，診所藥師身處民眾健康

精彩豐富，吸引會員踴躍報名。

課程結合理論講授與實務操作，強化學員對中藥日常應用及外用中藥安全評估的專業知能，學習將中藥保健融入生活，掌握安全、實用且具推廣價值的應用技巧，拓展藥師於健康促進與預防保健領域的專業角色與服務價值。

中藥委員會主委林宸汝介紹經絡理論與日常保健之關聯，示範撥筋工具的正確使用方式。學員於課堂中實際參與按摩油膏調製及頭肩頸經絡撥筋操作，透過實作體驗學習經絡調理技巧，除了自我照顧之外，還能了解其於舒緩疲勞、促進健康上的應用。

中藥房第三代傳人涂嘉榮藥

師以玉容散、漢方噴霧為例，分析各個成分應用在皮膚保養上的原理。以「冬病夏治」及夏季中藥生活應用為主題，說明亞麻仁籽、艾葉、桂枝、香茅等中藥材於溫經通脈、舒緩肌肉及保健養生之應用。強調藥師在漢方保養品的重要地位，以及面對民眾使用漢方保養品時，藥師諮詢上需要注意到的細節及解答各種問題的技巧。讓學員親手製作中藥暖暖包、夏日制汗防臭噴霧劑及漢方美容面膜，學習不同外用製劑之調配原理與應用技巧。

理事長許有杉偕同多位常務理事勉勵學員廣泛涉獵中草藥知識，提升藥師多元專業價值，守護民眾用藥安全。

嘉義市書法班 藥師投入藝術美學暨紓壓



↑嘉義市藥師公會6月2日成立書法班。

◎文／嘉義市記者商錦文

術系，講師梁惠雯指導藥師們學習寫書法。由於場地的限制，藥師們要來參與學習，需要提前報名。

梁惠雯指出，寫書法有助於專注力的提升，專注於字形、結構和筆法，促進眼和手的協調，活化大腦，對於認知退化的延緩有助益。長期練習能夠陶冶性情、培養耐心，提升個人的文化素養和審美的樂趣。

寫書法透過提筆與運筆的節奏，能有效沉澱思緒，調節呼吸，達到放鬆身心、靜心紓壓、減輕生活上的壓力。書寫時的坐姿或站姿能強化核心，適度的懸腕運筆可以活動肩頸與手腕關節，促進氣血循環以鍛鍊身體。

寫字多採「中鋒」，下手要輕、行筆要緩，筆尖（筆鋒）始終保持在筆畫的中間，這樣寫出來的字線條飽滿、圓潤且力道扎實具立體感，是中國書法最基礎的核心和技巧。

林岫加表示，有感於藥師工作的壓力大，需要適時的釋放壓力，期待藉由書法班的成立，讓藥師們藉由寫書法的圓柔、投入藝術美學來放鬆緊繃的身心 and 發揚歷史悠久的傳統國粹，邀請有興趣學習圓柔或需要釋放職場壓力的藥師們一起來寫書法。

植物大戰蚊子 跟蚊子說掰掰



↑ 端午香包。

◎文／台中記者柯倩宇

端午節後，氣候日漸炎熱，正是蚊蟲活躍的季節。傳統上，端午節會掛艾草、菖蒲或配香囊，不僅是文化的傳承，更蘊含先民對防蚊的智慧。蚊子叮咬不僅令人奇癢難耐，更是瘧疾、登革熱等傳染病的重要傳播媒介。在防治蚊蟲時，除市售含派卡瑞丁（Picaridin）或敵避

（DEET）等經嚴格實證的化學防蚊產品外，大自然中隱藏許多具有驅蚊功效的天然植物。

世界各地天然驅蚊植物

1. 菊科植物艾（*Artemisia argyi*），在中醫理論中具溫經止血、散寒止痛和安胎的作用¹，而其獨特的揮發性香氣，亦是蚊蟲避之唯恐不及的天然屏障。除了艾草，許多熱帶地區的居民也廣泛利用在地植物來防禦蚊蟲。
2. 烏干達西尼羅河地區，居民常在居家周圍栽種檸檬香茅（*Cymbopogon citratus*），或焚燒印度棟（*Azadirachta indica*）、乳香（*Boswellia papyrifera*）來驅蚊。此外，當地亦會焚燒乾牛糞或羊糞，透過煙霧中釋放的多種化學物質，刺激或阻斷蚊子的感官受體，達到驅避效果²。
3. 中國西雙版納傣族人會使用印度蒿（*Blumea balsamifera*）、香澤蘭（*Chromolaena odorata*）和三葉埔姜（*Vitex trifolia*）等植物，作為日常生活的天然驅蚊良方³。

天然「尚好」溫馨提醒

儘管許多植物具有良好的驅蚊潛力，但作為藥師，仍需提醒，植物萃取物的防護效期通常較短，若身處戶外或蚊蟲密集區，需頻繁補充以維持防護效力。部分植物精油若未經純化或使用濃度過高，可能對肌膚造成刺激或引起過敏反應，使用時應留意個人體質。

參考資料：

1. 衛生福利部。台灣中藥典第4版。2021。
2. Oloya B, Andama M, Akwongo B, et al. Indigenous knowledge and plant species used as mosquito repellents in the West Nile Subregion, Uganda. Trop Med Health. 2025;53(1):155.
3. Gou Y, Li Z, Fan R, et al. Ethnobotanical survey and evaluation of traditional mosquito repellent plants of Dai people in Xishuangbanna, Yunnan Province, China. J Ethnopharmacol. 2020;262:113124.

服藥期間吃西瓜 需要注意甚麼？

◎文／高雄記者毛志民

夏日吃西瓜，哪類藥物需小心服用？

西瓜富含水分，果肉、果皮與種子中含有多種對心血管與代謝健康有益的營養及生物活性成分^{1,2}；值得注意的是，它也是常被忽略的日常高鉀食源，不同份量的鉀含量差異甚大³。

西瓜的高鉀負荷容易與抑制腎素-血管收縮素-醛固酮系統（Renin-Angiotensin-Aldosterone System, RAAS）的藥物產生嚴重交互作用³。各藥物的作用機制與潛在後果詳見表一。

高血鉀症一旦發生，可能導致心律不整、心室性心搏過速，甚至昏厥與心源性猝死³，不可輕忽。

若欲透過食用西瓜攝取足量L-citrulline以

達血管保健效果，所需的西瓜量相當龐大⁴，詳見表二。如此大量的攝取將帶來極高鉀負荷，對腎功能受損或服用特定血壓藥物的病人具高度生命危險³。

長期患有糖尿病的病人常併發第四型腎小管性酸中毒（Type IV RTA），使其比一般人更易在高鉀攝取時發生高血鉀危險³。對於服用RAAS抑制劑或患有晚期慢性腎臟病的病人，建議透過營養諮詢減少或限制西瓜攝取量²。各高風險族群的詳細風險與建議措施，詳見表三。

重要提醒：服藥期間不建議為達保健效果而大量攝取西瓜（如每天數杯西瓜汁或每晚食用大量切片）³。一旦確診為飲食引起的高血鉀，應立即停止過量攝取以防止復發³。

參考文獻：

1. <https://doi.org/10.1007/s11883-021-00978-5>
2. <https://doi.org/10.3390/molecules27010233>
3. <https://doi.org/10.7326/aimcc.2023.1084>
4. <https://doi.org/10.3390/nu10070921>

表一、與降血壓藥物交互作用

藥物名稱	藥物類別	交互作用機制	可能後果
Lisinopril ³	血管收縮素轉化酶抑制劑 (ACEI)	抑制 RAAS → 腎臟排鉀受阻 → 高鉀蓄積	嚴重高血鉀症、心律不整、心室性心搏過速、昏厥、心源性猝死
Valsartan ³	血管收縮素受體阻斷劑 (ARB)	抑制 RAAS → 腎臟排鉀受阻 → 高鉀蓄積	嚴重高血鉀症、心律不整、心室性心搏過速、昏厥、心源性猝死
Metformin ^{1,4}	雙胍類降血糖藥	L-citrulline 代謝路徑與 metformin 多效性代謝作用可能交集	理論上影響 metformin 效用；實證尚待確認

表二、L-citrulline 劑量與西瓜攝取量換算

劑量等級	L-citrulline 劑量	所需新鮮西瓜量	鉀負荷風險
最低有效劑量（血管保健） ⁴	3g/日	1.0 - 1.5kg/日	中度；腎功能正常者需留意
最大有效劑量（血管保健） ^{3,4}	10g/日	3.3 - 5.0kg/日	極高；腎功能受損或服特定血壓藥者具生命危險

表三、高風險族群與西瓜攝取建議

高風險族群	主要風險	建議措施
服用 RAAS 抑制劑者（ACEI/ARB 如 lisinopril、valsartan） ^{2,3}	高鉀蓄積 → 嚴重高血鉀症	透過營養諮詢減少或限制西瓜攝取；確診飲食性高血鉀應立即停止過量攝取
晚期慢性腎臟病患者 ²	腎臟排鉀能力下降 → 高血鉀風險	透過營養諮詢限制西瓜攝取量
糖尿病併發第四型腎小管性酸中毒（Type IV RTA）患者 ³	排鉀障礙加重 → 比一般人更易發生高血鉀	服藥期間攝取高鉀西瓜須特別謹慎；建議諮詢醫師或營養師
一般服藥期間（非上述族群） ^{1,3}	大量攝取可能干擾藥效或產生加乘效應	不建議每天大量飲用西瓜汁或大量食用西瓜切片以達保健目的

藥公告

活動預告欄

新北市藥師公會

七月藥事人員 17 學分繼續教育課程

上課日期：7 月 19 日（週日）08：50-16：50（08：20 簽到）

7 月 26 日（週日）08：50-17：50（08：20 簽到）

報名時間：6 月 29 日（週一）13：30 至 07 月 10 日（週五）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）



南投縣藥師公會

藥事人員繼續教育課程 24 學分

上課日期：7 月 04 日（週六）、07 月 11 日（週六）、7 月 12 日（週日）

上課地點：衛生福利部草屯療養院大禮堂（南投縣草屯鎮玉屏路 161 號）



清涼一夏少負擔 中藥食材這樣搭配



↑山藥蓮藕茯苓軟骨湯。

◎文／藥師王儀潔

隨著端午節到來，不免俗吃粽子、掛艾草菖蒲、划龍舟應景。「端午」一詞最早出現在西晉周處撰寫的《風土記》，原為仲夏時令的名稱，象徵天氣漸趨炎熱潮濕。而夏季常見的生理反應，除了流汗多、口易乾，也常讓人感覺到身體沉重、疲倦或胃口變差，常有民眾詢問：「夏天可以煮什麼藥膳？」「當感到疲累時，可以加黃耆嗎？」「是不是多喝薏苡仁、赤小豆就能幫助祛濕？」等。藥師面對民眾諮詢時，需要協助民眾了解，如當下的身體狀況是否適合服用藥膳，是否會與現有的疾病或者用藥產生衝突。

夏季藥膳常見的三大迷思：

一、祛濕不當，反傷脾胃運化

天氣潮濕悶熱，讓人會認為應多選擇清涼、利水、祛濕的藥食材。值得留意，若是體質偏虛寒，會有腹瀉、手腳冰冷、吃冰冷飲食後產生胃悶或便溏等症狀者，若過度食用偏寒涼的祛濕藥食材，反而容易造成脾胃功能受影響，導致腸胃不適感產生。

二、疲倦就補氣，反而容易上火變燥熱

黃耆、黨參常被運用在補氣調理，但夏季容易產生疲倦感的原因，有可能是睡眠不足、流汗過多、體內水分不足或血糖波動等。若處於發熱、喉嚨痛、便秘或口乾燥症狀，切記避免使用補益類的藥食材，以免適得其反。

三、藥膳須適時適量適合體質

因為中藥食材有所屬性味，每個人的體

質也不相同。若身體出現不適，或想運用藥膳調理時，切勿盲從偏方，應先諮詢合格的中醫師或藥師，確認自身的體質與用藥狀況，才能確保藥膳食療的安全與成效。

分享一道適合夏季保健的藥膳湯品：

山藥蓮藕茯苓軟骨湯：適合夏季胃口差的溫和藥膳。

藥食材：山藥5錢、蓮藕5錢、茯苓5錢、枸杞3錢、嫩薑3~4片、豬軟骨150克、乾香菇5朵、玉米筍5根、玉米鬚適量、米酒2T、鹽少許。

料理步驟：

- 1.將玉米筍去殼並留下適量玉米鬚。
- 2.將全部藥食材洗淨，豬軟骨汆燙、生薑切片、乾香菇泡軟去蒂，備用。
- 3.將步驟2的藥食材放入湯鍋，加入適量水，大火煮滾後，轉小火續煮約40分鐘，關火。
- 4.最後，加少量鹽調味，即可上桌。

養生作用：

可祛濕氣、溫補脾胃。「山藥」性味甘平，治脾胃虛弱、滋養強壯；「茯苓」性味甘平，可益脾和胃、寧心安神；「枸杞」性味甘平，可滋補肝腎，益精明目；「蓮藕」性味甘平，可清熱除煩、安神益胃；「嫩薑」性味辛溫，可溫中止嘔，發汗解表；「玉米鬚」性味甘平，可利水消腫；「玉米筍」含有維生

素A、C、類胡蘿蔔素；「香菇」含蛋白質、膳食纖維；「豬軟骨」含蛋白質、鐵質。

藥師小叮嚀：

- 1.若體質偏燥熱者可加薏仁20克或是冬瓜適量，嫩薑改成2-3片即可。
- 2.素食者可用杏鮑菇取代肉品。
- 3.糖尿病人應將山藥與枸杞納入當餐醣類總量；腎臟病人則需注意蛋白質、湯量及鈉攝取量。

參考文獻：

- 1.Taiwan Herbal Pharmacopeia 4th Edition Committee. (2021). Department of Chinese Medicine and Pharmacy, Ministry of Health and Welfare.
- 2.衛生福利部。(2014)。中醫藥典籍探討：春、夏養生藥膳食譜。 <https://www.mohw.gov.tw/dl-67263-350e75b2-2875-4134-90b5-0c7187d683e5.html>
- 3.衛生福利部中醫藥司。可同時提供食品使用之中藥材。衛生福利部。 <https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/lp-754-108.html>
- 4.衛生福利部國民健康署。(2021)。慢性腎臟病患者飲食禁忌多，是不是少吃點就不會有問題？ <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=14504>

(本文作者為全聯會中藥發展委員會委員)

夏日保健常見藥食材整理：

養生作用	常見藥食材	運用時機
健脾開胃	山藥、蓮子、芡實、陳皮、狗尾草、蓮藕	夏季胃口差、食慾不振
祛濕利水	薏苡仁、赤小豆、冬瓜皮、白茅根、玉米鬚	感到身體沉重、悶濕感、輕微水腫
補氣固表	黃耆、黨參、紅棗	容易疲倦、自汗、體力較差
養陰潤燥	百合、玉竹、麥門冬	口乾、睡不好、心煩、燥熱感
解膩和胃	山楂、陳皮、麥芽、神麴	飲食偏油膩、飯後脹氣

★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。



Self-Care

◎文／藥師雷才萱



草本防蚊包 (Herbal Mosquito Sachets)



sachet [sæˈʃe]
香包／香囊



clove [klov]
丁香



peppermint [ˈpepəˌmint]
薄荷

Herbal mosquito-repellent **sachets** contain herbs such as argy wormwood leaf, **clove**, and **peppermint**. The natural scents released by these herbs may help disrupt mosquitoes' sense of smell and reduce their activity.

草本防蚊香包常使用艾葉、丁香及薄荷等藥材。這些藥材散發出的天然氣味，可能有助於干擾蚊子的嗅覺，降低蚊子的活動力，進而達到防蚊效果。

中藥學堂

從「治痰先治氣」 談經典藥對“半夏與陳皮”(五)

◎文／藥師蔡邱麟

九、陳皮、半夏配伍的組方理論(續)

1. 健脾化痰法：香砂六君子湯

- 方劑組成：黨參、白朮、茯苓、甘草(四君子)+半夏、陳皮+木香、砂仁。
- 配伍理論：此方體現「脾為生痰之源，肺為貯痰之器」的治則。
- 扶正：黨參、白朮健脾益氣，旨在治本，恢復脾胃運化水濕的功能，杜絕生痰之源。
- 祛邪：半夏與陳皮在此處發揮「二陳湯」之功，重點在於清除已生成之痰濁，並調理中焦氣機。
- 協同：陳皮理氣醒脾，半夏燥濕降逆，配合木香、砂仁行氣化滯，解決脾胃虛弱引起的脘腹脹滿、嘔吐泄瀉等「氣虛停痰」之證。¹³

2. 祛風化痰法：省風湯

- 方劑組成：羌活、防風(祛風)+陳皮、半夏、南星(化痰)+甘草等。
- 配伍理論：此方主要針對「風痰」為患，常見於中風先兆或風痰阻絡證(如眩暈、手足麻木)。
- 風痰同治：風邪往往夾痰而動，阻滯經絡。方中半夏與南星同用，燥濕化痰之力極強；佐以陳皮理氣，使氣順則風散痰消。
- 氣機升降：陳皮之「行」配伍防風之「散」，既能祛除外風，又能疏通內停之痰濕，體現「治風先治血，血行風自滅」之外的另一思路「氣行則痰行」。²

3. 清熱化痰法：溫膽湯(及變方)

- 方劑組成：半夏、陳皮+竹茹、枳實等。
- 主治：痰熱內擾。
- 配伍理論：雖然陳皮與半夏性溫，但通過配伍寒涼之品(如竹茹)，可轉用於治療「痰熱證」。
- 寒溫並用：半夏燥濕化痰以治其本，陳皮理氣以舒其鬱。二者與清熱藥同用，可去其溫燥之弊，留其化痰之功，專治痰熱擾心引起的失眠、驚悸、口苦等症。¹⁴

十、結論與建議

陳皮與半夏的配伍，既是中醫「氣血津液」理論的經典實踐，也是天然藥物化學交互作用的典範。透過現代科學視角證實增溶、減毒、存效及多靶點協同方面的精妙機制。在臨床實踐中，中醫師應靈活配伍，基礎維持1:1，若痰濕重、嘔吐明顯者，可重用半夏(如2:1)，但需久煎，若氣滯明顯、脾胃虛弱或慢性病調理，應重用陳皮(如1:2)以理氣護胃；藥師應精準選材，選用陳化3年以上的廣陳皮與規範炮製的法半夏或姜半夏；兩藥共煎時間不低於30分鐘，以確保減毒增效的化學反應充分進行，並且高度重視藥物相互作用，以利發揮這一古老藥對在現代醫學背景下的最大價值。

(全文完)

參考資料：

2. 陳潮祖。中醫治法與方劑第五版。北京：人民衛生出版社，2009.12
13. 張發榮。中醫精華叢書—中醫學基礎。四川科學技術出版社，1991
14. 張波 等人。現代中醫臨床診治精要(下)。吉林科學技術出版社，2019

(本文作者為中國醫藥大學附設醫院藥劑部中藥科主任)

臨床藥學交流

Dupilumab在難治性慢性自發性 蕁麻疹治療的新角色

◎文／藥師蒲詩青

慢性自發性蕁麻疹(chronic spontaneous urticaria, CSU)定義為反覆出現風疹塊(wheals)、血管性水腫(angioedema)或兩者兼有，持續 ≥ 6 週。標準治療以第二代H1抗組織胺(second-generation H1 antihistamines)為主，而對於標準劑量反應不佳的病人，可增加抗組織胺劑量最高到標準劑量4倍，必要時合併H2抗組織胺(H2 antihistamines)或白三烯調節劑(leukotriene antagonists)，對治療無效者可加上生物製劑或其他免疫調節藥^{1,2}。生物製劑過去僅有omalizumab可選^{1,2}，2025年4月，dupilumab獲核准用於無法以H1抗組織胺治療妥善控制的 ≥ 12 歲CSU病人，成為另一重要生物製劑選擇。

Dupilumab為針對interleukin-4 receptor alpha subunit的全人源單株抗體，可同時抑制Interleukin-4與Interleukin-13。原適應症包括中重度異位性皮膚炎、氣喘、慢性鼻竇炎合併鼻息肉、嗜酸性食道炎及結節性癢疹。

根據LIBERTY-CSU CUPID試驗，針對CSU病人使用第二代H1抗組織胺但仍有症狀，為期24週的雙盲、隨機、安慰劑對照、多中心三期試驗³：

1. Study A(未接受omalizumab， $n=138$ ， ≥ 6 歲)：dupilumab較安慰劑顯著改善蕁麻疹活動評分(urticaria activity score during a 7-day period, UAS7)(-8.5， $P=0.0003$)和搔癢嚴重度評分(Itch Severity Score, ISS7)(-4.2， $P=0.0005$)。

2. Study B(曾使用omalizumab無效/不耐受， $n=108$ ， ≥ 12 歲)：UAS7(-5.8， $P=0.039$)有所改善，ISS7改善不顯著。

目前尚缺乏dupilumab與omalizumab的直接比較研究。初步觀察顯示，dupilumab起始作用時間較慢，且對於對omalizumab無反應的病人治療反應有限。然而，對於omalizumab無效但合併其他適應症的病人，dupilumab仍具潛在臨床價值。

參考文獻：

1. Zuberbier T, Abdul Latiff AH, Abuzakouk M, et al. The international EAACI/GA²LEN/EuroGuiDerm/APAAACI guideline for the definition, classification, diagnosis, and management of urticaria. Allergy 2022; 77:734.
2. Bernstein JA, Lang DM, Khan DA, et al. The diagnosis and management of acute and chronic urticaria: 2014 update. J Allergy Clin Immunol 2014; 133:1270.
3. Bernstein JA, Lang DM, Khan DA. Clinical Trial J Allergy Clin Immunol. 2024 Jul;154(1):184-194. doi: 10.1016/j.jaci.2024.01.028. Epub 2024 Feb 29. Dupilumab in patients with chronic spontaneous urticaria (LIBERTY-CSU CUPID): Two randomized, double-blind, placebo-controlled, phase 3 trials

(本文作者為彰化基督教醫療財團法人林基督教醫院藥師)



親愛的藥師，您好，

奉衛生福利部食品藥物管理署的指示，我們提醒您：

- 含 gestodene, drospirenone, cyproterone, ethinylloestradiol 成分之複方成分藥物為醫師處方之藥品，不得於無處方之情形下販售予一般民眾，並於交付該藥品時須詳細說明注意事項及提醒潛在之動靜脈血栓相關風險，且應留存其處方紀錄以備查核
- 如同其他含 estrogen+progestogen 複方成分藥物一般，含 gestodene, drospirenone, cyproterone acetate, ethinylloestradiol 成分之藥物可能也會增加罕見但重大的血栓風險，其風險可能跟婦女本身既有的危險因子有關，當您調劑複方口服避孕藥物予病人前，必須先評估相關禁忌症與婦女本身的危險因子，特別是與血栓相關的風險(例如年齡、抽菸、行動困難等)，因此我們將此信函供您參考，而病人用藥安全指引也將隨藥品提供，或您可經由台灣拜耳的網頁(<https://www.edumaterial.bayer.com.tw>) 或掃描以下QR code 查閱相關資訊，請您在首次給藥時同時提供病人用藥指導，並參考各藥品仿單和病人用藥安全指引內容。



詳情請參考食藥署的公告，『含 cyproterone, desogestrel, drospirenone, gestodene, norgestimate 及 ethinylloestradiol, estetrol 等成分之複方藥品風險評估及管控計畫』以及各藥品仿單

黛麗安®糖衣錠 衛署藥輸字第 022877 號

悅己膜衣錠 衛署藥輸字第 023338 號

祈麗安錠 衛署藥輸字第 017244 號

悅姿錠 衛署藥輸字第 024907 號

台灣拜耳股份有限公司敬上

台北市信義區信義路五段 7 號 53 樓

PP-DIA-TW-0044-1

Approved date: 27 Apr 2026

北市衛藥廣字第115050097號

藥品供應監測系統 正式上線!

找藥不再難

網址



ddms.fda.gov.tw

查庫存

找藥快

供應透明化



衛生福利部
食品藥物管理署
Taiwan Food and Drug Administration

藥品供應監測系統

中華民國藥師公會全國聯合會
Federation of Taiwan Pharmacists Associations

與藥師做朋友② 0~99 歲的養生寶典

本書邀集藥師撰寫 21 個主題單元的養生藥膳食譜，有「食物屬性介紹」和「重點藥材圖鑑」，以精美的圖片，搭配精簡文字，是本實用的中藥養生工具書，透過此書的發行，加深民眾對藥師在中藥領域專業性的認識。



如欲購買之藥師，
博客來、誠品、三民、
五南……
等連鎖書局都可以買的到。

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173位
尚餘**27**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