

國內郵資已付
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2462期 2026.06.01~06.07

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、3版 全國記者教育訓練營紀實 | 4、5版 防齲千氟，從齒享福專題 | 7版 漢方醫養研討會 藥師高齡照護新契機

藥師公會與牙醫師公會「防齲千氟，從齒享福」記者會 攜手推廣「千氟牙膏」正確用



↑藥師公會全聯會與牙醫師公會全聯會於5月27日共同舉辦「防齲千氟，從齒享福」記者會。理事長林憶君（左）表示，透過藥師與牙醫師專業合作，推廣正確防齲觀念。發言人黃彥儒（中）現場示範兒童牙膏「生米粒、生豌豆」用量原則。

【本刊訊】齲齒是民眾常見的口腔健康問題，牙膏更是每個家庭每天都使用的日常用品，然而許多民眾在選購牙膏時，卻不一定知道外包裝上的「含氟量」該如何判斷，也不清楚不同年齡層，尤其是兒童使用含氟牙膏時，究竟該擠多少才安全又有效？

為推廣正確防齲觀念，藥師公會全聯會與牙醫師公會全聯會於5月27日共同舉辦「防齲千氟，從齒享福」記者會，並邀請衛生福利部口腔健康司司長張雍敏、教育部國民及學前教育署體育衛生組組長邱秋嫻到場支持，透過藥師與牙醫師專業合作，從牙膏「正確選購」到「正確使用」說明含氟牙膏防齲重點，協助民眾建立更完整的口腔保健觀念。

林憶君：藥師協助民眾 看懂標示、安心選購

藥師公會全聯會理事長林憶君表示，從小建立正確潔牙與防齲觀念，將影響一辈子的口腔健康，而含氟牙膏正是日常生活中最容易落實防齲的用品之一。社區藥局是民眾日常生活中最容易接觸到的健康照護據點，藥師也常是民眾選購健康產品、詢問用藥與保健問題時，第一時間會想到的專業人員，從孩子牙膏怎麼挑、含氟量怎麼看，到不同年齡層使用牙膏時應注意的事項，藥師都能在第一線用民眾聽得懂的方式，協助大家看懂標示、安心選購。

自2021年7月1日起，一般牙膏及漱口水皆納入化粧品管理，依照《化粧品衛生安全管理法》第7條第1項第5款規定，化粧品外包裝或容器上應明顯標示「全成分名稱」，因此牙膏中的「氟」含量，民眾可從外包裝或容器標

示得知。

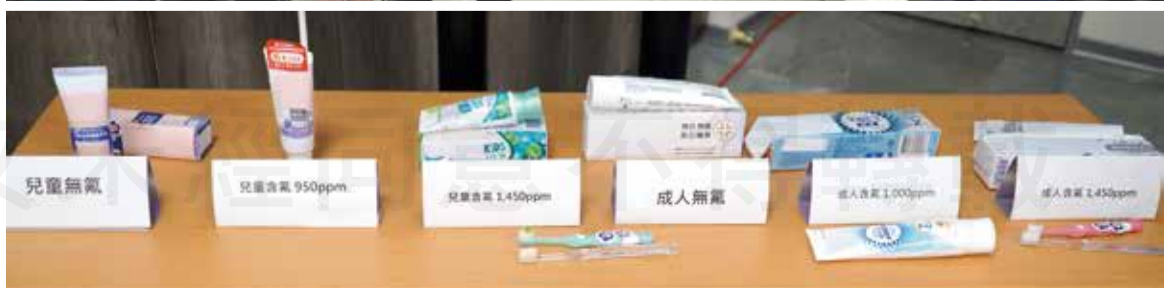
全聯會發言人黃彥儒透過簡報說明，民眾選購牙膏時，可留意產品標示的氟離子(F⁻)濃度，確認標示之氟離子濃度是否達1,000 ppm以上，以獲得較佳防齲效果。

由於各家廠商標示方式可能不同，民眾在選購時仍可能難以準確判斷，黃彥儒建議民眾可至社區藥局選購含氟牙膏，由藥師協助了解產品成分，並提醒部分香料、色素、防腐劑等成分可能引起個別敏感體質者不適；若民眾有其他口腔衛生問題，藥師也可進一步協助。記者會中，黃彥儒現場示範兒童牙膏「生米粒、生豌豆」用量原則，提醒3歲以下兒童使用約

生米粒大小、3歲以上使用約生豌豆大小，透過正確用量與正確刷牙方式，讓孩子在安全範圍內獲得有效防齲保護。

「221刷牙原則」&「8020健康同行」

藥師公會全聯會與牙醫師公會全聯會共同推廣使用「1,000ppm以上含氟牙膏」的正確觀念及選購的迷思，並鼓勵將「221刷牙原則」（每天刷牙2次、每次至少2分鐘、使用1,000ppm以上含氟牙膏）融入日常生活中，以有效降低蛀牙與牙周疾病風險，守護個人及全家人的口腔健康，邁向「8020健康同行」（80歲時仍保有20顆自然牙）的長壽健康目標。



↑民眾選購牙膏時，可留意產品標示的氟離子(F⁻)濃度，以獲得較佳防齲效果。

全國記者訓練營花蓮充電



↑ 發行人林憶君



↑ 社長蕭輔元



↑ 總編輯黃貞珠



↑ 講師柯廷佳



↑ 講師李明憲



↑ 講師邱梁國榮

花現寫作與攝影技巧

◎文／苗栗縣記者顏群芳

今年度藥師週刊全國記者教育訓練營在花蓮舉行，全聯會理事長林憶君和藥師週刊社長蕭輔元歡迎大家前來花蓮，在美麗景色相伴之下，共同向三位講師學習寫稿與攝影的技巧。

東華大學教育與潛能開發學系教授李明憲分享與AI的邂逅，他指出，正處在印刷時代、網路時代、AI時代，這三個時代的交會點，可善用AI工具來協助工作與生活，他以前也有聘助理，但現在AI是他唯一的助理，現場並展示NotebookLM的應用，並分析三大AI模型，ChatGPT、Gemini、Claude各自的優缺點，也教如何將硬梆梆的醫學知識，利用AI工具，以漫畫風格的方式來呈現，讓大家都驚呼連連。他強調，AI給的東西，都要再三查證，否則AI會無中生有，會一本正經的胡說八道，反而給錯資訊。

中廣新聞網花蓮駐地記者邱

梁國榮講解寫稿技巧，新聞稿首重黃金定律5W1H，務必要詳細交代人、事、時、地、物，與過程原因，要將新聞50%的重點放在導言內，讓讀者能在最短時間

內，快速掌握重點，其餘內容則依資訊的重要性遞減排列，以此倒金字塔的結構，將全部內容的精華，高度濃縮在首段內容，以吸引民眾的目光，增加點閱率。

全聯會常務理事柯廷佳以豐富的攝影經驗，傳授技巧，他強調「光」的重要性，要考慮各

種光的來源，包括順光、逆光、側光，要充分應用光線，才能精準對焦，而不失焦。在室內拍照時，要注意投影機的光線是否關掉，以免產生色差，且構圖要乾淨，避免背景的干擾。他提醒，若要投稿藥師週刊，建議優先拍橫式照片，方便後續編排運用。



↑ 全國記者教育訓練營於5月23~24在花蓮舉辦。

如何避免個資被用於訓練AI模型？

一、ChatGPT (OpenAI)

首先，關閉「用於改進模型」的授權設定是最直接的做法。在網頁版中，點擊右上角頭像，進入「設定」，切換至「資料控管」選項並將其關閉。手機APP操作路徑相同，同樣在「設定→資料控管」中關閉該選項(圖一)。完成後，後續對話便不會被用於訓練模型。

其次，若需討論敏感內容，建議使用「臨時聊天(Temporary Chat)」模式。此模式下的對話不會存入歷史紀錄，也不會用於訓練，但系統仍可能基於安全需求短暫保留約30天。

二、Gemini (Google)

在Gemini的設定中，進入「Gemini應用程式活動」頁面，關閉「活動儲存」開關，即可阻止日後對話被保留或用於改善模型。此外，可設定自動刪除期限(如三個月)，或手動清除既有歷史紀錄。對於敏感查詢，同樣建議改用「臨時對話」模式，通常不會被納入訓練資料。(圖二)

李明憲提醒即使關閉設定，Google仍會將對話資料保留72小時，於結束對話內容、備份後刪除，也是他慣用的方式。

對藥師而言，注視隱私極其重要，主動關閉訓練授權、善用臨時對話模式，並養成不輸入敏感資料的習慣；如此，方可消弭個人資料被用於AI訓練的風險。



(圖一)



(圖二)

◎文／高雄記者毛志民

115年度藥師週刊全國記者教育訓練營，國立東華大學教育與潛能開發學系教授李明憲以「週刊記者與時代科技AI的邂逅」為題授課，課中以ChatGPT與Gemini為例，示範避免個資被用於訓練AI模型設定，值得藥師參考。

李明憲提醒無論使用哪款AI工具，都應避免輸入以下資訊：

身分證字號、銀行帳號、醫療報告、學術機密及帳號密碼等；若需討論涉及個人的案例，建議事先去識別化，將敏感資訊匿名化後再輸入。

隨著日常使用AI於服務、教學與研究，許多人擔心對話內容被用來訓練模型，分別以ChatGPT與Gemini為例，說明隱私保護設定步驟：

火花與靈感

◎文／台中記者陳昱仁

一年一度的藥師週刊舉辦的全國記者教育訓練營，於5月23~24日在花蓮舉辦，為期兩天一夜的活動行程，非常之緊湊、精彩和豐富，全國各地的週刊記者共同齊聚在花蓮市農會碾米廠農業體驗館，展開第一天的三場講座，開場請到藥師公會全國聯合會理事長林憶君為藥師們致詞，強調藥師週刊的內容涵蓋醫藥新知、全國各縣市公會活動等等，是凸顯藥師專業的重要刊物，期許訓練課程後能產出更多元、更專業的文章。

第一場講座是安排國立東華大學李明憲教授，談到現代AI飛速進步下如何善用科技工具來增加生產力，無論是投影片、宣導文章，甚至到整理檔案的分析和統整，都能利用幾個指令就能完成，但也要小心查證、再三查證；第二場講座則是中廣新聞網花蓮駐地記者邱梁國榮，替記者們溫故知新寫作新聞的黃金定律：5W1H，只要能掌握這六大元素，便能確保新聞報導的客觀、中立而且資訊將會完整無缺，更重要的是抓住人眼球的標題和第一段的導言，是大家可著墨的重點

之一；第三場講座由全聯會常務理事柯廷佳分享如何讓拍出的照片和撰寫的文章相輔相成，小從光源大到構圖，都能讓照片拉高一個檔次。

第二天前往花蓮新景點壽豐鄉理想水岸生活，有個宛如童話

故事屋的咖啡店，被靜謐的湖畔環繞著，湖面倒映著藍天白雲，讓記者們實務演練所學的攝影技巧；為期兩天的訓練營稍縱即逝，最後在花蓮火車站各自返回所在縣市，期許為之後出刊的藥師週刊，增添新的火花與靈感！



↑於花蓮星巴克理想門市攝影實物演練。

筆尖、鏡頭與AI的邂逅

◎文／台中記者柯倩宇

藥師週刊於5月23、24日舉辦「115年度全國記者教育訓練營」，來自全國各縣市記者齊聚花蓮。本次訓練營，邀請專業講師傾囊相授，透過扎實課程與實務經驗分享，提升記者文章寫作力、AI科

技應用度及照片故事性。

隨著生成式AI浪潮來襲，國立東華大學教授李明憲以「週刊記者與時代科技AI的邂逅」為題，分享如何有效運用ChatGPT、Gemini和Claude等AI工具輔助寫作及製作圖片，現場示範利用Owl

Slides搭配NotebookLM生成簡報與圖片，展現科技結合報導的多元可能。

在新聞實務方面，中廣新聞網花蓮駐地記者邱梁國榮帶來「安全藥新聞，新聞藥安全」專題。他強調，優質的文章應採用「倒三角形」結構撰寫，將最核心的重點置於導言，並善用「5W1H原則」，協助讀者在短時間內掌握事件全

貌。

影像美學部分，全聯會常務理事柯廷佳於「許一個有視覺故事的照片」中，以多張成功及NG照片對比，解說鏡頭語言。他指出，一張好的新聞照片須構圖乾淨、人物表情自然、光線明亮且畫質清晰；同時提醒，因應週刊排版需求，拍照時應以「橫式構圖」為主。

攝影美學巧匠光影 相得益彰

◎文／雲林縣記者張志僑

攝影講座講師柯廷佳透過多張照片範例說明，娓娓道出攝影美學光影在構圖上的重要性。無論是在常見手機攝影甚至是專業相機的練習，在光圈、快門、感光度的微調細項更是記者採訪攝影時決定照片成敗的關鍵。正確的構圖除了搭配三分法、對稱，前景運用更是得

心應手的技巧之一。

光線分析下特別是自然光應用、順光、側光，倘若人像攝影處於逆光狀態，在閃光燈使用強迫閃光補充光量在暗處可呈現人臉明亮清楚的表現。好光猶如匠心獨運，能讓攝影者在極佳攝影氛圍下獲得好的作品，攝影美學更是藝術極致的呈現。

◎文／台中記者許建華

5月23、24日藥師週刊全國記者教育訓練營移地花蓮展開兩天一夜的課程，來自全國各地的記者齊聚一堂，除了接受新知識的陶冶之外，大家彼此之間的互動交流，為未來增添更多的色彩。發行人林憶君全程參與並勉勵眾記者，全聯會副秘書長趙瑞平帶來鳳林頭瓜為大家打氣，也為整個活動注入了一股沁涼的強心針。

東華大學教授李明憲分享目前各類型AI軟體及鑒別使用以外，也分享教授自身研發的軟體可以讓AI的運用系統更多元、獨特化。曾擔任花蓮記者協會理事長的講師邱梁

週刊記者訓練營 沁涼頭瓜振奮人心



↑全聯會副秘書長趙瑞平(左一)帶來鳳林頭瓜為大家打氣。

國榮，分享面對現在時代變遷的媒體模式，如何改變原本的寫作結構以及如何用新思維去調整報導內容。影像會說話！常務柯廷佳分享歷年的攝影經驗，教授大家攝影技巧以及採訪報導時拍攝照片應注意的重點及事項。



↑各縣市記者齊聚花蓮。

藥師守護口腔健康 正確使用氟化物

◎文／台中記者李亞芝

依據世界衛生組織健康促進理念，口腔健康已被列為影響全民健康與生活品質的重要指標之一。良好的口腔狀態不僅關係牙齒與咀嚼功能，更與營養攝取、慢性疾病控制及整體健康息息相關。社區藥師作為民眾最容易接觸的健康專業人員之一，透過日常藥事服務與衛教諮詢，協助民眾建立正確口腔保健觀念，並將預防醫學落實於社區健康照護中。

氟化物的應用被公認為安全且有效的齲齒預防措施。主要機轉包括抑制牙齒去礦化、促進再礦化作用，以及增強牙齒對酸性環境的抵抗能力，進而降低齲齒發生率。公共衛生層面的氟化措施，如飲水加氟及食鹽加氟（氟鹽），可快速提升民眾接觸氟化物的機會，但難以控制個別攝取量；牙醫師施作之氟漆則屬於高濃度專業處置，需經專業評估後使用。相較之下，日常自我照護型氟化物產品，如含氟漱口水、含氟牙膏及氟錠，因使用便利且接受度

高，已成為民眾口腔預防保健的重要工具。

隨著口腔保健產品日益多元，正確選擇與使用觀念更顯重要。藥師透過第一線健康諮詢，協助民眾安心選購並正確使用氟化物產品，在避免過量攝取風險的同時，提升防齲效

果，進一步落實以預防為核心的口腔健康照護。

資料來源：

1. 衛生福利部－口腔氟化物之應用與推廣手冊

常見口腔氟化物選購與使用建議：

種類	選購要點	使用方式	購買地點
含氟漱口水	1. 成分多為氟化鈉或單氟磷酸鈉 2. 市售氟離子濃度：225-1,000ppm 3. 兒童產品氟離子濃度：225-250ppm	• 900ppm：每週一次（校園防齲計畫使用） • 225ppm：每日一次。	量販店、超市、藥局、藥妝店、各大賣場和網路商店。 (校園900ppm產品未於一般通路販售)
含氟牙膏	1. 成分多為氟化鈉、單氟磷酸鈉或氟化亞錫 2. 含氟離子濃度需達1,000ppm以上才具防齲效果	每日刷牙至少兩次，每次兩分鐘以上。	量販店、超市、藥局、藥妝店、各大賣場和網路商店。
氟錠	1. 成分為氟化鈉 2. 劑量依年齡調整 • 未滿6個月：無須攝取 • 6個月-3歲：0.25mg/day • 3歲-6歲：0.5mg/day • 6歲以上：1 mg/day	睡前刷牙後含在口中慢慢溶解，使其充分接觸牙齒；若直接吞入，會減少局部性的作用，但仍有全身性的作用。	屬於處方用藥，須由牙醫師或醫師開立處方箋於藥局購買。

蠶豆症寶寶刷牙三大「禁忌成分」

◎文／高雄市記者陳宛君

牙膏、漱口水雖天天接觸，卻可能是蠶豆症（G6PD 缺乏症，Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase Deficiency）寶寶健康的隱形殺手。家長照顧蠶豆症寶寶時，對食物、藥品多半步步為營，卻容易忽略浴室洗手台上的每日潔牙產品。藥師提醒，市售口腔清潔用品成分複雜，唯有看懂標示，才能讓防齲與用藥安全並行¹。

一、潔牙產品三大「禁忌成分」

蠶豆症病人因紅血球缺乏葡萄糖-六-磷酸去氫酶，接觸氧化性物質後易誘發急性溶血（acute hemolysis）²。下列三類成分尤須警覺：

禁忌成分	常見出沒處	風險摘要	文獻
薄荷醇 Menthol	清涼牙膏、漱口水、口腔噴霧	個案報告與機轉推論顯示對 G6PD 缺乏者具誘發溶血潛在風險；衛福部國健署亦明列「使用含薄荷醇產品前應諮詢醫師或藥師」	1, 3
水楊酸甲酯 Methyl Salicylate (冬青油)	涼感牙膏、漱口水	代謝後產生水楊酸 (salicylate)，為蠶豆症明確禁用物質，誤用恐引發溶血及水楊酸中毒	3, 4
樟腦 Camphor	草本、漢方漱口水或口腔藥膏	嬰兒可經皮膚與口腔黏膜吸收，誘發溶血與神經毒性風險高	1, 5

值得家長注意的是，國健署在新生兒篩檢衛教專區已將「含薄荷醇產品」列為應諮詢醫療專業人員的項目¹，顯見此類成分對蠶豆症寶寶並非過度警示，而是官方層級的把關提醒。

二、別被「天然」兩字騙了

不少家長偏好「全天然」、「草本」、「有機」標榜的兒童牙膏，誤以為植物來源就絕對

安全。事實上「天然不等於安全」；草本配方常添加百里香、迷迭香、茶樹、尤加利等植物精油，部分精煉後仍含薄荷醇或類似氧化性揮發成分，對蠶豆症寶寶反而帶來未知風險⁶。包裝行銷僅供參考，成分表才是真正的防線。

三、藥師三招挑對牙膏

招式	重點
看成分	選擇成分單純、明確標示「不含薄荷醇、冬青油、樟腦」的兒童專用含氟牙膏 (Fluoride toothpaste)
看劑量	3 歲以下用「米粒大小」、3-6 歲用「豌豆大小」，避免氟過量吞嚥
看標示	避免無完整中文標示之境外商品；有疑慮，先諮詢社區藥師

結語：專業把關，氟氣滿滿

蠶豆症的照護不只在藥袋裡，更藏在浴室洗手台上。藥師呼籲家長養成「翻包裝、看

成分、問藥師」三步驟，並善用國健署衛教資源與社區藥局的專業把關，讓每個孩子安心刷牙、「氟」氣滿滿，迎接一口健康好牙。

參考文獻：

- 衛生福利部國民健康署。葡萄糖-六-磷酸鹽脫氫酶缺乏症（俗稱蠶豆症）應注意事項。
- Luzzatto L, Arese P. Favism and Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase Deficiency. N Engl J Med. 2018;378(1):60-71.
- Youngster I, Arcavi L, Schechmaster R, et al. Medications and glucose-6-phosphate dehydrogenase deficiency: an evidence-based review. Drug Saf. 2010;33(9):713-726.
- Cappellini MD, Fiorelli G. Glucose-6-phosphate dehydrogenase deficiency. Lancet. 2008;371(9606):64-74.
- Khine H, Weiss D, Graber N, et al. A cluster of children with seizures caused by camphor poisoning. Pediatrics. 2009;123(5):1269-1272.
- Lee SWH, Lai NM, Chaiyakunapruk N, et al. Adverse effects of herbal or dietary supplements in G6PD deficiency: a systematic review.

隱形的溶血因子
蠶豆症寶寶若接觸特定氧化物質，易誘發急性溶血反應。

- 薄荷醇 (Menthol)**
常見於清涼牙膏，國健署建議使用含此成分產品前應諮詢醫師。
- 水楊酸甲酯 (Methyl Salicylate)**
又稱冬青油，是蠶豆症明確禁用物質，誤用恐導致中毒。
- 樟腦 (Camphor)**
常見於漢方或草本產品，對嬰兒具有高度神經毒性風險。

翻看成分表，諮詢藥師更安心
選擇不含薄荷、冬青油、樟腦且標示明確的兒童含氟牙膏。

(資料來源：NotebookLM製作)

預防兒童齲齒 藥師的角色

◎文／全聯會記者陳進男

兒童齲齒是常見口腔問題，預防從日常牙膏開始，到專業氟錠使用，藥師扮演關鍵「口腔健康守門人」角色，身為藥師，可以從以下三大面向進行整合式衛教指導：

一、氟化物應用指導

根據兒童年齡與蛀牙風險，提供正確使用劑量與劑型建議：

- **含氟牙膏建議**：兒童長出第一顆乳牙起，應使用含氟量 1,000 ppm 以上的牙膏。3歲以下每次用量為生米粒大小；3歲以上則為生豌豆大小，每天至少刷牙兩次。
- **氟錠使用劑量**：若經醫師評估需額外補充氟錠，提醒睡前潔牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上，且服用後半小時內勿進食或喝水。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。精準計算每日建議劑量（氟錠建議使用劑量 6個月~3歲 0.25 mg/天。3歲~6歲 0.5 mg/天。6歲以上 1mg/天），避免因過量導致「氟斑牙」。
- **含氟漱口水時機**：建議 6歲以上精細動作

發育較成熟、已學會含漱且不會誤吞的兒童使用。每次約 10 毫升，於睡前刷牙後漱口 1 分鐘後吐出。

二、藥品對口腔健康的影響與用藥衛教

提醒照護者注意慢性或短期藥物對兒童口腔的潛在危害：

- **小兒糖漿劑風險**：許多小兒科常用藥（如感冒糖漿、抗組織胺、退燒藥水）為了提高服藥順從性而添加高濃度糖分。可衛教家長，服藥後必須落實漱口或刷牙，不可因「只是吃藥」而忽略潔牙，特別是睡前服藥。
- **藥物引起的口乾症**：部分抗組織胺或中樞神經藥物會減少唾液分泌。唾液減少會降低口腔的天然自潔與殺菌能力，顯著增加蛀牙機率。建議此類病童需額外增加水分攝取。
- **注意吸入劑型藥物**：氣喘兒童若使用含類固醇的吸入劑，藥師會強調吸藥後必須立刻用清水徹底漱口，以預防口腔念珠菌（鵝口瘡）感染。

三、跨專業資源整合與預防保健轉介

藥師身為健康諮詢第一線，可協助宣導政府健保提供的免費口腔福利：

- **定期塗氟轉介**：提醒家長未滿 6 歲兒童每半年可享受一次免費牙齒塗氟服務；弱勢或特定地區兒童則每 3 個月可補助一次。
- **窩溝封填衛教**：針對 6 至 12 歲兒童，積極宣導國小學童恆牙第一大臼齒的免費溝隙封填補助，向家長解釋其「填補牙齒深凹槽、防止藏污納垢」的預防原理。
- **潔牙工具適齡演進**：
 - ◎ 0~6 個月：使用乾淨紗布塊或口腔清潔棒沾細水擦拭口腔。
 - ◎ 6 個月~2 歲：乳牙萌發，開始引入嬰幼兒軟毛牙刷，並逐步在 1 歲前戒除夜奶。
 - ◎ 3~6 歲：由家長協助使用牙線與牙刷進行徹底清潔，定期前往牙醫診所檢查。

參考資料：

1. 衛生福利部口腔健康司 <https://dep.mohw.gov.tw/DOOH/lp-6545-124-xCat-60.html>
2. 視力與口腔保健—行政院兒童網 <https://kids.ey.gov.tw/Page/28ED0DE40B1C2689>



◎文／藥師何幸秋

氟化物 (Fluoride) 正確使用下，是安全且有效的。氟可以幫助脫鈣後的牙齒形成氟磷灰石 Fluorapatite, Ca₁₀(PO₄)₆(OH)₂。氟磷灰石能

破解氟恐懼感

抵抗酸性、抑制脫鈣。氟也有抑菌作用，抑制口內蛀牙菌的活性，是目前科學實證最經濟有效的防齲齒方式。

目前市面上含氟的產品有：氟漆、氟膠、含氟牙膏、含氟漱口水、氟錠、氟鹽等。

1. **氟漆**：在台灣，6歲以下小朋友，每半年可以免費塗氟。現行牙科診所是使用氟漆，含氟量是 22600ppm。
2. **牙膏**：美國兒童牙科醫學會 (AAPD) 建議幼兒從第一顆牙長出開始，每天要刷牙兩次，使用至少含 1000 ppm 氟的牙膏，可以有效預防蛀牙。成人亦是如此。註：使用含氟牙膏後不漱口或減量漱口。
3. **含氟漱口水**：每日使用的漱口水，含氟量建議約 225ppm。每週使用一次的漱口水，

含氟量建議約 900ppm。註：使用含氟漱口水後，30 分鐘內請勿喝水及進食。

4. **氟鹽**：根據世界衛生組織研究證實，食鹽中添加 200~250ppm 的氟化物，能有效降低齲齒。台灣衛福部規定僅開放 1 公斤以下的小包裝家庭用鹽添加氟，以免民眾過量攝取氟。
5. **氟錠**：美國兒童牙科醫學會 (AAPD) 建議飲水中含氟量小於 0.6ppm 的地區，且經醫師專業評估後，再適時補充氟錠可以減少齲齒。在台灣，目前尚未有飲水加氟。建議氟錠劑量如下：

年齡	每日劑量
出生 6 個月~3 歲	0.25mg/天
3-6 歲	0.5mg/天
6 歲~16 歲	1mg/天

(圖表出處來源：小哈佛氟錠廠商。)

藥英

PRACTICAL ENGLISH

Self-Care

◎文／藥師陳昭元

夏季養生中藥 (Summer Wellness with Chinese Medicine)

honeysuckle flower bud
[ˈhʌni_sʌkl̩ ˈflaʊə_bʌd]
金銀花 (忍冬之乾燥花蕾)

sore throat [sɔːr ˈθrɒt]
咽喉痛, 咽喉炎

menstruate [ˈmenstru_ət]
行經, 月經來潮

Honeysuckle flower buds may support immunity through their antiviral and anti-inflammatory properties and help relieve flu symptoms, such as **sore throat**. However, due to their cooling nature, they may not be suitable for pregnant or **menstruating** women.

金銀花具有抗病毒與抗發炎特性，能增強免疫力並緩解喉嚨痛等流感症狀。然而，其性寒涼，不適合孕婦或經期女性飲用。



中藥學堂

從「治痰先治氣」 談經典藥對“半夏與陳皮”(二)

◎文／藥師蔡邱麟

四、「氣順則痰清」的動力學觀點

1. 胃腸動力與氣機升降：中醫所謂的「氣逆」或「氣滯」，在消化系統常對應於胃排空延遲或胃腸運動功能紊亂。現代研究證實，陳皮與半夏配伍能顯著促進胃排空及小腸推進率，調節血清中胃泌素 (Gastrin) 與胃動素 (Motilin) 的水平，並降低膽囊收縮素 (CCK) 含量，從而改善「胃氣不降」導致的痞滿與嘔噦。³

2. 水通道蛋白與津液代謝：「氣能化津」的微觀機制與細胞膜上的水通道蛋白 (Aquaporins, AQP) 密切相關。痰濁 (病理性的液體滯留) 往往伴隨著 AQP 表達的異常。近五年研究發現，陳皮半夏配伍能通過調節肺組織及結腸黏膜中 AQP1、AQP3、AQP4、AQP5 的表達，減少呼吸道黏蛋白 5AC (Mucin 5AC) 的過度分泌，或調節腸道水分的重吸收。換言之，陳皮通過調節「氣」(細胞膜的水液轉運功能)，進而控制了「痰」(異常黏液) 的生成源頭。⁴

五、陳皮、半夏藥材品質與炮製對臨床療效的影響

1. 陳皮「陳久者良」的植物化學依據：傳統認為陳皮陳久則性味轉醇，烈氣消散，更宜入脾胃。現代代謝組織學研究證實：隨著儲存年份增加 (1年至11年)，陳皮中的化學成分發生顯著動態變化。揮發油成分 (如檸檬烯) 因氧化揮發而減少，降低對胃腸道的刺激；而具有抗炎、抗腫瘤活性的多甲氧基黃酮 (PMFs, 如川陳皮素 Nobiletin、橘皮素 Tangeretin) 及黃酮苷 (如橙皮苷 Hesperidin) 的含量比例趨於穩定或轉化為更易吸收的形式，這解釋為何老陳皮在理氣的同時，能更好地發揮燥濕化痰且不傷正氣的功效。⁵

2. 半夏毒性成分與炮製減毒：半夏雖為化痰聖藥，但生品具強烈刺激性毒性 (主要來自草酸鈣針晶及毒性凝集素)。臨床必須使用經白礬、生薑炮製的「法半夏」或「姜半夏」。研究表明，炮製過程能顯著降低其黏膜刺激性、肝毒性及心臟毒性，同時保留其止咳、鎮吐及抗潰瘍的有效活性，特別是薑半夏，生薑中的薑辣素能協同增強半夏的止嘔作用。⁶

(待續)

參考資料：

3. 修穎、孫欣、王妍云、谷光宇。桂枝二陳湯治療胃潰瘍及對胃動力的影響。《中國中西醫結合消化雜誌》，2021年29卷11期
4. 張付民，羅政，周炎濤，張岱陽。二陳湯對肥胖小鼠肝臟脂代謝及 AMPK/ACC/SREBP1 信號通路作用機制研究。《中西醫結合肝病雜誌》2023.06
5. Mei Yang, Zongde Jiang, Mingchun Wen, et. al. Chemical Variation of Chenpi (Citrus Peels) and Corresponding Correlated Bioactive Compounds by LC-MS Metabolomics and Multibioassay Analysis, 《Frontiers in Nutrition》, 23 February 2022 Sec. Food Chemistry Volume 9 - 2022 doi: 10.3389/fnut.2022.825381
6. Ting Zou, Jing Wang, Xu Wu, et. al. A review of the research progress on Pinellia ternata (Thunb.) Breit.: Botany, traditional uses, phytochemistry, pharmacology, toxicity and quality control, 《Heliyon》, 2023 Nov 14;9 (11) doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e22153

(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

缺鐵性貧血合併低血磷之 口服鐵劑處方評估(下)

◎文／藥師陳俐均

案例：王女士，年齡：80歲，身高：150cm，體重：37.5kg，肝腎功能正常，有低血磷及缺鐵性貧血情形。

疑義處方類別：無適應症 (續)

處方評估：

2. 建議醫師修正處方為本院二價鐵口服鐵劑 Ferrous gluco-B (Ferrous gluconate 300mg+Vit B1 10mg+Vit C 30mg) /tab, Ferrous gluconate 在胃酸環境中解離，釋放出二價鐵 (Fe²⁺)，二價鐵被小腸黏膜細胞吸收進入血液循環及細胞中，參與血紅素合成，進而改善缺鐵性貧血^{3,4}，Ferrous gluco-B 建議劑量為 1 tab TID 飯後服用，此品項所含的 Vitamin C、Vitamin B1 可改善貧血引起之食慾不振⁴，Vitamin C 提供酸性環境，有助於鐵的溶解和吸收⁵。Ferrous gluconate 所含的二價鐵是 DMT1 的直接受質，不需額外的化學轉換步驟即可吸收，快速進入血液中^{3,6}，較不易與磷酸鹽形成不溶性化合物，因此不會顯著降低血清磷濃度。

(全文完)

參考資料：

1. Nephoxil Medication Guide for Professionals Edition 3 Dated 17APR2020
2. Ganz T, Bino A, Salusky IB. Mechanism of Action and Clinical Attributes of Auryxia® (Ferric Citrate). *Drugs*. 2019 Jun;79(9):957-968.
3. Pantopoulos K. Oral iron supplementation: new formulations, old questions. *Haematologica*. 2024 Sep 1;109(9):2790-2801.
4. 仿單：維他葡萄糖鐵糖衣錠 FERROUS GLUCO-B S.C. TABLETS
5. Li N, Zhao G, Wu W, et al. The efficacy and safety of vitamin C for iron supplementation in adult patients with iron deficiency anemia. *JAMA Netw Open*. 2020;3(11):e2023644.
6. Sharp P, Srail SK. Molecular mechanisms involved in intestinal iron absorption. *World J Gastroenterol*. 2007 Sep 21;13(35):4716-24.

(本文作者為高雄長庚醫院藥劑部藥師/
中國醫藥大學藥學系)

漢方醫養研討會 藥師高齡照護新契機



↑「漢方醫養研討會」共同探討漢方醫養在未來健康照護體系的發展方向。

◎文／藥師吳俞瑾

為因應高齡健康促進用藥課題，臺北市藥師公會、中醫師公會全聯會及順天堂藥廠在臺大醫院國際會議中心共同辦理「漢方醫養研討會」，邀集台日中醫藥專家，共同探討漢方醫養在未來健康照護體系的發展方向，除吸引一百多名藥師報名，長庚醫院中醫部、財團法人台灣必安研究所、台灣輔助醫學學會等也皆派代表出席與會。

臺北市藥師公會理事長尹岱智致詞指出，

隨著人口高齡化「高齡者健康照護」與「長期照顧」將是中醫藥發展兩大契機。OTC產品易上手、民眾接受度高，藥師應把握此優勢，透過專業諮詢、用藥指導與交互作用評估，協助民眾正確認識中醫藥與漢方產品，並促進中醫師與藥師合作，建立更完整高齡照護模式。首場演講由莊武璋博士以「漢方醫養大健康生態系」為題，說明高齡化與少子化雙重壓力下，中醫藥的角色已從過去的「想要」逐漸轉變為「需要」，甚至成為高齡健康照護的「必要」。

第二場由日本藥用資源持續利用促進會副理事長範本文哲分享「日本漢方之醫療與自我保健」，日本更早進入超高齡國家，面臨龐大醫療費用與財政壓力，積極推動Self-medication與指示用藥，並透過購藥抵稅制度鼓勵自我保健，目前有多項漢方可作為一般用藥或醫療處方，納入健保給付。其次以中藥在失智症運用為例，展現漢方減輕照護負擔與治未病上的潛力。第三場由長庚醫院新陳代謝科醫師周威宇主講「打破減重停滯期」，近年GLP-1藥物受到重視但停藥後若腸道菌相與內分泌環境未重塑可能復胖，中藥提供了中西醫整合減重與預防復胖的新方向。最後長庚醫院中醫部主任黃澤宏以「古老漢方遇見創新智慧」為題，指出許多古方在現代大數據與AI分析下的樣貌，成為中西醫對話的重要基礎。

本次研討會呈現中醫藥從臨床、產業、政策到社區藥事服務的多元面向，不僅展現中藥在高齡照護中的潛力，也凸顯藥師在社區健康促進與長照用藥安全中的關鍵角色，未來若透過藥師、中醫與中藥產業界持續合作，將有助建構更符合高齡社會需求的全人健康照護網絡。

醫院術後加速康復計畫 藥事服務經驗分享



↑左圖為個案師帶個案至藥物諮詢室作藥物諮詢，藥師於術前階段針對病人進行用藥整合。中、右圖為藥師參與ERAS團隊會議並說明藥事照護執行流程。

◎文／藥師吳礎宇

隨著術後加速康復(Enhanced Recovery After Surgery, ERAS)理念於臨床逐步推廣，跨專業團隊合作已成為提升手術照護品質的重要策略。彰化基督教醫療財團法人人員林基督教醫院，自114年起參與健保署ERAS推廣計畫，並將藥師納入團隊，負責術前藥物評估與衛教工作。

藥師於術前階段針對病人進行完整用藥整

合，包括慢性病用藥、抗凝血或抗血小板藥物及保健食品使用情形，並依手術需求提供停藥或調整建議。同時，透過個別化衛教說明手術當日用藥注意事項及術後止痛藥物基本概念，以提升病人對治療之理解與配合度。

截至115年4月，本院已完成20餘位個案之術前衛教服務。實務上常發現，部分民眾於院外使用抗凝血藥品卻未主動告知診間，經由藥師查詢雲端藥歷後加以辨識並回饋醫療團

隊；另亦常見病人對部分保健食品於術前應停用之認知不足。透過藥師介入，得以及早發現潛在用藥風險並提供適切建議，進一步提升手術安全與整體照護品質。希望未來能持續優化服務流程並擴大介入對象，讓藥師成為ERAS照護模式中不可或缺的角色。

(本文作者為彰化基督教醫療財團法人人員林基督教醫院藥師)

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 pharmist@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。



永信藥品

告別輪班！
成就專業後盾！

工作內容

- 行銷藥師：產品評估與開發提案 / 新產品上市計畫 / 市場調查與分析 / 行銷活動擬訂 / 教育訓練
- 學術藥師：產品諮詢與技術支援服務 / 產品提案作業之協助與統籌 / 進藥臨床試驗之專案管理 / PV藥物安全作業 / 藥訊編輯

五星幸福職場

需求資格：藥學系畢，具藥師證書尤佳

工作地點：台中市大甲區中山路一段119號
連絡電話：04-26875100分機139 人力資源室 曾小姐
E-mail: u25992@yungshingroup.com

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

開店
創業

8大理由 值得你加入大樹

- ✓ **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

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
FDA Taiwan Food and Drug Administration

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

SANDOZ

Men's Health

成人男性 勃起功能障礙 治療用藥



喜力昂

Sildenafil Citrate 100mg

坦力挺膜衣錠 20毫克

Tadalafil Hexal Film-coated Tablets 20mg

坦力挺膜衣錠 5毫克

Tadalafil Hexal Film-coated Tablets 5mg

喜力昂® 錠100毫克 成分：每錠含有 Sildenafil Citrate 140.45mg (eq. to Sildenafil 100mg)。適應症：成年男性勃起功能障礙。用法用量：口服投與。成年人的使用：建議劑量為50mg，約在性行為前一小時需要服用，劑量可以根據藥效與耐受性增加到100mg或減少到25mg，最大的建議劑量是100mg，最大的建議服藥頻率則是每日一次。藥品許可證字號：衛署藥輸字第025763號。

坦力挺膜衣錠20毫克 成分：每顆坦力挺膜衣錠20毫克含有20毫克 Tadalafil。適應症：治療勃起功能障礙。用法用量：口服服用。一般而言，Tadalafil的建議劑量為10毫克，在預期性行為前服用。進食時可不受影響。病人服用Tadalafil 10毫克時，不到適當效果時，可嘗試20毫克。至少在性行為前30分鐘服用本藥。本藥服藥最多一天一次。Tadalafil 20毫克要在預期性行為前服用，不建議持續每日用藥。藥品許可證字號：衛部藥輸字第028420號。

坦力挺膜衣錠5毫克 成分：每錠含有Tadalafil 5毫克。適應症：1.治療勃起功能障礙。Tadalafil用來治療勃起功能障礙。Tadalafil作用之產生，性刺激是必須的。Tadalafil不應用於女性。2.良性攝護腺(前列腺)肥大症所伴隨的下泌尿道症狀。用法用量：勃起功能障礙(固定每日服用)：每天起始劑量為2.5毫克一天一次，並儘量在每天同一時間服用。與性行為之發生時間無關，可根據病人藥效反應與耐受性可增至5毫克一天一次。良性攝護腺肥大：每天起始劑量為2.5毫克一天一次，並儘量在每天同一時間服用。根據藥效反應與耐受性可增至5毫克一天一次。藥品許可證字號：衛部藥輸字第028421號。


SANDOZ 培力藥品 PelLiPharm

台北市南港區漢字街115030175號

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。