

## 【親子悅讀】\_生活閱讀\_10讀藥袋，和孩子一起練習照顧自己！

「媽媽，我要吃哪一包藥？藥水要喝多少呢？」

對不少家庭來說，吃藥已經是每天的日常——可能是過敏藥、氣喘藥、注意力用藥，或是偶爾感冒發燒時需要的藥物。不管是長期還是短期的藥，一樣都需要孩子好好理解：為什麼要吃？怎麼吃？什麼時候吃？有什麼注意事項？

我們也常聽到孩子這樣問，家長一忙，直接就回答。但這次，不妨試著停一下，說：「我們來一起看藥袋吧！」

藥袋，是孩子生活中最真實的閱讀材料

沒錯。藥袋上滿滿的勾選、文字、數字和圖示，看起來像醫療文件，其實是孩子最能「馬上用得到」的閱讀素材。

怎麼吃、吃幾次、劑量多少、什麼時候吃……——這些資訊，都和孩子的身體有關，也和孩子「照顧自己」的能力有關。

所以，我們不只是在教孩子讀一張紙，而是在陪孩子練習一件很重要的事：讀懂自己的身體，照顧自己的需要。

一起讀藥袋，從聊天開始

不是上課、不是考試，就從一句簡單的聊天開始吧！

👧：「欸欸欸～這張藥袋上面寫著你的名字耶！」

👦：「真的欸！是『許小晴』！」

👧：「那這個藥袋想跟你說什麼呢？它在交代你什麼樣的任務呢？」

這樣聊起來，孩子會覺得像在玩任務卡，而不是被要求「記住吃藥」。

用眼睛找一找：圖示在哪裡？打勾在哪裡？

你可以帶孩子觀察整張藥袋，像找線索一樣：

- 哪幾包藥有打勾？
- 哪裡有數字？是幾次？幾cc？幾度才吃？
- 有什麼字是圈起來的？

慢慢讀，慢慢看，孩子會發現：原來這張紙上真的藏了很多訊息。



# 小貓頭鷹藥局

台南市\*區\*\*路二段\*\*\*號

TEL: (06) 2\*\*-\*\*\*9

姓名： 許\*晴 性別：男  女

服藥	白包 <input type="checkbox"/> 每日 2 次，早晚飯後一包 <input checked="" type="checkbox"/> 每日 3 次，三餐飯後一包 <input type="checkbox"/> 每日 4 次，三餐飯後及睡前一包 <input type="checkbox"/> 每隔__小時服用一包
	紅包 <input type="checkbox"/> 發燒 38°C 以上服用一包 <input type="checkbox"/> 需要時服用一包（粒） 青包 <input type="checkbox"/> 睡前一包 黃包 <input type="checkbox"/> 腹瀉時服用一包 藥水 <input checked="" type="checkbox"/> 每日 <u>3</u> 次，每次 <u>3</u> C.C. <input type="checkbox"/> 避光貯存
外用藥	<input type="checkbox"/> 外用藥膏每日__次 <input checked="" type="checkbox"/> 外用藥水每日（漱、噴 <u>滴劑</u> <u>2</u> 次 <input type="checkbox"/> 肛門栓塞劑，發燒 38°C 時使用__粒
<input type="checkbox"/> 錠劑 <input type="checkbox"/> 膠囊 <input type="checkbox"/> 噴劑 <input type="checkbox"/> 藥膏 <input type="checkbox"/> 藥水    請於室溫貯存 ----- <input type="checkbox"/> 磨粉 <input type="checkbox"/> 栓劑 <input checked="" type="checkbox"/> 請於冰箱貯存	

民國 114 年 9 月 3 日 3 日份

藥劑師：

◎藥物請依指示，並在有效期限內服用完畢◎

圖／謝瑩臻

讓他當小藥師，我們來扮病人

如果孩子已經會看藥袋，不妨把主導權交給他，讓他當一日小藥師，我們來當他的「小病人」。

👤：「您好，今天要吃的是白包，一天三次，吃過飯後就要一包。」

👤 (假裝疑惑)：「那藥水呢？我要怎麼吃到要喝多少？」

👤：「藥水一次是3cc，要用小量杯量好喔，而且記得放冰箱保存。」

👤：「喔～原來是這樣，我學起來了，謝謝藥師！」

這種角色扮演的的方式，不只增加趣味，也讓孩子練習「說清楚、講明白」。當孩子越能教別人，就代表越理解自己該怎麼做。

延伸練習：在學校，怎麼辦？

在家裡，有爸媽盯著吃藥；那到了學校呢？

你可以這樣問：

🙄：「但，白天你在學校呢，你覺得要注意什麼？」

🙄：「午餐以後，要記得吃！」

🙄：「你覺得要怎麼提醒自己？」

🙄：「請老師提醒我？請好朋友幫我記一下？貼一張便利貼？或在手上畫一個提醒的圖案？^\_^」

這樣的對話，是在幫孩子思考——我可以怎麼主動記得、怎麼安排提醒、怎麼為自己負責。

接下來，再問一個進階版的問題：

🙄：「那……藥袋上寫著『請於冰箱貯存』，在學校怎麼辦？」

🙄：「請問老師？」

🙄：「對對對。明天上學時，請教老師可以放哪裡？需要自己放，還是要請老師幫忙？」

這些對話，就是在陪孩子練習：遇到生活問題，我可以怎麼找方法、怎麼開口、怎麼處理。

結語：一張藥袋，就是一堂生活閱讀課

服藥，看起來是件小事。但從中其實可以教會孩子很多：

- 讀圖、找重點、看清楚
- 提醒自己、說清楚、問別人
- 為自己的身體、生活和行動，做出選擇

從在家讀藥袋，到在學校提醒自己，再到主動處理需要冷藏的藥品——這就是生活閱讀的歷程。

下次再看到那張藥袋，別急著幫孩子做完。不妨陪孩子一起讀，讀出孩子對自己生活的掌握感，也讀出一個孩子慢慢長大的樣子。

🔍 小知識補充：什麼是「cc」？

藥袋上常會寫：「藥水一次喝幾 cc」，那「cc」到底是什麼意思呢？

「cc」是英文 **cubic centimeter** (立方公分) 的縮寫。簡單說，就是像一個小小方塊一樣的水量。1cc 就等於 1 毫升 (ml)，兩個單位是一樣的。你可以想像成：「1cc 差不多就是一滴管，或藥杯上的一小格。」

 小知識補充:那什麼是量杯呢?

量杯是一種專門用來量液體的小杯子,上面有一條一條的線,旁邊會標示「5cc」、「10cc」.....這些就是幫我們看清楚倒了多少的刻度。

 把藥水倒進量杯裡,就不怕喝太多或太少。