

減少醫療浪費，從我做起

六年 十 班 座號：19

姓名：曾凡

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據		✓	
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為		✓	

我完全做到的有 8 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保如果有做好，看醫生時可以付較少的錢，但也不能濫用資源，真的有需要才就診。



讚讚讚

減少醫療浪費，從我做起

六年 十 班 座號：15

姓名：洪子晴

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物			✓
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護		✓	
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

讚

我完全做到的有 9 項，

我需再努力的有 1 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保每個人都按時繳納健保費，當生病時，就能集中大家繳的健保費，使需要的民眾獲得適當的醫療照顧，因此，建立正確的健康觀念，注重平日預防保健，好好的使用和珍惜健保醫療資源，才是健康國民應有的行為。



讚
讚
讚

減少醫療浪費，從我做起

六年 9 班 座號： 7

姓名： 林昱丞

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據		✓	
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為		✓	

我完全做到的有 7 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）



全民健保可以減輕我們看病的費用，但是不要造成醫療浪費，例如，有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院。✓

減少醫療浪費，從我做起

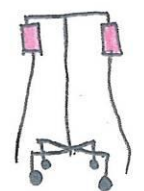
六年 9 班 座號：18

姓名：曾立羽晴

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		



我完全做到的有 12 項， 我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保可以幫助弱勢族群，也可以降低醫療費用。



減少醫療浪費，從我做起

六年 9 班 座號：21

姓名：何翹翹

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物		✓	
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護			
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 9 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）



台灣的健保很完善，但絕對不能隨便浪費醫療資源，有9星先去診所、醫院和手術才去大醫院。

✓ 需

減少醫療浪費，從我做起

六年 七 班 座號：21
 姓名：葉芯妍

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

- Good -

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡 	<input checked="" type="checkbox"/>		
部分負擔看仔細 	<input checked="" type="checkbox"/>		
用藥安全有留意 	<input checked="" type="checkbox"/>		
不忘記索取醫療收據 	<input checked="" type="checkbox"/>		
不隨便打針吃藥 	<input checked="" type="checkbox"/>		
不囤積藥物 		<input checked="" type="checkbox"/>	
落實轉診制度 			
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	<input checked="" type="checkbox"/>		
多利用慢性病連續處方箋 		<input checked="" type="checkbox"/>	
個人健康管理、小病自我照護 	<input checked="" type="checkbox"/>		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務 	<input checked="" type="checkbox"/>		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為 		<input checked="" type="checkbox"/>	

我完全做到的有 8 項， 我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保不可以濫用，雖然它是一種福利，但它也要留給需要的人才有用，不能浪費，以後它才能在我們需要的時候，為我們伸出援手！



減少醫療浪費，從我做起

六年 八 班 座號：18

姓名：黃亮熏

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形 (請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意		✓	
不忘記索取醫療收據		✓	
不隨便打針吃藥		✓	
不囤積藥物			✓
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院			✓
多利用慢性病連續處方箋			✓
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為			✓

我完全做到的有 4 項， 我需再努力的有 4 項。

我可以和家人說：「全民健保……」(請填寫在下面格子裡)

臺灣的全民健保可說是全世界的典範，然而在享有便利的醫療資源下，我們卻不懂得珍惜，不斷得濫用得來不易的醫療資源，藥物浪費、濫用急診室資源的問題日益嚴重，若每個人為全民健保盡一份心力，健保就能發揮它真正實質的作用。



XXX
N1234567
91/12/31

減少醫療浪費，從我做起

六年 八 班 座號：24

姓名：呂思靈

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

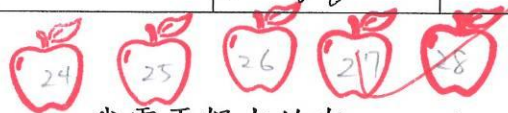
執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋			✓
個人健康管理、小病自我照護			✓
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務			✓
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為			✓

我完全做到的有 8 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

臺灣的全民健保非常的好生病看醫生也只要一百五十元而已，但現在也有很多人因為全民健保就一直去看醫生，倒制那些回收的藥物越來越多，造成醫療資源的浪費，不用覺得自己的錢會浪費，沒用到表示你很健康，而這些保費可以幫助他人，如果哪天你生了重病那你也可以使用他，最重要的是要把他用在對的地方。



減少醫療浪費，從我做起

六年 七 班 座號：21
姓名：葉芯妍

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

- Good -

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
部分負擔看仔細 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
用藥安全有留意 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不忘記索取醫療收據 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不隨便打針吃藥 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不囤積藥物 	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
落實轉診制度 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
多利用慢性病連續處方箋 	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
個人健康管理、小病自我照護 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務 	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為 	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

我完全做到的有 8 項，我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」(請填寫在下面格子裡)

全民健保不可以濫用，雖然它是一種福利，但它也要留給需要的人才有用，不能浪費，以後它才能在我們需要的時候，為我們伸出援手!



減少醫療浪費，從我做起

六年 7 班 座號：17
姓名：許敏瑜

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

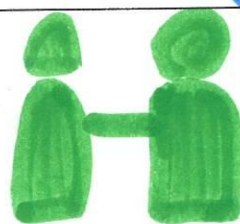
需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據		✓	
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物		✓	
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 8 項，我需再努力的有 4 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保是所有人民應該享有的權利，所以一定要有生病才能看醫生，不能濫用！



減少醫療浪費，從我做起

六年 七 班 座號：12

姓名：陳美靜

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據			
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 9 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保是每個人民享有的福利，所以我們不可以濫用。



減少醫療浪費，從我做起

六年 6 班 座號：17

姓名：張仔欣

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務		✓	
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 8 項， 我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保提供我們完善的醫療資源，我們不能浪費，要將醫療資源留給更需要的人。



減少醫療浪費，從我做起

六年 6 班 座號：14

姓名：古芷穎

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形 (請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	★		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

NO.54

我完全做到的有 Blue 項， 我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

「全民健保」 要做好，醫療健康沒煩惱!



減少醫療浪費，從我做起

六年 5 班 座號：17
 姓名：文 秀 琳

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形 (請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意		✓	
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物			✓
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務		✓	
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 8 項， 我需再努力的有 1 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

用這些以上的全民健保方法，可以比較省錢。



減少醫療浪費，從我做起

六年 6 班 座號：19

姓名：董明玉

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 12 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」(請填寫在下面格子裡)

全民健康給我良好的資源，所以我們不能浪費，小病到小醫院看，嚴重的到大醫院看。



減少醫療浪費，從我做起

六年 5 班 座號： 14

姓名：張宥嫻

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意		✓	
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物			✓
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 7 項，

我需再努力的有 1 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

國外有很多地方都沒有健保所以看醫生都很貴，在臺灣有了健保看醫生都不需要擔心費用，希望大家不要浪費醫療資源。



減少醫療浪費，從我做起

六年 5 班 座號： 17
 姓名： 文 秀 琳

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意		✓	
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物			✓
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務		✓	
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 8 項， 我需再努力的有 1 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

用這些以上的全民健保方法，可以比較省錢。



減少醫療浪費，從我做起

六年 五 班 座號：20

姓名：王依宸

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物		✓	
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 9 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保是很好的資源，要多珍惜，不要浪費它。



減少醫療浪費，從我做起

六年 4 班 座號： 17

姓名： 高恩媽

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護		✓	
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為		✓	



我完全做到的有 9 項， 我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保很重要，可以讓我們在看醫生的時候省一點錢。



減少醫療浪費，從我做起

六年 4 班 座號：18

姓名：周滄婷

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細			✓
用藥安全有留意		✓	
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥		✓	
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為		✓	

我完全做到的有 6 項，

我需再努力的有 1 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保可以補貼一般疾病的開支，若身患重病，也可以大幅減少家庭及個人財務負擔，但也不要因為這全民健保是由憲法所保障，而沒事就去看醫生，浪費醫療資源喔！



減少醫療浪費，從我做起

六年 4 班 座號： 21

姓名： 陳筠軒

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意		✓	
不忘記索取醫療收據		✓	
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物		✓	
落實轉診制度			✓
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋			✓
個人健康管理、小病自我照護		✓	
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務			✓
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為			✓

我完全做到的有 3 項，

我需再努力的有 4 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）



我覺得全民健保是一項很棒的制度，讓大家都享有醫療福利。

減少醫療浪費，從我做起

六年 三 班 座號：14

姓名：洪泳詠

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔

執行項目	執行情形 (請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細		✓	
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據		✓	
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務			✓
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為		✓	

我完全做到的有 7 項，我需再努力的有 1 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保是政府給我們的資源，我們要愛惜不能濫用，因為一點小病就去看病，這是不對的行為。



譚興華

減少醫療浪費，從我做起

六年 3 班 座號： 10
姓名： 吳好婕

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形 (請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 12 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保提供了我們好的醫療照顧，可是我們要減少醫療浪費，輕微的症狀到診所，較嚴重的症狀到大醫院，減少健保資源的浪費，把醫療資源留給真正需要的人。



減少醫療浪費，從我做起

六年 3 班 座號：15

姓名：陳盈綦

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形 (請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物		✓	
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院		✓	
多利用慢性病連續處方箋			✓
個人健康管理、小病自我照護			
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為		✓	

我完全做到的有 6 項，

我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

「全民有健保，看病沒煩惱。」

全民有健保，看病沒煩惱。



各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否完全做到，需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形 (請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細			✓
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物		✓	
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護			✓
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 7 項， 我需再努力的有 0 項。
 我可以和家人說：「全民健保……」(請填寫在下面格子裡)

全民健保可以讓大家都看醫生不用花大錢，受傷了也會有補助。



減少醫療浪費，從我做起

六年 二 班 座號：15

姓名：胡君如

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，

需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據			✓
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度	✓		
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院			
多利用慢性病連續處方箋		✓	
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為		✓	

我完全做到的有 9 項， 我需再努力的有 1 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）



全民健保只要每個月繳少少的錢，在生病時就會有一定的保障。

減少醫療浪費，從我做起

六年 二 班 座號：24

姓名：許純珮

各位同學，下列正確就醫的行為，為自己也為健保省錢，想一想，你是否有完全做到，需再努力的部分，請寫下未來怎麼做會更好喔~

執行項目	執行情形(請勾選)		
	完全做到	部分做到	需再努力
看病攜帶健保卡	✓		
部分負擔看仔細	✓		
用藥安全有留意	✓		
不忘記索取醫療收據	✓		
不隨便打針吃藥	✓		
不囤積藥物	✓		
落實轉診制度		✓	
有病先到診所看，住院、手術或急重診才到大醫院	✓		
多利用慢性病連續處方箋	✓		
個人健康管理、小病自我照護	✓		
平時多運動，並注重疾病早期預防，使用健保預防檢查服務	✓		
全民監督，仔細核對醫療收據，避免健保詐欺行為	✓		

我完全做到的有 11 項， 我需再努力的有 0 項。

我可以和家人說：「全民健保……」（請填寫在下面格子裡）

全民健保是強制性保險的福利政策，要身體不舒服時才去診所或醫院看病，並遵守醫生的用藥指示，才不會造成醫療資源的浪費。

