

# 開發健康促進桌上遊戲以提升民眾鎮靜安眠藥用藥安全觀念

謝松佐\*、張申朋、江庭如、陳憲煜

奇美醫療財團法人柳營奇美醫院藥劑部

## 一、背景分析

依據衛生福利部食品藥物管理署委託研究推估指出，我國 102 年 65 歲以上，269 萬高齡族群人口中，約有 109 萬人曾因失眠問題而服用鎮靜安眠藥。而健保統計資料，102 年高齡族群鎮靜安眠藥的使用盛行率為 25 至 44 歲年齡族群的 3 倍，45 至 64 歲年齡族群的 1.5 倍，顯示我國高齡族群鎮使用鎮靜安眠藥物問題嚴重。長期以來，宣導的進行方式一直是以講座形式為主，難免枯燥乏味。因此，我們希望將宣導遊戲化，讓知識在遊戲過程中內化，因此始著手開發桌上遊戲應用於推廣正確使用鎮靜安眠藥使用。

## 二、方法

本研究運用正確使用鎮靜安眠藥桌遊「搶救小雨大作戰」，內容設定為主人公小雨因生活上各種情境而失眠，玩家須藉由各項解決卡，提升小雨的睡眠品質，合作使小雨重返健康。此桌遊由藥師及高中教師聯合開發，獲得 105 年「反轉毒害 健康心生活」桌遊設計徵選比賽「派對遊戲組」全國冠軍，後續規劃運用此桌遊於衛教活動中，使學員透過遊戲過程學習正確使用鎮靜安眠藥知識。

以學生及社區民眾為宣導對象，實驗組使用「搶救小雨大作戰」桌遊進行宣導，對照組使用傳統衛教宣導。透過國範文教基金會紀雪雲主委開發出之問卷，進行宣導之前後測以及各項滿意度之調查。本研究使用自填問卷為研究工具，以完成前後測（100% 填答）定義為有效問卷。成效評估以統計軟體 SPSS 第 19 版，利用成對樣本 T 檢定(pair t-test)及獨立樣本 T 檢定(Independent t-test)分析問卷結果。

## 四、結果

106 年 1 月至 7 月共辦理 9 場衛教活動(涵蓋社區、校園)，共計 349 人參加，經分層立意取樣 182 人調查前後測，評量其知識及效能。就統計結果進行分析，經桌遊宣導後，可有效提升知識題第一題「有睡眠不良狀況時，應改變生活作息(如午後少喝咖啡、茶等含咖啡因飲料)以減少睡眠障礙」及第六題「服用某些安眠藥可能會有夢遊的副作用，應告訴同住的家人注意，以避免發生危險」之答題正確率，其差異達統計上的顯著水準；而在效能題方面，桌遊可有效提升第二題「若有失眠問題，我能尋求專業醫師診治」及第四題「因失眠而看醫師時，我能清楚告知醫師影響自己睡眠的原因」對於題目把握程度之效能，其差異達統計上的顯著水準。

再比較桌遊組及對照組前後測的差距，發現桌遊組效果與對照組效果相當。

## 五、結論

「搶救小雨大作戰」桌上遊戲雖非專業人員開發，但從以上統計結果分析可得知，透過此份桌遊進行宣導可達到不劣於經過師資培訓合格講師之講座宣導效果。未來希望能與專業桌遊公司合作，以提升桌遊完整度，增加效果，進行量產，使用於衛教活動上，提升民眾對於正確使用鎮靜安眠藥的認知，並將知識運用於生活上從而改善失眠困擾。