

我的學習心得分享

64-65

朱大鎮

轉眼間在社區大學學習，已經3年多了。社區大學有別於一般學校、補習班，課程多元化、學習費用便宜，是個成人終身學習的好地方。在這裡讓我覺得學習不是一件困難的事，知識也不是沉重的負擔。社區大學的課程內容多樣而豐富，3年多來在社區大學學了不少的課，學作菜、彈古箏、打太極拳、居家綠美化、煮咖啡、玩陶藝、學中醫養生…等。生活過得忙碌而充實。

社區大學有門藥學常識的課，內容豐富而實用，而且上課費用是免費的喔！是值得推薦給大家的好課程之一。藥學常識這門課，是由行政院衛生署爲了增進民眾正確用藥常識，避免醫療資源的浪費和了解醫藥分家一藥師的專業功能，透過社區大學體系而開辦的，結合了醫院和社區藥局的專業藥師來共同授課，課程的規劃與編輯由資深藥師與學者所組成。

課中我學到了看病5權：

一、「知的權利」：看病時要記得索取收據及藥品明細，除了可以知道自己花了多少錢，吃了什麼藥

之外，還可以提供給下次看診時的醫師作爲參考。

二、「選擇的權利」：對於醫師建議的檢驗或檢查，病患可以視情況選擇是否接受，而不是醫生說什麼病患就得乖乖的照作。

三、「拒絕的權利」：對於少數不肖的醫療診所，病患有權利拒絕一些巧立名目的收費，像「同一療程」、「檢驗排程」、「簡單小病同時看」時我們都可以拒絕加蓋一格健保卡或多繳部份負擔。

四、「省錢的權利」：不花不必要的費用，養成看固定家庭醫師的習慣。因爲家庭醫師可以提供諮詢，不像去大醫院看病，剛坐下問不到幾秒問診就已經結束，藥也開好了。習慣看家庭醫師，除了熟悉病史還可以幫助自己節省看病時間和金錢。平時注意保健，做健康檢查預防重於治療。

五、「檢舉的權利」：對於違規不法的醫療診所，大家有向健保局申訴及檢舉的權利。

還有一些單元像是藥能治病也能

致病告訴我們不要濫用藥物，抗生素濫用造成抗藥性到時變成無藥可用。藥物和食物也會產生交互作用，沒注意的話反而會有生命危險。健康食品只能在申請核准下，可以宣稱有特殊功效，而不能宣稱療效，例如：可以說預防發生高血壓，而不能說可以治療高血壓…等等。

好地方，課程內容包羅萬象，幾乎什麼課都有，能在這裡學習真是福氣啊！

學煮菜其實滿好玩的，跟著老師作其實做菜也不是很難，做一些家常菜現煮現吃，怎麼煮都覺得好吃，因為是自己煮的嘛當然要說好吃。

學居家綠美化，和一群愛好花花草草的同學一起學習拈花惹草，很開心整個人看起來都有大自然的感覺，現在家中的陽臺也早已塞滿了花花草草，都是我心愛的小孩。這樣想必對於市容美化，清靜空氣，也有一點小小的幫助吧。

還有啊！身體健康是很重要的，有錢沒命花是很難過的，而且現代人吃太好太享受，身體又不動，免疫系統越來越差。所以囉，養生是一定要的，打太極拳、練氣功、學中醫、做瑜珈，都是很好方法。

社區大學是成人教育終身學習的