



國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



法令宣導



| | |
|---|--|
| 一 | 教育部 102 年 3 月 13 日臺教人(二)字第 1020036564 號函以，有關 102 年公務人員初等考試正額錄取人員實務訓練報到及相關注意事項。 |
| 二 | 教育部 102 年 3 月 21 日臺教人(二)字第 1020041327 號函轉行政院原住民族委員會函以，100 年公務人員特種考試原住民族考試三等考試一般行政類科正額錄取人員呂偉麟，依規定向公務人員保障暨培訓委員會申請補訓，各機關(構)學校如有任用需求，請速函請該會辦理調訓事宜。 |
| 三 | 教育部 102 年 3 月 22 日臺教人(二)字第 1020039831 號函轉公務人員保障暨培訓委員會函送「102 年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」。 |
| 四 | 教育部 102 年 3 月 22 日臺教人(二)字第 1020040128 號函轉公務人員保障暨培訓委員會函送「102 公務人員初等考試錄取人員訓練計畫」。 |
| 五 | 教育部 102 年 3 月 27 日臺教人(二)字第 1020043376 號函轉公務人員保障暨培訓委員會函以，為應辦理專題研討、測驗時間調整及成績單資訊化作業等實務作業需要，該會以 102 年 3 月 20 日公評字第 10222601691 號令修正發布「公務人員晉升官等(資位)訓練成績評量要點」、「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」及「公務人員保障暨培訓委員會及所屬機關辦理各項訓練測驗試務規定」等 3 項行政規則，並自中華民國 102 年 5 月 25 日生效。 |
| 六 | 教育部 102 年 3 月 28 日臺教人(二)字第 1020045334 號函轉行政院人事行政總處函以，有關各機關(構)學校如有臨時出缺或預估之職缺，擬列入 102 年公務人員高等考試 3 級考試暨普通考試增列需用名額者，請於 102 年 6 月 5 日前至行政院人事行政總處人事服務網填報考試職缺。 |
| 七 | 教育部 102 年 4 月 1 日臺教人(二)字第 1020045531 號函以，有關國民中小學附設補校校務主任得否認定為教育人員任用條例第 4 條及第 5 條所稱「各級學校法規所定一級單位主管」疑義一案，說明如下： |

| | |
|----|--|
| | <p>1.依教育人員任用條例施行細則第2條規定：「本條例所稱各級學校，指大學、獨立學院、專科學校、高級中學、職業學校、國民中小學、各級補習學校及各級特殊教育學校。」；復依補習及進修教育法第17條規定，補習學校校務主任係由原屬學校教師兼任，其職責為襄助校長推展校務，其職務屬性與國民中小學所置主任性質相近，及同法第18條第2項規定，各級國民補習學校及進修學校之教職員資格係適用同級、同類學校之有關規定。</p> <p>2.參酌教育部101年10月17日臺人(一)字第1010188551號函釋意旨，經儲訓期滿成績考核及格取得主任資格之代理主任年資，始得採計為教育人員任用條例第4條及第5條所稱「各級學校法規所定一級單位主管之學校行政工作」年資。基於法規衡平之考量，爰經國民中小學主任甄選儲訓合格後擔任國民中小學補習學校校務主任年資，得採計為各級學校法規所定一級單位主管年資。</p> |
| 八 | 教育部 102 年 4 月 3 日臺教人(二)字第 1020047636 號函轉公務人員保障暨培訓委員會函送「縮短實務訓練資格條件審核表」(分別適用公務人員考試錄取人員訓練辦法第 20 條或第 24 條)各 1 份。 |
| 九 | 教育部 102 年 4 月 3 日臺教人(二)字第 1020029903 號函以，檢送「教育部暨所屬機關 102 年度預算員額一覽表」及「教育部暨所屬機關 102 年度列管精簡項目一覽表」各 1 份。 |
| 十 | 教育部 102 年 3 月 11 日臺教人(三)字第 1020027369G 號函以，「不適任教育人員之通報與資訊蒐集及查詢辦法」，業經教育部於中華民國 102 年 3 月 11 日以臺教人(三)字第 1020027369C 號令訂定發布施行，請各機關學校確依該辦法辦理不適任教育人員之通報、資訊蒐集及查詢作業。 |
| 十一 | 教育部 102 年 3 月 15 日臺教人(三)字第 1020034204 號函以，自然人憑證自 102 年 4 月 1 日起 IC 卡工本費調降為新臺幣 250 元，另為確保憑證使用安全，94 年度申辦自然人憑證之用戶，於 102 年到期後憑證自動失效不再辦理展期。 |
| 十二 | 教育部 102 年 3 月 19 日臺教高(五)字第 1020031634F 號函，「教育部設置國家講座辦法」第 3 條，業經該部於中華民國 102 年 3 月 19 日以臺教高(五)字第 1020031634C 號令修正發布施行。 |
| 十三 | 教育部 102 年 4 月 18 日臺教人(二)字第 1020051686 號函轉行政院勞工委員會 102 年 4 月 2 日勞動 2 字第 1020130620 號公告發布調整每月「基本工資」為新臺幣 19,047 元，並自 102 年 4 月 1 日生效。 |
| 十四 | 教育部 102 年 4 月 8 日臺教人(一)字第 1020048766 號函，請本校於運用勞動派遣時，應注意不得使派遣勞工處於有可能遭受性別歧視或性騷擾之環境，以保障其職場之人身安全及權利。 |

| | |
|----|---|
| 十五 | <p>教育部 102 年 3 月 14 日臺教人(四)字第 1020035099 號函，該部 102 年 3 月 6 日召開研商「延攬及留住大專校院特殊優秀人才實施彈性薪資方案」適用二代健保事宜會議決議略以，彈性薪資應屬全民健康保險法第 31 條及全民健康保險扣取及繳納補充保險費辦法所稱之「獎金」。</p> |
| 十六 | <p>教育部 102 年 3 月 26 日臺教師(一)字第 1020038167B 號函有關資深優良教師獎勵要點第 4 點第 2 項第 3 款，專任合格教師年資採計疑義，請依說明事項辦理：</p> <p>1.查「各級學校資深優良教師獎勵要點」(以下簡稱本要點)第 4 點規定：「(第一項)第 2 點所稱連續，指自任職於公私立學校之當月起，前後職務之離職與到職之月份連續未曾中斷；中斷者，自其再任職於公私立學校之當月起算。(第 2 項)下列情形，其年資視為連續：... (3) 專任合格教師辭職就讀研究所，於畢業後仍任專任教師者。但該段年資不予採計。...」</p> <p>2.為鼓勵教師進修取得較高學歷，以精進、豐富教學技巧及內涵；而現行學校多配合學年學期起訖聘任教師，爰將本要點第 4 點第 2 項第 3 款研究所畢業後仍任專任教師，從寬採認於畢業後次一學期仍任專任教師，其年資同意視為連續，不受離職與到職之月份連續未曾中斷之限制，但該段年資不予採計。</p> |
| 十七 | <p>教育部 102 年 3 月 29 日臺教人(三)字第 1020031750C 號令教師之配偶懷孕 5 個月以上，因流產或胎兒健康出現重大異常而進行引產者，均屬有分娩事實，得依教師請假規則第 3 條第 1 項第 5 款規定核給陪產假。</p> |
| 十八 | <p>教育部 102 年 4 月 1 日臺教人(三)字第 1020043253 號函公務人員自行申請進修案之申請期限，應至遲於「學期結束前」向服務機關提出申請。如機關核定同意時已逾申請時點所歸屬學期，且未加註同意其進修之起始時點，即應自該申請學期起適用公務人員訓練進修法有關公假或進修費用補助之規定。</p> |
| 十九 | <p>教育部 102 年 4 月 1 日臺教人(四)字第 1020044527 號書函，為使公務人員瞭解退休制度改革方案之內容，公務人員月刊第 201 期(102 年 3 月出刊)刊載公務人員退休年金改革方案之新聞稿；另第 203 期(102 年 5 月出刊)刊載主題「公務人員保險監理」；第 204 期(102 年 6 月出刊)刊載主題「退撫基金管理與運用」，皆涉及「公保」及「退休制度」，請轉知所屬人員踴躍投稿及訂閱。</p> |
| 二十 | <p>教育部 102 年 3 月 27 日臺教人(二)字第 1020013040 號函有關公立專科以上學校未兼行政職務教師兼任公開發行公司獨立董事，得否再兼任該公司常務董事職務一案，考量教師之本職係教學及研究，為應國家發展及促進產學合作所需，始同意公立專科以上學校未兼行政職務教師得兼任國營事業、已上市(櫃)公司或經董事會、股東會決議規劃申請上市(櫃)之未上市(櫃)公開發行公司之獨立董事，及金融控股公司百分之百持有之銀行、票券、保險及綜合證券商等子公司之獨立董事。又查常務董事於董事會休會期間，需以集會方式經常執行董事會職權及公司重大事項，恐影響教師本職之正常執行。是以，公立專科以上學校未兼行</p> |

政職務教師如係兼任前揭公司之獨立董事職務，尚不得再兼任該公司常務董事職務。本案人事室業公告於人事室網頁/人事法規/相關釋例項下及以電子郵件轉知本校教師。



業 務 報 導



| | |
|---|--|
| 一 | 人事室鄭主任夙珍於 102 年 4 月 12 日調任國立嘉義大學人事室主任，所遺職務於新任主任未到任前，經報教育部人事處同意由本校人事室組長陳仲芳暫行代理。 |
| 二 | 本校 102 學年度教師升等作業說明會民國 102 年 3 月 25 日(一)下午 2:00 於本校行政大樓二樓大會議室(AD213)舉辦，計有 45 位教職員參加。 |
| 三 | 本校計有化學工程與材料工程系、資訊管理系、財務金融系、會計系、數位媒體設計系、漢學資料整理研究所、休閒運動研究所、科技法律研究所等 8 個系、所主任於 102 年 8 月 1 日屆滿，已發文函請相關單位在 102 年 5 月 24 日前將遴選名單簽陳校長擇聘。另工業設計系主任於 102 年 8 月 1 日請辭兼行政職務，已請該系辦理遴選事宜。 |
| 四 | 本校管理學院院長遴選作業，業已函文校內與校外單位推薦院長候選人，收件截止日期（4 月 18 日）後，再依程序簽准移請管理學院廣續辦理相關作業。 |
| 五 | 各學院推薦 102 學年度特聘教授申請表(含基本資料表)計 10 份，將於近日內移送教務處辦理外審事宜。 |
| 六 | 本校徵求 102 學年度第 2 學期（儲備）師資公告，業已刊登國科會、人事行政局網站及本校全球資訊網站。 |
| 七 | 本校研發處與國際事務處行政助理職缺業分別於 102 年 3 月 28 日及 4 月 10 日辦理甄選完畢，研發處行政助理正取沈秀容小姐已於 4 月 2 日報到上班，另國際事務處甄選結果俟性侵害登記資料查閱結果併同陳奉校長核定，再行廣續辦理相關作業。 |
| 八 | 本校資訊工程系行政助理職缺校內遷調案，業經陳奉核定自 102 年 6 月 1 日起由應用外語系行政助理劉宸揚先生遞補潘瑗嵐小姐之遺缺，應用外語系行政助理職缺則另案辦理公開甄選事宜。 |
| 九 | 「102 公務人員初等考試錄取人員訓練計畫」、「102 年公務人員高等暨普通考試錄取人員訓練計畫」業置於本室網頁最新消息，如有需要之同仁，請自行上網參閱。 |

| | |
|----|---|
| 十 | 有關教育部 102 年度師鐸獎評選及表揚活動，本校已於 102 年 3 月 19 日在行政大樓 2 樓小會議室召開師鐸獎候選人甄選小組會議完成審查，並於簽請校長核定後，業依限函送電子系周榮泉老師代表參加評選。 |
| 十一 | 教育部 102 年 4 月 16 日臺教人(三)字第 1020050941 號函以，本校通識教育中心周主任文祥獲選為 102 年度教育部優秀教育人員，將擇日公開表揚。 |
| 十二 | 為辦理 101 學年度教師評鑑，人事室業以 102 年 4 月 17 日雲科大人字第 1020700203 號書函，檢送「101 學年度各系所各類應受評鑑教師名單」予各教學單位，請各單位轉知所屬應受評鑑教師預為準備相關資料，並配合教師評鑑作業時程辦理。 |
| 十三 | 教育部 102 年 3 月 29 日臺教人(三)字第 1020005139B 號函以，公立大專校院教師(曾)兼任行政職務時，因執行職務涉及疏失責任，應納入教師年資(功)加薪(俸)之評量，本案人事室業公告於人事室網頁/人事法規/相關釋例項下及以電子郵件轉知本校教師。 |
| 十四 | 重申上下班刷卡須親自為之，若發現有代刷卡情事，代刷卡者及被代刷卡者，以曠職論處外，職員第一次申誡一次，第二次申誡二次，第三次以上者記過一次；校務基金進用工作人員以及由本校統一控管差勤之專案工作人員，第一、二次書面告誡，第三次解聘僱。自行控管差勤之專案工作人員如有代刷卡或代簽到情事，比照本校統一控管差勤之專案工作人員議處。技工、工友如有代刷卡情事，比照職員議處。 |
| 十五 | 修正「本校因公出國報告綜合處理作業規定」部分條文及出國報告審核表，修正後全條文及出國報告審核表請自行至人事室法規專區及表單下載專區下載。 |
| 十六 | 重申公教人員於育嬰留職停薪期間不得於校內外兼職、兼課(含執行國科會等各項產學計畫及在職專班授課等)。 |
| 十七 | 102 年 5 月 1 日(三)勞動節，本校校務基金進用工作人員、教學卓越助理、專案工作人員、技工工友統一放假 1 天，教師、助教及公務人員正常上、下班。 |
| 十八 | 101 年度公勞健保繳費證明書，已於本(102)年 4 月 22 日(一)發送至各單位，提供同仁申報綜合所得稅使用。 |
| 十九 | 高雄市政府於 102 年 5 月 18 日(星期六)假旗津區，舉辦 102 年「鐵馬柔情—旗津一日遊」公教人員單身聯誼活動。 |
| 二十 | 本校協辦 102 年度「愛戀臺灣，月老傳情」中區未婚聯誼活動，歡迎未婚同仁踴躍報名參加，欲參加之同仁請洽本室王蕙芳小姐(分機 2564)，相關訊息請至本室首頁最新消息下載。 |

| | |
|-----|--|
| 二十一 | 102 年至 104 年「闔家安康」公教員工團體意外保險，由保誠人壽保險股份有限公司承作，相關訊息請至本室首頁最新消息下載。 |
| 二十二 | 本學期特約廠商增加「台灣歐德系統傢俱」，另本年度特約廠商名單計 60 家，業經 E-mail 轉發全校，歡迎同仁參考使用，倘有須新增之特約廠商，請本校同仁不吝給予建議。 |
| 二十三 | 教育部 102 年 4 月 1 日臺教人(三)字第 1020041334 號函，有關考試院民國 102 年 3 月 12 日修正發布公務人員品德修養及工作績效激勵辦法一案，本案業公告人事室最新消息供同仁參閱。 |
| 二十四 | 訂於 102 年 4 月 10 日(三)下午 14:00-16:00 於本校行政大樓二樓大會議室已辦理「新進人員教育訓練」，共計 35 人參加。 |
| 二十五 | 訂於 102 年 4 月 18 日(四)下午 14:00-16:00 於本校理科大樓 DS120 階梯教室已辦理關愛教育系列研習 - 「創造愛與關懷的校園 - 從心做起」，共計 98 人參加。 |
| 二十六 | 擬訂於 102 年 5 月 15 日(三)下午 14:00-16:00 於本校理科大樓 DS120 階梯教室辦理「生活環保 - 節能減碳」專題演講，請踴躍參加。報名網址： http://aex.yuntech.edu.tw/index.php?option=com_attend_events |
| 二十七 | 擬訂於 102 年 5 月 21 日(二)下午 13:50-16:00 於本校圖書館 8 樓 AL808 多媒體教室辦理「為你流的淚」電影賞析，請踴躍參加。報名網址： http://aex.yuntech.edu.tw/index.php?option=com_attend_events |



人 事 動 態



一、人員異動名單：

| 單位 | 職稱 | 姓名 | 異動原因 | 生效日期 |
|----------|------|-----|------|-----------|
| 人事室 | 代理主任 | 陳仲芳 | 代理 | 102.04.12 |
| 人事室第一組 | 組員 | 沈郁雯 | 新進 | 102.04.10 |
| 研發處業務推廣組 | 行政助理 | 沈秀容 | 新進 | 102.04.02 |

| | | | | |
|------------|------|-----|----|-----------|
| 學務處軍訓組 | 行政助理 | 胡景龍 | 新進 | 102.04.15 |
| 學務處軍訓組 | 行政助理 | 林耀龍 | 新進 | 102.04.15 |
| 學務處軍訓組 | 行政助理 | 黃東台 | 新進 | 102.04.15 |
| 國際事務處國際學生組 | 行政助理 | 李小慧 | 新進 | 102.04.17 |
| 圖書館典閱組 | 專案助理 | 馬欣宜 | 新進 | 102.03.13 |
| 工程學院 | 專案助理 | 何宛臻 | 新進 | 102.03.26 |
| 會計室第一組 | 組員 | 謝美玲 | 調職 | 102.03.26 |
| 人事室 | 主任 | 鄭夙珍 | 調職 | 102.04.12 |
| 中區教學資源中心 | 專案助理 | 蘇民享 | 辭職 | 102.04.13 |



102年4月份壽星

♪♪♪♪♪♪♪♪ 生日快樂 ♪♪♪♪♪♪♪♪

| 姓名 | 姓名 | 姓名 | 姓名 |
|-----|-----|-----|-----|
| 陳佩紋 | 劉麗琴 | 王明宗 | 許立傑 |
| 丁千閔 | 李佩昀 | 李思瑩 | 楊能舒 |
| 張傳育 | 侯憶玉 | 陳瑞銘 | 張國華 |
| 王照明 | 陳三郎 | 劉友蘭 | 李香佳 |
| 楊凱成 | 耿筠 | 蔡沂璇 | 黃重和 |

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 林鈺珺 | 梁瑞勳 | 翁慧玲 | 汪島軍 |
| 廖秀榕 | 丁儀偉 | 陳乃菁 | 徐濟世 |
| 張景旭 | 蘇純繒 | 董少桓 | 施國亮 |
| 曾玉如 | 鄭俊誠 | 劉明俊 | 焦錦濮 |
| 李奇謀 | 黃淑卿 | 賴志賢 | 賴志超 |
| 涂凱珍 | 李青峯 | 蘇順隆 | 張永慧 |
| 劉韻僖 | 吳威志 | 毛偉龍 | |
| 曾啟雄 | 李宜俐 | 張健文 | |



健康九九九



怎樣吃中藥最有效？最常見的 5 種禁忌食物(上)

作者：曾慧雯

- 為什麼吃中藥不能配茶、吃白蘿蔔？水煎藥一定比科學中藥更有效？所有關於「吃中藥」的禁忌與迷思，一次解答。

朋友同事聚餐時，這樣的對話你應該不陌生。

「喝喝看，這是最頂級的高山烏龍茶……」

「不行耶，我在吃中藥不能喝茶。」

「那來點紅蟳米糕吧！」

「中醫師說我不能吃螃蟹和糯米。」

「蘿蔔排骨湯這麼清淡總可以了吧？」

「我不能吃白蘿蔔，筍子也不行。」

「你到底還有什麼東西是可以吃的？」

比起西藥，吃中藥的規矩好像又更多了些。究竟該怎麼吃中藥才最有效？

長庚紀念醫院中醫藥劑部主任楊榮季表示，吃中藥要有效，可以分成 3 個層次，第一是要遇到好醫生，可以正確診斷辯證用藥；第二是藥師能用正確藥品調劑處方箋；第三則是患者本身必須遵照醫囑服藥及避開禁忌。

雖然中藥本身是天然物，不過中藥的活性成分複雜，寒熱屬性各有不同，一般中醫師

開藥時，都會同時提醒患者該注意哪些飲食禁忌，如果不遵照醫囑亂服中藥或飲食不忌口，不但藥效無法充分發揮，甚至還可能對身體有害。

楊榮季說，服用中藥時若吃到禁忌食物，輕者無效，重者還可能會產生毒性，身體卻無法代謝。

中醫講究「藥食同源」，台北市立聯合醫院陽明院區中醫婦科主任賴榮年表示，無論藥材、食材幾乎都會區分屬性，只要食物的強度夠、劑量大，就可能會具有藥性。

最常見的 5 種禁忌食物

當你在服用中藥時，吃以下幾種食物應該特別注意：

▼白蘿蔔

·不適合：正在服用溫補藥的人。

·原因：白蘿蔔屬於「行氣化痰藥」，會消耗能量，因此不宜與補藥共服，容易降低療效。其他不適合的食物還有大白菜及竹筍等。

服用人參時最忌吃白蘿蔔。賴榮年說，白蘿蔔的種子又稱為「萊菔」，能理氣下氣，被中醫用來消腸胃脹氣，有時會在吃太補、氣壅滯時使用，所以不適合和補氣的人參一起吃，尤其是必須吃高麗參這類屬於紅參、偏溫補藥材的人，就代表患者已經是偏寒體質、需要用藥滋補，本身就不適合吃會耗氣的藥或是白蘿蔔這類食材。

至於竹筍，賴榮年則認為不必然完全不能吃，不過竹筍性偏寒，筋骨痠痛的人最好減少攝取竹筍等寒涼食物，以免讓身體循環代謝更弱。

「竹筍會招風邪，」台北醫學大學附設醫學院傳統醫學科針傷科主任陳萍和說，有些人吃竹筍會出現皮膚癢、類似感冒的症狀，因此中醫通常建議患者少吃竹筍，不過茭白筍並非竹筍類植物，可以放心吃。

▼辣椒

·不適合：正在服寒性藥物的人。

·原因：不分中西醫都認為，生病吃藥時飲食要清淡，儘量避免辛辣、刺激性的食物，例如咖哩、胡椒、辣椒、酒類等。

行政院衛生署中醫藥委員會中藥組組長王鵬豪表示，食用辛辣刺激食物會增加熱象，因而抵銷清熱涼血藥物的療效。

如果你正在服用大黃、黃連、黃芩等苦寒藥物，或者是牡丹皮、黃柏、金銀花、桔梗、桑葉、連翹等寒涼藥物，就不該再吃蔥蒜、辣椒、麻油雞、肉骨茶、薑母鴨或羊肉爐等辛辣熱燥油膩食物，以免影響原來中藥材的藥性。

▼冰

·不適合：所有人，尤其是正在服用溫熱性質中藥的人。

·原因：中醫認為人體必須氣血調和才能正常運作，吃冰容易耗損脾胃機能。

賴榮年表示，在正常情況下，胃的酵素必須在適當體溫下才能有效運作，吃太多冰冷食物會讓胃的溫度下降，不利於酵素進行分解作用、五穀精華無法消化吸收，進而導致代謝不良。

尤其在需要服用溫熱性質的中藥治病時，更應該避免吃生冷瓜果及冰涼食物，否則藥物將無法充分發揮功效。

▼糯米

·不適合：正在服健脾胃藥的人。

·原因：豆類、肉類、糯米等食物比較不易消化，正在服用健脾胃藥的人最好避免，以免增加腸胃負擔，影響病患康復。對於胃腸功能已經減退的老年人來說，多吃這類食物，往往會導致腸胃不堪負荷。

▼芒果

·不適合：過敏或正在治療皮膚疾病的人。

·原因：在中醫觀點裡，芒果屬於「發物」，也就是對氣喘、異位性皮膚炎等過敏體質的人來說，吃芒果容易使病情發作。

而正在服藥治療皮膚疾病的患者，也應避免食用芒果、荔枝、花生、海產類等食物。
服用中藥 溫開水最好

吃中藥時最好搭配溫開水。雖然有時候中醫師會視病患的體質或病情，特別交代要用熱服或冷服，不過在絕大多數情況下，用溫開水服送中藥是最保險的。

如果是吃科學中藥，中醫師建議先把藥粉和溫開水混合後再喝，沾在杯子上的粉末殘渣應再用水沖一沖後喝乾淨；不建議把藥粉倒入口中再喝水，避免藥粉在食道中沾黏或嗆到。

吃中西藥要間隔 2 小時

此外，有不少患者在看中醫的同時也看西醫、吃西藥，必須特別注意中西藥之間的交互作用。

王鵬豪表示，很多患者不敢跟西醫說有在吃中藥、怕被醫生罵，看中醫時也不太會說有在看西醫，所以有時候會造成中、西醫都開了同樣性質的藥，導致「吃過量」；例如西醫已經開了降血脂藥，中醫又開了紅麴，兩者加起來藥效就會增加。

因此，就醫時必須讓醫師知道你還有在吃別的藥或保健食品，服用時間最好也錯開，中間至少要隔 2 小時。

補益藥飯前吃 治療藥飯後吃

和西藥一樣，中藥也會因為病情與藥性不同，服用的時間有所差異。

中醫師認為中藥最好別和食物同服，例如本來應該飯前吃的藥卻忘了吃，寧可等到下一餐再吃，也不要馬上就混合食物一起吃。

補中益氣湯等補益藥最好在飯前服用；呼吸道疾病等治療藥及大寒藥物適合飯後吃，以免傷胃；至於驅蟲劑則是空腹吃效果較好。