

走在公衛教育路上 我不孤單！

我走在公共衛生教育的路上，有了一份既深且濃的感情。在這擁有極大發展空間的專業領域裡，我並不孤單。外子就是最大的力量來源，他和我共組家庭也攜手相伴走同樣的生涯路。歷年來我們指導過的學生，也陸續投入衛生教育的學術研究或行政實務，我更有信心一直走下去。

因緣與際遇

爲什麼以“公共衛生教育”作為自己事業的抉擇，我想最大的原因是機緣。再加上對生物科學與人的興趣，使我更確立自己的生涯發展。

考入師範大學衛生教育系，在以培養中學師資為主的學習環境中，讓我瞭解衛生教育與人的健康有密切的關係。透過學校教育可以提供學生有關健康的資訊，並協助他們養成有益健康的生活習慣，所以國民中、小學設有「健康教育」課程。

但是有效的教育成果，必須仰賴有計畫而且能引發學習興趣，又具有生動活潑內容的教學活動，所以針對不同的人應有不同的教學策略，而其中的奧妙就是衛生教育專業的特長。因此，熟悉人的成長、學習動機及行為養成的原理是衛生教育人員必備的知識。而我在這個領域中，學習、成長、回饋，愈發覺得因緣與際遇帶我進入一個充滿生趣的專業領域。



生肖屬豬的李蘭，把親朋好友及學生相贈的豬娃娃，成雙成對集中擺設，膩稱“豬仔厝”。

基層的歷練

大學畢業後，我前往台灣省政府衛生處工作一年。這段期間有機會接觸公共衛生教育的業務，而有更深的體驗，受益良多。

除了實際參與大眾傳播媒體的設計與製作外，印象最深刻也是日後影響我進入公共衛生領域的經驗是，我參與了村里衛生的工作。記得那時與一些公共衛生護士，2人1組以一個月駐村的方式，深入偏遠地區。因為交通不便、物質缺乏

以及資訊封閉，村民的衛生知識普遍缺乏，生活習慣很不好，而影響了健康品質。

因此，我們進入他們生活中，與他們先建立友誼，然後試著帶領他們改變不當的衛生習慣，例如：為桌上的殘餘食物加上紗罩；在筷筒上覆蓋乾淨的布；給糞坑口做個大小合適的蓋子；隨時維持豬圈的乾淨等等。這些最基本的改善意見，村民都樂意接納並動手去做，成效顯著。

偏遠地區民衆的健康並非因著這些改變就有保障，事實



李蘭女士是台灣大學公共衛生系所副教授

教育是播種事業

去年暑假，我們利用行為改變的政策，糾正一個5歲小孩不愛吃青菜的行為。首先用鼓勵的方法，使他自動吃青菜時得到母親的讚賞；並用累積貼紙的方法增加其成就感。好行為建立後，又為了達到持續的效果，經由小孩自己種植青菜的經歷，因而瞭解生命成長的喜悅，也藉機認識青菜的營養和食用後對健康的助益。此一實驗是針對特殊個案所進行的行為改變計畫。

數年前在北部地區，我們曾推行社區高血壓患者的行為控制研究，也相當成功。一方面聚集病患和家屬，說明量血壓對個人健康的重要性，激起他們採取行動的意願；另一方面與社區內各診所醫師溝通，希望他們同意提供免費量血壓的服務。不少人在此方便的情況下，養成常量血壓的習慣。

同時，另有一種病人在受過專業訓練人員的指導下，利用生理迴饋原理學習放鬆自己，達到有效控制血壓的目的。這是我推行社區衛生教育的經驗。

目前正進行的一項國科會專案計畫，在探討台北市國中學生的肥胖和節食的問題。我們發現胖學生越來越多，而且盲目地崇拜影歌星或模特兒的身材，以為高軀苗條才是美的錯誤觀念，導致不當的節食行為，反而影響了正常的發育。

上仍有許多急待解決的問題，我在知有不足的情形下，2年的學生生涯帶領我進入研究的領域，學習對質疑的問題，透過科學的方法去尋求答案，奠定我走向學術界的基礎。

畢業時，我取得學位也生下第一個小孩。因為外子留學美國，在無法兼得的情形下，我在國外渡過4年全職家庭主婦的生活。在養育孩子的過程中，使我體驗到家庭衛生教育的重要。孩子的習慣很早建立，如果沒有正確的教導，一旦形成就不容易改變。所以，父母在孩子成長階段負有極重要的健康教育任務。

專攻行為科學

回國後，在台大公共衛生學系任教一段時間，經外子同意獨力照顧2個孩子後，才出國進修，專攻行為科學與衛生教育。博士論文主題是「改變

飲食習慣以預防高血壓」。當時選定國內一所國中，針對父母為高血壓病人的學生和家人，設計一套飲食習慣改變的課程。進行教學活動後，方知很多人並不瞭解自己不當的飲食習慣，在不知不覺中攝取過多含高鈉的食物，很需要專業人員從旁指導。

事實證明，衛生教育要成功，有以下幾個步驟：教育的對象能夠覺醒問題的重要性；態度積極有想要改變的動機；教育者提供有效的學習機會；接受者有持續的意願等互相配合，良好的習慣才能養成。

影響人們改變行為並非易事，需要同時運用生理、心理、人類、社會等學科的理論和技術方能奏效。近年來，我在這方面藉教學和研究不斷地充實自己，也看到有興趣的學生加入行列，更加肯定自己的選擇。

飲食養生

●銀髮族系列

頤養天年

現在就要付出關懷與生活規劃

希望這次研究的結果，與我過去在國民中學所完成的一系列有關健康危險因子和健康行為方面的實證資料相互呼應。目的在喚起社會大眾正視青少年的健康，瞭解國民中學是某些不良行為（如抽菸、嚼檳榔、濫用藥物、暴力等）養成的關鍵時期，而學校衛生教育確實有待加強。

促進健康意識

衛生教育不僅在幫助有病的人早日康復，使其重建健康的人生，對於健康的人也負有健康促進的使命。以去年台灣電力總公司合作的健康促進計畫為例，我們發現絕大多數的員工長期從事坐式的工作，平常也缺乏運動。所以在公司負責人同意並樂意配合下，為員工提供一套建立運動習慣的計畫。

為鼓勵員工上班時間內做運動，公司於早、午各有一段時間播放音樂，參加實驗計畫的員工們則利用這段時間呼喚同組（指對某運動項目有共同興趣的人）組員，在走道上或自己的座位邊，一起做辦公室伸展操。

下班後有共同興趣（如慢跑、登山、有氧舞蹈……等）的小團體，在推選出來的運動領袖協調下，定期從事各項運動。因此凝聚而成的向心力，也表現在人際關係改善、工作效率提高、體能普遍增強等成效上。這是我嘗試將衛生教育和健康促進實施於工作場所的另一次見證。 ◆

預估到西元2020年，台灣地區65歲以上人口將占總人口的12%，正式邁入高齡化社會。

接踵而來的疾病醫療／居家照顧／飲食保健／運動休閒……都需要我們現在就付出關懷與規劃設計。

本期銀髮族系列，我們特別提出：

由政府與民間機構共同負起照顧老人的責任；

讓年長者保有獨立自主的空間，

又能與子女同鄰而居有照應；

50歲以前就要注意抗老化食品的攝取；

保持運動的習慣以及一顆赤子心等等。

願中國的老人家都能真正頤養天年！

