



談社區飲食的 營養教育

在發展一個人或家庭個別實際的飲食計劃時，需一連串的追蹤與照顧，包括臨床訪談、家庭訪談、其他社區或健康照顧小組的諮詢。接續工作需要耐心、恆心和確實的蒐集資料以達成目標，而不需想像力和幽默感。逐次完成，引導受訪者運用營養原則，給予支持，以助於達成計劃，提供先前的資料或已學會的知識，當其家庭的發展需要時，有機會應再學習不斷增加新的營養知識。

學習的基本條件：在坊間，雖然盛行著有害於健康的傳說，以致於在學習與教育上，很難免除這些資訊，但這並不只是個案而已。學習有3個條律：

1. 學習是個人的行為，關係著個人的需要。

2. 學習是一種成長，架構在先前的學習上。

3. 學習是一種改變，行為的改變是學習的結果。

營養學的教育者需要擴充傳統的以教師為中心的模式，改變為以學習者為中心的教育方式。在學習者和僅只是被告知者中間有很大的不同距離，



學習是必須在行為的改變上有最大的差異。因此當一個諮商顧問，要有效率且其重點不僅放在執行者—教師的教導內容上，更應注重受訪者—學習者上。教師基本上應負的責任不僅只是教導事實，也應教育個人。健康教育的老師主要的工作是創造受訪者和其家庭去學習，達成成功、自我成長方向、自我追求動機和自我照顧的情境。

有關於學習人格觀點上：在教育—學習的經驗裡有關於

人格方面有3個基本觀念——思想、感情和行動意願。

1. 思想

透過個人思想過程去取得資訊。是選擇性的擇取資訊，而這過程是依需要而形成。這思想程序經常是始於知覺的擴散。接著更多的理想焦點，將會導向更加理解和認知於專一性原則上，整個思想過程提供的背景知識是基於合理和分析，學習者意識到這樣的思想對於學習過程的貢獻是「我知道我應如何做」。

2.感情

每個人對於所給的項目的知識和狀況都有專一性的感情和反應。這些情感的反應是依渴望和需要而產生。當缺乏感情時，是因缺乏或需要，我們必須去做一些事。如果教師了解學習者的感情，教師可以直接導正帶入感情到學習的過程上。學習者意識到情感對於學習的過程的貢獻是「我想去做」。

3.行動意願

這種將要行動是來自知識的釋放現象，或需求感受實現的確信。這種意願集中在接受到知識之後於改變行為、價值觀、思想或行為模式的決定。學習者意識到這樣的意願對於學習過程的貢獻為「我將要做」。

在學習的原理方面有以下6要項須特別注意：

1.個別性

必須為自己學習，依據自己的需要，以自己的方式、時間和自己的目的。教師必須發現學習者利用發問釐清問題。因此在營養教育上，教師面對教與學之間不同的需要階段，需符合不同的學習狀態。

2.接觸

開始學習於過去經驗和新知識接觸的那一點上，指出個別已知的相關知識與經驗；這過程就是開始學習的點，理想化是教師或顧問與學習者一起確認這個學習的開始點；假如無法臆測學習者的經驗和知識

所達到的程度點，那麼可能會教學失敗；尋找每個學習者的現有相關領域，然後再與所教給他們的相關部分互相聯接產生接觸點。

3.傾聽

因為學習者必須趨向接觸點反應學習者的知識渴求的結果，需包括了傾聽。教師和學習者都需傾聽，但教師要負主要的責任。最成熟的教師是最會傾聽的專家。好老師的傾聽可稱為有「創造力的傾聽」，由他們的狀況透視他們，了解他們的技巧。有些傾聽不是被動的，從個人的遭遇敘述中留心瀏覽那些情況。一個主動的傾聽者不僅只是對學習者所說的言詞敏感，同時也對意識上或非意識上的溝通感到敏感，溝通有深層的重要性，傳達包括聲調、手勢、身體語言、所用的詞彙背景和甚至只是沉默，這些範圍都是溝通的重點。

4.參與

因為學習是經由行為改變的主動過程，學習者必須使其個人牽涉在內。他們必須主動參與。也就是確實的參與是經由回饋計劃。回饋有好幾種方式：(1)問卷，比是非回答更多的資訊，顯露學習者了解和行動的程度。(2)利用引導回溯說明，是實際的討論技巧過程；如此的引導可實際引發學習者的能力、自信和安全感，促使學習者更清楚參與的原則；(3)學習者試著學習外觀上看是新

的個人經驗，其實是教師的指導狀態。以查訪再訪談的方式交換著這些經驗。問答或有助於人們回答，任何問題提出，接續而來的是支持和補充。

5.需要實踐

人們學習只要是相信對自己有益，那麼他們會保有，直到有的時候或將來會回頭思考他們的需要；他們愈快的將所學習的新知實踐，則愈快能抓到那些新知識。愈能滿足他們的學習目的，也更是為有效的學習。

6.評價

如果身為教師已接受前述事項，即學習是改變行為，則應評價學習者向決定目標前進發展的情形。在適當的時機，給予其查考在針對目標向前發展時，外型、態度和行為的改變。學習者做了些什麼？小心、體諒的詢問學習所負擔的障礙。有可能在基本學習過程的訊息上誤解，或可能在情感上有負面的感受。也可能基於意志，或許更多或更少的意願去完成這理念。在學習的速率上，這些都是教師應去關心的。也呈現出教師是否溝通成功，做了接觸和選擇了最好的方法。

審視整個學習過程，學習者顯示的行為，可能是以前完全忽略的問題。最後，分析教導的成功與否是以學習者當初的行為與至今改善後的情形，而非只是教導傳送了多少事實。

■