

## 109 年公務人員高等考試試題

類 科：衛生技術

科 目：健康促進與衛生教育

- 一、近年在推動健康促進與衛生教育的策略與方法時，使用巧推 (Nudge) 概念，請問何謂巧推？為何巧推可以應用在民眾身上？並舉出至少三個例子，說明巧推與一般策略的不同。(25 分)

《考題難易》：★★★★ 定義與民眾應用還算好答，而舉例並且要說明與一般策略不同之處較為困難。不過健康署推行巧推已好幾年，現在才入題，增加了困難度。

### 【擬答】

(一)巧推(nudge)定義就是運用適度誘因或鼓勵、提醒等方式，在不限制個人選擇自由的情況下改變人的決定。

(二)為何可以應用在民眾身上，因為巧推的概念是說，在許多狀況下，政府該扮演的角色應該像是 GPS 自動導航系統。可以給予人民資訊，如何到達他們自己的目的地。所以資訊本身就可以是一種「推力」，告知人民一個社會規範的存在，也可以是一種「推力」。也可以說是施以巧力，引導民眾自行做出利己的決定，進而改變行為。

(三)以下舉三個例子說明與一般策略的不同：

1. 例如癌症篩檢，健康署邀請兩家醫院試辦「提升到院民眾領管率計畫」，民眾看完診會拿到很多單張，包括：檢查單、批價單等，符合篩檢資格的民眾會多拿到一張篩檢提醒單，但因單張小且文字多容易被民眾忽略。參與試辦計畫的兩家醫院僅改變單張的顏色、簡化文字，計畫試辦一個月，看診民眾領取採便管率就增加 3%，與原本的相比。
2. 例如署長王英偉提到參與會議的人大約 200 人，將所有人分成「輕推組」和「對照組」兩組，分別從不同的門進入會議場地，巧妙的在報導桌上做飲品擺放順序的變動，輕推組的第一順序是礦泉水、可樂、含糖果汁，對照組則是可樂、含糖果汁、礦泉水，結果發現明顯的選擇差異。輕推組中有 75% 的人選擇了礦泉水，15% 選擇可樂、10% 選擇含糖果汁，而對照組中僅 28% 選擇礦泉水，其他皆選擇可樂和含糖果汁，分別是 31% 和 40%。
3. 例如署長王英偉提到在同一場會議中用餐時，輕推組特別放置了一名人員，刻意在餐桌上告訴同桌的人說「桌面上的豬腳很有特色，相當好吃」，在餐後秤重發現，輕推組吃的分量較多，對照組剩的分量多了 25%。

- 二、請說明生活技能的定義、三大分類和所屬的技能，並簡單介紹一個針對某健康議題，且以生活技能為基礎的介入研究 (life skill-based intervention study) 或是融入某場域 (如學校) 的健康促進與衛生教育計畫 (life skillbased health promotion and education program)。(25 分)

《考題難易》：★★★★ 前兩小題講義都有，介紹研究或衛生教育計劃較為困難，須自己憑空想像，但只要預想好要進行的健康促進行為與對象，並且寫好介入方案的步驟，規劃、施行與評估，便能得分。

### 【擬答】

(一)定義：生活技能(life skills)是一種人際技巧，本質是一種社會心理能力，是學生將「所知道」的知識與「所相信」的信念、態度及價值，轉化為實際「行動」所需要的一種能力。

(二)目前教育界所強調學生所需的生活技能，共有 3 大類 15 項：

## 公職王歷屆試題 (109 高考)

1. 人自己-情緒健康，包括自我覺察、情緒調適、抗壓能力、自我管理、監督的技巧；
  2. 人與人-社會健康，包括同理心、有效溝通、人際關係技能、自我肯定技能、協商技巧、拒絕技巧；
  3. 人與事-工作成就健康，包括目標設定、批判思考、創造性思考、解決問題、做決定。
- (三)舉「以生活技能為基礎融入藥物濫用防制課程之再研發、推廣與長期追蹤研究」為例，傳統藥物濫用防制的教育介入以講述法建構知識為主，缺少實際教師、學生或同學間的互動，欠缺與生活實際連結。此研究目的為建立融合理論與生活技能為基礎之完整課程架構、與教材教具，包括六個主單元：「藥不要，有關係」、「打造防護金鐘罩」、「徘徊在天堂與地獄之間」、「珍愛生命遠離用藥」、「助人為快樂之本」、「拒絕藥物濫用練功房」。並評估此藥物濫用防制課程之成效，進行青少年藥物濫用防制課程之追加教學成效評估。實施後，中介的六個變項中，知識、態度、生活技能和行為意圖等四個變項達到顯著差異；在追加教學後 I 及追加教學 II 後實驗組學生之態度、主觀規範、知覺行為控制、生活技能及行為意圖皆有明顯進步的效果，且優於控制組。

三、近年，結合資訊科技來融入政府反毒工作，已是國際間的新興趨勢。請利用數位學習平台、虛擬實境 (Virtual Reality, 簡稱 VR)、擴增實境 (Augmented Reality, 簡稱 AR) 等新興科技工具，發揮創意設計符合青少年族群反毒教育之教材教具。(25 分)

《考題難易》：★★★了解 VR 的概念，即能設想出教材教具。

### 【擬答】

以虛擬實境 VR 設計青少年反毒教材教具，可利用其特性，讓青少年能感受可能的後果而感到警惕，或經歷可能遇到的情況能加以練習如何因應，因此，舉以下兩個例子：

1. VR 互動遊戲-幻動。讓青少年感受吸食毒品以後，大腦感受到的幻覺與身體不受控制的情況，行走、搭公車或捷運回家、或是騎腳踏車回家時，個別會是怎樣的情況。
2. VR 互動遊戲-No high。有夜店與學校兩種情境，可以設計遊戲關卡，並且出現提示，(1)夜店，或是 party，體驗一群同學或是其中還有很酷的大人一起，在高漲的氣氛下，受到毒品使用的邀約，會是怎樣的情形，又要如何拒絕，並且保護自己全身而退 (2)學校則是一般常見的學校生活與同儕相處，新興毒品又會如何包裝，如何辨別，又要如何拒絕與因應，以及可能會出現的用語，學習如何做出正確決定，拒絕誘惑，尋求資源，且不受同儕壓力影響。

四、請根據跨理論模式中的階段改變理論 (敘述各階段可運用的介入策略) 和 社會支持理論 (敘述四種社會支持相對應的介入策略)，為某家快遞公司中有嚼檳榔習慣的員工規劃多元介入策略，以改善公司員工的嚼檳榔危害健康問題。(25 分)

《考題難易》：★★★★階段改變理論講義有，應能得分，社會支持雖然沒有特別提及，但可以從介紹的健促理論概念中設想到一些。介入策略可依照各階階段，結合支持的概念進行。

### 【擬答】

(一)跨理論模式(Prochaska & Diclemente, 1983)主要用以解釋個體問題行為改變的過程，認為行為的改變必並非單純的全有或全無，應以改變的階段來看，五個階段及可以運用的策略分述如下：

1. 沉思前期(precontemplation)：個體在未來並沒有打算要改變問題行為。可使用(1)意識覺醒：經過獲得新的訊息和了解，開始思考問題行為的利弊。(2)情感喚起：對問題行為產生情緒反應。使其意識到問題嚴重性，需要改變。

2. 沉思期(contemplation)：個體有打算要改變問題行為。可使用(1)環境的再評估：在認知及情感上評估問題行為對自我生理或環境的影響。(2)自我再評估：對問題行為在自我情感及認知上的再評估，如抽菸是否會導致別人不喜歡和我在一起。使其進到下一階段，準備期。
  3. 準備期(preparation)：個體計畫改變問題行為，開始詢問專業人員意見，如參加衛教課程等。
  4. 活動期(action)：個體主動改變問題行為，從事新的行為與
  5. 維持期(maintenance)：持續運用策略，維持新行為。合併來看，可使用(1)社會解放：知覺社會環境的改變可支持問題行為的改變。(2)情境替代：以較正向的行為或經驗替換問題行為，如以喝白開水代替喝飲料。(3)幫助性關係：在試圖改變問題行為的過程中，能信任、接受或尋求他人的支持。加強管理：加強正向的行為，懲罰負向行為。(4)自我解放：選擇和執行以改變問題行為，包括相信自己有能力改變。(5)刺激控制：移除會激發問題行為再發生的狀況或導因，如減少社交活動，以避免過度攝食。
- (二)社會支持是指個體藉由他人之間的互動獲得心裡或實質上的協助，獲得家人、同儕、其他重要他人，在實質與情緒上的幫助。來緩和壓力對生理及心裡所造成的不平衡，以增進個人對生活適應。因此社會支持指「人類互相依賴是以便獲得基本需求的滿足」。Robert & Angelo (2001)認為社會支持包含四個類型：1. 自尊的支持：能提供接受與尊重的訊息给对方，不管對方遭遇任何問題或困難。2. 資訊的支持：提供問題界定，了解與處理所需的訊息資料。3. 社會友伴：空暇或休閒時，能有時間作伴的對象。4. 工具性的支持：提供財務協助、器材支援或必要的服務。
- (三)以此兩種理論為快遞公司員工嚼檳榔規劃多元介入策略，目的有二，戒除檳榔以及定期接受口腔癌篩檢，要注意保護個案隱私，或是協助塑造職場開放氛圍，分述如下：
1. 以戒檳榔為目的：
    - (1)簡單訪問確認所處之跨理論模式的期別。
    - (2)根據所處期別給予相對應的介入方案：
      - ①沉思前期：了解在乎的親人、朋友或同事、客戶之觀感，利用意識覺醒與情感喚起，使其意識到問題嚴重性，需要改變。
      - ②沉思期：評估所遇到的障礙因素，提供自尊與資訊的支持，尋找替代物，並且協助組成團體(社會友伴支持)，共同戒除檳榔。
      - ③準備期、活動期至維持期：定期評估執行的狀況，提供工具性的支持，協助維持戒除檳榔行為，以及社會友伴支持。
  2. 以定期接受口腔癌篩檢為目的：
    - (1)簡單訪問確認所處之跨理論模式的期別。
    - (2)根據所處期別給予相對應的介入方案：
      - ①沉思前期：了解得到口腔癌會帶來的健康後果，早期發現早期治療可以挽救生命，一樣跟家人相處終身，跟手術帶來的不舒適相比，仍是有利。利用意識覺醒與情感喚起，使其意識到接受篩檢帶來的不方便與不舒適仍是值得，需要改變。
      - ②沉思期：評估所遇到的障礙因素，提供自尊與資訊的支持，尋找替代物；得到老闆的支持，提供職場口腔癌篩檢，或讓其能有薪但到醫療院所接受篩檢(社會友伴支持)，讓其可以更容易去篩檢。
      - ③準備期、活動期至維持期：與職場護理師合作，提供員工家附近或職場附近的篩檢醫療院所，或直接安排數場職場篩檢；若有些人需要同伴同行，能協助其找到社會

# 公 職 王