

110 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、健康促進理論在了解個人是否會採取有益健康的健康行為時，常會依跨領域理論模式（Transtheoretical Model, TTM）的階段改變論（stages of change）來評估個人所處的改變階段及改變過程（processes of change），說明如何運用 TTM 改善民眾的酒駕行為，及其具體介入方案（請依不同階段說明可運用的介入策略）。（25 分）

【擬答】

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，以下分階段描述如何運用此理論設計介入方案，針對成年男性改善其酒駕行為，首先先評估所處之跨理論模式的期別：

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。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(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，如喝酒是否會導致別人不喜歡和我在一起，或是酒駕會危害自身及他人的人身安全，可使用虛擬實境等科技協助模擬酒駕車禍狀況，使個案體驗。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)，共同戒除酒駕行為。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。定期評估執行的狀況，提供工具性的支持，協助維持戒除酒駕行為，以及社會友伴支持。
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，如以喝茶代替喝酒。(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，如飯局中不飲酒。

二、1986 年渥太華憲章制定五大行動綱領，奠定公共衛生發展的重要里程碑。請說明五大行動綱領包含那些構念？請說明如何運用此五大行動綱領推動兒童均衡良好的健康飲食。（25 分）

【擬答】

運用渥太華憲章五大行動綱領推動兒童均衡良好的健康飲食分述如下：

1. 建立健康的公共政策：可立法規範校園提供之營養午餐須符合健康署對兒童之建議標準，校園提供之零食及飲品內容，以及課徵含糖稅等。
2. 創造支持性環境：校園提供營養午餐，提供家長準備兒童餐點之建議，外食的較佳選擇等。
3. 強化社區行動：以學校為單位，召集家長一起討論如何提供兒童均衡良好的健康飲食，

公職王歷屆試題 (110 高考三等)

並且可與當地商家合作，提供家長參考。

- 4.發展個人技巧：校護可對於兒童、家長、教師等，提供健康署根據實證發展之健康飲食建議，及烹調方式等。
- 5.調整健康服務方向：衛生所可主動與校園合作，提供支持與連結相關資源。

三、McLeroy 等人提出「社會生態模式」來了解健康行為多層次的決定因素，請說明社會生態模式之內容。若要以「社會生態模式」來增進在職中高齡者的運動量，請說明如何在各不同層次設計不同的介入方案，以期整合各層次的效果以達成目標。(25分)

【擬答】

社會生態模式(Social-Ecological Model)(Stokols, 2004)指出一個社區的環境及社區內個體的健康受社區中生理、社會環境及個體的個人特質所影響。運用系統理論的概念，如相互依賴、平衡及回饋，可幫助了解人群與環境相互依存的關係。影響社區中個體的健康有五個層次，以下分層次說明增進在職中高齡者運動量之介入方案：

- 1.個體內因素：知識、態度、技能、自我效能等。提供在職中高齡者適合自己的運動量與運動方式，了解未能維持運動量的原因並協助因應。
- 2.人際歷程：社會網絡及社會支持系統，如家庭、朋友、社交網路等。將規劃好的運動方式跟家人說明，尋求支持；也可與朋友或同事相約一起運動。
- 3.機構因素：正式或非正式的社會組織。由公司部門、社團、或廠護發起，提供課程，增加運動量。
- 4.社區因素：不同機構或組織所形成的社區。於社區活動中心針對中高齡者提供適合的運動課程，又或者衛生局所可與當地運動業者合作，設計針對中高齡者之運動課程。
- 5.公共政策：政策及法律。政府可提供相關實證資料供參考，並且對個人及提供運動課程的公司或運動業者提供獎勵，增加誘因。

四、推動以社區為基礎的健康促進方案時，首要發揮以「社區為中心」的健康賦能模式 (community-centered empowerment)，請說明此模式的特性，並以「推動社區安全」為例，說明如何利用「健康賦能」的理念及模式，達成促進社區能增進社區安全的目標。(25分)

【擬答】

(一)以「社區為中心」的健康賦能模式(communitiy-centered empowerment)是指使社區能夠加強對其生活的控制的過程。有兩方面，一是使社區有信心、技巧與能力，使其塑造與影響公共部門；二是社區參與，即社區參與政府與其相關的政策。“社區”是一群人，他們可能在空間上有聯繫，也可能沒有，但擁有共同的興趣、關注點或身份。這些社區可以是地方的、國家的或國際的，具有特定或廣泛的利益。“賦權”(empowerment)是指人們控制型塑他們生活方式的因素和決定的過程。這是他們增加資產和屬性並建立能力以獲得取得機會、合作夥伴、社群網絡和/或音量以獲取控制權的過程。“使能”(enabling)意味著人們不能被他人“賦權”；他們只能通過獲得更多不同形式的權力來增強自己的能力(Laverack, 2008)。它假設人是他們自己的資產，外部因素的作用是催化、促進或“陪伴”社區獲得權力。因此，社區賦權不僅僅是社區的涉入(involvement)、參與(participation)或投入(engagement)。它意味著明確旨在社會和政治變革的社區所有權和行動。社區賦權是一個重新談判權力以獲得更多控制權的過程。如果某些人將被賦權，那麼其他人將分享他們現有的權力並放棄其中的一部分(Baum, 2008年)。權力是社區賦權和健康促進的核心概念。

溝通在確保社區賦權方面發揮著至關重要的作用。鼓勵討論和辯論的參與式交流方法會增加知識和意識，以及更高水平的批判性思維。批判性思維使社區能夠了解影響他們生活的

公職王歷屆試題 (110 高考三等)

力量的相互作用，並幫助他們做出自己的決定。

(二)根據經濟學人發布之 2017 安全城市指標(Safe cities index 2017, The Economics)，社區安全包括四種面向，以下分別描述其內涵及如何以健康賦能理念及模式增進其安全：

1. 數位安全(digital security) 評估市民自由使用網路與其他數位頻道的能力，並且免於隱私侵犯，或是個人資料被盜取之恐懼。社區中由具備相關知識的年輕人教導其他人如何判斷及維護自身數位安全，讓其有信心、技巧與能力，未來政府有相關政策時，能夠參與制定。
2. 健康安全(health security) 測量城市如何維持自然環境以及健康照護的品質與水準。協助社區居民對居住環境中之自然環境健康指標之健康識能，運用政府發布之資訊，例如空氣品質及空汙來源等，督促地方政府進行改善。健康照護方面則是協助盤點及整理各專科診所照護品質資訊、社區關懷據點等，若覺得不足之處，可向衛生所或地方政府反應，敦請改善。
3. 基礎建設安全(infrastructure security)考量建成之物理環境，例如城市基礎建設以及面對災難與恐怖攻擊時的脆弱度。協助建立面對天災之識能，包括火災、地震、水災等，了解居住環境之相關救援與逃生路線，不足之處，可請當地相關機關協助教導如何因應。
4. 個人安全(personal security) 考量市民與犯罪、暴力以及其他人為威脅的相關風險。台灣社區的犯罪率可能相對較低，然而有許多道路交通事故，社區可了解易發生交通故地點與原因，如路燈、視線死角、道路角度、道路規劃等，向里長反應，改善建成環境。

職
王