

112 年特種考試地方政府公務人員考試試題

等別：三等考試

類科：衛生技術

科目：健康促進與衛生教育

衛維妮老師

一、環境介入是非常有效的公共衛生介入策略，試論下列問題：

(一)環境介入的四大內涵為何？(6 分)

(二)請以肥胖為例說明如何運用環境介入在身體活動及飲食面向來改善職場的肥胖情形。(24 分)

《考題難易》★★★★

《破題關鍵》環境介入內涵、職場肥胖運用身體活動及飲食面向

《使用法條》or《使用學說》環境介入

《命中特區》肥胖、健康職場

【擬答】

(一)環境介入是非常有效的公共衛生介入策略，其四大內涵為居住環境、家庭、社區與社會。

(二)運用環境介入在身體活動及飲食面向來改善職場的肥胖情形，依四大內涵，再加上工作環境，分述如下：

1. 居住環境。身體活動方面，可多增加身體活動，例如以樓梯代替電梯，到家附近地點，以走路或自行車代替騎車開車；思考自己能在家做的運動，或是參加健身房等；飲食方面，運用健康署的我的餐盤原則，可考慮自煮代替外食，或是選擇較為健康的外食。
2. 工作環境。員工本身身體活動方面原則與居住環境一樣，但是職場老闆可以在職場設置健身器材，讓員工可以自由於上班或下班運用，或是跟公司附近的健身房簽約，提供員工優惠或每周固定的課程；飲食方面，原則與居住環境一樣，另外可盡量減少下午茶或喝含糖飲料之風氣。
3. 家庭，原則大致與居住環境一樣。身體活動方面，可邀家人一起；飲食方面，須注意盡量避開家人飲食之誘惑。
4. 社區。身體活動方面，可於社區活動中心合作，規劃晚間或周末之運動課程，社區公園也可設置簡易運動器材；飲食方面，可跟店家合作討論開發較為健康又價格實惠之餐點。
5. 社會。政府在身體活動方面，可多多宣導目前之生活新運動原則；飲食方面，可多多宣導日常生活中如何落實我的餐盤，或獎勵標示五大營養素分量與熱量的店家。另外可獎勵推廣健康職場的公司。

二、請回答以下有關學生近視健康促進的問題：

(一)為何臺灣是近視王國？(5 分)

(二)新冠病毒疫情對於學生的視力保健造成何種影響？(5 分)

(三)Pender 的健康促進模式 (Health Promotion Model) 有何重要概念？(10 分)

(四)如何運用 Pender 的健康促進模式 (Health Promotion Model) 協助學生提升視力品質？(10 分)

《考題難易》★★★

《破題關鍵》Pender 的健康促進模式、學生視力保健

《使用法條》or《使用學說》Pender 的健康促進模式、學生視力保健

《命中特區》Pender 的健康促進模式

【擬答】

(一)臺灣是近視王國之一，2018 年近視率為 63.3%，比 1986 年的 26.5%增長 2.4 倍。若不及時治療，近視會發展為高度近視。高度近視容易導致嚴重的併發症，可能會在未來出現威脅視力的情況，包括視網膜脫離、近視性黃斑部病變、青光眼和早發性白內障。

(二)新冠病毒疫情 COVID-19 疫情期間，增加遠距線上學習、減少戶外活動時間，學童視力不良

率從疫前的約 44% 上升到 45% 以上。

(三) Pender 的健康促進模式(Health Promotion Model) 統合了價值期望理論與社會學習理論，強調以「能力」或「趨向(approach)」為導向，認為有三個要素會影響個人健康促進行為：

1. 個人特質及經驗，包括過去的相關行為與個人因素(生物性、心理性、社會文化)
2. 特定行為的認知及情感，包括自覺行動利益、自覺行動障礙、自覺自我效能(執行行動的能力與信念)、行動相關的感受(此次行動本身的刺激、個人對此之前、之間和之後的感受)、人際間的影響(他人對健康促進的態度、信念、期望、社會支持及可學習模式)、情境影響(任何可降低或促進健康促進行為的個人看法和認知因素)。
3. 行為結果，包括採取行為的承諾(預定採取的行為之計畫策略)、立即競爭性需求及喜好(在採取計畫的行動前重視其他競爭性行為的喜好比較，當競爭性喜好被認為不具吸引力時，則個體較會採取健康促進行為)、健康促進行為(為健康促進行為模式的終點或行為結果)。

此外，Pender 等人(2015)整理各模式所運用的重要概念後，建議有助於行為改變的策略包括 1. 意識覺醒 2. 自我再評估 3. 設定改變的目標 4. 提昇自我效能 5. 強化改變的效益 6. 利用線索促進改變 7. 處理障礙因子。

對於學生視力，健康署提出 eye 眼 6 原則建議，包括每天戶外活動 120 分鐘以上；2 歲以下避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時；用眼 30 分鐘 休息 10 分鐘；早睡早起充分休息；均衡飲食，天天五蔬果；每年定期 1~2 次檢查視力。運用前述 Pender 的健康促進模式協助學生提升視力品質，針對較能調塑視力與用眼習慣的小學生，並且與家長及老師合作，可以以下方式進行：

1. 先了解個人特質及過去經驗，例如使用 3C 產品、電腦、書本閱讀、看電視等近距離眼睛使用情況之時間、光線與眼睛疲累程度以及戶外活動時間與頻率。
2. 特定行為的認知及情感，為最主要需要了解及協助建立的部分：
 - (1) 自覺行動利益：如保持良好用眼習慣對視力有幫助，減少以後近視或重度近視的機率。
 - (2) 自覺行動障礙：如認為用眼 30 分鐘休息 10 分鐘、2 歲以上每日看螢幕不要超過一小時、每天戶外活動 120 分鐘以上太困難。
自覺行動利益與障礙可利用意識覺醒與自我再評估策略，並且思考如何處理障礙因子。
 - (3) 自覺自我效能：學生、家長跟老師執行行動的能力與信念。可運用提升自我效能策略。
 - (4) 行動相關的感受：用眼 30 分鐘休息 10 分鐘或是戶外活動 120 分鐘，帶來的刺激、個人對此之前、之間和之後的感受。可運用強化改變的效益策略。
 - (5) 人際間的影響：除了父母與老師期待學生能養成良好用眼習慣外，也可跟同學一起。可利用線索促進改變。
 - (6) 情境影響：在家中與學校都營造大家一起良好用眼的快樂氣氛。
3. 行為結果，在採取行為的承諾方面，可以先擬定預定採取的行為之計畫，並採學生、家長、老師都可集點之獎勵方式，鼓勵學生進行；立即競爭性需求及喜好，對學生來說戶外活動相比 3C 產品使用的吸引力可能較弱，必須選擇學生有興趣的戶外活動或結合 3C 產品，例如寶可夢設計之遊戲；最後在健康促進行為方面，則是評估用眼習慣遵守程度，及透過定期視力檢查評估變化。

三、請回答以下有關世界衛生組織「長者整合性照顧指引」需要管理的內容與應用：

- (一) 運用國民健康署參考世界衛生組織「長者整合性照顧指引」需要管理六大面向的內在能力為何？(12 分)
- (二) 在運用國民健康署參考世界衛生組織「長者整合性照顧指引」協助延緩長者失能風險時：(12 分)
 1. 複評結果有異常者，要如何處理？
 2. 針對異常者轉介/介入的類型有那些？
- (三) 你是本項業務承辦人，你的目標、策略為何？(16 分)

《考題難易》★★★★

《破題關鍵》長者整合性照顧指引六大面向、延緩長者失能風險處理、業務承辦人目標與策略

《使用法條》or《使用學說》長者整合性照顧指引

【擬答】

- (一)運用國民健康署參考世界衛生組織「長者整合性照顧指引」需要管理六大面向的內在能力為認知功能、行動能力、營養、視力、聽力及憂鬱。
- (二)在運用國民健康署參考世界衛生組織「長者整合性照顧指引」協助延緩長者失能風險時，複評結果有異常者，評估者可協助評估民眾有需要的資源，並使用長者社區資源運用平台尋求資源，或已有媒合可轉介單位協助轉介，評估當天現場協助媒合所需資源，轉介流程可分為3大類型：1.上轉（轉醫療院所）：評估長者需要醫療資源，轉至醫療院所，如：復健科。2.平轉（自行介入）：評估長者需要資源，單位直接介入相關訓練或課程，如：單位有肌力訓練課程。3.下轉（轉社區）：評估長者需要資源可回歸到社區，協助轉至社區端，如：運動中心辦理運動班。民眾若拒絕轉介，可提供個人化介入計畫，但仍依民眾需求及功能評估狀況：1.提供衛教、指導居家健康管理：提供國健署健康資訊或在地衛教單張、遠距(視訊)教學課程或諮詢管道給有需求民眾，如：樂齡學習網等。2.連結社會局長照管理中心：若評估異常個案符合申請長照2.0資格者，可轉介至社會局長照管理中心連結長照服務，例如：提供從支持家庭、居家、社區到住宿式照顧之多元連續服務、照顧及專業服務、交通接送服務、輔具租借服務、出院準備、失智照護。在行動異常方面，可介入措施有防跌、營養、運動、輔具、居家環境調整、預防延緩失能據點、社交活動、檢視用藥、就醫，但仍需依照個別性進行轉介。
- (三)身為業務承辦人，對於運用國民健康署參考世界衛生組織「長者整合性照顧指引」協助延緩長者失能風險我的目標為一年後在我負責的區域，有50%的高齡者接受初評，初評異常者有80%都能轉介，獲得適當資源。
- 針對此目標，我的策略分成初評與複評，如後分述：
- 1.初評。與社區現有之關懷據點及醫院門診合作，於現場張貼相關海報，說明評估對長者之重要性，並定期到現場，對到訪高齡者進行六大面向能力評估；到訪民眾不屬高齡者者，也當場請他們加入健康署推廣之LINE帳號，之後可找機會，對家中高齡者進行評估，並提供初評異常，進行複評之聯絡方式。
 - 2.複評。與社區現有之關懷據點及醫院門診合作，協助實地進行複評，複評異常者，則如前敘述協助轉介相關資源。

志聖公衛國考

👑 高普考 優異考取 👑

<p>鍾○璿 衛生行政 高考探花&普考狀元</p> <p>宋○涵 衛生行政 高考全國第五&普考狀元</p> <p>黃○晴 衛生行政 高考全國第七</p>	<p>翁○惠 高普衛生行政 雙榜考取</p> <p>曾○莉 高考衛生技術 高考全國第四</p> <p>陳○嘉 公共衛生師 半年考取</p>
--	---

👑 志聖公衛 學員金榜 👑

<p>曾○莉 高考衛生技術</p> <p>張○誠 高考衛生技術</p> <p>王○竣 高考衛生技術</p> <p>黃○如 高考衛生技術</p> <p>羅○璇 高考衛生技術</p> <p>郭○佑 高考衛生技術</p> <p>廖○嘉 高考衛生技術</p> <p>陳○驊 高考衛生技術</p>	<p>蘇○臻 高考衛生技術</p> <p>吳○芳 高考衛生行政</p> <p>鍾○璿 高考衛生行政</p> <p>林○辰 高考衛生行政</p> <p>黃○晴 高考衛生行政</p> <p>黃○堯 高考衛生行政</p> <p>林○妤 高考衛生行政</p> <p>陳○如 高考衛生行政</p>	<p>陳○茜 高考衛生行政</p> <p>王○慈 普考衛生技術</p> <p>鍾○智 普考衛生技術</p> <p>陳○彤 普考衛生技術</p> <p>蘇○臻 普考衛生技術</p> <p>李○穎 普考衛生技術</p> <p>王○全 普考衛生技術</p> <p>歐○豪 普考衛生技術</p>	<p>陳○茜 普考衛生行政</p> <p>王○軒 普考衛生行政</p> <p>田○立 普考衛生行政</p> <p>陳○婷 普考衛生行政</p> <p>劉○威 專技高考公衛師</p> <p>侯○夙 專技高考公衛師</p> <p>陳○嘉 專技高考公衛師</p> <p>陳○穎 專技高考公衛師</p>
---	---	---	---