

健康行為與衛生教育

國立台灣大學醫學院

副教授 李 蘭

一、前言

能有機會和衛生教育的實務工作者謀面，對我個人來說，是一件非常有意義的事；因為，從各位的身上我可以學到許多寶貴的經驗。

今天在「健康行為與衛生教育」這個主題下，首先讓我想到一個對大家甚為重要的問題：當我們努力地從事與促進全民健康有關的工作時，是否曾注意自己的健康？是否為了提昇別人的健康而忽略了自己的健康？

下面表一中所列舉的十二個項目，可以幫助我們檢討一下自己的生活型態。如果你做到了，請在該項上寫個「○」，反之，則寫個「×」。從計算「○」的個數，並得到它所佔的百分比，不僅可讓你知道自己在某一項健康行為上需要「改變」；同時還讓你對自己目前的健康情況得到概略的瞭解。衛生教育人員需要「從自己做起」，才能有效地推動衛生教育工作。

表一 「健康生活型態」衡量表

一、你是否經常保持積極樂觀的態度？

二、你是否喜歡目前所從事的工作？

三、你是否經常注意自己的安全，如加強防火設備、騎機車戴安全帽、乘坐車輛使用安全帶等？

四、你的體重是否一直保持的理想範圍內？

五、除了藥物和酒之外，你是否知道三種以上消除緊張的方法？

六、你有固定抽菸的習慣嗎？

七、你每晚是否睡足六至八小時？在醒來時是否感到清爽舒適？

八、你每週是否至少固定做三次，每次約十五分鐘的健身運動？

九、你知道自己目前的血壓值嗎？

十、你一週內所喝的酒是否少於七小杯？

十一、你是否經常保持正確的飲食習慣，如每天一定吃早餐、不吃零食、少吃高膽

固醇類食物等。

十二、當你有需要時，是否有某些人或特殊團體能給你適當的支持和幫助？

二、影響健康的主要因素

一個人的健康雖然受到許多因素的影響，但歸納起來，大約分成四個主要因子：(1) 存在環境中的危害因素；(2) 利用健康服務的可及性；(3) 個人之生物個體因素；(4) 個人之健康行為與生活方式。根據 1979 年美國公共衛生署長的報告，上述因素所佔之比率分別為百分之二十、十、二十、和五十。所以，個人行為是影響其健康好壞與否的最主要原因，它可以透過直接的（例如，吃過多甜食和缺乏運動等）或間接的（例如，風俗習慣、文化背景、社會運動等環境因素；或有關醫療和保健的法律、制度、執行等服務品質因素）方式影響人們的健康。

三、「行為」的本質

若從狹義的角度來看「行為」，它是指個體表現於外，而且能被直接觀察、記錄或測量的活動而言。另從廣義的角度來看，行為不只限於直接觀察或可見的外顯活動，而是擴大範圍，包括以觀察所見的活動為線索，進而直接推知

內在的心理活動或心理歷程。前者如一個人的說話和舉手投足；後者則包括一個人的性格、思想、動機、情緒和感覺等。

人類行為大致說來可分成下列四種：

1. 反應性行為——或稱「不由自主」的行為反應

當一個人緊張或害怕時，血壓升高和體溫下降等生理反應，往往不是他（她）的意志所能控制的。如果一位在學學生原有考試焦慮的現象，又因為每次考試前總有「鐘聲」提醒「考試開始」，久而久之，該學生無論是否真有考試，只要聽到鐘聲，其焦慮反應如血壓升高，體溫下降，或手心出汗、心跳加速等症狀隨之出現。此過程即心理學上所謂的「古典制約」理論，許多行為反應就在不知不覺中養成。

2. 操作性作為——或稱「有特定目的」的行為反應

愉快的行為為結果（如，獲得讚賞、增加收入、體態優美等），常具有增強作用；不愉快的行為為結果（如，遭受懲罰、財產損失、肥胖難看等），則具有

嚇阻作用。對個體而言，該類行為是否重複出現，取決於其先前行為所導致的結果是否愉快，此即「操作制約」理論所建立的行為過程，目的為得到或免除特定之結果。

3. 認知行為——或稱「有內隱活動」的行為反應

當個體接受到「刺激」，至採取「行動」之間，一些內隱活動，像思考、感受、自我會話等，不但引起某種程度的情緒反應，並進而決定行為是否出現，或選擇以那種方式出現。一個人對「刺激」所持的態度和價值觀，就變成行為反應的重要決定因素。

4. 社會學習行為——或稱「認知、環境和行為交互作用」的行為反應

除上述三種行為模式外，有些行為是經由個體的認知、再加上來自周圍環境中已存在的影響力，以及行為之間複雜的交互作用後所產生的結果。也就是說，行為反應不再是單一因素可以解釋，需從多方面考慮其成因。

四、行為改變的原理

對人類行為的探討，不僅可以歸納出「行為原理」，完成前因後果的分析

，更重要的是奠定「改變行為」的理論基礎，發展具體可行的行為改變策略。所以有系統地應用行為原理，以「新刺激」代替「舊刺激」，或以「操縱結果」和「操縱環境」等方式，使個體產生新的反應，進而改變具原有的行為，謂之「行為改變原理」。

有關之行為改變原理列舉如下：

1. 增強原理：

個體在某一情境下所表現的行為，隨其結果是愉快的或不愉快的，而決定下次遇到相同情境時，該行為繼續出現的頻率將增加或減少。

2. 處罰原理：

當個體表現不良行為時，直接給予個體不喜歡的刺激，或藉取消個體正享有的「增強物」的方式，促使個體減少或消除不良行為的再出現。

3. 類化原理：

由某一特定的刺激或情境所引起的反應建立之後，在其他刺激或情境下仍能出現同一行為。

4. 消弱原理：

用增強原理養成的行為，於出現時不再繼續給予增強，則該行為出現的機率將逐漸降低或消失。

5. 逐步養成原理：

養成個體前所未有的行為過程中，逐漸增強與終點行為有連帶關係的一連串反應，一直到終點行為完全建立為止。

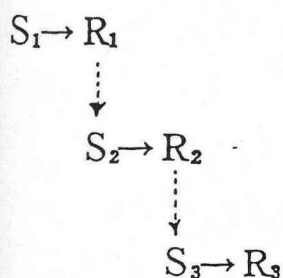
6. 連鎖原理：

藉一項刺激去引發某一特定反應而形成「刺激——反應」的鎖鏈，前鎖鏈中的「反應」常成為次鎖鏈中的「刺激」。待整個順序完成後方給予增強物，以培養一連串的行為反應。此一過程可用符號表示如下：

(註) S : 刺激

R : 反應

1、2、... 出現次序



7. 相互抵制原理：

個體在同一時間和同一空間內，只能有一種反應。也就是說，愉快和不愉快的刺激並存時，會互相排斥，其中強度大者可以抑制強度小者，使它不出現。

8. 逐減敏感原理：

讓個體在安適的情況下，逐漸接近（她）所懼怕的事物；或是逐漸提高個體所恐懼的刺激強度，使他對於懼怕事物的敏感性逐漸減輕或消失。

9. 模仿原理：

透過觀察某一個體或某一團體的行為，而學會同一行為的過程。

10. 飽足原理：

大量地提供個體所需求的刺激，使它達到飽和狀態，進而解除不適當的需求和行為反應。

五、改變行為的步驟

任何一個行為改變計劃之擬定和實施，若能依照下列步驟進行，其成功的機率愈高。

1. 問題行為的診斷：

行為之所以異於尋常，最簡單的辨識方法不外乎三個標準：①該行為之出現頻率是否低於一般正常值？②該行為之出現頻率是否超過一般正常值？③該行為之出現是否在時間、地點和身份上不恰當？

前述三項標準所發現的問題行為分別稱為：不足行為（behavioral deficiencies）；過多行為（behavioral excess）；不適宜行為（behavioral inappropriatenesses）。經由當事者自行提出或周圍的親朋師長們發現某一問題行為，在獲當事者同意，並興起「要改變」的動機和決心之下，方可正式研擬行為改變計劃。

2. 問題行為的評量：

某問題行為發生的頻率、強度、持續時間，以及發生時的情境等，透過觀察和記錄所得的資料，經過整理分析後，不但能讓行為改者瞭解該行為的嚴重程度；而且對往後將實施的改變計劃提供了比對的基礎資料。

3. 問題行為的分析：

分析造成問題行為的前因後果，乃決定行為改變策略的基礎。”ABC分析

析“模式（圖一）和”PRECEDE“診斷架構（圖二）均可用來協助該階段之分析工作。對於可能引發問題行為的各種因素，有愈具體且深入的瞭解，再利用「重要性」和「可改變性」兩項尺度，衡量各個影響因素在改變計劃中的優先次序，則問題行為被改變過來的可能性就愈大。

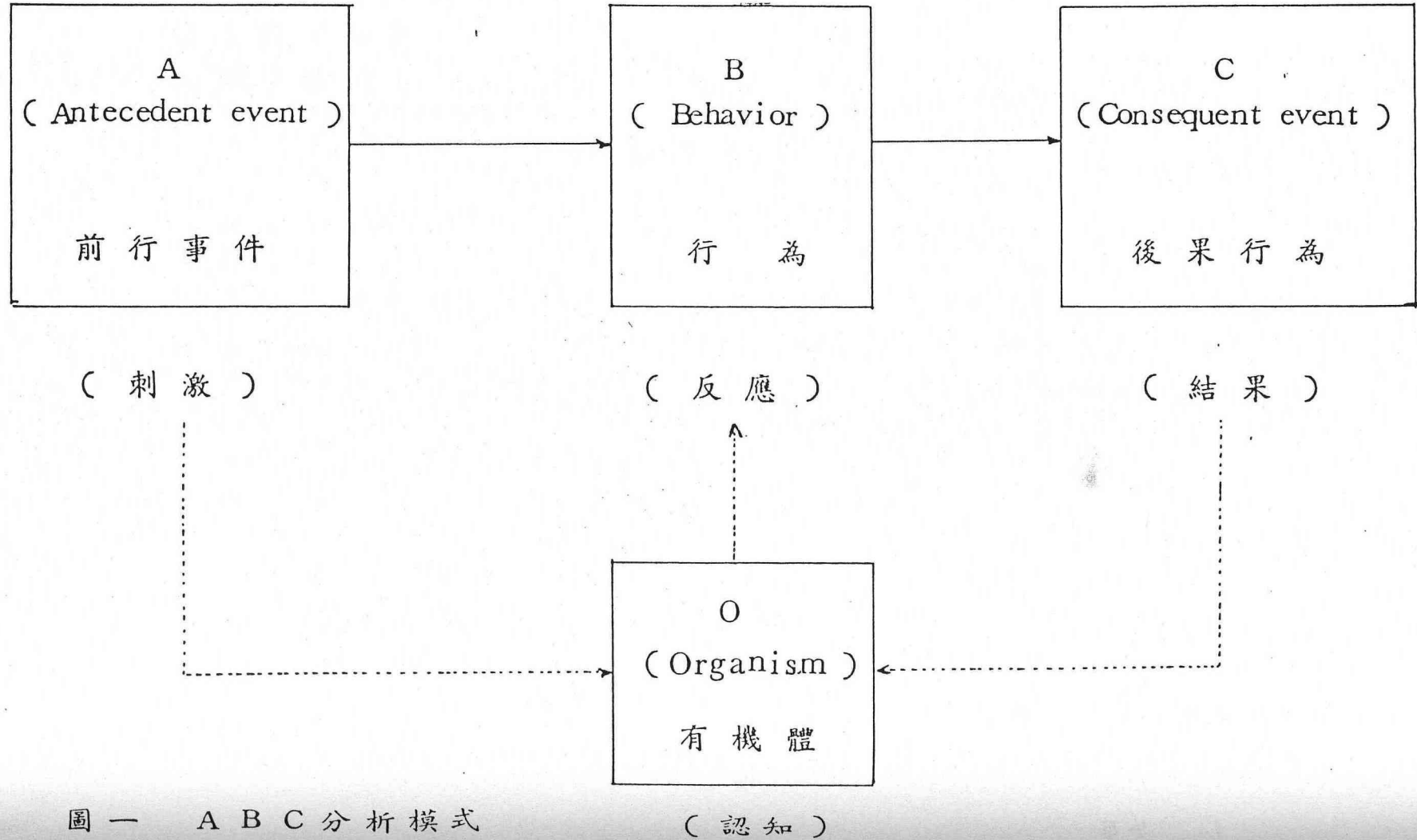
4. 行為目標的訂定：

根據現有的人力、時間、及當事者的能力等相關條件，考慮前階段分析出來的種種影響因素，經控制或改變之後，問題行為因此而得以改善的程度有多少。在訂定計劃實施後預期達到的行為標準之同時，為了幫助當事者持續其原有之動機和興趣，需要分數期另訂定各階段應完成的行為標準，或謂之「行為目標」。一個具體又可量化的行為目標應包括四要素：對象、時間、目標行為、改變的量。例如：「王品先生在參加糖尿病人飲食控制班三個月後，其每日攝取食物的總熱量將比未參加活動前減少20%」。

5. 改變計劃的研擬

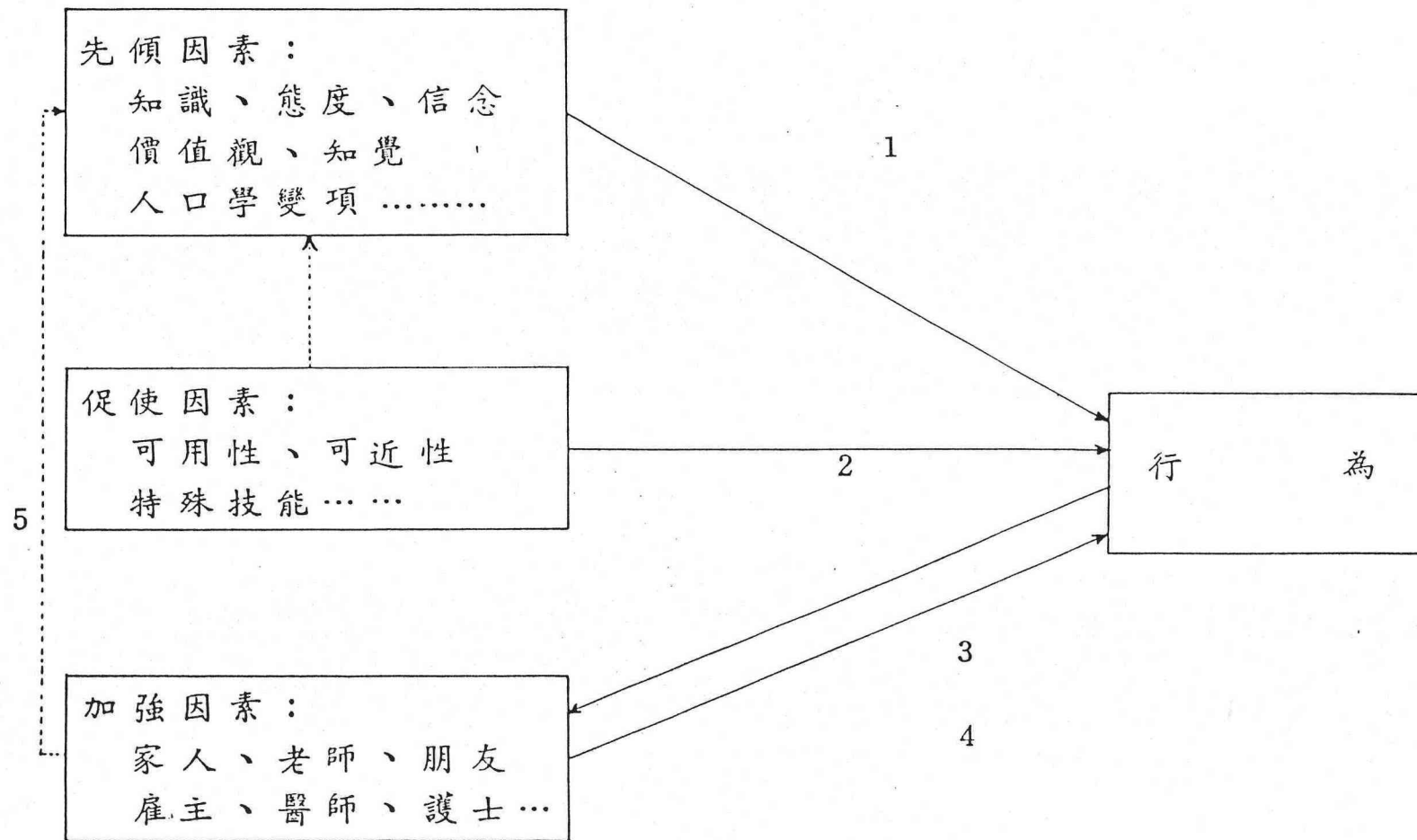
在研擬行為改變計劃時，除考慮參與計劃的人員因素外，尚需考慮行為本身所具有的特性，環境的配合，及可應用之行為改變策略的適用性等。計劃得

圖式

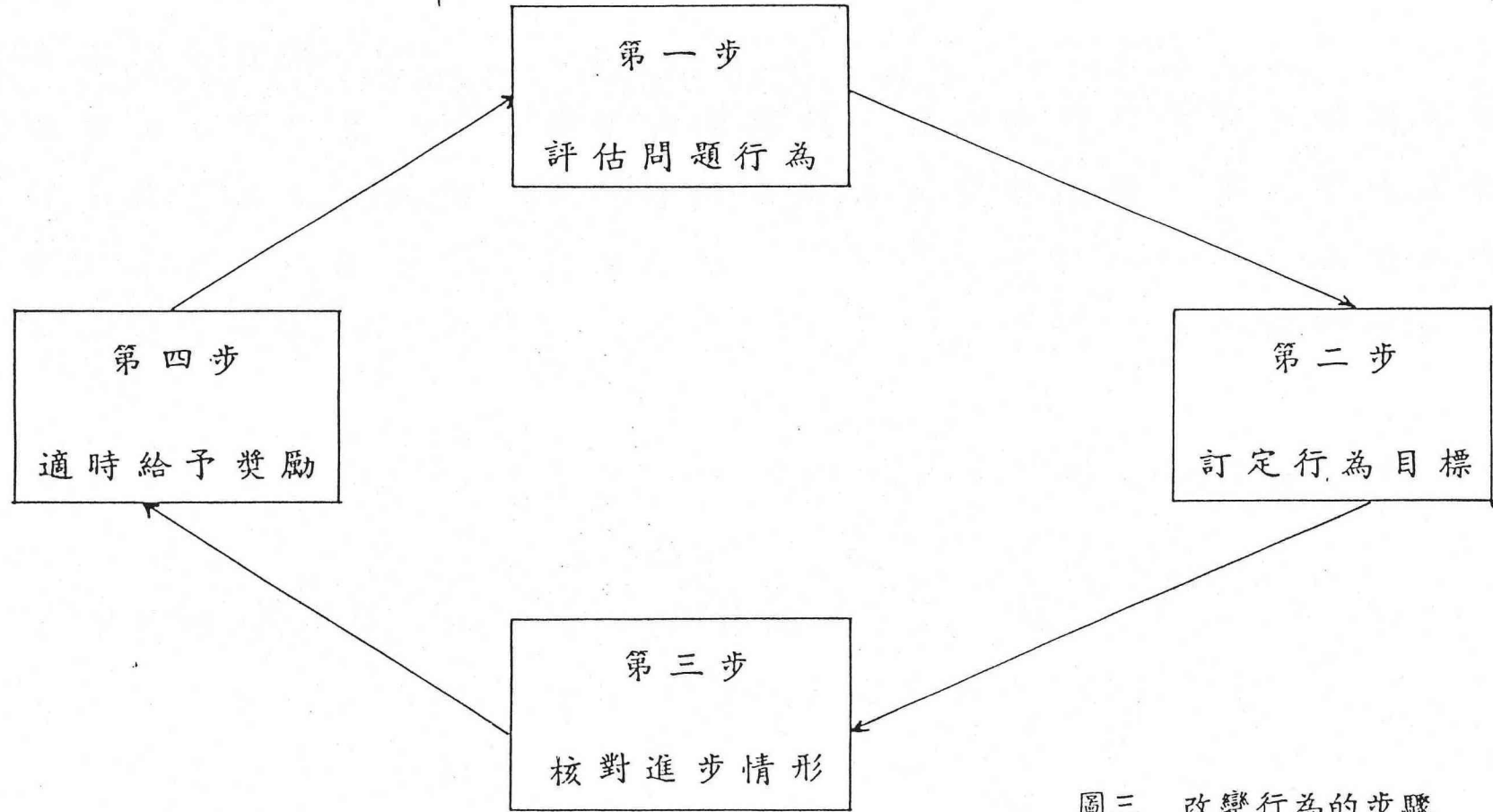


圖一 A B C 分析模式

(認知)



圖二 PRECEDE 診斷架構



圖三 改變行為的步驟

愈詳盡，執行時才有可遵循的原則，其客觀性和正確性也才能提高。此階段中，實驗設計為不可或缺的部份。運用各種實驗情境的安排和控制，主要目的在求得以科學方法證實行為改變計劃的效果。

6. 計劃的執行和評價

執行計劃的過程中，不但要確實把握行為改變策略的原則，並且要做完整而詳實的記錄。按照既定的行為標準，分別完成過程評價（如，選用的方法合適否？時間安排妥當嗎？）、衝擊評價（如，行為改變多少？）和結果評價（如，病情是否改善？壽命是否延長？）如此，一個行為改變計劃的效果因此確定。

上述過程可用簡圖（圖三）表示，茲舉「攝納行為改變計劃」為例，說明如下——

第一步：衡量你目前的飲食習慣。

第二步：訂定一個你可以做到的飲食習慣改變計劃。

第三步：核對自己在飲食習慣改變過程中進步的情形。

第四步：適時地給自己所喜歡的鼓勵。

六、動機的維持和增強

事情成敗的關鍵，繫於個人是否擁有合理的期望；是否能以積極的態度面對改變。不斷告訴自己具正面和支持性的話語（如，做到改變需要花些時間，我不應期待每件事情在做了以後馬上就有結果。我試著吃過一些不含鹽的食物，雖不很習慣，但相信我的口味是可以改的。），在遭遇挫折時，便能勇於接受。此外，一個人因行為達到標準而獲得獎勵時，可以產生足夠的信心，相信自己能把事情做好，就愈有繼續做下去的動機。

七、行為改變對於高血壓控制效果舉例

近年來，基於長期服藥帶給高血壓病人不舒服的副作用和經濟上的負擔之考慮，根據行為原理（包括增強、逐步養成、自我控制、模仿、代幣制、訂契約等）所發展出來的改變策略，如訓練身心鬆弛技巧，養成運動習慣，建立低鈉食物之攝取行為、控制理想體重等已被廣泛應用。經實驗研究證明，行為治療對於高血壓病人而言，不但能緩和病情，同時因藥量減少而使醫療費用下降。

。此結果提示我們一個事實：「行為改變」在疾病控制和預防，甚至有關係健康促進之工作上，值得應用和推廣。

八、健康行為、衛生教育與健康促進

人類行為中與健康相關者謂之「健康行為」，其範圍甚廣，包括飲食、運動、飲酒、抽菸、用藥、壓力等。當慢性病成為主要死亡原因的今日，健康行為為疾病預防上所居之地位益形重要。全民健康除藉衛生教育的推廣，加強個人員起自我照顧的責任和能力之外，還需透過政治、經濟、組織、法律、和環境等各方面的配合，以「促進健康」為導向，提昇人們的健康水準和生活品質。

積極而正面的健康是人類追求的目標，公共衛生工作已將「治療醫學」領域帶入「預防醫學」領域，今後更具意義且富挑戰性的「前瞻醫學」領域等著我們去開創。讓我們從自己開始，踏出成功的第一步。