



# 生活技能融入健康教育教學之轉換與運用

## 劉 潔 心

國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系 教授

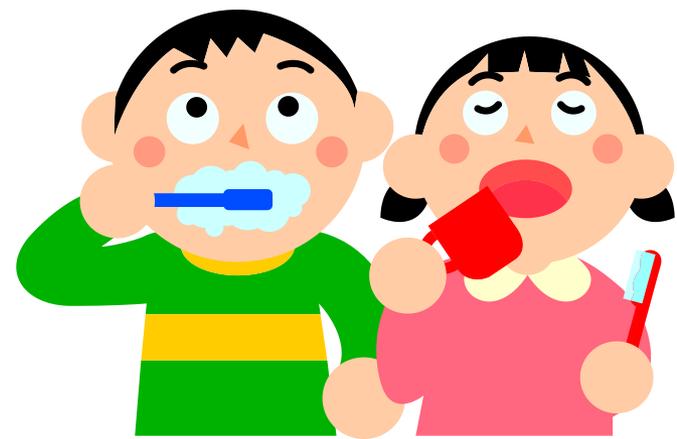
美國洛杉磯加州大學(UCLA)博士

主修：公共衛生

副修：教 育

專長：健康行為科學

行為改變與衛生教育

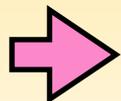


# 美國健康教育核心能力 V.S.WHO生活技能

美國國家健康教育標準 (八大核心能力)	人與人—社會健康【溝通與人際互動能力】	人與環境—工作成就健康【決策與批判性思考能力】	人自己—情緒健康【適應力和自我管理能力】
Standard1 : Core Concepts 核心教學概念	人際溝通能力	作決定	自我覺察
Standard2 : Analyze Influences 分析影響力 (批判)	協商技巧	解決問題	目標設定
Standard3 : Access Information, Products, and Services 獲得資訊、產品、和服務 (面對、解決問題)	拒絕技能	批判性、 創造性思考	自我監控 與管理
Standard4 : Interpersonal Communication 人際溝通(同理、協商、情緒抗壓)	同理心		情緒調適
Standard5 : Decision Making 做決定	合作與 團隊作業		抗壓能力
Standard6 : Goal Setting 目標設立	倡導能力		
Standard7 : Self-Management 自我管理 (覺察、監控)			
Standard8 : Advocacy 倡導(合作、團隊)			
<p>&lt;核心能力橫跨十大健康議題：性教育、個人衛生、人與食物、健康心理、消費者健康、藥物教育、安全與急救、生長發育與老化死亡、健康促進與及病預防、群體健康&gt;</p>			

# 健康教育內容與生活技能教導之相關連性

健康教育十大議題



教學重要重點



核心能力



單元/模組教學目標

教學內容相關之  
三面向教學目標

認知背景

+

情意導向

+

技能學習

一般健康技能

(健康技術、操作層面)



生活技能

(社會心理層面)

(課堂學習為主軸)

(課後延伸活動設計，  
以落實行為之養成)

健康行為能力  
技能+生活場域實踐機會



每日健康行動

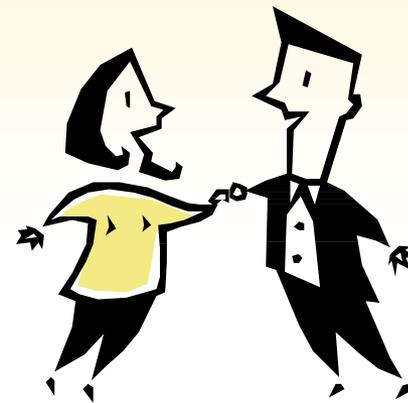
# 人際溝通能力【Interpersonal Communication Skills】



## 定義

- 無論用口語或肢體語言，都能適當的表達情意，並且符合文化和情境。良好有效的溝通是雙向的，包含溝通和傾聽。
- 有效溝通的原則：

- 一、用關心的眼神注視對方
- 二、表情專注傾聽，並適時保持微笑
- 三、適當的肢體表情
- 四、適時提出問題



## 重要性

- 能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。

# 協商技巧【Negotiation Skills】



## 定義

- 協商和衝突處理
- 堅定自信的技能(自我肯定技巧)
- 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議、或訂立合約，這也包含了妥協、給予或取得的能力。



## 重要性

- 幫助我們迎合和滿足對方的需求並關心彼此的利益
- 在工作上或與人合作時，是非常重要的能力。

# 拒絕技能【 Refusal Skills 】



## 定義

- 能夠有效的拒絕別人，在對與錯的抉擇中，必須考慮到事情的後果，並勇敢的拒絕不合理的要求。
  1. 堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。
  2. 以真誠的態度說明無法接受的原因，讓對方了解你的困難。
  3. 清楚表達拒絕的意思，並且確定對方接受到你的訊息。
  4. 以同理心安慰對方，提出替代方案，讓彼此都感到滿意。

## 重要性

- 能做出雙贏且能滿足和表達個人的需求和關切是和他人共事時的一項關鍵因素

# 同理心【Empathy Building】



## 定義

- 有能力站在別人的立場去設身處地、去感受、去體諒他人。就算是我們所不熟悉的生活，也要學習將心比心，想像同樣時間、地點、事件，而當事人換成自己會是怎樣的情況。

## 重要性

- 瞭解說話者的心理，增進溝通的活絡，是有效溝通的根本。
- 幫助我們接受其他不同處境的人、對有需求的人做出反應，提昇正向社會互動能力。

# 合作與團隊作業【Cooperation and Teamwork】



## 定義

- 表達對他人貢獻和不同行為方式的尊重
- 評估個人能力並為團隊作出貢獻

## 重要性

- 能夠讓人們採取行動以取得最大利益
- 能夠爭取而不致感到被威迫或不安，誠實且公開地表達感情和觀點。

# 倡導能力【Advocacy Skills】



## 定義

- 影響和勸導技能
- 多部門協調和動員技能
- 人與人之間的正向關係，創造一個讓人們覺得安全、且能夠自由互動和表達意見的環境

### 重要性

- 宣導過程中必須注意維持友誼，這對心理和社會安適狀態來說，都非常重要。

# 做決定【Decision-making】



## 定義

- 收集訊息的能力
- 評估現在的行為，將會為自身及他人帶來的後果
- 有能力從多項選擇中，依照做決定的流程做出決定，而這些選擇可能會產生特定的結果，或對將來是最佳的選擇。



## 做決定之步驟：

- 一. 做決定的情境
- 二. 列出可能的選擇
- 三. 分析各種選擇的優缺點及所必須付出的行為後果
- 四. 做出自己的決定
- 五. 評價是否為好決定，可否為決定負責

### 重要性

- 幫助我們做建設性的決定
- 讓我們能夠處理不同的選擇
- 會影響我們做不同的決策

# 解決問題【Problem-solving Skills】



## 定義

- 以建設性的方式處理生活中，或將來可能面臨的種種問題。是一種處理問題或情境的過程。
- 問題解決的步驟：
  - 一、確定問題為何？（包括情境、人、事、物等）
  - 二、分析形成問題的原因為何？
  - 三、列出解決問題的各種方案（三個以上為佳）
  - 四、分析各個方案的優點和缺點
  - 五、選擇一個方案，並試著做做看。
  - 六、檢討執行的過程，是否有需要改善的地方，若有，則再選擇其他方案試試看。

## 重要性

- 能夠建設性地處理生活中所面對的各種問題
- 如未處理，將來可能出現造成身心壓力的各種問題

# 批判思考【Critical Thinking Skills】



## 定義

- 批判思考是一位具自主性自律能力者，從事辯證性的心靈活動。
- 有能力分析資訊、經驗、形成主張、引導結論、提出適當的問題和發表具邏輯思考的意見。

## 要素

- 深度(depth)：對事物複雜性的了解
- 廣度(breadth)：從多元的角度切入
- 邏輯性(logic)：偏重概念是否有意義及其連結的順序是否合理
- 重要性(significance)：能指出關鍵性的概念

# 自我覺察【self-awareness skills】



## 定義

- 創建自知能力，包括權利、影響、價值、態度、優點和缺點的認知
- 能夠辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。

## 探索自己的內在想法：

- 我現在是怎麼想的？這件事對我的影響是什麼？別人如何看？對健康有無傷害？
- 做與不做此事，對健康有否影響？有做的價值存在嗎？還有更重要的價值嗎？對別人健康的影響為何？
- 這個想法，讓我產生什麼情緒？
- 之前發生什麼事，讓我有這種感覺？我在乎別人對我作此事的感受嗎？
- 我現在有的這個感覺，是真正的情緒嗎？還是有其他更重要的原因？

## 重要性

- 幫助我們認知自己的感覺和價值觀
- 是人際關係、有效溝通和培養同理心須具備的先決條件。

# 目標設定【Setting Goals】

## 定義

- 目標設定就是確立自己生命價值之所在，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出短期、中期及長期目標。
- 目標設定的五要素～「SMART」原則
  - Simple---具體易懂
  - Measurable---可測量的
  - Achievable---可達成的
  - Realistic---具有實際性
  - Times---有時間期限

### 重要性

能讓個人投注有限的內外在資源，於設定優先的事務，得以增加成功的機率。

# 自我監控【self-monitoring】

---負責任【Take Responsibility】

---創造性思維產生改變【Make a Difference, or Bring About Change】

## 定義



- 自我評估/自我評定/自我監控/自律能力
- 能以簡單、可測量、可達成且合理的方式，在指定期限內負責任的去完成個人設定為優先的事務。
- 跳脫傳統的思考方式，能提出具原創性和創新性的意見，並讓我們可以應用於生活中的各種情境。

一、我自己對這件事的想法是什麼?為什麼我會這樣想?

二、有那些外在因素對我造成影響呢?是怎樣的影響呢?

三、我可以做的改變是什麼?

## 重要性

- 讓個人投注有限的內外在資源，於設定優先的事務，得以增加成功的機率。
- 使我們經由不同解決方案的探討、省思，認清行動或不行動帶來的不同結果，得以做決定和解決問題。

# 情緒調適【Skills for Managing Feelings】



## 定義

- 控制憤怒情緒、處理悲傷和焦慮情緒
- 應付失落、辱罵和心理創傷
- 能夠辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力適當的對情緒做出反應。

## 技巧

- 增進自我瞭解
- 增進他人對自我的瞭解
- 增進自我對他人的瞭解
- 增進人際之間的親密感
- 增進身心健康



## 重要性

- 讓我們能夠適時的反應我們的情緒
- 避免負面的情緒持續影響心理及生理的健康。

# 抗壓能力【Skills for Managing Stress】



## 定義

- 時間管理
- 正向思考
- 放鬆技巧
- 能夠認知我們的生活壓力來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力。

## 減少壓力的負面影響

- 勇敢面對壓力
- 嘗試改變自己的想法
- 學習放鬆自己
- 尋求社會支持

### 重要性

- 讓我們能夠調節壓力
- 避免壓力所造成的負面效果，如：枯燥煩厭、精疲力盡、神經質和行為的改變。

# 教學模組特色 ~ 貼近生活經驗



# 教學模組特色 ~ 體驗活動取材容易

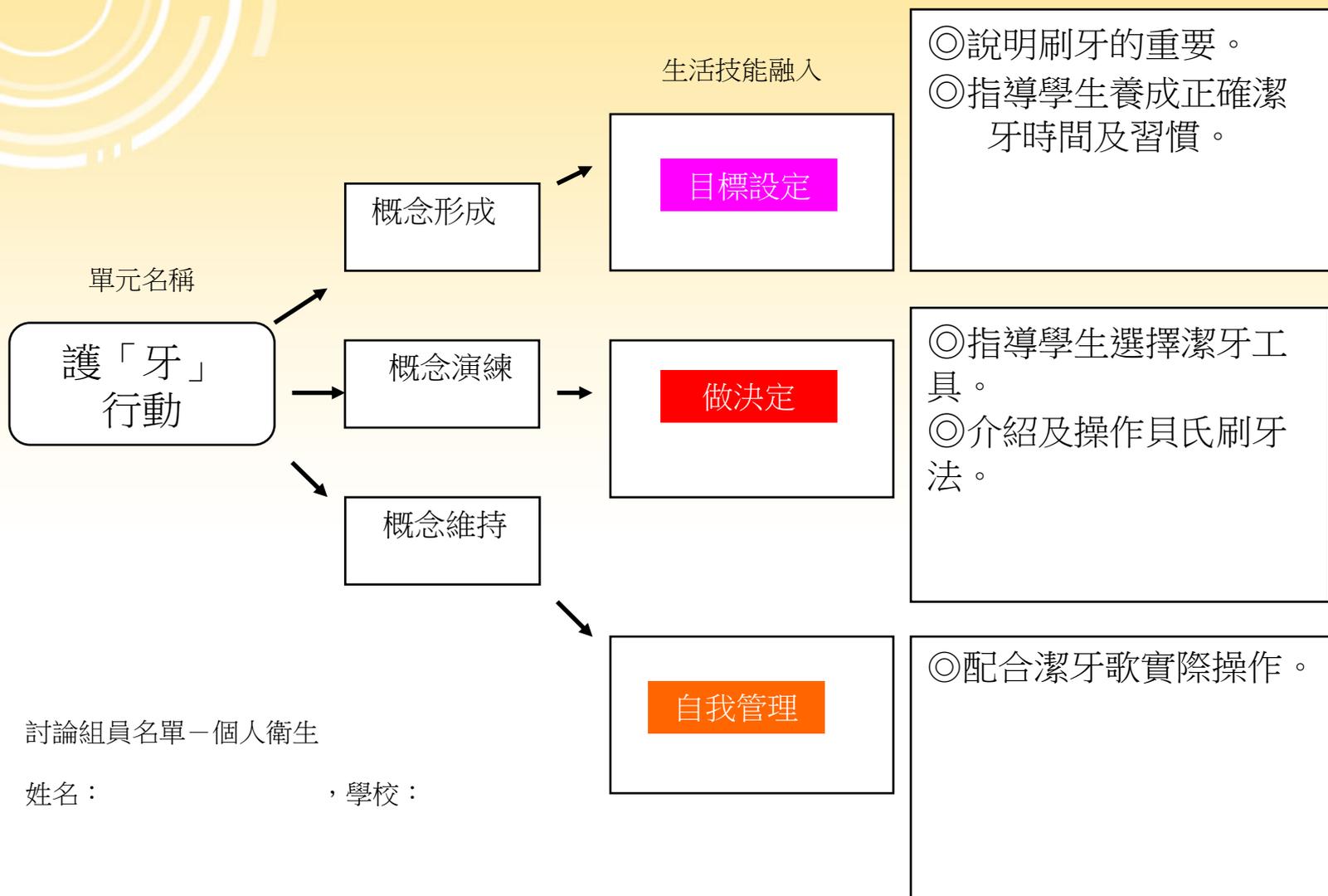


# 教學模組特色 ~ 強化生活技能學習



# 臺北縣98年度健康教育校本培育研習小組討論單

相關教學活動



解決問題

批判性思考

創造性思考

同理心

有效溝通

自我覺察

情緒調適

抗壓能力

單元名稱

護「牙」  
行動

概念形成

生活技能融入

目標設定

概念演練

做決定

概念維持

自我管理

◎說明刷牙的重要。  
◎指導學生養成正確潔牙時間及習慣。

◎指導學生選擇潔牙工具。  
◎介紹及操作貝氏刷牙法。

◎配合潔牙歌實際操作。

討論組員名單—個人衛生

姓名： \_\_\_\_\_ ，學校： \_\_\_\_\_

相關教學活動

生活技能融入

