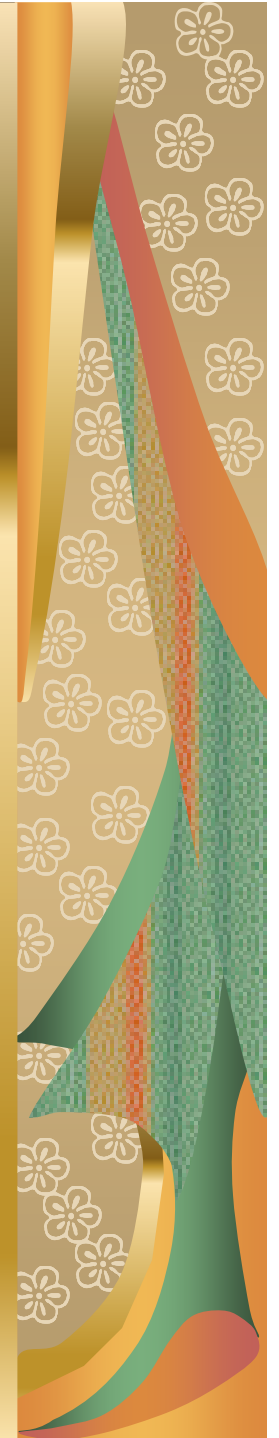


學校醫護人員深化課程

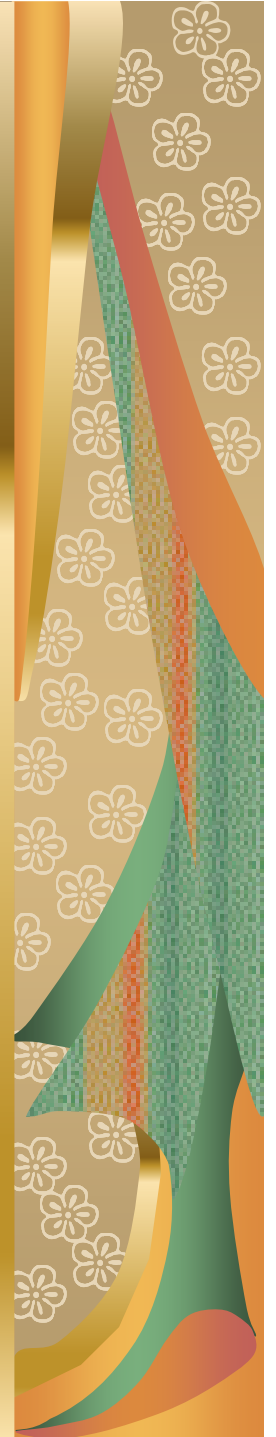
柯慶建 醫生

2008年6月



概念

- 健康促進
- 健康教育
- 健康決定因素
- 影響健康行爲的三類因素



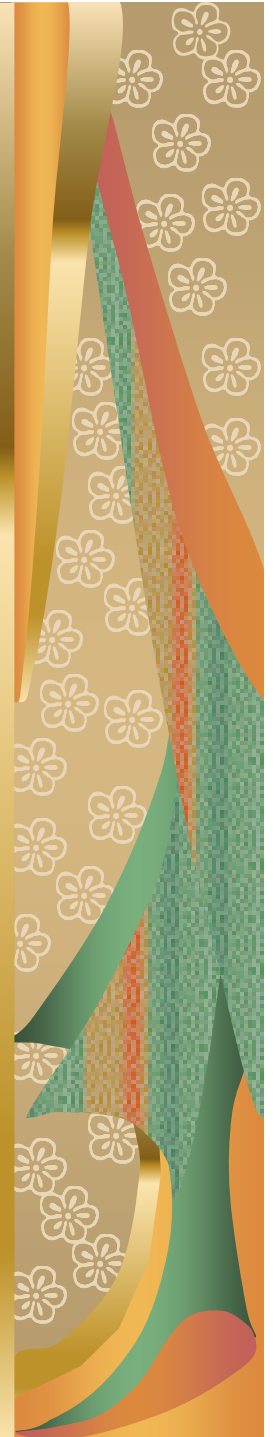
健康促進

■ 健康促進是促使人們提高、維護和改善他們自身健康的過程。


1986-渥太華憲章

■ 健康促進是指一切能促使行為和生活條件向有益健康改變教育與生態學支持的綜合體。

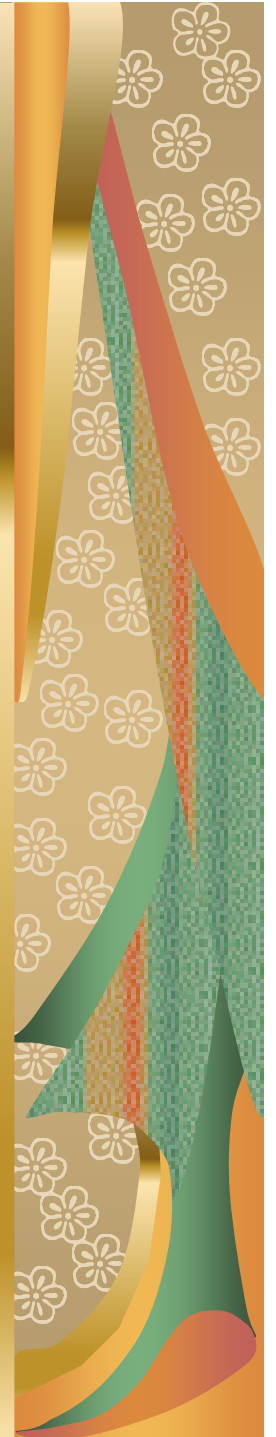
Lawrence W.Green



健康促進

 「健康促進需透過有效的社區行動來設定優先順序、做決定、擬定策略，並執行這些計劃以獲得更好的健康，這個過程的核心是使社區具有能力去控制自己的努力和命運。」

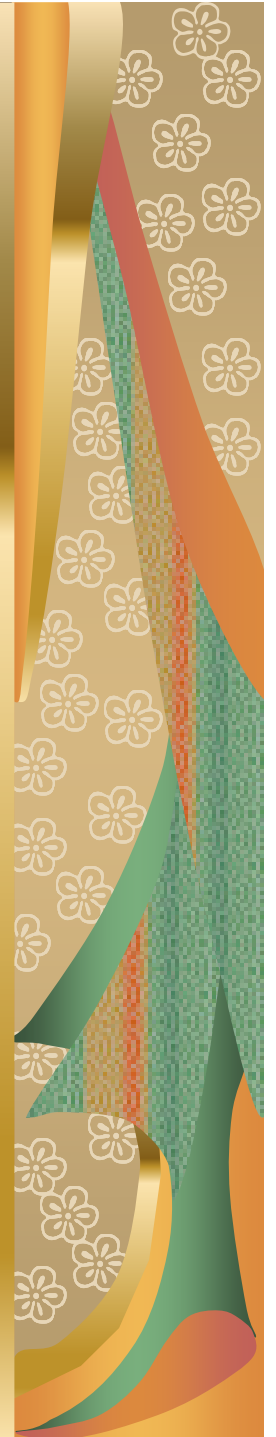
渥太華憲章



健康促進

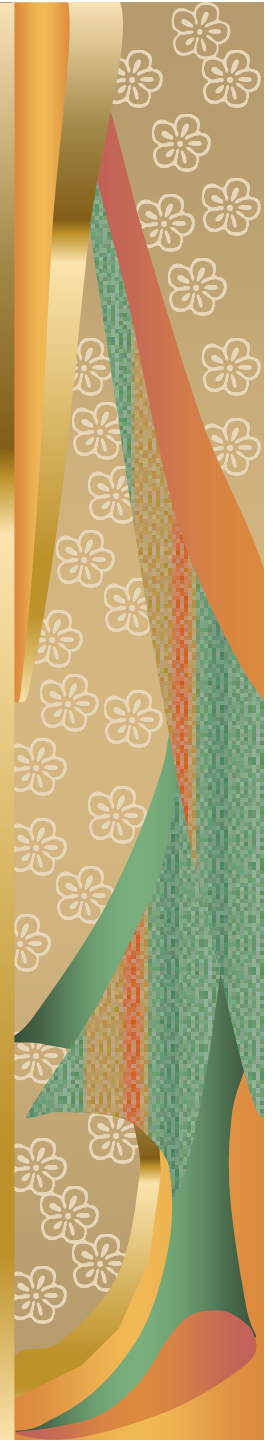
■ 將醫學工作分爲四個部分：

- 健康的促進（the promotion of health）
- 疾病的預防（the prevention of illness）
- 疾病的復原（the restoration of the sick）
- 康復（rehabilitation）



健康教育

■ 健康教育是通過有計劃、有組織、有系統的社會和教育活動,促使人們自願地改變不良的健康行為和影響健康行為的相關因素,消除或減輕影響健康的危險因素,預防疾病,促進健康和提高生活質量。



健康教育

❏ 定義1：

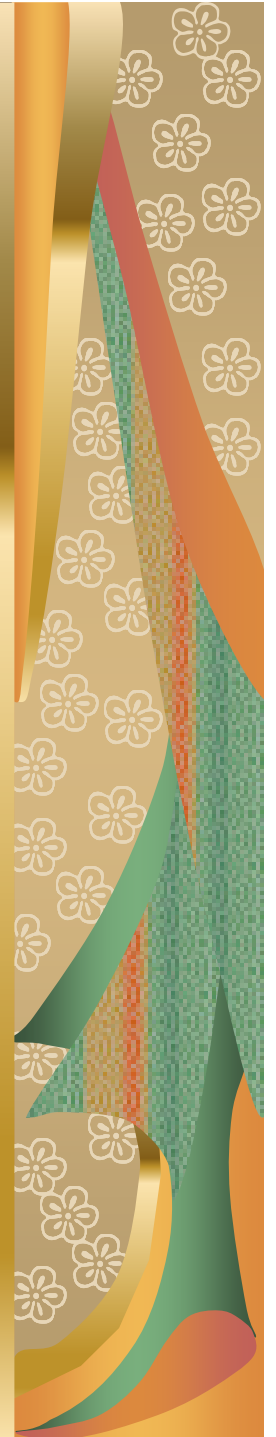
❏ 健康教育是指遵循教育規律與身心發展規律,教育者以健身學知識技能教育受教育者,以增強體質、增進身心健康為目的,所實施的健全人的身體的教育。

❏ 定義2：

❏ 1988年第十三屆世界健康教育大會將健康教育定義為：健康教育是研究傳播保健知識和技術、影響個體和群體行為、預防疾病、消除危險因素、促進健康的一門科學。

❏ 定義3：

❏ 根據韓國教育大詞典的解釋，健康教育是指以維持、保護、增進健康為主的教育和活動，健康教育的目的在於培養有關個人衛生和公共衛生的知識、技能。



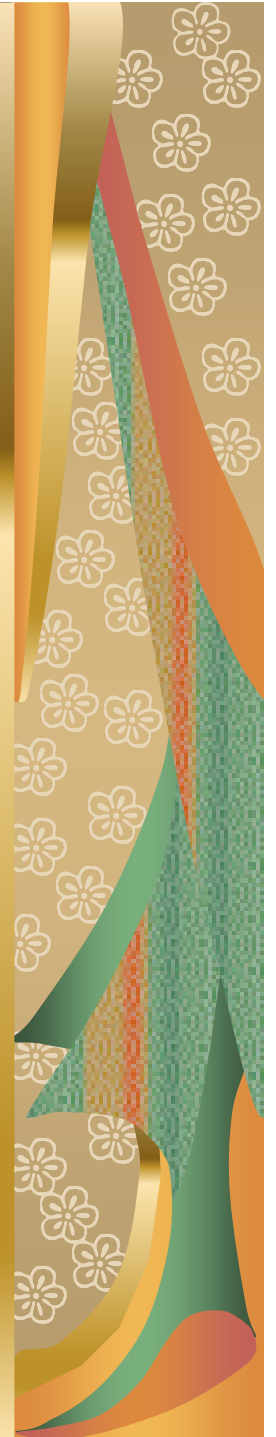
健康教育

❏ 定義4：

❏ 健康教育是指通過衛生知識宣傳教育，逐步改變危害健康的不良行爲，健康促進主要指政府運用行政手段，動員和協調社會有關單位和個人履行各自對健康和環境的責任，培育促進健康的因素，消除不健康的因素，以促進人人健康。

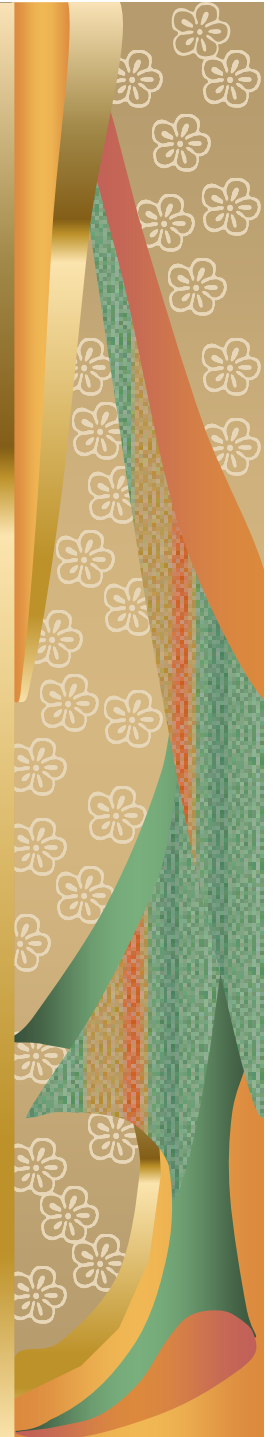
❏ 定義5：

❏ 健康教育是指增進人們衛生保健知識和技能使其達到生理、心理在社會上的完美狀態，即衛生保健宣傳教育，健康教育是預防醫學的一個重要組成部分。



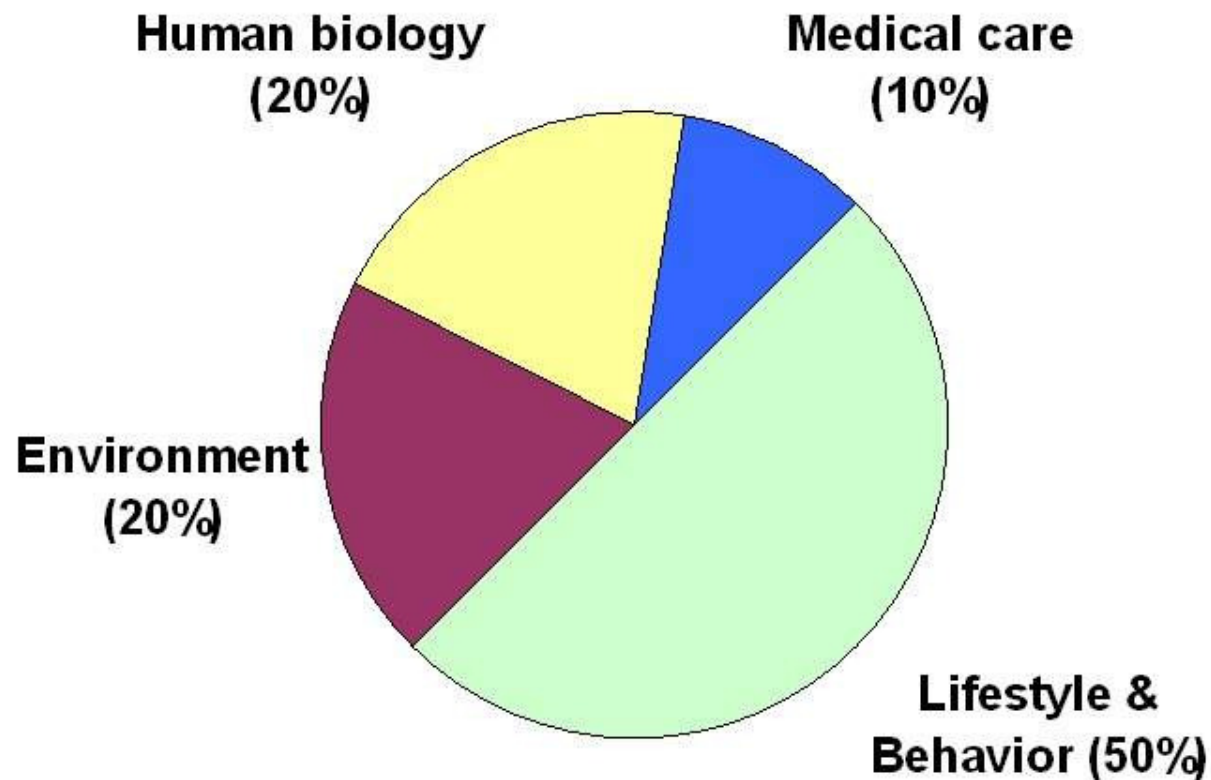
Health Determinants

- 行為/生活方式
- 環境(自然及社會)
- 人類生物學(遺傳/病原體/個體特徵)
- 衛生服務(政策/資源/公平/基本條件)



Health Field Conceptual Model

Influence Factors on Health Status



影響健康行為的三類因素

■ 傾向因素(Predisposing Factor)

■ 知識(Knowledge)

■ 信念(Belief)

■ 態度(Attitude)

■ 價值觀(Value)



影響健康行為的三類因素

■ 促成因素(Enabling Factor)

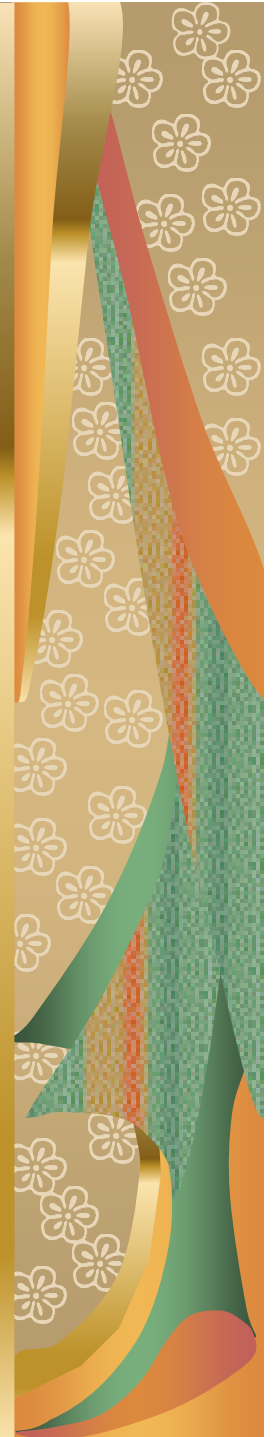
■ 指促使行為動機或願望得以實現的因素

■ 技術

■ 設施/場所/醫護/人員/個人保健

■ 資源

■ 行政重視/支持/法律/政策

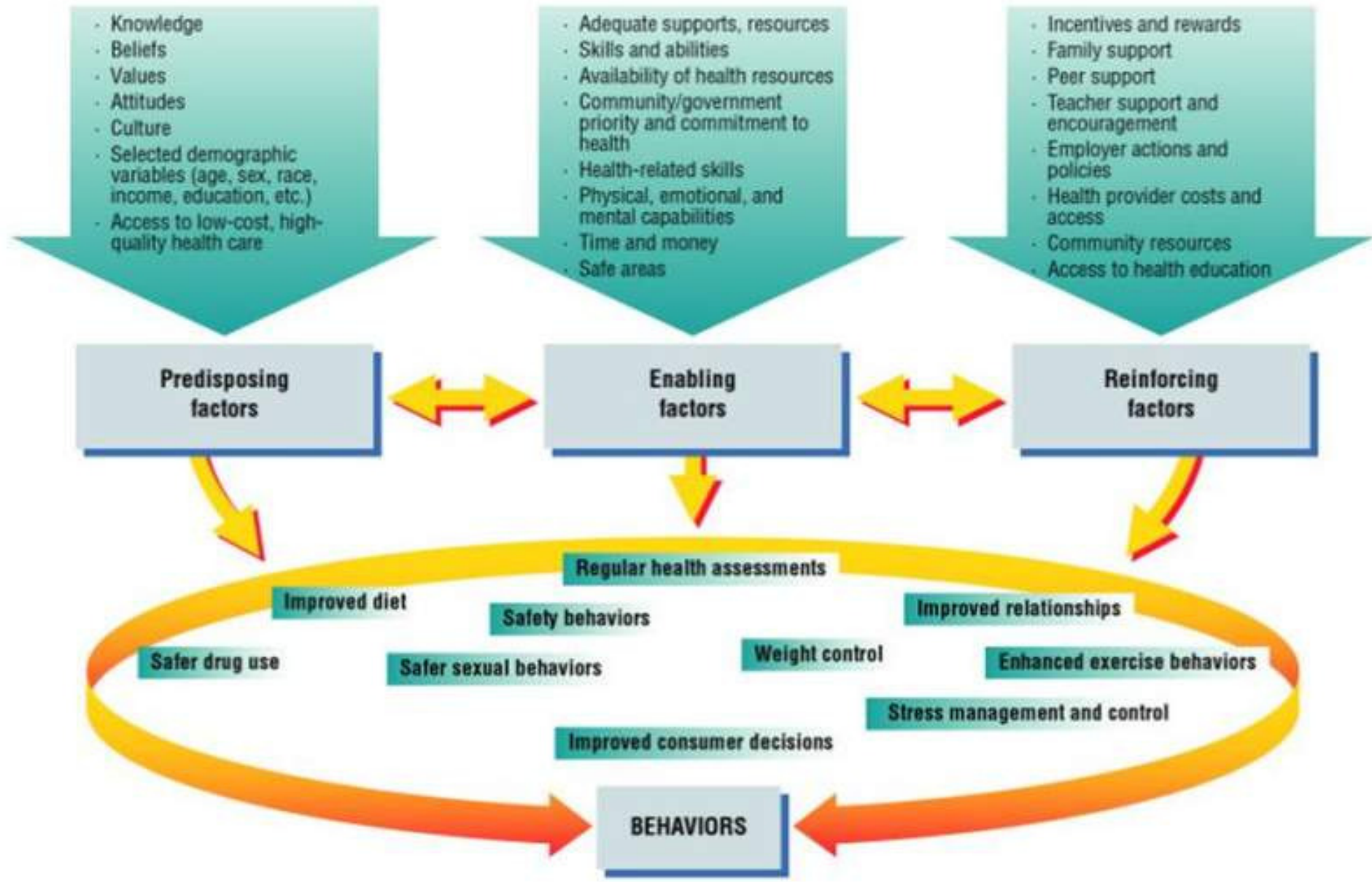


影響健康行為的三類因素

■ 強化因素(Reinforcing Factor)

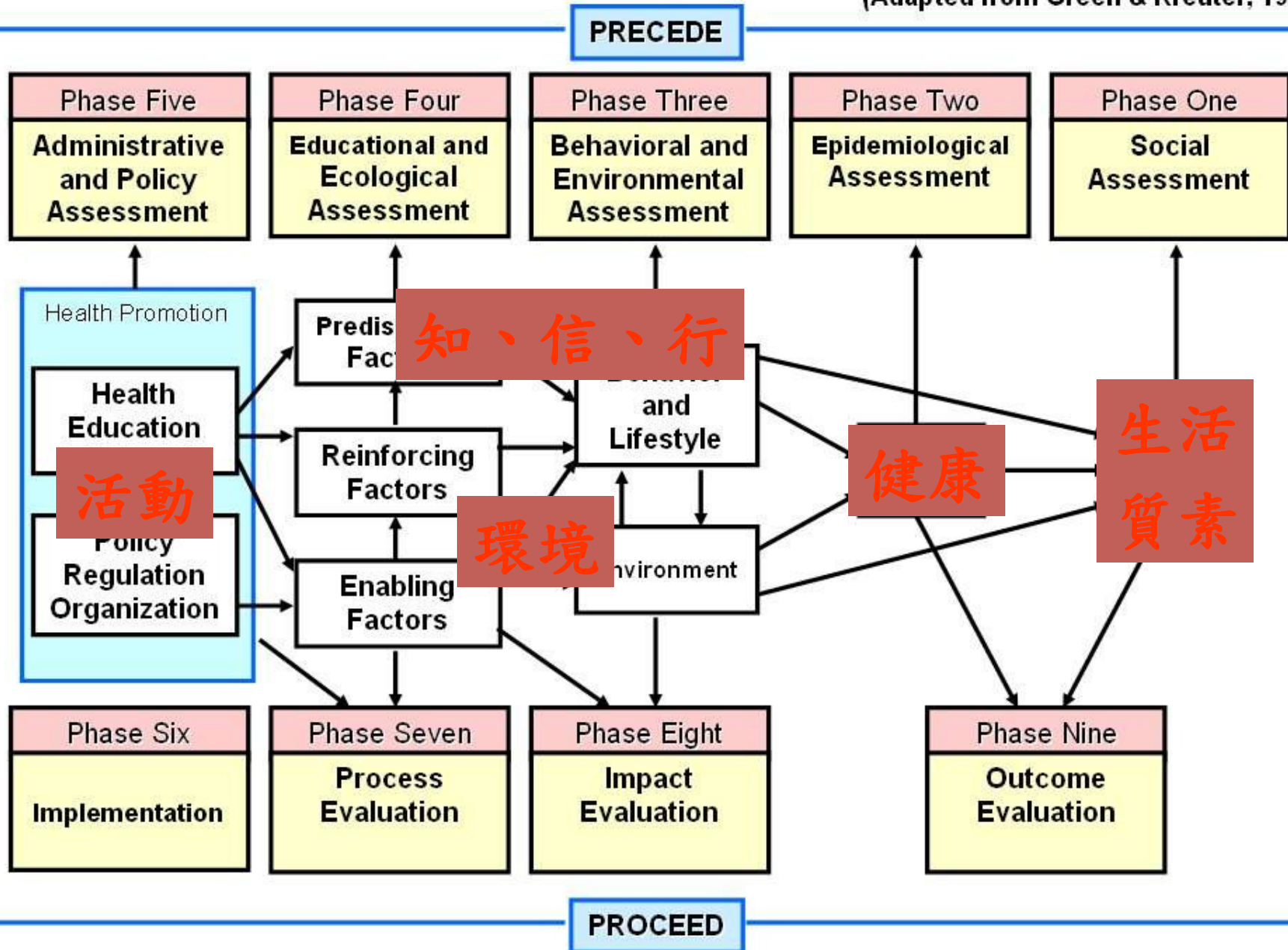
- 干預行為後加強(或減輕)某種行為的因素-多指與個體行為有直接影響的人
- 青少年戒煙:與其密友和父母的態度及行為影響最明顯





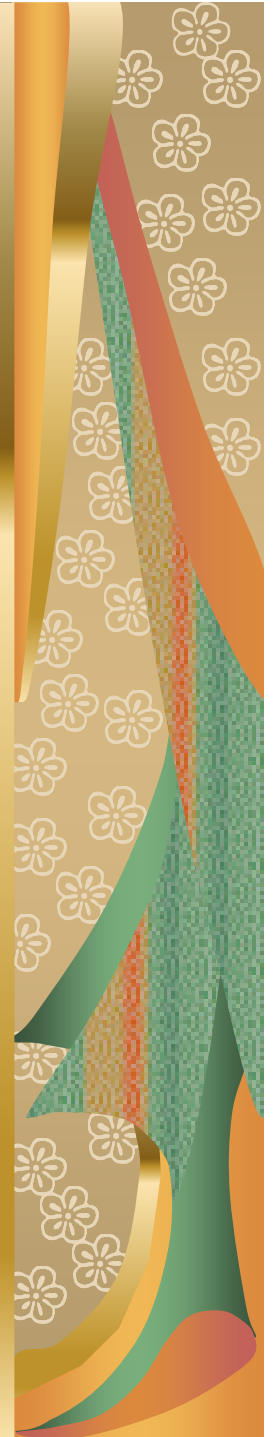
PRECEDE-PROCEED MODEL

(Adapted from Green & Kreuter, 1999)



PRECEDE- PROCEED

- PRECEDE(診斷階段/需求評估)
- (Predisposing, Reinforcing and Enabling Constructs in Educational/Environmental Diagnosis and Evaluation)
- PROCEED(執行階段)
- (Policy, Regulation and Organizational Constructs in Educational and Environmental Development)



Social outcomes measures
include: quality of life, functional
independence, equity

健康和社會結果

Health status measures
include: reduced morbidity, disability,
avoidable mortality

Determinants of health

決定因素：生活方式

health

Healthy lifestyles measures
include: tobacco use, food

Effective health services measures
include: availability, accessibility

衛生服務

of health services

Health environments measures
include: physical environment,

economic and social
environment, food food supply,
restricted access to tobacco, alcohol

環境

影響：

Health literacy measures include:

健康知識

knowledge, personal skills,
self-efficacy

Social action and influence

社會行動

empowerment, social norms,
public opinion

Health public policy and organisational
practices include: policy

政策實踐

regulation, resource allocation, organisational
practices

行動：

教育

communication

社會動員

communication

Advocacy examples include:

倡導

local organisation
overcoming
bureaucratic inertia

