



生活技能為基礎的健康教學

牛玉珍

中華民國學校衛生護理學會理事長
國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系 博士



幫孩子找到面對困難的能力!

唯有引導孩子設想各種可能的情境，想清楚、充分理解之後，孩子才有能力面對並處理各種困境，也才能夠真正發展成長。

“人生很多時候都是這樣，絕對不可能有一個完全接納我們的環境，就算不喜歡這個環境，但我還是可以生存→找出生存的方法!”



成就終身的軟實力... 生活技能



skill-based health education 以技能導向為主的健康教育

❖ 技能(skills)之定義為：使人們能表現出一特定行為的能力。

❖ 技能(skills)分為二部份：

1. 生活技能(life skills)

2. 其他技能(other skills)---涉及實踐性的健康技巧和需要技術性的能力；如：

❖ 急救技能：包紮、CPR

❖ 保健技能：洗手、刷牙、上廁所、作健康餐點

❖ 性教育：正確使用保險套



生活技能(life skills)

- ❖ 一種使人們能正向解決、適應每天面對的生活需求及挑戰的能力及機制。
- ❖ 有助於增進個人行為能力或增進人與他人或周圍環境之共同行動能力，來改變周遭環境氛圍，使之有利於健康的產出。



教導生活技能是責任， 但如何教？



- ❖ 生活技能對於青少年在其他生活方面皆是隨處可見的一種應用工具。
- ❖ 在實證性研究的結果下，健康教育的重點在教導生活技能的過程中，將生活技能應用並連結於特定健康情境與行為，使生活技能更有效地影響人們的健康行為，會比只是針對某種技能作說明講授內容更彰顯其效果。
→知識和特定情境結合才會有用



概念與技能的維持

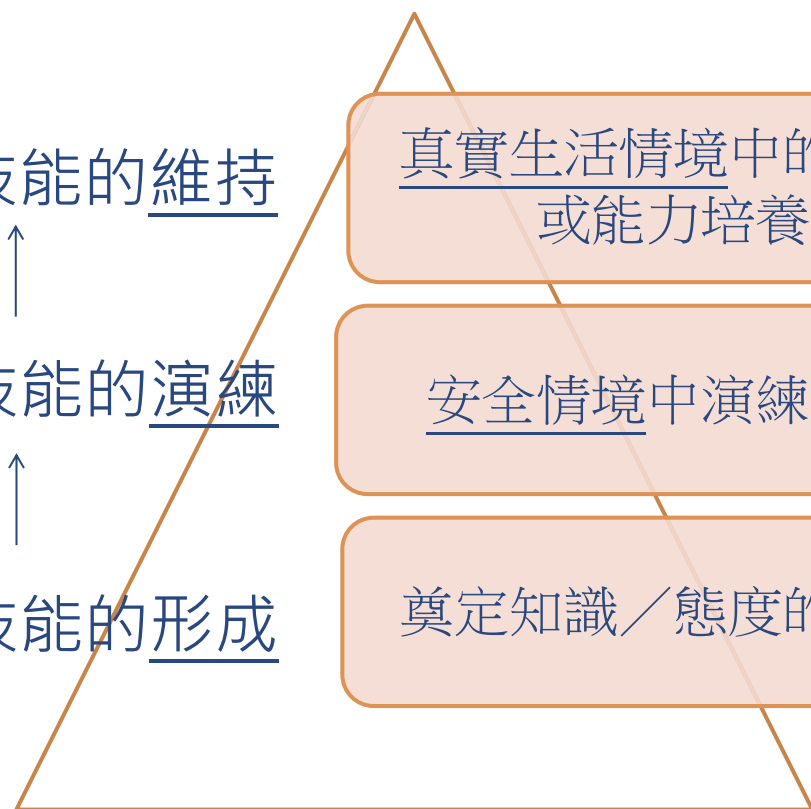
真實生活情境中的習慣
或能力培養

概念與技能的演練

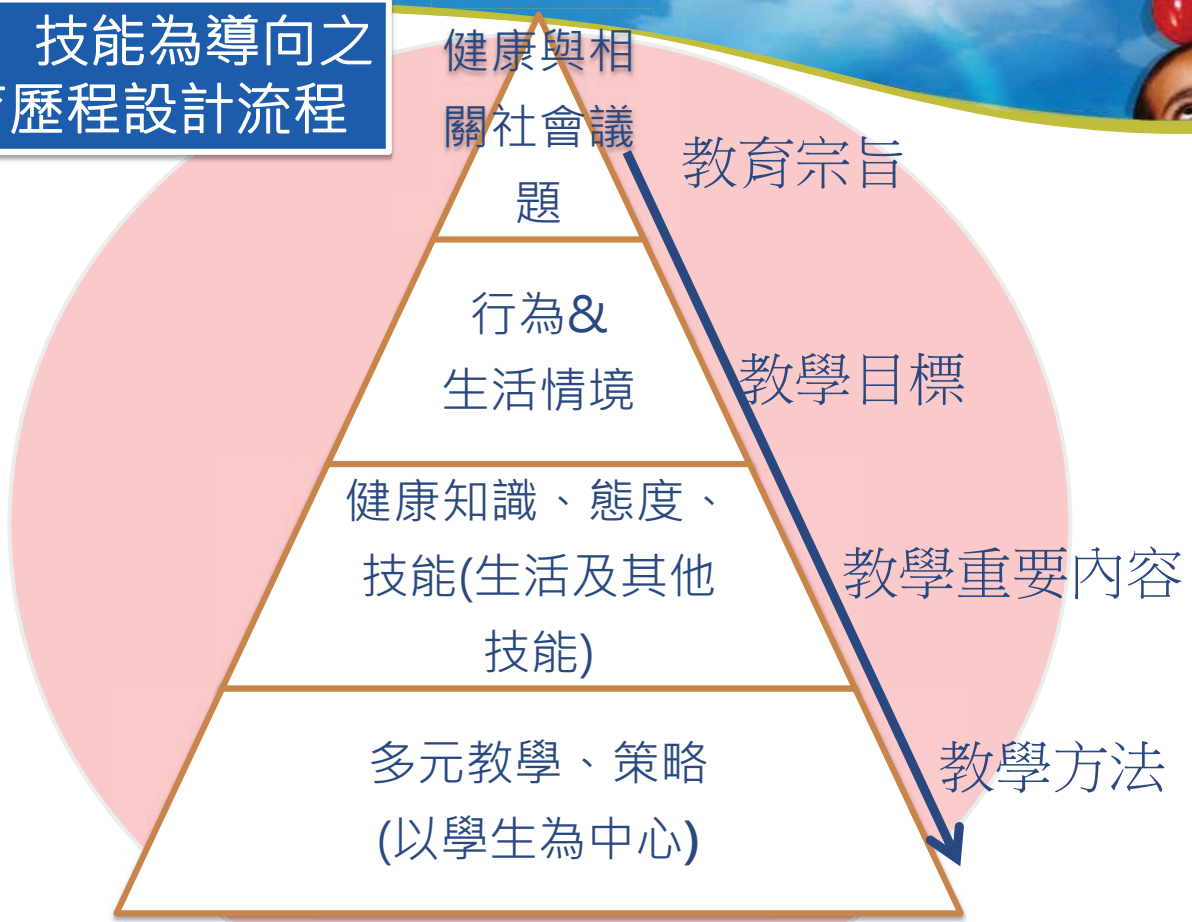
安全情境中演練技巧

概念與技能的形成

奠定知識／態度的基礎



技能為導向之 教育歷程設計流程



參與式的學習歷程





健康生活技能



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
【決策與批判性思維能力】

人自己-情緒健康
【適應力和自我管理能力】

1. 人際溝通能力

2. 協商技巧

3. 拒絕技能

4. 同理心

5. 合作與團隊作業

6. 倡導能力

1. 做決定

2. 解決問題

3. 批判思考

增加自信與自我控制、
負責任與產生改變相關
能力

1. 自我覺察

2. 目標設定

3. 自我監控

4. 情緒調適

5. 抗壓能力



自我覺察【self-awareness skills】

人自己-情緒健康



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。

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。

愛眼你、我、他

題目	總是	常常	有時	偶爾
1.在寫字時，能保持眼睛和桌面的距離？				
2.閱讀時，能避免在搖晃的車上或床上？				
3.我能在燈光照明充分的地方看書？				
4.我能選擇字體較大、印刷鮮明的書籍閱讀？				
5.看電視時，能保持眼睛和電視的距離？				
6.看電視，能每看30分鐘就休息10分鐘？				
7.我能利用下課時間到戶外活動以保護眼睛？				
8.我能注意營養，均衡地攝取食物、不偏食？				

「視力保健」是一項很重要的工作，愛護眼睛要從平時做起，想想看，自己是否做到了呢？請依照你平時的習慣在下列表格中打「✓」



人自己-情緒健康



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 / Measurable / Achievable / Realistic / Times

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。

護眼計劃大作戰

我是小明 10歲
我最愛看電視及打電動了！

讓我們來為他設計
護眼計劃吧！！

情境：
習慣躺在沙發看電視
看電視一看就是2個多小時
很少從事戶外活動

分析：
看電視的距離及角度錯誤
觀看電視時間過長
眼睛視力可能亮起**紅燈！**



要達成的目標	調整看電視時的姿勢	調整看電視的時間長度	做適度的休息，讓眼睛放鬆
執行策略	看電視時，維持電視畫面高度比兩眼平視時略低15度的位置 看電視時，距離保持與電視畫面對角線6-8倍距離	每天看電視時間一次不超過半小時 一天不超過三次	戶外活動，放鬆眼肌，防止近視
達成與否			

人際溝通能力

【Interpersonal Communication Skills】

定義

- ❖ 用口語或肢體語言適當的表達情意，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

例：與父母討論視力保健的重要性與護眼方法

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)
- ❖ 有能力和別人溝通並解決事情、達成協議、或訂立合約，包含了妥協、給予或取得的能力。
- ❖ 例：與父母討論戶外活動的時間（提出方案、評估、做決定）

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。
- ❖ 有效拒絕的原則：**堅定而委婉、真誠表達困難、清楚傳遞訊息、以同理心提出替代方案**
- ❖ 例：為了護眼拒絕對視力不利的誘惑或邀約

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。
- ❖ 例：體會高度近視者、患有眼疾者、或失明者的心境與生活情境

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
- ❖ 例：與同學合作完成視力保健的任務

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
- ❖ 例：鼓勵同學一起愛護眼睛、愛眼校園

重要性

- 倡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做出最佳決定。

做決定步驟：確認情境-列出選擇-分析優缺點及行為後果-做決定-自我負責

- ❖ 例：在面臨3C的誘惑情境下，能決定採取護眼行動，以對個人的視力保健負責

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
 - ：確定問題 - 分析原因 - 列出解決方案（三個以上為佳） - 分析優缺點 - 選擇其一試做 - 執行檢討回饋 - 再試
- ❖ 例：能處理在視力保健上所遇到的困難或挑戰

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。
- 質疑 - 反省 - 解構 - 重建
- 例：能用批判思考的觀點，反省媒體或同儕對視力保健所造成的影響

重要性

- 幫助我們認知、處理那些會影響到自我健康態度和行為的因素，如：媒體和同儕壓力

自我監控【self-monitoring】

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。
- ❖ 例：使用太陽日記卡監控個人護眼時間

重要性

- 讓個人投注有限的內外資源，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。

例：學會調適困境(如：治療近視問題時)所帶來的情緒問題

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、社會支持
- ❖ 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。
- ❖ 1.分析壓力 - 2.壓力形成原因 - 3.列出解決方法 - 4.評估採取行動

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。



- ❖ 教學主題的內容與重點是什麼?
- ❖ 與孩子生活經驗的連結?(無法分割的健康概念)
- ❖ 能給孩子什麼樣的生活能力?—**生活技能**

.....→設定教學目標→選擇及修正教案→應用現成教具或研發教具