

衛生教育策略 33個方法和介入

National Taiwan Normal University

講師：劉潔心

一、學生導讀(一)

● 相見歡 (getting acquainted)

「相見歡」也稱為「破冰」
用於營造一個工作坊或課堂的調性，這些活動最好易學且有趣，活動範圍從參與者自我介紹到被設計來涵蓋呈現此課程的較複雜活動。活動必須非常仔細挑選，要有主題及目標族群特色。

一、學生導讀(一)

通常在開場白的前15分鐘就會釋出接下來的活動訊息。釋出正面訊息是個好的開場白，準時開始、且有熱忱、對報告者的內容感興趣並尊重，試著叫參與者的名字，鼓勵全員參與，自己也盡可能的投入，您的主動參與建立了這個團體的調性。

一、學生導讀(一)

優點

- ▶ 建立互信互重的氛圍
- ▶ 有助於了解參與者的名字及興趣
- ▶ 促進及建立參與者互動的基本規則
- ▶ 使參與者活絡起來
- ▶ 使參與者感到自在

缺點

- ▶ 曠日費時，減少進行重要行程的時間
- ▶ 使參與者感到不自在

一、學生導讀(一)

小技巧

- 這類活動都可能使參與者感到自在或不自在，要技巧性的挑選活動內容，並考量參與者的特質。
- 活動開始前就明確講明規劃或說明期望參與者的事，當參與者對自己做對且有信心時，活動配合度較高。

一、學生導讀(一)

「名字接接龍」遊戲

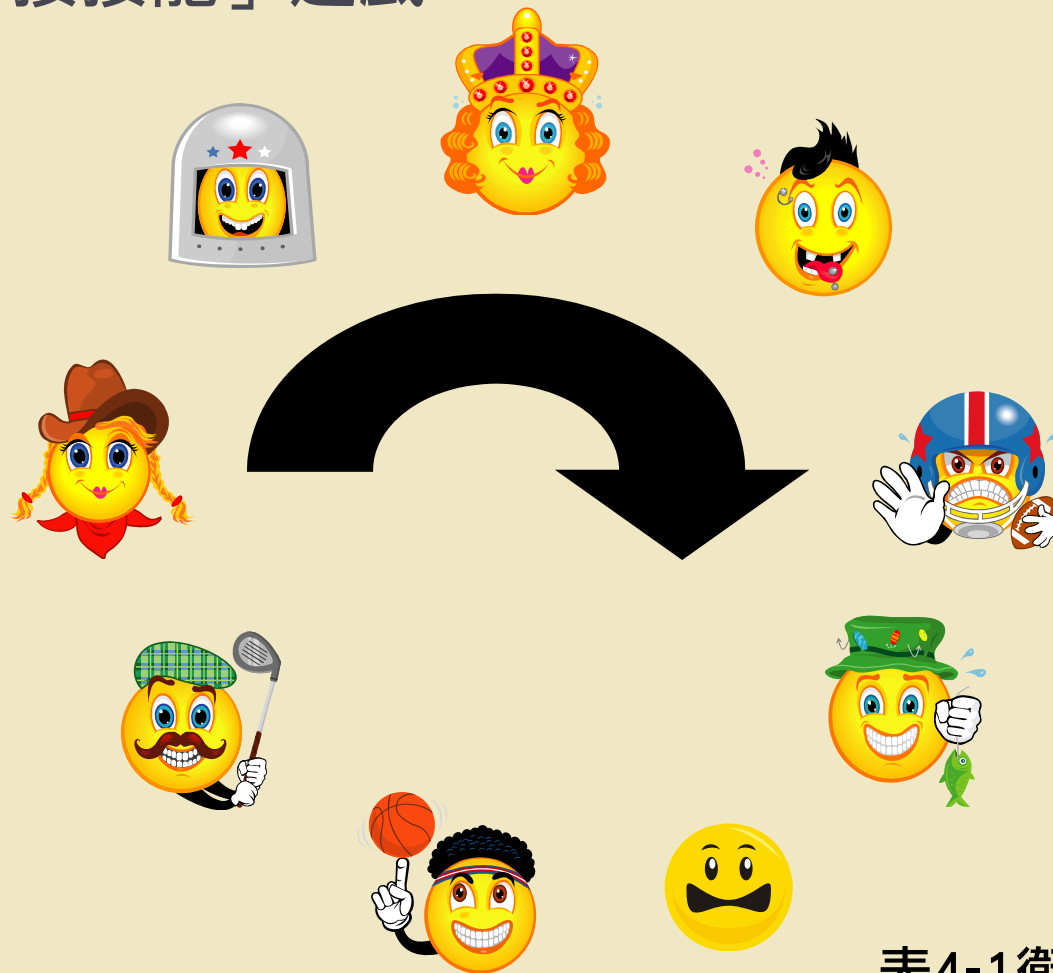


表4-1衛教策略

一、學生導讀(一)

表 4-1 衛教策略

X= 常用 P= 可行 Blank= 不常見	認知目標	影響目標	心理動機	所需時間	年齡	人數建議	預算	社區設備	學校設備	工具備註
1. 相見歡	X	P	P	15+	皆可	無	低	X	X	
2. 音響	X	P	P	15+	皆可	無	低	X	X	設備
3. 視聽資料	X	P	P	15+	皆可	無	中	X	X	設備
4. 腦力激盪	X			20+	皆可	20	低	X	X	
5. 個案研究	X	X		30+	皆可	20	低	X	X	
6. 電腦協同教學	X	P		30+	10+	按比例	高		X	設備
7. 合作學習	P	P	P	30+	皆可	20	低	X	X	
8. 辯論	P	P		30+	皆可	30	低	X	X	
9. 展示/佈告欄	X			30+	皆可	無	低	X	X	特殊物品
10. 教育性遊戲	X			20+	皆可	30	低	X	X	
11. 實驗及示範	X		X	30+	皆可	按比例	中+		X	設備
12. 實地考察		P		60+	皆可	按比例	中	X	X	
13. 客座講師	X	P		30+	皆可	無	低+	X	X	

一、學生導讀(一)

音響設備(Audio)

例如：錄音帶、CD和利用聲音作為傳播訊息的裝置，這些工具的使用都有許多變化，並且常常和其它的介入方法一起使用。如：情境模仿對話。

一、學生導讀(一)

優點

- ▶ 成本相當低廉。
- ▶ 學習歷程的架構完整且正確。
- ▶ 具有自主學習的方便性。
- ▶ 使用簡便。
- ▶ 容易得到很棒的回饋。

缺點

- ▶ 只具有聽覺感受。
- ▶ 需要設備。
- ▶ 在大型團體中需要額外的器材(如：喇叭、麥克風)。
- ▶ 容易讓人感到乏味。
- ▶ 音響設備容易發生故障。

一、學生導讀(一)

有效執行的技巧

為了避免在播放的過程中發生暫停或音量過大，活動主持人應該在活動開始之前就先把錄音帶或CD放置於音響設備中，並且把音量調整到最適當的大小。

一、學生導讀(一)

舉例

1. 專家訪談

錄製和專家進行訪談的內容，並且可以不斷重播。因此，要挑選受歡迎的專家或是有吸引力的聲音。

2. 自我訪談

參與者可以藉由預錄問題的方式，進行自我訪談。例如：和水晶球進行對話，詢問水晶球，如果我有不健康的行為(如：抽菸)表現，我之後會得到什麼病？

3. 技巧發展

提供每一位參與者一片練習的CD，並且跟著練習CD中的步驟，一步一步達成目標，例如：在壓力管理課程中教的深呼吸運動，讓參與者可以在額外的時間裡自我學習。

一、學生導讀(一)

● 視聽材料(Audiovisual Materials)

視聽材料常用的有DVD、簡報軟體、網路短片。
早期有錄影帶、電影膠捲、掛圖、幻燈片及投影機。

一、學生導讀(一)

優點

- ▶ 提供多樣的變化性。
- ▶ 能夠引起參與者的注意。
- ▶ 可作為介紹、補充和加強主題的功能。
- ▶ 在介紹某個議題或主題的時候，參與者較沒有威脅感。
- ▶ 可以當作討論主題中的背景。
- ▶ 較其它方法相對便宜且容易使用，例如：空白DVD片、簡報軟體、網路短片。
- ▶ 可當成一堂課程的內容。

缺點

- ▶ 無法預知其成效。
- ▶ 有些視聽工具較昂貴，例如：互動式光碟。
- ▶ 會讓有些人沒有意願參加，或變成其中少數成員參與全部過程。
- ▶ 容易產生許多焦點或重點，反而使得主題失焦。

一、學生導讀(一)

有效執行的技巧

1. 在播放視聽工具之前，應該先介紹和闡明此次方法或活動的目的。為了維持參與者的注意力，要求他們試著找出影片中關鍵的訊息或資訊，並鼓勵參與者在活動過程中積極、主動。
2. 說明影片資料來源的可信性，並且控制影片播放的長度。
3. 活動主持人應該在播放之前就先把錄影帶準備好，並且把音量調整到適當的大小。
4. 藉由討論或總結一些重要的觀念或想法，以結束本次的視聽活動。

一、學生導讀(一)

舉例

1. 當作課程的補充，或是提供一些真實的例子。
2. 製作成錄影(音)帶，例如將團體的共同問題製作成錄影帶，使用於類似記者訪談的方式。
3. 利用之前錄製的錄影帶監視某些行為，例如：毒品交易。這個方法對某些特定行為有嚇阻的能力。
4. 利用錄音帶或錄影帶記錄某些對峙的過程，例如：父母和小孩爭論藥物使用的過程或利用演員拍攝劇情短片。
5. 可以使用YouTube獲得主題相關的短片。

一、學生導讀(一)

腦力激盪(Brainstorming)

1. 腦力激盪可以促使團體成員產生想法和釋放訊息。
2. 可以協助解釋問題或提出解決的方法。
3. 它也可以增進團體成員間的正向態度。
4. 賦予組織較大的權力。
5. 一個可以自由思考的討論會，並且盡可能的找出解決問題的方法。
6. 也會透過不斷的腦力激盪，直到每位成員都了解討論內容。

一、學生導讀(一)

規則

1. 沒有不好的想法或意見，不對成員的想法有負面的評論，因為這會扼殺創造力。
2. 所有的想法或解決辦法都會被列舉出來，一起討論。
3. 成員手牽著手環繞成一個圓形，分享討論可能的解決辦法或問題；另外，也可以把這些辦法或想法，寫在海報並掛在牆壁上。
4. 輪到自己分享新想法的時候，如果沒有任何的新想法，可以跳過。成員不斷的輪流分享想法，直到沒有任何新的想法為止。
5. 討論可以在這裡結束，或是進行第二階段。
6. 第二階段是找出大家共同的想法或話題，並且列出所有成員的想法清單，進而保留這些想法的精隨或本質。
7. 第三階段則是由參與者討論或投票的方式，將這些討論出來的想法，依照重要性按優先順序排好，而投票的方式可以使用口頭或匿名。

一、學生導讀(一)

優點

- ▶ 提供機會給主要參與者。
- ▶ 不需要太多的設備。
- ▶ 建立合作的環境。
- ▶ 結論或建議是建立於成員互相討論的想法。
- ▶ 創造出團隊合作的精神。
- ▶ 結合每一位團體成員的知識和經驗。

缺點

- ▶ 無法預知其成效。
- ▶ 有些成員會覺得被強迫合作或提出意見而感到不舒服。
- ▶ 如果按照步驟逐一進行會浪費很多時間。
- ▶ 假如成員拒絕參與將會使活動失敗。
- ▶ 如果成員無法改變成見，則容易使主題失去焦點。

一、學生導讀(一)

有效執行的技巧-1

- 主持人應該著重產生想法的重要性，而不是解決問題，並且鼓勵成員提出意見。
- 首先參與者會花大部分的時間在腦力激盪。假如參與者執行困難或複雜的任務，沒有時間限制的話，則會導致工作無法一氣呵成。在每一個腦力激盪階段，盡力在限定的時間內完成。
- 有時間的限制會促使參與者快速完成工作成效。

一、學生導讀(一)

有效執行的技巧-2

- 對於效率不佳的小組，主持人應該提供建議並協助他們。
- 撥出時間讓各小組去報告他們的想法或範例。如果沒有獲得機會分享的小組，通常覺得他們失去價值，並且認為他們的努力白費了。
- 鼓勵小組遵守時間規則的會談，避免不專心的討論。
- 利用口頭或書面資料的方式，提示成員一些相關的訊息。
- 藉由競賽過程，使參與者能夠發表更多的看法。
舉例來說，每組最少要提出一個理由或看法。

一、學生導讀(一)

操作過程

1. 把本次討論的重點或目標寫在活動現場的黑板上。
2. 在提出完整詳細的意見後，校正其意義和文字敘述。
3. 確立重點目標。
4. 提出建議以達成任務。

一、學生導讀(一)

假設問題(Assumption)

- 在腦力激盪之前，應該由組員來確立主要的假設問題。
 - 歡迎且尊重每位成員的想法與意見。
 - 所有客觀的意見都會被公開，除非是不受歡迎的意見。
 - 允許並鼓勵與其它小組交換想法。
 - 想法可以重複，並且可以減少發表意見。
 - 例子:利用腦力激盪產生想法，進而解決以下問題:
 - 學校裡隨意亂丟垃圾。
 - 社區服務。
 - 保險套的使用。
 - 青少年懷孕。
 - 食物選擇性較少。(Poor food selection)
 - 社區藥品販售。

一、學生導讀(一)

案例研究(Case studies)

健康教育者最有效的工具是「案例研究」，它是問題調查和解決方式為目的。案例研究是真實的且以歷史的事件為基礎，或者以假設的事件為主，適用於任何領域。這個介入的方法，在各成員之間，應該以信任為基礎及互相尊重之下採用。這本書在各種議題中有很多案例研究。在公共衛生領域的教科書中，大部分皆以案例研究為主。

一、學生導讀(一)

優點

- ▶ 不需要太多的設備。
- ▶ 在管理中，能找出困難的要點。
- ▶ 以合適的策略為主旨。
 - ▶ (Allow for good control over content)
- ▶ 顯示實際的狀況。
- ▶ 在真實的情境中，提供良好的學習機會。
- ▶ 發展問題解決和分析的能力。
- ▶ 給予成員不同觀點和解決方式去思考問題。

缺點

- ▶ 費時。
- ▶ 如果沒有人了解時造成成效不佳。
 - ▶ (can result in pooling of ignorance)
- ▶ 無效的方法。(如果無法親自體會他人所遭遇的狀況)

一、學生導讀(一)

有效執行的技巧

- 在案例研究的目標應用中，什麼是學習者期待去瞭解的？列下其目標，並將它當成案例研究中的序言。
- 給予組員一系列的問題，激發他們進一步探討。

一、學生導讀(一)

糖尿病預防計畫

- 主旨: 在考慮族群的人口學之後，案例研究的文獻回顧，將會提出糖尿病預防介入的建議事項。
 - 你的公司獲得大筆的補助金(\$500K)。在主要西班牙裔社區中，發展一個糖尿病預防計畫，而你的工作是決定此項計畫內容。你要如何決定介入方法和教學策略。
 - 試問，如何確定及敏銳的瞭解這個社區的需求。
 - 你會遵循什麼步驟
 - 預計在哪裡執行計畫?
 - 什麼是特定的教學或其它介入方法可能是有效的? 為什麼?

二、學生導讀(二)

● 電腦輔助教學(Computer-Assisted Instruction)

- 電腦輔助教學可以在任何時間被使用而且是一般與其他教學技術的最好結合。
- 高成本、低利潤、盜版猖獗。
- 利用當地的社區大學、圖書館、公共軟體。
- 行動投影裝置系統。

二、學生導讀(二)

優點

- 可以提供有趣的要素。
- 創新(Is considered innovative)。
- 多元(Provides variety)。
- 使參與者可以積極參與教學過程。
- 提供一個近乎即時的回饋。
- 製造自我控速(self-pacing)鍛鍊的可能性。
- 在一些應用中需要更高層級的思考，如：模仿。
- 可以提供個人化計畫。
- 可以用於加強其他教學。
- 外觀很專業。
- 對於大團體或是小團體皆是有效的。
- 可以輕易整合課堂上的討論。
- 可以簡單的更新和合併新的資訊。

二、學生導讀(二)

缺點

- 昂貴。
- 需要特殊設備。
- 需要特殊軟體。
- 需要電腦使用上的特殊訓練。
- 對於電腦新手可能會恐懼。
- 建立耗時 (time-consuming to create)。

二、學生導讀(二)

Tips for effective implementation

- 建立電子文件，輸入URL的活動。
- 示範如何使用指定網站的功能。
- 提供參與者，包含有視窗擷取的步驟化教學的書本。
- 檢查所有的環節。

二、學生導讀(二)

● 合作學習與團隊工作(Cooperative Learning and Group Work)

- 合作學習是一種**廣泛類別的學習經驗**，來自學員(參與者)們的集中學習。通常參與者朝向一個共同目標努力。包含團隊工作，如集體討論，但也可以直接分享個人的經驗。
- 合作學習不同於團體工作，在於成員通常是有意地選擇完成一個任務，個人學習者受到承擔他們自己的成果和團體成果的責任。“accountability”，
- “we sink or swim together(成敗在一起)”

二、學生導讀(二)

何時使用

- 在學校和社區中，在小團體工作會是一個有效地策略。
- 首先必須建立一些非常清楚的行為目標，然後才決定是否在小團體方式進行，即使是合適的。
- 團體工作可以幫助合作學習，解決問題、分享想法、集體討論。

二、學生導讀(二)

優點

- 可以提供歡樂。
- 有創造合作學習氣氛的潛力。
- 利用多個思考者，因此可以創造高品質、創新的答案。
- 讓參與者更加積極參與的方式學習，因此減少無聊的可能性。
- 鼓勵合作和協作，而大團體的方式可能會抑止。
- 激發創新思考，而這又不可能在大團體中鼓勵。
- 幫助參與者快速地熟悉其他人。特別是有助於在新環境時讓人感到安心。
- 表露個人的各種觀點和想法，是不可能呈現在大團體中。
- 可以促進接受在傳統、社會經濟地位、以及等等上的差異。
- 可以促進相互學習的責任。
- 提供中程回饋以及提供促進者關於學員的動機資訊。(Wehrli & Nyquist, 2003)

二、學生導讀(二)

缺點

- 無法預測結果。
- 有可能具有強大的破壞性在學校中。
 - 學校衛生教育者必須非常清楚他們所預期的有關行為，以及噪音值和提早準備結束活動在學生失去控制時。
- 有時被堅持己見的人掌控。
 - 在學校和社區中，促進者需要在各團體間周旋，以將該行為的影響減至最低。在學校中，如果有任務要在團體內執行(如，記錄員、報告人)，衛生教育者應該要在團體工作前先指派上述中的人，以避免破壞性的爭吵(disruptive arguments)。
- 有可能偏離活動的軌道，特別是在學校。
 - 再一次的，衛生教育者可以藉由定期檢查個別團體減少這個問題，以及帶回任務上。
- 對於喜歡獨立工作的人會不適。

二、學生導讀(二)

Tips for effective implementation of Group Work

(Wehrli & Nyquist, 2003)

- 制定一個明確的順序，以解決目標進而刺激學員到下一個更高層級的問題思考。
- 避免問題造成單一答案的回應。
 - 讓學員挑戰批判性思考。大多數的問題皆能夠提高更高層級的思考，如果你問參與者說：“解釋為什麼”或是“為你的回答辯解”。
- 應用團體促進技能，管理彼此間的互動和時間。

二、學生導讀(二)

Tips for effective implementation of Cooperative Learning
(Wehrli & Nyquist, 2003)

- 執行團結小組(team-building)及團結班級(class-building)活動之前，轉移到純理論的任務，這將創造一起工作。
- 首先簡短和高度組織性的合作任務。
- 避免未組織性的互動，直到參與者獲得該技能且將有效地一起工作。

二、學生導讀(二)

● 辯論(Debates)

- 辯論是由不同觀點的討論所組成。藉由提供結構希望能在多個觀點與一些智慧達到更好的了解。辯論也可在口頭勸說上發展潛在的技巧。有效率地辯論一個主題，參與者必須擁有一個龐大的知識庫。這個方法通常為一個高潮活動保留。

二、學生導讀(二)

優點

- 可提供有趣的原理。
- 可發展許多技巧。
- 提供多樣化。
- 可使團體接觸不同的想法。
- 可鞏固辯論者在主題上的想法。

二、學生導讀(二)

缺點

- 需要小心控制。
- 可能增加目前的立場。
- 可能發展成爭論。
- 可能使人不舒服。
- 如果人們拒絕參與，辯論可能會失敗。
- 可能創造對手間的敵意，促進消極環境。

二、學生導讀(二)

對於有效率執行的一些提示

- 限制在一個雙面的辯論題目，在想法上需為相對的觀點。辯論主題引出強烈的情感是更有力的。
- 選擇主題對你的目標群體在人口統計學和發展是適當的。
- 提供雙方一個相同標準的資訊來源來保持辯論重點聚焦。
- 從了解哪一邊—贊成或反對—讓參與者出席直到最後一刻。這迫使他們為主題的兩邊做考慮和準備。
- 在先前設置架構時間表—例如，3分鐘給任一方的開頭做討論，接著3分鐘反駁和3分鐘做結尾。
- 隨機抽取討論的順序
- 考慮清楚參與者在主題上的立場並分配他們去辯論另一方。

二、學生導讀(二)

● 展示品與公告欄(Displays and Bulletin Boards)

- 展示品和公告欄是合併圖形與文字來引人注意。
他們可以提供積極的教育環境和增強重點。
他們不需參與任何的演出或課程也能接觸到目標群體。

二、學生導讀(二)

優點

- 能設置積極的環境。
- 可為一個進行中的教育工具。
- 可深入特殊族群。
- 提供多樣化。

二、學生導讀(二)

缺點

- 昂貴的。
- 需要特殊工具。
- 較花時間。
- 提高破壞公物的注意。

二、學生導讀(二)

對於有效率執行的一些提示

- 主題選擇：集中注意在單一的話題或主題。
- 工具(背景)：最好的工具是隨著主題而不同。
- 展示品：盡可能使用實際物體和立體物質。
- 排列：一個兩邊平衡的形式排列是考慮到項目能快速地被看到但是可能趨向枯燥乏味的。一個非正式或不平衡的排列更為有趣。
- 文字：字體。必須平衡且不遮住公告的其餘部分。
- 顏色：透過有技術的對比色彩獲得注意、影響和意義。

二、學生導讀(二)

教學遊戲(Educational Games)

- 教學遊戲是利用有趣和比賽做為元素的活動。和其他遊戲不同的地方在於，教學遊戲的目的明確，並且是活動的主要焦點。這些遊戲通常是具有競爭性的活動，且使用者必須要考慮利用這種形式對所有參與者產生的效果。
- 通常參與者可以設計自己的遊戲和規則。利用既有的架構做遊戲也是一個發展興趣的好方法。
- 使用目前受歡迎的電視遊戲節目的形式，像是Jeopardy, Who Wants to Be a Millionaire?, Deal or No Deal, 或是Wheel of Fortune。

二、學生導讀(二)

優點

- 由積極參與的學習者提供有趣的元素。
- 提供可以引起動機的比賽。
- 提供多樣性。
- 提供重複重要訊息的機會。
- 可以是很好的介紹活動或好的評價。
- 可以鼓勵或增進團隊合作。
- 提供回饋。

二、學生導讀(二)

缺點

- 大部分往往會傾向認知的訊息。
- 對主題認識不多的人，會有些尷尬。
- 過於強調比賽。
- 如果過於熱情的人失去控制，可能會破壞掉教學遊戲介入方法。
- 如果獲得勝利比學習更重要，教學遊戲方法介入將會失敗。
- 可能會退化成非任務導向或是社交的對話。
- 在解釋方向/規則時，會減少寶貴的學習時間。

二、學生導讀(二)

對於有效率執行的一些提示

- 選擇可以達成學習目標的遊戲所適合的程度。
- 介紹遊戲且明確說明目標。
- 不要假設參與者知道遊戲規則。要清楚說明方向及遵守所訂定的規則。在遊戲進行中更改規則或對規則的應用搖擺不定，將會對居於優勢的團體產生負面情緒。盡可能提供文字書面的規則。
- 健康教學促進者應保持中立，不偏心。
- 當提供象徵性的增強，如獎金時，可以考慮對每一個人都有獎金，但是對贏家的獎金將會比較多一些。如果你要將宣導品做為誘因，你應該要讓遊戲的贏家先選擇。其他可以考慮的是利用糖果做為象徵性的增強。作為健康教學者，我們必須要意識到相互矛盾的訊息。如果你認為糖果是適合的，就要提供無糖的產品。
- 為了要維持熱情，限制遊戲的時間。包括解釋規則的時間，建議不要超過30分鐘。

二、學生導讀(二)

● 實驗與實際示範(Experiments and Demonstrations)

- 實驗與實際示範對於健康教育者是重要的工具。提供真實的示範對於呈現資訊、增加資訊與增強記憶是重要的。實際示範給予學習者去觀察某件事是如何做的，目的是為了將理論轉變成實務應用。而實驗則在控制的環境下提供應用。實驗和實際示範可以透過精心的計劃被使用在社會背景下。他們常常可以被記得很長一段時間。

二、學生導讀(二)

優點

- 它們是看得見且常常在一個直接且實際操作的方式下被主動參與。
- 適合教導科學方法。
- 通常有高度興趣的層級。
- 增加一個主題的理論層面。
- 提升自我信心。
- 藉由模仿和主動參與，促進個人學習。

二、學生導讀(二)

缺點

- 昂貴的。
- 需要花費時間準備。
- 需要特殊儀器。
- 結果是不可預測的。
- 若沒有適當的控制和準備，會非常危險。
- 對於不同學習速度的參與者有可能是不太適合的。
- 當有高技術的實驗或實際示範時，需要促進者有專業的專門技術。

二、學生導讀(二)

對於有效率執行的一些提示

- 促進者應該對於所示範的或實驗的事情熟練。一個順利的實際示範可以促進一個心理的自信心，提高「如果他可以做到，那麼我也可以」的想法。
- 重視仔細計劃且小心實際操作示範或實驗的順序，而非呈現、展示。
- 有所有必要的工具，使你可以順利地從一個步驟轉換到另一個步驟。
- 當執行示範或實驗時，在心中保持客觀性。當適合實行時，讓參與者練習所示範的或嘗試獨自地實驗。

二、學生導讀(二)

實地考察

- 實地考察就是在參訪人與場域，常被用來當作學校活動，也可加入社區健康計畫中。
- 可藉考察了解其他場域的人員配置與工作流程，看看他人如何將健康服務推廣。
- 可事先擬出一份問題清單，讓學習者在考察過程當中收集資訊並回答問題。
- 實地考察的典型功能就是作為一個有效的結束活動，可在考察後舉辦一個討論會。

二、學生導讀(二)

優點

- 可用來架構困難目標的處理方法
- 通常較具趣味性
- 可讓學習者在特定環境中思考
- 通常其他場域就有欲參訪的模式與資源
- 可藉多種面向來觀察欲了解的事物

二、學生導讀(二)

缺點

- 通常需要大量的交通費
- 可能非常花時間
- 因互動的不確定性而致成效無法預期
- 通常會提高學習者對不利條件的關注
- 通常需要詳盡地計畫

二、學生導讀(二)

使用技巧

- 先準備關於時間與目標的議題，須包含領導者的聯絡方式與緊急狀況的處理流程。
- 可先將人員分成幾個小組，讓各小組分區輪流參觀或錯開出發點，以避免擁擠。
- 避免為了「看完」而催促學習者，讓他們看仔細比看過要好得多。
- 將時間安排地太緊湊易發生拖延的情形。
- 要先為急救或緊急狀況做好準備工作。

二、學生導讀(二)

Guest Speakers客座講師

- ▶ 客座講師可以是巨大的資源不論在學校或是社區環境。很多個體有知識或經驗，使他們有特別的資格去增加處理健康相關的議題。擁有處理經驗或自身經歷健康問題的個體，可以幫助被視為呆板或與健康不相關的資訊，更加生動和個人化。
- ▶ 然而，有一點要特別注意。衛生教育者在邀請客座講師前必須謹慎思考，他們所期望嘗試達到的目標。這是衛生教育者的責任確保講師提供真實的資訊，以達到促進正面的健康態度和行為。講者也必須避免教導參與者表現出不理想的行為。
- ▶ 例如:邀請HIV呈陽性反應同志感染者

二、學生導讀(二)

▶優點：

- ▶讓團體能接觸到專家的領域和獲得最新的資訊。
- ▶使參與者能夠個人化或面對看起來很抽象的健康議題。
- ▶給予參與者一個「當頭棒喝」從固定的給予者或教導者
- ▶讓參與者可接觸到在地方、州、甚至國家具有影響力的個體。有機會建立社會網絡。

二、學生導讀(二)

- ▶ 缺點：
- ▶ 假如講師很無聊會造成沒有效率。很多個體有很棒的訊息可以分享，可是因為他們的演說技巧很差，導致他們的報告很無趣和沒有效率。很多事前工作必須先聽過講師的演說再邀請他們。
- ▶ 會呈現出不平衡狀況對一個議題。單一的客座講師傾向帶來單一個觀點，不是一件不好的事情。然而，注意考慮當有爭議性的議題出現，要提出反面的觀點
- ▶ 在學校的場域，須要通知和獲得學校行政的同意。特別是具有「敏感性」議題，例如：性行為或藥物教育需要獲得同意更是重要。

二、學生導讀(二)

- ▶ 講師可能和參與者沒有相關性。講師的種族、性別、年齡等，都是在邀請講師到社區時很重要須要考慮的議題。諮詢社區領導是一個有效促進選擇講師的方法。
- ▶ 可能會收取講師費。雖然很多講師不會收取任何費用，但是那些具有專業知識、固定講師、具有聲譽的講師無可避免的收取講師費。要先確認講師的費用再安排講述之前。

二、學生導讀(二)

- ▶ 更有效的執行方法：
- ▶ 熱情的介紹客座講師透過介紹他們專業證照。可能的話，介紹客座講師的資歷背景在演講之前。
- ▶ 準備緊急處理應變，以預防講師在開始前有突發意外無法到場。
- ▶ 建立非言語的線索，來告訴講師時間的有限。
- ▶ 結束講習透過感謝他/她和透過重申獨特的見解。
- ▶ 贈與感謝卡

二、學生導讀(二)

Guided Imagery意象引導

- ▶ 意象引導是一個方法涉及透過被引導經歷健康增強的行為和可能產生結果的感覺旅行。它通常透過闭上眼睛然後被引導到一些經驗中。它常常被用在壓力管理和運動心理方面。
- ▶ 何時使用：
- ▶ 當你相信這個經驗將會實際幫助符合你的對象時，使用意象引導是適切的。

二、學生導讀(二)

- ▶ 優點：
 - ▶ 可以積極影響態度和價值，例如:效能。
 - ▶ 具有娛樂性和享受性
 - ▶ 花費成本低
 - ▶ 可以激發動機
- ▶ 缺點：
 - ▶ 須要透過訓練和練習
 - ▶ 須要花費大量時間
 - ▶ 可能對易感性高的參與者們造成不舒服的感覺

二、學生導讀(二)

- ▶ 執行更有效率的方法：
- ▶ 建立支持性的環境有效率地使意象引導執行是很重要的。過多的噪音和高溫、不舒服的座椅、不適當的光線等，都會是限制因子，然而會干擾學習者的專注。
- ▶ 提醒學習者意象引導是一個人的經驗，沒有正確或不正確方法去經歷這個手段。
- ▶ 練習閱讀你的手寫文字，讓過程更流暢和找到自然的頓點。
- ▶ 監控參與者的回應，執行者對引導出更多情感上的回應議題提高敏感性。
- ▶ 意象引導可以被增強藉由刺激各種感官，例如：聽覺（增加舒服的背景音樂）、嗅覺（點燃有氣味的蠟燭）。

二、學生導讀(二)

▶ 例子

- ▶ 各種在各主題的書寫文字都可以在商業上被取得。假如一個健康教育者上網搜尋”意象引導描述痛苦控制”，將會有超過149000的來源可以被看見。下面有些意象引導的例子：
- ▶ 痛苦控制：參與者放鬆肌肉在最後透過深呼吸的技巧。
- ▶ 壓力教育：舒服的音樂，例如：海的聲音，伴隨著導向想像走在海灘上。
- ▶ 體重控制：參與者被引導去想像他們自己的理想體重，和那樣體重感覺是多麼的好、看起來是多麼的棒。
- ▶ 焦慮程序：參與者被要求去想像醫療程序一些步驟，像乳房攝影或睪丸檢查。

三、學生導讀(三)

幽默

- 對於衛生教育者而言，幽默是一個重要方法。
- 可以幫助和聽眾建立起信賴關係。
- 一定要避免幽默可能使人不悅。

三、學生導讀(三)

幽默的優點

1. 提供快樂元素
2. 引人注意的好方法
3. 提供多樣化
4. 可以使訊息或議題變成讓人接受的風格
5. 可以提供新的看法

三、學生導讀(三)

幽默的缺點

- 1.對於結果是不可預知的，因為每個人對於幽默有不同的感覺
- 2.可能需要特別的安排，像是小道具或特異的動作
- 3.可能需要允許才可使用
- 4.一些參與者可能被看作是在浪費時間

三、學生導讀(三)

執行之建議

1. 記住，幽默不只是玩笑話。它是你想說出正面的情緒中之一。
2. 不要以為別人可以分享你的幽默感和其潛在的社會態度。
3. 小心諷刺和譏諷。他們容易誤解諷刺和譏笑。
4. 不要開玩笑，除非你跟他們很熟。藏住你對家人和朋友開玩笑的個性，因為他們才懂你的怪癖言行。
5. 避免種族的幽默和模倣特殊的方言。不然會令人感到無禮。
6. 傾聽你的客戶/病人/學生並鼓勵他們在歡樂中使用幽默。

三、學生導讀(三)

如何使用幽默之例子

1. 請這團體設計漫畫，這樣可以影響目標團體。
2. 將去除文字的漫畫用於投影機上，並要求團體在上面寫字，這樣可以影響目標團體。
3. 要求團體寫出幽默的健康格言。
4. 給他們看卡通圖或幽默健康格言和製作幻燈片可以增加演講趣味。
5. 說好笑的故事。這可能包括你自己的故事和健康議題。
6. 用商業廣告來連結主題。
7. 用笑話來連結議題。

三、學生導讀(三)

演講

演講前之功課:

1. 選擇或寫目標
2. 分析和評估聽眾
3. 對演講擬訂合適的內容
4. 使演講成為你課程計畫的一部分
5. 要有替代方案以防止某些狀況
6. 自己練習演講

三、學生導讀(三)

演講準則

1. 清楚知道要演講的主題及範圍。
2. 演講清晰，重述重點。
3. 無論何時盡可能的確定聽眾了解你的訊息。
4. 經常總結和使用指標來確定重點。
5. 時間管理和在計畫前想好所有問題
6. 在你的流程中複習重點和準備下一步
7. 最後，複習演講「可以做」和「不可以做」的事。

三、學生導讀(三)

演講不要做的事

不要把粉筆當骰子玩。

1. 不要把手放在口袋裡或使用會讓你分心的東西在你手上。
2. 不要說，我對這領域非常不清楚或我不知道為什麼我被邀請來講這部分。
3. 不要依賴講稿或筆記。
4. 不要使用填空詞，像是「阿」、「恩」或「你知道」。

三、學生導讀(三)

演講要做的事

- 微笑和走動
- 強調重點
- 讓聽眾知道在這主題上你是可信的
- 使用視覺輔助工具
- 表現出自信的態度
- 使用眼神接觸

三、學生導讀(三)

● 大眾媒體（ Mass Media ）

大眾媒體的優點：

- 可以傳達到大量的個體
- 可以加強重要的想法
- 對於改變，可以創造一個積極的環境

三、學生導讀(三)

大眾媒體的缺點：

- 因為是簡短的訊息，
通常不足以改變複雜的行為
- 可以是非常貴的
- 可能需要專業人才

三、學生導讀(三)

- 聯繫的指引
 - 報紙：教育或醫療科學編輯、新聞編輯
 - 電視、廣播：聯繫公共服務總監或節目總監
- 範例：在地媒體運動
 - 利用大眾媒體傳播的健康活動
 - 聯繫當地電視台
 - 不妨在其公共服務節目中進行現場採訪，或為當地的新聞的一部分片段
 - 關鍵是在放送時間內要合作和靈活運用

三、學生導讀(三)

● 模型(Models)

- 模型(Models)
 - 在指引上是非常有用的輔助工具
- 例子
 - 解剖模型
 - 自我檢查練習的乳房模型
 - 模範社區
 - 車子模型
 - 多元性的材料(吸引人視覺上的注意)

三、學生導讀(三)

模型的優點：

- 提供**多樣性**
- 直接提供「**動手**」的經驗
- 非常有**吸引力**及良好的注意力
- 遠比文字圖片**更有意義**

三、學生導讀(三)

模型的缺點有

- 需要器材
- 昂貴
- 需要額外的設置

三、學生導讀(三)

有效落實的技巧

- 明確地顯示模型去激發參與者的興趣
- 模型的大小應該要很顯著，刻意讓學習者容易看到
- 在演講當中使用模型，盡量避免移動模型
 - 模型的展示讓每個人都可以看到
- 在分發模型給參與者之前先提出你的內容
 - 模型可能會是一個分散注意力的東西，如果可以的話在給予指示之前先給予參加者內容

三、學生導讀(三)

如何使用模型的一些例子

- 使用人體模型教導CPR
- 使用心臟模型教導心臟病發作的預防及護理
- 使用乳房模型教導乳房自我檢查
- 使用睪丸模型教導睪丸自我檢查

三、學生導讀(三)

音樂(Music)

音樂的優點如下：

- 低成本。
- 經常用於幫助討論情感問題。
- 設置一種安適的心情。
- 可以表達個人。

三、學生導讀(三)

音樂的缺點如下：

- 往往**需要的設備**，如鋼琴，這可能是很難獲得或移動的。
- 有時很難找到**合適**的音樂。
- 難以同時**符合**多種條件。

三、學生導讀(三)

有效落實的技巧

- 在使用音樂之前務必檢查音樂並加以評估是否恰當/是否合適。
- 音樂的提示與評估目前音量。

三、學生導讀(三)

例子

- 歌唱與健康的訊息。
- 發展音樂去加強健康訊息。
- 使用歌唱去加強各種訊息。
- 播放葬禮進行曲帶領討論有關喪葬習俗和目的。
- 請參與者去增加健康流行歌曲的歌詞。
- 請參與者帶來的音樂，向他們表示一些個人或特殊樣本。
- 詢問參與者如何描述流行音樂的關係。
帶著例子討論。

三、學生導讀(三)

● 通訊(Newsletters)

通訊的優點如下：

- 相對較**低**的**成本**就提供了大量信息。
- 可以**針對目標**給予**特定需求**。
- 能夠**加強**在一個程序**呈現信息**。
- 作為一個**提醒**人們採取行動（通常簡稱為**加強**）。

三、學生導讀(三)

通訊的缺點如下：

- 具有較高的郵寄成本和生產成本。
- 需要一些設備，
例如，他們一般需要個人電腦的存取。
- 非常費時構造。
- 至少需要最低水平的專業知識。

三、學生導讀(三)

有效落實的技巧

- 當發布一個通訊作為計劃的一部分，突顯一個令人感興趣的訊息來吸引參加者閱讀或共享這些信息。
- 作為單獨項目傳遞你的訊息。與其他方式結合擴大通訊散發其重要性。

三、學生導讀(三)

● 專門小組（Panels）

優勢

- 讓聽眾可以聽到關於相同主題多樣性的意見。
- 小組成員間有一些潛在性的批判性辯論，讓聽眾可以學習更深入的問題。
- 讓聽眾可以聽到一個以上的講者，降低無聊的可能性。

三、學生導讀(三)

不利的條件一

- 通常很難收集到恰到好處的『混合』。例如：小組成員之一可能會主導了會議，或是成員們會走向對立，而無法有任何意義。
- 缺乏結束的潛在性。一個好的主持人可以預防這個問題。在課堂上設置一個主持人，可能在每個章節或段落詢問學生，在這個小組討論的主題上，他們所聽到的或是感受到的。在社區上設置一個主持人，可能為這個討論做個簡要的總結，讓成員們在數分鐘內審視自己的定位。
- 讓成員不論是單獨或是合作的方式都能得到規則。規則，像是有時間去發言，提問的機會，以此類推，這些都是要在開始前就被考慮進去。

三、學生導讀(三)

有效推行技巧

- 由你或計畫參與者提供問題列表給小組成員，藉此來增強小組討論的焦點。
- 讓參與者創造出一個K-W-L圖表。

What Do I Know?	What Do I WANT to Know?	What have I LEARNED?
參與者現在知道什麼？	他想知道什麼？	在討論後他學到什麼？

三、學生導讀(三)

舉例說明

- 大學生運動員對於增強性能補充劑的使用
(說明小組方法如何進行)
- 青少年懷孕
(說明小組成員如何選擇)

三、學生導讀(三)

例子一：

大學生運動員對於增強性能補充劑的使用一

參與者	一群大學生運動員將聽取一個小組討論有關在職業體育中，增強性能補充劑的使用。
材料	• 三種不同顏色的黏回紙(以下翻譯以便條紙來翻譯)(例如：Post-it Notes) • 鉛筆 • 白板及白板筆 

三、學生導讀(三)

例子一：

大學生運動員對於增強性能補充劑的使用二

過程	推行
1. 在小組討論之前，先在白板上畫上K-W-L的圖表	在白板上畫上K-W-L的圖表
2. 每個參與者要提供3張或更多張每種顏色的便條紙	提供3張3種顏色的便條紙(黃、藍、粉紅)

三、學生導讀(三)

例子一：

大學生運動員對於增強性能補充劑的使用三

過程	推行						
3. 指導參與者使用指定的便條顏色來記錄被要求的資訊 <table><tr><td>What Do I Know?</td><td>What Do I WANT to Know?</td><td>What have I LEARNED?</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	What Do I Know?	What Do I WANT to Know?	What have I LEARNED?				1. 寫下你知道有關增強性能補充劑的一件事情：在第一種顏色的便條紙上（如黃色） 2. 寫下你對增強性能補充劑的一個問題在第二種顏色的便條紙上（如藍色） 3. 將你黃色的便條貼在白板上What Do I Know的區塊，藍色紙貼在What Do I Want To Know的區塊
What Do I Know?	What Do I WANT to Know?	What have I LEARNED?					
							

三、學生導讀(三)

例子一：

大學生運動員對於增強性能補充劑的使用四

過程	推行						
4. 提供含有K及W部分的問題便條給小組來重新檢閱	你的K及M便條將在小組成員描述前被大家分享。						
5. 小組討論並描述後，參與者要紀錄什麼是第一個學習到的，並把它放在K-W-L圖表中L的位置。 <table><tr><td>What Do I Know?</td><td>What Do I WANT to Know?</td><td>What have I LEARNED?</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	What Do I Know?	What Do I WANT to Know?	What have I LEARNED?				在小組討論後，你將你在增強性能補充劑學到的一件事情寫在第三種顏色的便條紙上(如粉紅色)，將它貼在白板上What I Have Learned的區塊中。
What Do I Know?	What Do I WANT to Know?	What have I LEARNED?					
							

三、學生導讀(三)

例子二：青少年懷孕

- 一個小組要去協助懷孕青少年的小媽媽小爸爸們預測他們可能會遇到的問題，這些**小組個體**可能**包含**有：
 - (1)一個已經經過一些過程並可以描述他們的經驗的**青少年媽媽及爸爸**。
 - (2)一個可以說明可利用的計畫策略，包括財務以及其他方面的**地方機構代表**。
 - (3)一個可以提供完成學業資訊的地方**學校機構成員**。

三、學生導讀(三)

總結

- 儘管小組成員列表並不詳盡，但即使是有限幾人的小組也比可能完全沒有特定問題經驗的單一專家演講有用。
- **跟當地資源做連結**，將會使小組在衛生教育策略上更有價值跟意義。

三、學生導讀(三)

● 同儕教育（Peer Education）

同儕教育的優點

- 提供一個模仿經驗。

個人往往藉由模仿而學習，因為同儕教育與他們的觀眾十分類似，發生模仿的機會被增強。

- 可能有比單一性的健康教育者更大的影響。

同儕比專家有更多的入口---有許多同儕比一個專家還有更多進入人群的入口，也可以達到更多的人。

三、學生導讀(三)

同儕教育的優點

- 提供持續的、非正規的教育潛力。

同儕將在社區成為著名的資訊和轉介的來源，因此將有機會教育，即使當他們不提供結構化的講稿。

- 可以去影響專業人士無法影響的人。

同儕可以當作是"守門員"，否則將無法達及的人群。同儕的價值觀和利益是相似於那些潛在性的客戶，這可以提供有效的入場權。

- 提供令人難以置信的個人成長與同儕自己本身發展的機會。

我們不應忽視這種專門地著重在努力制定計畫的接受者所帶來的好處。

三、學生導讀(三)

同儕教育的缺點

- 可能在觀眾眼中有時是缺乏公信力的，因為同儕教育者不能視為作為"專家"。
- 可以提供不準確的資訊或表現不佳，導致失去製作計畫的公信力，除非同儕教育者受到良好的培訓，計畫設計受到密切監測。
- 對於計劃設計需要高度複雜和技術資訊可能危險地不足。同儕教育者不應被要求做更多於他們有能力做的事情。

三、學生導讀(三)

有效措施的步驟

- 當招聘同儕教育者時確定你的技能和素質，需要的標準，然後選擇基於這些準則的志願者。
- 在規劃過程中包含同儕教育者，以確保他們瞭解計畫目標。
- 在你的計畫期間，提供培訓和同儕教育者在傳遞前練習的機會。

三、學生導讀(三)

範例：酒精濫用、性、與壓力管理計畫

- 假設您剛被任命為大學社區健康教育者且擁有15000名登記入會者。
- 你是唯一健康教育家工作人員，而你的上司希望你能開始儘快實施規劃酒精濫用、性與壓力管理的主題。
- 在教育你的指導者什麼是能力所及之後，你設立包括同儕教育規劃的策略計畫。同儕教育是非常寶貴的計畫設計策略，特別是人員水準較低時。

三、學生導讀(三)

範例：酒精濫用、性、與壓力管理計畫

- 雖然要找到有興趣、熱情的學生通常不是問題，訓練他們有高水準的成果是可以去要求的。然而，高水準是在輔助性專業人員角色中，為了避免專業人士質疑使用”只是學生”的智慧。
- 對學生而言，一旦這些計畫的啟動持續向上，藉由調查學生獲得課程學分的可能性，更多的建議是正式化該計畫。
- 獨立研究或實習（透過支持學術部門）是可能發生的，但是健康教育者必須確保這些計畫在學術監督和不時的被譏笑下完善發展的！

三、學生導讀(三)

圖片註解

- 同儕教育是一種方法可以解決低程度員工對於管理者而言的問題，對於學生的努力，能幫助他們獲得額外的信任。

三、學生導讀(三)

Personal improvement projects

個人改善計畫的優點

- ▶ 1.費用是低的。
- ▶ 2.有直接實際影響健康行為的潛力。
- ▶ 3.能針對特殊的需要，包括行為目標。
- ▶ 4.能增加計劃中現在的訊息。
- ▶ 5.要求活動運用原則。
- ▶ 6.每個參與者的個人健康實踐。

三、學生導讀(三)

個人改善計畫的缺點

- ▶ 要求大量的個人注意力。
 - ▶ 達成困難。
 - ▶ 要求大量的書面資料。
 - ▶ 一些參與者也許沒有足夠動機。
- 如果這課程，你也許希望提供一項選擇任務。

三、學生導讀(三)

有效的實施技巧 (Wehrli & Nyquist, 2003)

- ▶ 提供足夠的教導，以及概述計畫目標的重點和完成的要求
- ▶ 提供足夠的時間去完成計畫。
- ▶ 提供每個參加者方法去分析他們從這計畫自己的結果。為測量成功而選擇合法和可靠的儀器(instruments)。
- ▶ 鼓勵但不要求參加者分享他們的結果。

三、學生導讀(三)

例子

- ▶ 減重一見圖4-11。
- ▶ 規律的運動。
- ▶ 增加蔬果攝取。
- ▶ 定期心理健康休息。
- ▶ 戒菸。
- ▶ 始終的安全帶使用。

三、學生導讀(三)

1. 這個計劃的意圖是提供一個用於減肥食物(crash-diet)計劃的動機。
2. 目標將提供你一個機會去獲取適當的飲食和營養實施的知識，以及使你結合這些知識而影響你的生活型態。



圖4-11個人減重改善計畫

三、學生導讀(三)

討論

- ▶ 為了保證它是你閱讀背景材料的一部分，以及確定是你所需要的活動課程，例如考慮某種減重方式，則應諮詢你的醫師。
- ▶ 在報告中應該解釋你選擇的飲食計劃、你的目標、你遇到的任何問題、你的進展圖表。
- ▶ 體重資料必須用相同單位尺度(scales)和一天中相同時間測量才能「正式準確」(officially accurate)。
- ▶ 在這計畫之前必須與你的輔導員開會討論。
- ▶ 目標進展應該用電腦繪製成圖表。

三、學生導讀(三)

🔴 問題解決(Problem Solving)

問題解決的優點

1. 可以起到營造質疑氛圍。
2. 可以證明，往往沒有一個一定正確的答案。
3. 設置參與者互動的基本規則。
4. 開發戰略的質疑。
5. 通過探索促進既存的知識，然後在它較高的思想建設。

三、學生導讀(三)

問題解決的缺點

- 可以使參加者不舒服，因為他們意識到，有可能是沒有明確的正確答案。
- 人際衝突的可能性。

三、學生導讀(三)

問題解決執行技巧

- 提供一個要團體討論審議的問題清單的參與者。選擇的問題，支持你的對象和相關的參與者。

三、學生導讀(三)

玩偶(Puppets)

玩偶的優點是：

1. 富有娛樂性
2. 可以解決困難的話題和情意領域。
3. 讓參與者表現出他的感受而非報復。
4. 可以促進創造性思維和口語交際能力。

三、學生導讀(三)

玩偶的缺點是：

1. 除非人們願意參與否則不會產生效果。
2. 會帶來意想不到的情緒或結果。
3. 因為結果的不確定性所以促進者需要有良好的準備。
4. 會威脅到一些個體。
5. 能有效地利用相較於成年人更適合8歲以前年輕的學習者。
6. 當聚焦在腳本時可能難以操縱（玩偶的移動要配合口白）。

三、學生導讀(三)

有效使用的竅門

1. 藉由給予玩偶名字和製造與玩偶的大小和個性相配的腔調使玩偶讓觀眾覺得栩栩如生。
2. 使用誇張的動作和聲調變化。
3. 該腳本應明確界定個別玩偶的角色 ‘問題 ‘情境。
4. 在某些情況下促進者可能充當解說員來控制表演進度和內容。

三、學生導讀(三)

5. 所有操縱玩偶的人在演示之前要閱讀劇本和反覆練習讓玩偶的動作與腳本內容相符。
6. 設置一個表演舞台，可以只是簡單地如一個大型地板地毯，也可以是一個精心設計的玩偶劇院。
7. 重複是兒童學習的關鍵環節。在整個短劇中重複歌曲及關鍵概念。

三、學生導讀(三)

如何使用玩偶，例子如下：

- 玩偶是讓孩子抒發感情是有效的。年幼的孩子在他們不願對成人述說時通常會願意跟友善的玩偶交談。
- 與你的木偶有一場辯論。對話錄在磁帶，然後播放磁帶，代替你提出答案。
- 玩偶可以用來表示在演示健康和不健康行為對某器官或身體其它部分的影響或解釋手術過程。
- 購買一個現成方案包括玩偶和腳本。

四、學生導讀(四)

● 角色扮演法

角色扮演的優勢

- 不需要設備
- 可以呈現出難懂的主題和情感領域
- 可以使參與者將感受以非報復行動的方式演出
- 是具趣味性和娛樂性

四、學生導讀(四)

角色扮演的劣勢

- 如果人們拒絕參與，終會失敗。
- 會暴露出意料之外的情緒或結果。
- 要求促進者(主持人)須事前準備周全，因為**結果是難以預料的**。
- 有時候會難以控制。
- 參與者可能不會認真看待此事。
- 會提供不正確或不適當的內容。

四、學生導讀(四)

有效實施的秘訣

- 一些角色扮演須建立的規則
- 準備和執行
- 匯報

四、學生導讀(四)

講義實例：

- 實例一：毒品防制/藥物教育(列出七項主題)
- 實例二：霸凌防制(列出兩項主題)
- 實例三：性教育(列出三項主題)
- 實例四：生態環境的社會責任(列出兩項主題)

四、學生導讀(四)

● 自我評價Self-Appraisals

作為個人行為改變的重要步驟,自我評價是可以鼓勵個人評估的一種技術。它涉及到一些個人評估的表格,它的形式可以自檢核表式的表格到日記式的長時間記錄與電腦分析。**圖4-14和4-15自我評價表格**

自我評價可以有效地用於社區健康教育計劃評估工具。我們能稱呼不記名評估為自我評價使其容易被接受。如果我們把它稱為測試,參加者可能拂袖而去。

四、學生導讀(四)

自我評價優點在於：

1. 允許個別評估。
2. 是個人行為的改變的重要第一步。
3. 供優良的焦點啟動工作坊或上課。
4. 有趣和娛樂性。

四、學生導讀(四)

自我評價缺點在於：

1. 需要發展工具。
2. 可以被曲解。
3. 能需要醫療檢測。
4. 如果使用商業供應品可能會是昂貴的。
5. 只有當學習者是誠實時這種自我陳述才會正確。

四、學生導讀(四)

有效實施的技巧

1. 鼓勵參與者歸納他們所學的表格評估。
2. 透過目標設定活動，自我評估以促進行為的維持或根據需要進行更改。

四、學生導讀(四)

使用自我評估方法，例子如下：

- 用於測試健康教育知識。
- 用於評估健康風險。
- 用於評價食物攝入量－24小時回憶。
- 作為一個工作坊評估的使用。
- 當作壓力評估。

四、學生導讀(四)

服務學習Service Learning

服務學習的優點：

- 不太需要什麼設備。
- 能夠達成情感上的目標。
- 對社區提供真正的服務。

服務學習的缺點：

- 無法預測學習的結果。
- 可能讓服務提供者處於危險的情況中，故通常需要為他們保保險。
- 需要嚴密的監督，並且需要社區機構在時間上的配合。

四、學生導讀(四)

有效實踐服務學習的技巧：

- 提供服務學習參與者小紙條（包含服務日程、服務指令、並且簡要地說明他們的規定事項與該負的責任）。
- 提供服務學習參與者可以完成服務事項所需要用到的所有資源。
- 在每一次的服務學習後都召開檢討會，並且一起分享服務經驗。

範例----Big Event

四、學生導讀(四)

模擬Simulation

模擬的優點：

- 提供現實生活會發生的事件。
- 讓很難去教導的議題以一種簡單的表演方式呈現。
- 提供多樣性。
- 可以提供很多機會來反覆練習重要的技能。

模擬的缺點：

- 通常是很花時間的。
- 花費較多金錢。
- 很難在大團體中實行。

四、學生導讀(四)

Simulation 模擬

有效完成模擬活動的技巧：

- 提供詳細完整的模擬說明來降低會使學習模擬的參與者產生挫敗的感覺。在演練的過程中讓他們了解所被期望完成的成果，可以建立學習模擬參與者的自我效能。
- 隨著現實生活中的進步更新模擬的狀態。
- 讓學習模擬的參與者了解我們希望他們完成的成果。

範例：

- 火災警報鈴與建立疏散管道。
- CPR的應用。
- 社區成員的模擬活動。

四、學生導讀(四)

● 說故事法Storytelling

說故事法的優點：

有趣又具有娛樂性

不需要設備

可以解釋困難的話題及重要的概念

可以容易跟人分享

可以增進說話與聽力的能力(Caulfield,2000;Grace,2001)

四、學生導讀(四)

說故事法的缺點：

1. 需要言講者有優越的傳達能力
2. 可能會有沒有預料的結果
3. 可能因為聽眾無法產生共鳴而無法發生價值
4. 可能需要很多時間來製作
5. 當討論到與上述的內容相關時才會有效

四、學生導讀(四)

有效達成的小方法 (Bishop&Kimball,2006)

1. 選有重複性跟適合小朋友喜歡的小故事
2. 成人的話，適合動作、幽默、懸疑的故事
3. 根據你主要的目的列出一個大綱，傳達故事前也需要練習
4. 用自然的聲音抑揚頓挫地傳達、創造出情緒的流動
5. 需要適合的身體語言去增強故事性，但避免跟故事
6. 不相關的動作
7. 可以用道具去增強重點

四、學生導讀(四)

● 戲劇法

▶ 優點：

1. 只需要一些設備
2. 能滿足較困難議題的需求
3. 可以展示有較方法
4. 允許對內容的有效控制
5. 可以仔細的檢視每個細節。
6. 很容易判斷是否有符合目標或理論。

▶ 缺點

1. 需要演員，可能會找不到或付不出酬勞
2. 需要一個表演舞台和相關器材
3. 可能會沒效果，如果演出沒有抓到劇本的重點

四、學生導讀(四)

祕訣

1. 購買一個特定健康議題劇本
2. 發展成課堂教材。當讓學生自己寫劇本時，希望他們能用符合自己年齡的話撰寫
3. 使社會團體建構的劇本
4. 提供演員道具讓戲劇更生動
5. 考慮使用帽子或太陽眼鏡預防演員害羞
6. 確認演員了解戲劇的目標和觀眾可能在欣賞表演中所學習到的東西

四、學生導讀(四)

● 價值澄清法

- 價值澄清法是一個設計幫助人們了解他們是如何做決定的方法。它有教導「做決定」的潛能。

四、學生導讀(四)

價值澄清法

- 選擇（choosing）：
個人選擇其所重視的價值
- 珍視（prizing）：
個人為自己的價值感到驕傲
- 行動（acting）：
個人願意去表現支持所選擇價值的行為

四、學生導讀(四)

▶ 優點

1. 便宜
2. 可以處理感覺和情緒
(情意層面)
3. 允許個人或小組發表意見

▶ 缺點

1. 可能有爭議性
2. 需要指導者有準備去處理學生的情緒反應
3. 對結果有沒預測性
4. 可能被過度發表意見的個人所主導

四、學生導讀(四)

祕訣

- 強調議題的複雜性
- 鼓勵所有人參與但不是要求
- 鼓勵參與者使用「不同意」技巧做為一個建設性的學習方法
- 原則：
- 禁止嘲諷
- 不同的意見要被尊重

四、學生導讀(四)

案例

- 使用價值澄清法，去幫助參與者透過要求他們做下列的項目做一個健康教育的決定：
 1. 舉出五個主要影響你進行健康教育的原因
 2. 畫一個大圓
 3. 分配每個原因在圓餅圖中所佔的比重

四、學生導讀(四)

文字遊戲和拼圖

- 文字遊戲對增加詞彙是有趣且非常有用的，此方法常被用於小學生、學習英語作為第二語言的人、或任何領域引入了相當數量的新詞彙，這些活動包括縱橫填字遊戲、字謎遊戲、和其他的文字遊戲。

四、學生導讀(四)

- 有效實施的技巧：
 1. 向參與者提供一個機制，確定他們的解決方案是正確的。
 2. 考慮使用遊戲 / 拼圖作為參與者組隊之間的競爭，以促進小組之間的情誼。
- 範例：

文字遊戲的兩個例子如下：

 1. 健康教育的方法和介入的填字謎題---圖4-25
 2. 藥物分類的字謎---圖4-26

四、學生導讀(四)

各主題常見解決方法

- 鼓勵考慮所有可能滿足目標的方法。
以下是一個按主題的方法，或取得了一些成功或作者建議這種方法的探索中所列的內容領域的列表。

藥物教育	性行為	環境與健康	消費者的健康/營養	急救
辯論 實驗和示範 大眾媒體 小組討論 同儕教育 角色扮演 價值澄清	辯論 演講 小組討論 同儕教育 木偶 角色扮演 價值澄清	辯論 實驗和示範 實地考察 演講 小組討論 說故事	電腦輔助教學 演講 大眾媒體 個人改善項目 自我評估 說故事	電腦輔助教學 演講 模擬 說故事

五、補充說明

老師指導