

給鄉村保健員的話

誰是鄉村保健員？

能使家人和鄰居更健康的人就是鄉村保健員。通常這位保健員是由村民推選出來的，既能幹又親切。

有些鄉村保健員參加過縝密規劃過的訓練課程，也許是衛生局辦的，有些則沒有正式的職位，他們只是社區居民，因受尊敬而經推舉為社區健康事務所的導航員，通常保健員經由觀察、實際幫助及自修來學習。

廣義來說，鄉村保健員就是讓居民的居住環境更為衛生的人。這也就是說幾乎每一個人都能當、也應該當個保健員：

- 父母可以教導孩子如何保持清潔。
- 農人可以互相幫忙，以期豐收。
- 老師可以教學生如何預防、治療一般疾病及外傷。
- 學童可與父母分享所學之事。
- 藥局老闆應該知道如何妥當使用他賣的藥，並給予顧客中肯的建議和注意事項（請見 338 頁）。
- 助產士可以教導夫婦，懷孕及哺乳期間應注重營養攝取，並作好家庭計劃。

這本書是爲了廣義的保健員而寫的。不管是誰，只要想爲自己、家人或村民的健康多盡一點心力，這本書就是爲他寫的。

如果你是一個社區的保健員、護士、甚至是醫生，切記：這本書不只是爲你而寫的，而是爲大家寫的，所以，**請與他人分享這本書！**

這本書可以幫助你向別人說明你所知道的；也許你可以召集幾個小組，一起來唸這本書，一次念一章，然後在一起討



鄉村保健員的生活及工作與村民息息相關。他的首要職責就是分享知識。

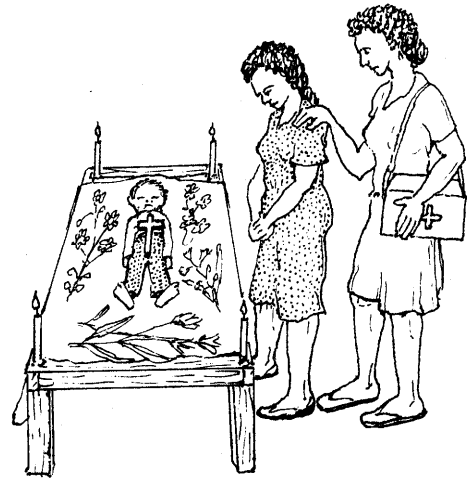
親愛的鄉村保健員：

這本書旨在探討一般人的「**健康需求**」，但為了使你的村子更衛生、更適合居住，你還必需掌握村民的「**人性需求**」，你對人性的了解、對他人的關心，與你的醫藥衛生專業知識同等重要。

這裡有幾點建議，或許能幫助你同時滿足村民的「健康需求」和「人性需求」。

1. 要親切：

一句友善的話、一個微笑、拍拍肩，或是幾個表示關懷的小動作，常會比你其他所能作的，來得有意義。對待別人該如對待自己般，甚至於心煩或匆忙時，也別忘了他人的感覺和需求。「如果他是我的家人，我會怎麼做？」這樣想通常蠻有用的。

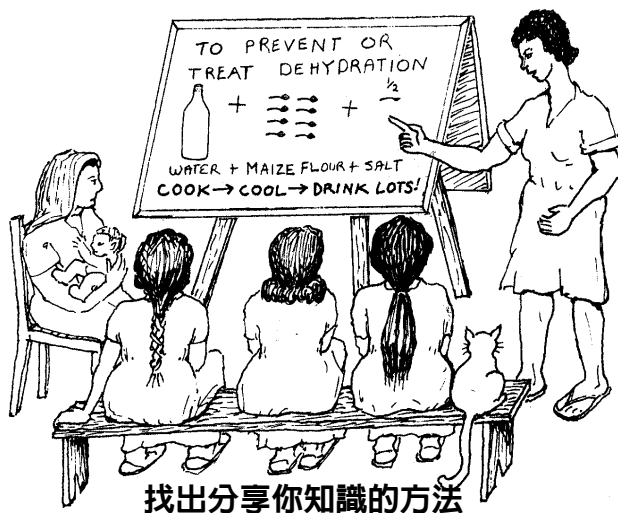


**要憐恤人，親切比藥物更有幫助，
勇敢表示出你的關心**

把病患當作人一樣對待。

對待病重或垂死的人，要格外友善，對待其家屬也是一樣。讓他們曉得你是在乎的。

2. 分享你的知識



找出分享你知識的方法

保健員的首要職責就是教導，也就是說協助他人懂得如何預防疾病、辨識疾病及控制病情---包括妥善使用家庭偏方及一般藥物。

如果詳細說明，你學的東西應當不至於造成他人的危險。有的醫生覺得病人自我照顧很危險，也許他們希望人人仰賴其昂貴的醫療服務，**不過其實大多數的小毛病都可以即早在家中自行處理。**

3. 尊重村民的傳統及想法

學過現代醫學並不是說你就可以輕看村民的習俗及治療疾病的方法。常常是---當醫學介入時，醫療技術中的人際接觸就失落了，這實在是很糟糕，因為...

**如果你能將現代醫學最好的部份，與傳統療法最好的部份結合，
則此結合可能優於其中任何一種。**

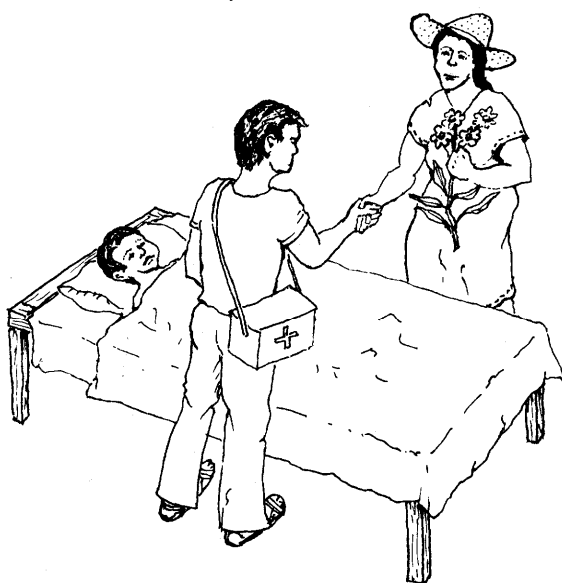
如此一來，你將會豐富村民的風俗文化，而不只是破壞。

當然，如果你目睹有害的偏方及習俗（如把糞便塗在新生兒剛割斷的臍帶上）你一定想要改變這一切；不過要小心翼翼，尊重那些深信不疑的人，絕對不要劈頭就說他們這樣做是錯的，要嘗試讓他們了解為什麼該用其他方法來處理。

通常，人人總是慢慢地改變態度及習俗，而這不是沒有道理的，因為他們覺得什麼是對的，就緊抱不放，這點我們應該尊重。

現代醫學也不能解決所有的問題，醫學解決了部分的問題，但也製造了別的問題，甚至是更大的問題。人們輕易就過於就依賴現代醫學及專家、輕易就濫用藥物，卻忘記怎麼照顧自己，怎麼彼此照顧。

所以，放慢步調吧！時時對村民的傳統、人性尊嚴深表尊重，並助其擴充已有的知識和技巧。



**與傳統的醫療人員及助產士
同工，而非對立。
從中學習，也鼓勵他們向你
學習。**

4. 知道自己的限度

不論你懂多少，只要量力而為，就能做好工作。換句話說：**只做有把握的事**。沒有學過的東西或是你歷練不夠，如果可能危害他人，就不要做。

然而，還是要善用自已的判斷力。做與不做，常常取決於醫療協助容不容易取得。

比方說，有一個剛生產完的母親，出血量多過你所認為的正常量，如果到健康中心只要半小時，最好馬上帶她去。但如果血流量很大，離保健中心又很遠，這時你或許就應該當機立斷，按摩她的子宮(19章 265 頁)或打一針 OXYTOCIN (子宮及血管收縮劑)(19章 266 頁)，即使你完全沒有這方面的經驗。

不冒不必要的險。但是如果情況危急到你不得不「插手」時，就放膽去做你覺得有幫助的事吧。

知道自己的限度－也不要忘了動動腦。盡全力保護病人，而非保護自己。

5. 不斷的學習：

抓住每個學習的機會，任何你能接觸到的書籍、資料都能促使你成為更好的保健員、更好的老師，甚至是更好的人。有問題時，可以請教醫生、衛生所人員、農業專家，或是任何你覺得可以請教的人。

不要錯過專業研習以及在職訓練。

你的首要職責是教導，除非不斷汲取新知，你很快就沒有新的東西可教了。



知道自己的限度



「不斷學習」－不要讓別人提醒你你有該學習或知道的事情。

6. 言行合一

你所做的比你所說的，還要吸引別人的注意。身為保健員，必須格外留意自己的私人生活和習慣，這樣，才能成為鄰居的好榜樣。

要求別人去使用糞坑之前，先想想自己家裡是否也有糞坑？先要求自己才能要求別人。

又比方說，你帶領村民去挖掘公共垃圾坑，你出的力，流的汗是否和別人一樣多？

優秀的領導者，不會指使別人，而是先樹立榜樣。



**言行合一
(不然誰會聽你的?)**

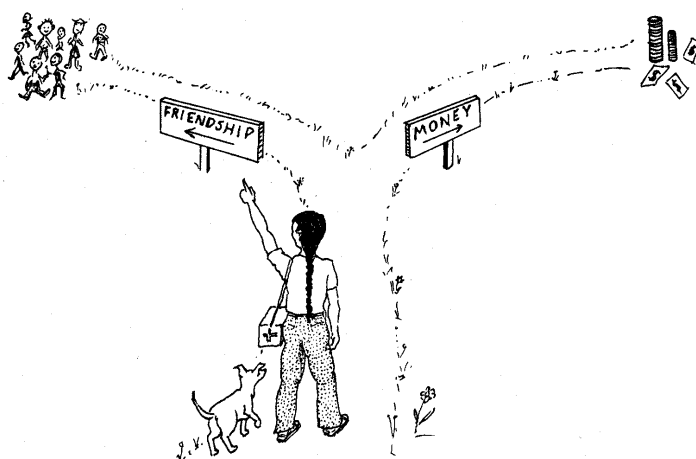
7. 做的甘心樂意

如果想要動員全村來改善衛生及個人健康，自己要先樂在其中，否則誰想跟隨你呢？

盡量把社區工作弄得有趣點。好比圍籬保護村中的水源，使其不受動物污染，這工作很辛苦，但是如果全村都把這項工作當成「工作慶典」--來點飲料、小點心及音樂也無妨---這項工作會變得很有趣而且很快就能完成；若能把辛苦差事變成遊戲，小孩子會樂在其中。

你的工作可能有酬勞，可能沒有，但面對窮人或負擔不起費用的人，絕不要吝嗇關懷。

這樣，你才能贏得村民的尊重，而這些遠比金錢更有價值。



**為人服務，而非為錢服務
(人們更有價值)**

8. 要有遠見——也幫助他人要有遠見

負責的保健員不會等到村民生病才採取行動，而是事先就預防疾病，鼓勵村民大家“**現在**”就採取行動來維護健康，確保以後身體無恙。

很多疾病都是可以預防的，那麼，你的職責就是幫助村民了解**疾病的起因**，並找出解決之道。

大多數的疾病都有很多起因，相互牽連。要長久有效解決問題，必須找出**潛在原因**來加以解決；你要追根究底。

比方說，腹瀉是很多村子最常見的小兒死因。腹瀉之所以會傳染開來，部份是因為衛生不良；想要改善，可以挖糞坑（建公廁），教導村民基本的清潔原則（詳見 133 頁）。**但是營養不良的小孩，最常死於腹瀉**，他們沒有足夠的體力去對抗感染。所以為了預防腹瀉引起的死亡，我們也要正視營養不良的問題。

為什麼有這麼多孩子會因營養不良而受罪呢？

- 是因為母親不知道那些食物比較有營養嗎？(比方說母乳)。
- 是因為家庭沒有錢，也沒有足夠的土地來種植所需要的食物嗎？
- 是因為少數的富人控制了大多數的土地及財富嗎？
- 是因為窮人沒有善加利用自己的土地嗎？
- 是因為生了太多孩子卻養不起，又不懂節育，孩子仍一個個出生嗎？
- 是因為父親因失望而酗酒，把錢都花在喝酒嗎？
- 是因為眾人缺乏遠見，也不「預先計畫」嗎？他們不了解透過合作與分享，可以改變生活環境嗎？



幫助別人凡事要有遠見

說不定你會發現，以上所列的嬰兒死因，絕大多數都是村子裡的嬰兒死因，當然，你還會碰到其他的問題。保健員的職責就是盡量讓村民了解問題，並採取預防措施。

但要記住，想減少腹瀉造成的死亡，不單只是挖個糞坑，保持飲用水清潔，甚或補充水分的口服液就可以了，長遠來看，家庭計劃、善用土地公平分配財富、土地及權力等其實更為重要。

人之所以會生病受苦，深究其因，不外乎是短視、貪婪。如果你關心村民的健康，就要教導他們學習分享、合作，並且要有遠見。

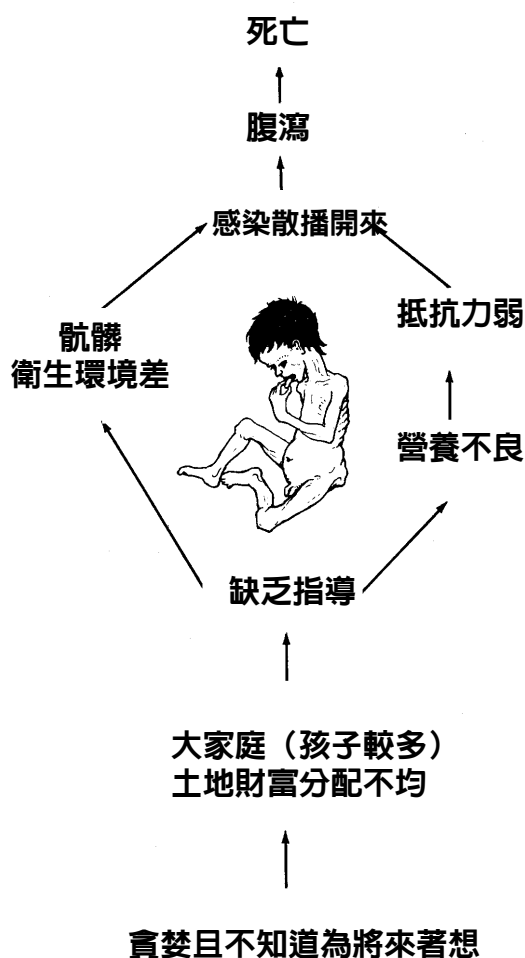
保健許多事

剛剛檢視過了腹瀉及營養不良的起因，相同地，你會發現各種不同疾病的背後原因包含：作物的**生產量**、**土地分配**、**教育**、**人們彼此的對待方式**等等。

若是你關心整個社區的長期福祉，就得幫助村民尋求解決這些重大問題的答案。

健康並非只是不生病。**健康是身、心、靈及社區的健全發展**。人最能從健康的環境中得到滋養，在這樣的環境中，人們一同為生活打拼、彼此信賴、有福同享、共體時艱、相互扶持、共同成長。

盡全力去解決日常生活中的問題，不過要記住你最大的職責是協助社區成為更健康、更有人情味的地方。**保健員的責任非常重大，那麼，你要從何做起？**



▲死於腹瀉的連鎖原因

仔細觀察你的社區

你從小在社區長大，瞭解這裡的人，他們大多數的健康問題，你也了然於胸，但爲了有完整的了解，你得仔細地從各種不同的角度來觀察這個社區。

作爲鄉村保健員，你要關心的是**所有人**的健康，而不只是那些熟識或找你的人。你要主動出擊，拜訪村民的家、村民的田園、聚會場所、就讀學校，深入了解他們的喜與憂，與他們一同檢視其生活習慣、保健所要注意的日常事項，還有可能會導致疾病、受傷等大大小小的事項。

開始任何計劃或行動之前，你和村民要仔細想想這其中所需要的人力、財力、時間等等，還有這計畫是否可行。下列幾個注意事項一定**都要**考慮進去：

1. **感覺需求**——人們覺得這些問題正是他們最關切的。
2. **實際需求**——爲了根本解決這些問題，可以採取的措施與方法。
3. **意願**——或是人們是否已經準備好要採取必要的措施。
4. **資源**——用以完成計劃所需之人力、技術、物力及財力。

舉個簡單的例子就知道這些事有多重要。假設有個老煙槍跑來找你抱怨咳嗽咳得越來越厲害。



1. 他的「感覺需求」是止咳。



2. 但他「實際需求」(解除問題的辦法)是戒菸。



3. 要止咳，他自己要有意願戒煙，因此他得了解其中的厲害關係。



4. 有個資源也許能幫的上忙，就是讓他知道抽菸對他自己及家人的害處有多大(詳見 149 頁)。另一個資源就是家人、親友及你給他的支持與鼓勵。

找出需求

作為保健員，首先，你要能找出村民最主要的健康問題以及他們最在乎什麼，蒐集相關資料，列個問題的清單也許有用。

以下兩頁提供了幾個問題的範例，你可能想拿來詢問村民，不過要想一些**村民最關切的問題**；提問不僅能蒐集資料，也能激發別人動腦思考。

不要問太多問題，問題也不能太複雜——特別是挨家挨戶去訪問的時候，切記，**人不是數字**，也不願被當成數字。收集資料的同時，請記得你最關心的，永遠都是個體的需求與感受；訪問的時候「問題清單」不帶在身邊可能更好，然而考慮到社區的需求，有些基本問題你應該牢記在心。





問題清單舉例：

為的是了解村民的健康需求，同時也有益思考。



感覺需求

- 在日常生活中（生活條件、作事方法、信仰等等），村民認為那些事有益健康？
- 不光是健康的問題，一般來說，村民有沒有其他極為關切的問題和極為殷切的需求？



住家及廁所



- 房子用了何種建材？牆用的是什麼材料？地板呢？房內屋外有保持清潔嗎？在哪做飯？是地板上嗎？煙怎麼排出去？睡在那裡？
- 蒼蠅、跳蚤、臭蟲、老鼠或其於惹人厭的小動物是否造成了困擾？何種困擾？這些問題村民如何解決？還有沒有其他的解決方法？
- 食物有沒有好好保存？有沒有更好的辦法可以保存食物？
- 如果有飼養動物（狗、雞、豬等等），哪些動物可以進到家中？進來以後會有什麼問題？
- 動物有那些常見的疾病？如何影響人們的健康？為了預防此類疾病，可以採取哪些措施？
- 村民從何取得日常用水？這些水可以喝嗎？安不安全？有沒有採取防護措施？
- 多少家庭有廁所或糞坑？多少人知道正確的使用方法？
- 整個村莊乾淨嗎？村民把垃圾倒在那裡？為什麼？

人口

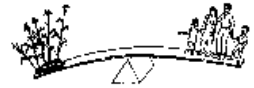
- 社區裡有多少人？未滿十五歲的人有多少？
- 多少人能讀能寫？上學有什麼好處？學校真能教給他們需要知道的東西？此外，孩子還能透過哪些管道學習？
- 今年有多少嬰兒出生？多少人死亡？怎麼死的？幾歲死的？能否預防？如何預防？
- 人口日增或日減？有引起什麼問題嗎？
- 過去一年中，不同的人各生過幾次病？每次為期多久？生的是什麼病？受的是什麼傷？怎麼會這樣子？
- 多少人患有慢性（長期）病？什麼病？
- 大多數的父母生了幾個孩子？死過多少孩子？死亡原因？幾歲死的？根本的死因是哪些？
- 有多少父母想要結紮或是節育？為什麼？（283 頁「家庭計畫」）。



營養

- 有多少媽媽餵食母乳？為期多久？這些嬰兒比其他不吃母乳的嬰兒健康嗎？為什麼？
- 村民的主食為何？主食的來源？
- 村民對可以得到手的食物好好利用了嗎？
- 多少孩子的體重過輕（11 章 109 頁）？多少孩子顯現出營養不良的徵候？對於營養需求，父母和學童了解多少？
- 多少人抽煙抽得很兇？多少人常喝含酒精或其他不含酒精的飲料？為他們自己的和家人的健康帶來了哪些影響？

土地和食物



- 每個家庭的土地都能生產足夠的作物嗎？如果家庭人口持續增加，足夠作物的供給能維持到什麼時候？
- 農地如何分配？多少人擁有自己的土地？
- 為了提供生產量，用過哪些辦法種植和改善方式？
- 食物及穀糧如何儲存？這種儲存方法會不會造成食物的損害或損失？為什麼？

醫療、健康



- 說到保健，當地的助產士及保健員扮演何種角色？
- 使用那些民俗療法及藥物？那一種最有效？有害嗎？危險嗎？
- 附近有什麼保健服務機構？好不好？貴不貴？常被使用嗎？
- 有多少孩子已經接種過疫苗？這是要預防什麼疾病？
- 除了接種疫苗，還採取了那些預防措施？還有那些可行的預防措施？這些預防措施有多重要？

自助



- 就目前及將來而言，那些因素最能影響村民的健康與福祉？
- 有多少普通小毛病是村民能自行處理的？村民外在協助及藥物治療的需求高不高？
- 村民有沒有興趣學習更安全、更有效、更完善的自我照顧方法？為什麼？用什麼發法才能學到更多？有什麼難處嗎？
- 富有人有哪些權益？窮人又有哪些權益？男人呢？女人呢？小孩呢？以上不同的「族群」有何種待遇？為什麼？這樣公平嗎？有沒有改變的必要？誰能改？怎麼改？
- 村民是否同心協力一起來解決問題？面對重大的問題，他們也能一同承擔，互相幫忙嗎？
- 為了使村子的生活環境更好、更健康，你及你的村民可以做些什麼？從何著手？

善用當地資源來解決問題

如何解決問題，就要有哪些資源可以利用。有些活動需要有外在資源（材料、金錢、或者是外來人力）。比方說，要有疫苗才能進行預防接種，而疫苗通常都是從外國進口的。

而有些活動只需利用當地的資源就能完成。全家甚或鄰居可以一起動員，使用手邊的材料來保護水源或建造簡易廁所。

有些外在資源，諸如疫苗、特殊藥品，能有效改善健康，應該盡力取得。不過一般而言，最好的方法還是**盡量使用當地的資源**。

鼓勵村民盡量善用當地資源

當村民越能為自行解決問題，越不依賴外來的協助，身體也就更強壯、也更健康了。

現有的當地資源不僅容易取得，而且通常有效又便宜。比方說，要是你能鼓勵媽媽對嬰兒餵以母乳，透過當地高品質的資源－母乳，可以培養凡事靠自己的精神，也可以避免不必要的嬰兒疾病及死亡。



**母乳—當地高品質的資源—
比任何錢能買到的東西都好。**

當你從事保健工作的時候，請時時謹記：

村民最珍貴的健康資源，是他們本身。

決定做什麼，從何處著手？

仔細評估過社區的需要及可用的資源後，你和村民就要決定那些事是比較重要的，該從優先的做起。要村民更健康，有很多事是你做的，有些可以收立竿見影之效，有些是促進個人或整個社區將來健康的決定因素。

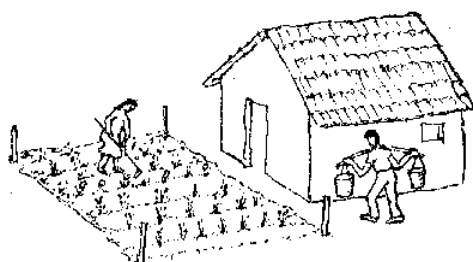
有很多村落中，營養不良與某些健康問題是有關聯的，除非食物充足，否則村民不可能會健康。不管你要著手做什麼事情，假使村民連吃飽都有問題，小孩子營養不良，你最好還是優先考慮改善營養問題。

要改善營養不良的問題可多方面著手，因為營養不良是許多原因結合所造成的，你與村民要把可行的改善方法都考慮進去，再挑出最可能見效的方法。

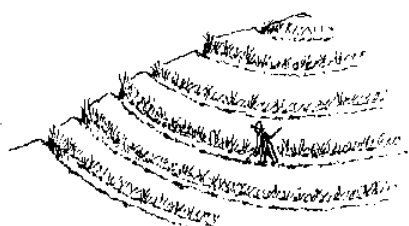
以下的辦法可以改善營養不良的問題，有些可以收到立即的成效，有些須長期執行，你和村民必須共同決定適用於目前環境的最佳辦法。

改善營養的可行辦法

自家田地

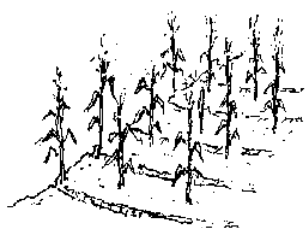


梯田：防止土壤流失



輪種

按照不同的生長季節，輪種不同的作物，像是豆子、豌豆、扁豆、苜蓿、花生及其他有夾植物（蔬菜）。這樣子土地可以常保肥沃。



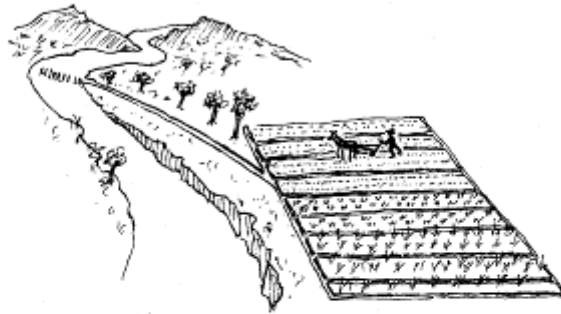
今年種玉米



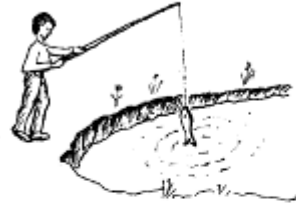
明年種豆子

其他改善營養的辦法

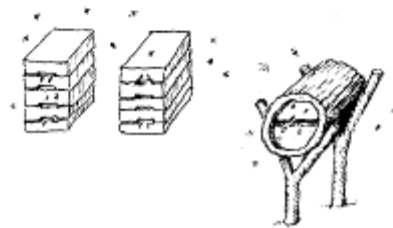
灌溉田地



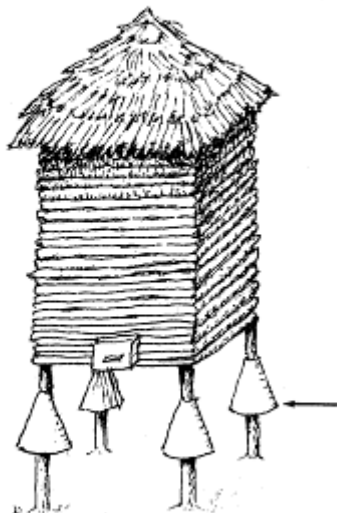
魚類養殖



養蜂



堆肥



改善儲存食物的方法
(裝上金屬管套以防止老鼠)



減少家庭人數
(要實施家庭計畫，見 20 章 283 頁)

採行新的想法

前面所給的提議不見得都適合你的社區，有時要考量到當時的情況和手邊的資料，適度修正，而且通常要先去做做看才知道有沒有效，也就是說，邊做邊學。

試試新方法時，**一開始規模要小一點**，如果一開始規模小，就算失敗了，或是需要調整，損失也不會太大；如果成功了，村民看到成效，就願意開始大規模實行。



小規模開始

試驗如果行不通也不要氣餒，可以稍微修改，再試一次。失敗如同成功，都能帶來啟發，但是記住：**剛開始規模要小一點**。

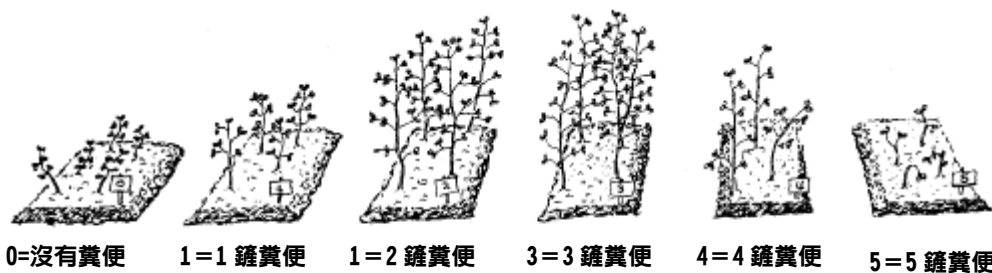
下面有個範例：

你知道某些豆類（如大豆）對身體很好，但大豆在村裡種得活嗎？如果種得活，村民想吃嗎？

剛開始先種一小塊區域，讓豆子在不同泥土及灌溉條件的小土地上種植。如果豆子收成不錯，可以用不同的方法來烹調，看看村民吃不吃。如果村民願意吃，再依當初豆子的最佳生長條件大量種植。不過還是可以給予穀物不同的生長條件，少量試種，看看收成能不能更好。

有很多生長條件是你能夠改變的，比方土質、調整肥料、水量或是各式種子。要知道哪種條件最利於生長、哪種最不利，最好的辦法就是每次更改**一種**條件，其餘的不變。

好比說，要知道動物的糞便是否有利於大豆的成長，還有使用量要多少，可以將大豆分別種在相鄰的小塊土地上，給予等量的日照及水分，使用相同的種子，而只調整土壤中的糞肥含量，如下圖所示：



試驗顯示，適量的肥料有助成長，太多了反而有害。

這只是一個例子，你做的實驗結果也許不同，自己試試看吧！

力求人口與土地之間的平衡

維持健康要靠很多條件來配合，不過最主要的，是要有足夠的食物。

多數食物都產自土地，如果善加利用，可以生產更多食物。好的保健員得善用土地，以餵養更多的人，不僅要顧慮到現在，也要著眼於未來。不過就算土地已經充分利用，也只能供應固定的人口，**更何況今日很多農民土地根本不夠，沒辦法自給自足，維持健康。**

世界上有好些地方，情況不好反糟，窮人孩子越生越多，年復一年，要有限的土地來養活逐年增加的人口。

很多保健計劃都透過「家庭計劃」或「節育」來力求人口與土地之間的平衡，他們宣稱「小家庭能使得每個人都分配到更多土地和食物」；不過光實施家庭計劃並沒什麼用，人若是貧窮，總希望多生點孩子，好分擔工作，又不用付薪水，長大後還能賺錢養家。老了或許還有孩子可以照顧他們。

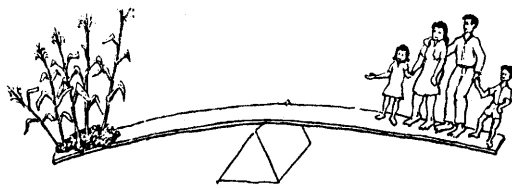
生一大堆孩子對貧窮國家來說，可能會嚴重衝擊，但對貧窮的家庭而言，卻要考量經濟需求，尤其很多孩子會早年夭折。**目前貧窮國家最能寄望的安全保障，就是多生點孩子。**

有的團體則持不同看法。他們發現人民之所以會飢餓，並不是土地太少，食糧不足，而是多數土地落在少數自私的人手裡。這些團體力求公平分配土地與財富，也教導人民要多加掌握自己的健康、土地及生命。

事實證明，在土地與財富分配較平均的地方，人民對經濟比較有安全感，通常會選擇小家庭制，人民要真有意願，家庭計畫才能奏效，要達到人口與土地之間的平衡，最好的方法可能是平均分配土地，力求社會公義，而不單單只是實施家庭計畫。

有人說過愛的社會定義是「正義」，熱愛社區的保健員應該努力幫助村民在土地與財富更公平分配的基礎上，求得人地之間的平衡。

有限的土地
只能供養有
限的人口。



人地之間的永續
平衡，必須倚賴
公平分配。

力求預防與治療之間的平衡

預防與治療之間的平衡就是指「及時需求」與「長期需求」之間的平衡。



身為保健員，你一定要貼近村民的需求，跟他們生活在一起，用他們的觀點來看待事情，助他們找到方法來滿足最殷切的需求。一般人最關切的通常是從疾病及痛苦中釋放出來，**所以你的首要職責是治病。**

但也要把眼光放遠一點。一邊要顧及村民眼前的需求，一邊也要幫他們設想到未來，當助他們了解許多病痛是可以預防的，而他們自己就能採取預防措施。

不過要小心！保健員有時候會操之過急，急於要預防未來的疾病，反而忽略了眼前需要治療的病痛；如果沒辦法顧及村民眼前的需求，就很難得到他們的合作，許多預防的工作也會做不起來。

治療與預防攜手並進，及早治療可以避免輕微的病情加劇，如果你能了解村民多數的健康問題，指導其如何在家及早治療，就能避免掉許多不必要的痛苦。

及早治療是預防疾病的一環

想要得到村民的合作，**要先從他們目前的情況來著手**。預防與治療之間的平衡，必須要能被村民接受，當然，這取決於村民目前對疾病、治療和健康的態度。當你幫助村民看得更遠，當他們對疾病的看法改變了，且更多的疾病控制住了以後，你將發現他們已無形中學會由預防的觀點來思考健康的問題。

若是有個媽媽的孩子正在生病，你若試著告訴她預防勝於治療，她是聽不進去的，只有在你幫忙照顧孩子時才有機會告訴她：預防也一樣重要。

致力於預防工作——切勿強迫

把治療當作預防的叩門磚。村民前來求助時是談論預防的最佳時刻。比方說，有位母親帶著患寄生蟲的孩子來時，仔細跟母親解釋如何服藥治療，也要花時間向母親及孩子說明寄生蟲是如何傳染，哪些方法可以防止寄生蟲的傳染（詳見第 12 章）。定期拜訪他們的家，不是去批評他們，而是幫助這個家庭學習照顧自己。

把治療當成教導預防的良機

用藥要小心謹慎

預防醫學中，最困難也最重要的就是教導人們用藥要小心謹慎。有些現代醫學的藥物很重要，能救命，但**大多數的疾病不必吃藥**，藉由休息、營養食品、補充大量水分或一些簡易的家庭偏方，人體能夠自我治療。

有時村民會要求你開一些藥，但其實根本沒必要，然而怕他們失望，你很可能會給他們，如果吃了以後病好了，他們會認為是你給的藥發揮了效用，但真相是：自身的抵抗力讓他們自然痊癒。

與其使村民依賴實際上用不著的藥，不如花時間教導他們**為何**不應濫用藥物，也要向其告知**治療自己的方法**。

如此一來，人們將學會使用當地資源（他們自己），而不靠外來的資源（藥物）。你同時也維護了村民的健康，因為**世上沒有完全安全的藥**。

切記！藥物也能殺人！

有三種常見疾病，民眾常誤以為一定要吃藥：(1)感冒(2)輕微的咳嗽(3)腹瀉。

治療感冒最好的方法是休息、補充大量水份，頂多用點用阿斯匹靈，至於盤尼西林、四環素及其他的抗生素一點用也沒有（13 章 163 頁）。

輕微的咳嗽，或帶濃痰較嚴重的咳嗽，補充大量水份都比咳嗽糖漿更能化痰止咳，吸入熱蒸氣效果會更好（13 章 168 頁），不要讓村民依賴咳嗽糖漿或其他非必要的藥物。

對於大多數孩童的**腹瀉**，藥物是沒有用的。治療腹瀉的藥物當中如 Neomycin, Streptomycin, Kaolin-Pectin, Lomotil, Chloramphenicol 等，反而可能有害。**對於腹瀉的孩子來說，最重要的是補充大量水份及攝取足夠食物，孩子能否痊癒，關鍵在於母親，不在於是藥物**（13 章 155、156 頁）。

要是你能讓母親了解到這一點，並教她如何照料孩子，就能挽救許多孩子的性命。

不管是醫生或社會大眾，都很容易濫用藥物，這樣子很不好，因為：

- 浪費：大部分拿來買藥的錢不如拿來買食物。
- 一般人會依賴根本用不著的東西（況且多數人都買不起）。
- 每次用藥都有風險，沒有必要吃的藥對人體可能有害。
- 更糟的是，若小病就拼命吃藥，真正患了大病時，原本有效的藥就無法發揮效用了。

一個濫用藥物的例子是：氯黴素。由於過度使用氯黴素來治療輕微的感染，傷寒對氯黴素於是產生了抗藥性，在某些地方氯黴素對傷寒已失去效用了（7 章 58 頁）。

基於上述理由，一定要嚴格限制用藥。

但要怎麼限制呢？無論是嚴格規定、限制用藥，或是規定只有受過專業訓練的人才能開藥，都無法避免藥物濫用，唯有人們真正明白用藥的危險，使用藥物時才可能會小心謹慎。

教導人們用藥得小心謹慎，是保健員的重要職責之一。

在大量濫用藥物的地區，這點更重要。

他是不是該打個針呢？

不用！這只是小感冒，自己會好的。讓他多休息、多喝水，吃營養的食物。藥效太強不但沒有幫助，反而有害。

如果用不著吃藥，何不多花點時間向病人解釋！

有關「正確或不當的用藥」請見第 6 章 49 頁；「針劑的使用及不當使用」，請見第 9 章 65 頁；「謹慎使用家庭偏方」請見第 1 頁。

看看已有多少進展（評估）

一邊從事保健工作，一邊仔細**評估**「你和村民付出了多少努力、有多少成效」是很有幫助的，想想看是何種改變使得村民的健康得到了改善？

你可能需要逐月或逐年記錄可量化的健康活動，譬如：

- 多少家庭蓋了廁所？
- 多少農夫積極參與改善土地與農產量的活動？
- 多少媽媽和小孩參加五歲以下的健康檢查及衛教活動？

這類問題可以幫助你量化舉辦過的活動，但是如果想檢驗這些健康活動的成效，你就應找出下列問題的答案，如：

- 過去一個月或過去一年中，比起以前還沒有廁所的時候，多少孩子患有腹瀉或體內有寄生蟲？
- 今年的收成如何（米、豆或其他農作物）？使用新的耕種技術是否有改善？
- 在兒童健康記錄上，多少孩子的體重正常或是體重增加了？（與實施「五歲以下孩童健康檢查」之前作比較）（詳見 297 頁）
- 兒童的死亡率與之前相較，是否降低？

爲了要有效評估活動的成效，事前事後都得多方面收集資料，比方說，如果要教導餵食母乳的重要性，先算出有多少母親已經在餵食母乳，開始教導之後，每年再計算餵食母乳的人數，這樣，就可以知道你的教導成效如何。

設立具體的目標也有益處。如果你與健康小組的人都期望在年底前百分之八十以上的家庭會有廁所，就可以每個月進行統計，如果半年之後只有三分之一的家庭有廁所，你就知道要達成既定目標，還要加把勁。

設立目標常使人更加辛勤，做更多事

要評估健康活動的成效，**事前、期間、事後**都要做好計算、測量。

但要記住：健康活動中**最重要的部份無法以數字來衡量**，那就是人與人之間的互動、大家一同學習、一同工作、與日增長的仁慈心、責任感、分享意願和期望之心；人們要爭取基本權利，有賴於彼此間凝聚的力量。這些都無法用數字來衡量，但是在評估成效時，不要忽略掉了。

教學相長——保健員也是教育家

當你瞭解到，原來有這麼多影響健康的因素，也許會想說，保健員的工作量實在是超乎想像地大，沒錯，如果你大小事通通承攬，那真的做不了什麼。

只有當村民主動負起自己及社區健康的責任時，
重大的改變才可能出現。

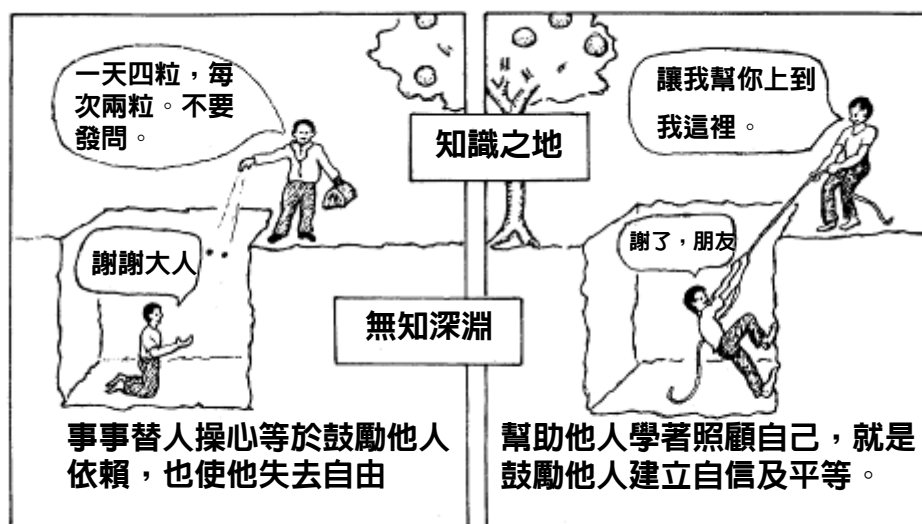
社區的健康不是只靠一個人來努力，而是要大家一起參與。因此，大家要彼此分擔責任、共享知識；**保健員最重要的工作就是教導**---教導孩子、父母、農夫、學校老師及其他的保健員---每個人都能教。

教學的藝術是一個人所能學到的最重要的技巧。教學是幫助他人成長並與他人一同成長。好老師絕不僅止於把知識塞到學生的頭腦裡，相反的，好老師引領啟發學生建構知識，讓學生主動挖掘新的事物。

教與學的場所不應只侷限於學校或健康中心，家裡、田裡、路上都可以隨地進行；在你醫治病患的時候，也是機會教育最好的時候，儘量抓住每個機會，分享你的想法，且幫助村民一起思考、一同工作。

以下幾頁有幾點可供教學參考的意見，也許幫得上忙，你一定還能想出更好的意見。

兩種保健員的態度



教學用具

絨布板很適合小組討論，因為你可以不斷更換圖案。將絨布黏貼在方型板或硬紙板，就可以把剪下的圖片或照片放上去，只要在圖片或照片的背面貼上幾條紗紙或絨布，就可以黏在絨布板上。

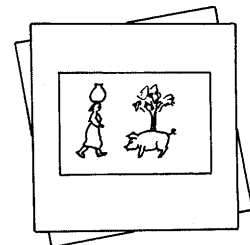
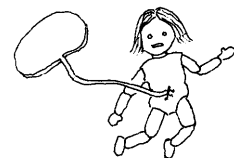
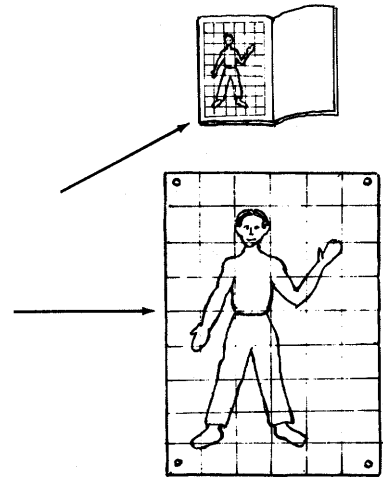
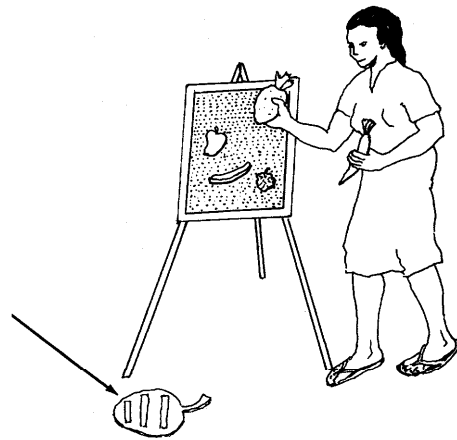
海報及展示：「一張圖像勝過千萬語」。簡易的圖畫，無論有沒有文字說明，都可以拿來掛在保健中心或是任何觸目可及的地方，這本書裡面的某些圖片，你可以拿去影印放上使用。

如果你沒把握把比例和形狀弄對，可以用鉛筆在你想影印的圖上輕輕畫上方格子，在海報或硬紙卡上畫出等量但較大的方格子，然後一格一格臨摹書中的圖片。

如果可能的話，請村裡會畫畫的人幫忙製作海報或替海報著色，也可以設計不同的主題讓小孩子來畫。

模型及示範能讓你把意思表達的更清楚。假如要向母親及助產士解釋切斷新生兒臍帶的注意事項，可以拿個玩具娃娃當成嬰兒，別一條布做成的臍帶別在娃娃的肚子上，然後由有經驗的助產士來示範。

彩色幻燈片和影片：目前在很多地方都找得到涵蓋各種健康主題、系列性影片，來敘述一個故事，用簡易的放映機即可播放。



其他可以把意思表達清楚的方法

說故事：如果你覺得某件事很難解釋得清楚，說個故事吧，最好是真實的故事，會讓你表達得更清楚。

比方說，如果我告訴你有時候保健員的診斷比醫生還準確，也許你不信，但如果我說，有個名叫愛琳的保健員，在美國中部經營了一間小小的糧食中心……你就瞭解了，以下就是愛琳的故事。

某日，有個生病的孩子來到糧食中心，這個孩子嚴重營養不良，附近健康中心的醫生就把他送來，這孩子也在咳嗽，醫生開了咳嗽藥給他。愛琳很擔心他，她知道孩子的家很窮，而且幾週前有個哥哥死了。於是她去拜訪這個家庭，並得知他哥哥死前有好一段時間曾經病得很重且咳出血來。回到健康中心，愛琳告訴醫生她懷疑這孩子有結核病。檢驗的結果證實愛琳是對的。所以你看，保健員比醫生更早指出問題的癥結---因為她了解社區居民，而且實際拜訪過他們的家。

說故事使學習變得有趣多了，如果保健員很會說故事，就更有效了。

角色表演：如果把蘊含道理的故事演出來，更能打動人心。你、學校老師或任何健康中心的人員，都可以和孩子一同演出短劇。

例如，要說明「食物應妥善儲存以免蒼蠅傳播疾病」，可以由幾個小孩扮成蒼蠅在食物上爬來爬去，繞著食物飛啊飛的，蒼蠅把沒有收好的食物弄髒，孩子吃了就生病了。可是食物如果用紗罩罩住，蒼蠅就碰不到，孩子吃了，身體也沒事。



用越多的方法來傳達意思，
人們就越容易了解，也記得越牢。

為了共同的利益，一起來工作、學習

要鼓勵大夥互相合作、引發其對公共事務的興趣，辦法有很多，以下有一些點子：

1. **鄉村健康委員會**：全村可以推舉一群熱心能幹的人，來計劃、領導相關的社區健康活動，比方：挖垃圾坑或糞坑。保健員需負責規劃職分，讓每個人都能從參與中得到歸屬感。
2. **小組討論**：爸爸、媽媽、學童、青少年以及民俗醫療師等，可一同討論會影響健康的問題及需要。這樣的討論讓大家可以交換意見並拓展現有的知識。
3. **工作慶典**：如果大家都肯幫忙，社區的計畫（如設立排水系統、大掃除等等）會進展快速，且輕鬆有趣；遊戲、競賽、茶會、小禮物等等，都會化工作為遊戲，多多發揮想像力吧！
4. **互助合作**：若能共享工具、倉庫，甚至於土地，可以減省許多開支，團隊合作對健康影響很大。
5. **教學觀摩**：可以跟村內教師合作，經由實際示範、演出戲劇，鼓勵健康事務的推展；也可以邀請學生到保健中心。小孩不僅學得很快，在許多方面也能提供協助，只要給孩子機會，他們會是很珍貴的資源。
6. **母子健康教室**：孕婦及五歲以下小孩的母親，更需要知道關於自己與孩子的健康需要。時常到保健中心走動，不僅是檢查，也是學習的好機會。請母親妥善保存孩子的健康紀錄卡，每個月都讓孩子來量體重、做記錄（見 21 章 298 頁，兒童健康記錄表）。母親若是了解健康卡的功用，從卡上看到孩子穩定的成長發育，通常會很有成就感，不識字也能看得懂這卡片，或許還可以訓練有興趣的母親一起來規劃和帶領相關活動。
7. **家庭訪視**：拜訪家庭時要親切有禮，特別要注意那些有特別的問題、不常到保健中心、不參與團體活動的家庭。但要尊重他人的隱私，拜訪時若無法友善寧可不要拜訪，除非是有孩童或弱者正處於險境。



當工作變成遊戲，孩子們的工作量是驚人的，

團體中交換意見的方法

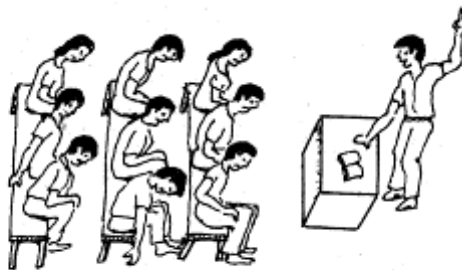
身為保健員，你會發現工作的成效取決於教導技巧，而非醫學知識與技術，只有當整個社區都投入參與並互相合作，才能克服障礙。

光說教人們學不到什麼，得要**一同**思考過、感受過、討論過、目睹過、合作過，才學得到東西。

因此，好老師不是在講台後面「說教」，好老師會跟學生討論、和學生工作、會幫助社區居民仔細思考自己的需求，找出妥當的因應之道、會尋求每一個機會讓大家以開放與友善的方式來分享心得。



大家一起討論



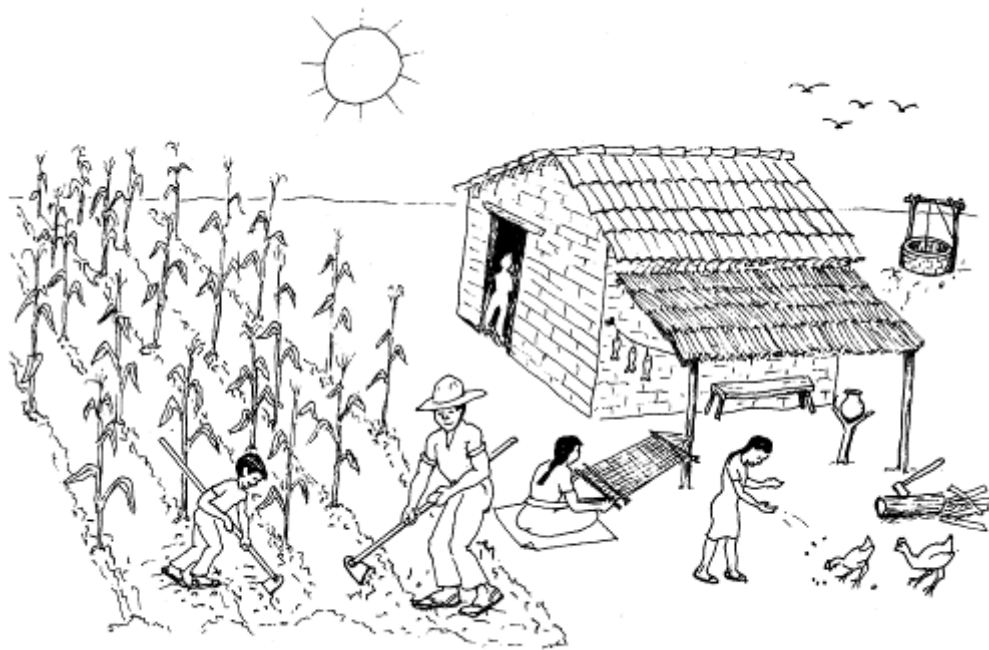
不要說教

身為保健員最重要的，或許是喚醒村民的潛能、幫助村民建立自信。有時村民改不掉一些連自己也不喜歡的事，是因他們不肯嘗試。他們認為自己無知又無能，但事實上並非如此。大部份的村民，即使是文盲也具有驚人的知識和技巧，他們可以憑簡單的工具大幅改善周遭的環境，這是許多受過長期教育的人都自嘆不如的能力。

你如果可以幫助村民意識到他們原有的知識以及其對周圍環境的影響力，他們意識到自己其實可以學得更多，做的更好，如果他們能同心協力合作，村民的健康與福祉必然有更大的改善。

那麼，你要怎麼讓他們知道這些事呢？通常是沒有辦法用講的。不過，藉由聚集村民參與討論，你可以幫他們自己去發掘。你話要少說點，用幾個特定的問題來引導討論方向。有一些簡單的圖畫，像是下一頁的中美洲農家圖，可能會有幫助，還有，你不妨以建築物、人、動物、農作物等為題材來作畫，畫得越像你的社區越好。

利用圖片促進大家一起討論，一起動腦。



給小組看看一張類似這樣的圖片，讓他們一同討論，讓小組來討論，可以提出一些問題，讓他們談談自己知道些什麼、會做些什麼。下面有些問題的範例：

- 圖上畫的是哪些人，他們怎樣生活？
- 這些人來到此地之前，這裡的環境如何？
- 他們用了什麼方法來改變居住環境？
- 這些改變如何影響他們的健康與福祉？
- 這些人還能做哪些改變？還有什麼是他們可以學著做的？有什麼妨礙嗎？他們要怎樣才能學得更多？
- 他們怎麼學會耕作的？是誰教的？
- 如果有個醫生或律師來到這塊土地，帶來的錢或工具也比不上這些人多，他也能耕作嗎？為什麼能或為什麼不能？
- 這些人跟我們有什麼相似之處？

這種小組討論建立了人們的自信，讓他們更有信心來改變事情。小組討論也使他們對社區更有向心力。

一開始，你會發現他們不太願意說出心中真正的想法，但不久之後他們交談時就自在多了，也會提出很重要的問題。鼓勵每一個人都說出自己的感受，且無所懼怕。有時要請常常踴躍發言的人停下來，讓較少發言的人也有機會提出意見。

你也可以想出其他的圖片及問題，讓他們在討論時能更看清真正的問題、背後的原因及可行的解決方法。

從下面這張圖，你可以提出什麼問題來讓他們思考圖中會讓孩子生病的各種原因？



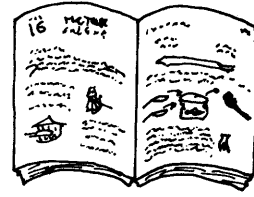
你問的問題要能牽涉到其他的問題，並且刺激村民主動提問。居民如果討論這樣一幅畫，會想到多少因腹瀉致死的潛在原因？（見 W7 頁）



W28

善加利用本書

任何識字的人都可自行在家閱讀本書，即使不識字的人也可以看著圖學習。但是要讓本書的效果發揮到極致，還是需要一些指引，這可從幾個方面下手。



無論是保健員或是傳閱此書的人，都應該確定對方知道怎麼使用目錄、附錄及字彙。注意要特別舉些實例，**示範如何使用目錄來查詢東西**。裡面有幾個章節，專門告訴人們**哪些事有益、哪些事有害、求助的重要時機等等**，請他們務必仔細讀（特別是第一、二、六、八章，還有**危險疾病的徵候**，在第四章的末幾頁），也要跟他們指出，**預防遠勝於治療**，鼓勵他們特別注意「**吃得有營養**」及「**保持清潔**」兩章（第十一、十二章）。

找出你居住地常面臨問題的頁數，例如你可以找出談論**腹瀉**的章節，確定有小孩的母親都能知道什麼是**補充水分的口服液**（13 章 152 頁）。很多問題和需求可以簡單解釋就好，但是你花越多時間跟他們**討論**如何利用本書，或者**一起閱讀且實行書上的指引**，他們從本書得到的益處也越大。

在本基金會『幫助保健員學習』的這本書，有教導關於健康照護有效作用的方法，此本書可由西方國家機構取得。

身為鄉村保健員的你，可以鼓勵村民組成**個別小組**，共同閱讀此書，一次討論一章就好；專注於社區中最大的問題---如何處理已有的健康問題，以及如何預防以後發生類似的問題；鼓勵大家要看的遠。

有興趣的人，或許可以利用本書為**上課教材上課**（用別的書當然也可以）。小組成員可以討論如何發現、解決問題、預防問題，也可以互相分享看法及輪流當老師。

你也可以**虛擬一些情境**，讓上課變得更有趣。比方說：請一個人假裝生病了，並說出他的感覺。其他的人可以提問並檢查病人（見第 3 章），利用本書來找出他的問題所在（什麼病）及如何治療。要注意讓「病人」參與其中，以了解自己的病情，課後才能與其具體討論如何預防此病，這些都可以在課堂中進行。

身為保健員，使用此書來幫忙他人最好的辦法之一就是：有人來求治時，讓他們由本書中找出他們自己（或孩子）的問題，以及治療的方法。這樣比較花時間，但是比起直接替他們解決問題更有用。只有當他們犯錯或是漏掉重點時才介入，幫助他們學習如何才能做的更好，用這種方式，**疾病本身也正是幫助人們學習的良機**。

親愛的鄉村保健員，不論你身處何處，不管你是誰，不論你有沒有正式頭銜或職位（像我，就什麼頭銜也沒有）只要關心他人的健康，你就能善用這本書，而這本書正是為你及任何有心人寫的。

但要記住，保健工作最重要的部份並不在這本書裡，也不在別的書籍裡。健康之鑰握在你及你周圍的人手裡：你們對彼此的關心、熱誠及感恩之情，如果你希望自己的社區更健康，先從這些事情做起。

關心及分享是健康之鑰

你誠摯的 溫大衛



注意：本書是協助人們自己應付一般健康的需求，但並沒有所有的答案，對於嚴重疾病的個案或是你不確定如何處理的健康問題，請向你的保健員或任何一位醫師尋求建議或協助。