

從衛教到教練式溝通 參與生活型態醫學 與教練式溝通課程心得

文 / 蘇億玲

汐止國泰綜合醫院護理科副主任



今年，是汐止國泰綜合醫院的「生活型態醫學年」，生活型態醫學是以「健康行為」為核心，幫助民眾與病人透過改變健康生活習慣而促進健康、逆轉疾病的學門，而要想幫助人們改變習慣，首重「溝通」，因此，醫院在上半年開了一系列生活型態醫學及臨床溝通技術的課程，幫助同仁們學習時下最新的知識與技術。

是時候一改長年以來的「家長式」醫病關係，真正將病人視為獨立成人來提供夥伴式的協助了。傳統上，我們總是對病人循循善誘，不厭其煩的教導與說教，然而卻常常面臨病人遵從度與配合度不佳的挑戰，即使醫療人員投入更大量時間進行衛教，反覆提醒飲食控制、規律運動、按時服藥與自我監測，病人的慢性病控制情形仍未見明顯改善，這些照護現場的痛點值得反思，或許問題不僅在於我們「說得不夠多」，而是我們與病人互動的方式，尚不足以真正促發行為改變。因此，當醫院有機會推動健康教練與教練式溝通，並結合生活型態醫學的概念時，我懷著高度期待參與了為期

3天的訓練課程。這3天的學習，不僅讓我對健康教練有所認識，也讓我重新思考護理專業在慢性病管理中的角色與價值。

從傳統衛教轉向以病人為中心的對話

過去在臨床工作中，我們習慣以「告知」的方式進行衛教，希望透過清楚的說明與反覆提醒，讓病人了解疾病控制的重要性，然而課程中讓我深刻體會到，單向的資訊傳遞雖然有其必要，但對成人學習者而言，真正能引發行動的，往往不是「知道」，而是「願意做」與「有能力做」。健康教練強調的教練式溝通，並不是取代醫療專業，而是在專業基礎上，透過傾聽、提問、同理與引導，幫助病人釐清自身需求、探索改變動機，並逐步建立可行的行動計畫，這樣的溝通方式，讓病人不再只是被動接受指令，而是成為自己健康管理的主角。對我們而言，這是一個很重要的提醒，真正有效的衛教，不只是把正確知識說出來，更要讓病人願意參與自己的健康決策。

生活型態醫學是慢性病管理的重要根基

課程中對生活型態醫學的介紹，也讓我更加認同其在慢性病預防與管理上的重要性。生活型態醫學強調飲食、運動、睡眠、壓力調適、戒除不良物質使用，以及建立正向社會連結等六大面向，這些看似日常的習慣，其實正是影響慢性病控制的根本因素。在實務經驗中，我們經常遇到病人明知健康飲食的重要性，卻難以持續改變；也有病人清楚規律運動有助控制血糖與血壓，卻因生活忙碌、缺乏動機或自我效能不足而難以執行。這讓我們更明白，生活型態的改變不能只靠「指示」，而需要透過持續支持與引導，讓病人從小目標開始累積成功經驗。健康教練的角色，正是在於協助病人看見自身資源與限制，並從中找到最適合自己的改變方式。

醫療人員的態度與溝通，會影響病人的改變意願

課程中提到鏡像神經元的概念，讓我印象深刻。原來醫療人員的語氣、表情、情緒與態度，都會直接影響病人的感受與互動品質。所以當我們在忙碌與壓力之下與病人溝通時，即便內容正確，若缺乏耐心與同理，病人可能感受到的並不是支持，而是壓力與距離。反之，若我們能以尊重、接納與非批判的態度與病人對話，病人將更願意表達真實困難，也更可能對改變產生信心。這說明，健康教練並不只是技巧的學習，更是一種照護態度的轉變，其精神在於要求我們放下「我來告訴你怎麼做」的思維，轉向「我陪你一起找方法」的合作關係，這也更符合以病人為中心的照護精神。

護理師在推動健康促進中的新角色

這次訓練讓我重新看見護理師在健康促進與慢性病管理中的角色。過去總認為護理師的工作重點，是將衛教內容完整傳達，並提醒病人注意生活習慣與治療配合，然而透過健康教練的學習，更深刻體會到，護理師不只是資訊的提供者，更可以是病人改變歷程中的陪伴者、引導者與支持者。在慢性病照護中，病人常常不是缺乏知識，而是缺乏持續改變的動力與信心。此時，若能透過開放式提問、反映式傾聽與目標設定，幫助病人釐清自己真正重視的是什麼，便有機會讓健康行為從外在要求轉化為內在承諾。這樣的介入方式，不僅有助於提升病人的自我管理能力，也能減輕醫療人員反覆衛教卻成效有限的挫折感。

課程帶來的啟發與未來展望

這3天的訓練，對我而言不只是一次知識的學習，更是一場專業思維的更新。我更清楚地理解到，生活型態醫學要真正落實，不能只停留在理念宣導，而必須透過具體且可持續的互動方式，幫助病人從認知走向行動，而教練式溝通，正是連結知識與行動的重要橋梁。未來，希望能將所學運用於健康促進、慢性病個案管理與衛教推廣中，嘗試以更多同理、陪伴與合作的方式，協助病人建立可行且符合自身情境的健康目標。同時，也期待能透過團隊合作，逐步將健康教練的概念融入院內照護流程，讓生活型態醫學不只是口號，而是能真正落實於臨床與社區的健康照護模式。

總結而言，這次課程讓我深刻感受到，真正的健康促進，不只是傳遞正確知識，而是陪伴病人走向改變。當醫療人員願意從「教導者」轉變為「支持者」，病人也更有可能從被動接受者，轉化為自己健康的行動者，這樣的轉變，正是參與這次課程最大的收穫，也將成為未來持續推動慢性病管理與健康促進的重要方向。