

從診間建議到日常落實： 健康教練於高齡健康促進之角色轉型

奇美醫院 家庭醫學部 護理師 黃培華

這場「健康臺灣深耕計畫—健康教練種子教師課程」的籌劃與啟動，其實是從一個再日常不過、卻長期被忽略的臨床現場觀察出發--長輩在診間裡點頭如搗蒜，但回到家後卻很難真正改變生活型態。這種「聽得懂但做不到」的落差，不僅是醫療建議落地的瓶頸，更是高齡健康管理最核心的痛點。

在規劃這場活動時，我們很清楚，單純增加醫療知識的傳遞是遠遠不夠的。過去的健康教育多半停留在「告知」，但真正影響健康結果的，卻是「行為改變」。因此，本次課程設計的核心思維，是從傳統醫療模式中的「指導者」，轉變為「陪伴者與促進者」。這也正是「健康教練（Health Coach）」角色的價值所在。

從活動內容來看，整體課程安排具有高度的結構性與實務導向。上午由院長揭示整體願景，明確點出健康教練在超高齡社會中的戰略定位，為整場課程建立方向感與使命感。接續的課程設計，則從理論逐步過渡到實務應用。例如「生活型態教練的角色與行為改變技巧應用」，不只是介紹概念，更強調動機式晤談（motivational interviewing）、行為經濟學等方法如何實際運用在臨床與社區場域，這對於過去習慣以「指令式醫囑」為主的醫療人員而言，是一個重要的思維轉換。

此外，課程中導入生活型態醫學（Lifestyle Medicine）與實證基礎，讓參與者理解飲食、運動、睡眠、壓力管理等六大面向如何系統性影響慢性病發展，這不僅提升專業深度，也讓「健康促進」不再只是口號，而是有科學根據的介入策略。

其中一個關鍵亮點，是 ICOPE（Integrated Care for Older People）整合式評估工具的導入。這代表本計畫並非僅止於理念倡議，而是有具體工具協助前線人員進行功能性評估與風險篩檢。透過標準化評估，可以更早辨識出肌少症、認知退化、憂鬱或跌倒風險等問題，並進一步連結後續介入。這樣的設計，讓健康教練不只是「陪伴」，而是具備臨床敏感度與行動能力的專業角色。

在籌劃過程中，另一個重要考量是「跨領域整合」。此次課程吸引近 300 名來自醫師、護理師、個管師、物理治療師、營養師、社工等不同專業背景的人員參與，顯示健康促進已不再是單一專業可以完成的任務。透過共同訓練語言與工具，可以降低跨專業溝通成本，建立一致的照護策略，這對於未來社區推展將具有關鍵影響。

值得注意的是，這並非一次性講座，而是規劃為 40 小時的系統性培訓。這樣的設計反映出對「能力建構」的重視，而非單次知識傳遞。從籌劃角度來看，這意味著需要投入更多資源在師資安排、課程連貫性以及學員參與度維持上，但也正因如此，才能真正培養出具備實戰能力的「種子教師」，而非僅止於短期激勵。

在反思這場活動的意義時，可以發現其價值不僅在於教育本身，更在於重新定義醫療與生活的關係。過去我們習慣將健康視為醫療體系的責任，但事實上，健康行為的發生場域是在家庭與社區。因此，本計畫強調從醫院延伸至社區，建立一個「不中斷」的健康支持網絡。這種從急性醫療走向長期健康管理的轉型，正是面對超高齡社會不可避免的方向。

此外，這場活動也突顯了「執行力」在健康管理中的關鍵地位。再完善的醫療建議，如果缺乏持續的支持與回饋機制，都很難轉化為行為改變。健康教練的角色，正是補上這個缺口--透過陪伴、鼓勵與策略調整，讓改變變得可行且可持續。

從更宏觀的角度來看，「健康臺灣深耕計畫」也象徵著政策與臨床實務的結合。當國家層級已明確意識到高齡化帶來的挑戰，醫療機構如何透過創新模

式回應，將決定未來健康照護體系的樣貌。奇美醫院此次的嘗試，某種程度上提供了一個可複製的模型，未來若能在不同縣市推廣，將可能形成一股由下而上的健康促進力量。

總結而言，這場活動的籌劃不只是一次教育訓練的安排，而是一個系統性改變的起點。它從臨床現場的真實困境出發，結合理論、工具與跨領域合作，試圖解決「醫囑無法落實」的長期問題。若這批健康教練種子能順利進入社區並發揮影響力，未來我們或許能看到一個不一樣的高齡社會--長輩不再只是被動接受醫療，而是有人陪伴、有人支持，真正將健康融入日常生活之中。