



## 附醫社區服務～ 促進部落健康 節制飲酒

• 文、圖／張玉玲

• 媽媽們認真的縫製孩子們喜歡的海綿寶寶



• 琉璃燈 DIY 作品。

二十一世紀的「健康促進」因著流行病學而蓬勃發展，以疾病治療為取向的醫療模式已不足以應付這個世紀的健康需求，「健康促進」在預防勝於治療的觀念下被廣為應用。

陽明大學附設醫院在98年加入了『全民健康保險宜蘭縣山地鄉醫療給付效益提昇計劃』，開始致力於山地鄉專科醫療服務的提供及社區衛生教育，三年多來，超過200場、7000人次的衛生教育，包含有：慢性病預防與保健、事故傷害防治、緊急醫療救護訓練及健康生活型態宣導……等，雖然提昇了社區民眾對疾病預防保健知識，然而，很多的問題卻也源始於家

庭生活型態。

大白天，留在部落中的是全職的家庭主婦，先生工作，孩子上學，三五成群的婦女喝喝酒、打打牌是常見的餘興活動，有著一小部分的婦女，或許是生活中的不如意，或許是找不到生活重心，或許是……，喝著喝著，醉了……，經常…… 每天……。

飲酒行為是這個部落中被關注的議題。

部落的人告訴我：我們都是早上就開始喝酒了……。

2012年，在社區共識下，我們開辦了節制飲酒班。

課程包括衛教、諮商與紓壓活動。學員中還包含幾位不喝酒的媽媽，她們喜歡和支持醫院在這個社區辦理的每場活動，索性就讓她們在活動中擔任正向引導的角色。課程由節酒日



• 學員填寫酒精使用辨識評估。



• 學員們開心的完成蝶古巴特作品。



• 風車製作——學員參照圖片認真創作風車葉片圖形。



記開始，在活動引導下，學員們漸漸吐露了飲酒的心路歷程，或許是對家暴無言

的抗議、或許是無用感……、也可能是對生活的無所適從……等。二週一次，為期四個月的課程中，透過心理師的引導，擬訂個別化之節酒行動方案，每一次的節酒日記反映前兩週飲酒行為的自省與對自己的期待，飲酒行為在部落中微微的產生了變化，少喝一天也好、少喝一瓶也行，節酒行為在互相監控與鼓勵下逐漸發酵；而紓壓活動則透過手工藝活動讓學員覺得課程是被期待和有趣的，也藉由作品的完成提升參與者的成就感。

手工藝活動中，學員們開心的分享著手做風車放在家門口的趣事，蝶古巴特作品讓學員

們超有成就感，而海綿寶寶抱枕之製作更是拉近媽媽與孩子們的融合與親密感；有位學員分享讀高中女兒說的話：「很高興媽媽現在都不喝酒，真好。」這真是讓我們雀躍的分享，也更增加我們的活動力。

活動結束月餘，前些日子遇到社區營造員，她說：「活動後有兩個學員戒酒了。」真為她們感到高興！

飲酒問題不僅影響健康，也對家庭經濟、家庭暴力、子女教育等問題帶來嚴重的傷害，因此，我們簡單的認為：若能改善部落飲酒行為，從而建立其較正面、積極的觀念，不再以飲酒為樂，或是以飲酒為休閒、交友的方式，將有助於改善其家庭問題，建立更親密的婚姻及親子關係。

2013年，在社區共識下，我們還要再開辦節制飲酒班！



• 講師個別指導學員，示範教學中。