

给乡村保健员的话

谁是乡村保健员？

能使家人和邻居更健康的人就是乡村保健员。通常这位保健员是由村民推选出来的，既能干又亲切。

有些乡村保健员参加过缜密规划过的训练课程，也许是卫生局办的，有些则没有正式的职位，他们只是小区居民，因受尊敬而经推举为小区健康事务所的导航员，通常保健员经由观察、实际帮助及自修来学习。

广义来说，乡村保健员就是让居民的居住环境更为卫生的人。这也就是说几乎每一个人都能当、也应该当个保健员：

- 父母可以教导孩子如何保持清洁。
- 农人可以互相帮忙，以期丰收。
- 老师可以教学生如何预防、治疗一般疾病及外伤。
- 学童可与父母分享所学之事。
- 药局老板应该知道如何妥当使用他卖的药，并给予顾客中肯的建议和注意事项（请见 338 页）。
- 助产士可以教导夫妇，怀孕及哺乳期间应注重营养摄取，并作好家庭计划。

这本书是为了广义的保健员而写的。不管是谁，只要想为自己、家人或村民的健康多尽一点心力，这本书就是为他写的。

如果你是一个小区的保健员、护士、甚至是医生，切记：这本书不只是为你而写的，而是为大家写的，所以，**请与他人分享这本书！**

这本书可以帮助你向别人说明你所知道的；也许你可以召集几个小组，一起来念这本书，一次念一章，然后在一起讨



乡村保健员的生活及工作与村民息息相关。他的首要职责就是分享知识。

亲爱的乡村保健员：

这本书旨在探讨一般人的「**健康需求**」，但为了使你的村子更卫生、更适合居住，你还必需掌握村民的「**人性需求**」，你对人性的了解、对他人的关心，与你的医药卫生专业知识同等重要。

这里有几点建议，或许能帮助你同时满足村民的「健康需求」和「人性需求」。

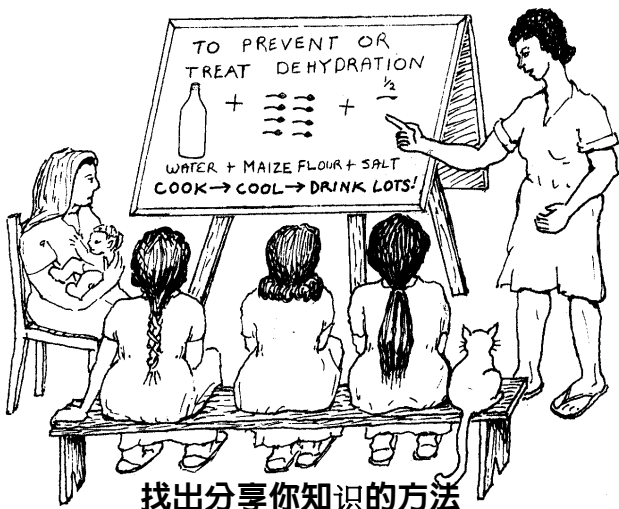
1. 要亲切：

一句友善的话、一个微笑、拍拍肩，或是几个表示关怀的小动作，常会比你其它所能作的，来得有意义。对待别人该如对待自己般，甚至于心烦或匆忙时，也别忘了他人的感觉和需求。「如果他是我的家人，我会怎么做？」这样想通常蛮有用的。

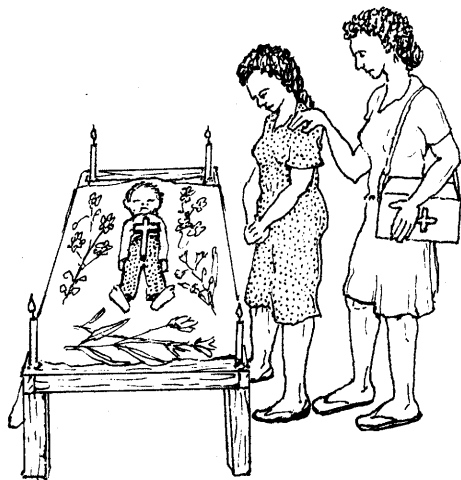
把病患当作人一样对待。

对待病重或垂死的人，要格外友善，对待其家属也是一样。让他们晓得你是在乎的。

2. 分享你的知识



找出分享你知识的方法



**要怜恤人，亲切比药物更有帮助，
勇敢表示出你的关心**

保健员的首要职责就是教导，也就是说协助他人懂得如何预防疾病、辨识疾病及控制病情---包括妥善使用家庭偏方及一般药物。

如果详细说明，你学的东西应当不至于造成他人的危险。有的医生觉得病人自我照顾很危险，也许他们希望人人仰赖其昂贵的医疗服务，**不过其实大多数的小毛病都可以即早在家中自行处理。**

3. 尊重村民的传统及想法

学过现代医学并不是说你就可以轻看村民的习俗及治疗疾病的方法。常常是---当医学介入时，医疗技术中的人际接触就失落了，这实在是糟糕，因为...

**如果你能将现代医学最好的部份，与传统疗法最好的部份结合，
则此结合可能优于其中任何一种。**

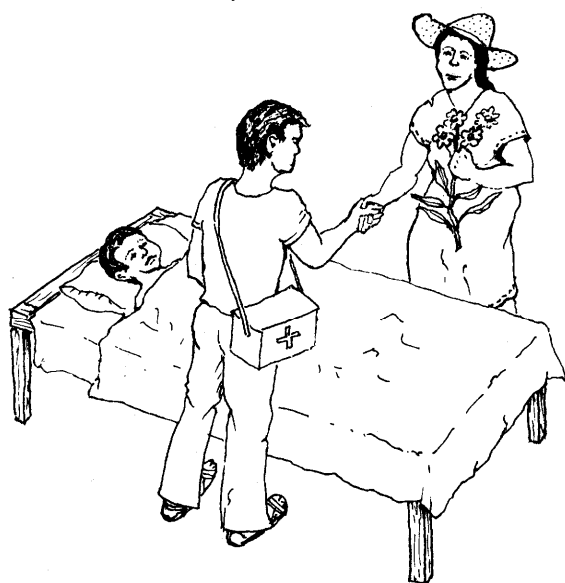
如此一来，你将会丰富村民的风俗文化，而不只是破坏。

当然，如果你目睹有害的偏方及习俗（如把粪便涂在新生儿刚割断的脐带上）你一定想要改变这一切；不过要小心翼翼，尊重那些深信不疑的人，绝对不要劈头就说他们这样做是错的，要尝试让他们了解为什么该用其它方法来处理。

通常，人人总是慢慢地改变态度及习俗，而这不是没有道理的，因为他们觉得什么是对的，就紧抱不放，这点我们应该尊重。

现代医学也不能解决所有的问题，医学解决了部分的问题，但也制造了别的问题，甚至是更大的问题。人们轻易就过于就依赖现代医学及专家、轻易就滥用药物，却忘记怎么照顾自己，怎么彼此照顾。

所以，放慢步调吧！时时对村民的传统、人性尊严深表尊重，并助其扩充已有的知识和技巧。



**与传统的医疗人员及助产士
同工，而非对立。
从中学习，也鼓励他们向你
学习。**

4. 知道自己的限度

不论你懂多少，只要量力而为，就能做好工作。换句话说：**只做有把握的事**。没有学过的东西或是你历练不够，如果可能危害他人，就不要做。

然而，还是要善用你自己的判断力。做与不做，常常取决于医疗协助容不容易取得。

比方说，有一个刚生产完的母亲，出血量多过你所认为的正常量，如果到健康中心只要半小时，最好马上带她去。但如果血流量很大，离保健中心又很远，这时你或许就应该当机立断，按摩她的子宫（19章 265 页）或打一针 OXYTOCIN（子宫及血管收缩剂）（19章 266 页），即使你完全没有这方面的经验。

不冒不必要的险。但是如果情况危急到你不得不「插手」时，就放胆去做你觉得有帮助的事吧。

知道自己的限度—也不要忘了动动脑。尽全力保护病人，而非保护自己。

5. 不断的学习：

抓住每个学习的机会，任何你能接触到的书籍、资料都能促使你成为更好的保健员、更好的老师，甚至是更好的人。有问题时，可以请教医生、卫生所人员、农业专家，或是任何你觉得可以请教的人。

不要错过专业研习以及在职训练。

你的首要职责是教导，除非不断汲取新知，你很快就没有新的东西可教了。



「不断学习」—不要让别人提醒你你有该学习或知道的事情。

我知道这里离「保健中心」很远，可是在这里他得不到应有的治疗。来！我陪你一起去。



知道自己的限度

6. 言行合一

你所做的比你所说的，还要吸引别人的注意。身为保健员，必须格外留意自己的私人生活和习惯，这样，才能成为邻居的好榜样。

要求别人去使用粪坑之前，先想想自己家里是否也有粪坑？先要求自己才能要求别人。

又比方说，你带领村民去挖掘公共垃圾坑，你出的力，流的汗是否和别人一样多？

优秀的领导者，不会指使别人，而是先树立榜样。



言行合一
(不然谁会听你的?)

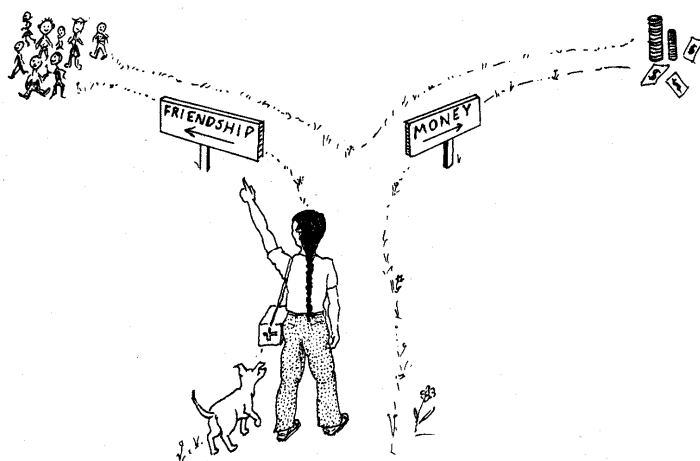
7. 做的甘心乐意

如果想要动员全村来改善卫生及个人健康，自己要先乐在其中，否则谁想跟随你呢？

尽量把小区工作弄得有趣点。好比围篱保护村中的水源，使其不受动物污染，这工作很辛苦，但是如果全村都把这项工作当成「工作庆典」--来点饮料、小点心及音乐也无妨--这项工作会变得很有趣而且很快就能完成；若能把辛苦差事变成游戏，小孩子会乐在其中。

你的工作可能有酬劳，可能没有，但面对穷人或负担不起费用的人，绝不要吝啬关怀。

这样，你才能赢得村民的尊重，而这些远比金钱更有价值。



为人服务，而非为钱服务
(人们更有价值)

8. 要有远见——也帮助他人要有远见

负责的保健员不会等到村民生病才采取行动，而是事先就预防疾病，鼓励村民大家“现在”就采取行动来维护健康，确保以后身体无恙。

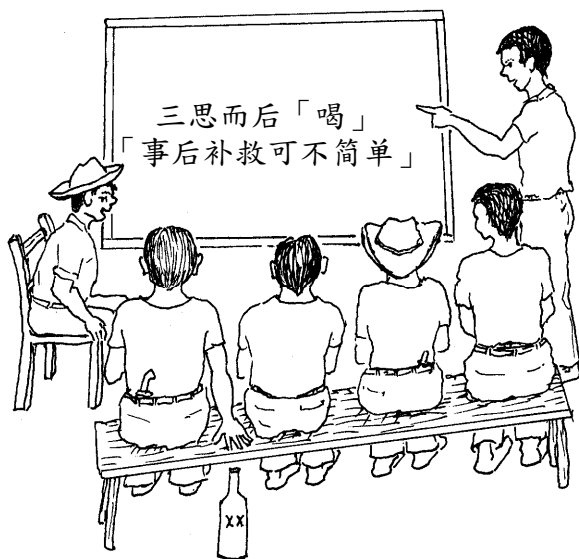
很多疾病都是可以预防的，那么，你的职责就是帮助村民了解**疾病的起因**，并找出解决之道。

大多数的疾病都有很多起因，相互牵连。要长久有效解决问题，必须找出**潜在原因**来加以解决；你要追根究底。

比方说，腹泻是很多村子最常见的小儿死因。腹泻之所以会传染开来，部份是因为卫生不良；想要改善，可以挖粪坑（建公厕），教导村民基本的清洁原则（详见 133 页）。**但是营养不良的小孩，最常死于腹泻**，他们没有足够的体力去对抗感染。所以为了预防腹泻引起的死亡，我们也要正视营养不良的问题。

为什么有这么孩子会因营养不良而受罪呢？

- 是因为母亲不知道那些食物比较有营养吗？（比方说母乳）。
- 是因为家庭没有钱，也没有足够的土地来种植所需要的食物吗？
- 是因为少数的富人控制了大多数的土地及财富吗？
- 是因为穷人没有善加利用自己的土地吗？
- 是因为生了太多孩子却养不起，又不懂节育，孩子仍一个个出生吗？
- 是因为父亲因失望而酗酒，把钱都花在喝酒吗？
- 是因为众人缺乏远见，也不「预先计划」吗？他们不了解透过合作与分享，可以改变生活环境吗？



帮助别人凡事要有远见

说不定你会发现，以上所列的婴儿死因，绝大多数都是村子里的婴儿死因，当然，你还会碰到其它的问题。保健员的职责就是尽量让村民了解问题，并采取预防措施。

但要记住，想减少腹泻造成的死亡，不单只是挖个粪坑，保持饮用水清洁，甚或补充水分的口服液就可以了，长远来看，家庭计划、善用土地公平分配财富、土地及权力等其实更为重要。

人之所以会生病受苦，深究其因，不外乎是短视、贪婪。如果你关心村民的健康，就要教导他们学习分享、合作，并且要有远见。

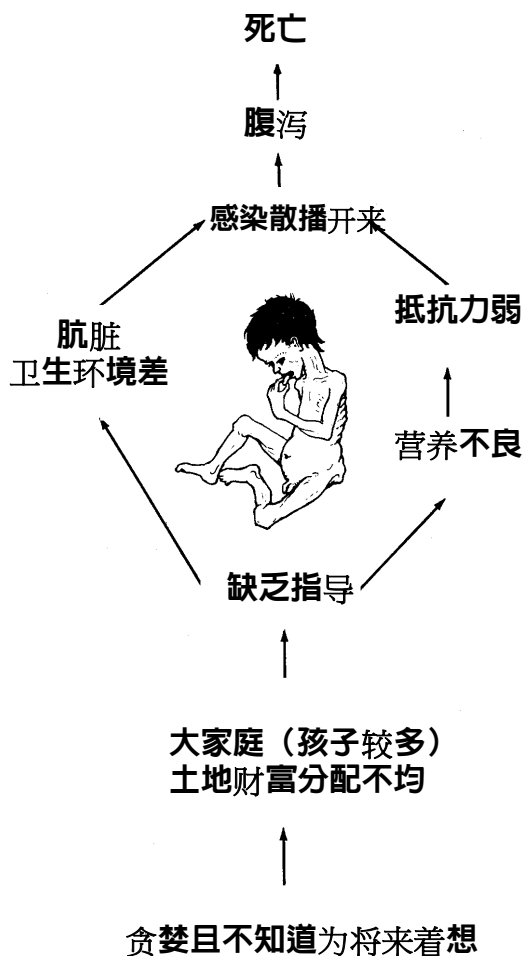
保健许多事

刚刚检视过了腹泻及营养不良的起因，相同地，你会发现各种不同疾病的背后原因包含：**作物的生产量、土地分配、教育、人们彼此的对待方式**等等。

若是你关心整个小区的长期福祉，就得帮助村民寻求解决这些重大问题的答案。

健康并非只是不生病。**健康是身、心、灵及小区的健全发展**。人最能从健康的环境中得到滋养，在这样的环境中，人们一同为生活打拼、彼此信赖、有福同享、共体时艰、相互扶持、共同成长。

尽全力去解决日常生活中的问题，不过要记住你最大的职责是协助小区成为更健康、更有人情味的地方。**保健员的责任非常重大，那么，你要从何做起？**



▲死于腹泻的连锁原因

仔细观察你的小区

你从小在小区长大，了解这里的人，他们大多数的健康问题，你也了然于胸，但为了有完整的了解，你得仔细地从各种不同的角度来观察这个小区。

作为乡村保健员，你要关心的是**所有人**的健康，而不只是那些熟识或找你的人。你要主动出击，拜访村民的家、村民的田园、聚会场所、就读学校，深入了解他们的喜与忧，与他们一同检视其生活习惯、保健所要注意的日常事项，还有可能会导致疾病、受伤等大大小小的事项。

开始任何计划或行动之前，你和村民要仔细想想这其中所需要的人力、财力、时间等等，还有这计划是否可行。下列几个注意事项一定**都要**考虑进去：

1. **感觉需求**——人们觉得这些问题正是他们最关切的。
2. **实际需求**——为了根本解决这些问题，可以采取的措施与方法。
3. **意愿**——或是人们是否已经准备好要采取必要的措施。
4. **资源**——用以完成计划所需之人力、技术、物力及财力。

举个简单的例子就知道这些事有多重要。假设有个老烟枪跑来找你抱怨咳嗽咳得越来越厉害。



1. 他的「感觉需求」是止咳。



2. 但他「实际需求」(解除问题的办法)是戒烟。



3. 要止咳，他自己要有意愿戒烟，因此他得了解其中的厉害关系。



4. 有个资源也许能帮的上忙，就是让他知道抽烟对他自己及家人的坏处有多大(详见149页)。另一个资源就是家人、亲友及你给他的支持与鼓励。

找出需求

作为保健员，首先，你要能找出村民最主要的健康问题以及他们最在乎什么，搜集相关资料，列个问题的清单也许有用。

以下两页提供了几个问题的范例，你可能想拿来询问村民，不过要想一些**村民最关切的问题**；提问不仅能搜集资料，也能激发别人动脑思考。

不要问太多问题，问题也不能太复杂——特别是挨家挨户去访问的时候，切记，**人不是数字**，也不愿被当成数字。收集资料的同时，请记住你最关心的，永远都是个体的需求与感受；访问的时候「问题清单」不带在身边可能更好，然而考虑到小区的需求，有些基本问题你应该牢记在心。





问题清单举例：

为的是了解村民的健康需求，同时也有益思考。



感觉需求

- 在日常生活中（生活条件、作事方法、信仰等等），村民认为那些事有益健康？
- 不光是健康的问题，一般来说，村民有没有其它极为关切的问题和极为殷切的需求？



住家及厕所



- 房子用了何种建材？墙用的是什么材料？地板呢？房内屋外有保持清洁吗？在哪做饭？是地板上吗？烟怎么排出去？睡在那里？
- 苍蝇、跳蚤、臭虫、老鼠或其于惹人厌的小动物是否造成了困扰？何种困扰？这些问题村民如何解决？还有没有其它的解决方法？
- 食物有没有好好保存？有没有更好的办法可以保存食物？
- 如果有饲养动物（狗、鸡、猪等等），哪些动物可以进到家中？进来以后会有什么问题？
- 动物有那些常见的疾病？如何影响人们的健康？为了预防此类疾病，可以采取哪些措施？
- 村民从何取得日常用水？这些水可以喝吗？安不安全？有没有采取防护措施？
- 多少家庭有厕所或粪坑？多少人知道正确的使用方法？
- 整个村庄干净吗？村民把垃圾倒在那里？为什么？

人口

- 小区里有多少人？未满十五岁的人有多少？
- 多少人能读能写？上学有什么好处？学校真能教给他们需要知道的东西？此外，孩子还能透过哪些管道学习？
- 今年有多少婴儿出生？多少人死亡？怎么死的？几岁死的？能否预防？如何预防？
- 人口日增或日减？有引起什么问题吗？
- 过去一年中，不同的人各生过几次病？每次为多久？生的是什么病？受的是什么伤？怎么会这样子？
- 多少人患有慢性（长期）病？什么病？
- 大多数的父母生了几个孩子？死过多少孩子？死亡原因？几岁死的？根本的死因是哪些？
- 有多少父母想要结扎或是节育？为什么？（283页「家庭计划」）。



营养

- 有多少妈妈喂食母乳？为多久？这些婴儿比其它不吃母乳的婴儿健康吗？为什么？
- 村民的主食为何？主食的来源？
- 村民对可以得到手的食物好好利用了吗？
- 多少孩子的体重过轻（11章109页）？多少孩子显现出营养不良的征候？对于营养需求，父母和学童了解多少？
- 多少人抽烟抽得很凶？多少人常喝含酒精或其它不含酒精的饮料？为他们自己的和家人的健康带来了哪些影响？

土地和食物

- 每个家庭的土地都能生产足够的作物吗？如果家庭人口持续增加，足够作物的供给能维持到什么时候？
- 农地如何分配？多少人拥有自己的土地？
- 为了提供生产量，用过哪些办法种植和改善方式？
- 食物及谷粮如何储存？这种储存方法会不会造成食物的损害或损失？为什么？



医疗、健康

- 说到保健，当地的助产士及保健员扮演何种角色？
- 使用那些民俗疗法及药物？那一种最有效？有害吗？危险吗？
- 附近有什么保健服务机构？好不好？贵不贵？常被使用吗？
- 有多少孩子已经接种过疫苗？这是要预防什么疾病？
- 除了接种疫苗，还采取了那些预防措施？还有那些可行的预防措施？这些预防措施有多重要？



自助

- 就目前及将来而言，那些因素最能影响村民的健康与福祉？
- 有多少普通小毛病是村民能自行处里的？村民外在协助及药物治疗的需求高不高？
- 村民有没有兴趣学习更安全、更有效、更完善的自我照顾方法？为什么？用什么发法才能学到更多？有什么难处吗？
- 富有人有哪些权益？穷人又有哪些权益？男人呢？女人呢？小孩呢？以上不同的「族群」有何种待遇？为什么？这样公平吗？有没有改变的必要？谁能改？怎么改？
- 村民是否同心协力一起来解决问题？面对重大的问题，他们也能一同承担，互相帮忙吗？
- 为了使村子的生活环境更好、更健康，你及你的村民可以做些什么？从何着手？



善用当地资源来解决问题

如何解决问题，就要有哪些资源可以利用。有些活动需要有外在资源（材料、金钱、或者是外来人力）。比方说，要有疫苗才能进行预防接种，而疫苗通常都是从外国进口的。

而有些活动只需利用当地的资源就能完成。全家甚或邻居可以一起动员，使用手边的材料来保护水源或建造简易厕所。

有些外在资源，诸如疫苗、特殊药品，能有效改善健康，应该尽力取得。不过一般而言，最好的方法还是**尽量使用当地的资源**。

鼓励村民尽量善用当地资源

当村民越能为自行解决问题，越不依赖外来的协助，身体也就更强壮、也更健康了。

现有的当地资源不仅容易取得，而且通常有效又便宜。比方说，要是你能鼓励妈妈对婴儿喂以母乳，透过当地高质量的资源—母乳，可以培养凡事靠自己的精神，也可以避免不必要的婴儿疾病及死亡。



**母乳—当地高质量的资源—
比任何钱能买到的东西都好。**

当你从事保健工作的时候，请时时谨记：

村民最珍贵的健康资源，是他们本身。

决定做什么，从何处着手？

仔细评估过小区的需要及可用的资源后，你和村民就要决定那些事是比较重要的，该从优先的做起。要村民更健康，有很多事是你做的，有些可以收立竿见影之效，有些是促进个人或整个小区将来健康的决定因素。

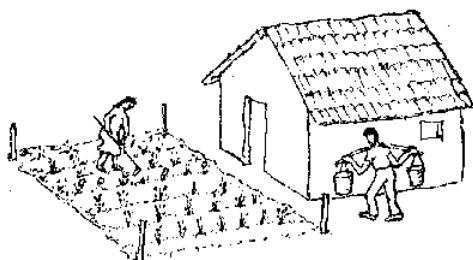
有很多村落中，营养不良与某些健康问题是有关联的，除非食物充足，否则村民不可能健康。不管你要着手做什么事情，假使村民连吃饱都有问题，小孩子营养不良，你最好还是优先考虑改善营养问题。

要改善营养不良的问题可多方面着手，因为营养不良是许多原因结合所造成的，你与村民要把可行的改善方法都考虑进去，再挑出最可能见效的方法。

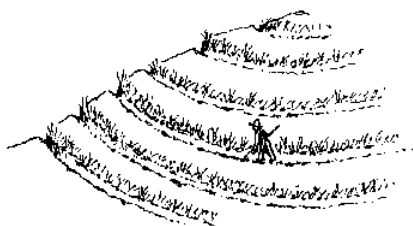
以下的办法可以改善营养不良的问题，有些可以收到立即的成效，有些须长期执行，你和村民必须共同决定适用于目前环境的最佳办法。

改善营养的可行办法

自家田地

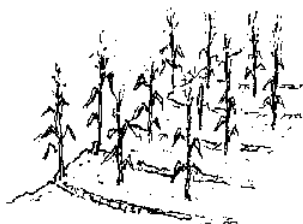


梯田：防止土壤流失



轮种

按照不同的生长季节，轮种不同的作物，像是豆子、豌豆、扁豆、苜蓿、花生及其它有夹植物（蔬菜）。这样子土地可以常保肥沃。



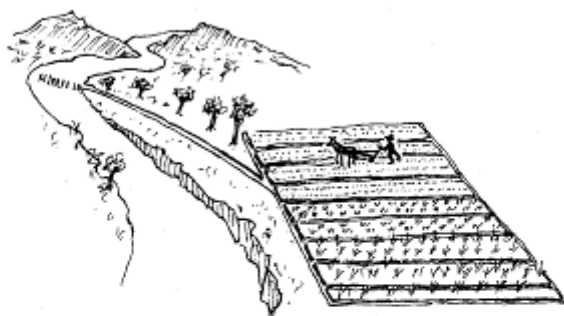
今年种玉米



明年种豆子

其它改善营养的办法

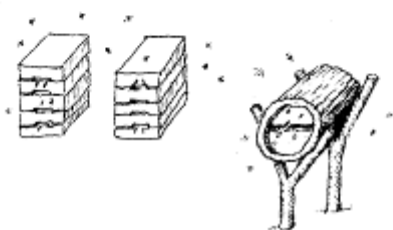
灌溉田地



鱼类养殖



养蜂



堆肥



改善储存食物的方法
(装上金属管套以防止老鼠)



减少家庭人数
(要实施家庭计划, 见 20 章 283 页)

实行新的想法

前面所给的提议不见得都适合你的小区，有时要考虑到当时的情况和手边的数据，适度修正，而且通常要先去做做看才知道有没有效，也就是说，边做边学。

试试新方法时，**一开始规模要小一点**，如果一开始规模小，就算失败了，或是需要调整，损失也不会太大；如果成功了，村民看到成效，就愿意开始大规模实行。



小规模开始

试验如果行不通也不要气馁，可以稍微修改，再试一次。失败如同成功，都能带来启发，但是记住：**刚开始规模要小一点**。

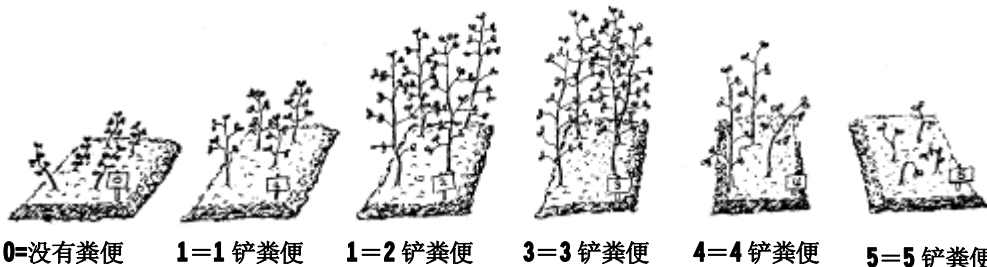
下面有个范例：

你知道某些豆类（如大豆）对身体很好，但大豆在村里种得活吗？如果种得活，村民想吃吗？

刚开始先种一小块区域，让豆子在不同泥土及灌溉条件的小土地上种植。如果豆子收成不错，可以用不同的方法来烹调，看看村民吃不吃。如果村民愿意吃，再依当初豆子的最佳生长条件大量种植。不过还是可以给予谷物不同的生长条件，少量试种，看看收成能不能更好。

有很多生长条件是你能够改变的，比方土质、调整肥料、水量或是各式种子。要知道哪种条件最利于生长、哪种最不利，最好的办法就是每次更改**一种**条件，其余的不变。

好比说，要知道动物的粪便是否有利于大豆的成长，还有使用量要多少，可以将大豆分别种在相邻的小块土地上，给予等量的日照及水分，使用相同的种子，而只调整土壤中的粪肥含量，如下图所示：



试验显示，适量的肥料有助成长，太多了反而有害。

这只是一个例子，你做的实验结果也许不同，自己试试看吧！

力求人口与土地之间的平衡

维持健康要靠很多条件来配合，不过最主要的，是要有足够的食物。

多数食物都产自土地，如果善加利用，可以生产更多食物。好的保健员得善用土地，以喂养更多的人，不仅要顾虑到现在，也要着眼于未来。不过就算土地已经充分利用，也只能供应固定的人口，**更何况今日很多农民土地根本不够，没办法自给自足，维持健康。**

世界上有好些地方，情况不好反糟，穷人孩子越生越多，年复一年，要有限的土地来养活逐年增加的人口。

很多保健计划都透过「家庭计划」或「节育」来力求人口与土地之间的平衡，他们宣称「小家庭能使得每个人都分配到更多土地和食物」；不过光实施家庭计划并没什么用，人若是贫穷，总希望多生点孩子，好分担工作，又不用付薪水，长大后还能赚钱养家。老了或许还有孩子可以照顾他们。

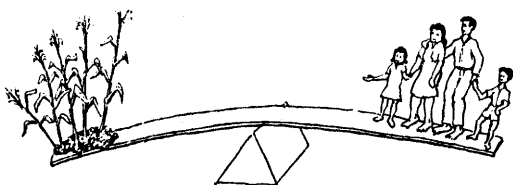
生一大堆孩子对贫穷国家来说，可能会严重冲击，但对贫穷的家庭而言，却要考虑经济需求，尤其很多孩子会早年夭折。**目前贫穷国家最能寄望的安全保障，就是多生点孩子。**

有的团体则持不同看法。他们发现人民之所以会饥饿，并不是土地太少，食粮不足，而是多数土地落在少数自私的人手里。这些团体力求公平分配土地与财富，也教导人民要多加掌握自己的健康、土地及生命。

事实证明，在土地与财富分配较平均的地方，人民对经济比较有安全感，通常会选择小家庭制，人民要真有意愿，家庭计划才能奏效，要达到人口与土地之间的平衡，最好的方法可能是平均分配土地，力求社会公义，而不单单只是实施家庭计划。

有人说过爱的社会定义是「正义」，热爱小区的保健员应该努力帮助村民在土地与财富更公平分配的基础上，求得人地之间的平衡。

有限的土地
只能供养有
限的人口。



人地之间的永续
平衡，必须倚赖
公平分配。

力求预防与治疗之间的平衡

预防与治疗之间的平衡就是指「及时需求」与「长期需求」之间的平衡。

身为保健员，你一定要贴近村民的需求，跟他们生活在一起，用他们的观点来看待事情，助他们找到方法来满足最殷切的需求。一般人最关切的通常是从疾病及痛苦中释放出来，**所以你的首要职责是治病。**

但也要把眼光放远一点。一边要顾及村民眼前的需求，一边也要帮他们设想到未来，当助他们了解许多病痛是可以预防的，而他们自己就能采取预防措施。

不过要小心！保健员有时候会操之过急，急于要预防未来的疾病，反而忽略了眼前需要治疗的病痛；如果没办法顾及村民眼前的需求，就很难得到他们的合作，许多预防的工作也会做不起来。

治疗与预防携手并进，及早治疗可以避免轻微的病情加剧，如果你能了解村民多数的健康问题，指导其如何在家及早治疗，就能避免掉许多不必要的痛苦。



及早治疗是预防疾病的一环

想要得到村民的合作，要先从他们目前的情况来着手。预防与治疗之间的平衡，必须要能被村民接受，当然，这取决于村民目前对疾病、治疗和健康的态度。当你帮助村民看得更远，当他们对疾病的看法改变了，且更多的疾病控制住了以后，你将发现他们已无形中学会由预防的观点来思考健康的问题。

若是有个妈妈的孩子正在生病，你若试着告诉她预防胜于治疗，她是听不进去的，只有在你帮忙照顾孩子时才有机会告诉她：预防也一样重要。

致力于预防工作——切勿强迫

把治疗当作预防的叩门砖。村民前来求助时是谈论预防的最佳时刻。比方说，有位母亲带着患寄生虫的孩子来时，仔细跟母亲解释如何服药治疗，也要花时间向母亲及孩子说明寄生虫是如何传染，哪些方法可以防止寄生虫的传染（详见第12章）。定期拜访他们的家，不是去批评他们，而是帮助这个家庭学习照顾自己。

把治疗当成教导预防的良机

用药要小心谨慎

预防医学中，最困难也最重要的就是教导人们用药要小心谨慎。有些现代医学的药物很重要，能救命，但**大多数的疾病不必吃药**，藉由休息、营养食品、补充大量水分或一些简易的家庭偏方，人体能够自我治疗。

有时村民会要求你开一些药，但其实根本没必要，然而怕他们失望，你很可能给他们，如果吃了以后病好了，他们会认为是你给的药发挥了效用，但真相是：自身的抵抗力让他们自然痊愈。

与其使村民依赖实际上用不着的药，不如花时间教导他们**为何**不应滥用药物，也要向其告知**治疗自己的方法**。

如此一来，人们将学会使用当地资源（他们自己），而不靠外来的资源（药物）。你同时也维护了村民的健康，因为**世上没有完全安全的药**。

切记！药物也能杀人！

有三种常见疾病，民众常误以为一定要吃药：(1)感冒(2)轻微的咳嗽(3)腹泻。

治疗感冒最好的方法是休息、补充大量水份，顶多用点用阿司匹林，至于盘尼西林、四环素及其它的抗生素一点用也没有（13章 163页）。

轻微的咳嗽，或带浓痰较严重的咳嗽，补充大量水份都比咳嗽糖浆更能化痰止咳，吸入热蒸气效果会更好（13章 168页），不要让村民依赖咳嗽糖浆或其它非必要的药物。

对于大多数孩童的**腹泻**，药物是没有用的。治疗腹泻的药物当中如 Neomycin, Streptomycin, Kaolin-Pectin, Lomotil, Chloramphenicol 等，反而可能有害。**对于腹泻的孩子来说，最重要的是补充大量水份及摄取足够食物，孩子能否痊愈，关键在于母亲，不在于是药物（13章 155、156页）。**

要是你能让母亲了解到这一点，并教她如何照料孩子，就能挽救许多孩子的性命。

不管是医生或社会大众，都很容易滥用药物，这样子很不好，因为：

- 浪费：大部分拿来买药的钱不如拿来买食物。
- 一般人会依赖根本用不着的东西（况且多数人都买不起）。
- 每次用药都有风险，没有必要吃的药对人体可能有害。
- 更糟的是，若小病就拼命吃药，真正患了大病时，原本有效的药就无法发挥效用了。

一个滥用药物的例子是：氯霉素。由于过渡使用氯霉素来治疗轻微感染，伤寒对氯霉素于是产生了抗药性，在某些地方氯霉素对伤寒已失去效用了（7章 58页）。

基于上述理由，一定要严格限制用药。

但要怎么限制呢？无论是严格规定、限制用药，或是规定只有受过专业训练的人才能开药，都无法避免药物滥用，唯有人们真正明白用药的危险，使用药物时才可能会小心谨慎。

教导人们用药得小心谨慎，是保健员的重要职责之一。

在大量滥用药物的地区，这点更重要。

他是不是该打个针呢？

不用！这只是小感冒，自己会好的。让他多休息、多喝水，吃营养的食物。药效太强不但没有帮助，反而有害。

如果用不着吃药，何不多花点时间向病人解释！

有关「正确或不当的用药」请见第6章 49页；「针剂的使用及不当使用」，请见第9章 65页；「谨慎使用家庭偏方」请见第1页。

看看已有多少进展（评估）

一边从事保健工作，一边仔细**评估**「你和村民付出了多少努力、有多少成效」是很有帮助的，想想看是何种改变使得村民的健康得到了改善？

你可能需要逐月或逐年记录可量化的健康活动，譬如：

- 多少家庭盖了厕所？
- 多少农夫积极参与改善土地与农产量的活动？
- 多少妈妈和小孩参加五岁以下的健康检查及卫教活动？

这类问题可以帮助你量化举办过的活动，但是如果检验这些健康活动的成效，你就应找出下列问题的答案，如：

- 过去一个月或过去一年中，比起以前还没有厕所的时候，多少孩子患有腹泻或体内有寄生虫？
- 今年的收成如何（米、豆或其它农作物）？使用新的耕种技术是否有改善？
- 在儿童健康记录上，多少孩子的体重正常或是体重增加了？（与实施「五岁以下孩童健康检查」之前作比较）（详见 297 页）
- 儿童的死亡率与之前相较，是否降低？

为了要有效评估活动的成效，事前事后都得多方面收集资料，比方说，如果要教导喂食母乳的重要性，先算出有多少母亲已经在喂食母乳，开始教导之后，每年再计算喂食母乳的人数，这样，就可以知道你的教导成效如何。

设立具体的目标也有益处。如果你与健康小组的人都期望在年底前百分之八十以上的家庭会有厕所，就可以每个月进行统计，如果半年之后只有三分之一的家庭有厕所，你就知道要达成既定目标，还要加把劲。

设立目标常使人更加辛勤，做更多事

要评估健康活动的成效，**事前、期间、事后**都要做好计算、测量。

但要记住：健康活动中**最重要的部份无法以数字来衡量**，那就是人与人之间的互动、大家一同学习、一同工作、与日增长的仁慈心、责任感、分享意愿和期望之心；人们要争取基本权利，有赖于彼此间凝聚的力量。这些都无法用数字来衡量，但是在评估成效时，不要忽略掉了。

教学相长——保健员也是教育家

当你了解到，原来有这么多影响健康的因素，也许会想说，保健员的工作量实在是超乎想象地大，没错，如果你大小事通通承揽，那真的做不了什么。

只有当村民主动负起自己及小区健康的责任时，
重大的改变才可能出现。

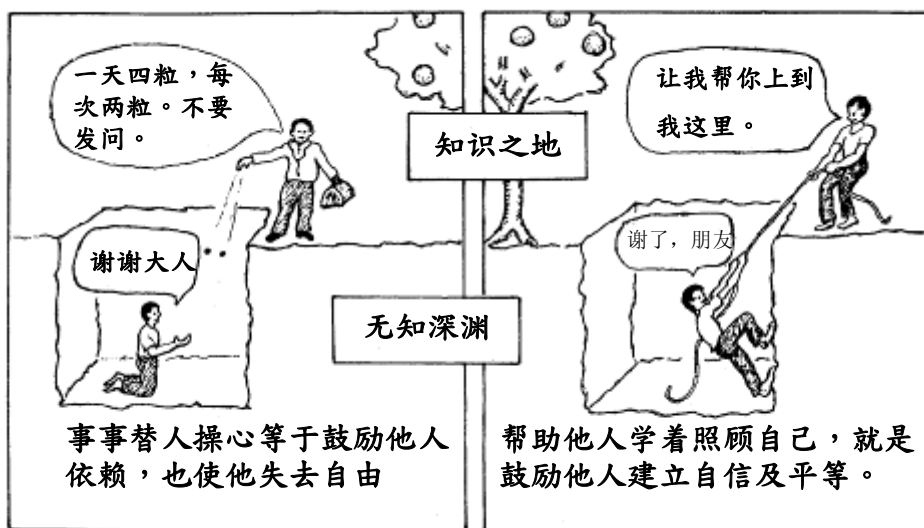
小区的健康不是只靠一个人来努力，而是要大家一起参与。因此，大家要彼此分担责任、共享知识；**保健员最重要的工作就是教导**---教导孩子、父母、农夫、学校老师及其它的保健员---每个人都能教。

教学的艺术是一个人所能学到的最重要的技巧。教学是帮助他人成长并与他人一同成长。**好老师绝不仅止于把知识塞到学生的头脑里，相反的，好老师引领启发学生建构知识，让学生主动挖掘新的事物。**

教与学的场所不应只局限于学校或健康中心，家里、田里、路上都可以随地进行；在你医治病患的时候，也是机会教育最好的时候，尽量抓住每个机会，分享你的想法，且帮助村民一起思考、一同工作。

以下几页有几点可供教学参考的意见，也许帮得上忙，你一定还能想出更好的意见。

两种保健员的态度



教学用具

绒布板很适合小组讨论，因为你可以不断更换图案。将绒布黏贴在方型板或硬纸板，就可以把剪下的图片或照片放上去，只要在图片或照片的背面贴上几条纱纸或绒布，就可以黏在绒布板上上了。

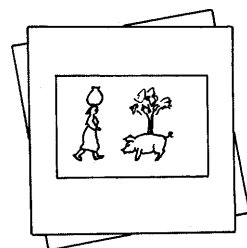
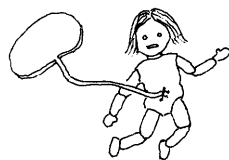
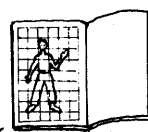
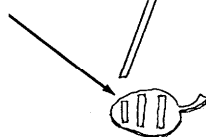
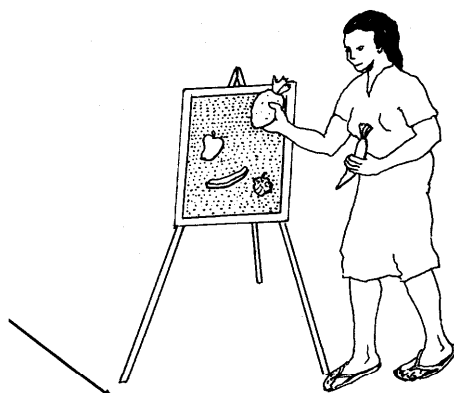
海报及展示：「一张图像胜过千万语」。简易的图画，无论有没有文字说明，都可以拿来挂在保健中心或是任何触目可及的地方，这本书里面的某些图片，你可以拿去影印放大使用。

如果你没把握把比例和形状弄对，可以用铅笔在你想影印的图上轻轻画上方格子，在海报或硬纸卡上画出等量但较大的方格子，然后一格一格临摹书中的图片。

如果可能的话，请村里会画画的人帮忙制作海报或替海报着色，也可以设计不同的主题让小孩子来画。

模型及示范能让你把意思表达的更清楚。假如要向母亲及助产士解释切断新生儿脐带的注意事项，可以拿个玩具娃娃当成婴儿，别一条布做成的脐带别在娃娃的肚子上，然后由有经验的助产士来示范。

彩色幻灯片和影片：目前在很多地方都找得到涵盖各种健康主题、系列性影片，来叙述一个故事，用简易的放映机即可播放。



其它可以把意思表达清楚的方法

说故事：如果你觉得某件事很难解释得清楚，说个故事吧，最好是真实的故事，会让你表达得更清楚。

比方说，如果我告诉你有时候保健员的诊断比医生还准确，也许你不信，但如果我说，有个名叫艾琳的保健员，在美国中部经营了一间小小的粮食中心……你就了解了，以下就是艾琳的故事。

某日，有个生病的孩子来到粮食中心，这个孩子严重营养不良，附近健康中心的医生就把他送来，这孩子也在咳嗽，医生开了咳嗽药给他。艾琳很担心他，她知道孩子的家很穷，而且几周前有个哥哥死了。于是她去拜访这个家庭，并得知他哥哥死前有好一段时间曾经病得很重且咳出血来。回到健康中心，艾琳告诉医生她怀疑这孩子有结核病。检验的结果证实艾琳是对的。所以你看，保健员比医生更早指出问题的症结---因为她了解小区居民，而且实际拜访过他们的家。

说故事使学习变得有趣多了，如果保健员很会说故事，就更有效了。

角色表演：如果把蕴含道理的故事演出来，更能打动人心。你、学校老师或任何健康中心的人员，都可以和孩子一同演出短剧。

例如，要说明「食物应妥善储存以免苍蝇传播疾病」，可以由几个小孩扮成苍蝇在食物上爬来爬去，绕着食物飞啊飞的，苍蝇把没有收好的食物弄脏，孩子吃了就生病了。可是食物如果用纱罩罩住，苍蝇就碰不到，孩子吃了，身体也没事。



用越多的方法来传达意思，
人们就越容易了解，也记得越牢。

为了共同的利益，一起来工作、学习

要鼓励大伙互相合作、引发其对公共事务的兴趣，办法有很多，以下有一些点子：

1. **乡村健康委员会：**全村可以推举一群热心能干的人，来计划、领导相关的小区健康活动，比方：挖垃圾坑或粪坑。保健员需负责规划职分，让每个人都能从参与中得到归属感。
2. **小组讨论：**爸爸、妈妈、学童、青少年以及民俗医疗师等，可一同讨论会影响健康的问题及需要。这样的讨论让大家可以交换意见并拓展现有的知识。
3. **工作庆典：**如果大家都肯帮忙，小区的计划（如设立排水系统、大扫除等等）会进展快速，且轻松有趣；游戏、竞赛、茶会、小礼物等等，都会化工作为游戏，多多发挥想象力吧！
4. **互助合作：**若能共享工具、仓库，甚至于土地，可以减省许多开支，团队合作对健康影响很大。
5. **教学观摩：**可以跟村内教师合作，经由实际示范、演出戏剧，鼓励健康事务的推展；也可以邀请学生到保健中心。小孩不仅学得很快，在许多方面也能提供协助，只要给孩子机会，他们会是很珍贵的资源。
6. **母子健康教室：**孕妇及五岁以下小孩的母亲，更需要知道关于自己与孩子的健康需要。时常到保健中心走动，不仅是检查，也是学习的好机会。请母亲妥善保存孩子的健康纪录卡，每个月都让孩子来量体重、做记录（见 21 章 298 页，儿童健康记录表）。母亲若是了解健康卡的功用，从卡上看到孩子稳定的成长发育，通常会很有成就感，不识字也能看得懂这卡片，或许还可以训练有兴趣的母亲一起来规划和带领相关活动。
7. **家庭访视：**拜访家庭时要亲切有礼，特别要注意那些有特别的问题、不常到保健中心、不参与团体活动的家庭。但要尊重他人的隐私，拜访时若无法友善宁可不要拜访，除非是有孩童或弱者正处于险境。



当工作变成游戏，孩子们的工作量是惊人的，

团体中交换意见的方法

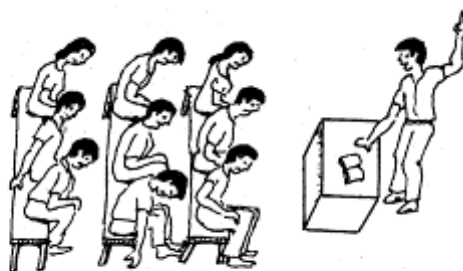
身为保健员，你会发现工作的成效取决于教导技巧，而非医学知识与技术，只有当整个小区都投入参与并互相合作，才能克服障碍。

光说教人们学不到什么，得要一同思考过、感受过、讨论过、目睹过、合作过，才学得到东西。

因此，好老师不是在讲台后面「说教」，好老师会跟学生讨论、和学生工作、会帮助小区居民仔细思考自己的需求，找出妥当的因应之道、会寻求每一个机会让大家以开放与友善的方式来分享心得。



大家一起讨论



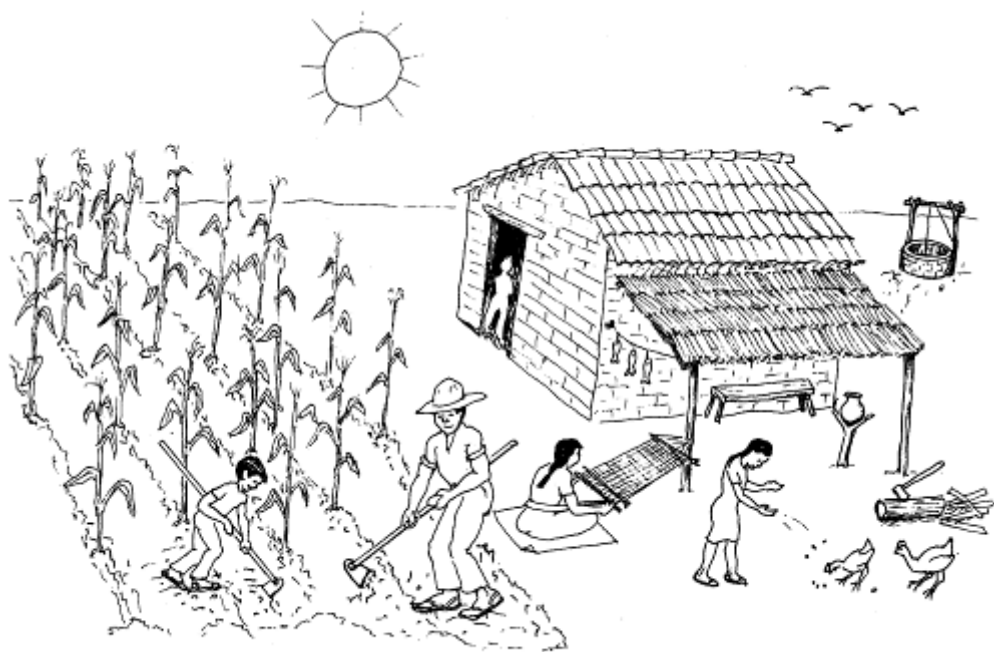
不要说教

身为保健员最重要的，或许是唤醒村民的潜能、帮助村民建立自信。有时村民改不掉一些连自己也不喜欢的事，是因他们不肯尝试。他们认为自己无知又无能，但事实上并非如此。大部份的村民，即使是文盲也具有惊人的知识和技巧，他们可以凭简单的工具大幅改善周遭的环境，这是许多受过长期教育的人都自叹不如的能力。

你如果可以帮助村民意识到他们原有的知识以及其对周围环境的影响力，他们意识到自己其实可以学得更多，做的更好，如果他们能同心协力合作，村民的健康与福祉必然有更大的改善。

那么，你要怎么让他们知道这些事呢？通常是没有办法用讲的。不过，藉由聚集村民参与讨论，你可以帮他们自己去发掘。你话要少说点，用几个特定的问题来引导讨论方向。有一些简单的图画，像是下一页的中美洲农家图，可能会有帮助，还有，你不妨以建筑物、人、动物、农作物等为题材来作画，画得越像你的小区越好。

利用图片促进大家一起讨论，一起动脑。



给小组看看一张类似这样的图片，让他们一同讨论，让小组来讨论，可以提出一些问题，让他们谈谈自己知道些什么、会做些什么。下面有些问题的范例：

- 图上画的是哪些人，他们怎样生活？
- 这些人来到此地之前，这里的环境如何？
- 他们用了什么方法来改变居住环境？
- 这些改变如何影响他们的健康与福祉？
- 这些人还能做哪些改变？还有什么他们是他们可以学着做的？有什么妨碍吗？他们要怎样才能学得更多？
- 他们怎么学会耕作的？是谁教的？
- 如果有个医生或律师来到这块土地，带来的钱或工具也比不上这些人多，他也能耕作吗？为什么能或为什么不能？
- 这些人跟我们有什么相似之处？

这种小组讨论建立了人们的自信，让他们更有信心来改变事情。小组讨论也使他们对小区更有向心力。

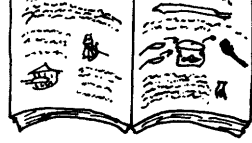
一开始，你会发现他们不太愿意说出心中真正的想法，但不久之后他们交谈时就自在多了，也会提出很重要的问题。鼓励每一个人都说出自己的感受，且无所惧怕。有时要请常常踊跃发言的人停下来，让较少发言的人也有机会提出意见。

你也可以想出其它的图片及问题，让他们在讨论时能更看清真正的问题、背后的原因及可行的解决方法。

从下面这张图，你可以提出什么问题来让他们思考图中会让孩子生病的各种原因？



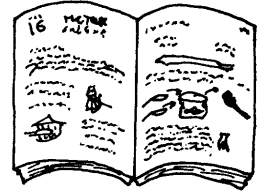
你问的问题要能牵涉到其它的问题，并且刺激村民主动提问。居民如果讨论这样一幅画，会想到多少因腹泻致死的潜在原因？（见 W7 页）



W28

善加利用本书

任何识字的人都可自行在家阅读本书，即使不识字的人也可以看着图学习。但是要让本书的效果发挥到极致，还是需要一些指引，这可从几个方面下手。



无论是保健员或是传阅此书的人，都应该确定对方知道怎么使用目录、附录及字汇。注意要特别举些实例，**示范如何使用目录来查询东西**。里面有几个章节，专门告诉人们**哪些事有益、哪些事有害、求助的重要时机等等**，请他们务必仔细阅读（特别是第一、二、六、八章，还有**危险疾病的征候**，在第四章的末几页），也要跟他们指出，**预防远胜于治疗**，鼓励他们特别注意「吃得有营养」及「保持清洁」两章（第十一、十二章）。

找出你居住地常面临问题的页数，例如你可以找出谈论腹泻的章节，确定有小孩的母亲都能知道什么是**补充水分的口服液（13章152页）**。很多问题和需求可以简单解释就好，但是你花越多时间跟他们讨论如何利用本书，或者**一起阅读且实行书上的指引**，他们从本书得到的益处也越大。

在本基金会『帮助保健员学习』的这本书，有教导关于健康照护有效作用的方法，此本书可由西方国家机构取得。

身为乡村保健员的你，可以鼓励村民组成**个别小组**，共同阅读此书，一次讨论一章就好；专注于小区中最大的问题---如何处理已有的健康问题，以及如何预防以后发生类似的问题；鼓励大家要看的远。

有兴趣的人，或许可以利用本书为**上课教材上课**（用别的书当然也可以）。小组成员可以讨论如何发现、解决问题、预防问题，也可以互相分享看法及轮流当老师。

你也可以**虚拟一些情境**，让上课变得更有兴趣。比方说：请一个人假装生病了，并说出他的感觉。其它的人可以提问并检查病人（见第3章），利用本书来找出他的问题所在（什么病）及如何治疗。要注意让「病人」参与其中，以了解自己的病情，课后才能与其具体讨论如何预防此病，这些都可以在课堂中进行。

身为保健员，使用此书来帮忙他人最好的办法之一就是：有人来求治时，让他们由本书中找出他们自己（或孩子）的问题，以及治疗的方法。这样比较花时间，但是比起直接替他们解决问题更有用。只有当他们犯错或是漏掉重点时才介入，帮助他们学习如何才能做的更好，用这种方式，**疾病本身也正是帮助人们学习的良机**。

亲爱的乡村保健员，不论你身处何处，不管你是谁，不论你有没有正式头衔或职位（像我，就什么头衔也没有）只要关心他人的健康，你就能善用这本书，而这本书正是为你及任何有心人写的。

但要记住，保健工作最重要的部份并不在这本书里，也不在别的书籍里。健康之钥握在你及你周围的人手里：你们对彼此的关心、热诚及感恩之情，如果你希望自己的小区更健康，先从这些事情做起。

关心及分享是健康之钥

你诚挚的 温戴维



注意：本书是协助人们自己应付一般健康的需求，但并没有所有的答案，对于严重疾病的个案或是你不确定如何处理的健康问题，请向你的保健员或任何一位医师寻求建议或协助。