

我的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命敘說

林建宏¹ 藍文謙^{*2} 施宜煌³ 張毓幸⁴ 阮震亞⁵

¹基隆市成美牙醫診所主治醫師

^{*2}經國管理暨健康學院口腔衛生照護系副教授兼系主任

³明新科技大學幼兒保育系副教授

⁴明新科技大學幼兒保育系副教授兼系主任

⁵明新科技大學幼兒保育系助理教授

摘要

生命史意涵為個人以自己的語言來述說生命故事。本文透過作者以自己的語言來敘說自身的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命故事，建構對過去幼兒、兒童與銀髮族口腔保健的生命經驗和行動，發現我的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命敘說，並瞭解過程當中影響生命起伏的意義，領悟出過去生命的動向，並重新建構出未來生命的方向，去看見那一道的生命悸動。

關鍵字：口腔保健、幼兒、生命敘說、兒童、銀髮族

* 通訊作者

Life Narrative of Oral Hygiene Care of Young Children, Children and the Elders

Chien-Hung Lin¹ Wen-Chien Lan^{*2} Yi-Huang Shih³ Yu-Hsing Chang⁴ Chen-Ya Juan⁵

¹ Dentist of Charming Dental Clinic, Keelung City

^{*2} Associate Professor, Department of Oral Hygiene Care, Ching Kuo Institute of Management and Health

³ Associate Professor, Department of Early Childhood Education and Care, Minghsin University of Science and Technology

⁴ Associate Professor, Department of Early Childhood Education and Care, Minghsin University of Science and Technology

⁵ Assistant Professor, Department of Early Childhood Education and Care, Minghsin University of Science and Technology

Abstract

By this method of narrative inquiry, the author uses his own words to make a narrative analysis of life story of oral hygiene care for young children, children and the elders, and constructing the life experience and actions of oral hygiene care of young children, children and the elders in the past, and discovering the life path of oral hygiene care of young children, children and the elders. Understanding the meaning of the ups and downs of life process, comprehend the trends of past life, and reconstruct the direction of future life to see the throbbing of life.

Keywords: oral hygiene care, young children, life narration. children, the elders

* Corresponding Author

壹、生命敘說

生命史之意涵為個體應用自己的語言來述說自己的生命故事，環繞人之自然界並不會敘說故事，但是人們卻可以說故事，因為敘說就是一種個人生命的再現 (representation)，在我們的生命世界裡解釋常是不可避免的事情，並且可以真實反映出我們內心所思所想。而生命敘說係以敘說研究的方法，由個人敘說生命故事，並以生命史中的事件經驗為材料，分析詮釋其意義，敘說建構了過去的經驗和行動，以及型塑他們的生命，這些個人建構的生命故事，若典型的與一個族群的生命相契合，則將可以反映個人生命本質的深層結構、深層的生命故事(王勇智、鄧明宇，2003；呂美慧，2008)。本文第一作者現為在職場上的牙醫師，透過以自己的生命語言來敘說自身的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命故事，建構個人過去對於幼兒、兒童與銀髮族口腔保健的生命經驗和行動，發現自己的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命敘說，並瞭解過程當中影響生命起伏的意義，領悟出自己過去生命的動向，並重新建構出自己未來生命的方向，去看見那一道的生命悸動，讓生命有了溫度，有了意義與價值，讓愛在人我間流動不息。而第二作者藍文謙主任則為本文之通訊作者，與第一作者在口腔照護方面有著長期的研究合作，我們也一起努力合作守護臺灣之幼兒、兒童與銀髮族之口腔保健，並對於本文生命敘說方法提供自己的建議與看法。其他作者則對於敘說研究提出建議與想法。

貳、敘說研究之探究

敘說 (narrative) 是質性研究中常見之資料蒐集的方法之一，也可以翻譯為故事 (story)，Riessman 指出「敘說」是一個修辭上較完整的詞彙，而「故事」則是一個有限的文類 (引自王勇智、鄧明宇譯，2003)。丁興祥 (2003) 認為「敘說」是一種適合研究「人」的方法，也是開展個人生命的途徑，更是一種讓學術走向大眾的社會關懷，最後自我的建構是透過敘說故事來交互反映進行，並尋找到主體生命的意義，「敘說與實踐田野取向」的研究是以生命敘說為探究的入口，通往實踐的道路。敘說研究則是國內新興的研究取向，本身又是一種方法，敘說研究者從「置身田野：走進故事之中」、「從田野到田野文本：身處故事之境」、「建構文本」、「從田野到研究文本：賦予經驗意義」、「建構研究文本」到「敘說研究的恆常關注」，是一個複雜的實作過程，透過瞭解敘說研究者的作為則是敘說研究定義的最好方式。最後，在心理治療方面，常常會運用敘說故事，幫助對方走出陰霾，以獲得重生 (何粵東，2005；蔡敏玲、余曉雯譯，2003)。

參、我的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命故事敘說

一、緣起～ 第一次的生命感動，讓愛在生命間流動

我就讀臺北醫學大學牙醫系，大學時期第一次參加服務隊，到北部山區教導國小學童口腔衛教知識，這是我的第一次生命行動與實踐。當時只有幾張海報，沒有電腦投影設備，完全要自己發揮創意與教學。我很緊張地介紹完潔牙知識，問了幾個事先準備草擬好的問題，沒想到底下小朋友的反應超乎我的意料之外，答題踴躍，彼此互動熱烈，課程結束還主動上台表演舞蹈給我看。當天活動結束後，同學對我說了一句：「還是你對小孩有辦法，要是我就完全不行。」我才發現原來我是適合跟小朋友一起玩，而且還可以覺得這麼好玩。慢慢地，也就開啟了我對於兒童口腔保健的生命經驗。

二、意外～ 生命中注定的因緣

大學畢業開始執業後，投入公會開始口衛工作是個意外。原本以為只是為了填補選舉候補名單人數不足，學長問說能否幫個忙，那時候也傻傻不知道，就說『好啊好啊』，沒想到後來竟然正式選上了公會理事，就被分配到了公會口衛組。

剛開始公會也沒什麼事情，頂多就是校園含氟漱口水監測，跑一跑學校而已。直到政府有校牙醫計畫，要求每縣市要提出名單，基隆因為臨時找不到牙醫師參加，這又是我的業務，於是我就自己報名。在民國 98 年，進入母校基隆市仁愛國小擔任校牙醫。仁愛國小早年就曾曾有校牙醫和校護持續在推動餐後潔牙，所以我進去剛開始只是從旁協助，因為連護士阿姨都還比我熟貝氏刷牙法。隨著校牙醫工作逐漸熟悉後，更大的挑戰出現：全國國小潔牙觀摩在民國 103 年開辦。而基隆市要先辦市賽、選出參加全國賽的代表學校。第一次籌辦潔牙市賽時，原本衛生局指定了一個推動潔牙做得不錯的學校做為比賽場地，但我們接到學校婉拒的訊息，不只公會、衛生局，連診所都接到了電話。就在到處聯繫找不到場地的情況下，獲得了母校仁愛國小的支持，當時學務主任對我說：「林醫師，如果真的不行、沒有人要辦的話，『我們就挺你！』」最後在仁愛國小舉行了第一年基隆市潔牙觀摩活動，第二年仁愛意外拿下全國冠軍，為基隆爭光。自此之後基隆各校越來越重視潔牙，我也接獲許多學校邀請指導，於是幾年下來，基隆成為了全國賽的常勝軍。甚至獲得 106 年全國潔牙觀摩的舉辦權，也不負眾望地拿下當年的金牌。這可以說是我生命中註定的因緣。

三、煩惱～ 一場比賽？還是一場遊戲？

在校園推動潔牙，如何讓學校願意配合是一個很大的難題？第一年在辦市賽的時候，曾有國小校護問我：「這是只有一年的嘉年華式活動？還是以後都會固定推動舉行？如果只有一年，為什麼學校要大費周章的配合？」在詢問過主辦的牙醫師公會全國聯合會，確定以後會持續推廣的方向和目標後，我給校護的訊息是「帶學生來玩，不要把它當作是一個比賽。」就是希望透過活動闖關遊戲來讓學校以無壓力負擔的心情參加，一旦願意參加，就勢必要教導學生潔牙知識與技巧，也就可以達到校園推廣潔牙的目的。於是那時候我就跟我的牙助每天腦力激盪，想盡各式各樣和潔牙有關的闖關遊戲。也因為沒什麼經費，我們就自己動手做遊戲道具。甚至到了第二年、第三年，為了不讓新鮮感消失，我們不斷地翻新所有的遊戲玩法。所以，我的牙助那時候常常覺得我很煩，每次看診到一半會突然丟個東西給她們想。就這樣連續幾年下來，累積了一些道具和遊戲經驗，也為日後的夏令營活動累積經驗。

四、機緣～ 國小夏令營

因為國小潔牙觀摩的關係，結識許多學校師長，其中港西國小校長提到，每年會有台大學生到校帶活動，問我是能夠協助找醫學院學生到校為學生帶醫學相關活動？這讓我聯想起大學時代的服務隊，於是興起舉辦國小夏令營活動的念頭。

一般醫學院的服務隊大多跑山地偏鄉，基隆位於臺北市隔壁，看似都會城市，但實際上沒有都會區的資源；因為不算偏遠地區，自然也得不到任何關注。在尋找醫學院的過程，有些服務隊是以偏鄉義診為主，有些是以海外醫療為主；我從北部幾所學校開始詢問到中南部，拜託熟識的醫師、學校教授、學弟妹幫忙，但都一直得不到回覆，就在失望之餘，突然收到中山醫學大學口腔衛生推廣服務隊的臉書回覆，可以到基隆為我們出國小夏令營隊。欣喜之下馬上尋找資源，跟廠商募集台中基隆來回交通費用、募集牙膏等紀念品，又獲得當時公會理事長，也是中山醫學大學的校友范昌啟醫師的大力支持，在 105 年舉辦了第一屆的國小牙醫夏令營。結束之後深獲學校和家長的好評，也跟好不容易牽上線的中山醫學大學約定，以後每年都來基隆辦營隊。

第二年要再舉辦夏令營時，又面臨找不到協辦學校的問題。正當我在臉書說到「好活動卻找不到學校場地時」，一位熱心的幼兒園老師突然來電推薦中興國小，而正巧校長是當時仁愛國小舉辦潔牙觀摩的校長調到中興國小任職，在校長的支持下，第二年夏令營活動得以順利完成。由於營隊活動口碑慢慢出去，開始受到家長的矚目，也受到教育處的重視，主動提出經費補助和安排學校場地，於是從暑假一場增為二場活動，而且現在只要一開放報名，立刻秒殺。

五、相遇～「玩小孩～幼兒親子牙醫體驗營」

在舉辦國小潔牙觀摩的第二年，我們加入了幼兒園。其實，「口腔健康為全身健康之本」，所以應該在孩子年紀小的時候便施予口腔衛生照護。而臺灣與鄰近國家南韓、日本、香港、新加坡相較，5歲幼兒的齲齒率偏高，這樣的齲齒現象亟需改善，以讓臺灣的幼兒擁有健康的口腔（藍文謙、施宜煌、林建宏，2019）。

其實，學齡前0到6歲是幼兒身心快速發展與成長的重要階段，無論是身體的生長或是人格的形成，都是往後各階段發展的重要基礎。這個時期的許多經驗與學習，往往會影響其一生。如果家長能夠有正確的口腔保健知識與態度，在幼兒學齡前階段開始養成清潔口腔的習慣，將會是預防幼兒齲齒和提升口腔健康的最佳方式（林建宏、藍文謙、施宜煌、蔡宛儒，2019）。

由於學齡前兒童口腔照護是以家長為主，所以當時活動設計，除了比照國小團體賽模式外，特別加入「親子組」，邀請家長一起參加，幫孩子刷牙。為了增加幼兒的吸引力，我們試著把當年最紅的卡通人物當主題來布置活動現場，打造成「歡樂潔牙派對」，邀請幼兒園和家長們一起來玩。而且為了節省經費，所有的道具完全自己設計手作：在海綿寶寶潔牙派對上吹了近百顆的手套氣球、妖怪手錶派對設計紙頭套、也曾在活動前一個月利用保麗龍球DIY做了近百顆的寶可夢神奇寶貝球送給參加的小朋友們。

在國小夏令營第二年尋找不到協辦學校煩惱時，因幼兒園潔牙觀摩而熟識的教育處學前科科長得知後，半開玩笑的說：「林醫師，如果國小夏令營辦不起來，要不要來幼兒園辦？我們一起來辦幼兒園的夏令營活動。」當時我從來沒有想過幼兒園也可以辦夏令營，但是又很感動科長的情義相挺，也覺得科長的想法很有創意，於是答應科長：「這個好玩，我們可以來試試看。」在聯繫完國小場地後，跟中山醫學口衛隊大學生討論，在國小夏令營活動後增加一天的幼兒園場。因為擔心小小孩不易掌控，所以活動設計讓家長一起陪同參加。第一次的幼兒園夏令營活動就在小小孩的歡樂和滿滿的紀念品中結束。但是接下來要再續辦時，被大學生婉拒了，原因是他們的口衛教材主要針對國小生，對幼兒園小孩來說比較難懂，得不到效果。於是在跟科長討論的結果是：我們自己來辦！

大學服務隊帶一場活動至少出動三、四十位大學生，我們既然要自辦營隊，人力上根本無法比擬，於是整個夏令營的活動內容必須全部更新，重新設計。由於之前為了進幼兒園塗氟衛教，我自編自製了一套幼兒口腔衛教繪本和道具，也實際巡迴操作過多家幼兒園所，效果不錯，因此在活動設計上就想到運用這套繪本道具來對幼兒說故事。家長部分，邀請公會口衛組蔡宛儒醫師協助，對家長進行衛教，畢竟幼兒的主要口腔照護者還是家長。家長有正確口衛態度和知識，學習如何幫孩子潔牙的技巧，才能讓孩子有健康的牙齒。為了讓家長能專心聽講，在做家長衛教的同時，把小孩安排至另一間教室，由幼教老師帶動唱和玩遊戲。

不管是國小或幼兒園的夏令營，我都會安排帶小朋友至牙醫診所，實際介紹牙醫看診環境和器械，利用兒童牙醫的看診技巧，以活潑有趣的方式把診所變成「牙醫反斗城」，將牙科器械轉化成小朋友可以理解的玩具名稱介紹給小朋友認識，並讓他們坐上診療椅實際體驗，目的就是藉此方式，可以減少日後家長帶小朋友看診牙醫時的恐懼。整過活動內容大綱設計就這樣完成，並正式定名為「幼兒親子牙醫體驗營」。這是我和「幼兒親子牙醫體驗營」相遇的故事。



六、感恩～ 生命是回饋

活動結束總是會接到來自家長的回饋。我有一位小病人，從幼兒園開始每次都是哭著看診，經過幾次訓練後，看診行為慢慢進步不再害怕，而且每半年乖乖定期回診檢查。多年後一次回診時才由家長口中知道，小朋友代表學校參加潔牙觀摩，成績不錯得到多個獎項，國小還沒畢業就已經立定志向，把牙醫師當作未來的目標。幼兒親子牙醫體驗營的回饋更是直接，在參訪診所時，都會邀請並鼓勵小小孩坐上診療椅實際體驗看診狀況，當家長看到自己小孩原本連進診所大門都哭，現在竟然在活動中主動舉手要坐上診療椅，讓醫師在口內使用牙科器械時，感動到不可置信。類似的生命回饋在活動結束後總是會接到幾則，讓我們覺得努力終於有收穫。

七、關懷～ 銀髮族:口愛特攻隊

在公會擔任口衛主委時，為了配合全聯會的活動，主辦一場以銀髮族為對象的口愛特攻隊，關懷銀髮族的口腔活動。因為是第一次承辦，如何邀請長者來參加是一大難題。經過基隆市衛生局的協助，由七個行政區衛生所負責號召長者參加。公會安排牙醫師全程以台語作銀髮族口腔衛教的宣導，另外出動多位牙醫師協助為長者做口檢。為了增加活動的多樣性和趣味性，我根據衛教內容設計多個遊戲關卡，再跟廠商募集許多贈品，讓長者聽完演講之後，玩遊戲拿贈品，加強對活動衛教宣導內容的印象。對長者而言，活動贈品的吸引力往往大於活動本身的內容。活動前如何吸引長者願意報名、活動中可

以全程參與不會中途離席、活動後可以開心滿足的離開，紀念贈品是很大的一個誘因。這是在口愛特攻隊活動中，一位經驗豐富的衛生局科長傳授的秘訣。因此我們除了闖關遊戲的小贈品外，另外準備的豐富口衛潔牙組紀念品特地留到活動結束後才發，於是所有參加的長者全程參與，無人提早離開。

八、再體驗生命～ 銀髮族:社區樂齡大學

對社區樂齡大學銀髮族長者的講習又是另一個不同的體驗，要教導已經刷牙半個世紀的高齡者如何刷牙，是我原本擔心會遇到的難題。但也許社區大學的高齡者已經習慣於上課的方式，沒想到聽講時特別專心，需要實作如刷牙或作健口瑜珈操時，也非常配合地努力做動作，講習後也常常踴躍的提問，尤其是自己本身遇到的各式口腔的問題。完全可以感受到高齡者對學習口腔保健知識的熱情，再體驗生命的溫度。



肆、結語

幼兒、兒童和銀髮族在口腔保健能力上是屬於相對弱勢的一群，而牙醫師的任務除了治療牙齒疾病外，口腔衛教也是重要的工作內容之一。我常說：「牙醫是我的專業，玩小孩也已經成為我的興趣，而衛教活動幾乎成為我的副業。」我是多麼的幸運，可以將專業結合興趣回饋給家鄉與社會。更幸運的是，一路上遇到許許多多貴人的協助。很感恩有這麼多熱心的朋友，在口衛推廣活動遇到困難無法前進時，適時的伸出雙手，願意共同為我們的孩子和高齡者努力，守護他們的口腔健康。

我的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命故事敘說，是以緣起、意外、煩惱、機緣、相遇、感恩、關懷、再體驗生命，串聯起我對於幼兒、兒童和銀髮族口腔保健的生命故事，作者以自己的語言來敘說自身的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命故事，建構對過去幼兒、兒童與銀髮族口腔保健的生命經驗和行動，發現我的幼兒、兒童與銀髮族口腔保健之生命敘說，並瞭解過程當中影響生命起伏的意義，領悟出過去生命的動向，並重新建構出未來生命的方向，讓生命在付出、與愛間流動，體現自身生命的意義與價值。

參考文獻

- 丁興祥 (2003)。譯序:一種實踐的印記。C.K.Riessman 著，敘說分析(王勇智、鄧明宇譯)。臺北市：五南。
- 王勇智、鄧明宇譯 (2003)。Catherine Kohler Riessman 著。敘說分析。臺北市：五南。
- 呂美慧 (2008)。從攻城到突圍：一位邊緣教師之生命史敘說研究。*花蓮教育大學學報*，26，77-99。
- 何粵東 (2005)。敘說研究方法論初探。*應用心理研究*，25，55-72。
- 林建宏、藍文謙、施宜煌、蔡宛儒 (2019)。基隆市 108 年「幼兒親子牙醫體驗營」課程設計與教學省思。*經國學報*，35，20-29。
- 蔡敏玲、余曉雯譯 (2013)。D.Jean Clandinin & F.Micheal Connelly 著。敘說探究-質性研究中的經驗與故事。臺北市:心理。
- 藍文謙、施宜煌、林建宏 (2019)。幼兒園 3-6 歲幼兒口腔衛生照護之探討。*經國學報*，35，87-94。