

如何企劃控糖秀

曾競鋒診所 黃亮維醫師

去年受命參加第一屆比賽，由於沒有前例可循，可說是誠惶誠恐。所幸透過曾競鋒院長的指導、以及診所同仁大力協助，一路上摸著石頭過河，幸運獲得全國第三名。在此謹將我準備的過程整理為幾步驟——**選題、架構故事、製作投影片、排演、上場**——野人獻曝，與大家分享。

(一)選題

選題非常重要。選到好的題材，就已經站穩了一半。就我去年的觀察，效果最佳的呈現方式是「用一個好病例來凸顯診所的衛教特色」，也就是說一個好的題材，不但病人的故事要吸睛，同時也要呈現出診所的特點。

什麼樣的病例是「好病例」？我歸納有兩類，一類是「罕見病例」，這個可遇不可求；另一類是「常見、但處理起來有難度」的病例，建議大家可多多朝這方面去思考。比如我個人在決賽時挑了第 1 型糖尿病青少年的案例，病人從原本看醫生時表情漠然、眼神放空，到最後可以和醫療團隊自在溝通，同時糖化血色素也從 11% 降到 9%。和青少年溝通是大家公認的挑戰，所以這類的案例就很有討論價值。

「診所的衛教特色」則可分為硬體和軟體。硬體比如自製的衛教工具、特別設計的看診空間等等，去年的總冠軍——周劍文診所——就主打這方面，讓大家獲益良多。軟體比如團體衛教、健康教室、特別的溝通模式等等，我去年選擇分享這方面。在和青少年

溝通時，我的心態從一個「嘮叨的家長」變成「賦能的教練」——這個關鍵的轉念，最終成為打開病人心門的那把鑰匙。有時候，我們做的突破看起來並不起眼，但對病人有明顯的幫助，這樣的小突破就很適合拿出來分享，並不非得要「驚天地、泣鬼神」的見證不可。

(二)架構故事

故事的鋪排可以按照這樣的敘事路線：「Before → 衛教 → After」。Before/After 就是病人在衛教前後的改變，可以朝 AADE-7 的諸面向去呈現。衛教則是整個報告的重點，必須花最多時間來講述。在這裡強調一點：成功的衛教絕對是團隊合作的結果，所以在描述衛教過程時，除了闡述自己這部分的努力之外，別忘了要呈現出衛教團隊的分工合作情形，以及每個角色分別帶給病人什麼樣的幫助。

想好故事之後，可以講一遍給自己聽，並且問自己：如果我是台下來自其他診所的觀眾，我可以從這則故事裡學到什麼？我可以帶什麼回去應用在我自己的診所？這個「希望大家帶回去的收穫」在英文稱為 take-home message。如果自己能夠回答得出來，甚至會因為所學到的東西而感動，那就代表故事極為成功了。我自己喜歡把 take-home message 變成一句好記的口號或標語，例如去年初賽時我使用「和病人一起解決問題，而不是把病人當成問題」，決賽時用「控糖變賦能，快樂又長久」。套句學者的話：一份好

報告裡面若能有一句標出重點的好話，就像一個高級包包加了精巧的提把，當觀眾想把這個包帶回家時，只須拎起提把就行。

(三)製作投影片

如果大家像我一樣並不特別擅長製作投影片，也沒有太多時間做美編，那麼這一段就是為您寫的。投影片應該在故事架構寫好之後再製作，建議一樣依照上述「Before → 衛教 → After」的路線去寫。文字和配圖以簡要、清晰為原則，目標是讓聽眾更投入您的故事。去年決賽前幾天，剛好遭逢吉卜力工作室釋出高畫質劇照，我立刻拿來配在投影片裡，配上簡單的文字變成梗圖，效果和笑果都大大增加。

(四)排演

去年不論是初賽或者複賽，我都演練過兩次以上。第一次演給家人看，因為如果不是醫療專業的家人都能抓到重點，那麼比賽的評審和觀眾也一定沒問題。第二次演給院長和診所的同仁看，收到滿滿的建議和指導之後，再做出最後修正。決賽前，甚至還有第三次演練。

排演對我來說最大的功用就是把講稿「順」過。有時候看起來很順的稿子，在口頭報告時反而會覺得卡卡的，或者讓聽眾會錯意。這時就要修改用詞，用最簡潔的字句讓聽眾立刻明白我所要傳達的想法。同時也要調整講稿和投影片的配合度，讓兩者的節奏一致。

我認為理想的排演應該要做到兩點，首先是「一看到投影片，立刻知道自己要說什麼」，關於這點我的建議是

可以在心裡幫每張投影片下個標題，例如「為什麼病人不量血糖」、「團體衛教的運作」，當做演講大綱。萬一忘詞，不妨靠著心裡默記的大綱，講出該講的內容。其次是要讓「每一句台詞，都符合自己平時的說話習慣」。這樣真正上場時，即使稍微怯場，也能很快抓到感覺，恢復自在和自信。

(五)上場

一旦台詞已經背得很熟，上場時反倒不用太拘泥於每個字都要背對。怯場是難免的，它常常源自於擔心別人不喜歡、不認同我的演講。我個人克服怯場的方式，就是在排練的時候講到讓自己感動。若連自己都不被感動，聽眾也很可能會無動於衷。反之一旦自己先被感動，帶著這份感動上台的時候，自然就不會害怕，演講也自然會有感染力。

結論

去年的冠軍和亞軍分別是護理和營養衛教師，而不是像我這樣的醫師，表示控糖秀其實是衛教師更能發揮的主場。期待我這篇文章能發揮拋磚引玉的效果，讓更多本來在猶豫的伙伴挺身而出，挑個好案例，說個好故事，將控糖的心得和感動分享給我們大家。