

**Health Promotion Model – Pender's Model** 是一個自我從入翠林後，才開始深入理解的一個理論。以前在醫院工作時，往往與病人提供健康意見，總是將自己想表達的一次過講給病人知道。但進入翠林後，才發現原來當自己想改變一個人的生活習慣，背後是需要有很多學問。這個理論整合護理與行為科學，讓我了解要真正影響一個人的生活習慣，並不是三言兩語就能做得到。這個理論讓我更認識基層醫療的重要性及難度，希望來年自己可以將這個理論發揮得更好。