

面向職能表現的介入策略

- 注重孩子的功能性表現，而非診斷。
- 設計針對性的介入計畫，以提升孩子在不同情境中的角色表現。

家庭參與的重要性

- 家庭的參與和支持對治療成功至關重要。
- 作業治療師與家長建立合作關係，提供支援和資源。

結論

- 作業治療師依據孩子的內在價值觀和興趣，設計個性化的介入計畫。
- 家庭的積極參與進一步加強了治療的效果。

結語

- 期待以職能為導向，陪伴孩子成長，創造豐富而有意義的人生。



家庭賦能在兒童作業治療中的實踐與展望

竇菲菲

f219feifei@163.com

中國康復研究中心作業治療

背景

感謝編輯邀請我分享有關家庭賦能的研學經驗，我感到十分榮幸。我想分享的是關於家庭賦能的學習歷程，這一經歷讓我逐漸意識到其深層意義，並對我的專業發展以及工作產生了深遠影響。

我對於家庭賦能的理解源自於個人的教養經歷以及在作為兒童作業治療師服務物件家庭

中的互動體驗。曾經，我的孩子在幼小銜接課程中面臨著適應小學生活的挑戰。然而，我卻未意識到其中的挑戰，因為自身的工作和學習壓力導致了情緒的不穩定。這種情況持續了一段時間，直到我意識到自己對孩子施加的壓力，才開始調整自己的態度，給予孩子更多的理解和支持。這段經歷讓我深刻體會到了父母對於孩子的理解和支持的重要性。

臨床工作中的理解與應用

在臨床工作中，我們經常指導家長如何幫助孩子成長。然而，僅僅羅列任務清單往往不能達到理想效果。在與家長的互動中，我意識到家庭賦能的目的不僅是實現孩子的個人目標，還包括實現整個家庭的共同發展目標。家長指導不僅應包括任務清單，還應涉及到具體的操作方法、語言運用、親子關係建立等方面，從而提高家長在家庭互動中的創造力，實現真正的賦能。

實例與建議

實例 1

在與一位焦慮的母親交流時，我發現她感到無助。我提供了具體的建議，如制定家庭遊戲計畫，並鼓勵她使用積極的語言與孩子互動，同時也向她介紹了放鬆技巧和親子活動的重要性。

建議 1

家長指導不僅應著眼於任務完成，還應強調情感溝通和親子關係建立。建議家長與孩子互動時使用積極的語言，並提供放鬆技巧的指導，以促進家庭氛圍的融洽。

實例 2

我與一位家庭合作，幫助他們制定了適合孩子的家務活動計畫，並提供了一系列簡單易行的親子活動建議。這些活動不僅促進了孩子的成長，也增進了家庭成員之間的情感聯繫。

建議 2

家長可以與治療師合作，制定個性化的家庭活動計畫，促進孩子的全面發展。此外，家長還應瞭解各種放鬆技巧，並與孩子一同實踐，以營造良好的家庭氛圍。

通過個人經歷和臨床工作，我逐漸認識到了家庭賦能的真正意義和重要性，以及作為作業治療師在其中扮演的重要角色。這一認識影響了我的工作方式和態度，讓我更加專注

于幫助孩子和家庭實現共同的發展目標。

學習內容與方法

為了成為具備家庭賦能工作勝任力的作業治療師，我踏上了持續學習之路。在選擇學習內容時，根據我個人對家庭賦能的理解主要從三個方面出發：

1. 深入學習兒童發展的認知神經科學基礎以及相關領域的理論（幫助家長理解兒童行為背後的原因）；
2. 瞭解心理學相關知識及干預方法（鼓勵家庭成員自我調節並促進家長對兒童的心理支持）；
3. 尋找具有循證支持的實踐工具（幫助家長實現有效的家庭互動）。

通常，我會利用業餘時間通過參加線上課程和工作坊、閱讀相關文獻和書籍，以及觀看教學視頻等途徑進行學習。我研修過多個專業培訓課程，包括 0-3 歲和 3-6 歲蒙特梭利教育課程（CMI）、執行功能、兒童青少年心理工作者從業技能提升、五級量表工作坊、《當代認知神經科學：腦與心智》系列視頻課程、Reinforcement: Introduction & Practice、Functional Behavior Assessment (FBA)、Parent Implemented Interventions (PIIs) 等。

同時，我也查找並閱讀了相關的文獻與書籍。這些學習內容對我的知識儲備、技能提升和實踐運用都產生了巨大的幫助。在兒童和青少年作業治療實踐中，運用這些學習資源能夠更好地支援家庭賦能，提供更為有效和科學的服務。

關於學習方法，我認為因人而異，需要結合自身的認知特點及所處環境背景來選擇。對我來說，在學習過程中邊總結邊將知識架構視覺化是非常重要的。由於需要兼顧工作、學習、家庭及教學等方面，每天需要處理和解決的事物多且複雜。然而，我們的短時記憶儲存空間是有限的。如果沒有視覺支援（例如每日清單、知識框架），我很容易處於混亂和不安之中。

因此，我經常將思維導圖及流程圖等方式運用在自身的學習中。另外一個重要且通用的方法是實踐與應用。知識並非一經聽過即能掌握，真正的學習應該是在實踐中進行的。在實踐中發現新的問題，並進一步探索總結適合自身的實踐方式。

在參加郭教授的“神奇的五級量表”工作坊後，我想分享一下我的專業反思。這次研討會為我提供了充足的機會來練習技能，支援那些需要情緒調節說明的兒童和青少年。

知識實踐探索

在實踐和應用方面也主要針對前文所屬的三個方面進行了改進。

第一步：詳細解釋與分析

在最初的面接、訪談階段詳細向家長解釋孩子目前所面臨的困難與挑戰的神經機制、孩子所處年齡階段的發展需求、和家長一起分析行為背後可能存在的原因，此外如果家長也處在焦慮、情緒失控等困難中時，幫助家長分析和接納自己的困境。當家長瞭解了孩子以及家庭中所面臨的挑戰的機制、心理原因和真實需求，才有可能更好地接納孩子本身的特點、支持孩子的成長和發展，我認為是做到溫和而堅定的基礎。在這一階段的實踐中，我聽到來自家長最多的感歎是“原來還有這麼多門道啊！”

第二步：指導家長的實踐

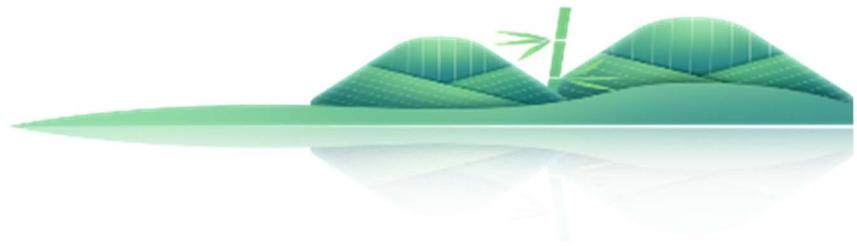
我指導家長如何為孩子做好心理環境的準備，目的在於建立親子之間良好的互動關係，促進相互的尊重與心理支持。通常採用的實踐手段是舉例說明以及互動觀摩與演練。例如，向家長舉例說明運用強化技巧表揚兒童時使用的語言策略，將“真棒”、“真聰明”等相對低效、匱乏的語言轉化為：“我看到你在做完拼圖遊戲之後把它們收回到了盒子裡，保持了桌面的整潔，特別感謝你，讓咱們的家看著很整齊舒適”等具體地描述性語言，強化孩子的內在動機（當然並不是所有的孩子都適用這樣的方式，需要因人而異），我在自己的家庭教育中也會盡可能抓住一切機會來使用這樣的技巧來幫助我的孩子克服他在衝動抑制、時間管理等方面存在的挑戰，當然類似的引導還有很多，包括如何給與孩子選擇的機會、如何應對孩子情緒的失控與抵抗等。

此外，觀摩治療師與兒童的互動也是非常有效的方式，源自對家長實施干預模型（PII）的實踐，當向家長介紹家庭實踐的遊戲時，我常常在講解遊戲的目的、意義、具體方法和替換原則之後邀請家長觀摩我與孩子的互動過程，觀察我使用的語言、目光和回應方式，之後再督導家長與孩子的互動，並共同商討改進方法。

實例

在一位診斷為偏癱型腦性癱瘓的3歲半男孩的服務實踐過程中，他的媽媽希望在家裡幫助孩子練習重心轉移和手指的抓握，可是孩子並不配合，只好趁著孩子看動畫片的時候

進行被動活動。儘管曾經多次教授遊戲的技巧，但是母親在與孩子互動的過程中常常會強調肢體動作的規範，自然容易引起孩子的抵觸，陷入了無效家庭實踐的困境。因此我們決定採用 PII 模型進行實踐。結合這位母親的需求以及兒童的特點與興趣，設計了“拯救小汽車”的遊戲（使用腳印貼紙設置站立位置，並利用小汽車擺放位置來幫助孩子在遊戲的過程中自然地進行重心的轉移，距離和高度都設置在有挑戰但可完成的難度層級），邀請這位媽媽觀摩並演練，孩子玩得不亦樂乎、積極性高漲，在遊戲的過程中，媽媽逐漸減少了對於肢體動作規範的提示，學會了通過改變任務中物品的擺放位置來達到期待的目的（重心轉移和手的抓握），當然也學會了遊戲的轉換，例如他們還在家裡“拯救”了很多小動物。



第三步：提供實用資源和工具

我常常會推薦使用視覺提示的工具，例如時間提示工具（圖 1）、專案清單以及五級量表。五級量表在製作和實施過程中家長往往會手足無措，最好的辦法就是治療師、家長



圖 1 常用的視覺化時間工具 (time-timer)

等級	我做了什麼	其他人有什麼感受	結果可能是什麼	我要怎麼辦
4	<ul style="list-style-type: none"> • 欺騙別人 • 欺人不講禮貌 • 亂丟垃圾、亂丟紙屑及物品 	<p>別人感到生氣、不開心</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 在公共地方，這群行為會引起「麻煩」 • 別人會覺得不安、不舒服 • 別人會覺得你沒有禮貌 • 別人會覺得你沒有禮貌 	<p>要學會道歉</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> • 插嘴了家人之間、朋友之間的對話 • 插嘴了別人的話 	<p>別人感到尷尬、不舒服</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 這群行為會引起別人的不滿 • 這群行為會引起別人的不滿 • 這群行為會引起別人的不滿 	<p>要學會傾聽</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • 插嘴了別人的話 • 插嘴了別人的話 	<p>別人感到開心、舒服</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 這群行為會引起別人的不滿 • 這群行為會引起別人的不滿 	<p>要學會傾聽</p>
1	<ul style="list-style-type: none"> • 遵守之基本守則 • 遵守之基本守則 • 遵守之基本守則 	<p>別人感到開心、舒服</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 這群行為會引起別人的不滿 • 這群行為會引起別人的不滿 	<p>要學會傾聽</p>

圖 2 社交禮儀（不打擾他人）



圖 3 我們的音量分級量表

和孩子商議一起製作，並向家長和孩子講授具體的使用方法。在治療師的引導下家長很容易學會將這一工具應用到其他方面。

圖 2 所示的是針對喜歡觸碰同伴、隨意拿取同伴物品的行為製作的取名為“不打擾他人”的五級量表（做了調整，只使用了四個層級）；圖 3 是針對在學校任何場景下都大聲講話的現象製作的五級量表，使用視覺化的工具更直觀、明確地讓孩子逐漸學會自我覺察，並在不同的情境下可以使用相應的策略來調整自己。

反思與展望

在對家庭賦能理念進行研習和實踐的過程中，我的收穫不僅在於技能的提升，更在於共同進步。每一次成功的互動、每一個小小的改進，都為家庭成員帶來了更多的信心和動力，促使他們更積極地面對生活中的困難和挑戰。此外，這對我的精神層面也有很大影響，我變得更加警醒，能覺察到自己的變化，從而更好地接納和理解自己，擁有了更多愛的力量。

未來，我將繼續與家庭緊密合作，積極探索和實踐家庭賦能的理念，為每一個家庭成員的成長和幸福做出貢獻。對於兒童而言，除了家庭之外，校園也是一個重要的環境，為教師賦能也具有重要意義。

2016 年，世界作業治療師聯盟提出以學校為基礎的作業治療實踐（SBOT），其目標是通過採用循證、以作業為中心、以解決方案為焦點、與教育相關的分層干預模式，解決教育系統各層次的問題。

Helen Lynch 指出，從直接面向兒童提供作業治療轉向提供多層服務，對於真正支援包容及實現融合至關重要。自 1994 年聯合國教科文組織在《薩拉曼卡宣言》中明確提出融合教育的思想後，我國一直積極回應並實踐這一理念，推動教育體制變革，致力於打破特殊教育與普通教育的界限，構建包容性教育環境，讓每個孩子都能享有平等的學習機會和發展空間。我們逐漸形成了以隨班就讀為主、特殊教育學校為骨幹、送教上門及其他為輔的特殊教育格局，並且目前正在推行家校社協同育人的機制。

不同領域間的聯動和合作越來越受到重視，我對此感到非常激動。我期待能夠為學校作業療法的推進貢獻力量，並與更多專業人士一起協同合作，採用循證基礎的科學手段，為每個孩子的成長和發展創造更加包容和溫暖的環境。

参考文献

- 郭凤宜. (2023). “神奇的五级量表”: 培养孩子的情商, 建立更紧密的亲子关系. <https://mp.weixin.qq.com/s/Us1Rue13BwRaz8Dv39roXw>
- 窦菲菲. (2023). 亲子互动与儿童发展: 家庭赋能的实证研究. 《儿童心理与行为》, 45(2), 123-135.
- Helen Lynch. (2018). "School-Based Occupational Therapy: Enhancing Inclusion through Evidence-Based Practice." *Journal of Occupational Therapy*, 27(1), 45-57.
- 联合国教科文组织 (UNESCO). (1994). 萨拉曼卡宣言: 融合教育的新标准. 联合国教科文组织出版.
- 中国康复研究中心. (2016). 以学校为基础的作业治疗实践: 从理论到实践. 中国康复研究中心出版.



促進青少年更安全的約會關係： 兒童作業治療師的家庭賦能工作坊

郭鳳宜^{1,2}, 趙曉倩^{2,3}, 呂天琦²

1 北京長和醫療

2 長和大蘊兒科診所

3 北京中醫藥大學

引言

在當今社會，青少年的心理健康和安全問題備受關注，尤其是針對青少年約會關係中的安全問題。為了應對這一重要議題，本文介紹了一個全面的家長和教師培訓工作坊，主題為“Safer Dating: 變得聰明。尋求幫助。保持安全。促進青少年更安全的約會關係”。本