

## 早期療育—職能治療

新北市學校系統職能治療師

廖皇閔

2011-11-11

## 早期療育—職能治療

☆早療評估報告中常見的職能治療報告內容。

☆早療個案常見的問題 職能治療介入方式。

☆療育需要社會工作師的協助才能延續到家庭

## 職能治療介紹

職能治療 Occupational Therapy

Occupation 職業/職能

(泛指人一切的日常生活活動—食衣住行育樂)

職能治療師提供有目的性的活動，來改善個案的問題。

香港稱為職業治療(作業治療)

常見單位: 復健科 精神科病房 早療單位....

## 職能治療介紹

兒童職能治療:

藉由遊戲或活動來改善孩子生活上或學習上所遇到的障礙，提升生活適應能力及發揮最大潛能。

常見的個案種類: 過動症(過動兒)

智能障礙

自閉症

腦性麻痺

基因問題(唐氏症/威廉氏症...)

## 個案什麼問題可以找職能治療

手功能問題 如書寫、美勞

手眼及雙手協調問題

生活自理問題 如進食、如廁

遊戲體育活動操作問題

感覺整合相關問題 如觸覺敏感、注意力渙散

生活及學習輔具諮詢應用

無障礙學習環境 如桌椅、廁所

人際互動問題

學習情緒問題

## 早療評估報告中 常見的職能治療報告內容

## 常見的職能治療報告內容

- 目前個案的能力約幾歲?
- 遲緩與否?需不需要接受療育?
- 個案目前的生活自理能力情況
- 採用的評估工具有哪些?
- 個案評估時的描述或其他的能力情況
- 療育訓練的建議活動

## 遲緩與否?

發展年齡  
經驗觀察  
評估工具換算出來得常模年齡

### • 發展年齡:

七坐八爬九長牙一歲走路

手部精細動作發展  
生活自理能力發展  
認知發展  
情緒發展

## 手部精細動作發展

動作發展原則:

- 頭→腳 (cephalocaudal)  
頭→軀幹→骨盆控制→站和走
- 近端→遠端 中央→四周 (proximal—distal)  
上肢: 肩→臂→掌指
- 反射→意識→隨意 (automatic—voluntary)  
反射 (reflex) → 意志控制 (voluntary) → 自動執行 (subcortical)

## 手部精細動作發展

### • 粗糙→精確 (gross-refined)

粗大動作→精細動作  
整體動作模式mass pattern → 分解模式dissociated  
單一模式→複雜模式  
整隻手→幾根手指抓握物體  
尺側ulnar grasp → 掌面palmar grasp → 橈側radial grasp → 精細  
precision grip → 側面lateral pinch

## 生活自理能力發展

進食

- 雙手抱奶瓶
- 使用筷子進食
- 用杯子喝水
- 湯匙進食
- 拿餅乾吃

## 生活自理能力發展

### 穿脫衣物

- 能綁鞋帶
- 分辨襪子或鞋子左右邊
- 脫襪子
- 穿襪子
- 綁鞋帶

## 認知能力發展

- 簡單幾何圖形配對○△□
- 會玩玩偶或洋娃娃
- 指出動物圖片
- 會背1-10
- 晚上不會尿床(不包尿布)
- 認識顏色及圓形

## 經驗觀察

### 常見遲緩兒診斷

### 常見遲緩兒診斷

- 智能障礙MR
- 自閉症Autism
- 過動症ADHD
- 亞斯伯格症Asperger Syndrome
- 腦性麻痺CP
- 單純語言發展遲緩

### 常見評估工具

### 評估工具

#### 動作(精細動作)

PDMS-2皮巴迪動作發展量表 (0y-6y)

BOTMP布魯茵克斯-歐西瑞斯基

動作精練度評量工具(4.5y-14.5y)

#### 視知覺

VMI 拜瑞-布坦尼卡視覺動作統整發展測驗

## 評估工具的限制

時間

侷限

(評估工具不完整/評估項目不足/個案配合度....)

## 職能治療介入方式

## 職能治療介入方式

感覺統合治療

精細動作和手功能訓練

動作協調性訓練

日常生活自理能力訓練

視知覺能力訓練

認知訓練

注意力訓練

情緒行為訓練

社交技巧訓練 .....

## 精細動作和手功能訓練

## 精細動作和手功能訓練

- 正確有效率的握筆姿勢:

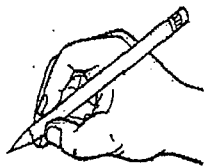
手腕

手弓

虎口

手掌分化

手指活動



## 精細動作和手功能訓練

掌內操作manipulation

手弓(arch)

虎口(web space)

手掌分化

手指活動(旋轉/移位)

寫字問題可能不是  
只有是握筆姿勢不良所造成的

### 職能治療介入方式

- 生活自理能力訓練

活動分析  
步驟化訓練  
配合獎勵回饋

### 穿襪子

以上的問題都不是問題!

如何讓孩子乖乖配合

### 提升孩子的配合度

增強物

給予極簡單且孩子喜歡的重複操作型活動  
堅持

療育需要社會工作師的協助  
才能延續到家庭

### 給家長的建議(1)

- 孩子是什麼診斷並不重要，重要的是父母親要清楚的知道我的孩子生活遇到了哪些困難？
- 父母親應該重視的是孩子所有的生活適應能力
- 何時該保護？何時該放手？是需要父母親努力用心去思考的。
- 其實在接受孩子有發展遲緩後，最重要的不是排滿各種的療育課程，而是要正確的調適心態，改變家庭的生活方式，把治療的活動或方法融入家庭生活當中。
- 和孩子密集有效的互動經驗，是可以改變大腦的生理結構的。
- 最讓治療師擔心的是孩子在治療室或是治療師身邊表現的都非常好，但是一回到家或是在媽媽爸爸的面前，又是另外一個樣子。

### 給家長的建議(2)

- 接受療育治療的最終目標，是要讓孩子可以愉快的在家庭及學校中過生活，最後要回歸的環境是家庭、學校或是工作場所。
- 最了解孩子的是父母親，治療師及其他專業人員可以給您的只是理論、原則及經驗。父母親應該親自去試試這些原則及經驗適不適合在家中孩子。
- 會玩以及會主動探索環境的孩子進步潛力是最大的。最有效的治療就是讓孩子很有動機、很有意願的去參與所有的治療活動。
- 放下身段、融入孩子的玩法就是好的遊戲
- 在這半小時放下手邊的事情，專心的陪孩子玩耍。而針對有發展遲緩的孩子，每日的半小時次數最好可以增加六到十次
- 每日花半小時陪孩子，勝過花大錢讓孩子上各種的才藝班。

### 給家長的建議(3)

- 如果父母親沒有根據孩子的理解程度去嘗試不同的方式教導，而僅用教一般孩子的方式去教，心態上也沒有做適度調整的話，往往就會造成我們大人情緒的失控，而做出傷害孩子的動作。
- 越是簡單的事情，越是不容易教。
- 將每件事情分成幾個小步驟，讓每個步驟之間的差異非常細微，那孩子們將會很輕鬆容易的接受或學習新的動作活動。
- 每完成一步驟就鼓勵或獎勵，如此的學習過程，孩子和大人會感到輕鬆愉快。將動作分的越細，學起來會越輕鬆、越有成就感。

爲什麼 精細動作正常，  
但是還是要接受職能治療？

## 教了那麼多次了都教不會!

最近有幾部有關廣泛性發展遲緩兒童的電影上映，其中『海洋天堂』電影中的父親希望在僅存的時間裡，教會自閉症孩子如何穿衣服、學習認路，學會如何照顧自己，懂得如何獨立生活。這些基本的生活自理能力，在電影中雖然很簡短的帶過。但在真實的生活中，這些動作能力的訓練是最讓遲緩兒父母親花最多時間且最費心力的事情。如果父母親沒有根據孩子的理解程度去嘗試不同的方式教導，而僅用教一般孩子的方式去教，心態上也沒有做適度調整的話，往往就會造成我們大人情緒的失控，而做出傷害孩子的動作。

遲緩兒的教養會比一般孩子來的困難，在於孩子學習能力較不足，特別是一些我們大人看起來是很簡單、很容易的事情或動作上，例如：穿脫衣服或如廁…等。越是簡單的事情，越是不容易教。我們從來都不知道小時候是如何學會穿衣服或是上廁所…等的基本生活能力。似乎是不知不覺就會了。這些動作能力對我們來說已經是不需要經過大腦思考的反射動作，這樣不經思索的學習方式，會是更難教導的。因此，最常看到的場景是媽媽爸爸嘴巴邊唸：「啊！就這樣穿阿，教那麼多次了都不會。」，邊做動作，然後孩子站在一旁則頭上冒出許多的問號。

在教導遲緩兒一些動作或活動時，有些會讓我們生氣的事情，其實只要我們大人換個觀念，改變教法或要求的話，一些不必要的情緒反應是可以盡量避免的。

將每件事情分成幾個小步驟，讓每個步驟之間的差異非常細微，那孩子們將會很輕鬆容易的接受或學習新的動作活動，例如：想讓孩子嘗試新的食物時，可以將食物切成細細的，細到讓孩子察覺不出來，再加上他喜歡的食物，下次再增加一點點量，用非常慢的速度，調整到適當的量，所花的時間可能要一個月或是更久孩子才會接受新的食物，但這有什麼關係呢？或是看似很簡單的穿襪子動作，可以試著將動作分成：一、雙手將襪子開口拉開；二、將拉開的襪子口套入腳指頭；三、將襪子拉高至腳踝處；四、整理襪子前端。每完成一步驟就鼓勵或獎勵，如此的學習過程，孩子和大人會感到輕鬆愉快。將動作分的越細，學起來會越輕鬆、越有成就感。千萬不要心急的想要一次教會所有的步驟，而是要等到每個步驟都熟悉穩定後，再進行到下一步驟。步驟不一定要從頭學到尾，可視孩子的情況而定。從最後一步驟開始學起，孩子會較有成就感；從第一步驟或是中間步驟開始學，孩子會較有參與感。

這些的教導原則對於遲緩兒是必要且有效的。用對的學習方式所花的時間可能會比較久，但是學習的過程是較輕鬆，孩子的情緒會較愉快。另外，學習的速度越緩慢的話，學習的效果會越穩定。[緩慢]及[穩定]是教導孩子學習的必要態度。與其將目標擺在動作事情全部都要會完成，倒不如讓孩子先學會完成許多的小步驟，這樣孩子可以獲得更多的成就感，也會讓孩子在學習新動作或新活動時較有動機而且會積極配合，我們大人的情緒也會比較穩定。

## 花點時間 陪孩子玩

兒童治療師每日的工作就是和一群慢飛的天使在玩，從遊戲的過程中去提供孩子所需的感覺刺激及動作訓練治療。和這群慢飛的孩子長期的相處下來，發覺到會玩以及會主動探索環境的孩子進步潛力是最大的。最有效果的治療就是讓孩子很有動機、很有意願的去參與所有的治療活動。而要孩子有動機就是要讓孩子玩的很開心，很多的家長都會說，孩子很喜歡來上治療課程，因為他們覺得是來玩的。因此常在評估完小孩後，都會建議媽媽爸爸們在家中多陪孩子玩。但是每當這句話說完後，往往就會看到家長的眉頭皺了一下，然後就會得到很多的回應說：

要買哪些玩具給孩子玩呢？

我每天都拿很多玩具或教具來教他玩，但是都教不會。

我都會帶他去公園玩，他都會自己玩阿！

我已經讓他去上很多的課程，這樣還不夠嗎？

每次要陪他玩，他都跑來跑去的，靜不下來，都坐不住，根本沒辦法和他玩…

許多家長的觀念及想法認為孩子來做治療就是要訓練和學習，印象中的學習就是要孩子乖乖的配合大人，一個口令一個動作來做訓練，要求孩子單調的練習單腳站、串珠珠、認形狀或認顏色…等，有些家長認為最好是治療師可以再拿根棍子，這樣孩子才會乖乖的學。但這樣的場景只是讓我想到了在訓練馬戲團的動物做特技表演，而治療師的角色就是馴獸師。療育絕對不是這樣的進行方式。

常常治療師在介入孩子時，剛開始治療師都會跟在孩子的身旁做觀察，等看到孩子有喜歡的玩具或活動時，才會拿出孩子可能會喜歡的玩具或是設計一個孩子會喜歡的活動。如果沒有事先跟家長說明治療師的用意時，很容易會被家長指責說來做治療，治療師什麼都沒做，只會拿玩具給他玩！

其實要家長陪孩子玩的确是相當困難，很不容易的。難在家長沒時間、沒體力以及不知道要怎麼玩，還有不知道為什麼要玩呢？

孩子的工作就是遊戲、就是玩，孩子是藉由遊戲來認識我們環境及做學習。而我們大人要協助的不是來幫助他們學習，而是協助他學習如何去學習。孩子要學的東西很多，是學不完的。我們要教孩子的不是片段的知識或技巧而是要訓練孩子有肯學、有動機、有專注力及願意嘗試的學習態度。對於學習最重要的就是動機和情緒穩定，需要重視的是遊戲的過程，而非遊戲的結果。強調的是遊戲的過程中，孩子的主動性、情緒、專注力、遇挫折的態度…等。這些是需要我們大人協助孩子去養成的。

放下身段、融入孩子的玩法就是好的遊戲，遊戲不一定要按照書上的方式進行。要放下身段陪孩子玩，是需要心無旁騖。如果有很多事情要煩心的話，也不建議陪孩子玩。因為陪孩子遊戲是需要很用心，很專心的觀察孩子的表現和情緒，需要適時的提供協助以及陪孩子一起解決問題。如果大人同時還有其他煩心的事情，就很容易不耐煩或是動怒，甚至於想打孩子。最佳的陪伴孩子玩的時間是每日半小時，可利用睡前或是將看電視的時間拿來陪孩子遊戲。在這半小時放下手邊的事情，專心的陪孩子玩耍。而針對有發展遲緩的孩子，每日的半小時次數最好可以增加六到十次，增加的是半小時的次數，而不是延長玩的時間持續到好幾個小時。

和孩子玩是一門藝術，所謂的藝術就是方式、原則及理論有很多，但就是沒有一個固定的公式是適合每位家長和孩子的。唯一可以肯定的是孩子在遊戲的過程中會玩的很開心，很專心的在從事活動或遊戲，會一直想持續下去，有在動頭腦思考的感覺。遊戲的目的就是希望孩子有這樣的表現。這樣的專注力完全不同於孩子看電視的專心，看電視的專心是發呆，腦袋是放空的。藉由每日半小時和孩子玩耍，來建立良好的親子互動模式，持續下去，家長們一定會感覺到孩子的成長及進步，這種的親密關係及成就感是最真實、最珍貴的。每日花半小時陪孩子，勝過花大錢讓孩子上各種的才藝班。

## 知道孩子發展遲緩後，我該怎麼辦？

大多數有發展遲緩的媽媽爸爸，常在拿到診斷報告書後，所接受到的建議就是積極接受療育。對於療育不清楚加上內心的緊張擔憂，常讓媽媽爸爸感到相當的無助。坊間有很多療育單位及療育項目，有醫院、診所、發展中心或職能治療、語言治療、物理治療、音樂治療…等，不知道要讓小孩接受哪種療育課程。於是許多媽媽爸爸就到處去找治療，幫小孩排滿了各種療育課程。

許多接受療育的媽媽爸爸，把各式各樣的治療課程，當成是帶孩子去上補習班或體能課，而且怕健保的治療不夠，還去上昂貴的自費治療課程。媽媽爸爸就像是一隻無頭蒼蠅，誰介紹哪裡好，哪裡有效，就往哪邊去。而當真正問媽媽爸爸孩子有沒有進步時？大多都是回應：治療師說是有進步。再問媽媽爸爸自己覺得呢？大多數的媽媽爸爸都說不知道。反正就是有做就有效。甚至有媽媽爸爸認為，孩子的治療時間，其實是自己休息的時間，把小孩丟進治療室，媽媽爸爸可以在治療室外面休息、逛街或是做自己的事。

其實在接受孩子有發展遲緩後，最重要的不是排滿各種的療育課程，而是要正確的調適心態，改變家庭的生活方式，把治療的活動或方法融入家庭生活當中。有發展遲緩的小孩是比一般小孩需要更適合的教養及帶領方式。行為、情緒或是動作的養成或改善，是不可能只有靠在治療室中就可以改變的，而是要類化到各種場合及環境中。和孩子密集有效的互動經驗，是可以改變大腦的生理結構的。接受療育絕對不像是去上補習班或是體能課，找名師，學好課業，考個好成績，媽媽爸爸就可以放心的。反而最讓治療師擔心的是，孩子在治療室或是治療師身邊表現的都非常好，但是一回到家或是在媽媽爸爸的面前，就又是另外一個樣子。這樣的媽媽爸爸又常沒有警覺的認為，小孩都是這樣的，只怕老師，覺得只要在治療室很乖就好了，就慢慢會進步。這樣的心態反而容易耽誤到小孩的進步。因此，要再次提醒的是，在治療室不是學課業，而是要將對孩子有幫助的治療活動或技巧，融入到生活當中。這就是面對小孩有發展遲緩時的首要步驟，要有正確的接受療育的心態。

發展遲緩的孩子，接受療育治療的最終目標，是要讓孩子可以愉快的在家庭及學校中過生活，最後要回歸的環境是家庭、學校或是工作場所。療育的時間通常是要持續很久的，甚至於可能需持續一辈子的，並非像感冒生病藥吃一吃就好了。治療師及治療室不可能像變魔術一樣，當您把孩子丟進治療室後，治療師就變出一個很乖、很聽話的孩子出來給您。這是不可能的。真正要陪孩子一辈子的是父母親而非治療師或其他專業人員。因此家長該做的是多看治療師怎麼帶孩子或是常和治療師討論如何將治療活動方式及帶領孩子的技巧融入生活中，這會比幫孩子排滿課程來的重要。最了解孩子的是父母親，治療師及其他專業人員可以給您的只是理論、原則及經驗。父母親應該親自去試試這些原則及經驗適不適合在家中孩子。

另外，有發展遲緩孩子的家庭生活要做適度的調整，每天一定要有可以專心陪小孩玩的時間，玩對於發展遲緩的小孩非常重要的，其實治療師就是將治療活動融入到玩的過程當中，讓小孩可以慢慢的進步。因此，較不建議幫孩子排滿了療育課程，常上玩課後回到家後小孩和媽媽爸爸都累攤。最理想陪孩子玩的時間和次數是每次約半小時，一天約六到十次。在玩的過程中，媽媽爸爸也可以觀察及發現到小孩的進步及能力，那種感覺會是相當有成就感的。因此，針對發展遲緩的小孩，媽媽爸爸每天一定要有固定陪小孩玩的時間。

照顧發展遲緩孩子的媽媽爸爸的確比一般的家長承擔了更大的壓力。但是忙碌的療育課程，常常會讓媽媽爸爸和小孩身心俱疲，且不容易看到孩子有明顯或大幅度的進步。如此一來往往造成更大的壓力，更容易放棄需持之以恆的療育。孩子的進步不像是考試，有明顯的成績分數。進步是一點一滴所累積的，這是須要媽媽爸爸放下身段、放鬆心情長期陪伴孩子才能觀察到的。因此，發展遲緩的孩子是需要有更多的親子相處時間。良好的親子關係時間越多，這群慢飛的天使才會進步的更快。這一點是許多有發展遲緩孩子媽媽爸爸所忽略的。

## 我的孩子是什麼診斷呢？

常在評估孩子過程中，會聽到父母親抱怨說：孩子到每個地方所說的診斷或建議都不太一樣。有些說我的孩子只是過動、注意力不足；有些說是智能障礙；甚至於說可能是自閉症。越聽越是複雜，我的孩子到底是什麼診斷呢？這個問題的確常常困擾著遲緩兒的父母親。

和發展遲緩有關的診斷，是很複雜，很不容易在短時間就下判斷的，也無法使用儀器去做檢查，通常是根據專業人員的對診斷的了解程度或經驗來提供家長相關建議的。雖然每種診斷都有標準的診斷原則，但是真正很單純符合診斷原則的個案並不多，再者即使有符合診斷標準的，多數的遲緩兒又常有合併其他診斷症狀，例如：智能障礙合併過動，有這類診斷的孩子，父母親的主述就是孩子學習能力不足。那孩子的學習能力不足是注意力不足影響學習的呢？還是因為智能不足而影響學習？如果孩子做出來的智力測驗結果分數又剛好落在智能障礙的邊緣，那診斷更是複雜了。

遇到有這樣困擾的家長，我常會說，孩子是什麼診斷並不重要，重要的是父母親要清楚的知道我的孩子生活遇到了哪些困難？針對這些困難，要想辦法協助孩子克服困難或是調整環境讓孩子可以去適應。這些才是父母親要花心力的地方。甚至於偶爾會遇到一些父母親為了確切的知道孩子是什麼診斷，花了許多的時間及金錢，到處看醫生、到處做評估。而耽誤了孩子的黃金療育時間，這真的是太可惜了。孩子是什麼診斷分類，就交給專家學者去煩心就好。父母親該重視的不是在這個部份。

針對發展遲緩的孩子，父母親應該重視的是孩子所有的生活適應能力，這些能力包括了所有食、衣、住、行、育、樂。孩子會不會自己吃飯？會不會表達？會不會穿脫衣服及鞋襪？學校上課鐘響了會不會進教室？上課時會不會離開座位走動？注意力是否足夠可以專心聽講？會不會和同學一起玩…等。有發展遲緩的孩子常在這些基本的適應能力上會出問題，而這些的生活基本技能常都是需要特殊的方法或是策略(特殊教育)去讓孩子學習及了解的。這才是發展遲緩孩子最重要該會的能力。家長要先重視的是這些能力，而不是我的孩子到底是什麼診斷？

另外，遲緩兒的父母親常會有贖罪、補償的心態，會不自覺的幫孩子做許多事情；怕孩子肚子餓著了，就會幫忙餵食；怕他跌倒受傷，就坐推車或是抱緊緊的；怕孩子哭鬧，就任由孩子予取予求…這些都是遲緩兒成長路上最大的障礙。何時該保護？何時該放手？是需要父母親努力用心去思考的。可以多參加家長團體或是多和其他父母親聊聊的。

不管是什麼診斷的發展遲緩孩子，對生活會有影響的大多不是會危害生命或是健康的，最有影響的是基本的生活適應能力。不管是什麼診斷的發展遲緩孩子，目前的可以處理的就是盡早做療育。而做療育的最終目標，不是讓孩子沒有診斷或是恢復正常(什麼是正常?)，而是讓孩子可以在家中、在學校，甚至於未來在工作可以完全的獨立生活，不用父母親擔心牽掛。這些技能的訓練是需要家長及專業人員共同去努力的，不是長大自然就會的，也不是“大隻雞晚啼”。不要去下這個賭注，賭孩子長大就會好了。趕緊做療育才是最重要的。

陪伴遲緩兒成長是一場持久的馬拉松賽，是要長期抗戰的。父母親要調整心態，多看孩子的優點，給孩子肯定，父母親的情緒才不會失控或崩潰，孩子的成長過程中最重要的是生活、情緒及溝通，而這些的發展都是急不來的，需要一點一低累積來的，唯有情緒穩定的父母親才能堅持下去的。