

社團法人臺灣職能治療學會

第 111 期職能治療簡訊

理事長 吳菁宜 題

社團法人臺灣職能治療學會 110 年 6 月 22 日發行

本會為世界職能治療師聯盟 (WFOT)組織一員

歡迎個人會員一同加入

目錄

- 課程分享

- 職能治療師社區安寧療護課程 北部班(4/11、4/25)
 - 長照復能專業服務與品質提升研習課程(4/24)
 - 職能治療於新生兒加護病房 NICU 的實務介紹 線上課程
 - 學齡前自閉症類群障礙兒童及家庭療育實務新觀點 線上課程
-

- 友會交流

- 嘉義市職能治療師公會第五屆第一次會員大會
 - 臺南市職能治療師公會第五屆第一次會員大會
 - 職災勞工重返職場服務管理中心揭牌儀式暨試辦計畫簽署儀式
-

- 專題分享

- 健康促進 vs.長期照顧/蕭奇偉
 - 職能治療所齊心努力，度過疫情的危機/陳宜男
 - 如何合併運動與認知訓練提升長者認知功能(一):連續式/陳佳妤、吳菁宜
 - 如何合併運動與認知訓練提升長者認知功能(二):同步式/陳佳妤、吳菁宜
-

- 繳費通知

課程分享

職能治療師社區安寧療護課程 北部班(4/11、4/25)

在社區或居家的職能治療服務中，當個案看似處於生命的末期，家屬與個案本人可能對於生命的不確定性感到擔憂卻又知道怎麼處理。當職能治療介入，希望減緩生理上的不適，但也無可避免不去觸及到心理、社會和心靈上的議題。

本課程希望結合職能治療與安寧療護的專業，讓職能治療師具備基本安寧療護技能，在面對末期病人的心理、社會和心靈問題，更有方向與方法。



上課情形

長照復能專業服務與品質提升研習課程(4/24)

長照 2.0 復能專業服務自民國 106 年底實施以來，政策歷經許多變化且各地方作法也有所不同，且復能專業服務翻轉過去醫療復健的思維，在實務推動上面臨許多挑戰。民國 110 年初始，為協助長照復能專業服務之實務工作者釐清現行政策制度的走向，掌握復能服務的內涵與實務作法而辦理此課程，期望能協助更多實務工作者順利推展業務，本課程培育學員提升專業服務品質，共有 63 位學員報名、一同參與該課程。

課程安排如下：

1. 政策說明：邀請衛生福利部長照司說明專業服務之政策與常見問題之釋疑。
2. 服務執行與記錄：由本會長照小組毛慧芬召集人說明復能專業服務的內涵、派案方式、藉由案例說明服務執行與記錄方式、及品質提升之方向，並以常見 QA 協助學員釐清實務上之疑問。
3. 實務分享：藉由實務工作者分享正向或成功之案例經驗，包含成功個案與成效、跨專業服務、垂直整合優良模式等，以引導復能導向之服務模式。
4. 問答時間：採報名學員事先提問方式，針對實務工作上面臨之專業服務、長照政策、或行政庶務等方向提出建議或疑問，並於課程當中提供釐清答覆，或集思廣益共同研討出因應策略，增進復能專業服務相關人員的知能與實務應用能力，提升復能專業服務水準，保障社會大眾權益。



職能治療於新生兒加護病房的實務介紹 線上課程

本次課程內容深受學員喜愛，報名踴躍，疫情期間仍不忘強化專業知能，總計 70 名學員上線聽課。

新生兒加護病房(NICU)照顧是兒童職能治療的重要次專科之一，新生兒加護病房個案的問題也較為複雜，對於想投入此領域的臨床治療師而言，該如何在 NICU 場域中與其他專業合作並提供適當的評估與介入是一大挑戰。

本課程很榮幸邀請到旅居海外的郭鳳宜老師，藉由郭老師專業知識的講授及在美國 NICU 臨床經驗的分享。

課程內容包括：講解新生兒綜合發展照護模式(Neonatal Integrative Developmental Care Model)，介紹美國新生兒重症監護的分級，討論職能治療師在 NICU 中的專業角色，講授 NICU 個案常見的問題、介紹常用的跨學科評估、介入等原則，並針對新生兒在不同階段所面臨的議題解說該如何提供介入，課程內容最後會進行互動式討論，針對目前有嘗試或已經在進行 NICU 職能治療的治療師們分享臨床專業間合作經驗。

課程目的為：經由此課程，學員能夠對 NICU 場域有充分的理論與實作概念於臨床中操作，並能就實際臨床問題與講師面對面的討論。

學齡前自閉症類群障礙兒童及家庭療育實務新觀點 線上課程

本次課程報名熱烈，一推出在三天內報名額滿，以基本概念結合實務經驗能更清楚明瞭，同時也分享 ASD 理論運用及案例，雙向培育技術及知識，總計有 95 名學員上線聆聽。

自閉症類群障礙 (Autism Spectrum Disorder, ASD) 於世界各國的盛行率皆有逐年升高的趨勢，此特殊需求的兒童及其家庭經常為職能治療臨床服務的主要對象。為改善兒童的適應行為能力與增進日常生活功能，療育介入方式包含各種以行為改變理論為基礎的早療模式，此外近年也增加許多輔助和另類療法；然而，除關注 ASD 兒童本身的發展遲緩改善外，兒童與生活環境的連結關係以及家庭整體的健康促進亦為療育介入的另個重點。

本次課程很榮幸邀請到台大精神醫學部兒童精神科 蕭嫩妮 職能治療師，為臨床治療師提供學齡前 ASD 的實務新觀點。內容主要分作兩個大主軸：

上半場課程著重於包含家庭關係/環境因素的早療模式和臨床觀點，作為實務工作者提供早療實務的參考，同時介紹目前已在台灣逐步推廣深耕的世界衛生組織發展遲緩兒童親職技巧訓練計畫方案 (World Health Organization Caregiver Skills Training Programme, WHO CST)，闡述基本概念和實務經驗，以使臨床專業人員了解 WHO CST 相關資訊，並鼓勵有興趣者需進一步尋求專業團隊訓練並參與推廣至台灣各地。

下半場課程則聚焦在 ASD 兒童常見的情緒行為挑戰分析與處置，此外更將分享感覺統合（Sensory Integration, SI）理論運用於 ASD 兒童的相關實證研究，並且進一步討論 SI 介入在促進情緒調節與適應行為的成效。

友會交流

嘉義市職能治療師公會第五屆第一次會員大會

本會提供嘉義市職能治療師公會第五屆第一次會員大會花禮禮金。

臺南市職能治療師公會第五屆第一次會員大會

本會提供臺南市職能治療師公會第五屆第一次會員大會花禮禮金。

職災勞工重返職場服務管理中心揭牌儀式暨試辦計畫簽署儀式

國立臺灣師範大學成立職災勞工重返職場服務管理中心，推廣及完善職災勞工重返職場相關制度，本次藉辦理中心揭牌儀式，宣導與國營企業合作辦理重返職場之試辦計畫。本會呂秘書長家誌代表出席揭牌儀式暨試辦計畫簽署儀式。



1- 活動合影

健康促進 vs. 長期照顧

長庚大學職能治療學系行為科學碩士班職能治療組 職能治療師 蕭奇偉

隨著台灣逐漸步入高齡化社會，長期照顧已成為不可忽視的議題；同樣地，隨著台灣社會運動的風氣不斷地成長，從事健身運動已不侷限於專業運動員，肌力及體能訓練的益處逐漸被社會大眾所接受。因此，在政府大力推行長照的同時，預防及延緩失能的概念興起，除了政府所推動的健康促進方案之外，各年齡層的民衆主動參與健身運動的風氣也亦發盛行。考量長照經費及人力的不足，以及長照政策的變動，如何避免個案失能的健康促進概念，以及民衆培養良好的長期訓練觀念更是成功老化的關鍵。

在社區中提供亞健康族群健康促進方案，是職能治療師能夠發揮專業於健康促進及延緩失能的舞台之一，亞健康族群不論在人際關係、職能角色及維持生活型態方面，都應盡可能的維持最大的功能獨立性及社交參與度，在仰賴專業提供社區訓練方案的同時，建立個案對於社區獨立的正確觀念，甚至用正確的方式自發性的做一些運動訓練，對於個體整體的健康及安適感皆有正向的幫助。然而，在職能治療師強調全人觀念的同時，針對個案肌肉骨骼系統常用的運動訓練，卻是養成教育中較為缺乏的一環，在考量個案功能的獨立性及安適感的同時，有一個很重要的前提是能夠維持行動力以參與職能，而行動力最基本的要素就是肌力與體能，如何將這個與運動科學相呼應的概念融入職能治療的專業，運用於健康促進及延緩失能的方案中，讓中老年人或亞健康族群能夠盡可能的維持強壯的肌力及體能，以避免後續可能的失能，是職能治療師與個體自身都可以改變且可達成的目標。運動科學除了打造頂尖運動員之外，更重要的是讓個體能夠擁有獨立自主、享受人生的能力，雖然運動無法治好所有的疾病，也不可能取代現有醫療體系的角色，但是卻能讓社區中的長者或亞健康族群在失能之前持續保有強壯的肌力及強健的體能。

然而，運動科學中強調的長期訓練是目前台灣社會較缺乏也較難執行的預防觀念，一般民衆在中壯年時期爲了工作及家庭兩頭燒，難以培養長期及達成足夠強度的運動訓練，即便是社區中的長者甚至是亞健康族群，雖然有足夠的時間進行運動，但大多卻從事散步或慢跑等低強度的運動，缺乏不同類型及不同強度的運動概念。另外，職能治療師不論是在工作場域或是個人生活中，一定也常聽到許多長者社區經常抱怨擾人的筋骨疼痛及肌肉痠痛，撇除潛在的病理性原因，或許就是因爲缺乏長期訓練，造成肌力不足，使得代償性的姿勢不良所產生的一連串效應所導致的結果。而疼痛一旦產生若後續沒有良好的復原，進展成慢性疼痛後，更是大大降低長者參與運動的意願，接著，就進入一種惡性循環，因爲越不動，肌力就流失的越快，最嚴重的後果就是行動力下降，最終影響功能的獨立性。若是我們能盡早在個案的生活形態中，融入運動科學的知識於職能治療的專業，培養正確及長期的運動訓練，並融入預防及延緩失能的概念，結合職能治療獨特的全人觀點，俾能提供更全面及更完整的健康促進及延緩失能方案，也是現今職能治療師需具備的技能之一。

職能治療所齊心努力，度過疫情的危機

職能治療學會專業推廣委員會委員 陳宜男

猶記得去年疫情相對嚴峻的時期，許多職能治療所開業者雖然擔心著「暫停營業」可能帶來的衝擊，但始終沒有發生。之後隨著台灣疫情逐漸趨緩、疫苗問世，大家原以為已度過了疫情最嚴峻的時期，應該可以緩步恢復過往平靜的生活。

始料未及的事情發生了，這一波 COVID-19 疫情來得又猛又烈，頓時風雲變色，讓許多職能治療所不得不採取「暫停營業」或「營運降載」的應變計畫，減少疫情擴散的可能，也讓治療師可以保護自己與家人，這是一個亟需勇氣的偉大決策，對防疫勢必有相當程度的助益。

然而，「暫停營業」或「營運降載」對於治療所本身所帶來的衝擊是相當大的，畢竟在沒有任何官方正式來文的狀況下，治療所無法申請任何的紓困、補助方案，所有因停業與降載所帶來的財務衝擊皆需自行承擔與吸收，包括員工薪資、店租、設備貸款、設備租賃費、水電費、相關行政衍生之費用等。雖然業者原則上本身需自行準備至少 3-6 個月的週轉金，但畢竟疫情變化難以掌控，會持續多久也沒人說得準，大家都想多留點資金在身上以求自保，不免令人格外擔憂。

不過，與其消極面對，我們也得有正向的作為來減少衝擊。在此，提供幾個方向，供職能治療所開業者參考，大家一起努力度過疫情的難關。

1. 學公會持續蒐集業界受影響的狀況並向中央反映，爭取相關的補救方案。
2. 治療所在停業期間，維持功能與動能，保持與個案的互動，包括主動關心、提供居家教案、線上專業諮詢、遠距服務、提供正確的疫情資訊等，讓個案感受到我們的用心，復業後將能加快個案的回流，甚至可以帶來新的個案。
3. 治療師趁機充實自己，並將以往太忙而耽擱的事情逐一完成，包括消化堆積如山的期刊與書籍、研習線上課程取得相關認證、精修演講投影片、修訂治療紀錄格式、整理個案記錄、將環境重新整理等。讓生活過得充實一點，也比較讓自己的心情好一些。
4. 重新構思如何創造多元化的收入的來源，不應僅限於治療所，包括出版書籍、開發線上課程、規劃專業服務網站、經營個人粉絲專頁、產品開發、商業合作、投入影視媒體等。
5. 重新思考「未來再度發生類似的狀況」時的應變計畫，包括財務規劃、服務轉型、收入替代方案等，並如同消防演習一樣，定期演練與檢討。
6. 同業間應保持密切的聯繫（如臺中市職能治療師公會有設立「中市 OT 所」的群組），相互打氣與鼓勵，並交流各自的應變計畫，一起度過一起成長。

如何合併運動與認知訓練提升長者認知功能(一):連續式

長庚大學醫學院職能治療學系/長庚大學健康老化研究中心 職能治療師 陳佳妤

長庚大學職能治療學系 特聘教授兼系主任/長庚大學健康老化研究中心 吳菁宜

全球高齡人口日益增加，高齡化社會是目前和未來的社會型態，隨著年齡的增長，認知功能也會發生變化，研究顯示處理速度、注意力、記憶力和執行功能(例如：概念形成、抽象概念、心智彈性和邏輯思考)都會隨年紀而退化，目前藥物治療成效不彰，臨床上嘗試以非藥物治療，其中之一是合併認知與運動訓練方式來對長者族群進行介入，希望能藉此促進長者的認知功能。

合併型訓練方式有不同的方式，其中一種為連續式，是指運動訓練和認知訓練分開時段進行訓練，研究顯示先進行運動訓練再認知訓練對於認知功能是有正向的變化；反之則是未達顯著差異。此型態的介入方式對於健康、輕度認知障礙和主觀認知抱怨的長者在整體認知功能、記憶力和執行功能和視覺空間是有正向成效的，值得注意的是連續型方式，運動與認知訓練必須是接續執行，例如，一小時運動，馬上接續下一小時的認知活動，若是上午執行運動一小時，下午執行認知一小時，則較無法達到訓練目的。

以下對於連續型合併訓練模式舉例：規劃 45 分鐘的運動訓練，之後進行 45 分鐘的認知訓練。運動訓練的部分包含伸展、有氧、肌力與平衡訓練，例如：踏步、走路、彈力帶、上階梯、踢球及丟球等運動。運動訓練首先跟長者說明進行整個活動的目的，如何進行，之後再進行 5 分鐘的暖身，再 35 分鐘的主要運動，最後 5 分鐘的緩和運動，過程中參與者如果有需要的話可以休息。運動訓練的目標為最大心跳的 40%至 70%，計算最大心跳數的公式為： $208 - 0.7 \times \text{年齡}$ ，大約是運動後還能順暢地對話，但無法唱歌的程度。隨著參與者經過訓練而表現進步後，運動強度將會增加，認知訓練的部分，會先用 5 分鐘講解活動流程，之後進行 35 分鐘的主要認知訓練，最後的 5 分鐘進行活動回饋。認知訓練的向度包含視覺、注意力、記憶力、處理速度、語言和執行功能的任務，至少每個向度會訓練一堂課，當參與者的能力進步時任務會提高難度。期望藉由以上的訓練方式可以促進長者的認知功能，並且延緩或預防失智症的發生。

如何合併運動與認知訓練提升長者認知功能(二):同步式

長庚大學醫學院職能治療學系/長庚大學健康老化研究中心 職能治療師 陳佳妤

長庚大學職能治療學系 特聘教授兼系主任/長庚大學健康老化研究中心 吳菁宜

非藥物治療改善或維持長者認知能力，除了連續型的認知與運動訓練方式，另一種為同時式，是指參與者在進行運動訓練的同時進行認知訓練，常見的訓練方式是請個案在運動(例如:走路)的同時進行簡單到複雜的認知訓練(例如：做計算或命名之文字訓練等等)。這樣同步的訓練方式比連續型更貼近日常生活所需要的認知能力，在一般生活中，我們常常一心多用，同時做幾件事，譬如一邊走路一邊講電話，一邊吃飯一邊與家人聊天，這種同步訓練模式對於健康長者和輕度認知障礙個案之認知功能(例如：整體認知功能、執行功能和注意力)是有正向的成效。

以下對於型合併訓練模式舉例：長者接受 90 分鐘的同步訓練，請長者一邊進行運動訓練一邊進行認知訓練。整個訓練流程為先 10 分鐘的暖身並解釋活動流程，再進行 70 分鐘的主要活動，最後進行 10 分鐘的緩和運動以及回饋分享，比較需要注意的是運動項目需要選擇讓長者較容易執行，不會使長者分散心力而使之無法投入到認知活動，像是踏步、靜態的平衡訓練或是彈力帶等等。前 10 分鐘的暖身活動，常會先練習運動部分，長者熟悉運動的方式後，再告知要做什麼認知訓練。接著進入到主要活動部分，長者練習將運動訓練項目以及需要同時進行的認知訓練同時進行，像是讓長者在踏步拍手的同時，治療師給予一個主題(例如：植物種類)，請長者輪流講出和主題相關的單字，大約練習一到兩次，確認長者能夠同時進行，避免踏步拍手就無法回覆植物種類，或是在思考與回覆植物種類時，停住不動，熟悉後會正式開始進行活動，更換認知訓練的題目，例如改為講出水果名稱，而完成這一組的同時訓練後，也可以再更換運動的項目，搭配不同的認知訓練元素(例如:計算)，最後的 10 分鐘包含和緩運動以及讓長者回想今天活動的內容進行回饋。由於同時式的活動方式是結合兩個訓練，因此會加強對於同時、抑制和轉換注意力能力的訓練，也期望可以促進長者其他認知功能，甚至是日常生活的表現，並且延緩或預防失智症的發生。

繳費通知

親愛的會員，您好：

為不影響您的會員權益，請撥冗繳交會費。如欲加入WFOT會員，可同時繳交WFOT年費，請至ATM或網路銀行繳費。

如果您須查詢目前會費繳交年度或有任何疑問，請與秘書處聯絡，我們將竭誠為您服務。

會費	費用	常年會費	WFOT年費
個人會員		1,000元	800元
舊會員	復會第一年減免為500元		
學生會員		300元	650元
贊助會員		1,200元或以上	WFOT之友 800元
準會員		800元	
團體會員		5,000元	

※繳費方式：請以虛擬帳號方式至ATM或網路銀行繳費。
銀行代碼：006-合作金庫
虛擬帳號：1347110加身分證字號後9碼(不含英文)，共16碼。

敬祝 平安喜樂

秘書處 敬啟

職能治療簡訊 第 111 期

發行人：吳菁宜

秘書長：呂家誌

副秘書長：張婉嫻、黃上育、李冠逸

常務理事：呂淑貞、周映君、紀彤宙、薛漪平

常務監事：楊國德

理事：王滢妮、尤苑薈、邱恩琦、洪佳慧、張鳳航、陳德群、黃俐貞、黃慶凱、劉倩秀、羅鈞令

監事：毛慧芬、張玲慧、張瑞昆、蔡宜蓉

主編：陳德群、吳菁宜、呂家誌

編輯：陳欣愉、劉祐成、尤天心

發行所：社團法人臺灣職能治療學會

地址：100 臺北市博愛路 9 號 5 樓之 3

電話：02 -23820103

傳真：02 -23826496

E-mail：tota@ot.org.tw

網址：<http://www.ot.org.tw/>

Facebook：[社團法人臺灣職能治療學會](#)

郵政劃撥：07463332

簡訊下載：<http://www.ot.org.tw/dw/newsletter>