



体会

## 星星之火可以燎原

### ——重建生活为本理念下 OT 教育实践分享

广州中医药大学 余芳菲

对于国内的作业治疗师而言，很多人在做 OT，但很少人能正确体会其核心理念。很多人所做的，所理解的依然是上肢 PT，以患者的肢体功能为主要目标，偏离了 OT 的核心理念，这也是大陆 OT 的现状。对于 OT 学生而言，他们对 OT 核心理念更模糊，很多学生感到疑惑：我究竟是从事什么工作？这份职业有前途吗？为什么人家都喊我按摩师？为什么病人总说我和 PT 好像没什么区别，也在帮患者做运动？我以后该怎么办呢？

当我们处于迷茫的探索中，梁国辉先生提出的“重建生活为本”康复理念犹如一盏明灯引领着康复医学界和教育界的规范发展。为推广“重建生活为本”的康复理念，广州中医药大学康复医学系策划了“OT 进阶之路”系列活动，帮助同学们成为 OT 生活教练。

**OT 进阶之路包含 6 个子活动：**

#### 活动一：“重建生活为本” OT 模式分享会



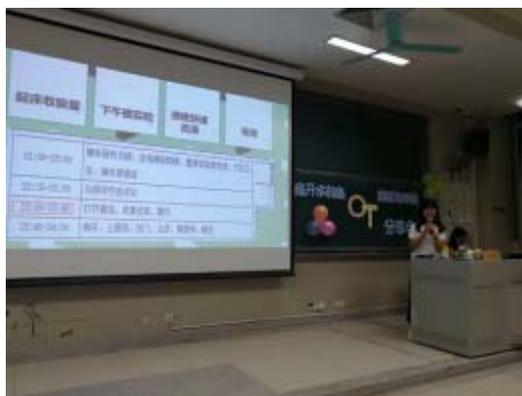
活动一是对“重建生活为本”作业治疗理念进行分享，主要内容包括重建生活为本作业治疗发展状况，重建生活为本之“能力阶梯、三元合一、六部曲、新 OT 三宝和 36 个作业治疗项目”。

## 活动二：“离开水的鱼，弱能初体验”



作业信息表	
你如何安排你每天的作业活动?	
时间(工作日)	作业活动
06:00-08:00	
08:00-12:00	
12:00-15:00	
15:00-18:00	
18:00-20:00	
20:00-23:00	
在通常的日子里你的作息是/喜欢多久或你喜欢的作息时间是?	
你倾向于花很多时间在相似的作业活动中或你有不同的作业活动? 为什么?	

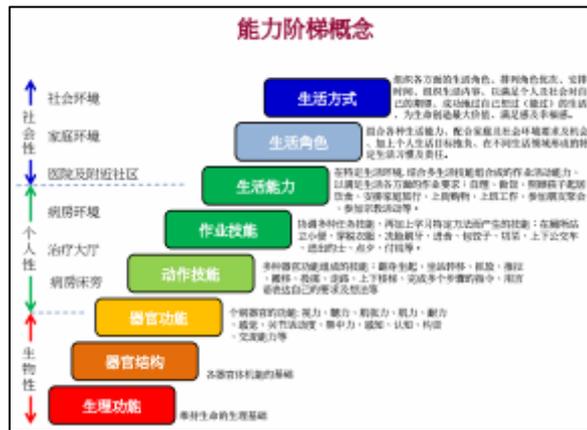
活动二需要同学们记录每天所做的作业活动。首先在正常生活下，记录周末 24 小时和工作日 24 小时的作业活动；然后以弱能人的姿态去记录周末 24 小时和工作日 24 小时的作业活动。同学们通过用绷带把自己上肢固定，来体验弱能人一天的生活，并记录下自己的学习和生活受到那些限制？又是如何解决生活中遇到的困难以及他们作为弱能人的体会。



有了弱能人的生活体验后，同学们表示很庆幸自己有健康的身体，也对帮助弱能人重建生活有了更深的体会。

### 活动三：能力重建——ADL 训练

能力重建大比拼	
脑卒中ADL训练（病房）	手外伤ADL训练（病房）
脑卒中ADL训练（家庭）	手外伤ADL训练（家庭）
脑卒中ADL训练（学校）	手外伤ADL训练（学校）
颅脑损伤ADL训练（病房）	骨折ADL训练（病房）
颅脑损伤ADL训练（家庭）	骨折ADL训练（家庭）
颅脑损伤ADL训练（学校）	骨折ADL训练（学校）
脊髓损伤ADL训练（病房）	烧伤ADL训练（病房）
脊髓损伤ADL训练（家庭）	烧伤ADL训练（家庭）
脊髓损伤ADL训练（学校）	烧伤ADL训练（学校）
退化性关节炎ADL训练（病房）	截肢ADL训练（病房）
退化性关节炎ADL训练（家庭）	截肢ADL训练（家庭）
退化性关节炎ADL训练（学校）	截肢ADL训练（学校）



以脑卒中的 ADL 训练为例

- ①阐述脑卒中患者的临床表现和功能障碍。
- ②结合 OT 新三宝，如何指导患者开展特定环境下 ADL 训练？
- ③反思【重建生活为本】能力阶梯。

### 活动四：生活重建——“我的第一次”



活动四让学生扮演不同的“患者”体验做沙拉的活动，同时有学生模拟治疗师指导作业和保护患者安全性。这些都需要学生在能力阶梯的框架下全方位思考和准备。

- ①生活能力-完整作业形式（作业活动）：
- 买水果+准备餐具+**洗水果**+切水果+摆果盘+进食+洗碗+收拾清理=**朋友聚会（做沙拉）**
- ②作业技能-作业形式：
  - +...+...+...+...=**买水果**
  - ...+...+...+...+...=**准备餐具**
  - 拿水果+走到洗手盆+打开水龙头+清洗水果+关上水龙头+拿回桌面=**洗水果**
  - ...+...+...+...+...=**切水果**
  - 等等等
- ③动作技能-任务形式：
  - 拿水果：**脑卒中？**
  - 走到洗手盆：**脊髓损伤？**
  - 打开水龙头：**手外伤？**



根据病情，准备工具和食材



制作过程-尝试解难



品味成果，重建生活

### 活动五：环境重建——弱能人环境改造



一名治疗师搭配一个弱能人，弱能人坐着轮椅/拄着拐杖/限制利手等在校园生活一天，并思考以下问题：

1. 观察学校教学区（如课室、图书馆）和生活区（如宿舍、超市、饭堂）的环境对你有那些影响？提出环境改造建议。
2. 观察同学们与你之间的人际关系变化，提出对人际关系改造建议？
3. 如果你需要长期以坐着轮椅/拄着拐杖/限制利手的状态在学校生活，你将如何重建你的生活意志/生活能力/生活方式？生活角色会有那些改变或调整？这些重建和改变能否帮助你获得成功的体验？

### 活动六：OT 实战——医院、敬老院、社区

广州中医药大学  
康复医学系

小  
组  
训  
练  
手  
册

患者姓名： \_\_\_\_\_  
启用时间： \_\_\_\_\_



OT 实战是开展 OT 小组治疗的设计与实施，同学们将前往实习医院、敬老院、社区、三下乡去实践。

综上，“OT 进阶之路”的核心是通过活动让学习者积极主动的学习，让学生自己去学习、去理解、去发现。由此，学生所获得的知识是“活动的知识”，是“生产性知识”，培养了学生创新和创造的能力。

通过“OT 进阶之路”系列活动的参与，同学们切身体验了作为一名残疾人在生活和学习中遇到的种种困难以及残疾人为克服困难所付出的努力。同学们明白康复是赋能的专业，是为了帮助患者重建生活，

帮助患者功能与状态和谐共生。

重建生活的目的是为了重获幸福，而幸福是一种可以学习的能力，是自我的修炼。若想帮助病人，首先要修炼自己，让自己拥有获得和赋予幸福的能力。同学们将重建生活为本的理念运用在自己的学习和生活中。在学习中，他们重新定位角色，以“三元合一”的思想去指导自己的学习，学习积极的应对方式去面对困难，充分发挥自己的潜能，立志于成为 OT 赋能高手。同时，他们也将“重建生活为本”的理念带到家庭，用“OT 新三宝”“能力阶梯”“六部曲”等方法去帮助家中的老人，做出个案，帮助他们重建生活，重获幸福。最后，同学们将在实践中，以“和谐小家”促“幸福大家”，将更好能力和经验去服务患者。星星之火可以燎原，愿这些热血的种子能带给中国康复更多的精彩。



疾病也许难以治愈，  
功能也许无法完美恢复，  
但，  
生活在继续……  
重建生活，重获幸福



个案报道

## 一个康复介入个案引发的“生物-社会-心理”模式的深思

成都市第二人民医院 罗伦 张涛

这是发生在 2017 年国庆期间的真实事件，我作为援藏医生于 9 月下旬前往甘孜县人民医院下乡支援，医院设置了内科、外科和康复医学科，康复科里只有一名毕业 4 年的治疗师。国庆节刚过的上班第一天，康复科小治疗师告诉我，内科收治了一名脑出血的“三无人员”，内科主任邀