



體會

## 星星之火可以燎原

### ——重建生活為本理念下 OT 教育實踐分享

廣州中醫藥大學 余芳菲

對於國內的作業治療師而言，很多人在做 OT，但很少人能正確體會其核心理念。很多人所做的，所理解的依然是上肢 PT，以患者的肢體功能為主要目標，偏離了 OT 的核心理念，這也是大陸 OT 的現狀。對於 OT 學生而言，他們對 OT 核心理念更模糊，很多學生感到疑惑：我究竟是從事什麼工作？這份職業有前途嗎？為什麼人家都喊我按摩師？為什麼病人總說我和 PT 好像沒什麼區別，也在幫患者做運動？我以後該怎麼辦呢？

當我們處於迷茫的探索中，梁國輝先生提出的“重建生活為本”康復理念猶如一盞明燈引領著康復醫學界和教育界的規範發展。為推廣“重建生活為本”的康復理念，廣州中醫藥大學康復醫學系策劃了“OT 進階之路”系列活動，說明同學們成為 OT 生活教練。

**OT 進階之路包含 6 個子活動：**

**活動一：“重建生活為本”OT 模式分享會**



活動一是對“重建生活為本”作業治療理念進行分享，主要內容包括重建生活為本作業治療發展狀況，重建生活為本之“能力階梯、三元合一、六部曲、新 OT 三寶和 36 個作業治療專案”。

## 活動二：“離開水的魚，弱能初體驗”



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/喜欢多受你喜欢的固定的作息时间?	
你倾向于花很多时间在相似的作业活动中或有不同的作业活动? 为什么?	

活動二需要同學們記錄每天所做的作業活動。首先在正常生活下，記錄週末 24 小時和工作日 24 小時的作業活動；然後以弱能人的姿態去記錄週末 24 小時和工作日 24 小時的作業活動。同學們通過用繃帶把自己上肢固定，來體驗弱能人一天的生活，並記錄下自己的學習和生活受到那些限制？又是如何解決生活中遇到的困難以及他們作為弱能人的體會。



有了弱能人的生活體驗後，同學們表示很慶倖自己有健康的身體，也對幫助弱能人重建生活有了更深的體會。

### 活動三：能力重建——ADL 訓練

能力重建大比拼	
腦卒中ADL訓練（病房）	手外傷ADL訓練（病房）
腦卒中ADL訓練（家庭）	手外傷ADL訓練（家庭）
腦卒中ADL訓練（學校）	手外傷ADL訓練（學校）
顱腦損傷ADL訓練（病房）	骨折ADL訓練（病房）
顱腦損傷ADL訓練（家庭）	骨折ADL訓練（家庭）
顱腦損傷ADL訓練（學校）	骨折ADL訓練（學校）
脊髓損傷ADL訓練（病房）	燒傷ADL訓練（病房）
脊髓損傷ADL訓練（家庭）	燒傷ADL訓練（家庭）
脊髓損傷ADL訓練（學校）	燒傷ADL訓練（學校）
退化性關節炎ADL訓練（病房）	截肢ADL訓練（病房）
退化性關節炎ADL訓練（家庭）	截肢ADL訓練（家庭）
退化性關節炎ADL訓練（學校）	截肢ADL訓練（學校）



以腦卒中的 ADL 訓練為例

- ① 闡述腦卒中患者的臨床表現和功能障礙。
- ② 結合 OT 新三寶，如何指導患者開展特定環境下 ADL 訓練？
- ③ 反思【重建生活為本】能力階梯。

### 活動四：生活重建——“我的第一次”



活動四讓學生扮演不同的“患者”體驗做沙拉的活動，同時有學生模擬治療師指導作業和保護患者安全性。這些都需要學生在能力階梯的框架下全方位思考和準備。

- 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？



根據病情，準備工具和食材



製作過程-嘗試解難



品味成果，重建生活

### 活動五：環境重建——弱能人環境改造



一名治療師搭配一個弱能人，弱能人坐著輪椅/拄著拐杖/限制利手等在校園生活一天，並思考以下問題：

1. 觀察學校教學區（如課室、圖書館）和生活區（如宿舍、超市、飯堂）的環境對你有那些影響？提出環境改造建議。
2. 觀察同學們與你之間的人際關係變化，提出對人際關係改造建議？
3. 如果你需要長期以坐著輪椅/拄著拐杖/限制利手的狀態在學校生活，你將如何重建你的生活意志/生活能力/生活方式？生活角色會有那些改變或調整？這些重建和改變能否幫助你獲得成功的體驗？

### 活動六：OT 實戰——醫院、敬老院、社區

廣州中醫藥大學  
康復醫學系

小  
組  
訓  
練  
手  
冊

患者姓名： \_\_\_\_\_  
启用时间： \_\_\_\_\_



OT 實戰是開展 OT 小組治療的設計與實施，同學們將前往實習醫院、敬老院、社區、三下鄉去實踐。

綜上，“OT 進階之路”的核心是通過活動讓學習者積極主動的學習，讓學生自己去學習、去理解、去發現。由此，學生所獲得的知識是“活動的知識”，是“生產性知識”，培養了學生創新和創造的能力。

通過“OT 進階之路”系列活動的參與，同學們切身體驗了作為一名殘疾人在生活和學習中遇到的種種困難以及殘疾人為克服困難所付出的努力。同學們明白康復是賦能的專業，是為了幫助患者重建生活，說

明患者功能與狀態和諧共生。

重建生活的目的是為了重獲幸福，而幸福是一種可以學習的能力，是自我的修煉。若想幫助病人，首先要修煉自己，讓自己擁有獲得和賦予幸福的能力。同學們將重建生活為本的理念運用在自己的學習和生活中。在學習中，他們重新定位角色，以“三元合一”的思想去指導自己的學習，學習積極的應對方式去面對困難，充分發揮自己的潛能，立志于成為 OT 賦能高手。同時，他們也將“重建生活為本”的理念帶到家庭，用“OT 新三寶”“能力階梯”“六部曲”等方法去幫助家中的老人，做出個案，幫助他們重建生活，重獲幸福。最後，同學們將在實踐中，以“和諧小家”促“幸福大家”，將更好能力和經驗去服務患者。星星之火可以燎原，願這些熱血的種子能帶給中國康復更多的精彩。



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



個案報導

## 一個康復介入個案引發的“生物-社會-心理”模式的深思

成都市第二人民醫院 羅倫 張濤

這是發生在 2017 年國慶期間的真實事件，我作為援藏醫生於 9 月下旬前往甘孜縣人民醫院下鄉支援，醫院設置了內科、外科和康復醫學科，康復寇里只有一名畢業 4 年的治療師。國慶日剛過的上班第一天，康復科小治療師告訴我，內科收治了一名腦出血的“三無人員”，內科主任邀請