

川流在動靜之間的敘寫

李騏任 台灣佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院身心醫學科 職業治療師

張春玲 中國深圳市康寧醫院康復治療部 康復治療部主任

關鍵字：Kawa model；敘事治療；運動治療；探索自我；生命故事

活動描述：

1. 邀請重鬱症個案參與
2. 他們先參加一課有關 Kawa Model 的講座，理解河流、碎石、浮木代表什麼理念
3. 活動分成靜態和動態兩堂課
4. 治療師以小組引導參加者的探索
5. 靜態課程為生命敘寫搭配河川模式，主題從綜觀人生面到分階段逐步細看最後停留在以現階段對自身的剖析。在每次團課時先行繪製此次的河流，將彎道限縮在三個以聚焦重點，以岩石的數量來引導參加者呈現他認為此彎道的困難程度，以河道的粗細來代表度過後他的人生順遂度。
6. 動態課程為飛輪健身車運動團體，三人一組，一人為闖關者，一人為岩石，一人為漂流木，以闖關者的河道粗細來決定速度，以岩石數來決定阻力，每次三關，每個關卡可請漂流木協助調降阻力，每調降一次需要舉出在那時的人生這位助力幫了他什麼，對他的影響是什麼。
7. 在過程中治療師協助個案瞭解石頭對自身的影響，幫助他們認清身邊可用的資源，包括親人、朋友及個人優勢
8. 請參加者分享感受





活动/产品的创新点：

这活动除了利用飞轮健身车作为体能锻炼外，还有很重的「探索生命」元素，参加者通过制图重新思考过去的问题，治疗师通过引导和生命叙写帮助患者重新认识自己，和身边的资源，包括爱他们的亲人和朋友。

重新组合：

飞轮健身车 + Kawa Model + 小组模式 + 生命叙写，结合河川模式和叙事理论为基础

病患者参与的目标：

1. 找回生命的意义
2. 理解石头（障碍）的意义，重新组合身边的资源，面对将来的生活
3. 以规律的运动习惯重建对参与事务的动机

OT 的角色：

將 Kawa Model 更靈活地運用在治療介入中，增加了運動治療的趣味；提供敘事治療作更深層次的生命探索支援，幫助參加者發現、創造及肯定其生活意義

