

六艺雅集

韩凯月，姜淑桢 山东中医药大学 康复学院 OT 方向 学生

关键词: 六艺；治疗性作业活动；活动设计；活动分析



六艺是周王官学要求学生掌握的六种基本才能，正如《周礼·保氏》所记载：“养国子以道，乃教之六艺：一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五御，五曰六书，六曰九数^[1]。中华五千年文明发展史，“六艺”逐渐演变为古人为实现品德、体能、学业的全面发展所需学习的六种基本技能。

中国传统文化中的“六艺”理念，同样适用于现今有特殊需求的群体。我们把古代“六艺”简化改编为六项治疗性作业活动，并将其设计成为生理功能障碍者、心理社会障碍者与健康人士可以共同参与的团体集会^[2]，取名——“六艺雅集”。

无论参与者身体目前处于何种健康状态，在“六艺雅集”中，我们一样可以共同传承，共同参与，共同发展，共创美好生活!

礼

一、活动名称：礼—茶礼

二、设计思路

《周礼》之“礼”博大精深，其中“茶礼”则较为简单实用，本此活动设计引用“简易泡茶法”演绎表现“礼”之道。

三、活动设计

1.器具：桌、椅、水壶、茶具。

2.步骤：1)打开包装，取出茶具 2)摆好杯具 3)倒入茶叶 4)倒入热水 5)取出过滤网 6)倒出茶汤 7)品饮清茶

四、活动分析

运动本事：稳定、姿势、拾物、抓握、移动、协调、耐力。

完事本事：启动、挑选、使用、顺序、组织、专注、结束。

社交本事：发言、顺畅沟通、情绪表达、袒露、对视、空间^[3]。

“茶礼”可以帮助个案学习传统礼仪、放松身心。做茶的过程缓慢优雅，对于患有心理社会障碍的个案有助于转移注意力，茶香沁人心脾，令人全身舒缓。



乐

一、活动名称：乐—古琴乐

二、设计思路

《周礼》之“乐”本是诗乐舞合一的大型舞曲，本此活动设计引用“古琴弹奏”展现古风“乐”之唯美。正所谓，琴者，乐之统也。



三、活动设计

1.器具：琴桌、坐垫、古琴。

2.步骤：

1)摆琴：①琴头放在琴桌外,用右手托住琴轸边上四指的距离，方便旋转调琴轸；②琴凳的高度，以手臂自然下垂放在琴面上 45°为适宜。

2)身坐：①身体做在琴凳的一半左右，距离琴桌两拳距离；②身体的中线正对琴的第 5 徽或 4 徽半的位置。

3)弹奏：①沉肩坠肘，即肩膀自然放松下垂，不要紧张耸起；②左手按弦，分别为大指按弦、名指按弦、中指按弦、食指按弦；③右手弹拨，分别为挑、勾、抹、剔、摘、托、劈。

四、活动分析

运动本事：力线、稳定、姿势、手指屈伸、协调、耐力。

完事本事：启动、使用、节奏、继续、专注、结束。

社交本事：空间、身体趋势、情绪表达。

古琴音乐曲调平静舒缓，可以帮助患有焦虑障碍的个案，缓解焦虑、紧张的情绪；上肢功能良好的个案（如盲人），也可学习演奏简单的古琴曲，这有助于增加社交机会，提高个案的成就感。

射

一、活动名称：射—投壶游戏

二、设计思路：

《周礼》之“射”为射箭，是古人训练体能和技艺的方法。它不仅是中国古代“六艺”之一，也是现代运动会中不可或缺的体育运动项目，更是一种文化，正潜移默化地影响着东亚各个民族。本此活动设计引用“投壶游戏”揭示展现古之“射义”。

三、活动设计

1.器具：壶筒、箭羽。

2.步骤：

1)摆壶和站位：每两人 PK,每人四支箭，一方站左边，另一方站右边，在距离壶一米的位置开始投射（人与壶的距离可根据比赛场地大小，做灵活调整）。

2)投掷箭羽：要求全身放松，两腿开立、与肩同宽；施力要轻柔，不可急躁。

3)游戏评分：两人以上或两组进行比赛时，每人或每组分配 12 支箭，三局两胜制，以箭头入壶为中（即“顺投”），方可计分。参赛者须依次进行投矢，抢先连投者，即使投入再多也不予计分。四箭投完、比赛结束，裁判计算分值。胜方接受奖励，负方接受喝饮料酒水的“惩罚”。



[计分规则]①第一箭投入，计 10 分（第一箭投入，叫“有初”）。②第二箭投入，计 5 分。③第三箭投入，计 5 分。④第四箭投入，计 20 分（第四箭投入，叫“有终”）。⑤第一箭未入，二、三、四箭皆入，加 1 分（此情况叫“散箭”）。⑥箭未完全入壶，叫“倚竿”，不计分。⑦箭尾入壶，叫“倒中”，不计分。

四、活动分析

运动本事：力线、稳定、姿势、操作、协调、校准、耐力。

完事本事：启动、专注、使用、定位、调节、结束。

社交本事：空间、身体趋势、鼓励、回应、沟通。

投壶游戏可提高肩前屈功能、上肢肌力、手指捏力、自动态平衡等。游戏可以明显提高个案训练的积极性

御

一、活动名称：御—地图迷宫游戏

二、设计思路：

《周礼》之“御”为古代驾车技术，也是古人训练体能和技艺的方法。本此活动设计将大型的“御”之活动简化为主要训练手部功能和认知的“地图迷宫”游戏^[4]。

1. 器具：不同形状、大小的马的摆件，不同颜色、不同形式的手绘迷宫，骰子。
2. 步骤:

1)_两人选择喜欢的迷宫 (可从简单到复杂)

- 2) 两人轮流掷骰子决定行进线路（底部分为 1-6 号入口），行进路线的颜色。
- 3) 选择自己喜欢的马，沿选定的路线向前行驶，遇到自己所选的行进颜色可继续前进，遇到不同颜色则停止前进。
- 4) 在路上停止前进后，可掷骰子决定回到起点（大于三点）或跳过此路线，向后退一步，选择其他路线。
- 5) 最先到达顶部宫殿者获胜。



三、活动分析

运动本事：稳定、抓握、协调、弯曲、校准、操作。

完事本事：专注、挑选、启动、顺序、结束、查找。

社交本事：顺畅沟通、对视、空间、接触、情绪表达、听从。

地图迷宫游戏可以根据个案手的灵活程度，选择不同难度的地图迷宫游戏，在锻炼手的精细运动的同时，增加与人的互动，锻炼社交能力。色彩丰富设计多样的地图也可达到增加治疗趣味性的目的。

书

一、 活动名称：书—毛笔书法

二、 设计思路：

《周礼》之“书”为文字的构造法则，本此活动设计将“书”引申简化为当代针对精细动作、修养身心的毛笔书法作业治疗活动。

三、活动设计

1.器具：毛笔、白纸、墨水、临摹帖、砚台。

2.步骤：

- 1) 选择自己想要临摹的书帖。
- 2) 将墨水倒在砚台里。
- 3) 用毛笔蘸墨，在白纸上临摹。
- 4) 写完后，与周围人分享交流。

四、活动分析

运动本事：稳定、姿势、抓握、弯曲、协调、移动、流动。

完事本事：节奏、专注、挑选、使用、查找、结束。

社交本事：空间、接触、情绪表达、发言、致谢。

书法作品常使用繁体字，识记繁体字，有助于个案记忆力的提高；书写过程还可以帮助个案提高注意力。综合来说，练习书法有提高个案认知能力的作用。



数

一、活动名称：数一占卜游戏

二、设计思路：

《周礼》之“数”为“算数”，相当于现在的数学的一些计算，本次活动设计将与《周易系辞上传》中记载的占卜方法“大衍筮法”结合，简化改编为简单易懂的占卜游戏。

三、活动设计

1. 器具：50 根筷子。

2. 步骤：

1) 平心静气，专注的在心中默念想算的事情。

2) 取出一根筷子，放置一旁；剩余部分随意分为两堆，取左手边一根筷子，夹于指缝；分别按四个一组数两堆筷子，将左右余出的木棒分别夹于其余指缝。

3) 上述过程重复多次，得出卦象并对照资料和通过治疗师解释来解释卦象。

四、活动分析^[5]

运动本事：稳定、拾物、抓握、操作、校准、节奏。

完事本事：专注、使用、听从、节奏、顺序、查找、注意。

社交本事：顺畅沟通、对视、空间、提问、回应、规范、发言。

占卜游戏可以激发个案的好奇心和恭敬心，在好奇心的驱使下使患者较为安静平和地完成过程；对颜色失认的患者，可将木棒涂上不同的颜色，进行视觉刺激，促进患者的恢复；本活动对筷子的摆放位置有固定要求，治疗师可以在游戏中提示、引导患有单侧忽略的个案，改善其单侧忽略的状态。



大二学年期间，我们完成了《作业治疗分析与技术》的课程学习。课上，我们学习治疗性作业活动设计和分析的基础理论知识，课下，小组设计功能性活动且针对性地展开分析，理论与实践相结合，以使我们造就 OT 本事。本次我们以六艺为主题，第一次在课堂之外独立

运用所学展开对活动的设计与分析，收获颇多的同时也探究到自身的不足之处。作为作业治疗专业的一名学生，我始终坚持用 OT 视角体验生活、看待世界，始终怀揣全面、以人为中心的 OT 理念。运用 OT 两大法宝，专注于对个案而言最有意义的技能发展，调动参与积极性，辅之以环境改造，使个案在做事中练就生活本事。

参考文献

- [1] 于文博.马一浮.六艺论的内涵与意义[J].中国哲学史,2017(03):120-128.
- [2] 何成奇. 作业治疗中的教授活动[C]. 中国康复医学会.第四届全国康复治疗学术大会论文摘要汇编.中国康复医学会:中国康复医学会,2004:150.
- [3] American Occupational Therapy Association. (2014). Occupational therapy practice framework: Domain and processes (3 rd). American Journal of Occupational Therapy, 68, S1 - S68.
- [4] 邵文珏. 传统文化视角下的乡村儿童游艺空间设计[D].华中师范大学,2018.
- [5] 王丽春,闫彦宁.活动分析——作业治疗与评价的基础[J].中国康复医学杂志,2000(03):54-56.