

## 作业与能力阶梯理论

梁国辉 重建生活为本康复中心(香港)

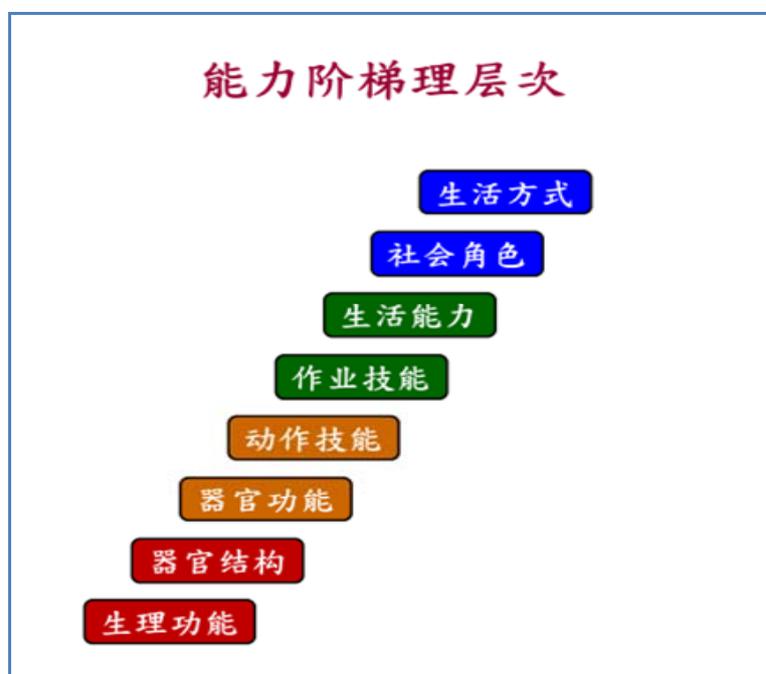
作业治疗以人的作业表现为主要关注、以促进作业能力为主要目标。能力一词有广泛的含义，这词时常会跟其他词汇、如功能、表现、技能、技巧交叉应用，引起混淆。因此，作为一个专业、作业治疗师要对人的能力概念有深入和科学的了解。

作业活动指人日常生活的各种活动。作业能力就是有效从事日常生活的能力，即生活能力。作业治疗文献中有专家提出能力是有不同层次的，作者尝试提出一个名为“能力阶梯”理论去命名及解释能力的不同层次。

能力阶梯理论 是重建生活为本康复运作模式的核心理论之一。要有效实践重建生活为本康复模式，必须充分了解及适当运用能力阶梯理论。

### 理论简介

简单而言生活能力（作业能力）是由下层的作业技能组成的，作业技能又是以更下层的动作技能及器官基本功能组成的。人会在各种日常活动注入个人风格并养成习惯，以满自己及外界的要求，又在不同生活领域中，组织好自己的作业活动，形成不同的生活角色。亦会在不同角色中投入不同程度的时间及精力，建立个人的生活方式。把各层次能力由最基础的生理功能排列到最高的生活方式。两者中间由下而上包含：生理功能、器官结构、器官功能、动作技能、作业技能、生活能力、社会角色及生活方式八个层次。



## 能力定义

生理功能指维持生命及正常活动的生理基础。器官结构是各器官机能的基础。器官功能指个别器官的机能或功能，有：视力、听力、肌力、感觉、认知、构音、交流等机能。表现出能看、听、动、集中、说、想、明白等能力。

动作技能是由多种器官功能组合、加以学习规则与方法形成的技能，表现为能翻身、坐起、转移、伸手、抓放、推拉、搬移、投掷、步行及肢体活动等技能。

作业技能指人有意识地协调多种动作技能、按自身或环境要求及活动性质、学习特定规则与方法而产生的技能，用以完成简单日常任务。作业技能有三个维度，包括肢体活动技能、活动组织技能和人际交流技能。表现为能拿起杯子、打开瓶盖、送食物到嘴边、扭干毛布、挤出牙膏、穿上衣袖、系好鞋带、切肉切菜、拨打电话、写字画图、剪贴图案等技能。

生活能力(作业能力)指人在特定生活环境，结合多种作业技能组合而成的作业活动能力、以满足生活各方面的作业要求。表现为能梳头洗脸、穿脱衣服、刷牙洗澡、饮水进食、出行乘车、上街购物、订餐付钱、买菜做饭、进出的士、上下公交、上班工作、消闲娱乐、运动体育、参加朋友聚会、照顾孩子起居、安排家庭旅行、参加宗教活动等。

社会角色指人在不同生活领域，组合各种生活能力、配合家庭及社会环境要求及各种社会机会、加上个人生活目标抱负、形成的特定生活习惯及责任。

生活方式指人有意识地组织各方面的生活角色、排列优次、安排时间、组织生活内容、以满足个人及社会对自己的期望、成功地过自己想能过的生活、为生命创造最大价值、满足感及幸福感。

## 能力层次关系

显而易见下面几层能力的生物性较强，中间几层较受个体因素影响，上面几层较受社会因素影响。下层基本功能可支撑上层技能，上层生活能力要综合应用下层技能与功能，但不完全受限于下层的功能障碍。人可在特定场所，透过学习特定方法，克服下层功能障碍限制，学习适应性技巧，以新的方法完成生活所须的作业活动，以满足生活、环境及社会的要求。

## 训练方式

作业治疗以作业活动为主要治疗手段。除作业活动及作业任务外，作业治疗师也可利用促进性手法、运动、支具、甚至简单物理因子方法，如热敷与冰敷等，为患者肢体作好准备，促进更有效参与治疗性作业活动训练。针对不同层次的功能、技能与能力，作业治疗师要用不同的方式进行训练和促进，才可保障理想的训练效果。各种训练方法列举如下

器官结构：支具、压力衣垫

器官功能: 作业任务、促进性手法、运动、基本功能训练、自主张力控制训练、单物理因子方法

动作技能: 作业任务、动作任务、运动、辅助主动训练、肢体活动控制训练

作业技能: 作业任务、作业技能再学习训练

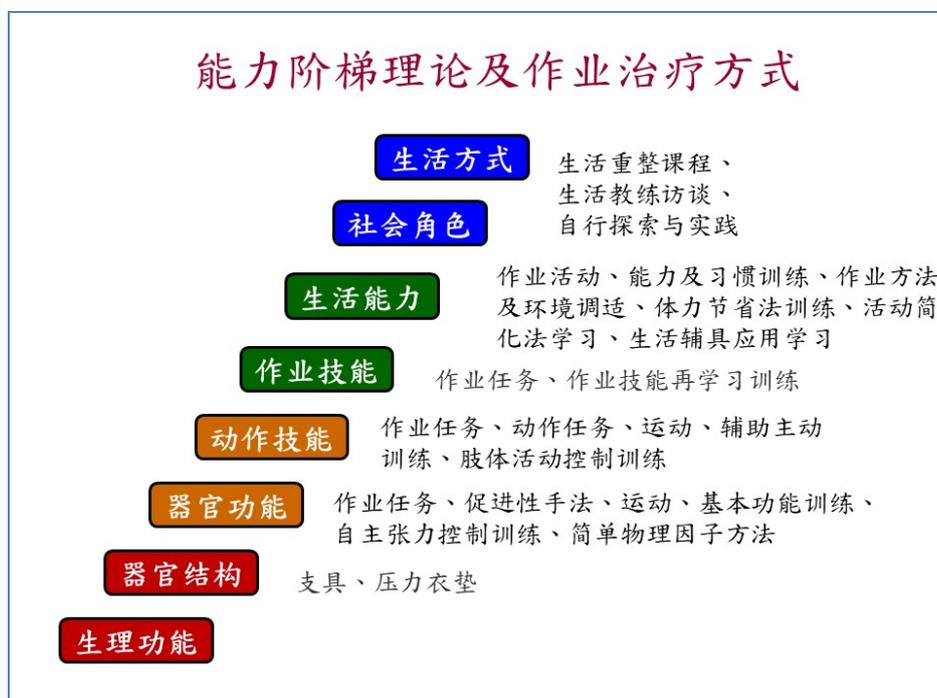
生活能力: 作业活动、能力及习惯训练、作业方法及环境调适、体力节省法训练、活动简化法学习、生活辅具应用学习

社会角色: 生活重整课程、生活教练访谈、自行探索与实践

生活方式: 生活重整课程、生活教练访谈、自行探索与实践

社会角色: 生活重整课程、生活教练访谈、自行探索与实践

生活方式: 生活重整课程、生活教练访谈、自行探索与实践



## 训练环境

合适的训练环境可加强训练的效果，也可把所掌握的能力更容易地应用到生活当中并养成习惯。下面列举出针对不同层次的能力的训练场景：

器官结构: 治疗室、病房床旁、康复治疗室

器官功能: 治疗室、病房床旁、康复治疗室

动作技能: 病房床旁、康复治疗室

作业技能: 病房床旁、康复治疗室、模拟家居

生活能力: 康复治疗室、模拟家居、病房、医院环境、医院附近社区、患者家居、患者生活及工作环境

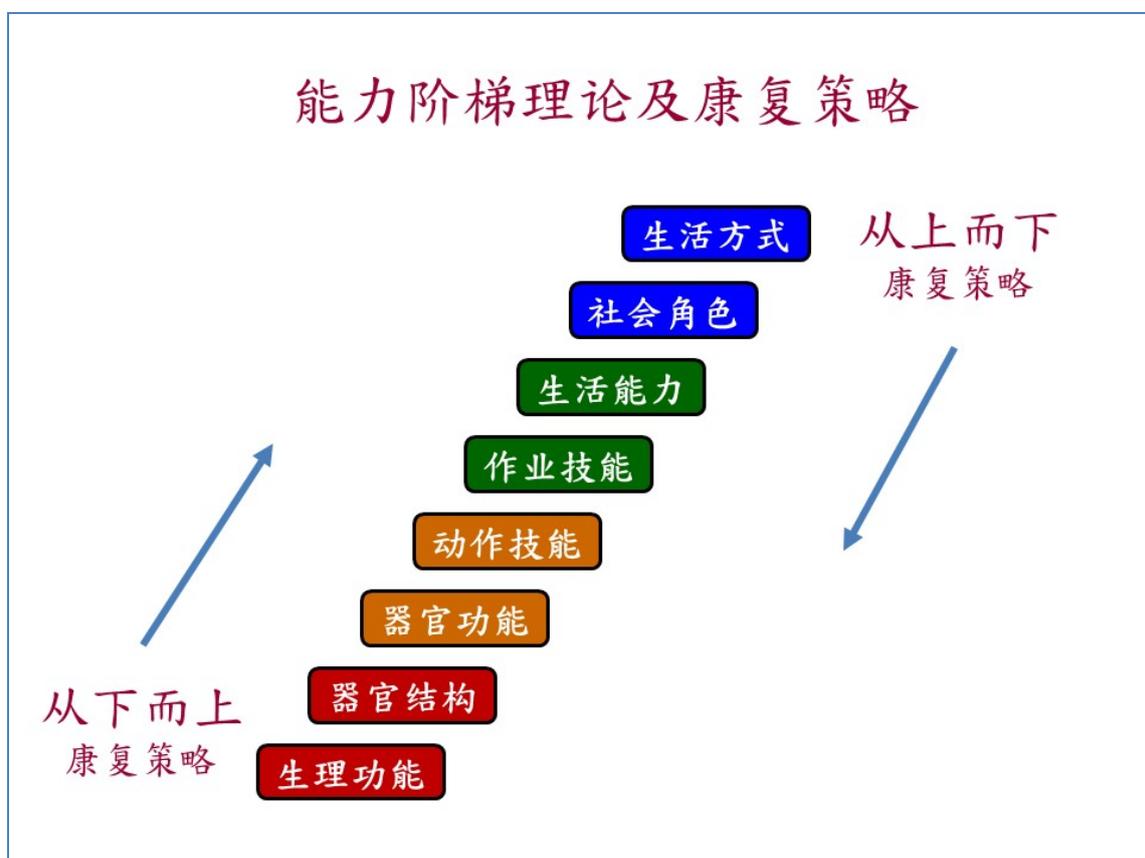
社会角色: 患者家居、患者生活及工作环境

生活方式: 患者家居、患者生活及工作环境

## 康复策略

阶梯理论可让大众容易明白两种康复策略，即从下而上策略及从上而下策略。从下而上康复策略是一种常见的医学模式策略，康复人员先专注患者基本器官功能，评估及找出受损的功能、并加以治疗及训练，希望基本功能恢复好，上层技能及生活能力便可相应恢复。

重建生活为本康复则强调从上而下的康复策略。作为一名重建生活为本康复治疗师，首先要有能力透过评估，对患者预后功能作科学客观的估计，再透过访谈了解患者病发前的生活方式，或将来可能的最佳生活方式，与患者共识长期及中期康复目标。其次，也应认定患者生活必须的生活技能，从生活能力或作业技能层次开始训练，强调整体作业技能再学习，由技能训练带动下层对应功能的恢复。同时也尽早促进健肢及患肢综合运用，最大化独立生活能力及追求生活的意志。



## 结论

阶梯理论是【重建生活为本】康复及作业治疗运作模式中的骨干理论。除解构能力的多层次特性、提供一套多层次能力的命名系统、列出对应各层次能力的训练方法、启示从上而下的康复策略，还有很多其他应用的方式。阶梯理论还可以指导临床训练需求评估、制定平衡各能力层次的阶段性训练计划及提供全面康复治疗疗效评估的框架，日后可再作详细讨论与分享。