

## 六藝雅集

韓凱月，薑淑禎 山東中醫藥大學 康復學院 OT 方向 學生

關鍵字: 六藝；治療性作業活動；活動設計；活動分析



六藝是周王官學要求學生掌握的六種基本才能，正如《周禮·保氏》所記載：“養國子以道，乃教之六藝：一曰五禮，二曰六樂，三曰五射，四曰五禦，五曰六書，六曰九數<sup>[1]</sup>。中華五千年文明發展史，“六藝”逐漸演變為古人為實現品德、體能、學業的全面發展所需學習的六種基本技能。

中國傳統文化中的“六藝”理念，同樣適用於現今有特殊需求的群體。我們把古代“六藝”簡化改編為六項治療性作業活動，並將其設計成為生理功能障礙者、心理社會障礙者與健康人士可以共同參與的團體集會<sup>[2]</sup>，取名——“六藝雅集”。

無論參與者身體目前處於何種健康狀態，在“六藝雅集”中，我們一樣可以共同傳承，共同參與，共同發展，共創美好生活!

## 禮

一、活動名稱：禮—茶禮

二、設計思路

《周禮》之“禮”博大精深，其中“茶禮”則較為簡單實用，本此活動設計引用“簡易泡茶法”演繹表現“禮”之道。

三、活動設計

1.器具：桌、椅、水壺、茶具。

2.步驟：1)打開包裝，取出茶具 2)擺好杯具 3)倒入茶葉 4)倒入熱水 5)取出過濾網 6)倒出茶湯 7)品飲清茶

四、活動分析

運動本事：穩定、姿勢、拾物、抓握、移動、協調、耐力。

完事本事：啓動、挑選、使用、順序、組織、專注、結束。

社交本事：發言、順暢溝通、情緒表達、袒露、對視、空間<sup>[3]</sup>。

“茶禮”可以幫助個案學習傳統禮儀、放鬆身心。做茶的過程緩慢優雅，對於患有心理社會障礙的個案有助於轉移注意力，茶香沁人心脾，令人全身舒緩。



## 樂

一、活動名稱：樂—古琴樂

二、設計思路

《周禮》之“樂”本是詩樂舞合一的大型舞曲，本此活動設計引用“古琴彈奏”展現古風“樂”之唯美。正所謂，琴者，樂之統也。

三、活動設計

1. 器具：琴桌、坐墊、古琴。

2. 步驟：

1) 擺琴：①琴頭放在琴桌外,用右手托住琴軫邊上四指的距離，方便旋轉調琴軫；  
②琴凳的高度，以手臂自然下垂放在琴面上 45°為適宜。

2) 身坐：①身體做在琴凳的一半左右，距離琴桌兩拳距離；②身體的中線正對琴的第 5 徽或 4 徽半的位置。

3) 彈奏：①沉肩墜肘，即肩膀自然放鬆下垂，不要緊張聳起；②左手按弦，分別為大指按弦、名指按弦、中指按弦、食指按弦；③右手彈撥，分別為挑、勾、抹、剔、摘、托、劈。

四、活動分析

運動本事：力線、穩定、姿勢、手指屈伸、協調、耐力。

完事本事：啓動、使用、節奏、繼續、專注、結束。

社交本事：空間、身體趨勢、情緒表達。

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、活動名稱：射—投壺遊戲

二、設計思路：

《周禮》之“射”為射箭，是古人訓練體能和技藝的方法。它不僅是中國古代“六藝”之一，也是現代運動會中不可或缺的體育運動項目，更是一種文化，正潛移默化地影響著東亞各個民族。本此活動設計引用“投壺遊戲”揭示展現古之“射義”。



三、活動設計

1. 器具：壺筒、箭羽。

2. 步驟：

1) 擺壺和站位：每兩人 PK, 每人四支箭，一方站左邊，另一方站右邊，在距離壺一米的位置開始投射（人與壺的距離可根據比賽場地大小，做靈活調整）。

2) 投擲箭羽：要求全身放鬆，兩腿開立、與肩同寬；施力要輕柔，不可急躁。

3) 遊戲評分：兩人以上或兩組進行比賽時，每人或每組分配 12 支箭，三局兩勝制，以箭頭入壺為中（即“順投”），方可計分。參賽者須依次進行投矢，搶先連投者，即使投入再多也不予計分。四箭投完、比賽結束，裁判計算分值。勝方接受獎勵，負方接受喝飲料酒水的“懲罰”。

[計分規則]①第一箭投入，計 10 分（第一箭投入，叫“有初”）。②第二箭投入，計 5 分。③第三箭投入，計 5 分。④第四箭投入，計 20 分（第四箭投入，叫“有終”）。⑤第一箭未入，二、三、四箭皆入，加 1 分（此情況叫“散箭”）。⑥箭未完全入壺，叫“倚竿”，不計分。⑦箭尾入壺，叫“倒中”，不計分。

## 四、活動分析

運動本事：力線、穩定、姿勢、操作、協調、校準、耐力。

完事本事：啓動、專注、使用、定位、調節、結束。

社交本事：空間、身體趨勢、鼓勵、回應、溝通。

投壺遊戲可提高肩前屈功能、上肢肌力、手指捏力、自動態平衡等。遊戲可以明顯提高個案訓練的積極性。

## 御

一、活動名稱：御—地圖迷宮遊戲

二、設計思路：

《周禮》之“御”為古代駕車技術，也是古人訓練體能和技藝的方法。本此活動設計將大型的“御”之活動簡化為主要訓練手部功能和認知的“地圖迷宮”遊戲<sup>[4]</sup>。

1. 器具：不同形狀、大小的馬的擺件，不同顏色、不同形式的手繪迷宮，骰子。
2. 步驟：
  - 1) 兩人選擇喜歡的迷宮（可從簡單到複雜）
  - 2) 兩人輪流擲骰子決定行進線路（底部分為 1-6 號入口），行進路線的顏色。
  - 3) 選擇自己喜歡的馬，沿選定的路線向前行駛，遇到自己所選的行進顏色可繼續前進，遇到不同顏色則停止前進。



4) 在路上停止前進後，可擲骰子決定回到起點（大於三點）或跳過此路線，向後退一步，選擇其他路線。

5) 最先到達頂部宮殿者獲勝。

### 三、活動分析

運動本事：穩定、抓握、協調、彎曲、校準、操作。

完事本事：專注、挑選、啟動、順序、結束、查找。

社交本事：順暢溝通、對視、空間、接觸、情緒表達、聽從。

地圖迷宮遊戲可以根據個案手的靈活程度，選擇不同難度的地圖迷宮遊戲，在鍛煉手的精細運動的同時，增加與人的互動，鍛煉社交能力。色彩豐富設計多樣的地圖也可達到增加治療趣味性的目的。

## 書

一、 活動名稱：書—毛筆書法

二、 設計思路：

《周禮》之“書”為文字的構造法則，本此活動設計將“書”引申簡化為當代針對精細動作、修養身心的毛筆書法作業治療活動。

## 三、活動設計

1. 器具：毛筆、白紙、墨水、臨摹帖、硯臺。

2. 步驟：

- 1) 選擇自己想要臨摹的書帖。
- 2) 將墨水倒在硯臺裡。
- 3) 用毛筆蘸墨，在白紙上臨摹。
- 4) 寫完後，與周圍人分享交流。

## 四、活動分析

運動本事：穩定、姿勢、抓握、彎曲、協調、移動、流動。

完事本事：節奏、專注、挑選、使用、查找、結束。

社交本事：空間、接觸、情緒表達、發言、致謝。

書法作品常使用繁體字，識記繁體字，有助於個案記憶力的提高；書寫過程還可以幫助個案提高注意力。綜合來說，練習書法有提高個案認知能力的作用。



## 數

一、活動名稱：數一占卜遊戲

二、設計思路：

《周禮》之“數”為“算數”，相當於現在的數學的一些計算，本次活動設計將與《周易繫辭上傳》中記載的占卜方法“大衍筮法”結合，簡化改編為簡單易懂的占卜遊戲。

四、活動設計

1. 器具：50 根筷子。

2. 步驟：

1) 平心靜氣，專注的在心中默念想算的事情。

2) 取出一根筷子，放置一旁；剩餘部分隨意分為兩堆，取左手邊一根筷子，夾於指縫；分別按四個一組數兩堆筷子，將左右餘出的木棒分別夾于其餘指縫。

3) 上述過程重複多次，得出卦象並對照資料和通過治療師解釋來解釋卦象。

四、活動分析<sup>[5]</sup>

運動本事：穩定、拾物、抓握、操作、校準、節奏。

完事本事：專注、使用、聽從、節奏、順序、查找、注意。

社交本事：順暢溝通、對視、空間、提問、回應、規範、發言。

占卜遊戲可以激發個案的好奇心和恭敬心，在好奇心的驅使下使患者較為安靜平和地完成過程；對顏色失認的患者，可將木棒塗上不同的顏色，進行視覺刺激，促進患者的恢復；本活動對筷子的擺放位置有固定要求，治療師可以在遊戲中提示、引導患有單側忽略的個案，改善其單側忽略的狀態。





大二學年期間，我們完成了《作業治療分析與技術》的課程學習。課上，我們學習治療性作業活動設計和分析的基礎理論知識，課下，小組設計功能性活動且針對性地展開分析，理論與實踐相結合，以使我們造就 OT 本事。本次我們以六藝為主題，第一次在課堂之外獨立

運用所學展開對活動的設計與分析，收穫頗多的同時也探究到自身的不足之處。作為作業治療專業的一名學生，我始終堅持用 OT 視角體驗生活、看待世界，始終懷揣全面、以人為中心的 OT 理念。運用 OT 兩大法寶，專注於對個案而言最有意義的技能發展，調動參與積極性，輔之以環境改造，使個案在做事中練就生活本事。

## 參考文獻

- [1] 于文博.馬一浮.六藝論的內涵與意義[J].中國哲學史,2017(03):120-128.
- [2] 何成奇. 作業治療中的教授活動[C]. 中國康復醫學會.第四屆全國康復治療學術大會論文摘要彙編.中國康復醫學會:中國康復醫學會,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. 傳統文化視角下的鄉村兒童遊藝空間設計[D].華中師範大學,2018.
- [5] 王麗春,閔彥寧.活動分析——作業治療與評價的基礎[J].中國康復醫學雜誌,2000(03):54-56.