

「職業治療」是什麼？

「職業治療即是做什麼？是不是治療職業病的？職業治療與物理治療有什麼分別？」這些都是你們的疑問嗎？由學生時期跟親朋戚友說我讀的課程是「職業治療」，到畢業後跟他們說我是一位「職業治療師」，這些都是他們會問我的問題。當我跟他們說我現在的工作是到幼稚園/幼兒園跟有特殊學習需要的學生訓練，他們用有點驚訝的語氣說「原來小孩都會做職業治療訓練的！」無錯，職業治療是一個治療範疇廣泛的復康專業，由嬰兒到老人都會是我們的治療對象，無論是身體機能障礙、精神機能障礙還是發展機能障礙，都是我們會涉及到的範疇。對「職業治療」這個專業還是有很多疑問？以下內容希望可以讓你對「職業治療」有更多認識！

職業治療中的「職業」

職業治療中的「職業」是指佔據個人時間、重要、有目的及有意義的活動 — 也可稱為職能 (Occupation)。因此，職能包括了個人自理、各種日常生活活動、工作、學習、遊戲、休閒活動、社交和睡眠。以一位幼稚園學生作為例子，他/她的職能包括了：



個人自理：梳洗、如廁、進食、自行餵食、穿衣



學習：在學校上課、參與課外活動



社交：與家人相處、參與群體活動、公眾場合表現合宜的行為



遊戲：探索不同的遊戲、參與在遊戲中



睡眠：穩定的作息時、維持良好的睡眠質素

職業治療師的工作

職業治療師工作的地方不只是在醫院，我們還會在社區中各類服務單位出現，例如特殊學校、護老院、智障/精神康復人士的工場及宿舍、殘疾人士地區支援中心、私人復康機構等等。此外，我們還會向有需要的個案進行家訪。

以到校學前康復服務的職業治療師的為例，我們工作的地方是不同的幼稚園/幼兒園、治療對象是經評估為有特殊學習需要學童，工作內容包括了：

1. 進行評估：評估學童的身體機能、感知功能、發展進程、諮詢家長、老師學童在家中及學校的情況
2. 定立訓練目標：考慮評估結果、家長的期望及發展里程，定立可行及實際的目標

3. 實行訓練內容：進行個別及小組訓練、向家長建議家居訓練、向老師提供課堂支援建議
4. 檢視訓練進度：每半年為個案進行評估，訂定新的訓練目標及對訓練內容作出適當的調整

最終，我們希望個案經過治療後能夠有效地進行這些職能，使他們重拾有意義的生活。

職業治療的治療取向

職業治療是一種以人為本的治療，因此與個案、其家人及其他相關人士（如老師、社工）建立互信的關係也是我們的工作之一。我們深信與他們建立了互信的關係，才能夠了解到個案的實際需要、日常生活中所面對的限制及他們對治療的期望，從而制訂合適的訓練計劃。我們的評估及訓練均會從三項因素着手——一個人、環境及職能。我們期望所制定的訓練內容是符合個案的能力、興趣，而且是個案能夠應用在日常生活環境中的。

職業治療在到校學前康復服務的治療手法

職業治療的治療手法是非常廣泛，例如，身體機能復康活動、日常生活模擬活動、社交技巧、情緒管理、家居改造、處方合適的輔助工具/儀器等等。我們的治療手法會有

三大方向：1. 提升個案的機能、技巧及動機；2. 改變環境/使用輔助工具；及 3. 改變職能內容及要求。以下例子會更具體地說明這三個方向的治療手法：

個案背景： 就讀幼兒園K2、被診斷有發展遲緩

職能障礙： 書寫時容易感到疲倦，需要較多時間完成功課

引致障礙的成因： 軀幹耐力不足、握筆姿勢不當、太晚開始做功課 (約晚上八時左右，九時需要睡覺)

職業治療師有可能會為以上個案制定的訓練內容：

1. 提升個案的機能、技巧及動機

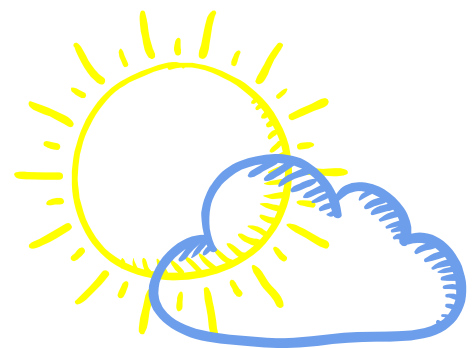
- 設計及鼓勵參與需要運用到核心肌群的遊戲
- 強化小手肌的活動
- 教導個案如何用正確姿勢握筆

2. 改變環境/使用輔助工具

- 選擇適合個案的執筆膠
- 使用斜板輔助學童保持良好坐姿

3. 改變職能的內容及要求

- 將功課分開幾次完成，避免學童於過份疲倦狀況下書寫功課 (因為這樣有機會減低學童對完成功課的動力)



希望這篇文章能夠讓你們對「職業治療」有更多的了解。職業治療師擔當着個案的同行者，在過程中協助個案一步一步地重拾生活中重要的職能。假如你自己或家人正在接受職業治療，而你們對治療的內容有任何看法或疑問，都應該向相關的治療師提出，因為個案與其家人的積極參與，對治療成效是十分重要的！



胡蔚瑛
二級職業治療師