



國立宜蘭特殊教育學校親職教育月刊

發行人：許榮添校長

發刊單位：實習輔導處 編輯：社工師簡秋蘭

地址：宜蘭縣五結鄉國民中路 22 之 20 號

電話：03-9509788 傳真：03-9509868

網址：www.isse.ilc.edu.tw

期別：第五十五期 發刊日期：中華民國 99 年 01 月 05 日



活動訊息

1/19(二)將辦理本學期之親職教育講座(主題：身心障礙學生之口腔衛生保健)及高三應屆畢業生之轉銜座談，近期內會再發通知單，請各位家長務必參加。

親職教育

正向支持取向的情緒行為問題處理

行為輔導員張文嫻

一、面對情緒行為所造成的問題

人都有行為，但行為不都會產生問題！

有些行為讓生活美好，有些行為卻會對自己或他人產生干擾，甚至發生嚴重的問題。阿明，併有中度智障，是一個喜歡和人互動聊天的年輕人，在機構裡他會主動和每位認識或不認識的人打招呼聊天，剛開始大家覺得他很有禮貌，只是好景不常，阿明每天不斷重覆打招呼的行為和一成不變的話題，成為大家的困擾，同時也成為他無法順利外出就業的阻礙。

早年這門幫助的科學稱為「行為改變技術」，行為處理的工作人員想盡辦法改變不適當的行為，會想盡辦法減少甚至消弭前述阿明的行為；然而，隨著對於情緒行為的了解和理念的進步，現今稱為「正向支持取向的嚴重情緒行為問題處理」，焦點不再是消滅行為本身，而是行為所衍生的問題，工作人員會利用多元且符合阿明需求的策略來解決問題，一方面使用策略提醒阿明已經打過招呼了，另一方面安排與阿明約會聊天的時間，滿足阿明與人互動的需求，同時培養阿明翻閱雜誌的個人休閒習慣，增加與阿明約會聊天時的話題，再者，請阿明擔任機構的歡迎大使，一旦有訪客時，由他負責接待招呼的工作。如此一來，工作人員與服務對象乃站在同一陣線共同面對問題解決困難。

二、找出情緒行為問題的原因與可能功能

有些情緒行為問題其產生的原因與可能的功能不如阿明清楚，有些甚至錯綜複雜一時難以釐清，需要跨專業團隊和其親人共同探討，設法找到行為的原因；此外，更需分析出行為可能的功能，換句話說，就是儘可能揣測出服務對象藉由行為想要達到的目的，是為了獲得他人的關注？逃避該做的事情？獲得感官上的刺激？還是得到想要的東西或利益？

工作人員分析標的行為的觀察記錄，同時使用行為動機評量推測阿明打招呼聊天的可能功能，原來阿明這些行為是為了和人在一起，獲得關注與人際互動。

找到阿明行為可能的功能，工作人員針對服務對象透過不適當行為所想得到的，安排由適當管道(約會聊天、歡迎大使)來滿足，同時透過良好行為(培養翻閱雜誌的個人休閒)的建立打發個人無聊的時間，更一舉兩得增加聊天的話題，改善話題的單調性。

三、運用正向支持取向的處理策略

行為問題處理的策略若根據介入的時間點來區分，可以分為「標的行為(不適當行為)發生前的策略」、「標的行為發生中的策略」以及「標的行為發生後的策略」。傳統的行為處理策略多半在標的行為發生之後或正在發生時才介入，然而正向支持取向的策略多半站在預防的觀點，在不適當行為還未發生之前，工作人員就利用儘量不破壞關係、貶損個案自尊的方法，使用正向的策略支持服務對象表現適當的行為，所以當阿明再次出現打招呼行為時，工作人員即使用手勢提醒他停止並等待約會聊天的時間，種種策略幫助阿明增加處於適當平穩階段的時間，那麼行為問題自然就逐漸消弭無形。

<轉載自第一簡訊第86期>

好書大家看



心的無障礙

作者：木島英登

編／譯者：蕭照芳

出版社：天下雜誌

出版日：2009/10/14

語言：中文

<轉載自博客來網路書店>



內容簡介

世界上第一個環遊一百個國家的輪椅旅人-木島英登

木島英登說：「只要想，永遠有辦法」，障礙與否不在雙腿，而在內心木島英登從小到大的夢想，就是環遊世界。考上大學的那年夏天，父母答應送木島到美國遊學，當作慶祝他考上大學的禮物。從首度踏出日本國門開始，木島旅行足跡開始如同麥當勞般遍布全球，只不過他的「足跡」是雙手划動輪椅「轉過」，而非「走過」，如同他名片上所稱，是一位「輪椅旅人」，而且幾乎都是一個人旅行。一般人總以為身障人士平常出門就已經很不容易，要獨自出國旅行談何容易？但木島英登不這麼想，他的「另類思考」包括：

■先不要去想辦不辦得到，最重要的是勇於嘗試。就算坐著輪椅，也能玩遍世界！

■坐輪椅必須仰賴他人的幫助=跟當地人接觸的機會增加。如此一想，就會覺得其實坐輪椅去旅行也不錯。稍微轉個念頭，身處逆境也能樂觀以對。

他不但出國旅行，在世界各國的旅程中也嘗試潛水、高空彈跳等連一般身心健全的人也不一定敢從事的刺激運動(有照片/影片素材)，木島英登說：「只要想，永

遠有辦法」，障礙與否不在雙腿，而在內心。抱持這樣的想法，木島英登勇敢踏上未知的旅程，用一百公分的高度看世界的木島英登，透過大量旅行和世界接觸，更加深自己生存的自信，從世界觀點看到所謂「無障礙」，並不是建造沒有階梯的建築物、增加無障礙廁所而已，而是在內心尊重每個人獨特性。本書記載了他充滿挑戰、有苦有樂的「輪椅世界之旅」。

作者簡介


木島英登~1973年出生於大阪府，已婚，育有一女，第二個孩子即將於2009年10月出生。木島在高中三年級時，因為橄欖球社團的練習過程中脊椎受傷，導致下半身不遂，從此只能仰賴輪椅生活。他是日本名校神戶大學第一位坐著輪椅入學的學生，爾後也成為日本電通廣告第一個坐輪椅的員工，其著作也被選入日本高中英文教科書內。2003年3月辭職，全職投入諮詢、演講、寫作工作，開設Travel for All網頁，在新聞、雜誌等引起話題，目前經營無障礙空間研究所。

治療師報馬仔

不良的姿勢與疼痛(2)

物理治療數位博物館 柴惠敏

項目	內容	圖示
強化腹肌運動	若有啤酒肚或鮪魚肚的人，則應該做這強化腹肌的運動，也就是仰臥起坐。但初學者或肌力不足者，不可以做直腿的仰臥起坐。仰臥屈膝，雙手伸直，將上半身向上抬起，使手指碰觸膝蓋。如果碰不到，沒有關係，逐日練習，慢慢就可以碰到。維持3-6秒鐘，再放鬆。注意：呼吸一定要平順，可配合時間，大聲數秒，以免憋氣。本運動的任一級做完後，會感到比較舒服或有一點點腹部痠痛，但不會出現不舒適的痠痛。如果無法抬到最高點或會出現疼痛，則可以不用抬到那麼極限。動作幅度隨著個人的能力而有所不同。年輕人可以從每次10下做起，但25歲以上的人若是做不到，從一下、兩下做起也沒關係，千萬不要逞強。逐漸增加次數，但每天約做個30下即可達到腹肌強化的效果。	
平背運動	所有中、老年人，尤其是腰椎出現過度前凸的人，都應該做這個強化腰椎間小肌群、使腰椎關節穩定的運動。腰椎前凸的人平躺時，腰部與床面形成一個大空洞（右上圖）。做法是平躺在床上，雙膝屈起，雙手置於腰部下面，填塞腰椎前凸產生的空洞。在平順的呼吸下，將小腹微向下壓，感覺是將肚臍往床面的方向靠攏（右下圖）。注意：呼吸一定要平順。持續3-5秒鐘再放鬆。若力量變佳，可持續至10秒，但須量力而為。然而腰椎直立時才需要腰椎的穩定，如坐姿或走路。但平背運動在屈膝的情況下較易學會，一旦學會後，則要練習在膝伸直的情況下練習收縮（右中及右下圖），逐漸進步到在坐姿的情況下收縮、站立的情況下收縮，以致在走路或跑步時也能維持收縮。本運動做完後，並無	 

項目	內容	圖示
	特別的感覺，但不會出現不舒適的痠痛。如果會出現疼痛，則肌肉收縮時間再縮短。收縮力量隨著個人的能力而有所不同。年輕人可以從每次10下做起，但25歲以上的人若是做不到，從一下、兩下做起也沒關係，千萬不要逞強，動作正確最重要。逐漸增加次數，但每天約做個30下即可達到腰椎穩定的效果。	
強化背肌運動	若大部分的工作時間都是坐著批寫公文或打電腦，則應該做這強化背肌的運動。這個運動從容易到高難度，分為七級，做法是漸進式的增加強度。倒也不必完成一級後才可以再進入次一級，但一定要量力而為。茲詳述如下： 俯臥、面朝下，雙手放置在背部，在臀部不動的狀況下，上半身直接向上抬起，離開床面。此為第一級強化背肌運動，是最基本的動作。如果背肌肌力夠強時，則將雙手平放在肩部兩側，再將上半身提起（右圖一），是為第二級強化背肌運動。若肌力更強時，將雙手伸直，再做上半身抬起動作（第三級，右圖二）。如果能力更強時，則可加上腿部的動作，身體俯臥，上半身維持不動，將一腿伸直抬高（右圖二），是為第四級強化背肌運動。若肌力更強時，則同時將雙腿伸直抬高（第五級，右圖四）。最後可以臀部與腿部同時做運動，先做不對稱的肢體抬高動作，也就是對側的手腳同時抬高動作（右圖五），是為第六級強化背肌運動。若肌力更強時，則同時將雙腿、雙手伸直抬高（第七級，右圖六）。 本運動的任一級做完後，會感到比較舒服或有一點點腰痠的感覺，但不會出現不舒適的痠痛。如果無法抬到最高點或會出現疼痛，則可以不用抬到那麼極限。動作幅度隨著個人的能力而有所不同。 年輕人可以從每次10下做起，但25歲以上的人若是做不到，從一下、兩下做起也沒關係，千萬不要逞強。逐漸增加次數，但每天約做個30下即可達到背肌強化的效果。	 圖一  圖二  圖三  圖四  圖五  圖六  圖七