



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：第五十六期 發刊日期：中華民國 99 年 03 月 01 日



活動訊息

義剪活動

本學期預定義剪時間為：3/12、4/23、6/4，特此通知，請家長自行斟酌學生理髮的時間哦！

好書大家看



創造奇蹟的人：閃亮的生命 2

作者：蔡澤松編著

出版社：九歌文化

出版日期：2008 年 9 月 1 日

語言：繁體中文

<轉載自金石堂網路書店>

內容簡介

缺憾還諸天地，生命的奇蹟可以自己創造。

突破有形軀體的缺陷，這些人奮力攀爬人生，成為意志與行動上的巨人。

九歌於一九七八年創社，《閃亮的生命》為第一批新書，報導十位堅強的勇士奮鬥不懈的精神，突破生命的極限，完成十個不向命運屈服的故事，獲得廣大讀者的敬佩與共鳴。九歌為了慶祝成立三十週年，續編《閃亮的生命（二）：創造奇蹟的人》，延續第一集的精神，報導身障或後天因疾病、意外，而導致殘缺的人，他們不受肢體的外型限制，堅定沈著，無怨無尤，勇敢地接受環境的挑戰，而且戰勝了環境，創造了非凡奇蹟。現在將他們奮鬥的故事與讀者分享，彰顯令人敬佩的毅力與勇氣，將生命發揮至極限的無畏精神。

★給現代缺乏勇氣的社會，提供十個振奮人心、鼓舞勇敢向前的標竿。

★讓成長中的青少年了解：順性開發、適才適所，演活自己、演好人生。為自己的生命負責，認真活出屬於自己的故事。

★有十位「創造奇蹟的人」精采的生命故事，還有他們的作品，展現各自擅長的專業領域。

編者簡介：蔡澤松

銘傳大學大眾傳播系畢業，加拿大皇家大學 EMBA 碩士。現為天培文化發行人、九歌文化事業群副社長。

治療師報馬仔

利用居家輔具克服障礙生活(上)

內政部多功能輔具資源整合推廣中心

余雨軒、李淑貞

<轉載自輔具之友第25期>

一、緒言

人的一生，生老病死，我們經歷不斷的成長，卻也必須面臨到身體功能開始退化的一天。我們在家中的生活，食衣住行，各項活動行為，不知執行了千百萬回，身強力壯時，總不覺得有什麼問題，當身體功能衰退時，才發覺到，原先的環境，其實還可以更友善些。

科技的進步以及觀念的改變，友善環境的概念，開始在各國間落實、萌芽。無障礙環境、智慧化住宅、通用設計的產品，在在顯示無障礙的生活，是應該普及適用於各個層面、對象。但就台灣既有的房屋空間來看，尚有許多的居家生活空間是不利於銀髮族、孕婦、小孩及身心障礙者，有時礙於建築結構的不易改變或改變所須承擔的風險代價太大，這時輔具的提供，可以適時的解決在家庭生活中所面臨到的問題，可以讓使用者獨立安全的完成生活事務，減少依賴他人的機率。

「內政部多功能輔具資源整推廣中心」和「經濟部標準局」共同全作，以 ISO9999:2007(E)身心障礙者輔助產品分類與專門術語(Assistive products for persons with disabilities-Classification and terminology)為基礎，再就國內目前輔具使用狀況與需求，擬訂台灣本土的輔具分類系統，其最大特色是以輔具使用的『主要工作任務功能』來歸類，非常適合用來介紹居家生活中可以應用到的輔具。

二、如廁用以及清洗/沐浴/淋浴用輔具

浴廁是我們每天進行清潔的場所，在浴廁中會進行到的活動有如廁以及清洗沐浴。對於行動不便的家人，要順利並安全的進行如廁清潔活動時，需考慮到的是浴室中空間的安排，以及防滑措施與適當輔具的運用。

1. 浴廁空間安排部份，基本上應避免堆放不必要的雜物，整體空間要讓輪椅能順利的進行迴轉的空間為佳。浴廁門的部份，寬度要適合輪椅進出，如有門檻影響輪椅進出者，可思考去除門檻或利用木板、水泥製作斜坡道，以方便輪椅進出。
2. 浴廁因進行盥洗沐浴等活動，較容易潮濕容易滑倒，可以選購防滑瓷磚或利用防滑劑/條/墊來減少滑倒的風險。另可加裝或攜帶求救鈴，如需要協助時，方便按鈴求救。



↑ 防滑劑

3. 對於下肢功能較弱者，在如廁或盥洗沐浴時，常面臨到移轉位、起身的困難，馬桶增高器、移轉位板、扶手、沐浴便盆椅、電動起身馬桶椅等，是常使用來解決問題的輔具。另對於上肢功能較弱者，可利用扶手、馬桶背靠以及可提供上半身支撐的洗澡椅來提供輔助。

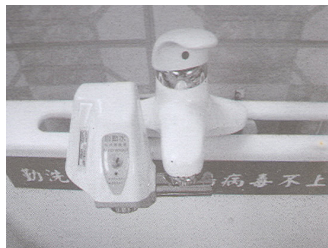


↑馬桶增高器

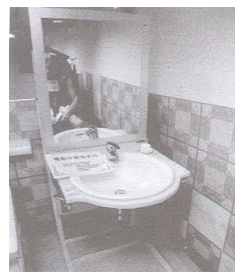


↑電動起身馬桶椅

4. 對於盥洗設備的使用，應思考家中使用者高度的問題，設定在適合全家人使用的高度，另可選用撥桿式或感應式水龍頭來取代旋轉式龍頭，減少手部精細功能的操作問題。



↑感應式水龍頭裝置可安裝於手動水龍頭上，使一般水龍頭變成感應式。



↑電動升降洗手台

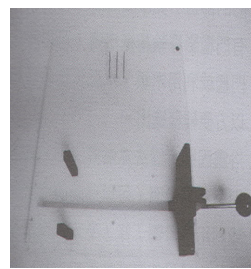
三、準備食物及飲料用輔具

準備餐點與用餐，是我們在飲食活動中，非常重要的一部分，進到廚房，準備一餐美味的食物，必須要進行的活動有，廚房設備使用及食材的整理，提供以下建議供參考。

1. 家中如有行動不便者，需坐在輪椅或椅子上進行料理，則可思考調整家中料理工作台高度並將工作靠近料理台，亦可思考到手電動升降的料理台，方便不同高度使用者使用。
2. 將常用到的廚具放置在較低的廚櫃或使用移動式廚櫃，減少移動機會並方便拿取。如擔心家中幼童隨意開啟使用廚具受傷，可使用安全扣鎖，讓抽屜等較不易被幼童開啟。
3. 選用具有防乾燒、油溫過熱、異常熄火等安全裝置的瓦斯爐，並可在廚房外裝設煙霧偵測器，預防火警的發生。
4. 輔助黏板、易握式刀子、大蒜剝皮器、水果削皮器、水果切片器等輔具的運用，對只能單手料理、手部精細功能較弱者，提供了必要的協助。



↑料理台下淨空，方便輪椅更靠近



↑輔助黏板

四、吃喝用輔具

在用餐進食的部份，適當餐具的選用，是非常重要的，考量到不同的風俗民情、不同的食物，就會使用到不同的餐具，而對於手關節活動受限、握力較弱、張口受限的人而言，適當輔具的選用，對於其用餐過程，提供重要的協助。常見飲食輔具如下：



↑各式飲食輔具組

1. 筷子輔助器、加粗握把餐具，可針對手握力較弱的使用者，讓其在減少手部精細動作的操作下，方便使用餐具進食。而現在市面上亦看到有握把可塑形餐具，其握把部分可以曲調整成使用者容易抓握的形狀，其功用亦是讓使用者方便握持餐具。
2. 針對手關節活動、進食角度受限的使用者而言，可以利用可調整角度的湯匙、刀叉，來調整到適合進食的角度。
3. 針對嬰幼兒或張口受限的人，可選擇較細長的湯匙面或刀叉，讓餐具較容易將食物送進嘴裡。而如口腔有咬合反射的狀況，可以選用軟質湯匙來進食，避免傷害到牙齦。
4. 另因湯類或其它加熱食物，容易因溫度使餐盤碗底有蒸氣，造成餐盤容易滑動，不易固定在桌上。這時可以使用防滑墊或吸盤式的餐盤，讓餐具可以固定在桌上，方便進食。

五、穿脫衣物活動用輔具

在執行穿脫衣褲鞋襪的活動中，常會運用到四肢伸展、彎腰、轉身等活動，當各關節活動度、肌肉力量降低，影響到穿脫衣物的活動時，可利用以下幾樣輔具來提供協助。

1. 穿衣輔助桿
針對關節活動度較弱的人，可以利用輔助桿末端 S 型鉤子，協助勾（脫）去衣物。
2. 穿襪/褲輔助器
可以減少穿襪/褲時需要彎腰、抬腿等動作，穿襪子時，可利用單筒的支撐板，而穿褲子時，則利用雙筒相連的支撐板，將褲/襪套在輔助器上，將腳套入，以手拉動輔助器，完成穿著的動作。
3. 脫鞋板/鞋拔：減少穿鞋子時，須彎腰、抬腿等動作，方便直接套穿。
4. 易穿脫衣服與鞋子
針對手部精細功能較弱的人，可以選擇套頭式衣服或以魔鬼粘取代鈕扣，在鞋子的選擇，亦可使用鞋帶固定器或選擇魔鬼粘取代鞋帶，以方便穿脫鞋子。

未完待續～～



↑穿衣輔助桿



↑穿襪輔助器



↑鞋拔



↑脫鞋