

篇名：

默默付出的職能治療——青少年心理健康職治

作者：

賴美惠。曉明女中。高一丙班

指導老師：

劉華真老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

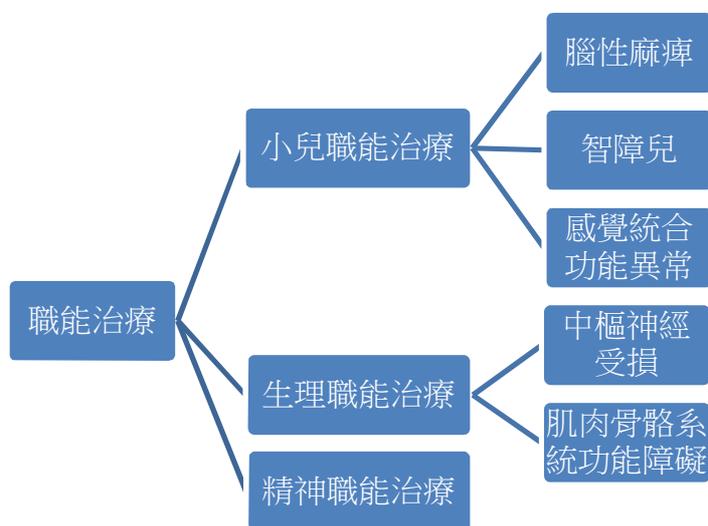
這一點，出自於我自己也正值青少年階段，對於那些生活狀況跟正常青少年有明顯差異的人，我非常想了解他們發生了什麼事？又該如何將他們引導回正常的狀態？也許知道了這些，日後便可以更正確、更加地能夠幫助那些無助的個案，並且了解他們的問題所在、該運用哪些方式才能夠真正為他們出一份力。

### 二、淺談職能治療（Occupational Therapy）

在現今的醫療系統當中，最常聽見的不外乎是醫生、護士、物理治療師等耳熟能詳的稱呼，那到底何謂「職能治療」？簡而言之，這是一項醫術與藝術的結晶。「職能治療」，主要是為患者分別設計其能夠舒適生活的環境，以及協助治療、為個案心理治療等，類似於我們印象中的「復健」，但是涉及範圍卻又較為廣泛。而所謂的「職能治療」有個明確的宗旨：「提升生活適應力以及改善生活品質」。

### 三、職能治療之三大領域

依照個案的狀況差異，職能治療可分為以下的三大領域：



### 四、職能治療媒介

主要分為下列八大項：

- (1) **非人環境**——將房門上鎖為物理環境的安全感基礎、過度性依附物體為象徵性安全感基礎
- (2) **治療性運用自我**——傾聽與溝通

- (3) 教學過程——觀察病人所需，配合其程度
- (4) 有目的之活動——導向預期目標
- (5) 活動分析與合成——評估能力、需求，並給予適當性活動
- (6) 團體動力學——作用在每個團體的複雜力量，發展出各團體樣貌
- (7) 治療性團體
- (8) 活動團體——協助個案找出功能障礙 (註一)

## 五、職能治療服務場所

如果成為一名合法的職能治療師之後，就業的場所常見的為以下五種，依照服務場所的不同，治療的個案性質也會有所差異。

- (1) 學校體系
- (2) 醫療機構
- (3) 老人機構
- (4) 社區機構
- (5) 私人開業 (註二)

## 貳●正文

### 一、青少年心理健康職能治療

「青少年」可以說是一個值得去研究的特殊階段，但其實早在 2300 年前，Aristotle 已開始觀察，並提出「年輕人的特徵是容易有慾望」、「他們將所有事情都看得太不切實際」……等觀點。

以下是各學者對青少年階段的分析：

Stanley Hall	在青少年階段的個體會退回更原始的時期，以無理、不一致的行為為其特徵
Erickson Winnicott	形成身份定位的時期
Jean Piaget	特徵在於抽象思考的能力
Kohlberg	道德推理發展的時期
Coleman	他認為青少年發展的風暴及壓力模式 (storm-and-stress models) 是非典型的，他們是依臨床族群而定

大部分的青少年即使面對叛逆、挫折等時期，仍然可以成功的銜接到成人期，但還是有少數的青少年會用失敗的方式因應挑戰。而此時，『職能治療師的角色就

是協助青少年建立並維持個人安適感，以達到個人目標及準備未來成人角色所需的關係。』（註三）

## 二、青少年常見的心理障礙

青少年所遭遇的障礙若真的要找是無邊無際的，心理分析理論也將青少年視為處於情緒波動期，但即便如此，仍是可歸類為下列幾種常見的障礙：

- 情緒障礙：恐懼症、焦慮狀態
- 行為規範障礙：偷竊、縱火
- 過動：注意力不集中
- 飲食疾患：厭食或暴食症
- 習慣障礙：睡眠障礙、痙攣
- 壓力創傷症候群：被虐
- 身體疾患：慢性疲勞
- 精神疾患：短期反應性精神病、憂鬱（註四）

## 三、職能治療介入範圍

職能治療主要的介入焦點之一是協助青少年獲得技巧及競爭能力，以增進他們因應互動性的能力，而治療的媒介物及方法大抵在前頁說明過了。不過職能治療究竟可以在青少年的生活中，介入多大的範圍呢？基本上，介入得範圍可分為三大類：個別、團體、家庭。而各範圍的介入型式則整理呈現於以下表格中：

個別	團體	家庭
自我照顧技巧	社會／人際及生活技巧	與父母的個別諮詢
社會／人際及生活技巧	問題解決技巧	與父母及青少年的聯合會議
問題解決技巧	娛樂／工作技巧	
娛樂／工作技巧	焦慮處理	
焦慮處理	創造性／自我表達	
創造型／自我表達	投射技巧	
投射性技巧	環境團體（住院）	
諮商	團體導向（喪親、性虐待）	
	心理治療（只有談話）	
	父母支持	

（表格資料來源：朱靜宜、沈明德、林政佑、林煜涵、陳芝萍、陳威勝（譯）。  
兒童與青少年心理健康職能治療。（台北市：五南圖書，2006年。）頁298。）

## 五、多專業團隊

青少年精神領域的職能治療師會在多專業團隊中提供服務，這些團隊可能會由其他健康工作者扮演主導的地位，也可能會引入其他針對青少年的專業服務，視當地資源而定。

「濾網」指的是從其中一個層級至下一個層級的底限，表格內主要為各層級負責協助青少年的角色。其中父母親為最常見，如有「特殊狀況」，則將轉交給下個層級，以此類推，嚴重者甚至須進入住院服務。

濾網一	父母親 學校老師 照顧者			
層級一	社工員 志工 基層工作者 健康視訪員 教師			
濾網二	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>簽署服務層級同意書</td> <td>初級心理健康工作者</td> <td>契約</td> </tr> </table>	簽署服務層級同意書	初級心理健康工作者	契約
簽署服務層級同意書	初級心理健康工作者	契約		
層級二	社區精神科護士 精神科醫師 臨床心理學家 社工師 心理治療師 職能治療師 教育心理學家			
濾網三	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>簽署服務層級同意書</td> <td>契約</td> </tr> </table>	簽署服務層級同意書	契約	
簽署服務層級同意書	契約			
層級三	特殊評估團隊 日間單位團隊 物質濫用團隊 家庭治療團隊 心理治療督導團隊			
濾網四	兒童與青少年心理健康服務特殊專家			
層級四	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>契約</td> </tr> </table>	契約		
契約				
	兒童與青少年健康住院服務 特殊精神科聯繫服務 特殊神經——精神科服務 安全法庭心理健康服務			

（表格資料來源：朱靜宜、沈明德、林政佑、林煜涵、陳芝萍、陳威勝（譯）。  
兒童與青少年心理健康職能治療。（台北市：五南圖書，2006年。）頁283。）

## 參●結論

現今各大學之中，科系十分多元，但擁有「職能治療學系」的學校僅有國立臺灣大學、長庚大學、義守大學、輔仁大學、中山醫學大學、成功大學、高雄醫學大學等七所，且要成為一名真正的職能治療師須具備合格的國家考試證照，人力資

源的充實有其限度。加上我國的職能治療系統與其他歐美、日本等先進國家相較之下，仍有段進步空間，所以國內人才、技術可說是十分缺乏。

青少年心理健康職能治療是一門纖細卻又複雜的學問。不僅青少年本身思維非一朝一夕就可以掌握，面對個案，更必須從他生活所有細節開始著手、蒐集與了解，然後用青少年可以接受的方式漸漸引導出何為他的障礙，進而規劃出一適合他的職治計畫。

但即使是成功協助青少年個案完成職治目標之後，有一點我們必須去深思的問題，就是——青少年時期的職能治療成效，是否會延續到成人時期？還是說只能短暫的維持在這個階段？這個問題須藉由長時間的縱貫性個案研究去解答，然後藉以作為本土職能治療制度建立的基礎。

#### 肆●引註資料

註一、黃曼聰、陳威勝、陳芝萍（2007）。精神健康職能治療——理論與實務。台北市：五南圖書。

註二、台灣大學職能治療學系（2009）。台灣大學職能治療學系簡介－問答集。2009.3.28 取自 <http://homepage.ntu.edu.tw/~otntu/qa.htm>

註三、朱靜宜、沈明德、林政佑、林煜涵、陳芝萍、陳威勝譯。兒童與青少年心理健康職能治療。台北市：五南圖書。

註四、同註一。