



106年精神復健機構輔導研討會

# 復健資源活化及利用

衛生福利部草屯療養院

李慧玲職能治療師

106.12.05

# 課程目標

- 運用工具（如SWOT）分析機構特性、所在地資源。
- 機構復健目標及計畫訂定。
- 將多元社會資源之融入復健計畫並落實（含實例）。

# 課程目標

- 運用工具（如SWOT）分析機構特性、所在地資源。
- 機構復健目標及計畫訂定。
- 將多元社會資源之融入復健計畫並落實（含實例）。

## • 困境

- 3個目標：很多也很大
- 60分鐘：時間太少

我們是否也常常讓個案陷入這樣的困境

A stylized, colorful illustration of a landscape. The background features wavy, layered bands of blue and white, suggesting a sky or water. In the foreground, there are rolling green hills with a brown path. On the left, there are several stylized trees and plants: a tall green tree, a purple and pink flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the upper left. The overall style is flat and modern.

# 目標 1

運用工具（如SWOT）  
分析機構特性、所在地資源

# 常見範例 SWOT分析

## S優勢

- 1.空間寬敞設備新穎
- 2.專業人力多元充沛

## O機會

- 1.社區資源豐富工作訓練機會多
- 2.衛生福利部推廣心理衛生

## W弱勢

- 1.人事成本高
- 2.收案結案頻繁內部張力強

## T威脅

- 1.鄰近大型精神復健機構逐年增加
- 2.健保給付開始浮動

# SWOT分析 精進版

經營策略	O機會	T威脅
S優勢  1.空間寬敞設備新穎 2.專業人力多元充沛	1.社區資源豐富 2.衛生福利部推廣心理衛生	1.鄰近大型精神復健機構逐年增加 2.健保給付開始浮動
W弱勢  1.成本高 2.收結案頻繁內部張力強	1.擴增收案量(90-120人) 2.提升出席率(70%-80%)	1.多多益善 (1)職訓方案(1-2案) (1)精神團體獎勵(0-1案)

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills, a blue sky with wavy bands, a red bird, a green tree, and a purple flower.

# 有策略就有目標 有目標就要監測

3.10 召開品質管理相關會議  
正向循環

A stylized, colorful illustration of a landscape. The background features wavy, layered bands of blue and white, suggesting a sky or water. In the foreground, there are rolling green hills with a brown path. On the left, there are several stylized trees and flowers in shades of green, purple, and orange. A small red bird is flying in the upper left. The overall style is clean and modern.

## 目標 2

# 機構復健目標及計畫訂定

## 2.1 復健評估

### 目的

- 透過整合性復健評估
- 了解學員的功能與表現
- 以擬定符合學員復健需求的目標與計畫

## 2.1 復健評估

### 註

- 評估由專業人員主責
- 專任管理人員提供復健觀察結果
- 並引導學員自我觀察與回饋
- 作為復健服務計畫修訂的參考
- 同時促進學員的參與

## 2.1 復健評估

### 註

- 復健評估包含：獨立生活功能、社會功能、職業功能、身心健康狀況及家庭與社會支持系統之評估等。
- 專業人員應依學員需求選用合適之評估方法、工具及頻率。

## 2.2 訂定復健目標及計畫

### 目的

- 擬定符合學員復健需求之目標與計畫
- 並有效結合運用社區資源，以強化社區適應能力

2.1 復健評估	2.2 訂定復健目標及計畫
透過整合性復健評估 了解學員的功能與表現 以擬定符合學員復健需求的目標與計畫	擬定符合學員復健需求之目標與計畫 並有效結合運用社區資源，以強化社區 適應能力

- 「文字」淺顯易懂
- 「執行」窒礙難行 或 通行無阻

# 測試

專注力

5分鐘看6張圖

資訊處理速度

寫下6張圖的共同點

邏輯及推理

寫下6張圖的相異點

**AFTER TWO WEEKS WE  
TEND  
TO REMEMBER ...**

10% of what we read

READING

20% of what we hear

HEARING WORDS

30% of what we see

LOOKING AT PICTURES

**PASSIVE**

WATCHING A MOVIE/VIDEOTAPE

LOOKING AT AN EXHIBIT

50% of what we see and  
hear

WATCHING A DEMONSTRATION

SEEING IT DONE ON LOCATION

70% of what we  
say

PARTICIPATING IN A DISCUSSION

GIVING A TALK

**ACTIVE**

90% of  
what we  
say and  
do

DOING A DRAMATIC PRESENTATION

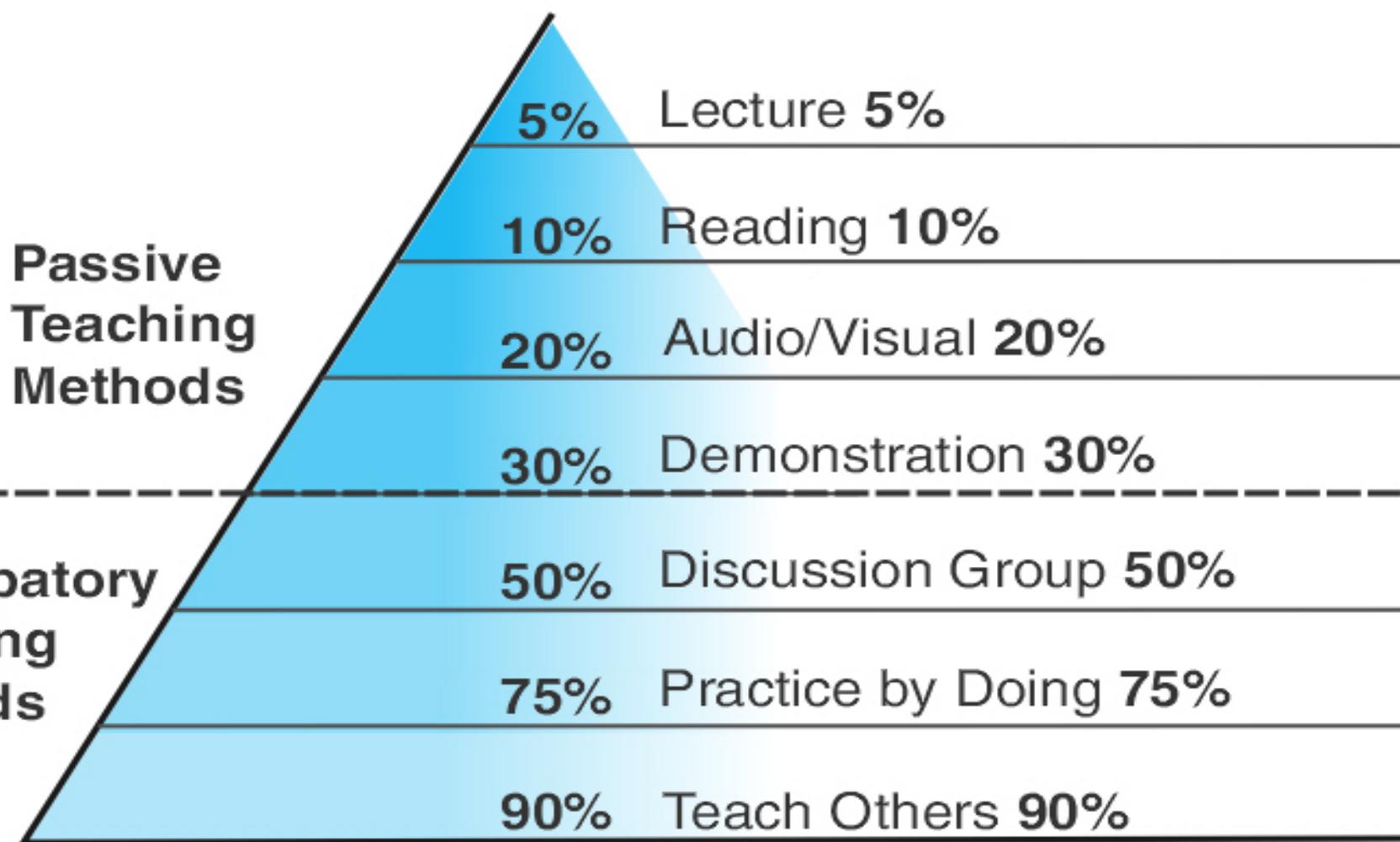
SIMULATING THE REAL EXPERIENCE

DOING THE REAL THING

Adapted from: Edgar Dale *Audio-Visual Methods in Teaching*, Holt, Rinehart and Winston.

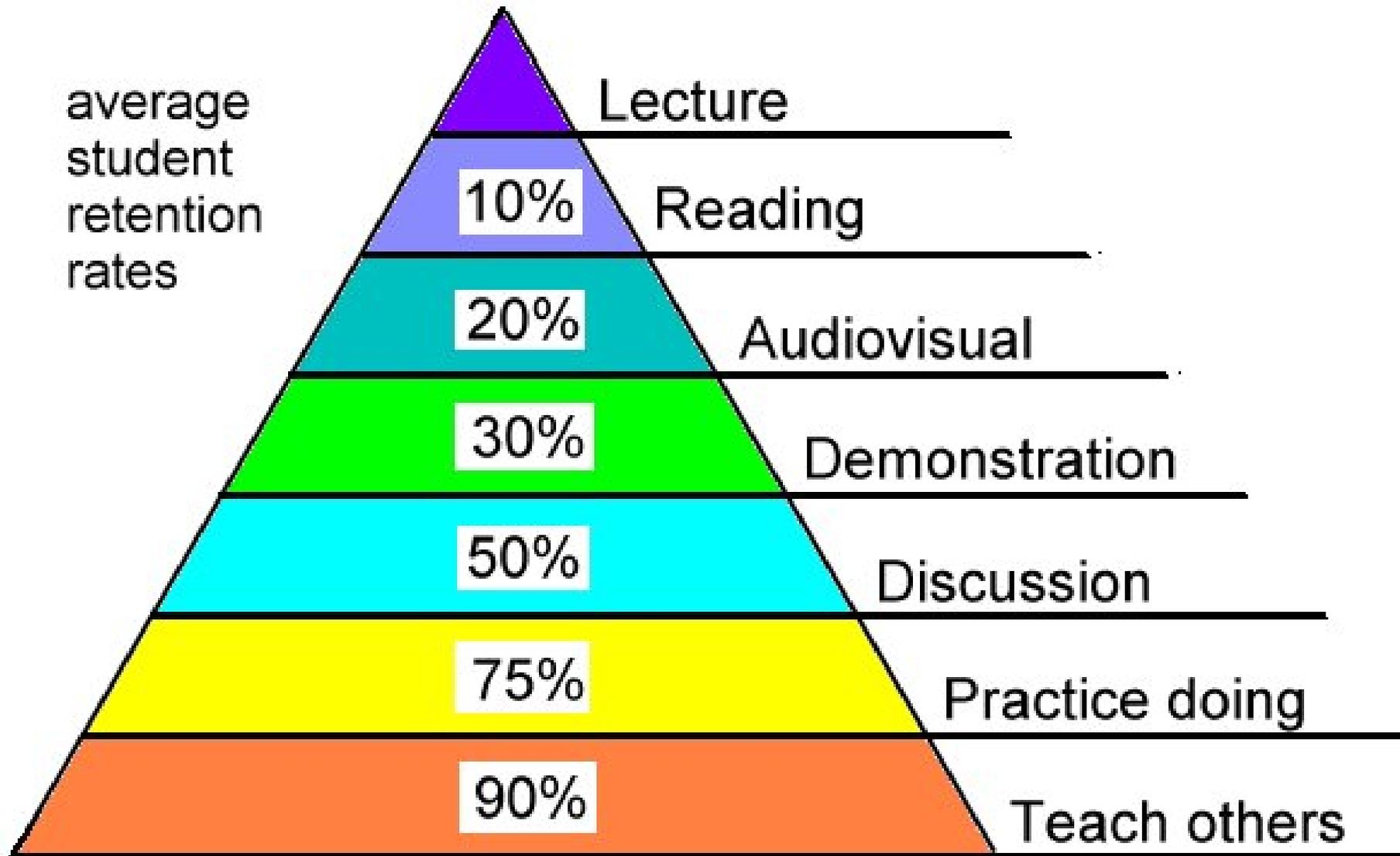
# The Pyramid Learning

Average Retention Rates



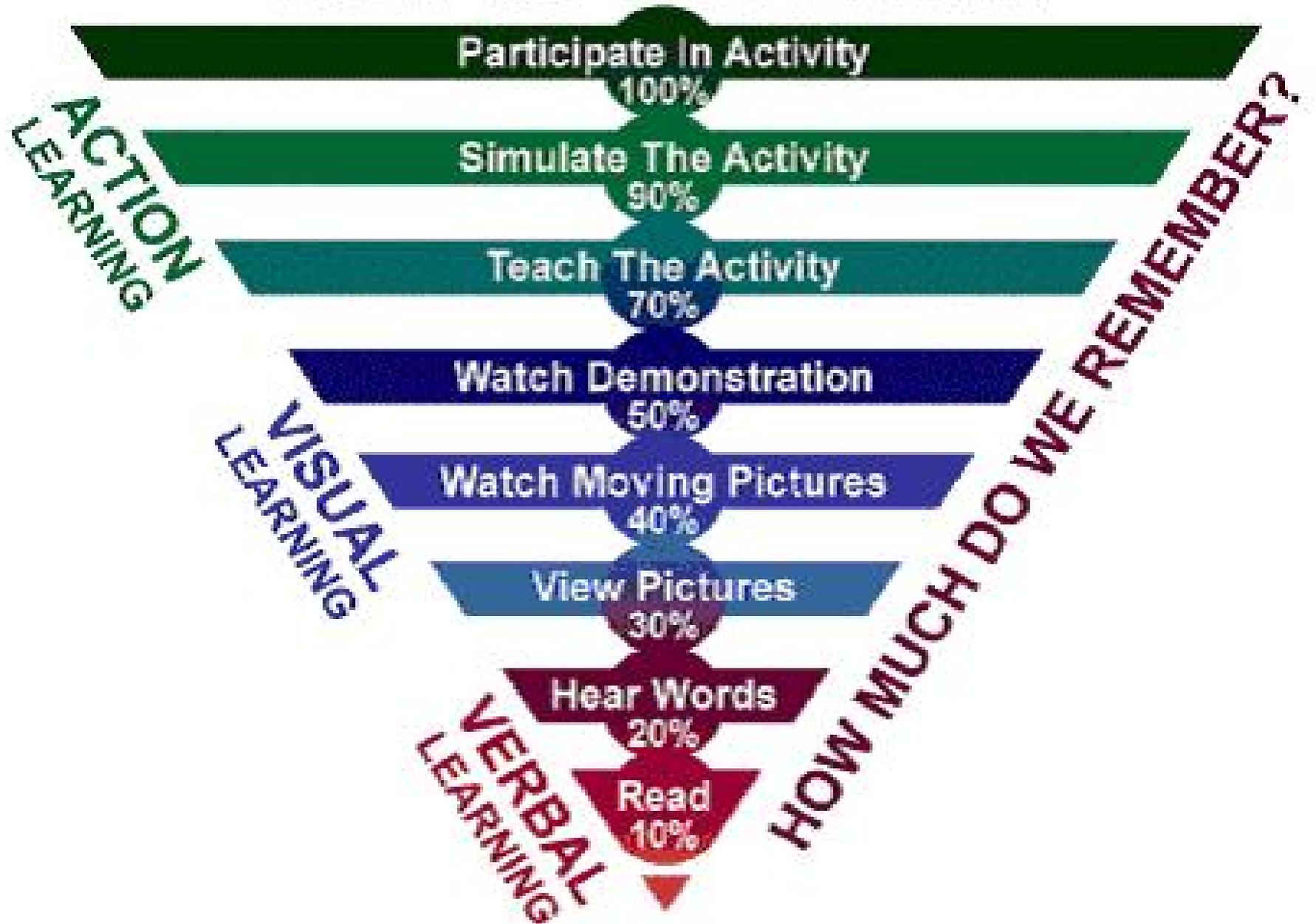
Adapted from National Training Laboratories. Bethel, Maine

# Learning Pyramid



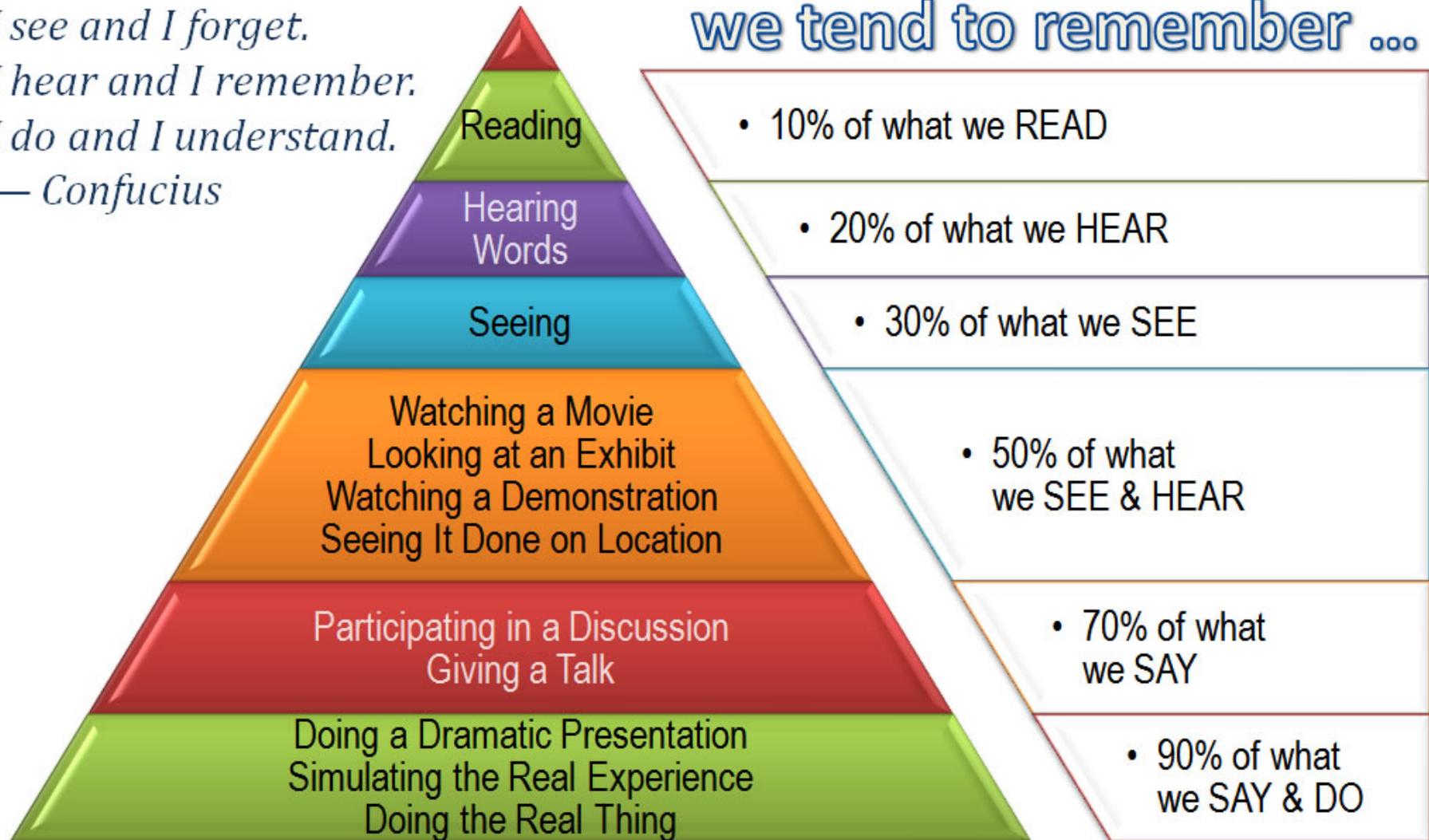
Source: National Training Laboratories, Bethel, Maine

# HOW DO WE LEARN?



# The Cone of Learning

*I see and I forget.  
I hear and I remember.  
I do and I understand.*  
— Confucius

P  
a  
s  
s  
i  
v  
eA  
c  
t  
i  
v  
e

People generally remember...  
(learning activities)

People are able to...  
(learning outcomes)

10% of what they read

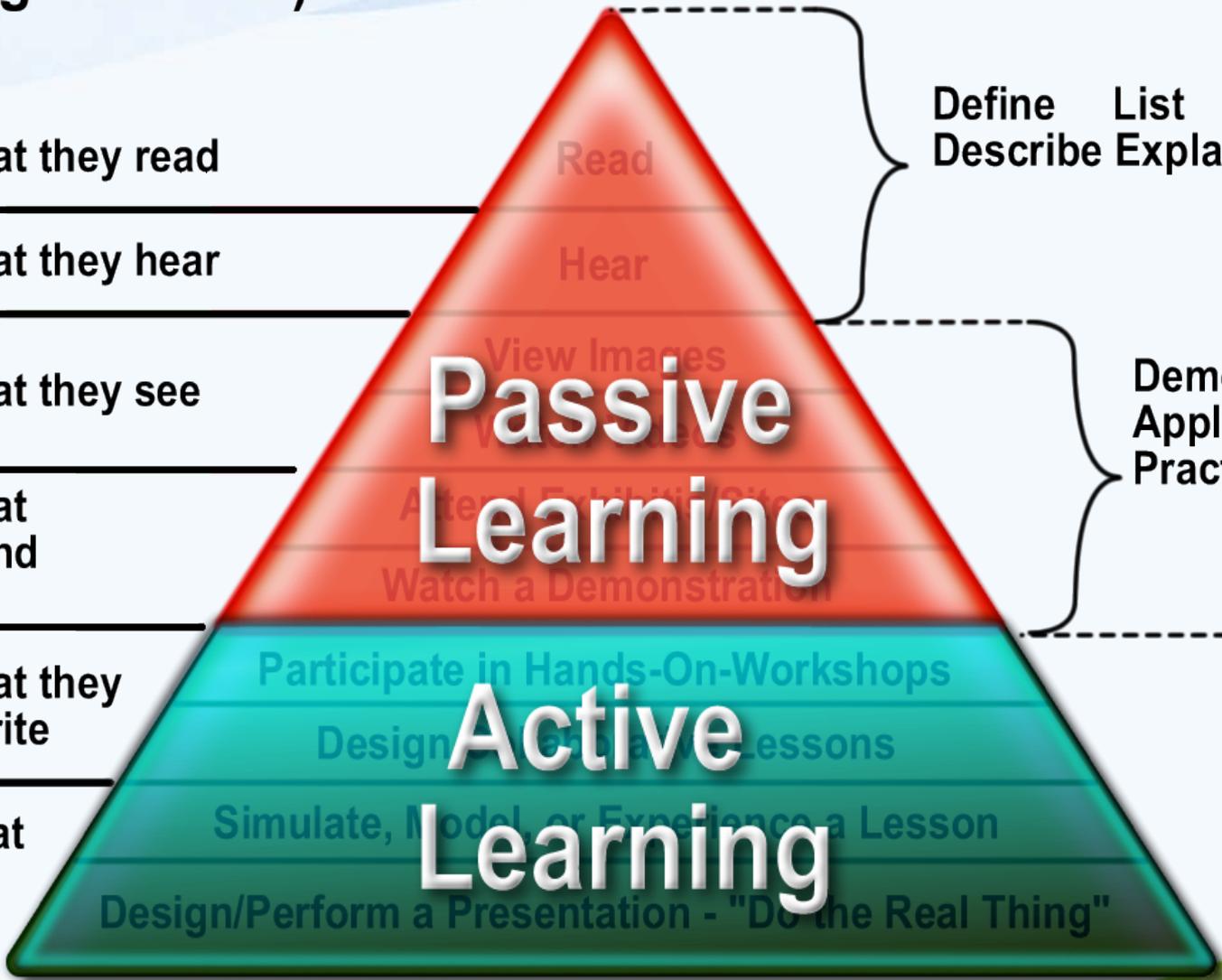
20% of what they hear

30% of what they see

50% of what they see and hear

70% of what they say and write

90% of what they do.



Define List  
Describe Explain

Demonstrate  
Apply  
Practice

Analyze  
Define  
Create  
Evaluate

# 測試

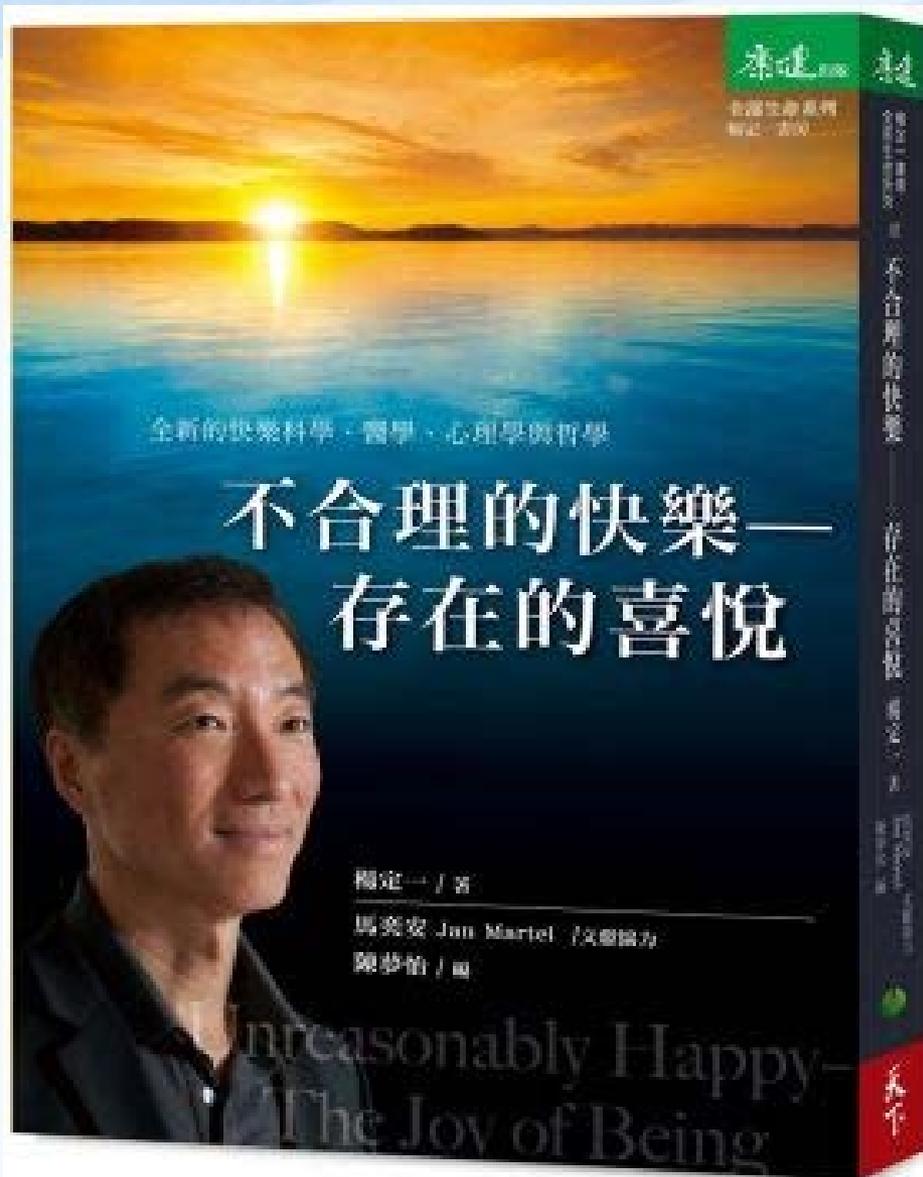
- 輕而易舉
  - 恭喜您，您是對的人
  - 能作對的事，也能把對的事做好
- 困難重重
  - 祝福您，訓練自己成為對的人



## 目標 3

將多元社會資源之融入復健計畫並落實

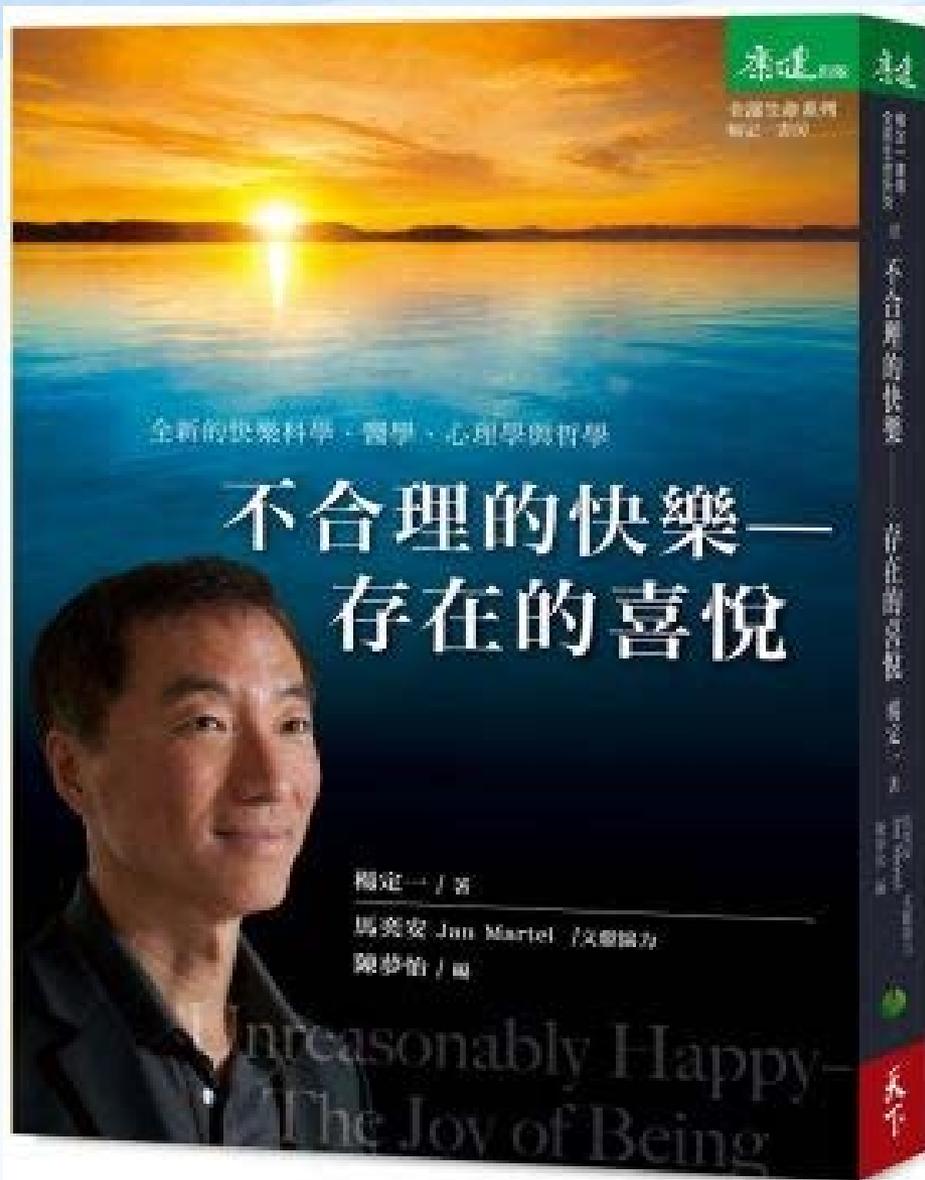
時間有限  
只能完成2份問卷  
讓您得知  
是否可順利達此目標



• 參考

• 融入

• 完成



很多人不快樂

很多人不愛運動

# 不合理的快樂-存在的喜悅

- 評估

- 生活滿意度量表
- 牛津快樂量表

- 說明

- 科學、醫學、社會學、心理學、哲學
- 各領域實證

# 不合理的快樂-存在的喜悅

- 評估

- 生活滿意度量表
- 牛津快樂量表

- 說明

- 科學、醫學、社會學、心理學、哲學
- 各領域實證

# 不合理的快樂-存在的喜悅

- 從評估中找出不快樂(不運動)的原因
- 設定目標
  - 結果指標：不合理的快樂(不合理的運動)  
就在生活裡
  - 過程指標
    - 均衡飲食(依人量化指標)
    - 均衡運動(依人量化指標)
    - 正向行動(依人量化指標)

# 不合理的快樂-存在的喜悅

## ● 計畫



實證 有效

# 不合理的快樂-存在的喜悅

## ● 計畫



資料來源：ACSM's Guidelines for Exercise Testing And Prescription 第七版

實證 有效

# 不合理的快樂-存在的喜悅

## ● 計畫

### ● 練習「臣服」

- 一早睜開眼睛，還沒起床前，先檢視一下自己的狀態——晚上睡得好不好，作了好夢還是惡夢，身體疲勞還是有精神，內心是平靜還是煩惱，是舒暢、恐懼還是憂鬱？有沒有其他萎縮或激烈的反彈。
- 接下來告訴自己：
- 我都知道，而我都可以承擔，我可以完全接受、完全容納、完全包容，一切都好。沒有事。我本身，就是臣服。
- 這個練習，從早到晚、無論發生何事都可以做。一旦可以接納、包容，會發現心自然就安定下來，而能平靜地處理任何事情。

### ● 練習「參」

A stylized, colorful illustration of a landscape. The background features wavy, layered bands of blue and white, suggesting a sky or water. In the foreground, there are rolling green hills with a brown path. On the left, there are several stylized trees and plants: a green tree, a purple and pink flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the green hills.

您

熱愛您的工作嗎？

改編「生活滿意度量表」



# 再問一次 您，真的熱愛嗎？

「牛津快樂量表」

天份

我覺得我生來就為了  
從事這樣的工作

熱情

報酬

每天早上醒來，  
都很盼望趕快開始工作

有人付錢請我做這工作，  
我在作夢嗎？

看見、聽到  
習得、學會  
感謝、感恩

