

出國報告（出國類別：其他）

世界職能治療師會議  
(WFOT Congress 2022, Paris, France)  
視訊報告

服務機關：衛生福利部嘉南療養院

姓名職稱：黃文儀職能治療師

派赴國家/地區：臺灣,中華民國

出國期間：111年08月28日-111年09月01日

報告日期：111年11月07日

# 目錄

目錄 2

摘 要 .....	3
一、 目的 .....	4
二、 世界職能治療師聯盟學術研討會簡介 .....	4
三、 研討會過程 .....	5
四、 心得和收穫 .....	8
五、 建議(未來展望) .....	8
六、 照片研討會視訊 .....	10
七、 文獻 .....	11
八、 出席證明 .....	12

## 摘 要

111 年世界職能治療師聯盟學術研討會在法國巴黎舉辦，因疫情選擇不出國前往，以視訊方式與會，瞭解到目前世界職能治療師發展趨勢，也深深體會到世界各國都因疫情影響到專業發展以及尋求疫情下的專業展現。也此次也透過海報論文發表(The Effects of Chair-Based Exercise Programs on People with Mental illness)，彰顯我國在精神障礙者復健成果。

## 一、 目的

透過參與世界職能治療師會議(WFOT Congress 2022)，聆聽世界各國在職能治療的臨床、教學、研究的經驗分享，了解職能治療在精神科領域的未來展望，彙整國內資源發展國內心理職能治療，推動衛生福利部嘉南療養院職能治療科服務及研究發展；同時也藉由發表本國職能治療師在精神專科領域的復健過程和相關成效，展現本國在心理職能治療的成果。

## 二、 世界職能治療師聯盟學術研討會簡介

世界職能治療師聯盟學術研討會是每四年一次的學術會議，今年選在法國巴黎舉辦，有鑑於持續的 COVID-19 大流行，會議從原本 3 月展延到法國時間 8/28 至 8/31 舉辦，舉辦單位為讓全世界職能治療師均可與會，2022 年 WFOT 國際大會將作為混合活動舉辦，報名者可選擇親自和視訊兩種方式與會

今年的主題為「研究、創新實踐、職能模式的進化(Research, innovative practices, occupational model: levers for a cyclical R-evolution)」。創新定義為發明、開發和實施新的主意 (Innovation defined as the invention, development, and implementation of new ideas)。讓身為職能治療師的我警惕自己實證研究的重要，以及要隨著外在環境變遷，要能發明、開發新專業想法、以及實踐創新的策略，以符合時代需求。

因此上網搜尋職能治療創新的文獻，學者提出創新的過程(1)發明（出現想法）、(2)發展（想法的闡述）和(3)實施（對創新的廣泛接受），從一開始的提出想法到實施的整個過程，不僅在機構單位內部展開、也跨多方網絡或深入社區，是全面且複雜過程。此研討會中，法國職能治療師分享法國的職能治療專業的創新歷程，法國研究的演變，法國職能治療的歷史與運動醫學(movement of medicine)和醫療保健專業(health care professions)有關，受到衛生政策以及社會、文化和技術環境影響。法國職能治療專業在實踐、方法和概念上提出的創新，均是依據職能治療診斷(Occupational Therapy Diagnosis)作為基礎。進一步上網搜尋職能治療診斷，Rogers 和 Holm 學者(1991)指出職能治療診斷是從職能角色表現去思考和評估給予職能診斷，首先透過獲得線索，提出假設，解釋所搜尋的線索，進行假設評估，最後提出介入策略，這一系列過程中更能全面了解個案的職能表現。職能診斷是先從職能治療角色去評估是否失能，再評估個案相對應角色的職能表現和職能要素那些出現的問題，跟臺灣目前推行身心障礙鑑定概念是一致的。

### 三、 研討會過程

#### (一) 分享本次海報發表內容

本次分享職能治療科帶領復健病房學員椅子運動的成效，題目為 The Effects of Chair-Based Exercise Programs on People with Mental illness，研究背景是坐著運動是安全且較受學員喜愛，有助於提升個案運動的動機，因此想探究椅子運動對慢性精神個案的成效，先初步探究慢性精神個案每周一次，一次 60 分鐘，維持兩個月的成效，椅子運動結合體適能概念，動作簡單，分別有關節活動度、有氧、肌力和伸展等，個案均有參加 45 分鐘左右運動，透過 30 秒起立坐下評估個案的下肢肌力，結果沒有顯著進度；但在張眼單腳站評估中結果顯示個案平衡能力有顯著進步，此結果也讓自己未來可進一步探究坐著運動為何有助於平衡的背後機制。透過椅子運動驗證有成效，有助於自己職能治療師更有自信帶領個案從事椅子運動，期待未來能將椅子運動為基礎，養成個案運動習慣。

#### (二) 參與視訊研討會主題重點摘要

透過視訊以及事後文獻回顧，以下分享印象深刻的研討會主題的重點:

#### 1. COVID-19 疫情，職能表現失衡，降低人們參與有意義的活動，影響了人們的健康和福祉；。

比利時學者發表 COVID-19 期間的封鎖限制人們的日常生活活動，減少人們從事有意義的活動，研究顯示參與有意義活動的程度與比利時成年人的心理健康呈正相關。因此未來，面對流行病的封鎖措施中，需要提供人們有意義職能活動，以維持健康心理。

美國學者發表中指出因 COVID-19 大流行，美國數百萬工作場所突然關閉，導致很多工作者被迫在家工作，他們的生活方式、日常生活和健康習慣發生了突然變化，研究指出由於在家工作，不同身體部位的疼痛增加了，面對這種負面的感知和體驗，影響他們的身體和心理健康。因此提出 COVID-19 期間工作地點的突然變化，職能失去原本平衡(生活型態出現失衡)，導致出現工作相關的肌肉骨骼疾病的疼痛，職能治療師可以通過評估「在家虛擬工作站」，提供建議減緩工作者身心的負面影響。在臺灣也有很多工作者也面臨要在家工作，門診就遇到台南科學園區工程師來進行職能評估，也提到在家辦公，壓力更大，需要隨時回報工作進度。提醒身為職能治療師的我要關注如何增加在家

工作的人們的健康和福祉，或許也能透過職能生活型態再造(Life-style Redesign)，分析疫情下宅在家的職能活動，引導在家工作者選擇健康職能活動建構生活安排，達到安適生活。

## 2. 職能治療推動的減重方案

丹麥學者提出超重或肥胖影響丹麥人健康和日常生活，丹麥職能治療師從人、環境和職能的相互作用，提出了減肥計劃「DO:IT」；此計畫中飲食和運動(又稱為身體活動;physical activity),需要搭配社會關係、習慣和職能的平衡，研究中顯示此策略支持肥胖人群的減肥過程，實現健康和生活質量，且達到「持續性」減肥。

- (1) 飲食：對食物的認識；嘗試多種感官的品嚐。
- (2) 運動：提升對運動的價值觀，逐步去運動，一步一步取得小小的成就感
- (3) 社會關係：建構自信，再變化的關係中找到跟他人的共同點。
- (4) 習慣：資源的使用，不養成壞習慣和行為
- (5) 職能平衡：找到日常生活有意義且多元的職能活動，取得平衡。

## 3. Skills2Care®是職能治療推動照護失智症患者的計畫

美國職能治療師提出 Skills2Care 是協助照護者(caregivers)照護失智症的計畫，已被驗證透過教導照護者的照護技巧，能改善照護者的幸福感和信心，能減少失智症患者混亂行為和減緩功能衰退。職能治療師需要先評估失智患者的能力，住家安全，和照護者照護的所遇到的問題，教導照護者照護技巧，如照護者能依據適合患者技能或興趣，修改環境或活動，使用策略來解決行為症狀…等。透過官方網站，了解到 Skills2Care®教導照護者照護技巧包含:(1)了解失智症；(2)減少失智患者挑戰性行為；(3)有效溝通；(4)讓家更安全；(5)在提供最佳護理的同時也能照顧自己的方法。這概念跟臺灣目前推動長照「復能」概念一樣，復能是想辦法讓個案，盡可能參與想參與活動，促進和維持個案最大功能，在復能服務內容就包含要教導照顧者照護技巧，以及與個案重新學會解決生活上遇到問題。

## 4. 「動物輔助治療」(Animal-assisted therapy, AAT)

臺灣職能治療師研究證歷經 12 周寵物治療(Animal-assisted therapy , AAT)有助於中老年思覺失調症患者的症狀緩解(正性症狀、負性症狀和一般精神病理學症狀)以及和壓力紓解。進一步透過網路和文獻了解動物輔助治療，2004 年江珮儀學者期刊中提到動物輔助治療有助於護理之家住民肢體活動度，改善人際互動和情緒。透過搜尋網路和綜合此期刊中，清楚介紹寵物治療分為

- (1) 伊甸園模式(Eden Alternative Program): 主要是參與照護和飼養動物的過程。
- (2) 動物輔助活動(Animal-Assisted Activity;AAA): 此類型是娛樂型，動物不需要經過訓練，動物透過表演或陪伴改善病人狀況。
- (3) 動物輔助服務(Animal-Assisted Service;AAS): 次類動物提供服務，有責任幫忙有需要的人，協助完成部分生活自理，如導盲犬。
- (4) 動物輔助治療(Animal-Assisted Therpay;AAT) :是將動物做為治療媒介，運用人與動物之間互動，經由治療者以系統性且計畫性的介入，達到身心靈全面緩解和治療的目的。而此類型動物需要被訓練過，稱為治療性動物，如「狗醫生」。

未來臨床上可依據需求和資源，提供相對的寵物治療。

#### **四、 心得和收穫**

##### **(一) 未來國內舉辦國際研討會可讓國內發表者以中文發表，增加國內專業人員與會和交流。**

此次 WFOT 舉辦在法國，所有主題會議採即時翻譯成英語和法語，讓法國在地專業人員排除語言因素能參加會議，未來臺灣如有機會辦理國際性研討會，也可考慮比照，讓國內專業人員以中文演說，中英文同時並行。

##### **(二) 不局限於研究架構嚴謹度，可將臨床經驗投稿分享，進行專業間交流。**

研究上，我們可能會拘泥自己沒有嚴謹研究架構，因此沒有把臨床經驗撰寫下來進行分享；而透過此次會議，提醒我們只要是創新的想法或者實踐，均能嘗試發表和分享，提供給臨床者實踐依據，或者未來進一步研究；其中有學者透過文獻回顧，提出面對 COVID-19 時職能治療專業如何應對的策略值得學習。

##### **(三) 疫情影響我們每個人職能表現，網路和視訊扮演重要角色。**

COVID-19 使人們的生活方式發生了巨大變化，疫情改變我們職能生活，導致很多人不能跟人接觸，宅在家工作，只能透過網路與人互動，透過視訊工作和上課；研究中很多學者也是透過網路進行研究，邀請受測者透過網路填寫問卷，了解人們的生理和心理狀態。疫情加速了網路的發展，網路有效傳達訊息，已經成為生活中不可或缺的要害，未來可探究網路相關研究。

#### **五、 建議(未來展望)**

##### **(一) 持續落實職能治療實證醫學，展現臺灣復建成果**

##### **(二) 從此研討會發現可使用的評估工具，因此透過研究網絡，將與臺灣職能治療學者接洽使用「臺灣版有意義的活動參與量**

表」，探究精神障礙者的職能活動表現。

(三) 加強面對危機時(如:疫情下)如何展現職能治療專業。

# 六、 照片研討會視訊

## 本次大會視訊畫面

### The effects of Chair-Based Exercise Programs on people with mental illness

Wen-Yi Huang<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Department of Occupational Therapy, Jianan Psychiatric Center, Ministry of Health and Welfare, Tainan.

#### Introduction

Exercise sitting on the chair was not only safe, but also more motivated people with mental illness to perform exercise.

#### Objectives

The aim of the study was to measure the effects of chair exercise on people with mental illness.

#### Methods

Thirty participants (45.3±19.58 years) were recruited from the psychiatric center in Taiwan. Most participants met diagnostic criteria for schizophrenia (n=25) or schizoaffective (n=3). The female occupied 26.67%. Each course lasted for 12 weeks. Participants exercised once a week for 60 minutes during 2 months. Each course program of chair exercise included joint mobility exercise, aerobic muscular resistance, stretching, etc. Each program involved warm-up by 10-minute, followed by 40min of exercise, and finally ended with 10-minute cool-down. Participants were exercising at moderate intensity, (equivalent to) in the 13-16 (somewhat hard to hard) RES (Rating of Perceived Exertion Scale) zone. We evaluated the effects of the programs on the participants' muscle strength and balance, measured by 30-second chair stand test and one-leg stance test with eye-opened.

#### Results

Chair-Based exercise programs motivated people with mental illness to actively exercise, and the duration of their exercise was 45-50mins. The comparison of data before and after training reveals a significant difference in one-leg stance test with eye-opened (23.1± 24.3 vs. 54.8±49.2, p=0.01), but 30-second chair stand test (19.27± 5.9 vs. 18.45±6.1 p=0.494) was not significant.



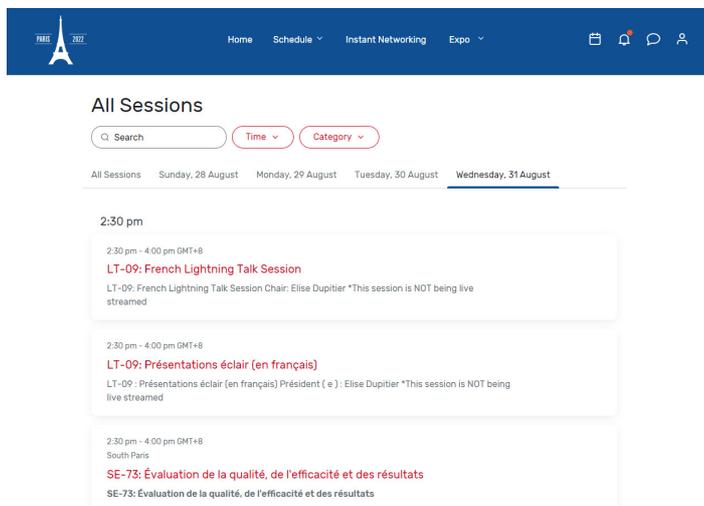
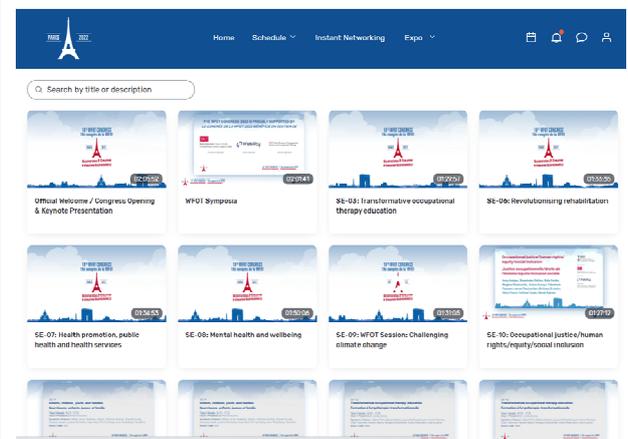
Use books, water bottles as weights, or sugar for resistance training

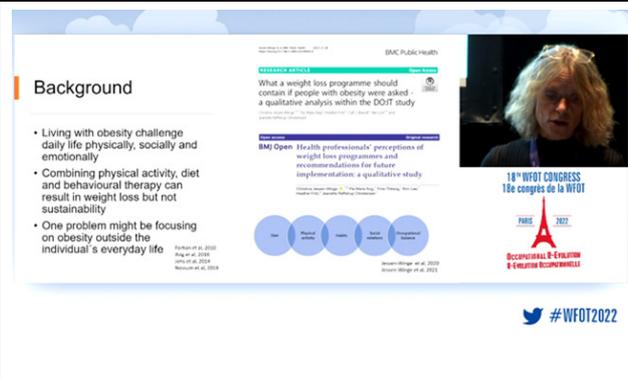
#### Conclusion

According to the results, chair exercise improves the motivation and duration of people with mental illness, which makes them actively exercise for 45 minutes within 60 minutes. Another interesting outcome is the improvement of balance, though participants actually sit through the program. The effects of chair-based exercise to improving standing balance could be further discussed the mechanism.

**Key Words**  
Chair-Based Exercise · Mental illness

Author: Wen-Yi Huang E-mail: wenyi@mail.cnpcc.gov.tw



## 七、 文獻

Rogers, J. C., & Holm, M. B. (1991). Occupational therapy diagnostic reasoning: A component of clinical reasoning. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45(11), 1045-1053.

江珮儀. (2004). 應用寵物治療於護理之家之經驗分享. *長期照護雜誌*, 8(2), 118-124.

有關 Skills2Care®資訊，網頁查詢為

<https://www.dementiacollaborative.com/pages/skills2care-certification>

有關寵物治療諮詢，網頁查詢為

<https://mypaper.pchome.com.tw/cpcu21/post/1276158085>

八、 出席證明

