

運動治療 提升視障生自理能力

●關懷視障生 文／王仁癸

運動治療是感覺統合感官的矯治訓練，是以身體動感來強化個體的關節與肌肉組織，使個體的行為、情感與生理產生變化，同時也刺激大腦神經的成長與連結，提高各感官的認知功能與動作協調的一致性。視障生因視覺的缺陷，自主行動能力較差，造成運動不足，容易導致某部分肌肉與神經萎縮，影響到個人的生活自理能力。

為提升視障生自理能力，筆者觀察國內外運動治療教學文獻，整理出視障生教學注意事項與方法，供教師與家長參考。

運動場地須安全無虞

視障生因無視覺的回饋，降低獲得外界環境訊息的能力，運動場地必須是無任何雜物的寬廣空間，地面要平坦且要有保護措施，以防意外情況發生；須設置無障礙校園環境，讓視障生能自行做簡單的運動。

器材要有聲與可觸摸

運動器材必須要有聲響，讓視障生能透過聽覺知道器材的方向與位置，例如：可在球內裝上響鈴，或在特定地點放置蜂鳴器，以利視障生判定方向與定位。器材也必須要安全與可觸摸性，讓視障生可以透過觸覺來獲知器材的形狀與質地，並利用它們來做簡單的指令動作。

針對症狀以強化運動

不同的運動方式會引起身體不同的感官刺激反應。視障生因身體活動程度與範圍較低，容易造成身體的某部分肌肉退化，要針對他們退化的肌肉，提供適合的器材加以活化，以調節神經系統與肌肉勁度，促使生理的運動神經系統能正常反應。

循序漸進動感刺激

視障生做運動治療時，必須要能意識到動感的刺激；同時，運動強度要循序漸進，且須考慮到他們的生理退化程度，以免過多的運動負荷造成傷害。

善用音樂節奏感

音樂可強化運動治療的動作幅度與頻率，並改善神經反應的活性，以及提高生理協調能力；音樂節奏的快慢強弱會影響到視障生的心理反應，妥善運用音樂節奏，可協調他們的生理機能，紓解心理的壓力。

個別差異化指導

視障生因視覺缺陷程度不同，造成在運動教學時，對環境的感知能力有所差異。運動時，必須針對視障生的生、心理狀況，配合相關的教師或助理員在旁協助指導姿勢的正確性，若姿勢不正確時，要立即改善，避免運動意外的發生；同時，運動不以消耗體力為目的，而以成效為考量。

注重多元動感刺激

運動能增強人體感知能力的發展，有利於改善大腦、神經系統及身體的協調能力。為了增進視障生其他感官知覺能力的敏銳發展，應讓他們多接受不同形式的運動刺激，讓腦神經成長與連結，彌補視力缺陷，以動感的優勢感官能力引導其他弱勢感官能力的發展。

運動治療能針對不同視障生的生理情況，提供不同運動部位矯治，並強化感覺統合感官協調能力，進而提高視障生的神經感官能力與生活自理能力。

亞斯伯格症學生 生涯發展及輔導

● 轉銜教育 文／梁明華

亞斯伯格症雖然在一九四四年就由奧地利醫師漢斯·亞斯伯格提出，但在一九九三年世界衛生組織及一九九四年第四版美國精神醫學診斷手冊 DSM-IV 正式被承認後，相關的研究及診斷才逐漸增加。

目前臺灣研究或診斷亞斯伯格症大約有十多年多歷史，在「亞斯伯格症」這個名詞還未被了解之前，很多亞斯伯格症學生被認為是智能障礙或有精神疾病問題，錯誤及不明的診斷，將使這些學生無法獲得良好的學習環境及支持系統。因此，如何讓社會大眾認識亞斯伯格症，是目前需要努力的重要目標。

對每個學生來說，無論在學校的學習或是以後的職場工作，都需要和人接觸，但亞斯伯格症學生最大的困難即在社交技巧的缺乏。在一般人眼中，亞斯伯格症學生沒有同理心、固著於特定事物、不會與人有良好互動、不會辨識他人臉部表情，而常發生誤會，這種種因素都將導致亞斯伯格症學生在未來的學習及職業發展中，面臨到許多嚴峻的挑戰。有鑑於此，在目前學校教育中，對於已被確診為亞斯伯格症或是未被鑑定的亞斯伯格症學生，都須為他們的生涯發展進行全方位的考量及規畫，營造友善、接納的學習成長環境，才能有效幫助他們順利融入未來的職場生活。

在輔導亞斯伯格症學生未來職場就業所會面臨的問題中，最重要的關鍵在於人際關係的處理。儘管他們的智力屬正常以上水準，學習職場技能並非其主要困擾，但仍有許多亞斯伯格症患者難以適應職場生活，原因即來自於社交技能的缺乏，造成主雇之間關係的緊張與衝突，因而無法順利獲得工作的成就感，甚至喪失自信心及面對問題的解決能力。

由此可知，在亞斯伯格症學生尚未踏入職場前，學校教育就應先針對他們未來可能遇到的職場狀況，進行社交技巧訓練，經過實際練習及情境視覺提示的人際接觸活動等，以便能夠透過活動經驗的累積，增進他們對環境的覺察力，以及提升與他人互動的技能。

亞斯伯格症屬隱性障礙，一般人難以從外觀判定其就是障礙者；加上智力表現正常，卻常常做些出乎人意料的行為，更是讓旁人不知所措、摸不著頭緒，無法理解他們問題行為背後的原因，造成他們在職場適應不良的情況產生。身為教育工作者，除了就在學階段教導亞斯伯格症學生在學校的社交技能外，也應透過多元活動培養他們的挫折忍受度，以及接受新事物的能力，才能因應未來多變的職場生活。