

肯納成人身心障礙者減緩老化計畫-

2022 注入青春活力

壹、 問題現況描述

肯納症，即指自閉症與亞斯伯格症候群等泛自閉症障礙者，是一種由於神經系統失調導致的發育障礙，其病徵包括社交能力缺失、溝通能力缺失、有限、重複、不正常以及一成不變的興趣和行為模式。肯納症的特徵會隨著年齡、智商程度以及伴隨其他障礙情形而有不同的行為表現與支持需求。目前大多身心障礙者療育訓練資源都使用在早期或學齡療育的規劃與進行，對於青年或成年心智障礙者的療育訓練活動安排，常被視為是不需要或是沒有效益的。

而據衛生福利部對國內身心障礙者的統計資料顯示，身心障礙者的人口數，從 2000 年的 711,064 人攀升至 2019 年的 1,186,740 人，以 2019 年身心障礙者年齡人口分布統計數字來看，18 歲至 65 歲總和為 621,581 名，其中以 18~未滿 45 歲占 219,520；意味著身障者有數拾萬人面臨輕壯年老化現象。

根據身心障礙者老化現象之概念探討與初探性實證研究（林昭吟，2004）及身障機構服務對象老化服務提供模式之研究（蔡春足，2018）等文獻研究探討，發現身障者從整體時序年齡來看，身障者多數會在 50 歲以前即出現老化現象，並且發現成年身障者在生理面與社會面的老化現象，較接近老人；障礙有關之特質如障別、障礙等級、與障礙發生時間，也較易彰顯老化現象之差異。

目前台灣小型日間作業設施服務其對象，大多數皆從教育體系完成特殊教育學員後，才轉銜至社會福利體系接受服務，所以服務型態上也和以往大不相同。透過身障機構服務對象老化服務提供模式之研究，文獻數據查詢得知以 122 家智能障礙為主機構研究，發現到各機構平均老化比例為 35%。也反映出國內身障機構也普遍均面臨了老化智障者照顧的問題，但卻僅有少數機構實施老化專區行動，更顯示最大的困難點在於缺少專業人士照顧人力的不足。

財團法人台灣肯納自閉症基金會自成立至今，長期致力於對肯納青年提供離校安置、教育安養以及職能訓練等第一線服務工作，深感肯納青年以及成年肯納症者仍是非常需要相關的專業訓練人員透過課程訓練以及活動引導來協助其

減緩生理老化、培養休閒能力、協助情緒穩定、生活能力的維持與想望的實現。

貳、 計畫目標及內容

一、 計畫目標：

1. 提供肯納症者持續接受體適能、復健、休閒藝能等訓練的機會。
2. 提升肯納症者體力維持、動作協調、平衡.....等能力。
3. 提升肯納症者之生活自理與自我照顧能力，以延緩老化現象的產生。
4. 拓展肯納症者休閒活動向度和能力，以增進情緒表達與自我實踐的能力。
5. 訓練與提升肯納症者的體力，使其有充足的體力來適應生活與活動。
6. 訓練與提升肯納症者對自我身體的覺察能力，學習正確運用身體的方式，減少不良姿勢對身體產生影響與負擔。
7. 協助肯納症者學習以不同的方式維持情緒穩定。
8. 增加肯納症者與他人互動的機會，與訓練人際互動

的能力。

9. 協助其調整與適應疫情所帶來的生活改變，增加情緒的穩定度。

二、 計畫內容：

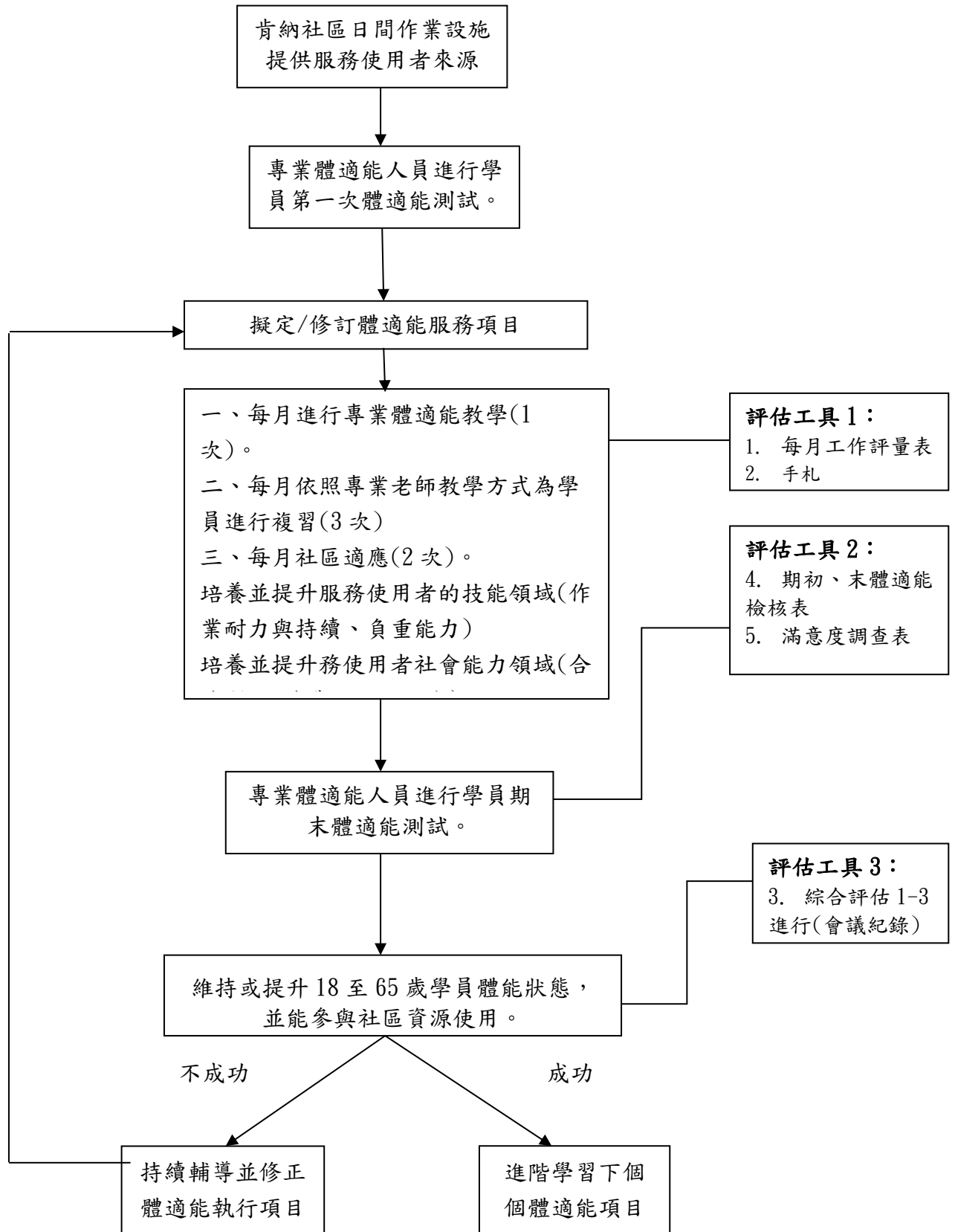
1. 服務對象：本會目前所服務之 125 位 18 歲以上的服務使用者。
2. 服務地點：本會 5 個服務據點之活動空間。
3. 服務時間：自 111 年 2 月至 12 月，依照各班之服務對象活動時間安排；因應疫情升溫，自 4/25 起暫停執行外聘之專業課程，期間各班陸續有工作人與服務使用者確診，因此，直至 6/10 各班狀況較為穩定後，再視各班狀況與督導及外聘講師討論後，恢復課程之執行。
4. 合作單位：康齡安健物理治療所
5. 服務模式：

藉由互動觀察與家長訪談，對本會所服務之 7 個班別的服務對象進行需求與能力調查，並統整各班服務對象的共同需求，以安排相關的專業服務課程（包括：體適能、藝能創作、音樂療育、社交技

巧、復健訓練、周末活動.....等)。

透過專業教師對服務對象進行相關能力的評估與課程的規劃，並為肯納症者進行課程訓練，經由定期的檢核評估與紀錄，以了服務對象改變情形與程度。

6. 服務流程：



7. 評估計畫(相關表單與評估工具如附件一)

一、成效一：培養並提升服務使用者的技能領域(作業體耐力)。			
指標 (Indicators)	蒐集資料的方法或工具	資料型式 1 (量化資料)	資料型式 2 (質化資料)
每月一次的專業體適能教學，培養服務使用者學習健身方式，已達體能提升。	每月活動教保員每月工作評量表。	參與人數/項目/分數數據統計	工作評量表(合作/獨立作業、社交能力、作業耐力與持續)敘述。
二、成效二：團體體適能(雙人至三人)一組，體能強化。			
指標 (Indicators)	蒐集資料的方法或工具	資料型式 1 (量化資料)	資料型式 2 (質化資料)
每月一次的專業體適能教學，進行其分組操作不同體適能適動作，藉此訓練其體能及與他人的互動	每月活動教保員每月工作評量表。	參與人數/項目/分數數據統計	工作評量表(合作/獨立作業、社交能力、作業耐力與持續)敘述。
三、成效三：維持或提升 18 至 65 歲學員體能狀態。			
指標 (Indicators)	蒐集資料的方法或工具	資料型式 1 (量化資料)	資料型式 2 (質化資料)
1. 方案結束時，服務使用者在工作評量日誌中的技能領域評量分數能夠往正向的分數前進。	初評體適能表及期末體適能表進行評估、期末滿意度調查、期末會議紀錄、年度健檢報告。	將期初末體適表、滿意度調查表所得分數進行數據分析	滿意度調查回覆、會議紀錄、期初末體適表評估綜合評估敘述。
2. 方案結束時，服務使用者在工作評量日誌中有社會能力領域評量分數能夠往正向的分數前進。	初評體適能表及期末體適能表進行評估、期末滿意度調查、期末會議紀錄、年度健檢報告。	將期初末體適表、滿意度調查表所得分數進行數據分析	滿意度調查回覆、會議紀錄、期初末體適表評估綜合評估敘述。
四、成效四：建構服務使用者工作支持網絡			
指標 (Indicators)	蒐集資料的方法或工具	資料型式 1 (量化資料)	資料型式 2 (質化資料)
3. 針對服務使用者的工作表現，肯納家庭每個月在手札上能有一年以上的回饋紀錄。 肯納家庭對於體適能服務課程滿意度調查表上能夠呈現正向的分數。	在手札上與肯納家庭進行溝通，告知服務使用者體適能狀況；期末滿意度調查表	將手札所得回饋次數進行收集與分析 將期末滿意度調查表所得分數進行數據分析	手札回饋 期末滿意度調查表

8. 雙督導制度：

除專業課程的評估外，本會亦會安排定期督導會議，邀請外聘與內聘督導，每月進行一次督導會議，以確保跨領域專業合作的有效性，確保各班的專業服務課程都有回應服務對象的需求。

三、 執行費用規劃

預計使用規劃		預計費用
專業督導鐘點費(外聘)	1,600 元*12 時*7 班	134,400
專業督導鐘點費(內聘)	800 元*12 時*7 班	67,200
講師鐘點費(外聘專業師資)	1,200 元*44 小時*7 班	369,600
設備添購(器材汰換與添購)	20,000 元*一式	20,000
設備維休與保養(體適能器材與樂器)	20,000 元*一式	20,000
課程材料費	3000 元*125 人	375,000
雜費	1,000 元*12 個月	12,000
總計		998,200

參、 預期效益

- 一、能提供 125 位以上心智障礙者，共計 308 小時(7 個班 *44 小時/班)的專業課程訓練。
- 二、每月能提供 2~3 次專業課程，一次 1.5-2 小時，服務 2500 以上人次之心智障礙者。
- 三、80%心智障礙者能透過專業課程，能對所訓練的向度有正向的改變。

四、80%心智障礙者有意願持續參與專業課程訓練。

五、有 60%的家長能感受到計畫參加者在體能、行爲、情緒或休閒能力有所改變。

肆、計畫可行性與實績

本計畫自 108 年開始執行，根據教保老師和與家長對談，對本會所服務之 7 個班別的服務對象進行需求與能力調查，並統整各班服務對象的共同需求後，安排相關的專業服務課程(包括：體適能、藝能創作、音樂療育、復健訓練.....等)。

透過專業教師(包括：物理治療師、職能治療師.....等)針對服務對象進行相關能力的評估與課程的規劃，為肯納症者進行課程訓練，經由定期的檢核評估與紀錄，以了服務對象改變情形與程度。

1. 108 年共安排了 9 個長期課程與 3 個短期課程，共計受惠 2578 人次，109 年共安排了 13 個長期課程與 3 個短期課程，共計受惠 4238 人次。
2. 110 年在圓愛社服專案補助支持下，安排了七個長期課程與 2 個短期課程，共計受惠 1722 人次。
3. 在提供服務的過程中服務對象都很積極參與並期待每次的專業課程，並都有明顯改變與收穫；家長也對於訓練課程內容都給予高度評價與肯定，希望未來我們能持續與更多專業講師合作，開設更多課程，帶給服務對象更多元與適切的服務。
4. 從各班教保老師與家長回饋反應有以下幾點足證此計畫

需有延續性：

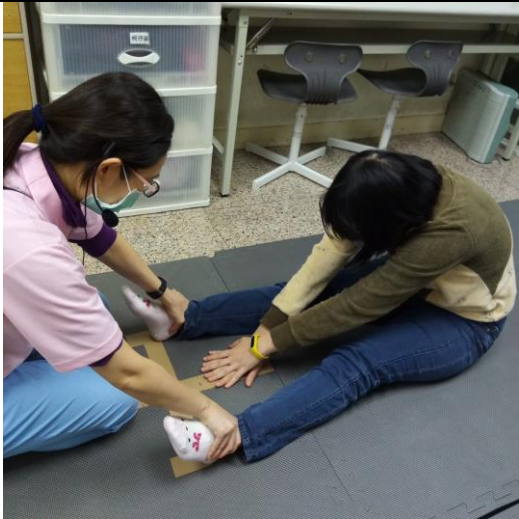
- (1.) 透過體適能課程前後側之結果，發現參與計畫的學員有半數以上，在平衡與協調、心肺耐力、核心肌力與柔軟度四個面相之測量結果，都有維持或提升。
- (2.) 體適能課程中間有因為疫情中斷課程，但還是有感覺到許多學員的體態與行走的姿勢，變得較為端正與標準，另外，外出時，也都感覺到學員的體力有所提升，可以走比較遠也較不容易累。
- (3.) 透過音樂課程與鼓樂的學習，休閒活動或是會內活動表演時，許多學員也變得更加有自信和更願意展現自我。
- (4.) 許多家長都主動表示，對於這樣多元化的專業課程的贊同，也都有感受到參與學員在體能、行為、情緒或休閒能力有所改變，希望這樣的課程未來可以持續辦理。
- (5.) 經過音樂課程與鼓樂的學習，休閒活動或是會內活動表演時，許多學員也變得更加有自信和更願意展現自己。
- (6.) 鼓樂班與音樂課程因疫情減少了許多對外表演與對外展現成果之機會，110 年度共計有三場對外演出：
 - 西華扶輪社捐贈儀式(110/03/26)
 - 北投同濟會聖誕迎賓表演(110/12/17)
 - 台師大 EMBA 慈善音樂會(110/12/25)
- (7.) 周末的團體課程，讓學員在假日有有更多元與豐

富的休閒選擇。也讓家長有喘息空間

(8.) 周末課程講座，除了培養學員休閒能力，也提供了非常良好的社交平台，透過觀察發現，學員們除了從陌生變得熟悉，也能互相照顧與分享。

(9.) 參與活動的家長表示在這過程中，除了課程內容的學習，也增加了家長彼此間的交流機會，讓他更知道如何和學員相處。

過往相關活動照片記錄



物理治療課程-坐姿體前彎-前測



物理治療課程-治療師針對個別學員進行動作的指導與調整



體適能課程-訓練身體穩定度



體適能課程-伸展活動



音樂療育課程-透過音樂與節奏遊戲進行課程活動



鼓樂班-在專業老師的帶領下，大家的合奏越來越有默契



因為疫情少了很多對外演奏與表演的機會，鼓樂班把握嘉賓來訪的機會，充份展現出平時上課與練習的成果



周末團體課程-讓家長與學員間多了彼此交流的機會，家長們表示發現學員們在周末課程中，除了能培養多元的休閒課程，也交到了許多新朋友。

壹、 附件：評估工具空白樣本

一、 工作評量日誌(已 e 化至線上系統)

工作狀況評核表					
學員姓名：		評核日期/期間：			
領域	項目	細項	評核標準		評核分數
作業技能	作業耐力與持續	有足以應付作業活動的坐姿體耐力	3分	能以坐姿進行作業活動的體耐力，並至少維持1小時。	
			2分	能以坐姿進行作業活動的體耐力，並至少維持30分鐘。	
			1分	沒有能以坐姿進行作業活動的能力，或能以坐姿進行作業活動的能力，但無法超過	
			0分	無法評估	
		有足以應付作業活動的站姿體耐力	3分	能以站姿進行作業活動的體耐力，並至少維持1小時。	
			2分	能以站姿進行作業活動的體耐力，並至少維持30分鐘。	
			1分	沒有能以站姿進行作業活動的能力，或能以站姿進行作業活動的能力，但無法超過	
			0分	無法評估	
		有足以應付作業活動的走動體耐力	3分	能有在作業活動中進行走動活動的體耐力，並至少維持1小時。	
			2分	能有在作業活動中進行走動活動的體耐力，並至少維持30分鐘。	
			1分	沒有能以走動方式進行作業活動的能力，或能有在作業活動中進行走動活動的體耐力，但無法超過30分鐘。	
			0分	無法評估	
	負重能力	能攜抱或扛負至少5公斤的物品移動短距離	3分	能攜抱或扛負至少5公斤的物品移動短距離	
			2分	能攜抱或扛負至少2公斤的物品移動短距離	
			1分	無法攜抱或扛負超過2公斤的物品移動短距離	
			0分	無法評估	
總分					
其他觀察記錄暨備註欄					

肯納成人身心障礙者減緩老化計畫

工作狀況評核表

學員姓名：				評核日期/期間：			
社會能力	社交能力	在公共場所能有適當的表現行為	4分	在公共場所能有適當的表現行為			
			3分	偶而需要提醒，大部分時間在公共場所能有適當的表現行為			
			2分	在提醒下，可以在公共場所能有適當的表現行為			
			1分	無法在公共場所維持適當的表現行為			
			0分	無法評估			
社會能力	社交能力	能回應他人建立並維持友誼	5分	能回應他人建立並維持友誼			
			4分	能回應他人建立友誼關係，但無法維持友誼			
			3分	偶而需要提醒，大部分時間能回應他人建立友誼關係，但無法維持友誼			
			2分	在提醒或協助下能回應他人建立友誼關係			
			1分	無法回應他人建立友誼關係			
			0分	無法評估			
	社交能力	能主動與他人建立並維持友誼	5分	能主動與他人建立並維持友誼			
			4分	能主動與他人建立友誼關係，但無法維持友誼			
			3分	偶而需要提醒，大部分時間能主動與他人建立友誼關係，但無法維持友誼			
			2分	在提醒或協助下能主動與他人建立友誼關係，但無法維持友誼			
			1分	無法主動與他人建立友誼關係			
			0分	無法評估			
	合作/獨立作業	能參與共同的團體活動	4分	能參與共同的團體活動			
			3分	偶而需要提醒，大部分時間能參與共同的團體活動			
			2分	需協助引導參與共同的團體活動			
1分			無法參與共同的團體活動				
0分			無法評估				
總分							
其他觀察記錄暨備註欄							
主管/督導：				評核者：			

二、滿意度調查表

財團法人台灣肯納自閉症基金會

滿意度調查表

使用說明：1. 本表僅供本基金會服務成效之參考。

2. 項目(一)學員填寫及項目(二)家長填寫。

★. 項目(一)

學員姓名	選項				無法作答
1. 你喜歡參與體適能活動嗎？	<input type="checkbox"/> 非常喜歡	<input type="checkbox"/> 喜歡	<input type="checkbox"/> 不喜歡	<input type="checkbox"/> 很討厭	
2. 你喜歡使用體適能器材運動嗎？	<input type="checkbox"/> 非常喜歡	<input type="checkbox"/> 喜歡	<input type="checkbox"/> 不喜歡	<input type="checkbox"/> 很討厭	
3. 你在體適能活動有在一起運動的朋友嗎？	<input type="checkbox"/> 有 _____ 個		<input type="checkbox"/> 沒有		
4. 你在體適能運動時有人協助指導嗎？	<input type="checkbox"/> 有 _____ 個		<input type="checkbox"/> 沒有		
5. 你喜歡體適能運動的環境嗎？	<input type="checkbox"/> 非常喜歡	<input type="checkbox"/> 喜歡	<input type="checkbox"/> 不喜歡	<input type="checkbox"/> 很討厭	
6. 我有意見時可以說出來？	<input type="checkbox"/> 常常	<input type="checkbox"/> 有時候	<input type="checkbox"/> 很少	<input type="checkbox"/> 完全沒有	
7. 你現在再作體適能運動時，有沒有感到比較輕鬆了？	<input type="checkbox"/> 有		<input type="checkbox"/> 沒有		
我對於體適能課程的意見：					

★. 項目(二)

填表者		學員姓名				
填表日期		與學員關係				
學員接受服務小作		計 分 標 準				
		很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意

所名稱						
1. 您對台灣肯納自閉症基金會本次，實施專業體適能課程滿意嗎？	5	4	3	2	1	
2. 您對於接受專業體適能服務後，學員達到維持及提升體能結果滿意嗎？	5	4	3	2	1	

我對於體適能課程的意見：

家長簽名：

三、會議記錄表

肯納成人身心障礙者減緩老化計畫—會議記錄表

開會地點： 年 月 日(星期)

開會地點：

紀 錄：

會議內容：

↵

↵

↵

↵

↵

↵

綜 合 評 估 事 項	檢 核 成 果	備 註
1. 是否完成實施服務使用者 <u>期初末期適應能表</u> ?	<input type="checkbox"/> 執行完成 <input type="checkbox"/> 執行中 <input type="checkbox"/> 未執行	
2. 是否完成實施服務使用者 <u>期滿意度調查表</u> ?	<input type="checkbox"/> 執行完成 <input type="checkbox"/> 執行中 <input type="checkbox"/> 未執行	
3. 是否完成實施服務使用者 <u>期年度健檢報告</u> ?	<input type="checkbox"/> 執行完成 <input type="checkbox"/> 執行中 <input type="checkbox"/> 未執行	
4. 是否完成實施服務使用者 <u>每月工作評量表</u> ?	<input type="checkbox"/> 執行完成 <input type="checkbox"/> 執行中 <input type="checkbox"/> 未執行	

服務人員：

四、期初、末體適能檢測表-將依照學員實際狀況調整

測驗項目與內容

體適能評估									
姓名：									
日期	身體組成	平衡能力		肌力	柔軟度		反應能力		心肺耐力
	BMI (kg/cm ²)	左腳 單腳站	右腳 單腳站	30秒 坐站	雙手背後相扣		2.44M坐 走	手握尺	2分鐘 坐姿登階
		(秒)	(秒)	(次)	左手 (公分)	右手 (公分)			(次)
正常值：									
男生	18.5-24.9	> 10秒	> 12次	< 10公分	< 8秒				70-110下
女生	18.5-24.9	> 10秒	> 10次	< 10公分	< 8秒				60-100下