採PCP(Person-centered planning)模式推動身心障礙者生活培力與自我決策就業準備之實務操作

陳淑芳
ab10721@yahoo.com.tw
台灣身心障礙者就業權益促進協會
0926639186

© TemplatesWise.com

講師 陳淑芳 簡介

- 學歷/認證
- 國立台灣師範大學復健諮商研究所畢業
- 職重專業-就服員、職評員、職管員、(就服、職管)督導認證
- 大陸二級心理諮詢師國家考試認證
- ICC國際顧問認證、DiSC正式評測員(A. PLUS Everything DiSC)
- 現職/經歷

現任：台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長

曾任：台灣身心障礙者就業權益促進協會秘書長、台灣非營利組織領導力協會理事

臺北市立聯合醫院仁愛院區精神科職業復健轉銜中心督導

德桃癌症關懷文教基金會心理諮商師

- 專長
- 授課議題：身障職涯探索與發展、就業服務、職能評估、障別分析、職場經營等
- 個別諮詢：職涯會談與規劃、情緒舒壓、身障就業議題研討、精障處置與資源連結等
- 團體帶領：身心紓壓、職涯輔導、二性關係等
- 正式測評：DiSC統整報告、職業能力整合牌卡等
- 機構督導與評鑑、訪視：勞政、社政主管機關之服務督導與業務訪視
- 相關資歷-台灣
- 行政院勞動部勞動力發展署桃竹苗、雲嘉南分署就業服務中心訪視委員
- 行政院勞動部勞動力發展署北基宜花金馬、桃竹苗、中彰投身障資源中心輔導委員
- 行政院勞動部勞動力發展署、桃園、新竹等縣市政府職涯諮商師(個別、團體)
- 德霖、醒吾科技大學通識、PCP課程講師、大專院校等全人發展授課講師
- 縣市政府訪視、評鑑、審查委員、職管員督導、教育訓練講師
- 身心障礙者就業服務機構外聘督導、NGO組織與企業單位在職教育訓練講師
- 台灣少年權益促進聯盟稽核專員暨外聘督導等

大綱

- 前言：後現代主義助人思維的提醒
- 身心障礙者之特質生涯阻隔知多少？
- 身心障礙者之生涯發展~簡介生涯發展理論
- PCP個人中心計畫之核心理念
- 生活培力與自我決策PCP課程特色、理論、歷程/目標
- 就業準備之多元課程規劃、內涵
- 邀請~實務經驗分享
- 結語：陪伴過程其實收穫最多的是自己

我們為什麼在這裡？

- 共享
- 共學
- 共練
- 共好

活出最精彩的自己…

出發前，我們要先告訴自己

機會總是留給準備好的人…

前言：後現代主義助人思維的提醒

- 專家位置的轉移~回歸以服務對象為中心！
- 強調服務提供者與服務對象的合作關係。
- 沒有絕對的真理，強調多元。
- 去標準化，看見人的獨特性。
- 服務對象所存活的世界、環境與系統，必然對其帶來影響。
- 問題與人分開，介入是協助服務對象提升問題解決的能力，而非治癒服務對象。
- 視服務對象為擁有資源與能力者。
- 服務提供者以問問題的方式來取代建議和詮釋。
- 服務提供者除了在互動中協助服務對象外，必要時亦需為服務對象進行社會倡議。

多元視角理解身心障礙帶來的影響

身心障礙帶來了哪些改變？

- 身心障礙影響生命的每個面向，包含：
- 社會家庭關係
- 經濟福祉
- 日常生活
- 休閒與職業活動等

- 因此~
- 障礙勢必對其生涯發展帶來絕對性的衝擊與影響！

評估障礙影響生涯發展的範圍

- 評估障礙影響生涯發展的範圍，則取決於~
  - 障礙的情況
  - 致障前 / 後的人格特質
  - 障礙對個人的意義
  - 當前的生活情況
  - 家庭 / 社會的支持程度

正因為障礙帶來的影響深遠

因此~

認識障礙特質、提供適切輔導

非常必要！

身心障礙者之特質生涯阻隔知多少？

- 智能障礙者
  - 自閉症者
- 精神障礙者
- 肢體障礙者
- 聽語障礙者
- 肢體障礙者

服務身心障礙者的四大核心思維

- 1.注重個別化-
- 人-Who、Will：回歸身心障礙者、強化動機意願
- 2.落實轉銜教育/服務-
- 事-Goal：以終為始
- 3.進行功能性提升-
- 時地物-Reality、Option：確立達成下個目標需要做什麼，切分階段連結資源確實去做
- 4.認識社區資源並協助善用-
- 實踐CRPD精神，豐富生活，自我實現

鼓勵身障者
GROW自我成長教練原則

G — Goal目標

幫助自己理解清楚所要的目標是什麼？或激發自己確立一個清晰的目標(何時？何地？變成什麼樣子？)

R — Reality現狀

正確客觀的判斷現狀，將與此事相關的人都羅列出來，研究他們的態度並思考自己已經嘗試過哪些了。

O — Option選擇

不批評、不否認、不介入；窮盡各種各樣的想法，思考原來還有這麼多種的解決方案跟可能性。

W — Will意願

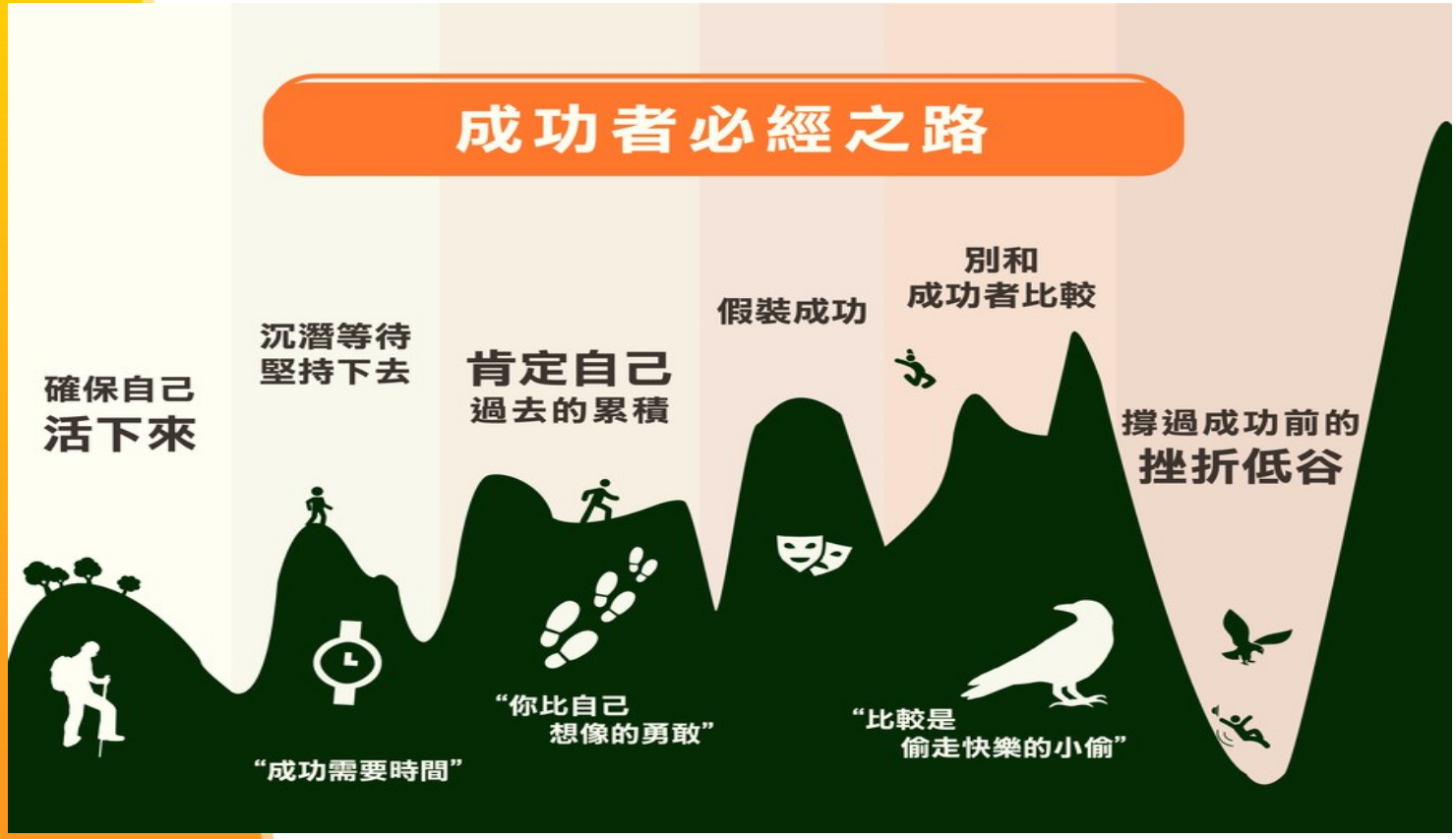
準備下一步的行動。GR是搞清楚現況，OW是建立自身的責任。

四個步驟做自己自我成長的教練。

身心障礙者之生涯發展

- 身心障礙者如您我一樣，所以堅信~

自我實現是每位身心障礙者的基本權利！



生涯發展的規畫不是「選工作」而是「經營人生」

- 1950年代前，「生涯發展」與「職業發展」幾乎畫上等號，在美國知名生涯發展學者唐納・舒伯（Donald Super）之後，才逐漸加入「自我發展」的概念。

生涯發展的重點
協助身心障礙者挑對合適的鑰匙

從生涯發展的觀點，優先看到~服務對象的需求

- 我們每個人都一樣，如果某一生命發展的階段受到阻礙，那麼生涯發展上的困難在進入生涯規劃時，就會凸顯出來並且造成影響，因此服務人員可優先掌握生涯發展相關理論，並理解身心障礙者可能發生阻礙的因素，方能確實於實務中運用及連結適切的資源協助之。談相關理論前，需要先知道~

馬斯洛的人類需求五層次理論

實現夢想，活出自己

可自我獨立，有社會地位

有朋友、歸屬感，可分享

有房子住，不會居無定所

餓了有的吃，渴了有的喝

成長需求

充分需求

重要的生涯發展理論

- 以下分別介紹重要的生涯發展理論~

- Parsons的特質-因素理論
- Holland的職業人格與工作環境理論
- Super的生涯彩虹圖全人生涯發展理論
- 美國職業復健部門的明尼蘇達工作適應理論
- Spencer & Spencer的職能冰山理論

PCP個人中心計畫之核心思維

- PCP個人中心計畫的緣起與核心理念
- PCP個人中心計畫的思想源自於60 年代以人本主義Carl Rogers 和Abraham Maslow的思維中。
- 其認為自我實現（self-actualization）是人類向上的力量，也是個人改變跟前進的根據。
- 因此強調~在提供適當的環境下，以真誠一致、無條件積極關懷與同理心引導、支持個人，則個人自然能往自我實現的方向成長（Rogers， 1951；1961）。
- PCP個人中心計畫即依此想法發展出來，認為在提供適當的環境中，給予無條件正向關懷，進而支持身心障礙者主導自己的未來計畫，往夢想前進(Becker &Pallin， 2001)。

英國健康部歸納分析了PCP五個層面優勢觀點概念執行中的落實

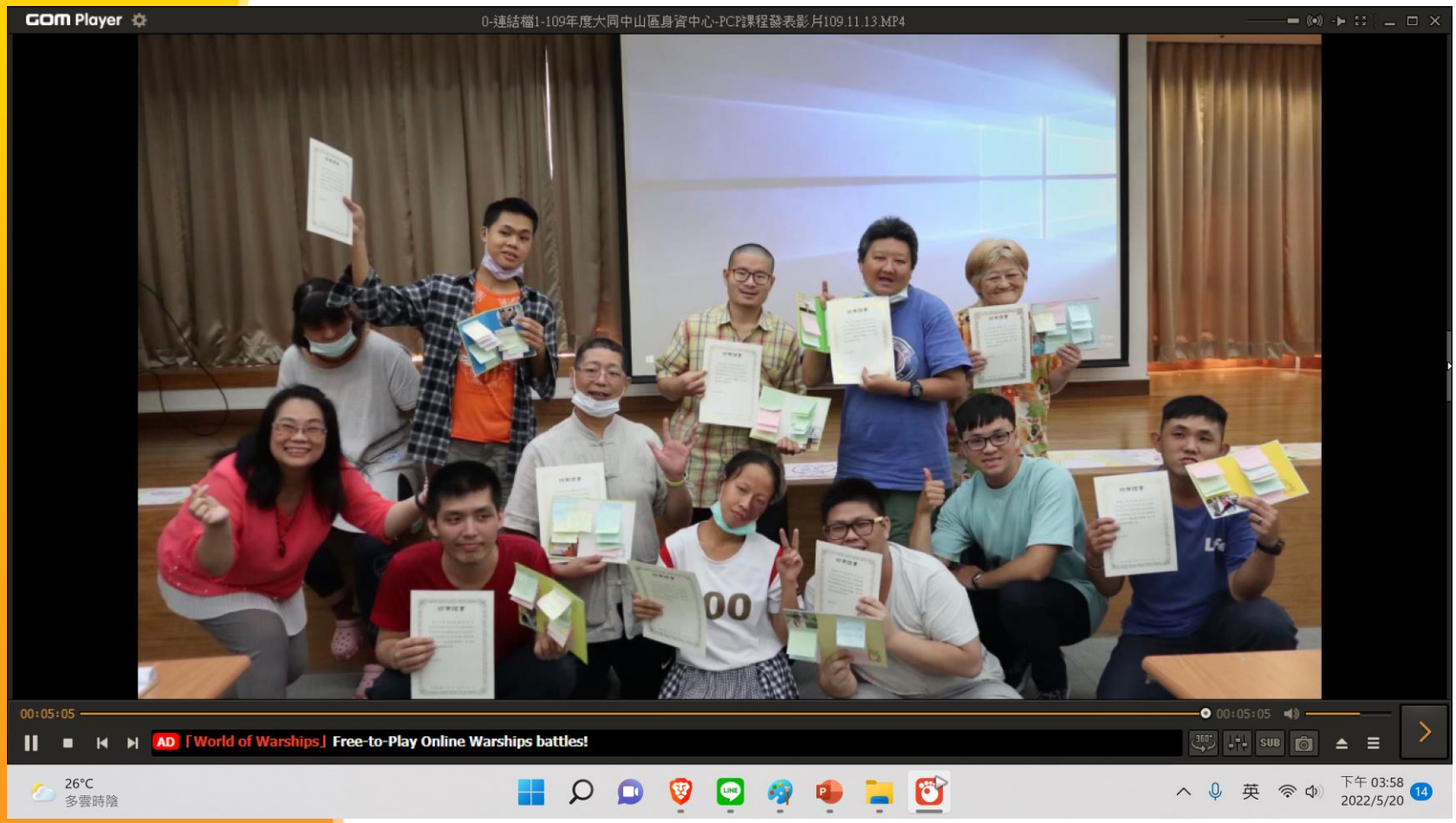
向 度	特 色
向度1 以身心障礙者為中心的歷程	1. 身心障礙者能掌握PCP的歷程 2. PCP團隊由身心障礙者、家人、倡議者、朋友及支持者組成 3. PCP團隊成員由身心障礙者根據自己的人際關係加以選擇 4. PCP會議的精神在於身心障礙者能主動表述，並擁有發言的所有權
向度2 重要他人、朋友、家庭成員等，作為身心障礙者PCP中的支持夥伴	1. 夥伴以家人、朋友或社區人士為主，必要時才會邀請專業人員參與 2. 透過協商來解決彼此的衝突 3. 相信身心障礙者及其支持夥伴會找到最佳的解決方式
向度3 善用身心障礙者的天賦、能力及志向來評估 其所需的支持	1. 以巧妙、創意和創新的精神回應身心障礙者的願望及夢想 2. 以質性的方法並參照身心障礙者的觀點來關注其全面性的生活品質 3. 訊息的呈現須具可近性、並具有意義，可讓身心障礙者及所有參與PCP的成員都能理解

英國健康部歸納分析了PCP五個層面

向 度	特 色
向度4 行動計畫	1. PCP成員都有共同行動的承諾，服務也必須能支持PCP所帶來的變革 2. 根據對身心障礙者的承諾而動員可用的資源，例如利益團體 3. 服務提供者能回應不同身心障礙者的需求
向度5 規劃的歷程	1. 決策確立與召開：PCP並不是一個結果，而是隨著身心障礙者成長而不斷延續的歷程。參與PCP的所有人在必要時可舉行會議，同時也必須隨時傾聽並回應身心障礙者的想望 2. 協調：PCP是一個持續不斷的歷程，協助落實目標的陪伴者要能推動PCP各個面向的行動 3. 服務取向：雖然服務資源有限，但要能發展新的服務模式，以涵蓋身心障礙者未被滿足的需求

讓我們先來看看~採PCP理念的實踐…

大同中山區身障資源中心~悠遊樂活團體



生活培力與自我決策PCP課程特色

- 生活培力與自我決策PCP課程的特色~

- 以PCP個人中心計畫(person-centered planning)精神出發，透過一連串的傾聽、學習與專注在身心障礙者現在、未來的想望上，了解、鼓勵身心障礙者的選擇與發揮潛力。
- 根據互動歸納資訊後的結果，進而與身心障礙者及支持者(如家人或重要他人等)一起展開實現想望的支持行動計畫。

- 因此~

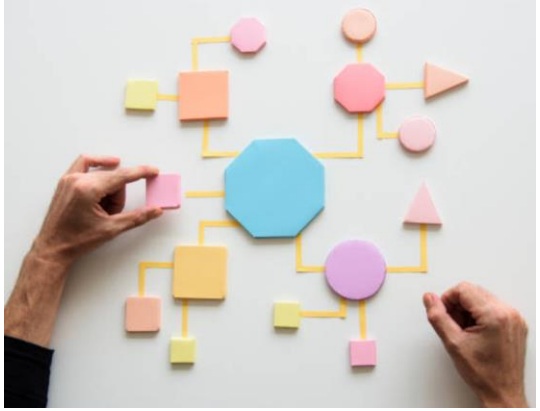
- 該課程以回歸身心障礙者為主體、誘發出想望、發揮能力且與他人共融、願意行動並落實人生目標為主軸。

生活培力與自我決策PCP課程理論

- 生活培力與自我決策PCP課程主要運用理論：
  - 人本學派之需求理論
  - 正向心理學、優勢觀點、生涯/職涯發展理論
  - 認知發展理論、焦點解決短期諮商…等
- 同時搭配多元需求專題、落實身心障礙者行動化的學習。
- 同步透過資源的連結與整合以及重要他人的參與，協助身心障礙者進行生涯探索、落實職涯規劃，達成想望目標！

生活培力與自我決策PCP課程理論

- 重點提醒~
- 在PCT 的技巧中，最核心且基本的技術在於「區分服務使用者個人想望及其需要，並且找到兩者之間的平衡點。」這看似簡單的道理實務上卻不容易實現。
- 除非專業人員~
- 能將這樣的技巧應用在日常服務上並讓它成為一種習慣，否則很難讓服務使用者產生真實的改變。



生活培力與自我決策PCP課程歷程/目標

- 生活培力與自我決策PCP課程歷程/目標~
- 1.以個人中心計畫(Person-centered planning)之精神、理念出發，並強調自我選擇、自我決定、自我負責。
- 2.視角從我 → 我們 → 他們，擴大參與層面。
- 3.鼓勵回到個人思考、嘗試實作、專題學習、討論回饋、對話體驗、分享、嘗試挑戰、聚焦策略、擴大改變面向。
- 4.嘗試連結資源、主動邀請他人參與。
- 5. 課程結束不是PCP的行動結果，陪伴者要繼續思考是否有未竟事項、如何延續及啟動下一次的PCP課程和行動。
- 6.反思自己是個怎樣的人/想成為怎樣的人/想過怎樣的生活/如何落實與自我實現。

PCP課程規劃重點/領域

1.自我探索

2.自我管理

3.社會參與

列舉：PCP課程表

課程主題	名稱	課程內容
相見歡暨課程說明	生命五指山	1.課程目標、內容說明、建立團體規範。 2.帶領學員繪製生命五指山，藉由五指山的內容，提升學員自我介紹的表達能力。
認識自己	種出一個我	1.使用藝術媒材帶領學員創作屬於自己的種子世界。 2.透過創作協助學員整理自己的興趣、喜好與夢想。
探索自己的現在與未來	種子博覽會	1.透過創作的種子世界來正式介紹自己。 2.說說自己的夢想與課程的目標。
探索自己的現在與未來	種子森友會	1.生活圈中的人、事、物。 2.瞭解自己的角色與責任。
社區環境與功能探索	生活地圖（外出課）	1.社區環境與功能認識。 2.社區地圖繪製。
自我管理1	服裝儀容	1.身體清潔與個人衛生。 2.學習如何正確穿搭。
自我管理2	情緒壓力	1.情緒認識與表達。 2.學習如何排解壓力。
人際關係1	關係您我他	1.認識人際關係的重要性。 2.如何建立好的人際關係。
人際關係2	社交禮儀與自我保護	1.合宜的說話方式。 2.人際界線與自身安全觀念提升。
自我管理3	健康管理1	1.健康的定義(健康的生活)。 2.生活作息與居家運動（含實際演練）。 3.體適能活動課-個人、雙人、團隊活動與競賽。
自我管理4	健康管理2（外出課）	1.陽光Sunvis陽光活力中心或北市境內運動中心。 2.實際體驗健身器材使用、健身教練指導。
自我管理5	時間管理	認識時間管理的重要性。
自我管理6	金錢管理	認識金錢管理的重要性。
生命之花1	初綻	生命之花元素整理
生命之花2	生命之花-開展	繪製生命之花。
成果發表	活動回顧	1.回顧團體的收穫與成長。 2.結業典禮。

就業準備之多元課程規劃、內涵

- 盤點~身心障礙者針對「就業」可能少了哪一把鑰匙？
- 舉例-
- 以109.3~109.7於德霖科技大學之「生涯轉銜與自我倡議」18週通識課程為例
- 該團體主要目的、內涵~

- 1.透過課程的導引，協助身心障礙學生先進行自我探索，再依據學生自我探索的優弱勢分析及職涯目標，融入課程中，藉由課程的進行，支持與強化學生的生涯轉銜過程中所需的具備能力。
- 2.課程內容以強化身心障礙學生的獨立生活、職場適應與就業技能等生涯轉銜議題為主軸。
- 採用專題講座、小組報告、實際操作、角色扮演、實地參觀等多元方式進行，以更切合智能障礙學生的學習策略。

德霖科技大學18週課程活動剪輯

前置準備~理解職涯發展的影響性

- 生涯發展是每身心障礙者一生當中連續不斷的發展歷程，其包括職涯規劃在其中。職涯發展是每身心障礙者均要面對的議題，它指的是一種追求生涯發展的身心障礙者定位。因此，職涯發展與規劃的過程中，需要不斷詢問自己幾個問題：
  - 我是誰？
  - 我未來想過怎樣的生活？
  - 我要如何謀生及我的優勢/強項有哪些？
  - 我需要如何規劃，並採取行動以助自己達成規劃的目標？

- 所以~透過轉銜，讓身障學生於畢業後可以順利就業，將帶來身障者、家庭及社會「三贏」的局面，此影響深遠！

前置準備~相信轉銜是職涯規劃的一環

- 職涯規劃幫助學生可以靜下心來思考，尤其對於未來的走向與階段具方向感，利於引領一步步達成目標。
  - 因此轉銜對學生而言，亦是達成職涯規劃的一環！

- 學生有了職涯規劃~
  - 可以知道自己想做什麼工作
  - 可以去找自己喜歡的工作
- 做自己喜歡的工作，會感到愉悅，並且較容易有成就感
  - 若自己喜歡的工作無法立即達成，
    也可以設定短、中、長期目標，並且努力去達成
- 有了工作並成為工作者後，可以有收入且規劃未來
  - 可以實現夢想，並且活出自己期待的樣子…

變形可以嗎？~PCP 8週課程實例
三重職重中心PCP職涯定向課程

我抓得住您-技巧~
團體開始：您可以再靠近一點~破冰

- 伊比丫丫(串隊搭肩唱伊比丫丫，轉身互換)
- 黏黏看(黏黏看~黏哪裡？)、講到跟您有關請拍手
- 誰是我的好麻吉(二二猜拳、挑組員、串隊、比賽)
- 介紹我的好麻吉(二二一組，彼此分享並介紹對方特別的三件事-吃喝玩樂等讓大家認識自己的麻吉)
- 臉部猜拳決勝負、吹牛吹牛我最會(寫在紙上有一件事是吹牛的，讓大家猜猜看)
- 支援前線、打氣球比賽、黑白切、殭屍拳…
- 全體做健康操、大健腦體操、搭配歌曲跳舞…
- 連連看~認識新朋友(採九公格連線，完成任務後畫圈，時間內看誰連最多)

課程圓滿結束-技巧~

團體尾聲~生命之花

- 1.說出天賦、特質
- 2.分享故事
- 3.描繪夢想
- 4.認識夢魘
- 5.取得成功的必要條件
- 6.做出行動同意計畫書

步驟	部位	操作說明	設計架構
1	根部	探討優勢(1-1)	**1.我的現在:** 1-1 我現在的狀況為何? 1-2 我所關心或重視的人事物為何?
2	土壤	探討重要的人事物(1-2)	
3	花朵	未來的夢想(2-1、2-2)	**2.我未來的夢想:** 2-1 我可能還有什麼機會還沒有嚐試? 2-2 我想要的是什麼?
4	蟲子	夢想的可能阻礙(3-1、3-2、3-3)	**3.我的夢想的可能阻礙:** 3-1 我的困難是什麼? 3-2 我需要的是什麼? 3-3 我擔心害怕的是什麼?
5	雨水	付出(4)	**4.付出:我該做什麼以便達到我所期望的?**
6	太陽	可能的自然支持(5)	**5.支持:我在環境中會得到什麼/誰的支持?**

邀請~實務經驗分享

- Q & A
- 邀請大家說說~
- 規劃課程或帶領團體課程的經驗
- 經過今天的分享與討論，您印象深刻並願意用在團體帶領上的課程/帶領技巧/重點…有哪些？
- 或者說說~今日參與的心得都可以喔…

結語：陪伴過程其實收穫最多的是自己

- 呼應CRPD精神，並回歸身心障礙者的人權、平等、尊嚴、自由、去烙印是專業助人工作者的共識，故而在服務推動的過程，回歸服務使用者本身，誘發其為自己的人生進行選擇、決定、負責，是尊重他與您我一樣均為自由人的一種展現。
- 因此採行新的思維－以個人為中心的思考(Person Centered Thinking， 簡稱PCT)區分服務使用者個人想望及其需要，並且找到兩者之間的平衡點，鼓勵其發揮能力、技巧，並應用在日常生活中，進而成為一種習慣，這才是服務使用者真實產生改變的關鍵。
- 期許本課程的推動，能與服務使用者共學、共享、共練、共好，並落實PCP的精神，帶來服務使用者的轉變。

送給大家~

採 PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)運作之身心障礙者生涯發展團體的 實務施行與課程細緻化歷程分享

採 PCP 個人中心計畫(Person-centered planning)運作之身心障礙者生涯發展團體的實務施行與課程細緻化歷程分享

撰文者：陳淑芳老師 台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長/葉權 資源教室老師

（圖一）

國立臺中教育大學有愛無礙特教通訊電子報第14期

file：///C：/Users/USER/Downloads/%E5%9C%8B%E7%AB%8B%E8%87%BA%E4%B8%AD%E6%95%99%E8%82%B2%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E6%9C%89%E6%84%9B%E7%84%A1%E7%A4%99%E7%89%B9%E6%95%99%E9%80%9A%E8%A8%8A%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1%E7%AC%AC14%E6%9C%9E.pdf

撰文者：陳淑芳(圖一)

曾任： 台灣身心障礙者就業權益促進協會秘書長。
台灣非營利組織領導力協會理事。
臺北市立聯合醫院仁愛院區精神科職業復健轉銜中心督導。
德桃癌症關懷文教基金會心理諮商師。

現任： 台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長

送給大家的文章~職涯定向的探索

國立臺中教育大學有愛無礙特教通訊電子報 第十期

file：///C：/Users/USER/Downloads/%E5%9C%8B%E7%AB%8B%E8%87%BA%E4%B8%AD%E6%95%99%E8%82%B2%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E6%9C%89%E6%84%9B%E7%84%A1%E7%A4%99%E7%89%B9%E6%95%99%E9%80%9A%E8%A8%8A%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1_%E7%AC%AC%E5%8D%81%E6%9C%9F.pdf

關於本期

整合表單運用於職涯定向探索歷程的實務操作

撰文者：陳淑芳（台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長）

畢業於國立臺灣師範大學復健諮商研究所，現為行政院勞委會身心障礙者職業重建專業人員督導(就服與職管)、職評員、就服員、職管員。擁有大陸二級心理諮詢師國家考試、ICC國際顧問、DiSC正式評測員(A. PLUS Everything DiSC)認證。目前亦擔任台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長、台灣非營利組織領導力發展協會理事，同時亦為多縣市身障業務輔導委員、身心障礙者職重中心輔導委員...等職。

送給大家的文章~就業準備的加強

國立臺中教育大學 特殊教育中心

最新消息 中心簡介 諮詢服務 測驗評量 無障礙地圖 特殊教育推行委員會 相關

國立臺中教育大學有愛無礙特教通訊電子報第八期

本期內容

身心障礙者職涯發展團體運作說明與帶領經驗分享

難以捉摸的赤子之心—和大專院校自閉症學生的互動經驗分享

身心障礙者職涯發展團體運作說明與帶領經驗分享

撰文者：陳淑芳（台灣身心障礙者就業權

file：///C：/Users/USER/Downloads/%E5%9C%8B%E7%AB%8B%E8%87%BA%E4%B8%AD%E6%95%99%E8%82%B2%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E6%9C%89%E6%84%9B%E7%84%A1%E7%A4%99%E7%89%B9%E6%95%99%E9%80%9A%E8%A8%8A%E9%9B%BB%E5%AD%90%E5%A0%B1%E7%AC%AC%E5%85%AB%E6%9C%9F.pdf

畢業於國立臺灣師範大學復健諮商研究所，現為行政院勞委會身心障礙者職業重建專業人員督導(就服與職管)、職評員、就服員、職管員。擁有大陸二級心理諮詢師國家考試、ICC國際顧問、DiSC正式評測員(A. PLUS Everything DiSC)認證。目前亦擔任台灣身心障礙者就業權益促進協會理事長、台灣非營利組織領導力發展協會理事，同時亦為多縣市身障業務輔導委員、身心障礙者職重中心輔導委員...等職。

成功來自重複簡單的事~想想問題背後的問題

南丁格爾說：「成功的人通常都保有失敗者不喜歡的習慣，因為他們願意做自己並不十分樂意做的事，以獲得成功的果實。然而失敗者卻只願意做自己喜歡做的事，最後只能接受令人不甚滿意的結果。」

成功・來自重複做簡單的事情…

從陌生到熟悉，從改變到適應，本不是一件易事，但也不是艱難的事。只要再試一下，多做幾次，懂得虛心檢討，懂得自我調適，個人或專業服務上都會有很大的成長空間。

痛苦只是短暫的，凡事只要養成習慣就好了。

先從這裡開始…

如果您即將邁開腳步走下一步~就堅定且紮實的去做…