

# 我的優勢第一~優勢卡簡介

愛心家園早期療育中心

張素梅20251213



財團法人

瑪利亞社會福利基金會

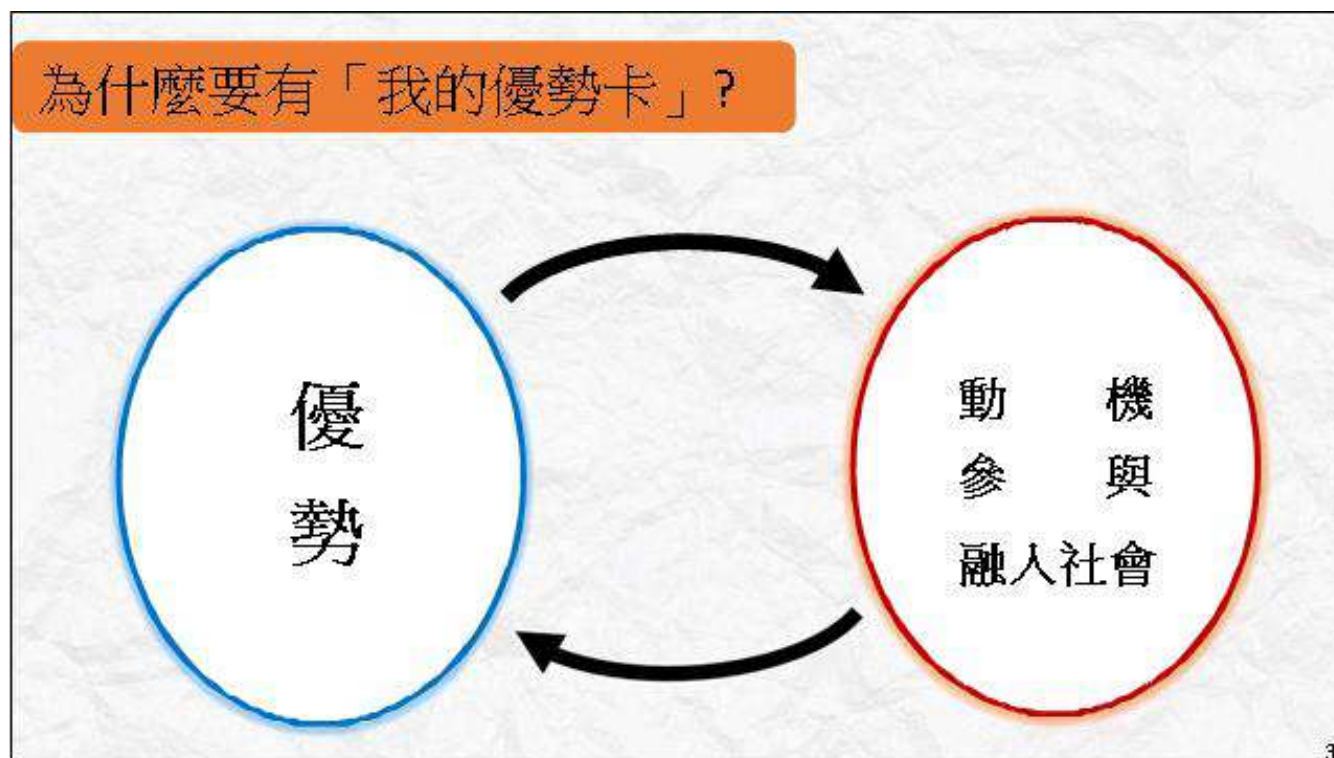
Maria Social Welfare Foundation

# 參加此課程，您會了解

- 為什麼要有「我的優勢卡」
- 「我的優勢卡」是甚麼
- 寶貝的優勢卡可以怎麼用
- 初步了解「我的優勢卡」製作

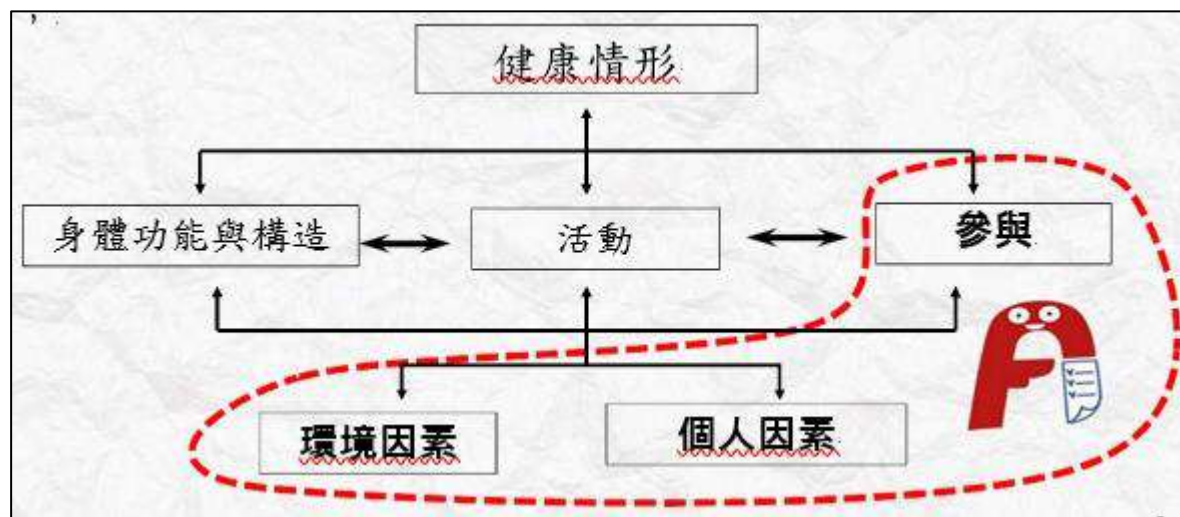
# • 張素梅的優勢卡

# 為什麼要有「我的優勢卡」？



- ★國際健康功能與身心障礙分類系統（ICF）定義「健康」和「障礙」，
- ★和別人一起生活，一起做事的參與很重要(世界衛生組織, 2001)。

★「我的優勢卡」，  
可提升環境的支持，  
提升孩子運用優勢  
在家裡、社區和學校的參與。



# 參與和融入社會真的很重要

- 聚焦參與取向需要視野和價值觀的轉變：

- 從傳統

提倡 “個案參與 (做事) 正常化、正確性、更好、或獨立性”

- 轉變到

提倡 “個案做自己在乎的事情” ” 個案有動機參與”

- 利用參與 (做事) 過程讓孩子來瞭解自己，環境，並學會如何讓自己和環境間的適配度達到最佳化。
- 孩子在乎的和有動機去參與的，常和自覺優勢有關



## 20241215瑪利亞基金會公益路跑活動



# 什麼是我的優勢卡

- 1.格式：1張A4或其他尺寸，電子文書檔或紙本。
- 2.效期：建議半年~一年更換一次。
- 3.內容包含：自己表達的方式、自己表達的優勢、他人 表達的優勢、我需要的支持。
- 4-1自我報告獨立版:當事人自己填寫或打字完成；
- 4-2自我報告協助版:當事人表達並由他人協助完成
- 4-3觀察者報告版:大部分根據熟悉他人對當事人的了解代表表達。



# 「我的優勢卡」功能

1. 孩子的專屬名片，呈現孩子的優勢以及需要的支持
2. 讓他人先看到孩子的優勢而不是缺陷
3. 讓他人知道如何支持孩子克服障礙
4. 讓他人知道孩子的表達方式
5. 支持自我表意權

# 我的優勢卡內容

- 卡片格式：1張A4或其他尺寸，電子檔或紙本。
- 內容有四個部分：
  - ★1.自己表達的優勢
  - ★2.自己表達的方式
  - ★3.我需要的支持
  - 4.他人表達的優勢

我的優勢卡 (My Ability ID Card)

姓名: 林立基 國曆 2014 年 11 月 29 日 (農曆 11 月 14 日)

☐ 自我表達文字、☐ 自我表達圖片、☐ 自我表達聲音

✓ 自己表達的方式：  
☒ 文字、☐ 圖片、☐ 聲音、☐ 繪圖、☐ 其他

✓ 自己表達的優勢：

 <b>喜歡閱讀</b> ：喜歡閱讀，會主動去不同的圖書館和書店借書。	 <b>喜歡用圖片</b> ：喜歡用圖片表達自己的想法。	 <b>喜歡說話</b> ：喜歡說話，能清楚表達自己的想法。
 <b>喜歡書寫</b> ：喜歡書寫，會主動去不同的圖書館和書店借書。	 <b>喜歡用圖片</b> ：喜歡用圖片表達自己的想法。	 <b>喜歡說話</b> ：喜歡說話，能清楚表達自己的想法。
 <b>喜歡用圖片</b> ：喜歡用圖片表達自己的想法。	 <b>喜歡用圖片</b> ：喜歡用圖片表達自己的想法。	 <b>喜歡用圖片</b> ：喜歡用圖片表達自己的想法。

□ 我需要的支持：

**學習和閱讀的支持**：我喜歡和大家一起閱讀故事，但我不會說話，在閱讀時，我會用圖片和文字來表達我的想法。我希望有人能幫助我，讓我能夠清楚地表達我的想法。

**溝通和表達的支持**：我喜歡說話，但我不會說話，在說話時，我會用圖片和文字來表達我的想法。我希望有人能幫助我，讓我能夠清楚地表達我的想法。

**學習和閱讀的支持**：我喜歡和大家一起閱讀故事，但我不會說話，在閱讀時，我會用圖片和文字來表達我的想法。我希望有人能幫助我，讓我能夠清楚地表達我的想法。

# 自己表達的優勢

- 由孩子自己表達為主，大人為輔。
- 孩子自己認為棒的技能、興趣、偏好。
- 適用任何年齡層：
- 有書寫能力兒童，了解優勢卡，看同儕樣例就可完成。
- 有口語的孩子，可以像聊天方式進行；
- 無口語的孩子，可用肢體語言，選擇、圖畫、點頭搖頭等。
- 無法表達的孩子，大人可以根據觀察代替說出開心的事。
- 大人或許不全然同意，但尊重並給孩子機會去表達自己。
- 表達項目以6-9項為佳。

# 人類24個品格優勢 (character strength)

(陳伊琳，2018；Rashid, 2015)

- 創造力
- 好奇心；
- 心胸開闊；
- 喜好學習；
- 洞察力 (perspective)；
- 誠實；
- 勇敢；
- 毅力；
- 熱忱 / 正直、活力；
- 善良；
- 愛；
- 社會智能 (social intelligence)；
- 公平；
- 領導力；
- 團隊合作 / 公民資質；
- 原諒與寬容；
- 謙卑與謙遜
- 慎思熟慮；
- 自我節制；
- 對美與卓越的鑑賞力；
- 感激；
- 希望；
- 幽默；
- 虔敬 (religiousness) / 靈性 (spirituality)



# 他人表達的優勢

- 熟悉孩子的人表達孩子的優點、喜愛或特質，如爸爸、媽媽、老師、專業人員、朋友等等的觀點。
- ★可以有，也可以空白。
- 他人表達oo的優勢
- 爸爸:對事物好奇，有同理心，愛乾淨
- 媽媽:會幫忙家事，很貼心
- 阿姨:不挑食，笑容很可愛



# 我需要的支持~不是寫弱勢

- 1.在引導下表達如果別人怎麼幫忙，就可做到自己想做的事或可減少自己的困擾。
- 2.若孩子表達不完整，家長或教師或專業人員根據平常的觀察說出具體的情境和幫忙方式，並詢問孩子

## ✓ 我需要的支持

✧ 和我講話時，請講慢一點或重複：我接受訊息速度比較慢，請別人講慢一點，或我聽不懂時，請再講一次。

✧ 和我講話時，多鼓勵我抬頭看對方的眼睛：我和人對話容易害羞，緊張，請多耐心鼓勵。

✧ 請給予適應時間：我需要較長時間適應新環境和新事物，並需要別人多給予稱讚支持。

✧ 讓我有機會多練習。學習新東西有困難時，請別人示範和說明一次，再帶著我練習，最後再讓我自己有機會多練習。

## 獨立自我報告: 我需要的支持 和自己對話

★問自己目前**最在意的事**、**最渴望的目標**是甚麼？

★可自己問自己想做什麼事，需要什麼幫忙就可以做到。

★問自己**最常遇到什麼困難**、**最困擾的人事物**是甚麼？

★可自己問自己，需要什麼幫忙就無上述的困難或困擾。

★想到就寫下來，

✓ 有些時候或許可以自己幫忙自己，要不要寫在ABID？



\*我需要的支持：

用您的優勢支持我推廣 ICF 和優勢卡		記姓名差，久未見面請先告訴我姓名	
當我心急表現不友善時，請包容		要和我討論事務，請在白天，晚上無法思考	
遇到資訊設備困難時，請協助		需要用英文聊天時，需協助	



# 「我的優勢卡」特色

- 吸睛，吸引他人想看下去。
- 扼要，他人在短時間( 3分鐘內) 了解孩子的優勢和需求。
- 製作過程，塑造大人和孩子的正向溝通方式。
- 提升孩子覺察自己的優勢和需求，並表達。
- 促進優勢觀點的支持環境，提升孩子融入社會。



# 適合各種年齡和嚴重度

**我的能力卡 (My Ability ID Card)**

姓名: QQQ, 口男, 國文, 生日: 2020 年 30 月 30 日 (主測)

口前會獨自站立, 口能使用四肢活動, 口能與老師互動

✓ 我表達的方式: 口能造句, 口能字, 口能讀故事/能讀故事, 口能看圖說話 (口能看圖說話, 口能看圖說話, 口能看圖說話)

✓ 自己表達的類別:

我讀書: 我會看圖說話	我會睡覺: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話
我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

✓ 我喜歡的東西:

我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

✓ 我喜歡的東西:

我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

**我的能力卡 (My Ability ID Card)**

姓名: QQ, 口男, 國文, 生日: 2015 年 00 月 00 日 (6 歲)

口能獨自站立, 口能使用四肢活動, 口能與老師互動

✓ 自己表達的方式:

口能造句, 口能字, 口能讀故事/能讀故事, 口能看圖說話 (口能看圖說話, 口能看圖說話, 口能看圖說話)

✓ 自己表達的類別:

我讀書: 我會看圖說話	我會睡覺: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話
我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

✓ 我喜歡的東西:

我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

✓ 我喜歡的東西:

我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

**我的能力卡 (My Ability ID Card)**

姓名: QQ, 口男, 國文, 生日: 2005 年 00 月 00 日 (10 歲)

口能獨自站立, 口能使用四肢活動, 口能與老師互動

✓ 自己表達的方式:

口能造句, 口能字, 口能讀故事/能讀故事, 口能看圖說話 (口能看圖說話, 口能看圖說話, 口能看圖說話)

✓ 自己表達的類別:

我讀書: 我會看圖說話	我會睡覺: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話
我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

✓ 我喜歡的東西:

我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話

✓ 我喜歡的東西:

我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話	我會玩玩具: 我會看圖說話



## 製作「我的優勢卡」自我報告獨立版前置作業

### ★心態：放輕鬆，無壓力

- ✓ 此優勢卡不是評估工具，也不是考試，不用一次完成，無時間壓力，是幫助自己了解自己的工具之一

### ★態度、知識和技能

- ✓ 先了解「我的優勢卡」相關內容及認同
- ✓ 初步了解製作的原則和步驟
- ✓ 熟悉自己的人一起參與(選項)
- ✓ 和自己對話
- ✓ 若要使用網路製作，先了解「我的優勢卡」製作網頁流程並註冊

### ★合適時間：

- ✓ 擬定的時間，可以是任何時間
- ✓ 找一個平常空閒的時間，在輕鬆悠閒的氛圍下進行
- ✓ 一般不用1小時。可分段在任何時間進行

### ★不強迫

- ✓ 若不想寫出說出，不用強迫自己
- ✓ 先參考其他人完成的樣例，增加動機和信心
- ✓ 或許先看別人的優勢

### ★輕鬆自然的互動方式

- ✓ 與自己心中的小孩或現在的自己用平常的聊天方式即可
- ✓ 過程和成果一樣重要



# 獨立自我報告: 擬定成人「我的優勢卡」

「我怎麼介紹自己？」  
 「我覺得自己有那些優點？」  
 「我覺得自己有那些事情很棒？」  
 「我喜歡做那些事情？」  
 「我覺得自己有哪些好的特質？」  
 「我覺得自己有哪些技能、專長或才藝？」  
 「我覺得自己那些人常常幫忙我，讓我做到我想做的？」  
 「我覺得那些事/物對我有幫助，讓我做到我想做的？」

「請問你覺得我比較厲害的地方是甚麼？」

「別人可以怎樣做以協助自己做到想做的事？」

「別人可以怎樣做以協助自己減少困難？」

## 我的優勢卡 (My Ability ID Card)

姓名 廖○芳 ; ☐男 ☒女; 生日 195\* 年 00 月 00 日 (72 歲)

擬定日期: 西元 2025 年 02 月 21 日; 主要擬定者姓名: 廖○芳 / 職稱: C

當事人參與程度: ☒自我報告獨立版 ☐自我報告協助版 ☐觀察者報告版

擬定者(複選): ☒當事人 ☐父母 ☐老師 ☐專業人員 ☐其他

擬定情境(單選): ☒獨立完成 ☐一對一 ☐多對一 ☐一對多

✓ 自己表達的方式:

☒完整句 ☐單字 ☐身體語言 ☐書寫 ☐圖畫 ☐溝通輔具 ☐其他

✓ 自己表達的優勢:

		
<b>跨領域的服務經驗</b> 包括醫療、社福和教育	<b>邏輯強</b> 根據已知事物，歸納推理	<b>有彈性</b> 射手座特性，不喜僵化、不怕改變革新
		
<b>喜歡學習新東西</b> 不能太難，符合自己的興趣	<b>有國際夥伴</b> 一群國際友人可以諮詢和合作	<b>有支持者</b> 家人、學生、同事、朋友和共同理念者
		
<b>物慾不高</b> 喜歡吃好吃、看好看小說影視、旅遊、自由不受拘束	<b>溝通協調尚可</b> 可聊天、演講或公開表達意見，主講線上課程漸有心得	<b>有專長可貢獻社會</b> 物理治療、早療、ICF、協力諮詢等。

\*他人表達單方的優勢:

子女: 熱心，喜歡幫助人，很可愛。

朋友 1: 勤勞愛整潔、尊重他人、溫和有禮貌、執行力強、願意嘗試新事物。

朋友 2: 整理知識，自動自發，行動力強，對小孩子溫暖，會鼓勵人。

\*我需要的支持:

用您的優勢支持我推廣 ICF 和優勢卡	記姓名差，久未見面請先告訴我姓名
當我心急表現不友善時，請包容	要和我討論事務，請在白天，晚上無法思考
遇到資訊設備困難時，請協助	需要用英文聊天時，需協助

7th 版: 設計者: 廖華芳 (2025/01)

# 「我的優勢卡」可以怎麼用？

當孩子在以下情境

1. 進入新環境(聯評中心、早療、幼兒園、學校等新單位)
2. 接觸對孩子陌生的人
3. 擬定個別化服務計畫前中後
4. 日常的互動對話

- ☆ 孩子的特色專屬名片，放在孩子個人檔案的第一頁。
- ☆ 讓他人先看到孩子的優勢，而不是缺陷。
- ☆ 優勢觀點，創造對孩子友善的支持環境、低成本且簡單有效的實用工具。
- ☆ 大人與孩子以優勢卡內容為話題，建立正向溝通的互動習慣。
- ☆ 增加孩子表達自己的優點及需要支持機會，提升自我覺察。
- ☆ 不是標準化評估報告，是支持聯合國《兒童權利公約》的自我表意權的簡單方法。

# 愛心家園早療中心「我的優勢卡」目前的運用

- 1.服務對象入園一個月之內完成
- 2.參與者:服務對象、家長、教保員、治療師、同儕、志工等
- 3.放在個別資料的第一頁
- 4.放在轉銜資料的第一頁
- 5.擬定個別化服務計畫(教保員、治療師)
- 6.提供志工認識服務對象

# 「我的優勢卡」如何結合到個別化服務計畫？

語言溝通

**當我當下情緒不好不想配合時，請記得引導我適當的表達方式：**

當我當下不想配合時，比較會使用情緒表達，請給我一些緩衝時間，並教我使用圖卡或手勢來表示。

**請提醒我專心完成老師交辦的事情**

我會知道自己到校後該做的事情，但有時易被外在事物給吸引，期待大人能提醒我該完成事情。

社會適應

**在團體生活中，要提醒我遵守團體規則：**

有時課程還在進行時，我會離開座位走動，期待大人能提醒我課程尚未結束，或是給我任務讓我有機會起來活動。

**當我中午不睡午覺時，請明確告訴我要安靜躺著**

中午午休當我不想睡覺會想發出聲音，如果我聲音太大吵到同學時，請老師提醒我小小聲我會控制好不影響同學。



領域:語言溝通								
長程目標	教學策略	評量方法	起訖時間					
1.增進溝通能力	<input type="checkbox"/> 示範 <input type="checkbox"/> 引導 <input type="checkbox"/> 情境 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 輔具介入 <input type="checkbox"/> 其他 _____	<input type="checkbox"/> 操作 <input type="checkbox"/> 指認 <input type="checkbox"/> 問答 <input type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 詢問家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____	1					
短程目標	教學策略	評量方法	起訖時間	通過標準	評量		教學決定	備註
					教學前	教學後		
有需求時，昀諺可以以圖片交換的方式向他人表達需求，在溝通板上拿取指定圖片交給溝通對象。	<input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input checked="" type="checkbox"/> 引導 <input type="checkbox"/> 情境 <input checked="" type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 輔具介入 <input type="checkbox"/> 其他 _____	<input checked="" type="checkbox"/> 操作 <input type="checkbox"/> 指認 <input type="checkbox"/> 問答 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 詢問家長 <input type="checkbox"/> 其他 _____						

領域:社會適應								
長程目標	教學策略	評量方法	起訖時間					
1.增進環境適應能力	<input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input checked="" type="checkbox"/> 引導 <input type="checkbox"/> 輔具介入 <input checked="" type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input checked="" type="checkbox"/> 操作 <input type="checkbox"/> 指認 <input type="checkbox"/> 問答 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 詢問家長 <input type="checkbox"/> 其他_____						
短程目標	教學策略	評量方法	起訖時間	通過標準	評量		教學決定	備註
					教學前	教學後		
*在提示下進行教具操作時可以有完成工作的概念。一天中能做到一次以上，目標即達成。	<input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input checked="" type="checkbox"/> 引導 <input type="checkbox"/> 輔具介入 <input checked="" type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input checked="" type="checkbox"/> 操作 <input type="checkbox"/> 指認 <input type="checkbox"/> 問答 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 詢問家長 <input type="checkbox"/> 其他_____						
*可以遵守教室規則，會聽從指令執行動作，如:上課時搬椅子、下課時將椅子搬到桌上、將收好的書包放到餐車上。	<input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input checked="" type="checkbox"/> 引導 <input type="checkbox"/> 輔具介入 <input checked="" type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input checked="" type="checkbox"/> 操作 <input type="checkbox"/> 指認 <input type="checkbox"/> 問答 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 詢問家長 <input type="checkbox"/> 其他_____						

# 領域:生活自理

長程目標	教學策略	評量方法	起訖時間					
1.增進飲食能力	<input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input checked="" type="checkbox"/> 引導 <input type="checkbox"/> 輔具介入 <input checked="" type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input checked="" type="checkbox"/> 操作 <input type="checkbox"/> 指認 <input type="checkbox"/> 問答 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 詢問 家長 <input type="checkbox"/> 其他_____						
短程目標	教學策略	評量方法	起訖時間	通過標準	評 量		教學決定	備註
					教學前	教學後		
*在午餐時間，提醒下能將碗和湯匙放入餐袋中，接著將餐袋放入書包。五天中能完成三天以上，目標即達成	<input checked="" type="checkbox"/> 示範 <input checked="" type="checkbox"/> 引導 <input type="checkbox"/> 輔具介入 <input checked="" type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 其他_____	<input checked="" type="checkbox"/> 操作 <input type="checkbox"/> 指認 <input type="checkbox"/> 問答 <input checked="" type="checkbox"/> 觀察 <input type="checkbox"/> 紙筆 <input type="checkbox"/> 詢問 家長 <input type="checkbox"/> 其他_____						

# 每個孩子都有自己的優勢卡

- 帶著我的優勢卡轉銜到國小和幼兒園



• 謝謝聆聽