

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

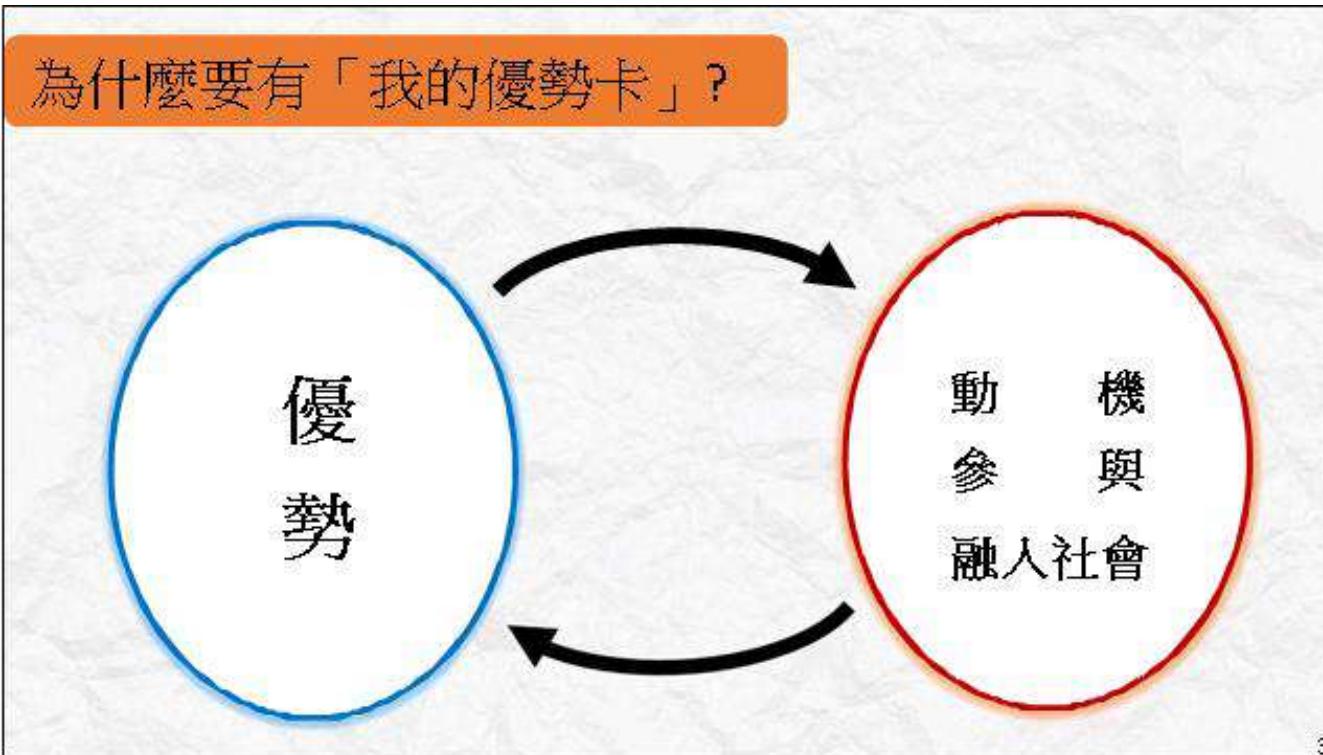


參加此課程，您會了解

- 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

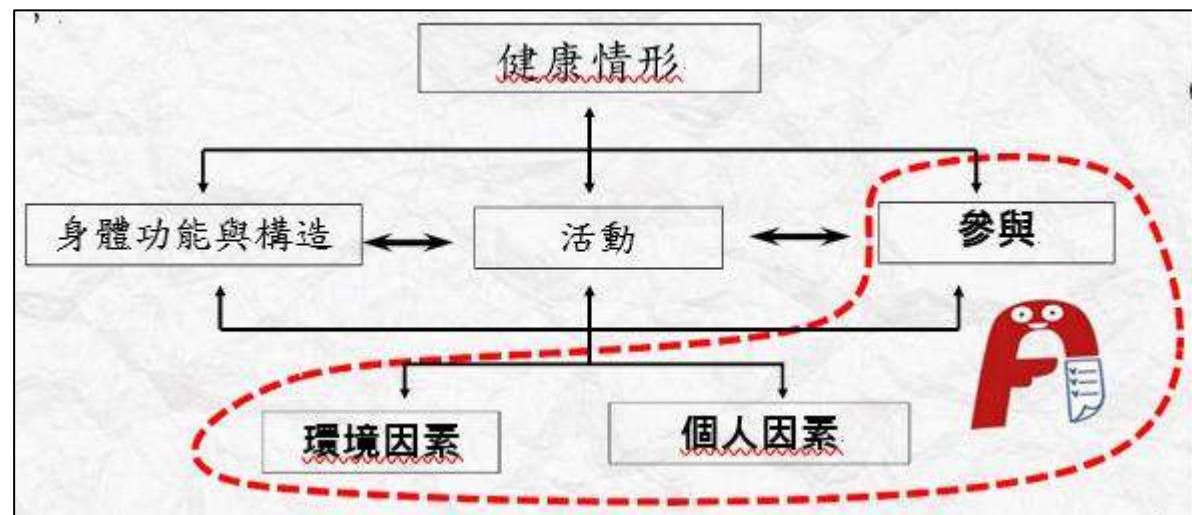
- 張素梅的優勢卡

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



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；
- 热忱 / 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)



12

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

<ul style="list-style-type: none">◆ 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。	<ul style="list-style-type: none">◆ 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。

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 廖〇芳 ; 男 女 ; 生日 195* 年 〇〇 月 〇〇 日 (72 歲)

擬定日期：西元 2025 年 02 月 21 日；主要擬定者姓名：廖〇芳 / 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

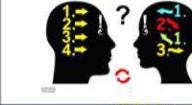
擬定者(複選)：當事人 父母 老師 專業人員 其他

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：

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

他人表達華芳的優勢：

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

當我心急表現不友善時，請包容

遇到資訊設備困難時，請協助

記姓名差、久未見面請先告訴我姓名

要和我討論事務，請在白天

晚上無

法思考

需要用英文聊天時，需協助

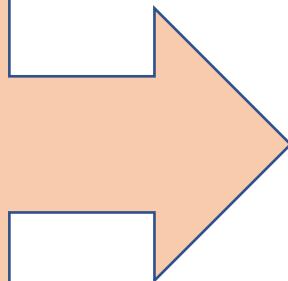
7th 版·設計者：廖華芳(2025/01)

20

「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

社會適應

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。

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 <hr/>	<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 <hr/>	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
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 <hr/>	<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 <hr/>			教學前 教學後	

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
*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 _____			教學前	教學後	
*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
*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 _____			教學前 教學後	

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