

# 協助式文字溝通

## 基本講義

Supported Typing: Basic Principles

黃雅芬兒童心智診所/製作

2018-07-06/修訂

本資料同步更新於下列網站：

[www.黃雅芬.tw](http://www.黃雅芬.tw)

[www.文字溝通.tw](http://www.文字溝通.tw)

(歡迎轉貼/複印分享)



<http://goo.gl/yx99GJ>

(掃描此 QR code 可下載電子檔)

## 【何謂協助式文字溝通？】

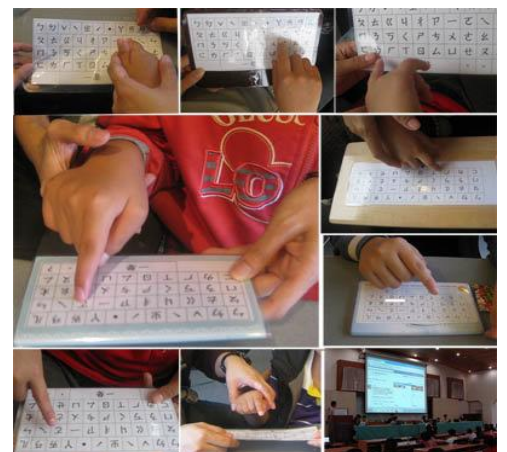
不論是「文字溝通」、「協助式文字溝通」、「打字溝通」、「字母板溝通法」、「輔助式溝通法」、「擴大性輔助溝通」或「紙鍵盤溝通法」，其實都是在描述一種可以幫助【口語不足合併肢體協調困難者】跨越自身溝通障礙的協助法，屬於「輔助溝通系統 (augmentative and assistive communication, AAC)」的範圍。透過有經驗的協助者 (facilitator) 的輔助，使用者 (user) 得以超越自身限制，對外表達更多內在想法。

【溝通】是所有人都應享有的基本權利之一。口語不足合併肢體協調困難者，可能是學齡前各類語言發展遲緩的孩子、就讀特教班的口語不足學生、待在養護機構、庇護工廠、精神科病房的低口語成人與老人，他們是協助式文字溝通與其他類型 AAC 的潛在受患者，需要外界認識並給予更多機會進一步嘗試各種溝通促進法，並藉此提升其於生活、教育與照護等方面的品質。

Facebook「文字溝通」社團從 2011 年由王麗娟心理師所建立，目前由黃雅芬醫師共同管理，期待能透過網路連結並促進使用者家庭與促進者們的互相交流，提升口語不足者獲得改善生活品質與促進身心健康的機會。

重要參考網站：

- Facebook【文字溝通】社團：[www.文字溝通.tw](http://www.文字溝通.tw)
- Facebook【文字溝通\_入門篇】社團：[www.文字溝通.台灣](http://www.文字溝通.台灣)
- Facebook【海王星學院-輔助溝通使用者 課外共學團體】社團：[www.facebook.com/groups/559869874067685/](http://www.facebook.com/groups/559869874067685/)
- Facebook【幫助低口語自閉症】專頁：[www.facebook.com/help.nonverbal.autism](http://www.facebook.com/help.nonverbal.autism)
- 黃雅芬兒童心智診所網站：[www.黃雅芬.tw](http://www.黃雅芬.tw)  
(首頁→專業→最新消息→文字溝通相關資源)



# 【協助式文字溝通：基本技巧介紹】

## ◆ 協助者在開始前的心態調整非常重要：

1. 強烈的動機：認同「溝通是基本人權」，非常願意學習協助他人溝通的技巧。
2. 堅定的信心：(1). 相信口語不足者的內在能力是由於輸出能力困難(動作控制協調困難，包括：口語、書寫、其他表達行為)導致長期被所有人所低估其內在智能。  
(2). 相信自己在累積充分的學習經驗以後一定可以熟練輔助溝通的技巧。
3. 高度的恆心：溝通功能需要仰賴多重神經肌肉的共同協調才能夠順利運作。神經具有可塑性，透過持續不斷的練習將可提升個人的各項溝通能力。在練習期間遭遇瓶頸是很正常的現象，但這並不代表低口語者智力不足，比較有可能的原因是他/她失去信心或缺乏耐心而不想配合、或是其實很想表達但卻控制不了身體，因而說出或做出不合宜的回應。只有堅持努力才會看到成果。
4. 開放的態度：願意拋開舊有的信念，重新/從心了解口語不足者，從實踐中學習。

## ◆ 主要進行方式：

5. 文字媒介：口語不足者和協助者彼此間交換訊息的依據
  - ◇ 初期建議先用【紙鍵盤】(功能最單純，最能幫助口語不足者專注於溝通)，等比較熟練之後再轉換成電子產品(iPad 或其他平板電腦、桌上型或筆記型電腦、多媒體手機、溝通光筆、等)，並根據使用情境彈性選擇合適的表達方式。
  - ◇ iOS 平板與 android 平板/手機適用的【有聲注音溝通板】app 是個不錯的工具。

## 6. 肢體協助：穩定肢體、抑制衝動、改善點指的精確度、提升溝通效率

- ◇ 幫助口語不足者穩定手部姿勢、協助獨立出食指以進行點指，在他/她自行點指一個文字符號之後，提供她/他的手部一個後座力(幫他/她把整隻手抬離文字介面，再緩緩將手降下以利進行下一次自行點指)，整個過程以提升口語不足者點指的精確度，讓協助溝通者看懂點指內容為原則。請同時協助處理口語不足者的各項衝動行為以增進溝通的整體效率。
- ◇ 等溝通行為可以順暢進行一段時間之後，協助者可開始考慮有計畫性地逐漸減少對口語不足者的協助程度(例如：逐漸將協助部位往後退：手部→前臂→手肘→肩膀，或是減少將手臂上提的力道)。改變協助方式之前，請先和口語不足者溝通並取得同意後再開始進行，結果會比較順利。

## 7. 口語協助(語音輸出與確認)：幫忙唸出口語不足者所點指的文字符號

- ◇ 將口語不足者所點指的符號唸出，和他/她核對點指內容是否正確。例如，孩子打字：「ㄨ」、「ㄛ」、「ㄨ(三聲不必唸出)」→大人唸讀音：「我」。等拼出幾個字以後，可幫孩子把整段文字串起來，例如，孩子打字：「ㄔㄨㄨ ㄨㄨ、ㄨㄨ ㄨㄨ ㄨㄨ」→大人唸：「裝到書包裡」。
- ◇ 如果口語不足者所點指的符號無法拼讀，除了進行忽略(不唸出)並等待其自行修正，也可嘗試直接給予回饋，例如：「ㄨ和ㄔ不能拼耶」，或者不唸出ㄔ，繼續問她/他：「ㄨ，什麼？」，等到他/她點指到可以拼讀的符號時才唸出。例如：ㄨ，然後呢？ㄨ，然後幾聲？(孩子點指「一聲」)→所以你是打「ㄨㄨ」，對不對？→(確認正確後)→「ㄨㄨ」，然後呢？

## 8. 詢問適當難度問題：

- ◇ 一開始最容易成功的方式是直接在生活中詢問「是非題」和「選擇題」，例如：「晚餐想吃什麼？比較想吃雞肉還是排骨？」，口語不足者只須點指「ㄚ」或「ㄨ」就能讓對方了解自己的意願。如果想要確認意願，也可以繼續詢問：「所以你/妳是想吃排骨嗎？」，然後等待並觀察口語不足者所點指的答案為「是(ㄚ)」或「不(ㄨ)是」。
- ◇ 可採用同齡孩子的教材和讀物，進行相關問答。初期亦可對照短文內容進行打字練習，逐步培養雙方的默契。數學運算題的結果比較容易表達，可從個位數加減法和九九乘法開始問起。
- ◇ 兩大策略：(1). 大人「問」→ 口語不足者「答」。  
(2). 大人「教」→ 大人「問」→ 口語不足者「答」。

## 9. 學習忽略口語和行為兩方面的訊息：維持溝通的節奏，專注在文字溝通內容

- 口語不足者太久沒有機會溝通，剛開始進行時偶爾會顯得過於激動(情緒被挑起後更控制不住手腳或嘴巴，不斷亂動或亂叫)，但並不表示他/她不想繼續溝通。協助者在此時仍應堅持請他/她以文字表達內心真正的感受和想法。若根據他/她的外在行為或口語內容極有可能會誤判他/她心中真正想要表達的意思，若在誤會之下使得溝通中斷，雙方都會覺得更加挫折，甚至影響到後續的溝通意願。
- 當口語不足者出現躁動行為，此時協助者應該繼續鼓勵他/她以文字進行表達，建議利用是非題進行澄清，以降低表達的困難度，例如：「你/妳現在好激動，你/妳還想繼續打字嗎？請你回答「想」或「不想」，如此口語不足者只需點出「ㄒ」或「ㄨ」就能讓對方了解自己的意願。如果打字打到一半因情緒或行為而中斷，此時協助者可鼓勵口語不足者把整句打完才休息。

## 10. 持續鼓勵並堅持溝通

- 當口語不足者打字時，協助者請以尊重並符合生理年齡的態度持續給予鼓勵：「你/妳好會打字」、「你/妳打(字)出來我們就會更了解」、「努力/認真」、「加油」、「請把句子打完」、「等你/妳很會打字以後我們就要來練講話了，加油!」、「你/妳真的什麼都懂，真棒!」、等。
- 很多口語不足者其實只要協助者持續給予口頭鼓勵就願意繼續打字溝通，較為年幼的孩子才比較需要使用更實質的增強物(零食、貼紙、點數或其他視覺提示、有時可用 OX 指示牌同時給予視覺與聽覺回饋、等)。
- 打字也是一種溝通形式(AAC)，因此需要每天練習、時常溝通。請把紙鍵盤與您本身當作口語不足者的「輔具」，當您猜想他/她可能有需要表達的時候，請迅速拿出紙鍵盤，提供表達機會。(口語不足者常常無法主動做出想要溝通的肢體動作，協助者需幫忙多留意，多協助啟動溝通行為，等熟練一段時間後，就可開始教導並鼓勵他/她更主動表現出自身的溝通需求。)

## 11. 避免單打獨鬥，適時運用相關資源

- 當您自行嘗試一段時間仍然無法協助口語不足者點指文字溝通，此時請不要自責，也請不要猶豫，請實際帶著口語不足者去參加相關課程和交流活動，主動接觸已經熟練此技巧的家長與專業人員，幫助自己找出問題的來源和解決之道，並從中獲得更多信心(請見後頁之相關參考資源和初步諮詢人員名單)。
- 在學會了協助孩子進行打字溝通的技巧之後，接下來還有更多挑戰要面對，例如各種獨立表達能力的訓練、學習上的相關調整、全家人的情緒調適與未來計畫的可能變動、等。必要時可安排心理專業諮詢，協助調整各方面的腳步。

## 協助文字溝通

(文字媒介+四大技巧)



## 營造適合打字溝通的情境

- **專業**：熟悉輔助溝通的技巧
- **友善**：協助者/互動者的正向態度
- **單純**：降低視覺/觸覺刺激
- **安靜**：降低聽覺刺激
- **舒服**：有助維持輕鬆的打字姿勢
- **安全**：避免因躁動而碰撞受傷

## 打字溝通【手部輔助技巧】

(持、撐、握、跟、抬、放、擋、抓、推)

- 有困難獨立出一指：以手掌包住其他四指固定。
- 啟動困難：先將手抬離鍵盤，再輕放。
- 衝動點指：用力撐住/緩衝手部向前的力量。
- 點不精確：抓緊手部，穩住前進的方向。
- 無力移動：過程中加點力道。
- 抬不起來：每次點完都將手抬離鍵盤，造成跳躍感。



【提醒】讓打字維持一定的韻律節奏，會比較順利囉~

## 打字溝通中口語回饋的作用

1. 幫助即時核對打字的内容
2. 提示打字者先前輸出的内容
3. 語言矯正作用
  - 示範讀音，鼓勵打字者仿說
  - 提示拼音，引導打字者自行唸出
  - 示範說話的嘴型
4. 提供立即的鼓勵/情緒性增強

## 詢問合適的題目/話題

- **初期基本功**：空白鍵盤、課本、字卡
  - 練習又快又準、培養默契
  - 大人自己也要熟悉紙鍵盤(一指神功)
  - 不要重複太多次，容易造成厭煩和不配合。
- **生活需求溝通**：實際運用以增加正向回饋
  - 食物種類、衣服選擇、身體不適、喜好等。
- **談心**：想對爸媽/爺奶/老師/同學說的話
  - 和其他人溝通互動、分享/交心。

## 打字溝通中的行為處理原則

- **高度聚焦於文字溝通**：
  - 打字者所點指的内容比其口語/行為更為精確
- **只處理嚴重的言行**：
  - 高危險性：傷人、自傷、破壞物品。
  - 過於干擾溝通：
    - 太吵：亂語、尖叫、唱歌、大吼
    - 干擾文字介面(搶走紙鍵盤、狂按iPad回復鍵、等)
- **忽略其他問題言行**：
  - 避免給予可能錯誤的言語或行為回應
  - 行為削弱作用、降低誤會/錯怪引起產生更多混亂。



# 【循序漸進的表達練習：範例介紹】

## 一、如果孩子還不熟練打字溝通，請先以 **字卡** 協助提升成功經驗：

步驟舉例：

1. 拿出一張圖卡/字卡，問孩子：「這是什麼？」
2. 依照先前教過的輔助方式和孩子打字（避免一開始就唸出答案，等孩子點對了才可唸出聲來）
3. 如果感受不到孩子的手有移動的跡象，可試試：
  - (1). 將孩子的手往上提再輕輕放下，注意他是否有將手移到應該點的地方。
  - (2). 給予口頭鼓勵：「沒關係，我們再試一次。」
  - (3). 幫孩子點出第一個符號，然後將手提高再放下，讓他接著點出後面的符號。
  - (4). 帶著孩子的手移動，第一次先示範如何依序點出符號，然後照常給予口語回饋(先點字再唸出)，第二次再鼓勵孩子試著自己點點看。
  - (5). 請盡量保持 **心情輕鬆** 和 **專注**。

## 二、詢問是非題：

例句一：你喜歡上打字課嗎？ **喜歡**（字首為 **T**） or **不喜歡**（字首為 **ㄣ**）

例句二：你會自己騎腳踏車嗎？ **會**（字首為 **ㄩ**） or **不會**（字首為 **ㄣ**）

例句三：你的記性好不好？ **好**（字首為 **ㄩ**） or **不好**（字首為 **ㄣ**）

例句四：你贊成廢除死刑嗎？ **贊成**（字首為 **P**） or **不贊成**（字首為 **ㄣ**）

## 三、試問選擇題：（也可以複選）

例句一：請問你喜歡吃什麼主食？ 1. 飯 2. 麵 3. 冬粉 4. 馬鈴薯 5. 其他？\_\_\_

例句二：你喜歡的休閒活動有哪些？ 1. 看電視 2. 玩電動 3. 聽音樂 4. 運動 5. 其他？\_\_\_

例句三：你喜歡的顏色有哪些？ 1. 藍色 2. 紅色 3. 黃色 4. 綠色 5. 其他？\_\_\_

例句四：請問你最希望別人如何對待你？ 1. 信任 2. 否定 3. 懷疑 4. 關心 5. 其他\_\_\_

## 四、開放式問句：

例句一：你今天晚餐想吃什麼？

例句二：你想要爸/媽為你做什麼？

例句三：你的新年新計畫是什麼？

例句四：請說說你對(某一則)新聞的看法。

## 五、日記或短文：

若孩子打字更進步，接下來可請他開始寫日記或有特定主題(自訂或指定)的短文。

(剛開始可先鼓勵至少寫 1-3 句，之後再視表現情況進行調整)。



# 【空白紙鍵盤】

可於護貝後使用，或裝入透明的L型文件夾或活頁資料袋中，以白板筆書寫較方便修改。

ㄅ	ㄆ	ㄇ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
一 聲									ㄏ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P
A	S	D	F	G	H	J	K	L	:
Z	X	C	V	B	N	M	,	.	?

ㄅ	ㄆ	ㄇ	ㄏ	ㄉ	ㄊ	ㄋ	ㄌ	ㄍ	ㄎ
ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ	ㄏ
	，	：	一聲				。	？	！

黃雅芬兒童心智診所 (02)2567-5690 0910-222-280 台北市南京西路5-1號12樓之一(捷運中山站3號出口)  
 www.黃雅芬.tw child.psy.clinic@gmail.com www.facebook.com/child.psychiatry

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P
A	S	D	F	G	H	J	K	L	:
Z	X	C	V	B	N	M	,	.	?
+	-	X					÷	=	!

【文字溝通】facebook社團 <http://www.facebook.com/groups/122929451101054/>