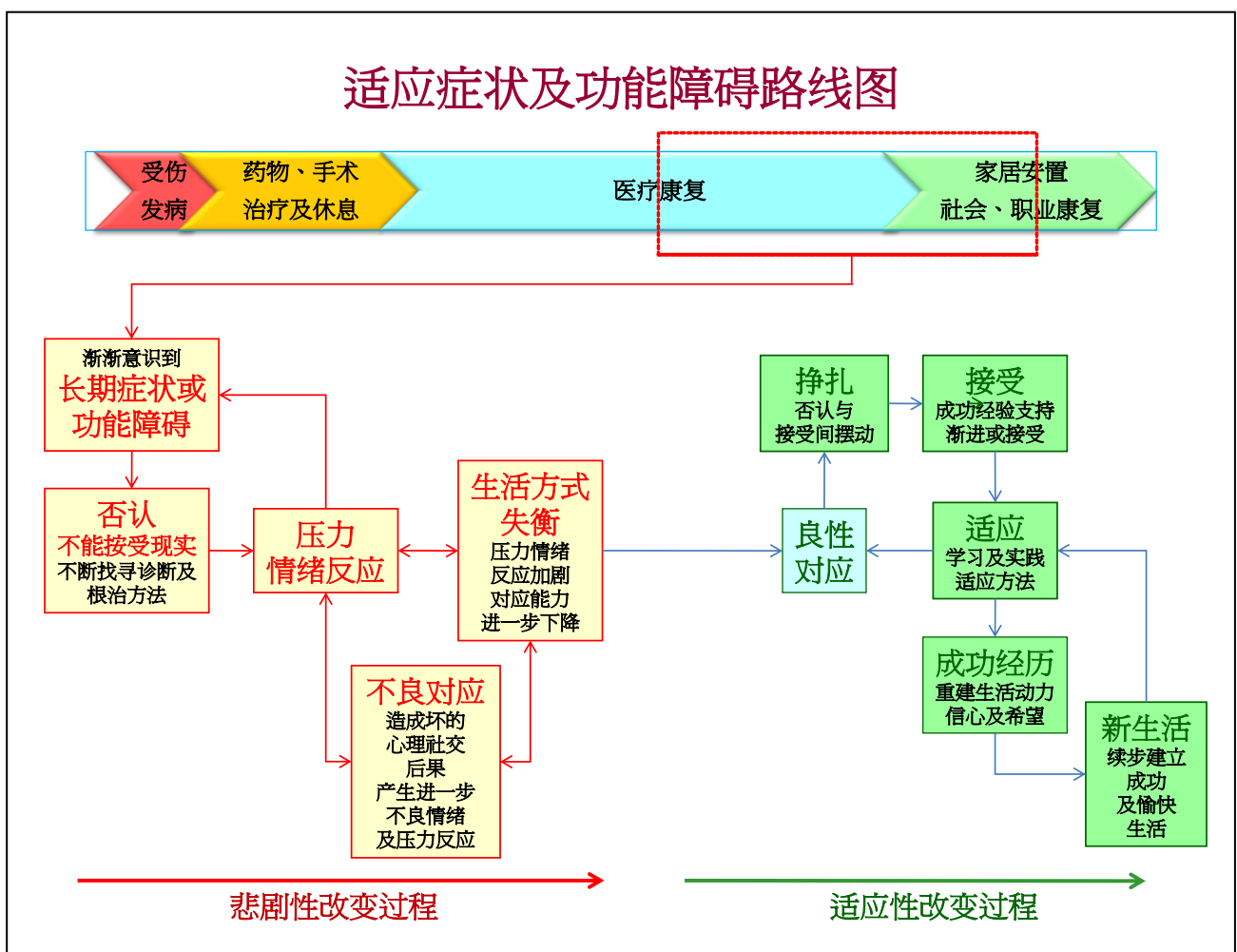


# 生活重整训练小组（下篇）

梁国辉 伊利沙伯医院（香港）

## 前言

在长期症状或功能障碍的现实情况影响下，患者会经验两阶段的改变，首先是悲剧性改变(catastrophic change)及其后的适应性改变(adaptive change)。本文上篇描述了在悲剧性改变过程中的两个恶性循环：(1) 否认与情绪反应恶性循环，及(2)不良应对与生活方式失衡恶性循环；及适应性改变过程中的两个良性循环：(1) 良性对应、挣扎与接受良性循环，及(2)接受、适应与重建生活良性循环。（图一）



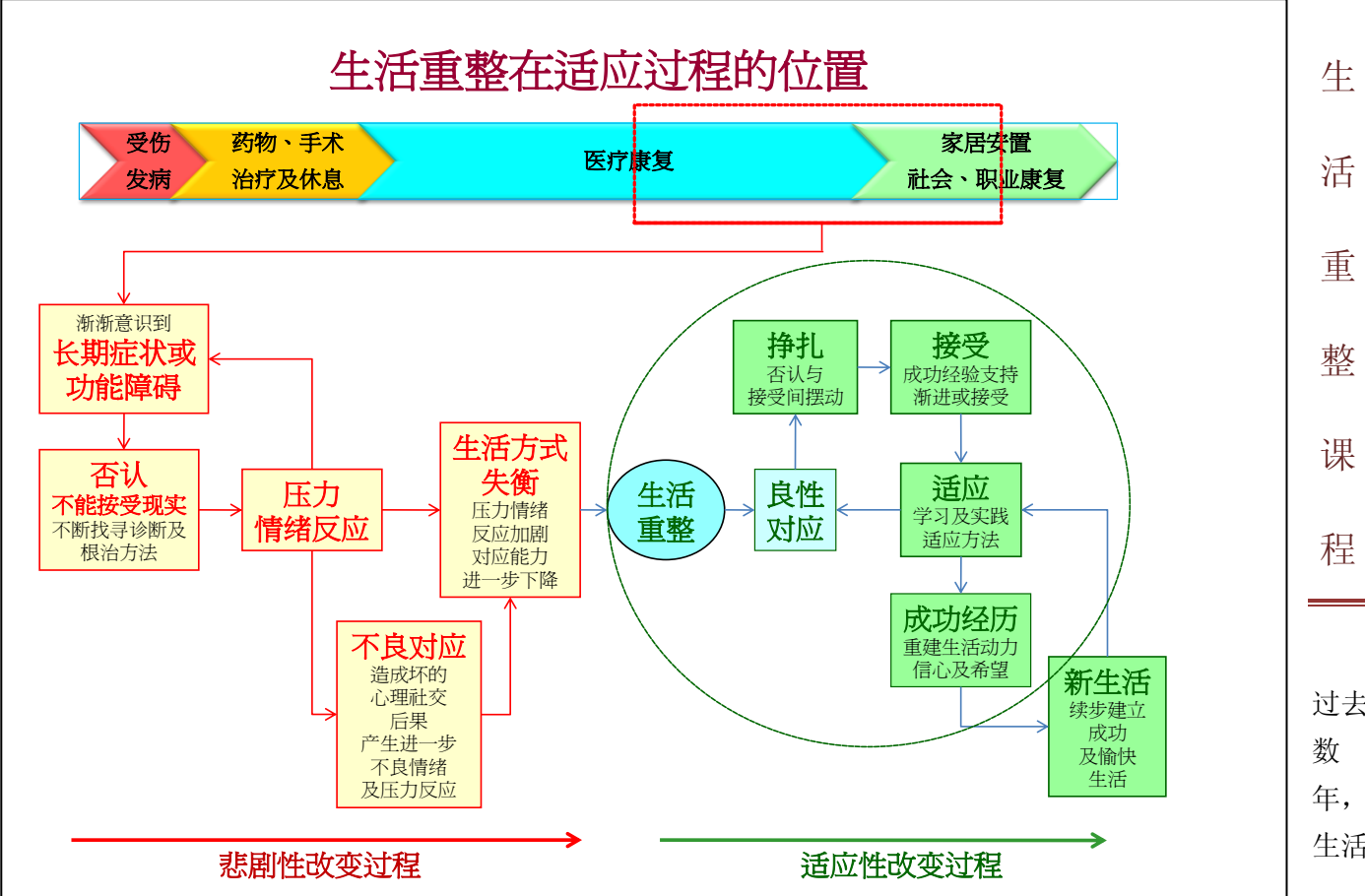
图一：适应症状及功能障碍路线图

重建生活是一个过程，是一个涉及身体、情绪、思想、行为及环境因素互动的过程；亦是一个涉及不同生活领域及层面的过程。综合而言，重建生活是一个涉及生活全方位的「接受」及「适应」过程。接受是指接受长期症状或功能障碍的现实。一般而言，患者要有某程度的接受，才会用心尝试学习适应;经历到一些成功经验，才会促进更多的接受，形成「接受」与「适应」的良性循环。

对因伤病引起较严重长期症状或功能障碍的人来说，「接受」及「适应」绝对不是一件容易的事情，决不是单纯一念之间的思想改变可以做到的。「适应」牵涉到思想的变化，价值观的调整，生活目标的再定位；亦包含自身能力的提高，生活及做事方法的学习，新生活方式的建立；此外，也不能缺少环境的改造，外界的迁就，及机会的掌握。上述种种，不是一定会自然发生，亦不会在一晚之间完成，更不是医护人员可以直接提供的。而是靠患者发挥内在的力量，利用剩余的能力，运用可掌控的资源，把握及创造各种机会，在自身生活的环境中，透过学习、尝试、实践、再实践，一步一步去完成的。一切思想、能力、环境及生活方式的改变都是要透过生活实践来完成的。用作业治疗的术语来说，「适应」是要透过有策略及有步骤地参与日常生活作业活动，建立良性作业循环，循序渐进地来完成的。

本文介绍一种名为「生活重整课程」的作业治疗服务，以协助及促使患者由悲剧性改变过渡到适应性改变。（图二）生活重整，就是一种促进患病适应的服务，在此要强调一点，治疗师在患者重整生活过程中是起促进作用，并非在患者康复早期中所起的治疗作用。治疗是对损坏的不正常的部位进行修复，生活重整是在现有的能力及资源的基础上发展及建立，不一定恢复伤员前的状态，而是建立新的、个人与环境相适应的状态。所以，生活重整被定位成一种作业治疗服务而不是一种治疗，重点是在患者现有基础上强化与建设，而非找出病因加以控制，亦非针对症状加以排除及舒缓。生活重整课程不是定位为病人教育小组、心理支持小组、或疾病管理训练小组，而是利用小组形式，指导个别学员建立较平衡生活方式的一种实践性及体验性小组训练项目，可归类为「目标为本训练法」(goal-directed group training) 或「小组生活教练法」(wellness and life group coaching)。治疗师采取指导及引导方式，在患者「接受」及「适应」过程中，从旁协助。虽然说是从旁协助，不代表不需要专业知识及技巧，而要应用很多超越医疗领域的理论，方法及服务提供方式，才能达至专业而有效地促进患者适应症状及功能障碍，完成重整及重建生活的目标。

图二 生活重整课程在适应过程中的位置



生活重整课程  
在  
过去  
数年，  
生活

重整课程发展迅速,运作日益完善及到达成熟的阶段。从协助学员适应症状及功能障碍过程中,同事们不断学习、改进及总结经验,把生活重整课程发展成十分规范及有系统的治疗项目。自2007年至2013年六月,伊利沙伯医院职业治疗部为有长期症状或功能障碍的病友举办了60期生活重整课程,有超过450名学员毕业。去年开始,医院加大力度发展生活重整课程,单在2012/13一年内,在得到各临床部门及病友的信任下,就举办了27期课程,近两百位同学毕业。

病类	班数	毕业人数
职业康复 (骨科伤员为主)	9	71
慢性痛症	21	173
脑中风	8	50
帕金森	4	25
艾滋病	2	16
综合慢性疾病(包括精神病)	13	98
青少年慢性疾病	2	21
脑退化	1	3
	60	457

### 课程对象及时机

生活重整课程是一项专门为因有长期症状或功能障碍引致「生活方式失衡」(occupational lifestyle dysfunction)的病友而设的职业治疗项目。生活方式失衡指人在疾病症状或功能障碍的影响下,各生活领域内的活动长期严重失衡,引致进一步身心健康受损,不能应付生活及环境的要求,继而进入更严重生活方式失平衡的恶性循环。生活方式失平衡的表现有两大类:(一)病人除生活自理及休息外,生活几乎没有甚么内容;或(二)病人生活只围绕着治疗及治疗相关活动,没有其他内容。两类人皆缺乏正常家庭、社交、娱乐、宗教及工作等日常活动。我们相信,人的正面心理健康是由日常生活中所产生的成功感及正面情绪所维持的,缺乏生活内容使人的心理素质下降,无法有效适应症状,及不能面对生活的挑战。我们应为,在病友单调枯燥或为奔波接受治疗的生活中,加入能引发愉快正面感受的活动,能提升心理素质和精神健康,使之有力量全面学习适应及重建一种个人能力与期望相匹配的生活方式。

生活重整课程是各种协助慢性疾病患者或永久残疾者适应症状及功能障碍的方法之一,特别是在功能完全恢复机会较微的情况下更是适用。课程针对下列情况人士而设:有长期症状(特别是严重疼痛)或长期身心功能障碍;生活单调缺乏内容;整体生活不愉快或不满现在生活方式;有较强烈忧郁或其他负面情绪;生活缺乏动力;无力面对各种生活挑战,如重返工作;及愿意透过学习和实践改善自己生活方式,追求较愉快生活感受。

在参加生活重整课程的同时，病友可接受其他舒缓及适应症状的治疗。另一方面，由于太着重找寻病因及追求根治疾病的治疗，会减低患者接受现实及学习适应的决心和动力，故减少此类活动对课程成效更为有利。

---

## 课程主要元素

---

生活重整是一个学习、尝试与实践过程。学员在受痛楚症状及功能障碍限制情况下，学习避免及排除负面思想、情绪、人际障碍及环境障碍，充分利用个人能够掌握的能力和人际、经济、环境和社会资源，学习及实践适应生活的策略及方法，并养成习惯，培养新的生活态度及建立新的生活目标，重建成功及愉快的生活方式。

生活重整课程重点训练学员在症状局限的情况下，能在日常生活活动中制造成功经验及愉快感受。累积生活中细小的成功经验来提高学员的自控感，加添重建生活的信心。活动过程或成功的结果会产生各种正面感受，正面感受可中和负面情绪，为学员提供改变及适应的动力。心理学家发现人的良好心理状况不完全靠排除所有负面情绪，及增加大量正面情绪而达成。是取决于负面情绪及正面情绪的比例。长期处于正面情绪少于负面情绪会导致心理健康受损。技术上说，当正面情绪与负面情绪比例长期低于一比一时，心理健康就会受损。正面情绪与负面情绪的正常比例应在三比一或以上，即三份正面情绪比一份负面情绪。如比例能达七或以上，此人达开心快乐丰盛生活状态。小尝试和小成功可助长接受，强化更认真学习适应的动力与决心。成功及正面感受的互动，可把生活方式失衡的恶性循环转化为重建成功愉快生活的良性循环。

在症状及功能障碍影响下，学员不能用以往一贯方式完成生活中一些事务，但可学习一些新的方法及利用一些工具，以另一种形式，达至同一结果。甚至可调节个人或他人的期望，以及改变生活或人际环境，以达致个人能力与期望相匹配的状态。这就是我们所期望的「适应」。

在生活重整课程中，治疗师教导学员在各生活领域应用适应性策略及技巧，使学员能在症状及功能障碍限制下完成想要做的事。这些策略主要分为四类：(一) 预防及控制症状策略；(二) 选择活动策略；(三) 进行活动策略；及(四) 生活方式策略。在课程中，治疗师除讲解各类适应性策略外，还会透过学员每周实践计划，促进学员把对自己有用的适应性策略个人化及情境化。

---

## 适应性策略

---

预防及控制症状策略有三方面：(一) 留意症状出现的情况：包括时间、地点、活动；(二) 留意引发症状的情况，并加以避免；(三) 留意症状出现的历程：症状强度及变化，症状维持时间，以提高对症状的掌握控感；(四) 适当运用有效的舒缓方法：药物、休息、物理因素方法、转移注意力，例如休闲活动，与朋友倾谈等。这些策略可实际减少症状出现的频率及减低症状的强度，并提高自我对症状的掌握控感。

选择活动的策略有三方面：(一) 评估活动的重要性，保留体力应付对自己较重要的活动；(二) 分析活动性质、步骤、重量、时间、路线等因素，评估活动与身体能力是否相乎；(三) 适当调整活动的目的，只做自己能合理应付的事。

进行活动的策略有三方面：(一) 掌握时间：活动时间、历时、分段、节奏、速度控制；(二) 掌握工序：实践活动前的计划，包括步骤、路线、工具、障碍等等。也可调节工序、简化工序、及应用节省体力工序；(三) 掌握环境：利用辅助工具及设备，适当寻求别人的协助。

生活方式策略也有三方面：(一) 从新建立与能力相匹配的作息安排；(二) 建立新的生活及活动态度；(三) 用新方法及态度去过以往的生活、达成以往的生活目标，或用新方法及态度去过新生活、达成新的生活目标。

## 课程结构及内容

---

生活重整课程不是心理或健康教育课程，没有固定每节内容及教材，但在过程中设有多个发展里程，在不同阶段侧重不同内容（图三）。生活重整是一个过程，改变生活方式一般需时3至6个月，所以，生活重整课程为期约6个月，分三个阶段进行。第一阶段是集体学习期，第二阶段是个人实践期，第三阶段是巩固强化期。

首阶段集体学习期为期约三个月，期间学员参加为数十节的小组学习，每周一节，每节2至3小时，主要在医院职业治疗部内进行。除每周小组学习外，治疗师会按个别学员需要，安排1至2次约30分钟的个人辅导。课程首1至3节旨在协助学员了解自己现况及意识到走出症状及功能障碍困扰的路线图（图二），期间促进学员与治疗师之间建立互信关系，及促进学员间建立互助关系，并鼓励学员认真参与每周实践计划，以投入自我改变过程。

第3至6节旨在学习适应策略及方法，并应用在每周实践计划内，以建立个人化及情景化适应策略及建立应用习惯。接受现实是全面开展学习适应及重整生活的先决条件。在这阶段，学员透过每周成功完成几项引发愉快感受的活动，创造正面情绪，累积心理资本，有利促进接受长期症状及功能障碍的现实。

在第6至10节，学员开始计划面对个人生活挑战，有些要准备重返工作，有些要改变生活角色，建立愉快新生活方式。学员继续透过每周实践计划，续步向目标进发，重建生活。在十节课程中，第5及8节会在医院以外环境举行，让学员一起选择较有挑战性的活动，集体突破症状的局限，治疗师更可现场了解学员应付现实环境的方式，提出针对性的适应方法。

在这三个月的集体学习期间，学员每周要为自己订立1至2项实践计划，在下周上课前自行完成，并在上课时向同学汇报成果及分享体验。在课程早期，治疗师会鼓励学员重拾个人兴趣，做一些可带来愉快感受的活动，治疗师亦会引导学员应用合适的适应性策略及技巧，以确保活动成功，可真正带来成功感及愉快感受。在课程中后期，治疗师会引导学员选择一些可帮助学员面对现实挑战的活动，把适应性策略及技巧应用到更广泛的生活领域内。每周实践计划的制定及下一周的分享是生活重整课程最为关键的内容，也是对学员最有用的学习环节。

第二阶段是个人实践期。在集体学习期结束前，每一学员要为自己订立未来三个月的个人实践计划，接着进入为期三个月的实践期，期间学员要自行完成所订定的实践计划，在这期间治疗师亦会按个别学员情况，安排1至2次个人辅导，促进学员成功完成实践计划。

第三阶段是巩固强化期，为期2至3周，包括集体上课两节，当中同学互相分享前三个月个人实践计划的成功经验，目的是巩固及强化过去一段时间的学习与实践，并为自己制定个人长远计划。

## 课程成效

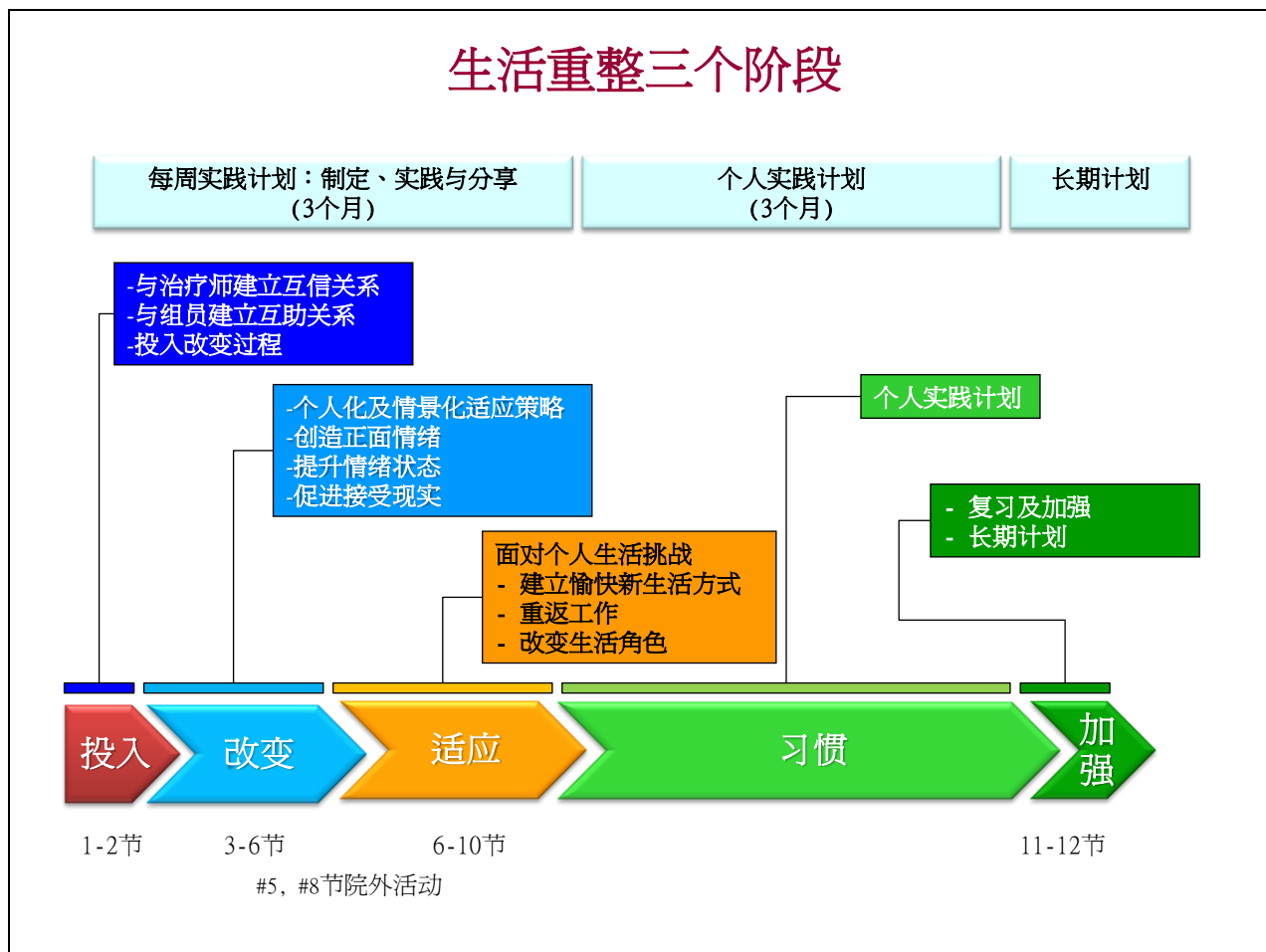
---

在课程中段及第十节内，治疗师会让学员总结参加课程后的改变。他们可考虑有关自己情绪、思想、行为、生活态度、生活内容、人际关系（家人、朋友、同事等）等方面的改变，亦可征求家人及朋友的意见。学员把十项最明显或最重要的改变记录下来，与同学分享。综合多期同学的总结，学员的改变可分为以下几类：生活较主动及充实，较以往懂得追求正面感受，增强了社交能力及信心，改善了与家人的关系，对回复工作有更好准备，减少了负面情绪，增加了正面情绪，改善了思维与心态，及改善了身体功能。下面转载了其中一期学员分享的改变。（表二）

此外，一些客观评估也显示学员生活能力及方式发生了好的改变。学员日常参与可引发愉快正面情绪活动的频率明显增加。身心健康明显改善（图四：世界卫生组织身心健康评定，WHO-5）。生活功能，包括业余生活、人际关系及家庭岗位也有明显改善（图五：生活功能评定）。

总的来说，学员在自身症状没有太大改善情况下，增加了生活内容、建立了较平衡生活方式、改善了心理健康、加强了生活功能、增加了生活信心，此等改变均显示出学员已开始了良性适应过程。（注：部份学员同时接受其他药物及康复治疗，学员的改变也受其他治疗影响。）

图三 生活重整课程三个发展里程



表二：第二十班报告毕业学员的改变

李学员

- 学懂多一点控制情绪
- 尽量尝试回复正常活动
- 接受痛楚的感觉较过往容易
- 多了使用说话来代替文字
- 处理事情时会考虑多一些方法
- 开始回顾以往很多愉快事情
- 与一群同病相怜的朋友一起会畅所欲言
- 遇见医护人员时说话态度有所改变

何学员

- 开放自己、积极进取、逆境自强
- 面对现实、迎接将来、认识自我
- 多了新朋友,与家人相处好了

苏学员

- 放松自己,过去自己较容易紧张及敏感
- 多约朋友外出,令自己心情愉快了
- 思想由悲观有信心改变到从好方面去想
- 发掘兴趣信心,希望可做回乐观开心的人
- 多体会,从班中知道大家都有痛楚及心理压力
- 情绪由低落改善至乐观心态

简学员

- 在知识上明白了身体的伤痛是从多方面影响的,如心理特别敏感
- 有好多痛楚都不知原因地产生,需要学习面对
- 接受别人的帮助,学会感谢别人的关心
- 自己的病情与别人比较,可能已经是小巫见大巫
- 学懂向朋友直接说出:「请不要再注视我的伤」希望可以拥有更乐观的心

关学员

- 学懂怎样面对有关患处的痛楚
- 认识自己的疾病,怎样照顾自己
- 了解受伤雇员与保险公司的关系
- 学懂向雇主交待病情
- 学懂正视问题,渐渐回复正常的社交活动
- 有诉说心中烦恼的空间
- 勇敢地向学员及医护人员说出心中郁结
- 得到学员在精神上的支持,能舒缓忧伤

林学员

- 尽量适应痛楚,心情开朗了一点
- 计划将来,锻炼自己的身体,短暂放开一点心情
- 将自己感受同家人及朋友讲

黄学员

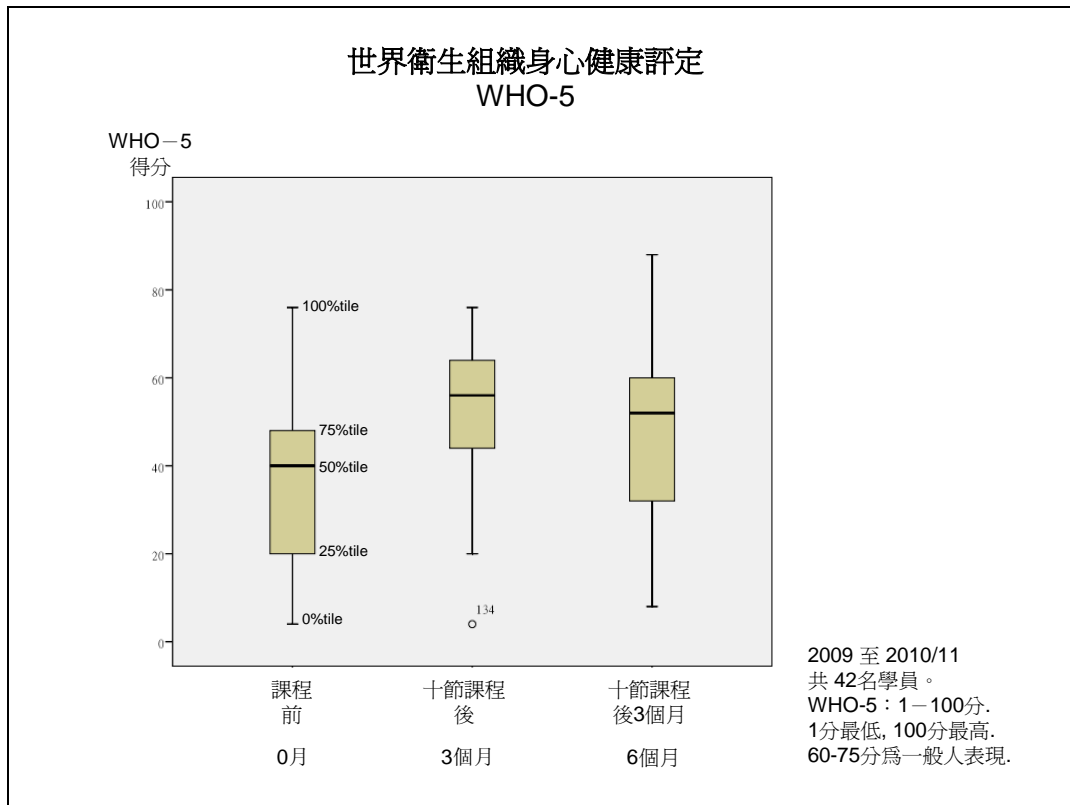
- 小组的每一位朋友都很友善,大家聊起来毫无压力
- 见到每位朋友包括自己都有改变~就系笑容
- 明天会更好,对自己有信心
- 参加小组后学到舒缓情绪的方法
- 两位李姑娘的态度让我得到信任
- 我会好好珍惜三个月小组里的友情

## 總結

生活重整课程是一项协助患者适应长期症状及功能障碍的职业治疗项目，以「课程」为名是要突显以病人为中心的内涵、和要求学员主动学习和实践、而非被动接受治疗的重点。学员是否能透过参加此课程成功启动个人适应过程，全赖学员自身的努力及内在动力。课程提供了理念、知识、方法、及支持，个别学员根据自身的情况，在各自起点努力，以自身合适步伐，启动改变及重整生活的历程。

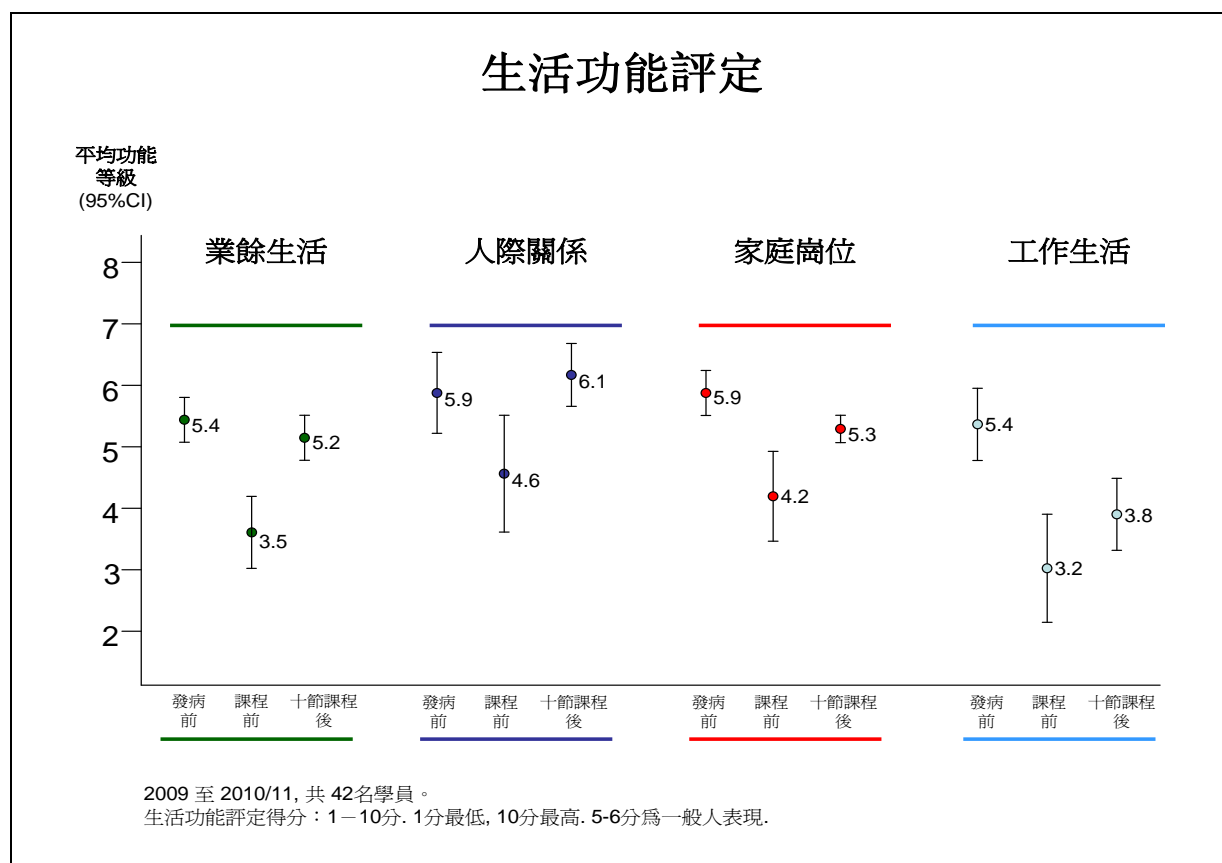
我们见证到很多成功的例子，学员们也总结了一系列导致成功的因素，包括：课程让自己明白现在的处境及现实地估量愈后情况，提供走出症状及功能障碍路线图，小组以追求快乐为主题，学习、个人化及场景化适应策略，自行定出每周实践计划，及自我主导适应目标及改变步伐。所有学员都认为治疗人员无条件的接纳及支持，组员间的关心和认同，和其他组员成功经验的鼓舞是帮助他们成功接受现实及适应的最关键元素。

图四：课程前后身心健康的改变





图五：课程前后生活功能的改变



## OT 的認知覺察評估程序

... 针对从青少年到老年，从急性期照护到需长期帮助的患者

(Vancouver Coastal Health, April 2011)

中山大学附属第三医院康复医学科 杨琼、郑雅丹、张淑娴译

前言：

当患者转介至 OT，转介原因是认知障碍时，我们心中都会有一个粗略的评估流程，从未成文或者规范化；有时我们的评估思路往往会受限于 OT 的专业能力和经验，难免会不能及时准确的给予反馈给转介源。至今在国内依然没有一个完整的 OT 认知评估程序指导。机缘巧合，让我发现了 Vancouver Coastal Health 近年发布的 OT 接诊认知障碍患者评估程序，受益匪浅，因此在此与大家分享交流。望不久的将来，我们会拥有属于自己的更全面的规范化认知评估程序指导。