

重建生活为本的作业治疗

梁国辉

香港职业治疗学院

背景

现时内地医疗康复侧重治疗患者的症状及恢复患者已丧失的肢体活动、认知及言语功能；对那些能完全恢复伤病前功能的人来说，是足够的；但对那些不能完全恢复基本功能、进入了平台阶段但仍有一定程度功能障碍的患者来说，是十分不足的。

「重建生活为本」康复理念

「重建生活为本」康复模式的理念是要协助有长期症状及功能障碍患者，把已恢复的基本功能转化成为生活能力；利用可支配的个人及社会资源，配合客观环境，调整个人期望与目标，建立新的生活方式及社会角色，追求成功、愉快及有意义的生活。



「重建生活为本」康复模式与「生物—心理—社会」医学模式理念

同出一辙，包含全面医疗、社会、及职业康复的内涵。在追求最大程度功能恢复的目标及手段的基础上，强化及增添与生活相关的康复治疗元素，协助患者接受长期功能障碍的现实，在各生活领域学习适应，并重建生活。

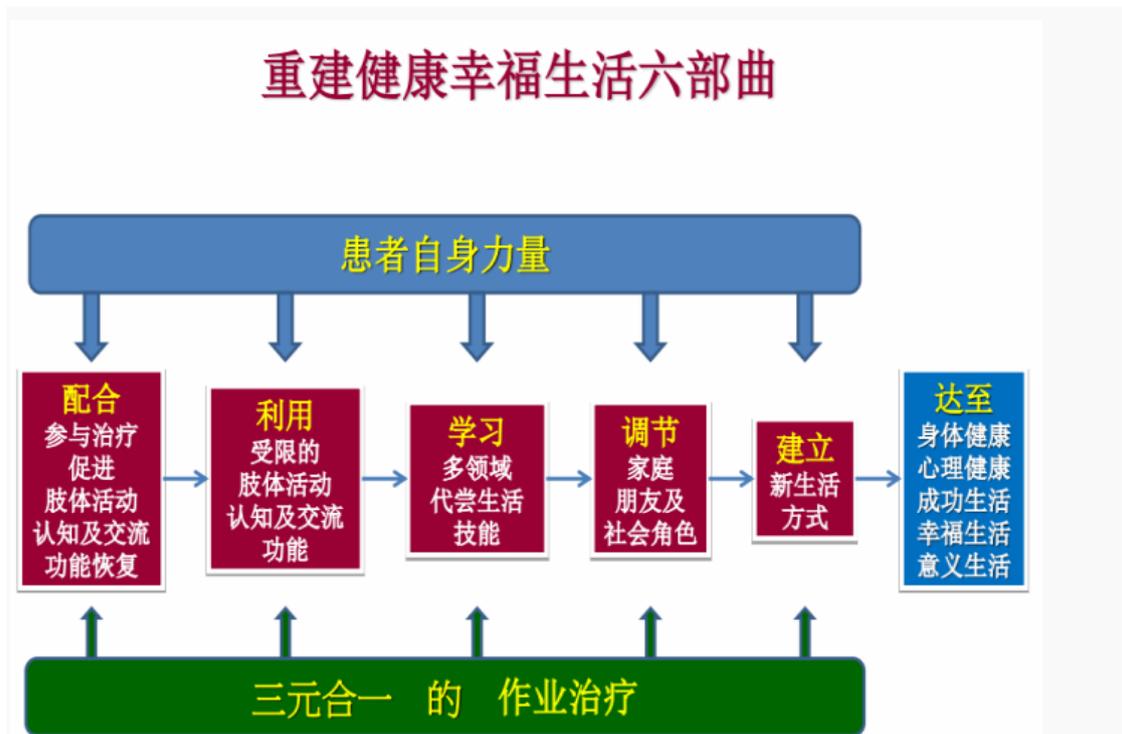
「重建生活为本」康复模式根据患者原来生活方式与习惯，除促进患者学习生活技能外，亦促进生活意志的重建，以三元合一的理念，推动患者对独立、愉快及有意义生活的追求。

信念

我们有一个强烈的信念，相信除非残疾水平极为严重，要长期卧床，完全无法积极参与生活，否则绝大部分患者在有适当协助及支持下，都可重建愉快及有意义的生活。

重建生活六部曲

有长期症状或功能障碍患者重建生活是有一定的过程的，一般可总结为六个阶段，透过患者主动积极参与，治疗师从旁协助促进，才能重建成功及幸福的生活，达至维持身体及心理健康的生活方式。重建生活的旅程由康复早期便要开始，患者积极配合参与治疗活动，促进肢体活动、认知及交流功能的恢复。在基本功能恢复进入平台期，患者利用已恢复的肢体活动、认知及交流功能，在多个生活领域学习代偿生活技能，按实际能力及环境，调节自己生活目标及社会角色，逐步建立新的生活方式。



「重建生活为本」的作业治疗

「重建生活为本」应是一种康复科或康复医院服务模式，亦是病房及治疗室的一种环境氛围，更是医患双方共同的奋斗目标。

作业治疗关注服务对象的日常生活，包括自理、家居、及社区活动能力；亦关心服务对象的娱乐、社交及工作等生活范畴的表现。作业治疗除促进患者在这些重要生活领域的生活能力外，也同时促进患者生活的意志、习惯与社会角色的建立。作业治疗是贯彻「重建生活为本」康复理念的重要环节，治疗师透过引导患者参与有治疗性的作业活动，从而让患者恢复基本功能、学习生活技能、培养追求独立及愉快的生活意志，以及达到重建生活的目标。在作业治疗过程中，患者会体会到自己还拥有一定的能力，继而重建信心与希望，进一步追求学习更多更广泛的生活技巧，逐渐形成重建生活的良性循环。

「三元合一」作业治疗理念

作业治疗师采用「三元合一」治疗理念，同时关注及促进患者生活意志、生活能力及生活方式的重建。生活意志的重建由康复的最早期开始，先培养患者自控感，逐步培养自信、希望及对生活的重新追求，最终建立新的、实际的生活目标。生活能力重建是指患者在肢体、认知及交流等功能局限的情况下，重新学习作业活动的三个基本能力元素，就是活动能力，组织能力及人际交往能力。充分利用剩余的基本功能，

结合三种能力元素的互补及促进，便能重建新的生活能力，以弥补功能障碍引起的作业障碍。生活方式重建包含日常作业活动的优先次序、形式、风格、时间、地点等安

「三元合一」重建生活过程



排。生活方式重建也有一定的次序，先是自理及家居生活，继而家庭生活、业余生活、社交生活及工作的重建。

内地作业治疗多采用任务形式的训练活动，比较侧重训练基本肢体活动能力，较少关注训练的生活技巧，更少为患者离院后重投生活可能遇到的挑战作好准

备。「三元合一」理念拓展了作业治疗师关注的范围，为患者提供更广更多元的治疗活动提供了理论基础。

作业治疗策略与过程

在作业治疗过程中，治疗师的角色是要创造环境与机会，启发患者建立短长期作业目标，设计有疗效的作业活动，教导合适代偿方法，调动内在动力及能量，促进实践与锻炼，在治疗过程中完成后，引导患者意识到自己的成功及进步。

作业治疗的核心方法是引导患者参与有疗效的作业活动。所有日常作业活动都有潜在的疗效，有利于生活意志、能力及习惯的重建。但治疗师必须把活动设计到符合患者个人训练需求，这些活动才会产生真正及较大的治疗效果。有疗效的作业活动要有下列特性：患者认为该活动是重要的、有用的或有趣的（即能引起内发动机的），相对患者现在的能力及意志水平是有难度的，活动过程当中是有学习代偿方法机会的，训练过程是愉快的，经努力是可成功的，完成后会产生正面情绪、感觉良好的，以及容易体会成功和进步的。若治疗活动设计得宜，符合所有或大部分上述条件，该作业活动必可产生显著的疗效。

其实，这些条例也适用于所有人日常生活的学习及成长。人们大多数的学习及成长都是透过生活中大小学习及生活经历中学到的。我们的体能是经过参与劳动及体育活动锻炼出来的，我们的知识及辨事能力是透过正式及非正式的学习或生活体验累积而来的，我们的人际交往能力也是透过无数日常人际活动培养出来的。

在此可总结两点：第一，人的生活意志、能力及习惯是透过参与日常生活活动培养出来的，学习效果取决于个人情况与学习经历的配合，如学习经历符合上列作业活动特征，学习效果就有很大保证。第二，作业治疗是一种生活化的治疗方法，是按照人自然学习及成长规律而进行的一种疗法，是要重建生活必须要采用的方法。

体现「重建生活为本」脑卒中作业治疗

要体现重建生活为本康复理念，需要大幅度拓宽作业治疗活动的种类，以脑卒中康复为例，在不同康复阶段，应包含下列作业治疗内容：

「重建生活为本」康复理念宣教

1. 上肢功能训练

2. 情景模拟训练
 3. 自理能力训练
 4. 家居生活技能训练
 5. 认知训练
 6. 感知训练
 7. 生活重整小组
 - 8 家居安置服务
 9. 社区生活技能训练
 10. 文娱社交生活训练
- 支具及压力衣

内地多家医院已开展上列作业治疗服务，初步掌握开展这些服务的方法，成效显著，获得患者及家属肯定及赞赏。

总结与宣言

在「重建生活为本」康复理念指导下，治疗师引导患者追求重建生活，与患者结成伙伴，共同设计重建生活训练计划。以下是治疗师与患者在「重建生活为本」康复理念下，共同制定的宣言，在患者重建生活旅途上互相提点、互相促进：

我们愿意接受慢性症状及功能障碍的事实

排除思想、情绪、人际及环境障碍

充分利用自己拥有的能力及

可掌握的人际、经济和社会资源

学习及实践适应性生活策略及方法，并养成习惯

培养新的生活态度及目标

增加愉快及有意义的生活内容

重建成功及快乐的生活方式

本文作者梁国辉先生 在香港从事作业治疗工作三十多年，拥有丰富的精神康复、手外科、职业康复和社会康复等临床经验，多年参与推动大陆工伤康复和作业治疗进展。负责统筹及参与多个内地医疗机构作业治疗发展及人员培训项目，包括东莞虎门医院、上海阳光康复中心、成都市二医院、深圳市南澳人民医院、河北以岭医院、深圳宝安医院及恒生医院等。