

重建生活為本的作業治療

梁國輝

香港職業治療學院

背景

現時內地醫療康復側重治療患者的症狀及恢復患者已喪失的肢體活動、認知及言語功能；對那些能完全恢復傷病前功能的人來說，是足夠的；但對那些不能完全恢復基本功能、進入了平臺階段但仍有一定程度功能障礙的患者來說，是十分不足的。

「重建生活為本」康復理念

「重建生活為本」康復模式的理念是要協助有長期症狀及功能障礙患者，把已恢復的基本功能轉化成為生活能力；利用可支配的個人及社會資源，配合客觀環境，調整個人期望與目標，建立新的生活方式及社會角色，追求成功、愉快及有意義的生活。

「重建生活為本」康復模式與「生物—心理—社會」



醫學模式理念同出一轍，包含全面醫療、社會、及職業康復的內涵。在追求最大程度功能恢復的目標及手段的基礎上，強化及增添與生活相關的康復治療元素，協助患者接受長期功能障礙的現實，在各生活領域學習適應，並重建生活。

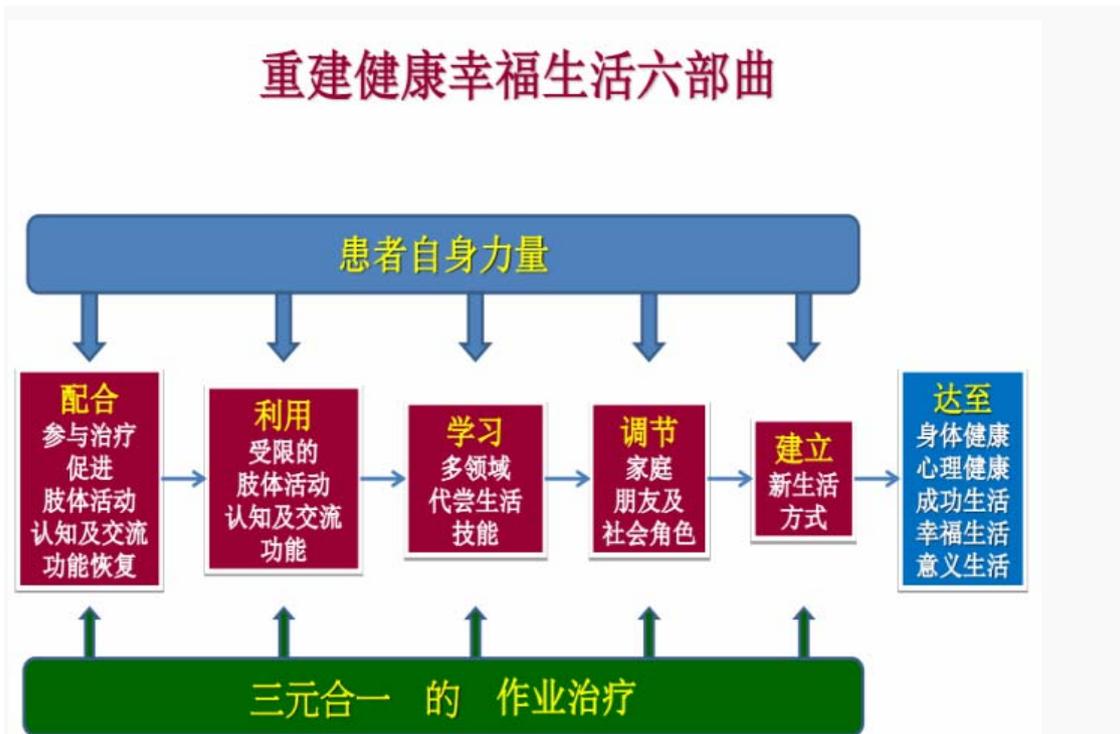
「重建生活為本」康復模式根據患者原來生活方式與習慣，除促進患者學習生活技能外，亦促進生活意志的重建，以三元合一的理念，推動患者對獨立、愉快及有意義生活的追求。

信念

我們有一個強烈的信念，相信除非殘疾水準極為嚴重，要長期臥床，完全無法積極參與生活，否則絕大部分患者在有適當協助及支持下，都可重建愉快及有意義的生活。

重建生活六部曲

有長期症狀或功能障礙患者重建生活是有一定的過程的，一般可總結為六個階段，透過患者主動積極參與，治療師從旁協助促進，才能重建成功及幸福的生活，達至維持身體及心理健康的生活方式。重建生活的旅程由康復早期便要開始，患者積極配合參與治療活動，促進肢體活動、認知及交流功能的恢復。在基本功能恢復進入平臺期，患者利用已恢復的肢體活動、認知及交流功能，在多個生活領域學習代償生活技能，按實際能力及環境，調節自己生活目標及社會角色，逐步建立新的生活方式。



「重建生活為本」的作業治療

「重建生活為本」應是一種康復科或康復醫院服務模式，亦是病房及治療室的一種環境氛圍，更是醫患雙方共同的奮鬥目標。

作業治療關注服務物件的日常生活，包括自理、家居、及社區活動能力；亦關心服務物件的娛樂、社交及工作等生活範疇的表現。作業治療除促進患者在這些重要生活領域的生活能力外，也同時促進患者生活的意志、習慣與社會角色的建立。作業治療是貫徹「重建生活為本」康復理念的重要環節，治療師透過引導患者參與有治療性的作業活動，從而讓患者恢復基本功能、學習生活技能、培養追求獨立及愉快的生活意志，以及達到重建生活的目標。在作業治療過程中，患者會體會到自己還擁有一定的能力，繼而重建信心與希望，進一步追求學習更多更廣泛的生活技巧，逐漸形成重建生活的良性迴圈。

「三元合一」作業治療理念

作業治療師採用「三元合一」治療理念，同時關注及促進患者生活意志、生活能力及生活方式的重建。生活意志的重建由康復的最早期開始，先培養患者自控感，逐步培養自信、希望及對生活的重新追求，最終建立新的、實際的生活目標。生活能力重建是指患者在肢體、認知及交流等功能局限的情況下，重新學習作業活動的三個基本能力元素，就是活動能力，組織能力及人際交往能力。充分利用剩餘的基本功能，結合三種能力元素的互補及促進，便能重建新的生活能力，以彌補功能障礙引起的作業障礙。生活方式重建包含日常作業活動的優先次序、形式、風格、時間、地點等安排。生活方式重建也有一定的次序，先是

「三元合一」重建生活过程



自理及家居生活，繼而家庭生活、業餘生活、社交生活及工作的重建。

內地作業治療多採用任務形式的訓練活動，比較側重訓練基本肢體活動能力，較少關注訓練的生活技巧，更少為患者離院後重投生活可能遇到的挑戰作好准

備。「三元合一」理念拓展了作業治療師關注的範圍，為患者提供更廣更多元的治療活動提供了理論基礎。

作業治療策略與過程

在作業治療過程中，治療師的角色是要創造環境與機會，啟發患者建立短長期作業目標，設計有療效的作業活動，教導合適代償方法，調動內在動力及能量，促進實踐與鍛煉，在治療過程中完成後，引導患者意識到自己的成功及進步。

作業治療的核心方法是引導患者參與有療效的作業活動。所有日常作業活動都有潛在的療效，有利於生活意志、能力及習慣的重建。但治療師必須把活動設計到符合患者個人訓練需求，這些活動才會產生真正及較大的治療效果。有療效的作業活動要有下列特性：患者認為該活動是重要的、有用的或有趣的（即能引起內發動機的），相對患者現在的能力及意志水準是有難度的，活動過程當中是有學習代償方法機會的，訓練過程是愉快的，經努力是可成功的，完成後會產生正面情緒、感覺良好的，以及容易體會成功和進步的。若治療活動設計得宜，符合所有或大部分上述條件，該作業活動必可產生顯著的療效。

其實，這些條例也適用於所有人日常生活的學習及成長。人們大多數的學習及成長都是透過生活中大小學習及生活經歷中學到的。我們的體能是經過參與勞動及體育活動鍛煉出來的，我們的知識及辦事能力是透過正式及非正式的學習或生活體驗累積而來的，我們的人際交往能力也是透過無數日常人際活動培養出來的。

在此可總結兩點：第一，人的生活意志、能力及習慣是透過參與日常生活活動培養出來的，學習效果取決於個人情況與學習經歷的配合，如學習經歷符合上列作業活動特征，學習效果就有很大保證。第二，作業治療是一種生活化的治療方法，是按照人自然學習及成長規律而進行的一種療法，是要重建生活必須要採用的方法。

體現「重建生活為本」腦卒中作業治療

要體現重建生活為本康復理念，需要大幅度拓寬作業治療活動的種類，以腦卒中康復為例，在不同康復階段，應包含下列作業治療內容：

「重建生活為本」康復理念宣教

1. 上肢功能訓練

2. 情景模擬訓練
 3. 自理能力訓練
 4. 家居生活技能訓練
 5. 認知訓練
 6. 感知訓練
 7. 生活重整小組
 - 8 家居安置服務
 9. 社區生活技能訓練
 10. 文娛社交生活訓練
- 支具及壓力衣

內地多家醫院已開展上列作業治療服務，初步掌握開展這些服務的方法，成效顯著，獲得患者及家屬肯定及讚賞。

總結與宣言

在「重建生活為本」康復理念指導下，治療師引導患者追求重建生活，與患者結成夥伴，共同設計重建生活訓練計畫。以下是治療師與患者在「重建生活為本」康復理念下，共同制定的宣言，在患者重建生活旅途上互相提點、互相促進：

我們願意接受慢性症狀及功能障礙的事實

排除思想、情緒、人際及環境障礙

充分利用自己擁有的能力及

可掌握的人際、經濟和社會資源

學習及實踐適應性生活策略及方法，並養成習慣

培養新的生活態度及目標

增加愉快及有意義的生活內容

重建成功及快樂的生活方式

本文作者梁國輝先生 在香港從事作業治療工作三十多年，擁有豐富的精神康復、手外科、職業康復和社會康復等臨床經驗，多年參與推動大陸工傷康復和作業治療進展。負責統籌及參與多個內地醫療機構作業治療發展及人員培訓項目，包括東莞虎門醫院、上海陽光康復中心、成都市二醫院、深圳市南澳人民醫院、河北以嶺醫院、深圳寶安醫院及恒生醫院等。