

●Sezto, Yeong, Chin, Lee & So (2016). *Occupational Therapy Clinical reference For Older Adults with Depression*. Hong Kong, China: Task Group of Occupational Therapy Clinical Reference for Older Adults with Depression, Coordination Committee in Occupational Therapy, Hong Kong Hospital Authority

重建生活为本养老康复实践经验分享

梁国辉 香港伊丽莎白医院职业治疗部

吴丽君 深圳 CP Home 长者屋

养老服务的最高理想

世界各地都在大谈人口老化和养老服务，参考了各地权威及世界卫生组织的论述，又看了国家不断出台的养老政策，我总结了养老服务两点最高的理想：尊严的生活、质量的生活。即是长者能利用好一切自己拥有的能力、家庭的资源，及社会提供的服务，过着有尊严的、有质量的晚年生活。这话非常关键，把长者从一个被动接受照顾的角色，转移到主动掌管追求美好生活的角色。自主是尊严的基础，追求是质量的动力。尊严和质量二词为这篇文章定了调，为康复工作者、特别是为作业治疗师介定了在养老服务中的方向和要担当的角色。

尊严的生活

在道德、伦理、文化、宗教、法律及政治领域中都有谈及有关尊严的课题。尊严概念有着丰富的意蕴，在不同的背景中呈现不同的内涵和功能。在养老的领域中，尊严更多的体现在长者作为一个人的价值的认可及对长者权利的尊重。价值的认可包含了长者对自身价值的认可及被尊重的权利的捍卫，也包括别人对个别长者价值的认同及对他权利的尊重。自我认可及被他人认可有双向互动的关系，两者可起着良性互动的作用，可促进长者自我形象及心理健康。相反，其中一方否定长者的价值，也可产生不良互动，引发恶性循环，使长者自我形象低落，否定自身价值，打击追求生活的动力和信心。

无论贫穷与否、健康与否，尊严都一样重要。尊严二字比较虚无，但“自主”、“生活”及“愉快”就比较实在，可透过各种服务及服务提供者的态度去落实和

体现。长者的尊严可体现在有自主选择如何“活”的权利，选择用什么方式活得幸福、活得愉快的权利。“自主”体现了权利，“活”反映了过程，“幸福愉快”就是要追求的生活结果。

质量的生活

我们相信，人是天生具备求生存、求能力、求成长的本能，并有追求成功、愉快、幸福及有意义生活的欲望，换句话说，是追求质量生活的愿望与欲望的。

所谓“质量”有两种理解，第一是具有相对客观丰富的居住环境及机会，这是从经济角度看的质量；第二是从主观感受评估的质量，是从个人生活经历角度看的质量。

Sonja Lyubomirsky（加利福尼亚大学心理学系教授）的研究团队发现，人的幸福感有三个主要决定因素，一、是天生的性格，占50%的影响，是生物和基因遗传造成；二、是所居住的环境，占10%，是受到生活环境和形势的影响；三、其余40%是取决于个人的生活内容。生活内容是可以自主掌握和控制的，是否快乐是取决于生活当中有多少可产生正面情绪及正面思想的活动的。因此，我们可以明白到质量生活就是要利用好10%的生活环境及机会，采取很多不同的策略，发挥好40%的生活内容的操纵权，把生活搞得充实精彩，弄得幸福愉快。

老有所属

全世界发达地区的养老服务机构都提倡“老有所养”、“老有所属”、“老有所乐”、“老有所学”和“老有所为”为服务目标，当中“老有所属”是最重要策略。

“老有所属”英文是“Aging in Place”，即让长者尽可能在原来熟悉的环境中、包括物理环境和人际环境、继续过晚年生活。因此，以社区为本的养老服务必定是未来的主流。

人随着年龄增长，各器官功能都会不可抗拒的呈现进行性退化，加上退休、生活环境、社交和人际关系等一系列变化，长者自我价值的缺失感，导致日常生活行为能力及方式改变、身体和精神心理不适应，生活能力也每况愈下，慢慢形成恶性循环。尤其对于部分失能长者，过度依赖陪护照顾，生活内容贫乏、生活乐趣和信心逐步下降甚至丧失。如果得不到科学专业干预，严重困扰和影响长者的生活质量，幸福力亦会极度降低。如何帮助因年龄或疾病引起的功能障的长者留在社区，把“乐”、“学”和“为”活出来，能活得成功愉快，成为了养老服务

一大挑战。

随着长者身体状况进一步变坏,机构养老是最后的选择。在养老机构内协助长者把“乐”、“学”和“为”活出来,能活得成功愉快,是养老服务更大的挑战。

在尊严生活、质量生活和老有所属的前题下,作业治疗应该是有很大的服务空间,是大有可为,可做很大贡献。如果我们作业治疗师能够利用专业介入,有效规避这些因年龄引起的障碍,无论是社区或机构养老领域中,都是可以协助长者享受幸福、愉快及有意义的生活。

目前养老服务的局限

我们知道了养老服务的最高理想是要让长者过有尊严的和有质量的生活,也知道尊严是源于自主和选择,质量取决于充实和愉快生活内容。但传统养老行业多只着重向长者提供优质的居住环境,专业的照顾服务。这两方面的确是养老服务的基本元素,但这两方面是不足以让长者活出质量的生活,不能确保长者生活中自主选择足够可产生正面情绪及正面思想的生活内容。即便有些养老机构能提供多彩多姿的娱乐活动,也不能确保大部分长者都愿意参加、有能力参加。特别是遇到那些有不同程度失能失智的老人,这方面的挑战就更大了。在这情况下,养老服务最高理想是难以达到的。

国家现在提倡医、康、养结合的养老服务模式,这策略提供了较大的空间、较广的思路,当中有康复的介入,可让养老服务更容易达至最高理想。可是,现时见到的医、康、养结合模式主要是在养老服务集团中设综合医院或康复医院,或养老机构与医疗和康复机构建立合作关系,让有需医疗或康复需求的长者可及时地、就近地得到服务。当中的康复服务主要协助因伤病引起功能障碍的患者控制症状及促进身体基本功能恢复,如:肢体活动功能、言语及认知功能等。康复人员一般要等到长者有伤病情况,才有贡献的空间,角色比较被动。加上在养老机构当中,有迫切医疗康复需求长者的比例偏低,因此,康复仍然没有全面融入养老服务,不能真正协助广大养老机构长期过尊严及质量的生活。因此,康复必须重新定位,扩充服务内涵,才有可能作较大的贡献。

重建生活为本养老康复

要让康复真正融入优质养老行业、作更大贡献，需要有崭新的理念、突破的思维、及破格的运作模式。自从 2015 年，在香港职业治疗学院老师们的推动下，渐渐有很多内地医院采用重建生活为本康复理念，作业治疗服务范围大幅度拓展，由单一促进功能恢复、发展到以丰富多彩的手段把功能转化为生活能力，根据患者的能力及家庭条件，协助患者重建幸福快乐的生活，建立可以维持身体及心理健康的生活方式。

重建生活为本康复理念的最终目标与养老服务的最高理想是一致的，这理念补充了现时养老服务及医疗康复理念的不足，扩充了两个领域的服务范围，可以成为养老及康复服务共享的理论框架，在理念及实际运作层面把康复及养老融合，产生正面的协同效应，共同达至养老及康复服务的最高理想。

重建生活为本养老作业治疗

在重建生活为本康复理念指导下，作业治疗回归到应有的本位，就是以长者的作业表现为主要关注，以促进作业能力为主要目标，以作业活动为主要的治疗方法。再次认定作业活动、重建生活为本访谈、和生活及环境调适是为作业治疗三种核心手段。透过运用“三元合一”理论，在重建长者生活能力的同时，要考虑长者从前或未来的生活方式，在大多数情况下，会用更多时间精力在重建长者生活意志，以达先身后心的效果。

使命

养老康复服务过程中，无论是在机构养老或家居养老，作业治疗师可透过访谈引导长者（及家属）发掘自身长线、隐性、真实的需求，特别是追求尊严及质量生活的追求；然后按照科学的预定路径，利用生活化的训练活动及场景，提升生活能力及生活意志，建立成功、幸福、愉快及有意义的生活方式，以维持身体及精神健康。

快乐 18 法门

在医疗康复机构，谈到重建生活能力，大家都会想到自理能力、家居生活能力、社区生活能力、甚至工作能力。但在养老康复领域中，特别是采纳重建生活为本理念的，这些只是很基本的能力，不足以为长者产生长久深刻的正面情绪及

幸福感觉。

积极心理学提供了大量研究成果、理论和指引，指导人如何透过调整自己的生活内容，以促进生活质量。我把多个来源的资料作了分析整合，列出了 18 类能创造较强烈正面情绪的活动，这都是生活化的活动，是作业治疗师要引导长者重拾的旧活动或要学习的新活动。我尝试用一个中文动词去代表一类活动，包括：动、练、赏、尝、娱；伴、亲、爱；学、创、干、导、献；忆、修、悟、拜；活。详细描述开列下表。

1. 练	Exercising	练、炼。锻炼、练习 保健运动：眼睛，心肺功能，心脑血管，肌肉关节
2. 动	Moving	运转、活动、行动、舞动、跳动 追求更高、快、强。超越高度、速度、力度
3. 尝	Tasting	品尝美食：佳肴、美酒、茗茶、咖啡、甜品、糕点、汤水
4. 赏	Appreciating	欣赏、鉴赏、观看、观赏：视听艺术、美好美丽事物、大自然
5. 娱	Leisure & Recreation	娱：娱乐、消遣、嗜好 闲：消闲、休闲 趣：兴趣、爱好、业余爱好
6. 亲	Sex	亲密、亲热、亲昵、性爱
7. 伴	Companion Belonging	同伴、陪伴、结伴、交际、交往、聚会、集会、团队、社团
8. 爱	Loving	爱与被爱；亲情、友情、爱情、团队情 民族情：民族情、爱国情、乡土情、宗族情、省籍情
9. 干	Working	工作、责任
10. 献	Contributing	贡献、助人、行善、服务、照顾、养育(子女)
11. 导	Mentoring	教导、传授、教育

12. 学	Learning	学习、学问、求知、领会、体会
13. 创	Creating	创作、创造、创新、设计
14. 拜	Worshiping	敬拜、礼拜、崇拜
15. 修	Practicing	修养、修身、品格、人格 仁、义、慈、爱、忠、孝、道、德、礼、属灵
16. 悟	Thinking	思想、态度、心态、想法 接受、面对、放开、交托、宽恕、感恩、知足 积极、乐观、希望、意义
17. 忆	Memorizing	缅怀、回味、回忆、记忆、追忆、思忆、忆述
18. 活	Living	意愿：追求快乐的态度 行为：活动、说话、表情、姿势、衣着等 习惯：行出及表现出快乐人的模样

服务对象

在重建生活为本养老康复理念的指导下，作业治疗的对象就十分明确了。治疗师要协助机构内所有的长者，特别是为有轻、中、高度失能失智长者，提升和维持足够的生活能力和意志，把充足的、可产生成功感、愉悦感、幸福感的活动融入生活，并养成习惯。这才是重建生活为本养老作业治疗的终极目标，是真正体现尊严与质量的养老的服务模式。透过利用重建生活为本康复理念，作业治疗师可全面融入养老机构，为所有长者服务。

服务目标.

在重建生活为本养老康复理念的指导下，作业治疗目标也就即时显得清晰明确了，就是要按照科学的预定路径，利用生活化的训练活动及场景，提升生活能力及生活意志，促进长者维持原来的或重建新的成功、幸福、愉快及有意义的生活方式。作业治疗在养老康复中不能象在医疗康复领域中只着重功能的恢复，而是集中促进长者参与生活的能力，特别是参与上面 18 法门相关活动的的能力，这样才能真正帮助长者过质量的生活。

我们在养老机构见到的长者,虽然有一定程度的功能障碍,但情况可能已经延续了一段较长的日子,改善的空间较少,长者本人及家属对要积极接受治疗去改善功能的意愿也比较低。针对这批身体及功能水平比较稳定,又较为满意现在生活方式的长者,无论他们失能水平是轻、中或重,作业治疗目标都应是维持多于勉强改善长者现时的功能,及尽力维持现有的生活能力。

针对那些近日因病或退化引起进一步功能障碍的长者,治疗师可采取一些较医疗性的手段去尝试控制长者的症状及促进功能恢复,但更重要的还是要尽力保持长者独立生活的能力。在训练计划中要强调自理能力的训练,尽可能预防发展出过分依赖的恶性循环;也要尽快恢复娱乐及社交生活,早期安排生活化训练活动,适当教授适应性技巧,必要时重新安排生活环境及提供生活辅具。

这些长者的生活能力和意志,可能会在很短时间内有很大的退步。针对这些长者,时间是十分关键的,必须及早地、积极地安排生活化的训练,目标在最短的时间内恢复一定程度的生活能力,维持原有独立生活、愉快生活的意愿及追求。

服务手段

生活化的训练活动及场景是养老康复作业治疗的关键。虽然大部分长者都可能曾经历伤病、有某程度的后遗症或功能障碍,但多过了医疗康复的黄金期,很多都已经接受了功能障碍的现实,再没有寻求医疗性的治疗意愿。所以,生活化的训练活动是最现实、也是最佳的选择。

要使作业活动产生疗效,特别是促进生活能力及生活意志的效果,治疗师要引入作业活动疗效八要素:治疗师要透过访谈,让长者体会到某治疗性作业活动是重要的、有兴趣的、或有意义的;治疗师要把活动设计得有难度、有挑战性,但经长者努力可成功的;活动过程中是可学习到正常活动模式和方法,或可学习到代偿或适应方法的;治疗师也要确保活动过程是愉快的,是可以产生能量去维持和完成活动的;活动必须是容易体会成功及量化进步的,以加强成功感及自信心;最后,活动完成后会感觉良好的,以促使长者愿意尝试更多、更难、和带来更大正面感受的活动。

作业治疗师最专业的部分不是组织作业活动,而是要能够评估了解个别长者的能力、局限及心态,针对性的分配活动任务,有机引进疗效八要素,确保过程愉快,活动成功,及可产生良好的作业经历,达至预期疗效。这对治疗师是重大

挑战，但也是治疗师专业能力及价值的所在。

透过引入疗效八要素，这些生活化训练可按治疗师的设计，达到不同层次的疗效成果。安排对长者能力有点挑战的作业活动可促进生活能力的改善与提高；安排与长者能力相配的活动可维持能力；调节好活动环境及工具可促进长者有效参与学习性质的活动，以学习新知识、培养新爱好；安排长者参与人际娱乐活动可提升生活满足感及质量感。

实践重建生活为本养老康复经验分享

初涉养老康复，得益于「重建生活为本」理念创始人梁国辉先生的指引，逐渐对养老康复有所开悟。经过近一年的磨砺和实践，我们坚定信念、坚守初心开启了重建生活为本养老康复之旅，并取得了一定成效。

“尊严生活、质量生活”是重建生活为本养老服务的最高理想。机构养老的大多数长者皆处于一种毫无生活追求和目标的淡漠状态。他们每天生活比较单一，多数已经形成了被照顾的角色。尤其是失能人群，我们作业治疗应怎样把握时机介入呢？

张女士年过七旬，曾患过脑中风，现在除双上肢力量偏弱外，余没有大碍，即便不满足于“养老”现状，却也无可奈何，自己形容就是“熬”日子。虽有琴棋书画等多种爱好，但并不能感受到丝毫的愉悦心境。每天吃饭、看电视、睡觉、对着空气发呆……日复一日，对生活丧失了追求和目标。平时最喜欢吃饺子，但地域饮食差异很难如愿。我们不妨从这里入手，经过深度访谈，慢慢地引发了张女士对晚年生活的美好畅想，她也渴望尝试参加一次包水饺作业活动。同时，也邀请到她同室的两位长者一起参加本次活动。好的开始是成功的一半！在整个作业活动过程中，我们严格按照高效作业活动“八要素”协助三位长者完成不同环节。不言而喻，首战告捷！张女士更是无限感慨：“想不到在这里还可以自己动手做自己喜欢的事情，还可以过想过的日子……”。

一般功能训练方式很难促进人的意志。在重建生活为本理念中，“作业形式训练是作业治疗核心训练方式，治疗师利用部分或完整作业活动，去促进功能恢复，或生活技能、生活能力及生活角色的重建”。针对长者我们应先“充分挖掘他们的内心需求，促进他们参与一贯产生正面感受的作业活动，利用访谈加强参

加活动的意志，透过环境调适确保活动的成功，以产生预期的作业活动经历”。

面对陌生环境陌生人群大部分长者需要一个适应过程。入住一年多的王先生每天自己在室内打太极、八段锦、练习书法，除了和护理员有简短的送餐交流，完全拒他人于千里之外。我们邀请到他的家属做了初步了解，并安排和王先生做了一次访谈。职前身为小学校长的王先生形容自己就像住进了“幼儿园”，不论做什么事情都是有护理员“监督”，自己根本没有自主选择的权利，所以他宁愿把自己“锁”在屋子里做自己喜欢的事情，不愿意被统一安排。王先生的这番话令我们反思之久，不论七十岁、八十岁，他们在工作上虽然退休了，但身体和精神并没有退休，他们同样有选择“怎样活”的权利，同样需要有丰富精彩的生活，同样需要有活着的尊严和价值。

在重建生活为本养老康复理念指导下，针对养老机构入住的长者，我们开设了十项课程和十项疗程，以不同的主题、单人或小组形式进行，包括“各式娱乐活动、维持生活能力的训练活动、各种新知识新事物的学习活动、促进生活意志的治疗活动”等等，分别由不同层次的专业治疗师主导。根据每位长者的能力和需求评估引导他们自由选择参与。开始也差强人意，一些自理的长者都能够随心所欲参加，但对部分失能的长者我们需要采取一定的策略。

现就开展心得总结以下方面：

1. 活动前安排访谈，可单独或小组形式，共识康复训练目标；
2. 引导长者选择参加课程或疗程，制定具体实施行动计划；
3. 功能和能力评估，参考“能力阶梯”设定参加者的活动目标；
4. 作业活动分析，包括场地、时间、工具、步骤、性质、方法、难度、份量、活动环境、人际环境、风险控制等；
5. 活动任务分配：根据参加者的功能及能力，符合高效作业活动“八要素”，明确活动目的和达期望达至目标；
6. 调节活动氛围：要按活动的性质、参加者的性格、行为及能力，营造有利达至治疗目标的气氛；
7. 营造正面情绪：确保参加者每个环节的成功，避免造成挫败感，削弱自信心和意志力；
8. 作业治疗师扮演角色，可扮演多种角色以促进最佳治疗效果；

9. 信息反馈，要注重聆听收集参加者的各种感受和建议等信息，协助评估活动的目的和目标达成成果，以促进调整和优化下次活动目标；

10. 自我总结，取长补短，汲取经验。

“生活化的作业活动有四个层次的作用：产生正面情绪，学习新的事物，维持生活能力，重建生活能力”。目前我们作业活动已经常态化展开，对于入住机构的所有长者都会有选择性的参加适合自己能力的活动，长者及家属都十分认可和接受，成效也愈来愈显著。

人都有渴望被尊重被理解的需要。重建生活为本作业治疗在养老服务中并不追求所谓的“高大上”，而是从能够提升长者的生活质量细微之处入手，其生活化的训练内容涵盖了“长者的个人期望值、能力、环境及与之相匹配的生活态度、意志、技能、习惯和生活角色的认同”等。从另一个角度而言，重建生活为本养老康复是一种具备人文关怀的新型模式，是契合“生物-心理-社会”现代医学模式更紧密更广泛的层面探讨，以“重建生活为本”作为养老服务核心，可以推进及实现长者在机构、社区和家居养老的整体幸福指数的提高。亦可满足长者不同人群的需求，实现养老模式的新突破。

重建生活为本养老模式，为养老康复开辟了新纪元。

