

## 生活教練和重建生活為本訪談

梁國輝

香港職業治療學院

訪談 (interview) 是一種有目的性的談話方式，有一人主問、以收集特定的資料，另一人主答、以提供問題相關的資料。廣泛不同的專業都視訪談為重要專業手段，如醫療、新聞、娛樂、法律、保安等。不同專業的訪談著重收集不同內容，以滿足該專業所需的資料，當中會運用很多共通的訪談技巧、也有專業特定的理念與手法。

在作業治療主流專業文獻中，訪談被描述是眾多收集資料的方式方法之一，被認定是治療的必要原素，但沒有被列入作業治療主要治療媒介行列之中。但在重建生活為本作業治療理念中，訪談卻被認定為作業治療重要的介入手段，與作業活動及環境調適並列為作業治療三大核心手段之一。重建生活為本訪談是基於生活教練方式訪談理念與技巧，配以重建生活為本康復理念，以達重建生活為本作業治療的目的。

生活教練訪談針對以下人群特別有幫助：第一、正處於疾病過渡時期，即已經進入重返社會階段的人。第二、病後生活太單調、缺乏內容的人。第三、覺得自己在某些方面停滯不前的人。第四、在奮鬥過程中面對較大困難的人。患者即便面對長期功能障礙，都是有重建幸福、愉快生活的本能欲望的。這些本能欲望受到病後失敗經歷的打擊而受到壓抑，但可透過引導及成功的經歷重新燃點；是可透過學習新的生活技巧、調節個人期望及生活環境，去減輕功能障礙對生活的影響的。

生活教練和重建生活為本訪談不同專業顧問，與心理治療師亦有所差異。專業顧問是某特定範疇的專家，他們能為客人提供該範疇內的專業意見，讓人做得更好。而生活教練會向人提問一些有啟發性的問題，讓人全面思考，梳理思路，更清晰地察覺到目標，更容易地想出解決問題的方案，更準確地制定實際可行的實踐計畫，協助人去創造、創造新的、愉快的生活。

建議採取先易後難的方式，說明人更徹底地探索夢想，發掘潛能，應用智慧和創造力，想出辦法，克服障礙，擴大在生活中的可能性。進而引導人創造一個安全舒適的空間，按照自己的步伐，建立自信，逐漸達至目標。心理治療師著重探討人的過去。他們會嘗試瞭解治療對象童年時期的夢想、過去的創傷，瞭解這些事情如何影響現在的生活。生活教練則著重瞭解現在、和引導人走向所期待的未來。

接受生活教練指導的人需要有改變的意願。改變會帶來不安，所以接受生活教練服務的人要有心理準備，下定改變的決心，向自己負責，也要向自己承諾，衝破改變帶來的不安，擴大適應能力。這些承諾有助一路向前，實現目標，達至理想。

## 重建生活為本訪談

重建生活為本訪談是重建生活為本作業治療運作模式中一個標誌性的技巧與手段。它與主流作業治療文獻中所說的訪談有質的區別，不在同一個高度、起著十分重要的治療作用。因此被視為重建生活為本作業治療三大核心治療方法之一、與作業活動、環境調適合稱新“OT 三寶”，訪談有若舉足輕重、必不可少的地位，其本身就可以產生一定的療效。

從另一角度去理解，重建生活為本訪談是治療師運用一般的訪談技巧，向患者及家屬灌輸重建生活為本康復理念，說明相關的科學與真實的資訊；又利用生活教練訪談技巧，促進患者瞭解及接受現實，以制定與重建生活為本康復理念相匹配的治療目標與訓練計畫；啟發患者原發及繼發動力、提升生活意志，加強實施行動計畫及積極參與治療訓練的動力。

重建生活為本康復理念的訪談有兩層意義：

（一）是一般的訪談：用作收集者的身心狀況及各種背景資料、作為設計治療計畫的基礎，與作業治療主流文獻中所描述的訪談是一致的。

（二）是重建生活為本訪談：重建生活為本訪談有三大特質：治療師透過訪談、灌輸重建生活為本康復理念，科學與真實的資訊；採用生活教練訪談技巧，透過有力的問題，促進患者瞭解及接受現實，認真思考、梳理思路，以制定與重建生活為本康復理念相匹配的長、中、短期治療目標及訓練策略；透過聽取患者的回應，引導患者啟發原發及繼發動力、提升生活意志，加強實施行動計畫及積極參與治療訓練的動力。

### 訪談目的

重建生活為本訪談可應用在作業治療的不同階段,也可有不同目的,包括:提供科學及真實的資料;灌輸重建生活為本康復理念(包括:要學習生活能力,建立生活意志、及重建愉快的生活方式;重建生活比完全治癒更重要、更實際、更能自我掌控、及更容易達到);培養、建立和提升患者生活意志;引導建立重建生活的短、中、長期目標;制定短期訓練目標及具體治療專案達成共識、建立行動計畫;及支持患者執行及完成行動計畫。

### 訪談形式

在重建生活為本康復理念中,訪談是作為引導患者參與配合重建生活為本作業治療的重要手段,也是協助患者強化或重建生活意志的手段。訪談是要專門安排時間及場地進行的,是作業治療的一種形式,應是一種作業治療收費專案。訪談應在安靜、舒適、免干擾環境進行。可以個人或小組形式訪談,首次時間較長,約 30-60 分鐘,階段性訪談時間在 20-40 分鐘。

### 訪談者角色

在訪談過程中,治療師有三種角色,包括:以康復專家身份,提供權威資訊;以生活教練角色,利用問和聽的技巧引導行動計畫;以治療師身份,為患者安排後續的治療。三種身份角色要有機有效地轉換,以達訪談目的。

### 訪談主題

在不同康復階段,可有不同訪談主題,包括:

入院訪談:醫患雙方共識可達到的中、長期重建生活目標

進度訪談:回顧進展、調整治療計畫

重建意志訪談:為意志消沉長期病人重建生活目標

生活重整:重建回家生活內容及探討解決困難的方法

治療性訪談:消滅擔心疑慮、加強信心、培養希望

## 訪談過程

每次訪談都有一定的套路及步驟，治療師要合理分配時間，完成各個主要步驟，最終協助患者建立長期目標及短期行動計畫。訪談過程大致分為可下列步驟：

1. 掌握科學及真實的資料
2. 瞭解、面對及接受愈後狀況的現實
3. 回顧自己所付出的努力及已有的成果
4. 關注自己還具有的能力及資源
5. 發掘自己心底的願望底線
6. 建立(大概)中長期生活化目標
7. 找尋(具體)短期目標及達至目標的方法
8. 利用治療師可提供的、有助達成目標的訓練及方法
9. 激發推動實施計畫的動力

## 臨床應用

訪談作為引導患者積極主動參與配合重建生活為本作業治療的重要手段，對促進和強化生活意志可發揮非常積極和重要的作用。重建生活意志是三元合一生活重建的重要環節，與重建生活能力及生活方式同時進行及發生。生活意志是生活能力及生活方式重建的動力，為重建過程提供能量。然而，生活意志的重建很容易被繁忙的治療師忽略，因此降低了生活能力重建的成效。作業治療師必須謹記，促進患者意志是康復團隊各成員都認同的康復目標，作業治療師在這方面可單獨利用重建生活為本訪談達至理想目標，也可在促進患者嘗試參與有挑戰性的作業活動的不同階段中應用，發揮獨特的作用，為團隊創造更大、更深更長遠的康復效果。

總括而言，重建生活為本訪談是結合了生活教練理念與技巧、及重建生活為本作業治療理念的一種訪談方式。採用生活教練訪談技巧與理念，以充分發揮重建生活為本康復理念，應用在重建生活為本作業治療過程中。生活教練和重建生活為本理念對人的關注及尊重是一致的，都是側重人正面的內涵，著重建立人的能力，跟作業治療理想相輔相成。這也是源於作業治療的理想目標。