

积极取 fun

薛乐敏 香港大埔医院 职业治疗师

关键词：展示板；生活点滴；积极人生；开心



这个名为「积极取 fun」的展示板是由大埔医院职业治疗部同事及一些到本部门做义工的同学共同制作的。是次创作以「正向心理学」为基础及理念，治疗师希望透过展示板的设计及内容，向外界推动正面的元素如乐观、愉快及互爱等，发掘个人的优点和品德，追求正向的人生，并鼓励大众建立积极面对人生压力和挑战的能力。在制作过程中，治疗师请病人写出一些生活中开心点滴，希望他们能在过往的经历中，将满意、满足和幸福带到现在，并将快乐延续至将来，以建立正面的人生观。病人将点滴写在不同颜色的星星上，治疗师将星星高低排列并排成七色彩虹，展示人生其实总有高低的时候，但只要常细味，就会发现人生充满开心回忆。展示板内还放置了「emoji」的开心面谱及装饰，在展板中央更装置了一块镜子，治疗师藉此鼓励大众在欣赏展板时，都不忘向镜子笑一笑，就像 emoji 的笑脸一样。

此项目的创新点除了是将积极心理学的概念融合在职业治疗的活动中，病患者将美好、开心的事情用文字或图片记载，留下美好的回忆！这活动跟其它院友一起制作，也与其它人分享个人的感受，展示了独乐乐不如众乐乐的道理。把贴纸砌成彩虹和加上「emoji」的开心面谱，使整个展示板色彩缤纷及更具吸引力，板中的镜子提醒观众不忘一笑，是唤起正面情绪的重要性。这展示板取名「积极取 fun」表达在板面的钳子里，人生就好像从游戏机里把公仔钳出来，比喻我们应该积极地从生活里找出带来积极情绪的人、事和物！





活动/产品的创新点:

这项活动参与者包括职业治疗师、支持系同事及一班到本部门做义工的同学、住院病人等等。在过程中，治疗师主要负责构思展示板的设计及理念，其后由义工们筹划及

带领病人进行布置，与过往部门的展示板布置工作比较，是次的规模较大，而病人有机会参与本部门事项，满足感大增，亦有助他们建立自信心。

重新组合:

以传统模式（展示板）表达崭新理论（正向心理学）令大众容易接受；以小组活动增加治疗趣味性，拉近病人与医者之间距离，打破彼此间的隔阂；以镜子吸引大众注意力，引发大众自我深省，加强展示板效果。

病患者参与的目标:

- 透过活动学懂甚么是快乐及积极人生
- 增加病人与病人之间互动及互相支持
- 提升病者表达自己的能力，启发病者多元思考及创意

OT 的角色:

- 在筹划过程中带领义工们进行脑力激荡 (brain storming)
 - 为病者提供理论解说
 - 过程中为病者提供情绪支持
 - 协助病者建立自信及重修自我形象