



讓生活的“陰陽魚”齊頭並進

崔滢 山東中醫藥大學 康復學院 作業治療方向 研究生

關鍵字：陰陽學說；人；環境；反思；生活

活動描述：

- ① 邀請參與者參加（面向但不局限於存在抑鬱、焦慮心理的個案群體）
- ② 為參與者簡單介紹中國傳統文化中的“陰陽學說”，解釋在本次活動中“陰魚”、“陽魚”、“魚頭”、“魚尾”、“魚眼”等太極陰陽魚圖的組成要素各自代表何種含義
- ③ 對個人、所處環境、及生活整體情況進行反思，將關鍵字寫在便簽紙上，貼在作業治療師為每個人準備好的“陰陽魚圖”中的對應部位上。（例如，將寫有個人優勢因素的便簽貼在陽魚頭部、將寫有個人劣勢因素的便簽貼在陽魚尾部、將寫有環境優勢因素的便簽貼在陰魚頭部等，對應關係詳見圖 1 示意）
- ④ 作業治療師開展小組討論環節或一對一進行訪談，鼓勵參與者解釋自己個人和所處環境中的各種優勢、劣勢因素（圖 2 為參與者小周製作的“生活陰陽魚”）
- ⑤ 在小組討論或一對一訪談中，治療師瞭解參與者的當前主要困境與優勢，引導參與者思考如何充分利用優勢因素、彌補劣勢因素，思考能否實現優劣互補
- ⑥ 在治療師引導下，參與者對當前生活狀態有了整體把握，作業治療師可根據參與者回饋，制定或調整作業治療活動方案
- ⑦ 參與者分享本次活動感受，將活動中製作的“個人生活陰陽魚”圖帶回家中，提醒參與者平時多多進行反思，審視自己的“生活陰陽魚”是否處在動態平衡狀態下

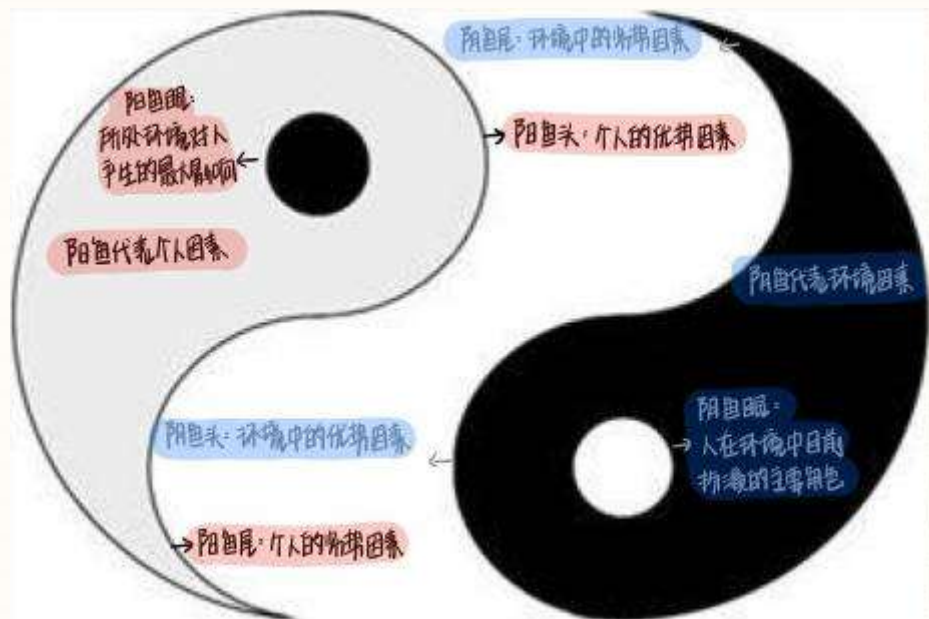
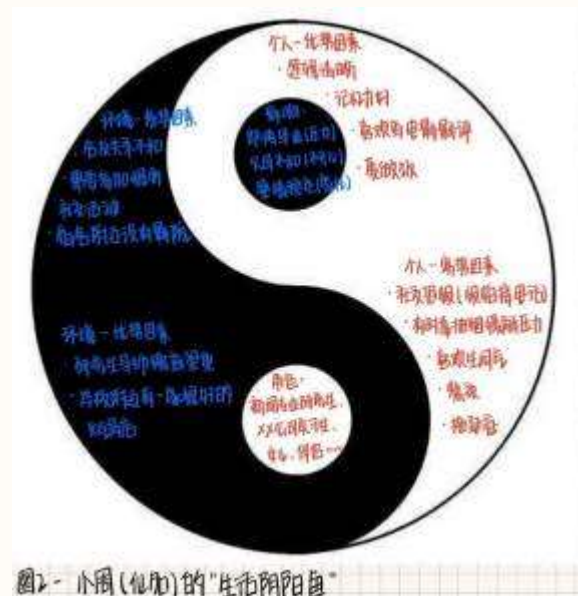


圖1- 传统太极图中阴阳鱼身端身者个人、环境因素的对立关系示意图



活動的創新點:

本次活動以“太極學說”為思維框架搭建了一種更加適應中國文化背景的作業治療實踐模式，用陰陽魚圖中的構成元素代表個人與所處環境中的要素，巧妙地將作業治療的理念融入中國人對古代哲學思想的既有認識中。該模式與 MOHO、OP、PEO、Kawa 等模式相較，既有所區別、又關係密切。相比之下，這種以“太極學說”為思路的治療模式更容易被中國人接受、理解，一方面，“太極學說”根植于中華民族傳統文化之中，參與者很容易對這種治療思路產生認同心理，能夠提高參與者的興趣和積極性，使作業治療活動更容易開展；另一方面，這種基於“太極學說”的作業治療模式強調了人與環境、優勢與劣勢因素之間的協調、統一，貼合中國人思維中的“中庸”思想。通過本次活動，作業治療師可以通過圖示和與參與者的談話中，迅速提取有用資訊，針對關鍵點發問，引導參與者認識到目前自身及所處環境中存在的主要優勢和劣勢，思考如何發揮個人/環境的優勢作用，來彌補環境/個人的不足方面，由作業治療師與參與者共同制定作業活動方案和目標。

重新組合:

人、環境、個人反思、審視生活、陰陽學說

病患者參與的目標:

- ①審視生活，協調生活中的有利、不利因素，調整生活節奏
- ②用製作精美的“生活陰陽魚”成品圖提醒自己平時多做反思

OT 的角色:

巧妙地將中國傳統文化中的“陰陽學說”應用到作業治療活動的設計中，充分利用中國人對中華傳統文化的認同心理，提高參與者的積極性和參與度；引導參與者對生活進行審視和反思，幫助其發現優勢、解決困境，重建生活信心。