

## 積極取 fun

薛樂敏 香港大埔醫院 職業治療師

關鍵字：展示板；生活點滴；積極人生；開心



這個名為「積極取 fun」的展示板是由大埔醫院職業治療部同事及一些到本部門做義工的同學共同製作的。是次創作以「正向心理學」為基礎及理念，治療師希望透過展示板的設計及內容，向外界推動正面的元素如樂觀、愉快及互愛等，發掘個人的優點和品德，追求正向的人生，並鼓勵大眾建立積極面對人生壓力和挑戰的能力。在製作過程中，治療師請病人寫出一些生活中開心點滴，希望他們能在過往的經歷中，將滿意、滿足和幸福帶到現在，並將快樂延續至將來，以建立正面的人生觀。病人將點滴寫在不同顏色的星星上，治療師將星星高低排列並排成七色彩虹，展示人生其實總有高低的時候，但只要常細味，就會發現人生充滿開心回憶。展示板內還放置了「emoji」的開心面譜及裝飾，在展板中央更裝置了一塊鏡子，治療師藉此鼓勵大眾在欣賞展板時，都不忘向鏡子笑一笑，就像 emoji 的笑臉一樣。

此專案的創新點除了是將積極心理學的概念融合在職業治療的活動中，病患者將美好、開心的事情用文字或圖片記載，留下美好的回憶！這活動跟其他院友一起製作，也與其他人分享個人的感受，展示了獨樂樂不如眾樂樂的道理。把貼紙砌成彩虹和加上「emoji」的開心面譜，使整個展示板色彩繽紛及更具吸引力，板中的鏡子提醒觀眾不忘一笑，是喚起正面情緒的重要性。這展示板取名「積極取 fun」表達在板面的鉗子裡，人生就好像從遊戲機裡把公仔鉗出來，比喻我們應該積極地從生活裡找出帶來積極情緒的人、事和物！





#### 活動/產品的創新點:

這項活動參與者包括職業治療師、支持系同事及一班到本部門做義工的同學、住院病人等等。在過程中，治療師主要負責構思展示板的設計及理念，其後由義工們籌畫及帶領病人進行佈置，與過往部門的展示板佈置工作比較，是次的規模較大，而病人有機會參與本部門事項，滿足感大增，亦有助他們建立自信心。

#### 重新組合:

以傳統模式（展示板）表達嶄新理論（正向心理學）令大眾容易接受；以小組活動增加治療趣味性，拉近病人與醫者之間距離，打破彼此間的隔閡；以鏡子吸引大眾注意力，引發大眾自我深省，加強展示板效果。

#### 病患者參與的目標:

- 透過活動學懂甚麼是快樂及積極人生
- 增加病人與病人之間互動及互相支持
- 提升病者表達自己的能力，啟發病者多元思考及創意

#### OT 的角色:

- 在籌畫過程中帶領義工們進行腦力激蕩 (brain storming)
  - 為病者提供理論解說
  - 過程中為病者提供情緒支援
  - 協助病者建立自信及重修自我形象