

# 動機式訪談法在職業治療及胸肺復康計畫的應用

高蔚南 九龍醫院 職業治療師

關鍵字：動機式訪談法；胸肺復康；自我管理；慢阻肺病



## 背景

OT 專注于協助患者實現對其有意義的生活。若要獲得良好的治療效果，患者往往需要積極參與治療活動，並在生活方式上作出持續的改變。然而在治療過程中，不良依從性是常見的問題。傳統上，當 OT 識別到患者一些可以做出改變的地方，我們的自然反應是直接以「給予建議」和「教育」的方式鼓勵患者作出改變。而事實上，很多患者對於應否做出改變都存有「矛盾」的心理 (ambivalence)。常見聽到的語句為：「是的，但是。。。」。若果 OT 忽略患者的觀點而只顧給予自己的建議，甚或是挑戰他們不作出改變的原因，患者往往會為這些原因作出辯護，而最終維持原狀。

## 動機式訪談法

動機式訪談法 (Motivational Interviewing, 簡稱 MI) 最初在 1980 年代由 William Miller 提出，並被應用於戒酒服務方面。及後，Miller 與 Steven Rollnick 合作，將 MI 的應用推廣和普及至其他健康範疇。Miller 的研究指出，當受訪者在訪談中增加提出改變的原因，並減少提出維持原狀的原因，他們將會更大機會作出改變。Miller 從訪談對話中歸納出，一些具體的訪談風格和技巧能加強改變語句 (change talk) 和軟化持續語句 (sustain talk)，從而有系統地引導患者自決求變。

MI 的訪談風格與 OT 工作的理念有很多吻合之處。MI 推廣接納 (Acceptance) 和至誠為人的精神 (Compassionate)，要求治療師在訪談中抱著以人為本的信念。治療師需要與患者建立互信和合作關係 (Partnership)，瞭解患者的需要，並肯定及發掘受訪者所長。喚出 (Evoking) 是 MI 中獨特的過程。在喚出過程中，治療師能透過各種提問及回應技巧，協助患者自我發現作出改變的動機，從而激發他們實行改變的決心。因此，MI 能在 OT 的日常工作中得到廣泛的應用。

## 胸肺復康計畫

胸肺復康計畫是一種主要為慢阻肺病患者度身訂造的非藥物治療計畫，其目的是協助參加者增強體能、減少氣促、改善日常活動能力、以及改善生活質素。胸肺復康計畫一般為期最少 12 個星期，並以跨專業合作模式進行。計畫包括一系列的訓練，如藥物使用技巧、運動訓練及自我管理技巧等。在胸肺復康計畫當中，協助參加者實行慢性疾病自我管理 (Chronic disease self-management) 是計畫中的重要一環，亦是 OT 在復康團隊中的主要角色。在慢性疾病自我管理的模式中，醫護人員相信除了掌握管理疾病的知識和技巧，自信心及實質行動才是達成有效自我管理的主要因素。在復康路上，OT 會與參加者合作，共同探討慢性肺病對生活造成的各種影響，識別改善生活的目標，從而制定有效的自我管理行動計畫。OT 鼓勵參加者選擇及嘗試適合自己的技巧，並在適當時

候為他們提供相關知識及訓練，從而提升他們處理慢性肺病的自信心。慢性疾病自我管理涉及對日常生活多個範疇的管理，以及對生活方式的各種改變。因此，胸肺復康計畫為 OT 及 MI 提供了非常適合的應用場景。

### 職業治療師如何在胸肺復康計畫中應用動機式訪談法

在整個胸肺復康計畫中，OT 會持續在與患者溝通時應用 MI 的概念和技巧。MI 分作四個階段：**導進過程 (Engaging)**，**聚焦過程 (Focusing)**，**喚出過程 (Evoking)**，**計畫過程 (planning)**。筆者將會在以下表格中簡述 OT 在各個階段的目標以及能運用到的訪談技巧。另外，筆者亦會提供一段在喚出過程中的範例對話，以此介紹一些常用的 MI 技巧。

階段	目標	訪談技巧
導進過程	建立合作關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以<b>開放式問題</b>瞭解患者對健康生活的信念及價值觀、過去處理肺病症狀的經驗、及現在的生活模式。</li> <li>- 以<b>反映式聆聽</b>表達同理心</li> </ul>
聚焦過程	識別康復目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以<b>開放式問題</b>，引導患者深入反思自己現時在個別範疇實行自我管理的狀況</li> <li>- 協助患者識別首要處理的自我管理範疇</li> </ul>
喚出過程	探討自我管理的重要性，喚出實行自我管理的動機	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以<b>喚出式問題</b>引導患者闡述慢性肺病對他們生活的影響，以及自我管理的重要性</li> <li>- 就患者的改變語句作出<b>反映及肯定</b></li> </ul>
計畫過程	制定具體的行動計畫	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 對患者成功的經驗和所付出的努力作出<b>肯定</b></li> <li>- 引導患者回顧所遇到的困難或障礙，並歸納可以進一步改善的地方</li> </ul>

角色	對話	備註
OT :	你視處理氣喘為一個重要的復康目標。 舒緩氣喘對你的生活有什麼意義？	<b>喚出式問題</b> (喚出氣喘管理的重要性)
患者 :	氣喘對我的影響太大了。以往一些簡單的活動，如購物，都變得十分辛苦。有時因為害怕氣喘而不敢去做這些活動。	<b>改變語句</b> (需要處理氣喘的原因)
OT :	氣喘令你減少了參與以往慣常會做的日常活動， 處理好氣喘這個症狀能令你重拾信心。	<b>反映</b> (表達同理心，並重新釋義患者希望管理氣喘的理由)

患者：	以前各種家務我都會幫忙處理，現在大小事情也要太太幫忙，實在過意不去。但我始終有心無力，擺脫不了氣喘這個症狀。	矛盾心理 (改變語句 + 持續語句)
OT：	你是一個有責任心的人。除了能獨立完成一些活動，你更希望能分擔家裡的事務，減輕太太的負擔。	肯定 患者的個人優點
患者：	我的確不想他太操勞。我嘗試過使用氣管舒張劑去處理氣喘，但是藥物效果比較慢，始終需要幾分鐘才能起效。而且，我總不能每次氣喘都使用氣管舒張劑。	矛盾心理 (改變語句 + 持續語句)
OT：	你並不希望常常依靠藥物去管理自己的症狀。你覺得還有什麼方法可以幫助你平息氣喘？	反映，並以開放式提問將話題引導至其他可行的行動

## 總結

慢阻肺病患者需要長期面對各種肺病症狀對他們生活上所造成的影響，而實現自我管理是有效控制慢阻肺病病症的關鍵因素之一。在胸肺復康計畫中，OT 能透過應用 MI 的技巧，有系統地引導參加者在生活模式上為實行自我管理做出適當的改變。OT 及慢性疾病自我管理模式均強調個人化的計畫以及參加者的自主選擇。因此，OT 能在胸肺復康計畫中充分發揮 MI 的理念及精神。

### 活動/產品的創新點：

一般有關慢性疾病自我管理和生活重整的文章均是以理論形式作出討論，本文將以範例對話作例，介紹 MI 中的一些具體訪談技巧。

### 重新組合：

在本醫院，OT 結合慢性疾病自我管理及動機式訪談法的概念，協助慢性肺病患者實行自我管理，從而改善他們的生活質素。

### 病患者參與的目標：

本文針對如何透過訪談過程，改善慢性肺病患者參與治療及實行自我管理的動機及決心。

### OT 的角色：

職業治療師的角色是協助胸肺復康計畫參加者實行慢性疾病自我管理。職業治療師能透過應用動機式訪談法的技巧，有系統地引導參加者在生活模式上為實行自我管理做出適當的改變。職業治療及慢性疾病自我管理模式均強調個人化的計畫以及參加者的自主選擇。因此，職業治療師能在胸肺復康計畫中充分發揮動機式訪談法的理念及精神。