

漫谈健康与幸福

黄锦文 香港职业治疗学院

关键词：作业治疗，健康，幸福，ICF，PERMA

首先祝各位身体健康、幸福快乐、新年进步！以上都是我们常用的祝福语，这代表以上是我们的期望，因这些都是人类的需要！虽然马斯诺没有把健康与幸福放到需要阶梯里，但阶梯里的每一项目都影响着我们的健康和幸福，故我把两者称为「终极需要」！以下是我从 OT 的角度理解健康与幸福，希望各位在临床上可应用这些概念！



健康概念

作业治疗是康复的一环，而康复最简短的定义是「恢复健康」，所以作业治疗的目标就是健康！各位有没有留意“Health”早期的中文翻译多用「卫生」，如「卫生部」等。卫生这词与环境有较密切关系，因不卫生的环境直接影响健康！不知道这看法是否也影响了西方作业治疗的发展？「环境」在作业治疗里占了重要的地位，在 PEO 模型里是评估患者作业表现的要素，控制及改善环境更是治疗的手段！

根据世界卫生组织（WHO，1948）的定义，“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而是体格，精神与社会之完全健康状态。”不知这定义给大家有什么启发？有学者认为这是「健康」的个人化及社会化，即体格、精神与社会之完全健康状态是为了追求个人及社会的目标。健康概念的演进不能不提 ICIDH (1980)：Impairment (病损)、Disability (残疾)及 Handicap (残障) 反映了病后的负担 (burden of disease)，这扩阔了发病后康复的领域，即康复治疗不单看身体组织的愈合复元，更可增强患者的功能表现。

2001 年世界卫生组织公布的 ICF 正式提出健康包括身体功能及结构、活动、参与等三大领域，及影响健康的环境与个人因素。当大家看 ICF 的时候，有没有看到 PEO 的影子，有没有感到 OT 与健康有密切关系，这可能是西方对健康的概念和关注是同出一源。还有，你有没有注意到 WFOT 2016 版的 Minimum Standards for Education of Occupational Therapists 更强调 ICF 在作业治疗实践的重要性。从 OT 的角度看，活动和参与就是生活！很多人认为身体功能和结构是要应付生活，而不知生活也可维持和增进健康，生活是「体」也是「用」！

你在临床上看见多少患者在身体功能及结构上能百份之一百复元？你看见多少患者因在身体功能及结构上未能完全复元而感到沮丧，甚至自暴自弃？你有没有在临床上告诉患者活动和参与同样是健康的领域？当身体功能或结构无改善的机会时，如截肢、脑退化及老龄变化等，生活作为「体」时仍可给予患者心灵和情绪上的满足，在「用」上可维持患者剩余的一定功能。

幸福概念

幸福和快乐都是人渴望的，但很多人只能说出有这感觉，而不能具体道出幸福与快乐是什么！也很多人未必能说出幸福与快乐的分别，因他们把幸福和快乐等同了 Happiness 这概念。在亚里士多德的在《尼各馬科倫理學》书里，区分了幸福 (希腊语为 eudaimonia；英语翻译为 happiness)及快乐 (英语翻译为 pleasure)，前者是与智慧有关的稳定和持久的美好状态，后者则是较短暂的感官上愉快的感觉。这观点影响到后来哲学界引出的「实现主义」幸福观及「享乐主义」幸福观。前者「实现」正是后来马斯诺说最高层次的需要——自我实现！

心理学家对幸福的研究晚了三千多年，但也有与哲学类似的成果，心理幸福感 (Psychological Well-being) 及主观幸福感 (Subjective Well-being) 的研究显示心理幸福感的因子较注重理性上发展自我潜能而主观幸福感则注重情绪上的愉快感觉。对幸福作系统性科学研究首推 Positive Psychology (可被翻译为积极、正向或正面心理学)，由 Martin Seligman (马丁·塞利格曼) 在 1998 年他在上任美国心理学学会主席时倡导，目的是发掘人类的潜能和优势，并加以发展，目的是使人类更幸福。Positive 除了有正向的解释，也有实证的意思，因此 Positive Psychology 也被称为研究幸福的科学。

经过二十多年的发展，塞利格曼提出的 PERMA 模型提供了更具体的幸福之路。PERMA 指的是 Positive Emotion (积极情绪)、Engagement (投入)、Relationship (积极关系)、Meaning (意义) 和 Accomplishment (成就)。只要理解个人的优势及发展 PERMA 这五方面，就可以获得幸福 (well-being)，这里塞利格曼对幸福的概念更接近亚里士多德的 eudaimonia，有繁盛的意思，而塞利格曼 2012 写的书名正好是 “Flourish”，即丰盛人生的意思，但他用了 well-being 而不是 happiness！

幸福概念给各位有什么启发？首先，在临床上追寻幸福是其中一个治疗目标，愉快的感觉或达到自我实现带来的满足感是推动患者继续治疗的动力。PERMA 为治疗师提供更具体的方向设计活动以增加患者的正面情绪、投入感以至福流 (flow) 状态、更关注已拥有的人和事，发展更有意义的积极关系及欣赏自己的成就。理解幸福和快乐的分别可帮助一些癌症或慢性病患者活得更有意义和更精彩，而不是只减轻肉体被病痛折磨的感觉。而 OT 与积极心理学最相近的地方是两者都是以发展个人优势为主，我还记得一位 OT 老师说：作业治疗不是告诉病者他们不能做什么的专业，而是发展他们能做什么的专业！

健康、幸福与 OT 的关系

健康和幸福概念是独立的，但也有互动关系。健康的人较有能力追寻幸福，但健康的人也不一定活得较幸福和快乐！例如财富只能在初段令人有快乐的感觉，但到某一水平，再多的财富也不能增加快乐的感觉。很多积极心理学家反而觉得关系和意义更能令人有幸福的感觉，即较偏向实现主义幸福感。心理学研究发现感觉幸福的人更健康 and 更成功。这可能是积极的态度影响了生活习惯、压力管理或免疫系统，改善了健康！主动的沟通、选择有意义的活动或专心投入做事，改善了与人的关系，使人更成功！从这角度看，推动幸福可能有“医未病”的功效！

回到 WHO(1948)在对健康的英文定义：“A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of. disease or infirmity”，巧合地这定义也用了 well-being，不论当时这概念是否与现时塞利格曼提出的是否一样，两者都点出丰盛人生是需要健康和幸福。两者兼得是人生的美满，但如有所欠缺也应尽量争取。健康较受年龄影响，例如随着年龄增长，会出现退化及体弱情况。幸福则相对地不受影响，反而在有些健康情况较差时，自我实现更具挑战，而成功会带来更高的幸福感觉！所以在临床上遇到健康较差的患者，OT 除了从 ICF 的角度引领患者多活动和参与，更可以从患者的生活里探索增加幸福的方法。

有营销学教授说过，「人的需要」是 marketing 最重要的概念，只要产品或服务能迎合人的需要，再加上适当的宣传和推广，应不愁没有市场！健康与幸福肯定是人的需要，否则不会变成祝福语。从其它客观环境上看，中华人民共和国国家卫生健康委员会这名字代表国家已将「健康」定位，所以能道出 OT 与健康的关系可帮助 OT 未来的发展，但治疗师应先了解 ICF 的概念和语言框架，才可更自信和有效地在病人和领导前推广 OT。另外中国梦的本质是国家富强、民族振兴及人民幸福，这也代表国家对人民幸福的重视！如我们能建立 OT 在健康及幸福的贡献，OT 将会有更好更大的发展。各位如对这题目感兴趣，欢迎大家参加今年 4 月 9 日至 12 日在成都举办的 2020 国际作业治疗会议，到时我会有更详尽的分享！