

漫談健康與幸福

黃錦文 香港職業治療學院

關鍵字：作業治療，健康，幸福，ICF，PERMA

首先祝各位身體健康、幸福快樂、新年進步！以上都是我們常用的祝福語，這代表以上是我們的期望，因這些都是人類的需要！雖然馬斯諾沒有把健康與幸福放到需要階梯裡，但階梯裡的每一項目都影響著我們的健康和幸福，故我把兩者稱為「終極需要」！以下是我從 OT 的角度理解健康與幸福，希望各位在臨床上可應用這些概念！



健康概念

作業治療是康復的一環，而康復最簡短的定義是「恢復健康」，所以作業治療的目標就是健康！各位有沒有留意“Health”早期的中文翻譯多用「衛生」，如「衛生部」等。衛生這詞與環境有較密切關係，因不衛生的環境直接影響健康！不知道這看法是否也影響了西方作業治療的發展？「環境」在作業治療裡占了重要的地位，在 PEO 模型裡是評估患者作業表現的要素，控制及改善環境更是治療的手段！

根據世界衛生組織（WHO，1948）的定義，“健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。”不知這定義給大家有什麼啟發？有學者認為這是「健康」的個人化及社會化，即體格、精神與社會之完全健康狀態是為了追求個人及社會的目標。健康概念的演進不能不提 ICIDH (1980)：Impairment (病損)、Disability (殘疾)及 Handicap (殘障) 反映了病後的負擔 (burden of disease)，這擴闊了發病後康復的領域，即康復治療不單看身體組織的癒合復元，更可增強患者的功能表現。

2001 年世界衛生組織公佈的 ICF 正式提出健康包括身體功能及結構、活動、參與等三大領域，及影響健康的環境與個人因素。當大家看 ICF 的時候，有沒有看到 PEO 的影子，有沒有感到 OT 與健康有密切關係，這可能是西方對健康的概念和關注是同出一源。還有，你有沒有注意到 WFOT 2016 版的 Minimum Standards for Education of Occupational Therapists 更強調 ICF 在作業治療實踐的重要性。從 OT 的角度看，活動和參與就是生活！很多人認為身體功能和結構是要應付生活，而不知生活也可維持和增進健康，生活是「體」也是「用」！

你在臨床上看見多少患者在身體功能及結構上能百份之一百復元？你看見多少患者因在身體功能及結構上未能完全復元而感到沮喪，甚至自暴自棄？你有沒有在臨床上告訴患者活動和參與同樣是健康的領域？當身體功能或結構無改善的機會時，如截肢、腦退化及老齡變化等，生活作為「體」時仍可給予患者心靈和情緒上的滿足，在「用」上可維持患者剩餘的一定功能。

幸福概念

幸福和快樂都是人渴望的，但很多人只能說出有這感覺，而不能具體道出幸福與快樂是什麼！也很多人未必能說出幸福與快樂的分別，因他們把幸福和快樂等同了 Happiness 這概念。在亞里斯多德的在《尼各馬科倫理學》書裡，區分了幸福 (希臘語為 eudaimonia；英語翻譯為 happiness)及快樂 (英語翻譯為 pleasure)，前者是與智慧有關的穩定和持久的好狀態，後者則是較短暫的感官上愉快的感覺。這觀點影響到後來哲學界引出的「實現主義」幸福觀及「享樂主義」幸福觀。前者「實現」正是後來馬斯諾說最高層次的需要——自我實現！

心理學家對幸福的研究晚了三千多年，但也有與哲學類似的成果，心理幸福感 (Psychological Well-being)及主觀幸福感 (Subjective Well-being)的研究顯示心理幸福感的因數較注重理性上發展自我潛能而主觀幸福感則注重情緒上的愉

快感覺。對幸福作系統性科學研究首推 Positive Psychology (可被翻譯為積極、正向或正面心理學)，由 Martin Seligman (馬丁·塞利格曼)在 1998 年他在上任美國心理學學會主席時宣導，目的是發掘人類的潛能和優勢，並加以發展，目的是使人類更幸福。Positive 除了有正向的解釋，也有實證的意思，因此 Positive Psychology 也被稱為研究幸福的科學。

經過二十多年的發展，塞利格曼提出的 PERMA 模型提供了更具體的幸福之路。PERMA 指的是 Positive Emotion (積極情緒)、Engagement (投入)、Relationship (積極關係)、Meaning (意義)和 Accomplishment (成就)。只要理解個人的優勢及發展 PERMA 這五方面，就可以獲得幸福 (well-being)，這裡塞利格曼對幸福的概念更接近亞里斯多德的 eudaimonia，有繁盛的意思，而塞利格曼 2012 寫的書名正好是 “Flourish”，即豐盛人生的意思，但他用了 well-being 而不是 happiness！

幸福概念給各位有什麼啟發？首先，在臨床上追尋幸福是其中一個治療目標，愉快的感覺或達到自我實現帶來的滿足感是推動患者繼續治療的動力。PERMA 為治療師提供更具體的方向設計活動以增加患者的正面情緒、投入感以至福流 (flow)狀態、更關注已擁有的人和事，發展更有意義的積極關係及欣賞自己的成就。理解幸福和快樂的分別可幫助一些癌症或慢性病患者活得更有意義和更精彩，而不是只減輕肉體被病痛折磨的感覺。而 OT 與積極心理學最相近的地方是兩者都是以發展個人優勢為主，我還記得一位 OT 老師說：作業治療不是告訴病者他們不能做什麼的專業，而是發展他們能做什麼的專業！

健康、幸福與 OT 的關係

健康和幸福概念是獨立的，但也有互動關係。健康的人較有能力追尋幸福，但健康的人也不一定活得較幸福和快樂！例如財富只能在初段令人有快樂的感覺，但到某一水準，再多的財富也不能增加快樂的感覺。很多積極心理學家反而覺得關係和意義更能令人有幸福的感覺，即較偏向實現主義幸福感。心理學研究發現感覺幸福的人更健康 and 更成功。這可能是積極的態度影響了生活習慣、壓力管理或免疫系統，改善了健康！主動的溝通、選擇有意義的活動或專心投入做事，改善了與人的關係，使人更成功！從這角度看，推動幸福可能有“醫未病”的功效！

回到 WHO(1948)在對健康的英文定義：“A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”，巧合地這定義也用了 well-being，不論當時這概念是否與現時塞利格曼提出的是否一樣，兩者都點出豐盛人生是需要健康和幸福。兩者兼得是人生的美滿，但如有所欠缺也應儘量爭取。健康較受年齡影響，例如隨著年齡增長，會出現退化及體弱情況。幸福則相對地不受影響，反而在有些健康情況較差時，自我實現更具挑戰，而成功會帶來更高的幸福感覺！所以在臨床上遇到健康較差的患者，OT 除了從 ICF 的角度引領患者多活動和參與，更可以從患者的生活裡探索增加幸福的方法。

有營銷學教授說過，「人的需要」是 marketing 最重要的概念，只要產品或服務能迎合人的需要，再加上適當的宣傳和推廣，應不愁沒有市場！健康與幸福肯定是人的需要，否則不會變成祝福語。從其它客觀環境上看，中華人民共和國國家衛生健康委員會這名字代表國家已將「健康」定位，所以能道出 OT 與健康的關係可幫助 OT 未來的發展，但治療師應先瞭解 ICF 的概念和語言框架，才可更自信和有效地在病人和領導前推廣 OT。另外中國夢的本質是國家富強、民族振興及人民幸福，這也代表國家對人民幸福的重視！如我們能建立 OT 在健康及幸福的貢獻，OT 將會有更好更大的發展。各位如對這題目感興趣，歡迎大家參加今年 4 月 9 日至 12 日在成都舉辦的 2020 國際作業治療會議，到時我會有更詳盡的分享！