

# 面對疫情，重整生活

王聰、王蕾、廖鵬、蔣飛雲、周婭

昆明醫科大學

新型冠狀病毒疫情的突然爆發，人們面對病毒來襲措手不及。個別地區也出現疫情反復的現象，讓人們又再次陷入了恐慌。在長達 7 個月的抗疫過程中，對疫情和自身安危的恐懼和擔心、對經濟和生活的壓力和焦慮、長時間不能外出引發的身體和心理的變化等對大眾的心理健康和生活品質產生廣泛和持續的負面影響，甚至出現焦慮、抑鬱、自殺等精神行為障礙[1]。隨著疫情時間的延長，這些負性改變會逐漸增加，生活品質也會隨之下降。目前各類學者都呼籲在疫情期間提供針對性的幹預措施，而生活重整是其中的一種可行的幹預方法，本文將會基於 Florence Clark 教授團隊提出的生活重整專案結合疫情對大眾帶來的身心負性變化的影響提出本土化的生活重整方案。

## 1. 生活重整

生活重整 (Lifestyle Redesign) 是基於作業科學和作業研究設計，它是由美國南加州大學作業治療系 Florence Clark 教授團隊于 1994 年提出。生活重整專案最初的目標是維持和增強獨居老人的獨立性、健康和幸福，由作業治療師提供小組或者個體化的治療<sup>[2]</sup>。生活重整的過程是一個涉及生活全方位接受及適應的過程，是一個身體、情緒、思想、行為及環境互動的學習過程，是一個有步驟的學習、實踐、體驗及改變的過程<sup>[3]</sup>。由於生活重整可幫助參與者設計並實踐個性化的、可持續，促進健康的日常活動，生活重整已被臨床及科研人員廣泛用地用於各類健康問題的作業治療服務中。近幾年研究發現，生活重整可解決慢性病和社會心理障礙帶來的風險因素，對全面促進慢性病患者身心健康的療效顯著<sup>[4-7]</sup>。

## 2. 生活重整的過程

生活重整過程包括認識活動模式 (Awareness of Activity Pattern)、分析活動模式 (Analysis of Activity Pattern)、發展個性化的參與方案 (Development of a Personalized Engagement Plan) 及實施 (Implementation) 的四個方面<sup>[2]</sup>。下面將結合疫情逐一對每一個方面進行闡述。

### 2.1 認識活動模式

生活重整的第一個階段，作業治療師應指導大眾重新認識其每天參與的活動。根據美國作業治療實踐框架，作業治療專業通常將大眾日常的作業活動分成三大類。第一類是日常生活活動，包括基本的日常生活活動 (例如：吃飯、如廁、洗澡等) 和工具性的日常生活活動 (例如：教養孩子、健康管理和維持、家務處理等)。第二類是生產性活動，例如：工作、兼職、

學習、志願者活動等。第三類是娛樂休閒活動，例如：閱讀、攝影、舞蹈等。這三類作業活動構成了人們常規的生活，且對每個個體的意義和作用都有所不同。由於每個人在生活中角色的不同，人們每天都需要不斷地調整和平衡這些作業活動。因此，在進行生活重整的最初階段，人們需要重新認識其作業活動和平衡這三類活動的重要性。

## 2.2 分析活動模式

生活重整的第二個階段是分析目前的活動模式。在疫情期間，大眾需反思目前的生活方式對健康產生的影響。活動模式的分析包括三個步驟，即自我反思、明確問題、確認喜歡的和可替代的活動<sup>[10]</sup>。這三個步驟可通過以下三個問題進行梳理。圖 1 展現了活動模式分析的流程。

### 2.2.1 自我反思

第一個步驟需對最近的生活作息進行反思。人們需要花幾分鐘的時間回想疫情或者隔離期間每天的生活，並思考和記錄下面的問題。在疫情期間每天都做了什麼事情或者說疫情期間是如何安排每天的生活作息。這需要大眾認真思考並記錄其每天典型的生活作息安排。可以使用圖表或者表格的形式按照時間段進行記錄。值得注意的是，當人們長期維持一個規律的作息時間，並平衡和協調每日的各項日常生活活動、生產性活動和娛樂活動時，身體才能達到內穩態。但是，受疫情影響，當日常作息改變或者作業活動不平衡時，例如，生產性活動減少，整日在家；沒有規律的休閒娛樂活動，休息時間過多。這會使個體的身體功能紊亂或者下降、精神和情緒產生負性的反應<sup>[8]</sup>。而這些影響同時也會導致身體免疫系統出現問題導致免疫力下降，甚至給病毒有可趁之機。這在疫情期間會導致身體各項機能和功能產生惡性循環，甚至下降的免疫力可能會增加感染的風險。

### 2.2.2 明確問題

步驟二明確問題，需分析目前生活作息對健康的影響，並思考和記錄目前的生活作息和疫情之前相比，有那些改變以及變化的過程。反思和分析在疫情期間這些改變所造成的影響，並反思下列問題：

哪些作息變化是對健康和生活有負面影響的？

哪些對健康有促進的生活習慣或者日常活動參與，因為疫情或者隔離受到了嚴重地限制？  
有哪些生活作息和活動安排是對健康有害的，但是仍然在持續的進行？

希望在疫情期間培養什麼好的生活作息或者開展什麼活動，但是還沒有付諸行動？

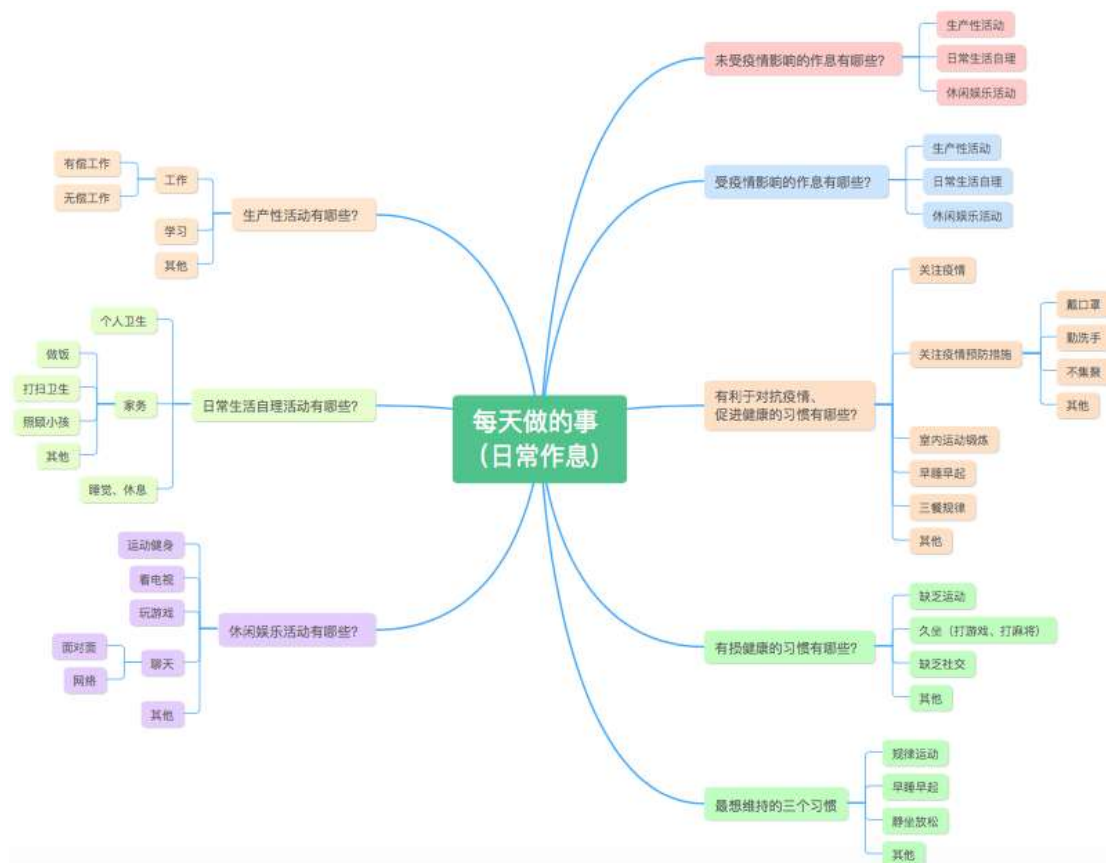
對以上問題的反思可幫助大眾重新審視疫情期間的生活方式和生活作息，增加生活重整的內在動機和自我效能。

### 2.2.3 確認喜歡和可替代的活動

此步驟要找出和確認個體最期望堅持的活動或可選擇的替代活動，並制定短期目標。反思並記錄疫情期間可以重新調整的生活作息和活動參與，可幫助健康的促進以及負性壓力和情

緒的緩解。例如，列出最喜歡做的三件事；如果受環境限制，是否有其他可替代的活動；列出可改變目前不良生活習慣的三件事情。在確認了目前生活作息中想要增加或者替換的活動後，還需為自己設定一個或幾個期望和可以達到的長期和短期目標。

圖 1.活動模式分析的流程圖



## 2.3 發展個性化的參與方案

個性化參與方案的設計要以個體為中心，量身定做。在設計的過程中除了安排自己喜歡做的、有意義、有價值感的事情之外，也需要考慮下列內容：遵循你自己的生物節律，每天在合理的時間安排吃飯、休息和睡覺，這對身心健康非常重要<sup>[9]</sup>；同時適當的社交也是非常必要的，可通過微信或者其他網路的方式參與社交活動。如果在之前選擇的活動中選擇了很多是需要久坐進行的活動計畫那麼建議可以適當減少這樣的計畫而增加每日規律的運動計畫，例如規律性的室內運動鍛煉或者在可靠的安全防護下進行室外運動。這樣不但能提高機體的免疫能力，還能夠避免由於久坐的生活方式帶來的不良的健康後果，比如肥胖，心血管疾病和代謝不良以及社會心理健康下降等<sup>[10]</sup>。當個體出現明顯的焦慮和負性情緒時，建議增加漸進性肌肉放鬆的活動，或者學習和使用腹式呼吸方法、打太極等進行每日放鬆練習<sup>[11]</sup>。症狀嚴重者需就醫或者諮詢精神心理專業人員。

### 2.3.1 個性化設計方案舉例

#### 2.3.1.1 方案一

記錄下之前選擇的喜歡做的事情或替代的活動並開始實施。在實施的過程中亦做好記錄，最好每天可以反省完成的感受、沒完成的原因和感受。亦可為自己建立生活習慣培養表，建立打卡制度，以便督促自己完成。詳見圖 2。

圖 2 活動打卡表

王XX2月份生活習慣培養表													
事件	時間	頻率	期限	日期及打卡情況									
健身運動	1小時	隔天	1個月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
學習 / 工作	2小時	每天	2個月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
早起	7:30	周一到周五	3個月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 2.3.1.2 方案二

根據自身情況，如果覺得第一種方法完成起來很輕鬆，可以試試給自己排一個生活作息表，在現實的情況下儘量詳細地列出每天要做的事情和時間，見圖 3。

圖 3 每日作息打卡表

王XX2月份生活習慣培養表																
事件	時間	日期及打卡情況														
起床	8:00	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
洗滌	8:30															
早餐	9:00															
看新聞	9:30															
健身運動	10:30															
看書	11:30															
午餐	12:30															
學習	15:30															
看電視	17:00															
.....																

## 2.4 實施方案

在實施方案的階段個體需要根據個性化的參與方案改變目前的習慣和日常作息。維持健康的日常作息是生活重整專案的主要目標之一，也是大眾在疫情隔離期間最需要做的事情。個體需要對之前選擇的活動每天進行練習和實踐，使其成為習慣和慣例。同時，實施生活重整方案的過程中，還需要建立信心和內在動機，方案裡的所有活動一定是個體主觀想要完成的，參與時也可根據完成情況對方案進行調整。另外，積極的情緒也起著重要的作用。它在參與有意義和喜歡的活動時，可幫助人們獲得更多的成就感和幸福感<sup>[12]</sup>。

疫情給大眾生活帶來諸多的不便，同時也讓很多人有機會慢下來，重新審視自己的生活，找到新的平衡點。邀請朋友和家人一起參與和完成生活重整，過程中的互相分享和督促會提高疫情期間生活重整的成效。讓我們一起打贏這場抗疫戰，贏得身心健康。

### 參考文獻

1. Brooks S K , Webster R K , Smith L E , et al . The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [ J ] . Lancet , 2020 . pii: S0140-6736( 20) 30460-8 . doi: 10 . 1016 /S0140-6736( 20) 30460-8 .
2. Clark F A, Blanchard J, Sleight A, et al. Lifestyle redesign: The intervention tested in the USC well elderly studies[M]. AOTA Press, 2015.
3. 林國徽, 作業治療中的生活重整, <http://www.doc88.com/p-7478659193264.html>
4. Horowitz B P, Chang P F J. Promoting well-being and engagement in life through occupational therapy lifestyle redesign: A pilot study within adult day programs[J]. Topics in Geriatric Rehabilitation, 2004, 20(1): 46-58.
5. Clark F, Jackson JM, Carlson M, Chuo C, Cherry BJ, Jordan-Marsh M, Knight B, Mandel D, Blanchard J, Granger D, Wilcox R, Lai M, White B, Hay J, Lam C, Marterella A and Azen S. Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: Results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. Journal of Epidemiology and Community Health. 2012;66:782-790.
6. Simon A U, Collins C E R. Lifestyle Redesign® for chronic pain management: A retrospective clinical efficacy study[J]. American Journal of Occupational Therapy, 2017, 71(4): 7104190040p1-7104190040p7.
7. Tsao E L C, Ho E C M, Wong S K M. Psy05 Comparison of Lifestyle Redesign Programme and Conventional Occupational Therapy Programme for Psychiatric In-patients[J]. Hong Kong Journal of Occupational Therapy, 2009, 2(19): A9.
8. Florence, A, Clark. Lifestyle Redesign: The intervention tested in the USC Well Elderly Studies[M], 2<sup>nd</sup> Edition. AOTA Press, 2014, 59
9. Xie, L., Kang, H., Xu, Q., Chen, M. J., Liao, Y., Thiyagarajan, M., Nedergaard, M. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. Science, 342(6156), 373-377
10. Tremblay, Mark Stephen, Colley, Rachel Christine, Saunders, Travis John, et al., Physiological and health implications of a sedentary lifestyle[J]. Appl Physiol Nutr Metab, 2010 , 35(6):725-740.
11. 新型冠狀病毒肺炎疫情期間康復診療工作綜合指導意見（第二版），中國康復醫學會, 2020.2.18.
12. 王永, 王振宏. 積極情緒、心理韌性與幸福感的關係研究[C]// 增強心理學服務社會的意識和功能——中國心理學會成立 90 周年紀念大會暨第十四屆全國心理學學術會議論文摘要集. 2011.