



黄锦文  
香港职业治疗学院 会长

在准备这报告时，回味到二十年前的一次会议，其主题为“充实的生活：功能障碍人士的健康与幸福” (LIVING LIFE TO THE FULL: HEALTH AND HAPPINESS OF PEOPLE WITH DISABILITIES)。健康与幸福从来都是人最关心、最想得到的东西。当年参会的讲者包括医生、护士、心理学家、哲学家、作家、社会行政学教授、功能障碍人士和作业治疗师，这是一次名符其实的“作业科学”研讨盛会。但跟着这二十年，很少听到有学者讨论健康、幸福与OT的关系！我最近十年受到ICF与积极心理学的影响，觉得OT很能融入健康与幸福的概念，使OT成为达到这两个重要目标的桥梁和工具。

ICF是一个“健康”模型，包括身体功能及结构、活动和参与三大领域，而影响健康还有环境和个人的两大因素。从ICF里很明显看到PEO的影子。现时患者及OT把大部份精力都放在改善身体功能及结构上，在活动和参与的投入则不成比例。如改善不了身体功能及结构，患者就好像世界没日，人生没希望。ICF告诉我们重拾健康可以从活动与参与入手，OT的语言就是改善生活，OT的工作是帮助病患者重建生活能力。我将ICF与PEO结合作为设计治疗的蓝本，这样可以使治疗计划更全面地覆盖健康的范畴。

幸福的概念很抽象，而且每人对幸福的定义都不同。哲学界讨论了几千年未能达到共识，反而心理学界在过去二十建立了幸福模型及量度方法。积极心理学之父MARTIN SELIGMAN建立了PERMA幸福模型，即通过丰富以下五个范畴：积极情绪(P)、投入(E)、积极关系(R)、人生意义(M)和成就(A)，人生将更殷盛。积极心理学家提倡追求幸福的方法是发掘及培养个人的优势，并在PERMA五个范畴得到满足。发展个人优势使我想起了多年前一位OT老师说：“作业治疗不是告诉病人他们不能做什么，而是令他们能做什么的专业！”OT与积极心理学家这想法不是同出一辙吗？另外，OT活动完全可以满足PERMA的条件。

我从TROMBLY教授一篇文章得到启发，在设计OT活动时可朝3个C字思考：CHOICE (选择)、CONTEXT (情景)和CELEBRATION (庆祝)。给病人自己选择治疗活动可增加其投入感和感觉有意义，而且更容易产生积极情绪。如加上留意活动的挑战性和患者的能力，可带出积极心理学家CSIKSZENTMIHALYI所说的“FLOW”，清华大学的彭凯平教授把FLOW翻译为“福流”，即幸福之流！设计情景是作业治疗最重要部份，亦是整个治疗的灵魂，就好像治疗师制订游戏规则，病人通过参与这游戏而有所“体验”，有体验才有感受，有感受才有动力，有动力才会进步！另一重点是OT与病者一同参与这“游戏”，扮演教练等角色。意义这概念在OT理论里植根很深，CHRISTIANSEN教授今次会议也强调真实的作业治疗是帮助患者保持及展现自己的意义生活；香港的OT早在25年多前已把愿景定为：“所有接受作业治疗的人士能过自己选择有意义的生活”。“意义”是定义“作业”的重要因素。通过精心设计的“情景”，OT活动不难引出病人的积极情绪、福流，并帮助患者发现或创造人生意义和积极关系。庆祝是对自己成就的欣赏和认同。从前患者通过完成手工艺来增加自信和满足感，随着时代的改变，现时OT活动可以是庆祝活动，如毕业礼、奖励活动来表扬个人及团体的成就。

在报告里我分享了一个“美化医院计划”的治疗活动，是患者、OT共同建立一个温馨及色彩的医院环境，目的是减少患者在“等”时的压力！这目标充满爱心，而且活动给予患者锻炼身心，通过治疗师设计的“情景”，使患者有机会探讨自己的人生意义及与他人的关系。我们当年的活动项目如吾川吾流、希望之旅、爱的配方、复元大本营等都很值得回味。当年我作了这首对联形容我们的工作：“添乐里里乐添生，衣食住行增信心”。美化医院环境是要创造治疗空间和气氛，这目标早在1919年已在作业治疗文献中出现。这方向亦很值得在医院及养老院推广，前者可改善医院的形象，后者可增强院友的归属感。

最后，我用了“PHD”来总结：“OCCUPATIONAL THERAPY ENHANCE PATIENTS’ PARTICIPATION TO SATISFY THEIR HEALTH AND HAPPINESS DEMANDS” (作业治疗加强病者的参与能力，满足他们在健康及幸福上的需求)。这里蕴含了ICF、积极心理学及OT的概念。