



黃錦文
香港職業治療學院 會長

在準備這報告時，回味到二十年前的一次會議，其主題為“充實的生活：功能障礙人士的健康與幸福”(LIVING LIFE TO THE FULL: HEALTH AND HAPPINESS OF PEOPLE WITH DISABILITIES)。健康與幸福從來都是人最關心、最想得到的東西。當年參會的講者包括醫生、護士、心理學家、哲學家、作家、社會行政學教授、功能障礙人士和作業治療師，這是一次名符其實的“作業科學”研討盛會。但跟著這二十年，很少聽到有學者討論健康、幸福與OT的關係！我最近十年受到ICF與積極心理學的影響，覺得OT很能融入健康與幸福的概念，使OT成為達到這兩個重要目標的橋樑和工具。

ICF是一個“健康”模型，包括身體功能及結構、活動和參與三大領域，而影響健康還有環境和個人的兩大因素。從ICF裡很明顯看到PEO的影子。現時患者及OT把大部份精力都放在改善身體功能及結構上，在活動和參與的投入則不成比例。如改善不了身體功能及結構，患者就好像世界沒日，人生沒希望。ICF告訴我們重拾健康可以從活動與參與入手，OT的語言就是改善生活，OT的工作是幫助病患者重建生活能力。我將ICF與PEO結合作為設計治療的藍本，這樣可以使治療計畫更全面地覆蓋健康的範疇。

幸福的概念很抽象，而且每人對幸福的定義都不同。哲學界討論了幾千年未能達到共識，反而心理學界在過去二十建立了幸福模型及量度方法。積極心理學之父MARTIN SELIGMAN建立了PERMA幸福模型，即通過豐富以下五個範疇：積極情緒(P)、投入(E)、積極關係(R)、人生意義(M)和成就(A)，人生將更殷盛。積極心理學家提倡追求幸福的方法是發掘及培養個人的優勢，並在PERMA五個範疇得到滿足。發展個人優勢使我想多多年前一位OT老師說：“作業治療不是告訴病人他們不能做什麼，而是令他們能做什麼的專業！”OT與積極心理學家這想法不是同出一轍嗎？另外，OT活動完全可以滿足PERMA的條件。

我從TROMBLY教授一篇文章得到啟發，在設計OT活動時可朝3個C字思考：CHOICE (選擇)、CONTEXT (情景)和CELEBRATION (慶祝)。給病人自己選擇治療活動可增加其投入感和感覺有意義，而且更容易產生積極情緒。如加上留意活動的挑戰性和患者的能力，可帶出積極心理學家CSIKSZENTMIHALYI所說的“FLOW”，清華大學的彭凱平教授把FLOW翻譯為“福流”，即幸福之流！設計情景是作業治療最重要部份，亦是整個治療的靈魂，就好像治療師制訂遊戲規則，病人通過參與這遊戲而有所“體驗”，有體驗才有感受，有感受才有動力，有動力才會進步！另一重點是OT與病者一同參與這“遊戲”，扮演教練等角色。意義這概念在OT理論裡植根很深，CHRISTIANSEN教授今次會議也強調真實的作業治療是幫助患者保持及展現自己的意義生活；香港的OT早在25年多前已把願景定為：“所有接受作業治療的人士能過自己選擇有意義的生活”。“意義”是定義“作業”的重要因素。通過精心設計的“情景”，OT活動不難引出病人的積極情緒、福流，並幫助患者發現或創造人生意義和積極關係。慶祝是對自己成就的欣賞和認同。從前患者通過完成手工藝來增加自信和滿足感，隨著時代的改變，現時OT活動可以是慶祝活動，如畢業禮、獎勵活動來表揚個人及團體的成就。

在報告裡我分享了一個“美化醫院計畫”的治療活動，是患者、OT共同建立一個溫馨及色彩的醫院環境，目的是減少患者在“等”時的壓力！這目標充滿愛心，而且活動給予患者鍛煉身心，通過治療師設計的“情景”，使患者有機會探討自己的人生意義及與他人的關係。我們當年的活動項目如吾川吾流、希望之旅、愛的配方、複元大本營等都很值得回味。當年我作了這首對聯形容我們的工作：“添樂裡裡樂添生，衣食住行增信心”。美化醫院環境是要創造治療空間和氣氛，這目標早在1919年已在作業治療文獻中出現。這方向亦很值得在醫院及養老院推廣，前者可改善醫院的形象，後者可增強院友的歸屬感。

最後，我用了“PHD”來總結：“OCCUPATIONAL THERAPY ENHANCE PATIENTS' PARTICIPATION TO SATISFY THEIR HEALTH AND HAPPINESS DEMANDS”(作業治療加強病者的參與能力，滿足他們在健康及幸福上的需求)。這裡蘊含了ICF、積極心理學及OT的概念。