

# 生活重整于疫情中的实践

何静雯博士 香港大埔医院 职业治疗师

2019 年疫情发展以来，大家的生活受到不同程度的影响。久而久之，我们都慢慢改变了固有的生活习惯，例如，卫生习惯、饮食健康、运动、上课学习，工作及社交生活。生活模式的转变会对部分人带来适应困难、焦虑和困扰。世界各地亦有研究指出疫情与情绪、睡眠、生活质量的影响。有研究指出，香港大约有 19% 的市民有抑郁症状，亦有 14% 的人有焦虑症状。在 500 个参与者中有 25% 表示他们的精神健康有下滑的迹象。因此，为面对未知的挑战，能有效地调息生活节奏以达至身心健康是重要的课题。

为减低传播风险，精神科的医疗服务在疫情期间亦有所改变。网上治疗及诊症方法因而急速发展。我们一班职业治疗师明白平衡生活对身心健康的重要性，所以设计了「爱。生活」2.0 网上学习平台，包括 28 天的网上学习短片、自学练习和生活故事分享。让有需要的人可跟从建议课程，在家中亦可以一步一步重整生活，积极面对疫情保持身心健康。



重整生活课程主要分四个重点：一、认识生活平衡及生活角色的重要性；二、疫情中的减压小活动；三、疫情中的正向心态；四、持之以恒建立有意义的生活模式。

## 一、认识生活平衡及生活角色的重要性

### 生活平衡：

首先，我们根据职业治疗对生活活动（occupation）的定义将生活作息分为八部分，包括：自我照顾、家务、休息与睡眠、工作、学习、娱乐、兴趣及社交活动。我们的生活往往都由这八类活动组成，如要达至平衡的生活应注意三大重点。第一，能够根据自己的生活角色，喜好及能力参与不同类型的生活活动。例如在职人士亦需注意休息与自我照顾；退休人士可多培养兴趣及社交活动，以免生活活动过于单一、欠缺平衡。第二，能根据生活角色安排合适的时间参与各类生活活动；例如好好安排平日与假期的活动。第三，保持生活活动类型的多元化，例如动态及静态的活动，亦包括个人同群体的活动。

### 生活角色：

生活角色一般会根据我们的年龄和能力去担当生活上不同的角色。而生活角色大约可分为十种，包括：家人、朋友、伴侣、自我照顾者、照顾者、家务照料者、义工、学生、在职人士、团体参与者，及业余爱好者或兴趣参与者。当我们选择重整生活的活动时，可以从我们的生活角色入手，这样就更容易因应角色及时间去改变生活模式。

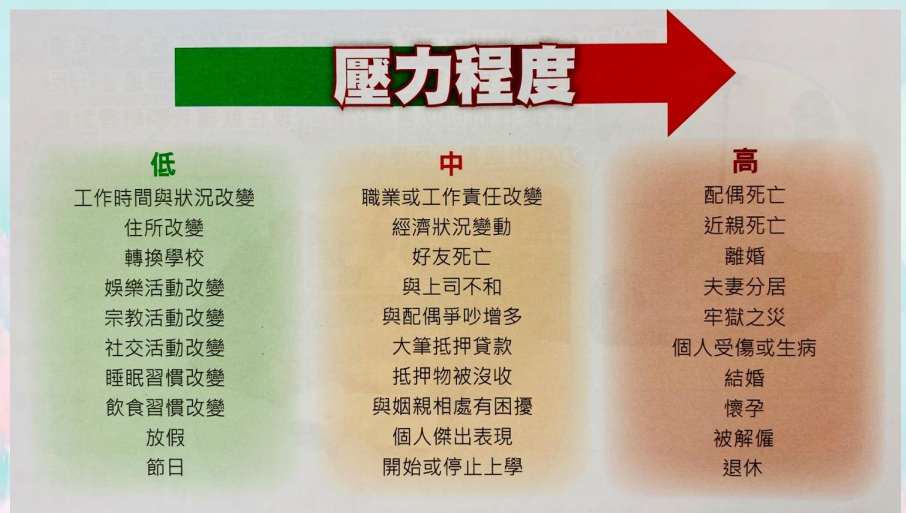
### 建立目标:

清晰的目标在生活重整的过程中非常重要。我们可以用 SMART 的原则作协助。而 SMART 里面的每一个字母都代表了我们在订立目标时的每一个原则。首先是 S 是 Specific, 代表目标是要具体的。M 是 Measurable, 代表目标是可以量度的。A 是 Achievable, 指目标是可以达成的。R 是 Realistic, 代表目标是可以实行的。而最后是 T 代表 Time 即目标是有时限性和时间性的。我们可以尝试从订立短期目标开始。目标例子: 每天晚上做 10 分钟的静观活动, 以保持心理健康。然后用手机或笔记簿做记录。一星期后再翻阅自己是否能达成以上目标。如果未能达到以上目标再考虑是否与生活角色、能力及喜好有关, 因而需要调整目标。若能达到以上目标, 我们可以一步一步将目标拓展, 覆盖更多的生活范畴。

## 二、疫情中的减压小活动

### 压力的影响:

疫情中, 我们会面对不同压力, 如未能处理适当会影响健康及情绪。压力的产生主要来自对自己的期望、对别人或社会的期望、自身的不愉快、经历和环境的转变。压力能影



响我们的情绪包括焦虑、不安、慌张、发怒及闷闷不乐等。另外还会有思想反应包括不能集中精神、记忆力衰退及消极等。最后可能还会有行为反应包括逃避、失眠、暴饮暴食、食欲不振、抽烟饮酒等。虽然压力会带来负面作用但适量的压力是成功的推动力，能令我们做事更有效率，亦可以激发我们的潜能，令我们进步。日常生活中难免会有压力，我们要相信有压力未必是一件坏事，最重要的是怎样面对压力，令我们在压力之下能好好生活实现自己生活中的目标。

### 减压活动:

大家可以考虑多做八段锦健身气功、禅绕画、和谐粉彩、园艺活动、静观及瑜伽等活动。以上活动皆有文献指出能减压、调息身心及保持身心健康。

## 三、疫情中的正向心态

### 快乐方程式:

美国心理学家沙利文博士曾经列出一条快乐方程式「H 等于 S 加 C 加 V」。H 是 Happiness，快乐指数越高代表你越快乐。S 是 Set Range，这是与生俱来的快乐幅度。

### 你的快樂指數

雖然快樂指數中 S、C 和 V 沒有特定的比例，但為了幫助大家以快樂指數具體地了解自己的快樂程度，我們套用了另外一些學者的說法，以 S 約佔快樂指數的 50%，C 約佔快樂指數的 10%，以 V 約佔快樂指數的 40%，作為指數的參考。

大家可以定期計算一下自己的快樂指數，看看自己快不快樂！

**H = S**

**C**

**V**

x 0.5 +

x 0.1 +

x 0.4

= \_\_\_\_\_ (10分滿分)

情緒基調是與生俱來，所以是不變的。如果天生較易開心的人，他的分數亦較高，反之亦然。

現實環境和個人際遇，會隨時間改變。如當時環境和際遇都順利，分數亦較高，反之亦然。

你有沒有保持快樂的情緒，做一些令自己快樂的事？如果有，分數亦較高，反之亦然。

快樂指數的高低每人也不同，所以可在不同的時候計算一下，加以比較，如果發現指數比平時低，便要想想問題所在。不過如果快樂指數長期偏低（例如低於5），那你可能需要學習一些令自己快樂的方法，使V的分數上升，以增加快樂指數。

研究证实有些人天生乐观，有些人则偏向抑郁。S 对快乐的影响大约占 50%。C 是 Circumstances，即环境和个人际遇。如果环境和际遇都顺利会比较快乐，但这个影响只占 10%。V 即系 Voluntary Activity，是自发性安排的活动，是个人可控制的范围。从这个快乐方程式我们可以了解到天生因素及环境因素并非完全主宰我们的快乐。我们仍能安排一些快乐的活动去过幸福的生活。

### 幸福感的活动主要元素：

拥有幸福的活动要包括五大元素。第一，要全程投入。即集专注及享受当下的活动，不要被烦恼和困难骚扰。第二，人际间的联系。我们必须多重视人与人之间的沟通和互动，从而在疫情中得到安慰及陪伴，鼓励同提醒，增加快乐和幸福感。第三，活动的深层意义。若能进行一些对自己或他人有意义的活动或贡献，这个快乐就会双倍增加。在困难中我们更必须好好照顾自己照顾他人，为社会做出一份贡献。第四，成就感。假若活动能令你获得认同及赞赏，这个满足感就能令你觉得更快乐。

## 四、建立有意义的生活模式

我们在生活重整的过程中探讨过不同类型的职业活动，并学习了怎样订立生活目标去重建身心健康。我们明白压力对我们的影响，多参与减压活动能保持身心健康。最后，我们亦讲解了何谓快乐与幸福感，及如何在选择生活目标时增强

活动中的幸福感。希望大家谨记学过的知识，持之以恒及加以实践，从而过着一个有意义有平衡的生活。

### 参考文献

Choi, E.P.H., Hui, B.P.H., Wan, E.Y.F. (2020). Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(10):3740. doi: 10.3390/ijerph17103740. PMID: 32466251; PMCID: PMC7277420.

Lam, C.S., Yu BY, Cheung, D.S.T., Cheung, T., Lam, S.C., Chung, K.F., Ho, F.Y., Yeung, W.F. (2021) Sleep and Mood Disturbances during the COVID-19 Outbreak in an Urban Chinese Population in Hong Kong: A Longitudinal Study of the Second and Third Waves of the Outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*;18(16):8444. doi: 10.3390/ijerph18168444. PMID: 34444192; PMCID: PMC8392420.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.