

作业治疗在新冠疫情下的角色与功能

张自强 台湾八里疗养院

[摘要]

新冠肺炎 (Covid-19) 自 2020 全球大爆发以来至今已两年多，全球疫情依然险峻，作业治疗师就利用自己的专业及临床上的应用，包括：远距作业治疗、隔离病房应用、家长在线咨询、强化自我调适、关心照顾者健康、协助改善脑雾等，并藉此实务经验提供许多策略，使民众在疫情期间能透过作业治疗的协助，在新冠疫情逐渐稳定之际，协助大家重建并共度健康的生活。

[关键词] 作业治疗 职能治疗 新冠疫情

新冠肺炎 (Covid-19) 自 2020 全球大爆发以来至今已两年多，全球疫情依然险峻，因应疫情自 2019 年底开始，世界各地都会因应疫情而暂时关闭了一些会有群聚风险的场所，从那时开始多了许多「宅在家」的民众，国外有研究指出，受到新冠肺炎影响而「长时间社交孤立」之后，会因为感到孤单而有较高比例出现忧郁及焦虑的情况，有更高的比例会因为社交孤立而产生认知功能下降的状况。民众于短时间内仍须遵守「防疫新生活」的规范，包含：维持社交距离、戴口罩、勤洗手等策略来降低感染风险，而作业治疗师（职能治疗师）就利用自己的专业及临床上的应用，并藉此实务经验提供许多策略，使民众在疫情期间能透过各种方式，平安度过这波疫情。

1. 远距作业治疗（远距职能治疗，Tele-OT）的兴起与应用

远距作业治疗亦即参考远距医疗概念透过远距方式执行作业治疗，自从 COVID-19 疫情爆发后，民众对于远距医疗的需求大量增加。远距医疗可增加医疗的可及性、减少社会及医疗体系的支出，以及减少接触感染提升患病保护的机会。

在此分享原来在医院的门诊作业治疗，自疫情升温后已陆续提供家长在线咨询，几次远距职能治疗团体下来的经验，家长们大都表示已减轻了家长们对孩子照顾的困扰负荷，而且能及时地提供他们如何调整家里的环境，以改善孩子上学校远距课程不专心的困扰。此外，也因应防疫而缺乏户外活动，孩子容易躁动不安，远距作业治疗咨询时也提供了家长们简单的活动，包括：小飞机、小桌子、撑椅、熊爬等，可以让孩子们在家能够消耗一些过多的能量，以利孩子的居家远距学习。

此外，在疫情中要让中风病人仍能持续地练习日常生活训练，可以藉由提供远距作业治疗服务，请治疗师在线提供个案的能力评估、教导执行日常生活活动的步骤和策略、了解个案的居家环境，提供相关的辅具使用教学，以及卫教照顾者如何适时地协助病人。

2. 作业治疗在因为疫情而收治在隔离病房的应用

在精神病院的病人于住院期间，作业治疗在精神医疗团队中扮演重要的角色，利用治疗性活动团体，透过不同的媒介，促进病人能维持正常的生活作息及促进活动参与及人际互动。但因疫情影响，初入院的病人需单独隔离 14 天降低感染

风险，在隔离期间作业治疗团体亦改为远距方式进行，如何促进或维持隔离精神病人活动参与，降低住院的焦虑或无助就显得特别重要。虽因疫情考量，初入院的精神病人需有隔离检疫期，无法以常规作业治疗模式介入，但透过远距的治疗活动，可有效地降低病人住院的焦虑感，满足社交需求及促进病人的活动参与。而透过此方案的远距团体活动模式所产生的效益，经过评估后发现包括：能促进病人的活动参与、能协助病人维持规律性、能缓解被隔离期间孤独及焦虑感、并在隔离期得到社交需求满足等。虽然在执行过程中，而远距团体较难有个别化的活动分级调整，这些皆为未来可再进行活动优化的参考。

3. 作业治疗提供家长在线咨询以改善孩子远距上课不专心

作业治疗师可以提供家长们意见，以改善孩子们的远距不专心，包括：

(1) **订日常生活作息表**：在家里不像在学校有明确上下课时间以维持规律作息，因此订定生活作息表很重要，订定完后可以透过视觉提醒协助记忆，例如：贴在容易看到的地方等。而作息内容安排原则：课程时间缩短到半小时内、动静穿插安排、加入家事、休闲及社交时间等，家长们也可以配合孩子的奖励制度来进行；

(2) **上课前十分钟运动，调整警醒度**：可以进行适当地结合前庭觉、本体觉输入之活动，例如：开合跳 30 下、跳绳 100 下等，并视孩子情况调整频率及强度。也可以利用游戏方式增加孩子动机，例如：海洋世界或是下载运动游戏的 app: active arcade 等；

(3) **建置专心的学习环境：**在上课前约定把玩具收起或拿布盖上，同时观察是否有其他易使孩子分心的物品？可调整座位让视觉面向无受干扰的地方、必要时戴上耳机，并注意灯光明暗程度、调整适当的桌椅高度等。在建置好学习环境后，可固定上课座位，以使孩子较容易进入学习状态；

(4) **每日家长给予反馈分享：**在一天的结尾，可结合孩子一天表现做总结，搭配集点制度奖励。可请孩子思考并分享自己今日的表现，若有正向行为需给予鼓励，令其继续维持；负向行为则共同讨论可如何修正。而集点制度需设定具体、可行的目标行为，观察孩子喜欢的事物作为奖励，可每天统计点数，每周兑换奖励。

作业治疗师可以提供简单的活动，包括：小飞机、小桌子、撑椅、熊爬等，可以让孩子们在家能够消耗一些过多的能量，方便未来的居家远距学习。

4. 长期面对疫情的压力 作业治疗强化自我身心调适

新冠肺炎（Covid-19）自全球大爆发以来至今也已经两年了，每天面对不同的疫情相关信息来源，如：电视、网络、社群媒体、朋友间等，随着染疫确诊、死亡及重症人数增加、生活物资的抢购、医疗资源的满载等，每个人心中不免倍感压力，有些甚至出现了焦虑、失眠、紧张等现象，都会直接或间接地影响到我们的生活。作业治疗提出建议做好自我身心调适，才能在高涨的疫情下维持健康的最佳状态：

- (1) **定时关心疫情信息即可：**每天固定观看疫情指挥中心信息，建议减少观看不必要的信息，避免传递非经证实的信息反而造成无谓的担忧；
- (2) **找到自己最佳的纾压方式：**透过自我放松、冥想、听音乐或找到适当的人说话，寻求自己最适合的纾压方式，以降低身心焦虑程度；
- (3) **每天抽出半小时运动一下：**运动是维持身心健康最重要的活动，简单瑜伽或是室内散步，也可以搭配游戏的 app，每天抽空完成；
- (4) **透过媒介维持社交互动：**为避免防疫期间造成社交孤立，所以每天还是要与家人（分两地）或朋友通电话或微信等通讯维系。

5. 面对防疫延长战 作业治疗支持关心照顾者的身心健康

新冠疫情至今已经两年多仍未减缓，第一线的医疗人员在不断增加的确诊和重症病人的医疗负荷至今已经将近一个月了，越来越多第一线的工作人员无论是直接或间接的投入现场医疗或复健工作，或多或少会感到身心疲惫（夜以继日的医疗与急救）、罪恶感（为何没有及时把他们抢救）、心情忧郁（每天看到悲伤亲属或个案死亡的景象）、无助（医疗负荷满载需要帮忙的人过多）、情绪不稳（多重压力与身心疲惫造成）等，容易导致身体及心理健康失调等现象。

为使第一线医疗急救照顾者或是未来长期协助新冠肺炎医疗的照顾者能够降低照顾上的压力，作业治疗师提出应该重视 Care the Carer，亦即关心照顾者，第一线的医疗急救照顾者并不是钢铁人，透过关心与协助这些照顾者，让他们面

对急救与医疗照顾病人压力之余，能自我调适或是透过团体的协助，避免把相关工作压力影响到个人生活，可以健康并持续扮演好照顾者角色。

现阶段的 Care the Carer，包括「该休息时就要休息，才能有好的体力支持工作」、「感到压力时立刻找人说，获得倾听与支持，就能降低压力」、「学习压力放松技巧，如运动或看电视、听音乐」与「团体事件分享与纾压」等。作业治疗师除了是精神医疗团队之重要成员之一，更能就过去作业治疗在地震灾后身心重建的经验，可以协助执行 Care the Carer 计划，透过有经验的团体带领者运用团体动力学的技巧，包括：将照顾者形成小团体，在团体中讨论事件压力、分享个人的心得，并鼓励讨论压力处理方式、带领简单肢体放松运动、搭配调整呼吸的瑜伽、轻音乐搭配绘画的抒发情绪等，最后总结并给予正向及健康的处理模式，以协助照顾者能够持续且健康地回归正常的工作或生活。

6. 作业治疗协助改善新冠肺炎后脑雾的生活困难

新冠肺炎为数不少的病人，痊愈后却长期伴随包括脑雾等长期新冠的后遗症，症状严重者甚至影响日常生活功能造成失能。脑雾是一种认知障碍，主要是以记忆力及注意力下降为主。有脑雾的病人常常会发现自己很难专注于事物上，思考反应速度变慢了，甚至有些想讲的话都讲不出来，很难下决定及做判断，一些生活中再熟悉不过的简单日常事务都难以完成，日子变得辛苦与挫折，对生活与工

作都是挑战。作业治疗建议可以藉由一些策略及方法改变或调整行为，减少脑雾对生活的影响：

(1) 减少所处环境中的干扰因子。例如减少房间中不必要的摆设，既有的家具摆放不杂乱；工作台面亦然，只放置工作所需物品并保持整洁；

(2) 简化工作删除不必要的步骤，且重新分析安排工作中规律穿插休息。除此之外，分析整日的体力波动，将较困难的工作安排于体力较好时；

(3) 避免多项工作同时进行，一次处理一件事依序进行；

(4) 多步骤的工作，在工作台面或墙上以清楚的书面提示执行步骤；

(5) 静坐可以提升记忆力同时降低压力，并且增进决策力。

作业治疗师可以协助改善生活上因脑雾造成的影响，透过有目的性且具有功能性的生活规划，协助大家穿透长期新冠认知障碍的迷雾，迈向康复之路，重新获得生活的掌控。

作业治疗（职能治疗）面对「后疫情时代」来临的建议大原则还是「尽可能地维持疫情前的正常作息和生活习惯」，维持身心功能不退化。如何有效规划一天作息正常，白天尽量维持吃饭和活动的作息，夜间才能有足够的休息。同时找到适当的活动，改善白天睡觉晚上睡不着的状况，也可以选择人潮较少的离峰时段逛街或到公共场合，其实只要戴好口罩，做好手部清洁，挑选离峰时段多去户外空旷地方走走。若是真的与亲友碰面不方便，则可以透过视讯和家人及朋友见

面，听听对方的声音和近况，可以稳定情绪并且刺激思考，让两端的亲友见见彼此聊聊天，仍可以一扫忧郁重拾愉快心情，透过作业治疗的协助，在新冠疫情逐渐稳定之际，协助大家重建并共度健康的生活。

参考文献：

1. American Occupational Therapy Association. (2013). Telehealth. *American Journal of Occupational Therapy*, 67(Suppl.), S69 - S90.
2. 叶佳姗、孙华萱、王玉山、郭筱琦、张自强 (2021)。疫情期间远距职能治疗活动对特殊需求学童及家长的应用。2021 年第十届提升全人医疗整合服务研讨会，台湾。
3. 谢佩君、张自强 (2021)。如何提升精神科隔离病房之病人在远距活动的参与度。2021 年第十届提升全人医疗整合服务研讨会，台湾。
4. 长新冠引发「脑雾」 职能治疗改善 8 要点 (2022)。人间福报，网址：
<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=792141>