

生活重整於疫情中的實踐

何靜雯博士 香港大埔醫院 職業治療師

2019 年疫情發展以來，大家的生活受到不同程度的影響。久而久之，我們都慢慢改變了固有的生活習慣，例如，衛生習慣、飲食健康、運動、上課學習，工作及社交生活。生活模式的轉變會對部分人帶來適應困難、焦慮和困擾。世界各地亦有研究指出疫情與情緒、睡眠、生活品質的影響。有研究指出，香港大約有 19% 的市民有抑鬱症狀，亦有 14% 的人有焦慮症狀。在 500 個參與者中有 25% 表示他們的精神健康有下滑的跡象。因此，為面對未知的挑戰，能有效地調息生活節奏以達至身心健康是重要的課題。

為減低傳播風險，精神科的醫療服務在疫情期間亦有所改變。網上治療及診症方法因而急速發展。我們一班職業治療師明白平衡生活對身心健康的重要性，所以設計了「愛。生活」2.0 網上學習平臺，包括 28 天的網上學習短片、自學練習和生活故事分享。讓有需要的人可跟從建議課程，在家中亦可以一步一步重整生活，積極面對疫情保持身心健康。



重整生活課程主要分四個重點：一、認識生活平衡及生活角色的重要性；二、疫情中的減壓小活動；三、疫情中的正向心態；四、持之以恆建立有意義的生活模式。

一、認識生活平衡及生活角色的重要性

生活平衡：

首先，我們根據職業治療對生活活動（occupation）的定義將生活作息分為八部分，包括：自我照顧、家務、休息與睡眠、工作、學習、娛樂、興趣及社交活動。我們的生活往往都由這八類活動組成，如要達至平衡的生活應注意三大重點。第一，能夠根據自己的生活角色，喜好及能力參與不同類型的生活活動。例如在職人士亦需注意休息與自我照顧；退休人士可多培養興趣及社交活動，以免生活活動過於單一、欠缺平衡。第二，能根據生活角色安排合適的時間參與各類生活活動；例如好好安排平日與假期的活動。第三，保持生活活動類型的多元化，例如動態及靜態的活動，亦包括個人同群體的活動。

生活角色：

生活角色一般會根據我們的年齡和能力去擔當生活上不同的角色。而生活角色大約可分為十種，包括：家人、朋友、伴侶、自我照顧者、照顧者、家務照料者、義工、學生、在職人士、團體參與者，及業餘愛好者或興趣參與者。當我們選擇重整生活的活動時，可以從我們的生活角色入手，這樣就更容易因應角色及時間去改變生活模式。

建立目標：

清晰的目標在生活重整的過程中非常重要。我們可以用 SMART 的原則作協助。而 SMART 裏面的每一個字母都代表了我們訂立目標時的每一個原則。首先是 S 是 Specific，代表目標是要具體的。M 是 Measurable，代表目標是可以量度的。A 是 Achievable，指目標是可以達成的。R 是 Realistic，代表目標是可以實行的。而最後是 T 代表 Time 即目標是有時限性和時間性的。我們可以嘗試從訂立短期目標開始。目標例子：每天晚上做 10 分鐘的靜觀活動，以保持心理健康。然後用手機或筆記簿做記錄。一星期後再翻閱自己是否能達成以上目標。如果未能達到以上目標再考慮是否與生活角色、能力及喜好有關，因而需要調整目標。若能達到以上目標，我們可以一步一步將目標拓展，覆蓋更多的生活範疇。

二、疫情中的減壓小活動

壓力的影響：

疫情中，我們會面對不同壓力，如未能處理適當會影響健康及情緒。壓力的產生主要來自對自己的期望、對別人或社會的期望、自身的不愉快、經歷和環境的轉變。壓力能影



響我們的情緒包括焦慮、不安、慌張、發怒及悶悶不樂等。另外還會有思想反應包括不能集中精神、記憶力衰退及消極等。最後可能還會有行為反應包括逃避、失眠、暴飲暴食、食欲不振、抽煙飲酒等。雖然壓力會帶來負面作用但適量的壓力是成功的推動力，能令我們做事更有效率，亦可以激發我們的潛能，令我們進步。日常生活中難免會有壓力，我們要相信有壓力未必是一件壞事，最重要的是怎樣面對壓力，令我們在壓力之下能好好生活實現自己生活中的目標。

減壓活動：

大家可以考慮多做八段錦健身氣功、禪繞畫、和諧粉彩、園藝活動、靜觀及瑜伽等活動。以上活動皆有文獻指出能減壓、調息身心及保持身心健康。

三、疫情中的正向心態

快樂方程式：

美國心理學家沙利文博士曾經列出一條快樂方程式「H 等於 S 加 C 加 V」。H 是 Happiness，快樂指數越高代表你越快樂。S 是 Set Range，這是與生俱來的快樂幅度。

你的快樂指數

雖然快樂指數中 S、C 和 V 沒有特定的比例，但為了帮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。

研究證實有些人生性樂觀，有些人則偏向抑鬱。S 對快樂的影響大約占 50%。C 是 Circumstances，即環境和個人際遇。如果環境和際遇都順利會比較快樂，但這個影響只占 10%。V 即系 Voluntary Activity，是自發性安排的活動，是個人可控制的範圍。從這個快樂方程式我們可以瞭解到天生因素及環境因素並非完全主宰我們的快樂。我們仍能安排一些快樂的活動去過幸福的生活。

幸福感的活動主要元素：

擁有幸福的活動要包括五大元素。第一，要全程投入。即集專注及享受當下的活動，不要被煩惱和困難騷擾。第二，人際間的聯繫。我們必須多重視人與人之間的溝通和互動，從而在疫情中得到安慰及陪伴，鼓勵同提醒，增加快樂和幸福。第三，活動的深層意義。若能進行一些對自己或他人有意義的活動或貢獻，這個快樂就會雙倍增加。在困難中我們更必須好好照顧自己照顧他人，為社會做出一份貢獻。第四，成就感。假若活動能令你獲得認同及讚賞，這個滿足感就能令你覺得更快樂。

四、建立有意義的生活模式

我們在生活重整的過程中探討過不同類型的職業活動，並學習了怎樣訂立生活目標去重建身心健康。我們明白壓力對我們的影響，多參與減壓活動能保持身心健康。最後，我們亦講解了何謂快樂與幸福感，及如何在選擇生活目標時增強

活動中的幸福感。希望大家謹記學過的知識，持之以恆及加以實踐，從而過著一個有意義有平衡的生活。

參考文獻

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.