

7 類重建生活為本社區康復作業治療服務

梁國輝

香港重建生活為本康復中心

2023年11月，我應邀出席在北京舉行的中國康復醫學會綜合學術年會作業治療分論壇，分享了我對社區康復作業治療的觀點，討論了醫療康復與社區康復間的關係，也總結了7大類重建生活為本社區康復作業治療服務。現在，我打算用文字方式再簡單介紹7大類可在社區開展的作業治療服務。

康復的最終目標是協助患者重建成功、幸福、快樂及有意義的生活。在醫院康復期，患者接受了各式康復訓練，為重建生活奠定基礎，但真正的重建生活卻是在出院後才實現的。有長期後遺症狀及功能障礙的康復者人群中，有部分能在出院後自行重建生活，但有很多在出院後卻仍需專業輔助、即需要社區康復服務，才能真正重建比較理想的生活，以體現康復服務的崇高理想。

我參考了國際文獻、香港經驗，又考慮了中國內地情況及社區康復發展的條件與機遇，總結了七大類可以在社區康復環境提供的作業治療服務，供大家參考。包括：臨床評估類、能力訓練類、家居安全類、知識傳授類、促進就業類、生活方式重整類、和生活教練個案管理類服務。下麵我會為大家簡單介紹每類服務的內容。

臨床評估類

在主要提供非醫療性康復服務的社區康復機構中，作業治療師可能是少數有醫療背景的成員。因此，團隊會依賴治療師為服務使用者進行臨床相關的評估，包括但不局限於各種基本身體功能評估、自理能力評估、生活能力評估、和工作潛能評估等。

能力訓練類

在社區康復團隊中，作業治療師是提供生活能力訓練的主要成員，有時要單獨進行，也有協調其他成員、家屬、甚至志願者一起進行。訓練可在患者家居或社區康復機構、以單對單或小組形式進行。也可以技能訓練班，或訓練營方式進行。訓練內容

可包括：身體功能及能力訓練，自理及家居生活能力訓練，輪椅及助行器選擇及訓練，生活輔具選擇及使用訓練，生活輔助科技選擇指導，興趣愛好相關技能訓練，家居運動選擇與習慣培養，社區生活能力及心理適應訓練，和交通工具安排及應用訓練等。

家居安全類

一個安全而有利獨立生活的家庭生活環境是回歸家庭生活的必要條件，對功能障礙較嚴重患者而言，家居安全評估是必不可缺少的服務專案。治療師根據患者的能力及家居安全評估結果向患者及家屬作安全生活習慣指導，傢俱佈局、日用品擺放及收納指導，和有需要提供家居改裝建議。

知識傳授類

有慢性疾病、慢性症狀及較嚴重功能障礙患者需要吸取及利用大量相關知識，才能重建及維持健康、成功和愉快的生活。作業治療師利用自身的醫療及康復知識，可製作各式線上或線下文字及視聽教材，組織健康及生活教育講座、心理教育干預小組與慢病自我管理小組，運用作業治療軟性技巧，傳遞重要健康與康復知識與資訊，並協助患者接收、明白、內化及利用對自身有用的資訊。與作業治療相關的知識內容有重建生活為本理念與精神，健康、疾病及康復知識，身心健康生活策略，解難及適應原理，體力節省原理，和活動簡化原理等。

促進就業類

就業是成功康復的重要指標，無論是回歸原來崗位，同一單位其他崗位，同一行業其他單位，不同行業任何崗位，是全職或兼職，有薪或義務工作，只要是可充分發揮剩餘生產能力，都算是成功再就業，達康復的理想結局。無論治療師在一般社區康復機構或專門提供醫療性或社會性職業康復機構服務，都可發揮作業治療專門知識與技術，以日常訓練、培訓課程或個案服務方式，提供促進就業的服務。具體內容有工作相關體能調適，基本工作技能訓練，工作能力強化訓練，職場人際溝通及協作訓練，漸進式重返工作安排，和工作選配及適應支持等。

生活方式重整類

重建成功、幸福、快樂及有意義的生活是康復的最終目標和理想，有慢性疾病、慢性症狀及較嚴重功能障礙的人單是學習生活能力是不足夠的，必須把能力在自己的生活環境用上並養成習慣；再按社會對自己的期望及要求，承擔家庭與社會責任，重塑社會角色；也要按個人的喜好，重建與能力相適應的生活方式。重建生活為本康復相信，重建生活是有步驟與路徑的，先是重建娛樂與社交生活，繼而是家庭與就業，最後還要重建公民角色，為他人和為社會做力所能及的貢獻。具體來說，在社區康復機構，作業治療師可按不同人群或個人的需要，提供及安排娛樂及業餘生活重建指導，家庭角色重建指導，生活重整干預小組，和公民角色重建指導。

生活教練個案管理類

我把社區康復服務使用者與社區康復機構間的關係分成3種。第1、是“偶發參與者”，他們沒有與社區康復機構建立長久關係，只是偶然一次參加活動或接受服務。第2種是“會員”，他們參加成為社區康復機構的會員，定時收到機構活動及服務資訊，如覺合適，便自行報名參加活動。第3種是“個案”，他們接受個性化及較持久的服務，社區康復機構派有專門的負責人評估需要、制定計畫、統籌實施、檢視進度和調整方案等工作。這些個案服務可在達成服務目標時完結，也可以是持續長期進行。

重建生活為本社區康復提倡個案管理形式的服務理念，為每一個服務使用者提供個性化的服務，更推崇採用生活教練方式個案管理策略。個案管理員運用生活教練技巧，促使服務使用者積極認定個人康復需要、制定計畫、統籌實施、檢視進度等社區康復步驟，加強加速服務的效果。生活教練技術是重建生活為本作業治療師一項重要的軟性技術。治療師該盡力找尋機會，學習、掌握及廣泛應用，會有助施展好所有作業治療領域的硬性技術及服務專案。此外、治療師也可為個別服務使用者提供偶發性生活教練訪談服務或舉辦專題生活教練小組，例如、精神健康促進、再就業意志促進、和生活方式重整等主題小組服務。

總結

上面所描述的服務，是多元社區康復服務中，作業治療師較有優勢的專案。治療師可發揮作業治療各種軟性技術，把服務做好，產生最佳效果。但如作業治療師沒有做好準備，很容易會被其他專業取代，喪失參與和貢獻的機會。

康復服務向社區轉營是世界潮流，也是大勢所趨。又以香港為例，在我 40 年專業服務生涯中，見證著香港康復事業的發展，作業治療由醫院服務，逐步拓展轉向社區。據瞭解，現在已經有超過 30% 治療師在非醫院機構服務，就算在醫院也有 30-40% 治療師專門為已經出院回歸社區的人服務。由此可見，作業治療要向社區轉營，也是一個不能逆轉的潮流，為作業治療專業及個別作業治療師提供新出路和更多選項。

最後，我要指出、機會是為有準備的人而設的。我鼓勵大家及早做好準備，自我充實，迎接康復的新潮流，為自己創造更多出路及發展選項與機會。