



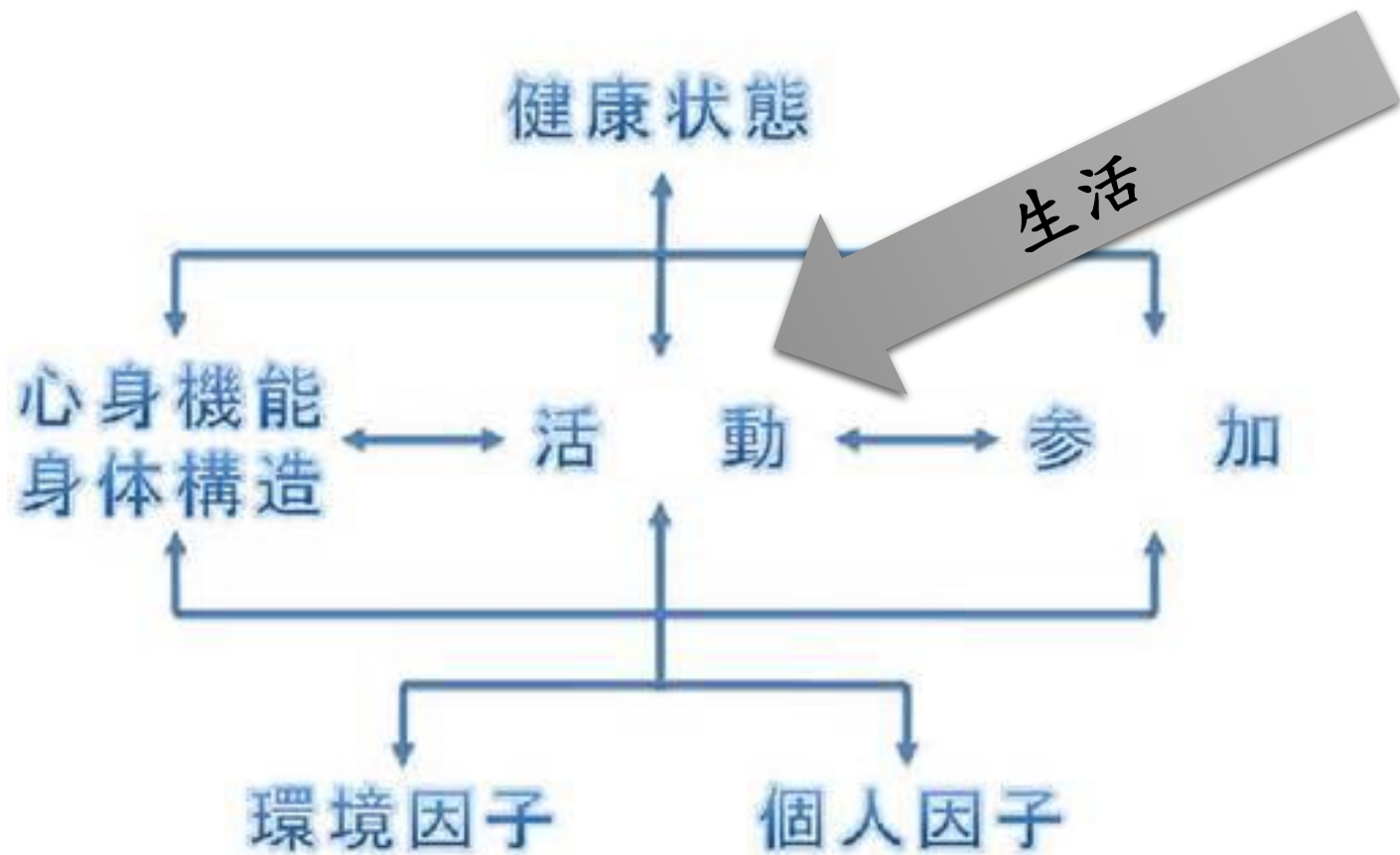
生活重整與心理健康

何靜雯 一級職業治療師

伊利沙伯醫院 香港

22.3.2015

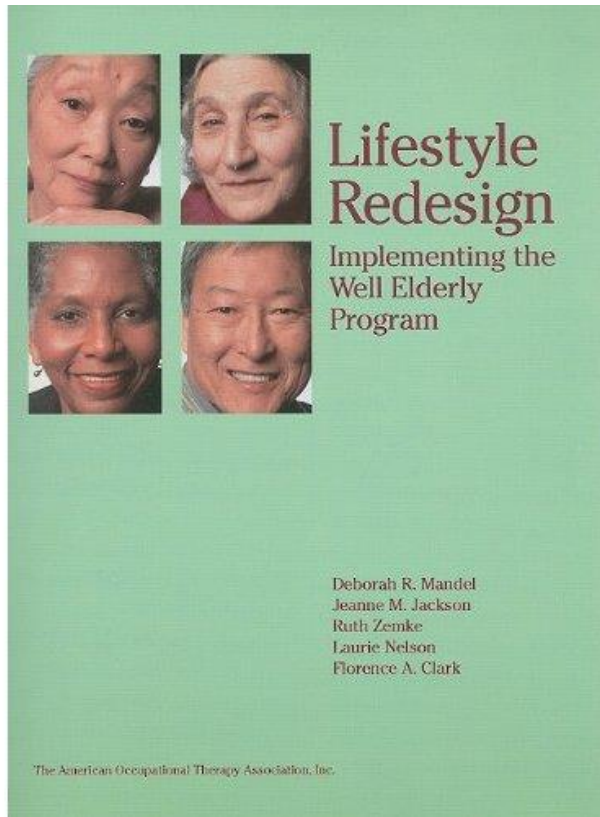




- 你如何使用你的時間？
- 你的整體健康狀況如何影響到你從事日常活動？
- 您從事的日常活動怎樣影響你的健康和生
活滿意度？

生活重整是

促進日常生活中的健康生活習慣的過程



Clark et al, 1997

Jeanne Jackson, Mike Carlson, Deborah, Mandel,
Ruth Zemke, Florence Clark
1998

含義

自己的背景

促進健康

面對障礙和
承擔風險

體驗自我效能
與個人控制



生活是高度個人化

是什麼導致生活方式的改變？



生命階段： 生活重整與殘疾青年



殘疾青年面對的挑戰

早期發病
學校生活受影響
社會生活受影響
與家長的關係問題
時間管理
自我形象低落
不清楚人生目標
扭曲的生活方式



與沒有殘疾的15-25歲青年人相比，殘疾人被僱用全職或兼職只有21%，沒有的殘疾的人則有59%。

全國殘疾組織（2010）

角色轉變：從學校到工作

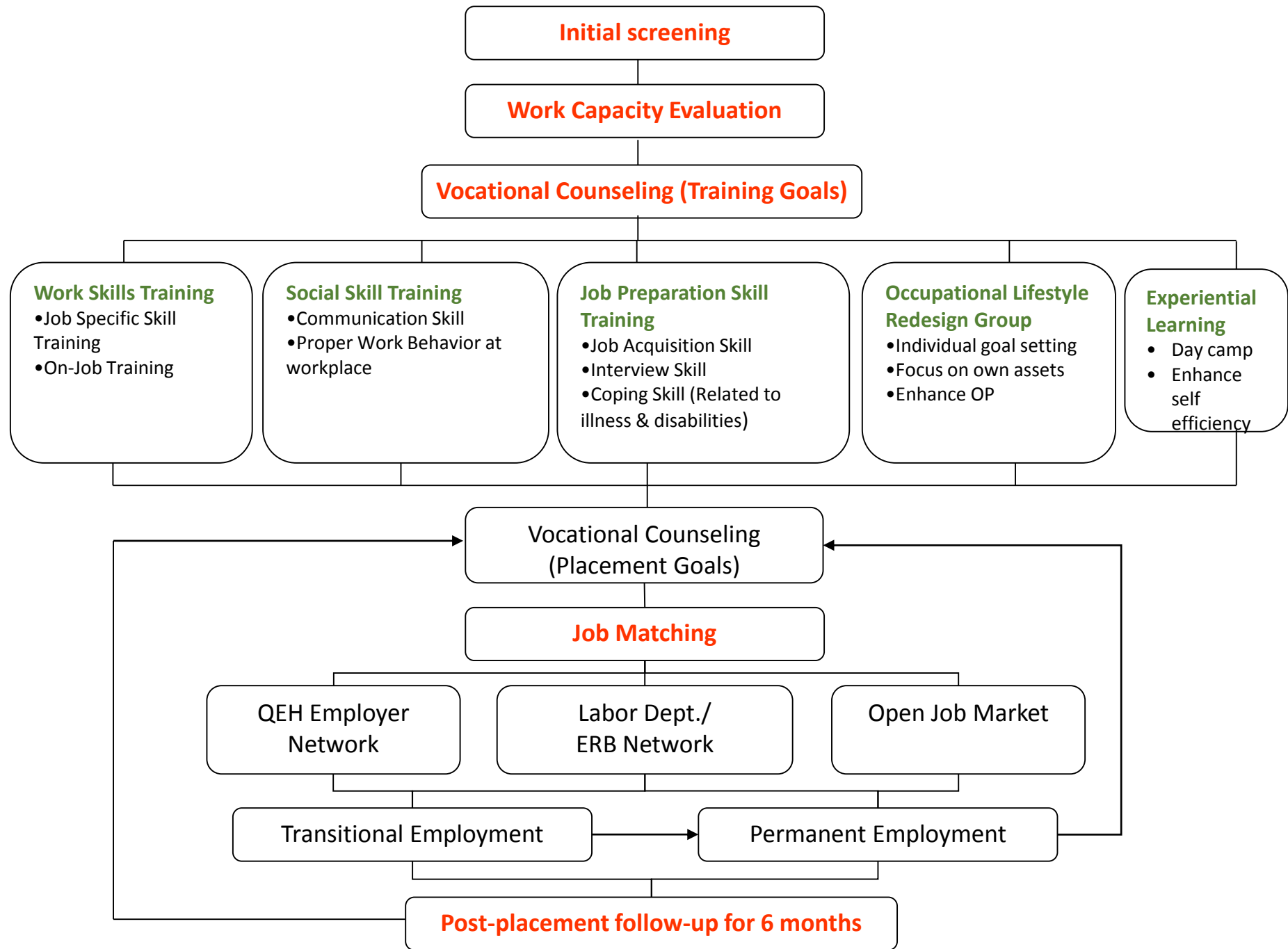
制定了職業身份
鞏固職業生涯路徑

動機



途徑

加強對殘疾應對
提高生活能力

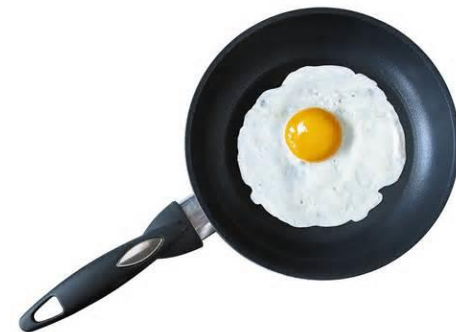


設定生活目標

自我照顧

社會關係

愛好和休閒



- 一般自我效能感量表
- 加拿大職業性能測量 (COPM)
- WHO-5幸福指數

Psychiatric Research Unit
WHO Collaborating Centre in Mental Health

WHO (Five) Well-Being Index (1998 version)

Please indicate for each of the five statements which is closest to how you have been feeling over the last two weeks. Notice that higher numbers mean better well-being.

Example: If you have felt cheerful and in good spirits more than half of the time during the last two weeks, put a tick in the box with the number 3 in the upper right corner.

	Over the last two weeks	All of the time	Most of the time	More than half of the time	Less than half of the time	Some of the time	At no time
1	I have felt cheerful and in good spirits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	I have felt calm and relaxed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	I have felt active and vigorous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	I wake up feeling fresh and rested	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	My daily life has been filled with things that interest me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Scoring:
The raw score is calculated by totaling the figures of the five answers. The raw score ranges from 0 to 25, 0 representing worst possible and 25 representing best possible quality of life.
To obtain a percentage score ranging from 0 to 100, the raw score is multiplied by 4. A percentage score of 0 represents worst possible, whereas a score of 100 represents best possible quality of life.

© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Centre in Mental Health, Frasköping General Hospital, SE-590 83Eland

**CANADIAN
OCCUPATIONAL
PERFORMANCE
MEASURE**

svensk version

Författare:
Mary Law, Sue Baptiste, Arnie Carvill,
Mary Ann McColl, Helene Polatjko, Nancy Pollock (2000)

Översättning:
Kersti Samuelson, Rehabmedicinska kliniken, Universitetssjukhuset, Linköping

The Canadian Occupational Performance Measure (COPM) är en individualiserad bedömningskonstrukt som används av arbetsterapeuter för att konstatera självupplevd förändring av aktivitetsutförande över tid.

Name:

Ålder: Kör: Person nr:

Uppgiftsfilmar:

Datum för bedömning: Planerat datum för ny bedömning: Datum för ny bedömning:

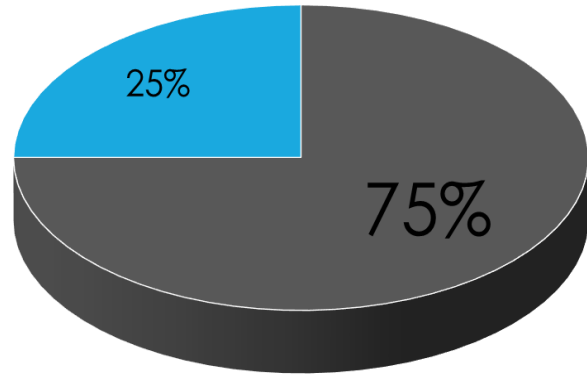
Arbetsterapeut:

Klinik:

COPM - svensk version (2004, uppdaterad 2011) © Copyright: Janette Frisk, Kersti Samuelson, Kersti Samuelson & Kersti Samuelson, 1999-2004. All rights reserved.

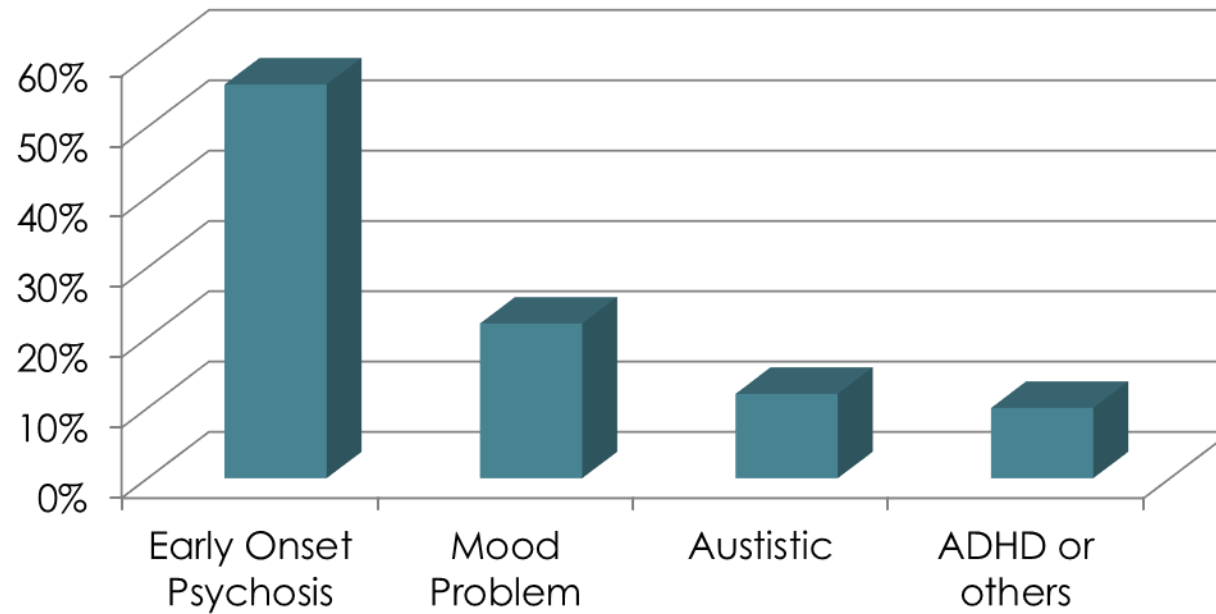
- 2014年2月至9月
- 15-25歲青年有身體殘疾或精神疾病
- 失業

- 共招募了24名青年
- 平均年齡22
- 完成教育和失業18個月
- 75%是男性



■ Mental illness ■ Physical illness

Distribution of Mental Illness



結果

	Mean	SD	t	Sig. (2-tailed)
自我效能感量表	-5.4	3.80	7.018	<.001
COPM 性能得分	-1.3	0.82	8.029	<.001
COPM 滿意分數	-1.4	0.96	8.920	<.001
WHO-5幸福指數	-4.08	3.07	6.500	<.001

- 在六個月的隨訪期，83%的殘疾青年成功就業一個月以上。



環境設定

社會環境

物理環境

生活能力

生活技能

成功經驗

個人特性

探索價值

正向思考

計劃未來

生活：

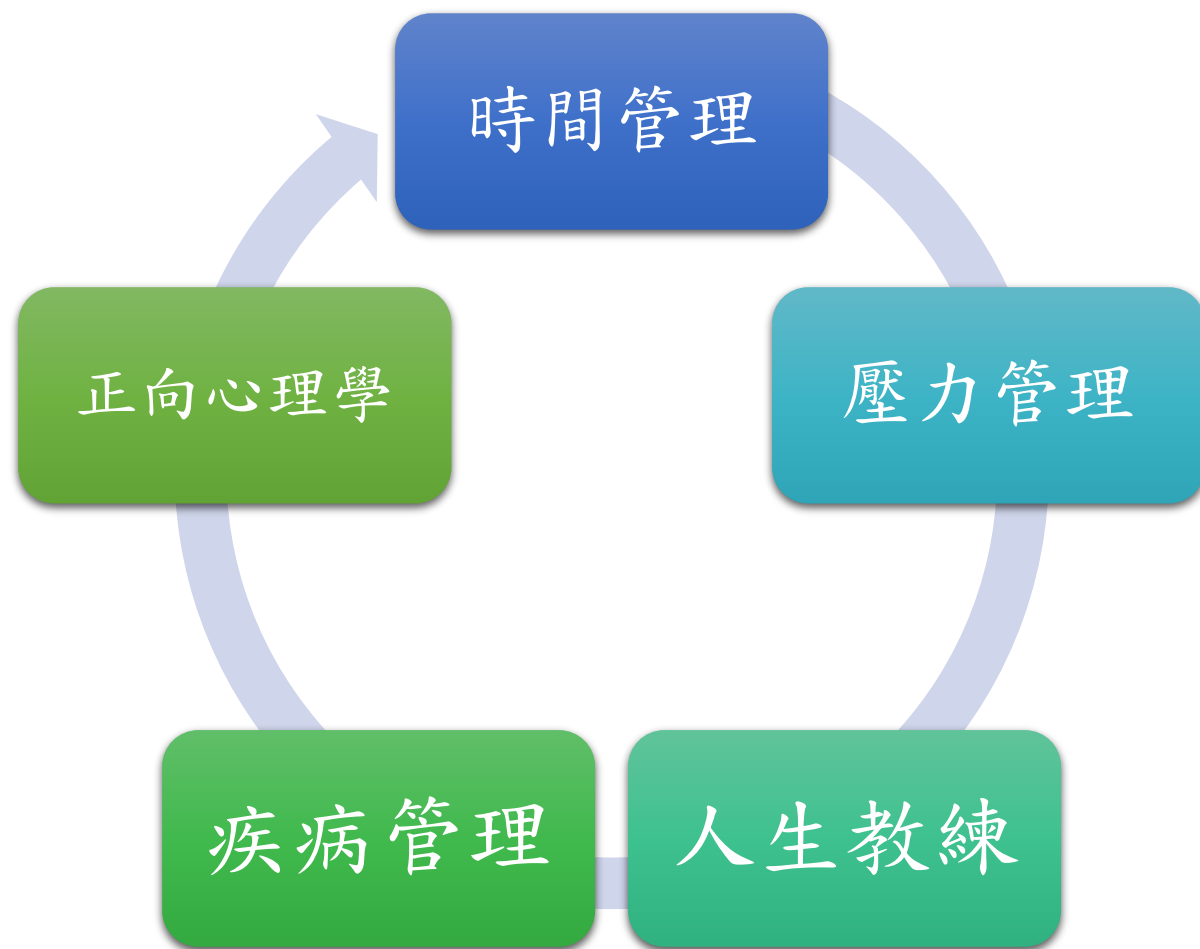
自我護理，工作，休閒

疾病：
生活重整與住院抑鬱症患者



- 成人抑鬱症患病率約為5-20%
- 健康欠佳
- 生活質量差
- 不平衡的生活方式





- 調查19個女性抑鬱症患者
在住院渡假期間及隨訪6個月
出院後的情況
- 生活模式
 - 使用時間運用圖表
- 壓力管理及應對
 - 應對和緊張問卷
 - 魯道夫·穆斯於1993年並於
2004年更新

時間運用

	入院前 %	住院渡假期間 %	出院6個月後的情況 %
個人護理 [^]	63	46	42
育兒	0	0	0
教育	2	2	4
社交*	8	12	13
獲取貨物	4	4	4
溝通	10	10	4
工作*	2	4	25
家庭	6	2	2
娛樂	4	4	4
組織活動	0	4	4

[^]時間縮短

*時間增加

應對和緊張問卷

應對方式	應對策略	關聯
應對方法	邏輯分析	.77**
	積極再評價	.49*
	尋求指導和支持	.95**
	問題解決	-.09
迴避應對	認知避免	.09
	接受或辭職	.83**
	尋求替代獎勵	.58*
	情緒排放	.60*

*P<0.5 **P<0.05



無障礙社會

由平等開始

愛
Love
living • Love Yourself
生活
手冊

新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES
EAST CLUSTER

醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

愛
生活
文集

無障礙社會
由平等開始

新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES
EAST CLUSTER

醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

愛

生活

生活
日誌

無障礙社會
由平等開始

大埔醫院
Tai Po Hospital

新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES
EAST CLUSTER

醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



四個“活動”核心理念

- “活動”是生活本身
- “活動”強化身心健康
- “活動”提高心理狀態
- “活動”可以創造新自我

生活重整的關鍵

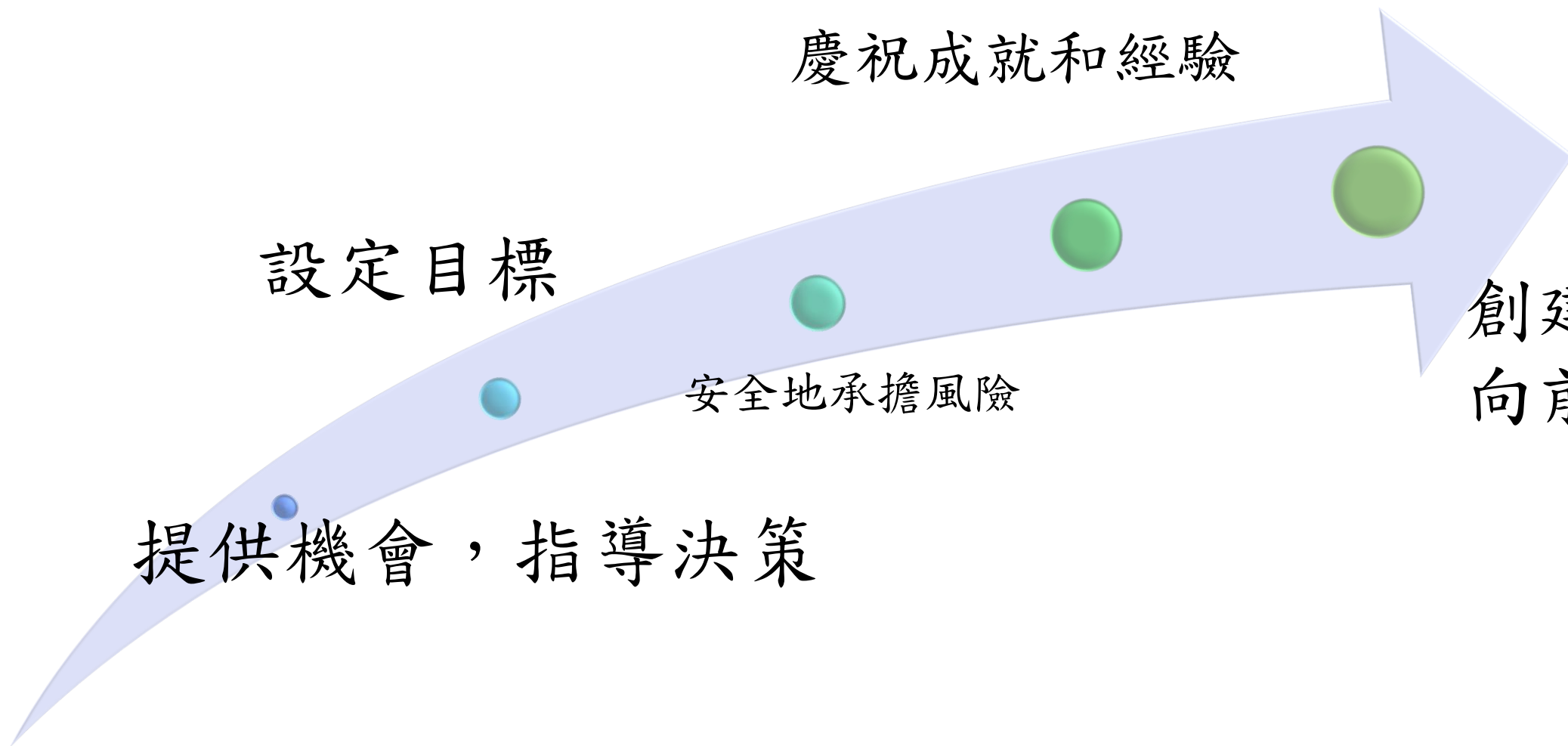
慶祝成就和經驗

設定目標

安全地承擔風險

提供機會，指導決策

創建能量
向前移動



A young girl with her hair in a ponytail, wearing a pink shirt and shorts, is riding a yellow spring-mounted toy that resembles a tractor or excavator. She is positioned on the left side of the frame, facing right. The background consists of a vast, flat green field extending to a horizon line under a bright blue sky filled with large, white, fluffy clouds. The ground in the foreground is a mix of dirt and sparse grass.

謝謝