

## 生活教练和重建生活为本访谈

梁国辉

香港职业治疗学院

访谈 (interview) 是一种有目的性的谈话方式, 有一人主问、以收集特定的资料, 另一人主答、以提供问题相关的资料。广泛不同的专业都视访谈为重要专业手段, 如医疗、新闻、娱乐、法律、保安等。不同专业的访谈着重收集不同内容, 以满足该专业所需的资料, 当中会运用很多共通的访谈技巧、也有专业特定的理念与手法。

在作业治疗主流专业文献中, 访谈被描述是众多收集资料的方式方法之一, 被认定是治疗的必要原素, 但没有被列入作业治疗主要治疗媒介行列之中。但在重建生活为本作业治疗理念中, 访谈却被认定为作业治疗重要的介入手段, 与作业活动及环境调适并列为作业治疗三大核心手段之一。重建生活为本访谈是基于生活教练方式访谈理念与技巧, 配以重建生活为本康复理念, 以达重建生活为本作业治疗的目的。

生活教练访谈针对以下人群特别有帮助: 第一、正处于疾病过渡时期, 即已经进入重返社会阶段的人。第二、病后生活太单调、缺乏内容的人。第三、觉得自己在某些方面停滞不前的人。第四、在奋斗过程中面对较大困难的人。患者即便面对长期功能障碍, 都是有重建幸福、愉快生活的本能欲望的。这些本能欲望受到病后失败经历的打击而受到压抑, 但可透过引导及成功的经历重新燃点; 是可透过学习新的生活技巧、调节个人期望及生活环境, 去减轻功能障碍对生活的影响的。

生活教练和重建生活为本访谈不同专业顾问, 与心理治疗师亦有所差异。专业顾问是某特定范畴的专家, 他们能为客人提供该范畴内的专业意见, 让人做得更好。而生活教练会向人提问一些有启发性的问题, 让人全面思考, 梳理思路, 更清晰地察觉到目标, 更容易地想出解决问题的方案, 更准确地制定实际可行的实践计划, 协助人去创造、创造新的、愉快的生活。

建议采取先易后难的方式, 帮助人更彻底地探索梦想, 发掘潜能, 应用智能和创造力, 想出办法, 克服障碍, 扩大在生活中的可能性。进而引导人创造一个安全舒适的空间, 按照自己的步伐, 建立自信, 逐渐达至目标。心理治疗师着重探讨人的过去。他们会尝试了解治疗对象童年时期的梦想、过去的创伤, 了解这些事情如何影响现在的生活。生活教练则着重了解现在、和引导人走向所期待的未来。

接受生活教练指导的人需要有改变的意愿。改变会带来不安，所以接受生活教练服务的人要有心理准备，下定改变的决心，向自己负责，也要向自己承诺，冲破改变带来的不安，扩大适应能力。这些承诺有助一路向前，实现目标，达至理想。

## 重建生活为本访谈

重建生活为本访谈是重建生活为本作业治疗运作模式中一个标志性的技巧与手段。它与主流作业治疗文献中所说的访谈有质的区别，不在同一个高度、起着十分重要的治疗作用。因此被视为重建生活为本作业治疗三大核心治疗方法之一、与作业活动、环境调适合称新“OT 三宝”，访谈有若举足轻重、必不可少的地位，其本身就可以产生一定的疗效。

从另一角度去理解，重建生活为本访谈是治疗师运用一般的访谈技巧，向患者及家属灌输重建生活为本康复理念，说明相关的科学与真实的资讯；又利用生活教练访谈技巧，促进患者了解及接受现实，以制定与重建生活为本康复理念相匹配的治疗目标与训练计划；启发患者原发及继发动力、提升生活意志，加强实施行动计划及积极参与治疗训练的动力

重建生活为本康复理念的访谈有两层意义：

（一）是一般的访谈：用作收集者的身心状况及各种背景资料、作为设计治疗计划的基础，与作业治疗主流文献中所描述的访谈是一致的。

（二）是重建生活为本访谈：重建生活为本访谈有三大特质：治疗师透过访谈、灌输重建生活为本康复理念，科学与真实的资讯；采用生活教练访谈技巧，透过有力的问题，促进患者了解及接受现实，认真思考、梳理思路，以制定与重建生活为本康复理念相匹配的长、中、短期治疗目标及训练策略；透过听取患者的回应，引导患者启动原发及继发动力、提升生活意志，加强实施行动计划及积极参与治疗训练的动力。

### 访谈目的

重建生活为本访谈可应用在作业治疗的不同阶段,也可有不同目的,包括:提供科学及真实的资料;灌输重建生活为本康复理念(包括:要学习生活能力,建立生活意志、及重建愉快的生活方式;重建生活比完全治愈更重要、更实际、更能自我掌控、及更容易达到);培养、建立和提升患者生活意志;引导建立重建生活的短、中、长期目标;制定短期训练目标及具体治疗项目达成共识、建立行动计划;及支持患者执行及完成行动计划。

### 访谈形式

在重建生活为本康复理念中,访谈是作为引导患者参与配合重建生活为本作业治疗的重要手段,也是协助患者强化或重建生活意志的手段。访谈是要专门安排时间及场地进行的,是作业治疗的一种形式,应是一种作业治疗收费项目。访谈应在安静、舒适、免干扰环境进行。可以个人或小组形式访谈,首次时间较长,约 30-60 分钟,阶段性访谈时间在 20-40 分钟。

### 访谈者角色

在访谈过程中,治疗师有三种角色,包括:以康复专家身份,提供权威信息;以生活教练角色,利用问和听的技巧引导行动计划;以治疗师身份,为患者安排后续的治疗。三种身份角色要有机有效地转换,以达访谈目的。

### 访谈主题

在不同康复阶段,可有不同访谈主题,包括:

入院访谈: 医患双方共识可达到的中、长期重建生活目标

进度访谈: 回顾进展、调整治疗计划

重建意志访谈: 为意志消沉长期病人重建生活目标

生活重整: 重建回家生活内容及探讨解决困难的方法

治疗性访谈: 消减担心疑虑、加强信心、培养希望

## 访谈过程

每次访谈都有一定的套路及步骤，治疗师要合理分配时间，完成各个主要步骤，最终协助患者建立长期目标及短期行动计划。访谈过程大致分为可下列步骤：

1. 掌握科学及真实的资料
2. 了解、面对及接受愈后状况的现实
3. 回顾自己所付出的努力及已有的成果
4. 关注自己还具有的能力及资源
5. 发掘自己心底的愿望底线
6. 建立(大概)中长期生活化目标
7. 找寻(具体)短期目标及达至目标的方法
8. 利用治疗师可提供的、有助达成目标的训练及方法
9. 激发推动实施计划的动力

## 临床应用

访谈作为引导患者积极主动参与配合重建生活为本作业治疗的重要手段，对促进和强化生活意志可发挥非常积极和重要的作用。重建生活意志是三元合一生活重建的重要环节，与重建生活能力及生活方式同时进行及发生。生活意志是生活能力及生活方式重建的动力，为重建过程提供能量。然而，生活意志的重建很容易被繁忙的治疗师忽略，因此降低了生活能力重建的成效。作业治疗师必须谨记，促进患者意志是康复团队各成员都认同的康复目标，作业治疗师在这方面可单独利用重建生活为本访谈达至理想目标，也可在促进患者尝试参与有挑战性的作业活动的不同阶段中应用，发挥独特的作用，为团队创造更大、更深更长远的康复效果。

总括而言，重建生活为本访谈是结合了生活教练理念与技巧、及重建生活为本作业治疗理念的一种访谈方式。采用生活教练访谈技巧与理念，以充分发挥重建生活为本康复理念，应用在重建生活为本作业治疗过程中。生活教练和重建生活为本理念对人的关注及尊重是一致的，都是侧重人正面的内涵，着重建立人的能力，跟作业治疗理想相辅相成。这也是源于作业治疗的理想目标。