



# 復元無阻礙 談職能治療 如何協助精神復健

文 / 吳念潔

國泰綜合醫院精神科職能治療師

「OT老師，我阿姨叫我年底自己去韓國找他玩，啊我要去1個月喔，我爸媽說可以～」，已10年未出過國的阿美（化名），就這樣興起了要獨自出國的念頭。阿美，今年40歲，她的診斷是思覺失調症，在日間照護中心已經參與復健10餘年，阿美主要的精神症狀為幻聽，偶爾會沉浸在症狀中自言自語；阿美也有過度儀式化的行為模式，例如，喝水、上廁所前一定要對錶、平時與人對話會重複好幾遍或再三確認；而阿美在與人溝通的語言表達上偶爾會出現辭不達意的情形。這些症狀在思覺失調症的病人並不罕見，雖然阿美不曾有過傷害他人的風險，但在飛機上的密閉環境，且沒有家人同行的情境下，她的外顯行為仍有可能會讓機組人員或其他乘客感到不安。這樣讓人不放心的阿美，能不能順利地出國呢？我們來看看職能治療師如何協助阿美的。

首先，我們將阿美的家人納入治療團隊中，確認家人的想法及提供阿美單獨出國可能需要留意的地方，例如提前預約回診時間與準備出國期間的用藥量、備妥診斷書及藥單帶在身上以備不時之需，以及提醒家人阿美目前仍須加強的生活能力。

其次，職能治療師透過評估個案的能力及拆解獨立出國需具備的任務能力，提供阿美個別化的復健訓練內容，例如考量阿美高中時即具基本韓文基礎，請阿美重新複習簡單的旅遊會話，並協助製作簡單的旅行用字卡，作為溝通的方式之一；並於此過程督促阿美做好此趟出國準備，鼓勵阿美盡可能獨立完成行李準備、申請網路及韓幣兌換等事宜。

最後，運用網路資源，使阿美熟悉在台灣及韓國機場出入境時可能會碰到的狀況等等，職能治療師安排情境模擬，以問答方式測試阿美在遇到各種突發狀況時該如何處理或尋求協助。

而在出國前，團隊也加強評估及留意阿美的身心變化。隨著越接近出國的時間，阿美變得容易焦慮、緊張，我們也觀察到阿美幻聽及自言自語的頻率也跟著增加，職能治療師及醫療團隊協助以認知行為治療及調整藥物協助阿美緩解情緒。最終，阿美順利地出國探親，並在1個月後平安返回台灣！



OT即為Occupational Therapy職能治療的簡稱，因此，個案也常稱呼我們為OT老師。作為精神科職能治療師，我們的任務除了瞭解疾病帶來的限制，也同時挖掘個案的優勢，以協助其能重返生活。

### 職能治療是什麼：

「職能」即為生活中對個人有意義的大小活動，包括日常生活功能（如，沐浴、更衣、進食、購物…等等）、就學、就業、休閒娛樂等。然而，疾病可能使自身角色或功能受損，導致個人無法順利從事職能。因此，職能治療著重在綜合生理、心理、社會的全人觀點進行評估，並設計以個案為中心的「目的性活動」作為治療媒介，以維持並促進職能，進而使個案重拾有意義的生活。

### 職能治療師如何協助精神康復者進行復健：

國泰綜合醫院精神科職能治療的服務範圍包含急性病房、日間照護中心及門診，在不同的個案及疾病階段，職能治療所提供的治療內容亦有所不同：

#### 急性病房：

於急性病房住院治療的個案通常為疾病狀態較為不穩定的，此階段最重要的治療目標是使症狀穩定並期待能回歸先前的生活。除搭配藥物治療外，職能治療提供結構化的治療活動，不僅協助個案住院中的生活適應、促進規律的生活作息，透過提供多元的治療活動，以提升或維持其功能表現。

例如一位憂鬱症伴隨自殺意念的個案，除了情緒低落，對於任何事情都提不起勁，整天大多都躺在床上。職能治療師持續與個案建立治療關係，鼓勵個案參與娛樂性活動，提供其情緒抒發管道，減少負面想法，並且透過團體活動增進人際互動頻率及活動量。

職能治療師透過職能評估與活動觀察，提供醫療團隊瞭解其病程與功能變化，以協助調整適合個案的治療內容。此外，待個案症狀穩定後，職能治療師根據個案的狀況，提供個別化的出院後生活安排或安置建議。

#### 日間照護中心：

又稱日照中心、日間留院，顧名思義個案為白天來院參與復健活動，並於課後返家，就像學生上學一樣。能夠來院接受復健訓練的個案，其疾病狀態通常相對穩定，為具復健潛能，但未能達獨立於社區生活者。職能治療除了提供不同類型的復健活動，以促進習得技巧，提升日常生活功能及疾病管理能力；此外，透過活動分析及任務拆解方式，協助安排適合個案能力的工作訓練（如，產業代工、文書助理、購物訓練等），從中培養個案工作態度及提升工作技能，並使其能從參與過程獲得勝任感。

#### 門診：

透過精神科門診醫師評估後轉介職能治療服務，包含復健連續療程、工作能力評估及就業建議、協助職業重建資源轉介等。

#### 認識復元：

精神疾病就如同高血壓或糖尿病等慢性病一樣，疾病可能會帶來失能或限制，透過穩定地治療，降低症狀對日常生活的影響，並能好好地生活下去，這樣的概念即被稱為「復元」。「復元」可理解為「恢復元氣」，其理念並非要剷除或消滅疾病，而是藉由從瞭解疾病至克服疾病，透過自主選擇（賦權），重新感受到希望並創造自我價值，最終能回到自己認為的有意義的生活中，職能治療即是協助個案邁向復元的道路上！

職能即是你我的日常生活，當日常生活不斷出現狀況或持續感覺不適時，建議重新檢視自身生理與心理健康，必要時可尋求精神科（身心科）幫助，即早發現，即早恢復元氣！