創新健康促進方案

社會處方箋 豐富您的熟年生活

文．圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興

現代社會的生活節奏不斷加快，壓力越來越大，導致越來越多人面臨各種健康問題，包括慢性疾病、心理健康等問題。雖然在醫療介入下，許多疾病症狀已獲得良好控制，但我們也意識到，在過去的100年中，健康的定義已不再僅僅是「無病」的狀態。因此，與時俱進的健康政策更加注重個體在醫院以外的生活品質。事實上，目前國內長期照護服務已更加關注生活品質，不僅僅是治療疾病本身，更進一步涉及復能，協助病人恢復生活能力。

放眼他國，隨著健康促進方案不斷創新，英國政府也推出一項名為「社會處方箋（Social Prescribing）」的方案，旨在促進當地居民的健康與福祉。本文將深入探討社會處方箋的概念和原理，提供讀者更全面了解此一創新健康促進策略，希望能為健康老化提供新的觀點與做法。

案例分享

72歲呂伯伯，獨居，自從去年退休後開始擔心自己的健康問題，包括代謝疾病、憂鬱，及體力問題。他對自己目前「半健康／半退化」的狀態感到相當焦慮，於是獨自前往醫院尋求幫助，希望透過藥物改善此狀況。然而，他卻收到了一張處方箋，上面寫著：「下週平日安排一天，到台中科博館看科學展覽，然後週末試著與家人／教會的朋友們去大坑九號步道散步，並且按照自己的意願決定要走多遠，即使沒走完也沒關係，記得從事費力運動的時候不要憋氣運動，多多練習搭配呼吸哦！」呂伯伯的兒女聽到爸爸的就醫經驗後大吃一驚，開始想著他明明是去醫院，怎麼沒有拿到藥就回家了？健康不是要通過藥物來維持嗎？為什麼要去科博館看展覽，還要去大坑爬山？

處方箋？這個詞不是用在藥物上嗎？什麼是社會處方箋？

通常在醫療機構看完診後，醫護人員會告訴我們：「等會看完診到藥局拿藥，連續吃幾天，症狀應該會有所改善。」然後，我們就會帶著處方箋去藥局領藥。沒錯，在醫療模式中，藉著藥物治療確實可以改善各種身體或心理上的「症狀」，或者減緩一些急性症狀問題。

然而，目前在台灣，由於健康保險的原因，幾乎每個行政區都有一家大型醫療機構，因此民眾可能更依賴「醫療模式」的價值觀來定義「健康」，傾向於尋求醫療診治各種疾病，無論疾病的嚴重度輕或重。雖然，有許多嚴重疾病或急性症狀需要醫療協助或調理，但某些非醫療的社會心理健康問題卻無法透過藥物解決，例如個人生活品質、舒適感以及生命意義感／滿足感等。由於這些主觀的健康困擾在這個時代經常被醫療問題化，但獲取正向的主觀健康感受的責任其實不少是在個人身上，如果一不小心則會容易在醫療化的思考下向外推諉，變得不再由個人負責，便成為醫療系統內無法解決的健康問題。不過，請勿認定「醫療」與「社會處方箋」是互相排斥的概念。許多醫療問題在得到一定程度的解決後，進入慢性期時就會需要社會處方箋；因此，這些概念應該被理解為相互補充的工作。例如，沈伯伯因為罹癌，在多次化療後獲得進一步治癒，但由於積極的醫療處置和病情變化，他的生活習慣和狀態發生了很大的變化，例如生活自立性、生活方式、自我形象和個人價值感等。此時，沈伯伯不僅需要醫療幫助，更需要社會處方箋來幫助自己的生活過得更滿意。

如何落實社會處方箋？從自在參與社區活動開始

然而，透過社會處方箋獲得健康並不是一件容易的事情，筆者先前在復健科工作的經驗中，物理治療師／職能治療師經常鼓勵復健期的患者多參加社區活動，但經常得到的回答是「等我好一些再出去走」。但事實上，最適合個案練習的地方是社區，如公園或綠園道等，而不僅僅是待在家中或醫療機構；然而，有時疾病會給人帶來自我污名，或低落的自我效能，例如覺得不願意讓自己的失能狀態被他人看到，或者害怕給他人帶來困擾、認為自己做不到等種種因素，都有可能會影響社會處方箋的落實。

社交處方箋是以個人為中心的照護方式，通過評估個人的價值觀和偏好，形成符合現實的健康生活目標，並具備完整的個人化照護服務和轉介系統。這需要多個專業團隊共同合作，了解個人需求、生涯，並建立夥伴關係，共同發展自主決策的經驗，尤其是增強自我決策能力，提升對生活的掌控欲望。此外，當我們透過社會處方箋改善健康，千萬不能以藥物處方箋的改善速度來期望它，因為藥物基本上是工業革命的產物，追求的是快速產生效果，此概念事實上與人性相違逆；而社會處方箋追求慢活，自在地參與社區活動、體驗生活，才是人類生活與健康的根本。

社會處方箋的重點不只在於這些介入的實質內容是什麼，而是去幫助案主找到，並且滿足自身需求，進而獲得健康（Social prescribing is not an intervention by itself, but rather a pathway that helps to address the patient's needs）。

誰可以從社會處方箋獲益？離開醫院，生活就真的變健康了嗎？

任何人都可以從社會處方箋中獲得幫助。例如，在人們經歷身份轉變時，如疾病、失業、退休或成為父母，都可能面臨生活模式的變化和困境。社會處方箋更多層面在於討論個人的社會需求，並進一步協助轉介社區資源，而不僅僅是提供臨床醫療服務。理想情況下，一般健康（或亞健康）人群應該在社區中過著健康的生活，而不僅僅是在醫療機構中度過人生。

社會處方箋關注的是個人的「需求」。過程中，社交處方團隊會通過傾聽個人的敘述，發現他們的需求。只是，通常個案對自己的期望是「變好」，而「變好」的定義經常相當模糊或不夠具體，容易被傳統醫療所定義的「無病狀態」所混淆，或者缺乏對當前疾病的了解。這些未知的經驗可能使個體在疾病過後陷入低落，無法重新投入生活，甚至更加惡化。因此，了解一個人的生活樣貌，推動個人的動機，如何善用周圍的資源，都是社會處方團隊重要的工作。

筆者有次參訪博物館時發現，許多在現場參與活動的長輩看起來都好健康、好有元氣。不禁思考，這到底是健康活力的人會到博物館參訪，還是到博物館參訪使人健康？值得進一步了解及討論。但可以確定的是，透過主動參與及掌控生活來獲得健康，是一件知易行難的事情。

善用潛在資源、結合興趣讓老年生活過得健康有元氣

從上述72歲呂伯伯的案例中可以看出，社交處方團隊可進一步發現，除了週末參與宗教活動外，由於獨居緣故，呂伯伯的平日生活變得鬆散無結構，缺乏滿足感。退休前能在工作中透過身體勞動，感受到成就感和社會貢獻感，但退休後這些經驗也隨之消失。訪談中，團隊評估發現呂伯伯在退休前

是農委會的公務員，對自然科學有相當了解，也對農藝和園藝很感興趣，只是他認為退休就應該休息，於是放下了工作和生活。為了恢復呂伯伯的健康和自信，社交處方團隊和呂伯伯共同找到的處方是選擇距離住處不遠的台中科博館，多多參與感興趣的相關活動，同時享受65歲以上的長者優惠，並有信任的家人、朋友陪伴，進一步增強呂伯伯安排退休生活的動力，讓社會處方箋發揮助益。

可惜的是，目前台灣還沒有相應的服務存在，最多只有在醫療機構提供出院準備時，進行一些如面對出院後的挑戰等衛教資訊。然而，對於長期照護政策，台灣確實存在類似的做法，如針對亞健康族群設立社區關懷據點（長照C據點）、文化健康站，和銀髮健身俱樂部等。雖然這些服務主要以團體為基礎，難以滿足個人需求，但它們都是台灣民眾潛在可以利用的健康促進資源，可以幫助長者過著更有價值、更健康和延緩失能的老年生活。

參與宗教活動也是社會處方箋常見且重要的一帖，尤其宗教活動相較於其他社區活動具有靈性健康上的價值，像是透過上教堂、望彌撒、廟宇拜拜，或投入宗教志工服務，都可能讓人感到平安、情緒安定等，有助身心健康。