

雪趣-淺談對“意志力”的思考

吳麗君

河北以嶺醫院康復科

皚皚白雪，頓使北國風光尤加幾分妖嬈、深邃和潔淨之美。刺骨的嚴寒抵不過雪姑娘的誘惑和挑逗，大人和孩子們徒步嬉鬧沉醉在雪的世界裡，盡享著幸福和快樂。一覽窗外的嫣然如畫，不油然令人憶起當年的童趣——滑雪、打雪仗、滾雪球、堆雪人.....



依舊是熱火朝天訓練有序的康復大廳，偶見幾位年輕的病友（年齡均為 30 歲左右，其中兩位是顱腦損傷、一位是腦中風）舉止慢頓，望“雪”興歎，無辜的眼神、滿臉的遺憾和惆悵。



細膩聰慧的作業治療師察覺了病友的異常神態，即時進行溝通訪談，瞭解到幾位患者的心思和小小的願望，並協商達成共識，立刻決定本周小組活動主題：玩雪。既然我們病友不適合去室外享受大自然的

恩賜，但我們完全可以把“雪”搬到康復大廳來，一樣可以讓“受困”的身心享受生活、追憶童年之趣！

接下來，如火如荼的前期準備工作開始，作業治療師團隊利用中午時間興致高漲的跑到外面拎了三桶雪，這是一個“趣味”活動，所



以搞起來比較順暢隨意。三位病友如約而至，我們作業治療師準備好各種小工具及小飾品，病友們迫不及待的下手“凍”起來…

整個過程輕鬆而愉悅，笑聲、呼聲、加油聲、驚歎聲……各位病友的投入和興致似乎忘記了時間的飛逝，更忽略了雪的冰冷。雖然滿手通紅，但臉上流露的是童真無邪和興奮激動。圍觀在場的所有人都被這種氣氛和情境所感動、震撼！有的家人甚至淚眼朦朧……不是麼，不同的年齡、不同的歲月，曾經一樣的童趣、一樣的回憶、一樣快樂！



活動完美結束，我們不得不做一些深度思考：這難道僅僅是一次“捏雪人”的童趣玩樂嗎？這難道不是一次對**“生活意志”**的重建嗎？

科究發現，很多動物沒有大腦皮層，但是它們如何實現自我控制？它們如何動員自己去進行生存技能練習？答案就是趣味感。作為人類，“意志力”是區別於其他動物的高級特徵之一。

“意志是一種心理狀態，是人要做一件較困難的事情時所產生的心理狀態，起著啟動及維持行為的作用”。

通過這次簡單的“玩雪”手工活動，足以體現“趣味活動可以引發意志的建立和意志力的提升”。當我們對某件事情或活動有強烈的興趣參與時，就會很專注很投入，而且**“自控感”**也隨之增強（其中兩位顱腦損傷患者都有注意力障礙等），我們設想一下，將



近一小時的時間我們如果用雙手來抓握冰冷刺骨的雪，這需要何等的“意志力”？！這難道不是需要強大的“自控力”所驅使嗎？！可見，趣味感是一種無形的動力，它可以使人集中精力、並有創造性的來完成某項活動。

在康復訓練過程中，我們作業治療師若能夠透過有趣味的活動，使患者的感官處於最活躍狀態，最佳地接受訓練資訊，有效地激發其內在動機，產生動力並積極參與。這樣不單單可以最大化的挖掘患者的潛能，而且也能夠透過參與活動帶來的愉悅體驗，漸增自信心及對生活的熱愛和追求。這對於康復目標的實現無疑是一個很好的策略！



“教人未見意趣，必不樂學”！興趣是培養和提升意志力的

切入口之一，而趣味感則是激發我們參與欲望的要素。因此，在設計作業活動時，我們作業治療師要打破傳統的康復治療模式，不要一味地為患者安排某些機械性枯燥的



治療活動，否則可能會弱化患者自身的資源和潛能，亦忽略了患者的感受和體驗，以致於他們被動參與和消極訓練，康復成效事倍功半。

梁國輝先生詳細闡釋：

我們相信每一個人都有追求幸福快樂生活的本能欲望的，患者也有恢復健康、重新追求幸福快樂生活的本能。作業治療師有一項神聖任務，是在患者重建生活能力過程中，引導及協助患者，學習控制及調節自身意志過程，以醞釀更強意志，克服訓練時面對的困難。

透過我們大量的實踐證明，興趣是意志力過程的一個非常重要的環節。每一次目標成功都將會使人的意志力進一步增強，並能夠獲取下一次目標挑戰成功的信心。所以，作為一名出色的作業治療師，應該以“生活導師”的角色，以患者的需求為主體，以「重建生活為本」為核心理念，為患者創造開展豐富多彩的作業式活動，並融入足夠的“趣味”元素，調動他們積極參與興趣，切實讓他們體驗活動帶來的愉悅感，提升自我成就感，進而提高康復治療的依從性和成效。

“「重建生活為本」康復理念相信，縱使患者有長期功能障礙，也可循序漸進地重建成功、幸福及快樂的生活。作業治療可創造環境及機會，應用三元合一理念，協助患者同時重建生活能力、生活意志及生活方式”。

“有時候，人是不自覺自己意志過程的存在及進行，但人亦可刻意調節意志過程，培養更強的意志力”。

興趣是最好的老師！

非常感恩「重建生活為本」新理念的誕生！讓我們康復思路茅塞頓開，讓我們在作業治療領域裡遊刃有餘.....

特注：紅色部分內容選自梁國輝先生「重建生活為本」康復理念授教課程。

模擬超市，重建幸福生活

吳苗、袁寒劍

深圳恒生醫院

“醫生，看到這裡高度還原的生活超市，使我重新燃起對生活的追求”。這是我院開展腦損傷患者及老年癱瘓患者的認知康復治療工作—模擬生活超市以來患者常說的話。從前只接受電療、針灸的病人，如今可以樂呵呵的主動參與還原生活化的認知康復治療訓練。

認知康復對腦損傷患者減輕症狀及延緩症狀的進展具有重要作用。其目標是提高患者處理和理解資訊的能力，改善患者回歸家庭和社區日常生活(IADL)相關