

## 作业意义的探究、阐释及应用

梁国辉

重建生活为本康复中心(香港) 主任

香港职业治疗学院 副会长

2023年6月10日,我应邀在广州举行的第7届国际作业治疗研讨会作了一场主题演讲,题目是“作业意义的探究、阐释与应用”。我与大家分享了我如何阐释意义相关知识及理论,并转化应用在重建生活为本作业治疗中,特别是用作强化服务对象的作业动机意志及用在引导重建意义生活方式。我愿意用文字方式,再与大家分享我的演讲内容。

### 引言

在作业治疗历史文献及学术文献中,反复提及作业的意义,强调作业意义对作业治疗的重要性。在2021年成都举办的国际作业治疗研讨会中,作业治疗权威学者Christiansen教授,以“21世纪正宗作业治疗”为题作了一次主题演讲。当时,我为他的演讲作了5分钟的中文翻译,因此,我对他的演讲内容印象特别深刻。Christiansen教授指出,“促进生活条理及创造生活意义,是作业治疗师的重要角色”。Christiansen教授又把正宗的作业治疗与意义连接起来,指出作业活动的治疗效果就像硬币的两面,一面是促进生活能力,另一面是创造生活意义。我对他这观点的理解是作业活动可产生两方面的效果,第一是作业活动在日常生活所产生的“作用”、解决日常生活所需、构成个人生活规律及完成社会角色责任的“作用”,另一方面的效果是作业活动所产生的“意义”、把日常每个作业经历所产生的意义累积合并形成“生活的意义”与“生命的价值”。

重建生活为本作业治疗的愿景是“所有服务使用者都可重建成功、愉快、幸福及有意义的生活方式”。曾经有学员问我:“什么是有意义的生活方式”?这是一种美丽的口号?还是可以达成的目标?我曾花了好一段时间探究作业意义的内涵,希望可把作业意义概念落地应用在日常临床服务当中。今天,我想与大家分享我探究成果,如何阐释作业意义的内涵、及如何把作业意义应用在专业及个人生活当中。我分享的内容包括:意义的一般含义,意义与价值,意义的内涵,意义的应用、特别是在强化作业动力及重建意义生活方式两方面的应用。

### 意义的一般含义

如大家查阅字典,可见到意义一词有多重含义,包括:事物所包含的意思与内容;人和事所承载的思想和道理;事物的作用;事物的价值。因此,我把意义总结为“事物的含义、承载的思想道理,和存在的原因、作用及价值”。大家可留意意义的几个关键词:“含义”、“思想”、“道理”、“原因”、“作用”及“价值”。

### 意义与价值

我把作业活动所产生的价值分成两部分,第一部分是物质价值,另一部分是精神价值,合并构成事物的整体价值。两种价值的比例会因人和因事有所不同,很多时候,精神价值的比重会比物质价值为高。物质价值可用金钱或等值物品的方式反映。事物的精神价值指人根据事物对自己及他人的重要性的判断,按照个人内在评价标准,赋予事物的超物质价值。

## 意义的内涵

我在探讨作业意义的过程中,尝试解答两个问题:“什么作业活动是有意义?”、“可带来什么性质的意义?”。这两个都是牵涉意义内涵的问题,我把探讨所得的答案总结为5个方面。

(1) 满足人类基本需要的活动都是对自身有意义的。凡是可促进维持个体生存与繁衍、安全与保障、发育与健康、成长与发展,感受爱与被爱、关怀与爱护的作业活动,对人都会产生很大的意义与价值。

(2) 彰显个人身份特质的活动都是对自身有意义的。凡是能反映个人独特存在,能发挥天赋才能、性格特质、个人才华;能施展个人所长、教化育人、著书立说、授徒传承;能促进人际联系、陶冶性情、心流神驰、独立自主;能维持高尚品格、道德标准、秉承正义、慈悲仁爱;能彰显肯定人生经历、身份角色、智识专长、成就建树的作业活动,都可产生很大的意义与价值。

(3) 行善助人的活动都是对受益者及自身有意义的。凡是对他人有益、有好处的作业活动,都会对受助者产生意义与价值,受助者越是缺乏,感受到的意义就会越高。施助者在助人过程中也会感到自己所做的事有意义,善举越大、出力越大,意义感就会越强。

(4) 无私奉献的活动都是对受益者及自身有意义的。凡是对所属团体作贡献的作业活动,维系成员团结、彰显团体精神、促进团体发展、达成团体目标、提升团体形象和声誉等活动都是有意义、有价值的。团体越大,对团体的认同感越高、所产生的意义感就越大。

(5) 宗教信仰的活动都是对自身有意义的。凡是祈祷颂经礼拜、奉行教义教训、践行灵性生活、遵守清规戒律、宣扬宗教精神等作业活动,都会产生强大的意义感受,意义感受反过来可产生强大能量,推动进一步的信仰追求。

## 意义的应用

### 意义疗法

有心理学家专门从事意义为本的辅导或心理治疗。奥地利犹太裔精神科医生弗兰克(Viktor Frankl)的logotherapy及华裔心理学家王载宝教授的meaning therapy是其中代表,两者的中文翻译都是意义疗法,是认知行为疗法的一种。意义疗法以谈话及叙事方式,利用意义回顾、发掘、重温、重整、和创造等技巧,按照特定操作模型,纠正患者错误思想,调整不良思维方式,以解决患者的问题,克服面对的困难,缓解精神健康症状,是一种认知导向的治疗方法。

### 作业治疗

作业治疗是一种行为导向或作业导向的专业,虽与意义导向心理治疗共享意义理论知识,但有不同的本质、侧重与操作方式。作业治疗以作业活动为主要治疗媒介,配合教练式访谈及活动环境调适、最大化作业活动的疗效。我在重建生活为本作业治疗临床工作中,从两方面应用意义知识与理论:(1) 强化参与作业的动力;(2) 建立有意义的生活方式。

### 强化作业动力

作业活动的疗效，很大程度取决于患者的积极参与。患者越是积极参与，疗效就越有保证。因此，提高患者参与训练的动机和动力，是治疗师重要工作之一。我提出的作业活动疗效8要素的第一条，便是“患者认为活动是重要的、有兴趣的或有意义的”。这里列出作业动力的3大来源，是患者对训练活动的作用、趣味及意义的判断。因此，治疗师该具备干预患者对训练活动意义的判断的能力。治疗师可在作业活动的4个阶段进行适当的干预，以最大化作业活动的动力与疗效。4个阶段的干预是：活动前访谈、活动前安排、活动过程中干预及活动后访谈。活动前及活动后访谈都是可加入促进意义的元素。利用活动前访谈强化患者对训练活动的意义判断，以促进积极参与；利用活动后访谈引导患者发掘及强化作业活动训练经历的意义，以产生更大能量，用作调节患者对康复的信心，制定进一步更困难的训练目标及训练项目。

我说的访谈并不是普通的面谈，而是有固定操作规范的教练式访谈。在教练式访谈中，治疗师可应用到意义相关知识理论，施展教练式访谈技巧，帮助受助者梳理思路、制定目标、策划行动、强化动力、和总结升华。主要目的是强化作业动力，没有纠正患者错误思想、治疗思维模式的意味。教练式访谈的三大技巧是：发问启发性问题、听取特定信息及制定行动计划。意义为本教练式访谈过程由发问启发性问题带动，在问题中适当嵌入意义回顾、发掘、重温、重整、和意义创造等元素和技巧，以引发作业动力及制定行动目标与计划。

### 重建意义生活方式

意义应用的第二个方面是运用意义相关知识理论，协助患者重建“有意义的生活方式”。重建生活为本作业治疗的愿景是“所有服务使用者皆能重建成功、幸福、愉快及有意义的生活方式”。人会不断选择做一些有助产生成功、幸福、愉快及意义感受的生活内容或作业活动。我曾为大家介绍过幸福生活5纲领和12策略，在这些策略的基础上，总结出幸福生活18法门。幸福生活18法门指18类促进幸福生活的作业活动。每类活动皆有独特性质，包含一个或多个导致产生正面情绪、幸福感受的元素。我用了18个中文字分别代表一类活动包括：练、动、赏、尝、娱；伴、亲、爱；学、创、干、导、献；忆、修、悟、拜；最后一个活。现在、我想用同一方式，为大家介绍18类可引发意义感的作业活动元素，当中有部分类别与18法门内的元素重叠，因幸福与意义关联性很强，所以有重叠是可以理解的。

### 18类意义生活元素

我把18类意义生活内容的主要元素、即能引发意义感受的元素，用一个中文字作代表。任何一项作业活动，只要活动的目标、方法、过程或结果能包含一个或多个意义元素，这活动就能诱发意义感受。18类意义元素可分成5组，是捐、献、仁、爱；赋、挥、承、忆；真、善、美、德；主、奇、流；境、通、灵。

第1组意义元素是：“捐”、“献”、“仁”、和“爱”。“捐”是对别人金钱或物质的帮助或捐助，对象一般是比自己困难和弱势的人。“献”指贡献与奉献，包括金钱、物质、服务或其他珍贵的东西，除针对弱势群体外，对象更多是指对比自己更大的群体、如：所属团体、社会、国家、世界、上天或上帝。“仁”是对苍生及待人接物的一种生活态度，指仁爱、仁厚、慈悲等。“爱”是人与人之间、包括人与其他活物间连系的良好状态，包括爱与被爱、爱护、宠爱及各种亲密关系等。任何带有“捐”、“献”、“仁”、“爱”元素的作业活动都可引发意义感受。

第2组意义元素是：“赋”、“挥”、“承”、和“忆”。“赋”指对天赋才华的发掘、培养与施展。“挥”指技艺、能力的追求与发挥，匠心精神的实践与彰显。“承”

指珍贵文化、精神、技艺的承接、传承、传授与弘扬。“忆”指彰显个人身份、角色、成就、重要物品及人生经历的回忆、忆述、怀缅和追忆。任何带有“赋”、“挥”、“承”、“忆”元素的作业活动都可引发意义感受。

第3组意义元素是：“真”、“善”、“美”、和“德”。追求“真”、“善”、“美”是人类的天性。“真”指真理和道理的追求，包括人世及宇宙间的规律，也可称对“天道”、“人道”或“大道”的追求。“善”指善心善意、善言善行，隐恶扬善、行善以积福的生活态度。“美”指对美感的欣赏，艺术的发挥，完美的追求。“德”指道德生活的追求，美德、忠孝、仁义的实践。任何带有“真”、“善”、“美”、“德”元素的作业活动都可引发意义感受。

第4组意义元素是：“主”、“奇”、和“流”。“主”指对自由的向往，独立自主的追求，自我主宰对自己重要的事情。“奇”指人基于天赋好奇心，探索世界，追求知识，找寻新鲜事物，并进行独特新奇创作。“流”是心流。指人基于作业本性，追求引发心流神驰活动。结合天生性格，按自身能力技术，建立兴趣爱好，持续沉浸在投入与心流神驰状态中。任何带有“主”、“奇”、“流”元素的作业活动都可引发意义感受。

最后一组意义元素是：“境”、“灵”、和“通”。“境”指境界，是人的思想境界，也是一种生活态度。人经过思考、历练、修心、养性发展出自觉超然超脱的生活态度与生活方式。“灵”指灵性。是人的宗教信仰，以灵修、礼拜、颂经、祈祷、践行教义、弘扬宗教精神方式在生活当中实践。“通”是人与自然的融合、与超自然的感通、对世情的领悟、对穹苍的敬畏。任何带有“境”、“灵”、“通”元素的作业活动都可引发意义感受。

人的生活是由日常活动组成，用作业治疗的术语、生活是由一连串的作业活动组成，要使生活有意义，该在日常生活当中，多刻意选择及安排参与合乎自身能力及经济条件、带有意义元素的作业活动，以激发大大小小的意义感受。诚如 Christensen 教授所说：把日常每个作业经历所产生的意义累积合并形成“生活的意义”。

## 总结

各位朋友、刚才我为大家介绍了我在重建生活为本作业治疗临床工作中，从两方面应用意义知识与理论。第一是利用意义为本教练式访谈以强化动力。我们可在进行治疗性作业活动前及后的访谈中，发问启发性问题，在问题中适当嵌入意义回顾、发掘、重温、重整、和意义创造等技巧，以引发参与训练的动力及制定下一阶段训练目标与行动计划。第二是基于意义的相关知识理论，引导服务使用者认识及找寻可为自己带来意义感受的活动，重建有意义的生活方式。

我希望利用这次分享，帮助年轻治疗师，把高在云端的理想落地，明白重建生活为本作业治疗愿景中的“有意义生活方式”是有具体而可操作内涵的，也了解到这愿景是可以基于科学知识、透过作业治疗过程，遵循预定的路径、用有效的方法达成的。这意味着作业治疗最终目标的提升，把作业治疗从“功能为本”升华到“生活为本”服务，按服务机构性质及康复阶段，提供成功生活导向、幸福生活导向或意义生活导向的作业治疗服务。这是重建生活为本作业治疗理念特色之所在。也是今天我想向大家传递的重要信息。

谢谢大家。