

我对「作业意义」的感悟与反思

黄锦文

香港职业治疗学院 会长

我对香港医院管理局 OT 愿景的反思

「意义」是 OT 的共通价值，我得出这结论的原因是从香港医院管理局的 OT 在 1994 年订立的愿景内容。这愿景是一群较资深的 OT 讨论出来的，当时医管局着重管理文化，而制定愿景、使命和价值是策略管理常用的手段。愿景是引领机构前行的方向，这反映了机构的文化与价值，有了方向才能订立具体的目标和计划。当年定下来的愿景是：所有接受作业治疗的人士能过自己选择有意义的生活。我虽然也是参与者之一，但对当时如何讨论，为何得出这结果，已忘得一干二净！当这愿景在行内推广时，也有很多同行认为很难理解，甚至听到这愿景不是 OT 所独有的点评！有趣的是，当我们把这愿景向当时医管局总裁汇报时，我依稀记得他当时的反应是一般人也不容易说出他有意义的生活是什么！



对以上评语的反思，愿景是我们还未达到的境地，文献亦反映愿景一般偏向高、大、上，否则怎么值得我们追求！所以愿景可能更反映普世价值，要去分别不同专业的，不是其愿景，而是各专业的哲学、核心价值及服务手段和方法。至于如何更具体去实现这愿景，在香港行内也没有更深入的讨论及具体的共识。但是，这愿景也算完成了它的历史使命，作为香港医管局 OT 的价值取向和「口号」。

我从「作业科学」领会到的「意义」

在刚刚完结的第七届国际作业治疗研讨会上 Roger Smith 教授提到了「作业科学」对他在 OT 生涯上的影响。这也钩起了我脑海里对「作业科学」认识的回忆。「作业科学」的大师 Elizabeth Yerxa 教授早在 1992 年已来过香港参加 OT 的会议，她是 1989 年美国南加州大学作业科学博士课程的创始人。另一位大师是 Ann Wilcock 教授，她是澳大利亚「作业科学」期刊的创始人。她在 1997 年香港举办的国际 OT 会议里的主题演讲，正是与「作业科学」有关的内容。我当时并不认识「作业科学」，错失了更深入向大师讨教的机会。

真正使我认识到「作业科学」有关「意义」范畴的是另外两位老师。第一位是 Loretta do Rosario 教授，她拓宽了我对「作业科学」的认识，如作业科学家不一定是作业治疗师，她用「说石头的故事」、「静听铜钵发出的声音」等方法去领悟宇宙或人生的意义。这有点像禅宗「不立文字」，用感悟的方法去领悟「意义」。另一位是当时在美国南加

州大学任教的 Jeanne Jackson 教授。我从她那里学到从形式、功能及意义三个维度看「作业」。这个方法帮我解决了一个长久以来在我心中的问题:为何这么难去跟行外人解释「作业」是什么?首先,我们不能用形式来定义「作业」,因所有「作业」都有形式,形式或名字只是用来沟通,而不足够去定义作业。「意义」才是定义「作业」的必要条件,「作业治疗」更需要加上功能来突显其治疗价值。有些同行用「有意义的活动」来定义「作业」,但由于「意义」还是很抽象的概念,这定义不一定能令行外人更了解 OT!我建议解释时应以个案为例,因为加上主体才能更具体地表达「作业的意义」!

作业治疗以寻找意义开始

经过了从「作业科学」理解有关「意义」的概念,我在 2003 年幸运地听到 Charles Christiansen 教授在香港的讲课,虽然主题是 Wellbeing,但亦感受到大师对「意义」的

理论,后来再看到他的著作“Way of Living”,对「自理」的「自」有更深刻的感受。我在 2005 年在中华物理医学与康复杂志发表了题为“作业治疗以寻找意义开始”的文稿。内容提到作业的心灵深度及有意义的生活,当中讨论了自理活动、工作和闲暇的意义。

以下是这文稿的结论,与大家分享:“作业治疗除了使患者身体的功能得以恢复,还关注其社会心理 (psychosocial) 状况。作业治疗师的责任是帮助患者了解自己,寻找过去生活的意义,并引导患者

面对将来,克服残疾带

来的困难,选择过更有意义的生活。有意义的生活

涵义广泛,没有固定的形式。每个人在生活中的意义会随着不同的文化及个人、社会和环境的因素而有所不同。个人主观的意义如果经过适当的引导及润饰,可以帮助患者克服困难。有意义的生活的心灵层面就是力量的泉源。作业是在一个仿真及保护的环境下,使一个人的体能、心理、社交及功能等方面得到改善。通过积极地参与,患者能体会到接受挑战的乐趣、自我控制的满足感和成就感。”

对「意义」三种维度的感悟

在寻找「意义」在「作业治疗」的使用的过程中,我感悟到三个维度:发现、确认和创造。「意义」是抽象的词语,而且很难被定义。相信很多人都答不出自己生活的意义,其实每个人的生活方式都表达着不同的意义,只是连他自己都忽略了。鲍比斯达认为「意义」能让人根据个人价值观及长远目标,选择自己的生活模式。事实上「意义」就在你选择生活方式那一刻产生,只是你不自觉或直到失去了它时才发觉!例如当疾病发生时,你才会发觉健康的宝贵或你身边的人对你的意义。一般人很少把「人生意义」放在嘴边,甚至经过思考也未必能说出来。我和同事曾经探讨,问什么问题才可激发病者觉得是有人物或事情。我们觉得一般人在最得意或最失落时较容易发现自己或身边有意义的人和事,得出的例子如“你现时最怀念的人或最想做的事情?”;“你觉得最开心的



经历?”；“你以前最常做的活动?”等。发现「意义」还未足够，因为还未足以引发病者的动力，因这时病者还是较模糊地认识自己，治疗师还要令病者确认这些「有意义」的人和事，这样才能与病者一起去订立治疗目标和计划。「确认意义」是回应「意义」是什么的最佳方法，「意义」的概念虽然抽象，但当落实到一个主体身上时，会变成非常具体。在治疗过程中治疗师多采用访谈技巧，或说故事及编故事方法来处理。当病者确认这意义时，会更积极参与，并且从活动中发挥潜能、增强自信心、得到满足感及个人成就感。亦会更珍惜身边的人或物，使自己在人际关系上得到协调。

最后是「创造意义」。Catherine Trombly 教授在 1995 年讨论如何利用作业的目的性和意义性作为治疗的基础。她认为当患者了解作业的目的性可帮助他组织他的行为，例如：安排治疗计划；了

解意义性会激励患者更

动，以达到更佳效

果。当作业成为

手段时，Trombly

重点来设计及

动：给患者选

动；设计游戏

境 (enhanced

成品 (product)。

己喜欢的活动，他的

作业意义性的一种方法。

治疗师亦可通过特定的游戏规则来增加对活动的难度和趣味性，使活动对患者更有意义。

传统的作业治疗利用手工艺为媒介，改善患者心、身的健康。制成品反了患者的能力，

也代表了他的成就。但如果活动没有制成品，可考虑安排结业会、毕业典礼等庆祝活动，

增加患者的满足感和成就感。所以我把这称为设计活动的 3C 重点：即 choice, context 和

celebration。



制造意义作业的实验室

一、“Psychosocial Round” 鼓励分享

大埔医院是我制造意义作业的实验室。首先,这不是我一个人的项目,而是整个部门的目标。为了建立关注病者的身、心、社、灵各方面需要的 OT 团队，我们设立了每月一次的“Psychosocial Round”，各同事轮流分享个案，但要报告他们观察到及协助解决病者在心理社会上的问题。我很喜欢及非常重视这些分享，在很多次分享中，我看到同事的笑与泪，他们都在这些分享中成长，续渐提供 Yerxa 教授所说的“authentic occupational therapy (真实的作业治疗)”给病者。

二、「意义」在治疗中的「普遍性」运用

上文说过主体的「确认」是解决「意义」抽象性的方法，只要主体认为这作业对他有意义，这已确立其真实性，并可作为治疗方案。那么，「意义」有没有「普遍性」？我尝试从中国哲学解答这问题。首先我用王阳明的「四句教」来阐释「意」，从“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物”这四句中，我们意识到「意」是动态的、是有选择和追求的。《中庸》说“义者，宜也。”，即“正确合宜的道理

或举动”。所以「意义」即人心在选择适宜的道理及生活。人是群体动物，大家相处于共同的时间和空间，我们有共通的文化 and 价值观！在大埔医院时，我们运用了「意义」的「普遍性」，设计了不少值得回味的「作业」活动，以下是我们团队过去 20 年一些有意义的作业治疗活动分享。

三、《寻找生活意义的故事》

我们在 2001 年编制了一本名为《寻找生活意义的故事》的小册子，目的是希望通过一些有意义的故事，鼓励正在患病感到彷徨的院友。《寻找生活意义的故事》编辑小组由多位院友与职业治疗师组成。此小册子搜集多个由病者自述或治疗师描述的故事，目的是希望读者能珍惜生命的意义。令其他病患者或其家属从故事中得到启发、支持和鼓励；令年轻的治疗师更了解病人的感受和需要。



今天再看当年为小册子写的序，也感到非常回味！以下是序的部份内容，不知你是否同感？

“这里不能为你提供什么是有意义的活动，因为答案只有你自己才知道。人生的意义是需要通过活动来展现，只有通过沟通、分享和认同，人才会发现或创造这份「意义」。只要你能主动观察自己生活的喜好，并积极参与及欣赏自己的成就，你一定能体会到这活动对你的意义。积极的人生是主动参与，通过参与才可创造意义，才可成为健康新人类。”

我当时用了“生命的意义在于--体验”作为结语。反思这段文字，我看见儒家思想、ICF 及积极心理学的影子！你看到吗？我反思到「体验」是作业治疗最独特之处！OT 设计有意义的活动，与病者一同参与，以便作出辅导及调整。而病者在参与的过程中有了体验，有体验才有感受，有感受才会有动力改变。

四、环境在作业治疗的创新使用

在刚结束的第七届的国际作业治疗研讨会里，Smith 教授谈到「空间及环境」在作业科学的重要性。我们大埔医院 OT 团队在 20 年前已意识到这点，我们当时已推广一句口号：「建立一所不像医院的医院、建立一个不像作业治疗部的部门」！这些离经叛道想法是「创新思维」的表现！我们从布置部门环境开始，我们要建立一个有色彩的部门环境，这个想法是基于一个



信念：「住院病友的内心压力是很大的，而一个温馨的环境可帮助院友减压。在医院里等候是很不好受的，而环境的设计可使等候的感觉较易过！」这是一个多么有意义的目标！



我们说服了医院的管理层，在医院大堂设立壁报箱、展览箱，展示与康复有关的事物。有了这些展览设备，医院的大堂也变得多姿多彩，甚至可用来作展览厅！我们亦定下使用展览箱的原则：

1) 要展示正面和积极的信息；2) 有病人参与展示的制作；3) 介绍 OT 如何帮助病人的工作。有了环境的支援，我们可以尝试更多的「有意义」项目。这些项目可以宣扬更多有「普遍性」价值和意义的作业活动。例如以幸福、希望、衣、食、住、行、家、给最爱的你等为主题的活动。以下是一些例子：「衣·道」的主题是鼓励长者通过衣着来展示活力，不要因年老而放弃了自己的形象。适当的打扮仍可表现个人的魅力和自信。我们更以时装杂志的形式，把 OT 利用辅具和改良

方法，使病友自己能穿衣服，我们也建议「尿袋」也穿衣，帮助病友克服外出的心理障碍，重投社交生活。「尝心乐·食」记录了一个治疗小组的过程。通过大家对「食」的分享来探讨「食的意义」。参与小组的院友除了一起想当年外，还带给我们很多人生道理，例如：分享、品味和创新。我们可以从「食」的活动里体验很多人生价值，希望大家能更珍惜目前跟自己同台吃饭的亲人和朋友！「爱的配方」更可唤醒人对家人关注，以改善彼此关系。

总结

「作业」与「意义」息息相关，「意义」更是定义「作业」的必要条件。「意义」因人而异，很难言说！但其实「意义」充满在每个人身边，只是未被发现及确认。「作业治疗」的重点是如何使用「有意义」的活动，令病者可以体验生活，从而改善逆境及追求更好的生活！准备这篇文稿是很有「意义」的「作业」，我个人，获得了一次「怀旧及回味」的机会，在 PERMA 几个维度上都有增值。写这篇文稿的另一意义是籍此分享，能引出更多讨论及更高智慧！

爱的配方

- ✦ 适量支持
- ✦ 大量沟通
- ✦ 1公升赞美
- ✦ 200克关怀
- ✦ 2汤匙主动
- ✦ 一打包容
- ✦ 少许情趣



用200度热情焗一生一世，
方可制成温馨的家。

最后，我没有 Christiansen 教授的文彩作一首诗来表白，我只能引用一首曾经看过志勤禅师的禅偈来描述对「意义」感悟及反思过程来结束这文稿：

三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。
自从一见桃花后，直至如今更不疑。

参考文献

- Baumeister RF. *Meanings of life*. New York: Guilford Press, 1991. 29-57.
- Christiansen C. *Ways of living: self care strategies for special needs*. Rockville: AOTA, 1994. 1-26.
- Yerxa EJ. *The idea of occupation: a source of power for our patients and ourselves*. Keynote speech in the International OT (Congress), 1992. 1-5.
- 黄锦文、曾光. “如何在作业治疗中运用积极心理学的 PERMA 理论模型提升幸福感”. *康复学报*. 2018, 28(1): 5-11.
- 黄锦文. “作业的创新使用.” *中国康复*, 2012; 27(3): 163-165.
- 黄锦文. “作业治疗从寻找意义开始.” *中华物理医学与康复杂志* 2005; 27(1): 56-57.

