

## 作业的实践和感悟

沈美云  
香港退休职业治疗师

### 患病经历

首先多谢黄锦文会长的邀请，让我分享个人如何透过不同作业重整生活。由香港理工职业治疗毕业后，服务于公营医院二十九年，一直工作顺利。

2000年患有视神经炎(复发性)；2005年视神经发炎后，脊椎也发炎令下肢先失去感知和活动能力，病症改为视神经脊髓炎(复发性)；这个病，在香港罕见，初时也不知所措。幸得亲友和医疗团队的支援和鼓励，经过6个月康复治疗，功能上可用一枝拐杖走路；视力依赖一只正常眼睛，但每到冬天视神经和脊椎又会发炎。有了经验，不再恐惧，可于3个月内复工！折腾了五年，直至视力剩余10%，终决定申请提早退休，寻找健康。

退休的第一年仍花很多时间去求医，包括：西医复诊，中医(吃中药，针灸，推拿)，经医治后，视力恢复至25%。笔者仍放不下工作的生活模式，学习普通话之余，还当HKIOT义工参与筹办研讨会。可能自己精神紧张，视力又变差。不敢驾车，怕单独外出会迷路和跌倒，情绪变得低落。幸得生命教练 Life Coach, Charles Hamrick，鼓励我去公园，一边散步一边听舒缓的音乐和听经文，放松心情，有灵修的作用。

笔者恐惧终有一天会完全失明，申请学习视障人士的生活技能课程。香港只有盲人辅导会提供训练，轮候时间颇长。等了一年多(退休后第二年中)才获得家居训练。定向行走包括：学用白仗走路(由于笔者平衡力不好，所以用拐杖代替)，横过马路，上落楼梯，自动电梯的安全，生活技能包括：煮食技巧，用刀技巧及安全，储存衣物，食物，杂物方法，方便寻回；家居清洁，熨衣服，穿线，缝纫等。透过这个课程，大大提升笔者的 IADL 能力，重拾家庭主妇的角色。

后来医生告诉笔者，外国有初步研究利用 Rituximab 防止复发，由于没有实证，香港医要自费。在2003年丈夫患非何杰金氏淋巴瘤 Non-Hodgkin's Lymphoma，其中一种化疗药也是 Rituximab(利妥昔单抗)，可惜他医治了五年离世。当时只希望能见到最小的儿子大学毕业，所以我勇敢地尝试，每半年打二次 Rituximab。感恩至今已十年并没有复发，身体也强健起来。

### 参考香港严重残障人士经历—如何透过作业，重整生活

回想1998年修读 Curtin University 校外的 OT 硕士课程，用定性研究 Qualitative Approach，去研究香港严重受伤的康复者如何重新建立新生活 (Occupational Adaptation for People with Physical Disabilities)。接触了不同自愿机构，选择了8位(7男1女)成功康复后投入社会至少两年的人士，经过详尽记录和分析访问，以下是对比访问的结果和笔者的感悟：

	8位严重受伤的康复者	笔者(低视能人士)
心理障碍，被歧视的感觉	坐轮椅被歧视，上巴士，地铁被指骂阻迟他人上班	买东西时问价钱，被质疑为何自己不看价目牌

环境障碍	环境障碍 (只有楼梯, 没有电梯或斜坡, 不方便轮椅使用者)	公共巴士及小巴的号码太小, 低视能人士看不清。
乏作业	出院后缺乏作业, 令他们陷入困境	未找到适合的作业, 生活变得乏味。

八位严重受伤的康复者认为以下的支援是不可缺少:

1. 家人的支援
2. 信仰的支援
3. 康复团队的继续支援
4. 提供新科技改善生活质素

笔者完全认同, 特别是新科技改善生活质素, 如 iPad 的放大功能, 方便阅读。巴士公司建立 KMB Appa 显示巴士多久到达, 加大电子板号码, 方便视障人士, 还有智能电话, 可用语音, 地图引导到目的地。同时, 不要害怕麻烦别人, 先说出看不清楚, 让别人明白自己的困难, 提供协助。

对于八位严重受伤的康复者, 能够帮助他们再适应过来, 有以下几个共通点:

1. 从作业意识到自己的能力(英语好, 学电脑打中文等)
2. 发现有意义的新作业(替小朋友补习英语, 志愿机构参与文书工作)
3. 接受自己在家庭或社会的新角色(义工团体的领袖, 虽然不再是一家之主, 也可参与减轻伴侣的负担)
4. 重新建立新的生活模式(接触外界, 参加自愿机构的康乐活动)

## 学习新作业

笔者也有类似的体验, 完成康复疗程后, 仍旧希望强化肌肉, 首两年继续针灸, 推拿, 亦参加复康会的运动班和水疗班。后因无法驾车, 交通不便, 所以终止这些作业。转移到居住的社区内找兴趣班, 如瑜伽班, 中国传统拉筋班, 书法班, 西班牙语, 韩国语, 日语等, 找出适合自己的作业, 结果有三项作业持续了差不多十年。另外, 没有驾车的关系, 在区内只用脚代步。这也帮助我恢复下肢肌能和增加出外郊游的信心。

### 1. 书法

选择这个作业的原因, 视觉上是黑白分明, 对眼睛没有太大的挑战。父亲的楷书写得工整有力, 可惜小时候, 没有跟他学习。现临摹不同书法家碑帖, 发现中国文化博大精深, 书法能锻炼集中注意力和空间感, 训练坐或站立端正姿势。现少阅读报章和书籍, 执笔忘字, 学书法可弥补不足。

上课时, 老师会点评大家的功课, 然后示范。同学的互相提问令课堂不会沉闷。老师亦会分享其作品, 教我们如何运笔, 布局, 欣赏书法和说书法历史故事。同学间也会互相鼓励。最高兴是写挥春的环节。每年都为家居添上新



年气氛。刚巧我有两位中学同学退休。也喜欢书法，闲时会聚集在一起练字。所以，这个作业也令我感受到友情，关怀及鼓励。

COVID 疫情期间，由于不能上课，只有在家中自习。慢慢开始疏懒。所以笔者比较喜欢面授课堂，群体的存在和互动带给笔者轻松快乐的心情，有老师提点亦容易进步。

## 2. 中国传统拉筋班和八锻锦

选择这两套运动，是可以在细小的空间进行，笔者每天在天台或公园做半小时，下雨或太热的日子，留在家中练习。这两套运动能拉动全身肌肉筋键。而练习后，消除五十肩周炎。强化下肢肌能，再者上课时认识同区居住的朋友，成立拉筋小组，每星期一次一小时的运动班。我亦常与亲戚朋友分享，鼓励他们学习，担任他们的短期指导员。

## 3. 学习外语：西班牙语，韩国语，日语—增强记忆，方便外游

为了增强记忆，笔者选择这个作业，防止脑退化。但弱视的关系，无法看得清老师在白板上写什么，所以选择网上免费教材，自修。近期学习日语，亦增加外游的兴趣。与三位朋友结伴自由行，我担任编排行程，因笔者和朋友的体力有限不能应付大多山路和石阶。我会搜集资料，计划行程安排交通，住宿等。出发时要靠另一位懂日语朋友做领队。

## 4. 自我编排季节的作业

春天大地回暖，正是种植的好时机，利用阳光充足的阳台，成功种出菠萝、蕃茄、茄子、秋葵、香草、姜、蒜等；花卉方面成功种出有太阳花和郁金香。由于视力问题，捉虫、施肥、移植等工序都找人帮忙，我负责翻土、下种、浇水等。虽然收获不多，但与大自然接触，感受到周边的雀鸟高歌，心灵上感觉宁静，平安！



夏天游泳，可惜因疫情关系，近年也不敢下水。改约朋友打保龄球。

秋天多结伴郊游，探索香港旅游新景点。秋天天气干燥，最适合晒果皮。果皮的香味充薰满屋，美味有益的果皮，最适合煲汤和红豆沙糖水。

冬天是修补天台的最佳时间，我会一边油漆一边晒太阳，吸收阳气。说实话是自己油漆得不理想，每年都想改善。



家庭聚会，喜庆日子都会负责安排煮不同菜式，春节也自制萝卜糕，芋头糕，马蹄糕等贺年食品。令生活添些味道色彩。



笔者庆幸自己是作业治疗师，懂得将作业分析(task analysis)；每次建立可成功完成的目标 (set an achievable goal)。一步一步建立信心，当犯错或遇到困难时，会反思，寻找改善方法(Adaptation)，特别新科技问题，找年轻人帮忙，解决问题，跟他们学习。

笔者每日编排一项作业，没有太大压力下重整活方式。选择的作业(书法和外语)跟学习有关，部分原因是趁还有视力，学习多些东西。透过学习不同的作业，令生活更丰盛，更有意义。

可能是缘份或上天的安排，在学习班中，认识很多新朋友，他们没有人感觉到我的残障。当我普通人一样。我可轻松投入新角色。笔者再不是管理层，现在是追随者！特别出外旅游时，安心随着看懂路牌的人。特别和儿女出外旅游时，他们会挽着我的手，怕我迷路，令我有幸福的感觉。交心的亲友健康出问题，也会给他们意见和分享个人经历，成为他们寻找健康的引导者。

### 总结

透过不同的作业，能提升个人身心健康。参与群体活动，感受与社会，外界接触，不再孤单。若能新的目标更好，可以带来生活的新挑战。例如笔者为了出外旅游，加强训练脚力。今年三月去了日本东京8天，每天步行8小时，挑战体能的极限，目的是观赏樱花，拍摄到不同景色，也是赏心乐事。在此，现与大家分享赏樱的作业。

