

意大利面复健？职能治疗果然非常棒

叶山 靖明

(股份公司 Care Planets 董事长, NPO 法人 MANABIAI 副理事长)

我想在这里跟各位分享我的复健体验。

(1) 一个人的旅行 各位是否听过「背包客」这个称呼？

背着大大的旅行背包，穿着凉鞋牛仔裤，招手请驾车者顺道载一程，没什么钱也要从事长期旅行的人我们叫他作背包客。我在 20 岁的年代就是一个背包客，到澳洲，南美洲，欧洲与西亚流浪了好一阵子。在秘鲁与巴西时住在便宜的旅社自己准备餐食，观赏自然美景，享受人间生活。30 岁的年代回到日本后，我在大学与专门学校担任教授会计学，税法的讲师，结了婚，盖了房子，有了 3 个宝贝般的孩子，在福冈县宗像市过日子。自从成了家以后，带着孩子们去露营，从事户外活动，我的旅行从一个人的旅行变成了 5 人的家族旅行。

于公于私都非常的忙碌，但也可说是非常充实的人生。

(2) 突然间 2006 年 2 月 10 日下午 3 点。我 40 岁那年的冬天。

在福冈市博德区的专门学校的会议中，自己右手写的字渐渐的歪扭起来。即使是想用原子笔在笔记上写下整齐的文字，写出来的竟像画符一般难以辨认。「哎，怎么了？」当发现自己想要从椅子上站起来却站不起来时，我开始逐渐了解到自己的身体出现了很大的变异。

马上，两位同事陪着我搭出租车到市中心天神的医院。

当出租车抵达医院时，我的身体已经变的僵直，发不出声音，视野内看到的東西都是黑白色的，呼吸很不平顺，就像是在电视上看到的「突然倒地」的一幕，让我感到「死亡」已经靠近自己身边。

原因是左脑的脑内出血。

头壳里的血管破裂，在脑中出现的出血状态，影响到神经，身体的各项机能也因此衰落。傍晚太太赶到医院时，虽然我还有意识，但却无法顺利发声（失语症状的开始）。在病床上即使想要跟太太说「我不要紧」，确是讲出「屋喔，无，一奥，醒」，连发音都变了样。

渐渐的，我右半身的感觉开始消失，24 小时后，右半身完全没了感觉，也完全不能动了。

我的右半身，以及我的人生，我的家人，就如同被丢入了黑暗的深渊。

(3) 复健 住院的第二天就利用平行杆等器具开始了练习走路等等的复健。连一步都走不出去。过了 2 个礼拜，我坐着轮椅出院转到自家附近福津市的医院。

在这边，有教运动的物理治疗师，教说话的语言治疗师，跟教我洗澡的各个动作，操作计算机等等生活上的各项活动的职能治疗师（以后用 OT 代称）。这 3 位「复健老师」开始了我的复健治疗。



其中 OT 是位 20 多岁的女性，非常的体贴开朗，就像是守护着我的人生一般非常的暖心，常常听我讲旅行的事情，也称赞我在大学担任讲师讲课等等的工作。当时我的人生就像是被推下了悬崖，住院时的种种不安以及家人对未来的恐惧等等 OT 老师都专注的一一听我述说。

我：「真希望就像以前一样，能再度站上澳洲大陆，跨出步伐。」

OT：「对啊，若是能实现的话那就太好了。」即使是异想天开的梦想，她也专心的听着我说。

有时候在 OT 室里一起开怀大笑，有时候在傍晚的讨论室一起流泪。即使过了 2 个月，动也不动的我的右半身为我的人生带来了焦急与不安。

未来，完全看不到。

(4) 用意大利面复健！？ 某天跟 OT 老师的对话。

我：「昨天在 OT 室的厨房，有位身为家庭主妇的病患在做料理。用做料理来复健，这种复健，也不错ㄟ。」

OT：「（笑着说）对啊。」

我：「虽然我不是家庭主妇，我也可以做料理吗？」

OT：「当然啊。如果你也希望的话当然可以。」

我：「ㄟ？真的吗？没骗我？那，菜单的话，我想做和风意大利面。」

OT：「（笑着说）听起来好像好好吃喔。」

我：「当然，超级无敌好吃。我教你怎么做和风意大利面吧。」

在院内只能用拐杖稍稍走几步的我要长时间站在厨房，即使想象也都能知道这是件困难的事。但那天，我把拐杖放在一旁，开始做起了料理。用左手将锅中的热水煮沸，把意大利面散开放进沸腾的热水中，放入盐巴，好几次确认面的软硬程度，眼镜也起雾了，两人大笑。用网勺捞起面来滴上橄榄油，感觉着活生生般刚刚煮熟的面香。

也许就在同时，我感觉到活生生的自己。

将白萝卜磨成泥，把柴鱼片从带中取出，紫苏叶切丝等等的动作无法仅靠左手完成，OT，当我的助手一起帮忙，让我顺利的完成。

事后才听说，OT 老师为了帮忙让我的动作能顺利完成，前一天到很晚都留在 OT 室里。真是幕后推手，让人感激万分。

邀请了平日照顾我的语言老师，我们就在医院的 OT 室里开始了午餐时光。（参阅照片）

当然，美味极了。

而且这是第一次用左手做的料理（职能），更是让人高兴。

这份成就感就像是让我救回了将要消失的自信。

不仅单单是语言的复健，不仅单单是运动的复健，而是利用料理这个「有往日回忆的职能」，「有意义的职能」来做复健，让自己亲身感受起自己活着的可能性。

一个人？当然不是。

跟职能治疗师的老师，两个人一起。



这次的职能治疗是用料理这个职能来进行。这个职能就如同我在南美的便宜旅社当旅行者的时候，以及在宗像市内的家里为孩子们做意大利面的时候，所进行的「有意义的职能」。

这次的利用料理所进行的复健，也是我的心理的复健，我人生的复健，让我找回了身为自己的骄傲的复健。当我重新感受到自己时，我不再悲叹动也不动的右半身，而是找回了原来的自己，坚定的朝向新的未来前进。

这种复健，才是「职能治疗」。

(5) 来自 OT 老师的赠言 结束 3 个月的住院期间，我带着身体麻痹的后遗症办了出院手续。

OT 老师这么跟我说。

OT: 「我觉得跟生病前的叶山先生比起来，现在的叶山先生比较好。」

我: 「哦? ……」。

泪水不断涌出，连话都说不出来。

拖着动也不动的右半身出院，心中只有恐惧与不安。是否能回到原来的职场，恢复以往的人生，对这些我完全没有自信。但 OT 的老师却跟我说「跟生病前的叶山比起来，（半身麻痹的）现在的叶山比较好。」大概是出自善意的欺骗吧。即使如此我还是好高兴，好感动。泪水停不下来的那一刻到现在还记得。

过了几年，有机会再次与 OT 的老师相会，我问了她当时跟我讲这句话的真意。OT: 「我觉得啊，生病前的叶山先生是很强势的人。该怎么说呢，像是那种『向前行，啥米，拢吓惊』的人。但出院时的叶山先生因为有了生病的经验，更能了解弱势者的心情。也就是说：从以前强势的叶山先生，变成出院时即使强势也能理解弱势的叶山先生。这样真的很好很棒。对不起，这只是我个人的想法脱口而出。」

听老师这么说，原来人——OT 是可以拥有这么善良体贴的心的啊，忍住泪水感动不已。

至今这个赠言仍是我人生当中的宝物。

出院后以这个半身麻痹的身体活下去不是件简单的事，有着许多的辛酸，叹息，钦羨，遗憾跟痛苦。

但每当我想到 OT 老师的赠言，我就有力量咬着牙，拖着沉重的右脚，一步一步向前迈进。

OT 老师为了让我「活下去」所进行的复健，原来是用言语进行的啊。

(6) 之后重返社会 出院后我开始去日间照护机构，跟同为半身麻痹的同学组成乐团，开了迷你音乐会，进行了属于自己的职能治疗。打消了复职的念头，我用我自己的左手整理了资料，设立了公司，开始经营日间照护服务机构。

我的目的在于对高龄者或身心障碍者提供职能治疗。公司至今已经营运 9 年了。（在这当中的 17 个职能治疗的故事，请参阅「所以，好喜欢职能治疗！」（三轮书店出版）。



2007 年，蓋起第一個日間照護機構

现在我除了担任董事长经营 4 所开办日间照护的长期照护机构以外，也登上了专门学校与大学的职能治疗学系的教坛。在专门性杂志上写专栏，在学会上发表研究成果，在研究所写论文，等等。有大家的关照让我的人生变的非常精彩热闹。

半身麻痹的状况并没有好到哪里去，但我的生活范围扩大了许多，30 多次以上的出差也都是自己一个人搭新干线或飞机。

我深刻体验利用职能做复健的「职能治疗」让我的生活以及人生苏醒了过来。

(7) **两个背包客** 2016 年的春天。发病后的第 10 个年头。当时 8 岁的长女已经 18 岁，考进了他想进的学校。为了做个纪念，我们两个人开始了横断澳洲大陆的 11 天冒险旅行。

两个人买了机票，背起了大大的行李，搭上了飞机，到西澳的大学讲课，看着女儿抱着无尾熊，啊，我又再度来到了这个红土的大陆。而且在这沙漠里的露营场里两人吃着烤肉。

现今背包客变成了两个人，会计学的讲师变成了澳洲的复健概论讲师，而当时的意大利面变成了鳄鱼烤肉（会心一笑）。

10 年前在医院跟 OT 老师谈到「复健的目标是澳洲旅行」，在经过 10 年的岁月后完美的实现了。不仅仅是实现了当时的目标，这更是我与女儿最棒的背包客二人旅。我在南半球感受到，职能治疗是个让人生复苏的复健，而职能，语言跟心创造了新的人生。

真的，我好感谢职能治疗，感谢职能治疗的老师。

付记

这篇文章的 (1) - (7) 的每个段落都含有我想给各位的讯息。即将入学的各位若有时间的话可以各个段落反复阅读，想想笔者想要告诉各位什么，也许这样读起来会更有趣。

有兴趣的人可以试试看。(*^_^*)

此篇文章取自医健教育分科会 职能治疗小组 教科书政策委员 编着，「入学前开始学习的职能治疗的基础」，滋庆出版股份公司 2018 年翻译。译者：王治文，东北文化学园大学医疗福祉学院复健医学系副教授。

鸣谢：叶山靖明先生、滋庆出版股份公司及王治文教授，使此文章得以在《中华 OT 电子期刊》转载。



2016 年，在澳洲的二人旅