

## 作业治疗：填满生命的意义

林靖

福建医科大学健康学院

作业是作业治疗的核心。作业的英文名称occupation是英文单词occupy变化而来的，occupy一词是指占有时间，占有地点，占有物品，捕捉心灵等意思，也就是用时间、空间、物品来填满时空及人们的心灵。简言之，作业是人们利用自己时间所做的一切事情，包括照顾自己，享受生活，并且有助于他们的小区的社会和经济发展。作业一般被视为在一个人的生活里有独特的意义和目的的活动，它没有特定形式，可以打麻将、去图书馆学习、做家务等。任何活动只要符合对人类个体“有意义”的定义就可以被视为作业。那么，我们应该怎么理解作业治疗中“意义”一词呢？

首先，要理解“意义”一词，我们需要确定一个中心——患者是作业治疗的主体。作业只是外在形式，作业对患者的意义才是活动的灵魂。拥有了患者，“意义”才不再是一个纯粹的抽象的概念了。因为患者个体之间的差异，意义大多取决于环境因素，包括时间、文化、环境和主题，以及其它许多相关的范畴。

虽然我们很难界定作业治疗中“意义”一词，但它明显与语言及精神范畴息息相关。“意义”的大意是将世界上事物的表象联系起来。“意义”把世界上细小的、不相干的部分变成较大的、有联系的结构。“意义”能让人根据可供考虑的选择，依照个人价值，参考长远计划及一些等级目标来作决定。有研究表明，假设人类对意义有四种基本需要，即对目标、价值、功效及自我价值的需要。这四种对意义的基本需要并非生存的必需条件，但是一旦这四种需要不能满足时人们就会表现出痛苦、困扰和不安。

自理活动、工作及闲暇是作业治疗所关注的三大范畴。作为一名OT学生，我对这些层面或多或少有了些自己的感悟体会。

### 一、自理活动的意义

自理活动是人类生存最基本的要素。在治疗活动中，应该把“自我”这个层面作为自理活动的焦点，尊重患者的个人意义，并给予患者选择的权利。例如，排泄是最私人和最不愿旁人看见的日常活动，因此在治疗过程中应该给予患者足够的隐私空间和尊重；饮食则可被视为纯粹的社交活动，但同时也是能反映生活素质的一个重要元素，因此在治疗中应该给予患者合理的饮食选择和营养指导，以帮助患者恢复健康。总之，在治疗活动中，应该尊重患者的个人意义和选择权利，帮助患者恢复自我能力，从而更好地实现自理活动。

### 二、工作的意义

工作是一种创造价值的活动，它的意义和价值因工作性质和工作者态度的不同而有所不同。对于许多人来说，工作是一种令人向往的活动，是实现自我价值和成就的途径。

同时，工作也可以是一种享有高度自由的自我表现机会，让工人能够充分展示自己的才华和能力。除此之外，工作还能够实践某些社会需要，为社会做出贡献，并为工人提供较广的社交圈。在工作中，工人不仅能够获得金钱报酬，还能够获得挑战、变化和自由等元素，这些元素能够提升个人的能力和自信，让工人更好地适应社会的变化和发展。因此，工作对于每个人来说都是非常重要的，它不仅能够带来物质上的收益，还能够带来精神上的满足和成就感。

### 三、闲暇的意义

闲暇可被视为有效地利用空闲时间。闲暇时间可以用来参与社交活动，结交新朋友，拓展社交圈子。同时，闲暇时间也可以用来进行身体锻炼，例如运动、健身等，有助于保持身体健康。此外，闲暇时间还可以用来学习新的技能或知识，例如学习一门新语言、阅读书籍、参加课程等，有助于提升个人素质和竞争力。总之，合理利用闲暇时间，不仅可以丰富个人生活，还可以提高个人综合素质，为未来的发展打下坚实的基础。

“意义”可因应主体不同、周遭不同的环境而具有不同的解释。因此，在作业治疗中，治疗师想要患者更加投入地参与治疗，应先发掘活动对患者的意义，因为这个意义能成为患者的动力。积极地参与活动，除了可使人忘记痛楚、增加运动量外，还能提高人的自我观念、自我控制能力、社交技巧及生活满足感。

