

## 作業意義的探究、闡釋及應用

梁國輝

重建生活為本康復中心(香港) 主任

香港職業治療學院 副會長

2023年6月10日，我應邀在廣州舉行的第7屆國際作業治療研討會作了一場主題演講，題目是“作業意義的探究、闡釋與應用”。我與大家分享了我如何闡釋意義相關知識及理論，並轉化應用在重建生活為本作業治療中，特別是用作強化服務對象的作業動機意志及用在引導重建意義生活方式。我願意用文字方式，再與大家分享我的演講內容。

### 引言

在作業治療歷史文獻及學術文獻中，反復提及作業的意義，強調作業意義對作業治療的重要性。在2021年成都舉辦的國際作業治療研討會中，作業治療權威學者Christiansen教授，以“21世紀正宗作業治療”為題作了一次主題演講。當時、我為他的演講作了5分鐘的中文翻譯，因此、我對他的演講內容印象特別深刻。Christiansen教授指出，“促進生活條理及創造生活意義，是作業治療師的重要角色”。Christiansen教授又把正宗的作業治療與意義連接起來，指出作業活動的治療效果就像硬幣的兩面，一面是促進生活能力，另一面是創造生活意義。我對他這觀點的理解是作業活動可產生兩方面的效果，第一是作業活動在日常生活中所產生的“作用”、解決日常生活所需、構成個人生活規律及完成社會角色責任的“作用”，另一方面的效果是作業活動所產生的“意義”、把日常每個作業經歷所產生的意義累積合併形成“生活的意義”與“生命的價值”。

重建生活為本作業治療的願景是“所有服務使用者都可重建成功、愉快、幸福及有意義的生活方式”。曾經有學員問我：“什麼是有意義的生活方式”？這是一種美麗的口號？還是可以達成的目標？我曾花了好一段時間探究作業意義的內涵，希望可把作業意義概念落地應用在日常臨床服務當中。今天、我想與大家分享我探究成果，如何闡釋作業意義的內涵、及如何把作業意義應用在專業及個人生活當中。我分享的內容包括：意義的一般含義，意義與價值，意義的內涵，意義的應用、特別是在強化作業動力及重建意義生活方式兩方面的應用。

### 意义的一般含义

如大家查閱字典，可見到意義一詞有多重含義，包括：事物所包含的意思與內容；人和事所承載的思想和道理；事物的作用；事物的價值。因此、我把意義總結為“事物的含義、承載的思想道理，和存在的原因、作用及價值”。大家可留意意義的幾個關鍵字：“含義”、“思想”、“道理”、“原因”、“作用”及“價值”。

### 意義與價值

我把作業活動所產生的價值分成兩部分，第一部分是物質價值，另一部分是精神價值，合併構成事物的整體價值。兩種價值的比例會因人和因事有所不同，很多時候、精神價值的比重會比物質價值為高。物質價值可用金錢或等值物品的方式反映。事物的精神價值指人根據事物對自己及他人的重要性的判斷，按照個人內在評價標準，賦予事物的超物質價值。

## 意义的内涵

我在探討作業意義的過程中，嘗試解答兩個問題：“什麼作業活動是有意義？”、“可帶來什麼性質的意義？”。這兩個都是牽涉意義內涵的問題，我把探討所得的答案總結為5個方面。

(1) 滿足人類基本需要的活動都是對自身有意義的。凡是可促進維持個體生存與繁衍、安全與保障、發育與健康、成長與發展，感受愛與被愛、關懷與愛護的作業活動，對人都會產生很大的意義與價值。

(2) 彰顯個人身份特質的活動都是對自身有意義的。凡是能反映個人獨特存在，能發揮天賦才能、性格特質、個人才華；能施展個人所長、教化育人、著書立說、授徒傳承；能促進人際聯繫、陶冶性情、心流神馳、自由自主；能維持高尚品格、道德標準、秉承正義、慈悲仁愛；能彰顯肯定人生經歷、身份角色、智識專長、成就建樹的作業活動，都可產生很大的意義與價值。

(3) 行善助人的活動都是對受益者及自身有意義的。凡是對他人有益、有好處的作業活動，都會對受助者產生意義與價值，受助者越是缺乏，感受到的意義就會越高。施助者在助人過程中也會感到自己所做的事有意義，善舉越大、出力越大，意義感就會越強。

(4) 無私奉獻的活動都是對受益者及自身有意義的。凡是對所屬團體作貢獻的作業活動，維繫成員團結、彰顯團體精神、促進團體發展、達成團體目標、提升團體形象和聲譽等活動都是有意義、有價值的。團體越大，對團體的認同感越高、所產生的意義感就越大。

(5) 宗教信仰的活動都是對自身有意義的。凡是祈禱頌經禮拜、奉行教義教訓、踐行靈性生活、遵守清規戒律、宣揚宗教精神等作業活動，都會產生強大的意義感受，意義感受反過來可產生強大能量，推動進一步的信仰追求。

## 意义的应用

### 意義療法

有心理學家專門從事意義為本的輔導或心理治療。奧地利猶太裔精神科醫生弗蘭克（Viktor Frankl）的 logotherapy 及華裔心理學家王載寶教授的 meaning therapy 是其中代表，兩者的中文翻譯都是意義療法，是認知行為療法的一種。意義療法以談話及敘事方式，利用意義回顧、發掘、重溫、重整、和創造等技巧，按照特定操作模型，糾正患者錯誤思想，調整不良思維方式，以解決患者的問題，克服面對的困難，緩解精神健康症狀，是一種認知導向的治療方法。

### 作業治療

作業治療是一種行為導向或作業導向的專業，雖與意義導向心理治療共用意義知識理論，但有不同的本質、側重與操作方式。作業治療以作業活動為主要治療媒介，配合教練式訪談及活動環境調適、最大化作業活動的療效。我在重建生活為本作業治療臨床工作中，從兩方面應用意義知識與理論：(1) 強化參與作業的動力；(2) 建立有意義的生活方式。

### 強化作業動力

作業活動的療效，很大程度取決於患者的積極參與。患者越是積極參與，療效就越有保證。因此，提高患者參與訓練的動機和動力，是治療師重要工作之一。我提出的作業活動療效 8 要素的第一條，便是“患者認為活動是重要的、有興趣的或有意義的”。這裏列出作業動力的 3 大來源，是患者對訓練活動的作用、趣味及意義的判斷。因此，治療師該具備干預患者對訓練活動意義的判斷的能力。治療師可在作業活動的 4 個階段進行適當的干預，以最大化作業活動的動力與療效。4 個階段的干預是：活動前訪談、活動前安排、活動過程中干預及活動後訪談。活動前及活動後訪談都是可加入促進意義的元素。利用活動前訪談強化患者對訓練活動的意義判斷，以促進積極參與；利用活動後訪談引導患者發掘及強化作業活動訓練經歷的意義，以產生更大能量，用作調節患者對康復的信心，制定進一步更困難的訓練目標及訓練專案。

我說的訪談並不是普通的面談，而是有固定操作規範的教練式訪談。在教練式訪談中，治療師可應用到意義相關知識理論，施展教練式訪談技巧，幫助受助者梳理思路、制定目標、策劃行動、強化動力、和總結昇華。主要目的是強化作業動力，沒有糾正患者錯誤思想、治療思維模式的意味。教練式訪談的三大技巧是：發問啟發性問題、聽取特定資訊及制定行動計畫。意義為本教練式訪談過程由發問啟發性問題帶動，在問題中適當嵌入意義回顧、發掘、重溫、重整、和意義創造等元素和技巧，以引發作業動力及制定行動目標與計畫。

### 重建意義生活方式

意義應用的第二個方面是運用意義相關知識理論，協助患者重建“有意義的生活方式”。重建生活為本作業治療的願景是“所有服務使用者皆能重建成功、幸福、愉快及有意義的生活方式”。人會不斷選擇做一些有助產生成功、幸福、愉快及意義感受的生活內容或作業活動。我曾為大家介紹過幸福生活 5 綱領和 12 策略，在這些策略的基礎上，總結出幸福生活 18 法門。幸福生活 18 法門指 18 類促進幸福生活的作業活動。每類活動皆有獨特性質，包含一個或多個導致產生正面情緒、幸福感受的元素。我用了 18 個中文字分別代表一類活動包括：練、動、賞、嘗、娛；伴、親、愛；學、創、幹、導、獻；憶、修、悟、拜；最後一個是活。現在、我想用同一方式，為大家介紹 18 類可引發意義感的作業活動元素，當中有部分類別與 18 法門內的元素重疊，因幸福與意義關聯性很強，所以有重疊是可以理解的。

### 18 類意義生活元素

我把 18 類意義生活內容的主要元素、即能引發意義感受的元素，用一個中文字作代表。任何一項作業活動，只要活動的目標、方法、過程或結果能包含一個或多個意義元素，這活動就能誘發意義感受。18 類意義元素可分成 5 組，是捐、獻、仁、愛；賦、揮、承、憶；真、善、美、德；主、奇、流；境、通、靈。

第 1 組意義元素是：“捐”、“獻”、“仁”、和“愛”。“捐”是對別人金錢或物質的幫助或捐助，對象一般是比自己困難和弱勢的人。“獻”指貢獻與奉獻，包括金錢、物質、服務或其他珍貴的東西，除針對弱勢群體外，對象更多是指對比自己更大的群體、如：所屬團體、社會、國家、世界、上天或上帝。“仁”是對蒼生及待人接物的一種生活態度，指仁愛、仁厚、慈悲等。“愛”是人與人間、包括人與其他活物間連系的良好狀態，包括愛與被愛、愛護、寵愛及各種親密關係等。任何帶有“捐”、“獻”、“仁”、“愛”元素的作業活動都可引發意義感受。

第 2 組意義元素是：“賦”、“揮”、“承”、和“憶”。“賦”指對天賦才華的發掘、培養與施展。“揮”指技藝、能力的追求與發揮，匠心精神的實踐與彰顯。“承”

指珍貴文化、精神、技藝的承接、傳承、傳授與弘揚。“憶”指彰顯個人身份、角色、成就、重要物品及人生經歷的回憶、憶述、懷緬和追憶。任何帶有“賦”、“揮”、“承”、“憶”元素的作業活動都可引發意義感受。

第3組意義元素是：“真”、“善”、“美”、和“德”。追求“真”、“善”、“美”是人類的天性。“真”指真理和道理的追求，包括人世及宇宙間的規律，也可稱對“天道”、“人道”或“大道”的追求。“善”指善心善意、善言善行，隱惡揚善、行善以積福的生活態度。“美”指對美感的欣賞，藝術的發揮，完美的追求。“德”指道德生活的追求，美德、忠孝、仁義的實踐。任何帶有“真”、“善”、“美”、“德”元素的作業活動都可引發意義感受。

第4組意義元素是：“主”、“奇”、和“流”。“主”指對自由的嚮往，獨立自決的追求，自我主宰對自己重要的事情。“奇”指人基於天賦好奇心，探索世界，追求知識，找尋新鮮事物，並進行獨特新奇創作。“流”是心流。指人基於作業本性，追求引發心流神馳活動。結合天生性格，按自身能力技術，建立興趣愛好，持續沉浸在投入與心流神馳狀態中。任何帶有“主”、“奇”、“流”元素的作業活動都可引發意義感受。

最後一組意義元素是：“境”、“靈”、和“通”。“境”指境界，是人的思想境界，也是一種生活態度。人經過思考、歷練、修心、養性發展出自覺超然超脫的生活態度與生活方式。“靈”指靈性。是人的宗教信仰，以靈修、禮拜、頌經、祈禱、踐行教義、弘揚宗教精神方式在生活當中實踐。“通”是人與自然的融合、與超自然的感通、對世情的領悟、對穹蒼的敬畏。任何帶有“境”、“靈”、“通”元素的作業活動都可引發意義感受。

人的生活是由日常活動組成，用作業治療的術語、生活是由一連串的作業活動組成，要使生活有意義，該在日常生活當中，多刻意選擇及安排參與合乎自身能力及經濟條件、帶有意義元素的作業活動，以激發大大小小的意義感受。誠如 Christensen 教授所說：把日常每個作業經歷所產生的意義累積合併形成“生活的意義”。

## 总结

各位朋友、剛才我為大家介紹了我在重建生活為本作業治療臨床工作中，從兩方面應用意義知識與理論。第一是利用意義為本教練式訪談以強化動力。我們可在進行治療性作業活動前及後的訪談中，發問啟發性問題，在問題中適當嵌入意義回顧、發掘、重溫、重整、和意義創造等技巧，以引發參與訓練的動力及制定下一階段訓練目標與行動計畫。第二是基於意義的相關知識理論，引導服務使用者認識及找尋可為自己帶來意義感受的活動，重建有意義的生活方式。

我希望利用這次分享，幫助年輕治療師，把高在雲端的理想落地，明白重建生活為本作業治療願景中的“有意義生活方式”是有具體而可操作內涵的，也瞭解到這願景是可以基於科學知識、透過作業治療過程，遵循預定的路徑、用有效的方法達成的。這意味著作業治療最終目標的提升，把作業治療從“功能為本”昇華到“生活為本”服務，按服務機構性質及康復階段，提供成功生活導向、幸福生活導向或意義生活導向的作業治療服務。這是重建生活為本作業治療理念特色之所在。也是今天我想向大家傳遞的重要資訊。

謝謝大家。