

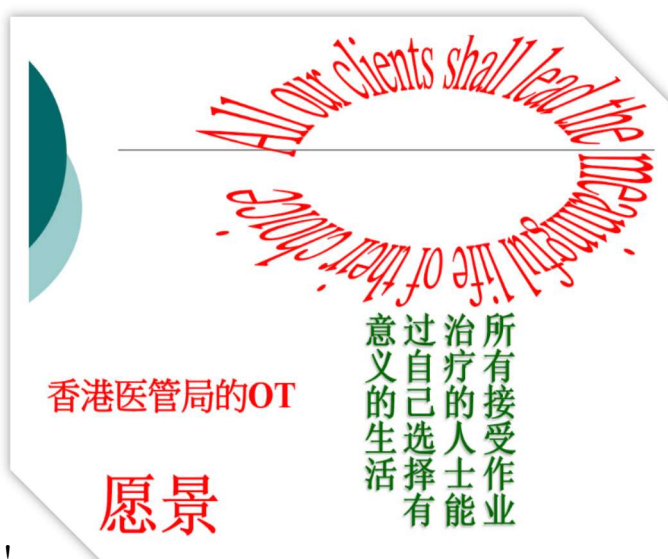
我對「作業意義」的感悟与反思

黃錦文

香港職業治療學院 會長

我對香港醫院管理局 OT 願景的反思

「意義」是 OT 的共通價值，我得出這結論的原因是從香港醫院管理局的 OT 在 1994 年訂立的願景內容。這願景是一群較資深的 OT 討論出來的，當時醫管局著重管理文化，而制定願景、使命和價值是策略管理常用的手段。願景是引領機構前行的方向，這反映了機構的文化與價值，有了方向才能訂立具體的目標和計畫。當年定下來的願景是：所有接受作業治療的人士能過自己選擇有意義的生活。我雖然也是參與者之一，但對當時如何討論，為何得出這結果，已忘得一乾二淨！當這願景在行內推廣時，也有很多同行認為很難理解，甚至聽到這願景不是 OT 所獨有的點評！有趣的是，當我們把這願景向當時醫管局總裁彙報時，我依稀記得他當時的反應是一般人也不容易說出他有意義的生活是什麼！



對以上評語的反思，願景是我們還未達到的境地，文獻亦反映願景一般偏向高、大、上，否則怎麼值得我們追求！所以願景可能更反映普世價值，要去分別不同專業的，不是其願景，而是各專業的哲學、核心價值及服務手段和方法。至於如何更具體去實現這願景，在香港行內也沒有更深入的討論及具體的共識。但是，這願景也算完成了它的歷史使命，作為香港醫管局 OT 的價值取向和「口號」。

我從「作業科學」領會到的「意義」

在剛剛完結的第七屆國際作業治療研討會上 Roger Smith 教授提到了「作業科學」對他在 OT 生涯上的影響。這也鉤起了我腦海裏對「作業科學」認識的回憶。「作業科學」的大師 Elizabeth Yerxa 教授早在 1992 年已來過香港參加 OT 的會議，她是 1989 年美國南加州大學作業科學博士課程的創始人。另一位大師是 Ann Wilcock 教授，她是澳大利亞「作業科學」期刊的創始人。她在 1997 年香港舉辦的國際 OT 會議裏的主題演講，正是與「作業科學」有關的內容。我當時並不認識「作業科學」，錯失了更深入向大師討教的機會。

真正使我認識到「作業科學」有關「意義」範疇的是另外兩位老師。第一位是 Loretta do Rosario 教授，她拓寬了我對「作業科學」的認識，如作業科學家不一定是作業治療師，她用「說石頭的故事」、「靜聽銅砵發出的聲音」等方法去領悟宇宙或人生的意義。這有點像禪宗「不立文字」，用感悟的方法去領悟「意義」。另一位是當時在美國南加

州大學任教的 Jeanne Jackson 教授。我從她那裏學到從形式、功能及意義三個維度看「作業」。這個方法幫我解決了一個長久以來在我心中的問題:為何這麼難去跟行外人解釋「作業」是什麼? 首先,我們不能用形式來定義「作業」,因所有「作業」都有形式,形式或名字只是用來溝通,而不足夠去定義作業。「意義」才是定義「作業」的必要條件,「作業治療」更需要加上功能來突顯其治療價值。有些同行用「有意義的活動」來定義「作業」,但由於「意義」還是很抽象的概念,這定義不一定能令行外人更瞭解 OT! 我建議解釋時應以個案為例,因為加上主體才能更具體地表達「作業的意義」!

作業治療以尋找意義開始

經過了從「作業科學」理解有關「意義」的概念,我在 2003 年幸運地聽到 Charles Christiansen 教授在香港的講課,雖然主題是 Wellbeing,但亦感受到大師對「意義」的

理論,後來再看到他的著作“Way of Living”,對「自理」的「自」有更深刻的感受。我在 2005 年在中華物理醫學與康復雜誌發表了題為“作業治療以尋找意義開始”的文稿。內容提到作業的心靈深度及有意義的生活,當中討論了自理活動、工作和閒暇的意義。

以下是這文稿的結論,與大家分享:“作業治療除了使患者身體的功能得以恢復,還關注其社會心理 (psychosocial) 狀況。作業治療師的責任是幫助患者瞭解自己,尋找過去生活的意義,並引導患者

來的困難,選擇過更有意義的生活。有意義的

面對將來,克服殘疾帶

的生活涵義廣泛,沒有固定的形式。每個人在生活中的意義會隨著不同的文化及個人、社會和環境的因素而有所不同。個人主觀的意義如果經過適當的引導及潤飾,可以幫助患者克服困難。有意義的生活的心靈層面就是力量的泉源。作業是在一個仿真及保護的環境下,使一個人的體能、心理、社交及功能等方面得到改善。通過積極地參與,患者能體會到接受挑戰的樂趣、自我控制的滿足感和成就感。”

對「意義」三種維度的感悟

在尋找「意義」在「作業治療」的使用的過程中,我感悟到三個維度:發現、確認和創造。「意義」是抽象的詞語,而且很難被定義。相信很多人都答不出自己生活的意義,其實每個人的生活方式都表達著不同的意義,只是連他自己都忽略了。鮑比斯達認為「意義」能讓人根據個人價值觀及長遠目標,選擇自己的生活模式。事實上「意義」就在你選擇生活方式那一刻產生,只是你不自覺或直到失去了它時才發覺!例如當疾病發生時,你才會發覺健康的寶貴或你身邊的人對你的意義。一般人很少把「人生意義」放在嘴邊,甚至經過思考也未必能說出來。我和同事曾經探討,問什麼問題才可激發病者覺得是有意義的人物或事情。我們覺得一般人在最得意或最失落時較容易發現自己或身邊有意義的人和事,得出的例子如“你現時最懷念的人或最想做的事情?”;“你覺得最開心的



經歷?”；“你以前最常做的活動?”等。發現「意義」還未足夠，因為還未足以引發病者的動力，因這時病者還是較模糊地認識自己，治療師還要令病者確認這些「有意義」的人和事，這樣才能與病者一起去訂立治療目標和計畫。「確認意義」是回應「意義」是什麼的最佳方法，「意義」的概念雖然抽象，但當落實到一個主體身上時，會變成非常具體。在治療過程中治療師多採用訪談技巧，或說故事及編故事方法來處理。當病者確認這意義時，會更積極參與，並且從活動中發揮潛能、增強自信心、得到滿足感及個人成就感。亦會更珍惜身邊的人或物，使自己在人際關係上得到協調。

最後是「創造意義」。Catherine Trombly 教授在 1995 年討論如何利用作業的目的性和意義性作為治療的基礎。她認為當患者瞭解作業的目的性可幫助他組織他的行為，例如：安排治療計畫；瞭解意義性會激勵患者更積極地參與治療活動，以達到更佳效果。當作業成為手段時，Trombly 教授提出 3 個重點來設計及組織治療活動：給患者選擇 (choice) 活動；設計遊戲環境 (enhanced context)；還有製成品 (product)。當患者可以選擇自己喜歡的活動，他的投入感會增加，這是增加作業意義性的一種方法。治療師亦可通過特定的遊戲規則來增加對活動的難度和趣味性，使活動對患者更有意義。傳統的作業治療利用手工藝為媒介，改善患者心、身的健康。製成品反了患者的能力，也代表了他的成就。但如果活動沒有製成品，可考慮安排結業會、畢業典禮等慶祝活動，增加患者的滿足感和成就感。所以我把這稱為設計活動的 3C 重點：即 choice, context 和 celebration。



制造意义作业的实验室

一、“Psychosocial Round” 鼓勵分享

大埔醫院是我製造意義作業的實驗室。首先,這不是我一個人的專案,而是整個部門的目標。為了建立關注病者的身、心、社、靈各方面需要的 OT 團隊，我們設立了每月一次的“Psychosocial Round”，各同事輪流分享個案，但要報告他們觀察到及協助解決病者在心理社會上的問題。我很喜歡及非常重視這些分享，在很多次分享中，我看到同事的笑與淚，他們都在這些分享中成長，續漸提供 Yerxa 教授所說的“authentic occupational therapy (真實的作業治療)”給病者。

二、「意義」在治療中的「普遍性」運用

上文說過主體的「確認」是解決「意義」抽象性的方法，只要主體認為這作業對他有意義，這已確立其真實性，並可作為治療方案。那麼，「意義」有沒有「普遍性」？我嘗試從中國哲學解答這問題。首先我用王陽明的「四句教」來闡釋「意」，從“無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物”這四句中，我們意識到「意」是動態的、是有選擇和追求的。《中庸》說“義者，宜也。”，即“正確合宜的道理

或舉動”。所以「意義」即人心在選擇適宜的道理及生活。人是群體動物，大家相處於共同的時間和空間，我們有共通的文化和價值觀！在大埔醫院時，我們運用了「意義」的「普遍性」，設計了不少值得回味的「作業」活動，以下是我們團隊過去 20 年一些有意義的作業治療活動分享。

三、《尋找生活意義的故事》

我們在 2001 年編制了一本名為《尋找生活意義的故事》的小冊子，目的是希望通過一些有意義的故事，鼓勵正在患病感到彷徨的院友。《尋找生活意義的故事》編輯小組由多位院友與職業治療師組成。此小冊子搜集多個由病者自述或治療師描述的故事，目的是希望讀者能珍惜生命的意義。令其他病患者或其家屬從故事中得到啟發、支持和鼓勵；令年輕的治療師更瞭解病人的感受和需要。



今天再看當年為小冊子寫的序，也感到非常回味！以下是序的部份內容，不知你是否同感？

“這裏不能為你提供什麼是有意義的活動，因為答案只有你自己才知道。人生的意義是需要通過活動來展現，只有通過溝通、分享和認同，人才會發現或創造這份「意義」。只要你能主動觀察自己生活的喜好，並積極參與及欣賞自己的成就，你一定能體會到這活動對你的意義。積極的人生是主動參與，通過參與才可創造意義，才可成為健康新人類。”

我當時用了“生命的意義在於--體驗”作為結語。反思這段文字，我看見儒家思想、ICF 及積極心理學的影子！你看到嗎？我反思到「體驗」是作業治療最獨特之處！OT 設計有意義的活動，與病者一同參與，以便作出輔導及調整。而病者在參與的過程中有了體驗，有體驗才有感受，有感受才會有動力改變。

四、環境在作業治療的創新使用

在剛結束的第七屆的國際作業治療研討會裏，Smith 教授談到「空間及環境」在作業科學的重要性。我們大埔醫院 OT 團隊在 20 年前已意識到這點，我們當時已推廣一句口號：「建立一所不像醫院的醫院、建立一個不像作業治療部的部門」！這些離經叛道想法是「創新思維」的表現！我們從佈置部門環境開始，我們要建立一個有色彩的部門環境，這個想法是基於一個



信念：「住院病友的內心壓力是很大的，而一個溫馨的環境可幫助院友減壓。在醫院裏等候是很不好受的，而環境的設計可使等候的感覺較易過！」這是一個多麼有意義的目標！



我們說服了醫院的管理層，在醫院大堂設立壁報箱、展覽箱，展示與康復有關的事物。有了這些展覽設備，醫院的大堂也變得多姿多彩，甚至可用來作展覽廳！我們亦定下使用展覽箱的原則：

1) 要展示正面和積極的資訊；2) 有病人參與展示的製作；3) 介紹 OT 如何幫助病人的工作。有了環境的支援，我們可以嘗試更多的「有意義」專案。這些專案可以宣揚更多有「普遍性」價值和意義的作業活動。例如以幸福、希望、衣、食、住、行、家、給最愛的你等為主題的活動。以下是一些例子：「衣·道」的主題是鼓勵長者通過衣著來展示活力，不要因年老而放棄了自己的形象。適當的打扮仍可表現個人的魅力和自信。我們更以時裝雜誌的形式，把 OT 利用輔具和改良

方法，使病友自己能穿衣服，我們也建議「尿袋」也穿衣，幫助病友克服外出的心理障礙，重投社交生活。「嘗心樂·食」記錄了一個治療小組的過程。通過大家對「食」的分享來探討「食的意義」。參與小組的院友除了一起想當年外，還帶給我們很多人生道理，例如：分享、品味和創新。我們可以從「食」的活動裏體驗很多人生價值，希望大家能更珍惜目前跟自己同台吃飯的親人和朋友！「愛的配方」更可喚醒人對家人關注，以改善彼此關係。

總結

「作業」與「意義」息息相關，「意義」更是定義「作業」的必要條件。「意義」因人而異，很難言說！但其實「意義」充滿在每個人身邊，只是未被發現及確認。「作業治療」的重點是如何使用「有意義」的活動，令病者可以體驗生活，從而改善逆境及追求更好的生活！準備這篇文稿是很有「意義」的「作業」，我個人，獲得了一次「懷舊及回味」的機會，在 PERMA 幾個維度上都有增值。寫這篇文稿的另一意義是藉此分享，能引出更多討論及更高智慧！

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。

最後，我沒有 Christiansen 教授的文彩作一首詩來表白，我只能引用一首曾經看過志勤禪師的禪偈來描述對「意義」感悟及反思過程來結束這文稿：

三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝。
自從一見桃花後，直至如今更不疑。

參考文獻

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.

黃錦文、曾光. “如何在作業治療中運用積極心理學的 PERMA 理論模型提升幸福感”. *康復學報*. 2018, 28(1): 5-11.

黃錦文. “作業的創新使用.” *中國康復*, 2012; 27(3): 163-165.

黃錦文. “作業治療從尋找意義開始.” *中華物理醫學與康復雜誌* 2005; 27(1): 56-57.

