

作業的實踐和感悟

沈美雲
香港退休職業治療師

患病經歷

首先多謝黃錦文會長的邀請，讓我分享個人如何透過不同作業重整生活。由香港理工職業治療畢業後，服務於公營醫院二十九年，一直工作順利。

2000年患有視神經炎(復發性)；2005年視神經發炎後，脊椎也發炎令下肢先失去感知和活動能力，病症改為視神經脊椎炎(復發性)；這個病，在香港罕見，初時也不知所措。幸得親友和醫療團隊的支援和鼓勵，經過6個月康復治療，功能上可用一枝拐杖走路；視力依賴一只正常眼睛，但每到冬天視神經和脊椎又會發炎。有了經驗，不再恐懼，可於3個月內復工！折騰了五年，直至視力剩餘10%，終決定申請提早退休，尋找健康。

退休的第一年仍花很多時間去求醫，包括：西醫覆診，中醫(吃中藥，針灸，推拿)，經醫治後，視力恢復至25%。筆者仍放不下工作的生活模式，學習普通話之餘，還當HKIOT義工參與籌辦研討會。可能自己精神緊張，視力又變差。不敢駕車，怕單獨外出會迷路和跌倒，情緒變得低落。幸得生命教練 Life Coach, Charles Hamrick，鼓勵我去公園，一邊散步一邊聽舒緩的音樂和聽經文，放鬆心情，有靈修的作用。

筆者恐懼終有一天會完全失明，申請學習視障人士的生活技能課程。香港只有盲人輔導會提供訓練，輪候時間頗長。等了一年多(退休後第二年中)才獲得家居訓練。定向行走包括：學用白仗走路(由於筆者平衡力不好，所以用拐杖代替)，橫過馬路，上落樓梯，自動電梯的安全，生活技能包括：煮食技巧，用刀技巧及安全，儲存衣物，食物，雜物方法，方便尋回；家居清潔，熨衣服，穿線，縫紉等。透過這個課程，大大提升筆者的IADL能力，重拾家庭主婦的角色。

後來醫生告訴筆者，外國有初步研究利用Rituximab防止復發，由於沒有實證，香港醫要自費。在2003年丈夫患非何傑金氏淋巴瘤 Non-Hodgkin's Lymphoma，其中一種化療藥也是Rituximab(利妥昔單抗)，可惜他醫治了五年離世。當時只希望能見到最小的兒子大學畢業，所以我勇敢地嘗試，每半年打二次Rituximab。感恩至今已十年並沒有復發，身體也強健起來。

參考香港嚴重殘障人士經歷—如何透過作業，重整生活

回想1998年修讀Curtin University 校外的OT碩士課程，用定性研究 Qualitative Approach，去研究香港嚴重受傷的康復者如何重新建立新生活 (Occupational Adaptation for People with Physical Disabilities)。接觸了不同自願機構，選擇了8位(7男1女)成功康復後投入社會至少兩年的人士，經過詳盡記錄和分析訪問，以下是对比訪問的結果和筆者的感悟：

	8位嚴重受傷的康復者	筆者(低視能人士)
心理障礙，被歧視的感覺	坐輪椅被歧視，上巴士，地鐵被指罵阻遲他人上班	買東西時間價錢，被質疑為何自己不看價目牌

環境障礙	環境障礙 (只有樓梯, 沒有電梯或斜坡, 不方便輪椅使用者)	公共巴士及小巴的號碼太小, 低視能人士看不清。
乏作業	出院後缺乏作業, 令他們陷入困境	未找到適合的作業, 生活變得乏味。

八位嚴重受傷的康復者認為以下的支援是不可缺少：

1. 家人的支援
2. 信仰的支援
3. 康復團隊的繼續支援
4. 提供新科技改善生活質素

筆者完全認同，特別是新科技改善生活質素，如 iPad 的放大功能，方便閱讀。巴士公司建立 KMB Appa 顯示巴士多久到達，加大電子板號碼，方便視障人士，還有智能電話，可用語音，地圖引導到目的地。同時，不要害怕麻煩別人，先說出看不清楚，讓別人明白自己的困難，提供協助。

對於八位嚴重受傷的康復者，能夠幫助他們再適應過來，有以下幾個共通點：

1. 從作業意識到自己的能力(英語好，學電腦打中文等)
2. 發現有意義的新作業(替小朋友補習英語，志願機構參與文書工作)
3. 接受自己在家庭或社會的新角色(義工團體的領袖，雖然不再是一家之主，也可參與減輕伴侶的負擔)
4. 重新建立新的生活模式(接觸外界，參加自願機構的康樂活動)

學習新作業

筆者也有類似的體驗，完成康復療程後，仍舊希望強化肌肉，首兩年繼續針灸，推拿，亦參加復康會的運動班和水療班。後因無法駕車，交通不便，所以終止這些作業。轉移到居住的社區內找興趣班，如瑜珈班，中國傳統拉筋班，書法班，西班牙語，韓國語，日本語等，找出適合自己的作業，結果有三項作業持續了差不多十年。另外，沒有駕車的關係，在區內只用腳代步。這也幫助我恢復下肢肌能和增加出外郊遊的信心。

1. 書法

選擇這個作業的原因，視覺上是黑白分明，對眼睛沒有太大的挑戰。父親的楷書寫得工整有力，可惜小時候，沒有跟他學習。現臨摹不同書法家碑帖，發現中國文化博大精深，書法能鍛煉集中注意力和空間感，訓練坐或站立端正姿勢。現少閱讀報章和書籍，執筆忘字，學書法可彌補不足。

上課時，老師會點評大家的功課，然後示範。同學的互相提問令課堂不會沉悶。老師亦會分享其作品，教我們如何運筆，佈局，欣賞書法和說書法歷史故事。同學間也會互相鼓勵。最高興是寫揮春的環節。每年都為家居添上新



年氣氛。剛巧我有兩位中學同學退休。也喜歡書法，閑時會聚集在一起練字。所以，這個作業也令我感受到友情，關懷及鼓勵。

COVID 疫情期間，由於不能上課，只有在家中自習。慢慢開始疏懶。所以筆者比較喜歡面授課堂，群體的存在和互動帶給筆者輕鬆快樂的心情，有老師提點亦容易進步。

2. 中國傳統拉筋班和八鍛錦

選擇這兩套運動，是可以在細小的空間進行，筆者每天在天臺或公園做半小時，下雨或太熱的日子，留在家中練習。這兩套運動能拉動全身肌肉筋鍵。而練習後，消除五十肩周炎。強化下肢肌能，再者上課時認識同區居住的朋友，成立拉筋小組，每星期一次一小時的運動班。我亦常與親戚朋友分享，鼓勵他們學習，擔任他們的短期指導員。

3. 學習外語：西班牙語，韓國語，日本語—增強記憶，方便外遊

為了增強記憶，筆者選擇這個作業，防止腦退化。但弱視的關係，無法看得清老師在白板上寫什麼，所以選擇網上免費教材，自修。近期學習日語，亦增加外遊的興趣。與三位朋友結伴自由行，我擔任編排行程，因筆者和朋友的體力有限不能應付大多山路和石階。我會搜集資料，計畫行程安排交通，住宿等。出發時要靠另一位懂日語朋友做領隊。

4. 自我編排季節的作業

春天大地回暖，正是種植的好時機，利用陽光充足的陽臺，成功種出鳳梨、蕃茄、茄子、秋葵、香草、薑、蒜等；花卉方面成功種出有太陽花和鬱金香。由於視力問題，捉蟲、施肥、移植等工序都找人幫忙，我負責翻土、下種、澆水等。雖然收穫不多，但與大自然接觸，感受到周邊的雀鳥高歌，心靈上感覺寧靜，平安！



夏天游泳，可惜因疫情關係，近年也不敢下水。改約朋友打保齡球。

秋天多結伴郊遊，探索香港旅遊新景點。秋天天氣乾燥，最適合曬果皮。果皮的香味充薰滿屋，美味有益的果皮，最適合煲湯和紅豆沙糖水。

冬天是修補天臺的最佳時間，我會一邊油漆一邊曬太陽，吸收陽氣。說實話是自己油漆得不理想，每年都想改善。



家庭聚會，喜慶日子都會負責安排煮不同菜式，春節也自製蘿蔔糕，芋頭糕，馬蹄糕等賀年食品。令生活添些味道色彩。

筆者慶倖自己是作業治療師，懂得將作業分析(task analysis)；每次建立可成功完成的目標 (set an achievable goal)。一步一步建立信心，當犯錯或遇到困難時，會反思，尋找改善方法(Adaptation)，特別新科技問題，找年輕人幫忙，解決問題，跟他們學習。

筆者每日編排一項作業，沒有太大壓力下重整活方式。選擇的作業(書法和外語)跟學習有關，部分原因是趁還有視力，學習多些東西。透過學習不同的作業，令生活更豐盛，更有意義。

可能是緣份或上天的安排，在學習班中，認識很多新朋友，他們沒有人感覺到我的殘障。當我普通人一樣。我可輕鬆投入新角色。筆者再不是管理層，現在是追隨者！特別出外旅遊時，安心隨著看懂路牌的人。特別和兒女出外旅遊時，他們會挽著我的手，怕我迷路，令我有幸福的感覺。交心的親友健康出問題時，也會給他們意見和分享個人經歷，成為他們尋找健康的引導者。

總結

透過不同的作業，能提升個人身心健康。參與群體活動，感受與社會，外界接觸，不再孤單。若能新的目標更好，可以帶來生活的新挑戰。例如筆者為了出外旅遊，加強訓練腳力。今年三月去了日本東京 8 天，每天步行 8 小時，挑戰體能的極限，目的是觀賞櫻花，拍攝到不同景色，也是賞心樂事。在此，現與大家分享賞櫻的作業。

