

義大利麵復健？職能治療果然非常棒

葉山 靖明

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

我想在這裏跟各位分享我的復健體驗。

(1) 一個人的旅行 各位是否聽過「背包客」這個稱呼？

背著大大的旅行背包，穿著涼鞋牛仔褲，招手請駕車者順道載一程，沒什麼錢也要從事長期旅行的人我們叫他作背包客。我在 20 歲的年代就是一個背包客，到澳洲，南美洲，歐洲與西亞流浪了好一陣子。在秘魯與巴西時住在便宜的旅社自己準備餐食，觀賞自然美景，享受人間生活。30 歲的年代回到日本後，我在大學與專門學校擔任教授會計學，稅法的講師，結了婚，蓋了房子，有了 3 個寶貝般的孩子，在福岡縣宗像市過日子。自從成了家以後，帶著孩子們去露營，從事戶外活動，我的旅行從一個人的旅行變成了 5 人的家族旅行。

於公於私都非常的忙碌，但也可說是非常充實的人生。

(2) 突然間 2006 年 2 月 10 日下午 3 點。我 40 歲那年的冬天。

在福岡市博德區的專門學校的會議中，自己右手寫的字漸漸的歪扭起來。即使是想用原子筆在筆記上寫下整齊的文字，寫出來的竟像畫符一般難以辨認。「哎，怎麼了？」當發現自己想要從椅子上站起來卻站不起來時，我開始逐漸瞭解到自己的身體出現了很大的變異。

馬上，兩位同事陪著我搭計程車到市中心天神的醫院。

當計程車抵達醫院時，我的身體已經變的僵直，發不出聲音，視野內看到的東西都是黑白色的，呼吸很不平順，就像是在電視上看到的「突然倒地」的一幕，讓我感到「死亡」已經靠近自己身邊。

原因是左腦的腦內出血。

頭殼裏的血管破裂，在腦中出現的出血狀態，影響到神經，身體的各項機能也因此衰落。傍晚太太趕到醫院時，雖然我還有意識，但卻無法順利發聲（失語症狀的開始）。在病床上即使想要跟太太說「我不要緊」，確是講出「屋喔，無，一奧，醒」，連發音都變了樣。

漸漸的，我右半身的感覺開始消失，24 小時後，右半身完全沒了感覺，也完全不能動了。

我的右半身，以及我的人生，我的家人，就如同被丟入了黑暗的深淵。

(3) 復健 住院的第二天就利用平行杆等器具開始了練習走路等等的復健。連一步都走不出去。過了 2 個禮拜，我坐著輪椅出院轉到自家附近福津市的醫院。

在這邊，有教運動的物理治療師，教說話的語言治療師，跟教我洗澡的各個動作，操作電腦等等生活上的各項活動的職能治療師（以後用 OT 代稱）。這 3 位「復健老師」開始了我的復健治療。



其中 OT 是位 20 多歲的女性，非常的體貼開朗，就像是守護著我的人生一般非常的暖心，常常聽我講旅行的事情，也稱讚我在大學擔任講師講課等等的工作。當時我的人生就像是被推下了懸崖，住院時的種種不安以及家人對未來的恐懼等等 OT 老師都專注的一一聽我述說。

我：「真希望就像以前一樣，能再度站上澳洲大陸，跨出步伐。」

OT：「對啊，若是能實現的話那就太好了。」即使是異想天開的夢想，她也專心的聽著我說。

有時候在 OT 室裏一起開懷大笑，有時候在傍晚的討論室一起流淚。即使過了 2 個月，動也不動的我的右半身為我的人生帶來了焦急與不安。

未來，完全看不到。

(4) 用意大利麵復健！？ 某天跟 OT 老師的對話。

我：「昨天在 OT 室的廚房，有位身為家庭主婦的病患在做料理。用做料理來復健，這種復健，也不錯ㄟ。」

OT：「（笑著說）對啊。」

我：「雖然我不是家庭主婦，我也可以做料理嗎？」

OT：「當然啊。如果你也希望的話當然可以。」

我：「ㄟ？真的嗎？沒騙我？那，菜單的話，我想做和風義大利麵。」

OT：「（笑著說）聽起來好像好好吃喔。」

我：「當然，超級無敵好吃。我教你怎麼做和風義大利麵吧。」

在院內只能用拐杖稍稍走幾步的我要長時間站在廚房，即使想像也都能知道這是件困難的事。但那天，我把拐杖放在一旁，開始做起了料理。用左手將鍋中的熱水煮沸，把義大利麵散開放進沸騰的熱水中，放入鹽巴，好幾次確認麵的軟硬程度，眼鏡也起霧了，兩人大笑。用網勺撈起麵來滴上橄欖油，感覺著活生生般剛剛煮熟的麵香。

也許就在同時，我感覺到活生生的自己。

將白蘿蔔磨成泥，把柴魚片從帶中取出，紫蘇葉切絲等等的動作無法僅靠左手完成，OT，當我的助手一起幫忙，讓我順利的完成。

事後才聽說，OT 老師為了幫忙讓我的動作能順利完成，前一天到很晚都留在 OT 室裏。真是幕後推手，讓人感激萬分。

邀請了平日照顧我的語言老師，我們就在醫院的 OT 室裏開始了午餐時光。（參閱照片）

當然，美味極了。

而且這是第一次用左手做的料理（職能），更是讓人高興。

這份成就感就像是讓我救回了將要消失的自信。

不僅單單是語言的復健，不僅單單是運動的復健，而是利用料理這個「有往日回憶的職能」，「有意義的職能」來做復健，讓自己親身感受起自己活著的可能性。

一個人？當然不是。

跟職能治療師的老師，兩個人一起。



這次的職能治療是用料理這個職能來進行。這個職能就如同我在南美的便宜旅社當旅行者的時候，以及在宗像市內的家裏為孩子們做義大利麵的時候，所進行的「有意義的職能」。

這次的利用料理所進行的復健，也是我的心理的復健，我人生的復健，讓我找回了身為自己的驕傲的復健。當我重新感受到自己時，我不再悲歎動也不動的右半身，而是找回了原來的自己，堅定的朝向新的未來前進。

這種復健，才是「職能治療」。

(5) 來自 OT 老師的贈言 結束 3 個月的住院期間，我帶著身體麻痹的後遺症辦了出院手續。

OT 老師這麼跟我說。

OT：「我覺得跟生病前的葉山先生比起來，現在的葉山先生比較好。」

我：「哦？……。」

淚水不斷湧出，連話都說不出來。

拖著動也不動的右半身出院，心中只有恐懼與不安。是否能回到原來的職場，恢復以往的人生，對這些我完全沒有自信。但 OT 的老師卻跟我說「跟生病前的葉山比起來，（半身麻痹的）現在的葉山比較好。」大概是出自善意的欺騙吧。即使如此我還是好高興，好感動。淚水停不下來的那一刻到現在還記得。

過了幾年，有機會再次與 OT 的老師相會，我問了她當時跟我講這句話的真意。OT：「我覺得啊，生病前的葉山先生是很強勢的人。該怎麼說呢，像是那種『向前行，啥米，攏嘸驚』的人。但出院時的葉山先生因為有了生病的經驗，更能瞭解弱勢者的心情。也就是說：從以前強勢的葉山先生，變成出院時即使強勢也能理解弱勢的葉山先生。這樣真的很好很棒。對不起，這只是我個人的想法脫口而出。」

聽老師這麼說，原來人——OT 是可以擁有這麼善良體貼的心的啊，忍住淚水感動不已。

至今這個贈言仍是我人生當中的寶物。

出院後以這個半身麻痹的身體活下去不是件簡單的事，有著許多的辛酸，歎息，欽羨，遺恨跟痛苦。

但每當我想到 OT 老師的贈言，我就有力量咬著牙，拖著沉重的右腳，一步一步向前邁進。

OT 老師為了讓我「活下去」所進行的的復健，原來是用言語進行的啊。

(6) 之後重返社會 出院後我開始去日間照護機構，跟同為半身麻痹的同學組成樂團，開了迷你音樂會，進行了屬於自己的職能治療。打消了復職的念頭，我用我自己的左手整理了資料，設立了公司，開始經營日間照護服務機構。

我的目的在於對高齡者或身心障礙者提供職能治療。公司至今已經營運 9 年了。（在這當中的 17 個職能治療的故事，請參閱「所以，好喜歡職能治療！」（三輪書店出版）。



2007 年，蓋起第一個日間照護機構

現在我除了擔任董事長經營 4 所開辦日間照護的長期照護機構以外，也登上了專門學校與大學的職能治療學系的教壇。在專門性雜誌上寫專欄，在學會上發表研究成果，在研究所寫論文，等等。有大家的關照讓我的人生變的非常精彩熱鬧。

半身麻痺的狀況並沒有好到哪里去，但我的生活範圍擴大了許多，30 多次以上的出差也都是自己一個人搭新幹線或飛機。

我深刻體驗利用職能做復健的「職能治療」讓我的生活以及人生蘇醒了過來。

(7) **兩個背包客** 2016 年的春天。發病後的第 10 個年頭。當時 8 歲的長女已經 18 歲，考進了他想進的學校。為了做個紀念，我們兩個人開始了橫斷澳洲大陸的 11 天冒險旅行。

兩個人買了機票，背起了大大的行李，搭上了飛機，到西澳的大學講課，看著女兒抱著無尾熊，啊，我又再度來到了這個紅土的大陸。而且在這沙漠裏的露營場裏兩人吃著烤肉。

現今背包客變成了兩個人，會計學的講師變成了澳洲的復健概論講師，而當時的義大利麵變成了鱷魚烤肉（會心一笑）。

10 年前在醫院跟 OT 老師談到「復健的目標是澳洲旅行」，在經過 10 年的歲月後完美的實現了。不僅僅是實現了當時的目標，這更是我與女兒最棒的背包客二人旅。我在南半球感受到，職能治療是個讓人生復蘇的復健，而職能，語言跟心創造了新的人生。

真的，我好感謝職能治療，感謝職能治療的老師。

付記

這篇文章的 (1) - (7) 的每個段落都含有我想給各位的訊息。即將入學的各位若有時間的話可以各個段落反復閱讀，想想筆者想要告訴各位什麼，也許這樣讀起來會更有趣。

有興趣的人可以試試看。(*^_^*)

此篇文章取自醫健教育分科會 職能治療小組 教科書政策委員 編著，「入學前開始學習的職能治療的基礎」，滋慶出版股份公司 2018 年翻譯。譯者：王治文，東北文化學園大學醫療福祉學院復健醫學系副教授。

鳴謝：葉山靖明先生、滋慶出版股份公司及王治文教授，使此文章得以在《中華 OT 電子期刊》轉載。



2016 年，在澳洲的二人旅