

作業治療：填滿生命的意義

林靖

福建醫科大學健康學院

作業是作業治療的核心。作業的英文名稱occupation是英文單詞occupy變化而來的，occupy一詞是指佔有時間，佔有地點，佔有物品，捕捉心靈等意思，也就是用時間、空間、物品來填滿時空及人們的心靈。簡言之，作業是人們利用自己時間所做的一切事情，包括照顧自己，享受生活，並且有助於他們的社區的社會和經濟發展。作業一般被視為在一個人的生活裏有獨特的意義和目的的活動，它沒有特定形式，可以打麻將、去圖書館學習、做家務等。任何活動只要符合對人類個體“有意義”的定義就可以被視為作業。那麼，我們應該怎麼理解作業治療中“意義”一詞呢？

首先，要理解“意義”一詞，我們需要確定一個中心——患者是作業治療的主體。作業只是外在形式，作業對患者的意義才是活動的靈魂。擁有了患者，“意義”才不再是一個純粹的抽象的概念了。因為患者個體之間的差異，意義大多取決於環境因素，包括時間、文化、環境和主題，以及其他許多相關的範疇。

雖然我們很難界定作業治療中“意義”一詞，但它明顯與語言及精神範疇息息相關。“意義”的大意是將世界上事物的表像聯繫起來。“意義”把世界上細小的、不相干的部分變成較大的、有聯繫的結構。“意義”能讓人根據可供考慮的選擇，依照個人價值，參考長遠計畫及一些等級目標來作決定。有研究表示，假設人類對意義有四種基本需要，即對目標、價值、功效及自我價值的需要。這四種對意義的基本需要並非生存的必需條件，但是一旦這四種需要不能滿足時人們就會表現出痛苦、困擾和不安。

自理活動、工作及閒暇是作業治療所關注的三大範疇。作為一名OT學生，我對這些層面或多或少有了些自己的感悟體會。

一、自理活動的意義

自理活動是人類生存最基本的要素。在治療活動中，應該把“自我”這個層面作為自理活動的焦點，尊重患者的個人意義，並給予患者選擇的權利。例如，排泄是最私人 and 最不願旁人看見的日常活動，因此在治療過程中應該給予患者足夠的隱私空間和尊重；飲食則可被視為純粹的社交活動，但同時也是能反映生活素質的一個重要元素，因此在治療中應該給予患者合理的飲食選擇和營養指導，以幫助患者恢復健康。總之，在治療活動中，應該尊重患者的個人意義和選擇權利，幫助患者恢復自我能力，從而更好地實現自理活動。

二、工作的意義

工作是一種創造價值的活動，它的意義和價值因工作性質和工作者態度的不同而有所不同。對於許多人來說，工作是一種令人嚮往的活動，是實現自我價值和成就的途徑。

同時，工作也可以是一種享有高度自由的自我表現機會，讓工人能夠充分展示自己的才華和能力。除此之外，工作還能夠實踐某些社會需要，為社會做出貢獻，並為工人提供較廣的社交圈。在工作中，工人不僅能夠獲得金錢報酬，還能夠獲得挑戰、變化和自由等元素，這些元素能夠提升個人的能力和自信，讓工人更好地適應社會的變化和發展。因此，工作對於每個人來說都是非常重要的，它不僅能夠帶來物質上的收益，還能夠帶來精神上的滿足和成就感。

三、閒暇的意義

閒暇可被視為有效地利用空閒時間。閒暇時間可以用來參與社交活動，結交新朋友，拓展社交圈子。同時，閒暇時間也可以用來進行身體鍛煉，例如運動、健身等，有助於保持身體健康。此外，閒暇時間還可以用來學習新的技能或知識，例如學習一門新語言、閱讀書籍、參加課程等，有助於提升個人素質和競爭力。總之，合理利用閒暇時間，不僅可以豐富個人生活，還可以提高個人綜合素質，為未來的發展打下堅實的基礎。

“意義”可因應主體不同、周遭不同的環境而具有不同的解釋。因此，在作業治療中，治療師想要患者更加投入地參與治療，應先發掘活動對患者的意義，因為這個意義能成為患者的動力。積極地參與活動，除了可使人忘記痛楚、增加運動量外，還能提高人的自我觀念、自我控制能力、社交技巧及生活滿足感。

