

## 重塑希望 —— 作業治療的力量

吳一凡

福建醫科大學健康學院

作為康復的一名學子，我真正接觸到作業治療是在大三的時候，我開始對作業治療有了初步的概念理解，以及開始明白各種作業治療的器具、方法。作業治療與物理治療最大的差別，是運用各種有意義、有目的作業活動來進行訓練，能夠促進患者功能的恢復以及提高日常生活活動能力，提高其生活品質。作業治療是指應用有目的、有選擇性的作業活動，給由於各種原因所致功能障礙患者進行檢查、評價和治療，以達到最大限度恢復軀體、心理和社會生活方面功能，以增進健康，預防殘疾發生和發展，預防勞動能力喪失。

通過理論與實操對於作業治療的瞭解和學習，我認為，作業治療具有非常深刻的意義。什麼稱為有意義的作業活動？什麼是有意義？在我看來是能夠以患者為中心，從患者立場出發，根據患者的需求、患者最想要恢復的功能來制定的計畫，而不是醫生根據以往的經驗來制定目標，主觀認為患者哪些方面需要恢復。一切對於治療基礎的思考都要建立在患者需求方面，治療主體是患者而非醫生，這樣才能更好地制定高效且有針對性的康復計畫，同時能夠極大提高患者參與感和治療主動性，進而使患者功能恢復就醫效率大大提高。作業治療計畫與訓練要基於治療前對患者日常生活、職業、娛樂等的評估來進行制定，才能最大程度幫助其回歸之前的社會角色，多維幫助患者完成所需生活，針對性做出適合每一位患者的作業治療計畫，體現出作業治療的獨特、全面與高效。作業治療對於那些即將從醫院或機構過渡到家庭和社區生活的患者來說尤為重要，治療師可以幫助他們逐步適應新環境，提供必要的技能培訓和支持，以促進他們的獨立生活能力。

作業治療可以幫助患者重新審視自己的身份和角色，並找到在生活中的意義和目標。通過參與適合他們興趣和價值觀的活動，患者能夠重新找到自己的身份認同，提高其自尊心和滿足感。因此，作業治療可以很好地幫助實現患者的自我價值輸出，人的價值在於創造價值，日常的價值輸出是我們獲得持續性快樂的最好方式，對於功能障礙的患者也是同樣。作業治療基於患者需求，為其提供系統直接的方式去獲得自我價值輸出的快樂，做出適當的價值輸出，比如為自己穿衣洗滌，為家人熱飯燒水，甚至恢復工作，使其真正熱愛生活，熱愛自己，積極享受人生。

作業治療能夠教會患者如何應對生活中的挑戰和逆境。通過訓練和指導，患者可以學會處理壓力、管理情緒和解決問題的技巧，提升適應能力和應對困難的能力。同時可以幫助患者建立有組織的日常結構，提高時間管理能力，這有助於患者更好地應對日常生活的要求，減少混亂和壓力，增加效率和自律性。

同時，作業治療可以通過鼓勵患者通過藝術、手工藝和其他創造性活動來表達自己，這有助於患者釋放情感、發展創造力，提高問題解決能力和表達需求的能力。作業治療

還可以幫助患者重新獲得日常生活中的功能能力，例如自我照顧、工作技能和社交互動。通過重新學習和訓練，患者能夠恢復獨立性，重新融入社會生活。作業治療的目標是幫助患者實現生活的滿意度和幸福感，通過參與有意義的活動，患者能夠享受到成就感和自豪感，提升心理和情緒的健康狀態。

作業治療對於那些在心理和情緒上遇到挑戰的人來說尤為重要。參與有意義的活動可以分散注意力，減輕焦慮和抑鬱的症狀，提升自尊和自信心。作業治療通過引導患者參與社交活動和社區專案，幫助他們建立支持系統、增強社交技能，減少孤獨感和社交隔離。這對於改善患者的心理健康和社會適應能力至關重要。作業治療以個體化的方式對待每個患者，根據其需求、目標和興趣制定治療計畫。這種個體化的方法能夠更好地滿足患者的特殊需求，提供針對性的支持和康復服務。

作業治療的意義不僅在於幫助患者恢復功能、提升生活品質、維護精神健康、促進社交互動，並以個體化的方式滿足患者的需求，而且能夠為人們帶來積極的變化和重塑他們對生活的意義和價值的體驗。無論是身體康復、心理健康還是社會適應，作業治療都可以為患者帶來積極的影響，幫助他們重新建立生活的平衡和意義。

