

一名康復學子眼中作業的意義

吳麗珠

福建醫科大學健康學院

我是一名大三在讀的康復治療學專業學生，作業治療學是我們非常重要的一門專業課程，通過對作業治療學課程的學習，我對於作業的意義也產生了自己的思考與理解，我目前尚未接觸太多的臨床作業，所以今天我們將圍繞作業治療學的整個學習過程來尋找我眼中的作業的意義。

在尚未學習作業治療學之前，我對於“作業”的理解是我們為完成學習方面的既定任務而進行的活動，簡言之就是老師佈置給我們的作業，那麼“作業”的意義就是通過練習讓我們更好地掌握學業知識，從而順利完成學業。然而，在學習了作業治療學之後，刷新了我對於作業定義的認知。作業治療學的第一堂課，老師問了我們這麼一個問題：“作業是什麼？”我打開書本，上面赫然寫著長長的一大段話來解釋什麼是作業。“作業是指作業活動的總稱。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。”這使我大為震撼，我曾經認為的作業原來只不過是作業的冰山一角，作業沒有特定形式，任何活動只要符合對個體“有意義”的定義就可被視為作業。“有意義”這個詞很抽象，就像莎士比亞所說的“一千個人眼中就有一千個哈姆萊特”，“意義”這個詞語因人而異，在每個人心裏都會有屬於自己別樣的詮釋和感悟。

那麼在我的眼裏，作業的意義是什麼呢？

作業的意義在於它是我們生活的重要組成部分，我們的生活離不開每時每刻的作業活動。隨著機體的不斷發育與成長，我們的作業活動能力逐步學習形成，在不同的人生階段，我們對於作業的選擇能力也逐漸發育成熟。從小時候我們以玩耍為主到現在的以學習為主，再到中年的以工作為主，乃至老年的以生活為主，這都體現了我們對於作業的選擇。在其中任何一個環節出現了問題，失去了作業的能力，我們生活的平衡將很有可能被打破，作業治療的介入可以幫助我們重獲作業的能力，回歸生活的平衡狀態。

作業的意義在於作業可以提高我們的生活品質，幫助我們更好地實現人生的理想。康復的目的在於提高患者的生活品質，作業治療作為康復的重要組成部分，它以作業為媒介，它的目的同樣也是提高患者的生活品質。在現代生活中，我們感受到越來越多的壓力，這就需要在日常生活中保持良好的作業平衡，保證合理地分配及使用自己的生活時間，即在生活中要注意勞逸結合，合理分配日常生活活動、工作/生產活動、娛樂和休閒活動的時間與強度，實現自己的生活理想。

作業的意義在於通過作業活動可以增進健康。健康不僅僅是軀體上的健康，也包括精神心理上的健康，如果作業本能不能夠得到滿足，人類自身就會在精神方面及軀體方面出現問題，有損於健康。當我們想做一件有意義的事情時，這件事情就已經對我們產生了意義，這也就構成了作業，它可以影響我們的情緒、人際關係或生活的滿足感。作業治療相信當一個人因病或意外影響能力時，可通過一些有意義活動來鍛煉體能、心智或其他能力上的不足。所以治療師的責任就是根據患者的能力和背景，設計或選擇對患者有意義的活動，並引導患者參與活動過程，享受治療的結果。作業，使我們的生活更加健康。

作業的意義在於它可以不斷提升社會的文化水準，在一定程度上提高人群整體素質及推動社會發展。對你我有意義的“作業”也許也對社會有意義，正如一個作家，他創作文學作品對他來說意義非凡，實現了他的人生價值，對於讀者，看到他的文章受到啟發從而振奮，去作業，去做對社會有意義的事。這一連續且互相影響的作業活動不斷地提升社會的文化水準，是提高人群整體素質及推動社會發展的方法之一。

作業的意義在於它能夠與環境互相影響。人與環境是分不開的，環境影響人，人也可以控制環境，兩者是互動的。在不同的環境中我們會有不同的作業，同時我們的作業活動也可以改變環境。比如我們在康復評定室做評定，在康復治療室做治療，作業治療的方案中也包括環境改造，這些都體現了人與環境互相影響，作業與環境互相影響。

作業的意義是無法用一個詞來定義的，它是發展的、變化的，甚至可以說它是無窮的，對一個人毫無意義的事情在另一個人那裏可能意義非凡，所以作業的選擇要因人而異，作業治療要因人而異，所以在作業治療前一定要問一問：“目前對您來說最有意義、最想解決的事情有哪些呢？”

