

## 在作業中探索自我

莫宇佳

南加州大學作業科學與作業治療陳學部

我是南加州大学作业科学与作业治疗陈学部（Chan Division of Occupational Science and Occupational Therapy, University of Southern California）的一年级作业科学 PhD 学生。第一次接触到作业治疗的概念，是在本科的必修课程中，对于作业治疗的了解始于对治疗技术的学习，课程讲师将看似简单却蕴含着生活哲理的概念和模型传授于我，那时的自己并没有真切感受到与作业治疗的连接。本科畢業後，我選擇在北京大學繼續探索康復醫學知識，所就讀的專案是北京大學與南加州大學陳學部合作設計的作業治療方向科研型碩士專案。我十分慶倖自己能夠以探索學術的期待和心態開啟作業治療的系統學習。當不同分支、具有不同側重的知識一點一點地拼湊起來，搭建出我腦海中的作業印象時，我在這樣的過程中逐步獲得了敏銳感知作業細微區別的能力，同時也把對作業意義的探索從單純感受的層面轉換到了有形的、有方法的、有動機的新視角。碩士畢業後我對作業治療本質以及意義的探索熱情不曾削減，很幸運地進入到了南加州大學的 PhD 專案中。在不同的文化背景下、不同的教育系統中，帶著原有的作業治療知識背景，建構起更加完整的專業認知。在 PhD 就讀過程中我的導師 Dr. Pyatak，她帶領慢病生活方式重塑實驗室（Lifestyle Redesign for Chronic Condition Lab）開展理論構建與療效研究，拓展著作業治療和作業科學的學科邊界，探索作業治療在行為科學和預防醫學中的應用價值。

我接受的教育一步步帶領我走近和走進了真正的作業治療與作業科學，同時也是作業的魅力吸引著我做出一個個選擇邁向了這一迷人的學科。很難去判定哪一門作業治療課程對我的影響最深刻，哪一個作業科學理論模型於我而言最具意義。但當我把這許多年學習作業治療的經歷、以及學習過程中發生在自己身上的變化總結回顧時，我最欣慰於作業治療教會我的思維方式，於我而言，作業的意義是，它為我提供了一種看待、解讀、和瞭解自己的新視角。

我逐漸成為了生活中的“作業體驗家”，試著去體會自己在不同環境中不同作業活動下的狀態，感受當作業活動以不同的順序和形式組織搭建在一起時發生在我身上的變化。仍然可以回憶起有關作業體驗的無數瞬間。

那是臨近碩士畢業的最後幾個月，每天睡醒後想到的就是待修改的文章、待填寫的表格、待審核的材料……專注於各種各樣的臨期任務，尚沒有感受到打破生活平衡的窒息與疲憊感，只是偶爾會發覺明顯少了過往生活中的歡笑。終於有一天，在太陽落下前

的時間完成了一天的任務，我拿出了紙筆，想要趁著閒暇幹些“閒事”。我坐在桌子前，傍晚的陽光斜斜地從窗戶照進來落在面前的角落，陽光走過的路徑上，可以看到幾顆從空中慢慢下落的灰塵，反射出溫柔的、區別於純粹陽光的明亮。想到畢業，回憶起過去兩年和專案同學一起經歷的許多過往，生出想法要給每個同學寫一句畢業寄語，希望能夠用短小的文字描繪出我眼中的他們。就在這樣難得空閒的時間裏，安靜溫柔的落日餘光中，腦中追憶著對每個同學的印象，手下書寫著精緻的小字，不知不覺便過去了兩個小時，也不知不覺地濕潤了眼角。

突然發現了作業的意義。悄無聲息的淚水並非因為當下所做的事讓我痛苦或難過，而是當下的自己真真切切從正在做的事情中感受到了那段生活裏默默遠離和缺失的美好。自那以後，我有意識地在忙碌中安排一些慢慢的、空空的事情，將節奏不同的作業活動穿插安排在生活中，提醒自己在每一次體驗中都充分地感受作業、感受自己。

有理由相信，是一項許久沒有經歷過的作業，讓我終於意識到生活中難以發覺的空缺，讓我重新建立起自己與自己、自己與生活的連接。作業的力量就在於，它帶給我的是最真實的體驗，它將我的思緒中那些遊移不定、難以捉摸的部分擷取起來，清晰明瞭地展現給我，讓我終於覺得對於自己又有了更深刻的認識。更令我著迷的，是作業與我互相交織難以言明的關係，我用充沛的生命力去創造和感知作業，同時正是這樣一個對作業有著信賴和熱愛的個體，又在作業中收穫了嶄新的生命力。作業就像是一個純粹真誠同時充滿新鮮感的好友，陪伴在我的身邊，以出乎意料的形式為我充注能量，只要我足夠仔細地關注和體驗它，它就能夠帶給我驚喜。

