

“我”與作業意義的故事

王詠詩 南加州大學

過去的一整個冬天，加州陰鬱多雨，出行也不方便，我因此開始在家裏思考各種“意義”，天氣是讓我思考的外在原因，那麼思考的內在動力大概是生活方式和生活活動的改變了——漫長的寒假有很多空閒，每天在家過著像鐘一樣準時重複的日子，重要的作業活動是日常自理（洗漱洗澡）、做飯、吃飯、運動、看書、彈琴、社交、偶爾外出採購、很少出門遊玩……

是不是這樣聽起來已經感覺到無聊了？過了一陣子這樣的生活，我也感受到日復一日重複的無聊，規律是規律，但開始在反復無聊中努力尋找些什麼，解釋些什麼，這個時候，對意義的思考在這個冬天出現了。

這些年我一直在努力追求作業活動的多樣性，因為樂於探索新鮮事物的天性，讓我不甘於每天每個週期來來回回做一樣的事情，於是近些年解鎖了各種作業活動，包括彈吉他、健身。但進行新的作業活動久了，無聊也難免出現，於是又開始對於某一項作業活動的深入研究，比如，就算是大家認為最簡單的吃飯，對於每個個體、每種文化來說也有豐富的意味。原本以為吃飯就像空氣，非常自然，從未仔細思考過這件事，直到來到異國他鄉，食材和生活方式發生巨大的變化，飲食結構、飲食方式也發生了巨大的變化，在家鄉的很多年，我很自然地吃著家裏的食物，有時也感覺厭倦，到北京上大學後，經歷了一陣子熱切嘗試新食物的體驗，飲食結構發生改變，體重波動也因此一定程度影響到了健康，讀研後，健康意識的提升讓我有意识地選擇自認為健康的食物，和朋友增加的社交也增加了一些外出就餐的機會，一起吃飯已經不局限於“吃飯”這個作業活動本身，而變成一種“聯合作業活動”（co-occupation），最近在社區裏實習，看了很多不一樣文化背景的家庭，選擇不一樣的食物和就餐形式也能發現外界環境、與他人關係以及文化對於吃飯這個活動的影響，而人們對於吃飯這個事情的演繹，其實就融入了自己對於作業意義的解讀。

對於我來說，每個稀鬆平常的作業活動都有很特別的意義，這些意義讓我成為更真實的“我”，因為我通過這些作業活動向外界展示我的生活、我的內心、我的人格特質，也通過特別的作業活動，和他人建立聯繫、與外界交互，這是這些聯繫和交互，才讓我更好地認識“我”。用專屬於自己的方式去做這些作業活動，就是作業活動的意義所在，尋找這種意義的過程，也是我在探索自己的過程，也希望用作業治療幫助人們探索自己、豐富內在，作業治療師可以在這個過程中作為人們與外界的媒介，提供積極的回饋和支持，成全人們的健康和幸福——一種深入瞭解自己的身心幸福。

