

## 我心中的作業治療的意義

鄭嘉瑩  
福建醫科大學

作為一名康復治療學專業的大三學生，還未真正步入到康復治療的實踐中，我對作業治療的瞭解僅僅停留在課堂學到的知識中。如果要談論作業治療，很顯然，我的資歷相對已經工作的老師、治療師們等來說太過淺薄，但對於作業治療的意義，我依然有一番自己小小的心得。

最初看到這個主題時，我想到的是課本上對作業治療的定義，它說作業治療是協助殘疾者和患者選擇、參與、應用有目的性和有意義的活動，預防、恢復或減少與生活有關的功能障礙及促進最大程度的功能，達到最大限度地恢復軀體、心理和社會方面的適應及功能，增進健康。在學習的過程中，因著背誦的需求，我品味著這段話的含義，認為作業治療的意義無非四個大字——幫助患者。可沉下心來思考，卻發現這四個字包含了太多，如何幫助？幫助什麼地方？幫助中會遇到哪些困難？於是，在之後的作業治療學課程中，我留心著這些地方，意識到作業治療是一個漫長且奧妙的過程。

去年暑假時，我父親因為一場意外導致了右手骨折，在醫院接受手術治療後，度過了相當難熬的一段時期。他是一個要強的人，在住院期間也很少尋求家屬和護工的幫助。但透過這一表現，我也看出他內心的脆弱。父親對我們常來醫院照顧他的行為非常抗拒，總是搖著手說他能照顧好自己，這種行為在回家後更為嚴重。他陷入了抑鬱的情緒裏，為自己不能工作的事情自責，為天氣炎熱傷口腫痛而急躁，後來也為手恢復度不好而焦慮。父親在家養傷的時光裏，逐漸變得沉默，也不愛出門見親戚好友了。我注意到他情緒的變化，才發現他是在為手指的靈活度擔憂。彼時我也只是一個學識淺薄的醫學生，我搜索了一些資料，試圖安撫他的情緒。在某天提出和父親玩撲克後，事情有了變化。父親一直很愛牌類遊戲，但因為沒有牌友的緣故他已經好幾年沒有打牌了。起初他的右手還很僵硬，但我一直鼓勵他多用右手，在幫助他緩解心情的同時，陪伴他一天天慢慢康復。傷勢好轉後，父親主動參與了許多家務，我則建議他多做一些手指部分的輕鬆活動，如擇菜、疊衣等，意識到自己仍可以發揮作用，父親臉上的笑臉也多了許多。

如今父親的傷已經康復了，但我忘不了他在康復過程中的灰暗的心情，我相信這個世界上還有許許多多像他那時候一樣處在焦慮抑鬱情緒中的患者。許多患者並不懂骨骼肌肉的關係，他們大多數人都在為自己無法做到穿衣、吃飯等等問題而苦惱。這就體現了作業治療的重要性，作業治療的意義不僅僅是輔助治療，也起到了緩解患者情緒、提高生活品質的作用。在此過程中，患者實際參與某項活動後，更容易理解其意義，從而提高對生活的意識和激情，而參與具體活動的前後變化也能更直觀地讓他們看到自己的進步，在獲得生活技能的同時提高自我認同感和信心。

此外，作業治療學還可以減輕醫療負擔。作業治療不需要採取藥物或手術等介入性方法，緩解了許多家庭的經濟壓力。而作為一種融合式治療手段，它可以有效銜接醫患合作，實現多學科、多維度的治療。

總而言之，作業治療的意義在於患者通過日常生活活動獲取康復和心理健康，同時提高生活自理能力和自我認同感。作業治療是連接患者和家庭社會的橋樑，它不僅僅是功能鍛煉的繼續，而且是獲得新的生活能力的過程。我們應該積極地推廣作業治療，讓人們獲得更高的生活品質和康復效果。

