



中华 OT 电子期刊

The Chinese OT e-Newsletter

本期专题：「作业」与「意义」

2023 年七月刊



编者的话

今期中华 OT 电子期刊的主题是「作业」与「意义」。选择这主题缘起是最近与 Charles Christiansen 教授的交流中，得悉他正在做有关「作业」与「意义」的研究，而我亦对此题目极感兴趣，所以就以此为主题。首先，我邀请了 Christiansen 教授为期刊写一文稿。他更分享了他在 2017 年写的一首诗，他的文章显示了他个人及对作业治疗专业的价值取向，也展示了他的情怀！非常感谢林国徽主任为 Christiansen 教授的诗和文章翻译，这是非常困难的任务，但林主任驾轻就熟，把原文的内容及神韵恰当地翻译出来！

第七届国际作业治疗研讨会刚在广州结束，梁国辉教授在大会的主题演讲发言题目是：作业意义的探究、阐释及应用。梁教授的报告刚好为本期期刊主题打下结实的理论框架，除了引用 Christiansen 教授的一些看法，梁教授更加入了中国文化，把「意义」融入重建生活为本的临床工作中。我近年对「积极心理学 (Positive Psychology)」极感兴趣，而积极心理学里的 PERMA (幸福) 模型，亦包括了「意义 (Meaning)」维度。所以我特别邀请了我的老师——曾光教授从积极心理学的视角看待生命意义感，希望各读者对「意义」有更广阔的视野。

我在学习「作业」与「意义」概念的过程中，深受美国南加州大学 OT 学者的影响，所以特别邀请了刘奕君老师为主题撰稿。刘老师毕业于美国南加州大学，她结合了中国传统文化，发表了「五维十工程」技术体系，各读者不能错过。在关于「作业」与「意义」的理论，我们亦邀请了台湾的李骐任老师从「意义」的角度看作业与作业治疗的关系。跟着我也凑凑热闹，写了一篇我个人在这领域的理解和反思。

「意义」是主观的、抽象的，可能从个人的经历分享，会较容易理解「意义」的概念。今期刊刊我们亦邀请了几位资深 OT 分享他们的故事及感悟。第一位是沈美云女士，沈女士是我 OT 同班同学，她退休前是香港沙田医院的职业治疗部部门经理。她可能是最早及唯一在国家最高领导人面前介绍作业治疗的 OT！她于 1998 年在前国家主席江泽民同志探访沙田医院时负责介绍作业治疗服务。她因病缠身，多年前已提早退休。她这次分享她如何运用「作业」去改善健康及生活质量，使我们更了解「作业」的意义和威力。沈女士更介绍了她的日本朋友——叶山靖明先生，他在 40 岁中风后，因接受 OT 服务后改变了他的的人生观，他现时更积极推广 OT 及开设日间照护机构。另外的 2 位分享者包括郭凤宜教授及刘晓丹教授。郭教授分享她从「意义」的角度怎样使用 ChatGPT；而刘教授则分享她与同胞一起奋斗的经历，把上海中医药大学 OT 课程建立起来！

本期期刊最后部分是「寻找作业意义的故事」征文分享。征文的对象是 OT 治疗师和学生，虽然时间急迫，但我们也收到了 36 份投稿！有些是个人对「作业意义」的看法，也有些是写观察及与患者互动之后的感悟。有些文章亦别具特色，彰显了作者的文字修养。但更值得高兴的是我看到同理心及以病患者为中心的价值观，正在年青的治疗师及学生中增长，这是令人欣慰及充满希望的！最后，作为本期的责任编辑，心情既兴奋，亦惧怕，开心的是想到好的主题及期盼看到专家的分享，怕的是做得不好及找不到专家撰稿！但无论如何，做好这份电子期刊是一项非常有意义的「作业」，希望大家多多支持！

黄锦文

2023 年 7 月

期刊目录

Some Thoughts on Reflective Practice Charles Christiansen.....	5
..... Charles Christiansen	
翻译上文：关于反思式实践的随想.....	7
..... 译者：林国徽	
作业意义的探究、阐释及应用.....	9
..... 梁国辉	
积极心理学视角看待生命意义感：为什么说我们每个人都应去寻找自己生命的意义？.....	13
..... 李静雯/曾光	
浅谈作业的意义.....	18
..... 刘奕君	
由意义的角度来看作业与作业治疗的关系.....	23
..... 李骐任	
我对「作业意义」的感悟与反思.....	26
..... 黄锦文	
作业的实践和感悟.....	32
..... 沈美云	
意大利面复健？职能治疗果然非常棒.....	36
..... 叶山 靖明	
How I have used ChatGPT for instructional designs: A personal reflections	
我如何使用 ChatGPT 来进行作业治疗教学设计：个人反思.....	40
..... 郭凤宜	
“国际标准、中国特色”锐意进取，勇毅前行	
——记上海中医药大学康复作业治疗专业发展之十年.....	45
..... 刘晓丹/胡军李晓林、吴燕、霍贝贝	
作业治疗的意义.....	48
..... 谢育龙 ¹ 、彭艳 ² 、董云霞 ³	
作业治疗：填满生命的意义.....	50
..... 林靖	
作业治疗从寻找意义开始.....	52
..... 陈慧昕	
作业故事随笔.....	54
..... 吕艳红	
《迭奏五音，谱色 OT》.....	55
..... 辜均焯	
作业治疗——给时光以生命.....	58
..... 刘雅宾	
作业治疗的喜怒哀乐.....	61
..... 罗丹丹	
寻找生命意义的旅程.....	62
..... 沈俊帆	
作业的意义——希望.....	64
..... 余宏伟	
重塑希望——作业治疗的力量.....	65
..... 吴一凡	
17岁少女长跑后倒地——醒来后：我还能跳舞吗？.....	67
..... 周惠婷	
《致篮球爸爸的一封信》.....	69
..... 詹创宇	
再见阿坤.....	71
..... 胡秋生	
你是一束治愈的光.....	73
..... 李旭辉	
作业治疗，帮助患者更好的生活.....	75
..... 任方圆	
实践出新知——我对作业治疗的认识.....	77
..... 孙康明	

期刊目录

“作业即生活”——我的OT实习有感.....	79
.....	王雨晨
一名康复学子眼中作业的意义.....	80
.....	吴丽珠
在作业中探索自我.....	82
.....	莫宇佳
“我”与作业意义的故事.....	84
.....	王咏诗
OT的意义.....	85
.....	匡奇芬
不一样的意义，不一样的色彩.....	86
.....	苏玉茹
以作业之基，铸岁月长流.....	88
.....	陈婧
作业使我认识鲜活的TA们.....	89
.....	崔甜甜
作业治疗：治疗疾病，疗愈心灵.....	91
.....	马雨欣
我心中的作业治疗的意义.....	92
.....	郑嘉莹
关于作业治疗意义的思考.....	94
.....	范在昊
作业系人，人系社会.....	95
.....	陈瑜珊
偶尔治愈，经常帮助，总是安慰.....	96
.....	林佚遥
无畏困难，笑对生活.....	97
.....	凌涛
尽得清欢与自在.....	98
.....	岳莲
寻找作业的意义.....	99
.....	王刚
寻找作业治疗的意义.....	101
.....	李雪芳
作业治疗的意义.....	103
.....	孙晋隆
寻找作业治疗的意义.....	104
.....	刘笑言
寻找作业意义的故事.....	105
.....	卢玉婷
作业治疗的意义.....	107
.....	阿丽亚·阿布都许库尔



Some Thoughts on Reflective Practice

Charles Christiansen

During my career, now spanning 50 years, I've learned that *reflection* is important for learning and for effective social interaction (as in empathy, which was the topic of my doctoral dissertation).

Reflective thinking, sometimes known as critical thinking about experience, can be traced back to the writings of John Dewey (1933). It began to influence occupational therapy in the United States with the work of Donald Schön, who proposed the idea of reflective practice to improve teaching and many other types of professional work (1987). Of course, many theorists in many fields have proposed models of reflective practice, and fundamentally they

agree that the process involves thinking about actions that have occurred, making sense of them, and using that information to guide further action.

In my judgment, it is the reflective step of *making sense of what has occurred*, that is most critical. Another way of describing this sense-making is that it is the process of making *meaning*. I have claimed in other writings (1999), that making meaning is a critical part of creating an identity or sense of personhood and that this process requires that actions be understood in the larger context of one's personal narrative or life story.

Of course, reflective practice by professionals involves reflecting on what an action can mean for *someone else*. This is why reflection is so closely related to empathy and why empathy is so important to occupational therapists. This is also why knowing information about a client's background and about their life story is important. I would argue that simply knowing about a client's performance limitations (or their medical

diagnosis) does not provide the therapist with enough information to provide fully engage the client or to select the intervention that might be most suitable given the client's particular circumstances and background.

Some years ago, a very thoughtful article was written by Maureen Fleming (1991). It had a provocative title, which helps me remember it even today. It was called "The therapist with the three-track mind." Working with her colleague Cheryl Mattingly, Fleming had done some ethnographic research with occupational therapists to better understand the occupational therapy clinical reasoning process. These two collaborators later co-authored a book on clinical reasoning based on the idea that the most effective therapists think about their clients on three levels or tracks at the same time. They described these three tracks as *procedural reasoning* (thinking about the client's physical condition that requires therapy), *interactive reasoning* (thinking about the client as a person with a life story and what that client might be thinking about their condition in a life context), and *conditional reasoning*, (which consists of integrating or combining procedural and interactive reasoning to make informed choices for intervention). According to Fleming and Mattingly, using the three tracks effectively requires the type of reasoning described in reflective practice, and is necessary for what used to be called, holistic practice, or "treating the whole person."

It's been 30 years since Mattingly and Fleming did their research and recommended the form of reflective clinical reasoning that makes for the most effective therapy, but I suspect that if someone were to repeat their study of how occupational therapists do clinical reasoning today, they might get very different results. My speculation regarding this is based mainly on the fact that the world and the nature of practice have both changed dramatically since that research was conducted. It is important to know that change does not always equate with improvement. Thus, the work of Fleming and Mattingly should encourage us to reflect on our own philosophies and practices and ask ourselves if occupational therapy can still lay claim to the idea that our profession is holistic? What do you think?

Christiansen, C. H. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *The American journal of occupational therapy*, 53(6), 547-558.

Dewey. J. (1933). *How We Think, A Restatement of The Relation of Reflective Thinking to The Educative Process*, D. C. Heath and Company.

Fleming, M. H. (1991). The therapist with the three-track mind. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45(11), 1007-1014.

Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. Jossey-Bass.

对呼唤的冥想
Charles Christiansen
Rochester, MN
2017. 03

(翻译: 林国徽 2023年4月22日)

要寻觅呼唤的真相
您必须发掘它的灵魂。
您必须遇见哪些被触动的人
- 认识那些亲眼目睹它的人们
并相信它的可能性。

要完全理解这呼唤
您必须感受其未被实现时的极度空虚,
未完成的角色、被遗弃的目标和失落的身份。
您必须经历怜悯所带来的羞辱—
孩子们对异样如何敏锐地凝视,
更完美的他人如何获得工作。

要完全地沉浸在这呼唤中
您必须学会其颂歌的语言。
让词语变成启发你的字句
充分领会歌词所描绘的意境,
并与您所侍奉的人一起探索其最远的天际。

唯此您方能始觉其丰盈,
去欣赏为何陌生的人们曾聚于水边
共谋为他人服务的愿景。
唯此您方能明白为何其共享的理念经久不衰
无视战争、抗衡和简易的诱惑。

那些身心破碎的人们就在眼前。
他们来自大战和日常的灾难。
他们寻求具洞察力和生活方式的医者
是谁掌握了意义源于做事的真理。

您既理解了这呼唤的深意
就是您明白从每个故事开始之时;
就是参与被视为原始需求之时;
也是您认识到有价值的治疗就是炼金之术
就是将科学与想象融合而造就希望。

意味着什么。这就是为什么反思与同理心如此密切相关, 以及同理心对作业治疗师如此重要的原因。也是为什么了解与顾客相关的背景和他们的生活故事是如此重要的根源所在。个人认为, 仅仅了解顾客的作业表现受限 (或他们的医学诊断) 并不能给治疗师提供足够的信息来令顾客全情投入或选择最适合顾客所处的特定情况和背景的干预措施。

关于反思式实践的随想

Charles Christiansen
(翻译: 林国徽 2023年4月22日)

在我超过 50 年的职业生涯中, 我明白到反思对学习和有效的社交互动有多重要 (就像同理心一样, 这是我博士论文的主题)。

反思式思维, 有时被称为对经验的批判性思考, 可以追溯到 John Dewey 的著作 (1933 年)。这种思维对美国作业治疗的影响则始于 Donald Schön, 他提出用反思式实践的理念去改善教学和其他众多领域的专业工作。当然, 许多领域的理论家们也都提出了反思式实践的模式, 从根本上讲, 他们的共通点是该过程涉及: 思考已发生的事情、加以理解并应用这些信息来指导进一步的行动。

在我看来, 最关键的步骤是理解已发生的事情, 用另一种方式去描述这种理解其实就是构建意义的过程。我在其他著作 (1999 年) 中提到, 构建意义是创造个性或人格感的关键点, 而这个过程需要把已发生的事情放在个体的自我叙述或生活故事的更大的情景中去进行理解。

当然, 专业人士的反思式实践应包括反思一个行动对他人

多年前，Maureen Fleming (1991) 写了一篇发人深省的文章。该文有一个蛮挑衅性的标题，叫做“具有三轨思维的治疗师”，这让我至今仍记得。Fleming 与她的同事 Cheryl Mattingly 合作，对作业治疗师进行了一些人类学研究，以便更好地理解作业治疗的临床推理过程。后来，就着最有效率的治疗师会同时从三个层面或轨道上为其顾客考虑这一主题，他们合著了一本关于临床推理的书。他们将这三个轨道描述为：程序性推理（考虑顾客需要治疗的身体状况）、互动性推理（将顾客视为有生活故事的人，以及顾客在其生活的情景中可能会关注的东西）以及条件性推理（包括整合或组合程序性推理和互动性推理，以便为干预作出明智的选择）。根据 Fleming 和 Mattingly 的说法，有效地运用这三个轨道需要应用到反思式实践中所描述的推理类型，并且对于以往所提出的所谓整体实践或“全人治疗”来说也是必要的。

Mattingly 和 Fleming 的研究距今已经有 30 年了，并得以推广成为促成最有效治疗的反思式临床推理的形式。但我怀疑，如果有人就如今的作业治疗师是如何进行临床推理去重复该研究，可能会得出非常不同的结论。我的推测主要基于以下事实：自该研究以后，这个世界和该专业实践的本质都已经发生了巨大的变化，重要的是要知道变化并不总是等于改善。因此，Fleming 和 Mattingly 所做的工作应引起我们对自己的哲学理念和实践进行反思，并自问作业治疗是否仍奉行我们专业所宣称的整体观念？你怎么认为？

参考文献

Christiansen, C. H. (1999). *Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. The American journal of occupational therapy, 53(6), 547-558.*

Dewey. J. (1933). *How We Think, A Restatement of The Relation of Reflective Thinking to The Educative Process, D. C. Heath and Company.*

Fleming, M. H. (1991). *The therapist with the three-track mind. The American Journal of Occupational Therapy, 45(11), 1007-1014.*

Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions. Jossey-Bass.*

各自努力
高处相见

作业意义的探究、阐释及应用

梁国辉

重建生活为本康复中心(香港) 主任

香港职业治疗学院 副会长

2023年6月10日,我应邀在广州举行的第7届国际作业治疗研讨会作了一场主题演讲,题目是“作业意义的探究、阐释与应用”。我与大家分享了我如何阐释意义相关知识及理论,并转化应用在重建生活为本作业治疗中,特别是用作强化服务对象的作业动机意志及用在引导重建意义生活方式。我愿意用文字方式,再与大家分享我的演讲内容。

引言

在作业治疗历史文献及学术文献中,反复提及作业的意义,强调作业意义对作业治疗的重要性。在2021年成都举办的国际作业治疗研讨会中,作业治疗权威学者Christiansen教授,以“21世纪正宗作业治疗”为题作了一次主题演讲。当时,我为他的演讲作了5分钟的中文翻译,因此,我对他的演讲内容印象特别深刻。Christiansen教授指出,“促进生活条理及创造生活意义,是作业治疗师的重要角色”。Christiansen教授又把正宗的作业治疗与意义连接起来,指出作业活动的治疗效果就像硬币的两面,一面是促进生活能力,另一面是创造生活意义。我对他这观点的理解是作业活动可产生两方面的效果,第一是作业活动在日常生活所产生的“作用”、解决日常生活所需、构成个人生活规律及完成社会角色责任的“作用”,另一方面的效果是作业活动所产生的“意义”、把日常每个作业经历所产生的意义累积合并形成“生活的意义”与“生命的价值”。

重建生活为本作业治疗的愿景是“所有服务使用者都可重建成功、愉快、幸福及有意义的生活方式”。曾经有学员问我:“什么是有意义的生活方式”?这是一种美丽的口号?还是可以达成的目标?我曾花了好一段时间探究作业意义的内涵,希望可把作业意义概念落地应用在日常临床服务当中。今天,我想与大家分享我探究成果,如何阐释作业意义的内涵、及如何把作业意义应用在专业及个人生活当中。我分享的内容包括:意义的一般含义,意义与价值,意义的内涵,意义的应用、特别是在强化作业动力及重建意义生活方式两方面的应用。

意义的一般含义

如大家查阅字典,可见到意义一词有多重含义,包括:事物所包含的意思与内容;人和事所承载的思想和道理;事物的作用;事物的价值。因此,我把意义总结为“事物的含义、承载的思想道理,和存在的原因、作用及价值”。大家可留意意义的几个关键词:“含义”、“思想”、“道理”、“原因”、“作用”及“价值”。

意义与价值

我把作业活动所产生的价值分成两部分,第一部分是物质价值,另一部分是精神价值,合并构成事物的整体价值。两种价值的比例会因人和因事有所不同,很多时候,精神价值的比重会比物质价值为高。物质价值可用金钱或等值物品的方式反映。事物的精神价值指人根据事物对自己及他人的重要性的判断,按照个人内在评价标准,赋予事物的超物质价值。

意义的内涵

我在探讨作业意义的过程中,尝试解答两个问题:“什么作业活动是有意义?”、“可带来什么性质的意义?”。这两个都是牵涉意义内涵的问题,我把探讨所得的答案总结为5个方面。

(1) 满足人类基本需要的活动都是对自身有意义的。凡是可促进维持个体生存与繁衍、安全与保障、发育与健康、成长与发展,感受爱与被爱、关怀与爱护的作业活动,对人都会产生很大的意义与价值。

(2) 彰显个人身份特质的活动都是对自身有意义的。凡是能反映个人独特存在,能发挥天赋才能、性格特质、个人才华;能施展个人所长、教化育人、著书立说、授徒传承;能促进人际联系、陶冶性情、心流神驰、独立自主;能维持高尚品格、道德标准、秉承正义、慈悲仁爱;能彰显肯定人生经历、身份角色、智识专长、成就建树的作业活动,都可产生很大的意义与价值。

(3) 行善助人的活动都是对受益者及自身有意义的。凡是对他人有益、有好处的作业活动,都会对受助者产生意义与价值,受助者越是缺乏,感受到的意义就会越高。施助者在助人过程中也会感到自己所做的事有意义,善举越大、出力越大,意义感就会越强。

(4) 无私奉献的活动都是对受益者及自身有意义的。凡是对所属团体作贡献的作业活动,维系成员团结、彰显团体精神、促进团体发展、达成团体目标、提升团体形象和声誉等活动都是有意义、有价值的。团体越大,对团体的认同感越高、所产生的意义感就越大。

(5) 宗教信仰的活动都是对自身有意义的。凡是祈祷颂经礼拜、奉行教义教训、践行灵性生活、遵守清规戒律、宣扬宗教精神等作业活动,都会产生强大的意义感受,意义感受反过来可产生强大能量,推动进一步的信仰追求。

意义的应用

意义疗法

有心理学家专门从事意义为本的辅导或心理治疗。奥地利犹太裔精神科医生弗兰克(Viktor Frankl)的logotherapy及华裔心理学家王载宝教授的meaning therapy是其中代表,两者的中文翻译都是意义疗法,是认知行为疗法的一种。意义疗法以谈话及叙事方式,利用意义回顾、发掘、重温、重整、和创造等技巧,按照特定操作模型,纠正患者错误思想,调整不良思维方式,以解决患者的问题,克服面对的困难,缓解精神健康症状,是一种认知导向的治疗方法。

作业治疗

作业治疗是一种行为导向或作业导向的专业,虽与意义导向心理治疗共享意义理论知识,但有不同的本质、侧重与操作方式。作业治疗以作业活动为主要治疗媒介,配合教练式访谈及活动环境调适、最大化作业活动的疗效。我在重建生活为本作业治疗临床工作中,从两方面应用意义知识与理论:(1) 强化参与作业的动力;(2) 建立有意义的生活方式。

强化作业动力

作业活动的疗效，很大程度取决于患者的积极参与。患者越是积极参与，疗效就越有保证。因此，提高患者参与训练的动机和动力，是治疗师重要工作之一。我提出的作业活动疗效8要素的第一条，便是“患者认为活动是重要的、有兴趣的或有意义的”。这里列出作业动力的3大来源，是患者对训练活动的作用、趣味及意义的判断。因此，治疗师该具备干预患者对训练活动意义的判断的能力。治疗师可在作业活动的4个阶段进行适当的干预，以最大化作业活动的动力与疗效。4个阶段的干预是：活动前访谈、活动前安排、活动过程中干预及活动后访谈。活动前及活动后访谈都是可加入促进意义的元素。利用活动前访谈强化患者对训练活动的意义判断，以促进积极参与；利用活动后访谈引导患者发掘及强化作业活动训练经历的意义，以产生更大能量，用作调节患者对康复的信心，制定进一步更困难的训练目标及训练项目。

我说的访谈并不是普通的面谈，而是有固定操作规范的教练式访谈。在教练式访谈中，治疗师可应用到意义相关知识理论，施展教练式访谈技巧，帮助受助者梳理思路、制定目标、策划行动、强化动力、和总结升华。主要目的是强化作业动力，没有纠正患者错误思想、治疗思维模式的意味。教练式访谈的三大技巧是：发问启发性问题、听取特定信息及制定行动计划。意义为本教练式访谈过程由发问启发性问题带动，在问题中适当嵌入意义回顾、发掘、重温、重整、和意义创造等元素和技巧，以引发作业动力及制定行动目标与计划。

重建意义生活方式

意义应用的第二个方面是运用意义相关知识理论，协助患者重建“有意义的生活方式”。重建生活为本作业治疗的愿景是“所有服务使用者皆能重建成功、幸福、愉快及有意义的生活方式”。人会不断选择做一些有助产生成功、幸福、愉快及意义感受的生活内容或作业活动。我曾为大家介绍过幸福生活5纲领和12策略，在这些策略的基础上，总结出幸福生活18法门。幸福生活18法门指18类促进幸福生活的作业活动。每类活动皆有独特性质，包含一个或多个导致产生正面情绪、幸福感受的元素。我用了18个中文字分别代表一类活动包括：练、动、赏、尝、娱；伴、亲、爱；学、创、干、导、献；忆、修、悟、拜；最后一个活。现在、我想用同一方式，为大家介绍18类可引发意义感的作业活动元素，当中有部分类别与18法门内的元素重叠，因幸福与意义关联性很强，所以有重叠是可以理解的。

18类意义生活元素

我把18类意义生活内容的主要元素、即能引发意义感受的元素，用一个中文字作代表。任何一项作业活动，只要活动的目标、方法、过程或结果能包含一个或多个意义元素，这活动就能诱发意义感受。18类意义元素可分成5组，是捐、献、仁、爱；赋、挥、承、忆；真、善、美、德；主、奇、流；境、通、灵。

第1组意义元素是：“捐”、“献”、“仁”、和“爱”。“捐”是对别人金钱或物质的帮助或捐助，对象一般是比自己困难和弱势的人。“献”指贡献与奉献，包括金钱、物质、服务或其他珍贵的东西，除针对弱势群体外，对象更多是指对比自己更大的群体、如：所属团体、社会、国家、世界、上天或上帝。“仁”是对苍生及待人接物的一种生活态度，指仁爱、仁厚、慈悲等。“爱”是人与人之间、包括人与其他活物间连系的良好状态，包括爱与被爱、爱护、宠爱及各种亲密关系等。任何带有“捐”、“献”、“仁”、“爱”元素的作业活动都可引发意义感受。

第2组意义元素是：“赋”、“挥”、“承”、和“忆”。“赋”指对天赋才华的发掘、培养与施展。“挥”指技艺、能力的追求与发挥，匠心精神的实践与彰显。“承”

指珍贵文化、精神、技艺的承接、传承、传授与弘扬。“忆”指彰显个人身份、角色、成就、重要物品及人生经历的回忆、忆述、怀缅和追忆。任何带有“赋”、“挥”、“承”、“忆”元素的作业活动都可引发意义感受。

第3组意义元素是：“真”、“善”、“美”、和“德”。追求“真”、“善”、“美”是人类的天性。“真”指真理和道理的追求，包括人世及宇宙间的规律，也可称对“天道”、“人道”或“大道”的追求。“善”指善心善意、善言善行，隐恶扬善、行善以积福的生活态度。“美”指对美感的欣赏，艺术的发挥，完美的追求。“德”指道德生活的追求，美德、忠孝、仁义的实践。任何带有“真”、“善”、“美”、“德”元素的作业活动都可引发意义感受。

第4组意义元素是：“主”、“奇”、和“流”。“主”指对自由的向往，独立自主的追求，自我主宰对自己重要的事情。“奇”指人基于天赋好奇心，探索世界，追求知识，找寻新鲜事物，并进行独特新奇创作。“流”是心流。指人基于作业本性，追求引发心流神驰活动。结合天生性格，按自身能力技术，建立兴趣爱好，持续沉浸在投入与心流神驰状态中。任何带有“主”、“奇”、“流”元素的作业活动都可引发意义感受。

最后一组意义元素是：“境”、“灵”、和“通”。“境”指境界，是人的思想境界，也是一种生活态度。人经过思考、历练、修心、养性发展出自觉超然超脱的生活态度与生活方式。“灵”指灵性。是人的宗教信仰，以灵修、礼拜、颂经、祈祷、践行教义、弘扬宗教精神方式在生活当中实践。“通”是人与自然的融合、与超自然的感通、对世情的领悟、对穹苍的敬畏。任何带有“境”、“灵”、“通”元素的作业活动都可引发意义感受。

人的生活是由日常活动组成，用作业治疗的术语、生活是由一连串的作业活动组成，要使生活有意义，该在日常生活当中，多刻意选择及安排参与合乎自身能力及经济条件、带有意义元素的作业活动，以激发大大小小的意义感受。诚如 Christensen 教授所说：把日常每个作业经历所产生的意义累积合并形成“生活的意义”。

总结

各位朋友、刚才我为大家介绍了我在重建生活为本作业治疗临床工作中，从两方面应用意义知识与理论。第一是利用意义为本教练式访谈以强化动力。我们可在进行治疗性作业活动前及后的访谈中，发问启发性问题，在问题中适当嵌入意义回顾、发掘、重温、重整、和意义创造等技巧，以引发参与训练的动力及制定下一阶段训练目标与行动计划。第二是基于意义的相关知识理论，引导服务使用者认识及找寻可为自己带来意义感受的活动，重建有意义的生活方式。

我希望利用这次分享，帮助年轻治疗师，把高在云端的理想落地，明白重建生活为本作业治疗愿景中的“有意义生活方式”是有具体而可操作内涵的，也了解到这愿景是可以基于科学知识、透过作业治疗过程，遵循预定的路径、用有效的方法达成的。这意味着作业治疗最终目标的提升，把作业治疗从“功能为本”升华到“生活为本”服务，按服务机构性质及康复阶段，提供成功生活导向、幸福生活导向或意义生活导向的作业治疗服务。这是重建生活为本作业治疗理念特色之所在。也是今天我想向大家传递的重要信息。

谢谢大家。

积极心理学视角看待生命意义感：为什么说我们每个人都应去寻找自己生命的意义？

李静雯 清华大学/曾光 华南师范大学

一、生命意义的重要价值

在心理学领域中，生命意义感一般是指当个体感觉到自身生活可以被理解，能够被有意义的目标引导，且认为生活是有价值时的感受[1]。心理学对生命意义感的研究由来已久，最早可追溯到 20 世纪 50 年代。有很多位心理学家曾对生命的意义进行过探讨，而其中最为著名的生命意义理论可以说是由荷兰心理学家弗兰克尔所提出的。在经历了被囚禁在纳粹集中营的艰辛岁月之后，他凭借着自己所感悟出的生命意义感的强大，在全世界治愈着人们的精神。

弗兰克尔表示，人类需要生命意义，并且具有追寻意义的动机，会不断去发现其生命的意义与目的[2]，而如果人们寻找不到值得为之而活的意义感，就会陷入存在的空虚。这种存在的空虚可能会产生抑郁、攻击和成瘾等心灵性神经官能症，或是过度追求权力、金钱和享乐而放弃了对生命意义的追求，甚或自杀的问题。心理学家 Das 认为[3]，生命意义对人类的重要功能有四种：一是为我们提供生活的目标；二是提供了评断我们行为的价值和标准；三是提供一种对生活事件的控制感，四是提供自我价值感。此后，不同的心理学研究者对生命意义进行了不同的定义，并发展出了测量工具研究其在个体幸福生活中的作用，积极心理学、文化心理学、情绪心理学、临床心理学等心理学的各个领域都对生命意义感研究产生了浓厚的兴趣[4]，产生了许许多多的有益发现，证明生命意义感对我们身心生活的各个方面都有着重要的影响。

大量的研究都证明，生命意义感是健康和幸福不可或缺的元素。有较高生命意义感体验的个体身心健康水平也比较高[5]，会体验到更高的主观幸福感[6]、生活满意度[7]、也更容易产生喜悦等积极情绪[7, 8]。在控制了人口学变量和社会资源变量之后，生命意义感能够显著地预测被试 14 个月后的主观幸福感和身体健康状况[9]。生命意义高的个体还能够更专注地投入工作，并享受其中的快乐[10]。而相反地，如果失去生命意义感，个体可能会产生非常消极的反应，包括产生伤心、抑郁等消极情绪和心理痛苦[7, 8]，甚至出现自杀、反社会行为等[11, 12]。

现有研究显示，对于青少年群体来说，生命意义感是衡量健康人格的一个重要指标。研究发现，青少年的生命意义感与他们的自尊[13]、希望[14]、社会联结[14]、自我同一性[15]、心理弹性[16]等可以有效衡量其心理健康水平的心理特性显著相关，那些认为自己的生命很有意义感的青少年，他们的心理健康程度也会更高，生活满意度、主观幸福感也会更强。同时，生命意义感还可以保护青少年免受负面事件的影响，更不容易冲动行事，更不容易形成网络游戏成瘾[17]，也可以使青少年群体在逆境中不那么容易患上精神病理症状[18]。除此之外，生命意义感还能显著预测学生的学习投入度和学业成就，高生命意义感与中学生的学业成就之间存在正相关关系[13, 19]。

在大学生群体当中，前几年大热的对“空心病”的讨论充分说明了当代大学生群体普遍无法寻找到自己生命的意义，容易陷入价值虚无主义的精神危机，在一项针对北京

大学本科生的调研中，有将近三分之一的学生认为学习没有意义、甚至 40% 的学生认为活着没有意义[20]。生命意义感的缺乏会在大学生中引发一系列的问题：作息时间紊乱、沉迷网络游戏、过度依赖手机等。而这些问题长此以往不仅会造成大学生的学业困难，人际交往受限，还可能诱发抑郁等严重的心理问题[21]。如何激发大学生的生命意义感也成为了近些年教育者们一直在探索和解决的一大难题。

而对于高职学生来讲，生命意义感同样可以正向预测他们的社会幸福感，那些认为自己已经体验到生命意义与价值、并且积极思考和追寻生命意义的学生，他们感受到最强烈的社会幸福感；其次是虽然很少思维生命意义的话题，但认为自己很清楚自己生命的意义、知道自己为什么而活的高职生；再次是虽然尚未找到生命意义感但一直在努力寻找答案的学生；而社会幸福感最低的则是那些既不知道也不想去探索自己活着的高职生[22]。

最后，对于老年人群来讲，生命意义感能够调节压力对生活质量的负性影响，那些生命意义感高的老年人们，他们的生活质量并不受到生活压力的困扰，而生命意义感低的老年人的生活质量则明显受到了压力的负面影响[23]。此外，生命意义感对老年人的主观幸福感[24]、生活满意度[25]具有显著正向预测作用，对老年人的抑郁则具有负向预测作用[26]，医护人员可通过提高老年人的生命意义感、增加家庭关怀度，减少老年抑郁的发生[27]。另外，在退休教师群体中的研究显示，生命意义感也与老年人的成功老龄化之间存在着正相关关系[28]。

在纵观前人研究的基础上，生命意义感的重要性已不言而喻。无论是对于青少年群体、大学生群体、还是对于老年人群体、青壮年群体，生命意义感都像是一杆标尺，度量着我们每个人生命的纵深与方向。而在积极心理学的视角下，生命意义感具有更加不一样的功能。

二、积极心理学视角的生命意义

自 1997 年第一次被提出以来，积极心理学（positive psychology）一直主张聚焦于如何发展美好生活和实现个体潜能，是一个关于人的潜能与美德的研究领域。在过去的二三十年中，积极心理学始终倡导将心理学的关注点从过于关注心理疾病和修复损伤转为更加强调如何创造美好的生活、重视主观幸福感，同时聚焦人们的个性优势，帮助人们找到有意义的事情和热情，另外，积极心理学也倡导以积极的态度寻求问题的解决之道，始终强调生命意义感在人们生命中的作用，致力于唤醒人们生命中的积极情感与希望，拥抱生命的意义。正如积极心理学的奠基人之一、美国密歇根大学著名的心理学教授 Christopher Peterson 所言，积极心理学就是挖掘人类的积极心理力量，帮助我们过上健康、幸福、美好的生活。而在这人类的积极心理力量之中，不得不说，生命意义感占据着不可忽视的地位。

意义疗法的创始人弗兰克尔提出，人们可以在 3 条不同的途径中发现生命的意义，分别是藉由创造性价值来获得工作的意义、藉由体验性价值来获得爱的意义、藉由态度性价值来获得受难的意义[2]。弗兰克尔认为，人在痛苦时尤其能够找到意义，经历痛苦并战胜苦难的人更可能发现生命意义[29]。这为我们提供了一个新思路看待痛苦。相关实证研究表明，儿童在经历重大逆境之后的积极适应可以增强他们对生命意义的感知[30]。例如，对农村留守儿童的研究发现，个体拥有的逆境信念越积极，情绪体验感就

越乐观[31]，而这种乐观的情绪体验又在一定程度上诱发个体提取与生命意义相关的信息，继而获得更多意义感。

正如当我们遭受痛苦时，常常会思考自己受这样的苦难到底是为什么？当我们去寻求这个问题的答案时，其实也正在寻求我们生命的意义感。有人因此成长、成熟，有人因此放下过往的伤痛、选择轻装前行；有人或许进一步去探索自己内心的痛苦根源，成为心理疗愈的探索者；有人可能选择成为照亮别人的太阳，愿庇护更多人不再像自己一样遭受同样的痛苦……在这个过程中，人性智慧与爱的光芒开始闪耀，人们开始超越个体存在的意义，而不断地扩展开自己生命的长度、广度与深度。

诗人苏东坡的诗《观潮》写得好，诗言：“庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消。到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。”当我们历尽千帆、以一种更加成熟睿智的眼光来看待同样事物时，我们的观感、认识、境界其实是不同的，这就是以积极的心态、以探索意义感的心态去研究事物、开发事物背后奥秘的生命意义。在战胜所有的痛苦、挫折、磨难、打击所带来的负面情绪后，我们会获得对生命的新的认识，而我们生命的宽度也在这个过程中得到成长和升华。

以积极的眼光来看待痛苦，以积极的心态去面对成长，探寻自己生命的意义感，探寻出现在自己生命中每件事背后的意义感，就是以积极心理学的视角去感受生命、寻找意义和答案。相信每件或愉快或不愉快事情的背后都有着一份意义存在，那些不愉快的事情也值得我们去静思和审视，而非一味抗拒与逃避，这便是积极心态。

此外，积极地构建社会关系也是使个体生命充盈着意义感的重要条件。研究发现，社会关系与个体的生命意义感紧密相连，一旦个体的被需要感未能得到满足，就会产生强烈的孤独感，并深陷于生命意义感迷失的痛苦之中[32]。孤独往往意味着个体未能嵌入到所属的社会网络，或在内心无法建立与人亲密的积极社会关系，因此孤独会削弱个体对生命意义感的感知与认同[33, 34]。积极的人际关系能够使个体充分地感受到自己与所处世界、周遭环境之间息息相关的联系，充分地打开个体的心门，使个人与集体相连接。藉此，个人不再仅仅是“一个人”，不再是与外界无关的独立存有，我们的每一个选择都可以影响外界与他人的福祉，由此，我们学会了爱与奉献。

三、总结

相比于缺乏生命目的的空虚无聊的生活感受，生命意义感给个体提供了一种自己的生命是重要的感觉，由此，人们更加珍惜自己的生命、更加不会虚度时光，而会更积极地参与到身边的关系、创造性工作以及扩宽自己生命广度的事情上去，这样的个体自然身心健康、各方面发展均衡，更不容易出现缺乏意义感所导致的各项负面表征，例如易感疲劳、人际关系受到影响、出现精神病理问题、物质或行为成瘾，甚至抑郁等现象。

积极的生活离不开生命意义感的引领，它引导着我们去探索生命的深度、扩展生命的广度，它呼唤着我们去倾听内心的声音、去勇敢地绽放出自己的光彩，它唤醒着我们被冗杂的事情所掩埋的热情、永远试图去爱与奉献……

生命意义感如同导航的灯塔，即使水手在茫茫无尽的大海中行船，只要看到灯塔的光亮，就不会觉得茫然无所依，心不会彷徨，因为水手知道那灯光即是家的方向。如同在大海中行船需要导航的灯塔一样，我们的人生需要意义感的引领，来告诉我们前行的

方向,更为重要的是,意义感也帮助我们认清自己的每一个选择,是否导向丰盈、充实与爱。人生短短,有限的体验是何其珍贵,愿我们善用意义感的镜子,映照出内心最渴望的方向。

参考文献

- [1] George, L. S., & Park, C. L. (2016). *Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward in the gratiation and new research questions. Review of General Psychology, 20(3), 205-220.*
- [2] 维克多·弗兰克尔 (著). 何忠强, 杨凤池 (译). (2003). *追寻生命的意义*. 北京: 新华出版社.
- [3] Das, A. K. (1998). *Frankl and the realm of meaning. Journal of Humanistic Education & Development, 36, 199 - 211*
- [4] Stephens, N. M., Fryberg, S. A., Markus, H. R., & Hamedani, M. Y. G. (2013). *Who explains hurricane Katrina and the Chilean earthquake as an act of god? The experience of extreme hardship predicts religious meaning-making. Journal of Cross-Cultural Psychology, 44(4), 606 - 619.*
- [5] Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). *Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. Archives of General Psychiatry, 67(3), 304 - 310.*
- [6] Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). *Relation of hassles and personality to subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 155 - 162.*
- [7] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology, 53, 80 - 93.*
- [8] Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). *On the relation between meaning in life and psychological well-being. British Journal of Psychology, 83, 133 - 145.*
- [9] Reker, G. T. (2002). *Prospective predictors of successful aging in community-residing and institutionalized Canadian elderly. Ageing International, 27, 42 - 64.*
- [10] Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). *The relationship of workaholicism with work - life conflict, life satisfaction, and purpose in life. Journal of Counseling Psychology, 47, 469 - 477.*
- [11] Littman-Ovadia, H., & Steger, M. F. (2010). *Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. The Journal of Positive Psychology, 5(6), 419 - 430.*
- [12] 向思雅, 魏绮雯, 郑少丹, 杨慧, 李炳全. (2016). *大学生社会性无聊感、生命意义感与自杀意念. 中国健康心理学杂志, 24(4), 522 - 526.*
- [13] 林小园. (2022). *初中生生命意义感与学业成就的关系: 横断与纵向研究* [硕士, 广西师范大学].
- [14] 余娟. (2022). *初中生社会联结与生命意义感的关系* [硕士, 广西师范大学].
- [15] 董琳. (2022). *中学生自我同一性与家族叙事、生命意义感的关系研究* [硕士, 广州大学].
- [16] 王洁聪. (2022). *中学生领悟社会支持、心理弹性与生命意义感之间的关系研究* [硕士, 陕西理工大学].

- [17] 谭文华. (2022). 初中生生命意义感与网络游戏成瘾的关系 [硕士, 济南大学].
- [18] 侯化岗(2023). 简析中学生生命意义感的重要意义及提升路径. *教学与科研*. 2023(2): 63-66.
- [19] 麻超, 刘亚飞(2023). 逆境中如何激发学生投入? 孤独感和生命意义感的中介作用. *心理技术与应用*. Vol. 11, No. 2, 107-116
- [20] 徐凯文. 时代“空心病”解读[J]. *陕西教育: 综合版*, 2016(11): 3.
- [21] Daschmann, E.C., Goetz, T. and Stupnisky, R.H. (2011) *Testing the Predictors of Boredom at School: Development and Validation of the Precursors to Boredom Scales*. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 421-440.
- [22] 江雅琴, 刘莎(2023). 生命意义感对高职大学生社会幸福感的影响: 希望的中介作用. *黑龙江生态工程职业学院学报*. Vol. 36, No. 2, 102-107
- [23] RLPD Melo, MDC Eulálio, VV Gouveia, et al. *The Effect of Stress on Elderly Quality of Life: Meaning in Life as a Moderating Role*[JJ. *Psicologia Reflexão E Crítica*, 2012, 26(2): 220-230
- [24] 马燕. (2022). 老年人控制感和生命意义感与主观幸福感的现状及关系研究 [硕士, 内蒙古师范大学].
- [25] 刘视湘, 孙燕, & 杜晓鹏. (2020). 老年人社会支持与生活满意度: 生命意义及身心健康的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(06), 1265-1269+1273.
- [26] 王玉杰. (2021). 威海地区养老机构老年人自我效能感、生命意义感与抑郁的相关性研究 [硕士, 延边大学].
- [27] 周静静, 任青卓, 林桂定, 陈影红, 廖敏怡, 陈少华, & 高钰琳. (2020). 老年人家庭关怀度、生命意义感及抑郁的相关性. *护理研究*, 34(19), 3418-3423.
- [28] 惠平. (2022). 退休教师生命意义感、心理资本和成功老龄化的关系研究 [硕士, 昆明医科大学].
- [29] Janoff-Bulman, R., & Yopyk, D. J. (2004). *Random outcomes and valued commitments: Existential dilemmas and the paradox of meaning*. In J. Greenberg, S. L., Koole, & Pyszczynski, T. (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 122 - 138). New York, NY: Guilford.
- [30] Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2017). *Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV*. *AIDS Care*, 29(11), 1410-1416.
- [31] 赵景欣, 刘霞, 张文新(2013). 同伴拒绝、同伴接纳与农村留守儿童的心理适应: 亲子亲合与逆境信念的作用. *心理学报*, 45(7), 797-810.
- [32] Silva, O. D. (2020). *In the eyes of others: Loneliness and relational meaning in life among Japanese college students*. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 623-634.
- [33] Mwilambwe-Tshilobo, L., Ge, T., Chong, M., Ferguson, M. A., Misic, B., Burrow, A. L., & Spreng, R. N. (2019). *Loneliness and meaning in life are reflected in the intrinsic network architecture of the brain*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 14(4), 423-433.
- [34] Van-Tilburg, T. G. (2021). *Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multi-dimensional concept*. *The Gerontologist*, 61(7), 335-344.

浅谈作业的意义

刘奕君

北京大学第一医院

在作业治疗领域，“作业”是指人们“想要做”“需要做”或“被期望做”的活动。这些活动占据了我们的时间和空间，给生活带来意义和目的^[1]。无论是学习交流、工作劳动还是睡眠休息，每一个作业看似平凡而普通，仅占据了生活的一小部分，但这一个一个的作业串连起来，便构成了全部的人生。

日复一日，年复一年，不断重复的作业形成习惯，逐渐成为一种生活的自然。很多时候，我们不再去追问，为什么我要做这件事？我真的想做吗？做这件事的意义是什么？可是，当我们静下心来，细细地去考察每一个作业的意义时，会发现这些问题并不容易回答。难在哪里？因为它们直指心灵，跨越时空，涉及到我们对自己人生意义的认识与践行，需要把人生百年的尺度和当下的每时每刻联系起来。而当心没有静到一定程度的时候，无论是人生大图像，还是当下作业的意义，都难以看清。

从临床医学，到康复医学，再到作业治疗，在过去十余年的生活实践中，对这一系列问题的探索贯穿了我学习工作的始终。深入学习实践中华优秀传统文化，以系统科学为桥梁，将其与作业治疗相融合，帮助我找到了答案，进而创建了“作业和谐”模型^[2,3]。此次承蒙黄锦文教授邀稿，对近年来关于作业意义的一点认识与感悟进行梳理总结，与各位同仁分享。

1. 作业意义可以用科学理性去把握

我们常说，作业治疗既是一门艺术，也是一门科学。作业活动是局部的、可见的行为表现，相对容易刻画和分析。人体运动学、认知神经科学、心理学、教育学等一系列学科的前期知识积累，为研究人类的作业行为奠定了基础。而作业意义是整体而抽象的，具有高度的个体性，可以用科学理性去把握吗？在过去百年的作业治疗实践中，作业治疗师都是凭借着自己的直觉在治疗中体察患者作业的意义^[4]。而在近三十余年的时间里，作业科学（Occupational Science）吸收借鉴了西方哲学、社会学、人类学等人文社会学科的理论知识和经验^[5]，以研究者自身为工具，对作业的意义在一定程度上进行了定性的探究和揭示。

然而，无论是对作业行为还是对作业意义的研究，存在一个很大的知识鸿沟，那就是缺乏把行为和意义整合在一起的生命本体论图像。每一个作业活动背后的原动力是什么？作业意义与作业行为之间有着怎样的相互作用关系？这些问题常常在研究中被忽视，且并没有确切的答案。追根溯源，是笛卡尔提出的二元论导致现代生命科学对人的认识是身心分离的。纵然作业治疗主张整体论(holism)，认识到了身心灵(mind-body-spirit)的不可分割性^[6]，以及人-作业-环境(human-occupation-environment)的统一性^[7]。但是，由于西方生命科学从根子上是基于还原论、机械粒子观的，因此对作业的认识和研究主要还是停留在对个体行为和感受的描述层面，难以揭示行为与意识活动之间的复杂规律。

这一困境如何突破？其实，早在 2000 多年前，中华先哲便在《黄帝内经》中提出了“形与神俱”的思想，指出实在可见的“形”与不可见的“神”具有一体性。20 世纪 90

年代以来，随着现代物理学、认知科学、神经科学的不断发展，意识研究受到了广泛关注，开始步入科学的殿堂。钱学森先生对于“人具有意识”特别重视，主张运用从定性到定量的综合集成法对人体这一开放的复杂巨系统进行研究^[8]。北京大学余振苏教授在钱学森系统科学思想的基础上，将中国道哲学的系统论思想与现代量子物理学相结合^[9]，提出用量子生命场的观点去认识和研究人体系统^[10-11]。

形体二面是研究人体系统的一对关键切入点^[10]。具体而言，细胞、组织、器官、系统、人体等属于多层次的体系统结构，而与体结构相伴存在的还有一个形世界，它以功能为表现形式，数学上表现为场。思想、观念、认识、意识，都是个人形世界的子结构。由此推之，不可见的意识活动隐在行为背后，推动个体去从事某一项作业。作业意义属于形世界的存在，它虽然无形无象，且具有高度的个体性和复杂性，但依然可以用科学理性去认识和把握。

2. 运用系统观认识作业意义

2.1 从“德智功爱康”五维认识作业意义

“万物之始，大道至简，衍化至繁”。作业活动种类繁多，其意义更因个体差异性而变得纷繁复杂。德国哲学家莱布尼茨曾说：“世上没有两片完全相同的树叶”。相似的，即使是同一项作业，其意义对于每一个个体也不尽相同。如何对复杂多样的作业意义开展研究？中华哲学的思路是从源头处去把握。阴阳五行学说具有朴素的系统观^[12]，描述了系统运行与生成的法则，给我们以启示。

余振苏教授综合中国传统哲学和当代科学研究对人的认识和理解，从二面（阴阳）、五维（五行）、三层次（认知-气血-心灵）刻画人的意识（神经）活动，并提出了“德智功爱康”五维意识模型^[9]。笔者将其进一步运用于对作业意义的分析和研究，提出五维作业的概念^[13]。任何作业活动都可根据其主要意义，划归至“德智功爱康”五个维度，如下表所示：

概念	内涵	意义	举例
德作业	增进对道德、责任、社会角色的本分的认识所开展的相关活动。	提升道德修养，明晰人生目标和社会责任，升华理想和志向，更好地承担起自己的角色。	静思内省、阅读经典名著、参加公益活动、开展职业规划
智作业	运用逻辑推理等理性思维开展的相关活动。	把握事物规律，增长知识和经验，完善思维模式，提升问题解决能力，更好地适应和融入周围环境。	看书、学习、总结、交流、解决问题
功作业	作为社会一员所开展的本分劳动。	为社会做出实际的贡献，产生成就感和自我效能感，获得周围环境支持，是安身立命的根本和支撑。	学生的学习活动、实习、全职或兼职工作、家务劳动
爱作业	受情感主导开展的作业活动。	建立和谐的人际关系，增强仁爱之心，提升生活的	与家人朋友聊天、休闲娱乐、

康作业 为满足生理和安全需求，维护和促进健康开展的相关活动。

幸福感。 身心健康的重要保障，五维作业参与的基础。

兴趣爱好 休息睡眠、饮食、锻炼、个人自理

依据五行生克规律，这五类作业意义之间具有相互促进和制约的关系(如图 1 所示)。比如，对责任和社会角色本分的认识有助于促进人们去学习新的知识和技能(德促智)；知识的积累和能力的提升可以帮助一个人更好地开展本分劳动(智促功)。另一方面，对道德的遵守可以抑制过分的功利心，使劳动有所节制(德克功)；而过度的劳动会导致精力的大量消耗，损害身心健康(功克康)。

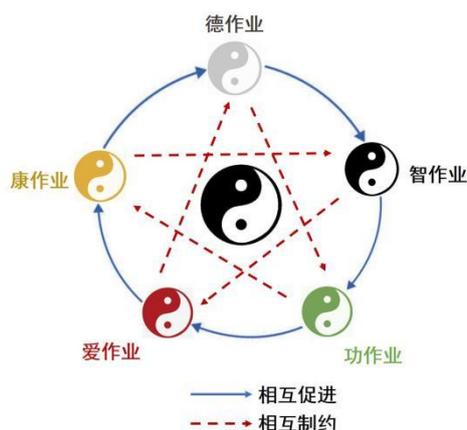


图 1. 五维作业关系图

从“德智功爱康”五维对作业意义开展分析有助于作业治疗师把握患者从事作业的动机，从而更好地调动和开发患者康复的内驱力。而五维作业之间的相互作用关系也为分析复杂的作业问题（尤其是精神心理问题）和制定作业治疗方案提供了新思路。

2.2 从系统耦合的尺度认识作业意义

复杂的人体系统是多维多层次的^[10]。“德智功爱康”从五个维度对作业的意义进行了划分，而作业意义的大小取决于什么？可以衡量吗？同样一项作业，对于不同的人，其意义可能存在天壤之别。如果做事仅是为了个人，那意义便局限于个人小尺度，而如果是为了社会、国家、乃至人类文明的发展，其意义自然是非凡的。

中华民族古圣先贤用最简单的语言概括了他们对人生的最高追求——天人合一。从作业治疗的角度来看，“天人合一”的思想为理解人类作业的意义带来了莫大的启发。人-环境-作业模型（PEO Model）所描述的人、环境、作业之间的适合度（PEO fit）^[7]，作业科学家 Dickie 等^[14]提出的将机体与环境看作一个整体（organisms-in-environment-as-a-whole）的交互论（transactionalism）视角，都提倡人与环境的和谐相融。

怎样科学地理解“天人合一”？“人”与“天”如何相合？用系统科学和量子生命场的观点来看，“人”是指生命个体，“天”则是指环境。个体周围的环境是多层次的，有家庭小系统、学校单位中系统、天地自然大系统^[10]。就像一滴水融入大海，让个体的

生命一层一层地合于更大的系统，使得每天一点一滴的作业活动与个体的生理节律相适应、与更大尺度的系统相融合、与长远的人生理想相结合，便能实现一个幸福、圆满、理想的人生，达到“天人合一”的和美境界^[12]。

中国传统文化中有“天地人三才”的说法。《道德经》云“域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然”。一个人所耦合的系统尺度越大，其作业的意义也越大。在时间尺度上，将百年人生融入泱泱华夏千年文明，融入人类文明历史的长河；在空间尺度上，做一个顶天立地的“大人”，养吾浩然之气，“为天地立心，为生民立命”。如此，在平凡而普通的作业中，亦能体悟到非同寻常的意义和价值。

3. 作业意义的体悟升华需要入静

如何将个体生命不断融入更大的系统，从个人小尺度走向大尺度，最终实现天人合一？历经数千年的中华优秀传统文化告诉我们——静能开悟，静能生慧，静能明道。在入静中，意识活动的背景噪声降至最低，人可以与更大时空尺度的系统耦合，从而把握生命的根本一元，实现天人合一。

随着现代社会经济的高速发展，生活节奏加快，每天的作业一件接着一件，静心体悟作业的意义，乃至生命的意义，已然成为一种奢侈品。过去几十年，冥想、正念、禅修等活动在西方社会的流行，正预示着某种回归。怎样在现代社会生活中践行中国传统的入静修身方法？余振苏教授提出了优化人体身心素质的“五维十工程”技术体系（如图2所示）^[15]。内五环包括静息、静思、静悟、总结、劳动等五项作业，其中三项都需在入静中完成。

在每天的活动中，留出一定的时间开展静思，在静中把握活动的目标和意义，在大图像下开展具体的规划设计，并在活动后进行及时的复盘总结。在静悟中，以小见大，从见见桩桩的事情中感悟到背后更大尺度的意义，看到自身存在的价值，体会支撑和推动我们生命进步的力量。当个体小系统与环境大系统耦合关联起来时，会自然而然地感到生活中充满了妙意和真趣，作业的意义和生命的价值也将由此得以升华。

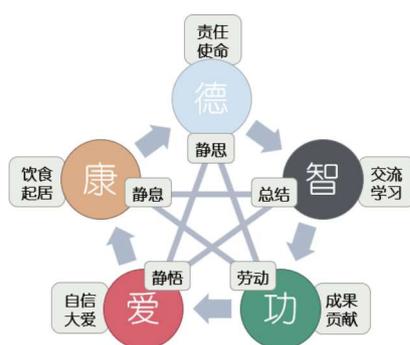


图2. “五维十工程”技术体系图

对于一名作业治疗师来说，认识自身作业的意义是帮助患者寻找作业意义的基础。只有自己对作业意义有足够深切的认识，才有可能在治疗中将自己对作业、对生命的体悟，转化为对患者的教育和影响。在面对生老病死这样复杂而深刻的问题时，每一次治疗都是一次机会，让治疗师帮助患者创造作业的意义，引导患者认识到病痛的价值，进而能够超越痛苦，将疾病所带来的痛苦通过作业治疗转化为正向的、积极的、光明的生

命意义和价值。躯体的功能总是有限的，尤其是一些疾病所致的残疾，是不可逆的。但是，精神世界的塑造是无限的，是我们可以带领患者不断去探索、挖掘和创造的。就像罹患“渐冻症”的霍金，身体虽被困于轮椅中，但思想却能穿梭于宇宙间，思考时空的源起和演化。高智慧的治疗师，定能引领患者一步步看到作业的意义，创造作业的意义，体会到生命本身的意义和价值。

最后，衷心祝愿每一位作业治疗从业者，在静中找到自身作业的意义，进而帮助更多人创造作业的意义！

参考文献

- [1] 李奎成, 闫彦宁. 作业治疗 [M]. 北京: 电子工业出版社, 2019.
- [2] Liu Y, Zemke R, Liang L, & Gray J M. *Occupational harmony: Embracing the complexity of occupational balance*[J]. *Journal of Occupational Science*, 2021, 30(2), 145-159. <https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1881592>
- [3] Liu Y, Zemke, R, Liang L, & Gray J M. *The Model of Occupational Harmony: A Chinese perspective on occupational balance*[J]. *Annals of International Occupational Therapy*, 2021, 4(4), e228 - e235. <https://doi.org/10.3928/24761222-20210601-08>
- [4] Schell B A B & Schell J W (Eds.). *Clinical and professional reasoning in occupational therapy* [M]. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins, 2008.
- [5] Clark F, Parham D, Carlson M E, et al. *Occupational Science: Academic innovation in the service of occupational therapy's future*[J]. *American Journal of Occupational Therapy*, 1991, 45 (4), 300-310. <https://doi.org/10.5014/ajot.45.4.300>.
- [6] American Occupational Therapy Association. (2020). *Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.)*. *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- [7] Law M, Cooper B, Strong S, et al. *The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance* [J]. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 1996, 63(1): 9-23.
- [8] 钱学森. 创建系统学[M]. 新世纪版. 上海: 上海交通大学出版社, 2007.
- [9] 余振苏. 复杂系统学新框架——融合量子与道的知识体系[M]. 北京: 科学出版社, 2012.
- [10] 余振苏, 倪志勇. 人体复杂系统科学探索[M]. 北京: 科学出版社, 2012.
- [11] 宋舒娜, 余振苏. 中医人体量子谐振腔模型[J]. *中华中医药杂志*, 2023, 38(01): 46-51.
- [12] 许国志. 系统科学[M]. 上海: 上海科技出版社, 2000.
- [13] 刘奕君. “作业和谐”视角下的大学生心理健康问题分析与对策初探[D]. 北京: 北京大学, 2021.
- [14] Dickie V, Cutchin M P, Humphry R. *Occupation as transactional experience: A critique of individualism in occupational science*[J]. *Journal of Occupational Science*, 2006, 13(1): 83-93. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686573>.
- [15] 余振苏. 面向复杂人生的系统思维[Z]. 北京: 北京大学, 2022.

由意义的角度来看作业与作业治疗的关系

李骐任（职能治疗师）
福安管理顾问企业社

背景：

作业治疗发展至今，几以定调着重「作业」来解释世界的运行，透过「人」、「环境」、「作业表现」等面项来诠释人与世界的互动。然则，对于「作业」究竟为何，始终没有一个清晰明确的定论。从「occupation」的字面及字源上去解释的话，可以得出「占据人们日常时间的活动」即为作业，所以，它为什么重要？为何需要以它来发展一个医疗专业出来，也可以说为什么人们需要作业治疗？这些问题的答案，还没有一个普世的标准答案出现。但，在作业治疗快速于各领域发展的现今，作业治疗专业需要给一起合作的专业及雇用作业治疗的单位一个答案，即为什么他们需要作业治疗，对比其他专业，作业治疗可以给出什么不同的贡献？也就是说，作业治疗着重于作业是为什么？

Hasselkus(2004)认为关于这问题的答案，「意义」会是关键，因为日常的作业活动与意义即是生活的本质，作业是通过我们的感官感知的作业，所以，它是经历过的，是被体验到的。(Hasselkus, 2004) 同时，应从生命历程的角度和持续的单一作业中分析作业的价值和意义。也就是说，日常活动组成人们的生活，而意义将活动与人连结起来，而特定作业的意义应从生命历程的角度来分析，这是因为作业是透过人的感知去体验和经历，同时，人透过体验和经历各种作业来推动生命的流动。因此，在这里将「意义」指涉为个人用以诠释作业与生活链接关系的叙事。所以，要回答「作业为什么重要？」及「为何需要以它来发展一个医疗专业？」，应该要从作业如何推动及建构一个人的生命历程来谈起。

作业建构生命历程

一份针对参与者在基于自然的作业复健后日常作业的经历变化所形成的描述和评估的研究，指出参与者描述他们所经历的变化是自觉日常生活节奏放慢了，这是由于自然的复健通过在恢复性环境中进行有意义的活动来诱导变化，从而导致日常活动的感知产生变化(Pálsdóttir, 2013)。

这可从叙事理论上的三个意义建构层面来看：1) 识别一个突发的叙事；2) 初步的意义解释；3) 对行动的叙事解释。也就是说，当作业复健开始时，人会先去识别和述说这件事，建立自己的改变进行初步的了解后，针对这些了解形成初步对自己的意义解读，再来则会进行响应，同时针对这响应继续自己的意义解读，从而形成自己的生命叙事(Ulfseth, 2014)，因而固化自己的感受。

而从水川模式的理论来说明，则可以更清楚的去辨识出意义对人的影响及由来。水川模式将人视为一个小世界，这个小世界是他所身处的大世界的缩影，也就是人即宇宙的传统概念。认为人其实是由所所处的环境的过去现在的文化、习俗、规仪、及宗教等背景知识，与自己所处的社会经济位阶，加上自身的能力，如体格、认知、智力、情商、及反应等所整点出来的集合体，在时间的流动中，不断的做出属于自己的意义来，逐步建构自己的人生，也会受到当下时间流里的不同的阻力及助力而产生异变。

若从人类作业模式就能以更贴近叙事的方式说明这个过程，也就是当人身处在一个

环境中，会经由自身的价值观及信念来判定应该或不应该执行某个作业，同时，也会参酌自身当下的身份（角色）及能力状态（作业）来决定如何在环境中表现，而这个过程的叙述就是自身的生命历程。

由此推知，作业需求充斥在人的生活中，透过环境当下的索求，人们经由自身的理解与选择来决定作业表现，而在这个过程中逐渐理解与建构作业对于自身的意义，从而形成对于自身生命历程的叙说及理解架构，也就是说人们透过表现作业来形成意义，经由意义来连接作业形成生命历程。

作业参与改变

由前所述可知，做（作业）与说（意义）形成生命历程，所以当生命历程出现障碍，也就是出现如水川模式所说的石头来挡路来试图改变流向时，就应思考能否从做（作业）或说（意义）来尝试阻止这个改变。而影响生命最重大的障碍就是健康的变差，而要阻止健康的变差，在做（作业）这层面，就是医疗处置，而在说（意义）上，就是健康观念的建立。

在做的层面，不论是从水川模式的观点出发，或是从人类作业模式的观点发想，作业都不会只是单一动作，应是符合当下身份的行为集合体。如以人类作业模式来论，环境对人提出任务，而人以作业响应之，所以，此一作业应是针对这一任务的动作群体，也就是说，如果环境要求执行刷牙这一任务，则执行的会是刷牙这一系列行动，如清洁牙刷、水杯装水、挤牙膏在牙刷上、刷牙、漱口、及善后等一系列行为。所以，当这一系列的动作被阻止，就应该审视是在哪个动作及因为什么原因被阻止，而若要让动作重新流动，就只能以其他就作（如使用辅具）来取代原动作，或将并止的原因移除（如重新建立动作模式）。

而以说的方面来看，就是指人们会如何看待这一系列动作被阻止，或应说人们会如何评价这一障碍。如前例来说，当刷牙因某个动作环节被阻止而导致无法执行时，如果人们认定（评价）这是一个关键且重要的作业，是不能不被执行，则应设法让其被执行；然则若认为不能刷牙没关系，就改用漱口水漱口即可，那此一刷牙的作业就不一定需要被重建。

所以，当作业要参与改变时，就应回来探究人们是如何定义这个作业，也就是说对人们来说，此一作业的意义为何。这是说人们如何认定和叙说此一作业与他的生活的关系，也就是国际健康功能与身心障碍分类系统所关注的人的活动参与。国际健康功能与身心障碍分类系统将健康状态用以「关注人的功能、活动参与以及与健康相关的身体结构和身心状态」来定义之，也就表示开始以人对于活动或作业对其之意义，来判断当其可执行或不可执行该活动时，对其之影响，当影响大时即为健康方面的障碍，当其影响小时，则不会改变健康状态(Helena Hemmingsson, 2005)。

结论

作业治疗可以帮助人们建立自己的生命叙事，并从中理解和建构作业对于自身的意义。相比其他医疗专业，作业治疗强调了意义的重要性，并通过恢复性环境中进行有意义的活动来诱导变化。从生命历程的角度来看，作业是透过人的感知去体验和经历，同时，人透过体验和经历各种作业来推动生命的流动。因此，作业治疗可以通过做（作业）

或说（意义）来尝试阻止生命历程出现障碍。最终目标是帮助人们建立自己的生命叙事，并形成对于自身生命历程的叙说及理解架构。

参考文献

Hasselkus, B. R. (2004). 序言 (萧. 罗钧令, Trans.). In *日常作业活动的意义* (1 ed., pp. 221). 合记图书出版社.

Helena Hemmingsson, H. J. (2005). *An Occupational Perspective on the Concept of Participation in the International Classification of Functioning, Disability and Health—Some Critical Remarks*. *The American journal of occupational therapy*, 59, 569–576. <https://doi.org/> <https://www.researchgate.net/publication/7500136>

Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., & Persson, D. (2013). *Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation*. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 1-11. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.3109/11038128.2013.832794>

Ulfseth, L. A., Josephsson, S., & Alsaker, S. (2014). *Meaning-Making in Everyday Occupation at a Psychiatric Centre: A Narrative Approach*. *Journal of Occupational Science*, 22(4), 422–433. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.1080/14427591.2014.954662>



我对「作业意义」的感悟与反思

黄锦文

香港职业治疗学院 会长

我对香港医院管理局 OT 愿景的反思

「意义」是 OT 的共通价值，我得出这结论的原因是从香港医院管理局的 OT 在 1994 年订立的愿景内容。这愿景是一群较资深的 OT 讨论出来的，当时医管局着重管理文化，而制定愿景、使命和价值是策略管理常用的手段。愿景是引领机构前行的方向，这反映了机构的文化与价值，有了方向才能订立具体的目标和计划。当年定下来的愿景是：所有接受作业治疗的人士能过自己选择有意义的生活。我虽然也是参与者之一，但对当时如何讨论，为何得出这结果，已忘得一干二净！当这愿景在行内推广时，也有很多同行认为很难理解，甚至听到这愿景不是 OT 所独有的点评！有趣的是，当我们把这愿景向当时医管局总裁汇报时，我依稀记得他当时的反应是一般人也不容易说出他有意义的生活是什么！



对以上评语的反思，愿景是我们还未达到的境地，文献亦反映愿景一般偏向高、大、上，否则怎么值得我们追求！所以愿景可能更反映普世价值，要去分别不同专业的，不是其愿景，而是各专业的哲学、核心价值及服务手段和方法。至于如何更具体去实现这愿景，在香港行内也没有更深入的讨论及具体的共识。但是，这愿景也算完成了它的历史使命，作为香港医管局 OT 的价值取向和「口号」。

我从「作业科学」领会到的「意义」

在刚刚完结的第七届国际作业治疗研讨会上 Roger Smith 教授提到了「作业科学」对他在 OT 生涯上的影响。这也钩起了我脑海里对「作业科学」认识的回忆。「作业科学」的大师 Elizabeth Yerxa 教授早在 1992 年已来过香港参加 OT 的会议，她是 1989 年美国南加州大学作业科学博士课程的创始人。另一位大师是 Ann Wilcock 教授，她是澳大利亚「作业科学」期刊的创始人。她在 1997 年香港举办的国际 OT 会议里的主题演讲，正是与「作业科学」有关的内容。我当时并不认识「作业科学」，错失了更深入向大师讨教的机会。

真正使我认识到「作业科学」有关「意义」范畴的是另外两位老师。第一位是 Loretta do Rosario 教授，她拓宽了我对「作业科学」的认识，如作业科学家不一定是作业治疗师，她用「说石头的故事」、「静听铜钵发出的声音」等方法去领悟宇宙或人生的意义。这有点像禅宗「不立文字」，用感悟的方法去领悟「意义」。另一位是当时在美国南加

州大学任教的 Jeanne Jackson 教授。我从她那里学到从形式、功能及意义三个维度看「作业」。这个方法帮我解决了一个长久以来在我心中的问题:为何这么难去跟行外人解释「作业」是什么?首先,我们不能用形式来定义「作业」,因所有「作业」都有形式,形式或名字只是用来沟通,而不足够去定义作业。「意义」才是定义「作业」的必要条件,「作业治疗」更需要加上功能来突显其治疗价值。有些同行用「有意义的活动」来定义「作业」,但由于「意义」还是很抽象的概念,这定义不一定能令行外人更了解 OT!我建议解释时应以个案为例,因为加上主体才能更具体地表达「作业的意义」!

作业治疗以寻找意义开始

经过了从「作业科学」理解有关「意义」的概念,我在 2003 年幸运地听到 Charles Christiansen 教授在香港的讲课,虽然主题是 Wellbeing,但亦感受到大师对「意义」的

理论,后来再看到他的著作“Way of Living”,对「自理」的「自」有更深刻的感受。我在 2005 年在中华物理医学与康复杂志发表了题为“作业治疗以寻找意义开始”的文稿。内容提到作业的心灵深度及有意义的生活,当中讨论了自理活动、工作和闲暇的意义。

以下是这文稿的结论,与大家分享:“作业治疗除了使患者身体的功能得以恢复,还关注其社会心理 (psychosocial) 状况。作业治疗师的责任是帮助患者了解自己,寻找过去生活的意义,并引导患者

面对将来,克服残疾带

来的困难,选择过更有意义的生活。有意义的生活

涵义广泛,没有固定的形式。每个人在生活中的意义会随着不同的文化及个人、社会和环境的因素而有所不同。个人主观的意义如果经过适当的引导及润饰,可以帮助患者克服困难。有意义的生活的心灵层面就是力量的泉源。作业是在一个仿真及保护的环境下,使一个人的体能、心理、社交及功能等方面得到改善。通过积极地参与,患者能体会到接受挑战的乐趣、自我控制的满足感和成就感。”

对「意义」三种维度的感悟

在寻找「意义」在「作业治疗」的使用的过程中,我感悟到三个维度:发现、确认和创造。「意义」是抽象的词语,而且很难被定义。相信很多人都答不出自己生活的意义,其实每个人的生活方式都表达着不同的意义,只是连他自己都忽略了。鲍比斯达认为「意义」能让人根据个人价值观及长远目标,选择自己的生活模式。事实上「意义」就在你选择生活方式那一刻产生,只是你不自觉或直到失去了它时才发觉!例如当疾病发生时,你才会发觉健康的宝贵或你身边的人对你的意义。一般人很少把「人生意义」放在嘴边,甚至经过思考也未必能说出来。我和同事曾经探讨,问什么问题才可激发病者觉得是有人物或事情。我们觉得一般人在最得意或最失落时较容易发现自己或身边有意义的人和事,得出的例子如“你现时最怀念的人或最想做的事情?”;“你觉得最开心的



经历?”；“你以前最常做的活动?”等。发现「意义」还未足够，因为还未足以引发病者的动力，因这时病者还是较模糊地认识自己，治疗师还要令病者确认这些「有意义」的人和事，这样才能与病者一起去订立治疗目标和计划。「确认意义」是回应「意义」是什么的最佳方法，「意义」的概念虽然抽象，但当落实到一个主体身上时，会变成非常具体。在治疗过程中治疗师多采用访谈技巧，或说故事及编故事方法来处理。当病者确认这意义时，会更积极参与，并且从活动中发挥潜能、增强自信心、得到满足感及个人成就感。亦会更珍惜身边的人或物，使自己在人际关系上得到协调。

最后是「创造意义」。Catherine Trombly 教授在 1995 年讨论如何利用作业的目的性和意义性作为治疗的基础。她认为当患者了解作业的目的性可帮助他组织他的行为，例如：安排治疗计划；了

解意义性会激励患者更

动，以达到更佳效

果。当作业成为

手段时，Trombly

教授提出 3 个

重点来设计及

组织治疗活

动：给患者选

择 (choice) 活

动；设计游戏

规则及营造环

境 (enhanced

context)；还有制

成品 (product)。



投入感会增加，这是增加

治疗师亦可通过特定的游戏规则来增加对活动的难度和趣味性，使活动对患者更有意义。

传统的作业治疗利用手工艺为媒介，改善患者心、身的健康。制成品反了患者的能力，

也代表了他的成就。但如果活动没有制成品，可考虑安排结业会、毕业典礼等庆祝活动，

增加患者的满足感和成就感。所以我把这称为设计活动的 3C 重点：即 choice, context 和

celebration。

制造意义作业的实验室

一、“Psychosocial Round” 鼓励分享

大埔医院是我制造意义作业的实验室。首先,这不是我一个人的项目,而是整个部门的目标。为了建立关注病者的身、心、社、灵各方面需要的 OT 团队，我们设立了每月一次的“Psychosocial Round”，各同事轮流分享个案，但要报告他们观察到及协助解决病者在心理社会上的问题。我很喜欢及非常重视这些分享，在很多次分享中，我看到同事的笑与泪，他们都在这些分享中成长，续渐提供 Yerxa 教授所说的“authentic occupational therapy (真实的作业治疗)”给病者。

二、「意义」在治疗中的「普遍性」运用

上文说过主体的「确认」是解决「意义」抽象性的方法，只要主体认为这作业对他有意义，这已确立其真实性，并可作为治疗方案。那么，「意义」有没有「普遍性」？我尝试从中国哲学解答这问题。首先我用王阳明的「四句教」来阐释「意」，从“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物”这四句中，我们意识到「意」是动态的、是有选择和追求的。《中庸》说“义者，宜也。”，即“正确合宜的道理

或举动”。所以「意义」即人心在选择适宜的道理及生活。人是群体动物，大家相处于共同的时间和空间，我们有共通的文化 and 价值观！在大埔医院时，我们运用了「意义」的「普遍性」，设计了不少值得回味的「作业」活动，以下是我们团队过去 20 年一些有意义的作业治疗活动分享。

三、《寻找生活意义的故事》

我们在 2001 年编制了一本名为《寻找生活意义的故事》的小册子，目的是希望通过一些有意义的故事，鼓励正在患病感到彷徨的院友。《寻找生活意义的故事》编辑小组由多位院友与职业治疗师组成。此小册子搜集多个由病者自述或治疗师描述的故事，目的是希望读者能珍惜生命的意义。令其他病患者或其家属从故事中得到启发、支持和鼓励；令年轻的治疗师更了解病人的感受和需要。



今天再看当年为小册子写的序，也感到非常回味！以下是序的部份内容，不知你是否同感？

“这里不能为你提供什么是有意义的活动，因为答案只有你自己才知道。人生的意义是需要通过活动来展现，只有通过沟通、分享和认同，人才会发现或创造这份「意义」。只要你能主动观察自己生活的喜好，并积极参与及欣赏自己的成就，你一定能体会到这活动对你的意义。积极的人生是主动参与，通过参与才可创造意义，才可成为健康新人类。”

我当时用了“生命的意义在于--体验”作为结语。反思这段文字，我看见儒家思想、ICF 及积极心理学的影子！你看到吗？我反思到「体验」是作业治疗最独特之处！OT 设计有意义的活动，与病者一同参与，以便作出辅导及调整。而病者在参与的过程中有了体验，有体验才有感受，有感受才会有动力改变。

四、环境在作业治疗的创新使用

在刚结束的第七届的国际作业治疗研讨会里，Smith 教授谈到「空间及环境」在作业科学的重要性。我们大埔医院 OT 团队在 20 年前已意识到这点，我们当时已推广一句口号：「建立一所不像医院的医院、建立一个不像作业治疗部的部门」！这些离经叛道想法是「创新思维」的表现！我们从布置部门环境开始，我们要建立一个有色彩的部门环境，这个想法是基于一个



信念：「住院病友的内心压力是很大的，而一个温馨的环境可帮助院友减压。在医院里等候是很不好受的，而环境的设计可使等候的感觉较易过！」这是一个多么有意义的目标！



我们说服了医院的管理层，在医院大堂设立壁报箱、展览箱，展示与康复有关的事物。有了这些展览设备，医院的大堂也变得多姿多彩，甚至可用来作展览厅！我们亦定下使用展览箱的原则：

1) 要展示正面和积极的信息；2) 有病人参与展示的制作；3) 介绍 OT 如何帮助病人的工作。有了环境的支援，我们可以尝试更多的「有意义」项目。这些项目可以宣扬更多有「普遍性」价值和意义的作业活动。例如以幸福、希望、衣、食、住、行、家、给最爱的你等为主题的活动。以下是一些例子：「衣·道」的主题是鼓励长者通过衣着来展示活力，不要因年老而放弃了自己的形象。适当的打扮仍可表现个人的魅力和自信。我们更以时装杂志的形式，把 OT 利用辅具和改良

方法，使病友自己能穿衣服，我们也建议「尿袋」也穿衣，帮助病友克服外出的心理障碍，重投社交生活。「尝心乐·食」记录了一个治疗小组的过程。通过大家对「食」的分享来探讨「食的意义」。参与小组的院友除了一起想当年外，还带给我们很多人生道理，例如：分享、品味和创新。我们可以从「食」的活动里体验很多人生价值，希望大家能更珍惜目前跟自己同台吃饭的亲人和朋友！「爱的配方」更可唤醒人对家人关注，以改善彼此关系。

总结

「作业」与「意义」息息相关，「意义」更是定义「作业」的必要条件。「意义」因人而异，很难言说！但其实「意义」充满在每个人身边，只是未被发现及确认。「作业治疗」的重点是如何使用「有意义」的活动，令病者可以体验生活，从而改善逆境及追求更好的生活！准备这篇文稿是很有「意义」的「作业」，我个人，获得了一次「怀旧及回味」的机会，在 PERMA 几个维度上都有增值。写这篇文稿的另一意义是籍此分享，能引出更多讨论及更高智慧！

爱的配方

- ✦ 适量支持
- ✦ 大量沟通
- ✦ 1公升赞美
- ✦ 200克关怀
- ✦ 2汤匙主动
- ✦ 一打包容
- ✦ 少许情趣



用200度热情焗一生一世，
方可制成温馨的家。

最后，我没有 Christiansen 教授的文彩作一首诗来表白，我只能引用一首曾经看过志勤禅师的禅偈来描述对「意义」感悟及反思过程来结束这文稿：

三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。
自从一见桃花后，直至如今更不疑。

参考文献

- Baumeister RF. *Meanings of life*. New York: Guilford Press, 1991. 29-57.
- Christiansen C. *Ways of living: self care strategies for special needs*. Rockville: AOTA, 1994. 1-26.
- Yerxa EJ. *The idea of occupation: a source of power for our patients and ourselves*. Keynote speech in the International OT (Congress), 1992. 1-5.
- 黄锦文、曾光. “如何在作业治疗中运用积极心理学的 PERMA 理论模型提升幸福感”. *康复学报*. 2018, 28(1): 5-11.
- 黄锦文. “作业的创新使用.” *中国康复*, 2012; 27(3): 163-165.
- 黄锦文. “作业治疗从寻找意义开始.” *中华物理医学与康复杂志* 2005; 27(1): 56-57.



作业的实践和感悟

沈美云
香港退休职业治疗师

患病经历

首先多谢黄锦文会长的邀请，让我分享个人如何透过不同作业重整生活。由香港理工职业治疗毕业后，服务于公营医院二十九年，一直工作顺利。

2000年患有视神经炎(复发性)；2005年视神经发炎后，脊椎也发炎令下肢先失去感知和活动能力，病症改为视神经脊髓炎(复发性)；这个病，在香港罕见，初时也不知所措。幸得亲友和医疗团队的支援和鼓励，经过6个月康复治疗，功能上可用一枝拐杖走路；视力依赖一只正常眼睛，但每到冬天视神经和脊椎又会发炎。有了经验，不再恐惧，可于3个月内复工！折腾了五年，直至视力剩余10%，终决定申请提早退休，寻找健康。

退休的第一年仍花很多时间去求医，包括：西医复诊，中医(吃中药，针灸，推拿)，经医治后，视力恢复至25%。笔者仍放不下工作的生活模式，学习普通话之余，还当HKIOT义工参与筹办研讨会。可能自己精神紧张，视力又变差。不敢驾车，怕单独外出会迷路和跌倒，情绪变得低落。幸得生命教练 Life Coach, Charles Hamrick，鼓励我去公园，一边散步一边听舒缓的音乐和听经文，放松心情，有灵修的作用。

笔者恐惧终有一天会完全失明，申请学习视障人士的生活技能课程。香港只有盲人辅导会提供训练，轮候时间颇长。等了一年多(退休后第二年中)才获得家居训练。定向行走包括：学用白仗走路(由于笔者平衡力不好，所以用拐杖代替)，横过马路，上落楼梯，自动电梯的安全，生活技能包括：煮食技巧，用刀技巧及安全，储存衣物，食物，杂物方法，方便寻回；家居清洁，熨衣服，穿线，缝纫等。透过这个课程，大大提升笔者的 IADL 能力，重拾家庭主妇的角色。

后来医生告诉笔者，外国有初步研究利用 Rituximab 防止复发，由于没有实证，香港医要自费。在2003年丈夫患非何杰金氏淋巴瘤 Non-Hodgkin's Lymphoma，其中一种化疗药也是 Rituximab(利妥昔单抗)，可惜他医治了五年离世。当时只希望能见到最小的儿子大学毕业，所以我勇敢地尝试，每半年打二次 Rituximab。感恩至今已十年并没有复发，身体也强健起来。

参考香港严重残障人士经历—如何透过作业，重整生活

回想1998年修读 Curtin University 校外的 OT 硕士课程，用定性研究 Qualitative Approach，去研究香港严重受伤的康复者如何重新建立新生活 (Occupational Adaptation for People with Physical Disabilities)。接触了不同自愿机构，选择了8位(7男1女)成功康复后投入社会至少两年的人士，经过详尽记录和分析访问，以下是对比访问的结果和笔者的感悟：

	8位严重受伤的康复者	笔者(低视能人士)
心理障碍，被歧视的感觉	坐轮椅被歧视，上巴士，地铁被指骂阻迟他人上班	买东西时问价钱，被质疑为何自己不看价目牌

环境障碍	环境障碍 (只有楼梯, 没有电梯或斜坡, 不方便轮椅使用者)	公共巴士及小巴的号码太小, 低视能人士看不清。
乏作业	出院后缺乏作业, 令他们陷入困境	未找到适合的作业, 生活变得乏味。

八位严重受伤的康复者认为以下的支援是不可缺少:

1. 家人的支援
2. 信仰的支援
3. 康复团队的继续支援
4. 提供新科技改善生活质素

笔者完全认同, 特别是新科技改善生活质素, 如 iPad 的放大功能, 方便阅读。巴士公司建立 KMB Appa 显示巴士多久到达, 加大电子板号码, 方便视障人士, 还有智能电话, 可用语音, 地图引导到目的地。同时, 不要害怕麻烦别人, 先说出看不清楚, 让别人明白自己的困难, 提供协助。

对于八位严重受伤的康复者, 能够帮助他们再适应过来, 有以下几个共通点:

1. 从作业意识到自己的能力(英语好, 学电脑打中文等)
2. 发现有意义的新作业(替小朋友补习英语, 志愿机构参与文书工作)
3. 接受自己在家庭或社会的新角色(义工团体的领袖, 虽然不再是一家之主, 也可参与减轻伴侣的负担)
4. 重新建立新的生活模式(接触外界, 参加自愿机构的康乐活动)

学习新作业

笔者也有类似的体验, 完成康复疗程后, 仍旧希望强化肌肉, 首两年继续针灸, 推拿, 亦参加复康会的运动班和水疗班。后因无法驾车, 交通不便, 所以终止这些作业。转移到居住的社区内找兴趣班, 如瑜伽班, 中国传统拉筋班, 书法班, 西班牙语, 韩国语, 日语等, 找出适合自己的作业, 结果有三项作业持续了差不多十年。另外, 没有驾车的关系, 在区内只用脚代步。这也帮助我恢复下肢肌能和增加出外郊游的信心。

1. 书法

选择这个作业的原因, 视觉上是黑白分明, 对眼睛没有太大的挑战。父亲的楷书写得工整有力, 可惜小时候, 没有跟他学习。现临摹不同书法家碑帖, 发现中国文化博大精深, 书法能锻炼集中注意力和空间感, 训练坐或站立端正姿势。现少阅读报章和书籍, 执笔忘字, 学书法可弥补不足。

上课时, 老师会点评大家的功课, 然后示范。同学的互相提问令课堂不会沉闷。老师亦会分享其作品, 教我们如何运笔, 布局, 欣赏书法和说书法历史故事。同学间也会互相鼓励。最高兴是写挥春环节。每年都为家居添上新



年气氛。刚巧我有两位中学同学退休。也喜欢书法，闲时会聚集在一起练字。所以，这个作业也令我感受到友情，关怀及鼓励。

COVID 疫情期间，由于不能上课，只有在家中自习。慢慢开始疏懒。所以笔者比较喜欢面授课堂，群体的存在和互动带给笔者轻松快乐的心情，有老师提点亦容易进步。

2. 中国传统拉筋班和八锻锦

选择这两套运动，是可以在细小的空间进行，笔者每天在天台或公园做半小时，下雨或太热的日子，留在家中练习。这两套运动能拉动全身肌肉筋键。而练习后，消除五十肩周炎。强化下肢肌能，再者上课时认识同区居住的朋友，成立拉筋小组，每星期一次一小时的运动班。我亦常与亲戚朋友分享，鼓励他们学习，担任他们的短期指导员。

3. 学习外语：西班牙语，韩国语，日语—增强记忆，方便外游

为了增强记忆，笔者选择这个作业，防止脑退化。但弱视的关系，无法看得清老师在白板上写什么，所以选择网上免费教材，自修。近期学习日语，亦增加外游的兴趣。与三位朋友结伴自由行，我担任编排行程，因笔者和朋友的体力有限不能应付大多山路和石阶。我会搜集资料，计划行程安排交通，住宿等。出发时要靠另一位懂日语朋友做领队。

4. 自我编排季节的作业

春天大地回暖，正是种植的好时机，利用阳光充足的阳台，成功种出菠萝、蕃茄、茄子、秋葵、香草、姜、蒜等；花卉方面成功种出有太阳花和郁金香。由于视力问题，捉虫、施肥、移植等工序都找人帮忙，我负责翻土、下种、浇水等。虽然收获不多，但与大自然接触，感受到周边的雀鸟高歌，心灵上感觉宁静，平安！



夏天游泳，可惜因疫情关系，近年也不敢下水。改约朋友打保龄球。

秋天多结伴郊游，探索香港旅游新景点。秋天天气干燥，最适合晒果皮。果皮的香味充薰满屋，美味有益的果皮，最适合煲汤和红豆沙糖水。

冬天是修补天台的最佳时间，我会一边油漆一边晒太阳，吸收阳气。说实话是自己油漆得不理想，每年都想改善。



家庭聚会，喜庆日子都会负责安排煮不同菜式，春节也自制萝卜糕，芋头糕，马蹄糕等贺年食品。令生活添些味道色彩。

笔者庆幸自己是作业治疗师，懂得将作业分析(task analysis)；每次建立可成功完成的目标 (set an achievable goal)。一步一步建立信心，当犯错或遇到困难时，会反思，寻找改善方法(Adaptation)，特别新科技问题，找年轻人帮忙，解决问题，跟他们学习。

笔者每日编排一项作业，没有太大压力下重整活方式。选择的作业(书法和外语)跟学习有关，部分原因是趁还有视力，学习多些东西。透过学习不同的作业，令生活更丰盛，更有意义。

可能是缘份或上天的安排，在学习班中，认识很多新朋友，他们没有人感觉到我的残障。当我普通人一样。我可轻松投入新角色。笔者再不是管理层，现在是追随者！特别出外旅游时，安心随着看懂路牌的人。特别和儿女出外旅游时，他们会挽着我的手，怕我迷路，令我有幸福的感觉。交心的亲友健康出问题，也会给他们意见和分享个人经历，成为他们寻找健康的引导者。

总结

透过不同的作业，能提升个人身心健康。参与群体活动，感受与社会，外界接触，不再孤单。若能新的目标更好，可以带来生活的新挑战。例如笔者为了出外旅游，加强训练脚力。今年三月去了日本东京 8 天，每天步行 8 小时，挑战体能的极限，目的是观赏樱花，拍摄到不同景色，也是赏心乐事。在此，现与大家分享赏樱的作业。



意大利面复健？职能治疗果然非常棒

叶山 靖明

(股份公司 Care Planets 董事长, NPO 法人 MANABIAI 副理事长)

我想在这里跟各位分享我的复健体验。

(1) 一个人的旅行 各位是否听过「背包客」这个称呼？

背着大大的旅行背包，穿着凉鞋牛仔裤，招手请驾车者顺道载一程，没什么钱也要从事长期旅行的人我们叫他作背包客。我在 20 岁的年代就是一个背包客，到澳洲，南美洲，欧洲与西亚流浪了好一阵子。在秘鲁与巴西时住在便宜的旅社自己准备餐食，观赏自然美景，享受人间生活。30 岁的年代回到日本后，我在大学与专门学校担任教授会计学，税法的讲师，结了婚，盖了房子，有了 3 个宝贝般的孩子，在福冈县宗像市过日子。自从成了家以后，带着孩子们去露营，从事户外活动，我的旅行从一个人的旅行变成了 5 人的家族旅行。

于公于私都非常的忙碌，但也可说是非常充实的人生。

(2) 突然间 2006 年 2 月 10 日下午 3 点。我 40 岁那年的冬天。

在福冈市博德区的专门学校的会议中，自己右手写的字渐渐的歪扭起来。即使是想用原子笔在笔记上写下整齐的文字，写出来的竟像画符一般难以辨认。「哎，怎么了？」当发现自己想要从椅子上站起来却站不起来时，我开始逐渐了解到自己的身体出现了很大的变异。

马上，两位同事陪着我搭出租车到市中心天神的医院。

当出租车抵达医院时，我的身体已经变的僵直，发不出声音，视野内看到的東西都是黑白色的，呼吸很不平顺，就像是在电视上看到的「突然倒地」的一幕，让我感到「死亡」已经靠近自己身边。

原因是左脑的脑内出血。

头壳里的血管破裂，在脑中出现的出血状态，影响到神经，身体的各项机能也因此衰落。傍晚太太赶到医院时，虽然我还有意识，但却无法顺利发声（失语症状的开始）。在病床上即使想要跟太太说「我不要紧」，确是讲出「屋喔，无，一奥，醒」，连发音都变了样。

渐渐的，我右半身的感觉开始消失，24 小时后，右半身完全没了感觉，也完全不能动了。

我的右半身，以及我的人生，我的家人，就如同被丢入了黑暗的深渊。

(3) 复健 住院的第二天就利用平行杆等器具开始了练习走路等等的复健。连一步都走不出去。过了 2 个礼拜，我坐着轮椅出院转到自家附近福津市的医院。

在这边，有教运动的物理治疗师，教说话的语言治疗师，跟教我洗澡的各个动作，操作计算机等等生活上的各项活动的职能治疗师（以后用 OT 代称）。这 3 位「复健老师」开始了我的复健治疗。



2006 年發病後的我

其中 OT 是位 20 多岁的女性，非常的体贴开朗，就像是守护着我的人生一般非常的暖心，常常听我讲旅行的事情，也称赞我在大学担任讲师讲课等等的工作。当时我的人生就像是被推下了悬崖，住院时的种种不安以及家人对未来的恐惧等等 OT 老师都专注的一一听我述说。

我：「真希望就像以前一样，能再度站上澳洲大陆，跨出步伐。」

OT：「对啊，若是能实现的话那就太好了。」即使是异想天开的梦想，她也专心的听着我说。

有时候在 OT 室里一起开怀大笑，有时候在傍晚的讨论室一起流泪。即使过了 2 个月，动也不动的我的右半身为我的人生带来了焦急与不安。

未来，完全看不到。

(4) 用意大利面复健！？ 某天跟 OT 老师的对话。

我：「昨天在 OT 室的厨房，有位身为家庭主妇的病患在做料理。用做料理来复健，这种复健，也不错ㄟ。」

OT：「（笑着说）对啊。」

我：「虽然我不是家庭主妇，我也可以做料理吗？」

OT：「当然啊。如果你也希望的话当然可以。」

我：「ㄟ？真的吗？没骗我？那，菜单的话，我想做和风意大利面。」

OT：「（笑着说）听起来好像好好吃喔。」

我：「当然，超级无敌好吃。我教你怎么做和风意大利面吧。」

在院内只能用拐杖稍稍走几步的我要长时间站在厨房，即使想象也都能知道这是件困难的事。但那天，我把拐杖放在一旁，开始做起了料理。用左手将锅中的热水煮沸，把意大利面散开放进沸腾的热水中，放入盐巴，好几次确认面的软硬程度，眼镜也起雾了，两人大笑。用网勺捞起面来滴上橄榄油，感觉着活生生般刚刚煮熟的面香。

也许就在同时，我感觉到活生生的自己。

将白萝卜磨成泥，把柴鱼片从带中取出，紫苏叶切丝等等的动作无法仅靠左手完成，OT，当我的助手一起帮忙，让我顺利的完成。

事后才听说，OT 老师为了帮忙让我的动作能顺利完成，前一天到很晚都留在 OT 室里。真是幕后推手，让人感激万分。

邀请了平日照顾我的语言老师，我们就在医院的 OT 室里开始了午餐时光。（参阅照片）

当然，美味极了。

而且这是第一次用左手做的料理（职能），更是让人高兴。

这份成就感就像是让我救回了将要消失的自信。

不仅单单是语言的复健，不仅单单是运动的复健，而是利用料理这个「有往日回忆的职能」，「有意义的职能」来做复健，让自己亲身感受起自己活着的可能性。

一个人？当然不是。

跟职能治疗师的老师，两个人一起。



用義大利麵進行職能治療，左上是 OT 老師

这次的职能治疗是用料理这个职能来进行。这个职能就如同我在南美的便宜旅社当旅行者的时候，以及在宗像市内的家里为孩子们做意大利面的时候，所进行的「有意义的职能」。

这次的利用料理所进行的复健，也是我的心理的复健，我人生的复健，让我找回了身为自己的骄傲的复健。当我重新感受到自己时，我不再悲叹动也不动的右半身，而是找回了原来的自己，坚定的朝向新的未来前进。

这种复健，才是「职能治疗」。

(5) 来自 OT 老师的赠言 结束 3 个月的住院期间，我带着身体麻痹的后遗症办了出院手续。

OT 老师这么跟我说。

OT: 「我觉得跟生病前的叶山先生比起来，现在的叶山先生比较好。」

我: 「哦? ……」。

泪水不断涌出，连话都说不出来。

拖着动也不动的右半身出院，心中只有恐惧与不安。是否能回到原来的职场，恢复以往的人生，对这些我完全没有自信。但 OT 的老师却跟我说「跟生病前的叶山比起来，（半身麻痹的）现在的叶山比较好。」大概是出自善意的欺骗吧。即使如此我还是好高兴，好感动。泪水停不下来的那一刻到现在还记得。

过了几年，有机会再次与 OT 的老师相会，我问了她当时跟我讲这句话的真意。OT: 「我觉得啊，生病前的叶山先生是很强势的人。该怎么说呢，像是那种『向前行，啥米，拢吓惊』的人。但出院时的叶山先生因为有了生病的经验，更能了解弱势者的心情。也就是说：从以前强势的叶山先生，变成出院时即使强势也能理解弱势的叶山先生。这样真的很好很棒。对不起，这只是我个人的想法脱口而出。」

听老师这么说，原来人——OT 是可以拥有这么善良体贴的心的啊，忍住泪水感动不已。

至今这个赠言仍是我人生当中的宝物。

出院后以这个半身麻痹的身体活下去不是件简单的事，有着许多的辛酸，叹息，钦羨，遗憾跟痛苦。

但每当我想到 OT 老师的赠言，我就有力量咬着牙，拖着沉重的右脚，一步一步向前迈进。

OT 老师为了让我「活下去」所进行的的复健，原来是用言语进行的啊。

(6) 之后重返社会 出院后我开始去日间照护机构，跟同为半身麻痹的同学组成乐团，开了迷你音乐会，进行了属于自己的职能治疗。打消了复职的念头，我用我自己的左手整理了资料，设立了公司，开始经营日间照护服务机构。

我的目的在于对高龄者或身心障碍者提供职能治疗。公司至今已经营运 9 年了。（在这当中的 17 个职能治疗的故事，请参阅「所以，好喜欢职能治疗！」（三轮书店出版）。



2007 年，蓋起第一個日間照護機構

现在我除了担任董事长经营 4 所开办日间照护的长期照护机构以外，也登上了专门学校与大学的职能治疗学系的教坛。在专门性杂志上写专栏，在学会上发表研究成果，在研究所写论文，等等。有大家的关照让我的人生变的非常精彩热闹。

半身麻痹的状况并没有好到哪里去，但我的生活范围扩大了许多，30 多次以上的出差也都是自己一个人搭新干线或飞机。

我深刻体验利用职能做复健的「职能治疗」让我的生活以及人生苏醒了过来。

(7) **两个背包客** 2016 年的春天。发病后的第 10 个年头。当时 8 岁的长女已经 18 岁，考进了他想进的学校。为了做个纪念，我们两个人开始了横断澳洲大陆的 11 天冒险旅行。

两个人买了机票，背起了大大的行李，搭上了飞机，到西澳的大学讲课，看着女儿抱着无尾熊，啊，我又再度来到了这个红土的大陆。而且在这沙漠里的露营场里两人吃着烤肉。

现今背包客变成了两个人，会计学的讲师变成了澳洲的复健概论讲师，而当时的意大利面变成了鳄鱼烤肉（会心一笑）。

10 年前在医院跟 OT 老师谈到「复健的目标是澳洲旅行」，在经过 10 年的岁月后完美的实现了。不仅仅是实现了当时的目标，这更是我与女儿最棒的背包客二人旅。我在南半球感受到，职能治疗是个让人生复苏的复健，而职能，语言跟心创造了新的人生。

真的，我好感谢职能治疗，感谢职能治疗的老师。

付记

这篇文章的 (1) - (7) 的每个段落都含有我想给各位的讯息。即将入学的各位若有时间的话可以各个段落反复阅读，想想笔者想要告诉各位什么，也许这样读起来会更有趣。

有兴趣的人可以试试看。(*^_^*)

此篇文章取自医健教育分科会 职能治疗小组 教科书政策委员 编着，「入学前开始学习的职能治疗的基础」，滋庆出版股份公司 2018 年翻译。译者：王治文，东北文化学园大学医疗福祉学院复健医学系副教授。

鸣谢：叶山靖明先生、滋庆出版股份公司及王治文教授，使此文章得以在《中华 OT 电子期刊》转载。



2016 年，在澳洲的二人旅

**How I have used ChatGPT for instructional designs:
A personal reflections
我如何使用 ChatGPT 来进行作业治疗教学设计：个人反思**

郭凤宜

江苏医药职业学院康复医学院

Fengyi Kuo, DHS, OTR, CPRP

I have been designing and delivering medical and healthcare professional training curricula using technology since 90s. Recently, I have been asked how is my use of AI, such as ChatGPT, supporting professional instructional designs that I hold dear?

自 90 年代以来，我一直在使用科技来设计课程和提供医疗专业培训。最近，有朋友问我如何使用人工智能，例如 ChatGPT，来支持我所珍视的作业治疗教学设计？

Often when we talk about online medical education and telehealth, people often think only about the technology. But medical education and healthcare first and foremost is a people business. We can buy technology anywhere. It's the people that make the difference. So we as healthcare professionals often consider the application of technology is following functional purpose not leading by it. Here are some of my thoughts.

通常，当我们谈论线上医学教育和远程医疗服务时，人们通常只考虑科技。但医学教育和医疗服务首先是人的生意。我们可以在任何地方购买科技，但是是因为人而赋予它价值。因此，作为医疗专业人员，我们认为科技的应用应该遵循功能目标，而不是以它为主导。以下是我的一些反思。

When it comes to incorporating technology and artificial intelligence into our life and works, there are some guiding questions that we may want to keep in mind to make sure that we are using it appropriately. Some of these questions are: is this an appropriate use of technology, what is gained, and what is lost from using AI to accomplish a particular task? And importantly in a medical educational context for professional development, what is missing when I use technology? Is that information perspective or voice? This is particularly relevant because as much information as platforms like ChatGPT, utilize it is still only a partial window into the universe of information, some decisions have been made around its source of information and algorithm.

在将科技和人工智能融入我们的生活和工作中时，我们可能需要思考一些指导性的问题，以确保我们正确使用它。其中一些问题是：这是否是对科技的适当使用？使用人工智能完成特定任务会获得什么，以及失去什么？重要的是，在医学教育的专业发展环境中，当我们使用科技时缺少什么？这是信息视角还是声音？这一点尤其重要，因为使用像 ChatGPT 这样的工具，它的信息仍然只是进入信息宇宙的部分窗口，其信息来源和算法已经为它的输出做出了一些决定。

Another consideration is what information is appropriate? Some things have been rolled out and sometimes you come across those boundaries when you give the platform some

prompts. As we all know ChatGPT is biased in several different ways, but in one, particularly in that it presents a very specific cultural perspective. So what does this mean for how it gets used in medical and healthcare education? There is also a danger that it may constrain imagination and creativity. Its functioning is opaque as we all know, and it has a tendency sometimes to hallucinate.

另一个考虑因素是哪些信息是合适的？有些东西已经推出，有时当你给平台一些提示时，你会遇到这些界限。ChatGPT 在几个不同的方面存在偏见，但有一个需要特别留意的地方，是因为它呈现了一个非常具体的文化视角。那么这对它在医疗教育中的应用意味着什么呢？还有一种危险是，它可能限制想象力和创造力。众所周知，人工智能的信息整合过程及产出功能可能会是不透明的，有时它会使我们产生信息及知识随处可得的现象。

The question before us is what roles can ChatGPT have in the work that we do? Can I enlist its services as an instructional designer on our training team? It's capable of a lot of different things including creating lesson plans and presentations. I personally haven't been particularly impressed with the quality of the lesson plans. For example, that it creates in the sense that they're not particularly creative, and this is important to note that there's a different distinction between information and knowledge. And at what point does information become knowledge?

摆在我们面前的问题是，ChatGPT 在我们所做的工作中可以扮演什么角色？可以作为我们培训的教学设计师吗？它能够做很多不同的事情，包括创建课程计划和演示文稿。我个人对它所能提供的课程计划的质量并不特别满意。例如，从某种意义上说，它提供了不是特别有创造力的地方，这就是我们需要认知到的信息和知识是不相同的。因此，我们需要思考的是：信息和知识之间的区别？信息在什么时候可能可以转化成为知识？

That being said, there are some things that I think are appropriate uses of ChatGPT in an instructional design context. For example, if we give ChatGPT a lecture transcript, you can ask it to derive learning objectives from it. It can refine those learning objectives if we ask it to, it will give us some suggestions for improving the lecture. Although I would argue that, those are not particularly inspired suggestions. It can give us ideas for assessments. It can write multiple choice questions for us and provide discussion questions. So when we think about the work that we do as instructional designers, very rarely do we have the chance to apply an instructional design process ideally from start to finish.

话虽如此，我认为有些事情是 ChatGPT 在教学设计环境中的适当用途。例如，如果我们给 ChatGPT 一个讲座记录，你可以要求它从中得出学习目标。如果我们要求它可以完善这些学习目标，它会给我们一些改进讲座的建议。虽然我认为，这些并不是特别有启发性的建议，它起码可以为我们提供一些评估改进的想法。例如，它可以为我们编写多项选择题，并提供讨论题。当我们考虑我们作为教学设计师所做的工作时，我们很少有机会从头到尾理想地应用教学设计过程，因此人工智能在教学设计过程中为我们提供了时间效率。

One of the big points that maybe ChatGPT can support is time efficiency. It is good at curating information, but there is a little bit of a discrepancy between information and teaching

knowledge. And when we think about instructional design for medical and healthcare education, it is important to keep in mind that new evidence comes out rapidly, so curriculum mapping and revisions, although time and resource intensive, is a constant evolving process. At this stage, ChatGPT may not yet serve the role as an instructional designer, it is not yet ready to come up with innovative ideas for teaching and learning. As technology advances, this is something to look for.

也许 ChatGPT 可以支持的一个重要点是时间效率。它擅长策划信息，但信息和教授知识之间存在一点差异。当我们考虑医疗教育的教学设计时，重要的是要记住，新证据很快就会出现，因此课程规划和修订虽然需要时间和密集资源，但也是一个不断研究创新及发展的过程。在目前这个阶段，对于提出教学策略和学习的创新想法，ChatGPT 可能还没有准备好担任教学设计师的角色，这一点随着技术的进步，我们拭目以待。

And another curriculum related usage for higher education in the United States is to actually have their faculty run their courses through ChatGPT and answer the question, can AI pass this course? As such, some institutional administrators have started to use this as a springboard for conversations about what needs to happen. And if the answer is yes, then what needs to happen in terms of the assessments in that course, what needs to happen in terms of does what the faculty teach in that course need to change because of the answer to that question.

在美国，高等教育的另一个与课程相关的用途是让他们的教师通过 ChatGPT 运行他们的课程并回答这个问题，人工智能可以通过这门课程吗？因此，一些机构管理人员已经开始将其作为讨论需要发生的事情的跳板。如果答案是肯定的，那么在该课程的评估方面需要发生什么，在该课程中需要因为该问题的答案而改变教师在该课程中教授的内容。

Another one is that the use of ChatGPT for research of qualitative data of open-ended questions. Every year many US-based higher education institutions survey students about their experience with the learning management system, such as Canvas. With the access of ChatGPT, some universities ask ChatGPT to summarize the open-ended responses, which turns out to it has helped generate useful information. For example, students were asked about what worked well for them in their learning experiences, what didn't work so well, and ChatGPT did a pretty good job of summarizing all these open-ended responses. One interesting thing to note is that with the same prompt and the same data when one asked the question and when another colleague on the same team asked the question, ChatGPT provided slightly different summaries and picked up on slightly different pieces of information. So in reflection, there's a really good use of case for utilizing something like ChatGPT to help with tasks like analyzing qualitative data for learning experiences. Perhaps, this type of usage could be further apply to patient experiences and consumer satisfaction.

另一个是使用 ChatGPT 研究开放式问题的定性数据。每年，许多美国高等教育机构都会调查学生对学习管理系统（如 Canvas）的体验。随着 ChatGPT 的推出及应用，一些大学要求 ChatGPT 总结开放式响应，事实证明，它有助于为学习管理系统和课程结构生成有用的信息。例如，学生被问及在他们的学习经历中哪些对他们有帮助，哪些效果不佳，ChatGPT 在总结所有这些开放式回答方面做得很好。需要注意的一件有趣的事

情是，当一个人提出问题，比较与同一个团队的另一个同事提出问题，使用相同的提示和相同的数据，ChatGPT 提供的摘要不同，并且获取的信息略有不同。因此，我们的想法是，利用像 ChatGPT 的工具来帮助完成诸如分析学习体验的定性数据等任务的案例非常有用。也许，这种类型在临床服务上的用法可以进一步应用于患者体验和消费者满意度。

We should always double check the answers from technology-driven responses, for the reason mentioned earlier that AI may give us slightly different answers. What didn't work was when we followed up with suggestions for how to address the problems that it brought up in its summaries. Where if students were mentioning that a problem was that course sites were not organized, ChatGPT suggestion was not that helpful. Well, it only simply stated to organize the course sites. The true problem is a skills gap, a motivation gap, an information gap that we need to address with specific instructional designers. So it will do a good job of analyzing things, not so much at coming up with creative solutions to problems.

如同在循证实践的过程中，我们始终应该仔细检查技术驱动的答案，因为前面提到的原因，人工智能可能会给我们略有不同的答案。同时我们也发现，当我们跟进如何解决它在摘要中提出的问题时，它还未能可以给我们提出具体可行的建议。如果学生提到一个问题是课程网站没有组织，ChatGPT 建议就没有那么有帮助了，它只是简单地说要组织课程网站。真正的问题是技能差距，动机差距，我们需要与特定的教师一起解决的信息差距。因此，它可以很好地分析以及提供信息，尚未能提出创造性的问题解决方案。

Another use case is one that I did just this week where I've had a big issue with getting on top of my to do list. I've tried every project management system I can think of, and nothing is really been working. And so earlier of the week I had this idea that maybe I could create something, it involves a spreadsheet and some coding to organize tasks that I had in mind. This is not my area of expertise, so it was actually kind of a painful process of trying to describe to ChatGPT what I was trying to use because I don't know the jargon. So it involved a lot of back and forth. And then I landed in a place where I had a formula but it wasn't working. And eventually it occurred to me that I could ask it to debug my formula, which it did, and my spreadsheet now works in the way that I intended.

另一个例子是稍早我在处理待办事项列表的顶部时遇到一个问题，我已经尝试了我能想到的所有项目管理系统，但没有一个真正有效。所以我想也许可以创建一个电子表格和一些编码来组织我想到的任务。因为这不是我的专业领域，所以是一个较困难的过程，当我试图向 ChatGPT 描述我试图使用什么时，因为我不知道行业术语，所以这个过程中涉及多次来回的提示。然后我找到了一个公式，但它对于我期待完成的目标没有太大的帮助。最终，我突然想到，我可以要求 ChatGPT 调试我的公式，它做到了，我的电子表格现在按照我想要的方式提供我工作上的协助。

This was an interesting learning experience for me because it really brought to light the importance of the prompt. This isn't new, this isn't specific to artificial intelligence, as we know the quality of the question always drives the quality of the answer. The same concept applies to real human learning experience during clinical rotations and competency-based practicum.

这对我来说是一次有趣的学习经历，因为它确实揭示了具体提示的重要性。虽然这不是什么新鲜发现，这也不是人工智能的特质，因为我们知道问题的质量总是推动答案的质量。同样的概念也适用于临床服务和教学体验。

So when we think about education, there's definitely a need for us to think about how to teach our learners how to utilize the technology properly and how to build prompts that will yield good information. The other thing is that we should never mistake the output for the learning outcome. So in this case, yes, I got to the goal I had, but did I learn anything in the process?

因此，当我们考虑教育时，我们肯定需要考虑如何教我们的学习者正确利用科技以及如何构建能够产生良好信息的提示。另一件事是，我们永远不应该将输出误认为学习成果。所以在这种情况下，是的，我达到了我的目标，但我在这个过程中学到了什么吗？

So when we think about teaching-learning and clinical application of AI, that's an important thing to keep in mind. As technology continues to advance and becomes powerful, we'll see if the system works any better than the other one: does the process and outcomes support me learning something new, functional and practical, does the information helps transforming into knowledge that we could better solve tomorrow's questions, and collectively does it help us become more responsible with humanity to make our world a better place to be for all. So I will leave you with these pieces of advice which is when it comes to artificial intelligence, teaching and learning to: be mindful, be intentional, and proceed with open curiosity.

因此，当我们考虑人工智能的教学和临床应用时，随着技术的不断进步和强大，我们需要考虑：过程和结果是否支持我们学习新的、功能性的和实用的东西，这些信息是否有助于转化为我们可以更好地解决明天问题的知识，以及共同帮助我们在人本的基础上对人类社会更加负责，使我们的世界变得更加美好。因此，我对使用人工智能在教学上面的反思，就如同作业治疗强调有意义的过程：be mindful, be intentional, and proceed with open curiosity (带着开放的好奇心与有意义的目标前进)。



“国际标准、中国特色”锐意进取，勇毅前行 ——记上海中医药大学康复作业治疗专业发展之十年

刘晓丹、胡军、李晓林、吴燕、霍贝贝

悠悠十载，转瞬即逝，回首往事，是上海中医药大学 OT 人奋斗成长的十年，也是见证大康复砥砺奋进的十年。它历经从无到有，从有到精，在国家与社会大健康理念的引领下，蓬勃发展。

作业治疗专业作为康复医学一个重要的组成部分，在国内起步较晚，上世纪 80 年代才开始进入国内视野，大众对它的熟悉度不高，但是发展却十分迅速。随着人民生活水平的提高，对健康生活方式和生活质量越来越关注，对康复内涵的认识越来越深入，康复的需求也越来越大。2016 年国家印发了《“健康中国 2030”规划纲要》，更是在制度层面为人民的健康问题提供了可靠保障。康复医学迎来了大好的发展环境，尤其是与人们的日常生活活动息息相关的作业治疗。

风雨兼程，砥砺前行

早在 2006 年我校在上海最早开设康复治疗学专业本科教育，2013 年开始推动康复治疗专业分化教育，参照与国际接轨的办学思路，学院率先成立作业治疗教研室。在学校和学院的大力支持下及教师同仁们的共同努力下，在 2016 年，康复治疗学作业治疗亚专业方向获得了该专业最高级别国际组织 WFOT（世界作业治疗师联合会）的认证，目前为止国内只有 8 所大学通过了该认证。WFOT 专业认证成功，标志着上海中医药大学“康复作业治疗”专业教育事业的发展已经处于国内领先水平。2017 年，“康复作业治疗”新专业申报成功，2018 年康复作业治疗学新专业实现独立招生，2021 年获批国家一流本科专业建设点。

历经数十载，我们完成了从没有独立的作业治疗专业教育，到开办“康复治疗学（作业治疗方向）”教育，再到正式开设“康复作业治疗”专业，实现了从无到有的新突破。从专业分化伊始引入海外核心课程，到不断优化师资人才，将专业课程本土化，作业治疗人不断锐意革新为培养良好专业素质、扎实专业基础和临床技能的作业治疗人才夯实了教育基础。

十年奋进，硕果累累

经过十年创新发展，作业治疗教研室和学生一起成长，成果颇丰。教研室承担国家自然科学基金、国家体育总局科研攻关项目、上海市卫健委项目等 20 余项，发表论文

50 余篇。教学方面获得上海市精品课程、上海市高校重点课程建设项目、上海市全英语示范项目、上海中医药大学优秀教学团队、上海中医药大学金牌教师等荣誉。获得上海市教学成果奖一等奖两次。教研室老师带领学生在全国康复技能大赛中获得作业治疗组团体一等奖及单项一等奖、全国挑战杯三等奖、上海市挑战杯二等奖、上海市知行杯大赛二等奖、全国百强暑期实践团队最佳实践团队等多项奖项。每年有多名学生获国家奖学金、上海市奖学金、上海市优秀毕业生称号等荣誉，不断为上海市各级医院及康复机构输送大量优秀临床人才，毕业生具有的中国特色、交叉与融合的综合素质及专业能力水平得到了上海地区及全各大医院及康复相关机构的一致好评。

与时俱进，智能新时代

作业治疗经历了从学习西方理念技术到逐渐本土化的演变，在与中国深厚的文化底蕴碰撞时，越来越具有中国特色，融入更多中国元素，更加适应国内临床的实际情况和人群需求，只有真正解决了患者存在的迫切问题，符合人民大众的健康需求才能让更多的人了解和接受作业治疗。现如今的作业治疗已不是数年前被挤在康复大厅的一个小角落，简简单单的设备供患者自娱自乐的场景。作业治疗的发展也与时俱进，开启了智能新时代。

随着科技进步以及电子信息技术的发展，虚拟现实、康复机器人、人工智能、3D 打印等技术有了长足的发展，正不断引入应用于更多的作业治疗领域，不再是重复“作业治疗三宝”。2019 年，我校获批成立中医智能康复教育部工程研究中心，致力于培养一流的中医智能康复人才，建立国内一流的脑康复创新团队，成为中西医-康复-理工-药学多学科交叉的中医智能康复工程服务和转化平台，为具有中国特色的作业治疗走出去打开了一扇大门。2022，我院“医工交叉、产教融合共筑智慧康复平台”获得中国高等教育教育学会“校企合作 双百计划”典型案例。

勇担社会责任，康复暖人心

康复医学是一门应用型学科，为大众健康而服务。在疫情期间，为防止新冠肺炎患者长时间卧床、缺乏活动带来的并发症以及对心肺功能和身心状态的不利影响，促进患者肺功能恢复并改善预后结局，由教研室带领的康复医学团队提出了针对轻型和重型新冠肺炎恢复期患者的康复训练指导建议。轻型患者建议习练健身气功养肺方，重型患者建议进行床上康复训练，实施因人制宜的指导，促进广大患者早日康复。带领康复团队所编制的新冠肺炎预防和康复治疗方案和视频，多次被“学习强国”报道，尤其是推出的健身

气功养肺方被人民网、新华网、国家体育总局网、中新网、新民晚报等数十家媒体报道，点击量数千万。这一系列的强有力的成果和社会影响极大的增强了 OT 学生专业认同感和社会责任感。

结语

十年风雨兼程，十年砥砺前行，十年春华秋实，十年成长积淀，是转折点，也是新起点，在坚守和传承中创新发展，永葆初心，做好知识的传授者，将现代康复医学理论与中国传统康复疗法和技术相结合，培养更多中国传统文化底蕴深厚又具有国际视野和创新能力的卓越康复应用型人才。“国际标准、中国特色”人才培养是我们康复作业治疗人的使命，我们要不断发扬中国风格，让中国特色走出去，让更多的人听到中国声音，使用中国标准，真正实现专业国际化。



作业治疗的意义

谢育龙¹，彭艳²，董云霞³

1. 北仑大港康复医院，浙江 宁波 315800

2. 云南省滇东北区域中心医院

3. 保山安利医院

【摘要】目的：通过作业治疗的发展现状，提取超越自身内涵的意义。方法：通过文献了解国内外作业治疗的现状和内容，将其相互关联并作出相关分析，从而阐释作业治疗的意义。结果：作业治疗具有极高的专业性和对“人”有极高的要求，作业治疗的意义更多的是“行”而不是“知”，其核心是“人”。结论：作业治疗作为康复医学的主干之一，赋予它更多的意义有利于突破现状，为康复医学的发展添柴加薪。

【关键词】 康复；作业治疗；意义；人；共情；实用

1 作业治疗现状

作业疗法简称 OT，是应用有目的的、经过选择的作业活动，对由于身体上、精神上、发育上有功能障碍或残疾，以致不同程度地丧失生活自理和劳动能力的患者，进行评价、治疗和训练的过程，是一种康复治疗方法。目的是使患者最大限度地恢复或提高独立生活和劳动能力，以使其能作为家庭和社会的一员过着有意义的生活^[1]。包括身体功能性作业、心理性作业、日常生活活动训练、辅助工具穿戴及训练、职业前评价及训练、家务活动训练、工艺活动、文娱疗法、职业技能训练、家居环境咨询等。日常生活活动能力具体有进食、洗澡、修饰、穿衣、大便控制、小便控制、如厕、转移、行走、上下楼梯^[2]。作业治疗经过多年发展，目前最新的应用是基于 ICF（国际功能、残疾和健康分类）的作业治疗，研究 ICF 在作业治疗中的理论架构、方法体系及其在临床实践中的系统应用^[3]。其次是多种治疗交叉进行下的团体治疗和联合治疗^[4]。个体化的作业治疗更多的是应用于精神康复和儿童康复。我国对作业治疗依然还处于探索和成长的阶段。

2 作业治疗的意义

作业治疗的执行者和使用者一定是以“人”为载体的，这个“人”包含了“人的认知”和“人的行为”两方面。人的认知决定了作业治疗的适用范围和发展方向，人的行为决定了作业治疗的治疗效果和社会适应。符合社会发展规律的，有利于构建良好生存生活质量环境的，能提高患者日常生活能力的，能给接受治疗体系内的患者给予安全感和希望的，这样的作业治疗才是应该大力发展和提倡的。目前，很多人对作业治疗的认识只停留在被动接受肢体功能的恢复上，包括康复医生、治疗师、护士、患者和家属等群体。作业治疗的应用范围非常局限，形成这种现象的主要原因是我们对作业治疗的意义理解的过于片面^{[5][6]}。

作业治疗对“人”具有极高的要求，首先体现在它具有极高的专业性，因此康复医学在发展过程中将“作业治疗学”单独作为一个学科来研究，康复专科医院更是成立了作业治疗部，而专业学科的发展和科室的发展运营都离不开“人”^[5]。其次体现在它既有普适性又有独特性，作业治疗的普适性在于好像什么东西都可以成为作业治疗的工具和治疗手段，独特性在于每样东西都需要进行一定的设计才能起到治疗作用，就以日常生活活动能力的评估和训练来说，进食、洗澡、修饰、穿衣、大便控制、小便控制、如厕、转移、行走、上下楼梯这些可以作为评估工具，也可以作为治疗手段。

至于如何应用这些工具从而提高作业治疗的疗效，全部取决于作业治疗师对工作的态度与知识的积累，如进食，选择什么样的进食工具、吞咽体位、食物软硬、咀嚼方式、饮食选择、进食次数、进食时间、营养搭配等都非常考验治疗师对患者的耐心和认真负责的态度，再比如行走，又有平地行走、凹凸面行走、坡面行走、躲避障碍物行走、出入电梯、使用辅助器行走、水中行走、负重行走等。接着作业治疗体现在它具有一定生物学行为和社会学行为，生物学行为通过先天行为和学习行为获得，先天行为是生物进行生活条件的保证，可以让其适应相对稳定的环境，具有一定局限性。学习行为则通过环境因素的作用而获得，有助于生物更好生存。

生物学行为具有取食、领域、攻击、防御、繁衍、节律和社会活动等功能。社会学行为则更多的是以价值为导向的具有一定目的性能亲和社会的社会活动，包括价值取向、情感转移、目的、冲突、移情、能力、集群行为和社会行动等。当人的社会学行为受到抑制时，在一定条件下通过改变环境条件可以同时激活一个、两个或多个目的，且激活程度不同。对于部分患者的作业治疗也是如此，通过改变作业环境条件激活患者的亲社会价值取向，亲社会价值取向是移情的重要动机。

最后作业治疗体现在它具有共情特征和实用特征，“共情”和“实用”其实是作业治疗的两大重要内涵。共情是指能够设身处地地理解他人，感受对方的内心世界，并对对方的感情作出恰当的反应的能力。作业治疗师要以倾听为主，在治疗过程中要对患者进行一定情感表达和心理支持，心理安慰对于一个正在处于移情期间的患者并不适用，所以需要作业治疗师减少部分安慰多些积极向上的鼓励^[6]。简单说，共情就是：你快乐，我能懂；你悲伤，我能感受到；你不孤独，因为我会陪着你。实用是指具有一定实际使用价值，是为达到什么样的目的从而选择的一种高效便捷的指导思想。作业治疗的实用性决定着作业治疗未来发展的生命周期，作业治疗不应该是抽象的思维阶段的东西，而是能够在康复医学上实施，具备可实施性、再现性、有益性的特点，比如辅助作业治疗师对患者进行作业治疗的一些工具和器械等。

综上所述，作业治疗的意义更多的是“行”而不是“知”，“知”是“行”的前提，“行”是“知”的应用，其核心是“人”。赋予作业治疗更多的意义和创新，让每一位患者接受和选择作业治疗，是每一个作业治疗师应尽的责任。

参考文献：

- [1] 王凤怡, 马锡超, 刘沙鑫, 魏全, 杨永红. 以生活回归为导向的脑卒中作业治疗核心条目的构建研究[J]. 华西医学, 2021, 36(06): 770-775.
- [2] 吴铁成. 浅析美国作业治疗的发展与其借鉴意义[J]. 福建医药杂志, 2021, 43(03): 124-126.
- [3] 杨晓龙, 杨亚茹, 邱服冰, 郭凤宜, 黄锦文, 曹磊, 张甜甜, 宋为群. 基于ICF的作业治疗: 理论架构与方法体系[J]. 中国康复理论与实践, 2022, 28(06): 621-629.
- [4] 刘喆, 凌珊珊, 王秋纯, 何亚楠. 团体治疗在作业治疗临床教学中的应用与探索[J]. 中国医药导报, 2023, 20(04): 68-71+91.
- [5] 赵江, 卫琛, 张家斗, 谢冰, 杨永红. 康复作业治疗专业课程思政实践与探索——以《作业治疗理论与实践》为例[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(07): 166-168.
- [6] 李奎成. 作业治疗的重新定位与思考[J]. 中国康复医学杂志, 2021, 36(01): 86-89.

作业治疗：填满生命的意义

林靖

福建医科大学健康学院

作业是作业治疗的核心。作业的英文名称occupation是英文单词occupy变化而来的，occupy一词是指占有时间，占有地点，占有物品，捕捉心灵等意思，也就是用时间、空间、物品来填满时空及人们的心灵。简言之，作业是人们利用自己时间所做的一切事情，包括照顾自己，享受生活，并且有助于他们的小区的社会和经济发展。作业一般被视为在一个人的生活里有独特的意义和目的的活动，它没有特定形式，可以打麻将、去图书馆学习、做家务等。任何活动只要符合对人类个体“有意义”的定义就可以被视为作业。那么，我们应该怎么理解作业治疗中“意义”一词呢？

首先，要理解“意义”一词，我们需要确定一个中心——患者是作业治疗的主体。作业只是外在形式，作业对患者的意义才是活动的灵魂。拥有了患者，“意义”才不再是一个纯粹的抽象的概念了。因为患者个体之间的差异，意义大多取决于环境因素，包括时间、文化、环境和主题，以及其它许多相关的范畴。

虽然我们很难界定作业治疗中“意义”一词，但它明显与语言及精神范畴息息相关。“意义”的大意是将世界上事物的表象联系起来。“意义”把世界上细小的、不相干的部分变成较大的、有联系的结构。“意义”能让人根据可供考虑的选择，依照个人价值，参考长远计划及一些等级目标来作决定。有研究表明，假设人类对意义有四种基本需要，即对目标、价值、功效及自我价值的需要。这四种对意义的基本需要并非生存的必需条件，但是一旦这四种需要不能满足时人们就会表现出痛苦、困扰和不安。

自理活动、工作及闲暇是作业治疗所关注的三大范畴。作为一名OT学生，我对这些层面或多或少有了些自己的感悟体会。

一、自理活动的意义

自理活动是人类生存最基本的要素。在治疗活动中，应该把“自我”这个层面作为自理活动的焦点，尊重患者的个人意义，并给予患者选择的权利。例如，排泄是最私人 and 最不愿旁人看见的日常活动，因此在治疗过程中应该给予患者足够的隐私空间和尊重；饮食则可被视为纯粹的社交活动，但同时也是能反映生活素质的一个重要元素，因此在治疗中应该给予患者合理的饮食选择和营养指导，以帮助患者恢复健康。总之，在治疗活动中，应该尊重患者的个人意义和选择权利，帮助患者恢复自我能力，从而更好地实现自理活动。

二、工作的意义

工作是一种创造价值的活动，它的意义和价值因工作性质和工作者态度的不同而有所不同。对于许多人来说，工作是一种令人向往的活动，是实现自我价值和成就的途径。

同时，工作也可以是一种享有高度自由的自我表现机会，让工人能够充分展示自己的才华和能力。除此之外，工作还能够实践某些社会需要，为社会做出贡献，并为工人提供较广的社交圈。在工作中，工人不仅能够获得金钱报酬，还能够获得挑战、变化和自由等元素，这些元素能够提升个人的能力和自信，让工人更好地适应社会的变化和发展。因此，工作对于每个人来说都是非常重要的，它不仅能够带来物质上的收益，还能够带来精神上的满足和成就感。

三、闲暇的意义

闲暇可被视为有效地利用空闲时间。闲暇时间可以用来参与社交活动，结交新朋友，拓展社交圈子。同时，闲暇时间也可以用来进行身体锻炼，例如运动、健身等，有助于保持身体健康。此外，闲暇时间还可以用来学习新的技能或知识，例如学习一门新语言、阅读书籍、参加课程等，有助于提升个人素质和竞争力。总之，合理利用闲暇时间，不仅可以丰富个人生活，还可以提高个人综合素质，为未来的发展打下坚实的基础。

“意义”可因应主体不同、周遭不同的环境而具有不同的解释。因此，在作业治疗中，治疗师想要患者更加投入地参与治疗，应先发掘活动对患者的意义，因为这个意义能成为患者的动力。积极地参与活动，除了可使人忘记痛楚、增加运动量外，还能提高人的自我观念、自我控制能力、社交技巧及生活满足感。



作业治疗从寻找意义开始

陈慧昕

福建医科大学健康学院

作业治疗是 Occupational therapy 的简称 OT，即是有目的、有选择性的作业活动，对由于身体上、精神上、发育上有功能障碍或残疾，以致不同程度地丧失生活自理和劳动能力的患者，进行评估、治疗和训练的一种康复治疗技术方法。目的是使患者最大限度地恢复或提高独立生活和劳动能力，以使其能作为家庭和社会的一员过着有意义的生活。作业治疗简单来说就是帮助患者能最大程度回归生活，参与社会，提高生活自理，做自己想做的事！

作业治疗师每天都在作业治疗室帮助患者做作业训练，等待他们主动参与，期待他们能够不断提升生活自理能力，达到最大化的生活需求、功能水平和独立性。进行作业治疗的患者，不为别人而为自己努力！作业治疗的训练方法就是作业活动，而这里的作业简单点说就是患者利用自己的时间所做的一切事情。作业活动像食物和水一样是生命所必须的，所有人都应该拥有他们所享受和习惯的作业活动，病态的躯体和灵魂可以通过作业活动而治愈。他们为自己的生活而作业治疗，为自己的家庭和兴趣爱好等努力康复！

01 每一次抬手，都是自己最大的努力

在作业治疗室经常会遇到来做上肢康复的患者，也就是手功能康复和 ADL 训练。很多偏瘫患者都存在不同程度的单侧上肢和手功能的瘫痪或者功能障碍。而作业治疗就是帮助他们训练上肢和手功能，帮助他们从 Brunnstrom 分期 1 期开始往后面发展，从无任何运动到痉挛产生，从肌张力高到肌张力降低或者消失，从手指的微屈到抓握再到单指灵活活动……

作业治疗师都会有很多针对训练利用任务导向性去帮助患者，如 Bobath 握手往上抬手前屈和伸肘，需要注意 Bobath 交叉握手患侧拇指在上，健侧小指在下，患者可利用健侧辅助患侧往上抬手的训练，同时还嘱患者往上抬手去触碰治疗师的手等。也许你觉得很轻松，但是对于他们并不简单，很多软瘫期患者，患侧在发病初基本无一点力，这个时候健侧就需要有更大的力量，有些时候患者肩部力量还可以的，抬手引发共同运动模式，也是非常的费劲。所以，也许每次努力往上抬起的过程，都是他们最大的努力！

02 每一次抓紧，几乎费尽全力

上肢功能占全身功能的 60%，手功能占全上肢功能的 90%。根据恢复的发展，从近段再到远端，很多患者恢复到后期，训练手部功能时，几乎要一次又一次的训练，一次又一次的用力……

之前去医院见习时遇见一位风湿性关节炎阿姨，由于长时间的手指弯曲，手指屈肌腱已经出现挛缩，每天都在利用抓握水果的训练方式训练她的手指抓握功能。从一开始的小小香蕉，到中等的苹果，再到最后的大菠萝，一次又一次努力抓起来，也曾一次又一次失败，自己不断努力训练后，最终大菠萝也能随意抓握起来。很多次训练，每一次抓握仿佛费尽了全力！

03 不是为了别人，只为自己而努力

作业治疗主要以患者日常生活能力为主，所有的训练都是在努力改善患者的 ADL，让他们更独立生活过回归家庭参与社会。说出来很简单，但是实际上具体情况和每一位患者情况息息相关。那些努力配合、主动的患者，当然可以得到更好的、更全面的康复，最终恢复的进度和情况也会不同，致敬他们的努力！

对于很少部分难以配合的患者，最终恢复的情况显然比不上主动参与的患者，他们并非是他们不想参与，其中的绝大多数是由于言语、认知等功能影响他们，但是他们也很努力。

来到作业治疗室，这里的训练并非像其他治疗一样枯燥，基本都是训练或者其他仪器治疗，而作业治疗是一个除了有科学性、针对性和主动性外，还是具有趣味性，生活性的。患者可以通过很多趣味训练来进行作业治疗，可以利用体感游戏和上肢机器人等来做训练。因为作业治疗主要针对患者 ADL，所以很多训练，我们在模拟生活或者直接训练生活能力，让患者在生活中训练，也让患者在训练中感受到生活。

最后，作业治疗的意义不在于患者能不能完全恢复，在于患者会怎样去面对生活，如何去努力生活，如何努力体现自己生命的意义……



作业故事随笔

吕艳红

中国医科大学附属盛京医院

今年是我接触作业治疗以来的第 20 个年头，在工作的这些年我遇到过形形色色的患者，感触很深。

我习惯于在治疗途中进行一些访谈，在这些大量的访谈中我发现，疾病总是突然降临，患者无法完成从正常生活到无法自理的转变，他们不仅仅是身体上的脆弱，更是内心的脆弱，这种苦楚抹平了他的过去，却没有创造出新的未来。他们的崩溃来自于每一次细微的无力感，来自于积攒的失望和疲惫，来自于生病的压抑和烦躁。真正压倒他们的仿佛不是疾病，而是他们的情绪，失望和无力始终伴随着他们的整个治疗过程。

我曾经接触过一个患者，他的改变更加证实了作业治疗最重要的不是功能的恢复，而是生活的回归。他的功能损伤严重，恢复到从前的可能微乎其微，当他了解到自己的真实情况的时候，他不停的反问自己，开始懊悔，封闭自己。但是随着康复的过程中，他发现自己也是可以完成一些事情的，虽然过程漫长又艰辛，但是当他第一次自己上厕所，第一次能够自理，并能够回归到工作岗位发表演讲，能够用左手签署很重要的文件，再一次站起来跑步时，一切都变得不一样了。他开始有了活力，开始改变自己的心态，接受了疾病，重新拾起了对生活的希望和向往。

当他在出院后第一次对他进行回访时，他的生活已经重新回到正轨，虽然右侧肢体依然存在功能损伤，但是重新开始的生活，依然存在着自己生命的厚度。每个人无法决定自己生命的长度，但是生命的厚度却可以由自己掌握。

我想作业治疗的意义可能就是让患者因为疾病而消失的生命厚度，通过治疗、访谈、回归社会训练重新回到从前。每天常规的作业治疗避免不了让长期接受治疗的患者感到痛苦和枯燥，产生消极的治疗情绪，会为患者的恢复过程造成困难。我们要在科学治疗的基础上，不断变换方式，帮助他们寻找训练中的乐趣，并应用到生活中，进而让他们自己找到自己的兴趣爱好，重回自己的人生。

我们需要与患者共情，融入到他们的生活当中。患者在治疗过程中的进展就意味着我们自身的进步。当我们带领患者克服困难，翻越崇山峻岭，跨过湍急河流，目送他们重新回归夜空，我会发现经过风雨洗礼的他们就是最耀眼的那颗星，这就是我想的作业治疗的意义。



《迭奏五音，谱色 OT》

辜均焯

福建中医药大学康复医学院

蝉鸣、晚霞以及路边的嬉笑怒骂，浓墨重彩是夏日傍晚的主旋律。

出乎意料的是，教学楼的一隅却反其道而行之却又自得其乐，宫商角徵羽的旋律在这不大的一方天地里欢快地跳跃着。我蹑手蹑脚地扒拉着门框，却放弃了从窄小的门缝中窥见一丝真理，因为从门缝中跳脱出的音律告诉了我：门内天地的意义就在这不间断的旋律里。

我想：“我们也应该去寻找，去寻找身为一名作业治疗师，寻找作业治疗的意义。”那么就迭奏五音，从“宫商角徵羽”的旋律里获得感悟；继而以理论与实践的回忆作为依托，谱写斑斓的作业治疗意义。

一、鸣徵赴康复，热忱夯基础

康复作业治疗的意义在于通过细致入微的评估去由浅入深地分析患者的自主生活能力。

三年前，我和身边的同学们披星戴月地奔赴康复之约，与康复作业治疗结下

了难分难解的缘分。刚开始，我们对康复的概念不甚了解，不明白康复作业治疗对患者的意义是什么，也不明白康复作业治疗对我们的意义是什么。直到第一次通过见习，亲身为患者进行康复评估，我们才逐渐开始体会到康复作业治疗的意义。

第一次见习的时候，我负责的是一位中风后偏瘫的患者，我临场急急忙忙地使用两点辨别觉评估器，但是由于掌握的知识和技巧不够熟练，在评估的时候手忙脚乱并且还用错了方法，因此得出来的两点辨别觉数据并不准确。带教老师拿过我手中的评估器具，在患者面前指导我的时候，我不敢看患者的眼睛，只是全神贯注地看着老师的操作，心里有为自己掌握的基本技能不够熟练的惭愧感。

后来，我在老师的指导下重新测评了两点辨别觉以纠正之前数据的错误，也正是由于更加细致的评估得到了更准确的数据，因此在后面分析患者的自主生活能力的时候，我得到的结果也更贴近患者的实际表现。

因此，怀揣如徵调一样的热烈的情感去学习康复，去夯实我们的基础，才能熟练运用评估技能继而更好地分析患者的自主生活能力。

二、宫响静心思，巧技制辅具

康复作业治疗的意义在于面对具有辅具需求的患者时，能够利用自己的创造力设计出符合患者需求的辅助器具。

前段时间，老师组织我们去了市区的福利院针对脑瘫儿童的姿势进行矫正。其实，这是我们第一次接触这么严重的四肢痉挛型脑瘫儿童患者。尽管在来到福利院之前已经通过治疗师拍摄的视频对他的状态有一定的了解，但是到了现场我们还是对他的现状感到了一丝棘手和不知所措。

在进行评估的时候，看到儿童因为原始反射的留存、肌张力过高导致的严重的脊柱侧弯和姿势僵硬扭曲，我们既为他感到难过，也对他的现状感到一丝无能为力与不知所措。但是作为作业治疗师，一定需要有如宫调般沉静稳重的心态，这既是做好评估的基本功，也是患者的一副定心剂。

在评估结束后，我们仔细测量了儿童现有的轮椅尺寸和身体数据，根据儿童的异常姿势结合我们所学的知识，静心研讨。最终选用泡沫垫和绑带为儿童制作了适合稳定头部和躯干的靠背、固定骨盆的坐垫以及矫治折刀样反射垫腿枕。

作为一名作业治疗师，应当具备如宫调般沉稳的心态，去进行评估、进行治疗方案的制定以及辅具的设计，才能为不同情况下的患者提供最合适的治疗措施。

三、角声待患者，活动齐心聚

康复作业治疗的意义在于用自己的亲和力并且联合团队的力量去组织患者进行有趣且有益的活动，改善患者的能力和情绪。

养老院见习的时候，是我第一次体会到组织小组团体治疗活动的艰难、复杂但也体会到了完成后巨大的满足感。在真正到达养老院为长者们举办活动之前，原以为我们班级团队做足了充分的准备，制作香囊、击鼓传花、速记比拼等各种各样的活动设计和创意纷纷涌现出来。

但是等我们到了养老院的时候，我们才真正体会到举办活动的艰难。如果用 ICF 模式进行分析的话，那么以活动为中心的每个影响因素一定都充满了消极的阻碍。座椅的无法摆放，部分长者的认知障碍等都使我们的治疗活动遭到层层阻碍。尽管当时的情况出乎意料，但是作业治疗师应当具备的预判和随机应变的基本能力，让我们再一次应对自如。根据活动分析理论，我们将治疗活动进行降级操作，比如将筷子夹乒乓球降级为了空杯传球以降低存在手抖问题的长者传球难度。在这次治疗实践中，我们深刻的感受到了团队的力量，也体会到了对待长者需要更为亲切的态度和持久的耐心。作业治疗师的这些特质不仅有助于治疗活动的顺利完成，也有利于我们与养老院的长者们建立了良好的关系。

因此，具备如角调般亲和的态度以及团队协作的技能，才能发挥好活动设计的技能，为患者设计出合适又有益的活动。

四、商羽奏和音，职业向未来

康复作业治疗的意义在于帮助患者走向社会、回归职业。

令我印象最深刻的一次，是我在福利院为一位 16 岁的盲人男孩进行评估以及开展职业康复训练。我首先进行了动机式访谈，在访谈的过程中我可以感受到他想改变的心愿以及对自己现状的不了解和迷茫。在了解完基本信息之后，我根据他现在在学校里进行盲人足球的训练，为他进行了有关肌力、关节活动度以及感觉和工作能力的评估，后续也为他设计了如简历的制作、足球技巧的训练等活动。

为这位 16 岁盲人男孩进行职业康复是我进行的时间最久、评估和治疗得最详细的一次。当我再次见到他的时候，他告诉我他将我为他设计的简历制作流程以及求职软件检索的方法分享给了其他和他有相同境遇的朋友。我突然感觉我做的一切是非常有意义的，

我感受到了作业治疗是有影响力的，是能引导一个人走向社会、走向工作，是能为患者获得光明的未来而添砖加瓦的。

因此，正如商调的悲壮激昂和羽调的柔润苍凉，职业康复的道路必然也是充满险阻的悲壮道路，但是作业治疗师能够引导患者在这条道路上避免更多的阻碍，走得更快更稳。走向社会、走向职业，这必将是康复作业治疗更为重要的意义。

五、结语

康复作业治疗的意义正如宫商角徵羽弹奏的旋律一样，正如音乐是听觉的艺术一样，每个人都会有不同的感受。但是我们作为一名预备康复作业治疗师，需要去不断寻找、不断探索，属于自己理解的康复作业治疗的意义！怀揣着这样的理想，我们必然会有做好康复作业治疗的决心和信心！



作业治疗——给时光以生命

刘雅宾

福建医科大学康复医学系

作业治疗是以患者为中心，通过有选择的作业活动和（或）适当的环境干预来改善躯体、心理和社会功能，促进活动和参与，提高生活质量的康复医学专业。香港的职业治疗师将作业治疗的愿景定为：所有接受作业治疗的人士都能过上自己选择的有意义的生活。

那何为“意义”？对于作业治疗来说作业活动的“意义”又是什么？我在字典里只能找到关于“意义”模糊的解答，在课本上也未有收获。我想，“意义”也许不存在于单薄的文字上，而应活在鲜活的生命里。在与接受作业治疗的患者接触中，透过他们脸上的笑容，我感受到了他们身体迸发的能量，那是一份对未来生活的希冀与勇气！百感交集之下，关于“意义”一词也有了更深刻的感悟。正如布莱士·帕斯卡所言：“给时光以生命，而不是给生命以时光。”对于功能障碍者，作业治疗的意义便是让疾病和意外的阴霾散去，让蓬勃的生命力贯穿所经历的时光，让往后的生活都充实精彩，而不是让生命随着时光流失而黯淡消沉。

ICU 里的音乐家——心灵的疗愈

在课堂上老师播放了一段关于 ICU 病房内的作业治疗视频，带给我的震撼难以忘却。ICU 对于患者来说就像一座生命孤岛，身上无数冰冷的导管是生命的延续，也像枷锁一样困住自由。而视频里的爷爷身上插满导管，仍在作业治疗师的指导和鼓励下，用尚能活动的手指弹奏着动人的乐章。这位 ICU 里的音乐家面带笑容，坚定地拨弄着琴弦，在吉他悠扬的旋律中重温着生命的快乐。

作业治疗的意义在这一刻明了，它能带给患者乃至医护人员心灵上的疗愈！数不清的盘旋的导管、滴答作响的冰冷的机器、不断走动查看的医护人员都竭力挽救患者的生命，但同时孤独感、无价值感和对死亡的恐惧感也不断向患者袭来。作业治疗在此时发挥的作用就是鼓励患者用残留的功能做最想做的事，重新体验生命的快乐，减少患者的无价值感和焦虑抑郁情绪，填补心灵的缺口。同时，长期躺在病床上易发生压疮、坠积性肺炎、肌肉挛缩等并发症，作业治疗也能在改善患者情绪的同时促进患者早期的功能锻炼，减少并发症发生。悠扬的旋律在 ICU 病房内响起，音乐里对生活的信心、勇气和追求感染了屏幕前的我们，亦让 ICU 里的医护人员充满希望和成就感，也燃起病房内其他患者生的希望！



（患者在 ICU 病房里弹奏吉他 图源网络）

“水泥叔叔”的回家路——自我实现需求

“加油呀，用你最大的力量拿起沙袋放到桌面上，你不是说还要回家继续干活呢，我们再来一次”，在福州市第二医院作业治疗部里，一位做水泥活时不慎摔倒导致 C4/5、C5/6 脊髓损伤伴不完全截瘫的叔叔正在接受治疗。“水泥叔叔”受伤后最大的愿望就是能尽快恢复手部功能和步行功能，重建生活和工作能力。作为家庭的顶梁柱，“水泥叔叔”渴望重返工作岗位赚钱补贴家用，作业治疗师便模拟他的工作环境，通过搬运沙袋的活动模拟水泥工的工作，以此锻炼水泥叔叔的手部功能。从被动参与到积极主动，从零到一，从一再到十，水泥叔叔在作业治疗中渐渐恢复信心。

有别于临床治疗治愈后便可出院的治疗体系，作业治疗是患者与家庭社会连接起来的桥梁。根据马斯洛需求层次理论模型，人的需求分成生理需求、安全需求、爱与归属、尊重需求和自我实现五个层次。对于脊髓损伤患者来说，可能最简单的生理需求都需要他人的帮助才能满足，这对他们的尊严和人格独立都是致命的打击。而作业治疗的意义就在于从患者的意愿出发，从洗漱穿衣到饮食娱乐，从家庭社区到工作岗位，个性化的治疗方案帮助患者全面改善生活质量，减少对家人的依赖，重新找到归属感，发现世界中的蕴含的爱与美好，重新确立自己的价值，最终达到自我实现的需求。



(马斯洛需求层次理论模型 图源网络)

星星的孩子——重新认识世界

这是一群“星星的孩子”——犹如天上的星辰，在自己的世界里独自闪烁。我第一次与孤独症孩子们接触，是在福州市仁育儿童康复学校里。这群孩子目光澄澈却无法与人产生眼神交流，情感充沛却不知如何表达，沉默寡言生活自己的小小世界，像星星一样纯净，也像星星一样孤独。其中有的孩子需要练习成百上千遍才能熟练地穿好衣服，有的孩子啄木鸟捉虫项目一遍遍进行也记不住操作顺序……他们在感觉统合、注意力、手功能、执行能力等方面都存在或多或少的干扰，需要作业治疗的介入。

缺乏社会性的人际沟通和反应能力被认为是孤独症的主要特征和显著标志。作业治疗师通过孤独症儿童喜欢的方式与他们进行互动，这种互动能让他们慢慢培养与人沟通交流的能力。同时，作业治疗提供生活场景中的游戏和活动项目，帮助孤独症儿童集中注意力，提高动作控制能力，袋鼠跳，滑梯，积木，音乐，缤纷的色彩……作业治疗用独特的方法点亮这群星星的孩子们的世界。如果说成年患者的作业治疗能帮助他们重返家庭社会，那对于孤独症儿童，作业治疗便是带领他们接受外部的感觉信息，与外部世界产生互动，真正走进世界，使星星的孩子不。



（啄木鸟捉虫游戏 图源网络）



（感觉统合滑梯 图源网络）

寻寻觅觅，作业治疗的意义在每个人身上找到答案。ICU病房里的作业治疗能带来心灵的疗愈，音乐的力量能战胜死亡的恐惧；水泥叔叔在作业治疗的帮助下实现自我价值的输出，畅想着未来生活的精彩；星星的孩子在作业治疗中重新认识世界，与世界互动……作业治疗有未知的无限的可能，从脊髓损伤卧床不起到赋予双腿生命独立行走，从双手不能对指到拇指食指一点点靠近，从不作反应到能够独立穿好衣服，作业治疗给功能障碍者黯淡无光的时光带来了曙光——患者能独立完成自己想做的事，过上自己选择的有意义的生活！作业治疗不仅带给患者功能和自我价值的提升，也带给现在以及未来从事作业治疗的我们莫大的鼓励和慰藉！



作业治疗的喜怒哀乐

罗丹丹

江西中医药大学附属医院

“罗老师，我昨天回去能自己穿外套了。”“罗老师，我周末回去自己炒了一个青菜，他们帮我备好菜的。”“罗老师，我爸昨天晚上自己会翻身了。”等等这些都是我们从事作业治疗所收获的喜，当听到患者或者家属对我们说着他们的进步的时候我们是开心的，快乐的，欣慰的。每每听到这些的时候我觉得我正在做的事情是有意义的，是可以帮助他们的，这让我更加坚信我所选择的是正确的。但是这跟生活一样不只是只有喜，更多的时候我们还会感受到无奈。比如“罗老师，我的手什么时候能动起来呀？”“罗老师，我什么时候能拿筷子吃饭呀？”“罗老师，我什么时候能出院回去上班呀？”等等。面对这些疑问有时候我们是无奈的，有时候我们是清楚的，有时候我们是无能为力的，不管是出于什么原因，我们都无法一五一十的告诉患者，因为在他心里面其实早就知道答案，只是想从你那里得到一丝安慰，一丝希望。这个时候我们常常说的一句话就是：坚持就是胜利。每当我被患者问到这些的时候，我心里都是难过的，难过是他的脑部损伤严重，恢复起来真的是难上加难，甚至是无法恢复的。可是他对我的信任，对我寄予厚望，我真的无法拒绝，无法给他泼冷水。可是这对于语言贫乏的我来说安慰人也是难的，每次用我苍白无力的话安慰他们的时候我自己都不能原谅自己，所以我其实经常会看一些心理类的文章，学着去理解他们，去深挖他们内心所想的，学着去安慰他们。

有时候我会想，当初我为什么要学康复，为什么要从事这个职业。难道仅仅是因为喜欢吗？绝对不是的，更多的是他能给我带来成就感，患者康复了过来感谢你的时候的成就感，患者出院回家了每每节日给你发来问候语时的欣慰感。我们说你做的好不好，不是自己说的，是患者及家属对我们的点赞认可。他们的认可肯定是我一直坚持不懈的动力，是他们的康复让我觉得我的付出是有意义的，我所从事的职业是崇高的。

毕业之后我就一直从事康复工作，虽然从事作业治疗的时间只有三四年，但在这几年的时间的体会感受比在其他部门多的多。在这里相信同行们都会有体会，患者的进步相对于其他的会比较慢，甚至有时候会进入平台期，这个时候患者或者家属是最着急的，他们会不断问你为什么没有进步，为什么这么久了还是这个样子。有时候问到你自己都怀疑自己了，在这个部门能得到患者的肯定是比其他部门更难得的，所以需要付出更多的努力，有更多的耐心去静待花开。我们的成长就在这个不断反思中慢慢成长，我们的能力也是在不断的质疑声中慢慢提高，我们的内心也是在不断的挫败中变得更加坚强。

虽然工作中会有很多不如意，但是我还是以自己是一名作业治疗师为豪，我可以去帮助更多的患者，让他们重拾生活的信心，让更多的家庭能减轻照顾患者的负担，让更多的患者能实现自身的价值。我热爱我的工作，这将是为我一生为之奋斗的事业。

寻找生命意义的旅程

沈俊帆

福建医科大学健康学院 2020 级康复治疗学

何为作业治疗的意义？是实训课上老师教会我们做的一朵朵丝网花；是患者通过学习辅具的能够重新获得日常生活的能力；是帮助患者走出心理与生理的困境，释放潜能，开启未来……依我之见，作业治疗的意义是患者突破瓶颈，探寻自我，重拾人生意义的过程。作为一名未来的治疗师，我们在学习作业治疗的过程就是一场寻找作业治疗意义的旅程。

以“我”为主，为“我”所用

作业治疗要发挥出其最大的价值和意义需要围绕“我”来进行，而这个“我”必须是患者本人，不是家属或治疗师等。以患者为中心是根本原则，而活动则是作业治疗的桥梁，治疗师通过作业活动来对患者进行治疗。作业活动仅仅是包装的外在形式，真正的内核在于患者主观对于活动的期望和活动对患者的意义。在学习作业治疗的课堂模拟案例分析中，老师要求我们通过模拟问诊或 COPM 评定来了解患者最想要完成的活动和患者的兴趣爱好，以“我”的期望为先，才能制定最贴合患者的作业活动为“我”所用。

主动参与，成就未来

在我学习康复治疗学专业之前，我对康复的理解只停留在患者被动接受医生治疗的模式上。然而，在我们学习康复医学概论的第一节课上，老师提出了康复三大原则之一——“主动”。这让我意识到，康复治疗不应该只是治疗师单方面“独角戏”，而应该是患者与治疗师应同舟共济，共同努力的结果，患者在治疗中也应该起到积极的主导作用，这也同样指导我们寻找作业治疗的意义所在。所有的作业治疗，都强调患者积极主动的参与活动，主动将作业融入自己的生活中，努力创建属于自己的美好未来。在当今，随处可见的“夕阳红”大军，大爷大妈们积极地参与到广场舞、太极拳、围棋等活动中，亦或是与兴趣相投的好友组成团体四处旅游，看遍祖国的大江南北，丰富自己的晚年生活，这也许就是作业活动的意义所在，主动将作业融入生活，成就自我的美好未来。

内外兼修，回归社会

患者是一个独立的个体，他们无时无刻都在想着能通过康复训练来减轻家里的负担，回归社会，而作业治疗强调不仅要调动患者的内在因素，发挥其主观能动性，也要改变患者与环境交互的关系，给患者提供一个最适配的外部环境。在环境改造课程中，我们通过对患者的居住环境的观察，发现患者生活中的障碍，会帮助患者提供环境改造及人体工效学方案，让生活、工作环境更适合患者的伤残现状。例如：行动不便的人可以通过助行器的使用实现行走无忧、对于居家环境的改造可以让患者恢复自理能力如做饭、如厕、简单家务等、地铁无障碍设施的完善可以实现轮椅使用者外出社交等，这就是作业治疗的意义所在，是康复治疗意义的重要部分

“康复给岁月以生命”，不论是各种原因引起的功能障碍，或者社会环境的障碍，作业治疗师都能够帮助患者更好地提高生活质量回归家庭和社会，真正做到恢复生命的活力。在寻找作业治疗的意义的旅程中，我们发现作业治疗的意义不仅仅是帮助患者恢复功能障碍，更是帮助患者从孤独走向人群，从困境走向未来，重拾人生的意义。作为未来的治疗师，我们需要与患者携手共同踏上寻找生命意义的旅程，探索作业治疗的意义，为患者提供更全面的康复治疗服务，为康复事业添砖加瓦！



作业的意义—希望

余宏伟

福建医科大学 康复治疗学学生

作业治疗作为一种综合性的康复治疗方式，其核心理念就是通过帮助患者完成日常生活中的各种活动，促进其身心健康和社交参与能力的提升。而“意义”则是作业治疗的核心，因为意义是患者去完成作业的内在的动力，只有当患者对所完成的活动有着深刻的认同并觉得其是有意义的才能调动患者积极性与主动性，从而达到更好的治疗效果。

但是意义是一个很抽象的概念，每个作业对于每个人的意义都是不同的，每个人心里都会有属于自己别样的诠释与感悟。我想分享一下我对于作业中“意义”的理解。

在今年年初，我奶奶由于突发性的脑梗入院，我承担起了照顾她的角色。一开始我奶奶的状况不是很好，双腿肌力低于三级，右手无力，无法站立，由于是第一次经历这样的情况，我奶奶非常的慌张，到处找人述说着自己的病情，心情非常的抑郁，被这无妄之灾吓的不轻。由于是轻微的脑梗，所以病情不是非常严重，在入院的第一天我帮助我奶奶在床上进行翻身训练与做起训练以及下肢的抗阻训练，她是十分的配合的，因为她知道我是康复治疗学的学生，积极的配合我，在床上翻身与做起。不过由于手的无力她无法自己进食，可能是奶奶不想麻烦我，也可能是奶奶有急切的对于独立的渴望，在我喂她吃饭时奶奶留下了泪水。在后面的几天，在我的帮助下，我们进行了包括吃饭、刷牙、洗脸、步行等作业治疗活动。睡着奶奶的腿慢慢恢复，在刚可以下地的时候，我们进行步行训练，她便积极让我扶着地开始走路，因为她极度的渴望能够独立的行走，这样她就可以出院了。每天随着慢慢的锻炼与恢复，我奶奶从需要我扶着到需要我牵着、到可以扶着墙走、到最终可以自己独立行走，在手的肌力和精细活动慢慢恢复后，奶奶也学着用患手进行刷牙、洗脸、吃饭的辅助。在我看来，奶奶积极进行作业治疗的原因便在于她极度的渴望恢复如初，不想麻烦孩子们，而作业治疗给她了这个机会，给了她恢复如初的希望。本来刷牙、洗脸、吃饭、步行这些对于她是再平常不过的事情了，但是当这些作业给了她恢复希望的可能就让这些活动变的对她是有意义的了。因此在我看来一件作业对于一个患者有无意义是在于这个作业能否给患者带来希望。

每个人对于世界都有自己的看法，都有自己的价值观，他们所珍视的东西也不同，作为一个康复治疗学的学生，我明白我们不可能使每个患者都恢复到他们最好的状态，但是我们能做的是让他们恢复到比现在更好的状态，这一过程中是作业治疗师和患者相互配合的过程，很重要的一点在于患者的主动参与。这便要求我们在设计作业活动时要抓住患者渴望的目标，从而引起患者的主动性与积极性，让希望给患者带来力量。

作业治疗的意义是多方面的，作业治疗不仅仅在于教会患者完成作业，通过作业来提高功能，更在于帮助患者找到生活的希望。每个人的意义都不同，我们需要根据患者的具体情况，制定个性化的治疗计划，帮助他们找到生活的目标和希望。作为康复治疗学学生，我们需要不断学习和探索，提高自己的专业水平，为患者提供更好的治疗服务。帮助他们找到生活的目标和动力，让他们重新融入社会，享受生活的美好。

重塑希望——作业治疗的力量

吴一凡

福建医科大学健康学院

作为康复的一名学子，我真正接触到作业治疗是在大三的时候，我开始对作业治疗有了初步的概念理解，以及开始明白各种作业治疗的器具、方法。作业治疗与物理治疗最大的差别，是运用各种有意义、有目的的作业活动来进行训练，能够促进患者功能的恢复以及提高日常生活活动能力，提高其生活质量。作业治疗是指应用有目的、有选择性的作业活动，给由于各种原因所致功能障碍患者进行检查、评价和治疗，以达到最大限度恢复躯体、心理和社会生活方面功能，以增进健康，预防残疾发生和发展，预防劳动能力丧失。

通过理论与实操对于作业治疗的了解和学习，我认为，作业治疗具有非常深刻的意义。什么称为有意义的作业活动？什么是有意义？在我看来是能够以患者为中心，从患者立场出发，根据患者的需求、患者最想要恢复的功能来制定的计划，而不是医生根据以往的经验来制定目标，主观认为患者哪些方面需要恢复。一切对于治疗基础的思考都要建立在患者需求方面，治疗主体是患者而非医生，这样才能更好地制定高效且有针对性的康复计划，同时能够极大提高患者参与感和治疗主动性，进而使患者功能恢复就医效率大大提高。作业治疗计划与训练要基于治疗前对患者日常生活、职业、娱乐等的评估来进行制定，才能最大程度帮助其回归之前的社会角色，多维帮助患者完成所需生活，针对性做出适合每一位患者的作业治疗计划，体现出作业治疗的独特、全面与高效。作业治疗对于那些即将从医院或机构过渡到家庭和社区生活的患者来说尤为重要，治疗师可以帮助他们逐步适应新环境，提供必要的技能培训和支持，以促进他们的独立生活能力。

作业治疗可以帮助患者重新审视自己的身份和角色，并找到在生活中的意义和目标。通过参与适合他们兴趣和价值观的活动，患者能够重新找到自己的身份认同，提高其自尊心和满足感。因此，作业治疗可以很好地帮助实现患者的自我价值输出，人的价值在于创造价值，日常的价值输出是我们获得持续性快乐的最好方式，对于功能障碍的患者也是同样。作业治疗基于患者需求，为其提供系统直接的方式去获得自我价值输出的快乐，做出适当的价值输出，比如为自己穿衣洗漱，为家人热饭烧水，甚至恢复工作，使其真正热爱生活，爱自己，积极享受人生。

作业治疗能够教会患者如何应对生活中的挑战和逆境。通过训练和指导，患者可以学会处理压力、管理情绪和解决问题的技巧，提升适应能力和应对困难的能力。同时可以帮助患者建立有组织的日常结构，提高时间管理能力，这有助于患者更好地应对日常生活的要求，减少混乱和压力，增加效率和自律性。

同时，作业治疗可以通过鼓励患者通过艺术、手工艺和其他创造性活动来表达自己的情感，这有助于患者释放情感、发展创造力，提高问题解决能力和表达需求的能力。作业治疗

还可以帮助患者重新获得日常生活中的功能能力，例如自我照顾、工作技能和社交互动。通过重新学习和训练，患者能够恢复独立性，重新融入社会生活。作业治疗的目标是帮助患者实现生活的满意度和幸福感，通过参与有意义的活动，患者能够享受到成就感和自豪感，提升心理和情绪的健康状态。

作业治疗对于那些在心理和情绪上遇到挑战的人来说尤为重要。参与有意义的活动可以分散注意力，减轻焦虑和抑郁的症状，提升自尊和自信心。作业治疗通过引导患者参与社交活动和社区项目，帮助他们建立支持系统、增强社交技能，减少孤独感和社交隔离。这对于改善患者的心理健康和社会适应能力至关重要。作业治疗以个体化的方式对待每个患者，根据其需求、目标和兴趣制定治疗计划。这种个体化的方法能够更好地满足患者的特殊需求，提供针对性的支持和康复服务。

作业治疗的意义不仅在于帮助患者恢复功能、提升生活质量、维护精神健康、促进社交互动，并以个体化的方式满足患者的需求，而且能够为人们带来积极的变化和重塑他们对生活的意义和价值的体验。无论是身体康复、心理健康还是社会适应，作业治疗都可以为患者带来积极的影响，帮助他们重新建立生活的平衡和意义。



17 岁少女长跑后倒地……醒来后：我还能跳舞吗？

周惠婷 浙江医院

康复训练是促进脑出血患者术后肢体运动能力康复的重要手段。而脑出血患者术后的前 3 个月是最佳恢复期，在这个时期给予患者早期功能锻炼可以起到事半功倍的效果，有助于术后患者生活自理能力及自信心的恢复，并且能提高生活质量，减少术后并发症发生时患者的痛苦。



休学的时间里，小周一直寻求合适的康复方案，使自己恢复到从前的状态。去年 10 月底，小周来到浙江医院三墩院区康复治疗中心进行康复治疗。小周刚来时平衡感很差，四肢不协调，光靠自己无法行走。“在我们的推荐和鼓励下，让小周尝试进行天轨系统康复训练。”天轨系统是用来帮患者进行运动康复的辅助设备，既能最大程度地保证患者安全，防止其跌倒，又起到步行锻炼、肌肉康复的作用。“小周的康复计划包括减轻负重和步态重建两方面。一开始，我们根据患者的身体状况，采用的是 1/4 负重，接着循序渐进，达到 1/3 负重、1/2 负重以及全负重，最终使患者自行行走。”



康复 3 个月后 “想在毕业典礼上邀请医生一起跳舞”这是小周最大心愿。

一个月后，小周的协调能力有所恢复。据她母亲透露，身高 170 的小周身材一直很好，还喜欢舞蹈，专业学习了拉丁舞，在手术之前，协调能力比一般人要好。为此，浙江医院康复治疗中心 OT 小组为其录制了“康复协调操”视频，并在作业治疗师的指导下，一边进行天轨步态训练，一边跳操，以增强协调控制力。

在康复作业治疗中，常常有选择性和目的性地应用于日常生活、工作、学习和休闲等有关的各种活动来治疗患者的躯体、心理等方面的功能障碍。

因此，我们需要通过了解患者的角色，根据他们的兴趣爱好去设计个性化的作业活动，患者才有推动力去完成活动，且在不同环境刺激下的训练，从而改善患者身体结构功能和能力。

作业治疗师通过提高患者的能力，改造环境，改良作业活动等方式提供多种支持，发挥患者身心的最大潜能，以最大限度的改善和恢复患者躯体、心理和社会等方面的功能。“普通的天轨训练或许对小周来说会有些枯燥，所以我们因人而异的选择设计个性化的作业活动，充分调动患者的积极性及参与意识，让作业治疗师陪患者一起跳操，调节患者的心理状态，可以达到事半功倍的效果。”

信心可以增加治疗效果，作业治疗师还想到让家人和朋友同时参与治疗，让小周将学会的上下肢协调有氧操，带回家教自己的小表妹一起做，以此来增强患者的自我效能感。

根据患者功能能力情况，跳操的难度也会有不同的设计：当平衡功能不好的时候，将患者置于天轨保护下训练；当效果渐佳时，慢慢脱离天轨跳；上下肢协调操的复杂程度也可以随着患者平衡协调能力提高而增加。



经过 5 个月的康复训练，小周的平衡感和肢体协调能力基本已经恢复到原来的 90% 以上。3 月 13 日，小周和妈妈一起来到三墩院区康复治疗中心，和陪伴她一起走过最艰难日子的作业治疗师告别，她说，过段时间就重回学校上学，以后还会学跳舞，想在毕业典礼上邀请治疗师一起表演。

很多人想象中的康复训练，都是枯燥乏味的，其实不然，我们的作业治疗是充满人文关怀的，只有我们“走心”，更好的去了解患者，对症下药，患者才能得到更有效的恢复。康复训练并不是枯燥乏味的，“走心”的人文关怀 能让患者恢复更快。

我们的康复以恢复日常生活能力为主要目标。为此，中心还特意设立了一个特殊的康复室，模拟现实的家居环境：锅、碗、瓢、盆、砧板、煤气灶、被子、床……情景再现厨房、卧室等，让患者在最真实的生活状态中，进行功能训练和康复，从而更好地适应日后的生活，能够照顾自己。



《致篮球爸爸的一封信》

詹创宇

福建医科大学健康学院康复治疗学 2020 级

篮球爸爸，不知道还有没有人这样称呼你，不知道你过得怎么样了。想起上次见面还是在半年前，那天你完成了在医院的最后一项运动疗法带着满心欢喜离开了。一年前你因为脑出血来到了医院，当你生命体征平稳后的一周，我们开始了我们的治疗之旅。

我依旧可以清晰记得你那时候的懊恼，你好像没有很在意你身体的现状，我不禁询问你为何懊恼，你的回答让我记忆犹新：“我错过了我儿子的篮球比赛，我答应好他的。”其实从那一刻起，我就已经决定，让“篮球”融入我们的作业治疗。

在往后的一周，我们除了指导你进行平常良肢位的摆放以及为你进行偏瘫肢体的被动活动外，我决定为你做一些其他的事情。当你进行床上运动的时候，我发现你有时候兴趣缺缺，你问我这样重复双手的上举做太无聊，有没有些有趣的做法的时候，我其实是有些头疼的。我还没有尝试过将作业治疗的内容提前到软瘫期进行，我不知道不可行，但是看你兴趣缺缺的模样又于心不忍，决定尝试一下。

我为篮球的两侧贴上了固定的袖套，然后指导你用右手帮助左手穿进篮球的左边的袖套里面，然后用右手带着没有力气的左手以及篮球将手举过头顶。然后你就摆出了投篮的姿势要投球，我连忙制止了你，那个时候我真的要吓到，生怕你有个万一。但是这个方法终究有局限性，我们最后还是决定用正常的 Bobath 握手的方法训练两组之后再练习几组关于“篮球”的训练。

除此之外，我还带你进行了镜像疗法结合运动想象疗法的训练，我在那之后像是打开了思想的盒子，连着好几天给你发了一些关于篮球比赛的视频，有时候做你床边为你做被动活动的时候还会跟你聊聊最近的 NBA 比赛，想想还是挺有趣的。当你的平衡状态逐渐好转，能稳稳坐住或者在家属的帮助下站住的时候，我带你来到了镜子前面，对你说：“看着这面镜子，当你的右手做动作的时候想象着你的左手也在运动，现在就可以想象你是一个球星在球场上做运球动作了。”令人怀念的聊天打趣，是我和你一起的记忆，那个时候我觉得你真的在想象自己处于球场上，挥洒着汗水。

在后来的站立平衡训练或是平衡杆内的步行训练时，我都在为你穿插着篮球的元素，比如让你训练抛接球的时候选个了篮球样式的软球，又或是在平衡杆内步行训练的时候在平衡杆末端放个篮球让你去触碰，甚至让你试着拍拍球，说实在的，那个时候我欲保护你又止的手真的出满了汗水。但是我很开心，因为我也是第一次发现，原来作业治疗可以无处不在。

到了4周的时候，我为你评定了上肢的肌力，超出我的预料，但是想着你每天的训练又好像在情理之中。然后我决定，让你试试投篮。我和其他治疗师就地取材做了一个简易的篮筐，虽然很臭，但是我在跟你说这项训练的时候，你很开心，你说这样的治疗很有趣，感觉不是一直做着无意义的动作。我很高兴，因为你觉得这项治疗方法很有意义，这让我觉得我做的事情很有意义。在那之后，我每天下午都能看见你一个人在角落投球或者有时候你的儿子也会在旁边指导你投球。有一次我过去看你投球还打趣说：“等你康复了跟你儿子比一下投篮，打个父子局用篮球说话。”，我们都是乐不可支。后来你和我说你之前很忙，其实很少陪伴自己的儿子，而之前好不容易要去看自己孩子的篮球赛，却出现如此变故，幸好一切都还不晚，还有机会挽救。在那之后我发现你投篮越来越有干劲，看来是真不想被自己的儿子比下去。幸好你后面跟我说你还是保住了你作为父亲的尊严。

这样回首望过去，我发现我们的康复旅程好像围绕着篮球，好像篮球就是我们在进行作业治疗时候的意义。在我一开始接触作业治疗的时候，我就感觉到作业治疗跟物理治疗不一样，作业治疗给我一种母亲的感觉。她会问你想做什么并且为你做好难度规划，让你一步一步达成你的目标，因此我觉得作业治疗是温柔的；而物理治疗则是他知道你需要什么，然后通过自己的方式让你到达预期的目标，因此我觉得物理治疗像一位父亲。这样严父慈母的比喻不知道恰不恰当，但是这是我在与你经历了漫长的治疗过程所感悟到的。

我们老师说作业治疗是一种通过有目的性和有意义的活动来帮助身心障碍者恢复或提升生活功能的方法。那么，什么是有意义的活动呢？我想，在和你的治疗过程中，“篮球”就是我们作业治疗的意义，而这个篮球更是涵盖着你年少时的爱好；你作为父亲想要陪伴儿子的心。

“意义”可能就是治疗对象生病前的遗憾；康复后的期许或是奔向未来的目标。祝你一切安好，多陪伴孩子打打篮球——你的作业治疗师。



再见阿坤

胡秋生

河北以岭医院康复医学科

2023年2月的一天下午，因为疫情刚刚退去不久，门诊患者不多，我百无聊赖地看着电脑桌面。突然，敲门声响起，一个小伙子走了进来，中等身材，结结实实的，戴一副金丝边眼镜，厚外套外面围着一条灰色的棉围巾.....

“主任，您好，我是一”，没有等他说完，我脱口而出：“你是阿坤！”“啊！主任，几年没见了，您还记得我？！”

七年前，与母亲相依为命的26岁的阿坤在工作中受伤致颅脑损伤，在医院精心的医疗下，昏迷三个多月的阿坤逐渐醒来，但其言语、认知、记忆力及肢体等方面都出现了严重的功能障碍，前期治疗结束后，阿坤随母亲来到河北以岭医院康复医学科进行系统康复治疗。

经过长达一年的康复治疗，阿坤的肢体功能大大好转，除了平衡和协调稍差外，基本行动自如，头痛、失眠等症状基本消除，表面来看似乎基本达到了自理能力标准。可后来，我发现情况没有那么简单。

几个月后，阿坤二次入院进行康复，他安安静静地坐在诊室里等候他的母亲去办理入院手续，我便和他聊了起来，那一刻，我发现阿坤眼神慌乱，语无伦次，甚至还有点手足无措.....我慢慢地安慰他，通过聊天，我发现，阿坤在认知方面有很大的问题，记忆力差、思维逻辑混乱、社交恐惧和不能.....这个问题不解决，阿坤不可能重返正常生活和工作。

入院几天后，我给阿坤安排了内服的活血化瘀，补肾增智的中药汤剂和针刺治疗，可康复训练怎么办呢？针对这样一个近乎活蹦乱跳的年轻人，我可不想用老套的认知训练设备和方法来浪费时间。我要用更直接融入生活的训练方法来重新打造一个崭新的阿坤。

我考虑再三，觉得针对阿坤的问题，先从改善他的记忆力入手比较好，记忆力不恢复，其他都无从谈起。我告诉阿坤，每天早上起床后，要将上午要做的事情都记录在小本子上，将小本子揣在衣兜里，然后就去做事先安排的事情，如果中途忘记，要仔细想一想，实在想不起来了，再拿出小本子看看该做什么了。通过一段时间的训练及反复刺激大脑，阿坤能记住的东西多一点、时间也长一点了。

第二步，我想该要训练阿坤的记忆速度了。我让阿坤的母亲带他到附近的超市去，按照事先记在小本子上的采购清单快速寻找商品，经过训练，阿坤的方向感、秩序性、快速记忆的能力都大大加强。但这是几个月努力的结果呀。

第三步，要阿坤尝试单独去超市购物。我告诉阿坤，去超市前将要买的物品、回家路线等事项提前记在小本子上，并模拟熟悉微信支付方法、流程.....另外，我偷偷叮

嘱阿坤的母亲，在后面偷偷跟着见机行事。但不要提前跟阿坤说。第一次去超市购物时物品虽找齐了，但到结账时完全忘记了怎么操作，这时候，阿坤的母亲及时出现，帮助阿坤结了帐。这样一来二去，阿坤由刚开始的不敢去超市到后来敢去还能选择物品，逐渐地过渡到购物时知道优化选择物品的路线，慢慢也掌握了怎么结算账款。训练记忆力的同时，我还指导阿坤在购物的路上，通过转换双手拎东西及走路等，加强肢体的协调运动能力，增强体力锻炼。慢慢地，阿坤的记忆力和思维逻辑有了明显改善，恢复得越来越好。

看到阿坤的改变，我得到了让阿坤逐渐融入社会、重建社交圈子的阶段了。我问阿坤，过去的同事、同学中有没有玩得比较好的，他说有，但自己受伤后逐渐没有再联系了。我说，那就先用微信联系他们，打文字可能你会比较适应些，等比较熟悉了，话题多了再逐渐过渡到用语音、视频聊天.....阿坤说：“我不知道要说什么。”“那就从简单的寒暄、问候开始，先少说点。”一次联系后，阿坤对我说：“我和朋友联系了，但我感觉我们不在一个频道上，我像个傻瓜一样自说自话。”“没关系的，万事开头难，一旦你开了口，就一定会越来越好。”我说。阿坤与同学、同事的联系又重新建立起来。我又鼓励他参加与朋友的聚会，阿坤的沟通和社交能力越来越好了。

我问阿坤，现在忙些什么，是在工作还是在做其它的什么？阿坤笑着说：“我回单位上班了。”话语里充满了欢乐和自豪。“在单位具体做什么？”“我在发货班，负责向各地区发货，很忙的。”我微笑地听着，我知道，阿坤已经完全重新开始了他的工作和生活。阿坤现在很健谈，双眸里熠熠闪着光，跟我讲着他未来的憧憬：“我现在真得很好，和同事相处的不错，领导也很器重我，我自己也很努力，争取一两年后能够在职务有大的提升。”而回忆起几年前的自己，阿坤淡淡的，平静的像一条河，隽永而深沉，仿佛言说的是邻家小弟的故事，再也不见当年的慌乱和闪躲。

时间过得好快，转眼快到下班时间了，阿坤起身告辞，我站在窗前，看着他脚步轻快地走出医院大门，傍晚阳光的余辉洒在他的身上，暖暖地，让人看到了希望。我想起当年受伤后的阿坤，曾经那样的无助，可在我们的指导下，定下一个个小目标，实现一个个小目标，再到一个个阶段性目标，潜移默化的几年间，最后终于完成大的长远目标。专业的指导固然重要，但究竟还是阿坤内心深处对美好生活的向往起到了关键性的作用。

我一向以为，康复是个伟大的事业，其所以伟大，在于我们见到的不是一个个器官、一个个系统、一项项功能，我们眼中所见的是一个个活生生的人，关注的是他或她的生理、心理、周围的人和环境，只有这样，我们能够设身处地的为患者着想，让一项项康复训练的内容变得鲜活起来，而不仅仅是那些冰冷的设备和索然无味的程序。康复应该是个具有挑战性的、有趣的过程和事情！

再见阿坤，我感到满满地幸福！

你是一束治愈的光 —— 致深市二院作业治疗部

李旭辉

深圳市第二人民医院

你像是一束光，从我倔强地旋转重重落地时便是。



那天暮色苍茫，我用上了人生中第一次 120 的车辆，CT 显示“左尺骨鹰嘴粉碎性骨折，左肘关节脱位，医生说日后可能活动受限。

刺骨疼痛的我几乎眩晕，

我知道迷障般的黑夜已降临，却不知道夜空露着星光要照亮那困顿迷茫……

你仿佛是一束温暖的光，从我带着支具固定初见你模样时便是。

“要有意志力，不是一天，要有忍耐力，不是一年，受伤如它，生活亦可如莲“，

你如是说，最坏也就是眼前，和风细语指引着未来的方向，破碎的心依稀看见了光亮，L 形的手啊尝试乘着风的翅膀去飞翔……

你是一束治愈的光，从给我康复治疗开始时便是。

我的手肿胀得像吹了气，烫得像发烧，接着肌肉萎缩，瘦得像竹竿挂着腐竹皮，医生们都说可能要做松解手术。

此刻的你不言亦不语，每一日按摩，松解；每一个日常生活动作的设计，屈曲、伸直、旋转……



努力终不负时光，我的手啊！可以绑辫子、梳头，捏耳垂，摸右侧肩膀……

我的夜空缓缓被你点亮，伤痛的手啊！重新打开了生活的篇章，悲伤的我终于不再停止美好生活的想象……

你亦是一束有担当的光，从我们经历的口罩事件开始时便是。

当得知医院停诊，我悲，我伤，我苦恼……

焦急的泪水划过无助的脸庞，你坚定地说：来吧，治疗不能因此停掉……

你真是一束最有耐心的光，从我的骨头仿佛忘记愈合时就是。

看着手术五个月后影像片里明显的裂痕，我哀叹命运的不公，你微微一笑：“你看，你看，它与上次有进步的模样……”

它挑战着我有不一样的治疗。“你按照自己的节奏，肌电，抓蝴蝶，擦窗户，喝水，吃饭……”

那无力的手啊，从此有了肌肉的力量，它可以提东西，打字，伸到不同的方向……





我轻轻拭去满布身心的伤，手握星光勇敢去闯……

你果然是一束七彩的光，疗愈在我生命里最难熬的时光。

医生告诉我康复治疗是疼痛的，尖叫的……而我们的治疗却是欢声笑语的，

黑洞，马里亚纳海沟，病毒，俄乌战争……阅读，运动，人间烟火……

人类历史，宗教，虫洞，忒修斯之船……



时光不紧不慢的刚刚好，看那康复如初的手啊，终于让我如愿以偿……

谢谢，一直有你治疗在身旁。



作业治疗，帮助患者更好的生活

河北省人民医院 实习生 任方圆

指导老师：葛新京

作业治疗是康复医学的重要组成部分，是一个相对独立的康复治疗专业。其目的是协助残疾者和患者选择、参与、应用有目的性和有意义的活动，预防、恢复或减少与生活有关的功能障碍及促进最大程度的功能，达到最大限度地恢复躯体、心理和社会方面的适应及功能，增进健康。在轮转到作业治疗室之前我对于作业治疗的认识还只是停留在课本上给出的作业治疗的定义，对于如何给患者制定最佳的作业治疗活动以及如何应用作业治疗室的器具还是毫无头绪的。我是怀着一种忐忑的心情来到作业治疗室，在葛老师的指导下，我逐渐熟悉了相关的治疗工作，很快就接到了我的第一个患者：闫叔。



他虽然才 40 岁，却已经是第三次脑梗了。前两次脑梗都较轻，没有什么明显的功能障碍。而这一次脑梗出现了较明显的功能障碍，表现为右侧偏瘫，Brunnstrom 分期右上肢 3 期、右手 2 期。闫叔是第一次来进行作业治疗，在进行评定和指导作业活动的时候他一直问我“我这样做对不对呀？”“我做这些有用吗？”“你说我这还能练好吗？”。在跟闫叔的交谈中能够感受到他想要恢复的迫切心情。之后闫叔每天都会约定的时间来 OT 训练，第一周，每天先在桌子上做 5 min 的滚筒，再做 5 min 的滑车，然后在低位下

做插木钉活动，使用模拟水果来练习用患侧手吃东西，以及抛接球训练。在进行这些活动中，闫叔大部分时候都需要使用健手帮患手完成。第二周，在进行插木钉以及使用模拟水果练习吃东西的动作时，大部分时间木钉和水果都不会从手里掉下来。我又给闫叔增加了擦桌子训练、两指和三指捏泡沫的任务、腕屈伸训练器、负重肩抬举训练以及肩和前臂的内旋与外旋训练。同时指导他在病房中进行洗脸、刷牙、进食穿衣等活动中尽量使用患者或者双手完成。通过两周的训练，闫叔跟我说他现在完成这些任务越来越容易了。现在闫叔已经进行了三周的作业治疗，他的右手的抓握能力得到了改善，在生活中的实用性也有了一定的进步，自理能力进一步提高，闫叔对这段时间的训练效果是很满意的，对未来也充满了信心。



通过对闫叔的作业治疗，我深切的体会到作业活动的趣味性对于患者的参与程度以及训练效果是十分重要的，一个充满趣味性的活动可以更好的调动患者的积极性，提高



患者的参与程度，从而提高训练效果。当然在训练的过程中还需要及时的鼓励患者，时刻关注患者的训练状态，及时的调整训练强度，避免患者因为疲劳不能完成任务而产生挫败感。在训练的过程中要多与患者沟通，及时询问患者每天的训练效果以及平时日常生活项目的改善情况，针对性的做出适当的训练和调整。

在作业治疗室实习的这段时间真正的帮助我把理论转化为了实践，学会了如何根据患者的情况和意愿选择最恰当的作业活动和生活技能训练。在指导患者进行作业活动的同时，我也真正的领悟了作业治疗对于患者的意义，作业治疗不仅仅是帮助患者重建身体功能，更重要的是帮助患者重拾对生活和工作的信心，养成乐观和坚毅的心态，培养良好的生活习惯，从而让患者能够更好的回归家庭、回归社会。



实践出新知—我对作业治疗的认识

河北省人民医院康复医学科 实习生 孙康明

指导老师 葛新京

作业治疗是对由于身体上、精神上、发育上等有功能障碍或残疾所致不同程度地丧失生活自理能力和劳动能力的患者进行评价、治疗和训练的过程；其目的是使患者最大限度的恢复或者提高生活和劳动能力。在实施作业治疗中提倡“全人”观念，不单纯考虑疾病，而着重疾病所造成患者在日常生活中的困难和障碍及适应性生活环境的整体表现；其关注的是生物-心理-社会范畴；采取重建生活为本的作业治疗模式.....这些都是对作业治疗的理论介绍，也是一个康复新人对作业治疗的基本认识，但这些并不足以支撑一名治疗师“大展拳脚”。在临床实践过程中，各种突发状况会让你发现你对其认识过于表面，作业指导刻板单一。OT实习期间，在与患者的接触中，我意识到作业不是简简单单的肢体活动，它是生活的缩影，也让我明白如何更有针对性的为患者开展训练。

李阿姨，2月前因脑梗死致右侧偏瘫来我院就诊，右侧上肢 brunnstrom 均是 1 期，无耸肩活动，经初次评定过后我为他开展了滚筒、平面滑车、挂圈、击球等一系列的训练项目，希望通过作业的趣味性能汇聚患者的注意力，丰富的活动增加体验感但效果差强人意，训练时阿姨基本是健手带患手匆匆完成动作，耐心度逐渐下降，经常询问“多久能恢复如初？”、“有没有其他好玩的？”，“这些活动能帮助我恢复功能吗？”.....。我开始反思我的治疗方式是否过于枯燥，是否没有实际的疗效。经与阿姨交谈后了解到，她病前习惯干活、收拾家务，自发病活动受限后时常陷入生活不能自理的焦



急中，在进行上述训练中认为训练活动太“简单”了，没有意义。带着疑问我与带教老师进行了沟通，渐渐明白问题出处——训练像是活动的堆砌，没有具体的训练目标，忽略了阿姨的诉求。于是在之后的训练中我对阿姨的活动进行了调整，增加了擦桌子、吃饭、喝水等基础活动的任务训练，她的训练积极性明显提升。经过 3 周训练后其右侧上肢 brunnstrom 分期增加到 3 期，可以完成上肢抬至桌面，手摸嘴等活动，每次见面阿姨都会问我“你看看我有没有进步？”。阿姨的转变让我意识到患者的兴趣不同于游戏的沉浸感，往往那些与患者生活中常用技能相关的训练任务，更能吸引他们的注意力，通过这种将生活作为作业治疗目标的方式，更能够帮助患者重建生活方式，重拾生活的信心。

更能吸引他们的注意力，通过这种将生活作为作业治疗目标的方式，更能够帮助患者重建生活方式，重拾生活的信心。

实践出新知，除上述以外，我对以往的知识有了一些新的体会：

1、擅于发现“生活”的眼睛。作业即生活，我们每天重复着无数的基础活动，发现这些活动的潜在价值，丰富作业任务，增加活动的多样性，帮助患者走向生活。

2、沟通是生活的桥梁。良好的沟通可使治疗事半功倍。自信的谈吐、专业性的建议，可以使患者在对治疗师的信任的同时积极主动参与训练，加速康复的进程。通过风趣幽默的说话方式、共同的话题，增进与患者的关系；通过了解患者的意愿，打破训练期间的枯燥……。

3、绸缪未雨，对患者的功能恢复状况有精确的预估，实时调整训练计划。患者往往对自己恢复状况的了解比较滞后，这种可观的进步会极大的提升患者的自信心，增加治疗师对自己工作的认同和幸福感。

4、打破传统模式的固化，一味的功能性活动训练或显枯燥，适度的开展小组活动。人是群居生物，小组活动更贴近生活环境，打麻将、下象棋、聊天、做手工艺品……活动中相互鼓励，相互倾诉，分享自己的感受，一方面可提高患者参加训练的积极性，又可提供比任务形式训练更复杂的动作要求。更好学习健患手协调运用，增加回归社会的信心，在娱乐中获得进步应该是最好的作业方式。



苟日新，日日新，又日新。学习是重复重复再重复的过程，病人通过重复训练获取回归社会的能力；治疗师通过重复训练熟练掌握作业治疗技能，共同进步，相辅相成。



“作业即生活”——我的 OT 实习有感

河北省人民医院 实习生 王雨晨

指导老师：葛新京

在 OT 进行实习之前，我对于作业治疗学的认识简单的归结为“作业=运用辅助器具进行上肢的功能训练”。第一天到作业治疗室实习时，老师提到 OT 不是传统意义上的只是活动上肢，而是“作业即生活”。老师的这句话对我们认识作业治疗提供了新的思考。

随着在 OT 实习时间的推移，我逐渐接触到了脑损伤后 brunnstrom 各个分期的患者。其中一名 73 岁的阿姨令我印象深刻：她是一位脑瘤术后的患者，上肢功能和手的功能都为 brunnstrom5 期，协调性和速度方面较差。经作业评定后，我们为其制定了手部协调性训练计划。但在训练过程中明显感觉阿姨训练积极性不高，在与她进行交谈后，我向老师请教，意识到问题真正所在——我再次陷入“OT=上肢训练”的狭隘认知中，训练过程忽略了内容形式的多样化和生活化。于是我调整了训练计划。根据阿姨的兴趣爱好开展了种花等作业活动，结果不仅她参与活动的积极性提高，上肢和手的协调性和速度方面也得到了很大的改善。



生活并不单是上肢活动，日常所需都与 OT 挂钩。单一的训练模式会很快让患者感到疲惫和枯燥。一个合格的作业治疗师不单单需要过硬的治疗技术，良好的医患沟通能力是治疗成功的基础。康复治疗过程是治疗师与患者相互配合的过程，只有在训练时要注意患者的想法和需要，有针对性、目的性、趣味性地进行治疗活动，充分调动患者的积极参与性，尽可能营造娱乐轻松的氛围，才能让患者主动参与治疗活动，提高生活自理能力。

OT 将每一个患者看成一个 occupational being，需要治疗师去了解他们的故事，分析 P、E、O 之间的关系。作业治疗着重于个人的整体功能康复，通过一系列生活化技能训练和发展，来满足患者的日常生活、工作生产、休闲娱乐等需求。

对于患者来说，作业治疗的过程是自己重新获得新生活能力的过程。OT 就是生活技能的训练，在生活中挖掘患者潜力，使其在个人自理能力、心理、社交甚至工作方面得到最大限度的恢复。在合理计划下帮助患者重拾生活信心，在作业任务中获得参与感、自我认同感和自豪感，建立成功、愉快、幸福及有意义的生活方式，让患者重返家庭和社会，过“正常人”的生活。我越来越爱作业治疗！

一名康复学子眼中作业的意义

吴丽珠

福建医科大学健康学院

我是一名大三在读的康复治疗学专业学生，作业治疗学是我们非常重要的一门专业课程，通过对作业治疗学课程的学习，我对于作业的意义也产生了自己的思考与理解，我目前尚未接触太多的临床作业，所以今天我将围绕作业治疗学的整个学习过程来寻找我眼中的作业的意义。

在尚未学习作业治疗学之前，我对于“作业”的理解是我们为完成学习方面的既定任务而进行的活动，简言之就是老师布置给我们的作业，那么“作业”的意义就是通过练习让我们更好地掌握学业知识，从而顺利完成学业。然而，在学习了作业治疗学之后，刷新了我对于作业定义的认识。作业治疗学的第一堂课，老师问了我们这么一个问题：“作业是什么？”我打开书本，上面赫然写着长长的一大段话来解释什么是作业。“作业是指作业活动的总称。作业是人们利用自己时间所做的一切事情，包括照顾自己，享受生活，并且有助于他们的小区的社会和经济发展。作业一般被视为在一个人的生活里有独特的意义和目的的活动。”这使我大为震撼，我曾经认为的作业原来只不过是作业的冰山一角，作业没有特定形式，任何活动只要符合对个体“有意义”的定义就可被视为作业。“有意义”这个词很抽象，就像莎士比亚所说的“一千个人眼中就有一千个哈姆莱特”，“意义”这个词语因人而异，在每个人心里都会有属于自己别样的诠释和感悟。

那么在我的眼里，作业的意义是什么呢？

作业的意义在于它是我们生活的重要组成部分，我们的生活离不开每时每刻的作业活动。随着机体的不断发育与成长，我们的作业活动能力逐步学习形成，在不同的人生阶段，我们对于作业的选择能力也逐渐发育成熟。从小时候我们以玩耍为主到现在的以学习为主，再到中年的以工作为主，乃至老年的以生活为主，这都体现了我们对于作业的选择。在其中任何一个环节出现了问题，失去了作业的能力，我们生活的平衡将很有可能被打破，作业治疗的介入可以帮助我们重获作业的能力，回归生活的平衡状态。

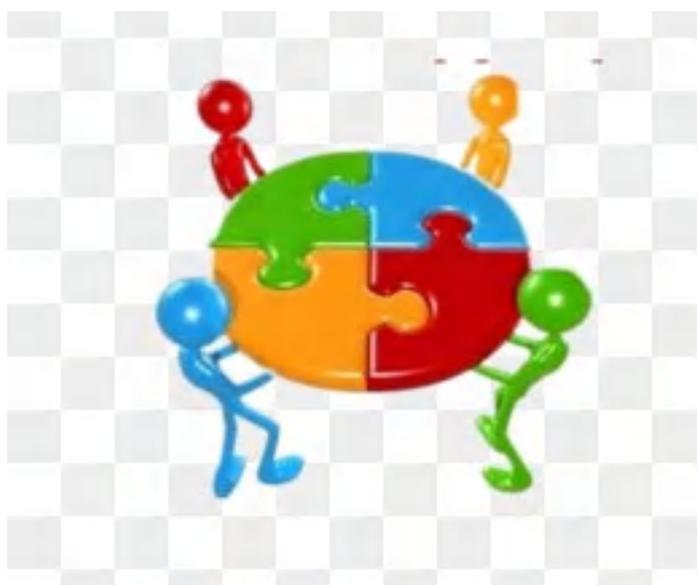
作业的意义在于作业可以提高我们的生活质量，帮助我们更好地实现人生的理想。康复的目的在于提高患者的生活质量，作业治疗作为康复的重要组成部分，它以作业为媒介，它的目的同样也是提高患者的生活质量。在现代生活中，我们感受到越来越多的压力，这就需要在日常生活中保持良好的作业平衡，保证合理地分配及使用自己的生活时间，即在生活中要注意劳逸结合，合理分配日常生活活动、工作/生产活动、娱乐和休闲活动的时间与强度，实现自己的生活理想。

作业的意义在于通过作业活动可以增进健康。健康不仅仅是躯体上的健康，也包括精神上的健康，如果作业本能不能够得到满足，人类自身就会在精神方面及躯体方面出现问题，有损于健康。当我们想做一件有意义的事情时，这件事情就已经对我们产生了意义，这也就构成了作业，它可以影响我们的情绪、人际关系或生活的满足感。作业治疗相信当一个人因病或意外影响能力时，可通过一些有意义活动来锻炼体能、心智或其他能力上的不足。所以治疗师的责任就是根据患者的能力和背景，设计或选择对患者有意义的活动，并引导患者参与活动过程，享受治疗的结果。作业，使我们的生活更加健康。

作业的意义在于它可以不断提升社会的文化水平，在一定程度上提高人群整体素质及推动社会发展。对你我有意义的“作业”也许也对社会有意义，正如一个作家，他创作文学作品对他来说意义非凡，实现了他的人生价值，对于读者，看到他的文章受到启发从而振奋，去作业，去做对社会有意义的事。这一连续且互相影响的作业活动不断地提升社会的文化水平，是提高人群整体素质及推动社会发展的方法之一。

作业的意义在于它能够与环境互相影响。人与环境是分不开的，环境影响人，人也可以控制环境，两者是互动的。在不同的环境中我们会有不同的作业，同时我们的作业活动也可以改变环境。比如我们在康复评定室做评定，在康复治疗室做治疗，作业治疗的方案中也包括环境改造，这些都体现了人与环境互相影响，作业与环境互相影响。

作业的意义是无法用一个词来定义的，它是发展的、变化的，甚至可以说它是无穷的，对一个人毫无意义的事情在另一个人那里可能意义非凡，所以作业的选择要因人而异，作业治疗要因人而异，所以在作业治疗前一定要问一问：“目前对您来说最有意义、最想解决的事情有哪些呢？”



在作业中探索自我

莫宇佳

南加州大学作业科学与作业治疗陈学部

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。本科毕业后，我选择在北京大学继续探索康复医学知识，所就读的项目是北京大学与南加州大学陈学部合作设计的作业治疗方向科研型硕士项目。我十分庆幸自己能够以探索学术的期待和心态开启作业治疗的系统学习。当不同分支、具有不同侧重的知识一点一点地拼凑起来，搭建出我脑海中的作业印象时，我在这样的过程中逐步获得了敏锐感知作业细微区别的能力，同时也把对作业意义的探索从单纯感受的层面转换到了有形的、有方法的、有动机的新视角。硕士毕业后我对作业治疗本质以及意义的探索热情不曾削减，很幸运地进入到了南加州大学的 PhD 项目中。在不同的文化背景下、不同的教育系统中，带着原有的作业治疗知识背景，建构起更加完整的专业认知。在 PhD 就读过程中我的导师 Dr. Pyatak，她带领慢病生活方式重塑实验室（Lifestyle Redesign for Chronic Condition Lab）开展理论构建与疗效研究，拓展着作业治疗和作业科学的学科边界，探索作业治疗在行为科学和预防医学中的应用价值。

我接受的教育一步步带领我走近和走进了真正的作业治疗与作业科学，同时也是作业的魅力吸引着我做出一个个选择迈向了这一迷人的学科。很难去判定哪一门作业治疗课程对我的影响最深刻，哪一个作业科学理论模型于我而言最具意义。但当我把这许多年学习作业治疗的经历、以及学习过程中发生在自己身上的变化总结回顾时，我最欣慰于作业治疗教会我的思维方式，于我而言，作业的意义是，它为我提供了一种看待、解读、和了解自己的新视角。

我逐渐成为了生活中的“作业体验家”，试着去体会自己在不同环境中不同作业活动下的状态，感受当作业活动以不同的顺序和形式组织搭建在一起时发生在我身上的变化。仍然可以回忆起有关作业体验的无数瞬间。

那是临近硕士毕业的最后几个月，每天睡醒后想到的就是待修改的文章、待填写的表格、待审核的材料……专注于各种各样的临期任务，尚没有感受到打破生活平衡的窒息与疲惫感，只是偶尔会发觉明显少了过往生活中的欢笑。终于有一天，在太阳落下前

的时间完成了一天的任务，我拿出了纸笔，想要趁着闲暇干些“闲事”。我坐在桌子前，傍晚的阳光斜斜地从窗户照进来落在面前的角落，阳光走过的路径上，可以看到几颗从空中慢慢下落的灰尘，反射出温柔的、区别于纯粹阳光的明亮。想到毕业，回忆起过去两年和项目同学一起经历的许多过往，生出想法要给每个同学写一句毕业寄语，希望能够用短小的文字描绘出我眼中的他们。就在这样难得空闲的时间里，安静温柔的落日余光中，脑中追忆着对每个同学的印象，手下书写着精致的小字，不知不觉便过去了两个小时，也不觉地湿润了眼角。

突然发现了作业的意义。悄无声息的泪水并非因为当下所做的事让我痛苦或难过，而是当下的自己真真切切从正在做的事情中感受到了那段生活里默默远离和缺失的美好。自那以后，我有意识地在忙碌中安排一些慢慢的、空空的事情，将节奏不同的作业活动穿插安排在生活中，提醒自己在每一次体验中都充分地感受作业、感受自己。

有理由相信，是一项许久没有经历过的作业，让我终于意识到生活中难以发觉的空缺，让我重新建立起自己与自己、自己与生活的连接。作业的力量就在于，它带给我的是最真实的体验，它将我的思绪中那些游移不定、难以捉摸的部分撷取起来，清晰地展现给我，让我终于觉得对于自己又有了更深刻的认识。更令我着迷的，是作业与我互相交织难以言明的关系，我用充沛的生命力去创造和感知作业，同时正是这样一个对作业有着信赖和热爱的个体，又在作业中收获了崭新的生命力。作业就像是一个纯粹真诚同时充满新鲜感的好友，陪伴在我的身边，以出乎意料的形式为我充注能量，只要我足够仔细地关注和体验它，它就能够带给我惊喜。



“我”与作业意义的故事

王咏诗 南加州大学

过去的一整个冬天，加州阴郁多雨，出行也不方便，我因此开始在家里思考各种“意义”，天气是让我思考的外在原因，那么思考的内在动力大概是生活方式和生活活动的改变——漫长的寒假有很多空闲，每天在家过着像钟一样准时重复的日子，重要的作业活动是日常自理（洗漱洗澡）、做饭、吃饭、运动、看书、弹琴、社交、偶尔外出采购、很少出门游玩……

是不是这样听起来已经感觉到无聊了？过了一阵子这样的生活，我也感受到日复一日重复的无聊，规律是规律，但开始在反复无聊中努力寻找些什么，解释些什么，这个时候，对意义的思考在这个冬天出现了。

这些年我一直在努力追求作业活动的多样性，因为乐于探索新鲜事物的天性，让我不甘于每天每个周期来来回回做一样的事情，于是近些年解锁了各种作业活动，包括弹吉他、健身。但进行新的作业活动久了，无聊也难免出现，于是又开始对于某一项作业活动的深入研究，比如，就算是大家认为最简单的吃饭，对于每个个体、每种文化来说也有丰富的意味。原本以为吃饭就像空气，非常自然，从未仔细思考过这件事，直到来到异国他乡，食材和生活方式发生巨大的变化，饮食结构、饮食方式也发生了巨大的变化，在家乡的很多年，我很自然地吃着家里的食物，有时也感觉厌倦，到北京上大学后，经历了一阵子热切尝试新食物的体验，饮食结构发生改变，体重波动也因此一定程度影响到了健康，读研后，健康意识的提升让我有意地选择自认为健康的食物，和朋友增加的社交也增加了一些外出就餐的机会，一起吃饭已经不局限于“吃饭”这个作业活动本身，而变成一种“联合作业活动”（co-occupation），最近在社区里实习，看了很多不一样文化背景的家庭，选择不一样的食物和就餐形式也能发现外界环境、与他人关系以及文化对于吃饭这个活动的影响，而人们对于吃饭这个事情的演绎，其实就融入了自己对于作业意义的解读。

对于我来说，每个稀松平常的作业活动都有很特别的意义，这些意义让我成为更真实的“我”，因为我通过这些作业活动向外界展示我的生活、我的内心、我的人格特质，也通过特别的作业活动，和他人建立联系、与外界交互，这是这些联系和交互，才让我更好地认识“我”。用专属于自己的方式去做这些作业活动，就是作业活动的意义所在，寻找这种意义的过程，也是我在探索自己的过程，也希望用作业治疗帮助人们探索自己、丰富内在，作业治疗师可以在这个过程中作为人们与外界的媒介，提供积极的反馈和支持，成全人们的健康和幸福——一种深入了解自己的身心幸福。



OT 的意义

匡奇芬

福建医科大学 20 级康复治疗学学生

作业治疗(Occupational Therapy)是康复医学的重要组成部分,其宗旨是协助身心障碍者选择、参与、应用有目的性和有意义的活动,去预防、恢复或减少与生活有关的功能障碍,提升作业活动包括个人自理、休闲娱乐、生产性活动三个方面的参与,促进其最大程度身体功能的恢复,改变异常作业模式,使之可以参与并贡献社会,在生活环境中得以发展。

作业是作业治疗的核心。作业是指有目的性的把时间,精力,兴趣和注意力用于工作,休闲,家庭文化,自我照顾和休息中。作业是一个人的生活里有独特意义和目的的活动,任何活动只要符合有意义的就可视为作业。

对治疗师而言,作业治疗是指导病人进行的促进功能独立性的有目的性的活动;对病人而言,作业治疗不仅仅是功能锻炼的继续,而且是获得新的生活能力的过程。

作为一名四年制康复治疗学的学生,在大三下册我们学习了作业治疗这门专业课,在临床的所见一位患者让我感触颇深。一位患者因工地高处坠落致双前臂粉碎性骨折伴关节活动受限,经手术固定后入住康复科。第一次在治疗室看见患者沉默寡言,眼里毫无生气。我们问了老师才知道这位患者生活自理都依靠他的家人帮助完成,这使他感到羞耻,在治疗过程中连简单的动作都无法完成也致使他对治疗成功失去信心。

过了一月,再次见到他,他还主动给我们打招呼喜笑颜颜的,问及得知,在这两周中他家人一直陪伴他,鼓励他,治疗师也积极鼓励他,一些简单作业的完成也让他重拾信心,经过作业治疗他已经能自理基本的生活。

这我不禁感慨万分,那作业治疗的意义是什么呢?我想作业治疗的意义是在治疗师和患者的共同作用下才使作业有了意义。对于患者来说作业治疗的意义是维持或改善患者的功能状态、预防伤病带来的残疾和残障、维持健康、促进生活独立程度、提高生活质量,使人可以参与以及对社会做出贡献。对于治疗师来说作业治疗的意义是选择合适的治疗学作业活动去帮助患者恢复功能状态,调动患者内在的因素,使患者积极改变自身和环境的关系,重返适应新的功能重返社会。



不一样的意义，不一样的色彩

苏玉茹

福建医科大学健康学院

对于我们来说，每个个体都是不一样的，每个人都有不一样的生活，不一样的想法，不一样的身份，每个人想做的事情也不一样，对每个人来说有意义的事情也是不一样的，每个人都有自己不一样的色彩。

那么要谈作业治疗的意义，那么首先什么是作业治疗呢？作业又是什么呢？

作业是指对人们一切有意义的活动皆可称为作业，不限任何形式。是占据了人们时间、精神等的活动。病态的思维、躯体可以通过作业活动而治愈。

而作业治疗是康复医学的重要部分，是一门康复专业。它以作业活动为媒介，最终达到提高作业活动的的能力。作业治疗是指应用有目的、有选择性作业活动，由于各种原因所致功能障碍，进行检查、评价和治疗，以达到最大限度恢复躯体、心理和社会生活方面功能，以增进健康，预防残疾发生和发展，预防劳动能力丧失为目的的技术和方法。作业治疗师通过作业，以作业为方式，最终达到提高患者作业的能力。作业治疗是非常重要的康复医疗手段，作业治疗目标是使患者掌握日常生活技能，能适应家居条件下生活，以适应在新环境和条件下工作。用于治疗作业是经过选择的、有目的的活动，治疗师要以患者的需要为中心进行作业的选择，而患者作为一个社会上的成员，其需要不仅有个人日常生活的、而且还有家庭生活、社会和职业生活等方面的需要。所谓“有目的的活动”就是与患者所处的环境有关的活动，进行这些活动可改善患者与其所环境之间的关系。而作业就是指人们想要、需要、期望做的事情！

作业治疗着眼于帮助得恢复或取得正常的、健康的、有意义的生活方式和生活能力，可能的话还要恢复或取得一定的工作能力，不一定恢复原来的职业。作业治疗可以帮助患者促进机体功能恢复，维持现有功能，最大限度发挥残存的功能，提高日常生活活动的自理能力，提供患者职业前技能训练，促进工作能力恢复，改善精神状态，强化患者的自信心。从患者的功能和潜力出发，经过作业的治疗和训练，逐步适应家庭和社会环境，通向正常生活方式的彼岸。因为作业治疗的目标就是能够使人们参与日常生活活动。

然而何为对患者有意义的作业治疗？首先应当先考虑患者处于社会中的角色，是母亲、教师又或者学生。不同的社会角色对于他们来说有意义的活动也是不同的。然后再考虑完成这项活动需要完成哪些任务，有需要什么样的技能本领。

例如陈女士四个月前某天推手推车时摔倒，导致左侧桡尺骨骨折，到医院就诊，复位后石膏固定5周。4个月以来一直用上肢悬吊带，现左手活动能力欠佳。此案例是我们遇到的一个典型案例，陈女士的社会角色有学校清洁工，13岁儿子的妈妈，72岁母亲

的女儿。对于陈女士来说，单身女性，目前最重要的是恢复她的经济来源问题，那么就要解决陈女士在工作上可能会出现的情况，应当从陈女士的角度出发，分析陈女士当下最迫切解决的问题。陈女士的左臂前伸、内收受限，因此我们可以根据陈女士的制定相应的作业治疗。而作业治疗可以帮助她最大限度的发挥她的功能，我们会从陈女士的目标和潜力出发，促进陈女士恢复清洁的工作能力，逐步帮助她适应现有情景，提高陈女士的自信心。

经过这个案例，相信你对于作业治疗的意义更加了解了，对于每个人来说有意义的作业都是不一样的，每个人都是不同的！



以作业之基，铸岁月长流

陈婧

福建医科大学健康学院康复医学系

“临床赋予生命以岁月，康复赋予岁月以生命”，当生命只剩病痛，只剩孤寂，那漫长的岁月之于人又是何等难耐与痛苦，这就是我认为作业治疗最大的意义——重拾患者回归家庭、社会的信心、勇气与技能。

生命的形体如同被困潜水钟，灵魂与想象却如蝴蝶般自由。当患者虽有绵长的余生，无尽的岁月，有无尽美好如化蝶的想象与生活的热忱，但却只有一个残破的躯体，这个躯体让他每日饱受折磨，让他只能每日无神望向窗外美好的世界，让他只能每日麻烦家人朋友完成日常生活，让他无法与外界接轨，让他只能自怨自艾，蹉跎余生，那这无尽的岁月只能是劫后余生唯一的庆幸。人终其一生都在追求生的质量，要让自己的生命活得更精彩，更有意义，而对于这类患者来说，他们如同被置于布满破洞沉入海里的铁桶，随着不断下沉，海水慢慢使其麻木，禁锢其的思想与灵魂，氧气慢慢消逝，窒息感愈演愈烈，最后生命被剥夺。

作业治疗的原则使自上而下的，是以患者为中心的，只要是患者认为有意义的活动都可以是我们需要训练的作业，我认为这就是作业核心及价值的最大体现。“以患者为中心”，表明了我们在进行作业治疗时，选择的治疗项目、治疗针对的问题甚至是能够治疗的时间，都需要合理遵从患者自身的目标与意愿，这是对患者最大的尊重，他可以感觉到自己是被重视，而不是单纯只是为了康复而康复，尊重患者的意愿也能最大限度地激起患者康复的兴趣与韧性，有效提高恢复效率。在一次次地作业训练中，他们可以不断看到自己的进步，重燃回归家庭，重返工作岗位的信心。

作业治疗的意义，远不仅仅只对于患者本身，它的重要性，可以辐射到家属、医生、康复行业，乃至整个社会。当患者重拾技能回归家庭，家属不再需要像从前一般，得每日身不离人，减轻了照顾负担，增强其幸福感。我的老师曾在香港培训时对一位手外伤的患者进行了作业治疗，效果极佳，这名患者每年春节都会像老师打电话表示感谢，尽管第一次接到电话时，他已不记得这位病人。这或许就是作业治疗对于治疗师的意义，治疗成功的喜悦，在平静生活中突然想起像吃了蜜一样的欣喜与小确幸。作业治疗的自上而下理念对于康复行业具有前瞻性与重要性，而一次次的作业实践就是孕育其最好的时机。若大部分的患者能够通过作业治疗，重返工作，可以大幅减轻社会对残疾人管理上的负担，减轻社会压力。作业治疗，其成果不仅利于患者本身，更是利于所有人。

岁月静好，生活本色。愿作业治疗能够带来更多人生的质量与价值，活出自己生命的色彩，以作业为基石，铸就往后余生细水长流。

作业使我认识鲜活的 TA 们

崔甜甜
山东中医药大学

作为一名研一的学生，距离本科期间在临床的日子已经有半年之久，得知将要重新回到熟悉的 OT 大厅中我是怀揣着期待与紧张的。期待是终于能够再次实践我这段日子以来所领悟到的更深一步的 OT 思维，毕竟“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，不亲自实操又如何检验自己的 OT 相关本事呢，这真的是一件有挑战的事。紧张是自己面对每个新的个案时都会有是否能够建立起互信和良好治疗氛围的忐忑。我真的很想去走近每个我所服务的个案，虽然 TA 现在可能是一生中最低迷的时刻，我也仅仅只是 TA 丰富人生旅途的一位匆匆过客，但我仍希望用我的 OT 的本领和有限时间内的陪伴满足 TA 每个阶段的小目标，提高完善 TA 们做事的本事、做更多事情，看着 TA 们一步步变得更好，最后达到我们的终极目的——OT 可以使 TA 们幸福的生活。我认为这就是作业的意义。

上个月，我在临床工作中认识了一位和蔼可亲、彬彬有礼，姓房的先生，他今年 70 岁，因为脑梗生病住院，伴随着左侧上肢活动不利。功能的限制和这突如其来的打击一定程度上使他情绪有些敏感脆弱，但他还是很积极的一节课不落，每次早来 10 分钟静静地等待。在与他短短的一个月的相处中，我能感觉到他的变化是巨大的。第一次见面，他是会有茫然无措和焦虑的情绪，对于他来说，我是一位完全陌生的治疗师，甚至看起来年纪不大，这可能会导致一些刻板印象，比如“年轻人经验少，看起来貌似不够靠谱”，对于这种心情我也是完全理解的，既然没有办法避免年纪带来的偏见，那我可以用作业的优势来获取他的信任。

作业讲究的互信是相当重要的一环，这其中包含着我们对个案的充分沟通与尊重，我们面对的都是位位人生阅历丰富、充满感情的人，我们如何对待他们，他们也会有相应的反馈。中国常说“推己及人”，在 OT 领域中更能体会到这个词的含义，我们只有与个案站在一起，才能真正地了解他们，明白他们所需，发挥 OT 的本事。两堂课过后，房先生已经可以很好的融入我为他设计的活动了，而且能够与我交流他的课程感受、需求和目标，这也能够使我明确我们的作业活动应该有哪些，并如何顺利进行，个案的反馈是我们能够精准设定个性化作业活动，判断作业活动是否有效的重要手段。

在课程中，我发现，设计的作业活动因为有他本人的参与，情绪更加积极，完成度更高，整个人都变得鲜活了起来，住院期间他经常和我说在课程之后他的进步：“现在我可以自己吃饭了，左手拿馒头，右手夹菜，不用麻烦孩子们了！”“现在可以自己穿套头衫了，穿衣服也没那么难的呀！”……因为房先生看到了希望，他现在对生活有了盼头和想为之努力的目标，他觉得未来他作为丈夫可以帮助妻子；作为父亲可以不用麻烦孩子；作为爷爷可以含饴弄孙等等。这些想法使他整个人鲜活了起来。一个人的社会属性会影响他最想要什么，这只有我们充分了解我们面前这位鲜活的人才能够

把握到。房先生的变化也是 OT 治疗师最想看到的一使用作业的本事令个案提高自己生活的能力和幸福感。

OT 与其他专业很不同的就是我们的身份除了是他的治疗师，还是个案实现自我目标，回归家庭与社会的见证人。在这其中，我们不仅仅参与 TA 们功能的改变，也一直在 TA 们的生活中发挥 OT 的本事，我们通过将一个最初看起来很难的作业活动拆分成一个个小部分进行分析，让个案可以快速地接受，并领悟动作要领，完成这每个小任务，获得满足感。这种满足感的能量是巨大的，它也可以看作是个案进行下一步更高水平的作业活动的潜在动机。动机会鞭策个案努力完成作业活动，调动内心深处对作业活动的认可，激发其自己更大的潜力，从而与治疗师建立更为共同协作、互相信任的关系，进入一种良性循环，个案的作业表现可以越来越好，OT 治疗师的治疗过程也可以更加得心应手。

OT 专业是立根在生活本事、做事情之上，个案在治疗室中所做的每一项活动都要基于 TA 以后想要做的事情，提高的是 TA 做事情的能力。每个具体的事情是改变个案的关键，充分理解什么事情可以使 TA 保持高度的集中和兴趣（比如设计的活动与 TA 的爱好相关），从而付诸实践，并得到成功。我们与个案在充分投入要做的事情中去，在做事中发挥到了缺少或不够完善的本事，个案的本事得以提升，意志得以激发，个案更愿意做更多的尝试，这些尝试会在未来某个时刻带来生活的改变，个案也能够达到一个相对健康的状态。健康状态不仅仅是说疾病的痊愈亦或是身体孱弱的消除，而是体格、精神与社会之完全健康状态。做正确、有意义、恰当的事情可以使人健康，做好自己感觉有意义的事情，会令个案认可和接纳自己，感觉做下去有干劲，生活有希望。OT 治疗师可以很好的做到这一点，因为 OT 注重的就是以人为本—每个人才是自己生活的主人，有自己的生活意志。房先生也正是因为因为在 OT 中收获到了自己最想完成的“要紧事”，通过 OT 的帮助，在做过的事情中发挥了自己的本事，所以才会有满足感和对生活的希望。

OT 治疗师常常会有一只脚站在医学体系，另外一只脚站在病人的家庭和社区的现实生活中，在需要明白医学思维的同时也要坚持用富有人情味的角度去看个案。对于那些无法从医学角度获得痊愈的人们，OT 可以将机会提供给 TA 们，使其在生活的环境中做好各种各样的事情，从而获得美好和充实的生活。

OT 不是常说的仅仅提高个案 ADL/IADL 能力、某个局部肢体部位的功能，最重要的是基于互信，根据每个鲜活、生动的个案 TA 们“人”的属性来进行个性化的设计相应的目标和作业活动。个案本人的参与、良好的治疗氛围、适宜的治疗环境等都是基础的条件。我们一直和个案并肩前行，为了他们能够更好的实现个人目标、回归家庭、完成自己的社会角色、幸福的生活而不断奋斗着。

总而言之，OT 的意义应当是能够使我们所服务的个案完成想要做的事，提高其生活的本事，回归自己重要的社会角色，并使个案的整体面貌得以改善，健康得以保持，生活质量得以提高，幸福感得以增加。

作业治疗：治疗疾病，疗愈心灵

马雨欣
福建医科大学

在第一次接触作业治疗这个概念时，我认为它只是一种与临床医学相配合、为功能障碍患者所设计的手法治疗。但经过一段时间的学习，我渐渐发现作业治疗的独特魅力，它拥有最能体现康复治疗核心的独立原则，即以患者为中心，一切工作都要建立在患者需求方面，从患者立场出发，制定高效有针对性的康复计划。治疗主体变为患者而非医生，极大提高患者参与感与治疗主动性，从而保证了就医效率。正如希波克拉底所说：“医生的职责，不仅是治疗疾病，更是关注患者的整体健康状况。”作业治疗正是将这一理念付诸实践，将患者的需求和健康状况放在首位，从而达到更好的治疗效果。这一良性模式是现代医学的进步与升华，是推动改进医学模式的必经之路。而此模式的实施主场是作业治疗期间，康复治疗的进行便是适合此原则实践与孕育的最好场所。由此可以看出，作业治疗对于医学发展的前瞻性和重要性。

康复治疗的目的是提高患者生活质量，使其幸福。从需求出发，达到提高幸福感的目的是作业治疗最独特的发展过程，这大大有别于临床医学的痊愈便可出院的治疗思路。作业治疗可全面改善患者生活质量，使其积极享受人生。作业治疗计划与训练完全覆盖了基于患者意愿的日常生活、职业、娱乐，最大程度帮助其回归之前的社会角色，从洗漱穿衣到工作竞赛，从家庭社区到职场酒会，多维帮助患者完成所需生活，针对性做出适合每一位患者的作业治疗计划，体现出作业治疗的独特、全面与高效。

最后，也是最吸引我的地方，即作业治疗可以很好帮助患者的自我价值输出。正如美国作业治疗协会所说：“作业治疗是一种能够帮助患者实现自我价值输出的治疗方式，它不仅可以帮助患者重拾自我，更可以为社会做出贡献。”人的价值在于创造价值，常的价值输出是我们获得持续性快乐的最好方式，对于功能障碍的患者也是同样。作业治疗基于患者需求，为其提供直接的方式去获得自我价值输出的快乐。它可以帮助患者重拾自我，重新获得生活的动力。通过为自己和家人提供实际帮助，比如为自己穿衣洗漱，为家人热饭烧水，甚至恢复工作，可以逐渐恢复对生活的热爱，感受到自己的存在价值，从而实现真正的幸福。这种自我价值的输出，不仅可以帮助患者摆脱疾病的困扰，更可以让他们在康复过程中找到新的方向和希望。相信在未来，作业治疗会越来越被人们所重视，成为康复治疗领域的重要组成部分，为患者带来更多的福祉和希望。

如果说物理治疗师是帮助人们站起来，那么作业治疗师能帮助人们跳起舞来。作业治疗师赋予作业意义，赋予活动价值，让患者在治疗时能有身在日常的感受才是让作业治疗回归社会的本质。

我心中的作业治疗的意义

郑嘉莹
福建医科大学

作为一名康复治疗学专业的大三学生，还未真正步入到康复治疗的实践中，我对作业治疗的了解仅仅停留在课堂学到的知识中。如果要谈论作业治疗，很显然，我的资历相对已经工作的老师、治疗师们等来说太过浅薄，但对于作业治疗的意义，我依然有一番自己小小的心得。

最初看到这个主题时，我想到的是课本上对作业治疗的定义，它说作业治疗是协助残疾者和患者选择、参与、应用有目的性和有意义的活动，预防、恢复或减少与生活有关的功能障碍及促进最大程度的功能，达到最大限度地恢复躯体、心理和社会方面的适应及功能，增进健康。在学习的过程中，因着背诵的需求，我品味着这段话的含义，认为作业治疗的意义无非四个大字——帮助患者。可沉下心来思考，却发现这四个字包含了太多，如何帮助？帮助什么地方？帮助中会遇到哪些困难？于是，在之后的作业治疗学课程中，我留心着这些地方，意识到作业治疗是一个漫长且奥妙的过程。

去年暑假时，我父亲因为一场意外导致了右手骨折，在医院接受手术治疗后，度过了相当难熬的一段时期。他是一个要强的人，在住院期间也很少寻求家属和护工的帮助。但透过这一表现，我也看出他内心的脆弱。父亲对我们常来医院照顾他的行为非常抗拒，总是摇着手说他能照顾好自己，这种行为在回家后更为严重。他陷入了抑郁的情绪里，为自己不能工作的事情自责，为天气炎热伤口肿痛而急躁，后来也为手恢复度不好而焦虑。父亲在家养伤的时光里，逐渐变得沉默，也不爱出门见亲戚好友了。我注意到他情绪的变化，才发现他是在为手指的灵活度担忧。彼时我也只是一个学识浅薄的医学生，我搜索了一些资料，试图安抚他的情绪。在某天提出和父亲玩扑克后，事情有了变化。父亲一直很爱牌类游戏，但因为牌友的缘故他已经好几年没有打牌了。起初他的右手还很僵硬，但我一直鼓励他多用右手，在帮助他缓解心情的同时，陪伴他一天天慢慢康复。伤势好转后，父亲主动参与了许多家务，我则建议他多做一些手指部分的轻松活动，如择菜、叠衣等，意识到自己仍可以发挥作用，父亲脸上的笑脸也多了许多。

如今父亲的伤已经康复了，但我忘不了他在康复过程中的灰暗的心情，我相信这个世界上还有许许多多像他那时候一样处在焦虑抑郁情绪中的患者。许多患者并不懂骨骼肌肉的关系，他们大多数人都在为自己无法做到穿衣、吃饭等等问题而苦恼。这就体现了作业治疗的重要性，作业治疗的意义不仅仅是辅助治疗，也起到了缓解患者情绪、提高生活质量的作用。在此过程中，患者实际参与某项活动后，更容易理解其意义，从而提高对生活的意识和激情，而参与具体活动的前后变化也能更直观地让他们看到自己的进步，在获得生活技能的同时提高自我认同感和信心。

此外，作业治疗学还可以减轻医疗负担。作业治疗不需要采取药物或手术等介入性方法，缓解了许多家庭的经济压力。而作为一种融合式治疗手段，它可以有效衔接医患合作，实现多学科、多维度的治疗。

总而言之，作业治疗的意义在于患者通过日常生活活动获取康复和心理健康，同时提高生活自理能力和自我认同感。作业治疗是连接患者和家庭社会的桥梁，它不仅仅是功能锻炼的继续，而且是获得新的生活能力的过程。我们应该积极地推广作业治疗，让人们获得更高的生活质量和康复效果。



关于作业治疗意义的思考

范在昊

福建医科大学

作业治疗，英文全称 Occupational Therapy，是通过设计及利用治疗活动来提高残疾人在自理、工作及闲暇活动中的独立能力的治疗方式。关于作业治疗的意义，每个人心中的意义是不一样的，就像一千个读者眼中就会有一千个哈姆雷特。作为一名学生，我认为作业治疗的意义就是帮助功能障碍者通过作业治疗可以让其具有更好的回归和适应生活的能力，以提高其生活质量。

我认为作业可以被看作是残障人士生活的一个模型，在这个模型里去使残障人士不断训练来获得有助于生活的能力。这个模型会提供给残障人士一个全面的仿真环境，让其从心理、社交、肢体功能、情绪和职业等方面的功能获得提升，有助于其更好的回归生活。

作业的模式也有许多，像 PEO 模式、ICF 模式、MOHO 模式、COPM 模式等等，虽然不同模式的框架是不一样的，但我认为，它们的最终意义和核心都是要以患者为中心，从患者的方向去寻找道路，从患者的生活的方方面面去寻找关键，就像 MOHO，和 COPM，都是半结构式访谈，其最终所制定的治疗方案，也肯定是个性化，贴合于患者生活的。

作业的形式是多种多样的，要知道的是，“作业”是指人的生活活动，这就不能把人剥离出来，而单指活动。所以对于作业概念的理解，是需要有参与者的，不然，手工艺，烹饪，沏茶，扫地等等都会只是一个单调的词语，而不是一个真正的作业活动。因此作业治疗作为一个仿真的环境，是必须从需求者的生活方面去考虑设计。这样的作业治疗，才更能引导患者，更能有好的疗效。这些也都是作业治疗的重点。

关于作业治疗的意义，我们也可以从 2022 年的世界作业治疗日中看到，活动度主题是“机会·选择·平等·共享”，我的理解是，让更多的功能障碍人士，有着更多的机会去选择他们的生活方式，有着和正常人平等的权利共享生活的美好。作业治疗的意义也正是这样的，去帮助他们获得一个他们选择的生活方式，而全世界的治疗师也正为此努力着。

不管是我从生活中遇到的例子，还是在医院里遇到的患者，甚至于我在网上看到的例子，我常常发现，有时候，对于他们而言，病痛也许不是最大的问题，甚至是有些终身无法治愈的疾病。而对于他们最大的问题来自于，因病痛导致的生活，工作，社会等方方面面的问题，而这些问题有时并不会因病痛无法根除而无法解决，很多时候，在我们作业治疗师的帮助下，他们可以解决出现的大部分甚至全部的问题。因此，我也常常在思考，医疗最终的目的、康复最终的目的和作业治疗最终的意义。在目前医疗发展的有限水平下，往往病患在医院治疗后，只达到了临床指标上所规定的常人范围的标准，但在出院后，却又发现目前的状况和之前有一些区别，甚至于功能受限，这时作业治疗便应该发挥其作用。所以，笔者认为医疗最终的目的，康复最终的目的和作业治疗的意义有着异曲同工之妙，最后的评判标准都应该从患者角度出发，使患者的生活水平达到应有的水平。

作业系人，人系社会

陈瑜珊

福建医科大学健康学院康复医学系

谈及作业，无论如何也绕不开意义二字。作业的定义简单而言，就是一个人生活中利用自己时间做的一切有意义的事情。但意义二字，始终为一个抽象概念，如何判断一个活动是否有意义，取决于作业活动的主体——人。

对于人来说，作业最重要的意义在于作业能够令执行者与这个社会的其他个体间产生联系。18 世纪下半叶到 19 世纪由于科技的高速发展，在传统的医疗中更加关注疾病的本身。那个时期人们普遍认为任何疾病都是生物机制的紊乱，一定是器官组织细胞等生物属性发生了变化。但人的本质不止由自然属性决定，但更重要的是由社会关系，一切现实的人都是“一切社会关系的总和”。一个完整的人只要生存在社会中，不可避免要与其他人之间产生联系。而作业就是与他人产生联系的媒介。基本的日常作业能够保障个体的生存以及行动，使人拥有了社会参与的能力以及应有的尊严，进而参与更复杂更多样的作业活动，与群体与社会之间产生联系。参与进人类社会的日常运作中，一个普通人实现自己的价值，发挥自己的潜能，在集体中获得归属感，实现身体功能的锻炼，心理情感的反馈，以及社会交往的参与。

同一种作业形式，由于身处的社会角色不同，被赋予着不同的意义。以社区实践课中制作丝网花为例。对身体各项机能衰退的老人而言，作为活动的参与者，制作丝网花这项作业活动能够锻炼手部灵活性、增强手眼协调能力，同时也可以提升他们的创造力和艺术表达能力。此外，制作丝网花还可以为老人们提供一种社交机会。在参与活动的过程中，他们可以与其他老年人交流、分享彼此的经验和技巧，并建立起友谊和社区联系。这种社交互动对老人们来说至关重要，因为它能够减少他们的孤独感和社交隔离，并增强他们的社会归属感。对我们这些活动举办者而言，制作丝网花能够增进与老年人的沟通能力与技巧，及时获得老年人对此活动的反馈，以便我们进一步改进我们的活动。同时也能够通过实践观察，加深对课本理论知识的理解，在未来临床实践过程中，以更高的技术更细致的服务去对待更多的功能障碍者。

不同的人在社会中承担着不同的责任。人通过作业相系，而社会因人存在。人与人之间相互交流，通过作业产生关联，共同构建社会的繁荣与进步。



偶尔治愈，经常帮助，总是安慰

林佚遥

福建医科大学

美国作业治疗协会主席说过：“作业治疗实践者们帮助数不尽的残疾儿童获取教育和终身必备的生存技能，帮助数不尽的精神疾病患者回归到家庭生活，帮助老年人可以安享晚年。”

在大三一学年的学习中，我拥有了许多次的见习机会，也因此对作业治疗，乃至康复这一专业有了全新的认识，生命何其脆弱，麻绳总断在细处。康复科似乎是灰暗的，在这里有着许许多多脆弱的生命，嗷嗷待哺的新生儿；身强力壮的顶梁柱；步履蹒跚的老人；无数的家庭都面临着支离破碎的未来，而康复科似乎也是璀璨的，我见过因为孩子能说出清晰话语而喜极而泣的父母，也听过因为功能恢复后的感激之声。“偶尔治愈，经常帮助，总是安慰”。或许我们治疗师并没有临床医生“起死回生”的妙手，但我们同样拥有帮助功能障碍者早日回归家庭、回归社会的力量，这也是我们治疗师存在的意义，也是作业治疗的意义。

对于一名正在学习康复知识的我而言，作业治疗是众多康复治疗方法中最为不同的一种，它是一种透过有目的的活动来治疗、协助及维持病者生理上、心理上的健康。或减轻及舒缓病者在发展障碍或社会功能上的障碍对他们的影响，使他们能获得最大的生活独立性。它与 PT 有许多区别，例如 OT 的治疗目标是帮助患者在生活能力方面发挥最大潜能；可以运用 ADL、认知活动、职业活动、娱乐活动、辅助器具、矫形器等措施；治疗重点在躯体和心理功能障碍，增强手、眼协调性，提高 ADL 能力，增强动作控制能力和工作耐力。最重要的是能让患者主动参与进治疗中，以患者为中心；具有较强的趣味性。

而 pt 的治疗目标则是在运动功能方面发挥最大能力，运用肌力训练、肌肉牵伸、耐力训练、医疗体操、手法、牵引、推拿、按摩、器械训练等措施，帮助患者增强肌力、改善 ROM、提高心肺功能、解痉、镇痛、消炎；治疗特点是病人主动为主，被动为辅。趣味性不强，较为枯燥，患者容易失去主动性，积极性。

2022 年的世界作业治疗日以“机会、选择、平等、共享”为主题，在我看来，没有一个群体应该被称为“少数群体”，所有人都是平等的，我们共享着这个世界，对于患者而言，只有选择坚持，才会看到通往希望的桥梁，而对于作业治疗，亦是如此。康复正在一步步走入大众视野，而作业治疗仍然还有很长的路要走。帮助功能障碍者主动，积极地回归家庭、回归社会，对我而言，就是作业治疗的意义。

无畏困难，笑对生活

凌涛

福建医科大学健康学院

在愈发追求生活质量的社会中，康复的前景显得越来越光明许许多多的人逐渐加入到了康复的行列中。但是一提起康复，大家脑中浮现的画面似乎就是患者躺在床上，治疗师举着其胳膊或者大腿来回动作。曾经我也是其中一员，所以当我作为一名学生拿到作业治疗学这本书的时候，我不禁在想：作业治疗的意义是什么。

第一次真正感受到作业治疗的意义是在准备老师布置的案例汇报任务过程中，那一次我们推着轮椅，第一次以一个残疾人的身份走进别人的视野中。路人的目光或许没有恶意但是他们多次的打量，让我感到非常不适。在推着轮椅的过程中，我们明显发现无障碍设施真的十分匮乏，并且许多路面也不大平整，坐在轮椅上出行十分颠簸不说，推动轮椅的过程也十分累人。那一次我才渐渐明白，或许作业治疗的意义就是，尽量帮助功能障碍者恢复日常生活自理能力，改造环境使其无障碍设施完备，方便功能障碍者的出行。

后来在继续学习的过程中发现，并不是所有的功能障碍都可以恢复，为了帮助患者正常的生活，所以作业治疗师可以为其定制辅具，利用工具来帮助患者完成日常生活活动。作为一名未来的作业治疗师我们需要关注到患者的需求，为其量身定制适合他们的辅具。

在去医院见习的过程中，我看到了许许多多的病人，小至五六岁的女孩大到七八十岁的老人，他们都需要作业治疗。在治疗的过程中，听老师为我们介绍，小女孩在一开始接受治疗的时候非常消极，不爱说话，常常看着一处发呆，后来在经过多次治疗后，手臂渐渐可以拿起勺子自己吃饭了，也经常和老师聊起天来。她因为身体原因休学在家，老师说小女孩经常说想早点回到学校，看着小女孩嘴角的酒窝，我想我真的明白作业治疗的意义了。

我想作业治疗的意义或许就是患者的一抹微笑吧，在帮助他们渐渐回归日常生活的过程中，嘴角绽放的那一抹笑容就是对作业治疗师最大的肯定，也是作业治疗真正的意义。



尽得清欢与自在

岳莲

福建医科大学健康学院

人类区别于其他动物的最大特点在于人能够思考，有思想。这意味着什么呢？意味着人类能应用自己的思想去做想做的事情，去做有意义的事情，去享受自己的权利，去履行自己的义务……什么是作业活动？是一个人生活里有独特意义和有目的的活动，是人花时间去照顾自己，养活自己，享受生活的活动。可能会有人觉得，这些活动很简单啊。但也不简单。

在我们的身边生活着这样一群人：“自从患了脑退化症，我经常忘记自己要买什么东西”；“我刚刚做完换髌手术，想自己穿鞋，但我不能够弯腰”；“我想认识更多新朋友呀，但是我有自闭症”；“我想去上班，但是我有精神分裂症”；“我很喜欢跑步的，但是我做了截肢手术”；“我很想照顾我的 baby，但是我有‘妈妈手’（拇指腱鞘炎）啊”；“我曾经中风，所以要有人替我洗澡”；“我有大脑麻痹，所以我不能参加考试”；“我有过度活跃症，很难专心写作业”；“我弄伤了脊椎，所以我不能行动”……这些人有的是妈妈，有的是学生，有的是家里的顶梁柱……正常人可能没办法想象一些简单的生活自理对他们来说都变得十分困难，无法理解他们的痛苦与内心的渴望，无法与他们共情，他们的生活质量因为这些疾病直线下降。但，通过作业治疗，他们有机会重新生活。

WFOT 提出作业治疗是协助残疾者和患者选择、参与、应用有目的和意义的活动，以达到最大限度地恢复躯体、心理和社会方面的功能，增进健康，预防能力的丧失以及残疾的发生，以发展为目的，鼓励他们参与以及贡献社会。

作业治疗，以活动为基础，通过辅助工具和训练，让患者独立生活，重投社会，回归家庭。“通过作业治疗师帮助，我学会用记事本记录需要完成的任务，不怕忘记做什么了”；“作业治疗师教会我使用辅具穿鞋，我可以自己穿鞋了！”；“治疗师教我如何与人沟通，我现在交到更多新朋友了。”；“有治疗师帮我评估适合我的工作，我现在找到一份适合我的工作。”；“有治疗师教我使用义肢，我现在可以参加马拉松了”；“有治疗师给我的手托，我的手不再痛了，现在可以照顾孩子了！”；“有治疗师教我用另一种方法洗澡我现在可以自行洗澡。”；“有治疗师帮我做评估，设计适合我的考试模式，现在我终于考大学了！”；“有作业治疗师帮我训练专注力，我现在可以写作业快了，成绩也进步啦！”“作业治疗师为我量身定制轮椅，我现在可以自行出门啦！”

我想这就是作业治疗的意义，帮助功能障碍者实现他们的期望，获得他们应用的权利与自由，尽得人生清欢与自在。

寻找作业的意义

王刚

福建医科大学健康学院康复医学系

作业疗法(occupational therapy, 简称 OT)是应用有目的的、经过选择的作业活动,对由于身体上、精神上、发育上有功能障碍或残疾,以致不同程度地丧失生活自理和劳动能力的患者,进行评价、治疗和训练的过程,是一种康复治疗方法。目的是使患者最大限度地恢复或提高独立生活和劳动能力,以使其能作为家庭和社会的一员过着有意义的生活。在医学领域中,OT 已经被广泛应用于康复、心理治疗和儿童发展等领域,并且取得了极好的成效。那么,为什么 OT 如此有效呢?

在认知层面上,作业治疗意义主要涉及到人们对于自己的认知。基于社会学的角度来看,一个人对于自身价值、地位和意义的认知构成了他的自我概念,而这些又构成了他在社会中的角色。这就意味着,一个人的自我认知与其参与的活动密切相关。因此,如果一个人能够在参与活动的过程中找到作业治疗的意义,他就能够更加清晰地认知自己的价值、地位和意义,进而优化自我概念,进一步增强自我认同感。

在生理层面上,作业治疗意义主要涉及到人们的身体健康状况。据统计,有超过一半的人在某个时间段内会出现身体不适或疾病的情况。这种情况下,医生通常会给予药物治疗或手术治疗等方法,但是这些方法往往不能完全恢复患者的身体功能。而通过作业治疗,可以提高患者的身体、心理和社交功能,进而促进身体的完全康复。

在心理层面上,作业治疗意义主要关注人们的心理状况。随着现代社会的快速发展,越来越多的人出现了精神疾病、焦虑和抑郁等问题。而通过作业治疗,可以帮助人们恢复心理健康,缓解压力和焦虑,增强对生活的积极性和信心,进而提升工作效率,提高生活质量。此外,通过作业治疗,也可以增加人们的社交能力和情感认知能力,进一步提高其心理素质。

在社交层面上,寻找作业治疗意义主要涉及到人们的社交关系和沟通能力。社会性活动对人们的生活起到了极大的重要性,在这些活动中,人们不仅可以深化社交关系,还可以学习和领悟新的技能和经验。而作业治疗可以通过活动来拓展患者的社交圈子,增加其和他人的交流机会,并且教授他们沟通能力、情感表达和解决冲突的方法。

综上所述,作业治疗在多个方面都可以为人们的身体健康、心理健康和社交关系的改善产生积极的影响。因此,寻找作业治疗意义是一个非常重要的问题,尤其对于那些需要进行康复治疗或心理治疗的患者来说更是如此。在正确的引导下,这些患者可以更加全面地认知其自身价值和地位,进而寻找到其参与作业治疗的真正意义。

除此之外,作业治疗意义还包含以下方面,个人成长方面:作业治疗可以通过提升个人技能和经验,增强对生活的掌控能力和自信心,促进个人成长和发展,从而更好地适应社会环境。

康复方面：作业治疗可以帮助康复患者恢复受损的身体功能，增强肌肉协调性和灵活度，从而提高生活质量。

教育方面：作业治疗可以为儿童提供多样化、富有挑战性和有意义的活动，通过这些活动激发他们的兴趣和学习动力，帮助他们更好地学习和成长。

除了探讨作业治疗意义本身外，我们的目光同样也应该聚焦于如何协助患者找到作业治疗意义的问题上，让患者正视作业治疗的价值，是能够帮助重返社会，重返家庭的。在这方面，作业治疗师有着非常重要的作用。他们需要通过一系列有效的沟通和交流方式，了解每个患者的情况和需求，并针对性地设计合适的治疗活动。在治疗过程中，作业治疗师还需要不断与患者互动，帮助其发现和理解作业治疗的意义，并且根据需要进行调整和改进。

同时，作业治疗师还需要注重自我提升和专业素质的提高。只有具备充足的专业知识和经验，才能更好地协助患者找到作业治疗的真正意义，提升其康复效果和生活质量。因此，作业治疗师需要不断学习和更新相关知识，积极参加培训和研讨会，提高自身专业素质和服务质量。

总之，寻找作业治疗意义和协助患者找到作业治疗意义是一个相互依存、相互促进的过程。只有通过全面、深入地理解作业治疗意义，才能更好地为患者提供有效的治疗和康复服务，帮助他们实现身体、心理和社交方面的全面发展。

在现实医疗系统中，作业治疗应用的病种范围很广，可以体现在手部功能康复治疗，自闭症儿童的社交技能训练，帕金森病的认知训练，脑损伤的康复治疗等方面。截至到2023年，我国有超1000万个孤独症患者，这是一个庞大且恐怖的数字，作业治疗在自闭症的康复中可以发光发热，让这些与常人不同的人可以融入社会，融入群体，我想这正是作业治疗现实意义的重大体现。

我们国家有太多的人不知道，作业治疗可以帮助瘫痪在床的人再具备自理能力，他们不知道作业治疗甚至可以让身心障碍患者，重新获得再工作的能力。什么是残疾？残疾大家都知道，指的就是功能障碍；但是我们很多人都以为，残疾就属于中国残联拿到残疾证的残疾人，这个概念是要改变的。所有的作业治疗，都要患者积极主动的参与，在你丧失了某个能力的时候，你要恢复这个能力，你要付出代价，而这个代价就是努力康复训练。当疾病或创伤导致的顽疾定型时，不妨试试作业治疗师为您创意设计的具有代偿功能的辅助器具，其中有方便生活的，也有便于工作的，重返社会的过程，是一个重新适应的过程，需要患者的主观转变与接受。

我们周围无时不刻可以找到，有功能障碍的对象，要调动他内在的因素，让他积极地来改变他和环境的关系，同时给他一个最合理的外部环境，这就是作业治疗的意义，是康复意义的重要部分。最后祝，康复事业一路长青。

寻找作业治疗的意义

李雪芳

福建医科大学健康学院

作为一名康复治疗学的学生，大家对作业治疗这一名词并不陌生。作业治疗(occupational therapy - OT)是通过有目的的，经过选择的作业活动，对身体、精神和发育方面有功能障碍或残疾而引起不同程度丧失生活自理能力和(或)职业劳动能力的患者进行治疗仓训练，使其生活、学习、劳动能力得以提高、恢复和增强，帮助患者重返社会的一种治疗方法。在第一次接触作业治疗这个概念时，我认为它只是一种与临床医学相配合、为功能障碍患者所设计的手法治疗。但经过一段时间的学习，我渐渐发现作业治疗的独特魅力，它拥有最能体现康复治疗核心的独立原则，通过对它的研究与体悟，我对康复治疗甚至整个专业规划有了新的理解。

作业治疗学是一门相对独立的学科，它与临床医学截然不同。当面对医院中那些因为意外创伤而导致躯体功能障碍的患者时，虽然医学挽救了他们的生命，使他们的生命得以延续，但随之而来的是问题是今后他们将如何面对自己存在的功能障碍，如何尽可能提高生活质量。而作业治疗的魅力就在于此处，虽然患者的躯体功能下降，但通过作业治疗师制定针对性的，个性化的康复计划和目标，帮助患者能够尽最大努力提高其完成日常生活活动的的能力，他的生活中每天离不开洗脸刷牙更衣，然而就是这些在我们看来十分简单的动作，对于他们而言，需要通过日复一日的训练才能完成，他们希望通过自己的努力来独立完成生活自理活动，而不是完全依赖他人的帮助，重获对生活的信心。虽然创伤造成的后果是不可逆的，但可以通过治疗与训练，在诸如轮椅等仪器的帮助下，可以获取一部分行动能力。尤其是对于截瘫的病人来讲，哪怕是能恢复一点自由活动的的能力，都是莫大的欣慰。“迈出一小步，却是自己的一大步。”

在作业治疗室里面的患者，每天很充实，很快乐。因为他们每天都有新的目标和新的任务。他们是一群听话的好学生，有到了下午久久不肯离去的患者，因为他们还有任务没有完成，还在生着闷气。作为一名作业治疗师，无时无刻能在训练过程中见证奇迹的发生。从刚开始的连筷子都夹不稳，慢慢的到可以稳稳的用筷子夹住小球，最后能够很好的夹住各种食物，看到他们每一天都在进步，对作业治疗也增加的更大的信心。因为它们，患者有了用不完的劲，使不完的力，用汗水在演绎生命在于运动的真谛。作业治疗过程中充满温和、细腻、体贴，虽然没有绚丽夺目，却不乏激情和深度。

作业治疗所遵循的原则之一为自上而下。自上而下即以患者为中心，一切工作的思考都要建立在患者需求方面，从患者立场出发，制定高效且有针对性的康复计划。治疗主体变为患者而非医生，极大提高患者参与感与治疗主动性，从而保证了就医效率。这一良性模式是现代医学的进步与升华，是推动改进医学模式的的必经之路。而此模式的实施主场是作业治疗期间康复治疗的进行便是适合此原则实践与孕育的最好场所。由此可以看出，作业治疗对于医学发展的前瞻性和重要性。

其次，康复治疗的目的是提高患者生活质量，使其对生活产生幸福感。从需求出发，达到提高幸福感的目的是作业治疗最独特的发展过程，这大大有别于临床医学的痊愈便可出院的治疗思路。作业治疗可全面改善患者生活质量，使其积极享受人生，这绝不是空话。作业治疗计划与训练完全覆盖了基于患者意愿的日常生活、职业、娱乐，最大程度帮助其回归之前的社会角色，从洗漱穿衣到工作职场，从家庭社区到职场，多维帮助患者完成所需生活，针对性做出适合每一位患者的作业治疗计划，体现出作业治疗的独特、全面与高效。

作业治疗最吸引我的地方，即作业治疗可以很好帮助患者的自我价值输出。人的价值在于创造价值，虽然不能改变生命的长度，但是通过作业治疗，可以改变患者生命的宽度。希望能够有越来越多的功能障碍者在作业治疗的帮助下重新绽放出生命的光彩。



作业治疗的意义

孙晋隆

福建医科大学健康学院康复医学系

作业治疗（OT），作为康复医学一个重要的组成成分，在患者的康复中起着重要的作用，它是以康复对象为中心，能够有选择性和目的地应用与日常生活、工作、学习和休闲相关地各种活动来治疗患者躯体、心理等方面地功能障碍。能够最大限度地恢复或提高患者独立生活和劳动能力，让患者地生活过得更有意义。

就拿脑卒中患者来说，作业治疗介入对于脑卒中患者功能转归具有重要的意义，它能够提高脑卒中患者的 ADL。由于脑卒中患者具有脑的可塑性和突触的可塑性，我们通过运动再学习理论，强调患者主动参与，通过反复的训练，促进其功能的恢复。同时作业治疗师可以系统地将再学习及神经发育治疗应用于日常生活能力训练，从而同步达到促进脑卒中患者地功能康复和肢体控制水平。改善和维持身体、心理和社会参与方面的功能。

作业治疗的一大职责便是最大限度地提高患者地作业活动独立能力，促进患者重返家庭与社会，担当有意义地角色，提高患者地生活质量。所以作为一名未来地康复治疗师我们更应该将课本上地理论知识学好并将其运用于实践当中，为患者提供最优质的康复治疗服务，最大限度地提高患者地 ADL，让他能够重返社会并能有意义地作为一名社会角色参与社会活动当中。

作为一名作业治疗学生我认为的作业治疗是通过协助患者选择、参与、应用有目的和有意义的活动，以达到最大限度地恢复患者的躯体、心理和社会参与能力，增进健康，保持良好的生存状态，预防能力的丧失及残疾的发生，使得患者能够参与日常生活活动当中。作为一名作业治疗的学生我们应该帮助不同年龄段的人群，提高其在日常生活及工作学习环境中的作业参与和表现能力；帮助永久性残疾患者提高、恢复、维持其日常生活活动及工作能力；通过改变作业与环境，或借助辅助器具来提高患者的活动参与能力；同时最大限度地利用患者地残存功能或能力，维持其作业表现能力，提高患者地自我认同感。

作业治疗的意义在于帮助生活中受病痛、创伤或功能障碍者，促进健康，预防残疾；发展和维持日常生活技能，应付残疾对身体的影响，竭尽全力参与有意义的生活、娱乐、工作等社会活动来应对残疾对身心产生的影响。作业治疗的发展，康复医学的诞生，都是为使个体，特别是身心功能障碍、残疾者维持或重新获得日常生活能力，并维持人格的完整性和独立性。渴望身心自由、获得他人的尊重、能够参与和享受幸福生活都是人类的共性无论其是否贫穷，无论其身心是否健全，都是如此，作为一名作业治疗师我们无论患者怎么样我们都应该尽我们最大的力量来帮助患者提高其日常生活能力及独立性，帮助其重返社会，继续发挥其社会价值能够作为一个独立的个体来生活活动、工作、学习和休闲。

作业治疗是患者回归家庭与社会的桥梁。我们作为作业治疗学生应充分发挥我们的知识来为患者回归家庭与社会的路途中提供最大的帮助。

寻找作业治疗的意义

刘笑言

福建医科大学康复治疗学

作业治疗是指为复原患者功能有目的、有针对性地从日常生活活动、生产劳动、认知活动中选择一些作业对患者进行训练，以缓解症状和改善功能的一种治疗方法，目的是通过患者参与作业治疗活动，改善和维持身体及心理两方面的功能、作业治疗作为康复事业中不可或缺的一环，对于患者最终回归家庭、回归社会的质量高低十分重要。在学习作业治疗的过程中，我对此深有体会。

在医院见习的过程中，我见到了很多临床的病人，深刻体会到了把书本中的理论知识应用到临床实践中是一件很难的事情。我印象最深的是有一位六岁的小女孩经历了很大的创伤，导致左前臂需要做外固定支架，右臂损伤程度较轻。看到她一个小朋友忍受着很大的痛苦都让我们很心疼，支架拆除后，这位小朋友就开始了她的康复过程。

我们见到那个小女孩的时候，她的情况已经有所好转，听治疗师说刚开始训练时她的手臂很肿，活动严重受限，但患者坚强的意志力让她撑了下来。患者在做作业治疗时，我们也在一旁学习，考虑到她的年龄太小，未来还有很长的路，所以作业治疗对这个孩子至关重要，她作业活动能力能够恢复多少会直接影响她后半生的生活质量，治疗师们对小女孩的情况很重视，为她制定了系统的康复计划，在与她的家长沟通后，首先确定对患者的自理能力进行训练，有利用九孔插板等训练手部灵活性，也有利用沙袋、套圈装置等，当我们几周后再次去那个医院见习时，很幸运又见到了这个小女孩，她的恢复速度比预计要快得多，已经可以做到独立或在少量帮助下穿衣、洗漱等一些基本的自理活动，后续的计划主要注重学习方面的能力恢复，小女孩回归正常生活有很大希望。

这个例子很好地说明了作业治疗对患者是十分重要的，如果是成人进行作业治疗，还会有一些针对他原先的职业所需的能力进行针对性训练，会考虑到物理治疗所欠缺的那部分并完善，以患者为中心，共同完成患者的康复目标，我想这就是作业治疗的意义所在。



寻找作业意义的故事

卢玉婷
福建医科大学

作业治疗（occupational therapy OT）是康复医学一个重要的组成部分，是指有选择性和目的性地应用与日常生活、工作、学习和休闲等有关的各种活动来治疗患者躯体、心理等方面的功能障碍。其目的是使患者最大限度地恢复或提高独立生活和劳动的能力，使其作为家庭和社会一员过着有意义的生活。但是对于不同的人来说，作业治疗的意义也不相同，有的人是为了独立完成日常生活活动，有的人是为了重新返回工作岗位，有的人是为了娱乐自己的生活。

如一位老年患者赵先生，65岁，因“右侧肢体活动不利半月余”入院，头部MRI检查提示脑桥左侧急性脑梗死。认知正常，肢体无疼痛。作业治疗师给赵先生详细评估了右侧上肢的各项功能，发现患者仅能做一些简单的活动，手指精细活动无法完成，比如拿筷子，扣纽扣等。这大大影响了赵某的生活质量。赵先生的最大诉求是恢复右上肢的功能，完成日常生活活动。于是治疗师制订了相关的计划：

- ①指导在各种体位下正确摆放肢体以及体位变换的方法；
- ②指导保护肩关节防止肩关节脱位、被动活动上肢防止关节挛缩及延缓肌肉萎缩；
- ③指导患者进行早期自理活动，比如进食、穿衣、简单的床边端坐等。
- ④改善肩臂功能的作业活动，如双手套圈、单手模拟擦桌子、滚筒作业等；
- ⑤改善腕关节功能的作业活动，如抓握木钉板，水杯等；
- ⑥改善手指功能的作业活动，如捏橡皮泥、画画、写字等。

在经过两个月作业治疗后，赵先生右上肢功能明显改善，生活质量大大提高。这对于赵先生来说，能够最大程度上恢复右上肢的功能，独立完成日常生活活动，就是作业治疗的意义。

再如一位36岁程女士，她是某实验室研究员，入院急诊诊断：为右内外踝骨折并踝关节半脱位（内固定术后）。入院时右踝关节肿痛，活动后明显，关节活动受限，右下肢乏力。作业治疗评定结果为患者日常生活活动中梳洗、洗澡、穿裤、入厕均需在坐位下进行，步行需双拐辅助，不能独立完成上下楼梯活动；家务活动中，不能完成备餐及清洁房间，不能购物，不能完成上下公交车。这些不仅困扰着日常生活，也影响了工作。因此作业治疗师为她制订了合理的治疗方案：

①日常生活导向的肢体功能训练：持双拐上下2阶台阶训练、立位平衡游戏系统训练、立位平衡写毛笔字、下肢地上画字训练、慢速作业功能音乐体操训练（在训练中治疗师发现，利用游戏或文娱活动将注意力转移后，该患者肢体功能发挥更好）。

②实地日常生活功能训练：持双拐上下1层楼梯训练（保护下进行，去除心理障碍），持双拐上下斜坡，持双拐走不平路面，立位刷牙、洗脸训练，实践扫地活动，外出买菜活动。

③改善情绪，缓解压力类功能训练：立位手工艺制作训练，园艺活动，集体游戏，医疗瑜伽。

④消肿缓痛措施：配戴压力袜、植物种子热敷踝部。

经过2个月系统训练，出院时程女士可成功重返家庭生活，独立承担大部分家务活动，如备餐、清洁房间、外出购物等、并能独立坐地铁及公交车，成功重返原来的社区生活，重新融入朋友及同事的群体中。此外，她对自己的躯体功能充满信心，有了实地的训练和治疗师的专业指导，她可以了解自己的功能情况，不再害怕和焦虑，紧张的精神压力随之缓解。3个月后期女士返回了工作岗位，回到原来的工作岗位继续工作，真正实现了全面的重返社会。



作业治疗的意义

阿丽亚·阿布都许库尔
福建医科大学健康学院

如果临床可以患者生命的话，那么康复治疗可以让患者更幸福地生活。作为康复治疗一个分支的作业治疗更是如此。

我认为，作业治疗的意义是能帮助患者提高日常生活活动能力，让患者能独立和重新拥有自信，重新回归家庭和社会。

像上肢或下肢截肢的患者会因为失去一肢感到沮丧，因为丧失了相应的功能没办法完成一些动作或事情而会失去自信。这时，作业治疗就可以发挥作用，锻炼患者的另一肢作为代偿，让患者在日常生活中独立起来，还锻炼患者职业相关的能力，让患者很好的回归社会回归工作，能让患者更加自信，对自己未来的生活更具有信心，也能让患者家属的责任减少一点。

还有一些偏瘫之类的患者，这类患者的床上翻身，床椅转移还有穿衣洗漱之类的活动也是很难完成的，而作业治疗可以教患者如何进行这些活动，同样能让患者更独立。

总结起来说，作业治疗能给患者带来更美好更幸福地生活和未来，我相信作业治疗不止这些，还有更多的作用和用途等待着我们去探索。希望以后的作业治疗能更加发展，给人类带来更多的幸福。



中华 OT 电子期刊编委会：

黄锦文 · 香港职业治疗学院

张瑞昆 · 台湾高雄长庚医院

林国徽 · 广州市残疾人康复中心

李奎成 · 潍坊医学院康复医学院

陈少贞 · 中山大学附属第一医院

闫彦宁 · 河北省人民医院

杨永红 · 四川大学华西医院

朱 毅 · 郑州大学第五附属医院

本期责任编辑：黄锦文

本期编辑：王 琳

E-mail: hkiot@hkiot.org

Website: www.hkiot.org

HK OT
Institute

