



# 中華 OT 電子期刊

The Chinese OT e-Newsletter

本期專題：「作業」與「意義」

2023 年七月刊



## 編者的話

今期中華 OT 電子期刊的主題是「作業」與「意義」。選擇這主題的緣起是最近與 Charles Christiansen 教授的交流中，得悉他正在做有關「作業」與「意義」的研究，而我亦對此題目極感興趣，所以就以此為主題。首先，我邀請了 Christiansen 教授為期刊寫一篇文稿。他更分享了他在 2017 年寫的一首詩，他的文章顯示了他個人及對作業治療專業的價值取向，也展示了他的情懷！非常感謝林國徽主任為 Christiansen 教授的詩和文章翻譯，這是非常困難的任務，但林主任駕輕就熟，把原文的內容及神韻恰當地翻譯出來！

第七屆國際作業治療研討會剛在廣州結束，梁國輝教授在大會的主題演講發言題目是：作業意義的探究、闡釋及應用。梁教授的報告剛好為本期期刊主題打下結實的理論框架，除了引用 Christiansen 教授的一些看法，梁教授更加入了中國文化，把「意義」融入重建生活為本的臨床工作中。我近年對「積極心理學 (Positive Psychology)」極感興趣，而積極心理學裏的 PERMA (幸福) 模型，亦包括了「意義 (Meaning)」維度。所以我特別邀請了我的老師—曾光教授從積極心理學的視角看待生命意義感，希望各讀者對「意義」有更廣闊的視野。

我在學習「作業」與「意義」概念的過程中，深受美國南加州大學 OT 學者的影響，所以特別邀請了劉奕君老師為主題撰稿。劉老師畢業於美國南加州大學，她結合了中國傳統文化，發表了「五維十工程」技術體系，各讀者不能錯過。在關於「作業」與「意義」的理論，我們亦邀請了臺灣的李騏任老師從「意義」的角度看作業與作業治療的關係。跟著我也湊湊熱鬧，寫了一篇我個人在這領域的理解和反思。

「意義」是主觀的、抽象的，可能從個人的經歷分享，會較容易理解「意義」的概念。今期刊刊我們亦邀請了幾位資深 OT 分享他們的故事及感悟。第一位是沈美雲女士，沈女士是我 OT 同班同學，她退休前是香港沙田醫院的職業治療部部門經理。她可能是最早及唯一在國家最高領導人面前介紹作業治療的 OT！她於 1998 年在前國家主席江澤民同志探訪沙田醫院時負責介紹作業治療服務。她因病纏身，多年前已提早退休。她這次分享她如何運用「作業」去改善健康及生活品質，使我們更瞭解「作業」的意義和威力。沈女士更介紹了她的日本朋友—葉山靖明先生，他在 40 歲中風後，因接受 OT 服務後改變了他的人生觀，他現時更積極推廣 OT 及開設日間照護機構。另外的 2 位分享者包括郭鳳宜教授及劉曉丹教授。郭教授分享她從「意義」的角度怎樣使用 ChatGPT；而劉教授則分享她與同胞一起奮鬥的經歷，把上海中醫藥大學 OT 課程建立起來！

本期期刊最後部分是「尋找作業意義的故事」徵文分享。徵文的對象是 OT 治療師和學生，雖然時間急迫，但我們也收到了 36 份投稿！有些是個人對「作業意義」的看法，也有些是寫觀察及與患者互動之後的感悟。有些文章亦別具特色，彰顯了作者的文字修養。但更值得高興的是我看到同理心及以病患者為中心的價值觀，正在年青的治療師及學生中增長，這是令人欣慰及充滿希望的！最後，作為本期的責任編輯，心情既興奮，亦懼怕，開心的是想到好的主題及期盼看到專家的分享，怕的是做得不好及找不到專家撰稿！但無論如何，做好這份電子期刊是一項非常有意義的「作業」，希望大家多多支持！

黃錦文

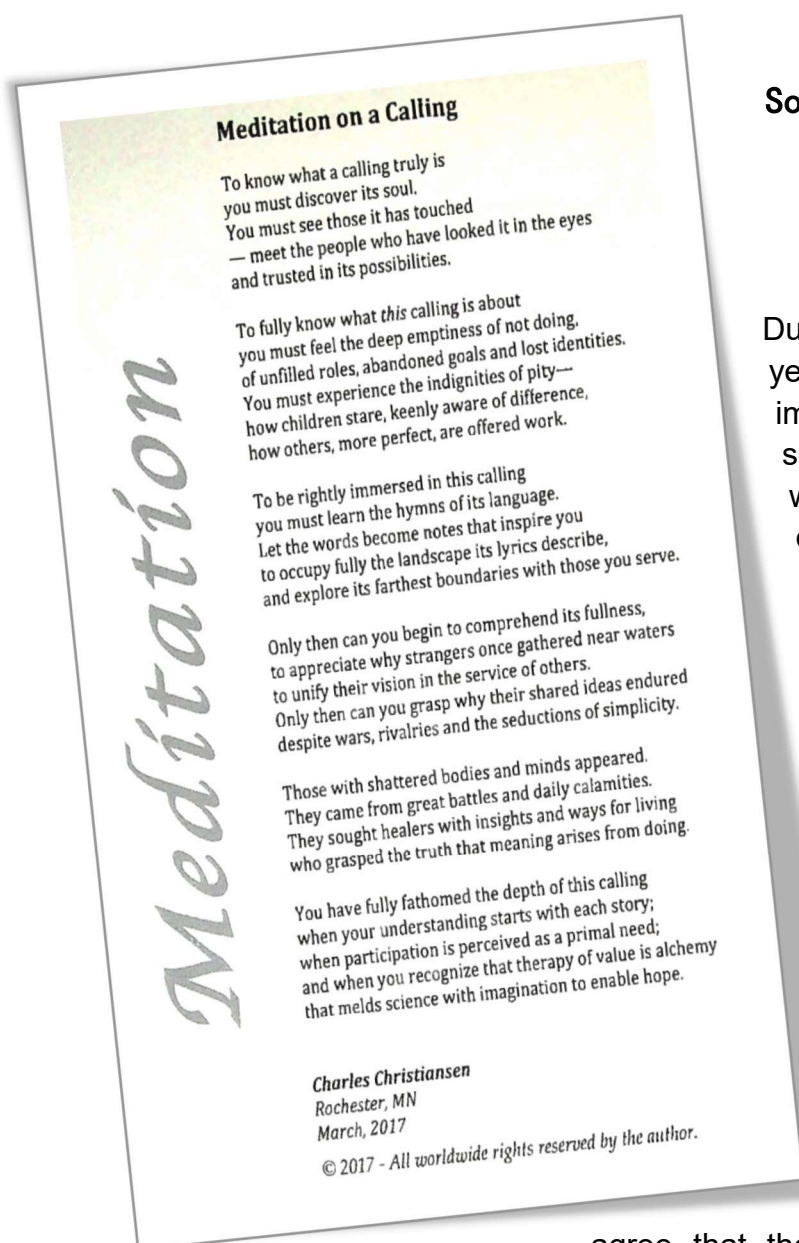
2023 年 7 月

## 期刊目錄

Some Thoughts on Reflective Practice Charles Christiansen.....	5
..... Charles Christiansen	
翻譯上文：關於反思式實踐的隨想.....	7
..... 譯者：林國徽	
作業意義的探究、闡釋及應用.....	9
..... 梁國輝	
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
..... 李靜雯/曾光	
淺談作業的意義.....	18
..... 劉奕君	
由意義的角度來看作業與作業治療的關係.....	23
..... 李騏任	
我對「作業意義」的感悟與反思.....	26
..... 黃錦文	
作業的實踐和感悟.....	32
..... 沈美雲	
義大利麵復健？職能治療果然非常棒.....	36
..... 葉山 靖明	
How I have used ChatGPT for instructional designs: A personal reflections	
我如何使用 ChatGPT 來進行作業治療教學設計：個人反思.....	40
..... 郭凤宜	
“國際標準、中國特色”銳意進取，勇毅前行	
——記上海中醫藥大學康復作業治療專業發展之十年.....	45
..... 劉曉丹/胡軍李曉林、吳燕、霍貝貝	
作業治療的意義.....	48
..... 謝育龍 <sup>1</sup> 、彭 艷 <sup>2</sup> 、董雲霞 <sup>3</sup>	
作業治療：填滿生命的意義.....	50
..... 林靖	
作業治療從尋找意義開始.....	52
..... 陳慧昕	
作业故事随笔.....	54
..... 呂艷紅	
《迭奏五音，譜色 OT》.....	55
..... 辜均焯	
作业治疗——给时光以生命.....	58
..... 劉雅賓	
作業治療的喜怒哀樂.....	61
..... 羅丹丹	
寻找生命意义的旅程.....	62
..... 沈俊帆	
作業的意義——希望.....	64
..... 餘宏偉	
重塑希望——作業治療的力量.....	65
..... 吳一凡	
17 歲少女長跑後倒地——醒來後：我還能跳舞嗎？.....	67
..... 周惠婷	
《致籃球爸爸的一封信》.....	69
..... 詹創宇	
再見阿坤.....	71
..... 胡秋生	
你是一束治癒的光.....	73
..... 李旭輝	
作業治療，幫助患者更好的生活.....	75
..... 任方圓	
實踐出新知——我對作業治療的認識.....	77
..... 孫康明	

## 期刊目錄

“作業即生活”——我的OT實習有感.....	79
.....	王雨晨
一名康復學子眼中作業的意義.....	80
.....	吳麗珠
在作業中探索自我.....	82
.....	莫宇佳
“我”與作業意義的故事.....	84
.....	王詠詩
OT的意義.....	85
.....	匡奇芬
不一樣的意義，不一樣的色彩.....	86
.....	蘇玉茹
以作業之基，鑄歲月長流.....	88
.....	陳婧
作業使我認識鮮活的TA們.....	89
.....	崔甜甜
作業治療：治療疾病，療愈心靈.....	91
.....	馬雨欣
我心中的作業治療的意義.....	92
.....	鄭嘉瑩
關於作業治療意義的思考.....	94
.....	範在昊
作業系人，人系社會.....	95
.....	陳瑜珊
偶爾治癒，經常幫助，總是安慰.....	96
.....	林佚遙
無畏困難，笑對生活.....	97
.....	凌濤
盡得清歡與自在.....	98
.....	嶽蓮
尋找作業的意義.....	99
.....	王剛
尋找作業治療的意義.....	101
.....	李雪芳
作業治療的意義.....	103
.....	孫晉隆
尋找作業治療的意義.....	104
.....	劉笑言
尋找作業意義的故事.....	105
.....	盧玉婷
作業治療的意義.....	107
.....	阿麗亞·阿布都許庫爾



## 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。

## 關於反思式實踐的隨想

Charles Christiansen

(翻譯: 林國徽 2023年4月22日)

在我超過 50 年的職業生涯中，我明白到反思對學習和有效的社交互動有多重要（就像同理心一樣，這是我博士論文的主題）。

反思式思維，有時被稱為對經驗的批判性思考，可以追溯到 John Dewey 的著作（1933 年）。這種思維對美國作業治療的影響則始於 Donald Schön，他提出用反思式實踐的理念去改善教學和其他眾多領域的專業工作。當然，許多領域的理論家們也都提出了反思式實踐的模式，從根本上講，他們的共通點是該過程涉及：思考已發生的事情、加以理解並應用這些資訊來指導進一步的行動。

在我看來，最關鍵的步驟是理解已發生的事情，用另一種方式去描述這種理解其實就是構建意義的過程。我在其他著作（1999 年）中提到，構建意義是創造個性或人格感的關鍵點，而這個過程需要把已發生的事情放在個體自我敘述或生活故事的更大的情景中去進行理解。

當然，專業人士的反思式實踐應包括反思一個行動對他人

意味著什麼。這就是為什麼反思與同理心如此密切相關，以及同理心對作業治療師如此重要的原因。也是為什麼瞭解與顧客相關的背景和他們的生活故事是如此重要的根源所在。個人認為，僅僅瞭解顧客的作業表現受限（或他們的醫學診斷）並不能給治療師提供足夠的資訊來令顧客全情投入或選擇最適合顧客所處的特定情況和背景的干預措施。

多年前，Maureen Fleming (1991) 寫了一篇發人深省的文章。該文有一個蠻挑釁性的標題，叫做“具有三軌思維的治療師”，這讓我至今仍記得。Fleming 與她的同事 Cheryl Mattingly 合作，對作業治療師進行了一些人類學研究，以便更好地理解作業治療的臨床推理過程。後來，就著最有效率的治療師會同時從三個層面或軌道上為其顧客考慮這一主題，他們合著了一本關於臨床推理的書。他們將這三個軌道描述為：程式性推理（考慮顧客需要治療的身體狀況）、互動性推理（將顧客視為有生活故事的人，以及顧客在其生活的情景中可能會關注的東西）以及條件性推理（包括整合或組程式性推理和互動性推理，以便為干預作出明智的選擇）。根據 Fleming 和 Mattingly 的說法，有效地運用這三個軌道需要應用到反思式實踐中所描述的推理類型，並且對於以往所提出的所謂整體實踐或“全人治療”來說也是必要的。

Mattingly 和 Fleming 的研究距今已經有 30 年了，並得以推廣成為促成最有效治療的反思式臨床推理的形式。但我懷疑，如果有人就如今的作業治療師是如何進行臨床推理去重複該研究，可能會得出非常不同的結論。我的推測主要基於以下事實：自該研究以後，這個世界和該專業實踐的本質都已經發生了巨大的變化，重要的是要知道變化並不總是等於改善。因此，Fleming 和 Mattingly 所做的工作應引起我們對自己的哲學理念和實踐進行反思，並自問作業治療是否仍奉行我們專業所宣稱的整體觀念？你怎麼認為？

### 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  
高处相見



## 作業意義的探究、闡釋及應用

梁國輝

重建生活為本康復中心(香港) 主任

香港職業治療學院 副會長

2023年6月10日，我應邀在廣州舉行的第7屆國際作業治療研討會作了一場主題演講，題目是“作業意義的探究、闡釋與應用”。我與大家分享了我如何闡釋意義相關知識及理論，並轉化應用在重建生活為本作業治療中，特別是用作強化服務對象的作業動機意志及用在引導重建意義生活方式。我願意用文字方式，再與大家分享我的演講內容。

### 引言

在作業治療歷史文獻及學術文獻中，反復提及作業的意義，強調作業意義對作業治療的重要性。在2021年成都舉辦的國際作業治療研討會中，作業治療權威學者Christiansen教授，以“21世紀正宗作業治療”為題作了一次主題演講。當時、我為他的演講作了5分鐘的中文翻譯，因此、我對他的演講內容印象特別深刻。Christiansen教授指出，“促進生活條理及創造生活意義，是作業治療師的重要角色”。Christiansen教授又把正宗的作業治療與意義連接起來，指出作業活動的治療效果就像硬幣的兩面，一面是促進生活能力，另一面是創造生活意義。我對他這觀點的理解是作業活動可產生兩方面的效果，第一是作業活動在日常生活中所產生的“作用”、解決日常生活所需、構成個人生活規律及完成社會角色責任的“作用”，另一方面的效果是作業活動所產生的“意義”、把日常每個作業經歷所產生的意義累積合併形成“生活的意義”與“生命的價值”。

重建生活為本作業治療的願景是“所有服務使用者都可重建成功、愉快、幸福及有意義的生活方式”。曾經有學員問我：“什麼是有意義的生活方式”？這是一種美麗的口號？還是可以達成的目標？我曾花了好一段時間探究作業意義的內涵，希望可把作業意義概念落地應用在日常臨床服務當中。今天、我想與大家分享我探究成果，如何闡釋作業意義的內涵、及如何把作業意義應用在專業及個人生活當中。我分享的內容包括：意義的一般含義，意義與價值，意義的內涵，意義的應用、特別是在強化作業動力及重建意義生活方式兩方面的應用。

### 意义的一般含义

如大家查閱字典，可見到意義一詞有多重含義，包括：事物所包含的意思與內容；人和事所承載的思想和道理；事物的作用；事物的價值。因此、我把意義總結為“事物的含義、承載的思想道理，和存在的原因、作用及價值”。大家可留意意義的幾個關鍵字：“含義”、“思想”、“道理”、“原因”、“作用”及“價值”。

### 意義與價值

我把作業活動所產生的價值分成兩部分，第一部分是物質價值，另一部分是精神價值，合併構成事物的整體價值。兩種價值的比例會因人和因事有所不同，很多時候、精神價值的比重會比物質價值為高。物質價值可用金錢或等值物品的方式反映。事物的精神價值指人根據事物對自己及他人的重要性的判斷，按照個人內在評價標準，賦予事物的超物質價值。

## 意义的内涵

我在探討作業意義的過程中，嘗試解答兩個問題：“什麼作業活動是有意義？”、“可帶來什麼性質的意義？”。這兩個都是牽涉意義內涵的問題，我把探討所得的答案總結為5個方面。

(1) 滿足人類基本需要的活動都是對自身有意義的。凡是可促進維持個體生存與繁衍、安全與保障、發育與健康、成長與發展，感受愛與被愛、關懷與愛護的作業活動，對人都會產生很大的意義與價值。

(2) 彰顯個人身份特質的活動都是對自身有意義的。凡是能反映個人獨特存在，能發揮天賦才能、性格特質、個人才華；能施展個人所長、教化育人、著書立說、授徒傳承；能促進人際聯繫、陶冶性情、心流神馳、自由自主；能維持高尚品格、道德標準、秉承正義、慈悲仁愛；能彰顯肯定人生經歷、身份角色、智識專長、成就建樹的作業活動，都可產生很大的意義與價值。

(3) 行善助人的活動都是對受益者及自身有意義的。凡是對他人有益、有好處的作業活動，都會對受助者產生意義與價值，受助者越是缺乏，感受到的意義就會越高。施助者在助人過程中也會感到自己所做的事有意義，善舉越大、出力越大，意義感就會越強。

(4) 無私奉獻的活動都是對受益者及自身有意義的。凡是對所屬團體作貢獻的作業活動，維繫成員團結、彰顯團體精神、促進團體發展、達成團體目標、提升團體形象和聲譽等活動都是有意義、有價值的。團體越大，對團體的認同感越高、所產生的意義感就越大。

(5) 宗教信仰的活動都是對自身有意義的。凡是祈禱頌經禮拜、奉行教義教訓、踐行靈性生活、遵守清規戒律、宣揚宗教精神等作業活動，都會產生強大的意義感受，意義感受反過來可產生強大能量，推動進一步的信仰追求。

## 意义的应用

### 意義療法

有心理學家專門從事意義為本的輔導或心理治療。奧地利猶太裔精神科醫生弗蘭克（Viktor Frankl）的 logotherapy 及華裔心理學家王載寶教授的 meaning therapy 是其中代表，兩者的中文翻譯都是意義療法，是認知行為療法的一種。意義療法以談話及敘事方式，利用意義回顧、發掘、重溫、重整、和創造等技巧，按照特定操作模型，糾正患者錯誤思想，調整不良思維方式，以解決患者的問題，克服面對的困難，緩解精神健康症狀，是一種認知導向的治療方法。

### 作業治療

作業治療是一種行為導向或作業導向的專業，雖與意義導向心理治療共用意義知識理論，但有不同的本質、側重與操作方式。作業治療以作業活動為主要治療媒介，配合教練式訪談及活動環境調適、最大化作業活動的療效。我在重建生活為本作業治療臨床工作中，從兩方面應用意義知識與理論：(1) 強化參與作業的動力；(2) 建立有意義的生活方式。

### 強化作業動力

作業活動的療效，很大程度取決於患者的積極參與。患者越是積極參與，療效就越有保證。因此，提高患者參與訓練的動機和動力，是治療師重要工作之一。我提出的作業活動療效 8 要素的第一條，便是“患者認為活動是重要的、有興趣的或有意義的”。這裏列出作業動力的 3 大來源，是患者對訓練活動的作用、趣味及意義的判斷。因此，治療師該具備干預患者對訓練活動意義的判斷的能力。治療師可在作業活動的 4 個階段進行適當的干預，以最大化作業活動的動力與療效。4 個階段的干預是：活動前訪談、活動前安排、活動過程中干預及活動後訪談。活動前及活動後訪談都是可加入促進意義的元素。利用活動前訪談強化患者對訓練活動的意義判斷，以促進積極參與；利用活動後訪談引導患者發掘及強化作業活動訓練經歷的意義，以產生更大能量，用作調節患者對康復的信心，制定進一步更困難的訓練目標及訓練專案。

我說的訪談並不是普通的面談，而是有固定操作規範的教練式訪談。在教練式訪談中，治療師可應用到意義相關知識理論，施展教練式訪談技巧，幫助受助者梳理思路、制定目標、策劃行動、強化動力、和總結昇華。主要目的是強化作業動力，沒有糾正患者錯誤思想、治療思維模式的意味。教練式訪談的三大技巧是：發問啟發性問題、聽取特定資訊及制定行動計畫。意義為本教練式訪談過程由發問啟發性問題帶動，在問題中適當嵌入意義回顧、發掘、重溫、重整、和意義創造等元素和技巧，以引發作業動力及制定行動目標與計畫。

### 重建意義生活方式

意義應用的第二個方面是運用意義相關知識理論，協助患者重建“有意義的生活方式”。重建生活為本作業治療的願景是“所有服務使用者皆能重建成功、幸福、愉快及有意義的生活方式”。人會不斷選擇做一些有助產生成功、幸福、愉快及意義感受的生活內容或作業活動。我曾為大家介紹過幸福生活 5 綱領和 12 策略，在這些策略的基礎上，總結出幸福生活 18 法門。幸福生活 18 法門指 18 類促進幸福生活的作業活動。每類活動皆有獨特性質，包含一個或多個導致產生正面情緒、幸福感受的元素。我用了 18 個中文字分別代表一類活動包括：練、動、賞、嘗、娛；伴、親、愛；學、創、幹、導、獻；憶、修、悟、拜；最後一個是活。現在、我想用同一方式，為大家介紹 18 類可引發意義感的作業活動元素，當中有部分類別與 18 法門內的元素重疊，因幸福與意義關聯性很強，所以有重疊是可以理解的。

### 18 類意義生活元素

我把 18 類意義生活內容的主要元素、即能引發意義感受的元素，用一個中文字作代表。任何一項作業活動，只要活動的目標、方法、過程或結果能包含一個或多個意義元素，這活動就能誘發意義感受。18 類意義元素可分成 5 組，是捐、獻、仁、愛；賦、揮、承、憶；真、善、美、德；主、奇、流；境、通、靈。

第 1 組意義元素是：“捐”、“獻”、“仁”、和“愛”。“捐”是對別人金錢或物質的幫助或捐助，對象一般是比自己困難和弱勢的人。“獻”指貢獻與奉獻，包括金錢、物質、服務或其他珍貴的東西，除針對弱勢群體外，對象更多是指對比自己更大的群體、如：所屬團體、社會、國家、世界、上天或上帝。“仁”是對蒼生及待人接物的一種生活態度，指仁愛、仁厚、慈悲等。“愛”是人與人間、包括人與其他活物間連系的良好狀態，包括愛與被愛、愛護、寵愛及各種親密關係等。任何帶有“捐”、“獻”、“仁”、“愛”元素的作業活動都可引發意義感受。

第 2 組意義元素是：“賦”、“揮”、“承”、和“憶”。“賦”指對天賦才華的發掘、培養與施展。“揮”指技藝、能力的追求與發揮，匠心精神的實踐與彰顯。“承”

指珍貴文化、精神、技藝的承接、傳承、傳授與弘揚。“憶”指彰顯個人身份、角色、成就、重要物品及人生經歷的回憶、憶述、懷緬和追憶。任何帶有“賦”、“揮”、“承”、“憶”元素的作業活動都可引發意義感受。

第3組意義元素是：“真”、“善”、“美”、和“德”。追求“真”、“善”、“美”是人類的天性。“真”指真理和道理的追求，包括人世及宇宙間的規律，也可稱對“天道”、“人道”或“大道”的追求。“善”指善心善意、善言善行，隱惡揚善、行善以積福的生活態度。“美”指對美感的欣賞，藝術的發揮，完美的追求。“德”指道德生活的追求，美德、忠孝、仁義的實踐。任何帶有“真”、“善”、“美”、“德”元素的作業活動都可引發意義感受。

第4組意義元素是：“主”、“奇”、和“流”。“主”指對自由的嚮往，獨立自決的追求，自我主宰對自己重要的事情。“奇”指人基於天賦好奇心，探索世界，追求知識，找尋新鮮事物，並進行獨特新奇創作。“流”是心流。指人基於作業本性，追求引發心流神馳活動。結合天生性格，按自身能力技術，建立興趣愛好，持續沉浸在投入與心流神馳狀態中。任何帶有“主”、“奇”、“流”元素的作業活動都可引發意義感受。

最後一組意義元素是：“境”、“靈”、和“通”。“境”指境界，是人的思想境界，也是一種生活態度。人經過思考、曆練、修心、養性發展出自覺超然超脫的生活態度與生活方式。“靈”指靈性。是人的宗教信仰，以靈修、禮拜、頌經、祈禱、踐行教義、弘揚宗教精神方式在生活當中實踐。“通”是人與自然的融合、與超自然的感通、對世情的領悟、對穹蒼的敬畏。任何帶有“境”、“靈”、“通”元素的作業活動都可引發意義感受。

人的生活是由日常活動組成，用作業治療的術語、生活是由一連串的作業活動組成，要使生活有意義，該在日常生活當中，多刻意選擇及安排參與合乎自身能力及經濟條件、帶有意義元素的作業活動，以激發大大小小的意義感受。誠如 Christensen 教授所說：把日常每個作業經歷所產生的意義累積合併形成“生活的意義”。

## 总结

各位朋友、剛才我為大家介紹了我在重建生活為本作業治療臨床工作中，從兩方面應用意義知識與理論。第一是利用意義為本教練式訪談以強化動力。我們可在進行治療性作業活動前及後的訪談中，發問啟發性問題，在問題中適當嵌入意義回顧、發掘、重溫、重整、和意義創造等技巧，以引發參與訓練的動力及制定下一階段訓練目標與行動計畫。第二是基於意義的相關知識理論，引導服務使用者認識及找尋可為自己帶來意義感受的活動，重建有意義的生活方式。

我希望利用這次分享，幫助年輕治療師，把高在雲端的理想落地，明白重建生活為本作業治療願景中的“有意義生活方式”是有具體而可操作內涵的，也瞭解到這願景是可以基於科學知識、透過作業治療過程，遵循預定的路徑、用有效的方法達成的。這意味著作業治療最終目標的提升，把作業治療從“功能為本”昇華到“生活為本”服務，按服務機構性質及康復階段，提供成功生活導向、幸福生活導向或意義生活導向的作業治療服務。這是重建生活為本作業治療理念特色之所在。也是今天我想向大家傳遞的重要資訊。

謝謝大家。

# 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？

李靜雯 清華大學/曾光 華南師範大學

## 一、生命意義的重要價值

在心理學領域中，生命意義感一般是指當個體感覺到自身生活可以被理解，能夠被有意義的目標引導，且認為生活是有價值時的感受[1]。心理學對生命意義感的研究由來已久，最早可追溯到 20 世紀 50 年代。有很多位心理學家曾對生命的意義進行過探討，而其中最為著名的生命意義理論可以說是由荷蘭心理學家弗蘭克爾所提出的。在經歷了被囚禁在納粹集中營的艱辛歲月之後，他憑藉著自己所感悟出的生命意義感的強大，在全世界治癒著人們的精神。

弗蘭克爾表示，人類需要生命意義，並且具有追尋意義的動機，會不斷去發現其生命的意義與目的[2]，而如果人們尋找不到值得為之而活的意義感，就會陷入存在的空虛。這種存在的空虛可能會產生抑鬱、攻擊和成癮等心靈性神經官能症，或是過度追求權力、金錢和享樂而放棄了對生命意義的追求，甚或自殺的問題。心理學家 Das 認為[3]，生命意義對人類的重要功能有四種：一是為我們提供生活的目標；二是提供了評斷我們行為的價值和標準；三是提供一種對生活事件的控制感，四是提供自我價值感。此後，不同的心理學研究者對生命意義進行了不同的定義，併發展出了測量工具研究其在個體幸福生活中的作用，積極心理學、文化心理學、情緒心理學、臨床心理學等心理學的各個領域都對生命意義感研究產生了濃厚的興趣[4]，產生了許許多多的有益發現，證明生命意義感對我們身心生活的各個方面都有著重要的影響。

大量的研究都證明，生命意義感是健康和幸福不可或缺的元素。有較高生命意義感體驗的個體身心健康水準也比較高[5]，會體驗到更高的主觀幸福感[6]、生活滿意度[7]、也更容易產生喜悅等積極情緒[7, 8]。在控制了人口學變數和社會資源變數之後，生命意義感能夠顯著地預測被試 14 個月後的主觀幸福感和身體健康狀況[9]。生命意義高的個體還能夠更專注地投入工作，並享受其中的快樂[10]。而相反地，如果失去生命意義感，個體可能會產生非常消極的反應，包括產生傷心、抑鬱等消極情緒和心理痛苦[7, 8]，甚至出現自殺、反社會行為等[11, 12]。

現有研究顯示，對於青少年群體來說，生命意義感是衡量健康人格的一個重要指標。研究發現，青少年的生命意義感與他們的自尊[13]、希望[14]、社會聯結[14]、自我同一性[15]、心理彈性[16]等可以有效衡量其心理健康水準的心理特性顯著相關，那些認為自己的生命很有意義感的青少年，他們的心理健康程度也會更高，生活滿意度、主觀幸福感也會更強。同時，生命意義感還可以保護青少年免受負面事件的影響，更不容易衝動行事，更不容易形成網路遊戲成癮[17]，也可以使青少年群體在逆境中不那麼容易患上精神病理症狀[18]。除此之外，生命意義感還能顯著預測學生的學習投入度和學業成就，高生命意義感與中學生的學業成就之間存在正相關關係[13, 19]。

在大學生群體當中，前幾年大熱的對“空心病”的討論充分說明了當代大學生群體普遍無法尋找到自己生命的意義，容易陷入價值虛無主義的精神危機，在一項針對北京

大學本科生的調研中，有將近三分之一的學生認為學習沒有意義、甚至 40%的學生認為活著沒有意義[20]。生命意義感的缺乏會在大學生中引發一系列的問題：作息時間紊亂、沉迷網路遊戲、過度依賴手機等。而這些問題長此以往不僅會造成大學生的學業困難，人際交往受限，還可能誘發抑鬱等嚴重的心理問題[21]。如何激發大學生的生命意義感也成為了近些年教育者們一直在探索和解決的一大難題。

而對於高職學生來講，生命意義感同樣可以正向預測他們的社會幸福感，那些認為自己已經體驗到生命意義與價值、並且積極思考和追尋生命意義的學生，他們感受到最強烈的社會幸福感；其次是雖然很少思維生命意義的話題，但認為自己很清楚自己生命的意義、知道自己為什麼而活的高職生；再次是雖然尚未找到生命意義感但一直在努力尋找答案的學生；而社會幸福感最低的則是那些既不知道也不想去探索自己活著的意義的高職生[22]。

最後，對於老年人群來講，生命意義感能夠調節壓力對生活品質的負性影響，那些生命意義感高的老年人們，他們的生活品質並不受到生活壓力的困擾，而生命意義感低的老年人的生活品質則明顯受到了壓力的負面影響[23]。此外，生命意義感對老年人的主觀幸福感[24]、生活滿意度[25]具有顯著正向預測作用，對老年人的抑鬱則具有負向預測作用[26]，醫護人員可通過提高老年人的生命意義感、增加家庭關懷度，減少老年抑鬱的發生[27]。另外，在退休教師群體中的研究顯示，生命意義感也與老年人的成功老齡化之間存在著正相關關係[28]。

在縱觀前人研究的基礎上，生命意義感的重要性已不言而喻。無論是對於青少年群體、大學生群體、還是對於老年人群體、青壯年群體，生命意義感都像是一杆尺規，度量著我們每個人生命的縱深與方向。而在積極心理學的視角下，生命意義感具有更加不一樣的功能。

## 二、積極心理學視角的生命意義

自 1997 年第一次被提出以來，積極心理學（positive psychology）一直主張聚焦於如何發展美好生活和實現個體潛能，是一個關於人的潛能與美德的研究領域。在過去的二三十年中，積極心理學始終宣導將心理學的關注點從過於關注心理疾病和修復損傷轉為更加強調如何創造美好的生活、重視主觀幸福感，同時聚焦人們的個性優勢，幫助人們找到有意義的事情和熱情，另外，積極心理學也宣導以積極的態度尋求問題的解決之道，始終強調生命意義感在人們生命中的作用，致力於喚醒人們生命中的積極情感與希望，擁抱生命的意義。正如積極心理學的奠基人之一、美國密歇根大學著名的心理學教授 Christopher Peterson 所言，積極心理學就是挖掘人類的積極心理力量，幫助我們過上健康、幸福、美好的生活。而在這人類的積極心理力量之中，不得不說，生命意義感佔據著不可忽視的地位。

意義療法的創始人弗蘭克爾提出，人們可以在 3 條不同的途徑中發現生命的意義，分別是藉由創造性價值來獲得工作的意義、藉由體驗性價值來獲得愛的意義、藉由態度性價值來獲得受難的意義[2]。弗蘭克爾認為，人在痛苦時尤其能夠找到意義，經歷痛苦並戰勝苦難的人更可能發現生命意義[29]。這為我們提供了一個新思路看待痛苦。相關實證研究表明，兒童在經歷重大逆境之後的積極適應可以增強他們對生命意義的感知[30]。例如，對農村留守兒童的研究發現，個體擁有的逆境信念越積極，情緒體驗感就

越樂觀[31]，而這種樂觀的情緒體驗又在一定程度上誘發個體提取與生命意義相關的資訊，繼而獲得更多意義感。

正如當我們遭受痛苦時，常常會思考自己受這樣的苦難到底是為什麼？當我們去尋求這個問題的答案時，其實也正在尋求我們生命的意義感。有人因此成長、成熟，有人因此放下過往的傷痛、選擇輕裝前行；有人或許進一步去探索自己內心的痛苦根源，成為心理療愈的探索者；有人可能選擇成為照亮別人的太陽，願庇護更多人不再像自己一樣遭受同樣的痛苦……在這個過程中，人性智慧與愛的光芒開始閃耀，人們開始超越個體存在的意義，而不斷地擴展開自己生命的長度、廣度與深度。

詩人蘇東坡的詩《觀潮》寫得好，詩言：“廬山煙雨浙江潮，未至千般恨不消。到得還來別無事，廬山煙雨浙江潮。”當我們歷盡千帆、以一種更加成熟睿智的眼光來看待同樣事物時，我們的觀感、認識、境界其實是不同的，這就是以積極的心態、以探索意義感的心態去研究事物、開發事物背後奧秘的生命意義。在戰勝所有的痛苦、挫折、磨難、打擊所帶來的負面情緒後，我們會獲得對生命的新的認識，而我們生命的寬度也在這個過程中得到成長和昇華。

以積極的眼光來看待痛苦，以積極的心態去面對成長，探尋自己生命的意義感，探尋出現在自己生命中每件事背後的意義感，就是以積極心理學的視角去感受生命、尋找意義和答案。相信每件或愉快或不愉快事情的背後都有著一份意義存在，那些不愉快的事情也值得我們去靜思和審視，而非一味抗拒與逃避，這便是積極心態。

此外，積極地構建社會關係也是使個體生命充盈著意義感的重要條件。研究發現，社會關係與個體的生命意義感緊密相連，一旦個體的被需要感未能得到滿足，就會產生強烈的孤獨感，並深陷於生命意義感迷失的痛苦之中[32]。孤獨往往意味著個體未能嵌入到所屬的社會網路，或在內心無法建立與人親密的積極社會關係，因此孤獨會削弱個體對生命意義感的感知與認同[33, 34]。積極的人際關係能夠使個體充分地感受到自己與所處世界、周遭環境之間息息相關的聯繫，充分地打開個體的心門，使個人與集體相連接。藉此，個人不再僅僅是“一個人”，不再是與外界無關的獨立存有，我們的每一個選擇都可以影響外界與他人的福祉，由此，我們學會了愛與奉獻。

### 三、總結

相比於缺乏生命目的的空虛無聊的生活感受，生命意義感給個體提供了一種自己的生命是重要的感覺，由此，人們更加珍惜自己的生命、更加不會虛度時光，而會更積極地參與到身邊的關係、創造性工作以及擴寬自己生命廣度的事情上去，這樣的個體自然身心健康、各方面發展均衡，更不容易出現缺乏意義感所導致的各項負面表徵，例如易感疲勞、人際關係受到影響、出現精神病理問題、物質或行為成癮，甚至抑鬱等現象。

積極的生活離不開生命意義感的引領，它引導著我們去探索生命的深度、擴展生命的廣度，它呼喚著我們去傾聽內心的聲音、去勇敢地綻放出自己的光彩，它喚醒著我們被冗雜的事情所掩埋的熱情、永遠試圖去愛與奉獻……

生命意義感如同導航的燈塔，即使水手在茫茫無盡的大海中行船，只要看到燈塔的光亮，就不會覺得茫然無所依，心不會彷徨，因為水手知道那燈光即是家的方向。如同在大海中行船需要導航的燈塔一樣，我們的人生需要意義感的引領，來告訴我們前行的

方向，更為重要的是，意義感也幫助我們認清自己的每一個選擇，是否導向豐盈、充實與愛。人生短短，有限的體驗是何其珍貴，願我們善用意義感的鏡子，映照出內心最渴望的方向。

### 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 workaholism 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] 餘娟. (2022). *初中生社會聯結與生命意義感的關係* [碩士, 廣西師範大學].
- [15] 董琳. (2022). *中學生自我同一性與家族敘事、生命意義感的關係研究* [碩士, 廣州大學].
- [16] 王潔聰. (2022). *中學生領悟社會支持、心理彈性與生命意義感之間的關係研究* [碩士, 陝西理工大學].



- [17] 譚文華. (2022). 初中生命意義感與網路遊戲成癮的關係 [碩士, 濟南大學].
- [18] 侯化崗 (2023). 簡析中學生生命意義感的重要意義及提升路徑. *教學與科研*. 2023 (2): 63-66.
- [19] 麻超, 劉亞飛 (2023). 逆境中如何激發學生學習投入? 孤獨感和生命意義感的仲介作用. *心理技術與應用*. Vol. 11, No. 2, 107-116
- [20] 徐凱文. 時代“空心病”解讀[J]. *陝西教育: 綜合版*, 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, 劉莎 (2023). 生命意義感對高職大學生社會幸福感的影響: 希望的仲介作用. *黑龍江生態工程職業學院學報*. 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] 馬燕. (2022). 老年人控制感和生命意義感與主觀幸福感的現狀及關係研究 [碩士, 內蒙古師範大學].
- [25] 劉視湘, 孫燕, & 杜曉鵬. (2020). 老年人社會支持與生活滿意度: 生命意義及身心健康的仲介作用. *中國臨床心理學雜誌*, 28 (06), 1265-1269+1273.
- [26] 王玉傑. (2021). 威海地區養老機構老年人自我效能感、生命意義感與抑鬱的相關性研究 [碩士, 延邊大學].
- [27] 周靜靜, 任青卓, 林桂定, 陳影紅, 廖敏怡, 陳少華, & 高鈺琳. (2020). 老年人家庭關懷度、生命意義感及抑鬱的相關性. *護理研究*, 34(19), 3418-3423.
- [28] 惠平. (2022). 退休教師生命意義感、心理資本和成功老齡化的關係研究 [碩士, 昆明醫科大學].
- [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] 趙景欣, 劉霞, 張文新 (2013). 同伴拒絕、同伴接納與農村留守兒童的心理適應: 親子親合與逆境信念的作用. *心理學報*, 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.

## 淺談作業的意義

劉奕君

北京大學第一醫院

在作業治療領域，“作業”是指人們“想要做”“需要做”或“被期望做”的活動。這些活動佔據了我們的時間和空間，給生活帶來意義和目的<sup>[1]</sup>。無論是學習交流、工作勞動還是睡眠休息，每一個作業看似平凡而普通，僅佔據了生活的一小部分，但這一個個的作業串連起來，便構成了全部的人生。

日復一日，年復一年，不斷重複的作業形成習慣，逐漸成為一種生活的自然。很多時候，我們不再去追問，為什麼我要做這件事？我真的想做嗎？做這件事的意義是什麼？可是，當我們靜下心來，細細地去考察每一個作業的意義時，會發現這些問題並不容易回答。難在哪里？因為它們直指心靈，跨越時空，涉及到我們對自己人生意義的認識與踐行，需要把人生百年的尺度和當下的每時每刻聯繫起來。而當心沒有靜到一定程度的時候，無論是人生大圖像，還是當下作業的意義，都難以看清。

從臨床醫學，到康復醫學，再到作業治療，在過去十餘年的生活實踐中，對這一系列問題的探索貫穿了我學習工作的始終。深入學習實踐中華優秀傳統文化，以系統科學為橋樑，將其與作業治療相融合，幫助我找到了答案，進而創建了“作業和諧”模型<sup>[2,3]</sup>。此次承蒙黃錦文教授邀稿，對近年來關於作業意義的一點認識與感悟進行梳理總結，與各位同仁分享。

### 1. 作業意義可以用科學理性去把握

我們常說，作業治療既是一門藝術，也是一門科學。作業活動是局部的、可見的行為表現，相對容易刻畫和分析。人體運動學、認知神經科學、心理學、教育學等一系列學科的前期知識積累，為研究人類的作業行為奠定了基礎。而作業意義是整體而抽象的，具有高度的個體性，可以用科學理性去把握嗎？在過去百年的作業治療實踐中，作業治療師都是憑藉著自己的直覺在治療中體察患者作業的意義<sup>[4]</sup>。而在近三十餘年的時間裏，作業科學（Occupational Science）吸收借鑒了西方哲學、社會學、人類學等人文社會學科的理論知識和經驗<sup>[5]</sup>，以研究者自身為工具，對作業的意義在一定程度上進行了定性的探究和揭示。

然而，無論是對作業行為還是對作業意義的研究，存在一個很大的知識鴻溝，那就是缺乏把行為和意義整合在一起的生命本體論圖像。每一個作業活動背後的原動力是什麼？作業意義與作業行為之間有著怎樣的相互作用關係？這些問題常常在研究中被忽視，且並沒有確切的答案。追根溯源，是笛卡爾提出的二元論導致現代生命科學對人的認識是身心分離的。縱然作業治療主張整體論(holism)，認識到了身心靈(mind-body-spirit)的不可分割性<sup>[6]</sup>，以及人-作業-環境(human-occupation-environment)的統一性<sup>[7]</sup>。但是，由於西方生命科學從根子上是基於還原論、機械粒子觀的，因此對作業的認識和研究主要還是停留在對個體行為和感受的描述層面，難以揭示行為與意識活動之間的複雜規律。

這一困境如何突破？其實，早在 2000 多年前，中華先哲便在《黃帝內經》中提出了“形與神俱”的思想，指出實在可見的“形”與不可見的“神”具有一體性。20 世紀 90

年代以來，隨著現代物理學、認知科學、神經科學的不斷發展，意識研究受到了廣泛關注，開始步入科學的殿堂。錢學森先生對於“人具有意識”特別重視，主張運用從定性到定量的綜合集成法對人體這一開放的複雜巨系統進行研究<sup>[8]</sup>。北京大學余振蘇教授在錢學森系統科學思想的基礎上，將中國道哲學的系統論思想與現代量子物理學相結合<sup>[9]</sup>，提出用量子生命場的觀點去認識和研究人體系統<sup>[10-11]</sup>。

形體二面是研究人體系統的一對關鍵切入口<sup>[10]</sup>。具體而言，細胞、組織、器官、系統、人體等屬於多層次的體系統結構，而與體結構相伴存在的還有一個形世界，它以功能為表現形式，數學上表現為場。思想、觀念、認識、意識，都是個人形世界的子結構。由此推之，不可見的意識活動隱在行為背後，推動個體去從事某一項作業。作業意義屬於形世界的存在，它雖然無形無象，且具有高度的個體性和複雜性，但依然可以用科學理性去認識和把握。

## 2. 運用系統觀認識作業意義

### 2.1 從“德智功愛康”五維認識作業意義

“萬物之始，大道至簡，衍化至繁”。作業活動種類眾多，其意義更因個體差異性而變得紛繁複雜。德國哲學家萊布尼茨曾說：“世上沒有兩片完全相同的樹葉”。相似的，即使是同一項作業，其意義對於每一個個體也不盡相同。如何對複雜多樣的作業意義開展研究？中華哲學的思路是從源頭處去把握。陰陽五行學說具有樸素的系統觀<sup>[12]</sup>，描述了系統運行與生成的法則，給我們以啟示。

余振蘇教授綜合中國傳統哲學和當代科學研究對人的認識和理解，從二面（陰陽）、五維（五行）、三層次（認知-氣血-心靈）刻畫人的意識（神經）活動，並提出了“德智功愛康”五維意識模型<sup>[9]</sup>。筆者將其進一步運用於對作業意義的分析和研究，提出五維作業的概念<sup>[13]</sup>。任何作業活動都可根據其主要意義，劃歸至“德智功愛康”五個維度，如下表所示：

概念	內涵	意義	舉例
德作業	增進對道德、責任、社會角色的本分的認識所開展的相關活動。	提升道德修養，明晰人生目標和社會責任，昇華理想和志向，更好地承擔起自己的角色。	靜思內省、閱讀經典名著、參加公益活動、開展職業規劃
智作業	運用邏輯推理等理性思維開展的相關活動。	把握事物規律，增長知識和經驗，完善思維模式，提升問題解決能力，更好地適應和融入周圍環境。	看書、學習、總結、交流、解決問題
功作業	作為社會一員所開展的本分勞動。	為社會做出實際的貢獻，產生成就感和自我效能感，獲得周圍環境支持，是安身立命的根本和支撐。	學生的學習活動、實習、全職或兼職工作、家務勞動
愛作業	受情感主導開展的作業活動。	建立和諧的人際關係，增強仁愛之心，提升生活的	與家人朋友聊天、休閒娛樂、

	幸福感。	興趣愛好
康作业	為滿足生理和安全需求，維護和促進健康開展的相關活動。	身心健康的重要保障，五維作業參與的基礎。休息睡眠、飲食、鍛煉、個人自理

依據五行生克規律，這五類作業意義之間具有相互促進和制約的關係(如圖 1 所示)。比如，對責任和社會角色本分的認識有助於促進人們去學習新的知識和技能(德促智)；知識的積累和能力的提升可以幫助一個人更好地開展本分勞動(智促功)。另一方面，對道德的遵守可以抑制過分的功利心，使勞動有所節制(德克功)；而過度的勞動會導致精力的大量消耗，損害身心健康(攻克康)。

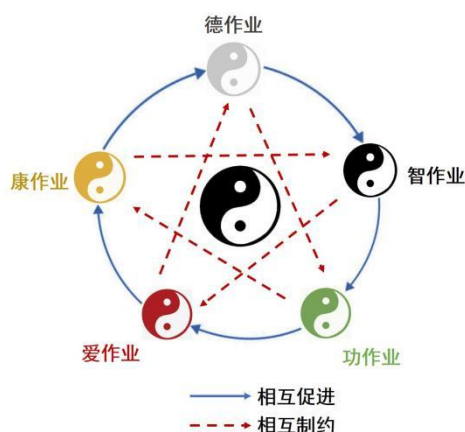


圖 1. 五維作業關係圖

從“德智功愛康”五維對作業意義開展分析有助於作業治療師把握患者從事作業的動機，從而更好地調動和開發患者康復的內驅力。而五維作業之間的相互作用關係也為分析複雜的作業問題（尤其是精神心理問題）和制定作業治療方案提供了新思路。

## 2.2 從系統耦合的尺度認識作業意義

複雜的人體系統是多維多層次的<sup>[10]</sup>。“德智功愛康”從五個維度對作業的意義進行了劃分，而作業意義的大小取決於什麼？可以衡量嗎？同樣一項作業，對於不同的人，其意義可能存在天壤之別。如果做事僅是為了個人，那意義便局限於個人小尺度，而如果是為了社會、國家、乃至人類文明的發展，其意義自然是非凡的。

中華民族古聖先賢用最簡單的語言概括了他們對人生的最高追求——天人合一。從作業治療的角度來看，“天人合一”的思想為理解人類作業的意義帶來了莫大的啟發。人-環境-作業模型（PEO Model）所描述的人、環境、作業之間的適合度（PEO fit）<sup>[7]</sup>，作業科學家 Dickie 等<sup>[14]</sup>提出的將機體與環境看作一個整體（organisms-in-environment-as-a-whole）的交互論（transactionalism）視角，都提倡人與環境的和諧相融。

怎樣科學地理解“天人合一”？“人”與“天”如何相合？用系統科學和量子生命場的觀點來看，“人”是指生命個體，“天”則是指環境。個體周圍的環境是多層次的，有家庭小系統、學校單位中系統、天地自然大系統<sup>[10]</sup>。就像一滴水融入大海，讓個體的

生命一層一層地合於更大的系統，使得每天一點一滴的作業活動與個體的生理節律相適應、與更大尺度的系統相融合、與長遠的人生理想相結合，便能實現一個幸福、圓滿、理想的人生，達到“天人合一”的和美境界<sup>[12]</sup>。

中國傳統文化中有“天地人三才”的說法。《道德經》雲“域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然”。一個人所耦合的系統尺度越大，其作業的意義也越大。在時間尺度上，將百年人生融入泱泱華夏千年文明，融入人類文明歷史的長河；在空間尺度上，做一個頂天立地的“大人”，養吾浩然之氣，“為天地立心，為生民立命”。如此，在平凡而普通的作業中，亦能體悟到非同尋常的意義和價值。

### 3. 作業意義的體悟昇華需要入靜

如何將個體生命不斷融入更大的系統，從個人小尺度走向大尺度，最終實現天人合一？歷經數千年的中華優秀傳統文化告訴我們——靜能開悟，靜能生慧，靜能明道。在入靜中，意識活動的背景雜訊降至最低，人可以與更大時空尺度的系統耦合，從而把握生命的根本一元，實現天人合一。

隨著現代社會經濟的高速發展，生活節奏加快，每天的作業一件接著一件，靜心體悟作業的意義，乃至生命的意義，已然成為一種奢侈品。過去幾十年，冥想、正念、禪修等活動在西方社會的流行，正預示著某種回歸。怎樣在現代社會生活中踐行中國傳統的入靜修身方法？余振蘇教授提出了優化人體身心素質的“五維十工程”技術體系（如圖 2 所示）[15]。內五環包括靜息、靜思、靜悟、總結、勞動等五項作業，其中三項都需在入靜中完成。

在每天的活動中，留出一定的時間開展靜思，在靜中把握活動的目標和意義，在大圖像下開展具體的規劃設計，並在活動後進行及時的複盤總結。在靜悟中，以小見大，從見見樁樁的事情中感悟到背後更大尺度的意義，看到自身存在的價值，體會支撐和推動我們生命進步的力量。當個體小系統與環境大系統耦合關聯起來時，會自然而然地感到生活中充滿了妙意和真趣，作業的意義和生命的價值也將由此得以昇華。

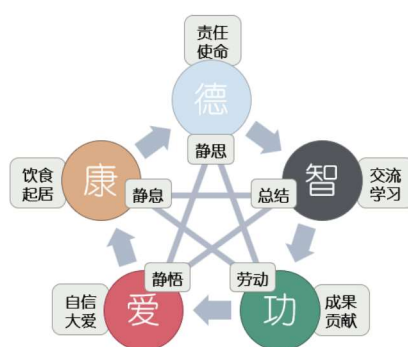


圖 2. “五維十工程”技術體系圖

對於一名作業治療師來說，認識自身作業的意義是幫助患者尋找作業意義的基礎。只有自己對作業意義有足夠深切的認識，才有可能在治療中將自己對作業、對生命的體悟，轉化為對患者的教育和影響。在面對生老病死這樣複雜而深刻的問題時，每一次治療都是一次機會，讓治療師幫助患者創造作業的意義，引導患者認識到病痛的价值，進而能夠超越痛苦，將疾病所帶來的痛苦通過作業治療轉化為正向的、積極的、光明的生

命意義和價值。軀體的功能總是有限的，尤其是一些疾病所致的殘疾，是不可逆的。但是，精神世界的塑造是無限的，是我們可以帶領患者不斷去探索、挖掘和創造的。就像罹患“漸凍症”的霍金，身體雖被困於輪椅中，但思想卻能穿梭於宇宙間，思考時空的源起和演化。高智慧的治療師，定能引領患者一步步看到作業的意義，創造作業的意義，體會到生命本身的意義和價值。

最後，衷心祝願每一位作業治療從業者，在靜中找到自身作業的意義，進而幫助更多人創造作業的意義！

## 參考文獻

- [1] 李奎成, 閔彥寧. 作業治療 [M]. 北京: 電子工業出版社, 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] 錢學森. 創建系統學[M]. 新世紀版. 上海: 上海交通大學出版社, 2007.
- [9] 余振蘇. 複雜系統學新框架——融合量子與道的知識體系[M]. 北京: 科學出版社, 2012.
- [10] 余振蘇, 倪志勇. 人體複雜系統科學探索[M]. 北京: 科學出版社, 2012.
- [11] 宋舒娜, 余振蘇. 中醫人體量子諧振腔模型[J]. *中華中醫藥雜誌*, 2023, 38(01): 46-51.
- [12] 許國志. 系統科學[M]. 上海: 上海科技出版社, 2000.
- [13] 劉奕君. “作業和諧” 視角下的大學生心理健康問題分析與對策初探[D]. 北京: 北京大學, 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] 余振蘇. 面向複雜人生的系統思維[Z]. 北京: 北京大學, 2022.

## 由意義的角度來看作業與作業治療的關係

李騏任（職能治療師）  
福安管理顧問企業社

### 背景：

作業治療發展至今，幾以定調著重「作業」來解釋世界的運行，透過「人」、「環境」、「作業表現」等面項來詮釋人與世界的互動。然則，對於「作業」究竟為何，始終沒有一個清晰明確的定論。從「occupation」的字面及字源上去解釋的話，可以得出「佔據人們日常時間的活動」即為作業，所以，它為什麼重要？為何需要以它來發展一個醫療專業出來，也可以說為什麼人們需要作業治療？這些問題的答案，還沒有一個普世的標準答案出現。但，在作業治療快速於各領域發展的現今，作業治療專業需要給一起合作的專業及雇用作業治療的單位一個答案，即為什麼他們需要作業治療，對比其他專業，作業治療可以給出什麼不同的貢獻？也就是說，作業治療著重於作業是為什麼？

Hasselkus(2004)認為關於這問題的答案，「意義」會是關鍵，因為日常的作業活動與意義即是生活的本質，作業是通過我們的感官感知的作業，所以，它是經歷過的，是被體驗到的。(Hasselkus, 2004) 同時，應從生命歷程的角度和持續的單一作業中分析作業的價值和意義。也就是說，日常活動組成人們的生活，而意義將活動與人連結起來，而特定作業的意義應從生命歷程的角度來分析，這是因為作業是透過人的感知去體驗和經歷，同時，人透過體驗和經歷各種作業來推動生命的流動。因此，在這裏將「意義」指涉為個人用以詮釋作業與生活鏈接關係的敘事。所以，要回答「作業為什麼重要？」及「為何需要以它來發展一個醫療專業？」，應該要從作業如何推動及建構一個人的生命歷程來談起。

### 作業建構生命歷程

一份針對參與者在基於自然的作業復健後日常作業的經歷變化所形成的描述和評估的研究，指出參與者描述他們所經歷的變化是自覺日常生活節奏放慢了，這是由於自然的復健通過在恢復性環境中進行有意義的活動來誘導變化，從而導致日常活動的感知產生變化(Pálsdóttir, 2013)。

這可從敘事理論上的三個意義建構層面來看：1) 識別一個突發的敘事；2) 初步的意義解釋；3) 對行動的敘事解釋。也就是說，當作業復健開始時，人會先去識別和述說這件事，建立自己的改變進行初步的瞭解後，針對這些瞭解形成初步對自己的意義解讀，再來則會進行回應，同時針對這回應繼續自己的意義解讀，從而形成自己的生命敘事(Ulfseth, 2014)，因而固化自己的感受。

而從水川模式的理論來說明，則可以更清楚的去勵識出意義對人的影響及由來。水川模式將人視為一個小世界，這個小世界是他所身處的大世界的縮影，也就是人即宇宙的传统概念。認為人其實是由所身處的環境的過去現在的文化、習俗、規儀、及宗教等背景知識，與自己所處的社會經濟位階，加上自身的能力，如體格、認知、智力、情商、及反應等所整點出來的集合體，在時間的流動中，不斷的做出屬於自己的意義來，逐步建構自己的人生，也會受到當下時間流裏的不同的阻力及助力而產生異變。

若從人類作業模式就能以更貼近敘事的方式說明這個過程，也就是當人身處在一個

環境中，會經由自身的價值觀及信念來判定應該或不應該執行某個作業，同時，也會參酌自身當下的身份（角色）及能力狀態（作業）來決定如何在環境中表現，而這個過程的敘述就是自身的生命歷程。

由此推知，作業需求充斥在人的生活中，透過環境當下的索求，人們經由自身的理解與選擇來決定作業表現，而在這個過程中逐漸理解與建構作業對於自身的意義，從而形成對於自身生命歷程的敘說及理解架構，也就是說人們透過表現作業來形成意義，經由意義來連接作業形成生命歷程。

### 作業參與改變

由前所述可知，做（作業）與說（意義）形成生命歷程，所以當生命歷程出現障礙，也就是出現如水川模式所說的石頭來擋路來試圖改變流向時，就應思考能否從做（作業）或說（意義）來嘗試阻止這個改變。而影響生命最重大的障礙就是健康的變差，而要阻止健康的變差，在做（作業）這層面，就是醫療處置，而在說（意義）上，就是健康觀念的建立。

在做的層面，不論是從水川模式的觀點出發，或是從人類作業模式的觀點發想，作業都不會只是單一動作，應是符合當下身份的行為集合體。如以人類作業模式來論，環境對人提出任務，而人以作業回應之，所以，此一作業應是針對這一任務的動作群體，也就是說，如果環境要求執行刷牙這一任務，則執行的會是刷牙這一系列行動，如清潔牙刷、水杯裝水、擠牙膏在牙刷上、刷牙、漱口、及善後等一系列行為。所以，當這一系列的動作被阻止，就應該審視是在哪個動作及因為什麼原因被阻止，而若要讓動作重新流動，就只能以其他就作（如使用輔具）來取代原動作，或將並止的原因移除（如重新建立動作模式）。

而以說的方面來看，就是指人們會如何看待這一系列動作被阻止，或應說人們會如何評價這一障礙。如前例來說，當刷牙因某個動作環節被阻止而導致無法執行時，如果人們認定（評價）這是一個關鍵且重要的作業，是不能不被執行，則應設法讓其被執行；然則若認為不能刷牙沒關係，就改用漱口水漱口即可，那此一刷牙的作業就不一定需要被重建。

所以，當作業要參與改變時，就應回來探究人們是如何定義這個作業，也就是說對人們來說，此一作業的意義為何。這是說人們如何認定和敘說此一作業與他的生活的關係，也就是國際健康功能與身心障礙分類系統所關注的人的活動參與。國際健康功能與身心障礙分類系統將健康狀態用以「關注人的功能、活動參與以及與健康相關的身體結構和身心狀態」來定義之，也就表示開始以人對於活動或作業對其之意義，來判斷當其可執行或不可執行該活動時，對其之影響，當影響大時即為健康方面的障礙，當其影響小時，則不會改變健康狀態(Helena Hemmingsson, 2005)。

### 結論

作業治療可以幫助人們建立自己的生命敘事，並從中理解和建構作業對於自身的意義。相比其他醫療專業，作業治療強調了意義的重要性，並通過恢復性環境中進行有意義的活動來誘導變化。從生命歷程的角度來看，作業是透過人的感知去體驗和經歷，同時，人透過體驗和經歷各種作業來推動生命的流動。因此，作業治療可以通過做（作業）



或說（意義）來嘗試阻止生命歷程出現障礙。最終目標是幫助人們建立自己的生命敘事，並形成對於自身生命歷程的敘說及理解架構。

### 參考文獻

Hasselkus, B. R. (2004). 序言 (蕭. 羅鈞令, Trans.). In *日常作業活動的意義* (1 ed., pp. 221). 合記圖書出版社.

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>



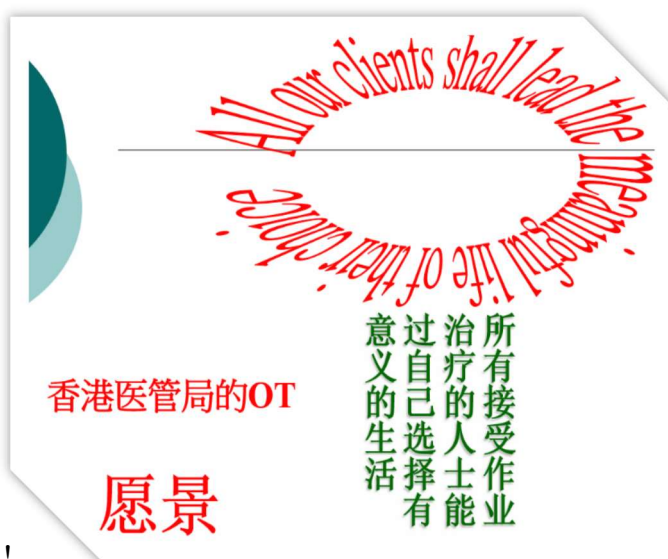
## 我對「作業意義」的感悟与反思

黃錦文

香港職業治療學院 會長

### 我對香港醫院管理局 OT 願景的反思

「意義」是 OT 的共通價值，我得出這結論的原因是從香港醫院管理局的 OT 在 1994 年訂立的願景內容。這願景是一群較資深的 OT 討論出來的，當時醫管局著重管理文化，而制定願景、使命和價值是策略管理常用的手段。願景是引領機構前行的方向，這反映了機構的文化與價值，有了方向才能訂立具體的目標和計畫。當年定下來的願景是：所有接受作業治療的人士能過自己選擇有意義的生活。我雖然也是參與者之一，但對當時如何討論，為何得出這結果，已忘得一乾二淨！當這願景在行內推廣時，也有很多同行認為很難理解，甚至聽到這願景不是 OT 所獨有的點評！有趣的是，當我們把這願景向當時醫管局總裁彙報時，我依稀記得他當時的反應是一般人也不容易說出他有意義的生活是什麼！



對以上評語的反思，願景是我們還未達到的境地，文獻亦反映願景一般偏向高、大、上，否則怎麼值得我們追求！所以願景可能更反映普世價值，要去分別不同專業的，不是其願景，而是各專業的哲學、核心價值及服務手段和方法。至於如何更具體去實現這願景，在香港行內也沒有更深入的討論及具體的共識。但是，這願景也算完成了它的歷史使命，作為香港醫管局 OT 的價值取向和「口號」。

### 我從「作業科學」領會到的「意義」

在剛剛完結的第七屆國際作業治療研討會上 Roger Smith 教授提到了「作業科學」對他在 OT 生涯上的影響。這也鉤起了我腦海裏對「作業科學」認識的回憶。「作業科學」的大師 Elizabeth Yerxa 教授早在 1992 年已來過香港參加 OT 的會議，她是 1989 年美國南加州大學作業科學博士課程的創始人。另一位大師是 Ann Wilcock 教授，她是澳大利亞「作業科學」期刊的創始人。她在 1997 年香港舉辦的國際 OT 會議裏的主題演講，正是與「作業科學」有關的內容。我當時並不認識「作業科學」，錯失了更深入向大師討教的機會。

真正使我認識到「作業科學」有關「意義」範疇的是另外兩位老師。第一位是 Loretta do Rosario 教授，她拓寬了我對「作業科學」的認識，如作業科學家不一定是作業治療師，她用「說石頭的故事」、「靜聽銅砵發出的聲音」等方法去領悟宇宙或人生的意義。這有點像禪宗「不立文字」，用感悟的方法去領悟「意義」。另一位是當時在美國南加

州大學任教的 Jeanne Jackson 教授。我從她那裏學到從形式、功能及意義三個維度看「作業」。這個方法幫我解決了一個長久以來在我心中的問題:為何這麼難去跟行外人解釋「作業」是什麼? 首先,我們不能用形式來定義「作業」,因所有「作業」都有形式,形式或名字只是用來溝通,而不足夠去定義作業。「意義」才是定義「作業」的必要條件,「作業治療」更需要加上功能來突顯其治療價值。有些同行用「有意義的活動」來定義「作業」,但由於「意義」還是很抽象的概念,這定義不一定能令行外人更瞭解 OT! 我建議解釋時應以個案為例,因為加上主體才能更具體地表達「作業的意義」!

### 作業治療以尋找意義開始

經過了從「作業科學」理解有關「意義」的概念,我在 2003 年幸運地聽到 Charles Christiansen 教授在香港的講課,雖然主題是 Wellbeing,但亦感受到大師對「意義」的

理論,後來再看到他的著作“Way of Living”,對「自理」的「自」有更深刻的感受。我在 2005 年在中華物理醫學與康復雜誌發表了題為“作業治療以尋找意義開始”的文稿。內容提到作業的心靈深度及有意義的生活,當中討論了自理活動、工作和閒暇的意義。

以下是這文稿的結論,與大家分享:“作業治療除了使患者身體的功能得以恢復,還關注其社會心理 (psychosocial) 狀況。作業治療師的責任是幫助患者瞭解自己,尋找過去生活的意義,並引導患者

來的困難,選擇過更有意義的生活。有意義的

面對將來,克服殘疾帶

的生活涵義廣泛,沒有固定的形式。每個人在生活中的意義會隨著不同的文化及個人、社會和環境的因素而有所不同。個人主觀的意義如果經過適當的引導及潤飾,可以幫助患者克服困難。有意義的生活的心靈層面就是力量的泉源。作業是在一個仿真及保護的環境下,使一個人的體能、心理、社交及功能等方面得到改善。通過積極地參與,患者能體會到接受挑戰的樂趣、自我控制的滿足感和成就感。”

### 對「意義」三種維度的感悟

在尋找「意義」在「作業治療」的使用的過程中,我感悟到三個維度:發現、確認和創造。「意義」是抽象的詞語,而且很難被定義。相信很多人都答不出自己生活的意義,其實每個人的生活方式都表達著不同的意義,只是連他自己都忽略了。鮑比斯達認為「意義」能讓人根據個人價值觀及長遠目標,選擇自己的生活模式。事實上「意義」就在你選擇生活方式那一刻產生,只是你不自覺或直到失去了它時才發覺!例如當疾病發生時,你才會發覺健康的寶貴或你身邊的人對你的意義。一般人很少把「人生意義」放在嘴邊,甚至經過思考也未必能說出來。我和同事曾經探討,問什麼問題才可激發病者覺得是有意義的人物或事情。我們覺得一般人在最得意或最失落時較容易發現自己或身邊有意義的人和事,得出的例子如“你現時最懷念的人或最想做的事情?”;“你覺得最開心的



經歷?”；“你以前最常做的活動?”等。發現「意義」還未足夠，因為還未足以引發病者的動力，因這時病者還是較模糊地認識自己，治療師還要令病者確認這些「有意義」的人和事，這樣才能與病者一起去訂立治療目標和計畫。「確認意義」是回應「意義」是什麼的最佳方法，「意義」的概念雖然抽象，但當落實到一個主體身上時，會變成非常具體。在治療過程中治療師多採用訪談技巧，或說故事及編故事方法來處理。當病者確認這意義時，會更積極參與，並且從活動中發揮潛能、增強自信心、得到滿足感及個人成就感。亦會更珍惜身邊的人或物，使自己在人際關係上得到協調。

最後是「創造意義」。Catherine Trombly 教授在 1995 年討論如何利用作業的目的性和意義性作為治療的基礎。她認為當患者瞭解作業的目的性可幫助他組織他的行為，例如：安排治療計畫；瞭解意義性會激勵患者更積極地參與治療活動，以達到更佳效果。當作業成為手段時，Trombly 教授提出 3 個重點來設計及組織治療活動：給患者選擇 (choice) 活動；設計遊戲環境 (enhanced context)；還有製成品 (product)。當患者可以選擇自己喜歡的活動，他的投入感會增加，這是增加作業意義性的一種方法。治療師亦可通過特定的遊戲規則來增加對活動的難度和趣味性，使活動對患者更有意義。傳統的作業治療利用手工藝為媒介，改善患者心、身的健康。製成品反了患者的能力，也代表了他的成就。但如果活動沒有製成品，可考慮安排結業會、畢業典禮等慶祝活動，增加患者的滿足感和成就感。所以我把這稱為設計活動的 3C 重點：即 choice, context 和 celebration。



## 制造意义作业的实验室

### 一、“Psychosocial Round” 鼓勵分享

大埔醫院是我製造意義作業的實驗室。首先,這不是我一個人的專案,而是整個部門的目標。為了建立關注病者的身、心、社、靈各方面需要的 OT 團隊，我們設立了每月一次的“Psychosocial Round”，各同事輪流分享個案，但要報告他們觀察到及協助解決病者在心理社會上的問題。我很喜歡及非常重視這些分享，在很多次分享中，我看到同事的笑與淚，他們都在這些分享中成長，續漸提供 Yerxa 教授所說的“authentic occupational therapy (真實的作業治療)”給病者。

### 二、「意義」在治療中的「普遍性」運用

上文說過主體的「確認」是解決「意義」抽象性的方法，只要主體認為這作業對他有意義，這已確立其真實性，並可作為治療方案。那麼，「意義」有沒有「普遍性」？我嘗試從中國哲學解答這問題。首先我用王陽明的「四句教」來闡釋「意」，從“無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物”這四句中，我們意識到「意」是動態的、是有選擇和追求的。《中庸》說“義者，宜也。”，即“正確合宜的道理

或舉動”。所以「意義」即人心在選擇適宜的道理及生活。人是群體動物，大家相處於共同的時間和空間，我們有共通的文化和價值觀！在大埔醫院時，我們運用了「意義」的「普遍性」，設計了不少值得回味的「作業」活動，以下是我們團隊過去 20 年一些有意義的作業治療活動分享。

### 三、《尋找生活意義的故事》

我們在 2001 年編制了一本名為《尋找生活意義的故事》的小冊子，目的是希望通過一些有意義的故事，鼓勵正在患病感到彷徨的院友。《尋找生活意義的故事》編輯小組由多位院友與職業治療師組成。此小冊子搜集多個由病者自述或治療師描述的故事，目的是希望讀者能珍惜生命的意義。令其他病患者或其家屬從故事中得到啟發、支持和鼓勵；令年輕的治療師更瞭解病人的感受和需要。



今天再看當年為小冊子寫的序，也感到非常回味！以下是序的部份內容，不知你是否同感？

“這裏不能為你提供什麼是有意義的活動，因為答案只有你自己才知道。人生的意義是需要通過活動來展現，只有通過溝通、分享和認同，人才會發現或創造這份「意義」。只要你能主動觀察自己生活的喜好，並積極參與及欣賞自己的成就，你一定能體會到這活動對你的意義。積極的人生是主動參與，通過參與才可創造意義，才可成為健康新人類。”

我當時用了“生命的意義在於--體驗”作為結語。反思這段文字，我看見儒家思想、ICF 及積極心理學的影子！你看到嗎？我反思到「體驗」是作業治療最獨特之處！OT 設計有意義的活動，與病者一同參與，以便作出輔導及調整。而病者在參與的過程中有了體驗，有體驗才有感受，有感受才會有動力改變。

### 四、環境在作業治療的創新使用

在剛結束的第七屆的國際作業治療研討會裏，Smith 教授談到「空間及環境」在作業科學的重要性。我們大埔醫院 OT 團隊在 20 年前已意識到這點，我們當時已推廣一句口號：「建立一所不像醫院的醫院、建立一個不像作業治療部的部門」！這些離經叛道想法是「創新思維」的表現！我們從佈置部門環境開始，我們要建立一個有色彩的部門環境，這個想法是基於一個



信念：「住院病友的內心壓力是很大的，而一個溫馨的環境可幫助院友減壓。在醫院裏等候是很不好受的，而環境的設計可使等候的感覺較易過！」這是一個多麼有意義的目標！



我們說服了醫院的管理層，在醫院大堂設立壁報箱、展覽箱，展示與康復有關的事物。有了這些展覽設備，醫院的大堂也變得多姿多彩，甚至可用來作展覽廳！我們亦定下使用展覽箱的原則：

1) 要展示正面和積極的資訊；2) 有病人參與展示的製作；3) 介紹 OT 如何幫助病人的工作。有了環境的支援，我們可以嘗試更多的「有意義」專案。這些專案可以宣揚更多有「普遍性」價值和意義的作業活動。例如以幸福、希望、衣、食、住、行、家、給最愛的你等為主題的活動。以下是一些例子：「衣·道」的主題是鼓勵長者通過衣著來展示活力，不要因年老而放棄了自己的形象。適當的打扮仍可表現個人的魅力和自信。我們更以時裝雜誌的形式，把 OT 利用輔具和改良

方法，使病友自己能穿衣服，我們也建議「尿袋」也穿衣，幫助病友克服外出的心理障礙，重投社交生活。「嘗心樂·食」記錄了一個治療小組的過程。通過大家對「食」的分享來探討「食的意義」。參與小組的院友除了一起想當年外，還帶給我們很多人生道理，例如：分享、品味和創新。我們可以從「食」的活動裏體驗很多人生價值，希望大家能更珍惜目前跟自己同台吃飯的親人和朋友！「愛的配方」更可喚醒人對家人關注，以改善彼此關係。

## 總結

「作業」與「意義」息息相關，「意義」更是定義「作業」的必要條件。「意義」因人而異，很難言說！但其實「意義」充滿在每個人身邊，只是未被發現及確認。「作業治療」的重點是如何使用「有意義」的活動，令病者可以體驗生活，從而改善逆境及追求更好的生活！準備這篇文稿是很有「意義」的「作業」，我個人，獲得了一次「懷舊及回味」的機會，在 PERMA 幾個維度上都有增值。寫這篇文稿的另一意義是藉此分享，能引出更多討論及更高智慧！

## 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。

最後，我沒有 Christiansen 教授的文彩作一首詩來表白，我只能引用一首曾經看過志勤禪師的禪偈來描述對「意義」感悟及反思過程來結束這文稿：

三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝。  
自從一見桃花後，直至如今更不疑。

### 參考文獻

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.

黃錦文、曾光. “如何在作業治療中運用積極心理學的 PERMA 理論模型提升幸福感”. *康復學報*. 2018, 28(1): 5-11.

黃錦文. “作業的創新使用.” *中國康復*, 2012; 27(3): 163-165.

黃錦文. “作業治療從尋找意義開始.” *中華物理醫學與康復雜誌* 2005; 27(1): 56-57.



## 作業的實踐和感悟

沈美雲  
香港退休職業治療師

### 患病經歷

首先多謝黃錦文會長的邀請，讓我分享個人如何透過不同作業重整生活。由香港理工職業治療畢業後，服務於公營醫院二十九年，一直工作順利。

2000年患有視神經炎(復發性)；2005年視神經發炎後，脊椎也發炎令下肢先失去感知和活動能力，病症改為視神經脊椎炎(復發性)；這個病，在香港罕見，初時也不知所措。幸得親友和醫療團隊的支援和鼓勵，經過6個月康復治療，功能上可用一枝拐杖走路；視力依賴一只正常眼睛，但每到冬天視神經和脊椎又會發炎。有了經驗，不再恐懼，可於3個月內復工！折騰了五年，直至視力剩餘10%，終決定申請提早退休，尋找健康。

退休的第一年仍花很多時間去求醫，包括：西醫覆診，中醫(吃中藥，針灸，推拿)，經醫治後，視力恢復至25%。筆者仍放不下工作的生活模式，學習普通話之餘，還當HKIOT義工參與籌辦研討會。可能自己精神緊張，視力又變差。不敢駕車，怕單獨外出會迷路和跌倒，情緒變得低落。幸得生命教練 Life Coach, Charles Hamrick，鼓勵我去公園，一邊散步一邊聽舒緩的音樂和聽經文，放鬆心情，有靈修的作用。

筆者恐懼終有一天會完全失明，申請學習視障人士的生活技能課程。香港只有盲人輔導會提供訓練，輪候時間頗長。等了一年多(退休後第二年中)才獲得家居訓練。定向行走包括：學用白仗走路(由於筆者平衡力不好，所以用拐杖代替)，橫過馬路，上落樓梯，自動電梯的安全，生活技能包括：煮食技巧，用刀技巧及安全，儲存衣物，食物，雜物方法，方便尋回；家居清潔，熨衣服，穿線，縫紉等。透過這個課程，大大提升筆者的IADL能力，重拾家庭主婦的角色。

後來醫生告訴筆者，外國有初步研究利用Rituximab防止復發，由於沒有實證，香港醫要自費。在2003年丈夫患非何傑金氏淋巴瘤 Non-Hodgkin's Lymphoma，其中一種化療藥也是Rituximab(利妥昔單抗)，可惜他醫治了五年離世。當時只希望能見到最小的兒子大學畢業，所以我勇敢地嘗試，每半年打二次Rituximab。感恩至今已十年並沒有復發，身體也強健起來。

### 參考香港嚴重殘障人士經歷—如何透過作業，重整生活

回想1998年修讀Curtin University 校外的OT碩士課程，用定性研究 Qualitative Approach，去研究香港嚴重受傷的康復者如何重新建立新生活 (Occupational Adaptation for People with Physical Disabilities)。接觸了不同自願機構，選擇了8位(7男1女)成功康復後投入社會至少兩年的人士，經過詳盡記錄和分析訪問，以下是对比訪問的結果和筆者的感悟：

	8位嚴重受傷的康復者	筆者(低視能人士)
心理障礙，被歧視的感覺	坐輪椅被歧視，上巴士，地鐵被指罵阻遲他人上班	買東西時間價錢，被質疑為何自己不看價目牌



環境障礙	環境障礙 (只有樓梯, 沒有電梯或斜坡, 不方便輪椅使用者)	公共巴士及小巴的號碼太小, 低視能人士看不清。
乏作業	出院後缺乏作業, 令他們陷入困境	未找到適合的作業, 生活變得乏味。

八位嚴重受傷的康復者認為以下的支援是不可缺少：

1. 家人的支援
2. 信仰的支援
3. 康復團隊的繼續支援
4. 提供新科技改善生活質素

筆者完全認同，特別是新科技改善生活質素，如 iPad 的放大功能，方便閱讀。巴士公司建立 KMB Appa 顯示巴士多久到達，加大電子板號碼，方便視障人士，還有智能電話，可用語音，地圖引導到目的地。同時，不要害怕麻煩別人，先說出看不清楚，讓別人明白自己的困難，提供協助。

對於八位嚴重受傷的康復者，能夠幫助他們再適應過來，有以下幾個共通點：

1. 從作業意識到自己的能力(英語好，學電腦打中文等)
2. 發現有意義的新作業(替小朋友補習英語，志願機構參與文書工作)
3. 接受自己在家庭或社會的新角色(義工團體的領袖，雖然不再是一家之主，也可參與減輕伴侶的負擔)
4. 重新建立新的生活模式(接觸外界，參加自願機構的康樂活動)

## 學習新作業

筆者也有類似的體驗，完成康復療程後，仍舊希望強化肌肉，首兩年繼續針灸，推拿，亦參加復康會的運動班和水療班。後因無法駕車，交通不便，所以終止這些作業。轉移到居住的社區內找興趣班，如瑜珈班，中國傳統拉筋班，書法班，西班牙語，韓國語，日本語等，找出適合自己的作業，結果有三項作業持續了差不多十年。另外，沒有駕車的關係，在區內只用腳代步。這也幫助我恢復下肢肌能和增加出外郊遊的信心。

### 1. 書法

選擇這個作業的原因，視覺上是黑白分明，對眼睛沒有太大的挑戰。父親的楷書寫得工整有力，可惜小時候，沒有跟他學習。現臨摹不同書法家碑帖，發現中國文化博大精深，書法能鍛煉集中注意力和空間感，訓練坐或站立端正姿勢。現少閱讀報章和書籍，執筆忘字，學書法可彌補不足。

上課時，老師會點評大家的功課，然後示範。同學的互相提問令課堂不會沉悶。老師亦會分享其作品，教我們如何運筆，佈局，欣賞書法和說書法歷史故事。同學間也會互相鼓勵。最高興是寫揮春的環節。每年都為家居添上新



年氣氛。剛巧我有兩位中學同學退休。也喜歡書法，閑時會聚集在一起練字。所以，這個作業也令我感受到友情，關懷及鼓勵。

COVID 疫情期間，由於不能上課，只有在家中自習。慢慢開始疏懶。所以筆者比較喜歡面授課堂，群體的存在和互動帶給筆者輕鬆快樂的心情，有老師提點亦容易進步。

## 2. 中國傳統拉筋班和八鍛錦

選擇這兩套運動，是可以在細小的空間進行，筆者每天在天臺或公園做半小時，下雨或太熱的日子，留在家中練習。這兩套運動能拉動全身肌肉筋鍵。而練習後，消除五十肩周炎。強化下肢肌能，再者上課時認識同區居住的朋友，成立拉筋小組，每星期一次一小時的運動班。我亦常與親戚朋友分享，鼓勵他們學習，擔任他們的短期指導員。

## 3. 學習外語：西班牙語，韓國語，日本語—增強記憶，方便外遊

為了增強記憶，筆者選擇這個作業，防止腦退化。但弱視的關係，無法看得清老師在白板上寫什麼，所以選擇網上免費教材，自修。近期學習日語，亦增加外遊的興趣。與三位朋友結伴自由行，我擔任編排行程，因筆者和朋友的體力有限不能應付大多山路和石階。我會搜集資料，計畫行程安排交通，住宿等。出發時要靠另一位懂日語朋友做領隊。

## 4. 自我編排季節的作業

春天大地回暖，正是種植的好時機，利用陽光充足的陽臺，成功種出鳳梨、蕃茄、茄子、秋葵、香草、薑、蒜等；花卉方面成功種出有太陽花和鬱金香。由於視力問題，捉蟲、施肥、移植等工序都找人幫忙，我負責翻土、下種、澆水等。雖然收穫不多，但與大自然接觸，感受到周邊的雀鳥高歌，心靈上感覺寧靜，平安！



夏天游泳，可惜因疫情關係，近年也不敢下水。改約朋友打保齡球。

秋天多結伴郊遊，探索香港旅遊新景點。秋天天氣乾燥，最適合曬果皮。果皮的香味充薰滿屋，美味有益的果皮，最適合煲湯和紅豆沙糖水。

冬天是修補天臺的最佳時間，我會一邊油漆一邊曬太陽，吸收陽氣。說實話是自己油漆得不理想，每年都想改善。



家庭聚會，喜慶日子都會負責安排煮不同菜式，春節也自製蘿蔔糕，芋頭糕，馬蹄糕等賀年食品。令生活添些味道色彩。

筆者慶倖自己是作業治療師，懂得將作業分析(task analysis)；每次建立可成功完成的目標 (set an achievable goal)。一步一步建立信心，當犯錯或遇到困難時，會反思，尋找改善方法(Adaptation)，特別新科技問題，找年輕人幫忙，解決問題，跟他們學習。

筆者每日編排一項作業，沒有太大壓力下重整活方式。選擇的作業(書法和外語)跟學習有關，部分原因是趁還有視力，學習多些東西。透過學習不同的作業，令生活更豐盛，更有意義。

可能是緣份或上天的安排，在學習班中，認識很多新朋友，他們沒有人感覺到我的殘障。當我普通人一樣。我可輕鬆投入新角色。筆者再不是管理層，現在是追隨者！特別出外旅遊時，安心隨著看懂路牌的人。特別和兒女出外旅遊時，他們會挽著我的手，怕我迷路，令我有幸福的感覺。交心的親友健康出問題時，也會給他們意見和分享個人經歷，成為他們尋找健康的引導者。

### 總結

透過不同的作業，能提升個人身心健康。參與群體活動，感受與社會，外界接觸，不再孤單。若能新的目標更好，可以帶來生活的新挑戰。例如筆者為了出外旅遊，加強訓練腳力。今年三月去了日本東京 8 天，每天步行 8 小時，挑戰體能的極限，目的是觀賞櫻花，拍攝到不同景色，也是賞心樂事。在此，現與大家分享賞櫻的作業。



## 義大利麵復健？職能治療果然非常棒

葉山 靖明

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

我想在這裏跟各位分享我的復健體驗。

### (1) 一個人的旅行 各位是否聽過「背包客」這個稱呼？

背著大大的旅行背包，穿著涼鞋牛仔褲，招手請駕車者順道載一程，沒什麼錢也要從事長期旅行的人我們叫他作背包客。我在 20 歲的年代就是一個背包客，到澳洲，南美洲，歐洲與西亞流浪了好一陣子。在秘魯與巴西時住在便宜的旅社自己準備餐食，觀賞自然美景，享受人間生活。30 歲的年代回到日本後，我在大學與專門學校擔任教授會計學，稅法的講師，結了婚，蓋了房子，有了 3 個寶貝般的孩子，在福岡縣宗像市過日子。自從成了家以後，帶著孩子們去露營，從事戶外活動，我的旅行從一個人的旅行變成了 5 人的家族旅行。

於公於私都非常的忙碌，但也可說是非常充實的人生。

### (2) 突然間 2006 年 2 月 10 日下午 3 點。我 40 歲那年的冬天。

在福岡市博德區的專門學校的會議中，自己右手寫的字漸漸的歪扭起來。即使是想用原子筆在筆記上寫下整齊的文字，寫出來的竟像畫符一般難以辨認。「哎，怎麼了？」當發現自己想要從椅子上站起來卻站不起來時，我開始逐漸瞭解到自己的身體出現了很大的變異。

馬上，兩位同事陪著我搭計程車到市中心天神的醫院。

當計程車抵達醫院時，我的身體已經變的僵直，發不出聲音，視野內看到的東西都是黑白色的，呼吸很不平順，就像是在電視上看到的「突然倒地」的一幕，讓我感到「死亡」已經靠近自己身邊。

原因是左腦的腦內出血。

頭殼裏的血管破裂，在腦中出現的出血狀態，影響到神經，身體的各項機能也因此衰落。傍晚太太趕到醫院時，雖然我還有意識，但卻無法順利發聲（失語症狀的開始）。在病床上即使想要跟太太說「我不要緊」，確是講出「屋喔，無，一奧，醒」，連發音都變了樣。

漸漸的，我右半身的感覺開始消失，24 小時後，右半身完全沒了感覺，也完全不能動了。

我的右半身，以及我的人生，我的家人，就如同被丟入了黑暗的深淵。

### (3) 復健 住院的第二天就利用平行杆等器具開始了練習走路等等的復健。連一步都走不出去。過了 2 個禮拜，我坐著輪椅出院轉到自家附近福津市的醫院。

在這邊，有教運動的物理治療師，教說話的語言治療師，跟教我洗澡的各個動作，操作電腦等等生活上的各項活動的職能治療師（以後用 OT 代稱）。這 3 位「復健老師」開始了我的復健治療。



其中 OT 是位 20 多歲的女性，非常的體貼開朗，就像是守護著我的人生一般非常的暖心，常常聽我講旅行的事情，也稱讚我在大學擔任講師講課等等的工作。當時我的人生就像是被推下了懸崖，住院時的種種不安以及家人對未來的恐懼等等 OT 老師都專注的一一聽我述說。

我：「真希望就像以前一樣，能再度站上澳洲大陸，跨出步伐。」

OT：「對啊，若是能實現的話那就太好了。」即使是異想天開的夢想，她也專心的聽著我說。

有時候在 OT 室裏一起開懷大笑，有時候在傍晚的討論室一起流淚。即使過了 2 個月，動也不動的我的右半身為我的人生帶來了焦急與不安。

未來，完全看不到。

#### (4) 用意大利麵復健！？ 某天跟 OT 老師的對話。

我：「昨天在 OT 室的廚房，有位身為家庭主婦的病患在做料理。用做料理來復健，這種復健，也不錯ㄟ。」

OT：「（笑著說）對啊。」

我：「雖然我不是家庭主婦，我也可以做料理嗎？」

OT：「當然啊。如果你也希望的話當然可以。」

我：「ㄟ？真的嗎？沒騙我？那，菜單的話，我想做和風義大利麵。」

OT：「（笑著說）聽起來好像好好吃喔。」

我：「當然，超級無敵好吃。我教你怎麼做和風義大利麵吧。」

在院內只能用拐杖稍稍走幾步的我要長時間站在廚房，即使想像也都能知道這是件困難的事。但那天，我把拐杖放在一旁，開始做起了料理。用左手將鍋中的熱水煮沸，把義大利麵散開放進沸騰的熱水中，放入鹽巴，好幾次確認麵的軟硬程度，眼鏡也起霧了，兩人大笑。用網勺撈起麵來滴上橄欖油，感覺著活生生般剛剛煮熟的麵香。

也許就在同時，我感覺到活生生的自己。

將白蘿蔔磨成泥，把柴魚片從帶中取出，紫蘇葉切絲等等的動作無法僅靠左手完成，OT，當我的助手一起幫忙，讓我順利的完成。

事後才聽說，OT 老師為了幫忙讓我的動作能順利完成，前一天到很晚都留在 OT 室裏。真是幕後推手，讓人感激萬分。

邀請了平日照顧我的語言老師，我們就在醫院的 OT 室裏開始了午餐時光。（參閱照片）

當然，美味極了。

而且這是第一次用左手做的料理（職能），更是讓人高興。

這份成就感就像是讓我救回了將要消失的自信。

不僅單單是語言的復健，不僅單單是運動的復健，而是利用料理這個「有往日回憶的職能」，「有意義的職能」來做復健，讓自己親身感受起自己活著的可能性。

一個人？當然不是。

跟職能治療師的老師，兩個人一起。



用義大利麵進行職能治療，左上是 OT 老師

這次的職能治療是用料理這個職能來進行。這個職能就如同我在南美的便宜旅社當旅行者的時候，以及在宗像市內的家裏為孩子們做義大利麵的時候，所進行的「有意義的職能」。

這次的利用料理所進行的復健，也是我的心理的復健，我人生的復健，讓我找回了身為自己的驕傲的復健。當我重新感受到自己時，我不再悲歎動也不動的右半身，而是找回了原來的自己，堅定的朝向新的未來前進。

這種復健，才是「職能治療」。

**(5) 來自 OT 老師的贈言** 結束 3 個月的住院期間，我帶著身體麻痹的後遺症辦了出院手續。

OT 老師這麼跟我說。

OT：「我覺得跟生病前的葉山先生比起來，現在的葉山先生比較好。」

我：「哦？……。」

淚水不斷湧出，連話都說不出來。

拖著動也不動的右半身出院，心中只有恐懼與不安。是否能回到原來的職場，恢復以往的人生，對這些我完全沒有自信。但 OT 的老師卻跟我說「跟生病前的葉山比起來，（半身麻痹的）現在的葉山比較好。」大概是出自善意的欺騙吧。即使如此我還是好高興，好感動。淚水停不下來的那一刻到現在還記得。

過了幾年，有機會再次與 OT 的老師相會，我問了她當時跟我講這句話的真意。OT：「我覺得啊，生病前的葉山先生是很強勢的人。該怎麼說呢，像是那種『向前行，啥米，攏嘸驚』的人。但出院時的葉山先生因為有了生病的經驗，更能瞭解弱勢者的心情。也就是說：從以前強勢的葉山先生，變成出院時即使強勢也能理解弱勢的葉山先生。這樣真的很好很棒。對不起，這只是我個人的想法脫口而出。」

聽老師這麼說，原來人——OT 是可以擁有這麼善良體貼的心的啊，忍住淚水感動不已。

至今這個贈言仍是我人生當中的寶物。

出院後以這個半身麻痹的身體活下去不是件簡單的事，有著許多的辛酸，歎息，欽羨，遺恨跟痛苦。

但每當我想到 OT 老師的贈言，我就有力量咬著牙，拖著沉重的右腳，一步一步向前邁進。

OT 老師為了讓我「活下去」所進行的的復健，原來是用言語進行的啊。

**(6) 之後重返社會** 出院後我開始去日間照護機構，跟同為半身麻痹的同學組成樂團，開了迷你音樂會，進行了屬於自己的職能治療。打消了復職的念頭，我用我自己的左手整理了資料，設立了公司，開始經營日間照護服務機構。

我的目的在於對高齡者或身心障礙者提供職能治療。公司至今已經營運 9 年了。（在這當中的 17 個職能治療的故事，請參閱「所以，好喜歡職能治療！」（三輪書店出版）。



2007 年，蓋起第一個日間照護機構

現在我除了擔任董事長經營 4 所開辦日間照護的長期照護機構以外，也登上了專門學校與大學的職能治療學系的教壇。在專門性雜誌上寫專欄，在學會上發表研究成果，在研究所寫論文，等等。有大家的關照讓我的人生變的非常精彩熱鬧。

半身麻痺的狀況並沒有好到哪里去，但我的生活範圍擴大了許多，30 多次以上的出差也都是自己一個人搭新幹線或飛機。

我深刻體驗利用職能做復健的「職能治療」讓我的生活以及人生蘇醒了過來。

(7) **兩個背包客** 2016 年的春天。發病後的第 10 個年頭。當時 8 歲的長女已經 18 歲，考進了他想進的學校。為了做個紀念，我們兩個人開始了橫斷澳洲大陸的 11 天冒險旅行。

兩個人買了機票，背起了大大的行李，搭上了飛機，到西澳的大學講課，看著女兒抱著無尾熊，啊，我又再度來到了這個紅土的大陸。而且在這沙漠裏的露營場裏兩人吃著烤肉。

現今背包客變成了兩個人，會計學的講師變成了澳洲的復健概論講師，而當時的義大利麵變成了鱷魚烤肉（會心一笑）。

10 年前在醫院跟 OT 老師談到「復健的目標是澳洲旅行」，在經過 10 年的歲月後完美的實現了。不僅僅是實現了當時的目標，這更是我與女兒最棒的背包客二人旅。我在南半球感受到，職能治療是個讓人生復蘇的復健，而職能，語言跟心創造了新的人生。

真的，我好感謝職能治療，感謝職能治療的老師。

### 付記

這篇文章的 (1) - (7) 的每個段落都含有我想給各位的訊息。即將入學的各位若有時間的話可以各個段落反復閱讀，想想筆者想要告訴各位什麼，也許這樣讀起來會更有趣。

有興趣的人可以試試看。(\*^\_^\*)

---

此篇文章取自醫健教育分科會 職能治療小組 教科書政策委員 編著，「入學前開始學習的職能治療的基礎」，滋慶出版股份公司 2018 年翻譯。譯者：王治文，東北文化學園大學醫療福祉學院復健醫學系副教授。

---

鳴謝：葉山靖明先生、滋慶出版股份公司及王治文教授，使此文章得以在《中華 OT 電子期刊》轉載。



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 來進行作業治療教學設計：個人反思

郭凤宜

江蘇醫藥職業學院康復醫學院

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 年代以來，我一直在使用科技來設計課程和提供醫療專業培訓。最近，有朋友問我如何使用人工智慧，例如 ChatGPT，來支持我所珍視的作業治療教學設計？

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，當我們談論線上醫學教育和遠程醫療服務時，人們通常只考慮科技。但醫學教育和醫療服務首先是人的生意。我們可以在任何地方購買科技，但是是因為人而賦予它價值。因此，作為醫療專業人員，我們認為科技的應用應該遵循功能目標，而不是以它為主導。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.

在將科技和人工智慧融入我們的生活和工作中時，我們可能需要思考一些指導性的問題，以確保我們正確使用它。其中一些問題是：這是否是對科技的適當使用？使用人工智慧完成特定任務會獲得什麼，以及失去什麼？重要的是，在醫學教育的專業發展環境中，當我們使用科技時缺少什麼？這是資訊視角還是聲音？這一點尤其重要，因為使用像 ChatGPT 這樣的工具，它的資訊仍然只是進入資訊宇宙的部分窗口，其資訊來源和演算法已經為它的輸出做出了一些決定。

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.

另一個考慮因素是哪些資訊是合適的？有些東西已經推出，有時當你給平臺一些提示時，你會遇到這些界限。ChatGPT 在幾個不同的方面存在偏見，但有一個需要特別留意的地方，是因為它呈現了一個非常具體的文化視角。那麼這對它在醫療教育中的應用意味著什麼呢？還有一種危險是，它可能限制想像力和創造力。眾所周知，人工智慧的資訊整合過程及產出功能可能會是不透明的，有時它會使我們產生資訊及知識隨處可得的幻象。

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?

擺在我們面前的問題是，ChatGPT 在我們所做的工作中可以扮演什麼角色？可以作為我們培訓的教學設計師嗎？它能夠做很多不同的事情，包括創建課程計畫和演示文稿。我個人對它所能提供的課程計畫的品質並不特別滿意。例如，從某種意義上說，它提供了不是特別有創造力的地方，這就是我們需要認知到的資訊和知識是不相同的。因此，我們需要思考的是：資訊和知識之間的區別？資訊在什麼時候可能可以轉化成為知識？

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.

話雖如此，我認為有些事情是 ChatGPT 在教學設計環境中的適當用途。例如，如果我們給 ChatGPT 一個講座記錄，你可以要求它從中得出學習目標。如果我們要求它可以完善這些學習目標，它會給我們一些改進講座的建議。雖然我認為，這些並不是特別有啟發性的建議，它起碼可以為我們提供一些評估改進的想法。例如，它可以為我們編寫多項選擇題，並提供討論題。當我們考慮我們作為教學設計師所做的工作時，我們很少有機會從頭到尾理想地應用教學設計過程，因此人工智慧在教學設計過程中為我們提供了時間效率。

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.

也許 ChatGPT 可以支持的一個重要點是時間效率。它擅長策劃資訊，但資訊和教授知識之間存在一點差異。當我們考慮醫療教育的教學設計時，重要的是要記住，新證據很快就會出現，因此課程規劃和修訂雖然需要時間和密集資源，但也是一個不斷研究創新及發展的過程。在目前這個階段，對於提出教學策略和學習的創新想法，ChatGPT 可能還沒有準備好擔任教學設計師的角色，這一點隨著技術的進步，我們拭目以待。

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.

在美國，高等教育的另一個與課程相關的用途是讓他們的教師通過 ChatGPT 運行他們的課程並回答這個問題，人工智慧可以通過這門課程嗎？因此，一些機構管理人員已經開始將其作為討論需要發生的事情的跳板。如果答案是肯定的，那麼在該課程的評估方面需要發生什麼，在該課程中需要因為該問題的答案而改變教師在該課程中教授的內容。

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.

另一個是使用 ChatGPT 研究開放式問題的定性數據。每年，許多美國高等教育機構都會調查學生對學習管理系統（如 Canvas）的體驗。隨著 ChatGPT 的推出及應用，一些大學要求 ChatGPT 總結開放式回應，事實證明，它有助於為學習管理系統和課程結構生成有用的資訊。例如，學生被問及在他們的學習經歷中哪些對他們有幫助，哪些效果不佳，ChatGPT 在總結所有這些開放式回答方面做得很好。需要注意的一件有趣的事

情是，當一個人提出問題時，比較與同一個團隊的另一個同事提出問題時，使用相同的提示和相同的數據，ChatGPT 提供的摘要不同，並且獲取的資訊略有不同。因此，我們的想法是，利用像 ChatGPT 的工具來幫助完成諸如分析學習體驗的定性數據等任務的案例非常有用。也許，這種類型在臨床服務上的用法可以進一步應用於患者體驗和消費者滿意度。

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.

如同在循證實踐的過程中，我們始終應該仔細檢查技術驅動的答案，因為前面提到的原因，人工智慧可能會給我們略有不同的答案。同時我們也發現，當我們跟進如何解決它在摘要中提出的問題時，它還未能可以給我們提出具體可行的建議。如果學生提到一個問題是課程網站沒有組織，ChatGPT 建議就沒有那麼有幫助了，它只是簡單地說要組織課程網站。真正的問題是技能差距，動機差距，我們需要與特定的教師一起解決的資訊差距。因此，它可以很好地分析以及提供資訊，尚未能提出創造性的問題解決方案。

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.

另一個例子是稍早我在處理待辦事項列表的頂部時遇到一個問題，我已經嘗試了我能想到的所有專案管理系統，但沒有一個真正有效。所以我想也許可以創建一個電子錶格和一些編碼來組織我想到的任務。因為這不是我的專業領域，所以是一個較困難的過程，當我試圖向 ChatGPT 描述我試圖使用什麼時，因為我不知道行業術語，所以這個過程中涉及多次來回的提示。然後我找到了一個公式，但它對於我期待完成的目標沒有太大的幫助。最終，我突然想到，我可以要求 ChatGPT 調試我的公式，它做到了，我的電子錶格現在按照我想要的方式提供我工作上的協助。

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.

這對我來說是一次有趣的學習經歷，因為它確實揭示了具體提示的重要性。雖然這不是什麼新鮮發現，這也不是人工智慧的特質，因為我們知道問題的品質總是推動答案的品質。同樣的概念也適用於臨床服務和教學體驗。

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，當我們考慮教育時，我們肯定需要考慮如何教我們的學習者正確利用科技以及如何構建能夠產生良好資訊的提示。另一件事是，我們永遠不應該將輸出誤認為學習成果。所以在這種情況下，是的，我達到了我的目標，但我在這個過程中學到了什麼嗎？

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，當我們考慮人工智慧的教學和臨床應用時，隨著技術的不斷進步和強大，我們需要考慮：過程和結果是否支持我們學習新的、功能性的和實用的東西，這些資訊是否有助於轉化為我們可以更好地解決明天問題的知識，以及共同幫助我們在人本的基礎上對人類社會更加負責，使我們的世界變得更加美好。因此，我對使用人工智慧在教學上面的反思，就如同作業治療強調有意義的過程：be mindful, be intentional, and proceed with open curiosity (帶著開放的好奇心與有意義的目標前進)。



## “國際標準、中國特色”銳意進取，勇毅前行 ——記上海中醫藥大學康復作業治療專業發展之十年

劉曉丹、胡軍、李曉林、吳燕、霍貝貝

悠悠十載，轉瞬即逝，回首往事，是上海中醫藥大學 OT 人奮鬥成長的十年，也是見證大康復砥礪奮進的十年。它歷經從無到有，從有到精，在國家與社會大健康理念的引領下，蓬勃發展。

作業治療專業作為康復醫學一個重要的組成部分，在國內起步較晚，上世紀 80 年代才開始進入國內視野，大眾對它的熟悉度不高，但是發展卻十分迅速。隨著人民生活水準的提高，對健康生活方式和生活品質越來越關注，對康復內涵的認識越來越深入，康復的需求也越來越大。2016 年國家印發了《“健康中國 2030”規劃綱要》，更是在制度層面為人民的健康問題提供了可靠保障。康復醫學迎來了大好的發展環境，尤其是與人們的日常生活活動息息相關的作業治療。

### 風雨兼程，砥礪前行

早在 2006 年我校在上海最早開設康復治療學專業本科教育，2013 年開始推動康復治療專業分化教育，參照與國際接軌的辦學思路，學院率先成立作業治療教研室。在學校和學院的大力支持下及教師同仁們的共同努力下，在 2016 年，康復治療學作業治療亞專業方向獲得了該專業最高級別國際組織 WFOT（世界作業治療師聯合會）的認證，目前為止國內只有 8 所大學通過了該認證。WFOT 專業認證成功，標誌著上海中醫藥大學“康復作業治療”專業教育事業的發展已經處於國內領先水準。2017 年，“康復作業治療”新專業申報成功，2018 年康復作業治療學新專業實現獨立招生，2021 年獲批國家一流本科專業建設點。

歷經數十載，我們完成了從沒有獨立的作業治療專業教育，到開辦“康復治療學（作業治療方向）”教育，再到正式開設“康復作業治療”專業，實現了從無到有的新突破。從專業分化伊始引入海外核心課程，到不斷優化師資人才，將專業課程本土化，作業治療人不斷銳意革新為培養良好專業素質、扎實專業基礎和臨床技能的作業治療人才夯實了教育基礎。

### 十年奮進，碩果累累

經過十年創新發展，作業治療教研室和學生一起成長，成果頗豐。教研室承擔國家自然科學基金、國家體育總局科研攻關專案、上海市衛健委專案等 20 餘項，發表論文

50 餘篇。教學方面獲得上海市精品課程、上海市高校重點課程建設專案、上海市全英語示範專案、上海中醫藥大學優秀教學團隊、上海中醫藥大學金牌教師等榮譽。獲得上海市教學成果獎一等獎兩次。教研室老師帶領學生在全國康復技能大賽中獲得作業治療組團體一等獎及單項一等獎、全國挑戰杯三等獎、上海市挑戰杯二等獎、上海市知行杯大賽二等獎、全國百強暑期實踐團隊最佳實踐團隊等多項獎項。每年有多名學生獲國家獎學金、上海市獎學金、上海市優秀畢業生稱號等榮譽，不斷為上海市各級醫院及康復機構輸送大量優秀臨床人才，畢業生具有的中國特色、交叉與融合的綜合素質及專業能力水準得到了上海地區及全各大醫院及康復相關機構的一致好評。

### 與時俱進，智能新時代

作業治療經歷了從學習西方理念技術到逐漸本土化的演變，在與中國深厚的文化底蘊碰撞時，越來越具有中國特色，融入更多中國元素，更加適應國內臨床的實際情況和人群需求，只有真正解決了患者存在的迫切問題，符合人民大眾的健康需求才能讓更多的人瞭解和接受作業治療。現如今的作業治療已不是數年前被擠在康復大廳的一個小角落，簡簡單單的設備供患者自娛自樂的場景。作業治療的發展也與時俱進，開啟了智能新時代。

隨著科技進步以及電子資訊技術的發展，虛擬現實、康復機器人、人工智慧、3D 列印等技術有了長足的發展，正不斷引入應用於更多的作業治療領域，不再是重複“作業治療三寶”。2019 年，我校獲批成立中醫智能康復教育部工程研究中心，致力於培養一流的中醫智能康復人才，建立國內一流的腦康復創新團隊，成為中西醫-康復-理工-藥學多學科交叉的中醫智能康復工程服務和轉化平臺，為具有中國特色的作業治療走出去打開了一扇大門。2022，我院“醫工交叉、產教融合共築智慧康復平臺”獲得中國高等教育教育學會“校企合作 雙百計畫”典型案例。

### 勇擔社會責任，康復暖人心

康復醫學是一門應用型學科，為大眾健康而服務。在疫情期間，為防止新冠肺炎患者長時間臥床、缺乏活動帶來的併發症以及對心肺功能和身心狀態的不利影響，促進患者肺功能恢復並改善預後結局，由教研室帶領的康復醫學團隊提出了針對輕型和重型新冠肺炎恢復期患者的康復訓練指導建議。輕型患者建議習練健身氣功養肺方，重型患者建議進行床上康復訓練，實施因人制宜的指導，促進廣大患者早日康復。帶領康復團隊所編制的新冠肺炎預防和康復治療方案和視頻，多次被“學習強國”報導，尤其是推出的健身

氣功養肺方被人民網、新華網、國家體育總局網、中新網、新民晚報等數十家媒體報導，點擊量數千萬。這一系列的強有力的成果和社會影響極大的增強了 OT 學生專業認同感和社會責任感。

## 結語

十年風雨兼程，十年砥礪前行，十年春華秋實，十年成長積澱，是轉捩點，也是新起點，在堅守和傳承中創新發展，永葆初心，做好知識的傳授者，將現代康復醫學理論技術與中國傳統康復療法和技術相結合，培養更多中國傳統文化底蘊深厚又具有國際視野和創新能力的卓越康復應用型人才。“國際標準、中國特色”人才培養是我們康復作業治療人的使命，我們要不斷發揚中國風格，讓中國特色走出去，讓更多的人聽到中國聲音，使用中國標準，真正實現專業國際化。



## 作業治療的意義

謝育龍<sup>1</sup>，彭 豔<sup>2</sup>，董雲霞<sup>3</sup>

1. 北侖大港康復醫院，浙江 寧波 315800

2. 雲南省滇東北區域中心醫院

3. 保山安利醫院

**【摘要】**目的：通過作業治療的發展現狀，提取超越自身內涵的意義。方法：通過文獻瞭解國內外作業治療的現狀和內容，將其相互關聯並作出相關分析，從而闡釋作業治療的意義。結果：作業治療具有極高的專業性和對“人”有極高的要求，作業治療的意義更多的是“行”而不是“知”，其核心是“人”。結論：作業治療作為康復醫學的主幹之一，賦予它更多的意義有利於突破現狀，為康復醫學的發展添柴加薪。

**【關鍵字】**康復；作業治療；意義；人；共情；實用

### 1 作業治療現狀

作業療法簡稱 OT，是應用有目的的、經過選擇的作業活動，對由於身體上、精神上、發育上有功能障礙或殘疾，以致不同程度地喪失生活自理和勞動能力的患者，進行評價、治療和訓練的過程，是一種康復治療方法。目的是使患者最大限度地恢復或提高獨立生活和勞動能力，以使其能作為家庭和社會的一員過著有意義的生活<sup>[1]</sup>。包括身體功能性作業、心理性作業、日常生活動作訓練、輔助工具穿戴及訓練、職業前評價及訓練、家務活動訓練、工藝活動、文娛療法、職業技能訓練、家居環境諮詢等。日常生活活動能力具體有進食、洗澡、修飾、穿衣、大便控制、小便控制、如廁、轉移、行走、上下樓梯<sup>[2]</sup>。作業治療經過多年發展，目前最新的應用是基於 ICF（國際功能、殘疾和健康分類）的作業治療，研究 ICF 在作業治療中的理論架構、方法體系及其在臨床實踐中的系統應用<sup>[3]</sup>。其次是多種治療交叉進行下的團體治療和聯合治療<sup>[4]</sup>。個體化的作業治療更多的是應用於精神康復和兒童康復。我國對作業治療依然還處於探索和成長的階段。

### 2 作業治療的意義

作業治療的執行者和使用者一定是以“人”為載體的，這個“人”包含了“人的認知”和“人的行為”兩方面。人的認知決定了作業治療的適用範圍和發展方向，人的行為決定了作業治療的治療效果和社會適應。符合社會發展規律的，有利於構建良好生存生活品質環境的，能提高患者日常生活能力的，能給接受治療體系內的患者給予安全感和希望的，這樣的作業治療才是應該大力發展和提倡的。目前，很多人對作業治療的認識只停留在被動接受肢體功能的恢復上，包括康復醫生、治療師、護士、患者和家屬等群體。作業治療的應用範圍非常局限，形成這種現象的主要原因是我們對作業治療的意義理解的過於片面<sup>[5][6]</sup>。

作業治療對“人”具有極高的要求，首先體現在它具有極高的專業性，因此康復醫學在發展過程中將“作業治療學”單獨作為一個學科來研究，康復專科醫院更是成立了作業治療部，而專業學科的發展和科室的發展運營都離不開“人”<sup>[5]</sup>。其次體現在它既有普適性又有獨特性，作業治療的普適性在於好像什麼東西都可以成為作業治療的工具和治療手段，獨特性在於每樣東西都需要進行一定的設計才能起到治療作用，就以日常生活活動能力的評估和訓練來說，進食、洗澡、修飾、穿衣、大便控制、小便控制、如廁、轉移、行走、上下樓梯這些可以作為評估工具，也可以作為治療手段。



至於如何應用這些工具從而提高作業治療的療效，全部取決於作業治療師對工作的態度與知識的積累，如進食，選擇什麼樣的進食工具、吞嚥體位、食物軟硬、咀嚼方式、飲食選擇、進食次數、進食時間、營養搭配等都非常考驗治療師對患者的耐心和認真負責的態度，再比如行走，又有平地行走、凹凸面行走、坡面行走、躲避障礙物行走、出入電梯、使用輔助器行走、水中行走、負重行走等。接著作業治療體現在它具有一定生物學行為和社會學行為，生物學行為通過先天行為和學習行為獲得，先天行為是生物進行生活條件的保證，可以讓其適應相對穩定的環境，具有一定局限性。學習行為則通過環境因素的作用而獲得，有助於生物更好生存。

生物學行為具有取食、領域、攻擊、防禦、繁衍、節律和社會活動等功能。社會學行為則更多的是以價值為導向的具有一定目的性能親和社會的社會活動，包括價值取向、情感轉移、目的、衝突、移情、能力、集群行為和社會行動等。當人的社會學行為受到抑制時，在一定條件下通過改變環境條件可以同時啟動一個、兩個或多個目的，且啟動程度不同。對於部分患者的作業治療也是如此，通過改變作業環境條件啟動患者的親社會價值取向，親社會價值取向是移情的重要動機。

最後作業治療體現在它具有共情特徵和實用特徵，“共情”和“實用”其實是作業治療的兩大重要內涵。共情是指能夠設身處地地理解他人，感受對方的內心世界，並對對方的感情作出恰當的反應的能力。作業治療師要以傾聽為主，在治療過程中要對患者進行一定情感表達和心理支持，心理安慰對於一個正在處於移情期間的患者並不適用，所以需要作業治療師減少部分安慰多些積極向上的鼓勵<sup>[6]</sup>。簡單說，共情就是：你快樂，我能懂；你悲傷，我能感受到；你不孤獨，因為我會陪著你。實用是指具有一定實際使用價值，是為達到什麼樣的目的從而選擇的一種高效便捷的指導思想。作業治療的實用性決定著作業治療未來發展的生命週期，作業治療不應該是抽象的思維階段的東西，而是能夠在康復醫學上實施，具備可實施性、再現性、有益性的特點，比如輔助作業治療師對患者進行作業治療的一些工具和器械等。

綜上所述，作業治療的意義更多的是“行”而不是“知”，“知”是“行”的前提，“行”是“知”的應用，其核心是“人”。賦予作業治療更多的意義和創新，讓每一位患者接受和選擇作業治療，是每一個作業治療師應盡的責任。

### 參考文獻：

- [1] 王鳳怡, 馬錫超, 劉沙鑫, 魏全, 楊永紅. 以生活回歸為導向的腦卒中作業治療核心條目的構建研究[J]. 華西醫學, 2021, 36(06): 770-775.
- [2] 吳鐵成. 淺析美國作業治療的發展與其借鑒意義[J]. 福建醫藥雜誌, 2021, 43(03): 124-126.
- [3] 楊曉龍, 楊亞茹, 邱服冰, 郭鳳宜, 黃錦文, 曹磊, 張甜甜, 宋為群. 基於ICF的作業治療: 理論架構與方法體系[J]. 中國康復理論與實踐, 2022, 28(06): 621-629.
- [4] 劉喆, 凌珊珊, 王秋純, 何亞楠. 團體治療在作業治療臨床教學中的應用與探索[J]. 中國醫藥導報, 2023, 20(04): 68-71+91.
- [5] 趙江, 衛琛, 張家門, 謝冰, 楊永紅. 康復作業治療專業課程思政實踐與探索——以《作業治療理論與實踐》為例[J]. 產業與科技論壇, 2021, 20(07): 166-168.
- [6] 李奎成. 作業治療的重新定位與思考[J]. 中國康復醫學雜誌, 2021, 36(01): 86-89.

## 作業治療：填滿生命的意義

林靖

福建醫科大學健康學院

作業是作業治療的核心。作業的英文名稱occupation是英文單詞occupy變化而來的，occupy一詞是指佔有時間，佔有地點，佔有物品，捕捉心靈等意思，也就是用時間、空間、物品來填滿時空及人們的心靈。簡言之，作業是人們利用自己時間所做的一切事情，包括照顧自己，享受生活，並且有助於他們的社區的社會和經濟發展。作業一般被視為在一個人的生活裏有獨特的意義和目的的活動，它沒有特定形式，可以打麻將、去圖書館學習、做家務等。任何活動只要符合對人類個體“有意義”的定義就可以被視為作業。那麼，我們應該怎麼理解作業治療中“意義”一詞呢？

首先，要理解“意義”一詞，我們需要確定一個中心——患者是作業治療的主體。作業只是外在形式，作業對患者的意義才是活動的靈魂。擁有了患者，“意義”才不再是一個純粹的抽象的概念了。因為患者個體之間的差異，意義大多取決於環境因素，包括時間、文化、環境和主題，以及其他許多相關的範疇。

雖然我們很難界定作業治療中“意義”一詞，但它明顯與語言及精神範疇息息相關。“意義”的大意是將世界上事物的表像聯繫起來。“意義”把世界上細小的、不相干的部分變成較大的、有聯繫的結構。“意義”能讓人根據可供考慮的選擇，依照個人價值，參考長遠計畫及一些等級目標來作決定。有研究表示，假設人類對意義有四種基本需要，即對目標、價值、功效及自我價值的需要。這四種對意義的基本需要並非生存的必需條件，但是一旦這四種需要不能滿足時人們就會表現出痛苦、困擾和不安。

自理活動、工作及閒暇是作業治療所關注的三大範疇。作為一名OT學生，我對這些層面或多或少有了些自己的感悟體會。

### 一、自理活動的意義

自理活動是人類生存最基本的要素。在治療活動中，應該把“自我”這個層面作為自理活動的焦點，尊重患者的個人意義，並給予患者選擇的權利。例如，排泄是最私人和最不願旁人看見的日常活動，因此在治療過程中應該給予患者足夠的隱私空間和尊重；飲食則可被視為純粹的社交活動，但同時也是能反映生活素質的一個重要元素，因此在治療中應該給予患者合理的飲食選擇和營養指導，以幫助患者恢復健康。總之，在治療活動中，應該尊重患者的個人意義和選擇權利，幫助患者恢復自我能力，從而更好地實現自理活動。

### 二、工作的意義

工作是一種創造價值的活動，它的意義和價值因工作性質和工作者態度的不同而有所不同。對於許多人來說，工作是一種令人嚮往的活動，是實現自我價值和成就的途徑。

同時，工作也可以是一種享有高度自由的自我表現機會，讓工人能夠充分展示自己的才華和能力。除此之外，工作還能夠實踐某些社會需要，為社會做出貢獻，並為工人提供較廣的社交圈。在工作中，工人不僅能夠獲得金錢報酬，還能夠獲得挑戰、變化和自由等元素，這些元素能夠提升個人的能力和自信，讓工人更好地適應社會的變化和發展。因此，工作對於每個人來說都是非常重要的，它不僅能夠帶來物質上的收益，還能夠帶來精神上的滿足和成就感。

### 三、閒暇的意義

閒暇可被視為有效地利用空閒時間。閒暇時間可以用來參與社交活動，結交新朋友，拓展社交圈子。同時，閒暇時間也可以用來進行身體鍛煉，例如運動、健身等，有助於保持身體健康。此外，閒暇時間還可以用來學習新的技能或知識，例如學習一門新語言、閱讀書籍、參加課程等，有助於提升個人素質和競爭力。總之，合理利用閒暇時間，不僅可以豐富個人生活，還可以提高個人綜合素質，為未來的發展打下堅實的基礎。

“意義”可因應主體不同、周遭不同的環境而具有不同的解釋。因此，在作業治療中，治療師想要患者更加投入地參與治療，應先發掘活動對患者的意義，因為這個意義能成為患者的動力。積極地參與活動，除了可使人忘記痛楚、增加運動量外，還能提高人的自我觀念、自我控制能力、社交技巧及生活滿足感。



## 作業治療從尋找意義開始

陳慧昕

福建醫科大學健康學院

作業治療是 Occupational therapy 的簡稱 OT，即是有目的、有選擇性的作業活動，對由於身體上、精神上、發育上有功能障礙或殘疾，以致不同程度地喪失生活自理和勞動能力的患者，進行評估、治療和訓練的一種康復治療技術方法。目的是使患者最大限度地恢復或提高獨立生活和勞動能力，以使其能作為家庭和社會的一員過著有意義的生活。作業治療簡單來說就是幫助患者能最大程度回歸生活，參與社會，提高生活自理，做自己想做的事！

作業治療師每天都在作業治療室幫助患者做作業訓練，等待他們主動參與，期待他們能夠不斷提升生活自理能力，達到最大化的生活需求、功能水準和獨立性。進行作業治療的患者，不為別人而為自己努力！作業治療的訓練方法就是作業活動，而這裏的作業簡單點說就是患者利用自己的時間所做的一切事情。作業活動像食物和水一樣是生命所必須的，所有人都應該擁有他們所享受和習慣的作業活動，病態的軀體和靈魂可以通過作業活動而治癒。他們為自己的生活而作業治療，為自己的家庭和興趣愛好等努力康復！

### 01 每一次抬手，都是自己最大的努力

在作業治療室經常會遇到來做上肢康復的患者，也就是手功能康復和 ADL 訓練。很多偏癱患者都存在不同程度的單側上肢和手功能的癱瘓或者功能障礙。而作業治療就是幫助他們訓練上肢和手功能，幫助他們從 Brunnstrom 分期 1 期開始往後面發展，從無任何運動到痙攣產生，從肌張力高到肌張力降低或者消失，從手指的微屈到抓握再到單指靈活活動……

作業治療師都會有很多針對訓練利用任務導向性去幫助患者，如 Bobath 握手往上抬手前屈和伸肘，需要注意 Bobath 交叉握手患側拇指在上，健側小指在下，患者可利用健側輔助患側往上抬手的訓練，同時還囑患者往上抬手去觸碰治療師的手等。也許你覺得很輕鬆，但是對於他們並不簡單，很多軟癱期患者，患側在發病初基本無一點力，這個時候健側就需要有更大的力量，有些時候患者肩部力量還可以的，抬手引發共同運動模式，也是非常的費勁。所以，也許每次努力往上抬起的過程，都是他們最大的努力！

### 02 每一次抓緊，幾乎費盡全力

上肢功能占全身功能的 60%，手功能占全上肢功能的 90%。根據恢復的發展，從近段再到遠端，很多患者恢復到後期，訓練手部功能時，幾乎要一次又一次的訓練，一次又一次的用力……

之前去醫院見習時遇見一位風濕性關節炎阿姨，由於長時間的手指彎曲，手指屈肌腱已經出現攣縮，每天都在利用抓握水果的訓練方式訓練她的手指抓握功能。從一開始的小小香蕉，到中等的蘋果，再到最後的大鳳梨，一次又一次努力抓起來，也曾一次又一次失敗，自己不斷努力訓練後，最終大鳳梨也能隨意抓握起來。很多次訓練，每一次抓握仿佛費盡了全力！

### 03 不是為了別人，只為自己而努力

作業治療主要以患者日常生活能力為主，所有的訓練都是在努力改善患者的 ADL，讓他們更獨立生活過回歸家庭參與社會。說出來很簡單，但是實際上具體情況和每一位患者情況息息相關。那些努力配合、主動的患者，當然可以得到更好的、更全面的康復，最終恢復的進度和情況也會不同，致敬他們的努力！

對於很少部分難以配合的患者，最終恢復的情況顯然比不上主動參與的患者，他們並非是他們不想參與，其中的絕大多數是由於言語、認知等功能影響他們，但是他們也很努力。

來到作業治療室，這裏的訓練並非像其他治療一樣枯燥，基本都是訓練或者其他儀器治療，而作業治療是一個除了有科學性、針對性和主動性外，還是具有趣味性，生活性的。患者可以通過很多趣味訓練來進行作業治療，可以利用體感遊戲和上肢機器人等來做訓練。因為作業治療主要針對患者 ADL，所以很多訓練，我們在模擬生活或者直接訓練生活能力，讓患者在生活中訓練，也讓患者在訓練中感受到生活。

最後，作業治療的意義不在於患者能不能完全恢復，在於患者會怎樣去面對生活，如何去努力生活，如何努力體現自己生命的意義……



## 作業故事隨筆

呂豔紅

中國醫科大學附屬盛京醫院

今年是我接觸作業治療以來的第 20 個年頭，在工作的這些年我遇到過形形色色的患者，感觸很深。

我習慣於在治療途中進行一些訪談，在這些大量的訪談中我發現，疾病總是突然降臨，患者無法完成從正常生活到無法自理的轉變，他們不僅僅是身體上的脆弱，更是內心的脆弱，這種苦楚抹平了他的過去，卻沒有創造出新的未來。他們的崩潰來自於每一次細微的無力感，來自於積攢的失望和疲憊，來自於生病的壓抑和煩躁。真正壓倒他們的仿佛不是疾病，而是他們的情緒，失望和無力始終伴隨著他們的整個治療過程。

我曾經接觸過一個患者，他的改變更加證實了作業治療最重要的不是功能的恢復，而是生活的回歸。他的功能損傷嚴重，恢復到從前的可能微乎其微，當他瞭解到自己的真實情況的時候，他不停的反問自己，開始懊悔，封閉自己。但是隨著康復的過程中，他發現自己也是可以完成一些事情的，雖然過程漫長又艱辛，但是當他第一次自己上廁所，第一次能夠自理，並能夠回歸到工作崗位發表演講，能夠用左手簽署很重要的檔，再一次站起來跑步時，一切都變得不一樣了。他開始有了活力，開始改變自己的心態，接受了疾病，重新拾起了對生活的希望和嚮往。

當我在他出院後第一次對他進行回訪時，他的生活已經重新回到正軌，雖然右側肢體依然存在功能損傷，但是重新開始的生活，依然存在著自己生命的厚度。每個人無法決定自己生命的長度，但是生命的厚度卻可以由自己掌握。

我想作業治療的意義可能就是讓患者因為疾病而消失的生命厚度，通過治療、訪談、回歸社會訓練重新回到從前。每天常規的作業治療避免不了讓長期接受治療的患者感到痛苦和枯燥，產生消極的治療情緒，會為患者的恢復過程造成困難。我們要在科學治療的基礎上，不斷變換方式，幫助他們尋找訓練中的樂趣，並應用到生活中，進而讓他們自己找到自己的興趣愛好，重回自己的人生。

我們需要與患者共情，融入到他們的生活當中。患者在治療過程中的進展就意味著我們自身的進步。當我們帶領患者克服困難，翻越崇山峻嶺，跨過湍急河流，目送他們重新回歸夜空，我會發現經過風雨洗禮的他們就是最耀眼的那顆星，這就是我想的作業治療的意義。



## 《迭奏五音，譜色 OT》

辜均燁

福建中醫藥大學康復醫學院

蟬鳴、晚霞以及路邊的嬉笑怒罵，濃墨重彩是夏日傍晚的主旋律。

出乎意料的是，教學樓的一隅卻反其道而行之卻又自得其樂，宮商角徵羽的旋律在這不大的一方天地裏歡快地跳躍著。我躡手躡腳地扒拉著門框，卻放棄了從窄小的門縫中窺見一絲真理，因為從門縫中跳脫出的音律告訴了我：門內天地的意義就在這不間斷的旋律裏。

我想：“我們也應該去尋找，去尋找身為一名作業治療師，尋找作業治療的意義。”那麼就迭奏五音，從“宮商角徵羽”的旋律裏獲得感悟；繼而以理論與實踐的回憶作為依託，譜寫斑斕的作業治療意義。

### 一、鳴徵赴康復，熱忱夯基礎

康復作業治療的意義在於通過細緻入微的評估去由淺入深地分析患者的自主生活能力。

三年前，我和身邊的同學們披星戴月地奔赴康復之約，與康復作業治療結下

了難分難解的緣分。剛開始，我們對康復的概念不甚瞭解，不明白康復作業治療對患者的意義是什麼，也不明白康復作業治療對我們的意義是什麼。直到第一次通過見習，親身為患者進行康復評估，我們才逐漸開始體會到康復作業治療的意義。

第一次見習的時候，我負責的是一位中風後偏癱的患者，我臨場急急忙忙地使用兩點辨別覺評估器，但是由於掌握的知識和技巧不夠熟練，在評估的時候手忙腳亂並且還用錯了方法，因此得出來的兩點辨別覺數據並不準確。帶教老師拿過我手中的評估器具，在患者面前指導我的時候，我不敢看患者的眼睛，只是全神貫注地看著老師的操作，心裏有為自己掌握的基本技能不夠熟練的慚愧感。

後來，我在老師的指導下重新測評了兩點辨別覺以糾正之前數據的錯誤，也正是由於更加細緻的評估得到了更準確的數據，因此在後面分析患者的自主生活能力的時候，我得到的結果也更貼近患者的實際表現。

因此，懷揣如徵調一樣的情感去學習康復，去夯實我們的基礎，才能熟練運用評估技能繼而更好地分析患者的自主生活能力。

### 二、宮響靜心思，巧技制輔具

康復作業治療的意義在於面對具有輔具需求的患者時，能夠利用自己的創造力設計出符合患者需求的輔助器具。

前段時間，老師組織我們去了市區的福利院針對腦癱兒童的姿勢進行矯正。其實，這是我們第一次接觸這麼嚴重的四肢痙攣型腦癱兒童患者。儘管在來到福利院之前已經通過治療師拍攝的視頻對他的狀態有一定的瞭解，但是到了現場我們還是對他的現狀感到了一絲棘手和不知所措。

在進行評估的時候，看到兒童因為原始反射的留存、肌張力過高導致的嚴重的脊柱側彎和姿勢僵硬扭曲，我們既為他感到難過，也對他的現狀感到一絲無能為力與不知所措。但是作為作業治療師，一定需要有如宮調般沉靜穩重的心態，這既是做好評估的基本功，也是患者的一副定心劑。

在評估結束後，我們仔細測量了兒童現有的輪椅尺寸和身體數據，根據兒童的異常姿勢結合我們所學的知識，靜心研討。最終選用泡沫墊和綁帶為兒童製作了適合穩定頭部和軀幹的靠背、固定骨盆的坐墊以及矯治折刀樣反射墊腿枕。

作為一名作業治療師，應當具備如宮調般沉穩的心態，去進行評估、進行治療方案的制定以及輔具的設計，才能為不同情況下的患者提供最合適的治療措施。

### 三、角聲待患者，活動齊心聚

康復作業治療的意義在於用自己的親和力並且聯合團隊的力量去組織患者進行有趣且有益的活動，改善患者的能力和情緒。

養老院見習的時候，是我第一次體會到組織小組團體治療活動的艱難、複雜但也體會到了完成後巨大的滿足感。在真正到達養老院為長者們舉辦活動之前，原以為我們班級團隊做足了充分的準備，製作香囊、擊鼓傳花、速記比拼等各種各樣的活動設計和創意紛紛湧現出來。

但是等我們到了養老院的時候，我們才真正體會到舉辦活動的艱難。如果用 ICF 模式進行分析的話，那麼以活動為中心的每個影響因素一定都充滿了消極的阻礙。座椅的無法擺放，部分長者的認知障礙等都使我們的治療活動遭到層層的阻礙。儘管當時的情況出乎意料，但是作業治療師應當具備的預判和隨機應變的基本能力，讓我們再一次應對自如。根據活動分析理論，我們將治療活動進行降級操作，比如將筷子夾乒乓球降級為了空杯傳球以降低存在手抖問題的長者傳球難度。在這次治療實踐中，我們深刻的感受到了團隊的力量，也體會到了對待長者需要更為親切的態度和持久的耐心。作業治療師的這些特質不僅有助於治療活動的順利完成，也有利於我們與養老院的長者們建立了良好的關係。

因此，具備如角調般親和的態度以及團隊協作的技能，才能發揮好活動設計的技能，為患者設計出合適又有益的活動。

### 四、商羽奏和音，職業向未來

康復作業治療的意義在於幫助患者走向社會、回歸職業。

令我印象最深刻的一次，是我在福利院為一位 16 歲的盲人男孩進行評估以及開展職業康復訓練。我首先進行了動機式訪談，在訪談的過程中我可以感受到他想改變的心願以及對自己現狀的不了解和迷茫。在瞭解完基本資訊之後，我根據他現在在學校裏進行盲人足球的訓練，為他進行了有關肌力、關節活動度以及感覺和工作能力的評估，後續也為他設計了如簡歷的製作、足球技巧的訓練等活動。

為這位 16 歲盲人男孩進行職業康復是我進行的時間最久、評估和治療得最詳細的一次。當我再次見到他的時候，他告訴我他將我為他設計的簡歷製作流程以及求職軟體檢索的方法分享給了其他和他有相同境遇的朋友。我突然感覺我做的一切是非常有意義的，



我感受到了作業治療是有影響力的，是能引導一個人走向社會、走向工作，是能為患者獲得光明的未來而添磚加瓦的。

因此，正如商調的悲壯激昂和羽調的柔潤蒼涼，職業康復的道路必然也是充滿險阻的悲壯道路，但是作業治療師能夠引導患者在這條道路上避免更多的阻礙，走得更快更穩。走向社會、走向職業，這必將是康復作業治療更為重要的意義。

## 五、結語

康復作業治療的意義正如宮商角徵羽彈奏的旋律一樣，正如音樂是聽覺的藝術一樣，每個人都會有不同的感受。但是我們作為一名預備康復作業治療師，需要去不斷尋找、不斷探索，屬於自己理解的康復作業治療的意義！懷揣著這樣的理想，我們必然會有做好康復作業治療的決心和信心！



## 作業治療——給時光以生命

劉雅賓

福建醫科大學康復醫學系

作業治療是以患者為中心，通過有選擇的作業活動和（或）適當的環境干預來改善軀體、心理和社會功能，促進活動和參與，提高生活品質的康復醫學專業。香港的職業治療師將作業治療的願景定為：所有接受作業治療的人士都能過上自己選擇的有意義的生活。

那何為“意義”？對於作業治療來說作業活動的“意義”又是什麼？我在字典裏只能找到關於“意義”模糊的解答，在課本上也未有收穫。我想，“意義”也許不存在於單薄的文字上，而應活在鮮活的生命裏。在與接受作業治療的患者接觸中，透過他們臉上的笑容，我感受到了他們身體迸發的能量，那是一份對未來生活的希冀與勇氣！百感交集之下，關於“意義”一詞也有了更深刻的感悟。正如布萊士·帕斯卡所言：“給時光以生命，而不是給生命以時光。”對於功能障礙者，作業治療的意義便是讓疾病和意外的陰霾散去，讓蓬勃的生命力貫穿所經歷的時光，讓往後的生活都充實精彩，而不是讓生命隨著時光流失而黯淡消沉。

### ICU 裏的音樂家——心靈的療愈

在課堂上老師播放了一段關於 ICU 病房內的作業治療視頻，帶給我的震撼難以忘卻。ICU 對於患者來說就像一座生命孤島，身上無數冰冷的導管是生命的延續，也像枷鎖一樣困住自由。而視頻裏的爺爺身上插滿導管，仍在作業治療師的指導和鼓勵下，用尚能活動的手指彈奏著動人的樂章。這位 ICU 裏的音樂家面帶笑容，堅定地撥弄著琴弦，在吉他悠揚的旋律中重溫著生命的快樂。

作業治療的意義在這一刻明瞭，它能帶給患者乃至醫護人員心靈上的療愈！數不清的盤旋的導管、滴答作響的冰冷的機器、不斷走動查看的醫護人員都竭力挽救患者的生命，但同時孤獨感、無價值感和對死亡的恐懼感也不斷向患者襲來。作業治療在此時發揮的作用就是鼓勵患者用殘留的功能做最想做的事，重新體驗生命的快樂，減少患者的無價值感和焦慮抑鬱情緒，填補心靈的缺口。同時，長期躺在病床上易發生壓瘡、墜積性肺炎、肌肉攣縮等併發症，作業治療也能在改善患者情緒的同時促進患者早期的功能鍛煉，減少併發症發生。悠揚的旋律在 ICU 病房內響起，音樂裏對生活的信心、勇氣和追求感染了螢幕前的我們，亦讓 ICU 裏的醫護人員充滿希望和成就感，也燃起病房內其他患者生的希望！



（患者在 ICU 病房裏彈奏吉他 圖源網路）

## “水泥叔叔”的回家路——自我實現需求

“加油呀，用你最大的力量拿起沙袋放到桌面上，你不是說還要回家繼續幹活呢，我們再來一次”，在福州市第二醫院作業治療部裏，一位做水泥活時不慎摔倒導致 C4/5、C5/6 脊髓損傷伴不完全截癱的叔叔正在接受治療。“水泥叔叔”受傷後最大的願望就是能儘快恢復手部功能和步行功能，重建生活和工作能力。作為家庭的頂樑柱，“水泥叔叔”渴望重返工作崗位賺錢補貼家用，作業治療師便模擬他的工作環境，通過搬運沙袋的活動模擬水泥工的工作，以此鍛煉水泥叔叔的手部功能。從被動參與到積極主動，從零到一，從一再到十，水泥叔叔在作業治療中漸漸恢復信心。

有別於臨床治療治癒後便可出院的治療體系，作業治療是患者與家庭社會連接起來的橋樑。根據馬斯洛需求層次理論模型，人的需求分成生理需求、安全需求、歸屬與愛、尊重需求和自我實現五個層次。對於脊髓損傷患者來說，可能最簡單的生理需求都需要他人的幫助才能滿足，這對他們的尊嚴和人格獨立都是致命的打擊。而作業治療的意義就在於從患者的意願出發，從洗漱穿衣到飲食娛樂，從家庭社區到工作崗位，個性化的治療方案幫助患者全面改善生活品質，減少對家人的依賴，重新找到歸屬感，發現世界中的蘊含的愛與美好，重新確立自己的價值，最終達到自我實現的需求。



(馬斯洛需求層次理論模型 圖源網路)

## 星星的孩子——重新認識世界

這是一群“星星的孩子”——猶如天上的星辰，在自己的世界裏獨自閃爍。我第一次與孤獨症孩子們接觸，是在福州市仁育兒童康復學校裏。這群孩子目光澄澈卻無法與人產生眼神交流，情感充沛卻不知如何表達，沉默寡言生活在自己的小小世界，像星星一樣純淨，也像星星一樣孤獨。其中有的孩子需要練習成百上千遍才能熟練地穿好衣服，有的孩子啄木鳥捉蟲專案一遍遍進行也記不住操作順序……他們在感覺統合、注意力、手功能、執行能力等方面都存在或多或少的干擾，需要作業治療的介入。

缺乏社會性的人際溝通和反應能力被認為是孤獨症的主要特徵和顯著標誌。作業治療師通過孤獨症兒童喜歡的方式與他們進行互動，這種互動能讓他們慢慢培養與人溝通交流的能力。同時，作業治療提供生活場景中的遊戲和活動專案，幫助孤獨症兒童集中注意力，提高動作控制能力，袋鼠跳，滑梯，積木，音樂，繽紛的色彩……作業治療用獨特的方法點亮這群星星的孩子們的世界。如果說成年患者的作業治療能幫助他們重返家庭社會，那對於孤獨症兒童，作業治療便是帶領他們接受外部的感覺資訊，與外部世界產生互動，真正走進世界，使星星的孩子們不。



（啄木鳥捉蟲遊戲 圖源網路）



（感覺統合滑梯 圖源網路）

尋尋覓覓，作業治療的意義在每個人身上找到答案。ICU病房裏的作業治療能帶來心靈的療愈，音樂的力量能戰勝死亡的恐懼；水泥叔叔在作業治療的幫助下實現自我價值的輸出，暢想著未來生活的精彩；星星的孩子在作業治療中重新認識世界，與世界互動……作業治療有未知的無限的可能，從脊髓損傷臥床不起到賦予雙腿生命獨立行走，從雙手不能對指到拇指食指一點點靠近，從不作反應到能夠獨立穿好衣服，作業治療給功能障礙者黯淡無光的時光帶來了曙光——患者能獨立完成自己想做的事，過上自己選擇的有意義的生活！作業治療不僅帶給患者功能和自我價值的提升，也帶給現在以及未來從事作業治療的我們莫大的鼓勵和慰藉！



## 作業治療的喜怒哀樂

羅丹丹

江西中醫藥大學附屬醫院

“羅老師，我昨天回去能自己穿外套了。”“羅老師，我週末回去自己炒了一個青菜，他們幫我備好菜的。”“羅老師，我爸昨天晚上自己會翻身了。”等等這些都是我們從事作業治療所收穫的喜，當聽到患者或者家屬對我們說著他們的進步的時候我們是開心的，快樂的，欣慰的。每每聽到這些的時候我覺得我正在做的事情是有意義的，是可以幫助他們的，這讓我更加堅信我所選擇的是正確的。但是這跟生活一樣不只是只有喜，更多的時候我們還會感受到無奈。比如“羅老師，我的手什麼時候能動起來呀？”“羅老師，我什麼時候能拿筷子吃飯呀？”“羅老師，我什麼時候能出院回去上班呀？”等等。面對這些疑問有時候我們是無奈的，有時候我們是清楚的，有時候我們是無能為力的，不管是出於什麼原因，我們都無法一五一十的告訴患者，因為在他心裏面其實早就知道答案，只是想從你那裏得到一絲安慰，一絲希望。這個時候我們常常說的一句話就是：堅持就是勝利。每當我被患者問到這些的時候，我心裏都是難過的，難過是他的腦部損傷嚴重，恢復起來真的是難上加難，甚至是無法恢復的。可是他對我的信任，對我寄予厚望，我真的無法拒絕，無法給他潑冷水。可是這對於語言貧乏的我來說安慰人也是難的，每次用我蒼白無力的話安慰他們的時候我自己都不能原諒自己，所以我其實經常會看一些心理類的文章，學著去理解他們，去深挖他們內心所想的，學著去安慰他們。

有時候我會想，當初我為什麼要學康復，為什麼要從事這個職業。難道僅僅是因為喜歡嗎？絕對不是的，更多的是他能給我帶來成就感，患者康復了過來感謝你的時候的成就感，患者出院回家了每每節日給你發來問候語時的欣慰感。我們說你做的好不好，不是自己說的，是患者及家屬對我們的點贊認可。他們的認可肯定是我一直堅持不懈的動力，是他們的康復讓我覺得我的付出是有意義的，我所從事的職業是崇高的。

畢業之後我就一直從事康復工作，雖然從事作業治療的時間只有三四年，但在這幾年的時間的體會感受比在其他部門多的多。在這裏相信同行們都會有體會，患者的進步相對於其他的會比較慢，甚至有時候會進入平臺期，這個時候患者或者家屬是最著急的，他們會不斷問你為什麼沒有進步，為什麼這麼久了還是這個樣子。有時候問到你自己都懷疑自己了，在這個部門能得到患者的肯定是比其他部門更難得的，所以需要我們付出更多的努力，有更多的耐心去靜待花開。我們的成長就在這個不斷反思中慢慢成長，我們的能力也是在不斷的質疑聲中慢慢提高，我們的內心也是在不斷的挫敗中變得更加堅強。

雖然工作中會有很多不如意，但是我還是以自己是一名作業治療師為豪，我可以去幫助更多的患者，讓他們重拾生活的信心，讓更多的家庭能減輕照顧患者的負擔，讓更多的患者能實現自身的價值。我熱愛我的工作，這將是我一生為之奮鬥的事業。

## 尋找生命意義的旅程

沈俊帆

福建醫科大學健康學院 2020 級康復治療學

何為作業治療的意義？是實訓課上老師教會我們做的一朵朵絲網花；是患者通過學習輔具的能夠重新獲得日常生活的能力；是幫助患者走出心理與生理的困境，釋放潛能，開啟未來……依我之見，作業治療的意義是患者突破瓶頸，探尋自我，重拾人生意義的過程。作為一名未來的治療師，我們在學習作業治療的過程就是一場尋找作業治療意義的旅程。

### 以“我”為主，為“我”所用

作業治療要發揮出其最大的價值和意義需要圍繞“我”來進行，而這個“我”必須是患者本人，不是家屬或治療師等。以患者為中心是根本原則，而活動則是作業治療的橋樑，治療師通過作業活動來對患者進行治療。作業活動僅僅是包裝的外在形式，真正的內核在於患者主觀對於活動的期望和活動對患者的意義。在學習作業治療的課堂模擬案例分析中，老師要求我們通過模擬問診或 COPM 評定來瞭解患者最想要完成的活動和患者的興趣愛好，以“我”的期望為先，才能制定最貼合患者的作業活動為“我”所用。

### 主動參與，成就未來

在我學習康復治療學專業之前，我對康復的理解只停留在患者被動接受醫生治療的模式上。然而，在我們學習康復醫學概論的第一節課上，老師提出了康復三大原則之一——“主動”。這讓我意識到，康復治療不應該只是治療師單方面“獨角戲”，而應該是患者與治療師應同舟共濟，共同努力的結果，患者在治療中也應該起到積極的主導作用，這也同樣指導我們尋找作業治療的意義所在。所有的作業治療，都強調患者積極主動的參與活動，主動將作業融入自己的生活中，努力創建屬於自己的美好未來。在當今，隨處可見的“夕陽紅”大軍，大爺大媽們積極地參與到廣場舞、太極拳、圍棋等活動中，亦或是與興趣相投的好友組成團體四處旅遊，看遍祖國的大江南北，豐富自己的晚年生活，這也許就是作業活動的意義所在，主動將作業融入生活，成就自我的美好未來。

### 內外兼修，回歸社會

患者是一個獨立的個體，他們無時不刻都在想著能通過康復訓練來減輕家裏的負擔，回歸社會，而作業治療強調不僅要調動患者的內在因素，發揮其主觀能動性，也要改變患者與環境交互的關係，給患者提供一個最適配的外部環境。在環境改造課程中，我們通過對於患者的居住環境的觀察，發現患者生活中的障礙，會幫助患者提供環境改造及人體工效學方案，讓生活、工作環境更適合患者的傷殘現狀。例如：行動不便的人可以通過助行器的使用實現行走無憂、對於居家環境的改造可以讓患者恢復自理能力如做飯、如廁、簡單家務等、地鐵無障礙設施的完善可以實現輪椅使用者外出社交等，這就是作業治療的意義所在，是康復治療意義的重要部分

“康復給歲月以生命”，不論是各種原因引起的功能障礙，或者社會環境的障礙，作業治療師都能夠幫助患者更好地提高生活品質回歸家庭和社會，真正做到恢復生命的活力。在尋找作業治療的意義的旅程中，我們發現作業治療的意義不僅僅是幫助患者恢復功能障礙，更是幫助患者從孤獨走向人群，從困境走向未來，重拾人生的意義。作為未來的治療師，我們需要與患者攜手共同踏上尋找生命意義的旅程，探索作業治療的意義，為患者提供更全面的康復治療服務，為康復事業添磚加瓦！



## 作業的意義—希望

餘宏偉

福建醫科大學 康復治療學學生

作業治療作為一種綜合性的康復治療方式，其核心理念就是通過幫助患者完成日常生活中的各種活動，促進其身心健康和社交參與能力的提升。而“意義”則是作業治療的核心，因為意義是患者去完成作業的內在的動力，只有當患者對所完成的活動有著深刻的認同並覺得其是有意義的才能調動患者積極性與主動性，從而達到更好的治療效果。

但是意義是一個很抽象的概念，每個作業對於每個人的意義都是不同的，每個人心中裏都會有屬於自己別樣的詮釋與感悟。我想分享一下我對於作業中“意義”的理解。

在今年年初，我奶奶由於突發性的腦梗入院，我承擔起了照顧她的角色。一開始我奶奶的狀況不是很好，雙腿肌力低於三級，右手無力，無法站立，由於是第一次經歷這樣的情況，我奶奶非常的慌張，到處找人述說著自己的病情，心情非常的抑鬱，被這無妄之災嚇的不輕。由於是輕微的腦梗，所以病情不是非常嚴重，在入院的第一天我幫助我奶奶在床上進行翻身訓練與做起訓練以及下肢的抗阻訓練，她是十分的配合的，因為她知道我是康復治療學的學生，積極的配合我，在床上翻身與做起。不過由於手的無力她無法自己進食，可能是奶奶不想麻煩我，也可能是奶奶有急切的對於獨立的渴望，在我喂她吃飯時奶奶留下了淚水。在後面的幾天，在我的幫助下，我們進行了包括吃飯、刷牙、洗臉、步行等作業治療活動。睡著奶奶的腿慢慢恢復，在剛可以下地的時候，我們進行步行訓練，她便積極讓我扶著她開始走路，因為她極度的渴望能夠獨立的行走，這樣她就可以出院了。每天隨著慢慢的鍛煉與恢復，我奶奶從需要我扶著到需要我牽著、到可以扶著牆走、到最終可以自己獨立行走，在手的肌力和精細活動慢慢恢復後，奶奶也學著用患手進行刷牙、洗臉、吃飯的輔助。在我看來，奶奶積極進行作業治療的原因便在於她極度的渴望恢復如初，不想麻煩孩子們，而作業治療給了她了這個機會，給了她恢復如初的希望。本來刷牙、洗臉、吃飯、步行這些對於她是再平常不過的事情了，但是當這些作業給了她恢復希望的可能就讓這些活動變的對她是有意義的了。因此在我看來一件作業對於一個患者有無意義是在於這個作業能否給患者帶來希望。

每個人對於世界都有自己的看法，都有自己的價值觀，他們所珍視的東西也不同，作為一個康復治療學的學生，我明白我們不可能使每個患者都恢復到他們最好的狀態，但是我們能做的是讓他們恢復到比現在更好的狀態，這一過程中是作業治療師和患者相互配合的過程，很重要的一點在於患者的主動參與。這便要求我們在設計作業活動時要抓住患者渴望的目標，從而引起患者的主動性與積極性，讓希望給患者帶來力量。

作業治療的意義是多方面的，作業治療不僅僅在於教會患者完成作業，通過作業來提高功能，更在於幫助患者找到生活的希望。每個人的意義都不同，我們需要根據患者的具體情況，制定個性化的治療計畫，幫助他們找到生活的目標和希望。作為康復治療學學生，我們需要不斷學習和探索，提高自己的專業水準，為患者提供更好的治療服務。幫助他們找到生活的目標和動力，讓他們重新融入社會，享受生活的美好！



## 重塑希望 —— 作業治療的力量

吳一凡

福建醫科大學健康學院

作為康復的一名學子，我真正接觸到作業治療是在大三的時候，我開始對作業治療有了初步的概念理解，以及開始明白各種作業治療的器具、方法。作業治療與物理治療最大的差別，是運用各種有意義、有目的作業活動來進行訓練，能夠促進患者功能的恢復以及提高日常生活活動能力，提高其生活品質。作業治療是指應用有目的、有選擇性的作業活動，給由於各種原因所致功能障礙患者進行檢查、評價和治療，以達到最大限度恢復軀體、心理和社會生活方面功能，以增進健康，預防殘疾發生和發展，預防勞動能力喪失。

通過理論與實操對於作業治療的瞭解和學習，我認為，作業治療具有非常深刻的意義。什麼稱為有意義的作業活動？什麼是有意義？在我看來是能夠以患者為中心，從患者立場出發，根據患者的需求、患者最想要恢復的功能來制定的計畫，而不是醫生根據以往的經驗來制定目標，主觀認為患者哪些方面需要恢復。一切對於治療基礎的思考都要建立在患者需求方面，治療主體是患者而非醫生，這樣才能更好地制定高效且有針對性的康復計畫，同時能夠極大提高患者參與感和治療主動性，進而使患者功能恢復就醫效率大大提高。作業治療計畫與訓練要基於治療前對患者日常生活、職業、娛樂等的評估來進行制定，才能最大程度幫助其回歸之前的社會角色，多維幫助患者完成所需生活，針對性做出適合每一位患者的作業治療計畫，體現出作業治療的獨特、全面與高效。作業治療對於那些即將從醫院或機構過渡到家庭和社區生活的患者來說尤為重要，治療師可以幫助他們逐步適應新環境，提供必要的技能培訓和支持，以促進他們的獨立生活能力。

作業治療可以幫助患者重新審視自己的身份和角色，並找到在生活中的意義和目標。通過參與適合他們興趣和價值觀的活動，患者能夠重新找到自己的身份認同，提高其自尊心和滿足感。因此，作業治療可以很好地幫助實現患者的自我價值輸出，人的價值在於創造價值，日常的價值輸出是我們獲得持續性快樂的最好方式，對於功能障礙的患者也是同樣。作業治療基於患者需求，為其提供系統直接的方式去獲得自我價值輸出的快樂，做出適當的價值輸出，比如為自己穿衣洗滌，為家人熱飯燒水，甚至恢復工作，使其真正熱愛生活，熱愛自己，積極享受人生。

作業治療能夠教會患者如何應對生活中的挑戰和逆境。通過訓練和指導，患者可以學會處理壓力、管理情緒和解決問題的技巧，提升適應能力和應對困難的能力。同時可以幫助患者建立有組織的日常結構，提高時間管理能力，這有助於患者更好地應對日常生活的要求，減少混亂和壓力，增加效率和自律性。

同時，作業治療可以通過鼓勵患者通過藝術、手工藝和其他創造性活動來表達自己，這有助於患者釋放情感、發展創造力，提高問題解決能力和表達需求的能力。作業治療

還可以幫助患者重新獲得日常生活中的功能能力，例如自我照顧、工作技能和社交互動。通過重新學習和訓練，患者能夠恢復獨立性，重新融入社會生活。作業治療的目標是幫助患者實現生活的滿意度和幸福感，通過參與有意義的活動，患者能夠享受到成就感和自豪感，提升心理和情緒的健康狀態。

作業治療對於那些在心理和情緒上遇到挑戰的人來說尤為重要。參與有意義的活動可以分散注意力，減輕焦慮和抑鬱的症狀，提升自尊和自信心。作業治療通過引導患者參與社交活動和社區專案，幫助他們建立支持系統、增強社交技能，減少孤獨感和社交隔離。這對於改善患者的心理健康和社會適應能力至關重要。作業治療以個體化的方式對待每個患者，根據其需求、目標和興趣制定治療計畫。這種個體化的方法能夠更好地滿足患者的特殊需求，提供針對性的支持和康復服務。

作業治療的意義不僅在於幫助患者恢復功能、提升生活品質、維護精神健康、促進社交互動，並以個體化的方式滿足患者的需求，而且能夠為人們帶來積極的變化和重塑他們對生活的意義和價值的體驗。無論是身體康復、心理健康還是社會適應，作業治療都可以為患者帶來積極的影響，幫助他們重新建立生活的平衡和意義。



## 17 岁少女长跑后倒地……醒来后：我还能跳舞吗？

周惠婷 浙江醫院

康復訓練是促進腦出血患者術後肢體運動能力康復的重要手段。而腦出血患者術後的前 3 個月是最佳恢復期，在這個時期給予患者早期功能鍛煉可以起到事半功倍的效果，有助於術後患者生活自理能力及自信心的恢復，並且能提高生活品質，減少術後併發症發生時患者的痛苦。



休學的時間裏，小週一直尋求合適的康復方案，使自己恢復到從前的狀態。去年 10 月底，小週來到浙江醫院三墩院區康復治療中心進行康復治療。小週剛來時平衡感很差，四肢不協調，光靠自己無法行走。“在我們的推薦和鼓勵下，讓小週嘗試進行天軌系統康復訓練。”天軌系統是用來幫患者進行運動康復的輔助設備，既能最大程度地保證患者安全，防止其跌倒，又起到步行鍛煉、肌肉康復的作用。“小週的康復計畫包括減輕負重和步態重建兩方面。一開始，我們根據患者的身體狀況，採用的是 1/4 負重，接著循序漸進，達到 1/3 負重、1/2 負重以及全負重，最終使患者自行行走。”



康復 3 個月後 “想在畢業典禮上邀請醫生一起跳舞” 這是小週最大心願。

一個月後，小週的協調能力有所恢復。據她母親透露，身高 170 的小週身材一直很好，還喜歡舞蹈，專業學習了拉丁舞，在手術之前，協調能力比一般人要好。為此，浙江醫院康復治療中心 OT 小組為其錄製了“康復協調操”視頻，並在作業治療師的指導下，一邊進行天軌步態訓練，一邊跳操，以增強協調控制力。

在康復作業治療中，常常有選擇性和目的性地應用於日常生活、工作、學習和休閒等有關的各種活動來治療患者的軀體、心理等方面的功能障礙。

因此，我們需要通過瞭解患者的角色，根據他們的興趣愛好去設計個性化的作業活動，患者才有推動力去完成活動，且在不同環境刺激下的訓練，從而改善患者身體結構功能和能力。

作業治療師通過提高患者的能力，改造環境，改良作業活動等方式提供多種支持，發揮患者身心的最大潛能，以最大限度的改善和恢復患者軀體、心理和社會等方面的功能。“普通的天軌訓練或許對小週來說會有些枯燥，所以我們因人而異的選擇設計個性化的作業活動，充分調動患者的積極性及參與意識，讓作業治療師陪患者一起跳操，調節患者的心理狀態，可以達到事半功倍的效果。”

信心可以增加治療效果，作業治療師還想到讓家人和朋友同時參與治療，讓小週將學會的上下肢協調有氧操，帶回家教自己的小表妹一起做，以此來增強患者的自我效能感。

根據患者功能能力情況，跳操的難度也會有不同的設計：當平衡功能不好的時候，將患者置於天軌保護下訓練；當效果漸佳時，慢慢脫離天軌跳；上下肢協調操的複雜程度也可以隨著患者平衡協調能力的提高而增加。



經過 5 個月的康復訓練，小周的平衡感和肢體協調能力基本已經恢復到原來的 90% 以上。3 月 13 日，小周和媽媽一起來到了三墩院區康復治療中心，和陪伴她一起走過最艱難日子的作業治療師告別，她說，過段時間就重回學校上學，以後還會學跳舞，想在畢業典禮上邀請治療師一起表演。

很多人想像中的康復訓練，都是枯燥乏味的，其實不然，我們的作業治療是充滿人文關懷的，只有我們“走心”，更好的去瞭解患者，對症下藥，患者才能得到更有效的恢復。康復訓練並不是枯燥乏味的，“走心”的人文關懷 能讓患者恢復更快。

我們的康復以恢復日常生活能力為主要目標。為此，中心還特意設立了一個特殊的康復室，模擬現實的家居環境：鍋、碗、瓢、盆、砧板、煤氣灶、被子、床……情景再現廚房、臥室等，讓患者在最真實的生活狀態中，進行功能訓練和康復，從而更好地適應日後的生活，能夠照顧自己。



## 《致籃球爸爸的一封信》

詹創宇

福建醫科大學健康學院康復治療學 2020 級

籃球爸爸，不知道還有沒有人這樣稱呼你，不知道你過得怎麼樣了。想起上次見面還是在半年前，那天你完成了在醫院的最後一項運動療法帶著滿心歡喜離開了。一年前你因為腦出血來到了醫院，當你生命體征平穩後的一周，我們開始了我們的治療之旅。

我依舊可以清晰記得你那時候的懊惱，你好像沒有很在意你身體的現狀，我不禁詢問你為何懊惱，你的回答讓我記憶猶新：“我錯過了我兒子的籃球比賽，我答應好他的。”其實從那一刻起，我就已經決定，讓“籃球”融入我們的作業治療。

在往後的一周，我們除了指導你進行平常良肢位的擺放以及為你進行偏癱肢體的被動活動外，我決定為你做一些其他的事情。當你進行床上運動的時候，我發現你有時候興趣缺缺，你問我這樣重複雙手的上舉做太無聊，有沒有些有趣的做法的時候，我其實是有些頭疼的。我還沒有嘗試過將作業治療的內容提前到軟癱期進行，我不知道不可行，但是看你興趣缺缺的模樣又於心不忍，決定嘗試一下。

我為籃球的兩側貼上了固定的袖套，然後指導你用右手幫助左手穿進籃球的左邊的袖套裏面，然後用右手帶著沒有力氣的左手以及籃球將手舉過頭頂。然後你就擺出了投籃的姿勢要投球，我連忙制止了你，那個時候我真的要嚇到，生怕你有個萬一。但是這個方法終究有局限性，我們最後還是決定用正常的 Bobath 握手的方法訓練兩組之後再練習幾組關於“籃球”的訓練。

除此之外，我還帶你進行了鏡像療法結合運動想像療法的訓練，我在那之後像是打開了思想的盒子，連著好幾天給你發了一些關於籃球比賽的視頻，有時候做你床邊為你做被動活動的時候還會跟你聊聊最近的 NBA 比賽，想想還是挺有趣的。當你的平衡狀態逐漸好轉，能穩穩坐住或者在家屬的幫助下站住的時候，我帶你來到了鏡子前面，對你說：“看著這面鏡子，當你的右手做動作的時候想像著你的左手也在運動，現在就可以想像你是一個球星在球場上做運球動作了。”令人懷念的聊天打趣，是我和你一起的記憶，那個時候我覺得你真的在想像自己處於球場上，揮灑著汗水。

在後來的站立平衡訓練或是平衡杆內的步行訓練時，我都在為你穿插著籃球的元素，比如讓讓你訓練拋接球的時候選個了籃球樣式的軟球，又或是在平衡杆內步行訓練的時候在平衡杆末端放個籃球讓你去觸碰，甚至讓你試著拍拍球，說實在的，那個時候我欲保護你又止的手真的出滿了汗水。但是我很開心，因為我也是第一次發現，原來作業治療可以無處不在。

到了4周的時候，我為你評定了上肢的肌力，超出我的預料，但是想著你每天的訓練又好像在情理之中。然後我決定，讓你試試投籃。我和其他治療師就地取材做了一個簡易的籃筐，雖然很臭，但是我在跟你說這項訓練的時候，你很開心，你說這樣的治療很有趣，感覺不是一直做著無意義的動作。我很高興，因為你覺得這項治療方法很有意義，這讓我覺得我做的事情很有意義。在那之後，我每天下午都能看見你一個人在角落投球或者有時候你的兒子也會在旁邊指導你投球。有一次我過去看你投球還打趣說：“等你康復了跟你兒子比一下投籃，打個父子局用籃球說話。”，我們都是樂不可支。後來你和我說你之前很忙，其實很少陪伴自己的兒子，而之前好不容易要去看自己孩子的籃球賽，卻出現如此變故，幸好一切都還不晚，還有機會挽救。在那之後我發現你投籃越來越有幹勁，看來是真不想被自己的兒子比下去。幸好你後面跟我說你還是保住了你作為父親的尊嚴。

這樣回首望過去，我發現我們的康復旅程好像圍繞著籃球，好像籃球就是我們在進行作業治療時候的意義。在我一開始接觸作業治療的時候，我就感覺到作業治療跟物理治療不一樣，作業治療給我一種母親的感覺。她會問你想做什麼並且為你做好難度規劃，讓你一步一步達成你的目標，因此我覺得作業治療是溫柔的；而物理治療則是他知道你需要什麼，然後通過自己的方式讓你到達預期的目標，因此我覺得物理治療像一位父親。這樣嚴父慈母的比喻不知道恰不恰當，但是這是在與你經歷了漫長的治療過程所感悟到的。

我們老師說作業治療是一種通過有目的性和有意義的活動來幫助身心障礙者恢復或提升生活功能的方法。那麼，什麼是有意義的活動呢？我想，在和你的治療過程中，“籃球”就是我們作業治療的意義，而這個籃球更是涵蓋著你年少時的愛好；你作為父親想要陪伴兒子的心。

“意義”可能就是治療對象生病前的遺憾；康復後的期許或是奔向未來的目標。祝你一切安好，多陪伴孩子打打籃球——你的作業治療師。



## 再見阿坤

胡秋生  
河北以嶺醫院康復醫學科

2023年2月的一天下午，因為疫情剛剛退去不久，門診患者不多，我百無聊賴地看著電腦桌面。突然，敲門聲響起，一個小夥子走了進來，中等身材，結結實實的，戴一副金絲邊眼鏡，厚外套外面圍著一條灰色的棉圍巾.....

“主任，您好，我是一”，沒有等他說完，我脫口而出：“你是阿坤！”“啊！主任，幾年沒見了，您還記得我？！”

七年前，與母親相依為命的26歲的阿坤在工作中受傷致顱腦損傷，在醫院精心的醫療下，昏迷三個多月的阿坤逐漸醒來，但其言語、認知、記憶力及肢體等方面都出現了嚴重的功能障礙，前期治療結束後，阿坤隨母親來到河北以嶺醫院康復醫學科進行系統康復治療。

經過長達一年的康復治療，阿坤的肢體功能大大好轉，除了平衡和協調稍差外，基本行動自如，頭痛、失眠等症狀基本消除，表面來看似乎基本達到了自理能力標準。可後來，我發現情況沒有那麼簡單。

幾個月後，阿坤二次入院進行康復，他安安靜靜地坐在診室裏等候他的母親去辦理入院手續，我便和他聊了起來，那一刻，我發現阿坤眼神慌亂，語無倫次，甚至還有點手足無措.....我慢慢地安慰他，通過聊天，我發現，阿坤在認知方面有很大的問題，記憶力差、思維邏輯混亂、社交恐懼和不能.....這個問題不解決，阿坤不可能重返正常生活和工作。

入院幾天後，我給阿坤安排了內服的活血化瘀，補腎增智的中藥湯劑和針刺治療，可康復訓練怎麼辦呢？針對這樣一個近乎活蹦亂跳的年輕人，我可不想用老套的認知訓練設備和方法來浪費時間。我要用更直接融入生活的訓練方法來重新打造一個嶄新的阿坤。

我考慮再三，覺得針對阿坤的問題，先從改善他的記憶力入手比較好，記憶力不恢復，其他都無從談起。我告訴阿坤，每天早上起床後，要將上午要做的事情都記錄在小本子上，將小本子揣在衣兜裏，然後就去做事先安排的事情，如果中途忘記，要仔細想一想，實在想不起來了，再拿出小本子看看該做什麼了。通過一段時間的訓練及反復刺激大腦，阿坤能記住的東西多一點、時間也長一點了。

第二步，我想該要訓練阿坤的記憶速度了。我讓阿坤的母親帶他到附近的超市去，按照事先記在小本子上的採購清單快速尋找商品，經過訓練，阿坤的方向感、秩序性、快速記憶的能力都大大加強。但這是幾個月努力的結果呀。

第三步，要阿坤嘗試單獨去超市購物。我告訴阿坤，去超市前將要買的物品、回家路線等事項提前記在小本子上，並模擬熟悉微信支付方法、流程.....另外，我偷偷叮

囑阿坤的母親，在後面偷偷跟著見機行事。但不要提前跟阿坤說。第一次去超市購物時物品雖找齊了，但到結賬時完全忘記了怎麼操作，這時候，阿坤的母親及時出現，幫助阿坤結了帳。這樣一來二去，阿坤由剛開始的不敢去超市到後來敢去還能選擇物品，逐漸地過渡到購物時知道優化選擇物品的路線，慢慢也掌握了怎麼結算賬款。訓練記憶力的同時，我還指導阿坤在購物的路上，通過轉換雙手拎東西及走路等，加強肢體的協調運動能力，增強體力鍛煉。慢慢地，阿坤的記憶力和思維邏輯有了明顯改善，恢復得越來越好。

看到阿坤的改變，我覺得到了讓阿坤逐漸融入社會、重建社交圈子的階段了。我問阿坤，過去的同事、同學中有沒有玩得比較好的，他說有，但自己受傷後逐漸沒有再聯繫了。我說，那就先用微信聯繫他們，打文字可能你會比較適應些，等比較熟悉了，話題多了再逐漸過渡到用語音、視頻聊天.....阿坤說：“我不知道要說什麼。”“那就從簡單的寒暄、問候開始，先少說點。”一次聯繫後，阿坤對我說：“我和朋友聯繫了，但我感覺我們不在一個頻道上，我像個傻瓜一樣自說自話。”“沒關係的，萬事開頭難，一旦你開了口，就一定會越來越好。”我說。阿坤與同學、同事的聯繫又重新建立起來。我又鼓勵他參加與朋友的聚會，阿坤的溝通和社交能力越來越好了。

我問阿坤，現在忙些什麼，是在工作還是在做其他的什麼？阿坤笑著說：“我回單位上班了。”話語裏充滿了歡樂和自豪。“在單位具體做什麼？”“我在發貨班，負責向各地區發貨，很忙的。”我微笑地聽著，我知道，阿坤已經完全重新開始了他的工作和生活。阿坤現在很健談，雙眸裏熠熠閃著光，跟我講著他對未來的憧憬：“我現在真得很好，和同事相處的不錯，領導也很器重我，我自己也很努力，爭取一兩年後能夠在職務有大的提升。”而回憶起幾年前的自己，阿坤淡淡的，平靜的像一條河，雋永而深沉，仿佛言說的是鄰家小弟的故事，再也不見當年的慌亂和閃躲。

時間過得好快，轉眼快到下班時間了，阿坤起身告辭，我站在窗前，看著他腳步輕快地走出醫院大門，傍晚陽光的餘輝灑在他的身上，暖暖地，讓人看到了希望。我想起當年受傷後的阿坤，曾經那樣的無助，可在我們的指導下，定下一個個小目標，實現一個個小目標，再到一個個階段性目標，潛移默化的幾年間，最後終於完成大的長遠目標。專業的指導固然重要，但究竟還是阿坤內心深處對美好生活的嚮往起到了關鍵性的作用。

我一向以為，康復是個偉大的事業，其所以偉大，在於我們見到的不是一個個器官、一個個系統、一項項功能，我們眼中所見的是一個個活生生的人，關注的是他或她的生理、心理、周圍的人和環境，只有這樣，我們能夠設身處地的為患者著想，讓一項項康復訓練的內容變得鮮活起來，而不僅僅是那些冰冷的設備和索然無味的程式。康復應該是個具有挑戰性的、有趣的過程和事情！

再見阿坤，我感到滿滿地幸福！



## 你是一束治癒的光 —— 致深市二院作業治療部

李旭輝

深圳市第二人民醫院

**你像是一束光，從我倔強地旋轉重重落地時便是。**



那天暮色蒼茫，我用上了人生中第一次 120 的車輛，CT 顯示“左尺骨鷹嘴粉碎性骨折，左肘關節脫位，醫生說日後可能活動受限。

刺骨疼痛的我幾乎眩暈，

我知道迷障般的黑夜已降臨，卻不知道夜空露著星光要照亮那困頓迷茫……

**你仿佛是一束溫暖的光，從我帶著支具固定初見你模樣時便是。**

“要有意志力，不是一天，要有忍耐力，不是一年，受傷如它，生活亦可如蓮”，

你如是說，最壞也就是眼前，和風細語指引著未來的方向，破碎的心依稀看見了光亮，L 形的手啊嘗試乘著風的翅膀去飛翔……

**你是一束治癒的光，從給我康復治療開始時便是。**

我的手腫脹得像吹了氣，燙得像發燒，接著肌肉萎縮，瘦得像竹竿掛著腐竹皮，醫生們都說可能要做松解手術。

此刻的你不言亦不語，每一日按摩，松解；每一個日常生活動作的設計，屈曲、伸直、旋轉……



努力終不負時光，我的手啊！可以綁辮子、梳頭，捏耳垂，摸右側肩膀……

我的夜空緩緩被你點亮，傷痛的的手啊！重新打開了生活的篇章，悲傷的我終於不再停止美好生活的想像……

**你亦是一束有擔當的光，從我們經歷的口罩事件開始時便是。**

當得知醫院停診，我悲，我傷，我苦惱……

焦急的淚水劃過無助的臉龐，你堅定地說：來吧，治療不能因此停掉……

**你真是一束最有耐心的光，從我的骨頭仿佛忘記癒合時就是。**

看著手術五個月後影像片裏明顯的裂痕，我哀歎命運的不公，你微微一笑：“你看，你看，它與上次有進步的模樣……”

它挑戰著我有不一樣的治療。“你按照自己的節奏，肌電，抓蝴蝶，擦窗戶，喝水，吃飯……”

那無力的手啊，從此有了肌肉的力量，它可以提東西，打字，伸到不同的方向……





我輕輕拭去滿布身心的傷，手握星光勇敢去闖……

你果然是一束七彩的光，療愈在我生命裏最難熬的時光。

醫生告訴我康復治療是疼痛的，尖叫的……而我們的治療卻是歡聲笑語的，

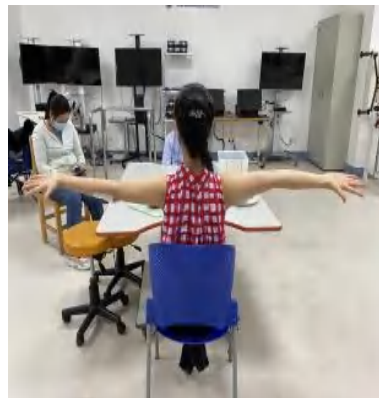
黑洞，馬里亞納海溝，病毒，俄烏戰爭……閱讀，運動，人間煙火……

人類歷史，宗教，蟲洞，忒修斯之船……



時光不緊不慢的剛剛好，看那康復如初的手啊，終於讓我如願以償……

謝謝，一直有你治療在身旁。



## 作業治療，幫助患者更好的生活

河北省人民醫院 實習生 任方圓

指導老師：葛新京

作業治療是康復醫學的重要組成部分，是一個相對獨立的康復治療專業。其目的是協助殘疾者和患者選擇、參與、應用有目的性和有意義的活動，預防、恢復或減少與生活有關的功能障礙及促進最大程度的功能，達到最大限度地恢復軀體、心理和社會方面的適應及功能，增進健康。在輪轉到作業治療室之前我對於作業治療的認識還只是停留在課本上給出的作業治療的定義，對於如何給患者制定最佳的作業治療活動以及如何應用作業治療室的器具還是毫無頭緒的。我是懷著一種忐忑的心情來到作業治療室，在葛老師的指導下，我逐漸熟悉了相關的治療工作，很快就接到了我的第一個患者：閆叔。



他雖然才 40 歲，卻已經是第三次腦梗了。前兩次腦梗都較輕，沒有什麼明顯的功能障礙。而這一次腦梗出現了較明顯的功能障礙，表現為右側偏癱，Brunnstrom 分期右上肢 3 期、右手 2 期。閆叔是第一次來進行作業治療，在進行評定和指導作業活動的時候他一直問我“我這樣做對不對呀？”“我做這些有用嗎？”“你說我這還能練好嗎？”。在跟閆叔的交談中能夠感受到他想要恢復的迫切心情。之後閆叔每天都會在約定的時間來 OT 訓練，第一周，每天先在桌子上做 5 min 的滾筒，再做 5 min 的滑車，然後在低位下

做插木釘活動，使用模擬水果來練習用患側手吃東西，以及拋接球訓練。在進行這些活動中，閆叔大部分時候都需要使用健手幫患手完成。第二周，在進行插木釘以及使用模擬水果練習吃東西的動作時，大部分時間木釘和水果都不會從手裏掉下來。我又給閆叔增加增加了擦桌子訓練、兩指和三指捏泡沫的任務、腕屈伸訓練器、負重肩抬舉訓練以及肩和前臂的內旋與外旋訓練。同時指導他在病房中進行洗臉、刷牙、進食穿衣等活動中儘量使用患者或者雙手完成。通過兩周的訓練，閆叔跟我說他現在完成這些任務越來越容易了。現在閆叔已經進行了三周的作業治療，他的右手的抓握能力得到了改善，在生活中的實用性也有了一定的進步，自理能力進一步提高，閆叔對這段時間的訓練效果是很滿意的，對未來也充滿了信心。



通過對閩叔的作業治療，我深切的體會到作業活動的趣味性對於患者的參與程度以及訓練效果是十分重要的，一個充滿趣味性的活動可以更好的調動患者的積極性，提高



患者的參與程度，從而提高訓練效果。當然在訓練的過程中還需要及時的鼓勵患者，時刻關注患者的訓練狀態，及時的調整訓練強度，避免患者因為疲勞不能完成任務而產生挫敗感。在訓練的過程中要多與患者溝通，及時詢問患者每天的訓練效果以及平時日常生活專案的改善情況，針對性的做出適當的訓練和調整。

在作業治療室實習的這段時間真正的幫助我把理論轉化為了實踐，學會了如何根據患者的情況和意願選擇最恰當的作業活動和生活技能訓練。在指導患者進行作業活動的同時，我也真正的領悟了作業治療對於患者的意義，作業治療不僅僅是幫助患者重建身體功能，更重要的是幫助患者重拾對生活和工作的信心，養成樂觀和堅毅的心態，培養良好的生活習慣，從而讓患者能夠更好的回歸家庭、回歸社會。



## 實踐出新知——我對作業治療的認識

河北省人民醫院康復醫學科 實習生 孫康明

指導老師 葛新京

作業治療是對由於身體上、精神上、發育上等有功能障礙或殘疾所致不同程度地喪失生活自理能力和勞動能力的患者進行評價、治療和訓練的過程；其目的是使患者最大限度的恢復或者提高生活和勞動能力。在實施作業治療中提倡“全人”觀念，不單純考慮疾病，而著重疾病所造成患者在日常生活中的困難和障礙及適應性生活環境的整體表現；其關注的是生物-心理-社會範疇；採取重建生活為本的作業治療模式.....這些都是對作業治療的理論介紹，也是一個康復新人對作業治療的基本認識，但這些並不足以支撐一名治療師“大展拳腳”。在臨床實踐過程中，各種突發狀況會讓你發現你對其認識過於表面，作業指導刻板單一。OT 實習期間，在與患者的接觸中，我意識到作業不是簡簡單單的肢體活動，它是生活的縮影，也讓我明白如何更有針對性的為患者開展訓練。

李阿姨，2月前因腦梗死致右側偏癱來我院就診，右側上肢 brunnstrom 均是 1 期，無聳肩活動，經初次評定過後我為他開展了滾筒、平面滑車、掛圈、擊球等一系列的訓練專案，希望通過作業的趣味性能彙聚患者的注意力，豐富的活動增加體驗感但效果差強人意，訓練時阿姨基本是健手帶患手匆匆完成動作，耐心度逐漸下降，經常詢問“多久能恢復如初？”、“有沒有其他好玩的？”，“這些活動能幫助我恢復功能嗎？”.....。我開始反思我的治療方式是否過於枯燥，是否沒有實際的療效。經與阿姨交談後瞭解到，她病前習慣幹活、收拾家務，自發病活動受限後時常陷入生活不能自理的焦



急中，在進行上述訓練中認為訓練活動太“簡單”了，沒有意義。帶著疑問我與帶教老師進行了溝通，漸漸明白問題出處——訓練像是活動的堆砌，沒有具體的訓練目標，忽略了阿姨的訴求。於是在之後的訓練中我對阿姨的活動進行了調整，增加了擦桌子、吃飯、喝水等基礎活動的任務訓練，她的訓練積極性明顯提升。經過 3 周訓練後其右側上肢 brunnstrom 分期增加到 3 期，可以完成上肢抬至桌面，手摸嘴等活動，每次見面阿姨都會問我“你看看我有沒有進步？”。阿姨的轉變讓我意識到患者的興趣不同於遊戲的沉浸感，往往那些與患者生活中常用技能相關的訓練任務，更能吸引他們的注意力，通過這種將生活作為作業治療目標的方式，更能夠幫助患者重建生活方式，重拾生活的信心。

實踐出新知，除上述以外，我對以往的知識有了一些新的體會：

1、擅於發現“生活”的眼睛。作業即生活，我們每天重複著無數的基礎活動，發現這些活動的潛在價值，豐富作業任務，增加活動的多樣性，幫助患者走向生活。

2、溝通是生活的橋樑。良好的溝通可使治療事半功倍。自信的談吐、專業性的建議，可以使患者在對治療師的信任的同時積極主動參與訓練，加速康復的進程。通過風趣幽默的說話方式、共同的話題，增進與患者的關係；通過瞭解患者的意願，打破訓練期間的枯燥……。

3、綢繆未雨，對患者的功能恢復狀況有精確的預估，即時調整訓練計畫。患者往往對自己恢復狀況的瞭解比較滯後，這種可觀的進步會極大的提升患者的自信心，增加治療師對自己工作的認同和幸福感。

4、打破傳統模式的固化，一味的功能性活動訓練或顯枯燥，適度的開展小組活動。人是群居生物，小組活動更貼近生活環境，打麻將、下象棋、聊天、做手工藝品……活動中相互鼓勵，相互傾訴，分享自己的感受，一方面可提高患者參加訓練的積極性，又可提供比任務形式訓練更複雜的動作要求。更好學習健患手協調運用，增加回歸社會的信心，在娛樂中獲得進步應該是最好的作業方式。



苟日新，日日新，又日新。學習是重複重複再重複的過程，病人通過重複訓練獲取回歸社會的能力；治療師通過重複訓練熟練掌握作業治療技能，共同進步，相輔相成。



## “作業即生活”——我的 OT 實習有感

河北省人民醫院 實習生 王雨晨

指導老師：葛新京

在 OT 進行實習之前，我對於作業治療學的認識簡單的歸結為“作業=運用輔助器具進行上肢的功能訓練”。第一天到作業治療室實習時，老師提到 OT 不是傳統意義上的只是活動上肢，而是“作業即生活”。老師的這句話對我們認識作業治療提供了新的思考。

隨著在 OT 實習時間的推移，我逐漸接觸到了腦損傷後 brunnstrom 各個分期的患者。其中一名 73 歲的阿姨令我印象深刻：她是一位腦瘤術後的患者，上肢功能和手的功能都為 brunnstrom5 期，協調性和速度方面較差。經作業評定後，我們為其制定了手部協調性訓練計畫。但在訓練過程中明顯感覺阿姨訓練積極性不高，在與她進行交談後，我向老師請教，意識到問題真正所在——我再次陷進“OT=上肢訓練”的狹隘認知中，訓練過程忽略了內容形式的多樣化和生活化。於是我調整了訓練計畫。根據阿姨的興趣愛好開展了種花等作業活動，結果不僅她參與活動的積極性提高，上肢和手的協調性和速度方面也得到了很大的改善。



生活並不單是上肢活動，日常所需都與 OT 掛鉤。單一的訓練模式會很快讓患者感到疲憊和枯燥。一個合格的作業治療師不單單需要過硬的治療技術，良好的醫患溝通能力是治療成功的基礎。康復治療過程是治療師與患者相互配合的過程，只有在訓練時要注重患者的想法和需要，有針對性、目的性、趣味性地進行作業治療活動，充分調動患者的積極參與性，盡可能營造娛樂輕鬆的氛圍，才能讓患者主動參與治療活動，提高生活自理能力。

OT 將每一個患者看成一個 occupational being，需要治療師去瞭解他們的故事，分析 P、E、O 之間的關係。作業治療著重於個人的整體功能康復，通過一系列生活化技能訓練和發展，來滿足患者的日常生活、工作生產、休閒娛樂等需求。

對於患者來說，作業治療的過程是自己重新獲得新生活能力的過程。OT 就是生活技能的訓練，在生活中挖掘患者潛力，使其在個人自理能力、心理、社交甚至工作方面得到最大限度的恢復。在合理計畫下幫助患者重拾生活信心，在作業任務中獲得參與感、自我認同感和自豪感，建立成功、愉快、幸福及有意義的生活方式，讓患者重返家庭和社會，過“正常人”的生活。我越來越愛作業治療！

## 一名康復學子眼中作業的意義

吳麗珠

福建醫科大學健康學院

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

在尚未學習作業治療學之前，我對於“作業”的理解是我們為完成學習方面的既定任務而進行的活動，簡言之就是老師佈置給我們的作業，那麼“作業”的意義就是通過練習讓我們更好地掌握學業知識，從而順利完成學業。然而，在學習了作業治療學之後，刷新了我對於作業定義的認知。作業治療學的第一堂課，老師問了我們這麼一個問題：“作業是什麼？”我打開書本，上面赫然寫著長長的一大段話來解釋什麼是作業。“作業是指作業活動的總稱。作業是人們利用自己時間所做的一切事情，包括照顧自己，享受生活，並且有助於他們的社區的社會和經濟發展。作業一般被視為在一個人的生活裏有獨特的意義和目的的活動。”這使我大為震撼，我曾經認為的作業原來只不過是作業的冰山一角，作業沒有特定形式，任何活動只要符合對個體“有意義”的定義就可被視為作業。“有意義”這個詞很抽象，就像莎士比亞所說的“一千個人眼中就有一千個哈姆萊特”，“意義”這個詞語因人而異，在每個人心裏都會有屬於自己別樣的詮釋和感悟。

那麼在我的眼裏，作業的意義是什麼呢？

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

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

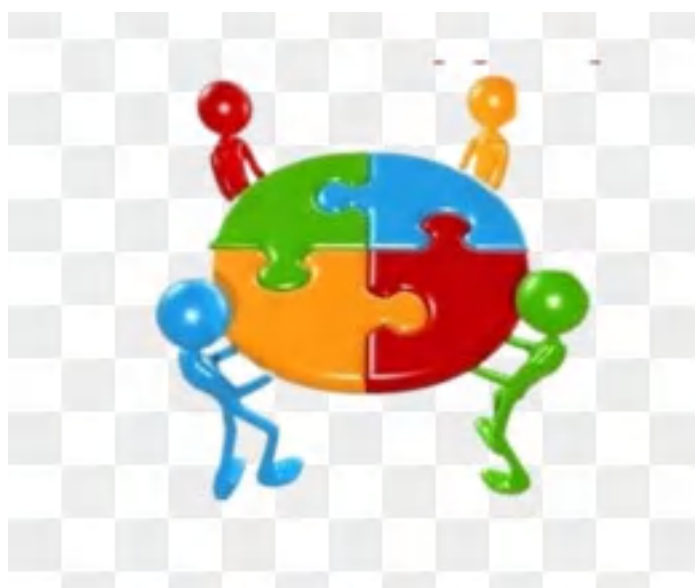


作業的意義在於通過作業活動可以增進健康。健康不僅僅是軀體上的健康，也包括精神心理上的健康，如果作業本能不能夠得到滿足，人類自身就會在精神方面及軀體方面出現問題，有損於健康。當我們想做一件有意義的事情時，這件事情就已經對我們產生了意義，這也就構成了作業，它可以影響我們的情緒、人際關係或生活的滿足感。作業治療相信當一個人因病或意外影響能力時，可通過一些有意義活動來鍛煉體能、心智或其他能力上的不足。所以治療師的責任就是根據患者的能力和背景，設計或選擇對患者有意義的活動，並引導患者參與活動過程，享受治療的結果。作業，使我們的生活更加健康。

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

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

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



## 在作業中探索自我

莫宇佳

南加州大學作業科學與作業治療陳學部

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

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

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

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

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

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

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



## “我”與作業意義的故事

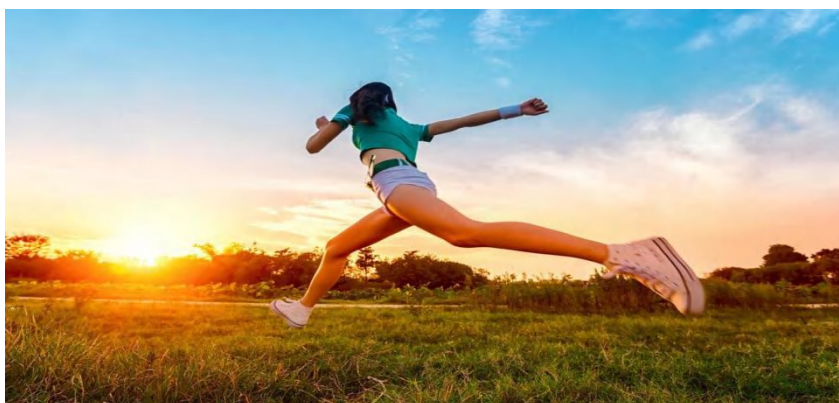
王詠詩 南加州大學

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

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

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

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



## OT 的意義

匡奇芬

福建醫科大學 20 級康復治療學學生

作業治療(Occupational Therapy)是康復醫學的重要組成部分，其宗旨是協助身心障礙者選擇、參與、應用有目的性和有意義的活動，去預防、恢復或減少與生活有關的功能障礙，提升作業活動包括個人自理、休閒娛樂、生產性活動三個方面的參與，促進其最大程度身體功能的恢復，改變異常作業模式，使之可以參與並貢獻社會，在生活環境中得以發展。

作業是作業治療的核心。作業是指有目的性的把時間，精力，興趣和注意力用於工作，休閒，家庭文化，自我照顧和休息中。作業是一個人的生活裏有獨特意義和目的的活動，任何活動只要符合有意義的就可視為作業。

對治療師而言，作業治療是指導病人進行的促進功能獨立性的有目的性的活動；對病人而言，作業治療不僅僅是功能鍛煉的繼續，而且是獲得新的生活能力的過程。

作為一名四年制康復治療學的學生，在大三下冊我們學習了作業治療這門專業課，在臨床的所見一位患者讓我感觸頗深。一位患者因工地高處墜落致雙前臂粉碎性骨折伴關節活動受限，經手術固定後入住康復科。第一次在治療室看見患者沉默寡言，眼裏毫無生氣。我們問了老師才知道這位患者生活自理都依靠他的家人幫助完成，這使他感到羞恥，在治療過程中連簡單的動作都無法完成也致使他對治療成功失去信心。

過了一月，再次見到他，他還主動給我們打招呼喜笑顏顏的，問及得知，在這兩周中他家人一直陪伴他，鼓勵他，治療師也積極鼓勵他，一些簡單作業的完成也讓他重拾信心，經過作業治療他已經能自理基本的生活。

這讓我不禁感慨萬分，那作業治療的意義是什麼呢？我想作業治療的意義是在治療師和患者的共同作用下才使作業有了意義。對於患者來說作業治療的意義是維持或改善患者的功能狀態、預防傷病帶來的殘疾和殘障、維持健康、促進生活獨立程度、提高生活品質，使人可以參與以及對社會做出貢獻。對於治療師來說作業治療的意義是選擇合適的治療學作業活動去幫助患者恢復功能狀態，調動患者內在的因素，使患者積極改變自身和環境的關係，重返適應新的功能重返社會。



## 不一樣的意義，不一樣的色彩

蘇玉茹

福建醫科大學健康學院

對於我們來說，每個個體都是不一樣的，每個人都有不一樣的生活，不一樣的想，不一樣的身份，每個人想做的事情也不一樣，對每個人來說有意義的事情也是不一樣的，每個人都有自己不一樣的色彩。

那麼要談作業治療的意義，那麼首先什麼是作業治療呢？作業又是什麼呢？

作業是指對人們一切有意義的活動皆可稱為作業，不限任何形式。是佔據了人們時間、精神等的活動。病態的思維、軀體可以通過作業活動而治癒。

而作業治療是康復醫學的重要部分，是一門康復專業。它以作業活動為媒介，最終達到提高作業活動的能力。作業治療是指應用有目的、有選擇性作業活動，由於各種原因所致功能障礙，進行檢查、評價和治療，以達到最大限度恢復軀體、心理和社會生活方面功能，以增進健康，預防殘疾發生和發展，預防勞動能力喪失為目的的技術和方法。作業治療師通過作業，以作業為方式，最終達到提高患者作業的能力。作業治療是非常重要的康復醫療手段，作業治療目標是使患者掌握日常生活技能，能適應家居條件下生活，以適應在新環境和條件下工作。用於治療的作業是經過選擇的、有目的的活動，治療師要以患者的需要為中心進行作業的選擇，而患者作為一個社會上的成員，其需要不僅有個人日常生活的、而且還有家庭生活、社會和職業生活等方面的需要。所謂“有目的的活動”就是與患者所處的環境有關的活動，進行這些活動可改善患者與其所環境之間的關係。而作業就是指人們想要、需要、期望做的事情！

作業治療著眼於幫助得恢復或取得正常的、健康的、有意義的生活方式和生活能力，可能的話還要恢復或取得一定的工作能力，不一定恢復原來的職業。作業治療可以幫助患者促進機體功能恢復，維持現有功能，最大限度發揮殘存的功能，提高日常生活活動的自理能力，提供患者職業前技能訓練，促進工作能力恢復，改善精神狀態，強化患者的自信心。從患者的功能和潛力出發，經過作業的治療和訓練，逐步適應家庭和社會環境，通向正常生活方式的彼岸。因為作業治療的目標就是能夠使人們參與日常生活活動。

然而何為對患者有意義的作業治療？首先應當先考慮患者處於社會中的角色，是母親、教師又或者學生。不同的社會角色對於他們來說有意義的活動也是不同的。然後再考慮完成這項活動需要完成哪些任務，有需要什麼樣的技能本領。

例如陳女士四個月前某天推手推車時摔倒，導致左側橈尺骨骨折，到醫院就診，復位後石膏固定 5 周。4 個月以來一直用上肢懸吊帶，現左手活動能力欠佳。此案例是我們遇到的一個典型案例，陳女士的社會角色有學校清潔工，13 歲兒子的媽媽，72 歲母親

的女兒。對於陳女士來說，單身女性，目前最重要的是恢復她的經濟來源問題，那麼就要解決陳女士在工作上可能會出現的情況，應當從陳女士的角度出發，分析陳女士當下最迫切解決的問題。陳女士的左臂前伸、內收受限，因此我們可以根據陳女士的制定相應的作業治療。而作業治療可以幫助她最大限度的發揮她的功能，我們會從陳女士的目標和潛力出發，促進陳女士恢復清潔的工作能力，逐步幫助她適應現有情景，提高陳女士的自信心。

經過這個案例，相信你對於作業治療的意義更加瞭解了，對於每個人來說有意義的作業都是不一樣的，每個人都是不同的！



## 以作業之基，鑄歲月長流

陳婧

福建醫科大學健康學院康復醫學系

“臨床賦予生命以歲月，康復賦予歲月以生命”，當生命只剩病痛，只剩孤寂，那漫長的歲月之於人又是何等難耐與痛苦，這就是我認為作業治療最大的意義——重拾患者回歸家庭、社會的信心、勇氣與技能。

生命的形體如同被困潛水鐘，靈魂與想像卻如蝴蝶般自由。當患者雖有綿長的餘生，無盡的歲月，有無盡美好如化蝶的想像與生活的熱忱，但卻只有一個殘破的軀體，這個軀體讓他每日飽受折磨，讓他只能每日無神望向窗外美好的世界，讓他只能每日麻煩家人朋友完成日常生活，讓他無法與外界接軌，讓他只能自怨自艾，蹉跎餘生，那這無盡的歲月只能是劫後餘生唯一的慶倖。人終其一生都在追求生的品質，要讓自己的生命活得更精彩，更有意義，而對於這類患者來說，他們如同被置於佈滿破洞沉入海裏的鐵桶，隨著不斷下沉，海水慢慢使其麻木，禁錮其的思想與靈魂，氧氣慢慢消逝，窒息感愈演愈烈，最後生命被剝奪。

作業治療的原則使自上而下的，是以患者為中心的，只要是患者認為有意義的活動都可以是我們需要訓練的作業，我認為這就是作業核心及價值的最大體現。“以患者為中心”，表明了我們在進行作業治療時，選擇的治療專案、治療針對的問題甚至是能夠治療的時間，都需要合理遵從患者自身的目標與意願，這是對患者最大的尊重，他可以感覺到自己是被重視，而不是單純只是為了康復而康復，尊重患者的意願也能最大限度地激起患者康復的興趣與韌性，有效提高恢復效率。在一次次地作業訓練中，他們可以不斷看到自己的進步，重燃回歸家庭，重返工作崗位的信心。

作業治療的意義，遠不僅僅只對於患者本身，它的重要性，可以輻射到家屬、醫生、康復行業，乃至整個社會。當患者重拾技能回歸家庭，家屬不再需要像從前一般，得每日身不離人，減輕了照顧負擔，增強其幸福感。我的老師曾在香港培訓時對一位手外傷的患者進行了作業治療，效果極佳，這名患者每年春節都會像老師打電話表示感謝，儘管第一次接到電話時，他已不記得這位病人。這或許就是作業治療對於治療師的意義，治療成功的喜悅，在平靜生活中突然想起像吃了蜜一樣的欣喜與小確幸。作業治療的自上而下理念對於康復行業具有前瞻性與重要性，而一次次的作業實踐就是孕育其最好的時機。若大部分的患者能夠通過作業治療，重返工作，可以大幅減輕社會對殘疾人管理上的負擔，減輕社會壓力。作業治療，其成果不僅利於患者本身，更是利於所有人。

歲月靜好，生活本色。願作業治療能夠帶給更多人生的品質與價值，活出自己生命的色彩，以作業為基石，鑄就往後餘生細水長流。



## 作業使我認識鮮活的 TA 們

崔甜甜  
山東中醫藥大學

作為一名研一的學生，距離本科期間在臨床的日子已經有半年之久，得知將要重新回到熟悉的 OT 大廳中我是懷揣著期待與緊張的。期待是終於能夠再次實踐我這段日子以來所領悟到的更深一步的 OT 思維，畢竟“紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行”，不親自實操又如何檢驗自己的 OT 相關本事呢，這真的是一件有挑戰的事。緊張是自己面對每個新的個案時都會有是否能夠建立起互信和良好治療氛圍的忐忑。我真的很想去走近每個我所服務的個案，雖然 TA 現在可能是一生中最低迷的時刻，我也僅僅只是 TA 豐富人生旅途的一位匆匆過客，但我仍希望用我的 OT 的本領和有限時間內的陪伴滿足 TA 每個階段的小目標，提高完善 TA 們做事的本事、做更多事情，看著 TA 們一步步變得更好，最後達到我們的終極目的——OT 可以使 TA 們幸福的生活。我認為這就是作業的意義。

上個月，我在臨床工作中認識了一位和藹可親、彬彬有禮，姓房的先生，他今年 70 歲，因為腦梗生病住院，伴隨著左側上肢活動不利。功能的限制和這突如其來的打擊一定程度上使他情緒有些敏感脆弱，但他還是很積極的一節課程不落，每次早來 10 分鐘靜靜地等待。在與他短短的一個月的相處中，我能感覺到他的變化是巨大的。第一次見面，他是會有茫然無措和焦慮的情緒，對於他來說，我是一位完全陌生的治療師，甚至看起來年紀不大，這可能會導致一些刻板印象，比如“年輕人經驗少，看起來貌似不夠靠譜”，對於這種心情我也是完全理解的，既然沒有辦法避免年紀帶來的偏見，那我可以用作業的優勢來獲取他的信任。

作業講究的互信是相當重要的一環節，這其中包含著我們對個案的充分溝通與尊重，我們面對的都是一位位人生閱歷豐富、充滿感情的人，我們如何對待他們，他們也會有相應的回饋。中國常說“推己及人”，在 OT 領域中更能體會到這個詞的含義，我們只有與個案站在一起，才能真正的瞭解他們，明白他們所需，發揮 OT 的本事。兩堂課過後，房先生已經可以很好的融入我為他設計的活動了，而且能夠與我交流他的課程感受、需求和目標，這也能夠使我明確我們的作業活動應該有哪些，並如何順利進行，個案的回饋是我們能夠精準設定個性化作業活動，判斷作業活動是否有效的重要手段。

在課程中，我發現，設計的作業活動因為有他本人的參與，情緒更加積極，完成度更高，整個人都變得鮮活了起來，住院期間他經常和我說在課程之後他的進步：“現在我可以自己吃飯了，左手拿饅頭，右手夾菜，不用麻煩孩子們了！”“現在可以自己穿套頭衫了，穿衣服也沒那麼難的呀！”……因為房先生看到了希望，他現在對生活有了盼頭和想為之努力的目標，他覺得未來他作為丈夫可以幫助妻子；作為父親可以不用麻煩孩子；作為爺爺可以含飴弄孫等等。這些想法使他整個人鮮活了起來。一個人的社會屬性會影響他最想要什麼，這只有我們充分瞭解我們面前這位鮮活的人才能夠

把握到。房先生的變化也是 OT 治療師最想看到的一使用作業的本事令個案提高自己生活的能力和幸福感。

OT 與其他專業很不同的就是我們的身分除了是他的治療師，還是個案實現自我目標，回歸家庭與社會的見證人。在這其中，我們不僅僅參與 TA 們功能的改變，也一直在 TA 們的生活中發揮 OT 的本事，我們通過將一個個最初看起來很難的作業活動拆分成一個個小部分進行分析，讓個案可以快速地接受，並領悟動作要領，完成這每個小任務，獲得滿足感。這種滿足感的能量是巨大的，它也可以看作是個案進行下一步更高水準的作業活動的潛在動機。動機會鞭策個案努力完成作業活動，調動內心深處對作業活動的認可，激發其自己更大的潛力，從而與治療師建立更為共同協作、互相信任的關係，進入一種良性迴圈，個案的作業表現可以越來越好，OT 治療師的治療過程也可以更加得心應手。

OT 專業是立根在生活本事、做事情之上，個案在治療室中所做的每一項活動都要基於 TA 以後想要做的事情，提高的是 TA 做事情的能力。每個具體的事情是改變個案的關鍵，充分理解什麼事情可以使 TA 保持高度的集中和興趣（比如設計的活動與 TA 的愛好相關），從而付諸實踐，並得到成功。我們與個案在充分投入要做的事情中去，在做事中發揮到了缺少或不夠完善的本事，個案的本事得以提升，意志得以激發，個案更願意做更多的嘗試，這些嘗試會在未來某個時刻帶來生活的改變，個案也能夠達到一個相對健康的狀態。健康狀態不僅僅是說疾病的痊癒亦或是身體孱弱的消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。做正確、有意義、恰當的事情可以使人健康，做好自己感覺有意義的事情，會令個案認可和接納自己，感覺做下去有幹勁，生活有希望。OT 治療師可以很好的做到這一點，因為 OT 注重的就是以人為本—每個人才是自己生活的主人，有自己的生活意志。房先生也正是因為在 OT 中收穫到了自己最想完成的“要緊事”，通過 OT 的幫助，在做過的事情中發揮了自己的本事，所以才會有滿足感和對生活的希望。

OT 治療師常常會有一只腳站在醫學體系，另外一只腳站在病人的家庭和社區的現實生活中，在需要明白醫學思維的同時也要堅持用富有人情味的角度去看個案。對於那些無法從醫學角度獲得痊癒的人們，OT 可以將機會提供給 TA 們，使其在生活的環境中做好各種各樣的事情，從而獲得美好和充實的生活。

OT 不是常說的僅僅提高個案 ADL/IADL 能力、某個局部肢體部位的功能，最重要的是基於互信，根據每個鮮活、生動的個案 TA 們“人”的屬性來進行個性化的設計相應的目標和作業活動。個案本人的參與、良好的治療氛圍、適宜的治療環境等都是基礎的條件。我們一直和個案並肩前行，為了他們能夠更好的實現個人目標、回歸家庭、完成自己的社會角色、幸福的生活而不斷奮鬥著。

總而言之，OT 的意義應當是能夠使我們所服務的個案完成想要做的事，提高其生活的本事，回歸自己重要的社會角色，並使個案的整體面貌得以改善，健康得以保持，生活品質得以提高，幸福感得以增加。

## 作業治療：治療疾病，療愈心靈

馬雨欣  
福建醫科大學

在第一次接觸作業治療這個概念時，我認為它只是一種與臨床醫學相配合、為功能障礙患者所設計的手法治療。但經過一段時間的學習，我漸漸發現作業治療的獨特魅力，它擁有最能體現康復治療核心的獨立原則，即以患者為中心，一切工作都要建立在患者需求方面，從患者立場出發，制定高效有針對性的康復計畫。治療主體變為患者而非醫生，極大提高患者參與感與治療主動性，從而保證了就醫效率。正如希波克拉底所說：“醫生的職責，不僅是治療疾病，更是關注患者的整體健康狀況。”作業治療正是將這一理念付諸實踐，將患者的需求和健康狀況放在首位，從而達到更好的治療效果。這一良性模式是現代醫學的進步與昇華，是推動改進醫學模式的必經之路。而此模式的實施主場是作業治療期間，康復治療的進行便是適合此原則實踐與孕育的最好場所。由此可以看出，作業治療對於醫學發展的前瞻性和重要性。

康復治療的目的地是提高患者生活品質，使其幸福。從需求出發，達到提高幸福感的目的是作業治療最獨特的發展過程，這大大有別於臨床醫學的痊癒便可出院的治療思路。作業治療可全面改善患者生活品質，使其積極享受人生。作業治療計畫與訓練完全覆蓋了基於患者意願的日常生活、職業、娛樂，最大程度幫助其回歸之前的社會角色，從洗漱穿衣到工作競賽，從家庭社區到職場酒會，多維幫助患者完成所需生活，針對性做出適合每一位患者的作業治療計畫，體現出作業治療的獨特、全面與高效。

最後，也是最吸引我的地方，即作業治療可以很好幫助患者的自我價值輸出。正如美國作業治療協會所說：“作業治療是一種能夠幫助患者實現自我價值輸出的治療方式，它不僅可以幫助患者重拾自我，更可以為社會做出貢獻。”人的價值在於創造價值，常的價值輸出是我們獲得持續性快樂的最好方式，對於功能障礙的患者也是同樣。作業治療基於患者需求，為其提供直接的方式去獲得自我價值輸出的快樂。它可以幫助患者重拾自我，重新獲得生活的動力。通過為自己和家人提供實際幫助，比如為自己穿衣洗漱，為家人熱飯燒水，甚至恢復工作，可以逐漸恢復對生活的熱愛，感受到自己的存在價值，從而實現真正的幸福。這種自我價值的輸出，不僅可以幫助患者擺脫疾病的困擾，更可以讓他們在康復過程中找到新的方向和希望。相信在未來，作業治療會越來越被人們所重視，成為康復治療領域的重要組成部分，為患者帶來更多的福祉和希望。

如果說物理治療師是幫助人們站起來，那麼作業治療師能幫助人們跳起舞來。作業治療師賦予作業意義，賦予活動價值，讓患者在治療時能有身在日常的感受才是讓作業治療回歸社會的本質。

## 我心中的作業治療的意義

鄭嘉瑩  
福建醫科大學

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

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

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

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

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

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



## 關於作業治療意義的思考

範在昊

福建醫科大學

作業治療，英文全稱 Occupational Therapy，是通過設計及利用治療活動來提高殘疾人在自理、工作及閒暇活動中的獨立能力的治療方式。關於作業治療的意義，每個人心中的意義是不一樣的，就像一千個讀者眼中就會有一千個哈姆雷特。作為一名學生，我認為作業治療的意義就是幫助功能障礙者通過作業治療可以讓其具有更好的回歸和適應生活的能力，以提高其生活品質。

我認為作業可以被看作是殘障人士生活的一個模型，在這個模型裏去使殘障人士不斷訓練來獲得有助於生活的能力。這個模型會提供給殘障人士一個全面的仿真環境，讓其從心理、社交、肢體功能、情緒和職業等方面的功能獲得提升，有助於其更好的回歸生活。

作業的模式也有許多，像 PEO 模式、ICF 模式、MOHO 模式、COPM 模式等等，雖然不同模式的框架是不一樣的，但我認為，它們的最終意義和核心都是要以患者為中心，從患者的方向去尋找道路，從患者的生活的方方面面去尋找關鍵，就像 MOHO，和 COPM，都是半結構式訪談，其最終所制定的治療方案，也肯定是個性化，貼合於患者生活的。

作業的形式是多種多樣的，要知道的是，“作業”是指人的生活活動，這就不能把人剝離出來，而單指活動。所以對於作業概念的理解，是需要有參與者的，不然，手工藝，烹飪，沏茶，掃地等等都會只是一個單調的詞語，而不是一個真正的作業活動。因此作業治療作為一個仿真的環境，是必須從需求者的生活方面去考慮設計。這樣的作業治療，才更能引導患者，更能有好的療效。這些也都是作業治療的重點。

關於作業治療的意義，我們也可以從 2022 年的世界作業治療日中看到，活動度主題是“機會•選擇•平等•共用”，我的理解是，讓更多的功能障礙人士，有著更多的機會去選擇他們的生活方式，有著和正常人平等的權利共用生活的美好。作業治療的意義也正是這樣的，去幫助他們獲得一個他們選擇的生活方式，而全世界的治療師也正為此努力著。

不管是我從生活中遇到的例子，還是在醫院裏遇到的患者，甚至於我在網上看到的例子，我常常發現，有時候，對於他們而言，病痛也許不是最大的問題，甚至是有些終身無法治癒的疾病。而對於他們最大的問題來自於，因病痛導致的生活，工作，社會等方方面面的問題，而這些問題有時並不會因病痛無法根除而無法解決，很多時候，在我們作業治療師的幫助下，他們可以解決出現的大部分甚至全部的問題。因此，我也常常在思考，醫療最終的目的、康復最終的目的和作業治療最終的意義。在目前醫療發展的有限水準下，往往病患在醫院治療後，只達到了臨床指標上所規定的常人範圍的標準，但在出院後，卻又發現目前的狀況和之前有一些區別，甚至於功能受限，這時作業治療便應該發揮其作用。所以，筆者認為醫療最終的目的，康復最終的目的和作業治療的意義有著異曲同工之妙，最後的評判標準都應該從患者角度出發，使患者的生活水準達到應有的水準。

## 作業系人，人系社會

陳瑜珊

福建醫科大學健康學院康復醫學系

談及作業，無論如何也繞不開意義二字。作業的定義簡單而言，就是一個人在生活中利用自己時間做的一切有意義的事情。但意義二字，始終為一個抽象概念，如何判斷一個活動是否有意義，取決於作業活動的主體——人。

對於人來說，作業最重要的意義在於作業能夠令執行者與這個社會的其他個體間產生聯繫。18世紀下半葉到19世紀由於科技的高速發展，在傳統的醫療中更加關注疾病的本身。那個時期人們普遍認為任何疾病都是生物機制的紊亂，一定是器官組織細胞等生物屬性發生了變化。但人的本質不止由自然屬性決定，但更重要的是由社會關係，一切現實的人都是“一切社會關係的總和”。一個完整的人只要生存在社會中，不可避免要與其他之間產生聯繫。而作業就是與他人產生聯繫的媒介。基本的日常作業能夠保障個體的生存以及行動，使人擁有了社會參與的能力以及應有的尊嚴，進而參與更複雜更多樣的作業活動，與群體與社會之間產生聯繫。參與進人類社會的日常運作中，一個普通人實現自己的價值，發揮自己的潛能，在集體中獲得歸屬感，實現身體功能的鍛煉，心理情感的回饋，以及社會交往的參與。

同一種作業形式，由於身處的社會角色不同，被賦予著不同的意義。以社區實踐課中製作絲網花為例。對身體各項機能衰退的老人而言，作為活動的參與者，製作絲網花這項作業活動能夠鍛煉手部靈活性、增強手眼協調能力，同時也可以提升他們的創造力和藝術表達能力。此外，製作絲網花還可以為老人們提供一種社交機會。在參與活動的過程中，他們可以與其他老年人交流、分享彼此的經驗和技巧，並建立起友誼和社區聯繫。這種社交互動對老人們來說至關重要，因為它能夠減少他們的孤獨感和社交隔離，並增強他們的社會歸屬感。對我們這些活動舉辦者而言，製作絲網花能夠增進與老年人的溝通能力與技巧，及時獲得老年人對此活動的回饋，以便我們進一步改進我們的活動。同時也能夠通過實踐觀察，加深對課本理論知識的理解，在未來臨床實踐過程中，以更高的技術更細緻的服務去對待更多的功能障礙者。

不同的人在社會中承擔著不同的責任。人通過作業相系，而社會因人存在。人與人之間相互交流，通過作業產生關聯，共同構建社會的繁榮與進步。



## 偶爾治癒，經常幫助，總是安慰

林佚遙

福建醫科大學

美國作業治療協會主席說過：“作業治療實踐者們幫助數不盡的殘疾兒童獲取教育和終身必備的生存技能，幫助數不盡的精神疾病患者回歸到家庭生活，幫助老年人可以安享晚年。”

在大三一學年的學習中，我擁有了許多次的見習機會，也因此對作業治療，乃至康復這一專業有了全新的認識，生命何其脆弱，麻繩總斷在細處。康復科似乎是灰暗的，在這裏有著許許多多脆弱的生命，嗷嗷待哺的新生兒；身強力壯的頂樑柱；步履蹣跚的老人；無數的家庭都面臨著支離破碎的未來，而康復科似乎也是璀璨的，我見過因為孩子能說出清晰話語而喜極而泣的父母，也聽過因為功能恢復後的感激之聲。“偶爾治癒，經常幫助，總是安慰”。或許我們治療師並沒有臨床醫生“起死回生”的妙手，但我們同樣擁有幫助功能障礙者早日回歸家庭、回歸社會的力量，這也是我們治療師存在的意義，也是作業治療的意義。

對於一名正在學習康復知識的我而言，作業治療是眾多康復治療方法中最為不同的一種，它是一種透過有目的的活動來治療、協助及維持病者生理上、心理上的健康。或減輕及舒緩病者在發展障礙或社會功能上的障礙對他們的影響，使他們能獲得最大的生活獨立性。它與 PT 有許多區別，例如 OT 的治療目標是幫助患者在生活能力方面發揮最大潛能；可以運用 ADL、認知活動、職業活動、娛樂活動、輔助器具、矯形器等措施；治療重點在軀體和心理功能障礙，增強手、眼協調性，提高 ADL 能力，增強動作控制能力和工作耐力。最重要的是能讓患者主動參與進治療中，以患者為中心；具有較強的趣味性。

而 pt 的治療目標則是在運動功能方面發揮最大能力，運用肌力訓練、肌肉牽伸、耐力訓練、醫療體操、手法、牽引、推拿、按摩、器械訓練等措施，幫助患者增強肌力、改善 ROM、提高心肺功能、解痙、鎮痛、消炎；治療特點是病人主動為主，被動為輔。趣味性不強，較為枯燥，患者容易失去主動性，積極性。

2022 年的世界作業治療日以“機會、選擇、平等、共用”為主題，在我看來，沒有一個群體應該被稱為“少數群體”，所有人都是平等的，我們共用著這個世界，對於患者而言，只有選擇堅持，才會看到通往希望的橋樑，而對於作業治療，亦是如此。康復正在一步步走入大眾視野，而作業治療仍然還有很長的路要走。幫助功能障礙者主動，積極地回歸家庭、回歸社會，對我而言，就是作業治療的意義。



## 無畏困難，笑對生活

凌濤

福建醫科大學健康學院

在愈發追求生活品質的社會中，康復的前景顯得越來越光明許許多多的人逐漸加入到了康復的行列中。但是一提起康復，大家腦中浮現的畫面似乎就是患者躺在床上，治療師舉著其胳膊或者大腿來回動作。曾經我也是其中一員，所以當我作為一名學生拿到作業治療學這本書的時候，我不禁在想：作業治療的意義是什麼。

第一次真正感受到作業治療的意義是在準備老師佈置的案例彙報任務過程中，那一次我們推著輪椅，第一次以一個殘疾人的身份走進別人的視野中。路人的目光或許沒有惡意但是他們多次的打量，讓我感到非常不適。在推著輪椅的過程中，我們明顯發現無障礙設施真的十分匱乏，並且許多路面也不大平整，坐在輪椅上出行十分顛簸不說，推動輪椅的過程也十分累人。那一次我才漸漸明白，或許作業治療的意義就是，儘量幫助功能障礙者恢復日常生活自理能力，改造環境使其無障礙設施完備，方便功能障礙者的出行。

後來在繼續學習的過程中發現，並不是所有的功能障礙都可以恢復，為了幫助患者正常的生活，所以作業治療師可以為其定制輔具，利用工具來幫助患者完成日常生活活動。作為一名未來的作業治療師我們需要關注到患者的需求，為其量身定制適合他們的輔具。

在去醫院見習的過程中，我看到了許許多多的病人，小至五六歲的女孩大到七八十歲的老人，他們都需要作業治療。在治療的過程中，聽老師為我們介紹，小女孩在一開始接受治療的時候非常消極，不愛說話，常常看著一處發呆，後來在經過多次治療後，手臂漸漸可以拿起勺子自己吃飯了，也經常和老師聊起天來。她因為身體原因休學在家，老師說小女孩經常說想早點回到學校，看著小女孩嘴角的酒窩，我想我真的明白作業治療的意義了。

我想作業治療的意義或許就是患者的一抹微笑吧，在幫助他們漸漸回歸日常生活的過程中，嘴角綻放的那一抹笑容就是對作業治療師最大的肯定，也是作業治療真正的意義。



## 盡得清歡與自在

嶽蓮

福建醫科大學健康學院

人類區別於其他動物的最大特點在於人能夠思考，有思想。這意味著什麼呢？意味著人類能應用自己的思想去做想做的事情，去做有意義的事情，去享受自己的權利，去履行自己的義務……什麼是作業活動？是一個人生活裏有獨特意義和有目的的活動，是人花時間去照顧自己，養活自己，享受生活的活動。可能會有人覺得，這些活動很簡單啊。但也不簡單。

在我們的身邊生活著這樣一群人：“自從患了腦退化症，我經常會忘記自己要買什麼東西”；“我剛剛做完換髖手術，想自己穿鞋，但我不能夠彎腰”；“我想認識更多新朋友呀，但是我有自閉症”；“我想去上班，但是我有精神分裂症”；“我很喜歡跑步的，但是我做了截肢手術”；“我很想照顧我的 baby，但是我有‘媽媽手’（拇指腱鞘炎）啊”；“我曾經中風，所以要有人替我洗澡”；“我有大腦麻痺，所以我不能參加考試”；“我有過度活躍症，很難專心寫作業”；“我弄傷了脊椎，所以我不能行動”……這些人有的是媽媽，有的是學生，有的是家裏的頂樑柱……正常人可能沒辦法想像一些簡單的生活自理對他們來說都變得十分困難，無法理解他們的痛苦與內心的渴望，無法與他們共情，他們的生活品質因為這些疾病直線下降。但，通過作業治療，他們可以有機會重新生活。

WFOT 提出作業治療是協助殘疾者和患者選擇、參與、應用有目的和意義的活動，以達到最大限度地恢復軀體、心理和社會方面的功能，增進健康，預防能力的喪失以及殘疾的發生，以發展為目的，鼓勵他們參與以及貢獻社會。

作業治療，以活動為基礎，通過輔助工具和訓練，讓患者獨立生活，重投社會，回歸家庭。“通過作業治療師幫助，我學會用記事本記錄需要完成的任務，不怕忘記做什麼了”；“作業治療師教會我使用輔具穿鞋，我可以自己穿鞋了！”；“治療師教我如何與人溝通，我現在交到更多新朋友了。”；“有治療師幫我評估適合我的工作，我現在找到一份適合我的工作。”；“有治療師教我使用義肢，我現在可以參加馬拉松了”；“有治療師給我的手托，我的手不再痛了，現在可以照顧孩子了！”；“有治療師教我用另一種方法洗澡我現在可以自行洗澡。”；“有治療師幫我做評估，設計適合我的考試模式，現在我終於考大學了！”；“有作業治療師幫我訓練專注力，我現在可以寫作業快了，成績也進步啦！”“作業治療師為我量身定制輪椅，我現在可以自行出門啦！”

我想這就是作業治療的意義，幫助功能障礙者實現他們的期望，獲得他們應用的權利與自由，盡得人生清歡與自在。

## 尋找作業的意義

王剛

福建醫科大學健康學院康復醫學系

作業療法(occupational therapy, 簡稱 OT)是應用有目的的、經過選擇的作業活動,對由於身體上、精神上、發育上有功能障礙或殘疾,以致不同程度地喪失生活自理和勞動能力的患者,進行評價、治療和訓練的過程,是一種康復治療方法。目的是使患者最大限度地恢復或提高獨立生活和勞動能力,以使其能作為家庭和社會的一員過著有意義的生活。在醫學領域中,OT已經被廣泛應用於康復、心理治療和兒童發展等領域,並且取得了極好的成效。那麼,為什麼 OT 如此有效呢?

在認知層面上,作業治療意義主要涉及到人們對於自己的認知。基於社會學的角度來看,一個人對於自身價值、地位和意義的認知構成了他的自我概念,而這些又構成了他在社會中的角色。這就意味著,一個人的自我認知與其參與的活動密切相關。因此,如果一個人能夠在參與活動的過程中找到作業治療的意義,他就能夠更加清晰地認自己的價值、地位和意義,進而優化自我概念,進一步增強自我認同感。

在生理層面上,作業治療意義主要涉及到人們的身體健康狀況。據統計,有超過一半的人在某個時間段內會出現身體不適或疾病的情況。這種情況下,醫生通常會給予藥物治療或手術治療等方法,但是這些方法往往不能完全恢復患者的身體功能。而通過作業治療,可以提高患者的身體、心理和社交功能,進而促進身體的完全康復。

在心理層面上,作業治療意義主要關注人們的心理狀況。隨著現代社會的快速發展,越來越多的人們出現了精神疾病、焦慮和抑鬱等問題。而通過作業治療,可以幫助人們恢復心理健康,緩解壓力和焦慮,增強對生活的積極性和信心,進而提升工作效率,提高生活品質。此外,通過作業治療,也可以增加人們的社交能力和情感認知能力,進一步提高其心理素質。

在社交層面上,尋找作業治療意義主要涉及到人們的社交關係和溝通能力。社會性活動對人們的生活起到了極大的重要性,在這些活動中,人們不僅可以深化社交關係,還可以學習和領悟新的技能和經驗。而作業治療可以通過活動來拓展患者的社交圈子,增加其和他人的交流機會,並且教授他們溝通能力、情感表達和解決衝突的方法。

綜上所述,作業治療在多個方面都可以為人們的身體健康、心理健康和社交關係的改善產生積極的影響。因此,尋找作業治療意義是一個非常重要的問題,尤其對於那些需要進行康復治療或心理治療的患者來說更是如此。在正確的引導下,這些患者可以更加全面地認知其自身價值和地位,進而尋找到其參與作業治療的真正意義。

除此之外,作業治療意義還包含以下方面:個人成長方面:作業治療可以通過提升個人技能和經驗,增強對生活的掌控能力和自信心,促進個人成長和發展,從而更好地適應社會環境。

康復方面：作業治療可以幫助康復患者恢復受損的身體功能，增強肌肉協調性和靈活度，從而提高生活品質。

教育方面：作業治療可以為兒童提供多樣化、富有挑戰性和有意義的活動，通過這些活動激發他們的興趣和學習動力，幫助他們更好地學習和成長。

除了探討作業治療意義本身外，我們的目光同樣也應該聚焦於如何協助患者找到作業治療意義的問題上，讓患者正視作業治療的價值，是能夠幫助重返社會，重返家庭的。在這方面，作業治療師有著非常重要的作用。他們需要通過一系列有效的溝通和交流方式，瞭解每個患者的情況和需求，並針對性地設計合適的治療活動。在治療過程中，作業治療師還需要不斷與患者互動，幫助其發現和理解作業治療的意義，並且根據需要進行調整和改進。

同時，作業治療師還需要注重自我提升和專業素質的提高。只有具備充足的專業知識和經驗，才能更好地協助患者找到作業治療的真正意義，提升其康復效果和生活品質。因此，作業治療師需要不斷學習和更新相關知識，積極參加培訓和研討會，提高自身專業素質和服務品質。

總之，尋找作業治療意義和協助患者找到作業治療意義是一個相互依存、相互促進的過程。只有通過全面、深入地理解作業治療意義，才能更好地為患者提供有效的治療和康復服務，幫助他們實現身體、心理和社交方面的全面發展。

在現實醫療系統中，作業治療應用的病種範圍很廣，可以體現在手部功能康復治療，自閉症兒童的社交技能訓練，帕金森病的認知訓練，腦損傷的康復治療等方面。截至到2023年，我國有超1000萬個孤獨症患者，這是一個龐大且恐怖的數字，作業治療在自閉症的康復中可以發光發熱，讓這些與常人不同的人可以融入社會，融入群體，我想這正是作業治療現實意義的重大體現。

我們國家有太多的人不知道，作業治療可以幫助癱瘓在床的人再具備自理能力，他們不知道作業治療甚至可以讓身心障礙患者，重新獲得再工作的能力。什麼是殘疾？殘疾大家都知道，指的就是功能障礙；但是我們很多人都以為，殘疾就屬於中國殘聯拿到殘疾證的殘疾人，這個概念是要改變的。所有的作業治療，都要患者積極主動的參與，在你喪失了某個能力的時候，你要恢復這個能力，你要付出代價，而這個代價就是努力康復訓練。當疾病或創傷導致的頑疾定型時，不妨試試作業治療師為您創意設計的具有代償功能的輔助器具，其中有方便生活的，也有便於工作的，重返社會的過程，是一個重新適應的過程，需要患者的主觀轉變與接受。

我們周圍無時不刻可以找到，有功能障礙的對象，要調動他內在的因素，讓他積極地來改變他和環境的關係，同時給他一個最合理的外部環境，這就是作業治療的意義，是康復意義的重要部分。最後祝，康復事業一路長青。

## 尋找作業治療的意義

李雪芳

福建醫科大學健康學院

作為一名康復治療學的學生，相信大家對作業治療這一名詞並不陌生。作業治療 (occupational therapy - OT) 是通過有目的的，經過選擇的作業活動，對身體、精神和發育方面有功能障礙或殘疾而引起不同程度喪失生活自理能力和(或)職業勞動能力的患者進行治療與訓練，使其生活、學習、勞動能力得以提高、恢復和增強，幫助患者重返社會的一種治療方法。在第一次接觸作業治療這個概念時，我認為它只是一種與臨床醫學相配合、為功能障礙患者所設計的手法治療。但經過一段時間的學習，我漸漸發現作業治療的獨特魅力，它擁有最能體現康復治療核心的獨立原則，通過對它的研究與體悟，我對康復治療甚至整個專業規劃有了新的理解。

作業治療學是一門相對獨立的學科，它與臨床醫學截然不同。當面對醫院中那些因為意外創傷而導致軀體功能障礙的患者時，雖然醫學挽救了他們的生命，使他們的生命得以延續，但隨之而來的是問題是今後他們將如何面對自己存在的功能障礙，如何盡可能提高生活品質。而作業治療的魅力就在於此處，雖然患者的軀體功能下降，但通過作業治療師制定針對性的，個性化的康復計畫和目標，幫助患者能夠盡最大努力提高其完成日常生活活動的能力，他的生活中每天離不開洗臉刷牙更衣，然而就是這些在我們看來十分簡單的動作，對於他們而言，需要通過日復一日的訓練才能完成，他們希望通過自己的努力來獨立完成生活自理活動，而不是完全依賴他人的幫助，重獲對生活的信心。雖然創傷造成的後果是不可逆的，但可以通過治療與訓練，在諸如輪椅等儀器的幫助下，可以獲取一部分行動能力。尤其是對於截癱的病人來講，哪怕是能恢復一點自由活動的能力，都是莫大的欣慰。“邁出一小步，卻是自己的一大步。”

在作業治療室裏面的患者，每天很充實，很快樂。因為他們每天都有新的目標和新的任務。他們是一群聽話的好學生，有到了下午久久不肯離去的患者，因為他們還有任務沒有完成，還在生著悶氣。作為一名作業治療師，無時無刻能在訓練過程中見證奇跡的發生。從剛開始的連筷子都夾不穩，慢慢的到可以穩穩的用筷子夾住小球，最後能夠很好的夾住各種食物，看到他們每一天都在進步，對作業治療也增加的更大的信心。因為它們，患者有了用不完的勁，使不完的力，用汗水在演繹生命在於運動的真諦。作業治療過程中充滿溫和、細膩、體貼，雖然沒有絢麗奪目，卻不乏激情和深度。

作業治療所遵循的原則之一為自上而下。自上而下即以患者為中心，一切工作的思考都要建立在患者需求方面，從患者立場出發，制定高效且有針對性的康復計畫。治療主體變為患者而非醫生，極大提高患者參與感與治療主動性，從而保證了就醫效率。這一良性模式是現代醫學的進步與昇華，是推動改進醫學模式的必經之路。而此模式的實施主場是作業治療期間康復治療的進行便是適合此原則實踐與孕育的最好場所。由此可以看出，作業治療對於醫學發展的前瞻性和重要性。

其次，康復治療的目的是提高患者生活品質，使其對生活產生幸福感。從需求出發，達到提高幸福感的目的是作業治療最獨特的發展過程，這大大有別於臨床醫學的痊癒便可出院的治療思路。作業治療可全面改善患者生活品質，使其積極享受人生，這絕不是空話。作業治療計畫與訓練完全覆蓋了基於患者意願的日常生活、職業、娛樂，最大程度幫助其回歸之前的社會角色，從洗漱穿衣到工作職場，從家庭社區到職場，多維幫助患者完成所需生活，針對性做出適合每一位患者的作業治療計畫，體現出作業治療的獨特、全面與高效。

作業治療最吸引我的地方，即作業治療可以很好幫助患者的自我價值輸出。人的價值在於創造價值，雖然不能改變生命的長度，但是通過作業治療，可以改變患者生命的寬度。希望能夠有越來越多的功能障礙者在作業治療的幫助下重新綻放出生命的光彩。



## 作業治療的意義

孫晉隆

福建醫科大學健康學院康復醫學系

作業治療（OT），作為康復醫學一個重要的組成成分，在患者的康復中起著重要的作用，它是以康復對象為中心，能夠有選擇性和目的地應用與日常生活、工作、學習和休閒相關地各種活動來治療患者軀體、心理等方面地功能障礙。能夠最大限度地恢復或提高患者獨立生活和勞動能力，讓患者地生活過得更有意義。

就拿腦卒中患者來說，作業治療介入對於腦卒中患者功能轉歸具有重要的意義，它能夠提高腦卒中患者的 ADL。由於腦卒中患者具有腦的可塑性和突觸的可塑性，我們通過運動再學習理論，強調患者主動參與，通過反復的訓練，促進其功能的恢復。同時作業治療師可以系統地將再學習及神經發育治療應用於日常生活能力訓練，從而同步達到促進腦卒中患者地功能康復和肢體控制水準。改善和維持身體、心理和社會參與方面的功能。

作業治療的一大職責便是最大限度地提高患者地作業活動獨立能力，促進患者重返家庭與社會，擔當有意義地角色，提高患者地生活品質。所以作為一名未來地康復治療師我們更應該將課本上地理論知識學好並將其運用於實踐當中，為患者提供最優質的康復治療服務，最大限度地提高患者地 ADL，讓他能夠重返社會並能有意義地作為一名社會角色參與社會活動當中。

作為一名作業治療學生我認為的作業治療是通過協助患者選擇、參與、應用有目的和有意義的活動，以達到最大限度地恢復患者的軀體、心理和社會參與能力，增進健康，保持良好的生存狀態，預防能力的喪失及殘疾的發生，使得患者能夠參與日常生活活動當中。作為一名作業治療的學生我們應該幫助不同年齡段的人群，提高其在日常生活及工作學習環境中的作業參與和表現能力；幫助永久性殘疾患者提高、恢復、維持其日常生活活動及工作能力；通過改變作業與環境，或借助輔助器具來提高患者的活動參與能力；同時最大限度地利用患者地殘存功能或能力，維持其作業表現能力，提高患者地自我認同感。

作業治療的意義在於幫助生活中受病痛、創傷或功能障礙者，促進健康，預防殘疾；發展和維持日常生活技能，應付殘疾對身體的影響，竭盡全力參與有意義的生活、娛樂、工作等社會活動來應對殘疾對身心產生的影響。作業治療的發展，康復醫學的誕生，都是為使個體，特別是身心功能障礙、殘疾者維持或重新獲得日常生活能力，並維持人格的完整性和獨立性。渴望身心自由、獲得他人的尊重、能夠參與和享受幸福生活都是人類的共性無論其是否貧窮，無論其身心是否健全，都是如此，作為一名作業治療師我們無論患者怎麼樣我們都應該盡我們最大的力量來幫助患者提高其日常生活能力及獨立性，幫助其重返社會，繼續發揮其社會價值能夠作為一個獨立的個體來生活活動、工作、學習和休閒。

作業治療是患者回歸家庭與社會的橋樑。我們作為作業治療學生應充分發揮我們的知識來為患者在回歸家庭與社會的路途中提供最大的幫助。

## 尋找作業治療的意義

劉笑言

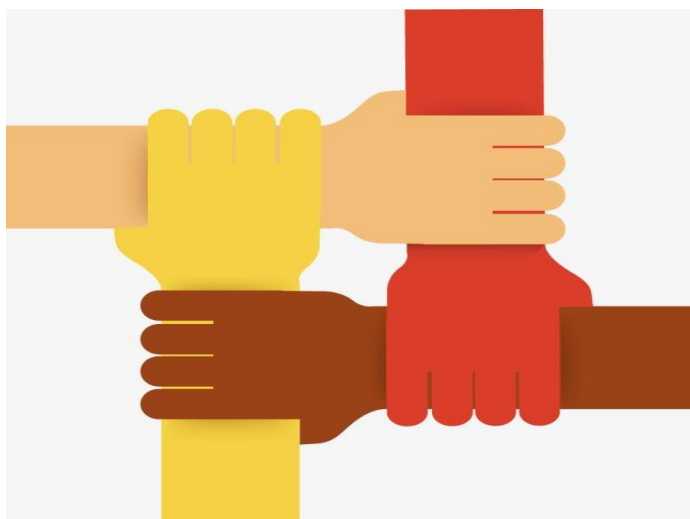
福建醫科大學康復治療學

作業治療是指為復原患者功能有目的、有針對性地從日常生活活動、生產勞動、認知活動中選擇一些作業對患者進行訓練，以緩解症狀和改善功能的一種治療方法，目的是通過患者參與作業治療活動，改善和維持身體及心理兩方面的功能、作業治療作為康復事業中不可或缺的一環，對於患者最終回歸家庭、回歸社會的品質高低十分重要。在學習作業治療的過程中，我對此深有體會。

在醫院見習的過程中，我見到了很多臨床的病人，深刻體會到了把書本中的理論知識應用到臨床實踐中是一件很難的事情。我印象最深的是有一位六歲的小女孩經歷了很大的創傷，導致左前臂需要做外固定支架，右臂損傷程度較輕。看到她一個小朋友忍受著很大的痛苦都讓我們很心疼，支架拆除後，這位小朋友就開始了她的康復過程。

我們見到那個小女孩的時候，她的情況已經有所好轉，聽治療師說剛開始訓練時她的手臂很腫，活動嚴重受限，但患者堅強的意志力讓她撐了下來。患者在做作業治療時，我們也在一旁學習，考慮到她的年齡太小，未來還有很長的路，所以作業治療對這個孩子至關重要，她作業活動能力能夠恢復多少會直接影響她後半生的生活品質，治療師們對小女孩的情況很重視，為她制定了系統的康復計畫，在與她的家長溝通後，首先確定對患者的自理能力進行訓練，有利用九孔插板等訓練手部靈活性，也有利用沙袋、套圈裝置等，當我們幾周後再次去那個醫院見習時，很幸運又見到了這個小女孩，她的恢復速度比預計要快得多，已經可以做到獨立或在少量幫助下穿衣、洗漱等一些基本的自理活動，後續的計畫主要注重學習方面的能力恢復，小女孩回歸正常生活有很大希望。

這個例子很好地說明了作業治療對患者是十分重要的，如果是成人進行作業治療，還會有一些針對他原先的職業所需的能力進行針對性訓練，會考慮到物理治療所欠缺的那部分並完善，以患者為中心，共同完成患者的康復目標，我想這就是作業治療的意義所在。





## 尋找作業意義的故事

盧玉婷  
福建醫科大學

作業治療（occupational therapy OT）是康復醫學一個重要的組成部分，是指有選擇性和目的性地應用與日常生活、工作、學習和休閒等有關的各種活動來治療患者軀體、心理等方面的功能障礙。其目的是使患者最大限度地恢復或提高獨立生活和勞動的能力，使其作為家庭和社會一員過著有意義的生活。但是對於不同的人來說，作業治療的意義也不相同，有的人是為了獨立完成日常生活活動，有的人是為了重新返回工作崗位，有的人是為了娛樂自己的生活。

如一位老年患者趙先生，65歲，因“右側肢體活動不利半月餘”入院，頭部MRI檢查提示腦橋左側急性腦梗死。認知正常，肢體無疼痛。作業治療師給趙先生詳細評估了右側上肢的各項功能，發現患者僅能做一些簡單的活動，手指精細活動無法完成，比如拿筷子，扣鈕扣等。這大大影響了趙某的生活品質。趙先生的最大訴求是恢復右上肢的功能，完成日常生活活動。於是治療師制訂了相關的計畫：

- ①指導在各種體位下正確擺放肢體以及體位變換的方法；
- ②指導保護肩關節防止肩關節脫位、被動活動上肢防止關節攣縮及延緩肌肉萎縮；
- ③指導患者進行早期自理活動，比如進食、穿衣、簡單的床邊端坐等。
- ④改善肩臂功能的作業活動，如雙手套圈、單手模擬擦桌子、滾筒作業等；
- ⑤改善腕關節功能的作業活動，如抓握木釘板，水杯等；
- ⑥改善手指功能的作業活動，如捏橡皮泥、畫畫、寫字等。

在經過了兩個月作業治療後，趙先生右上肢功能明顯改善，生活品質大大提高。這對於趙先生來說，能夠最大程度上恢復右上肢的功能，獨立完成日常生活活動，就是作業治療的意義。

再如一位36歲程女士，她是某實驗室研究員，入院急診診斷：為右內外踝骨折並踝關節半脫位（內固定術後）。入院時右踝關節腫痛，活動後明顯，關節活動受限，右下肢乏力。作業治療評定結果為患者日常生活活動中梳洗、洗澡、穿褲、入廁均需在坐位下進行，步行需雙拐輔助，不能獨立完成上下樓梯活動；家務活動中，不能完成備餐及清潔房間，不能購物，不能完成上下公車。這些不僅困擾著日常生活，也影響了工作。因此作業治療師為她制訂了合理的治療方案：

①日常生活導向的肢體功能訓練：持雙拐上下2階臺階訓練、立位平衡遊戲系統訓練、立位平衡寫毛筆字、下肢地上畫字訓練、慢速作業功能音樂體操訓練（在訓練中治療師發現，利用遊戲或文娛活動將注意力轉移後，該患者肢體功能發揮更好）。

②實地日常生活功能訓練：持雙拐上下 1 層樓梯訓練（保護下進行，去除心理障礙），持雙拐上下斜坡，持雙拐走不平路面，立位刷牙、洗臉訓練，實踐掃地活動，外出買菜活動。

③改善情緒，緩解壓力類功能訓練：立位手工藝製作訓練，園藝活動，集體遊戲，醫療瑜伽。

④消腫緩痛措施：配戴壓力襪、植物種子熱敷踝部。

經過 2 個月系統訓練，出院時程女士可成功重返家庭生活，獨立承擔大部分家務活動，如備餐、清潔房間、外出購物等、並能獨立坐地鐵及公車，成功重返原來的社區生活，重新融入朋友及同事的群體中。此外，她對自己的軀體功能充滿信心，有了實地的訓練和治療師的專業指導，她可以瞭解自己的功能情況，不再害怕和焦慮，緊張的精神壓力隨之緩解。3 個月後程女士返回了工作崗位，回到原來的工作崗位繼續工作，真正實現了全面的重返社會。



## 作業治療的意義

阿麗亞·阿布都許庫爾  
福建醫科大學健康學院

如果臨床可以患者生命的話，那麼康復治療可以讓患者更幸福地生活。作為康復治療一個分支的作業治療更是如此。

我認為，作業治療的意義是能幫助患者提高日常生活活動能力，讓患者能獨立和重新擁有自信，重新回歸家庭和社會。

像上肢或下肢截肢的患者會因為失去一肢感到沮喪，因為喪失了相應的功能沒辦法完成一些動作或事情而會失去自信。這時，作業治療就可以發揮作用，鍛煉患者的另一肢作為代償，讓患者在日常生活中獨立起來，還鍛煉患者職業相關的能力，讓患者很好的回歸社會回歸工作，能讓患者更加自信，對自己未來的生活更具有信心，也能讓患者家屬的責任減少一點。

還有一些偏癱之類的患者，這類患者的床上翻身，床椅轉移還有穿衣洗滌之類的活動也是很難完成的，而作業治療可以教患者如何進行這些活動，同樣能讓患者更獨立。

總結起來說，作業治療能給患者帶來更美好更幸福地生活和未來，我相信作業治療不止這些，還有更多的作用和用途等待著我們去探索。希望以後的作業治療能更加發展，給人類帶來更多的幸福。



## 中華 OT 電子期刊編委會：

黃錦文 • 香港職業治療學院

張瑞昆 • 臺灣高雄長庚醫院

林國徽 • 廣州市殘疾人康復中心

李奎成 • 濰坊医学院康复医学院

陳少貞 • 中山大學附屬第一醫院

閔彥寧 • 河北省人民醫院

楊永紅 • 四川大學華西醫院

朱 毅 • 鄭州大學第五附屬醫院

本期責任編輯：黃錦文

本期編輯：王 琳

E-mail: [hkiot@hkiot.org](mailto:hkiot@hkiot.org)

Website: [www.hkiot.org](http://www.hkiot.org)

The logo for HK OT Institute is displayed in the lower right quadrant. It features the letters 'HK' in a large, stylized, grey font, followed by 'OT' in a green, blocky font, and the word 'Institute' in a smaller, grey, cursive font below 'OT'. The background of the entire page is a scenic landscape with a field of yellow and red flowers in the foreground, a small town or village in the middle ground, and mountains in the background under a blue sky with a single white cloud.