

日本札幌職能治療研討會之旅

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興



2024亞太職能治療學術研討會共有將近2000位各國專業人士參與，其中台灣職能治療師就多達400多位，讓筆者看見台灣職能治療界對國際交流與研究參與的熱忱。

2024年秋天，有幸參加了在日本北海道札幌市舉辦的亞太地區職能治療學術研討會（Asia-Pacific Occupational Therapy Conference）。這次的旅程不僅讓我有機會分享研究成果，更讓我深入體驗了北海道的文化與自然之美。

在這短短的幾天裡，不僅收穫了豐富的專業知識，也結識了來自各國的研究夥伴，

甚至有幸見證了札幌的初雪。此篇文章將與醫訊讀者分享這趟充實的學習之旅。

初到北國的驚喜

第一次踏上北海道的土地，便被這片土地的獨特魅力所吸引。北海道以其優質的農業聞名，從馬鈴薯到玉米，再到各式水果，都展現這片土地的豐饒。湊巧在來訪的前幾

天，天氣涼爽宜人。即使後來轉為濕冷多雨，但最令人難忘的是在農曆立冬那天，居然有幸在「北海道開拓村」目睹了札幌的初雪。這意外地為整個旅程增添了驚喜。

進入專業交流之前，我也探訪了北海道的幾個人文風景，最讓我印象深刻的部分是在小樽的旅行。小樽位於北海道海岸線的港口城市，完整保存了明治時期的建築風貌。漫步在著名的音樂盒及琉璃製品商店街道上，悠揚的音樂盒聲、鐘聲伴隨著古老建築的典雅氣息，讓人彷彿穿越時空。

另外，特別引人深思的是北海道的歷史博物館之旅。那裡詳實記載了愛奴人的歷史，讓我了解到北海道原本並不屬於日本，而是由愛奴人世代居住的土地。這段歷史提醒我們，在推動社會進步的同時，也要警惕不同文化之間的權力失衡可能帶來的傷害。

除此之外，旅程安排的某一天，有幸重逢2024年夏季於印尼龍目島認識的北海道大學健康中心的護理師——由佳小姐。由佳小姐帶著我們參觀北海道大學的健康中心，

健康中心的設施十分令人印象深刻。因為這個健康中心配備了先進的檢查設備，就像一間設施完善的小型醫院，讓我相當驚艷。此外，由佳小姐也帶我們詳細地介紹這所百年學府的校園，校園內的風景同樣令人驚艷，特別是在這個季節，楓葉與銀杏交相輝映，形成了獨特的色彩景致。

那天晚上，我們拜訪了在龍目島認識的近藤老師，並藉此機會參觀了札幌市立大學護理系。學校設備相當新穎，其中最讓我印象深刻的是一個「擬真日本和室」區域。這個空間特別引起我的注意，正是因為它體現了日本對人本照顧的重視。和室中鋪設的「榻榻米」，不僅是傳統的起居空間，也是許多日本人習慣的睡眠場所。

對於習慣睡床的人來說，可能難以想像：當一個習慣睡榻榻米的長者，因為體力不足而無法安全地在地板上躺下或起身時，必須被要求改變生活習慣，改睡在床上。這實在是沒有進入文化的工作者不會容易想到的事，因此留下了深刻的印象。



立冬那天在北海道開拓園區巧遇初雪。



北海道大學一景，剛好時值楓葉與金葉（銀杏）的交界，美不勝收。



我與研究夥伴Ben和近藤老師、由佳小姐一起於日本居酒屋用餐。



札幌市立大學護理學系實習教室，有擬真且帶有日本文化特色的生活起居空間。

學術交流的深度收穫

這次亞太職能治療學術研討會共有將近2000位來自日本、台灣、泰國、印尼、越南、菲律賓、紐西蘭、澳洲等國家的專業人士參與。其中，台灣的職能治療師就多達400多位，這也讓我看見台灣職能治療界對國際交流與研究參與的熱忱。

我與研究夥伴Ben這次的報告主題，聚焦於心理衛生專業人員協助復健期的康復者達到復元的歷程經驗。我們透過訪談三位心理健康的工作者分享其臨床經驗。研究發現揭示了治療關係的建立，是復元過程中的關鍵要素，相當有挑戰也很有趣。

我們以「關懷倫理學」的視角，指出技術能力和情感工作的整合對治療效果的重要性，雖然治療關係帶有專業責任，但不應將其簡化為單純的目標導向技術程序。我們發現情感連結和專業技術並非對立的概念，而是相輔相成的關係。當治療師能夠在保持專業界限的同時，展現真誠的關懷，往往能夠建立更有效的治療同盟關係。這些細膩的互動策略，都是建立良好治療關係的重要

元素。更重要的是，這種治療關係不應該是單向的給予，而是一種相互學習和成長的過程。

在研討會中，我們也特別注意到來自大阪保健大學的寺村晃老師的研究，他分享了如何運用日記書寫來提升長者的生活品質，這樣的創意也讓人相當印象深刻，許多高齡長輩因為年齡增長，或者身體失能導致能夠選擇的活動侷限，而他們透過互動引導式的日記書寫，引導長者如何在生活中安排有意義的生活，實在讓人覺得很窩心，也相當有價值。

此外，我竟有機會在會場遇見我常年關注研究主題的作者群們，Kylie Stewart、Hayley Comforti與Domonica Lovita。這實在讓我感到無比興奮！這群職能治療夥伴在澳洲政府機構工作，主要負責「社區居住的途徑發起者（Pathways to Community Living Initiative）」計畫，致力於協助精神康復者從醫院順利過渡到社區生活。

當我進一步詢問她們，這個計畫是否可視為是一種「去機構化」的深化版本？那



有機會能在會場遇見常年關注研究主題的作者—澳洲職能治療師Dominica與Hayley，讓我感到無比興奮開心合影。

時，Hayley的回應給了我深刻的啟發。她告訴我：「去機構化絕對不能貿然進行，必須確保精神康復者已做好充分準備，能夠在社區中過上安全且有品質的生活。」

這也讓我想到，近來台灣的社區安全網計畫正開始實施，精神衛生法修法後也將「社區支持」放在工作業務的重心。看到澳洲已經有相當多可靠的經驗，也相當期待能見到台灣的社會支持工作越來越蓬勃發展。

Kylie亦針對社區精神復健進行口頭報告。其研究透過訪談在社區生活良好的思覺失調症患者，歸納出四大類有效的支持系

統：以人為中心的支持、以職能為中心的支持、以環境為中心的支持，以及支持的品質。其中，她的報告最終指出，「支持的品質」是重點。

研究指出，有效的支持必須具備三個特質：支持要有彈性且能因應需求調整、支持要適時且給予充足時間、支持者要以非批判且真誠關心的態度陪伴。這些發現不僅對澳洲具有參考價值，在研討會現場，來自不同國家的治療師也紛紛表示這些發現與他們的臨床經驗相符。

手工藝與療癒的力量

四天研討會最讓我著迷的部分是「手工藝行動（The crativism）」工作坊。Craftivism這個詞彙源自於將craft（手工藝）和activism（社會行動）結合而成，於2003年首次被提出。它強調親手製作的重要性，而非使用現成品。透過手工藝，人們可以傳達重要訊息、實現社會或政治改變、提升大眾意識，或在困難時期傳遞善意。

這種透過手工製作展現關懷與訴求的方式，讓人們能以溫和且持續的方式表達想



於手工藝行動工作坊進行體驗，並認識沙耶加老師與雅之老師，兩位都是日本高教體系的職能治療老師。



與大阪保健大學的寺村晃老師合影。



與中田孝老師重逢，並相約於居酒屋共享晚餐。

法。從歷史角度來看，職能治療與手工藝行動有著密切的連結。職能治療的起源與藝術及手工藝運動息息相關，特別是在工業革命時期，手工藝被用來幫助那些受工業化影響的社區。在治療層面上，手工藝行動可以作為復健和治療的有效工具，不僅能幫助案主進行自我倡議，同時也能促進放鬆、培養正念以及增進行動能力。

此外，手工藝行動還可以作為討論社會障礙的媒介，讓治療師與案主能夠透過創作過程探討更深層的議題。這種結合手工藝與社會行動的方式，為職能治療提供了一個獨特且有效的介入方向。

研討會分享的案例中，特別令人感動的是廣島和平公園的千紙鶴故事。這原本只是一位原爆受害者佐佐木禎子的療癒活動，卻演變成象徵世界和平的重要符號，每年吸引超過一千萬隻來自世界各地的紙鶴，傳遞著人們對和平的祝願。這些經驗讓我重新思考手工藝在職能治療中的價值，它不僅可以用於功能訓練，更能幫助患者找到自我表達的途徑，建立社會連結，或更是成為某種倡議的符號。

寶貴的台日情誼



APOTC晚宴有幸與Yuki老師、台大潘瓊婉老師合影。

在這次研討會上，我有幸重逢了2019年在台灣職能治療學會國際研討會認識的中田孝老師。這份難得的緣分讓我們建立了深厚的台日友誼，即便在疫情期間，我們也透過明信片保持聯繫。

疫情結束後，我更受邀前往千葉縣拜訪他，這段跨越疫情的友誼讓人倍感珍貴。同時也見到了與台灣淵源深厚的精神科職能治療師Yuki Tanaka老師。她曾在台灣工作過，對來自台灣的與會者總是展現出特別的熱情與關懷。這些珍貴的人際連結，讓我深刻體會到職能治療這個專業不僅跨越了國界，更串起了寶貴的情誼。

結語：跨越與融合

這趟北海道之行，不僅讓我在專業領域有所成長，更讓我對文化交流有了更深的體會。從學術研討會的專業對話，到與各國同行的交流互動，再到對當地文化的深入了解，每一個經歷都讓我對職能治療這個專業有了更寬廣的視野。

這次的經驗提醒我們，在追求專業發展的同時，也要保持對不同文化的開放與尊重。唯有如此，我們才能在全球化的浪潮中，既保持專業的精進，又能促進文化的互學互鑑。🌐