筆下心澄：那盆植物可以綻放如花

「這是甚麼植物？」「這裡可以種花嗎？」。在病房職業治療時段，數個大男人圍著兩盆小小的植物，興高采烈地品評眼前的盆栽，好不熱鬧。堅哥拿起其中一盆，笑著遞向院友說：「這不是花，是臭草！我種了一個月，看！這幾天它又長了一條根！」你一言我一語，樂也融融。這本是職業治療師為堅哥個別設計、以種植為媒介的治療活動，現在居然轉變成為一個小組，堅哥的臉上也流出久違的自信。

堅哥今年五十多歲，人如其名，是一個堅強的人。他一直努力工作，並照顧年長的母親。半年前，母親因身體轉差入住安老院舍，他自己亦因病患而被迫停止工作。一時間，他失去兩個重要的生活角色和目標。在家中，剩下的只有自己；在心中，剩下的只有對自己的失望和對將來的擔心。他的情緒問題一直無人知曉，直到他透露自殺的念頭。

入院後，堅哥服用醫生處方的藥物，情緒有著明顯的改善。雖然如此，他在病房中依然被動，對各類活動總是提不起勁。他跟治療師說：「我感到很孤單，沒有目標，我看不到將來可以過怎樣的生活！」。他正面對著困擾抑鬱症及其他精神科病患者的典型問題：無力感、遺失方向。

為了重燃堅哥的生活動力，治療師努力在他的背景及經歷中發掘，希望能更了解他的情況。小時候，他一家以務農為生，在田間長大的他喜歡並了解大自然，也十分懂得照顧別人。長大後的他喜歡具體而實際的工作，故當上了廚師。這種生活讓他感覺生活踏實、有目標。

了解堅哥的強項、興趣和價值後，治療師制定了初步的治療活動。於病房花園挑選了數盆色彩鮮明、形態各異的盆栽，帶進堅哥的睡房。「嘩，這是甚麼？」。話匣子就此打開，之後十五分鐘，堅哥便滔滔不絕地分享他的種植經驗。第二天，治療師讓他親自挑選盆栽來種植，並跟他一起作簡單的照料。慢慢地，堅哥養成了參與活動的習慣，照顧盆栽成了他住院期間的生活小目標。治療師更鼓勵他跟其他人分享種植的技巧和知識，這些都成了他和院友之間的話題。植物生長的小進展成了他的希望和成就感的來源。有一天，一名同房院友居然請求治療師讓他種植一模一樣的植物，他們說：「我們組隊，可以互相交流」。

「我仍有能力建立快樂的生活。」有了新的體驗，堅哥想法開始改變。在之後的數次會面，他和治療師定下目標：「我雖未能恢復工作，但仍可以種種花，跟喜歡的朋友定期共聚，參與情緒管理小組，照顧好自己。」職業治療師為堅哥設計以個人強項為本的活動，透過創造正面體驗，讓他發現新的角度，帶來思維上的改變，去重建有意義的生活。

在出院前，堅哥問我：「我們在病房還可以有甚麼活動？」我回答說：「不論是甚麼，只要能讓大家重拾自信、快樂，都可以是我們的治療活動」。在另一角落，另一位治療師正提著一個電子琴，讓一名院友輕輕、慢慢、輕鬆地探索……

撰文：青山醫院精神健康學院資深職業治療師鄧煒豪

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-03-12)
香港 01 網站連結：https://www.hk01.com/sns/article/999422