

生病後想過要互作，可是...

職能治療師 梁康生

綜觀人們一生中，「工作」佔據了多數時間，也相當具有意義性。工作可以讓自己得到報酬以填飽肚子，可以累積財富以安穩生活，可以有了目標以清楚方向，可以感到成就以展現價值。但在生病之後，自己的精神狀態、疾病症狀、理解學習、甚至是與人交談的功能表現，可能會在工作打拼的過程中，造成了困難和阻礙。以下將分為三個階段以作為參考原則，依序為康復階段、準備階段、就業階段。

康復階段的重點在於要讓病情趨向穩定。自己是否有學習不受精神症狀影響？是否有學習調節與控制自己的情緒？是否有調整好規律的日常生活和睡眠作息？是否認識藥物及按時服藥和回診？若上述條件皆有達到，那便有了後續的選擇，你能自行求職／回到原有工作崗位，能自行前往報名勞工局職業訓練／博愛職訓，或者能尋求專業協助，便是進入到下一個準備階段。

在準備階段，可以分為功能復健及職業重建。首先，功能復健會是在機構（日間病房、社區復健中心）進行，主要是著重在建立規律的生活型態，練習合宜的人際溝通技

巧和互動態度，依表現加入合適的職能工作坊，強化工作技能及責任態度，期待從上述的復健過程中，讓個案累積成功經驗和自信心，增加抗壓力以增強適應功能。而職業重建主要是前往縣市區域就業服務站求助，過程中職業重建個案會透過會談，讓個案了解自己工作的需求和期待，再予以評量和輔導就業。

若已做好工作準備，便會進入討論與轉銜就業階段。需要持有身心障礙手冊才能使用支持性就業、庇護工場、博愛職業訓練相關資源。其中參與支持性就業和庇護工場的過程中，輔導員會探望支持與指導協助，也會視表現作職務調整，待熟悉與適應後，便會逐漸讓個案獨立作業，而博愛職訓也會在結訓後予以輔導就業。當然，在輔導期間若想轉換到一般就業職場，也可參考和諮詢輔導員的經驗和建議。

如此一來，當身體逐漸復元、生活步入正軌時，便有重返職場的指引方向。選擇更合適目前狀態的資源及管道，適時尋求他人協助，讓自己在未來有參與工作的可能和機會。

