

社團法人高雄市心理復健協會 會訊

發刊日期：104年7月 發行人：蘇武銘

社團法人高雄市心理復健協會

地址：高雄市前鎮區民權二路456號5樓

電話：07-3381771 傳真：07-3381785

立案字號：高市社人團字第10139171600號

網址：<http://www.cilifuza.org.tw>

圓夢社區復健中心

地址：高雄市鳳山區王生明路123號1-2樓

電話：07-7439321 傳真：07-7470138

喜福社區復健中心

地址：高雄市前鎮區民權二路456號5樓

電話：07-3388820 傳真：07-3381785

圓心社區作業坊

地址：高雄市左營區明潭路110巷2弄15號

電話：07-5887776 傳真：07-5882009

社團法人高雄市心理復健協會於民國83年由精神障礙者家屬發起成立，因精神疾病即便是按時服藥其疾病發作，非醫師、家屬或病人可以掌控，這種不確定性的病情，使的家屬、病人生活在恐懼、不安、緊張的氛圍裡，長時間拖累整個家庭。我們提供就業服務、日間型復健治療與作業訓練、夜間居住服務、到宅關懷訪視、精神康復者及家屬充權培力等服務，希望為精神障礙者及家庭建立可近性、多元化的照顧體系。



-----捐助方式-----

⊕郵政劃撥 帳號：41812062

戶名：社團法人高雄市心理復健協會

2015年真善美慈善餐宴

感念真善美慈善餐宴召集人葉秀燕女士，結合社會企業善心人士體恤本會協助偏遠地區資源不足的弱勢家庭，提供到宅關懷支持服務，且接送交通能力不佳的學員至醫院就診，使之規律門診、按時服藥，確保疾病穩定，另協助精障者走入社區參與活動，增進休閒娛樂，提升生活的品質與多元的職能治療訓練，購置一部服務車，完成協會零界線的服務夢想。因此訂於2015年8月16日（星期日），上午11點30至14點30假漢來大飯店【巨蛋會館】9樓國際宴會廳，辦理真善美慈善餐宴。

主辦單位：建準集團、廣昇投資公司、汎武吉祥連心會、鼎宇建設（股）有限公司、漢來大飯店、全球安聯科技公司、蕃茄廚具豪藏實業公司。

協辦單位：SGS台灣檢驗科技公司、東榮機械工廠（股）公司、誠友企業有限公司、興炳精機（股）公司、志一企業（股）公司、東京藥局、明德食品公司、劉光雄醫院、信盛科技公司、豐澤投資有限公司、和麟企業（股）公司、展匯（股）公司、居興建設公司、歐美建設（股）公司、五正名建設公司、巨武建設公司、高雄市中山大學EMBA仕女協會、高雄市欣荷國際蘭藝交流協會、勤業眾信聯合會計師事務所、高雄地區醫師夫人聯誼會、許銘春聯合律師事務所、德際貿易公司。

購置Wish 7人座車



圓心作業坊-社區日間作業設施 招生簡介

一、服務目的：

1. 藉由本設施之服務內容，以提供社區心智障礙者無法就業或無法進入庇護性就業職場之不同的服務模式，達到增強其工作、社會技能及態度，進而提昇個人及家庭之生活品質，並減緩其生理退化之狀況。
2. 延伸身心障礙者日間服務功能，兼融「作業訓練」及「生活重建」兩種元素的服務融合方案，建構福利機構與就業場所以外之照顧服務模式。

二、指導單位：高雄市政府社會局

三、服務對象：

1. 15歲以上領有手冊之心智障礙者，具生活自理能力與交通能力者。
2. 有意願、經評估能參與作業活動，每日持續4小時以上，每週至少20小時以上者。

四、服務內容：

- | | | |
|-----------|-----------|------------------|
| 1. 作業技能訓練 | 2. 工作態度培養 | 3. 文康休閒活動養成 |
| 4. 生活能力增強 | 5. 社會功能訓練 | 6. 家庭支持服務、親職成長團體 |

五、報名方式：來電洽詢07-5887776（黃社工）傳真07-5882009

六、作業地點：高雄市左營區明潭路110巷2弄15號

七、交通方式：自捷運“生態園區站R15”或“左營站R16”，轉搭紅51A、紅51B至哈囉市場站下車，再步行約5分鐘即可到達。



自103年高雄市打造運動島計畫開始，由莊育冠老師與教練群帶領喜福學員們一同進行音樂律動體適能活動，在活動中將滿滿的正能量注入學員們的生活中，讓學員們每個人都綻放笑容，身心舒暢。在計畫結束後的分享會上，學員們都感受到運動對身體健康帶來的改變，熱切期待這股支持將運動、健康、照顧、資源能繼續推廣至身心障礙團體，於是喜福社區復健中心很榮幸能繼續獲得音樂律動體適能計畫的支持，推薦李麗玉教練、吳淑蓉教練、莊老師、麗玉教練、淑蓉教練、在這一年的合作中，我們參加了各種活動競賽、住家指導老師！不管是在精神康復者社區才藝交流競賽、國際身障日啦啦隊比賽、無障礙之家社區關懷服務表演，教練們帶著學員反反覆覆的練習，到現場協助佈置氣球，同心協力完成每一次的表演，支持的力量源源不絕，真是無限感動與感謝。學員們說：有教練的陪伴，上台表演都不怕！教練們的加油聲好有力量。在提供社區精神康復的服務路上，有音樂律動體適能計畫的陪伴真好！

“喜福”是專門為精神障礙的朋友服務所設立的社區復健中心，服務被精神疾病(例如:思覺失調、躁鬱症、憂鬱症、器質性精神疾病)所困擾的學員，因為疾病症狀以及服藥的關係，精神及活動力會下降，導致攝入之食物與熱量消耗不成正比，容易造成肥胖及成為新陳代謝疾病的高危險群。現今運動強調預防醫學以及健康促進的概念，音樂律動體適能計畫的每個曲目皆著重於強化個人的肢體活動度與體耐力的提升，並增強學員在日常生活落實運動與健康促進的行動力。

音樂律動體適能所帶給學員的不只是體能上的進步，同時亦能昇華學員的心靈層面，舒緩情緒及增進學員間彼此的社交互動。每週兩小時的活動當中，學員們除了跟著教練進行活動之外，在過程中小學員們也會不停的聽到教練給予學員的正面鼓勵，節奏輕快的音樂配上教練的精神喊話，這樣滿滿的能量兩小時不間斷。無論是在進行活動的學員或是在旁觀的家屬、老師，都會被這股正向能量所渲染。

參與活動的學員表示：“每當聽到音樂的聲音響起，身體就會不自覺地快樂起舞，看見教練們熱情的笑容及活力，彷彿自己都亮了起來”。在行為心理學中，人們把一個人的新習慣或理念的形成並得以鞏固至少需要21天的現象，稱之為“21天效應”。也就是說，一個人的動作、或想法，如果重複21天就會變成一個習慣性的動作或想法。雖然音樂律動體適能是每週一次的課程，但也有很多學員培養每日運動的習慣。參與本活動的尤姓學員如是說道：“在律動體適能的活動下，我已養成每天運動以及多喝水的習慣，這是我的收穫別人帶不走，體力變好、柔軟度變好，且變得比較開朗、有信心”。

也許在一般社會大眾的眼中，他們會懷疑這些看似簡單基礎的運動，真的可以給人帶來能量帶來改變嗎？套句來自巴夏的生命訊息書中的一句話“社會所曾教導你的是「看見就是相信」，而實際上即是「相信即是看見」！事情就是這樣運作。”如果大家有機會親自接觸音樂律動體適能，接觸到喜福的學員，我相信大家一定會立刻被這絢美的生命光彩所吸引。



音樂律動教學



蘇理事長、老師與學員參加音律活化健康協會活動



隨音樂律動肢體活化筋骨，健康與快樂。



支持性就業服務

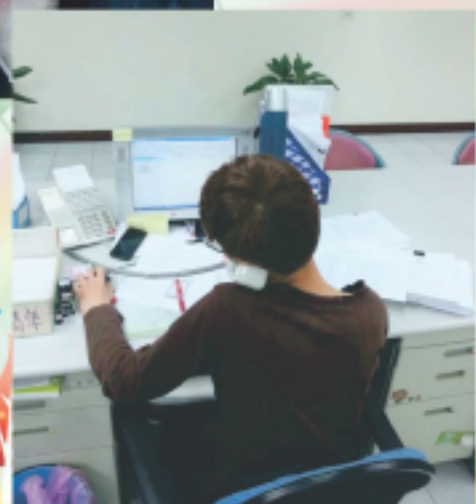
(104年1月至6月就業服務成果)

月份 性別	1月	2月	3月	4月	5月	6月
男性	5	5	6	9	9	9
女性	6	7	7	8	8	9
合計	11	12	13	17	17	18
推介成功 就業人數	1	1	2	2	4	1
就業穩定 3個月人數	0	0	0	0	0	3人



轉介房務清潔工作

輔導電腦文書工作



104年精神障礙弱勢家庭支持服務

透過高雄市政府社會局經由需求評估在社區角落無法主動獲取資源的弱勢精神障礙者家庭，由社工員到宅訪視，視其需求提供資源連結輸送服務，解決了潛在弱勢家庭接觸不到資源的窘境，期透過持續執行到宅服務的過程中，不僅改善精障者家庭孤立無緣的狀態，並協助建立鄰里資源，為增加精障者家庭獲得可近性的資源，以及激發社區提供自發性的協助，避免或減少危機的發生。自104年1月至6月實際服務人數有53人而分佈的行政區有19區域，其中情緒支持占44.90%，其次關懷訪視占36.39%，連結社區資源如物資銀行、法律扶助、日間社區復健機構、衡山行善團等。

1-6月案家區域分布情形及實際服務人數(53人)

行政區	個案數	行政區	個案數
新興區	2	大寮區	2
前金區	1	大社區	1
苓雅區	1	橋頭區	6
鼓山區	3	燕巢區	3
三民區	8	梓官區	4
前鎮區	4	岡山區	1
左營區	2	路竹區	1
小港區	5	湖內區	2
楠梓區	2	茄萣區	2
仁武區	3		

1-6月各項需求服務人次統計

服務項目	人次	比例(%)
家庭關懷訪視	107	36.39
情緒支持	132	44.90
自立生活	15	5.10
照顧者支持	10	3.40
婚姻生育輔導	11	3.74
法律協助	2	0.68
房屋修繕	1	0.34
物資輔助	10	3.41
復健中心	3	1.02
轉介經濟救濟	3	1.02
合計	294	100

~~~~感謝衡山行善團的溫暖~~~~

社工：素慧

自年初接下精神障礙弱勢家庭支持服務的業務，在高雄市各地區訪視，去到自己從未到過的地方如茄萣、湖內、梓官等偏遠地區，除了提供個案所需要的服務之外，發現家庭內在支持系統才是影響個案狀況最重要的因素，其次是外在社區資源連結與運用，然而往往偏遠地區的資源相對是非常缺乏。

案例分享：

高雄四月的天氣已開始感覺炎熱，至仁武區初訪阿月，女性、39歲、獨居，罹患躁鬱症多年，雖疾病穩定，但仍有正向症狀，如會看到「阿飄」，晚上開燈才睡得安穩，平日案主以撿拾資源回收貼補家用，另政府津貼補助4700元，經濟狀況不佳，有時會無法準時回診，且服藥遵從性不好，使之情緒起伏較大；案主有時受精神症狀影響，精神昏沉無力，且影響正常作息。與家人關係因案母往生後，案父另娶外籍配偶及疾病因素，案父不接受案主同住，造成親子關係逐漸疏離。

案主居住房子為舊式三合院旁的瓦房，已年久失修及產權非只一人，房東因此也不願再花錢修繕，所以不收案主租金，但水電需自付；租處家中陰暗潮濕，部份屋頂僅用大型選舉帆布遮蓋，浴室僅以木板搭蓋且排水系統不佳，也無廁所，如此炎熱天氣便易感覺到異味產生，由於屋頂有多處破洞，下大雨時屋內時常會嚴重積水，也會有蚊蟲滋生，影響環境衛生和健康。

考量案主之處境和居住安全，連結了衡山基金會下的衡山行善團，該行善團以服務弱勢家庭或個案之房屋修繕為宗旨，與該團之黃總幹事和林社工連絡，轉介此案主的困境和需求，經過多次的連繫和現場評估後，於六月初進行修繕作業，由於房屋太過老舊，只能以屋況最嚴重的漏水問題來解決，目前用大型的厚帆布覆蓋屋頂並固定好，並將前屋簷的破屋瓦和雜物清除，減少摔落的危險，衡山出動了多位志工，半個工作天即完成作業，暫時解決案主租屋處的嚴重漏水問題，因此也非常感謝衡山行善團的愛心，讓個案覺得不用擔心接下來颱風來時房屋的安全，且可以安心在此居住了！

整修前衡山行善團進行屋況評估



案主屋內漏水狀況



整修後的屋頂，下雨天不會再漏水



健康體適能運動



(圓夢社區復健中心：澄淑)

「健康體能」是指個人對於生活活動的作業能力，發展的目的不僅在於促進個人身體的健康，且能有效提昇個人運動的適能。在內容方面，針對個別需求而有所差異，不論是提昇運動有關的適能或與健康有關的適能，其二者彼此間互有交集，並且都要透過運動訓練計劃才能改善。目前教育部體育署與國民健康署特別將構成健康的基本要素，包括肌力、肌耐力、柔軟性、心肺適能及身體組成等生理功能定名為「健康體能」(health related fitness)。每個國民多需要良好健康體能才能有健全的生活，健康體能是目前社會極為重視的一個課題，每個人每日只需稍稍活動20分鐘以上，並且能夠長期持續的實施，對於個體的健康都有提昇的效果。今年本單位所設計的體適能課程活動是提高身心障礙者個人健康適能運動為主，加強健康適能五種條件為教學目的：

- (一) 心肺耐力適能——心肺循環系統攜氧及養料到肌肉的力。
- (二) 肌力適能——肌肉或肌群的最大力量。
- (三) 肌耐力適能——肌肉或肌群能重複活動的次數。
- (四) 柔軟性適能——肌肉周圍組織及關節可活動的範圍。
- (五) 身體組態——脂肪百分比、腰臀比例、身高體重指數。

藉由多元的體適能運動型態促成身心障礙者的參與，增進體適能身體健康，減少病痛機會，轉移情緒注意力，以提升身心健康品質。



心肺耐力適能-足球



心肺耐力適能-籃球



柔軟性適能-瑜珈



體適能檢測

活動花絮



辦理慢速壘球活動



喜福社區復健中心學員關懷社區機構之身心障礙者



圓夢社區復健中心受邀南山公益活動-表演舞蹈



圓夢社區復健中心辦理保齡球活動



辦理慢速壘球比賽



喜福社區復健中心學員關懷社區機構的長者



圓夢社區復健中心學員參與低底盤公車，參觀高雄市展覽館

會員招募

誠摯邀請您一同加入我們的行列，共同為社會中最弱勢的一群精神障礙者，許他們一個未來！

會員條件：認同本會服務宗旨者 / 入會費：200元 / 常年會費：每年500元

申請入會資料

姓名		性別		出生日期	
連絡電話		行動電話		身分證字號	
戶籍地址					
申請人：					
入會日期：中華民國 年 月 日					