

康復者復元故事行動劇表演



阿豪因情感問題情緒陷入鬱悶



每天與朋友喝酒解愁，導致生病，自殺。



媽媽及親朋好友苦口勸導去就醫



經由精神科醫師診治及按時服藥。

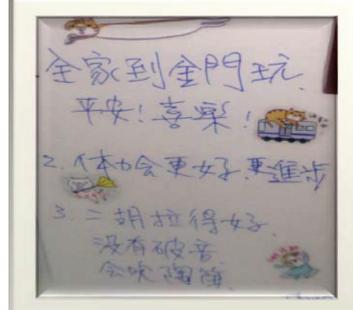
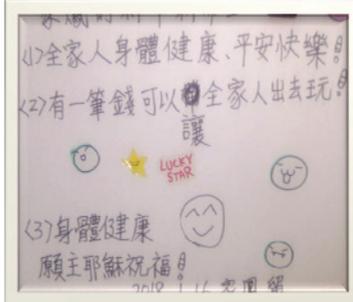
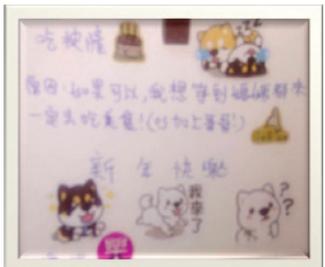
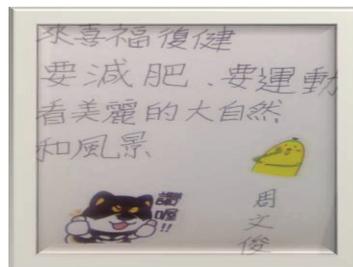


家人、同儕及專業人員支持，社區參與，終於邁向復元，穩定工作。

(十二)、社區融合:社區服務及交流宣導

編號	地點	活動名稱	參與人數
1	天山公園	社區服務	12 人
2	民權公園 9 次	社區服務	119 人
3	中心康樂室	健康篩檢暨 健康宣導	18 人
4	天山公園	社區服務	16 人
5	樹人醫專	「生命樂章」 社團分享	24 人
6	輔英科技 大學	支持復元 分享活動	105 人
合計			294 人次

康復者 107 年想望



目的：

- (一) 在一般住宅社區中規劃居家生活單位，提供精神障礙者依自己的意願及能力選擇其適合之生活方式融入社區生活。
- (二) 協助精神障礙者之社區適應能力，透過社會及生活支持服務，增強精神障礙者之自立生活及社區參與能力。
- (三) 連結日間服務資源，協助精神障礙者能穩定在社區中復健治療，強化自身能力，預防再發病及降低其住院率。
- (四) 增加精神障礙者良好的人際關係，維持與家人、同儕的和諧互動，並學習運用社區資源及自主表達個人意見，維護自身權益。

指導單位：衛生福利部社會暨家庭署、高雄市政府社會局

執行期間：106年1月1日至12月31日

服務統計分析

一、預期服務量與實際服務量比較分析表

單位	預期服務量		實際服務量			
	服務人數	服務人次	服務人數	達成率	服務人次	達成率
喜愛家園	5人	60人次	5人	100%	60人次	100%
臻愛家園	6人	72人次	6人	100%	72人次	100%
慈愛家園	3人	36人次	4人	133%	36人次	100%
合計	14人	168人次	15人	107%	168人次	100%

二、服務使用者教育程度與年齡統計

項目	41-50歲	51-60歲	61-70歲	合計	百分比
大專以上	1	1	0	2	13%
高中職	7	3	2	12	80%
國中	0	1	0	1	7%
合計	8	5	2	15	100
百分比	54%	33%	13%		

三、服務使用者診斷統計

項目	思覺失調症	其他器質性 精神病症	情感性 精神病	合計
合計	12	1	2	15

四、服務使用者經濟來源概況

項目	低收入戶	身障生活補助	無補助	身障補助+ 部份工作收入	合計
合計	4	8	1	2	15

五、服務使用者障礙等級統計

項目	中度	重度	合計
精神障礙	12	2	14
多重障礙	0	1	1
合計	12	3	15
百分比	80%	20%	100%



服務成效

住民	提供之服務	成效
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供情緒支持協助住民的情緒能穩定維持工作室的工作。 2. 協助住民做好財務的規劃，如何分配每日的收入和支出，運用分類袋來控制每天的支出。 3. 協助改善住民在工作中遇到的人際問題，以及如何穩定客源。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 住民的情緒在經過支持後已能穩定面對工作的壓力。 2. 住民在學習如何管理每日的收支之後，能有效地控制支出的內容，每月不會再發生沒有錢繳帳單的情形，並且能有些盈餘。
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助住民連結就服員的支持改善會忘記打卡、應帶物品的現象。 2. 協助住民在工作中如何面對症狀干擾和壓力，並學習如何分辨真實與幻聽的認知和技巧。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 住民在經過就服員的支持後，能有效改善忘記打卡的問題，運用檢查表來檢視每天應備物品，減少缺失，因此能穩定地工作。 2. 住民經過學習如何面對症狀干擾後，能減少負面的影響而能應對工作上的壓力。
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助住民完成職訓報名。 2. 協助住民在職訓過程中如何面對壓力、交通、不適應的問題，透過心理支持、會談和鼓勵讓住民減少焦慮和增加持續參與職訓的動力。 	<p>住民在職訓初期雖有不適應想退訓的想法，經過支持後能減少心理壓力，並且完成職業訓練。</p>
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助住民注意自身的體力和適應力。 2. 對於疾病和身體健康時常給予關心，督促按時用藥和回診，並要注意自己的飲食和營養攝取。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 住民體力能適應工作，在工作人員的提醒下，疾病能穩定不影響情緒，並且可以持續從事工作。



精神障礙者家庭培力與支持服務

指導單位：衛生福利部社會暨家庭署公益彩券回饋金補助

活動時間：106 年 02 月 01 日至 11 月 30 日

服務對象：精神障礙者、主要照顧者、工作人員

服務統計：

服務項目		預計服務人次	實際達成人次合計	達成之比率	實際達成人次-男性	實際達成人次-女性
一	家庭照顧技巧培力	135	147	108%	74	73
二	家庭支持團體	135	109	80%	47	62
三	家屬與康復者紓壓團體	120	92	77%	31	61
四	數位資訊培力團體	150	189	126%	70	119
五	精神疾病資源網絡	120	119	99%	52	67
六	精神障礙者疾病管理服務	180	200	111%	94	106
合計人次		840	856	102%	368	488

效益評估：

- (一) 本年度家庭培力課程總服務人次為 856 人次，佔預期效益比率 102%，其中男性為 368 人次，女性為 488 人次，女性參與度比男性高。
- (二) 根據統計結果，從各項課程之整體滿意度之統計顯示，本年度家庭培力課程之參與者對課程之滿意度達 96%。
- (三) 整體效益評量：
 1. 知識：根據統計結果，從精神疾病相關認知與資源、資訊課程之整體前後測之統計顯示，參與者上完後對課程知識了解之程度達 89.3%，其滿意度為 98.3%。
 2. 技能：參與者上完數位資訊運用之課程後，能增加其對相關的應用和操作的能力，平均滿意度程度達 93%。
 3. 行為：參與者上完正念、芳療、瑜伽及舒壓相關課程後，對其覺察能力和改善身心壓力之平均滿意度達 94%。

參與者回饋

1. 學員多數覺得在團體能夠學習自我覺察是重要的，而正念練習及生理回饋是新的體驗，從自我覺察中去檢視自己的壓力，看清壓力是來自於自己，是一種情緒的宣洩，也是一股可以將阻力化為動力的泉源，更重要的發現是原來大家都有壓力！希望日後還有類似的課程。
2. 精障家屬的壓力來自於五方面：精神疾病本身的問題行為、復發與未來安排等帶來的苦惱、照顧病人帶來的身心壓力、焦慮、憤怒、憂傷；家庭生活的影響；社會壓力以及經濟負擔。
3. 醫療部分個案缺乏病識感，服藥順從度不足，回診不規律及藥物副作用對身體的影響。
4. 家屬擔心，個案年紀大家屬老邁，長期安置或住宿問題照顧。
5. 成員以前不了解智慧型手機於生活應用如運用 app 各種應用程式來搭交通工具、健康管理、就醫資訊、與人通溝、相片編輯、地圖搜索、觀看影音、新聞、找美食等，成員們對學會這些功能不但增加手機知識，也依自己的需求來使用，為生活增加便利和解決問題的新知識。

♥ 家庭照顧技巧培力

目的 使家屬具備更多照護知識與技巧時，不但可以幫助患病家人穩定病情，達到促進家屬之間知識的傳遞，也讓家屬看到彼此，知道自己並不孤單，未來更有希望、值得過得更好。

執行結果：

主題	參與人次		講師
	男性	女性	
認識你/妳真好	9	9	陳仙季-南華大學管理學系碩士
精神疾病的認識	6	9	
溝通技巧	7	9	
精神科用藥認識	7	8	
危機處理	11	7	
善待自己	12	6	
康復的疑惑	9	7	
權益倡導	6	10	
學習回顧	7	8	
合計	74	73	

♥ 家庭心理支持團體

目的： 社會不斷轉型更新而漸趨多元化，無論處在生命的任何階段，都可能面臨各種心理衝突、緊張跟挑戰，透過正念修行與靜心體驗，提升健康知能，進而關心自身與家人的健康學習珍愛自己與家人，幫助康復者及照顧者瞭解哪裡可以找到真正的快樂、平靜與滿足。

執行結果：

主題	參與人次		講師
	男性	女性	
正念靜心與大腦健康	6	7	黃碧枝 諮商心理師 (諮心字 00438 號)
觀呼吸	5	8	
身體掃描	5	7	
森林遊	6	4	
字卡製作	5	8	
正念瑜伽	6	8	潘威富 臨床心理師 (心理字第 000481 號)
慈愛靜心	5	6	
正念生活禪	5	7	
綜合練習	4	7	
合計	47	62	共 109 人次



精神障礙者家庭培力與支持服務

♥ 家屬與康復者紓壓團體

目的 運用芳香、音樂、運動的方法深入心靈並激發成長，透過自我覺察轉化成自我療癒(healing)的力量，減壓放鬆，促進身心平衡健康，提昇生活品質與幸福感。

執行結果：

主題	參與人次		講師
	男性	女性	
身心靈健康之道	4	11	葉秋芳-南華大學自然醫學研究所
身心靈健康之道	5	9	
身心靈健康之道	5	10	
皮拉提斯	6	10	許秀鳳-國瑜證字第0168號
皮拉提斯	5	11	
皮拉提斯	6	10	
合計	31	61	共 92 人次



♥ 精神障礙者疾病管理服務(IMR)

目的 提供精神障礙者相關精神疾病知識、自我覺察精神康復與管理方法，提升精神照護技巧與支持。

執行結果：

主題	參與人數		講師	
	男性	女性		
自我介紹	9	9	歐千芸 職能治療師	
康復策略	6	11		
壓力與生理脆弱的治療策略	12	9		
壓力因應與放鬆技巧	10	9		
有效服用精神科治療藥物	6	10		
建立社會支持	5	10		
減緩精神疾病的復發	9	8		
困難及持續症狀的應對之道	7	8		
精神疾病的實用知識	8	7		
服用酒精和毒品	8	9		
使用精神體系的服務滿足的需求	7	8		
健康的生活	7	8		
合計	94	106		共 200 人次



♥ 精神疾病資源網絡

目的 透過教育精神障礙者及家屬認識疾病、藥物管理、就業、就學、就養、法規之相關資源與管道，增強精障者自我照顧的能力及家屬照護技能。更期待能由受助者角色轉換而為自助者角色，相信自己有能力可自助且助人，實現自我充權之最佳效益。

執行結果：

主題	參與人次		講師
	男性	女性	
就醫篇	7	9	陳仙季- 南華大學管理 學系碩士， 醫務社工師
就養篇	6	13	
就業篇	16	13	
就學篇	7	10	吳鴻順- 職能治療師
法規篇	8	13	許素雯- 高雄醫學院護 理系碩士
法規篇	8	9	
合計	52	67	共 119 人次



♥ 數位資訊培力團體

目的 學習智慧手機 app 應用與操作，了解進而應用資訊科技，協助康復者與家屬建立社區參與的能量，並應用至日常生活事務上，使日常生活與社區參與更有效率更便利，進而縮短數位落差，享受便利數位生活。

執行結果：

主題	參與人次		講師
	男性	女性	
基礎操作設定	5	14	李佩蓉 國立高雄師 範大學資訊 教育研究所 碩士
內建工具使用	5	12	
文字輸入編輯	7	15	
上網與網路硬碟	10	11	
拍照錄影應用	9	13	
相片美化編修	6	14	
音樂影視新聞	7	10	陳建名- 國立中山大 學資訊管理 學系學士
交通旅遊 APP	7	10	
Line 社群應用	7	10	蔡沉錡- 國立高雄師 範大學資 訊教育研 究所碩士
Line 社群應用	7	10	
合計	70	119	共 189 人次



♥精神障礙者家屬支持與分享 目的

- 一、提升對精神疾病及社區精神復元觀念的認知。
- 二、提供對精神疾病藥物的正確觀念，增進治療效果，減少復發。
- 三、家屬能學習照顧康復者的技巧及能力，提升在社區生活品質。
- 四、讓家屬間互相得到彼此的支持，建立支援網絡。
- 五、提升家屬面對情緒問題的解決能力，減少照顧壓力。

指導單位：高雄市政府社會局

活動時間：106年05月01日至08月30日

總服務人次：256人次



日期	課程內容	講師	日期	課程內容	講師
6/24 (六)	1. 為何會得憂鬱症 2. 何謂躁鬱和焦慮 3. 生活中如何面對症狀 4. 藥物的作用	吳景寬醫師 慈惠醫院 院長	7/22 (六)	1. 發現照顧壓力來源 2. 找到排解方式	黃碧枝 諮商心理師
7/8 (六)	1. 如何和精障者溝通相處及照顧技巧 2. 如何善用的社區資源協助復元。 3. 危機處理	許几月 職能治療師	7/29 (六)	1. 認識建立支持網絡的方式 2. 找到你的同行者	
7/15 (六)	1. 檢視自我的情緒 2. 建立自我照顧清單	黃碧枝 諮商心理師	8/19 (六)	1. 復元的意義 2. 康復的策略 3. 思覺失調是什麼 4. 在生活中如何面對症狀 5. 如何減少復發 6. 藥物的作用	徐淑婷醫師 高雄市立凱旋醫院社區精神科主治醫師

參與者回饋

- (1) 希望之後也可以增加精障者就業成功的例子。
- (2) 對於患者急性期如何發現和因應的方法也很想再多了解。
- (3) 成員對於關於壓力調適、情緒的內容希望能再有相關的互動課程。
- (4) 想再多了解關於憂鬱症的相關內容。
- (5) 希望可以再多學習一些關於如何運用優勢和復元的方法和技巧。

目標一 商品禮券的提供可減少弱勢精障家庭經濟的負擔壓力。

二 教導精障者在使用禮券過程中，運用資訊規劃購買生活所需及維持健康的物品、學習增加均衡攝取營養的觀念，並能藉以訓練其正確金錢規劃的能力。

三 持續促進精障者在使用過程中學習人際互動技巧、社區參與和運用社區資源的能力。

補助單位：財團法人全聯慶祥慈善事業基金會

補助金額：120000 元

執行期間：106 年 1 月 1 日至 12 月 31 日

服務對象：精神障礙者弱勢家庭 受益人數： 112 人；受益人次： 491 人次

服務故事分享

一、康復者心得

當一個人舉目無親，身無分文，路倒街頭，挨餓受凍，不知何去何從之時，如有人適時伸出援手，提供「**全聯物資券**」，改善困頓生活，挽救人生...。十二月中的高雄剛來入冬第一波的寒流，在冷風中與個案阿成約訪視，第一眼看到瘦弱的他，穿著單薄的外套在寒風等著社工，心中已有些捨和疑惑，為何個案會落入這樣的困境？

「**阿成**」眼眶泛著淚光陳述自己的故事，案父過世後，獨自照顧中風無法行走的母親，生活費用、房租尚能依賴社會福利的補助，以及案兄提供的經濟支持，雖然辛苦，但仍有家人一起生活和陪伴，至少還有家的感覺。因長期承受照顧母親的壓力下，阿成也深受憂鬱、失眠的困擾，平時會至診所看病，尚能維持自己的身心狀況，去年案母因久病離世，在過程中案妹將相關的補助費用全拿走，案兄表示自己工作不穩定有困難，不再連繫，頓時失去所有的依靠，年近 60 歲的他沒有收入來源，房租亦因積欠多月，房東將阿成趕出，被迫流落街頭，所幸里長看到他的精神狀況不佳，建議阿成住院治療。

本會 106 年度接受全聯慶祥慈善基金會贊助全聯物資券，透過「全聯有愛，心就無礙」的計畫，提供弱勢的精障個案全聯禮券，協助改善個案的困境，阿成在補助款尚未核撥期間，全聯物資券幫助他能購買生活、飲食所需物品，維持穩定的生活。安排阿成住在社區家園不再擔心會在外流浪，協助處理法院因違規事件而拘役或易科罰金之事，藉由協會的服務支持、室友的陪伴及全聯的資源介入，以及工作同仁持續的關懷，撐過無助的日子，讓他不再孤單！

二、家屬心得

阿珠；離婚後帶著罹患精神疾病兒子生活，因為他時常發病，需經常住院，也讓我不得不放棄工作，原本對他人生無所圖，後來經醫生的介紹來到復健中心，心想試試，不期待可以改善，但是在老師們的帶領之下，他漸漸穩定下來，能比較專心學習，而且 3 年未住院了，另外也補助我們全聯禮券，對於家中的經濟壓力有很大的幫助，在使用過程中也教導兒子如何規劃使用禮券、如何和其他人一起合購、互動，感受到協會工作人員的用心，因此我有空時也會至協會擔任志工，協助帶領學員利用全聯的 DM 規劃如何省錢購物，並陪伴兒子及其他同儕一起成長。



多元性運動訓練體驗營

目標：在於提升參與者身體之柔軟度與心肺耐力，讓每一位參與者都能瞭解自己目前的體能狀況及需要加強的地方，進而能自行在課程外執行 333 運動，對於年齡較長者盡可能增強身體活動量，讓參與者感受到運動後帶給身體與心理上的效益。

指導單位：教育部體育署高雄市政府

活動時間：106 年 04 月 01 日至 11 月 01 日

活動地點：高雄市鳳山區生明里王生明路 123 號(動能瑜珈)

誠正國小足球場(足球體驗營訓練)

參與人數：25 人、志工 5 人

服務人次：588 人次

服務統計表

	服務人次
男	386
女	100
志工	102
合計	588

建議

足球體驗營訓練後，預定將從參與者中選出 10-15 位參與者至嘉義參加第六屆心滿意足康復盃暨兩岸中華足球復康盃足球賽，以能讓參與者有機會參與大型的比賽活動，透過康復盃足球比賽，精神障礙者能從球賽中提升自我體能，培養運動習慣、增進團體凝聚力及默契、激發自我潛能。

