

# 家庭培力支持服務



## 05 身心舒壓團體

日期	主題	男	女
5/10	身心靈健康之道	8	15
5/17	身心靈健康之道	10	14
5/24	身心靈健康之道	6	8
5/26	「動」出好心情	8	7
6/16	生命的答案誰知道	3	7
6/23	心路歷程面面觀	2	8
6/30	覺察新視界	6	7
10/11	「食」出好健康	12	8
	合計	55	74

## 06 主要照顧者支持團體

日期	主題	男	女
8/18	復元概念	4	5
9/08	權益與倡導	6	7
10/06	家屬角色與希望	3	5
10/13	復元過程支持與障礙	4	6
	合計	17	23



### 服務效益

(一)、受益服務總人數達 956 人次。

(二)、知識：主要照顧者對課程內容達 95%滿意度，尤其復元概念，翻轉過去傳統觀念，康復者著重在疾病的藥物治療，忽略參與社區活動，人際互動及發展優勢的潛能。

(三)、行為：參與者上完正念、芳療及舒壓相關課程後，對其覺察能力和改善身心壓力之平均滿意度達 94%。

# 家庭培力支持服務

## 目的：

1. 增進家屬的功能，家屬學習在生活中會製作簡單且實用的知能，如實用且環保的生活用品。
2. 增進家屬的自我照顧技巧，讓家屬能學習如何用簡單的按摩、舒壓的方式來減少不適，透過放鬆的方法和技巧如芳療、正念來減緩照顧壓力，並且，也能應用在照顧康復者上。
3. 提升家屬面對情緒問題的解決能力，改善家庭照顧者生活品質。



單位	單元主題	內容
1	按出好心情	1.按摩的介紹 2.頭部的按摩方法
2	按出好心情	1.肩、頸部舒壓
3	按出好心情	1.背、腰部放鬆
4	芳香療法一	1.認識芳療 2.體驗芳療與靜心
5	芳香療法二	1.轉念與放鬆 2.覺察內在心靈
6	創皂好生活一	1.環保過生活的好處 2.手工皂的介紹、製作
7	創皂好生活二	1.家事皂製作及其他生活應用 2.成品心得分享





# 運動愛台灣-1

「i 健康、i 運動混合球類體驗營活動」

活動時間(期程)：107/4/13~107/9/28

地點：.高雄市前鎮區光華二路 80 號

總服務人數:403 人次



效益評估：

一、優點:

- 1.學員能主動配合講師指導，且於課後時自行練習，達養成運動習慣之成效。
- 2.平均每堂課參與人次達 20 人以上，且滿意度達 100%，課程參與意願高，多數學員對於課程給予正向肯定回饋，且期待能明年延續持續辦理。
- 3.體適能前後測結果有進步學員佔 70%，學習成效佳。

二、缺點:

- 1.躲避球初期練習時，參與成員擔憂被球砸傷，經工作人員與老師持續鼓勵且先於外圈開始加入運動，以漸進方式，改善學員對球恐懼。
- 2.此系列為延續性活動，學員期待除球類課程外能增列其他運動性課程。



### 「身心障礙多元運動體驗營」

活動時間(期程)：107 年 04 月 13 日  
至 107 年 10 月 17 日

地點：(一) 身心障礙者健康適能體驗  
營：新光國小

(二) 羽毛球體驗營：中正技擊館

(三) 足球訓練體驗營：誠正國小

總服務人數:680 人次



### 效益評估

1 多元運動體驗營中，專業教練與身心障礙學員比為 1：20；此教學師生比例有比原定教學目標高，以團體教學方式，整體而言，參與者的學習效果，據參與者的自陳式回饋仍相當高的評價。

### 效益評估

2.今年將活動修正為一場次 3 階段的活動安排，各階段分別招生，因此在每階段參加的人數並不同，而每階段的課程活動堂數並不一樣，因此無法依照以往的經驗，可以進行功能性體適能檢測，以比較前後測的成效。



# 第 14 屆健心盃才藝交流



本年度健心盃的主題設定為：【復元之路，即刻親征】，希望傳達當事人與家屬及早面對病症之重要，及鼓勵當事人提升復元、從我開始，為自己生命的改變付諸行動與實現。

活動期間：107 年 9 月 27 日

8：30-17：00

地點：國立科學工藝博物館南館演藝

參賽項目：個人歌唱、合唱、未來天團、

明日之星

參賽單位：35 單位，中部以南精神醫療與

復健機構

服務人數：486 人





## 永不放棄的小丸

小璇



### 【我生病了?!】

在 21 歲時發生的，那時我在前鎮加工區擔任電子產品跑輸送帶的工作，這是我從未接觸過的職務，為了要督促自己盡早讓工作上手，反而有壓力而感到緊張，還有在工作時經常出錯被罵感到挫折，再加上和同事相處上並不融洽的人際關係問題，在這些原因之下，大約工作一個多月左右，我生病了！

剛開始的時候是將工作上不好的情緒告訴家人，弟弟覺得我的抱怨太多，乾脆不要工作，這樣負面的情緒在日積月累下就爆發了，我開始覺得有人隨時盯著我看，甚至於騎機車時也會覺得有人在看我，後來開始變得更嚴重，跟媽媽說有人要害我，媽媽只是要我不要想太多。我開始失眠，工作也無法專心，甚至嚴重到亂說話，公司因此解僱我。病情越來越嚴重，幻聽、自言自語，譬如家人叫我吃飯，我不想吃的時候就會不理會家人，只顧著跟幻聽說話，晚上也睡不著覺，家人看我越來越不對勁就帶我去就醫，效果不佳，到最後症狀更嚴重到是站也不是，坐也不是，頭痛到快要爆炸。那種焦慮相當痛苦，這樣的感受想必是生過病的人才能了解吧！爸媽帶我去醫院就醫，但還是沒有效果，換到另外醫院就診，期間住過三次醫院，病情穩定之後轉到日間留院。

在最後一次出院時回到家，我要吃藥，媽媽不讓我吃藥，把我的藥藏起來，有時候會叫妹妹藏藥，因為媽媽認為「出院就是康復」，不需要繼續吃藥，沒多久因為症狀發作又去住院了。經過這次的經驗後，媽媽著時被嚇到，了解藥物對控制精神疾病復發是很重要的，從此以後在堅持規則服藥和看醫生的模式下，終於讓自己走向康復之路。

### 【重新展開新人生~回到職場工作】

在我接受日間留院治療大約 3~4 年的時間，病情穩定後，就開始計畫接受職訓課程，學習一技之長，因此報名博愛職訓的職訓課程，電腦皮雕課程參訓將近一年。職訓後我一直找不到工作，我覺得這樣不行，一定要走出來才會進步，絕不能再回去住院，因此最先尋求協助精神康復者重回職場工作的訓練。

經介紹一份洗衣服的工作，薪水不多，第一天就有就服員陪著我一起工作，也請教同事該怎麼做，同事不厭其煩地教我，第一天因為工作很努力，原本一天250元的薪資又加了50元，聽了很開心。雖然從小港騎機車到仁武很遠，薪資不多，但是想想我擁有一份工作，既可以賺錢，又可以讓自己進步，用這樣的方式鼓勵自己，之後領到了薪水也獎勵自己，用賺到的錢去補習日文，雖然很累倒也覺得充實。

### 【只要我願意做，不放棄，永遠有機會】

我喜歡一份在小學裡打掃的工作，雖然比較遠也比較累，至少環境單純，很感謝學校肯提供這個機會讓我在那裡工作。第一天就服老師以及帶我的阿姨很有耐心地教導我，就服老師還幫我抄筆記，並且耳提面命交代我一定要記起來，在我工作缺乏信心的時候會給我鼓勵。在學校的同事對我都很好、很親切，很累的時候學校的小朋友和老師會幫我加油打氣，而且還會向我說聲「辛苦了」，我很謝謝他們的照顧和支持，讓我有工作的動力能夠持續下去。

### 【我對現在的生活很滿意】

我很滿意現在的生活狀況，現在白天做校園清潔工作，而且是跟爸爸一起上班，在工作上可以互相幫忙，因為校園很大，每天早上大約5點左右到，冬天的早晨天色黑暗暗的，有爸爸陪較有安全感，而且有爸爸幫忙，在中午前就可以打掃完下班回到社區復健中心參加課程，家人對我這樣的生活安排也很支持。目前我會規則服藥和回診，預定存錢帶著父母親一同去韓國旅遊，過著跟一般人一樣的生活。



## 如鷹展翅上騰—小玲



當我再次醒  
過來的時  
候，我已經  
昏迷了五個多

月，這當中發生什麼事我都不清楚，原來我發生車禍。在加護病房住了2個禮拜，醫生說我的生命指數只有3，我坐在輪椅上，心裡想為什麼我要坐輪椅，原來我不會走路；很多的為什麼？…很多的原來！…

車禍讓我成為一位多重障礙者，腦傷使得情緒失控，有時不名原因暴怒或心情低落，需長期服用精神科藥物穩定情緒，我除了肢障（走路比較困難）之外，還有語障和智障，說話時前句和後句接不上，有時候不知道自己在說什麼，也無法和別人溝通，所以我不喜歡和人說話，遠離和逃避是我的藉口，不要讓人感覺我有語障的現象，但是狀況並沒有好轉反而越來越差。因此；我開始學習和別人說話，剛開始鬧很多的笑話，有時候和自己想要表達的意思差很多，可是慢慢的家人的接納，朋友的相挺，使我狀況越來越好。看到我的人都覺得我不像多障，我要向大家表達這就是努力的成果，我不要讓自己活在無知絕望的生活，而是要讓自己活出積極盼望的人生；雖然不能像以前一樣十項

全能，我也要讓自己邁向十項全能的方向，信心及意志力是非常重要的，我知道我還活著，所以「我想」更為重要。

第一次知道「喜福」是阮綜合的日間病房關閉的時候，喜福離我家很近，來過之後看見課程表，覺得來喜福比我待在家好，這裡有老師照顧有學員彼此分享，在家就顯得孤單、無所事事。剛開始的時候有一些課程如認識藥品按時吃藥；護理指導，協助每個學員會照顧自己；在不同的工作隊中學習並討論工作的適應問題；學習找工作，寫履歷表；社區適應、減重體適能；之後學做手工皂，剛開始我將氫氧化鈉溶於水，溫度會變高，再將各種油彼此混和有椰子油、棕櫚油、乳木果油、橄欖油、杏仁油、胚芽油等作成膚皂，節慶時會幫忙做餅乾和伴手禮，我最高興，因為可以賺錢；從工作中去體會生命的意義。

我以前是運動健將、會彈琴，受傷後什麼都不會一切都歸零；我不會打球，我不會跑步，連跳都跳不起來；彈琴按不到鍵盤，該按的音會看錯，無法彈出正確的曲；所以圓夢是我很大的目標，首先是我先生帶我去歐洲走走，但前提我需先從鍛鍊體力開始，練習呼吸、走路、調整其不足的地方，使行動自如。如今我已去歐洲