

看到很漂亮的景色，過去只有在童話洲行帶來新的生命力。回來後報名參加陶笛班和二胡班，我想如果我彈琴按不到想按的鍵盤，就從陶笛和二胡開始，靠聽力吹出拉出想要的音來，剛開始非常不容易很多挫折，但藉著多吹多拉，雖然進步很緩慢卻越來越好，現在我終於可以吹出一首曲子，也可以拉出一首二胡的曲子；雖很難聽但終究可以拉完它。

我是基督徒，神是我最大的幫助，聖經上說耶穌基督是最大的醫治者，更

故事書裡才可以看到的，十八天的歐是最好的朋友，祂差派很多的小天使在我身邊幫助我、陪伴我，使我看每天都是新的；我不想只躺在床上，像植物人一樣要別人幫忙，我也不想以不要甚麼都不會，需要靠別人來做。凡事盡心盡力學習努力去做，讓自己更好。我最感謝的就是心理復健協會及喜福社區復健中心的主任和老師們的關心和鼓勵，還有學員的彼此扶持照顧，謝謝大家對我的接納使我也能接納別人。

幫助我發光發熱的人-小朱

我是一位年滿50歲的中年人，也是一位患有「思覺失調症」近30年的精神康復者。以下我想表達的是跟我慈祥的父母親、良善的社會大眾相關的，當然，也提及到我個人對生命的熱愛及尊重，請您悉心品味。記得我20歲時，當時我在商船做輪機實習生，與船上的工作人員相處融洽，殊不知我因雜念太多而得了當時稱做「精神分裂症」的疾病，正當我的人生即將燦爛

發光之際，莫名以90度的速度瞬間從人生的頂點走下谷底。當我徬徨失措、茫然惆悵的時候，阿姨帶我去看心理醫師，並穩定服藥，期間，我住了幾次急性病房，在醫師的藥物調整、醫護人員細心的照顧下，目前的我病情穩定，漸漸地，疾病也趨於慢性化，只要按時服藥、定期回診，就無大礙了。後來，經過醫師的介紹，我到了一家社區復健中心接受復健訓練，課程中有舞蹈、足球、心理課，也有代工訓練，不管哪一

個課程，我都認真學習，使我成為學員裡的佼佼者，因為，我

想，事在人為，對自己充滿自信心，努力學習，定有出人頭地的一天。回想起剛生病的時候，可說是「叫天天不應，叫地地不靈」，剛發病時痛苦萬分，而我又只能靠我自己摸索內心的想法和理出頭緒，我的人生曾呆滯停留一~二年，後來經過醫師的調藥及心理輔導，和父母、阿姨、舅舅、舅媽、弟弟等親人的開導，使我茅塞頓開、豁然明朗，漸漸地在思想上、言語表達上有著明顯的進步，讓我自己的人生邁入正軌，親屬的各種付出，我無以言表，只有一句「感謝」。人生邁入正軌，親屬的各種付出，我無以言表，只有一句「感謝」。其實，在「復元」的道路



上，雖然有艱辛難熬的時間、歲月及想法，但是在這一路上有著許多人的相扶持及幫助，說是機會也好，命運也罷，終究是皇天不負苦心人，我成了一位踏實的康復者，在此，感謝那些幫助過我的所有人及老天爺，沒有他們的陪伴，我真的不知道我沉淪在哪個無知的異想世界。

母親現年70好幾了，回憶起母親40歲的模樣，「人言可畏」。社會處處有溫暖，我深信，只那一刻劃慈祥的臉孔，留下了無盡滄桑的痕跡。有不斷努力、虛心學習，加上大家的支持、鼓勵我的母親對我，不論言教、身教及品格的培養，完成自我目標的實踐，創造無限的機會及都有水準以上的教化，她常常在言詞中語帶玄生命價值，光彩燦爛的未來將有我的舞台。機又簡單扼要，對我充滿無比的疼愛，又不喻言表。在此，讓我大聲的向媽媽說：「媽媽，我愛您！」。在我的人生過程中，父親因工作關係常不在家，母親擔負起子女的教養大任，

相信自己可以復元。 小佳

從21歲開始因幻聽、焦慮嚴重影響生活，才由家人送至醫院治療，診斷為思覺失調症，已和疾病共存生活30多年。於26歲結婚，育有一女，婚姻維持約一年時間就離婚、女兒由前夫扶養，關係疏離，原與父母同住，然父母於13年前相繼離世，雖有兄弟姐妹多人，但都已成家，且因案二哥也是聾啞者，由案四哥照顧，加上我的疾病反覆發作，有時需要住院治療，家人更無力照顧，疾病穩定出院後，轉至社區家園，白天在社區復健中心參與復健治療的活動、包括疾病、藥物管

我生病後，對我的關心依舊，忍耐我在疾病過程中的負向思考與症狀，陪同我就醫、關心我服藥的狀況，因為母親長年的照顧和支持，讓我能穩定地在復健中心接受復健訓練，我相信，只有自己經歷過才有很深的體會及醒悟、了解箇中滋味。

生命的價值是掌握在我們的手裡，相信，「人定勝天」，沒有打不敗的敵人，最可怕的就是



理、工作職能復健等，在社區家園生活的部份，透過教保員的生活指導，她可以在家園中將自己房間整理好，會去買菜自行烹煮，與室友和睦相處、生活作息和疾病也漸漸穩定進步。偶而仍出現疾病不穩狀況，懷疑有人故意捉弄我，將鞋子弄髒，衣服不見了，騎機車有人拉腳，造成與同儕間的磨擦，幸好有社工及室友的溝通、支持，才能渡過危機。

於105年參加中餐丙級的職業訓練，過程中雖會常擔心考試而焦慮，老師們都能適時透過會談、情緒支持協助

改善問題，因此可以順利考上證照；之後在夢時代從事清潔的工作，工作中也常會有忘記打卡、被症狀干擾的狀況出現，就服員至職場提供工作支持，讓問題解決，並能繼續工作；然而因一通詐騙的電話使得辛苦工作的積蓄全沒了，一時想不開，幻聽干擾，無法再工作而住院治療，出院後，有一位好友幫忙到她家打掃清潔，以及偶爾協助看顧其孫子，雇主了解疾病的狀況，不會因有精神疾病

而排斥，反而給一個半天的工作機會，自從再去工作後，不但有了一些收入，同時也在空閒時會和室友去戶外走走，原本常會因焦慮而未考過的機車考照，在老師的開導之下，也順利拿到。未來認真工作之外，盡一份心力去幫助同樣是罹患精神疾病者，使他們也能康復，活出自信快樂。

我的生命故事三部曲

旗津女孩



生病當時我怎麼了/生病有遇到什麼阻礙?如何克服?

我20幾歲就有重度憂鬱症，最嚴重的時候有自殺過。99年我發生車禍，頸部有開刀，剛開始有請居家看護照顧我，在家休養，那時行動不像以前那樣靈活，自信心也變少許多，幸好身邊有許多貴人：家人、醫護人員和朋友

在旁幫助和支持，家人也會陪我做一些簡單的復健。因為在家實在太無聊，2到3年的時間我就漸漸走出來，去報考手工藝的博愛職訓，雖然頸部還是會痛，但至少生活有個目標，心情有比以前快樂。

用什麼方法或力量讓我好起來

生病這段日子，醫護人員、家人、主任、老師幫助我最多，我告訴自己，病如果要早一點穩定，就要和醫生配合吃藥，做一個聽話的病人。

來喜福參加復健課程，印象最深刻的是聖孜老師會放影片激勵我們，例如：力克胡哲，雖然他行動不方便，卻可以永不放棄努力戰勝自己，讓自己的生活，活得精彩有活力。看他的故事後讓我的想法也跟著改變，想去

突破去幫助和我一樣有心理困擾的病友，於是我參加同儕支持訪視員，士玲老師帶我們去長庚、崗山生命源，去關心那裏的學員，值得學習的是他們沒有政府補助，靠的是做冰棒、蛋捲等來自立更生讓人佩服。楊老師幫我做很多次輔助療法，芳香療法與NLP大腦轉換思考，讓我的想法和行為、人際互動進步很多，情緒也穩定，雖然楊老師也鼓勵我在戲劇求突破，但

我現在最重要是身體保養好，和家人能和睦相處。我能照顧自己，也能照

經過幾年復健之復元生活--我的成長與改變

假日我會和家人或喜福同學去逛街、看電影。看“一念無明”這部電影，看完有一點醒悟，自己能康復，家人的現，希望自己能獨立，不要太依賴人。

我現在有一個很不一樣的經驗，和同儕到校園去分享我的生命故事，就是我的復元經驗，對我來說是一大突破，以前我的個性比較內向，現在可以這樣跟大家說話，我進步很多。訓練我們的信心和膽量，讓學生、老師可以更了解我們生病及復元的心路歷

顧家人，是家裡的好幫手。

支持很重要，媽媽不厭其煩的照顧我，看媽媽年紀老了，不忍心她太操勞，所以有想到要振作起來的想法出程。學生給我很正向的回饋，我也同時鼓勵很多學生分，讓他們有勇氣面對學習和生活的困難。分享後學生寫卡片鼓勵我們，很感動，讓我覺得自己可以幫助他人感到很快樂、很有意義。12月份我們演講團隊到輔英科大分享，幫助學生成為一個有愛心有同理心的好護士。

貼心的叮嚀

我希望可以讓更多人了解我們、接納我們，也正確認識疾病，勇敢面對，及早就醫，可以得到治療及知道可以回到社區生活，過自己想要的生活，不會像有些病人一直被關在醫院，例如：龍發堂他們都不能出來社會生活，脫離社會，不能獲得復健的幫助，就會需要被人永遠照顧，這是不好的方式。像現在我媽媽她年紀大換我照顧

她，才知道照顧人很辛苦，感恩媽媽的辛苦。過節，我會和家人安排聚餐和家人去南元農場和阿公店，也會和朋友約去看電影，對現在的生活，我覺得滿足。**最後有個小願望，我們要往前走，不要為昨天的你哭泣，要讓自己好起來，我們的進步可以鼓勵更多人走出來，更多人復元，加油！加油！**

學習放下

阿涼

我 70 歲，家中有二位慢性精神疾病患者，女兒 43 歲、大兒子 41 歲皆罹患思覺失調症，目前精神病況穩定，持續在醫院回診治療，每日按時服藥，回想 27 年前，真是我們家庭夢魘的開始，當時大兒子國中處

在叛逆時期，結交損友染上吸食安非他命與酗酒的惡習，經常向我們父母親要錢，甚至三更半夜也敲門要錢買毒，隨後大兒子精神不穩定、經常發脾氣，對家屬有暴力



的傾向，在我們家屬的心情非常掙扎、惶恐與不安狀況下報警協處，最後送到醫院治療，之後；經常進出醫院住院治療。家中另外一位就是我大女兒，她在 95 年時，於一家定，但照顧過程非常艱辛、痛苦。

從年輕開始靠賣麵線糊、粽子賺錢，養活一家五口，亦辛苦的買一間房子，一家人得以有屬於自己的家，不幸；因兒子、女兒生病之後，心情總是憂心重重，擔心兒子的暴力，女兒病情不穩定，經常陪同住院，逐漸生意收入不好，繳不出房貸，最後賣掉房子，開始租屋日子，在長期承受精神、經濟壓力種種的情境之下，自己有失眠、憂鬱情緒，開始看身心科門診。因緣際會參加心理復健協會，讓我對精神疾病知識有充分正確的瞭解，以及知道如何與精神疾病者相處與照

銀行擔任業務，因為求好心切，完美主義者，工作產生壓力未能適切紓解，導致精神狀況不穩定，隨後住院治療後，經醫師確診精神疾病，雖然現在病情已趨漸穩

護，更重要的知道如何紓解照顧壓力，甚至學習如何有效運用社區資源連結等等。因此申請租屋、低收入津貼補助，另外物資協助，減輕經濟的壓力，我也每天去游泳運動、用手機唱歌及當志工讓生活過有意義。

目前女兒自己就讀大學服裝設計系，生活有目標，疾病較穩定，大兒子脾氣改變很多，有時幫忙接送侄兒上學、放學。身為家屬最重要是學習疾病相關知識，讓自己及家人才能獲得最好、最正確的照護。

大家相伴陪同復元之路

阿富

我的孩子大約在高中時生病，發病前約二、三天無法睡好，整晚不睡，接著躁動不安，神情晃忽，眼神渙散和焦慮，我們才趕緊陪同去就醫急診，在急性病房觀察治療，這樣狀況前後有三、四次，後來診斷為情感性精神疾病，之後孩子才告訴我們她在國中時被霸凌，受此事影響很大。面對孩子生病後，了解到她大腦的自主性會

變差，我們也慢慢的學會對她多理解和體諒，多給予關愛和照顧，面對生病的事實，仍抱持正常的心態，總希望她的病情有所改善。聽從醫師的建議和囑咐，按時服藥，記錄或監控病情，適時給予協助。除了尋求醫院的指示，按時服藥外，也讓孩子加入復健中心的治療，之後也進入庇護性工坊，後

來也有了一份支持性的工作，讓她能安定身心，照個人興趣嗜好來參與，如日間在庇護商店做水果、飲料、茶點的服務學員，下班返回家庭，對她來說是很好的復健。孩子曾經依其喜藥，孩子愈來愈有病識感，所以按時服藥，病情控制得宜，因此一直維持穩定，比較沒有多大的憂慮，而且孩子很懂事、很孝順，能一起陪做家事，比較不會心煩。

好做押花，因為是自己有興趣的項目，因此也培養了生活重心和自信。自己在照顧過程中雖有些小麻煩，有時會覺得無奈，但也學會對她持續寬容、體諒和關愛，持續陪同看病拿

我自己平時外出找朋友交流，參加宗教社團當志工，運動、健走、曬太陽、讀誦聖教經典，內外兼顧、動靜皆宜，讓身心愉快樂活。

給照顧者的分享和建議或法寶？

1. 協助病友有足夠的病識感。
2. 監督服藥是否正常。
3. 建立病友生活自信、安全感、舒適輕鬆自在。
4. 重視並觀察平日睡眠情況，鼓勵外出運動、健走、曬太陽。
5. 引導生活作息的討論，保持互動，關心情緒反應、輔助做家事。
6. 常給予鼓勵，習慣與家人一起做家事，多讚賞、少責備，多傾聽、多陪伴，適時回應理解其想法。
7. 共同分享生活樂趣，一起學習共同成長。
8. 與家人分享精神健康的訊息，維持身心安樂，用寬容、諒解來體恤家人。



從復元宣導看見希望

撰文者：圓夢社區復健中心 吳佳芬社工員

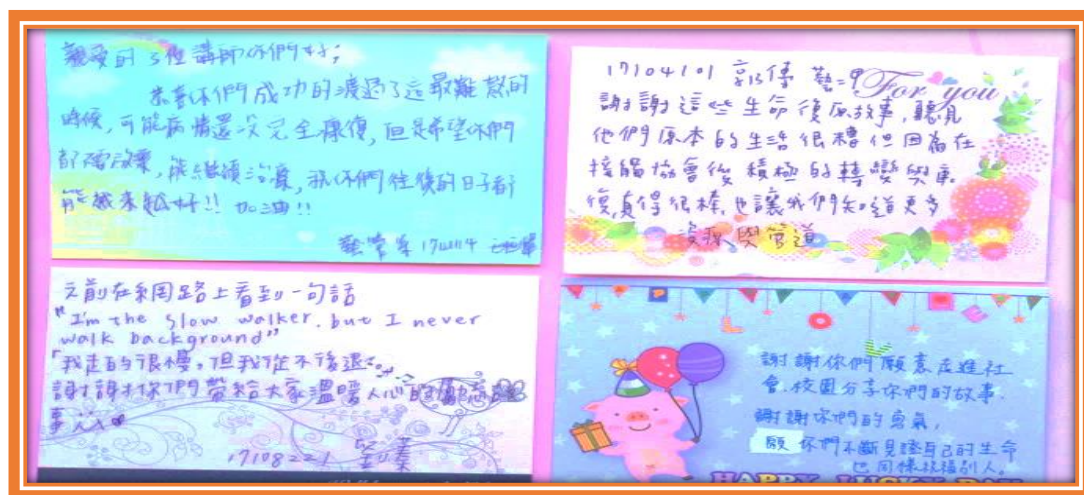
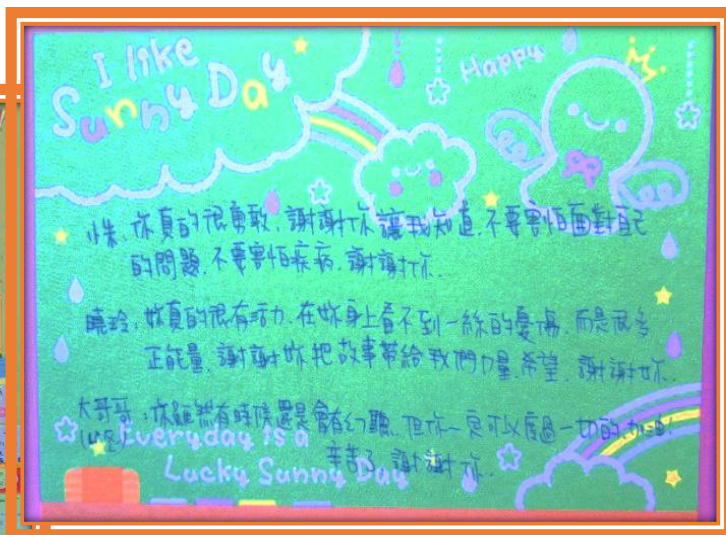
記得第一次參與復元宣導是在106年11月30日，從事精神復健機構工作許久，有宣導的計畫卻遲遲未落實宣導工作，大約在同年的10月初透過「喜福社區復健中心」素雯主任邀約，討論圓夢康復者參與復元宣導計畫的可能性，共同策劃與執行這項有意義的行動。

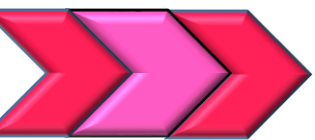
「友善校園・復元支持分享活動」是喜福社區復健中心已經執行一段時間的社區融合計畫，「圓夢」有幸能與「喜福」結合，共同為康復者、為年輕學子激勵希望、啟程夢想，對在實務領域工作多年的我來說是一項別具意義紮根計畫。一直以來，我們努力於「去汙名」的工作，無論在電台、在社區都有著實務工作者努力的足跡，但似乎偏重於「專業人員」的對話，自從加入這個計畫，我們開始訓練「圓

夢」的康復者如何撰寫復元故事、如何製作簡報、教導演說技巧等等；走入校園，帶著這幾位康復者將成功的復元經驗分享給學生們，在台下，我與這些大學生一起聽著康復者的分享，讓我印象最深刻的莫過於第一場在某科技大學的互動交流，在康復者分享結束之後回饋裡，有學生表示「如果可以早一點聽到這段分享，我的爸爸就不會因為憂鬱症而離開，我也會知道怎麼幫助他」，這個回應著實讓我震撼，原來，政府和民間單位宣導不足，很多資源是未被知道和運用的，不僅在社區裡，校園中還有不少潛在需要幫助的人，他們或許有困擾但不知如何開口、跟誰開口、向誰求助，透過與康復者的互動，讓學生們了解康復者如何邁向復元，在情緒、壓力種種困擾因子的壓迫下又怎麼因應，

學習鼓勵自己、肯定自我。另外，我自己也對其中一位康復者○玲的分享每每受到感動，從她的分享了解生命的韌性以及家屬支持的重要，「愛的力量能克服一切障礙」，在○玲身上無庸置疑。自從參加「復元宣導小組」以來，帶著這幾位康復者走訪幾所大專院校，我深深感到「資源」的重要，尤其是「心理資源」。復元分享不僅是給康

復者一個講述成功復元經驗的舞台，為自己去汙名化，更重要的是將「愛與勇氣」傳遞給聽者，鼓舞這些聽者知道如何尋找與運用資源、與家庭建立好的互動關係、與同儕保持友好情誼，將正能量一一傳遞給身邊的人，遇到事情有勇氣面對，用愛的力量去解決，培養一個充滿自信、正向的自己。





感謝捐款

107 年 1 月至 12 月

姓名	金額	姓名	金額	姓名	金額
葉佳勳	18,000	吳宸妤	10,000	簡秀媛	4,000
柯宏樹	18,700	李奇霖	6,000	連立堅	1,500
善心人士	29,608	趙玫芬	230	林詩韻	3,000
陳皆成	7,500	葉家丞	1,500	翁進明	1,120
李麗玉	1,000	林盈秀	315	林文峰	300
陳盈誌	60,000	林純安	115	李麗娟	10,000
張文溫	50,000	林卉羚	570	蘇宜沛	1,000
蘇芬生	8,400	蔡霽軒	100	莊玉鳳	2,000
許妙茹	600	鄭麗芬	1,000	趙稚慧	115
呂進財	22,500	高蕎安	100	許素雯	2,400
鄭麗芬	2,000	王慧慈	2,000	吳畿雄	1,000
林淑珠	3,000	施雯嫻	200	陳裕璋	3,000
王舜平	2,000	梁羽孟	200	參雲宮	30,000
王韻菱	3,000	蔡淑貞	2,000	宜蘭縣康復之友協會	1,000
王錫傳	3,000	黃吳月鳳	500	高雄市鳳林觀音慈善會	3,000
王晨安	1,000	歐淑芬	2,000	高雄身心障礙團體聯合總會	20,000
林裕鈴	115	蔡鎧進	500	中華民國證券櫃台買賣中心	100,000
王柏閔	100	李映儀	800	高雄市仁武慈恩慈善會	2,000
廖步雲	200	廖靜薇	1,200	蘋果日報慈善基金會	225,000
徐萬國	115	簡茂宗	7,500	杜驥寰	200
廖育廷	145	陳秀琴	6,000	林榮曾	200
陳品臻	1,000	陳秀玉	30,000	財團法人慶祥慈善事業基金會	180,000
張程宇	1,000	黃士柏	1,200	張朝泉	2,000
范宏達	9,500	駱湘源	500	連正輝	115
陳亦祺	3,000	趙芝瑩	1,000	秦旭昇	500
葉佳武	200	王桂菲	2,000	黃裕智	500
林睿涵	186	吳秀香	300	蔡岳呈	18,000
陳衣珊	210	王道鵬	2,000	游宜純	1,500
呂亮儀	2,000	蕭秀鳳	2,700	梅若萍	1,000
潘純緣	100	蘇國禎	10,406	陳仙季	36,000
鍾寶貞	200	許嘉玲	1,000	高雄市慈幼慈善會	20,000
王俊凱	100	王鵬輔	100	田佩加	100
善心人士	29,849				



邀請您一起為精神障礙者的關懷化為實際的行動

1.銀行匯款 (匯款後請與本會聯繫或傳真，以便開立捐款收據)

戶 名：社團法人高雄市心理復健協會

銀行代號：台灣企銀 - 前鎮分行 (050-8539)

銀行帳號：853-12-019766

2.郵政劃撥：帳號-41812062

戶 名：社團法人高雄市心理復健協會

3.信用卡捐款 (填妥表格後請與本會聯繫或傳真，以便開立捐款收據)

信用卡捐款授權單			
持卡人姓名		持卡人 簽名	(請與信用卡背面簽名一致)
身分證字號			
捐 款 方 式	☐ 月捐 ☐ 年捐 ☐ 不定期		
信 用 卡 別	☐ VISA ☐ Master Card ☐ JCB ☐ AE ☐ 聯合信用卡		
信 用 卡 號	- - -	發卡銀行：	
有 效 期 限	年 月 日	卡片背面末三碼(必填) □□□	
捐 款 金 額	新台幣 NT\$ 元(小寫)		
聯 絡 電 話	(O)	(H)	(行動電話)
通 訊 地 址			
開 立 收 據	☐ 本人 ☐ 其它 ☐ 公司 (請填寫公司全銜)		
備 註	☐ 會費(入會費) ☐ 一般愛心捐款 ☐ 其他		
授 權 碼	(勿填)	填表日期	年 月 日

(1) 信用卡捐款單分為定期(月捐 / 每月固定 15 號，年捐)與不定期捐款二種方式：

*定期捐款依所指示的時間固定扣款，直到接到您通知取消或變更授權為止。

*不定期捐款只限單次使用，每一次捐款需填一次申請書。

(2) 信手卡掛失、期滿或停用時請來電通知 TEL：07-3381771。

(3) 【信用卡捐款授權單】可向本協會索取或自行影印為下次捐款使用。

(4) .表格填妥請傳真至社團法人高雄市心理復健協會 FAX：07-3381785，並請於傳真後 3 分鐘來電確認。

(5) .寄至本協會(高雄市前鎮區民權二路 456 號 5 樓)

產品目錄

本會是由一群精神障礙者家屬所成立的人民組織，本著為服務精神障礙者為宗旨。除家屬間相互扶持、關懷外，並為精神障礙者提供就醫、就業、就學、就養、社區復健、社區照顧，權益與福利倡導等服務。成立喜愛工坊為協助精神障礙者獨立自主，不成為他人的負擔，因此訓練學員手工藝技能，教導身障者製作手工香皂、手工餅乾，手工藝品；主要目的是訓練身障者習得一技之長、並提供平台，有機會讓社會大眾了解精神障礙者只要有適當的支持、接納、關懷與機會亦能展現潛力，自力生活，自食其力，減少對家庭、社會的依賴。

手工香皂產品



手工鳳梨酥產品



手工餅乾產品





社團法人高雄市心理復健協會

	產品	售價	訂購數量	金額
1	 蝶豆花	3 克 10 元		
		20 克 50 元		
		50 克 100 元		
2	 坚果雪 Q 餅 (葷食)	10 片裝 150 元		
3	 鳳梨酥 (蛋奶素) 每顆約 45 克±5g	10 入 350 元		
		12 入 420 元		
4	 綜合坚果牛軋糖 (葷食) 每包約重 130 g	100 元		
5	 咖啡禮盒 (濾掛式咖啡)	單包裝 40 元		
		盒裝 8 入 300 元		
6	 手工香皂 每塊重量約 110 g ±10g	家事皂 30 元		
		單人禮盒 150 元		
		2 人禮盒 300 元		
		3 人禮盒 390 元		
訂購單位				
聯絡人		電話		
聯絡地址		傳真		
出貨方式 ☐ 郵局宅配 ☐ 協會自取 ☐ 外送		統編		
滿 3,000 元以上免運費(限同一住址)宅配費用依郵局便利箱費用計算		宅配送日期		
配送地址		確認總金額		
付款方式 ☐ 匯款 ☐ 貨到付款				
☐ 1. 郵政劃撥資料：戶名：社團法人高雄市心理復健協會、郵政劃撥帳號：41812062			訂單確認	
☐ 2. 臺灣企銀/前鎮分行：戶名：社團法人高雄市心理復健協會、帳號：85312019766			簽名	
連絡我們				
單位資訊：社團法人高雄市心理復健協會		聯絡人：向美珍、陳仙季		
單位地址：高雄市前鎮區民權二路 456 號 5 樓		電 話：07-3381771		
單位網址： http://www.cilifuza.org.tw		07-3388820		
電子信箱： x12762002@yahoo.com.tw		傳 真：07-3381785		