



有氧瑜珈、健走、游泳、槌球、壘球、足球 全國康復之友鳳凰盃運動會



二、工作；提供職業化能力訓練、產業訓練、工作復健訓練及轉銜服務。工作復健訓練有：
1.產業訓練，2.園藝訓練，3.廚務訓練：烹飪及備餐、清潔餐具，4.清潔維護，5.接待與總機，
6.採購，7.求職技巧，8.電腦文書處理，9.環保分類...等等。轉銜服務有：1.轉介職業訓練 2.
就業服務 3.追蹤輔導...等。每年輔導就業成功率約占服務學員總數的 10%左右。

😊 綠色活力園-農藝訓練-成立至 102 年



😊 喜愛便當-96年至99年



😊 代工訓練-紙品、薑黃、螺絲



😊 碳烤地瓜-105.10月開張



😊 職訓與就業



三、心理重建-心理諮詢課程、臨床心理團體課程、心靈成長團體、



四、生活重建-日常生活功能訓練、社交技巧與人群互動能力訓練、生活衛生課程、新有意義的一天、休閒生活安排、社區適應團體。



五、醫療藥物衛教-護理衛教、生理慢性疾病衛教、藥物管理衛教、陪同就醫



本著社區復健中心的設置目的與執行復健訓練的精神，仍期望學員能達到一定程度的復健功效。結合社區資源網絡，落實個案管理，提供精障者整體性、長期性的整合式照顧，使其融入社區生活，逐步達到去污名化。推廣慢性精神病患社區化照顧，社區化治療模式，增加人性化照顧方式。使精神能與人群結合，避免與社會脫節，降低旋轉門效應，去機構化，減少醫療資源浪費，提升精神障礙者自信心、增強動機、建立成就感。

社工員 吳佳芬

「祝你生日快樂！祝你生日快樂.....祝圓夢生日快樂！」

轉眼時間飛逝，圓夢已經 10 歲生日了！十年，是一段漫長又短暫的日子~漫長的足以讓人歷經滄桑，短暫的在歲月的輪迴中僅僅是一瞬間，身為圓夢的一份子，很高興可以在這樣的日子裡分享心中的喜悅與感動。

來到圓夢服務已有 7 年之久，對圓夢的情感無形中卻深深與之牽繫，如同自己的家一般。猶記初來圓夢，以一個一般新人的姿態，懷著興奮與對環境不安的心情踏入這個單位，開始要接受這個不熟悉的領域所帶來的挑戰及培養不同的專業，在這裡，每位工作者持著親切、友善的態度，讓我慢慢了解單位的服務性質，負責人張主任更是不厭其煩地悉心教導專業知識、關心著每個人對工作的困惑，讓我們有能力去面對及解決學員和家屬的問題，提供優良的服務品質。

來到圓夢對我而言是一種奇妙的緣份。97 年的我有幸參與協會「喜愛精靈複合商店」計劃案，本計劃案透過聯合勸募的補助與輔導始得執行順利，計劃案結束後正巧「圓夢」徵工作人員，承蒙總幹事肯定，讓我在 98 年於「圓夢」繼續服務這群被社會邊緣化的精神障礙者。回顧這些日子以來，除了教予學員社工教育團體課程，促進學員對社會資源的認識與生活訊息的分享、以及日常生活輔導之外，曾承辦過的主題活動為「家連家~家屬教育團體」、「樂活精彩展自我~精神障礙者增能計劃」、「幸福一百，讓愛傳遞~關懷身障系列影展」，以及每年的「健心盃精神康復者社區才藝交流競賽」；例行性課程為「團體舞蹈課程」、「手工藝團體」；帶領學員參與每年的「國際身心障礙者日活動」以及學員受邀到各處的舞蹈表演。數年以來，對這些活動及課程都頗有深刻的體會，執行這些活動的過程，並不是都很順遂，其中也歷經團體成員中途退出、持續度與配合度不佳、情緒困擾等困難、挫折，但「堅持的果實是甜美的」。



舞蹈成果-自 98 年至今每年參加全省健心盃才藝比賽



第 8 屆健心盃



第 9 屆健心盃



第 5 屆健心盃



受邀參與社區表演



😊 家連家~家屬教育團體」



過去十年可以算是「圓夢 1.0」，未來，「圓夢 2.0」的目標與永續經營還冀望諸位繼續的支持、指教，希望我們的服務能不斷茁壯、更優質，如同標題所說的「愛未眠」，即便突破

※小故事舞蹈課程 v.s 「健心盃精神康復者社區才藝交流競賽」

小文，40歲，剛認識她的時候，雖然她的功能佳，已在職場工作，每天還下班時間都會到復健中心參與復健訓練及課程，小文是個興趣廣泛的人，無論藝術、人文、時尚流行都略懂一二。在職場上，她是個認真、踏實的員工；在復健中心，是個虛心學習、配合度不錯的學生，舞蹈，是她的興趣之一。小文說，學習舞蹈的過程中，不僅僅是將興趣融合於課程當中，老師時而嚴厲時而幽默的教學風格、對學生們的鼓勵更是小文這些年對舞蹈課程不放棄的理由，而且，舞蹈可以是種紓壓和娛樂，無論是生活上或工作上，人際互動間有摩擦、有不愉快的時候，透過舞蹈可以讓自己情緒舒坦許多。小文說，不要看她表面上嘻嘻哈哈，以前的她其實是個容易緊張、沒有自信的人，所以用笑容掩飾不安、用「假自信」掩蓋緊張；可是在舞蹈課程的練習中，學習的不僅是技巧，還有授課老師鼓勵之下所培養的「自信」，更在每一次參與健心盃比賽中歷練了對自我價值的肯定、充滿自信的驕傲以及成就感。小文對每一種興趣的持續度並不一定，但是對於舞蹈、對於參加表演及比賽卻從不缺席，即便現在

了十年的歲月，對服務的初衷~希望和愛，不會因為時間逐年增加而減少，讓這份十年不變的堅持能延綿不絕，再一起創造感動的10年、20年，讓愛不止息，服務不間斷。

膝蓋因退化而疼痛，在輔具的保護及適度的肢體展現下，不改對舞蹈課程的喜愛、對比賽的熱情。

小文是其中一個成功的從舞蹈中培養自信、成就自我價值的例子。在學員當中，有好幾位跟小文一樣，透過舞蹈課程與健心盃比賽的洗禮，慢慢從缺乏自信、焦慮、低自尊中漸漸成長。舞蹈是藝術，也是治療。透過舞蹈將心理困擾、衝突、悲傷、憤怒、妄想等情緒轉化與紓解，並提供正向的表達與溝通。從第五屆健心盃比賽直到今年的第十二屆，一次次不厭其煩配合著指令努力練習。每年一到健心盃比賽就是驗收課程成果的時候，更是學員們期待的時刻，因為，這是一個能夠證明自己自信機會，果不負眾望，歷屆的比賽，學員們屢屢得到優秀的佳績，每次在台下看到他們的表現，內心的澎湃和感動無法言喻，這樣的感動如果您不是親臨現場、或者平時沒有看著他們練習的辛苦是無法體會。學員們都有一致的期許，只要每年都有「健心盃」，一定要相約再參加喔！也因為比賽的傑出表現，這些年受不少單位邀約表演，著實讓學員感到無比榮耀及自信。

長路漫漫～傾聽、陪伴、守護

孫滢淑

美好的人生，是一個過程，不是種狀態；
它是一個方向，而不是終點。

～Carl R.Rogers

時光荏苒，圓夢社區復健中心邁進第十年，在這裡與許多英雄相遇，服務是一種互為主體的關係，工作人員提供學員許多課程的訓練活動，同時我們的生命也在被影響，如同 Studs Terkel 所言：真正的英雄就在我們四周——他們是身兼數職，仍然能好好養育子女的父母；是面對疾病、殘障或失親之痛，仍能不屈不饒的人；是從悲痛中重燃希望、建立聯繫，而不會沉溺在絕望孤寂中的人；是對其他人的苦難充滿了慈悲心的人；是超越障礙，向我們展現生命價值的人。

隨著精神科藥物日趨進步，經過治療且復健下，多數的精神障礙者多能獲得很大的療效與復元，臨床的復元 (clinical recovery) 可以透過醫療照護，可是社會性的復元 (social recovery) 卻容易被忽視，過度關注

在生病角色、能力不足、脆弱性上，當跳脫疾病的框架後，背後都能看見精神障礙者對於人的基本需求，生命是動態的過程，適應疾病並非是一個目標，而是一個動態的歷程。罹病後長期生活在自我認同及自我否定的矛盾狀態，經常對自身進行質疑與困惑如：「我是誰」、「我活著的意義」；表露著自己對生命的無助感、無望感及孤獨感，並且產生頓失生活目標的危機及沮喪感甚至衍生出進行自我傷害。因此，圓夢社區復健中心在心理健康促進活動上，以協助思覺失調症患者能找到自己對生命的目標、再建構自我意義價值，重新感受到自己是有「存在感」的個體，並不斷提升個人復元力，是我們在課程安排上的目標。



如神采飛揚～自信培力團體，此計畫的焦點關注於精神障礙者的生理、心理、社會及靈性需求，設計五個活動滿足其需求，分別為：兩性關係團體(8堂)、心靈紓壓團體(6堂)、永遠記得你的好團體(4堂)、神采飛揚團體(13堂)與人際自我覺察團體(12堂)，計畫執行期間為101年03月09日至101年12月07日，提供服務課堂數為43堂課，受益對象141人，總服務人次742人次的心理



這些年來，我們走過了許多的主題，從兩性關係、減壓、生命教育、自我肯定、自我效能、自我覺察、復元力等，不要小看有些主題會一直反覆學習與練習，因為透過不斷的反覆練習，能創造出新的神經迴路，這是神經心理學的視角，要解決煩惱，可以試著練



支持服務。執行2012神采飛揚～自信培力團體後，發現心理健康促進活動對精神障礙者的重要性，從學員的回饋中感受到學員的收穫與學習熱忱，因此我們持續進行心理健康促進活動，可惜因經費有限，僅能安排一個月一次的心理健康促進活動，提供學員心理支持服務，從心理的觀點與社會的觀點，回應學員主體的需求，隨著學員需求不同，活動的目標也隨之變動。



習開心，愈練習大腦的快樂神經迴路就愈活絡，煩惱的迴路就被競爭掉，先改變行為就會改變心情，建立快樂的習慣，你就會愈來愈開心，在此特別感謝一直以來支援我們的心理師，尤其是潘威富臨床心理師與黃碧枝諮商心理師，總是不遺餘力協助課程的教學與指導，雖然課程是為學員設計，但我自己本身也從課程中習得許多心理學知識與技巧。

長路漫漫，療癒緩緩，生命中潛藏的傷痕比我們所想得多，但生命本質具備療癒的力量，只是需要等待時間讓身心修復，並且有堅強的信念、利用正向資源、坦誠的情感分享，更重要的是不要失去希望。如同馬丁·路德·金所言「我們必須接受失望，因為它是有限的，但千萬不可失去希望，因為它是無限的。」

體適能活動

動吧！就像電影 Running 一樣，讓跑步改變了你的人生。

孫滢淑



現代人在生活與工作中所需要的勞動及運動量大幅減少，若不能利用時間規律性地從事運動，長久以來體適能必定會降低，進而影響身體健康，甚至導致罹患慢性疾病的危險。身心障礙者因自身的生理、心理缺陷與社會環境所給予的阻礙，往往使其減少或拒絕參與運動，如果長期處於缺乏活動的生活習慣下，不但體適能狀況不佳，更可能傷害健康，產生肥胖、心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆等問題。

運動能減輕思覺失調症的負向症狀且能作為正向症狀的處理策略，在規律運動中增加身體工作能力且能降低血漿中正腎上腺素以減少焦慮，除了在疾病上的幫助外，透過運動能促進身心障礙者身心平衡發展，培養基本體力與運動技能，養成其自主性與自立性；同時經由團體遊戲，培養身心障礙者團體生活的適應能力與團隊精神。

圓夢社區復健中心自 96 年度以來，開始每週規律性的安排體能活動，每週一次由專業體能老師帶領。以預防學員體重增加而衍生代謝性及心血管疾病。101 年度安排多元體能活動，加強心肺耐力、柔軟度、肌力與肌耐力、體重控制，102 年開始課程的安排

參考改變階段理論，分為 5 階段於並配合體適能訓練項目(心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度)進行前後測，以瞭解體能成效，運動種類逐年增加新選項(基礎有氧、跳繩、游泳、爬山、重量訓練、肌肉伸展運動、哈達瑜珈、動能瑜珈、羽毛球、足球...等)每次運動時間設定為 90 分鐘。

105 年增加每天上午據學員個別狀況進行不同強度健走活動，並定期對學員的運動頻率與強度做獎勵。9 月起正式聘任具有專科以上講師資格專業的體育老師、專任運動教練(足球 B 級教練證)來為學員進行體能課程的規劃安排與授課，且由職能治療師進行學員個別化的運動處方，在專業的運動教練與職能治療師一起合作下，期待未來學員在這樣活動安排下能更提升學員自身的健康狀況。為能讓運動參與者瞭解自己現在的體適能水準，引起學員參與運動計畫的動機，以能評估運動計畫之後體適能進步的情形，從 101 年開始進行較有結構嚴謹的課程，並進行體適能前後測，從 3 個月，漸漸拉長到半年與一年，其中雖有學員流動，但仍能看見在機構較久的學員，體能上得進步。很感謝這些年來帶領體能活動的老師：曾徨謙職能治療師、許秀鳳瑜珈老師、耿仕榮教練，讓課程順利執行，為能提升學員運動的興趣，常常修正教學方式以激勵學員參與。