

推動精神病友 多元社區生活方案發展計畫 之經驗分享

社團法人臺東縣康復之友協會
張恕燕 社工督導



本會簡介





- 有鑑於臺東縣有關精神疾病與障礙的各項資源長期不足，本會於民國98年成立，服務臺東縣內的精神疾病患者與家庭，致力於推動疾病的認識與接納、協助精神障礙者連結穩定的醫療與社會福利資源。
- 以促進民眾心理衛生健康，協助精神障礙者獲得完善之醫療與復健，並增強社會大眾對精神障礙者的關懷與接納，為其爭取應有之權利與福利為宗旨。



服務項目



- 免費諮詢-精神疾病症狀、醫療、社會福利資源等
- 病友心理支持
- 照顧者心理支持
- 衛教課程
- 病友與照顧者成長支持活動
- 病友自立生活支持與訓練
- 社區居住服務
- 陪伴就醫
- 到家關懷、社區探視
- 各項資源連結



精神病友多元社區生活服務





以多元方式提供精神病友及家屬支持性服務
提升精神病友在社區中生活穩定





- 開辦之初設定的主要目標，即是養成學員良好生活技能與習慣，提升其整體身心能量，邁向自立生活的終極目標。因此，我們花了相當多時間心力與學員建立信賴關係。
- 我們密切關注討論學員身體狀況；另外也會陪著學員規劃未來生活，包含與原生家庭關係的維繫、金錢管理與運用、工作發展方向等等，最後再逐步落實到日常生活執行上。在一段時間的堅持後可以看到學員顯著的進步，令我們大感欣慰與振奮。這過程中社工、教保員與學員一起建立了緊密合作的夥伴關係。





- 經過第一年(112年)多元的運作，我們發現與學員之間的信賴合作關係，時常面臨著原生家庭與職場環境的雙重拉鋸，讓學員好不容易穩定前進的身心又起波瀾。例如，家屬的態度、原有舒適圈的生活…等。
- 在職場上，除了雇主很難接受學員不穩定的表現外，發現連就服員都很難理解精神障礙者的難處，例如就服員替學員安排的是最快速到達上班地點的交通路線，但學員希望的卻是最好記或者最安全的路線。再則學員亦難以達成各項以『一般人』能力為基準的工作要求，於是該學員便成了就服員眼中難搞的人物。





➤我們開始省思檢討學員真正需要的是什麼。在與學員家庭密切聯繫過程中，我們發現家屬原本照顧量能就相當低落，一來因家長年事漸長，長期工作、照護兩頭奔波下，早已心有餘而力不足。二來對於疾病與照護方式的資訊不足，未能採取對學員最好的對待方式，甚至用藥混亂，都容易造成個案身心每況愈下。結果就是學員及其整個家庭的低自我效能感，包括自信低落、尊嚴不足、缺乏動機等。因而家長也容易傾向寵溺包容學員，更增其融入一般社會之困難。





- 臺東的社會大環境對精神障礙者還是相當缺乏認識理解，更不用說在職場分秒必爭環境中，常常對學員造成許多身心壓迫與衝突。
- 我們發現多元服務不能只停留在作為一個安定舒適的窩，更應主動出擊，為學員鋪設一條能接通家庭、職場與各個社會場域的捷徑。
- 我們設立非洲鼓社，除了鼓勵學員及家屬享受音樂培養多元興趣外，也希望未來能站上舞台表演，在眾人掌聲中提升自信與成就，也讓家屬看見學員的出彩。



►112下半年成立戲劇表演社團，一起研讀文國士『走過愛的蠻荒』繪本，也深入理解角色情緒動機，並且具體討論如何進行劇場搬演。期盼未來學員們可以到各個課輔班、學校、協會宣導『思覺失調症』，由他們粉墨登場進行倡議，親自為自己『去污名化』，更強化自己的能動性與平權意識，才有可能在日常社會場域中為自己爭取正當權益。





►服務過程中我們也發現許多個案家裡都有土地，如果能運用自家土地種作維生，反而能真正發揮台東無汙染自然環境的潛能；在接觸土地、植物與動物的過程中，也有機會療癒身心，並透過綠化美化營造自家環境，直接改善居家生活品質。因此我們今年也開始經營農場，養雞與種作，讓多元服務更貼近學員的原生家庭生活環境，真正擴大成為學員可以按照自己節奏親身耕耘並歡喜收成的園地。





►透過社團與農場的運作，我們期盼學員能逐步朝向就業培力與社會適應的長遠目標邁進，並讓家屬感受到學員生活的美好以及未來的機會，而願意放下擔憂、全力支持學員自立。





不讓他們孤單的照顧著

- 以好奇來提問代替評估判斷，用故事來回應故事，讓家屬感受到妳的明白。
 - 接地氣的語言及互動姿態。根據家庭成員的溝通風格和語言能力，調整訪視的語言及姿態，避免使用專業術語。
 - 傾聽他們的擔憂和需求，並主動反映說出你聽見的擔憂與需求，讓家屬感到你是真心關心他們，跟他們站在一起。
- 



不讓他們孤單的照顧著

- 實際提供回應，不論再怎麼小，不只認識與評估，一開始就提供一些具體的小幫助，比如提供有關如何應對某些情況或難題的建議或資源，及後續跟進，或者可作使用之建議，或者符合其情況又是新的未想過之觀點。
 - 用自身語言及經驗（是我的話...）表現出對家庭壓力和挑戰的理解，承認他們在照顧有精神疾病經驗的家人時面臨的困難，肯定他們的付出，並提供情感上的支持。像是在我聽了這些照顧的歷程裡，我就感受得到妳是這一路上付出最大最辛苦的人。
- 



不讓他們孤單的照顧著

- 適時分享成功案例，適時分享其他家庭的經驗或什麼樣的正面轉變，讓家屬知道他們並不孤單，並且有可能通過支持和資源來改善情況。
- 不要將訪視僅視為一次性的任務，而應該建立起長期的支持關係，讓家屬知道你是持續可依賴的資源。





不讓他們孤單的照顧著

➤辨識與理解家庭動力，每個家庭的動力不同，因此訪視時需要敏銳地觀察家庭成員之間的互動，了解他們之間的關係、支持系統，以及可能存在的壓力點。

- 照顧者負荷及有沒有支持者。
- 跟受照顧者間對未來目標、期待的差異。
- 跟受照顧者對疾病及生活的認識與想要的差異。
- 家庭成員間對受照顧者認識與目標的差異。
- 生病前的互動經驗感受及生病後的差異。





工作者自我照顧

當照顧者對工作者讓您有不舒服的評價時，請辨識一下，那可能是他過去的經驗投射，請不用入坑，又或者再跳開一些，那也許是他更深的期待，如果您有覺得那是好的建議，那就收下，如果讓您委曲了，那可以理性的懸置它而不用來評價自己也不用評價對方，您可以把力氣用來照顧自己的心情。





工作者自我照顧

➤要提醒大家的是，即使已經努力了這些，也不代表情況就如我們所想的改變，然而，有時跟人跟家庭工作是比氣長，有時最後不是問題被改變了，而是這個家因著我們提供的資源進入，跟我們及外在社會有所連結，他們更知道可以找誰「參詳」，這很少，也很多。



服務項目

- 自立生活指導
- 疾病支持
- 服務資源連結
- 自我權益維護
- 就業能力培力及轉銜服務
- 社區居住服務
- 家庭支持服務





自立生活指導

陪同擬定個人復元行動目標，依計畫所訂目標，提供支持與指導。

疾病支持

陪同就醫、醫療與藥物衛教、指導認識藥物、排藥、協助說明病況與醫病溝通



服務資源連結

陪同學員參觀或體驗社區資源，瞭解各類資源能提供之協助，促進社會參與。

自我權益維護

提供選擇與自我決策、建立自我保護能力及財務管理。





就業能力培力及轉銜服務

➤就業前準備與支持

就業前需要加強的部分，包含建立工作習慣、面試技巧和自傳履歷準備、壓力紓解、體耐力提升，以及直接到工作職場上實習體驗，進行就業前的預備與訓練。





►陪同面試：

- 適時補充說明障礙狀況，消弭雇主疑慮，讓雇主可以透過工作人員的說明瞭解學員現況，提升錄取機會。
- 針對學員在工作職場中的個別需求，運用工作分析技巧、職務再設計概念，協助康復者掌握工作項目，確認工作步驟，以提升其職場適應狀況。





➤過渡性就業：

在一般競爭性職場上嘗試與訓練、累積工作經驗並增加自己履歷的豐富度，支持學員與同事溝通，克服職場環境的人際困境。





►工作訓練：

- 規劃多元的工作訓練內容，鼓勵學員嘗試不同的訓練，同時也維持規律的生活作息，藉以培養穩定的工作態度跟能力。
 - 依據個別化的特質提供訓練內容，支持學員有錯誤嘗試的學習歷程，累積訓練經驗，減少挫敗感，提升外出就業的意願。
- 



社區居住服務

➤ 日常居家生活指導

如：個人衛生、家事處理與管理、飲食照應、健康管理、情緒壓力調適、財務規劃、居住安全等

➤ 社區參與

支持學員規劃休閒生活，藉由安排身心調適活動，適當紓解生活壓力，提高因應壓力的能力。



家庭支持服務

- 提供家庭到宅、電訪關懷及照護技能諮詢。
 - 邀請家屬參與學員復元計畫，提升對計畫之支持，減輕照顧壓力。
 - 辦理家屬培力講座，建立病識感、溝通技巧、藥物認知、舒壓團體…等。
- 



以下分享請勿拍照



居家生活訓練



輔導學員學習正確晾衣服



陪伴學員一起整理凌亂房間

藥物衛教



協助排藥



協助整理凌亂的藥物，指導使用排藥盤包藥，衛教藥物的正確使用與保存方法。



工作訓練



農場訓練



農場訓練



餵雞

<--



撿蛋

<--

擦蛋

--->

非洲鼓社團



舞蹈舒壓社團







社團法人臺東縣康復之友協會

重新開始 用心接納

臺東縣康復之友協會在臺東地區陪伴精神疾病障礙者與其家庭已逾15年，
2022年我們進一步與在地書店結合，設立全國第1將精神疾病諮詢服務和
病友支持搬進書店的「從心開始服務中心」。

我們的服務



從心開始服務中心
提供安心、舒適的諮詢環境



心靈沃土-陪伴與滋養
藉由農場的工作訓練，陪伴康復者與家屬。



支持與對話
辦理紓壓活動與支持團體



自立訓練與合作
提供工作訓練，鼓勵康復者自立

捐款支持
劃撥帳號0670-9301

勸募許可文號：府社救字第1130013691號

地址：台東市更生路253-1號1樓 電話：089-332663



FB粉專了解與支持

邀請您與我們同行，陪伴精神康復者走一段療癒的路



感謝您



有人堅持/努力就會有人看見/支持

我們在這裡堅持著，邀請您看見並接納我們