



新北市康復之友協會

看見 2025 復元路

2025年12月 出刊

發行單位:新北市康復之友協會

發行人:楊美慧 編輯:余佳靜 趙心好

電話:02-2255-1480

傳真:02-2255-2097

官網:<https://www.ntcami.org.tw/>

信箱:ntcami@ntcami.org.tw

地址:新北市板橋區文化路二段

182巷7弄7號2樓

立案:北府社團換字第1011825024

統一編號:78213839

指導單位:新北市政府社會局



廣告

目錄

前言-2

復元與自立-3

復元小故事-4

同儕自立支持-7

參與心得-12

結語&交流-17

協會簡介-18

服務介紹-19



前言

本會近年以復元的角度出發，發展出多元化的服務內容，與精神康復者家庭一同探索生活中的無限可能。

今年度本會社工部執行「精障者同儕自立支持服務計畫」，透過各式課程、活動之辦理，期望和康復者一起了解自立生活，並發展彼此互助支持的方法，除了增進個人能力的成長以外，共同建立同儕支持網絡。

在復元的旅程中，每一個願意踏出家門、邁向活動場域的決定，都值得被看見與讚賞。本期《看見復元》希望透過「真實生命故事」與「活動參與學習」兩大主題，呈現康復者們在生活中的努力、探索微小卻重要的成長。

每位分享者都以真誠的筆觸，記錄下自己如何一步步找回力量、找回生命的方向。也許過程艱難，但他們選擇與大家分享，而這份真實，正是最強大的勇氣，格外令人感動與佩服。

我們期望，透過這些故事，能讓仍在徬徨中的人們，看見有人因為走出去而找到新的期待；看見有人和你我一樣曾迷惘、害怕，但最終一步步向前。

復元不是一場競賽，而是一段屬於自己的旅程；而我們永遠不必孤單前行。

北縣康社工部

2025.12



復元與自立

復元 強調**元氣**的概念，即**恢復元氣、從頭開始**。

復元著重的是**個人經歷與成長**，而非回復原狀(復原)。

這過程裡，人會慢慢了解自己的狀態，學著面對挑戰，也重新發現生活中值得期待的事。

當一個人慢慢「站起來」，踩穩腳步後嘗試「走出去」，便是實踐自立生活的開始。

 什麼是自立生活？

- 擁有與一般公民同等的權利
- 自由選擇、決定並主導自己的生活
- 學習自我照顧、打理好自己
- 懂得在需要的時候尋找資源
- 能積極參與社會，而非只是接受照顧



自立生活不是完全不需要別人幫忙，而是指能自己做選擇、建立自己的生活方式，並用自己適合的方式參與社會，需要時有人一起幫忙。不論是安排每日作息、外出採買，或參加課程、活動……，都是自立的一部分。當我們在復元的過程中找到力量，會更有信心學習生活技能、做選擇、參加喜歡的活動。

復元讓人心裡重新有力量；自立生活讓人把這份力量用在日常裡。兩者互相幫忙，一步一步讓生活變得接近自己想要的樣子



復元小故事

樹之痛

樹瑾

我是樹瑾。罹患妄想型思覺失調症。

一開始發病是有教唆的聲音叫我做一些奇怪的事情，例如有次叫我把悠遊卡扔到水溝蓋裡，到最後鬧得大學只能休學。

復學後，幻聽在我打開浴室水龍頭時恐嚇我，這之後我併發了強迫症，每天或多或少反覆檢查與定格原地，相當痛苦。

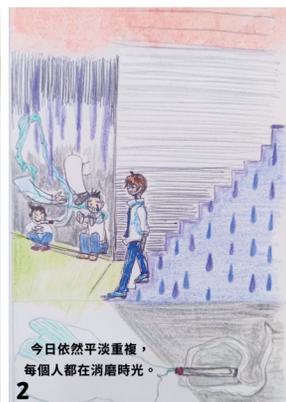
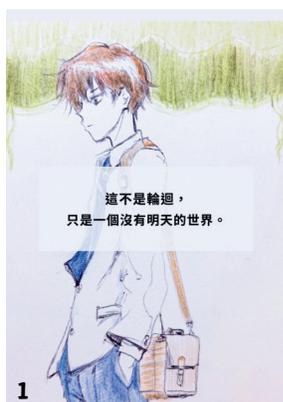
面對幻聽的刺激羞辱，我會覺得莫名其妙、委屈，甚至覺得世界是黑暗的，我好孤獨，它將我孤立，又監視我，盡一切所能控制搗亂我的生活，不讓我活得自在輕鬆。

強迫症害我無法跟"正常人"一樣打理日常事務，碰水洗東西、離開家鎖門到整理一個書包都會發作，它讓我變得乍看懶惰、無能，連簡單的文書作業行政助理都做不來，工作開始無以為繼。

面對時不時的強迫症狀，我老是怪罪當初以及現在還在的幻聽，會變得有受害者情結，怨天尤人，還曾絕望地想難道要淪為一輩子的廢物了？

幸虧大學時養成閱讀習慣，決定把時間用來提升修養，而不是受幻聽影響。書中也提醒我每個人都有閃光點，也有不足之處，強迫症只不過是我的重大不足，但不是我的全部。

我想創作繪本，需要把腦中的故事勾勒出來，期許讀者看見一點啟發的光。就像我的生命因為閱讀和創作看見前方的光。



↑ 樹瑾繪本作品



復元小故事

改變自己遠離自怨自艾

曾玉如(小豬豬)

我爸媽已經過世多年，小時候的同學跟手足都結婚生子，自己又單身租屋獨居，獨處時常感到孤單無助，希望有婚姻對象是一件可遇不可求的事，不熟的人會質疑我做精神科護士怎麼會自己也生病，很奇怪，讓我很尷尬。另外，生病後又必須得吃藥，否則漏藥後情緒波動會很大，導致我的作息和睡眠紊亂，很難克服。



我也嚮往婚姻生子，但後來想先照顧好自己再做準備，而且我想找一位沒有生病的人做婚姻對象似乎很難，很失落；況且我一開始是精神科病房的護士，雖有病識感，但變成自己也生病了，我感覺矛盾又難過，我又沒有做錯事，我的青春年華為何是這樣，而且醫師說要永久吃藥，才能穩定病情，感覺很無奈。

我最近開始打工，注重禮貌與盡本分，很有成就感；教會活動感到喜樂；約朋友看電影敘舊；畫圖、衍紙、做押花書籤，即便是0.5cm的綠色捲曲枝葉，加上鮮豔小花、青綠色葉片，就有獨一無二的創作可以送人表達感激；在北縣康與所有工作人員和同儕相處，欣賞他人優點、反省自己缺點，學習做一位謙卑的同儕支持員；跟身心科診所蘇醫師訴苦，傳LINE給姊姊說吃藥了讓他放心，也在適當的時機說明去汙名化，讓他人了解精神康復者，也發現到手足身為照顧者有他們的辛苦，禱告神體諒他們無法盡善盡美的地方；招集身旁的精神康復者從陌生到認識，不讓他們孤立無援，我很開心！



↑ 玉如手作作品



復元小故事

精神疾病康復者生命歷程

湯書寧

我很小的時候就發病，一開始家裡人很難接受，我也開始拒學，家人的不理解，是我遇到的最大困難，生活上的改變非常多，從可以一覺到天亮變成整宿睡不著，無法去學校，整夜讓眼淚浸濕我的眼眶，無法讓淚停下來，從原本的對世界留戀，到對這世界毫無留戀，也開始不懂人為甚麼要活著。

一開始非常不能接受自己的變化，也非常不能理解家人的不理解，覺得自己的姊姊也患有精神疾病，為甚麼家人可以接受，同樣身為家人為甚麼就是不可以理解我？我開始害怕自己的不想要活著的這個念頭，害怕家人知道，會將我掃地出門。

我開始焦慮的時候就運用在馬偕醫院DBT課程學習的技巧-正向活動清單或是轉移注意力，也喜歡上SEVENTEEN，他們讓我的世界多了一些色彩，也給了我很多活下去的力量，SEVENTEEN也是一路風雨無阻地克服自己本身面必須要面對的困難，所以SEVENTEEN不只是我生命中的救贖，還是照亮我往前的一束光。

我也開始慢慢尋找自己的夢想，我才真正的發現自己的夢想是成為一名心理諮商師，幫助更多跟我曾經這樣的人們。

黑暗不是生活的全部，也會有光照進來的時候。





復元與同儕支持

復元 是一段慢慢走、慢慢尋找的旅程，在這段漫漫長路中我們需要逐步探索自己的**內在力量**與**外在支持**。

希望是推動前進的起點，即使只是日常中的小進步，也能成為改變的契機。

我們創造場所、機會，使康復者們能夠相互理解、尊重、自在表達需求與感受、拓展生活網絡，並在不同場域展現個人能力，在充滿支持的環境下使個人更願意嘗試、面對挑戰。

復元不是直線向上，而是有時前進、有時停下，甚至小退一步，都是旅程的一部分。



同儕 指的是有相同經驗的人，而**康復者同儕**則是一群同樣具有精神疾病經驗的夥伴。

在復元概念中，**同儕支持**為其中一項重要要素，同儕間可以互相分享復元經驗、日常生活的討論和交流，**互相支持、陪伴彼此**，增加對自立生活的信心與希望。

同儕的**相互傾聽與理解**，可以讓每個人在支持與尊重中，逐漸走向更有力量、也更符合自己期待的生活。





同儕支持員培訓

核心課程

了解復元核心概念，認識同儕支持服務的知識、角色任務，裝備擔任同儕支持員所需的基礎知識概念。



身心障礙者權利公約
認識自立生活
同儕支持概念
認識復元概念
認識精神疾病與症狀
疾病自我管理
社會福利資源與服務
面對污名與歧視
服務界線與倫理
團隊夥伴合作關係

服務技能團體

整理個人經驗，學習將經驗轉化為支持技巧



團體主題

復元經歷
與行動

同儕支持
技巧

身心健康
工具箱

活動設計
與帶領

服務實習

同儕支持服務實習內容包括：駐點陪伴、電話關懷、活動帶領、入家關心……等，多元面向。經由直接服務，體驗支持其他康復者的過程，並進行自我探索，發展個人的支持模式





同儕支持活動

共享空間

每月開放兩天的活動空間，
下午時段舉辦多元快閃小活動
大家來到這邊既不孤單又可以放鬆娛樂



不管是生活交流、
參加休閒娛樂活動，
或只是想放空喘息...
邀請大家出來走走，



在共享空間特別
愉快，心靈舒適
度高，Thank you
新板好所在

很有趣，認識很
多新朋友、聽到
很多冷笑話

可以收到同儕寫的
小卡片很感動

在家氣氛很壓抑，所以才
會常常來這邊當作給自己
喘息的時間和空間



接觸不同環境、認識新朋友，
在復元的道路上 互助支持 不孤單

感覺有運動到、自己也很
喜歡打桌球，所以能帶大
家一起運動很开心

同儕駐點

社工部每週都有康復者同儕駐點服務，
由同樣具有精神困擾的夥伴與大家一起聊天交
流、活動參與，相互支持陪伴

同儕駐點除了一對一的交流
互動外，在共享空間的開放
時間也會有夥伴根據自己的
專長、愛好設計活動與大家
同樂喔!





同儕支持活動

多元社團活動

今年度三個主題，辦理兩梯次，共30場
透過多元主題活動之辦理，促進社交活動參與，
增進成員興趣與能力，凝聚彼此，建立夥伴關係。

興趣 培養班

- 手作
- 園藝



身體 保健班

- 居家運動
- 正念抒壓



社交 娛樂團

- 桌遊
- 板橋景
點探索



自立早午餐

單月辦理，共計5場

透過自立生活議題的聚會舉辦，鼓勵在社區生活之康復者能夠相互支持幫助，分享不同之個人生活經驗，增進康復者對自立生活相關議題及資源的認識，達到同儕互助。

同儕 互助聚會





活動剪影



社團活動-正念抒壓



社團活動-動手玩創意



社團活動-同樂會



共享空間-棋藝



共享空間-歡唱KTV



互助聚會



同儕支持培訓-駐點活動



同儕支持培訓-服務技能團體



同儕支持培訓-小組會議

參與心得

游雅棋

2025/4/15-5/13 時間15:30-17:30，地點在Mudan，因為想減肥和認識新朋友，所以來參加這次的運動課程。由小葛老師帶領大家運動，學到很多運動方法，才發現原來有這麼多技巧和運動方式，不止學到了運動還交到很多朋友，雖然因為不熟沒能多說幾句話，但發現和大家一起運動增添許多樂趣，有時的無心一句話，惹得大家笑哈哈~只能說和大家一起運動真的很棒！希望有機會還能再和大家一起運動喔！



參與心得

擁抱自信生活

樹瑾

我是樹瑾，自114年3月以來參加了同儕支持員培訓。

培訓課程非常豐富，上核心課時勤做筆記，累積知能，到後來的團體課我嘗試表達出自己的弱項與強項，還製作了一本復元故事小書，於最後的成果發表會大方與大家分享。

本來我只有去舒心之家幫忙，可同時在那裡發現這項培訓資源。起初是想給自己機會從事與精神病相關的工作，由工作出發，搭配社團興趣班接觸拓展人脈，就只是試圖做些不一樣的嘗試，且看且走且追尋而已。



↑樹瑾於工作坊分享的手繪作品

在培訓和工作坊整理分享復元故事，讓我更有彙整生命經驗的能力，了解自己的力量、優勢，持續地譜寫這個故事能看見自己進步的過程。還能先有一個素材，啟發自己照亮他人。

我開始懂得抓住生命中具挑戰性的機會，從跨出上同儕培訓課的一步，到一步一步往前走，邁向更自信的道路。

培訓過程中漸漸養成口語表達能力，以前不敢表達自己，每當報告分享都必須照稿唸。多練習後甚至有一回去工作坊分享了復元經歷，現在也還在持續練習中。可能還很生疏，那次分享依然照稿唸，但之後有了經驗和基底，在團體課就比較放得開說出自身體會，也有意願下次挑戰直接口頭和大家分享。



↑樹瑾於工作坊分享的手繪作品



參與心得

一年的好奇寶寶

公孫鼎龍

我在來這裡之前第一個先想到的是會有什麼樣的收穫?會遇到什麼樣的人?跟好奇的事?會不會聊到一些大家都知道的事件?這就是我在來共享空間之前的想法。在來到共享空間之後收穫非常多，我看到很多也喜歡影片的好朋友、也認識好多人。

在活動裡有同儕直接介紹電影內容，雖然我是真的沒看過，但在當下，大家都很开心、療癒、新鮮，即便看不懂電影內容也沒關係。在共享空間跟別人互動的方式和在康家不同，在這邊跟別人對話的時候情緒上很开心、很穩定。

當初是康家的老師推薦我有活動就參加、有機會就多學一些東西，但如果我自己有空閒時間，其他朋友想來我也會一起來，來認識北縣康社工部的社工、活動，也會介紹新朋友過來。還有在康家的時候可能會因為別人的生活習慣干擾到我，影響到我的情緒，所以過來這裡認識同儕，也讓自己冷靜下來，理解當下的狀態。

在經歷這些活動後，我變得有心想讓自己認識多一些朋友，在休閒時間多談心事，學習自我介紹、分享自己在活動中的學習。我的學習是每個人都需要有屬於自己的空間跟交心的朋友，不是產生敵意的抗拒而來到這裡，來到這裡有放鬆的心情、解壓、不會受到干擾，也不會想不開。在康家跟別人有衝突、心情不太好的時候，可以來社工部說說自己和康家的狀況，心情緩和後回到康家後也比較可以跟工作人員溝通。

結語：

謝謝新北市康復之友協會、台北市心生活協會，給我這個啟發和機會開始寫文章，謝謝大家這一年的辛苦，謝謝。



參與心得

「緣」來，我是被愛的

貝蒂



我是情感性思覺失調症病友-貝蒂，由於發病住院數次加上誤診，我的記憶力不太好。但是印象深刻的是今年的康復者諮詢有預約過幾次，好像是玉如跟小花；此外，還有信託微型保險諮詢和病友家屬諮詢時間。

社團活動則是參與了冷笑話大賽、生活探險隊、園藝課、正念課、自立早午餐(自我照顧、雙老照顧)、思覺失調症生命故事分享@新北市立圖書館，以及舒心之家的家屬自我照顧講座。

我在活動上，有時也因著照顧身障雙親，沒睡好覺，連園藝課都打瞌睡，到了摸到泥土，那種鬆軟的質地，整個喚醒了我的腦細胞。那天，病友們和園藝老師一起栽種龍眼種子和黃金葛，真的好療癒。

起初，我的動力因著媽媽的反對而退縮，媽媽擔心我是「暴走貝蒂」，情緒上來會跟病友吵架。在經過幾次活動參與後，我將真實感受轉述給媽媽聆聽，才讓我得到母親支持與肯定新北市康復之友協會的貢獻：「這家協會看起來真的很不錯，很用心。」

有次抽卡片，抽到：「敞開心，讓愛與關懷才能流向你。」我真的思考後，嘗試打開了封閉的心房，除了在活動上，我開始多加發表補充自己的意見，也因此結識了一個焦慮症的病友，我們有許多話題可以聊。

在新北市康復之友協會，我感受到被尊重、被關懷、被接納與愛的流動，心情也跟著明朗，不會過度仰賴睡覺，來打發時間和舒緩負面能量，真的是很讚的協會。



參與心得

復元路上伴我行

陳香吟

大約有十幾年的時間，自己和家人都在摸索著治療與康復的方案，對於陌生的探索，我們走得很辛苦。直到無意中發現新北市康復之友協會的活動訊息，才開始接觸到相關的社會資源。原來我們的社會是溫暖的，我們可以很豐盛地走在復元的路上。



記得我參加過藝術治療、戲劇治療、音樂治療、手作、桌遊、身心保健...等課程，也參加過電影欣賞、互助聚會、二手市集...等活動，也有幾次受邀分享我的疾病復元歷程。協會總會舉辦多元的課程活動，就像是一個魔幻寶庫，我經常在這裡尋寶。

想要尋寶，一定要有個先決條件，就是我的身心狀況是平穩的。

當發病癱軟無力時，就不能勉強自己，社工師也會提醒「要好好休息照顧自己」。只要我有動力可以出門，就會積極參加課程，選擇我喜歡的、有興趣參與的。

在這裡我接觸到許多人、事、物。課程大多有新奇的內容，我樂於嘗試與挑戰，每每沉浸在活動體驗中，很專注、很享受，這是一段療癒的過程。講師與同儕則個個有不同的特質與個性，我觀察著每個人，看著互動狀態與團體氛圍，學習接納身邊種種的差異與精彩。

這些經驗，為我的復元歷程增添了許多色彩，創造更多的可能性，我將帶著這些豐盛，更勇敢地走向未來的人生。



↑ 香吟手作作品



參與心得

沒想過的自己

芷忻

老實說我看過很多書、上過很多課程，不過以我金魚腦的記憶真的很難都記得，在同儕支持培訓我記得最清楚的就是去污名和復元。

我發現不是只有社會害怕思覺失調，很多時候我們自己也害怕，也會自己貼標籤在自己身上，而不知道這是很可怕的思想跟習慣，是我們要破除的負面迷思，而復元強調的是（元氣）而不是（原狀），一開始我一直想復元=原狀，直到上課學習和實際遇見才知道復元=元氣。

強調生命力與成長，不一定是回到沒生病時的狀態，在了解一些狀況後我開始用正面的角度去看自己，有了真人圖書館的分享，分享是如何走過來的、如何看待自己、如何度過在混亂狀況下的我、學習怎麼找方法去應對自己遇到的問題、如何找社會資源，在這中間的過程一定少不了別人的幫助，可以說10分來算，自己佔了2分，那有8分就是外面大家的幫助。

有時思覺失調也沒有我們自己想的那麼可怕，這也是我面對後學到的事，也意外地當上了活動帶領的講師，我一開始一直想自己不行，又怕後悔，真的開始帶第一次的活動才知道真的可以學到很多不同的事，從不知道要說什麼，不知怎麼表達自己的想法，一直練習或詢問社工、想活動，不安時再和社工討論，每次上課時做的心理建設，每次活動後要注意的事，下一次活動有什麼要修改的，要關心或注意的學員，怎麼樣的活動可以每個學員都參加到。

說真的很累、很緊張，再讓我選一次我還是會選擇當講師，因為當我在看見大家一起笑，一起互動，一起學習那時候好像聽見自己心跳聲在說：原來我也可以這樣不被干擾又充實的活著，由一開始的不知怎麼辦到還可以這樣。

結語

走過一整年，我們在活動中看見彼此的努力，在故事裡看見勇氣，在支持中看見希望。《看見復元》記錄的不只是康復者的足跡，更是每一份願意嘗試、願意走出來、願意分享的力量。

復元的道路沒有標準答案，也沒有誰比誰更快。有人在探索自立，有人重新找回興趣，有人從故事裡獲得陪伴；而我們的任務，就是讓每一段旅程都不必獨自前行。

感謝所有願意出聲、願意出席、願意陪伴的你們。願這本期刊，能讓更多人看見——復元正在日常裡悄悄發生，而我們都值得擁有屬於自己的光。

期待明年，再一起邁向下一段旅途。

交流資訊

看完期刊，有沒有什麼「想講一下」的地方？歡迎掃描 QR Code，到我們的匿名討論區自由分享！

無論是對刊物內容的回饋、自己在復元路上的小故事、活動的心得與感想，或是單純想聊聊生活，都很歡迎。

這裡沒有壓力、沒有標準答案，只是一個願意聽你說話的小角落，期待你的加入~



匿名交流板
QR CODE



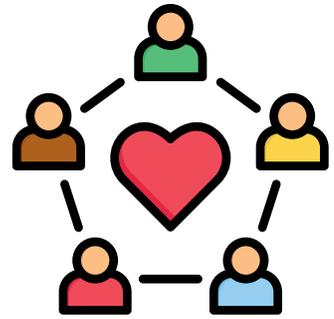
協會簡介

新北市康復之友協會

- 新北市的精神障礙者及家屬組成的自助團體，簡稱北縣康。
- 成立於民國83年7月3日

我們的任務

- 協助精神障礙者融入社會
- 協助精神障礙家庭勇敢面對歧視與污名



我們的信念

- 勇於承擔精神疾病帶來的困擾，社會應該接納和支持。
- 相信每一位精神障礙者都有康復的潛能與機會。
- 精神障礙者和您我一樣，可以自在的於社區中生活。

我們的願景

- 提供多元服務，陪伴精神障礙者創造不一樣的人生。





我們的服務



部門介紹

部門別	業務內容	聯絡方式
社工部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康復者同儕支持服務 2. 家屬支持服務 3. 駐點諮詢服務 家屬同儕、康復者同儕、 法扶律師、微型保險 4. 志工隊 5. 關懷專線 	TEL:(02)2257-8822 新北市板橋區莒光路 39巷10號2樓 關懷專線： (02)2252-3399
心橋工作坊	日間型精神復健機構 <ol style="list-style-type: none"> 1. 獨立生活訓練 2. 職能評估、心理會談 	TEL:(02)2255-7504 新北市板橋區文化路2段 548巷31號1樓
新莊工作坊	<ol style="list-style-type: none"> 3. 產業代工、才藝訓練 4. 體適能訓練、職前準備 	TEL:(02)2208-4545 新北市新莊區景德路 258號2樓
就業輔導部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身心障礙者職業重建 2. 工作開發、會談評估 3. 工作媒合、密集輔導 4. 追蹤輔導、個案轉介 	TEL:(02)8201-4930 新北市板橋區文化路2段 182巷7弄7號2樓
舒心之家	<ol style="list-style-type: none"> 1. 精障者自主參與、共同經營 2. 社區生活、社交休閒 	TEL:(02)2976-0117 新北市三重區重新路4段 226號1樓
會務部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 權益倡導 2. 部門支援 3. 行政庶務 4. 財會出納 	TEL:(02)2255-1480 新北市板橋區文化路2段 182巷7弄7號2樓

攜手北縣康 一起做好事

多元捐款管道



線上捐款



LINE PAY



全支付



電子發票愛心碼
88749

捐款洽詢電話：02-2255-1480

地址：新北市板橋區文化路2段182巷7弄7號2樓

我們的資訊



協會官網



協會FB



社工部FB



認識·不歧視