



復元試刊號

民國113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

電話: 02-2255-1480 傳真: 02-2255-2097

信箱: ntcami@ntcami.org.tw

官網: <https://www.ntcami.org.tw/>

臉書: 新北市康復之友協會

地址: 新北市板橋區文化路二段182巷7弄7號2樓

立案字號: 北府社團換字第1011825024 統一編號: 78213839

印刷品



-起點-

本會以復元的角度出發，發展出多元化的服務內容，與精障家庭一同探索生活中的無限可能。

今年度本會社工部執行「精障者同儕支持服務計畫」，透過各式課程、活動之辦理，期望協助當事者了解自立生活，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，更一同建立了同儕支持網絡。試刊號彙整年度活動過程、創作作品及參與對象訪談等，與參與成員共同製作完成。未來也預期每年發行〈復元期刊〉，納入更多復元的實踐，邀請您與我們共睹復元樣貌。

-關於復元-

復元 強調**元氣**的概念，即**恢復元氣、從頭開始**

復元是一個讓當事者重新認識自己、建立正面自我形象及重建有意義生活的康復過程。著重**個人經歷與成長**，而非回復原狀(復原)

----- 復元任務 -----

發展正面身份

發展除了精神病患以外的正面身份，只有當事者能決定哪些元素能建構他們個人所重視的身份

重新建構「精神病」的定義

跳脫專業人士對精神病的理解，將患病視為人的一部份，而不是全部，將其演繹成個人意義的經歷。如: 診斷、低潮期

自我管理精神病

從習慣被照顧的人轉變為懂得照顧自己、為自己的身心健康負責，其中包括在需要的時候尋求協助

發展受重視的任務角色

發展出除了病患以外的社會角色，讓精神病的經驗由負轉正。在社區中發生危機時，與當事者合作是重要的

----- 復元要素 -----

個人層面

個人化
自主與選擇
責任
康復者參與

每個人都是獨立的個體，
我們有責任照顧好自己，
也有**權利**參與和自己有關的事物，
同時也要學習**對自己的選擇負責!!**

支援層面

家人參與
朋輩支持
重視個人優勢
尊重與抗汙名

不管是家人、朋友、同儕，
甚至是社會大眾，包括自己，
都是重要的支持角色喔~

普及層面

整全性
起伏中成長
希望

疾病不是人生的全部，
從挫折中成長，
一起再出發吧!!

自我探索

今年度三個主題，課程每季辦理一梯次，共36場

透過多元主題活動之辦理，促進社交活動參與，將課程所融入生活，增進參與成員自身興趣及能力，拓展復元樣貌及目標

興趣培養班

- 點心烘培
- 和諧粉彩畫
- 手機攝影

身體保健班

- 好想睡好覺
- 壓力調適
- 經絡按摩

社交娛樂團

- 玩音樂
- 玩桌遊
- 玩景點



點心烘培



經絡按摩



作伙出遊-空軍一村

課程作品



興趣培養班-我的攝影週記

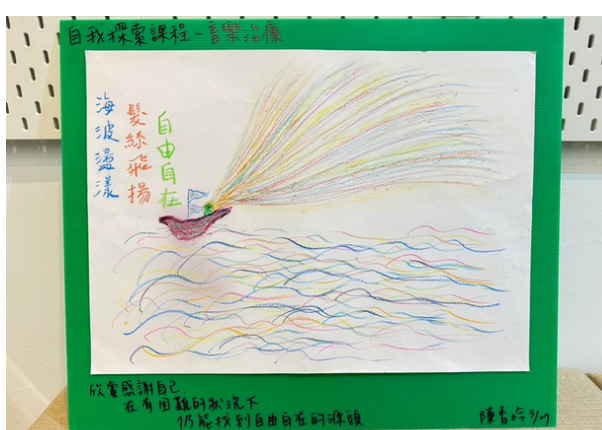
作者:林依潔

一開始會報名參加課程是因為好奇想多瞭解拍照的技巧，第一堂課後讓我有點想放棄，因為覺得拍得不是很好，反而有壓力；但在後來的外拍、修圖、構圖介紹以及成果展，在這過程中我覺得很愉快，慢慢會去享受拍照時的感覺以及和大家一起參與的喜悅。

社交娛樂團-玩音樂

作者:陳香吟

記得那時，音樂治療師放了一首音樂讓我們欣賞，在靜靜聆聽後，畫下一幅心中的畫面。音樂的旋律帶著我來到海上，一小方舟承載著我，自由自在，長長的髮絲就像我的心，好奇探索著廣闊的未知，徜徉在無垠的天空。



成長課程

互助聚會

兩個主題分別於單/雙月舉辦，今年共計辦理10場

透過不同生活議題的聚會，鼓勵當事者能夠互相支持，分享不同的個人生活經驗，促進同儕交流並達到互助

單月-

獨立生活聚會



邀請社區中獨居或是對居住議題感興趣之當事者，分享獨居生活、租屋經驗、社區資源...



雙月-

就業晚餐

就業中及待業中的當事者們分享工作現況、求職經驗、工作適應、重返職場...



當不會換水電和燈泡時，怎麼辦？

如何照顧好自己？

找工作要如何準備？

租金無法負荷、壓力大...

如何維持工作熱情？

工作壓力大如何紓壓？

如何做搬家的準備？

要完全康復才能找工作嗎？

一個人住會不會孤單？



面試會被問什麼問題？

亂花錢怎麼辦？

以後有何資源可用？

怎麼知道自己適合這份工作？



以上都是我們在聚會中討論過的話題，如果你也有興趣，歡迎未來一起來抬槓喔！

同
儕
支
持

了解復元，並意識每個人都是獨立的個體~

復元基礎課程^{start!}

社區資源小組

關懷訪視小組

今年度三個主題課程，上下半年各辦理一梯次，共36場以多元化支持訓練小組，培力當事者裝備自身能力，未來可藉由外展/經驗分享的方式，協助更多同儕拓展個人經驗、問題諮詢與討論、陪伴彼此並一起走向自立生活

參與成員心得

感謝大家對我的包容與支持

怡文



依潔

很慶幸自己有參與完這個課程，才能看見自己的進步在討論中也因為有同儕的支持，更能表達自己的想法

玉如

很興奮可以當同儕支持/工作者看到自己的課程作品放在展覽中很有成就感

每次執行完都很充實，同儕支持就像呼吸芬多精之後精神振奮

慧真

大家都很認真參與且能鼓勵彼此，每次都有被培力、支持的感覺

秀容

服
務
訓
練

-共享空間-

每月開放一天的活動空間，歡迎大家來喝茶聊天溫馨的佈置、書籍和桌遊以及茶點的設置都希望大家都來交交朋友、放鬆休息



活動室



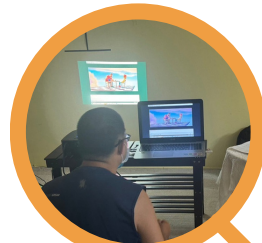
心靈驛站



閱讀區

113年快閃活動節目表

8/27	職涯探索-牌卡活動
9/24	經絡按摩
10/22	拾光照相館
11/26	拾號電影院-腦筋急轉彎
12/24	拾號電影院-腦筋急轉彎2 職涯探索-牌卡活動



社
區
推
廣

以上活動及空間提供的零食茶點都不收費呦！是不是很吸引人呢~歡迎一起來坐坐聊天呀

精神健康

-講座-

每季以復元為主軸規劃不同主題，每月辦理一場，
年底以座談會搭配展覽作結，共計10場次

為增進精障群體及社會大眾對於復元概念的認識，邀請當事者及家屬擔任講師，將自身的經驗傳達給更多人，不論是社會大眾還是同儕，都能夠更加接納彼此，互相理解、包容



-復元同儕講師訪談-

Q1: 當講師的感覺如何?

玉如: 將喜歡的粉彩畫興趣分享給其他精障者，讓他們可以感到舒壓開心。有個自我療癒的管道，有緣份在一起互相陪伴、增加自信心。

姿億: 希望可以當一個指路的明燈，讓別人有個方向知道自己該怎麼走。

瑞綺: 覺得可以站在台上看著人講話是一件非常光榮的事! 雖然自己沒有講得很流暢，但這都是累積自己上台的經驗，沒有這些養分，就無法成就現在的自己。

Q2: 在準備分享內容的過程有沒有遇到甚麼困難?

玉如: 怕課程設計太難，參與成員會覺得這樣就好，不想再畫了，怕打擊到他們的自信心，常常需要鼓勵他們。

碧婉: 家人叫我不耍一直把自己生病的事說給別人聽，認為這樣不好，因為我有兒女還沒結婚，怕大家知道我是精神病的話會排斥，影響到我的小孩。

Q3: 實際上台分享後的心得?

姿億: 在復元道路上一個人的話可能會很辛苦，但如果是一群一起走這條路就不會覺得孤單，希望感會更明顯，也會讓人更有想要復元的力量。

玉如: 有了解到自己會畫跟教別人畫是兩回事，很高興來參加的康復者能聚在一起邊聽音樂邊創作，也療癒了自己。

碧婉: 像我們這樣的人走在馬路上都會被說這個瘋子又出來了，不要靠近她，但是能這樣跟大家分享我的經歷幫助人我很高興。

瑞綺: 當時要講的時候緊張到手發抖，覺得要講好一個演講不僅僅是要充分準備、頭腦清楚，臨場反應也要夠快，希望之後如果還有機會上台分享自己的故事我會更珍惜，把自己獨一無二的故事分享给大家我很樂意。

社區推廣

年度成果展-看見復元路

我們蒐集了今年度的同儕支持服務中，康復者的活動、課程參與作品，共同籌備討論展品呈現，期望也能透過在社區中展出，讓更多人接觸並且認識精障族群，增加對彼此的包容與理解



精神健康社區推廣

看見，復元路

THE ROAD OF RECOVERY

我是病人 ~~不是~~ 有夢想和希望

我生活? 但 我還是我

就業 運動 未知 信仰 機構 醫院 娛樂

我的生命 可以有更多選擇

展期: 12/2(-) - 12/27(五) 與你相見

場館開放時間: (-)~(五) 9:00-17:30

看見復元路 影片座談會

12/15(日) 10:00-12:00

地點: 療察生活館 (新北市板橋區文化路二段441巷2弄2號1樓)

指導單位: 新北市政府社會局
主辦單位: 新北市康復之友協會
合辦單位: 療察生活館CHITCHAT LIFE



展覽詳細資訊

官方網站



臉書專頁



捐款支持



洽詢電話: (02)2257-8822(社工部)

歡迎大家持續關注我們的資訊，有空多多來參加活動認識此，互相交流想法呦!!

指導單位: 新北市政府社會局



廣告