# 看見北縣康

國內郵資已付
板橋字第 1574 號
雜誌類交寄
無投遞請退回

中華郵政板橋板橋雜字第 164 號執照登記為雜誌交寄

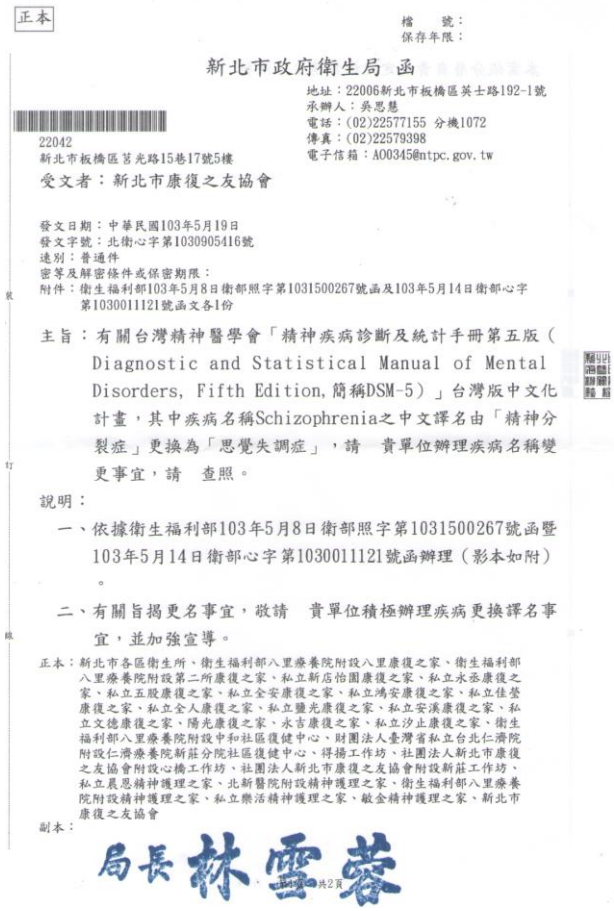
民國 84 年 4 月 創刊　民國 103 年 6 月出刊　第 117~120 期

發行單位：新北市康復之友協會（精神障礙者家屬團體）
發行人：王珊　編輯：劉麗茹　插圖：吳昀軒
電話：02-2255-1480　傳真：02-2255-2097
地址：新北市板橋區莒光路 15 巷 17 號 5 樓
立案字號：北府社團換字第 1011825024 號　統一編號：78213839
心橋工作坊：02-2255-7504　新莊工作坊：02-2208-4545
社工組：02-22551480　就輔組：02-8201-4930
網址：www.ntcami.org.tw　FB 粉絲頁：看見北縣康
mail:mpfat2000@yahoo.com.tw　郵局捐款劃撥帳號：18293281　戶名：新北市康復之友協會

## 思覺失調 IN　精神分裂 OUT

【本刊訊】臺灣精神醫學會將「精神疾病診斷及統計手冊第五版」簡稱 DSM-5，其中疾病名稱 Schizophrenia 之中文譯名由「**精神分裂症**」改為「思覺失調症」，已經獲得衛生福利部的認可，並行文各相關政府單位與機構，要求宣導並積極辦理疾病更換譯名（包含病歷及診斷書之病名修正、及相關資訊系統設定等）。

我們期待多年的改名盼望，終於實現了！當然，我們並不是要去否認「精神分裂症」，是因為(精神分裂)這個名詞 讓人感到很可怕，因而產生種種歧視與污名。就像「老人失智症」以前叫做「老人癡呆症」;「漢生病」以前叫做「痲瘋病」一樣，因為舊名稱不妥當，患者容易遭到歧視與嘲諷，並嚴重影響就醫意願，所以因應時代的進步改名，將**精神分裂症**改稱為思覺失調症，也是在這樣的脈絡下做了劃時代的更名的決定。



正本

檔　號：
保存年限：

新北市政府衛生局 函

地址：22006新北市板橋區英士路192-1號
承辦人：吳思慧
電話：(02)22577155 分機1072
傳真：(02)22579398
電子信箱：A00345@ntpc.gov.tw

22042
新北市板橋區莒光路15巷17號5樓

受文者：新北市康復之友協會

發文日期：中華民國103年5月19日
發文字號：北衛心字第1030905416號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：衛生福利部103年5月8日衛部照字第1031500267號函及103年5月14日衛部心字第1030011121號函文各1份

主旨：有關台灣精神醫學會「精神疾病診斷及統計手冊第五版（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, 簡稱DSM-5）」台灣版中文化計畫，其中疾病名稱Schizophrenia之中文譯名由「精神分裂症」更換為「思覺失調症」，請　貴單位辦理疾病名稱變更事宜，請　查照。

說明：

一、依據衛生福利部103年5月8日衛部照字第1031500267號函暨103年5月14日衛部心字第1030011121號函辦理（影本如附）。

二、有關旨揭更名事宜，敬請　貴單位積極辦理疾病更換譯名事宜，並加強宣導。

正本：新北市各區衛生所、衛生福利部八里療養院附設八里康復之家、衛生福利部八里療養院附設第二所康復之家、私立新店怡園康復之家、私立永丞康復之家、私立五股康復之家、私立全安康復之家、私立鴻安康復之家、私立佳瑩康復之家、私立全人康復之家、私立鹽光康復之家、私立安溪康復之家、私立文德康復之家、陽光康復之家、永吉康復之家、私立汐止康復之家、衛生福利部八里療養院附設中和社區復健中心、財團法人臺灣省私立台北仁濟院附設仁濟療養院新莊分院社區復健中心、得揚工作坊、社團法人新北市康復之友協會附設心橋工作坊、社團法人新北市康復之友協會附設新莊工作坊、私立晨恩精神護理之家、北新醫院附設精神護理之家、衛生福利部八里療養院附設精神護理之家、私立樂活精神護理之家、敏金精神護理之家、新北市康復之友協會

副本：

局長 林雪蓉

# 夢

社區關懷訪視員 陳品如

人，多少都有夢。服務過程中，有的精障者，夢想著回到未發病的時光，有的想離開家、離開醫院、甚至離開這不被尊重的世界。有的在多少日子後體會，原來緬懷過去不一定就有出路，斷藥也不等於就還原美好，但是所經歷的真實，都是他世界中的真實，只想要被理解，就好。

「沒有用！沒有用！你們全部都覺得我是神經病！講的話沒有人在聽，我出去都被圍毆，幻聽也叫我去死，我活得一點尊嚴都沒有！」初次訪視時，看見妳手上密密麻麻的自殘傷疤，是妳情緒宣洩的痕跡。依稀記得公衛護士轉介時驚嚇的陳述：「她很可怕，沒幾分鐘就會把妳轟出去的，要小心！」。

但，當我看到妳的時候，一點都不覺得需要害怕，反而感覺到在聲嘶力竭的吼叫和肢體舞動之下，那些看似嚇人「症狀」的背後，是一種很深很深的憂傷，在靈魂深處反覆掙扎。在面對太多痛苦之後，開始作繭自縛，可能也想從繭解脫，但因為內心的脆弱不敢表露。其實它已夠堅強去掙脫，卻總是在掙扎的過程中，退步卻步。

「我很努力想活，想跟鄰居說我不是故意這樣子大叫，真的不是，幻聽吵到我都不能睡……。這條巷子的混混看到我就罵我是肖ㄟ、肖查某，一路笑我笑到家！」

那個受傷到不行的自己，努力反擊著這個世界，卻換來更多令妳難堪的反應與標籤。從原先認為必須向人解釋，好像妳需要他們批准、認同妳本身一般。到後來傷痕累累，甚至被這個世界的聲音所淹沒。妳好像妥協，

其實是被說服，覺得自己真的好糟糕、是個爛人。

「我覺得自己沒救了啦！」

放棄自己之後，也同時拒絕了身邊給予幫助的所有。也許又嘗試過幾回的真心，但更覺得那一切又一切的關係，來的來、走的走，不會留下些什麼。

「我媽走了，我前夫也死了，你們這些關心的人早晚都會離開，剩下的不過是同情而已。」

我真的，不是同情，也不覺得妳需要同情。只是一份尊重，對一個人基本的尊重。過去因為標籤被剝奪了很多一個人應有的樣子。我只是選擇相信，即便在這樣的狀態裡，依然值得被關心，看見妳裡面的可能性。

不知道是哪句話安慰了她，瞬間感受到很深的平安，在她的心裡面，換得後來平靜安穩的 50 分鐘會談，對父親及其他工作者來看，是個奇蹟。

猶記一位精障者說過：「十年前，曾以為生病是一場醒不了的惡夢；十年後，我能夠夢醒並且敢作夢。」

我無法為她預言惡夢多久才會醒，但希望她明白無論她是什麼樣子，她都值得，值得好好休息，值得過更好的生活，值得被肯定自身的價值，那不是人能給，更不是人可奪去的。

願每個精障者，都可以重新擁有做夢的勇氣。

# 康復啟程APP

史上第一款認識精神疾病相關 APP
最新強打，互動式桌布，手機 APP 遊戲「康復啟程」
中原大學電子系服務學習團隊，
為**北縣康**量身打造的精神疾病相關遊戲 APP

## 遊戲介紹

在完成遊戲關卡後就能擁有可愛桌布寵物與你互動，
是一款有趣又能增加知識的 APP

## ● 遊戲背景

主角小光，由於一場大地震使他跌落山底，藉此象徵精神障礙者的發病，
再透過主角太陽的回歸山頂的路程，象徵精神障礙者的復健過程與努力。

## ● 遊戲關卡

關卡內容與精神疾病知識相關，讓遊戲的同時能吸收正確知識
遊戲關卡類型豐富多元，滿足不同年齡喜好的玩家

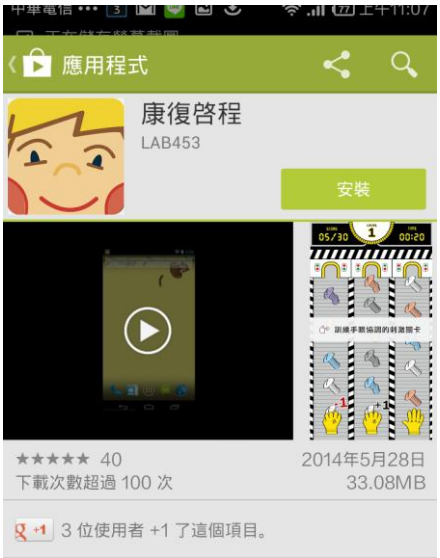
## ● 互動桌布

在完成各類別遊戲關卡後，能夠獲得桌面寵物互動功能的提升

- 兩款可選
- 多種互動等級

## ▪ 提　醒

康復啟程 APP 適用安卓系統手機



# 住院的日子

黃淑敏

在陌生的城市，住進新的醫院，接觸形形色色的病友，感到無助與無奈、憂心和擔心，無法去面對一切。每天在病房中獨自吃飯、獨自看書，不喜歡被打擾。因為無法接受這個冷漠的城市和醫院，至少醫院的護理師對我很照顧，否則我不知如何是好呢？

只是無法面對不同的病友，因為防人之心不可無，久久無法敞開心房，每天數日子過活，除了參加團體活動外，很少在客廳跟眾多的病友交談、互動。除了看自己喜愛的節目外。不過，作息變得規律多了，住院的日子不好受，所以我希望趕快出院回家，一輩子再也不踏進，這個冷漠的城市-台北市。

只因我還在懷疑友善和冷漠是不是對等的關係，有時在病房中想念自己的親友，對我來說記憶越來越模糊不清，不知身處何處來？不知跟誰傾訴，只知道我越來越想回去的心，渴望踏上歸途，才是我想去的地方，留下的記憶是空白的，，所以，住院是件很痛苦的事。

出院後又是另一番景象，回到家裡會照醫院的作息，吃飯、吃藥等，然後賺一些錢可捐款，可謂取之於社會，用之於社會，還可做環保、捐發票、捐愛心零錢箱等。

所以對我來說，住院與出院只是生命中一個過程而已。

# 互商服務

復健訓練~

心橋工作坊 TEL：02-2255-7504

新莊工作坊 TEL：02-2208-4545

就業輔導組~

支持性就業服務 TEL：02-8201-4930

社工組~

社區關懷訪視業務 TEL：02-2255-1480

家庭支持服務 TEL：02-2255-1480

管理中心~

諮詢、捐款、會員服務 TEL：02-2255-1480

我們相信每位精神障礙者都有康復的可能，只要給他機會！

# 家連家精神健康教育課程

## 其實您，並不孤單！

教材內容簡潔易學，種子導師認真教學，學員坦誠相對，都讓我受益良多。單打獨鬥的日子已成為過去，我要重新出發！
◆102 板橋班 李小姐

透過「家連家」家屬們相聚在一起，互相傾吐心聲，彼此溝通學習，分享照顧患者的技巧與心得，不僅能夠學到知識，還能舒緩情緒，善待自己重整生活。
◆102 新莊班 陳小姐

## 家連家、手牽手，一起向前走！

◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

一、承辦單位：新北市康復之友協會。
二、補助單位：財團法人傳愛社會福利慈善基金會、新北市公益彩券盈餘分配基金。
三、活動時間：103 年 07 月 23 日（三）～09 月 10 日（三）
09：00－13：00　9:30 準時上課
四、活動地點：新莊工作坊〈新北市新莊區景德路 258 號 1 樓〉
五、參加對象：思覺失調症、躁鬱症、重鬱症患者之家屬、照顧者　15 名為限
六、課程內容：
◆7/23 認識各類精神疾病　◆7/30 誰能明白我　◆8/06 認識精神科藥物
◆8/13 危機處理的錦囊　◆8/20 善待自己重整生活
◆8/27 康復的希望與疑惑　◆9/03 權益與倡導　◆9/10 回顧與總結
七、費用：每人 815 元（包含：餐點費用、教材講義費、郵電費等。）
八、報名方法：來電報名，洽 02-2255-1480，張社工。
九、繳費方法：劃撥帳號：１８２９３２８１，戶名：新北市康復之友協會。

# 新北市康復之友協會
# 103 年度家連家精神健康教育團體
# 報　　名　　表

新莊班

| | | | |
|---|---|---|---|
| 姓　　名 | | 職業 | |
| 生　　日 | 年　月　日 | 性 別 | □女　□男 |
| 通訊方式 | 地 址： | | |
| | 電話~日：　　夜： | | |
| | 手機： | | |
| | Email： | | |
| 教育程度 | □小學　□國中　□高中　□專科　□大學　□研究所　□其他 | | |
| 精障者年次<br>性　別 | 民國　年 / □女　□男 | 初次看診<br>精障者學歷 | 民國　年/<br>學歷： |
| *您* 是精障者的 | □父母親 □手足(兄弟姊妹) □配偶 □叔伯姑姨 □其他_____ | | |
| 精障者的現況 | □拒絕醫療　□住院中　□就業中　□就學中　□其他_____<br>□在機構（□日間病房　□社區復建中心　□會所　□庇護工場<br>□康復之家　□精神護理之家　□其他_____） | | |
| 精障者診斷別 | □思覺失調症(精神分裂症)　□情感性精神病（躁鬱病）　□重鬱症<br>□器質性精神病　□源自兒童期精神病　□其他_____ | | |
| 課程資訊來源 | □親友介紹　□醫院　□會刊　□網路　□其他_____ | | |
| 您對家連家課程的期待（可複選） | □認識精神病相關資訊　□認識相關服務設施與機構<br>□認識相關福利資源　□學習如何與精障者良好互動<br>□學習如何走出家人生病的陰影　□和其他家屬經驗分享<br>□其他_____ | | |

填妥後請郵寄本會：22042 新北市板橋區莒光路 15 巷 17 號 5 樓 or 傳真：02-2255-2097

或者 e 至：mpfat2000@yahoo.com.tw 謝謝您 ☺

# 徵 信 欄

**103 年 4 月**

詹瓊霞 500　劉幸茹 600　張淑滿 1000　歐陽進恆 1000　祝明智 1000　賴曉雯 1000
汪德根 3000　余淑育 1000　黃嫩芸 1000　古沛紋 400　呂政勇 500　劉怡雯 500
楊淑華 200　施瑞婉 500　林冠伯 300　葉俞佐 360　詹美桂 200　王惠玫 1000　鍾文珠 1000
王春菊 100　吳淑柳 200　洪麗秋 500　陳煥章 500　劉陽美美 300　劉鈺娟 300　嚴翌恩 300
嚴崇恩 300　郭榮祥 500　魏芳婉 2000　徐振榮 400　黃文清 100
吳秀風 100　王明輝 50　林月蘭 11000　白本源 10000　李玉惠 1500　林玉玲 1500
劉紘瑋 300 陳錦鳳 500　羅秋麗 3600　楊蔭台 60　詹瓊霞 12800　蔡秀英 3200
黃莉玲 3200 徐敏雄 5000　張麗寬 6000

**103 年 5 月**

詹瓊霞 500　劉幸茹 600　張淑滿 1000　歐陽進恆 1000　祝明智 1000　賴曉雯 1000
汪德根 3000　余淑育 1000　黃嫩芸 1000　古沛紋 400　呂政勇 500　劉怡雯 500
楊淑華 500　施瑞婉 500　林冠伯 300　葉俞佐 360　詹美桂 200　王惠玫 1000
鍾文珠 1000　王春菊 100　吳淑柳 200　洪麗秋 500　陳煥章 500　劉陽美美 300
劉鈺娟 300　嚴翌恩 300　嚴崇恩 300　郭榮祥 500　魏芳婉 2000　徐振榮 400
黃文清 100　吳秀風 100　楊蔭台 307　鍾文輝 1000　江月嬌 12172　張淑滿 9785
劉紘瑋 300　張大民 500　王明輝 50　余松原 1000　尉家豪 800　陳錦鳳 500
楊麗蓁 1000　周進興 500　林正常 500　莊富男 500　蔡秀英 3300　林坤榮 2000
封昌華 2000　吳文雄 200　尹繼善 5000　錢李對 2000　鄧品禎 500　鄧建元 500
林綵羚 500　賴麗珍 800　謝小雀 20000　陳逸芳 2000　周碧珍 1000　余蓓蓓 310
劉麗茹 5500

**指定心橋工作坊**

陳欣華 100　周志穎 500

**指定新莊工作坊**

周志穎 500

**溫心小舖捐物**

無名氏*42 位　洪妍蒨　陸義生　杜美月　王珊　涂瑞英　黃琦偉

**統一發票捐贈**

劉鈺娟　劉智慧　黃莉玲　王珊　古金英　陳欣華　陳雅玲　魏爸爸　柯雯琦　沈牡丹
張秀玉　陳靜子

**統一發票箱放置點**

車容坊-林口站、湯城站　台亞-林口忠孝站　土城天日來　板橋興安診所　板橋蓁和堂中醫診所
中和青年市社區　板橋美雅斯麵包店　土城中央路皇冠小書出租店　楊孟達身心精神科診所
板橋小黃瓜素食店　板橋陶瓷小舖　板橋上吉飯館　板橋吉田鐵板燒

購物結帳時敬請指定捐贈發票 愛心碼 88749 →

北縣康愛心碼：88749