



看見北縣康



民國 84 年 4 月 創刊 民國 104 年 6 月 出刊 第 126 期

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

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：黃莉玲 編輯：劉麗茹
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
復健訓練服務~心橋工作坊：02-2255-7504 新莊工作坊：02-2208-4545
社區關懷/方案~社工組：02-2255-1480 就業服務~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

喜事兒再添一樁！

【本刊訊】恭喜本會附設心橋工作坊游雅綺主任，獲 104 年度新北市優良護理人員榮譽！兩年前雅綺主任到心橋服務，即以其過往在精神科護理專業素養和豐富的經驗，作為服務社區精神個案的基礎。無畏社區服務資源貧乏、人力薄弱以及社區民眾等種種挑戰，親力親為，勇於創新，為老機構注入新活力。



圖右為心橋互作坊雅綺主任，接受新北市護理師護士公會表揚。

在地生根

新莊工作坊 10 歲了！

今年 2 月 24 日，新莊工作坊慶祝十歲生日！很感謝關心新莊工作坊的貴人們，一路陪伴著挺過籌備時期的風風雨雨，才有機會踏踏實實的從事精障者社區復健訓練。

每天早上八點左右，工作坊電動鐵捲門冉冉上升之際，也拉開了學員一天規律作息的序幕。學員們早上打過卡後，來到二樓大活動室，按照自己所屬的組別，如文書代工組、烹飪組或者是小舖組，開始小組工作訓練。工作坊一直把「要活就要動」奉為圭臬，有部分學員是三高族，更是需要動一動，約莫 10:30 時，就是活動筋骨的時段，大夥兒一起跳健康操。

接下來是很精彩的個別復健訓練時段，由個案管理師依照職能治療診斷評估，和學員一起討論，為個人量身設計復健菜單，並依照菜色按部就班進行訓練，比如說工作坊的張三學員是比較害羞、內向的，於是他點了菜單上的「社交技巧」項目，在「工作訓練中認識新朋友或主動與人對談」；如果李四學員欠缺獨立生活的能力，個管師會建議他點選「獨立生活功能」，那麼將有房務、交通和電話交談技巧等菜色，可以做系統性的學習。

近午時分，廚房飄來飯菜的香氣告訴大家，吃飯皇帝大的時間到了。烹飪組共有七名學員，在型男主廚翔翔的帶領下，每天供應六、七種主食，有水餃、咖哩飯、豬排飯、義大利麵、洋蔥牛柳和黑胡椒雞丁等。週一到周五每天中午出餐，接受學員及工作人員訂餐，遇到年節等特殊節日，還有應景的粽子、蘿蔔糕及芋頭糕等對外販售。聽說今年端午節，烹飪組共計包了 801 顆粽子呢！烹飪組算是工作訓練的一種，學員要接受完整的訓練，從市場採買、挑菜、洗菜、切菜等開始，要能寫出流程（學科），並現場操作，由個管師評定合格與否，通過後發給證書，再作下一個階段的學習，直到能夠站在瓦斯爐前煎炒煮炸才算「出師」。



今年端午節包了 801 顆粽子喔



峻哥說：饅頭都是我揉的喔！



翔翔早餐 BAR

樓下溫心小舖（二手商店）是另外一個重點工作訓練。目前小舖組有八名學員，負責清潔、進貨（收捐物）、整理、定價、上架、販售、庫存整理以及美化佈置等。營業時間跟著新莊工作坊的作息，週一到周五全天，周六半天。二手物品全來自各地善心人士的捐獻，每個月營業額大約一萬元左右，請大家告訴親朋好友，我們非常期待更多人來此消費。

容納最多學員的是文書代工組，負責馬桶坐墊的包裝代工，以及手作卡片的初階和進階訓練。烹飪組及小舖組的學員，每個月視其工作產出發給工作訓練獎勵金，從數千元到數百元不等；文書代工組則每季按件計費，大約可領到數百元左右。

另外還有一種有趣的工作模擬訓練，分別是清潔、人事及總務等三課，學員可依自己的喜好，向所喜歡的組別投遞履歷，由人事課負責初篩，再安排各課應徵者的面試，通過後即可開始模擬上班。清潔課負責坊內的清潔打掃；人事課負責坊內學員的出、缺勤、活動記錄，以及新莊銀行出納等；總務課負責器材管理、視聽設備架設，以及櫃台值班等。各課學員每個月依個別表現發給「新莊幣*」，但是須先存在新莊銀行，有需要的時候再寫提款單提出來使用。*100元新莊幣=1元新臺幣

為求新求變，鼓勵工作人員以及學員都能夠創新發想，每個月會變更團體形式，可能新增也可能汰換；學員部分，每三個月可以要求更換組別。每個月召開兩次自治會議，主席、記錄皆由學員擔任，討論這段時期坊內發生的大小事情，學員的建議在這裡討論並形成決議，工作人員則列席旁聽。

學員下午打卡下課之後，由新莊工作坊步行到新莊國民運動中心健走，健走時間多寡則依照學員的體適能評估建議，結束在新莊工作坊的一天。PS. 儘管有人會哎哎叫，但有些事情做久了，便成為一種習慣。

很歡迎沒事閒閒在家的精神障礙者，勇敢地跨出家門，前來接受復健訓練服務。透過工作坊服務的學員，未來有機會可以轉介到本會就業輔導組，接受就業服務，目前很多學員在連鎖的餐飲服務業、清潔公司、物流業、加油站……等公司行號工作，受勞基法保障，可領到基本工資。十歲的新莊工作坊展開雙臂，歡迎你的加入喲！



是哪位的作品啊？社團活動~水彩畫



溫心小舖大門很文青喔！



身體力行要活就要動

深呼吸，放鬆~放鬆~

新莊工作坊 方翠君主任

編按：翠君主任於民國 99 年來到新莊工作坊服務迄今將近 5 年。主任早年在精神科擔任多年社互，曾任臺灣向日葵全人關懷協會秘書長，現為該協會理事長。新莊工作坊在翠君主任的領導之下，屢屢開創多元的服務方案，各種訓練活動不僅精彩，也緊扣著學員的復健目標，讓原本制式的復健方案多了吸引人的趣味性，大大的提升學員的參與度。

大家應該在緊張當下，腦袋瓜裡總是迴旋一句話：「深呼吸，深呼吸，放鬆放鬆……」接著大口吸氣，然而多數慘劇發生：感覺更吸不到氣，然後更緊張！不誇張哦，甚至有人因此換氣過度昏暈過去（已經達恐慌症等級，或過度換氣症），直接送急診了！

但深呼吸真的可以放鬆啊，怎麼做？不囉唆，快快提供大家運用深呼吸的方式來放鬆啦：

- 一、請每天練習隨時練習，不要等負面的情緒出現了才一直對自己喊「深呼吸」，已經來不及了。練習的好處在於：讓身體習慣深呼吸的律動，能在最快的時間反應出放鬆的感受，就像練武一樣，能在危急的時候，做出最迅速的反應。
- 二、練習時務必專心，將注意力放在自己的身體，慢慢地吸氣~吐氣，再吸氣~吐氣，時間不需要太長，十分鐘足足有餘。姿勢呢？或站，或坐，或搭配運動前後、瑜珈或太極，任何你感覺舒適的姿勢都可以。但可別睡著了，這樣等於沒有練習。
- 三、深呼吸要有規律性，建議初階練習呼吸時以吸氣 5 秒，搭配吐氣 10 秒練習，漸漸拉長時間至吸氣 10 秒吐氣 20 秒，視個人狀況拉長吸氣、吐氣時間。深呼吸時可感受空氣從鼻腔吸進體內，充滿胸腔，若氣還夠可吸到腹腔鼓起來（腹式呼吸），再緩緩將氣從鼻腔送出。切記，慢~慢~慢，緩~緩~緩，就是深呼吸的規律性。

如果你常有緊張、胸悶、腹脹、難以舒緩的負面情緒，試試看深呼吸（腹式呼吸），有空檔的時候就稍加練習，也許有意想不到好事降臨噢！



翠君主任在新莊區家屬座談會中介紹工作坊



主管讀書會~右二為翠君主任

生活訓練

不(准)失敗電鍋料理



滷雞腿

材料：雞腿3隻、蔥花
蒜頭、薑片、
米酒、冰糖
麻油、醬油、少量油

- 不失敗步驟：**
1. 雞腿切成塊狀、蒜頭去皮、老薑切片備用
 2. 川燙雞腿備用
 3. 電鍋~~要~~插電，外鍋加兩杯水預熱。
 4. 電鍋內鍋加入川燙後雞腿、麻油、薑片、蒜頭、米酒、冰糖、適量水與醬油
 5. 外鍋加一杯水，歡喜等待滷雞腿完成。

主廚大聲說)))

小蔡：這次做的料理很容易上手，不容易失敗。

阿來：這種電鍋料理很有趣，也可以自己動手做料理，
還可以在家自己做喔。

阿卉、沙士狗：適當、好吃！

阿翔：味道不錯，可以多一點胡椒鹽。

編按：初階訓練盡量簡單明瞭、容易上手、降低挫敗感、增加學習成就，以引發學員們下一個階段的學習興趣。

記參加復健的日子

葉子



算一算日子，我也生病了十多年了，想當初被醫生確定有這個診斷（思覺失調症），我感覺到家人好像必須要忍住淚水，但卻要表現得很堅強的樣子，媽媽甚至跟姐姐談到，以後財產可能要多分我一些。

沒想到時間過得這麼快，從開始去心橋工作坊，到現在也有六年了，但這六年反而是我人生目前最快樂最充實的時光。哈哈，接下來我就要開始呈現我的復健效果了！

先說一說我的情形。我發病時耳朵會聽到一些人在講話，還有就是會把天花板上的圓形燈管看成一個人的臉。但很幸運的是透過服藥（第二代抗精神藥物）幾乎可以完全消除。但是戒不掉抗焦慮藥及常常負面思考是主要問題，那就靠「復健」去解決它吧！

「怎麼都還沒睡著？現在都凌晨一點了！」我想這是很多人都有過的經驗吧！當你遇到這個問題，這時去參加復健是一個很好的方法。心橋工作坊（社區復健中心）會把一天的行程都排滿，是要讓你能作息規律，這樣一來，你才有機會停掉一些本來就不用吃的藥。

其實我戒藥並沒有按照規矩慢慢減量，是在某夜睡前就完全不吃抗焦慮藥了。剛開始有好幾天都睡不安穩，睡沒多久就起來，但之後就會習慣沒藥物的日子。藥是作用在腦部，所以以前早上醒來，頭腦都是昏昏沉沉的，很難受。現在早上起來，頭腦清晰，感覺每天都是全新的一天。

第二個問題，「如何戰勝負面思考？」這個問題是很廣泛的。有人把負面思考解釋成是對自己沒有自信，有人把負面思考解釋成是對自己沒有自信。我想我也是這樣的。不過我去心橋復健之前，有一段時間，開始嘗試不一樣的生活（煮飯）。參加復健訓練沒多久，就接下了烹飪組長這個職務，很感謝那時候專管員的安排，由學員去點菜色，而我可以先做預習。那段時間我的烹飪技能真的有進步，之後還聽專管員及就輔員的建議參加職訓，之後去考烹飪證照，竟然考上了！最後我以那張證照找到工作，這份工作到現在還在做（笑）。

我也容易對人有負面思考。以前在心橋時，因為某個學員對我說了一些話及做了一些事，我就不喜歡他。直到有天聽到就輔員這麼說：「你越是討厭那個人，都不跟他說話，你對他就越不了解」。所以現在我也試著，盡量撇開負面思考，多跟人聊天（溝通），多一些同理心且多充實自己。如此一來，你就會越來越正面了。

總之，作息規律，按時服藥，讓身體保持最佳狀態。正面思考、學習技能，讓自己看來信心十足。還要有氧運動、培養嗜好，讓身心充滿涵養活力。雖然生病好像是比賽時被宣判出局，但有不一樣的體驗，才有不一樣的人生，

如何把一副拿到手上的爛牌打好，也是一個有意義的人生課題。目前我也是照著未來的規劃過生活，沒有時間再去想以前的事，希望自己多過一天，也多充實愉快一天。

學員復健產品訂購資訊

心橋互作坊：新北市板橋區文化路2段548巷31號1樓

電話：02-2255-7504 傳真：02-2255-4214

品名	口味/成分	重量/單價	數量	小計/元
手工巧克力	<input type="checkbox"/> 甜在心 (黑巧克力、杏仁角、餅乾)	30g±5g 每包 3 顆/33 元		
	<input type="checkbox"/> 品味人生(黑巧克力、咖啡豆、餅乾)	30g±5g 每包 3 顆/33 元		
	<input type="checkbox"/> 焦糖杏仁巧克力 (杏仁果、焦糖醬、黑巧克力、可可粉)	9.5g±1g 每包 5 顆/11 元		
手工蘋果派	糖、雞蛋、肉桂粉、檸檬汁、無鹽奶油	70g±5g 每份 1 入/30 元		
滷 味	<input type="checkbox"/> 鴨蛋	滷汁： 糖、水、鹽、醬油、 中藥材	每顆 10 元	
	<input type="checkbox"/> 小豆干		每塊 1 元	
	<input type="checkbox"/> 海帶		每條 10 元	
	<input type="checkbox"/> 素雞		每條 10 元	

共計_____元， 自取 板橋地區，滿 500 元可外送。

提醒~1.請於一周前來電訂購；2.貨到付款；3.手工巧克力訂購超過 100 包享 9 折優惠。

新莊互作坊：新北市新莊區景德路 258 號 2 樓

電話：02-2208-4545 傳真：02-2208-4543

品名	口味	重量/單價	數量/包	小計/元
手工饅頭 每顆 85g±5g	<input type="checkbox"/> 黑糖饅頭	包/35 元 (一包 3 顆)		
	<input type="checkbox"/> 無糖 <input type="checkbox"/> 微糖 <input type="checkbox"/> 白饅頭	包/35 元 (一包 3 顆)		
	<input type="checkbox"/> 無糖 <input type="checkbox"/> 微糖 <input type="checkbox"/> 全麥饅頭	包/35 元 (一包 3 顆)		
手工水餃	<input type="checkbox"/> 高麗菜 <input type="checkbox"/> 韭菜 <input type="checkbox"/> 綜合	每包 680g±20g/100 元		
手工餅乾	<input type="checkbox"/> 雙色餅乾 包 <input type="checkbox"/> 牛奶黑糖餅乾 包		約 100g±5g/35 元	
	<input type="checkbox"/> 派皮餅乾 包 <input type="checkbox"/> 巧克力核桃餅乾 包		有堅果者 約 90g±5g/35 元	
	<input type="checkbox"/> 杏片餅乾 包 <input type="checkbox"/> 綠茶杏仁餅乾 包			

共計_____元， 自取 訂購滿 1000 元以上可宅配免運費。

提醒~1.請於一周前傳真或來電訂購；2.傳真者，請電話確認；3.請確實告知訂貨人大名、電話。

