

演慈康復之家 奇岩康復之家

季刊
第二期

第二期。季刊。JUL,AUG,SEP 2008

發行者：羅美麟

編 著：羅康云

行政電話：(02)2891-3688

傳真電話：(02)2890-8613

聯絡地址：台北市北投區中央南路一段 136 號

網 址：<http://chiyen.myweb.hinet.net>

E-mail：chiyen-mic@umail.hinet.net

出版日：2008 年 6 月 20 日／星期五

發行者的話

擺脫「醫療化」魔咒 社區復健才有活路

學者 Conrad 在 1992 年整理了「醫療化」的概念：「醫療化描述了非醫療的問題變成醫療問題般被定義與處理的過程。」於是問題來了：「醫療化」有何不好？對我們到底有甚麼影響？Illich (1975) 發現，醫療體制的官僚化、科技過度氾濫、專業壟斷、決策權過於集中等問題，將使人過度依賴醫學，因此，「醫療化」將使人們在健康上、資源分配上受害，更進一步斬喪人們感受生活、面對生命的經驗與力量。「醫療化」的結果，更無限上綱認為現代醫學能治癒所有的問題，包括社會問題，即使這些問題並非屬於醫療的專業能力範圍，而人們也慣於將生活中一些問題交付醫療專業來作判斷，身心障礙的現象被醫療化即是一例（余漢儀，2007）。目前，我們正不自覺地面對社區精神復健「醫療化」的宰制與荼毒，其魔咒正一步一步地、悄悄地窄化社區精神復健的各種可能發展。

反對「精神醫療專業」宰制社區復健，並非「反專業」，而是要發展屬於社區精神復健本身的專業，從實務出發全人的角度重新建構社區精神復健的理論依據及其內涵與主體性。精神醫療與社區發展應兩者並行，扮演合作關係，而非從屬關係。根據精神衛生法的精神，社區復健的旨意在於協助

活動
花絮

包粽子 賀端午

[本刊訊] 6 月 8 日 端午節，住民朋友一起動手包粽子。粽葉的香味四散，令人忍不住多吃好幾粒！



家屬座談會

辛勞付出與甜美收穫

[本刊訊] 演慈康家與奇岩康家於 5 月 24 日(六)舉辦夏季家屬座談會，共同分享主題「辛勞付出與甜美收穫」：康家不留餘力地協助住民朋友邁向康復之路，家屬更是一路辛勞陪伴！活動過程從一開始大家長致詞、高主任健康講座、康家績效呈現、滿意度調查到最後的深度座談，家屬充分參與並道出心路歷程；持續參與康家每月 1 至 2 次成長團體的家屬成員，也向大家分享參與的內容與收穫。

舞動人生 展現活力與默契

[本刊訊] 6 月 4 日那天，參加完上午的志工活動後，演慈隊與奇岩隊「趕場」參與台北市奇夢子舞動人生啦啦隊比賽。這次的表演，雖然沒有華麗的隊服、精緻的裝扮，但住民朋友的活力與默契卻是在場無人能比。每天都要忙碌地「上班」(參與志工)，沒有多餘時間練習的住民朋友，靠臨場發揮與反應，精采地演出。上台前，住民朋友在休息室努力積極地練習，展現了凝聚力與團結合作，住民朋友臉上的那種積極的神情，絕對是你前所未見的。



貓空纜車春季之旅

[本刊訊] 康家住民朋友在 5 月 16 日全員坐纜車遊貓空！大家第一次踏上貓空纜車，心情又興奮又緊張，坐上纜車後才發覺，原來纜車這麼穩，許多人都嚷著：「才坐二十分鐘太短啦！」除了搭纜車、遊園公車大逛貓空之外，也在指南宮健行了好長一段路，早上八點出發直到下午五點才陸續回家，每個人都難掩欣喜的心情，「從高空看下去，風景真的好～美唷！」



醫策會評鑑

每三年穩定進行實地評鑑

[本刊訊] 4 月 17 日上午與下午，奇岩與演慈康家分別進行每三年一次的實地評鑑，一批由專業人員組成的評鑑委員來到康家內部，檢視康家的宗旨願景、組織架構與工作人員現況、機構經營理念與績效、機構品質促進之方法以及以住民為中心的作為，與未來展望。除了簡報之外，實地查證、住民面談、業務資料等，皆是評鑑的重點。

年度運動會：我一定要成功

[本刊訊] 康家於 4 月 13 日在復興崗舉辦年度聯合運動會，住民朋友分為演慈組與奇岩組，比賽項目從不同公尺的個人短跑、全員合作的團體接力到各式各樣的趣味競賽，依照體力的不同選擇不同的比賽項目，所有的住民朋友都玩得不亦樂乎。「我一定要成功！」但不是拿第一才是成功，住民朋友全程參與、就算走也要走完的信念，才是真正成功的運動家精神！



下期預告

7 月 敦親睦鄰

8 月 捷運之旅

9 月 中秋團圓

成就一生的好習慣，過不生病的生活（一）—飲食篇

輔導康復之家住民在社區獨立生活的過程，如果僅強調住民的「人權」，而忽視住民是否有足夠病識感、認知能力、自控力…，一味要求工作人員尊重住民，自己決定何時睡覺、何時起床、高興吃什麼食物、隨性怎麼生活，以為這就是「獨立」，恐怕愛之適以害之。

從職能治療的角度剖析「獨立」，應該從知性、理性、感性等層面評估住民的能力與不足處，再擬訂復健計劃，培養獨立生活的功能。即便功能學會了，若尚未成為習慣，換個環境，生活就會變調，可能再度發病。所以，逐步將住民引領到經得起考驗的「獨立」境界，才是住民之幸、家屬之福。

本期先談，從知性層面，提供住民正確的飲食資訊，讓他們理解如何過「不生病的生活」。

• 適時、適度喝溫水，少喝瓶裝飲料

酵素是近期熱門的營養學話題，所謂酵素又稱“酶”，是各種生物化學反應的催化劑。它存在於所有活細胞內，啟動細胞之活力，使細胞展現出種種生命現象。而酵素要發揮功效，需要水的輔助，所以水

是酵素的好伴侶。

可是自來水含有氯，若氯量過高對身體具毒性。所謂「好水」，是未受化學物質污染，還原力強的水。一般人已養成喝瓶裝水的習慣，但裝在保特瓶中長時間放置，還原力會逐漸降低。鹼性離子淨水器或負離子淨水器是利用電氣來分解水，使水離子化，然後製造出具還原力的水。人類體溫在36~40°C時，體內酵素最為活性化，因此每天應大量飲用室溫的好水，就時間言，進食三餐前一小時喝500cc水最理想。

• 少肉多菜、充分咀嚼、吃七分飽

咀嚼可以促進唾液的分泌。而唾液中含有消化酵素，可順利分解食物，幫助消化與吸收。最好平常就養成咀嚼30~50次的習慣，若有胃腸毛病，咀嚼次數要加倍。

充分咀嚼另一項好處，就是節省酵素，減少消化食物所耗的酵素量，省下的酵素可用來提供身體解毒與修復之用。當供應能量維持身體恆常性的酵素增加，抵抗力、免疫力隨之提升，且增長壽命。

一般的外食便當肉多菜少，但吃肉並不能產生體力，反而加速人的老化，其實健康飲食中，蛋白質的量僅需佔所攝取食物中的15%。不論多麼好的食物，若超過身體所必須，反而會變成毒素。以蛋白質為例，食用過多最後會隨尿液排出體外，但在此之前可能會對身體造成各種傷害。多餘的蛋白質被消化酵素分解成胺基酸，在肝臟內被分解後流入血液中。於是血液偏酸性，為了中和酸性血液，必須從骨骼和牙齒中引出大量的鈣質。鈣質和氧化的血液在腎臟內過濾，多餘的蛋白質與大量的水分和鈣質再一起排出體外。

暴飲暴食會令腸內發生腐敗或異常發酵，產生各種毒素。為了解毒，身體必須消耗大量酵素。若充分咀嚼，延長用餐時間，可防止暴飲暴食，有利瘦身，且有助殺死寄生蟲。另外，就寢前四、五個小時，不要再進食，讓胃部淨空，才會在睡眠中增加胃腸的負擔。睡前一定要吃東西的人，建議吃少量新鮮而富含酵素的水果。

吸菸、喝酒會傷身，因為體內會產生大量的自由基，為了要中和自由基，需消耗大量抗氧化酵素。

工作人員專訪

Amy said...奇夢子志工

杜麗枝／康家奇夢子志工推廣及資源連結者；現任專任管理員

努力付出不求回報的志工活動，是住民朋友有尊嚴感的一項重要工作。奇夢子志工開發至今，算一算也有兩個年頭了……

Q: 奇夢子志工從以前到現在有甚麼變化嗎？

Ans: 住民朋友初期去做志工的時候，眼睛沒神、看到人也不打招呼，要讓他們開口實在困難；持續到現在，不但有笑容、走路有自信，還比起以前主動許多，這些都是我們堅持、努力撐下去的收穫。當然，剛開創的時候，也是經過一番漫長的路途。加入志工，不是你說想做就可以做的，要有基本的能力，而且要能跟當地的志工融洽相處，不要讓別人覺得我們是來跟別人搶工作的，更絕對不能給別人帶來麻煩。有時候因為社會對精障朋友的污名化，造成別人以異樣眼光看我們，我們也不會氣餒，畢竟日久見人心，我們有傻勁與韌性，大家都相信：認真的付出，善良的笑容，總有一天會融化那些負面的有色眼光。一路上，越來越多人願意接納我們，甚至主動關懷、給我們鼓勵，真的很感謝那些支持我們的朋友！我們不求回報，只希望自己更有尊嚴地活著！

Q: 帶領奇夢子志工遇過最棘手的事？

Ans: 實際與住民朋友一同外出參與活動，甚麼事情都有可能會發生。有一次，去環保站的路上，一位住民不知甚麼原因突然昏倒，剛開始我有一點緊張，

但直接反應就是打119求救，迅速請救護車將住民送醫。當時其他住民看到有「事情」發生了，都覺得「今天不用去了」，但我仍然冷靜地安撫大家，讓大家知道沒事了，然後繼續我們的預定行程。突發狀況出現的時候，只要能夠迅速反應與冷靜處理，便能化解困難，使問題迎刃而解。

Q: 有沒有發生過甚麼糗事？

Ans: 帶領奇夢子志工，讓我印象深刻的，莫過於環保站發生的「糗事」。因為環保站會準備中餐給志工們享用，初期有幾位住民朋友習慣不佳，餐桌禮儀還不是相當熟悉，吃飯時吃得亂糟糟，弄得地上、桌上、臉上都是，不然就是便當一來，埋頭就吃，一隻手還在拿筷子，另一隻手就伸手拿水果，好像餓得幾百年沒吃東西似的；也有時候，某幾位住民朋友情緒突然不穩，開始發飆、聲音很大。剛開始別的志工看到了，會覺得相當奇怪，常有人悄悄跑來問：「你們那群是在幹什麼的啊？」初期的那段時間，真的讓人感覺很糗，但也因為透過這樣實際與人互動、與社區接觸，再經過一次次的教育，才能真實磨練住民朋友的人際互動、禮儀與儀容。

Q: 奇夢子志工最令你難以忘懷的地方？

Ans: 在做志工的時候，最令我感動的，就是住民朋友那種真心想要助人的心情。四川大地震後，

慈濟邀請我們一邊擔任陪伴長者的志工、一邊觀看播放的募款影片，影片內容播出四川地震與緬甸天災的畫面，震撼了住民朋友的心。影片中，一位小妹妹捐出她身上僅有的十塊錢，五塊錢捐給四川、另外五塊捐給緬甸。其中一位住民朋友看到那樣的畫面，急切地問我：「Amy！上次我寄放在妳那邊的五十塊錢呢？快給我！好險我沒拿去買菸！」她快速地拿著五十塊，投入慈濟師姐們手上拿的募款盒中，緊急的程度似乎害怕晚一秒鐘募款盒就會不見似的。當那五十塊投進去後，她的表情相當舒坦，那種心甘情願地神情，至今都還映在我的腦海。另一位平常被動的住民朋友，急著站起來掏口袋裡的錢；一位腳受傷的住民朋友，來不及拄拐杖就拿著錢衝到前面…。當我看到這樣的畫面，我的眼淚便禁不住地往下掉！他們，是真心誠意地希望盡自己小小的力量來幫助其他受災的人們啊！募款結束後，到了祈福的時間，住民朋友的表情溫和，眼神堅定，我感覺到他們的心暖暖的，有一股能量在他們心中釋放。剛剛捐過款的住民朋友，主動跪下祈禱，帶動了現場的所有來賓與其他慈濟的師兄師姐們。那樣無私、誠心禱告的畫面，我想我這輩子都不會忘記。



我是慈濟關渡環保站志工



陪伴長者志工～



這裡是慈濟內湖環保站，有好多瓶子要我們處理



農禪寺摺文宣志工，把愛送到全世界



與長者出遊，幫忙推輪椅，彼此聊聊



慈濟的師姐給志工們「在職教育」



天氣好好，我們與長者一起出去玩



慈濟士林環保站，我們是環保小尖兵



瓶子顏色不同，回收的價值也不同唷！



摺完了再去搬新的來～



快樂讓我們共同分享
辛勞讓我們一起承擔
一路陪伴的家屬，
您，辛苦了！



W 女士：我們當初發覺親友生這個病時，也改過風水，更何況求助神明什麼的，人在無助的時候甚麼都會去嘗試呀！後來就甘願一點想，這大概就是上輩子欠的吧！無論甚麼理由，就是要給人一點安慰、釋懷。

G 先生：來這裡參與家屬成長團體，真的感到自己有所成長。剛開始聽到前輩的分享實際遭遇的經驗給我很大的力量，因為沒有實證與成功的案例很難想像；後來自己也在過程中慢慢有所成長，累積了成功經驗，然後能由收穫變成能夠付出，變成可以給後來的一些經驗分享…真的很希望有更多的家屬進來！

L 小姐：雖然媽媽生病了，但畢竟還是母親，對自己的小孩仍然是相當愛護的，小時候幫我做衣服、照顧我吃東西的印象都仍相當深刻，甚至都會買很貴、很好的食材煮給我吃。儘管有時候會不合理管教，或是偶爾發脾氣打人，我們小孩子跑走後，過一下子，她又會開始擔心起來。

C 女士：這裡，就像在爬樓梯一樣，一層一層往上走，一點一滴地進步。當初也會懷疑這裡是不是真的像表面上說得那麼好聽？所以我幾乎時常有空就過來看，很多活動都有參與。一路過來我很感動，今天我來向大家做見證，我來告訴大家：這裡是真的這麼好！

家屬辛聲歡迎康家家屬來信，分享您與生病親人的點點滴滴！形式不拘，來信請寄：chiyen-mic@umail.hinet.net 信中請註明真實姓名、筆名（可有可無）、聯絡方式。



原創地帶

我的寶貝

◎ Kitty



(本照片由 Kitty 同意刊出)

她是一位正值青春的女子，過去曾在懷孕期間受到家暴對待；來到康家後，從是否生下孩子、到決定出養之間，有過許多思考與掙扎。時光快速的飛逝，眨眼之間，從芊芊出世、送至兒福照顧、到現在面臨芊芊即將送至荷蘭出養，身為媽媽的她，縱有不捨，但心中卻明白這樣的決定對芊芊是最好的……

芊芊是我生命中的奇蹟。當初剛來到這裡的時候，其他住民朋友對我們很好奇，似乎有很多問題要問呢！她在這裡出生，出生後準備要出養的日子裡，四個多月，我的小芊芊帶給我和這裡不少歡笑，而我也可以盡一點母親的責任。當然，分離是必然的，可是心中總有不捨，但我知道不得不捨！幸好有這些住民朋友陪在我身邊，讓我忘卻不少離愁。來到這裡是我們母女的福氣，每一位工作人員都對我們母女相當照顧，不但協助芊芊的出養，也協助我走出社會，參與競爭性就業，可以在社會上跟人一較長短。下班回到這裡，跟大家一起聊天，感覺更像一家人，讓我體會到這裡不只是復健機構，而是一個大家庭，所以我感謝康家，更喜歡這個家！

小 P said...

無論是心情寫真，隨筆創作，原創地帶提供了一個讓住民朋友發揮藝術細胞的地方……



Q: 你的生涯規劃？

Ans: 1.努力工作存錢 2.充實自己考證照 3.從事電腦業或開工作室

Q: 你認為工作需要什麼能力與態度？

Ans: 工作需要穩定性、思考能力、判斷力和解決問題的能力，還需要敬業審慎的態度。

Q: 你平時都怎麼規劃時間？

Ans: 我星期一到五白天上班，晚上就從事休閒；周六喜歡爬山、周日打球。

Q: 你平常都怎麼安排休閒活動？

Ans: 沒有上班的時間便看電視、讀報、閱讀書籍、聽音樂、爬山、打球、打電腦。

Q: 你認為怎樣才會有不錯的人際關係？

Ans: 要有禮貌，能真心的相互關心、幫助彼此。

Q: 在康家的日子有什麼感想？

Ans: 在這裡生活有很多家人，讓我不會感到孤單；我的生活變得正常不致混亂；除了上班之外也不定期參與這裡的活動。對我來說是很有幫助的。

Q: 工作對你的意義？

Ans: 一種勞動，可以回饋社會、自我實現。

Q: 你認為獨立生活需要什麼能力與態度？

Ans: 需要有生活自理的能力、財務運用及管理的能力、思考及解決問題的能力。

Lili said...

Q: 你認為工作需要什麼能力與態度？

Ans: 工作要有實在的能力與真誠的態度。還要心胸寬大，心胸狹窄的人是得不到好評的。

Q: 你平常都怎麼安排休閒活動？

Ans: 我平常喜歡看電視來吸收新知、放鬆心情，我覺得看電視有娛樂效果，能夠使我心情開朗。

Q: 你認為與人相處要注重哪些地方？

Ans: 要平易近人並且隨和，待人要寬恕，而且要以真誠的心來對待別人。

阿興 said...

Q: 你認為工作需要什麼能力與態度？

Ans: 工作需要負責任，還有了解工作內容也是很重要的。

Q: 你平常都怎麼安排休閒活動？

Ans: 我多半都是看看書報、聽聽音樂。

Q: 你認為怎樣才會有不錯的人際關係？

Ans: 要常常與人互動，並且多關懷、多關心周圍的人。



插畫／彩色筆 ◎小玉

我的生活

◎宋佳玲

我 目前住在奇岩康家，年初的時候被選為戶長，白天的時候到慈康家擔任行政助理的工作。我的生涯規劃，是能夠在康家幫忙，提升自己的生活能力，並藉以工作，充實自己的能力。我覺得在康家工作，可以幫助跟我一樣生病的人走出陰霾，這是很有意義的。

我覺得，獨立生活需要獨立思考的能力、獨力解決

事情與問題的能力、經濟能力的獨立，並要擁有成熟的心智，還要與大家相處融洽的個性。人都是以誠心在一起相處，如果大家都坦誠相處並包容對方的缺點，並以圓融的心態對待人事物，這樣就可以有不錯的人際關係。

除了工作之外，因為擔任戶長，要做的事情很多，所以我發展出一套屬於自己的時間規劃。我通常不會給自己壓力，一步一步地順其自然把工作完成，累的時候休息一下，不累的時候再繼續下去。有忙碌的事情做，才能擁有多餘閒，而我的休閒活動都安排在晚上，當我

一面洗衣服一面煮飯的等待時間，我便利用空檔看報紙，這樣不但可以有效應用我的時間，還可以讓我放鬆身心，更可以增加社會及法律知識與基本常識。

工作方面，我認為工作需要責任感與積極處理問題的態度，工作對我的意義就是可以增加自己的常識、自己的能力、自己的生活經驗，並提升自己的生活品質與工作能力。如果要問我在康家的日子裡有什麼感想，我想我會說：「比在家裡更好！」

綠建築圖書館

—綠化身心靈的知性之旅



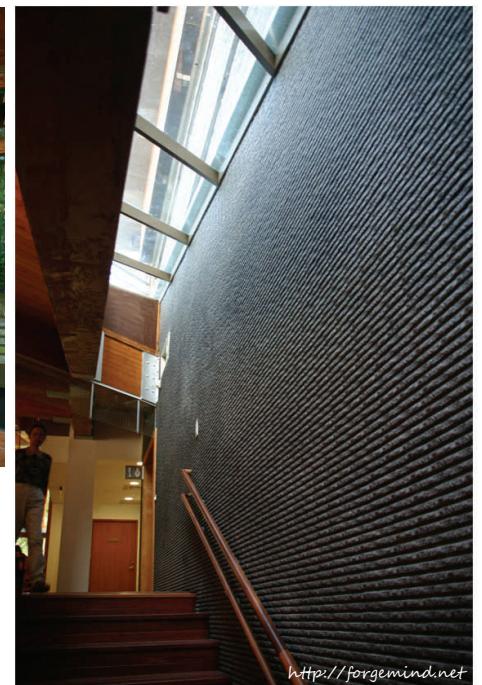
如果沒有親眼看到這棟建築的門口寫著「台北市立圖書館北投分館」，你絕對不會相信這是一座圖書館！這座耗資一億兩千萬打造的綠建築，總面積 650 坪，是台灣為響應生態環境保育而首座採取最高 9 項指標的綠建築圖書館。它位於新北投捷運站旁，前倚綠意盎然的北投公園，後靠懷舊古意的溫泉博物館，如此樹屋般的森林度假中心，你能想像這是北投居民眼裡稀鬆平常的圖書館嗎？



無論外觀或內部，高級舒適又精緻的設計，每一個小細節都不會忽視。就算沒有想要借書，你一樣可以到我們綠建築圖書館裡坐坐，放鬆都市繁雜的心靈。這裡的視野相當遼闊，散步在其間都可以感受到自然呼吸的芬多精；茂密的樹林搭配木造建築，營造出蔚蔚森林的氣息。內部採取大片落地窗的設計，天然光線與景色誠實地映入寬大舒適的室內，因此即便走在裡面，也感受得到那番鳥語花香、林木鬱鬱的氛圍。

綠建築圖書館，不但是北投最具特色的景點之一，更是全台具指標性的建築。處處可見設計感的綠建築圖書館，館藏豐富的生態保育類書籍，想要來趟知性之旅的人，這裡將是你最佳選擇。

（感謝準建築人手札楊恩達先生提供相片 <http://forgemind.net>）



演慈康復之家 V.S 奇岩康復之家



康家的發起人演慈師父
與經營者 Michael 合影



如果你想尋找台北一流的康復之家，請千萬不能錯過這裡—演慈康復之家與奇岩康復之家。這可不是老王賣瓜、自賣自誇，而是經過台北市政府衛生局的「背書」，在經營者 Michael 十幾年的帶領之下，康家的工作團隊不停學習經驗並更新知識，近年來更連續在台北市精神復健機構督考中締造第一名的佳績，這麼吸引人的「頭銜」，你怎麼能夠抗拒得了來我們這裡看看的念頭呢？

來到奇岩的大廳，很多參觀者都忍不住驚嘆：「這裡比我家還舒適！」是的，我們五星級的居家環境，美輪美奐的程度絕對可以列入熱門度假地點。不過，住在這裡的精障朋友可不是來度假的。就像一般人生了病便要接受治療，精障朋友當然也是，只要接受穩定的藥物治療與復健，他們跟正常人沒有什麼兩樣。而這裡，就是專門為精障朋友量身打造的復健地點。提出以健康、快樂、尊嚴、希望做為服務的宗旨，演慈康復之家針對身在社區當中且具有復健價值的慢性精神病患提供社區精神復健，協助這些朋友逐步適應社會生活；奇岩康復之家則扮演了進階的復健協助，除了提供人性化、家庭化、社區化的服務之外，更強化住民朋友的自治與個別化，使住民朋友充權自發，找到屬於自己的復健之路。兩個康復之家相互支援，共同為了精障朋友而努力。

儘管復健是條漫長的道路，但只要好好配合康家的復健方案，康復也是指日可待的。以奇岩康家為例，過去三年的統計資料顯示，平均每年有六位住民朋友能夠成功回到社區獨立生活（平均收案 22 人）。還找不到適合自己的地方嗎？不妨來我們這裡看看，相信你一定不會失望。