

# 演慈康復之家 奇岩康復之家

## 季刊 第三期

第三期。季刊。OCT,NOV,DEC 2008

發行者：羅美麟

編者：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://yeantsy.myweb.hinet.net

http://chiyen.myweb.hinet.net

E-mail：chiyen-mic@umail.hinet.net

出版日：2008 年 9 月 20 日 / 星期六

發行者的話

## 評鑑機制的邊際效益正快速遞減中

羅美麟／康家工作團隊大家長

自 92 年行政院衛生署針對國內精神復健機構實施評鑑作業迄今，已跨過六個年頭。不可否認的，社區精神復健機構發展初期良莠不齊，甚至有些機構「躲」在陰暗處，無視消費者權益，未盡以人道方式對待服務使用者；歷經地方主管機關每年實地督導考核及衛生署實施評鑑作業，確實促進許多機構軟硬體的提升達到一定的水平。然而，評鑑制度的邊際效益逐步下滑的鐵則，在「硬式」的官僚思維環境中，督考及評鑑機制，其效應終究無法跳脫「反效益的宿命」，成為扼殺社區精神復健多元發展的幫凶！

現行的督考及評鑑機制採「中央伍為準」，以一套僵硬的、無差異的、罐頭式的、主觀的、特定目標導向式的評鑑機制（標準化的極致）來論斷社區精神復健的豐富性、創造性、業餘性、及最小投入與最少醫療專業介入下多元發展的可能性。硬性的評鑑標準規定，使得社區精神復健機構的復健方案趨於僵化，無法滿足多元樣貌的消費者，漠視了服務使用者的個別需求（need），忽略復健為「復元」

的過程，乃有機體的「新生」，是生命存在自身必須面對的課題，遠遠超越醫療預想的有限性。

衛生署醫事處未思改善評鑑機制之不周延，反以一紙行政命令「全民健康保險醫事服務機構特約及管理辦法」強硬規定未參加評鑑或認為經評定不符合其標準即終止全民健保特約，真理被操弄成不符合僵硬的罐頭式的評鑑標準即為「無復健效能的不入流機構」，而認定其為無存在價值，竟完全漠視全民健保被保險人可選擇符合屬於自己需要的復健服務。「學者專家」在高倡社區復健個別化服務的同時，卻對復健機構施以「硬式」標準化制約；籠罩著官僚思維、罐頭式的工作環境與工作文化，如何能夠發展出個別化的服務方案與工作方法，又如何要求從業人員與每一位服務的案主發展伙伴結盟關係？充權賦能？

社區精神復健需要的是另外一套並行的，屬於軟性的、原發性的、個別發展導向的評鑑機制。評鑑基礎標準（由衛生主管

機關主責）僅為原則性的基本準則規範，評鑑重點應放在個別機構之發展特色上，由業者組成的團體（如台灣社區精神復健發展協會）主導，聘請具社區精神復健專業領域之專家學者主持（如筆者所推崇的徐淑婷醫師具社區復健博士學位，學養具佳），針對個別機構發展之多元可能檢視其可行性，站在經營者的立場思考怎麼做會更好，與各復健機構討論個別發展的方向與具體目標，以之做為評鑑時與業者一起評定其進展情形之依據以及參照效標。軟性的評鑑機制，始能演化出多元的社區精神復健機構與服務方案，方能發展與精障朋友共同工作的環境，也才能有效建構精障朋友邁向新生之路的工作方法！

附記：批判精神乃知識份子為世紀立言應有的本色，筆者於是效法知識份子，鼓動蝴蝶之翅，冀盼風起雲湧，引發討論熱潮，目的在為社區精神復健的發展紀元，增添些許見證，孰幾或可啟動改革的契機。

## 活動花絮



### 捷運之旅

### 土城承天禪寺敬謁遊

[本刊訊] 康家住民朋友在 8 月 22 日相邀坐捷運到土城去！在北投站買票、進站、搭手扶梯、上捷運，還要經過台北車站轉車到藍線，往永寧方向前進，到了倒數第二站—土城站下車後，再一起搭接駁車前往承天禪寺！這裡的志工好貼心，非常歡迎我們，相當遇到的服務讓我們覺得好窩心！第一次來到這裡，莊嚴的佛堂十分壯觀，週遭優美自然的景色令人心曠神怡。承天禪寺有名的登山步道我們當然不會錯過，大家爬了一回，雖然累得氣喘吁吁但都覺得很值得，只可惜錯過了土城有名的油桐花季，聽說油桐花開滿整片山的景色真的很美，所以大家決定：明年春季一定要再來！



## 敦親睦鄰— 六月份改為每月一次

[本刊訊] 演慈康家與奇岩康家於今年六月份將往年一年一次的「敦親睦鄰」活動改為一月一次，每次都邀請小眾團體來康家茶敘、參觀，讓民眾更了解康復之家在做什麼，讓民眾更了解康家的居民！



## 中元節大拜拜

[本刊訊] 8 月 15 日康家居民在各自的庭院舉辦中元普渡唷！祈求大家能夠平安，每個康家住民都不能錯過！擺設桌子、獻上普渡食品、點香、拜拜、燒紙錢…熱鬧的節慶讓每個人心中都暖了起來！



## 每年定期參加 北市衛生局 督導考核

[本刊訊] 例行性每年一度的衛生局督導考核於 8 月 29 日在演慈康家進行，奇岩康家預計在 9 月份。

## 中秋烤肉 風雨無阻

[本刊訊] 雖然今年中秋巧遇辛樂克颱風來襲，住民們仍不減興致地在 9 月 14 日相約烤肉辦活動！做好防颱工作的同時，各種烤肉必需品也準備好了，今年烤肉注重飲食均衡與健康，所以準備了許多杏鮑菇、豆干、筍白筍、青椒、金針菇…等素烤的食材。烤前大家興致勃勃地討論當天要準備什麼節目，每個人都義不容辭地跳出來承擔責任，衛生股長也不忘提醒大家要分配好善後的工作。颱風天？再大的風雨也澆熄不了我們的熱情！



## 下期預告

10 月 秋季旅遊  
11 月 冬季家屬座談會  
12 月 冬至搓湯圓  
聖誕節暨歲末聯歡





## 成就一生的好習慣，過不生病的生活（二）——排泄篇

古人說：「人有三急」，其中一急卻是便秘了卻急不來，是痛苦的災難。便秘在競爭激烈、生活步調快速、壓力指數高的現代社會，盛行率已由 2% 大幅提升到 28%，就年齡論，兒童與老年人較多，白領上班族也不遑多讓。香港大公報近日報道，白領上班族患便秘者占了兩至三成，是便秘的主要族群之一。

其實，精神病患便秘困擾的比率較以上族群還要高，長期服用軟便劑、甚至使用塞劑的人不在少數。因為造成便秘的諸多可能因子中，精神病患就有多項因子。本篇將介紹便秘的形成、便秘的癥候、便秘的成因，以及防治便秘之道。

希望精神病患和其照顧者（家屬、精神復健機構工作人員等），重視此問題，並積極實踐防治的建議，以維護精神病患建立健康的生活好習慣，過不生病的生活。

### 一、便秘的形成：

食物攝入後，在胃部消化需 2~4 小時，分批送入小腸，經過約 4~6 小時吸收養份，才送達大腸吸收水分，約再需 18~24 小時才轉成糞便。糞便進入直腸，直腸內壓上升，下指令給結腸努力蠕動，加速將糞便推送，謂之『直腸—結腸反射』，同時，直腸也經脊髓傳輸『便意』給大腦，如果決意要『尊重便意』，就去廁所，肛門括約肌放鬆，開始排便。整個過程共需 24~34 小時。如果進食定時定量的話，每天能在固定的時間產生排便反應。

### 二、「便秘」的癥候：

糞便停留在大腸的時間超過正常，排便頻率太低、糞便太硬、以致排便困難，排便過程十分痛苦，即便秘。

### 三、便秘的成因：

1. 藥物副作用：有些鎮定劑、抗高血壓藥、止咳藥水、治潰瘍用的制酸劑、麻醉止痛劑等，會抑制大腸的蠕動，或使大便質地變硬而引起排便的困難。
2. 痙攣性便秘：常見於慢性焦慮症的病患，因精神緊張，情緒不安，使得結腸呈痙攣狀況，腔徑變小，糞便無法向下移動，此種患者，有時會有交替性腹瀉，其大便常呈小丸狀且帶有過量的黏液。
3. 食物中所含的纖維或渣滓太少：現代人的飲食多偏愛精製與可口的食物，所含的纖維太少，以致糞便的量不足以激發排便反射作用，而當量夠時，糞便已經因貯積過久而堅硬如石了。有些精神病患因缺乏營養知識，或者因個性較為任性，不聽勸告。
4. 水份不足：飲水不夠，導致糞便乾燥，不易排出，有些人為了避免尿多解尿的不方便，故儘量少喝水，而連帶而來的就是大便的硬結。
5. 運動不足：缺乏運動或久坐少動等，致腸蠕動不足。部份慢性精神病患社交退縮、欠缺參與活動的動機，故體適能差。
6. 排便反射作用鈍化：這是便秘最常見的原因，正常當直腸有足量的糞便存在時，便可引發排便反射，產生排便意識，但如果此時忙碌或不便，將排便意識刻意加以抑制，久而久之，排便反射作用也隨之鈍化了，以後，即使直腸堆滿了糞便，它也不再輕易發出排便的信號了。若過於沉溺於妄想，精神病患可能忽視「便意」，久之成便秘。

### 四、便秘之害

便秘雖看似小問題，但現代人應知，便秘

成習慣對健康為害深遠。美國首席胃腸科醫師新谷弘實宣稱：「胃相與腸相透露健康的狀況」因此降低糞便在大腸停留的時間，減少毒素的散發，是現代人的新功課。

結直腸癌是國人第二大癌症，衛生署國民健康局首度公布，從 93 年至 96 年底百萬民眾檢查結果，發現每一千人就有一人罹患結直腸癌。1% 發現了息肉，有息肉者，十年後可能會演進為癌症。

### 五、防治便秘之道：

放慢生活的步調，感受身體訊息，謹遵以下建議，把握新陳代謝的最佳時機。

1. 養成一日數便的習慣：一日進食三餐，應一日排便數次，減少糞便堆積在體內的時間。
2. 保留充裕的餐後解便時間：食物到達胃時，引起『胃—結腸反射』，胃下令結腸加速蠕動，將留在結腸的糞便推到直腸。如果時間倉促，會造成有意或無意地壓抑便意，故時間充裕很重要。
3. 充份喝水：喝足水份，有助糞便軟化及腸壁潤滑，也促進腸蠕動。將一天所需的水裝到水壺中，每小時提醒喝一些，分次喝完。
4. 多做運動：全身運動，如快步走、伸展操、騎車等，可增加腸胃蠕動，以及腹肌肌耐力，有利排便。
5. 善用腹式呼吸：教導使用腹式呼吸法以按摩腸子，解便時不要用錯誤的憋氣法擠便，那樣還會蘊釀痔瘡，尤其不利心臟病患。
6. 腹部按摩：排便前或排便時，可藉腹部按摩法，在腹部順著腸子的走向作順時鐘的撫揉，促進腸蠕動，達到排氣、排便的目的。

工作人員專訪

## Angel said...使能者

盧智雅／康復之家的烹飪媽咪兼使能者；現任專任管理員



你聽過康家發展出的「主廚團」嗎？你想知道我們如何透過烹飪活動發展使能者的角色嗎？讓我們一起來了解這個團體的來龍去脈吧！

### Q: 請問什麼是主廚團？

A: 主廚團是由一群擁有豐富廚務經驗的住民組成的烹飪團體，以分工合作的方式，輪流準備伙食，大家各司其職，互相幫忙。

### Q: 主廚團是如何形成的？

A: 其實，並不是從一開始就有這樣的計畫。最初，康家安排基礎烹飪的活動，學習烹飪方法、認識各種菜色、學習餐桌禮儀、各種切菜挑菜洗菜技巧、廚房清潔...等，是屬於知識上的基礎教學。等到大家的技藝到了一個階段，我開始「放手」，把主角讓給他們做。主導權從我手上轉移到他們每個人手上，透過團體的模式，讓擁有基礎烹飪能力的成員輪流擔任主廚，在每次團體時間負責一道菜餚，從菜單、烹飪方法、菜色挑選、食材採買、烹飪教學...等，全由當次的主廚成員一手包辦，最後再透過團體討論時間，

所有成員彼此分享經驗與成長。最後，經過這樣「美味關係」的經驗之後，這群擁有豐富廚務經驗的成員，決定組成主廚團，在分工合作之下，即使經驗不足以擔任主廚的其他住民朋友，也可以負責切菜洗米洗菜等比較簡易的工作...主廚團便是這樣慢慢形成的！

### Q: 身為主廚要做哪些事情呢？

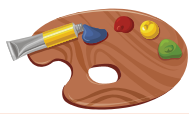
A: 這些「廚師」們每週輪流擔任廚務股長，每週都會召開主廚會議，並於當週家庭聚會向眾住民報告主廚會議的內容，以及下週菜餚。如果其他住民朋友有什麼飲食上的建議，主廚們會列入菜色的考量，大家想吃什麼都有機會唷！當然，主廚也有很重要的角色——為住民的健康把關！所以在菜餚決定方面，會考量營養均衡、健康與熱量！除了實際掌廚之外，採買也是主廚們負責，每一位主廚都懂得挑選當季既便宜又新鮮的食材。而廚房的清潔更是主廚們相當重要的工作之一，畢竟「工欲善其事，必先利其器」，廚房是主廚們最重要的工作地點，當然不能少了它囉！

### Q: 你怎麼可以安心「放手交給住民去做」？

A: 當然是因為住民朋友值得信賴呀！只要評估沒有攸關性命、重大危機，就讓他們嘗試。充權賦能的概念是相當重要的！以主廚團為例，先培養住民烹飪的知識與能力，讓住民感到能力增加而能夠勝任；當擁有能力後，住民便能夠選擇自己要不要去主廚團發揮所長，如果選擇參加，更可以自己決定要煮什麼菜、什麼時間來開主廚會議、什麼時候有空來打掃廚房...，自主性就是這樣展開的！當住民自我選擇成為主廚團一員，就必須擔起責任，做好主廚份內工作，因此他可能會犧牲掉一些自己的時間；如果住民決定不加入，就不必負擔這些責任，但可能會失去許多無形的東西——這些都是住民自我選擇的影響，他們必須承擔自己選擇的結果！或許你會問，既然要承擔那麼多責任，為什麼住民仍選擇成為主廚團一員？因為，主廚是一種自我價值的肯定，這樣的選擇對自己是有意義的，更是一種「有能力」的象徵！而對於這樣的選擇，是基於對自己能力的信任，更是對環境的信任，自然產生安全感，不會焦慮失措而更有信心！



# 原創地帶



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……



## 當我來到這個家

◎小玉

我是小玉！大家都叫我小玉，我在今年三月來到了奇岩康復之家，當天我的社工與我媽媽的社工兩個人帶我來到這裡參觀環境，這裡的工作人員問我：「要不要來這裡與朋友互相認識！」沒想到自己二話不多說就一口氣答應了，他們馬上請一位壯丁幫我拿行李帶我上去。當晚，我到晚上九點才把自己的東西整理好！

後來，大家跟我說這位幫我拿行李的壯丁叫做小宏，所以，第一件事情我要

感謝的是這位小宏弟弟幫我提這麼重的行李，還教我社區裡的捷徑怎麼走，而且還帶我參觀房間、認識了其他兩位美女：一個是小好姊姊，一個是小文大姊！

我沒想到從那一天才剛入住奇岩康家，日子竟然一天一天過得這麼快！一轉眼，有天我聽工作人員跟我說：「小玉，你住了兩個月左右囉！」日子真的過超快！

我想謝謝這裡的工作人員以及所有住民歡迎我加入康家，也帶我熟悉北投的環境；小宏弟弟教我學怎麼畫畫，使用電腦抓歌、下載舞曲！

可是，我沒想到小宏會在四月快尾聲就結案了！那個時候我們正在開生活輔導團體，Christina問大家有沒有發現少了誰，後來我得知小宏結案時坐在椅子上愣住了半個小時！我那時一直在想，他會不會有一天回到奇岩康家來看我們所有住民呢？

後來，我一直打電話給小宏弟弟，有一次他終於接到了，我問他：「你現在人是不是在家裡？」結果他回答我：「是！」還好，雖然心裡還是有一種想哭的感覺，但我知道小宏平安無事回到他自己的家，心裡就感到很高興了！

## 感恩

◎宋佳玲



一群被遺忘的精神病住民，是上輩子修來的福氣，很榮幸能夠住在獨棟別墅裡，老闆——羅先生包容了大家的被動、懶散、退縮，不嫌棄地與我們一同打造奇夢子的天堂，給予我們最大的寬容。讓我們擁有

自主權，點大家喜歡吃的菜，讓大家出入自由，擁有自己做決定的權力，也鞭策我們增進內在的充實——加入環保志工團隊學習工作職能。如遇問題，不是數落指責，而是大家一起坐下來，共同討論問題，這是大家多麼大的福氣啊！



## 認清真相

◎ Med

凡事不能認清真相 卻被財色名利所執著迷惑  
每天強烈地追求  
因此 種下  
眾多惡因  
如 不能釋放  
只有讓苦惱 來折磨自己



住民朋友藝術創作的作品，平時擺放於康家起居室，將藝術融入家庭生活中！

## 家屬辛聲



**G先生：**其實，當別人做的比自己更好的時候，就應該懂得放手交給別人。這裡的專業，比我們自己的照顧要來的高明許多，我也是到後來才認知到，原來自己常黏著他、什麼事都幫忙打理反而是害了他。

**L太太：**以前我也是菜鳥家屬，從前都不敢說自己女兒生病，也不去看醫生；要是當時就去好好就醫，不知道女兒現在病況會不會更好。我看到一些殘障的口足畫家，看到上天雖然少給他一點東西，但是又會補償給他多一樣東西，是很公平的，會有補償的！

**乙先生：**天下父母心哪！就算再怎麼樣，煩惱是一定會有的！自己都改變不了什麼，常常感到無能為力。好希望兒子有一天也能夠結婚，娶到一個好媳婦，即使不要生孩子都好。

**E小姐：**其實我並不覺得媽媽生病會影響到自己很多，自己住家裡順便照顧媽媽，用「犧牲」這個字眼形容真的太悲情了，感覺那是在電視上才會看到的。

「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。



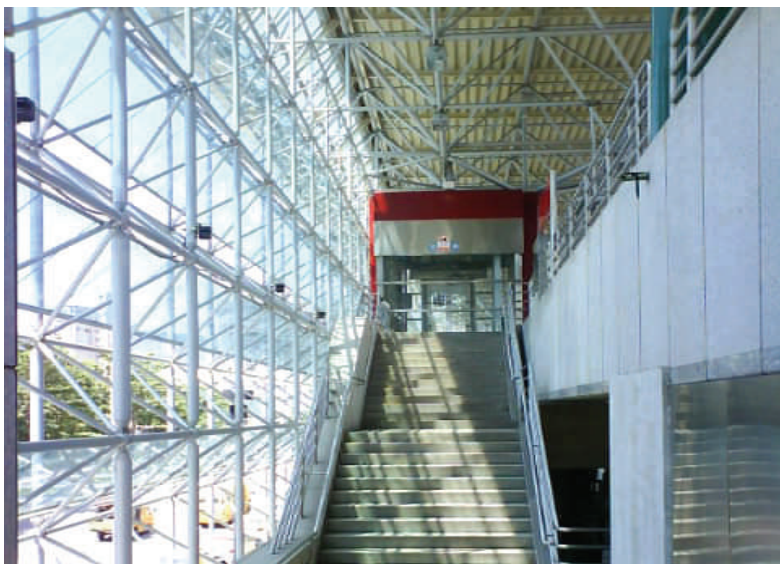
# 北投捷運站

## —空間衍架，最具現代感的捷運站



想知道淡水線唯一具有四股軌道的車站是哪一站嗎？想知道空間感最佳、天氣最陽光的捷運站是那一站嗎？答案就是——北投捷運站！

北投捷運站的外型跟一般捷運站很不一樣，它的屋頂結構採用空間衍架及玻璃帷幕牆，基地面積為一般車站的一倍半，產生的效果唯有「壯觀」兩個字可以形容。走進北投捷運站裡，陽光四面八方都可以穿透進來，再鬱悶的心情也會為之開朗；走出捷運站，具現代感的設計會讓你猶如走在法國，因為這是台北唯一一座採用西方後現代藝術設計的捷運站。



到了晚上，北投捷運站的美更是讓人無法用筆墨形容！在靜謐夜幕之中，白天所有的嘈雜、所有的忙碌似乎都淨化在寧靜的燈光之下，不用到山上去看夜景，這裡，就是台北都市繁忙中最美的景色。



北投捷運站旁邊的廣場，是居民們常利用的地點，許多藝文活動、農產特展，都是在這個廣場舉辦；平時也會有很多居民帶著孩子在這附近散步、休閒。歡迎你也帶著家人、朋友、同事一起坐捷運來北投走走，不過，可別忘了帶相機，不然你會錯過許多絕佳的取景！（Karen 攝影/文字）

### 行旅帶路

## 蒂爾夢——實現擁有一頭美髮的夢！



電話：（02）2894-8769  
地址：台北市北投區溫泉路 72-1 號  
營業時間：AM8:30-PM8:00  
（每週一公休）



女店主「秋妹」（右）  
與店內員工合影

走進蒂爾夢，馬上感受到濃濃原住民的氣息，帶點樸實又有點熱情的混合氛圍，從牆上的裝飾到來為你服務的工作人員，讓人立刻進入另一個文化空間。整家店的特色就是，所有工作人員都是原住民，而且是高職的建教合作生，女店主「秋妹」本身亦是排灣族原住民。本店之所以能吸引這麼多新客戶與留住這麼多老顧客，原因就在於秋妹對「頭髮」的專業無人能及。當工作人員以極熟練的洗頭技術完成清洗後，只見秋妹與每位客人頭髮的接觸，彷彿就像遇見老朋友，「溫柔又親切」的與之對話，所有的頭髮一經秋妹的手，都能符合客人的要求。你會看見每位客人都是心滿意足的步出店門。

你知道「蒂爾夢」是什麼意思嗎？Dear Moon？——錯！它是排灣族原住民語「我們」的意思。想試試秋妹的「神奇之手」嗎？來一趟蒂爾夢吧！（Christina 攝影/文字）