



## 在生活中看見. 支持思覺失調症病友的方法

撰文：社團法人台北市心生活協會 金林 總幹事

### 前言：

「台北市心生活協會」以領有身心障礙證明的慢性精神病友和家屬為主要的服務對象，使用我們各類服務的精神障礙者中，大約有六到七成(60%~70%)是罹患「思覺失調症」的患者。

對於家屬和病人而言，思覺失調症對生活有很大的影響，所以是個「大病」，而病雖厲害但仍然可以醫治，現代的精神醫學與藥物雖然仍有很大的發展和進步空間，但許許多多的思覺失調症病友已經可以在接受醫藥治療，加上循序漸進的功能復健以及親人/朋友/職場/社會的良好支持下，保持康復的狀態，過有品質的生活。

「康復」指的並非是痊癒，而是雖然這個慢性病還在，但是患者可以重新掌握及安排自己的生活，不會被病侵蝕掉自我，仍然可以有歡笑和有意義的生活。

面對思覺失調症，我們應當「以知識取代恐懼」、「以服務免除歧視和遺憾」。下面是我們整理的一些生活經驗，供大家參考。

### 先認識這個病在生活中的影響：

#### ◎ 思覺失調症對患者可能產生的影響：

1. 病人的記憶力變得非常差。

舉例來說：有可能你二分鐘前請他幫忙的事、昨天晚上他和你用力爭辯的事，此刻他都忘光了。因為記憶力變得很差，所以如果沒有人在適當的時間做提醒，病人就不會想起來他應該要做什麼。

⇒ 請病人做一件事需要反覆提醒，您可能會覺得非常累人、惱人，但如果您理解並接受這是個生理現象(大腦功能的障礙)，知道這**不是病人故意的**，那份「心上的累」就會自然減輕許多；想想提醒一下，就可以支持病人做到、也幫上自己





的忙(例如：分攤倒垃圾的家事)，其實也蠻划算的。

⇒ 有時候可以和病人一起研究，慢慢發展一些能幫助他記住需要做的事情或方法的輔助工具。(例如：把排好藥的藥盒擺在房間的書桌上)

⇒ **【提醒】**除了要有誠意，也要有技巧；表達提醒時的態度不同，對方的感覺可能很不相同，如果態度上好像看不起對方，通常被提醒的人會感覺惱怒；但如果語氣是和緩的、句子是精簡的、音量是合適的，那麼被提醒的人，會覺得感謝你喔。

## 2. 病人外出可能有交通障礙：

想想看，一位小學高年級的同學，如果家裡住在內湖，但需要自己出門坐大眾運輸工具前往沒去過的文化大學校園、政大校園，這位同學有辦法達成任務嗎，他和家人對於同學的這趟旅程，會不會感覺非常



惶恐；有些同學可能真的會成功，但大概也會有很多同學會直接拒絕自己走這趟旅程。這個擔心從何而來，源自於同學還沒有那麼多自己搭車、找路的經驗；因為沒有經驗，所以會恐懼。許多精神病友，也有類似的害怕自己面對、外出的恐懼。

精神病友因為大腦荷爾蒙失調，從小到在生活中累積的經驗值會好像憑空消失了；疾病對腦整體功能的影響稱為「認知障礙」。精神病友和許多失智症的長輩一樣，患者會因為景物、環境的變化(例如：同一個場景白天和夜晚、晴天和陰天的視覺感受並不相同)、或者是外部的干擾(例如：環境很吵雜或者景物或牆面背景很雜亂)，而無法正確的辨識自己要去的地方，因此很容易下錯站而迷路；也有些時候，患者會因為症狀而懼怕人群、或者是不知道遇到一些狀況時要如何處理；種種因素使許多思覺失調症的患者有自己出遠門、交通上的困難。

⇒ 我們可以多留心一下，當我們要求或鼓勵患者外出而被拒絕時，有可能是當事者有交通上的困難，包括：不知道如何轉



換運輸工具、來時的方向和回程的方向不同弄不清楚、下車後無方向感不知道如何找路、生病後曾經有嚴重迷路的經驗、公車或捷運人太多擠不出去…，他們可能有好一段時間，需要有人陪伴才能放心出門，或者有可能需要較多次數的交通陪同練習。

3. 以前會的現在好像都做不到了，很多事情都需要重新鍛鍊：

(1) 您可以「換手」寫字或做事來體會：

舉例：您是慣用右手的人，不妨換左手(非慣用手)來寫寫看自己的名字、或者換手洗個碗或上廁所擦屁股，你會很驚訝地發現，明明原來對你而言是簡單的事，換了手就做不起來、做得超慢的，甚至於會打破碗、屁股擦不乾淨。

我們的大腦，從小到到常做的事，例如：寫自己的名字，從學齡前開始練到成人，慣用手大概已經寫過上百萬次，反覆鍛鍊的結果，大腦中形成了看到就能做到的自動系統(從大腦到眼睛到手部各相關骨骼、肌肉細胞的神經傳導路徑被大腦記憶起來)，每個「習慣性動作」都好像是已寫好一串複雜指令的自動化套裝軟體；慣用手做事有自動化系統，但非慣用手則因為操練不夠、缺乏自動化系統，所以換手做事時，每件事都好像回到小時候大腦沒有經驗值的狀態，做起來很慢、很累、做不好。

不過，別怕，就好像一個人可以開始訓練自己的非慣用手一樣，生活中點點滴滴的操作經驗值，是可以再練回來的，這就是精神疾病需要從生活中復健的真義。

(2) 用面積、體積來想像加乘的影響：

一頁圖片，有長度和寬度，長 X 寬等於面積，如果長縮短 30%、寬也縮短 30%，總面積只有原本面積的 49%(七成長 X 七成寬)，足足少掉了 51%；如果增加一個項度、用體積來想，長、寬、高各少三成，總體積只有原來體積的 34.3%，少掉了快七成。



完成不同的事，需要用到的腦功能不一樣，單純的事，例如：去隔壁超商買一瓶果汁，需要的能力面向較少，如果這個能力打了三折，還有七成的能力可以應付，通常感覺差別不大。但如果是複雜的事，比如：把已經買好的午餐要煮的菜準備好，需要好多種不同的能力才能完成(撿菜能力、洗菜能力、切菜能力、把東西取出來和清潔歸位的能力、找到合適的清洗和盛放容器的能力…)，如果每項能力此時都打了三折，好比前面體積乘算的影響，最終能整體完成這件事的能力，下降程度並不只三成，而是蠻可怕的數字。

因應這種現象的方式，就是需要有人支持，將事情拆解步驟，挑出單項來邀請和指導病人操作，一段時間養成習慣(大腦重新有經驗值)後，再漸進的增加項目；或者不再增加，維持幾個項目持續給予病友做事貢獻的機會。

#### 4. 病人的妄想、幻覺、思考固著性，對周遭的人產生影響：



想一想如果有一天，我們得了思覺失調症，這個病的特色之一，就是不知道自己病了，在不知道自己病了的情況下，我們原本可以做的事情，卻從某日起做不起來了：上課無法專心、出門迷路、明明洗好澡別人還說我們有臭味、家人希望我們做的事也不知道怎麼回事就是難弄/不想弄/

弄不好，這個時候，我們會怎麼去解釋這些「靈異」現象呢？有些精神病友因此會覺得到處都在陷害他，世界開始和自己作對一定是因為……，產生了大家口中的「被害妄想」。

每個人都有眼、耳、鼻、舌、身、意的多種感官覺知，大腦荷爾蒙失調時，這些覺知都有可能跑樣了、相對的可能產生出「視幻覺」「聽幻覺」「嗅幻覺」「味幻覺」「觸幻覺」「妄想」來，最常發生的可能是聽幻覺，聽到持續不斷的噪音擾亂自己的身心或者聽到許多別人聽不到的辱罵聲；這些幻—也就是非真實存



在的感覺，同樣是大腦傳遞的訊號，所以對病友而言，是「和真的一樣」的感覺。

理解了這一點，我們就可體會，除非是腦荷爾蒙有機會調和恢復正常，否則單是和病人爭執、辯解、吵架辯論說他在亂講，是沒有用的，反而容易讓病人覺得更灰心、更被迫害、更想躲起來、更暴躁…；換個角度想想，病人腦海中的聲音日復一日的干擾著他、精神負擔真的很大，實在也很需要被別人體會和理解。



因應這些情況有些基本的方法通常可以達到一定的效果，首先是要「聽」、「聽懂」當事者的「心情和感受」，同理他們「原來是因為感覺上一直聽到隔壁的敲打聲，所以才會站在牆邊大罵」、「一直聽到這種聲音的難受感覺」，讓當事者知道，我們理解到他這種感受了，而後再適當的說明，自己因為沒有聽到這樣的聲音，同樣站在這裡但沒聽到，所以才會不能理解當事者大罵是在做什麼、自己被這些罵聲嚇到了。類似的交流，可以慢慢的建立，然後一起和當事者想想看，有沒有什麼方式，可以幫助他減少被腦中這樣的聲音干擾，例如：看診服藥來削減聲音的威力、買台收音機聽聽音樂或者去公園走幾圈來減輕幻聽的干擾。

通常服用抗精神的藥物，可以削減這些幻覺和妄想的威力，不過親友們也要知道，對於很多病友而言，這樣的「神秘」感覺，即便服藥仍可能終生存在，因此，除非患者處於急性症狀旺盛的情況才需要警戒、求助，一般時候，當病友老是反覆講些同樣的話、提到不存在的感覺…，知道這是病友的日常、平常心面對即可。



## 家屬親友同事們給對支持與陪伴：

### ◎ 建立互信，才能有對話的基礎。

1. 「表達對當事者的**尊重**」、「願意**傾聽**對方說的話」，就有機會建立互信。

- (1) 當您想要練習表達尊重時，可以先選擇其他(非病人)的家人作練習的對象，問問自己：「我平常做了什麼或者選擇了什麼，來表達對他的尊重」；第二階段，再想想對於非家人的某一個人(例如：職場的上司或下屬)：「我都會怎麼樣來表達尊重對方」。



等這兩個階段都想過、練習過後，再回頭來想：「日常中，我怎麼做來表達對家裡這位患病家人的尊重」。

過程中，如果想不起來自己到底有什麼尊重對方的表達時(例如：想要他拿東西時，會說：「請幫個忙，…」，拿到東西時，會說聲：「謝謝」)，可以想方法創造一個。

- (2) 練習傾聽時，可以提醒自己「忍住回應、繼續聽下去」，多練幾次，無論對方說什麼都先聽下去、聽他說完；之後再學習將自己所聽到的，簡要說一下，請對方確認自己是否聽對了。

2. 有對話的基礎後，進一步增加自己對思覺失調症/精神疾病的理解：

- (1) 理解罹患精神疾病不是患者自己的選擇，通常也不是父母的教養問題，而是有生理上的脆弱(例如：先天的基因)，加上當事者遇到或承擔了超過自己腦力所能負荷的壓力，才導致一個人生病的。「有人生病不表示就有人需要負責」，這是老天爺的或然率，不必找出「罪人」，但可以積極尋找或主動來做病人的「貴人」。

- (2) 思覺失調症可能會導致大腦各種功能全面性的下降，不過可以慢慢的復健、重新累積或體會生活中操作事務或待人接物的經驗值。



(3) 「大病」都需要好好的休養：

病本身折磨著腦，既有很多莫名的干擾、又讓患者做每件事都變得困難，所以病人很容易感覺「累」；服藥之後，藥物有副作用需要身體的排泄、或者有鎮靜的效果，都可能會讓患者需要更多的睡眠，或者病人的手腳活動力會變得較差，因此，精神疾病走向康復需要好好休養；請允許病人說累，表達你的理解。

(4) 幫助患者「提升自信」：

每個人都需要讚美與肯定。我需要、你也需要、患者更需要。思覺失調症的患者並不是笨，同樣都是人類，病友和其他人一樣有喜怒哀樂愛惡欲各類情緒。

很多人因病退學、退出職場、退出社交圈…，開始極端缺乏自信；然而，面對疾病需要有奮戰疾病的勇氣和百折不撓的精神，而持續這樣的勇氣需要有「自信」的養分，所以幫助和支持患者維持家庭關係、家族關係、社會關係、看到自己仍然保有的優點，是很重要的；有人肯定、常聽到一些讚美，都是自信的補給，我們都可以給的起，所以千萬別吝嗇囉。

建立自信最好的方法，是看到自己可以成就一些事情；所以，支持病友時，要儘量保持彈性，設定目標的時候要具有可達成性，例如：與其設定每天要去操場跑三圈(可能是艱難的挑戰)的目標，不如鼓勵：每天去外頭走走、或者每週一天傍晚到附近的小學操場走個幾圈。

鼓勵病友參加一些精神公益組織舉辦的活動，跟著老師、團體帶領者的引導，成功的上堂課、和一些夥伴談話、多認識一些朋友，既有人際互動的好處，也是增長自信的好機會。



(5) 情緒激動過後：

激動的情緒容易變成會爆炸的火山，危險或者關係斷裂的遺憾容易隨之而來。



因此，當大家彼此有口角、情緒飆高的時候，無論有多生氣，都需要提醒自己，務必用智慧的儘可能拉開彼此的距離(飆罵時，能讓對方聽不到最好)。

情緒事件過後，其實病人也會很自責的，周遭的人如何繼續陪伴與接納，對於患者來說很重要；如果您覺得自己很難做到這一步，可以尋求他人的協助，幫助自己也有機會處理自己的情緒、接受他人的安慰、開發另一種視野…，這樣就有機會，自己感受到心靈的成長，同時又持續的支持和陪伴患者，是給患者最好的「身教示範」，能幫助情緒比較大的病友也學到一些因應情緒爆炸的方法、成長起來。

### 3. 理解患者服藥會有副作用，尋找因應之道：

目前的精神科藥物還有很多進步空間，有待現在與未來的藥學家、醫學家們研究改良(專家研究的時候，也常會需要蒐集病友和家屬的經驗喔)，目前



精神科的藥物，仍會有較多的副作用，不過每種藥在每個人身上可能產生的副作用並不相同，就好比現在大家最重視的新冠肺炎疫苗一樣，打同樣的疫苗，但有些人產生嚴重的副作用，有些人卻沒有什麼感覺。體質不同，身體發出來的副作用也不相同。

所以，病友、家屬要客觀的觀察病人服藥後的情況，不必人云亦云的反藥，但也需要做個聰明的消費者，**接受藥物治療的根本原則是：「兩害相權取其輕」**。病人服藥，是因為如果不治療，精神病的症狀可能讓一個人無法入睡身體得不到休息、無法過平安的日子、念不了書做不了事、生活沒價值沒快樂、不光彩，損傷很大，所以我們才選擇服藥忍受副作用，但如果藥物的副作用過大，超過了服藥的好處，還是要主動的回診、提出來請醫師幫忙調整。

常見的思覺失調症藥物(抗精神藥物)副作用是可能讓病人的食慾變大，病人夜間服藥後有可能會想大量進食，一定要「吃宵夜」可能



是服藥引起的，要避免在這類事情上起爭執，避免因吃而嚴厲斥責病友，顧慮健康，則可在食物種類的供應和選擇上做些取捨。

夜間服藥後，想吃東西，但服藥會讓頭暈暈的，所以可能邊吃邊掉食物渣，較好的方法是，白天先討論與練習解決對策、晚上操作，例如：晚上吃東西時，拿較大的碗/或合適的托盤來盛，讓食物渣掉在碗裡，吃完可直接放入水槽浸水，天亮後再請病友洗起來(服藥後頭較昏沉，此時若不適合馬上洗碗，就隔日早上再洗)。

4. 遇到患者妄想嚴重，有可能發生危險行為時：

- (1) 把環境周圍的危險物品，儘量地移除。
- (2) 傾聽，明白患者究竟感受到什麼、同理他因此而引發出情緒的事實，幫助患者的心情可以慢慢平靜下來。
- (3) 避免隨意附和。傾聽同理並不是隨意附和；有些家屬會因為病人有妄想的時候非常兇，為了安撫或息事寧人，無論患者說些什麼、不管自己是不是聽得懂，一律點頭表示贊同(好好好，你說的都對)，這是很危險、不適當的；一者會讓情緒激動的人「發現」只要兇就可以達到想要的，會造成惡性循環，二者是，病人有可能在驗證自己的妄想，而那些妄想說不定有可能讓病友做出自傷或傷人的行為，我們的隨意附和，可能會被解讀為「果然如此，你也知道」，因此而更容易產生危險行為。
- (4) 與病友關係不好、互罵情緒激動時，不論是病友或家屬自己，都最好能拉開彼此的距離。
- (5) 儘量避免在夜間與患者討論事情或者要求他做事情。
- (6) 記錄下來患者較異常、有危險性行為的日期、時間等，在就醫或者若需要啟動強制住院機制時，可以提供給醫療單位參考。
- (7) 對外求助。雖然目前政府可以給的幫忙並不多，但困難的事情不必一個人硬撐，向親友、政府各單位求助是好的嘗試。

5. 家屬的自我照顧，以及面對自己的人生課題：

家屬需要長久照顧病友，感覺疲累是自然的；因此，家屬需要謹記



「留得青山在，不怕沒柴燒」。舉例：  
當病人狀況不好、夜裡睡不著、對空  
碎念時，如果家屬跟著擔心的不得  
了、為了怕病人出事而強撐著自己  
也不睡，有可能家屬會倒的比病人還



快。要知道精神病並非一時半刻會好的，不管病人如何，家屬自己的日子還是要過，要維持自己吃好、穿好、睡好、有休閒、有成就、有放鬆的人生步調，我們自己健康維持的好，萬一患者需要緊急協助的時候，也從有能量、能力去幫助和支持患者。

相反的例子是，有些人習慣於「歸咎於他人」的思考模式，可能在家中有人罹患精神疾病後，習慣性地把所有自己人生的不幸福、不順利都歸咎給家中生病的那個人、或者是扣帽子認定都是因為哪個不明理的家人才讓患者生病的；常看到，夫妻兩人在孩子生病之後，每句吵架的話，都把病人搬出來當刺向對方的箭使用，實在很遺憾。每個人都有自己的人生功課，也有自我成長的機會，當我們太過習慣去把一切歸咎給別人時，我們自身喪失了成長、學習的機會，少掉為自己的成長感覺光榮的時刻，同時更重要的是，這種習慣時常會讓家中的各種問題更僵化、不利於創造幸福的生活。

#### 6. 表達支持而非放棄：

罹患重大的精神疾病，病人的處境開始時猶如從天堂掉到地獄，他們被病打下人生原有的軌道，是非常痛苦的；當本來都做得到的事，現在莫名其妙地都做不到時，病人的自信瓦解是非常沒有安全感的；家屬可能覺得得了病的家人變得「不可理喻」（有固著的妄想）、「很兇」、「不願意接受治療」、甚至會破壞東西……，更難的是，因為患者沒有病識感、而家屬也不知道該如何幫忙，所以容易跟病人說：「我放棄你了」這類的話。然而這樣的話，對於在當時已一無所有的患者而言，無疑是雪上加霜，所以有些家屬會經歷到，當他們這樣說之後，患者的病情、激動的情緒和行為更是大爆發，後果更可怕。



只有認識疾病、理解腦力與生活中復健的重要性，才能打倒恐懼、挫折和失望，有許許多多的病友和家屬走在大家的前頭，他們讓我們見證到治療的效果、康復的可能，即使是自己或家人罹患了思覺失調症，快樂人生的希望仍然是達的到。

7. 如何勸說患者治療或參加活動：

許多親友常遇到的困難是，病人認為自己沒有精神疾病，因此拒絕看診、不願意參考家人的安排。

首先，請家人們理解這個疾病的特色，就是自己不覺得自己病了，所以患者說他自己沒病，是自然、可以理解的。但，您不要灰心，有許許多多患者「認為自己沒有精神疾病，但還是能願意回診、服藥、去使用為精神障礙者提供的服務」，突破的重點在於，不必爭辯是否有疾病，但可以共同觀察、與患者一起體會，**如果看診服藥一段時間後，會有什麼【好處】；也可以共同觀察、紀錄，沒有看診服藥一段時間後，【生活上會遇到什麼困難】。**

人生許多事情，除非親自經歷否則不會做正確的選擇，對某些人而言，讓病友經歷沒有治療和治療的生活，有時候是必須的，才能做出一輩子要繼續的選擇。

參加活動或使用服務的部分，最重要的原則是，事緩則圓，不要「太心急」，病去如抽絲，要慢慢來，病人的腦力和體力可能和以前很不一樣，要在每一階段做合適於那個階段的安排。對有些人而言，或許可以從一年幾次的參與開始，漸進到一個月幾次，再到進入一個可以經常性出席的日間服務或就業服務。

這個病的康復是可能的，但急不得。看見希望、每一步都踏穩一點再往前走，通常是比較理想的。





延伸閱讀/瀏覽台北市心生活協會出版品：

- ☆ 《精神障礙揭密》動畫影片兩部(各約四分鐘)

精神障礙揭密(一)操作篇：

【現在不能，常練就能】(非不為也，不能也)

<https://reurl.cc/OqNjYg>



精神障礙揭密(二)情緒篇：

【真心相待、減少刺激，平息情緒波濤】

<https://youtu.be/7qFeT5kGbcY>



- ☆ 《精神健康你我他》實用小手冊共有九輯。

直接談「思覺失調症」的篇章，包括：

- ★ 你我他小手冊第二輯第一篇：「和精神分裂症(思覺失調症的舊名)相處的十二招」(作者：Frederick J. Frese)
- ★ 你我他小手冊第三輯第二篇：「思覺失調症的藥物治療」(摘錄自李朝雄醫師的演講)
- ★ 心生活協會 106 年會訊：「吃不吃藥有什麼關係」(摘錄自謝明憲醫師演講)





## 支持思覺失調症患者的社區資源

### 一、服務精神障礙者、家屬的公益組織：

團體名稱	電話	電子郵件	地址	官網
臺北市康復之友協會	(02)2765-2947	tpmra@ms9.hinet.net	臺北市松山區八德路四段 604 號 2 樓之 3	<a href="https://www.tpmra.org.tw/">https://www.tpmra.org.tw/</a>
台北市心生活協會	02)2732-8631	<a href="mailto:heart.life@msa.hinet.net">heart.life@msa.hinet.net</a>	臺北市信義區基隆路二段 141 號 5 樓	<a href="http://www.心生活.tw/">http://www.心生活.tw/</a>
伊甸基金會-活泉之家	02-2230-6670 分機 6101、6102、6103	dep110@eden.org.tw	臺北市文山區萬美街一段 55 號 3 樓	<a href="https://reurl.cc/LRGgx">https://reurl.cc/LRGgx</a>
新北市康復之友協會	02-2255-1480	tcamico@hotmail.com	新北市板橋區莒光路 15 巷 2-1 號 2 樓	<a href="http://www.ntcami.org.tw/ap/index.aspx">http://www.ntcami.org.tw/ap/index.aspx</a>
基隆市康復之友協會	02 2455 4525	lc909113e13@gmail.com	基隆市七堵區大華一路 77 號 1 樓	
桃園市康復之友協會	03-462-7920、 03-4627933	ca19@ms34.hinet.net	桃園市中壢區福壽一街 70 號	<a href="http://www.typr.org.tw/ap/index.aspx">http://www.typr.org.tw/ap/index.aspx</a>
桃園市社區精神復健協會	03-3731845	tgc.sw02@gmail.com	桃園市八德區介壽路二段 1418-1 號	tgc.sw02@gmail.com
新竹市精神健康協會	03-5612301	yihchuan.peng@gmail.com	新竹市東南街 142 巷 28 號 4 樓	<a href="http://www.healthymind.org.tw/">http://www.healthymind.org.tw/</a>
新竹市心理衛生協會	03-5152464	hccgmha@yahoo.com.tw	新竹市北大路 89 號 3 樓	<a href="http://www.hccgmha.org.tw/ap/index.aspx">http://www.hccgmha.org.tw/ap/index.aspx</a>



社團法人台北市心生活協會  
《心生活精神族群充權服務》

台灣風信子精神障礙者權益促進協會	03-5696376	cuckoomaster@gmail.com	新竹縣湖口鄉湖口老街 226 號 2 樓	<a href="https://cuckoo-master.com/">https://cuckoo-master.com/</a>
新竹縣康復之友協會	03-511-1041	<a href="mailto:mind.hsinchu@msa.hinet.net">mind.hsinchu@msa.hinet.net</a>	新竹縣竹東鎮中豐路一段 115 號 5 樓	
苗栗縣康復之友協會	03-7690846	kf690846@gmail.com	苗栗縣頭份市水源路 417 巷 13 號	<a href="http://www.mlra.org.tw/ap/index.aspx">http://www.mlra.org.tw/ap/index.aspx</a>
臺中市康復之友協會	(04)2471-5298	mental2.mratc@msa.hinet.net	臺中市南屯區東興路一段 450 號	<a href="https://www.mratc.org.tw/">https://www.mratc.org.tw/</a>
臺中市私立精神衛生社福基金會	04-25256465	tcmhf105@gmail.com	臺中市豐原區瑞安街 143 號	<a href="http://tcmhf.org.tw/">http://tcmhf.org.tw/</a>
彰化縣康復之友協會	04-7299655	a7299655@yahoo.com.tw	彰化縣彰化市和平路 114 號	<a href="http://www.chkf.bexweb.tw/">http://www.chkf.bexweb.tw/</a>
南投縣康復之友協會	04 9242 2925	mranc2422925@yahoo.com.tw	南投縣埔里鎮和平東路 413 號 2 樓	<a href="https://www.facebook.com/ntpys/">https://www.facebook.com/ntpys/</a>
南投縣心理衛生協進會	(04)92328818	nato.cm1@msa.hinet.net	南投縣草屯鎮和興街 55 號 公有市場 5 樓	<a href="http://www.nato-cm1.org.tw/ap/index.aspx">http://www.nato-cm1.org.tw/ap/index.aspx</a>
宜蘭縣康復之友協會	(03)9333710	kf.kf007@msa.hinet.net	宜蘭縣宜蘭市神農路 2 段 57 巷 23 號	<a href="http://www.kf2349.artcom.tw/ap/index.aspx">http://www.kf2349.artcom.tw/ap/index.aspx</a>
宜蘭縣普達關懷協進會	03-9613398	pei.de.ca@gmail.com	宜蘭縣羅東鎮四育路 155 號	<a href="https://reurl.cc/4Z9xK">https://reurl.cc/4Z9xK</a>
花蓮縣康復之友協會	03-8310787	hualien_kangfu@yahoo.com.tw	花蓮縣花蓮市林森路 273 巷 33 弄 2 號	



社團法人台北市心生活協會  
《心生活精神族群充權服務》

臺東縣康復之友協會	08 923 2332	cohelperstaitung@gmail.com	臺東縣臺東市勝利街 333 號 2 樓	<a href="https://www.facebook.com/arttoaccompany/">https://www.facebook.com/arttoaccompany/</a>
嘉義市心康復之友協會	05 276 2270	cycmra@gmail.com	嘉義市東區山仔頂 249-1(棒球場 3 號門)	<a href="http://www.cycmra.artcom.tw/ap/index.aspx">http://www.cycmra.artcom.tw/ap/index.aspx</a>
嘉義縣精神康扶之友協會	05-2790533	kfgelang97949297@yahoo.com.tw	嘉義縣竹崎鄉灣橋村 18 鄰 263 號	<a href="https://zh-tw.facebook.com/kfgelang97949297">https://zh-tw.facebook.com/kfgelang97949297</a>
臺南市康復之友協會	06-2678533	nanscon.org@msa.hinet.net	(目前暫停運作)	
高雄市心理復健協會	07-3381771	x12762002@yahoo.com.tw	高雄市前鎮區民權二路 456 號五樓	<a href="http://www.cilifuza.org.tw/#">http://www.cilifuza.org.tw/#</a>
高雄市快樂堤心理協會	07-2729834	k2823842@ms35.hinet.net	高雄市前金區中華三路 98 號 5 樓之 4(之後可能搬遷)	<a href="https://www.ourquality.com.tw/">https://www.ourquality.com.tw/</a>
高雄市築夢關懷協會	07-5537971	dreammakingass@gmail.com	高雄市鼓山區中華一路 310 號 3 樓	<a href="http://www.ksdreamba.artcom.tw/ap/index.aspx">http://www.ksdreamba.artcom.tw/ap/index.aspx</a>
高雄市小草關懷協會	07-8061733	grasscare98@gmail.com	高雄市小港區山明路 489 號	<a href="https://zh-tw.facebook.com/grasscare98/">https://zh-tw.facebook.com/grasscare98/</a>
高雄市大崗山康復之友協會	07-6221263	gangshan@giga.net.tw	高雄市岡山區中山南路 468 號	<a href="http://www.gangshan.org.tw/assn/">http://www.gangshan.org.tw/assn/</a>
高雄市耕馨身心關懷協會	07-747-5772	clover20060723@gmail.com	高雄市鳳山區長安街 52 號	<a href="https://zh-tw.facebook.com/g56880/">https://zh-tw.facebook.com/g56880/</a>
社團法人屏東縣向陽康復之友協會	08-7212485	<a href="mailto:pt.sunny.mra@gmail.com">pt.sunny.mra@gmail.com</a>	屏東市歸仁路 61-2 號	<a href="https://reurl.cc/6r64V">https://reurl.cc/6r64V</a>
澎湖縣康復之友協會	06-9262374	x931218@yahoo.com.tw	澎湖縣馬公市同和路 33 號 3 樓	<a href="https://reurl.cc/qyzR0">https://reurl.cc/qyzR0</a>



社團法人台北市心生活協會  
《心生活精神族群充權服務》

金門縣康復之友協會	08-2334380	laelerko@hotmail.com	金門縣金湖鎮武德新莊自強路 13 號	<a href="http://www.kmmra.artcom.tw/ap/index.aspx">http://www.kmmra.artcom.tw/ap/index.aspx</a>
中華民國康復之友聯盟	(02)2585-0810	tamiroc@tamiroc.org.tw	(110)臺北市信義區忠孝東路五段一之一號十三樓	<a href="http://www.tamiroc.org.tw/">http://www.tamiroc.org.tw/</a>
財團法人精神健康基金會	(02)2327-9938	service@mhf.org.tw	(100)台北市中正區羅斯福路一段 24 號	<a href="http://www.brainlohas.org/">http://www.brainlohas.org/</a>
臺灣社會心理復健協會	(02)2391-3995	tapsr9973@gmail.com	(100)台北市中正區林森南路 4 之 2 號 4 樓	<a href="https://www.tapsr.org.tw/">https://www.tapsr.org.tw/</a>
臺灣家連家精神健康教育協會	(02)8921-0406	fl2013tw@gmail.com	(111)台北市士林區承德路四段 58 巷 46 弄 7 號 4 樓	<a href="https://www.facebook.com/familylink.tw/">https://www.facebook.com/familylink.tw/</a>

## 二、精神復健機構：

這是依「精神衛生法」由衛生局主管的服務，分為日間型(白天去)的「社區復健中心」和全日型(住宿)的「康復之家」兩類服務。日間中心不收費，住康復之家要收費。

上網查找名單：先進入【心理及口腔健康司】(首頁) <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/mp-107.html>，而後依次點選：精神疾病防治／精神照護資源／精神復健機構資源。

## 三、社政系統補助的服務：

包括依「身心障礙者權益保障法」由社會局主管的「日間作業設施服務」(俗稱：小規模作業所)、樂活服務、身心障礙資源中心、精神障礙會所(clubhouse)…等服務，可上各縣市社會局網站或者打電話去社會局查詢。

## 四、身心障礙者就業服務：

依「身心障礙者權益保障法」由勞動局主管的就業服務，包括：職前準備、庇護工場、支持性就業、社區化就業、職業訓練等幾類服務，可上各縣市勞動局網站或電話查詢。



社團法人台北市心生活協會  
《心生活精神族群充權服務》

五、各縣市衛生局提供的駐點心理師晤談服務。

例如：台北市各健康服務中心(衛生所)內有駐點心理師服務；精神障礙者有優惠，不過這類服務通常需要先電話聯絡，由承辦單位評估是否合適排心理師晤談，需預約晤談時間。

六、各縣市轄區內的精神醫院、身心科診所服務：

可上網查找各縣市【社區心理衛生中心】官網，點選「資源地圖」之類的選項，進入查閱。

七、精神護理之家：

需收較高費用，上網查找路徑：【心理及口腔健康司】/精神疾病防治/精神照護資源。



以上撰稿及資料提供：台北市心生活協會 金林總幹事

內容節錄於《一起走過愛的蠻荒》-思覺失調症指導手冊

作者：文國士

繪者：林筱敏

出版：時報出版

