

# 第 10 課

## 使用精神體系的服務 來滿足自己的需要

「每個人都有不一樣的需要，有些人需要治療師一對一的服務，有些人參與每日出席的結構性服務，弄清楚您個人的需要。」

「知道有哪些自己可以使用、不同形式的服務是值得的，上次我陷入危機的時候，精神科幫忙連結資源幫了大忙。」

……大衛·凱姆：一位藝術家、作家、花藝設計師

### *Illness Management and Recovery* 疾病管理與康復—甜心（精神疾病患者）手冊

資料來源：自美國政府Center for Mental Health Services of National Mental Health Information Center of Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), United States Department of Health and Human Services 網站下載及Dr. Kim Mueser 提供。

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

中文譯者：社團法人台北市心生活協會 邱韻安、金林

翻譯定稿：金林

## 課程簡介

這一課會簡介精神心理衛生服務體系，包含在許多精神復健機構、服務中心所提供的個案服務或活動，這些訊息可以幫助大家評估，自己康復的過程中，想要參加哪些服務方案。同時也為在使用服務時遇到問題的朋友們，提供一些保護自我權益的策略。

### [心生活協會譯註]：

精神障礙疾病管理與康復手冊（handouts of Illness Management and Recovery）是美國的專家學者所寫、所創，因此原內容提的是美國境內的服務體系，和台灣現況並不相同，為此心生活協會翻譯時，會另外用譯註來補充、簡介台灣社區中的服務體系與資源。

## 一、什麼是美國的社區精神健康中心（community mental health center）？

在美國，社區精神健康中心（Community Mental Health Centers；CMHCs；也翻譯為社區心理衛生中心）是住院之外，政府所建立的主要服務資源。社區精神健康中心服務的對象有地域性（一定距離內的地理或行政區域），在某些州，病友可以在該州內選擇自己想去的中心。每個中心的經費來源或收費標準不盡相同，有些人是由保險支付、有些人則用政府的醫療補助或津貼來付款。

蠻重要的是，美國目前有很多州的精神健康服務體制正在大幅度改變中；比方說，有些政府的精神健康服務正委託給一些照顧機構來承辦。這些

變化可能讓我們對於誰提供服務、誰有資格使用服務、怎樣才能獲得服務……搞不大清楚。

個案管理員（Case Manager）或社工員比較會有各類體系、制度的最新訊息。

精神科醫師和治療師也可能在非政府部門的組織服務，像是私人診所、地區性醫院、教學醫院、諮商診所和某些就業服務方案；在美國使用私人機構的服務，通常需要自行付費或者由民間保險給付負擔，不過也有一些私人機構，像教學醫院，會提供一些比較讓人負擔得起的精神健康服務。

**社區精神健康中心是美國公部門（政府）在住院之外所提供的主要精神健康服務。** [摘要一]

### [心生活協會註]：

台灣目前並沒有普及化的「社區精神健康中心」，各縣市的「社區心理衛生中心」目前以診所、教育訓練、自殺防治為主要服務項目，並未提供類似美國精神健康中心的精障者社區服務。台灣的精神疾病患者社區服務，現有項目大約為：

- ✓ 醫院提供的「日間留院」服務、
- ✓ 醫院或私人辦理領取健保費的「社區復健中心」、「康復之家」服務（康復之家另有收費）、

- ✓ 衛生所（健康服務中心）公衛護士的出院追蹤、衛生局委辦的精神病患者關懷訪視服務、
- ✓ 身心障礙體系下的社政（社會局）服務（例如：個案管理、日間作業設施、日間照顧中心、樂活服務站、生活重建服務等）、
- ✓ 勞政（勞工局）體系提供的身心障礙者就業服務。例如：職業重建管理員、社區化就業服務（包括支持性及一般性就業）、庇護工場就業服務等。

## 二、美國的社區精神健康中心提供哪些服務？

社區精神健康中心（或中心的附屬組織）通常都提供很多種不同的服務，如果該中心沒有您想要的服務，他們多半會告訴您可以在社區的哪裡獲得您想要的服務。你的中心可能提供下列服務：

- 精神健康狀態評估
- 個案管理服務
- 醫療服務
- 同儕支持等由消費者（病友甜心）主導的方案
- 個別化的專業治療
- 團體治療
- 社交技巧訓練
- 家屬的精神心理衛生教育或其他家庭支持服務
- 日間照顧服務或非全日的留院方案
- 支持性團體
- 精神疾病的知識性教育

- 危機處理服務
- 職能治療
- 休閒治療
- 就業服務
- 精神疾病與物質濫用合併治療
- 連結使用「積極性社區治療團隊（Assertive Community Treatment Teams；ACT Teams）」服務

美國的社區精神健康中心，通常提供各種不同的服務。

[摘要二]

台灣的社會局或衛生局會有一些社區服務的訊息可以提供給您，或者您也可以洽詢中華民國康復之友聯盟的各縣市會員團體。

### 三、 哪些服務可能對您有幫助？

有精神疾病症狀的人，每個人仍有不同的需求，精神健康中心通常提供多樣化的服務，來滿足每個人的需要。

或許您已經使用下面所列的某些服務，而且也有興趣嘗試其他類服務，後面是一些人描述自己使用服務的經驗，可邊讀邊勾選您想嘗試使用的服務項目。

### ◎ 精神健康狀態評估

「這項服務讓我獲得完整的精神健康評估。我的情況不好已經好一陣子了，接二連三的遇到些不好的事，我告訴做評估的心理師自己正遇到的問題，他同時問我自己生活中有什麼順利的事、哪些是我做得不錯的、我有些什麼支持；這讓我看事情的角度廣一點。」

### ◎ 個案管理

「我和我的個案管理員密切合作。當我需要的時候，他實際幫我忙，像是幫我申請福利補助、幫我安排去回診的免費交通車，他也協助我去申請支持性就業服務。個管員真的很了解精神健康體系的各種資源。」

### ◎ 醫療服務

「我的醫生幫我找到現在我在吃的藥，這之前我試過幾種不同的藥；我的醫生很有經驗，這真的幫助很大，現在我每個月都回她的門診一次。」

### ◎ 同儕支持或由消費者主導的服務

「參加一個由有精神疾病症狀經驗的夥伴所設計和帶領的復健方案，是我康復的關鍵。這讓我有機會和真正了解我的人在一起，我也有機會去幫助其他人，這提高我的自信，也讓我對未來感到樂觀。」

### ◎ 個別化的專業治療

「可以和人討論生活中的事情，對我來說非常重



要。我的諮商師幫助我將自己和男友間的問題做些整理，她也鼓勵我回學校唸書，我正在考慮這件事。」

### ◎ 團體治療

「在團體治療裏，我們討論自己的感覺和處理一些生活事情的不同方法。和團體中的成員討論我心理的想法，我覺得很安心。」

### ◎ 社交技巧訓練

「我從社交技巧訓練團體中學到很多，以前我有交朋友的困難，參加團體讓我學到怎麼開始話並且讓對話持續。我把想在職場工作時說的話，預先在團體裏練習，其他團體成員給我有用的回饋。」

### ◎ 家屬的精神心理衛生教育和其他家庭服務

「我請媽媽、爸爸、哥哥和我一起報名，參加精神健康中心所辦的家屬精神心理衛生教育團體。讓家人更了解我的精神疾病，真的很有幫助。這讓我們比較能夠一起討論。」

### ◎ 日間照顧或日間留院服務

「每天可以有結構化的生活安排，讓我感覺好多了。我喜歡和認識的人碰面、有可以做的事。我們有教學團體和休閒活動，我特別喜歡音樂團體。」

### ◎ 住房選擇

「我住在精神健康中心附設的公寓。我有我自己

的房間，中心有位員工可以在我有需要的時候給我幫忙；我喜歡大樓中同住的其他人。」

◎ 支持性團體

「聽到其他人經歷過的類似經驗，對我很有幫助。我不再覺得孤立，其他人的好點子我也想試看看。」

◎ 危機服務

「我的精神健康中心有24小時的危機處理專線電話，我用過一次，當時壓力超大，這幫我可以維持控制力。」

◎ 職能治療訓練

「和職能治療師一起做事情，幫助我可以好好的採購和烹飪。在這之前，我每餐都外食，真的很貴。」

◎ 休閒治療

「休閒治療師幫助我重拾自己的嗜好，他鼓勵我拿起吉他、練彈一些曲子。能夠再次玩音樂的感覺真的很好。」

◎ 精神疾病和物質濫用的合併治療

「以前因為藥癮治療師說這樣、精神疾病治療師說那樣，所以我常被搞得很混亂，現在我們大家一起合作，我開始有進步了。」

◎ 就業服務

「下禮拜我要開始在一間書店兼職工作；支持性就業





服務員問我以前曾經做過什麼樣的工作、現在對什麼工作有興趣，這次兼職工作的時候，她會先陪我一起做看看，我覺得自己獲得支持可以重回職場。」

◎ 「積極性社區治療團隊服務（Assertive Community Treatment Teams ; ACT Teams）」

「我以前反覆住院、出院，現在有積極性社區治療團隊的夥伴幫助我各種事情，包括：找房子住、交通困難協助等。」

每個人使用的精神健康服務，內容不盡相同。

[摘要三]

思考題

有哪些精神健康服務，您會想去試試看？

您可用下面的表格來記錄答案。

## 精神健康服務清單

&lt;表一&gt;

服務	我願意嘗試使用這個服務
精神健康狀態評估	
個案管理服務	
醫療服務	
同儕支持/消費者需求導向的方案	
個人化的治療	
團體治療	
社交技巧訓練	
家屬精神衛生教育和其他家庭支持服務	
日間照顧、日間留院方案	
住房選擇	
支持性團體	
危機處理服務	
職能治療	
休閒治療	
精神疾病與物質濫用的整合性治療	
就業服務	
積極性社區治療服務 (ACT)	
其他：	
其他：	
其他：	

#### 四、要怎麼找到某個服務案的更多訊息？

各種服務有些什麼內容的重要訊息，可以到社區精神健康中心、精神健康研究中心、精神障礙者（疾病及社福資源的消費者consumers）的支持性團體、或倡導性團體等地方查詢，有些訊息網站可以找到資料，另外電話號碼簿、或直接打電話給各縣市衛生局或地方衛生所，也可以查詢到一些消息。

[心生活協會註：要想知道國內各縣市現有的服務，建議您可以詢問各縣市精神公益團體（例如：台北市心生活協會、各縣市康復之友協會、中華民國康復之友聯盟）或者詢問各縣市社會局、衛生局、衛生所（健康服務中心），或衛生福利部「1957」福利諮詢專線等。]

#### 五、您是否領有經濟補助或津貼？

政府發放的津貼或補助，是用來協助那些社區中有財務困境的居民，有些時候大家不去用這些服務，是因為覺得不好意思，很重要的是我們要記住，自己是社區中的一份子，有資格獲得用來幫助大家自理生活的一些經濟補助或其他的支持服務。

要瞭解政府的補助並提出補助申請可能不容易，跟個案管理員或社工員討論是個好方法，個管員或社工比較清楚補助方案可能有一些變動。

在美國，根據您的工作經驗和目前的經濟需求，您可能有資格領取後面所列的某項經濟補助：

## 美國的社會安全失能保險（Social Security Disability Insurance；SSDI）

在美國如果您過去曾經有工作且加入過社會安全保險（或者您未滿18歲就成為身心障礙者），而目前因為精神疾病導致沒辦法全職工作，那麼您就有資格領取「社會安全失能保險（SSDI）」的津貼。SSDI是聯邦政府（美國的中央政府）的方案，需要者可以向社會安全局申請；在有資格領取SSDI兩年後，就可能有資格享有「醫療照護健康險（Medicare health insurance）」。

## 美國的安全性生活補助金（Supplemental Security Income；SSI）

在美國如果您從來沒有就業的經驗（或者只符合SSDI的小額補助），目前因為精神疾病而無法全職工作，並且只有一點經濟來源，那您可能符合申請安全性生活補助金的資格（SSI）。這是聯邦政府的方案，您可以向社會安全局申請，如果您有資格領取SSI，那你同時也有資格獲得「醫療補助健康險（Medicaid health insurance）」。

## 美國各州的社會福利協助（Public Assistance）

在美國每個州各有不同的經濟補助和各自不同的申請資格限制。州政府的福利補助方案，通常稱為：「社會福利協助」（public assistance）或者「特殊境遇家庭的急難救助金」（temporary assistance for needy families）或者「福利服務方案」

(welfare programs)。如果您低收入，而且因為精神疾病以致於無法全職工作，就可能有資格獲得社會福利協助，而這通常都是一筆錢。

許多州同時有方案補助購買食物，像是發給食物券（糧票）。有些州和社區則有居住成本的補助，居住補助方案可能由地方政府或者州政府來提供。

因為社會福利協助用的是州政府的預算，所以需要向州政府的社會福利協助辦公室或者社會福利辦公室申請，您可能也有資格獲得「醫療補助健康險」，這通常稱為：醫療補助。

在美國依照每個人的工作經歷和經濟需求狀況不同，分別可能具有申請政府的生活補助金（SSI）、失能保險金（SSDI）、或使用政府補助福利服務的資格。

【摘要四】

[心生活協會註]：台灣的社會福利補助，主要分為：

1. 以家庭總收入計算，一定收入以下的家庭，可以請領低收入戶補助、中低收入戶補助、或者是身心障礙者津貼。
2. 領有身心障礙手冊或證明的人（身心障礙者），可享有政府的勞保或健保自負額補助，如果沒有就業應投保國民年金，國民年金的保費也有政府補助。重度以上的身心障礙者，免繳國民年金的保費，且每個月可以領取國民年金的失能給付。

3. 身心障礙者使用政府委辦或補助、鼓勵辦理的機構式照顧服務時，應繳費用中，依家庭總收入計算，由政府分級補助經費給服務機構，稱為「托育養護費補助」，家屬因此可以少負擔一些服務費用。
4. 勞委會、各縣市政府勞工（動）局針對某些身心障礙青年可提供創業貸款，或者給予職業訓練補助。
5. 給予特殊境遇家庭的急難救助金。





## 思考題

**您目前有獲得任何政府的補助或使用福利服務嗎？**

**如果沒有，您覺得自己是否有可能符合哪類補助的申請資格？**

## 六、您有醫療/健康保險補助嗎？

社工和個案管理員通常都熟悉健康保險的補助訊息，每年度補助的細節規定可能有點不同，如果想申請補助，和瞭解最新訊息的人討論是個好主意。您或許符合下面這些健康醫療補助的條件：（美國制度）

### 醫療照護補助（Medicare）

在美國如果您因為精神疾病而無法全職工作，同時符合失能補助（SSDI）的資格達兩年以上，那麼您就有資格獲得醫療照護補助，政府可以幫我們付門診或住院的醫療費用，不過病人仍然需要繳納部分負擔、或者某些項目可能需要自費或者有補助的上限。

醫療照護又分為A、B兩類，在美國您可以到社會安全局查問更詳細的資訊，即便您不確定自己是否可以獲得醫療照護或加入社會安全（社福）體系，您都有權到社會安全事務局（Social Security Administration Office）申請看看。

### 就醫補助（Medicaid）

在美國如果您是低收入戶（或者根本沒有任何收入），又因為精神疾病而無法全職工作，您或許有資格申請就醫補助，某些州稱為「醫療救助金」（Medical Assistance）；這個部份美國各州各有不同的規定，不過通常都會包括看門診和住院的費用；少數州會要求一些自負額或者限制補助項目。就醫補助可以向各州的社會補助或公共福利辦公室（State Office of Public Assistance or Office of Public Welfare）申請辦理。



## 行政復議 (Appealing Decisions)

不論是申請社會安全事務局、或申請州政府的福利服務方案（例如：就醫補助），如果您的申請被核定駁回（否決您有使用資格），您可以申請復議的。在您提出申請的時候，可以同時詢問一下如果核定不服可能的復議程序是怎麼樣。如果您覺得核定結果不合理，您有權利提請復議。

在美國依照每個人的工作經歷和經濟需求狀況不同，分別可能具有申請政府醫療照護或就醫補助等健康保險補助的資格。

[摘要五]

### [心生活協會註]：台灣的醫療補助，主要是：

1. 全民健康保險（簡稱：「健保」）  
確認自己有全民健保並持續繳費是重要的。沒有工作（無雇主）、沒有眷屬可以依附的人，可到區公所辦理投保。付不出保費時，可洽健保局看能否申請政府補貼或分期付款。
2. 健保的「重大傷病資格」；因某類疾病獲得重大傷病資格者，該類疾病看診和住院免部份負擔。慢性精神病屬於重大傷病資格第六類，相關病名以及重大傷病資格需隔多久重新評估、換發，請參閱本課《附錄》（第29頁）。
3. 符合「縣（市）醫療補助」辦法（低收入、中低收入、患嚴重傷病而家庭總收入低於一定標準者）資格者的醫療費用補助。
4. 持有身心障礙手冊或證明者，政府會分級補助病友需負擔的健保費。

思考題

**您現在有獲得任何健康/醫療保險補助嗎？**

**如果沒有，你覺得自己可能符合醫療照護或就醫補助資格嗎？**

※心生活協會提醒您：注意自己的精神科重大傷病資格或身心障礙證明是否快到期了，要記得提前辦理展延。

## 七、如何在精神心理衛生服務體系中為自己發聲？

在精神健康服務體系中，我們可能會遇到一些問題，而且需要為自己的權益講話。這裡有一些別人遇到過的例子：

「我要預約心理師個別諮商，但卻永遠都在等待名單、排不進去。」

「我想要找一份工作，但找不到可以幫我忙的人。」

「我想要離開這個日間服務方案，但是大家卻一直說，沒有別的服務可以選擇。」

當這些問題發生時，以下的處理原則或許用得上：

### 把問題的細節、和你想要解決的方法記錄下來

「我把所有社區居住服務方案的申請資料都留下影本，同時，每次和住屋辦事處的人聯絡時，我都記錄當天的日期、對方大名、我們談的事情等；這些資料我都放在一個資料夾裡面，所以我去見居住服務方案的督導的時候，就可以很容易讓他了解全面狀況。」

### 在自己的治療服務提供團隊中，找出對這個需求最有經驗的人來幫忙

「一直在找工作讓我很挫折。我從個案管理員那邊知道，這個服務中心的治療團隊中有位就業服務專家，我請個管員幫我連結、將我轉介給這位就業服務員，事情因此有了進展。」

## 冷靜、清楚地討論你所擔心的事情

「對於要搬進公寓這件事我越來越沒耐心，最初，我在大廳一看到居住服務員就會發火，她則在我高分貝講話的情況下非常不舒服；後來我試著跟她先約好時間，而且用比較平靜的音調來說話，我甚至會事前練習一下要說的話，她對我的話就比較有回應。」

## 如果你跟適當的人談過之後仍然覺得不滿意，可以採取額外的行動

「有時候當我和指定的服務者談過，卻沒有任何結果的時候，我學會要求和主管講話、或者和權益倡導的精神公益團體說，這些人的介入通常會有幫助。」

## 跟著規定走，是我們自己的責任

「當我去找社工討論申請社會安全失能補助的時候，他要先準備好過去的就業記錄，帶過來給他這樣他才好幫忙。當然知道我就業經歷的人就是我自己，所以如果我不將資料提供給社工，他就沒辦法幫我進行下一步。」

## 讓別人知道您很感謝他們的努力

「當我告訴護士，我有依照她建議的處理方法來因應一些藥物的副作用時，她真的非常高興，她告訴我如果有其他需要幫忙的地方，可以再告訴她。」

## 如果你沒有成功，繼續嘗試，再試一下

「參加藝術治療，我必須要用到交通服務來持續性出席，剛開始的時候，大家都說不可能，但我決定要參加這個方案，因為我知道這個服務對我有幫助，所以我在這件事情上持續努力，也找到人幫我說話，最後我終於可以成功的獲得交通協助。」

### [摘要六]

當你在精神健康服務體系中遭遇到困難，要站出來為自己講話、爭取。





**思考題**

**您曾經在使用服務的過程中，為自己的權益發聲嗎？**

**如果有這樣的經驗，結果有效嗎？**

## 八、當你在精神健康服務體系遇到問題時，可以找誰幫忙？

精神健康服務體系感覺上可能很龐大、複雜，即使你想要說話，很多時候可能還是需要先找到人來幫你為自己說話。

在美國很多精神健康服務系統中，設有「消費者權益代表」（consumer advocate）或「申訴調查員」（complaint investigator）的人，來幫助使用服務遇到困難的人。認識你所屬「精神健康中心」裡的消費者權益代表是個好想法，在美國某些州，設有專門的消費者事務或消費者權益倡導辦公室，知道怎麼接近這些資源是有幫助的。這些辦公室通常聘有經歷過精神疾病症狀的病友來擔任倡導代表，他們可以幫助你解答問題，並帶領你如何為自己倡導發聲。

很多時候大家會覺得自己「被制度淹沒、迷失了」。為了避免發生這樣的情況，在你的治療團隊中找到一位你覺得可以談得來、有問題時可以請求他幫忙的人，是有用的。

大家都喜歡和可以傾聽自己的困難、可以問問題、能記得對他說過的話、會提供意見、不會評論/批評的人談事情；很多人是尋找會對他們生活過得好不好表達關心的人。

您覺得喜歡親近的人，可能各自有不同的工作職稱。有些人 and 個案管理員、社工或精神科醫師比較談得來，有些人則比較喜歡和護士、心理師或其他工作人員相處。

[心生活協會註：台灣並不像美國那樣重視精神服務消費者的權益，也沒有可提供精神障礙者各項直接服務的精神健康中心，政府體制中更沒有聘用或補助任何精神病友擔任權益倡導代表；不過，有些病友會試著找「消保官」、「社會局」、「衛生局」申訴一些問題，也有些病友會試著向各地的精神公益團體表達他們的困難，請協會或聯盟代表大家去爭取，也有人會找醫院內的申訴管道、或者和自己熟悉的社工或專業人員反映。]

主動去認識你所在地方的精神健康中心裡面的消費者權益代表、倡導員。

[摘要七]

在您的治療團隊中，找到你在服務體系遇到問題時，可以幫忙您維護自己權益的人。

[摘要八]





## 思考題

**您是否認識你所屬精神健康中心裏的消費者權益代表、倡導員？**

**在您的治療團隊中，您希望找誰來幫助您維護權益？**

## 九、精神健康服務系統是否滿足了您的需求？

精神健康服務體系有可能滿足了您的需要、也可能還沒有，回答下表所列的問題，可能有用：

### 《幾個「我在精神健康服務體系獲得什麼服務」的問題》

<表二>

問 題	回 答 (儘可能具體說明)
有沒有我想要的其他服務？ (可參閱本講義[表一]：「精神健康中心服務項目」)	
有沒有我想要申請的補助或津貼？	
有沒有我想要申請的健康或醫療保險補助？	
有沒有我想要申請的和食物或營養有關的服務？	
有沒有我想要申請的居住服務或租金補助？	
我是不是想要提升自己維護權益的技巧？	
我是不是想和精神健康中心裏面的消費者權益代表會面，或者多認識他一點？	
我是不是想在治療團隊中，找出一個人來幫忙我為自己的權益發聲倡議？	
目前我從精神健康中心所得到的服務，是否還有其他應該要改進的地方？	

## 本課重點摘要

- ✓ 在美國「社區精神健康中心」（譯註：也有人翻譯為社區心理衛生中心）是政府部門建構的精神病患者社區服務中心。

[心生活協會註：台灣並沒有為精神病患者建構的整合式社區服務體系，慢性、重大精神疾病患者可以使用的資源，主要是衛生局管轄的：醫院精神科日間留院服務、公衛護士追蹤（公部門）、社區關懷訪視員服務（公部門委託）、社區復健中心和康復之家（民間機構興辦申請健保特約），以及社會局管轄的提供給全體領有身心障礙手冊/證明者的各類服務。]

- ✓ 美國的精神健康中心，通常提供內容相當廣泛的服務。
- ✓ 每個人需要和使用的精神健康服務不盡相同。
- ✓ 在美國依據個人的工作經歷和財務需求，精神病友可能有資格申請社會安全失能保險（SSDI）、社會安全生活補助金（SSI）或社會福利服務與補助。
- ✓ 在美國依據個人的工作經歷和財務需求，精神病友可能有資格申請醫療照護補助或就醫補助。
- ✓ 當您在使用精神健康體系服務遇到困難時，要為自己發聲維護權益。
- ✓ 主動去認識您所使用精神健康服務中的消費者權益代表、倡導者。

- ✓ 在您的治療團隊中，找到當您在精神健康服務體系遇到問題時，可以幫助您維護權益的人。





## IMR 第十課 附錄：全民健康保險重大傷病項目及其證明有效期限

資料來源：103.01.06下載自健保局網站標示為102.1.4更新

- ◎ 第六大類：慢性精神病〔符合以下診斷，而病情已經慢性化者，除第（一）項外，限由精神科專科醫師所開具之診斷書並加註專科醫師證號〕

ICD-9-CM 碼2001年版	中文疾病名稱	英文疾病名稱	證明有效期限
290	(一) 老年期及初老年期器質性精神病態 【限由精神科或神經科專科醫師開具之診斷書並加註專科醫師證號】	Senile and presenile organic psychotic conditions	永久
293.1	(二) 亞急性譫妄	Subacute delirium	六個月（每六個月重新評估）
294	(三) 其他器質性精神病態	Other organic psychotic conditions (chronic)	二年：首次 永久：續發
295	(四) 精神分裂症	Schizophrenic disorders	永久
296	(五) 情感性精神病	Affective psychoses	二年：首次 永久：續發
297	(六) 妄想狀態	Paranoid states	二年：首次 永久：續發
299	(七) 源自兒童期之精神病	Psychoses with origin specific to childhood	

299.0	1. 幼兒自閉症	Infantile autism	五年：首次 永久：續發
299.1	2. 崩解性精神病	Disintegrative psychoses	五年：首次 永久：續發
299.8	3. 其他源發於兒童期之精神病	Other specified early childhood psychoses	五年：首次 永久：續發
299.9	4. 未明示其他源發於兒童期之精神病	Psychoses with origin specific to childhood unspecified	三年：首次 五年：續發 五年：再發 永久：第四次以後

(一) 重大傷病證明是向健保局分區業務組申請。

(二) 重大傷病證明有效期限屆滿，保險對象得於下列期限內依規定重新申請。

1. 有效期間為二年以上者：效期屆滿前三個月前。

2. 有效期間為一年或六個月者：效期屆滿前一個月前。

3. 有效期間為三個月以下者：效期屆滿前七日前。

(三) 重大傷病只有第六類慢性精神病患者，可以選擇申請取得重大傷病紙卡，否則重大傷病資格一律都是註記於健保卡中，不另外給予紙卡。

[提醒您]：法令可能改變，實際申請時可查詢經辦單位或社工／服務員。

# 第 11 課

## 健康的生活

*Illness Management and Recovery*  
疾病管理與康復—甜心（精神疾病患者）手冊

資料來源：Dr. Kim Mueser 提供

著作：Susan Gingerich、Kim Mueser 及相關團隊人員

譯者：社團法人台北市心生活協會 邱韻安、金林

翻譯定稿：金林

## 課程簡介

這一課談的是健康的生活，討論範圍包含飲食、運動、個人衛生和睡眠。

順著課程內容走，可以幫助您瞭解照顧自己的重要性，也提供一些你可以運用的策略。改變生活型態並不容易，當你開始進行生活型態的調整時，如果可以獲得旁人的支持會很有用；家人、朋友、團體夥伴、同事都有可能幫忙或鼓勵您達成想要做的改變。改變需要時間，不過當您持續的練習用新方法做事時，就可以將之融入為日常生活的一部份。

讓我們記住，使自己的外表更好看些、讓自己感覺更棒，對於邁向自己的康復目標是有幫助的。例如，個人衛生良好可以幫我們比較容易找到工作，而運動則可以幫助我們減輕壓力、減少憂鬱。

本課重點放在健康生活的四大基礎上：

- ✓ 飲食
- ✓ 運動
- ✓ 個人衛生
- ✓ 睡眠習慣

治療師等服務工作者，可以幫您尋找有關其他健康問題的資源，或者可以幫您找更多有關這四大健康基礎的深入服務。



## 一、飲食：

需要吃得健康的原因很多，舉例而言：

- ✓ 會感覺身體機能變好
- ✓ 對自己的感覺會變好
- ✓ 比較有活力
- ✓ 可以保持健康的體重
- ✓ 降低生病（像是罹患：糖尿病、高血壓、高膽固醇、胃病等）的風險
- ✓ 睡得更好

健康的飲食有正面的好處，可以讓我們感覺舒服，而且能減少生病的風險。

[摘要一]

### (一) 吃得健康的技巧

有許多方法可以幫助您吃得更健康，例如，做好每天的三餐和點心的規劃，來避免衝動性進食。很多人也發現，準備簡單的食物、多吃一點自然的食物（像是沙拉），用心體會吃健康食物取代高熱量食物的樂趣等等，都有幫助。

如果下午時間您感覺到累，可以吃水果、蔬菜、或是高蛋白的點心，來取代會偷走你身體能量的甜食。試著吃適當的量，這樣可以幫助您保持清醒、放鬆，並感覺很棒。

### 飲食的提醒：

- 吃營養均衡的正餐
- 如果您習慣吃點心，就選擇健康的吃。
- 每天應該要喝六到八杯、每杯八盎司左右的水  
（譯註：換算大約是1360~1820公克的水）
- 每天都要吃好幾種蔬菜和水果
- 選擇低脂肪的食物和飲料
- 避免甜份太高的食物
- 當您感覺飽，就停止進食

體質或疾病上有特殊飲食需求的時候--例如：糖尿病、乳糖不耐症[譯註：無法消化牛奶或乳製品等]、忌用麩質飲食等，應該要諮詢營養師。





**思考題**

**您喜歡吃什麼？**

**您最喜歡的食物？**

**您喜歡吃零食嗎？**

**您通常在什麼情況下吃零食？**

**您最喜歡的零食？**

**您是否曾經吃下，超過原本想要吃的量的食物？**

**您的心情是否曾經影響您吃東西？例如，您會不會在感覺沮喪、焦慮，或無聊的時候，吃得比較多？**

## (二) 聰明的選擇食物

吃得健康需要飲食均衡，有一些原則可以幫助我們做到。美國政府推行過「食物金字塔」概念，建議每天應該要攝取（吃）五大類基本食物（肉和豆類、穀物類、蔬菜類、水果類、奶類）合理的量，就可以有健康均衡的飲食。

查看美國政府目前對於飲食健康的一些建議和資訊，可上美國營養政策及推動中心（Center for Nutrition Policy and Promotion）網站：[www.cnpp.usda.gov](http://www.cnpp.usda.gov)。

[心生活協會註]：台灣衛生福利部「國民健康署」的飲食建議是：

1. 天天五蔬果：每天至少要吃三份蔬菜及兩份水果，蔬菜一份大約是煮熟後半個飯碗的量；水果一份相當於一個拳頭大小。
2. 每日飲食指南：詳細資料請看國民健康署—健康九九網站。

每日飲食指南（一整天吃下的食物）					
全穀根莖類	蔬菜類	水果類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	油脂與堅果種子類
1.5~4碗	3~5碟	2~4份	3~8份	1.5~2杯	1份

3. 建議您上國民健康署網站<http://www.hpa.gov.tw/> 搜尋資料。

網站上方可點選進入專區：「健康主題 / 體重管理飲食運動」、「健康服務網 / 健康九九網站」等。

[摘要二]

您需要均衡的飲食來保持健康，  
有一些原則可以幫助您做到。

思考題

**您喜歡的食物是？**

**您有哪些良好的飲食習慣？**

**您希望改善自己的飲食嗎？**

每餐都吃到五大類（譯註：第36頁國民健康署的建議是六大類）食物，是開始均衡飲食的最好方法。然而，有時候還是不知道要怎麼開始；或許您也不知道要從何改變起，不妨先開始寫食物日記，寫下您每天所吃的食物，這可以幫助您開始看看目前的飲食是否均衡。

您可以利用下面表格內的食物日記，來記錄您一天所吃的東西。

## 食物日記

將您昨天所吃過、喝過的東西，詳細列個清單。

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

早餐：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

午餐：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

晚餐：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

消夜/點心：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### 選擇健康的食物

看看您上面所寫的食物日記，有沒有漏掉五大類食物的哪一種？

- ✓ 五穀類
- ✓ 蔬菜類
- ✓ 水果類
- ✓ 奶類
- ✓ 肉類或豆類

有沒有哪一類食物，是您想要多增加一些的？是哪類呢？

有沒有哪一類食物，是您想要多減少一些的？是哪些呢？

您可以從下面的明細項目中，選出一種或幾種您想要在下週增加的食物。

穀類：	麵包 胡桃	米飯 大麥	玉米片 麵	燕麥 小麥芽	麥麩 燕麥片
蔬菜：	馬鈴薯 菠菜 蕃薯 四季豆 芹菜 小黃瓜 燕菁 高麗菜	碗豆 香菇 玉米 洋蔥 蘆筍 胡椒 秋葵 香料	各種瓜類 蕃茄 萵苣 甜菜 荷蘭豆 辣椒 橄欖	紅蘿蔔 綠花椰菜 球芽甘藍 花椰菜 小蘿蔔 茄子 大蒜	葡萄 菜藍 菜 苗香等)
牛奶和其他奶製品：	牛奶 冰淇淋	優格 起司	冷凍優格 有鮮奶成分的	酸奶 布丁	
水果：	蘋果 橘子 葡萄柚 葡萄 梅乾 鱷梨	香蕉 梅子 水蜜桃 杏子 木瓜 奇異果	果汁 莓子 葡萄乾 芒果 石榴 利馬豆	梨子 哈密瓜 鳳梨 油桃 檸檬	
肉類和其他蛋白質來源：	小牛肉 種子類 蛋	家禽 (如：亞麻子、芝麻) 魚	牛肉 堅果 (如：杏仁、核桃)	羊肉 火腿	豬肉 啤酒酵母 Game
	豆類： 黑豆 黃豆 天貝 (大豆發酵的豆餅)	利馬豆 海軍豆/白豆		腰果 豆腐 鷹嘴豆 (俗稱雪蓮子)	扁豆 花豆



### (三) 負擔得起健康食物的撇步

為了能夠吃到較多種類的食品，您可能需要改變採購的習慣，要買可以讓您吃得健康、均衡、又付得起的食物。以下是一些小撇步：

- 先計劃好健康的一餐
- 去超市前列出購物清單
- 避免在肚子餓的時候去買東西，以減少衝動購物
- 便利超商比較貴，可以去大賣場、福利社或菜市場採購
- 留意賣場中的特價廣告和報紙刊載的特價商品
- 特定商品用折價券採購可以省錢
- 申辦會員卡，有時候可以有特別的優惠
- 如果新鮮的蔬菜和水果太貴，可以買冷凍的
- 如果新鮮的果汁太貴，可以買冷凍果汁；冷凍果汁比較便宜，但一樣有營養
- 購買當季盛產的蔬菜水果，這樣會新鮮又便宜。
- 觀察常去的賣場，肉或蔬菜每周的進貨日（剛進貨最新鮮）
- 如果您和別人一起住，或者一起採購均分費用，可以試著買量販包比較省錢

您可以用下面的清單，來幫自己選定幫助健康飲食的策略。

<表一>

健康的飲食策略	我已經做到	我想試著做這件事，或者是改善原本的方式
少量進食		
點心選健康的吃		
避免油炸和高熱量的食物		
吃水果		
吃蔬菜		
吃全麥食物（像是全麥麵包、燕麥）		
每日喝六到八杯、每杯八盎司左右的水（譯註：約1360~1820公克的水）		
少吃加工製品		
事先計劃好健康的正餐		
避免在空腹的時候逛街		
避免吃大量的甜食		
感覺吃飽了就停止再吃		
其他：		

### 三、運動：

運動可以改善身體和情緒的健康狀態；醫生通常會建議我們，每天至少做30分鐘的身體活動，在開始您的運動計劃之前，最好先跟自己的醫師確認一下，自己運動前是否需要注意什麼保護措施。

#### (一) 需要運動的原因

- ✓ 感覺更好
- ✓ 外表好看
- ✓ 消除壓力
- ✓ 更喜歡自己
- ✓ 更有活力
- ✓ 可以減重
- ✓ 可以維持健康的體重
- ✓ 減少生病的風險
- ✓ 控制目前的疾病，利如：糖尿病、高血壓、高膽固醇
- ✓ 更好睡

#### (二) 可以做的運動項目

- ★ 走路
- ★ 慢跑或跑步
- ★ 走路上下樓梯，代替坐電梯

- ★ 上健身房
- ★ 健美/柔軟體操
- ★ 舉重
- ★ 游泳
- ★ 遠足
- ★ 有氧運動
- ★ 騎腳踏車，或者踩健身用腳踏車
- ★ 溜滑輪
- ★ 跟著電視的運動節目做
- ★ 溜冰
- ★ 跳舞
- ★ 做瑜伽
- ★ 滑雪
- ★ 雪鞋滑行
- ★ 練武術（空手道、柔道、跆拳道、太極拳、各式拳法等）

運動可以讓您看起來或者感覺更好。有許多運動項目可以做。

[摘要三]

**思考題**

**目前您是否經常性做運動？**

**那是什麼運動？**

**過去您比較喜歡哪類運動？**

**哪類運動是您覺得有趣或會想試試看的？**

**哪些運動是您樂意加到自己日常生活的？**

您可以用下面的表，來計劃您可以增加的運動活動。

<表二>

運動項目	我有做這個活動	我喜歡做這個活動， 或者想改變做的方法
走路		
慢跑或跑步		
爬樓梯代替做電梯		
健美、柔軟體操		
上健身房運動		
舉重		
游泳		
遠足		
有氧運動		
騎腳踏車或踩健身 腳踏車		
溜滑輪		
跟著電視的運動節 目動		
溜冰		
跳舞		
做瑜伽		
滑雪		
雪鞋滑行		
練武術		
其他：		

## 四、個人衛生

把自己刷洗乾淨整理儀容，會影響別人對我們的觀感，以及自己對自己的感覺。

### (一) 整理儀容的技巧

- ◎ 規律的洗澡
  - ✓ 促進健康
  - ✓ 提升自尊
  - ✓ 改善自己和別人的關係
- ◎ 使用個人衛生用品，像是肥皂、洗髮精、除臭味用品
  - ✓ 洗淨汗水
  - ✓ 減少體味
  - ✓ 別人會覺得有你在旁邊蠻好的
- ◎ 整理或梳頭髮、刮鬍子或修剪鬍子
  - ✓ 在別人心中留下好印象
  - ✓ 外表整齊清潔
- ◎ 每天穿乾淨、整齊的衣服
  - ✓ 聞起來舒服
  - ✓ 在別人心中留下好印象
- ◎ 經常洗手，特別是在吃東西之前和上完廁所之後：
  - ✓ 避免生病或防範疾病感染
  - ✓ 避免我們的疾病散播或感染給別人

- ◎ 刷牙和潔牙：
  - ✓ 讓口氣清新
  - ✓ 減少蛀牙、牙齦問題、牙齒損壞
  - ✓ 擁有燦爛笑容，具吸引力
  - ✓ 可以減少發生其他健康問題的風險

## (二) 如何照顧您的牙齒和牙齦

保持牙齒和牙齦健康的最重要工作，就是要刷牙、潔牙。

- ◎ 每餐後刷牙，或一天最少刷兩次牙（早晨和睡前各一次）
- ◎ 每次刷牙至少2分鐘
- ◎ 刷舌頭
- ◎ 可以選用電動牙刷
- ◎ 沒有電動牙刷的人，用軟毛牙刷，不要刷太大力，避免傷害到牙齒的琺瑯質或牙齦。
- ◎ 使用含氟量適當的牙膏
- ◎ 使用潔牙線每天潔牙一次，晚上做最好
- ◎ 如果您沒有牙膏，可以用烘焙用的小蘇打粉潔牙
- ◎ 定期檢查牙齒（洗牙、照X光片）
- ◎ 時常清洗假牙；要確定假牙合適，以避免牙齦發炎痠痛



要照顧好您的牙齒和牙齦，需要要時常刷牙、潔牙。定期上牙科診所給牙醫檢查，能維護口腔健康。

[摘要四]

### 思考題

**自我清潔衛生工作中，您最喜歡做哪個部分？**

**每次洗完澡或刷完牙之後，您感覺如何？**

**在您的自我清潔衛生工作中，有沒有什麼是您想改變的？**

你可以用下面的表，來規劃你想要試試看或想改善的個人衛生清潔策略。

<表三>

個人清潔衛生策略	這是我的方法	我想要試試看這個或改善我做的方式
時常洗澡、淋浴		
使用肥皂、洗髮精、除臭用品		
時常梳頭髮		
每天穿乾淨、整齊的衣服		
時常洗手		
每天刷兩次牙		
每天潔牙		
其他：		

## 五、睡眠習慣

晚上睡得好，可以增進我們身體和心理上的幸福感，而且對於健康也有正面的好影響。

良好的睡眠習慣，可以讓我們獲得的益處：

- 更有活力
- 思考清晰
- 改善注意力集中能力
- 幫助控制精神疾病症狀
- 思考可以有組織
- 提升應對壓力的能力
- 讓免疫系統變強，可以抵抗疾病
- 維持規律的生活

晚上睡得好，對於身體和精神健康都很重要。睡眠好，可以幫助您思考、減輕疾病症狀。

[摘要五]

思考題

**當您晚上睡得好的時候，是否會感覺比較棒？**

**當您晚上沒辦法睡好的時候，會感覺怎麼樣？**

**(一) 睡眠問題是精神疾病復發的早期警訊**

睡不好覺，有可能是是精神疾病症狀復發的早期警告訊號。

因此，對自己睡眠狀況的任何改變--像是睡太多或睡太少--有所警覺，相當重要。而同時，養成良好的睡眠習慣，可以成為我們檢查精神疾病症狀的方法。

## (二) 晚上睡個好覺

這裡有一些策略：

- 每天晚上定時去睡覺，並且在固定的時間起床。
- 在睡覺之前做一些可以放鬆的事，像是聽音樂、閱讀、慢慢的呼吸，或洗澡。
- 白天小睡要避免超過30分鐘。
- 不要在很晚的時候做激烈運動。
- 下午5點之後避免含咖啡因的食物，包括咖啡和可樂。
- 維持睡前固定的作息。
- 如果您無法在30分鐘內入睡，就離開床做一些其他事情，直到想睡為止。
- 如果您有睡眠困難，跟您的精神科或其他科別醫師討論一下您所服用的藥物。

有幾種策略可以增加我們晚上好睡的機會。

[摘要六]





**思考題**

**您平常睡得好嗎？**

**您是否曾經有入睡困難或者會睡不著？**

**可以幫助您睡個好覺的是什麼？**

**哪些策略是您會想試試看來幫助晚上好睡，或睡得更好？**

**如果睡眠困擾是您精神疾病復發的早期警訊，而您必須改變睡眠習慣，您會想和誰談這個事？**

您可以用下面的表，來確認你想要嘗試的策略。

精神健康你我他

## 睡個好覺的策略

<表四>

睡個好覺的策略	我有效的運用這個方法	我願意嘗試這個策略，或者改善運用這個策略的方式
每天晚上在固定時間上床睡覺，並且每天早晨定時起床		
睡前做一些可以放鬆的事，像是聽音樂、慢慢呼吸、伸展四肢、洗澡		
白天小睡，避免超過30分鐘		
很晚的時候，避免激烈運動		
下午5點過後，不要吃喝含有咖啡因的食品或飲料		
維持睡前固定的作息		
如果您在30分鐘內無法入睡，就離開床鋪做一些可以放鬆的事，直到您想睡了。		
其他：		

## 本課重點摘要

有健康的生活，意思是下面四件事都有良好的習慣：

- ★ 飲食
- ★ 運動
- ★ 自我清潔衛生
- ★ 睡眠

對很多人來說，做出要改變這四項生活習慣的決定，就是邁向更健康、更快樂生活的第一步。生活習慣的改變需要時間，所以要對您自己有耐心、要獲得別人的支持。您的努力一定會有回報的！

## 國民健康署 每日飲食建議

