



匯聚在地的力量 陪伴「康復者」融入社區

資料提供 社團法人嘉義市心康復之友協會總幹事 張朝翔

社團法人臺東縣康復之友協會總幹事 朱芳嫻

文字撰寫 林恆祐

「要讓他們相信自己能飛翔、並且有選擇的，持續探索真實生活。」嘉義市心康復之友協會總幹事張朝翔這麼說，臺東縣康復之友協會總幹事朱芳嫻則盼他們與家屬得到應有生活品質與人權。各地康復之友協會將精神病友視為「康復者」，提供支持服務助其重回社區。

為協助精神病友重返及融入社會，衛福部自 2019 年起，運用公益彩券回饋金補助辦理「精神病友多元社區生活方案發展計畫」，透過公私協力，提供病友全方位且連續性之社區支持服務，以進一步強化社會安全網，2024 年至 2028 年亦透過「身心障礙照顧服務資源布建計畫」（簡稱布建計畫）進一步充實社區支持資源。

在第一線落實這些政策的關鍵角色是各地的康復之友協會，他們在地方上串連各界力量，並帶領康復者一步一步走向社區與人生的正軌。

復康足球 踢出一個未來

嘉義市心康復之友協會從 2015 年以「復康足球」起家，張朝翔當時在嘉義榮民總醫院擔任職能治療師，在期刊上讀到義大利團隊分享精神病友參與足球訓練後，得到藥物減量等正面效應，因此與同事向醫院內病友招兵買馬，成立了第一支隊伍，發展至今，全臺已有 12 支康復足球隊，不僅定期舉辦北中南區對抗與全國盃賽，且有出國交流的機會。

原本治療師與病友間的界線，在追著同一顆球、奔向同個球門過後，轉變為隊友間的信任，張朝翔驚喜發現，本來長期住在醫院裡總是不願對話的康復者願意開口了，因為他們是「同一隊的」。張朝翔分析，精神病友過往常困在自身症狀中不知如何與外界互動，而團體運動正是展開交流的開始。第一次出國比賽時，從拍證件照、辦護照開始，全隊一起經歷好多事情，至今仍歷歷在目，過程中他們真正的需求、何謂融入社會，也漸漸清晰、具體起來，「病友」二字也慢慢被「康復者」取代。



團體運動是展開交流的良好開端，化解了治療師與病友間無形的界線，也培養出彼此間的信任。

家屬支持服務 營造最大後盾

曾有康復者感嘆「出來踢球像是放風」，當比賽結束回到醫院或照護機構，就彷彿灰姑娘身上的魔法在午夜準時消失一般。張朝翔也在國際交流中，觀察到不同國家的隊伍有著大不相同的姿態，並反映出其對精神疾病的態度。於是協會開始努力設立社區家園與會所日間據點，讓康復者從擁有自己的房間開始，布置房間、能使用網路地圖探索生活周邊，逐步練習選擇、規劃自己的生活。

當協會開始籌設社區家園邀請康復者入住時，最為擔憂甚至崩潰痛哭的是康復者家屬，因為過去並無太多支援，在將家人送入機構前，每個家庭都已精疲力竭、用盡一切努力，也幾近賠進去他們大半的人生；如今要把康復者「放出來」，必然讓家屬回想起曾經歷過的巨大壓力。而臺東縣康復之友協會也曾面對類似難題，因此他們十多年前發展初期，最著重的服務對象其實是家屬，他們以大量家屬支持服務與紓壓衛教等課程作為基石，發展「一人入會、服務全家」模

式，至今協會行動主力還是第一批會員家屬與狀況穩定的康復者。

「先把家屬裝備起來」，朱芳嫻表示，精神疾病雖然難以根治，康復者與家屬還是應該享有生活品質與人權。當康復者尚未準備好與外界建立互動時，外人確實難以提供協助，從建立關係到能安心與協會成員出門參與活動，還是要靠家屬在旁協助。協會不斷舉辦非暴力溝通、開放式對話等工作坊，讓康復者、家屬與在地精神病友共同參與，一起練習表達對話。

自己負責、自己學習 在嘗試就業中逐漸自立

各地康復者之友協會一路互相扶持至今，為的就是幫助康復者重新融入社區。張朝翔指出，當居住在社區家園的康復者漸漸發現周邊店家與鄰居，分不出他們與一般居民有何不同時，他們會驚喜且驕傲地享受自在生活，並邁向下一個挑戰：就業。雖然既有社區日間作業設施（簡稱小

作所）、社區復健中心會在日間安排一些簡單工作，大多以家庭代工或簡易手作為主，但「復元必須導向真實的生活環境」，讓他們帶著信心與力量踏進一般職場，並且在工作中得到成就感，才能逐步自立。

康復者們在康復足球中磨練出韌性與面對挑戰的勇氣，結合隊友間的同儕支持，在整理自己、練習求職的過程中，逐漸站穩並重建腳步，尤其近年缺工嚴重，已有能力與疾病共存的康復者在職場上是有可能適應並受到好評的，例如有會員因表現良好，雇主詢問「是否能再找像你一樣認真細心的人來上班？」因而又推薦了幾位康復者入職。

「有工作就會有目標，有動力打理自己的儀容、練習穩定自己的狀況。」朱芳嫻同樣認為，藉著工作回歸社會是康復者找回自立的關鍵，由於臺東工作機會較少，他們為此嘗試了許多不同方式協助康復者就業，過程中不僅激發了協會成員的潛力與韌性，也爭取了外界的理解與合作



康復之友協會在臺東採取多元管道幫助康復者尋找就業機會，例如帶領康復者在農地養雞、種植假酸漿葉、紫蘇等作物，並協助媒合餐飲業者進行製作，或開發加工產品，培養康復者穩定工作的能力。

機會。例如曾有會員家長帶著康復者進入他熟悉的餐廳清潔職場，用三個月的時間陪伴他逐步上手，而協會內許多會員家中有農地，提供康復者嘗試養雞、種植假酸漿葉、紫蘇等植物，再與餐飲業者進行契作、與外界資源展開合作，開發加工品並行銷等，甚至嘗試與包租代管業者合作，由康復者負責管理工作，發展出自己的特色與生存之道。

協會更開設書店「三省堂」，提供康復者暫時的、過渡性的工作，讓康復者藉著販售書籍商品與舉辦活動，學習打理、經營一間店與網路購物，都是為了走進一般職場做準備。朱芳嫻也建議，一般職場若能顧及康復者的狀況與特性，重新設計工作模式，使其較有彈性，將能感受到康復者努力認真工作的態度。

融入社區 連結民間力量形成友善網絡

朱芳嫻直言，所謂「社區」其實就是康復者走出醫院與機構後，周遭所有的生活環境。康復者跟家屬的努力固然很重要，但如何讓外界願意共融，仍需要更多的推廣與溝通。他們辦講座、組劇團，持續分享生命故事，展現即便生病卻還是努力生活的面貌，在臺東舉辦巡迴影展，也在書店持續舉辦相關新書的分享活動，同時歡迎康復者與一般民眾參與。

張朝翔回顧，剛開始為足球隊出國比賽募款時，最常遭人「好手好腳」四字奚落，但如今不管是會所房東、會員就職老闆的接納，或是在地民間團體「嘉邑行善團」與企業「勤億蛋品」的支援，都是在認識、看見了康復者的努力後，願意給予機會與支持，進而形成友善網絡環境。因此，

他認為重建過程最重要的「輔具」就是人，只要有越多人願意投入信任，康復者就越有可能復元。

制度彈性與專業信任 讓前線助人者更能發揮

就像康復者重建關鍵是「瞭解自己的狀況，並得到家人支持。」朱芳嫻表示，協會雖然面臨臺東資源不足的挑戰，但仍選擇積極連結友會與民間力量，共同尋找解方。雖然沒有自辦小作所或據點，但他們鼓勵會員就近參與其他機構的日照中心或小作所，藉著互相溝通如何協助該康復者的過程，與其他機構建立起跨單位合作關係，也因此促進康復者與其他民眾的共融，讓康復者更有信心嘗試走入社會。

面對布建計畫，張朝翔肯定社會的心態已逐漸從「隔離」轉向尋求幫助康復者「復元」，政策也正逐步從「風險控管」思維，調整為較有彈性、動態的看待與省視服務成果，甚至持續給予更多的信任。朱芳嫻也期待，協會在第一線服務的經驗能被看見，政策能給予更多彈性與空間，讓服務真正發揮力量，把挑戰轉化為契機，讓康復者與家庭都能感受到真實的支持與陪伴，並一步步朝向更自主、更有尊嚴的生活前進。MOHW



特別誌謝

社團法人嘉義市心康復之友協會總幹事 張朝翔
社團法人臺東縣康復之友協會總幹事 朱芳嫻