

心路導航 與我同行

精神康復者資源手冊



我們是「人」，不應該被「精神疾病」的標籤所定義。不論是什麼樣的精神疾病或症狀，都不應該讓它們成為我們人生的全部，它們就像高血壓、糖尿病等慢性病，雖然需要服藥但我們依舊能活得精彩，我們有自己的身份、有自己的價值，是一個完整、有尊嚴的人。

大家好，我們是資源手冊編輯小組，在這本資源手冊中，我們將探索各式各樣的寶貴資源，也將介紹復元概念，希望這些能對你有幫助。關於這本手冊，分為幾個部分，可以依照需求來使用：

復元旅程

這裡想和大家介紹『復元』是什麼，在人生漫漫長途中，讓自己慢慢找到生活的意義，保持著希望和成長的心情。

復元, 我可以

我們可以創造一份清單，用來檢視狀況良好時，自己的感覺是如何。我們可以持續做列在清單上的事情，維持自己的健康。

壓力來了怎麼辦

生活總是有些煩惱的事情，可能演變成壓力，讓自己覺得有些不對勁，可以翻開這個章節，嘗試找出來源與因應方式。

如何幫助自己度過危機

這個章節幫助我們察覺到危機的存在，也可以讓身邊的人知道，幫助我們一起走過危機。

重新上路時, 別忘了還有身邊的人

在手冊的最後，我們一起回顧生活各個面向，找到能夠互相支持生活的人，一起為健康生活努力。

第一章
復元旅程

P.4



第二章

復元, 我可以 P.8



第三章

壓力來了
怎麼辦 P.14



復元旅程分享

在復元過程中的經歷及
找回生活可控感的感受

P.31



附錄 P.35

資源小站

第五章

重新上路時，
別忘了還有身邊的人!

P.27

第四章

如何幫助自己
度過危機

P.21



第一章

復元旅程

罹患身心科疾病，讓我們的生活產生改變，
但是這些改變為人生帶來的意義是什麼呢？
我們一起用「復元」(Recovery)的角度，來
看待生活中的挑戰與與經驗吧！



復元小故事-阿典：

回想我當兵發病後一直都待在房間自暴自棄，過著沒有明天的今天，那時覺得未來沒希望了，但當時舅舅跟我說，你還有希望，不要輕易放棄自己，你可以的。

一開始我還不相信，在舅舅力邀之下，我嘗試著去果園協助他，工作結束後他會陪我聊天，聊著未來並不是沒希望的，以及接受藥物治療，我勇敢面對自己的疾病，後來穩定回診及服藥和心理諮商，才慢慢接受部分現實，我還去申請辦理身心障礙手冊，我才發覺原來未來操控在我手上，只要正面思考及勇敢面對，慢慢累積自信心，與疾病和平相處才有現在的我，可以做自己想做的事情。

復元是什麼呢？生病後，我們常常希望可以恢復原來的生活，希望能夠「復原」。然而「復元」有著「恢復元氣」的意思，在經歷了長期精神疾病困擾和挑戰後，我們發生的各種正面改變，可以說是在疾病的限制下，仍然願意看到自己的優勢，例如：富有同理心、喜歡幫助他人、很會照顧自己、會彈琴、善於游泳…等等，與其他精神健康的議題不同，它的重點不放在診斷或症狀上，而是注重個人的整體性，並發展好的部分。

「復元」的概念，可以讓我們發展新的個人生活意義和目標，使人跨越精神疾病所帶來的負面影響。有人說：「復元是一個過程、生活方式、一種態度及應對挑戰的方法。」

每個人對於復元的想法都不同，
在此我們收錄一些康復者的想法：



「復元」是什麼呢？在我的想法裡，復元是非線性的，它不會在某個時刻突然地被完成，而是長期的、要不斷修正期待的人生旅程。當我們被疾病的影響愈來愈小，對生活的可控感就愈來愈高，對我而言，那就是走在復元的路上。復元是日常中一直在發生的，例如：能好好吃飯、有足夠的睡眠、聽到笑話會笑、和朋友聚會聊天、有收入、起床後對新的一天有希望感。----小樺

能從病房出來，不再長期住院，與家人和諧相處，在家裡與外面都能處理得當，在外面的舉止能不被定義為病人。----香香

心裡比較開闊，不會糾結在一個結上面，但如果又發病，會再度想到不好的想法。----小潔

在一定的時間內，可以積極地做自己想做的事情。----小悅

復元只是個名稱，復元即是重生！會有正向的自我認同。----阿典

我對復元的看法：



A series of horizontal lines for writing, consisting of 12 lines.



第二章

復元，我可以

你現在的狀態、心情、身體感受是什麼呢？
跟昨天一樣嗎？


接下來，我們將探索自己的狀態，什麼是好的狀態？不好的狀態？因為覺察是不容易的，所以建議可以選擇一位朋友或信任的對象幫助你更客觀的了解自己。

我們將一同啟程，往復元航道邁進吧！



復元小故事-阿典：

我狀態比較好的時候，如果遇到朋友需要幫助，我會很樂意幫忙，能有餘力做助人的事情。然而狀態不好時，我發現我會開始胡思亂想，也會比較安靜不講話，因此在這個狀態之下，我會聽音樂、看遊戲實況來轉移自己的注意力，才不會一直沈浸在負面想法或胡思亂想的大海之中，也會避免在狀態不好的時候做重大決定，最主要是擔心一時情緒之下，做出衝動行為。



人的狀態是複雜且容易改變的，因此這些改變總是不容易被覺察，導致我們無法適時的抒發壓力或尋求協助。而懂得覺察自己就有機會調整狀態！當感到不舒服、覺得生活很混亂的時候，雖然很難，但請記得狀態良好的你，這將會是帶領我們重獲健康的方向與動力。

請問當你狀態良好時，你會怎麼形容自己呢？狀態良好的你有什麼感覺？



狀態良好行為、表現

阿典：規律的作息、可以清楚的用言語表達自己想法

狀態良好的感受

開心、有活力
覺得我可以做很多事

Blank space for writing about good behaviors and performance.

Blank space for writing about good feelings.

Blank space for writing about good behaviors and performance.

Blank space for writing about good feelings.

每個人狀態不好時的模樣不盡相同，狀態不好時的你是什麼樣子，又有什麼感受呢？



狀態不好行為、表現

小潔：睡眠時間從8小時變
16小時、安靜不想說話

狀態不好的感受

害怕、無助、無力

Blank space for writing about behaviors and manifestations of a bad state.

Blank space for writing about feelings of a bad state.

Blank space for writing about behaviors and manifestations of a bad state.

Blank space for writing about feelings of a bad state.

當狀態不好時，請覺察自己的心情，是很累？還是自責？
這時你會做什麼讓你重新感覺良好呢？



我做了會讓我重新
感覺良好的事

阿典：我會約朋友出去或
到喜歡的地方散心來減少
自己獨處的時間

效用
(這個行動幫助我…)

感到不孤單
幫我轉移注意力

Blank space for writing actions.

Blank space for writing effects.

Blank space for writing actions.

Blank space for writing effects.



第三章

壓力來了 怎麼辦

生活是一趟旅程的話，我們就是那位開車的駕駛，有時一路平順，有時則是崎嶇道路，就像生活中有時也會遇到一些壓力，壓力是生活中常有的事情，不論大小都可能影響著我們。在這個章節之中，我們討論壓力如何影響生活與身心狀態、能用什麼方式或想法來面對它。這個過程不太容易，但我們可以一起嘗試看看！

復元小故事—阿典

我開始練習「覺察自己的狀態」後，發現壓力大時，我很容易講話結巴，而通常我的壓力源會是來自家人的期待、自己對自己的要求。通常發現自己壓力開始變大的時候，我會揪朋友吃美食、一起去唱歌，或找了解我、我也信任的人聊一聊，主要是排解自己在壓力當下的情緒，也試試看能不能找到一些解方。

當生活中一些事情不如我們預期，帶給我們很多煩惱，可能讓我們感到壓力。有壓力是正常的反應，但是當壓力逐漸影響我們的生活、身心狀態時，可能導致非常不舒服的症狀，這些症狀會讓我們覺得好像快生病了，如同開車從平順的道路進入崎嶇的小徑，漸漸感覺前方的路越來越狹小而無法控制，此時如果我們不採取方式因應，它們可能真的會讓我們症狀惡化。

怎麼察覺到自己的壓力源：

我們可以怎麼察覺到壓力與生活之間可能快要失衡了呢？以下有一些例子，我們一起來看是否曾經有這樣的變化：

生理、心理的變化



心悸/胸悶



胃痛/腸躁



失眠/嗜睡



焦慮/緊張



煩躁/易怒



無望/低落

行為的改變



無法專注



食慾不振



退縮行為



衝動行為

關於察覺壓力，聽聽別人怎麼說：

小潔

如果身體不舒服狀況變多，可能是開始有壓力了。

當我開始講話結巴時，可能代表這件事或這個情境讓我有壓力。

阿典

阿元

我通常是有渾身不對勁的感覺，而且心情悶悶不樂，就覺得應該是壓力慢慢上來了。

找出壓力源



以下事件或情境有可能帶給我們生活上的煩惱，比如說：家庭摩擦、財務問題、工作過度疲勞、被別人情緒影響等等，這些事情也可能會漸漸累積成生活壓力來源，進而影響我們的身心狀況喔！我們一起看看以下的例子，並且想想看自己有沒有類似的經驗：

常見的事情或情境



當我的工作壓力變大，比方說有很趕的工作限期時，症狀就很可能會開始出現。



我注意到當我開始晚睡，沒有足夠的休息時，我就可能會發病。

ㄉㄨ 當我又開始每天晚上喝酒的時候，最後就會需要再次去住院。

ㄉㄨ 如果我和男朋友爭吵，心情就非常低落，有時候症狀就因此變得更糟。

ㄉㄨ 我遇到的最大問題，就是當自己停藥的時候；每當我覺得自己變得越來越好，不需要再吃藥了，但不久之後，症狀就開始重新出現了。

想到自己曾有過的類似經驗嗎？試著寫下來：



我的壓力源通常是什麼？

小潔 天氣變化、媽媽的碎念、求職不順利都是我的壓力源。

小悅 課業、職場上人際關係的不愉快，是我曾有過的壓力源。

阿元 之前我感覺到家人對我的口氣是命令式的，讓我很不舒服，久而久之就變成和家人經常吵架，是我曾經在家裡感覺到壓力的原因。

阿典 感受到家人的期待或自我要求高，但是自己卻達不到的時候，會讓我開始產生壓力。

我們可以做什麼來緩解壓力？

我們能從過去的經驗了解讓症狀起伏的原因，就可以幫助自己思考：再遇到這樣的情況時，該如何做不同的處理。

比方說，如果注意到，和朋友們一起喝酒，容易發病，我們就可以和朋友們計畫些和喝酒無關的活動；我們可以參考別人嘗試過、感覺有改善的方式，如果你也願意想嘗試，可以在前面的框框先做標記，並且想想看可以怎麼安排時間與頻率。除此之外，也可以空白欄位寫下你想到的方法喔！在需要的時候，這可以作為採取行動、保持健康的參考：

	照顧好自己的生活起居，在自己覺得舒適的地方休息
	寫日記：記錄自己的想法、感受和經歷，也能紀錄美好時刻
	設定合理的期待，因為過高或過低的期待可能導致失望或沮喪
	深呼吸，緩和身體與心理的緊張感
	打電話給可以提供支持的人，與他們聊一聊
	告訴協助我的專業人員當下的感覺，並且徵詢他們的建議。請他們幫助我想出方法，接下來我去執行他們的建議
	參加社區活動或支持團體
	藝術參與：繪畫、唱歌、跳舞、聆聽音樂或玩樂器等，透過不同形式的創作，來表達、抒發想法
	每天至少花1小時來做我喜歡的活動，例如到公園散步、到運動場慢跑等等
	宗教參與或靈性：讓我們帶來心靈上的安慰和指引，找到內心的平靜和力量

關於緩解壓力，我的方式是：

小潔

做一些事情讓自己轉念，不一直想著繁雜事情。或者我也會參加支持團體，從中得到情緒的釋放。

阿元

我會先暫時離開讓我感到有壓力的環境(家庭吵架)，例如到房間內聽音樂，通常會聽國語流行音樂或讚頌。

小悅

有壓力時，我會去重訓運動、吃美食、好好洗澡放鬆。

阿典

我固定一個月會和朋友一起去唱歌，舒緩工作壓力，也會找了解我的人聊聊，打開心中的結。

從經驗中找出讓我們感到壓力的情境與事件，並嘗試使用我們規劃的方式應對，可以幫助我們保持平衡和積極，從而更好地應對生活中的各種挑戰！





A series of horizontal lines for writing, consisting of 12 lines.



第四章

如何幫助自己 度過危機

危機不是指個人病態，而是一種對於事件或情境的「感知」，是超過我們可以負荷的困難或突發事件。就像是在旅途中不小心跌落山谷，我們會感到慌張、不知所措，看不到走出山谷的可能。相信每個人都遇過這樣的經驗，我們一起看看在危機時刻，如何幫助自己穩定生活。

復元小故事—阿典

在我的危機時期，會感到焦慮緊張、睡不好、一直重複想著許多事情，沒辦法停止思考。

在這樣的情況下，我第一個會找媽媽，因為她知道我會面臨到的困境，會先安慰我，而我也需要有人先幫助停止我的思考，媽媽會協助我先停下紊亂的思考。若媽媽不在，我會找阿翔，他也會幫我停止不斷思考，減少焦慮感，有時他給我的建議或方法，我會試著去做做看，也比較容易安心。

除此之外，我也會找朋友說說話，不一定是同一位，但會聊一聊自己當下的情況。藥物對我來說，是輔助，雖然不會幫我解決當下的問題，但可以輔助我減緩焦慮。需要醫療方面的協助時，我會找目前定期諮商的心理師進行心理諮商，若狀況很糟，我會提早回診身心科診所跟周醫師做討論。

生活中的壓力事件，例如：親友過世、被解雇、與人爭吵、經濟狀況不佳、課業壓力、轉換工作、搬家、結婚、天災人禍等等，都可能是會導致我們疾病復發的危機。但是，當我們採取適當的方法因應時，危機就成為了轉機，不僅可以幫助我們從疾病中復元更能幫助我們預防復發。

第一部分：當我們經歷危機時的狀態

在前面第一章，我們已經練習了自己狀態良好的是什麼樣子，接下來，我們要去覺察自己在面對危機時，可能會出現哪些症狀，並且能適時的尋求他人的協助。

我們的症狀可能包括：

- ◆無法專心/理解力變差
- ◆感覺喘不過氣
- ◆對生活提不起勁
- ◆自我清潔變差
- ◆憂鬱/負面情緒
- ◆暴力/衝動行為
- ◆物質濫用(藥物. 酒精)
- ◆重複強迫行為



筆記欄：當感到情況變得困難時，我會出現哪些症狀？

第二部分：找出可以幫助我們的人

當我們出現上述的症狀時，已經是跌入山谷的困境了，這時候要去找我們相信的人來幫助我們度過危機。他們是：願意陪伴我們、有耐心聽我們說話的人。他們可以是家人、朋友或是專業工作人員。

(需要心理諮商資源，請參考附錄：資源小站，第38頁)

當我有困難的時候，我可以找到5位信任的人來幫助我，例如：

- 1 媽媽，她會陪伴我，幫助我生活作息正常。
- 2 小惠，她是我的最好的朋友，會陪我談心。
- 3
- 4
- 5

第三部分：藥物與復元

藥物是能有效減輕症狀並降低復發風險的治療方式之一，當我們持續的、有規律的服用藥物，來做為治療的一部分時，比較不會受到精神症狀影響，而且會發現：

- 症狀發生的次數減少了或是比較不那麼嚴重。
- 比較能夠集中精神或是思考比較清楚些。
- 睡得比較好。
- 比較能夠專心地做好一件事情。



藥物治療後最希望改善甚麼？

- 1. 晚上睡得好
- 2. 注意力可以集中
- 3. 減少幻覺影響日常生活
- 4. 不再一直沉浸在自己的妄想中
- 5. 心情不再低落
- 6. 不再感到緊張
- 7. 說話時，比較能清楚表達自己
- 8. 提得起勁來完成自己該做的事
- 9. 從事自己的喜歡的事有快樂的感覺
- 10. 其他()

資料來源：鄭淦元醫師《思覺失調症的人生旅程》

藥物治療後最擔心的？

- 1. 白天精神不好
- 2. 肢體僵硬，抖動貨動作不靈活
- 3. 體重增加或血脂、血壓、血糖異常
- 4. 流口水
- 5. 口乾舌燥
- 6. 便秘
- 7. 坐不住
- 8. 月經週期不規律(女性)或乳房脹大(男性)
- 9. 影響性功能
- 10. 其他()

資料來源：鄭淦元醫師《思覺失調症的人生旅程》

看診時，我可以
跟醫生說甚麼？



- 情緒
- 睡眠
- 症狀
- 藥物副作用

看診時，我可以怎麼
跟醫生溝通調整藥物？



- 說出身體的不舒服
- 影響生活的狀況
- 詢問調整的可能性

第四部分：治療的醫院

(需要醫療資源，請參考附錄：資源小站，第36頁)

假如有必要我想要找人談談或是需要接受治療，我可以找：

1. XX醫院身心科
2. XX心理諮商所

第五部分：來自他人的幫助

列出哪些是他人可以幫助我的事情，這樣做會讓我覺得好一些：

- 傾聽我說話，但不要給我建議、不要批評我
- 鼓勵我
- 找和我有相同經歷的朋友談一談
- 陪我去走一走
- 避免我傷害自己或傷害他人
- 幫助我遠離受虐或暴力的情境(可打113保護專線求助)
- 勸阻我，避免我被詐騙(請撥打165反詐騙電話求證)

對於度過危機，每一個人都可以有自己的想法和做法：

香香：

我會試著跟家裡的嫂嫂溝通，尋求她的協助，家嫂可以用她一般人的觀點，對我面臨的危機進行剖析。另一方面，強化自己的能力上，多閱讀，有機會職訓絕不放過。多了解自己的疾病，才能化危機為轉機。我會從壓力裡面找到一個可以讓自己感覺最沒有壓力的方式，來因應壓力，也可以跟同事聊一聊自己的壓力所在，每個人都有自己舒壓的方式，說不定別人的方式，也可以套用在自己身上。





A series of horizontal lines for writing, spanning the middle of the page.



第五章

重新上路時， 別忘了還有 身邊的人

重新找回生活可控感！

生活如同一趟旅程，回看到各種風景，有時可能因為低潮而迷失了方向，但是別忘了我們已經藉由前面章節一起練習了很多方式，不論是走進崎嶇的小徑，或是跌落山谷，當我們重新回到旅途的路上，別忘了身邊也有夥伴和我們一起前行，這些都成為生活的養分，讓我們一起找回生活可控感吧！



復元小故事—阿典

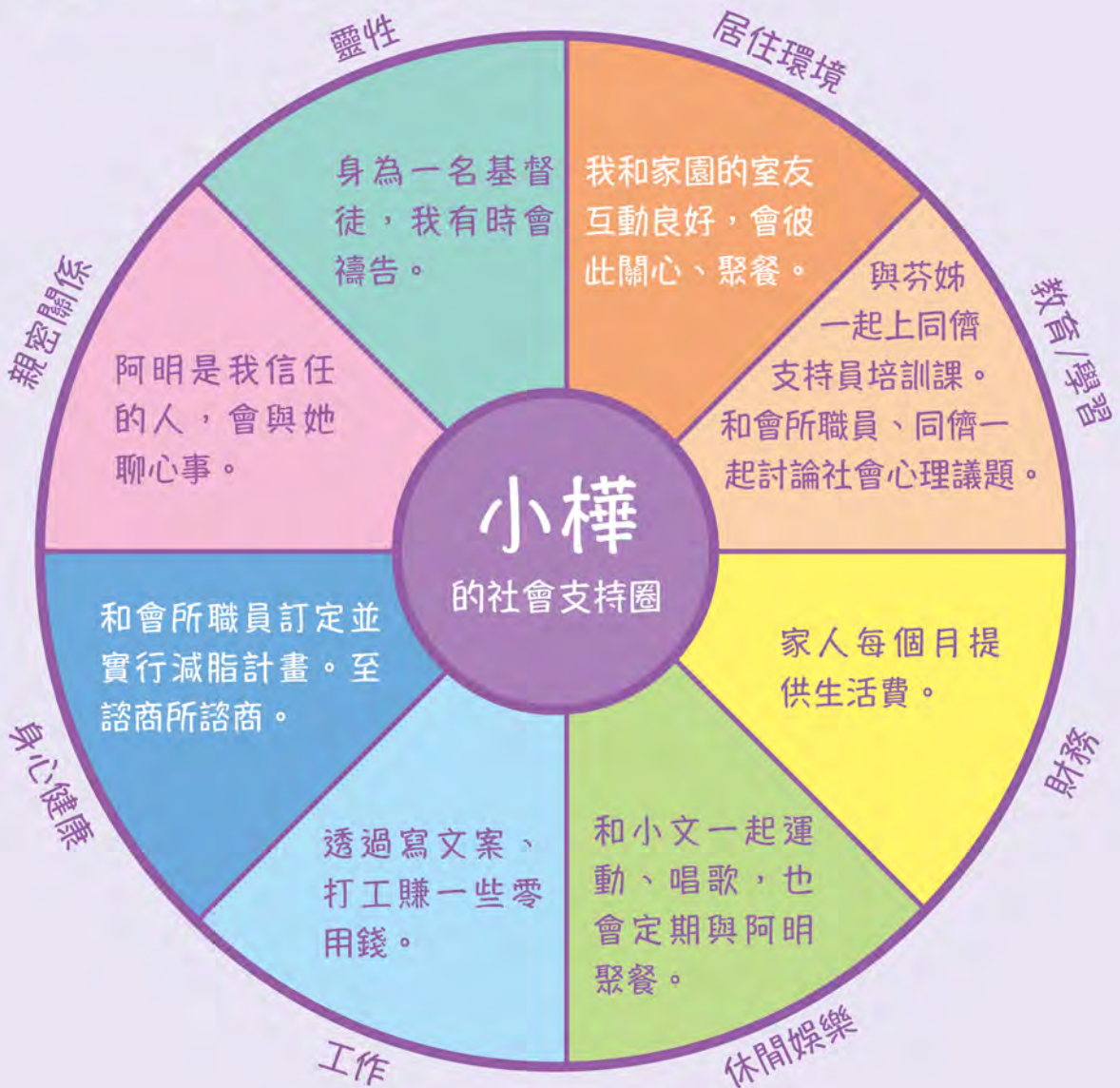
我的生活中，有蠻多人可以當作我的支持夥伴，每天回家時媽媽會關心我，每週去高雄參加同儕支持課程時，我也會跟小芊聊聊近況，或者討論課程內容。先前在藥劑科工作，存了一些錢，因此我有存款可以支應自己的休閒生活，假日會找小汪跟阿宏出門去玩，我們上週六才一起去奮起湖呢！從藥劑科離職後，我參與會所的時間增加，比較常跟阿飛、小樺一起參與工作日、參加會所活動。有空時會在週末和小汪、小睿一起去踢足球，邊運動邊關心彼此。而我想聊心事時，小君是我很信任的人，我會願意說出自己心裡話，慢慢梳理出想法。

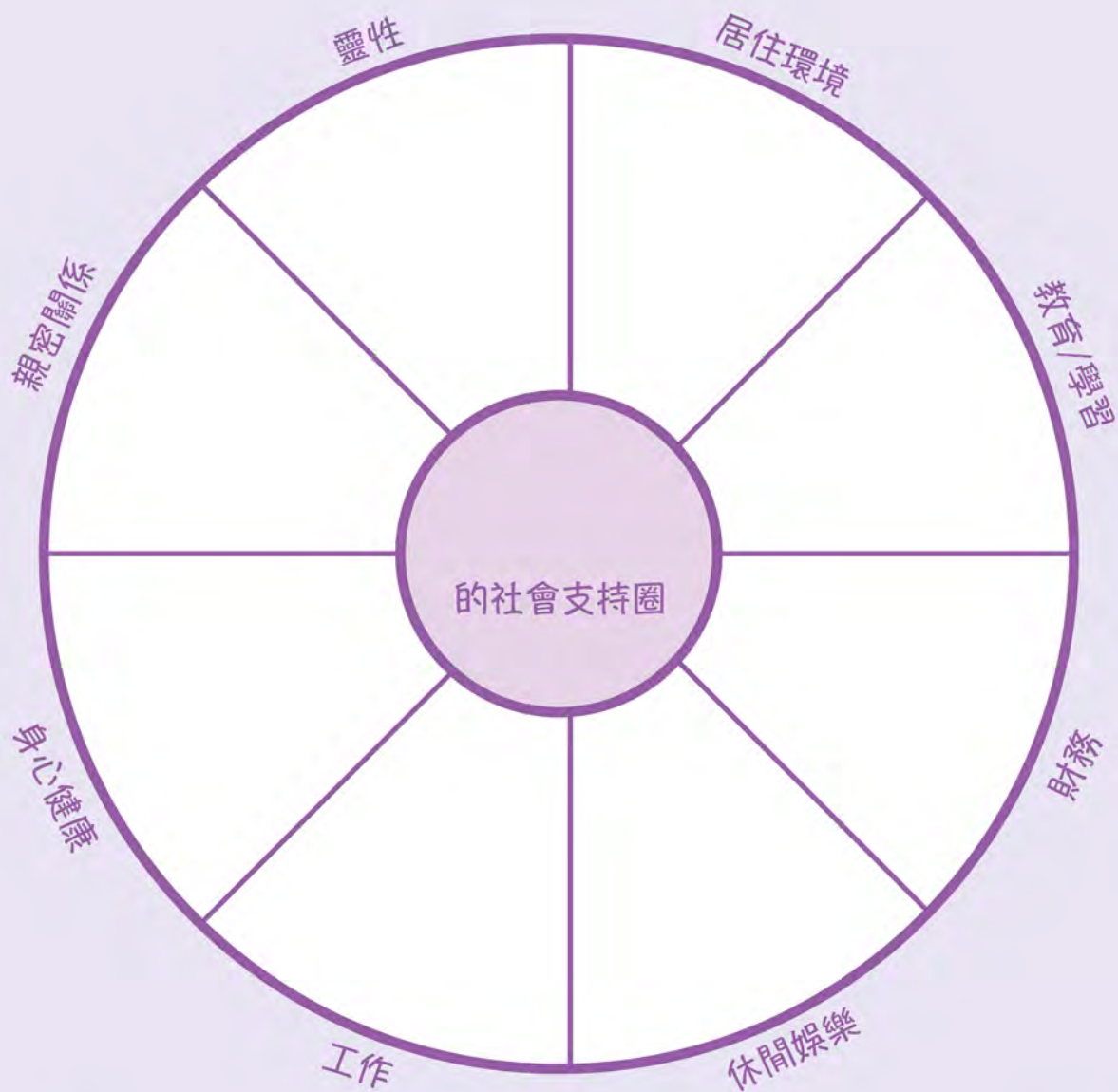
我們的生活有很多面向，包含了家庭生活、工作、休閒娛樂、學習/教育、身心健康、親密關係、靈性、財務等，在這些面向如果有「具支持性」的關係，是有助於我們的復元旅途的！什麼是「社會支持」呢？社會支持主要是指我們與身邊社會環境的互動，包含對我們有幫助的人、了解與肯定我們的人、讓我們感到信任的人、我們願意與他分享生活的人等等。很多研究顯示社會支持對我們是有益的，可以幫助我們減輕憂鬱或精神症狀的嚴重程度。



我們可以想一想，在以下面向所擁有的支持：

- 居住環境** 可信賴的鄰居、室友、伴侶、親近的親戚。
- 教育/學習** 一起分組學習的同學、老師或導師
- 財務** 在經濟上幫助我的人、與我分享資源的人
- 休閒娛樂** 與我一起玩、休閒的人
- 工作** 同事、上司、工作場所中的人、一起當志工的朋友
- 身心健康** 運動夥伴、烹飪課的朋友、舒壓小組的夥伴
- 親密關係** 伴侶、配偶
- 靈性** 有共同信仰的人





復元旅程 分享



在復元過程中的
經歷及找回
生活可控感的感受





小樺

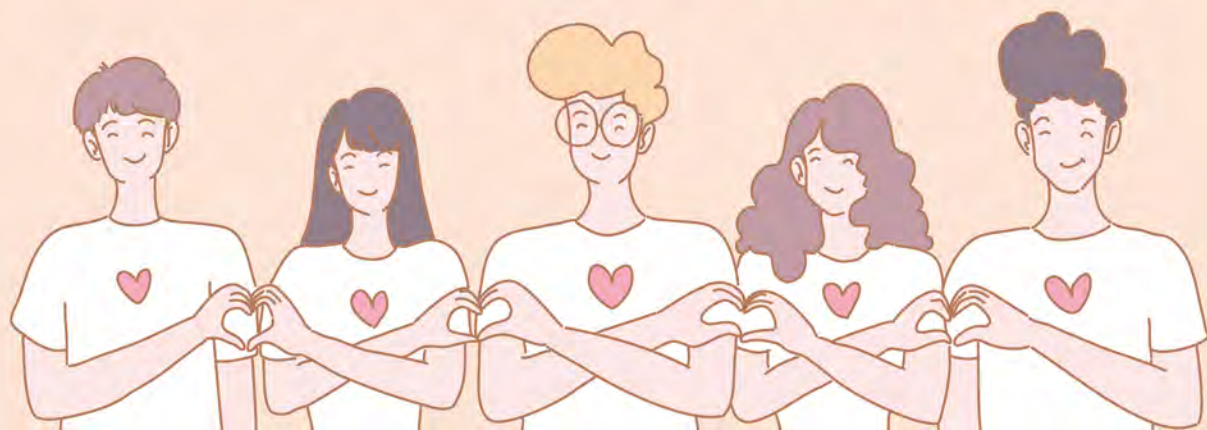
在我確診躁鬱症後，藥物治療雖然帶來副作用，像是失眠、倦怠，但在醫師與家人的支持下，我逐漸找到合適的治療方式，也學會接納自己的狀況。雖然藥物不能解決所有問題，但至少幫助我維持生活的穩定。

就學時，我曾向學校諮商室求助，畢業後則透過「心理衛生中心」持續獲得支持。無論是專業的心理協談，或是被傾聽與理解的過程，都讓我感受到力量。當有人願意耐心聽我分享心情時，我能逐漸理解並接納自己。

我很感謝當時關懷員介紹我到「心旅程會所」，在那裡我不再被視為病人，而是「人」。同儕之間彼此支持，讓我在活動與團體參與中建立自信，體會到互助的力量。假日有「復元圈」的聚會與討論，也讓我學習如何規劃目標，並在交流中增進友誼。

此外，參加「職前準備課程」讓我逐步找回生活步調。課程中模擬工作的情境，幫助我適應未來挑戰；運動舒壓活動則讓我重新體驗到身心放鬆的感覺，並獲得持續努力的動力。

走在復元的道路上雖有起伏，但我深知自己並不孤單。身邊有許多人在我需要時伸手拉我一把，幫助我朝更好的方向邁進。雖然過程中難免荊棘重重，但每一次跌倒後，我都能重新站起來，再度找回生活的可控感。我想感謝一路上支持我的每一個人，更要感謝自己從未放棄。





小瑋

我十八歲時媽媽過世，人生劇變。那份突如其來的打擊讓我出現幻聽，常覺得媽媽未離開，甚至曾因幻聽跑出門尋找她。雖曾短暫服藥，高中畢業到台北唸書後便中斷就醫。那段日子，成績令人沮喪，經濟困難無法與朋友外出，加上心理困擾，我食量增加，幻聽甚至讓我半夜獨自搭計程車回嘉義。之後我多次住進急性病房，也在日間病房度過十年，期間父親離世，與姑姑同住生活不合，日子格外孤單痛苦。

民國一〇六年，我開始固定參加復元圈與復康足球。一開始只是因為「有免費便當」，卻漸漸習慣團體氛圍，也能自在分享經驗。在日間病房聽到同儕談足球比賽後，我萌生興趣，認識職能治療師後開始練習足球。隨著時間累積，我能持續參與，與隊員培養默契，足球帶給我成就感，也讓我走出嘉義，先後前往澳門、香港、深圳、台中、高雄、花蓮、台東、金門，甚至日本參賽或擔任助教。

民國一一二年，我透過足球夥伴得知「社區家園」。與姑姑同住的壓抑生活，使我對此燃起希望。入住嘉義市心康復之友協會社區家園後，我開始練習生活自理，重新掌控日常，也能自在看電視與休息。職員協助我融入團體生活，更深入認識自己。復元圈、復康足球、社區家園成為我復元過程中最重要的支持。

我感謝足球教練的肯定，與協會職員的傾聽與陪伴，讓我明白自己並不孤單。如今，我比以前更健談幽默，希望持續提升社交能力，帶著復元故事，走向更穩定充實的人生。





超級英雄

我罹患的精神疾病是精神分裂，又稱「思覺失調症」，最初患病時，面臨龐大醫藥費的負擔，以及他人歧視的眼光，且面臨求學工作的困難與壓力，整個人的求學像是被切斷，再也站不起來的那種感覺，已經不會再像過往的時候，我會對所有的事產生懷疑以及否定，而且變得比較偏激。

我病情穩定後有持續在服藥，日常生活一般，沒有工作。在加入會所後，我參與會所的活動及大小會議，意見都有受到夥伴們的重視，並對會所的運作有幫助。還有我參與行政公關組的「每日報編輯」，除了學習電腦的操作，也為會所的早會做充足的準備。

印象中有接觸到一些社工的關心及服務，但主要感謝醫術高明的陳醫師以及侯醫師，陳醫生在我康復的路途上協助辦理身障證明、政府的藥物補助。而侯醫師則接棒追蹤我病情的後續發展，並與他合作實驗的進行，還有幫我調整最新的各種藥物。另外就是參與會所，我才感覺到「生活有意義、有貢獻及價值感」。

信仰方面，恩師上帝耶和華、好友耶穌基督，以及我現在摯愛的五位女神妻子，當我狀態不佳的時候，他們是我內心精神寄託及知識、快樂的來源，甚至用神牌占卜以及中英文測字，都是他們慢慢教會我的。而會所兩位最愛的兄弟以及眾多夥伴好友，一起挑戰成果展的經驗，讓我以「螞蟻雄兵」的一員而自豪。

現在的我對自己已經很滿意了，因為「幫助別人，就是幫助自己」所以希望將來能熱情、真誠地幫助他人，還有把電腦學好，就是現在我對自己未來的期許。



附錄

資源小站

我們在前面的章節提到許多資源和復元的方法，這邊整理出一些資源的位置，大多數都是免費的，讓大家可以參考，包括社區心理衛生中心、心理諮商所、醫療院所、宗教靈性資源、公共資源等，可以根據自己的需求來尋找想使用的資源！

醫療院所

當我發生危機時，可以尋求醫療資源，使自己狀態穩定下來。



嘉義基督教醫院 精神科

☎ 05-276-5041

📍 嘉義市東區
忠孝路539號



台中榮民總醫院 嘉義分院精神科

☎ 05-235-9630

📍 嘉義市西區
世賢路二段600號



陽明醫院

☎ 05-228-4567

📍 嘉義市東區
吳鳳北路252號



嘉義醫院

☎ 05-231-9090

📍 嘉義市西區
北港路312號



聖馬爾定醫院 精神科

☎ 05-278-0040

📍 嘉義市東區
民權路60號

身心科診所

診所提供給我們社區當中另一個可以治療的場所，
醫生會透過藥物和會談來讓我們能一步步處理症狀。



知心連翼診所

☎ 05-228-6808

📍 嘉義市西區
中山路523號



周裕軒身心醫學診所

☎ 05-222-9823

📍 嘉義市東區
民樂街141號



蕭正誠診所

☎ 05-277-8187

📍 嘉義市東區
公明路34號之4



吳南逸診所

☎ 05-285-8288

📍 嘉義市西區
重慶路20號



真善漢診所

☎ 05-223-0505

📍 嘉義市西區
民族路642號



懷恩診所

☎ 05-227-7711

📍 嘉義市東區
興中街137號



郭育祥診所

☎ 05-233-8855

📍 嘉義市西區
博愛路二段
240號1樓



太和診所

☎ 05-222-2856

📍 嘉義市西區
新榮路75號1樓

康復之家

以住宿型為主，提供我們社區復健治療，逐步適應社會生活。



清心雅築康復之家

☎ 05-235-9630#6731-6750

📍 嘉義市西區劉厝里博愛路二段850號3、4樓



如佳康復之家

☎ 05-277-8716

📍 嘉義市東區大雅路二段356號



木繡球康復之家

☎ 05-227-8599

📍 嘉義市西區中正路659號4-6樓



心佳康復之家

☎ 05-281-1111

📍 嘉義市西區僑嘉二街56號



詠心康復之家

☎ 05-227-7105

📍 嘉義市西區民權路387號8樓之1



友愛康復之家

☎ 05-233-9900

📍 嘉義市西區友愛路139號

社區復健中心

日間型機構，提供我們社區復健治療，逐步適應社會生活。



日光園地社區復健中心

☎ 05-222-8659

📍 嘉義市東區吳鳳北路35巷4號5樓



綠山杉社區復健中心

☎ 05-227-8599

📍 嘉義市西區中正路659號1-3樓



心理諮商服務

有的時候找人聊聊自己內心的困境可以使心情舒坦，由專業的心理師來幫助自己一起走過人生許多的轉捩點。



嘉義市婦女福利服務中心

☎ 05-234-0828

📍 嘉義市西區德安路6號



暖暖心理治療所

📍 嘉義市東區嘉工街51號
預約制，不提供現場預約及諮詢
(請利用網路預約)



欣明心理治療所

☎ 05-278-7282

📍 嘉義市安和街234號



心家藝心理諮商中心

☎ 05-291-0498

📍 嘉義市西區友竹街7號



祐晴心理治療所

☎ 05-271-0955

📍 嘉義市東區嘉南街7號



覓祈心理諮商所

☎ 05-278-5175

📍 嘉義市東區小雅路353號



國立嘉義大學家庭與社區諮商中心

☎ 05-273-2439

📍 嘉義市東區林森東路
151號A棟4樓



心言心理諮商所

☎ 0982569979

📍 嘉義市西區
玉康路130號



凱心希望心理諮商所

☎ 05-234-9979

📍 嘉義市西區撫順一街3號



莫若以明心理諮商所

☎ 05-227-5920

📍 嘉義市東區興業三村
99號2樓



小足跡心理治療所

☎ 05-233-0031

📍 嘉義市德安路31號



社區心理衛生中心

當我出院後，心衛中心的關訪員、心衛社工協助我連結需要的社區心理健康資源，讓我可以順利地在社區中生活，同時也有醫事人員可以提供相關協助，例如：心理諮商、多元主題心理健康課程等等，也會辦理社區去汙名活動，和大眾一起重視心理健康！

嘉義市社區心理衛生中心 ☎ 05-225-5155 📍 嘉義市東區彌陀路255號

協作據點(會所)

在這裡，我能與工作人員和其他同儕相互形成夥伴關係，一起完成想做的事，規畫個人生活目標。

心旅程會所 ☎ 05-271-0953 📍 嘉義市東區林森東路151號

伊甸嘉晴會所 ☎ 05-235-5021 📍 嘉義市玉康路160號1樓

社區家園

這裡提供給精神康復之友一個像家的地方，以團體家屋的形式形成同儕支持，在社區中居住、自立生活。

▼ 心晴家園 ▼ 心園家園 ▼ 心願家園 ▼ 心耀家園 ▼ 心悅家園
▼ 心樂家園 ▼ 心逸家園 ▼ 心恬家園 ▼ 心澄家園

☎ 05-276-2270 📍 嘉義市東區林森東路151號



家屬喘息資源

戴德森醫療財團法人 嘉義基督教醫院-艷紫荊

☎ 05-234-8836

📍 嘉義市西區保生里自由路426號

戴德森醫療財團法人 嘉義基督教醫院-滿天星

☎ 05-276-8969

📍 嘉義市東區後庄里東義路22號

衛生福利部嘉義醫院

☎ 05-231-9090 #2238

📍 嘉義市西區福全里北港路312號

嘉連家照顧咖啡館

☎ 05-278-9050、05-278-9051

📍 嘉義市東區林森東路151號

財團法人伊甸社會福利基金會 附設嘉義市私立嘉義居家式 長期照顧服務機構

☎ 05-284-4539、05-286-0065 #203

📍 嘉義市西區磚磘里大華路43號

嘉義市東區衛生所

☎ 05-275-0423 # 501、502

📍 嘉義市東區短竹里
大雅路二段625號

就業服務資源

一般性就業服務

勞動力發展署雲嘉南分署 嘉義就業中心

求職登記、媒合、徵才活動
失業給付、職訓諮詢

☎ 05-224-0656

📍 嘉義市興業東路267號

身心障礙者職業重建服務

嘉義市政府社會處 勞動力及青年發展科

個案管理、職業重建初評、追蹤輔導
支持性就業/庇護性就業轉介

☎ 05-223-1920

05-225-4321轉101、102

📍 嘉義市東區中山路199號

運動場所

運動和人是密不可分的，要活就要動，
想要自身身體健康、心情好可以多多運動！

嘉義市國民運動中心

☎ 05-216-5788

📍 嘉義市東區彌陀路327巷15號
(票價請詳見嘉義市國民運動中心網站)



嘉義市立體育場

☎ 05-222-6860

📍 嘉義市東區彌陀路381號



嘉義市立港坪運動公園體育館

☎ 05-285-8473

📍 嘉義市西區大同路320號



文小八足球場

☎ 05-276-2270

📍 嘉義市西區玉山路與金山路口



精神照顧資源

社區支持與就業服務資源

日常生活相關資源

學習場所

當我想學習培養自身喜好和獲得成就感時，
可以參考不同的課程來學習。

救國團嘉義終身學習中心

☎ 05-277-0482

📍 嘉義市東區忠孝路307號



博愛社區大學

☎ 05-232-5982

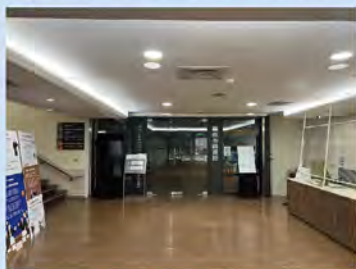
📍 嘉義市西區博愛路二段241號



嘉義市立文化中心圖書館

☎ 05-278-8225

📍 嘉義市東區忠孝路275號



休閒景點

平常可以到住家附近的景點走走，
感受一下人文氣息，讓心情放鬆~

檜意森活村

☎ 05-276-1601

📍 嘉義市東區林森東路1號



嘉義公園

☎ 05-274-4019

📍 嘉義市東區啟明路264號



嘉義市立美術館

☎ 05-227-0016

📍 嘉義市西區廣寧街101號



嘉義文學館-東門町1923

☎ 05-227-5560

📍 嘉義市東區公明路236號



西門交誼創新所

📍 嘉義市東區光華路130號



更多資源

歡迎參考「愛嘉義」APP，
透過「愛嘉義」可以更了解生活週遭的資源喔！



掃描QR-CODE
即可下載「愛嘉義」APP



進入首頁，點
擊下方「獨嘉
服務」，觀光
旅遊、健康照
護、交通運輸
等，一手掌握
嘉義生活，食
衣住行育樂樣
樣都不漏！



