

# 從康復天使才藝表演 認識精神復元新觀點

文·圖／精神醫學部 日間病房團隊 職能治療師 劉光興



本院日間病房舞蹈表演，整齊的舞蹈、高難度的阿卡貝拉表演讓評審印象深刻，榮獲全台中季軍殊榮，筆者與社工室社會工作者陳佳妤（右圖）開心合影。

**生**命都沒有辦法料到接下來即將發生什麼事情。然而，在這世上有一群朋友，在正值生命的璀璨年華階段罹患了精神疾病，像是思覺失調症、雙向情感疾患，或者憂鬱症。這幾類精神疾病的好發年齡介於15-25歲，而發病原因則可由「生物－心理－社會模式（bio-psycho-social model）」來解釋。

## 復元模式 開啟看待精神疾病新觀點

生物醫學模式認為，精神疾病是一種體質，或者因為腦內結構的異常或神經傳導物

質失衡而造成個人的影響，可能會使人在情緒或思考出現狀況，像是低落情緒、幻覺及妄想等；而心理模式則認為，個人的思考模式、情緒調節及因應調適能力可解釋罹病原因，像是較悲觀、消極的歸因模式與思考，或者缺乏應對壓力的技巧，都有可能造成發病，而造成的原因除了受到個人特質影響，也可能受到環境所影響。

因此，社會模式則更在意外在社會環境、文化背景，以及人際互動經驗對個人的影響，像是長期遭受家暴、不利於發展的童

年對待、被孤立 / 霸凌，或是較弱勢的社會角色等，都是可能誘發罹病的因素。所以，罹病因素是生物、心理及社會三者互相交織的結果，需要多種條件同時組合在一起，才會相互作用並放大彼此的影響。因此，我們在理解導致精神疾病的發生原因時，必須知道無法單指歸因於單一因素。只不過，過去社會對精神疾病態度較為消極、不看好，甚至歧視及社會排除，但是近年來在「復元模式（recovery model）」提出後，便開啟了一個看待精神疾病的新觀點，使精神疾病康復者在社會的生存逐漸好轉。

### 復元 ≠ 復原 更重視罹病後開啟新生活

「復元（recovery）」的觀點與我們過去所理解的從疾病「復原」的視角相似，但是並不相同。復原，指的是從疾病當中「痊癒（cure）」。不過以現在的醫學證據所知，精神疾病是種長期的慢性疾病，因此透過用藥能控制部分的精神或情緒症狀，但同時應考量心理與社會模式，一個人要從疾病中復原，還需更重視個案於社會的學習及適應。因此，精神疾病並不像「感冒」一般，只要吃藥即能改善，更需要病後的復健以及社會支持、適應學習才有辦法踏入復元之路。此外，復元更重視的是在罹病後「開始新的生活」，而且是「有元氣」的生活，即便在精神疾病的影響之下仍能學習與疾病共處，以及學習主動追求渴望、想過的生活方式。

另一個值得關注的重點是，在普遍社會對精神疾病有諸多的誤解及汙名的氛圍下，認識精神疾病更為重要。在復元的觀點下，

並不把康復者視為「病人」，而是相信他們擁有堅韌的彈性與復原力，即使面對疾病的挑戰，仍然認為他們能夠學習與疾病和平共處，而逐步邁向康復之路。

台中市衛生局心理健康科曾主辦一場吸引眾人目光的「康復天使才藝表演競賽」，目標是要鼓勵並支持精神疾病康復者發掘和展現自己的潛能。當天在才藝表演競賽現場，我們注意到各機構都身懷絕技，像是舞台劇、合唱團、舞蹈等，表演精彩程度都讓人嘖嘖稱奇。雖然與專家級表演相比可能不那麼厲害，但欣賞著台上的康復者展現的自信及認真眼神，看得出他們竭盡所能將長久以來練習的復健成果展現現在眾人眼前，那種感動著實激勵人心，這其實就是一種「復元」，而這樣的景況也相當激勵同行的康復者。其中，有位日間病房會員與我分享：「他們的表情看起來好快樂哦！」我回答：「你也感受到了嗎？我也好希望，我們也能夠體會到那樣的快樂和成就。」他又再向我說：「其實我們也是啊，只是有時候忘了。」聽到這番話，也相當激勵著自己。

### 本院日間病房團隊 帶領康復者在表演中迎向新生

備受感動的同時，我們也沒忘了要付諸行動！本院美德醫療大樓八樓的精神醫學部日間病房組成的團隊，在三名職能治療師、一名專科護理師及社會工作師的引領下，攜手21位康復者共同為大家呈現了一場「小小兵嘉年華」的精彩表演，融合了動感舞蹈及優美的阿卡貝拉合唱。日間病房自2023年初就開始練習簡易版阿卡貝拉，由筆者帶領教

學，透過分組的分部進行排練。我們發現在練習的初期，一起排練的康復者對新事物感到不熟悉、不確定而表現出較低落的信心，且擔心自己學不會、做得不夠好，而讓他們猶豫不決常有放棄的想法。在努力不懈的學習過程中，我們發現在練習時越來越看見自己的優勢、能力以及掌控感，也對自己的表現越發有自信。

除了自信以外，堅持的過程更是增加成員彼此之間的包容度，尤其在團隊共同練習時，成員間除了表達意見，也更多了傾聽的能力，並在這之間學會如何「給建議」，而不是批評別人；學會如何「調整自己」，而不是怪罪他人。這次的競賽，我們日間病房在全台中22所社區復健機構中榮獲第三名佳績，評審的講評中也特別針我們在隊形的和諧、整齊有極高評價，這是對勞心勞力堅持練習的康復者相信「苦心沒有白費」的最佳回饋。

還有一個值得分享的有趣經驗是，在比賽現場，本院醫護團隊遇到過去在急性病房原本受苦於精神症狀的康復者，發現現在的他們神色變得更有元氣，由內到外的活力也變得更好。許多精神康復者可能因為疾病的因素而無法達成個人或社會的期待，甚至在跟社會互動時經歷挫折，而使得自己在疾病與復元的旋轉門間打轉。這次的活動讓更多康復者看見自己有辦法變得更好的希望，發現自己的優勢能力，走出受苦的陰霾迎向新生，並促使社會能夠更加關注、相信和接納精神康復者族群，讓他們在康復的旅程上更堅定、有自信。

### 結語

我們相信，精神障礙者不是永遠的障礙者，而是在投注心力享受生命歷程中，逐漸走向距離疾病越來越遠的復元狀態，即使身陷疾病之苦，也不被疾病制伏，進而和緩地與疾病共處，邁向更順利的人生。🌍



病房主任李定美醫師（右圖）為肯定大家團結協心練習，特別為日間病房康復者舉辦一場同樂會，由筆者策畫，採協作精神與會員共同準備當日食材。