



和諧的康復之歌： 日間病房合唱團的省思

文·圖／精神醫學部 專案計畫人員 潘子祁·職能治療師 劉光興

在一個平凡的上午，本院美德醫療大樓八樓的走廊裡，斷斷續續地迴盪著歌聲。這不是專業的音樂表演，唱歌的人們也不是訓練有素的歌手，但在這裡，每一個音符都承載著深刻的意義。身為一名職能治療師，我看見的並不僅僅是一群人在練習合唱，更是一個關於康復、希望與生命力的故事。每當有路過的同事好奇地探頭張望時，總能看見一群人專注地盯著歌譜和歌詞，努力調整自己的呼吸與音準。這樣的畫面，在精神科日間病房裡，已經持續了將近一年。

在現代精神醫療的脈絡中，復健活動早已不再侷限於傳統治療模式。全國性組織「康復之友聯盟」舉辦的「健心盃」已邁入第二十個年頭，各地衛生局推動的「康復天使比賽」以及療養院體系的「鳳凰盃」等才藝競賽，都成為精神疾病患者展現復元歷程的重要舞台。這些活動的意義遠遠超過才藝展現的層面，象徵了一種社會參與，一種生命力的展現，更是精神康復者走向復元的重要印記。

在職能治療的專業視角中，強調活動必須是有意義的參與。無論是日常生活中的吃

飯、運動，抑或是休閒娛樂或宗教活動，都構成人類職能（occupation）的重要部分。當一年一度的才藝競賽成為康復者努力的目標時，這項活動便自然地融入了他們的復健歷程，成為康復道路上的重要里程碑。這種目標導向的活動設計，不僅提供了明確的方向感，更創造了豐富的治療契機。

合唱團的籌組過程：挑戰與驚喜交織

合唱團的籌組過程充滿了挑戰與驚喜。記得剛開始這個計劃時，病房裡瀰漫著一種既期待又怯步的氛圍。有些康復者反覆詢問：「我沒有學過唱歌，真的可以嗎？」「如果我唱不好，會不會拖累大家？」這些提問的背後，映照出他們對自我的不確定感，以及對團體活動的焦慮。起初，許多康復者對於公開展現自我感到猶豫。有些人因為過往的失敗經驗而缺乏自信，有些人則擔心自己的症狀會影響團體表現。

面對這些疑慮，我們採取了循序漸進的方式，從最基礎的發聲練習開始，讓每個人都能在安全的環境中探索自己的聲音。我們選擇了簡單的曲目，強調的不是技巧的完

美，而是享受歌唱的過程。漸漸地，康復者們開始發現，自己也可以發出悅耳的聲音，也能與他人產生美妙的和聲。這些成功的體驗，成為建立自信的重要基石。

曲目的深思熟慮：音樂中的療癒與隱喻

在選擇比賽曲目時，我們深思熟慮地挑選了五月天的《知足》和基督教詩歌《送你這對翅膀》。這兩首歌的選擇並非偶然，而是經過深刻考量的結果。

《知足》的歌詞中，「如果你快樂不是為我，會不會放手其實才是擁有」這段話，某種程度上映照出社會人際學習中的重要課題：如何在關係中保持適當的距離，如何在付出與接納之間取得平衡。而《送你這對翅膀》則帶有另一種療癒性的意涵，「送給你這對翅膀，學習飛翔越過最高山」的歌詞，正如我們在職能治療中努力為每位康復者創造機會，希望他們能發展出面對挑戰的能力。

當合唱團的成員們一起唱著「送給你跳躍的心，翱翔在海的那邊」時，整個空間似乎都被一種溫暖的力量充滿。這種力量，既來自歌聲的和諧，也來自於彼此間的支持與鼓勵。

從初賽到決賽：康復者的旅程

2024年8月，我們驅車前往高雄科工館參加初賽。對於一些家庭支持較少、症狀偶有波動的康復者而言，這是一趟難得的旅程，因為他們鮮少機會可以離開台中市。沿途，我們停靠嘉義的品皇咖啡觀光工廠。這裡有各式各樣的免費試喝，讓工作人員與康復者們感到新奇而雀躍。同行專案人員潘子祁先

生也藉著他在傳播上的專長，充當嚮導，為大家介紹咖啡產地的背景故事，成員們聽得津津有味。之後，我們還在附近享用了嘉義著名的雞肉飯，最終順利抵達科工館完成了表演。

2024年9月初，我們收到好消息，在全國40多組康復機構中，我們成功晉級決賽。這一成績讓大家既興奮又充滿期待。然而，通往決賽的路途並非一帆風順。在10月的密集練習中，有成員因擔心焦慮臨時退出，也有團員因個性差異產生摩擦，或者感到壓力與疲憊，讓原本需要協作的練習過程更加考驗耐心與團隊精神。這些挑戰表面上看似困難，實則映照出精神疾病康復者的日常現實，康復者們在這些情境中學習如何與他人相處，如何在不完美中找到平衡點。

決賽日的展現：真摯而深刻的力量

2024年10月18日，我們來到台中市大墩文化中心參加決賽。當天，來自全台各地的社區康復單位齊聚一堂，熱鬧非凡。我們甚至遇見了曾經在急性病房服務過的康復者。

這樣的重逢令人充滿感慨，得知在症狀嚴重侵擾下的康復夥伴，在出院後都過著與社區共融的生活，十足讓人感到欣慰。儘管表演中出現了一些意外，但當全體成員齊聲唱出「知足的快樂，叫我忍受心痛」時，台下觀眾似乎都感受到了這份真摯的生命力量。

雖然我們最終僅獲得第九名，但正如《送你這對翅膀》的歌詞所言，重要的並非飛得有多高，而是勇於嘗試展翅飛翔的過程。

復元的真諦：從過程中汲取力量

最終我們得了第九名，在回程路上的檢討會，成員們坦率表達了自己的失落與不甘。然而，當我們回顧這段準備歷程，透過影片重溫大家認真練習的畫面時，某種更深層的意義浮現。一位康復者說：「雖然我們沒有拿到好名次，但能一起站在台上完成表演，對我來說已經是一種勝利了。」

這段經驗讓我更加深刻地體會到，才藝活動不僅僅是一種休閒安排，更是一種具有高度治療性的介入方式。透過合唱這樣的團體活動，我們得以創造安全的環境，讓康復者練習社交互動、情緒調節，以及挫折容忍的能力。當我們談論「展示復元」時，真正重要的或許不是表演的完美程度，而是過程中每個人的成長與改變。

展望未來：珍惜每一個復元的時刻

回顧這一年的經驗，最令人感動的不是「是否達到了目標」，而是看到每個人在過程中的轉變。有的人克服了社交恐懼，開始主動與人交談；有的人學會了在情緒波動時尋求支持；還有人發現了自己從未察覺的才能。這些改變，或許無法量化，但卻真實地提升了他們的生活品質。

身為職能治療師，不只是活動的帶領者，更是復元歷程的見證者與支持者。正如同行所言，才藝活動確實是職能治療的「天命」。未來，期待看到更多創新復健方案，讓更多康復者受惠。同時也提醒自己，復元是一條充滿起伏的旅程，而我們的責任，則是在這條路上，提供必要的支持與指引，讓每一個生命都能綻放屬於自己的光彩。☺



本院精神科日間病房合唱團初次參賽於高雄科工館前合影，踏出康復旅程的重要一步。（照片肖像已獲同意刊登）