

臺中市康復天使競賽 本院精神醫學部衛冕成功



一次美好的演出，謝幕時掌聲如雷。
(谷大為提供)

文／精神醫學部 醫師 谷大為

「**思**覺失調症」(舊稱精神分裂症)在不同國家、不同人種、不同性別的族群中，一直有將近1%的盛行率。這些患者靠著藥物的幫助，多半能大幅減少妄想、幻聽等所謂的「正性症狀」，然而在症狀緩解之後，若沒有積極復健，很可能再次復發，即使沒有復發，有些人也容易變得懶散、消極。有時候我覺得，他們就像是神話中住在人世與地獄交界的「靈薄」(Limbo)一樣，稍不注意，就會掉入痛苦的深淵。

因此，北美、歐洲、大洋洲以及包含臺灣在內的亞洲國家，近年來都很強調精神疾病復健的重要。英國的國家健康與臨床卓越機構所發表的準則「NICE Guideline」就明確指出，除了藥物之外，患者應接受包括心理、社會、職能、教育等多方面的介入治療。

臺中市半數以上康復人士都來參加

衛生福利部的統計資料顯示，目前全國列管的慢性精神病患共有13萬8028人，臺中市則有1萬908人，而除了各大醫學中心、區域醫院的日間病房外，全市的日間型精神復健機構共有9家，住宿型精神復健機構則有4家，總共可以提供近900人的服務量。

臺中市政府衛生局的年度活動「康復天使趣味競賽暨歌唱才藝比賽」提供了一個機會，讓康復人士得以透過競賽交流與準備的過程，實踐「發揮強項」、「自我主導」以及「個人責任」等康復元素。

今年活動在位於豐原的臺中市政府陽明大樓舉行，包含本院精神醫學部團隊，共有17個單位，約500人參與，可以說幾乎全市一半以上的康復人士都來了。據市府心理健康科的官員表示，此一活動開辦之初，屬於較為個人的才藝競賽，近年才逐漸增加團體競賽的比重。



賽前，康復人士和職能治療師們抽空在日間病房練習。
(谷大為提供)

精神醫學部日間病房再度漂亮出擊

本院精神醫學部的職能治療師，一直是協助患者恢復功能最重要的一群專業人士，在他們以及每年前來接受指導的實習治療師們的努力下，日間病房已經連續3年得到團隊才藝比賽的前兩名，奪冠之後，今年衛冕成功，再度掄元。

今年有幸從賽前演練開始就與大家一起練習，感受特別深刻，即使因為賽期之前恰好是醫院JCI國際醫療評鑑的最後階段，大家還是抽空發想劇本、修訂台詞、製作道具、培養默契與走位彩排。這樣的過程，讓人充分感受到「同儕支持」確實是一個影響康復的重要元素。

職能治療師陪著他們一起努力

日間病房30位康復人士，8成以上都參與了，雖然有些人因故最後只到現場擔任啦啦隊，另有兩人在練習階段掛彩無法比賽（其中一位還是趣味競賽裡重要的最後一棒），但大家的現場表現還是非常精采。職能治療師怡芳提醒實習的同學：「不要讓患者做你不想做的表演！」很多對於康復概念較陌生的人，對精神科患者的表演存在刻板印

象，彷彿只能五音不全生硬地唱著「感恩的心」，其實只要用心準備，康復人士的表演和一般人並無兩樣。

由於適逢中秋節，我們表演的是「嫦娥歪傳」歌舞劇，不論歌曲、舞蹈、台詞、服裝，都經過精心的設計與挑選，我想如果去參加大學生的社團表演競賽，可能也會得名。媛基老師說：「有些台詞是反串女主角的阿禹（化名）自創的，他根本是戲精！」他的台詞每次都有點變化，還會串連時事，讓評審老師們笑得東倒西歪。

讓他們動起來可提升康復潛能

這類才藝競賽和體能活動不只讓康復人士有機會彼此交流，體能活動對於康復也有很多層面的益處。國際期刊「精神研究」（Psychiatry Research）今年刊登了一篇英國與比利時學者合著的統合分析型研究論文，分析2014年1月以前的相關文章，結果發現體能活動能提升思覺失調患者的「自我認同感」、「社會競爭力」、「自我信賴感」與「希望」，且能顯著改善其康復潛能。

因為思覺失調症患者往往有體重過重、代謝症候群等問題，另一篇今年發表在「臨床精神醫學期刊」（Journal of Clinical Psychiatry）的研究則顯示，透過運動行為介入的方式來減重，對於思覺失調的患者來說有著和用藥物（包含降血糖藥、某些抗癲癇藥以及新一代抗精神病藥物）控制體重類似的效果。

之前曾聽身為職能治療師的草屯療養院李慧玲主任說：「在復健科，手腳無力的患者靠著拐杖、輪椅等輔具再度站起來，而職能治療師就像是大腦生病的精神病患的輔具，可以幫助他們繼續向前。」或許不只是職能治療師，論語裡說「君子以友輔仁」，

透過活動來結交朋友，康復人士們得以重新與社會產生連結，增進現實感、逐步調整錯誤的認知。

參加競賽堪稱一舉多得

對我來說，在醫學中心工作，雖然有比較多的資源能夠對患者做出正確診斷，也能使用較新的藥物治療患者，但卻對後續長期復健的機構較為陌生。陪伴康復人士們參加活動正是我認識各個轉介機構的好機會，藉此知道哪裡還有適合轉介的資源，而連續3年都能在全市的活動得到佳績，對本院的日間病房應該也是很好的宣傳。希望日間病房今

後能夠繼續拿下好成績，更希望患者們能夠從中得到康復的契機。

參考資料：

- 1.The transcending benefits of physical activity for individuals with schizophrenia: A systematic review and meta-ethnography. *Psychiatry Res.* 2014 Aug 9. pii: S0165-1781(14)00662-3. doi: 10.1016/j.psychres.2014.07.083
- 2.Pharmacologic and behavioral interventions to improve cardiovascular risk factors in adults with serious mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry.* 2014 May;75(5):e424-40. doi:10.4088/JCP.13r08558.

參賽讓他們相信自己 也能克服困難

文／精神醫學部 職能治療師 邱媛基

當職能治療師這麼多年，曾多次帶病人出去比賽，雖然每次總難免遇到一些挫折或感到灰心，但只要病人站上那個舞台，在台下的職能治療師們心裡還是會湧上很多感動。感動的是，我們的病人能在這一刻戰勝內心的害怕與擔憂，努力將那些練習了數十次的成果展現在大家眼前。

看看我們的病人，過去一聽到要參加比賽就立刻想逃跑，站上舞台後大忘詞，只好傻笑；現在可以主動表達想要扮演的角色，在成員受傷時還會自願遞補；這次甚至是從準備過程就由他們自己來創作表演的台詞和動作。

他們內在的改變與自信，透過一次次的練習、互相幫忙及彼此肯定，慢慢的建立起來。真的很為他們感到開心，那些努力的付出讓得來的這個冠軍彌足珍貴。他們贏得的不仅是全臺中市的冠軍，更重要的是經此一役，讓他們相信自己也能克服困難。🎯



職能治療系實習同學陳群政、陳佩君（義守大學）、陳仙婷、蕭品郁（仁德專科，一位未入鏡），除了協助編曲、製作道具、編劇、選角之外，也「下海」演出。（邱媛基提供）