

出國報告（出國類別：參與研討會）

加拿大心理社會和再適應心理研討會  
**Psychosocial Rehabilitation (PSR)**  
**Réadaptation Psychosociale (RPS)**  
**Canada Conference**  
標竿加拿大復元復健經驗

服務機關：衛生福利部嘉南療養院

姓名職稱：黃婉茹職能治療師職能治療師兼科主任/黃文儀職能治療師

派赴國家：加拿大

出國期間：104年06月15日-104年06月19日

報告日期：104年08月19日

## 出國報告審核表

出國報告名稱：加拿大心理社會和再適應心理研討會				
<b>出國人姓名</b> (2人以上，以1人為代表)	<b>職稱</b>	<b>服務單位</b>		
黃婉茹 / 黃文儀	職能治療師	衛生福利部嘉南療養院		
<b>出國類別</b>	<input type="checkbox"/> 考察 <input type="checkbox"/> 進修 <input type="checkbox"/> 研究 <input type="checkbox"/> 實習 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 <u>加拿大研討會</u> (例如國際會議、國際比賽、業務接洽等)			
<b>出國期間：</b> 104年6月15日至104年6月19日		<b>報告繳交日期：</b> 104年8月19日		
<b>出國人員 自我檢核</b>	<b>計畫主辦 機關審核</b>	<b>審 核 項 目</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1.依限繳交出國報告 2.格式完整(本文必須具備「目的」、「過程」、「心得及建議事項」) 3.無抄襲相關資料 4.內容充實完備 5.建議具參考價值 6.送本機關參考或研辦 7.送上級機關參考 8.退回補正，原因： (1) 不符原核定出國計畫 (2) 以外文撰寫或僅以所蒐集外文資料為內容 (3) 內容空洞簡略或未涵蓋規定要項 (4) 抄襲相關資料之全部或部分內容 (5) 引用相關資料未註明資料來源 (6) 電子檔案未依格式辦理 9.本報告除上傳至出國報告資訊網外，將採行之公開發表： (1) 辦理本機關出國報告座談會(說明會)，與同仁進行知識分享。 (2) 於本機關業務會報提出報告 (3) 其他_____		
<b>出國人簽章</b> (2人以上，得以1人為代表)		<b>計畫主 辦機關 審核人</b>	<b>一級單位主管簽章</b>	<b>機關首長或其授權人員簽章</b>

說明：

- 一、各機關可依需要自行增列審核項目內容，出國報告審核完畢本表請自行保存。
- 二、審核作業應儘速完成，以不影響出國人員上傳出國報告至「[公務出國報告資訊網](#)」為原則。

# 目錄

摘要 .....	4
一、 目的 .....	5
二、 加拿大心理社會和再適應心理研討會簡介 .....	5
三、 海報發表 .....	6
四、 研討會過程.....	8
五、 研討會與會照片集錦 .....	12
六、 心得 .....	14
七、 建議(未來展望).....	15

## 摘 要

精神障礙者現今復建的趨勢是走向社區參與，充權與倡議。在先進國家，越來越多復元成功的精神障礙者走出陰霾邁向人群，帶給其他同為精神疾病所苦的病友希望。此次加拿大之行主要為分享台灣精神障礙者復元之路的復健服務，並標竿學習目前加拿大推動精神障礙者為自己倡議的做法，期許透過復元成功者自我倡議的作法，讓更多人投入精神障礙者復元的行列。

## 一、 目的

衛生福利部嘉南療養院以「跨越心牆邁向復元之路~當生命在愛與希望中綻放」的復元服務於民國 100 年獲得國家品質標章認證，並連續 3 年通過續審再認證，為能提供病患最先進優質的服務，本科每年選定復元運動成效卓著的國家作為本院標竿學習的對象。素聞加拿大已推動精障者復元運動多年且成效卓越，本院於 103 年 7 月先邀請加拿大 Shu-Ping Chen 博士分享加拿大復元概念，並規劃於 104 年參與「加拿大心理社會和再適應心理研討會」進行雙向交流，除標竿加拿大寶貴經驗外，同時與加拿大推廣復元運動之學者和臨床工作者分享本國職能治療師推動精神障礙者邁向復元的經驗和相關成效，藉此宣傳本國在精神專科領域的復健成效。

## 二、 加拿大心理社會和再適應心理研討會簡介

加拿大心理社會和再適應心理研討會(PSR/RPS Canada Conference)每年舉辦一次，與會者包括服務精神領域的臨床工作者、精神障礙學員們及家屬，分享邁向復元的復健治療活動與邁向復元的心路歷程，藉由緊密資源連結和情緒支持，共同推動精神障礙者的復元運動。

今年大會是以「**建構希望(Building on Hope)**」為主題，希望是邁向復元過程中不可或缺的要素，擁有正向能量抱持希望的概念，使精神障礙者面對人生中不同階段的困難仍有力量逐步邁向復元。

### 三、 海報發表

#### (一)EMPLOYMENT PREDICTORS IN OCCUPATIONAL TRAINING

<b>TITLE:</b>	<b>EMPLOYMENT PREDICTORS IN OCCUPATIONAL TRAINING</b>
<b>PRESENTER:</b>	<b>Wan-Ju Huang</b>
<b>ABSTRACT:</b>	To investigate predictors for competitive employment in a three-month followed up study of people with mental illness who had attended clean occupational training programs.

黃婉茹職能治療師分享台灣提供給身心障礙者職業訓練的情形，並透過衛生福利部嘉南療養院民國 100 年至 103 年辦理職業訓練的資料庫分析，預測何種職前評估對於參與職業訓練者未來能否成功完訓或成功就業最具相關性。結果顯示日常生活功能及參訓時的年齡與未來能否成功就業具明顯相關性。研究研果除提供給職業訓練機構參考外，也與外國友人分享；可惜目前分析的職種僅限環境清潔維護班，國外友人建議可以考慮分析其他非勞務性的職業訓練班，而這建議也將作為未來我們研究的參考。

## (二) REDUCING SELF-STIGMA ASSOCIATED WITH MENTAL ILLNESS

<b>TITLE:</b>	REDUCING SELF-STIGMA ASSOCIATED WITH MENTAL ILLNESS
<b>PRESENTER:</b>	Wen-Yi Hwang and Cheung-Ying Lan
<b>ABSTRACT:</b>	A community program was developed to promote social participation for people with mental illness. Based on the concepts of empowerment and self-determination, the program facilitated 49 participants self-managing their plans to provide community services. The Self-Stigma Scale was administered every three months. The results indicated positive effects of stigma reduction.

黃文儀職能治療師分享臺灣推動精神障礙者去污名化臨床經驗。黃文儀職能治療師與林宗瑩博士共同進行臨床研究，追蹤嘉南療養院民國 103 年期間 49 位精神障礙者學員參與社區服務的內在污名化改變，每三個月使用短版自我污名化量表 (Self-Stigma Scale-Short ,SSS-S) 評估個案內在污名化改變，採用重複測量變異數分析，結果顯示，參與社區服務一至三月的參與次數和內化烙印呈現負相關；亦即參與愈多的社區服務對其情緒/認知/行為的內化烙印是有降低的效果。分享海報過程中，加拿大臨床工作者也分享在加拿大同樣也有污名化現象，對研究中「學員藉由參與社區服務過程，展現自己優勢服務他人，凸顯自己在社區的生產性角色，逐漸降低外在污名化現象，改善學員對自己負向想法，逐漸降低內在污名化的復健活動」給予肯定。

#### 四、 研討會過程

參與此研討會除了發表臺灣推動復元復健活動的經驗外，也參與不同主題的演講或者討論會。研討會由於每天同一時段都有多個主題在發表，我們從中選擇與自己臨床有共鳴或者有興趣的精神科領域與會，藉此增進自己復元知識，了解加拿大復元復健治療，作為日後推動臨床參考。以下是幾場印象深刻的研討會主題的重點：

##### (一)如何成為有希望的人(Laying The Foundation for Hope :What would a hopeful person do?)

Wendy 學者以臨床經驗分享如何灌注希望，是一場讓人省思演說。希望是抱持正向觀點，抱持「可能 possibility 」信念，常常告訴自己「我可以 I can」、「我相信 I believe」，常常說「我希望 I hope」…將信念轉化為行動。希望是一個主動過程，人需要主動積極尋找，我們要常常跟富含正向能量人一起，尋找屬於自己代表希望的信物以提醒自己要正向思考，遇到困難告訴自己事情會更好(better)，累積成功經驗，讓自己成為有自信的人。

##### (二)如何測量復元?(How are you measuring recovery)

復元是過程也是結果，臨床上我們常常面臨如何知道學員復元了嗎?或者處在復元哪個階段呢? 加拿大 Skye Barbci 學者分享

建構復元評估量表 **Personal Recovery Outcome Measures** (簡稱 **PROM**)之過程以及研究歷程，此量表共 30 題，像一把尺能測量復元階段，復元題目逐漸困難，反映出復元階段難度。**Skye Barbci** 學者也歡迎臨床工作者可探究此評估工具的信效度研究，當下不禁思考未來或許可進行 **PROM 臺灣中文版**的信效度研究。

### (三)精神疾患認知促進和支持性就業(**Cognitive Enhancement and Supported Employment for People with serious mental illness: Current status and future directions**)

**Susan** 學者提出提升精神障礙者認知能力方法，可透過電腦認知軟體，不斷執行重複性活動，以改善學員認知能力，也可使用代償策略(**compensatory strategy**)，提升功能表現，因此她提出結合兩者改善認知能力應用於支持性就業的計畫-**Thinking Skills for Work Program**。此計畫分為四個步驟，

#### 1. 第一步驟:評估階段

評估個案工作史、認知技巧和臨床症狀

#### 2. 第二步驟: 訓練階段

透過電腦操作訓練個案注意力、記憶力和問題解決能力，以及思考動作能力

#### 3. 第三步驟: 策略階段(**Individual Strategizing**)

輔導個案就業團隊(如就業服務員)，針對個案認知缺陷規劃代償策略，以增進個案工作能力比表現。

#### 4. 第四步驟: 追蹤階段 Follow-Up

分別在 9 個月和 18 個月追蹤，評估其能力和表現。

### (四)旅行中的可能(A JOURNEY OF POSSIBILITIES)

**Brent Sea** 於青少年時期即受精神疾患所苦，在家人、同學、朋友、學校及相關復健資源的支持下，他慢慢釐清妄想與現實間的區別，並且決定不受疾病限制，持續勇敢追求自己的夢想。他為自己列出願望清單，包括看極光、極限運動、交女朋友...。如今，他讓自己的夢想實現，並透過一場場的演講，將自身成功的經驗與他人分享，希望藉由分享，讓更多人看見復元過程的「無限可能」。

### (五)治療精神患者的創傷症候疾病(Treatment of PTSD in People with serious mental illness)

**Kim** 學者是一位心理師，他指出創傷症候疾病(posttraumatic stress disorder , PTSD)可能是精神障礙者會有現象，尤其是憂鬱症患者，這將提醒我們目前在臨床上，或許我們都只有專注於個案精神症狀，而忽略個案曾因創傷經驗而留下心理障礙。**Kim** 學者也依據認知行為治療(Cognitive Behavioral Therapy)，建構 8 個連

續主題的復健治療，分別從第一次介紹治療計畫、呼吸訓練、衛教說明創傷症候疾病、進行認知重建訓練已重新面對創傷，最後治療結束。(Overview Crisis plan、Breathing retraining、Psychoeducation I、Psychoeducation II、Cognitive restructuring I、Cognitive restructuring II、Generalization Training & Termination、)

## 五、 研討會與會照片集錦



研討會海報



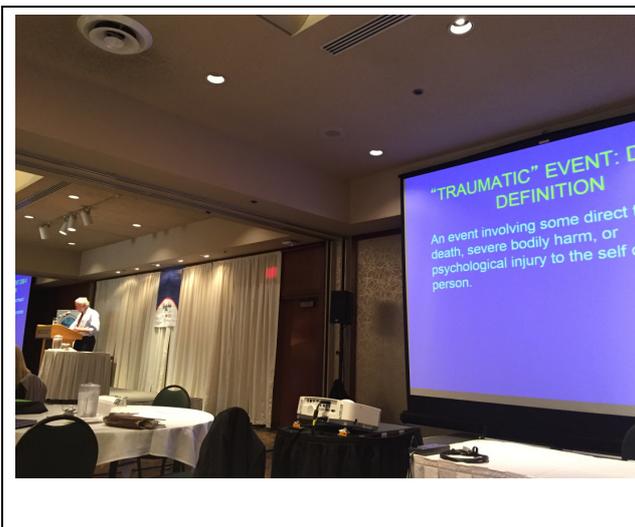
研討會會場



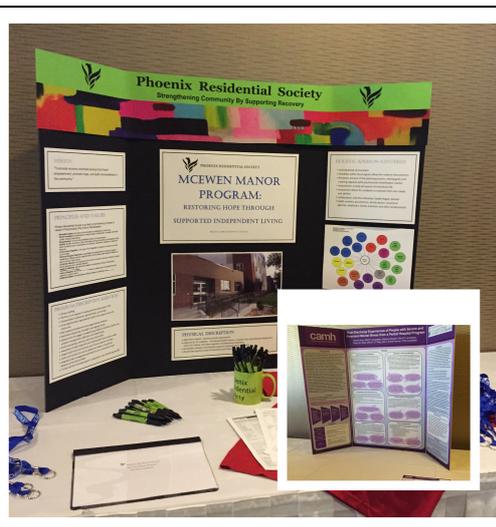
研討會演講- 如何成為有希望的人



演講者 Wendy 學者



研討會演講-治療精神疾患者的創傷症候疾病



與會者海報分享



海報分享交流留影



海報發表實況—黃婉茹海報發表



海報發表實況—黃文儀海報發表

## 六、心得

### **(一)復元運動是目前精神復健運動趨勢**

透過此次加拿大每年一次的盛會，感受了加拿大推動復元的決心以及精神，也分享了復元成功經驗的喜悅，深深覺得臺灣的我們也要一起加入復元行列，引領精神障礙者與疾病共存下，也能享受快樂的人生。

### **(二)推動復健活動過程中，要看到精神障礙學員的「無限可能」，也要灌注精神障礙學員「希望」能量。**

這次研討會主題是「希望」，深深被在場與會者正向能量感動，提醒著我們未來在臨床上也要抱持樂觀態度，且要推動灌注希望活動，讓精神障礙學員重新正向看待自己，對人生抱持著希望。

### **(三)推動「充權」，要讓精神障礙學員展現自己能力**

研討會中，發現加拿大的復健活動中，臨床工作者常常是讓精神障學員展現優勢，誘發學員們自己去討論，去執行，去統籌復健活動，且在研討會上展現學員們運作下成果，而在場與會者均給予正向肯定。

### **(四)推動復健活動過程中，需要給予「支持」和「陪伴」，復元之路需要有伴才能走下去。**

研討會中，精神障礙學員分享復元成功經驗，發現家人、朋友的支持是不可或缺要素，有支持才有力量往前走。

## **七、 建議(未來展望)**

### **(一)定期辦理復元研討會**

未來我們也可依據加拿大心理社會和再適應心理研討會中模式，邀請臨床工作者、家屬、學員、志工、學者...等，齊聚一堂分享臨床復元知識和成功經驗，不斷累積復元能量。

本院預計於 104 年 10 月 22 日透過世界 OT 日活動，邀請復元成功的精神障礙者回院對全院病友進行經驗分享，透過精神障礙者自身的倡議，讓其他學員看見自己未來的希望。

### **(二)落實復元實證醫學**

臺灣目前在精神障礙者復元相關研究發表仍有限，建議未來可與加拿大學者合作著手於復元評估工具中文化，或者將目前推動復元之復健治療活動其成效，與國內學者合作，發表於國外期刊，凸顯國內推動復元之努力成果。最重要是透過實證研究，讓我們更了解復元，更有力量去推動復元運動。