

## 我在養心園一角與你們相會

本院精神醫學部除了提供門診、急性住院治療的服務外，也提供一些因為精神疾病導致生活功能需要復健的病友其活動的場所，這類的場所統稱日間病房。此外還針對服務對象的差異特性設計環境、活動與建立不同的服務模式，將精神病類與精神官能類的日間病房做區隔。病友們週一到週五 9:00~16:00 固定到日間病房參與職能治療師、護理師、醫師、社工師與心理師等專業人員提供的各式活動，包含音樂歌唱、體能運動、手工藝、談話性團體、個別會談等服務。

四樓日間病房又稱養心園，是專門提供身心科病友、或自我照顧能力較佳之病友復健活動的場所。精神科社工師每週提供一個「人我覺察」的團體，希望透過成員們彼此的討論分享、角色扮演、行動雕塑等，可以在彼此的差異中更認識自己的思考、行為、因應，也能夠從彼此的分享中獲得支持，以面對生活中各式各樣的壓力。病友之間可以成為彼此很好的支持夥伴、能夠成為彼此生活中的一面鏡子。部分病人因為罹患精神疾病後，造成生活步調有了很大的轉變或停滯，跟同齡的人相比過著不一樣的生活型態，因此，讓他們容易對於自己生病後是否可以被家人、朋友接受、社會接納感到疑惑、不安。

某次團體課程上課時，一位病友提到自己最近找工作的不順心，像是老闆知道自己是身心障礙者身分時不被僱用的挫折，以及對於他人怎麼看待自己感到很無力。成員中便有人向其發問，老闆如何知道他是身心障礙者？為何會主動告訴老闆自己的身分？怎麼會期待老闆要對其生病影響能力的地方一定要給予包容？才從中慢慢了解這個病友的挫折，一部分來自他對自己的無法接受。面對家中經濟狀況的不寬裕，為了讓病人可以待在家裡繼續生活，與病人關係緊密的姊姊即便罹患癌症仍然辛苦地從事勞力工作，病人為此感到相當的自責，在面對這樣自責時，此位病友會更著急找工作，而對雇主有不切實際的期待。在病友自我價值感低落的時候，容易認為別人都對自己不友善，團體領導者借助成員們的發問與引導，發現病友原來十分在意他人是否能接受自己，但除了別人的眼光外，又是否可以自我悅納？其他生病較久的成員，也在領導者的引導下分享自己一路走來的心路歷程。原本哭喪著臉的病友，在分享、聆聽、覺察自己時，暫時地轉變思考，看到自己的堅持、毅力、善良，漸漸的對自己也比較有了自信心。

精神科社工師帶領的人我覺察團體，目的是爲了讓病友們不斷從人際互動中，發現彼此的差異性，了解自己的特質、喜歡什麼、不喜歡什麼，認識自己的信仰與價值觀，進而逐漸卸去疾病的包袱，碰觸自己「作爲一個人」的想法、情緒、渴望與期待，選擇要用什麼態度承擔生命裡的各種滋味。作爲帶領者的我，每週一次與團體成員的相聚，都是一次談心的機會，看到病友們很人性的各種面貌，雖然在生命中遭遇到疾病的衝擊，但他們也都有爲人的喜怒哀樂，面對挫折、不順心，在我眼裡都是可貴、不容易的，我從聆聽中學習到每一個人不同的人生态度。

社會工作室社工師 田禮瑋