

把簡單的事具體化-精神科日間病房病友團體分享

精神疾病是腦部的疾病，除了必要的藥物治療外，很多因病所致的生活功能退化是需要復健協助的，大多數人知道手腳受傷需要復健，但並不知道腦部生病了也是需要復健。生病後很多原本簡單的事，例如閱讀學習的專注力、與人交談的反應速度，甚至生活作息的維持等都開始變得困難。因此，為了能逐漸康復，回到原有生活運作，需要重新建立習慣。有些病友選擇在日間病房參與復健，他們就像上班、上課一樣地規律來到病房，傍晚再返家生活，將所學運用在實際生活中，這是精神康復之路的其中一環。

本院精神部成人精神科設置日間病房，包括三樓病房的服務對象為思覺失調症、躁鬱症或器質性疾患等病友；四樓病房服務對象為憂鬱症、焦慮症或失眠症等心身症病友，這些病友皆來自於急性病房出院後或門診轉介，藉由藥物追蹤及多元的復健治療，協助病友們及其家屬適應疾病及因應壓力，達到病情緩解和避免復發的目標。

社工師每周帶領三樓的病友們進行「生活萬花筒」團體治療，此團體成員約為 14 人，大多以慢性化思覺失調症為主。思覺失調症的病友通常會伴有慢性、反覆的精神症狀，包含妄想、幻覺、幻聽、思想紊亂等明顯可見的症狀，更讓人難以理解的則是病友們潛在的聯想障礙、自我封閉、情感冷漠、情感矛盾，混亂思考難以專注、難以執行或決定、學習資訊或應用資訊的障礙、對自己的症狀缺乏病識感等情形。病友們潛在的困難通常不為人知，也是大多數人較容易感到困惑的，常聽家屬提到：以前他和人互動都很正常，現在都「不願意」表達、態度「被動不理人」，許多「簡

單」的事情也都不會了。此時身旁關心的家人便會希望病人能「振作」，積極督促或賦予病人任務，但當發現結果不如預期的時候，家人也深感挫折，挫折裡其實有心疼、無奈、憤怒、沮喪，還有不解，有時候一不小心歸因於病人「刻意」不去做時，也增加家人之間的衝突。其實，當我們進一步了解生病對一個人的影響時，我們可以嘗試重新思考他們所需要的協助是什麼，慢慢地體會到病友們不是「不願意」，而是思考、知覺受影響，變得「不會做了」。而復健活動的安排正是協助病友們重新學會做事，過程中我們盡可能將所謂「簡單」的事具體、步驟化，重新教導或帶領病友們學習，更需要喚起他們的興趣、注意力，並且重複不斷地實作以提升熟悉度。

病房中的復健活動每天進行著，「生活萬花筒」團體則是一週一次，針對生活中各面向設計出許多有趣、如同萬花筒般的內容，透過遊戲活動、角色扮演及分享等方式，促進成員們在生活安排、時間管理、社交技巧及人際互動等方面的學習。由社工師與護理師共同設計一連串的認識活動，帶著病友們從簡單的禮貌招呼、認識對方的姓名、興趣，到如何自然地開啟、選擇適合的話題，如何適切的回應或婉拒太過隱私的問題，這些乍聽起來並不困難，但需要共同思考與練習，協助病友從中學習與人互動的分際，以建立自信。猶記得某一次活動，邀請成員們選擇一位較不熟悉的成員來練習「聊天」，阿強一下子就不適切地指出小芳在參與活動中會分心的現象，嚇得小芳不知道該怎麼回應，此時社工師先了解阿強語出何意，阿強傻笑摸摸頭表示只是想要表達對小芳的關心和鼓勵，社工師協助阿強看見小芳的反應來檢視自己的發言是如何影響人際互動；也藉由團體成員的力量來回饋這樣的對話內容

所引起的效果，一起討論如何修正語言重現原有的關心，也邀請成員們共同思考，以小芳的角度，可以如何表達自己的感受以回應阿強。

當然，除了成員突然地「語出驚人」之外，也發現病友們默默的進步。芝芝是一個非常寡言的成員，在團體中通常都是簡短分享且壓軸，原本以為芝芝會需要引導問句，但芝芝竟主動地先和小可打招呼，然後輕輕地問小可：「之前有聽說過你喜歡釣魚，你都多久去一次？」原來，芝芝平時都有在注意成員們的分享，雖然表達時神情緊張，但卻能以對方有興趣的主題切入互動。帶領者請其他成員們回饋，大家都認為這樣的問話很適合，小可也不好意思地回答：已經很久沒去了。就這樣，一來一往，隨著好幾組話題的示範及修正，成員們也學了一課。

雖然這樣的互動看似簡單，但要能維持一段自然的對話並不容易，成員也不太習慣，但從這系列的練習中，已能看見成員的潛力，我也由衷相信病友們下次一定會有讓人意想不到的進步！

社會工作室社工師 高