



108年度全國精神醫療網暨社區精神復健年終檢討會
【主題 E】精神復健多元化

支持性決策的實踐--社區精神 復健之自立生活方案經驗

引言人：陳芳珮教授
國立中正大學社會福利學系

高雄市立凱旋醫院
民國108年 9月27日

學經歷介紹

• 學歷

- 哈佛大學醫學院全球臨床學者研究訓練結訓
- 美國威斯康欣州立大學麥迪生分校社會福利博士
- 美國加利福尼亞州立大學柏克萊分校社會工作碩士
- 國立台灣大學 社會學系社會工作組學士

• 經歷

- 國立中正大學社會福利學系副教授
- 美國哥倫比亞大學社會工作學系助理教授
- 台灣社會心理復健協會精障青年自立生活方案督導

• 學術領域

- 社區精神復健與復元
- 學術論文：https://www.researchgate.net/profile/Fang-Pei_Chen

謝誌

- 精障青年自立生活挑戰營成員與支持者
- 研究團隊
 - 滕西華 台灣社會心理復健協會理事長
 - 王敏菱 玄奘大學社會工作學系助理教授
 - 林嘉珮 國立中正大學社會福利學系研究助理
 - 林易萱 國立中正大學社會福利學系研究助理

精神復元與自立生活

- 精神復元
 - 患病後依然能開展人生的一種個人化的生命歷程
 - 開發自我潛能、調適生活上的壓力，進而能發揮產能、從事有意義的工作，為其所屬的社群做出貢獻¹
- 自立生活
 - 障礙者自我選擇、自我決定，自我負責 – 自主權利
 - 我國採納《身心障礙者權利公約(CRPD)》
- 自立生活推動成為「精神復元」具體操作的契機

自立生活方案經驗

- 社團法人台灣社會心理復健協會
 - 2011年 自立生活個案輔助方案
 - 2013年 穩定就業團體
 - 2016年 自立生活營隊
- 「精神障礙者自立生活營隊」
 - 由精神障礙者組成籌備小組主導營隊規劃
 - 工作人員僅扮演支持角色
 - 營隊開放給在社區居住、穩定治療中的精神障礙者
 - 專業人員以「支持者」的角色參與觀察營隊活動

真的不簡單！台灣第一次 25名精障青年自辦生活挑戰營成功

「無論有沒有生病或年紀多寡，人的一生都是學習的過程」

文 / 生活中心 2016-10-15 17:15



全台首次百分之百由精障青年籌劃辦理的「Fun鬆一夏，青年自立生活挑戰營」自立生活營隊，證明精障者透過學習，絕對具有生活自主的能力。台灣社會心理復健協會

這是一場真正回應國際身心障礙者，動！

來自全台六個縣市的社區、25位介於2兩天（10月15-16日）由台灣社會心理募協會的支持下，全台首次百分之百青年自立生活挑戰營」自立生活營隊。體力行「我的世界 我做主」的自立生活長謀立中、台灣精神醫學會理事長賴復會的副執行長吳文正醫師都到場支持！

自立，從自主決定開始

兩天的自立生活挑戰營是個顛覆傳統！

- 民報報導

第二屆精障青年自立生活挑戰營

- 2017年4月起9人之籌備工作小組開始運作
- 10月14-15日於台北市劍潭青年活動中心辦理
- 56位營隊成員、11位支持者、3位學生志工
- 多數成員自理交通
- 籌備小組帶領營隊宣誓、暖身操、小組活動等
- 自立生活模擬主題
 - 認識彼此
 - 生活小智慧
 - 時間管理
 - 金錢管理
- 士林夜市之旅
- 自立生活議題討論與營隊心得分享

營隊活動實況



單一組別研究

	前測	後測	三個月追蹤
障礙者 37位	感受性污名 內化污名 自我意識與自我決定 幸福感 動機/行動項目 基本資料	感受性污名 內化污名 自我意識與自我決定 幸福感 動機/行動項目	感受性污名 內化污名 自我意識與自我決定 幸福感 動機/行動項目
支持者 11位	自我決定 (個別觀察) 幸福感 (個別觀察) 感受性污名 基本資料	自我決定 (個別觀察) 幸福感 (個別觀察) 感受性污名	自我決定 (個別觀察) 幸福感 (個別觀察) 感受性污名

- 前測/後測、前測/追蹤配對t檢定 (paired t-test)分析

精神疾病污名

- 感受性污名 (perceived stigma)²
 - 社會大眾一般對精神障礙者存有的負面偏見與歧視
 - 測量題目，例：
 - 多數人認為患有嚴重精神疾病的人是危險而難以捉摸的
 - 多數人看不起曾經住過精神病院的人
 - 多數適婚者不會與曾患有嚴重精神疾病的人結婚
- 內化污名 (internalized stigma)³
 - 精神障礙者認同感受性污名並移轉內化到自己身上
 - 疏離、刻板印象、受歧視經驗、社會退縮、抗污名，例：
 - 患有精神疾病的人有暴力傾向
 - 因為我的疾病，人們把我當小孩般對待
 - 我不太常參與社交活動，因為我不想讓我的家人或朋友難堪

自主之正向經驗

- 自我意識與自我決定
 - 「當一個人越能掌握生命中的決定，就越能對自己達成自我目標的能力感到有自信」(Piltch, 2016, p.77)⁴
 - 自我意識、感知選擇、自我決定能力⁵⁻⁶
- 幸福感
 - 當障礙者有機會建立自我意識並自主做決定時，也會因能自主而產生較高的幸福感⁷⁻⁸
 - 樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、工作成就、活得比別人好、樂天知命⁹
- 自立生活動機與行動
 - 整理自己的房間、因為參加活動而認識新朋友、即使有困難仍學習新的事物...等

自主經驗的影響 - 障礙者觀點 (一)

- 障礙者的感受性污名在營隊結束時明顯地降低($p < .01$)，但在追蹤時這個效果不再
- 障礙者的內化污名在營隊結束時並沒有明顯地改變，但在追蹤時卻出現明顯地降低($p < .5$)
 - 追蹤時降低幅度：刻板印象($p < .01$)，歧視經驗($p < .05$)，社會退縮($p < .05$)

自主經驗的影響 - 障礙者觀點 (二)

- 營隊結束時障礙者主觀的自我決定能力_($p < .05$)、幸福感中的樂天知命面向_($p < .05$)，以及自立生活活動機與行動_($p < .001$)有顯著提升，但這些效果未能持續到追蹤
- 障礙者的感知選擇與自我意識在追蹤時呈現明顯的降低_($p < .05$)

自主經驗的影響 - 支持者觀點 (一)

- 支持者在營隊結束時認為自己所認識的障礙者自我意識有明顯的提升 ($p < .05$)，且其自我決定能力在營隊結束時明顯的增長 ($p < .01$) 到追蹤時仍保持不變 ($p < .01$)
- 在支持者的觀察中，障礙者在營隊結束時總體幸福感 ($p < .01$)，以及其中樂觀 ($p < .01$) 與正向情感 ($p < .01$) 有明顯的上升

自主經驗的影響 - 支持者觀點 (二)

- 支持者本身對精神疾病的感受性污名不論在營隊結束時或追蹤時都沒有明顯的改變

小結

- 自主經驗對精神障礙者可有立即的影響
 - 觀察到精神障礙者不同於刻板印象/污名化的可能性
 - 讓障礙者有機會重新自我評價、減輕內在污名
- 障礙者的正向改變是可被觀察到的，無論障礙者本身是否能自我肯定
- 自主經驗的影響若要持久，需要**環境的改變**
 - 專業者時常對觀察到的障礙者的進步提供正增強
 - 經常提供障礙者自我決定機會以培養自主能力
 - 建立障礙者同儕之間的支持，相互鼓勵、學習
 - 專業者須挑戰自我對精神障礙者的污名

營隊方案設計之改變

- 第三屆
 - 辦理「精障青年分區自立生活討論與執行小組」
 - 參與成員依區域編成4組、每組5-8人
 - 邀請當地機構人員擔任協同支持者共同參與
 - 於2018年5月-9月間各小組分別召開12-16次會議，討論與執行共同決定之自立生活主題方案
 - 於2018年10月20-21日舉行之營隊活動中辦理自立生活成果發表會
- 第四屆營隊活動將於2019年10月下旬舉行

討論

- 回想那些您覺得「還停留在此處很可惜」的精神障礙者，討論他們在復元之路上受到的阻礙有哪些？
- 在您目前的工作單位中可以做哪些調整以增加精神障礙者練習自主的機會？
- 在工作場合中您曾觀察過哪些精神疾病污名的態度和言行？減少這些態度言行的方法？

參考資料

1. World Health Organization (2014). *Mental health: a state of well-being*. Retrieved from https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.
2. Chen, F. P., Wu, H. C., & Huang, C. J. (2014). Influences of attribution and stigma on working relationships with providers practicing Western psychiatry in the Taiwanese context. *Psychiatric Quarterly*, *85*(4), 439-451.
3. 唐宜楨，陳心怡，吳慧菁，鄭詩蓉，高藝洳（2009），身心障礙污名認知與污名主觀經驗 - 以精神疾病患者及脊髓損傷者為例。身心障礙研究季刊，7（4），230-244。
4. Piltch, C. A. (2016). The role of self-determination in mental health recovery. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, *39*(1), 77-80.
5. Sheldon, K., & Deci, E. (1996). *The Self-Determination Scale*. Unpublished manuscript, University of Rochester.
6. Wong, P. K. S., Wong, D. F. K., Zhuang, X. Y., & Liu, Y. (2017). Psychometric properties of the AIR Self-Determination Scale: the Chinese version (AIR SDS-C) for Chinese people with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, *61*(3), 233-244.
7. Chen, F. P., & Oh, H. (2019). Staff views on member participation in a mental health clubhouse. *Health & Social Care in the Community*, *27*(3), 788-796.
8. Rouse, J., Mutschler, C., McShane, K., & Habal-Brosek, C. (2017). Qualitative participatory evaluation of a psychosocial rehabilitation program for individuals with severe mental illness. *International Journal of Mental Health*, *46*(2), 139-156.
9. 陸洛（1998），中國人幸福感之內涵，測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8（1），115-137。

聯絡資訊

- 社團法人台灣社會心理復健協會
 - 10050台北市中正區林森南路4之2號4樓
 - 電話：(02)2391-3995
 - 傳真：(02)2391-4103
 - 電子郵件：tapsr9973@gmail.com
- 陳芳珮教授
 - 國立中正大學社會福利學系
 - 62102 嘉義縣民雄鄉大學路一段168號
 - 電話：05-272-0411 ext,32103
 - 電子郵件：fpchen@ccu.edu.tw