

# 一樣也不一樣的生命經驗

談「打造友善社會：精神疾病與我們的距離？」課程與「有點怪也OK」網站

歡迎醫學！非醫學背景的您一同來修課！

什麼時候叫「正常」？  
什麼時候是「不正常」？  
什麼時候我們真的生病了？

社會如何對待不一樣的人？  
我們對生病的成員有什麼責任？

解開精神疾病的照護與社會支持系統的疑惑從校園裡開始

文／特約記者邱怡瑄  
圖／公共衛生研究所、秘書處

在被遺忘的人間角落，有許多家庭正在進行困獸之鬥，我們能做的，是在人生的路上互相扶持，可以的話互相拉一把，明白在危難的時候，自己終將不會被世界遺棄，如同我們不會遺棄世界一樣。

《大霧中人——思覺失調工作錄》，綠主張策畫，余欣蓓著

二〇一九年，台劇《我們與惡的距離》在大眾的眼球颯起一陣旋風，劇中寫實演繹思覺失調患者於當今社會的處境，也引發各界對於精神疾病的照護與社會支持系統的討論。然而戲劇落幕，這些人仍在社會迷霧中的摸索前行，有哪些線上線下資源可作為患者或照顧者立即參考的內容與幫助呢？陽明交大的一群師生，從教室到社區，以一門「打造友善社會：精神疾病與我們的距離？」課程，建構起「有點怪也OK」網站，提供了解答與註腳。

## 企圖翻轉汙名化的一門課

二〇二〇年延續到二〇二二年底，公共衛生研究所雷文玖副教授以三年的時間，結合醫學人文與公共衛生領域，展開「打造友善社會：精神疾病與我們的距離？」課程，試圖藉由理解病友、照護者與相關支持體系，讓師生走進社區互動，

亦盼能夠降低或翻轉汙名化精神病患者的現象。

雷文玖表示，這門跨領域的課程，匯聚了公衛所陳娟瑜教授、莊宜芳副教授及陳信任副教授、科技與社會系的陳嘉新教授、護理學系楊秋月教授、台大社工系蔡貞慧副教授與台大生物產業傳播暨發展學系（簡稱生傳所）邱玉蟬教授等，希望透過不同學門老師合作，也讓同學看到跟精神疾病相關的不同視角。她說：「我們的學生將來都會變成醫生，在還沒有進入醫生角色之前，能夠以一個人的身分來理解精神疾病是怎麼一回事。」甚至理解治療其實不能只靠醫藥，社會福利、生活周遭的支持對病人來說也很重要，進而真正到如何與疾病共存。參與本計畫甚深，也是公衛所博士生的陳冠伶補充，「吃藥不是所有故事的答案，還是沒辦法去解決或看到這個人（病人）的全貌。」也表示基於這門課跨足到通識課程，參與的學生面向更

廣不只是醫學系學生，還有護理、復健、生科、醫技等，也讓學生從大學時期就學習跟不同背景的同學合作。

## 從課程到「有點怪也OK」網站

如何從課程的理論教學再跨至「有點怪也OK」的網站建構？雷文玖表示，因應課程中導入「真人書」講師活動，而與伊甸基金會活泉之家認識，進而邀請病患、家屬、社區中的利害關係人（例如里長、警消人員等）分享經驗，讓學生們聆聽進而訪談，得到相當多寶貴的內容等，課程團隊也思考如何能提供更多人參考，因此便與活泉之家合作，以訪談內容為基底、彙整國內外相當多的參考文獻等資訊，做為「有點怪也OK」網站的雛形。

網站建構之初，因應坊間關於憂鬱症的衛教網站甚多，所以特別針對目前汙



學生們在互相分享訪談中獲得的資訊



楊秋月老師在打造友善社會課程中，講授社區治療的相關經驗



有關平時如何增進心理健康，公衛所陳娟瑜教授（右一）、公衛所雷文攻副教授（右二）與公衛所博士生陳冠伶（右三），建議平時多多關心身邊的人，維持人與人之間的連結

上面提及網站內容的文章，都是透過訪談彙整寫出，也諮詢專家、讓精神科醫生過目等，希望所有內容是實用且經得起檢驗，而網站中的「資源列表」，是團

提供立即可進行的求助方式與單位。

疾病的污名，讓讀者不再去誤解，其實大部分的患者並非像社會事件報導那樣危險。「復元旅程，出發！」分為：從病人的角度出發，認識如何踏上「復元」的道路，由於精神病患不見得可以回到原來的生活，但還是可以調整角度，帶著疾病一起生活。另一部分也提供照顧者、家人，該有哪些陪伴的心理準備等等。「緊急狀況」單元，則是當發生親友自殺或自己有傷害自己的意念發生時，



兩位老師與活泉社區家庭資源中心在討論「有點怪也OK」網站內容

目前網站因為計畫於二〇二二年底結束已暫時不再更新，後續課程也有所轉型，但網站上豐富的資訊仍繼續關照有需要的朋友。雷文攻說，從二〇二三年網站造訪人數與地域來分析，除了人數較前一年有倍數的成長外，前來參考網站資訊的讀者不僅限於台灣，甚至還有來自香港、美國、中國的讀者。而活泉之家在編輯相關教材時，仍然會參考與使用「有點怪也OK」網站中的內容，

我們打開「有點怪也OK」網站，可以看到許多色彩紛陳，想像奔放的作品，這些秀逸畫作來自患者所創作，為網站增色不少，或許沒辦法看透他們腦中天馬行空的小宇宙，但作品的世界觀仍等待名之為理解的解說路徑。

「連結」本身即能產生療效

隊成員花很多力氣蒐集，也最為使用者稱讚。

持續延伸的長尾效益與社群的互動，仍在蔓延與發酵中，也是所有當時曾經參與與努力過的師生最感到開心的部分。

最後針對教育資源與醫療資源外，還有什麼能夠緩解精神疾病也有助於心理健康？陳娟瑜說明，「連結」本身即能產生療效，這個連結可以從身邊的家人、朋友、室友做起，只要大家彼此平常多關心，本身就會產生預防跟保護作用，心理衛生真的是需從人人做起，不單只有老師或醫生。尤其從新冠疫情之後，國外研究也發現，孤立可能是各式各樣疾病的危險因子，包含心理與生理的疾病。因此如何減少寂寞，善用人與人之間連結，並且也彼此關懷，是很重要的。更希望如同網站所述，期待能「一起重新耕耘一個對有精神障礙的人更友善的社會。」



陳冠伶於日常管理「有點怪也OK」網站

名化還是很嚴重的思覺失調症、雙極性情感疾患（過去俗稱躁鬱症），這兩種疾病的內容介紹與系列QA整理開始，也與活泉之家討論，依照生病整體的時序與脈絡，按不同對象的需求，最後更規劃了可依循的資源地圖，不只有醫生，包含職能治療師、護理師以及福利機構與相關會所等。

陳冠伶說，因為活泉之家有豐富第一線與精神病患者及家屬互動的經驗，甚至本身即為患者或照顧者，更

具體知道實際的需求。同時幫忙為網站定調，協助將學術的語言轉化為容易跟一般人溝通的文字，對於網站傳播的效益幫助相當大。

陳娟瑜補充，整體而言，網站內容是從病友跟照顧者的視角，呈現可能會遭遇的問題，並且提供解答的資訊。基於精神病患與家屬受社會汙名之累，對於求助醫療機構的卻步或遲疑往往導致病情的延誤，也錯失治療良機。「有點怪也OK」網站有鑑於此，希望能做到預防與早期發現，優先於症狀之初，讓自我覺察心理已有些異狀的朋友們，或許不敢告知親友，但也能透過網站的資訊既能保有隱私又能立即得到協助。

雷文攻解釋說，網站藉由「心理健康平常做起」、「精神疾病不誤解」、「認識精神疾病」等單元，回應大眾對精神病患者常有的迷思，希望能擺脫大眾對精神



聆聽真人故事，更加深學生們對此領域的認識