

## 『家屬教育課程』心得

劉子湘

首先我要謝「高雄市築夢關懷協會」舉辦「家連家-手牽手 心心相應」的課程，讓我們家屬有機會可以了解如何改善、解決家人精神疾病引起的問題，不只讓我還有陪伴者們能更堅定期待家人們的康復。

家裡有人生病時我不能理解，會責怪為什麼這麼寵？生氣為什麼都聽不懂？怎麼總是忘東忘西？常常無法溝通而讓我們容易起衝突。原來是吃藥的副作用，原來是有苦難言。

透過一週週的課程引導與家屬間的交流，漸漸的我能有同理心去陪伴生病的家人們。還能學習如何應對、應變突發狀況，也能夠知道發病情緒失控前應該怎麼回應(如：我語句等)預防爭執。

敬愛的蕭瓊華理事長及張秀桃社工師給我很大的幫助。每堂課程都能感受瓊華理事長用愛心、關心溫暖我們，以及秀桃社工師提供專業的資訊教導我改善家人憂鬱的方法。回家後我能與媽媽分享所學，當天我就實行，一起出去走走離開負面情緒，果真家人情緒變好，當晚私下跟媽媽透露覺得有家人的陪伴很幸福，得知後我開心。

另外，感謝協同課程的講師願意無私分享，且用心準備豐富課程內容。其中「善待自己重整生活」的主題對我來說很重要。因為是家人、因為愛所在乎，而家人生病所帶來的影響對我不小，如何從中取得平衡、整理情緒？我目前也還在摸索學習中，希望一切能越來越好。

再次感謝高雄市築夢關懷協會主動伸出援手幫忙，在這幾週的課程我獲益良多，不論是面對家裡或是外面環境都能夠實際應用。只要多份體諒與包容，結果就會不同。

