



新北市康復之友協會

看見 2025 復元路

2025年12月 出刊

發行單位:新北市康復之友協會

發行人: 楊美慧 編輯:余佳靜 趙心好

電話:02-2255-1480

傳真:02-2255-2097

官網:<https://www.ntcami.org.tw/>

信箱:ntcami@ntcami.org.tw

地址:新北市板橋區文化路二段

182巷7弄7號2樓

立案:北府社團換字第1011825024

統一編號:78213839

指導單位: 新北市政府社會局



廣告

目 錄

前 言-2

復元與自立-3

復元小故事-4

同儕自立支持-7

參與心得-12

結語&交流-17

協會簡介-18

服務介紹-19



復元與自立

復元 強調**元氣**的概念，即恢復元氣、從頭開始。

復元著重的是**個人經歷與成長**，而非回復原狀(復原)。這過程裡，人會慢慢了解自己的狀態，學著面對挑戰，也重新發現生活中值得期待的事。

當一個人慢慢「站起來」，踩穩腳步後嘗試「走出去」，便是實踐自立生活的開始。

 什麼是自立生活？

- 擁有與一般公民同等的權利
- 自由選擇、決定並主導自己的生活
- 學習自我照顧、打理好自己
- 懂得在需要的時候尋找資源
- 能積極參與社會，而非只是接受照顧



自立生活不是完全不需要別人幫忙，而是指能自己做選擇、建立自己的生活方式，並用自己適合的方式參與社會，需要時有人一起幫忙。不論是安排每日作息、外出採買，或參加課程、活動……，都是自立的一部分。當我們在復元的過程中找到力量，會更有信心學習生活技能、做選擇、參加喜歡的活動。

復元讓人心裡重新有力量；自立生活讓人把這份力量用在日常裡。兩者互相幫忙，一步一步讓生活變得接近自己想要的樣子