



社團法人苗栗縣康復之友協會



手機掃一下，進入
苗栗縣康復之友協會官網



進入FB粉絲專頁按個讚
掌握第一手協會訊息



第109期

苗栗縣康復之友協會通訊



1 工作報告

中華民國113年3月出刊

發行人 / 林佳靜
總編輯 / 劉育宗
編輯 / 吳孟俞
發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
創刊日期 / 中華民國86年3月29日
地址 / 苗栗縣頭份市水源路
417巷13號
電話 / (037)690846
網址 / <http://www.mlmra.org.tw>
立案字號 / 府社政字第149193號



康復之友愛心碼：690846

捐贈發票方式：

1. 結帳時告知康復之友愛心碼690846，或是請店家掃描條碼，即可完成發票捐贈。
2. 如常條碼貼紙可與協會聯絡。

113年 康復友-健康促進活動



豐盛的美味



大家吃得津津有味



介紹新的好朋友



餐後與大家到竹南酒廠走走



推廣中心前美麗的地畫



我們又到龍鳳漁港，看看海、吹吹風





重拾健康心靈 東興學苑 黃○靜

做人要健康，心靈與身體一樣重要、需要達到一定的平衡點。健康心靈是需面向陽光，背向陰影；是努力向前，而不是望向過往。但是事與願違，過往的陰影我始終無法放下，大腦思緒不受控制的一直在找碴，直到112年才逐漸露出曙光面向陽光，揮別陰影。

還記得，我第一次發病，當時剛從高中畢業，用美工刀○○，覺得人生再也沒有前進的動力，一心想尋死，父母發現立刻送醫。之後我每周都去畢業學校輔導室找老師做心理治療，學習腹式呼吸緩和情緒，有空就找朋友打牌，盡量轉移注意力。那時爸媽常說：[快樂是你現在最重要的事情。]就在父母的關懷、老師指導、朋友的包容下，我慢慢體會人生的意義，重拾未來。知道有很多人在乎你，需要你。我就遵循這個理念，不斷尋找自己會開心的事情做，練習不要去感受難過的心情，才慢慢地重拾健康的心靈。積極地接受治療，終於在113年有了改善，有了新的目標。

108年，我初到為恭醫院東興院區，當下感覺自己還年輕，還有非常多夢想要實現，為甚麼要強迫我住進精神科病房裡，讓別人指指點點，這樣同學怎麼看待我，我又要怎麼面對他們，心理壓力非常大。疾病症狀又排山倒海的向我涌進，使得我常常嚎啕大哭且用頭撞桌子，當時日間病房有著讓我心靈溫暖的護理師，總是在我低潮時待在我身旁默默無聲陪伴我、給我溫暖雙手輕拍我的肩膀或是提供衛生紙，讓我發洩情緒；在遇到幻聽與自暴自棄時給我依靠，教導我怎麼提起勇氣面對心魔。現在我情緒穩定就引導、鼓勵我如何與病友互動，讓我放下戒心跟他們打成一片，告訴我一些做人處事的規範，學習自律。她也是我的開心果常常冒出無厘頭的話，讓我哭笑不得，她是我一天快樂的泉源，在這種環境下我的病情好轉飛快。

我今年的目標就是考過N5日文檢定！現在馬不停蹄地背日檢單字，每天都有安排進度，在有目標下，我重拾健康心理，努力朝向目標前行。我現在心裡了無罣礙，沒有任何不舒服感覺，這都要感謝我的父母與全責護理師、還有高中輔導老師，最重要的是感謝我自己，願意給自己改變的機會，才能有現在的成果。

知恥近乎勇 東興學苑 曾○程

「知恥近乎勇」是我能夠避免於墮落的座右銘。可是生活中難免充滿誘惑與謊言，以致我再犯錯後又造成家人困擾，然後自我反省，我自願進入精神科急性病房，因林醫師嚴謹的治療以及專科護理師的仔細評估，讓我病情穩定能順利轉至日間病房。在這裡我深切反省自己的過失，我知道自己發病的根源，開始接受個別生活訓練，徹底遠離資訊產品，希望能重新出發成為新造之人。

長期接觸3C電子產品使我急躁、異常興奮，常因小事遷怒家人，甚至為了發洩情緒我大聲開始唱滿江紅，完全歇斯底里無法自拔到不理性的，甚至有想要毀天滅地想法，直到最後沒有人敢接近我。進入日間病房多年，全責護理師蘇○○，費常了解我的狀況，所以當天就與我約法三章，不帶3C產品到院，讓我遠離它的危害。

開始我沒碰觸它就非常焦慮，在加上其他學員在休息時間可以滑手機、玩平板、玩手遊，心裡就想為甚麼他們可以我不行？我捫心自問，我可以自律，控制使用它，必非網路成癮、被它綁架嗎？殊不知，事實上我卻越陷越深，無法自拔，還跟全責護理師關係降到冰點，常針鋒相對。兩人間氣氛視如冰火，終於她跟我下最後通牒，如果我再執迷不悟、行為乖張，堅持一意孤行，就將手機取走，從此涇渭分明，她就一切照病房規定執行，如果我的病情每下愈況，一概不是醫院環境所致。當下她面如金剛，心懷萬千佛法！最終，我這顆頑石點頭且乖乖交出手機由護理站代為保管。

事後我自己靠禱告，當抉擇時要用喜樂的心面對問題，只要心懷相信之心，恩典是能支持我的力量，神讓醫護人員賦與，追求平安喜樂的我，神福杯滿溢讓我深刻領悟，惟有自律，才能擁有自由人生。慢慢學習自由人生、自我約束、自我管理，放大生命格局、擴張視野，所以我痛定思痛，要修其性、正其行。

如果我的改變是定錨、定靜安慮得。能自耶和華永恆羽翼下，林醫生專業醫術醫德、張○○護理長領導日間病房下得以安定、安心。尤其在全責護理師勤管嚴教下，不會因對病人平日嬉笑，讓我規範淪喪，我有信心，在他們的帶領下重新出發成為新造之人是指日可待之事。

~ 徵 的 就 是 你 ~

這是一個屬於居住在苗栗縣的康復之友們的園地，關於生活感想、復健故事、隨想創作均可和大家分享。每篇文章1000字以內，恕不退稿。若經刊登，本會支付稿費300元。

來稿請註明您的姓名(若希望以筆名刊登則另註明筆名)、聯絡地址、電話以及投稿日期。

投稿請寄：35148苗栗縣頭份市水源路417巷13號
 苗栗縣康復之友協會 收
 E-mail: kf690846@gmail.com



康復之友愛心碼：690846

捐贈發票方式：

1. 結帳時告知康復之友愛心碼690846，或是請店家掃描條碼，即可完成發票捐贈。
2. 如需條碼貼紙可與協會聯絡。



手機掃一下，進入
 苗栗縣康復之友協會官網



進入FB粉絲專頁按個讚
 掌握第一手協會訊息