



康復之友協會通訊



發行人 / 崔位西
總編輯 / 鄧方怡
編輯 / 劉鴻翠
發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
417巷13號
電話 / (037)690846
立案字號 / 府社政字第149193號
承印者 / 和興印刷廠
地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號

志工媽媽也會有春天

苗栗縣康復之友協會理事 廖玉美

一、前言：

有人說退休之後很無聊，無所事事，從來不做生涯規畫的我，居然有很多事要忙。離開了教職又接了一份無給職，當為恭紀念醫院精神醫療中心東興學苑（日間病房）及一病房的志工。雖然不需趕進度，不必考試，不用拼升學率，我還是很用心準備，以歡喜心上課，開發出自己另一方面的潛能。面對不同年齡、不同族群、教育程度不同的大朋友，以自己多年的教學經驗教起來尚能得心應手，師生相處自在和樂，還時有笑料。

二、推手：

認識東興學苑的彭宜君組長好多年，看到醫護團隊對病人真心付出及無私的關懷，著實令人感動。彭組長問我可不可以來東興學苑當志工，我義不容辭的答應了。回想自己一路走來多虧有貴人相扶持，才有現今苟安的局面，我也該感恩回饋呀！換不同的環境教有何不可？自己也可以從新學習教學相長，活到老學到老。

三、課程：

頭份是客家庄，醫師說課程內容最好有地方特色，所以就安排客家歌謠、小調、童謠、俚諺語，學員上得很有興趣。後來考慮到族群不同，又添加國語、台語歌曲，這樣一來大家都有喜歡的歌可唱了，反正唱得開心就好，族群不是問題。

四、成果：

我不是音樂科班出身，自己買CD、卡帶在家一遍一遍的練，連騎車、開車都在練歌，練好再教唱，學員只要多唱多複習就可琅琅上口，節拍音準都掌握得很好，如今已學唱了五十多首歌。醫院如有慶祝活動、家長座談會，需要鄉土歌謠班贊助表演，我們都樂意參與，已表演過很多次，頗受好評。學員重榮譽，在排練的過程很配合，很認真，表現得可圈可點。記得有一次唱「感恩的心」配上旁白，把家長感動得掉下眼淚，場面令人動容。最近一次三月份的家長座談會，學員可以不帶歌詞上台，背了六首歌詞，又是一大突破。我和彭組長好高興，他們做到了不依賴歌詞，而且展現出自信的笑

容。

五、生活教育：

日間的學員有遠從新竹、苗栗、南庄通勤來上課的，讓自己生活有規律，不能偷懶，有責任感，肯走出來就是進步。醫院安排多樣課程有專人指導，充實他們的每一天。

日間的中餐伙食是自己辦的，從採購食材到成品，都由學員分工合作，各司其職，還有班長、各股股長，每人都盡責認分，扮演好自己的角色，老師把學員訓練得很好。每個月還有戶外教學，老師帶著學員接觸人群，與人互動，增廣見聞，我還很羨慕這群大朋友到過好多地方。

六、紓壓解愁：

唱歌可以紓解壓力，大聲地唱可以集中精神，不會東想西想，只要肯開口唱，不管唱得如何，煩惱憂愁就會隨風消散。雖然有的學員沒開口唱，但隨著旋律時而點頭、時而微笑、或拍拍手，也有少數學員在美妙的歌聲中進入夢鄉，只要來參加也是進步吧！上鄉土歌謠課是沒有壓力的。

七、溫馨感動：

在東興學苑教課已五年，師生相處宛如家人，星期四早上九點只要我車子一到停車場，就有學員立刻前來幫我提手提音響及CD、講義袋子，下課也搶著幫我收東西，提著兩個袋子送到停車場，叮嚀我：「開慢一點！開車小心，老師謝謝妳！」學員窩心的言語，善良的舉動，我會更用心的教課。

去年四月份開始又多上了一病房的課，他們是住院病人，在此有很多溫馨感人的畫面。同樣是病人，狀況較好，手腳俐落的病人，會幫年紀較大動作遲緩的病友洗頭、洗澡、換衣服、吹乾頭髮，幾位護士、護佐更忙碌，牽著這個去洗澡，幫那個吹頭髮，忙得不可開交，一個個洗得乾乾淨淨香噴噴的，視病如親的畫面令人感動，可惜家長都看不到，能送來治療的病人真幸運。

有次在會客室有位病友很高興地跟我介紹：「老師，這是我爸爸，帶很多水果來看我哦！」我說：「妳好幸福喔！有爸爸關心妳，常來看妳，希望妳快快好起來，別讓爸

爸太操心哪！」，他們不能回家，多麼盼望家人的關懷，假日或年節回家團聚是他們的奢望，她是我們家人，請不要忘記她。

一病房的陽光美護士待人親切熱忱，對上課老師更是尊重有加。記得有一次病友搬一張跛腳椅給我坐，剛坐下就覺得怪怪的，再往後坐一點椅子就垮了，病友立即報告護士，一下下而已幾位護士緊緊張張地衝過來，牽的牽，扶的扶，問我：「老師有沒有那裡受傷？對不起！對不起！」，我則笑得起不來，趕緊說：「沒事！沒事！是我太胖把你們的椅子坐垮了！」哈哈，超爆笑的一堂課，大家笑成一團。自此以後碧珠就負責搬堅固的椅子給我坐，下課又會幫忙收椅子，她服務熱心，臉上總掛著笑容。郁芬每次必問：「老師妳中午有吃飯嗎？吃什麼？」，下課又問：「老師妳下星期四會來嗎？」，隔著小小玻璃窗還頻頻跟我揮手再見，清秀的小女生讓人心疼又心酸。

身兼數職，熱心公益的彭金龍主任，也被我拜託來一病房教書法，彭主任的國畫、書法都一級棒，肯抽空來一病房指導書法是病友的福氣，看看公佈欄貼滿病友日漸進步的作品，真替他們高興。

八、接納包容：

家人如果生病了就要面對事實，及早就醫按時服藥，才是明智之舉，求神問卜浪費金錢又會延誤病情。如果怕人知道留在家裡，生活不規律只會加重病情，家人也無法安心工作，所以有病還是要送醫，相信專業醫師。

精神病友單純善良，說話直接沒有心機，只要經過治療，生活都可以自理，多鼓勵，少責備，少比較，給他們自信，家人也要降低要求的標準，放鬆心情，才能融洽相處。期盼社會大眾以平常心包容接納他們，也許因為你一句鼓勵的話，啟迪了他的智慧，生命將增添不同的旋律。

（廖玉美老師，東吳大學中文系畢業，台灣師大國文研究所結業，曾任教頭份國中五年，國立竹南高中26年，私立育民工家6年，民國93年擔任為恭紀念醫院精神醫療中心東興學苑志工迄今。）



內政部及苗栗縣政府補助辦理 「身心障礙者社區樂活補給站」開辦囉！

「社區樂活補給站」(原三灣鄉活泉之家)提供連續性身心障礙者之照護系統,提供各種職能活動訓練,培訓工作技能、態度及心理調適能力,並維持生活自理能力,同時也提供了更多的娛樂治療,培養適當之休閒娛樂,協助病患建立自信,加強人際互動,讓身心障礙者得以走出戶外,進入社區,增加社區里民、學員、家屬及醫療機構之連結關係,讓身心障礙者逐步適應社會生活,以達到獨立自主與社區融合之目標。

一、主辦單位:社團法人苗栗縣康復之友協會。

二、協辦單位:苗栗縣政府、苗栗縣衛生局、三灣鄉衛生所、三灣鄉公所、財團法人為恭紀念醫院。

三、時間(期程):

1. 民國98年7月1日至98年11月30日止。

2. 活動時間為每週一至每週五,早上八點至中午十二點,例假日休息。

四、地點:苗栗縣三灣鄉三灣村親民路19號(鄉活動中心)。

五、活動內容:有氣舞蹈、烹飪活動、手工藝活動、美術活動、體能活動、球類活動、園藝活動、書法活動、KTV歌唱活動、影片欣賞、團康活動、戶外郊遊...等。

六、參加對象:

1. 居住於苗栗縣之居民。
2. 領有身心障礙手冊者。
3. 日常生活可自理者。

七、活動課程表:



時間	星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30-8:00		報到 書報閱讀 晨操時間	報到 書報閱讀 晨操時間	報到 書報閱讀 晨操時間	報到 書報閱讀 晨操時間	報到 書報閱讀 晨操時間
8:00-10:00		KTV活動	影片團體	體育活動	休閒娛樂	戶外活動
10:00-12:00		手工藝活動 或舞蹈活動	作文活動 或烹飪活動	書法活動 或山歌活動	繪畫活動 或健康諮詢 團體	律動活動
12:00		餐點 與賦歸	餐點 與賦歸	餐點 與賦歸	餐點 與賦歸	餐點 與賦歸

八、報名日期:即日起至6月30日止。

* 本活動免報名費並於每月提供交通費,活動期間提供餐飲、點心。

* 將於7月1日於三灣鄉活動中心舉辦說明會與開幕式,歡迎參加。

* 報名人數有限(限20名)依報名順序額滿為止。

* 三灣鄉居民請將報名表繳交至三灣鄉衛生所。

* 其他鄉鎮請電話報名:037-685569 轉361或360

中華民國家庭照顧者關懷總會補助辦理 2009家庭照顧者支持性關懷活動—FUN心“聚”樂部

本會分別於山線區域、中港溪區域、海線區域、北苗栗、南苗栗等地區舉辦5場座談會,讓精神病患家屬有機會深入認識精神疾病與醫藥,學習照顧技巧,以提昇家屬的支持功能。

第一場家屬座談會於98年5月8日泰安鄉象鼻國小舉辦,配合一年一度的母親節慶祝活動,贈送參加的媽媽們康乃馨,讓大家感受到溫馨的母親節氣氛。透過此次家屬座談會,增進家屬對精神疾病的認識

與照顧病患的技巧,並透過家屬分享照顧病患的心情,讓大家體會到照顧病患的辛苦,及家屬們能有抒發心情的機會。

活動花絮:



贈送溫馨康乃馨



他不知道他病了~精神疾病與醫藥照顧的介紹



踴躍的有獎徵答~

其他場次預告:

日期	時間	地點
98年6月27日	上午	為恭醫院精神醫療中心
98年7月6日	下午	三義鄉衛生所
98年7月中旬	上午	三灣鄉衛生所
98年8月中旬	上午	苑裡鎮衛生所



備有精美禮品~歡迎大家踴躍參與喔!!

主辦單位:社團法人苗栗縣康復之友協會

協會協辦單位:財團法人為恭紀念醫院

聯絡電話:037-685569 轉分機380、381

林可欣 社工員



感恩社會福利基金會補助辦理「新有意義的一天」精障者教育課程

承辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會
活動日期：98年6月17日起連續10週，
每週三下午1時至3時。
團體人數：15人為限。

參加對象：以患有精神分裂症、躁鬱症、
重鬱病者為主之精障者，且符合以下資格：
1. 有規律服藥。
2. 非住院（日間病房除外）。
3. 能自行往返。

活動地點：財團法人為恭紀念醫院精神醫
療中心（苗栗縣頭份鎮水源路
417巷13號）
聯絡電話：037-685569 分機331 劉小姐



感恩社會福利基金會補助辦理「家連家」家屬教育課程

承辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會
活動日期：98年7月4日起連續8週，每
週六早上9時至11時。
團體人數：15人為限。

參加對象：居住於苗栗縣內之精神障礙者
家屬
活動地點：行政院衛生署苗栗醫院精神科
（苗栗市為公路747號）

聯絡電話：037-261920 分機1263
蘇社工師



如何做個抗壓人

苗栗縣政府勞動及社會資源處 林苗法先生提供

生活壓力人人都有，適當的壓力甚至能化成一種正面督促自己的力量。但若不懂得化解壓力，而讓壓力如滾雪球般地不斷累積、擴大，終究會把自己壓得身心俱疲。

每個人都想紓解壓力，但綜觀大家所採用的減壓方式不外乎看電視、上網、打電動、逛街、抽煙、喝酒，這些方法除了效果短暫外，還可能引來更多的壓力（好比賭博後的信用卡賬單），或對健康造成負面的影響。所以，學習正確的抗壓可說是現代人不可不知的學問。何不找出最適合用於自己的減壓法？

1. 避免壓力產生：壓力可能是生活每天必須面對的事，也可能是突發的事件，或是自己無端所造成的。減少壓力的產生，並避免無謂的壓力正是抗壓的第一精神。譬如說，每天上班總會遇到塞車，這時你可以選擇猛按喇叭、想盡辦法超車來徒增自己的壓力，或是認清塞車的事實，早點出門，心平氣和地到公司。釐清你可以控制與無法控制的事，在你的能力範圍內盡量減少壓力的產生。

2. 換個角度看事情：想想自己是不是常為了某件事搞得心神不寧，事後卻覺得

其實沒甚麼大不了的？憤慨與沮喪中只會浪費你的體力與時間，杞人憂天般的擔心也只會為自己憑白製造壓力。雖說人的本性難移，凡事盡量試著以正面、樂觀一點的態度去看待，讓自己輕鬆自在些！

3. 有效運用時間：時間是現代人最大的壓力，對於許多人來說一天24小時永遠不夠用。思考自己的時間運用方式，依事情的輕重緩急來訂定計劃，克服因循苟且的性格，如此不但可以減少因趕時間所造成的壓力，甚至還能省下點時間來做更有意義的事。

4. 找尋自己的價值觀與目標：價值觀與目標明確的人較不易被一時的壓力沖昏了頭。不過，這些目標必須是符合實際，而不是好高騖遠或是遙不可及的，否則就造成反效果了。

5. 放鬆一下：有氣運動是讓人瞬間放鬆的最佳選擇，瑜珈、太極拳等也有讓心情平靜的效果。真沒有時間的話，也經常深呼吸一下。而近來十分盛行的芳香療法中，薰衣草與柑橘類精油被發現有很好的減壓效果，可以試著塗一點在手腕上或太陽穴。

6. 尋求信仰上的支持：宗教信仰是無

形的，但正是它的無形才能讓人沒有限制地寄託。有宗教信仰的人患有憂鬱症的機率較低，特別是在禱告的過程中最容易讓人減輕肩上的重擔。

7. 多與人溝通：默默承受壓力只會提高緊張氣氛。學者發現女性要比男性懂得度過壓力，原因在於男人遇到困難時總喜歡關起門來，試圖以自己的能力解決問題，而女人在遇到事情時則喜歡找人討論。除了渲洩壓力外，有時和朋友家人聊聊還真能打破自己的盲點，為自己找出一條出路。每個人都有遇到困難的時候，找個願意傾聽與分享的朋友吧！

每個人的耐壓能力有限，若未即時紓解壓力，可能演變成憂鬱症等嚴重的後果。最令人擔心的是憂鬱症患者的壓力問題往往是慢慢累積而不自知、甚至否認的。因此，隨時評估一下自己及您所關心的人的壓力指數也是現代人的重要功課喔！



恭賀本會廖玉美理事榮獲98年度活力志工媽媽公開表揚





賣梳子給和尚

有一家營運相當好的大公司，為擴大經營規模，決定高薪招聘業務主管。廣告一打出來，報名者雲集。

面對眾多應聘者，招聘主試者說：相馬不如賽馬，為了能選拔出高素質的人才，出一道實踐性的試題：就是想辦法把木梳賣給和尚。

絕大多數應聘者感到困惑不解，甚至憤怒：出家人要木梳何用？這不明擺著拿人開玩笑嗎？

於是紛紛拂袖而去，最後只剩下三個應聘者：甲、乙和丙。

主試者交待：「以十日為限，屆時向我彙報銷售成果。」

十天一到。主試者問甲：「賣出多少把？」答：「1把。」「怎麼賣的？」

甲講述了歷盡的辛苦，遊說和尚應當買把梳子，無甚效果，還慘遭和尚的責罵，好在下山途中遇到一個小和尚一邊曬太陽，一邊使勁撓著頭皮。

甲靈機一動，遞上木梳，小和尚用後滿心歡喜，於是買下一把。

主試者問乙：「賣出多少把？」乙答：「10把。」「怎麼賣的？」

乙說他去了一座名山古寺，由於山高風大，進香者的頭髮都被吹亂了，他找到寺院的住持說：「蓬頭垢面是對佛的不敬。」

應在每座廟的香案前放把木梳，供善男信女梳理髮髻。」住持採納了他的建議。那山有十座廟，於是買下了10把木梳。

主試者問丙：「賣出多少把？」答：「1000把。」

主試者驚問：「怎麼賣的？」

丙說他到一個頗具盛名、香火極旺的深山寶刹，朝聖者、施主絡繹不絕。

丙對住持說：「凡來進香參觀者，多有一顆虔誠之心，寶刹應有所回贈，以做紀念，保佑其平安吉祥，鼓勵其多做善事。」

我有一批木梳，您的書法超群，可刻上「積善梳」三個字，便可做贈品。」

住持大喜，立即買下1000把木梳。

得到「積善梳」的施主與香客也很是高興，一傳十、十傳百，朝聖者更多，香火更旺。

心田小語：
把木梳賣給和尚，聽起來真有些匪夷所思。

但在別人認為不可能的地方開發出新的市場來，那才是真正的業務高手。

不同的思維，將引領著不同的作法，導致不同的結果。

小故事發人深省，苗栗縣政府勞動及社會資源處 林苗法 與各路英雄英雄共勉之。

燒一束心香.....何○嬌

在從前還小的時候，雖然常常隨著媽媽到廟裏拜拜，也只是祈求個人的平安與順利。年歲漸長，漸漸懂得除了自己之外，還

要關心並幫忙周圍的人，所以心靈的角度、看法變得開闊並多方面。信入基督教之後，更是肯定的知道要愛人、關心人為最高的人生宗旨。現在科技昌明，工商業發達的結果，現代人對讀書已漸漸變成為了賺錢而讀書，再也不像從前的人為了修身養性而讀，品行、操守及社會風氣，已漸漸更為退步。社會生活裏充滿現實、冷酷。最近看電視新聞，好多人為了生活上的難關過不去，而選擇自殺這條不歸路。其實，你只要更深入的想一想就會知道，我們會常常覺得徬徨無助，對生活上的困難找不到解決之道，追根究底，一半是處理事物的想法態度不對，另一半就是沒有一個可以依靠的信仰。

我不會因為自己是基督徒，而建議你信主。我只說：找一個你能體會它的教義，也能讓你接受的神祈來信託，我敢跟你打包票，經過一段時間的心靈洗禮後，你的心靈必煥然一新，帶著自信與肯定。

我想，不論你是基督徒、佛教徒或是天主教徒，同樣的都在祈求世界和平，人間溫暖有愛。願所有人在他的信仰裏、在心中燒一束心香，虔心祈祝，在每一個困難關口，都能輕鬆跨越並渡過難關。

如何建立書香社會.....楊○年

一個國家社會的進步與否，不當只是以其物質之建設為標準，也應當以其精神層面的擴充為範疇。有人說：「錢雖然不是萬能，可是沒有錢就萬萬不能。」言下之意似乎頗有道理，不過深入探討，太注意金錢、物質等的層面，就可能會失去整個國家社會的精髓，因為物質就好像硬體，精神就好比是軟體，在電腦系統之中，倘若只有硬體而沒有軟體，整部電腦系統，就宛如廢鐵一般，運作不起來，以這個道理來影射國家社會的精神和物質，也是相同的。

要怎麼做呢？就此幾點建議，希望以建立書香社會的方式，來充實精神層面：

一、從小培養讀書的好習慣：俗話說：「一葉之秋。」「由小看大。」這就表示由小處著手，也就是說牽一髮而動全身。許多專家也建言說：一個人，他小時候的教育，將影響到一個人的一輩子，許多家長應銘記在心，所以書香社會應從小做起。

二、以書櫃代替酒櫃：許多家庭太注重物質生活，購置大量菸酒，以滿足一己之私，這些人萬萬沒有想到，菸酒是金錢又傷身的物質，所以為了改善這種惡習，應該以書櫃代替酒櫃。

三、以政府力量普設文化中心、圖書館：全國人民應當成為奉公守法的好國民，所以政府帶頭做示範，就像火車頭的動力一般，帶領全國人民上文化中心、上圖書館，看書、看表演.....，這樣離書香社會之日就不遠矣。

石門水庫一日遊.....羅○明

3月25日，康家的住民抱持著期待又興奮的心情坐上遊覽車，大家穿著最漂亮的衣服及整理好儀容，準備春季踏青，在工作人員帶領下踏上旅程。

首站到達石門水庫，大家分組帶開，拍照留念，恰巧又遇到風和日麗的天氣，享受日照及微風的吹拂，精神為之一振，住民們都愉快接受大自然的洗禮，展開一日的開始。午餐後繼續到蔣公陵寢，參觀到許許多多的蔣公雕像，在雕像旁拍照留念，好像又回到歷史，似乎回到以前解嚴時代一種很矛盾的心態，到底是專制時代好、解嚴時代好？還是民主時代好？令人有種哀傷的感覺。不過出門踏青就盡心的玩，很快的拋開這種政治回想，心情就開朗多了，只希望平平安安的過日子，看看風景、舒展筋骨，達到身心健康的目的就好。

回到康家的路途中看完了一部電影，真的是精神也享受到了，肉體也吃飽喝足了，大家都心滿意足的回到康家，回到正常規律的生活，期待下次的活動也能辦得有聲有色，為此行畫下更美好的句點。

石門水庫一日遊.....黃○婷

當天早上我七點就起床了，心情很高興，因為我們康家一家族要去郊遊了。八點，老師召集大家排隊，整裝後出門了，也看到主任、阿長、老師們都來了。

我們這一小隊有月娥阿姨、惠惠、俊龍弟兄及小隊長，因我會跑廁所，常常是惠惠在照顧我，使我這小組沒有後顧之憂，真是謝謝他了。

中午在大溪享用了客家佳餚，沿途並與所有弟兄姊妹大合影。在慈湖參觀了蔣公陵寢，及對日抗戰八年成功的影片，使我們更了解蔣公的偉大。其中，出了一點尷尬的小狀況，月娥阿姨懷疑陵寢的惠兵是真是假，碰了惠兵一下，我們也立刻禮貌說了一聲抱歉。

一路的風光真是美麗、明媚，在大溪老街也看到了日式建築，真是心情愉快。大溪曾是爸爸的故鄉，到了這裡，讓我想到了爸爸、媽媽及家鄉，也想回到基隆爸媽的懷抱。

快樂的一天很快過去，我們也平平安安的回到靜心康復之家，真的謝謝愛我們的主任、阿長、老師及所有工作人員，在此要對他們說聲：「您們辛苦了，謝謝！」



~徵文啟示~

歡迎精神病友們投稿，每篇文章限2,000字以內，恕不退稿。文稿若經本會刊登，每則奉酬新台幣300元整。來稿請註明您的姓名、聯絡地址、電話，以及投稿日期。投稿請寄：苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號

社團法人苗栗縣康復之友協會 劉小姐 收

