



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 101 期

苗栗縣康復之友協會通訊



1 工作報告

中華民國111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. 如需條碼貼紙可與協會聯絡。

110年精神康復者及家庭社區 資源充權培力課程 集錦



有獎徵答



上課時，大家很認真



住民提問



眾人認真的聽講師上課



大家先寫前測卷



大家專注的聽講





愛.....東興學苑 蔡○賢 走出來.....張○誌

每一個人都需要愛！有對自己的男女朋友或自己婚姻中的伴侶，抑或是對寵物，這些都是「愛」。愛裡有陪伴，在人生的漫漫旅途中不覺得孤單。有了愛也有人陪伴，尤其對方是知心伴侶，感覺彼此互相需要也互相了解，不然是會走不到終點。

愛，是人的渴望，也是人的需求之一。有了愛的雙方，愛是無國界、不顧一切的。愛與被愛是幸福的，愛是需要雙方樂意奔赴，不是只有一方單獨付出，另一方只有接受。所以有愛的人是幸福的。愛裡的男女都是需要對方用心呵護，護心關心對方的生活，彼此尊重、接納、肯定、欣賞與包容。要愛自己，對方也才會愛你。

愛對方時，眼裡只有他(她)一個人，所思所想念的就是他(她)。我相信神會把適合的另一半讓你知道，我會真誠的付出愛，因為人海茫茫中，找到另一半，是要珍惜、把握這不易來的緣份，彼此要相愛，神才會祝福。



~ 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: kf640846@gmail.com



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



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。

不知曾幾何時，或許從國中開始，課業變得繁重，不少壓力不斷諸加在我的身上，再加上打小時候我是家中的長子，父母對我抱很高的冀望，在他們心中，自己的孩子必須品學兼優，長大進入社會後才不會被人看不起，落後於別人。而且，成績好才是他們，甚至是師長、同儕們心中所謂的「乖寶寶」、「好學生」。對我而言，這些想法已開始漸然融入我的人生觀、價值觀，甚至根深蒂固。因此，上了國中，非常重視自己的課業成績，得失心極重，易患得患失；然而，要「品學兼優」是不可能的任務，要從其間中找出平衡點於無非是很大的挑戰。

最後，我選擇了課業，其成績、結果總是讓我焦慮、不安，讓我喘不過氣來，而人際關係上的相處方面我漸漸捨棄了，不想與人應對進退，且也被霸凌，所以，在別人眼中，我是一個不肯把心扉敞開、孤僻的人，畢業後，我仍舊如此，至今，已經有極少的國中同學與我聯繫、往來。

上高中後，因有被霸凌的過去，故經常武裝自己，戒心也非常地重；對於自己課業表現要求上，我比以往「變本加厲」，一心只想拿到好成績，滿腦子想要獲得獎狀，以肯定自己。其實，從國中開始，每當朝會的考試績優頒獎典禮，看到司令臺上的同學領獎，心裡時常惱火，無比嫉妒、焦躁。然而，因這些心態，導致我約莫在高二、高三時，開始傾向於「思覺失調症」此病症。

起初，我以為純粹是心理作用，然我的幻聽、思維情況、抑鬱變得更嚴重了，此外，我變得不比以前積極勤奮，變懶了，做任何事都很被動，晚上到了睡覺時間，我總時入眠難安、輾轉反側。身邊的人因我的不對勁，便建議我去醫院看精神科門診，還接受心理治療，我才發覺我被確診為「思覺失調症」、「第二型糖尿病」及「高血酯症」。

自2014年至今，已有將近十年，但透過服藥、心理治療、聽勸及外力輔助(如:問事、拜拜、觀賞對自己疾病有幫助的影視作品、去教會)等，漸漸地，我的主治醫生鄧方怡看到我的病情大幅進步，有了起色，令她刮目相看，甚至激勵了她。

我覺得，當自己生病，遇到障礙時，也正是讓自己學習成長、成熟的一種轉捩點，讓自己走出來，況且，「久病成良醫」，經過如此漫長的歲月，終像聖經中的以色列人在曠野中打轉多年，最後從之走出來，走到如天國般、人人渴望的迦南美地。我能讓許多人對我有不一樣的改觀，其實還是要感謝鄧醫師，她是主要幕後的貢獻者、推手，加上無形中上帝的眷顧，冥冥之中保守了我。畢竟，能走出來並非易事，希冀有一天，我能恢復健康，在漫長人生道路中學會感激，找到幸福！