



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102期

苗栗縣康復之友協會通訊



1 工作報告

中華民國111年6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.mimra.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。



111年社區清潔剪影

在太陽下，辛勤服務的背影



大家認真的清掃



揮汗如雨的背影



眾人不怕汗穢，賣力清掃

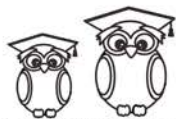


在街頭，可以看見我們的身影



在社區，也可見我們的付出





推崇與突破

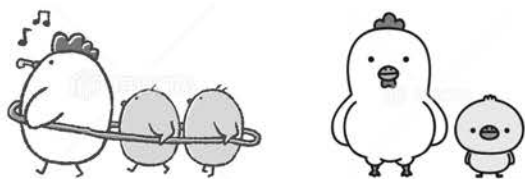
曾○程

推崇是讚美，突破係感恩！因為讚美是來自於對他人的關心與互動，感恩是世界上最偉大的力量，感恩他人可以突破關係的瓶頸，所以我們若是常常喜樂，心存平安，凡事感謝，那感恩就能使我們的難處，均能迎刃而解且不樹敵。凡事感恩的人，將會用真善美的話語造就他人。

因為懂得推崇，所以能看見別人的優點，正所謂的「揚善於明堂，責備於暗室」。因為每個人都喜愛被真心的讚許，而非被貶抑，常受到責備，做任何事都有人論斷。一位懂得時時真心讚美的領導者，能帶出一批精兵猛將，能運籌帷幄間，決勝千里之外。近來俄烏戰爭中，烏克蘭總統澤倫斯基便是深諳此道的佼佼者，而且他讓全市看見烏克蘭的全民皆兵，誓死捍衛國家的勇敢！

反過來，我們看見獨裁者的可怕。因為要滿足自我的狂妄與驕縱，無所不用其極的手段。自古以來，得民心者得天下，失民心者喪天下。若是俄羅斯獨裁者，再加上圍繞身邊的人員，將領貪汙、苛扣糧餉，任由士兵殘殺手無寸鐵的平民，造成烏克蘭平民死傷嚴重。

孫子兵法有云「先為己之不可勝，以待敵之可勝」在作戰上如此，於平時待人接物，更是這個道理！一個懂得凡事感恩的人，將會真誠善意的話語造就他人，更具備提攜他人的能力，凡是看好的、說好的、想好的。同時願意在承擔中成長，所以推崇與讚美，不只讓自己昇華與提升，獲得他人讚許，同時推展人際關係的真善美！個人如此，國家亦如是。



~ 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

我的休閒時刻

東興學苑 陳○君

漫長的人生如同馬拉松一樣，需要有充份休息才能繼續前進。休閒，可讓人的生活變得有樂趣，同時也能使身心舒暢。

休閒可依個人喜好，隨時更易改變，興趣不同，內容亦不相同。我的休閒活動是偏向靜態的，像是看電影、電視戲劇及一些小說、雜書，偶爾也會與家人外出吃美食和旅遊。雖然這等美好時光，次數並非很多，但我很珍惜，也很滿足。這些足夠讓我可以消磨這無聊的時光，也讓自己及家人能放鬆心情，同時鞏固親子關係。

人生中有許多關卡要克服，如人際交流、精神疾病引起的副作用，在病情康復後進到職場上，面臨各種的挑戰等等，這些都需要很多的勇氣去面對，及耐心去解決。所以處在高壓環境及心境下，需要藉著休閒來調適、轉換心境，培養適當的休閒娛樂，讓自己不會覺得生活枯燥乏味。

休閒，是為了讓人生走得豐富精采，所以我們要時時養精蓄銳，有充足的力氣，充滿對生活的動能，才能完成人生路途上各種的考驗，面對未來的目標。希望自己能好好安排日常生活，懂得善用時間，讓自己的人生過得更加充實美好。



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，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