

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 黃 照
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 吳沅熹
 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
 本 期 / 74期
 本 址 / 苗栗縣頭份鎮水源路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
 承印者 / 和興印刷廠
 地 址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號

各位會員先進大家好,

感謝大家的支持，社團法人苗栗縣康復之友協會每三年一度的改選已於3月如期順利舉行，本人榮幸的連任為第九屆理事長，繼續可以在眾先進及會員共構的甲等社團中服務，我必盡我所能與協會同仁繼續協會的榮譽和發揚最重要的宗旨：協助精神疾病患者獲得完善之醫療與復健，增強社會大眾對精神疾病的關懷與接納，並為其爭取應有之權利與福利。

在過去三年，由各理監事、劉鴻翠總幹事及吳沅熹社工員努力下，加上業務指導機關苗栗縣政府勞社處及衛生局不論在行政事務上、在經費補助上，都給了我們最大的支持和幫助，除了政府單位外，其他的社會機構如學校、團體、公司行號、媒體及熱心公益人士都能及時釋出援手給予協會最大的幫助，使本會會務能順利推展，並屢獲苗栗縣甲等社團的殊榮，且協會的財務也能穩定，我們感謝他們！

在未來三年，本人訂以下的計畫，期能進一步順利拓展會務以達成宗旨：

一、整合醫療社會資源並結合資訊網路媒體平台，能有效地：

1. 宣導有關精神疾病及心理衛生的各種知識。
2. 提供精神疾病及其治療、復健、就業及社會福利之訊息。
3. 去污名化並喚起社會人士對精神疾病患者的認識、關心、接納及支持。
4. 組織志願服務組，以協助精神疾病患者之復健。
5. 推動心理健康衛生及壓力調適的技巧。

二、整合照顧者和被照顧者的需求並反應給相關主管和立法單位，以：

1. 落實有關精神疾患權益與福利的法令。
2. 促進苗栗縣精神醫療與社區精神復健制度完整。
3. 有效的提供相關就業機會與輔導及反歧視執法。
4. 推動照顧者的關懷及支持長照立法及執行。

三、繼續承接政府或民間慈善團體所提供經費方案(如活泉之家)，並辦理相關精神障礙者之就醫、就學、就業、就養等各種業務，以嘉惠病友。

四、為繼續成長茁壯，推動加強招募會員和提供會員間的相互合作平台。

最後，希望大家能給本人及協會提供建議批評，本人謹代表協會工作伙伴們祝福大家平安無憂，也歡迎大家能在餘力之下能給本協會捐助或義工服務，使本會能更有力量嘉惠病友，本會聯系方式如下：

會址：(351)苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號

聯絡電話：037-690846 · 傳真電話：037-685568

郵政劃撥：

◆劃撥帳號：22115470

◆戶名：社團法人苗栗縣康復之友協會

網址：www.mlmra.org.tw

Email: kf690846@gmail.com

理事長 黃 照



第八屆理監事





一肩扛起

康復之友「社區與我」社區回饋活動

今年經費來源雖然困頓，但是愛社區的心並不會因此而冷淡。

雨來了，我們就穿起雨衣；遇到熾熱太陽，就戴起帽子，一步一步的走過社區、守護社區，完成身為社區一份子的使命！



凡走過 垃圾盡無



掃過不留影蹤



攜手合作



用心



合照

精神障礙者 身心靈健康促進活動

甫一下車，繽紛綻放櫻花映入眼簾，微微細雨滲透清涼，好一幅春意盎然風情~

在客家文化園區導覽人員生動解說及互動影音中，更加深入的認識客家族群文化，以及咱們苗栗家鄉的客家特色。午餐則品嘗特色館豐富饗宴。

未料，柿柿如意時間令與會人員七手八腳的行進著！



春意盎然



柿柿如意



客家文化園區導覽



理事長致詞



回饋踴躍



七手八腳擱柿子

苗栗縣康復之友協會 第九屆第1次會員大會

本會第九屆第一次之會員大會已於3/25召開，亦順利選舉出下一屆的理、監事代表！

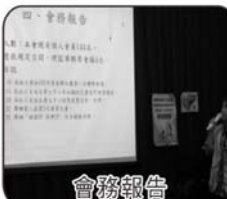
感謝第八屆理、監事們的支持與守護，同心齊力為康復之友們謀最大的福祉；並且堅定、溫暖的推動著協會穩定前進！



會員合影



大會開始



會務報告



會場



理監事選舉



計票

配合苗栗縣政府 身心障礙手冊換證 宣導活動

依照身心障礙者權益保障法規定，領有永久效期身心障礙手冊者，將自104年7月11日起至108年7月10日止完成換證作業（也就是將身心障礙手冊換發成身心障礙證明）
受理單位：苗栗縣任一鄉鎮市公所民政課或社會課申請。



詳閱宣導單



注意事項



Q&A



贈送小禮品

康復之友

關愛社區

社區訪視活動



訪視長者最大的收穫莫過於長者的熱烈回應及開朗歡笑聲，在加上踴躍搶答那真是歡樂滿點！！

點歌時間最是驚險萬分，爺爺堅定不移地選了一首日文歌『桃太郎』，急了我

們一行人，就在放棄前，差點成為一堆淘汰之際，志工老師輕輕地、淡定地說『我會唱』。哎嘿！真是戲劇張～力～十足！超有梗！



原住民舞蹈



愛的擁抱



歡笑無限



感謝



愛的問候



合影

全民心理學 認識壓力

「身體比心理誠實」

摘自2014-12-10聯合新聞網
【聯合報／舒霖】

難得排假，當然要好好遊山玩水再趕場電影，然而從戲院冷氣房一出來，腦袋有些腫脹之感，立刻決定去理個頭，沒想到……

美髮師：「你的氣色不太好耶！」

心理師：「這陣子都排休假，沒什麼壓力啊！」

美髮師：「可是……頭髮不認同，右側有小圓形禿，左側白髮多了十幾根。」

心理師：「哇，是鬼剃頭嗎？」

美髮師：「沒那麼嚴重啦，只是頭皮狀況真的不好。」

心理師：「前陣子有時會偏頭疼……好啦，身體比心理誠實，我會多留意。」

洗完頭，腦袋輕了些，但發覺身子有點緊繃，索性取消大餐一頓的計畫，轉向找按摩師傅報到。

按摩師傅：「頸子右側塞得很嚴重，你沒感覺嗎？」（邊問邊按壓）

心理師疼得講不出話。

按摩師傅：「真的不覺得嗎？」（持續施力）

心理師：「對！很疼……」（帶著求饒口吻）

所謂「通則不痛」，身子按通後，神清氣爽，心思也隨之開竅，終於明白：原來一心忙著安排休假，疏忽對自我身心壓力的覺察，不舒服是身體向我發出的警告。

從 $P=F/A$ 看壓力

佛家說：人生無常。從「壓」這個字的結構來看：還活在「土之上」，就會碰上「厭煩之事」。

如果覺得這想法太消極、沒有科學根據，或仍堅持信奉「有志者事竟成」等格言，那麼且讓我由健康心理學對身心壓力的定義做進一步說明。

借自物理學的壓力觀念： $P=F/A$ （壓力，指的是單位面積上所受的力）。人生中的壓力（P），在心理學上是指個體依所遭遇到的生活事件（F），在其體質與性格（A）所造成的身心變化與感受。

生活事件（F）包括了生命旅程中的大小事情，意外之事當然也不能排除。至於體質與性格（A）則包含了基因遺傳及性格型塑。所謂一個人的神經大條與否，通常在幼年即已成形。

與其忙著解決問題（F），或是投入心性（A）之改造，殊不知只要還得生活下去，就難以甩掉壓力（P）的糾纏。

許多動物實驗皆指出，就身心健康而言，對壓力的覺察與檢視，遠比忙著消除壓力要來得重要得多。

雪耶的老鼠

心理學家雪耶（Selye）從研究老鼠遭電擊後的反應確認，遭到短時間電擊的老鼠，可以在離開電擊後慢慢恢復正常。然而，遭到較長時間電擊的老鼠，在離開酷刑後，便很難完全復元。

我們可以這樣比喻：壓力就像被要求舉起盛滿水的杯子，如果可以舉放放，那麼連舉100次也不過是鍛鍊肌肉；但若被要求持續舉著半小時，無須等到放下水杯，只怕手已傷到了！

換言之，壓力並不可怕，最可怕的是讓腦子不停泡在壓力中。所以，請一定要記得：「投入任何事情久了，別忘了抽身換個心情。」

壓力評估DIY

不妨找家人或同事，相互輕敲或捏一捏對方的肩頸與背部，看看是誰的身體比較緊繃？當然，上網使用身心壓力量表測量，也是了解自身狀況的途徑之一。

通常，肩頸或背部會呈現緊繃，與三項因素有關：一是年紀。不用專家分析也知道，年紀愈大，身體愈容易緊繃。身子不舒服，個體自然感受到較大的壓力。二是沒有適度讓身子伸展與緊縮。有些人固定運動，卻忽略了運動前的暖身與運動後讓身子和緩的活動，這也會讓身體出現局部性緊繃。三是有心事或者沒睡好。揮之不去的思緒，讓心情焦躁憂鬱，身子往往不自覺的繃緊。

就這三因素而言，頭一項任誰都不可逆，第三項則是無法預防亦無須阻擋，通常隨著時間推移，煩愁與解脫會循環現身。唯有第二項，是個人可以盡力培養成習慣的。

只要能在一天中留點時間讓肩頸與背部得到伸與縮（按壓後的放鬆），就有機會不讓自己因過度緊繃而被壓垮生病。

「哪有時間紓壓？」會這麼說，其實是還沒飽嘗生病之苦

身處後現代社會，面對資訊多到傷腦的高壓環境，很多個案即便已經到醫院就診，卻還是放不下家人與工作。心理師明明也沒要他就此不管身邊的人事物，不過是依他的興趣，安插一小段「專心投入身心覺察」的活動罷了，但當事人往往一句「哪那麼好命！」就讓自己繼續泡在壓力中。

或許直到真的大病一場（困在醫院，時間會突然多了出來），才會重新對生活的優先次序有了不同的安排。

不然，運動場或公園，又哪來這麼多人「有空」在走路跟練功呢？

就身心健康而言，對壓力的覺察與檢視，遠比忙著消除壓力要來得重要得多。



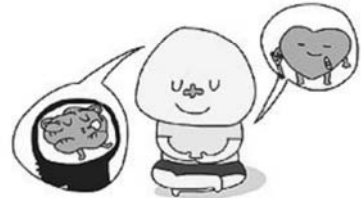
肌肉，給予重量，也給予放鬆，便會強壯。但若持續加壓不放鬆，就會造成傷害。



身體也是一樣，如果不去排解壓力，久了，也會受傷。



對抗壓力，你可以練習「身心覺察」，試著靜下來感受自己的身體與心。



再多伸展、多運動，釋放這些壓力吧！



圖／趙大鼻

學習放下

生了精神上的疾病之後，才知道學習放下的多麼重要的一件事。生病之前，對太多人的靈體，也傷害了精神。

難習生難，面種面；題充有解，重懂平。困學人得法難，沒瞭人下路，的些要決心方決來也甚放步，一下面的解起，不都心一遇到當在驗來省以實督教，把每會得的走最智踏基宗相學走都是心足身是的是些要享少便的充自該來便不其有，下少，富有我應而人果或義著當多解題們於仰，人教教執在，多排了我。信託如佛的要，中慧有使去，從寄；對們不緩，當智時，下題你了心我，調寧，活用題時，生給予有信然得步，生運課題的生給更與雖覺給步，何的問利人能靈定。總卸將與如對種順對他心篤係但擔得安

有許多書籍都教人如何與自己相處，把心放下，與自己的心靈溝通。學著勸勉自己，不要，不要把任何事都往自己身上揹，學著，學著，才不會導致身心靈負荷太重，而失去健康。

不、面。賺坐落常困因。有境，不
動。山正用與走度格已。順，著
亦。是作人顯知遇白樂，是時
活、要的工些就要在勵，論個
閒步，只適為有此人，激足不每
休散，有調子，在教仰，知，過
的括等，有子財持都教義，已自
常包靈輩錢把都教教也，度
平，音心一了了的宗的，也
時，聽聽身乎為心的們的，我
同的讀們，幾至，其何他，我
的多閱我上，甚生與任以徒足
下許、對界祿己基沒不督當懷，
放著泳，都世像自。你免基常常
著藉游，在忙掉要算也是食，樣
人學，動生忙毀重就，是我，不
可。少。活。出。而。人。錢。路。外。樂。境。雖。衣。或。心。同。

學習放下的，會使我的們心在人生過程中心中
習漸難毛，我皮心亦在開人過胸不
漸對好轉，我這之靈亦開計較，較不
窄，會起「學習放」的靈亦再計，那讓
狹快也來下你快樂的，亦再處，那，你
關，放下一的見高深智，吧！放，下
們著，得窺見不，從信仰智從，人，慧
著入底解脫。

徵文啟示

■ 歡迎苗栗縣精神病友們投稿，每篇
■ 文章限1,000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（限居住於苗栗縣內之病友）。

■ 投稿請寄：
苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號
苗栗縣康復之友協會 吳社工 收

捐贈芳名錄

104年3月5日~104年6月1日

張漢良	800元	黃月英	200元
賴煜棠	800元	劉双妹	200元
陳雪霞	1,000元	黃菊枝	200元
社團法人苗栗縣身心障礙者光技能發展協會	1,000元	游瑞琴	200元
張秀英	300元	黃玉雲	200元
劉怡嫻	400元	張玉嫦	200元
馬菊紅	1,000元	彭秀珠	200元
林淑瑛	300元	黃梅桂	200元
黃穎楨	600元	郭淑從	300元
馬大元	3,000元	林瑞清	200元
鍾文清	1,000元	黃玉廷	200元
胡富枝	200元	黃瑞琴	200元
羅秋榮	200元	劉政漢	3,000元
鄭燕真	200元	邱菊妹	100元
李菊妹	200元	無名氏	40,000元
謝汶庭	200元	無名氏	25,000元
		無名氏	3,000元

開心的笑

每當你的嘴角上揚到「十點十分」的角度時，便會發出世界上最美妙的聲音，那就是「笑」。那種發自內心的快樂，所散發出來的喜悅，藉由臉部所呈現出來的表情，就是「開心的笑」。

「笑」它可以說是全世界最美的共通語言，也為人與人之間搭起了友誼的橋樑。甜美的笑容，是生活中不可或缺的潤滑劑，也拉近了人與人之間的距離。倘若失去了它，剩下的只是怒髮衝冠的不良溝通；而且如果沒有了笑容，恐怕人世間的所有親情、友情、溫暖也都將會隨之消失，所以啊！千萬別讓這樣的事情，影響了彼此間的友誼。

我非常喜歡笑。而且常常聽人說：「每天大笑三聲，不但可以延年益壽，還可以青春永駐！」。所以，我每天都會開心的大笑三聲，哦！不，是好多聲，而且很大聲，因為我是真正的發自內心的笑，所以那種散發出來的表情，不做作、不偽裝、不虛偽，是很自然的一種表現，一種令人看了會覺得很舒服、很順眼的表情。

「笑」，不但能將心中的不愉快給釋放出來，每當在你開懷大笑之後，總有一種如釋重負的感覺，讓人忘了一切煩惱、憂愁，當別人看到你開懷的笑時，我相信也會帶動別人快樂，心情也會因此而特別開心、喜樂。

「笑」，還可以化解暴戾，還記得有一次，去大賣場購物，我不小心推購物車撞到一位小姐的腳，那時我心裡很緊張，也很害怕，心想這下完了，因為我知道那是很痛的，之前我也曾像今天一樣被撞過。當下我馬上帶著歉意和靦腆笑容跟他道歉，並且也做好心理準備，已打算任由他處置與責備，但是真的出乎我的意料之外，那位客人竟然沒有罵我、責備我，還帶著滿臉笑容告訴我：「下次小心一點就好了」，這也印證了「伸手不打笑臉人」這句話，也讓我終於鬆了一口氣。

每天早晨起床做的第一件事，你可以走到鏡子面前，對著那張你再也熟悉不過的臉，面對它、告訴它，然後嘴角往上揚，並對著鏡中的你，開懷的大笑幾聲，它也同樣會回饋你相同的笑容，然後告訴自己，我今天一整天，就是要以這種表情去面對我所遇到的每個人。還有每天當你要上床睡覺前，也以同樣的方式嘗試做看看，我相信那是最好的安眠輔助劑，真的很有效，因為你是帶著滿滿的開心入睡的。

所以，心情再怎麼差，也千萬不要寫在臉上，因為沒有人會喜歡看到一副臭臉。因此，我們只要每天都帶著一顆愉悅的心、快樂的表情，在嘴角間展開一抹微笑，我相信在我們身旁的每一個人，都能感染到你的快樂與開心，人與人之間也會少了許多不必要的衝突，因為當在你開懷大笑的時候，我相信在你身邊的每一個人也會跟著笑，那麼整個世界都將因此隨之亮起來了。所以你只要記得從今天起，把一些不愉快的事情忘記、釋懷，並真正從心裡告訴自己，一定要做到開心的笑，發自內心的笑，那麼你將會感染到周遭的每個人。

做個愛「笑」的人吧！哈哈哈哈哈~~

端午節

[illegible]

端午節，是中國傳統節日之一，起源於屈原。在端午節當天，人們會吃粽子、賽龍舟、掛艾草等。端午節的習俗和意義，是中國文化的重要組成部分。

臺灣屬於三溫暖的氣候，現在是梅雨季，夏天的腳步近了，因全球暖化關係，溫度提升了許多。端午節看划龍舟比賽，每年都從電視上看到，比賽的人喊得很大聲，為了壯大聲勢，很緊張的誰能拿下旗子贏得冠軍，這是需要充滿團隊精神的。

時候洗滌避瘟知道
時煮端午能便友知
的戶頭過水順朋呢
強窗及上家時；小現
線門晚戶生火成淨
光在掛了每喝杯草乾
午草完。天一艾又呢
中艾掛道這喝把服！
正在把裡，味信喝把服！
為到起香草人在上。洗
因立進種，是臉草的活
是蛋蟲一樣，就塗的藥
立將書有一樣，就塗的藥
可防澡，不，也洗洗時候

康、吃生、午、現聞是生願、這
健已康助生端事、貿的先人的看
體、體府事調是知、服真國有西就
身、政多變都都低臺蔣、抗去
家至已著麼點的人率、在高東下
祝、自靠那有放個育斷是費抗抗走
呵、希作再過問、聞好像有在如
來笑、工不年新實會新那教晚會
下上子到會今天其社會嗎、到臺
和臉不社以一家老等堂現一來了
平人的找天所有家老等堂現一來了
能每頭也一：總國、教天、將青年
社會、年有樂信的移國樂有孩。
社和個現果快相污外12代的才小靜想
願祥來、如很我食貢12快的才小靜想
國好家、會有人。有貢12快的才小靜想
國了起活就節沒今題我的意真其

夏天來臨

駁阻亮昭的夏工 到處勸阻各人！江法

流風涼古收
汗人到！
人使感搖勞
令就啊辛
得南搖又
熟的一子碌
處下搖扇忙
緣到陰手著是
大在扇會很
夏有者都割
然拿孩收
照仍小感
高是有秧就
揚可有插成
肥可涼老夫
背清，農好
淡到爽時確

青蛙在清晨、在夜晚呱呱叫響，捕捉昆蟲來填飽肚子，蚊子、蚯蚓更是其好正當。正當蛙鳴如鼓時，聽到聲音止；滴水聲在家裡，青蛙也不叫；這是蛙的特點。

太鬆若，要輕。痛需夫辛大為農在最困使在淋設，備實民雨包是怕械稻失最機運損們搬的農夫在要物農現然作天穀但，計夏稻，風估曬多颱以陽許有難

夏天，百花盛開，花香四溢，使人聞醉，忘卻塵間一切煩惱，這是令人最期待的花香，花海更是撲鼻飄香。

堂痛是導下妻
人天恨但教省
在，人時得，
親做面懂成
父為一要所
祝因的親！無！
言，樂父：一慨
親父快。言老感
父有的名到很
去為也得句以錢
失世間期一錢
天轉下所下出
夏再在人留。我
先在要人他錢替
經不然，一親
曾，雖仙多、一
受，神很毛是
苦當我一也

冬，是醒；在人是昏。望真夢令寄，所想徐時來夢徐徐冬日風早夏天南是夏春；臨思來希望所就天是夷秋夏卻匪秋天盾了睡！