

苗栗康復之友協會通訊

發行人 / 張敏
 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

理事長的話

第七屆理事長 張敏

回想起97年8月在財團法人為恭紀念醫院林董事長份廷先生與院長沈國樑醫師的力邀下，來到了素未謀面的山城—苗栗縣服務。對苗栗的印象，只有民國76年，當時我正在三軍總醫院進修，行政院衛生署也正在推行第一期精神醫療網計畫。只看到當時的精神醫療前輩們，常常從台北奔赴苗栗門診，甚至被要求共赴為藏身在深山裡的精神病患探訪、診斷及收療。就這樣，我們現任的常務監事也是創會會長林玉財醫師，便從那時一直結緣苗栗到現在。

苗栗縣康復之友協會每三年一次的改選已於10月17日如期順利舉行，小弟於10月28日被選為第七屆理事長。回想起十幾年來，我們協會便在林創會會長的領導及財團法人為恭紀念醫院林份廷董事長的支持下，一步一腳印的推動會務。

其中也遭遇到許多的困難與挫折，所幸我們的業務指導機關—苗栗縣政府衛生局給了我們許多的幫助，尤其現任的衛生局羅局長、醫政課黃課長，不論在行政事務上、在經費補助上，都給了我們最大的支持。

更難能可貴的是近年來世界經濟每況愈下，國家財政拮据，我們協會也遭受前所未有的衝擊，但崔前理事長仍毅然決然的挑起重擔，苦撐下去，使協會仍能順利運作至今。

本人來到苗栗縣服務僅年餘，即接任理事長乙職，甚感惶恐，但仍將竭力結合同道為會友服務，並擬訂了三項未來計畫，期能順利開展會務。

- 一、聯合署立苗栗醫院、大千醫院、為恭紀念醫院的精神醫事人力為主軸，結合衛生所的公共衛生人員的經驗，並配合苗栗縣政府衛生局的政策，共同推動精神病患的服務工作。
- 二、依據精神衛生法的修正方向，在精神病人緊急安置就醫及強制社區治療，配合宣導與協助。
- 三、承接政府或民間慈善團體所提供經費擬出方案，嘉惠病友會員。

謹盼會友大眾能給予最大的支持與鼓勵，謝謝大家！
 並祝耶誕快樂及歲末平安！

Merry Christmas
&
Happy New Year!





三灣活泉之家 五年回顧點之錄



輔導員 劉怡嫻

五年了！真快！非常感謝內政部讓我們有此機會來替這些學員之輔導與教學，當然更感謝這五年來熱心服務、認真教學之老師們，還有我們這群從不倦怠又可愛的學員，如今結束前夕，還真不捨！但天下有那不散的宴席呢？有開始就必定有結束，因此唯有用最平靜的心情來接受它。

活泉之家由內政部及苗栗縣政府補助，委託苗栗縣康復之友協會承辦日間照顧服務中心，上課時間為每星期一至五早上八點到十二點，沒有障別之分，只要年滿16歲到65歲領有身心障礙手冊，且能自行到中心之男女皆可參加。

五年來帶著學員們參加過無數表演、競賽，皆抱著歡喜與榮耀回來。97年衛生局主辦精障歌曲比賽，學員廖淑雲由初賽進入複賽，精湛之歌聲榮獲冠軍。

強大且具有愛心師資課程如：舞蹈老師陳雪霞是社區主掌團康計畫之精英；手工藝課由任職於親民技術學院邱紅姬老師兼任；烹飪課由領有多項國家烘焙、烹飪執照林秋吟老師兼任；說話課由三灣社區領導人物張達宏老師兼任；書法課由參與多項國外聯合書法展林萬明老師兼任；畫畫課由退休於竹南國中，目前仍然任教於玄奘大學曾毓彬老師兼任；歌唱課由曾經拿到中國媽媽頭銜

陳靜珠老師兼任；律動課則是由最有活力，年年18歲退休於三灣衛生所胡富枝老師兼任。老師們之愛心與熱忱的付出，呈現在每位學員臉上，口口相傳，在這些活動課程中達到治療效果，建立自信心，加強人際互動，更融入社會。

然而這麼好的學習環境及這麼認真教學的老師們就要與我們分開了，學員們及家長們都好期盼政府能再給予我們這些弱勢者一個成長、學習的機會。

這些熱心可愛的學員們，都有個可愛的家做傾腳，聽從父母；智能障礙者好奇，凡事主動熱心，生怕老師不讓牠們做事；肢體障礙者自愛、少動；多重障礙者則嘴巴碎碎念，時而擾亂課堂秩序，但奇怪的是老師走到前面便自然而然的停下來；精神障礙者則是較需直接輔導，見風轉舵，視機出招。有位學員是家中支柱，母親需要照顧，偏偏得的是強烈躁鬱症，記得這天是中元節，一早到了中心，便察覺有問題，果不出所料，無端的大吼大叫，經驗告訴我，觀察一會再出招，我走向前摸摸他的頭：「辛苦了！一早便要忙著做那麼多事，先休息一下，待會讓你喊喊口令發洩發洩」。但他卻突如其來也莫名奇妙頂了一句：「你再說！我便從樓上跳下去給你看！」，我當下只好退再退，不再特別招呼他。平靜的過了一個早上，

下課了，他走到我身邊：「老師！對不起！」沒事---。學員習慣著每天跟著老師的腳步，作息正常，如今結訓後，學員們即將離開這個小團圓，能不讓人擔心嗎？

最後非常感謝苗栗縣政府三灣鄉公所、三灣鄉衛生所及所有兼任老師，還有可愛貼心學員們，以及從沒放棄希望的家長們，更感謝苗栗縣康復之友協會，五年來的支持，期待以後能再相會。（本專案輔導員劉怡嫻小姐，亦為本會第七屆理事）





社區家連家『家屬支持團體』



署立苗栗醫院社會服務室

在照顧病友的過程中，家屬長期陪伴併有病情起伏，其身心遭受的壓力也需要關心。因此，行政院衛生署苗栗醫院與苗栗縣康復之友協會、中華民國康復之友聯盟合作辦理「社區家連家家屬支持團體」，邀請病友家屬參與持續性的團體，一同分享照顧歷程的甘苦談及吸取疾病相關的知識。

98年7月18日至98年9月12日每週六上午，共8次課程，課程內容包含了認識疾病、藥物；學習溝通技巧、危機處理；善待自己、面對康復的準備、權益倡導等。在團體中，除了疾病訊息之外；家屬可以自在地討論生活、醫療、照顧及與病友相處之間的感受及問題，透過家屬們的意見及經驗分享，我看到了不同經驗的共同性——親情的偉大，為了病友的康復，憂心的父母尋訪全台各醫療、復健機構；週到即求，法會奉獻花費金錢在所不惜；仔細紀錄病友的各種變化，注意各種病發前的徵兆，事前採取措施，減低疾病侵襲病友的傷害等。這些點滴構成了病友及家屬的生活，對家屬而言，哪怕是病友健康少許的進步，都是莫大的回饋。

雖然，團體最初的規劃是針對家屬，但是團體在後期，家屬陸續帶著病友共同加入，雙方不同的感受在這裡呈現

，彼此的立場相互被看見，讓家屬們體會病友的感受及困難，也讓病友們察覺家屬們的付出及努力，我們想達成的病友與家屬間相互接納的關係，在此露出了些微的曙光。

八次的課程結束了，卻也是另一個階段的開始；經與家屬及病友討論過後，捨不得就此大家分道揚鑣，彼此約定每月聚會一次，由醫院協助支持，每月辦理一次精神科病友及家屬支持團體，歡迎舊朋友新朋友，大家招伙來參加；在治療復健的路途上，我們陪伴大家同行。

成員的回饋

※感謝老師費心安排再次感謝老師的辛苦付出，我們真心感謝各位的付出。

※謝謝醫院、醫生和所有工作人員默默的付出，我們的病患才有光明的明天。

※在這裡，學習如何與家人溝通、情緒上的管理；學習讓本身有良好控制能力很重要，也要學習冷靜下來心情調適與整理，家屬與病人的心態問題；家人與外人的相處溝通不一樣，感受也有不同，需要調適。

建議分享

※上完課了，以後我想學彩妝課及生活禮儀；學習如何與人相處和安排自己

的生活，享受與親人快樂一起過日子，也要學些有用的知識。

※希望未來課程多了解病患家屬的“情緒管理”，面對病患及自己家人時，如何讓本身有良好的控制能力。因為要安撫病患時先得讓自己有冷靜的心，能夠先處理本身的情緒，才能陪病患度過非常時期。

※病患容易情緒不穩定，希望可以安排家屬充實按摩、推拿或其他方面可以居家照護病人的技巧。

※想協助教導病患會煮菜和學會自理、會生活、坐車，減輕我的負擔。



中秋節 烤肉記

為恭醫院東興院區 彭宜君組長

當我知道要利用晚上帶學員參加烤肉活動時，我是既惶恐又興奮，因為從來沒有做過，所以在腦子裡盤旋好幾天（一再想，我不是一直很想帶他們一起做一些不一樣的事嗎？現在現成就有人把自己擔心的問題，如車子、保險、烤肉物品及用具等等都準備好，我只要注意學員安全，我為什麼不能帶他們去呢？），再經由護理部李玉清督導不斷鼓

勵下，我們終於決定帶學員烤肉去。

因為作業的時間很短，以為參與的大數不多，很意外的，報名人員非常踴躍，總計學員30人，家屬4人及工作人員7人，共41人參加，第一次晚上活動能有這麼多人參加，讓我信心大增。

10月2日，我們藉由康復之友協會參加「幸福公益、樂活山城」苗栗縣98年度公益彩券形象建立之烤肉活動，我們當天下午三點從東興院區搭乘苗栗客運，四點到達目的地大湖夜市，由於康復之友協會劉鴻翠總幹事先作業下，我們分配到一個很好的位置，空氣流通、離水源廁所又近，烤肉過程平順圓滿；食物雖然稍顯不足夠，但在總幹事

的體貼提供下，每位學員都獲得一支大熱狗、月餅及鳳梨酥等點心，大大滿足了學員的味蕾，每位學員開心極了。

最後，我們在柔和的月光引領下，迎著涼風，帶著滿滿的幸福回家。感謝這次所有給我們幫助的好人，因為有你（妳）們，我們才有這麼美好的回憶。



98年度精神疾病社區關懷照護訪視員的專案回顧談

訪視員 蔣彩英

社區關懷訪視工作對我來說初次接觸個案，對未知的案主與未知的環境都充滿著未知的答案，我熱愛接觸社會團體，第一年踏入自殺防治工作，讓我淚灑個案研討會會場，記憶猶新，我被社工師學會顏桂英理事長點出：專業的不成熟、專業人員需有理智、不可有太多自我情感、但當時的社工督導給與我支持與鼓勵，丁志茵老師的一席話永遠感謝在心底，讓自我生命挑戰轉入精神照

護方案工作。

社區關懷訪視工作，需有個案管理的功能，對個案的問題、需求、解決有系統的評估與處遇，在執行計畫中，常會因個案的問題需求改變，訪視員必須依需求問題做調整或整合資源的提供，案主們在使用資源的同時，他們能真正確認需求得到滿足，認同服務時是給訪視員最大的鼓勵，在這一年的服務歷程中個案曾經帶給我歡笑、淚水、心痛，

我仍然為他們感到驕傲，因為我是與生命的戰神一起努力過的人，疾病帶給他們生命中的缺憾，卻也給他們有向生命中挑戰的力量，持續努力的過著別人不一定有的歷程，活出意義，再造生命的光與熱。

感謝85位案主給我機會，能有機會服務您們，深深向每位案主說聲謝謝，至誠的感謝！



98年10月~12月
捐贈芳名錄

張 敏	70,000元
徐 慧	3,000元
賴 煜 棠	800元
林 玉 財	2,000元
張 漢 良	300元
黃 旗 濤	1,000元
黃 秀 蘭	1,000元
張 秀 英	300元
吳張弘杰	5,000元
饒 碧 珠	1,200元
蘇 燕 玉	8,000元
彭 宜 君	7,000元
杜 佳 鳳	6,000元
陳 建 良	4,000元
袁 樂 民	3,000元

我的願望

署苗黃○琴

人生如夢，夢夢踏實；每一個願望的達成都必須腳踏實地的執行。

從小，我就喜歡看故事書及聽音樂；小時候的願望就希望有一台鋼琴，讓我沉浸在音樂的世界裏；長大後就真的如願買了一台電子琴圓夢；喜歡看故事書，從小學五年級開始就買了許多的書，神遊在故事書的幻想世界裏，是最開心的時刻。

結婚有了孩子之後，對孩子我也充滿期待。希望他們獲得最好的照顧，希望他們擁有最好的東西。因為自己喜歡讀書，連帶希望自己的孩子也能夠在書的世界裡神遊、想像，接受書香的薰陶，因此買了許多的書，巧連智、國語月刊等；還有許多動態的卡通錄影帶、教學影片、彩色書、數字書，有藉由這些書，我和女兒們的相處時間增加了，我們之間的相處變親密了，在一起的時候動動腦很開心，女兒們還會找我比賽，親子時間通常都玩得不亦樂乎。

當然，孩子們也有他們自己的願望；大女兒希望快快長大；二女兒的願望是當個老師，做媽媽的我，衷心的希望他們能如願；而現在我的願望，則是希望他們平安快樂，開心過每一天。



世界真正好了.....署苗黃○琴

天熱了，天冷了，它依舊是個大晴天！
天雨了，天亮了，它又帶來彩色的晴空。

晴空下，依然萬里無雲，豔陽高照。又有時，它嫵媚來遲，走得緩慢；炳炳麟麟，來與你相會。你竟不知，豔陽下，它照著人，亮麗又美麗，美麗又大方，又愛憐著你，所以你就有了它；那陽光，那亮麗，那好好的暮靄晨鐘又要它，所以它開徐有情，就帶著遮蓋的月，來與你相見，直至你未謀，未謀得見，它就開陽了，就把你照耀，光耀人間。

鳳凰盃運動會.....東興羅○昌

好快喔！參加鳳凰盃已屆10年了，我隊每年的成績，不是第一就是第二。雖然如此，還是覺得人外有人，天外有天，而且外面的好手如雲，唯有盡心盡力練習，才能達到更美好的目標。

今年因HINI疫情而停辦此活動，讓準備好久的我，內心深感失望，只能轉換心情，好好再為明年做準備，並期望自己能跑得更快更好，爭取最高的榮譽。

感謝康復之友協會提倡此活動，讓病友們能展現才華，在此也希望主辦單位能增加20公尺馬拉松競賽，考驗我們的毅力、耐力與恆心；也建議適度開放一般人參加，以互相交流、競爭，讓鳳凰盃更有可看性。

夏季一日遊.....靜心康家羅○明

9月9日，期盼的夏季旅遊終於到了，康家的住民都穿上新的T恤，鮮紅的顏色令人精神為之一振，目的地為台中以及三義雕刻街，住民分組依序上車，彼此互為照應，開心的展開一日遊。

上午先到達台中都會公園，由於天氣晴朗，適合散步或者踏青。每到一個景點，大家就合照或拍個人照，感覺很開心。看到各種花車樹木以及拱形橋、小湖水等，不只是享受到日照，也有心靈上的洗禮。在這裡，我們享受到大自然的空氣、陽光、水，心情也就開朗多了。

此次的行程比較遠，因為平常都沒有機會出遠門，台中對我而言是個陌生的城市，還真想看看當地的建設，進步到何種程度，也希望了解台中的風土人情，可惜沒有到市區裡逛街，但是想想，能夠看到台中都會公園，也就滿足了。因為參加團體活動就要配合大家，不能有私心，否則跟人相處就變得不合群，從團隊生活中才能學習到人際關係的珍貴。

下午用完餐，吃飽喝足後往三義街出發，逛完木雕街後，就到木雕博物館參觀，看到西班牙以及台灣木雕交流，不用到國外，就可以欣賞到兩國不同雕刻文化，另人覺得收穫不少。

大家逛完各處景點也累了，想想今晚一定可以有滿足的一覺了。

命脈.....仁愛護理之家高○玲

朦朧矓矓，一片綠意，雨後樹枝翠綠，花兒綻放清新的色彩，在清明時節，觀賞正其時。

樹幹一枝枝的伸展，花兒點綴，霧霧的綠，呈現一幅獨特的景像。或許每根樹幹兒各有奇特點，如粗細、深淺、枝的彎度，都各自獨立，雖有交錯，卻不紊亂，井然有序。花有盛開或含苞待放，或從節中突顯出，交織成一幅美麗的圖畫。

這些都令人有些感想，看起來枝是獨立的，相信背後很可能是一棵大樹，雖沒有葉子，卻有花。所以團體就是這棵大樹，每根樹枝都息息相關，而各有特色，花兒就是美麗的象徵。同樣每個人所扮演的角色不同，卻環環相扣，互有連帶關係，進而開花結果。人不能離群而居，且要在團體中扮演好自己的角色，整體美就能看出每個角色的重要。

命脈亦是如此，息息相息，缺一不可，每部位各有作用，不能分割，痛時神經會傳回大腦，癢時就有司令去做反射動作。每根神經、血管、細胞、肢體、器官都各司其職，而能反應整個人的一切運作，命脈亦能得以延續。

我的願望

署苗蘇○婷

每個人在世界上都有願望，有些人成功了，而有些人失敗了。許多人汲汲營營一生，就是希望能達成自己的願望。但一個人在想要達成願望的過程，難免都會碰大大小小的阻礙。有些人放棄了，有些人繼續堅持，有些人做些調整，因此有人夢想成空也有人夢想成真。

我從小就希望成為一位老師，我的成績在小學不算十分出色，但在國中時我的轉變最大，因為那是我最努力用功的時候。只可惜高中時生了一場大病，因此在擠大學窄門時，受到了猶疑與影響。第一次的大學聯考，我失敗了，只考上一所私立夜間部商學系，因此不得不改變自己的願望，希望成為一個出色的女商家；然而在讀完一個學期之後，發現自己最擅長的科目是英文，也是自己喜歡的科別，因此毅然決然選擇重考，很順利的我考上了英文系。畢業之後，很順利的找到英語老師的工作，也幸運的遇見不錯的老闆，當然我也認真的工作，因此，我很快樂的當了幾年的兒童英語老師，一圓我兒時的夢。那幾乎是我一輩子最快樂的日子了。

我相信每個人都有足夠的能力去完成自己的願望，然而在朝向自己的目標願望時，難免會碰到一些挫折，面對這些挫折時，我認為，只要設定好自己的目標方向，面對失敗挫折不畏懼，繼續努力，終究是會有實現自己願望的一天。

~ 徵文啟事 ~

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
苗栗縣康復之友協會 劉小姐 收