



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 95 期

# 苗栗縣康復之友協會通訊



## 1 工作報告

中華民國 109 年 9 月 出刊

發行人 / 陳建良  
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

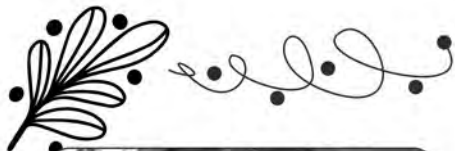
捐贈發票方式：

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。

# 109年度健康促進活動 暨第十屆第3次會員大會

原定二月份舉行109年度健康促進活動暨第十屆第3次的會員大會，因中國大陸新型冠狀病毒肺炎疫情險峻，因此延宕至九月廿三日，於台中市清水區鰲峰山運動公園，圓滿舉行完畢。

此次活動參加人員含會員及各康復之家及社區復健中心，約近二百七十名人員。活動中有各機構會員的復健經驗分享、尬舞時間，眾人熱烈響應並參與。



大家跟著老師一起學習尬舞動作



看老師的示範動作，邊學習唷！



來，面對面尬舞，看誰跳得最讚



各機構會員紛紛熱烈參與活動



熱烈舉手表示，要分享自己的復健經驗



瞧，我們是裝扮最搶眼的一群





## 快樂的每一天..... 為恭東興 何秀嬌

人常說，小孩子最快樂了，無煩無惱，其實小孩子有小孩子的快樂；大人也有他的快樂。只是快樂的事情不同罷了。小孩子年幼時，也許一根棒棒糖，就能讓她快樂半天。想起我幼年到長大成人的階段，讀書是我最快樂的一件事，常聽同學們說起，讀書好辛苦，我卻很納悶，讀書怎麼會辛苦呢？不管是教科書或是散文書籍，在在是我們成長中氣質、內涵和知識的豐富養分，吸收它，讓我們的生命精彩加分！

人生走過半百，嚐過世事滋味無數，點滴存在心頭。生活上的甜酸苦辣，轉化為成長的養分，伴隨著年紀同步成長。人生裡的每個階段，都有不同的際遇，隨著際遇的發展，讓我們在人生的旅途上，可以把處事的能力變得圓融成熟。人在人生當中或多或少有一些波折，考驗著我們的智慧與能力，能夠處置得當，就是快樂圓滿。談到波折，想起剛生病時，因為自己處理事情的能力不族，躲不過風雨的摧殘，以致崩潰絕望，因此而病倒。生病有一段時間了，病情上的起起落落，期間的痛苦非旁人所能體會的。在生病當下，我尋得解決的契機，有無快樂的方式，我試著以平和的心態，與病情和平相處。遇見過許多的病友，他們倔強的否認自己有病，堅決不願與醫師配合服藥打針，導致病情更加惡化。看到如此的情形，我心裡就做了一個決定，我一定要跟醫生配合，承認自己有病，願意按時服藥，聽從醫生的建議。能夠真心承認自己有病，其實是好的，也是快樂的一件事。一來你的病情較容易獲得掌控，二來心境上能較舒適平穩些。

建議所有生病的病友們，放下心！真心誠意地接受醫生的建議與治療，您會發現這是最正確，也是最好的一條路。

說到快樂的每一天，我的快樂祕訣是什麼呢？是什麼法寶讓我如此快樂？其實無他法，就是相信主耶穌。自從我信了主耶穌後，每天清晨起來祈禱、感謝主，一天中都能神采飛揚，心情輕鬆地迎接每一天的開始。雖然我還有一些病情上的不適，但是藉著祈求和禱告，以致不適的情形能減輕一些。最後說到快樂，希望大家都能在每件事情上，找到快樂的源頭與快樂的處理方式，在人生的道路上走的平穩、順心，快樂的迎接每一天。

## ~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



手機掃一下，進入  
苗栗縣康復之友協會官網



進入FB粉絲團頁按個讚  
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。

## 如何做個最佳陪伴者..... 為恭日間 李思禎

每個人的一生中，心情總都有高低起伏。當在低潮、徬徨無助的時候，總會希望有個人、有雙手能拉你一把，陪伴你並幫助你走過那段煎熬的日子。有些人有家人、朋友、另一半的支持陪伴，撐過如此低潮的情緒，但是，要如何做才能讓一個人度過低潮難受的日子呢？

我最常聽到安慰的話就是「不要想太多」、「那個事情沒什麼」、「過一陣子就好了」等隔靴搔癢的話，這些言語就像是叫你叫一個牙疼的人，不要牙疼一樣，無濟於事。處在低潮的人，需要有人拍拍他的肩膀告訴他，你了解他目前的情緒及難處，傾聽他的痛苦，給予支持性的話語，讓當事人感受到，你隨時都會樂意陪伴與聆聽。

適切的陪伴與安慰，對於一個處於低潮的人非常重要。社會上其實有很多憾事可以阻止，只要我們細心觀察，並在適時給予支持性的話語，讓處於情緒低潮的人，感受到滿滿的溫暖。

如果你正處於情緒低潮時，可以找個信任的人傾吐一番，也可尋找心理諮詢機構等，勝過獨自一人鑽牛角尖，無法解決思緒的困擾。打開你的心房，才能感受到你並不孤單！世界上很多更值得追尋與實踐的人事物，正等著你去挖掘呢！

## 台北速寫..... 苗栗 石瓊瓏

在還沒常去台北之前，印象中是許多身型濃纖合度，一身俐落黑色調衣裝的人們，在車水馬龍的斑馬線上，快速來來去去地穿梭著。

到後來常去的時候，覺得和小時候的印象，已經不一樣了。幼時「聞」得寂寞的味道，到長大成人後，是在這座城市裡殘存的舊事，和那些夜晚隨著熱風陣陣襲來的心緒。

確診後，我反倒漸漸不再為物所役，熙來攘往的氣息到後頭都沒能讓我低迷以致於低落。每去一次台北，一些地方就會開始施工或改變。幾個月前圍起來的牆，第二回見到，就變成了微風信義。標示著敬請期待的UNIQLO，以全新的姿態再次開張。那些瞬息萬變，行色匆匆的步伐，等不及的蛻變。身邊北漂的友人裡，男生換上了潮服，女生開始化起淡妝，踩跟鞋上班。回到苗栗後，好像經歷了一場繁華盛宴美夢，倉促地來不及細看，等不及驚嘆。

我沒去過日本，只知道新幹線的路徑四通八達，去過的親戚對日文幾乎一字不諳，仍說光憑漢字，就能判別如何搭乘。日文漢字有時和中文的語意落差十分的大，相信新幹線使用的漢字僅為地名，不因導致過大的差錯。

台北捷運亦是如此，蜘蛛網般的四通八達，那個當年膽小怯懦的自己，初次按圖索驥找著了目的地，學會出了站找出口發現誠品。結束後在仁愛路上隨意進入當年的唱片行，拿起耳機試聽金華的輕音樂。當時常往來的女性友人力行簡約，對我而言，那次朋友們都返鄉，湊巧我一人出門的午後，陽光篩落下來，讓當時衣著樸素，初心單純的我印象深刻。

天龍國和苗栗國，都是極為敏感的字眼，在此不做批判，只求一切安好與成長。現在少去台北了，灰濛濛的記憶，總停留在自強號列車，玻璃窗面飛快流動的雨滴上。用文學性濃烈一些的说法，像極素描出來，那個眼中台北的樣子。