



社團法人苗栗縣康復之友協會

苗栗縣康復之友協會通訊

1 工作報告

中華民國108年3月出刊

發行人 / 陳建良
總編輯 / 劉育宗
編輯 / 吳怡慧
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.mlra.org.tw>
立案字號 / 府社政字第149193號

第89期

春暖花開的3月，迎來了 第10屆第2次會員大會以及108年健康促進活動

第10屆第2次會員大會



108年健康促進活動



觀看歐洲綜藝秀



職能治療師的舒壓活腦課



福利資源報你知



自己動手做竹蟬



乘坐遊園小火車



感謝公彩盈餘經費補助



第二季活動

社區回饋活動、家庭照顧者支持性
關懷座談會、關懷訪視活動、急救
訓練

搶先預告▶▶▶

「我的人生翻轉之路」紀錄片系列，邀請您關注協會粉絲專頁，和康友們一起翻轉人生！

協會自去年開始籌畫「我的人生翻轉之路」紀錄片的拍攝。希望透過鏡頭，讓社會大眾對精神疾病有更多的認識，使得精神障礙者與家屬不再擔心汙名化而諱疾忌醫。在及早治療、規則就醫與積極復健下，康友們仍可保有一般生活功能。

伴隨紀錄片的拍攝，本期會訊也以此為主題，和大家分享康友們的復健之路。



我在哈比屋實習的心得..... 何○嬌

偶然的一個機會裡，遇見徐海平老師，他跟我說哈比屋需要人，問我有沒有意願去。我第一個想到的是我的記憶力，也許是生病的緣故吧，記性變得很糟，讓我超沒自信的，所以我當下就拒絕了徐海平老師的邀約。但他很可愛，一直遊說我，叫我一定要去試看看，看我是否能勝任這一份工作。

上班的第一天，我就被我的記憶力打敗了，我完全無法把需要記住的事記在腦子裡，腦子一片空白。我很感激徐海平老師，在每件工作上，他卻是正面積極的鼓勵我，他每次都一直說很好、很好，讓我在挫敗之餘，撫平了焦慮的心。

哈比屋裡還有兩位成員也很可愛，一個是小彭，一個是阿鳳。小彭是一個很有禮貌的人，說話非常客氣。阿鳳在我初到哈比屋，對所有事情都還很生疏的時候，她都會慢慢地教我，讓我不致於太緊張、不安。剛到的幾天過去了，對哈比屋的運作也慢慢上手，謝謝海平老師耐心的帶領，讓我每一個步驟都可放心的一件一件來，他還細心的買了一個小本子，讓我寫一些注意事項，有這個小本子輔助，在處理

一些事上，就輕鬆方便多了。

在現在的時間裡，回想剛到與現在的差別，稍稍地撫平了挫敗的心。但我把這一段過程仔仔細細地想了一遍，我對自己許下了一份願望，希望我的記憶力能藉著工作慢慢地得到調整，也對這份工作能駕輕就熟、輕鬆地勝任。也能訓練自己遇到挫折，能正面積極的面對，而不是逃避、失去自信。

在工作了幾天後，因為感冒的緣故所以被隔離了，會停了一段哈比屋的工作，我應該會再實習一段時間吧。我現在只有一個想法，就是傾盡一切力量，好好的學，認真的學，把一切需要記住的事項，牢牢地記住，不辜負海平老師的期望與教導，也對自己能拾回自信與積極的心滿了期待。

(編註：哈比屋是一家復健商店，即對病友進行工作訓練的地方。)

我的復健心得

信德社區復健中心 陳○慈

過去，我在一年內的時間裡經常到精神科病房住院，現在，我從今年三月出院到社區復健中心後已經有半年多沒去住院了，這都是努力參與復健的成果。我每天從頭份搭四十五分鐘至一小時的公車到中心參與工作訓練，在這裡老師幫我安排了很多不同的工作訓練並且給予我適當的獎勵，讓我每天都過得很充實很開心，在參與復健的過程中也讓我學習到了如何運用自己的時間去參與不同的復健訓練，並且從訓練中獲得了成就感及責任感。

這些看似簡單的工作訓練，卻給了我許多大大的收穫。從清掃體育場的訓練中，我努力的把滿是樹葉和垃圾的體育場打掃得一塵不染，讓我學習如何盡到清掃工作的責任。有時，路過的人也會誇獎我說樹葉掃得很乾淨，這樣讓我感覺很有成就感。另外透過參與簡單且重複動作多的代工製作訓練中，我可以邊跟其他學員聊天邊工作，讓我學習到如何手腦並用，也讓無聊的代工製作變得輕鬆且有趣。然而在中心販賣滷肉飯和到病房販賣麵包的訓練，則是增加了我的人際互動技巧。

有時候我會因為藥物副作用嗜睡，所以想自動放假，由於我憂心如果自己沒出席參加訓練，訓練工作可能會被別人取代，也由於那股要為自己的工作盡責的力量，就讓我能夠努力振作的提起精神穩定出席參與復健訓練，並且養成了規律的生活作息。

除了在中心參與訓練工作外，下班回到家後我還有其他的訓練工作要做，第一件工作就是把樂樂照顧好並且帶牠去散步和快走，透過照顧牠讓我學習到把自己照顧好以外還可以有能力去照顧別人，另外在做了適當的運動之後，更能夠讓我的身體變得更健康，體力也變得比以前好。第二件工作則是做家事，透過幫忙洗碗、倒垃圾和整理房

間，不只改善了與家人的相處方式，也增進了與家人的感情；在和家人相處上，和家人間變得能夠互相幫忙互相體諒對方，在與家人的感情也變得更親密更和諧。

現在的我生活能夠過得比以前更自由自在更開心，都是因為有信德社區復健中心的存在關係，在這裡除了有多元化的訓練工作和課程外，還有老師們細心耐心的指導與照顧，透過老師們對我們進行專業的評估之後，再指導我們參與適當的訓練和課程，從這些訓練和課程中讓我們每個人的功能和精神都能變得更加精進，另外在我們生活遇到挫折和瓶頸時，老師還會對我們提供協助和心情的抒發。除此之外，中心還對我們提供了許多的福利，每天有免費且營養的午餐，每個月都會有外出活動，每三個月的慶生活動，每年有年度旅遊、家屬座談會和尾牙，讓享有這些福利的我對現在的生活感到幸福快樂和滿足，這樣的生活讓我能夠成功地逃出住院的魔掌，並且增加了到外面工作的機會，我真的很感謝中心的存在，因為中心的存在改變了我的生活。

日間復健機構在哪裡？

機構名稱	電話	地址
靜宜社區復健中心	469833	竹南鎮南大路15號
芳苑會所社區復健中心	868363	苑裡鎮建國路11號
欣馨社區復健中心	362625	苗栗市新東街373-1號
香草山社區復健中心	322067	苗栗市電台街51號
信德社區復健中心	279160	苗栗市為公路420號
為恭醫院日間留院	685569分機53392	頭份市水源路417巷13號
南勢醫院日間留院	369936分機54113	苗栗市南勢里南勢52號

~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。