



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 98 期

苗栗縣康復之友協會通訊



1 工作報告

中華民國110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.mlmra.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。

如何保護自己遠離新冠？ 預防新型冠狀病毒感染



- 1.增強衛生健康意識，適量運動，早睡早起，不熬夜可提高自身免疫力。
- 2.保持良好的個人衛生習慣，咳嗽或者打噴嚏時用紙巾掩住口鼻，經常徹底洗手，不用髒手觸摸眼睛、鼻口。
- 3.居室多通風換氣並保持整潔衛生。
- 4.盡可能避免與有呼吸道症狀的人密切接觸。
- 5.儘量避免到人多擁擠和空間密閉場所，如必須去佩戴口罩。
- 6.避免接觸野生動物或家畜家禽。
- 7.堅持安全的飲食習慣，食用肉類和蛋類要煮熟。
- 8.密切關注發熱、咳嗽等症狀，出現此類症狀一定要及時就近就醫。
- 9.冠狀病毒以飛沫傳播為主，正確佩戴外科口罩。
- 10.提高免疫力，儘量少去人多且封閉的場所。加強鍛煉、規律作息，提高自身免疫力是避免被感染的重要手段。



社區清潔



勤奮的做社區清潔



出發前往社區清潔目的地



看我們整齊的隊伍！



瞧瞧我們精神抖擻的行列！



把清出來的垃圾放進袋子裡



合影留念，結束社區清潔活動



儂本多情..... 靜心 黃○雯

自古多情空餘恨，多情總被無情傷！

追憶黃淑○園長，她是我生命中的貴人，以一篇「當一位幼稚園老師的理想」錄取了我。

其實，實不相瞞，當年的我只是一名「菜鳥」，完全沒有經驗的我，空有滿腹學問，若無適當的「引薦」，又該如何為人師表呢？

至今，我仍深深懷念著孩子們！

“蒙特梭利教學法”，我的身影模樣-黑色大圓裙和白色絲綢上衣，加上黑色低跟包鞋，那是時下最時尚的穿著，以及典雅高尚的洋裝，使我成為眾所矚目的淑女呢！

在一個因緣際會下，我參加了摩門教。流利的英語和清純淑女裝扮，讓那些外國傳教士們暱稱我為「黃姊妹」！是的，該做的與不該做的，我都做了。真是不該也不聽話啊！過往情懷，讓人如數家珍。

說穿了，我只是名教書匠，曾與高中男女同學交流，是一個崇拜「春風化雨」的徐老師；一個得過十年有成地位如「師鐸獎」的謝老師。

一板一眼舊式的教育，如九九乘法、圓周率等，彷彿令人窒息，罄竹難書-作業多得寫不完。當時起了一個教育大革命-九年一貫教育，取代原有的十二年國民義務教育。

李○香老師，我懷念她！曾用很「精美」的日記本寫下「成語解釋」，作為課外讀物的作業訂正版，以取代原有的考試。

在我成為老師後，對於尊師重道的精神，更為認同。師者，所以傳道、授業、解惑也，我上課時知無不言，言無不盡。

憑藉著初為人師的熱忱及好為人師的個性，下了可學的功夫，以滿足莘莘學子的求知若渴。

儂本多情，情字怎堪一個愁字了得？

會不會我有「桃李滿天下」的一天呢？

我的母親..... 東興學苑 馬○娟

即將來臨的溫馨五月母親節，再過一週就來臨了。我的母親很偉大！因為她常默默地照顧我、守護我，容忍我的疾病副作用，對於家中的每位成員都盡心盡力的照顧，她下廚煮了一手的好菜也做美味的點心。全家人也敬愛她，因為她知道家庭每位成員的需要。

對於畫了一束康乃馨送給母親的我，希望也能照顧母親的需要。在這段生病的日子裡，她把我放在很棒的東興學苑，母親默默的承受外界的壓力，又因身為家人的我們，她調解家中的每個爭執，從我國小至研究所的學生生涯，母親也幫我度過每個艱難的求學過程。

有人說，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷」，因為我會有自殘的念頭，引發母親和我家人都經常留意我的安全。

我希望在平常的生活裡，能與母親好好的相處。尤其是每年的母親節！我很珍惜與母親相處的每時刻，無論如何，我都願意母親和我及家人們，歲歲年年都健康、平安順利、快樂。

選擇..... 東興學苑 蔡志○

選擇，人無時無刻都在做選擇！你無法選擇父母，但可以選擇活出幸福。人要作好的選擇，就在於善良的心、說好話、做好事。聖經中說道，「凡事都可做，但不都有益處」就是說，在於我們做事的想法怎樣，這就很重要了。有善良的心與知足的人，則日日都是好日，年年是好年，有正面的思考能量，做出來的就是善良正面的行為。

交朋友也是一種選擇，交到益友，可以與我有益。友直、有諒、友多聞，共同經歷美好，一起分享辛酸路程，一同開發共同的夢想，與有共同目標的人一起打拼，共享成功美實。

人的思考會影響到行為結果，所以需要作出正確的選擇。可以從廣博的學問到平日父母的言行教導，甚至是手足間平時良好的互動關係，皆會間接或直接影響到個人行為舉止如何。

人一生中有好幾個階段。從幼兒至成人時期，由在學階段中，學習到許多知識學問及做人處事的道理。知識就是力量，我選擇上進的心，因為「活到老，學到老」。過著精采豐富的生活。當失敗來臨時，挫折是上帝偽裝的祝福。從失敗挫折中記取教訓，不經一事不長一智，上帝祝福你時，祂會考驗你的心思意念及起心動念，看是否有守住初心，能不被外界奪走我的眼目。基督徒做事是不憑眼見憑著信心往前。信心越大，路會變得寬廣。神愛世人，有上帝的祝福同在，祂的恩典滿滿夠我用。

當你能分辨想要跟需要，你的選擇就會正確，心寬路廣，知足常樂。

~ 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。