



苗栗 康復之友協會通訊



發行人/黃照
 編輯/鄧方怡
 編者/吳沅霖
 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
 本地址/苗栗縣頭份鎮水源路
 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
 承印者/和興印刷廠
 地址/苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號

為何某些恐慌症



不會斷根?

為恭醫院
精神科林博醫師

“恐慌症”常會在無任何預警的狀況下使人產生恐懼、心悸、驚慌、頭暈目眩、心臟病快發作、氣喘、一種害怕厄運即將臨頭突然出現的恐怖感覺……。即使沒有任何外在威脅，這些症狀也會一再無預警地出現。甚至是在睡眠時亦是。這種「恐慌發作」就是恐慌症的正字標記。每一次病發大約會在十分鐘之內達到高峰，但其中有些症狀會持續較久的時間。假若是正在發作，很可能您的心會劇烈跳動，出汗、虛弱、昏厥或頭暈。手部會感到刺痛或麻木，而您會感到發熱或發冷，也會有噁心、胸痛或其他的不真實、厄運即將發生或失去控制的感覺。您可能會認為自己是心臟病發作、失去理智或瀕臨死亡的邊緣。

患有恐慌症的人通常無法預估何時會發作，所以很多人常會在兩次發病之間產生強烈的恐懼和焦慮，深怕不知何時、何地下次的發病會來臨，所以常常一而再、再而三地進入醫院急診室求診，但診斷結果通常都是正常的。或是在看過很多醫生之後才被診斷出患有恐慌症，有些患恐慌症的人在過數年後才知道，他們所得的其實是可以接受治療的疾病。所以對恐慌症患者來說，認識這個疾病以及尋求有效的治療方式，是十分重要的。

恐慌症除了一次次短暫而強烈的恐懼感之外，通常伴隨著多重生理症狀（像是心悸、昏眩），其實這是當腦部面臨威脅時，會發動全身自主神經的正常機制反應，可以稱為「戰鬥或逃跑」(fight or flight)反應，只是恐慌症的患者極容易被激發此一反應而引發上述各種症狀。大多數的恐慌症患者通常都會害怕恐慌發作，因而避免那些他們認為會引發恐慌的情形；例如，假使您正在搭電梯時發生恐慌，就會因而害怕搭電梯，進而影響到您工作或寓所的選擇，且會大大地限制您其他方面的生活。這種對於下一次恐慌發作的焦慮以及逃避的心態，可能會導致對恐慌症更加無力招架。

恐慌症如果發展下去，患者會開始害怕身處於任何難以逃脫或是無法求援的地方。這種症狀稱為懼曠症，有三分之一的恐慌症患者深受這種症狀的影響。典型的懼曠症患者會害怕身處在人群中，排隊、進入大賣場、搭乘車輛或是其他運輸工具。這些人會將自己的活動空間侷限在一個「安全區域」中，這個區域通常指的就是患者的家以及緊鄰的小區域。只要活動

範圍超出這個界線，焦慮就會急遽升高。有時候，懼曠症的患者甚至無法獨自出門，但是在一個特別信任的家人或是朋友的陪伴下，患者也可能可以旅行。即使患有懼曠症的人將他們的生活控制在這樣的「安全」環境中，大多數患者仍然一個月會恐慌發作至少幾次。

對於恐慌症的治療方式有很多種，例如認知行為治療、呼吸訓練治療、藥物治療等方式，就藥物治療方面來說，過時的療法是單純使用BZDS控制，在每次發作時服用，很快就能見效，但缺點是常須依靠藥物。進行任何治療之前，都需要進行完整的醫學檢查，以排除其他造成這些症狀的可能。目前最重要的療法為“SSRI”，按照醫師指示用藥治療3~6個月後多數可斷絕後患。

恐慌症發作



電梯及人多的地方---呆不住想逃跑!!

恐慌症





中興商工義剪



熱鬧又美麗



104年度關愛無限義剪活動
快樂合影



帥帥西裝頭



快手師傅



修修臉

感謝 中興商工美容科協辦 及
黎明技術學院美髮科陳老師號召

對康復之友送上無限關愛，
以義剪活動支持著我們！



♥ 行到水窮處坐看雲起時～一個脊髓損傷者的意外生命歷程 ♥

「輪椅上的社工師」劉政漢。他未因傷殘而怨天尤人，反而以奮發的態度面對人生，發揮具體展現「殘而不廢」的堅毅精神；以五十二歲之齡攻讀亞洲大學社會工作系研究所，考取專技高社會工作師證照。於2010年榮獲「總統教育獎」。

積極投入身心障礙桌球國手訓練，經常參與國內、外競賽，獲得亞洲盃、亞運及全國性比賽獎杯無數。他勉勵與會康復之友們：「我能，你們一定也能！」

給你一個機會，勇敢踏出第一步，「走出來看看，人生就會不一樣。」



相見歡



主席致詞



掌聲不斷



爭相發問



心有所感



劉老師

☆ 活泉麵包工作坊 ☆

一個冬暖夏熱的地方 一個香氣四溢的地方



麵包製作



巧克力手工餅



漢堡製程



入烤箱



包裝



成品

我們在「三灣活泉之家」



自由的魚兒 三灣活泉學員

翹首企盼終於在9月18日開課

謹訂於12月25日(星期五)辦理結業典禮
請來與我們同歡！



報到



理事長致詞



師長的鼓勵



宣讀生活公約



動一動



開始上課



家園 三灣活泉學員



愛礙人生



本會訊息 ▾ 協會簡介 ▾ 歷屆理監事名錄 ▾ 捐款芳名錄 ▾ 加入我們 ▾ 活泉麵包工作坊 ▾ 活動花絮 ▾ 影音專區

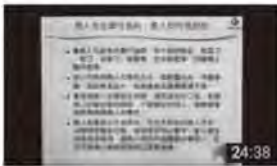
全文檢索

瀏覽位置: 首頁

字級選擇 大 中 小

苗康協會上傳了影片，發佈了下列內容 1個月前

苗康縣康復之友協會
專訪：吳麗淑護理督導
主題：思覺失調症之居家照護



苗康縣康復之友協會 思覺失調症之居家照護

上傳者：苗康協會
1個月前，觀看次數：46
苗康縣康復之友協會
專訪：吳麗淑護理督導

● 為能更貼近會員需求及服務康復之友們，協會已錄製七篇專訪，內容包含了醫療專訪和社會資源介紹。未來陸續會有新專訪錄製上傳於協會網站敬請期待!

網站 <http://www.mlmra.org.tw>

苗康協會上傳了影片，發佈了下列內容 1個月前

苗康縣康復之友協會
專訪：林瑋峯 社會工作師
主題：精神醫療之社會工作



苗康縣康復之友協會 精神醫療之社會工作

上傳者：苗康協會
1個月前，觀看次數：19
苗康縣康復之友協會
專訪：林瑋峯 社會工作師...

苗康協會上傳了影片，發佈了下列內容 1個月前

苗康縣康復之友協會 防範憂鬱症篇
專訪 陳建良醫師



苗康縣康復之友協會 防範憂鬱症篇

上傳者：苗康協會
1個月前，觀看次數：18
苗康縣康復之友協會 防範憂鬱症篇
專訪 陳建良醫師

苗康協會上傳了影片，發佈了下列內容 1個月前

苗康縣康復之友協會
專訪：輔仁大學 王聯智助理教授
主題：減壓篇



苗康縣康復之友協會 減壓篇

上傳者：苗康協會
1個月前，觀看次數：8
苗康縣康復之友協會
專訪：輔仁大學 王聯智助理教授

苗康協會上傳了影片，發佈了下列內容 1個月前

苗康縣康復之友協會
專訪 鄧方怡醫師
主題：如何改善睡眠品質



苗康縣康復之友協會 如何改善睡眠品質篇

上傳者：苗康協會
1個月前，觀看次數：30
苗康縣康復之友協會
專訪 鄧方怡醫師

苗康協會上傳了影片，發佈了下列內容 1個月前

苗康縣康復之友協會
專訪：吳四維醫師
主題：兒童青少年精神疾病的介紹



苗康縣康復之友協會 兒童青少年精神疾病的介紹

上傳者：苗康協會
1個月前，觀看次數：16
苗康縣康復之友協會
專訪：吳四維醫師

苗康協會上傳了影片，發佈了下列內容 1個月前

苗康縣康復之友協會 職能治療篇
專訪 林佳靜職能治療師



苗康縣康復之友協會 職能治療篇

上傳者：苗康協會
1個月前，觀看次數：18
苗康縣康復之友協會 職能治療篇
專訪 林佳靜職能治療師



水.....東興 林○冬

每天吃完早餐、中餐、晚餐、運動之後，需要的就是喝水；特別是服藥時也要喝水。水在身體中佔了70%，就是用水來研究身體健康，繼續延續生命。所以沒有喝水是不行的，特別是減肥很需要水。

身體若不舒服了，就得動一動，然後喝水，維持平安及快樂的日子。如果沒有了水，地球會沒有，人類也將不存在，這是多麼可怕的事情啊！所以切記，要做好環保，保護地球與人類。所以水就顯得很重要了！

水，也有可怕的破壞力，當洪水爆發時，可憐的人民被水沖走，淹水而死。幾年前豪雨成災造成汐止淹水，政府賠錢給人民，解決人民淹水的問題。

水，能產生諸如以上的效力及破壞力，所以飲水要思源。

水，有作用在人體方面；在建設方面，也都有水的份，如噴水池，就是夏天消暑必備，也供參觀。下雨之後，萬物欣欣向榮，很清涼，很消暑，可以澆花，可以澆菜，孕育萬物。所以，人類很需要它，也害怕它！

工人辛苦工作了一整天之後，回到家特別需要洗個澡，所以水能清洗身體，使身體乾淨起來，就舒服多了。所以水真好，我喜歡它，真的，但若遇到天災人禍，那可就不好了！

所以，發生災難時，呼求上天救救我們人類，求神保佑世人及瀕臨絕種的動物。

因此，我們喜歡水也討厭水，善用它及防備它，好處及壞處皆備。所以說：生死有命，富貴在天。就是這種道理！

諸如以上，就能說明：水能載舟，亦能覆舟。就像口渴要喝水，需要它也得善用它、建設它，人類才能安心過日子。

活著，真好！.....竹南 林○遙

這幾年來，每天都會從新聞報導中，看到自殺事件頻傳不斷，有些是因為承受不住課業上或工作上的龐大壓力，或是因為心愛的人離去而想不開，或對生活上的人情世故看不透，因而萌生輕生的念頭。其實，人活在這個世界上，生活再怎麼苦，也千萬不要失去信念；因為美好就在明天。

事實上，自殺是絕對解決不了任何問題的。因為不僅你身邊的親人會為此感到傷心、悲痛，很多事情也不會因為自己的愚昧行為，而得到化解，而且這也不是大家想像中的那麼簡單，死後凡事就一了百了啊！更何況，人生苦短，也不要隨意作賤自己寶貴的生命！因為沒有人會為了你的不珍惜生命而替你買單。

很多時候我常常一個人在思考與回想，為什麼在這個世界上，會有那麼多人因想不開而去自殺？難道情況真的悲慘到只能以死面對嗎？或許，讓我們換個角度去思考，事實上很多事情並沒有我們所想像的那麼糟。其實只要我們稍稍緩和一下自己的情緒想法，並抱著樂觀的態度去看待所有難題，有句話說：「天無絕人之路」，若能如此，那麼，想必在你熬過寒風刺骨的風風雨雨之後，又是「柳暗花明又一村」啊！

我自己也曾的人生最低潮的時候，萌生自殺的念頭，那時候，總覺得人生怎麼那麼苦啊！看待任何事都不順眼，憤世忌俗，如果碰到不合我意的事，就一定強詞奪理，非爭個你死我活不可，如果爭輸了，心裡就會一直忿忿不平，然後就會衍生出報復的念頭，所以，在當下就會覺得人活在這個世界上，有什麼意義，凡事就全往壞處想，愈想越氣，越想就越想不開，如果當時沒有一個可傾訴的對象，就會有結束自己生命的念頭。

還記得當時，我一個人騎著機車，來到了龍鳳漁港，我望著茫茫的大海大聲哭喊著：為什麼老天對我這麼不公平啊！後來我遇到了一位肢體殘障人士，他沒有雙腳，坐著一輛三輪機車，他看到我淚流滿面，我們只是默默的看著對方，但我看到他面對人生的樂觀態度，於是我打消了自殺的念頭。

人活著，就一定能夠創造出無限的、可多能。在這個多姿多彩的世界裡，還有許多數不完的歡笑、快樂在等著你去發掘、感受。倘若你傻傻的結束掉自己的生命，就什麼也享受不到，連別人對你的愛與關心，也只能徒然浪費在虛空中。自殺不只是對自己毫無益處，對家人、親朋好友的傷痛，以及整個世界也會因為你的離去而不再繽紛，所以，凡事一定要三思而後行，因為它是一條不歸路啊！

曾經聽過一句話是這麼說的：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」多想想個幾分鐘，相信你可以活得更好。在人與人之間的矛盾、無奈裡，若你能放下心中的執著，不與人爭鬥、比較、計較，想當然爾，退一步的世界，必定是一片湛藍無雲的天空。

當你在遇到人生中的困惑時，只要你能做到：面對它、接受它、處理它，放下它。那麼，在當下，你會讚歎：人生無常，但，活著真好！

自殺不能解決問題，勇敢求救並非弱者，生命一定可以找到出路。

愛要及時.....為恭 何○嬌

人生在世，最重要的莫過於孝順父母了，父母從我們呱呱墜地起，撫育我們直至長大成年，含辛茹苦，但他們從未喊過一聲苦，總盡心盡力的照顧著我們，直到我們能照顧自己時才算稍微鬆一口氣。

古代有二十四孝，老祖先的教導，在令我們深刻感受到古人對孝順的重視。但看現今世人，總覺得少了古人對雙親的那份孝親之情；棄父母於不顧，或有弑親者也大有人在。世界逐漸繁榮、發達，但孝順父母已變成許多人忽略的平常事了。

小時候，還是農業年代，要吃一塊豬肉或是雞肉，都得等到過年過節時候才會，縱然是那樣的稀少，但只要有了豬肉、雞肉，爸媽總會將最好的那一塊留給我，這是我從小到大，在腦海裡最深刻的記憶。直到自己為人母，才深切的體會到做父母的辛苦，以及那一份對孩子牽掛、養育的心情。

走過了幾十年的歲月，父母也早已做古，但時常憶起父母慈祥的笑顏，總令我頻濕眼眶。現今我為人母，仍牢記著雙親生前對我的教導，不忘雙親在世時教我為人處事的分際及身為人母應有的責任。

人跟動物之所以不同，在於人是萬物之靈，懂得為人處事之道理、懂得孝順父母是從出生就該有的人生態度。自己有一天也會為人父母，所以要做孩子的榜樣；不要到老才知道年少時未盡孝道，使得孩子有樣學樣，年老時步入父母後塵，遺憾終身。

我的雙親.....東興 彭○偉

我的爸爸是全國第一名的爸爸，在我五、六年級的時候，只要拖地板、洗碗，爸爸就會獎賞我們；姐姐或是弟弟每次月考第一名，爸爸也會給錢做為獎賞。可惜我太愛玩了，每次都倒數十名左右，所以就沒福氣了！

姐姐高中時就讀新竹女中，弟弟是新竹省中，都是桃園第一志願，爸爸和媽媽也賞給他們一個大紅包；我讀私立高中汽修科，想出人頭地，讀高一時候成績有進步，可惜在高二時，國中的老毛病復發，精神疾病隨之而來；但媽媽不服輸，帶著我到全省精神科醫院門診，後來無效，媽媽就帶我到為恭東興醫院醫治。

爸爸從小就喜歡寫書法、畫畫，所以爸爸剛進入竹南國泰塑膠公司上班，就負責畫操作圖案、寫標語；因為工作認真又負責，所以升為小組長，磨練了五、六年之後，升為副課長；但是好景不常，約莫五、六年後蔡○○惡性倒閉，爸爸的退休金沒了，要養全家人之外還要給奶奶生活費，爸媽只好開源節流。幸好，我們全家人都沒有為惡，老天爺幫爸爸找到好工作，就在以前老同事開的工廠裡任廠長，先是組裝機械，後來開始生產原料。因為爸爸是苗栗建功國中畢業的，所以一切都難不倒他。爸爸在泰國，一個月回來一次，拿十萬給媽媽，我爸爸真是了不起的人物。

爸爸和媽媽的戀愛，真是感動我們三姐弟。爸爸服役時任空軍司令部的傳令兵；媽媽因同事的關係，存著好玩的心情回了封信給爸爸；從此他們就以信件連絡感情，他們走遍台灣全省，終於結婚了。記得我們三姐弟，從小就不聽話，爸爸是個嚴格、賞罰分明的人；做錯事可是會被打的。

我覺得父母親是耶穌基督派來的天使，無怨無悔的照顧著我們，如同是耶穌基督服務人群一樣，默默做著而不喧嘩。

徵文啟事

歡迎苗栗縣精神病人們投稿，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6月2日~104年9月1日

黃玉雲	200元	林瑞清	200元
黃玉廷	200元	黃月英	200元
鄭燕真	200元	羅秋榮	200元
彭秀珠	200元	黃梅桂	200元
游瑞琴	200元	張玉嫦	200元
黃菊枝	200元	劉双妹	200元
宋菊妹	200元	馬菊紅	1,000元
謝汶庭	200元	黃素月	100元
胡富枝	200元	陳靜珠	100元
邱菊妹	200元	劉美榕	100元