

## 1 重點分享



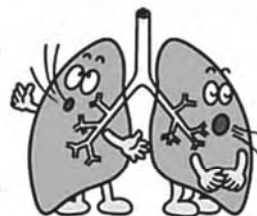
# 苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 黃照  
 總編輯 / 鄧方怡  
 編輯 / 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  
 期 / 66期  
 本地地址 / 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



## 戒菸衛教



毛昶驊 醫師

戒菸是指吸菸者戒除吸用尼古丁的毒癮，亦是目前世界各國一項主要健康議題。尼古丁進入人體後，會進入大腦影響腦中的獎賞路徑(reward pathways)，使吸食者感到愉悅，不少初期吸食者都心存僥倖認為自己不會上癮，但時間累積下逐漸成癮。

當人體停止抽菸後，血管中尼古丁含量降低，血壓和心跳下降，身體吸氧量亦相應減低，成癮者會出現暈眩、煩躁、咳嗽、乾渴、胃部不適、便秘、疲累、手腳輕微發熱，此種不適反應稱為尼古丁戒斷症狀(菸癮)。如果持續不吸菸，讓血管中尼古丁含量大減，約數日後，戒斷症狀會大幅紓緩甚至消失，然而不少成癮者只要抽幾口菸，數秒內亦能即時解除菸癮，直到菸癮在數十分鐘至數小時後再次發作為止。

正因為人體對尼古丁戒斷的自然調適過慢，而吸入尼古丁卻能即時暫解菸癮，不少人難以停止抽菸，最終演變成惡性循環，吸入更多的尼古丁，菸癮發作得更快，對香菸的倚賴性更強，結果越抽越多。

### 戒菸的好處：

戒菸能立即帶給你多方面的好處！戒菸之後，你可以：

- ◆減少因吸菸而患上各種致命疾病的機會。
- ◆省下買菸的金錢。
- ◆保障家人免受二手菸的毒害。
- ◆不再滿身菸味，重新建立一個健康的形象。
- ◆戒菸後，身體在短時間內便開始回復正常：
  - ☆戒菸二十分鐘後，血壓、心跳及脈搏恢復至吸最後一支菸前的水平。
  - ☆戒菸八小時後，血液中一氧化碳含量下調至正常。
  - ☆戒菸四十八小時後，味覺嗅覺感應力回復。
  - ☆菸兩星期至十二星期後，循環系統改善，肺功能提升。
  - ☆菸一至九個月後，咳嗽、呼吸短促的情況大大改善。
  - ☆戒菸一年後，患上冠心病的機率比吸煙者低50%。
  - ☆戒菸五年後，肺癌死亡率比普通吸菸者少50%。
  - ☆戒菸十年後，肺癌死亡率大約等同一個非吸菸者。
  - ☆戒菸十五年後，患上冠心病機率等同非吸菸者。

戒菸後你更可以重獲自由！即使處於非吸菸區的時候，也不用再為四處找地方吸菸而煩惱。

### 戒菸的時機？

幾時戒菸才是最佳時機？愈早戒菸，好處當然愈多！根據

英國一項長達50年的研究指出，吸菸者在30歲時戒菸，平均可挽回因吸菸而減少的10年壽命。

戒菸年齡	平均可挽回的壽命
30歲	10年
40歲	9年
50歲	6年
60歲	3年

1. 哪裡可以提供戒菸服務？	1. 目前全國有近2,000家的合約醫療院所可以提供戒菸治療服務 2. 免費戒菸諮詢專線 0800-636363
2. 戒菸藥物治療服務對象	1. 戒菸藥物治療服務對象：18歲(含)以上之全民健康保險保險對象 2. 其尼古丁成癮度測試分數達4分(含)以上(新版Fagerström量表)，或平均1天吸10支菸(含)以上者。
3. 有沒有使用次數的限制？以前曾經利用過的人，	1. 每人每年內至多補助2次療程，每次療程最多補助8週次藥費且每一療程(8週藥物)限於同一醫療院所90天內完成。 2. 若於甲院所戒菸治療期間，又另赴乙院所進行治療，則視同放棄未完成之第一療程，進入第二療程，且無法再繼續使用第一療程。 3. 須本人親自前往合約醫療院所接受戒菸治療服務，不得由他人代領藥物。
4. 利用戒菸服務需要額外付費嗎？會不會很貴？	1. 比照全民健康保險一般疾病就醫一樣，繳交掛號費及藥品部分負擔費用 2. 合於社會救助法規定之低收入戶之保險對象免戒菸藥品部分負擔。
5. 會不會排擠到全民健康保險資源？	本戒菸服務費用由菸害防制及衛生保健基金之收入來支應，取之於吸菸者，用之於戒菸者，切合徵收目的，不會排擠到全民健保的資源。
6. 二代戒菸試辦計畫與原門診戒菸治療服務有何不同？	1. 過去，服務利用者之戒菸藥品費用採定額每週補助新台幣250元，且限於門診時提供，若欲使用成功率較高之藥物，其每週藥費高達800-1500元 2. 此外，住院期間不給付，對於已經因吸菸而生病住院的病人，也平白失去最佳的戒菸時機。

### 戒菸輔助藥物：

研究指出，使用戒菸輔助藥物能舒緩尼古丁戒斷症狀，有效提升戒菸成功機率。常用的戒菸輔助藥物大致可分為尼古丁替代療法和非尼古丁替代療法兩種：

#### 1. 尼古丁替代療法：

目前常用的尼古丁補充劑包括：尼古丁嚼片、尼古丁戒菸貼片，戒菸吸劑和戒菸糖。

#### 2. 非尼古丁替代療法：

非尼古丁替代療法的藥物包括一些憂鬱症藥物，可以避免戒菸初期的心理痛苦；可和尼古丁競爭菸鹼接受體的物質、或是調節尼古丁引起的神經傳導物質，可與尼古丁乙醯膽鹼接受體結合，產生近似吸菸的感覺。





淨山期間，正是桐花飄雪季節，我們拾起垃圾，還給桐花一幅淨白的畫布！還給大地自然的權利！

康復會友們均對此活動充滿期待，不僅回饋社區，更使自己進入社區，與自己平日生活的社區有個不一樣的互動方式；又期待，又擔心天雨來阻礙！翹首觀天，衡量著出門的機率有多少？

總算，102年度社區回饋活動在大家期待以及協力合作之中圓滿落幕！



勇類拾穗精神



第一場



合作淨山



第二場



社區因我而美麗



第三場

# 真♥付出、開♥訪視



贈送小心意



讀報



快樂天堂



最美訪視團



直笛演奏



長者的鼓勵

102年度協會仍辦理三場回饋、訪視社區老人養護中心的活動。

關懷比我們更弱勢、安慰比我更需要安慰的人，是協會一貫不變的宗旨及貫徹的服務精神。擁有能力之人、熱情分享與付出；失去能力之人、微笑接納與擁抱！如此，一切將維持平穩、和諧與喜樂！一個吝嗇的人，他的心將先他人而受苦，必是先行烹烤自己之後方能煎烤他人！

為了呈現出最精彩的訪視，會友們精心準備長者們耳熟能詳的歌曲；加強練習讀報，為能使長者們聽得清晰、聽了清心！

每一場都是獨一無二精彩絕倫的演出～

# 「2013 關心您 關心我」精神障礙之家庭照顧者支持性關懷活動

在今年度協會將陸續安排多場家庭照顧者支持性關懷活動，其中「2013關心您 關心我」系列活動於象山老人文康中心圓滿完成，雖然在舉辦之日有三分之二正值雨天，但在象山何總幹事的貼心接送之中熱烈展開。

活動中，最大的收穫是看見、聽見這些常年默默付出年長照顧者的笑容及笑聲，有些靦腆、帶著智者的光芒、些許酷表情、或認真凝視你的眼神！年長外公照顧著孫女，守護著她的生活起居作息正常及安全，就是外公為她最極致愛的表現；出雙入對相互扶持的老夫妻，你攬我、我依你，緩緩走來，為了他們的女兒！

我們週遭許多溫馨、使人感動的「愛能」溫暖的流動著！

見那一雙雙佈滿皺紋、指甲縫有著黑色、掌心些許裂痕，印滿著一生付出軌跡的纖瘦小手，由衷佩服他們！使我深深感觸：擁有者心硬、付出者心謙。



填問卷



聽演講



樂歡心



包水餃



揉湯圓



笑開懷



街景 鍾○全



郁娟

抓緊時間  
發展未來



## 愛苗廣播電台FM 102.3有愛最美節目

\* 每週日下午6時至8時 \*

\* 叩應電話：037-470505 \* 傳真：037-226889 \*

主持人 金順 提供您最快速第一手的訊息

內容：好歌欣賞、叩應互動、雙向溝通、權益認知、彩券資訊、職業訓練、就業快報、職務再設計、創業輔導、快樂作頭路、人物專訪、優質文章、心靈清流、行行出狀元、勵志故事、職場經驗分享、企業廠商錄用心聲、焦點新聞、活動快報、

指導單位：苗栗縣政府

一定要準時收聽  
就會心中有愛  
就能心思最美

生活有愛 生命最美



### 身心障礙者專用停車位識別證標準作業程序

目的：公共停車場需依規定設置身心障礙者專用停車位，給予身心障礙者行之無礙。

相關法令及規定：

- 一、身心障礙者權益保障法第56條規定。
- 二、身心障礙者專用停車位設置管理辦法。

應附證件、書表、表單、附件：

- 一、申請書。
- 二、身心障礙手冊正反面影本。
- 三、駕駛執照影本。
- 四、汽車行車執照影本。
- 五、申請者為身心障礙者之家屬，應檢具戶口名簿影本。(可同址分戶)
- 六、受委託申請者，應檢具申請委託書(附件二)。
- 七、私章。

其它：

- 一、身心障礙者得親自或委託他人至苗栗縣政府勞動及社會資源處身障服務科1樓窗口當面提出申請或以郵寄通訊申請。
- 二、專用停車位識別證明包括專用停車位識別證與專用車輛牌照二種，前項於縣政府社政單位核發；後項由監理單位辦理，僅能擇一申請。
- 三、身心障礙者本人及其家屬，以申請一張為限。
- 四、專用停車位識別證之使用期限最長為原核定之有效日期，最長為五年，期限屆滿後應檢具重新申請。
- 五、專用停車位識別證因遺失或損毀不堪使用，申請人得檢具相關證明文件或持原專用停車位識別證申請補發或換發。
- 六、專用停車位識別證應由身心障礙者本人親自持用或家屬乘載身心障礙者本人時持用。
- 七、停車場依規定需應保留比例做為身心障礙者專用停車位，非領有專用停車位識別證明者，不得違規佔用。
- 八、專用停車位識別證明為方便身心障礙者停車時使用，非免費停車證或優待證，有關停車場對身心障礙者之收費標準或優惠規定，中央政府無統一規定，皆由各停車場之主管單位自行訂定。
- 九、自101年7月11日起申請身心障礙者證明者，須經需求評估為行動不便者，才可申請身障停車證。



### 5區重建中心 助身障者就業

摘自中央社 - 2013年4月17日

行政院勞工委員會職業訓練局今天表示，成立5區身心障礙者職重建資源中心，盼成為縣市政府及身障者職業重建服務的後盾。

為促進身障者就業，勞委會職訓局規劃結合專業機構，成立5區身心障礙者職業重建服務資源中心(簡稱職重建資源中心)，並於今年正式啟動。職訓局指出，除雲嘉南區職重建資源中心外，民國102年經公開徵求及評選，其他4區分別委託台灣大學(北基宜花金馬區)、長庚大學(桃竹苗區)、彰化師範大學(中彰投區)和高雄師範大學(高屏澎東區)辦理。

職訓局說明，所謂身心障礙者職業重建服務，包括職業輔導評量、職業訓練、就業服務、職務再設計、創業輔導等服務。5個區域性身心障礙者職重建資源中心，就近提供縣市政府專業輔導及諮詢服務，並連結當地行政資源，發展在地化服務特色。

職訓局指出，身心障礙者比一般人更常面對職場困境，為協助他們適性就業，職訓局除運用所屬職業訓練中心提供職業訓練及就業服務中心提供一案到底就業服務外，也協助各縣市政府提供個別化及專業化的職業重建服務。職訓局長林三貴表示，101年有4萬1518名身障者接受職業重建服務已協助2萬882名身障者就業。期待透過就服中心、縣市政府、5區職業重建資源中心及民間職業重建服務單位共同努力，有效提升身障者就業。



### 遠見.....仁愛 何○嬌

人生的奮鬥過程中，如果沒有目標，就像船隻在大海中漂浮一樣，一無所依。在人生每一個過程中，要先有所規劃，也就是要有所看見，預先為自己的未來鋪路，如此在每件事情上就能事半功倍，輕鬆成就了。

記得小時候讀書，沒有長輩們的開導，不知道讀書不只是獲得知識，同時也是為培育日後長大，工作時所需要的能力。這使我在長大後有很深的感觸，也使我在看待後輩於人生的轉折點上，以自身的經驗提點他們。

人一生中最高貴的看見，應該是在信仰上吧！！不管他是哪種信仰，只要虔心，無疑是開啟了他心靈深處，高且深的智慧之門。在人生中最高的遠見，就是找到了人生真正的意義、真正的目的。虔誠的信仰會開闊我們的心靈視野，也讓我們的心靈充滿喜悅，在面對任何人事物時，都能輕鬆以對，輕鬆的化解難題。

讓我們開始學習對人生思考吧！讓我們對人生有遠見，以踏實的、穩定的步伐，毫無遺憾的邁向人生終點站。

### 最討厭的人.....東興 楊○吉

在人生每個階段都會有一些不喜歡的人：讀書時不喜歡老師（當然也有少數喜歡的老師）；成長的階段也曾經討厭過父母，因為重男輕女、對父母的不公平生氣、討厭父母的一些做為及不當的情緒發洩等。

長大後，發現自己以前曾經討厭的，原來也是自己負面的情緒。每當自己要對孩子發脾氣時，總是在心裡告訴自己：「不行！不行！」可是卻常常失控，然後便懊悔不已。難怪有人說：「人生就是不斷的學習成長」！

其實想一想到底有什麼人是最討厭的呢？好像也沒有什麼人是我討厭的！把最討厭的人從心中放下時，他不過是個路人甲，與我又有何干呢？

要去討厭一個人或事，其實還蠻辛苦的。因為看到討厭的人或事，自己就會生氣，負面情緒一來便做出不當的言語、舉動，做了之後自己反而變成一個令人討厭的人了！

面對討厭的人，我的做法是「視而不見」，將他當作空氣。雖然這個做法並不是完全正確的，而且自己也不一定能做到，但我覺得這是一個能把傷害降低的方法。

每個人都有自己獨特的特質、性格、習慣，好的壞的都有，包括自己也是一樣。所以不要一味的以自己標準去要求週遭的人，自己也會活得自在~快樂~對吧！

### 做一個「好病人」是需要學習的.....陳○卉

大部份的人可能沒有意識到學習也包括在生病、養病時，要「善盡職責」做一個「好病人」。任何身分、崗位都要學習，尤其在精神疾病領域裡，病患本身是否意識到如何在醫療體系裡得到最好的治療，我以過來人身分提出這樣的議題和分享：

- 一、當發現自己被多方確實診斷為精神疾病時，要有「病識感」，承認、面對、接受藥物治療。
- 二、調藥過程勿間斷，或服藥後有任何反應皆詳細紀錄，告知醫生以利藥物調整。
- 三、跟家人（或是透過醫療人員與家人溝通）、親信的朋友述說出需要被支持；且自己須確實執行醫囑、調整生活作息、飲食習慣。
- 四、身體運動與腦力復健要持之以恆。運動不僅有助於藥物副作用的降低，還能有助於意志力加強、更能使身體活動力維持在良好狀態；也可從閱讀報紙到一些簡單易懂的雜誌等，讓腦力活動，使之充滿積極正面的思考。
- 五、當發現有負面思考或自己無法處理之事，除了先停止煩惱之外，也可以和家人、朋友、醫護人員商談，並積極詢問可獲得的醫療幫助，例如心理諮商等。

自助而後人助、天助！一定要自己堅強的對治療目標有執行力，就能在身邊的各項資源幫助之下慢慢回復正常生活！一同與各位共勉之！

### 我的二零一二.....彭○偉

記得二〇一二年初時，我正在南苗工作，那時的我還是一個充滿活力的青年，每天快快樂樂的上班，平平安安的下班，日子過得真是幸福！而且每個月平均收入還有二、三千元，還有免費的中餐可吃；但好景不常，就在五、六月份的時候，我突然晚上睡眠不好，而去求助陳醫師。他只好將我的SK2改為康緒舒膜衣錠，這是抗躁症最強的藥，它使我每天睡到早上十一點多，導致工廠主管和同事都議論紛紛的，所以我只好放棄工作住進病房，無憂無慮的生活，過了一個多月，我出院了！

再度回到職場上班，但是藥並沒有太大改變。因為我禁不起工作壓力，爸爸再度把我送到日間病房。日間病房好處就是早上九點報到，下午三點半再搭免費交通車回家，且跟著月曆上的紅字放假，使我有更多時間做自己想做的事！日間病房的護理人員都很溫馨，在加上目前實習的護士，更使我們笑聲不斷，和樂融融！我相信我的情況一定會很快好轉，再度回到職場上班！

### 捐贈芳名錄

102年3月11日~102年6月10日

徐永生	1,000元
吳珮甄	1,200元
廖玉美	1,000元
邱美榕	1,000元
無名氏	3,000元

### ~徵文啟示~

歡迎苗栗縣精神病友們投稿，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