



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 93 期

苗栗縣康復之友協會通訊



1 工作報告

中華民國109年3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. 如常條碼貼紙可與協會聯絡。

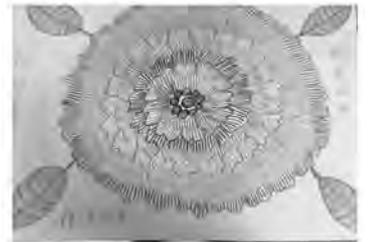


本協會獲得108年度

苗栗縣績優身心障礙社團「甲等」獎項



會員的畫作欣賞



新冠肺炎疫情持續延燒，防止病毒傳播該怎麼做？

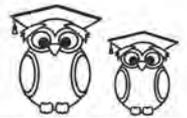
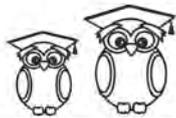
1. 經常用肥皂和水洗手至少20秒。
2. 避免還沒洗手就觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
3. 盡可能避免去大醫院就診或探病，減少與病患接觸的機會。
4. 生病時，務必待在家裡。
5. 咳嗽或打噴嚏時要用紙巾遮住，並丟進垃圾桶。
6. 頻繁接觸的物品表面，要清潔和消毒。



我是藝術家 第二梯次徵畫比賽

主辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會
聯絡地址：苗栗縣頭份市水源路417巷13號
連絡電話：690846 聯絡人：吳孟俞 社工

1. 畫作題目：以自己的周圍環境、生活經驗等等為主題，如逛夜市、運動會、逛公園、街上景色、賞花燈...等等(請看例圖)。
2. 繪圖紙張：四開圖畫紙(大張圖畫紙)
3. 繪圖顏料：需要彩色的!使用水彩、油彩、彩色筆、蠟筆等均可。
4. 每人限參加一件。
5. 不接受任何電腦繪製之作品。
6. 每人限參加一件，作品背後必須書寫作者名字、隸屬的康復之家或社區復健中心。請保持畫作平整，盡量勿用摺疊的方式包裝。
7. 評分標準：由美術繪畫專家評分，評分標準為構圖設計25%、色彩表達技巧25%、創意性25%、完整性25%。(參賽作品必須為參賽者手筆)
8. 獎勵：
 - (1) 通過初選者，給獎勵金200元
 - (2) 經評審評選為第一名800元，第二名500元，第三名300元
9. 繳件期限：109年5月30日截止(可郵寄或親送至中心)
10. 本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修正公布之。



關於精神疾病的日常..... 苗栗 敦又

罹病多年，眼前經歷了許多「正常」與「不正常」之間的過渡，那些痛苦與看透。病人非聖賢，也會挫折，因此生氣流淚。

憑藉著日常生活的寄託，伴隨著那些症狀造成的困擾，交雜的生活況味，竟也就這麼多年。預後成效不佳，但日子終須走著下去。

已逝的林奕含，是讓我引發深思的近期個案。不論政治立場，不論事件如何發酵，她的憂傷與執著，是前車之鑑，也難免令人心痛。

多年好友肯定我這些時日對於疾病的努力。人稱「仙姑」的學姊，看見我清晰的生命線，亦十分驚訝。

不敢說日後的生活是否能夠順遂，只要在困頓的時候，想想小時候還會放銅板幫助的遊民，我的生活環境能遮風避雨，沒有斷水斷電，內心知足應比外在的力量強大。我不是無所懼的人，當恐懼到來，依舊要坦然相對。

因為預後不完全，我的工作相對較為辛苦，但工作倫理之中，有所為、有所不為，是讓自己接觸社會時，有所助益的養分。

提及電視劇「我們與惡的距離」，一樣不論立場與觀點，這部劇帶給患病的民衆，有了更深一層的省思。從母親、犯人，和律師，我們可以從各種角度，看到不一樣的惡中之善。

人生的每一個樣態各有不同，我們面對的，是挑戰，也是勇氣。

水彩的渲染與力道..... 苗栗 敦又

經爸媽朋友的介紹，我們結識了一名美術老師，水墨和工筆花鳥，皆十分見長。在爸媽的鼓勵之下，我選擇了難度較高，但卻最吸引我的水彩。

第一張水彩作品的臨摹，是參考YouTube上的教學影片。以前就被水彩顏色的漸變所吸引，沒想到如此地不容易。老師提點之後，我將買來的十二色水彩，上色都用比例不等的份量調和。

由於我在閱讀上仍有些困難，所以老師希望我研讀的色彩學沒辦法進行，於是我想起小時候，調色盤的盒子上，會提示的調色小常識拿來應用。雖然只知道白色加紅色等於粉紅色，紅色加藍色會變紫，紅加黃是橘色。但漸漸地，我手上雖然沒有黑色顏料，透過摸索，試著把藍色、綠色、紫色，和咖啡色或多或少地加下去，有如化學變化，就像奶酥是蛋與糖等材料變成的魔法一般，於焉誕生。

在臨摹的選材上，我一開始選擇香港的畫室教學，後來發現一位身為台灣女婿的韓裔畫家，作品素材特別，棉花棒和氣泡紙都能拿來使用，接下來也參考了其他畫家的作品，受益良多。

水彩這份興趣，只要症狀不影響，仍是一份有況味的樂事。

~ 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

資源回收..... 靜心康家 鍾O欽

在現今科技時代下，生活品質不斷地提高下，食衣住行其中所使用下，垃圾要分類且要做好資源回收。工業製造出來的垃圾也很多，當然不在話下，更需要作好資源回收，以避免浪費資源，據我所知，非常多資源在人類無法作好垃圾分類，以致無數的資源皆被浪費了，殊為可惜。

資源的回收包括寶特瓶、塑膠、玻璃瓶、鋁鐵金屬罐、紙類、廚餘和垃圾。垃圾焚燒，可以在焚化爐中使用，製造出熱能，熱能的排放可以再循環利用。台灣目前也有先進的垃圾焚化爐使用了，其熱能排放可供溫水游泳池使用。

在政府長期宣導下，有些人十分配合，有人卻暗地亂丟，在此等情況下，回收了許多資源，同時也浪費了不少資源。因此在政府雷厲風行資源回收的手段下，嚴格施行資源分類，若不分類就要重罰，這樣一來，就有很多人就做好資源回收。

總之，做好資源回收，人人有責，垃圾分類一定要確實做好；如此廢物利用也會多少有些利潤可言。現在拾荒者不少，拾荒者對於資源回收也有莫大的貢獻，一面可增加自己收入，一面也可將資源物協助回收，值得讚許他們的行為。在我所居住的康復之家，我們也有作好垃圾分類，可利用的資源就收集起來，賣給資源回收場，增加一些康家的收入，一般無法回收的垃圾、廚餘等，就交給垃圾車載走。希望大家能和我們一起為這個地球，盡一點公民責任。

母與子..... 日間 曾O程

有一對關係密切且感情又好的母子，因為媽媽患有精神方面的疾病，所以引起母子關係產生前所未有的緊張，媽媽設定的「框架」與規矩，引起了孩子的叛逆與違抗，母子間由無所不談到「築起高牆」。因此母親入院接受醫療專業人員的治療，孩子則開始學習面對獨立的生活。

在急性病房住院的母親，終於在細心的醫療人員照顧下痊癒了！但是母子間的高牆依然聳立！於是在醫師、社工師、心理師的勸導和協調下，媽媽逐漸做開心房，參加親職教育講座，發現自己「為了你好」的藉口，為孩子設下許多他所做不到的規定，層層的限制和沉重的「框架」，母親心有愧疚，想與孩子和解。

於是在一場課程裡，媽媽當著眾人面前，勇敢地向孩子認錯，也讚許孩子的獨立自主。在授課講師的鼓勵下，孩子真情流露地擁抱母親說：「媽，我愛你！」在場的人，無不動容，紅了眼眶。

家庭或許會對孩子造成傷害，但是只要父母持續學習，認真且願意成長，先懂孩子再說愛，先懂孩子再會教，父母能幸福成長，孩子能夠快樂成材。父母不必參加考試，但是要持續成長與蛻變！因為孩子是神似給父母的美好產業。我們愛孩子！但要讓「愛有愛無礙」、了解、包容、支持及信任，這些永遠重於苛責，因為孩子需要被肯定與接納。



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，或請店東掃描條碼，即可完成發票捐贈。
2. 如需條碼貼紙可與協會聯絡。