

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 黃昭
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 吳沅熹
 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
 本期 / 65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



『會所模式』 社區復健中心

陳建良 醫師

提到精神障礙患者，從古至今一直給人神祕，甚至是恐懼的感覺，但隨著醫療進步，資訊發達，終於患者可以從早期的鐵籠，走到設備現代化的醫院，而民眾也從原本擔心的不定時炸彈，慢慢的知道精神病就是一種疾病，是可以治療的。

但不可諱言的，許多精障者，最後常常會在家庭跟醫院之間，形成旋轉門現象，狀況好時就回家，不好時又回到醫院。這也說明了，在精障者的復健的路途上，我們還有很多需要努力的地方。

而現在，有一種新觀念的社區復健模式，慢慢的受到大家的重視，那就是所謂『會所模式』的社區復健中心，這種模式跟目前的醫療體系的治療模式有很大的不同。醫療體系強調專業的分工，專業的治療，精障者只需要配合治療，即可達成症狀穩定，此醫療體系模式，適用於疾病急性期。可是在精障者症狀穩定，進入復健期時，此時精障者需要的，是要能夠發展其自我照顧，自我作決定，最後能重拾自己的生活，而管理式的醫療模式，顯然與這樣的目標背道而馳。相反的，會所模式的社區復健，正是精障者復健所需要的。在會所裏，精障者就是『會員』，會員來到會所，接受會所提供的設施及服務，而原先具治療專業的人員，在會所裏叫『職員』，職員和會員不再是管理者與被管理者的關係，而是變成一種同儕關

係，職員和會員一起努力來維持會所的運作。在會所裡互稱彼此的名字，去除了角色的包裝，回歸人與人之間最自然的關係，在一起工作的生活中進行復健，在會所業務中重建自信，職員跟會員是沒有距離、沒有隔閡的。在會所裏沒有專為職員設的辦公室，也沒有僅有職員參與的會議，在會所裏，所有的人一起開會，一起討論，一起作決定，一起外出找過渡性就業，一起成長，會所就是這樣的一個地方。

目前國內會所模式發展最好的，就屬新北市土城的慈芳關懷中心，該中心甚至已經通過國際會所發展中心的認證，是台灣唯一通過認證的會所。而現在，在苗栗縣衛生局及為恭醫院精神醫療團隊協助下，苗栗也將成立會所式的社區復健中心，期盼能為苗栗縣精障者提供更完善復健之路，協助精障者走上自主、自治、自立的目標。





耶誕送蘋安

吳沅熹 社工

每逢家人團聚的節日，總會有一些人無法如心所願，無法與家人聚首。

聖誕節是平安、喜樂、溫馨的全球性節日，是關於“愛與被愛”的接納。協會已連續三年辦理「耶誕送蘋安」活動，期望由會員相互交流愛與關懷、支持與傾聽，安慰無法如願與家人團聚的心。

看見聖誕老公公之同時，彷彿看見幸福與快樂走近自己身旁，一股溫暖緩緩安撫著內心，臉上不由自主顯現出微笑！送出的心意被欣然接受是最大的幸福～



耶誕送蘋安



歡喜接受



四手送蘋安



Ya! 蘋安安安



歡樂耶誕



歡聚在一起

春節返鄉之路

吳沅熹 社工

送走龍年，家家戶戶為迎接癸巳蛇年打掃、妝點家園；忙碌採買豐富冰箱；為返家安排舟車之際，溫馨接送情正悄悄行進中～。

東台灣有著一批默默耕耘、奉獻心力的夥伴，日復一日陪伴著一群康復之友過著充實的每一天；在年節將至之前，更動員全國社團，細心安排返鄉探親接送行程，就為了圓滿每一位康復之友內心終年之期盼！

當天帶著孩子一同至苗栗車站迎接他們，因為「愛」是最貴重的傳承財富！看到每個人平安與家人相見、協同返家、心願獲得滿足，我便得到最大的快樂！

能夠看見快樂的人是有福的！



歡迎返鄉



等待親人



火車快飛～快到家裡～



跟隨多桑



頻頻叮嚀



注意事項



「快樂園藝」三月啟動

吳沅熹 社工

今年協會試辦「快樂園藝」工作訓練，正值暖暖的春天、陽光和煦，是個適合播種的好時機，真是美好的日子～

雖然目前菜棚上空無一物，但是耐心會等到豐收，且讓我們大家一起等待滿園生「菜」吧！



兩人合作



搭起菜架



用力翻土



細心關照



同心協力



開心收割

2012

「三灣活泉之家」畫展

三灣活泉學員 張○宏



三灣活泉學員 曾○之



三灣活泉學員 廖○雲



三灣活泉學員 廖○雲





不是所有的藥 都可以咬碎、磨粉吃



聯合新聞網 2012/04/19

醫師提醒，除非遵照指示，藥品最好不要隨便磨碎或剝半服用。蔡蕙君指出，尤其緩慢釋放的長效藥錠，多需整粒吞服，民眾千萬別直接咬碎或磨粉，打亂藥物崩解速度，造成瞬間藥物過量問題…

【聯合報／記者陳俐君專題報導】

吃藥看似簡單，其實學問不小。藥師提醒，服藥時，應遵守醫囑，千萬別自作聰明，隨意磨碎、破壞藥物，以免弄巧成拙，救命不成反傷身。

藥品製作過程中，受藥物本身特性、藥效發揮與適用族群等因素，被設計成各種劑型。口服藥物大致分成液體與固體兩類。

國泰醫院藥劑科藥師蔡蕙君表示，坊間常見的口服液、糖漿與懸浮液等，都是液體劑型；固體劑型則指錠劑、膠囊與粉劑等，開業藥師柯明道說，以錠劑最常見，其中又以素錠、膜衣錠、糖衣錠、腸溶錠等最多。

不同劑型，進入體內的吸收速度也會有所差異。柯明道指出，同一種藥品，進入人體吸收速度，以靜脈注射最快，其次為皮下注射；若是口服藥物，則以液體吸收速度最快，其次依序是粉劑、膠囊與錠劑。



藥品保存原則：

1. 注意避光、避濕、避熱原則，存放於乾燥且陰涼的環境，並讓兒童拿不到，如暗處抽屜或櫃子。
2. 藥品應放置原有處方藥袋包裝內，內服及外用藥分開保存，以免混淆。保留藥袋，上頭藥品用法、用量、有效日期、保存方法，可辨識與參考。
3. 依藥袋說明保存藥品，除非特別說明應該放在攝氏2至8度的冰箱內冷藏，否則不應把藥品放進冰箱，更不該放進冷凍庫。藥品放進冰箱後，應和食物分開存放。
4. 浴室濕氣重、廚房溫度高、家中太陽直射處，皆不適合儲存藥品；藥品宜單獨存放，過多瓶瓶罐罐提高誤服風險。
5. 藥罐內乾燥劑、棉花，請於開罐後立刻丟棄。
6. 用過藥品後，記得把蓋子旋緊，減少藥品與空氣接觸機會。
7. 注意保存期限，逾期藥品即使外觀沒有異狀，仍然必須丟棄，不要使用；藥品未過期，卻出現斑點、褪色、結塊、起泡、味道變化、變潮等現象，也不要吃。

藥物劑型與服用注意事項 (圖、文/聯合報製作)

口服液



糖漿

含糖量高，因為加入較多糖分，去除藥物苦味，提高小朋友或害怕吃藥者的順從性。像咳嗽糖漿或綜合感冒糖漿，常常會加糖或草莓、橘子等口味調味料，幫助入口。



懸浮液

有些藥物不溶於水，但又因本身特性必須以液體方式吸收，此時就會製成懸浮液，例如胃乳。飲用前，必須搖晃均勻，再依指示用量喝下。



錠劑



素錠

俗稱裸錠，指未經任何包層的藥錠，吞下後可直接在胃裡溶解吸收。



膜衣錠

從藥外覆蓋特殊包衣，除了掩蓋藥品苦味，也維持藥品安定性，防堵陽光或潮濕空氣使藥劑變質。

膠囊



硬膠囊

內容包種藥粉或顆粒。



軟膠囊

常包種如魚肝油、維他命E等油狀藥品。除非必要，最好別隨意打開膠囊外殼服藥，打亂藥效發揮。

忘了吃藥怎麼辦？

- 解除症狀用藥，如退燒、止咳藥，症狀改善後可不吃。
- 慢性病控制用藥，如血壓、血糖藥，以4小時吃一次的藥為例，若距離下次用藥還有2小時以上，可以補服，否則等下次用藥正常吃即可，但不可吃下雙倍分量。



讓我們看雲去

..... 仁愛 何○嬌

人在一生中難免會遇到一些不如意的事，或是遇到一些不對的人，因此容易衍生一些事端，然而排解這些問題就須靠我們平日累積的生活經驗及智慧了。除了這些問題之外，學生課業的壓力、上班族的壓力，再再都使我們生活在緊張之中。如何丟掉這些沉重的包袱呢？且讓我以經驗來告訴你：抒發心情不一定須要花錢，走出門外往遠遠的天際看，不是有非常美麗的藍天和白雲嗎？這些免費的風景不僅調解了我們的心情，也使我們的心境變得舒爽開闊，多望望遠方的風景還能使我們的眼睛減少發生近視的機率呢？

現今社會的生活步調太過於緊張，人們對金錢的觀念太過於現實，以至於人際關係漸漸變得冷漠，患憂鬱症的人變多了，新聞裡常常播出一些厭世、輕生的人，讓人覺得社會沒有溫暖，遇到問題時無處傾訴。我個人覺得，人生難免會遇到一些困境，但學著破解困難才是解決問題的根本之道。

生命中一個又一個的難題，就好像是上帝給我們的人生功課一樣，解決一個難題就多修一個學分，直到學分修滿，就從人生大學裡畢業了。既然這是無法逃避的人生功課，就讓我們敞開心胸，接受命運的挑戰吧！

蛙鳴如神

..... 靜心 鍾○欽

在我年輕之時，青蛙未冬眠的傍晚時分及寧靜夜晚，可以聽到在綠樹下、田園裡，有青蛙在鳴聲如鼓，是所謂「蛙鳴如鼓」，那鼓聲柔和的節拍有如歌唱。現在很少看見青蛙。有蚯蚓出沒的地方、蚊蟲飛蛾之處，青蛙會出來覓食，此時青蛙的大自然合唱會停止。

天亮了，青蛙優美的音樂隨之消失，換成繁忙的聲音，使人忘了光陰歲月的存在。雖然蛙鳴不能把時間留住，但能使人忘去煩惱。

不斷滴水的聲音，會使蛙鳴停止。青蛙是夜行性的動物，很少在白天出現。蛙鳴如鼓是只聞其聲不見其影，而且白天蛙鳴少於夜晚。

小時候，曾聽大人說：「青蛙在印度是某宗教的神，人們以虔誠的心去膜拜、且敬之如神。所以蛙鳴如神並不為愧，甚至會有跳舞、擊鼓慶祝，這些表演曾在電視上看過，很令我讚嘆！」這是青蛙永遠的傳說。

後悔之後要珍惜

..... 邱○城

小時候什麼都不懂，靠著爸爸和媽媽撫養教育長大，家人就教導我要有謙卑的心，要自立自強。到了求學階段，學校老師也教導我們什麼事情可以做、什麼事情不能做。隨著年紀的增長，更讓我瞭解到有一些事情、有一些困難都需要自己去克服！長大後，雖然努力朝著目標和夢想前進，但還是遇到許多困難和挫折，因此我開始逃避。後來發現，沒有完成自己的一些目標和夢想，內心便感得後悔。人總是在失去、在後悔之後才會珍惜自己所擁有的！

可是我辜負了雙親的期待，現在和父母的關係就如同是陌生人一般，不知道何時才能回到往日時光？現在，我想跟爸爸和媽媽說聲：對不起！看著父母白髮，我知道父母年紀大了，我應扛起家計，努力去做，更該好好珍惜雙親還在身邊的時光！

住院期間，我擔任發電話卡的工作，也利用空閒時間看書。我想每個人命運都不同，每個人來到這世上都有上天所賦予的使命，我也會自己訂定出目標，並以負責任的心走自己的人生路。我出院後將努力工作，然後去進修，立志要當研究助理。

最後謝謝我的主治黃醫師和所有護理人員。現在的我將會好好珍惜身邊所擁有的，活在當下，不再做讓自己後悔的事。



寵物

..... 後龍 蔣○鈞

對於人類而言，狗是忠實的吐苦水對象。性情貪玩又靈敏，一有聲響便豎起耳朵聽；喜歡人類，尤其是小孩子，可以玩在一起到天黑；一不注意就到處拉屎，又要衛生紙擦地板。

公園野狗多，會追趕跑跳碰，就算閃得快躲過野狗的憤怒，還是怕被傳染到，回家就會梳洗換下一身衣服。

有人一次養四隻狗，那花費必然多，看得出是寵物店的老闆，每隻狗毛色光亮，配件整齊又閃亮，還有帽子背包，不同於一般人的想法，特別訓練得體，想必可賣得好價錢。

狗為何能上十二生肖的排行呢？話說玉皇上帝相信狗會敏捷的聽見聖旨，並且傳達，所以把狗列入排行榜。

小女子覺得狗為快樂泉源，只要教得好自然就能輕鬆的陪伴，差不多是十年左右的光陰，是最好的朋友。心事多、散個步、煙消雲散、快快樂樂、不爭是非、不管閒事、多行善事！

名叫「獅子丸」是條公吉娃娃，八個月大，十分靈敏聽話聰明，跟老闆殺價再殺價，從肆仟降為參仟陸佰元。再過四個月希望找隻狗小姐生四隻小胖狗，賣些錢，何樂而不為呢？能賺錢又能陪伴我，這是先生的主意。我給牠取名為「作家與小公狗的春天」！



捐贈芳名錄

101年12月1日~102年3月13日

黃淑英	500元
廖玉美	500元
謝發仁	5,000元
曾郭淑從	300元
馬菊紅	2,000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