



社團 苗栗縣康復之友協會



康復之友愛心碼：690846

苗栗康復之友協會通訊

1 工作報告

中華民國107年9月30日

發行人 / 陳建良
 總編輯 / 劉育宗
 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
 期 / 87期
 本地 / 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

基本救命術教育訓練
 今年首次與苗栗紅十字會
 合辦三場 備受好評！
 明年將繼續辦理
 會員們可就近報名參加
 及格者發給訓練及格證書



黃監事 致詞



基本救命術



胸骨位置講解



會場



考證中...



考證中...

媒體識讀教育活動

社會的守望者_大眾媒體

此次邀請玄奘大學大傳系助理教授陳忠治
 “三台”老師，其“三台”由來乃因早期
 製作大量三家電視台節目而來，會員們在

三台老師引領下瞭解
 媒體的由來及社群力
 量的強大，並提升媒
 體識讀的能力。



廖理事 致詞



講師經歷錄製中...



社群力量大



分享回饋

愛心

義剪



檸檬夏天



我的造型



美麗人生



會場



黎明 創意美髮



天使義剪團隊



快樂小魚

捐贈芳名錄

107年6月6日~107年9月5日

107/06/13劉美榕 捐款100
 107/06/13謝汶庭 捐款100
 107/06/13陳靜珠 捐款100
 107/06/13鄭燕真 捐款100
 107/06/13鄭秋淇 捐款100
 107/06/13彭秀珠 捐款100
 107/06/13黃淑英 捐款100
 107/06/13黃玉雲 捐款700
 107/06/13黃菊枝 捐款100
 107/06/13黃錫英 捐款100
 107/06/13黃素月 捐款100
 107/06/13黃玉廷 捐款100
 107/06/13黃梅桂 捐款100
 107/06/13羅添妹 捐款100
 107/06/13張玉嫻 捐款100
 107/06/13徐秀嬌 捐款100
 107/06/13呂金城 捐款100
 107/06/13邱菊妹 捐款100
 107/06/13宋菊妹 捐款100

107/06/13廖建輝 捐款200
 107/06/13游瑞琴 捐款100
 107/06/13陳燕花 捐款100
 107/06/13葉銀妹 捐款100
 107/06/19崔位西 捐款1,000
 107/07/13劉美榕 捐款100
 107/07/13謝汶庭 捐款100
 107/07/13陳靜珠 捐款100
 107/07/13鄭燕真 捐款100
 107/07/13鄭秋淇 捐款100
 107/07/13彭秀珠 捐款100
 107/07/13黃淑英 捐款100
 107/07/13黃玉雲 捐款200
 107/07/13黃菊枝 捐款100
 107/07/13黃錫英 捐款100
 107/07/13黃素月 捐款100
 107/07/13黃玉廷 捐款100
 107/07/13黃梅桂 捐款100
 107/07/13羅添妹 捐款100

107/07/13張玉嫻 捐款100
 107/07/13徐秀嬌 捐款100
 107/07/13呂金城 捐款100
 107/07/13邱菊妹 捐款100
 107/07/13宋菊妹 捐款100
 107/07/13廖建輝 捐款200
 107/07/13游瑞琴 捐款100
 107/07/13陳燕花 捐款100
 107/07/13葉銀妹 捐款100
 107/07/31邱美榕 捐款500
 107/07/31彭慧鈞 捐款500
 107/08/10劉美榕 捐款100
 107/08/10謝汶庭 捐款100
 107/08/10陳靜珠 捐款100
 107/08/10鄭燕真 捐款100
 107/08/10鄭秋淇 捐款100
 107/08/10彭秀珠 捐款100
 107/08/10黃淑英 捐款100
 107/08/10黃玉雲 捐款200

107/08/10黃菊枝 捐款100
 107/08/10黃錫英 捐款100
 107/08/10黃素月 捐款100
 107/08/10黃玉廷 捐款100
 107/08/10黃梅桂 捐款100
 107/08/10羅添妹 捐款100
 107/08/10張玉嫻 捐款100
 107/08/10徐秀嬌 捐款100
 107/08/10呂金城 捐款100
 107/08/10邱菊妹 捐款100
 107/08/10宋菊妹 捐款100
 107/08/10廖建輝 捐款200
 107/08/10游瑞琴 捐款100
 107/08/10陳燕花 捐款100
 107/08/10葉銀妹 捐款100
 107/08/30
 財團法人業成社會福利慈善
 事業基金會 捐款287,000

幻覺系列(一)_幻覺之我見... 南勢何○榮

幻覺的狀態，以筆者之見，它不僅是自言自語似的對著空氣，面對牆壁一個人在講話，或在嬉笑，或比手劃腳，口中唸唸有詞，手舞足蹈，甚或在怒罵，而是還有與1-N個對象在講話。

我的幻覺，不是鬼神附身，也不是被人放符咒。而一般人也因幻覺具有其神秘現象，幾乎難免有著這類的想法與傳言。

跟我講話的對象，有時候是1-2人的聲音，有時候是好多人聲音。它們的聲音有時從遠處對著我廣播，聲音內容清楚，餘音裊裊；有時會靠近身體「送話近身」；有時會貼近耳邊，比如睡覺時不僅耳邊聽到；有時也會「一」的一聲出現，「電的聲音」鑽進耳朵裡，瞬間就消失了；也有時候「一」的一聲，會從耳朵裡蹦出來，在外邊與其他「一」一、一、一、一的音群溶合，黃龍的講話聲音，有時是從我的腹部發出來的，而且當時還與我的意念對話。（「電的聲音」四個字，是我幻覺主角黃龍說的）。

黃龍影響我最為嚴重，它不僅是聲音侵害，而且也懷疑它對我做了活體試驗。

黃龍的聲音及伴隨它聲音內容而來的意志力與行為，強力支配了我衣、食、住、行。

當我穿脫衣服時，不僅看著穿、脫衣服，有時還會指揮我穿這、穿那的；吃飯時，也看著吃飯，有時還會叫吃這、不要吃那；洗澡時，它看著我洗澡；睡覺時不僅看著我睡覺，它還說要和我一起睡。

它甚至在夜裡偷襲，對我的頭腦及身體進行「扭筋」試驗。我生活上的一切包括大號、小號一點都不放過，它都跟著，也都看著。

我的生活細節，點點滴滴，無一不是在它嚴密的監聽、監看之下度過。它雖然隱藏著黑箱作業，我在它前面毫無隱私可言、完全透明。

無論我身在何時、何處，在哪个方位上或搭車、或走路，它都隨時跟到。在郊外、在鄉村、或在城市，它都能看得到、聽得到，也能準確地攻擊命中我的身體。

自民國九十六年起，我即被它黏上了，至今已十年有餘，仍舊被纏得緊緊的；它，趕也趕不走，支也支不開。「幻覺」不屬於正常人的生活。

罹患了幻覺，沉著、冷靜是必要的，千萬不要與狼共舞；要清楚「幻覺」這事，當它來襲時，必需端正心。

「幻覺」是生命外的現象。不要以為自己聽得到遙遠的聲音，或看得見神秘的影像，就急於認同自己有了超能力，甚至沾沾自喜，引以為傲，而被利用。因為這是執迷現象，這是「幻覺」所製造的陷阱，以上是我的淺見。



~ 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：

苗栗縣頭份市水源路417巷13號

苗栗縣康復之友協會 吳社工 收

那些電影教我的事

看電影是許多人，從年輕時候開始的嗜好。媽媽以前在台北工作，也會就近到公館的東南亞戲院看電影。電影有些具有教育意義，有些是娛樂性。看電影很多時候，也能夠帶來一些啟發。

我第一次看電影，是在國中，和同學到苗栗戲院，片名為「火山爆發」。我對於電影裡建築物附近，突然火山的熔漿爆發，那種逼真和震撼的程度，儘管現在看了這麼多前衛特效的電影，還是對這個畫面印象深刻。當時苗栗戲院的看板，還是手繪電影情節的畫面，如今我只有在新竹內灣老街的戲院還有看到。少見的手繪看板，已經是難能可貴的一門藝術了。現在苗栗市僅存一間戲院，座落在繁華南苗的巷弄之間。從917巷走進去，隨處可見老式商店，彷彿進入民國初年的時光隧道，看電影還能發思古之幽情呢！現在頭份尚順裡面也有威秀，可惜還沒去逛過，想必是截然不同的兩種風情。大學時，會去信義區的華納威秀看電影，只是光電影票的錢，加上在裡面飲食的開銷，其實還滿可觀的，所以之後只有偶一為之了。

我看過動畫電影「馬達加斯加」，和以前的動畫電影相較，動物毛髮的處理更顯逼真。可能是我童心未泯，對動畫電影很感興趣，宮崎駿的動畫，從「龍貓」、「魔法公主」，到「霍爾的移動城堡」，都是令我喜愛的。宮崎駿近期作品「崖上的波妞」，因為我生病理解力下降，而沒辦法追蹤到，是一件滿可惜的事。「龍貓」和「魔法公主」，都涉及了對自然生態的關懷。近期網路上出現一篇關於無臉男角色精闢的分析，原本我以為「神隱少女」想表達的，以「貪婪」為主題，但是網路文章，卻詳細分析了無臉男，對女主角千尋的情愫，從一開始的接近，到後來的追求，以及最後的祝福，讓我更進一步瞭解「神隱少女」的不同面向。

當復健中心的代工，暫時告一段落，老師會播放劇情較為簡單的電影。曾經在遊覽車上看濃濃復古風的電影「小小兵」，「小小兵」蘊含著1960年代反戰、披頭四，與伊莉莎白女王等時代的意涵，裡面也有許多音樂，是屬於那個年代的味道。

看電影不只是娛樂，也是吸收小故事大道理的休閒活動呢！



減重團體感言_心想事成..... 東興 何○冬

我：「何○冬願意參加年度健康減重活動，我會認真聽課、認真減重、少吃零食多運動、聽營養師的建議和組員們互相督促、互相勉勵，成功瘦身取得第一名」。以上是我以非常神聖的心情參加減重宣示的內容。

第四年的活動又到了，我心裡滿滿的期待，終於在六月下旬開課了。這是○○醫院為精神康復者設計的團體活動。

課程內容介紹食物分成六大類：五穀根莖類、豆蛋魚肉類、奶類、油脂類、水果蔬菜類等。主要是均衡攝取食物，控制卡路里，不可偏食，定時定量，多喝開水幫助新陳代謝。採低鹽、低糖、低油、低鈉、低碳。購買食品、飲料要注意包裝上的品名、原料、營養標示。所以分成紅、黃、綠三個燈：綠燈就是水煮、川燙、清蒸不油膩；黃燈就是加油煎炒的料理；紅燈就是加工食品如罐頭、醃漬品、油炸、回鍋油、炭烤等高熱量食物，容易使血糖過高引發糖尿病，三酸甘油酯超量引發心臟血管疾病等導致癌症。

開始聽課時似懂非懂，但有許多有獎徵答，大家都熱烈舉手，我也答對幾題獲得了獎品。除了注意飲食之外也要運動，先做快慢養生操、流行韻律舞蹈、T A B A T A、五行健康操、柔軟操等，讓我們揮汗活動筋骨，強化體能促進身體的功能與體態。再來，跟組員們討論，互相檢討，吸收常識。

今年開始搭配減重餐，令我覺得廚房工作人員非常了不起，如此用心的為我們設計美味套餐，課程結束時反而增加0.5公斤。成績揭曉時見到得獎者捧著很豐富的獎品，心裡很是羨慕的許下心願：第二、三年也要接著上課，盡量的跳韻律舞，使大家不一定得獎也非常開心。

一樣是由彭營養師領導團隊，有年輕帥哥、有身材苗條美麗大方的女組員教我們上課。結束前我就信心滿滿的等公布，果真得到第一名，很高興！也要繼續努力！因為體重還未達到標準，所以要繼續努力，希望帶動更多的康復者參加。以此與大家共勉之！