

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊

發行人/黃照
 編輯/鄧方怡
 總編輯/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/70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



壓力調適

資料來源：為恭醫院提供

一、前言

您有壓力嗎？您的壓力來自於…？相信現在已經很難找到沒有壓力的人，而我們也期望自己能成為沒有壓力的人！

壓力簡單來說，就是能讓我們覺得不舒服，有緊張及壓迫的感覺，壓力是人一生中無可避免的，然而它不一定會引起麻煩，有時甚至可以激勵我們向前邁進，但是，如果沒有妥善處理自己的壓力，讓壓力累積在你的生活中，就很可能會造成你身體上或心理上的疾病。

二、壓力的分期

- 第一期：有輕度焦慮。
- 第二期：有明顯的壓力。
- 第三期：有越努力工作，但進度卻落後的感觉，有挫折感。
- 第四期：有情緒疲憊感、失真感或自我成就感降低。

三、壓力引起的反應有

1. 生理上的反應：為了應付外來的壓力與緊張狀態，交感神經特別興奮，會增加心跳及心臟收縮力，使血壓升高、呼吸增快、動作加快、肌肉緊張度和敏感性增加，呈現警覺的狀態。
2. 在情緒上的反應：會有挫折、失望、生氣、憤怒、焦慮與敵意的感覺，嚴重的還會有害怕、恐懼、壓抑的情緒出現，有的甚至還會出現失去自我感、失去現實感…等症狀。
3. 在行為上的反應：有緊張、顫抖、疲倦、心悸、退縮、易怒等行為反應。

四、減輕壓力的方法

4. 規律的生活作息，充足的睡眠，增加個人對壓力的容忍度，盡量維持身心在最佳的平衡狀態下。
5. 適度的運動，轉換一下心情。
6. 適度表達自己的感覺，可與家人、朋友聊一聊，或聽聽專家、學者們的意見。
7. 放鬆一下心情，休個假或閉上雙眼，減輕外界干擾。
8. 降低壓力源，盡量別在短時間讓生活有太多變化，如：同時在找工作，又在辦理結婚事宜等。
9. 避免苛求自己，接受自己有一點小毛病。
10. 看開點，凡事別想太極端，也不要計較後果，或訂一些達不到的目標，避免造成自己過度壓力。
11. 適度調整計劃或步調，來因應當下的狀況，才能逐步地渡過難關。

五、結論

每個人都曾經經歷過緊張或有壓力的狀態，但常不自知，如果我們能了解自己正處於緊張或有壓力的狀態，並分析造成的原因，選擇合理的消除方法，如此才能真正緩解自己的情緒，使自己生活更愉快，更有效率。萬一上述方法都還無法處理好您的問題時，請務必求診身心科，由專業的醫療人員來幫助您！只要您願意跨出這一步，問題就有解決的可能！

夜夜數羊的日子

資料來源：為恭醫院提供

辛苦忙碌了一整天，想利用晚上好好的睡一覺，以恢復體力、養足精神，繼續為明天的工作而打拼，但躺在床上許久，卻發現自己翻來覆去怎麼也睡不著，真的很令人心煩耶！

你有這種「咽袂去」的經驗嗎？失眠的確困擾著非常多的民眾，不管是因為心理因素(焦慮、憂鬱)、環境(溫度、光線)或者是自己生理時鐘(輪班、時差)所引起的，都讓人覺得很棘手，那此時我就應該服用安眠藥來幫助自己入眠嗎？答案是否定的，因為還是得先針對可能的原因去做改善，假設你是因為生活壓力太大而睡不好，這時當然就得想盡辦法，把這壓力給排除掉，自然就能睡得安穩一點，或是有些民眾習慣在全黑的環境中才睡得著，那麼或許就得利用眼罩來幫助自己入眠，但如果所有能試的方法都用了，還是睡不著的話，就得考慮適時的使用安眠藥來幫助自己了。

一個理想的安眠藥，必須具備幾項特點，包括(1)能快速使人入睡並能維持睡眠長度(2)藥物殘留作用少，不影響白天的精神(3)不改變睡眠原有的結構(4)藥物的耐受性、成癮性低。目前市面上常見的安眠藥主要可分成三大類，一類稱作苯二氮平類(benzodiazepines)，俗稱BZD，大部分的安眠藥都屬於此類，一類是非苯二氮平(non-benzodiazepine)，以使蒂諾斯為代表藥物，最後一類則是其它如原本治療鼻塞流鼻水的抗組織胺、抗精神病藥或是褪黑激素等藥物，這些都具有安眠的效果，但要特別注意的是，有些藥物反而會影響到睡眠，像是支氣管擴張劑(theophylline)，緩解鼻塞的偽麻黃鹼(pseudoephedrine)等等，所以在有使用此類藥物時，就必須留意自己睡眠狀況了。

苯二氮平的藥物，根據其不同的半衰期，可區分為短效、中效、長效三類，依照每個民眾不同的睡眠狀況，來做最適當的選擇，例如短效型藥物，可用在一開始入睡較困難的病人身上；而中效型則適用於屬於淺眠或早醒的病人；長效型藥物對於白天合併有焦慮症的病患，具有雙重的功效；苯二氮平的藥物除了可以改善失眠的症狀，另外還有抗焦慮、抗癲癇，以及放鬆肌肉的作用，而非苯二氮平的藥物就單純只有治療失眠的功用，較無其它的適應症，算是屬於短效的安眠藥。

提醒大家如果吃完安眠藥之後，最好就上床準備睡覺了，不要再外出或上下樓梯，以免發生危險，也不要自己隨意加重劑量，或突然停藥，因為有時反而會產生反彈性失眠的現象，所以最好還是與醫生討論之後，再增減劑量，另外服用藥物的時間，原則上以短時間為主，心中對於藥物不要存有過度的期待，還是得找出失眠的根本原因，除非是原發性失眠，否則不建議長期依賴藥物，建議還是從改變日常生活的習慣做起，在此提供幾個小撇步給大家參考，希望大家每晚都能睡得好，從此向數羊的日子說掰掰。

- 白天不要睡太久。
- 維持規律的運動。
- 早上適度的接觸陽光。
- 要有規律的作息，睡醒時間最好要固定。
- 不要過度利用週末來補眠。
- 睡前適度放鬆不做激烈運動。
- 睡前避免吃太多的食物，不攝取含咖啡因的食物(如茶葉、咖啡)。
- 只有睡覺時才到床上。
- 睡覺時不要一直盯著時間看。



第八屆第三次會員大會

已於3/21順利舉行、圓滿落幕!



簽到



歡樂動一動



理事長致詞



會務報告

「健康UP 快樂UP」活力關懷活動

在春暖花開的氛圍中活力全開!

前一天還下著三月小雨，當日老天祝福，給個晴朗天空，在河堤步道的健走，令人心曠神怡，精神抖擻!

專題演講之際，會員們與講師互動熱絡，紛紛舉手表達己見，搶答時更不在話下，彷彿是專注力與速度的競賽。

快樂時光總覺短暫，一整天的開懷歡笑”咻...”眨眼即過~ 期盼明年再會啦!



理事長受訪



長官致詞



專題演講



健康午餐



沙畫製作



瓶中沙

康復之友 「我愛社區」 社區回饋活動

年度的社區回饋活動，已於4月23日圓滿落幕!

今年較往年特別是因為「天氣」，因極地渦旋影響，好冷的冬天嘞!冷到3月了都還有冷氣團來~襲~又濕~又冷，也因此今年的活動令人感到舒適，不若以往汗流夾背的。



日頭真大



回饋社區



攜手救地球



垃圾變黃金



多喝水



快樂合影

「2014腦的美麗境界」腦科學教育捲軸展

協會首度與財團法人精神健康基金會合作，在苗北藝文中心颯起「腦旋風」，為苗栗注入腦科學知識，辦理導覽志工培訓啟動在地學習與樂活精神。

展期自3/8(六)至3/23(日)計有982人次，並於展出前一天3/7特別辦理一場導覽志工培訓，其中有國中生、退休的校長與教師、公務人員以及各方志工精英等50人參加。3/8(六)第一場腦科學精神健康講座：「人生旅途 三五成群」由台灣大學醫學院名譽教授胡海國開講，3/15第二場接著由成功大學行為醫學研究所教授郭乃文帶領進入「安適愉生的自我大腦法」健康講座。



期望藉由「腦的美麗境界」在苗栗的首展，帶領民衆深入淺出的瞭解頭腦、保養頭腦、關懷精神健康，創造樂活健康的未來。



培訓志工



開幕-理事長致詞



理事長導覽



專題演講-胡海國教授



會員觀展



觀展人潮



來~來~來~

「三灣活泉之家」

訂於：103年8月1日(五)開課

歡迎舊雨新知共襄盛舉!

公告

有關台灣精神醫學會「精神疾病診斷及統計手冊第五版」台灣版中文化計畫，其中疾病名稱 Schizophrenia 之中文譯名由「精神分裂症」更換為「思覺失調症」特此公告！

苗栗縣身心障礙者權益一覽表
身心障礙國民就業類

資料來源：苗栗縣政府

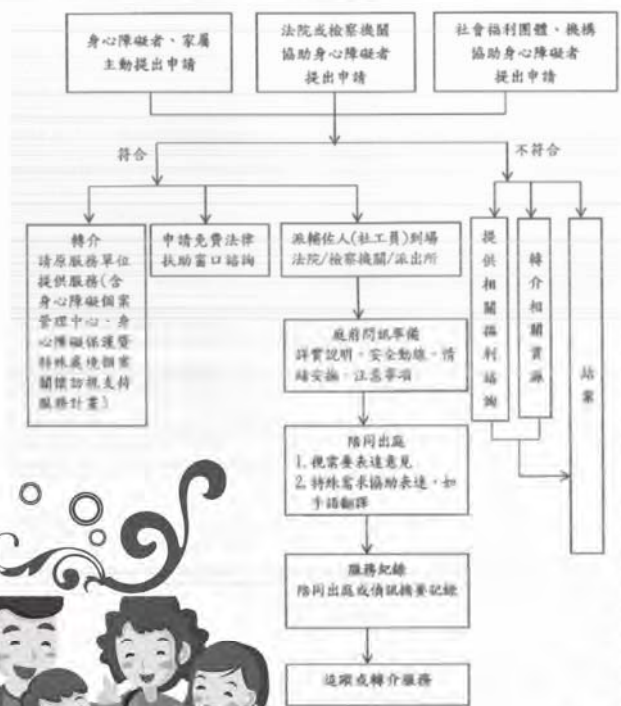
項目	內容	申請單位	業務單位
創業輔導服務	利息補貼：本府最高補助 50 萬元，3% 的利息為上限，最高補助 7 年，並提供輔導委員前往協助諮詢，亦可申請設施設備費補助。	勞社處 身障服務科	勞社處 身障服務科 559964 朱小姐
身心障礙者就業服務	服務對象： 1. 領有身心障礙手冊。 2. 15 歲至未滿 65 歲、具有工作意願及工作能力者。 ※ 職業重建服務窗口晤談評估後依就業能力派案： 1. 一般性就業服務 2. 支持性就業服務 3. 庇護性就業服務 服務內容： 1. 求才、求職服務。 2. 就業諮詢與追蹤輔導。 3. 就業媒合推介、轉介。 4. 職業訓練、庇護性就業諮詢。 5. 工作適應與追蹤輔導。 6. 職務再設計補助暨諮詢服務。	勞社處 身障服務科	勞社處身障服務科 頭份、三灣、南庄、獅潭、後龍、西湖 ◎ 請洽：559962 巫先生、 通霄、苑裡、苗栗、三義、銅鑼、頭屋 ◎ 請洽：559960 杜先生、 竹南、造橋、大湖、卓蘭、泰安、公館 ◎ 請洽：559963 余小姐
公益彩券經銷商	應備文件： 身心障礙手冊、身分證、印章及二吋相片 1 張，需本人親自到縣政府勞動及社會資源處身心障礙服務科，申請核發「資格審核證明書」後，再向中國信託商業銀行彩券中心申請核發「甲類經銷證」及批購彩券事宜。	勞社處 身障服務科及 中國信託商業銀行 彩券中心	勞社處 身障服務科 5599650 葉先生

資料來源：苗栗縣政府

苗栗縣政府辦理身心障礙者涉訟或須作證之法律扶助實施計畫

- 目的：為提供身心障礙者於涉訟或須作證時之協助，以維護身心障礙者人格及合法權益，確保公平面對司法之機會，特訂定本計畫。
- 依據：依身心障礙者權益保障法（以下簡稱本法）第八十四條訂定之。
- 辦理單位：苗栗縣政府（以下簡稱本府）。
- 扶助對象：
 - 本服務得由身心障礙者提出申請，或由身心障礙者之家屬、法院或檢察機關、社會福利團體或機構協助身心障礙者提出申請。
 - 申請人涉訟事實發生時，需設籍本縣，並領有本縣核發身心障礙證明（手冊），由本府依情況需求提供相關服務。
- 扶助項目：
 - 經本府專責社會工作人員開案評估後，列為智能障礙保護性個案者，為刑事被告或犯罪嫌疑人因智能障礙無法為完全之陳述時，得依刑事訴訟法第三十五條及本法第八十四條規定，指派社會工作人員擔任輔佐人。
 - 其他障礙類別除依本法第八十四條第一項規定外，如有必要者，得向本府申請免費法律扶助窗口諮詢，或由本府轉介至法律服務相關團體協助。
- 本計畫所稱社會工作人員，係指下列各款人員之一，並得由本府依案件情節指定適當人員擔任輔佐人。
 - 本府編制內或聘僱社會工作人員及社會行政人員。
 - 受本府委託之社會福利團體、機構之社會工作人員。
 - 本縣醫療機構之社會工作人員。
 - 本縣執業之社會工作者。
- 申請輔佐人協助者，應檢附申請書（如附件）、法院或檢察機關相關證明文件、身心障礙證明（手冊）影本、戶籍謄本或戶口名簿影本等，向本府提出申請。
- 本計畫奉核可後辦理，修正時亦同。

苗栗縣政府辦理身心障礙者涉訟或須作證之法律扶助實施計畫
服務流程





減重心得.....為恭 林○遙

減重對我來說，是一項非常困難的挑戰，因為我總是控制不了對吃的慾望，而且又很懶的做運動，所以體重一直都降不下來，因此我也很痛苦。從生完第二個兒子後，體重便一直往上升，婚前體重一直維持在50kg以內，但生完第一個寶寶後，體重就變成65kg，接著生完第二個寶寶後，體重竟像吹氣球一樣，飆高到75kg，很多衣服因此都穿不下，也因為這樣，所以花了一筆很大的製裝費，因為很多衣服都得重買，因而內心感到很大的罪惡感。

我試過很多的減肥方法，包括：節食、斷食、肉食減肥法、蔬菜湯減肥法，反正，只要聽到對減肥有幫助的方法，我都去嘗試。更激烈的，還有一個星期都只喝白開水，不吃任何食物，它對減肥效果非常有效，而且在一個星期內瘦了近4kg。但在減肥過程中，我每天都在幻想，如果現在有一隻雞，我一定會5分鐘內把它吃光，感覺嘴巴的味道很不好，有點像是在排毒一樣，但努力了一個星期後，看到體重一直往下降，心情真的好高興。

但好景不常，自從我在兩年前因病住進急性病房後，體重便一直往上升，從70多kg直飆到88kg，而且一直降不下來。無論我用什麼方法，就是瘦不下來，後來我檢討自己，為何瘦不下來的原因後，我發現原來是我：吃得多及常喝含糖飲料，而且幾乎都不運動、早餐不吃，然後午、晚餐就會吃的特別多；難怪體重會一直往上升。因此，我決定聽從醫護人員的建議：改為三餐正常吃、份量要控制、而且要配合運動；結果真的體重有慢慢下降，從最高峰的88kg減至現在的82kg。

雖然現在我的體重還是維持在82kg，但很慶幸的是並沒有復胖，這點對我來說還滿欣慰的，但我還是要繼續努力。因為離我的標準體重還有一大段的距離，我一定要好好規劃一下減肥計畫，才能盡快達到我的理想體重，我的執行目標是【少吃多動、青青菜菜】，那麼我如果一直持續這樣做，相信我一定能夠順利的減肥成功。

而且在日間病房，都會不定時的舉辦【健康樂活】的課程，讓我無形中能得到更好的資訊及幫助減肥的訊息，這課程對我來說，更能幫助我快速減重，所以我很喜歡這樣的課程，因為它真的是一種很棒的、也對減重有幫助的活動。

賈伯斯給史丹福大學畢業生演講心得報告.....邱○城

聽了賈伯斯給史丹福大學畢業生的演講，讓我自己收穫很多。雖然我不是史丹福的學生，但我覺得賈伯斯的每一句演講的內容給我很多的啟發自己對人生的看法。

賈伯斯原來的父母都沒有大學學歷，因為這個因素所以他的家人希望他有大學學歷；賈伯斯很小的時候就給人當養子，最讓我感動的是賈伯斯有去讀大學，他讀的大學學費也跟史丹福大學一樣貴。當賈伯斯覺得在大學學不到東西的時候，他就休學去做自己想做的事情。

許多的事情並非自己能夠掌控，賈伯斯創業的時候有了自己一番事業，但他就是被自己的公司開除。後來賈伯斯和自己的公司合併，命運就是會考驗一個人的一生。

上述除了賈伯斯在史丹佛的演講，給了自己很多的想法，想起賈伯斯也有需要被人救助的時候。在人生最困難的時候，如果自己不要失去志向，那麼命運就會改變。

雖然賈伯斯得了癌症而失去了這個時代重要的偉大人物，有句代表這個話，包含了賈伯斯，就是第一個蘋果是亞當和夏娃，第二個是發現蘋果掉在地上想到了地心引力的牛頓，第三個就是創造蘋果電腦的賈伯斯。賈伯斯的精神給全世界的每一個人面對自己人生、遇到非常糟糕時，都能夠不要放棄自己；以上就是聽了賈伯斯的演講所令人省思的思考。所以千萬不要放棄自己的人生和生命。

東勢石岡一日遊.....為恭 張○鈞

東勢石岡是個令我嚮往的地方，此次能隨同病友到此一遊，真是興奮不已！我們共遊玩了五個景點：首先介紹「石岡五福臨門神木」，此神木雖已經過百年的風吹雨淋，但仍屹立不搖的聳立著，龐然大物葉茂根粗，不由令我讚嘆造物者的偉大。抵達當天葉落遍地，加上人煙稀落，似乎又體現了一股人事滄傷感！而另一景點「石岡土牛客家文化館」，裡面有一股說不出的神祕感，內部有牛、羊等各種雕刻品，還有文物、書法，以及各種像神亦像鬼的擺設品，還有好多先人遺留下來的生活日常用品，比如嫁娶用的花轎、耕種用的鋤鏟，真是具有文化價值，值得一看再看。

接著到了新社「阿亮菇菇園」，裡面擺滿了各式各樣的菇類產品，有白菜菇、草菇、不管是吃的或製作成醬菜都令人垂涎三尺。經由引導，我們循序進入種植菇菇的場所，裡面黑暗而潮濕，正適合有機菇的生長，解說員告訴我們菇菇有各式各樣品種，以及不同的顏色，有黃色、白色、粉紅色等。大家一邊聽解釋一邊看著菇菇園情景，今天菇菇的知識，實在太豐富了，臨別時再三感謝解說員的辛苦。

午餐時間到了，大家飢腸轆轆，趕快安靜坐好等待驚艷上場，午餐份量夠大又可口，大家都吃得津津有味，最重要是每位紳士都能遵守秩序，溫文儒雅的進食。後續接著進行我們的第四個景點「石岡情人木橋」，附近有一座池塘非常漂亮，還有迷人馬點綴其中，真是另有一番風味。最後的景點「東勢客家文化園區」，此園區保有多項客家文物，值得欣賞。旅遊接近了尾聲，大家都玩得好盡興，但也玩得累壞了。再見了！優美的東勢石岡，下次再會囉。

奉獻.....仁愛 何○嬌

母親像月亮一樣，照耀我家門窗，聖潔多慈祥，發出愛的光芒；為了兒女著想，不怕風吹雨打，對我有溫馨，鼓勵我向上；母親呀！我愛您！我愛您！您真偉大！

這是一首歌頌母親的歌，每當我唱起這首歌時，便使我想起母親生前的種種。

母親對兒女的愛總是無私的，毫不保留的不求回報，也許這就是上天賦予母親的天賦吧！母親在我們的人生過程中，總是任勞任怨的呵護著我們。清楚記得八歲那年，有一天晚上不知道為什麼發高燒，把媽媽嚇壞了，雖然後來吃了退燒藥，燒也退了，但那天的記憶使我深刻的記得。因為發燒的關係，一直冒冷汗，全身發抖，所以非常的不舒服，媽媽不時的幫我擦汗，輕聲細語的安慰我，叫我不害怕，身體很快就會好起來了，媽媽的輕聲軟語使我安心的睡去，第二天真的燒退了，病也好了！但媽媽心疼的眼淚，一直到現在都還深深的印在我腦海裡。有母親的孩子是幸福的，我常常看到一些沒有媽媽的孩子，總覺得替他們心疼，更替自己感到慶幸，因為我有一位慈愛的母親。

一個人出生來到這世上，需要學很多人生的道理，孝親就是非常重要的一部分。常看新聞中播出一些打父母的新聞，真是讓人覺得不可思議！父母親不只是生了我們，也養育我們長大，恩惠大如天，不尋求回報也就罷了，怎可以傷害他們的身體和心呢！每每在看完這樣的新聞後，總讓我有一股衝動想告訴年輕一輩的孩子，莫忘記父母之恩，也要尋求機會回報。父母是一家的經濟與精神的支柱，母親更是十月懷胎辛苦的生下我們，生育時的苦痛更是我們不可忘記的。

一年一度的母親節又快到了，不是只有母親節的時候才要孝敬母親，平時的嘘寒問暖，身體的照顧，更是每日必需的、不可缺的。在這裡要祝福全天下母親節快樂！更希望她們都有孩子孝順、更有健康的身體、愉快的生活！

徵文啟事

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

捐贈芳名錄

102年3月11日~103年6月10日			
邱垂敏	300元	吳芳熹	400元
李隨妹	200元	崔位西	800元
張漢良	800元	黃秀蘭	800元
賴煜棠	300元	郭淑從	300元
林淑瑛	300元	李劉辛妹	300元
黃玉廷	200元		