



住民春節返鄉專車活動計劃

總幹事 劉鴻翠

本會自今年起協助署立玉里醫院辦理「住民春節返鄉專車活動計劃」。

2月11日，即除夕前一日的下午，理事長與我提前到達苗栗火車站，首先與家屬會面，提供支持與衛教；火車快到達前，再舉牌至旅客出口處，與返鄉之住民會合。

其中一位饒姓鄉親告知，與住民分別已10年，此次連老父親都親自出門迎接久別的女兒；隨行之玉里醫院賴小姐亦談到，這位住民在火車上，整路上都快樂的哼著歌曲。

看到此家人團聚時互相擁抱及興奮的情景，理事長及我都深受感動，更讓我們覺得，此行的支持與付出都是值得的，也決定未來繼續協助這樣有意義的活動，以服務苗栗地區精神障礙病友及家屬。



理事長提供家屬支持與衛教



帶領家屬迎接返鄉住民



久別重逢相見歡



身心障礙精神病友及家屬社區復健參訪活動

衛生署苗栗醫院社會服務室

準備了許久，終於在3月18日和家屬、病友踏上了竹南、台北的精神科社區復健參訪之旅。因為家屬支持團體的延續，和一群家屬及病友有了固定聚會的機會，更因為這群夥伴的支持、鼓勵而促成此次的參訪活動。

在精神科的治療及復健過程當中，照顧者及病友們除了面臨對於疾病的困擾與壓力之外；照顧者漸漸年邁，未來這群病友的安置及照顧問題是所有年長照顧者共同的擔心及焦慮；病友們因病情、症狀影響而逐漸退化，無法投身現實社會的工作職場當中

，更是病友及家屬們共同的無奈。然而藉由這一次的參訪，夥伴們認識了精神科疾病治療與復健的方向及目標。過程中看見了家屬及病友們的期待與希望，也看到了家屬與病友們永不放棄的毅力與決心。

在參訪的過程中，我發現家屬們其實對於病友的復健及照顧其實是有許多的想法及疑惑，然而現實生活以及彼此間相處的壓力與摩擦耗損了對彼此的期待與信心。藉由參訪走出戶外、放鬆的機會，大家的情緒、感覺也都輕鬆了，更能夠以開闊的心去看

見不同的復健方向及目標。

在此也感謝苗栗縣康復之友協會及苗栗縣政府的支持及協助，讓我與這群夥伴們能夠有機會辦理／參加這樣的活動，讓我及家屬、病友們都有不同的感受及心情去面對未來的復健之路。



參加成員聆聽說明及簡介



草山坊享用午餐



草山坊前合照留影



好康報報

龍鳳之家要開辦囉

指導單位：行政院衛生署、苗栗縣政府生局、苑裡鎮衛生所

主辦單位：苗栗縣康復之友協會

活動名稱：龍鳳之家社區樂活補給站

招生對象：精神障礙病友(需領有身心障礙手冊) 苑裡、通霄、西湖、後龍地區優先錄取囉...

活動時間：自5月份起每週一至週六早上8:00~12:00 (全程參與者有精美小禮物...)

活動費用：免費

活動內容：舞蹈、繪畫、書法、歌唱、社區服務、體適能、律動、烹飪、手工藝、美術、閱讀、寫作等多項活動

報名方式：電話：037-685569 #383黃燦娟 社工師、#331劉鴻翠 總幹事 傳真：037-690846

我在家裏好無聊

兒子在家都沒事做，該怎麼辦？

中華民國家庭照顧者關懷總會 補助辦理2010家庭照顧者關懷活動

FUN心"聚"樂部

本會舉辦6場座談會，讓精神病患家屬深入認識精神疾病與醫藥，學習照顧技巧，以提昇家屬的支持功能。透過座談會，增進家屬對精神疾病的認識與照顧病患的技巧，及家屬們能有抒發心情的機會。

每場皆安排壓力紓解活動，降低照顧者的壓力，並安排專題演講--精神病患的自傷與自殺行為防治、失智症、藥酒癮治療、特殊兒童早期療育介紹...等主題，讓照顧者有機會深入認識精神疾病與醫藥，並提供意見交流與分享的機會。

~~備有餐點~費用全免~~

活動日期：

場次	辦理日期	時間	地點
第 1 場	2 月 27 日 (星期六)	早上 9 點至 12 點	苗栗縣康復之友協會 苗栗縣頭份鎮水源路 417 巷13號
第 2 場	4 月 24 日 (星期六)		
第 3 場	6 月 26 日 (星期六)		
第 4 場	8 月 28 日 (星期六)		
第 5 場	10 月 23 日 (星期六)		
第 6 場	12 月 04 日 (星期六)		

主辦單位：苗栗縣康復之友協會 協辦單位：財團法人為基紀念醫院

聯絡電話：037-685569轉分機380、381 林可欣 社工

~辦理玻璃娃娃專題演講~

本會將辦理三場生命教育演講，邀請一位樂觀的玻璃娃娃親身說法，每場次各100名額，歡迎本縣精神病友、家屬及一般民眾就近報名參加(免收報名費)。

辦理日期	時間	地點	聯絡人
99 年 4 月 20 日 (星期二)	早上 9 時至 11 時	為基紀念醫院 東興院區	劉鴻翠總幹事 037-685569 # 331
99 年 4 月 21 日 (星期三)	下午 2 時至 4 時	行政院衛生署 苗栗醫院	蘇燕玉社工師 037-261920 # 1160
99 年 5 月 01 日 (星期六)	早上 9 時至 11 時	大千綜合醫院 南勢分院	邱心純 社工 037-369936 # 106

署立 苗栗醫院 家屬座談會

辦理日期	時間	地點	聯絡電話
99 年 4 月 17 日 (星期六)	早上 9 時 至 11 時	行政院衛生署 苗栗醫院 簡報室	社會服務室 037-261920 分機 1160、2154
99 年 5 月 1 日 (星期六)			
99 年 6 月 19 日 (星期六)			



98年12月23日~99年3月31日
捐贈芳名錄

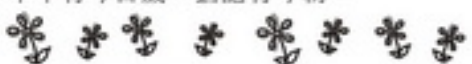
袁樂民 3,000元	洪朝華 1,500元
無名氏 7,324元	馮超傑 1,000元
林可欣 600元	李超 2,000元
謝淑芬 480元	李偉華 600元
黃嫻娟 360元	劉遠然 5,000元
陳建良 240元	王繞運 1,000元
陳致潔 120元	曾慶誠 10,000元
黃照 20,000元	許建邦 7,000元
楊宗力 10,000元	馮立民 2,000元
袁至仁 1,000元	邱美榕 5,000元
彭美鳳 1,000元	何孟蘭 60元
林梓欽 10,000元	李慶華 60元
于濟 6,000元	徐月英 1,000元

年終餐會的感想... 東興黃○煒

「家」是最溫暖的一個地方，醫院彷彿是我們第二療傷的港灣，歲末盛情時辦了一個圍爐餐會，身為病友的一份子，感到無限欣慰。

所謂知福、惜福、再造福，醫療院所能以此次寬大的心，為我們病友設想辦此活動，可見心思細密之周到，除了滿懷快樂的心情參與外，難以隻字片語表達感恩的謝意。

經由此次盛會的參與，讓我深深感動，也許「施比受有福」吧！僅藉由此句話祝福一切感恩惜福參與，大家夥年年有今日歲，猶記有今朝。



年終歲末餐會... 東興陳○慶

今天早上近中午，大家排隊到了六樓會議室，那時桌椅已經排好了。真感謝工作人員的用心，由張副院長致詞之後，吳姓病友也上台祝詞，大家便開動了。

桌旁一位社工小姐很熱心的招待，菜來了、炒米粉來了，趕快用喔！又熱心招呼燒肉不錯啊！於是我們這一桌也呼嚕呼嚕吃起來。

由於這一次歲末用餐，是醫師以及護理工作人員共同集資免費招待我們，讓我吃起來特別感動，還有每一種菜都不錯呢！

接著陳姓病友及其他病友陸續上台致詞，甚至院長還特別趕來喧嘩一番，使我再次見到長者們的愛心。

回想起住院到現在，與家裡的人有一些爭執，甚至在病房有些暴力行為，那些都過去了，當然若時間能倒流，難免有一些感慨，現在最重要的是把病養好。

我知道幻聽很惱人，也知道憂鬱像推一顆大石上山，躁症像是心理的一幕幕電影，我唯一能告訴自己的是大家都不討厭我，有些事一起撐過就好了，仁者無敵，願大家共勉之。

三更有夢書當枕... 仁愛何○嬌

除了信仰帶給我快樂之外，就屬讀書能排解我的煩悶了。小時後最喜歡故事書，白雪公主、灰姑娘、睡美人，王子與公主的戀愛故事，都是陪我從小長大印象深刻的好書。

記得學校畢業出社會以後，因為工作忙碌，書已久未拾起。在一段生活困頓的時候，一天走在街上，抬頭看見一間蠻大的書店，走進去才發現，這真是知識的天堂，各式各樣的書籍都有。也許工作帶給我一些疲憊，但好好的好書帶給我滿滿的充實。激勵人心向上，教人走向光明的好書，一本比一本精彩，在精神困頓的時候，它是療傷止痛的良藥。

我也看一些愛情小說，不過我都看喜劇收場的那種。潛意識裏，每個人對愛都有一些夢樣的憧憬吧！我也是。把夢投射在小說裏，寄情於劇情之中，也能滿足人一時的心靈寄託。

三更有夢書當枕，聞著書香，夢裡也能有甜蜜的故事與美好的回憶。

我的童年... 著苗黃○達

在草坪有我的童年，在溪邊有我的足跡，在海濱有著許多的回憶，歡笑中嬉戲著，淹沒了許多童年的時光。

那年炎熱的夏天，海水的涼沖刷著我的腳印，也流過了年少的光陰；海灘的螃蟹、水裡的魚慢慢從手中滑過，這樣的日子，是一生中最幸福快樂的生活。每年夏天想起在一起澆水玩樂的童年玩伴及海邊的種種，甜蜜的滋味就在心頭裡蔓延開來。

朋友的一句話「我們不會失散」，印證了海邊是我們成長的地方，這裡是我們的回憶城堡。

童年，學校是同學們的回憶，而海邊是我們最愛流連的地方。你們都過得好嗎？當走到海邊，是不是也跟我一樣想起我們那一段的童年往事。

我的童年... 著苗蔣○茶

提起童年，我是很快樂的，我有一個快樂的童年。幼稚園，我讀的時間不長，記憶依稀，只記得放學後我就坐在姑姑教學的教室裡，姑姑教的是小學三年級，與大姊姊們坐在一起上課，黑板上只見滿滿的漢字，眼花撩亂的。

小學，先是在廟裡借場地就讀，沒有多久新校舍完成了，我們全體學生搬進新校舍。我的成績很好，獎狀貼滿了阿公阿婆的房間，滿滿牆壁皆是。有一天，叔叔、姨婆、姑姑到我們家拜年，我跟姑姑剛好站在貼滿獎狀的牆壁邊，我指著牆上的牆壁開口對姑姑說：「這些都是我成績優良的獎狀，我成績良好，我希望讀大學。」還記得姑姑非常鼓勵我，她說：「對！你要讀國立大學，唸台大！」

一見鬼，小學畢業了，我保送到縣立苗中，就是後來的苗栗中學，那又是另一段美好的讀書生涯。

童年！童年的夏天，有知了唧唧的叫聲；童年的菜園，有我抓青蛙的足跡，美麗的童年，憶起那一段時光，總令我回味無窮。

誦經團... 後龍蔣○鈴

幾年前到廟宇參加誦經團產生興趣，從基本樂器經文理術歌聲中了解佛號，無心插柳成蔭朗朗上口。每天勤奮的研究，並向年長的師兄師姐討教，黃老師不辭辛苦教導令人佩服。

感謝上蒼給我機會能替廟宇服務，並認識志同道合的朋友。從一個不懂義理的我，到現在我調適得很好，並會一直以做功德的心服務廟宇。

希望身體健康全家平安，擁有愉快的每一天，心中充滿法喜，從神佛保佑中得到智慧。

~ 徵文啟事 ~

歡迎精神病友們投稿，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。

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 劉小姐 收

家長的心聲... 對○榮

起立！敬禮——老師早！隊呼「夏天的棉被不是蓋的，冬天的電扇不是吹的，三灣活泉之家團圓相看，愛的鼓勵——啪！啪！啪！啪！啪！啪！啪！We are family！」好熟悉的隊呼呀！每天見到老師來上課，首先就令人感到溫馨。天真無邪的呼喚聲，一群淘氣的大孩子，正期盼授課老師的指導，老師無不盡其所能，把最好的藝技傳授出來，以滿足學員們的需求。老師啊！我敬拜您，您的奉獻比天高，您的恩惠遠甚於為人父母的我們，謝謝您，願上帝祝福我們活泉之家的成員吧！

「Love」愛，是最重要的，這是眾所公認的治病良方。俗話說的好「拳頭不打笑臉人」，足見愛心的重要，它可化干戈為玉帛。因此，如果能多敦聘富有愛心的醫事人員參與居家照顧行列，將有助於個案的病情好轉，個案的症狀中最擾人的莫過於妄想、幻聽，這些症狀會嚴重到阻礙個案的工作尋找，而不得不賦閒在家，此情此景將是家庭成員最致命的打擊。

依據個人的淺見，藉助專家的協助，來擴大個案的生活圈，改變其不成熟的思緒，將可獲得更好的預期效果，還可誘導其走出鬱鬱寡歡的生活（比如參加苗栗縣康復之友協會辦理的三灣活泉之家活動）。簡言之，可用下列方式予以改善：

1. 樂觀代替悲觀。
2. 以親愛代替仇恨。
3. 引導個案勇於克服、認識幻聽的症狀是不會消失的，我相信上帝一定會助我們克服它的。
4. 要能勇於請教自認可信任的醫護人員或長輩們，來增長你的見聞、見多識廣，就不會在小圈圈裏打轉。
5. 藥物服用要定時、不容忽視，以免復發。

