



康復之友協會通訊



發行人 / 崔位西
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 劉鴻聖
 發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
 地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
 417巷13號
 電話 / (037)690846
 立案字號 / 府社政字第149193號
 承印者 / 和興印刷廠
 地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄雙十街112號

Baby 壓力不上身：零至四歲的幼兒是否也會感受到壓力嗎？

財團法人為恭紀念醫院 兒童心智科主任 吳四維醫師

照顧幼兒並不是一件簡單的事，常需要照顧者敏銳的感覺與回應，也就是能夠在第一時間知道他現在是餓了、太熱或太冷、是不是想睡覺、想要活動筋骨或者只是要媽媽抱抱，但是即使知道如果未被適當的回應或者被忽略，長期下來就可能造成其挫折（所謂學來的無助）與不快樂。

零至四歲的幼兒基本上就以發展階段來說屬於嬰兒期與學步期的過程，嬰兒期發展的主要方向為滿足生理上的需求為主如是否吃的飽、睡的好或穿的暖，而學步期的發展目的是逐步的脫離對於母親的依賴，所以常見他常要自己來完成一些他能力所及的事如自己走、自己開，並學會控制大小便等，而此階段的发展完成才逐漸具備團體生活的能力，之後便進入學齡前階段過幼兒園的生活；但如果上述階段的发展受到阻礙，是否會對小孩產生影響呢？這個答案目前是肯定的，確實可能造成其發展的停滯甚至退化，也就是從原本會的變成不會，當然此階段的兒童並無足以表達困難的語言能力，所以即使他感受到「壓力」，也只能以非語言的方式來表現如莫名的哭鬧、很難哄騙與轉移注意力、睡眠與進食不規則、嚴重的甚至生長遲滯。

一般來說壓力是一種主觀的感受，所以常需要具備有語言溝通的能力才能表達自己是否有壓力，而一般來說兒童通常要到四歲以上才具備有基本的語言溝通能力，所以此階段的兒童是無法以言語的方式陳述其困難的，所以他只能以非語言的動作來表達，當然這只能靠大人的適當與敏感的解讀並適時提供協助。

每個家長在小孩出生前都會擔心孩子是否健康、是否好帶，當然帶小孩也考驗著照顧者的辨識能力、處理技巧與情緒控制，畢竟不是每個小孩都是那麼好帶，當然也切記一個原則，不會吵鬧並不代表他沒有需求，你可能因此忽略他，他還是可能出現挫折與壓力，會吵鬧的反而可以讓照顧者知道該做什麼處理了，當然也可能把照顧者的耐心磨光，因而刻意忽略他或者過度體罰他，當然適當的忽略與行為

修正也是一種技巧；所以幼兒的壓力並非出於自己本身，而是與環境互動所造成的結果，也就是照顧者的反應常是小孩的壓力來源。而可能會影響照顧者反應的因素有：

一：小孩本身因素如基因（自閉症、過動症）、染色體問題（唐氏症）、母親懷孕期間使用毒品與酗酒（胎兒酒精症候群）、慢性疾病、早產、出生時缺氧、出生後的細菌或病毒感染（腦膜炎甚至腦炎）、癲癇與腦傷、重金屬中毒等，這些可能導致小孩的生理與情緒發展遲緩，如語言發展落後常會導致其有苦說不出造成情緒不穩定，所以常以亂發脾氣、摔東西或在地上打滾的發洩行為，也可能因為需要服藥所導致的副作用而影響小孩的生活規則性如白天嗜睡與腸胃不適如便秘等，常讓家長不知如何是好。

二：小孩的氣質因素，許多家長可能不完全瞭解小孩先天的氣質，導致因為不符合自己的期待而產生的憤怒與排斥感。

三：照顧者因素如身體與性虐待、家庭破碎、照顧者本身的精神疾病或智能障礙，由於照顧者無法提供敏銳、溫暖、適時幫助的照顧品質，以致於過度保護與疏於照顧等。

四：社會因素如社交隔離、家庭與社會環境因素-例如家庭經濟困難等。

這些因素都可能導致照顧者無法適當的提供協助而讓小孩處於壓力之中，一旦小孩長期處於壓力之下，也就是其生活的基本需求未能被滿足，可能會出現的行為問題如常亂發脾氣不易被哄騙或轉移注意力、破壞物品行為、攻擊人的行為、生活作息混亂如進食或者排泄的混亂、退化行為如又開始尿褲進食甚至造成成長遲緩、情緒異常的害怕人等；一般來說情緒障礙在一般兒童的發生率約有百分之五到十，但是如果有先天性缺陷者如自閉症、腦傷與過動症等出現的比例更高。

此外也再談一下小孩的氣質問題，一般將氣質分成九個向度來區分有：活動量：動作節奏的快慢與頻率；規律性：生活起居的規律

性；趨避性：初次接觸新事物或環境的態度；適應力：適應事物和生活作息改變的難易程度；敏感度：對光線、噪音、氣味、觸覺的敏感程度；情緒本質：孩子的情緒通常是愉悅的或負向的反應；反應強度：指情緒反應的強度，高興或不高興；注意力分散度：指集中焦點和注意力的能力；堅持度：維持一個活動很長時間的傾向；其實不管正或負向的氣質，單就氣質本身而言並無好壞之分，端看他與環境之互動的結果，也就是說常是環境造成小孩的過度情緒反應，舉例來說如果天性好動（並不一定是過動症）的幼兒遇到不愛動及喜歡靜態活動的照顧者，常會以物質哄騙的方式來轉移小孩的注意，結果愛動的小孩運動量不足常會亂發脾氣，且過度進食變成營養過剩而導致肥胖，當然最好的作法就是提撥一定時間陪其一起消耗體力，反而對你與小孩都有幫助，所以瞭解氣質並且予以疏導絕對會比否定或忽略來的有用；當然小孩因為自己的需求得到肯定與滿足，會對環境產生信賴與安全的感覺，自然情緒的穩定性就會比較好，照顧者也會因此得到成就感與信心對於小孩也就比較不會排斥，親子之間的感情反而更好，就以小孩的壓力來說當然大大減輕。

但在此仍須強調照顧小孩也要兼顧照顧者本身的生活品質，畢竟人不是機器，況且也只有人類才有能力判斷小孩這種細微的非語言動作與情緒，也就是一旦小孩太過難纏或者你已經找不出方法來處理，你有一種精疲力竭的感覺時，不要勉強自己，應該適時的希望其他人協助照顧，否則一旦你崩潰你也無法有效的提供小孩協助。

如果小孩的壓力過久也跟成人一樣會導致許多的精神疾病，但是呈現的方式還有什麼時候才會出現問題並不像大人一般，如果壓力牽涉到的是暴力對待、生活或物質忽略、危險不安的環境如父母親常打架語言衝突等，會讓小孩意識到自己無法存活下去的危機，身體的自然機制會過度釋放腎上腺素、可體松（一種壓力賀爾蒙），可能導致腦部的永久的傷害（類似於創傷

後的壓力症），日後小孩比較容易出現身體發展遲緩、容易焦慮與緊張、較為沒有自信、常以悲觀的角度看待世界與自己、憂鬱傾向、對他人缺乏信任感等，對小孩的未來發展產生影響，所以我也常常對小孩的家長說，不論你多麼不快樂或生氣，也不要把氣發在小孩身上，畢竟你的小孩還是有可能會當總統的，我們也不希望我們未來的總統態度過於消極或悲觀。

是否有其他方式可用來協助小孩的EQ（情緒智商）呢？除了IQ（智能）之外現在大家也逐漸認同EQ或SQ（社交智商）的重要性，首先確實有不少小孩在天生的能力上就有問題，如注意力缺失過動症有情緒控制不佳與缺乏耐心，自閉症其社交能力不良等，這些還是需要精神醫療的介入，基於專業的考量，我還是建議找兒童青少年精神科專科醫師；在此建議一些平常大家都可以做的，如適當的肢體活動以刺激耳內前庭與小腦的發育，對於平衡感的发展非常有用，也有穩定情緒的功用；適當的肢體接觸如擁抱與撫摸可以緩和焦慮情緒與獲得安全感，畢竟小孩是相當無助的需大人關照；食物以高蛋白、少糖、脂肪與澱粉，減少食物添加劑如色素與防腐劑；適當且充足的睡眠建議三、四歲的幼兒每天應有10-11小時的睡眠；減少看電視的時間建議每天約一個小時為限；這些對於小孩的情緒穩定與抒壓都有相當的幫助。

最後強調希望小孩未來有成就就是每個家長的期待，也就是即使他現在既牛且難纏，也不必然未來就會不好，處理不來也只是還沒找到方法，如果持續處罰與忽略仍未見效，記得應該是你去試著改變方法與調適自己，而不是叫小孩變的讓你比較好照顧，畢竟小孩的壓力多數來自與環境互動造成的結果，也就是不是單單小孩自身的問題，所以身為幼兒代言人你，適當且敏銳的照顧與反應，對你的小寶貝是相當重要的。





本會辦理97年度「美沙冬替代療法個案支持服務方案」成果報告

財團法人為恭紀念醫院 社工師 謝淑芬

一、本方案目的

本方案的主要服務對象為海洛因成癮者接受美沙冬替代療法的個案，採取個案管理模式，提供支持服務，以協助他們在服藥的過程中，能夠維持穩定服藥、減少傷害，進而改善個人、家庭、社會等問題，促進個案身心健康、提升生活品質。

二、服務內容

(一)接案評估

1. 蒐集欲加入治療之個案的基本資料。
2. 施以衛教，建立藥癮與治療相關醫病知識。

3. 在接案過程中如有根據個案自陳或是評估發現個案問題，則持續以個案或家屬會談、資源轉介等方式，提供所需服務。

(二)個案支持服務

1. 個別會談：針對個案身心、家庭、工作和社會等問題，進行資料蒐集、評估、處遇和資源連結等服務。

2. 家庭會談：針對個案家庭問題，與個案和其家人共同會談，以改善其家庭關係，以及提升支持功能。

3. 電話會談：以電話聯繫方式，促進個案的持續服藥，並隨時了解個案的狀況與問題。

(三)財團法人為恭紀念醫院協助人力資源，全年共投入：

1. 二名精神科專科醫師
2. 一名社工師督導
3. 三名社會工作師(員)
4. 一名實習社工員
5. 一名心理師
6. 二名實習心理師
7. 二名護理人員

三、成果

(一)服務個案人次超出預定數量

1. 本方案原本預估97年度全年可吸引

到80名海洛因成癮者參加美沙冬替代療法，但實施結果，參加者總數達269人，參加次數達365人次，超過預估的三倍，達成方案目標。

2. 於服務過程中，接受督導建議、經由團隊同儕討論之後，在接案評估時另增加情緒評量，亦即施以貝克憂鬱量表，共完成評估83名，發現其中共有22人達重度憂鬱，21人為中度憂鬱，14人為輕度憂鬱，針對重度和中度憂鬱個案提供諮商與衛教服務。

3. 將貝克憂鬱量表施測結果進行統計分析，以了解其相關問題，完成一份分析資料。

4. 根據個案自陳或是評估發現個案問題，則持續以個案或家屬會談、資源轉介等方式，提供所需服務。個案或家屬會談及電話會談服務總數超過400人次，其中以醫藥衛教、追蹤服藥問題為最大比例，其次依序為經濟、法律、就業、情緒、家庭、情感和受暴等問題。

(二)針對個案需求，多元連結資源

1. 經濟：協助101名個案申請到新竹縣市和苗栗縣的經濟補助，總金額達114萬0779元。

2. 就業：與苗栗就業服務站合作，每月派專人至美沙冬門診區提供一場就業服務，共進行12場次，提供42人次就業服務。

3. 法律：共協助15名因毒品案遭逮捕的個案爭取緩起訴處分，其中5名個案已完成一年期的社區監控戒毒課程，目前進入第二年的緩起訴期間。

4. 情緒問題：將經由貝克憂鬱量表施測篩選出的22名重度憂鬱個案通報其門診醫師，以提醒醫師注意其情緒問題，如個案同意，則轉介給心理師或社工師進行諮商。

5. 自殺：協助通報5名有自殺行為或

意圖之個案給自殺防治中心個管員。

6. 高風險家庭：協助通報3名屬高風險家庭的個案給當地社會局。

7. 家庭暴力：協助通報2名個案給家庭暴力防治中心。

8. 性侵害：協助通報1名遭受性侵害個案至性侵害防治中心，並轉介社工師，提供諮商會談。

四、實際效益

(一)促進病人參與美沙冬替代療法的意願

(二)維持病患穩定服藥率

(三)執行接案晤談與評估時，可具體了解個案問題與需求，以及建立關係

(四)透過此方案，可達到整體改善個案生活品質之目標

五、整體執行結果之自評、困難

經由全年執行方案成果檢討，發現以下問題

(一)個案量過大，人力資源顯不足。

(二)個案難以意識到心理層面問題而持續接受治療。

(三)可供連接的資源或支持仍顯不足。

(四)個案中斷退出治療之流動性大。

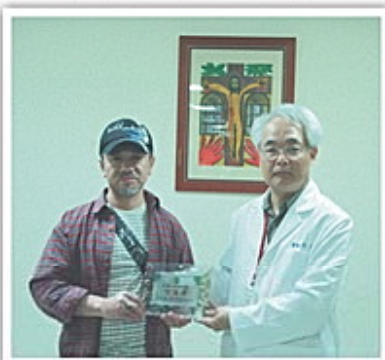
六、未來改善建議

毒癮問題是全國、乃至全世界性的，難以靠一項治療、乃至一個地區性的方案即奏效，美國的 National Institute on Drug Abuse 即根據過去三十年來的研究發現認為，一個完整的戒斷治療計畫，絕不是僅有藥物治療及醫療照護，還需要涵蓋家庭、法律、教育、經濟支助、職業訓練、住所、交通等服務，需賴社會各界同時給予支持，才有辦法協助毒癮患者成功戒除毒癮，因此建議政府仍需持續擴大資源投入。



恭賀「高O營」病友榮獲精神健康基金會主辦第12屆『創作藝術~心靈畫展』特優作品獎及優異作品獎

指導單位：財團法人為恭紀念醫院精神醫療中心 指導老師：林慧愛 老師



▲特優作品：歲之穗



▲優異作品：不一樣的故鄉



苗栗縣98年度身心障礙者福利一覽表

(僅供參考,以中央修正後為準)

●以下各項福利,詳情請洽各相關單位或戶籍所在地之鄉鎮市公所社會課或民政課。

※身心障礙社會保險類

一、全民健保保費補助(免申請):由縣府於每月5日前將上月份新增或異動資料,傳送到中央健保總局,在其所屬投保單位保險費計算表內,直接依障礙等級減免。極重度及重度者:全額減免;中度者:減免1/2;輕度者:減免1/4。

二、勞、農保費補助(免申請):其程序及減免標準與全民健保相同;但公保者需向投保單位申請。

※身心障礙社會福利類

一、中低收入戶生活補助費:

1對象:◎未經政府補助收容安置者。◎全家總收入平均每人每月未達24,150元。

◎存款及股利合計未達核定數額(基本額度200萬元;每增加1人增加25萬元)。

◎土地及房屋以公告價值合計未超過650萬元。

2金額:列冊低收入戶:極重度、重度及中度者每人每月補助7000元;輕度者每人每月補助4000元。

中低收入戶:極重度、重度及中度者每人每月補助4000元;輕度者每人每月補助3000元。

◎惟已領取榮民院外就養金者以最低基本工資推算補發其差額。

二、身心障礙癱瘓者消耗性醫療用品補助:低收入戶或中低收入戶大小便失禁者,請備妥手冊、戶籍資料、私章、鑑定醫院或衛生所開立之最近三個月內診斷書正本,向戶籍所在地鄉鎮市公所申請。

三、托育養護費補助:得自行洽詢與本府有簽約之社會福利機構,經評估合宜入住後,再向鄉鎮市公所申請補助,將依其經濟狀況、障礙類別、等級及法定標準,提供全額、85%、75%、70%或其他不等之補助。

四、生活輔助器具補助:

1項目--為盲用點字機、點字板、收錄音機、手錶、安全杖、弱視特製眼鏡、放大器或特殊電腦輔助器及一般輪椅、特製輪椅、電動輪椅、電動代步車、支架、拐杖、助行器、站立架、義肢、特製三輪機車(含改裝、倒車輔助器)、助聽器、傳真機、人工電子耳、安全帽、飯食椅附座墊、氣墊床(座)、病床、彈性衣、矽膠片、抽拍化痰機、氧氣製造機、氧氣筒、人工講話器、便器椅、居家無障礙設施設備等等。

2補助項目每人每年以二項為限,補助總金額除低收入戶及人工電子耳項目外,最高以三萬元為限。

五、低收入戶住院看護費用補助:核列之低收入戶且罹患嚴重傷病住院治療,經證明須僱請專人看護且須有僱請之事實者。每人每日補助1,500元,每年最高補助18萬元整為限。

元整為限。

六、中低收入老人住院看護費用補助:符合中低收入之65歲以上老人,因病住院治療,經證明須專人看護者(慢性病療養者除外)。每人每日補助750元,全年最高補助9萬元整為限。

七、中低收入戶醫療費用補助:核列之低收入戶或家庭總收入平均未達當年度每人每月最低生活費標準1.5倍且最近3個月內醫療費用累計達新台幣5萬元以上者。低收入戶全額補助;1.5倍者補助70%。

八、居家服務:服務項目為家務服務、陪同就醫復健及身體照顧為主,請向鄉鎮市公所或苗栗縣長期照顧管理中心或勞動及社會資源處社會福利科申請。

九、臨時及短期照顧服務:設籍本縣以未獲安置於各類服務機構或未申請居家服務之身心障礙者,請逕向本縣幼安、新苗、聖家、廣愛、海青、東照等機構提出申請。

※身心障礙國民就業類

一、創業貸款利息補貼:貸款額度最高50萬元,分7年償還,利息補貼3%,並提供輔導委員前往協助諮詢,亦可申請設施設備費補助,請逕向鄉鎮市公所申請。

二、職業重建服務:身心障礙者就業轉銜、諮詢、評估及開案、研擬職業重建計畫、派案或轉介、追蹤及結案等服務。請攜帶身心障礙手冊及身分證,親自至苗栗市國華路1121號(巨蛋體育館西門)就業服務科,經由晤談諮詢後,協助就業相關服務。

服務項目分為:◎一般性就業◎庇護性就業◎支持性就業◎職務再設計◎職業輔導評量。

三、公職考試補習費及職業汽車駕駛訓練費補助:擇一申請,依實際費用補助一半,公職考試最高2萬元,職業汽車最高7,000元。(一生以一次為限)

四、公益彩券經銷商:請備妥身心障礙手冊、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社會福利科,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。

五、按摩或理療按摩執業許可證:請備妥丙或乙級按摩技術士證、健康檢查證明書、相片三張、身分證及身心障礙手冊,逕向勞動及社會資源處就業服務科申請。

※身心障礙福利服務類

一、建購住宅貸款利息補助:需年滿20歲以上,在本縣境內3年內建購之自用住宅,並以此住宅向行庫貸款者得申請利息補助,最高補助10萬元,每人以申請1次為限(7月1日至30日申請)且經核准補助者之房屋三年內不能過戶,若過戶則需繳回原補助款。

二、學雜費減免:身心障礙者或其子女就學時,於規定期限內,向肄業學校申請。極重度及重度者:減免全部學、雜費或學分

費;中度者:減免7/10;輕度者:減免4/10。

三、本縣公私立國民中小學各項代收(代辦)費補助:於規定期限內向就讀學校辦理(限重度以上者)。

四、教科書、教育輔助器材及交通工具(費)補助:國中、國小學生(含幼稚部),盲生點字書籍、弱勢者放大書及因教育必須之輔助器材與提供交通工具或補助交通費,由學校向本府教育處申請。

五、教育代金:學齡兒童無法至學校就讀,得每年向教育處申請教育代金。

六、所得稅特別扣除額:每年5月份申報所得稅時,得享身心障礙特別扣除額。

七、搭乘交通工具半價:身心障礙者及其監護人或必要陪伴者一人搭乘國內公、民營水、陸、空公共交通工具,應憑身心障礙手冊,半價優待。

八、文康場所風景區優待:身心障礙者進入收費之公立風景區、康樂場所或文教設施,應憑殘障手冊予以免費;其為私人者,應予半價優待。

九、免徵牌照稅:專供持有手冊並領有駕照者使用之交通工具,每人以一輛為限或因身障情況致無法取得駕照者,每戶以一輛為限。(苗栗縣政府稅務局申請)

十、專用停車位識別證明:包括專用停車位識別證及專用車輛牌照(僅能擇一申請),申請專用停車位識別證者請備妥身心障礙手冊、戶口名簿、行照、駕照(影本各乙份)及私章,親洽或委託他人到縣府勞動及社會資源處社會福利科辦理。申請專用車輛牌照請逕向監理單位申請。

十一、溫馨巴士:預約電話374885、374785,用車日前三天以專線預約,服務時間週一至週五,低收入戶及卓蘭鎮民免費,其餘以實際公里數付費。

十二、免費乘車票:請向各鄉鎮市公所申請本縣縣境、新竹及臺中縣市等區域之免費乘車票。

十三、預防走失手鍊:凡設籍本縣且領有智障、自閉症、失智症或慢性精神疾病身心障礙手冊者,可向戶籍地鄉鎮市公所免費申請。

十四、身心障礙者生涯轉銜通報中心:1.設籍且實際居住苗栗縣6-64歲身心障礙者及其家庭,有問題多重缺乏資源不足且需協助者。

2.經衛生主管機關及醫療單位診察疑似身心障礙者,或經一般民眾或社團機構通報身體或舉止外觀異常有具體事實者。聯絡窗口:苗栗縣政府勞動及社會資源處社會福利科037-333075。

◎苗栗縣政府勞動及社會資源處製◎





小小故事-窮的定義

一位父親很有錢，有一天，他和家人帶著小兒子到鄉下去參觀。他們立意要讓小兒子知道什麼叫做「窮」，所以帶他去農村，要他體會一下窮人的生活。他們在一個很窮的農家裡住了兩天，農家的孩子要負責餵養家畜，要負責訓練幫忙農事的狗。

傍晚時分，為了節省自來水費，農家的孩子們都到附近的小溪裡去洗澡；晚上沒錢沒燈，沒錢付電費，只能全家聚在黑漆漆的院子裡聊天。

當他們從農家回來以後，爸爸問還子說：「你覺得這趟行程如何？」孩子說：「很好啊！爸爸！」

「你見識到窮人家到底有多窮的？」爸爸問。

「是啊！」孩子點頭稱是。「那你看到了什麼嗎？」爸爸又問。

孩子回答說：「我終於見識到我們家到底有多窮了。」

孩子繼續說：「我們只有一隻狗，但是他們家卻有四隻狗；那四隻大狗在他們小孩的指揮之下，又聽話，又懂事，當他們家的小孩好神氣！」

「而且，我們只有一個游泳池，還是在花園中間，但是他們家卻有一整條溪流，沒有盡頭；他們每天都可以盡情地玩水仗，我們家卻只有我一個人游泳。」

「還有，我們家的花園只有一排進口的路燈，可是他們卻有滿天的星星；他們每天晚上都可以聊天聊得好高興，可是我們家卻沒有人跟我聊天。」

「我們家的空間只到前面庭院，但他們卻有整個天地的空間。」

孩子作了個結論。孩子說完，父親無言以對。

是的，只要有愛、有朋友、有家庭、有幽默感，對人生懷抱積極的態度，那你就是最富有的人！



春雷輕響-----何○嬌

一年四季當中，我最喜歡春天了，也最喜歡一年中的節令之一的驚蟄，到了驚蟄這一天，萬物開始復甦，所有的動植物都開始活絡了起來，一片欣欣向榮景象。

春雷響了，春雨開始綿綿的下，也許是我太多愁善感了吧！鬱悶的心百轉千折，看著雨絲，心情久久無法平復。最讓我記憶深刻的是春天裏吹的南風，跟著南風起舞的是熱鬧的蛙鳴，

一起慶祝春天正式的來臨。另一個隨著春風起舞的是冒著嫩芽兒的垂柳，在春風裏隨風飄著，滿了詩意也平添惆悵。

春天是四季中的開始，一年之計在於春，所有美好的計畫期待付諸實現，也因這美好的季節引動好心情，將所有的難關一一突破。春雷輕響，預告著一年的美好日子正要開始，給人一股振奮的力量與勇氣。

我覺得最值得做我們榜樣的是農夫，當我們還沉浸在春節的歡樂中時，他們已下田為下一季播種，為下一季豐收做好準備。我們也是，在春天做好計畫，在一年的結束時必有豐盛的收穫。

山居的歲月-----何○敏

我曾經因緣際會在苗栗縣獅潭鄉仙山靈洞宮居住將近三年的時光，事隔多年僅能略略記得其中一些瑣事。

清晨四點多，年長的工作人員即到宮中跪拜，祈禱風調雨順國泰民安，另有工作人員清掃宮裏內外，拔除香爐燃盡的香枝，將香灰抹平，六點多早餐時間，大夥兒到餐廳用早餐後開始忙忙忙。靈洞宮香火鼎盛，來朝拜的善男信女絡繹不絕，每逢節慶更是熱鬧，停車場可停放數十輛遊覽車，遊客至宮中點香膜拜、許願，然後到後山九天玄女娘娘處用塑膠桶接水，此地水質純淨，絲毫沒有受到污染，未經燒開即可飲用，中午十一點多用完午餐，休息片刻即再進行工作。傍晚洗完澡，用完餐，閒來無事，看電視娛樂，至九點多就寢，就此過完繁忙、充實的一天。

仙山靈洞宮據說有海拔八百多公尺，風景秀麗，若搭公車上山，在苗栗火車站早上七點多，下午三點多各有一班公車直達仙山，我早先即是靠公車上下山，後來有了摩托車代步，平日幫忙工作之餘便騎車到鄰近鄉鎮，如南庄、三灣、大湖、泰安等地遊玩，平時即住在宮中，靈洞宮備有房間供遊客住宿，並有三餐供食用。暮鼓晨鐘中仙山靈洞宮已有五十多年的歷史，在此僅點點滴滴介紹仙山靈洞宮，希望父老兄弟姊妹們得空時不妨前往一遊，觀賞此偉大的建築，並頂禮膜拜，祝福平安如意，前途光明。

生耕致富：星雲法師題

年前在活動區的牆壁上看到貼著「生耕致富」四個字的賀詞，照字面的解釋是努力生產，

勤勞耕耘就有收穫，進而得到財富。至於富的意義非常廣泛，有的人出生於富家，有些人出生於貧寒，需靠努力工作而生活。

我是出生於農家，祖父母去世後把田地分給家長兄弟們，之後由大家庭變成小家庭，各自為家。母親把分得的菜田蓋成二層樓的住宅，做了外增辦桌的事業。山不轉路轉，為了生活而轉業，辛勤工作使我們能夠溫飽三餐，所以很佩服父母的努力，辛勤耕耘才可以過得無憂無慮，始知盤中，粒粒皆辛苦。

然而社會上行行出狀元，大都是奮鬥打拼而來的，為了自力更生能夠有賺錢的機會，我開始往目標而計畫，先存了些錢開了互助會，然後標起來當資金開了間小店，因缺少經驗，開支過大，所以結束營業再找兩位朋友，三人合資擴大營業後賺了不少錢，終於由負債轉變成有了盈餘，這種生意也是有很大的壓力。後來精神狀況出了問題，家人帶我送醫治療，經過反反覆覆的住院，最後家人把症狀告訴醫生，才做長期治療的安排，現在住在精神護理之家，所以說要有健康的身體，才是財富的來源。現在我努力的做用手功，並加練太極氣功操，把身體調養好，有空時就一針一線的縫製些手工環保袋，希望能夠利用殘而不廢的精神做些二手貨的買賣，達成我心中的理想。

至於佛家講的福田呢？這是最寶貴的，要如何取得，就要靠您的毅力及智慧了，所以這是一門很大的學問。



論敬老尊賢-----何○嬌

近年來，由於國際經濟建設的豐碩成果，使得我國的精神建設以及物質建設均突飛猛進，也使得國人在衣食住行育樂各方面都吃得好、住得好、過得好，平均壽命增長，也間接地告訴我們，老年人口增加的年代已來臨。

高齡化的時代既已來到，我們反躬自省，對於老一輩者，我們究竟做了什麼？也就此時我們應該重新振作，實踐古聖先賢們的遺訓「敬老尊賢」。

以下提供吾人一些看法：
一、從小培養敬老尊賢：凡事從小做起，在家庭、在鄰里、在學校，由家長、親戚長輩、學校師生等共同齊心一起努力，一起教育下一代，團結奮鬥，呵護下一代之幼苗，也等同照顧我們的長輩。
二、照顧中低收入戶：雖然

捐款芳名錄98年1月~3月

張敬	1,000元
彭美鳳	1,000元
和安行股份有限公司	2,000元
劉鴻翠	500元
邱垂敏	500元

社會富裕，但由每天的新聞報導中可知，尚有不少貧苦人家，躲在社會的陰暗角落，期待大家伸出援手。

三、普設老人安養中心：社會之中，還是有許多無依無靠的老人家見諸報端，也有許多失能老人無人奉養，急需社會各界一起加以照顧。

最後謹以「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼」來自我警惕，須知每一個人都會老，照顧今日的老人，等於照顧明天的自己，切莫再棄養老人，而污損禮儀之邦的盛名。

面向陽光-----何○嬌

人的一生當中一定會經歷許多大大小小的挫折，普通人逃不掉，精神病人所受的更是加倍沉重。面對社會的現實與殘酷，人心的險惡，每每溺斃其中的不乏其人。動物之間會弱肉強食，在人類的世界裏也頻頻上演著殘酷的相殘戲碼，如果要說這就是世界也不盡然。我最佩服也最尊敬的一種人，那就是捨己救人的人，有許多在火場中為了救人而犧牲自己生命的，再也沒有人比他們更偉大了。

生命中的崎嶇坎坷，是大部分人都無法躲掉的命運，既然無法逃開，那就勇敢面對。在我的經驗中，當不好的情緒來臨時，我就改以樂觀的想法來抵禦負面的情緒，也許不是每次都成功，但總比每每灰心喪志要好得多了。

面向陽光，常常曬一下溫暖的日陽，也能使憂鬱的心靈變得舒坦一點。神也是溫暖的日陽，常虔心祈禱，他是心靈的醫生。最後，與大家互勉一句話，面向陽光，陰影自然就被拋在腦後了。



給你笑笑

大熊貓生日，吹滅生日蠟燭後，朋友們問他，許了什麼願望？大熊貓回答說：我這輩子有二個最大願望，一個是希望能把我的黑眼圈治好，還有一個嘛！就是希望我也能照張彩色照片。
狗對熊說：嫁給我吧！我會給你幸福的。熊說：才不要呢！嫁給你只會生狗熊，我要去嫁給貓，生個貓熊才尊貴呢！