



社團法人苗栗縣康復之友協會



手機掃一下，進入  
苗栗縣康復之友協會官網



進入FB粉絲專頁按個讚  
掌握第一手協會訊息



第 100 期

# 苗栗縣康復之友協會通訊



## 1 工作報告

中華民國110年12月出刊

發行人 / 林佳靜  
總編輯 / 劉育宗  
編輯 / 吳孟俞  
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  
地址 / 苗栗縣頭份市水源路  
417巷13號  
電話 / (037)690846  
網址 / <http://www.mlra.org.tw>  
立案字號 / 府社政字第149193號



康復之友愛心碼：690846

捐贈發票方式：

1. 結帳時告知康復之友愛心碼690846，或是請店家掃描條碼，即可完成發票捐贈。
2. 如需條碼貼紙可與協會聯絡。

## 施打疫苗的注意事項



有醫師表示：「只需規律作息、避免接種在前、後幾日劇烈運動，把接種疫苗當成日常生活一部分即可，不需過度緊張。」同時呼籲，完成疫苗接種並不等於百分之百的保護，仍需落實勤洗手、正確配戴口罩等防疫措施，才能真正隔絕病毒危害。

社區復健中心的學員接受疫苗注射



人人都要施行疫苗注射，保護自己與他人





## 我在東興學苑

陳○瑄

疫情過後，再回來時，更珍惜回來學苑的日子了！待在家裡很無聊，時間又很漫長，讓我更懂得學苑的寶貴。因為在那裏有許多朋友可以作伴，可以與我聊天、分享心情。同時也有安排許多不同的活動，像是我喜愛的美勞、畫畫等，每天都有事情可做，讓人覺得時間過得特別快，一點也不會無聊。

在學苑裡的活動，天天精彩可期！有社工師、心理師、復健治療師等帶領我們做各種不同的活動。每次都讓我有滿滿的收穫，我們彼此分享生活的悲喜點滴，互相交流，也使我們能趁此機會吸收各種的新知。所以我很喜歡上社工的課程、心理的課程，可以與同伴交流互動，增進人際關係，也同時學習與人溝通的各種技巧。

東興學苑是讓我學習與成長的地方，我喜歡接觸人，也喜歡與人之間的相處。同時，我也需要有這個處所，能讓我有學習和進步的地方。東興學苑，由醫護團隊提供精神康復者一個支持性與整體性的心理社會復健治療環境。在訓練治療過程中，提供更獨立技巧性的職能訓練。

一直待在家裡，只會使我更退縮。在學苑裡，藉由社交技巧訓練，可有效改善我的情緒表達、社會適應、生活品質及退縮、懶散等問題，並加強生活適應與壓力調適能力，進而建立自尊與自信，減輕人際互動障礙及社交退縮問題。我不希望自己人生變得很頹廢，所以我需要精神復健，也需要強而有力的醫療團隊做我的後盾，更需要有同儕、朋友的陪伴與支持。

在學苑裡，我很珍惜同儕、朋友間的友誼，每個人都有屬於自己的故事，就是因為緣份，所以才會相聚再一起，同儕間要互相包容、忍讓，要有將心比心的想法。因為我們同病相憐，更需彼此體諒、互相關懷，包容他人的缺點，學習別人的長處。

在這裡，我很快樂！心情是喜悅的！雖然我進步不多，但深居宅中，我的精神情況只會更糟而已，所以精神復健是具有很深的意義。您說是嗎？

## ~ 徵的就是你 ~

這是一個屬於居住在苗栗縣的康復之友們的園地，關於生活感想、復健故事、隨想創作均可和大家分享。每篇文章1000字以內，恕不退稿。若經刊登，本會支付稿費300元。

來稿請註明您的姓名(若希望以筆名刊登則另註明筆名)、聯絡地址、電話以及投稿日期。

投稿請寄：35148苗栗縣頭份市水源路417巷13號  
苗栗縣康復之友協會 收  
E-mail: kf690846@gmail.com



手機掃一下，進入  
苗栗縣康復之友協會官網



進入FB粉絲專頁按個讚  
掌握第一手協會訊息



康復之友愛心碼：690846

捐贈發票方式：  
1.結帳時告知康復之友愛心碼690846，或是  
請店家掃描條碼，即可完成發票捐贈。  
2.如需條碼貼紙可與協會聯絡。

## 墾丁之旅

黃○雯

第一站到達的是，最秀的鳳梨酥產地，我們參觀了製作工廠，每個人也試吃了一顆價值60元的「極品鳳梨酥」，口感細緻，綿密酥滑，比一般普通的鳳梨酥好吃太多了。我們的主任試吃後覺得美味，順便買了些伴手禮回去。

我們一路南下，來到了屏東-蔡總統的故鄉，車城盛產洋蔥，在我們視線所及的範圍內，滿眼可見農民們忙碌的挖掘、收成著洋蔥，一車車滿載的洋蔥，還有一張張疲憊卻滿眼喜悅的笑容。

終於抵達台灣的南端-墾丁，我們下榻於民宿飯店-尋夢園，既浪漫又富有詩意的名字，房間看起來舒適又溫暖。夜晚來臨，我們一群人相約去逛逛墾丁大街。哇！旅遊度假的聖地，當然物價也是「不同凡響」的喲！

在車上，怕我們無聊，還放了勵志人心，振奮精神，同時也發人深省影片，讓人想一看再看。

雖然台灣已經進入涼爽的秋季，但位於北回歸線以南的墾丁，白天裡天氣依然炎熱。海灘上，滿眼的夏日風情，海灘褲、泳裝、比基尼，讓我們一飽眼福，美不勝收。

次日，民宿飯店的早餐很豐盛，有咖啡、三明治、漢堡、豆漿、紅茶等等，雖是一般常見的，但使我們吃了元氣滿滿呢！接著我們便往貓鼻頭參觀。在遼闊的海邊，海天共一色，浪花不時奔馳而來，又再次席捲砂粒而去，聽海的聲音，聽浪濤濤，令人駐足不捨離去。海，真是美麗啊！

接著來到了海洋生物博物館，這是我所期待的一個景點。這是一個以海洋生物為主題的大型博物館。有個「珊瑚王國館」，這是活體珊瑚展示及海底隧道。海底隧道長約81公尺，曾經是亞洲最長的海底隧道，我們身歷四周是游魚、大型紅魚翩翩身形，還有小白鯨，海底世界真是美不勝收，即使是有展覽的小型水族箱，我也覺得很稀奇可愛。

最末參觀的地點是「可茵山可可莊園」，聞著莊園田野間清新香氣，配上暖暖的秋陽，什麼煩惱都沒了。這是個充滿甜甜巧克力風味的地方，令人愉悅的所在，有許多各式各樣的巧克力產品，雖然很想買些嚐嚐，大快朵頤一番，但就是再三考慮荷包，最後作罷。

這次的墾丁二日遊，真是身心愉快，感謝康家的主任，願意花錢花時間帶我們出遊，能外出見識一番，讓我們身心能獲得最大的快樂。

