



# 苗栗 康復之友協會通訊

發行人 / 黃照  
 總編輯 / 劉育宗  
 編審 / 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  
 本期 / 82期  
 本地地址 / 苗栗縣頭份市水源路  
 417巷13號  
 電話 / (037)690846  
 網址 / <http://www.mlmra.org.tw>  
 立案字號 / 府社政字第149193號  
 承印者 / 和興印刷廠  
 地址 / 苗栗縣頭份市東庄里雙十街112號

## 校園霸凌與 創傷後壓力症

霸凌停止了  
故事就完結了嗎？

李政洋身心科診所  
李政洋院長



### 霸凌是什麼

霸凌被認為是一種攻擊。可能是一個人，或者一個群體，對於沒有辦法保護自己的人施以負面的動作。代表在加害者和受害者中間，有一些權力上的失衡。

### 霸凌的許多不同面向

例如直接的身體傷害(身體霸凌)、到言語的威脅(言語霸凌)、羞辱的言語和謠言的散佈(關係或社交霸凌)、使用網路社群媒體(網路霸凌)、使用簡訊電郵來騷擾。其中常見的是社交和言語上的霸凌。但是學生常常比較容易察覺到身體霸凌，但是對於言語和社交上的霸凌比較難去察覺到。常常很多孩子來到診間，可能在告訴我一些身體和心情上的不適後，我試著請孩子分享看看在學校有沒有甚麼有趣的事情，或者是不開心的經驗。這個時候，有的孩子才會想到，某某同學們常常會有小團體來排擠他，或者是曾經嘲笑他的一些身體上的特徵，或者取了一些帶有嘲諷意味的綽號。這些可能都曾經出現在我們校園生活中，但是對於當事者來說，有時候可能會造成別人無法想像，可是對他來說有很長遠的負面影響。

### 霸凌所造成的影響

影響可能有行為以及心理上層面。像是不想要去學校(拒學)，學業的表現下滑，自傷(可能像是抓傷自己)或是自殺的行為。對心理上，會對自己沒有信心、憂鬱、焦慮、創傷後壓力症等等都有可能出現。

### 除了創傷後壓力症之外，其他可能的症狀

如果霸凌所造成的影響，沒有像是創傷症候群的核心症狀(A1)時，可考慮是否符合適應性疾患。另外在事件發生後的兩天到四周內，因為時間長度還不到創傷後壓力症的一個月時間，可以考慮是否符合急性壓力疾患。

### 霸凌與創傷後壓力症的症狀

在青少年，霸凌可能會影響腦部發育。心理創傷對於腦部的發展，或者像是創傷後壓力症對於腦部的發展，對於兒童青少年需要特別注意。

受到霸凌的時間長短也值得注意，時間越長越可能造成明顯的傷害。在一項成人職場霸凌的研究，發現持續遭受霸凌時間長達兩年以上，將近一半的人會有高度的創傷後壓力症狀，其中特別明顯的是回憶的侵擾和畏避行為。

所有接受測量的學生中，有將近一半的學生曾經有遭受到霸凌。(這還是發生在號稱愉快、沒有壓力的挪威孩子身上)在接受測量的被霸凌學生中，有三分之一的人，受影響的程度達到創傷後壓力症範圍。

在受到霸凌次數與創傷後壓力症的關連上，發現被霸凌

者如果也常常霸凌其他人，可能會要較明顯的創傷後壓力症狀。這些同時霸凌也被霸凌的孩子有一些特色，過動、衝動、常被同儕排斥、很多學習上的困難、生活上比較困苦。

如果是在診間遇到這樣的孩子，常常他們身上乘載的憤怒或是其他各種的情緒，已經滿到常常無法控制了。所以可能遭到波及的對象，有時候是在學校的同學、老師，有時候是最親近的家人。在研究當中也發現，這些受到的孩子，如果常常會霸凌其他人，是比較困難來處理的。

### 對於霸凌，我們可以做些甚麼

可能有幾個方向來思考，從臨床工作者的角度，從法律層面，教育層面。下面四點是我會診間嘗試做的事情：

了解有哪些一些症狀及問題：例如有沒有一些創傷後壓力症的症狀，像是坐立不安、惡夢、過往的經驗再現、退縮(例如減少社交活動、減少與人交談、不願意去學校等曾經有發生不愉快經驗的場所)。確認家人、朋友、學校師長的反應(是否相信，他們是否接納目前的狀況) 有哪些誘發的因素，也就是在何時何地這些症狀比較容易出現。整理創傷經驗的地圖(有可能從小到現在，不只有一次，或是曾經在不同的場所，因為不同的人而有負面的生活經驗。)

解說關於一些霸凌的資訊：如上述霸凌的形式，以及它所帶來的影響。

練習放鬆技巧：在診間我可能會介紹呼吸放鬆的技巧，或者推薦可能參加心理師比較完整的呼吸放鬆課程。針對沒有時間參加的人，我會推薦一個冥想的app，讓他們有3-5分鐘時間練習時，可以打開自己的手機，透過引導，試著讓自己回到身體的中心，回到此時此刻，享受自己的呼吸。或者針對不知道放鬆的感覺是甚麼的診友，透過HRV檢測，即時呈現現在的狀況是比較緊繃，或者是比較放鬆。

內在資源建立：嘗試解除了帶來的這些症狀之外，相信診友能夠走進診間，應該也是有自己的內在資源。會也聊聊一些生活中比較愉快、好玩的事情，或者是一些支持關心我們的親朋好友，甚至是一些會足以為自己為傲的生活經驗。有時候聊到這些，整個人的狀態連結到正面的資源，即使帶著傷進診間，離開診間時的情緒狀態也可能略有提升。

霸凌，可能常常會出現在我們的生活周遭。隨著我們對於這個現象的了解，以及我們學習一些保護自己的技巧，了解法規以及可以求助的管道。在生活中即使自己或者是親友遇到了，我們可以帶著我們的所知所學，保護自己以及我們所重視的人，將正面的影響力傳播出去。更多孩子的資訊，可參考李政洋醫師的網站：[leepsyclinic.com](http://leepsyclinic.com)



# 康復之友 愛鄰 社區回饋活動

106年度分別於苗栗市、竹南鎮、苑裡鎮、後龍鎮等四個社區舉辦了四場「愛鄰」活動，在社區會員踴躍響應中圓滿完成！



合作



太陽作伴



河堤綠地



為社區盡心



社區公園



合影



環境簡介



環境清潔



志工服務



快樂表演



與長者交流



開心合影

## 康復之友「安老懷少」 社區訪視活動

「我有能力照顧人，令我感到快樂！」這是會員參加訪視活動回饋的心聲。無論在苗栗縣創世清寒植物人安養院、誠園失智症老人日間照顧中心或是財團法人為基紀念醫院附設護理之家，能盡自己小小能力全心陪伴對方，就是康復之友的「全部」！

參加5/3、5/4為期兩天勞動部  
勞動力發展署桃竹苗分署於  
新竹、桃園舉辦的

## 職業探索體驗活動



訓練館留影



虛擬職場體驗



意見回饋及交流



捐贈芳名錄

- |          |                       |                       |                    |                    |                      |
|----------|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| 106年3月6日 | 106/03/24賴煜堂 捐款800    | 106/03/24陳靜珠 捐款100    | 106/04/20謝汶庭 捐款100 | 106/04/20徐秀嬌 捐款100 | 106/05/19張玉嫦 捐款100   |
|          | 106/03/24黃旒濤 捐款800    | 106/03/24張玉嫦 捐款100    | 106/04/20黃玉雲 捐款100 | 106/04/20呂金城 捐款100 | 106/05/19徐秀嬌 捐款100   |
|          | 106/03/24溫余松枝 捐款2,000 | 106/03/24羅添妹 捐款100    | 106/04/20鄧秋淇 捐款100 | 106/04/20曾前妹 捐款100 | 106/05/19羅添妹 捐款100   |
|          | 106/03/24林元芳 捐款1,200  | 106/03/24游瑞琴 捐款100    | 106/04/20黃菊枝 捐款100 | 106/04/20胡富枝 捐款100 | 106/05/19鄭燕真 捐款100   |
|          | 106/03/24宋菊妹 捐款100    | 106/03/24黃玉廷 捐款100    | 106/04/20邱菊妹 捐款100 | 106/05/19黃淑英 捐款100 | 106/05/19呂金城 捐款100   |
|          | 106/03/24黃淑英 捐款100    | 106/03/24曾前妹 捐款100    | 106/04/20羅添妹 捐款100 | 106/05/19謝汶庭 捐款100 | 106/05/19陳靜珠 捐款100   |
|          | 106/03/24劉美榕 捐款100    | 106/03/24鄭燕真 捐款100    | 106/04/20陳靜珠 捐款100 | 106/05/19劉美榕 捐款100 | 106/05/19黃梅桂 捐款100   |
|          | 106/03/24彭秀珠 捐款100    | 106/03/24徐秀嬌 捐款100    | 106/04/20黃淑英 捐款100 | 106/05/19彭秀珠 捐款100 | 106/05/19游瑞琴 捐款100   |
|          | 106/03/24謝汶庭 捐款100    | 106/03/24呂金城 捐款100    | 106/04/20游瑞琴 捐款100 | 106/05/19鄧秋淇 捐款100 | 106/05/19黃玉廷 捐款100   |
|          | 106/03/24黃玉雲 捐款100    | 106/03/24鄧秋淇 捐款100    | 106/04/20劉美榕 捐款100 | 106/05/19黃玉雲 捐款100 | 106/05/19黃 照 捐款2,690 |
|          | 106/03/24黃菊枝 捐款100    | 106/03/24無名氏 捐款11,500 | 106/04/20黃梅桂 捐款100 | 106/05/19黃菊枝 捐款100 |                      |
|          | 106/03/24黃素月 捐款100    | 106/04/14黃 照 捐款1,000  | 106/04/20黃月英 捐款100 | 106/05/19邱菊妹 捐款100 |                      |
|          | 106/03/24黃月英 捐款100    | 106/04/20張玉嫦 捐款100    | 106/04/20黃素月 捐款100 | 106/05/19宋菊妹 捐款100 |                      |
|          | 106/03/24黃梅桂 捐款100    | 106/04/20彭秀珠 捐款100    | 106/04/20黃玉廷 捐款100 | 106/05/19黃素月 捐款100 |                      |
|          | 106/03/24邱菊妹 捐款100    | 106/04/20宋菊妹 捐款100    | 106/04/20鄭燕真 捐款100 | 106/05/19黃月英 捐款100 |                      |





報名!

# 媒體識讀教育研習



報名!

希望經由媒體識讀教育研習讓會員及社區之精神障礙者及其家屬，更加認識、了解媒體的功能，更能透過課程獲得身心障礙者相關權益。

課程內容有 1.何謂媒體識讀能力？ 2.認識媒體及其功能。 3.媒體的社會責任。4.傳播新科技對大眾媒體的影響。

→ 課程表如下 →

日期	時間/上午	報名截止日	地點
106/07/28	10:00~12:30	106/7/13	苗栗縣大千醫療社團法人南勢醫院 苗栗市南勢里南勢52號
106/08/04	10:00~12:30	106/7/20	芳苑會所社區復健中心 苗栗縣苑裡鎮建國路11號

聯絡電話：037-690846 / 聯絡人：吳沅熹 社工

## 106年度 『家屬支持性座談會』 將於7月22日舉辦 第二場，敬請踴躍參加！



基於對嚴重病人最佳利益之考量，當病人的病情變得嚴重、情緒不穩定、出現有傷害自己或傷害別人的情況或可能時，就必須啟動強制措施來協助病人進行住院治療。

### 何謂嚴重病人？

當病人呈現出與現實脫節之怪異思想及奇特行為，致不能處理自己事務，經專科醫師診斷認定者。  
當病人有以上情形並拒絕就醫時，可請求當地衛生局(所)、警察機關或消防機關予以協助就醫。

### 何謂緊急安置措施

- 限制嚴重病人活動之區域範圍。
- 拘束嚴重病人之身體或限制其行動自由。
- 給予嚴重病人藥物或其他適當治療、處置。
- 其他合理可行且限制最小之保護措施。

### 何謂強制住院治療

當嚴重病人傷害他人或自己或有傷害之虞，經專科醫師診斷需全日住院治療，而病人拒絕接受時，由機構提出申請，經審查會審查許可後則強制病人住院治療。

## 嚴重病人強制住院流程



● 緊急安置期間不得超過5日。  
● 強制住院期間不得超過60日。

資料來源：衛生福利部



### 熱情一夏

信德 戴○呈

隨著天氣多變的雨季過去，人們紛紛換上短袖、細肩帶背心和短褲，夏天的腳步也悄悄來到了。

夏天為人們所熟悉的，莫過於「陽光、沙灘、比基尼」。外國人紛紛穿起輕薄的衣著，在岸邊曬出一身健康的古銅色肌膚。在智慧型手機尚未興起之時，我使用的Nokia彩色手機，也有沙灘排球的遊戲。雖然沒實際玩過沙灘排球，也沒親眼見過比賽，但是夏天盡情揮灑汗水，在球場上展現熱情，想必也是夏天迷人的風景。

夏天熱門的景點之一，就是屏東的墾丁大街。記得以前高中的時候，跟三五好友到當地走走。年輕人穿著繽紛的花襯衫和夾腳拖，當地還有各式各樣的攤販，賣著紀念品和椰子水等商品，遊客如織，十分熱鬧。

夏天的節日，有紀念戰國時代愛國詩人屈原的端午節。端午節吃粽子的原因，源自於屈原。屈原，羊姓，原是楚王所重用的三閭大夫，但因為性格耿直，容易被小人所誣陷，於是和君王漸漸疏遠。後來，秦國的名將白起，大舉攻佔楚國的首都，悲傷欲絕的屈原，於是投了汨羅江而死。附近的百姓，為了避免屈原的屍體被魚蝦所食，紛紛投下粽子，這就是端午節吃粽子的由來。

在台灣，粽子大致分成南部粽和北部粽、閩南粽和客家粽，甚至還有體型較長的湖南粽。因為粽子種類不同，餡料也五花八門，有干貝、花生和蛋黃等。每年端午節一到，新聞也會呼籲民眾，粽子不要吃太多，以免熱量太高或消化不良。端午節也會掛艾草和菖蒲，以及縫製香包。除了屈原，民間廣為流傳的故事「白蛇傳」，也有白娘子和許仙，在端午節喝雄黃酒，差點讓白蛇現出原形的橋段。在苗栗，近年來頭屋的明德水庫，開始舉辦划龍舟比賽，我身邊的親戚，也有到明德水庫恭逢其盛的。

夏天最主要的二十四節氣之一，就是一年之中，白天時間最長的夏至。夏至與冬至相反，冬至的時候，白天最短，晚上最長，之後就是白天的時間愈來愈長，太陽下山的時間相對縮短，於是就到了夏至。夏天也是五毒最盛的時候，所謂的五毒，就是蜘蛛、蜈蚣、蟻、蛇和蠍。舊傳五毒有害，但近期新聞報導，五毒中的動物，有的能消滅病媒蚊、白蟻和老鼠，有維持環境平衡的功能，五毒的危害，反而沒有這些害蟲來得大。

夏天總帶給人們熱情的印象，和滿滿的活力來源，準備好輕薄的衣著，投向夏天的懷抱吧！

### 我們這一家

東興 陳○美

我除了在家中的時間以外，就只有在日間留院的時間最長，所以我把醫院日間留院，當成我第二個家，當初會來醫院是因為我的頭腦裡有很大的聲音，而且眼睛會看到許多影像，因此，我的精神受創太嚴重，才會得了思覺失調症，雖然我有嘗試再到外面職場上工作，但是我實在承受不了太大的壓力，所以我已經沒有能力再到外面工作了。

也因為這樣，我如果不來日間留院上課和學習，我的家人，就會把我送到急性或慢性病房關起來，我能理解，這是家人對我的關心，才這麼做的，所以我一定要堅持在日間留院，學習和成長，這樣我才不至於在我第一個家庭裡昏昏沉沉，也不讓我的家人為我擔心，來到日間留院，我可以學到很多才藝，例如：作文、書法、畫圖、折紙、捲紙、折氣球，最重要的是有我喜歡的歌唱活動，以及戶外教學活動。

今年10月27日又是我們學員所期盼的戶外教學，一日遊的日子，記得那天是個風和日麗的好天氣，我們搭車去嘉義，第一站我們到竹崎天空步道，雖然以前曾經和親戚朋友去過一次，當時我並沒有去走天空步道，因為我的親戚朋友不想去走，所以我們就只有在下面逛一逛，但這一次我和余姓學員一起走完天空步道全程，因為我們的腳底下是透明的步道，往下看會讓人覺得雙腳發軟，過程中我們有點害怕，還好我們兩個手牽手，互相支持，最後還是有驚無險的走完整個步道，接下來我們倆又去走走千禧吊橋，剛好也是我們集合的時間了，讓我感受到雖然相同地點，但跟不同的人出遊有著不同的感受。

在車上我們也像一家人一樣有說有笑的，整路上我們歡歡喜喜點唱喜愛的歌，中午午餐時間，我們到餐廳去吃合菜，午餐菜色很豐盛又好吃，一碗接一碗，把整桌菜吃得精光，下午我們接著第二站去到檜意森活村，那是由檜木所建造的小木屋大概有十幾間，裡面販賣有各式的商品，如日式和服、招財貓外面也有更大隻的招財貓，於是我用手機照相把它照下來真漂亮，那裏還有特色小吃以及伴手禮，還有很多其它的物品，在這裡我們又多了一個伴，林姓學員加入我們的行列，我們三個人一起邊走邊逛，那時有其他學員一直要找水喝，於是我們就幫忙找，終於找到一家小木屋，裡面有賣礦泉水、糖果餅乾飲料，大家都很开心喝著水，吃著零食，感覺很快樂的樣子。

這一次戶外教學活動，老師都很盡心盡力的把整個活動辦得很好，我們玩得很盡興而歸，真的很感謝三位老師和各位學員們的配合；以上都是介紹日間留院，接著再介紹我的第一個家庭，家裡有我自己和丈夫以及兩個女兒，大女兒已經結婚嫁出去了，我們人一生中的快樂，滿足或努力，都是來自充滿愛的家庭，充滿愛、和諧、體諒的家，有人說：對待朋友要像家人一樣，對待家人也要像朋友一樣，「家」這個字，令人想到的是溫暖、安適，嚴父慈母、子女孝順，兄弟姊妹友愛，是維持著家庭關係的基本法則，如果我們每一個人都能替自己的行為負責，這樣代表一個人夠成熟穩健，人與人在人生的旅程中能夠相互提攜鼓勵。

我相信我們每個人都有一個家庭，每個人對於自己的家都會有理想藍圖，同樣的，對於這個理想，自己得先出力，當我們對這個家有較高的期望時，最好的方法是自己先投注心力，讓我們都能為自己的家盡份心力，讓我們都能擁有一個甜蜜的家。

我盼望我們當父母親的人，可以全心全力經營一個溫馨、友善的家庭，好好的教育子女，讓他(她)們長大以後，不至於迷失了人性。凡事能體諒別人、關心別人，彼此鼓勵向上向善，創造一個富有禮、祥和美麗的社會，這樣我就心滿意足了，知足常樂，就是這個道理。

### 我的生病歷程

仁愛何○嬌

光陰似箭，從生病到現在已經二十幾年了，本來想移民定居日本，沒想到天不從人願，突發事件讓我完全不能自主，從此開始了我的生病之路。在這些年中，每一份經歷都令我刻骨銘心，生病的痛苦，家人冷漠的對待，都使我在生病之外，更添增心靈上的負擔。

在生病過程中，發生許多事，在在都令我感受人情冷暖，也感受到更多溫馨的情誼。藥物的治療讓我出現許多不適症，同時間要接受病情的不穩定還要忍受藥物帶來的副作用，樣樣都打擊了我的信心。媽媽年紀大了，照顧我也是有限，嫂嫂終究不算親人，因此在照顧上我感受不到溫暖。我試著接受自己生病的事實，病情上接受醫生的治療，讓自己處在最舒適的狀態。我發現了一個非常棒的事，那就是抄寫經文。在抄寫經文過程中，使我心靈平靜、安適、喜悅；使我不再胡思亂想，病情也趨於穩定，也讓我的毛筆字更上層樓。

之前在東○待了一段時間，後來移到仁○院區，每天跟住民朋友一同生活，慢慢處熟了，生活上也過得平安、平靜。心裡總還有些野心，希望能夠出院，跟正常人一樣生活、工作；也有個小小的盼望，能否組一個溫暖的家呢？唉！感覺好像奢侈哦！常常觀察一些正常人，看他們為人處事總是那麼地得心應手，令我好生羨慕！也常琢磨著如何能同他們那樣處事圓融？在這裡也住一段時間了，漸漸適應這裡的生活，與工作人員、住民也相處融洽，小小心靈裡只盼望病情能夠穩定，家人常來看望，有適度的金錢可以花用，這樣就心滿意足了！

### 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