

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊

發行人 / 張敏
總編輯 / 鄧方怡
編輯 / 劉鴻翠、盧艾玲
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
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

2011國際扶輪社瑞典職業訓練記行

財團法人為恭紀念醫院附設精神護理之家 負責人：杜佳鳳

國際扶輪社，每年皆會舉辦，專業團體訪問訓練團，今年的團體訓練主題為「長期照護」，承蒙本院護理部楊美紅主任推薦，敝人有幸參與國際扶輪3500地區第一屆VTT2010-11年度職業訓練團體團員甄試，並順利徵選上，也已於100.05.01~100.5.28完成這個職業訓練團體，藉由此次的職業訓練，將所見、所學、所聞，跟大家做分享。

從報章雜誌得知瑞典為北歐第一大國，是一個現代且自由、民主的國家，二戰後大多數時間是左派社會主義政黨執政，設立許多社會福利制度，並且在聯合國開發計劃署的人類發展指數中常名列前茅。同時瑞典亦是世界上人口自然增長率最低、平均壽命最長和老齡化程度最高的國家之一，所以瑞典在長期照護領域的實務知識已經走在時代的尖端。

瑞典的醫療幾乎完全由政府管理，而且政府也很慷慨地提供了很多資源，人人健康是瑞典醫療體制的目標，向人民提供醫療服務和資金支持是政府的責任。在瑞典醫療服務機構分為：基礎醫療服務機構（又稱健康服務中心）及省市醫院兩大類，他們有著不同的分工。儘管各省區的醫療機構在資金和管理方面卻相對獨立，因此病人只要由醫院出具轉診證明的前提下，就可以到本轄區以外的醫院就治。各省區之間醫院和大學醫院還通過簽訂協議進行專業護理、醫學研究和醫療培訓等合作。病人每年累計支付門診掛號費最高限為900 克朗（大約等於台幣4320元），超出部分免收掛號費。成立診療項目評估和定價機構。實行中央、省區和市三級管理的體制，各級管理部門職責和分工明確，相互配合，避免了服務重疊和醫療服務資源浪費現象的發生。

瑞典的護理教育是以自己的興趣為

主，你可以選擇適合自己的學程或教育來提升自我能力，護理教育約3年，學習目標是以基礎和臨床研究緊密結合，研究和開發與醫療服務一體化。因此在參訪各機構時看到的，護理人員一般在台灣所見大多是年輕人，但在瑞典隨處可見的是50多歲，還樂在臨床護理中的護理人員，而我們此次訓練課程包括：

1. 多場專題演講：講師是由醫學院教授或醫學中心主治醫師擔任，主要是介紹目前瑞典的醫療概況、針對糖尿病病人最新治療方式，器官捐贈等
2. 醫療機構參訪：從2000床的醫學中心到、一人醫師的私人診所、老人照護中心、感染管制醫院、殘障復健中心、精神科照護中心、安寧病房等等。
3. 公衛部門：青年中心，幼兒照顧中心，疾病災害應變中心。
4. University West的護理學院、University of BORÅS。

因為本身在精神護理之家服務，因此對於長期照護這個領域有著很高的期待，因此在參觀養護機構時自己也就特別用心，去看看去體會，果真瑞典的老人照護、以及社會福利，都是值得我們學習與借鏡，也讓我經歷了所謂的「culture shock」。在安養機構中生活的長者們，臉上洋溢著笑容，悠閒的和三五好友聊天喝著下午茶，心愛的寵物在旁陪伴，居家式的生活環境沒有「機構化」的氣息，年長者過著獨立自主的生活，不會因為肢體不便就讓自己成為一個「病人」，而是練習讓自己維持「獨立」的生活功能，但這可能與國家文化有著很大的關係。再來提到就是青少年諮商中心，在這裡可以讓青少年獲得需要的性教育資訊，也能讓他們安心的諮詢。工作人員教育青少年避孕的重要性及未婚懷孕的預後，讓青少年去思考判斷，在他們的觀念認為「自己的身體由

自己負責」，不會因未成年而去忽略他們的想法。這些嶄新的思維讓我拓展了視野，間接也了解到瑞典這個國家的文化民情，相較於台灣還是維持著傳統的思維，能不說、不看、不提、不問永遠無法突破傳統的思維，才會一直有層出不窮的未婚懷孕，廁所產子……等等的社會事件，這是值得我們深思。

除了參訪及學習外，當地的扶輪社友們，也利用週末時間為我們安排相當多活動，讓我們除了感受不一樣寄宿家庭生活外，也讓我們真正體會純正的瑞典生活及文化，因此將這個難得的經驗及過程，分享於現在最夯的Face book上，這也是讓我畢生難忘的人生經驗。

寄宿家庭是我這四周的旅程中，覺得最新鮮，也是最挑戰的人生經驗，從來沒有想過會有這種機會寄宿在外國人的家中，當自己實際入住後還存在相當多的不真實感，有時還會想自己是不是在作夢，更神奇的是，自己還煮了咖哩及台灣的泡麵與他們分享，而他們也都相當捧場，直說好吃，此時才會覺得語言根本不是真正隔閡，而他們也是真正將妳當成他們家中的一份子，會讓你跟他們一同準備餐食，飯後一同收拾，也會帶著你一同去他們常去的地方購物，跑步，當你有好的表現時會說，這才是我的女孩……，因此對於提供給我們的寄宿家庭，心中有無限的感激，也希望他們可以來台灣讓我盡一下地主之誼。

在這四周的旅程中，感謝團長Glory及團員：Iris、Carol、Debby的照顧，因為我的英文非常不好，因此常常須要他們的支援，還好有他們，讓我可以順利完成此次的參訪，也讓我學習了很多。最後感謝國際扶輪3500地區D. G. Surgeo和主委P. P. Reporter，讓我有這個機會，增加豐富的人生。



復健中心



復健中心



殘障復健中心



殘障復健中心



從挫折中培養勇氣

常務理事 廖玉美

建國百年的六月十日上午，在協會6F為恭紀念醫院東興院區，聽了朱芯儀諮商心理師演講「走過人生幽暗處，用心開創新視界」。在演講中，她以自身經歷，如何從地獄回到天堂，聽了之後讓我們很感動與佩服，也從感受中從新思考對生命的態度與價值觀。

朱小姐從小就多才多藝，成績優異，是父母的掌上明珠，是朱家的公主，是學校的風雲人物，國中時還獲得全國科展生物組的第一名，她形容當時是「眼睛長在頭頂上的孔雀」。但「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，國三上學期，因為頭部持續的劇烈疼痛而進入醫院檢查，醫師告訴她長了腦瘤，是在腦幹的部位，很危急，必須馬上開刀。開了四次刀，最後一次開刀是在1998年十月份，當她從麻醉中慢慢睜開眼睛，眼前景象卻是一片黑暗。

她不想出院，不想面對任何人，她曾經是樣樣強的「超級明星」，難道真的就要拖著這個殘障的身體過一輩子嗎？她心中不絕的吶喊。回到家，一個人的時候她想自殺，認為活著只是造成別人的負擔，連撿一支筆都要蹲在地上摸半天，以後怎麼生活？在這期間，她傷心地捶胸頓足，父母抱著她痛哭，還很努力的幫忙她，陪伴她走過痛苦的時刻，忍受了無法言喻的痛苦。於是她打消死的念頭，從新反省及感恩。父母對她說：「只要妳快樂就好」，這句話是她生存的勇氣，振作的動力。

朱小姐堅強勇敢不服輸，即使跌倒了也要奮勇爬起來，病情穩定後，到啟明學校學點字，之後往視障重點學校松山高中就讀，高中畢業後考上台師大特教系，她以第一名成績從台師大畢業，隨後考進台師大心輔所，去年通過高考，成為全台第一位視障諮

商心理師。

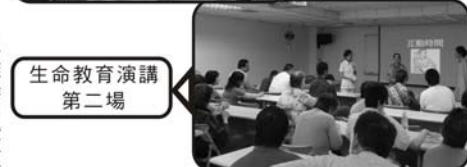
她說人有無窮的潛力，如何渡過困境與難關呢？那就要面對現實，不要和以前優秀的自己比，她提供三點知足感恩快樂的方法：(一)生命從接納殘缺開始(二)滿足從看見擁有開始(三)突破從逆向思考開始。「生命從接納殘缺開始」，是讓她快樂的第一個法寶，就是因為接納殘缺，才能和自己比較，贏了也一樣的有快感，輸了也不用太難過，因為對象是自己，這樣每天都變得很快樂，每天都有新的獲得。高二上學期的時候，和同學到電影院，看當紅的日本恐怖片。雖然她聽不懂日語，看不見字幕，也看不到鬼可怕又陰森的表情。剛開始她很後悔，幹嘛自討苦吃？但過了十分鐘之後，她用「心」去看，就慢慢進入情境，可以感受到現場詭異凝重的氣氛，可以聽到音響環場震撼的效果，甚至大家看到鬼的臉變的時候，她都可以跟著一起尖叫，所以她領悟到一個珍貴的道理，不要一直悔恨已經失去的，「滿足從看見擁有開始」。拿手杖原本是她極不願承認和接納的，但它有個好處，當人群擁擠的時候，她只要亮出手杖，一群人馬上就會分成兩邊排排站讓出一條路。學點字雖然很慢很辛苦，但學會了之後，演講可以帶點字小抄，把關鍵字紀錄下來，沒有人發現她使用小抄。所以肯承認且面對，殘缺不再是弱點，只要試著用另一種角度看它，也可以變成一種優勢，使妳受用無窮，所以第三個心得「突破從逆向思考開始」。細細思量這三點何嘗不是「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，只要心念一轉則海闊天空，心寬自在。

朱小姐有今天的成就是她在「有看沒有到」的黑暗中，學習的過程雖辛苦，但比別人更努力，身處逆境卻奮發向上，成就自己的夢想。又有父母家人的愛及陪伴的力量，讓她展現對生命的珍惜勇敢，終能走出人生中的低潮，在逆風中展翅飛翔，使生命更精彩，她的精神值得大家學習。

現在朱芯儀小姐巡迴全台，為特殊教育的孩子心理輔導，她經常鼓勵個案「限制不是失去」，發揮正面想法看待自己，每個人都能走出自己的路。人生在世，每一個人都可能遇到挫折，或被迫失落些什麼，面對逆境的時候，悲傷難過是必然的，但透過自身的改變，也可以創造不一樣的未來。



生命教育演講第一場



生命教育演講第二場



生命教育演講第三場

串起您我的♡ - 「散播健康 散播愛」歌舞劇巡迴表演

三灣鄉團委會會長、三灣衛生所主任暨本會理事 黃美齡

本會敬邀救國團三灣鄉團委會於100年7月29日上午，假頭份東興院區3樓，舉辦「散播健康 散播愛」歌舞劇巡迴表演活動，邀請院區康復病友及家屬參與，透過歡樂有趣的歌舞表演及健康宣導話劇，表達愛與關心，並以實際行動呼籲大家，多給予病患溫暖、包容尊重，社會將更祥和。

灣美眉劇團自95年成立迄今已有5年，團員為三灣衛生所的志工及社區理事長等，每年訂定宣導主題如愛滋與毒品話劇、登革熱防治

話劇、蔬果579話劇表演等，在苗栗縣內巡迴表演將近50場次。為慶祝建國100年，今年以公益團體為對象，設計以歌舞劇方式呈現，帶給住民及病友歡樂，讓他們感受到愛與關心，三灣鄉團委會預計陸續安排於中港溪鄉鎮老人養護中心及三灣活泉之家日間照顧中心等單位表演。

感謝苗栗縣政府、救國團苗栗縣團委會指導，並由救國團三灣鄉團委會、三灣衛生所及苗栗縣康復之友協會協辦。



理事長頒發感謝狀



頭份衛生所健康宣導



健康操：動一動



歌舞劇表演

精神康復之友悠遊網路課程
五月、六月份辦理



竹南班



頭份班



苗栗班



感恩父愛·慶祝父親節活動
八月二日辦理



來賓致詞



團康活動



頒獎



【摘錄自苗栗縣政府網站】

苗栗縣 100 年度身心障礙者權益一覽表

◎社會保險與社會福利類

◎ 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。

項目	內容	申請單位	業務單位
全民健保 保費補助	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。	(免申請)	勞社處 身障服務科 559650 葉先生
勞、農保 保費補助	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。	(免申請)	勞社處 身障服務科 559650 葉先生
生活補助費	對象：設籍本縣領有身障手冊且同時符合下列規定者 1. 家庭總收入未達當年度每人每月最低生活費 2.5 倍且未超過台灣地區平均每人每月消費支出 1.5 倍。 2. 家庭總收入應計算人口之所有土地及房屋價值合計為超過新台幣 650 萬元。 3. 家庭總收入應計算人口之所有存款本金及有價證券價值合計未超過 1 人時為新台幣 200 萬元，每增加 1 人增加 25 萬元(投資金額並入存款本金計算)。 4. 未經政府補助收容安置者。 金額 ◎ 輕度者每人每月補助 3000 元。 ◎ 中度、重度、極重度每人每月補助 4000 元 ◎ 低收入戶：輕度者每人每月補助 4000 元；中度、重度、極重度每人每月補助 7000 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。 應備文件：戶口名簿或戶籍謄本、身心障礙手冊、印章、身障者郵局存簿及其他證明文件。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 559654 徐小姐
身心障礙癱瘓 者消耗性醫療 用品補助	對象：低收入戶或中低收入戶大小便失禁者。 應備文件 手冊、戶籍資料、私章、鑑定醫院或衛生所開立之最近 3 個月內診斷書正本。 辦理時間：每年 12 月 1 日至 12 月 31 日。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 559654 徐小姐
托育養護 補助費	對象設籍本縣並領有身心障礙手冊者。 應備文件 身障手冊、戶籍資料、申請人及代理人印章、其他證明文件等 ◎本府依身心障礙者之障礙類別、等級、經濟狀況及其他法定標準，核發補助。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 333086 彭小姐
輔具費用補助	項目 為盲用點字機、點字板、收錄音機、視障用手錶、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、氣墊座、手動床、電動床、彈性衣、矽膠片、抽痰機、拍痰機、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。 補助項目：每人每年依實際需要，最多以申請二項為原則。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 559648 陳小姐
居家服務	服務項目 家務服務、日常生活及身體照顧為主。 應備文件 身心障礙手冊、戶口名簿、私章。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 559964 朱小姐
臨時及短期 照顧服務	對象 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	幼安、新苗、 聖家、廣愛、 海青、大安 居、清暉等機 構	勞社處 身障服務科 559649 徐小姐



100年度身心障礙者職訓就業促進宣導研討活動 社工 盧艾玲

本會於8月24日辦理參訪宜蘭縣標竿學習一天圓滿完成，當天除苗栗縣政府長官參與外，另有20家縣內身心障礙社團、機構夥伴參加(內含6家精神機構社團)研討活動。

社區復健是影響身心障礙者穩定性的重要關鍵，為了讓縣內身心障礙者有更佳的就業相關學習空間，特別辦理本計畫，透過觀摩過程中學習外縣市身障社團機構之長處，效仿其職業訓練及就業服務方法，努力追求身心障礙者群眾之利益。

我們參訪了宜蘭縣康復之友協會附設之火龍果農場，宜蘭黃理事長親自說明農場產銷方式，並帶領大家參觀日間照顧中心、社區復健中心、庇護商店-希望商店復健冰館、奇夢農場，學習其多元運作模式與管理方法，讓苗栗縣內社團瞭解其辦理身心障礙者職訓就業方式。

期待此活動，對參與之社團推動個別化的具體服務方案，及運用社區資源網絡連結有所幫助，讓苗栗縣身心障礙者能更快融入社區。



參訪團體照



參觀火龍果農場



日間照顧中心-代工製作



社區復健中心

100年度「關愛無限」義剪活動 社工 盧艾玲

本年度開始首次與中興商工美容科老師及學生合作，於7月14日和8月22日兩日辦理關愛無限義剪活動，為社區精神障礙患者提供免費的理髮服務，不少甜心們對協會有此服務，都非常意外，認為「賺到了」，兩梯次下來共有近一百五十位康復者接受這項特別服務。

理事長張敏表示：協會成立至今十餘年，全心致力於精神障礙康復病友之復健與社會參與，為了讓縣內精神障礙者獲得完善的照顧與支持，特別透過義剪活動，喚起社會大眾對精神疾患的關懷與接納。

陳姓康復者回饋，因家中經濟關係很少上理髮院，但這次活動除了讓自己節省一筆費用外，還有被支持與尊重的感覺，期待協會能繼續辦理。



義剪-第一場



義剪-第三場

病友復健 書畫成果發表



有一份情誼叫永遠...仁愛何○嬌

朋友是人生當中非常重要的巧遇，遇到一個有益於你的朋友，也許你的人生會有360度的大轉變。同樣的，如果遇到一個壞朋友，你的人生也許從此黑暗，一蹶不振。

書也算是一位朋友，它是位好朋友，也有可能是壞朋友，讀到好書，開卷有益，讀到壞書，戕官身心。

每個人一生當中都會想要有個知己吧！就像伯牙與子期一樣，是彼此的知音，人在失意，心情低落時，同樣渴望朋友的安慰，有朋友在身邊撫慰你的心靈，在很多时候能夠幫你度過痛苦還有危機。

有一份情誼叫作永遠，朋友的另一個定義就是永遠，一位好的朋友，庇佑你一生平安快樂，也在你的身邊幫助你鴻圖大展，凡事都能順利。

病人的心聲.....南勢 劉○娟

我是來這裡住院的病人，說實在生活過的乏味，因為空閒的時間太多，所以每天漫無目的的在病房生活。很高興的是護理站給了我一份工作，因為這份工作改變了我在病房的生活步調，也讓我找到我自己的生活重心，也知道什麼是對工作的責任感。

剛上班的第一天，不了解的事還真多，慢慢進入狀況後，才發現工作不是這麼得容易，但我很開心能在南勢遇到懂我的教我的黃連進組長，雖然工作會被唸，也會碰到不開心的時候，我也常鬧情緒，有時還想放棄，如果我放棄就等於放棄了我自己。這是小型團體，如果連最小型的團體讓我抗壓不足。

我就等於我對外界的生存能力，所以連進組長唸我是在激勵我，但想想如果沒有這樣嚴厲的口氣就沒有成長的我

淨山心得.....東興 郭○孝

第一次參與淨山活動，一大早大家裝備整齊出發，天氣很晴朗，太陽公公露出大大的微笑，一路上，看到好多垃圾，才發現，原來現在的人這麼的沒公德心，好家在病友們都很熱心也很有愛心，把沿途看到的垃圾一一撿了起來。

沿路上，看到許多花草草，很意外的還有看到兩三匹馬，難得在都市裡還可以看到這種景象，好新鮮的感覺，雖然太陽很大，大家都快曬昏了，不過每個人都露出愉快的表情。

這次的淨山之旅，給了我以往不同的體驗，也很新鮮，希望以後還能繼續參與各種不同的類型的活動。

社區關懷心得...靜心 萬○良

今天下午我們走路到鄰近的誠意老人照顧中心去唱歌給他們聽，跳舞給他們看。沿路上我們懷著忐忑不安的心情，終於走到誠意的大門口。一進門，就看到老人家們已經排排坐好，正等候我們的光臨。

音樂一下我們便開始高歌不已，隨著音樂的節拍老人家們被我們的歌聲感動到一同歡唱，我們表演的歌曲是「望春風」與「張三的歌」，都是膾炙人口和耳熟能詳的老歌。到了我們表演熱舞的時刻，我們齊聲「嘿、哈」更加激發出老人家們心裡的激動。還有一個老人家站起來和我們一同尬舞。表演完畢，興高采烈的鼓掌聲在身邊不斷響起。

片刻休息後，我們便開始與他們做更深一步的互動，我問到一個婆婆，今年七十八歲，只一個獨子，還有四個可愛的小孫女，雖然她有小小抱怨一下沒有孫子的遺憾，但是，孫女們的乖巧彌補了她小小的遺憾。我會特別提到她是因為婆婆才剛開完刀，身上還帶著導尿管，讓我深深體認到運動能治百病。希望下次還能有機會到更多需要關懷的機構表演。

捐贈芳名錄

100年6月11日~100年9月10日			
魏志勳	300元	邱垂敏	200元
張瑞蓮	600元	盧小姐	5,500元
邱美榕	5,000元	無名氏	10,000元

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。文稿若經本刊刊登，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 盧社工 收