

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

中港溪精障病友暨家屬 健康快樂親子一日活動

三灣衛生所主任 黃美齡

看著陽光微微灑下滿地金黃色彩，聽著風兒徐徐吹來美麗音符，眼前一群朋友踩著輕鬆快樂的步伐，時而說著一時而笑著、走著…，原來是好天氣帶來好心情，大夥結伴踏青趣。

三灣峨嵋橋頭集合，由主辦單位說明今天的行程，第一站是參訪銅鏡社區由社區林秀英理事長導覽帶領大家了解蝙蝠洞，據說是早期空襲時民眾避難防空洞，荒廢已久已成為蝙蝠棲息場所，偶而還看得到蝙蝠的蹤影，沿著步道往上走到社區紅磚屋、綠圍牆、乾淨道路、我看到的是居民的热情與笑容，處處充滿濃濃客家風情，感覺好寧靜好舒適，走到關帝廟前廣場，有休憩的石桌椅及舞台，大

夥童性一起隨性的唱著歌、跳著舞、玩遊戲，此時大苗栗新聞黃記者及攝影師也到場，採訪我們這麼有意義的活動，看著病友們玩的不亦樂乎，讓我不禁分享他們的快樂。

接著來到會場神農休閒科技農場，苗栗縣政府勞社處趙玉萍科長、衛生局許正園督導以及三灣鄉公所李秘書也蒞臨會場，長官的關心與祝福，讓病友們感到非常窩心，會中安排健康帶動唱，邀請康復之友協會張敏理事長主講活在當下看彩虹專題講座，精彩的演講吸引病友及家屬們的興趣與提問，中午肚子餓了，享受農場特別設計的健康午餐。

用完午餐大家相約探訪農場的風光，步行約30分鐘，回到會場繼續下午

的活動，請胡監事帶動唱，接著是大夥們期待的手工藝DIY時間，材料以客家特色桐花布及台灣花布來製作鬱金香花，老師非常耐心教，對不曾拿過針線的他們來說可是很大的挑戰呢，有些家長帶著病友一起做，大夥一針一線縫著，嘴裡卻不覺哼著歌兒，慈母手中線，遊子身上衣，臨行密密縫，意恐遲遲歸…，原來後天是母親節，病友們說這是他們第一次自己學會做，意義非常重大，一定要親手送給媽媽，讓媽媽感受不一樣的母親節。

活動在大家依依不捨心情下畫下圓滿的句點，感謝苗栗縣政府、衛生局及中港溪鄉鎮衛生所的協助，有了您的支持，我們的生活將更多彩多姿。



參訪銅鏡社區



快樂舞動人生



專題演講-活在當下看彩虹



DIY動動手動動腦



神農休閒科技農場合影



精神障礙者模範母親表揚活動

盧艾玲 社工

「苗栗縣精神障礙者模範母親表揚」活動，於5月7日星期六上午圓滿完成，當日邀請縣內鄉鎮公所、衛生單位、精神病友、家屬及復健機構等參加。

母親是一個家庭中必要的成員，更是孩子在成長過程中不可或缺的角色，為肯定照顧精神障礙者的辛勞，並鼓勵照顧之母親多參與協會舉辦的支持性活動，同時能與其他家屬互動、分享及意見交流，進而獲得更多支持的機會。

根據研究顯示，精神障礙病患的主要照顧者大多為女性，且以母親居多，因長期處在照顧者的壓力狀態下，在精神、情緒及實質性上的需求也不容忽視。透過支持團體，讓母親們能有互動及分享，進而肯定其照顧辛勞。

此次各單位推薦非常踴躍，獲選之三名模範母親都有著不為人知的故事，例如：馬女士為兩位精障者之母親，離婚後獨自帶著小孩生活，但造化弄人，家中兩位子女連續發病，這十多年來獨自一人照顧著他們，且每天深怕他們在外面發生了什麼事，或受到什麼委屈。即使手邊有重

要的事情在處理，也要攔在一旁。

另一位洪姓模範母親，5年前先生罹患鼻咽癌過世，她不但需一肩扛起家中經濟、整理自己的喪夫之慟；接著又得承受女兒首次發病，陪同接受治療等心理煎熬，從難以接受到面對，其心力耗費龐大。但洪女士對兒女的愛和關心不曾改變，盡力調適自己及調整照顧女兒的步伐，所付出的心力和實際行動著實令人感佩。

第三位模範母親葉媽媽，其本身也是一位身心障礙者，除了要照顧三位領有障礙手冊的子女外，還要扶養患有蒙古症的小叔，以及因職災受傷在家休養的先生，一家八口均需葉媽媽打理。

這些模範母親不但都有偉大的母愛，也展現出生命的韌性，令人感動，也值得學習、表揚。



關懷社區老人

劉鴻翠 總幹事

4月22日起，本會連續辦理3場「關懷社區老人」活動，地點分別在頭份鎮、苗栗市及竹南鎮老人安養院。首場由理事長、志工老師及社工帶領30位病友提供服務，內容包括客家歌謠、團康表演、打太極表演及合唱等。

精神病一向被社會大眾貼上「弱勢團體」的標籤，其實，當他們病情穩定後，若能走入社區，學習關懷他人，更能重拾自信，降低發病率。希望藉由社區關懷活動，讓安養院的阿公阿婆們能感受康復病患所傳遞的愛與關懷。

參加者都是病情穩定的甜心病患，在活動前會為他們作心理建設、解說參訪安養院守則、環境、流程、及個案介紹等，瞭解居住於安養院的阿公、阿婆們的狀態，知道如何幫助他們並體驗生命的意義。

多位病友表示，能將自己平日擅長的才藝為老人家演出，是很快樂的事；在唱客家歌謠時，看到部份阿公阿婆一起跟著合音，或是熱烈的鼓掌，都令甜心們覺得備受肯定。



淨山活動

盧艾玲 社工



本會於4月16日起分在苗栗市、頭份鎮、竹南鎮辦理6場「社區回饋」活動，首場由理事長、總幹事及及志工老師們帶領40位學員提供淨山服務，希望藉由社區清潔方式，提升社會大眾對精神病患的正向認知。

社區回饋的目的是希望藉由整理頭份大橋、永和山水庫等地的環境整潔，將環保的服務理念落實於日常生活之中，同時幫助精神病患與區域結合，主動服務社區人群。透過服務過程亦可走出戶外運動健身，並改善一般民眾對於精神患者的刻板印象及偏見，肯定其復健成果。

病患分享時表示，沒想到縣內竟然有這麼多的好山好水，一路上吸收自然森林芬多精，放鬆身心壓力。也看到許多鳥兒自由翱翔於藍天，小蝴蝶翩翩起舞的模樣，讓自己覺得意義非凡。





內政部：100年4月1日起

身心障礙者與老人 全面享有搭乘捷運

內政部表示自100年4月1日起，全國身心障礙者及老人搭乘台北或高雄捷運，均享有半價優待。只要身心障礙者及其必要陪伴者持身心障礙者身分證及身心障礙手冊正本、老人持身分證正本，至台北、高雄捷運各車站服務窗口臨櫃購票，經站務人員檢驗身分無誤，即得享有半價優待措施。(詳細資訊請上本協會網站公告)

半價優待

用藥停看聽安全有保障

【摘錄自 花東榮民醫院聯合醫訊 第34期】

健保開辦至今造福了許多國人，同時也提申了國人醫療水平及用藥習慣。當服用藥品項目變多，用藥安全也成了被重視的主要項目。用藥安全主要的服務類別為：對醫院本身執行及對民眾宣導二種類型。

一、維護您用藥的安全，醫院執行多重核對把關

- (1) 醫囑開立：病症與藥物、藥物過敏史、藥物不良反應、藥物交互作用…等。
- (2) 調劑核發：病人姓名、藥物名稱、外觀、使用途徑、藥物數量…等。
- (3) 醫護用藥：落實給藥之正確性、詳實紀錄病情的變化…等。
- (4) 病患用藥：病人服藥後的變化…等。

二、民眾宣導用藥安全

- (1) 【用藥五問】：問藥名？問藥效？問使用方法？問服用時間？問注意事項。
- (2) 【用藥五不】：不聽信別人推薦的藥；不信任神奇療效的藥；不吃別人送的藥；不買地攤、夜市等來路不明的藥；不推薦藥給別人。
- (3) 【就醫領藥注意事項】：學習正確的使用藥品。
 1. 領到藥時應先核對每包藥的姓名、領藥號是否正確。
 2. 核對藥袋上是否有藥名及作用等用藥相關資訊。
 3. 核對藥袋上藥名與內容藥品標示是否相同。
 4. 一次對一個藥袋的藥，切勿將所有袋內的藥品拿出，避免混淆與吃錯藥。
 5. 慢性病患應注意藥品，如與前次不同應先詢問清楚後再用藥。
- (4) 【就醫或購藥小叮嚀】：

您就診或用藥之前應先告訴您的醫師、藥師或護士；您是否對任何藥品食物、或其他物質如色素過敏；您是否需要特殊飲食如限鹽、低糖飲食等；是否已經或打算懷孕；目前您是否餵食嬰兒母乳；您是否有其他疾病；過去數週內您是否曾使用任何藥品(包括成藥、中藥、漢藥、草藥、補藥、健康食品)？如有上訴情形提前告知醫護人員。

17種珍惜生命的態度

【摘錄自 山城社區報 第32期】

1. 為愛而生
只有愛，能使世界轉的更圓；只有愛，能創造奇蹟。能夠看見別人的好，就會提升自己的好；能夠說出別人的好，就會強化對方與自己要更好。礙事一切的原動力。
2. 做自己的心靈捕手
把實現自己生命第一優先考慮，善待內在的小孩，給他勇氣、信心和生命，想念自己，做你自己，寬恕自己，對自己負責，善用感覺，熱情行動，活出真正的自己。
3. 簡單生活
你真正需要的不是那麼多，多出來的任何一樣東西對別人都有用，將它送出去，或是捐出去義賣，讓真正需要的人善用，簡單生活慣之後，生命自然不再累贅。
4. 擁抱別人，讓人擁抱
擁抱是一件完美的禮物，老少咸宜，而且拿它給別人交換，沒有人會放棄的。練習擁抱代替說話，表達內心最深刻的感受，及時的擁抱能傳送安慰與支援，傳遞生命活力。擁抱療效：續命，每天八抱；除病，每天十二抱。
5. 家庭優先
和樂家庭最高指導原則：日常體貼，遇事幽默。家庭關係是你這輩子最有意義的投資，試著每天用十五分鐘，和配偶、孩子，甚至寵物，共同分享回憶、經驗、想法、夢想和創意。
6. 別為小事抓狂
你為什麼生氣？塞車、買票插隊、同事爭執、服務生態度惡劣？生氣之前，思考哪些才是真正值得生氣的情況，例如：虐待兒童、人民遭受飢餓之苦、戰爭，相較之下，就可以知道這些事是多不值得生氣。將怒氣轉向值得生氣的事上，並且想想自己可以為這些情況做什麼。
7. 找尋老友
愛情常來來去去，朋友總是越陳越香。曾經同甘共苦的朋友是上帝給的禮讚，花點時間列出老友清單，撥個電話聊聊或訪友，尋回那曾有的感動與契合。
8. 創意生活家
別讓一成不變的生活，腐蝕生命的熱力，試著吃半飽、花一半，使用比平時少一半的資源。試試看即使有樣東西不夠用了，是否能夠找到替代品，既可以發揮創意，也能為環保盡一份心力。
9. 練習冒險
無數的第一次造就了你，生命就像一幅十段變速的單車，大部分的人只用到低速檔。你應該嘗試新事物，先從小冒險做起，充分發揮自己的潛能，同時不忘讚美自己的勇氣。
10. 說謝謝
一日平安，一日感謝。培養強烈的感恩心，每天至少謝謝一個人，就告訴他們你喜歡、仰慕或欣賞他的地方。
11. 別對你的人生說沒空
日常生活需要良性循環，人生只有一次，休息是為了走更遠的路。每個月訂出一天可以徹底休息放自己一天假。
12. 活到老學到老
學習不一定只在學生時代，學習是更好生活的開始。無論是選一門不算學分的課，還是向同事學習某些嗜好或興趣，試著從不同的方向找出興趣，生命會更開闊。
13. 奉獻給予
奉獻能讓你小錢擁有極大快樂，助人度難關的方式很多，給予食物、衣物、工作、金錢、時間，你可以由簡單的方式開始，比如捐出去收入的5%，仔細考慮哪些是真正需要你幫助的人，把有限的錢放在最需要幫助的人身上，最能產生無限的功效。
14. 與敵人和好
抱持寬容態度，以傾聽來代替爭吵，讓自己變得更溫柔與仁慈。不要把問題過度放大，試著問自己：一年後我還會在意這件事嗎？
15. 活出健康的人生
分析自己的飲食習慣，找出需要改進的地方，讓營養更均衡。每周至少三次運動，持之以恆，至少上一次恢復精力的課程(如瑜珈或太極)，身心健康，精力充沛。
16. 讓快樂貼身相隨
快樂的人會微笑或哼唱，甚至吹口哨，有快樂的想法，你就會飛起來。專注地想快樂的事，讓自己產生向上飛躍的力量。日積月累，快樂會變成一種習慣。
17. 年輕不老心
忘記身分證上的年齡，找出自己覺得重要的，以及會讓自己心跳加速的事物，讓這些點點滴滴充滿生活，就能讓自己心態變年輕。



