



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 96 期

# 苗栗縣康復之友協會通訊



## 1 工作報告

中華民國 109 年 12 月 出刊

發行人 / 陳建良  
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.mlmra.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。

# CRPD 身心障礙權利公約的宣導

109年12月18日活動照片



宣導身心障礙權利公約



身障權利公約必須讓學員知道



學員對自己的權力還是很關心的



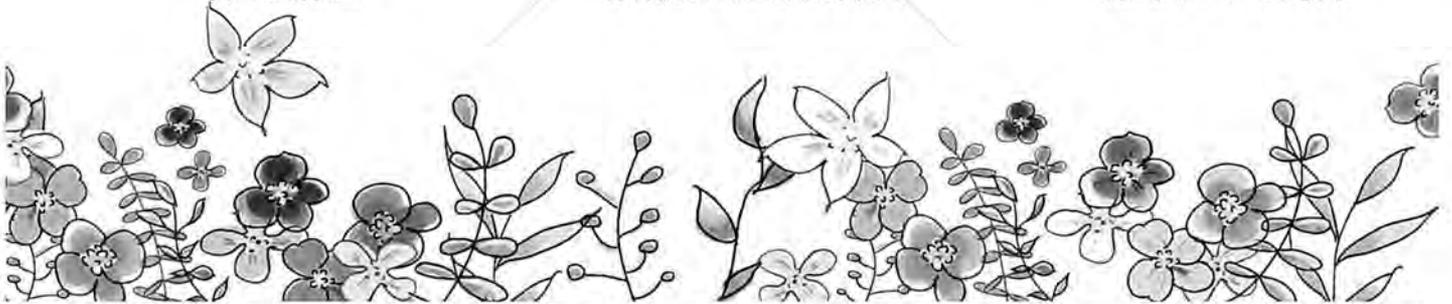
學員坐滿教室



紛紛提出自己心中的疑問



踴躍表達自己的意見





## 逆境與順境的我 ..... 為恭日間 蕭茹涵

活在千禧年代的我，同時對於七八年級的我，與同儕們相形之下，可是「不同凡響」。在幼年時，經常跟隨父親一起上下班，甚至在公司值班的宿舍過夜，因此時間久了，父親的同事們漸漸把我疼在心裡，當成自己孩子看待，我也常會即興表演，逗得這些叔叔伯伯們開心大笑。也因父親職業的關係，使我在同儕間很出風頭。在國小時，已經環島旅行無數次了，每到宜蘭頭城必吃芋頭冰，到福隆必吃福隆便當，到花蓮就採購麻糬給親朋好友。

由於在我國中時發生了一件事-奶奶過世，這件事把我從天堂拉到了地獄，那天晚上，我癱軟在床上，一動也不動，像棵植物一般。家人發覺我的異樣，趕緊送醫院急診，結果吊了一晚的點滴後回家。但自從那日起，我變了個人似的，變得不愛說話，整天無精打采，家人著籍的戴著我四處求神問卜、尋找偏方等治療，但一點也沒有起色。父母也無可奈何，只能百般順從我、任我隨意發脾氣、耍任性。在這種處境下，連自己都察覺不對勁。但由於課業及升學的壓力，導致認真過度變成書呆子，人際關係也變疏離了，在高中時家人有經濟困窘的情況，需要動用我的零用錢，於是我要想辦法幫忙家裡經濟。我的不得志而心鬱，由重大壓力而鬱躁，如此雙重打擊下，我也不知如何調適心情，終於，我病倒了。

在大二下學期時，我休學了！從那時起，我自信心、上進心、積極心一夕間全都垮了。之後在家人陪同下，前往醫院精神科就診並且住院觀察。開始，我不願住院治療，因為我覺得自己沒有病，為什麼要住院但逐漸地，只要我發病，就主動向家人表示要住院療養，時間久了，醫院成了我的避風港，雖然病友來自四面八方不同的家庭，卻有一份同病相憐的溫度。

雖然目前還在復健中，但是很感謝為恭醫院東興院區的醫療團隊照顧，使我心情、情緒的壓力慢慢舒緩，謝謝您們，我會繼續加油並且好好照顧自己。

## ~ 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粉絲團專頁按個讚  
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。

## 心緒低迷無所依？ ..... 苗栗 石璀璨

當疾病剝奪我的理解力、記憶力、專注和學習速度時，已對自己的人生產生不少的衝擊。身邊許多病友在發病或確診之前，都曾在許多領域發光發熱。在生病期間，病情的起伏對我們更是一大困擾。病情較為嚴峻的時候，也是考驗個人自身「修為」的時刻。

對現在已經年代久遠的高中時期，我印象最深的筆記之一，就是“persistence”和“determination.” 即恆心和決心。幼時的我似乎就有一副老靈魂，當時的舊物攤開一看，代表性的評價近於「嚴謹」。兒時渾然不覺，也自認自己是標準鄉下的閒散之人。曾經的光點已需適度地放下，可提及但不張揚。恆心和毅力對病人來說，不宜過度地催逼。

這篇文章是斷斷續續在寫的。雖然許多人說我的文章，能帶給病人正向的能量，平日待人處事亦是如此，但我也會有低落的時候。症狀的起伏讓我十分詫異。往年病症好發的高峰，大多在夏季炎熱之時。但打生病以來，我頭一次在冬天摔了一大跤。往年歲末，我喜歡靜靜地享受聖誕節和跨年，在LINE上互傳“Merry Christmas And Happy New Year.” 不但是簡單的問候，更是與久未聯絡好友和親戚感情升溫。

如今的我謹遵醫囑，逐步將藥量往上增加。雖然偶有不適，但服藥多年來，從敏感體質至今，也是是耐受性增強了，即便藥量增加到往常的兩倍，但尚能穩住平日生活上的表現。

身邊的病友泰半在冬季發病，相信大家都可以漸漸調適身心狀態。我也正在嘗試，但願冬季陪伴我們的，是一顆溫暖的心。

## 小品兩則 ..... 靜心康家 黃琦雯

### 普世的價值

想起小時候，曾經為抗議父親抽菸、順應偶像，一心想著父親好的我，竟對父親大聲咆哮過！我在職當業務時，主管在上課時教導的，「知道得越多，擔心的越少」，知識就是力量，在家庭教育、學校教育、社會教育的多重影響下，明白了知識勝過黃金的道理。

在我信樂耶穌後，原來「順服」是多麼美好的品德，也就是孔學中的「禮」。基督教的教義，祂要為世人預備一條永生的路，但，有時偏行己路。

### 你，為什麼付上了代價？

生命誠可貴，愛情價更高，若為自由故，兩者皆可拋！六〇年代的「嬉皮」風行，訴求非戰和平！美俄兩國因軍事冷戰、能源危機、美軍參戰等等。真所謂「照鏡可以正衣冠；讀史可以明得失」。

雲南省的女書，我在研讀驚訝之餘，女權竟可出現在少數民族之中。

人同此心，心同此理，慎重起見，所謂的繁文縟節，不啻是一種暗示。

麥克阿瑟為子祈禱文，老兵不死，只是凋零亂陳賊子，人人誅之！電影「搶救雷恩大兵」描述關鍵性的一戰-諾曼地登陸等等，這些史實說明：和平的真諦及其重要性！更重要的是，戰爭是在製造痛苦，不是解決痛苦。