



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104期

苗栗縣康復之友協會通訊



1 工作報告

中華民國 111 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.mimra.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 00001111，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。



天氣寒冷 ❄️ ❄️ ❄️ 要注意保暖



當天氣受到大陸冷氣團南下影響，各地氣溫逐漸下降，北部地區將出現攝氏 12-13 度以下的低溫，國民健康署長提醒，低溫容易誘發心臟病、中風急性發作，呼籲民眾注意「朝 5 晚 8」，一天之中兩個時段最危險，清晨 5 到 6 時，以及晚上 8 到 9 時，尤其是有心血管高風險族群，像是民眾有糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病，或是有抽菸、肥胖者，曾有中風、心絞痛等，不適合清早外出運動，最好等早上 8-9 點以後；晚餐後不要立即外出或運動，應至少隔 1 個小時待食物消化後，再行運動。不論何時，長者外出一定要做好保暖，戴帽子和圍巾尤其重要，手套、襪子及保暖衣物也要記得穿戴。

國民健康署呼籲三高及心血管疾病患者，於低溫來襲期間更需要遵從醫囑，規律服藥來控制病情。

除提醒民眾天冷注意保暖外，國民健康署也特別提醒民眾要注意居家安全！冬季期間使用瓦斯熱水器及爐具機會增加，常因居家環境通風不良或忽視使用安全，而發生一氧化碳中毒之傷亡事故。因此國民健康署也要提醒民眾，要記得將窗戶打開保持空氣流通，如使用電暖器來取暖時，需為獨立插頭、不要使用延長線串接過多電器且要有傾倒自動斷電裝置，以避免電流過大造成電線走火引發火災。另使用暖暖包、熱水袋做局部保暖時，要避免長時間使用於同一個部位，尤其糖尿病或有週邊血管疾病的病人，對溫度的感覺較遲鈍，使用時更應特別小心以免燙傷。(資料來源：國民健康署)

111 年
10/15



苗栗縣 身障團隊才藝大賽



廣福居表演草裙舞



智障協會的太鼓表演



靜宜社區復健中心表演



信德社區復健中心的義賣攤位



我印象最深的一句話..... 東興學苑 劉○伶

我聽過許多的話，有令人開心的，也有使人傷心的，當然也有令我生氣的話。以前在職場工作時，被人責罵時，我選擇靜默不語，憋在心裡，這樣子反而更容易影響我的情緒，同時也導致我人際互動退縮，以致沒有朋友，病情加重，無時無刻耳邊常聽到有人在罵我，講我的壞話。我的情緒起伏很大，常與周邊的人採取對立關係，最終我離職了。

有句話是這樣說的，「你的努力，不是為了讓討厭你的人改觀，而是為了有一天讓他們跟你再也無關」，這是我所領悟到的一句話，但是離職，這樣做對嗎？

在家裡，負面的聲音越來多，甚至叫我去死一死，這些使我生氣、焦慮不安，晚上睡不著，白天又無緣無故地發脾氣，與家人吵架，摔物品洩憤，把家裡的氣氛搞到烏煙瘴氣，在家庭生活劍拔弩張之際，還好媽媽及時帶我到日間病房。

可能是同病相憐吧！這裡的病友會關心並主動與我聊天，這裡沒有算計，也沒有心機，讓我感覺到輕鬆且自在。當我情緒不穩時，工作人員會打電話與家人溝通，找出能幫助我的最佳良方；我與病友互動有阻礙時，她們會在中間立場主持公道，開導我並激勵我，避免我影響人際關係。當我精神狀況不佳而影響日常生活作息時，會立即與主治醫師聯絡，及時調整我的藥物，讓我能面對真實的世間。



~ 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

參加今年的身障者舞蹈競賽

..... 靜宜社區復健中心 黃○雯

來自新北市的國標舞，以動人的拉丁情歌旋律伴奏，配上曼妙的舞姿，絢爛閃亮耀眼的舞衣，就此揭開了序幕！主持人介紹說，他們正努力朝國際身障輪椅奧運的目標邁進。

出場的每位舞者表現出來的笑容和熱情洋溢，以及出自所有藝術表演的最高榮譽和精神，真令人永生難忘。

十月三十一日當天，我們懷著緊張又興奮的心情，○惠老師、護理長及泓○老師共開了三部汽車，一路浩浩蕩蕩的，早早到達比賽場地。我們忙著先梳妝打扮，綁好頭髮，穿上白色運動衫配上黑色長褲，外搭鮮豔的短袖花襯衫，個個都是俏麗的水姑娘。

為了這個比賽，我們耗費了大約三個月的時間，利用下課時間，不斷的練習。果然，皇天不負有心人，我們靜○復健中心這些可愛的美眉們，獲得了團體組比賽的第一名！我們高興的手舞足蹈。其他像是廣○居、樂○等機構也都有參加，紛紛表現高於一般水準，競爭相當激烈。養兵千日，用在一時啊！

另外有苗栗市的「展夢園」國標舞團體賽，和我們相比之下，略遜一籌。有評審老師說，我們是贏在有創意，並且在舞步、穿著及隊形上都很討喜。

頒獎時，從貴賓頒獎人手中接過第一名的獎盃及獎金，台下的人們響起一陣熱烈的鼓掌聲，我們的笑容不斷，雀躍的心情，真是難以形容。期許我們明年會比今年更進步！



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，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。



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