



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103期

# 苗栗縣康復之友協會通訊



## 1 工作報告

中華民國111年9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111111，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。



## 健康天地 漫談恐慌症

「恐慌症」是屬於焦慮症的一種，病人會反覆經歷到突如其來的強烈恐懼，甚至會有瀕臨死亡的感覺。「恐慌發作」指的是：事實上並無真正的危險，身體卻會釋放面臨威脅才會出現的強烈不適感，也許您正在準備睡覺，也許只是正在進行日常活動，如：正在準備睡覺，但恐慌的症狀卻突然出現。

過度的焦慮會引起恐慌症的發作，會使病人的因應能力及學習能力降低，對疾病的免疫力變差，對治療的反應變差，對疼痛的耐受力降低，對自己的行為失去控制，即使在引導下也無法做任何事情，甚至造成人格瓦解，會有扭曲的認知及喪失理性思考能力，對病人本身會造成極大的痛苦。時常的害怕與擔心，通常會合併憂鬱症的發生，所以治療時也應考慮合併憂鬱症之治療。

恐慌發作是可以克服的，主要的治療方式有：

### 一、藥物治療

主要為抗焦慮劑與抗憂鬱劑二種。必須遵從醫師的指示服藥，切勿自行調整藥物劑量或者停藥。某些人在服藥後會出現一些副作用，要提醒的是，絕大部分的副作用是暫時性的，不要因為藥物短暫副作用造成的不適而自行停藥或減藥，因為如此一來可能達不到治療的效果，若是副作用讓您相當難過，可與醫師討論作適當的調整。

### 二、心理治療

心理治療需較長的時間才能起作用，也比較花力氣。但是，從心理治療中所學到的技巧，則可以長期應用，因而在治療結束後，症狀舒緩的時間也比較長。而且有些人覺得不用藥物對事物更有掌控感，所以比較合宜的辦法是藥物和心理治療同時進行，在心理治療起作用時，感覺稍好以後，再與醫師討論是否可以慢慢減少藥物的使用。

三、團體治療：獲得支持與建議，改善心理困擾，恢復生活動力。

四、行為治療：透過簡易可行的技巧來治療焦慮的症狀。

五、肌肉放鬆訓練：配合訓練深呼吸吐氣，改善過度換氣。

試著去處在當下，那是正常的害怕反應。請告訴自己：假使這是最壞的情況，我能忍受嗎？請清楚地讓自己感受當下的害怕，不要無謂的加油添醋或脫離現狀，耐心地跟害怕一次又一次的相處。

## 2022 生活剪影 健康促進活動



宣導身心障礙個案管理中心1



宣導身心障礙個案管理中心2



宣導身心障礙個案管理中心3



眾人熱烈的進行有獎徵答



準備跳健身操囉



大家活動一下筋骨



大展身手的  
機會來囉!!

跨越框架 挑戰奪標

111年第八屆  
身心障礙才藝團隊大賽

10月15日星期六  
8:30-12:30

苗栗市玉清宮玉清公園前  
文化廣場

歡迎組隊報名

類型 樂器組、歌唱組、表演組  
組隊人數 每隊2人以上(身心障礙者應佔至少一半)  
報名方式 線上報名、紙本傳真或E-MAIL報名  
報名時間 即日起至9月30日前  
聯繫方式 037-269031



線上報名表

\*領有街頭藝人證照者，不得報名參賽  
《詳細比賽內容與請參閱大賽簡章》

指導單位：苗栗縣政府  
主辦單位：社團法人苗栗縣肢體障礙自強協會、苗栗縣身心障礙發展中心  
協辦單位：財團法人台灣省苗栗縣玉清宮、安基廣播電台

「跨越框架 挑戰奪標」111年第八屆身心障礙才藝團隊大賽  
報名表

單位			
隊名			
聯絡人	聯絡人：	職稱：	
聯絡電話	電話：	傳真：	
電子信箱	手機：		
	住址：		
表演類別	<input type="checkbox"/> 樂器組	<input type="checkbox"/> 歌唱組	<input type="checkbox"/> 表演組
表演人數	身心障礙者：人、一般者：人、合計：人。		
其他說明	<input type="checkbox"/> 附錄照片 <input type="checkbox"/> 附錄錄音 <input type="checkbox"/> 其他說明		
說明	<input type="checkbox"/> 不參加 <input type="checkbox"/> 參加 人數：人 內容：		
報名簡介	◎內容 50-100字(可含照片、提供由主辦人介紹)		
◎活動日期：111年10月15日(星期六)上午8時-12時 ◎活動地點：苗栗市玉清宮玉清公園前文化廣場 ◎報名專線：037-269031、傳真：037-273700 ◎電子信箱：cbmnews@msl.com 聯絡人：陳和森 ◎傳真簡章表：請電傳真：9月30日前截止報名，10月5日上午9時於本中心抽籤表演順序。未訂者由主辦單位代抽。 ◎10月5日前繳交表演音樂CD，表演時間不超過5分鐘。 ◎填寫街頭藝人證照者，不得報名參賽。			

■ 2022「適在必行」適應體育徵文競賽－徵件至111/10/14(五)止，詳情請洽網站。  
<https://www.ape4all.tw/GoWeb2/include/index.php?Page=1&news02=85557948162f5de1fa60ba>

■ 111「鄭豐喜獎助學金」申請公告，即日起至10月15日止(郵戳為憑)，詳情請洽網站  
[https://www.cfh.org.tw/?page\\_id=327](https://www.cfh.org.tw/?page_id=327)



## ~有關憂鬱症的小故事分享： 老公正男有點blue~

張○誌

正男是個典型社畜，由於每天上班工作壓力極大，再加上有著完美的自我要求，心裡不時充斥著疲憊和辛酸。回到家後，漫畫家妻子春子的漫畫作品被停載，在晚餐時向他吐苦水，但他看似十分疲憊，沒胃口，似乎沒心情傾聽。

一開始，春子覺得可能丈夫的工作壓力太大了，可連續幾天，丈夫一直不對勁。春子因擔心丈夫身體，讓丈夫去看醫生，獲知他得了憂鬱症，便蒐集有關憂鬱症的資訊，無意間翻開自己日記的她，發覺丈夫筋骨疼、失眠、情緒不穩、沒胃口，原來一切早有跡跡，只因自己太遲鈍而沒發現。之後，她堅決讓丈夫告病，否則離婚。正男向上級提出離職，起初，上級不同意，他便灰心地走上頂樓，俯瞰頂樓下方車來車往，一種跳下去的邪念像魔鬼一樣湧上心頭，可他終究不敢，做不到。經過和上級幾次斡旋，上級最後只好妥協，讓他做工作的交接，使他輕鬆了許多。

正男的情緒開始好轉，他心情像燃放的煙花，冬日的暖陽和路邊綻放的鮮花都讓他歡呼雀躍。然而，回診時，醫生告訴他憂鬱症如同鐘擺時好時壞，建議他可以寫日記，記錄生活中的事。一向悠悠哉哉的春子開始擔負家計，她回憶，丈夫一直以來支持她的漫畫追夢之路，即便不如意，丈夫始終站在她身邊，支持她努力向前。這次，換她來守護丈夫和整個家。丈夫的情緒不穩，有時高漲，有時低落，甚至有時低落到認為自己是社會的敗類，看到丈夫這樣，希望公司編輯部給她工作，並說出丈夫得憂鬱症的事，編輯部無奈地只好給她一份適合她的工作。

春子有了工作，每日都在趕稿，一天，正男發現春子的名字被人寫錯，他告訴春子，卻被正在趕稿的她厲聲咆哮。他覺得既難過又自卑，此病的痛苦有如螞蟻般吞噬他的心。當春子完稿時，發現丈夫不見了，想起自己過分的舉動，趕忙來到浴室，發現正用毛巾自戕的丈夫，她立即阻止，兩人抱頭痛哭，相互道歉。經過夫妻倆的努力，正男的病逐漸好轉，得知春子打算寫本有關憂鬱症的書，他便把自己的日記送給她，看著日記的她，泣不成聲。書完竣後，大獲成功。正男的病仍未痊癒，但他接受不完美的自己。一日，正男受邀發表演講，自述自己的心聲，無論任何人，任何時候，都是能夠真實地生活而感到驕傲和自豪。憂鬱症，它似乎很遠卻離我們很近，它有如心靈的感冒，遇到它時，無須擔心，學會接受不完美的自己，接受自己的負面情緒，當我們身邊有這樣的人，愛和理解，愛自己，愛所愛，可以融化一切可怕的病魔，因此，愛始終在，即便晴空突然轉陰，也遠比黑夜更加明亮；再黑的夜，都會迎來黎明。

## 對為恭東興翠護理師的感謝.....東興 曾○程

當初一開始接觸翠護理師的開門見山、一針見血的溝通方式，著實令我心中不禁喃喃有詞！但是，在這幾個月磨合之中，我的身心靈深處深深地烙印下她的一話一語：她苦口婆心的規勸、她菩薩心腸的引導，在在顯示她那猶如觀世音菩薩的慈悲；每一句話語、每一聲提醒、每一秒關懷都令我感動涕零！

我在去年年底進入日間留院時，身心的問題與狀況頗為複雜，可以說：受想行識、邏輯思維、判斷思考都十分紊亂，更甚以往的地方是，我自曾經以為是、行為乖張、感覺每個人都對不起我！翠護理師卻先讓我自己冷靜下來，明確地規定我勇敢去面對自己的情緒，為開解我心中想法的扭曲狀況，她在我到院時，刻不容緩地跟我約法三章！就在我情緒躁動、行事乖張的情形之下，她毫不猶豫地向陳醫師及我母親報告，並且在所有醫療團隊的共識下，將我送入急性病房診治和休養。也是由於她的建議，我開始養成寫書法去陶冶自己性情，建立一種讓自己放鬆的管道！在重返日間留院之後，她更為我量身定作了行為約定契約，且100%的落實執行，持續地從他律建立我自己的自律！

在林醫師為我調整藥物後，曾經一度因為身體的劇烈反應，而去為恭總院感染科張恩本醫師處就診；由於是臨時緊急轉診，電話線另一端的護理師因為不知道我的身心狀況，然而我只清楚聽見翠護理師斬釘截鐵篤定地說：「他是我們日間表現最為優異、最為穩定的學員，絕對不會有任何其他的意外狀況產生！」在門外清楚聽見這句話的我，忍不住心中的激動，將熱淚往肚裡吞，我對自己許下承諾：我一定不會辜負她對我的信任與肯定！

在日常生活裡，翠護理師不只是我的良師益友，更是我分享體驗、分擔困難的對象！感謝她從來沒有放棄過我，同時邀請我參加烹飪工作坊訓練，讓我從最基本的切菜洗菜開始做起，認真的矯正我每一個細部的動作，而且她讓我適應廚房各個工作站，盡情的投入、全然的揮灑汗水，遠離顛倒夢想，並且讓我感受到神恩典滿滿與夠用！讓我不再過著魯蛇般的生活。我開始找到生活的重心，並且把重心放在正確的位置上，一次專心在一個目標上，一項項、一件件事務的完成，都使我擁抱前所未有的成就感與滿足感！在不斷的調整中自我成長、自我肯定！我在她身上所觀察到的是，她不只是繼承了南丁格爾的精神，更以慈悲為懷及大愛，渡化我這個頑石！在此謹致上最誠摯的感謝!!也感謝為恭醫院對日間留院的關懷與營造，創造這個令我勇於負責、確定自己定位的環境。就在人生的轉彎處，找到正確的方向，也全心投入，更戮力以赴，在每一個關鍵的細節中，自我提升、反求諸己！所以，翠護理師不只是我生命中的貴人，更是我體驗人生的恩人！

## ~ 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



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