

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 張敬
 總編輯 / 鄧方怡
 編輯 / 劉鴻翠
 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.mlmra.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



過動孩子怎麼教



為恭紀念醫院 臨床心理師 陳盈旬

在醫院中，我們常常碰到一些父母親抱怨他們的孩子容易忘東忘西，叫他們做功課就拖拖拉拉、東摸西摸的，說也說不聽，罵也罵不動，做事情沒有計畫、想到什麼就做什麼，經常惹了一堆事情又不懂得收拾善後，老在別人說話的時候插話，總做出一些出人意料的行為，就像沒有帶腦袋出門一樣。於是作父母的，每天就是要忙著收拾殘局、追在後面提醒孩子別忘了帶東西，或者是要費盡心力去讓孩子去遵守規矩，弄得自己身心俱疲，還是不曉得自己的孩子腦袋裡到底裝些什麼，為什麼說過的、教過的都進不去他們的腦袋中。

其實有部份被抱怨的孩子可能是有注意力不足及過動症（縮寫ADHD），這些ADHD孩子不是故意要充耳不聞或者是左耳進右耳出，也不是他們要故意搗蛋或不努力，是因為腦的生理結構

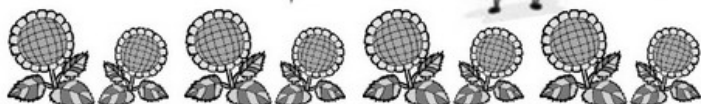
，而使得他們的天生特質和個性就顯得衝動、易分心、缺乏組織能力、時間管理差，但是相對的，他們也大多是充滿活力、創造力、熱情大方、想像力、好奇心、能夠跳脫框架思考的一群。

父母親對自己的孩子自然是充滿著愛與包容，但有時ADHD孩子的父母親們會因生活壓力而阻礙了他們去發現、去注意到孩子正向的特質，因此在教養ADHD孩子的過程中，最要緊的是找個能彼此支持的伴，並且盡量去瞭解ADHD的資訊，還要保持幽默感，才能夠在層出不窮的挑戰中保持客觀，而不會被自己的怒氣充昏頭。

好好的想想自己孩子有那種特質，他們是很好奇且想到就要去做的孩子嗎？還是必須同時做很多件事情的孩子呢，例如聽音樂、走來走去才能夠做作業？他們是即使看到陌生人也是毫不怕生、充滿熱情活力的孩子嗎

？善用自己孩子的特質，並且讓孩子能夠去嘗試和挑戰解決問題，學習為自己負責和自我管理，父母親需要做的就是協助孩子做出更合適的計畫和結構，教導孩子用外在的工具去彌補內在組織能力的缺陷；面對可能改變的環境先行預告，並且在發生問題時試著去引導孩子去解決問題，當然善用獎勵制度也是需要的，注意孩子良好的行為，並鼓勵不躁動的行為，在生活方面，盡量維持孩子生活的規律性，讓孩子清楚知道父母的期待是什麼，命令時一次只給一個，少說教，多用立即的行動。

每個孩子都有某些特殊的才華，只是有時這些才華需要一些磨練和協助，才能夠被發掘，別輕易放棄自己的孩子，努力最終仍是可獲得回報的！



我們有自己專屬的網站囉！



感謝苗栗縣政府協助我們向內政部申請補助經費辦理，現在我們已架設自己專屬的網站。

請以「苗栗縣康復之友協會」，或使用網址「<http://www.mlmra.org.tw>」登入搜尋，即可光臨。這裡有協會近兩年為大家服務的點點滴滴紀錄，還可與政府網站連結，當然，您的投稿作品也在內喲！！





鳳凰盃運動會

第19屆台灣地區康復之友「鳳凰盃運動會」於5月20日在台南縣綜合體育場舉行，藉由運動競賽，展現精神康復之友人際互動演練機會，並適應社區活動，全台共36隊，近1400位康復之友參加。

今年，本協會由為恭、大千及苗栗醫院，三家醫院精神科合作，共計40人所組成的「苗聯隊」參加，於競賽中展現了無比的運動精神和勇氣，雖然僅於男子個人400公尺項目中得到

第4名，但由於病友的努力與團結，讓我們獲得運動總錦標賽優勝，所有與會的醫療人員對病友們的表現都感到驕傲。

藉由此次鳳凰盃運動會競賽，促使苗栗縣多位精神病友們走出病房，加強病友除了醫療、復健及引導自我肯定，培養其正確的紓壓方式，更增進社會大眾對精神病患的正確認識與接納。



苗聯隊



進場儀式



二人三腳



田勁賽



三灣鄉社區樂活補給站開跑囉！



由內政部及苗栗縣政府指導本會辦理，針對苗栗縣身心障礙者所開辦的「活泉之家」社區樂活補給站於7月5日正式開幕了！希望透過學習課程，一方面可讓身心障礙者走出家庭，多參與社區活動，學習與人相處及互動，進而提升人際關係與社區民眾對障礙者接納度並豐富生活經驗；另一方面也提供長期照顧者喘息服務，減輕其辛勞與壓力。

身心障礙者因長期罹病和疾病本

身的影響，社會功能退化，生活技能也逐漸喪失，常造成生活上的適應困難，有鑑於此，希望藉此樂活補給站之成立，能夠幫助身心障礙者學習及提昇生活技能，養成良好的工作習慣並建立規律的生活作息，讓這些學員能夠再回歸社會，重新出發，開創出屬於自己的一片天空。

本協會自85年起一直致力於社區精神病友之服務與關懷，取名「三灣活泉之家」，是希望此樂活補給站能

像流動的泉水般滋養萬物、生生不息，過去5年來蒙三灣鄉公所、三灣鄉衛生所、為恭紀念醫院等單位大力支持，今年復有三灣救國團加入支援行列，師資陣容更加堅強，主要課程包含娛樂治療、藝術治療、體能訓練、生活技能等，相當充實精彩。



～勞社處張專員蒞臨指導～



～學員自我介紹～



～團康活動～

生命教育宣導「黑暗中追夢」心靈影片欣賞

病友回饋：

鍾○薇：文貴、偉智、馥華雖然有殘缺，可是經過一番苦心磨練，終有光明燦爛的一天。一株默默無名的小草，有一天也會開出成功的果實。

李○九：在人生裡，常遇到困難，我們必須面對它的來臨。

江○炯：人生在世，逆境常十之八九，時常會遇到困難，我們必須更加努力。

倪○璋：你們雖然嚴重障礙，人生還是有光明前途。

徐○珊：體會生命的喜樂，喜歡幫助他人，樂於施與愛。

邱○鶴：志不殘缺，殘而不廢的佳音福音者。

辦理時間：99年8月3日 影片欣賞：文貴的音樂夢
辦理地點：本會 偉智的火車夢
馥華的作家夢





苗栗縣農藥自殺防治策略 ~



拜訪農藥商與守門人訓練



苗栗縣衛生局醫政科(本會監事)周佳玲

因苗栗縣以農立縣，農藥的取得，較其他都會縣市來的容易，因此本縣喝農藥自殺的方式一直居高不下，根據統計苗栗縣民國 95 年 96 年喝農藥自殺死亡方式排名第一，有鑑於此，社區心理衛生中心於 97 年積極介入，拜訪農藥商與辦理農藥商自殺防治守門人訓練，使農藥自殺死亡方式下降。97 年農藥自殺死亡方式排名第二，98 年則降為第三。

本縣農藥商約有 112 家，社區心理衛生中心於 97 年起拜訪全縣農藥商，培訓農藥商成為守門人，提升自

殺防治知能及轉介技巧。並於農藥商的每年會員大會，安排自殺防治守門人訓練，協助加強訓練其自殺防治守門人的概念，藉此能夠學習透過「一問、二應、三轉介」，一問：主動關心並詢問身旁親友是否出現焦慮不安、無助、絕望等狀況，二應：關懷陪伴並用心傾聽，做適當的回應，可以協助親友紓解情緒困擾。三轉介：當親友的情緒困擾已超出自己所能處理的範圍，可以轉介親友至苗栗縣社區心理衛生中心或醫療院所尋求協助，走過人生的低潮。增加農藥販售商對

潛在高危險群之敏感度與警覺性，協助顧客心情溫度計檢視，適時給予其關懷，並加強農藥的安全保管，能上鎖專櫃放置，專人管理、不要分裝應標示清楚。

期待農藥商的訪視與守門人訓練能使苗栗縣以農藥方式自殺死亡率再下降，『自殺防治，人人有責』，苗栗縣社區心理衛生中心 (037)332565 及 24 小時免費安心專線 0800788995、生命線 1995 ~ 關心您~。

居家治療服務

方便又親切 民眾可多加使用

社工師 黃婉娟

苗栗縣幅員廣闊，又有山海線之分，住在山區的民眾為了就醫常常得翻山越嶺，轉數班公車已是常見之事，然而並非每個人都有如此好的交通搭乘能力，因此若遇到重大疾病需要就醫時，常常是相當不便的。罹患慢性病的患者，包括精神疾病患者，在服藥上是不可中斷的，故如何克服交通障礙是個重要因素。可是有些精神病患所住地區，其交通尚屬便利，然而受到其疾病影響，亦不願配合醫囑前往醫院接受治療，也成為疾病惡化的因素之一。所以精神醫療團隊便提供了「居家治療」服務。

所謂「居家治療」是指包括精神科醫師、護理師或社工師等團隊成員到患者家中提供醫療服務，包括藥物治療、社會心理評估等。少數弱勢精神病患就醫不便，病情不易維持穩定，增加家屬照顧上的困擾。所以醫療團隊在病患就醫期間，皆會主動評估患者的病情，若符合『有拒絕就醫之虞，精神功能嚴重退化，需醫療照護者』等申請要件，便會替病患向健保局提出居家訪視的

申請。

為恭紀念醫院負責居家訪視業務多年的護理師楊美玲說，訪視的病患多半居住在交通不便的地區，團隊人員必須跋山涉水、帶著大包小包的醫療用品前往病患家中。一進門，醫護人員還得立刻擺出『警備動作』，以免抗拒醫療的病患，一看到醫護人員就跑的無影無蹤。『其實舟車勞頓真的非常辛苦，不過看到病患病情一次比一次穩定，家屬心情一次比一次輕鬆，就覺得所有的付出及辛勞都是值得的。』

某病患女兒表示，多年來母親症狀發作時都要動用大批人力將其送院就醫，但因母親出院後拒藥、拒回診導致病情不穩而再次入院，加上居住地點距醫療院所較遠，交通不便，讓家屬承受極大的心理壓力。幸而醫院的居家治療團隊知曉家屬的困境後，主動為其申請居家訪視，定期到訪，提供藥物、身心靈的關懷使得吳母精神症狀漸趨穩定，家屬的照顧負擔也得以減輕許多。

目前苗栗縣共有三家精神醫療院所提供此項服務，包括為恭紀念醫院、署立苗栗醫院、大千醫院南

勢分院，服務範圍擴及全苗栗縣 18 鄉鎮，初步推估現約有 150 名患者及家庭接受此項服務。有醫療需求的病患及家屬都可以透過門診、住院等管道，填妥相關表格，委由精神醫療團隊人員向健保局申請。健保局審核通過後，居家治療團隊便可到府服務！有需要進一步資訊的民眾，可以洽詢上述三家精神醫療院所居家治療團隊。





捐贈芳名錄

99年6月30日~9月30日

張敏 4,000元 無名氏 3,250元
崔位西 1,800元 古茂源 800元

創世基金會服務行 署苗陳○慈

6月15日星期二跟著署苗的病友和OT老戶一起去了創世基金會。我們去那裡合唱了兩首歌，還有各自說了幾篇笑話給躺在病床上的植物人聽。

那裏就只有兩位護士卻要照顧這麼多的病人，卻還是滿懷笑容的迎接我們，她們的服務精神真是令人敬佩。在那裡我看到了一位護士長跟我的大學老師很像，看起來很有親切感。讓我有賓至如歸的感覺，備感親切。

最重要的是我們去服務的體驗，讓我感觸很深。因為當我們唱歌時，植物人們都有反應，說笑話時她們也都有反應。看著他們的樣子，我心想自己更該珍惜自己的生命，我要更勇敢更努力的活下去。躺在病床上插著鼻胃管因為很不舒服就會想拔掉，但一拔掉就又要失去生命，那種掙扎真的很辛苦，那種感覺我能體會，因為我曾因為憂鬱作祟的關係，所以亂吃藥做傻事，把自己搞到要洗胃，洗胃的感覺也不好受，一根管子插進胃裡洗啊洗的，後來還弄到胃出血，必須住院治療外加照胃鏡，照胃鏡也一樣的難受，尤其是照完了更痛。真希望躺在床上的植物人們能早日康復。而上天對我們還不算太壞，因為我們還擁有很多很大的康復機會，只要堅強的活下就會有一絲的希望背後等著我們去發掘。

最後我希望藉由這篇文章將我的寶貴體驗和經驗，獻給那些想不開的人們，希望我們能在未來的生命旅途中，一起努力！加油！

生病後的點點滴滴 署苗黃○卿

九年了，進進出出醫院已經九年了。最傷心的就是爸媽，我很愛他們。

生病期間因為症狀的影響，常感覺不舒服、幻覺干擾、感覺受控制，不知道這種噩夢何時才會清醒。

在醫院期間，最照顧我們的就是親切的工作人員，在醫院治療期間有運動時間，辦慶生會、運動會，工作人員都很疼我們，帶我們外出參加鳳凰盃比賽，我喜歡這些活動，讓我印象深刻。謝謝醫院舉辦各種活動給我們參加。讀萬卷書不如行萬里路，真的很開心有可以親身體驗、旅行的機會。

生病九年，在醫院、家裡來來回回許多次，很感謝所有工作人員、家人的照顧，在我病情不穩定的時候也不會放棄我，期待有一天，自己的病情可以完全控制、甚至康復，讓所有關心我、照顧我的人放心。

人際模式 劉○閻

人際模式智商肇始於腦內革命之窮途末路而衍生。

鑒於學者冠於用腦思考而非用心思考、用肢體思考、用器物思考、用情感思考、用溝通思考、用協調思考、用系統思考、用自然思考、用時間思考、用行為思考、用行動思考、用跑步思考，人際模式思考乃創新突破之舉。

以開車為例，徒然用紙上作業而想穿透駕駛之原理原則是不可能的，出非有人特為此學習心理有所著作。

以作文為例，絞盡腦汁不一定能有佳作，若透過集思廣益，問問身邊的人看法，綜合各家學說，再整理出個人創見，則可能有佳作出現，此為人際模式效用鐵證。

以考試為例，閉門造車之努力，終有其極限，若能透過問答之方式廣泛與同學及師長討論，則個人之努力不會白費，否則有可能徒勞無功。

以治病為例，不是有人說：「久病成良醫」嗎？又有人謂：「三折肱而為良醫」，若想將某人病完全根治，單靠個人之學識不必然能奏其功，若能旁徵博引，問問病人家屬的看法及不同派人士的意見，則能補個人學識之盲點。

總之，人際模式不在創立新學說以標新立異，而在於拋磚引玉，以能完全解決問題為宗旨。

最快樂的事 後龍 蔣○鈴

當在廚房炒菜，煮出一道可口香美的菜餚，擺上一桌子後，一家人熱呼呼吃起我親手煮的料理，就是我最快樂的事。

其實動手做菜很簡單，首先學著婆婆媽媽們到附近傳統市場買菜，市場裏雞鴨魚肉、各種蔬菜水果應有盡有。烹調口味要鹹淡適宜，火候也要注意適中，梅干控肉是一般餐桌上少不了的主菜，悶煮時間要一個鐘頭，佐料的處理也很重要。有時可依照電視名人或書籍，學習料理山珍美味的技巧。

我會包出肥大元寶樣餃子，肉餡搭配得宜，媽媽說讓人吃了還想再吃回味無窮，當然偶爾做道簡單的炸蝦或涼拌也不錯，多吃天然的食物，健康才能兼顧，擺盤美觀也可引人注意增加食慾。

親手做菜既衛生又有樂趣，還有種成就感，跟著家人一邊聊天一面大快朵頤時，心中有說不出的幸福，大家有說有笑，快樂似神仙呢！我們一起來做菜，希望你也和我一樣快樂。

把憂鬱留在沙灘上

網路故事

有一個富翁，他可以用錢買到任何東西，但他卻感覺自己越來越不快樂。他相信自己得了憂鬱症，尋遍名醫，但空虛的心情，卻仍然日以繼夜折磨著他。

某天，他聽說偏遠的海濱住著一個很厲害的醫生，決定前去看診。醫生聽了他的問題，告訴他：「我有個很好的處方，保證有效！」接著遞給富翁三個紙包。醫生叮嚀：「這三個紙包中各有一帖藥，你一天服用一帖就好。不過，切記，必須在沙灘上服用，才會見效。」

富翁半信半疑，告別醫生後馬上走到沙灘上，打開第一個紙包。裡面什麼都沒有，只寫了幾個字：在沙灘上躺三十分鐘。富翁覺得自己被耍了，但心想死馬當活馬醫吧，便依照指示，躺在沙灘上。

一開始，他心裡一直想著自己有多不快樂，但漸漸的，他開始聽到海浪的聲音、聞到海水的鹹味、發現藍天中的雲朵正隨著涼風變幻……他就這麼一直躺著，直到夕陽西下，他才發覺自己躺了不只三十分鐘。

第二天，富翁又來到沙灘，打開紙包。裡面還是什麼都沒有，只寫著：「在沙灘找出五條擱淺的小魚，把牠們扔回海里。」富翁照做了，不知道為什麼，當他看到奄奄一息的小魚，一回到海里馬上生龍活虎，他突然覺得心情好像好一些了，於是扔了一條又一條。

第三天，他打開最後一個紙包，寫著：把你的煩惱都寫在沙灘上。富翁找了一根小樹枝，在沙灘不斷的寫著：和妻子的關係越來越冷淡、孩子不聽話、上個月談生意不順利……他寫得有些累了，直起腰來，看著自己一連串的煩惱。突然，一陣大浪打上來，又很快就退去了。富翁驚訝的發現，剛剛被他寫滿煩惱的沙地，又回覆平整，彷彿什麼事都沒發生。

心的體驗~憂鬱彷彿已經成了現代的文明病，就算我們沒有罹患憂鬱症，卻或多或少，常會感到悶悶不樂，胸口彷彿被壓了一塊大石頭。不過，能搬開這塊石頭的，其實只有自己。

故事中的第一帖藥，就是休息。名醫要富翁躺在沙灘上，不只希望他的身體放鬆，更期待他千頭萬緒的心思得到休息。

第二帖藥是付出。不管你幫助的對象是人，還是動物，自己都能獲得更多快樂。只要付出一點點時間，就能換回充實的心靈，不是非常划算嗎？

第三帖藥是時間。你會說放下何其容易？那就交給時間吧。其實，時間就好像撫平沙灘的海浪，不管再如何深刻

徵文啟示

歡迎精神病友們投稿，每篇文章限1,000字以內，恕不退稿。文稿若經本會刊登，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。

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 劉小姐 收

