



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105期

# 苗栗縣康復之友協會通訊



## 1 工作報告

中華民國 112 年 03 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.mlra.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。

# 厚植精神病友及家屬量能團體

## 歡迎大家來參加哦!!

我們協會聘請學有專精的社會資源專家、醫學專家等，為各位排憂解難，也教導大家如何紓解身心壓力，讓家庭照顧者能有心理調適。

在這裡有同伴的互相安慰、互相鼓勵與支持，能邁向共同的目標，在人生的旅途上一點也不孤單。

### 正念自我照顧與舒壓

減少煩惱  
照顧自己  
自我接納  
黃智瑄 諮商心理師  
活動費用：免費  
活動日期：4/21、4/28、5/6  
活動時間：上午 09:00 至 12:00  
活動地點：頭份心理衛生中心  
參與對象：精神障礙者之家屬  
洽詢電話：037-690846 羅社工  
報名網址：  
<https://www.beclass.com/rid=274b0aa640fc13fb0395>



### 綠色療癒

活動費用：免費  
活動日期：5/12、5/19、5/26  
活動時間：上午 09:00 至 12:00  
活動地點：頭份心理衛生中心(頭份市南會路 74 號)  
參與對象：精神障礙者之家屬  
洽詢電話：037-690846 羅社工  
報名網址：  
<https://www.beclass.com/rid=274b0aa640fc9e809ecc>



發現生活中的綠色療癒力  
賴美伶 老師



指導單位：衛生福利部、苗栗縣政府  
主辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會  
協辦單位：為春醫療財團法人為春紀念醫院

### 病友支持成長團體

**目標管理**  
**習慣養成**  
**心理調適**  
**友伴支持**

費用：免費  
時間：4月17日起每週三下午15:00至16:20  
地點：頭份心理衛生中心(頭份市南會路74號)  
帶領者：羅正典 社工  
報名專線：037-690846

指導單位：衛生福利部、苗栗縣政府  
主辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會  
協辦單位：為春醫療財團法人為春紀念醫院

### 厚植精神病友及家屬量能團體 四、五月講座安排

<b>4月08日</b> ▶ 0930-1230 精神障礙者如何與家人溝通 林可欣 社下師	<b>5月06日</b> ▶ 1330-1630 精神障礙者如何與家人溝通 黃美玲 老師
<b>4月15日</b> ▶ 0930-1230 身心障礙者如何與家人溝通 林可欣 社下師	<b>5月13日</b> ▶ 0930-1230 精神障礙者如何與家人溝通 林可欣 社下師
<b>4月22日</b> ▶ 0930-1230 精神障礙者如何與家人溝通 林可欣 社下師	<b>5月20日</b> ▶ 0930-1230 精神障礙者如何與家人溝通 林可欣 社下師
<b>4月29日</b> ▶ 0930-1230 精神障礙者如何與家人溝通 林可欣 社下師	<b>5月27日</b> ▶ 0930-1230 精神障礙者如何與家人溝通 林可欣 社下師

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=274b0aa640fc13fb0395>  
報名專線：037-690846 羅社工

指導單位：衛生福利部、苗栗縣政府  
主辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會  
協辦單位：為春醫療財團法人為春紀念醫院



## 轉念 ..... 東興學苑 陳○瓊

我平時在家的休閒活動是看電視、滑手機、逛街，這是平常放鬆心情的一種方式。平常我也喜歡四處品嚐美食，因為美味的食物，讓人很療癒，感覺很愉悅、放鬆。我覺得人生苦短，千萬要對自己好一點啊！吃吃想吃的美食，做做自己喜歡的事情。

當我面臨困境，感到悲傷、無力時，我會默默落淚，用哭泣來宣洩委屈與不滿。我絕不好的事情是，以前與家人有矛盾衝突之時，陷進心結泥淖中糾結不已，而與家人爭吵不休，甚至厲聲咆哮對方，使得家庭原本和樂的氣氛，瞬間凝結成冰。現在靜心想起，我覺得自己真的錯很大，過去的事情，何必再提，只為爭個是非對錯，這有什麼意義呢？爭道家庭都破碎了，划算嗎？真的就在那轉念之間！當改變心境時，一切就都會不一樣了。

當我們遇到困難或有解不開的心結時，千萬不要到處抱怨。沒有人喜歡那種愛四處倒「情緒垃圾」的人，我們要適時調整自己的心情，不要波及無辜的家人或朋友，沒有人受得了長期的精神壓力。

當我們驚覺自己已經失控了，就要閉嘴，不要再為難身邊的人，要懂得及時收手，不然真的會失去身邊愛我們、關心我們的人了。

自我的情緒控管真的很重要，也是我需要再加強並學習的地方，我雖有精神方面的疾病，但沒有「肆無忌憚、想鬧就鬧」的特權。我們應該改變自己，而不是所有的人都要配合你、迎合你，這是錯誤的做法。面對困境時，要常學習感恩、反省自己，要懂得將心比心，换位思考，就是轉念的開始，想想沒有煩惱的冰塊，如何轉化成為智慧水呢？

有些事情，我們自己必須克服種種障礙，只要堅持，沒有什麼事是無法做到的。人生中總會面臨許多困難，但千萬不要害怕、恐懼它，我們更要不畏艱辛，不怕困難，堅持做正確的事。所以讓我印象深刻的話就是「天下無難事，只怕有心人」。

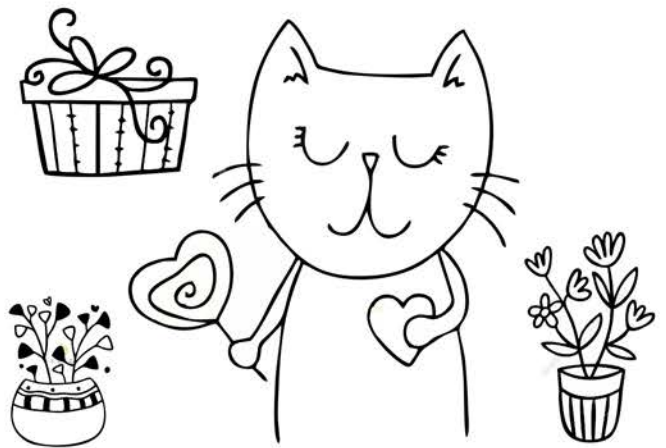
## 自由 ..... 東興學苑 陳○義

自由是一種無拘無束，而非「放縱」。今年以來，我的負面情緒干擾我的生活作息，以致我的行為影響並困擾了家人，在家人及醫療團隊鼓勵下，住進了精神醫療病房，每天吃喝拉撒，都被拘禁在一個空間裡。這時我才知道自由的可貴之處，真的悶死我了。是我的宗教信仰指引我正確思考，思維往正向，我也告訴自己不要被失眠、焦慮、恐懼所綑綁，要活出新的人生。我覺得自由在每個團體及個人運作上，都要遵守該有的規則。所謂的國有國法，家有家規，這樣才能真正的享受自由的人生。不再被疾病綑綁、心魔欺騙，期望我的心靈達到真正的自由。

學習享受生活，邁向真正自由的道路，享受到生命中經歷到靈魂體的興盛，不只心靈得到飽足，情感、思想也得到印證，享受自由真正的涵義。

現代人生活步調太快，忘記放慢腳步，享受生活的喜怒哀樂、悲歡離合，無論好壞都要展現正面的態度，積極面對，希捷由我的改變，貸給身邊的人詹未與勸勉，而不是被負面的想法綑綁，落入無底黑洞裡。

朋友們，我們每個人都是國王、王后，而非奴僕。自由的人生由自己決定，活出多采多姿且燦爛的生活。



## ~ 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