



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 94 期

# 苗栗縣康復之友協會通訊



## 1 工作報告

中華民國109年7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.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。



## 防疫新生活運動

由於近期無本土確診病例，許多民衆也較期待恢復正常生活，惟防疫工作不能鬆懈及輕忽，全民需要共同遵守防疫新生活運動。

防疫新生活運動的重點：

1. 保持社交距離：室內1.5公尺，室外1公尺；若無法保持社交距離，應戴口罩。
2. 營業場所業者，可運用隔板將座位隔開，或採取梅花座保持是當安全距離。
3. 營業場所出入口及場所內提供乾(濕)洗手用品或設備，並採取實名制，以確實執行人流管制及環境的消毒。
4. 民衆出入公共場所，無論室內室外，皆要量體溫，隨時保持手部清潔。
5. 如果出現發燒或呼吸道感染症狀，應佩戴口罩，不要外出；如需就醫，不要搭乘大眾運輸工具。

在疫情完全解除前，請民衆與業者能遵循防疫新生活運動的各項指引，這樣我們的社區就能夠持續降低傳染的風險。

相關訊息可參閱疾管署網站或運用line搜尋官方帳號「疾管家」、「taiwandc」可即時獲得防疫訊息，亦可撥打免付費防疫專線1922(或0800-001-922)

防疫新生活運動

維持勤洗手的習慣 ✓

保持社交距離 ✓

避免前往人密集處或密閉空間 ✓

在外用餐時  
選擇較寬敞之場所  
落實實名制

返回住所時  
必須洗手



基本救命術教育課程，  
本協會與紅十字會合作舉辦，已經進行了數年，備受好評。  
會員們可就近報名參與，  
考驗合格者可獲得訓練及格證書。



工作人員也認真學習，參與訓練



社區工作人員參與訓練不馬虎



女性工作人員也參與訓練



希望能常複習技能，備而不用



## 109年回饋社區的清潔活動



把垃圾倒進袋子裡集中



拿著清掃用具出發



我們一起合力清掃落葉



清掃完畢，踏上歸途





## 我在生病後的心路歷程.....東興 何秀嬌

屈指算來，得了精神方面疾病已有20年了！換了多家醫院，也看了許多醫生，疾病帶來的不適，每每讓我氣餒，但是，終究要勇敢面對，無法迴避。有時候想想，幸好現在的醫藥發達，對精神疾病用藥的研發，控制病情的精準度也大大提升，為精神病患帶來極大的福音。精神疾病患者的痛苦與不適，不是健康的人所能體會的！不僅要面對疾病，還要承受旁人對我們的排斥與異樣的眼光在在都使精神病人在人生道路上滿了荊棘。

在我人生路途上，給我最大精神依賴的兩個人，一位是我媽媽，另一位是主耶穌。我的媽媽是一位傳統女性，她非常篤信神佛，常帶我進出廟宇，爲了不傷她的心，我只好配合她而頂禮膜拜。媽媽常告訴我，生病不是你願意的，別在意旁人怎麼說、怎麼看你，要當自己的主人，要對自己有信心、有把握、有自信，如果連對自己都沒有信心，那還能說什麼呢？媽媽在我生病的那幾年，陪我度過了許多挫折，如病情的不穩定等，讓媽媽陪著我掉了不少眼淚。

在我思考、記憶很糟的那幾年，遇到一位好醫生！他爲我調整藥物、教導我用意志力勝過病情的不適。慢慢地，我對自己的病情有些依循心得，終於戰勝病魔。

我很慶幸找到了可依賴的主耶穌。在生病時的空洞、無依時，我深深體會什麼叫做「生命平安」。以前睡眠品質很糟，有時要依賴藥物才能入眠，後來，教會的姊妹要我在睡前禱告，把自己交託給主，所有心事都跟主耶穌說。漸漸地發現，我能逐漸減少助眠藥物劑量，甚至後來不需要這種藥物了。回首看看，從前與現在的不同，真是天差地別。現在藥物的劑量減輕許多，爲了訓練自己在生活上不與外界脫節，我在復健商店工作，這樣才能知道自己健康的底線在哪，需要努力的地方在哪！信主之後，我的心境變寬變廣了，自己也慢慢充滿自信，看人的角度也變了，不再怨天尤人，凡事樂觀、開朗、充滿進取的心。

再過幾年，我就邁入60歲了，對自己許下心願，希望在醫院的生活是平安舒適，健康滿滿，凡事樂觀進取，不再消極悲觀。對所有的人都給予祝福，想法再增大些...，祝福地上所有的人，也祈求主賜福給他們，能遠離災禍，平安的過著每一天。

## ~ 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

## 從歐亨利談愛與犧牲..... 苗栗市 敦又

從前參加復健中心的團體諮商，兼任社工師照例介紹繪本。那天介紹的故事讓我十分驚訝，好奇之餘，回加上維基百科搜尋，才知道社工師提供故事的原型，是知名作家歐亨利的文本。

歐亨利的創作並非與生俱來，在經過工作上的磨難，他發現自己在寫作上的長才。歐亨利的作品大多短小幹練。看到文末，總能讓讀者感受到極大的衝擊與震撼。

在那次的團體諮商，我聽完故事後，忍不住道：「老畫家的結局，好令人遺憾。」沒想到社工師淡然地說：「不會啊！你不覺得老畫家的結局適得其所嗎？」當下我十分詫異與不解。但「少年聽語歌樓上」，人生境界的第一個關卡過後，反倒理解了生之意義。社工的工作，最主要在於「犧牲與奉獻」。許多社工必須處理家暴、性侵等社會個案，所以一片葉子的故事，就像社工的工作精神一般，是指引迷途的燈塔與明燈。

我與社工師一對一的晤談多次，在這其中我受教許多。從前偶爾北上閒散遊歷，總能在匆匆人群中「大隱隱於市」之感，人生的命數難測，倒不如取「自在」二字，貴在知足，不枉此生走一遭，即便有苦亦能安穩。

## 夢想..... 為恭 蔡志賢

我的夢想是當一位航空公司的飛機駕駛員！我夢想著當飛行員，能乘著風翱翔天際，也載著成員們前往他們的目的地。要當飛行員，就必須受嚴格的訓練，不僅對飛機的機械零件和操控的知識要豐富，同時英語能力很重要，要會看儀表板、與塔台人員聯絡。從訓練員到機長都很需要學有專精，因為飛機上了天空後，全機乘客及所有人員的性命都交在飛行員手中。我相信有心就能使我夢想成真。

飛機承載著夢想和使命，飛機像大鳥一樣，飛到遙遠的國家，就能在那裏走走看看，體驗不同國家的風土民情及文化，甚至可以寫成一本有關旅遊遊記的書。

同時也希望我能解決飛機駕駛上的問題，在遇到空氣亂流時，既能知道也能沉穩的掌握、控制好飛機，把乘客平平安安的載運抵達目的地。



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



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。