



社團 苗栗縣康復之友協會
法人 苗栗康復之友協會



康復之友愛心碼：690846

苗栗康復之友協會通訊

1 工作報告

中華民國107年9月30日

發行人 / 陳建良
總編輯 / 劉育宗
編輯 / 吳沅熹
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
本期 / 87期
本地 / 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

108年3月13日於西湖渡假村舉行
第10屆第2次會員大會敬請踴躍報名參加



冠軍建材 2018 年
大一元愛心磚

在地關懷，幸福家居
清潔訓練進階班



職業訓練1



職業訓練2



美化環境



櫥櫃整理



牆角除塵



快樂合影

精神康復者及家屬充權教育課程 如何幫助精神康復者回歸社會

課程內容分別為就學篇、就業篇、就養篇、就醫篇、法規篇(一)(二)等六篇章，簡單有系統的增益會員們對資源的了解及運用。



法規篇(一)



就學篇



法規篇(二)



就業篇



就醫篇



就養篇



陳理事長參演
心理衛生中心辦理之
社區精神病人
緊急就醫演習活動



主席致詞



演練百分百



護送



就醫

本協會榮獲
107年度
身心障礙福利社團
評鑑甲等



107年9月6日~107年11月30日 捐贈芳名錄	107/09/06劉美榕 捐款100	107/09/06宋菊妹 捐款100	107/10/16羅添妹 捐款100	107/11/09鄭燕真 捐款100
	107/09/06謝汶庭 捐款100	107/09/06廖建輝 捐款200	107/10/16張玉嫦 捐款100	107/11/09鄭秋淇 捐款100
	107/09/06陳靜珠 捐款100	107/09/06游瑞琴 捐款100	107/10/16徐秀嬌 捐款100	107/11/09彭秀珠 捐款100
	107/09/06鄭燕真 捐款100	107/09/06陳燕花 捐款100	107/10/16呂金城 捐款100	107/11/09黃淑英 捐款100
	107/09/06鄭秋淇 捐款100	107/09/06葉銀妹 捐款100	107/10/16邱菊妹 捐款100	107/11/09黃玉雲 捐款100
	107/09/06彭秀珠 捐款100	107/10/16劉美榕 捐款100	107/10/16宋菊妹 捐款100	107/11/09黃菊枝 捐款100
	107/09/06黃淑英 捐款100	107/10/16謝汶庭 捐款100	107/10/16廖建輝 捐款200	107/11/09黃錫英 捐款100
	107/09/06黃玉雲 捐款500	107/10/16陳靜珠 捐款100	107/10/16游瑞琴 捐款100	107/11/09黃素月 捐款100
	107/09/06黃菊枝 捐款100	107/10/16鄭燕真 捐款100	107/10/16陳燕花 捐款100	107/11/09黃玉廷 捐款100
	107/09/06黃錫英 捐款100	107/10/16鄭秋淇 捐款100	107/10/16葉銀妹 捐款100	107/11/09黃梅桂 捐款100
	107/09/06黃素月 捐款100	107/10/16彭秀珠 捐款100	107/10/16彭慧鈞 捐款500	107/11/09羅添妹 捐款100
	107/09/06黃玉廷 捐款100	107/10/16黃淑英 捐款100	107/10/16邱美嬌 捐款500	107/11/09張玉嫦 捐款100
	107/09/06黃梅桂 捐款100	107/10/16黃玉雲 捐款100	107/10/31黃照 捐款200	107/11/09徐秀嬌 捐款100
	107/09/06羅添妹 捐款100	107/10/16黃菊枝 捐款100	107/10/31劉鴻翠 捐款200	107/11/09呂金城 捐款100
	107/09/06張玉嫦 捐款100	107/10/16黃錫英 捐款100	107/10/31彭宜君 捐款200	107/11/09邱菊妹 捐款100
	107/09/06徐秀嬌 捐款100	107/10/16黃素月 捐款100	107/11/09劉美榕 捐款100	107/11/09宋菊妹 捐款100
	107/09/06呂金城 捐款100	107/10/16黃玉廷 捐款100	107/11/09謝汶庭 捐款100	107/11/09廖建輝 捐款200
	107/09/06邱菊妹 捐款100	107/10/16黃梅桂 捐款100	107/11/09陳靜珠 捐款100	107/11/09游瑞琴 捐款100
				107/11/09陳燕花 捐款100
				107/11/09葉銀妹 捐款100

天涼好個秋

信德 敦又

今年的秋天，似乎來得特別早，我出生在秋天的九月中旬，出生時是在中秋節後的一個禮拜，小時候氣候變遷沒有現在劇烈，總覺得生日過後，天氣就開始涼了。這幾年和冬天一樣，溫室效應(Greenhouse Effect)影響，有時候到11月了，人們還在穿短袖。

城市廣播網自2007年開始，每年的中秋節都舉辦，倡導環保的「燈不亮月亮」活動。將家中的電燈、電視和手機關掉一小時，晚上七點到八點，聽著城市廣播網的特別節目度過。中秋節的重頭戲，就是烤肉了，早期某知名烤肉醬推出「一家烤肉萬家香」的slogan(廣告台詞)之後，中秋節就化身成了烤肉慶典。爸爸的家族，都會習慣到大姑姑家的院子烤肉。這幾年我學會煮菜園裡的洛神花，製成洛神花茶，就會把洛神花茶裝罐，帶去給大家品嚐。大家準備好肉片、貢丸和香腸等食材，就在院子裡一邊烤肉，一邊互相問候，現在在忙些什麼。這時候的中秋烤肉，就不只是中秋節的例行公事，而是家人聚在一起的美好時光。

秋天眾所皆知的風景，就是滿山紅葉了。小時候，爸爸的同事從加拿大，帶回來一小罐楓糖，香醇的甜味，與一般的蜂蜜不同，至今難忘。而常說「三楓五槭」，其實是不正確的說法，正確來說，應該是「三楓香五青楓」，楓香不是楓樹，青楓則是槭樹的一種，台灣的槭樹，其實就是外國的楓樹。雖然我上網查了不少資料，但還是覺得楓樹和槭樹容易混淆。

秋天主要的水果，非柚子莫屬了。台灣產柚子的地區有不少，例如台南的麻豆。近年苗栗的西湖，也逐漸發展成柚子的著名產區。每年白露將近，我們就到西湖找幾名柚農，訂幾箱文旦，分送給平常互通有無的親戚好友。今年我們照例，到西湖一戶柚農家造訪，聽他們一年來農忙的狀況，現切幾顆香甜的柚子，一邊聊天，一邊品嚐。我也去柚農倉庫附近，養羊和養蜂的處所觀看，看溫馴的黑羊，吃著主人從外地割回來的草，不斷發出「咩咩」的叫聲。山林間微涼的氣息，是秋天特有的韻味。

秋天在五行中屬「金」，又稱金秋，在音律中屬「商」聲，「商」又有「傷」之意，歐陽脩寫有「秋聲賦」一文，說的就是秋天蕭瑟，有悲秋之感懷。然而，這是歐陽脩在官場生存之餘，所發出的喟嘆，只要不為物所役，不過份感時傷命，多看秋天的美好，一年四季才各有千秋，春耕、夏耘、秋收、冬藏，每一個時節，都過得更有意義。



~ 徵文啟示 ~

歡迎苗栗縣精神病友們投稿，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(限居住於苗栗縣內之病友)。

投稿請寄：

苗栗縣頭份市水源路417巷13號

苗栗縣康復之友協會 社工 收

自信心

竹南 林○遙

記得7歲時，我被父母帶來竹南讀書，當時的我可謂是悲喜交加，喜的是可以在大都市上學了，悲的是我要離開疼我的阿公阿嬤到人生地不熟的地方。我清楚地記得在開學的第一天，我主動上前去和同學說話，但，他們卻像看到蒼蠅一樣躲避我，因為我像極了土包子，真後悔當初聽從父母作了這樣的決定。我曾經想過明天不去上學了，但到了隔天，我還是一樣高興的去上學，真的，直到現在我還為自己當初的勇氣而感到驕傲。

大約過了一個月我漸漸的與同學熟識了，然而另一個令我為自己感到驕傲的事發生了。有一天，老師說明天要選舉班幹部，凡是想參加選舉的都可以準備演講稿。聽到這我的心似乎燃燒起來，心底裡湧出一股莫名的衝動，我真想現在就要告訴老師我要應選班幹部。但我要如何做才能得到同學的信任呢？這如一盆冷水澆滅了我心中的團團烈火。

回到家，我趕忙寫完手裡的作業，請求牧師【那時我家隔壁是一間基督教共修的場所】，牧師很熱心的幫我寫演講稿，終於在牧師的幫助下，一篇500字的演講稿誕生了，這是我生平第一次寫演講稿【其實不是我寫的啦！】，捧 演講稿，我的內心裡充滿了鬥志，似乎明天的班幹部非我莫屬了，我還清楚地記得我是抱 它入睡的。隔天，老師佔用了班會課來選班幹部，輪到我了，我緊握 演講稿，懷 忐忑的心情走上講台，開始了我生平的第一次演講；我低 頭極力控制自己的緊張，我無暇注意台下同學的反應，只在演講結束時聽到了雷鳴般的掌聲。最後老師宣布我成功地通過了競選，當上了班級幹部，同學們都為我投來讚許與祝賀的眼光，使我的驕傲感激動極了，我真想對 全世界喊：事實證明我是最棒的！

一直到現在想起來，我都為當時的我而感到驕傲，我很得意在我年紀還這麼小，就會利用別人幫我寫的演講稿，第一次就取得了成功，我高傲到我有如初生牛犢不怕虎。我要感謝那些令我為自己感到驕傲的人，我相信我會把這種自信的驕傲一直堅持下去！

但隨著時光漸漸長大，我發覺自己大錯特錯，我開始變得很沒自信，因為作任何事，如果沒有人在一旁協助我，我就會感到害怕，因為我太依賴別人的幫助，心態上也越來越自卑，總覺得自己無法一個人去完成一件事，因此常常暗自流淚；所以我開始從一切歸零開始，試著自己去學習很多事情，雖然經常徒勞而返，但每當自己可以完成一件事時，內心的快樂與滿足感，卻是興奮的不得了！

我不得不讚賞自己，擁有那麼多學習的慾望，原來很多事是可以自己去完成的，也為當年小時候的傻感到羞愧，現在的我 ~ 是個充滿“自信心”的快樂女人~



雨天回憶

靜安 王○義

淅瀝！淅瀝！下雨天 嘩啦！嘩啦！擾人眠

安逸生活幾回有 遙想兒時憶當年

心自在

靜安 王○義

雨後天晴見雲開 風生水起好運來

日子如何由它去 一天一天多自在

