

## 1 重點分享



# 苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 黃照  
 總編輯 / 鄧方怡  
 編輯 / 劉鴻翠、吳瑞茹  
 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  
 期 / 64期  
 本地址 / 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

## 理事長的話

理事長 黃照

各位會員先進大家好，

感謝全體會員們的支持，苗栗縣康復之友協會每三年一次的改選，已於10月19日如期順利舉行，本人很榮幸被選為第八屆理事長。從民國85年至今，由眾先進如林玉財創會會長、崔位西榮譽理事長、沈君傑前理事長和張敏理事長所開創的大道上，本人感到既惶恐也光榮，能在眾先進及會員共創的甲等社團中，我必竭盡職責，與協會同仁繼續爭取榮譽和努力，發揚最重要的宗旨：協助精神疾病患者獲得完善之醫療與復健，增強社會大眾對精神疾病的關懷與接納，並為其爭取應有之權利與福利。

回想過去，自民國73年，我從香港來到台中中國醫藥學院就讀，80年畢業後到林口長庚醫院服務，再於83年被林玉財創會會長感動號召下，來到財團法人為恭紀念醫院前身的頭份礦工醫院東興院區服務至今，一轉眼已快19年了，山城苗栗也成為我的第二故鄉。在苗栗服務期間，我曾探訪藏在深山裡的精神病患、做診斷及治療，也安排定期巡迴醫療，並到病患家中做居家治療，以幫助偏遠弱勢。在這過程中，我發現精神病患除了要有完善之醫療與復健外，社會大眾對精神疾病的關懷與接納更是重要。因此，我希望在我們共同的努力下，能建設苗栗成為精神病患的樂土，使照顧者和被照顧者能感到快樂和擁有尊嚴。

協會過去在成長路上，曾遇到許多困難與挫折，所幸有我們的業務指導機關—苗栗縣政府衛生局及勞社處不論在行政事務上、經費補助上，都給了我們最大的支持和幫助，除了政府單位外，其他的社會機構如學校、團體、公司行號、媒體及熱心公益人士等，也都能及時釋出手，給予我們最大的幫助，都讓我們萬分感謝。

在過去三年，由張敏理事長帶領及總幹事努力下，本會會務蒸蒸日上，獲得苗栗縣身心障礙社團評鑑甲等的殊榮，協會的財務也持續穩定，協會也聘用專職社工員加強服務，使會務更能順利運作至今。

在本人接任理事長之職後，擬訂未來服務計畫，期能順利承先啟後，開展會務達成宗旨：

一、整合國內和本縣的醫療社會資源並結合地方人員，能有效地：

1. 宣導有關精神疾病及心理衛生的各種知識。

2. 提供精神疾病治療、復健、社會福利之諮詢。

3. 宣導、配合與協助精神病人緊急安置就醫及強制社區治療。

4. 去污名化並喚起社會人士對精神疾病患者的認識、關心、接納及支持。

5. 組織志願服務組，以協助精神疾病患者之復健。

二、整合照顧者和被照顧者的需求並反應給相關主管和立法單位，以：

1. 促進有關精神疾患權益與福利的立法。

2. 促進苗栗縣精神醫療與社區精神復健制度設施之充實。

3. 促進精神疾病治療與復健的給付發展。

4. 有效的提供相關的就業機會與輔導及反歧視執法。

5. 促進照顧者的關懷及補貼支持的法案。

三、繼續承接政府或民間慈善團體所提供經費擬出方案，並接受相關單位或機構委託處理精神障礙者之就醫、就學、就業、就養等各種業務，以嘉惠病友會員。

四、團結力量大，目前協會共有個人會員152名及團體會員3家，持續加強招募會員和促進會員間相互合作，為發展重要會務。

最後，歡迎您們提供本人建議與指導，本人謹代表協會祝福大家歡喜平安！也希望社會大眾能在餘力之下給予本協會捐助，使本會更有資源嘉惠病友。

本會聯繫方式如下：

服務會址：(351)苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號

聯絡電話：037-690846

郵政劃撥：

◆劃撥帳號：22115470

◆戶名：社團法人苗栗縣康復之友協會

服務網址：[www.mlmra.org.tw](http://www.mlmra.org.tw)

Email：[fcm@ms26.hinet.net](mailto:fcm@ms26.hinet.net)



# 礙無限、心飛翔~

## 2012 國際身心障礙趣味競賽會後分享

會員 杜佳鳳

自宣布1981年為「國際身心障礙者年」後，聯合國大會更於1992年10月通過，宣告每年的12月3日為「國際身心障礙者日」做為「聯合國身心障礙者十年計畫」（1983~1992年）完結的標記。緊接著又訂定「亞太身心障礙者十年計畫」（1993~2002年），以提升亞太地區貧窮、為數龐大的身心障礙者的福祉。自1992年起，世界各國政府及民間均不遺餘力的改善身心障礙者的權益，每年熱烈的慶祝這個特別的節日。而苗栗縣政府每年也會配合「國際身心障礙者日」，舉辦各式活動，與身心障礙者共同歡度佳節。

今年有幸接受康復之友協會邀請，第二次參與此次的盛會，此次活動的主題為「身心障礙運動趣味競賽」，活動內容有：【疊疊樂】、【百發百中】、【穿衣比賽】、【跳跳乒乓球】、【飛盤擲準】等活動，我們報名參加，【穿衣比賽】、【跳跳乒乓球】，但因為氣候不佳，主辦單位考量安全性問題取消了【穿衣比賽】，從知道要參加活動開始，我們就開始訓練及練習，雖然所有活動內容對於一般正常人來說看似輕鬆簡單，但對於身心障礙者來說，可真是一個不容易的任務。果真皇天不負苦心人，我們參加的項目【跳跳乒乓球】榮獲第一名，而獲獎的喜悅渲染了全體會員及工作人員，個個歡心鼓舞，同行的協會理事長，給予團隊高度的肯定及支持，讓所有參與此次的工作者，除了提升自我價值感外，也願意投入更多的心力來照顧這群社會的弱勢族群。

因為是身心障礙者活動，我們也遇見了一群聾啞的朋友，看著他們用手語交談著，此時的我不覺得他們可憐，還開始羨慕起他們的無聲世界，羨慕他們遠離了人世間的紛爭和喧囂，也羨慕他們沒有與外界的矛盾，這種無聲的世界也是令人神往的，還有一些肢障的朋友，他們也不因身體的殘缺，而對這個世界放棄希望，認真的完成每一個活動項目，這種精神令人敬佩，也是值得我們學習的。

藉此，我也要感謝康復之友協會劉總幹事及吳社工大力的協助，讓我們有不一樣的活動體認及回憶，期待明年能再度參加。



# 三灣樂活補給站~

## 結業典禮

吳瑞茹 社工

101年度的三灣活泉之家身心障礙者社區樂活補給站，從6月至11月圓滿功成身退，30日舉行結業典禮。

當天展出學員們的成果，實在是非常多元性及令人感動，不論是一針一線或是編織、畫畫，一點都不馬虎，在在都是品質優秀！除了多元課程的學習之外，更有肢體的律動、音樂，動態與靜態兼顧搭配，學員個個開心展現出自己的豐碩成果。

令人印象深刻的是一位學員的父親，特地為三灣樂活補給站做了一首歌曲，並且獻唱。為了自己的孩子，他以一首歌表達出內心的真誠支持、感恩的回饋！

另一位驚喜是：他從兩年前的不開口說一句話，至今年的雙眼看著妳並且回應問題，他的開放、成長，就是協會最大的收穫，與繼續努力承辦的動力！

讓我們一起期待明年的開業典禮來臨~！在這修課期間更要好好修身養息，互相祝禱幸福、平安！





# 康復路上 與你同行

本文轉載自《苗栗縣政府網站101年8月7日公告》

慢性精神病患者係指由於罹患精神病，經必要適當醫療，未能痊癒且病情已經慢性化，導致職業功能、社交功能與日常生活適應上發生障礙，需要家庭、社會支持及照顧者；精神病患康復的道路十分漫長和難走，我們見過不少本來康復得不錯的朋友，重返社區生活後面對種種壓力，或缺乏家人關懷、朋友的支持、上司、同事的體諒，甚至是專業服務的協助，令精神狀況反反覆覆。孤獨的康復路上，他們需要的是「同行者」。

1. 協助病人服藥：精神病患需要長期服藥，即使在沒有症狀時，仍需服用低劑量藥物，預防再復發。
2. 處理日常生活的問題：
  - (1) 病人可能因為情緒高昂，活動量大或缺乏食慾而造成營養不良，所以要注意病人飲食均衡。
  - (2) 如果病人失眠，可以告訴醫生，請醫生幫忙。
  - (3) 家裡儘量不放刀子、火柴、煙灰缸、皮帶等危險物品，以免發生意外災害。
3. 適應他的症狀：
  - (1) 接納病人的經歷，耐心傾聽病人的想法，例如告訴病人：「我知道你聽到一些我們沒有聽到的聲音，如果它很困擾你，不妨說給我聽，好嗎？」
  - (2) 當病人有幻聽或妄想時，不必與他爭辯，接納他，但可以不必認同他。
  - (3) 慢性病人殘留的症狀，可能包括傻笑、自言自語、怪異行為、懶散、衛生習慣差....等，這是疾病造成的，不易消除。
  - (4) 提供現實感，例如：當病人說床下有蛇時，不妨跟他一起去看，再告訴他：「我想你看到蛇一定很害怕，能不能說說你的感覺？」
  - (5) 分散病人對幻聽的注意力，例如：與病人聊天，讓他看電視、聽收音機或做戶外運動。
4. 慢慢改變他的行為：
  - (1) 為了去除病人不適應的行為，給予鼓勵或獎賞比處罰或責罵來的恰當。
  - (2) 用病人喜歡的東西或事情來獎勵他。(如用稱讚、零用錢、禮物、陪他散步...等)。
5. 處理藥物的副作用：
  - (1) 服用後，可能會有暫時性的副作用，如嚴重干擾日常生活時，應該告訴醫生，而不能自行停藥或加藥。
  - (2) 最常見的副作用和處理方法：
    - 口乾：多喝水、漱口、餐後刷牙。
    - 便秘：多吃纖維的穀類、水果、蔬菜。
    - 視力模糊：暫時性的，可請醫生給眼藥水。
    - 排尿困難：請醫生調整藥物。
    - 頭暈：從床上或椅子上站起來時，要慢一點。
    - 迷迷糊糊：暫時性的，此時不要開車或做要集中注意力的事。
    - 性慾減退、月經不順：可和醫生討論。
    - 體重增加或減輕：良好的飲食和睡眠習慣，適當的運動，少吃零食。
  - (3) 嚴重者應立即送醫。
6. 家人面對病人態度：
  - (1) 面對事實與接納病人，可多方面收集有關疾病方面的資訊，以對病人更多的了解與幫助。
  - (2) 鼓勵病人獨立、多參與家人活動、家人在態度上要堅定，不要因同情而同意病人不合理的要求。
  - (3) 避免讓病人處理非常挫折或不喜歡的情境，且凡事勿嘮叨予以干擾。
  - (4) 對病人勿期望過高，耐心等待，復原是需要時間的。



「愛」是恆久忍耐又有恩慈，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛將永不止息，精神病患家屬的態度往往關係著病人病情的復發與穩定，因病患需要家人更多的關懷，包容、支持與引導，去支持、去滋潤，去幫助那個已經在成長的人，讓他們藉著自己的經驗，來找出方向與理想。





## 寒冬將盡、春天還會遠嗎？

..... 仁愛 何○嬌

人的一生中有許多際遇，有好也有壞；有些人的遭遇著實令人羨慕，但也不用太過於感嘆，因為比上不足，比下卻有餘呢！！人的一生不是出生就被命定的，只要相信自己，肯定自己，人生的命運掌握在自己手裡。

在社會上庸庸碌碌的眾生，若不持著堅定的信念、清楚的目標，其實也跟蜉蝣一樣，飄飄蕩蕩、虛此一生。人在生命中如果要有所成就，目標與希望是不可或缺的兩樣東西，有了清楚的目標，就不會走錯，但如果沒有持著一份希望，向前走的步伐也會變得沉重、難行。最重要的還有一項，就是要有一份勤勞耕耘的心，有了這個動力，那成功就掌握在您手裡了。

季節有春、夏、秋、冬之分，人一生之榮枯也有所分。有些人的春天特別長，有些人的冬天卻是漫漫長夜；但寒冬終會過去，只要捱過這一時之陣痛，春天就不遠了！

## 顏色 .....

後龍 蔣○鈴

顏色一共有多少色彩？一定都看過彩虹吧！紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫漂亮的大地秀出最美的色彩，五行之中的五色線紅、橙、綠、金、黑，代表五行金、木、水、火、土傳說可以避厄運。

顏色很巧妙，可以把它當顏料粉刷牆壁；畫家是千紅萬紫的行業，素描也有黑白之分，最美麗的油畫有增加分數的效果；水果也是分黃、紅、綠、紫等色。以前的電視是黑白沒有顏色，現在電腦、電視都是有顏色的精采畫面。照片中的色彩也是沖洗得影像清晰。有位蕭煌奇歌手也是個盲人，他看不見顏色有哪些，奇妙的是他歌唱得很動聽，很令人感動的一位人物。

顏色代表著符號中的神奇力量，光芒耀眼。早晨是橙色、中午是白色、黃昏是橘色、晚上是黑色、灰是陰天，快樂是什麼顏色呢？——紫色！紅色代表喜事。新娘是白紗色，粉紅色是頑皮狗，什麼卡通逃不過兒童最初喜歡的顏色？白象徵乾淨的清晰，白頭髮的老人象徵歷經多年感受的告別人生。頭髮經過藥水的漂染，可以成紅、黃、棕、黑色素褪去後成各種化學粉末的各種造型。科技發達的時候，印表機也能成彩色的圖形。石頭玉、天珠、水晶、珍珠、瑪瑙也是各種顏色的寶石，人們喜愛收集，大都是有錢有閒。遊走千里路之人，遊山玩水，大地之美盡於眼目之中。誰能不受漂亮的衣物，孔雀開屏美不勝美之羽，其中公雞也是展現羽毛。

世界真是神奇，五顏六色成為人類愛美語言中的粧粉，咖啡色是我最喜歡的色彩。

## 出院 .....

東興 羅○昌

在住院這段時日裡，自己該好好學一些東西，待出院之後就能學以致用，要好好把握此時此刻，多多和大家學習，不讓時空留白，因為大家所知所學的都一樣，因此我必定會用心去學習、努力。人生是非常短暫的，該好好把握住，不可讓他隨意走過，不論做得好或不好都該加油！

雖然我目前還不能出院，卻可以在這段日子裡專心學一些東西，以便出院後能找到一份工作，好好的生活，甚至養家活口。所以我現在積極做準備，多多學習，讓自己在未來之日能自力生活，我不會放棄，而是要積極去做，去學，使自己能好好過日子！

住院不是不好，只是病癒之後就該出院，所以現在的我要好好學習多吸收知識，讓自己生活充實、美好，等待出院後能走出自己的人生！在家人還未帶我出院之前，我會努力充實自我、並好好照顧自己的身體健康、使自己快樂！時間飛逝即過，應該如何就看自己，一切不強求。感謝大家賜給我的一切！謝謝！

## 我在慢性病房的日子

..... 東興 張○銓

想當年我剛生病的時候，常常覺得人生是黑暗的，四周沒有人了解我，我只能選擇逃避，將自己躲起來。雖然媽媽常常告訴我生病（精神分裂）不可恥，只要安心養病，什麼事情都可以解決。可是我還是無法面對現實，我也像多數人一樣四處尋找民俗療法、走遍各大醫院求診，但是仍然無法讓我心情平靜，面對精神病帶來的種種考驗。

自從來到精神科慢性病房住院一段時間後，我發現我的人生有了很大的轉變，我的人生從黑暗變彩色、從單調變豐富、從逃避變接受。到底這裡有甚麼魔力可以讓我從地獄升上天堂呢？當我百思不解時，終於在一次旅行上我想通了，原來是「家」的感覺早已在我心裡慢慢昇華。這裡每天安排簡單的活動，當我執行完後，它使我更有自信；每個月會安排慶生會，讓我們病友吃、喝、玩、樂，非常快樂；還有每半年辛苦的工作人員會安排院外戶外旅行，讓我走進大自然的擁抱中，我走過小人國、日月潭、九份、清境農場，這都是我的家人及社會環境無法帶給我的。

感謝八病房的護士、護佐常辛苦的陪伴在我身邊，讓我不再只有空白的回憶，當我年老時，相信回憶這段時光都是美好的。

## ~ 徵文啟事 ~

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：

苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號  
苗栗縣康復之友協會 吳社工 收

## 一心向陽 .....

東興 雅卉

「我的名字叫『雅卉』，高雅的雅，花卉的卉，高雅的花卉，請記得哦！」三年前接受正式的憂鬱症治療後，這就成為我自我介紹的一貫開場白，而我心中的一朵花也就此茁壯，成長至今。

我的名字念起來很「菜市仔名」，但那「卉」字可是我父翻字典為我而取，意為花草總稱。三年前，已患病多年的我，像朵枯萎衰敗的無名花草，看不見希望與未來，整日的哭泣、咆嘯，躺床、心墜無底深淵，家人的斥喝，生命力日漸消逝，好多次我都以為我完蛋了！

終於，家人送我至東興醫院治療，24小時的全日病房調藥，日間學苑的工作、人際關係、復健，我得以重拾活力與笑容。我一直以來都最愛向日葵，那黃艷溫暖的花朵昂揚向日令我心醉不已，從那時起我就希望自己活得像朵向日葵，無論何種挫折而後，跌跌倒倒後，我依然能昂揚挺立、永不放棄！在向日葵園裡我只是其中一朵，但是，當我加入後，遇見很多用著向日葵精神生活的人，那昂揚的花群，如軍隊般的強悍、堅忍、開朗！

當我的心在憂鬱的藍海裡開出一朵朵向日葵，那昂揚的步履與開懷的心境，讓我得以持平以待與我共存的疾病，不再用對抗的心面對自己，我接受有時會困擾我的憂鬱，但在此中，滋養我一心向陽的力量也應運而生，這或許是一種「物極必反」，之後，我的心靈找到一個生存的力量和方法，而我將以向日葵的向陽精神美麗的活下去，勇敢的用此態度影響別人加入「向日葵大軍」！

## 捐贈芳名錄

101年6月21日~101年11月30日

無名氏	11,000元
崔位西	1,800元
無名氏	8,900元
林玉財	1,800元
無名氏	22,000元
劉佑榮	100元
無名氏	16,000元
賴林棠	800元
陳煜欽	10,000元
林雪霞	1,000元
張漢良	300元
林淑瑛	300元
廖玉美	800元
張馬欣	1,600元
馬徐菊	1,000元
張秀英	500元
鄭燕真	300元
曾慶誠	10,000元
廖玉美	500元
鄭光龍	500元
張秀志	500元
袁亮季	1,000元
黃黃	10,000元