



社團法人苗栗縣康復之友協會



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6月30日

發行人 / 陳建良
 總編輯 / 劉高宗
 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 / 86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

明媚春光令人神清氣爽
 齊聚一堂快意身心
「健康促進活動」
 在**台灣水牛城**



相見歡



理事長致詞



長官致詞



上台分享



歡聚一堂



春光明媚



愛地球，我願盡一份心力

康復之友身體力行 以小小心力護地球

分別於苗栗市、
頭份市、後龍鎮
舉辦四場次



老吾老以及人之老



關懷社區長者列車

我還有能力關心他人



協助環境維持



床邊的關懷



樂齡歡唱



好時光



走一段路



合影

捐贈芳名錄

107年3月6日~107年6月5日

107/03/12 徐欣如 捐款 200
 107/03/16 張秀英 捐款 300
 107/03/16 劉美榕 捐款 100
 107/03/16 謝汶庭 捐款 100
 107/03/16 彭秀珠 捐款 100
 107/03/16 陳靜珠 捐款 100
 107/03/16 鄧秋淇 捐款 100
 107/03/16 鄭燕真 捐款 100
 107/03/16 黃淑英 捐款 100
 107/03/16 呂金城 捐款 100
 107/03/16 林元芳 捐款 1,200
 107/03/16 羅添妹 捐款 100
 107/03/16 邱菊枝 捐款 100
 107/03/16 宋菊妹 捐款 100
 107/03/16 黃月英 捐款 100
 107/03/16 黃素月 捐款 100
 107/03/16 黃玉廷 捐款 100
 107/03/16 黃梅桂 捐款 100
 107/03/16 黃玉雲 捐款 100
 107/03/16 黃菊枝 捐款 100
 107/03/16 徐秀嬌 捐款 100

107/03/16 張玉嫦 捐款 100
 107/03/16 游瑞琴 捐款 100
 107/03/16 廖建輝 捐款 200
 107/03/22 黃錫英 捐款 100
 107/03/22 陳漢花 捐款 100
 107/03/22 鍾秀蘭 捐款 2,000
 107/03/22 鍾文清 捐款 500
 107/03/22 馬菊紅 捐款 1,000
 107/03/22 彭慧鈞 捐款 500
 107/03/31 張漢良 捐款 800
 107/04/16 劉美榕 捐款 100
 107/04/16 謝汶庭 捐款 100
 107/04/16 彭秀珠 捐款 100
 107/04/16 鄧秋淇 捐款 100
 107/04/16 陳靜珠 捐款 100
 107/04/16 鄭燕真 捐款 100
 107/04/16 黃淑英 捐款 100
 107/04/16 黃玉雲 捐款 100
 107/04/16 黃月英 捐款 100
 107/04/16 黃玉廷 捐款 100
 107/04/16 黃素月 捐款 100

107/04/16 黃梅桂 捐款 100
 107/04/16 黃菊枝 捐款 100
 107/04/16 游瑞琴 捐款 100
 107/04/16 羅添妹 捐款 100
 107/04/16 張玉嫦 捐款 100
 107/04/16 呂金城 捐款 100
 107/04/16 陳燕花 捐款 100
 107/04/16 黃錫英 捐款 100
 107/04/16 邱菊妹 捐款 100
 107/04/16 宋菊妹 捐款 100
 107/04/16 廖建輝 捐款 200
 107/04/16 徐秀嬌 捐款 100
 107/04/16 劉雪玲 捐款 1,200
 107/04/16 康橋生物科 技有限公司 捐款 20,000
 107/04/16 林美貞 捐款 2,388
 107/04/30 蔡豐達 捐款 500
 107/04/30 李子晴 捐款 500
 107/04/30 蔡宇哲 捐款 500
 107/04/30 蔡宇俊 捐款 500
 107/05/11 劉美榕 捐款 100

107/05/11 謝汶庭 捐款 100
 107/05/11 陳靜珠 捐款 100
 107/05/11 鄭燕真 捐款 100
 107/05/11 鄧秋淇 捐款 100
 107/05/11 彭秀珠 捐款 100
 107/05/11 黃玉雲 捐款 100
 107/05/11 黃菊枝 捐款 100
 107/05/11 黃錫英 捐款 100
 107/05/11 黃素月 捐款 100
 107/05/11 黃玉廷 捐款 100
 107/05/11 黃梅桂 捐款 100
 107/05/11 羅添妹 捐款 100
 107/05/11 徐秀嬌 捐款 100
 107/05/11 呂金城 捐款 100
 107/05/11 徐玉嬌 捐款 100
 107/05/11 劉美榕 捐款 100
 107/05/11 邱菊妹 捐款 100
 107/05/11 宋菊妹 捐款 100
 107/05/11 廖建輝 捐款 200
 107/05/11 游瑞琴 捐款 100
 107/05/11 陳燕花 捐款 100



身體

後龍 蔣○鈴

我早知道身體那麼重要就不會讓他生病，常躲在房間不跟鄰居問好，家人也很少互動，飯吃得少也不運動，所以今天才會生病。精神上的痛苦是很辛苦的，直到去看醫生吃了藥才好一些；藥也有副作用，所以好了一方、另一方也怪了，現在才知道要好好保重身體！

我曾流產一次，也沒有好好坐月子，吹風又淋雨，月子中還發燒；生第二胎還未滿月又吃冰，講給媽媽聽，她笑我傻，不會愛惜身體。直到現在很怕冬天寒風刺骨的北風吹。

自然產和剖腹產有什麼不一樣？我兩種都嚐過滋味。自然生產的過程很痛，差一點暈過去，生完就可以回家了。剖腹產是醫生開刀抱出來，要打麻醉針，還要縫合傷口，等兩個禮拜才出院回家。兩種生產都要我的命，掛血包輸血。我也沒想到會這樣危險，早知道就不會懷子生產，有人說生得出雞酒香，生不出血塊板（就是進棺材的意思），所以不要隨便的對待身體，是一種保護生命的意義。

從小到大經過不少感冒，每次都很嚴重，每次都很難過。也感謝爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、哥哥、姐姐照顧我，陪我度過了那麼多關卡。患盲腸炎時爸爸帶我去打針吃藥，拇指受傷是奶奶擦藥、爺爺載我放學回家，雖然他們都當了神仙我仍然記得。謝謝哥哥載我去拿藥、媽媽照顧我的生活起居。

將來我的身體有好一些要做義工，去幫助那些需要幫助的人，到廟裡幫忙煮菜或打掃都可以。也多想賺點錢，年老時可以花用。而投稿是我的樂趣，讓他人看見我的文章、分享我的心情。此篇文章就是要告訴大家「珍惜身體、保護身體」。

我的生病路程

竹南 林○遙

這天，我終於瘋了！！

100年12月20日，這個日子，忘不了——

這個日子，在我的生命中，就像利器刻在心房上，一輩子都無法磨去。「完了完了！二姊出事了，她崩潰了！」那天我老公人在台北總公司，正準備參加一場會議；沒想到接到一通電話，傳來的竟是我的大妹急促、驚恐的聲音。

「那個日子，我永遠記得。」回憶起6年前的這一段，時間數字幾乎是不加思索，脫口而出，顯示這一天對我生命中將開始磨練的開始。一個正處於精神紊亂、失去理智、暴力傾向的瘋女人，二個在國外讀書的兒子，一個在台北總公司開會，不知所措的丈夫，從此陷在一場錯綜複雜的生命演進，四個人的命運綁在一起。那天，我跟大妹相約早餐約會，突然間感到整個人精神恐慌、焦慮，全身很不舒服，所以很快結束接下來的聊天，並在我大妹連絡我老公後，來到了為恭醫院，那次門診，醫師很有耐心的試探問我怎麼了？當我聽了這一句話，精神像忽然解除武裝一般，哭著說，從國外回台灣後這4年多裡，我很孤單、寂寞，沒有一天是快樂的過。經過後來醫生的診斷，我才知道自己得到雙相情感性精神病的「躁症」，我並沒有意識到，這將是與生命搏鬥的第一聲號角。

在這之前，我經常感到人很不舒服，一開始我不以為意，認為這是我移民國外多年，不適應台灣生活所造成的水土不服，我一直執著的認為，應該不是太嚴重。當時還在心頭想著：「有這麼嚴重嗎？」。而6年前發病時，我是連一起生活18年的丈夫跟兒子都不認得的人？

原本對住院抱持觀望態度的我，發現精神達到高度緊張的臨界點，再也不能等了，我接受陳建良醫生建議，積極安排到東興院區住院。「住院，我原本以為只是一時的，一進去才發現是精神病房。啊！這時候我才搞清楚是要住這種病房。你懂嗎？這種病房，用最通俗的話來講，就是整個人發作無理取鬧，有攻擊傾向時會被五花大綁，行動失去自由的精神病房。」，因此我有了長期治療的心理準備。「為什麼是我？為什麼是這種病？」沒有答案，遇到了，就去面對。

這幾年，我的心境慢慢體會到聖嚴法師「面對它、接受它、處理它、放下它」的處世智慧，我認為，同樣一件事原本就有很多角度可以想，可以不斷「轉念」，將煩惱化成積極的力量。「就像看到人沒穿鞋子，悲觀的人就覺得永遠沒機會，但樂觀的人就會看到其中無限商機一樣。」「我認為天塌下來還可以過日子！」這6年多來，「老公對我採取放任的方式，他認為要給我空間，也許有一天，我在心智上面開竅了，建構出自己的力量，走出內心的風暴。」

我經歷過人生的順景，也體嘗了意外的逆境，如果問我，此刻，最大的體悟是什麼？我會毫不遲疑地說：我五十歲後開始學「做人」。「我又重新學做妻子」，在這時候，親情的溫暖顯得特別珍貴。除了學做人家的妻子、母親，現在學做一個好媳婦，「也許，我們人生的劇本老早就寫好了，差別在只是你看不到而已，但不妨礙我們盡其在我。」



佛緣

佛渡眾生皆需緣
弘道說法不曾閒
財帛名利身外物
樂善好施造福田



靜安 王○義

春景

鳥語花香春無邊
白雲點綴蔚藍天
溪谷泉源流不斷
我心徜徉在其間



人間道

在世為人該知道
敬老尊賢懂禮貌
謹慎言行尚謙虛
快樂好運身邊繞

~ 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 吳社工 收