



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 90 期

# 苗栗縣康復之友協會通訊



## 1 工作報告

中華民國108年6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。



「我的人生翻轉之路」紀錄片系列 --- 「小虎篇」，榮獲國家衛生研究院論壇舉辦「精神勇者，無所畏懼」微電影徵選比賽第三名

108年  
香港

精神康復者聯盟參訪



參觀活泉麵包坊的設備



參觀為恭日間留院



與康復之友對談



與理事長及康復之友座談1



與理事長及康復之友座談2



大家共同合影留念

## 108年社區關懷活動



掛上祝福的紙鶴



在床邊念故事給阿公聽



與長者同歡樂



看我們精彩的表演



幫助長者按摩



大家歡喜合影

## 搶先預告

「我的人生翻轉之路」紀錄片系列 --- 「小虎篇」，恭喜榮獲國家衛生研究院論壇舉辦「精神勇者，無所畏懼」微電影徵選比賽第三名。

## 第三季活動

第28屆全國康復之友鳳凰盃運動會、NCC媒體識讀教育、精神康復者及家庭社區資源充權培力計畫課程

## 日間復健機構在哪裡？

機構名稱	電話	地址
靜宜社區復健中心	469833	竹南鎮南大路15號
芳苑會所社區復健中心	868363	苑裡鎮建國路11號
欣馨社區復健中心	362625	苗栗市新東街373-1號
香草山社區復健中心	322067	苗栗市電台街51號
信德社區復健中心	279160	苗栗市為公路420號
為恭醫院日間留院	685569分機53392	頭份市水源路417巷13號
南勢醫院日間留院	369936分機54113	苗栗市南勢里南勢52號



## 秋之頌

靜心 林志媛

秋天來了!秋收又有豐富的物質,而且收穫後,秋夜飲酒當歌,秋風吹來,忘卻了一天的疲累,神清氣爽,這是自然不過的事了。夜郎當然是滿天星斗,夜景中有星星的襯托,更是分外迷人。塵世間的煩擾,隨之煙消雲散。

秋風吹得樹葉變黃落地飄飄,掃夜之人輕輕嘆幾句,並未生氣煩惱。四季中只有秋葉落地最多,只因秋風無情。大自然的現象真的千變萬化!秋天的颱風令人望而生畏,無人不畏懼它,只因秋颶路徑詭異多變,釀災甚鉅。

總之,春耕夏耘,秋收冬藏,是千古不變的原理,但因科技的發達,歲首至年終,每個季節均收穫良多,令人喜悅。

秋天來臨令人喜,常常喜樂添福壽。秋高氣爽令人頌,勿煩勿惱秋之樂。勸君勿採秋菊開,美在自然景相好。秋花秋海真怡人。忘卻一年的心憂。

## 春天

東興 古淦春

寒冬過後,春天的腳步一溜煙悄悄的到來。春天,充滿著希望,鳥兒在樹上吱吱喳喳叫著,不也熱鬧;花草也爭奇鬥艷的,紛紛花枝招展的呈現那片美景。農人也忙碌起來,田間農忙,一片榮景,美不勝收。我們也要像花草和鳥兒一樣,生氣蓬勃,努力向前。「手把青秧插滿田,低頭便見水中天;虛心求是方為道,退步原來是向前」。

## 學習

東興 陳乃瑄

我覺得人生會遇到很多難題,不管是讀書、工作、交友、擇偶,都會面臨困境,不管在人生哪個階段,我們都要擁有面對與解決問題的能力。人們都是在受到心靈傷害後,才會學習成長。可是誰不都是在心裡受傷後,堅強的站起來,人就是不斷的學習與成長。像我們患有身心病的人,就要學習克制自己的行為,不要帶給他人困擾,否則就交不到朋友。所以要學習保持人與人之間的距離,學習與人之間合適的禮儀。



## ~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

## 關懷

東興 曾婉玲

如果有人問你,你是弱勢族群嗎?大家常看到身心障礙的人們,在上下車時拿著愛心卡,這不是我們長得和別人有什麼不同。有的人沒有工作,也沒有讀書上課,我們是不是要去關懷呢?如果有想要幫助人,那一定會選擇幫助弱勢者吧!

我們是一支蠟燭的話,那就發出亮光照亮黑暗。我們需要去關懷,幫助別人,大家齊心往前行,除去困難,走向康莊大道。

## 過春節

東興 鍾俊麟

說到過春節,那是最高興的時候了!領紅包,可是小朋友最高興的時候,不管金額多少,那都是長輩們的心意。沒想到我這麼大了,竟然還有紅包可以領呢!因為我沒有工作,所以父母親每年都會給我紅包。今年適逢豬年,可以用一句話來形容,吃飽睡飽的習慣,像豬生活的方式。

春節裡,我陪媽媽回娘家,高速公路上的車子走走停停,這也是每年春節會遇到的情形。南部的天氣比較悶熱,中部以北則較有寒意。九天的春節假期很快就結束了,期待明年春節的來到。

## 生活

東興 曾吉村

生活在這個現實的社會中,每個人都要懂得適應社會的能力。而我每天都去為恭醫院東興院區的日間病房接受療養,早上去下午回家,生活有點枯燥乏味,希望能改變自己的生活,使生活能多采多姿。假日時候能夠約同學或朋友逛街或看電影。

每個人的生活都不一樣,也都活在當下。一年過了將近一半,回想過去的日子,有得有失,希望能改變我不好的,繼續保持好的。生活裡有酸有甜也有苦,自己要堅持下去,不要因為小小的挫折,而失去面對現實的勇氣。最後希望大家能生活的快樂,平安且順利。

## 學習

東興 蔡志賢

我的疾病會使我有幻聽、幻覺的症狀,因此我學習與我的病症和平共處。當症狀出現時,我會學習轉移注意力,就是離開現場。我常做的是運動,運動能消耗精力,也較不會胡思亂想。

人生就是要學習,學習不嫌多,活到老學到老,我希望能早日找到工作,將所學的貢獻出來,這場人生學習之旅,我不缺席,也希望能有機會貢獻我所學。



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,即可完成發票開聯。
2. 如無條碼貼紙可與協會聯絡。