



社團 苗栗縣康復之友協會  
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 3 月 31 日

發行人 / 陳建良  
總編輯 / 劉育宗  
編 輯 / 林美貞、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 / 85 期  
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

## 於 3/14 召開第十屆第一次會員大會暨第十屆理監事改選



### 恭賀

### 陳建良當選第十屆理事長

敬愛的全體會員們，大家好：

感謝苗栗縣康復之友協會好朋友的厚愛，以及各位理、監事的支持，讓建良有此榮幸擔任第十屆理事長，為苗栗縣康復之友協會全體會員服務。

這些年來，在黃前理事長與歷屆理、監事帶領下，大家有目共睹苗栗縣康復之友協會穩健發展，即使在人力物資都不是很充足的情況下，協會都不忘初衷，力求發展。

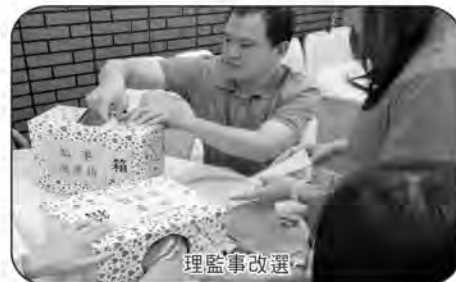
懷著戒慎恐懼的心情接下這份重擔，建良與新的服務團隊已經準備好和大家一起面對當前協會的各種任務與挑戰，讓會務順利繼續向前推展。

隨著世界醫療的進步，台灣健保制度的完善，精神疾病的治療，已經從疾病的控制，轉變成為追求功能的改善，生活品質的提升，然國人及整個社會，對精神復健所知不多，會員在復健過程中，也因此憑添不少挫折及困境，協會未來工作目標，期待能讓國人了解精神醫療的進步，精神復健的過程，進而建立友善溫暖的環境，讓會員發揮潛能，為自己、家庭及社會作出貢獻，建立會員自立、自主、自信的復健目標。

各位會員先進，如果有任何建議或指教，請不吝告知建良與服務團隊夥伴，也希望隨時關注苗栗縣康復之友協會網站，給我們支持及鼓勵，讓我們一起努力，讓苗栗縣康復之友協會更好、更茁壯！



大會會場



理監事改選



理事長交接

### 捐贈芳名錄

106 年 12 月 9 日 ~ 107 年 3 月 5 日	106/12/15	劉鴻翠	捐款2,500	107/01/12	徐秀嬌	捐款100	107/02/05	黃菊枝	捐款100
	107/01/05	賴煜棠	捐款800	107/01/12	劉美榕	捐款100	107/02/05	邱菊妹	捐款100
	107/01/12	彭慧鈞	捐款800	107/01/12	謝汶庭	捐款100	107/02/05	黃月英	捐款100
	107/01/12	邱菊妹	捐款100	107/01/12	黃淑英	捐款100	107/02/05	劉美榕	捐款100
	107/01/12	宋菊妹	捐款100	107/01/12	林瑞淇	捐款1,200	107/02/05	徐秀嬌	捐款100
	107/01/12	彭秀珠	捐款100	107/01/12	鄧秋淇	捐款100	107/02/05	羅添妹	捐款100
	107/01/12	鄭燕真	捐款100	107/01/12	黃梅桂	捐款100	107/02/05	張玉嫦	捐款100
	107/01/12	呂金城	捐款100	107/01/12	陳靜珠	捐款100	107/02/05	黃梅桂	捐款100
	107/01/12	黃玉雲	捐款100	107/01/26	羅守昌	捐款100	107/02/05	謝汶庭	捐款100
	107/01/12	黃玉廷	捐款100	107/01/26	邱美榕	捐款500	107/02/05	彭秀珠	捐款100
	107/01/12	羅添妹	捐款100	107/02/05	呂金城	捐款100	107/02/05	鄧秋淇	捐款100
	107/01/12	黃素月	捐款100	107/02/05	宋菊妹	捐款100	107/02/05	鄭燕真	捐款100
	107/01/12	黃月英	捐款100	107/02/05	游瑞琴	捐款100	107/02/05	陳靜珠	捐款100
	107/01/12	黃菊枝	捐款100	107/02/05	廖建輝	捐款200	107/02/05	黃淑英	捐款100
	107/01/12	游瑞琴	捐款100	107/02/05	黃素月	捐款100	107/02/05	黃玉雲	捐款100
	107/01/12	張玉嫦	捐款100	107/02/05	黃玉廷	捐款100	107/02/05	林玉財	捐款1,800



## 沒錢的日子怎麼過……靜心鍾○欽

在科技發達的時代，大部分的台灣企業公司，徵求的人才都有年齡限制或專長、學歷等等。所以像我有了年紀，想找一份適合的工作很難；而且剛出院還在觀察期。住院存的錢快用光了，實在很煩惱！快要過沒錢的日子了。

做粗工也要有體力，而我有點力不從心，無法做粗工；又非本地人，只有腳踏車沒機車，不然找工作就方便了。在這裡因心情不穩定、情緒差，住院好幾次，出院常沒錢買東西，還好不會沒飯吃，比起流浪漢、街友好多了，因此我該滿足內心感到幸福，餓了喝水就好。流浪漢下一餐在哪裡都不知道呢！康家的好處就是不怕沒飯吃。

每當出院沒錢時，就想辦法找工作，找到工作就騎腳踏車上下班，因為沒機車出了兩次車禍，不得不把機車賣掉，實在怕騎機車又出事。雖然，風吹雨打也是騎腳踏車工作，但我很勤勞，曾如此騎腳踏車上班一年多。這次出院找工作，還好順利地在新竹找到了，搭公車上下班，下車再走路20分鐘，習慣就好！

總而言之沒錢的日子怎麼過？不要老是嫌工作辛苦或錢太少，高不成低不就的，否則外勞那麼多，想找工作就難了。並非外勞多就找不到工作，也不要老是靠家裡有飯吃就常換工作，工作要不辭辛勞，吃得苦中苦方為人上人。

## 我生病的這一年……東興邱○云

在我生病的這一段時間，我待過三病房，待過日間。在三病房住了八個月，在日間待了四個月；三病房的護士對我有情、有恩，而日間的老師對我有憐-即真性情。

我的主要照護老師，她最辛苦了，她要拿藥給我吃，每天喔！一開始還要幫我量血壓，因我的心跳過快；還要定期幫我抽血檢查鉀離子濃度；打長效針畢斯妥。每天一早聽到她很有精神的問-「今天第幾階段？精神都來了，原本很想睡覺的瞌睡蟲都被她趕跑了。還有一位老師她很風趣，常逗得我們哈哈大笑，而且她的手很巧，不但會植栽更會做許多小藝品，美術課多數都是她教的。還有一位新來的老師，雖然我跟她還沒很熟，但她很會關心人；有一次，我精神不濟，她就以充滿活力的聲音問我怎麼了？使我備受感動。還有一位老師做事很嚴謹，每次開班會她的注意事項最多也最完整。她很有同理心，講到我們學員因為年長大小便失禁，卻沒有人願意幫忙，讓她很傷心。覺得她是位富有愛心的老師、想很多、也很關心人。

在日間就像一個大家庭，學員彼此照顧，有幾位女學員跟我特別好，常說話、常一起做事；在這裡每天都很开心，這裏的氣氛我很喜歡。車長對我也很好，她總會教我小心一點，不要撞到頭了；有好看的、好玩的、好笑的、新奇的影片，也會拿來與我分享。

我喜歡這裏的氛圍，就像學校一樣，而不是復健中心，這裏有緊密的課程，早上打太極，下午寫書法或作文，星期一到星期五不同的課程。時間似乎過的特別快，剛上完課，便要吃午飯了，小睡一下，緊接著下午的課程就開始了，上完午課，差不多要回家了，真的很像學校生活，讓我彷彿回到了學生時代，令我不禁想起：我試著再勇敢一點點，打倒病魔；我試著再努力一點點，可以繼續我沒完成的夢。人家說沒做完的夢最痛，我就是這麼痛著、捱著、挨著、捱著，寤思夜寐的捱著。

剛剛說三病房的護士對我有恩、有情，那八個月期間，大家對我無微不至、悉心照料著。當我用餐，吃不下時、或者是快吐時，他們還心想：有這麼難吃嗎？當我跑不見時，他們會大喊邱湘云，接著拿我最愛吃的樂事給我，有時還會拿好吃的小餅乾給我。

有些沒說的話，心裡都明白；未道盡的感謝，很遺憾沒能說出口，在三病房的日子，我不會忘。

## 我的智慧與自信……東興陳○美

我從此以後可以節省更多的精力。說得更清楚一些，我仍然會盡力而為，讓我的一切事情井井有條。我如果能努力生活與工作、提早計劃、克盡職責、發揮創意、事前準備、找人幫忙、與團隊合作。但也要量力而為，因為我會一天花幾分鐘時間反省一下自己做的事情，檢視一下我的企圖心與行動力。在腦海中檢閱一下我的成果。我試過很多次，發現這也能讓我用更合理的態度來處事。反省一下，是有必要的，當我能暫停幾分鐘，我就能重新整理思緒，了解我對自己的重要。甚至對人類與眾生做了多少貢獻。我從內在了解自己的貢獻，比從外在獲得肯定還要來得有力量與滿足感。事實上，要肯定自我的價值與努力，首先我就必須能讚美自己，認清自己的貢獻才行。我可以讚美自己，要真心誠意的讚美自己的工作與生活表現。這個世界就因為我才變得更好，所以，我值得被讚揚。我心中滿懷慈愛，我很謙遜，對任何人事物都很尊重、和善。我對自己的生活與工作也更有心學習，我的生活與工作也會更輕鬆、更充實。我並不是反對企圖心、追求物質上的舒適或想要提升生活水平的想法。我也相信我有權利去做我想做的事，去擁有我想要擁有的東西。我知道生活要活得簡單，又享受，也並不是什麼難事。我對這個問題，很容易做出選擇，我自由自在的感覺已經價值回票價了！我也能讓我的生活與工作變得有趣又輕鬆。我只要靜下來，就可以集思廣益、腦力激盪。想一想我真正喜歡做的事，只要是正正當當的事物，我都會專心一致的把它做好，同時我也會全神貫注在那些事物上。因此，我會重新燃起生活與工作的熱忱，而且更能夠樂在其中。也因為我能專心一致，我會更有創意與生產力。當然，我身為修煉《法輪大法》的人，永得人身是佛祖。我也要為自己完成心願《轉法輪》法理，有這樣的心願去想了，其它的師父來做，所以修在自己功在師父，師父也是我自己。我有夢想和理想，到達夢想的路勁時會是非常清楚又明顯的。我的頭腦會很清晰，而且充滿智慧。祝我好事、好運連連不斷。我相信我會找到更多從前意想不到的生活與工作樂趣。

竭盡全力把握此刻，對我而言，這是非常重要的，而且應該經常問自己的問題：（此刻我盡了全力嗎？）如果我在此時此刻這麼做，在未來的每一個時刻也都這麼做，長年累月的做，相信我的生活與工作將會起多大的變化？我會更有效率，也更有生產力，而且最重要的是，沒有什麼事情能干擾到我了。當我冷靜又從容時，我變得更輕鬆，也更有效率了。我會很驚訝的發現自己能做的事有這麼多。發現智慧，智慧不只提供我創意、合宜的想法、觀點、一般常識與絕佳方向感。智慧還能讓我的生活與工作比較輕鬆，沒有壓力。這是真的，智慧來自信心，一種知道自己該怎麼做的感覺，也是當我要做決定、想新點子、或解決問題時，來自內在的一種自信。運用智慧時，智慧卻需要清靜空無的頭腦。智慧出現時，就好像一些聰明、合宜又靈巧的想法，不知不覺中就冒出來。而且，我能好好的運用智慧，能使我的生活與工作異常輕鬆。我的頭腦清靜了，然後就像變魔術一樣，答案出現了，這就是智慧在運作。只要我善用頭腦，智慧就會這樣出現。我要學會信任自己，讓自己明白只要保持頭腦清靜，就可以獲得最好的答案與解決方案。運用智慧是需要一點自信心的，也就是要相信當我清理腦中的思維時，並不會讓自己的腦袋關機，這樣就像電腦在重新整理一樣，那時候，我的頭腦通常會很有效率。如果我經常練習，我就能將智慧運用到我每天的生活與工作中。這是很自然又不費力的事。我的智慧是很有力量的工具。學習信任我的智慧，我會成爲一個沒有壓力，工作效率又高的人。

## ~ 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