



# 苗栗 康復之友協會通訊

發行人 / 黃照  
 總編輯 / 鄧方怡  
 編輯 / 吳沅燕  
 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  
 本地址 / 苗栗縣頭份市水源路  
 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 / 苗栗縣頭份市東庄里雙十街112號

## 康復之友健康促進活動

苗栗縣康復之友協會  
劉鴻翠 總幹事

康復之友歡喜會，健康促進又一回；共襄盛舉在通霄，任重道遠不嫌累。這四句話，開啓了苗栗縣康復之友協會106年度的病友會。

106年3月15日這天，協會辦理了一場大型健康促進活動，首先我們帶領精神康復病友及家屬們到達臺鹽通霄精鹽廠觀光工廠，大夥們參觀了多功能之綜合展示中心「鹽來館」，走訪了海洋溫泉設施、日式庭園景觀、親水廣場、鹽宗「夙沙氏」雕像，以及「鹽的故鄉」巨石碑，更不忘在巨型鹽包及鹼性離子水模型前拍照留念，讓大家舒展身心，也進一步認識鹽製品的大千世界。

接著，到達通霄鎮青松園餐廳，由社區精神科陳建良主任專題演說「社區健康營造」的重要性。陳主任的有獎徵答，讓大家全神貫注聆聽，並踴躍的舉手搶答。

我們利用休息時間，邀請協會去年申請冠軍建材大一元愛心磚，補助經費所培訓的「志在必行話劇班」團隊公開演出，成員包括社區精神康復之友及志工，在這成果展演內容中，劇情融入反污名化，及請社會大眾接納精神康復之友的重要性。

下午，我們聘請了身心障礙街頭藝人胡桂英老師，帶領參與的學員及家屬們動動手，讓大家都用氣球玩出創意，並能將五彩繽紛的成果帶回家。

協會在幾乎沒有人力之下，能完成有意義的大型活動，幕後運用了非常多的資源連結，藉此，讓我們大聲

說出來：

感謝苗栗縣政府公彩盈餘補助經費辦理。

感謝各位長官、老師及家屬蒞臨指導，給予病友精神上的鼓勵。

感謝苗栗縣政府衛生局，以及毒品防制及心理衛生中心的支持。

感謝12間鄉鎮衛生所帶社區病友參與，以及三灣衛生所美齡主任親自出席。

感謝青松園餐廳老闆娘，「陳慧琦」老師友情贊助，公益價收費。

感謝紅十字會苗栗支會張總幹事協助，安排學生志工。

感謝仁德醫護專校連續多年志工同學協助。

感謝育達社工系進修部第一屆校友。

感謝為恭醫院20多年來，一直在後面提供人力支援。

感謝協會理監事的支持，負擔不足之經費。

感謝協會僅有的一名全職社工盡心盡力的付出。

感謝團體會員、個人會員、社區病友及所有工作人員，您的參與，是協會最大的動力。





# 2017 春節返鄉



## 歡喜團圓

與玉里醫院合作至今邁入第6年，每年看著歸鄉人殷切的眼神、急促的步伐，總是令人感動：「終於回來了！全家團圓！」。



歡迎



抵達



寒暄



準備下一站旅程



漫漫歸途



出席踴躍



理事長致詞



會務報告

### 「第9屆第3次會員大會」已於106/3/15召開圓滿落幕

想來好像年年如此...

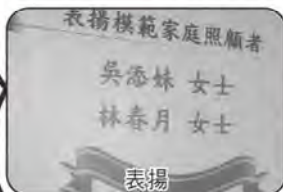
昨天「天氣雨」



今天「天氣晴」



會員大會當日老天定會送大禮送個大晴天。



表揚



頒獎



明年見



### 冠軍建材2017年 大一元愛心磚

### 「在地關懷，幸福家居」清潔訓練班開課

協會今年試辦清潔訓練班，於3/1辦理面授課程，教導職場安全、工作態度等注意事項，期使會員能從工作中得到快樂及自我實現。



捐贈儀式



面授課程



冠軍建材代表致辭



會場



職場安全



講師授課

### 捐贈芳名錄

105年12月6日 ~ 106年3月5日

- |                      |                        |                      |                       |                      |
|----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 105/12/14張秀英 捐款300   | 105/12/14黃淑英 捐款200     | 106/01/13羅添妹 捐款100   | 106/01/24溫木興 捐款4,800  | 106/02/24鄭燕真 捐款100   |
| 105/12/14魏秋梅 捐款1,200 | 105/12/14徐秀嬌 捐款100     | 106/01/13謝汶庭 捐款100   | 106/01/24邱紅姬 捐款4,200  | 106/02/24張玉嫦 捐款100   |
| 105/12/14黃玉雲 捐款100   | 105/12/14黃玉廷 捐款100     | 106/01/13曾前妹 捐款100   | 106/01/24陳靜珠 捐款4,200  | 106/02/24羅添妹 捐款100   |
| 105/12/14黃菊枝 捐款100   | 105/12/15無名氏 捐款12,000  | 106/01/13徐秀嬌 捐款100   | 106/01/24陳雪霞 捐款4,800  | 106/02/24游瑞琴 捐款100   |
| 105/12/14黃素月 捐款100   | 105/12/29郭重光 捐款200     | 106/01/13黃玉廷 捐款100   | 106/01/24呂范寶玉 捐款4,200 | 106/02/24陳靜珠 捐款100   |
| 105/12/14黃梅桂 捐款100   | 105/12/29劉鴻翠 捐款2,500   | 106/01/13黃素月 捐款100   | 106/01/24練美蓮 捐款9,600  | 106/02/24黃菊枝 捐款100   |
| 105/12/14黃月英 捐款100   | 鴻興生物科技公司 15,000        | 106/01/13黃梅桂 捐款100   | 106/01/24黃玉雲 捐款4,800  | 106/02/24黃月英 捐款100   |
| 105/12/14邱菊妹 捐款100   | 106/01/09 技有限公司 15,000 | 106/01/13黃淑英 捐款100   | 106/01/24劉露華 捐款5,000  | 106/02/24黃梅桂 捐款100   |
| 105/12/14宋菊妹 捐款100   | 106/01/13鍾秀蘭 捐款3,000   | 106/01/13游瑞琴 捐款100   | 106/01/24崔位西 捐款800    | 106/02/24黃玉雲 捐款100   |
| 105/12/14游瑞琴 捐款100   | 106/01/13黃玉雲 捐款100     | 106/01/13林瑞清 捐款1,200 | 106/02/24黃素月 捐款100    | 106/02/24邱菊妹 捐款100   |
| 105/12/14鄭燕真 捐款100   | 106/01/13黃菊枝 捐款100     | 106/01/13陳靜珠 捐款100   | 106/02/24宋菊妹 捐款100    | 106/02/24曾前妹 捐款100   |
| 105/12/14劉美榕 捐款100   | 106/01/13黃月英 捐款100     | 106/01/13魏秋梅 捐款1,200 | 106/02/24黃淑英 捐款100    | 106/02/24馬菊紅 捐款1,000 |
| 105/12/14彭秀珠 捐款100   | 106/01/13邱菊妹 捐款100     | 106/01/13張漢良 捐款800   | 106/02/24徐秀嬌 捐款100    | 106/02/24徐慧 捐款800    |
| 105/12/14曾前妹 捐款100   | 106/01/13宋菊妹 捐款100     | 106/01/13鄭燕真 捐款100   | 106/02/24劉美榕 捐款100    |                      |
| 105/12/14張玉嫦 捐款100   | 106/01/13劉美榕 捐款100     | 106/01/24彭美鳳 捐款1,000 | 106/02/24彭秀珠 捐款100    |                      |
| 105/12/14羅添妹 捐款100   | 106/01/13彭秀珠 捐款100     | 106/01/24張達宏 捐款4,800 | 106/02/24謝汶庭 捐款100    |                      |
| 105/12/14謝汶庭 捐款100   | 106/01/13張玉嫦 捐款100     | 106/01/24林萬明 捐款4,800 | 106/02/24黃玉廷 捐款100    |                      |



Thank You



# 「用感謝取代道歉」7張超有理的插畫，告訴你：常說「謝謝」的人，人際關係總是比較好！

從小，我們就被教育：要常說「請、謝謝、對不起」，甚至連借過，也會說「不好意思」。  
中國有一位藝術家 Yao Xiao 用 7 張插畫表達：說「謝謝」，傳達的正向能量，遠比說「對不起」好！一起往下 看看為什麼吧！

「謝謝你那麼懂我～」／  
「抱歉...我說話比較沒有條理...」



「謝謝你那麼有耐心等我」／  
「抱歉我又遲到了...」



「謝謝你願意花時間陪我」／  
「對不起，我一直拖拖拉拉的」



「謝謝你願意聽我說」／  
「抱歉，我只是發洩一下」



「謝謝你欣賞我～」／  
「對不起，我佔據你這麼多心思」



「謝謝你一直對我有所期待」／  
「抱歉...我讓你這麼失望...」



用感謝 取代道歉  
帶給人更多「正能量」！

「謝謝、對不起」  
這2個都是平常會使用的禮貌用語，  
但...給人的感覺卻差了這麼多！

在情緒低落的時候，  
多說謝謝，  
反而更能帶給別人更多的正向能量，  
也分享給身邊的朋友，  
讓他們知道常說謝謝的好吧！

多說：謝謝／少說：對不起





### 春之頌

「淡淡的三月天，杜鵑花開在山坡上……」一首耳熟能詳的歌曲，揭開了春季的序幕。春天，總是讓人聯想到花開爛漫，充滿著溫暖的氣息。

春天的重頭戲，當歸陽明山的櫻花季。每年花期一到，電視上總撥放著塞滿仰德大道車潮的奇景。讀研究所時候的某一年，全家突然心血來潮，說要去陽明山賞櫻，於是便由爸爸開車，就這樣上了山。一上仰德大道，我們終於見識到車陣一同擠向風景區的壯觀景象，儘管陽光和煦，車內的人卻只能乾瞪眼，以極慢的時速駛向目的地。到了陽明山，滿山的櫻花，四周充滿粉紅色和桃紅色的暖色基調，讓人暫時忘卻了煩憂。向下垂墜的八重櫻、粉色盛開的吉野櫻，都讓人心醉神馳，撐一把印有花朵圖案的銀膠傘，在花樹下遮陽，也是人生一大樂事。只是賞櫻人潮太多，有時看人多於賞花，反倒是得習慣風景區人多的不成文潛規則。

春天的氣候，泰半是晴雨不定，常常帶來豐沛的雨量，時間最長的就是梅雨季。春天的天氣多滯留鋒面，也就是冷鋒和暖鋒形成了接觸面，往往伴隨著雷雨的到來。梅子的盛產也在春天，今年到新竹湖口的來台祖春祭時，住在南投水里的阿丈公，就帶來一桶自製的脆梅。梅子不論是製成紫蘇梅、梅精、話梅或酸梅，都是不錯的食品，梅子本身也是鹼性食物，對平常多吃巧克力、肉類等酸性食物的人們，也是酸鹼中和食物的最佳首選。

三月十四日，也是流行於年輕族群的白色情人節。在這天，也是年輕男女回應，西洋情人節時送禮對象的時機。每當白色情人節到來，商家紛紛推出花束、巧克力和香水等商品，而送禮的人，也在這個時候，期待戀情能夠開花結果。春天總是帶給人「戀愛季節」的感受，「窈窕淑女，君子好逑」，大概不過如此了。

春天除了櫻花，其它花季也有可觀之處。油桐花在客家文化，開始以行銷方式推廣後，與客家花布和客家擂茶齊名。有趣的是，油桐花大多開在台鐵山線，沿途可見的路線上，因此油桐花便成了，客家文化的代表象徵之一。以油桐花為名的客家文學獎，每年也是人才輩出，以客語漢字書寫新詩和散文的文學作品，每每讓人驚嘆不已。春天到的時候，到苗栗的客家大院，或是新北市土城區的承天寺，亦或任何可以觀賞花海的地方走走，看著滿山綠色的樹林中，開滿一叢叢白色的油桐花，好似樹梢積了雪似的，十分美麗。

鳥語花香的春天，總是洋溢著溫暖的氣息，現在就一起和隨風搖擺的紫藤花等花朵，迎接新生的氣息吧！

### 我們這一家

東興陳○瑄

我來東○好多年了，和學員都非常熟悉，這裡會配合節慶，為我們舉辦各種活動，每每玩得很開心打成一片，這裡就像我第二個家，我把它當成避風港。

我在廚房擔任夾菜的工作，一開始老師找我，我也抗拒，對自己沒有信心，不敢承接重責大任，但我慢慢的接觸，雖然一直遭受到挫折和打擊，令我懷疑自己的能力，一度還想放棄，但還是走下去了；經過三、四個月的培訓累積經驗，我成長了，不再退縮害怕。老師就像我的媽媽一樣，關懷我，給我機會，教我夾菜，在身邊一直鼓勵我，陪我走過最低潮的時候，我也感謝各位老師，對我的忍耐和教導，從你們身上我學到了堅持，遇到困難越挫越勇的精神；感謝老師一開始並沒有放棄我，還不斷耐著性子指導我，不斷的提點我，讓我更加精進。

主治醫師就像我們的爸爸一樣，為我們解決困難和疑難雜症。主治醫師很開明，遇到他是我們的福氣，他是個EQ很高的人，什麼事情都能迎刃而解，深受我們喜歡，也是我們的大家長，率領整個團隊越來越進步。

今年度有一系列的課程，希望大家更加積極的參與，不讓我們在生活上散漫、無目標；同時也有工作訓練，強化學員的能力，如烹飪及園藝，增進我們的技能，培養責任感，不讓我們功能退化，在在都是為我們著想，這個大家庭真的太棒了，大家相處愉快，好幾個光陰我們共同渡過，經歷了無數個日子，在相處上大家都有一定的默契，而且我很喜歡跟學員相處，也交到一兩位好朋友，彼此相互勉勵，讓彼此往好的方向走，這樣才是益友。

在這裡的日子，要感謝的人實在太多，我只能說每位工作人員都很讚，個個都是我模仿學習的對象；從上到下，個個都有禮貌、有笑容，我真的很愛這個家，充滿濃濃的人情味和數不盡的溫暖，學員就像兄弟姊妹般互助。

我很珍惜這個緣份，大家來自四面八方不同的家庭，還能如此相親相愛，更是難能可貴，不管大家以後分散到哪裡，永遠都要記得這個家的美好，期許大家越來越好，才能代表家越來越茁壯了，讓我們攜手走向未來的康莊大道，永遠都不放棄能繼續向前走的每一步。

### 神的恩典

苗栗 丞恩

剛開始發病是在高雄左營當海軍艦艇兵的時候，以前我一直不承認自己有病，所以到了退伍之後就不按時吃藥，雖然有一份工作做了一年多，也賺取了30幾萬元，但最後都被我花光。我一直也沒有放棄過自己，休息夠了，我就開始找工作上班賺錢。只因一直不願意服藥，有工作卻做不久，直至真正自覺到自己有病了，才開始漸漸放棄自己，整天在家當個大小爺。

現在年紀到了43歲了，步入中年時期，我才開始站立的稍微穩當一點，因為在40歲那年，我真的碰到過，我們天父上帝的神蹟奇事，這是我們基督徒的宗教信仰，未曾耳聞，未曾聽見，未曾看見的人是不會相信的，但在我們聖經有一句話說：「你若信，就必看見神的榮耀。」從40歲那年開始，祂幫助了我完全的戒除了菸癮，抽菸抽了24年，我現在感覺到我好輕鬆自在，不用被菸癮纏綿，正好我們的院長，也鼓勵我們這些還有在吸煙的人把煙癮戒除。若想幫助每個人都能戒除菸癮，效果有限，除非這世上從來都沒有「菸」這種東西。

這九年來，我想也有4年了，我過得好辛苦，一直情緒不穩，入院又轉院，不斷的重複，家裡人也忍受到快要崩潰，幾乎走到最後一步要把我放棄了，不要再理我。但我姊還是忍受了一切的苦和精神折磨，而我是每次換一個醫院，不但要忍受環境的不同，還要擔心自己用錢買的東西被偷，整天猜忌懷疑和幻想，直到我回來大○醫院接受治療才有好一點，因為在這邊我有復健工作，能夠賺取復健基金購物花用，這是我嚮往的生活，有份工作和固定的薪水，我做的很快樂，因為有醫院和我們天父上帝的愛，成就了現在的我。未來我希望有朝一日還能出去到外面社會再找一份穩定的工作，畢竟我只是中年人，我還年輕。最後我感謝所有幫助過我的人以及生命中所有的貴人，謝謝大家。

### ~ 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